

ธรรมะเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีปัญญา



อภัยมุข 6

ทางเสื่อมแห่งชีวิต

นำไปสู่ความทุกข์และความพินาศ

รู้เท่า ทันละเว้น

ชีวิตจึงเจริญงอกงาม

ทางแห่งความเจริญ
เริ่มที่การละเว้น
อภัยมุข

1 ดื่มน้ำเมา

มัวเมาด้วยสุราและของมึนเมา
ทำให้สติสัมปชัญญะเสื่อม



ผลเสีย
เสียสุขภาพ เสื่อมเสียชื่อเสียง
ขาดสติ ทำผิดพลาด

2 เที้ยวกลางคืน

เที้ยวเร่ร่อนไม่มีจุดหมาย
เสี่ยงต่อบายและอันตราย



ผลเสีย
เวลาเสียไปโดยไม่ประโยชน์
อาจพบอันตรายหรืออบายมุขอื่น
ทำให้ชีวิตไม่ก้าวหน้า

3 เที้ยวดูการละเล่น

หมกมุ่นในความบันเทิง
ลืมนานาที่และสาระของชีวิต



ผลเสีย
เพลินจนเกินพอดี
เสียเวลาและทรัพย์สิน
ไม่เกิดปัญญาและคุณค่าในชีวิต

4 เล่นการพนัน

หวังลาภโดยไม่สุจริต
เสี่ยงต่อความสูญเสีย



ผลเสีย
เสียทรัพย์สิน
เกิดความโลภ โกรธ หลง
ทำลายความสัมพันธ์

5 คบคนชั่ว

คบหาบุคคลพาล
ย่อมพาไปในทางเสื่อม



ผลเสีย
ถูกชักจูงไปในทางผิด
เสียศีลธรรมและอนาคต
ชีวิตตกต่ำ

6 เกียจคร้าน

ไม่ขยัน ไม่ทำหน้าที่
ปล่อยเวลาให้สูญเปล่า



ผลเสีย
ชีวิตไม่ก้าวหน้า
ยากจน ไม่มีความสุข
เป็นการระของตนเองและผู้อื่น



ละอภัยมุขได้ ชีวิตจะรุ่งเรือง

“ทำกุศลให้เจริญ ปัญญาจะเกิดขึ้นเอง”



8. อบายมุข 6

ทางแห่งความเสื่อมของชีวิต

อบายมุข 6 หมายถึง ช่องทางหรือประตูที่นำชีวิตไปสู่ความเสื่อม ความเสียหาย ความยากจน ความทุกข์ และความล้มเหลว ทั้งทางกาย วาจา ใจ ครอบครัวย การงาน และสังคม

คำว่า อบาย หมายถึง ความเสื่อม ความตกต่ำ หรือทางที่ไม่เจริญ

คำว่า มุข หมายถึง ปากทาง ประตู หรือช่องทาง

ดังนั้น อบายมุข จึงหมายถึง “ปากทางแห่งความเสื่อม” ซึ่งผู้ครองเรือนควรหลีกเลี่ยงอย่างยิ่ง อบายมุข 6 ได้แก่

1. ดื่มน้ำเมา
2. เทียวกลางคืน
3. เทียวดูการละเล่น
4. เล่นการพนัน
5. คบคนชั่ว
6. เกียจคร้าน

1. ดื่มน้ำเมา

ความหมาย

ดื่มน้ำเมา คือ การดื่มสุราเมรัย ของมึนเมา หรือเสพสิ่งเสพติดที่ทำให้ขาดสติ ประมาท และควบคุมตนเองไม่ได้

อธิบายโดยละเอียด

น้ำเมาสาเหตุให้สติอ่อน ภายวาทะขาดการควบคุม เมื่อขาดสติ คนอาจพูดผิด ทำผิด ทะเลาะวิวาท ทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น หรือก่ออุบัติเหตุได้ง่าย

ในทางธรรม น้ำเมาทำให้ศีลเสื่อม เพราะเป็นประตูไปสู่การผิดศีลข้ออื่น ๆ เช่น พูดเท็จ ลักทรัพย์ ประพฤติผิด หรือทำร้ายชีวิต

ในทางโลก น้ำเมาทำให้เสียทรัพย์ เสียสุขภาพ เสียครอบครัว เสียชื่อเสียง และเสียอนาคต วิธีปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยง

1. ตั้งใจรักษาศีลข้อ ๕
2. หลีกเลี่ยงสถานที่และกลุ่มคนที่ชวนดื่ม
3. ใช้สติเตือนตนว่า “เมาแล้วเสียมากกว่าได้”
4. หางานอดิเรกที่ดีแทนการดื่ม
5. ฝึกปฏิเสธอย่างสุภาพเมื่อมีคนชวน
6. ถ้าติดสุราหรือยาเสพติด ควรขอความช่วยเหลือจากครอบครัว ผู้รู้ หรือหน่วยบำบัด

7. คบเพื่อนที่สนับสนุนชีวิตปลอดอบายมุข
ประโยชน์ของการละเว้น

1. มีสติและความปลอดภัย
2. สุขภาพดีขึ้น
3. ประหยัดทรัพย์
4. ครอบครัวสงบสุข
5. ไม่ก่อปัญหาทะเลาะวิวาท
6. รักษาชื่อเสียงได้มั่นคง
7. ชีวิตมีเกียรติและน่าเชื่อถือ

2. เทียบกลางคืน

ความหมาย

เทียบกลางคืน คือ การออกไปในสถานที่เสี่ยงหรือไม่เหมาะสมในเวลากลางคืน โดยไม่มีเหตุจำเป็น จนทำให้เกิดความประมาท เสียเวลา เสียทรัพย์ และเสี่ยงภัย

อธิบายโดยละเอียด

การเทียบกลางคืนทำให้ชีวิตขาดระเบียบ พักผ่อนไม่พอ งานเสีย สุขภาพเสีย และอาจเข้าไปเกี่ยวข้องกับอบายมุขอื่น ๆ เช่น สุรา การพนัน ยาเสพติด และการทะเลาะวิวาท

พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่า การเทียบกลางคืนมีโทษหลายอย่าง เช่น เสี่ยงภัยต่อตนเอง ครอบครัวกังวล ทรัพย์สินไม่ได้รับการดูแล ถูกสงสัยในเรื่องไม่ดี และอาจพบเหตุร้ายโดยไม่จำเป็น
วิธีปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยง

1. วางตารางชีวิตให้เป็นระเบียบ
2. กลับบ้านตรงเวลาเมื่อไม่มีเหตุจำเป็น
3. หลีกเลี่ยงสถานที่เสี่ยง เช่น บาร์ คาสिनो หรือแหล่งอบายมุข
4. ใช้เวลากลางคืนกับครอบครัว การพักผ่อน การศึกษา หรือปฏิบัติธรรม
5. เลือกกิจกรรมที่ปลอดภัยและเหมาะสม
6. ไม่ตามเพื่อนเพราะเกรงใจ
7. ถ้าต้องออกกลางคืน ควรมีเหตุผล มีสติ และระวังความปลอดภัย

ประโยชน์ของการละเว้น

1. ชีวิตมีระเบียบ
2. สุขภาพดีจากการพักผ่อนพอ
3. ครอบครัวไว้วางใจ
4. ลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุและอาชญากรรม

5. ประหยัดเงิน
6. มีเวลาเรียน ทำงาน และปฏิบัติธรรม
7. ชื่อเสียงดี ไม่ถูกสงสัยในทางเสียหาย

3. เทียบดูการละเล่น

ความหมาย

เทียบดูการละเล่น คือ การหมกมุ่นในความบันเทิง การแสดง การเที่ยวเล่น หรือสิ่งสนุกสนานจนเกินพอดี ทำให้เสียเวลา เสียทรัพย์ และละเลยหน้าที่

อธิบายโดยละเอียด

ความบันเทิงไม่ใช่สิ่งผิดทั้งหมด หากใช้เพื่อพักผ่อนอย่างพอดี แต่ถ้าหลงเพลินจนเกินไป ย่อมกลายเป็นอบายมุข

ในปัจจุบัน การเทียบดูการละเล่นอาจรวมถึงการติดละคร เกม โซเชียลมีเดีย กีฬา คอนเสิร์ต ภาพยนตร์ หรือความบันเทิงออนไลน์ จนทำให้เสียการเรียน เสียงาน เสียครอบครัว และใจฟุ้งซ่าน ผู้หมกมุ่นในความบันเทิงมักรอแต่สิ่งสนุกใหม่ ๆ ไม่อยากทำงานหนัก ไม่อยากฝึกตน และใช้ชีวิตตามอารมณ์มากกว่าหน้าที่

วิธีปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยง

1. ใช้ความบันเทิงอย่างพอดี
2. กำหนดเวลาเล่นโทรศัพท์ ดูหนัง หรือเล่นเกม
3. ไม่ให้ความสนุกมาก่อนหน้าที่
4. เลือกความบันเทิงที่ไม่ผิดศีล
5. ใช้เวลาว่างพัฒนาความรู้และทักษะ
6. ฝึกสมาธิและสติ ลดความฟุ้งซ่าน
7. ถามตนเองเสมอว่า “สิ่งนี้ทำให้ชีวิตดีขึ้นหรือเสียลง”

ประโยชน์ของการละเว้น

1. มีเวลาทำสิ่งสำคัญ
 2. การเรียนและการงานดีขึ้น
 3. ประหยัดทรัพย์
 4. ใจไม่ฟุ้งซ่านมาก
 5. ครอบครัวมีเวลาใกล้ชิดกัน
 6. มีวินัยในตนเอง
 7. ชีวิตไม่หลงไปกับความเพลิดเพลินชั่วคราว
-

4. เล่นการพนัน

ความหมาย

การพนัน คือ การเสี่ยงโชคเพื่อหวังได้ทรัพย์สินโดยไม่อาศัยความขยันและความสุจริต เช่น ไพ่ หอย พนันกีฬา คาสสิโน หรือการพนันออนไลน์

อธิบายโดยละเอียด

การพนันเป็นอบายมุขที่ทำลายทรัพย์สินอย่างรวดเร็ว และทำให้จิตใจติดความหวังลม ๆ แล้ง ๆ เมื่อชนะก็เกิดความประมาท อยากเล่นอีก เมื่อแพ้ก็เสียดาย อยากเอาคืน จนวนเวียนไม่จบ การพนันทำให้เสียเงิน เสียเวลา เสียความเชื่อถือ เกิดหนี้สิน โกหกครอบครัว ทะเลาะวิวาท และอาจนำไปสู่การทำผิดกฎหมาย

ในทางธรรม การพนันทำให้โลภะเจริญ ทำให้ใจไม่สงบ และเป็นเหตุให้ศีลเสื่อม
วิธีปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยง

1. ไม่เริ่มเล่น แม้เพียงเล็กน้อย
2. หลีกเลี่ยงสถานที่และแอปการพนัน
3. ไม่คบเพื่อนที่ชวนเล่นพนัน
4. ทำบัญชีรายรับรายจ่ายให้เห็นความเสียหาย
5. ใช้เงินกับสิ่งจำเป็นและสิ่งเป็นประโยชน์
6. ฝึกหาเงินด้วยความขยันและสุจริต
7. หากติดพนัน ควรขอความช่วยเหลือจากครอบครัว ผู้รู้ หรือกลุ่มบำบัด

ประโยชน์ของการละเว้น

1. รักษาทรัพย์สินได้
2. ไม่มีหนี้จากการพนัน
3. ครอบครัวไม่เดือดร้อน
4. มีความน่าเชื่อถือ
5. จิตใจสงบกว่าเดิม
6. ใช้เวลาไปกับงานและความดี
7. ไม่ตกเป็นทาสของความโลภ

5. คบคนชั่ว

ความหมาย

คบคนชั่ว คือ การสนิทสนมกับคนที่มีความประพฤติไม่ดี ชักชวนไปในทางผิดศีล ผิดกฎหมาย และทางแห่งความเสื่อม

อธิบายโดยละเอียด

คนที่เราคบมีอิทธิพลต่อชีวิตอย่างมาก หากคบคนดี ชีวิตจะได้รับคำแนะนำและแบบอย่างที่ดี แต่ถ้าคบคนชั่ว ย่อมถูกชักนำไปสู่ความเสื่อม

คนชั่วอาจชวนไปดื่มสุรา เล่นพนัน ใช้จ่ายเสพติด โกง ลักขโมย พูดยา หรือทำร้ายผู้อื่น แม้เดิมเราไม่คิดทำ แต่เมื่อคบบ่อย ๆ ใจก็อ่อนตาม และเห็นผิดเป็นเรื่องธรรมดา

วิธีปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยง

1. พิจารณาเพื่อนจากการกระทำ ไม่ใช่คำพูด
2. หลีกเลี่ยงคนที่ชวนทำผิดศีล
3. ไม่เกรงใจจนต้องทำผิดตามเพื่อน
4. คบกัลยาณมิตร ผู้มีศีลและปัญญา
5. เข้าหาครู อาจารย์ ผู้ใหญ่ และหมู่คณะที่ดี
6. รู้จักปฏิเสธและถอยออกจากกลุ่มเสี่ยง
7. พยายามเป็นเพื่อนที่ดีแก่ผู้อื่น

ประโยชน์ของการละเว้น

1. ไม่ถูกชักนำไปทางเสื่อม
2. รักษาชื่อเสียงและอนาคต
3. มีชีวิตปลอดภัย
4. ได้คบคนดีที่ช่วยส่งเสริมชีวิต
5. ครอบครัวยุติสงบ
6. ศีลธรรมมั่นคง
7. เจริญทั้งทางโลกและทางธรรม

6. เกียจคร้าน

ความหมาย

เกียจคร้าน คือ ความไม่ขยัน ไม่รับผิดชอบ ผัดวันประกันพรุ่ง ไม่ทำหน้าที่ของตน และปล่อยเวลาให้เสียเปล่า

อธิบายโดยละเอียด

ความเกียจคร้านเป็นภัยเงียบที่ทำลายชีวิตอย่างช้า ๆ คนเกียจคร้านมักหาข้ออ้าง เช่น หนาวเกินไป ร้อนเกินไป เข้าเกินไป เย็นเกินไป หิวเกินไป อิ่มเกินไป แล้วไม่ลงมือทำสิ่งที่ควรทำ เมื่อไม่ทำงาน ไม่เรียน ไม่ฝึกตน ทรัพย์ก็ไม่เกิด ความรู้ไม่เพิ่ม ความสามารถไม่พัฒนา และชีวิตค่อย ๆ เสื่อมลง

ในทางธรรม ความเกียจคร้านทำให้ไม่รักษาศีล ไม่ทำสมาธิ ไม่ฟังธรรม และไม่เจริญปัญญา

วิธีปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยง

1. ตั้งเป้าหมายชีวิตให้ชัดเจน
2. ทำตารางเวลาในแต่ละวัน
3. เริ่มจากงานเล็ก ๆ แล้วทำต่อเนื่อง
4. ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง
5. คบคนขยันและมีวินัย
6. ใช้สติรู้ทันความขี้เกียจ
7. ฝึกความเพียรทั้งทางโลกและทางธรรม

ประโยชน์ของการละเว้น

1. การงานก้าวหน้า
2. มีรายได้และความมั่นคง
3. ความรู้และทักษะเพิ่มขึ้น
4. เป็นคนมีวินัย
5. ครอบครัวไว้วางใจ
6. มีโอกาสประสบความสำเร็จ
7. เจริญในการปฏิบัติธรรม

สรุปอบายมุข ๖

ดื่มน้ำเมา ทำให้ขาดสติและเสื่อมศีล

เที่ยวกลางคืน ทำให้เสี่ยงภัย เสียเวลา และเสียชื่อเสียง

เที่ยวดูการละเล่น ทำให้หลงเพลินจนละเลยหน้าที่

เล่นการพนัน ทำให้เสียทรัพย์ เกิดหนี้ และเพิ่มความโลภ

คบคนชั่ว ทำให้ถูกชักนำไปทางเสื่อม

เกียจคร้าน ทำให้ชีวิตไม่ก้าวหน้า

อบายมุข 6 จึงเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คนรู้จักระวัง เพราะเป็นประตูแห่งความเสื่อมของชีวิต ผู้ที่ละเว้นอบายมุขได้ ย่อมรักษาทรัพย์ รักษาศีล รักษาครอบครัว รักษาชื่อเสียง และรักษาอนาคตของตนเองได้

เมื่อปิดประตูแห่งความเสื่อม ชีวิตย่อมเปิดทางสู่ความเจริญ ความมั่นคง ความสงบ และความสุขทั้งทางโลกและทางธรรม.