

หนังสือธรรมะเพื่อชีวิต

โอวาท 3 ของพระพุทธเจ้า



ไม่ทำความชั่ว

ทำความดี

ทำจิตให้ผ่องใส

พระราชญาณโกศล

วัดบวรรมชาติ
Wat Padhammachart

โอวาทของพระพุทธเจ้า ๓ อย่าง (โอวาทปาติโมกข์)

บทนำ

โอวาทของพระพุทธเจ้าที่ถือเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา มี ๓ ประการ คือ

1. ไม่ทำความชั่วทั้งปวง (สพฺพปาปสฺส อกรณํ)
2. ทำความดีให้ถึงพร้อม (กุสลสุตฺตสมุปฺปทา)
3. ทำจิตของตนให้ผ่องใส (สจิตฺตปริโยทปนํ)

พระโอวาทนี้เปรียบเหมือน “แก่นแท้ของชีวิต” เป็นทั้ง หลักปฏิบัติทางโลก และทางพ้นทุกข์ทางธรรม

๑. ไม่ทำความชั่วทั้งปวง

ความหมาย

คือ การ งดเว้นจากความชั่วทุกชนิด ทั้งทาง

- กาย (การกระทำ)
- วาจา (คำพูด)
- ใจ (ความคิด)

ความชั่ว หมายถึงสิ่งที่ทำให้

- ตนเองเดือดร้อน
 - ผู้อื่นเดือดร้อน
 - สังคมเสื่อมเสีย
 - ใจเศร้าหมอง
-

รายละเอียด

ตัวอย่างความชั่ว เช่น

- ฆ่า เบียดเบียน ทำร้าย
- ลักขโมย เอาเปรียบ

- พุคโกหก นินทา หยาบคาย
 - คิดอิจฉา โกรธ พยาบาท
- แม้จะไม่มีใครเห็น
แต่ใจของเรารู้ และผลกรรมก็ยังคงตามมา
-

แนวโลก

ในทางโลก การไม่ทำชั่วทำให้

- ชีวิตปลอดภัย
 - ไม่มีศัตรู
 - สังคมไว้วางใจ
 - อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบ
-

แนวธรรม

ในทางธรรม การไม่ทำชั่วคือ การหยุดสร้างเหตุแห่งทุกข์ เพราะความชั่วเป็นรากของความทุกข์ทั้งหลาย

๒. ทำความดีให้ถึงพร้อม

ความหมาย คือ การ สร้างความดีให้ครบถ้วน สมบูรณ์ ไม่ใช่เพียงไม่ทำชั่ว แต่ต้อง “ทำดี” อย่างจริงจัง

รายละเอียด ความดี เช่น

- การให้ (ทาน)
- การรักษาศีล
- การช่วยเหลือผู้อื่น
- การพูดดี คิดดี ทำดี
- การมีเมตตา กรุณา

คำว่า “ถึงพร้อม” หมายถึง

- ทำสมาธิ
 - ทำด้วยใจจริง
 - ทำครบทั้งกาย วาจา ใจ
-

แนวโลก

ในทางโลก การทำดีทำให้

- มีคนรัก เคารพ นับถือ
 - เกิดความเจริญในชีวิต
 - สร้างสังคมที่ดี
 - มีความสุขในความสัมพันธ์
-

แนวธรรม

ในทางธรรม ความดีคือ การสร้างเหตุแห่งความสุข และเป็นพื้นฐานของ

- สมาธิ
 - ปัญญา
 - การพ้นทุกข์
-

๓. ทำจิตของตนให้ผ่องใส

ความหมาย คือ การ ฝึกใจให้สะอาด บริสุทธิ์ สงบ ปราศจาก

- โลภ
 - โกรธ
 - หลง
-

รายละเอียด

การทำใจให้ผ่องใส ได้แก่

- การเจริญสติ

- การทำสมาธิ
 - การพิจารณาความจริงของชีวิต
 - การปล่อยวาง
- ใจที่ผ่องใส คือใจที่
- ไม่ฟุ้งซ่าน
 - ไม่ยึดติด
 - ไม่ถูกกิเลสครอบงำ
-

แนวโลก

ในทางโลก ใจที่ผ่องใสทำให้

- ไม่เครียดง่าย
 - คิดชัด ตัดสินใจดี
 - ควบคุมอารมณ์ได้
 - มีความสุขภายใน
-

แนวธรรม

ในทางธรรม นี่คือ หัวใจของการหลุดพ้น เพราะเมื่อใจบริสุทธิ์ ก็ไม่ถูกกิเลสผูกมัดอีกต่อไป

ความสัมพันธ์ของทั้ง ๓ ข้อ

โอวาททั้ง ๓ ข้อนี้สัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง

- ข้อ 1 = หยุดความชั่ว (ลบสิ่งไม่ดี)
- ข้อ 2 = สร้างความดี (เพิ่มสิ่งดี)
- ข้อ 3 = ชำระใจให้บริสุทธิ์ (ยกระดับจิต)

เปรียบเหมือนการปลูกต้นไม้

- ถอนวัชพืช (ไม่ทำชั่ว)
- ใส่ปุ๋ย (ทำดี)

- ดูแลให้เติบโตงดงาม (ทำใจผ่องใส)
-

ประโยชน์ของการปฏิบัติ

1. ชีวิตปลอดภัยและมั่นคง ไม่สร้างปัญหาให้ตนเองและผู้อื่น
 2. ใจสงบและมีความสุข เพราะไม่ถูกความผิดและกิเลสรบกวน
 3. สร้างความสัมพันธ์ที่ดี เพราะเป็นคนดี มีเมตตา
 4. เป็นพื้นฐานของการพ้นทุกข์ เพราะเป็นทางเดินของพระอริยเจ้า
-

สรุปบทบรรยาย

โอวาทของพระพุทธเจ้า ๓ อย่าง คือ

- ไม่ทำชั่ว
- ทำดี
- ทำใจให้บริสุทธิ์

เป็นหลักง่าย ๆ แต่ลึกซึ้งที่สุด ผู้ใดปฏิบัติได้ ชีวิตย่อมดีขึ้นทั้งทางโลกและทางธรรม

เพลงไทย “ทางสามประการ”

Verse 1

อย่าทำชั่วแม้เพียงนิดเดียว
แม้ไม่มีใครแลเหลียว
ใจเรายังรู้ดี

Verse 2

จงทำดีให้เต็มหัวใจ
ให้โลกนี้สดใส
ด้วยรักและเมตตา

Chorus

ไม่ทำชั่ว ทำดี
ทำใจให้ผ่องใส
สามทางนี้นำไป
สู่สุขแท้ภายใน

Bridge

หยุดความชั่ว สร้างความดี
ชำระใจให้บริสุทธิ์นี้
คือทางที่พระพุทธองค์ชี้
ให้เราพ้นทุกข์ทั้งปวง
