

การพัฒนาจริยธรรมตามคำสอน ศีล สมาธิ ปัญญา ของพระพุทธเจ้า

ETHICAL DEVELOPMENT ON LORD BUDDHA'S TEACHINGS, MORALITY, CONCENTRATION AND WISDOM

รังสรรค์ ลีเปี้ยว^{1*}
Rangsan Libiao^{1*}

Received : 19 May 2023

Revised : 14 November 2023

Accepted : 22 November 2023

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งศึกษาการพัฒนาจริยธรรมตามคำสอน ศีล สมาธิ ปัญญา ของพระพุทธเจ้า และพบว่าการพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญา คือการพัฒนาความประพฤติ จิตใจ และปัญญา ซึ่งเป็นรากฐานและแหล่งสำคัญของจริยธรรมและความดี ด้วยการรักษาศีล การทำสมาธิ และการฝึกปัญญา ส่งผลให้เกิดการเพิ่มความรู้ เพิ่มทักษะ และเพิ่มความสามารถในการจัดการความประพฤติ จิตใจ และการใช้สติปัญญา ที่ส่งเสริมให้การแสดงออกถึงจริยธรรมทางกายวาจาใจ และประพฤติในการดำเนินชีวิตที่บริสุทธิ์โดยไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา

คำสำคัญ: การพัฒนาจริยธรรม / จริยธรรม / พระพุทธเจ้า

ABSTRACT

This academic article aims to ethics development based on Lord Buddha's teachings. Morality, Concentration and Wisdom. It was found that the development of morality, concentration and wisdom is the development of conduct, mind and wisdom, the foundation and important source of ethics and goodness. By practicing keeping the molarity, meditation and intellectual training. As a result, it increases knowledge, increases skills, and increases the ability to manage behavior, mind and use of intelligence. That promotes the expression of molarity in body, speech, mind and conduct in living a pure life without causing suffering as a result.

Keywords: Ethical development / Ethics / Lord buddha

¹ หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี

¹ Bachelor of Business Administration Program in General Management Faculty of Management Sciences, Valaya Alongkorn University under the Royal Patronage Pathum Thani Province

* ผู้นิพนธ์ประสานงาน E-mail: autocentrino@hotmail.com

บทนำ

การขาดการพัฒนาความประพฤติ จิตใจ ปัญญา เป็นสาเหตุให้ความประพฤติ จิตใจ และปัญญาไม่เจริญ และลืมนึกต่อการตระหนักถึงคุณค่า ประโยชน์ ความสำคัญของการพัฒนาความประพฤติ จิตใจ และปัญญา ความเสื่อมของความประพฤติ จิตใจ และปัญญาจึงเกิดขึ้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560 ฉ) และเป็นสาเหตุของจริยธรรมเสื่อมทราม ความดีเสื่อมลง ความชั่วที่ไม่เคยเกิดก็เกิด ความชั่วที่จะเกิดในอนาคตก็เกิด

การดำเนินชีวิตบนความประพฤติ วาจา และปัญญาที่เสื่อมทราม นำไปสู่การกระทำทั้งกาย วาจาใจที่ก่อให้เกิดโทษทุกข์และผลเสียต่าง ๆ ตามมา เช่น การประพฤติ การใช้วาจา การใช้ความคิด ที่นำไปสู่ความเดือดร้อนเสียหาย หรือการปฏิบัติตนที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งต่อตนเองและสังคม

การได้ศึกษาอบรมความประพฤติ จิตใจ และปัญญา จะทำให้สามารถพัฒนาความประพฤติ จิตใจ และปัญญาให้เจริญ ส่งเสริมการตระหนักในคุณค่า ประโยชน์ และความสำคัญของคุณธรรม จริยธรรม และการประพฤติปฏิบัติดี สนับสนุนให้จริยธรรมในตัวบุคคลเจริญขึ้น ความชั่วเสื่อมลง ความดีที่ยังไม่เกิดก็เกิด ความดีที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญ ความดีที่จะเกิดขึ้นในอนาคตก็เกิด

เพื่อประโยชน์ดังกล่าวจึงตระหนักถึงคำสอน ศีล สมาธิ ปัญญา ของพระพุทธเจ้า เพื่อนำมาเป็นแบบอย่างในการพัฒนาความประพฤติ จิตใจ และปัญญาไปสู่การเป็นผู้มีความประพฤติดี จิตใจดี ปัญญาดี โดยพระพุทธเจ้าเป็นผู้มีจริยวัตรที่งดงามควรแก่การยกย่องเป็นแบบอย่างของผู้มีจริยธรรม พระองค์ทรงละความโลภ ความโกรธ ความหลง มีจิตใจบริสุทธิ์ มีความรู้ความสามารถประพฤติตน บริสุทธิ์ทั้งกายวาจาใจและเกิดผลสำเร็จด้วยความรู้จริง และสามารถแนะนำพัฒนาอบรมผู้อื่นให้สามารถประพฤติปฏิบัติถูกต้อง พร้อมทั้งสังเคราะห์และจำแนกองค์ความรู้ที่ก่อให้เกิดคุณประโยชน์ เพื่อเป็นความรู้ที่ได้ศึกษาในการดำเนินชีวิตได้อย่างบริสุทธิ์ไว้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน ด้วยถ้อยคำและภาษาที่ไพเราะ และสามารถพิสูจน์ความจริงของผลลัพธ์ที่ได้ด้วยการปฏิบัติจริงหรือทดลองทำจริง ทดสอบจริงว่าได้ผลจริงตามที่สอน เป็นคำสอนที่ทุกเพศทุกวัยสามารถเรียนรู้เข้าใจเข้าถึงและปฏิบัติตามได้ ตามสติปัญญาความรู้ความสามารถของตน

ความหมายของ ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล หมายถึง เจตนา ความสำรวมกาย วาจา ใจ ความไม่ล่วงละเมิด ความประพฤติไม่เดือดร้อน เพื่อความสุขกายสุขใจ ความเย็นกายเย็นใจ ความเอื้อเฟื้อ ความเจริญ ป้องกัน กำจัดความประพฤติชั่วที่จะเกิดขึ้น เพื่อตั้งมั่นในความประพฤติดี เพื่อเป็นเครื่องประดับ เพื่อความสมบูรณ์ เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อระงับ เพื่อรู้แจ้ง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560 จ)

สมาธิ หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย จิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560 ข) เมื่อจิตเป็นสมาธิมีผลให้จิตบริสุทธิ์ จิตผ่องใส จิตไม่มีกิเลสรบกวน จิตไม่เศร้าหมอง เป็นจิตที่เหมาะสมแก่การใช้งาน จิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่หดหู่ จิตสงบ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560 ค)

ปัญญา หมายถึง ความรู้ครบถ้วนรอบด้าน ความรู้ชัดเจน ความวิจัย ความเลือกเฟ้น ความกำหนดความหมาย ความเข้าไปกำหนดพิจารณา ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ เครื่องทำลายกิเลส เครื่องนำทางความคิด

สิ่งที่ทำให้เห็นแจ้ง ความรู้ดี ความไม่หลงงมงาย ความเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560 ฎ)

โดยสรุป ศิล หมายถึง ความสำรวม ความประพฤติกาย วาจา ใจ ตั้งมั่นในความประพฤติดี และเว้นจากความประพฤติชั่ว การทำชั่ว การพูดชั่ว การคิดชั่ว เพื่อความไม่เดือดร้อน เพื่อความสุข ความสงบ เพื่อความเจริญของชาติ เพื่อป้องกันความชั่วที่จะเกิดขึ้น สมาธิ หมายถึง จิตตั้งมั่น จิตไม่หวั่นไหว จิตไม่ฟุ้งซ่าน ความมีสติสัมปชัญญะ จิตมั่นคง ไม่ซัดส่าย จิตเป็นสมาธิ เพื่อความผ่องใส ของจิตใจ ความไม่หดหู่ ไม่เศร้าหมอง สงบและไม่ฟุ้งซ่าน และปัญญา หมายถึง การรู้แจ้งแจ้ง ชัดเจน ฉลาด การคิดถี่ถ้วนรอบด้าน ความรู้ละเอียด การพิจารณาถี่ถี่ ความเข้าใจถูกต้อง

ความสำคัญของ ศิล สมาธิ ปัญญา

ความสำคัญของ ศิล คือ ความสำรวมความประพฤติกาย วาจา ใจ ไม่ประพฤติล่วงสิ่งที่ไม่ควรประพฤติ ความชั่วหยาบ ความประพฤติที่มีโทษ การประพฤติที่ไม่เดือดร้อนใจภายหลัง ความประพฤติดี ความประพฤติเป็นสุขสงบในหมู่บุคคลในสังคม การรักษาความประพฤติดี ช่มความประพฤติชั่วหยาบทั้งหลายที่จะเกิดขึ้น ความประพฤติน่าเชื่อถือ การตั้งมั่นอยู่ในความประพฤติดี (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560 ก) โทษของความประพฤติวิบัติ (ศีลวิบัติ) คือ นำมาซึ่งความเสื่อมเสีย ชั่วหยาบ สร้างความเสียหายในการประกอบอาชีพ กิตติศัพท์ของความเสื่อมเสีย ย่อมกระฉ่อนไป เมื่อเข้าไปสังคมกับผู้อื่นย่อมไม่แคล้วกล้า เก้อเขิน เกิดความกระวนกระวายใจ และได้รับความเดือดร้อนตามมา คุณประโยชน์ของการสำรวมความประพฤติ คือ เป็นเหตุให้การประกอบสัมมาอาชีพมีความเจริญ กิตติศัพท์อันดีงามย่อมกระฉ่อนไป การเข้าคบค้าสมาคมกับผู้อื่นย่อมแคล้วกล้าไม่เก้อเขิน ไม่กระวนกระวายใจ ไม่ร้อนใจ เย็นกายเย็นใจ มีสติ เป็นต้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560 ข) การไม่สำรวมความประพฤติ ไม่มีศีล ทำให้มีอุปนิสัยฟุ้งซ่าน ถือตัว ประพฤติพาล ไม่เอื้อเฟื้อ ประพฤติตนช่มผู้อื่น ไม่สำรวม ชอบทำตามใจ ไม่มีความเคารพ มีความประพฤติชั่วร้าย มักแตกแยกกับมิตร และได้รับการตำหนิติเตียน การมีศีล สำรวมความประพฤติ ย่อมได้มิตรมาก ได้รับการยกย่องชมเชยสรรเสริญ การมีศีลชำระความประพฤติไว้ดีย่อมเป็นที่รักที่เคารพ ศิลยังเป็นที่ตั้งเป็นบ่อเกิดของคุณงามความดี เป็นประธานแห่งธรรม (ความดี) ทั้งปวง เป็นเครื่องกันขวาง ความประพฤติทุจริต (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560 ฎ) ความประพฤติดีงาม ความสงเคราะห์กัน ความไม่วิวาทเบียดเบียนกัน ความสามัคคีกัน ความเป็นอันเดียวกัน

ความสำคัญของสมาธิ คือ เมื่อจิตเป็นสมาธิ จิตบริสุทธิ์ จิตผุดผ่อง ปราศจากสิ่งรบกวน จิตไม่เศร้าหมอง จิตไม่ซัดส่าย จิตไม่ฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว มีสติรู้ตัว เป็นเหตุให้รู้ชัด ความประพฤติกาย (กายกรรม) วาจา (วจีกรรม) ใจ (มโนกรรม) รู้ชัดความประพฤติกายทุจริต วาจาทุจริต มโนทุจริต รู้ชัดความประพฤติกายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต มีสติรู้การกระทำดีชั่ว รู้ผลสืบเนื่อง ในอดีตสืบเนื่องมาถึงปัจจุบันและสืบเนื่องไปในอนาคต มีสติสัมปชัญญะ รู้จิตตนและผู้อื่น เมื่อจิตมีราคะ (กำหนด ต้องการ ออยาก) ก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตไม่มีราคะก็รู้ว่าจิตไม่มีราคะ จิตมีโมหะ (ลุ่มหลง มัวเมา โลก) ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะก็รู้ว่าจิตไม่มีโมหะ จิตมีโทสะ (โกรธ พยาบาท อาฆาต เครียดแค้น) ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะก็รู้ว่าจิตไม่มีโทสะ จิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน

ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560 ข) เมื่อจิตเป็นสมาธิย่อมไม่ฟุ้งซ่าน ไม่หวั่นไหว ผ่อนคลายจากความวิตกกังวล ผ่อนคลายจากความโลภ ความโกรธ ความหลง พ้นจากเศร้าหมองจิตใจ เป็นจิตที่ควรแก่การงาน มีความสงบจิตใจ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความสุขอันยิ่งกว่าสมาธิไม่มีทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมไม่เบียดเบียนผู้อื่นและตนเอง” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560 ก) เมื่อจิตเป็นสมาธิเอื้อให้จิตรู้เห็นตามความเป็นจริง ที่ไม่ได้ปรุงแต่งจิตด้วยความโลภ โกรธ หลง พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ผู้มีสมาธิย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560 ข) จิตตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน มีสติรู้ตัว จิตสมบูรณ์ จิตมีพลัง เอื้อเพื่อและเกื้อกูล ความประพฤติกุศลและปัญญา

ความสำคัญของปัญญา คือ ปัญญามีไว้เพื่อรู้ เพื่อการกำหนดรู้ เพื่อรู้ตามความเป็นจริง เพื่อการละ เพื่อความรู้ชัด เพื่อความรอบรู้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560 ง) ปัญญาเป็นเครื่องไตร่ตรอง เป็นเครื่องพิจารณา เป็นเครื่องทำความเข้าใจให้ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) เป็นเครื่องทำความเข้าใจกระจ่างแจ้งทั้งในอดีต อนาคต ปัจจุบัน หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต เป็นเครื่องกำหนดรู้ในสิ่งที่ควรรู้ ละในสิ่งที่ควรละ เจริญในสิ่งที่ควรเจริญ ปัญญาเป็นเครื่องกำจัดความไม่รู้ (อวิชชา) เป็นเครื่องมองเห็นคุณและโทษ ทำให้เป็นผู้ฉลาด มีความละเอียดรอบครอบ มีความคิดแจ่มแจ้ง ไม่หลงงมงาย รู้ดีรู้ชั่ว มีความเห็นแจ้ง ปัญญาเป็นเครื่องรักษาจิตใจ เครื่องอบรมจิตใจ เครื่องควบคุมจิตใจเครื่องแก้ไขและดับปัญหา เครื่องละความทุจริต เครื่องทำความเจริญ เครื่องสำเร็จประโยชน์ เครื่องสนับสนุนเครื่องทำความละเอียดอ่อน เครื่องวิจัย เครื่องวินิจฉัย เครื่องรู้แจ้ง เครื่องนำทาง เครื่องคิดค้น เครื่องทำความแตกฉาน เครื่องแยกแยะ เครื่องกำลังส่งเสริม พระพุทธเจ้าตรัสว่า “แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี” และ “ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560 ฉ) ความรู้แจ้ง ความรู้ชัด ความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง มีปัญญาดีย่อมละความประพฤติกุศลได้ เห็นคุณและโทษของความประพฤติกุศล แยกแยะความประพฤติกุศลดีมีโทษและไม่ดีมีโทษ

การพัฒนาจริยธรรมตามคำสอน ศีล สมาธิ ปัญญา ของพระพุทธเจ้า

จริยธรรมเกี่ยวข้องกับความประพฤติกุศล จิตใจ ปัญญา ที่ได้อบรมมาดีบ้าง ไม่ได้อบรมมาดีบ้าง ที่ไม่เคยได้อบรมย่อมมีความประพฤติกุศลน้อยไปในทางเสื่อมทราม มีจิตใจทราม มีปัญญาทราม น้อมไปในทางประพฤติกุศลทำผิดจริยธรรม อีกทั้งยังชักชวนให้ผู้อื่นเห็นผิดทำทุจริตตามด้วย พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เธอจงศึกษาในสิกขา 3 คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เมื่อใดเธอศึกษาอธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เมื่อนั้นเธอผู้ศึกษาอธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา จักละราคะ โทสะ โมหะได้ เพราะละราคะ โทสะ โมหะได้ เธอจักไม่ทำกรรมอันเป็นอกุศล จักไม่ประพฤติกุศลสิ่งเลวทราม” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560 ข) อธิศีลสิกขา คือ การศึกษาและอบรมความประพฤติกุศล อธิจิตสิกขา คือ การศึกษาและอบรมจิต และอธิปัญญาสิกขา คือ การศึกษาและอบรมปัญญา เป็นรากฐานสำคัญที่เป็นบ่อเกิดของความดี การทำความประพฤติกุศล จิตใจ ปัญญาให้เจริญ ดังนี้

ตารางที่ 1 แนวคิดการพัฒนาจริยธรรมตามคำสอน ศีล สมาธิ ปัญญา ของพระพุทธเจ้า

หลักธรรม	หลักการ	แนวทาง	วัตถุประสงค์	ผลที่ได้รับ
ไตรสิกขา	อริศีลสิกขา	การศึกษาและ อบรมความ ประพฤติ	เพื่ออบรมความ ประพฤติให้เจริญ	ความประพฤติสุจริต ความประพฤติชอบ ความประพฤติสำรวม
	อริจิตสิกขา	การศึกษาและ อบรมจิต	เพื่ออบรมจิตให้เจริญ	จิตสมบูรณ์ จิตตั้งมั่น จิตสุจริต จิตเป็นสมาธิ จิตมีกำลัง จิตสงบ
	อริปัญญาสิกขา	การศึกษาและ อบรมปัญญา	เพื่ออบรมปัญญา ให้เจริญ	สติปัญญา ความรู้แจ้ง ความรู้ ชอบ ความเห็นชอบ ความรู้ชัด

การพัฒนาจริยธรรมตามคำสอน ศีล สมาธิ ปัญญา คือการศึกษาอบรมความประพฤติ
จิตใจ ปัญญา ให้เจริญ เสริมสร้างรากฐานคุณธรรมจริยธรรมที่ดี มีความประพฤติดี มีจิตใจดี มีจิต
สมบูรณ์แจ่มใส มีจิตตั้งมั่น ไม่ตกอยู่ใต้อิทธิพลของปัจจัยปรุงแต่งจิต เช่น ความโลภ ความโกรธ
ความหลง มีสติปัญญาดี สามารถเข้าใจแยกแยะความดีความชั่ว รู้ชัดในความเป็นไปความสืบเนื่อง
ของการทำดีทำชั่วตามความเป็นจริง มีปัญญาพิจารณาละเว้นการประกอบอกุศลกรรม การประกอบ
กุศลกรรม และการทำจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใส

การศึกษาความประพฤติ (อริศีลสิกขา) จิต (อริจิตสิกขา) ปัญญา (อริปัญญาสิกขา) และ
การอบรมความประพฤติ (กายภาวนา) จิต (จิตตภาวนา) ปัญญา (ปัญญาภาวนา) ดังนี้

1. การศึกษาอบรมความประพฤติ คือการศึกษาความประพฤติดี ความประพฤติชั่ว
ความประพฤติสำรวม และอบรมความประพฤติดี ละเว้นความประพฤติชั่ว และการสำรวม
ความประพฤติ ดังนี้

1.1 การศึกษาความประพฤติ (อริศีลสิกขา) เพื่อรู้ความประพฤติกาย (กายกรรม)
วาจา (วจีกรรม) ใจ (มโนกรรม) ความประพฤติดี (กุศลศีล) ความประพฤติชั่ว (อกุศลศีล) ความประพฤติ
ที่ไม่ดีหรือชั่ว (อัปยาคตศีล) ดังนี้

ตารางที่ 2 ลักษณะของความประพฤติ (ศีล) เบื้องต้น

ศีล	ตัวอย่าง
1. กุศลศีล คือ ความประพฤติกาย วาจา ใจ ที่จัดเป็น ความประพฤติดี ความประพฤติถูกต้อง ความประพฤติสมควร การกระทำที่มีผลเป็น คุณความดี การกระทำที่ไม่มีผลเป็นความทุกข์ร้อน การเว้นความประพฤติชั่ว การทำจิตให้ผ่องใส	การประพฤติกายสุจริต ไม่ทำกรรมชั่วทางกาย การประพฤติวจีสุจริต ไม่กล่าววาจาชั่ว การประพฤติมโนสุจริต ไม่คิดชั่ว

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ศีล	ตัวอย่าง
2. อุกุศลศีล คือ ความประพฤติกาย วาจา ใจ ที่จัดเป็น ความประพฤติชั่ว ความประพฤติไม่ถูกต้อง ความประพฤติไม่สมควร การกระทำที่ก่อให้เกิด ความทุกข์ร้อน การทำให้จิตเศร้าหมอง	การประพฤติกายทุจริต ทำกรรมชั่วทางกาย การประพฤติวจีทุจริต กล่าววาจาชั่ว กระประพฤติมโนทุจริต คิดชั่ว
3. อภัยกตศีล คือ ความประพฤติกาย วาจา ใจ ที่ไม่จัดเป็นความประพฤติดีหรือชั่ว จัดเป็น ความประพฤติอยู่ระหว่างกลาง ความประพฤติ เหมาะสม การกระทำที่ไม่มีผลดีหรือชั่ว การกระทำ ที่ไม่มีผลเป็นความสุขหรือทุกข์ การสำรวม ความประพฤติกาย วาจา ใจ	การสำรวมกาย การระวังกาย การประพฤติกาย เหมาะสม การสำรวมวาจา การระวังวาจา การประพฤติวาจา เหมาะสม การสำรวมใจ การระวังใจ การประพฤติใจเหมาะสม

ที่มา : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2560 ฐ)

การศึกษาความประพฤติ (ศีล) เพื่อรู้ความประพฤติดี ประพฤติชั่ว การประพฤติ
สำรวมกาย วาจา ใจ สามารถพิจารณา แยกแยะความประพฤติ กาย วาจา ใจ

1.2 การอบรมความประพฤติ (กายภาวนา) เพื่อความประพฤติดี ละเว้นความประพฤติชั่ว
และสำรวมกาย วาจา ใจ ดังนี้

ตารางที่ 3 การอบรมความประพฤติ

ศีล 5	การฝึกอบรมความประพฤติ		
	การฝึกประพฤติดี	การฝึกละเว้นประพฤติชั่ว	การฝึกประพฤติสำรวม
1. การทำร้ายชีวิตมนุษย์ และสัตว์	ประพฤติกายบริสุทธิ์ ประพฤติวาจาบริสุทธิ์ ประพฤติใจบริสุทธิ์	ละกายทุจริต พยาบาท ละวาจาทุจริต พยาบาท ละใจทุจริต พยาบาท	สำรวมกายบริสุทธิ์ สำรวมวาจาบริสุทธิ์ สำรวมใจบริสุทธิ์
2. การเอาสิ่งของผู้อื่น ไม่ได้ยกให้	ประพฤติกายสุจริต ประพฤติวาจาสุจริต ประพฤติใจสุจริต	ละกายทุจริต ละวาจาทุจริต ละใจทุจริต	สำรวมกายสุจริต สำรวมวาจาสุจริต สำรวมใจสุจริต
3. การประพฤติผิด ในกามทั้งหลาย	ประพฤติกายบริสุทธิ์ ประพฤติวาจาบริสุทธิ์ ประพฤติใจบริสุทธิ์	ละกายไม่บริสุทธิ์ในกาม ละวาจาไม่บริสุทธิ์ในกาม ละใจไม่บริสุทธิ์ในกาม	สำรวมกายบริสุทธิ์ สำรวมวาจาบริสุทธิ์ สำรวมใจบริสุทธิ์
4. การพูดไม่จริง พูดเท็จ พูดเพ้อเจ้อ ส่อเสียด	ประพฤติกายสุจริต ประพฤติวาจาสุจริต ประพฤติใจสุจริต	ละกายทุจริต ละวาจาทุจริต ละใจทุจริต	สำรวมกายสุจริต สำรวมวาจาสุจริต สำรวมใจสุจริต
5. การกินดื่มสิ่งอันเป็น เหตุแห่งความบ้าคลั่ง	ประพฤติกายบริสุทธิ์ ประพฤติวาจาบริสุทธิ์ ประพฤติใจบริสุทธิ์	ละความมัวเมาทางกาย ละความมัวเมาทางวาจา ละความมัวเมาทางใจ	สำรวมกายบริสุทธิ์ สำรวมวาจาบริสุทธิ์ สำรวมใจบริสุทธิ์

การอบรมความประพฤติ เพื่อความประพฤติดี เพื่อป้องกันความประพฤติชั่ว เพื่อความประพฤติบริสุทธิ์ เป็นเครื่องชี้แนะให้รู้จักการประพฤติดี การละเว้นความประพฤติชั่ว การสำรวมความประพฤติ เช่น การทำร้ายชีวิตมนุษย์และสัตว์ เพราะของความโลภ ความโกรธ ความหลง เมื่ออบรมอินทรีย์ กาย วาจา ใจ แก่กล้า มีความประพฤติปกติ สำรวมกาย วาจา ใจ มีปัญญาพิจารณาประพฤติกายบริสุทธิ์ วาจาบริสุทธิ์ ใจบริสุทธิ์ ละกายทุจริต ละวาจาทุจริต ละใจทุจริต สำรวมกายบริสุทธิ์ วาจาบริสุทธิ์ ใจบริสุทธิ์

2. การศึกษาอบรมจิต คือการศึกษาจิตและอบรมจิตให้เป็นสมาธิ จิตตั้งมั่น จิตไม่ฟุ้งซ่าน จิตผ่องใส จิตใจไม่เศร้าหมอง จิตสงบ มีสติสัมปชัญญะ ดังนี้

2.1 การศึกษาจิต (อธิจิตสิกขา) เพื่อรู้จิตดี (กุศลจิต) จิตชั่ว (อกุศลจิต) จิตที่เป็นกลาง (อัพยาทจิต) ดังนี้

ตารางที่ 2 ลักษณะของจิต

ลักษณะจิตดี (กุศลจิต)	ลักษณะจิตชั่ว (อกุศลจิต)	ลักษณะจิตที่ไม่จัดว่าดีหรือชั่ว (อัพยาทจิต)
จิตบริสุทธิ์ จิตผุดผ่อง จิตเป็นสมาธิ จิตตั้งมั่น จิตไม่ฟุ้งซ่าน จิตผ่องใส จิตใจไม่เศร้าหมอง จิตสงบ เมตตาจิต กรุณาจิต มุทิตาจิต อุเบกขาจิต จิตไม่มีราคะ จิตไม่มีโทสะ จิตไม่มีโมหะ จิตไม่มีโลภะ จิตไม่พยาบาท จิตไม่อาฆาต จิตไม่ริษยา จิตไม่ประมาท จิตเอื้อเฟื้อ จิตร่าเริง จิตแจ่มใส จิตแน่วแน่ จิตเลื่อมใส จิตไม่ซัดซ่าย จิตไม่แปรปรวน จิตไม่เร่าร้อน จิตไม่เลือนลอย จิตไม่กระสับกระส่าย จิตไม่ย่อหย่อน จิตไม่ขุ่นมัว จิตไม่ซัดเคือง จิตไม่เลวทราม จิตไม่กระด้าง จิตไม่วิตก จิตไม่กระวนกระวาย จิตไม่โหดร้าย จิตไม่พุกพ่วน จิตไม่พินเพื่อน จิตไม่ท้อแท้	จิตขุ่นมัว จิตห้วนไหว จิตไม่เป็นสมาธิ จิตไม่ตั้งมั่น จิตฟุ้งซ่าน จิตไม่ผ่องใส จิตใจเศร้าหมอง จิตไม่สงบ จิตหดหู่ โทสะจิต โมหะจิต โลภะจิต ราคะจิต จิตตระหนี่ จิตมารยา จิตดี้อริ้น จิตโอ้อวด จิตถือดี จิตถือตัว จิตดูหมิ่น จิตมัวเมา จิตประมาท จิตพยาบาท จิตอาฆาต จิตลบหลู่ จิตดีเสมอ จิตริษยา จิตแปรปรวน จิตเร่าร้อน จิตเลือนลอย จิตกระสับกระส่าย จิตย่อหย่อน จิตขุ่นมัว จิตซัดเคือง จิตเลวทราม จิตกระด้าง จิตวิตก จิตกระวนกระวาย จิตโหดร้าย จิตพุกพ่วน จิตพินเพื่อน จิตท้อแท้	จิตเป็นกลาง จิตไม่ยินดียินร้าย การสำรวมจิต จิตไม่ด้นรน จิตไม่ปรุงแต่ง จิตไม่ห้วนไหว จิตไม่ยึดมั่นถือมั่น จิตสัจจจิตสงบ

การศึกษาจิต เพื่อรู้จิต รู้เท่าทันจิต เพื่ออบรมจิตไม่ให้มีเวร ไม่ให้มีความเบียดเบียน แยกแยะจิตดี (กุศลจิต) จิตชั่ว (อกุศลจิต) หรือไม่ใช่จิตดีหรือจิตชั่ว (อัพยาทจิต) เมื่อนำจิตมาใช้งาน จะเกิดผลสืบเนื่อง (วิบาก) ที่เป็นกุศลธรรม อกุศลธรรม หรืออัพยาทธรรม

2.2 การอบรมจิต (จิตตภาวนา) เพื่ออบรมจิตให้เป็นสมาธิ ให้จิตตั้งมั่น ให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน ให้จิตไม่เศร้าหมอง ให้จิตสงบ ให้จิตมีสติสัมปชัญญะ ไม่ให้มีเวร ไม่ให้มีความเบียดเบียน ดังนี้

2.2.1 การพิจารณาจิต (จิตตานุปัสสนา) ดังนี้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560 ง)

จิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ

จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ

จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ

จิตหดหู่ก็รู้ชัดว่าจิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน

จิตเป็นใหญ่ก็รู้ชัดว่าจิตเป็นใหญ่

จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่า

จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

จิตเป็นสมาธิก็รู้ชัดว่าจิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ชัดว่าจิตไม่เป็นสมาธิ

จิตหลุดพ้นก็รู้ชัดว่าจิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่าจิตไม่หลุดพ้น

พิจารณาเห็นจิตในจิตภายใน ภายนอก ทั้งภายในทั้งภายนอก พิจารณาเห็นสิ่งที่ก่อให้เกิดจิต พิจารณาเห็นสิ่งที่ทำให้จิตนั้นดับไป มีสติปรากฏเฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงอาศัยจิตนั้นเพื่อเจริญสติเท่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นในอะไร ๆ

การพิจารณาจิตเพื่อรู้เท่าทันจิต พิจารณาความกำหนัดยินดี ความติดใจ (ราคะ) ความขัดเคือง ความใจร้อน ความเกลียดชัง (โทสะ) ความหลง ความงมงาย (โมหะ) ความหดหู่ ความตั้งมั่นของจิต เป็นเครื่องชี้วัดจิตดี (กุศลจิต) จิตชั่ว (อกุศลจิต) หรือไม่ใช่จิตดีหรือจิตชั่ว (อัพยาทจิต) แยกแยะจิตดีจิตชั่ว หรือไม่ใช่จิตดีหรือจิตชั่ว ไม่นำจิตชั่วไปใช้ก่อเวรหรือเบียดเบียน

2.2.2 การมีสติกำหนดลมหายใจ (อานาปานสติ) การเจริญสมาธิด้วยการมีสติ กำหนดลมหายใจ เตรียมความพร้อมปฏิบัติโดยนั่งคู้บัลลังก์ (ท่าขัดสมาธิ) ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้ เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ดังนี้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560 ง)

เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น

สำเนียงกว่าเรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก

สำเนียงกว่าเราระงับกายสังขารหายใจเข้า ระงับกายสังขารหายใจออก

สำเนียงกว่าเรากำหนดรู้ปีติหายใจเข้า กำหนดรู้ปีติหายใจออก

สำเนียงกว่าเรากำหนดรู้สุขหายใจเข้า กำหนดรู้สุขหายใจออก

สำเนียงกว่าเรากำหนดรู้จิตตสังขารหายใจเข้า กำหนดรู้จิตตสังขารหายใจออก

สำเนียงกว่าเราระงับจิตตสังขารหายใจเข้า ระงับจิตตสังขารหายใจออก
สำเนียงกว่าเรากำหนดรู้จิตหายใจเข้า กำหนดรู้จิตหายใจออก
สำเนียงกว่าเราทำจิตให้บันเทิงหายใจเข้า ทำจิตให้บันเทิงหายใจออก
สำเนียงกว่าเราตั้งจิตมั่นหายใจเข้า ตั้งจิตมั่นหายใจออก
สำเนียงกว่าเราเปลื้องจิตหายใจเข้า เปลื้องจิตหายใจออก
สำเนียงกว่าเราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงของหายใจเข้า พิจารณาเห็นว่า
ไม่เที่ยงของหายใจออก

สำเนียงกว่าเราพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจเข้า พิจารณาเห็น
ความคลายออกได้หายใจออก

สำเนียงกว่าเราพิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้า พิจารณาเห็นความดับไป
หายใจออก

สำเนียงกว่าเราพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า พิจารณาเห็นความ
สละคืนหายใจออก

การมีสติกำหนดลมหายใจ เพื่อจิตสงบ ประณีต สดชื่น จิตเป็นสุข ทำอกุศล
จิตชั่วร้ายที่เกิดขึ้นให้หายไป จิตไม่ฟุ้งซ่าน เพื่อตัดความวิตกกังวล ไม่ให้จิตกระสับกระส่าย ห้วนไหว
จิตมั่นคง จิตไม่ตื่นรนไปตามอำนาจกระแสของปัจจัยทั้งในอดีตและอนาคตที่มากระทบจิตใจ มีสติรู้
ในลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เมื่อจิตเป็นสมาธิ จิตตั้งมั่น ทำให้จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระสับกระส่าย
ตื่นรน มีสมาธิ มีสติสัมปชัญญะ เป็นจิตที่เหมาะสมแก่การใช้งาน เป็นจิตสมบูรณ์ เหมาะแก่การใช้คิด
พูด ทำ ในการทำงาน การกระทำใด ๆ อย่างมีสติ

3. การศึกษาอบรมปัญญา เพื่อศึกษาและอบรมปัญญาให้เจริญ เพื่อการเจริญปัญญา
เพื่อสร้างปัญญา เพื่อความรู้ วิจัย ความฉลาด ความรู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความคิด ความไม่หลง
งมงาย ความเห็น ความเข้าใจที่ถูกต้อง ให้เกิดปัญญา ให้ได้ปัญญา ดังนี้

3.1 การศึกษาปัญญา (อธิปัญญาสิกขา) เพื่อรู้เกี่ยวปัญญา การใช้ปัญญา การเจริญ
ปัญญา การสร้างความรู้ชัด การวิจัย การกำหนดรู้ มีความรู้ความฉลาด ความรู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง
มีปัญญารู้คิดวิเคราะห์ ไม่หลงงมงาย ความเห็นความเข้าใจถูกต้อง และให้มีความรู้ในการเจริญปัญญา
ในกิจทั้งหลาย ในการทำงานทั้งหลาย ในความรู้ทั้งหลาย ในวิชาทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา
ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การศึกษาปัญญา

อธิ ปัญญา สิกขา	ความรู้ครบถ้วนรอบด้าน ความรู้ชัดเจน ความวิจย ความเข้าไปกำหนดพิจารณาความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความใคร่ครวญ ความรู้ดี ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้น ความเห็นถูกต้อง							
	ปัญญาดี				ปัญญาทรม			
ความรู้ แจ้ง (ปัญญา)	ความดี (กุศลธรรม)		ความชั่ว (อกุศลธรรม)		ไม่ใช่ความดีความชั่ว (อภัยกตธรรม)			
	ทำดี (กุศลกรรม)		ทำชั่ว (อกุศลกรรม)		ไม่ใช่ทำดีทำชั่ว (อภัยกตกรรม)			
	ความประพฤดีดี (กุศลศีล)		ความประพฤดีชั่ว (อกุศลศีล)		ความประพฤดีไม่ดีไม่ชั่ว (อภัยกตศีล)			
	จิตดี (กุศลจิต)		จิตชั่ว (อกุศลจิต)		จิตไม่ใช่จิตดีหรือจิตชั่ว (อภัยกตจิต)			
	กายกรรม กายสุจริต กายทุจจริต		วจีกรรม วจีสุจริต วจีทุจจริต		มโนกรรม มโนสุจริต มโนทุจจริต			
	ความโลภ (โลภะ)		ความโกรธ (โทสะ)		ความหลง (โมหะ)			
	ความไม่โลภ (อโลภะ)		ความไม่โกรธ (อโทสะ)		ความไม่หลง (อโมหะ)			
	เหตุ				ผล			
	เมตตา		กรุณา		มุทิตา		อุเบกขา	
	อดีต		ปัจจุบัน		อนาคต			
	วิชา (ความรู้)				อวิชา (ความไม่รู้)			
	มูลเหตุความเจริญ				มูลเหตุความเสื่อม			
	ศีล		สมาธิ		ปัญญา			
	การเว้นขาดจาก อกุศลกรรม		การทำแต่กุศลกรรม		การทำจิตของตนให้ผ่องใส			
	สุข				ทุกข์			
	ทุกข์ (ทุกข์)		เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย)		ความดับทุกข์ (นิโรธ)		หนทางดับทุกข์ (มรรค)	
	ความ เห็นชอบ (สัมมาทิฐิ)	ความดำริ ชอบ (สัมมา สังกัปปะ)	การเจรจา ชอบ (สัมมาวาจา)	การงานชอบ (สัมมากัมมันตะ)	การเลี้ยงชีพ ชอบ (สัมมาอาชีวะ)	ความพยายาม ชอบ (สัมมาวายามะ)	ความระลึก ชอบ (สัมมาสติ)	ความตั้งใจ ชอบ (สัมมาสมาธิ)

การศึกษาปัญญาเพื่อรู้แจ่มแจ้ง รู้ชัด รู้ละเอียด ฉลาด รู้ปัญญาดี ปัญญาทรม
รู้ดีรู้ชั่ว ไม่ดีไม่ชั่ว รู้การกระทำดี การกระทำชั่ว การกระทำไม่ดีหรือชั่ว รู้ความประพฤดีดี
ความประพฤดีชั่ว ความประพฤดีไม่ดีไม่ชั่ว รู้ความคิดดี ความคิดชั่ว ความคิดไม่ดีไม่ชั่ว รู้กายกรรม
วจีกรรม มโนกรรม รู้กายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต กายทุจจริต วาจาทุจจริต มโนทุจจริต รู้ความโลภ

ความโกรธ ความหลง รู้ความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลง รู้เหตุผล รู้เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา รู้อดีต ปัจจุบัน อนาคต รู้วิชา (รู้จริง) อวิชา (ไม่รู้จริง) รู้มูลเหตุความเจริญ มูลเหตุความเสื่อม รู้ศีล สมาธิ ปัญญา รู้เว้นขาดจากอกุศลกรรม ทำแต่กุศลกรรม รู้การทำจิตให้ผ่องใส มีปัญญา ฉลาด รู้สุข รู้ทุกข์ รู้ถึงเหตุเกิดทุกข์ รู้ถึงความดับทุกข์ รู้ถึงหนทางดับทุกข์หรือวิธีการปฏิบัติที่จะนำไปสู่ การกระทำที่ไม่เกิดทุกข์ได้แก่ การเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) เช่น การเห็นว่านี่คือทุกข์ นี่คือนสาเหตุที่ทำให้ เกิดทุกข์ นี่คือนสาเหตุที่ดับทุกข์ นี่คือนสาเหตุที่ถึงความดับทุกข์ การดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) เช่น การคิดไม่พยาบาท การคิดไม่เบียดเบียน การคิดไม่เมามัวในกามรมณ์ การเจรจาชอบ (สัมมาวาจา) เช่น เว้นการพูดเท็จ เว้นการพูดคำหยาบ เว้นการพูดเพ้อเจ้อ การงานชอบ (สัมมากัมมันตะ) เช่น การเว้นจากการฆ่า เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากพฤติกรรมเสื่อมเสียทางกามรมณ์ การเลี้ยงชีพชอบ (สัมมาอาชีวะ) เช่น การไม่ประกอบมิจฉอาชีพ การประกอบสัมมาชีพ การเพียรชอบ (สัมมาวายามะ) เช่น ความพยายามรักษาตนไม่ทำกรรมชั่ว ความพยายามละทิ้งกรรมชั่ว ความพยายามทำกรรมดี ที่ยังไม่เกิดให้เกิด ความพยายามรักษากรรมดีที่เกิดขึ้นแล้ว การระลึกชอบ (สัมมาสติ) เช่น การมี สติสัมปชัญญะรู้ตัว ไม่อยู่ในอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง และการตั้งใจชอบ (สัมมาสมาธิ) เช่น การมีใจผ่องใส ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีใจปิติ มีใจเป็นสุข มีใจอุเบกขา ใจมีสติตั้งมั่น บริสุทธิ์ ที่เป็นการกระทำที่สำคัญของการดำรงชีวิตให้อยู่ได้อย่างบริสุทธิ์

3.2 การอบรมปัญญา (ปัญญาภาวนา) เพื่อให้มีปัญญามาก ปัญญาเจริญ ปัญญาละมุนลึก ปัญญาเร็ว ปัญญาอ่อนโยน ปัญญากว้าง ปัญญาเร่ง ปัญญาเฉียบแหลม ปัญญาแก้ไข ปัญญาสามารถ และไม่เสื่อมจากปัญญา ขจัดปัญญาเลว ปัญญาทรมาน ปัญญาต่ำทรมาน ปัญญาหยาบช้า ดังนี้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560 ฅ)

3.2.1 การไตร่ตรอง คิดพิจารณาเหตุและผล (จินตามยปัญญา) ปัญญาเกิดจากการคิด (โยนิโสมนสิการ) สามารถความคิดอ่าน ความเพ่งพินิจ สามารถไตร่ตรองในการงานทั้งหลาย ในความรู้ทั้งหลาย ในวิชาทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา รู้ชัดและเห็นตามความเป็นจริง รู้นี่คือ ความคิดดี นี่คือนเหตุของความคิดดี นี่คือนผลของความคิดดี นี่คือนเหตุของความคิดชั่ว นี่คือนผลของความคิดชั่ว เป็นต้น

3.2.2 การวิจัย ศึกษาความรู้ เรียนรู้ รับฟังอย่างมีวิจารณ์ญาณ (สุตมยปัญญา) ปัญญาเกิดจากการวิจัยความรู้ การศึกษาเพื่อความรู้ชัด การเรียนรู้เพื่อรู้เห็นตามความเป็นจริง สามารถไตร่ตรองในการงานทั้งหลาย ในความรู้ทั้งหลาย ในวิชาทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา รู้ชัด และเห็นตามความเป็นจริง รู้ว่านี่คือความดี นี่คือนเหตุของความดี นี่คือนผลของความดี นี่คือนเหตุของ ความชั่ว นี่คือนผลของความชั่ว เป็นต้น

3.2.3 การปฏิบัติ (ภาวนามยปัญญา) ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติ กำหนดความหมาย เข้าไปกำหนดพิจารณา เข้าไปกำหนดเฉพาะ คิดค้น ใคร่ครวญ ทำให้เห็นแจ้ง ไม่หลงงมงาย เลือกพ้น รู้เห็นตามความเป็นจริง สามารถไตร่ตรองในการงานทั้งหลาย ในความรู้ทั้งหลาย ในวิชาทั้งหลาย ที่ต้องจัดการด้วยปัญญา รู้ชัดและเห็นตามความเป็นจริง รู้ว่านี่คือความประพตติดี นี่คือนเหตุของ ความประพตติดี นี่คือนผลของประพตติความดี นี่คือนเหตุของประพตติชั่ว นี่คือนผลของประพตติชั่ว เป็นต้น

การอบรมปัญญา เพื่อเจริญปัญญา เกิดปัญญารู้คิด รู้พิจารณา รู้ไตร่ตรอง เกิดความรู้ชัด เลือกเฟ้น รู้กำหนดความหมาย มีภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด รู้แจ่มแจ้ง มีความคิดค้น มีความสามารถใคร่ครวญ นำทางความคิด ความเห็นแจ้ง ไม่หลงงมงาย เห็นและเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริง

ประโยชน์ของการพัฒนาความประพหุติ จิตใจ และปัญญา

1. ประโยชน์ของการอบรมความประพหุติ คือ สามารถรักษาความประพหุติ สรรวมกาย วาจา ใจ ละเว้นกายทุจริต วาจาทุจริต และมโนทุจริต และกายสุจริต วาจาสุจริต และมโนสุจริต ย่อมได้รับประโยชน์คือ แม้นกตติเตียนความประพหุติของตนเองไม่ได้ ผู้รู้ใคร่ครวญแล้วย่อมสรรเสริญ ความประพหุติ ชื่อเสียงของความเป็นประพหุติดีย่อมขจรไป มีสติสัมปชัญญะ และได้รับผลดีสืบเนื่องจากการกระทำกรรมตามมาในอนาคต ความประพหุติดีที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วก็เจริญที่จะเกิดขึ้นในอนาคตก็เกิด ความประพหุติชั่วเสื่อมไป เป็นปัจจัยเกื้อกูลส่งเสริมสนับสนุนการอบรมจิต และปัญญา

2. ประโยชน์ของการอบรมจิต คือ เมื่อถูกอารมณ์อันเป็นสุขกระทบจิต ก็ไม่ลุ่มหลง ไม่หลงไหลยินดีมีวเมาในอารมณ์อันเป็นสุข เมื่ออารมณ์อันเป็นทุกข์เกิดขึ้น ถูกอารมณ์อันเป็นทุกข์กระทบจิต ก็ไม่เศร้าโศก ไม่เสียใจ ไม่รำพัน ไม่คร่ำครวญ จิตไม่ถูกครอบงำด้วยอำนาจของความหลงไหล มีวเมาในอารมณ์สุข ไม่ถูกครอบงำด้วยอำนาจของอารมณ์ทุกข์ จิตไม่อยู่ในอำนาจของโลก (โทสะ) โกรธ (โทสะ) หลง (โลภะ) จิตเป็นกุศลปราศจากโทสะ โมหะ โลภะ มีเมตตาจิต กรุณาจิต มุทิตาจิต อุเบกขาจิต เป็นจิตที่ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว จิตเป็นสมาธิ มีจิตใจเบิกบานผ่องใสเป็นอารมณ์ การอบรมจิต เป็นปัจจัยเกื้อกูลส่งเสริมสนับสนุนการอบรมความประพหุติและปัญญา

3. ประโยชน์ของการอบรมปัญญา คือ มีปัญญา เป็นบัณฑิต เฉลียวฉลาดมีความละเอียด มีความระมัดระวัง ใฝ่การศึกษา มีปัญญาไตร่ตรอง สามารถกระทำแยกแยะความดีความชั่ว มีปัญญา รักษากาย วาจา ใจ ให้เป็นสุข รู้ชัดในโลก โกรธ หลง มูลเหตุของการทำความชั่ว ไม่ประมาท ในการกระทำ รู้ผลที่ตามมาในอนาคต สามารถกำหนดรู้ด้วยปัญญา ควรทำกุศล ควรละเว้นการทำอกุศล ทำจิตให้ผ่องใส นี่คือการดีความชั่ว มูลเหตุของความดีความชั่ว ผลของความดีความชั่ว การปฏิบัติเพื่อถึงความดีความชั่ว การอบรมปัญญาเป็นปัจจัยเกื้อกูลส่งเสริมสนับสนุนการอบรมความประพหุติและจิต

4. ประโยชน์ของการอบรมความประพหุติ จิต และปัญญา คือ มีความประพหุติดี มีปัญญา มีจิตตั้งมั่น มีสติ ปัญญาช่วยชำระศีลให้บริสุทธิ์ ศีลช่วยชำระปัญญาให้บริสุทธิ์ ปัญญาช่วยชำระศีล ศีลช่วยชำระปัญญา ประโยชน์อันมีที่ที่มีปัญญา เปรียบเหมือนการใช้มือล้างมือ หรือใช้เท้าล้างเท้า สมาธิอันอบรมโดยมีศีล เป็นฐานย่อมได้ประโยชน์มาก ปัญญาอันอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐานย่อมได้ประโยชน์มาก จิตอันอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐานย่อมหลุดพ้นจากสิ่งมีวเมา ความโลภ ความโกรธ ความหลง

5. การอบรมความประพหุติ จิตใจ ปัญญา ย่อมมีความประพหุติดี มีจิตตั้งมั่น มีสติ ปราศจากความเศร้าหมอง มีปัญญาดี สามารถทำความเข้าใจ ความคิด การเจรจา การกระทำ การเลี้ยงชีพ การดำเนินชีวิต การมีสติ และการตั้งจิต อย่างถูกต้อง ไม่ประมาทในความประพหุติดีชั่ว สามารถรักษาตนให้อยู่ในความดี ไม่ตกอยู่ในอำนาจของความชั่ว มีจิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่หวั่นไหว

บทสรุป

การพัฒนาจริยธรรมตามคำสอนศีล สมาธิ ปัญญา ของพระพุทธเจ้า คือ การพัฒนาความประพฤติ อารมณ์ จิตใจ และปัญญา ให้เกิดความสำรวม ระวัง และรักษาความประพฤติดี ประพฤติชั่วทั้งกาย วาจา ใจ เพื่อรองรับการปฏิบัติที่ต้งามต่าง ๆ และละความประพฤติชั่วทั้งหลาย ให้เป็นผู้มีอุปนิสัยดีงาม มีความประพฤติดี สำรวม อ่อนน้อม มีจิตใจดี มีเมตตา มีอารมณ์มั่นคง มีใจเป็นสมาธิ มีปัญญารู้คิด พิจารณา วิเคราะห์ แยกแยะ มีความละเอียด ถี่ถ้วน จึงเป็นรากฐานสำคัญของชีวิตของเป็นผู้ที่จะสามารถทำความเจริญดีงามให้เกิดขึ้นและทำลายความชั่วลงได้

ขอแนะนำเพื่อการปฏิบัติตามคำสอน ศีล สมาธิ ปัญญา เบื้องต้นดังนี้

1. ตั้งใจรักษาความประพฤติดีกายวาจาใจในการไม่เบียดเบียน หาเลี้ยงชีพโดยสุจริต ไม่ประพฤติผิดในกามรมณ์ กล่าววาจางาม วาจาสุจ สุจริต ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขทั้งหลาย ละเว้นความประพฤติชั่ว การก่อความเบียดเบียน การก่อบาป การลุ่มหลงในกามรมณ์ การกล่าวโกหก หลอกลวง การมัวเมาอบายมุข เป็นต้น

2. กำหนดสติพิจารณาลมหายใจเข้าออก ทำจิตให้เป็นสมาธิ ปล่อยวางอารมณ์ขุ่นมัว อารมณ์ขัดเคือง มีจิตเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ฝึกใจให้เชี่ยวชาญในการรับรู้อารมณ์ เช่น เมื่อโกรธก็รู้ว่าโกรธ เมื่อหลงก็รู้ว่าหลง เมื่อโลภก็รู้ว่าโลภ มีสมาธิก็รู้ว่ามีสมาธิ เป็นต้น

3. ใช้ปัญญา คิด พิจารณาไตร่ตรอง อย่างสุขุม ละเอียดยรอบคอบ พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ไม่ปรุงแต่งด้วยการรับรู้ตามอารมณ์ ให้เกิดความรู้แจ้งชัดเจน เป็นต้น

4. สำรวมความประพฤติกาย วาจา ใจ บริสุทธิ์ สำรวมจิตเป็นสมาธิ มีสติสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น ใช้ปัญญาพิจารณาความประพฤติกาย วาจา และจิตใจ เห็นโลกโกรธหลงคือทุกข์ (ทุกข์) เห็นความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นมูลเหตุให้เกิดทุกข์ (เหตุแห่งทุกข์) เห็นความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลงคือความดับทุกข์ (ความดับทุกข์) และเห็นการละความโลภ ความโกรธ ความหลงคือการดับทุกข์ (การดับทุกข์) หรือ เห็นความเศร้าหมอง ความหดหู่ ความฟุ้งซ่านคือทุกข์ (ทุกข์) เห็นความวิตก วิจารณ์ คือมูลเหตุให้เกิดทุกข์ (เหตุแห่งทุกข์) เห็นความไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ ฟุ้งซ่าน จิตเป็นสมาธิ คือความดับทุกข์ (ความดับทุกข์) และเห็นการละวิตก วิจารณ์ การทำจิตเป็นสมาธิ จิตเป็นหนึ่งตั้งมั่นคือการดับทุกข์ (การดับทุกข์) เป็นต้น แล้วน้อมนำจิตให้หลุดพ้นออกจากทุกข์นั้น

5. เมื่อเกิดความย่อท้อ ควรพิจารณาเห็นคุณค่า ความสำคัญ และประโยชน์ที่จะได้รับ (ฉันทะ) ทำความขยันหมั่นเพียร (วิริยะ) ให้คุณค่าและสำคัญมีความมุ่งมั่นตั้งใจ (จิตตะ) และพิจารณาผลการปฏิบัติ ไตร่ตรอง ปรับปรุง แก้ไขปัญหา และปฏิบัติให้เจริญยิ่งขึ้น บำรุงขวัญกำลังใจด้วยศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใส ในคำสอนของพระพุทธเจ้า

ขอควรพิจารณา เนื่องจากแต่ละคนมีความประพฤติ มีสติ มีปัญญา มากน้อยแตกต่างกัน ควรวิเคราะห์และการประเมินความเหมาะสมในการพัฒนา เช่น

ผู้ที่มีศีล มีปัญญา แต่อารมณ์จิตใจของตนไม่มั่นคง มีจิตฟุ้งซ่าน ควรเน้นการฝึกรักษาสมาธิ พัฒนาการอารมณ์และจิตใจ และรักษาศีล พัฒนาปัญญา พร้อมตาม

ผู้ที่มีศีลย่อหย่อน แต่มีอารมณ์ มีสติ มีจิตใจมั่นคง มีปัญญาดี ควรเน้นการฝึกรักษาศีล ฝึกความประพฤติดี ฝึกละเว้นความประพฤติ และฝึกสมาธิ พัฒนาปัญญา พร้อมตาม

ผู้ที่มีศีล สมาธิ ปัญญา บริสุทธิบริบูรณ์ ควรน้อมนำตนให้หลุดพ้นจากความชั่ว รักษา ความประพฤติดี และรักษาจิตของตนให้่องใสอยู่เสมอ ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาทในความดีและความชั่วทั้งหลาย เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560 ก). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. (เล่มที่ 1). พระวินัยปิฎก เล่มที่ 1 มหาวิภังค์ ภาค 1. (หน้า 28). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560 ข). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. (เล่มที่ 5). พระวินัยปิฎก เล่มที่ 5 มหาวรรค ภาค 2. (หน้า 98-99). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560 ค). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. (เล่มที่ 9). พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 1 ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค (2. สามัญญผลสูตร). (หน้า 78-84). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560 ง). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. (เล่มที่ 12). พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 4 มัชฌิมนิกาย มูลปัญญาสก์ (2. ภิกขุวรรค). (หน้า 131-132). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560 จ). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. (เล่มที่ 13). พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 5 มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณฑาสก์ (5. จุฬยมกวรรค). (หน้า 111, 489). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560 ฉ). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. (เล่มที่ 15). พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 7 สังยุตตนิกาย สคาถวรรค. (หน้า 85) กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560 ช). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. (เล่มที่ 19). พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 11 สังยุตตนิกาย มหาวรรค (12. สัจจสังยุต). (หน้า 583). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560 ซ). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. (เล่มที่ 20). พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 12 อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต (2. ทุติยปิณฑาสก์). (หน้า 331). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560 ฌ). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. (เล่มที่ 22). พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 14 อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (9. ตตือนาคตถายสูตร). (หน้า 144). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560 ญ). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** (เล่มที่ 26). พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 18 ขุททกนิกาย เถรคาถ (12. ทวาทสกนิบาต). (หน้า 445). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560 ฎ). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** (เล่มที่ 27). พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 19 ขุททกนิกาย ชาดก ภาค 1 (4. จตุกกนิบาต). (หน้า 180). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560 ฏ). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** (เล่มที่ 30). พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 22 ขุททกนิกาย จุฬนิตเทศ (5. มาณวปัญหานิทเทศ 1. อชิตมาณวปัญหานิทเทศ). (หน้า 58). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560 ฐ). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** (เล่มที่ 31). พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 23 ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค (1. มหาวรรค). (หน้า 60). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560 ท). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** (เล่มที่ 34). พระอภิธรรมปิฎก เล่มที่ 1 ธรรมสังคณีปกรณ์ (1. จิตตูปปาทกัณฑ์). (หน้า 29). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560 ฒ). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** (เล่มที่ 35). พระอภิธรรมปิฎก เล่มที่ 2 วิมังคปกรณ์ (16. ญาณวิมังค์). (หน้า 503 - 517). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.