

คุณธรรมที่เป็นรากฐานของมวลมนุษยชาติ

พระมหาวรชัย ติสฺสเทโว, ผศ.
ภาควิชาบาลีและสันสกฤต คณะพุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

มีคำกล่าวเสมอว่า “ปลูกดีต้องมีฐาน ปลูกบ้านต้องมีเสา” ถ้าจะปลูกคนเราก็ต้องให้เจ้ามีคุณธรรมนะซิ คนจึงจะมีความมั่นคงในชีวิตได้ แต่จะมีอะไรเป็นเครื่องชูจิตใจให้คนมีความมั่นคงบ้าง ถ้าถึงคุณธรรมโดยทั่วไปก็มีมากมายแปดหมื่นสี่พันก็ว่าได้ แต่ที่จะนำมาเป็นฐานให้แก่มวลมนุษยชาตินั้นจะต้องใช้คุณธรรมข้อใดเป็นฐานเบื้องต้น ที่จะนำสู่คุณธรรมที่สูงๆ ขึ้นซึ่งจะได้นำมาบรรยายขยายโดยข้อมูลที่มีอยู่นามาเผยแพร่เพื่อให้เกิดประโยชน์และเป็นฐานในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ของชาวประชาสืบต่อไป

จะขอยกมากล่าวในเรื่องศีล ๆ คืออะไร

ศีล แปลว่า ปกติ เป็นวินัยเบื้องต้นของคนเป็นคุณธรรมเครื่องจำแนกคนให้ต่างจากสัตว์ โดยทั่วไปทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องมีลักษณะปกติของตนเอง เช่น ปกติของม้าต้องยืน ไม่มีการนอน ถ้ามันนอนก็เป็นการผิดปกติ แสดงว่า ม้าป่วย ฤดูฝนตามปกติจะต้องมีฝน ถ้าฤดูฝนกลับแล้ง ฝนไม่ตกแสดงว่าผิดปกติ หรือเสาร์ อาทิตย์ จราจรไม่ติด ถ้าติดก็ถือว่า ผิดปกติ เป็นต้น

อะไร คือปกติของคน

๑. ปกติของคนจะต้องไม่ฆ่า ถ้าวันไหนมีการฆ่า วันนั้นก็ผิดปกติของคน แต่อาจไปเข้าข่ายปกติของสัตว์ เช่น เสือ หมี สิงโต ฯลฯ ซึ่งฆ่ากันเป็นปกติ เพื่อรักษาปกติของคนไว้ ศีลข้อที่ ๑ จึงเกิดขึ้นมาว่า คนจะต้องไม่ฆ่า...

๒. ปกติของสัตว์เวลากินอาหารมันจะแย่งกัน ขโมยกัน ถึงเวลาอาหารที่ไร สุขุมเป็นต้องกัดกันทุกที่แต่คนไม่เป็นอย่างนั้น เพื่อรักษาปกติของคนไว้ ศีลข้อที่ ๒ จึงเกิดขึ้น ว่า คนจะต้องไม่ลัก ไม่ทุจริต คอร์รัปชัน ไม่ยกยอก คดโกง

๓. ปกติของสัตว์ไม่รู้จักหักห้ามใจ ในฤดูผสมพันธ์สัตว์จึงมีการต่อสู้แย่งชิงตัวเมีย บางครั้งถึงกับต่อสู้กันจนตายไปข้างหนึ่งก็มี แต่ปกติของคนแล้วจะไม่แย่งคู่ครองของใคร พอใจเฉพาะคู่ครองของตน

เท่านั้น เพื่อรักษาปกติของคนไว้ ศีลข้อที่ ๓ จึงเกิดขึ้นว่า คนจะต้องไม่ประพฤติล่วงในกาม สำรวม หรือ ดเว้นกามอื่น นอกจากกามในสิ่งที่ตนมีอยู่

๔. ปกติของสัตว์ไม่มีความจริงใจต่อใคร พร้อมทั้งจะทำอันตรายได้ทุกเมื่อ แต่ปกติของคนนั้น เราพูดกันตรงไปตรงมา มีความจริงใจต่อกันถ้าใครโกหกหลอกลวงก็ผิดปกติ เพื่อรักษาปกติของคนไว้ ศีลข้อที่ ๔ จึงเกิดขึ้นว่า คนจะต้องไม่พูดเท็จ พูดด้วยความซื่อสัตย์ จริงใจต่อกัน

๕. ปกติแล้วสัตว์มีกำลังร่างกายแข็งแรงมากกว่าคน แต่สัตว์ไม่มีสติควบคุมการใช้กำลังของตน ให้ถูกต้องดังนั้นสัตว์จึงไม่สามารถเปลี่ยนกำลังกายให้เป็นกำลังความดีได้มีแต่ความป่าเถื่อนตามอารมณ์ เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย แมมีกำลังมากมาย แต่ไม่เคยออกแรงไปหาอาหารมาเลี้ยง พ่อ แม่ ของมัน แต่อย่างไรก็ตาม ส่วนคนแมมีกำลังกายน้อยกว่าสัตว์ แต่อาศัยสติปัญญาช่วยเปลี่ยนกำลังกายน้อย ๆ นั้น ให้เกิดเป็นกำลังความดี เช่น มีกตัญญูกตเวทิต์ เมื่อเกิดขึ้นก็เลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ได้ สติเป็นของเหนียวแน่น คงทน แม้อดอาหารทั้งวันสติก็ยังดี ทำงานทั้งเดือนไม่ได้พักสติก็ยังดี นอนป่วยบนเตียงทั้งปีสติก็ยังดี แต่สติกลับเปื่อยยุ่ย ทันทีก้าวไปเสพสุรายาเมาเข้า สุราเพียงครั้งแก้วอาจทำผู้อื่นสติพันเพื่อนถึงกับล้มตัวลงมือทำร้ายกระทั่งผู้มีพระคุณได้ หมดความสามารถในการเปลี่ยนกำลังกายให้เป็นกำลังความดี ดังนั้น ผู้ที่เสพสุราหรือของมีนเมา จึงมีสภาพผิดปกติของคนไว้ ศีลข้อที่ ๕ จึงเกิดขึ้นว่า คนจะต้องไม่เสพของมีนเมาเคล้ายาเสพติดให้โทษ

ศีลทั้ง ๕ ข้อ คือ

๑. ไม่ฆ่า ๒. ไม่ลักทรัพย์ ๓. ไม่ล่วงละเมิดในกาม ๔. ไม่หลอกลวง ๕. ไม่เสพของมีนเมาให้โทษ
จึงเกิดขึ้นมา โดยสามัญญสำนึกและเกิดขึ้นพร้อมกับโลกเพื่อรักษาความปกติสุขของโลกไว้ ศีลทั้งห้าข้อนี้มีมาก่อนพุทธกาล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงรับเข้ามาไว้ในพระพุทธานุสาสนาและชี้แจงถึงความจำเป็นของการมีศีลให้ทราบ ดังนั้น ศีลจึงไม่ใช่ข้อห้ามตามที่คนจำนวนมากเข้าใจ นอกจากนี้ศีลยังใช้เป็นเครื่องวัดความเป็นคนได้อีกด้วย วันใดเรามีศีลครบ ๕ ข้อ แสดงว่าวันนั้นเรามีความเป็นคนบริบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซนต์

- ถ้ามีศีลเหลือ ๔ ข้อ ความเป็นคนก็เหลือ ๘๐ เปอร์เซนต์
- ถ้ามีศีลเหลือ ๓ ข้อ ความเป็นคนก็เหลือ ๖๐ เปอร์เซนต์
- ถ้ามีศีลเหลือ ๒ ข้อ ความเป็นคนก็เหลือ ๔๐ เปอร์เซนต์

- ถ้ามีศีลเหลือ ๑ ข้อ ความเป็นคนก็เหลือ ๒๐ เปอร์เซ็นต์เข้าไป ๘๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว
- ถ้าศีลทุกข้อขาดหมด ก็หมดความเป็นคน หมดความสงบ หมดความสุขถึงยังมีชีวิตอยู่ก็เหมือนคนตายแล้ว ความดีใดๆ ไม่อาจงอกเงยขึ้นมาได้ มีชีวิตอยู่เพียงเพื่อจะทำความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง และผู้อื่นเท่านั้น คนชนิดนี้ คือ คนประมาทแท้ ๆ

วิธีการศีลตลอดชีพ

เพื่อรักษาความเป็นคนของตนไว้ให้ดี ชาวพุทธจึงจำเป็นต้องรักษาศีลถึงชีวิต การจะรักษาศีลให้ได้ผลเช่นนั้น ต้องอาศัยปัญญาเข้าช่วย จึงจะรักษาไว้ได้โดยง่ายก่อนอื่นให้พิจารณาว่า

- ศีล แปลว่า ปกติ
- คนผิดศีล คือ คนผิดปกติ
- แต่ปัจจุบันนี้คนผิดศีลจนเป็นปกตินิสัย มีจำนวนมากขึ้นทุกที่กระทั่งหลายคนเห็นคนมีศีลกลายเป็นคนผิดปกติไป เมื่อความเห็นวิบัติไปเช่นนี้ ประเทศชาติบ้านเมืองที่เคยร่มเย็นตลอด จึงต้องพลอยวิบัติ มีการฆ่ากัน โกงกัน ผิดลูก ผิดเมีย ฯลฯ จนประชาชนนอนตาไม่หลับ สะดุ้งหวาดระแวงกันไปทั้งเมือง เราจะให้ผู้ใดมาดับความทุกข์ความวิบัติเหล่านี้

เราชาวพุทธแต่ละคนนี้แหละคือ ผู้ดับ เราจะดับทุกข์ด้วยการถือศีล ถึงคนอื่นไม่ช่วยถือเราก็จะถือเพียงลำพัง ถ้าเปรียบประเทศไทยเหมือนหม้อน้ำใหญ่ประชากรมากกว่า ๖๐ ล้านคนที่กระทบกระทั่งกันเพราะขาดศีล ถ้าตัวเรามีศีลขึ้นมาเมื่อใดก็เหมือนกับตั้งตนเองออกจากกองไฟไป ๑ ดุ้น แม้น้ำในหม้อจะยังเดือดพล่านอยู่ แต่ก็ไม่ใช่เพราะเรา เมื่อแต่ละคนต่างตั้งตนเองออกจากกองทุกข์โดยไม่เกี่ยวข้องกับการผิดศีลดังนี้ โนไม่เข้าไฟทุกข์ย่อมดับมอดลงเองประเทศชาติก็จะคืนสู่สภาพปกติสุขได้ เพื่อเป็นการย้ำความคิดที่จะถือศีลให้มั่นคงตลอดชีพ จำต้องหาวิธีการที่เหมาะสม ซึ่งมีอยู่วิธีหนึ่งคือ วิธีปลุกพระทุก ๆ เช้าก่อนออกจากบ้านให้อาพระเครื่องที่แขวนคออยู่ ใส่ในมือพนมหรือพนมมืออยู่หน้าทิวเขาพระแล้วตั้งใจกล่าวคำสมาทานรักษาศีล ๕ อย่างนี้

- ปาณาติปาตา เวระมณี ข้าพเจ้า จะไม่ฆ่า และไม่เบียดเบียนผู้อื่นและสัตว์อื่น
- อทินนาทานา เวระมณี ข้าพเจ้า จะไม่ลักขโมยของของใคร
- กาเมสุมิฉฉาจารา เวระมณี ข้าพเจ้า จะไม่ล่วงละเมิดในลูก, ผัว, เมีย, ใคร
- มุสาวาทา เวระมณี ข้าพเจ้า จะไม่พูดจา โกหก หลอกลวง
- สุราเมรัยยะ มัชชปมาทัฏฐานา เวระมณี ข้าพเจ้า จะไม่เสพของมึนเมา และยาเสพติดให้โทษใด ๆ

ทางการแพทย์โรคที่เกิดขึ้นมี ๒ ประเภท

๑. โรคประจำสังขาร เช่น โรคชรา โรคอันเกิดจากเชื้อโรคที่ระบาดเป็นครั้งคราว

๒. โรคจากการแส่หาด้วยความประมาท เช่น

- **ชาติศีลข้อ ๕** ทำให้เกิดโรคพิษสุราเรื้อรัง ตับแข็ง ทะเลาะวิวาท ต่อยตีซึ่งกันและกัน

- **ชาติศีลข้อ ๔** ทำให้เกิดโรคความจำเสื่อม ผู้ที่โง่ทึบมาก ๆ เข้า ลงท้าย แม้กระทั่งตัวเอง ก็บ้าหลงลืมว่า เรื่องที่ตนพูดนั้น เป็นเรื่องจริงหรือโกหก

- **ชาติศีลข้อ ๓** ทำให้เกิดความสำส่อนทางเพศได้ง่าย จนเกิดกามโรคและเอดส์มากมาย

- **ชาติศีลข้อ ๒** ทำให้เกิดโรคจิต เช่น โรคหวาดผวา เพราะกลัวคนหรือเจ้าหน้าที่จะมาควบคุมตัว

- **ชาติศีลข้อ ๑** ทำให้อายุสั้น เช่น บุคคลประเภทเจ้าพ่อทั้งหลายมีอำนาจมากมาย ทำอิทธิพล อวดเก่ง แบ่งไปทำทุจริตผิดศีลธรรม สุดท้ายก็ย้ายเข้าคุกเข้าตารางกัน เพราะก่อเวรอย่างไร ก็ยอมได้อย่างนั้นดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “**ผู้ฆ่าเขาย่อมได้รับการฆ่าตอบ ผู้ทรมานเบียดเบียนเขาย่อมได้รับการทรมาน เบียดเบียนตอบ**”

ดังนั้น หากเรารักษาศีล ๕ ได้ ก็เหมือนได้ฉีดยาป้องกันสารพัดโรคไว้แล้วในวันพระหรือทุก ๗ วัน ควรถือศีล ๘ ซึ่งมีข้อเพิ่มจากศีล ๕ ดังนี้

- ศีลข้อ ๓ เปลี่ยนจากประพฤตินิดในกามเป็น เว้นจากการเสพกาม

- ศีลข้อ ๖ เว้นจากการกินอาหารยามวิกาล คือ ตั้งแต่เที่ยงถึงเช้าวันรุ่งขึ้น

- ศีลข้อ ๗ เว้นจากการตกแต่งร่างกายด้วยเครื่องประดับ และของหอม และเว้นจากการดูการละเล่นต่างๆ

- ศีลข้อ ๘ เว้นจากการนอนบนที่นอนอันสูงใหญ่ ภายในใสนุ่นและสำลี

- ศีลข้อ ๖-๘ จะควบคุมความรู้สึกทางเพศไม่ให้เกิดขึ้นเกินส่วนและนี่ คือ

๑. เป็นการคุมกำเนิดโดยธรรมชาติ

๒. เป็นการลดช่องว่างระหว่างชนชั้น ไม่ให้มีการแข่งขันตกแต่งประดับประดาร่างกาย เป็นอยู่อย่างไม่ฟุ้งเฟ้อ

๓. เป็นการทำให้จิตใจสงบเป็นเบื้องต้น แล้วสามารถเข้าถึงธรรมะชั้นสูงต่อไปได้

อานิสงส์ของศีล

๑. ทำให้สามารถใช้สอยทรัพย์ได้เต็มอ้อม โดยไม่ต้องหวาดระแวงว่าจะมีใครมาทวงคืน
๒. ทำให้เกียรติคุณพุ่งขจรไปทั่วสารทิศ ทั้งตามลม และทวนลม
๓. ทำให้แก้แค้นล้างอาชญาในท่ามกลางประชุมชน
๔. ทำให้เป็นคนไม่หลงลืมสติ มีจังหวะชีวิตที่ดี
๕. เมื่อยังไม่บรรลุนิพพาน อยู่ก็เป็นสุข ถึงตายไปก็ได้เกิดในสวรรค์

อานิสงส์การมีวินัย

วินัยทางโลกและทางธรรมรวมกันแล้วทำให้เกิดประโยชน์ คือ :-

๑. **วินัยนำไปดี** หมายความว่า ทำให้ผู้รักษาวินัยดีขึ้น ยกฐานะผู้มีวินัย ให้สูงขึ้น เช่น เด็กกลางถนน เข้าโรงเรียนมีวินัย กลายเป็น นักเรียนดี นักเรียนที่มีวินัย มีระเบียบเรียบร้อยไม่ทำสิ่งผิดให้เดือดร้อน เด็กชาวบ้าน บวชแล้วถือศีล ๑๐ กลายเป็น สามเณร ผู้เป็นเหล่ากอของสมณะ และทายาทของพระพุทธศาสนา สามเณร เมื่อถึงคราวบวชพระถือศีล ๒๒๗ กลายเป็นพระภิกษุ ผู้เห็นภัยในวิญญูสังสาร ย่อมประพฤติตั้งตนให้สูงขึ้น ยังพลอยทำให้สังคมสูงขึ้นอีกด้วย วินัยเป็นข้อบังคับใจเราก็จริง แต่เป็นข้อบังคับเพื่อให้เราไปถึงที่หมายของชีวิตตามความประสงค์ของเรา

๒. **วินัยนำไปแจ่ม** แปลว่า สว่าง หรือเปิดเผยไม่คลุม ๆ เครือ ๆ วินัยนำไปแจ่มคือเป็นการเปิดเผยธาตุแท้ของคนได้ว่า ไว้ใจได้แค่ไหน โดยดูว่าเป็นคนมีวินัยหรือไม่ อย่างไร

๓. **วินัยนำไปต่าง** เราดูความแตกต่างของคนด้วยวินัย ยกตัวอย่างคนที่ซ่องสุมสมัครพรรคพวก และอาวุธไว้สู้รบกับคนอื่น ถ้ามีวินัยเราเรียกว่า **กองทัพ** เป็นมิ่งขวัญของบ้านเมือง ถ้าไม่มีวินัยเราเรียกว่า **กองโจร** เป็นเสี้ยนหนามของแผ่นดิน คนที่พกพาอาวุธเดินปอนอยู่ในที่ชุมชนอย่างองอาจ ถ้ามีวินัยเราเรียกว่า **ตำรวจ** เป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ ถ้าไม่มีวินัยเราเรียกว่า **นักเลงอันธพาลเป็นผู้พิฆาตสันติสุข** คนที่เที่ยวภิกขาจารฟังคนอื่นเลียดชีวิตถ้ามีวินัยรักษาศีล ๒๒๗ เราเรียกว่า **พระภิกษุ** เป็นนาบุญของผู้ทำทาน ถ้าไม่มีวินัยเราเรียกว่า **ขอทานเป็นบาปกรรมทั้งแก่ผู้ขอและผู้ถูกขอ**

เราต้องการก้าวไปสู่ความดีความก้าวหน้าเราต้องการความบริสุทธิ์กระจำงแจ่งเราต้องการยกฐานะให้สูงขึ้นเพราะฉะนั้นเราจึงจำเป็นต้องมีวินัยและรักษาวินัยให้เคร่งครัด

ผู้มีวินัยดี หมายถึง ผู้ที่รักษาวินัยทั้งทางโลกและทางธรรมอย่างถูกต้องและเคร่งครัด “ก่อนจะแต่งตัวให้สวยงามเราจำต้องอาบน้ำชำระล้างสิ่งสกปรกโสโครกออกก่อนฉันใด ก่อนจะปรับปรุงใจให้สะอาดบริสุทธิ์มีคุณธรรมสูงขึ้นทางจิตใจเราก็จำต้องงดเว้นจากบาปทั้งหลายทั้งปวงก่อนฉันนั้น”

บาปคืออะไร

สิ่งของที่เสีย เรามีชื่อเรียกต่างๆ กันไป เช่น บ้านเสียเราเรียกบ้านชำรุด อาหารเสียเราเรียก อาหารบูด คำจำกัดความ พวกที่ว่า บูด ชำรุด แตกหัก ผุพัง เน่า ขาด ขึ้นรา ถ้าพูดรวมๆ เรียกว่า **เสีย** หมายความว่า มันไม่ดี อาการเสียของจิตก็เหมือนกัน เราเรียกแยกได้หลายอย่าง เช่น จิตเศร้าหมอง จิตเหลวไหล ใจร้าย ใจดำ ใจขุนมัว ใจเสีย ฯลฯ แล้วแต่จะบอกอาการทางไหน คำว่า เศร้าหมอง เหลวไหล ต่ำทราม ร้ายกาจ เป็นคำบอกว่า **จิตเสีย** ซึ่งความเสียของจิตนี้ทางศาสนาท่านใช้คำสั้นๆ ว่า “**บาป**” คำว่า บาป จึงหมายถึงความเสียของจิตนั่นเอง คือ การที่ใจมีคุณภาพต่ำลงไม่ว่าจะเสียในแง่ไหนก็เรียกว่า บาปทั้งนั้น หมายถึง ความเศร้าหมองของจิตใจนั่นเอง

ก่อกำเนิดบาป

การกำเนิดของบาป ในทัศนะของศาสนาอื่น เช่น คริสต์ อิสลาม พราหมณ์ ฮินดูต่างกับของศาสนาพุทธอย่างมาก เช่น แนวคิดในศาสนาคริสต์ก็ดี อิสลามก็ดีสอนว่าบาปจะเกิดเมื่อผิดคำสั่งของพระเจ้า เช่น พระผู้เป็นเจ้าของฉันสั่งให้ฉันถึงพระองค์อยู่เป็นประจำ ถ้าฉันไม่ไปก็บาปหรือพระเจ้าเป็นเจ้าของฉันสั่งว่าไม่ให้เอ๋ยพระนามของพระองค์โดยไม่จำเป็น ถ้าใครเอ๋ยนามพระเจ้าพร่ำเพรื่อก็เป็นบาป ยิ่งไปกว่านั้นตามความเชื่อของเขาบาปยังมีการตกทอดไปถึงลูกหลานได้อีกด้วย เช่น ในศาสนาคริสต์ ถือว่าทุกคนเกิดมามีบาปติดตัวมาด้วยทั้งนั้น เพราะเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนสืบเชื้อสายมาจากคนบาป คือ อาดัมกับอีวาซึ่งขัดคำสั่งพระเจ้าแอบไปกินแอปเปิ้ลในสวนเอเดนถูกพระเจ้าปรับโทษเอาเป็นบาปลูกหลานทั่วโลกจึงเป็นทนายบาปติดตัวต่อมาด้วยจนทุกวันนี้ โดยนัยนี้ศาสนาคริสต์เชื่อว่าบาปตกทอดถึงกันได้โดยสายเลือด

สำหรับพระพุทธศาสนาเนื่องจาก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงฝึก บำเพ็ญสมาธิและ วิปัสสนา มาอย่างดีเยี่ยม จนตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยพระองค์เอง ซึ่งหาบุคคลเสมอเหมือนมิได้ เป็นผลให้พระองค์ทรงเห็นและรู้จักธรรมชาติของกิเลสอันเป็นต้นเหตุแห่งบาปทั้งหลายได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงและสามารถกำจัดกิเลสเหล่านั้นออกไปได้โดยสิ้นเชิง และเด็ดขาดพระองค์

ได้ตรัสสรุปเรื่องการกำเนิดของบาปไว้อย่างชัดเจนว่า “**นตฺถิ ปาปํ อกุพฺพโต**” “**บาปย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้ไม่กระทำบาป**” **อตตนา ว กตํ ปาปํ** **อตตนา สงฺกิลิสฺสติ**” ผู้ทำบาปเอง ย่อมเศร้าหมองเอง “**อตตนา อกตํ ปาปํ** **อตตนา ว วิสฺซุชฺชติ**” ผู้ไม่ทำบาปเอง ย่อมบริสุทธิ์ **หมตจฺจตฺตอง**” พระพุทธทวจนะนี้ใครไม่ทำบาปก็รอดตัวไป พ่อทำบาปเอง ก็เป็นเรื่องของพ่อ ลูกทำบาปเองก็เป็นเรื่องของลูก ไม่เกี่ยวกับพ่อ เป็นคนละคนกัน เปรียบเหมือนพ่อกินข้าวพ่อก็กินเอง ลูกไม่ได้กินลูกก็หิว หรือลูกกินข้าวลูกก็กินเอง พ่อไม่ได้กินพ่อก็กินเอง ไม่ใช่พ่อกินข้าวอยู่ที่บ้านลูกอยู่บนยอดเขาโน่น แล้วจะอ้อมไปด้วยก็หาไม่ เพราะเป็นเรื่องเฉพาะตัว แต่ละคน ตัวใครตัวมัน ใครทำใครก็ได้

ดังนั้น ตามความเห็นของพุทธศาสนาบาปจึงเกิดที่ตัวคนผู้ทำเองคือเกิดที่ใจของคนผู้ทำใครไปทำชั่วเข้า บาปก็กัฏกร่อนจิตใจของคนนั้นให้เสียคุณภาพ เศร้าหมอง ชุ่มมัวไป ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานไปไม่เกี่ยวกับคนอื่น หรือจะเกี่ยวก็เฉพาะผู้ใกล้ชิด หรือสังคมแวดล้อม ในฐานะที่อยู่ร่วมกัน เพราะความเร่าร้อนของเขาทำให้สังคมพลอยกระทบไปด้วยเหี่ยวเฉาไปด้วยเป็นธรรมดา เพราะอยู่ในใกล้ความร้อน เช่น สังคมอย่างที่เห็นกันอยู่ในปัจจุบัน ที่เดือดร้อนก็เพราะเป็นผลจากคนบาป คนชั่วไม่ยำเกรง เช่น มีการเข่นฆ่าไม่เว้นแต่ละวันอย่างที่ปรากฏในสามจังหวัดภาคใต้ของไทย เป็นตัวอย่าง เพราะผิดศีลธรรมเป็นต้นนี้เอง

ความเข้าใจต่อการชำระบาป หรือวิธีล้างบาป

เมื่อทศนะในเรื่องกำเนิดบาปต่างกันดังกล่าว วิธีล้างบาประหว่างศาสนาที่มีพระเจ้ากับของพระพุทธศาสนาจึงต่างกันราวฟ้ากับดิน ศาสนาที่เชื่อพระเจ้า เชื่อผู้สร้างผู้ศักดิ์สิทธิ์ สอนว่า พระเจ้าทรงไว้ซึ่งสิทธิ์ขาดที่จะยกเลิกบาปให้ใครๆได้ โดยการไถ่บาป ขออย่างเดียวให้ผู้นั้นภักดีต่อพระเจ้าเป็นเจ้าก็แล้วกัน แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงรู้แจ้งโลกหาใครเสมอเหมือนมิได้ตรัสสอนว่า “**สุทฺธิ อสุทฺธิ ปจฺจตฺตํ**” ความบริสุทธิ์ หมตจฺจตฺต หรือไม่บริสุทธิ์ หมตจฺจต เป็นของเฉพาะตน” (เฉพาะผู้ทำ) “**นาถโน อญฺญ วิโสธเย**” บุคคลอื่น (หรือพระเจ้าองค์อื่น) จะมาบงการบังคับให้ผู้อื่นบริสุทธิ์หมตจฺจตนั้น หาได้ไม่” พระพุทธทวจนะทั้งหมดนี้ ปฏิเสธทศนะที่ว่า บาปของคนหนึ่งจะตกทอดเป็นทายาทไปยังอีกคนหนึ่งนั้นไม่ได้ และปฏิเสธลัทธิที่ว่า บาปที่คนหนึ่งทำแล้วจะมีผู้หนึ่งผู้ใดมาไถ่ถอนให้ไม่ได้ วิธีการล้างบาปในพุทธศาสนาสามารถทำได้อย่างมีเหตุผลดังนี้ สมมุติว่า เรามีเกลืออยู่ช้อนหนึ่ง ใส่ลงในน้ำ ๑ แก้ว เมื่อคนให้ละลายแล้ว ลองชิมดู ผลเป็นอย่างไร “**ก็เค็ม**” ถ้าเอาน้ำแก้วนี้ใส่ลงในถังน้ำแล้วเติมน้ำให้เต็ม ชิมดูเป็นอย่างไร “**ก็แค่ร่อยๆ**” ถ้าเอาน้ำในถังนี้ ใส่ลงในแท็งก์น้ำฝนใบใหญ่ ชิมดูเป็นอย่างไร “**ก็จืด**”

สนิท" เกลือหายไปไหนหรือเปล่า" "เปล่ายังอยู่ครบถ้วนตามเดิม" "แล้วทำไมไม่เค็ม" "ก็เพราะว่า น้ำมันมีปริมาณมาก เจือจางจนกระทั่งเกลือหมดฤทธิ์เราจึงไม่รู้สึกรถึงความเค็ม พระท่านเรียกว่า "อัปโพราริก" แปลว่า มีเหมือนไม่มี คือเกลือนั้นยังมีอยู่แต่ว่าหมดฤทธิ์เสียแล้วถือได้ว่า "ไม่มี" เช่นเดียวกัน วิธีล้างบาปในพุทธศาสนาก็คือ การตั้งใจทำความดีสั่งสมบุญให้มากเข้าไว้ ให้บุญกุศลนั้น มาเจือจางบาปลงไป การทำบุญอุปมาเหมือนเติมเกลือ เมื่อเราทำบาป บาปนั้นก็ติดตัวเราไป ไม่มีใคร ไล่แทนได้ แต่เราจะต้องหมั่นสร้างบุญกุศลให้มากเพื่อมาเจือจางบาปให้หมดฤทธิ์ลงไปได้ให้ "งดเว้น จากบาป" หมายความว่าอย่างไร **งด** หมายถึง สิ่งใดที่เคยทำแล้วหยุดเสียเลิกเสีย **เว้น** หมายถึง สิ่งใด ที่เคยทำมา ก็ไม่ต้องทำอีกเลย **งดเว้นจากบาป** จึงหมายความว่า การกระทำใดก็ตามทั้ง กาย วาจา ใจ ที่เป็นความชั่ว ความร้ายกาจ ทำให้ใจเศร้าหมองไม่ผ่องใส ถ้าเราเคยทำอยู่ก็จงงดเสียที่ยังไม่เคยทำก็จะ เว้นไม่ยอมทำโดยเด็ดขาด ดังพุทธพจน์ว่า "อกตํ ทุกกฺกัํ เสยโย" แปลว่า ความชั่วไม่ทำเลยดีกว่า

สิ่งที่ทำแล้วเป็นบาปอกุศล คือ อกุศลกรรมบถ ๑๐ ได้แก่

๑. ฆ่าสัตว์ เช่น ฆ่าคน ยิงคน ยิงนกตกปลา รวมถึงฆาตกรรมสัตว์, เบียดเบียนสัตว์
๒. ลักทรัพย์ เช่น ลักขโมย ปล้น ฉ้อโกง หลอกหลวง ทูจจริต คอร์รัปชั่น
๓. ประพฤติผิดในกาม เช่น เป็นขู้ขี้ขี้ เป็นกิ๊ก ฉุดคร่า อนาจาร ลุกเขา เมียใคร ไม่เว้น
๔. พุดเท็จ เช่น พุดโกหก พุดเสริมความ ทำหลักฐานเท็จ
๕. พุดส่อเสียด เช่น พุดยุยงให้เขาแตกกัน ใส่ร้าย ป้ายสี
๖. พุดคำหยาบ เช่น ต่ำ ประชด แข่งชกหักกระดุก ว่ากระทบ กระทั่ง เสียดสี
๗. พุดเพ้อเจ้อ เช่น พุดพล่าม พุดเหลวไหล พุดโอ้อวด
๘. คิดโลภอยากได้มาก เช่น อยากได้ในทางทุจริต เฟ่งเล็งทรัพย์คนอื่น
๙. คิดพยาบาท เช่น คิดอาฆาต คิดแก้แค้น คิดปองร้าย คิดวางแผนทำร้ายคนอื่น
๑๐. คิดเห็นผิด เช่น เห็นว่าบุญบาปไม่มี เห็นว่า บิดามารดา ไม่มีพระคุณ เห็นว่าตายแล้วสูญ เห็นว่า กฎแห่งกรรมไม่มี ทำบุญไม่ได้บุญ ทำบาปไม่ได้บาป

วิธีงดเว้นบาปจนเป็นผลสำเร็จ

คนเราประกอบขึ้นด้วยกายและใจโดยใจจะเป็นผู้คอยควบคุมกายให้ทำหรือไม่ให้ทำสิ่งต่างๆ ตามที่ใจต้องการ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า "ทุกอย่างมีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จ

ด้วยใจ ถ้าใครมีใจชั่วเสียแล้ว การพูดการกระทำของเขาก็ย่อมชั่วตามไปด้วยเพราะการพูดชั่วทำชั่วนั้น ความทุกข์ก็ย่อมติดตามเขาไป เหมือนวงล้อเกวียนที่หมุนตามบดขยี้รอยเท้าโคที่ลากมันไป ฉะนั้น แต่ถ้ามีใจบริสุทธิ์ การพูด การกระทำ ก็ย่อมบริสุทธิ์ตามไปด้วย เพราะการพูด การกระทำที่บริสุทธิ์ดีงามนั้น ความสุขก็ย่อมตามสนองเขาไปเสมือนเงาที่ไม่พรากไปจากร่างกายฉะนั้น”

ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาหาความสุข ความก้าวหน้าทั้งหลาย จึงต้องฝึกใจตนเองให้งดเว้นบาป ซึ่งทำได้โดยการฝึกให้ใจมีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาปอกุศล คือ มีหิริและโอตตปปะเสียก่อนนั่นเอง

หิริโอตตปปะคืออะไร

หิริ คือ ความละเอียดบาป เป็นความรู้สึกรังเกียจ ไม่อยากทำบาป เห็นบาปเป็นของสกปรก จะทำให้ใจของเราเศร้าหมอง จึงไม่ยอมทำบาป

โอตตปปะ คือ ความเกรงกลัวบาป เป็นความรู้สึกกลัว กลัวว่า เมื่อทำไปแล้ว บาปจะส่งผลเป็นความทุกข์ทรมานแก่เรา จึงไม่ยอมทำบาป สมมุติว่า เราเห็นเหล็กชิ้นหนึ่งเปื้อนอุจจาระอยู่ เรามีความรู้สึกรังเกียจไม่อยากจับต้องเกรงว่า อุจจาระจะมาเปื้อนมือเรา ความรู้สึกนี้เปรียบได้กับ หิริ คือ ความละเอียดต่อบาป สมมุติว่า เราเห็นเหล็กท่อนหนึ่งเผาไฟอยู่จนร้อนแดง เรามีความรู้สึกกลัว ไม่กล้าจับต้อง เพราะเกรงว่า ความร้อนจะลวกเผาไหม้มือเรา ความรู้สึกนี้เปรียบได้กับโอตตปปะ คือ ความเกรงกลัวต่อผลของบาป “สัตบุรุษ ผู้สงบระงับประกอบไปด้วยหิริโอตตปปะ ตั้งมั่นอยู่ในธรรมชาวนานเรียกว่า ผู้มีเทวธรรมในโลก” (ธรรมสำหรับทำคนให้เป็นเทวดา)

เหตุที่ทำให้เกิดหิริ ความละเอียดแก้ไข

๑. คำนี้ถึงความเป็นคน หรือชาติตระกูล “เรามีบุญอุตสาห์ที่เกิดเป็นคนแล้ว ทำไมจึงจะมาฆ่าสัตว์ ทำไมต้องมาขโมยเขากิน นั่นมันเรื่องของสัตว์เดียรัจฉาน ทำไมต้องมาแย่งข้าวแย่งเมียเขา ไม่ใช่หมูหมา กาไก่ ในฤดูผสมพันธุ์ เรานี้มันชาติคน เป็นมนุษย์สูงกว่าสัตว์ทั้งหลายอยู่แล้ว” พอคำนี้ถึงชาติตระกูล หิริ ก็เกิดขึ้น

๒. คำนี้ถึงอายุ “โอ้เอ๋ย เรา ก็แก่ปานนี้แล้ว จะมานั่งเกี้ยวเด็กสาว ๆ คราวลูกคราวหลานอยู่ได้อย่างไร โอ้เอ๋ยเราก็แก่ปานนี้แล้วจะมาขโมยของเด็ก รุนหลานได้อย่างไร” พอคำนี้ถึงวัย หิริ ก็เกิดขึ้น

๓. คำนึงถึงความดีที่เคยทำ “เราก็เคยมีความองอาจกล้าหาญทำความดีมาก็มากแล้ว ทำไมจะต้องมาทำความชั่วเสียตอนนี้ละ ไม่เอาละ ไม่ยอมทำความชั่วละ” พอคำนึงถึงความดีเก่าก่อน หิริก็เกิดขึ้น

๔. คำนึงถึงความเป็นพหูสูต “ดูซิ เราก็มีความรู้ขนาดนี้แล้ว รู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว รู้ว่าอะไรควรทำอะไรไม่ควรทำรู้ สารพัดจะรู้แล้วจะมาทำความชั่วได้อย่างไร” พอคำนึงถึงความเป็นพหูสูต หิริก็เกิดขึ้น

๕. คำนึงถึงพระศาสนา “เราเองก็ลูกพระพุทธเจ้า พระองค์ผู้ทน เหนื่อยยาก ตรัสรู้ธรรมแล้ว ทรงสั่งสอนอบรมพวกเราต่อๆ กันมา เราจะละเลยคำสอนของพระองค์ไปทำชั่วได้อย่างไร” พอคำนึงถึงพระศาสนา หิริก็เกิดขึ้น

๖. คำนึงถึงครูอาจารย์ สถานศึกษา “อี เราก็ศิษย์มีครูเหมือนกัน ครูอาจารย์ผู้อบรมสั่งสอนมา ชื่อเสียงสถาบันของเราก็โด่งดังเป็นที่ยกย่องสรรเสริญ แล้วเราจะมาทำชั่วได้อย่างไร” พอคำนึงถึงครูอาจารย์ สำนักเรียน หิริก็เกิดขึ้น

เหตุที่ทำให้เกิดโอดตบปะ

๑. กลัวคนอื่นตี “นี่ถ้าเราขึ้นไปขโมยของเขาเข้า คนอื่นรู้เข้า คงเอาไปพูดกันทั่ว ชื่อเสียงที่เราอุตส่าห์สร้างมาอย่างดี คงพังพินาศหมดคราวนี้เอง” เมื่อกลัวว่าคนอื่นเขาจะตีเอา จึงไม่ยอมทำบาป โอดตบปะก็เกิดขึ้น

๒. กลัวการลงโทษ “อย่าดีกว่า ขึ้นไปฆ่าเขาเข้าบาปกรรมตามทันตำรวจจับได้มีหวังติดคุกตลอดชีวิตแน่” เมื่อกลัวว่าบาปจะส่งผลให้ถูกลงโทษ จึงไม่ยอมทำบาป โอดตบปะก็เกิดขึ้น

๓. กลัวการเกิดในทุคติ “ไม่เอาละขึ้นไปขโมยของเขาอีกหน่อยต้องไปเกิดเป็นสัตว์นรก สัตว์เดียรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย ไม่ทำดีกว่า” เมื่อกลัวว่า จะต้องไปเกิดในทุคติ จึงไม่ยอมทำบาป โอดตบปะก็เกิดขึ้น

ข้อเตือนใจ

การทำชั่ว เหมือนการเดินตามกระแสน้ำ เดินไปได้ง่าย ทุก ๆ คนพร้อมที่จะกระทำการต่าง ๆ ไปตามกระแสกิเลสอยู่แล้ว ถ้าไม่ควบคุมให้ดี ยอมตกเป็นทาสของกิเลส การกระทำการต่าง ๆ ตามอำนาจของความอยากจะประสบทุกข์ในบั้นปลาย การทำดีเหมือนการเดินทวนกระแสน้ำ เดินลำบากต้องใช้ความอดทน ใช้ความมานะพยายามต้องระมัดระวังไม่ให้ลื่นล้ม การทำความดีเป็นการทวนกระแสกิเลส

ในตัว ไม่ทำสิ่งต่าง ๆ ตามอำเภอใจ คำนึงถึงความถูกต้อง ความดีเป็นที่ตั้ง ไม่ยอมเป็นทาสของความอยาก เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ต้องใช้ความสุขุมรอบคอบ ใช้ความมานะพยายามสูงแต่จะประสบสุขในบั้นปลาย

การทำกลางๆ เหมือนยืนอยู่เฉย ๆ กลางกระแสน้ำ ไม่ซำก็ถูกกระแสน้ำพัดพาไปได้ คนที่คิดว่า “ฉันอยู่ของฉันอย่างนี้ก็ดีแล้ว ไม่ได้ทำความเดือดร้อนให้ใคร แต่ความดีฉันก็ไม่สนใจที่จะทำ” “เข้าทำนองบุญก็ไม่ทำกรรมก็ไม่สร้าง วัตก็ไม่เข้า เหล้าก็ไม่กิน” เขาย่อมจะมีโอกาสผลออกไปทำ ความชั่วได้ในไม่ช้าเพราะใจของคนเรา พร้อมทั้งจะไหลเลื่อนลงไปในที่ต่ำตามอำนาจกิเลสอยู่แล้ว ผู้ที่คิด อย่างนี้จึงเป็นคนประมาทอย่างยิ่ง ดังนั้น เราชาวพุทธทั้งหลายนอกจากจะต้องพยายามงดเว้นบาปเพื่อ ป้องกันใจของเราไม่ให้ไหลเลื่อนไปทางต่ำแล้วจะต้องหมั่นยกใจของเราให้สูงอยู่เสมอ ด้วยการชวนขวย สร้างสมบุญกุศลอยู่เป็นนิจ ดังพุทธวจนะที่ว่า “ การสั่งสมบุญ นำสุขมาให้”

อานิสงส์การงดเว้นจากบาป

๑. ทำให้เป็นคนไม่มีเวร ไม่มีภัย
๒. ทำให้เกิดมหากุศลตามมา
๓. ทำให้โรคภัยไข้เจ็บไม่เบียดเบียน
๔. ทำให้เป็นผู้ไม่ประมาท ขาดสติ
๕. ทำให้เกิดศรัทธามั่นคงในพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น
๖. ทำให้จิตใจผ่องใส พร้อมทั้งจะรองรับคุณธรรมขั้นสูงต่อไป

สำรวจจากการดื่มน้ำเมาหมายถึงอะไร

น้ำเมา โดยทั่วไปหมายถึงเหล้าแต่ในที่นี้หมายถึง ของมีนเมาให้โทษทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นน้ำ หรือแห้ง รวมทั้งสิ่งเสพติดทุกชนิด ดื่ม ในที่นี้หมายถึงการทำให้ซึบซาบเข้าไปในร่างกาย ไม่ว่าจะโดย วิธี ดื่ม ดม อัด นัตถ์ สูบ ฉีด ก็ตาม สำรวม หมายถึง ระมัดระวัง และเว้นขาด

เหตุที่ใช้คำว่าสำรวมระวัง

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประเพณีมีเหตุผล บางศาสนาเห็นโทษของเหล้าเห็นโทษของ แอลกอฮอล์ เพราะฉะนั้นนอกจากห้ามดื่มแล้วเอาเมาทาผลก็ไม่ได้ คนตายแล้วเอาแอลกอฮอล์มาเช็ด ล้างศพก็ไม่ได้เพราะเป็นของบาป แต่ในพระพุทธศาสนา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้ห้ามเหมารวมหมด

อย่างนั้น เพราะทรงมองเห็นว่าเหล่าหรือสิ่งเสพย์ติดแม่จะมีโทษมหันต์ แต่ในบางกรณีก็อาจนำมาใช้ประโยชน์ในทางการแพทย์ได้ เช่น ใช้ฉีดยาระงับความเจ็บปวด หรือยาบางอย่างต้องอาศัยเหล่าสกัดเอาตัวยาออกมาเพื่อใช้รักษาโรค คือเอาเหล่าเพียงเล็กน้อยมาเป็นกระสายยา ไม่มีรสไม่มีกลิ่นเหล่าคงอยู่อย่างนี้ในพระพุทธศาสนาไม่ได้ห้าม แต่บางคนก็อยากจะทำเหล่าแล้วหาซื้ออั่งนำเหล่ามาทั้งขวดเอายาใส่ไปนิดหน่อยอย่างนั้นเป็นการเอายามากระสายเหล่า พระพุทธเจ้าทรงห้าม ใช้ไม่ได้ โดยสรุป สรรวมจากการติ่มน้ำเมา จึงหมายถึง การระมัดระวังเมื่อใช้สิ่งเสพย์ติดทั้งหลายในการรักษาโรค และเว้นขาดจากการเสพย์สิ่งเสพย์ติดให้โทษทุกชนิดไม่ว่า จะเสพย์ หรือติดโดยวิธีใดก็ตาม

โทษของการติ่มน้ำเมา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสรุปโทษของการติ่มสุราหรือยาเสพย์ติดไว้ ๖ ประการ คือ

๑. ทำให้เสียทรัพย์ เพราะไหนจะต้องซื้อเหล้ามาดื่มเอง ไหนจะต้องเลี้ยงเพื่อน งานการก็ไม่ได้ทำ ทั้งนั้นแม้เป็นมหาเศรษฐี ถ้าติดเหล้าก็อาจจะล้มจมได้

๒. ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท เพราะกินเหล้าแล้วขาดสติไม่สามารถควบคุมตนเองได้ จะเห็นได้ว่า ในวงเหล้ามักจะมีเรื่องชกต่อย ตีรันฟันแทงอยู่เสมอ เพื่อนรักกัน พอเหล้าเข้าปากประเดี๋ยวเดียวก็ชกกันเสียแล้ว แม้พอกับลูกถ้าได้เหล้าเข้าปากแล้วก็ทะเลาะกันได้ถึงกับชกกันตายก็มีข่าวให้เห็น ให้ได้ยินอยู่บ่อยครั้ง

๓. ทำให้เกิดโรคหลายอย่าง ทั้งโรคตับแข็ง โรคกระเพาะ โรคหัวใจ โรคเส้นโลหิตในสมองแตก โรคทางระบบประสาท ฯลฯ

๔. ทำให้เสียชื่อเสียง เพราะไปทำสิ่งที่ไม่ดีเข้า ใครรู้ว่าเป็นคนซี้เมาก็จะถูกเหยียดหยาม ไม่มีคำว่าไว้วางใจ

๕. ทำให้แสดงอุจาดขาดความละอาย พอเมาแล้วอะไรที่ไม่กล้าทำก็ทำได้ จะนอนอยู่กลางถนน จะเอะอะโวยวายจะถอดเสื้อผ้าในที่สาธารณะทำได้ทั้งนั้น

๖. ทำให้สติปัญญาเสื่อมถอย พอเมาแล้วจะคิดอะไรก็คิดไม่ออก มักพูดจาวกวน พอติ่มหนักๆ เข้าอีกหน่อยก็กลายเป็นคนหลงลืม ปัญญาเสื่อม “เหล่าจึงผลาญทุกสิ่งทุกอย่าง ผลาญทรัพย์ ผลาญไมตรี ผลาญสุขภาพ ผลาญเกียรติยศ ผลาญศักดิ์ศรี ผลาญสติปัญญา” การติ่มเหล้า นั้น ทำให้เกิดความสุขได้บ้างสำหรับคนที่ติด แต่เป็นความสุขหลอก ๆ บนความทุกข์ เหล้าทำให้เพลิดเพลิด แต่เป็นการเพลิดเพลิดในเรื่องเศร้า

การดื่มน้ำเมามอมตัวเองวันแล้ววันเล่า จึงเป็นการบั่นทอนทุกสิ่งทุกอย่างของตนเอง แม้ที่สุดความสุขทางใจ ที่คนเมาเห็นว่าตนได้จากการเสพสิ่งเสพย์ติดนั้น ก็เป็นความสุขจอมปลอม

ความเสพย์ติดเหล้าเมาสุราสามารถติดตามข้ามภพข้ามชาติ

เหล้าไม่ได้มีโทษเฉพาะชาตินี้เท่านั้น แต่ยังมีโทษติดตัวผู้ดื่มไปข้ามภพข้ามชาติมากมายหลายประการ จึงควรตรองให้ดี จะได้ลด ละ เลิกให้ได้ต่อไป ตัวอย่างเช่น :-

๑. ตรองให้เห็นโทษ ว่าสุรามีโทษมหันต์ดังได้กล่าวมาแล้ว
๒. ตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่าจะเลิก โดยเด็ดขาด ให้สัจจะกับผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ หรือกับพระ โดยเฉพาะสัจจะต่อตัวเอง
๓. สิ่งใดที่จะเป็นสื่อให้คิดถึงเหล้า เช่นภาพโฆษณาเหล้าเป็นตัวอย่างให้ชนไปทิ้งให้หมด ถือเป็นของเสนียด อปปรีย์จัญไร
๔. นึกถึงศักดิ์ศรีตัวเองให้มากกว่า เราเป็นชาวพุทธ เป็นลูกพระพุทธเจ้า เป็นศิษย์มีครู เป็นคนมีเกียรติยศ เป็นทายาทมีตระกูล นึกถึงศักดิ์ศรีตัวเองอย่างนี้แล้วจะได้เลิกเหล้าได้
๕. เพื่อนซี้เหล้าซี่ยาทั้งหลาย เลิกคบให้หมด ไม่อย่างนั้นเดี๋ยวเขาก็มาชวนเราไปดื่มเหล้าอีก ข้อนี้สำคัญที่สุด ตราบไดยังเลิกคบเพื่อนซี้เหล้าไม่ได้ จะไม่มีทางเลิกเหล้าได้เลย ให้นึกไว้ในใจเป็นการเตือนตนก็ได้ว่า "พวกซี้เหล้าคือคนพาลอย่าหาญคบ" (แต่อย่าไปพูดตั้งให้เขาได้ยินก็แล้วกัน)

อานิสงส์การไม่ดื่มเหล้า

๑. ทำให้เป็นคนมีสติดี มีศีลธรรมอันงาม
๒. ทำให้เป็นคนไม่ลุ่มหลง ไม่มัวเมา
๓. ทำให้เป็นคนไม่มีความรำคาญ ไม่มีใครริษยา
๔. ทำให้เป็นคนรู้จักการทั้งในอดีต ปัจจุบัน อนาคตได้รวดเร็ว
๕. ทำให้เป็นคนไม่เป็นบ้า ไม่เป็นใบ้ ไม่เป็นคนปัญญาอ่อน
๖. ทำให้เป็นคนมีแต่ความสุข มีแต่คนนับถือยำเกรง
๗. ทำให้เป็นคนมีชื่อเสียง เป็นที่รักใคร่ของคนทั่วไป
๘. ทำให้เป็นคนมีความกตัญญูกตเวที
๙. ทำให้เป็นคนไม่พูดโกหก ไม่พูดส่อเสียด

๑๐. ทำให้เป็นคนไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพื่อเจ้า
๑๑. ทำให้เป็นคนมีหิริโอตตปัปะ
๑๒. ทำให้เป็นคนมีความเห็นถูก มีปัญญามาก
๑๓. ทำให้เป็นคนบรรลุมรรคผลนิพพานโดยง่าย

ที่จริงแล้วคุณธรรมต่าง ๆ ที่จะนำมาปฏิบัติในโอกาสต่างๆ ไม่ได้มีแต่การรักษาศีลอย่างเดียว อย่างอื่นก็มี เช่น การให้ทาน การปฏิบัติธรรม เพื่อให้จิตใจหมัดจดจากสิ่งเศร้าหมอง คุณธรรมเหล่านี้ต้องนำมาประพฤติปฏิบัติกันในช่วงเทศกาลต่างๆ เช่น เข้าพรรษา เป็นต้น หรือจะปฏิบัติบำเพ็ญในชีวิตประจำวันก็จะยิ่งดี หากทำได้ ส่วนจะมากน้อยอย่างไรนั้น ก็ขึ้นอยู่กับความพร้อมของแต่ละคน บางคนอาจจะมีเวลากับการปฏิบัติธรรมมาก ก็สามารถหาสถานที่ปฏิบัติอันเหมาะสม ก็ไปอาศัยสถานที่นักปฏิบัติธรรมบางคนไม่สามารถทำได้อย่างนั้นก็หาเวลาว่างจากหน้าที่การงาน หรือก่อนนอน สวดมนต์ไหว้พระนั่งสมาธิ แผ่เมตตา และแผ่ส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่ตนและสรรพสัตว์ ทั้งนี้ เพื่อความสุขความเจริญทั้งแก่ตัวเอง และแก่สรรพสัตว์ และเพื่อนฝูงในสังคม เป็นการสร้างวิมานให้แก่ตัวเองและแก่สังคมให้ร่มเย็นเป็นสุขต่อไป ทั้งในชาตินี้และชาติหน้าตลอดทุกภพทุกชาติ ตลอดไป

จะเห็นได้ว่า ศีลเป็นคำตอบที่ดีที่จะเป็นคุณธรรมสำคัญของมวลมนุษยชาติได้ อย่างน่าอัศจรรย์ และเป็นฐานให้ผู้ปฏิบัติขั้นสู่คุณธรรมที่สูงๆ ขึ้นไป เช่น มรรค ผล จนถึงพระนิพพาน ดังปรากฏในการสรุปศีลที่ว่า จะไปสวรรค์ได้ก็เพราะศีล จะมีโอกาสสมบัติได้ ก็เพราะศีล จะถึงความเย็นหรือนิพพานได้ ก็เพราะศีล ซึ่งผู้เขียนได้เรียบเรียงนำมาบรรยายขยายต่อ เพื่อเป็นธรรมบรรณาการแก่ทุกท่าน หวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ใคร่รู้ใคร่ศึกษา และใคร่ปฏิบัติไม่มากนักน้อย และขอแผ่ส่วนบุญส่วนกุศล คุณงามความดี อันเกิดจากบทความนี้ ให้แก่ทุกท่าน และขอสรรพมงคลทั้งหลายทั้งปวงจงมีแก่ท่านทั้งหลายทุกเมื่อ เทอญ