



วิชาเรียงความแก้กระทู้ธรรม

ธรรมศึกษา ชั้นตรี ระดับมัธยมศึกษา

บทนำ

การเรียงความแก้กระทู้ธรรม เป็นการแสดงออกซึ่งความรู้ความเข้าใจความคิด และความรู้สึก ของผู้เขียนซึ่งได้มาจากการศึกษาวิชาธรรมะ พุทธะ และเบญจศีลเบญจธรรม ว่าสามารถจะถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิดและความรู้สึกออกไปสู่ผู้อื่นได้ดีหรือไม่

การเรียนรู้วิชาธรรมะ พุทธะ และเบญจศีลเบญจธรรม เปรียบเหมือนนักเรียนไปเก็บเอาดอกไม้ที่ต่างสีต่างขนาดมากองรวมกันไว้ ส่วนการเรียงความแก้กระทู้ธรรม เปรียบเหมือนนักเรียนคัดเอาดอกไม้เหล่านั้นมาปักแจกันจะทำให้สวยงามแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคนที่จะแต่งอย่างไร

ตามหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา การเขียนหรือการพูดที่จัดว่าดีนั้นต้องเกิดประโยชน์แก่ผู้อ่านหรือผู้ฟัง ๔ ประการ คือ ๑. ได้ความรู้ความเข้าใจ ๒. เกิดความเลื่อมใสใคร่ปฏิบัติตาม ๓. กล้าทำความดี ๔. มีความบันเทิงใจไม่เบื่อหน่าย

๑. ผู้อ่านหรือผู้ฟังจะได้รับความรู้ ความเข้าใจนั้น ผู้เขียนและผู้พูดจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้นเป็นอย่างดีเสียก่อน สรุป สั้น ๆ คือ จำได้ เข้าใจชัด ปฏิบัติถูกต้อง

๒. ผู้อ่านหรือผู้ฟังจะเกิดความเลื่อมใสใคร่ปฏิบัติตามผู้เขียนหรือผู้พูดจะต้องชี้แจงให้เห็นโทษของการไม่ปฏิบัติอย่างนั้นว่า ไม่ดีอย่างไร

๓. ผู้อ่านหรือผู้ฟังจะกล้าทำความดีผู้เขียนหรือผู้พูดจะต้องชี้แจงให้เห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของการปฏิบัติอย่างนั้นว่า ดีอย่างไร

๔. ผู้อ่านหรือผู้ฟังจะมีความบันเทิงใจไม่เบื่อหน่ายก็เพราะได้รับความรู้ความเข้าใจเห็นโทษของการไม่ปฏิบัติ และเห็นคุณประโยชน์ของการปฏิบัตินั้น ๆ นั้นเอง

ฉะนั้น วิชากระทู้ธรรมจึงเป็นวิชาที่สำคัญน่าศึกษาวិชาหนึ่ง เพราะเป็นการเอาวิชาที่เรียนแล้วมาประติดประต่อให้ได้ใจความสอดคล้องกับกระทู้ธรรมตามที่สนามหลวงออกมา เป็นการแสดงให้เห็นถึงความรู้ ความเข้าใจ ความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของผู้เขียน และเป็นเหตุให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ความคิด และความรู้สึกแก่ผู้อื่นด้วย นักเรียนจึงควรเอาใจใส่ฝึกคิด ฝึกเขียน ฝึกพูดบ่อย ๆ จะได้เป็นคนดีมีความสามารถ โปรดนึกถึง พุทธภาษิตบทหนึ่งอยู่เสมอว่า ทนโต เสฏฐมฺ พุทฺธมฺ อนุสฺสํ ผู้ฝึกฝนตน (อยู่เสมอ) เป็นผู้ประเสริฐที่สุดในมวลมนุษย์

หลักเกณฑ์การแต่งกระทู้

ผู้จะแต่งกระทู้จำเป็นจะต้องทราบหลักเกณฑ์ในการแต่งกระทู้ก่อนหลักเกณฑ์ในการแต่งกระทู้
นั้น ผู้ศึกษาพึงทราบตามที่สนามหลวงแผนกธรรมได้วางเป็นหลักเอาไว้ดังข้อความว่า
แต่งอธิบายให้สมเหตุสมผลอ้างสุภาษิตอื่นมาประกอบด้วย ๑ ข้อ และบอกชื่อคัมภีร์ที่มาแห่ง
สุภาษิตนั้นด้วย สุภาษิตที่อ้างมานั้น ต้องเรียงเชื่อมความให้สนิทติดต่อ สมกับกระทู้ตั้ง
ชั้นนี้ (ธรรมศึกษาชั้นตรี) กำหนดให้เขียนลงในใบตอบ ตั้งแต่ ๒ หน้า (เว้นบรรทัด) ขึ้นไป
พุทธศาสนสุภาษิต ที่นำมาใช้เป็นโจทย์และที่เอามาอ้างรับรองธรรมะที่ยกขึ้นมา
หลักสูตรธรรมศึกษาชั้นตรี ระดับประถมศึกษา

๑. ศีลวรรค คือ หมวดศีล

๑. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า ๒๕ / ๕๙.
สีล ยาว ชรา สาธุ.
ศีลยังประโยชน์ให้สำเร็จทราบเท่าชรา
๒. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ชาดก เอกนิบาต ว่า ๒๕ / ๖๔.
สีล โลเก อนุตตร.
ศีลเป็นเยี่ยมในโลก
๓. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ทิมนิกาย มหาวรรค ว่า ๒๕ / ๒๘๒.
สญ มโต เวรํ น จียติ.
ผู้สำรวมระวัง จะไม่สร้างเวรกรรม

๒. ปุญญวรรค คือ หมวดบุญ

๔. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า
ปุญ โจรเทหิ ทูหริ.
โจรขโมยบุญใครไม่ได้
๕. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า
สุโข ปุญ สส อจฺจโย.
หมั่นขยันทำความดี ก่อเกิดความสุข
๖. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า
ปุญ านิ ปฺรโลกลสมิ ปติฏฺเฐ านิ โหนติปานิ.
บุญเป็นที่พึงของชีวิตไปถึงโลกหน้า
๓. ปาปวรรค คือ หมวดบาป
๗. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า
ทุกฺโข ปาปสฺส อจฺจโย.
สะสมบาปเท่ากับสะสมความทุกข์
๘. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย เถรคาถา ว่า
สกมฺมฺนา หลฺล ทิ ปาปธมฺโม.
คนทำบาป ย่อมลำบากเพราะกรรมของตน
๙. สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ว่า
ปาปานิ กมฺมานิ กโรนฺติ โมหา.
คนทำบาปกรรม เพราะความหลงผิด

๔. กัมมวรรค คือ หมวดกรรม

๑๐. สมเด็จพระพุทธศาสดาสุนาธิตที่มำใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

ปจจา ตปติ ทุกกุ.

หลังจากทำความชั่วลงไป ย่อมเผาผลาญใจในภายหลัง

๑๑. สมเด็จพระพุทธศาสดาสุนาธิตที่มำใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

สานิ กมmani นยนิติ ทุกคตี.

กรรมชั่วของตนเอง ย่อมนำไปสู่ทุกข์

๑๒. สมเด็จพระพุทธศาสดาสุนาธิตที่มำใน ขุททกนิกาย สุตตนิบาต ว่า

กมฺมนา วตตตี โลโก.

ชาวโลกย่อมเป็นไปตามกรรม

๕. โกรธวรรค คือ หมวดโกรธ

๑๓. สมเด็จพระพุทธศาสดาสุนาธิตที่มำใน อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ว่า

โกโร จิตตปโปโปโน.

ความโกรธ ทำให้ใจสั้น

๑๔. สมเด็จพระพุทธศาสดาสุนาธิตที่มำใน อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ว่า

โกโร ทเมน อจฺฉินฺเท.

พึงตัดความโกรธด้วยความข่มใจ

๑๕. สมเด็จพระพุทธศาสดาสุนาธิตที่มำใน ขุททกนิกาย ชาดก ทุกนิบาต ว่า

มา โกรสฺส วสฺส คมิ.

อย่าตกอยู่ในอำนาจความโกรธ

วิธีการแต่งกระทู้

เมื่อทราบหลักเกณฑ์การแต่งกระทู้โดยย่อแล้ว ต่อไปควรรทราบวิธีการแต่งวิธีการแต่งกระทู้มีองค์

ประกอบ ใหญ่ ๆ ๓ อย่าง คือ

๑. คำเริ่มต้น ได้แก่คำว่า บัดนี้ จักอธิบายขยายความธรรมภาษิต ที่ได้ยกขึ้นนิกเขปบท เพื่อเป็นแนวทางแห่งการศึกษา และปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่เวลา หรืออื่นใดตามที่เหมาะสม

๒. คำขยายความ คืออธิบายเนื้อความแห่งธรรมภาษิต ซึ่งเป็นกระทู้ปัญหาพร้อมทั้งอ้างสุภาษิตอื่นมาประกอบอย่างน้อย ๑ ข้อ พร้อมทั้งบอกที่มาให้ถูกต้อง

๓. คำลงท้าย คือ สรุปเนื้อความที่ได้อธิบายมาแล้วโดยย่ออีกครั้งหนึ่ง ให้สอดคล้องกับ กระทู้ปัญหาจบลงด้วยคำว่า สมกับธรรมภาษิตว่า...หรือ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า...ตามความเหมาะสม (ช่องว่างที่เว้นไว้หมายถึง กระทู้ปัญหาพร้อมทั้งคำแปล)

ตัวอย่างแต่งเรียงความแก้กระทู้ธรรม ธรรมศึกษาชั้นตรี ระดับประถมศึกษา ชุดที่ ๑ หมวดศีล
พุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า

สีล ยาว ขรา สารุ.

ศีลยังประโยชน์ให้สำเร็จตราบเท่าขรา

บัดนี้ จักได้อธิบายขยายความแห่งพุทธศาสนสุภาษิตที่ยกขึ้นเป็นบทเบื้องต้นนั้นเพื่อเป็นแนวทาง
แห่งการศึกษาและแนวทางแห่งการปฏิบัติ โดยสมควรแก่อัตภาพและธรรมเป็นลำดับไป

ดำเนินความว่า ศีลยังประโยชน์ให้สำเร็จตราบเท่าขรานั้นเพราะ ศีลนี้ ท่านผู้รู้อธิบายความหมายไว้
หลายนัย ดังนี้ ๑. สีลนะ แปลว่า ความ ปกติ หมายความว่า ควบคุมความประพฤติทางกาย วาจา ให้อยู่ใน
สภาพที่เรียบร้อยดีงามพ้นจากการเบียดเบียนกันและกัน และหมายความว่าสามารถรองรับความดีชั้น สูงทุก
อย่าง เหมือนแผ่นดินรองรับของหนักมีมหาสมุทรและภูเขา เป็นต้นเอาไว้ได้โดยไม่มีความ ผิดปกติอะไร ๒. สีระ
แปลว่า ศีระชะ หมายความว่า เป็นยอดของความดี เหมือนศีระชะเป็นอวัยวะ ที่อยู่สูงที่สุดของร่างกาย ๓.
สีสะ แปลว่า ยิ่งใหญ่ คือมีความสำคัญ หมายความว่า ถ้าขาดศีลเสียแล้วคุณธรรม หรือความเจริญอย่างอื่นก็
เกิดไม่ได้ ๔. สีตละ แปลว่า มีความเย็น หมายความว่า ศีลสร้างความเย็นให้แก่จิตใจผู้รักษา และสร้าง
ความร่มเย็นให้แก่สังคม ๕. สีวะ แปลว่า ปลดอดภัย หมายความว่า ศีล สร้างความไม่มีภัย ความไม่มีเวรและ
ความไม่เบียดเบียนให้แก่สังคมมนุษย์ ศีลนั้นเมื่อใครรักษาได้จะทำลายวิติกมกิเลส คือ กิเลสที่ล่องลอยเมิดมา
ทางกาย และวาจา ทางกาย เช่นการฆ่าสัตว์ ทางวาจา เช่น การพูดเท็จ พร้อมกันนั้นก็ทำให้กาย วาจา และใจ
ของ ผู้นั้นมีความสะอาดพ้นจากการกระทำการพูดและความคิดที่ทำให้ตนเองและผู้อื่นได้รับความทุกข์ความ
เดือดร้อน เพราะศีลมีความดีอย่างนี้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำชาวโลกให้รักษาศีล คนผู้ที่
ฉลาดย่อมรู้ประโยชน์ ว่าศีลเป็นเยี่ยมในโลก ทำให้เกิด ความสุจริต ไม่ผิดลูกเมีย เสียสติ ชีวิตจะอยู่อย่างปกติสุข
สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ชาดก เอกนิบาต ว่า

สีล โลกเ อนุตตร.

ศีลเป็นเยี่ยมในโลก

อธิบายความว่า ผู้มีปัญญา ฉลาดรู้ว่าศีลเป็นเยี่ยมในโลก รู้จักละสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ทำเฉพาะ
สิ่งที่เป็นประโยชน์ เว้นจากสิ่งที่เป็นบาป ทำแต่สิ่งที่เป็นบุญ ศีล เป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐานอย่างหนึ่งที่มนุษย์ทุก
คนจะต้องมี เพราะศีลทำให้มนุษย์ยังคงรักษาสภาวะของมนุษย์เอาไว้ได้ ถ้าขาดศีลเสียแล้ว สภาวะของมนุษย์ก็
ย่อมจะลดลงตามลำดับ ศีล เป็นรากฐานของบุญกุศลขั้นสูง คือการเจริญภาวนา ที่กล่าวเช่นนั้นก็เพราะว่า คนที่
จะเจริญภาวนาหรือปฏิบัติกรรมฐาน จนสามารถได้ฌานได้สมาบัติ หรือได้บรรลุมรรคผลนิพพานได้นั้น
จำเป็นต้องมีศีลที่บริสุทธิ์เสียก่อนจึงจะทำได้ เพราะถ้าศีลไม่บริสุทธิ์เสียแล้ว การปฏิบัติกรรมฐานก็ไม่ได้ผล
ดังนั้น ผู้มีความรู้หรือบัณฑิตผู้ฉลาดทั้งหลาย เล็งเห็นความสำคัญและอันยิ่งใหญ่ของการรักษาศีลแล้ว
จึงพยายามรักษาศีลให้บริสุทธิ์ผุดผ่องอยู่เสมอ ไม่ให้ขาด ไม่ให้ต่างพร้อยอนึ่ง ผู้มีความรอบรู้พึงรักษาศีล และ
จะต้องศึกษาให้เกิดความรู้ความเข้าใจว่า สีลสิกขา เป็นการงดเว้น ดังนั้นศีลจะเกิดขึ้นได้เพราะอาศัยธรรม ๒
ประการ คือ หิริความละอายแก่ใจในการทำบาปทุจริตและโอตตปปะ ความสะดุ้งกลัวต่อผลร้ายอันจะเกิดจาก
การทำบาปทุจริตนั้น ศีลนั้น ย่อมขาดเพราะเหตุ ๕ ประการ คือ ๑.ลาภ ๒.ยศ ๓.ญาติ ๔.อวัยวะ ๕.ชีวิต
หมายความว่า คนที่ทำผิดศีลก็เพราะปรารถนา ๕ อย่างนี้ อย่างใด อย่างหนึ่ง เช่น อยากได้ เงินจึงลัก
ขโมย คดโกง หรือฆ่าเจ้าของทรัพย์ เป็นต้น บุคคลย่อมรักษาศีลไว้ได้เพราะยึดมั่นสัมปรีสาธุสดีว่า บุคคลพึง
สละทรัพย์ เพื่อรักษาอวัยวะ พึงสละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต พึงสละทั้งทรัพย์ อวัยวะและชีวิตเพื่อรักษาธรรม
ผู้รักษาศีลได้บริสุทธิ์ไม่ให้ขาด ไม่ให้ต่างพร้อยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า จะได้รับอานิสงส์ คือ
เป็นเยี่ยมในโลก ๕ ประการ คือ ทำให้เกิดทรัพย์ เกียรติศัพทขจรไกล เข้าที่ไหนอาจหาญ สติมั่นไม่ลืมหลง

สรุปความว่า ศิล ควบคุมความประพฤติทางกาย วาจา ให้เรียบร้อยพ้นจากการเบียดเบียนกัน ศิล เป็นเครื่องยังประโยชน์ให้สำเร็จตราบเท่าชรา ศิลสร้างความร่มเย็นให้แก่ชาวโลก ศิลให้ความไม่มียัย ไม่มี เหว และความไม่เบียดเบียนกัน ศิล ทำให้คนมีความประพฤติทางกาย วาจา ใจ สะอาด ฉะนั้น การมุ่งตรงทาง สวรรค์ จากการพรรณนามาโดยย่อนี้ทำให้เห็นคุณสมบัติของศิลหลายอย่างด้วยกัน ศิลเยี่ยมในโลกทำให้เราเป็น คนปกติไม่โหดร้าย มีโอว ใจเร็ว พุดตด หมดสติ มีความสุขกายวาจาใจ รักษาทรัพย์สินได้ ถึงทางพระนิพพานได้ สมดังพระพุทธภาษิตที่ยกไว้เป็นนิเชบพุทฺธเทศ ณ เบื้องต้นนั้น ว่า

สีลํ ยาว ชรา สาธุ.

ศิลยังประโยชน์ให้สำเร็จตราบเท่าชรา

ดังได้บรรยายมาด้วยประการฉะนี้ ฯ

สุภาสิต เพิ่มเสริมตามกำหนด

สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย อุทาน ว่า

สญ มโต เวรํ น จียติ.

ผู้สำรวมระวัง จะไม่สร้างเวรกรรม

อธิบายความว่า ความสำรวมระวังดีได้ ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง จะไม่สร้างเวรกรรม ให้รู้หลัก พระพุทธศาสนาเป็นสำคัญอย่างนี้ เมื่อรู้จักหลักเช่นนี้แล้ว เราจะต้องตั้งใจให้แน่วแน่ บัดนี้เป็นภิกษุก็ต้อง ตั้งอยู่ในศิล อยู่ในกรอบพระวินัย เป็นอุบาสก ในวัน ๘ คำ ๑๕ คำ สมาทานศิลตั้งอยู่ในกรอบพระวินัย เหมือนกัน ศิล ๕ ก็ต้องสำรวมระวัง ศิล ๕ ให้ถูกร่องรอยเป็นอันดี ศิล ๘ ก็ต้องสำรวมระวังศิล ๘ ให้ ถูกร่องรอยเป็นอันดี ไม่ฉลาดก็ต้องศึกษาเล่าเรียนให้เข้าเนื้อเข้าใจ ถ้าว่าศิล ๑๐ ก็สำรวมระวังศิล ๑๐ ให้ดี ถ้าไม่เข้าใจก็ต้องศึกษาให้เข้าเนื้อเข้าใจ ถ้าศิล ๒๒๗ หรือเรียกว่า อปริยันทปาริสุทธิศิล ก็ตั้งอยู่ในศิล นั้น สำรวมระวังศิลให้ดี อย่าให้ฉลาดเคลื่อนจากศิล สำรวมระวังสำรวมระวังอย่าไรสำรวมศิล ใจต้องอยู่ ศูนย์กลางกายที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ นั้นแหละที่ตั้งของศิล ที่เกิดของศิลนั้น จะต้องอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ ทำให้เป็นกายมนุษย์ใสเป็นกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้า ความสำรวม ใจหยุดเสีย เมื่อตากระทบรูป เข้าสู่ใจก็ หยุดเสีย บางอย่างถ้ามันเข้าถึงใจก็จะติดใจ อยากให้มันเข้ามาถึงใจอีก หยุดนั้นเชี่ยวชาญทำที่ที่ใจ บอกมันว่าเอา ไม่เอาละ สวยยิ่งเหลือเกิน ถ้าใจหยุดละอายนี้เป็นพิษแก่ข้า ข้าไม่เอาหยุดเสียอย่างเก่า ไม่ขยับเขยื้อนทีเดียว นี่สำรวมอย่างนี้ เป็นต้น เมื่อหยุดนิ่งในวิญญานทั้ง ๕ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อย่าให้มารวมกันเป็น กลุ่มกักเข้ามาให้กระทบอีกแล้วทั้งตั้งทั้งชั่วนั้นแหละ ไม่เข้าไปติดใจละก็ใจก็ไม่อยาก พยายามห้ามไว้ว่า ข้าไม่ เป็นไปกับเจ้า ข้าใจหยุดนิ่ง หยุดหนักเข้า หยุดในหยุดหนักเข้าไป ไม่ให้เลย ให้เข้ามานี้ไม่ได้ ถ้าเลยเข้ามาที่ ในจิตใจได้ ก็ขาดความสำรวม ถ้าขาดความสำรวมก็เป็นโทษ ใจก็เป็นโทษ เป็นโทษเป็นอย่างไร ? การเพ่ง เล่งด้วยความอยาก จะเขาก็กังคับใจ เดียวก็ดีใจ เดียวก็เสียใจ ถ้าหากว่าญาติพี่น้องวงศ์สา ลูกตายหรือเมีย ตายก็ต้องร้องไห้ไปเท่านั้นแหละ อภิขมา คือ ความโลภ, ความอยากได้. อุปกิเลส โทมนัสบังคับเสียแล้ว ถ้าจะให้อภิขมาโทมนัสบังคับไม่ได้ ก็จงทำใจให้หยุดเสีย ตายเราก็ตายเหมือนกัน เขาก็ตายเหมือนกันหมด ทั้งสากลโลกไม่เหลือแต่คนเดียว ตายหมดกัน ถ้านิ่งอยู่ที่เดียวก็เห็นจริงอยู่อย่างนี้ เมื่อเห็นจริงมันก็ไม่ร้องไห้ ไม่โทมนัส ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เพราะสำรวมระวังไว้ได้ ถ้าสำรวมระวังไว้ไม่ได้ มันก็เสียใจเท่านั้น ที่กระทบตัว มาตัวเองตายอย่างนี้ เรื่องนี้เป็นเรื่องสำรวมไม่ได้ เพราะนิตเดียวเท่านั้นแหละ

ตัวอย่างแต่งเรียงความแก้กระทู้ธรรม ธรรมศึกษาชั้นตรี ระดับประถมศึกษา ชุดที่ ๒ หมวดบุญ
พุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า

บุญ โจเรหิ ทุหฺร.

โจรขโมยบุญใครไม่ได้

บัดนี้ จักได้อธิบายขยายความแห่งพุทธศาสนสุภาษิตที่ยกขึ้นเป็นบทเบื้องต้นนั้นเพื่อเป็นแนวทางแห่งการศึกษาและแนวทางแห่งการปฏิบัติ โดยสมควรแก่อัธยาศัยและธรรมเป็นลำดับไป

คำเนนความว่า บุญ หมายถึง กุศล สุจริต กรรมดี ความดี ธรรมและธรรมฝ่ายขาว หรือกล่าวโดยรวมว่า บุญเป็นชื่อของความดีทุกอย่าง อันตรงกันข้ามกับบาปที่เป็นชื่อของความไม่ดีทุกอย่าง ดังนั้นโจรขโมยบุญใครไม่ได้ ท่านผู้รู้ให้ความหมายว่า บุญ แปลว่า เครื่องชำระล้างจิตใจให้สะอาด หรือแปลว่าสภาพที่ก่อให้เกิดความน่าบูชา บุญคือการบริจาคทาน การรักษาศีลและการเจริญภาวนา เป็นต้น ใครกระทำโดยติดต่อกันไม่ขาดสาย ย่อมทำให้จิตใจของเขาปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือยิ่งทำไปนานๆ จนเป็นบารมีเหมือนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระอรหันตสาวกก็จะกำจัดกิเลสได้เด็ดขาด เป็นพระอรหันต์ เป็นผู้มีจิตใจบริสุทธิ์อย่างแท้จริงและผู้ที่ไม่มีกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้น ย่อมจัดเป็นปุชนิยบุคคล คือบุคคลที่น่าบูชา ทั้งของเทวดาและมนุษย์ เมื่อบุญ คือความดีจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องทำ การทำบุญนั้น ก็เหมือนกับการทำงานทั่วไป คือต้องมีอุปกรณ์ได้แก่เครื่องมือ เหมือนนักเรียนมาเรียนหนังสือ ต้องมีเครื่องมือ เช่น หนังสือ สมุด ปากกา เป็นต้น อุปกรณ์สำหรับใช้ทำบุญใหญ่ ๆ มี ๔ อย่าง คือ ๑. ทานวัตถุของสำหรับใช้บริจาทาน พระพุทธองค์ทรงกำหนดไว้ ๑๐ อย่างคือ ข้าว น้ำ ฝ้าย ยา พาน หนวดดอกไม้ของหอม ของลูบไล้ ที่นอนที่พับ ประทีป ๒. กาย คือร่างกายทุกส่วน ๓. วาจา คือ ปาก ๔. ใจ คือความคิด ไม่ว่าโจรขโมยก็ไม่สามารถบุญใครไม่ได้ เมื่อพูดถึงเรื่องทำบุญ พุทธศาสนิกชนไทยโดยมากมักรู้จักเพียงอย่างเดียว คือ การบริจาทาน จึงเป็นเหตุให้บางคนรู้สึกกลัวบุญ เพราะทำบุญที่โรจะต้องเสียทรัพย์ทุกครั้ง บางคนรู้สึกว่าตนเองไม่มีโอกาสจะได้ทำบุญกับเขา เพราะไม่มีทรัพย์สินเงินทอง แต่ความจริงแล้ว ทรัพย์สินเงินทองไม่ใช่อุปกรณ์สำหรับทำบุญที่สำคัญเลย อุปกรณ์สำหรับทำบุญนำความสุขมาให้ตราบเราเท่าชีวิต คือ กาย วาจา ใจของแต่ละบุคคลนั้นหมั่นขยันทำความดีย่อมก่อให้เกิดความสุข เป็นการสะสมความดีเพื่อบารมีธรรมเพื่อพ้นทุกข์ สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

สุโข ปุณฺณ สฺส อจฺจโย.

หมั่นขยันทำความดี ก่อเกิดความสุข

อธิบายความว่า ความดี คือ ธรรมชาติดีที่ก่อประโยชน์สุขแก่ชีวิต ต้องหมั่นขยันทำอยู่เป็นนิจ ทำความดีให้สม่ำเสมอ จึงจะก่อให้เกิดความสุขของชีวิตได้ ระดับความสุขสมบูรณ์ในปัจจุบัน จะนำไปสู่สุดดีโลกสวรรค์ จนถึงเป็นปัจเจกเกื้อหนุนให้พบความสุขที่แท้จริงไม่มีทุกข์เจือ ในพระพุทธศาสนามีคำหลายคำที่ใช้หมายถึงความดี ได้แก่ บุญ กุศล งามจริยา สุจริต ธรรมเนียม เป็นต้น คำที่ใช้กล่าวถึงความดีเหล่านี้อาจมีความคล้ายคลึงกันแต่ระดับความลึกซึ้งนั้นแตกต่างกัน บุญ หมายถึง ความดีที่มีลักษณะเป็นเครื่องชำระล้างกิเลสหรือความชั่วให้หมดไปจากจิต เปลี่ยนสภาพของจิตจากที่สกปรกให้สะอาดบริสุทธิ์ กุศล หมายถึงความดีที่ต้องกระทำด้วยความรู้ มีความฉลาดในการทำความดี รู้จักทำความดีเพื่อตัดหรือกำจัดความชั่วให้ลดน้อยลง ตั้งตนอยู่ในความดีคือ งามจริยา เป็นความดีที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้อง ยุติธรรมและประกอบด้วยศีลธรรม งามจริยา เป็นการกระทำที่ต้องเป็นไปเพื่อการสงบระงับกิเลส ทำให้กิเลสน้อยลงถึงจะเรียกว่าเป็นการทำความดี งามจริยา หมายถึงการทำความดีที่ควรทำ พระพุทธศาสนาถือว่าความดีเป็นสิ่งที่ทุกคนควรทำ ซึ่งมนุษย์นั้นมีโอกาสทำได้มากกว่าสัตว์ประเภทอื่น เช่น การทำสมาธิ เป็นต้น ถ้าเรามองให้ลึกถึงเหตุและผลของความดีอย่างคำว่า “บุญ” ที่มีความหมายว่าดี นั้นมีนัยยะทั้งในดีส่วนเหตุและดีส่วนผล โดยดีส่วนเหตุนี้มักใช้อธิบาย

ในรูปของการกระทำความดี การประพฤติดี การประพฤติธรรม ส่วนดีส่วนผลก็จะอธิบายถึงผลที่เกิดขึ้นหรือผลที่ได้รับจากการประพฤติปฏิบัติดีนั้นๆ ดังนั้นความหมายของความดีตามหลักพระพุทธศาสนาจึงมี ๒ ลักษณะ คือ ความดีเชิงเหตุ และความดีเชิงผล ความดีเชิงเหตุหรือเชิงอุปการณนั้น ได้แก่ คุณธรรมและกุศลกรรม เป็นการกระทำที่ดีทั้งหลาย ซึ่งเป็นเหตุให้ได้มาซึ่งผลดี ส่วนความดีเชิงผลนั้น ได้แก่ วิชา หรือผลดีที่เกิดจากการประพฤติธรรม หรือการทำความดีในลักษณะต่างๆ ผลดีดังกล่าวนี้ในพระพุทธศาสนามักจะกล่าวถึงผลดี ๒ ระดับ คือ ผลดีชั้นโลกียะ คือได้ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ และผลดีชั้นโลกุตตระ คือ สิ้นชาติเข้าถึงนิพพาน

. **สรุปความว่า** บุญหมายถึงความดีทุกอย่าง บุญจึงมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ทุกคน ๑. เป็นเหตุให้เกิดในคติภพที่ดี ๒. ช่วยคุ้มครองรักษาชีวิตให้รอดพ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ ๓. ช่วยนำพาวิถีชีวิตไปสู่ความสำเร็จ และเจริญก้าวหน้าในสิ่งที่ตนปรารถนา ๔. เป็นเหตุให้จิตใจเกิดความร่มเย็นเป็นสุข องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พุทธศาสนิกชนได้หมั่นทำบุญเอาไว้เสมอเมื่อมีโอกาส แม้ว่าจะเป็นบุญเพียงเล็กน้อยก็ตาม ดังพระพุทธพจน์ว่า “อย่าดูหมิ่นบุญว่ามีประมาณน้อย เมื่อไรจะมาถึงเรา หยดน้ำที่หยดลงที่ทะเลหยดยังทำภาชนะมีตมเป็นต้นให้เต็มได้ ฉันทใด คนผู้ฉลาดทำบุญอยู่เสมอ ก็ย่อมเต็มด้วยบุญฉันนั้น” **สมดังกระทู้พุทธภาษิตที่ยกไว้เป็นนิเชบปทอุเทศ ณ เบื้องต้นนั้น ว่า**

บุญ โจเรหิ ทูหริ.
โจรขโมยบุญใครไม่ได้

ดังได้บรรยายมาด้วยประการฉะนี้ ฯ

สุภาสิต เพิ่มเสริมตามกำหนด

สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า

บุญญานิ ปโรโลกสมี ปติฏฐา โหนติปาณิน
บุญเป็นที่พึ่งของชีวิตไปถึงโลกหน้า

อธิบายความว่า การที่เราได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ก็เพราะบุญ เมื่อเกิดมาแล้ว มีความสุขความเจริญ ก็เพราะบุญ มีทรัพย์สินเรือนชานบ้านช่อง ก็เพราะบุญ มีสติปัญญาดี ก็เพราะบุญ สิ่งที่ดี ๆ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้ประสบในโลกมนุษย์นี้ ล้วนเป็นสิ่งที่บุญอำนวยให้ทั้งสิ้น เรียกได้ว่า บุญนั้นเป็นที่พึ่งของมนุษย์ทั้งหลาย เมื่อมีชีวิตอยู่ในชาตินี้ เรามีบุญที่ได้ทำไว้ในอดีตชาติเป็นที่พึ่ง ดังนั้น トラบที่ยังมีชีวิตอยู่ พึงสั่งสมบุญเอาไว้ให้มาก ๆ เพื่อว่าบุญนั้น จะเป็นสิ่งที่พึ่งของเราได้ในภพต่อ ๆ ไป トラบใดที่ยังไม่ถึงพระนิพพาน บุญนั้นเป็นเรื่องเฉพาะตัว ใครทำใครได้ เพราะบุญเป็นเรื่องเฉพาะตน คนอื่นทำคนอื่นให้หมดจดหรือให้เศร้าหมองไม่ได้ ตัวอย่างง่าย ๆ สมมติว่า นักเรียน ๒ คน เป็นเพื่อนรักกัน คนหนึ่งเรียนเก่ง คนหนึ่งเรียนไม่เก่ง คนเรียนเก่งสงสารเพื่อนอย่างไร ก็ไม่สามารถจะแบ่งเอาความเก่งของตนไปให้เพื่อนได้ หรือเพื่อนที่เรียนไม่เก่งจะคิดแย่งชิงโดยการลักขโมย ปล้นจี้เอาความเก่งไปจากเพื่อนก็ไม่ได้เหมือนกัน มีอยู่ทางเดียวกันเท่านั้น คือถ้าอยากเก่งต้องขยันหมั่นเพียร ฝึกฝนด้วยตนเอง จะไปขอหรือแย่งชิงเอาจากคนอื่นเหมือนกับสิ่งของไม่ได้ ภายของนักเรียนที่เว้นจากการฆ่าสัตว์ การทำร้ายกัน การลักขโมย การประพฤติผิดในกาม หรือที่ใช้ทำสิ่งอันเป็นประโยชน์ เช่น ขยันไปโรงเรียน ขยันเรียนหนังสือ ขยันทำการบ้าน ขยันช่วยพ่อแม่ทำงาน ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด ช่วยเหลือสังคม ช่วยรักษาความสะอาดบริเวณโรงเรียน เป็นต้น วาจาหรือปาก ใช้พูดแต่คำสัตย์จริง พูดให้คนเกิดความสามัคคีกลมเกลียวกัน พูดคำสุภาพเรียบร้อย พูดเรื่องที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ฟังใจมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ไม่คิดโลภอยากได้ของใคร ไม่คิดร้ายทำลายใคร ไม่อิจฉาริษยาใคร เชื่อฟังพ่อแม่ครูอาจารย์ เพียงเท่านั้น ภาย วาจา และใจ ของนักเรียนก็สามารถสร้างมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ ให้แก่นักเรียนเองและการทำความเห็นให้ตรงจัดว่าเป็นบุญที่ยิ่งใหญ่ กว่า การบริจาคทานผิดๆ ด้วยการหมั่นขยันทำความดี ดังที่กล่าวมาก่อเกิดความสุข ของชีวิตตนเองและครอบครัว เป็นความดีที่ต้องฝึกไว้

**ตัวอย่างแต่งเรียงความแก้กระทู้ธรรม ธรรมศึกษาชั้นตรี ระดับประถมศึกษา ชุดที่ ๓ หมวดบาป
พุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า**

ทุกโข ปาปสฺส อจฺจโย.

สะสมบาปเท่ากับสะสมความทุกข์

บัดนี้ จักได้อธิบายขยายความแห่งพุทธศาสนสุภาษิตที่ยกขึ้นเป็นบทเบื้องต้นนั้นเพื่อเป็นแนวทาง
แห่งการศึกษาและแนวทางแห่งการปฏิบัติ โดยสมควรแก่อัตภาพและธรรมเป็นลำดับไป

ดำเนินความว่า การสะสมบาปเท่ากับสะสมความทุกข์ พระพุทธภาษิตนี้ ผู้ศึกษาควรทราบโดยขยาย
ความจำแนกเนื้อความเป็น ๔ ประการ คือ ๑.บาป ๒.สิ่งที่จัดว่าเป็นบาป ๓.การทำบาป ๔.การไม่ทำบาป นำ
ความสุขมาให้คำว่า บาป หมายถึงความไม่ดีทุกอย่างเช่น อกุศล โทษ ความผิด ทุจริต เเว ธรรมดำ ทุกข์
ยากลำบากเหน็ดเหนื่อย เจ็บปวดความชั่ว เป็นต้น ดังนั้นจึงมักพูดศัพท์เดิมว่า บาปหรือถ้าจะแปลก็มักจะ
แปลว่า ความชั่ว อันหมายถึงความไม่ดีนั่นเองส่วนท่านผู้รู้คัมภีร์ ศัพทศาสตร์ ให้ความหมาย ของคำว่าบาปไว้
หลายนัย เช่น สิ่งที่คุณดีทั้งหลายพึงป้องกันตัวเอาไว้ให้ห่างไกลหรือสิ่งที่เป็นเหตุให้คุณถึงอภัย กลายสภาพเป็น
ดิรัจฉานเปรตสัตว์นรกและอสุรกาย เป็นต้น สิ่งที่จัดว่าเป็นบาปนั้น พระพุทธศาสนาจัดสิ่งที่เป็นบาปไว้ตามโทษ
หนักเบาดังนี้ บาปที่มีโทษหนักที่สุดคือ นียตมิถฉาภิภูฏี แปลว่า ความเห็นที่แน่นอนดิ่งลงไป แก้อิเหน่ไม่ได้ ๓
อย่าง คือ อภิริยภิภูฏี เห็นว่าทำบาปหรือทำบุญ ก็เพี่ยงแต่กิริยาที่ทำเท่านั้น ไม่ได้เป็นบาปหรือเป็นบุญดังที่
ศาสนาทั้งหลายสอนเลย อเหตุกภิภูฏี เห็นว่าความสุขหรือความทุกข์ของมนุษย์ล้วนเกิดขึ้นเอง ไม่ได้เกิดมาจาก
เหตุใดๆ ทั้งสิ้น นัตติกภิภูฏี เห็นว่าไม่มีอะไร คือ บาปก็สูญ บุญก็สูญ คนตายแล้วก็สูญ จึงควรละเว้นจาก
บาปกรรมเสีย เพราะว่าคนที่ทำบาป ย่อมลำบากเพราะกรรมของตน อย่าให้บาปอันเป็นความเดือดร้อนกายใจ
สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย เถรคาถา ว่า

สกมฺมนา หลฺล ทิ ปาปธมฺโม.

คนทำบาป ย่อมลำบากเพราะกรรมของตน

อธิบายความว่า ที่ว่าพึงละเว้นบาปทั้งหลาย เพราะบาปที่ทำนั้น ย่อมลำบากเพราะกรรมของตน
อย่างหนักทำให้ตกไปในที่หาความเจริญมิได้ที่เรียกว่านรก รongลงมาทำให้ตกนรกหรือเวจrongลงมาจากนั้น ทำให้
กลายสภาพเป็นดิรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย หรือเบาว่านั่นถ้าเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็จะทำให้มีอายุสั้น มี
โรคเบียดเบียน ทำกินไม่ขึ้นมีอุปสรรค ประสบภัยอันตรายต่างๆ ส่วนการไม่ทำบาปคือ เป็นคนที่มีสัมมาทิฏฐี มี
ความคิดเห็นที่ส่งเสริมศีลธรรม จดเว้นจากอนันตริยกรรม และเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การ
ประพฤติดิฉินในกาม การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ การพูดเพ้อเจ้อ การโลภอยากได้อย่างผิด
ศีลธรรม ความคิดร้ายทำลายผู้อื่น ย่อมนำความสุขมาให้ทั้งแก่ตนเอง ครอบครัวและสังคมจากหลักธรรมคำ
สอนของพระพุทธศาสนา ดังได้บรรยายมาแต่โดยย่อนี้ พอสรุปใจความได้ว่า บุคคลที่รู้เห็นในการทำบาปของ
ตนแล้ว ย่อมเกรงกลัวต่อบาปกรรมของตนที่ทำ เพราะความสุขที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ อันดับแรกต้องเว้นจาก
การทำ ความชั่วอันเป็นบาป คือ ความชั่วเมื่อละได้เสียก่อนแล้ว เปรียบเหมือนคนเราจะแต่งตัวให้สวยงามต้อง
อาบน้ำ ชำระกายให้สะอาดเสียก่อนเพราะถ้าเนื้อตัวสกปรกจะแต่งอย่างไรก็ไม่งามความสุขของมนุษย์ก็เช่นกัน
แม้จะมีทรัพย์สินเงินทองยศศักดิ์มาก ต้องการงดเว้นจากการทำบาปฆ่าฟันชีวิตกันและกันไม่ทำกรรมที่ไม่ดีหาก
เราไม่ได้ทำบาป บาปย่อมไม่มีแก่เราเป็นแน่นอน เพราะบาปย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่ได้กระทำความบาป ดังนั้น จึงเป็นการ
สมควรอย่างยิ่งที่เราทั้งหลายจะงดเว้นกรรมบาปเสีย แล้วมาสั่งสมอบรมแต่กรรมที่เป็นบุญเท่านั้น การหมั่น
สร้างบุญกุศลอยู่บ่อย ๆ จนติดเป็นนิสัย เป็นกิจวัตรประจำวัน จะทำให้เรามีอุปนิสัยน้อมไปในทางที่เป็นบุญโดย
อัตโนมัติ เมื่อเป็นเช่นนี้ ความคิดในเรื่องที่เป็นอกุศล ความคิดที่จะทำบาปทั้งหลาย ย่อมลดลง และหมดไป

สรุปความว่า การสะสมบาปเป็นความทุกข์ของชีวิตเรา พระองค์จึงทรงสอนว่าบาป คือ ความประพฤติชั่วทางกาย วาจา ใจ ที่เรียกว่า ทุกจริต นั่นเอง ความประพฤติชั่วดังกล่าว จะเป็นผลให้เกิดความฉิบหายเดือดร้อนแก่ผู้กระทำ ทำให้สภาพจิตตกต่ำ ดังนั้น ท่านจึงกล่าวว่าการเป็นคนทำบาป ย่อมลำบากเพราะกรรมของตน เมื่อรู้ดังนี้แล้วอย่าพากันทำบาปเลยเร่งทำบุญกุศลเอาไว้จะดีกว่า การเว้นบาปได้จะนำความสุขมาให้แก่ผู้นั้นทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ผู้ทำกรรมเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น ผู้ทำกรรมดีได้รับผลดี ผู้ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว สมดังพระพุทธภาษิตที่ยกไว้เป็นนิเชบพุทฺธเทศ ณ เบื้องต้นนั้น ว่า

ทุกโข ปาปสฺส อจฺจโย.

สะสมบาปเท่ากับสะสมความทุกข์

ดังได้บรรยายมาด้วยประการฉะนี้ ฯ

สุภาสิต เพิ่มเติมตามกำหนด

สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน มัชฌิมนิกาย มัชฌิมนิคาเยว่า

ปาปานิ กมฺมานิ กโรตฺติ โมหา.

คนทำบาปกรรม เพราะความหลงผิด

อธิบายความว่า ผู้ความหลง คือ โมหะ ได้แก่ ความเขลา ความไม่รู้ตามความเป็นจริง หลงกิเลส หลงอารมณ์ ความหลงนี้เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ย่อมเป็นมูลให้เกิดความโลภบ้าง เป็นมูลให้เกิดความโกรธบ้าง เป็นความหลงล้วน ๆ บ้าง คนทำบาปกรรม เพราะความหลงผิด คือการที่เราเกิดโมหะขึ้น คนทั้งหลายมักจะทำกรรมไปตามอำนาจของโมหะคือความหลง เมื่อทำกรรมด้วยอำนาจของความหลง ย่อมเป็นไปในทางที่ก่อบาปอกุศลเท่านั้น เพราะกรรมที่เป็นกุศลย่อมเกิดจากปัญญา ไม่ใช่จากโมหะคือความหลง ดังนั้น จึงเป็นที่มาของคำว่า คนมักทำบาปเพราะความหลง คือหลงไปตามอำนาจของกิเลสที่สั่งการให้ทำบาปนั่นเอง เมื่อรู้ดังนี้แล้ว เราท่านทั้งหลาย พึงเร่งกำจัดโมหะคือความหลง อันเป็นสาเหตุให้กระทำบาปนี้เสียให้ได้ ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อันจะเป็นเหตุให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง และจะสามารถกำจัดกิเลสทั้งปวงรวมทั้งโมหะคือความหลงนี้เสียได้ จะได้ไม่ต้องทำบาปเพราะหลงกลกิเลสอีกต่อไป บาปที่มีโทษถึงนำไปสู่อบายก็ได้ ที่ทำให้ได้รับความทุกข์ความเดือดร้อน เช่น ทำให้อายุสั้น มีโรคมาก ยากจนเข็ญใจ เป็นต้น ก็ได้ มี ๑๐ อย่าง เป็นการกระทำทางกาย ๓ อย่าง คือ ฆ่าสัตว์ ๑ ลักทรัพย์ ๑ ประพฤติผิดในกาม ๑ เป็นการพูดทางวาจา ๔ อย่าง คือ พูดเท็จ ๑ พูดส่อเสียดทำให้คนแตกสามัคคีกัน ๑ พูดคำหยาบ ๑ พูดเพ้อเจ้อ ทำให้ผู้อื่นเชื่อถือเองไร้สาระ ๑ เป็นความคิดชั่วทางใจ ๓ อย่าง คือ โลภอยากได้ของคนอื่นอย่างผิดศีลธรรม ๑ คิดร้ายทำลายผู้อื่น ๑ มีความเห็นผิดไม่เชื่อเรื่องบาปบุญคุณโทษ ๑ การทำบาป หมายถึง การทำ การพูด และการคิด สิ่งที่ดีจัดว่าเป็นบาปเหล่านี้เอง คือ ถือนั่นมีฉันทิภูติทั้ง ๓ อย่าง หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง กระทำอนันตริยกรรมมีการฆ่ามารดาบิดาเป็นต้น หรือทำกายทุจริต ๓ พูดวจีทุจริต ๔ และมีใจประกอบด้วยมโนทุจริต ๓ ดังกล่าวแล้ว การทำบาปต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้ล้วนแต่ก่อให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนทั้งแก่ผู้ทำ และบุคคลอื่นผู้เกี่ยวข้องทั้งสิ้น แต่ก็ยังมีคนอีกเป็นจำนวนมากที่ชอบทำที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะคนส่วนมาก ยังมีบาปอยู่ในใจคนที่มิเชื่อบาปอยู่ในใจย่อมทำ ความชั่วได้ง่าย

ตัวอย่างแต่งเรียงความแก้กระทู้ธรรม ธรรมศึกษาชั้นตรี ระดับประถมศึกษา ชุดที่ ๔ หมวดกรรม
พุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

ปจฺฉา ตปฺปติ ทุกฺกฏํ.

หลังจากทำความชั่วลงไป ย่อมเผาผลาญใจในภายหลัง

บัดนี้ จักได้อธิบายขยายความแห่งพุทธศาสนสุภาษิตที่ยกขึ้นเป็นบทเบื้องต้นนั้นเพื่อเป็นแนวทางแห่งการศึกษาและแนวทางแห่งการปฏิบัติ โดยสมควรแก่อัธภาพและธรรมเป็นลำดับไป

คำเนนความว่า ขึ้นชื่อว่าความชั่ว เมื่อใครทำไปแล้ว ย่อมจะได้รับผลของมันอย่างแน่นอน ถึงแม้ว่าบางทีความชั่วที่ทำนั้นจะให้ผลชั่วบ้าง แต่สิ่งที่แน่นอนคือ มันให้ผลแน่เราอาจจะเห็นว่ามิบุคคลจำนวนมากที่เขาทำความชั่ว แต่เขายังมีชีวิตที่สุขสบาย ไม่เห็นได้รับผลของความชั่วที่เขาได้ทำหลังจากทำความชั่วลงไป ย่อมเผาผลาญใจในภายหลัง การเสวยทุกข์หรือการมีชีวิตที่สุขสบายนั้น เป็นอันสงสัยของความดีหรือบุญเก่าที่เขาได้เคยทำไว้เท่านั้น ไม่ใช่ผลของความชั่วในปัจจุบัน เมื่อใดที่บุญที่เขาได้เคยสร้างไว้ได้หมดลง เมื่อนั้น ความชั่วที่เขาทำย่อมมีกำลังมากขึ้น และให้ผลในที่สุด ดังนั้น ความชั่ว อย่าไปทำมันเลยดีกว่า เพราะถึงอย่างไร มันต้องให้ผลแน่นอนความดี หรือความชั่ว มันก็เป็นธรรมชาติของมันอยู่ตามธรรมดา ลำพังตัวมันเองก็ไม่ได้ให้คุณให้โทษแก่ผู้ใด แต่ถ้ามันได้เข้าไปสิงสถิตอยู่ในใจดวงใดแล้ว มันก็พร้อมที่จะแสดงคุณและโทษออกมาให้เห็นได้เมื่อนั้น ถ้าใจมีความดีมาก ก็มีคุณมาก ถ้าใจมีความชั่วมาก ก็มีโทษมาก แต่ใจของสัตว์โลกทั้งมวลมักมีความชั่วสั่งสมอยู่เป็นอันมาก ไม่ทราบว่าเป็นเพราะเหตุใด และ ไม่มีใจดวงไหนจะสามารถหยั่งรู้ได้ว่า ความชั่วมันมาสั่งสมอยู่ในใจนี้ ตั้งแต่เมื่อใด? มีหนทาง ยังไม่อาจรู้ได้ด้วยว่า ที่หมักหมมอยู่ในใจนั้น มันคือความชั่ว นอกจากไม่รู้แล้ว ยังไปหลงสำคัญผิดคิดว่า ความชั่วนั้น เป็นความดีอีกต่างหาก โลกนี้ทั้งโลกมันจึงเกิดโกลาหล อลหม่านขึ้นมา เพราะคนทำชั่วก็สำคัญผิดคิดว่าตัวเองทำดีแล้ว หรือบางทีก็รู้อยู่ว่า ตัวเองทำชั่ว แต่ก็ยังยินดีที่จะทำ ก็เพราะไม่รู้จักว่า คุณแห่งความดีเป็นอย่างไร? โทษแห่งความชั่วเป็นอย่างไร? ทำชั่วแล้ว จะต้องได้รับผลแห่งการทำชั่วอย่างไรบ้าง คนชั่วจึงพอใจที่จะทำชั่ว จนกลายเป็นความเคยชิน เลยกลายเป็นนิสัย ทำดีได้ยาก ทำชั่วได้ง่าย ถ้าทำดี จะได้รับผลแห่งการทำดีอย่างไร? และถ้าทำชั่ว จะได้รับโทษแห่งการทำชั่ว เพราะเหตุนี้กรรมชั่วของตนเอง ย่อมนำไปสู่ทุกข์ และทำความชั่วเลวจนเป็นนิสัย กรรมชั่วของตนเอง ย่อมนำไปสู่ทุกข์ สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

สํานิ กมฺมานิ นนฺยติ ทุกฺคตํ.

กรรมชั่วของตนเอง ย่อมนำไปสู่ทุกข์

อธิบายความว่า ในเมื่อบุคคลยังไม่อาจแยกแยะได้ด้วยปัญญาว่า อะไรคือความดี อะไรคือความชั่ว จึงเป็นการยากอยู่เองที่จะทำดีได้อย่างมั่นคง และมักหลงทำความชั่วไปอย่างไม่รู้ตัว และกรรมชั่วของตนเอง ย่อมนำไปสู่ทุกข์ ชำร่ายบางคนรู้ตัวอยู่ว่า ได้ทำชั่ว แต่ก็ยังพอใจที่จะกระทำ แม้พระพุทธเจ้ามาประกาศธรรมสอนโลก ว่า ศีล สมภาณี ปัญญา เป็นทางแห่งความดีจะเป็นเหตุให้ดับทุกข์ได้ จงพากันทำให้มาก เจริญให้มาก ก็ไม่มีใครสนใจอยากจะทำศีล อบรมสมภาณี เจริญปัญญาและถึงแม้ธรรมจะชี้บอกว่า ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นภัย เป็นทางแห่งความชั่ว จะนำทุกข์มาให้ จงพากันละเว้น อย่าหาญกล้าพากันทำ ก็ไม่ค่อยมีใครยอมเชื่อฟังนัก ยังคงพอใจที่จะโลภ พอใจที่จะโกรธ พอใจที่จะหลง กันอยู่นั่นเอง ดังนั้น ถ้าอยากจะทำดีว่า ตัวเองเป็นคนดี หรือเป็นคนชั่ว ก็จงตรวจดูที่ใจว่า มันทำดีได้ง่ายไหม? หรือมันทำชั่วได้ง่ายกว่า เรามีศีลประจำการอยู่ในใจหนักแน่นมั่นคงแค่ไหน? เรามีสมภาณีพอทำให้สงบได้บ้างหรือไม่? เรามีปัญญาพอที่จะรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมรู้ดี รู้ชั่ว ละชั่ว ทำดี ได้มากน้อยแค่ไหน? ถ้าพอจะมีความดีอยู่บ้าง ก็จงตรวจตราให้ลึกซึ้งแยกคายลงไปอีกว่า ป้อมปราการ คือ ศีลของเรามันแน่นหนามั่นคงดีหรือยัง? จะต้องเสริมความแข็งแกร่งตรงไหนบ้าง เพื่อให้มันแน่นหนามั่นคงยิ่งขึ้นไปอีก อย่าให้ความชั่วมันแทรกซึมเข้าไปได้ จนกระทั่งสามารถทำให้สงบ เกิดปัญญากำจัดความชั่วที่มีอยู่ในใจให้มันสิ้นซากไปจากใจได้ หรือทำให้มันลดน้อยถอยลงไปเรื่อย ๆ ถ้าไม่เป็นเช่นนั้น ใจ

เราก็ตกอยู่ในวงล้อมของกิเลส ยากที่จะตีฝ่าแหวกวงล้อมของกิเลสออกไปได้ ก็มีแต่ต้องถูกกิเลสย่ำยีจนเสียผู้เสียคนไปเท่านั้นเอง เพราะถ้าใจใดไม่มี ศีล สมาธิ ปัญญา เสียแล้ว ใจนั้นก็ไม่มีอาวุธที่จะใช้ป้องกันตัวเองให้รอดพ้นจากการกดขี่บังคับของกิเลสได้ตลอด

. สรุปความว่า จงรู้ไว้ว่า กิเลสมันสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันตัวมันเองอยู่ตลอดเวลา พอเราทำท่าขยับจะเว้นจากความชั่ว หันหน้ามาทำความดีสักหน่อย จิตใจตัวเองมันก็เตะตัดหาเสียว่า ไม่สะดวกละ มันต้องเข้าสังคม ต้องไปงานเลี้ยง พอจะทำความดี ทำวัตรสวดมนต์บ้างสักเล็กน้อย มันก็อ้างว่า งานยุ่งไม่ว่าง ไม่มีเวลาสักที เรื่องปัญญาก็เลยไม่ต้องพูดถึงละ กิเลสมันเอาไปกินเป็นกับแกล้มหมดแล้ว นี่แหละ! จึงสมกับธรรมท่านสอนว่า “คนดี ทำดีได้ง่าย ทำชั่วได้ยาก” “คนชั่ว ทำดีได้ยาก ทำชั่วได้ง่าย” ในความจริงทำดีก็ได้ดี ทำไม่ดีก็ได้ไม่ดี สมดังพระพุทธภาษิตที่ยกไว้เป็นนิเชบปทอเทศ ณ เบื้องต้นนั้น ว่า

ปจฺจา ตปฺปติ ทุกฺกฏํ.

หลังจากทำความชั่วลงไป ย่อมเผาผลาญใจในภายหลัง
ดังได้บรรยายมาด้วยประการฉะนี้ ฯ

สุภาสิต เพิ่มเสริมตามกำหนด

สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย สุตตันิบาต ว่า

กมฺมฺนา วตฺตติ โลโก.

ชาวโลกย่อมเป็นไปตามกรรม

อธิบายความว่า ชาวโลกย่อมเป็นไปตามกรรม ไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์ดิรัจฉาน ล้วนแล้วแต่เป็นไปตามอำนาจของกรรมทั้งนั้น กรรมเป็นตัวบงการชีวิตสรรพสัตว์ ให้มีสุขบ้างมีทุกข์บ้างแตกต่างกันไป ตามอำนาจแห่งกรรมที่เขาทำไว้เราเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็เพราะกรรมพามา สัตว์ดิรัจฉานทั้งหลายที่เกิดในสภาพนั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นช้าง ม้า วัว ควาย หมา แมว รวมลงคือสัตว์ทุกชนิด เขาไปเกิดในสภาพเช่นนั้นก็เพราะกรรมพาไป ไม่ใช่สิ่งอื่นแม้แต่มนุษย์เราเกิดมา มีรูปร่างหน้าตาแตกต่างกัน มีฐานะความเป็นอยู่ต่างกัน บ้างร่ำรวย บ้างยากจน บ้างก็พออยู่ได้ ทั้งหมดนั้นก็เพราะกรรมจัดสรรให้เป็นไป ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับว่า แต่ละบุคคลได้สร้างกรรมไว้อย่างไรนั่นเอง ดังนั้น เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว พึงสร้างแต่กรรมดีเถิด อย่าสร้างกรรมชั่วเลย เพราะกรรมดี จะอำนวยผลที่ดี เป็นความสุขความเจริญ ส่วนความชั่วนั้น ย่อมจะอำนวยผลที่เป็นความชั่ว เป็นความฉิบหายเดือดร้อนแก่ผู้กระทำ เด็กทุกคน กว่าจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต้องการการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป ร่างกายเติบโตได้เพราะอาหารฉันใด จิตใจจะเจริญงอกงามได้ย่อมต้องการความรัก ความเข้าใจ และกำลังใจจากพ่อแม่ ฉะนั้น” เคยมีที่รู้สึกผิดกับการเลือกเส้นทางชีวิตโดยไม่เชื่อพ่อแม่หรือเคยมี ที่รู้สึกอึดอัดเพราะใช้ชีวิตแบบเชื่อฟังพ่อแม่ทุกอย่างซึ่งขัดกับเส้นทางความฝันของตัวเองเพราะเราโตมากับกรอบที่ ‘ลูกที่ดีคือลูกที่เชื่อฟังพ่อแม่’ ‘ลูกที่ดีจะไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจ’ ตอนเป็นเด็กเล็กๆ การเป็นลูกที่ดีตามกรอบข้างบนก็ง่ายแหละแค่ทำตามหรือเชื่อฟัง แต่เมื่อเข้าวัยรุ่น , เราเริ่มมีกรรมเป็นของตัวเอง เราเริ่มมีความฝันอยากเป็นโน่นเป็นนี่ และต่อให้สนิทกับพ่อแม่มากแค่ไหนก็ไม่เชื่อว่าความฝันจะมีรูปร่างเหมือนกัน แต่เกิดมาแล้วย่อมเป็นไปตามกรรม สิ่งที่เป็นประโยชน์ คือสิ่งที่ทำไปแล้วก่อให้เกิดความสุขความเจริญ ไม่สร้างความเดือดร้อน ไม่นำทุกข์ ไม่นำความฉิบหายมาให้ในภายหลังเมื่อรู้ว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์แก่ตนเอง ก็ต้องรีบทำสิ่งนั้น เพราะชีวิตนี้เป็นของไม่แน่นอน ถ้าเราไม่รีบทำก็ไม่ว่าจะมีโอกาสได้ทำหรือไม่เพราะฉะนั้น สิ่งใดมีประโยชน์ให้รีบทำให้สำเร็จก่อนที่จะไม่มีโอกาสได้ทำ คือก่อนที่มัจจุราชคือความตายจะมาบั่นทอนชีวิตของเราเสียแต่ก็ต้องพิจารณาด้วยว่า สิ่งที่จะทำนั้น สร้างความเดือดร้อนให้คนรอบข้างหรือสังคมหรือไม่ ถ้าสร้างความเดือดร้อนต่อสังคม แสดงว่า การกระทำนั้น ไม่ได้ก่อประโยชน์อย่างแท้จริง ไม่ใช่สิ่งที่ควรทำ

ตัวอย่างแต่งเรียงความแก้กระทู้ธรรม ธรรมศึกษาชั้นตรี ระดับประถมศึกษา ชุดที่ ๕ หมวดโกรธ
สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ว่า

โกโธ จิตตปปโกปโน.
ความโกรธ ทำให้ใจสั้น

บัดนี้ จักได้อธิบายขยายความแห่งพุทธศาสนสุภาษิตที่ยกขึ้นเป็นบทเบื้องต้นนั้นเพื่อเป็นแนวทางแห่งการศึกษาและแนวทางแห่งการปฏิบัติ โดยสมควรแก่อัตภาพและธรรมเป็นลำดับไป

ดำเนินความว่า ความโกรธ ทำให้ใจสั้นทุกคนรู้ แต่ทุกคนเหมือนไม่รู้ แทบทุกคนมิได้ให้ความสนใจที่จะไม่โกรธ อีกนัยหนึ่งก็คือแทบทุกคนก็ว่าได้ ไม่สนใจที่จะขจัดความไม่ดีให้พ้นชีวิตจิตใจตน ให้จริงจิ่ง "แต่มักจะมุ่งไปจัดการ กับความโกรธ คือความไม่ดีที่มีในผู้อื่นเสียมากกว่า" เห็นได้จากที่มักจะมีการวิพากษ์วิจารณ์กันว่า คนนั้นขี้โกรธไม่ดี คนนี้ขี้โกรธไม่ดี มักไม่ค่อยจะมีการกล่าวถึง ความโกรธของตนเองอย่างจริงจังว่า เป็นความไม่ดีและก็เพราะพากันไปเพ่งเล็งความโกรธ หรือความไม่ดี ของผู้อื่นความโกรธจึงยังเต็มไปแทบทุกชีวิตจิตใจ ก่อให้เกิดความทุกข์ความร้อนแสบผาอยู่ทุกหนทุกแห่ง ทุกเวลาในที่ ในทุกผู้ทุกคนเพราะกิเลสอันไม่ว่า ความโลภ หรือความโกรธ หรือความหลง ต้องแก่ของตนเอง ที่ตนเอง ไปแก่ของผู้อื่น ที่ผู้อื่น หากเกิดผลได้ไม่ ความโกรธเมื่อเกิดขึ้นแก่ผู้ใด ทำให้จิตใจของผู้นั้นเร่าร้อน เป็นทุกข์ ไม่สบายใจ นอนไม่หลับ ฝันร้าย ถ้าโกรธมาก ๆ อาจทำให้ต้องไปฆ่าผู้อื่น ตีตักตีตตารางเป็นทุกข์ทั้งแก่ตัวเอง ทั้งแก่ผู้อื่น จะเจริญเมตตาจิตก็ลำบากเพราะเมื่อเจริญไปแก่ผู้ที่เราโกรธอยู่ ก็เจริญไม่ขึ้น แต่ถ้าเราละความโกรธได้ก็เป็นสุข แต่ถ้าใครยังไม่ตัดความโกรธ ด้วยความข่มใจ ความพิณาศิบหายมาสู่ตนเอง เปรียบเหมือนคนที่จุดไฟเผาตัวเองเพื่อประชดคนอื่นก็ร้อนเอง **สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ว่า**

โกโธ ทเมณ อัจฉินเท.
พึงตัดความโกรธด้วยความข่มใจ

อธิบายความว่า ความโกรธ คือ ความขัดเคืองใจ ความหงุดหงิด เมื่อเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว ย่อมทำให้จิตใจร้อนรุ่ม กล้าทำทุกอย่างที่ไม่ควรทำ บดบังปัญญาให้มีมืดบอดไปชั่วขณะ ขาดความยั้งคิด ไม่พิจารณาถึงความถูกต้องหรือบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์และมีใช้ประโยชน์พึงตัดความโกรธด้วยความข่มใจ คนทั้งหลายทำร้ายกัน ฆ่ากัน เปียดเบียนกันก็เพราะความโกรธเป็นสาเหตุสำคัญอีกตัวหนึ่ง หากความโกรธสั่งให้ไปทำร้ายคนอื่นเข้า ก็กลายเป็นความเสียหาย เสียหายแก่ร่างกายและทรัพย์สินของผู้อื่น แล้วยังเสียหายกับตัวผู้กระทำการเองด้วย จะต้องถูกกฎหมายบ้านเมืองเอาโทษ ต้องถูกจองจำพันธนาการ ตามกฎหมาย เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว ยังต้องชดใช้กรรมในนรกหรือภพต่อ ๆ ไปอีก อันนี้เป็นผลที่เกิดขึ้นจากความโกรธ ดังนั้น จึงสามารถกล่าวได้ว่า ความโกรธ เป็นตัวสร้างความพิณาศิบหายโดยแท้ เมื่อรู้ดังนี้แล้ว เมื่อใดก็ตามที่ความโกรธเกิดขึ้น เราต้องฝึกใช้ขันติ คือความอดทนอดกลั้นมาข่มความโกรธนั้นไว้ ไม่ให้มันลุกลามใหญ่โต ไม่ให้มันบงการจิตของเราให้ทำตามอำนาจของมันได้ จะได้ไม่ต้องพบกันความฉิบหายอันเป็นผลจากความโกรธ ความโกรธจำแนกได้ ๒ ประเภท ใหญ่ๆ ได้แก่ ๑.ความโกรธที่เห็นจากอาการทางกายวาจาได้อย่างชัดเจน ๒. ความโกรธแฝงที่เก็บลึกไว้ในใจไม่แสดงออก เอาไว้ในจิตใจได้สำนึกของตนและผูกใจไว้ เฝ้าใจตนเองให้พิณาศิบหาย การรู้จักคิดทบทวนหาสาเหตุดูให้ดี

สรุปความว่า เมื่อความความโกรธ ทำให้ใจสั้น อย่าเอาความโกรธนำหน้าจงเอาดวงปัญญาและเมตตาธรรมนำหน้าเสมอความโกรธ ไม่ได้ทำให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุดความโกรธ ทำให้ทุกสิ่งพังทลายจิตใจร้อนรุ่มกระวนกระวายดวงใจมีมืดมิดหาทางออกไม่เจอให้เกิด ให้อภัยให้อภัยก่อน สุขก่อนให้อภัยเร็ว สุขเร็วให้อภัยทันที สุขทันทีเพราะหนึ่งครั้งที่ให้อภัยคือ พึงตัดความโกรธด้วยความข่มใจ ปลดกองไฟออกจากใจหนึ่งกองไฟแห่งความโกรธเกลียดจึงลดลงกระแสนแห่งเมตตาธรรมจึงเพิ่มขึ้นดวงใจจึงเปิดโอกาสให้เรื่องดีๆ เกิดขึ้นในชีวิต **สมดังกระทู้พุทธภาษิตที่ยกไว้เป็นนิเชบบทอุเทศ ณ เบื้องต้นนั้น ว่า**

โกโธ จิตตปปโกปโน.
ความโกรธ ทำให้ใจสั้น

ดังได้บรรยายมาด้วยประการฉะนี้ ฯ

สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มากใน ขุททกนิกาย ชาดก ทุกนิบาต ว่า

มา โกรธสฺส วสฺส คมิ.

อย่าตกอยู่ในอำนาจความโกรธ

อธิบายความว่า ชีวิตที่หาความสุขไม่ได้เพราะตกอยู่ในอำนาจความโกรธ ดังนั้น อย่าให้ชีวิตตกอยู่ในอำนาจความโกรธ วิธีละความโกรธที่ท่านแสดงไว้ใน “คัมภีร์วิสุทธิมรรค” มาแนะนำท่านผู้อ่าน มีถึง ๙ วิธีด้วยกัน คือ ๑.ระลึกถึงโทษของความโกรธ บุคคลผู้มักโกรธนี้ ถูกความโกรธครอบงำแล้ว โกรธเต็มประดา ย่อมประพฤติชั่วด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจครั้งประพฤติชั่วด้วยกายวาจาใจแล้ว ย่อมเดือดร้อนในโลกนี้ตายไป ๒. ระลึกถึงความดีของเขา ถ้าวิธีที่ ๑ ไม่สำเร็จ ลองวิธีที่ ๒ คือ ระลึกถึงความดีของเขา เพราะบางคนความประพฤติทางกาย เขาปฏิบัติดีเป็นอันมาก ขนทั้งปวงก็รู้ได้ แต่ว่าเขาและใจไม่เรียบร้อยเราก็ระลึกถึงแต่ความดีทางกายของเขาอย่างเดียบบางคนดีทางวาจาอย่างเดียบบุญจาอ่อนหวาน พูดให้คนอื่นสบายใจมีหน้าชื่นบาน ๓. พึงสอนตนว่า “ความโกรธคือการทำความทุกข์ให้ตนเอง” เช่นว่า “เจ้าไปพะนอนความโกรธ อันเป็นตัวตมมูลรากของศีลทั้งหลายที่เจ้ารักษาเสีย ขอถามหน่อย ใครโง่เหมือนเจ้าบ้างเล่า เจ้าโกรธว่า คนอื่นทำกรรมป่าเถื่อน (กรรมชั่ว) ให้อย่างไรหนอเจ้าจึงปรารถนาจะทำกรรมเช่นเดียวกันนั้นเสียเองเล่า ถ้าคนอื่นอยากใหเจ้าโกรธ ๔. พิจารณาความที่สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน ถ้ายังไม่หายโกรธ พึงพิจารณาให้เห็นว่าตนและคนอื่นต่างมีกรรมเป็นของ ๆ ตน เมื่อโกรธเขาแล้ว เจ้าจักทำอะไรกรรมที่มีโทษจะเป็นเหตุ จักเป็นไปเพื่อความเสื่อมเสีย ๕. พิจารณาถึงความประพฤติในกาลก่อนของพระศาสดา พระศาสดา ของในกาลก่อนแต่การตรัสรู้แม้เป็นพระโพธิสัตว์ ทรงบำเพ็ญพระบารมี มิได้ทรงยังจิตให้คิดประทุษร้ายในบุคคลทั้งหลายผู้เป็นศัตรู ในชาตินั้น ๆ ๖. พิจารณาถึงความที่เคยเกี่ยวข้องกัน ในสังสารวัฏ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ว่า สัตว์ผู้ที่ไม่เคยเป็นมารดา เคยเป็นบิดา เคยเป็นพี่น้องชาย เคยเป็นพี่น้องหญิง เคยเป็นบุตรธิดา ไม่ทำใจร้าย โกรธเคืองในบุคคลนั้น ๗. พิจารณาอาณิสสสัมเมตตา ถ้ายังไม่อาจดับความโกรธได้ ลองพิจารณาอาณิสสของเมตตา ถ้าเราละความโกรธได้ มีจิตเมตตาปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ก็จะได้รับอาณิสสที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้มีถึง ๑๑ อย่าง คือ ๑. หลับเป็นสุข ๒. ตื่นเป็นสุข ๓. ไม่ฝันร้าย ๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย ๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย ๖. เทวดาย่อมรักษาผู้นั้น ๗. ไฟ พิษ หรือคัสตรา ย่อมไม่ทำร้ายผู้นั้น ๘. จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเร็ว ๙. สีหน้าผ่องใส ๑๐. ไม่หลงตาย คือมีสติก่อนตาย ๑๑. เมื่อไม่บรรลुकุณพิเศษที่ยิ่ง ย่อมเข้าถึงพรหมโลก ๘. ใช้วิธีแยกธาตุ พึงสอนตนอย่างนี้ว่า “ตัวเจ้าเมื่อโกรธบุคคลนั้นโกรธอะไร โกรธผมหรือ หรือว่า โกรธขน โกรธเล็บ ฯลฯ หรือมิฉะนั้นก็โกรธธาตุดิน โกรธธาตุน้ำ โกรธธาตุไฟ หรือโกรธธาตุลม เมื่อเห็นว่ามีแต่ธาตุเท่านั้น ๙. วิธีสุดท้าย-ทำการให้และการแบ่ง ถ้ายังไม่หายโกรธอีก พึงให้ของ ๆ ตนแก่เขา รับของ ๆ เขามาเพื่อตนเอง แต่ถ้าเขามีอาชีพไม่บริสุทธิ์ ก็พึงให้แต่ของ ๆ ตนไปฝ่ายเดียว อย่ารับของ ๆ เขาเลย เมื่อเราทำไปอย่างนั้นความอาฆาตในบุคคลนั้น จะระงับไปได้ ส่วนความโกรธของอีกฝ่ายหนึ่ง แม้จะติดตามมาตั้งแต่อดีตชาติ ก็จจะระงับไป

เขาวว่าเราเราอย่าโกรธลงโทษเขา
หากเราเป็นจริงจงตั้งวาจา
หยุดเถิดนะหยุดพักเรื่องอื่นก่อน
หยุดสักพักหยุดคิดหยุดคำนึง
พิจารณาเรียงความตามเรื่องโจทย
วานคุณครูเมตตาอย่ารำคาญ

ในเมื่อเรานี้ไม่เป็นเช่นเขาวว่า
เมื่อเขาวว่าอย่าโกรธเขาเราเป็นจริง ”
หยุดอาวรณาลัยใจคิดถึง
หยุดแล้วตั้งใจกลับหลับตาลง
อย่าพึงโกรธทำไม่ได้ให้สงสาร
อย่าเนิ่นนานหมดเวลาทุกนาที่