

# การทำตามหลักพร:พุทธศาสนา

วิโรจน์ นาคชาติ<sup>1</sup>

## ความหมายของความดี

ความดี ตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง ความสุข ความสะอาด ความบริสุทธิ์ของจิต มีความหมายเท่ากับคำว่า “บุญ” การทำความดีจึงหมายถึงการทำบุญ หรือ การทำกิจกรรมใดๆ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ เพื่อให้เกิดความสุข ความสงบของจิตใจ ตรงกันข้ามกับความชั่วอันเป็นสภาวะของจิตที่เลวลง ไม่มีความสุข ไม่บริสุทธิ์ใจ ไม่สดชื่น ชุ่นเคือง คำว่า “ชั่ว” จึงมีความหมายเท่ากับคำว่า “บาป” หรือ ความต่ำทราม

## สาเหตุของการทำความดี-ความชั่ว

คำสอนทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับเรื่องของเหตุผล นั่นคือสอนว่าสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนมีสาเหตุ การทำความดี ความชั่วนั้นก็มิได้เกิดขึ้นมาเฉยๆ หรือเกิดจากความบังเอิญ แต่เกิดขึ้นจากสาเหตุ และสาเหตุที่สำคัญคือ ความคิดหรืออารมณ์ที่แฝงอยู่ในใจหรือที่เรียกว่า “กิเลส” ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง ดังนั้นการทำความดีหรือการทำความชั่วจึงเกิดจากกิเลส

การทำความดี เรียกว่า “กรรมดี” หรือ “กุศลกรรม” เป็นการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ คือไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง เป็นความคิดที่ดีในจิตใจ หรือเจตนาบริสุทธิ์ (มโนสุจริต) ซึ่งทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับเจตนามากที่สุด ถ้าคนเราเจตนาทำสิ่งต่างๆ ด้วยความบริสุทธิ์ใจแล้ว แสดงว่าเป็นคนคิดดี เมื่อ

คิดดี การพูดและการแสดงออกก็จะดีตามไปด้วย เพราะความคิดเป็นผู้สั่งให้พูด และกระทำ

สำหรับการทำความชั่ว เรียกว่า “กรรมชั่ว” หรือ “อกุศลกรรม” คือ การกระทำที่จิตใจเต็มไปด้วยความขุ่นมัว เกิดมาจากความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นความคิดชั่วภายในจิตใจ (มโนทุจริต) ถ้าคนคิดชั่วแล้วย่อมพูด และกระทำในสิ่งชั่ว เนื่องจากความคิดเป็นผู้สั่งให้พูดและกระทำ ผู้คิดชั่วย่อมมีแต่ความวิตกกังวล ขุ่นข้อง หมองมัว ไม่มีความสุขที่แท้จริง เช่น คิดฆ่าสัตว์ คิดฉ้อโกงทรัพย์ คิดพูดโกหก คิดพูดส่อเสียด คิดอยากได้ของผู้อื่น คิดร้ายอาฆาตพยาบาทผู้อื่น เห็นผิดเป็นชอบ เห็นว่าทำดีได้ดีไม่มี ทำชั่วได้ชั่วไม่มี บาปบุญก็ไม่มี เป็นต้น

ดังนั้นถ้าท่านปรารถนาที่จะเป็นคนดี ท่านต้องเริ่มจากการคิดดี ก่อนที่จะพูดก็ต้องคิดให้ดี ก่อนที่จะลงมือทำอะไรก็ต้องคิดให้ดี การคิดก่อนพูด คิดก่อนทำ จะช่วยให้ท่านเป็นผู้มีสติ ระลึกถึงประโยชน์ที่จะได้รับ รู้ถึงความเหมาะสมแก่เวลา สถานที่ และบุคคล ซึ่งจะ ทำให้คำพูดและการกระทำนั้นส่งผลดีต่อตนเองในภายภาคหน้า

## หลักการทำความดี

การทำความดีทางพระพุทธศาสนายึดถือหลักการที่เรียกว่า “บุญกิริยาวัตถุ” มี 3 ประการ คือ ทาน ศีล และภาวนา

<sup>1</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาปรัชญา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

1. **ทานมัย** คือ การทำความดีด้วยการบริจาคทาน เป็นเรื่องของการขัดเกลาจิตใจ หรือ การขจัดกิเลสอย่างหยาบ คือ ความโลภ (โลภะ) เพราะผู้ที่มีความโลภ ย่อมอยากได้ในสิ่งของผู้อื่น ทำให้เกิดการเบียดเบียน ฝ้อฉลแต่สำหรับผู้ที่ทำความดีด้วยการให้ทาน จัดว่าเป็นคนมีน้ำใจ ย่อมเป็นคนกว้างขวาง สร้างมิตรไมตรี ทำให้เป็นที่รักของคนทั่วไป

การทำทานนี้แบ่งออกได้ 2 ส่วน คือ อามิสทาน และธรรมทาน

1) **อามิสทาน** หมายถึง การเสียสละทรัพย์สิน ด้วยจิตใจที่มีเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละช่วยเหลือผู้อื่น เช่น ถวายทานแด่พระสงฆ์ ให้ทานแก่คนยากจน ขอทาน คนตกยาก เด็กด้อยโอกาส เป็นต้น ผู้ให้ทานจึงเป็นผู้สละของของตน เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น อนุเคราะห์ สงเคราะห์ให้ผู้อื่นได้รับความสุขในเวลาทุกข์ยาก รวมถึงให้กำลังใจ ให้มีความสะดวกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ตลอดจนให้ความคิดที่เหมาะสมในพระสูตรคัมภีร์ อังคุตตรนิกาย ดิกกนิบาต เล่ม 20 ข้อ 484 หน้า 178 ยกย่องผู้ให้ทานว่าเป็นข้อควรปฏิบัติของผู้ประเสริฐ

อย่างไรก็ตามพระพุทธศาสนาไม่ถือว่าการให้ทุกอย่างเป็นทาน จึงมีแบ่งการให้ออกเป็น 2 ส่วนคือ การให้ที่เป็นทาน และการให้ที่ไม่จัดเป็นทาน

1. การให้ที่เป็นทาน เรียกว่า “**สัปปริสทาน**” ปรากฏในพระสูตรคัมภีร์อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต เล่ม 23 ข้อ 127 หน้า 218 กล่าวว่า การให้ที่เป็นทานต้องประกอบด้วย

- 1.1 ให้ของสะอาด
  - 1.2 ให้ของประณีต
  - 1.3 ให้ตามโอกาส
  - 1.4 ให้ของที่สมควร
  - 1.5 เลือกให้
  - 1.6 ให้สม่ำเสมอ
  - 1.7 ให้แล้วเบิกบานใจ
  - 1.8 เมื่อให้แล้วทำให้จิตใจผ่องใส
- การให้ทานนี้ ถือว่าเป็นวิธีสำคัญที่แก้

ความโลภ เพราะทำให้หมดนิสัยตระหนี่ เมื่อไม่ตระหนี่ก็ไม่ยึดมั่นว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นของตน ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันให้กันด้วยความบริสุทธิ์ใจ เป็นผลให้ปราศจากความแก่งแย่งชิงดีและการทะเลาะวิวาท

2. การให้ที่ไม่จัดว่าเป็นทาน เรียกว่า “**อัสัปปริสทาน**” ปรากฏในพระสูตรคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต เล่ม 22 ข้อ 147 หน้า 175 จำแนกการให้ที่ไม่เป็นทานออกเป็น 2 ส่วนคือผู้ให้ และสิ่งที่ให้

2.1 ผู้ให้ หมายถึง ผู้ให้ที่แม้ว่าจะให้ก็ไม่จัดว่าเป็นทาน มีลักษณะดังนี้

- ให้โดยไม่เคารพ
- ให้โดยไม่อ่อนน้อม
- ไม่ให้ด้วยมือตนเอง
- ให้ของที่เหลือเป็นเดน
- ไม่เห็นผลที่จะพึงมาถึง

2.2 สิ่งที่ให้ หมายถึง สิ่งของที่ให้นั้นไม่จัดว่าเป็นทาน มี 10 ชนิด ดังนี้

- ให้หญิงเพื่อเป็นภรรยาของชาย
- ให้แม่โคแก่พ่อโคเพื่อการผสมพันธุ์
- ให้สุรา หรือของมีนเมา
- ให้รูปภาพ
- ให้อาวุธ
- ให้ยาพิษ
- ให้โชครวนเพื่อนำไปจ้องจำบุคคลอื่น
- ให้แม่ไก่แก่พ่อไก่เพื่อผสมพันธุ์
- ให้แม่สุกรแก่พ่อสุกรเพื่อผสมพันธุ์
- ให้ช้าง ทะนาน เครื่องดวง ที่อาจจะใช้โกงกันได้

สิ่งของที่ให้ผู้อื่นทั้ง 10 ประการนี้ไม่ถือว่าเป็นทาน เพราะก่อให้เกิดขึ้นอีกหรืออาจเป็นโทษภัยแก่ผู้อื่น

2) **ธรรมทาน** หมายถึง การแนะนำสั่งสอนให้ผู้อื่นรู้จักบาป บุญ คุณ โทษ ให้ความรู้ เรียก

ว่า “ให้ธรรม” ถือว่าเป็นการให้ที่ดีที่สุด เพราะการให้นี้ ไม่ก่อให้เกิดการเบียดเบียน ทำให้ผู้รับมีความสุข สามารถรู้ถึงความจริงของชีวิต ที่สำคัญคือสามารถแก้ปัญหาชีวิตของตนเองได้ และยังสามารถที่จะนำธรรมที่ตนเองรู้นั้นไปสั่งสอนผู้อื่นได้อีก นักปราชญ์จึงกล่าวว่าการให้ธรรมนี้เป็นการให้หอมตะ พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงการให้ธรรมนี้ว่า “การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง”

2. **ศีลมัย** คือ การทำความดีด้วยการรักษาศีล เป็นเรื่องการควบคุมกาย วาจา เป็นการขัดเกลากิเลสอย่างกลางคือ ความโกรธ (โทสะ) ผู้ที่มีความโกรธเรียกว่า ถูกครอบงำด้วยโทสะ จะทำให้การแสดงออกทางร่างกาย และการใช้คำพูดเป็นไปในทางที่เสื่อมเสีย แต่ผู้ที่ทำความดีด้วยการรักษาศีลย่อมสามารถควบคุมกิริยาวาจาให้สงบ และสามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้ ทำให้เป็นที่รักและเคารพของคนทั่วไป ทำให้ไม่มีความรังเกียจซึ่งกันและกัน ที่สำคัญคือ การรักษาศีลทำให้เป็นคนที่มีสง่าราศี

สำหรับหลักการทำความดีด้วยการรักษาศีลของคนทั่วไปนั้นมี 5 ประการ เรียกว่า ศีล 5 ถือว่าเป็นการกระทำที่จะไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ซึ่งมีปรากฏในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เล่ม 23 หน้า 221 ว่าประกอบไปด้วย

1. เป็นผู้ละปาณาติบาต งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
  - การฆ่าสัตว์ พิจารณาจากองค์ประกอบ 5 ประการคือ
    - 1) สัตว์นั้นมีชีวิต
    - 2) รู้ว่าสัตว์มีชีวิต
    - 3) มีความคิดที่จะฆ่าสัตว์นั้น
    - 4) พยายามฆ่าสัตว์นั้น
    - 5) สัตว์ตายด้วยความพยายามนั้น
2. เป็นผู้ละอทินนาทาน งดเว้นจากการลักขโมยทรัพย์สินผู้อื่น
  - การลักขโมยทรัพย์สิน พิจารณาจากองค์ประกอบ 5 ประการคือ
    - 1) สิ่งนั้นมีเจ้าของและเจ้าของ

- หวงแหน
- 2) รู้ว่าเจ้าของหวง
  - 3) มีความคิดจะลักขโมย
  - 4) พยายามลักขโมย
  - 5) ขโมยสิ่งนั้นได้สำเร็จ
3. เป็นผู้ละกาเมสุมิฉฉาจาร งดเว้นจากการประพฤติดิฉิตในกาม
    - การประพฤติดิฉิตในกาม พิจารณาจากองค์ประกอบ 4 ประการคือ
      - 1) หญิงหรือชายที่ต้องห้าม เช่น ผู้ที่แต่งงานแล้ว ผู้ที่มีครอบครัวแล้ว ลูกสาวที่อยู่ในความปกครองของพ่อแม่ เป็นต้น
      - 2) มีความคิดที่จะร่วมประเวณี
      - 3) พยายามร่วมประเวณี
      - 4) ทำการร่วมประเวณี
  4. เป็นผู้ละมุสาวาทงดเว้นจากการพูดปด
    - การพูดปด พิจารณาจากองค์ประกอบ 4 ประการ คือ
      - 1) เรื่องไม่จริง
      - 2) คิดจะพูดเรื่องไม่จริง
      - 3) พยายามพูดเรื่องไม่จริงนั้น
      - 4) ผู้ฟังเข้าใจเนื้อความนั้น
    - 5. เป็นผู้เว้นการดื่มน้ำเมา คือ สุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท
      - การดื่มสุรา พิจารณาจากองค์ประกอบ 4 ประการ คือ
        - 1) น้ำนั้นเป็นของมีนเมา
        - 2) มีความประสงค์ที่จะดื่มสุรานั้น
        - 3) พยายามดื่ม
        - 4) ดื่มสุราให้ล่องลำคอกลงไป
- การทำความดีด้วยการรักษาศีล จึงต้องพิจารณาจากองค์ประกอบดังกล่าวว่าครบองค์ประกอบหรือไม่ ถ้าทำผิดครบทุกองค์ประกอบเรียกว่า “ผู้ไม่รักษาศีล” แต่ถ้าไม่ครบองค์ประกอบ เรียกว่า “รักษาศีลบกพร่อง”
3. **ภาวนามัย** คือ การทำความดีด้วยการ

ภาวนา เป็นเรื่องของการฝึกควบคุมสำรวมจิตเพียงอย่างเดียว เป็นการขัดเกลากิเลสอย่างละเอียด คือ ความหลง (โมหะ) ด้วยการทำให้สงบ ทำให้เป็นคนหนักแน่น มั่นคง อารมณ์ไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งที่มากระทบ จนกระทั่งถึงการใช้ปัญญาทำให้รู้แจ้งถึงความจริงของชีวิต สามารถทำจิตใจของตนเองให้บริสุทธิ์ผ่องใส แบ่งออกได้ 2 ส่วนคือ

1) สมถภาวนา คือ การฝึกให้จิตมีความมั่นคงแน่วแน่ในคุณธรรม ให้จิตมีคุณภาพและสมรรถภาพ เรียกทั่วไปว่า “สมาธิ” คือ การตั้งมั่นทางจิตหรือการปฏิบัติกรรมฐานแบบต่างๆ ที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดความสดชื่นแจ่มใส มีเมตตากรุณาต่อบุคคลอื่นๆ มีความอดทน เข้มแข็ง แบ่งออกเป็น 3 ประการ คือ

(1) ความพยายามที่ดี คือ ไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้น ละทิ้งความชั่วที่เคยเกิดขึ้นมาแล้ว สร้างความดีให้เกิดขึ้น และรักษาการทำความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่และเพิ่มมากขึ้น

(2) มีสติกำกับอยู่ที่ตัว ควบคุมจิตใจให้ผูกกับสิ่งที่ตนเองปฏิบัติอยู่ในขณะนั้น คิดถึงแต่สิ่งที่ดีงาม เกื้อกูลเป็นประโยชน์ โดยมีความรู้สึกกับพฤติกรรมของร่างกายและอารมณ์ไม่เลื่อนลอย หลงไหลหรือปล่อยให้ตนเองเผอเรอ

(3) มีจิตตั้งมั่น ให้ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กระทำสม่ำเสมอ มีความแน่วแน่ สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกหวั่นไหว ไม่เครียด ไม่ท้อแท้ ซึ่งจะนำไปสู่ความบริสุทธิ์ผ่องใส ความมั่นคงของจิตอันเป็นพื้นฐานที่ดีของการใช้ปัญญา

2) วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การฝึก

อบรมทางปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่งตามความจริงตามกฎของธรรมชาติ “ปัญญา” เป็นความรู้ รู้ถึงสิ่งที่เป็นเหตุปัจจัยซึ่งนำไปสู่การแก้ปัญหาตามเหตุผล รู้เท่าทันโลกและชีวิตในความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง จนกระทั่งสามารถทำจิตใจให้บริสุทธิ์ พ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ด้วยหลัก 2 ประการคือ

(1) มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงถึงปัญหาของชีวิต การแก้ปัญหา การสิ้นปัญหา จนถึงวิธีการแก้ปัญหาในสภาวะต่างๆ เช่น เห็นว่าบาปบุญมีจริง ทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทุกอย่างมีเกิดขึ้น คงอยู่และดับไป

(2) มีความคิดถูกต้อง คิดที่จะไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มุ่งคิดในทางเสียสละ มีไมตรีช่วยเหลือเกื้อกูล ไม่เห็นแก่ตัว ไม่ลำเอียง ไม่พยายาทำไม่หลงไหลในกามารมณ์

ภาวนามัยจัดว่าเป็นการทำความดีที่สำคัญ เป็นหัวใจคำสอนทางพระพุทธศาสนา ภาวนามัยเปรียบเสมือนแก่นของต้นไม้ ส่วนทานและศีลเสมือนใบไม้และเปลือกไม้ที่ห่อหุ้มแก่นไว้ ทำให้ต้นไม้ที่ดำรงอยู่ได้

อย่างไรก็ตาม การทำความดีตามหลักพระพุทธศาสนานั้นมิได้จำกัดว่าต้องทำอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทำเฉพาะส่วนที่สำคัญ เช่น การภาวนา เท่านั้น แต่ถือว่าการทำความดีควรทำพร้อมกันทั้งการให้ทาน การรักษาศีล และการภาวนาด้วย ถ้าเปรียบกับต้นไม้ที่มีแต่แก่น ก็คงจะไม่สามารถอยู่รอดต่อไปได้ จะต้องมีทั้งเปลือกไม้และใบไม้ด้วย ต้นไม้นั้นจึงจะดำรงอยู่และสามารถให้ดอกออกผลในโอกาสต่อไปได้

