

## ก่อนทำ พูด คิด ควรทำอย่างไร

ปัญหา ก่อนแต่จะทำ จะพูด จะคิดก็ดี ขณะที่กำลังทำ กำลังพูด กำลังคิด อยู่ก็ดี พระผู้มีพระภาคทรงแนะนำไว้อย่างไร ?

พุทธคำรัสตอบ “..... คุณก่อนราหุล เธอปรารถนาจะทำกรรมใด ด้วยกาย.... ด้วยวาจา... ด้วยใจ... เธอพึงพิจารณาเสียก่อนว่า เราปรารถนาจะทำกรรม นี้ด้วยกาย... ด้วยวาจา.... ด้วยใจ กายกรรม... วจีกรรม... มโนกรรม...

ของเรานี้ พึงเป็น ไปเพื่อเบียดเบียนตนบ้าง เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เพื่อเบียดเบียนทั้งตนทั้งผู้อื่นบ้าง กายกรรม... วจีกรรม... มโนกรรม... นี้เป็น อกุศล มีทุกข์ เป็นกำไร มีทุกข์เป็นวิบากกรรมมังหนอ คุณก่อนราหุล ถ้าเมื่อ เธอพิจารณาอยู่พึงรู้อย่างนี้ว่า เราปรารถนาจะทำกรรมใดด้วยกาย.... ด้วย วาจา... ด้วยใจ กายกรรม... วจีกรรม... มโนกรรม...ของเรานี้พึงเป็นไป เพื่อเบียดเบียนตนเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น เพื่อเบียดเบียนทั้งตนทั้งผู้อื่น ..... เป็นอกุศลมีทุกข์เป็นกำไร มีทุกข์เป็นวิบากดังนี้ไซ้รู้ กรรมเห็นปานนี้ เธอไม่พึงทำด้วยกาย ... ด้วยวาจา.... ด้วยใจ.... โดยส่วนเดียว

“แต่ถ้าเมื่อเธอพิจารณาอยู่พึงรู้อย่างนี้ว่า เราปรารถนาจะทำกรรมใด ด้วย กาย.... ด้วยวาจา... ด้วยใจ กายกรรม... วจีกรรม... มโนกรรม...ของเรานี้ ไม่พึงเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน เพื่อเบียดเบียนผู้อื่น เพื่อเบียดเบียนทั้ง ตนทั้งผู้อื่น เป็นกุศล มีสุขเป็นกำไร มีสุขเป็นวิบากดังนี้ไซ้รู้ กรรมเห็น ปานนี้ เธอพึงทำด้วยกาย ... ด้วยวาจา.... ด้วยใจ

“แม้เมื่อเธอล้างกระทำกรรมด้วยกาย.... ด้วยวาจา..... ด้วยใจ.... ด้วยใจ เธอก็พึงพิจารณากายกรรม.... วจีกรรม.... มโนกรรม.... นั้นแหละว่า เรา

กำลังกระทำกรรมใดด้วยกาย... ด้วยวาจา... ด้วยใจ กายกรรม... วชิกรรม  
... มโนกรรม... ของเรานี้ ย่อมเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนบ้าง..... เป็นอกุศล  
มีทุกข์ เป็นวิบากกรรมมั่งหนอ ถ้าเมื่อเธอพิจารณาอยู่ ฟังรู้อย่างนี้ว่า.....  
กายกรรม... วชิกรรม... มโนกรรม... ของเรา ย่อมเป็นไปเพื่อเบียดเบียน  
ตนบ้าง เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เธอพึงเลิกกรรมเห็นปานนั้นเสีย แต่ถ้า  
เธอพิจารณาอยู่ฟังรู้อย่างนี้ว่า .... กรรมของเราย่อมเป็นไปเพื่อเบียดเบียน  
ตนบ้าง เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง.... เป็นกุศลมีสุขเป็นกำไร .... เธอพึงเพิ่ม  
กายกรรม... วชิกรรม... มโนกรรม... ๑

จุพราหุโลวาทสูตร ม. ม. (๑๒๕-๑๓๑)