



คำนำ

คำสั่งประชุม คณะกรรมการการเลือกตั้งเมื่อวันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑ มาทบทวน  
คำสั่งที่ ๑๖๗/๒๕๖๑ และคำสั่งที่ ๑๖๘/๒๕๖๑

ผู้สมัครรับเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร และผู้สมัครรับเลือกตั้ง  
สมาชิกวุฒิสภา ทั้งหลาย ในเขตเลือกตั้งที่ ๑๒ กรุงเทพมหานคร มี ๒๕ คน มี ๑  
คนเป็น ส.ส. ๑

การที่ ๑๖๗/๒๕๖๑ และ ๑๖๘/๒๕๖๑ ได้กำหนดให้ผู้สมัครรับเลือกตั้ง  
ผู้สมัครรับเลือกตั้งทั้ง ๒๕ คน ต้องยื่นใบสมัครรับเลือกตั้ง  
ยื่นใบสมัครรับเลือกตั้ง ภายในวันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑ ซึ่งผู้สมัครรับเลือกตั้ง  
ที่สมัครรับเลือกตั้ง = ๒๕ คน

ส่วนผู้สมัครรับเลือกตั้งที่สมัครรับเลือกตั้งในเขตเลือกตั้งที่ ๑๒  
ผู้สมัครรับเลือกตั้งในเขตเลือกตั้งที่ ๑๒ มี ๒๕ คน มี ๑ คนเป็น ส.ส. ๑  
มี ๒๔ คนเป็น ส.ส. ๑ และ ๑ คนเป็น ส.ส. ๑ ซึ่งผู้สมัครรับเลือกตั้ง  
ผู้สมัครรับเลือกตั้ง ๒๕ คน มี ๑ คนเป็น ส.ส. ๑ และ ๒๔ คนเป็น ส.ส. ๑  
ผู้สมัครรับเลือกตั้ง ๒๕ คน มี ๑ คนเป็น ส.ส. ๑ และ ๒๔ คนเป็น ส.ส. ๑

ดร. พงษ์เทพ เท้งสุเกะ

## 2 วิธีสร้างบุญบารมี

### ความหมายของบุญและบารมี

คำว่า **บุญ** แปลตามศัพท์ว่า ชำระ ฟอก ล้าง ทำน แสดงว่า แบ่งเป็น ๒ ก่อน คือ บุญที่เป็นส่วนเหตุ ได้แก่ ความดีต่าง ๆ เรียกว่าเป็นบุญ เพราะเป็นเครื่องชำระ ฟอกล้างความชั่ว ๑ บุญที่เป็นส่วนผล คือ ความสุข ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ท่านทั้งหลาย อย่ากลัวต่อบุญเลย เพราะคำว่าบุญนี้เป็นชื่อของ ความสุข” ดังนี้ ๑

คำว่า **บารมี** มาจากคำบาลีว่า “ปารมี” มีคำแปลที่นักภาษาศาสตร์ได้ให้ไว้หลายอย่าง จะแสดงแต่บางอย่าง คือ แปลว่า อย่างยิ่ง มาจากคำว่า “ปรมะ” ที่ภาษาไทยเรามาใช้ว่า บรม และคำว่า บรมที่แปลว่า อย่างยิ่งนี้ ก็มีใช้ทั้ง ๒ ทาง ดีอย่างยิ่งก็บรม หรือ ไม่ดีอย่างยิ่งก็บรม เช่นคำว่า นิพพาน เป็นบรมสุข คือ สุขอย่างยิ่ง สังขารทั้งหลาย เป็นบรมทุกข์ คือทุกข์ อย่างยิ่ง จึงเป็นคำกลาง ๆ ใช้ได้ทั้ง ๒ ทาง ดังนี้ คำว่า บารมี มาจากคำว่า ปรมะ แล้วมาเป็น ปารมี ไทยเรียก ว่า

บารมี แต่อาจมีความหมายถึงส่วนที่ดี เท่านั้น ไม่หมายเป็นกลาง ๆ เหมือนอย่างคำว่า ปรมะ

เพราะฉะนั้น คำว่า **ปารมี** จึงมีความหมายที่แปลว่า เลิศ อย่างยิ่ง ประเสริฐ หรือแปลอีกอย่างหนึ่งว่า ถึงฝั่ง อันหมายความว่า นำให้ถึงฝั่ง คือจากฝั่งนี้ไปสู่ฝั่งโน้น อันหมายความว่านำจากฝั่งนี้คือ โลก ไปสู่ฝั่งโน้นคือ **โลกุตระ** เหนือโลก พ้นโลก อันหมายถึงนิพพาน

### บุญเป็นเหตุแห่งความสุข

พระพุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า “ผู้ใดใคร่ประโยชน์ พึงศึกษาบุญนั้นแล อันมีผลเลิศต่อไป ซึ่งมีสุข เป็นกำไร คือ พึงเจริญทาน ๑ ความประพฤติสงบ ๑ เมตตา จิต ๑ บัณฑิตครั้นเจริญธรรม ๓ ประการ อันเป็นเหตุแห่ง สุขเหล่านี้แล้ว ย่อมเข้าถึงโลกอันไม่มีความเบียดเบียน เป็นสุข”

พระพุทธภาษิตที่มีมาในปุณฺณสูตรนี้ ตรัสสอนให้ทุกท่านทุกบุคคล ผู้ใคร่ประโยชน์ศึกษาบุญอันเป็นส่วนเหตุให้เกิดผลเลิศ

#### 4 วิธีสร้างบุญบารมี

ต่อไป มีสุขเป็นกำไร เป็นเหตุให้เกิดความสุข คือ ให้เจริญทาน สมจรรยา ความประพฤติสงบ และเมตตาจิต รวม ๓ ประการ คำว่า “บุญ” แปลตามศัพท์หรือพยัญชนะว่า ชำระ ฟอก ล้าง โดยย่อหมายถึงบุญส่วนเหตุ ๑ บุญส่วนผล ๑

บุญส่วนเหตุนั้น หมายถึงศึกษา คือฟัง เรียน ใ้รู้ และ ดำรงมั่น เสนอปฏิบัติเจริญกุศลธรรมทั้งหลาย เช่นปฏิบัติเจริญ ธรรม ๓ ประการ ดังที่กล่าวแล้วนั้น และในพระบาลี ไวยากรณ์ภาคอีกแห่งหนึ่ง ได้ตรัสไว้ตอนหนึ่งแปลความว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรานั้นดำริว่า บัดนี้ เราเป็นผู้มีฤทธิ์ อย่างมากอย่างนี้ มีอำนาจมากอย่างนี้ เพราะผลวิบากแห่ง กรรม ๓ ประการของเรา คือ ทาน ๑ ทมะ (ฝึกอินทรีย์ มีจักขุเป็นต้น และขมกิลเลส มีราคะเป็นต้น) ๑ สัณญัมมะ (สำรวมกายและวาจา) ๑”

อนึ่ง ได้ตรัสบุญส่วนเหตุไว้ในนิกายสุตตรว่า “นิธิ (ขุมทรัพย์คือบุญ) เป็นสิ่งอันสตรหรือบุรุษพึงไว้ดีแล้ว ด้วยทาน ๑ ศีล ๑ สัณญัมมะ ๑ และ ทมะ ๑”

บุญส่วนเหตุทั่วไป ก็ได้แก่กุศลเจตนา ดังที่ได้ตรัสไว้ว่า

## วิธีสร้างบุญบารมี 5

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุญกิริยาวัตตุ (ที่ตั้งแห่งการทำบุญ)  
๓ เหล่านี้ คือ บุญกิริยาวัตตุสำเร็จด้วยทาน ๑ บุญกิริยาวัตตุ  
สำเร็จ ด้วยศีล ๑ บุญกิริยาวัตตุสำเร็จด้วยภาวนา ๑

บุญส่วนผลนั้น หมายถึงผลวิบากของบุญส่วนเหตุนี้เอง  
ดังที่ตรัสไว้ในปุณฺณสูตรตอนต้นว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่าได้กลัวต่อบุญเลย  
คำว่าบุญนี้เป็นชื่อแห่งความสุข อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่ารัก  
น่าพอใจ”

ในธรรมบทตรัสแสดงบุญส่วนผลไว้ว่า

“ผู้มีบุญอันทำแล้ว ย่อมบรรเทิงในโลกนี้ ละไปแล้วย่อม  
บรรเทิง ย่อมบรรเทิงในโลกทั้งสอง เขาเห็นความบริสุทธิ์แห่ง  
กรรมของตน ย่อมบรรเทิงทั่ว”

ในนิกคิณทสูตร ตรัสแสดงผลวิบากแห่งบุญนิธิโดย  
พิสดารไว้ว่า นิธิคือบุญนี้ อันบุคคลฝังไว้ดีแล้ว อันใครชนะไม่ได้  
มีปกติไปตาม ละไปย่อมถือเอาบุญนิธินั้นไปในที่พึงไปทั้งหลาย  
ไม่ทั่วไปแก่ชนเหล่าอื่น บุญนิธิจรนนำไปไม่ได้ นิธินั้นให้สิ่งที่ใคร  
จะได้ทั้งปวงแก่เทพและมนุษย์ทั้งหลาย เทพและมนุษย์ทั้งหลาย  
ปรารถนาสิ่งใด ๆ สิ่งนั้นทั้งหมดอันผู้มีบุญนิธิย่อมได้ด้วย

## 6 วิธีสร้างบุญบารมี

บุญนิตินั้น ความมีผิวพรรณงาม ความมีเสียงไพเราะ ลักษณะ  
ทรหดทรองงาม ความมีรูปงาม ย่อมได้ด้วยบุญนิตินั้น ความเป็น  
ใหญ่ บริวาร ย่อมได้ด้วยบุญนิตินั้น รัชสมบัติแห่งประเทศ  
ความเป็นใหญ่ จักรพรรดิสุข อันเป็นที่รัก แมรัชสมบัติแห่งเทพ  
ในทิพย์ทั้งหลาย ย่อมได้ด้วยบุญนิตินั้น สมบัติอันเป็นของมนุษย์  
ความยินดีในเทวโลก และนิพพานสมบัติ ย่อมได้ด้วยบุญนิตินั้น  
ความที่ถ้าเมื่ออาศัยความถึงพร้อมด้วยมิตรประกอบทั่วโดย  
แยบคาย มีความชำนาญในวิชาวิมุตติ ย่อมได้ด้วยบุญนิตินี้  
ปฏิสัมภทา (ปัญญาแตกฉานเฉพาะ) วิโมกข์ (ความหลุดพ้น)  
และสาวกบารมี ปัจเจกโพธิ พุทธภูมิ ย่อมได้ด้วยบุญนิตินั้น  
สัมปทานั้น คือบุญสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยบุญ) มีประโยชน์  
ผลที่ต้องการใหญ่อย่างนี้ เพราะเหตุนั้น บัณฑิตทั้งหลายผู้ทรง  
ปัญญา จึงสรรเสริญความเป็นผู้มีบุญอันทำแล้ว

กล่าวโดยย่อ บุญส่วนเหตุ ได้แก่ กุศลเจตนา กุศลกรรม  
สุจริต กุศลธรรม บุญกิริยาวัตถุทั้งปวง ไตรสิกขา คือ ศีล  
สมาธิ ปัญญา

**บารมี** คือ พุทธบารมี ปัจเจกโพธิบารมี สาวกบารมี  
มรรคมืองค์แปด และที่ตรัสยกขึ้นไว้ในปัญญสูตรตอนที่

## วิธีสร้างบุญบารมี 7

เป็นไวยากรณ์ภาษิตว่า ทาน ๑ ทมะ ๑ สัจญมะ ๑ และใน  
นิคมคาถา ว่า ทาน สมจริยา เมตตาคจิต ซึ่งล้วนเป็นเครื่อง  
ชำระฟอกล้าง กิเลสสวะทั้งปวง

ส่วนบุญส่วนผล ก็สรุปเข้าในมนุษยสมบัติ เทวสมบัติ  
นิพพานสมบัติ สรุปเข้าอีกเป็นความสุขที่นำปรารถนาใคร่ รัก  
พอใจ ตลอดถึงบรมสุข คือ นิพพาน อันเกิดจากกรรมวิสุทธิ  
ความ บริสุทธิแห่งกรรมของตน ทำให้บริสุทธิ์กาย บริสุทธิวาจา  
บริสุทธิ์ใจ โดยเฉพาะทำให้จิตบริสุทธิ์จากกิเลสสวะไปโดย  
ลำดับจนถึงทั้งหมด

ในรัตนัตถยปภาวาทิกายจกนคาถา พระราชนิพนธ์ในรัชกาล  
ที่ ๔ แสดงไว้ว่า พระรัตนตรัย คือพระพุทธเจ้า พระธรรม  
พระสงฆ์ บริสุทธิสูงสุด ประเสริฐสุดในโลก ย่อมเป็นไปเพื่อ  
ความบริสุทธิ์อย่างยิ่ง แก่ผู้เลื่อมใสแล้ว ใครปรารถนาความ  
บริสุทธิ์แห่งตน ปฏิบัติอยู่โดยชอบ ความบริสุทธิ์จากกิเลสทั้งปวง  
เป็นความดับจากทุกข์ทั้งหลาย นิพพานเป็นบรมสุข คือว่างอย่าง  
ยิ่ง (จากกิเลสสวะทั้งหมด) เป็นบรมสุข คือสุขอย่างยิ่ง

## 8 วิธีสร้างบุญบารมี

และได้มีอีกคาถาหนึ่งแสดงอธิบายนิพพานว่า ความบริสุทธิ์จากกิเลสทั้งปวง เป็นความดับจากทุกข์ทั้งหลาย ความดับนั้นเป็นสันติ คือความสงบแห่งใจ เรียกว่านิพพาน

ในปุณฺณสูตร ตรัสแสดงบุญส่วนผลก่อนคือ สุขพร้อมทั้งสุขสมบัติ แล้วตรัสบุญส่วนเหตุ คือ ทาน ทมะ (ฝึกอินทรีย์มีตาเป็นต้น ช่มกิเลส) สัจฺญมะ (สำรวมกายและวาจา) ส่วนในนิคมคาถาของพระสูตรนี้ แสดงบุญส่วนเหตุคือ ทาน สมจิริยา เมตตาจิต แม้ชื่อธรรมต่างกันบ้าง ส่วนใจความก็เป็นอันเดียวกัน

**ทาน** คือ การให้การบริจาคพัสดุต่าง ๆ มีข้าวน้ำเป็นต้น เกื้อกูลผู้รับตามที่ต้องการ ตามที่ควรให้ พระสุคตตรัสสรรเสริญการเลือกให้ ได้มีแบ่งทานเป็น ๒ คือ **อามิสทาน** ให้อามิสสิ่งของ **ธรรมทาน** ให้ธรรม สั่งสอนหรือสอนแนะนำ การตั้ง โรงเรียนก็จัดเข้าในข้อนี้ ทานข้อนี้จัดเข้าในข้อทานมัยบุญกิริยา วัตถุ

**สมจิริยา** ความประพฤติสงบ ความประพฤติสมควร ความประพฤติสม่ำเสมอ ก็ได้แก่ศีล ความสำรวมระวังกายวาจา ด้วยความตั้งใจ งดเว้นกรรมที่ก่อภัยแหวต่าง ๆ เป็นต้น



## วิธีสร้างบุญบารมี 9

ที่ควรงดเว้น เช่นงดเว้นตามหลักศีล ๕ ข้อนี้จึงตรงกับ ลัญญมะ ความสำรวมกายวาจาด้วยความตั้งใจ ที่หมายถึงศีล ข้อนี้จัดเข้า ในสี่ลัมยบุญกิริยาวัตตุ

**เมตตาจิต** จิตมีเมตตา รักใคร่ผูกเชื้อใย ปรารถนาให้ เจริญสุข มีความรู้สึกเป็นมิตร ดังที่เรียกว่ามีมิตรจิต มิตรใจ เมตตาดีอันเป็นไปในอาการให้ประโยชน์เกื้อกูลเป็นลักษณะ มีการนำสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลเป็นรส คือ เป็นกิจหน้าที่พึงทำ มีการปลดปล่อยโทสะพยาบาทอาฆาตเป็นเครื่องปรากฏ มีการ แสดงความพอใจของสัตว์ทั้งหลายเป็นปทัฏฐาน ความสงบ พยาบาทเป็นสมบัติของเมตตา ความมีเสน่ห์หรรษาคะเป็นวิบัติ ของเมตตา เมตตาจิตนี้เป็นทมะประการหนึ่ง เพราะเป็น การฝึกจิตให้เป็นเมตตาจิต มิให้เป็นจิตพยาบาท เพราะเป็น การข่มกิเลสมีโทสะพยาบาทอาฆาตเป็นต้น ทั้งเมตตา นี้เป็นเหตุให้ทำทาน ให้สมาทานศีลหรือสมจริยาหรือลัญญมะ ด้วย เมตตาจิตข้อนี้จัดเข้าในภาวนามัยบุญกิริยาวัตตุ

บุญส่วนเหตุ ๓ ข้อนี้ ให้เกิดผลเป็นบุญส่วนผลทั้งปวง คือความสุข ตามที่ตรัสไว้ในนิคมคาถาว่า มีผลเลิศต่อไป มีสุขเป็นกำไร เป็นเหตุแห่งสุข เข้าถึงโลกอันไม่มีความเบียด

## 10 วิธีสร้างบุญบารมี

เป็ยนเป็นสุข ทั้งโลกนี้โลกหน้า จึงตรัสสอนมิให้กลัวต่อบุญ เพราะบุญเป็นชื่อแห่งความสุข

### ทุกชีวิตอาศัยบุญ

ทุก ๆ คนที่มีความสุขความเจริญอยู่ ดังเช่นที่เป็นอยู่เดี๋ยวนี เพราะได้รับความดีจากท่านผู้มีความมั่งดีทั้งหลาย เป็นต้นว่า ได้รับการบำรุงเลี้ยงด้วยความรักทะนุถนอมของมารดาบิดาหรือของญาติหรือของผู้รับอุปการะตั้งแต่เกิดมาโดยลำดับ ได้รับการสั่งสอนอบรมศิลปวิทยาจากครูอาจารย์ ได้รับการปกครองเป็นส่วนรวมจากประเทศชาติ ท่านผู้เกี่ยวข้องเหล่านี้ล้วนได้ประกอบความดีให้แก่ตัวเราทุก ๆ คน ทำให้เราทุก ๆ คน สามารถดำรงชีวิตเติบโตขึ้นมา มีความสุขความเจริญจนถึงเพียงนี้ได้ ถ้าท่านเหล่านี้ล้วนก่อความชั่วร้ายเสียหายให้หรือแม้ไม่ก่อให้ เพียงแต่หยุดอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ทำความดีให้ตัวเรา ทุก ๆ คนเกิดมาแล้ว ก็คงไม่อาจดำรงชีวิตอยู่ได้ หรือแม้ดำรงชีวิตอยู่ได้ ก็คงไม่ได้รับการศึกษาให้ได้ความรู้เป็นอันขาดทางที่จะให้เกิดความเจริญ ฉะนั้น จึงกล่าวได้อย่างเต็มทีว่าทุก ๆ คนเป็นหนี้ความดีของท่าน ซึ่งได้ประกอบก่อเกื้อ ให้แก่

## วิธีสร้างบุญบารมี 11

ตนมาโดยลำดับ ความดีและความชั่วที่ตรงกันข้าม จึงเป็นสิ่งที่  
มีอยู่จริง และความดีของคนดีทั้งหลายเป็นเครื่องเกื้อกูลตัวเรา  
ทุก ๆ คน ความชั่ว ก็เป็นเครื่องตัดรอนตัวเราทุก ๆ คน  
เฉพาะตัวเราเองนี้แหละสำคัญนัก ถ้าทำดี ก็เป็นความดีเป็น  
ศรีมงคลแก่ตัว ถ้าทำชั่วก็เป็นความชั่วเป็นกาลกิณี เป็นอัปมงคลแก่ตัว  
เมื่อกล่าวให้กว้างออกไป โลกต้องพึ่งความดีของคนดีทั้งหลาย  
จึงเกิดความสุขความเจริญ ส่วนความชั่วของคนชั่วทั้งหลาย  
เป็นเครื่องทำลายโลก

### วิธีสร้างบุญ

ความดีดังที่กล่าวมานั้น คือบุญ ส่วนความชั่วที่ตรงกัน  
ข้าม คือ บาป บุญที่เป็นส่วนเหตุคือ ความดีนั้น เกิดจากการ  
กระทำ ถ้าอยู่เฉย ๆ ไม่ทำก็ไม่เกิดเป็นบุญขึ้น การกระทำบุญ  
เรียกว่า **บุญกิริยา** จำต้องมีวัตถุ คือสิ่งเป็นที่ตั้ง หรือ  
เรื่องของการกระทำ ซึ่งเรียกว่า **บุญกิริยาวัตถุ** แปลว่า สิ่งเป็น  
ที่ตั้งแห่งการกระทำบุญ หรือเรื่องแห่งการกระทำบุญ ทาง  
พระพุทธศาสนาท่านแสดงไว้โดยย่อ ๓ อย่างคือ

(๑) ทานมัย บุญสำเร็จด้วยการบริจาคทาน



คือ ให้แก่คนขอทานต่าง ๆ เมื่อให้แก่พระหรือแก่ทางศาสนา หรือ แก่วัด เรียกว่าทำบุญ ความจริงก็เป็นการให้ทานทั้งนั้น การให้ทานมีความหมายอย่างกว้าง ๆ ว่า การสละบริจาคสิ่งอะไร แก่ใคร ๆ หรือแก่องค์การอะไร ๆ ด้วยการให้เปล่า มิใช่เป็น การซื้อขายแลกเปลี่ยนหรือให้เช่า และมีความหมายตลอด ถึงการให้กำลังกาย กำลังวาจา กำลังใจ กำลังความคิด ความรู้ ช่วยในทางต่าง ๆ สรุปลงแล้วก็มี ๒ อย่าง คือ **อามิสทาน** ให้พัสดุสิ่งของ อันเป็นกำลังทรัพย์และกำลัง ภายนอกต่าง ๆ ๑ **ธรรมทาน** ให้ธรรม อย่างบอกศิลปวิทยาให้ บอกทางของความดีความชั่วต่าง ๆ ให้ ๑ ตามความหมาย นี้ทานจึงมี ครอบคลุมอยู่โดยทั่ว ๆ ไป มารดาบิดาได้ให้ชีวิต เลือดเนื้อและ การอุปการะเลี้ยงดูบุตรธิดามาโดยลำดับ ครูอาจารย์ได้ให้ศิลป วิทยาแก่ศิษย์ พระมหากษัตริย์พร้อมทั้ง รัฐบาลได้ให้การ ปกครองบำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่ประชาราษฎร พระพุทธเจ้าได้ให้ พระธรรมแก่โลก และในทางตอบสนอง บุตรธิดาก็ให้แก่ มารดาบิดา ด้วยการปฏิบัติตอบแทนพระคุณ ทานต่าง ๆ ศิษย์ให้แก่ครูอาจารย์ด้วยการตั้งใจเรียนดีประพฤติดี และตอบแทนอย่างอื่น ๆ ตามโอกาส ประชาราษฎรก็ให้ภาษี อากรถวาย เป็นราชพลีและประพฤติตนให้ชอบด้วยหน้าที่

## 14 วิธีสร้างบุญบารมี

ของพลเมืองดี มีความซื่อสัตย์สุจริต จงรักภักดีในพระมหากษัตริย์และประเทศชาติ พุทธศาสนิกชนก็บริจาคอุปัถุมภ์พระพุทธศาสนา และปฏิบัติพระพุทธศาสนาตามสามารถ เมื่อทุกฝ่ายต่าง ให้แก่กันและกันในทางที่ชอบ จึงเกิดความสุขความเจริญ การให้ทานนี้ ชัดกับโลภะ ความอยากได้และมัจฉริยะความ ตระหนี่เหนียวแน่น เพราะความโลภเป็นเหตุให้รวบรวมเข้ามา ความตระหนี่เป็นเหตุให้หวงแหนไว้ ถ้าทุก ๆ ฝ่ายต่าง รวบรวมเข้ามาและหวงแหนไว้แต่อย่างเดียว ก็จะเกิดความขาดแคลนอย่างยิ่งแก่ผู้ที่ไม่สามารถ ซึ่งมีอยู่เป็นอันมาก แต่การขาดแคลนนั้นจักหายไป ในเมื่อทุก ๆ ฝ่ายต่าง ให้ทานแก่กัน และกันตามฐานะ และการให้ทานนั้น ก็แสดงว่าเป็นการชนะใจ คือชนะความโลภ ความตระหนี่ ให้ทานออกไปคราวหนึ่ง ก็ชำระล้างความโลภ ความตระหนี่ในสิ่งๆ นั้นได้คราวหนึ่ง

### การให้ทานที่ได้บุญมาก

ความดีที่ควรทำมีอยู่เป็นอันมาก รวมเป็นข้อใหญ่ได้ ๓ อย่าง คือ ทาน ศีล ภาวนา ทานคือการให้ ไม่ใช่มีความ

หมายแคบ ๆ เพียงให้เงินทองข้าวของแก่ภิกษุสามเณรหรือคนยากไร้ขาดแคลนเท่านั้น ทานที่สำคัญที่สุดคืออภัยทาน ทานคือการให้อภัย การให้ทานไม่ว่าจะเป็นข้าวของเงินทองจุดมุ่งหมายที่แลเห็นชัด ๆ คือเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น แต่จุดสำคัญที่ควรเข้าใจก็คือเพื่อชำระกิเลสจากใจ กิเลสตัวนั้นคือโลภะ ผู้ที่ให้ทานโดยมุ่งชำระกิเลสนั้นแหละถูก ให้ทานโดยมุ่งผลตอบแทนเป็นลาภยศสรรเสริญไม่ถูก ขอให้อย่าลืมความสำคัญประการนี้ มีสติระลึกไว้ให้เสมอว่า การให้ทานแต่ละครั้ง ไม่ใช่เพื่อช่วยเหลือทุกข์ผู้อื่นอย่างเดียว แต่ต้องมุ่งเพื่อละกิเลสกองโลภะด้วย อย่าคิดจะช่วยทุกข์ผู้อื่นไปพร้อมกับที่คิดว่าจะได้รับผลตอบแทนเป็นความมีลาภยศสรรเสริญสุขจากการให้ นั้นด้วย แล้วดีใจว่าการให้ทานของตนเป็นการยิ่งนกว่าเดียว ได้สองตัว ได้ทั้งผู้อื่นและจะได้ลาภยศสรรเสริญสุขของตนด้วย ถ้าจะดีใจว่ายิ่งนกว่าเดียวได้สองตัว ก็ให้เป็นสองตัวคนละอย่าง คือตัวหนึ่งเป็นการช่วยบำบัดทุกข์ของผู้อื่น อีกตัวหนึ่งเป็นการละกิเลสในใจตนไปพร้อมกันให้ดีใจ เช่นนี้นับว่าใช้ได้เป็นการไม่ผิด

## 16 วิธีสร้างบุญบารมี

การให้อภัยทานสำคัญกว่า ให้อภัยด้วยทรัพย์สินของ อภัยทานนี้เป็นเครื่องละกิเลสกองโทสะโดยตรง เมื่อมีผู้ทำให้ไม่ถูกใจแทนที่จะโกรธเกลียดก็ให้อภัยเสีย นี่คืออภัยทาน เมื่อมีเหตุมาทำให้โกรธแล้วกลับไม่โกรธ อภัยให้ เช่นนี้ไม่ใช่ผู้ใดจะได้รับผลดีของอภัยทานก่อนเจ้าตัวผู้ให้เอง โกรธเกลียดอะไรเหล่านี้ทำให้จิตใจเร่าร้อนไม่แจ่มใสเป็นสุข เลิกโกรธเกลียดเสียได้เป็นอภัยทาน เป็นเหตุให้ไม่เร่าร้อน ให้แจ่มใส เป็นสุข ถ้าผู้ใดไม่เคยได้รับรสแห่งความสุขที่เกิดจากอภัยทาน ก็ลองดูได้ เพื่อให้ได้รับรสนั้นได้ ลองกันได้ในทันทีทันใด เพราะคงจะมีที่นึก ขัดเคืองโกรธเกลียดใครอยู่บ้างในขณะนี้ พิจารณาดูใจตนว่า เมื่อรู้สึกเช่นนั้นใจเป็นสุขแจ่มใส หรือพิจารณาให้เห็นจริง ก็จะเห็นว่าใจขุ่นมัวมากหรือน้อยเท่านั้น น้อยก็เพียงขุ่น ๆ มากก็จะถึงร้อน เมื่อพิจารณาเห็นสภาพเช่นนั้นของใจที่มีความไม่พอใจ หรือความโกรธความเกลียดแล้ว เพื่อลองรับรสของความสุขจากอภัยทาน ก็ให้คิดให้อภัยผู้ที่กำลังถูกโกรธถูกเกลียดอยู่ในขณะนั้น ต้องคิดให้อภัยจริง ๆ เลิกโกรธละ อภัยให้จริง ๆ ละ ถ้าอภัยได้จริง เลิกโกรธเกลียดได้จริง แล้วให้ย้อนพิจารณา ดูใจตนเอง จะรู้สึกถึงความเบาสบายแจ่มใส ผิดกับเมื่อครู่ก่อน อย่างแน่นอน อภัยทานนี้จึงมีคุณยิ่งนักแก่จิตใจ



อย่าคิดว่าคนนั้นคนนั้นทำผิดมาก ต้องโกรธ ต้องไม่ให้ภัย เรื่องอะไรจะไปให้ภัยในเมื่อร้ายกับเราถึงเพียงนั้นเพียงนี้ คิด เช่นนี้แล้วก็ไม่ยอมอภัยให้ มีหน้าซำกกลับมาหาเหตุมาทำให้โกรธ มากขึ้นกว่าเดิม การคิดเช่นนี้อ่าเข้าใจว่าเป็นการลงโทษผู้ที่ว่า มาร้ายกับตนมากจนไม่ต้องการให้ภัย ความจริงเป็นการ ทำโทษตัวเองต่างหาก เมื่อใจตัวเองต้องร้อนเราเพราะความ ไม่อภัย จะเรียกว่าเป็นการทำโทษผู้อื่นจะถูกต้องอย่างไร ต้องเรียก ว่าเป็นการทำโทษตัวเองนั่นแหละถูก ผู้มีปัญญาพึงใช้ปัญญา เพียงพอ ให้เห็นประจักษ์แก่ใจถึงคุณของอภัยทาน และ โทษของการไม่ยอมอภัย

### รู้จักทำให้ความโกรธมลาย

การให้มีคุณ ผู้ให้สบายใจกว่าผู้รับ แม้คนโลกจะอยาก ได้นั้นได้นี้ของคนนั้นคนนี้อยู่เสมอ เวลาได้ไปก็ยินดีพอใจ แล้ว ก็อยากได้ต่อไป ความสบายใจของคนโลก หรือผู้รับย่อมไม่มี อยู่นาน ประเดี๋ยวเดียวที่สบายใจในการได้ แล้วก็ร้อนใจต่อ ไปอีก เพราะความอยากได้อย่างอื่นต่อไปอีก ความอยากได้ ของผู้รับที่ไม่มีเวลาหยุดนั่นเองที่ทำให้ผู้รับ ไม่เป็นสุขเหมือนผู้ให้

## 18 วิธีสร้างบุญบารมี

ผู้ให้โดยเฉพาผู้ที่ให้ด้วยความเต็มใจ ยินดีที่จะอนุเคราะห์ สงเคราะห์ ย่อมมีความสบายใจที่ได้ทำสิ่งที่ปรารถนา

ผู้ให้นั้นยังมีความสบายใจ ย่อมมีความสุขที่ได้เป็นผู้ให้ ผู้ไม่เคยเป็นผู้ให้ย่อมไม่เคยรู้รสของการเป็นผู้ให้ อันนี้ไม่ได้หมายถึงเพียงการให้ทรัพย์สินเงินทองสิ่งของเท่านั้น การให้อภัยทาน ก็รวมอยู่ด้วย ทั้งการให้อภัยทานยังให้ความสุขแก่จิตใจเป็นพิเศษอีกด้วย คนโกรธมีความร้อน คนไม่โกรธไม่มีความร้อน นึกดูเพียงเท่านี้ก็พอจะเข้าใจว่าอภัยทานมีคุณเพียงไร

อภัยทาน คือ การทำให้หายโกรธ ผู้ใดทำให้โกรธ ถ้าให้อภัยเสียก็หายโกรธ เขาจะรู้หรือไม่รู้ เราผู้โกรธแล้วให้อภัย จนหายโกรธนั้นแหละเป็นผู้รู้ จิตใจของเราขณะเมื่อยังไม่ได้ให้อภัย กับเมื่อให้อภัยแล้วแตกต่างกันมาก ร้อนเย็นผิดกันมาก ชุ่มฉ่ำแจ่มใสผิดกันมาก

วิธีที่จะทำให้หายโกรธที่ได้ผลแน่นอนก็คือให้ทำให้ ทำให้สงบเป็นขั้นแรก เมื่อใจสงบ ซึ่งจะต้องอาศัยวิธีให้ใจถอน จากเรื่องที่ทำให้โกรธอยู่กับเรื่องอื่น ผู้ปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนา ใช้วิธีท่องพุทโธ หรืออัมโม สังฆะ จนใจสงบ เมื่อใจอยู่กับพุทโธ หรืออัมโม สังฆะ ถอนจากเรื่องที่เป็นเหตุให้โกรธ ความไม่คิดถึง

เรื่องที่ทำให้โกรธก็จะเกิดขึ้นในขณะนั้น แม้เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งก็ยังมี เมื่อใจสงบเช่นนั้นแล้ว ให้คิดเปรียบเทียบดูว่า เวลาที่กำลังโกรธกับเวลาที่หยุดโกรธแม้เพียงชั่วครู่ช่วยามมีความเย็นใจในเวลาไหน เวลาโกรธหรือเวลาหายโกรธ ย่อมจะได้คำตอบที่ถูกต้องแน่นอน และถ้าไม่ดีจนเกินไป ก็คงจะพยายามรักษาความเย็นใจไว้ อาจจะท่องพุทโธต่อไปให้นานเท่าที่มีเวลาจะทำได้ก็ได้ หรืออาจจะพยายามคิดว่าความโกรธไม่เป็นคุณอย่างใดเลย เป็นโทษเท่านั้น และความโกรธจะหายไปไม่ได้ ถ้าไม่อภัยให้ผู้นั้นเป็นเหตุแห่งความโกรธเสีย

ที่ว่าความโกรธจะหายไปไม่ได้นั้นหมายความว่า ความโกรธที่จะต้องดับไปแน่นอนตามธรรมดาของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เมื่อมีเกิดต้องมีดับ แต่การที่ความโกรธดับไปเองตามหลักธรรมดาจะไม่หมดไปจากใจ จักฝังอยู่เป็นความมัวหมองของใจ แม้จะสังเกตเห็นไม่ได้ในขณะที่ดับ แต่เมื่อถึงเวลาเกิดขึ้นอีกจะเพิ่มมากขึ้น คนที่อะไรนิดอะไรหน่อยก็โกรธนั้น เป็นผู้ที่มีความโกรธฝังสะสมอยู่ในใจแล้วเป็นอันมาก ความโกรธนั้นเกิดขึ้นทีหนึ่ง แมื่อดับไปแล้วก็จะไม่หายไปไหน แต่จะฝังอยู่ในใจเป็นพื้นแห่งความเศร้าหมองไม่บริสุทธิ์ผ่องใส แต่ถ้าหาเหตุผล

## 20 วิธีสร้างบุญบารมี

ให้เกิดความรู้สึกไม่ถือโกรธ คือให้อภัยเสียได้ในทันที ไม่ปล่อยให้  
ดับไปเองตามหลักกรรมตา นั้นแหละจึงจะทำให้ความโกรธ  
ในเรื่องนั้น ๆ ไม่ฝังลงเป็นพื้นใจต่อไป แต่จะหมดสิ้นไปได้เลย  
เหมือนสีที่หยดลงพื้น ถ้าใช้น้ำมันเช็ดเสียให้สะอาดหมดจด  
ทันทีก็จะไม่ฝังลงในเนื้อ แต่ถ้าไม่เช็ดให้หมดจดทิ้งไว้แม้จะ  
แห้งไม่ติดมือติดเท้า แต่ก็จะเป็นรอยมลทินติดอยู่อย่างแน่นอน  
แม้จะขูดขัดในภายหลังก็ยากที่จะสะอาดได้จริง ผู้ทำความสะอาด  
เสียทันทีที่มันได้ อภัยทานเปรียบเหมือนการทำความสะอาด  
ในทันทีนั่นเอง

### องค์ประกอบของทานที่สมบูรณ์

องค์สมบัติของทานนั้นตรัสไว้ว่ามี ๓ อย่างคือ **เจตนา**  
**สมบัติ** ถึงพร้อมด้วยเจตนา หมายความว่า มีเจตนาดีในกาลทั้ง  
๓ คือ ก่อนให้ กำลังให้ และให้แล้ว **วัตถุสมบัติ** ถึงพร้อม  
ด้วยวัตถุ คือมีวัตถุที่สมควรจะให้ อันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้รับ  
**ปฏิภาณสมบัติ** ถึงพร้อมด้วยผู้รับ คือมีผู้รับที่สมควร

เจตนาสมบัติข้อแรก ถ้าคิดดูสักหน่อยก็จะเห็นว่ามีความสำคัญเป็นประการแรก เพราะถ้าไม่มีเจตนาจะมีให้เกิดขึ้น  
การให้ก็เกิดขึ้นไม่ได้ หรือมีเจตนาจะให้เหมือนกัน แต่มิใช่ให้

ในทางเป็นบุญ ให้ในทางเป็นสินบนเป็นต้นก็ไม่เรียกว่า เป็น  
เจตนาสมบัติ เมื่อมีเจตนาที่จะสละบริจาคนั้น เพื่อสงเคราะห์  
อนุเคราะห์บูชาแก่ผู้ที่มีความสมควรเช่นนั้นจึงจะเป็นเจตนาสมบัติ

วัตถุสมบัติก็มีความสำคัญ เพราะจะต้องมีวัตถุอันสมควร  
หมายถึง วัตถุที่เป็นของตน อันเกิดจากการแสวงหาได้มาใน  
ทางที่ชอบ ทั้งเป็นสิ่งที่จะเป็นประโยชน์แก่ผู้รับ เช่น ถ้าผู้รับ  
ขาดแคลนอาหาร ก็ให้อาหาร ผู้รับขาดแคลนยา ก็ให้ยาเป็นต้น  
สมบัติข้อนี้จึงได้แก่ผู้ที่มีทรัพย์สิ่งของ ถ้าไร้ทรัพย์ ก็ไม่อาจจะ  
ทำทานได้

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้แสวงหาทรัพย์ก่อน  
ดังที่มีในหลักธรรมว่าด้วยประโยชน์ปัจจุบัน และเมื่อแสวงหาได้  
ทรัพย์มาแล้ว ยังทรงสอนให้แบ่งทรัพย์ออกเป็น ส่วน ๆ  
เช่น ได้ตรัสสอนไว้ในพระสูตรหนึ่งว่า “พึงแบ่งโภคะออกเป็น ๔  
ส่วน คือบริโภคใช้สอยส่วนหนึ่ง ประกอบการงานสองส่วน เก็บ  
ไว้ส่วนหนึ่งสำหรับคราวอันตราย” ส่วนปฏิบัติจาคสมบัติ ข้อท้าย  
ก็มีความสำคัญ เพราะจะต้องได้ผู้ที่สมควรจะรับ มิใช่ว่าจะควร  
ให้โดยไม่เลือก

ได้มีสุภาษิตกล่าวว่

## 22 วิธีสร้างบุญบารมี

“ทานที่เลือกให้ ไม่ใช่ให้โดยไม่เลือก พระสุคตทรงสรรเสริญ” ทานที่ ประกอบด้วยองค์สมบัติทั้งสามนี้ เป็นทานที่ถูกต้องในพระพุทธ ศาสนา

### สร้างบุญด้วยการรักษาศีล

**ศีล** แปลว่า ปกติ หมายถึง ปกติกาย ปกติวาจา ปกติใจ เพราะมีใจคิดงดเว้นจากโทษทางกาย ทางวาจาที่ควรงดเว้น ดังเช่นที่ระบุไว้ในศีล ๕ ศีลจึงสำเร็จด้วยวิริติเจตนา แปลว่า เจตนาคิดงดเว้น คำว่า วิริติ กับคำว่า เวมณี แปลว่า งด เว้นเหมือนกัน วิริติโดยทั่วไปมี ๓ คือ

๑. **สัมปัตตวิริติ** ความเว้นจากวัตถุที่จะพึงล่วงได้ อันมาถึงเฉพาะหน้า คือไม่ได้รับถือศีลมาก่อน แต่เมื่อได้พบ สัตว์มีชีวิตที่จะฆ่าได้ ไปพบทรัพย์ที่จะลักได้ แต่ก็เว้นได้ไม่ฆ่า ไม่ลัก เป็นต้น ความคิดงดเว้นได้อย่างนี้ก็เป็นศีลเหมือนกัน แต่ถ่างงดเว้นเพราะไม่ได้โอกาส ไม่จัดว่าเป็นศีล

๒. **สมาทานวิริติ** ความงดเว้นด้วยอำนาจการถือเป็นกิจวัตร การรับถือศีลที่เรียกว่า สมาทานศีล เพราะคำว่าสมาทาน แปลว่าการรับถือ จะสมาทานด้วยตนเองคือตั้งจิตว่าจะงดเว้น

จากโทษข้อนั้น ๆ เองก็ได้ จะสมทานด้วยรับจากผู้อื่น ซึ่งเป็นผู้มี  
ศีลเช่นจากพระภิกษุสามเณรก็ได้ ถึงแม้จะรับจากผู้อื่นก็มีใช้จะรับ  
แต่ปาก ต้องตั้งใจรับจึงจะได้ศีล ก่อนแต่รับศีลจากผู้มีศีล  
มีธรรมเนียมของสภะและศีลดังกล่าวแล้ว

๓. **สมุจเฉทวิรัตติ** ความเว้นด้วยตัดขาดมีอันไม่ทำอย่างนั้น  
เป็นปกติตามภูมิของคนผู้ปฏิบัติ ท่านกล่าวว่าเป็นวิรัตติของ  
พระอริยเจ้า แต่เมื่อจะอธิบายให้ฟังทั่ว ๆ ไป ก็อาจอธิบายได้ว่า  
คือเว้นจนเป็นปกติของตนจริง ๆ

สรุปเบญจศีล คือ

๑. เว้นจากการฆ่าสัตว์มีชีวิต
๒. เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ด้วยจิต  
คิดลัก
๓. เว้นจากการประพฤตินิดในกาม
๔. เว้นจากการกล่าวเท็จ
๕. เว้นจากการดื่มน้ำเมาคือสุราเมรัย อันเป็นที่ตั้ง  
แห่งความประมาท

## 24 วิธีสร้างบุญบารมี

เบญจธรรม แปลว่า ธรรม ๕ ประการ คำว่า **ธรรม** แปลว่า ทรงไว้หรือดำรงรักษาไว้ ในที่นี้หมายถึงส่วนที่ดี จึงมีความหมายว่า ทรงคือรักษาไว้หรือดำรงรักษาไว้ ๕ ประการ ในที่นี้หมายถึงธรรมที่คู่กันกับศีล ๕ เรียกว่า กัลยาณธรรม แปลว่า ธรรมงาม เป็นเครื่องบำรุงจิตใจให้ตั้งงาม สร้างอัธยาศัยนิสัยที่ดี ศีลเป็นเหตุให้งดเว้นไม่ทำสิ่งที่ เป็นโทษ ถ้ามีเพียงศีลก็มีเพียงงดเว้นได้จากโทษ แต่ก็ยังมีได้ทำคุณความดี ต่อเมื่อมีธรรมอยู่ด้วยจึงจะเป็นเหตุให้ทำคุณความดี ยกตัวอย่าง เช่น รักษาศีล ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เดินไปพบคนนอนหลับอยู่ในทางรถไฟมีรถไฟแล่นมาแต่ไกล ควรจะปลุกบอกเขาได้แต่ไม่ปลุกบอก อย่างนี้ศีลไม่ขาดเพราะมิได้ไปฆ่าเขา แต่ขาดธรรม คือเมตตา ต่อเมื่อปลุกให้เขารีบหนีออกเสียจากรางด้วยเมตตาจิต จึงจะชื่อว่า มีธรรม ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสทั้งศีลทั้งธรรมคู่กันไว้ในที่หลายแห่งว่า “มีศีลมีกัลยาณธรรม” ดังนี้

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| ๑. เมตตากรุณา     | คู่กับศีลสิกขาบทที่ ๑ |
| ๒. สัมมาอาชีวะ    | คู่กับศีลสิกขาบทที่ ๒ |
| ๓. ความสำรวมในกาม | คู่กับศีลสิกขาบทที่ ๓ |
| ๔. ความมีสัจจะ    | คู่กับศีลสิกขาบทที่ ๔ |



๕. ความมีสติรอบคอบ คู่กับศีลสิกขาบทที่ ๕

เบญจธรรมนี้ไม่ต้องขออย่างขอศีล ให้ปฏิบัติอบรม บ่มเพาะปลูกให้มีขึ้นประจำจิตใจด้วยตนเอง ได้มีพุทธภาชิต ตรัสไว้ที่แปลความว่า “พึงประพฤติสุจริตธรรม ไม่ประพฤติ ทุจริตธรรม ผู้ประพฤติธรรมโดยปกติย่อมอยู่เป็นสุข ทั้งโลกนี้ ทั้งในโลกอื่น”

ศีล เป็นความดีที่สูงกว่าทานขึ้นมาอีกขั้นหนึ่ง มีความหมายกว้าง ๆ ว่า ความประพฤติงดเว้นจากการเบียดเบียนกัน และกันให้เดือดร้อน เรียกว่าอภัยทาน แปลว่าให้อภัย คือให้ความไม่มีเวรมีภัยแก่ใคร ๆ เรียกว่าเป็นบุญ เพราะเป็นเครื่องชำระล้างโทษะ คือ ความคิดประทุษร้าย เพราะศีลคือความเว้นจากความประทุษร้ายเขา เมื่อรักษาศีลไว้ได้ ก็เป็นอันชำระใจในข้อนี้

**สร้างบุญด้วยการภาวนา**

คำว่า **ภาวนา** ไม่ใช่หมายถึงการท่องบ่นอะไรเบา ๆ ในใจอย่างไม่รู้เรื่อง ดังที่เข้าใจกันอยู่โดยมาก ตามศัพท์แปลว่าการทำให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้น จึงมีความหมายถึงการปฏิบัติ

## 26 วิธีสร้างบุญบารมี

ให้บังเกิดผลได้อย่างจริงจัง เหมือนอย่างเรียนมาแล้วทำไม่ได้ ไม่เรียกว่า ภาวนา ต่อเมื่อมาปฏิบัติหรือทำให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้น จึงเรียกว่า ภาวนา คำว่า ภาวนา จึงมีความหมายแข็งแรง เป็นภาคปฏิบัติโดยตรง ในที่นี้หมายถึง การอบรมจิตใจให้ตั้งมั่น จัดเป็นจิตตสิกขา หรือสมาธิ ๑ อบรมความรู้ความเห็น ที่ถูกชอบให้มีขึ้น จัดเป็นปัญญาสิกขา ๑ รวมความแล้ว อบรมใจให้บริสุทธิ์สะอาด ให้สว่างไสวด้วยสมาธิและปัญญา เรียกว่าเป็นบุญ คือความดีที่สูงกว่าศีลขึ้นมา เพราะเป็น เครื่องชำระล้างโมหะ คือความหลงไม่รู้จริงให้หมดไป

### ผลของบุญ

**บุญ** คือความดี อันได้แก่ทาน ศีล และภาวนา ดังกล่าว มานี้เป็นบุญส่วนเหตุ ให้บังเกิดผล คือความสุข ซึ่งท่านจัดเป็น บุญอีกเหมือนกัน เรียกว่าบุญส่วนผล ซึ่งเกิดจากความบริสุทธิ์ใจ จิตใจที่กุ่มรุ่มอยู่ด้วยอกุศลมูลคือ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นจิตใจบาป เมื่อจิตใจบาปไม่เสียแล้ว ก็เป็นเหตุให้ทำบาป ต่าง ๆ ส่วนจิตใจที่ชำระ โลภะ โทสะ โมหะ ออกเสียได้ หรือจะพูดว่าเป็นจิตใจที่ประกอบด้วยอโลภะ ไม่อยากได้ อโทสะ

ไม่คิดประทุษร้ายเขา อโมหะ ไม่หลง ก็ได้ เป็นจิตใจบุญ  
 เมื่อมีจิตใจเป็นบุญ ก็เป็นเหตุให้ทำบุญต่าง ๆ อโลภะ อโทสะ  
 อโมหะ ทั้ง ๓ นี้ ท่านเรียกว่า กุศลมูล แปลว่ารากเหง้าของกุศล  
 ตรงกันข้ามกับอกุศลมูล โดยความคือจิตใจบาปและจิตใจ  
 บุญนั่นเอง **กุศล** แปลว่ากิจของคนฉลาด หมายถึงความดี เช่น  
 เดียวกับบุญ **อกุศล** แปลว่า กิจของคนไม่ฉลาด หมายถึง  
 ความชั่วเช่นเดียวกับบาป สรุปความว่า ผลของบุญคือความดีนั้น  
 คือความสุขที่เกิดจากความบริสุทธิ์ใจ เพราะการทำบุญคือ  
 ความดีโดยตรง มุ่งชำระฟอกล้างจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาดจากโลภะ  
 โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นอกุศลดังกล่าวมาแล้ว นี้เรียกว่า **ทำบุญ  
 เพื่อบุญ** หรือ **ทำความดี เพื่อความดี** แต่ละคนถ้าลอง  
 หัดทำบุญเพื่อบุญดังกล่าว จะได้ความสุขอันเกิดจากความ  
 บริสุทธิ์ใจ ซึ่งเป็นความสุขอย่างบริสุทธิ์ในปัจจุบันที่ทำนี้เอง  
 ทางพระพุทธศาสนามุ่งผลดีที่เป็นปัจจุบันเช่นนี้ มิใช่มุ่งผล  
 แก่คนที่ตายไปแล้วคือผลในโลกหน้า แต่ความดีทั้งหลายนั้น  
 ย่อมให้ผลยั่งยืน ดังเช่นความดีที่บรรพบุรุษบรรพสตรีของชาติได้  
 บำเพ็ญมาแล้วในอดีต ก็ยังอำนวยผลแก่คนรุ่นเราในปัจจุบันนี้  
 ถ้าคนรุ่นเราในปัจจุบันนี้ไม่ช่วยกันทำลายความดีที่ท่านสร้างไว้  
 ช่วยกันสร้างความคิดสืบต่อไป ไม่เอาแต่ โลภ โกรธ หลง

## 28 วิธีสร้างบุญบารมี

ซึ่งเป็นอกุศลมูลขึ้นหน้า ก็จะได้ความสุขแต่ละคน และจะสืบความสุขต่อไปถึงอนุชนภายหน้า ไม่ต้องเสียชื่อว่าเสื่อมสิ้นดี ยังมีความดีให้คนรุ่นต่อไประลึกและนับถือ

ผู้ที่ทำบุญทำกุศลทำคุณงามความดีเพราะรู้ว่าเป็นสิ่งควรทำนั้นถูกต้อง จักไม่เกิดผลไม่ดีอย่างใด แต่ผู้ที่ทำบุญทำกุศลทำคุณงามความดีเพราะรู้ว่าจะได้รับผลตอบแทนที่ดีต่าง ๆ เช่นนี้ไม่ถูกต้องสมบูรณ์ เพราะมีทางจะทำให้เกิดโทษได้ ไหนๆ จะทำบุญทำกุศลทำดีกันทั้งที ก็ควรเข้าใจ และควรทำให้ถูกต้อง เพื่อจักได้เสวยผลแห่งการทำนั้นเต็มบริบูรณ์เป็น อานิสงส์

ถ้าจะปล่อยนกลปล่อยปลาสักทีก็ขอให้เข้าใจให้ได้ว่า เพื่อให้ชีวิตแก่สัตว์ไม่ใช่เพื่อให้ตัวเองหายเจ็บหายไข้ มีอายุมันขวัญยืน ถ้าจะให้เงินให้ทองคนยากจนเมื่อใดก็ขอให้เข้าใจได้ว่า เพื่อช่วยบรรเทาความลำบากยากไร้ของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ไม่ใช่เพื่อไม่ให้ตัวเองขาดแคลน หรือถ้าเกิดขาดแคลนขึ้นเมื่อใดขอให้ผู้มีมาช่วย ถ้าจะสวดมนต์ภาวนาก็ขอให้เข้าใจได้ว่า เพื่อให้ใจเกิดสมาธิหรือให้ใจน้อมนึกถึงคุณพระรัตนตรัย ไม่ใช่เพื่อให้เกิดผลอย่างอื่น

ที่ยกมาเป็นตัวอย่างนี้เพียงส่วนน้อย ยังมีการทำบุญทำกุศลทำความดีอีกหลายอย่างที่ผู้ทำควรทำใจให้ถูกต้องทำใจเสียให้ถูกแล้วผลที่เกิดขึ้นจะดีเอง จะปราศจากโทษเอง เพราะผลดีผลร้ายนั้นไม่ได้เกิดจากใจมุ่งมาดปรารถนา ผลเกิดแต่เหตุเท่านั้น เหตุสมควรแล้วผลต้องเกิดแน่ การไปมุ่งผลแม้ทำเหตุสมควรแก่ผลที่มุ่งนั้นก็ไม่ต้องแท้จริง

การอิฉาริษา น้อยเนื้อต่ำใจ ทะเยอทะยาน รวมทั้งความโลภ โกรธ หลงทั้งหลาย เกิดได้จากการทำใจไม่ถูก เมื่อทำบุญทำกุศลทำคุณงามความดี อธิบายเช่นนี้อย่าคิดผิดหนักยิ่งขึ้นไปว่า ถ้าเช่นนั้นก็อย่าทำบุญกุศลเสียเลยดีกว่า การทำบุญทำกุศลทำคุณงามความดีเป็นสิ่งดีแน่ ดีแท้ควรทำด้วยกันทุกคน แต่เมื่อทำแล้วทั้งทีก็ควรพยายามทุกอย่างที่จะทำให้ได้ผลบริสุทธิ์ ปราศจากมลทินเครื่องเศร้าหมอง

ขอให้ทุกคนลองดูแต่บัดนี้ แล้วสังเกตดูจิตใจตนให้เห็นผลชัดเจน ว่าเมื่อทำบุญทำกุศลทำคุณงามความดีด้วยการทำให้ถูกต้องกล่าว จะสบายใจกว่าหรือไม่ จักได้รับผลดีเพิ่มขึ้นหรือว่าน้อยลง ขอให้ทุกคนตั้งใจไว้ให้ดี ทำใจให้ถูกทุกครั้งที่ จะทำบุญทำกุศลทำคุณงามความดี ซึ่งทุกคนมีโอกาสทดลอง

### 30 วิธีสร้างบุญบารมี

ด้วยกันทั้งนั้น ออกจากบ้านไปพบขอทานสักคน หยิบเงินออก  
ส่งให้ ทำใจให้ถูกกว่าเพื่อช่วยให้เขาขาดแคลนน้อยลง ทำใจให้เกิด  
ความรู้สึกเช่นนั้นให้ได้จริง ๆ พยายามทำให้ได้ทุกครั้ง ไม่ว่าจะ  
ให้อะไรใครก็ตาม แล้วจะพบความรู้สึกอย่างใหม่ในใจ เป็น  
ความรู้สึกที่มีค่าเกินกว่าค่าของการบริจาคเป็นอันมาก ผู้ที่ยัง  
บริจาคทำบุญทำกุศลมากเพียงไร ยิ่งจำเป็นต้องทำใจให้ถูกมาก  
เพียงนั้น ไม่เช่นนั้นแล้ว บุญกุศลที่ทำโดยตั้งใจไว้ไม่ถูกจะพาไป  
ให้ต้องเป็นทุกข์ในภพภูมิต่อไป เพราะจะพาให้ต้องเกิดนั่นเอง  
บริจาคแล้วก็วางเสีย อย่าไปยึดมั่นเอาไว้ ว่าได้ทำนั้นบริจาค  
นี้มากมายจะมีวิมาน ในเมืองฟ้าใหญ่โตมโหฬารยิ่งขึ้นทุกที อย่า  
ทำไปโดยยึดมั่นไปเป็นอันขาด จะได้พ้นทุกข์สิ้นเชิงในวันหนึ่ง  
ความพ้นทุกข์สิ้นเชิงนี้เป็นที่พึงปรารถนาอย่างยิ่ง และก็อย่า  
เห็นว่า การปรารถนาความพ้นทุกข์สิ้นเชิงเป็นโลภะ โลภะนั้น  
หมายถึงปรารถนาต้องการในสิ่งที่จะพาให้เกิดกิเลส เช่นยึดอยู่  
หลงอยู่ ปรารถนาต้องการความบริสุทธิ์หลุดพ้น หาได้เป็น  
โลภะไม่

### บุญกับกุศล

มีคำอยู่สองคำที่พูดถึงกันอยู่เนือง ๆ โดยเฉพาะผู้นับถือ พระพุทธศาสนาจะพูดคำทั้งสองนี้กันเป็นประจำแทบทุกคน คำทั้งสองนี้ ก็คือคำว่า “บุญ” กับคำว่า “กุศล” และปกติ ก็พูดคู่กันไปว่าบุญกุศล เช่นทำบุญทำกุศล แต่ก็คงจะมีไม่น้อย ที่ไม่เข้าใจคำว่าบุญและกุศลนี้ถูกต้องเพียงพอ ขออธิบายให้ฟัง พอสังเขป เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง

ทำบุญเป็นเรื่องของกาย เช่นให้ทาน เป็นเรื่องของวัตถุ ที่หยิบยกให้กันได้ แต่ทำกุศลเป็นเรื่องของใจ เป็นการอบรมใจ ให้ตรงตามร่องใส่ห่างไกลจากกิเลสโดยควร บุญกุศลเป็นของคู่กัน ไม่ควรแยกจากกัน คือไม่ควรเลือกทำแต่บุญ หรือไม่ควรเลือก ทำแต่กุศล ควรต้องทำทั้งบุญและกุศลควบคู่กันไป จึงจะ สมบูรณ์ เหมือนกินข้าวแล้วก็ต้องกินน้ำ ไม่เช่นนั้นจะไม่รู้สึก ว่าเพียงพอแล้ว กินแต่ข้าวไม่กินน้ำเรียกว่าบริโภคอาหารอิมเรียบร้อย ต้องกินทั้งสองอย่างเรียบร้อยจึงจะเรียกว่า บริโภคอาหาร มือนั้นเสร็จเรียบร้อย ทำบุญจึงต้องทำกุศลด้วย

ทำบุญจึงต้องทำกุศลด้วยก็คือ เมื่อให้ทานทั้งหลาย รวมทั้งการถวายอาหารพระ ให้อาหารเป็นทานแก่ผู้ต้องการ หรือให้เงินทองแก่ผู้ขาดแคลน เหล่านี้เป็นต้น เมื่อให้ทานดังกล่าว

### 32 วิธีสร้างบุญบารมี

แล้วควรต้องทำกุศลด้วยคือ อบรมใจตนเองให้มีกุศล กุศล หมายถึงความฉลาด อบรมใจให้มีกุศลก็คือ อบรมใจให้ฉลาด ให้มีปัญญาสามารถพาตนให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนทางใจให้ได้ การอบรมใจให้ฉลาดนี้แหละ คือการทำกุศล

อย่างไรก็ตาม บางทีบุญและกุศลก็เกี่ยวพันกันอยู่อย่างแยกกันไม่ออก เช่นการทำทาน บางครั้งก็เป็นเรื่องของบุญ แต่บางครั้งก็เป็นเรื่องของกุศล เช่นอภัยทาน อภัยทานนี้เป็นเรื่องของกุศลได้ เป็นเรื่องของบุญก็ได้ ถ้าผู้ใดมีโทษต่อตน เช่น ทำให้ตนโกรธแค้นขัดเคือง แม้ว่าจะอภัยโทษให้อย่างเสียไม่ได้ นั่นก็เรียกว่าเป็นบุญได้ แต่ไม่เรียกว่าเป็นกุศล แต่ถ้าใจมีเหตุผล มีเมตตา แล้วอภัยโทษให้ เป็นการอภัยโทษด้วยความเต็มใจ ด้วยใจที่ประกอบด้วยเหตุผลอันใคร่ครวญแล้ว นั่นเป็นกุศล เป็นการทำกุศล ทั้ง ๆ ที่เป็นการอภัยโทษหรือเป็นอภัยทานด้วยกัน แต่ก็แยกจากกันได้ในเรื่องเป็นบุญหรือเป็นกุศล จึงเห็นได้ชัดว่าเรื่องของกุศล ถ้าใจสว่างขึ้น มีปัญญาขึ้น นั่นเป็นกุศล ถ้าใจไม่เกิดผลเป็นความใสความสว่างความมีปัญญา อย่างใดเลย นั่นก็เป็นเรื่องของบุญเท่านั้น



ที่ประณีตยิ่งกว่านั้นก็คือ แม้ว่าจะไม่สามารถให้อภัยทานที่เป็นบุญได้ แต่ถ้าใจไม่ถือโทษเพราะสว่างแล้วด้วยปัญญา ด้วยเหตุผล ด้วยเมตตา นั่นก็เป็นอภัยทาน นั่นก็เป็นกุศล

บุญกับกุศล ไหนมีความสำคัญกว่ากัน ยกข้อนี้ขึ้นพิจารณาก็น่าจะเห็นได้ว่ากุศลสำคัญกว่า กุศลเปรียบเทียบเหมือนข้าว บุญเปรียบเทียบเหมือนน้ำ อิ่มข้าวแล้วไม่ได้กินน้ำ แม้จะรู้สึกไม่อิ่มสมบูรณ์ แต่ก็ยังดีกว่าไม่ได้กินข้าวเลย กินแต่น้ำเท่านั้น อิ่มแบบกินแต่ข้าวกับอิมแบบกินแต่น้ำ แตกต่างกันอย่างไร เข้าใจความนี้แล้วก็จะเข้าใจได้ด้วยว่า ทำแต่กุศลกับทำแต่บุญ แตกต่างกันอย่างไร ดังนั้นแม่เมื่อเป็นไปได้แล้ว ทุกคนจึงควรทำทั้งบุญและกุศลไปพร้อมกัน แต่ถ้าจะต้องเลือกระหว่างทำบุญกับทำกุศล คือไม่ทำทั้งสองอย่างได้พร้อมกันก็ต้องเลือกทำกุศล กุศลเป็นสิ่งที่ทำได้เสมอเพราะเป็นเรื่องเฉพาะตัวของทุกคน ไม่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น อุปสรรคอื่นไม่อาจห้ามการทำกุศลของใครได้เลยโดยเด็ดขาด ตัวเองเท่านั้นที่จะทำให้ตัวเองไม่ได้ทำกุศล ฉะนั้น จึงควรพิจารณาในเรื่องนี้ให้รอบคอบ และอย่าปล่อยให้ตัวเองเป็นอุปสรรคกีดขวางตนเองไม่ให้ทำกุศล

### 34 วิธีสร้างบุญบารมี

คือการอบรมใจให้สว่าง สะอาด ฉลาด พร้อมด้วยสติ ปัญญา เมตตา กรุณา เป็นต้น

#### บุญก่อกุศล บารมีก่อกุศล

ใครเคยเห็นหน้าตาของความคิดดีและความชั่วบ้างว่าเป็น เด็กหรือผู้ใหญ่ หญิงหรือชาย มีบ้านเรือนภูมิภมิลำเนาอยู่ที่ไหน อันความคิดความชื่อนั้นไม่มีตัวตน แต่มีคนทำดีหรือทำชั่ว และมีผลของการทำ เหมือนอย่างความร้อนความหนาวไม่มีตัวตน ความหิวกระหายความอึดหน้ำสำราญไม่มีตัวตน แต่มีคนที่ ร้อนหรือหนาว มีคนที่หิวกระหายหรืออึดหน้ำสำราญ คนที่ร้อน เพราะมีความร้อน คนที่หนาวเพราะมีความหนาว ฉะนั้นใคร คนดีจะเป็นเด็กชายดี เด็กหญิงดี นายดี นางดีก็ตาม เพราะ มีความดี คนชั่วจะเป็นเด็กชายชั่ว เด็กหญิงชั่ว นายชั่ว นางชั่ว ก็ตาม เพราะมีความชั่ว ฉะนั้น ฉะนั้น ผู้ต้องการจะเห็น หน้าตา ของความคิดดี จะดูหน้าตาของคนดีแทนก็ได้ ต้องการจะเห็น หน้า ตาของความชั่ว จะดูหน้าตาของคนชั่วแทนก็ได้

คนดีเพราะมีความดีนั้น คือคนที่ทำดีต่าง ๆ ทั้งแก่ตน และส่วนรวม ส่วนคนชั่วเพราะมีความชื่อนั้น คือคนที่ทำชั่ว

ต่าง ๆ ทั้งเกี่ยวกับตนเองและส่วนรวม ยกตัวอย่างตัวของเราเองทุก ๆ คน เมื่อช่วยทำการในบ้านในโรงเรียนหรือการที่เป็นประโยชน์ทั่วไปต่าง ๆ ก็เป็นที่สรรเสริญยกย่อง เพราะการทำนั้นก่อให้เกิดสุขประโยชน์ นี่คือความดีที่มีอยู่ที่ตัวเราเอง ซึ่งเป็นคนดีขึ้นเพราะทำดี เมื่ออยากจะดูหน้าตาของความดี ก็จงส่องกระจกดูหน้าของตัวเอง จะรู้สึกความภาคภูมิใจที่แฝงอยู่ในใบหน้าในสายตา อันส่องเข้าไปถึงจิตใจที่ดี อาจมีความอึดใจในความดีของตนเป็นอย่างมากก็ได้ แต่ถ้า ตัวเราเองทุก ๆ คนทำไม่ดีต่าง ๆ ในบ้านบ้าง ในโรงเรียนบ้าง ในที่ต่าง ๆ บ้าง ทำให้เกิดความทุกข์ร้อนเสียหายแก่ใคร ๆ ก็ เป็นที่ติฉินนินทา เพราะการทำนั้นก่อให้เกิดโทษ นี่คือความชั่วที่มีอยู่ที่ตัวเราเองซึ่งเป็นคนชั่วขึ้นเพราะทำชั่ว เมื่ออยากจะดูหน้าตาของความชั่ว ก็จงส่องกระจกดูหน้าของตัวเอง จะรู้สึกความอัปยศอดสูความปิดบังซ่อนเร้นที่แฝงอยู่ในใบหน้า ในสายตา อันส่องเข้าไปถึงจิตใจที่ไม่ดี อาจมีความสร้อยเศร้า ต่ำหนืดตนเอง รังเกียดตนเอง เป็นอย่างมาก เพราะรู้สึกสำนึก ชื่นบ้ำงก็ได้สรุปความว่าการกระทำทุกอย่างที่น่านิยมชมชอบ ก่อให้เกิดสุขประโยชน์แก่ตนเองแก่ผู้อื่น คือความดี การกระทำทุกอย่างที่น่ำตำหนิติเตียน ก่อให้เกิดทุกข์โทษแก่ตนเองแก่ผู้อื่น คือความชั่ว

## วิธีการเพื่อความสุขของชีวิต

พระพุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า

“ละ เหตุทุกข์ได้ เป็นสุขในที่ทั้งปวง” ความหมายโดยตรงและโดยง่ายของพุทธภาษิตนี้ก็คือ ไม่ทำเหตุที่จะนำให้เกิดความทุกข์ ก็จะไม่มีความทุกข์ ก็จะเป็นสุข ไม่ว่าจะอยู่แห่งหนตำบลใดก็จะเป็นสุข ก็จะเป็นสุข ที่จริงแล้วก็ไม่มีอะไรที่จะทำให้เกิดปัญหาขัดแย้งได้ เป็นลัจจะที่เห็นได้ถนัดชัดเจนแล้ว ไม่ทำเรื่องให้เกิดทุกข์ ก็ไม่มีทุกข์ ก็มีแต่สุขเหมือนไม่ให้ท้องว่างก็ไม่หิว ไม่ซุบซิบข่าว ลงในน้ำสีด้าผ้าก็ไม่ดำ การไม่ปล่อยให้ท้องว่างคือการละเหตุที่จะทำให้ท้องเป็นทุกข์คือหิว การไม่ซุบซิบข่าวลงในน้ำสีด้า คือ การละเหตุที่จะทำให้ผ้าเป็นสีด้า

เหตุนี้มีความสำคัญยิ่งนักเพราะเป็นสิ่งเดียวที่จะให้ผลผลจะดีจะร้ายก็อยู่ที่เหตุ ไม่ได้อยู่ที่อะไรอื่น และผู้จะได้รับผลก็ต้องเป็นผู้ทำเหตุ ผู้ไม่ได้ทำเหตุจะไม่ได้รับผล การกล่าวเช่นนี้ว่าที่จริงแล้วมีทางให้เกิดปัญหาโต้แย้งได้มากมาย ดังที่มีปรากฏอยู่เสมอไม่ว่างเว้น เกิดมาไม่เคยทำบาปทำกรรม ทำไม่ถึงต้องมารับทุกข์อย่างนั้นอย่างนี้ นี่เป็นตัวอย่างที่ปรารภปรารมย์คร่ำครวญกันอยู่มากมาย ซึ่งคิดหรือมองแต่เพียงผิวเผินก็

น่าเชื่อเช่นนั้น คนบางคนทำดีให้เห็นอยู่ไม่เคยทำไม่ดีให้เห็นเลย แต่ก็ไม่ปรากฏว่าได้รับผลดีอย่างไร ยากจนแสนสาหัสก็มี ทุกข์ร้อนด้วยเรื่องร้อยแปดก็มี เหตุแห่งทุกข์ที่ท่านให้ละ จึงไม่ใช่เหตุที่ปรากฏให้เห็นในปัจจุบันเท่านั้น เหตุที่เห็น ๆ อยู่ หรือเป็นเหตุในภพชาติปัจจุบัน บางครั้งบางคราวก็ให้ผลใหญ่ยิ่ง ไม่เสมอกับเหตุที่แลไม่เห็น หรือเหตุที่พ้นไปจากภพชาติปัจจุบัน แล้ว เหตุที่ไม่ได้ละกันในอดีตที่แลไม่เห็นรู้ไม่ถึง ก็มีผลไม่ใช่ ว่าไม่มี และก็มีผลมาถึงปัจจุบันได้ด้วย ไม่ใช่ว่าไม่ได้ และผลก็ ตรงตามเหตุเสมอด้วย เป็นจริงเป็นจังด้วย ไม่มีคลาดเคลื่อน แม้เล็กน้อยเพียงไร

ทุกคนอยากเป็นสุข ยิ่งสามารถเป็นสุขในที่ทั้งปวง หรือ ทุกเวลานั่นเอง ยิ่งจะยินดียิ่งนัก จึงควรต้องเข้าใจว่า เมื่ออยาก เช่นนั้นเป็นผล ก็ต้องทำเหตุให้ตรงกับผลเช่นนั้น

เป็นสุขในที่ทั้งปวงไม่หมายความว่าเฉพาะเป็นสุขในชาตินี้ ภพนี้ หมายถึงเป็นสุขในชาติหน้าภพหน้าด้วย บางที่ชาตินี้ ภพนี้ เราจะ ต้องเสวยผลของเหตุในชาติอดีตภพอดีตที่ตามมาทัน สุขในที่ ทั้งปวงก็คือสุขทั้งภพหน้าด้วย ชาตินี้เป็นสุขก็ต้องระวังอย่าให้ ชาติหน้าเป็นทุกข์ ต้องละเหตุที่จะให้เป็นทุกข์ทั้งหมด

### 38 วิธีสร้างบุญบารมี

เหตุทุกข์คือความไม่ดีทุกประการ อันความไม่ดีทุกประการเกิดจากใจ เช่นเดียวกับความดีทุกประการก็เกิดจากใจ ท่านจึงว่าความทุกข์เกิดจากใจ ความสุขก็เกิดจากใจ หรืออีกอย่างหนึ่งก็ว่าความทุกข์เกิดจากความคิด ความสุขก็เกิดจากความคิด ความคิดหรือใจจึงเป็นความสำคัญที่สุดสำหรับทุกคน จะมีสุขหรือทุกข์ก็อยู่ที่ใจ อยู่ที่ความคิดของใจ ใจคิดให้ละเหตุทุกข์ การพูดการทำความทั้งปวงก็จะเป็นการละเหตุทุกข์ ความทุกข์ ย่อมไม่มี ย่อมมีความสุข ย่อมเป็นสุข ละเหตุทุกข์ได้เพียงไร ย่อมมีสุขเพียงนั้น

ความคิดใครในสิ่งที่น่าปรารถนาพอใจ ความอยากมีอยากเป็น ความอยากไม่มีไม่เป็นที่นี้เป็นความคิดที่เป็นเหตุทุกข์ ทำความคิดนี้ให้เบาบางเพียงไร ความทุกข์จะลดน้อยลงเพียงนั้น ความสุขจะมีมากเพียงนั้น แม้ปรารถนาจะละเหตุแห่งทุกข์ เพื่อเป็นสุขในที่ทั้งปวง ทั้งในภพนี้ และในภพหน้า ต้องละความคิดดังกล่าว ซึ่งจะสามรถละได้ก็ต่อเมื่อใช้สติพิจารณาความรู้สึกในใจ ให้เห็นความอยากที่เกิดขึ้นดังกล่าว ทั้งอยากได้สิ่งน่าใคร่ที่น่าปรารถนาพอใจ ทั้งอยากมีอยากเป็น อยากไม่มี ไม่เป็น ดูให้เห็น เห็นอย่างรู้ ว่าเป็นเหตุทุกข์ ต้องการ

ละเหตุทุกข์ ต้องละความอยากเหล่านั้นให้ได้ ละให้ได้ทุกครั้ง  
ที่แลเห็น ที่รู้ว่าเป็นความอยาก พยายามดูใจตนเองให้เห็น  
ดังกล่าว พยายามดับสิ่งที่เห็นเหตุทุกข์ดังกล่าว ทำไปเรื่อย ๆ  
จะมีสุขในที่ที่สงบได้แน่นอน

### เสียบงเพื่ออนาคต

พระพุทธองค์ทรงสอนไว้อย่างหนึ่งที่เป็นคุณอย่างยิ่งแก่  
ผู้ปฏิบัติ คือทรงสอนให้อยู่กับปัจจุบัน ๑ ไม่ให้อาลัยอดีต ๑  
ไม่ให้เพื่อฝันถึงอนาคต ๑ ทั้งสามประการนี้ไม่ได้หมายถึงที่เป็น  
โทษ แต่หมายถึงที่เป็นคุณประโยชน์เท่านั้น

ที่ว่าไม่ให้อาลัยถึงอดีตก็มีความหมายตรงตัว คืออะไร  
ที่เกิดขึ้นแล้ว ผ่านไปแล้ว แม้เป็นความสุข ความชื่นชอบยินดี  
ก็อย่าไปผูกใจอาลัยถึง อยากให้กลับมาดำรงอยู่ต่อไป ซึ่งเป็นไป  
ไม่ได้ เมื่อเป็นไปไม่ได้ แม้ไปอาลัยอาวรณ์ปรารภนาให้เป็น  
ไปให้ได้ ก็ย่อมจะต้องได้รับความทุกข์เพราะความไม่สมหวัง  
ถ้าเป็นความทุกข์ความไม่ชื่นชอบยินดีพอใจ ก็อย่าไปผูกใจ  
อาวรณ์ถึง แต่จงปล่อยเสีย การนำใจไปผูกไว้กับเรื่องราวที่เป็น  
ทุกข์เป็นความเศร้าหมอง ย่อมทำให้ต้องเป็นทุกข์เดือดร้อน

#### 40 วิธีสร้างบุญบารมี

ไม่สิ้นสุด ความทุกข์ร้อนควรจะหมดสิ้นไปพร้อมกับอดีตที่ล่วง  
ไปแล้ว ผู้มีปัญญาพึงปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ ทรงสอนไว้  
เมื่อคิดถึงอดีตให้หยุดเสีย ให้พยายามลืมอดีตเสีย จะได้พ้น  
จากทุกข์โทษของอดีต อย่างไรก็ตาม ที่ให้วางอดีตเสีย นั้น ไม่ได้  
หมายความว่าให้ลืมอะไร ๆ ทั้งหมดที่เกิดขึ้นแล้ว ความลืมกับ  
ความปล่อยวางไม่เหมือนกัน พระพุทธองค์ไม่ทรงสอน ให้ลืม  
ทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ทรงสอนให้มีสติจำที่ควรจำ คือจำสิ่งที่ เป็น  
คุณประโยชน์ ที่ไม่เป็นกิเลส แต่ทรงสอนให้ลืมสิ่ง ที่เป็นกิเลส  
ที่ก่อให้เกิดกิเลสโทษทุกข์ทุกอย่าง ไม่มียกเว้นว่าให้อาลัยอดีต  
เรื่องนี้เพราะมีความสำคัญเป็นพิเศษ อดีตเป็นทุกข์ เป็นกิเลสทุก  
อย่างต้องลืมให้หมด ปล่อยให้หมด วางให้หมด

อนาคตก็ไม่ให้เพ้อฝันถึง คือไม่ให้คาดคะเนว่าอนาคต  
จะได้ลาภได้ยศอย่างไรอย่างนี้ เพราะการคาดคะเนล่วงหน้า  
เช่นนี้ทำใจฟุ้งซ่านไม่สงบสุขในปัจจุบันด้วย และในอนาคต ถ้า  
ไม่เป็นไปตามคาดคิดก็จะเสียใจเพราะผิดหวัง ลืออยู่อย่างไม่คาด  
คิดถึงอนาคตอย่างมีกิเลสจะเป็นสุขสงบกว่า อยู่กับปัจจุบันได้มาก  
เพียงไรก็จะมีความสุขได้มากเพียงนั้น แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า  
ว่าการทำอะไรไม่ต้องตระเตรียมเพื่ออนาคต



การเตรียมอนาคตที่สำคัญมากอย่างหนึ่งก็คือการเตรียมอนาคตในภพชาติเบื้องหน้า ทุกคนจะมีชีวิตอยู่ในชาตินี้อย่างมากก็ประมาณร้อยชวบปีเท่านั้น จะทุกข์จะสุขในภพชาตินี้ก็ชั่วระยะเวลาที่ไม่นานเท่าไร โดยเฉพาะผู้ผ่านพ้นวัยเด็กมาศึกษาธรรม อยู่แล้วในขณะนี้ย่อมมีเวลาในภพชาตินี้อีก ไม่นานเลย ได้ความมั่งมีศรีสุขลาภยศสรรเสริญในภพชาตินี้สัก เพียงไรก็ไม่อาจรักษาไว้ได้นาน แต่ภพชาติในอนาคตนั้น นานนักหนา นับปีนับชาติไม่ได้ จึงควรเตรียมภพชาติในอนาคตมากกว่าที่ท่านเรียกว่าเตรียมเสบียงเดินทางไว้สำหรับ ภพชาติข้างหน้า คือเตรียมบุญกุศลไว้ให้พร้อม ให้เพียงพอแก่ทางที่ไกลแสนไกล จนประมาณไม่ได้ บุญกุศลที่จะเป็นเสบียงเดินทางนั้นต้องประกอบด้วยทาน ศีล ภาวนา การทำจิตทำให้ผ่องแผ้ว บริสุทธิ์จากโลภ โกรธ หลง จำเป็นที่สุด สำคัญที่สุด และก็มีโอกาสจะทำได้มากที่สุด เพราะไม่ต้องประกอบด้วย อะไรอื่นเลย ใจมีอยู่กับตัวเราเองแล้ว ก็เลสก็อยู่กับใจนั่นเอง ถอดถอนออกเสียให้เสมอ ทุกเวลาในที่ ทุกอิริยาบถ ย่อมได้รับผลเป็นเสบียงที่พึงปรารถนาของนักเดินทางที่สุด

## บารมีนำไปสู่ความเป็นพระพุทธเจ้า

คำว่าบารมีนี้ ท่าน แสดงว่าพระโพธิสัตว์ได้บำเพ็ญบารมี มาโดยลำดับตลอดเวลาช้านาน และบารมีที่พระโพธิสัตว์ ทรง บำเพ็ญนั้น เมื่อบำเพ็ญ มาก ๆ เข้า ก็เป็นบารมีที่สูงขึ้น ๆ หรือบริบูรณ์ขึ้น เพราะฉะนั้น จึงจัดเป็น ๓ ชั้น เรียกว่า **บารมี อุปบารมี** **ปรมัตตบารมี** ที่เรียกว่า บารมีในเมื่อแบ่งเป็น ๓ ชั้น ดังนี้ ก็หมายถึงเป็นบารมี สามัญ อุปบารมีก็หมายถึง บารมีที่มากยิ่งขึ้น จนถึงใกล้ที่จะตรัสรู้ เป็นพระพุทธเจ้า **ปรมัตตบารมี** บารมีที่เป็นปรมัตถ์ คือให้เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ก็หมายถึงบารมีที่สมบูรณ์ นำให้ตรัสรู้เป็น พระพุทธเจ้า

## บารมีคือคุณธรรมผู้มั่งคั่ง

คำว่า **บารมี** ที่แปลว่าอย่างยิ่ง หรือที่มีความหมายว่า เลิศ ประเสริฐ ก็หมายถึงอัมมะ หรือภูมิชั้นของอัมมะที่เป็น คุณธรรม ที่เป็นความดีในจิตใจ ซึ่งได้สั่งสมเพิ่มเติมให้ยิ่งขึ้น ๆ คือ ให้เป็นอย่างยิ่ง คือให้ยิ่งขึ้นอยู่เสมอ จนถึงบริบูรณ์เต็มที ในที่สุด อย่างยิ่งก็คือว่าคุณธรรมที่สั่งสมอบรมให้เป็นอย่างยิ่งคือ

ยิ่งขึ้น ๆ ดังกล่าว และที่หมายถึงว่าเลิศหรือประเสริฐ ก็โดยที่  
 คุณธรรมที่เป็นอย่างยิ่งนั้นเป็นของเลิศ เป็นของประเสริฐ  
 เป็นของดีที่สุด และที่แปลว่าให้ถึงฝั่งนั้น ก็หมายถึงคุณธรรม  
 ที่นำผู้ปฏิบัติให้ออกจากฝั่งนี้ จนพ้นจากฝั่งนี้ไปถึงฝั่งโน้น เป็น  
 ความหมายทางรูปธรรม หมายถึงฝั่ง ๒ ฝั่งที่มีมหาสมุทร  
 มีห้วงน้ำลึก มีทะเลหลวงคั่นอยู่กลาง แล้วก็เปรียบสัตว์โลกว่า  
 เหมือนอย่างผู้ที่ข้ามจากฝั่งนี้คือโลก หรือว่าความทุกข์ หรือ  
 ว่ากิเลส ซึ่งนับว่าเป็นฝั่งนี้ เพราะว่าที่ชื่อว่าโลก ๆ นี้  
 ตามความหมายในทางธรรมก็หมายถึงว่าที่ ๆ เป็นทุกข์ มีกิเลส  
 มีทุกข์ สัตว์โลกอยู่ฝั่งนี้ก็ต้องประกอบด้วยกิเลส ประกอบด้วย  
 ความทุกข์ จะพ้นจากฝั่งนี้ไปสู่ฝั่งโน้น อันหมายถึง **โลกุตระ**  
 พ้นโลกคือ **นิพพาน** ก็ต้องอาศัยคุณธรรมที่ได้สั่งสมอบรมยิ่ง  
 ขึ้น ๆ ที่เป็นอย่างยิ่งนั้น เหมือนอย่างเป็นเรือสำหรับโดยสาร  
 ข้ามไปจากฝั่งนี้ไปสู่ฝั่งโน้น แล้วก็คุณธรรมที่เหมือนอย่างเรือ  
 ที่ทำให้ข้ามพากได้นั้น ก็คือบารมี ที่แปลว่าให้ถึงฝั่งโน้น ให้ถึงฝั่ง  
 ก็หมายถึงคุณธรรมนั่นเอง

## บารมีสร้างได้ด้วยกรรม

#### 44 วิธีสร้างบุญบารมี

บารมีนี้ก็มาจาก กรรม คือการงานที่บุคคลกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ ประกอบด้วยเจตนาคือความตั้งใจ กรรมที่บุคคลกระทำนั้น กรรมดีก็มี กรรมชั่วก็มี กรรมดีก็ให้ผลดี กรรมชั่วก็ให้ผลชั่ว ดังที่มีพระพุทธรูปทศกัณฐ์ตรัสสอนไว้ที่แปลความว่า

*ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม เพราะว่าคุณคนมีเจตนาคือความตั้งใจแล้ว จึงกระทำความทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ทางใจบ้าง ดังนี้*

เพราะฉะนั้น กรรมที่บุคคลกระทำนี้เอง ถ้าเป็นกรรมดี ก็เป็นบุญกรรม กุศลกรรม ถ้าเป็นกรรมชั่ว ก็เป็นบาปกรรม อกุศลกรรม สัจจริตก็จัดเข้าในกรรมดี ทุจริตก็จัดเข้าในกรรมชั่ว กรรมที่ทุกคนได้กระทำนี้ ย่อมให้ผลในปัจจุบันก็มี ในภายหน้าก็มี ในเวลาที่ถัดไปจากภายหน้านั้นไปก็มี เหมือนอย่างว่าให้ผลในวันนี้ ให้ผลในวันพรุ่งนี้ ให้ผลในวันที่ถัดจากวันพรุ่งนี้ไป ให้ผลในภพนี้ ให้ผลในภพหน้า ให้ผลในภพที่ถัดไปจากภพหน้า กรรมย่อมให้ผลต่าง ๆ กันดังนี้ แต่ว่าเมื่อกรรมให้ผลแล้ว ก็เป็นอโหสิกรรม คือว่ากรรมที่ได้ให้ผลเสร็จไปแล้ว เพราะฉะนั้น กรรมซึ่งเป็นตัวเหตุ และผลของกรรมซึ่งเป็นตัวผล จึงมีเวลาที่เสร็จสิ้น

แต่ถ้าเมื่อทำกรรมดีไว้บ่อย ๆ ก็ย่อมมีความคุ้นเคยอยู่ในความดี มีความดียังติดอยู่ ดังที่เรียกว่าเป็น นิสสัย เป็นอุปนิสัย เป็นวาสนา ยังไม่หมดไป ความคุ้นเคยในทางดี ความดี ที่ยังเหลืออยู่ติดอยู่ ไม่หมดสิ้นไปได้เหมือนอย่างกรรม นี้แหละ เรียกว่า บารมี เป็นความคุ้นเคยในทางดี อันมาจากกรรมดีที่ ประกอบกระทำ และความดีที่เหลือติดอยู่เป็นความคุ้นเคย ในทางดีดังกล่าวนี้ ก็เป็นสิ่งที่สั่งสมเพิ่มเติมขึ้นได้อยู่เสมอ ยิ่ง ๆ ขึ้นไปอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น บารมีจะหมายถึงว่า เก็บดี หรือเก็บถูกไว้ก็ได้ เก็บดี เก็บถูกไว้ในจิตใจ ไม่หมดสิ้นไป

### ทุกคนควรสร้างบุญบารมี

หากว่าจะสรุปเข้าใจใน **มัชฌิมาปฏิปทา** มรรคมีองค์ ๘ ก็สรุปเข้าใจได้ ก็มรรคมีองค์ ๘ นั้นเองคือ บารมี ที่พระพุทธเจ้าได้ ทรงปฏิบัติมาจนถึงได้ตรัสรู้ ปฏิบัติที่แรกก็เป็นบารมี ยิ่ง ๆ ขึ้น ๆ ก็เป็นอุปบารมี จนถึงยิ่งที่สุดก็เป็นปรমัตถบารมี ก็ได้ ตรัสรู้เป็นพระพระพุทธเจ้า

มรรคมีองค์ ๘ ที่เป็น มัชฌิมาปฏิปทา นี้ ไม่ใช่คำว่า บารมี แต่ว่าผู้ปฏิบัติผู้ศึกษาธรรมก็พึงต้องเข้าใจเอาว่า บารมี

## 46 วิธีสร้างบุญบารมี

นั่นเองมาเป็นมรรคมีองค์ ๘ มรรคมีองค์ ๘ นั้น ก็มาจาก บารมีต่าง ๆ ที่ทรงบำเพ็ญมานั่นเอง มาประกอบกันเข้าเป็น มรรคมีองค์ ๘ ฉะนั้น เมื่อมาเป็นมรรคมีองค์ ๘ แล้ว ทรง ปฏิบัติในมรรคมีองค์ ๘ นี้ บริบูรณ์ จึงได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า นี่เป็นอันว่ามรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง เป็นข้อสรุปของบารมีทั้ง ๑๐ นั้น มาเป็นมรรคมีองค์ ๘ เพราะฉะนั้น เมื่อจัดตามภูมิธรรมที่ปฏิบัติ ฟังเห็นได้ดังนี้ ข้อสรุปนี้ก็เป็นที่ไปตามการวิจารณ์ธรรม

### ทุกคนพึงปฏิบัติในบารมีตามควรแก่ฐานะ

บารมีธรรมนี้ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า เป็นหลักธรรมที่ ทุก ๆ คนต้องปฏิบัติด้วยกันทั้งนั้น จึงจะอยู่ด้วยกันเป็นสุข และเมื่อเป็นผู้นับถือพุทธศาสนา แม้ไม่ตั้งความปรารถนา จะเป็นพระโพธิสัตว์ ไม่ปรารถนาพระโพธิญาณ ก็พึงปฏิบัติ ตามหลักบารมีเหล่านี้ ก็จะเป็นบุญบารมี เป็นบุญนิธิ ชุมทรัพย์คือบุญ ซึ่งทุกคนปฏิบัติเท่าไรก็ได้เท่านั้น และชื่อว่า เป็นผู้ที่ปฏิบัติพระพุทธานุศาสน์ เข้าถึงพระพุทธานุศาสน์ด้วย

วิธีสร้างบุญบารมี 47

เพราะฉะนั้น เมื่อว่าตามหลักธรรมแล้ว จึงเป็นของกลางทั่วไป  
ซึ่งทุกคนควรปฏิบัติตามควรแก่ฐานะของตน