

หนังสือธรรมะเพื่อชีวิต

ธรรมเป็นโลกบาล 2

หิริ และ โอตตัปปะ

ธรรมคำจุนโลก คำใจมนุษย์



พระราชญาณโกศล

วัดป่าธรรมชาติ
Wat Padhammachart

ธรรมะบรรยาย เรื่อง ธรรมเป็นโลกบาล 2

1. หิริ

2. โอตตัปปะ

บทนำ

ในโลกนี้ ถามว่าอะไรทำให้มนุษย์ยังอยู่ร่วมกันได้ ? อะไรทำให้คนยังไม่กล้าทำชั่วกันหมดทั้งโลก ? อะไรทำให้สังคมยังพอมีความดี ความเกรงใจ ความรับผิดชอบ และความสงบเหลืออยู่ ?

พระพุทธเจ้าตรัสว่า มีธรรมอยู่ 2 ประการ ที่ทำหน้าที่ **คุ้มครองโลก** ไม่ให้โลกจมลงสู่ความชั่ว ความวุ่นวาย และความพินาศ ธรรมนั้นเรียกว่า

โลกบาลธรรม 2 คือธรรมที่ “รักษาโลก” หรือ “คุ้มครองโลก” ได้แก่

- หิริ ความละอายต่อบาป
- โอตตัปปะ ความเกรงกลัวต่อบาป

ธรรม 2 ข้อนี้ แม้จะดูเป็นเรื่องเล็กน้อยในใจคน แต่แท้จริงแล้ว เป็นรากฐานของความเป็นมนุษย์ เป็นรากฐานของศีลธรรม และเป็นรากฐานของสันติสุขในโลก ถ้าคนมีสองข้อนี้ โลกก็ยังพออยู่ได้ แต่ถ้าคนหมดสองข้อนี้ โลกก็จะค่อย ๆ พังลงจากข้างใน

1) ทำไมจึงเรียกว่า “ธรรมเป็นโลกบาล”

คำว่า โลกบาล แปลว่า “ธรรมที่รักษาโลก” หรือ “ธรรมที่คุ้มครองโลก”

ไม่ได้หมายความว่าโลกจะอยู่ได้เพราะกำแพงสูง ไม่ได้หมายความว่าโลกจะปลอดภัยเพราะกฎหมายอย่างเดียว ไม่ได้หมายความว่าสังคมจะดีเพราะมีตำรวจศาล หรือคุกเท่านั้น แต่โลกจะอยู่ได้จริง เพราะ คนในโลกยังมีเบรคในใจ กฎหมายเป็นเครื่องห้ามจากภายนอก แต่ หิริ-โอตตัปปะ เป็นเครื่องห้ามจากภายใน ถ้าคนไม่มีสิ่งนี้ ต่อให้มีกฎหมายมากแค่ไหน ก็ยังโกงได้ ยังหลอกได้ ยังทำร้ายกันได้ เพราะใจไม่มีผู้คุม แต่ถ้าคนมีสองข้อนี้ แม้ไม่มีใครเห็น เขาก็ไม่กล้าทำชั่ว แม้ไม่มีใครจับ เขาก็ไม่ยอมทำผิด แม้ไม่มีใครตำหนิ เขาก็รู้สึกว่ามันไม่สมควร

เพราะฉะนั้น ธรรม 2 ข้อนี้จึงเปรียบเหมือน “ตำรวจภายใน” “ศาลภายใน” “ผู้พิพากษาภายในใจ” และนี่เองคือเหตุที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า ธรรมเป็นโลกบาล

2) ความหมายและรายละเอียดของแต่ละข้อ

(1) หิริ คืออะไร?

หิริ แปลว่า ความละอายต่อบาป หรือ ความละอายใจต่อการทำชั่ว คำว่า “ละอาย” ในที่นี้ ไม่ใช่ละอายแบบเสียหน้า แต่เป็น ความรู้สึกสูงส่งในใจ ที่บอกเราว่า

- สิ่งนี้ไม่ควรทำ
- สิ่งนี้ไม่เหมาะกับเรา
- สิ่งนี้ต่ำเกินไปสำหรับใจที่อยากเป็นคนดี

หิริเกิดจาก ความเคารพตนเอง และเกิดจาก การเห็นคุณค่าของความดี คนมีหิริจะคิดว่า

- “เราเป็นลูกที่ดี ไม่ควรโกหกพ่อแม่”
 - “เราเป็นชาวพุทธ ไม่ควรหลอกลวง”
 - “เราเป็นครู เป็นพระ เป็นผู้นำ ไม่ควรทำตัวต่ำ”
 - “เราเป็นมนุษย์ที่มีศักดิ์ศรี ไม่ควรทำสิ่งสกปรกทางใจ”
- ดังนั้น หิริ คือ ความอายชั่วเพราะใจยังสูงอยู่
-

ลักษณะของคนมีหิริ

คนมีหิริจะมีอาการอย่างนี้ เช่น

- ไม่กล้าพูดโกหกง่าย ๆ
- ไม่สบายใจเวลาคิดจะโกง
- รู้สึกผิดเมื่อเผลอทำไม่ดี
- ไม่อยากทำสิ่งต่ำ ๆ แม้ไม่มีใครเห็น
- รักษาศักดิ์ศรีของตนด้วยความดี

ตัวอย่างแนวโลก

- ไม่ขโมยของ แม้ของนั้นหยิบได้ง่าย
- ไม่คัดลอกงานคนอื่นไปเป็นของตน
- ไม่นินทาใส่ร้ายคนอื่นเพื่อให้ตัวเองดูดี
- ไม่โกงภาษี ไม่โกงบัญชี ไม่โกงลูกค้า

ตัวอย่างแนวธรรม

- ละอายที่จะผิดศีล
 - ละอายที่จะพูดคำหยาบ
 - ละอายที่จะปล่อยใจฟุ้งซ่าน รากะ โทสะ โมหะ
 - ละอายที่จะทำบุญเอาหน้า แต่ใจไม่บริสุทธิ์
-

hiriจึงเป็นคุณธรรมที่สูงมาก

เพราะคนที่มีhiri แม้ยังไม่ถึงขั้นเป็นพระอริยะ แต่ใจกำลังเดินทางไปทางสูงตรงกันข้าม คนที่หมดhiri จะเริ่มไม่รู้สึกละอายกับความผิด ทำชั่วได้เรื่อย ๆ จนกลายเป็นนิสัย และในที่สุดก็อาจมองว่าความชั่วเป็นเรื่องธรรมดา นี่อันตรายมาก

(2) โอตตปปะ คืออะไร?

โอตตปปะ แปลว่า ความเกรงกลัวต่อบาป หรือ ความกลัวผลของความชั่ว
ต่างจากหิริตรงที่
หิริ = อายชั่ว
โอตตปปะ = กลัวผลชั่ว

โอตตปปะคือการคิดว่า

- ถ้าทำอย่างนี้ จะเกิดโทษ
- ถ้าพูดอย่างนี้ จะทำร้ายคนอื่น
- ถ้าทำผิดศีล จะเสียทั้งใจ เสียทั้งชีวิต
- ถ้าทำบาป จะมีผลทั้งในปัจจุบันและอนาคต

จึงเป็นความกลัวแบบมีปัญญา ไม่ใช่ความกลัวมง่าย

คนมีโศตตปปะจะกลัวอะไร? เขาจะกลัว 4 อย่างใหญ่ ๆ เช่น

1. กลัวความผิดใจ ทำชั่วแล้วใจเศร้าหมอง ใจหนัก ใจไม่สงบ
 2. กลัวผลเสียในสังคม การโกหก การโกง การผิดศีล ทำให้เสียความน่าเชื่อถือ เสียชื่อเสียง เสียความสัมพันธ์
 3. กลัวผลทางกฎหมายและทางโลก ทำผิดแล้วอาจถูกลงโทษ ถูกดำเนินคดี ถูกประณาม
 4. กลัวผลแห่งกรรม รู้ว่าการกระทำทุกอย่างมีผล ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
-

ตัวอย่างแนวโลก

- ไม่เมาแล้วขับ เพราะกลัวทำคนอื่นตาย
- ไม่โกงเงินองค์กร เพราะกลัวทำลายความไว้วางใจ
- ไม่ล่วงละเมิดคนอื่น เพราะรู้ว่าเป็นบาปและผิดกฎหมาย
- ไม่โพสต์ทำร้ายคนอื่นในโซเชียล เพราะรู้ว่าการพูดทำลายชีวิตคนได้

ตัวอย่างแนวธรรม

- กลัวบาปจากการผิดศีล
 - กลัวกิเลสจะครอบงำจิต
 - กลัวชีวิตจะห่างจากธรรม
 - กลัวตายไปแล้วใจยังเศร้าหมอง ไม่พร้อมไปสู่ภพภูมิที่ดี
-

เปรียบเทียบให้เข้าใจง่าย

หิริ = “อายชั่ว” เหมือนเสียงในใจบอกว่า “ฉันไม่ควรทำสิ่งนี้”

โอตตปปะ = “กลัวผลชั่ว” เหมือนปัญญาในใจบอกว่า “ถ้าทำสิ่งนี้ จะเกิดโทษแน่นอน”

ดังนั้น

- หิริ ช่วยหยุดเราจาก “ศกดิ์ศรีในใจ”
- โอตตปปะ ช่วยหยุดเราจาก “ปัญญาเห็นโทษ”

สองข้อนี้ต้องมาคู่กัน ถ้ามีแต่อาย แต่ไม่กลัวผล อาจยังพลาดได้ ถ้ามีแต่กลัว แต่ไม่มีใจรักความดี ก็อาจหยุดแค่ชั่วคราว แต่ถ้ามีทั้งสอง คนนั้นจะมี “เกราะคุ้มกันชีวิต” ที่แข็งแรงมาก

3) การมีหรือไม่มีธรรม 2 ข้อนี้ มีคุณมีโทษอย่างไร?

ถ้ามีหิริ-โอตตปปะ จะเกิดคุณอย่างไร?

1. ทำให้เป็นคนมีศีลธรรม เพราะก่อนทำผิด ใจจะเตือนตัวเองก่อน
2. ทำให้ชีวิตปลอดภัย หลีกเลี่ยงความผิดพลาดในชีวิตเกิดจาก “ไม่มีเบรคในใจ”
3. ทำให้เป็นคนไว้วางใจได้ ใครมีธรรม 2 ข้อนี้ คนอื่นจะคบหาด้วยความสบายใจ
4. ทำให้ใจสะอาดและสงบ เพราะไม่ต้องหลบ ไม่ต้องซ่อน ไม่ต้องกลัวความผิดของตน
5. ทำให้เจริญในทางธรรมได้ง่าย เพราะคนจะภาวนาให้ก้าวหน้า ต้องมีพื้นฐานคือ “ไม่กล้าทำชั่ว”

ถ้าไม่มีหิริ-โอตตัปปะ จะเกิดโทษอย่างไร?

1. กล้าทำผิดโดยไม่รู้สีกอะไร อันนี้น่ากลัวที่สุด เพราะผิดแล้วไม่สะเทือนใจ
2. ความชั่วจะค่อย ๆ กลายเป็นเรื่องปกติ จากผิดเล็กน้อย → ไปสู่ผิดใหญ่
3. ทำลายตนเอง ชื่อเสียงพัง ความน่าเชื่อถือหาย ความสัมพันธ์เสีย
4. ทำลายสังคม เมื่อคนไม่ละอายและไม่เกรงกลัวต่อบาป สังคมจะเต็มไปด้วย
 - การโกง
 - ความรุนแรง
 - การเอาเปรียบ
 - การหลอกลวง
 - ความไร้ความรับผิดชอบ

5. ปิดประตูความเจริญทางธรรม เพราะคนที่ยังเห็นบาปเป็นเรื่องเล่น
ยากที่จะพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญา

ตัวอย่างชัด ๆ ในชีวิตประจำวัน

ถ้าคนไม่มีหิริ-โอตตัปปะ

- นักเรียนอาจโกงข้อสอบ
- พนักงานอาจโกงบริษัท
- นักการเมืองอาจโกงบ้านเมือง
- ผู้นำศาสนาอาจทำให้ศาสนาเสื่อม
- คนทั่วไปอาจทำผิดศีลโดยไม่สะทกสะท้าน

แต่ถ้าคนมีหิริ-โอตตปปะ

- ลูกจะเคารพพ่อแม่
- นักเรียนจะซื่อสัตย์
- คู่ครองจะไม่ทรยศ
- เจ้าหน้าที่จะไม่โกง
- พระจะสำรวม
- สังคมจะน่าอยู่ขึ้นมาก

ดังนั้น โลกจะสงบหรือวุ่นวาย ไม่ได้เริ่มที่รัฐสภาเสมอไป แต่มักเริ่มจาก “ใจของคนแต่ละคน”

4) ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมข้อนี้

การฝึกหิริ-โอตตปปะ มีประโยชน์อย่างไร?

1. เป็นเกราะป้องกันชีวิต กันตัวเองไม่ให้ตกต่ำ
2. ช่วยคุมกาย วาจา ใจ ก่อนจะพูด ก่อนจะทำ ก่อนจะคิด ใจจะเริ่มรู้จัก “หยุด”
3. ทำให้รักษาศีลได้มั่นคง ศีลจะอยู่ได้ ไม่ใช่เพราะจำข้อห้ามได้ แต่เพราะใจ “อายชั่ว-กลัวบาป”
4. ทำให้ครอบครัวอบอุ่น คนในบ้านจะไม่ทำร้ายกันง่าย ๆ
5. ทำให้องค์กรและสังคมเข้มแข็ง องค์กรที่คนมีหิริ-โอตตปปะ จะโปร่งใส และยั่งยืน

6. เป็นฐานของสมาธิและปัญญา คนใจหายบ ใจกล้าทำชั่ว ยากจะทำสมาธิให้สงบลึกได้

7. เป็นทางไปสู่ความพ้นทุกข์ เพราะการละบาป คือการชำระใจ และการชำระใจ คือทางของพระอริยะ

วิธีฝึกหิริ-โอตตปปะในชีวิตประจำวัน

1. ฝึกสติให้รู้ทันใจ ถามตัวเองบ่อย ๆ ว่า

- สิ่งนี้ควรหรือไม่?
- ถ้าคนดีทำ เขาจะทำแบบนี้ไหม?
- ถ้าลูกหลานเห็นเรา เราอยากให้เขาเรียนแบบไหม?
- ถ้าพระพุทธเจ้าประทับอยู่ตรงหน้า เรายังทำไหม?

นี่คือการปลูก “หิริ” ให้ตื่น

2. พิจารณาโทษของการทำชั่ว ก่อนพูด ก่อนทำ ให้คิดว่า

- ถ้าทำแล้วใครเดือดร้อน?
- ถ้าทำแล้วใจเราจะเป็นอย่างไร?
- ถ้าทำบ่อย ๆ ชีวิตเราจะไปทางไหน?

นี่คือการปลูก “โอตตปปะ” ให้ทำงาน

3. ไกล่ชิดคนดี คนดีทำให้ใจเราสูงขึ้น เมื่อใจสูง ความชั่วจะน่าละอายขึ้นเอง

4. รักษาศีลให้จริงจัง ศีล 5 ไม่ใช่ข้อห้ามโบราณ แต่เป็นระบบป้องกันชีวิตที่ลื้มมาก

5. เจริญภาวนา เมื่อใจสงบ จะเห็นชัดว่า ความชั่วทุกอย่างเผาใจตัวเองก่อนเสมอ

สรุปบทความ เรื่อง
ธรรมเป็นโลกบาล 2 คือ

- หิริ = ละอายต่อบาป
- โอตตัปปะ = เกรงกลัวต่อบาป

สองข้อนี้เป็น “ผู้รักษาโลก” เพราะทำให้คนยังรู้ผิดชอบชั่วดี ยังรู้จักหยุดตนเอง ยังรู้จักเคารพความดี และยังไม่ปล่อยชีวิตไหลไปตามกิเลส

ถ้าคนในโลกมีหิริ-โอตตัปปะ โลกจะเบาลง สงบลง ปลอดภัยขึ้น

แต่ถ้าคนในโลกขาดสองข้อนี้ โลกจะมีวัตถุมากขึ้นก็จริง แต่จะมีความอบอุ่นน้อยลง จะมีเทคโนโลยีมากขึ้นก็จริง แต่จะมีความเป็นมนุษย์น้อยลง

เพราะฉะนั้น การพัฒนาคนที่แท้จริง ไม่ใช่แค่ทำให้เก่ง แต่ต้องทำให้ “อายชั่ว และกลัวบาป” ด้วย นั่นแหละ จึงจะเรียกว่า กำลังช่วยกันรักษาโลก

เพลงไทย

ชื่อเพลง: โลกยังอยู่เพราะมีธรรม

Verse 1

โลกนี้ยังไม่พัง
เพราะยังมีคนยังใจ
ยังมีแสงเล็ก ๆ ข้างใน
คอยเตือนใจไม่ให้หลงทาง
ถึงไม่มีใครมองเห็น
แต่ใจยังเห็นทุกอย่าง
รู้ชั่วดี รู้ผิดรู้ทาง
ยังไม่ปล่อยใจตามกิเลสไป

Pre-Chorus

หิริคือความละอาย
ไม่ยากทำให้ต่ำ
โอตตปปะคอยย้ำ
ว่าบาปนั้นนำความทุกข์มา

Chorus

โลกยังอยู่เพราะมีธรรม
คอยเหนี่ยวคอยนำหัวใจ
หิริและโอตตปปะนั้นไซ้
คือเกราะภัยของมนุษย์เรา

อายชั่ว กลัวบาปเอาไว้
ชีวิตจะไม่อัปเนา
ถ้าทุกคนมีธรรมในใจเรา
โลกนี้จะเบาและงดงาม

Verse 2

คนที่ยังเกรงความผิด
ชีวิตจะไม่มีความ
ไม่ทำร้ายใจผู้คน
ไม่หลอกลวง ไม่คิดเอาเปรียบใคร

แม้โลกจะวุ่นเพียงใด
ถ้าใจยังมีแสงธรรม
ก็ยังพองพองโลกทั้งใบ
ไม่ให้ไหลลงต่ำกว่านี้

Bridge

เริ่มจากใจเราเอง
เริ่มจากคำเล็ก ๆ วันนี้
ก่อนพูด ก่อนคิด ก่อนทำทุกที
ถามใจนี้...สิ่งนี้ควรไหม

Chorus (Repeat)

โลกยังอยู่เพราะมีธรรม
คอยเหนี่ยวคอยนำหัวใจ
หิริและโอตตปปะนั้นไซ้
คือเกราะภัยของมนุษย์เรา

อายชั่ว กลัวบาปเอาไว้
ชีวิตจะไม่อัปเนา
ถ้าทุกคนมีธรรมในใจเรา
โลกนี้จะเบาและงดงาม

Outro

หากใจยังรู้ละอาย
หากใจยังกลัวความชั่ว
โลกก็ยังมีแสงสว่าง
พอให้มนุษย์เดินต่อไป
