



วิชาเรียงความแก้กระทู้ธรรม

ธรรมศึกษา ชั้นตรี ระดับประถมศึกษา

บทนำ

การเรียงความแก้กระทู้ธรรม เป็นการแสดงออกซึ่งความรู้ความเข้าใจความคิด และความรู้สึก ของผู้เขียนซึ่งได้มาจากการศึกษาวิชาธรรมะ พุทธะ และเบญจศีลเบญจธรรม ว่าสามารถจะถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิดและความรู้สึกออกไปสู่ผู้อื่นได้ดีหรือไม่

การเรียนรู้วิชาธรรมะ พุทธะ และเบญจศีลเบญจธรรม เปรียบเหมือนนักเรียนไปเก็บเอาดอกไม้ที่ต่างสีต่างขนาดมากองรวมกันไว้ ส่วนการเรียงความแก้กระทู้ธรรม เปรียบเหมือนนักเรียนคัดเอาดอกไม้เหล่านั้นมาปักแจกันจะทำให้สวยงามแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคนที่จะแต่งอย่างไร

ตามหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา การเขียนหรือการพูดที่จัดว่าดีนั้นต้องเกิดประโยชน์แก่ผู้อ่านหรือผู้ฟัง ๔ ประการ คือ ๑. ได้ความรู้ความเข้าใจ ๒. เกิดความเลื่อมใสใคร่ปฏิบัติตาม ๓. กล้าทำความดี ๔. มีความบันเทิงใจไม่เบื่อหน่าย

๑. ผู้อ่านหรือผู้ฟังจะได้รับความรู้ ความเข้าใจนั้น ผู้เขียนและผู้พูดจะต้องมีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องนั้นเป็นอย่างดีเสียก่อน สรุป สั้น ๆ คือ จำได้ เข้าใจชัด ปฏิบัติถูกต้อง

๒. ผู้อ่านหรือผู้ฟังจะเกิดความเลื่อมใสใคร่ปฏิบัติตามผู้เขียนหรือผู้พูดจะต้องชี้แจงให้เห็นโทษของการไม่ปฏิบัติอย่างนั้นว่า ไม่ดีอย่างไร

๓. ผู้อ่านหรือผู้ฟังจะกล้าทำความดีผู้เขียนหรือผู้พูดจะต้องชี้แจงให้เห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของการปฏิบัติอย่างนั้นว่า ดีอย่างไร

๔. ผู้อ่านหรือผู้ฟังจะมีความบันเทิงใจไม่เบื่อหน่ายก็เพราะได้รับความรู้ความเข้าใจเห็นโทษของการ ไม่ปฏิบัติ และเห็นคุณประโยชน์ของการปฏิบัตินั้น ๆ นั้นเอง

ฉะนั้น วิชากระทู้ธรรมจึงเป็นวิชาที่สำคัญน่าศึกษาวិชาหนึ่ง เพราะเป็นการเอาวิชาที่เรียนแล้วมาประติดประต่อให้ได้ใจความสอดคล้องกับกระทู้ธรรมตามที่สนามหลวงออกมา เป็นการแสดงให้เห็นถึงความรู้ ความเข้าใจ ความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของผู้เขียน และเป็นเหตุให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ความคิด และความรู้สึกแก่ผู้อื่นด้วย นักเรียนจึงควรเอาใจใส่ฝึกคิด ฝึกเขียน ฝึกพูดบ่อย ๆ จะได้เป็นคนดีมีความสามารถ โปรดนึกถึง พุทธภาษิตบทหนึ่งอยู่เสมอว่า ทนโต เสฏฐิโน มนุสเสสุ ผู้ฝึกฝนตน (อยู่เสมอ) เป็นผู้ประเสริฐที่สุดในมวลมนุษย์

หลักเกณฑ์การแต่งกระทู้

ผู้จะแต่งกระทู้จำเป็นต้องทราบหลักเกณฑ์ในการแต่งกระทู้ก่อนหลักเกณฑ์ในการแต่งกระทู้
นั้น ผู้ศึกษาพึงทราบตามที่สนามหลวงแผนกธรรมได้วางเป็นหลักเอาไว้ดังข้อความว่า
แต่งอธิบายให้สมเหตุสมผลอ้างสุภาษิตอื่นมาประกอบด้วย ๑ ข้อ และบอกชื่อคัมภีร์ที่มาแห่ง
สุภาษิตนั้นด้วย สุภาษิตที่อ้างมานั้น ต้องเรียงเชื่อมความให้สนิทติดต่อกัน สมกับกระทู้ตั้ง
ชั้นนี้ (ธรรมศึกษาชั้นตรี) กำหนดให้เขียนลงในใบตอบ ตั้งแต่ ๒ หน้า (เว้นบรรทัด) ขึ้นไป
พุทธศาสนสุภาษิต ที่นำมาใช้เป็นโจทย์และที่เอามาอ้างรับรองธรรมะที่ยกขึ้นมา
หลักสูตรธรรมศึกษาชั้นตรี ระดับประถมศึกษา

๑. ศีลวรรค คือ หมวดศีล

๑. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า ๒๕ / ๕๙.
สารุ สพพตถ สัมโร.
ความสำรวมในที่ทั้งปวง เป็นดี.
๒. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า ๒๕ / ๖๔.
สุขยาว ชรา สีส.
ศีลนำความสุขมาให้ทราบเท่าชีวิต
๓. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ ว่า ๒๕ / ๒๘๒.
สีล รกเขยย เมธาวิ.
นักปราชญ์พึงรักษาศีล

๒. วาจาวรรค คือ หมวดวาจา

๔. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ชาดก เอกนิบาต ว่า
มุตวา ตปติ ปาปิก.
คนพูดไม่ดีย่อมเดือดร้อน
๕. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า
วาจ มุญเจยย กลยาณี.
บุคคลควรพูดให้ไพเราะ
๖. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า
ตเมว วาจ ภาเสยย ยายตตานัน ตาปเย.
ควรกล่าวแต่ถ้อยคำที่ไม่ทำให้ตนเดือดร้อน

๓. ปาปวรรค คือ หมวดบาป

๗. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า
ปาปานอภณัสสุ.
การไม่ทำบาปก็สุข ข
๘. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า
ปาปานิปริวชเช.
พึงละเว้นบาปทั้งหลาย
๙. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า
ทุกโข ปาปสส อจฺจโย.
สะสมบาปเท่ากับสะสมความทุกข์

๔. กัมมวรรค คือ หมวดกรรม

๑๐. สมเด็จพระพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย อุทาน ว่า

สุกริ สาธุนา สาธุ.

คนดีทำได้ง่าย

๑๑. สมเด็จพระพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า

กल्याณการิ กल्याณิ ปาปการิ จ ปापกั.

ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

๑๒. สมเด็จพระพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ชาดก ทสกนิบาต ว่า

กเรยฺย วากุยฺย อนุกมฺปกาณิ.

ควรเชื่อฟังคนที่หวังดี

๕. โกรธวรรค คือ หมวดโกรธ

๑๓. สมเด็จพระพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ชาดก ฉักกนิบาต ว่า

น हि สาธุ โกรโ.

ความโกรธไม่ดีเลย

๑๔. สมเด็จพระพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ว่า

อนตฺถชนโน โกรโ.

ความโกรธก่อความพินาศ

๑๕. สมเด็จพระพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า

โกธั ฆตฺวา สุขิ เสติ.

กำจัดความโกรธได้อยู่เป็นสุข

วิธีการแต่งกระทู้

เมื่อทราบหลักเกณฑ์การแต่งกระทู้โดยย่อแล้ว ต่อไปควรทราบวิธีการแต่งวิธีการแต่งกระทู้มีองค์

ประกอบ ใหญ่ ๆ ๓ อย่าง คือ

๑. คำเริ่มต้น ได้แก่คำว่า บัดนี้ จักอธิบายขยายความธรรมภาษิต ที่ได้ยกขึ้นนิกเขบพท เพื่อเป็นแนวทางแห่งการศึกษา และปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่เวลา หรืออื่นใดตามที่เหมาะสม

๒. คำขยายความ คืออธิบายเนื้อความแห่งธรรมภาษิต ซึ่งเป็นกระทู้ปัญหาพร้อมทั้งอ้างสุภาษิตอื่นมาประกอบอย่างน้อย ๑ ข้อ พร้อมทั้งบอกที่มาให้ถูกต้อง

๓. คำลงท้าย คือ สรุปเนื้อความที่ได้อธิบายมาแล้วโดยย่ออีกครั้งหนึ่ง ให้สอดคล้องกับ กระทู้ปัญหาจบลงด้วยคำว่า สมกับธรรมภาษิตว่า...หรือ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า...ตามความเหมาะสม (ช่องว่างที่เว้นไว้หมายถึง กระทู้ปัญหาพร้อมทั้งคำแปล)

ตัวอย่างแต่งเรียงความแก้กระทู้ธรรม ธรรมศึกษาชั้นตรี ระดับประถมศึกษา ชุดที่ ๑
พุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

สุขยาว ชรา สิล.

ศีลนำความสุขมาให้ตราบเท่าชีวิต

บัดนี้ จักได้อธิบายขยายความแห่งพุทธศาสนสุภาษิตที่ยกขึ้นเป็นบทเบื้องต้นนั้นเพื่อเป็นแนวทาง
แห่งการศึกษาและแนวทางแห่งการปฏิบัติ โดยสมควรแก่อัตภาพและธรรมเป็นลำดับไป

คำเนินความว่า สิล ท่านผู้รู้อธิบายความหมายไว้หลายนัย ดังนี้ ๑. สิลนะ แปลว่า ความ ปกติ หมายความว่า ควบคุมความประพฤติทางกาย วาจา ให้อยู่ในสภาพที่เรียบร้อยดีงามพ้นจากการเบียดเบียนกัน และกัน และหมายความว่าสามารถรองรับความดีขึ้น สูงทุกอย่าง เหมือนแผ่นดินรองรับของหนักมีมหาสมุทร และภูเขา เป็นต้นเอาไว้ได้โดยไม่มีความ ผิดปกติอะไร ๒. สิริะ แปลว่า ศีระะ หมายความว่า เป็นยอดของความดี เหมือนศีระะเป็นอวัยวะ ที่อยู่สูงที่สุดของร่างกาย ๓. สีสะ แปลว่า ยิ่งใหญ่ คือมีความสำคัญ หมายความว่า ถ้าขาดศีลเสียแล้วคุณธรรม หรือความเจริญอย่างอื่นก็เกิดไม่ได้ ๔. สิตละ แปลว่า มีความเย็น หมายความว่า ศีลสร้างความเย็นให้แก่จิตใจผู้รักษา และสร้างความร่มเย็นให้แก่สังคม ๕. สีวะ แปลว่า ปลอดภัย หมายความว่า ศีล สร้างความไม่มีภัย ความไม่มีเวรและความไม่เบียดเบียนให้แก่สังคมมนุษย์ ศีลนั้นเมื่อใครรักษาได้จะทำลายวิติกมกกิเลส คือ กิเลสที่ล่องละเมิดมาทางกาย และวาจา ทางกาย เช่นการฆ่าสัตว์ ทางวาจา เช่น การพูดเท็จ พร้อมกันนั้นก็ทำให้กาย วาจา และใจของ ผู้นั้นมีความ สะอาดพ้นจากการกระทำการผิดและความคิดที่ ทำให้ตนเองและผู้อื่นได้รับความทุกข์ความเดือดร้อน เพราะศีล มีความดีอย่างหนึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำชาวโลกให้รักษาศีล คนผู้ที่ฉลาดย่อมรู้ประโยชน์ ผู้มีปัญญาพึงรักษาศีลให้บริสุทธิ์ มีความเมตตา อาชีพสุจริต ไม่ผิดลูกเมีย ไม่เสียสติ ชีวิตจะอยู่อย่างปกติสุข สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ ว่า

สิล รุกเขย เมธาวิ

ผู้มีปัญญาพึงรักษาศีล

อธิบายความว่า ผู้มีปัญญา มีความเฉลียวฉลาด รู้จักสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ทำเฉพาะสิ่งที่เป็นประโยชน์ เว้นจากสิ่งที่เป็นบาป ทำแต่สิ่งที่เป็นบุญ ศีล เป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐานอย่างหนึ่งที่มนุษย์ทุกคนจะต้อง มี เพราะศีลทำให้มนุษย์ยังคงรักษาสภาวะของมนุษย์เอาไว้ได้ ถ้าขาดศีลเสียแล้ว สภาวะของมนุษย์ก็ย่อมจะ ลดลงตามลำดับ ศีล เป็นรากฐานของบุญกุศลชั้นสูง คือการเจริญภาวนา ที่กล่าวเช่นนั้นก็เพราะว่า คนที่จะ เจริญภาวนาหรือปฏิบัติกรรมฐาน จนสามารถได้ฌานได้สมาบัติ หรือได้บรรลุมรรคผลนิพพานได้นั้น จำเป็นต้องมีศีลที่บริสุทธิ์เสียก่อนจึงจะทำได้ เพราะถ้าศีลไม่บริสุทธิ์เสียแล้ว การปฏิบัติกรรมฐานก็ไม่ได้ผล ดังนั้น ผู้มีความรู้หรือบัณฑิตผู้ฉลาดทั้งหลาย เล็งเห็นความสำคัญและอันสง่างามยิ่งใหญ่อของการรักษาศีลแล้ว จึง พยายามรักษาศีลให้บริสุทธิ์ผุดผ่องอยู่เสมอ ไม่ให้ขาด ไม่ให้ต่างพร้อยอนึ่ง ผู้มีความรอบรู้พึงรักษาศีล และ จะต้องศึกษาให้เกิดความรู้ความเข้าใจว่า สิลสิกขา เป็นการงดเว้น ดังนั้นศีลจะเกิดขึ้นได้เพราะอาศัยธรรม ๒ ประการ คือ หิริความละอายแก่ใจในการทำบาปทุจริตและโอตตปปะ ความสะดุ้งกลัวต่อผลร้ายอันจะเกิดจากการทำบาปทุจริตนั้น ศีลนั้น ย่อมขาดเพราะเหตุ ๕ ประการ คือ ๑.ลาภ ๒.ยศ ๓.ญาติ ๔.อวัยวะ ๕.ชีวิต หมายความว่า คนที่ทำผิดศีลก็เพราะปรารถนา ๕ อย่างนี้ อย่างใด อย่างหนึ่ง เช่น อยากได้ เงินจึงลัก ขโมย คดโกง หรือฆ่าเจ้าของทรัพย์ เป็นต้น บุคคลย่อมรักษาศีลไว้ได้เพราะยึดมั่นสัมปยุตตานุสสติว่า บุคคลพึง สละทรัพย์ เพื่อรักษาอวัยวะ พึงสละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต พึงสละทั้งทรัพย์ อวัยวะและชีวิตเพื่อรักษา ธรรม ผู้รักษาศีลได้บริสุทธิ์ไม่ให้ขาด ไม่ให้ต่างพร้อยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า จะได้รับอานิสงส์ คือ ผลดีแก่ตน ๕ ประการ คือ ทำให้เกิดทรัพย์ เกียรติศัพท์ขจรไกล เข้าที่ไหนอาจหาญ สติมั่นไม่ลืมหลง

สรุปความว่า ศิล ควบคุมความประพฤติทางกาย วาจา ให้เรียบร้อยพ้นจากการเบียดเบียนกัน
ศิล เป็นเครื่องรองรับความสุขความเจริญต่าง ๆ ศิล สร้างความร่มเย็นให้แก่ชาวโลก ศิล ให้ความไม่มียก ไม่มี
เวร และความไม่เบียดเบียนกัน ศิล ทำให้คนมีความประพฤติทางกาย วาจา ใจ สะอาด ฉะนั้น การมุ่งตรงทาง
สวรรค์ จากการพรรณนามาโดยย่อนี้ทำให้เห็นคุณสมบัติของศิลหลายอย่างด้วยกัน ศิลนั้นทำให้เราเป็นคนปกติ
ไม่โหดร้าย มีโอว ใจเร็ว พุดบด หมดสติ มีความสุขกายวาจาใจ รักษาทรัพย์สินได้นาน ถึงทางพระนิพพานได้
สมดังกระพุทพุทธภาษิตที่ยกไว้เป็นนิเชบพุทเทศ ณ เบื้องต้นนั้น ว่า

สิลโล โลก อนุตตร

ศิลเป็นเยี่ยมในโลก

ดังได้บรรยายมาด้วยประการฉะนี้ ๆ

สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

สาธ สพพตถ สิวโร.

ความสำรวมในที่ทั้งปวง เป็นดี.

อธิบายความว่า ความสำรวมระวังดีได้ ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ให้รู้หลักพระพุทธศาสนาเป็น
สำคัญอย่างนี้ เมื่อรู้จักหลักเช่นนี้แล้ว เราจะต้องตั้งใจให้แน่วแน่ บัดนี้เป็นภิกษุก็ต้องตั้งอยู่ในศิล อยู่ใน
กรอบพระวินัย เป็นอุบาสก ในวัน ๘ คำ ๑๕ คำ สมาทานศิลตั้งอยู่ในกรอบพระวินัยเหมือนกัน ศิล ๕
ก็ต้องสำรวมระวัง ศิล ๕ ให้ถูกร่องรอยเป็นอันดี ศิล ๘ ก็ต้องสำรวมระวังศิล ๘ ให้ถูกต้องร่องรอยเป็นอัน
ดี ไม่ฉลาดก็ต้องศึกษาเล่าเรียนให้เข้าเนื้อเข้าใจ ถ้าว่าศิล ๑๐ ก็สำรวมระวังศิล ๑๐ ให้ดี ถ้าไม่เข้าใจก็
ต้องศึกษาให้เข้าเนื้อเข้าใจ ถ้าศิล ๒๒๗ หรือเรียกว่า อปริยัตตปาริสุทธิศิล ก็ตั้งอยู่ในศิลนั้น สำรวมระวัง
ศิลให้ดี อย่าให้ฉลาดเคลื่อนจากศิล สำรวมระวังสำรวมระวังอย่าไรสำรวมศิล ใจต้องอยู่ศูนย์กลางกายที่ทำให้
เป็นกายมนุษย์ นั้นแหละที่ตั้งของศิล ที่เกิดของศิลนั้น จะต้องอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์
ใสเป็นกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้า ความสำรวม ใจหยุดเสีย เมื่อตากระทบรูป เข้าสู่ใจก็หยุดเสีย บางอย่างถ้า
มันเข้าถึงใจจะติดใจ อยากให้มันเข้ามาถึงใจอีก หยุดนั้นเขี้ยวทำที่ที่ใจ บอกมันว่าเอาไม่เอาละ สวยยิ่ง
เหลือเกิน ถ้าใจหยุดละอายนี้เป็นพิษแก่ข้า ข้าไม่เอาหยุดเสียอย่างเก่า ไม่ขยับเขยื้อนทีเดียว นี่สำรวมอย่างนี้
เป็นต้น เมื่อหยุดนิ่งในวิญญูณทั้ง ๕ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อย่าให้มารวมกันเป็นกลุ่มก้อนเข้ามาให้
กระทบอีกแล้วทั้งดีทั้งชั่วนั้นแหละ ไม่เข้าไปติดใจละก็ใจก็ไม่อยาก พยายามห้ามไว้ว่า ข้าไม่เป็นไปกับเจ้า ข้า
ใจหยุดนิ่ง หยุดหนักเข้า หยุดในหยุดหนักเข้าไป ไม่ให้เลย ให้เข้ามาไม่ได้ ถ้าเลยเข้ามาที่ในจิตใจได้ ก็ขาด
ความสำรวม ถ้าขาดความสำรวมก็เป็นโทษ ใจก็เป็นโทษ

เป็นโทษเป็นอย่างไร ? การเพ่งเล็งด้วยความอยาก จะเขาก็บังคับใจ เดียวก็ดีใจ เดียวก็เสียใจ ถ้าหากว่า
ญาติพี่น้องวงศ์ ลูกตายหรือเมียตายก็ต้องร้องไห้ไปเท่านั้นแหละ อภิขณา คือ ความโลภ, ความอยาก
ได้. อุปกิเลส โทมนัสบังคับเสียแล้ว ถ้าจะให้อภิขณาโทมนัสบังคับไม่ได้ ก็จงทำใจให้หยุดเสีย ตายเราก็ตาย
เหมือนกัน เขาก็ตายเหมือนกันหมดทั้งสากลโลกไม่เหลือแต่คนเดียว ตายหมดกัน ถ้านิ่งอยู่ที่เดียวก็เห็นจริง
อยู่อย่างนี้ เมื่อเห็นจริงมันก็ไม่ร้องไห้ ไม่โทมนัส ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เพราะสำรวมระวังไว้ได้ ถ้าสำรวมระวัง
ไว้ไม่ได้ มันก็เสียใจเท่านั้น ที่กระทบตัวฆ่าตัวเองตายอย่างนี้ เรื่องนี้เป็นเรื่องสำรวมไม่ได้ เพราะนิตเดียว
เท่านั้นแหละ

ตัวอย่างแต่งเรียงความแก้กระทู้ธรรม ธรรมศึกษาชั้นตรี ระดับประถมศึกษา ชุดที่ ๒
พุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ชาดก เอกนิบาต ว่า

มุตวา ตปติ ปาปิก.

คนพูดไม่ดีย่อมเดือดร้อน

บัดนี้ จักได้อธิบายขยายความแห่งพุทธศาสนสุภาษิตที่ยกขึ้นเป็นบทเบื้องต้นนั้นเพื่อเป็นแนวทาง
แห่งการศึกษาและแนวทางแห่งการปฏิบัติ โดยสมควรแก่อัตภาพและธรรมเป็นลำดับไป

ดำเนินความว่า คำว่า “คนพูดไม่ดี” หมายถึงการกล่าววจีทุจริต ๔ อย่าง คือ **มุสาวาท พูดเท็จ** คือ
พูดไม่จริง พูดโกหก พูดตรงกันข้ามกับความจริง เพื่อให้เข้าใจผิด **ปิสุณวาจา พูดส่อเสียด** คือพูดยุยงให้คนอื่น
แตกกัน ทะเลาะกัน พูดให้เขาเจ็บใจ **มรสุวาจา พูดคำหยาบ** คือพูดคำระคายหู คำหยาบโสน ไม่น่าฟัง ไม่เป็น
คำพูดที่ดีสัมผัสปลื้ม **พูดเพื่อเจ้อ** คือพูดพาลาม พูดเหลวไหล ไม่มีสาระ ไร้สาระ วอกวนไม่รู้จบ ทำให้เสียเวลา
และประโยชน์คนที่มากไปด้วยการกล่าววจีทุจริตทั้ง ๔ อย่างดังกล่าวข้างต้น ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีวาจาชั่ว คือมีปาก
ก็สักแต่ว่าพูด ไม่ได้คำนึงถึงผิดถูกชั่วดี ไม่ได้คำนึงถึงประโยชน์หรือมิใช่ประโยชน์ คนประเภทนี้มีแต่จะสร้าง
ความเดือดร้อนให้แก่ตัวเองและคนอื่นเพราะคำพูดของตนเองเท่านั้นธรรมชาติของสรรพสัตว์และสรรพสิ่ง
ทั้งหลาย ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อม แม้แต่ชีวิตของเราก็ก่อไปตามลำดับ จากวัยทารกไปสู่วัยเด็ก
วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว วัยกลางคน วัยแก่ชรา นั้นเป็นความเสื่อมที่เรามองเห็นได้ เราถูกความเสื่อมครอบงำ แล้ว
นำไปสู่ความตายในที่สุด เราไม่ควรประมาทในการดำเนินชีวิต ควรมองเห็นโทษของการพูดจาไม่ไพเราะพึง
หันมาเป็นบุคคลที่พูดจาอ่อนหวานไพเราะเป็นที่จับใจจับใจของผู้ฟัง เกิดการชื่นชมถึงมารยาทการพูดที่ดี
สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

วาจํ มุญเจยย กลยาณี.

บุคคลควรพูดให้ไพเราะ

อธิบายความว่า พึงเปล่งวาจางามเท่านั้น ไม่พึงเปล่งวาจาชั่วเลย การเปล่งวาจางามยังประโยชน์ให้
สำเร็จ คนเปล่งวาจาชั่วย่อมเดือดร้อน" การพูดจาให้ไพเราะน่าฟัง พูดแต่วาจาสุภาพ ย่อมยังประโยชน์ให้
สำเร็จได้ จะทำให้ได้รับความสุขความเจริญ มีคนยกย่องสรรเสริญและเป็นที่รักของคนทั่วไป ดังนั้นควรพูดแต่
ถ้อยคำอันเป็นที่รักที่พอใจ ส่วนคำที่หยาบคายเป็นวาจาทุพภาษิต ย่อมทำให้เดือดร้อนและถูกตำหนิติเตียน
จึงควรระมัดระวังเสียคนเราควรพูดสร้างสรรค์ ดีกว่าพูดแบบทำลายเรื่องดีๆ สิ่งดีๆ แง่มุมดีๆ ย่อมมีเสมอในทุกผู้คน
แม้มารที่ชั่วที่สุดเขายังมองมุมดีๆ ได้ว่า “มาร บ่ มี บารมี บ่ กล้า” ในสถานการณ์ที่มีนตึงอาจจะต้องเปล่งคำพูด
เป็นคำขบขันเพื่อผ่อนคลายบรรยากาศในสถานการณ์ที่จำเป็นต้องติดต่องานจะพูดแบบเฝ้าแห่พอให้ได้คิด โดย
ไม่ทำให้ใครรู้สึกเสียหน้าในสถานการณ์กระทบกระทั่งอย่างกระทบใส่อย่างแรงเพราะผลสะท้อนกลับมาก็คงจะแรง
เช่นกัน จงนั่งสงบดกลั้นในสถานการณ์ทุกสถานการณ์ไม่ควรพูดให้เกิดความตึงเครียด ถ้อยคำที่ก่อให้เกิดการ
กระทบกระทั่งย่อมไม่เป็นที่ยินดีแก่ใครทั้งยังไม่ก่อให้เกิดประโยชน์และยังความเร่าร้อนไปถ้วนทั่วทั้งนั้น จึงควร
เปล่งแต่วาจางามไม่ควรเปล่งวาจาชั่วเลย วาจาสามารถละสิ่งที่เป็นบาป เลือกทำแต่สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลเมื่อ
เป็นเช่นนี้ ชีวิตของเขาจะดำเนินไปในทางที่ดี มุ่งหน้าสู่ส่วนแห่งความสุขความเจริญในโลกนี้ เมื่อถึงคราวที่
ต้องตายจากโลกนี้ไป ก็จะสามารถไปสู่สุคติภูมิได้ เพราะผลแห่งความสำรวมระวังของเขานั้นเอง
สมดังกระทู้พุทธภาษิตที่ยกไว้เป็นนิเชบปทอุเทศ ณ เบื้องต้นนั้น ว่า

สรุปความว่า คนพูดไม่ดี ไม่มีความสำรวม คือ ความระมัดระวัง ได้แก่ ระมัดระวังในการกระทำ การ
พูด และการคิด โดยใช้สติสัมปชัญญะกำกับ ไม่ให้การทำ การพูด และการคิด เป็นไปในทางที่เป็นบาปอกุศลว่า
โดยความหมาย ส่วนคนที่พูดไพเราะ มีการสำรวม มีการระวังบาปไม่ให้เกิดขึ้นนั่นเอง ตรงกับความเพียรข้อ
หนึ่งในสัมมปปธาน ๔ นั่นคือ สังวรปธาน คือความเพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นบุคคลที่มีความสำรวมอยู่เสมอ
ระวังกาย วาจา ใจ ไม่ให้ทำ พูด คิดในทางเป็นบาปอกุศล ที่จะสามารถพาตนให้พ้นจากทางแห่งความเสื่อมได้
สมดังกระทู้พุทธภาษิตที่ยกไว้เป็นนิเชบปทอุเทศ ณ เบื้องต้นนั้น ว่า

มุตวา ตปติ ปาปิก.

คนพูดไม่ดีย่อมเดือดร้อน

ดังได้บรรยายมาด้วยประการฉะนี้ ฯ

สมมติพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า

ตเมว วาจํ ภาเสยฺย ยายตตานํ น ตาปเย.

ควรกล่าวแต่ถ้อยคำที่ไม่ทำให้ตนเดือดร้อน

อธิบายความว่า การพูดจาให้ไพเราะน่าฟัง พูดแต่วาจาสุภาพ ย่อมยังประโยชน์ให้สำเร็จได้ จะทำให้ได้รับความสุขความเจริญ มีคนยกย่องสรรเสริญและเป็นที่รักของคนทั่วไป ดังนั้นควรพูดแต่ถ้อยคำอันเป็นที่รักที่พอใจ ส่วนคำที่หยาบคายเป็นวาจาทุพภาษิต ย่อมทำให้เดือดร้อนและถูกตำหนิติเตียน จึงควรดเว้นเสีย "เรากล่าวบุคคลผู้เปล่งวาจาไม่หยาบคาย อันเป็นเหตุให้ผู้อื่นรู้แจ่มแจ้งกันได้ เป็นคำจริง ไม่ทำให้ใครๆ ชัดใจกันนั้นว่าเป็นพราหมณ์" ขุททกนิกาย ธรรมบท วาจาสุภาษิต คือ คำพูดที่ดี ซึ่งคำพูดนั้นต้องเป็น คำจริง สุภาพ ถูกกาลเทศะ พูดแล้วก่อให้เกิดประโยชน์และต้องพูดด้วยจิตเมตตา มีความปรารถนาดี อยากให้คนฟังมีความสุข มีความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป คำพูดที่ไพเราะเสนาะโสต ใครๆ ก็อยากฟัง และเป็นทางมาแห่งความเลื่อมใสของผู้ฟัง ผู้รู้กล่าวว่า วาจาเป็นเช่นเดียวกับใจ เราจะรู้ว่าใครเป็นอย่างไร ก็ดูได้จากคำพูด คำพูดของมนุษย์สามารถยกใจผู้ฟังให้สูงขึ้นได้ พวกเราควรกล่าวแต่ถ้อยคำที่ไพเราะ เป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน พูดยกใจให้ทุกคนอยากทำความดี คำพูดที่ดีที่สุดจะออกมาจากแหล่งที่บริสุทธิ์ ที่เกิดจากการทำใจหยุดนิ่งในกลางกาย มิใช่แต่มนุษย์เท่านั้นที่ปรารถนาจะฟังถ้อยคำอันไพเราะ แม้แต่สัตว์เดียรัจฉาน ก็ยังปรารถนาจะฟังถ้อยคำที่ไพเราะเช่นกัน

การพูดในสังคมนั้นจึงนับว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก โดยเฉพาะผู้ที่เป้นต้นแบบเช่น ครู อาจารย์ ผู้บริหาร ผู้นำ ในระดับต่างๆ การพูดก็ต้องเลือกเรื่องที่จะพูด การพูดที่ดีก็มี ที่ไม่ดีก็มาก และส่งผลต่อทั้งผู้พูดเองและผู้ฟังที่เชื่อถือนำไปปฏิบัติอีกด้วย การพูดที่ดีนั้นเรียกว่า “วาจาสุภาษิต” ซึ่งในสุภาษิตสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ สรุปได้ดังนี้ วาจาสุภาษิต เป็นวาจาไม่มีโทษ คือ ไม่เป็นวาจาทุพภาษิต และเป็นวาจาอันวิญญูชนทั้งหลายไม่ติเตียน วาจาสุภาษิต ประกอบด้วยองค์ ๔ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้- ย่อมกล่าวแต่วาจาที่บุคคลกล่าวดีแล้วเท่านั้น ไม่กล่าววาจาที่บุคคลกล่าวชั่วแล้ว- ย่อมกล่าวแต่วาจาที่เป็นธรรมเท่านั้น ไม่กล่าววาจาที่ไม่เป็นธรรม- ย่อมกล่าวแต่วาจาอันเป็นที่รักเท่านั้น ไม่กล่าววาจาอันไม่เป็นที่รัก- ย่อมกล่าวแต่วาจาจริงเท่านั้น ไม่กล่าววาจาเท็จ วาจาอันประกอบด้วยองค์ ๔ เหล่านี้แล เป็นวาจาสุภาษิตทรงตรัสเป็นคาถาว่า “สัตบุรุษทั้งหลาย ได้กล่าววาจาสุภาษิตว่าเป็นที่หนึ่ง บุคคลพึงกล่าววาจาที่เป็นธรรม ไม่พึงกล่าววาจาที่ไม่เป็นธรรม เป็นที่สอง บุคคลพึงกล่าววาจาอันเป็นที่รัก ไม่พึงกล่าววาจาอันไม่เป็นที่รัก เป็นที่สาม บุคคลพึงกล่าววาจาจริง ไม่พึงกล่าววาจาเท็จ เป็นที่สี่ ดังนี้” อรรถกถาได้อธิบายไว้ว่า “สุภาษิตา” หมายความว่า วาจาที่เขาใช้พูดกันด้วยดี คือ จดเว้นจากมิจฉาวาจา ๔ คือ วจีทุจริต ๔ มี การพูดปด พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ ซึ่งเป็นวาจาที่มีโทษ เมื่อบุคคลส้องเสพแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นทางแห่งนรก) จึงเรียกว่า สัมมวาจา ดังนั้น เป็นวาจาที่นำมาซึ่งประโยชน์ คือ กุศล และเว้นจากโทษ คือ อกุศล มี ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น วาจาเช่นนี้ ย่อมพ้นจากคำติเตียนจากบัณฑิต คนพาลถือเอาเป็นประมาณไม่ได้ในการนิเทศและสรรเสริญพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงคำที่กระทำความสมัคสมานอันเว้นจากโทษ คือ ความส่อเสียด ตรัสถึงคำประกอบด้วยเมตตา เว้นจากโทษ คือ สัมผัสปลาปะ (เพ้อเจ้อ) คือไม่ปราศจากกรรม สัจวาจา นั้นเหมือนน้ำอมฤต เพราะเหตุใด เพราะยังประโยชน์ให้สำเร็จ ดังที่ตรัสไว้ว่า สจฺจํ หเว สาธุตโร รसानํ หมายความว่า คำสัตย์แลดีกว่ารสทั้งหลาย หรืออีกนัยว่า อมตวาจา เพราะเป็นปัจจัยแห่งอมตะ (คือพระนิพพาน) สัจวาจา ชื่อว่า เป็นธรรม เป็นจรรยา เป็นประเพณีเก่า คำสัจนี้แลบัณฑิตปางก่อนประพาดกินมาแล้ว ท่านเหล่านั้น ไม่กล่าวคำเหลวไหล พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า สัตบุรุษทั้งหลายเป็นผู้ตั้งอยู่ในสัจจะที่เป็นอรรถและเป็นธรรม (คำว่า อรรถะ และ ธรรมะ ก็เป็นคำไวพจน์ของสัจจะนั่นเอง) อธิบายว่า วาจานั้นตั้งอยู่ในสัจจะเช่นไร ตั้งอยู่ในสัจจะที่เป็นอรรถและเป็นธรรม ซึ่งให้สำเร็จประโยชน์ คือ ทำไม่ผิดประโยชน์ เพราะไม่ปราศจากประโยชน์ผู้อื่น ให้สำเร็จประโยชน์ที่เป็นธรรม คือ ประกอบด้วยธรรมนั้นแล เพราะไม่ปราศจากกรรม

ตัวอย่างแต่งเรียงความแก้กระทู้ธรรม ธรรมศึกษาชั้นตรี ระดับประถมศึกษา ชุดที่ ๓
พุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

ปาปานิ อกรณํ สุขํ
การไม่ทำบาป นำสุขมาให้

บัดนี้ จักได้อธิบายขยายความแห่งพุทธศาสนสุภาษิตที่ยกขึ้นเป็นบทเบื้องต้นนั้นเพื่อเป็นแนวทางแห่งการศึกษาและแนวทางแห่งการปฏิบัติ โดยสมควรแก่อัตภาพและธรรมเป็นลำดับไป

คำเนนิความว่า พระพุทธภาษิตนี้ ผู้ศึกษาควรทราบโดยขยายความจำแนกเนื้อความเป็น ๔ ประการ คือ ๑.บาป ๒.สิ่งที่จัดว่าเป็นบาป ๓.การทำให้บาป ๔.การไม่ทำบาป นำความสุขมาให้คำว่า บาป หมายถึงความไม่ดีทุกอย่างเช่น อกุศล โทษ ความผิด ทุจริต เเว ธรรมดำ ทุกข์ยากลำบากเหน็ดเหนื่อย เจ็บปวดความชั่ว เป็นต้น ดังนั้นจึงมักพูดศัพท์เดิมว่า บาปหรือถ้าจะแปลก็มักจะแปลว่า ความชั่ว อันหมายถึงความไม่ดีนั่นเอง ส่วนท่านผู้รู้คัมภีร์ ศัพทศาสตร์ ให้ความหมาย ของคำว่าบาปไว้หลายนัย เช่น สิ่งที่คุณดีทั้งหลายพึงป้องกันตัวเอาไว้ให้ห่างไกลหรือสิ่งที่เป็นเหตุให้คุณถึงอภัย กลายสภาพเป็นดิรัจฉานเปรตสัตว์นรกและอสุรกาย เป็นต้น สิ่งที่จัดว่าเป็นบาปนั้น พระพุทธศาสนาจัดสิ่งที่เป็นบาปไว้ตามโทษหนักเบาดังนี้ บาปที่มีโทษ หนักที่สุดคือ นิยต มิฉชาติกัฏฐิ แปลว่า ความเห็นที่แน่นอนดังลงไป แก้อะไรไม่ได้ ๓ อย่าง คือ อภิริยทิกัฏฐิ เห็นว่าทำบาปหรือทำบุญ ก็เพียงแต่กิริยาที่ทำเท่านั้น ไม่ได้เป็นบาปหรือเป็นบุญดังที่ศาสนาทั้งหลายสอนเลย อเหตุกทิกัฏฐิ เห็นว่าความสุขหรือความทุกข์ของมนุษย์ล้วนเกิดขึ้นเอง ไม่ได้เกิดมาจากเหตุใดๆ ทั้งสิ้น นัตติกทิกัฏฐิ เห็นว่าไม่มีอะไร คือ บาปก็สูญ บุญก็สูญ คนตายแล้วก็สูญ จึงควรละเว้นจากบาปกรรมเสีย อย่าให้บาปอันเป็นความเดือดร้อนกายใจ สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

ปาปานิ ปริวชเย.
พึงละเว้นบาปทั้งหลาย

อธิบายความว่า ที่ว่าพึงละเว้นบาปทั้งหลาย เพราะบาปที่ทำนั้น อย่างหนักทำให้ตกโลกนตริกรรกรรลงลงมาทำให้ตกนรกเวจ็รลงมาจากนั้น ทำให้กลายสภาพเป็นดิรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย หรือเบากว่านั้นถ้าเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็จะทำให้มีอายุสั้น มีโรคเบียดเบียน ทำกินไม่ขึ้นมีอุปสรรค ประสพภัยอันตรายต่างๆ ส่วนการไม่ทำบาปคือ เป็นคนที่มีสัมมาทิฏฐิ มีความคิดเห็นที่ส่งเสริมศีลธรรม งดเว้นจากอนันตริยกรรม และเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติดิฉิตในกาม การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ การพูดเพ้อเจ้อ การโลภอยากได้อย่างผิดศีลธรรม ความคิดร้ายทำลายผู้อื่น ย่อมนำความสุขมาให้ทั้งแก่ตนเอง ครอบครัวและสังคมจากหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ดังได้บรรยายมาแต่โดยย่อนี้ พอสรุปใจความได้ว่า ความสุขที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ อันดับแรกต้องเว้นจากการทำบาป คือ ความชั่วเสียก่อนเหมือนคนจะแต่งตัวให้สวยงาม ต้องอาบน้ำชำระกายให้สะอาดเสียก่อนเพราะถ้าเนื้อตัวสกปรกจะแต่งอย่างไรก็ไม่งามความสุขของมนุษย์ก็เช่นกันแม้จะมีทรัพย์สินเงินทองยศศักดิ์มาก ต้องการงดเว้นจากการทำบาปฆ่าฟันชีวิตกัน

สรุปความว่า การไม่ทำบาปเป็นความสุขได้อย่างแท้จริง พระองค์จึงทรงสอนว่าบาปคือ ความประพฤติชั่วทางกาย วาจา ใจ ที่เรียกว่า ทุจริต นั่นเอง ความประพฤติชั่วดังกล่าว จะเป็นผลให้เกิดความฉิบหายเดือดร้อนแก่ผู้กระทำให้สภาพจิตตกต่ำ ดังนั้น ท่านจึงกล่าวว่าการไม่ทำบาปนำความสุขมาให้ เมื่อรู้ดังนี้แล้วอย่าพากันทำบาปเลยเร่งทำบุญกุศลเอาไว้จะดีกว่า การเว้นบาปได้จะนำความสุขมาให้แก่ผู้นั้นทั้งในโลกนี้และโลกหน้า สมดังกระทู้พุทธภาษิตที่ยกไว้เป็นนิเชบพุทฺธเตส ฌ เบื้องต้นนั้น ว่า

ปาปานิ อกรณํ สุขํ
การไม่ทำบาปนำความสุขมาให้

ดังได้บรรยายมาด้วยประการฉะนี้ ฯ

สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

ทุกโข ปาปสฺส อจฺจโย.

สะสมบาปเท่ากับสะสมความทุกข์

อธิบายความว่า ผู้ที่สะสมบาป คือทำบาปบ่อย ๆ ย่อมเป็นการสะสมความชั่วให้มีขึ้นเกิดขึ้นในตัวเอง มากขึ้นเรื่อย ๆ ยิ่งทำบาปมาก บาปยิ่งพอกพูน และบาปยิ่งพอกพูนเท่าไร ความฉิบหายเดือดร้อนอันจะเกิด จากบาปนั้น ก็ยิ่งพอกพูนมากขึ้นเท่ากันเมื่อบาปมีมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อถึงคราวที่บาปทั้งหลายที่เคยทำมาก่อตัว มากขึ้นจนมีกำลังแรงพอที่จะให้ผล บาปนั้นย่อมจะให้ผลในทางที่จะทำให้บุคคลนั้นต้องประสบกับความฉิบ หายเดือดร้อน ทั้งในโลกนี้และโลกหน้าอย่างหลีกเลี่ยงมิได้ บาปที่มีโทษหนักรองจากนั้นได้แก่ อนันตริยกรรม ๕ อย่าง คือ มาตุฆาต ฆาตมารดา ๑ ปิตุฆาต ฆาตบิดา ๑ อรหันตฆาต ฆาตพระอรหันต์ ๑ โลหิตุปบาท ทำร้าย พระศาสดาจนถึงพระโลหิตห้อขึ้น ๑ สังฆเภท ทำลายสงฆ์ให้แตกกัน ๑ ทั้ง ๕ ประเภทนี้ใครทำหลังจากตาย ไปต้องตกนรกทันที บาปที่มีโทษถึงนำไปสู่อบายก็ได้ ที่ทำให้ได้รับความทุกข์ความเดือดร้อน เช่น ทำให้อายุสั้น มีโรคมาก ยากจนเข็ญใจ เป็นต้น ก็ได้ มี ๑๐ อย่าง เป็นการกระทำทางกาย ๓ อย่าง คือ ฆ่าสัตว์ ๑ ลัก ทรัพย์ ๑ ประพฤติผิดในกาม ๑ เป็นการพูดทางวาจา ๔ อย่าง คือ พูดเท็จ ๑ พูดส่อเสียดทำให้คนแตกสามัคคี กัน ๑ พูดคำหยาบ ๑ พูดเพ้อเจ้อ ทำให้ผู้อื่นเชื่อถือเองไร้สาระ ๑ เป็นความคิดชั่วทางใจ ๓ อย่าง คือ โลภ อยากรได้ของคนอื่นอย่างผิดศีลธรรม ๑ คิดร้ายทำลายผู้อื่น ๑ มีความเห็นผิดไม่เชื่อเรื่องบาปบุญคุณโทษ ๑ การ ทำบาป หมายถึง การทำ การพูด และการคิด สิ่งที่ดีว่าเป็นบาปเหล่านี้เอง คือ ถือนั่นมิจฉาภิภูมิจึงทั้ง ๓ อย่าง หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง กระทำอนันตริยกรรมมีการฆาตมารดาบิดาเป็นต้น หรือทำกายทุจริต ๓ พูดวจีทุจริต ๔ และมีใจประกอบด้วยมโนทุจริต ๓ ดังกล่าวแล้ว การทำบาปต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้ล้วนแต่ก่อให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนทั้งแก่ผู้ทำ และบุคคลอื่นผู้เกี่ยวข้องทั้งสิ้น แต่ก็ยังมีคนอีกเป็นจำนวนมากที่ชอบทำที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะคนส่วนมาก ยังมีบาปอยู่ในใจคนที่มิเชื่อบาปอยู่ในใจย่อมทำ ความชั่วได้ง่าย

ชีวิตกันในศาสนาพุทธ บาป หมายถึง ความชั่วร้าย ได้แก่ อกุศลกรรมทั้งหลายทางแห่งอกุศลกรรม เรียกว่าอกุศลกรรมบรรพ มี ๑๐ ประการ ได้แก่ แบ่งเป็น กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ และมโนกรรม ๓ ดังนี้ กายกรรม- ปาณาติบาต หมายถึง การฆ่า- อทินนาทาน หมายถึง การเอาของที่เขาเจ้าของไม่ได้ให้- กาเมสุมิฉฉาจาร หมายถึง การประพฤติผิดในกาม วจีกรรม- มุสาวาท หมายถึง คำโกหก- ปิสุณาวาจา หมายถึง คำส่อเสียด- ผรุสวาจา หมายถึง คำหยาบ- สัมผัปปลาปะ หมายถึง คำพูดเพ้อเจ้อ มโนกรรม - อภิชฌา หมายถึง การเพ่งเล็งอยากได้ของเขา- พยาบาท หมายถึง การคิดร้ายผู้อื่น- มิจฉาภิภูมิจึง หมายถึง ความเห็นผิด เมื่อได้กระทำความใดกรรมหนึ่งใน ๑๐ อกุศลกรรมบรรพแล้วจึงถูกจัดว่าเป็นบาป

ตัวอย่างแต่งเรียงความแก้กระทู้ธรรม ธรรมศึกษาชั้นตรี ระดับประถมศึกษา ชุดที่ ๔
พุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย อุทาน ว่า

สุกริ สารุณา สารุ.

คนดีทำได้ง่าย

บัดนี้ จักได้อธิบายขยายความแห่งพุทธศาสนสุภาษิตที่ยกขึ้นเป็นบทเบื้องต้นนั้นเพื่อเป็นแนวทางแห่งการศึกษาและแนวทางแห่งการปฏิบัติ โดยสมควรแก่อัตภาพและธรรมเป็นลำดับไป

ดำเนินความว่า ความดี หรือความชั่ว มันก็เป็นธรรมชาติของมันอยู่ตามธรรมดา ลำพังตัวมันเองก็ไม่ได้ให้คุณให้โทษแก่ผู้ใด แต่ถ้ามันได้เข้าไปสิงสถิตอยู่ในใจดวงใดแล้ว มันก็พร้อมที่จะแสดงคุณและโทษออกมาให้เห็นได้เมื่อนั้น ถ้าใจมีความดีมาก ก็มีคุณมาก ถ้าใจมีความชั่วมาก ก็มีโทษมาก แต่ใจของสัตว์โลกทั้งมวลมักมีความชั่วสั่งสมอยู่เป็นอันมาก ไม่ทราบว่าเป็นเพราะเหตุใด และ ไม่มีใจดวงไหนจะสามารถหยั่งรู้ได้ว่า ความชั่วมันมาสั่งสมอยู่ในใจนี้ ตั้งแต่เมื่อใด? มิหนำซ้ำ ยังไม่อาจรู้ได้ด้วยว่า ที่หมักหมมอยู่ในใจนั้น มันคือความชั่วนอกจากไม่รู้แล้ว ยังไปหลงสำคัญผิดคิดว่า ความชั่วนั้น เป็นความดีอีกต่างหาก โลกนี้ทั้งโลกมันจึงเกิดโกลาหลอลหม่านขึ้นมา เพราะคนทำชั่วก็สำคัญผิดคิดว่าตัวเองทำดีแล้ว หรือบางทีก็รู้อยู่ว่า ตัวเองทำชั่ว แต่ก็ยังยินดีที่จะทำ ก็เพราะไม่รู้จักรู้ว่า คุณแห่งความดีเป็นอย่างไร? โทษแห่งความชั่วเป็นอย่างไร? ทำชั่วแล้ว จะต้องได้รับผลแห่งการทำชั่วอย่างไรบ้าง คนชั่วจึงพอใจที่จะทำชั่ว จนกลายเป็นความเคยชิน เลยกลายเป็นนิสัย ทำดีได้ยาก ทำชั่วได้ง่าย ก็เพราะความไม่รู้นั่นเอง ส่วนคนทำดี ก็เพราะมีปัญญารู้แจ้งในคุณแห่งความดี เห็นโทษแห่งความชั่วแล้วว่า ถ้าทำดี จะได้รับผลแห่งการทำดีอย่างไร? และถ้าทำชั่ว จะได้รับโทษแห่งการทำชั่วอย่างไร? เพราะเหตุฉะนั้น คนดีจึงพอใจที่จะทำดี และทำดีจนเป็นนิสัย จึงทำให้ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ตามเจตนาของตนเอง สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า

กल्याณการิ กल्याณ ปาปการิ จ ปापกั.

ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

อธิบายความว่า ในเมื่อบุคคลยังไม่อาจแยกแยะได้ด้วยปัญญาว่า อะไรคือความดี อะไรคือความชั่ว จึงเป็นการยากอยู่เองที่จะทำดีได้อย่างมั่นคง และมักหลงทำความชั่วไปอย่างไม่รู้ตัว ข้ำรายบางคนรู้ตัวอยู่ว่า ได้ทำชั่ว แต่ก็ยังพอใจที่จะกระทำ แม้พระพุทธานุญาตประกาศธรรมสอนโลก ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นทางแห่งความดีจะเป็นเหตุให้ดับทุกข์ได้ จงพากันทำให้มาก เจริญให้มาก ก็ไม่มีใครสนใจอยากจะรักษาศีล อบรมสมาธิ เจริญปัญญาและถึงแม้ธรรมจะขึ้นบอกว่า ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นภัย เป็นทางแห่งความชั่ว จะนำทุกข์มาให้ จงพากันละเว้น อย่าหาญกล้าพากันทำ ก็ไม่ค่อยมีใครยอมเชื่อฟังนัก ยังคงพอใจที่จะโลภ พอใจที่จะโกรธ พอใจที่จะหลง กันอยู่นั่นเอง ดังนั้น ถ้าอยากจะรู้ว่า ตัวเองเป็นคนดี หรือเป็นคนชั่ว ก็จงตรวจดูที่ใจว่า มันทำดีได้ง่ายไหม? หรือมันทำชั่วได้ง่ายกว่า เรามีศีลประจำการอยู่ในใจหนักแน่นมั่นคงแค่ไหน? เรามีสมาธิพอทำให้สงบได้บ้างหรือไม่? เรามีปัญญาพอที่จะรู้แจ้งเห็นจริงในธรรม รู้ดี รู้ชั่ว ละชั่ว ทำดี ได้มากน้อยแค่ไหน? ถ้าพอจะมีความดีอยู่บ้าง ก็จงตรวจตราให้ลึกซึ้งแยกคายลงไปอีกว่า ป้อมปราการ คือ ศีลของเรามั่นแน่นหนามั่นคงดีหรือยัง? จะต้องเสริมความแข็งแกร่งตรงไหนบ้าง เพื่อให้มันแน่นหนามั่นคงยิ่งขึ้นไปอีก อย่าให้ความชั่วมันแทรกซึมเข้าไปได้ จนกระทั่งสามารถทำให้ใจให้สงบ เกิดปัญญากำจัดความชั่วที่มีอยู่ในใจให้มันสิ้นซากไปจากใจได้ หรือทำให้มันลดน้อยถอยลงไปเรื่อย ๆ ถ้าไม่เป็นเช่นนั้น ใจเราก็ตกอยู่ในวงล้อมของกิเลส ยากที่จะตีฝ่าแหวกวงล้อมของกิเลสออกไปได้ ก็มีแต่ต้องถูกกิเลสย่ำยีจนเสียผู้เสียคนไปเท่านั้นเอง เพราะถ้าใจใดไม่มี ศีล สมาธิ ปัญญา เสียแล้ว ใจนั้นก็ไม่มีอาวุธที่จะใช้ป้องกันตัวเองให้รอดพ้นจากการกดขี่บังคับของกิเลสได้ตลอด

สรุปความว่า จงรู้ไว้ว่า กิเลสมันสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันตัวมันเองอยู่ตลอดเวลา พอเราทำท่าขยับจะเว้นจากความชั่ว หันหน้ามาทำความดีสักหน่อย จิตใจตัวเองมันก็เตะตดตาเสียว่า ไม่สะดวกละ มันต้องเข้า

สังคม ต้องไปงานเลี้ยง พอจะทำความดี ทำวัตรสวดมนต์บ้างสักเล็กน้อย มันก็อ้างว่า งานยุ่งไม่ว่าง ไม่มีเวลาสักที เรื่องปัญญาก็เลยไม่ต้องพูดถึงละ ก็เลสมันเอาไปกินเป็นกับแกล้มหมดแล้ว นี่แหละ! จึงสมกับธรรมท่านสอนว่า “คนดี ทำดีได้ง่าย ทำชั่วได้ยาก” “คนชั่ว ทำดีได้ยาก ทำชั่วได้ง่าย” ในความจริงทำดีก็ได้ดี ทำไม่ดีก็ได้ไม่ดี สมดังพระพุทธภาษิตที่ยกไว้เป็นนิเชบปทอุเทศ ณ เบื้องต้นนั้น ว่า

สุกริ สาธุนา สาธุ.

คนดีทำได้ง่าย

ดังได้บรรยายมาด้วยประการฉะนี้ ฯ

สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มากใน ขุททกนิกาย ชาดก ทสกนิบาต ว่า

กเรยฺย วากุญฺญํ อนุกมฺปกาณิ.

ควรเชื่อฟังคนที่หวังดี

อธิบายความว่า เด็กทุกคน กว่าจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต้องการการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป ร่างกายเติบโตได้เพราะอาหารฉันใด จิตใจจะเจริญงอกงามได้ย่อมต้องการความรัก ความเข้าใจ และกำลังใจจากพ่อแม่ ฉะนั้น” เคยมีที่รู้สึกผิดกับการเลือกเส้นทางชีวิตโดยไม่เชื่อพ่อแม่หรือเคยมีใครที่รู้สึกอึดอัด เพราะใช้ชีวิตแบบเชื่อฟังพ่อแม่ทุกอย่างซึ่งขัดกับเส้นทางความฝันของตัวเองเพราะเราโตมากับกรอบที่ ‘ลูกที่ดีคือลูกที่เชื่อฟังพ่อแม่’ ‘ลูกที่ดีจะไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจ’ ตอนเป็นเด็กเล็กๆ การเป็นลูกที่ดีตามกรอบข้างบนก็ง่ายแหละครับแค่ทำตามหรือเชื่อฟัง แต่เมื่อเข้าวัยรุ่น , เราเริ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง เราเริ่มมีความฝันอยากเป็นโน่นเป็นนี่ และต่อให้สนิทกับพ่อแม่มากแค่ไหนก็ไม่ใช่ว่าความฝันจะมีรูปร่างเหมือนกัน เชื่อฟัง กับ การทำตามใจ จึงเป็นความขัดแย้งสามัญที่เริ่มต้นตั้งแต่ในบ้านและเป็นประเด็นใหญ่ไปจนถึงระดับชาติที่ผู้ใหญ่หรือผู้ปกครองอยากให้ผู้น้อยทำตามในสังคมอนุรักษนิยมสุดโต่งหรือการปกครองแบบผู้ใหญ่มากกว่าผู้ดี ย่อมเน้นไปที่การเชื่อฟังเพื่อควมมีระเบียบ เพราะเชื่อว่าถ้าผู้ใดปกครองเชื่อฟังแล้วจะได้ดีแล้วสังคมก็จะดีตามไปด้วย ซึ่งมันจะตอกย้ำคอนเซ็ปท์ที่ว่า ลูกที่ดี = ลูกที่เชื่อฟังพ่อแม่ = ลูกที่ทำตามพ่อแม่บอก = ลูกที่ไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจ ลูกศิษย์ที่ดีต้องเชื่อฟังครูอาจารย์ ประชาชนที่ดี = ประชาชนที่เชื่อฟังผู้นำ = ประชาชนที่ไม่ทำอะไรตามใจตัวเอง = เสรีภาพมากไปคืออันตรายในสังคมแบบนี้จึงมักมองปัจเจกที่พยายามทำตามใจในแง่ลบ ซึ่งก็ทำให้แนวคิดเสรีนิยมจึงมักจะถูกต่อต้านและในประเด็นที่ไม่คิดถึงใจผู้อื่น แต่จริงๆ แล้วมันก็ได้เป็นแบบนั้นนะ การใช้ชีวิตแบบเสรีหรือทำตามใจก็สามารถคิดถึงใจคนอื่นได้เช่นกัน ตัวอย่างที่น่าจะพอให้เราเห็นว่าลูกที่ดีไม่ได้แปลว่าลูกที่ทำตามใจพ่อแม่ทุกอย่าง บางครั้งพ่อแม่เองก็ผิดและบางครั้งพ่อแม่ก็คาดหวังมากไปและบางครั้งพ่อแม่ก็เอาแต่ใจ แต่ก็ได้เติมไปด้วยความหวังดีที่มีต่อลูกที่รักเสมอ คนที่หวังดีเขาจะพูดด้วย คำจริง ไม่ใช่คำพูดที่ปั้นแต่งขึ้น เป็นคำพูดที่ไม่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ไม่บิดเบือนจากความจริง ไม่เสริมความ ไม่อำความ เป็นคำสุภาพ เป็นคำพูดไพเราะ ที่กลั่นออกมาจากน้ำใจที่ บริสุทธิ์ ไม่เป็นคำหยาบ คำด่า คำประชด ประชัน คำเสียดสี พูดแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ เกิดผลดีทั้งแก่คนพูดและคนฟัง พูดด้วยจิตเมตตา พูดด้วยความปรารถนาดี อยากให้คนฟังมีความสุข มีความเจริญยิ่งขึ้นไป พูดถูกกาลเทศะ ถ้าพูดผิดจังหวะ ไม่ถูกกาลเทศะ ผู้ฟังยังไม่พร้อมที่จะรับแล้ว จะก่อให้เกิดผลเสียได้ “คนฉลาดไม่ใช่เป็นแต่ฟังเท่านั้น ต้องนั่งเป็นด้วยคนที่พูดเป็นนั่นเขาหวังดี ก็ควรเชื่อในคำพูดของเขา

ตัวอย่างแต่งเรียงความแก้กระทู้ธรรม ธรรมศึกษาชั้นตรี ระดับประถมศึกษา ชุดที่ ๕
สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ชาดก ฉักกนิบาต ว่า

น หิ สารุ โกโธ.

ความโกรธไม่ดีเลย

บัดนี้ จักได้อธิบายขยายความแห่งพุทธศาสนสุภาษิตที่ยกขึ้นเป็นบทเบื้องต้นนั้นเพื่อเป็นแนวทางแห่งการศึกษาและแนวทางแห่งการปฏิบัติ โดยสมควรแก่อัตภาพและธรรมเป็นลำดับไป

ดำเนินความว่า ความโกรธไม่ดี ทุกคนรู้ แต่แทบทุกคนเหมือนไม่รู้ แทบทุกคนมิได้ให้ความสนใจที่จะไม่โกรธ อีกนัยหนึ่งก็คือแทบทุกคนก็ว่าได้ ไม่สนใจที่จะขจัดความไม่ดีให้พ้นชีวิตจิตใจตน ให้จริงจัง "แต่มักจะมุ่งไปจัดการ กับความโกรธ คือความไม่ดีที่มีในผู้อื่นเสียมากกว่า" เห็นได้จากที่มักจะมีการวิพากษ์วิจารณ์กันว่า คนนั้นขี้โกรธไม่ดี คนนี้ขี้โกรธไม่ดี มักไม่ค่อยจะมีการกล่าวถึง ความโกรธของตนเองอย่างจริงจังว่า เป็นความไม่ดีและก็เพราะพากันไปเพ่งเล็งความโกรธ หรือความไม่ดี ของผู้อื่นความโกรธจึงยังเต็มไปแทบทุกชีวิตจิตใจ ก่อให้เกิดความทุกข์ความร้อนแสบผาอยู่ทุกหนทุกแห่ง ทุกเวลาในที่ ในทุกผู้ทุกคนเพราะกิเลสนั้นไม่ว่า ความโลภ หรือความโกรธ หรือความหลง ต้องแก่ของตนเอง ที่ตนเอง ไปแก่ของผู้อื่น ที่ผู้อื่น หาเกิดผลได้ไม่ ความโกรธเมื่อเกิดขึ้นแก่ผู้ใด ทำให้จิตใจของผู้นั้นเร่าร้อน เป็นทุกข์ ไม่สบายใจ นอนไม่หลับ ผันรำย ถ้าโกรธมาก ๆ อาจทำให้ต้องไปฆ่าผู้อื่น ตีตักตีดัดตารางเป็นทุกข์ทั้งแก่ตัวเอง ทั้งแก่ผู้อื่น จะเจริญเมตตาจิตก็ลำบากเพราะเมื่อเจริญไปแก่ผู้ที่เราโกรธอยู่ ก็เจริญไม่ขึ้น แต่ถ้าเราละความโกรธได้ เราก็จะเป็นสุข แต่ถ้าใครยังละความโกรธไม่ได้ย่อมนำความพินาศภัยมาสู่ตนเอง เปรียบเหมือนคนที่จุดไฟเผาตัวเองเพื่อประชดคนอื่นก็ร้อนเอง

สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ว่า

อนตลชนโน โกโธ.

ความโกรธก่อความพินาศ

อธิบายความว่า ความโกรธ คือ ความขัดเคืองใจ ความหงุดหงิด เมื่อเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว ย่อมทำให้จิตใจร้อนรุ่ม กล้าทำทุกอย่างที่ไม่ควรทำ บดบังปัญญาให้มืดบอดไปชั่วขณะ ขาดความยั้งคิด ไม่พิจารณาถึงความถูกต้องหรือบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์และมิใช่ประโยชน์ คนทั้งหลายทำร้ายกัน ฆ่ากัน เบียดเบียนกัน ก็เพราะความโกรธเป็นสาเหตุสำคัญอีกตัวหนึ่ง หากความโกรธสั่งให้ไปทำร้ายคนอื่นเข้า ก็กลายเป็นความเสียหาย เสียหายแก่ร่างกายและทรัพย์สินของผู้อื่น แล้วยังเสียหายกับตัวผู้กระทำการเองด้วย จะต้องถูกกฎหมายบ้านเมืองเอาโทษ ต้องถูกจองจำพันธนาการ ตามกฎหมาย เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้วยังต้องชดใช้กรรมในนรกหรือภพต่อ ๆ ไปอีก อันนี้เป็นผลที่เกิดขึ้นจากความโกรธ ดังนั้น จึงสามารถกล่าวได้ว่า ความโกรธ เป็นตัวสร้างความพินาศโดยแท้ เมื่อรู้ดังนี้แล้ว เมื่อใดก็ตามที่ความโกรธเกิดขึ้น เราต้องฝึกใช้ขันติคือความอดทนอดกลั้นมาข่มความโกรธนั้นไว้ ไม่ให้มันลุกลามใหญ่โต ไม่ให้มันบงการจิตของเราให้ทำตามอำนาจของมันได้ จะได้ไม่ต้องพบกันความฉิบหายอันเป็นผลจากความโกรธ ความโกรธจำแนกได้ ๒ ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ ๑. ความโกรธที่เห็นจากอาการทางกายวาจาได้อย่างชัดเจน ๒. ความโกรธแฝงที่เก็บลึกไว้ในใจไม่แสดงออก เอาไว้ในจิตใจสำนึกของตนและผูกใจไว้ เฝ้าใจตนเองให้พินาศไป การรู้จักคิดทบทวนหาสาเหตุของมันแล้วดับมันได้ก็สบาย

สรุปความว่า เมื่อความไม่พึงใจบังเกิด อย่าเอาความโกรธนำหน้าจงเอาดวงปัญญาและเมตตาธรรมนำหน้าเสมอความโกรธ ไม่ได้ทำให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุดความโกรธ ทำให้ทุกสิ่งพังทลายจิตใจร้อนรุ่มกระวนกระวายดวงใจมืดมิดหาทางออกไม่เจอให้เกิด ให้อภัยให้อภัยก่อน สุขก่อนให้อภัยเร็ว สุขเร็วให้อภัยทันที สุขทันที เพราะหนึ่งครั้งที่ให้อภัยคือ ปลดกองไฟออกจากใจหนึ่งกองไฟแห่งความโกรธเกลียดจึงลดลงกระแสนแห่งเมตตาธรรมจึงเพิ่มขึ้นดวงใจจึงเปิดโอกาสให้เรื่องดีๆ สิ่งดีๆ เข้ามาแทนที่ใจดวงนี้จึงฉ่ำเย็นด้วยความสุข

สมดังกระทู้พุทธภาษิตที่ยกไว้เป็นนิเชบบทอุเทศ ณ เบื้องต้นนั้น ว่า

น หิ สารุ โกโธ.

ความโกรธไม่ดีเลย

ดังได้บรรยายมาด้วยประการฉะนี้ ฯ

สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มากใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า

โกธํ ฆตฺวา สุขํ เสติ.

กำจัดความโกรธได้อยู่เป็นสุข

อธิบายความว่า วิธีละความโกรธที่ท่านแสดงไว้ใน “คัมภีร์วิสุทธิมรรค” มาแนะนำท่านผู้อ่าน มีถึง ๙ วิธี ด้วยกัน คือ ๑.ระลึกถึงโทษของความโกรธ บุคคลผู้มักโกรธนี้ ถูกความโกรธครอบงำแล้ว โกรธเต็มประดา ย่อมประพฤตชั่วด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจครั้งประพฤตชั่วด้วยกายวาจาใจแล้ว ย่อมเดือดร้อนในโลกนี้ตายไป ๒. ระลึกถึงความดีของเขา ถ้าวิธีที่ ๑ ไม่สำเร็จ ลองวิธีที่ ๒ คือ ระลึกถึงความดีของเขา เพราะบางคนความประพฤตทางกาย เขาปฏิบัติดีเป็นอันมาก จนทั้งปวงก็รู้ได้ แต่ว่าจาและใจไม่เรียบร้อยเราก็ระลึกถึงแต่ความดีทางกายของเขาอย่างเดียวบางคนดีทางวาจาอย่างเดียว พูดจาอ่อนหวาน พูดให้คนอื่นสบายใจมีหน้าชื่นบาน ๓. พึงสอนตนว่า “ความโกรธคือการทำความทุกข์ให้ตนเอง” เช่นว่า “เจ้าไปพะนอนความโกรธ อันเป็นตัวตมุลรากของศีลทั้งหลายที่เจ้ารักษาเสีย ขอถามหน่อย ใครโง่เหมือนเจ้าบ้างเล่า เจ้าโกรธว่า คนอื่นทำกรรมปาเถื่อน (กรรมชั่ว) ให้อย่างไรหนอเจ้าจึงปรารถนาจะทำกรรมเช่นเดียวกันนั้นเสียเองเล่า ถ้าคนอื่นอยากใหเจ้าโกรธ ๔. พิจารณาความที่สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน ถ้ายังไม่หายโกรธ พึงพิจารณาให้เห็นว่าตนและคนอื่นต่างมีกรรมเป็นของ ๆ ตน เมื่อโกรธเขาแล้ว เจ้าจักทำอะไรกรรมที่มีโทษจะเป็นเหตุ จักเป็นไปเพื่อความเสื่อมเสีย ๕. พิจารณาถึงความประพฤตในกาลก่อนของพระศาสดา พระศาสดา ของในกาลก่อนแต่การตรัสรู้แม้เป็นพระโพธิสัตว์ ทรงบำเพ็ญพระบารมี มิได้ทรงยังจิตให้คิดประทุษร้ายในบุคคลทั้งหลายผู้เป็นศัตรู ในชาตินั้น ๆ ๖. พิจารณาถึงความที่เคยเกี่ยวข้องกัน ในสังสารวัฏ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ว่า สัตว์ผู้ที่ไม่เคยเป็นมารดา เคยเป็นบิดา เคยเป็นพี่น้องชาย เคยเป็นพี่น้องหญิง เคยเป็นบุตรธิดา ไม่ทำใจร้าย โกรธเคืองในบุคคลนั้น ๗. พิจารณาอาณิสสเมตตา ถ้ายังไม่อาจดับความโกรธได้ ลองพิจารณาอาณิสสของเมตตา ถ้าเราละความโกรธได้ มีจิตเมตตาปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ก็จะได้รับอาณิสสที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้มีถึง ๑๑ อย่าง คือ ๑. หลับเป็นสุข ๒. ตื่นเป็นสุข ๓. ไม่ฝันร้าย ๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย ๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย ๖. เทวดาย่อมรักษาผู้นั้น ๗. ไฟ พิษ หรือศัตรู ย่อมไม่ทำร้ายผู้นั้น ๘. จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเร็ว ๙. สนิหน้าผ่องใส ๑๐. ไม่หลงตาย คือมีสติก่อนตาย ๑๑. เมื่อไม่บรรลุคุณวิเศษที่ยิ่ง ย่อมเข้าถึงพรหมโลก ๘. ใช้วิธีแยกธาตุ พึงสอนตนอย่างนี้ว่า “ตัวเจ้าเมื่อโกรธบุคคลนั้นโกรธอะไร โกรธผมหรือ หรือว่า โกรธขน โกรธเล็บ ฯลฯ หรือมีฉะนั้นก็โกรธธาตุดิน โกรธธาตุน้ำ โกรธธาตุไฟ หรือโกรธธาตุลม เมื่อเห็นว่ามีแต่ธาตุเท่านั้น ๙. วิธีสุดท้าย-ทำการให้และการแบ่ง ถ้ายังไม่หายโกรธอีก พึงให้ของ ๆ ตนแก่เขา รับของ ๆ เขามาเพื่อตนเอง แต่ถ้าเขามีอาชีพไม่บริสุทธิ์ ก็พึงให้แต่ของ ๆ ตนไปฝ่ายเดียว อย่ารับของ ๆ เขาเลย เมื่อเราทำไปอย่างนั้นความอาฆาตในบุคคลนั้น จะระงับไปได้ ส่วนความโกรธของอีกฝ่ายหนึ่ง แม้จะติดตามมาตั้งแต่อดีตชาติ ก็จจะระงับไป

เขว่าเราเราอย่าโกรธลงโทษเขา
หากเราเป็นจริงจงตั้งวาจา
หยุดเถิดนะหยุดพักเรื่องอื่นก่อน
หยุดสักพักหยุดคิดหยุดคำนึง
พิจารณาเรียงความตามเรื่องใจหทัย
วานคุณครูเมตตาอย่ารำคาญ

ในเมื่อเรานี้ไม่เป็นเช่นเขาว่า
เมื่อเขาว่าอย่าโกรธเขาเราเป็นจริง ”
หยุดอาวรณ์อาลัยใจคิดถึง
หยุดแล้วตั้งใจกลับหลับตาลง
อย่าพึงโกรธทำไม่ได้ให้สงสาร
อย่าเนิ่นนานหมดเวลาทุกนาที่

พระอาจารย์สมชาย มนาไป วัดไผ่โรงวัว

เรียบเรียง