

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

การฝึกอบรมจริยธรรมให้แก่เยาวชน : ศึกษากรณีวัดพระธรรมกาย

(แบบสอบถามก่อนการฝึกอบรม)

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ จัดทำขึ้นเพื่อ ประเมินผลตามวัตถุประสงค์ของโครงการฝึกอบรมจริยธรรมให้แก่เยาวชน ซึ่งวัดพระธรรมกายดำเนินการฝึกอบรม ผู้ตอบแบบสอบถาม คือผู้เข้ารับการฝึกอบรม แบบสอบถามมี 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ตอนที่ 2 พฤติกรรมเชิงจริยธรรม ก่อนการฝึกอบรม

ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อและทุกตอน เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของข้อมูล อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการฝึกอบรมจริยธรรมให้แก่เยาวชนต่อไป อนึ่ง ข้อมูลที่ได้จากท่าน จะวิเคราะห์โดยส่วนรวม อันจะไม่ส่งผลกระทบต่อท่านแต่ประการใด

นายถาวร ชัยจักร

บัณฑิตศึกษา ภาควิชาการบริหารการศึกษา

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ตอนที่ 1

สถานภาพของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

คำชี้แจง

โปรดเขียนเครื่องหมาย✓ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ () ต่ำกว่า 15 ปี
 () 15-16 ปี
 () 17-18 ปี
 () 19 ปี
 () มากกว่า 19 ปี
3. ระดับการศึกษา
 () ต่ำกว่า ม.1
 () ม.1 - ม.3
 () ม.4 - ม.6
 () สูงกว่า ม.6
4. ก่อนตัดสินใจจะมาเข้ารับการฝึกอบรม ได้รับคำแนะนำจากใคร
(ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)
 () เป็นความประสงค์ของตนเอง
 () เพื่อนนักเรียน
 () ครู-อาจารย์
 () ญาติพี่น้อง
 () บิดา-มารดา
5. ประสบการณ์ในการเข้ารับการฝึกอบรมในลักษณะนี้ เคยมีมาก่อนหรือไม่
 () ไม่เคย
 () เคย

ตอนที่ 2

พฤติกรรมเชิงจริยธรรมก่อนการฝึกอบรม

คำชี้แจง

ต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับการกระทำที่ท่านเคยปฏิบัติมาก่อนที่จะเข้ารับการฝึกอบรมในครั้งนี้ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ที่ตรงกับสิ่งที่ท่านเคยปฏิบัติ (ตอบได้ข้อละ

1 คำตอบ)

ก. การปฏิบัติตนตามแบบอย่างของพุทธศาสนิกชน

1. การทำบุญตามประเพณีที่วัด

() น้อยมาก

() เป็นครั้งคราว

() บ่อย ๆ

() เป็นประจำ ทั้งยังช่วยเหลือทางวัดเตรียมงานหรือจัดสถานที่ทำบุญ

2. การบำเพ็ญประโยชน์ที่วัด (เช่น รักษาความสะอาด ดูแลต้นไม้ ฯลฯ)

() น้อยมาก

() เป็นครั้งคราว

() บ่อย ๆ

() เป็นประจำ ทั้งยังชักชวนคนอื่นให้ร่วมบำเพ็ญประโยชน์ด้วย

3. ความสัมพันธ์กับพระภิกษุ

() ติดต่อกับพระภิกษุน้อยมาก

() เป็นครั้งคราว

() ทุกครั้งที่มีโอกาส

() ติดต่อกทุกวันเป็นกิจวัตรประจำวัน

4. การสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน

() น้อยมาก

() เป็นครั้งคราว

() ทำจนเป็นกิจวัตรประจำ

() ทำทุกวันแล้วยังนั่งสมาธิแผ่เมตตาด้วย

5. การบริจาคปัจจัยบำรุงวัด

- () น้อยมาก
- () เป็นครั้งคราว
- () ทุกครั้งที่มาออกบุญหรือชักชวน
- () เป็นผู้ริเริ่มและชักชวนให้มีการบริจาคปัจจัยบำรุงวัด

6. การมีหิ้งหรือโต๊ะหมู่บูชาพระพุทธรูป

- () มีแต่ไม่ได้ดูแลรักษาให้เกิดความสะอาดเรียบร้อยและสวยงามอยู่เสมอ
- () มีและดูแลรักษา กราบไหว้บูชาบ้างเป็นครั้งคราว
- () มีและดูแลรักษากราบไหว้เป็นประจำ
- () มีและนำดอกไม้ธูปเทียนมาบูชากราบไหว้เป็นประจำ

7. การทำบุญใส่บาตรพระตอนเช้า

- () น้อยมาก
- () เป็นบางวัน
- () บ่อย ๆ หรือเป็นประจำ
- () เกือบทุกวันแล้วยังชักชวนคนอื่นให้ร่วมใส่บาตรด้วย

ข. พฤติกรรมเกี่ยวกับศีล 5

8. การฆ่าสัตว์เพื่อนำมาเป็นอาหาร

- () เป็นประจำ
- () เป็นครั้งคราว
- () นาน ๆ ครั้ง
- () ไม่ฆ่าเลย

9. การฆ่าสัตว์ด้วยความโกรธหรือด้วยความสนุกเพลิดเพลิน

- () เป็นประจำ
- () เป็นบางครั้ง
- () นาน ๆ ครั้ง
- () ไม่ฆ่าเลย

10. การถือเอาสิ่งของที่เขาหวงแหนหรือทำสิ่งของของคนอื่นให้เสียหาย

- () ทุกครั้งที่มีโอกาส
- () เป็นบางครั้งที่มีความจำเป็น
- () ไม่กระทำอย่างนั้นแน่นอน
- () นอกจากไม่กระทำแล้วยังช่วยรักษาและยังแนะนำคนอื่นไม่ให้ทำ

11. การประพฤติดีในทางเพศ

- () มีเพศสัมพันธ์กับชายหรือหญิงที่มีคู่ครองของตน
- () ไม่ประพฤติดีเลยนอกจากฝ่ายตรงข้ามมีความยินดีด้วย
- () ไม่ประพฤติดีศีลธรรมในทางเพศเลย
- () ไม่ประพฤติดีศีลธรรมในทางเพศแล้วยังปรารถนาจะอยู่เป็นโสดตลอดไป

12. พฤติกรรมการกล่าวเท็จ

- () กล่าวเท็จบ่อย ๆ
- () กล่าวเท็จบ้างเป็นครั้งคราว
- () ไม่กล่าวเท็จโดยเจตนาเลย
- () ไม่กล่าวเท็จแล้วยังช่วยชี้แจงผู้อื่นให้เกิดความเข้าใจในข้อเท็จจริง

13. การพูดคำหยาบ พูดส่อเสียดและพูดตกคอง

- () พูดเป็นประจำ
- () นานๆ ครั้ง
- () น้อยมาก
- () ไม่พูดเช่นนั้นเลย

14. การใช้สารเสพติด (เช่น บุหรี่ ฝิ่น สุรา ทินเนอร์ ฯลฯ)

- () เป็นประจำ
- () เป็นบางครั้ง
- () นานๆ ครั้ง
- () ไม่ใช้สารเสพติดเลย

ค. การสืบทอดพระพุทธศาสนา

15. การศึกษาธรรม (เช่น การฟังเทศน์ การอ่านหนังสือธรรม การเรียนและสอบ
ธรรมศึกษา ดรีหรือโทหรือเอก ฯลฯ)

- () น้อยมาก
- () เป็นบางครั้งเมื่อเปิด ทวี พรายการธรรม
- () เรียนธรรมศึกษาดรีหรือโทหรือเอก
- () ศึกษาธรรมแล้วยังนำหลักธรรมมาปฏิบัติ

16. การทำบุญถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุสงฆ์

- () น้อยมาก
- () ตักบาตรเป็นบางครั้งที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองมอบหมาย
- () ตักบาตรพระด้วยศรัทธาของตนเอง
- () ตักบาตรพระด้วยศรัทธาของตนเองอย่างสม่ำเสมอ

17. การมีส่วนร่วมในการเผยแผ่ธรรม

- () น้อยมาก
- () แนะนำคนอื่นให้รักษาศีล
- () นอกจากแนะนำคนอื่นให้รักษาศีลแล้วตนเองก็รักษาศีลด้วย
- () นอกจากรักษาศีลห้าได้ทุกวันแล้วยังสามารถรักษาศีล 8
ได้เป็นบางวัน

18. การฝึกสมาธิ

- () น้อยมาก
- () ฝึกบ้างประมาณ 5-10 นาทีต่อครั้ง
- () ฝึกบ้างประมาณ 10-20 นาทีต่อครั้ง
- () ฝึกทุกวันอย่างน้อยวันละ 30 นาทีต่อครั้ง

ง. การรักษามรรยาทนิยมประเพณีของชาวพุทธ

19. การกราบไหว้บูชาพระพุทธรูป และพระสงฆ์

- () น้อยมาก
- () เป็นบางครั้งที่พบเห็น
- () เป็นประจำที่พบเห็น
- () เป็นประจำที่บ้านและนอกบ้านที่พบเห็น

20. การสนับสนุนการบวชสามเณรหรือบวชพระ

- () น้อยมาก
- () บริจาคเงินร่วมทำบุญงานบวช
- () นอกจากบริจาคเงินแล้วยังช่วยตระเตรียมงานบวชด้วย
- () พยายามสนับสนุนให้ญาติพี่น้องหรือคนข้างเคียงได้บวชเรียนหรือถ้ามีโอกาสตนเองก็จะบวชสักครั้ง

จ. การปฏิบัติตนในฐานะพลเมืองดี

21. การปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพ่อแม่ ครู อาจารย์

- () น้อยมาก
- () เป็นบางครั้ง
- () ปฏิบัติตามเป็นส่วนมาก
- () ปฏิบัติตามทุกครั้ง

22. การรู้จักรักษาความสะอาดและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

- () น้อยมาก
- () เป็นบางครั้งที่มีผู้นำชักชวน
- () เป็นประจำ
- () เป็นประจำแล้วยังชักชวนคนอื่นให้รักษาความสะอาดและอนุรักษ์ด้วย

23. การช่วยเหลืองานบ้าน

- () น้อยมาก
- () เป็นครั้งคราว
- () เป็นประจำ
- () เป็นประจำด้วยความพอใจของตนเอง

24. ความรับผิดชอบและความขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่าเรียน

- () เป็นบางครั้ง
- () สม่่าเสมอ
- () สม่่าเสมอด้วยความตั้งใจของตนเอง
- () สม่่าเสมอด้วยความตั้งใจและยังช่วยเหลือแนะนำความรู้แก่ผู้อื่นอีกด้วย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

การฝึกอบรมจริยธรรมให้แก่เยาวชน : ศึกษากรณีวัดพระธรรมกาย
(แบบทดสอบหลังการฝึกอบรม)

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ จัดทำขึ้นเพื่อประเมินผลตามวัตถุประสงค์ของโครงการฝึกอบรมจริยธรรมให้แก่เยาวชน ซึ่งวัดพระธรรมกายดำเนินการฝึกอบรม เป็นการสอบถามหลังการฝึกอบรม แบบสอบถามชุดนี้มี 2 ตอนดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 พฤติกรรมเชิงจริยธรรมที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมคาดว่าจะปฏิบัติหลังการฝึกอบรม

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีต่อกระบวนการฝึกอบรม

ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ ทุกตอน เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของข้อมูล อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการฝึกอบรมจริยธรรมให้แก่เยาวชนต่อไป อนึ่งข้อมูลที่ได้จากท่าน จะวิเคราะห์โดยส่วนรวม จะไม่ส่งผลกระทบต่อท่านแต่ประการใด

ถาวร ชัยจักร

บัณฑิตศึกษา ภาควิชาการบริหารการศึกษา

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ตอนที่ 1

พฤติกรรมคาดหวังเชิงจริยธรรมหลังการฝึกอบรม

คำชี้แจง

ต่อไปนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านคาดหวังว่าจะปฏิบัติหลังจากที่ผ่านการฝึกอบรมไปแล้ว ขอให้ทำเครื่องหมาย✓ลงใน () ตรงกับที่ท่านตั้งใจจะปฏิบัติ (ตอบได้ข้อละ 1 คำตอบ)

ก. การปฏิบัติตามแบบอย่างของพุทธศาสนา

1. การทำบุญตามประเพณีที่วัด

- () น้อยมาก
- () เป็นครั้งคราว
- () บ่อย ๆ
- () เป็นประจำ ทั้งยังช่วยเหลือทางวัดเตรียมงานหรือจัดสถานที่ทำบุญ

2. การบำเพ็ญประโยชน์ที่วัด (เช่น รักษาความสะอาด ดูแลต้นไม้ ฯลฯ)

- () น้อยมาก
- () เป็นครั้งคราว
- () บ่อย ๆ
- () เป็นประจำ ทั้งยังชักชวนคนอื่นให้ร่วมบำเพ็ญประโยชน์ด้วย

3. ความสัมพันธ์กับพระภิกษุ

- () ติดต่อกับพระภิกษุน้อยมาก
- () เป็นครั้งคราว
- () ทุกครั้งที่มีโอกาส
- () ติดต่อกทุกวันเป็นกิจวัตรประจำ

4. การสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน

- () น้อยมาก
- () เป็นครั้งคราว
- () ทำจนเป็นกิจวัตรประจำ
- () ทำทุกวันแล้วยังนั่งสมาธิแผ่เมตตาด้วย

5. การบริจาคปัจจัยบำรุงวัด

- () น้อยมาก
- () เป็นครั้งคราว
- () ทุกครั้งที่ผู้มีมาบอญหรือชักชวน
- () เป็นผู้ริเริ่มและชักชวนให้มีการบริจาคปัจจัยบำรุงวัด

6. การมีหิ้งหรือโต๊ะหมู่บูชาพระพุทธรูป

- () มีแต่ไม่ได้ดูแลรักษาให้เกิดความสะอาดเรียบร้อยและสวยงามอยู่เสมอ
- () มีและจะดูแลรักษา กราบไหว้บูชาบ้างเป็นครั้งคราว
- () มีและจะดูแลรักษากราบไหว้เป็นประจำ
- () มีและจะนำดอกไม้ธูปเทียนมาบูชากราบไหว้เป็นประจำ

7. การทำบุญใส่บาตรพระตอนเช้า

- () น้อยมาก
- () จะทำเป็นบางวัน
- () บ่อย ๆ หรือเป็นประจำ
- () เกือบทุกวันแล้วยังชักชวนคนอื่นให้ร่วมใส่บาตรด้วย

ข. พฤติกรรมเกี่ยวกับศีล 5

8. การฆ่าสัตว์เพื่อนำมาเป็นอาหาร

- () เป็นประจำ
- () เป็นครั้งคราว
- () นาน ๆ ครั้ง
- () ไม่ฆ่าเลย

9. การฆ่าสัตว์ด้วยความโกรธหรือด้วยความสนุกเพลิดเพลิน

- () เป็นประจำ
- () เป็นบางครั้ง
- () นาน ๆ ครั้ง
- () ไม่ฆ่าเลย

10. การถือเอาสิ่งของที่เขาวงแหนหรือทำสิ่งของของคนอื่นให้เสียหาย

- () ทุกครั้งที่มีโอกาส
- () เป็นบางครั้งที่มีความจำเป็น
- () ไม่กระทำอย่างนั้นแน่นอน
- () นอกจากไม่กระทำแล้วยังช่วยรักษาและยังแนะนำคนอื่นไม่ให้ทำ

11. การประพฤติดีในทางเพศ

- () มีเพศสัมพันธ์กับชายหรือหญิงที่มีคู่ครองของตน
- () ไม่ประพฤติดีเลยนอกจากฝ่ายตรงข้ามมีความยินดีด้วย
- () ไม่ประพฤติดีศีลธรรมในทางเพศเลย
- () ไม่ประพฤติดีศีลธรรมในทางเพศแล้วยังปรารถนาจะอยู่เป็นโสดตลอดไป

12. พฤติกรรมการกล่าวเท็จ

- () กล่าวเท็จบ่อย ๆ
- () กล่าวเท็จบ้างเป็นครั้งคราว
- () ไม่กล่าวเท็จโดยเจตนาเลย
- () ไม่กล่าวเท็จแล้วยังช่วยชี้แจงผู้อื่นให้เกิดความเข้าใจในข้อเท็จจริง

13. การพูดคำหยาบ พูดส่อเสียดและพูดตลกตนเอง

- () พูดเป็นประจำ
- () นาน ๆ ครั้ง
- () น้อยมาก
- () ไม่พูดเช่นนั้นเลย

14. การใช้สารเสพติด (เช่น บุหรี่ ฝิ่น ยา สรา ทินเนอร์ ฯลฯ)

- () เป็นประจำ
- () เป็นบางครั้ง
- () นาน ๆ ครั้ง
- () จะไม่ใช้สารเสพติดเลย

ค. การสืบทอดพระพุทธศาสนา

15. การศึกษาธรรม (เช่น การฟังเทศน์ การอ่านหนังสือธรรม
การเรียนรู้และสอบธรรมศึกษา ตีหรือโทหรือเอก ฯลฯ)
☐ () น้อยมาก
☐ () เป็นบางครั้งเมื่อเปิดทีวี พบรายการธรรม
☐ () เรียนธรรมศึกษาตีหรือโทหรือเอก
☐ () ศึกษาธรรมแล้วยังนำหลักธรรมมาปฏิบัติ
16. การทำบุญถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุสงฆ์
☐ () น้อยมาก
☐ () ตักบาตรเป็นบางครั้งที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองมอบหมาย
☐ () ตักบาตรพระด้วยศรัทธาของตนเอง
☐ () ตักบาตรพระด้วยศรัทธาของตนเองอย่างสม่ำเสมอ
17. การมีส่วนร่วมในการเผยแผ่ธรรม
☐ () น้อยมาก
☐ () แนะนำคนอื่นให้รักาศีล
☐ () นอกจากแนะนำคนอื่นให้รักาศีลแล้วตนเองก็รักาศีลด้วย
☐ () นอกจากรักาศีลหาได้ทุกวันแล้วยังสามารถรักาศีลแบบ
ได้เป็นบางวัน
18. การฝึกสมาธิ
☐ () น้อยมาก
☐ () ฝึกบ้างประมาณ 5-10 นาทีต่อครั้ง
☐ () ฝึกบ้างประมาณ 10-20 นาทีต่อครั้ง
☐ () ฝึกทุกวันอย่างน้อยวันละ 30 นาทีต่อครั้ง

ง. การรักษามรรยาทนิยมประเพณีของชาวพุทธ

19. การกราบไหว้บูชาพระพุทธรูป และพระสงฆ์
☐ () น้อยมาก
☐ () เป็นบางครั้งก็พบเห็น
☐ () เป็นประจำที่พบเห็น
☐ () เป็นประจำที่บ้านและนอกบ้านที่พบเห็น

20. การสนับสนุนการบวชสามเณรหรือบวชพระ

- () น้อยมาก
- () บริจาคเงินร่วมทำบุญงานบวช
- () นอกจากบริจาคเงินแล้วยังช่วยตระเตรียมงานบวชด้วย
- () พยายามสนับสนุนให้ญาติพี่น้องหรือคนข้างเคียงได้บวชเรียนหรือถ้ามีโอกาสตนเองก็บวชสักครั้ง

จ. การปฏิบัติตนในฐานะพลเมืองดี

21. การปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพ่อแม่ ครู อาจารย์

- () น้อยมาก
- () เป็นบางครั้ง
- () ปฏิบัติตามเป็นส่วนใหญ่
- () ปฏิบัติตามทุกครั้ง

22. การรู้จักรักษาความสะอาดและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

- () น้อยมาก
- () เป็นบางครั้งที่มีผู้นำชักชวน
- () เป็นประจำ
- () เป็นประจำแล้วยังชักชวนคนอื่นให้รักษาความสะอาดและอนุรักษ์ด้วย

23 การช่วยเหลืองานบ้าน

- () น้อยมาก
- () เป็นครั้งคราว
- () เป็นประจำ
- () เป็นประจำด้วยความพอใจของตนเอง

24. ความรับผิดชอบและความขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่าเรียน

- () เป็นบางครั้ง
- () สม่่าเสมอ
- () สม่่าเสมอด้วยความเต็มใจของตนเอง
- () สม่่าเสมอด้วยความเต็มใจและยังช่วยเหลือแนะนำความรู้แก่ผู้อื่น

ตอนที่ 2
ความคิดเห็นต่อกระบวนการฝึกอบรม

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้สอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของท่านต่อกระบวนการฝึกอบรม

แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 สอบถามความคิดเห็นว่ากิจกรรมใดเหมาะสม และให้ประโยชน์
เพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามเกณฑ์ที่
กำหนดไว้ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง มีความเหมาะสมและให้ประโยชน์มากที่สุด

มาก หมายถึง มีความเหมาะสมและให้ประโยชน์มาก

น้อย หมายถึง มีความเหมาะสมและให้ประโยชน์น้อย

น้อยที่สุด หมายถึง มีความเหมาะสมและให้ประโยชน์น้อยมาก

ข้อ	กิจกรรมการฝึกอบรม	ความเหมาะสมและประโยชน์			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
	ก. การสร้างศรัทธาในพระพุทธศาสนา				
1.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น.....				
2.	การบูชาข้าวพระ.....				
3.	การชมสไลด์.....				
4.	การปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างของพระวิทยากร				
5.	การปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างของวิทยากรที่ เป็นฆราวาส.....				
6.	การกราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์.....				
7.	การให้ความรู้เรื่องธรรมเนียมของชาวพุทธ				

ข้อ	กิจกรรมการฝึกอบรม	ความเหมาะสมและประโยชน์			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
	ข. การปลูกฝังให้ทำงาน รักษาศีล และเจริญภาวนา				
1.	การรักษาศีล 8				
2.	การให้ความรู้เรื่องศีล.....				
3.	การสมาทานศีลจากพระสงฆ์.....				
4.	การทำบุญอุทิศบาตร.....				
5.	การให้ความรู้เรื่องการทำทาน.....				
6.	การฝึกทำสมาธิ.....				
7.	การให้ความรู้เรื่องกัลยาณมิตร.....				
	ค. การฝึกปฏิบัติตนให้เป็นคนดี				
1.	การให้ความรู้เรื่องความเคารพ.....				
2.	การให้ความรู้เรื่องความกตัญญู-กตเวทิตา.....				
3.	การรักษาความสะอาด.....				
4.	การฝึกให้เป็นผู้มีน้ำใจ (เช่น บริการอาหาร ล้างจาน บัดกวาด เช็ดถู ฯลฯ).....				
5.	การแสดงละครชาดก.....				
6.	การฝึกความอดทน.....				
	ง. กิจกรรมอื่น ๆ ที่ชาวพุทธควรรู้				
1.	การกล่าวอนุโมทนาบุญ.....				
2.	การประชุมกลุ่มย่อยและการรายงานผล..... การประชุม.....				
3.	การรักษาระเบียบ (เช่น การวางรองเท้า, การนั่งเป็นแถว ฯลฯ).....				

ข้อ	กิจกรรมการฝึกอบรม	ความเหมาะสมและประโยชน์			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
4.	การฝึกมารยาทในการรับประทานอาหาร...				
5.	การฝึกการบริหาร.....				
6.	เพลง-เกม.....				
	จ. การจัดการฝึกอบรม				
1.	พิธีเปิดการฝึกอบรม.....				
2.	การปฐมนิเทศน์.....				
3.	สถานที่อบรม.....				
4.	การบริการอาหารและเครื่องดื่ม.....				
5.	ความรู้และประสบการณ์ของวิทยากร.....				
6.	การใช้สื่อประกอบการฝึกอบรม.....				
7.	การช่วยเหลืองานฝึกอบรมของครูและ พี่เลี้ยง.....				
8.	พิธีปิดการฝึกอบรม.....				

ภาคผนวก ข

ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของเยาวชนก่อนและหลังการฝึกอบรม

แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมก่อนการฝึกอบรมและพฤติกรรมคาดหวังเชิงจริยธรรมหลังการฝึกอบรมเป็นรายชื่อ

ก. การปฏิบัติตนตามแบบอย่างของ พุทธศาสนิกชน	ก่อนการฝึกอบรม		หลังการฝึกอบรม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การทำบุญตามประเพณีที่วัด				
() ก. น้อยมาก	8	9.5	-	-
() ข. เป็นครั้งคราว	60	71.4	16	19.0
() ค. บ่อย ๆ	10	11.9	43	51.3
() ง. เป็นประจำทั้งยังช่วยเหลือทางวัด เตรียมงานหรือจัดสถานที่ทำบุญ	6	7.2	25	29.7
2. การบำเพ็ญประโยชน์				
() ก. น้อยมาก	27	32.1	2	2.4
() ข. เป็นครั้งคราว	51	60.7	27	32.1
() ค. บ่อย ๆ	3	3.6	33	39.3
() ง. เป็นประจำทั้งยังชักชวนคนอื่นให้ ร่วมบำเพ็ญประโยชน์ด้วย	3	3.6	22	26.2
3. ความสัมพันธ์กับพระภิกษุ				
() ก. ติดต่อกับพระภิกษุน้อยมาก	27	32.1	6	7.1
() ข. เป็นครั้งคราว	34	40.5	19	22.6
() ค. ทุกครั้งที่มีโอกาส	23	27.4	55	65.5
() ง. ติดต่อกันทุกวันเป็นกิจวัตรประจำ	-	-	4	4.8

ก. การปฏิบัติตนตามแบบอย่างของ พุทธศาสนิกชน	ก่อนการฝึกอบรม		หลังการฝึกอบรม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
4. การสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน				
() ก. น้อยมาก	171	20.2	-	-
() ข. เป็นครั้งคราว	34	40.5	10	11.9
() ค. ทำจนเป็นกิจวัตรประจำ	29	34.5	36	42.9
() ง. ทำทุกวันแล้วยังทำสมาธิแผ่ เมตตาภิรียา	4	4.8	38	45.2
5. การบริจาคปัจจัยบำรุงวัด				
() ก. น้อยมาก	3	3.6	1	1.2
() ข. เป็นครั้งคราว	32	38.1	6	7.1
() ค. ทุกครั้งที่มีผู้มาออกบุญหรือชักชวน	48	51.1	62	73.8
() ง. เป็นผู้ริเริ่มและชักชวนให้มีการ บริจาคปัจจัยบำรุงวัด	1	1.2	15	17.9
6. การมีหิ้งหรือโต๊ะหมู่บูชาพระพุทธรูป				
() ก. มีแต่ไม่ได้ดูแลรักษาให้เกิดความ สะอาดเรียบร้อยสวยงามอยู่เสมอ	14	16.7	4	4.8
() ข. มีและดูแลรักษากราบไหว้บูชาเป็น ครั้งคราว	51	60.7	13	15.5
() ค. มีและดูแลรักษากราบไหว้เป็น ประจำ	8	9.5	35	41.6
() ง. มีและนำดอกไม้ธูปเทียนมาบูชา กราบไหว้เป็นประจำ	11	13.1	32	38.1

ก. การปฏิบัติตนตามแบบอย่างของ พุทธศาสนิกชน	ก่อนการฝึกอบรม		หลังการฝึกอบรม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7. การทำบุญใส่บาตรพระตอนเช้า				
() ก. น้อยมาก	34	40.5	4	4.8
() ข. เป็นบางวัน	44	52.4	23	27.4
() ค. บ่อย ๆ หรือเป็นประจำ	5	5.9	39	46.4
() ง. เกือบทุกวันแล้วยังชักชวนคนอื่น ให้ร่วมใส่บาตรด้วย	1	1.2	18	21.4
ข. พฤติกรรมเกี่ยวกับศีล 5				
	ก่อนการฝึกอบรม		หลังการฝึกอบรม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
8. การฆ่าสัตว์เพื่อนำมาเป็นอาหาร				
() ก.เป็นประจำ	18	13.1	1	1.2
() ข. เป็นครั้งคราว	31	36.9	14	16.7
() ค. นาน ๆ ครั้ง	31	36.9	27	32.1
() ง. ไม่ฆ่าเลย	11	13.1	42	50.0
9. การฆ่าสัตว์ด้วยความโกรธหรือ ด้วยความสนุกเพลิดเพลิน				
() ก.เป็นประจำ	1	1.2	-	-
() ข. เป็นบางครั้ง	37	44.0	7	8.3
() ค. นาน ๆ ครั้ง	27	32.1	12	14.3
() ง. ไม่ฆ่าเลย	19	22.6	65	77.4

จ. พฤติกรรมเกี่ยวกับศีล 5	ก่อนการฝึกอบรม		หลังการฝึกอบรม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
10. การถือเอาสิ่งของที่เขาหวงแหนหรือทำลาย สิ่งของ ๆ คนอื่นให้เสียหาย				
() ก. ทุกครั้งที่มีโอกาส	2	2.4	-	-
() ข. เป็นบางครั้งที่มีความจำเป็น	32	38.1	4	4.8
() ค. ไม่กระทำอย่างนั้นแน่นอน	38	45.2	40	47.6
() ง. นอกจากไม่กระทำแล้วยังช่วยรักษา และยังแนะนำคนอื่นไม่ให้ทำ	12	14.3	40	47.6
11. การประพฤติผิดในทางเพศ				
() ก. มีเพศสัมพันธ์กับชายหรือหญิง ที่ไม่ใช่คู่ครองของตน	-	-	-	-
() ข. ไม่ประพฤติผิดเลยนอกจาก ฝ่ายตรงข้ามมีความยินดียด้วย	13	15.5	7	8.3
() ค. ไม่ประพฤติผิดศีลธรรมใน ทางเพศเลย	66	78.6	69	82.1
() ง. ไม่ประพฤติผิดศีลธรรมในทาง เพศเลยยังปรารถนาจะอยู่เป็นโสดตลอดไป	5	5.9	8	9.5
12. พฤติกรรมการกล่าวเท็จ				
() ก. กล่าวเท็จบ่อย ๆ	9	10.7	5	2.4
() ข. กล่าวเท็จบ้างเป็นครั้งคราว	64	76.2	14	46.7
() ค. ไม่กล่าวเท็จโดยเอกลมาเลย	8	9.5	39	46.4
() ง. ไม่กล่าวเท็จแล้วยังช่วยชี้แจง ผู้อื่นให้เกิดความเข้าใจในข้อเท็จจริง	3	3.6	29	34.5

ข. พฤติกรรมเกี่ยวกับศีล 5	ก่อนการฝึกอบรม		หลังการฝึกอบรม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
13. การพูดคำหยาบพูดส่งเสียคนและพูดตลกคนอง				
() ก. พูดเป็นประจำ	20	23.8	1	1.2
() ข. นาน ๆ ครั้ง	35	41.7	14	16.7
() ค. น้อยมาก	27	32.1	25	29.7
() ง. ไม่พูดเช่นนั้นเลย	2	2.4	44	52.4
14. การใช้สารเสพติด เช่น บุหรี่ กัญชา สุรา ทินเนอร์ ฯลฯ				
() ก.เป็นประจำ	5	5.9	-	-
() ข. เป็นบางครั้ง	7	8.3	1	1.2
() ค. นาน ๆ ครั้ง	4	4.8	6	7.1
() ง. ไม่ใช้สารเสพติดเลย	68	81.0	77	91.7
ค. พฤติกรรมสืบทอดพระพุทธศาสนา				
	ก่อนการฝึกอบรม		หลังการฝึกอบรม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
15. การศึกษาธรรม (เช่น การฟังเทศน์ การอ่าน หนังสือธรรม การเรียนการสอนธรรมศึกษา ตี๋ โท หรือเอก ฯลฯ)				
() ก. น้อยมาก	25	29.7	5	5.9
() ข. เป็นบางครั้งเมื่อเปิดที่อภิบาล	37	44.1	21	25.0
การธรรม				
() ค. เรียนธรรมศึกษาตี๋หรือโทหรือเอก	10	11.9	9	10.7
() ง. ศึกษาธรรมแล้วยังนำหลักธรรมมาปฏิบัติ	12	14.3	49	58.4

ค. พฤติกรรมสืบทอดพระพุทธศาสนา	ก่อนการฝึกอบรม		หลังการฝึกอบรม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
16. การทำบุญถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุสงฆ์				
() ก. น้อยมาก	22	26.2	2	2.4
() ข. ตักบาตรเป็นบางครั้งก็พอแม่หรือ ผู้ปกครองมอบหมาย	18	21.4	8	9.5
() ค. ตักบาตรพระด้วยศรัทธาของตนเอง	39	46.4	43	51.2
() ง. ตักบาตรพระด้วยศรัทธาของตนเอง อย่างสม่ำเสมอ	5	5.9	31	36.9
17. การมีส่วนร่วมในการเผยแพร่ธรรม				
() ก. น้อยมาก	47	56.0	6	7.1
() ข. แนะนำคนอื่นให้รักษาศีล	18	21.4	21	25.0
() ค. นอกจากแนะนำให้คนอื่นรักษาศีล ตนเองก็รักษาศีลด้วย	18	21.4	36	42.9
() ง. นอกจากรักษาศีล 5 ได้ทุกวันแล้ว ยังสามารถรักษาศีลแปดได้เป็นบางวัน	1	1.2	21	25.0
18. การฝึกสมาธิ				
() ก. น้อยมาก	25	29.2	3	3.6
() ข. ฝึกบ้างประมาณ 5-10 นาที/ครั้ง	53	63.1	45	53.6
() ค. ฝึกบ้างประมาณ 10-20 นาที/ครั้ง	5	5.9	19	22.6
() ง. ฝึกทุกวันอย่างน้อย วันละ 30 นาที/ครั้ง	1	1.2	17	20.2

จ. การรักษามนุษยธรรมนิยมประเพณี ของชาวพุทธ	ก่อนการฝึกอบรม		หลังการฝึกอบรม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
19. การกราบไหว้บูชาพระพุทธรูป				
() ก. น้อยมาก	8	9.5	-	-
() ข. เป็นบางครั้งก็พบเห็น	30	35.7	6	7.1
() ค. เป็นประจำที่พบเห็น	32	38.1	40	47.6
() ง. เป็นประจำที่บ้านและนอกบ้านที่ พบเห็น	14	16.7	38	45.2
20. การประชุมการบวชพราหมณ์หรือบวชพระ				
() ก. น้อยมาก	15	17.8	2	2.4
() ข. บริจาคเงินร่วมทำบุญงานบวช	34	40.5	21	25.0
() ค. นอกจากบริจาคเงินแล้วยังช่วย เตรียมงานบวชด้วย	20	23.8	22	26.2
() ง. พยายามสนับสนุนให้ญาติพี่น้องหรือ คนข้างเคียงได้บวชเรียน	15	17.8	39	46.4
จ. การปฏิบัติตนในฐานะพลเมืองดี				
	ก่อนการฝึกอบรม		หลังการฝึกอบรม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
21. การปฏิบัติตามคำสั่งสอนของบิดามารดา ครู-อาจารย์				
() ก. น้อยมาก	-	-	-	-
() ข. เป็นบางครั้ง	10	11.9	2	2.4
() ค. ปฏิบัติตามเป็นส่วนใหญ่	55	65.5	23	27.4
() ง. ปฏิบัติตามทุกครั้ง	19	22.6	59	70.2

จ. การปฏิบัติตนในฐานะพลเมืองดี	ก่อนการฝึกอบรม		หลังการฝึกอบรม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
22. การรู้จักรักษาความสะอาดและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม				
() ก. น้อยมาก	0	-	-	-
() ข. เป็นบางครั้งที่มีผู้มาชักชวน	35	41.7	8	9.5
() ค. เป็นประจำ	28	33.3	30	35.7
() ง. เป็นประจำแล้วยังชักชวนคนอื่น	21	25.0	46	54.8
ให้รักษาความสะอาดและอนุรักษ์ด้วย				
23. การช่วยเหลืองานบ้าน				
() ก. น้อยมาก	0	-	-	-
() ข. เป็นครั้งคราว	11	13.1	5	5.9
() ค. เป็นประจำ	42	50.0	24	28.6
() ง. เป็นประจำด้วยความพอใจของ	31	36.9	55	65.5
ตนเอง				
24. ความรับผิดชอบและความขยันหมั่นเพียร ให้การศึกษาเล่าเรียน				
() ก. เป็นบางครั้ง	16	19.0	2	2.4
() ข. สม่่าเสมอ	25	29.8	7	8.3
() ค. สม่่าเสมอด้วยความเต็มใจ	32	38.1	39	46.4
ของตนเอง				
() ง. สม่่าเสมอด้วยความเต็มใจและ	11	13.1	36	42.9
ยังช่วยเหลือแนะนำความรู้แก่ผู้อื่น				

ภาคผนวก ค

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่วัดพระธรรมกาย ใช้ในการฝึกอบรมจริยธรรมให้แก่เยาวชน

1) การทำบุญให้ทานที่สมบูรณ์แบบ

ความนำ ต้นไม้ที่ให้ผลและร่มเงา นอกจากจะได้ชื่อว่าเป็นไม้ที่มีประโยชน์แล้ว ย่อมได้รับการดูแลใส่ปุ๋ยพรวนดินยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีกฉันใด

ผู้ที่รู้จักให้ทาน นอกจากจะได้ชื่อว่าเป็นคนมีประโยชน์แล้ว ย่อมได้รับการยกย่องสรรเสริญช่วยเหลือสนับสนุนจากคนทั้งหลายอีกฉันนั้น

ความหมายของการให้ทาน

ทาน แปลว่า การให้ หมายถึง การสละสิ่งของของตนเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วยความเต็มใจ

การให้ทาน เป็นพื้นฐานความดีของมนุษยชาติ และเป็นสิ่งที่ขาดเสียมิได้ในการจรรโลงสันติสุข

พ่อแม่ ถ้าไม่ให้ทาน คือ ไม่เลี้ยงเรามา เราเองก็ตายเสียตั้งแต่เกิด

สามีภรรยา หากทรัพย์มาได้ไม่ปันกันใช้ก็บ้านแตก

ครู อาจารย์ ถ้าไม่ให้ทาน คือ ไม่สั่งสอนถ่ายทอดวิชาความรู้แก่เรา เราก็เป็นคนโง่หาความรู้ไม่ได้

คนเรา ถ้าโกรธแล้วไม่ให้ภัยทานกัน โลกนี้ก็เป็นกลียุค

ชีวิตของคนเราจึงดำรงอยู่ได้ด้วยทาน เราโตมาได้ก็เพราะทาน เรามีความรู้ในด้านต่าง ๆ ก็เพราะทาน โลกนี้จะมีสันติสุขได้ก็เพราะทาน การให้ทานจึงเป็นสิ่งจำเป็นและมีคุณประโยชน์อย่างใหญ่หลวงต่อมนุษยชาติ

ประเภทของทาน

(1) อามิสทาน คือ การให้วัตถุสิ่งของเป็นทาน

(2) ธรรมทาน หรือวิทยาทาน คือ การให้ความรู้เป็นทาน ถ้าเป็นความรู้ทางโลก เช่น ให้ศิลปวิทยาการต่าง ๆ เรียกว่า วิทยาทาน หากเป็นความรู้ทางธรรม เช่น สอนให้ละชั่ว ประพฤติดี มีศีลธรรม เรียกว่า ธรรมทาน

(3) ภัยทาน คือ การสละอารมณ์โกรธ เป็นทาน ให้ภัย ไม่จองเวร สละอารมณ์โกรธพยาบาท ให้ขาดออกจากใจ

การให้ธรรมเป็นทาน ถือว่าเป็นการให้ทานที่ได้บุญสูงสุด มีคุณค่ากว่าการให้ทานทั้ง

บวง เพราะทำให้ผู้รับมีปัญญารู้เท่าทันโลก สามารถนำไปใช้ได้ไม่รู้จักจบสิ้น ทั้งชาตินี้และชาติต่อไป ส่วนทานชนิดอื่น ๆ ผู้รับได้รับแล้วไม่ซ้ำก็หมดสิ้นไป

จุดมุ่งหมายของการให้ทาน

(1) **ให้เพื่อทำคุณ** เป็นการให้เพื่อยึดเหนี่ยวน้ำใจกัน เพื่อให้ผู้รับนิยมชมชอบในตัวผู้ให้ ไม่ได้มุ่งเพื่อเป็นบุญ เช่น คนที่สมัครผู้แทนฯ ถึงเวลาหาเสียงก็เอาถุงเงิน ผ้าป่าไปทอด 10 วัด 20 วัด ไปสร้างสะพาน สร้างถนน เพื่อให้ชาวบ้านเห็นว่าตนเป็นคนใจบุญ จะได้ลงคะแนนเสียงให้ตน หรือบางคนรักพี่สาว เขาก็เลยเอาขนมไปฝากน้องเขา การให้อย่างนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อผลประโยชน์ เพื่อให้ผู้รับรักตัวผู้ให้ การทำเช่นนี้ถามว่าได้บุญไหม? ก็เห็นจะต้องตอบว่าได้เหมือนกัน แต่น้อยเหลือเกินได้ไม่เต็มที่ การที่จะได้บุญมากนั้น ต้องให้เพื่ออนุเคราะห์สูงขึ้นไปอีก คือให้เพื่อบูชาคุณ

(2) **ให้เพื่ออนุเคราะห์** เป็นการอุดหนุนเอื้อเฟื้อกัน ให้ความเมตตา กรุณา เช่น พ่อแม่ ให้อาหารแก่ลูก ครูอาจารย์ให้ความรู้แก่ศิษย์ ผู้มีทรัพย์บริจาคทรัพย์เพื่อเป็นทุนการศึกษาแก่นักเรียนที่ยากจน เป็นต้น

(3) **ให้เพื่อบูชาคุณ** เมื่อมีผู้ปรารถนาดีต่อเรา เมตตา กรุณา ช่วยเหลืออุปการะเรา เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ เราก็แสดงความเคารพนอบถนด้วยกาย วาจา ใจ บูชาคุณท่านด้วยทรัพย์สิน ตามกำลัง ยามท่านเจ็บป่วยก็ช่วยพยาบาลรักษา ไม่ละทิ้งท่านทั้งในยามสุขและยามทุกข์ นอกจากนี้บุคคลที่ควรบูชาคือ พระภิกษุสามเณรที่ทรงคุณธรรม เป็นผู้ชี้ทางสันติสุขแก่โลก ให้รู้จักบาปบุญคุณโทษ เป็นธุระคอยสั่งสอนอบรมประชาชนให้พ้นทุกข์ จึงควรบูชาคุณท่านด้วยปัจจัยสี่ เพื่อให้ท่านมีกำลังบำเพ็ญพรต และบำเพ็ญประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ตามสมณวิสัยได้เต็มที่

ข้อเตือนใจ คนเราเมื่อตายไปแล้ว ทรัพย์สมบัติแม้แต่เข็มเล่มเดียวก็ไม่สามารถนำติดตัวไปได้ วิธีเดียวเท่านั้นที่จะนำทรัพย์ติดตัวไปได้คือ การนำทรัพย์นั้นไปทำทาน

ทานเป็นประโยชน์แก่ผู้มีชรา พยาธิ มรณะ เพลลาอยู่ ถ้ารู้จักขนทรัพย์ออกด้วยทาน ทรัพย์นั้นย่อมเป็นประโยชน์แก่เขาได้ ทรัพย์ที่บำเพ็ญทานแล้วชื่อว่าขนออกแล้ว คุณเจ้าของเรือนที่ถูกไฟไหม้ ภาชนะใดที่ขนออกได้ก็เป็นประโยชน์แก่เขา ส่วนที่ขนออกไม่ได้ก็ต้องถูกไฟไหม้อยู่ในเรือนนั่นเอง

ทานที่ให้แล้วไม่ได้บุญ

(1) ให้สุรายาเสพติด เช่น บุหรี่ เหล้า มิ่น กัญชา ฯลฯ

(2) ให้อาวุธ เช่น เขากำลึงทะเลาะกันยื่นปืน ยื่นมีดให้

- (3) ให้มหรสพ เช่น พาไปดูหนังละคร ฟังดนตรี เพราะทำให้กามกำเริบ
- (4) ให้สัตว์เพศตรงข้าม เช่น หาสุนัขตัวเมียไปให้ตัวผู้ หาสาว ๆ ไปให้เจ้านาย ฯลฯ
- (5) ให้ภาพลามก รวมถึงหนังสือลามก และสิ่งยั่วยุกามารมณ์ทั้งหลาย

วิธีทำทานให้ได้บุญมาก การทำทานให้ได้บุญมาก ต้องพร้อมด้วยองค์ 3 คือ

(1) วัตถุบริสุทธิ์ ของที่จะให้ทานต้องเป็นของที่ตนได้มาโดยสุจริตชอบธรรม ไม่ได้คดโกงหรือเบียดเบียนใครมา

ให้ทานด้วยน้ำพรักผักต้มที่ได้มาโดยบริสุทธิ์ ได้กุศลมากกว่าให้อาหารโตะเงินราคาแพงด้วยเงินทองที่ได้มาโดยไม่บริสุทธิ์

(2) เจตนาบริสุทธิ์ คือ มีเจตนาเพื่อกำจัดความตระหนี่ของตน ทำเพื่อเอาบุญไม่ใช่เอาหน้า เอาชื่อเสียง เอาความเด่น ความดัง ความรัก จะต้องมีเจตนาบริสุทธิ์ผุดผ่องทั้ง 3 ขณะ คือ

- ก่อนให้มัวใจเลื่อมใสศรัทธาเป็นทุนเดิม เต็มใจที่จะทำบุญนั้น
- ขณะให้ก็ตั้งใจให้ ให้ด้วยใจเบิกบาน
- หลังจากให้ก็มีใจแช่มชื่น ไม่นึกเสียดายสิ่งที่ให้ไปแล้ว

(3) บุคคลบริสุทธิ์ คือ เลือกให้แก่ผู้รับที่เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ มีความสงบเรียบร้อย ตั้งใจประพฤติธรรม โดยทั่วไปแล้วพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนว่า พระสงฆ์เป็นเนื้อนาบุญของโลก แต่ถึงกระนั้นก็ทรงสอนให้เลือก ถ้าจะนิมนต์พระภิกษุเฉพาะเจาะจง ก็ให้นิมนต์พระที่เคร่งครัดในสิกขาวินัยแล้วเลือกใส่ ถ้าจะนิมนต์พระไม่เฉพาะเจาะจงให้สมภารเจ้าวัดจัดให้สำหรับผู้ให้ทาน คือตัวเราเอง ก็ต้องมีศีลบริสุทธิ์จึงจะได้บุญมาก จะเห็นว่าทุกครั้งที่เราจะถวายสังฆทาน พระท่านจะให้ศีลก่อนเพื่อว่าอย่างน้อยที่สุดในขณะนั้นเรายังมีศีล 5 ครบ จะได้เกิดบุญกุศลเต็มที่

ผลของการทาน

การให้ทานเป็นเรื่องของความข่มเย็น ผู้ที่ให้ทานอยู่เสมอย่อมมีใจผ่องใสเยือกเย็น หมั่นทำนิมิตการให้ทานย่อมไม่มีความเดือดร้อนใจ เนื่องจากต่างคนต่างมีอริยาสัยไมตรี ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน หนึ่งใจของคนเรามีอำนาจ มีพลัง สามารถดึงดูดทรัพย์ได้ ถ้าใครสั่งสมการให้ และการเสียสละมามาก จะมีพลังดึงดูดทรัพย์มาก ถ้าใครมีใจตระหนี่ มีความโลภมาก จะมีพลังดึงดูดทรัพย์น้อย โบราณท่านจึงกล่าวไว้ว่า คนทำทานมาก ๆ จะทำให้รวย แม้องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ยังทรงยกย่องทานไว้หลายลักษณะ ดังนี้

คนควรให้ในสิ่งที่ควรให้

การเลือกให้ท่านพระสุคตสรรเสริญ
 คนพาลเท่านั้นที่ไม่สรรเสริญการให้ท่าน
 เมื่อมีจิตเลื่อมใสแล้ว ทักขิณาทานหาชื่อว่าเป็นของน้อยไม่
 บุญของผู้ให้ย่อมเจริญก้าวหน้า
 ผู้ให้ย่อมผูกไมตรีไว้ได้
 ผู้ให้ย่อมเป็นที่รักของคนหมู่มาก
 ผู้มีปัญญาให้ความสุข ย่อมได้รับความสุข
 (พุทธพจน์)

ผู้ให้อาหารชื่อว่าให้กำลัง
 ผู้ให้ผ้าชื่อว่าให้วรรณะ
 ผู้ให้ยานพาหนะชื่อว่าให้ความสุข
 ผู้ให้ประทับโคมไฟชื่อว่าให้จักขุ
 ผู้ให้ที่พักอาศัย ชื่อว่าให้ทุกสิ่งทุกอย่าง
 ผู้ให้ธรรมทาน ชื่อว่าให้อมฤตธรรม
 (กีนทพสูตร)

ผู้ให้ของที่พอใจ ย่อมได้ของที่พอใจ
 ผู้ให้ของที่เลิศ ย่อมได้ของที่เลิศ
 ผู้ให้ของที่ดี ย่อมได้ของที่ดี
 ผู้ให้ของที่ระเสริฐ ย่อมเข้าถึงฐานะอันประเสริฐ
 ณะใดให้ของที่เลิศ ให้ของที่ดี และให้ของที่ประเสริฐ
 ณะนั้นจะเกิด ณ ที่ใด ๆ ย่อมมีอายุยืน มียศ ณ ที่นั้น ๆ
 (มหาบทยสูตร)

อานิสงส์การบำเพ็ญทาน

1. เป็นที่มาของสมบัติทั้งหลาย
2. เป็นที่ตั้งแห่งโลกทรัพย์ทั้งปวง
3. ผู้ให้ย่อมได้รับความสุข
4. ผู้ให้ย่อมเป็นที่รักของคนหมู่มาก
5. ผู้ให้ย่อมผูกไมตรีไว้ได้
6. ทำให้เป็นผู้มีเสน่ห์

7. ทำให้เป็นที่น่าคบหาของคนดี
8. ทำให้เข้าสังคมได้คล่องแคล่ว
9. ทำให้แก้แค้นล้างอาชญาในชุมชน
10. ทำให้มีชื่อเสียงเกียรติคุณดี
11. แม้ตายแล้วก็ไปเกิดในสวรรค์

2) ศิล : คุณค่าของความเป็นมนุษย์

ความหมายของศีล

ศีล แปลว่า ปกติ เป็นวินัยทางธรรมเบื้องต้นของมนุษย์ ศีล 5 เป็นวินัยทางธรรมเบื้องต้น 5 ประการของฆราวาส

สิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ตาม จะต้องมียุติคุณของตัวเอง เช่น ปกติของม้าต้องยืน ม้ายามหลับก็ยืนหลับ ไม่มีการนอน ถ้ามันนอนก็เป็นการผิดปกติ แสดงว่าม้าป่วยหรือตายแล้ว หรือในกฎเกณฑ์ตามปกติจะต้องมีฝนตก แต่ถ้าฝนไม่ตกมีแต่ความแห้งแล้ง ย่อมแสดงว่า ผิดปกติ

อะไรคือปกติของคน ในทางธรรมได้แบ่งปกติของคนไว้ 5 ลักษณะคือ

(1) ปกติของคนจะต้องไม่ฆ่าไม่ทำร้าย ถ้าวันไหนมีการฆ่าการทำร้ายวันนั้นก็ผิดปกติของคน แต่ไปเข้าข่ายปกติของสัตว์เช่น เสือ หมี ปลา ฯลฯ ซึ่งฆ่ากันเป็นปกติ เพื่อรักษาปกติของคนไว้ ศีลข้อ 1 จึงเกิดขึ้นมาว่าเป็นคนจะต้องไม่ฆ่า

(2) ปกติของคนจะมีความภาคภูมิใจว่า "ทำกินเอง" ไม่ลักขโมยใครกิน ไม่แย่งหรือเบียดเบียนล้อโกงทรัพย์สินของผู้อื่นมาเป็นของตน ผิดกับสัตว์ชอบลักขโมยเขากิน ขอบแย่งกันกิน ดังจะเห็นจากการแย่งอาหารระหว่างพวกสุนัข เบ็ด ไก่ เป็นต้น แต่ในบางครั้งครั้งก็มีคนที่ผิดปกติ เพราะไปรับเอาปกติของสัตว์มาไว้ เพื่อป้องกันความผิดปกติของคนไม่ให้แย่งกันกิน โกงกันกิน ลักขโมยกันกิน จึงเกิดศีลข้อ 2 ขึ้นมาว่า รักจะเป็นคนแล้วอย่าโกงใครทั้งสิ้น

(3) ปกติของคนจะต้องข่มความรู้สึกด้วยมโนธรรม เมื่อมีความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้น ปกติของคนแล้วจะไม่แย่งคู่ครองของใคร พอใจเฉพาะคู่ครองของตนเท่านั้น ผิดกับสัตว์ซึ่งไม่รู้จักหักห้ามใจให้พอใจเฉพาะคู่ของตน ในอุดมสมพันธ์จึงมีการต่อสู้แย่งชิงตัวเมียกัน บางครั้งถึงกับต่อสู้กันไปจนตายข้างหนึ่งก็มี เพื่อรักษาปกติของคนไว้ ศีลข้อที่ 3 จึงเกิดขึ้นว่า คนจะต้องไม่ประพฤติล่วงกาม

(4) ปกติของคนจะพูดกันตรงไปตรงมา มีความจริงใจต่อกัน ผิดกับสัตว์จะไม่มีความจริงใจกับใคร มักชอบใช้เสียงร้องแกล้งกัน ก่อความรำคาญให้แก่กันหรือใช้เสียงหลอกกัน แต่มีบางคนที่มีผิดปกติคน ชอบพูดโกหกหลอกลวง ขาดความจริงใจต่อกัน เพื่อป้องกันความผิดปกติของคนไม่ให้พูดเท็จเพราะเป็นการทำลายคุณค่าของตนเอง จึงเกิดข้อข้อที่ 4 ขึ้นมาว่า รักจะเป็นคน ต้องพูดกันตรงไปตรงมา

(5) ปกติของคนย่อมมีสติมั่นคง ตามปกติแล้วสัตว์มีกำลังร่างกายแข็งแรงกว่าคน แต่สัตว์ไม่มีสติควบคุมการใช้กำลังของตนให้ถูกต้อง ดังนั้น จึงไม่สามารถเปลี่ยนกำลังกายให้เป็นกำลังความดีได้ มีแต่ความป่าเถื่อนตามอารมณ์ เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย แม้มีกำลังกายมาก แต่ไม่เคยออกแรงไปหาอาหารมาเลี้ยงพ่อแม่ของมันแต่อย่างใด ส่วนคนแม้มีกำลังกายน้อยกว่าสัตว์ แต่อาศัยสติอันมั่นคงช่วยเปลี่ยนกำลังกายอันน้อยนั้น ให้เกิดเป็นกำลังความดี เช่น มีกตัญญู-กตเวที เมื่อโตขึ้นก็เลี้ยงพ่อแม่ได้

สติเป็นของเหนียวแน่นคงทน เมื่ออาหารทั้งวันสติก็ยังดี ทำงานทั้งเดือนไม่ได้พัก สติก็ยังดี นอนป่วยบนเตียงตลอดปีสติก็ยังดี แต่สติจะกลับเปื่อยยุ่ยทันที ถ้าไปเสพสุราเมาเข้าสุราเพียงครั้งแก้อาจทำให้ผู้ดื่มสติพินาศถึงกับล้มตัว ลงมือทำร้ายผู้มีพระคุณได้ หมดความสามารถในการเปลี่ยนกำลังกายให้เป็นกำลังความดี ดังนั้นผู้ที่เสพสุราหรือของมีเมาจึงมีสภาพผิดปกติคือ มีสภาพโกล้งสัตว์เข้าไปทุกขณะ เพื่อรักษาปกติของคนไว้ ข้อข้อที่ 5 จึงเกิดขึ้นว่า "คนจะต้อง ไม่เสพของมีเมาให้โทษ"

จากคำถามที่ว่าศีล 5 คืออะไร สรุปได้ว่า ศีล 5 คือ ปกติของมนุษย์ ซึ่งเป็นมาตรฐานขั้นต่ำสุด หรือเป็นวินัยทางธรรมเบื้องต้น 5 ประการ ซึ่งจะควบคุมมนุษย์ให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขพอสมควร ถ้ามีใครคนหนึ่งขาดศีลข้อใดข้อหนึ่ง ก็จะแสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติมนุษย์ เป็นพฤติกรรมที่เป็นปกติของสัตว์ ย่อมก่อให้เกิดความสับสนวุ่นวายขึ้นในหมู่คณะ ในสังคม ในประเทศ หรือแม้แต่ในโลกก็ได้

ศีลเป็นเครื่องวัดความเป็นคน

ได้กล่าวไว้แล้วว่าศีล แปลว่า ปกติ คนที่มีศีลครบ 5 ข้อ ก็คือ คนปกติ หรือเรียกว่ามนุษย์ คนที่มีศีลบกพร่องก็คือ คนผิดปกติ จะผิดปกติมากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับจำนวนศีลที่ตนรักษาไว้ได้ ศีล จึงเป็นเสมือนเครื่องมือวัดความเป็นคน โดยพิจารณาดังนี้

วันใดเรามีศีลครบ 5 ข้อ แสดงว่าวันนั้นเรามีความเป็นคนครบ 100 %

ถ้ามีศีลเหลือ 4 ข้อ ความเป็นคนก็เหลือ 80 % โกล้งสัตว์เข้าไป 20 %

ถ้ามีศีลเหลือ 3 ข้อ ความเป็นคนก็เหลือ 60 % โกล้งสัตว์เข้าไป 40 %

ถ้ามีศีลเหลือ 2 ข้อ ความเป็นคนก็เหลือ 40 % ไกลสัตว์เข้าไป 60 %

ถ้ามีศีลเหลือ 1 ข้อ ความเป็นคนก็เหลือ 20 % ไกลสัตว์เข้าไป 80 %

ถ้าศีลทุกข้อขาดหมดก็หมดความเป็นคน หมดความสงบ หมดความสุข แม้ยังมีชีวิตอยู่ ก็เหมือนคนตายแล้ว เพราะความดีใด ๆ ไม่อาจงอกเงยขึ้นมาได้อีก มีชีวิตอยู่ก็เพียงเพื่อจะทำความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่นเท่านั้น คนชนิดนี้คือ คนประมาทแท้ ๆ

โศรบัญญติศีล 5

จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่า โดยสามัญสำนึกคนเราโดยทั่วไปย่อมมีศีล 5 ประจําใจเป็นปกติ จึงกล่าวได้ว่าศีล 5 คือ คุณสมบัติขั้นต่ำสุดของมนุษย์ หรือนุษยธรรม เป็นความดีงามขั้นพื้นฐานที่แสดงความเป็นผู้มีใจประเสริฐสุดในโลก ดังนั้นผู้ใดแม้จะมีเรือนร่างเป็นคน แต่ถ้าขาดศีล 5 ก็ไม่ชื่อว่ามนุษย์ เพราะขาดความดี หรือคุณสมบัติของมนุษย์นั่นเอง ศีล 5 ข้อนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีการล้าคัดค้าน และโต้แย้งได้ว่า ไม่เหมาะสมหรือไม่ดีจริง ศาสดาผู้บัญญัติศาสนาต่าง ๆ พวกเขายอมรับและไม่มีผู้ใดบังอาจบัญญัติให้สําคัญของตนปฏิบัติตัวเป็นปรกษณ์ต่อศีล 5 ข้อนี้เลย ถ้ามนุษย์พากันฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามศีล 5 สังคมมนุษย์ก็จะไม่ต่างจากสังคมของสัตว์ หรืออาจจะเลวร้ายยิ่งกว่าสังคมของสัตว์ ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้วในที่สุด มนุษย์ก็ต้องสูญพันธุ์ไปจากโลกนี้ เพราะการทำลายล้างผลาญกันเอง

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าศีล 5 เกิดมาเป็นของคู่โลก เพื่อรักษาปกติของมนุษย์ หรือนุษยธรรมไว้ เป็นสิ่งที่มีมาก่อนสมัยพุทธกาล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเห็นว่าเป็นสิ่งดีงาม เป็นวินัยทางธรรมเบื้องต้นของมนุษย์ เป็นเครื่องจำแนกคนออกจากสัตว์ จึงทรงรับไว้ในพระพุทธศาสนา

วิธีรักษาศีลตลอดชีพ

เพื่อรักษาความเป็นคนของตนไว้ให้ดี ชาวพุทธจึงจำเป็นต้องรักษาศีลยิ่งชีวิต การจะรักษาศีลให้ได้เช่นนั้นต้องอาศัยปัญญาเข้าช่วย จึงจะรักษาไว้ได้โดยง่าย ก่อนอื่นให้พิจารณาว่า

- ศีล แปลว่า ปกติ
- คนผิดศีล คือ คนผิดปกติ

แต่ปัจจุบันนี้คนซึ่งผิดศีลจนเป็นปกตินิสัย มีจำนวนมากขึ้นทุกที กระทั่งหลายคนเห็นคนมีศีลกลายเป็นคนผิดปกติไป เมื่อความเห็นวิบัติไปเช่นนี้ ประเทศชาติบ้านเมืองที่เคยร่มเย็นตลอดมาจึงต้องพลอยวิบัติ มีการฆ่ากัน โกงกัน ผิดลูกผิดเมีย ฯลฯ จนประชาชนนอนตาไม่หลับ สะดุ้งหวาดระแวงกันไปทั้งเมือง เราจะให้ผู้ใดมาดับทุกข์ความวิบัติครั้งนี้?

เราชาวพุทธแต่ละคนนี้แหละคือผู้ดับ เราจะดับทุกข์ด้วยการถือศีล ถึงคนอื่นไม่ช่วยถือ เราก็จะถือเพียงลำพัง ถ้าเปรียบประเทศไทยเหมือนหมอน้ำใหญ่ก็เป็นหมอน้ำที่กำลังเดือดพล่านเดือดพล่านเพราะพิษกว่าห้าสิบล้านคน คือ ประชากรประมาณ 50 ล้านคน ที่กระทบกระทั่งกันเพราะขาดศีล ถ้าตัวเรามีศีลเมื่อใดก็เหมือนกับดึงตนเองออกจากกองไฟไป 1 ดุ้น แม้ไฟในหม้อจะยังเดือดพล่านอยู่แต่ก็ไม่ไช้เพราะเรา เมื่อแต่ละคนต่างดึงตนเองออกจากกองทุกข์โดยไม่เกี่ยงงอนกันดังนี้ ในไม่ช้าไฟทุกข์ย่อมดับมอดลงเอง ประเทศชาติก็จะคืนสู่สภาพปกติสุขได้

เพื่อเป็นการย้ำความคิดที่จะถือศีลให้มั่นคงตลอดชีพ จำต้องหาวิธีการที่เหมาะสม ซึ่งมีอยู่วิธีหนึ่งคือ วิธีปลุกพระ ทุกๆ เช้าก่อนออกจากบ้านให้เอาพระเครื่องที่แขวนคออยู่ใส่ในหม้อพรม หรือพรมมีอยู่หน้าประตูพระ แล้วตั้งใจกล่าวคำสมาทานรักษาศีล 5 ดังนี้

ปาณาติปาตา เวระมณี ข้าฯ จะไม่ฆ่า

อะทินนาทานา เวระมณี ข้าฯ จะไม่ลัก

กาเมสุมิจจาจารา เวระมณี ข้าฯ จะไม่ล่วงในกาม

มุสาวาทา เวระมณี ข้าฯ จะไม่หลอกลวง

สุราเมรัยยะ มัชชปามาทัฏฐานา เวระมณี ข้าฯ จะไม่เสพของมึนเมา

ทางการแพทย์โรคที่เกิดขึ้นมี 2 ประเภท

(1) โรคประจำสังขาร เช่น โรคชรา โรคจากเชื้อโรคที่ระบาดเป็นครั้งคราว

(2) โรคจากการแส่หาด้วยความประมาท เช่น

ขาดศีลข้อ 5 ทำให้เกิดพิษสุราเรื้อรัง ตับแข็ง ทะเลาะวิวาท

ขาดศีลข้อ 4 ทำให้เกิดโรคความจำเสื่อม ผู้ที่โกหกมาก ๆ เข้า ลงท้ายแม้กระทั่งตัวเองก็หลงลืมว่าเรื่องที่ตนพูดขึ้นนั้นเป็นเรื่องจริงหรือโกหก

ขาดศีลข้อ 3 ทำให้เกิดกามโรคได้ง่าย

ขาดศีลข้อ 2 ทำให้เกิดโรคจิต เช่น โรคหวาดผวา

ขาดศีลข้อ 1 ทำให้อายุสั้น เช่น บุคคลประเภทเจ้าพ่อทั้งหลายฆ่าคนมามาก ลงท้ายก็โดนเขาฆ่าเอาบ้าง

"ผู้ฆ่าย่อมได้รับการฆ่าตอบ ผู้ทรมานย่อมได้รับการทรมานตอบ"

(พุทธพจน์)

ดังนั้นหากเรารักษาศีล 5 ได้ ก็เหมือนได้ฉีดวัคซีนป้องกันสารพัดโรคได้แล้ว

ในวันพระหรือทุก 7 วัน ควรถือศีล 8 ซึ่งมีข้อเพิ่มเติมจากศีล 5 ดังนี้

ศิลปะข้อ 3 เปลี่ยนจากประพจน์คิดในกามเป็น เว้นจากการเสพกาม

ศิลปะข้อ 6 เว้นจากการกินอาหารยามวิกาลคือ ตั้งแต่เที่ยงถึงเช้าวันรุ่งขึ้น

ศิลปะข้อ 7 เว้นจากการตกแต่งร่างกายด้วยเครื่องประดับและของหอม และเว้นจากการดูการละเล่น

ศิลปะข้อ 8 เว้นจากการนอนบนที่นอนอันนุ่มและสูงใหญ่

ศิลปะข้อ 6-8 จะควบคุมความรู้สึกทางเพศไม่ให้เกิดขึ้นเกินส่วน และนี่คือ

(1) เป็นการคุมกำเนิดโดยธรรมชาติ

(2) เป็นการลดช่องว่างระหว่างชนชั้น ไม่มีการแข่งขันระดับประดาร์่างกาย

เป็นอยู่อย่างไม่ฟุ้งเฟ้อ

(3) เป็นการทำให้จิตใจสงบเบื้องต้น แล้วสามารถเข้าถึงธรรมขั้นสูงต่อไป

อานิสงส์ของศีล

(1) ทำให้สามารถใช้สอยทรัพย์ได้เต็มอ้อม โดยไม่ต้องหวาดระแวงว่าจะมีใครมาทวงคืน

(2) ทำให้เกียรติคุณพุ่งซจรไปว่าเป็นคนเชื่อถือได้ มีอนาคตดี

(3) ทำให้แก้แค้นล้างอาชญาในท่ามกลางประชุมชน

(4) ทำให้เป็นคนไม่หลงลืมสติ มีจังหวะชีวิตดี

(5) เมื่อยังไม่บรรลุนิพพาน ตายแล้วก็ไปเกิดในสวรรค์

(6) สีเลนะสุกะติงยันติ "ศีลทำให้ไปสู่สุคติ"

(7) สีเลนะโกกะสัมปะทา "ศีลทำให้มีโภคทรัพย์"

บิฑามารดาที่มีทรัพย์สมบัติ ก็ปรารถนาจะยกมรดกให้บุตรที่ประพฤติดี มีศีล มีธรรม เพราะท่านมั่นใจว่าบุตรผู้นั้น จะสามารถรักษาทรัพย์ที่มอบให้ได้ และสามารถใช้จ่ายทรัพย์นั้นให้เกิดประโยชน์งอกเงยต่อไปได้

ศีลทำให้ใช้ทรัพย์ได้เต็มอ้อมคืออย่างไร ทรัพย์สินที่เราได้มาด้วยความทุจริตย่อมก่อให้เกิดความไม่สบายใจทุกครั้งที่เราคิดถึงหรือแลเห็น คนโบราณมักกล่าวว่า สิ่งของที่ได้มาโดยไม่ชอบธรรมเปรียบเสมือนมีผีสิง ทั้งนี้เพราะเจ้าของจะหวาดผวาทะลุทุกครั้งที่ได้เห็นทรัพย์สินที่ตนได้มาโดยทุจริต

(8) สีเลนะนิพพุติง ยันติ "ศีลทำให้ไปนิพพาน"

ศีลทำให้บ้านเมืองพ้นจากความอดอยากยากแค้น

ทั้งกรรมวิบากของปัจเจกบุคคล และอานิสงส์ของการรักษาศีลที่กล่าวมาแล้ว เป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคล หมายความว่า ใครรักษาศีลได้ครบบริบูรณ์ ผู้นั้นย่อมได้อานิสงส์ดังกล่าว ส่วน

ผู้ที่ละเมิดศีลก็ย่อมได้รับการวิพากษ์ดั่งกล่าวเช่นกัน เกิดผลเฉพาะตัวผู้ปฏิบัติ

แต่ถ้าบุคคลหมู่คณะใด เมืองใด ประเทศใด พร้อมใจกันระมัดระวังมิให้การรักษาศีลขาดตกบกพร่อง อาณิสสย์ย่อมเกิดครอบคลุมทั้งแผ่นดิน เมื่อนั้น ประเทศนั้น จะมีแต่ความอุดมสมบูรณ์ ประชาชนอยู่ดีกินดีกันถ้วนทั่วทุกคน ในทำนองกลับกัน ถ้าเมืองใด ประเทศใด มีผู้นำทุศีล ซึ่งทั้งนี้ย่อมหมายถึงว่าประชาชนชาวเมืองทั้งหลายก็มีแนวโน้มเป็นผู้ทุศีลด้วย บ้านเมืองนั้นก็จะประสบพหุภิกขภัย คือความอดอยากยากแค้นไปทั่วทุกหย่อมหญ้าด้วย

ศีลในสังคมปัจจุบัน

สภาพสังคมทุกวันนี้คงไม่มีใครกล้ายืนยันว่า คนส่วนใหญ่ในสังคมปัจจุบันละอายบาปเกรงกลัวบาป ขำว่าการจี๋ ปล้น ฆาตกรรม ฉ้อโกง ตัดไม้ทำลายป่า ข่มขืนกระทำชำเรา เรียกคำได้ ตลอดจนการแตกแยกในระหว่างกลุ่มบุคคลต่างๆ ฯลฯ ที่ปรากฏเป็นข่าวในหนังสือพิมพ์แต่ละวัน ย่อมสะท้อนให้เห็นถึงความทุศีลของคนในสังคมปัจจุบัน

การที่คนทุศีล ย่อมมีเหตุมาจากจิตใจที่ถูกห่อหุ้มด้วยกิเลส จึงมีแต่ความขุ่นมัว เสร้าหมองและสกปรก มีจิตใจเป็นเมิงฉาหิฐ คือ เห็นผิดเป็นชอบ กล้าประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่เลวร้าย ผิดกฎหมาย และศีลธรรม หมดความละอายต่อบาป ซึ่งยังผลให้เกิดความสับสนวุ่นวายในสังคมทุกระดับ ดังที่เห็นกันอยู่ทั่วไป และที่ลึกซึ้งลงไปกว่าความเดือดร้อนในกลุ่มชนก็คือ ความวิปริตของธรรมชาติ ดังเราจะสังเกตเห็นผลภาวะต่างๆ ฝนแล้ง อากาศร้อนอบอ้าวผิดปกติ อุทกภัย วาตภัย ถ้าพิจารณาในแง่นี้ ก็จะได้ชัดเจนนว่า คน... เป็นผู้ควบคุมธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ถ้าคนยิ่งทุศีลมากขึ้นเท่าใด ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมก็จะวิปริตมากขึ้นเท่านั้น

การแก้ปัญหาของประเทศชาติเท่าที่ผ่านมา แม้จะเขียนไว้ในแผนพัฒนาประเทศ ว่า จะแก้ปัญหาเศรษฐกิจและสังคม แต่ในเชิงปฏิบัติแล้วจะมุ่งเน้นกันเฉพาะปัญหาเศรษฐกิจ ไม่ได้แก้ปัญหาสังคมกันอย่างถูกต้องจริงจัง เพราะผู้บริหารโดยทั่วไปมีความเชื่อมั่นว่า ถ้าเศรษฐกิจดีแล้ว สภาพต่าง ๆ ในสังคมจะดีตามมาเอง

แต่ความจริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ดังจะเห็นตัวอย่างจากการหักหลัง จึงดีจึงเด่น จนเกิดการฆาตกรรมกันในวงการธุรกิจ ซึ่งล้วนมีผู้บังคับการที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีระดับเศรษฐี การฉ้อโกงในวงราชการแต่ละแห่ง ส่วนใหญ่ล้วนเป็นการกระทำของข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ ที่มีเงินเดือนสูง มีอำนาจมาก ไม่ใช่ข้าราชการชั้นผู้น้อยที่มีเงินเดือนต่ำ ทั้งนี้ย่อมยืนยันว่าคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีแต่ขาดคุณธรรมนั้น มีอยู่ทั่วไป

ดังนั้นการแก้ปัญหาของประเทศ ปัญหาสังคม ควรได้รับความสำคัญเท่ากับปัญหา

เศรษฐกิจ องค์ประกอบสำคัญของสังคมก็คือ จริยธรรมของประชาชน ถ้าประชาชนทุกคนได้รับการปลูกฝังให้มีสัมมาทิฐิ โดยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว แม้จะไม่สามารถปฏิบัติตามธรรมทั้งหมดของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ เพียงแต่รักษาศีล 5 ได้อย่างบริบูรณ์ จนเป็นธรรมเนียมประเพณีกันทั่วหน้า ก็เลสในจิตใจของชาวประชา ก็จะเบาบางลงไปมาก และเมื่อนั้นความรุ่มเย็นและสันติสุขย่อมเกิดแก่สังคมของเราตลอดไป

ศีลเป็นเครื่องมือในการพิจารณาคุณธรรม

ในการพิจารณาความประพฤติหรือการกระทำต่างๆ ของคนนั้น ถ้าจะยึดเอาแต่เพียงถูก-ผิด เป็นมาตรฐานในการตัดสินย่อมไม่เพียงพอเพราะการใช้เกณฑ์ถูก-ผิด นั้นถือเอาพยานหลักฐานเป็นสำคัญ แม้คนทำผิดจริงแต่ถ้าพยานหลักฐานไม่เพียงพอก็เอาผิดไม่ได้ ในทางตรงข้าม คนบริสุทธิ์ที่ถูกใส่ความ อาจต้องจำนนด้วยหลักฐานและพยานเท็จ ที่ฝ่ายศัตรูสร้างขึ้น ดังนั้น ในการพิจารณาคุณธรรมของคน เราควรพิจารณาให้ลึกลงไปถึงความดี-ชั่ว อย่าเอาถูก-ผิด เป็นมาตรฐาน เกณฑ์สำคัญอย่างหนึ่งในการพิจารณาความดีของคนก็คือ ศีล ผู้ที่รักษาศีลได้สมบูรณ์ ย่อมแสดงว่าเป็นคนดีมีคุณธรรม ส่วนผู้ที่ละเมิดศีลมากเท่าใด ย่อมแสดงว่าความเป็นคนของเขาตกลงมากเท่านั้น

อุดมการณ์หรือจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน ตลอดเวลาแห่งการประกาศพระศาสนา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมุ่งมั่นชี้ทางให้สัตว์โลกทั้งหลายพ้นจากความทุกข์ในห้วงสังสารวัฏ มุ่งสู่นิพพานทั้งสิ้น วิถีปฏิบัติเพื่อสู่จุดหมายปลายทางก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ศีล เป็นเบื้องต้นของสมาธิและปัญญา ผู้ที่รักษาศีลไม่บริบูรณ์ ย่อมหมดโอกาสปฏิบัติสมาธิสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา อันเป็นพระที่บิณฑบาตไปสู่ความหลุดพ้นได้

3) ภาวนา : วิธีทางให้เกิดปัญญาพาให้พ้นกิเลส

การเจริญภาวนาที่วิทยากรวัดพระธรรมกาย ใช้ในการฝึกอบรมในค่ายวัยรุ่นคุณธรรม เป็นการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายของพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กทม. (ภมฺรฯ, 2532)

หลักการ ใช้สมาธิ คือ สมถะภูมิ ได้แก่ กสิณรูปฌาน 4 อรูปฌาน 4 เป็นบาทฐานในเจริญวิปัสสนา ขั้น 5 आयตนะ 12 อริยะสัจจ 4 และปัจจุจสมุปบาท

หลักการปฏิบัติ หลักการที่ปฏิบัติแตกต่างจากอาณานิสิตภาวนาและภาวนาอื่น ๆ คือ

1) ใช้บริกรรมนิมิต เป็นอาโลกกลืน คือ ดวงแก้วที่ใสสะอาดบริสุทธิ์เป็นดวงกลมโดยรอบ (Crystal ball) แทนลมหายใจ ควบคู่กับบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง" เพื่อเป็นอุบายให้ใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 เป็นฌณิกสมาธิ ซึ่งเป็นข้อแตกต่างกับการเพ่งกสิณภายนอก จุดสำคัญที่แตกต่างจากวิธีอื่นที่เด่นชัดคือ "ศูนย์กลางกายฐานที่ 7" เอา "ใจ" กลับเข้าไปสู่ภายใน ไม่ส่ง "ใจ" ออกสู่ภายนอก และ "ใจ" ที่อยู่ภายในจะมีฐานที่ตั้งใจแน่นอน คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ระดับ 2 นิ้วมือเหนือสะดือ ซึ่งแตกต่างจากการเจริญภาวนาที่เอาใจเข้าสู่ภายในแต่ตั้งไว้ที่ฐานอื่นๆ คำว่า "ใจ" หมายถึงเอา "เห็น จำ คิด รู้" ซ้อนกันที่จุดเดียวกันที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 รู้ (วิญญาณ) อยู่กลางคิด (จิต) ซึ่งอยู่กลางจำ และจำอยู่กลางเห็น ซ้อนกันเป็นชั้น ๆ

เมื่อใจหยุดนิ่งกลางดวงบริกรรมนิมิต สมาธิมันคงขึ้นเป็นอุภาจรสมาธิ ปราศจากนิวรณ ดวงจะชัด ใส สว่าง มันคงขึ้น เป็นอุคคหนิมิต ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ใจจะตกศูนย์ แล้วมีดวงใสผุดขึ้นมาเป็นปฏิภาณนิมิต จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิระดับอัปนาสมาธิ ดวงนี้ วิชชาธรรมกายเรียก "ดวงปฐมมรรค" เป็นดวงธรรมเบื้องต้นที่ศูนย์กลางกายมนุษย์ มีความหมายต่างจากไสดาปัตติมรรค ซึ่งเป็นดวงธรรมที่ศูนย์กลางกายธรรมโคตรภู เป็นต้นทางเข้าถึงไสดาปัตติมรรค ดวงธรรมนี้เรียก "ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน"

2) ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งในทางอาณานสติภาวนาใช้ลมหายใจเป็นกายในกาย แต่ในวิชชาธรรมกายจะตามเห็นกายภายในกาย จากกายภายนอกเข้าไปเรื่อย ๆ โดยดำเนินจิตเข้ากลางดวงธรรม ที่ศูนย์กลางกายมนุษย์ เข้าถึงดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เข้าถึงกายมนุษย์ละเอียดในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ โดยปล่อยวางกายมนุษย์หยาบ หรือ ขันธ์ 5 ภายนอก เอาใจมนุษย์หยาบเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจของกายมนุษย์ละเอียด ให้ศูนย์กลางกายซ้อนกันที่ฐานที่ 7 เมื่อเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด กิเลสที่ประจำกายมนุษย์หยาบคือ อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิณฺฐิ จะลดไป เวทนาของกายมนุษย์ละเอียด จะเป็นสุขเวทนาที่ละเอียดอ่อนขึ้น จิตใจละเอียดอ่อนขึ้น ธรรมประจำกายมนุษย์ละเอียดคือ ศีล 5 เมื่อเข้าถึงกลางดวงธรรมที่ศูนย์กลางกายมนุษย์ละเอียดไปตามลำดับจะถึงกายทิพย์ สมาธิระดับนี้จะแน่นอนเป็นอัปนาสมาธิ คือ ระดับรูปฌาน 4 เข้าถึงกายรูปพรหม และอรุณาน 4 กายอรุณพรหม การพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในวิชชาธรรมกาย พิจารณาพร้อมกับไปทั้ง 4 ฐาน ไม่แยกพิจารณาอย่างในอาณานสติ

กายภายในที่ซ้อนๆ กันอยู่ ตั้งแต่กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม คือ จันท์ 5 ภายในคำว่าจันท์ 5 ภายนอก และจันท์ 5 ภายใน มีกล่าวไว้ใน "มหาปณณสูตร"

3) วิปัสณาภาวนา ในวิชาธรรมกายถือเอาการเข้าถึงธรรมกายโคตรภู (รัตนภายใน) เป็นจุดเริ่มต้นของพุทธศาสนา คือ เลยเรื่องของสมาบัติ 8 รูปฌาน อรูปฌาน ซึ่งยังเป็นโลกียสมาบัติ เมื่อเข้ากลางกายอรูปพรหม จะผ่านดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ เข้าถึงธรรมกายโคตรภู ได้แก่ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ ดวงธรรมกลางกายธรรมโคตรภู เป็นต้นทางเข้าถึงโสดาปัตติมรรค หรือเป็นปฐมมรรคของอริยมรรค กายธรรมโคตรภู จะต้องเข้าฌานสมาบัติเพื่อให้จิตละเอียด ขยายส่วนขึ้นไปตามลำดับ เพื่อเห็นและรู้อริสัจ 4 ของกายต่างๆ เพื่อละวางอุปาทานจันท์ 5 ของทุก ๆ กาย "ผู้ที่เห็นจันท์ 5 ตามความเป็นจริงไม่ยึดถือด้วยอุปาทาน เพราะเห็นโทษของจันท์ 5 คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จะสามารถละสัณกายิทธิในจันท์ 5 ทั้งภายนอกและภายใน ลดอหังการ มมังการ และมานะได้ นี่เป็นข้อความสรุปในมหาปณณสูตร" ในทางปฏิบัติตามแนววิชาธรรมกาย ก็เป็นเรื่องเดียวกัน ดังปรากฏในพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อดอกน้ำ (สด จันทสโร, 2498) ท่านสอนไว้ว่า "สมาธิเป็นตัวทำให้ใจสงบ สละเสียจากอารมณ์ไม่ให้เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ไม่ให้ติดด้วยอารมณ์ ปล่อยวางอารมณ์เหล่านั้นเสีย จนกระทั่งใจหยุดเป็นเอกัคคตา เรียกว่า จิตตเสกัคคตา ถึงซึ่งความเป็นเอกัคคตาจิต เมื่อบริสุทธิตั้งขึ้นแล้ว ก็อุทิศสำหุพยายามให้ถูกร่องรอยของธรรมขึ้นไปอีก ให้สูงขึ้นไวกว่านั้น จนกระทั่งเกิดปฐมฌาน ใจสังัดจากกามจากอกุศลทั้งหลาย แล้วเป็นไปด้วยวิตก วิจาร ปีติ สุข ขึ้นสู่ปฐมฌานเป็นดวงใส วัดเส้นผ่าศูนย์กลาง 2 วา กลมเป็นวงเวียนหน้าคืบหนึ่ง ใสเป็นกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้าใจแน่นอยู่กับฌาน แล้วก็ทำเป็นลำดับขึ้นไป เมื่อพบฌานดวงแรก เรียกปฐมฌานตั้งขึ้นแล้ว ให้เข้าถึงทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานต่อไป อุทิศสำหรับประพฤติปฏิบัติไปดังนี้ เมื่อบรรลุฌานได้ตั้งขึ้นแล้ว เป็นสมาธิขั้นสูง ศีล สมาธินี้ เป็นตัวสำคัญอยู่ ไม่ใช่พอแต่เท่านั้น ต้องใช้ปัญญาพิจารณาเมื่อเข้าถึงฌานแล้ว ก็พิจารณากายมนุษย์นั้นแหละ กายมนุษย์ในภาพทั้ง 3 ภาพ กายรูป กายอรูป กายวิญญาน กายมนุษย์ทั้ง 8 กาย มี กายมนุษย์ กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายทิพย์ละเอียด กายรูปพรหม กายรูปพรหมละเอียด กายอรูปพรหม กายอรูปพรหมละเอียด พิจารณาทั้ง 4 ฐานนี้เป็นหลักของมรรคผล ทั้งเห็นทั้งรู้ เห็นด้วยตาธรรมกาย รู้ด้วยญาณของธรรมกาย กายมนุษย์ถึงกายรูปพรหม รู้ด้วยวิญญาน ซึ่งอยู่กลางดวงจิตดวงวิญญาน รู้ตามอายตนะ เห็นอายตนะไปนั้นรู้ไม่ได้ รู้ด้วยญาณ หมายถึง รู้ด้วยใจที่ขยายส่วนออกไป เมื่อได้ธรรมกาย

ละเอียดเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมกายละเอียด รู้ด้วยญาณ รู้อย่างไร รู้ด้วยญาณรู้ด้วยกาย มนุษย์ทั้งหลายทั้งหยาบทั้งละเอียด คือ จันท์ 5 ภายนอก และจันท์ 5 ภายใน เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนิจจังเป็นโลน ไม่คงทนอยู่ที่ เปลี่ยนแปรผันไป เป็นทุกขังนั้นเป็นโลน ความ เกิดเป็นทุกขัง เหตุให้เกิดคือ กามตัณหา ภวตัณหา เป็นเหตุให้เกิดภพชาติ ชรา มรณะ เป็น ทุกขัง อนัตตา คือความไม่ใช่ตน ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใครเรียกว่าไม่ใช่ตัวตน เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่เช่นนี้ เห็นด้วยตาธรรมกาย รู้ด้วยญาณของธรรมกาย เมื่อไปเห็นเหตุที่เกิด แล้ว มันเกิดขึ้นแล้วก็มีดับ ที่ว่าเกิดแล้วไม่มีดับเลยนะเป็นอันไม่มี มีดับเป็นนิโรธ จะเข้าถึงซึ่ง ความดับนี้ได้ก็เพราะมีศีล สมาธิ ปัญญา จึงเข้าถึงความดับได้ อันอื่นจะเข้าถึงซึ่งความดับไม่มี นี่เห็นด้วยตาธรรมกาย รู้ชัดด้วยตาธรรมกาย รู้ชัดด้วยญาณของธรรมกาย ถ้ารู้ว่าทุกส่วนเข้า ถึงขนาดนี้ละก็ ธรรมกายโคตรกลับเป็นโสดา

เมื่อตาธรรมกายพระโสดา ญาณธรรมกายของพระโสดาเห็นทุกขัง เหตุเกิดทุกขัง ความ ดับทุกขัง ขอบปฏิบัติให้ถึงความดับทุกขัง เห็นไม่เที่ยงเป็นทุกขังในกายทิพย์ เห็นทุกขัง เห็นเหตุเกิด ทุกขัง เห็นความดับทุกขัง เห็นขอบปฏิบัติให้ถึงความดับทุกขัง ในกายทิพย์ละเอียดเข้าแล้ว ถึงขนาด นี้เข้า จะกลับจากพระโสดาบันเป็นพระสกิทาคามี

ตาธรรมกายสกิทาคามี ทั้งหยาบ ทั้งละเอียด เห็นทุกขัง เห็นเหตุเกิดทุกขัง เห็นความ ดับทุกขัง และขอบปฏิบัติให้ถึงความดับทุกขังในกายรูปพรหม กายรูปพรหมละเอียด ตามความเป็น จริงทุกลักษณะเข้า กลับเป็นพระอนาคามี

เมื่อตาของพระอนาคามี ญาณของพระอนาคามีเห็นรู้ทุกขังสังข นิโรธสังข มัคคสังข ใน กายอรุปรหม อรุปรหมละเอียดหนักเข้า เห็นตามความเป็นจริงแล้ว ถูกหลักถูกส่วนเข้าจน ถึงขนาดก็จะกลับจากพระอนาคามีทั้งหยาบ ทั้งละเอียด เป็นพระอรหันต์

เมื่อถึงพระอรหันต์ละเอียดแล้ว สัตถิโต เป็นผู้เย็นแล้ว มีอาสวะสิ้นแล้ว กิจที่จะต้อง ทำไม่ต้องทำแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นมิได้มีอีก

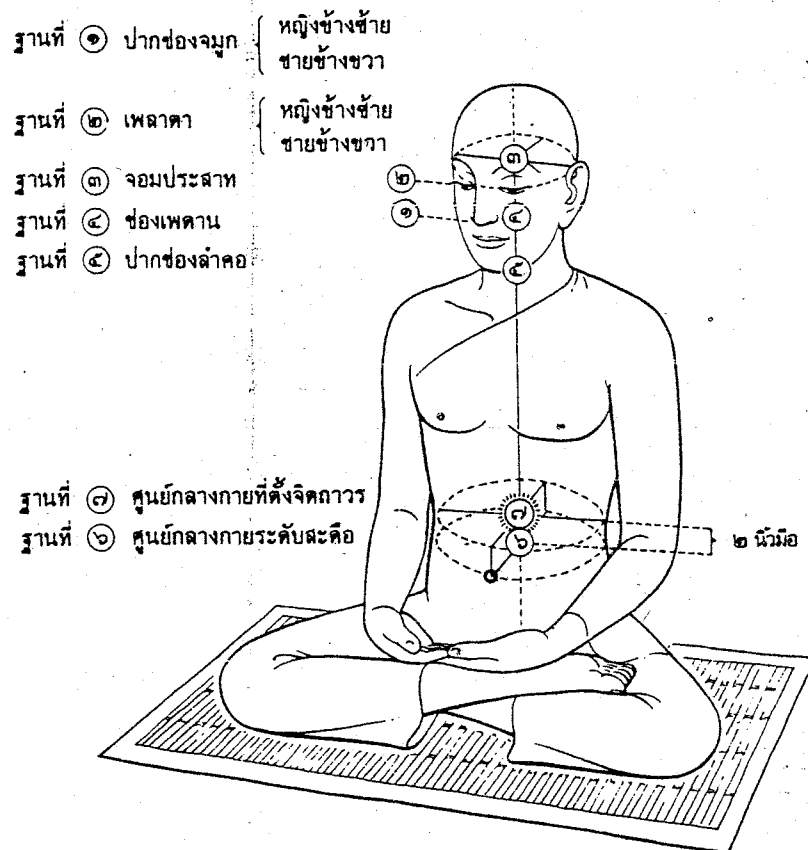
ต่อไปนี้เป็นการศึกษาตามแนววิชาธรรมกาย ตามวิธีการที่หลวงพ่อดอกน้ำ (สด จันทสโร) ได้สอนไว้ วิทยาการที่ให้การฝึกอบรมแก่ผู้รู้ได้ฝึกปฏิบัติดังนี้

"ต่อไปเราจะนั่งหลับตาเจริญภาวนากัน ขอเชิญทุกท่านนั่งขัดสมาธิ ให้เอวขาขวาทับ ขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้มือขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบาย หลับตาเบาๆ พอสบาย คล้ายกับเรานอนหลับ แล้วรับร่างกายทุกส่วนให้ผ่อนคลายให้หมด เพื่อให้เลือดลมเดินได้สะดวก อย่าให้มีการฝืนอริยาบถจนเรารู้สึกเมื่อย ให้มีแต่ความรู้สึกว่า ร่างกายของเราไม่นิ่งคงและเบาสบาย ไม่ว่าจะนั่งนานสักเพียงใดก็ตาม เมื่อปรับร่างกายและ

ทำนึ่งให้ถูกส่วนเบาสบายแล้ว ต่อไปที่ให้รับใจของเราให้สบาย ด้วยการปล่อยวางความคิดต่าง ๆ เพราะสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นและตั้งอยู่ชั่วคราวในขณะที่เรามีชีวิตอยู่เท่านั้น ไม่มีแก่นสารสาระอันใดให้น่ายึดถือเลยแม้แต่น้อย เมื่อใจปล่อยวางจากสิ่งเหล่านี้ได้แล้ว ก็เกิดความรู้สึกเบาสบายกาย และใจที่เบาสบายย่อมเป็นอุปการะที่เหมาะสมที่จะทำให้เราสามารถแสวงหาหนทางพระนิพพานได้ในที่สุด

เมื่อกายและใจของเราสบายดีแล้ว ต่อจากนั้นขอให้เราสร้างมโนภาพทางใจด้วยการใช้ใจอันละเอียดอ่อนเยือกเย็น และเบิกบานนึกถึงภาพดวงแก้วที่กลมใสรอบตัวบริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกเจี๋ยไรแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่ากับแก้วตา ท่านหญิงให้นึกถึงที่ปากช่องจุมุกซ้าย ท่านชายให้นึกอยู่ที่ช่องจุมุกขวา ตรึกนึกถึงความบริสุทธิ์ใส หยุตที่กลางความใสบริสุทธิ์ของดวงแก้ว แล้วภาวนา "สัมมาอะระหัง ฯ" ให้เสียงคำภาวนา ดังออกมาจากจุดกึ่งกลางของดวงแก้ว และคำภาวนาเป็นสิ่งที่มีความสูงสุด อันเปรียบได้กับยานพาหนะที่จะนำใจของเราให้กลับเข้าสู่ภายใน แล้วดำเนินเรื่อยไปจนกระทั่งถึงธรรมกาย เมื่อใจของเราสบายดีแล้วก็ให้เลื่อนภาพดวงแก้วซ้ายๆ และละเอียดออกมาที่หัวตา ท่านหญิงอยู่ที่หัวตาซ้าย ท่านชายอยู่ที่หัวตาขวา ตรึกนึกถึงความใสบริสุทธิ์ หยุตที่กลางความใสบริสุทธิ์ของดวงแก้วนั้น พร้อมทั้งภาวนา "สัมมาอะระหัง ฯ" ควบคู่กันไป ขอให้เราภาวนาด้วยความรู้สึกที่สดใสเบิกบานเข้มข้นอยู่ภายใน จนรู้สึกว่าใจของเราสบายอยู่ตลอดเวลา แล้วจึงค่อยๆ เลื่อนดวงแก้วอย่างช้า ๆ สูงขึ้นไปเรื่อยๆ ค่อยๆ สูงขึ้นไปช้าๆ ใจเย็นๆ ได้ไปตามกะโหลกศีรษะ แล้วค่อยๆ เลื่อนต่ำลงมาช้าๆ ที่กลางศีรษะระดับเดียวกับหัวตาของเรา ตรึกนึกถึงความใส หยุตเข้าไปในกลางความใสของบริสุทธิ์ของบริกรรมนิมิต อย่าให้เลื่อนไปจากใจ ประคองให้ดีด้วยใจที่เบิกบานด้วยใจที่เข้มข้นพร้อมกับภาวนา สัมมาอะระหัง ฯ พอใจสบายดีแล้วก็ค่อยๆ เลื่อนต่ำลงมาอีก เหมือนการเดินทางของดวงแก้วใสบริสุทธิ์ กำลังเลื่อนลอยต่ำลงมาเรื่อยๆ ช้าๆ นุ่มนวล และละเอียดอ่อนมาหยุดที่ช่องคอเหนือลูกกระเดือก ตรึกนึกถึงความใสบริสุทธิ์หยุตที่ความใสบริสุทธิ์ของดวงแก้วนั้นแล้วภาวนา "สัมมาอะระหัง ฯ" อย่างเบาสบาย จากนั้นก็ให้นึกว่าภายในร่างกายของเราโปร่งเป็นโพรงโล่งว่างตลอด ไม่มีอวัยวะใดๆ ทั้งสิ้น และที่ตรงกลางท้องให้เราจึงเชือกสองเส้น เส้นหนึ่งจึงจากสะดือไปทะลุด้านหลัง อีกเส้นหนึ่งจึงจากซี่ข้างด้านขวาทะลุไปยังซี่ข้างด้านซ้าย เส้นเชือกทั้งสองจะตัดกันตรงกลางบริกรรมนิมิตหรือดวงแก้วนั้น นิ่งแน่นอยู่กลางท้องซึ่งเป็นศูนย์กลางกายฐานที่ 6 ของเรา แล้วตรึกนึกถึงความใสบริสุทธิ์ของดวงแก้ว หยุตที่กลางความใสบริสุทธิ์ของดวงแก้วนั้น แล้วภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง ฯ" ด้วยใจที่เข้มข้นเบิกบาน พอใจเบาสบายแล้วก็เอนตัวขึ้นตัวกลางวางซ้อนกัน นำไปทาบตรงจุดตัดของเส้น

เชือกทั้งสอง สูงขึ้นมา 2 นิ้วมือ คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ให้ระบองใจนึกถึงความบริสุทธิ์ หยุดที่กลางความใสบริสุทธิ์ของดวงแก้วนั้นเป็นศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ของเราพร้อมคำภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง ฯ" อย่างมีความสุขและเบิกบานจนกว่าคำภาวนาจะหายไปเหลือแต่เพียงภาพดวงแก้วใสบริสุทธิ์เพียงอย่างเดียว เมื่อจะเจริญภาวนาครั้งต่อไปก็ขอให้เริ่มต้นที่ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ได้ทันที โดยไม่ต้องตั้งต้นใหม่ที่ปากช่องจมูก นี่คือหลักเบื้องต้นของการ เข้าถึงธรรมกายอันเป็นแหล่งของสติและแหล่งของปัญญา ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่เราจะต้อง ฝึกฝนให้เข้าถึงให้ได้ แม้ฟ้าจะถล่ม ดินจะทลาย คอขาดบาดตายก็ตามที แล้วในที่สุดก็จะเข้า ถึงดวงธรรมกายในได้สมความปรารถนา



ภาพที่ 1 แสดงที่ตั้งจิตทั้ง 7 ฐาน

4) ความกตัญญู

คนตาบอดย่อมมองไม่เห็นโลก แม้ดวงอาทิตย์จะส่องสว่างอยู่จันใด คนใจบอดย่อมไม่มีความกตัญญู แม้จะได้รับความเมตตากรุณาจากผู้มีอุปการคุณนั้น

ความกตัญญูคืออะไร

ความกตัญญู คือ ความรู้คุณ หมายถึง ความเป็นผู้มีใจกระจ่าง มีสติปัญญาบริบูรณ์ รู้รูปการคุณที่ผู้อื่นกระทำแล้วแก่ตน ผู้ใดก็ตามที่ทำความแก่ตนแล้วไม่ว่าจะมากก็ตาม จะน้อยก็ตาม เช่น เลี้ยงดู สั่งสอน ให้อภัย ให้งานทำ ฯลฯ ย่อมระลึกถึงด้วยความซาบซึ้งอยู่เสมอ ไม่ลืมอุปการคุณนั้นเลย

อีกนัยหนึ่ง ความกตัญญู หมายถึง ความรู้บุญ หรืออุปการะของบุญที่ตนทำไว้แล้ว รู้ว่าที่ตนพ้นจากภัยอันตรายทั้งหลายได้ก็มีสุขอยู่ในปัจจุบัน ก็เพราะบุญทั้งหลายที่เคยทำไว้ในอดีตส่งผลให้จึงไม่ลืมอุปการะของบุญนั้นเลย และสร้างเสริมบุญใหม่ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

รวมความ กตัญญู จึงหมายถึง การรู้จักบุญคุณ อะไรก็ตามที่เป็นบุญหรือมีคุณต่อตนแล้วก็ตามระลึกนึกถึงความซาบซึ้งไม่ลืมเลย คนมีกตัญญูถึงแม้จะนับตาบอดมืดทั้งสองข้าง แต่ใจของเขาใสกระจ่างยิ่งกว่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ รวมกันเสียอีก

สิ่งที่ควรกตัญญู

สิ่งที่ควรแก่การกตัญญูแบ่งได้เป็น 5 ประการ ได้แก่

1) กตัญญูต่อบุคคล คือ ใครก็ตามที่มีพระคุณต่อเรา ไม่ว่าจะมากน้อยเพียงไรจะต้องกตัญญูรู้คุณท่าน ติดตามระลึกถึงอยู่เสมอด้วยความซาบซึ้ง พยายามหาโอกาสตอบแทนคุณท่านให้ได้ โดยเฉพาะพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระสงฆ์ บิณฑบาตดา ครู อุปัชฌาย์อาจารย์ พระมหากษัตริย์หรือผู้ปกครองที่ทรงทศพิธราชธรรม จะต้องตามระลึกนึกถึงพระคุณของท่านให้จงหนัก

ให้ปฏิบัติตัวให้เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ เป็นศิษย์ที่ดีของอาจารย์ เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติ และเป็นพุทธมามกะสมชื่อ

2) กตัญญูต่อสัตว์ คือ สัตว์ที่มีคุณค่าต่อเรา เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย ที่ใช้งาน จะต้องใช้ด้วยความกรุณาปรานี ไม่เมียนตีมันเหลือเกิน อย่าให้หนักจนเป็นการทรมานและเลี้ยงดูให้อาหารอย่าให้อดอยาก ให้ได้กิน ได้นอน พักผ่อนตามเวลา ตัวอย่างในเรื่องกตัญญูต่อสัตว์นี้มีอยู่ว่า

ในสมัยก่อนพุทธกาล วันหนึ่งพระเจ้ากรุงราชคฤห์เสด็จประพาสอุทยาน และได้บรรทมหลับในอุทยานนั้น ขณะนั้นมีงูเห่าตัวหนึ่งเลื้อยเข้ามาและกำลังจะฉกกัดพระองค์ เสด็จมีกระแตตัวหนึ่งเห็นเข้าแล้วร้องขึ้น พระองค์จึงสะดุ้งตื่นและไล่งูหนีไปทัน ทรงระลึกถึงคุณของกระแต

ว่าเป็นผู้ช่วยชีวิตของพระองค์ไว้ จึงรับสั่งให้พระราชทานเหยื่อแก่กระแดในอุทยานนั้นทุกวัน และห้ามไม่ให้ใครทำอันตรายต่อกระแดในอุทยานนั้น คนทั้งหลายจึงเรียกอุทยานนั้นว่า "เวฬุวันมหาวิหาร" วัดแห่งแรกในพระพุทธศาสนา

3) กตัญญูต่อสิ่งของ คือ ของสิ่งใดก็ตามที่มีคุณค่าต่อเรา เช่น หนังสือธรรม หนังสือเรียน สถานศึกษา ต้นไม้ ป่าไม้ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการหาเลี้ยงชีพ ฯลฯ จะต้องปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นให้ดี ไม่ลบหลู่ดูแคลน ไม่ทำลาย

ตัวอย่างเช่น ไม้คานที่ใช้หาบของขาย เมื่อเจ้าของตั้งตัวได้ร่ำรวยขึ้นก็ไม่ทิ้ง ยังคิดถึงคุณไม้คานอยู่ ถือเป็นของคู่ชีวิต ช่วยเหลือตนสร้างฐานะมา จึงเลื่อมทองไว้เป็นที่ระลึกอย่างนี้ก็มี

มีกล่าวไว้ในเตมียชาดกว่า

"อย่าว่าถึงคนที่เราได้พึ่งพาอาศัยกันเลย แม้แต่ต้นไม้ที่ได้อาศัยร่มเงาก็หาควรจะหักกิ่ง รีดก้าน รานใบของมันไม่ ผู้ใดพำนักอาศัยนั่งนอนใต้ร่มเงาของตนไม้ใดแล้ว ยังขึ้นหักกิ่ง รีดก้านรานใบ เตี้ยยอดซดรากรากเปลือก ผู้นั้นชื่อว่าทำลายมิตร เป็นคนชั่วช้าเลวทราม จะมีแต่อัปมงคลเป็นเบื้องหน้า"

4) กตัญญูต่อบุญ คือ รู้ว่าคนเราเกิดมามีอายุยืนยาว ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณดี สติปัญญาเฉลียวฉลาด มีความสุขความเจริญ มีความก้าวหน้า มีทรัพย์สมบัติ ก็เนื่องมาจากผลของบุญ จะไปสวรรค์กระทั่งไปพระนิพพานได้ก็ด้วยบุญ กล่าวไว้ว่าทุกอย่างสำเร็จก็ด้วยบุญ ทั้งบุญเก่าที่ได้สะสมมาดีแล้ว และบุญใหม่ที่เพียรสร้างขึ้นประกอบกัน จึงมีความรู้คุณของบุญ มีความอ่อนน้อมในตัวเอง ไม่ดูถูกบุญ ตามระลึกถึงบุญเก่าให้จิตใจชุ่มชื่น และไม่ประมาทในการสร้างบุญใหม่ให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

5) กตัญญูต่อตัวเอง คือ รู้ว่าร่างกายของเรามีอุปกรณ์สำคัญที่เราจะต้องอาศัยใช้ในการทำความดี ใช้ในการสร้างบุญกุศลนานาประการ เพื่อความสุข ความเจริญก้าวหน้า แก่ตนเองต่อไป จึงทะนุถนอมดูแลร่างกาย รักษาสุขภาพให้ดี ไม่ทำลายด้วยการกินเหล้า เสพสิ่งเสพติด เที่ยวเตร่ดึก ๆ ดื่น ๆ และไม่นำร่างกายนี้ไปประกอบความชั่ว เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เจ้าชู้ ฯลฯ อันเป็นการทำลายตัวเอง

ความกตัญญูเป็นอย่างไรในการสร้างความดี

การที่คนเราจะมีความคิดใฝ่ดี ตั้งใจทำความดีสร้างสมคุณธรรมให้เกิดขึ้นในตัวเอง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยาก แต่ที่ยากยิ่งกว่านั้นก็คือทำอย่างไรจึงจะรักษาความตั้งใจที่ตนนั้นไว้ โดยไม่

ทอดลอย ไม่เล็กกลางคัน เพราะในการทำความดีย่อมมีอุปสรรค มีปัญหาขัดขวางมากมาย ไหนจะปัญหากายนอกจากคนรอบข้าง จากสิ่งแวดล้อม ไหนจะปัญหาภายในกิเลส รุมล้อม ประดังกันเข้ามา เราจะเอาตัวรอด ยืนหยัดสู้ปัญหาทั้งหลายที่เข้ามาพจญโดยไม่ทอดลอย ก็ต้องมีสิ่งที่ยึดเหนี่ยวใจไว้ นั่นคือความกตัญญู

ไปโรงเรียน เรียนหนังสือ แม้จะยากแสนยาก ท้อถอย จะเลิกเสียก็หลายครั้ง เพื่อนฝูงบางคนชวนไปเที่ยวเตร่เฮฮา ดูนาสนุกสนานมาก แต่เมื่อนึกถึงคุณพ่อแม่ คิดว่าท่านอดส่ำหทะนุถนอมเลี้ยงดูเรามาจนเติบโต ท่านฝากความหวังไว้กับตัวเรา อยากเห็นเราได้ดีเพียงใด พอคิดเท่านั้น ความกตัญญูเกิดขึ้น แม้จะยากแสนยาก แม้จะเหนื่อยแสนเหนื่อยก็กัดฟันสู้ มุมานะ ตั้งใจเรียนให้ดีให้ได้ ไม่ยอมประพฤติดัวไปในทางเสื่อมเสียแก่วงศ์ตระกูล ให้คุณพ่อคุณแม่ครูบาอาจารย์ได้อายโดยเด็ดขาด

แม้ในหมู่ผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ตั้งใจจะทำหน้าที่เผยแผ่พระศาสนาแน่นอนว่า ในการทำงานนั้นจะต้องมีการกระทบกระทั่งกัน คนเราหลายคนก็หลายความเห็น ต่างคนก็ต่างตั้งใจดีกันทั้งนั้น แต่ความคิดความอ่าน ความสามารถอาจไม่เท่ากัน และบางครั้งก็เกิดทิฐิมานะคิดไปว่า "ถึงแก่จะหนึ่งแต่ฉันก็แน่เหมือนกัน" ทำให้ไม่ยอมกัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะต่างก็กำลังฝึกฝนตนเองอยู่ กิเลสในตัวก็ยังไม่หมด ดังนั้นถ้าไม่รู้จักควบคุมให้จิตใจมีโอกาสดำรงใจกันได้ หรือบางทีออกไปทำงานเผยแผ่ธรรม ก็พบกับคนที่ยังไม่เข้าใจไม่เห็นด้วย พุดนินทาว่าร้าย เยาะเย้ยถากถางเอาบ้าง

เพราะเหตุนี้จึงมีนักปฏิบัติธรรม นักเผยแผ่ธรรม รวมทั้งผู้ที่ตั้งใจทำงานเพื่อสังคมส่วนรวมหลายๆ คน เบื่อหน่ายท้อถอย และเลิกরাไปกลางคันอย่างน่าเสียดาย

แต่ถ้าเป็นผู้มีความกตัญญูเป็นพื้นใจแล้ว เมื่อความท้อถอย ความเบื่อหน่ายเอือมระอาเกิดขึ้น เพียงแต่นึกว่าที่ตัวเราได้มีโอกาสเรียนรู้ธรรม รู้การสร้างบุญกุศล รู้วิธีการดำเนินชีวิตอันประเสริฐ รู้บุญบาปอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ได้ทรงเสียสละอุทิศชีวิตทุ่มเทค้นคว้าจนตรัสรู้หลักอริยสัจ คือ ความจริงอันประเสริฐทั้งหลายมาสอนเรา ได้คิดถึงชีวิต เลือดเนื้อ ความเพียรพยายาม ที่พระองค์ได้ทรงทุ่มเทลงไปตลอดระยะเวลาที่ทรงบำเพ็ญบารมีอยู่นานถึง 4 อสงไขย กับแสนกัป ว่ามากมายมหาศาลเพียงใด (เวลากับหนึ่งอุบมาได้กับมิถุนาเขาหินรูปสี่เหลี่ยมลูกบาศก์ กว้าง 16 กิโลเมตร สูง 16 กิโลเมตร ทุก 100 ปีมีเทวดาเอาผ้าทิพย์บางเบามาลูบครั้งหนึ่ง เมื่อใดลูบเขาสูงนี้สักหมด เรียบเสมอฟื้นดิน ระยะเวลา นั้น เท่ากับ กัปหนึ่ง 1 อสงไขย=10¹⁴⁰ คือ จำนวนที่มีเลขหนึ่ง และมีเลข 0 ต่อท้าย 140 ตัว) ตลอดจนถึงพระคุณของครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่ท่านอดส่ำหทะนุถนอมถ่ายทอดคำสอนของ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าต้อๆ ก็มา คิดเพียงเท่านี้ความท้อถอยก็หาย ความเหนื่อยหน่ายก็คลาย แม้ความตายก็ไม่หวั่น เกิดกำลังใจที่จะทำความดีต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด

ความกตัญญูจึงเป็นคุณธรรมที่สำคัญยิ่งที่จะประคองใจของเราให้ดำรงมั่นอยู่ในคุณธรรม อื่นอื่นๆ ขึ้นไป

อนิสงส์การมีความกตัญญู

- (1) ทำให้รักษาคุณความดีเดิมไว้ได้
- (2) ทำให้สร้างคุณความดีใหม่ได้อีก
- (3) ทำให้เกิดสติไม่ประมาท
- (4) ทำให้เกิดhiriโอตตัมปะ
- (5) ทำให้เกิดขันติ
- (6) ทำให้จิตใจผ่องใส มองโลกในแง่ดี
- (7) ทำให้เป็นที่สรรเสริญของคนดี
- (8) ทำให้มีคนอยากคบหาสมาคม
- (9) ทำให้ทั้งมนุษย์และเทวดาอยากช่วยเหลือ
- (10) ทำให้ไม่มีเวรไม่มีภัย
- (11) ทำให้ลาภผลทั้งหลายเกิดขึ้นโดยง่าย
- (12) ทำให้บรรลุมรรคผลนิพพานโดยง่าย

5) บำรุงบิคารมารดา

ต้นไม้ที่ได้รับการดูแลให้น้ำให้น้ำไปบำรุงลำต้นจนสมบูรณ์ เมื่อถึงเวลาแล้วไม่ยอม ออกดอกออกผล ก็ต้องโค่นทิ้ง

คนที่ได้รับการเลี้ยงดูจนเติบใหญ่ แต่ไม่ยอมตอบแทนคุณพ่อคุณแม่ก็เป็นคนหนักแผ่นดิน

ทองคำแท้หรือไม้ไผ่ไฟก็รู้ คนดีแท้หรือไม่ให้ดูตรงที่เลี้ยงพ่อแม่ ถ้าดีจริงต้องเลี้ยงพ่อแม่ ถ้าไม่เลี้ยงแสดงว่าไม่ดีจริง เป็นพวกทองชุบ ทองเกี

พระคุณของพ่อแม่

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสอุปมาว่า ถ้าบุตรจะพึงวางบิคารมารดาไว้บนบ่าทั้งสองของตน ประคับประคองท่านอยู่บนบ่านั้น บ้อนข้าวบ้อนน้ำและให้ท่านถ่ายอุจจาระปัสสาวะบนบ่านั้นเสร็จ แม้บุตรจะมีอายุถึง 100 ปี และปรณินิบัติท่านไปจนตลอดชีวิตก็ยังนับว่าตอบแทนพระคุณท่านไม่หมด

ยังมีอุปมาไว้ว่า หากเราใช้ท้องฟ้าแทนกระดาด ยอดเขาพระสุเมรุแทนปากกา น้ำในมหาสมุทรแทนหมึก เขียนบรรยายคุณของพ่อแม่จนท้องฟ้าเต็มไปด้วยตัวอักษร ภูเขาสีกร่อนจนหมด น้ำในมหาสมุทรเหือดแห้ง ก็ยังบรรยายคุณของพ่อแม่ไม่หมด

บิดามารดาเป็นผู้มีพระคุณอันยิ่งใหญ่ของบุตร สรุปโดยย่อคือ

(1) เป็นต้นฉบับทางกาย แบบ เป็นสิ่งที่จำเป็นในการทำให้ของทั้งหลายในโลกมีค่าสูงขึ้น ตัวอย่างเช่น ก้อนดินเหนียวธรรมดา ถ้าหากนำมาใส่แบบพิมพ์ แล้วพิมพ์เป็นตุ๊กตา ก็ทำให้ดินก้อนนั้นมีค่าขึ้นมา เป็นเครื่องประดับบ้านเรือนได้ ดินเหนียวก้อนเดียวกันนี้ หากได้แบบที่ดีกว่าขึ้นมาอีก เช่น แบบพระพุทธรูป ก็จะเห็นได้ว่าคุณค่าของดินเหนียวก้อนนี้ ทรงคุณค่ามากยิ่งขึ้น ผู้คนได้กราบไหว้บูชา จะเห็นได้ว่าคุณค่าของดินเหนียวก้อนนี้ขึ้นอยู่กับแบบที่พิมพ์นั่นเอง ในทำนองเดียวกันการเกิดของสัตว์ เช่น เป็น ช้าง ม้า วัว ควาย ฯลฯ แม้จะมีปัญญาติดตัวมามากสักปานใดก็ไม่สามารถ ทำความดีได้เต็มที่ โชคดีที่เราได้แบบเป็นคน ซึ่งเป็นโครงร่างที่ประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งหลาย เหมาะในการทำความดีทุกประการ เราจึงสามารถใช้ความรู้ความสามารถ ประกอบคุณความดีได้เต็มที่ พระคุณของพ่อแม่ในการเป็นต้นแบบทางกายให้เรา ก็นับว่ามีมากเหลือหลายแล้ว ยิ่งท่านอบรมเลี้ยงดูเรามาเป็นต้นแบบทางใจให้ด้วย ก็ยังมีพระคุณมากเป็นอนันต์

(2) เป็นต้นแบบทางใจ ให้ความอุปการะเลี้ยงดู คุ้มครอง หนุนน้อมอบรม สั่งสอน ปลุกฝังกิริยามารยาทให้ความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมแก่ลูก

สมญานามของพ่อแม่

สมญานามของพ่อแม่ท่านนั้นกล่าวกันว่า ท่านเป็นทั้งพรหมของลูก เทวดาคนแรกของลูก ครูคนแรกของลูก และเป็นพระอรหันต์ของลูก ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

- พ่อแม่เป็นพรหมของลูก เพราะเหตุที่มีพรหมธรรม 4 ประการ ได้แก่

- (1) มีเมตตา คือ มีความปรารถนาดีต่อลูกไม่มีที่สิ้นสุด
- (2) มีความกรุณา คือ ห่วงใจในความทุกข์ของลูกและคอยช่วยเหลือเสมอไม่ทอดทิ้ง
- (3) มีมิตตา คือ เมื่อลูกมีความสุขสบายก็มีความปลื้มยินดีด้วยความจริงใจ
- (4) มีอุเบกขา คือ เมื่อลูกมีครอบครัวสามารถเลี้ยงตนเองได้ ก็ไม่่วนวายกับชีวิต

ครอบครัวของลูกจนเกินงาม และหากลูกผิดพลาดก็ไม่ซ้ำเติมแต่กลับคอยเป็นที่ปรึกษาให้เมื่อลูกต้องการ

- พ่อแม่เป็นเทวดาคนแรกของลูก เพราะคอยปกป้องคุ้มครองภัย เลี้ยงดูลูกมาก่อนผู้มีความปรารถนาดีคนอื่น ๆ

- พ่อแม่เป็นครูคนแรกของลูก เพราะสั่งสอนอบรม คำพูดและกิริยามารยาทให้ลูกก่อนคนอื่น ๆ

- พ่อแม่เป็นอรหันต์ของลูก เพราะมีคุณธรรม 4 ประการ ได้แก่

(1) เป็นผู้มือุปการะมากแก่ลูก ท่านได้ทำภารกิจอันทำได้แสนยาก ได้แก่ การอุปการะเลี้ยงดูลูก ซึ่งยากที่จะหาคนอื่นทำแก่เราได้ของท่าน

(2) มีพระเดชพระคุณมาก ปกป้องอันตรายให้ความอบอุ่นแก่ลูกมาก่อน

(3) เป็นเนื่ออายุของลูก มีความบริสุทธิ์ใจต่อลูกอย่างแท้จริง เป็นผู้ที่ถูกต้องทำบุญต่อตัวท่าน

(4) เป็นอาหุไนบุคคล เป็นผู้ควรแก่การรับของค่านับ และการน้อมสการของลูก

คุณธรรมของลูก

เมื่อพ่อแม่มีพระคุณมากมายปานนี้ ลูกจึงควรมีคุณธรรมต่อท่าน คุณธรรมของลูกเริ่มที่รู้จักคุณพ่อแม่ คือ รู้ว่าท่านดีต่อเราอย่างไร สูงขึ้นไปอีก คือ ตอบแทนคุณท่าน ในทางศาสนา พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสบรรยายคุณธรรมของลูกไว้อย่างสั้น ๆ แต่จับความไว้ได้อย่างครบถ้วน คือ คำว่า "กตัญญู กตเวทิต์" คุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นลูกรวมอยู่ใน 2 คำนี้

กตัญญู หมายถึง เห็นคุณท่าน คือ เห็นใจ ด้วยปัญญา ว่าท่านเป็นผู้มีพระคุณต่อเราอย่างแท้จริง ไม่ใช่สักแต่ว่าปากท้องพระคุณพ่อแม่อยู่ปาว ๆ ไปเท่านั้น

คุณของพ่อแม่ ดูได้จากอุปการะ คือ ประโยชน์ที่ท่านทำแก่เรามีอะไรบ้าง ที่แตกต่างจากคนอื่น ตามธรรมชาติของคนทั่วไปๆ ไป เมื่อจะอุปการะใครเขาต้องเห็นทางได้ เช่น เห็นหลักทรัพย์หรือคืนเสียใจคอ ต่อเมื่อแน่ใจแล้วว่าอุปการะคุณของเขาจะไม่สูญเปล่า จึงลงมือช่วยเหลือ แต่ที่พ่อแม่อุปการะเรานั้นเป็นการอุปการะโดยบริสุทธิ์ใจจริงๆ ไม่ได้มองถึงหลักประกันใดๆ เลย เราเองก็เกิดมาตัวเปล่า ไม่มีหลักทรัพย์แม้แต่เข็มเล่มเดียว ยังไม่รู้เสียด้วยซ้ำว่าอวัยวะของร่างกายจะใช้ได้ครบถ้วนหรือไม่ ยิ่งนี้เสียใจคอแล้ว ยิ่งไม่รู้ได้เอาทีเดียว โตขึ้นมาจะเป็นอย่างไร จะเป็นนอกคตบุญหรือไม่ ไม่รู้ทั้งนั้น หนังสือสัญญาการรับปากสักคำเดียวระหว่างเรากับท่านก็ไม่มี ทั้ๆที่ไม่มี ท่านทั้งสองก็ได้โถมตัวเข้ามาช่วยเหลือเราจนสุดชีวิต ที่ยากจนถึงกับกู้หนี้ยืมสินคนอื่นมาช่วย เรื่องเหล่านี้ต้องคิดถึงด้วยเหตุผล อย่าสักแต่คิดด้วยอารมณ์เท่านั้น การพิจารณาให้เห็นของผู้เป็นลูก ยิ่งพัฒนาเห็นคุณท่านมากเท่าไร แสดงว่าใจของเราเริ่มใสและสว่างมากขึ้นเท่านั้น

กตเวที หมายถึง การทดแทนพระคุณของท่าน ซึ่งมีงานที่ต้องทำ 2 ประการ คือ

- ประกาศคุณท่าน
- ตอบแทนคุณท่าน

การประกาศคุณท่าน หมายถึง การทำให้ผู้อื่นรู้ว่า พ่อแม่มีคุณแก่เราอย่างไร มากน้อยเพียงใด เรื่องนี้มีคนคิดทำอยู่มากเหมือนกัน แต่ส่วนมากไปทำตอนงานศพ คือ เขียนประวัติสรรเสริญคุณพ่อคุณแม่ ในหนังสือแจก การกระทำเช่นนี้ก็ถูก แต่ถูกเพียงเปลือกนอกผิวเผินนัก ถ้าเป็นการกินผลไม้ก็แค่เอื้อมไปหยิบกินเท่านั้น ยังมีทำเลที่จะประกาศคุณพ่อแม่ที่สำคัญกว่านี้ คือ ที่ตัวเรานั่นเอง

คนเราทุกคนคือตัวแทนของพ่อแม่ตนทั้งนั้น เลือดก็แบ่งมาจากท่าน เนื้อก็แบ่งมาจากท่าน ตลอดจนนิสัยใจคอก็ได้รับการอบรมถ่ายทอดมาจากท่าน ความประพฤติของตัวเราแต่ละคนจะเป็นเครื่องประกาศคุณพ่อแม่อย่างโจ่งแจ้งที่สุด ไม่ใช่อยู่ที่หนังสือแจก ไม่ใช่อยู่ที่หีบศพเชิงตะกอน แต่อยู่ที่ตัวเราเอง หากพิมพ์ข้อความไว้ในหนังสือว่าคุณพ่อคุณแม่ เป็นคนตั้งอยู่ในศีลธรรม แต่ตัวเราเองประพฤติสัมาเลเพมา คอรั้นขึ้นทุกครั้งที่มีโอกาส สิ้นข้อเดียวก็ไม่สนใจรักษา ที่ไปสวดสัจคุณพ่อคุณแม่ว่าเป็นคนดี สุภาพเรียบร้อย แต่ตัวเราผู้เป็นลูกกลับประพฤติตัวเป็นนักเลงอันธพาล อย่างนี้คุณค่าของการสรรเสริญพ่อแม่ก็ลดน้ำหนักลง กลายเป็นว่ามอบหน้าที่ในการกตเวทีประกาศคุณพ่อแม่ให้หนังสือทำแทน ให้กระดาษ ให้เครื่องพิมพ์ ให้ช่างเรียงพิมพ์แสดงกตเวทีแทน แล้วตัวเรากลับประจานพ่อแม่ของตัวเอง อย่างน้อยที่สุดก็ประจานแก่ชาวบ้านว่าพ่อแม่ของเราเลี้ยงลูกไม่เป็น

พ่อแม่ของใครใคร่รัก เมื่อรักท่านก็ประกาศคุณความดีของท่านขึ้น ประกาศด้วยความดีของตัวเองตั้งแต่เดี๋ยวนี้ ยิ่งท่านยังมีชีวิตอยู่ การประคุณของเรจะทำให้ท่านมีความสุขใจอย่างยิ่ง ส่วนใครจะประพันธ์สรรเสริญคุณพ่อแม่ พิมพ์แจกเวลาท่านตายแล้ว นั่นเป็นประเด็นเบ็ดเตล็ด จะทำก็ได้ไม่ทำก็ไม่เสียหายอะไร

ไม่ว่าเราจะตั้งใจประกาศคุณท่านหรือไม่ ความประพฤติของตัวเราก็เป็นตัวประกาศคุณของท่าน หรือประจานท่านอยู่ตลอดเวลา คิดเอาเองก็แล้วกันว่าเราจะประกาศคุณพ่อแม่ของเราด้วยเกียรติยศชื่อเสียง หรือจะใจดำถึงกับประจานผู้บังเกิดเกล้า ด้วยการกระทำตัวเป็นพาลเกราะและประพฤติต่ำทราม

การตอบแทนคุณท่าน แบ่งเป็น 2 ช่วงคือ

- 1) เมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่ ก็ช่วยเหลือกิจการงานของท่าน เลี้ยงดูท่านตอนเมื่อยามท่านแก่ชราดูแลปรนนิบัติการกินอยู่ของท่านให้สะดวกสบาย และเอาใจใส่ช่วยเหลือเมื่อท่านเจ็บป่วย

2) เมื่อท่านล่องลับไปแล้ว ก็จัดพิธีศพให้ท่าน และทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ท่านอย่างสม่ำเสมอ แม้ว่าเราจะตอบแทนพระคุณท่านถึงเพียงนี้แล้ว ก็ยังนับว่าเล็กน้อยมาก เมื่อเทียบกับพระคุณอันยิ่งใหญ่ที่ท่านมีต่อเรา ผู้ที่มีความกตัญญูทดแทนที่ ต้องการจะสนองพระคุณท่านให้ได้ทั้งหมด พึงกระทำดังนี้

- (1) ถ้าท่านยังไม่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก็พยายามชักนำให้ท่านตั้งอยู่ในศรัทธาให้ได้
- (2) ถ้าท่านยังไม่ถึงพร้อมการให้ทาน ก็พยายามชักนำท่านยินดีในการบริจาคทานให้ได้
- (3) ถ้าท่านยังไม่มีศีล ก็พยายามชักนำให้ท่านรักษาศีลให้ได้
- (4) ถ้าท่านยังไม่สามารถทำสมาธิภาวนา ก็พยายามชักนำให้ท่านทำสมาธิภาวนาให้ได้

เพราะว่าการตั้งอยู่ในศรัทธา การให้ทาน การรักษาศีล การทำสมาธิภาวนา เป็นประโยชน์โดยตรง และเป็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่แก่ตัวบิดามารดาผู้ประพฤติปฏิบัติเองทั้งในภพนี้ภพหน้า และเป็นประโยชน์อย่างยิ่งคือ เป็นหนทางไปสู่พระนิพพาน

อานิสงส์การบำรุงบิดามารดา

- (1) ทำให้เป็นคนมีความอดทน
- (2) ทำให้เป็นคนมีสติรอบคอบ
- (3) ทำให้เป็นคนมีเหตุผล
- (4) ทำให้พ้นทุกข์
- (5) ทำให้พ้นภัย
- (6) ทำให้ได้ลาภโดยง่าย
- (7) ทำให้แคล้วคลาดภัยในยามคับขัน
- (8) ทำให้เทวดาลงรักษา
- (9) ทำให้ได้รับการยกย่องสรรเสริญ
- (10) ทำให้มีความเจริญก้าวหน้า
- (11) ถ้ามีลูกก็จะได้ลูกที่ดี
- (12) ทำให้มีความสุข
- (13) ทำให้เป็นตัวอย่างอันดีแก่อนุชนรุ่นหลัง

6) ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว : สัจธรรมที่ทนต่อการพิสูจน์

ความเข้าใจและเรื่องยอมรับในเรื่องทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วนั้นเป็นปัญญาทางธรรม คนที่จะตรงเห็นได้ต้องใช้ปัญญาที่ลึกซึ้งมาก เพราะปกติแล้วคนทั้งหลายคิดว่าการศึกษาเล่าเรียนจนได้รับปริญญาเป็นปัญญาสูงสุดแล้ว แต่แท้จริงแล้ว เป็นปัญญาโลกที่ใช้นามหาเลี้ยงชีพเท่านั้น ซึ่งเป็นการไม่เพียงพอ จำเป็นต้องรู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรเป็นบุญ อะไรเป็นบาป อะไรควร อะไรไม่ควร สามารถแยกความหมายระหว่าง "ผิด" กับ "ชั่ว" หรือ "ถูก" กับ "ดี" ได้ และสามารถเข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรม การทำดีได้ดี จึงนับได้ว่าเป็นผู้มีปัญญาครบถ้วนทั้งทางโลกและทางธรรม

คำว่า "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว" นั้นบางคนอาจไม่เชื่อสนิทใจนักเพราะบางครั้งก็ค้านในใจว่า "ทำดีได้ดีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป" อย่างนี้เป็นต้น แต่ในทีนี้ขอยืนยันว่า ทำดีได้ดีจริง ทำชั่วต้องได้ชั่วจริง แต่การทำความดีนั้นมีความจำเป็นที่จะต้องได้ครอบงำประกอบของการทำความดี ที่จะทำให้ได้ดีนั้นมีอยู่ 3 ประการ คือ

(1) ต้องทำให้ถูกต้องวัตถุประสงค์ของงานนั้น หรือเรียกง่ายๆ ว่า "ถูกต้อง" เพราะงานต่างๆ มีวัตถุประสงค์ของแต่ละงานอยู่แล้ว หากขยันทำงานแต่ไม่สนองวัตถุประสงค์เช่นนี้ เราอาจเรียกว่า "ขยันแต่โง่" ก็ได้ ยิ่งขยันมากยิ่งขึ้นยิ่งทำให้งานผิดพลาดเสียหายมาก อย่างนี้ขยันมากเท่าไรก็ไม่อาจได้รับผลดีได้

(2) ต้องทำให้มีปริมาณมากพอ กล่าวคือ นอกจากจะทำให้ถูกต้องวัตถุประสงค์แล้ว ต้องทำให้มากพอ เรียกง่ายๆ ว่า "ต้องถึงดี" แล้วจะได้ดีไม่ใช่ทำเพียงเล็กน้อยแล้วก็มาเรียกร้องเอาความดีความชอบ เมื่อไม่ได้ก็กล่าวหาว่า "ทำดีแล้วไม่เห็นได้ดี" อย่างนี้ถือว่าไม่ถูกต้อง

(3) ต้องทำให้ได้พอดี คือ รู้จักประมาณในการทำงาน ไม่น้อยไปหรือมากเกินไป เพราะเวลาทำงานมักจะถูกจำกัดด้วยเวลา ด้วยงบประมาณและกำลังคน ฉะนั้นต้องรู้จักปรับให้การทำงานของเรากับสิ่งที่เรามีอยู่ เราต้องการงานให้ได้รับผลดี แต่ก็ต้องทำเท่าที่สิ่งแวดล้อมจะเอื้ออำนวย

ฉะนั้น หากทำดีแล้วไม่ได้รับผลดีตอบแทน เราอาจพิจารณาได้เลยว่า เป็นประเภทที่เรียกว่า ขยันแต่โง่ ฉลาดแต่แกลบ หรือไม่รู้จักประมาณ อย่างนี้ก็เอาดีไม่ได้

ถ้าหากเราทำดีครบองค์ประกอบทั้งสามคือ ถูกดี ถึงดี และพอดีแล้ว จะได้รับผลดีทันทีหรือไม่ ทั้งนี้การส่งผลของความดียังต้องขึ้นอยู่กับระยะเวลา ถ้าอุปมากับการปลูกพืช เช่น ปลูกกล้วย มิใช่ว่าปลูกวันนี้แล้วจะได้ผลกล้วยมารับประทานวันนี้ก็ได้ แต่ผลของความดีและผลแห่งกรรมจะออกมาเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ระดับจิตใจ ได้ความสบายใจ ความชื่นใจว่าตัวเองได้ทำงานถูกต้อง ได้ทำความดีไปแล้วแม้ไม่มีคนอื่นเห็นแต่ตนเองก็ชื่นใจ

ขั้นตอนที่ 2 ระดับบุคลิก หากทำดีไปเรื่อย ๆ ไม่หยุดยั้งแม้ยังไม่มีใครยกย่อง ไม่มีใครเห็น แต่บุคลิกของคนทำดีนั้นจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น งามใจ กล้าหาญ

ขั้นตอนที่ 3 ระดับสังคมยอมรับ เมื่อทำดี ทำถูกวัตถุประสงค์ ถูกดี ถึงดี และพอดี อย่างไม่หยุดยั้ง แม้หัวหน้างานหรือผู้บังคับบัญชายังไม่เห็น แต่เพื่อนร่วมงานยอมรับ เป็นผลของความดีระดับที่ 3

ขั้นตอนที่ 4 ระดับวิถีชีวิตดีขึ้น เมื่อทำดีอย่างไม่หยุดยั้งต่อไป จะถึงระดับหนึ่งที่ผู้บังคับบัญชาเห็นและยอมรับ และจะเริ่มมอบหมายงานที่ยากๆ และงานใหญ่ๆ ให้ หรือเลื่อนตำแหน่ง นั่นคือ วิถีชีวิตจะดีขึ้นเรียกว่า ความดีส่งผลได้อย่างเต็มที่

ฉะนั้นการทำความดีจะใจร้อน เรียกร้องเอาผลทันทีไม่ได้ ผลของความดีนั้นจะต้องอาศัยระยะเวลา และปริมาณของความดีมากพอ การทำดีจะได้รับผลดีแน่นอน

7) มิวินัย

คาบคัมที่ไร้พัก ลูกกระเบิดที่ไม่มีสลักนรภัย ย่อมเกิดโทษแก่เจ้าของได้ง่าย ฉนั้นใด "ความรู้" และ "ความสามารถ" ถ้าไม่มีวินัยกำกับแล้ว ก็จะมีโทษแก่ผู้เป็นเจ้าของได้ฉนั้น ช่างคาบ ทำพักคาบไว้กันอันตราย ช่างระเบิด ก็ทำสลักนรภัยไว้เช่นเดียวกัน เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนพุทธศาสนิกชนให้เป็นคนฉลาดรู้ฉลาดทำแล้ว จึงทรงสั่งสำคัญด้วยว่าต้องมีวินัย

วินัยคืออะไร

วินัย หมายถึง ระเบียบ กฎเกณฑ์ข้อบังคับสำหรับควบคุมความประพฤติทางกายของคนในสังคมให้เรียบร้อยดีงาม เป็นแบบแผนอันหนึ่งอันเดียวกัน จะได้อยู่ร่วมกันด้วยความสุขสบาย ไม่กระทบกระทั่งซึ่งกันและกัน ให้ห่างไกลจากความชั่วทั้งหลาย

การอยู่รวมกันเป็นหมู่เหล่า ถ้าขาดระเบียบวินัย ต่างคนต่างทำตามอำเภอใจ ความขัดแย้งและลักลั่นก็เกิดขึ้นยิ่งมากคนก็ยิ่งมากเรื่อง ไม่มีความสุขสบาย การงานที่ทำก็จะเสียผล

ถ้าประชาชนแต่ละคนเป็นเสมือนดอกไม้แต่ละดอก ดอกไม้ทั้งหลายเหล่านี้จะด้อยค่าลงหากวางอยู่ระเกะระกะ กระจัดกระจาย ทั้งยังทำให้กรงูรังอีกด้วย แต่เมื่อเรานำดอกไม้เหล่านี้มาร้อยรวมเข้าด้วยกันด้วยเส้นด้าย ดอกไม้เหล่านี้ก็จะกลายเป็นพวงมาลัยอันงดงามเหมาะที่จะนำไปใช้ประดับตกแต่งให้เจริญตาเจริญใจ เส้นด้ายที่ใช้ร้อยดอกไม้ให้รวมกันอยู่

อย่างมีระเบียบงดงามนั้นเปรียบเสมือนวินัย

วินัยจึงเป็นสิ่งที่ใช้ควบคุมคนให้คนเราใช้ความรู้ ความสามารถไปในทางที่ถูกที่ควร คือ ทำให้เป็นคน "ฉลาดใช้" นั่นเอง

ชนิดของวินัย

ตัวเรามีของสำคัญ 2 อย่าง คือ ชีวิต กับจิตใจ

ชีวิตของเราขึ้นอยู่กับระบบโลก ต้องฟังโลกชีวิตจึงจะเจริญ

จิตใจของเราขึ้นอยู่กับระบบธรรม ต้องฟังธรรม จิตใจจึงจะเจริญ

เพื่อให้ชีวิตและจิตใจเจริญทั้ง 2 ทาง เราจึงต้องดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกันทั้ง 2

ด้านด้วย

ผู้ที่ฉลาดรู้ ก็ต้องศึกษาให้รู้ทั้งทางโลกและทางธรรม

ผู้ที่ฉลาดทำ ก็ต้องทำให้เป็น ให้ถูกต้อง ทั้งทางโลกและทางธรรม

เช่นกัน ผู้ที่ฉลาดใช้ ก็ต้องมีวินัยทางโลกและวินัยทางธรรมคอยช่วยกำกับ ความรู้

ความสามารถเอาไว้

วินัยทางโลก

วินัยทางโลก หมายถึง ระเบียบสำหรับควบคุมคนในสังคมแต่ละแห่ง เป็นข้อตกลงของคนในสังคมนั้น ที่จะให้ทำหรือไม่ให้ทำบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งบางครั้งเราก็เรียกชื่อแยกแยะออกไปหลายอย่าง เช่น กฎหมาย พระราชบัญญัติ กฎข้อบังคับ ระเบียบ ธรรมเนียมประเพณี คำสั่ง ประกาศ กติกา ฯลฯ สิ่งเหล่านี้รวมเรียกว่า วินัยทางโลกทั้งสิ้น

วินัยทางธรรม

เนื่องจากเราชาวพุทธ มีทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต ดังนั้นวินัยทางศาสนาจึงมี 2 ประเภท คือ

- (1) อนุคาริยวินัย วินัยสำหรับผู้ออกบวช ได้แก่ วินัยของพระภิกษุ สามเณร
- (2) อาคาริยวินัย วินัยสำหรับผู้ครองเรือน หรือประชาชนชายหญิงทั่ว ๆ ไป

อนุคาริยวินัย

จุดมุ่งหมายสูงสุดของนักบวช คือ ความหมดกิเลส ผู้จะหมดกิเลสได้ต้องมีปัญญาอย่างยิ่ง ผู้จะมีปัญญาอย่างหนึ่งได้ต้องมีสมาธิอย่างยิ่ง ผู้จะมีสมาธิอย่างหนึ่งได้จะต้องตั้งอยู่บนฐานของศีลอย่างยิ่ง คือ อนุคาริยวินัย 4 ประการ อันเป็นพื้นฐานของความบริสุทธิ์ ได้แก่

- (1) ปาฏิโมกสังวร คือ การสำรวมอยู่ในศีล 227 ข้อ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบัญญัติ เว้นข้อที่พระองค์ทรงห้าม ทำตามข้อที่พระองค์ทรงให้ปฏิบัติ

(2) อินทรีย์สังวร คือ การรู้จักสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เพลิดเพลินไปกับอารมณ์อันน่าใคร่ อันเกิดจากการเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และการรับรู้อารมณ์ทางใจ อะไรที่ไม่ควรดูก็อย่าไปดู อะไรไม่ควรฟังก็อย่าไปฟัง อะไรไม่ควรดมก็อย่าไปดม อะไรไม่ควรลิ้มชิมรสก็อย่าไปชิม และอะไรที่ไม่ควรคิดก็อย่าไปคิด

(3) อาชีวบาริสุทธิสังวร คือ การหาเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ ได้แก่ การบิณฑบาตสำหรับการเลี้ยงชีวิตที่ผิด เช่น การหาหลักการะด้วยการไปห่วย การเป็นหมอดู การเป็นพ่อสื่อแม่ชัก การประจบชาวบ้านจัดเป็นการกระทำที่ผิดพระวินัย

(4) บัจจยัจจเวกขณะ คือ การพิจารณาก่อนที่จะบริโภคหรือใช้บัจจย 4 ว่าสิ่งนั้นเป็นเพียงเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตให้อยู่ได้ เหมือนน้ำมันหยดเพลารถให้รถแล่นไปได้เท่านั้น

พิจารณาดังนี้แล้ว ย่อมบรรเทาความหลง ความมัวเมาในอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่ ยารักษาโรค ทำให้กินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน

เมื่อแรกเริ่มพระพุทธศาสนายังไม่มีการบัญญัติ พระภิกษุยังมีจำนวนน้อย และทุกรูปต่างก็ตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด ทราบดีว่าอะไรควรทำหรือไม่ควรทำ ต่อมาพระภิกษุมีจำนวนมากขึ้น และมีผู้ประพฤติไม่ดีหลงเข้ามาบวชด้วย ไปทำสิ่งที่ไม่สมควรขึ้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงบัญญัติวินัยขึ้นทีละข้อ วินัยทุกข้อในพระพุทธศาสนาจึงมีที่มาทั้งสิ้น ตัวอย่างเช่น วินัยข้อแรกในพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นเพราะพระภิกษุรูปหนึ่งชื่อ สุทิน ได้ย้อนกลับเข้าไปร่วมหลับนอนกับภรรยาเก่า เพราะบิดามารดาขอร้องเพื่อให้มีทายาทไว้สืบสกุล พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงทรงบัญญัติวินัยข้อหนึ่งขึ้นว่า "ห้ามเสพเมถุน"

วัตถุประสงค์ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบัญญัติวินัย

- (1) เพื่อรองรับความตั้งอยู่ดีของหมู่สงฆ์
- (2) เพื่อข่มบุคคลผู้เกียจคร้าน หน้าด้าน
- (3) เพื่อความสุขสำราญแห่งหมู่สงฆ์
- (4) เพื่อความสุขสำราญแห่งพระภิกษุ ผู้มีศีลเป็นที่รัก
- (5) เพื่อป้องกันอาสวกิเลสอันจะบังเกิดในปัจจุบัน
- (6) เพื่อป้องกันอาสวกิเลสอันจะบังเกิดในอนาคต
- (7) เพื่อความเลื่อมใสของชุมชนที่ยังไม่เลื่อมใส
- (8) เพื่อความเลื่อมใสยิ่งขึ้นของชุมชนที่เลื่อมใสแล้ว
- (9) เพื่อความดำรงมั่นแห่งพระสังฆธรรม
- (10) เพื่ออนุเคราะห์พระวินัย

อาคาริยวินัย

วินัยสำหรับคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน ที่สำคัญคือ ศีล 5

อานิสงส์ของการมีวินัย

วินัยทั้งทางโลกและทางธรรมรวมกันแล้วทำให้เกิดประโยชน์คือ

(1) วินัยนำไปดี หมายความว่า ทำให้ผู้รักษาวินัยดีขึ้น ยกฐานะผู้มีวินัยให้สูงขึ้น เช่น เด็กกลางถนน เข้าโรงเรียนมีวินัย กลายเป็น นักเรียน

วินัยเป็นข้อบังคับใจเราก็จริง แต่เป็นข้อบังคับให้เราไปถึงที่หมายของชีวิตตามความประสงค์ของเราเอง

(2) วินัยนำไปแจ้ง คำว่า แจ้ง แปลว่า สว่าง หรือเปิดเผยไม่คลุมๆ เกรือๆ วินัยนำไปแจ้ง คือ เปิดเผยธาตุแท้ของคนได้ว่า ไว้ใจได้แค่ไหน โดยดูว่าเป็นคนมีวินัยหรือไม่

(3) วินัยนำไปต่าง เราดูความแตกต่างของคนด้วยวินัย ยกตัวอย่างคนที่ช่องสุ่มสมัครพรรคพวกและอาวุธไว้สู้รบกับคนอื่น ถ้ามีวินัยเราเรียกว่า กองทหาร เป็นมิ่งขวัญของบ้านเมือง ถ้าไม่มีวินัยเราเรียกว่า กองโจร เป็นเสี้ยนหนามของแผ่นดิน คนที่พกอาวุธเดินบนอยู่ในที่ชุมชนอย่างองอาจ ถ้ามีวินัยเรา เรียกว่า ตำรวจ เป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ ถ้าไม่มีวินัยเราเรียกว่า นักเลง อันธพาล เป็นผู้พินาศสันตติสุข คนที่เพียวภิกขาจารพึ่งคนอื่นเลี้ยงชีวิต ถ้ามีวินัยรักษาศีล 227 เราเรียกว่าพระภิกษุ เป็นบุญของผู้ให้ทาน ถ้าไม่มีวินัยเราเรียกว่า ขอทาน เป็นกรรมของผู้ถูกขอ

เราต้องการก้าวเข้าไปสู่ความดี ความก้าวหน้า เราต้องการความบริสุทธิ์กระจ่างแจ้ง เราต้องการยกฐานะให้สูงขึ้น เพราะฉะนั้นเราจึงจำเป็นต้องรักษาวินัย

ผู้มีวินัยดี หมายถึง ผู้รักษาวินัยทั้งทางโลกและทางธรรมอย่างถูกต้องและเคร่งครัด

8) ความเคารพ

เมื่อจะรับประโยชน์จากสิ่งใด เราจำเป็นต้องรู้จักคุณสมบัติของสิ่งนั้นก่อนฉันใด ผู้ที่จะรับประโยชน์จากบุคคลอื่นได้ ก็จำเป็นต้องมีความเคารพต่อบุคคลทั้งหลายก่อนฉันนั้น

ความเคารพคืออะไร

ความเคารพ หมายถึง ความตระหนักซาบซึ่งรู้ถึงคุณความดีที่มีอยู่จริงของบุคคลอื่น ยอมรับนับถือความดีของเขาด้วยใจจริง แล้วแสดงความนับถือต่อผู้นั้นด้วยการแสดงความอ่อนน้อม อ่อนโยนอย่างเหมาะสมทั้งต่อหน้าและลับหลัง

วัตถุทั้งหลายในโลก ต่างมีคุณสมบัติเฉพาะตัวของมัน ถ้าใครทราบคุณสมบัติเหล่านั้น ตามความเป็นจริง ก็สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้มาก เช่น นักวิทยาศาสตร์รู้คุณสมบัติของแม่เหล็ก ก็นำไปใช้ผลิตกระแสไฟฟ้าได้ รู้คุณสมบัติของแร่เรเดียม ก็นำไปใช้รักษาโรคมะเร็งได้ แต่การที่จะรู้คุณสมบัติตามความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ นั้นทำได้ยาก เป็นวิสัยของนักปราชญ์ ของผู้มีปัญญาเท่านั้น

เช่นกัน คนทั้งหลายในโลก ต่างก็มีคุณค่าในตัวต่างๆ กันไป มากน้อยบ้างไม่เท่ากัน ผู้ใดทราบถึงคุณค่าของบุคคลทั้งหลายได้ตามความเป็นจริง ก็จะเป็นประโยชน์ ทำให้มีโอกาสนำเอาคุณค่าเหล่านั้น จากผู้อื่นมาสู่ตนเอง แต่การจะสามารถรู้เห็นถึงคุณค่าของผู้อื่นก็ทำได้ยากยิ่งกว่าการรู้คุณสมบัติของวัตถุต่าง ๆ เพราะมีกิเลสมาบังใจ เช่น มีความคิดลบหลู่คุณท่านบ้าง ความไม่ใส่ใจบ้าง ความทะนงตัวบ้าง ทำให้มองคนอื่นที่อื่นๆ ก็ไม่เห็นมีใครดี คนนี้ก็ไม่ได้ คนโน้นก็ไม่ได้ ไม่เห็นมีใครดีสักคน นอกจากตัวเอง

คนพวกนี้เป็นพวกตาไม่มีแวว เพราะขาดความสังเกต มองคุณค่าของคนอื่นไม่ออก เมื่อมองคุณค่าของเขาไม่ออกก็ไม่สนใจที่จะถ่ายทอดเอาคุณค่าของเขาเข้ามาสู่ตนเอง

ดังนั้นคนที่มีความฉลาดจนกระทั่งตระหนักในคุณค่าของผู้อื่น จึงจัดเป็นคนพิเศษจริงๆ เพราะใจของเขาได้ยกสูงขึ้นแล้ว พ้นจากมานะต่างๆ เบิกกว้าง พร้อมทั้งจะรองรับคุณค่าจากผู้อื่นเข้าสู่ตน คนชนิดนี้คือ คนที่มีความเคารพ
สิ่งที่ควรเคารพอย่างยิ่ง

ในโลกนี้มีคน สัตว์ สิ่งของ เหตุการณ์ การงาน และอะไรๆ อีกมากมายจนนับไม่ถ้วน ที่เกี่ยวข้องกับตัวเรา แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำให้เรามีความเคารพ ไม่หุเบา ตระหนักในสิ่งมีคุณค่าที่สำคัญ 7 ประการ ได้แก่

- (1) ให้มีความเคารพในพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
- (2) ให้มีความเคารพในพระธรรม
- (3) ให้มีความเคารพในพระสงฆ์
- (4) ให้มีความเคารพในการศึกษา
- (5) ให้มีความเคารพในสมาธิ
- (6) ให้มีความเคารพในความไม่ประมาท
- (7) ให้มีความเคารพในการต้อนรับแขก

ความเคารพในพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ ตระหนักถึงพระคุณความดี อันมีอยู่ในพระองค์ ซึ่งกล่าวโดยย่อได้แก่ พระปัญญาธิคุณ พระกรุณาธิคุณ และพระบริสุทธิคุณ และแสดงออกซึ่ง

ความเคารพ

สมัยเมื่อพระองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ ก็แสดงความเคารพโดย

- (1) เข้าเฝ้าทั้ง 3 กาล คือ เข้า กลางวัน เย็น
- (2) เมื่อพระองค์ไม่สวมรองเท้าจงกรม เราจะไม่สวมรองเท้าจงกรม
- (3) เมื่อพระองค์จงกรมในที่ต่ำ เราจะไม่จงกรมในที่สูงกว่า
- (4) เมื่อพระองค์ประทับในที่ต่ำ เราจะไม่อยู่ในที่สูงกว่า
- (5) ไม่ห่มผ้าคลุมบ่าทั้งสอง ในที่ซึ่งทอดพระเนตรเห็น
- (6) ไม่สวมรองเท้าในที่ทอดพระเนตรเห็น
- (7) ไม่กั้นร่มในที่ทอดพระเนตรเห็น
- (8) ไม่ถ้ายอจจาระ บัสนาในที่ทอดพระเนตรเห็น

สมัยเมื่อพระองค์ปรินิพพานแล้วก็แสดงความเคารพโดย

- (1) ไปไหว้พระเจดีย์ตามโอกาส
- (2) ไปไหว้สังเวชนียสถาน คือ สถานที่ประสูติ ตรัสรู้ ปฐมเทศนา ปรินิพพานตาม

โอกาส

- (3) เคารพพระพุทธรูป
- (4) เคารพเขตพุทธาวาส คือ เขตโบสถ์
- (5) ไม่สวมรองเท้าในลานพระเจดีย์
- (6) ไม่กั้นร่มในลานพระเจดีย์
- (7) เมื่อเดินใกล้พระเจดีย์ ไม่เดินไปพุดไป
- (8) เมื่อเข้าไปในเขตวัด ก็ถอยร่อนเท้า หุบร่ม ถ้าเป็นพระภิกษุต้องลดไหล่ ไม่ทำ

อาการต่างๆ ซึ่งแสดงถึงความกระต้าง หยาบคาย

- (9) ปฏิบัติตามพุทธโอวาทอยู่เป็นนิตย์

ความเคารพในพระธรรม คือ ตระหนักถึงคุณประโยชน์อันมหาศาลของพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และแสดงออกซึ่งความเคารพดังนี้

- (1) เมื่อมีประกาศแสดงธรรมก็ไปฟัง
- (2) ฟังธรรมด้วยความสงบ สำรวม คึงใจ
- (3) ไม่นั่งหลับ ไม่นั่งคุยกัน ไม่คิดฟุ้งซ่าน ขณะฟังธรรม
- (4) ไม่วางหนังสือธรรมไว้ในที่ต่ำ
- (5) ไม่ดูหมิ่นพระธรรม

(6) ขอกุศลกรรม สอนธรรม โดยความระมัดระวังไม่ให้ผิดพลาด

ความเคารพในพระสงฆ์ คือ ตระหนักถึงคุณความดีของพระสงฆ์ผู้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ เป็นผู้สืบอายุพระศาสนา แล้วแสดงออกซึ่งความเคารพ ดังนี้

- (1) กราบไหว้ โดยกิริยาอาการเรียบร้อย
- (2) นั่งเรียบร้อย ไม่นั่งกอดเข่าเจ้าจุก
- (3) ไม่สวมรองเท้า กั้นร่ม ในที่ประชุมสงฆ์
- (4) ไม่คะนองมือ คะนองเท้าต่อหน้าท่าน
- (5) เมื่อพระเถระไม่เชิญ ไม่แสดงธรรม
- (6) เมื่อพระเถระไม่เชิญ ไม่อวดรู้แก้ปัญหารธรรม
- (7) ไม่เดิน ยืน นั่ง เบียดพระเถระ
- (8) แลดูท่านด้วยจิตเลื่อมใส
- (9) ต้อนรับท่านด้วยไทยธรรม

ความเคารพในการศึกษา คือ ตระหนักถึงคุณค่าของการศึกษาหาความรู้ แล้วแสดงออกซึ่งความเคารพโดยตั้งใจศึกษาเล่าเรียนอย่างเต็มที่ทั้งทางโลกและทางธรรม จะศึกษาเรื่องใดก็ศึกษาให้ถึงแก่น ให้เข้าใจจริง ๆ ไม่ทำเหวี่ยงแหเหวี่ยง บำรุงการศึกษา สนับสนุนการศึกษาทั้งทางโลกและทางธรรม

ความเคารพในสมาธิ คือ ตระหนักถึงคุณประโยชน์อันมหาศาลของการทำสมาธิแล้วแสดงออกซึ่งความเคารพโดยตั้งใจฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะสมาธิเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการสร้างคุณธรรมทั้งหลาย เป็นการฝึกตนเองอย่างยิ่งยวด ทำให้รู้และเข้าใจธรรมอย่างแท้จริง ดังจะเห็นได้จากไตรสิกขา ซึ่งถือเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ตรัสไว้ว่าศีลจะเป็นพื้นฐานทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย แล้วสมาธิจะทำให้เกิดปัญญาซึ่งเป็นเครื่องพาเราให้บรรลุนิพพาน จะเห็นว่าเรารักษาศีลก็เพื่อมิให้ไปทำความชั่ว ทำให้ใจไม่เศร้าหมองเป็นสมาธิได้ง่าย และปัญญาก็เกิดจากสมาธิ สมาธิจึงเป็นหัวใจหลักในการทำคุณธรรมทุกชนิด แม้การกำจัดกิเลสเข้าพระนิพพาน

มีบางคนพยายามจะเข้าถึงธรรม โดยอ่านและฟังธรรมโดยไม่ยอมทำสมาธิ แม้เขาจะอ่านจะท่องธรรมได้มากเพียงใด ก็ย่อมไม่มีโอกาสเข้าถึงธรรมได้เลย เพราะความรู้ธรรมจากการอ่านการท่องนั้นเป็นเพียงพื้นฐานความรู้เท่านั้น จะบังเกิดผลเป็นดวงปัญญาแจ่มใสสว่างไสว ต่อเมื่อได้นำไปปฏิบัติด้วยการทำสมาธิอย่างยิ่งยวดแล้วเท่านั้น

ยังมีบางคนกล่าวว่า การทำสมาธิเป็นส่วนเกินบ้าง เป็นการเสียเวลาเปล่าบ้าง

ถ้าพบใครที่ฟังกล่าวเช่นนั้นก็พึงทราบทันทีว่า เขากล่าวตู่พุทธพจน์เสียแล้ว เป็นคนที่ใช้ไม่ได้ ไม่ควรคบเพราะเขายกย่องตัวของเขาเอง เข้าข้างตัวเองเก่งกว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสียแล้วใช้ไม่ได้

ความเคารพในความไม่ประมาท คือ ตระหนักถึงคุณประโยชน์ของการมีสติกำกับในการทำงานต่างๆ แล้วแสดงออกซึ่งความเคารพโดยหมั่นฝึกสติเพื่อไม่ให้ประมาท ด้วยการเจริญสมาธิภาวนาอยู่เนือง ๆ มิได้ขาด

ความเคารพในการต้อนรับแขก ตระหนักถึงคุณประโยชน์ของการต้อนรับแขกว่าทำให้ไม่ก่อศัตรู บกติกนเราจะให้ดีพร้อม ทำอะไรถูกใจคนทุกอย่าง ย่อมเป็นไปไม่ได้ อาจมีช่องว่างรอยโหว่ ข้อบกพร่องบ้าง การต้อนรับแขกนี้จะเป็นการเปิดช่องว่างรอยโหว่ในตัว ทำให้ได้มิตรเพิ่ม เราจึงต้องให้ความสำคัญแก่ผู้มาเยือน ด้วยการต้อนรับ 2 ประการดังนี้

(1) อามิสปฐิสันถาร ต้อนรับด้วยสิ่งของ เช่น อาหาร น้ำดื่ม เลี้ยงดูอย่างดีไม่ให้ขาดตกบกพร่อง ฯลฯ

(2) ธรรมบฐิสันถาร ต้อนรับด้วยธรรม เช่น สนทนาธรรมกัน แนะนำธรรมให้แก่กัน ฯลฯ

นอกจากตัวเราจะต้องตระหนักถึงความสำคัญของการต้อนรับแขกแล้ว แม้คนในบ้านก็ต้องฝึกให้ต้อนรับแขกเป็นด้วย ไม่เช่นนั้นจะพลาดไปเช่น ข้าราชการผู้ใหญ่บางคน ตัวเองต้อนรับแขกได้ดีเยี่ยมเลย แต่ไม่ได้ฝึกคนในบ้านไว้ เวลาตนไม่อยู่มีแขกมาหาที่บ้าน เด็กและคนรับใช้พูดจากับเขาไม่ดี ทำให้เขาผูกใจเจ็บ คิดหาทางแก้แค้นหาทางโจมตีเอา จนต้องเสียผู้เสียคนก็มากต่อมาก โดยที่ตนก็ไม่รู้สาเหตุว่าเขาเป็นศัตรูเพราะอะไร

เมื่อเราสังเกตให้ดีจะเห็นว่า คนในโลกนี้มีหลายพันล้านคน สิ่งของเหตุการณ์การงานในโลกนี้มีหลายแสนหลายล้านอย่าง แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้เราสนใจอย่างจริงจัง 7 อย่าง ดังนั้นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ การศึกษา สมาธิ ความไม่ประมาท และการต้อนรับ ทั้ง 7 ประการนี้ มีความสำคัญเพียงใดโปรดคิดดู

สิ่งที่ควรเคารพทั้ง 7 ประการนี้ เป็นแกนหลักของความเคารพทุกอย่าง เมื่อเราสามารถตรงจนตระหนักถึงคุณของสิ่งที่ควรเคารพอย่างยิ่งทั้ง 7 ประการนี้แล้ว ต่อไปเราก็สามารถตรงถึงความดีของสิ่งอื่นๆ ได้ชัดเจนและละเอียดลึกซึ้งขึ้น กลายเป็นผู้รู้จริงและทำได้จริงผู้หนึ่ง เมื่อฝึกตนเองให้มากด้วยความเคารพแล้ว ในไม่ช้า นิสสัยชอบจับผิดผู้อื่นก็จะค่อย ๆ หายไปเจอใครก็คอยมองแต่ความดีของเขา ต่อไปความชั่วทั้งหลายเราก็นึกไม่ออก นึกออกแต่ความดีและวิธีทำความดีเท่านั้น ตัวเราก็ตายกลายเป็นที่รวมแห่งความดีเหมือนทะเลเป็นที่รวมของน้ำฉะนั้น

การแสดงความสามารถ คือ การแสดงความตระหนักในคุณค่าของสิ่งที่เราเคารพ ด้วยใจจริงให้ปรากฏชัดแก่บุคคลทั่วไปด้วยการแสดงออกทางกาย วาจา มีอยู่หลายวิธี เช่น หลีกทางให้ ลูกขึ้นยืนต้อนรับ การให้ที่นั่งแก่ท่าน การประนมมือพูดกับท่าน การกราบ การไหว้ การขออนุญาตก่อนทำกิจต่าง ๆ การวันทยาอุธ การวันทยาหัตถ์ การยิงสลุต การลดธง ฯลฯ

การแสดงความสามารถที่ถูกต้องตามหลักธรรม หมายถึง การแสดงออกเพราะตระหนักในคุณค่าของสิ่งที่เคารพด้วยใจจริง นักเรียนที่คำนับครูเพราะเกรงว่าถ้าไม่ทำจะถูกตัดคะแนนความประพฤติ ทหารที่ทำวันทยาหัตถ์ ผู้บังคับบัญชาเพราะเกรงว่าถ้าไม่ทำจะถูกลงโทษ อย่างนี้ไม่จัดว่าเป็นความเคารพ เป็นแต่เพียงวินัยอย่างหนึ่งเท่านั้น

ข้อเตือนใจ

ดังได้กล่าวแล้วว่า ความเคารพคือ การตระหนักในคุณค่าของคนอื่นและสิ่งอื่น ซึ่งผู้ที่จะตระหนักในคุณค่าของคนอื่นสิ่งอื่นได้ จะต้องมีความสมบัติอย่างหนึ่งเป็นทุนอยู่ในใจก่อน คือ มีปัญญาความรู้จักรับผิดชอบชั่วดีพอสมควร

และเมื่อเราแสดงออกไปแล้ว อีกฝ่ายหนึ่งก็จะรู้ทันทีว่า "อ้อ คนนี้เขามีคุณธรรมสูง มีความเคารพ และมีแววปัญญา" เขาก็เกิดความตระหนักในคุณค่าของเรา และแสดงกิริยาเคารพต่อเราที่เรียกว่าเคารพ

แต่ถ้าผู้ใดเมื่อมีคนมาแสดงความเคารพแล้วเฉยเสียไม่แสดงความเคารพตอบ ผู้นั้นจัดเป็นคนน่าตำหนิอย่างยิ่ง เพราะการเฉยเสียนั้นเท่ากับบอกให้ชาวโลกรู้ว่า "ตัวข้านี้ แสนจะโง่งเงาหาปัญญาพอที่จะเห็นคุณค่าในตัวท่านไม่" เท่านั้นเอง

คนที่ไม่ยอมแสดงความเคารพคนอื่น หรือเมินเฉยต่อการเคารพตอบ มักเป็นเพราะเข้าใจว่าการแสดงกิริยาเคารพออกมานั้น เป็นการลดส่งอารีของตน แล้วเอาไปเพิ่มให้แก่คนอื่น เลยเกิดเสียดายเกรงว่าตัวเองจะไม่โต หรือเกรงว่าคนอื่นจะไม่รู้ว่าตัวโต ซึ่งเป็นความคิดผิดอย่างยิ่ง

อานิสงส์การมีความเคารพ

- (1) ทำให้เป็นคนน่ารัก น่าเอ็นดู น่าเกรงใจ
- (2) ทำให้ได้รับความสุขกาย สบายใจ
- (3) ทำให้ผิวพรรณผ่องใส
- (4) ทำให้ไม่มีความเดือดร้อน ไม่มีเวร ไม่มีภัย
- (5) ทำให้สามารถถ่ายทอดความดีจากผู้อื่นได้ง่าย
- (6) ทำให้ผู้อื่นอยากช่วยเหลือเพิ่มเติมคุณค่าความดีให้

- (7) ทำให้สติดีขึ้น เป็นคนไม่ประมาท
- (8) ทำให้เป็นคนมีปัญญละเอียดอ่อน รู้จริง และทำได้จริง
- (9) ทำให้เกิดในตระกูลสูงไปทุกภพทุกชาติ
- (10) ทำให้บรรลุมรรคผลนิพพานโดยง่าย

9) ความอดทน

หย้าแม่เป็นพืชต้นเล็ก ๆ แต่เพราะมีความทนทรหด จึงสามารถแพร่พันธุ์ไปได้ทั่วโลก ฉันทิ คนเราแม้มีกำลังทรัพย์ กำลังความรู้ ความสามารถจะยังน้อย แต่ถ้ามีความอดทนแล้ว ย่อมสามารถฝึกฝนตนเองให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ฉันทิ

ความอดทนคืออะไร

ความอดทนมาจากคำว่า จันติ หมายถึง การรักษากติภาวะของตนเองไว้ได้ ไม่ว่าจะถูกรบกวนกระทบกระทั่งด้วยสิ่งอันเป็นที่พึงปรารถนาหรือไม่พึงปรารถนาก็ตาม มีความมั่นคง หนักแน่นเหมือนแผ่นดิน ซึ่งไม่หวั่นไหว ไม่ว่าจะมีความเดือดร้อนไป ของเสีย ของหอม ของสกปรก หรือของดีงามก็ตาม

งานทุกชิ้นในโลก ไม่ว่าจะเป็นงานเล็กงานใหญ่ ที่สำเร็จขึ้นมาได้ นอกจากจะอาศัยปัญญาเป็นตัวนำแล้ว ส่วนต้องอาศัยคุณธรรมอันหนึ่งเป็นพื้นฐานจึงสำเร็จได้ คุณธรรมอันนั้นคือ จันติ

ถ้าขาดจันติเสียแล้วจะไม่มีการขึ้นใจสำเร็จได้เลย เพราะจันติเป็นคุณธรรมสำหรับทั้งต่อต้านความท้อถอยหดหู่ ขับเคลื่อนแรงเร้าให้เกิดความขยัน และทำให้เห็นอุปสรรคต่าง ๆ เป็นเครื่องท้าทายความสามารถ ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า ความสำเร็จของงานทุกชิ้น ทั้งทางโลกและทางธรรมคือ อนุสาวรีย์ของจันติทั้งสิ้น

โดยเหตุนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า

"ยกเว้นปัญญาแล้ว เราสรรเสริญว่าจันติเป็นคุณธรรมอย่างยิ่ง"

ลักษณะความอดทนที่ถูกต้อง

(1) มีความอดกลั้น คือ เมื่อถูกคนพาลด่าก็ทำราวกับว่าไม่ได้ยิน ทำหูเหมือนหูกระต่าย เมื่อเห็นอาการขี้ขลาดก็ทำราวกับว่าไม่ได้เห็น ทำตาเหมือนตาไม้ไผ่ ไม่สนใจใยดี ไม่ปล่อยใจให้เศร้าหมองไปด้วย ใส่ใจ สนใจแต่ในเรื่องที่จะทำความเจริญให้แก่ตนเอง เช่น เจริญศีลสมาธิ ปัญญาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

(2) เป็นผู้ไม่ดูร้าย คือสามารถข่มความโกรธไว้ได้ ไม่โกรธ ไม่ทำร้ายอันตรายด้วยอำนาจแห่งความโกรธนั้น ผู้ที่โกรธแสดงว่ายังขาดความอดทน มีคำตรัสของเทวาสกเถาเป็นข้อ

เตือนใจอยู่ว่า

ผู้ใดโกรธตอบผู้ที่โกรธก่อนแล้ว ผู้นั้นกลับเป็นคนเลวกว่า ผู้ที่โกรธก่อน ผู้ที่ไม่โกรธตอบ
บุคคลผู้กำลังโกรธอยู่ ย่อมเชื่อว่าเป็นผู้ชนะสงครามอันชนะได้ยากยิ่ง"

(3) ไม่ปลุกน้ำตาให้แก่ใคร ๆ คือ ไม่ก่อทุกข์ให้แก่ผู้อื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือ
เจ็บแค้นในตน น้ำตาไหลด้วยอำนาจความเกรี้ยวกราดของเรา

(4) มีใจเบิกบานแจ่มใสอยู่เป็นนิตย์ คือ มีจิตอิ่มเอิบใจอยู่เสมอ ๆ ไม่พยายาม ไม่
โทษฟ้า โทษฝน โทษเทวดา โทษชะตา หรือโทษใคร ๆ ทั้งนั้น พยายามอดทนทำการงานทุก
อย่างด้วยใจเบิกบาน

ลักษณะความอดทนนั้น โบราณท่านสอนลูกหลานไว้ย่อ ๆ ว่า

"ปิดหูซ้ายขวา ปิดตาสองข้าง ปิดปากเสียบ้าง นอนนิ่งสบาย"

คนบางคนซึ่งก็ทำงาน บางคนซึ่งก็เรียนหนังสือ บางคนเกะกะเกราะ พอมีผู้ว่า
กล่าวตักเตือนก็เฉยเสีย แล้วบอกว่าตนเองกำลังบำเพ็ญขันติบารมี อย่างนี้เป็นการศึกษาฝึก
ตีความหมายของขันติผิดไป ขันติไม่ได้หมายถึงการตกอยู่ในสภาพใดก็ตามอยู่อย่างนั้น

"พวกที่จันทันจนต่อไป ไม่ชวนขวยท้อมาหากิน จัดเป็นพวกตายด้าน"

"พวกที่โง่งมโง้งต่อไป ใครสอนให้ก็ไม่เอา จัดเป็นพวกตื้อด้าน"

"พวกที่ชั่วแล้วก็ชั่วอีก ใครห้ามก็ไม่ฟัง จัดเป็นพวกตื้อดิ่ง"

ลักษณะที่สำคัญยิ่งของขันติ คือ ตลอดเวลาที่อดทนอยู่นั้น จะต้องมีความพอใจ ไม่เศร้า
หมอง เราสรุปลักษณะของขันติได้โดยย่อได้ดังนี้

(1) อดทนถนอมตัวหรือหลีกเลี่ยงจากความชั่วให้ได้

(2) อดทนทำความดีต่อไป

(3) อดทนรักษาใจไว้ไม่ให้เศร้าหมอง

ประเภทของความอดทน

ความอดทนแบ่งตามเหตุที่มากระทบได้เป็น 4 ประเภทคือ

(1) อดทนต่อความลำบากตรากตรำ เป็นการอดทนต่อสภาพธรรมชาติ ดินฟ้าอากาศ
ความหนาว ความร้อน ฝนตก แดดออก ฯลฯ ก็อดทนทำงานไปเรื่อยไป ไม่ใช่เอาแต่โทษเว
คาฟ้าดิน หรืออ้างเหตุเหล่านั้นแล้วไม่ทำงาน

(2) อดทนต่อทุกข์เวทนา เป็นการอดทนต่อการเจ็บไข้ได้ป่วย ความไม่สบายกาย
ของเราเอง ความปวด ความเมื่อย ผู้ที่ขาดความอดทนประเภทนี้ เวลาเจ็บป่วยจะต้องร้อง
ครวญคราง พร่ำเพ้อรำพัน หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย ผู้รักษาพยาบาลทำอะไรไม่ทันใจหรือไม่ถูก

ใจก็โกรธง่ายพวกนี้จึงต้องป่วยเป็น 2 เท่า คือ นอกจากจะป่วยกายที่เป็นอยู่แล้ว ยังต้องป่วยใจแถมเข้าไปด้วย ทำตัวเป็นที่น่าเบื่อหน่ายแก่คนทั้งหลาย

(3) อุดทนต่อความเจ็บใจ เป็นการอดทนต่อความโกรธ ความไม่พอใจ ความขัดใจ อันเกิดจากคำพูดที่ไม่ชอบใจ กิริยามารยาทที่ไม่งาม การบีบบังคับจากผู้บังคับบัญชาและลูกน้อง ความอยู่ติรธรรมต่าง ๆ ในสังคม ระบบงานต่าง ๆ ที่ไม่คล่องตัว ฯลฯ

คนทั้งหลายในโลกแตกต่างกันมากโดยอรรถาสัยใจคอ โอกาสที่จะได้อย่างใจเรานั้นอย่าพึงคิด เพราะฉะนั้นเมื่อเริ่มเข้าหมู่คนหรือมีคนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ให้เตรียมขันติไว้ต่อต้านความเจ็บใจ

(4) อุดทนต่ออำนาจกิเลส เป็นการอดทนต่ออารมณ์อันน่าใคร่ น่าเพลิดเพลินใจ อุดทนต่อสิ่งที่เราอยากทำ แต่ไม่สมควรทำ เช่น อุดทนไม่เที่ยวเตร่ ไม่เล่นการพนัน ไม่เสเพลเสเพล ติด ไม่รับสินบน ไม่คอร์รัปชั่น ไม่ผิดลูกเมียเขา ไม่เห่ยศ ไม่บ้าอำนาจ ไม่จู้จี้ ไม่จู้จืด เป็นต้น การอดทนข้อนี้ทำได้ยากที่สุด โบราณเปรียบไว้ว่า

"เขาค่าแล้วไม่โกรธ ว่ายากแล้ว เขาชมแล้วไม่ขม ยากยิ่งกว่า"

วิธีฝึกให้มีความอดทน

(1) ต้องคำนึงถึงหิริโอตตบัพพะให้มาก เมื่อมีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาปอย่างเต็มที่ความอดทนย่อมจะเกิดขึ้น ดังตัวอย่างในเรื่องของพระเทมีย์ไว้

เมื่อครั้งพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงบำเพ็ญบารมีเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ มีอยู่ชาติหนึ่ง พระองค์เกิดเป็นโอรสกษัตริย์นามว่าพระเทมีย์ ขณะอายุ 6-7 ขวบ ได้เห็นพระราชบิดาสั่งประหารโจรโดยใช้ไฟครอกให้ตาย ด้วยบุญบารมีที่ทำมาดีแล้ว ทำให้พระเทมีย์ระลึกชาติได้ว่าภพในอดีตพระองค์ก็เคยเป็นกษัตริย์ และก็เคยสั่งประหารโจร ทำให้ต้องตกนรกอยู่ช้านาน จึงคิดว่าถ้าชาตินี้เราต้องเป็นกษัตริย์อีกก็ต้องฆ่าโจรอีก แล้วก็จะตกนรกอีก

ตั้งแต่นั้นมาพระเทมีย์จึงแกล้งทำเป็นบ้า ทำเป็นอ่อนเปลี้ยเสียขาไม่ขยับเขยื้อนร่างกายพระราชบิดาจะเอาขมเฒ่าของเล่นมาล้อก็ไม่สนใจจะเอามาไต่ไรมากัด เอาไฟมาเผารอบตัวให้ร้อน เอาช้างมาทำท่าจะแทงก็เฉย ครั้นถึงวัยหนุ่ม จะเอาสาว ๆ สวย ๆ มาล่อก็เฉยเพราะ คำนึงถึงภยันตราย หิริโอตตบัพพะเกิดขึ้นเต็มที่จึงมีความอดทนอยู่ได้

นานวันพระราชบิดาเห็นว่าถ้าเอาพระเทมีย์ไว้ก็จะเป็นกาลกิณีแก่บ้านเมือง จึงสั่งให้คนนำไปประหารเสียนอกเมือง เมื่อออกมาพ้นเมืองแล้วพระเทมีย์ก็แสดงตัวว่าไม่ได้พิจารณาแต่อย่างใดมีผลกำลังสมบูรณ์ พร้อมแล้วก็ออกบวชต่อมาพระราชบิดา ญาติพี่น้อง ประชาชนก็ได้

ออกบวชตามไปด้วย และได้สำเร็จงานสมาบัติกันเป็นจำนวนมาก

(2) ต้องรู้จักเชิดอารมณ์ที่มากกระทบนั้นให้สูงขึ้น คือ นิกลießว่าที่เราทำแก่เราอย่างนั้นนะดีแล้ว เช่น เขาค่าก็นิกลießว่าเขาว่าเราดี เขาคิดก็นิกลießว่าดีกว่าเขาฆ่า เมียที่มีชู้ยังดีกว่าเมียที่ฆ่าหัว หัวมีเมียน้อยก็ยังดีกว่าหัวที่ฆ่าเมีย เพราะเห็นแก่ผู้หญิงอื่น ถ้าเปรียบกับการชกมวยการสู้แบบนั้นก็คือการหลบมัดของคู่ต่อสู้ โดยวิธีหมอบลงต่ำให้หมดเขาค้อมหัวเราไปเสีย เราไม่เจ็บตัว ตัวอย่างในเรื่องนี้ได้จากพระปณณเถระ

พระปณณเถระเดิมเป็นชาวสุนาปรันตะ ไปค้าขายที่เมืองสาวัตถีได้ฟังเทศก์จากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เกิดความเลื่อมใสศรัทธาจึงออกบวช

ครั้นบวชแล้วการทำสมาธิภาวนาไม่ได้ผล เพราะไม่คุ้นกับสถานที่ ท่านคิดว่าภูมิอากาศที่บ้านเดิมของท่านเหมาะกับตัวท่านมากกว่า จึงทูลลาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระสัมมาสัมพุทธเจ้ารับสั่งถามว่า

"เธอแน่ใจหรือ ปณณะ, คนชาวสุนาปรันตะนั้นชั่วร้ายมากนักทั้งหยาบคายด้วย เธอจะทนไหวหรือ"

"ไหวพระเจ้าข้า"

"นี่ปณณะ ถ้าคนพวกนั้นเขาค่าเธอ เธอจะมีอุบายอย่างไร"

"ข้าพเจ้าก็จะคิดถึง เขาจะค่าก็ยังดีกว่าเขาตอบด้วยมือพระเจ้าข้า"

"ถ้าเมื่อเขาตอบเออล่ะ ปณณะ"

"ก็ยังพระเจ้าข้า ดีกว่าเขาเอาก่อนดินข้างเอ"

"ก็ถ้าเขาเอาก่อนดินข้างเออล่ะ"

"ข้าพระองค์ก็จะคิดว่า ก็ยังดีพระเจ้าข้า ดีกว่าเขาจะเอาไม้ตะพดตีเอ"

"เออ ถ้าเมื่อเขาหวดด้วยตะพดล่ะ"

"ก็ยังดีพระเจ้าข้า ดีกว่าถูกเขาแทงหรือฟันด้วยหอกดาบ"

"เออล่ะ ถ้าเมื่อคนพวกนั้นเขาจะฆ่าเธอด้วยหอกด้วยดาบล่ะ ปณณะ"

"ข้าพระองค์ก็จะคิดว่า มันก็เป็นการดีเหมือนกัน พระเจ้าข้า"

"ดีอย่างไร ปณณะ"

"ก็คนบางพวกที่คิดอยากตาย ยังต้องเสียเวลาเที่ยวแสวงหาศัสตราวุธมาฆ่าตัวเอง แต่ข้าพระองค์มีโชคดีกว่าคนพวกนั้น ไม่ต้องเสียเวลาไปเที่ยวหาศัสตราวุธ อย่างเขา"

"ดีมาก ปณณะ เธอคิดได้ดีมาก เป็นอันตกลง เราอนุญาตให้เธอไปพำนักทำความเพียรที่ตำบลสุนาปรันตะได้"

พระปณณกลับไปที่เมืองสุนาปรัตแล้ว ทำความเพียรในไม่ช้าใจก็หยุดนิ่งเข้าถึงพระ
ธรรมกายไปตามลำดับจนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

นี่คือเรื่องพระปณณ นักอดทนตัวอย่าง ซึ่งอดทนได้โดยวิธีเชิดอารมณ์ที่มากะทบนั้นให้
สูงขึ้น

(3) ต้องฝึกสมาธิมาก ๆ เพราะทั้งจิตและสมาธิเป็นคุณธรรมที่เกี่ยวพันกัน จิตจะ
หนักแน่นก็ต้องมีสมาธิรองรับ สมาธิจะก้าวหน้าต้องมีจิตเป็นพื้นฐาน จิตอุบมาเหมือนมือ
ซ้าย สมาธิเหมือนมือขวา จะล้างมือทั้งสองข้างจะต้องช่วยกันล้างจึงจะสะอาดดี

มีตัวอย่างของผู้มีความอดทนเป็นเลิศอีกท่านหนึ่งคือ พระโสมสนาคเถระ

พระโสมสนาคเถระ เป็นพระที่ทำสมาธิจนสามารถระลึกชาติได้ แต่ยังไม่หมดกิเลส
วันหนึ่งท่านนั่งสมาธิอยู่กลางแจ้ง พอถึงตอนเที่ยงแดดส่องเหงื่อไหลท่วมตัวท่าน พวกลูกศิษย์จึง
เรียกท่านว่า

"ท่านขอรับ นิมนต์ท่านนั่งในร่มเถิด อากาศเย็นดี"

พระเถระกล่าวตอบว่า

"คุณฉันนั่งในที่นี้เพราะกลัวต่อความร้อนนั่นเอง"

แล้วนั่งพิจารณาอเวจีมหานรกเรื่อยไป เพราะเคยได้ตกนรกมาหลายชาติ เห็นว่า
ความร้อนใจในอเวจีที่เคยตร้อนกว่านี้หลายร้อยหลายพันเท่า ท่านจึงไม่ลุกหนีตั้งใจทำสมาธิ
ต่อไปจนในที่สุดได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

พวกเรามีข้อคติเตือนใจอยู่ว่า

"ที่อ้างร้อนนัก หนาวนัก ขี้เกียจภาวนา ระวังจะไปร้อนหมกไหม้ในอเวจี หนาวเสียด
กระดูกในโลกันต์"

อานิสงส์การมีความอดทน

- (1) ทำให้กุศลธรรมทุกชนิดเจริญขึ้นได้
- (2) ทำให้เป็นคนมีเสน่ห์ เป็นที่รักของคนทั้งหลาย
- (3) ทำให้ตัดรากเหง้าแห่งความชั่วทั้งหลายได้
- (4) ทำให้อยู่เย็นเป็นสุข ทุกอิริยาบถ
- (5) ชื่อว่าได้เครื่องประดับอันประเสริฐของนักปราชญ์
- (6) ทำให้ศีลและสมาธิตั้งมั่น
- (7) ทำให้พรหมวิหารโดยง่าย
- (8) ทำให้บรรลุมรรคผลนิพพานโดยง่าย

"บุคคลอดทนต่อคำของผู้สูงกว่าได้ เพราะความกลัว อดทนถ้อยคำของผู้เสมอกันได้ เพราะเหตุแห่งความแฉ่งดี ส่วนผู้ใดในโลกนี้อดทนต่อคำของคนเลวกว่าได้ สัตบุรุษทั้งหลาย กล่าวว่ ความอดทนนั้นสูงที่สุด"

10) ระเบียบการกราบพระรัตนตรัย

การกราบ นิยมกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ซึ่งประกอบด้วยองค์ 5 คือ หัวเข่า 2 ผ่ามือ 2 และหน้าผาก 1 ให้จรดลงแนบกับพื้นและเมื่อกำราบนั้น ควรกล่าวคำนมัสการให้จบเสียก่อนจึงค่อยโน้มตัวลงกราบ อย่างโน้มตัวลงในขณะที่กล่าวคำนมัสการยังไม่จบ มิฉะนั้นคำนมัสการจะขาดหายไป และเป็นการกราบที่ไม่พร้อมเพรียงกันไม่น่าดู

ขณะกราบเมื่อศีรษะถึงพื้นให้กล่าวคำระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ สามเณร ตามลำดับกัน คือ

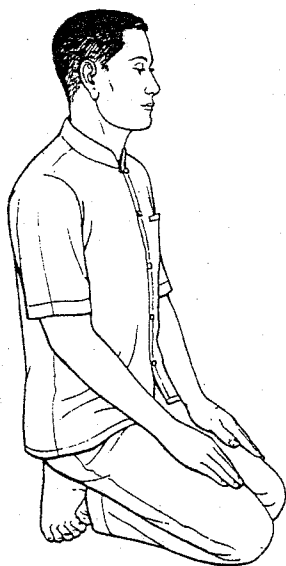
กราบครั้งที่หนึ่งกล่าวว่า พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของเรา

กราบครั้งที่สองกล่าวว่า ธัมโม เม นาโถ พระธรรมเป็นที่พึ่งของเรา

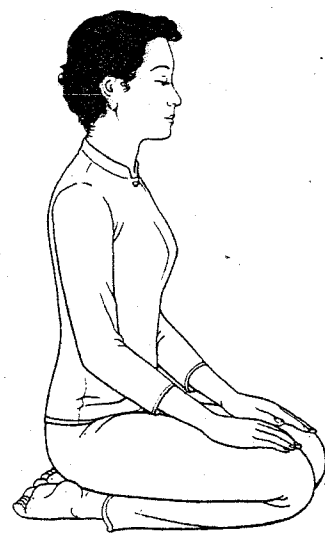
กราบครั้งที่สามกล่าวว่า สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของเรา

การกล่าวเช่นนี้เป็น การแสดงคารวะอย่างแน่นแฟ้น และเป็นการทำจิตใจให้มั่นคงยิ่งขึ้น

ภาพการกราบแบบ เบญจางคประดิษฐ์



ท่านชาย นั่งคุกเข่า

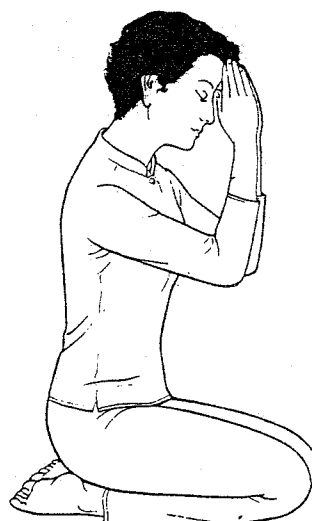


ท่านหญิง นั่งคุกเข่าราบ

ภาพที่ 2 การเตรียมการท่า นั่งคุกเข่าของชายและหญิง



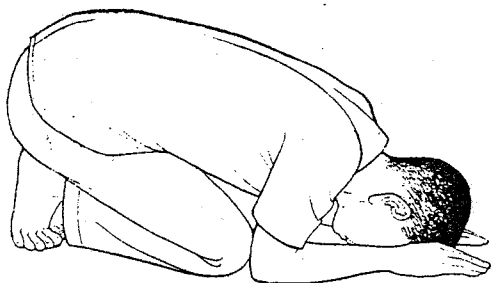
ภาพที่ 3 จังหวะ "อัญชลี" ยกมือขึ้นประนมระหว่างอก



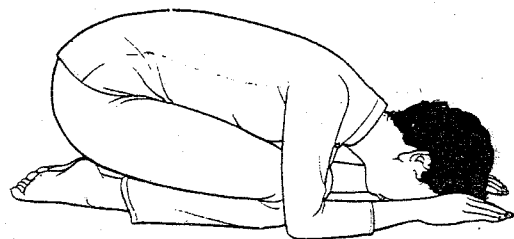
ท่านชาย ศีรษะตั้งตรง

ท่านหญิง ก้มศีรษะเล็กน้อย

ภาพที่ 4 จังหวะ "วันทา" ยกมือประนมขึ้นจรดหน้าผาก หัวนมมือทั้งสองอยู่ระหว่างคิ้ว



ท่านชาย ข้อศอกต่อกับหัวเข่า



ท่านหญิง ให้ข้อศอกทั้งสองชนขา

ภาพที่ 5 "อภิวาท" หมอบกราบลงให้น้ำผากจรดพื้น วางฝ่ามือแบราบห่างกันหนึ่ง
ฝ่ามือก้มศีรษะลงให้น้ำผากจรดพื้นระหว่างฝ่ามือทั้งสอง

11) จุดมุ่งหมายของการสวดมนต์

ร่างกายมีความจำเป็นต้องได้รับการอาบน้ำ ชำระล้างเหงื่อไคล ออกเป็นประจำฉันใด แม้จิตใจก็มีความจำเป็นต้องชำระให้ผ่องแผ้วอย่างน้อยวันละครั้งฉันนั้น แต่ความยุ่งยากอย่างยิ่งในการทำความสะอาดใจ คือ เราไม่สามารถจะใช้น้ำหรือสิ่งใดๆ ในโลกมาล้างใจให้สะอาดได้ยกเว้นพุทธธรรม ที่เกิดขึ้นในใจของผู้นั้นเอง ทั้งนี้เพราะใจเป็นสิ่งที่เห็นได้โดยยากประการหนึ่ง ประการที่สอง ใจไม่ค่อยยอมอยู่นิ่งๆ ชอบเที่ยวชอบคิดตลอดเวลา ประการที่สาม ใจมักจะหลงพอใจอารมณ์ที่นาใคร จึงนำความเดือดเนื้อร้อนใจมาสู่ตัวเองเสมอมา

วิธีสร้างพุทธธรรมให้เกิดขึ้นในดวงใจมีวิธีง่ายๆ และนิยมกันมากตั้งแต่สมัยพุทธกาล เป็นต้นมา คือ การท่องหรือสวดหัวข้อธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ซึ่งเราเรียกว่าสวดพุทธมนต์ หรือเรียกสั้นๆ ว่า สวดมนต์ ดังนั้น นับตั้งแต่โบราณกาลชาวไทยจึงนิยมสวดมนต์มีการทำวัตรเช้า-เย็นตลอดมา

ผลจากการสวดมนต์เป็นประจำทุกเช้า-เย็น ทำให้บรรพบุรุษของชาวไทยเป็นผู้มีใจสูง รักใคร่ปรองดองกัน มีเมตตาอารีต่อเพื่อนบ้าน และรังเกียจการรุกรานหรือความรุนแรงใด ๆ อาจมีบ้างบางครั้งก็พลั้งเผลอ บ่อยให้อารมณ์ฝ่ายต่ำเข้าครอบงำ ทำให้ชาวไทยถึงกับแตกสามัคคี และทำร้ายกันเอง แต่เมื่อได้ยินเสียงสวดมนต์ก็ราวกับได้ยินเสียงพระพุทธเจ้ามาเตือนให้ได้สติหันหน้ากลับมาปรองดองคืนดีกันดังเดิม สลัดความขุ่นข้องหมองใจทิ้งได้อย่างน่าอัศจรรย์

ขณะนี้ประเทศไทยกำลังอยู่ในระยะพัฒนา นอกจากจะต้องอาศัยกำลังความคิด สติปัญญา และวิชาการแผนใหม่เข้าช่วยขจัดอุปสรรคนานาประการแล้ว ยังต้องอาศัยความสามัคคี และความเป็นผู้มีใจสูงจากประชาชนทุก ๆ ฝ่ายด้วย การพัฒนาประเทศจึงจะสำเร็จลุล่วงด้วยดีได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นการสวดมนต์ชำระใจเป็นประจำทุกเช้าเย็น จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับประชาชนชาวไทย

สวดมนต์จนเห็นธรรม

การทำวัตรสวดมนต์ให้วัพระนั้นถ้าปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว นับว่าเป็นการบำเพ็ญศีลสมาธิ ปัญญา อย่างเป็นระเบียบที่สุด ฉะนั้นผู้ปรารถนาดวงตาเห็นธรรมจงอย่าละเลยการ ทำวัตรสวดมนต์เป็นอันขาด วิธีทำวัตรให้ได้ดวงตาเห็นธรรม ควรปฏิบัติดังนี้

ก่อนสวดมนต์ให้พิจารณาพระพุทธรูปองค์ใดองค์หนึ่งที่ตนศรัทธาเคารพมั่น เมื่อจำได้แล้วก็หลับตาเบา ๆ พอปิดสนิท นึกอาราธนาพระพุทธรูปองค์นั้นมาประดิษฐานอยู่ที่ศูนย์กลางกายของเราตรงช่องว่างกลางลำตัว เหนือสะดือขึ้นมา 2 นิ้ว ขณะที่ทำวัตรสวดมนต์ต้องตั้งสติ

ถึงพระพุทธรูปควบคู่กันไปอยู่ที่ศูนย์กลางกายตรงนั้นที่เดียวอย่าให้เพลอ

เมื่อใจหยุดนิ่ง ความสว่างก็จะเกิดขึ้น ท่ามกลางความสว่างนั้นจะเห็นพระพุทธรูปที่ระลึกถึงปรากฏขึ้นอย่างชัดเจน ต่อจากนั้นจะมีพระพุทธรูปองค์ใหม่ปรากฏขึ้นแทนที่ แต่สวยงามกว่าเดิมยิ่งนัก เรียกว่า ธรรมกาย นี่เป็นการเห็นธรรมเบื้องต้น

หมั่นระลึกถึงธรรมกายนั้นทุกอิริยาบถจนกระทั่งชำนาญ รักษาธรรมกายนี้ไว้เท่าชีวิต เมื่อทำได้ดังนี้ ธรรมกายในตัวจะสอนท่านเองว่าควรทำอะไรต่อไป จึงจะเห็นธรรมเบื้องต้นยิ่ง ๆ ขึ้น หลังจากนั้นให้สวดมนต์ทำวัตรเช้าและสวดมนต์ทำวัตรเย็นต่อไป

12. การสมาทานศีล 5 และศีล 8

พิธีเปิดการอบรมผู้เข้ารับการอบรม จะสมาทานศีล 8 ส่วนพิธีปิด จะลาศีล 8 โดยการสมาทานศีล 5 ก่อนอาราธนาศีลทุกครั้งพิธีกรจะกล่าวนำดังนี้ "บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่า ศีลเป็นเบื้องต้น เป็นที่ตั้ง เป็นบ่อเกิดแห่งคุณความดีทั้งหลาย และเป็นประธานแห่งธรรมทั้งปวง บุคคลใดชำระศีลให้บริสุทธิ์แล้วจะเป็นเหตุให้เว้นจากความทุจริต จิตจะร่าเริงแจ่มใส และเป็นการทำหยังลงมหาสมุทร คือ นิพพาน ดังนั้นขอเรียนเชิญท่านทั้งหลายพร้อมใจกันอาราธนาศีล โดยพร้อมเพรียงกัน

คำอาราธนาศีล 5

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสระเณสะหะ ปญจะ สีลานิ ยาจามะฯ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสระเณสะหะ ปญจะ สีลานิ

ยาจามะฯ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสระเณสะหะ ปญจะ สีลานิ

ยาจามะฯ

(ถ้าอาราธนาศีลเพื่อตนเองตามลำพังให้เปลี่ยน มะยัง เป็นอะหัง ยาจามะ เป็น ยาจามิ)

คำอาราธนาศีล 8

มะยัง ภันเต ติสระเณสะหะ อัญจะ สีลานิ ยาจามะฯ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณสะหะ อัญจะ สีลานิ ยาจามะฯ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณสะหะ อัญจะ สีลานิ ยาจามะฯ

(ถ้าอาราธนาศีลเพื่อตนเองตามลำพังให้เปลี่ยน มะยัง เป็น อะหัง ยาจามะ เป็น ยาจามิ)

ศีล 5

1. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นการฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง และใช้คนอื่นให้ฆ่า)
2. อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นการลักทรัพย์ด้วยตนเอง และใช้คนอื่นให้ลัก)
3. กาเมสุมิจจาจारा เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการประพฤติดิฉิดในกาม)
4. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการพูดปด พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ)
5. สุราเมรัยเมถุนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการดื่มน้ำเมาอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท)

ศีล 8

1. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเองและใช้คนอื่นฆ่า)
2. อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการลักทรัพย์ด้วยตนเองและใช้คนอื่นให้ลัก)
3. อะพรัมมจะรียา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากกรรมอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์)
4. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการพูดปด พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ)
5. สุราเมรัยเมถุนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

(ข้าพเจ้าขอสมนาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการดื่ม^๕น้ำเมาอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท)

6. วิกาสะโภชนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ

(ข้าพเจ้าขอสมนาทานสักขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการบริโภคโภชนะใน
เวลาวิกาล คือ ตั้งแต่เที่ยงแล้วจนอรุณขึ้นมาใหม่)

7. น้ำจะคืดะวาทะวิสุทธะทัสสะนะ มาลาคันธะวิเลปะนะธาระณัมมิตะนะวิสุทธะ
ัญฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนา
 เครื่องงดเว้นจากการพ้อรำ ขบร้อง ประโมทนต์ ติวการละเล่นต่างๆ อันเป็นข้าศึกแก่กุศล
 ตลอดจนลบไล้ทัตทรงประดับตกแต่งร่างกาย ด้วยดอกไม้ ของหอม เครื่องย้อม เครื่องทา)

8. อัจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

(ข้าพเจ้าขอสมทวนสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการนอนที่นอนอันสูงใหญ่ภายในวัดด้วยนบนและสำลี)

13. การทำบัญชีกบฏ

เช้าของการอบรมวันสุดท้ายจะมีพิธีทำบุญตักบาตร โดยนิมนต์พระสงฆ์จากวัดใกล้เคียง กับสถานที่อบรมมารับอาหารบิณฑบาตรประมาณ 10-20 รูป ผู้เข้ารับการอบรมและเจ้าหน้าที่-วิทยากรทั้งหมด จะถือเป็นเรื่องสำคัญมาก ทุกคนจะมาร่วมพิธีนี้ โดยนำอาหารแห้งที่จัดเตรียมไว้ให้ผู้เข้าอบรมได้สละเงินส่วนตัวซื้ออาหารประมาณ 5-10 บาท แล้วจัดแถวโดยนั่งตามเสื้อที่ปูไว้ อาจจัดเป็นรูปตัวย หรือเป็นแถวยาว 2 แถว หันหน้าเข้าหากัน ก่อนใส่บาตรประกอบ พิธีไหว้พระ-รับศีลนั่งสมาธิประมาณ 5 นาที แล้วกล่าวคำถวายภัตตาหารเป็นสังฆทาน ก่อนกล่าวคำถวายสังฆทานพิธีกรได้กล่าวนำดังนี้

"พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า สัตตบุรุษยอมให้ทาน เช่น ข้าวและน้ำที่สะอาดประณีต ตามกาลสมควรอยู่เป็นนิตย์แก่ผู้ประพฤติดิพรหมจรรย์ ซึ่งเป็นบุญเขตอันเยี่ยม ผู้ที่ให้เครื่องบริโภคได้ชื่อว่าให้ฐานะ 5 ประการแก่ภิกษุคากดั่งต่อไปนี้ คือ คีล ให้อายุ ให่วรรณะ ให้อู่ชะ ให้อหะ และให้ภิกษุผู้ให้ยอมได้รับฐานะ 5 ประการดังกล่าวนี้ด้วย ท่านสาธุชนทั้งหลาย บุญเท่านั้นที่เป็นที่พึ่งของพวกเราทั้งหลาย ดังนั้นขอเรียนเชิญทุกท่านได้กล่าวคำถวายภัตตาหาร เป็นสังฆทานโดยพร้อมเพรียงกันนะครับ"

พิธีกร : หันทะมะยัง พุทธัสสะ ณะกะวะโต บุปพะภานะมะการัง กะโรมะเสฯ

รับพร้อม : นโมตัสสะ ณะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพัทฺธัสสะ (3 จบ)

แล้วทุกคนกล่าวตามประธานในพิธีว่า

คำถวายสังฆทาน

อิมานิ มะยัง ภันเต, ภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ, โอนะชะยามะ, สาธุ
โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานิ, ภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัหาตุ, อัมหากัง, ทิระรต
ตัง, หิตายะ, สุขายะ, นิพพานายะจะฯ

คำแปล

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย, ภัตตอาหาร, พร้อมด้วย
บริวารทั้งหลายเหล่านี้, แก่พระภิกษุสงฆ์, ขอพระภิกษุสงฆ์, จงรับ, ภัตตอาหาร, พร้อมด้วย
บริวารทั้งหลายเหล่านี้, ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, เพื่อประโยชน์, เพื่อความสุข, เพื่อมรรคผล
นิพพาน, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ตลอดกาลนานเทอญ

ข้อปฏิบัติในการตักบาตร

หลังจากพิธีถวายสังฆทานเสร็จแล้วพระสงฆ์อนุโมทนา เสร็จแล้วพระสงฆ์จะเดินเป็น
แถวบิณฑบาตนั้น พิธีกรได้อ่านข้อปฏิบัติในการตักบาตรดังนี้

การตักบาตรเป็นประเพณีอันดีงามของชาวไทย ซึ่งควรดำรงรักษาไว้เป็นมรดกแก่
อนุชนสืบต่อไป การตักบาตรที่ถูกต้องนั้นบรรพบุรุษของเราแต่โบราณกาลได้ถือปฏิบัติดังนี้

- (1) จัดเตรียมอาหารที่จะใส่บาตรให้พร้อมด้วยความละเอียดประณีต
- (2) เตรียมตัวเตรียมใจให้สงบ ไหว้พระพุทธรูป เบิกบานใจให้ทานที่จะได้กระทำ
- (3) เมื่อพระภิกษุสามเณรเดินผ่านมาระยะใกล้ ควรน้อมตัวลงยกมือไหว้แล้วกล่าว
นิมนต์ให้ทานได้ยืมว่า "นิมนต์ครับ" หรือ "นิมนต์ค่ะ" เพื่อแสดงความเต็มใจที่จะถวาย และ
เป็นการบอกให้ทราบ
- (4) ถอดรองเท้าก่อนตักบาตรเพื่อเป็นการแสดงความเคารพ ต่อพระภิกษุสามเณร
- (5) ก่อนตักบาตรต้องจับทานเสียก่อน โดยนั่งเขย่ง ยกมือทั้งสอง ยกขึ้นข้างหรือสิ่ง
ของที่จะตักบาตรขึ้นจับเสมอหน้าผากพร้อมทั้งอธิษฐานในใจว่า "สุทินังวะตะ เมทานัง อาสะ
วกะยาระหังโหตุฯ ทานใดที่ข้าพเจ้าให้ไว้ด้วยดี ขอจิตข้าพเจ้าจงสิ้นอาสวกิเลสเทอญ"
- (6) เมื่ออธิษฐานจบแล้ว ลูกขึ้น มือซ้ายประคองขันข้าว มือขวาจับทัพพีตักข้าวให้
เต็มทัพพี ถ้าเป็นถ้วยเป็นขันเล็ก หรือเป็นถุงก็ใช้มือทั้งสองประคองประจงใส่ให้ตรงบาตร
อย่าให้ข้าวสุกหล่นออกนอกบาตรอย่าให้ทัพพีหรือขันกระทบขอบบาตร
- (7) ไม่ควรชวนพระภิกษุสนทนา และไม่ควรถามว่าชอบอาหารชนิดใด เพื่อจะนำมา
ถวาย เพราะห้ามพระภิกษุตอบรับและฉันอาหารชนิดนั้นในวันต่อมา จะเป็นการผิดวินัย จึงเกิด

คำพังเพยว่า "ตักบาตรอย่าถามพระ"

(8) เมื่อตักข้าวใส่บาตรแล้ว จึงนำอาหารคาวหวาน ที่บรรจุลงไว้ใส่ในบาตร หรือ ในย่ามแล้วแต่กรณี หากมีดอกไม้ธูปเทียนจะถวาย ถ้าเป็นชายก็หยิบส่งถวายได้เลย ถ้าเป็น หญิงให้วางบนผาบาตรหรือใส่ในย่ามท่าน

(9) เมื่อตักบาตรถวายของเสร็จแต่ละรูปแล้ว น้อมตัวลงไหว้หนึ่งครั้งไม่ต้องไหว้ทุก ครั้งที่ถวายของแต่ละอย่าง

(10) หลังจากตักบาตรแล้วควรกวาดน้ำในขณะนั้นเลย โดยนิกุทิศส่วนบุญให้แก่ญาติ ด้วยการกล่าวคำกรวดน้ำว่า

"อิหัง เม ญาติันัง โหตุ สุขิตา โหตุ ญาติะโย"

ขอส่วนบุญคุณนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าจงมีความสุข

14. การใช้กลด-การเก็บกลด

การเข้าค่ายฝึกอบรมทุกครั้ง ภาพที่ประทับใจผู้เข้าฝึกอบรมและผู้พบเห็นทั่วไปคือ กลด สีขาว บั๊กเป็นแถวเป็นแนวกลางสนาม ดูแล้วจริงจังสะกดผู้เข้าอบรมและผู้พบเห็นได้ศรัทธาใน กิจกรรมได้มาก กลดนั้นเป็นสถานที่หลับนอน เป็นหลัก และใช้นั่งสมาธิบางเวลา

ส่วนประกอบของกลดและอุปกรณ์อื่น ๆ

1. ร่มสีขาว
2. มุ้งคลุมร่ม
3. ผ้าพลาสติกรองพื้น
4. เสื่อสั้นขนาดนอนได้ 1 คน
5. เสากกลดเป็นไม้ไผ่ขนาด ๔" 1" ยาว 1.5 ม.
6. เชือก 1 เมตร จำนวน 2 เส้น ใช้มัดด้ามร่มกับเสากกลด

ตอนกลางวันจะรวบชายมุ้งเก็บเรียบร้อย สัมภาระต่างๆ จะถูกม้วนมัดทับด้วยเสื่อสั้น และห่ออีกครั้งด้วยผ้าพลาสติก วางเป็นแนวเดียวกันทุกกลด เมื่อมีเวลาว่างผู้เข้าฝึกอบรมจะ เข้านั่งสมาธิในกลดและถ่ายภาพไว้เป็นที่ระลึกกันเกือบทุกคน

15. กิจกรรมการฝึกอบรมเป็นฐาน

แบ่งเป็นผู้เข้ารับการอบรมเป็น 6 กลุ่ม หมุนเวียนเข้ารับการอบรม ฐานละ 45 นาที ดังนี้

ฐานที่ 1 คีลคุณค่าของความเป็นมนุษย์

ฐานที่ 2 ทาน : การทำบุญให้ทานที่สมบูรณ์

ฐานที่ 3 สมาธิ : หนทางให้เกิดปัญญาให้พ้นกิเลส

ฐานที่ 4 กัตถุญ : เครื่องหมายของคนดี

ฐานที่ 5 ความอดทน-วินัย

ฐานที่ 6 ความเคารพ และธรรมทายาท

กิจกรรมทั้ง 6 ฐานส่วนใหญ่เป็นการลงมือปฏิบัติจริง บางกิจกรรมใช้เพื่อประกอบการฝึกอบรม เช่นธรรมทายาท ให้อุ วิถีโอเรื่อง ธรรมทายาท รุ่นที่ 15 ของวัดพระธรรมกายที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการฝึกอบรมนักศึกษาภาคฤดูร้อนระยะเวลา 2 เดือน เป็นการฝึกอบรมที่วัดพระธรรมกายเห็นว่าได้รับผลดีที่สุด และพระภิกษุ-สามเณรทุกรูปในวัดพระธรรมกายจะมาจากการฝึกอบรมธรรมทายาททั้งสิ้น การประกอบกิจกรรมใช้เวลาฐานละ 40 นาที โดยแบ่งผู้เข้าอบรมเป็น 6 หมู่ หมุนเวียนกันเข้าฝึกอบรมในแต่ละฐานจนครบทุกฐาน

16. การรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหารจะรับประทานพร้อมกัน อาหารที่รับประทานจะมีแม่ครัวที่จ้างมาทำให้สำเร็จ ผู้เข้าอบรมไม่ต้องมีภาระในการทำอาหาร และมีการรับประทาน 2 มื้อ คือ เช้า เวลา 7.00 น. กลางวัน 11.00-12.00 น. ส่วนมื้อเย็นให้ดื่ม น้ำหวาน โอวัลติน หรือน้ำผลไม้ เรียกว่าน้ำปานะ รับประทาน 2 มื้อ เพราะกำหนดให้ทุกคนได้สมาทานศีล 8 ต่างเป็นกังวลมากในเรื่องอาหาร แต่พอเสร็จการฝึกอบรมจะกล่าวตรงกันทุกคนเลยว่า ภูมิใจมากที่สามารถรักษาศีล 8 ได้ เพราะไม่เคยทำมาก่อน

การรับประทานอาหารเน้นระเบียบสวยงามมากและมีมารยาทต่าง ๆ ดังนี้

1. นั่งเป็นแถวกับพื้น 2 แถว หันหน้าเข้าหากัน
2. วางภาชนะจานข้าว-แก้วนํ้าดื่ม เป็นแนวเสมอกัน
3. ตั้งตัวให้ตรงนั่งหลังตาเจริญสมาธิหรือเพื่อน ๆ ที่รับอาหารมาไม่เสร็จ
4. เมื่อทุกคนพร้อมวิทยากรจะกล่าวถึงคุณค่าอาหาร เน้นรับประทานให้หมด ให้ตักพอประมาณ ไม่อึดอัดเพิ่มได้ แต่มีข้อแม้ว่าต้องรับประทานให้หมดเหลือไม่ได้ แล้วให้ทุกคนหันตา

สักครู่ก็ว่าเมื่อรับประทานอิ่มแล้วจะนำพลังงานที่ได้ไปทำความดี ไม่นำไปทำความเดือดร้อน แก่ตนและผู้อื่น

5. ลงมือรับประทานอย่างสงบสำรวมตัวไม่งอ ยกช้อนอาหารมาถึงปากห้ามก้มลงไปหา จานข้าว

6. ให้อุทิศระหว่างรับประทานอาหาร

7. การรับประทานกล้วยต้องใช้ช้อนหรือผลไม้อื่นก็มีวิธีเฉพาะ ๆ ผลไม้นั้น ๆ

17) การล้างภาชนะ

เมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้ว ต้องใช้กระดาษหนังสือพิมพ์หรือกระดาษที่วิทย์ากร แจกให้ขยำให้อ่อนนุ่ม แล้วใช้เช็ดไขมันจากจาน ชามอาหารให้แห้ง แล้วจึงนำไปล้างให้สะอาดตามขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 ทิ้งกระดาษเช็ดจาน

ขั้นตอนที่ 2 ล้างน้ำเปล่า

ขั้นตอนที่ 3 ล้างน้ำผงซักฟอก

ขั้นตอนที่ 4 ล้างน้ำสะอาด

18) การประชุมกลุ่มย่อย และการรายงานผลการประชุม

จากตารางฝึกอบรม การประชุมกลุ่มย่อยมักจะจัดให้มีในวันที่ 3 ภาคเช้าหลังการบรรยายการประชุมกลุ่มย่อยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าอบรมทบทวนความรู้ที่ได้เรียนมาใน 2 วันแรก และเป็นการต่อยอดสำหรับผู้ที่ยังสงสัยจะปฏิบัติต่อไป หัวข้อหรือประเด็นในการประชุมกลุ่มย่อยจะใช้ 5 ประเด็นเหมือนกันทุก ๆ คาบอบรม ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ท่านได้เรียนรู้อะไรบ้าง (บอกหัวข้อความรู้ที่ได้ฝึกอบรมมาทั้งหมด)

ประเด็นที่ 2 ประทับใจอะไรบ้าง (จากกิจกรรมทั้งหมดที่จัดให้มีในการอบรม)

ประเด็นที่ 3 ได้ข้อคิดอะไรบ้าง (ช่วยกันคิดสรุปเป็นของกลุ่มกลุ่มละไม่เกิน 1-2 ข้อ)

ประเด็นที่ 4 ข้อบกพร่องของตนเอง (ระดมสมองทุกคนบอกข้อบกพร่องของตนเอง

อย่างน้อยคนละ 1 ข้อ)

ประเด็นที่ 5 มโนปณิธาน (ความตั้งใจของสมาชิกในกลุ่มที่จะแก้ไขความไม่ดีของตนเองมาคนละ 1 ข้อ)

ใช้เวลาในการประชุมกลุ่มย่อยนี้ 1 ชม. หลังรับประทานอาหารกลางวันแล้ว เวลาประมาณ 14.00 น. จะให้ผู้แทนกลุ่มออกมารายงานหน้าห้องประชุมถึงผลการประชุมกลุ่มย่อย

พร้อมกับเปิดใจถึงความรู้สึกอื่น ๆ ต่อการฝึกอบรม บางกลุ่มผู้แทนจะกล่าววิพากษ์วิจารณ์การฝึกอบรมอย่างตรงไปตรงมา มีทั้งข้อดีและข้อเสียของการฝึกอบรมจากการสังเกตจะมีข้อดีมากกว่าข้อเสีย และเขาจะกล่าวออกมาอย่างสุภาพที่ตรงกันทุกกลุ่ม เห็นจะเป็นการอยากให้การอบรมแบบนี้กับเพื่อนๆ ทุกคนในสถานศึกษาของตน บางคนถึงอยากให้คนที่ตนรักเช่น พี่น้อง พ่อแม่ได้รับรู้และเข้าฝึกอบรมอย่างนี้บ้าง ส่วนข้อเสียมักจะมีต่าง ๆ กัน เช่น วิทยากรเข้มงวดเกินไป อาหารไม่อร่อย ไม่มีเวลาพักผ่อน (กิจกรรมเต็มทีตลอดเวลา)

ที่น่าสังเกตอีกอย่างหนึ่ง การจัดให้รายงานผลการประชุมกลุ่มวิทยากรจะจริงจังมาก เริ่มตั้งแต่บรรยาย มีแจกันดอกไม้ประดับสวยงาม มีพิธีกรเชิญผู้แทนกลุ่มอย่างเป็นทางการผู้รายงานต้องกล่าวตามขั้นตอนของการพูดที่ดี เช่น กราบพระ กล่าวทักทายวิทยากร พระภิกษุ วิทยากรอื่นๆ และกล่าวสวัสดิกับเพื่อน ๆ พร้อมยกมือไหว้ เพื่อนๆ ทุกคนจะกล่าวรับสวัสดิและยกมือไหว้ตอบ ก่อนจบผู้รายงานจะกล่าวว่า "ขอกราบอนุโมทนาบุญครับ..." ทุกคนจะตอบรับ "สาธุ"

ผลของการประชุมจะเป็นสิ่งตอกย้ำและทบทวนความรู้จากการอบรมและเป็นการประเมินผลการอบรมให้วิทยากรได้ประเมินผลคร่าว ๆ ว่าได้ผลเพียงใดจากการสังเกตการรายงานนี้

19) กิจกรรมฝึกความมีระเบียบ

การดำเนินกิจกรรมการฝึกอบรม เรื่องที่เกี่ยวข้องถ้าเป็นการฝึกอบรมที่อื่น ๆ มักจะมองข้ามแต่ค่ายวัยรุ่นคุณธรรมนี้ จะนำมาเป็นการอบรมทั้งสิ้น เช่น การเดินเข้าห้องประชุมจากบริเวณกลดเดินไปรับประทานอาหาร การนั่งในห้องประชุม การถอดวางรองเท้าทุกครั้ง วิทยากรได้กำหนดให้ปฏิบัติเหมือนกันทุกคน ดังนี้

การเดิน ทุกครั้งที่เดินตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ต้องเดินตามหลังกันเป็นแถว

การนั่ง ในห้องประชุมนั่งเป็นแถวตรงกันทั้งหน้าหลัง-ซ้ายขวาห่างกันประมาณ 1 ศอก เพื่อกราบพระได้สะดวก เป็นการนั่งกับพื้นที่มีเสื่อยาวปูไว้ตลอด ถ้ามีชายหญิงจะแยกนั่งคนละแถวถือหลักว่าหญิงซ้าย-ชายขวา คือแบ่งห้องประชุมออกเป็น 2 ซีก มีทางเดินผ่านกลาง หญิงจะนั่งซีกซ้ายมือ ชายจะนั่งซีกขวามือ ทุกคนต้องขึ้นใจว่า หญิงซ้าย-ชายขวา

การถอดวางรองเท้า ถ้ามีการถอดรองเท้าจะต้องวางเป็นแถวตรงกันอย่างเป็นระเบียบและให้วางรองเท้าโดยหันด้านหัวรองเท้าออกจากห้องประชุมเพื่อสะดวกในการสวมใส่แล้วเดินไปได้เลยไม่สับสนสวนกัน บราคว่าการอบรมทุกครั้งจะไม่มีรองเท้าหายและทุกคนพอใจมาก

การถอดวางรองเท้า ถ้ามีการถอดรองเท้าจะต้องวางเป็นแถวตรงกันอย่างเป็นระเบียบ และให้วางรองเท้าโดยหันด้านหัวรองเท้าออกจากห้องประชุม เพื่อสะดวกในการสวมใส่ แล้วเดินไปได้เลยไม่สับสนวุ่นวายกัน ปรากฏว่าการอบรมทุกครั้งจะไม่มีรองเท้าหายและทุกคนพอใจมาก

20. ความรู้เรื่องกัลยาณมิตร

ความหมายของกัลยาณมิตร กัลยาณมิตรมิได้หมายถึงเพื่อนที่ดั่งตามความหมายทั่วไปเท่านั้น แต่ยังหมายถึงบุคคลที่เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำชักจูง ช่วยบอกหนทางหรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้องดีงาม ดังเช่นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

กัลยาณมิตรย่อมตักเตือนผู้อื่นมิให้กระทำชั่ว ส่งเสริมให้ทำความดีพร้อมทั้ง

- (1) คอยช่วยเหลือและป้องกันเมื่อเพื่อนประมาท
- (2) ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเพื่อนไม่ทอดทิ้ง
- (3) แนะนำสิ่งที่มีประโยชน์ให้เพื่อน
- (4) มีความรักใคร่สนิทสนมจริงใจ

นับตั้งแต่วันที่เป็นต้นไป เราจงมาร่วมใจกันทำหน้าที่กัลยาณมิตรนำแสงธรรมไปจุดในดวงใจของชาวโลกทั้งมวลให้สว่างไสว เพื่อสันติสุขอันไพบูรณ์ตรงเข้าสู่พระนิพพาน

โลกจำเป็นต้องมีกัลยาณมิตร เพราะกัลยาณมิตรเป็นผู้สร้างสันติสุขให้แก่โลก

อานิสงส์ของการเป็นกัลยาณมิตร ผู้ใดได้ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรแล้วย่อมมีอานิสงส์ดังต่อไปนี้

- (1) ทำให้เป็นที่เคารพนับถือของคนทั่วไป
- (2) ทำให้บริบูรณ์ด้วยโภคทรัพย์และบริวารที่ซื่อสัตย์ภักดี
- (3) ทำให้เกียรติคุณพุ่งขจรไปทั่วสารทิศ
- (4) ทำให้เป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
- (5) ทำให้เกิดในปฏิรูปเทส เหมาะแก่การสร้างบุญบารมี
- (6) ทำให้ชีวิตและครอบครัวเป็นหลักฐานมั่นคง
- (7) ทำให้ได้บุญบารมีครบทั้ง 10 ประการ คือ ทาน ศีล เนกขัมม บัณฑิตา วิริยะ จันทิ

สัจจะ อริยฐาน เมตตา และอุเบกขา

- (8) ทำให้ได้ดวงตาเห็นธรรม บรรลุรรคผลนิพพานโดยง่าย

21. คุณธรรมที่เป็นแกนกิจกรรมสำคัญของค่ายวัยรุ่นคุณธรรม

(1) ปัญญา

ปัญญา หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามกฎธรรมชาติ และรู้จักใช้ความรู้มาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เพื่อผลักดันสร้างสรรค์ให้เกิดคุณประโยชน์แก่ตนและสังคม

การปลูกฝังปัญญา มีองค์ประกอบ 2 ทางคือ องค์ประกอบภายนอก และองค์ประกอบภายใน

องค์ประกอบภายนอก มีกัลยาณมิตรช่วยสั่งสอนแนะนำชี้แจง ชักจูงบอกช่องทางหรือเป็นตัวอย่างให้ในการฝึกฝนอบรมตน อย่างถูกต้องตามแนวทางแห่งคุณธรรม

องค์ประกอบภายใน มีการฝึกอบรมจิตใจให้มีพลังเกื้อหนุนต่อการใช้ความคิดได้ถูกวิธี มีระเบียบ มีเหตุผลจนเกิดปัญญาอันแจ่มแจ้งเห็นจริง ตรงต่อสัจธรรม

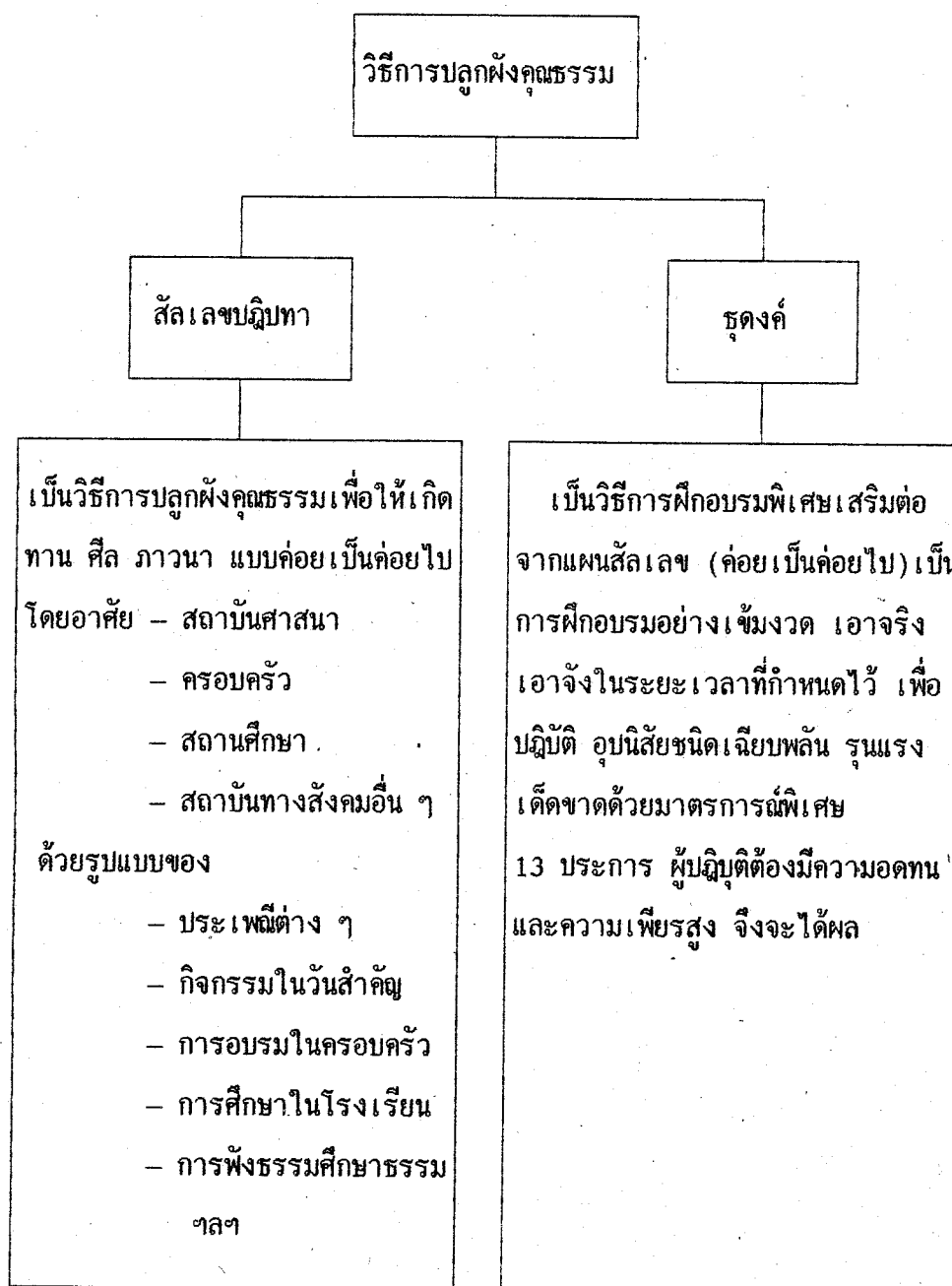
(2) กรุณา

ความหมายของกรุณา หมายถึง มีความหวั่นไหวทนอยู่เฉยไม่ได้ เมื่อเห็นผู้อื่นมีความทุกข์ยาก และต้องการเข้าไปแก้ไขช่วยเหลือ หรือปลดปล่อยให้เขาหลุดพ้นไปจากความทุกข์และปัญหาที่ประสบอยู่

การปลูกฝังกรุณา คือการทำทาน และรักษาศีล

ทาน เป็นการเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และประสานประโยชน์ร่วมกันในสังคมด้วยวิธีการอนุเคราะห์ สงเคราะห์หรือบูชา เพื่อส่งเสริมความรักใคร่ปรองดองสมานไมตรีจิต และสามัคคีธรรมในสังคม

ศีล ควบคุมชีวิตที่เป็นพฤติกรรมทางกาย และวาจาให้อยู่ในระเบียบ กฎเกณฑ์ กติกาที่สังคมยอมรับร่วมกัน เพื่อส่งเสริมให้เกิดสภาพความเป็นอยู่ และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การดำเนินชีวิตอย่างสุขสงบในสังคม



22. ธุดงค์

ธุดงค์ คือ ข้อปฏิบัติเพื่อฝึกฝนนิสัยความเคยชินของเราใน 4 ด้าน คือด้านเครื่องนุ่งห่ม ด้านอาหาร ด้านที่อยู่อาศัย ด้านความเพียร ธุดงค์ ที่นำมาบระยุกต์ ใช้เป็นค่ายวัยรุ่นคุณธรรม

ประเภทของชุดงค์ 13 ประการ แบ่งเป็น 4 หมวดให้เลือกปฏิบัติได้ตามกำลังศรัทธา เรียกว่าสมาทานชุดงค์ โดยถือเป็นชุดงค์วัตร ซึ่งมีได้จำกัดเฉพาะพระภิกษุ มรณวาสกับปฏิบัติได้เป็นบางข้อดังนี้

หมวดที่ 1 เกี่ยวกับเครื่องแต่งตัว

1. ใช้เฉพาะผ้าบังสุกุลที่ชักมาได้เท่านั้น
2. ใช้เฉพาะผ้าไตรจีวรเพียง 3 ผืนเท่านั้น

สำหรับมรณวาสปฏิบัติโดยให้ใช้ชุดขาวหรืออย่างน้อยเสื้อขาว เพื่อเป็นการลดนิสัยรักสวยรักงาม ใส่ใจกับเครื่องแต่งตัวจนเกินเหตุ

หมวดที่ 2 เกี่ยวกับการกิน

3. จันอาหารเฉพาะที่บิณฑบาตมาได้เท่านั้น
4. เดินบิณฑบาตไปตามแนวที่กำหนดไว้เท่านั้น
5. จันมือเดียว
6. จันสำรวมในบาตร
7. เมื่อลงมือจันแล้วไม่รับประเคนอีก

สำหรับมรณวาสปฏิบัติโดยการให้รับประทานอาหาร เฉพาะเจ้าหน้าที่ จัดให้รับประทาน 2 มือ/วัน

หมวดที่ 3 เกี่ยวกับที่อยู่อาศัย

8. อยู่ในป่านอกกระแวกบ้านเท่านั้น
9. อยู่ตามร่มไม้เท่านั้น
10. อยู่กลางแจ้งเท่านั้น
11. อยู่ในป่าช้าเท่านั้น
12. อยู่ในที่ที่จัดให้ ไม่เลือกที่อยู่

สำหรับมรณวาสปฏิบัติโดยให้กางกลดในที่ที่เจ้าหน้าที่จัดให้เท่านั้น ห้ามเคลื่อนย้าย

หมวดที่ 4 เกี่ยวกับการคณิสัยเกียจคร้าน

13. อยู่ในอิริยาบถ 3 คือ ยืน เดิน นั่ง ไม่นอน ง่วงมากก็ยืนเดินหรือถ้าหลับแต่ไม่นอนไม่ให้หลังแตะพื้น สำหรับมรณวาสหากลองถือ ชุดงค์วัตร ข้อนี้สัก 1 วัน 3 วันหรือ 7 วัน ก็จะคณิสัยเกียจคร้านได้อย่างชัด เมื่ออยู่ในอิริยาบถ 3 นี้แล้วต้องหมั่นฝึกทำสมาธิ จะทำให้สมาธิก้าวหน้าเร็วมาก

ระเบียบปฏิบัติการณ์อรรถกวีตร

1. สมาทานศีล 8 ตลอดระยะเวลาการอบรม
2. สมาทานธุดงค์อยู่ภายในกลดเวลากลางคืน
3. ตรงต่อเวลาและต้องรักษาระเบียบได้อย่างเคร่งครัด

กิจกรรมต่าง ๆ ของการอยู่ธุดงค์

กิจกรรมหลัก

1. ทำบุญตักบาตรเลี้ยงอาหารพระสงฆ์
2. สมาทานศีล 8
3. ฟังธรรมจากพระวิปัสสนาจารย์
4. เจริญภาวนา
5. อยู่กลด

กิจกรรมเสริม

1. ประชุมกลุ่มย่อย เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทำความสนิทสนมคุ้นเคยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

2. แบ่งงานกันรับผิดชอบในแต่ละวัน เพื่อฝึกการให้บริการ ช่วยเหลือรับใช้ผู้อื่น และฝึกให้เกิดความรู้สึกเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมของส่วนรวม

เป้าหมายพฤติกรรม

1. เลิก ละ อบายมุข
2. ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย
3. มีใจฝึกไฟในการปฏิบัติธรรม
4. มีสุขภาพจิตดี สติปัญญามั่นคง
5. มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่สูง

คำสมาทานธุดงค์

เสนาสะนะ โลลูปัง ปะฏิขิปามิ ยะถาสันตะถิกังคัง สะมาทียามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานธุดงค์องค์แห่งที่อยู่อาศัย ตามแต่เจ้าหน้าที่จัดให้เป็นวัตรปฏิบัติ

หุตติยัมปิ เสนาสะนะ โลลูปัง ปะฏิขิปามิ ยะถาสันตะถิกังคัง สะมาทียามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานธุดงค์องค์แห่งที่อยู่อาศัย ตามแต่เจ้าหน้าที่จัดให้เป็นวัตรปฏิบัติแม้ครั้งที่ 2

หุตติยัมปิ เสนาสะนะ โลลูปัง ปะฏิขิปามิ ยะถาสันตะถิกังคัง สะมาทียามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานธุดงค์ องค์แห่งที่อยู่อาศัย ตามแต่เจ้าหน้าที่จัดให้เป็นวัตรปฏิบัติแม้ครั้งที่ 3

คำลาธุรงค์

เสนาสะนะโลลุปัง ปะฏิขิปามิ ยะธาสันตะฎิกังคัง ปัจจุทะลามิ

ข้าพเจ้าขอลาธุรงค์ องค์แห่งที่อยู่อาศัย ตามแต่เจ้าหน้าที่จัดให้เป็นวัตรปฏิบัติ

ทุติยัมปิ เสนาสะนะโลลุปัง ปะฏิขิปามิ ยะธาสันตะฎิกังคัง ปัจจุทะลามิ

ข้าพเจ้าขอลาธุรงค์ องค์แห่งที่อยู่อาศัย ตามแต่เจ้าหน้าที่จัดให้เป็นวัตรปฏิบัติ แม้ครั้งที่ 2

ตะติยัมปิ เสนาสะนะโลลุปัง ปะฏิขิปามิ ยะธาสันตะฎิกังคัง ปัจจุทะลามิ

ข้าพเจ้าขอลาธุรงค์ องค์แห่งที่อยู่อาศัย ตามแต่ที่เจ้าหน้าที่ให้เป็นวัตรปฏิบัติ แม้ครั้งที่ 3

23. กิจกรรมประจำวัน

04.30 น. ตื่นนอน

05.00 น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า นั่งสมาธิ

07.00 น. รับประทานอาหารเช้า

09.00 น. ศึกษาธรรมะ

11.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 น. ศึกษาธรรมะ

16.30 น. ประชุมกลุ่มย่อย

18.00 น. ต้มน้ำปานะ ทำธุระส่วนตัว

19.00 น. สวดมนต์ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ รายงานผลการประชุมกลุ่ม

20.00 น. แสดงละครชาตก/จุดเทียนรวมใจ

22.00 น. เข้านอน

24. การอนุโมทนาบุญ

เมื่อพระบิณฑบาตรเสร็จหมดแล้ว ให้ทุกคนกล่าวอนุโมทนาบุญซึ่งกันและกัน ให้แบ่งเป็นสองฝ่าย ฝ่ายแรกกล่าวว่า "ขออนุโมทนาบุญด้วยนะครับ" อีกฝ่ายหนึ่งตอบว่า "สาธุ" ทั้งนี้การอนุโมทนาบุญมีความมุ่งหมายว่า เป็นการแสดงความยินดี พอใจต่อการทำความดีของผู้อื่นเป็นวิธีทำบุญชนิดหนึ่งในพระพุทธศาสนา เรียกว่า "ปัตตานุโมทนามัย" คือบุญเกิดจากการอนุโมทนา ยินดีต่อบุญที่ผู้อื่นกระทำ

การแสดงความยินดีต่อการทำความดีของผู้อื่น จึงเป็นการให้กำลังใจผู้ทำความดี เป็นการส่งเสริมให้คนไม่ทำดีมากขึ้น ตัวเราเองก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้รักความดีด้วย แสดงออกด้วยการไม่นึกถึงจากความดีของผู้อื่น

25. พริศจูเทียนรวมใจ

มีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นการตอกย้ำให้ทุกคนอยากทำความดี เป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น โดยมีระดับขั้นในการประกอบพิธีดังนี้

1) เมื่อทุกคนได้ร่วมสวดมนต์ทำวัตรเย็น เจริญสมาธิภาวนาให้จิตใจสงบสบายดีแล้ว พิธีกรชี้แจงให้ทุกคนได้ทราบว่า จะมีพิธีอันศักดิ์สิทธิ์ ขอให้ทุกคนช่วยกันรักษามรรยาภาสอันศักดิ์สิทธิ์นี้ แล้วจัดที่นั่งของทุกคนให้เรียบร้อย

-เจ้าหน้าที่แจกเทียนและถวายแก่พระอาจารย์ซึ่งเป็นประธานสงฆ์แล้วดับไฟทุกดวง

พิธีกร....บรรยายถึงบรรยายภาสของความมืดทำให้เราไม่สามารถมองเห็นอะไรได้ เราอาจจะได้รับอันตราย จากสิ่งที่แฝงอยู่ในความมืด และยังถ้าหากคนเรา มีจิตใจที่มืดเสียแล้ว ยิ่งจะมีอันตรายมากกว่าอย่างมากมาย จมมืดก็คือใจที่ไม่รู้จักความดี ความชั่ว ถ้าเป็นอย่างนี้ชีวิตก็เหมือนอยู่ในรกโลกกันต์ อุปมาเหมือนดัง ดวงอาทิตย์ ให้แสงสว่างแก่ชาวโลกทำให้บรรดาสรรพสิ่งทั้งหลายดำรงอยู่ได้ เสมือนแสงแห่งธรรม ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่สาดส่องจิตใจของชาวโลกให้สว่างไสว นำทุกคนไปสู่แก่นสารที่แท้จริงของชีวิต แม้จะละโลกนี้ไปก็จะพบแต่ความสงบสุขที่ทุกคนพึงปรารถนา

2) ผู้ช่วยพิธีกร จุดเทียนชนวนส่งให้ประธาน

พิธีกร...ดวงเทียนแม้เพียงเล่มเดียว ยังให้ความสว่างได้ แต่ถ้าหากมีหลายเล่มจะสว่างยิ่งกว่า และสามารถทนกระแสดมได้ ซึ่งต่างจากเทียนเล่มเดียว อาจจะดับได้ง่าย เหมือนการทำความดี จะทำเพียงคนเดียว ย่อมหมดกำลังใจได้ง่าย ๆ จึงต้องการรวมใจร่วมใจกันทำความดี (ขอเรียนเชิญประธานในพิธี ต่อเทียนจากท่านประธานสงฆ์ แล้วจุดต่อให้กับทุก ๆ คน)

ขณะที่กำลังต่อเทียนอยู่นั้น พิธีกรอาจจะอ่านกลอนประกอบจนจุดเทียนครบทุกคน แล้วพระอาจารย์ที่เป็นประธานสงฆ์นำเทียนของท่านปักบนถาดดอกไม้มือที่เตรียมไว้ได้เลย

3) พิธีกร.....ทุกคนสงบใจหลับตา 9 นาที เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่ สมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในมงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา 5 รอบ ในปีนี้ ขอจงทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน หลังจากนั้นประธานฆราวาส ปักเทียนลงบนถาดดอกไม้มือ ประธาน

สงฆ์นำสวด อิติปิโส.... ทุกคนสวดพร้อมกัน จนบักเทียนเสร็จจึงหยุดสวดมนต์นี้

ประธานฆราวาสนำกล่าว สัตยาธิษฐานว่า "ต่อหน้าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์/ และแสงเทียนซึ่งเปรียบเสมือน/แสงแห่งพระธรรมของพระบรมศาสดา/ข้าพเจ้าขอตั้งสัตยาธิษฐานว่า/ข้าพเจ้าจะตั้งใจบำเพ็ญทาน/รักษาศีล เจริญภาวนาทุกวัน/และจะเป็นกัลยาณมิตรให้กับชาวโลกทุกคน/ตราบกระทั่งเข้าสู่พระนิพพานเทอญ"

เมื่อกกล่าวเสร็จพระสงฆ์ เจริญชัยมงคลคาถา... เป็นเสร็จพิธี