

บทที่ 7
มงคลหมู่ที่ 6
ปรับเตรียมสภาพใจให้พร้อม

เนื้อหาบทที่ 7

มงคลหมู่ที่ 6 ปรับเตรียมสภาพใจให้พร้อม

7.1 มงคลหมู่ที่ 6 ปรับเตรียมสภาพใจให้พร้อม

7.2 มงคลที่ 19 จงดเว้นจากบาป

- | | | | |
|-------|--------------------------------|--------|---------------------------|
| 7.2.1 | บาปคืออะไร | 7.2.6 | วิธีงดเว้นจากบาปให้สำเร็จ |
| 7.2.2 | กำเนิดบาป | 7.2.7 | หิริโอตตปปะคืออะไร |
| 7.2.3 | วิธีล้างบาป | 7.2.8 | เหตุที่ทำให้เกิดหิริ |
| 7.2.4 | งดเว้นจากบาปหมายความว่าอย่างไร | 7.2.9 | เหตุที่ทำให้เกิดโอตตปปะ |
| 7.2.5 | สิ่งที่ทำแล้วเป็นบาป | 7.2.10 | อานิสงส์การงดเว้นบาป |

7.3 มงคลที่ 20 สำรวมจากการดื่มน้ำเมา

- | | | | |
|-------|----------------------------------|-------|----------------------------------|
| 7.3.1 | สำรวมจากการดื่มน้ำเมาหมายถึงอะไร | 7.3.4 | โทษข้ามภพข้ามชาติของการดื่มสุรา |
| 7.3.2 | เหตุที่ใช้คำว่าสำรวม | 7.3.5 | วิธีเลิกเหล้าให้ได้อย่างเด็ดขาด |
| 7.3.3 | โทษของการดื่มน้ำเมา | 7.3.6 | อานิสงส์การสำรวมจากการดื่มน้ำเมา |

7.4 มงคลที่ 21 ไม่ประมาทในธรรม

- | | | | |
|-------|-----------------------------------|--------|------------------------------|
| 7.4.1 | ความไม่ประมาทคืออะไร | 7.4.6 | คำอุปมาของสติ |
| 7.4.2 | ไม่ประมาทในธรรมหมายความว่าอย่างไร | 7.4.7 | ประโยชน์ของสติ |
| 7.4.3 | ลักษณะของผู้ที่ยังประมาทอยู่ | 7.4.8 | การฝึกสติให้เป็นคนไม่ประมาท |
| 7.4.4 | สติคืออะไร | 7.4.9 | สิ่งที่ไม่ควรประมาทอย่างยิ่ง |
| 7.4.5 | หน้าที่ของสติ | 7.4.10 | อานิสงส์การไม่ประมาทในธรรม |



1. การปรับเตรียมสภาพใจให้พร้อมที่จะฝึกคุณธรรมทั้งหลาย เพื่อฝึกใจให้กิเลสเบาบางลงตามลำดับขั้น จะต้องทำดังนี้ คือ งดเว้นจากบาป อกุศลทุกชนิด สรรวมจากการดื่มน้ำเมา ยาเสพติดทุกประเภท และไม่ประมาทในธรรม มีความขวนขวายสร้างบุญกุศล ตั้งใจฝึกตน

2. งดเว้นจากบาป หมายถึง การกระทำใดๆ ทั้งทางกาย วาจา ใจ ที่เป็นความชั่ว ความร้ายกาจ ทำให้ใจเศร้าหมอง ถ้าเคยทำอยู่ก็จะงดเสีย ที่ยังไม่เคยทำก็ละเว้นไม่ยอมทำโดยเด็ดขาด เพราะมีความละอายใจ และเกรงกลัวต่อโทษภัยที่เกิดจากการทำบาป

3. สรรวมจากการดื่มน้ำเมา หมายถึง การระมัดระวังเมื่อใช้สิ่งเสพติดทั้งหลายในการรักษาโรค และเว้นขาดจากการเสพสิ่งเสพติดให้โทษทุกชนิดไม่ว่าโดยวิธีใดก็ตาม เพราะของมีนเมาเสพติดทั้งหลายจะทำให้เราขาดสติ และใจที่ขาดสตินั้นก็ไม่สามารถฝึกคุณธรรมใดๆ ได้

4. ไม่ประมาทในธรรม หมายถึง ไม่ประมาทในเหตุ ให้มีสติรอบคอบกำกับอยู่เสมอ ไม่ว่าจะคิดจะพูด จะทำสิ่งใดๆ ไม่ยอมถลาลงไปในทางที่เสื่อม ตระหนักดีถึงสิ่งที่ต้องทำ ถึงกรรมที่ต้องเว้น ตั้งใจทำเหตุที่ดีย่างเต็มที่ เพื่อให้คุณธรรมความดีดำเนินรุดหน้าตลอดเวลา เพราะสรุปคำสอนในพระพุทธศาสนา คือสอนให้เราไม่ประมาท



1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และสามารถอธิบายความสำคัญของมงคลหมู่ที่ 6 การปรับเตรียมสภาพใจให้พร้อม ได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และสามารถบอกความหมาย การกำเนิด และวิธีล้างบาป ได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกความหมายการงดเว้นจากบาป สิ่งที่ทำแล้วเป็นบาป คือ อกุศลกรรมบถ 10 ประการ และวิธีงดเว้นจากบาป ได้อย่างถูกต้อง
4. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกความหมายของหิริโอตตปปะ เหตุที่ทำให้เกิดหิริโอตตปปะ และอานิสงส์การงดเว้นบาปให้สำเร็จ ได้อย่างถูกต้อง
5. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และสามารถบอกความหมายการสำรวมจากการดื่มน้ำเมา และโทษของการดื่มน้ำเมา ได้อย่างถูกต้อง
6. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกวิธีการเลิกเหล้าได้อย่างเด็ดขาด และอานิสงส์การสำรวมจากการดื่มน้ำเมา ได้อย่างถูกต้อง
7. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และสามารถบอกความหมายของความไม่ประมาทในธรรม และลักษณะของผู้ที่ยังมีความประมาท ได้อย่างถูกต้อง
8. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกความหมาย หน้าที่ คำอุปมา และประโยชน์ของสติ พร้อมทั้งวิธีการฝึกสติเพื่อให้เป็นคนไม่ประมาท ได้อย่างถูกต้อง
9. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกสิ่งที่ไม่ควรประมาท 7 ประการ และอานิสงส์การไม่ประมาทในธรรม ได้อย่างถูกต้อง

บทที่ 7

มงคลหมู่ที่ 6 ปรับเตรียมสภาพใจให้พร้อม

7.1 มงคลหมู่ที่ 6 ปรับเตรียมสภาพใจให้พร้อม

มงคลที่ 19 งดเว้นจากบาป

มงคลที่ 20 สำรวมจากการดื่มน้ำเมา

มงคลที่ 21 ไม่ประมาทในธรรม

จากมงคล 18 มงคลแรก เป็นเรื่องของการครองตน ครองชีวิตโดยเฉพาะ สำหรับมนุษย์ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกเชื้อชาติ ทุกศาสนา รวมถึงสามารถนำมาใช้ในการปรับปรุงองค์กรด้านธุรกิจ ลังคม การเมืองการปกครอง เป็นการปรับปรุงอย่างเป็นขั้นตอน ให้มีความเจริญก้าวหน้าประสบความสำเร็จ ส่วน 20 มงคลหลัง เป็นเรื่องของการพัฒนาตนเองให้สูงขึ้น เป็นเรื่องการฝึกพัฒนาจิตใจ เพิ่มพูนคุณธรรมให้ยิ่งขึ้นไป จนกระทั่งหมดกิเลสเป็นพระอรหันต์

ในมงคลหมู่ที่ 6 การปรับเตรียมสภาพใจให้พร้อม เพื่อพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น ด้วยการฝึกใจให้มีคุณธรรมมากขึ้นมีกิเลสเบาบางลงตามลำดับขั้น เพื่อว่านอกจากจะสงเคราะห์ตนเองให้ดีขึ้นแล้ว เมื่อถึงคราวจะสงเคราะห์ญาติ สงเคราะห์สังคม และสงเคราะห์โลก จะได้สงเคราะห์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เราต้องฝึกดังนี้

1. งดเว้นจากบาป หมายถึง การกระทำใด ๆ ทั้งทางกาย วาจา ใจ ที่เป็นความชั่ว ความร้ายกาจ ทำให้ใจเศร้าหมอง เสียคุณภาพอันดีไป ถ้าเคยทำอยู่ก็จะงดเสีย ที่ยังไม่เคยทำก็ละเว้นไม่ยอมทำโดยเด็ดขาด เพราะการกระทำนั้นเป็นบาป บาปนั้นจะมาหุ้มใจ ทำให้ใจเสียคุณภาพ รองรับธรรมะไม่ได้ ดังนั้นคนที่ยังทำบาปสารพัดอยู่ ไม่ยอมเลิก จึงไม่มีทางที่จะฝึกได้เลย คนที่จะงดเว้นบาปได้ต้องมีความละเอียด และเกรงกลัวต่อโทษภัยที่เกิดจากการทำบาป

2. สำรวมจากการดื่มน้ำเมา หมายถึง การระมัดระวังเมื่อใช้สิ่งเสพติดทั้งหลายในการรักษาโรค และเว้นขาดจากการเสพสิ่งเสพติดให้โทษทุกชนิดไม่ว่าโดยวิธีใดก็ตาม เพราะของมีเมาเสพติดทั้งหลาย จะทำให้เราขาดสติ และใจที่ขาดสตินั้นก็ไม่สามารถฝึกคุณธรรมใดๆ ได้ เช่น ลองไปพูดธรรมะให้คนเมาเหล้า ฟังว่าเขาจะรู้เรื่องหรือไม่

3. ไม่ประมาทในธรรม หมายถึง ไม่ประมาทในเหตุ ให้มีสติรอบคอบกำกับอยู่เสมอ ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำสิ่งใดๆ ไม่ยอมถลาลงไปในทางที่เสื่อม ตระหนักดีถึงสิ่งที่ต้องทำ ถึงกรรมที่ต้องเว้น ตั้งใจทำเหตุที่ดียิ่งเต็มที่ เพื่อให้คุณธรรมความดีดำเนินรุดหน้าตลอดเวลา เพราะสรุปคำสอนในพระพุทธศาสนา คือสอนให้เราไม่ประมาท

เนื่องจากผู้ที่ประมาทมักจะปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม คิดแต่ว่า ไม่เป็นไร ไม่เป็นไร เรายังอายุน้อยอยู่ รอแก่ๆ ค่อยทำความดี หรือ ไม่เป็นไรหรอกน่า เรายังแข็งแรง ทำเมื่อไรก็ได้ หรือ ไม่เป็นไรหรอกน่า เรายังมีชีวิตอีกนาน ทำเมื่อไรก็ได้ เขาเหล่านี้มาแล้วในความเป็นหนุ่มเป็นสาว ในความไม่มีโรค ในความคิดว่ายังไม่ตาย จึงไม่ยอมทำความดี

ส่วนผู้ที่ไม่ประมาทในธรรม จะคิดเสมอว่าเราอาจป่วยขึ้นมาเมื่อใดหรือตายเมื่อไหร่ก็ไม่มีใครรู้ มัจจุราชไม่มีเครื่องหมายนำหน้า ไม่มีการบอกก่อน เพราะฉะนั้นจึงไม่ประมาท รีบชวนชวายเป็นบุญ สร้างกุศล ตั้งใจฝึกตนเอง ซึ่งใจของคนอย่างนี้จะมีความกระตือรือร้น พร้อมทั้งจะรับการฝึกกุศลธรรมทั้งหลาย ให้สามารถเจริญขึ้นได้โดยง่าย

7.2 มงคลที่ 19 งตเว้นจากบาป

ก่อนจะแต่งตัวให้สวยงาม

เราจำต้องอาบน้ำชำระล้างสิ่งสกปรกออกก่อนฉันใด

ก่อนจะปรับปรุงใจให้สะอาดบริสุทธิ์ มีคุณธรรมสูงขึ้น

เราก็จำต้องงตเว้นจากบาปทั้งปวงก่อนฉันนั้น

7.2.1 บาปคืออะไร

สิ่งของที่เสีย เรามีชื่อเรียกต่างๆ กันไป เช่น บ้านเสียเราเรียกบ้านชำรุด อาหารเสียเราเรียกอาหารบูด ฯลฯ คำว่า บูด ชำรุด แตก หัก ผุพัง เน่า ขึ้นรา ฯลฯ ถ้าพูดรวมๆ เราเรียกว่า เสีย หมายความว่าไม่ดี

อาการเสียของจิตก็เหมือนกัน เราเรียกแยกได้หลายอย่าง เช่น จิตเศร้าหมอง จิตเหลวไหล ใจร้าย ใจดำ ใจขุ่นมัว ฯลฯ แล้วแต่จะบอกอาการทางไหน คำว่า เศร้าหมอง เหลวไหล ต่ำทราวม ร้ายกาจ เป็นคำบอกว่าจิตเสีย ซึ่งความเสียของจิตนี้ทางพระพุทธศาสนาท่านใช้คำสั้นๆ ว่า บาป คำว่าบาปจึงหมายถึงความเสียของจิตนั่นเอง คือ การที่ใจมีคุณภาพต่ำลง ไม่ว่าจะเสียในแง่ไหนก็เรียกว่าบาปทั้งสิ้น

7.2.2 กำเนิดบาป

การกำเนิดของบาป ในทัศนะของศาสนาอื่น เช่น คริสต์ อิสลาม ฮินดู ต่างกับของศาสนาพุทธ โดยสิ้นเชิง เช่น แนวคิดในศาสนาคริสต์และ อิสลาม สอนว่าบาปจะเกิดเมื่อผิดคำสั่งของพระเจ้า เช่น พระเจ้าเป็นเจ้าสั่งให้นึกถึงพระองค์อยู่เป็นประจำ ถ้าลืมนึกไปก็เป็นบาป หรือพระเจ้าเป็นเจ้าในศาสนาคริสต์สั่งไม่ให้เอ่ยนามพระองค์โดยไม่จำเป็น ถ้าใครเอ่ยนามพระเจ้าพร่ำเพรื่อก็เป็นบาป

ยิ่งไปกว่านั้นตามความเชื่อของเขา บาปยังมีการตกทอดไปถึงลูกหลาน ได้อีกด้วย เช่น ในศาสนาคริสต์เขาถือว่าทุกคนเกิดมามีบาป คืออาดัมกับอีวา ซึ่งขัดคำสั่งพระเจ้า แอบไปกินแอปเปิ้ลในสวนเอเดน ถูกพระเจ้าปรับโทษเอาเป็นบาป ลูกหลานทั่วโลกจึงมีบาปติดต่อกันมาด้วย โดยนัยนี้ศาสนาคริสต์เชื่อว่า บาปตกทอดถึงกันได้โดยสายเลือด

สำหรับพระพุทธศาสนานั้น เนื่องจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงฝึกสมาธิมาอย่างดีเยี่ยม ไม่มีผู้ใดเสมอเหมือน เป็นผลให้พระองค์ทรงเห็นและรู้จักธรรมชาติของกิเลส อันเป็นต้นเหตุแห่งบาปทั้งหลาย ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง และสามารถกำจัดกิเลสเหล่านั้น ออกไปได้โดยสิ้นเชิงและเด็ดขาด พระองค์ได้ตรัสสรุปเรื่องการทำเนิตของบาปไว้อย่างชัดเจนว่า

นตฺถิ ปาปํ อกุพฺพโต

บาปย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้ไม่ทำบาป

ขุ. ธ. 25/19/31

อตตนา ว กตํ ปาปํ อตตนา สงฺกิลิสฺสติ

ใครทำบาป คนนั้นก็เศร้าหมองเอง

อตตนา อกตํ ปาปํ อตตนา ว วิสุชฺฌติ

ใครไม่ทำบาป คนนั้นก็บริสุทธิ์

ขุ. ธ. 25/22/37

พระพุทธวจนะนี้เป็นเครื่องยืนยันการค้นพบของพระองค์ว่า บาปเป็นเรื่องเฉพาะตัว ไม่ใช่สิ่งติดต่อกันได้ ใครทำบาปคนนั้นก็ได้บาป ใครไม่ทำบาปก็รอดตัวไป พ่อทำบาปก็เรื่องของพ่อ ลูกทำบาปก็เรื่องของลูก คนละคนกัน เปรียบเหมือนพ่อกินข้าวพ่อก็ก้อม ลูกไม่ได้กินลูกก็หิว หรือลูกกินข้าวลูกก็อ้อม พ่อไม่ได้กินพ่อก็ก้อม ไม่ใช่พ่อกินข้าวอยู่ที่บ้าน ลูกอยู่บนยอดเขาแล้วจะอ้อมไปด้วย เพราะเป็นเรื่องเฉพาะตัว ใครทำใครได้

ดังนั้นตามความเห็นของพระพุทธศาสนา บาปจึงเกิดที่ตัวคนทำเอง คือ เกิดที่ใจของคนทำ ใครไปทำชั่ว บาปก็ก่อก่รอนใจของคนนั้นให้เสียคุณภาพ เศร้าหมองขุ่นมัวไป ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานไป ไม่เกี่ยวกับคนอื่น

7.2.3 วิธีล้างบาป

เมื่อทศนะในเรื่องกำเนิดบาปต่างกัณดังกล่าว วิธีล้างบาประหว่างศาสนา ที่มีพระเจ้าของ พระพุทธศาสนาจึงห่างกันราวฟ้ากับดิน ศาสนาที่เชื่อพระเจ้า เชื่อผู้สร้างผู้ศักดิ์สิทธิ์ สอนว่าพระเจ้า ทรงไว้ซึ่งสิทธิ์ขาดที่จะยกเลิกบาปให้ใครๆ ได้โดยการไถ่บาป ขออย่างเดียวให้ผู้นั้นภักดีต่อ พระผู้เป็นเจ้าของแล้วกัน แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงรู้แจ้งโลกหาใครเสมอเหมือนมิได้ ตรัสสอนว่า

สุทฺธิ อสุทฺธิ ปจฺจตฺตํ

ความบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ เป็นเรื่องเฉพาะตัว

นายโณ อญฺญํ วิโสธเย

ใครจะไถ่บาป ทำให้คนอื่นบริสุทธิ์ไม่ได้

ขุ. ธ. 25/22/37

พระพุทธวจนะทั้งหมดนี้ปฏิเสธทศนะที่ว่า บาปของคนหนึ่งจะตกทอด ไปยังอีกคนหนึ่งได้ และปฏิเสธลัทธิที่ว่า บาปที่คนหนึ่งทำแล้วจะมีผู้หนึ่งผู้ใดมาไถ่ถอนให้ได้

วิธีการล้างบาปในพระพุทธศาสนาสามารถทำได้อย่างมีเหตุผลดังนี้

สมมุติว่าเรามีเกลืออยู่ช้อนหนึ่ง ใส่ลงไปใต้น้ำ 1 แก้ว เมื่อคนให้ละลาย แล้วลองชิมดู ผลเป็นอย่างไร ก็เค็ม

ถ้าเอาน้ำแก้วนี้ใส่ลงในถังน้ำแล้วเติมน้ำให้เต็ม ชิมดูเป็นอย่างไร ก็แค่จืดๆ

ถ้าเอาน้ำในถังนี้ใส่ลงในแท็งก์น้ำฝนใบใหญ่ ชิมดูเป็นอย่างไร ก็จืดสนิท

เกลือหายไปไหนหรือเปล่า

เปล่า ยังอยู่ครบถ้วนตามเดิม

แล้วทำไมไม่เค็ม

ก็เพราะน้ำในแท็งก์มีปริมาณมาก มากจนสามารถเจือจางรสเค็มของเกลือจนกระทั่งหมดฤทธิ์ เราจึงไม่รู้สึกรถึงความเค็ม ภาษาพระท่านเรียก อัปปาทาริก แปลว่า มีเหมือนไม่มี คือเกลือนั้นยังมีอยู่ แต่ว่าหมดฤทธิ์เสียแล้ว ถือได้ว่าไม่มี

เช่นกัน วิธีล้างบาปในพระพุทธศาสนาก็คือ การตั้งใจทำความดีสั่งสมบุญให้มากเข้าไว้ ให้นุญกุศลนั้นมาเจือจางบาปลงไป การทำบุญอุปมาเสมือนเติมน้ำ ทำบาปอุปมาเสมือนเติมเกลือ เมื่อเราทำบาปบาปนั้นก็ติดตัวเราไป ไม่มีใครไถ่บาปแทนได้ แต่เราจะต้องหมั่นสร้างบุญกุศลให้มาก เพื่อมาเจือจางบาปให้หมดฤทธิ์ลงไปได้

7.2.4 จดเว้นจากบาปหมายความว่าอย่างไร

จดหมายถึง สิ่งใดที่เคยทำแล้วหยุดเสีย เลิกเสีย

เว้น หมายถึง สิ่งใดที่ไม่เคยทำ ก็ไม่ยอมทำเลย

จดเว้นจากบาป จึงหมายความว่า การกระทำใดก็ตามทั้งกาย วาจา ใจ ที่เป็นความชั่ว ความร้ายกาจ ทำให้ใจเศร้าหมอง ถ้าเราเคยทำอยู่ก็จะงดเสีย ที่ยังไม่เคยทำก็จะเว้นไม่ยอมทำโดยเด็ดขาด

7.2.5 สิ่งที่ทำแล้วเป็นบาป

คือ อกุศลกรรมบถ 10 ได้แก่

1. ข่าลัตว์ เช่น ข่าคน ยิงนกตกปลา รวมถึงทรมาณสัตว์
2. ลักทรัพย์ เช่น ลักขโมย ปล้น ฉ้อโกง หลอกหลวง คอร์รัปชัน
3. ประพฤติผิดในกาม เช่น เป็นชู้ ฉุดคร่า อนาจาร
4. พุดเท็จ เช่น พุดโกหก พุดเสริมความ ทำหลักฐานเท็จ
5. พุดส่อเสียด เช่น พุดยุยงให้เขาแตกกัน ใส่ร้ายป้ายสี
6. พุดคำหยาบ เช่น ด่า ประชด แชงชักหักกระดูก ว่ากระทบ

7. พุดเพ้อเจ้อ เช่น พุดพล่าม พุดเหลวไหล พุดโอ้อวด
8. คิดโลภมาก เช่น อยากได้ในทางทุจริต เฟงเล็งทรัพย์คนอื่น
9. คิดพยาบาท เช่น คิดอาฆาต คิดแก้แค้น คิดปองร้าย
10. คิดเห็นผิด เช่น เห็นว่าบุญบาปไม่มี เห็นว่าพ่อแม่ไม่มีพระคุณ เห็นว่าตายแล้วสูญ เห็นว่ากฎแห่งกรรมไม่มี

7.2.6 วิธีงดเว้นจากบาปให้สำเร็จ

คนเราประกอบขึ้นด้วยกายและใจ โดยใจจะเป็นผู้คอยควบคุมกายให้ทำหรือไม่ให้ทำสิ่งต่างๆ ตามที่ใจต้องการ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า

ทุกอย่างมีใจเป็นใหญ่ สำเร็จได้ด้วยใจ ถ้าใครมีใจชั่วเสียแล้ว การพูดการกระทำของเขาก็ย่อมชั่วตามไปด้วย เพราะการพูดชั่วทำชั่วนั้นความทุกข์ก็ย่อมตามสนองเขาเหมือนวงล้อเกวียนที่หมุนเวียนตามบดขยี้รอยเท้าโคที่ลากมันไป

แต่ถ้ามีใจบริสุทธิ์ การพูด การกระทำ ก็ย่อมบริสุทธิ์ตามไปด้วย เพราะการพูด การกระทำที่บริสุทธิ์ดีงามนั้น ความสุขก็ย่อมตามสนองเขาเหมือนเงาที่ไม่พรากไปจากร่างฉะนั้น

ช. ธ. 25/11/15

ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาหาความสุขความก้าวหน้าทั้งหลาย จึงต้องฝึกใจตนเองให้งดเว้นบาป ซึ่งทำได้โดยต้องฝึกให้ใจมีหิริโอตตปปะเสียก่อน

7.2.7 หิริโอตตปปะคืออะไร

หิริ คือ ความละอายบาป ถึงไม่มีใครรู้แต่นึกแล้วกินแหนงแคลงใจ ไม่สบายใจ เป็นความรู้สึกรังเกียจ ไม่อยากทำบาป เห็นบาปเป็นของสกปรก จะทำให้ใจของเราเศร้าหมอง จึงไม่ยอมทำบาป

โอตตปปะ คือ ความเกรงกลัวบาป เป็นความรู้สึกกลัว กลัวว่าเมื่อทำไปแล้ว บาปจะส่งผลเป็นความทุกข์ทรมานแก่เรา จึงไม่ยอมทำบาป

สมมุติว่าเราเห็นเหล็กชิ้นหนึ่งเปื้อนอุจจาระอยู่ เราไม่อยากจับต้อง รังเกียจว่าอุจจาระจะมาเปื้อนมือเรา ความรู้สึกนี้เปรียบได้กับหิริ คือ ความละอายต่อบาป

สมมุติว่าเราเห็นเหล็กท่อนหนึ่งเผาไฟอยู่จนร้อนแดง เรามีความรู้สึกกลัวไม่กล้าจับต้อง เพราะเกรงว่าความร้อนจะลวกเผาไหม้มือเรา ความรู้สึกนี้เปรียบได้กับโอตตปปะ คือ ความเกรงกลัวต่อผลของบาป

ลัตบุรุษ ผู้สงบระงับ ประกอบด้วยหิริโอตตปปะ ตั้งมั่นอยู่ในธรรมชา ท่านเรียกว่าผู้มีธรรมของเทวดาในโลก

ช. ชา. เอก. 27/6/3

7.2.8 เหตุที่ทำให้เกิดทริ

1. คำนึกถึงความเป็นคน หรือชาติตระกูล เรานี้มีบุญอุตสาห์ได้เกิดเป็นคนแล้ว ทำไมจึงจะมาฆ่าสัตว์ ทำไมต้องมาขโมยเขากิน นั้นมันเรื่องของสัตว์เดียรัจฉาน ทำไมต้องมาแย่งผัวแย่งเมียเขา ไม่ใช่หมุหมากาไกในฤดูผสมพันธ์นี้ เรานี้มันชาติคน เป็นมนุษย์สูงกว่าสัตว์ทั้งหลายอยู่แล้ว พอคำนึกถึงชาติตระกูล ทิริก็เกิดขึ้น

2. คำนึกถึงอายุ ไร้อ่อย เราก็แก่ปานนี้แล้ว จะมานั่งเกี้ยวเด็กสาวๆ คราวลูกคราวหลานอยู่ได้อย่างไร ไร้อ่อย เราก็แก่ปานนี้แล้วจะมาขโมยของเด็กกรุ่นลูกกรุ่นหลานได้อย่างไร พอคำนึกถึงวัย ทิริก็เกิดขึ้น

3. คำนึกถึงความดีที่เคยทำ เราก็เคยมีความองอาจกล้าหาญ ทำความดีมาก็มากแล้ว ทำไมจะต้องมาทำความชั่วเสียตอนนี้ละ ไม่เอาละ ไม่ยอมทำความชั่วละ พอคำนึกถึงความดีเก่าก่อน ทิริก็เกิดขึ้น

4. คำนึกถึงความเป็นพหูสูต ดุชิ เราก็มีความรู้ขนาดนี้แล้ว รู้ว่า อะไรดี อะไรชั่ว รู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ รู้สารพัดจะรู้แล้วจะมาทำความชั่วได้อย่างไร พอคำนึกถึงความเป็นพหูสูต ทิริก็เกิดขึ้น

5. คำนึกถึงพระศาสนา เราเองก็ถูกพระพุทธเจ้า พระองค์ลัฐนเหนือยยาก ตรัสรัฐธรรมนูญแล้ว ทรงสั่งสอนอบรมพวกเราต่อๆ กันมา เราจะละเลยคำสอน ของพระองค์ไปทำชั่วได้อย่างไร พอคำนึกถึงพระศาสนา ทิริก็เกิดขึ้น

6. คำนึกถึงครูอาจารย์ สถานศึกษา ฮี เราก็ศิษย์มีครูเหมือนกัน ครูอาจารย์ลัฐอบรมสั่งสอนมา ชื่อเสียงสถาบันของเราก็โด่งดังเป็นที่ยกย่องสรรเสริญ แล้วเราจะมาทำชั่วได้อย่างไร พอคำนึกถึงครูอาจารย์ สำนักเรียน ทิริก็เกิดขึ้น

7.2.9 เหตุที่ทำให้เกิดโอดตบปะ

1. กลัวคนอื่นติ นี่ถ้าเราขึ้นไปขโมยของเขาเข้า คนอื่นรู้คงเอาไปพูดกันทั่ว ชื่อเสียงที่เราอุตสาห์สร้างมาอย่างดี คงพังพินาศหมดคราวนี้เอง เมื่อกลัวว่าคนอื่นเขาจะติเอา โอดตบปะก็เกิดขึ้น จึงไม่ยอมทำบาป

2. กลัวการลงโทษ อย่าดีกว่า ขึ้นไปฆ่าเขาเข้า บาปกรรมตามทัน ตำรวจจับได้ มีหวังติดคุกตลอดชีวิตแน่ เมื่อกลัวว่าบาปจะส่งผลให้ถูกลงโทษ โอดตบปะก็เกิดขึ้น จึงไม่ยอมทำบาป

3. กลัวการเกิดในทุกคติ ไม่เอาละ ขึ้นไปขโมยของเขาอีกหน่อยต้องไปเกิดเป็นสัตว์นรก สัตว์เดียรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย ไม่ทำดีกว่า เมื่อกลัวว่าจะต้องไปเกิดในทุกคติ โอดตบปะก็เกิดขึ้น จึงไม่ยอมทำบาป

ข้อเตือนใจ

การทำชั่วเหมือนการเดินทางตามกระแส น้ำ เดินไปได้ง่าย ทุกๆ คนพร้อมที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ไปตามกระแสไหลอยู่แล้ว ถ้าไม่ควบคุมให้ดี ยอมตกเป็นทาสของกิเลส กระทำสิ่งต่างๆ ตามอำนาจของความอยาก ก็จะไปประสพทุกข์ในบั้นปลาย

การทำดี เหมือนการเดินทางทวนกระแส น้ำ เดินลำบาก ต้องใช้ความอดทน ใช้ความมานะ พยายามต้องระมัดระวังไม่ให้ลื่นล้ม การทำความดีเป็นการทวนกระแสกิเลสในตัว ไม่ทำสิ่งต่างๆ ตามอำเภอใจ คำนึกถึงความถูก ความดีเป็นที่ตั้ง ไม่ยอมเป็นทาสของความอยาก เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ต้องใช้

ความสุขรอบคอบ ใช้ความมานะพยายามสูง แต่จะประสบสุขในบั้นปลาย

การทำกลางๆ เหมือนยืนอยู่เฉยๆ กลางกระแส น้ำไม่ซำก็ถูกกระแส น้ำพัดพาไปได้ คนที่คิดว่าฉันอยู่ของฉันอย่างนี้ก็ดีแล้ว ไม่ได้ทำความเดือดร้อนให้ใคร แต่ความดีฉันก็ไม่สนใจที่จะทำ เข้าทำนองบุญไม่ทำกรรมไม่สร้าง วัดไม่เข้า เหล้าไม่กิน เขาย่อมจะมีโอกาสเปลวไปทำความชั่วได้ในไม่ช้า เพราะใจของคนเราพร้อมที่จะไหลเลื่อนลงไปในที่ต่ำตามอำนาจกิเลสอยู่แล้ว ผู้ที่คิดอย่างนี้จึงเป็นคนประมาทอย่างยิ่ง

ดังนั้นเราชาวพุทธทั้งหลาย นอกจากจะต้องพยายามงดเว้นบาปเพื่อป้องกันใจของเราไม่ให้ไหลเลื่อนไปทางต่ำแล้วจะต้องหมั่นยกใจของเราให้สูงอยู่เสมอ ด้วยการชวนชวายสร้างสมบุญกุศลอยู่เป็นนิตย์ ด้วยการทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นต้น

7.2.10 อานิสงส์การงดเว้นบาป

1. ทำให้เป็นคนไม่มีเวร ไม่มีภัย
2. ทำให้เกิดมหากุศลตามมา
3. ทำให้โรคภัยไข้เจ็บไม่เบียดเบียน
4. ทำให้เป็นผู้ไม่ประมาท
5. ทำให้เกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น
6. ทำให้จิตใจผ่องใส พร้อมทั้งจะรองรับคุณธรรมชั้นสูงต่อไป

ฯลฯ

บัณฑิตเห็นภัยในนรกทั้งหลายแล้ว พึงงดเว้นบาปทั้งหลายเสีย พึงสมาทานอริยธรรมแล้วงดเว้นเมื่อความบากบั่นมีอยู่ ชนไม่พึงเบียดเบียนสัตว์ และรู้อยู่ไม่พึงพุดมุสา และไม่พึงหยิบฉวยของที่เขาไม่ให้ และพึงเป็นผู้ยินดีด้วยภรรยาของตน พึงงดภรรยาของคนอื่น และไม่พึงดื่มเมรัยสุราอันยังจิตให้หลง

อง. ปจก. 22/179/238

7.3 มงคลที่ 20 สรรวมจากการตมน้ำเมา

ไม่ซัดเพียงก้านเดียว

อาจเผาผลาญเมืองทั้งเมืองให้มอดไหม้ไปได้ฉันใด

น้ำเมาเพียงเล็กน้อย

ก็อาจทำลายทุกสิ่งทุกอย่างของเราได้ฉันนั้น

7.3.1 สรุปรวมจากการดื่มน้ำเมาหมายถึงอะไร

น้ำเมา โดยทั่วไปหมายถึงเหล้า แต่ในที่นี้หมายถึง ของมีนเมาให้โทษทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นน้ำหรือแข็ง รวมทั้งสิ่งเสพติดทุกชนิด

ดื่ม ในที่นี้หมายถึง การทำให้ซึมซาบเข้าไปในร่างกาย ไม่ว่าจะโดยวิธี ดื่ม ดม อด นัตถ์ สูบ ฉีดก็ตาม

สรุปรวม หมายถึง ระมัดระวังในนัยหนึ่ง และเว้นขาดในอีกนัยหนึ่ง

7.3.2 เหตุที่ใช้คำว่าสรุปรวม

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประเภทมีเหตุผล บางศาสนาเห็นโทษของเหล้า เห็นโทษของแอลกอฮอล์ เพราะฉะนั้นนอกจากห้ามดื่มแล้วเอามาทาแผลก็ไม่ได้ จับต้องไม่ได้ คนตายแล้วเอาแอลกอฮอล์มาเช็ด ล้างศพก็ไม่ได้ เพราะเป็นของบาป

แต่ในพระพุทธศาสนา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้ห้ามเหมารวมหมดอย่างนั้น เพราะทรงมองเห็นว่า เหล้าหรือสิ่งเสพติดแม้จะมีโทษมหันต์ แต่ในบางกรณีก็อาจนำมาใช้ประโยชน์ในทางการแพทย์ได้ เช่น มอร์ฟีนใช้ฉีดระงับความเจ็บปวด หรือยาบางอย่างต้องอาศัยเหล้า สกัดเอาตัวยาออกมาเพื่อใช้ รักษาโรค คือเอาเหล้าเพียงเล็กน้อยมาเป็นกระสายยา ไม่มีรส ไม่มีกลิ่นเหล้าคงอยู่อย่างนี้ในพระพุทธศาสนาไม่ได้ห้าม แต่บางคนที่ยากจะดื่มเหล้าแล้วหาข้ออ้าง นำเหล้ามาทิ้งขวด เอายาใส่ไปนิดหน่อย อย่างนั้นเป็นการเอายามากระสายเหล้า ใช้ไม่ได้

โดยสรุป สรุปรวมจากการดื่มน้ำเมาจึงหมายถึง การระมัดระวังเมื่อใช้สิ่งเสพติดทั้งหลายในการรักษาโรค และเว้นขาดจากการเสพสิ่งเสพติดให้โทษทุกชนิดไม่ว่าโดยวิธีใดก็ตาม

7.3.3 โทษของการดื่มน้ำเมา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสรุปโทษของการดื่มสุราไว้ 6 ประการ คือ

1. ทำให้เสียทรัพย์ เพราะไหนจะต้องซื้อเหล้ามาดื่มเอง ไหนจะต้องเลี้ยงเพื่อน งานการก็ไม่ได้ทำ ดั่งนี้แม้เป็นมหาเศรษฐี ถ้าติดเหล้าก็อาจจะล้มจมได้

2. ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท เพราะกินเหล้าแล้วขาดสติไม่สามารถ ควบคุมตนเองได้ จะเห็นได้ว่าในวงเหล้ามักจะมีเรื่องชกต่อยตีรันฟันแทงอยู่เสมอ เพื่อนรักกันพอเหล้าเข้าปากประเดี้ยวเดี้ยว ก็ฆ่ากันเสียแล้ว

3. ทำให้เกิดโรคหลายอย่าง ทั้งโรคตับแข็ง โรคกระเพาะ โรคหัวใจ โรคเส้นโลหิตในสมองแตก โรคทางระบบประสาท ฯลฯ

4. ทำให้เสียชื่อเสียง เพราะไปทำสิ่งที่ไม่ดีเข้า ใครรู้ว่าเป็นคนขี้เมา ก็จะถูกเหยียดหยาม ไม่มีใครไว้วางใจ

5. ทำให้แสดงอุจาดขาดความละอาย พอเมาแล้วอะไรก็ไม่กล้าทำ ก็ทำได้ จะนอนอยู่กลางถนน จะเอะอะโวยวาย จะถอดเสื้อผ้าในที่สาธารณะทำได้ทั้งนั้น

6. ทำให้สติปัญญาเสื่อมถอย พอเมาแล้ว จะคิดอะไรก็คิดไม่ออก อ่านหนังสือก็ไม่ถูก พูดจาวกวน

พอดีมากเกินไป เข้าอีกหน่อยก็กลายเป็นคนหลง ลืม ปัญญาเสื่อม

เหล่าจึงผลาญทุกสิ่งทุกอย่าง ผลาญทรัพย์ ผลาญไมตรี ผลาญสุขภาพ ผลาญเกียรติยศ ผลาญศักดิ์ศรี ผลาญสติปัญญา

การดื่มเหล้านั้นทำให้เกิดความสุขได้บ้างสำหรับคนที่ติด แต่เป็นความสุขหลอกๆ บนความทุกข์ เหล้าทำให้เพลิดเพลิน แต่เป็นการเพลิดเพลินในเรื่องเศร้า

การดื่มน้ำเมา นอกจากจะเป็นการมอมเมาตัวเองวันแล้ววันเล่า ยังเป็นการบั่นทอนทุกสิ่ง-ทุกอย่างของตนเองอีกด้วย แม้ที่สุดความสุขทางใจที่คนเมาเห็นว่าตนได้จากการเสพสิ่งเสพติดนั้นก็ เป็นความสุขจอมปลอม

7.3.4 โทษข้ามภพข้ามชาติของการดื่มสุรา

เหล้าไม่ได้มีโทษเฉพาะชาตินี้เท่านั้น แต่ยังมีโทษติดตัวผู้ดื่มไปข้ามภพข้ามชาติมากมาย หลายประการ ตัวอย่างเช่น

1. ทำให้เกิดเป็นคนใบ้ พวกนี้ตายในขณะที่เมาเหล้า คนที่เมาเหล้ากำลังได้ที่ ลื่นจุกปากกัน ทั้งนั้น พูดไม่รู้เรื่อง ได้แต่ส่งเสียง แเบะๆ พอตายแล้วก็ตกนรก จากนั้นกลับมาเกิดใหม่ กรรมยังติดตามมาเลยเป็นคนใบ้

2. ทำให้เกิดเป็นคนบ้า พวกนี้ภพในอดีตดื่มเหล้ามามาก เวลาเมาก็มีประสาทหลอน วิวากรรม นั้นติดตัวมาในภพชาตินี้เกิดมาก็เป็นบ้า อยู่ดีๆ ก็ได้ยินเสียงคนมากระซิบข้าง เห็นภาพหลอนว่าคนนั้นคนนี้จะ มาฆ่าบ้าง

3. จึงทำให้เกิดเป็นคนปัญญาอ่อน พวกที่ดื่มเหล้าจัดๆ ตอนเมาก็คิดอะไรไม่ออกอยู่แล้ว ด้วยกรรมสุรานี้จึงส่งผลให้เกิดเป็นคนปัญญาอ่อน

4. ทำให้เกิดเป็นสัตว์เลื้อยคลาน ไม่ว่าจะ เป็น ตะกวด งู เขี้ย มาจากพวกขี้เมาทั้งนั้น พวกนี้ซุ่มคลานมาตั้งแต่ตอนเป็นคน พอตายไปก็ได้เกิดมาคลานสมใจนึก

7.3.5 วิธีเลิกเหล้าให้ได้อย่างเด็ดขาด

1. ตรวจสอบให้เห็นโทษ ว่าสุรามีโทษมหันต์ดังได้กล่าวมาแล้ว
2. ตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่าจะเลิกโดยเด็ดขาด ให้ล้งจะกับผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ หรือกับพระภิกษุ
3. ล้งใดที่จะเป็นสื่อให้คิดถึงเหล้า เช่น ภาพโฆษณา เหล้าตัวอย่าง ขนไปทิ้งให้หมด ถือเป็นของเสนียด นำอัมปมงคลมาสู่บ้าน

4. นึกถึงศักดิ์ศรีตัวเองให้มาก ว่าเราเป็นชาวพุทธ เป็นลูกพระพุทธเจ้า เป็นศิษย์มีครู เป็นคนมีเกียรติยศ เป็นทายาทมีตระกูล นึกถึงศักดิ์ศรีตัวเองอย่างนี้แล้วจะได้เลิกเหล้าได้

5. เพื่อนขี้เหล้าขี้ยาทั้งหลาย พยายามหลีกเลี่ยงออกห่าง ไม่อย่างนั้นเดี๋ยวเขาก็มาชวนเรา ไปดื่มเหล้าอีก ข้อนี้สำคัญที่สุด トラบายไต่ยงคลุกคลี สนทนสนมกับเพื่อนขี้เหล้าอยู่ ยากจะเลิกเหล้าได้

7.3.6 อานิสงส์การสำรวมจากการดื่มน้ำเมา

1. ทำให้เป็นคนมีสติดี
2. ทำให้ไม่ลุ่มหลง ไม่มัวเมา
3. ทำให้ไม่เกิดการทะเลาะวิวาท
4. ทำให้รู้กิจการทั้งในอดีต ปัจจุบัน อนาคตได้รวดเร็ว
5. ทำให้ไม่เป็นบ้า ไม่เป็นไข้ ไม่เป็นคนปัญญาอ่อน
6. ทำให้มีแต่ความสุข มีแต่คนนับถือยำเกรง
7. ทำให้มีชื่อเสียง เป็นที่รักใคร่ของคนทั่วไป
8. ทำให้มีความกตัญญูกตเวที
9. ทำให้ไม่พูดโกหก ไม่พูดส่อเสียด
10. ทำให้ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพื่อเจ้า
11. ทำให้มีศิริโอดตบปะ
12. ทำให้มีความเห็นถูก มีปัญญามาก
13. ทำให้บรรลุมรรคผลนิพพานโดยง่าย ฯลฯ

7.4 มงคลที่ 21 ไม่ประมาทในธรรม

ในการก่อสร้างอาคาร

จำเป็นต้องมีเสาเป็นหลักค้ำจุนตัวอาคารไว้ฉันใด

ในการสร้างความคิดทุกชนิด

ก็จำเป็นต้องมีความไม่ประมาท

เป็นแกนหลักรองรับฉันนั้น

7.4.1 ความไม่ประมาทคืออะไร

ความไม่ประมาท คือการมีสติกำกับตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำอะไรใดๆ ไม่ยอมถล่มลงไป ในทางที่เสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสในการทำความดี ตระหนักดีถึงสิ่งที่ต้องทำ ถึงกรรมที่ต้องเว้น ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอ ในหน้าที่ ไม่ปล่อยปละละเลย กระทำอย่างจริงจังและดำเนินรุดหน้าตลอดเวลา

ความไม่ประมาทเป็นคุณธรรมที่สำคัญยิ่ง กล่าวได้ว่าคำสอนในพระพุทธศาสนาทั้งหมด เมื่อสรุปแล้ว ก็คือคำสอนให้เราไม่ประมาท ดังจะเห็นได้จากปัจฉิมโอวาทของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราจักเตือนเธอทั้งหลาย สังฆารทั้งหลาย เป็นของไม่เที่ยง มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด

(มหาปรินิพพานสูตร) ที. ม. 10/143/180

7.4.2 ไม่ประมาทในธรรมหมายความว่าอย่างไร

คำว่า ธรรม ในที่นี้หมายถึง คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เวลาแปลเอาความท่านแปลว่าเหตุ หมายถึงต้นเหตุ ข้อธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกข้อ ถ้าดูให้ดีแล้วล้วนแต่เป็นคำบอกเหตุทั้งสิ้นคือ บอกว่าถ้าทำเหตุอย่างนี้แล้ว จะเกิดผลอย่างนั้น หรือไม่ก็บอกว่าผลอย่างนี้เกิดมาจากเหตุอย่างนั้น เช่น ความขยันหมั่นเพียรเป็นเหตุให้เกิดความเจริญ ความเกียจคร้านเป็นเหตุให้เกิดความเสื่อม

ดังนั้น ไม่ประมาทในธรรม จึงหมายถึง ไม่ประมาทในเหตุ ให้มีสติรอบคอบ ตั้งใจทำเหตุที่ดี อย่างเต็มที่ เพื่อให้บังเกิดผลดีตามมานั่นเอง

7.4.3 ลักษณะของผู้ที่ยังประมาทอยู่

1. พวกกุสึตะ คือ พวกไม่ทำเหตุดีแต่จะเอาผลดี เป็นพวกเกียจคร้าน เช่น เวลาเรียนไม่ตั้งใจเรียน แต่อยากสอบได้ งานการไม่ทำ แต่ความดีความชอบจะเอา ไม่ทำประโยชน์แก่ใคร แต่อยากให้คนทั้งหลาย นิยมชมชอบ ทานศีลภาวนาไม่ปฏิบัติ แต่อยากไปสวรรค์ไปนิพพาน ฯลฯ

2. พวกทุจริตะ คือ พวกทำเหตุเสียแต่จะเอาผลดี เป็นพวกทำอะไรตามอำเภอใจ แต่อยากได้ผลดี เช่น ทำงานเหลวไหลเสียหาย แต่พอถึงเวลา พิจารณาผลงานอยากได้เงินเดือนเพิ่ม 2 ชั้น ปากเสีย เทียบตัวว่าชาวบ้านทั่วเมือง แต่อยากให้ทุกคนรักตัว ฯลฯ

3. พวกลิลิละ คือ พวกทำเหตุดีเล็กน้อยแต่จะเอาผลดีมาก ๆ เป็นพวกค้ำก่าไรเกินควร เช่น จุดธูป 3 ดอกบูชาพระ แต่จะเอาสวรรค์วิมาน มีนางฟ้าเทวดาคอยรับใช้นับหมื่นนับแสน อ่านหนังสือแค่ 1 ชั่วโมง แต่จะเอาที่ 1 ในชั้น เลี้ยงข้าวเขาจานหนึ่ง แต่จะให้เขาจงรักภักดีต่อตัวไปจนตาย

รวมความแล้วผู้ที่ยังประมาทอยู่มี 3 จำพวก คือ พวกไม่ทำเหตุดีแต่จะเอาผลดี พวกทำเหตุเลวแต่จะเอาผลดี และพวกทำเหตุน้อยแต่จะเอาผลมาก ส่วนผู้ไม่ประมาทในธรรม มีคุณสมบัติ ตรงข้ามกับคน 3 จำพวกดังกล่าว คือจะต้องไม่เป็นคนดูเบาในการทำเหตุ ต้องทำแต่เหตุที่ดี ทำให้เต็มที่ และทำให้สมผล ผู้ที่ไม่ประมาททุกคนจะต้องมีสติอยู่เสมอ

7.4.4 สติคืออะไร

สติ คือความระลึกรู้ได้ถึงความคิด-ชอบ-ชั่ว-ดี เป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้คิดพูดทำในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้ไม่ลืมตัว ไม่เผลอตัว ใช้ปัญญาพิจารณา ใคร่ครวญสิ่งต่างๆ ได้

ธรรมชาติของจิตมีการนึกคิดตลอดเวลา การนึกคิดนี้ถ้าไม่มีสติกำกับ ก็จะกลายเป็น ความคิด ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ แต่ถ้ามีสติกำกับแล้ว จะทำให้ไม่เผลอ ควบคุมความนึกคิดได้ ไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไป ไม่ปล่อยอารมณ์ให้เป็นไปตามสิ่งที่มากระทบ

7.4.5 หน้าทีของสติ

1. สติเป็นเครื่องทำให้เกิดความระมัดระวังตัว ป้องกันภัยที่จะมาถึงตัว คือระวางในสิ่งที่ควรระวาง และระวังป้องกันภัยที่จะมาถึงในอนาคต

ความระวาง หมายถึง ความกริ่งเกรงล่วงหน้าว่าจะมีความเสียหาย อันใดเกิดขึ้น เช่นคนกำลัง ขับรถขณะฝนตก ถนนลื่น ก็ระวางว่ารถจะคว่ำ ระวางว่าจะมีรถอื่นสวนมาในระยะกระชั้นชิด

ส่วนความระวัง คือการป้องกันไม่ให้ภัยชนิดนั้นๆ เกิดขึ้น เช่น ลดความเร็วลง ตั้งใจขับมากขึ้น อย่างนี้เป็นต้น

2. สติเป็นเครื่องยับยั้ง เตือนไม่ให้ตกไปในทางเสื่อม ไม่ให้มัวเมาลุ่มหลง ไม่ให้เพลิดเพลिन ไปในสิ่งที่ เป็นทุกข์ เป็นโทษต่อตนเอง เช่น เพื่อนชวนไปดื่มเหล้า ก็มีสติยับยั้งตัวเองไว้ว่าอย่าไป เพราะเป็นโทษ ต่อตัวเอง ฯลฯ

3. สติเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนให้ชวนช่วยในการสร้างสติ ไม่แชเชือนหยุดอยู่กับที่ ไม่ทอดธุระ ไม่เกียจคร้าน ป้องกันโรค นอนบิดตืดเสื่อ งานการเบื่อง่ายไม่ไหว ข้าวปลากินได้อร่อยดี

4. สติเป็นเครื่องเร่งเร้าให้มีความขะมักเขม้น คือเมื่อเตือนตัวเองให้ทำความดีแล้ว ก็ให้ทำ อย่างเอาจริงเอาจัง ไม่อืดอาดยืดขาด ไม่ทำแบบเรื่อยๆ เฉื่อยๆ

5. สติเป็นเครื่องทำให้เกิดความสำนึกในหน้าที่ที่อยู่เสมอ ตระหนักถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ ตระหนักถึงสิ่งที่ทำแล้วและยังไม่ได้ทำ

6. สติเป็นเครื่องทำให้เกิดความละเอียดรอบคอบในการทำงาน ไม่สะเพร่า ไม่ชะล่าใจว่าสิ่งนั้นๆ เป็นเรื่องเล็กน้อยไม่เป็นไร

7.4.6 คำอุปมาของสติ

สติเหมือนเสาหลัก ปักแน่นในอารมณ์ คือคนที่มีสติเมื่อจะไตร่ตรองคิดในเรื่องใด ใจก็ปักแน่น คิดไตร่ตรองในเรื่องนั้นอย่างละเอียดถี่ถ้วน ไม่คิด ฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น คิดไตร่ตรองจนเข้าใจแจ่มแจ้ง ทะลุปรุโปร่ง ท่านจึงเปรียบสติเหมือนเสาหลัก

สติเหมือนนายประตู คือสติจะทำหน้าที่เหมือนนายประตู คอยเฝ้าดูสิ่งต่างๆ ที่จะผ่านเข้ามา กระทบใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ตลอดจนเฝ้าดู ถึงอารมณ์ที่ใจคิด ถ้าสิ่งใดเกิดขึ้นสติก็จะใคร่ครวญทันที ว่า ควรปล่อยให้ผ่านไปหรือไม่ หรือควรหยุดไว้ก่อน ปรับปรุงแก้ไขให้ดีเสียก่อน

สติเหมือนขุนคลัง เพราะคอยตรวจตราอยู่ทุกเมื่อ ว่าของที่ได้เข้ามาและใช้อย่างไร มีเท่าไร งบประมาณบาปของเราเป็นอย่างไร ตรวจตราดูอย่างละเอียดถี่ถ้วน ไม่ยอมให้ตัวเองเป็นหนี้บาป

สติเหมือนหางเสือเพราะสติจะเป็นตัวควบคุมเส้นทางดำเนินชีวิตของเรา ให้มุ่งตรงไป สู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ คอยระมัดระวังไม่ให้เรือไปเกยตื้น ไม่ให้ตัวของเราไปทำในสิ่งที่ไม่ควร

7.4.7 ประโยชน์ของสติ

1. ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่เราต้องการ โดยการตรวจตราความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการไว้ กันสิ่งที่ไม่ต้องการออกไป ตรึงกระแสความคิดให้เข้าที่ ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย เช่น เมื่อจะดูหนังสือก็สนใจคิดติดตามไปตลอด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดเรื่องอื่น จะทำสมาธิใจก็จรดนิ่งสงบตั้งมั่น ละเอียดอ่อนไปตามลำดับ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก เพราะฉะนั้นที่ใดมีสติ ที่นั่นมีสมาธิ ที่ใดมีสมาธิ ที่นั่นมีสติ
2. ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพเป็นตัวของตัวเอง ไม่เป็นทาสของอารมณ์ต่างๆ เช่น ความโกรธเคือง ความลุ่มหลงมัวเมา จึงมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุข โดยสภาพของมันเอง พร้อมทั้งจะเผชิญความ เป็นไปต่างๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องเหมาะสม
3. ทำให้ความคิดและการรับรู้ขยายวงกว้างออกไปได้โดยไม่มีสิ้นสุด เพราะไม่ถูกบีบคั้นด้วยกิเลสต่างๆ จึงทำให้ความคิดเป็นอิสระมีพลัง เพราะมีสติควบคุม เสมือนเรือที่มีหางเสือควบคุมอย่างดี ย่อมสามารถแล่นตรงไปในทิศทางที่ต้องการได้โดยไม่วอกวน
4. ทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้เต็มที่ เพราะมีความคิดที่เป็นระเบียบ และมีใจซึ่งมีพลังเข้มแข็ง จึงเป็นการเสริมสร้างปัญญาให้บริบูรณ์
5. ชำระพฤติกรรมทุกอย่าง ทั้งกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ เพราะมีสติจึงไม่เผลอไปเกลือกกลั้วบาปอกุศลกรรม ทำให้พฤติกรรมต่างๆ เป็นไปด้วยปัญญาหรือเหตุผลที่บริสุทธิ์

7.4.8 การฝึกสติให้เป็นคนไม่ประมาท

1. มีสติระลึกถึงการละเว้นทุจริตทางกาย วาจา ใจ อยู่เนืองๆ มิได้ขาด จะไปทำชั่วทำบาปอะไรเข้าก็มีสติระลึกได้ทันทีว่าสิ่งที่กำลังจะทำนั้นเป็นบาปหรือไม่ ถ้าเป็นบาปก็ไม่ยอมทำโดยเด็ดขาด
2. มีสติระลึกถึงการประพฤตีสุจริตทางกาย วาจา ใจ อยู่เนืองๆ มิได้ขาด จะทำอะไรก็มีสติระลึกได้เสมอว่า สิ่งที่กำลังจะทำนั้นเป็นบุญเป็นกุศลหรือไม่ ถ้าเป็นกุศลจึงทำ
3. มีสติระลึกถึงความทุกข์ในอบายภูมิอยู่เนืองๆ มิได้ขาด มีสติระลึกได้เสมอว่า การเกิดในอบายภูมิเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดียรัจฉาน นั้นมีทุกข์มากเพียงไร เมื่อระลึกได้เช่นนี้แล้วก็ไม่ยอมทำชั่วเลย เพราะเกรงว่าจะต้องไปเกิดในอบายภูมิเช่นนั้น
4. มีสติระลึกถึงความทุกข์ อันเกิดจากการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ในวัฏสงสารอยู่เนืองๆ มิได้ขาด มีสติระลึกได้ว่าถ้าเรายังต้องเวียนว่าย ตายเกิดอยู่อย่างนี้ ก็ต้องมีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์อยู่ร่ำไป จึงหาโอกาสปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ เพื่อให้เข้านิพพานให้ได้เร็วที่สุดจะได้หมดทุกข์ เมื่อระลึกเช่นนี้บ่อยๆ ย่อมไม่หลงในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความหลง ไม่กำหนดในอารมณ์อันเป็นที่ตั้ง แห่งความกำหนด ไม่ขัดเคืองในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความขัดเคืองได้ในที่สุด
5. มีสติระลึกถึงกรรมฐานภาวนาที่จะละระคาะ โทสะ โมหะ ให้ขาด จากสันดานอยู่เนืองๆ มิได้ขาด มีสติระลึกได้ว่า การที่เราจะทำดีหรือทำชั่วนั้น ขึ้นอยู่กับใจของเราเป็นสำคัญ ว่าใจของเราจะเข้มแข็ง ทรงพลัง เอาชนะความทะยานอยากต่างๆ ได้หรือไม่ และวิธีที่จะฝึกใจได้ดีที่สุด คือ การฝึกทำสมาธิ จึงต้องหาเวลาทำสมาธิภาวนาอย่างสม่ำเสมอ

7.4.9 สิ่งที่ไม่ควรประมาทอย่างยิ่ง

1. ไม่ประมาทในเวลา มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ อย่ามัวเมาทำในสิ่งไร้สาระ เช่น เล่นไพ่ คุยไม้ ดูแฟชั่น ให้เร่งรีบทำงานให้เต็มที่แข่งกับเวลาเพราะเวลา มีน้อย เมื่อกสิ้นกินชีวิตไปแล้วก็เรียกกลับคืนไม่ได้
2. ไม่ประมาทในวัย มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า อย่าคิดว่าตัวยังเป็นเด็กอยู่ จึงเที่ยวเล่นเพลิดเพลิน ไปวันหนึ่งๆ เพราะถ้านับอายุตั้งแต่ชาติแรกๆ จนถึงบัดนี้ แต่ละคนต่างมีอายุคนละหลายกัปแล้ว
3. ไม่ประมาทในความไม่มีโรค มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า อย่าคิดว่าเราจะแข็งแรงอยู่อย่างนี้ตลอดไป ถ้ากรรมชั่วในอดีตตามมาทันอาจป่วยเป็นโรค ไม่สบายเมื่อไรก็ได้ เพราะฉะนั้นในขณะที่สุขภาพยังดีอยู่นี้ ต้องรีบชวนขวยสร้างความคิดให้เต็มที่
4. ไม่ประมาทในชีวิต มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า อย่าคิดว่าเรายังมีชีวิตอยู่สุขสบายดี เราจะยังมีชีวิตอยู่อีกนาน เพราะจริงๆ แล้วเราอาจจะตายเมื่อไรก็ได้ มัจจุราชไม่มีเครื่องหมายนำหน้า จึงควรเร่งรีบชวนขวยในการละความชั่ว สร้างความคิดและทำจิตใจให้ผ่องใสอย่างเต็มที่ทุกรูปแบบ ทุกโอกาส
5. ไม่ประมาทในการทำงาน มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่าจะทำงานทุกอย่าง ที่มาถึงมือให้ดีที่สุด ทำอย่างทุ่มเทไม่ยอมมือ ทำงานไม่ให้คั่งค้าง ไม่ท้อถอย ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง
6. ไม่ประมาทในการศึกษา มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า จะชวนขวยหาความรู้อย่างเต็มที่ อะไรที่ควรอ่านควรท่องก็รีบอ่านรีบท่องโดยไม่แซะเชือน ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของการศึกษาหาความรู้ ซึ่งจะเป็นกุญแจไขปัญหาชีวิตทุกๆ อย่าง
7. ไม่ประมาทในการปฏิบัติธรรม มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า จะปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอไม่ย่อท้อ โดยเริ่มตั้งแต่บัดนี้ ไม่ใช่รอจนแก่ค่อยเข้าวัด จะฟังเทศน์ก็หูตึงฟังไม่ถนัด จะนั่งสมาธิก็ปวดเมื่อยขัดยอกไปหมด ลูกก็โอย นังก็โอย เมื่อระลึกได้เช่นนี้จึงมีความเพียรใส่ใจในการปฏิบัติธรรม เพราะทราบดีว่าการปฏิบัติธรรมนั้น ทำให้เกิดความสุขแก่ตนทั้งโลกนี้และโลกหน้า และเป็นวิธีการเดียวเท่านั้นที่ทำให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายอันสูงสุดแห่งชีวิต คือ นิพพาน

7.4.10 อานิสงส์การไม่ประมาทในธรรม

1. ทำให้ได้รับมหากุศล
2. ทำให้ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ตายสมดังพุทธวจนะ
3. ทำให้ไม่ตกไปสู่อบายภูมิ
4. ทำให้คลายจากความทุกข์
5. ทำให้เพลิดเพลิน ไม่เบื่อหน่ายในการสร้างความคิด
6. ย่อมมีสติอันเป็นทางมาแห่งการสร้างกุศลอื่นๆ
7. ย่อมได้รับความสุขในการดำรงชีพ
8. เป็นผู้ตื่นตัว ไม่เพิกเฉยละเลยในการสร้างความคิด
9. ความชั่วความไม่ดีต่างๆ ย่อมสูญสิ้นไปโดยพลัน

ฯลฯ

ปมาโท มจจุโน ปท
ความประมาท เป็นทางแห่งความตาย
อปปมาโท อมตฺ ปท
ความไม่ประมาท เป็นทางอมตะ
ช. ๕. 25/12/18

เวลาใด บัณฑิตกำจัดความประมาท ด้วยความไม่ประมาท
เมื่อนั้น เขานับว่าได้ขึ้นสู่ปราสาท คือปัญญา
ไร้ความเศร้าโศก สามารถมองเห็นประชาชนผู้โง่เขลา
ผู้ยังต้องเศร้าโศกอยู่
เสมือนคนยืนอยู่บนยอดเขา
มองลงมาเห็นฝูงชน ที่ยืนอยู่บนพื้นดินฉะนั้น
ช. ๕. 25/12/18

