

# ๔๘

## พรหมจรรย์ ๑๐ ประการ

“พรหมจรรย์” คือ การครองชีวิตอันประเสริฐ ประพฤติแบบพรหม ไม่ได้มีความหมายเพียงการละเว้นจากเมถุนธรรมอย่างเดียว แต่มีความหมายกว้างถึง ๑๐ อย่างด้วยกัน คือ

๑. การทำทาน
๒. ไวยาวัจจะ
๓. การรักษาศีล ๕
๔. การแผ่เมตตาเป็นประจำทุกคำเช้า
๕. การงดเว้นเมถุนธรรม คือ ไม่ยินดีในกาม
๖. การยินดีเฉพาะในคู่ครองของตนเอง
๗. การเป็นผู้มีความเพียรในการเจริญสมาธิภาวนา
๘. การรักษาศีล ๘
๙. การบำเพ็ญอริยมรรคมีองค์ ๘
๑๐. การปฏิบัติอยู่ในไตรสิกขาได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา



อธิบายขยายความว่า

๑. การทำทาน คือ การทำบุญด้วยทานวัตถุ เช่น ข้าว น้ำ ผ้า ยานพาหนะ ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นั่ง ที่นอน ที่อยู่อาศัย และประทีปโคมไฟ

๒. ไวยาวัจจะ คือ การชวนขายในกิจกรรมที่เป็น บุญกุศล เช่น ปัด กวาด เช็ด ถู จัดเตรียมสถานที่ฉัน ที่ฟังธรรม ที่ปฏิบัติธรรม อำนวยความสะดวกให้พิธีกรรม อันเป็นบุญกุศลดำเนินไปได้

๓. การรักษาศีล ๕ คือ เว้นจากการฆ่าคนและสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากประพฤติดิฉินกาม เว้นจาก พุดเท็จ และเว้นจากดื่มสุราเมรัย

๔. การแผ่เมตตาเป็นประจำทุกคำเช้า จนเป็นอัป-

มัญญา คือ ใจนิ่ง ขยาย มีเมตตาแผ่ไปกว้างขวาง เกิดความรู้สึกเป็นมิตรต่อคนและสัตว์ หอมความรู้สึกเป็นศัตรูต่อใครทั้งหมด

๕. การงดเว้นเมถุนธรรม ไม่รวมประเวณี ไม่มีเพศสัมพันธ์ เว้นขาดจากความยินดีในกามกิจ

๖. การยินดีเฉพาะในคู่ครองของตนเองที่เรียกว่า สทาร์สันโดษ คือ ไม่นอกใจภรรยาหรือสามีของตน

๗. การเป็นผู้มีความเพียรในการเจริญสมาธิภาวนา

๘. การรักษาศีล ๘

๙. การบำเพ็ญอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ดำเนินไปในหนทางสายกลาง

๑๐. การปฏิบัติอยู่ในไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา รวมความว่า การทำตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหมด คือการปฏิบัติอยู่ในไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้จัดเป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้น

การประพฤติพรหมจรรย์ มีวัตถุประสงค์เพื่อทำกิเลสอาสวะให้หมดสิ้น จะได้สลัดตนพ้นจากกองทุกข์ ที่สุดแห่งพรหมจรรย์ คือ ประพฤติปฏิบัติ ๑๐ อย่างนี้แล้วไปถึงที่สุดก็คือ หมดกิเลส

๒๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๘