

ศีลกรรม

พระพุทธเจ้าตรัสว่า สีของกรรมมีสี่สี คือ กรรมดำ กรรมขาว กรรมดำบ้าง
ขาวบ้าง และกรรมไม่ดำไม่ขาว กรรมแต่ละอย่างก็
ให้ผลตามสีของแต่ละกรรม คือ กรรมดำก็ให้ผลดำ
กรรมขาวก็ให้ผลขาว กรรมขาวบ้างดำบ้าง ก็ให้ผลดำ
บ้างขาวบ้าง ส่วนกรรมไม่ดำไม่ขาว เหนือกรรมหรือสีนกรรม มีแต่ความบริสุทธิ์
ผุดผ่อง นอกเหตุเหนือผล



ทำกรรมดำได้อย่างไรบ้าง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า กรรมที่ประกอบไปด้วยการเบียดเบียน เป็นกรรมดำ
กรรมที่นับว่า เป็นกรรมดำได้แก่ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติผิดใน
กาม นี่เป็นกรรมดำทางกาย เรียกว่า กายทุจริต กรรมดำ
ทางวาจาได้แก่ พูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด และพูด
เพื่อเจ้า กรรมดำทางใจได้แก่ โลภ ออยากได้ของเขา
พยาบาท คิดปองร้ายเขา มิจฉาทิฎฐิ เห็นผิดจากทำนอง
คลองธรรม ผู้ใดประกอบกรรมฝ่ายดำ ย่อมได้รับผลเป็นความทุกข์ทั้งในโลก
นี้และในโลกหน้า

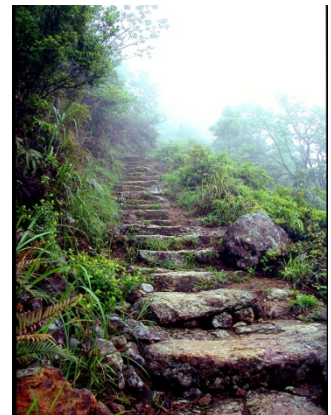


กรรมขาว ทางกาย ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินอก
กาม กรรมขาวทางวาจา ได้แก่ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูด
เพื่อเจ้อ กรรมขาวทางใจ ได้แก่ ไม่โลภ อยากได้ของเขา ไม่พยายามคิดปอง
ร้ายเขา สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบตามทำนองคลองธรรม กรรมขาวเหล่านี้มีผลเป็น
ความสุขทั้งในโลกนี้และในโลกหน้า

ส่วนกรรมขาวบ้าง คำบ้าง ก็มีอยู่ในชีวิตของผู้ที่จิตใจยังไม่เข้มแข็ง ยังไม่
หมดสิ้นอวาสะกิเลส ทำกรรมขาวบ้าง คำบ้าง มากบ้าง น้อยบ้าง สลับกันไป
ขึ้นอยู่กับจิตใจที่เข้มแข็งหรืออ่อนแอ

พระพุทธเจ้าทรงชี้ทางแห่งความสิ้นกรรม หรือ กรรมไม่ดำไม่ขาว คือ
อริยมรรคมีองค์แปดประกอบไปด้วย

1. สัมมาทิฏฐิ เห็นอย่างถูกต้อง ในเรื่องของทุกข์
เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความ
ดับไปแห่งทุกข์
2. สัมมาสังกัปปะ ความดำริถูกต้อง คือ ไม่ดำริในกาม
ไม่พยายาม และไม่เบียดเบียน
3. สัมมาวาจา การพูดจาถูกต้อง คือ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด
ไม่พูดเพื่อเจ้อ



4. สัมมากัมมันตะ ทำการงานถูกต้องที่ไม่เกี่ยวข้องกับ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤตินอกใจ
5. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตอย่างถูกต้อง ไม่เกี่ยวข้องด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ผิดทั้งหลาย เช่น ไม่ค้าสัตว์ ไม่ค้ามนุษย์ ไม่ค้าอาวุธ ไม่ค้ายาพิษ ไม่ค้ายาเสพติด ไม่ค้าสุราเมรัย ไม่เปิดบ่อนการพนัน ไม่เล่นการพนัน
6. สัมมาวายามะ ความพากเพียรอย่างถูกต้อง คือ เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในชีวิต เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรสร้างกุศล เพียรรักษากุศลที่สร้างแล้วให้มียิ่งๆ ขึ้นไป
7. สัมมาสติ ความระลึกความรู้สึกตัวพร้อมอย่างถูกต้อง อันมีสติปัญญาเป็นหลัก คือ กายานุปัสสนา การตามดู ตามรู้ และตามเห็นภายในกาย เวทนาานุปัสสนา การตามดู ตามรู้ และ ตามเห็นเวทนาในเวทนา คือ ความรู้สึกชอบ ชัง หรือไม่ชอบไม่ชัง จิตตานุปัสสนา คือ ตามดู ตามรู้ และ ตามเห็นจิตว่า เศร้าหมอง ผ่องแผ้ว ซึมเซาแข็งหรือสดชื่นเช่นไร ัมมานุปัสสนา มองเห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริงว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป
8. สัมมาสมาธิ มีความตั้งใจอย่างถูกต้อง ประกอบด้วยใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหว บริสุทธิ์ สดใส ไม่แข็งกระด้าง อ่อนโยน พร้อมทั้งจะทำงาน คือ ยก ระดับขึ้นสู่การรู้เห็นตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งปวง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทนได้ยาก ไร้วัดตนที่จะเข้าไปสำคัญมั่นหมายว่า เป็นเรา เป็นตัวเรา และเป็นของ

เรา ประจักษ์แจ้งแทงตลอดความจริงสูงสุดว่า สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือ
มั่น

อริยมรรคมีองค์แปดที่พระพุทธเจ้าผู้ทรงพระกรุณาแก่สรรพสัตว์ทรงแสดง
ไว้ นับได้ว่า เป็นกรรมไม่ดำไม่ขาว เป็นทางสู่ความหมดสิ้นแห่งกรรม ผู้ที่ต้อง
การแก้กรรมและตัดกรรมดำ ที่รกรุงรังออกไปจากชีวิต เพื่อให้ชีวิตเบาสบาย พึง



เดินตามทางสายเอก คือ อริยมรรคมีองค์แปดนี้แล เป็นการ
ตัดกรรมและแก้กรรมด้วยตนเองที่ถูกต้อง ตรงตามหลักแห่ง
พุทธธรรม จะถึงซึ่งความสิ้นกรรม หมดกรรมตามสมควร
แก่ธรรมที่ได้ปฏิบัติอย่างถูกต้องดังงามแล้ว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ **ธัมโม
สุจินโน สุขมาวหาติ** ” ธรรมที่ปฏิบัติดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้

วันที่ 20 มกราคม 2557 เวลา 6.52 น.

วัดพุทธปัญญา เมืองโพโมน่า มลรัฐแคลิฟอร์เนีย

ดร.พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ

เจ้าอาวาสวัดพุทธปัญญาและวัดลอยฟ้า

www.buddhapanya.org & www.skytemple.org