

๔๔

รักษาศีล ๕ ทุกคนทำได้

วิธีตั้งคนกลับคืนสู่ศีลธรรมนั้น ต้องเว้น ๕ อย่าง คือ

๑. เว้นจากการฆ่าสัตว์

๒. เว้นจากการลักทรัพย์

๓. เว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม

๔. เว้นจากการพูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด

พูดเพ้อเจ้อ

๕. เว้นจากการดื่มสุรา ไม่สูบ ไม่เสพ

ซึ่งปกติเราก็เว้นสิ่งเหล่านี้อยู่แล้วตอนที่เรานอนหลับ เหลืออีกแค่สิบกว่าชั่วโมงตอนที่เรตื่น เราก็มาทำตรงนี้เพิ่มในระหว่างวันตอนที่เรามีสติแค่นั้น ซึ่งมันง่ายมากเลย

ทำเพียงแค่นี้ แล้วสิ่งดีๆ ที่น่าอัศจรรย์ ก็เกิดขึ้น อย่างง่ายดายในยุคของเรา

๑๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

