

รักษาศีล รักษาใจ

TREAT THE MIND BY PRECEPTS

สายทิพย์ เป็นคุณ*

Saithip Penkhun

Corresponding Author E-mail: spenkhun@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาศีลในพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท และวิเคราะห์ศีลกับการรักษาใจ ผลการศึกษาพบว่า ศีลในพุทธศาสนาจัดแบ่งได้ 5 ประเภท ได้แก่ ศีล 5 เป็นสิ่งที่ชาวพุทธปฏิบัติกันทั่วไปเพื่อฝึกฝนตนเอง การถือศีลเป็นทางที่จะทำให้เราสามารถควบคุมจิตใจเราได้ ศีล 8 เป็นศีลที่มีพื้นฐานมาจากศีล 5 เน้นการไม่เสพกาม การรับประทานอาหารจำกัดเวลา การลดละการหาความสุขจากสิ่งบันเทิงหรือเครื่องปรนเปรอความสุขทางประสาทสัมผัสและการดัดใช้เครื่องนุ่งนอนพุกหุหรธา ศีล10 เป็นศีลเยาวชนที่บวชเป็นสามเณรสมาทานรักษาเป็นประจำ ศีล 227 ศีลของพระภิกษุเป็นพระวินัยพุทธบัญญัติในส่วนที่เป็นกฎเกณฑ์ข้อห้ามสำหรับบุรุษผู้อุปสมบทเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาที่ต้องรักษาโดยเคร่งครัด และศีล 311 ศีลของพระภิกษุณี เป็นพระพุทธรูปบัญญัติในส่วนที่เป็นข้อห้ามสำหรับสตรีผู้อุปสมบท

ศีลเป็นเครื่องมือสร้างความมีระเบียบแบบแผนในการดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกันในสังคม และถือเป็นกฎเกณฑ์ความสำคัญพื้นฐานในสังคมเพื่อให้คนอยู่ร่วมกันด้วยดี ไม่เบียดเบียนกัน การถือศีล และการประพฤติปฏิบัติตนเป็นคนดีนั้นเป็นสิ่งที่ควรทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอเพราะจะทำให้ชีวิตเรามีความสุข และสมหวังหรือหากเราต้องเจอกับปัญหาหรืออุปสรรคที่หนักหนาในชีวิตก็จะทำให้เรามีสติและรอบคอบในการแก้ปัญหาเหล่านั้นให้ผ่านพ้นไปและทำให้เราได้ใช้ปัญญาในการทำงานและสร้างความก้าวหน้าให้กับชีวิตและครอบครัวของเราได้อย่างเต็มที่ และมีความสุข

คำสำคัญ: รักษาศีล, การรักษาใจ

ABSTRACT

This article aims to: 1) to study the precepts of Theravada Buddhism 2) to analyze the precepts and to keep the mind. The results of the study show that the precepts of Buddhism are divided into 5 types. Results of the study showed that the precepts of Buddhist are divided into 5 categories; The Five Precepts is the major part of the Buddhist practices to become more self-discipline. Observing the Precepts is a way to gain mastery of the mind. The Eight Precepts are precepts based on the five precepts. Eating limited time relieving the pleasures of entertainment or pleasure, sensory pleasures, and refraining from using luxurious mattresses. The Ten precepts are the precepts of young people ordained as novices and are regularly treated. The Two hundred - twenty seven precepts of the monks are the Buddhist discipline in which the rules, prohibitions for men who ordained as monks in Buddhism must be strictly observed and the Three hundred - eleven precepts of the nuns it is a Buddha's commandment that is a taboo for ordained women.

The precepts are a tool to create orderliness in living. And coexistence in society and is regarded as the basic rules of importance in society so that people can live together well Not encroaching on each other. Precepts and good behaviors are something that should be done continuously and consistently because it will make our lives happy and fulfillment, or if we are faced

* สถาบันพัฒนาการเด็กกราชนครินทร์เชียงใหม่

with serious problems or obstacles in life, it will make us conscious and prudent in resolving those problems and allowing us to use our wisdom to work and make progress with our lives and families fully and happily

Keywords: keep the precepts, healing the mind

บทนำ

สำหรับเรื่อง รักษาศีล รักษาใจ นี้ นับว่าเป็นเรื่องที่น่าสนใจศึกษา และค้นคว้าเพื่อหาคำตอบเป็นอย่างยิ่ง เพราะ "ศีล" คือ ข้อปฏิบัติตนขั้นพื้นฐานในทางพระพุทธศาสนา เพื่อควบคุมความประพฤติทางกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามมีความปกติสุข เพื่อประโยชน์ขั้นพื้นฐานคือความสุขและไม่มีการเบียดเบียนกันในสังคม มนุษย์นั้นมีมากมายหลายประเภท มีทั้งสวยงาม สวยน้อย มีทั้งดีมาก ดีน้อย บางคนทั้งสวยและดี บางคนไม่สวยด้วยและไม่ดีด้วย บางคนเรียบบร้อย บางคนหยาบคาย บางคนอ่อนโยน บางคนก็ดุร้าย บางคนมีศีล บางคนไม่มีศีล สุดแต่แต่กรรมจะจำแนกให้เป็นไป ในจำนวนคนมากมายหลายประเภทเหล่านี้ คนที่มีศีลจะเป็นคนที่ประเสริฐสุด เพราะยังมีศีลด้วยแล้วยังสวยด้วยอีก ยิ่งประเสริฐสุด เปรียบเหมือนดอกไม้ที่มีสีสวยและกลิ่นหอม ส่วนคนสวยที่ไม่มีศีลนั้น ก็เหมือนดอกไม้ที่สวยงามแต่ไม่มีกลิ่นหอมจูงใจ คนมีศีลนั้นจะหอมอยู่เสมอ หอมทั้งตามลมและทวนลม หอมทั้งในเวลามีชีวิตอยู่และถึงแม้จะได้ละโลกนี้ไปแล้ว ก็ยังเป็นที่ยืนชมรักใคร่ของคนทั่วไปในเวลาที่มีชีวิตอยู่ และเป็นที่ยึดตายอาลัยรัก และกล่าวขวัญสรรเสริญถึงในเวลาที่ได้ตายไปแล้ว ทั้งนี้เพราะตลอดเวลาที่มีชีวิต คนมีศีลไม่มีพิษมีภัยต่อผู้ใด มีกิริยาวาจาละมุนละไมน่ารัก ไม่ฆ่าตี ข่มเหง เบียดเบียน ทำร้ายใคร ทั้งด้วยกายและวาจา ประกอบด้วยความเมตตากรุณาแก่สัตว์ทั้งปวงอยู่เป็นนิจ ด้วยเหตุนี้ พระสีลวเถระองค์อรหันต์ ผู้สาวกของพระพุทธเจ้า จึงสรรเสริญศีลว่า ศีลเป็นอาภรณ์คือเครื่องประดับอันประเสริฐ เพชรนิลจินดาและอาภรณ์อันมีค่า มิใช่เครื่องประดับอันประเสริฐ เพราะไม่อาจทำให้กาย วาจา ใจของผู้ประดับให้งดงามได้ คนมีศีลเป็นเครื่องประดับ จึงงดงามทุกเมื่อ

จากสภาพสังคมไทยในปัจจุบันนี้ ได้มีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเป็นอันมาก ประชาชนที่นับถือพุทธศาสนา ในอดีตมีชีวิตอยู่กบฏครอบครัวยุค มีพุทธศาสนา มีศีล เป็นรากฐานของการดำเนินชีวิต ทำให้คนในสังคมชาวพุทธศาสนายู่ร่วมกันอย่างร่มเย็น เป็นสุข แต่การเพิ่มของประชากร ประกอบกับ ภาวะเศรษฐกิจที่เปลี่ยนไป อีกมีทั้งการนำเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของประชาชน ทำให้ประชาชนหันมานิยมความเจริญทางด้านวัตถุกันมากขึ้นและละเลยด้านศีลธรรม ขาดความตระหนักว่าศีลธรรม เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อสังคมเป็นอย่างมาก แม้สังคมนั้นจะมีความมั่งคั่งทางด้านเศรษฐกิจก็ย่อมจะหาความสงบสุข ได้ยาก เพราะผู้คนในสังคมมีการเบียดเบียน ความสัมพันธ์ไปจากเดิม และสถาบันทางสังคมก็ทำหน้าที่ไม่ครบสมบูรณ์ สิ่งเหล่านี้เป็น ปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้เกิดปัญหาสังคม ทางด้าน จิตใจ เพราะคนในสังคมยุคปัจจุบัน ห่างไกล ศีลธรรม กันมากขึ้น ซึ่งทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ในสังคมไทย ในทุกระดับชั้น ดังที่เห็นตามสื่อต่าง ๆ

จากการเจริญเติบโตและพัฒนาระบบ เทคโนโลยีต่าง ๆ ทำให้คนในสังคมในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปมาก ผู้คนสนทนากัน ตามหน้าจอโทรศัพท์ และเครื่องคอมพิวเตอร์ คนรุ่นใหม่ก็รับแต่สิ่งใหม่ ๆ คนรุ่นเก่าก็ต้องวิ่งตามเทคโนโลยี ติดต่องานกันด้วยระบบเทคโนโลยี ทำให้ห่างเหินกันช้า ๆ โดยที่ไม่มีใครรู้สึกตัว เรียกว่าสังคมแบบเลือกได้ ทำตามใจตัวเอง เอาตัวเองเป็นหลัก จึงทำให้ขาดสังคมการอยู่ร่วมกัน เพราะต่างคนต่างมีวิถีชีวิตต่างกัน ไม่เว้นแม้แต่สังคมในครอบครัว ถ้าคนรุ่นหลังคอยแต่วิ่งตามยุคตามสมัย

แล้วสังคมไทยดั้งเดิม ใครจะมาสานต่อให้ลูกหลานได้สืบไป ด้วยเหตุนี้ผู้เขียนเห็นว่า การส่งเสริมให้คนรุ่นใหม่มาเรียนรู้เรื่องศิลปะ และรักษาศิลปะจะเป็นพื้นฐานให้คนในยุคปัจจุบันมีความรักความสามัคคีกัน รักใคร่กัน โดยเริ่มจาก ตนเองและครอบครัวก่อน ก่อนที่จะผลัดภาระไปทางระบบพุทธศาสนา เพราะคิดว่าเรื่องศิลปะเป็นเรื่องของพระพุทธศาสนา ซึ่งทุกวันนี้ก็เห็นอยู่แล้วว่า สังคมปัจจุบัน คนส่วนใหญ่ห่างไกลวัดกันไปทุกที เพราะปัจจุบัน กิจกรรมต่างๆ มีสถานที่ให้ไปจัดมากมาย ทั้งศูนย์การค้า ศูนย์ประชุม ต่าง ๆ ซึ่งต่างจากสมัยเดิม ที่กิจกรรมในชุมชน จัดกันที่วัดเท่านั้น เพราะวัดเป็นศูนย์รวมจิตใจคน ไม่ว่าจะเป็กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมของโรงเรียน หรือกิจกรรมในหมู่บ้าน จะใช้สถานที่ทางวัดเป็นศูนย์รวมการนัดหมายกัน

รักษาศิลปะรักษาใจ จากที่กล่าวในมาในบทนำแล้วว่า "ศิลปะ" คือ ข้อปฏิบัติตนขั้นพื้นฐานในทางพระพุทธศาสนา เพื่อควบคุมความประพฤติทางกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามมีความปกติสุขนี้ ในบทความนี้ผู้เขียนมีความตั้งใจที่จะให้ผู้อ่าน ได้เข้าใจถึงเรื่องศิลปะในพุทธศาสนา โดยเน้นให้เข้าใจถึงเรื่องการรักษาศิลปะ และประโยชน์ของการรักษาศิลปะ ซึ่งเป็นพื้นฐานของบุคคลทั่วไป เพราะศิลปะคือข้อปฏิบัติ ขั้นพื้นฐานในพุทธศาสนา เพื่อควบคุมการประพฤติทางกายและวาจาให้อยู่ในความดีงาม ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ศิลปะเป็นเบื้องต้นของการชำระกิเลส เป็นเครื่องข่มจิต โดยข่มที่ตัวจิตไม่ให้ตามใจกิเลส ศิลปะจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อรักษา ฝึกรอบรมความประพฤติให้เกิดความสุจริตทางกายและวาจา เพราะศิลปะเป็นเหมือนกำแพงคอยป้องกันกิเลส บุคคลใดมีศิลปะจะมีจิตผ่องใส ไม่มีจิตละโมภคิดเบียดเบียนใคร ถือว่าเป็นผู้มีรากฐานมั่นคง จะทำอะไรต่อไปก็ง่าย แต่ถ้ารักษาศิลปะไม่ได้ จิตเต็มไปด้วยกิเลสก็เหมือนผู้มีรากฐานไม่มั่นคง จะทำอะไรก็บิดๆ เบี้ยวๆ พร้อมจะพังทลายได้ ถ้าเรามีศิลปะอยู่ในใจ และปฏิบัติอย่างไม่ขาด ศิลปะจะนำพาเราไปสู่ความสุข และความสำเร็จในการดำเนินชีวิต “ศิลปะเหมือนดินที่จะปลูกต้นไม้ ถ้าดินไม่ดีต้นไม้ก็ขึ้นไม่ได้ ไม่งอกงาม”

กล่าวถึง ศิลปะในพุทธศาสนานั้น มีหลายชั้นหลายระดับ จัดแบ่งได้ 5 ประเภท สามเณร หรือพระภิกษุ ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งศิลปะ 5 ข้อนี้ กำหนดเป็นศิลปะสำหรับผู้ครองเรือนทั่วไปควรรักษา เป็นศิลปะที่ควรรักษาให้เป็นปกติ

1) ศิลปะ 5 ประกอบด้วย 1 เว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตทั้งปวง รวมถึงการทำร้ายสัตว์หรือมนุษย์ 2. เว้นจากการลักทรัพย์ เอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ 3. เว้นจากการประทุษร้ายในกามทั้งหลาย 4. เว้นจากการพูดเท็จ คำหยาบหรือพูดส่อเสียด 5. เว้นจากการดื่มน้ำเมาอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

2) ศิลปะ 8 (อัฐศิลปะ) เป็นศิลปะที่มีพื้นฐานมาจากศิลปะ 5 เน้นการไม่เสพกาม การรับประทานอาหารจำกัดเวลา การหัดลดละการหาความสุขจากสิ่งบันเทิงหรือเครื่องประนเปรอความสุขทางประสาทสัมผัส และการงดใช้เครื่องนุ่งนอนผูกหุหุระเป็นการฝึกฝนตนให้รู้จักที่จะมีชีวิตที่เป็นอิสระได้มากขึ้น สามารถอยู่ดีมีสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งพาหรือขึ้นต่อวัตถุภายนอกมากเกินไป

3) ศิลปะ 10 (ทศศิลปะ) เป็นศิลปะสำหรับเด็กและเยาวชนที่บวชเป็นสามเณรสมาทานรักษาเป็นประจำ คำว่า สามเณร แปลว่า เหล่ากอลของสมณะ หมายถึง เด็กและเยาวชนผู้ศึกษาอบรมตามหลักไตรสิกขา เพื่อเตรียมเป็นพระภิกษุเมื่อมีอายุครบอุปสมบทตามพระวินัยกำหนด

4) ศิลปะ 227 (อลิกขาบท) 227 เรียกว่า ศิลปะของพระภิกษุ เป็นพระวินัยพุทธบัญญัติในส่วนที่เป็นกฎเกณฑ์ข้อห้ามสำหรับบุรุษผู้อุปสมบทเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาที่ต้องรักษาโดยเคร่งครัด เพื่อดำรงความเป็นพระภิกษุ

5) ศิลปะ 311 (สิกขาบท) 311 เรียกว่า ศิลปะของพระภิกษุณี เป็นพระพุทธรูปบัญญัติในส่วนที่เป็นข้อห้ามสำหรับสตรีผู้อุปสมบท เป็นพระภิกษุณีที่ต้องรักษาโดยเคร่งครัด เพื่อดำรงความเป็นพระภิกษุณี

ศีล 5 นับว่าเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญ สำหรับผู้ที่นับถือศาสนาพุทธ ไม่ว่าจะในบ้านเรา หรือแม้แต่ประเทศที่มีการนับถือศาสนาพุทธเป็นส่วนใหญ่ โดยที่ศีล 5 นั้นถือเป็นหลักปฏิบัติขั้นพื้นฐาน ตามมาด้วย ศีล 8 ศีล 10 ศีล 227 ไปจนถึง ข้อ ศีล 311 สำหรับผู้ที่ถือครองสมณะเป็นพระภิกษุ พระภิกษุณี ในฐานะประชาชนทั่วไป สมควรจะต้องมีศีล 5 ไว้ประจำตัว เพราะว่าศีลเป็นเครื่องปกป้องมนุษย์โลก ให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข นอกจากนั้นศีลยังเป็นเครื่องขัดความเบียดเบียนระหว่างตัวเองกับผู้อื่นให้หมดไป ความรัก ความเมตตาจึงก่อเกิดขึ้นในโลก ศีล ยังเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการกระทำความดี เพราะเป็นเครื่องชำระกิเลสอย่างหยาบให้หมดไป ผู้ที่ประพฤติตนให้มีศีลบริสุทธิ์อยู่เสมอ ย่อมจะประสบแต่ความสุข ความเจริญ ผู้ที่รักษาศีลย่อมนำผลคือความสุขมาให้ トラบใดที่เท่าที่รักษาศีล

ในอังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต คิหิสุตระ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 22/179/300) ได้ระบุถึงศีล 5 ประการที่ศฤงคารควรรักษาเป็นนิตย์ มีรายละเอียดดังนี้ 1. ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ 2. อทินนาทานา เวรมณี เว้นขาดจากการลักทรัพย์ 3. กาเมสุ มิจฉาจารา เวรมณี เว้นขาดจากการประพฤตินอกใจ 4. มุสาวาทา เวรมณี เว้นขาดจากการพูดเท็จ 5. สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี เว้นขาดจากการเสพของมีเมาคือสุราและเมรัย อันเป็นเหตุแห่งความประมาท

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “**สตีเลนะ สุกะตัง ยันติ**” คนจะมีความสุขได้ก็เพราะศีล “**สตีเลนะ โภคะ สัมปะทา**” คนจะโภคสมบัติได้ก็เพราะศีล “**สตีเลนะ นิพพุตัง ยันติ**” คนที่จะไปพระนิพพานได้ก็เพราะศีล

จากหลักฐานที่ถูกค้นพบด้านประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนานั้น พบว่า “ศีล” เกิดขึ้นครั้งแรกในสมัยพระเจ้าสมสดีราช ซึ่งมีอาจราระบุช่วงปีที่เกิดได้เนื่องจากเป็นระยะเวลาที่ยาวนานมาแล้ว โดยในครั้งนั้นเป็นการเกิดขึ้นของศีลข้อที่ 2 คือ ห้ามลักทรัพย์ จากนั้นศีลข้อที่ 3 จึงเกิดตามมา คือ ห้ามประพฤตินอกใจ ซึ่งเมื่อเกิดการประพฤตินอกใจในศีลทั้ง 2 ข้อแล้วจึงเกิดเป็นการโกหก หลอกลวง ไม่ยอมรับ ไม่ยอมสารภาพผิดต่อขึ้นมา จึงเกิดเป็นศีลข้อที่ 4 คือ ห้ามพูดเท็จ และเมื่อเกิดความขัดแย้งกันอย่างรุนแรงมากขึ้นถึงกับมีการฆ่าแกงกัน จึงเป็นที่มาของศีลข้อที่ 1 คือ ห้ามฆ่าสัตว์

ส่วนศีลข้อที่ 5 คือ ห้ามดื่มสุรา ตามตำนานเล่าว่าเป็นการประพฤตินอกใจที่เกิดขึ้นจากอุบัติเหตุ ได้มีคนเดินทางไปพบน้ำขังบริเวณตามง่ามไม้ เมื่อสังเกตไปยังนก นกได้ตีม้าน้ำนั้นเข้าไปแล้วเกิดอาการเมายาพยายามจะตะเกียกตะกายบินขึ้นบนฟ้าไปให้ได้ คนที่พบจึงทดลองตีมดดูรู้สึกว่ามันสนุกดี จึงได้นำที่พบนั้นไปศึกษาส่วนประกอบ ต่อมาเมื่อศีลทั้ง 5 ข้อก็ได้กลายมาเป็นบทบัญญัติของบ้านเมืองและของเหล่าบัณฑิต ในบางยุค บางสมัยที่โลกนั้นได้เจริญขึ้นในด้านจิตใจ ศีล 5 ก็กลายเป็นธรรมะ ที่เรียกว่า กุรุธรรม หมายถึง ธรรมะของชาวแคว้นกุรุ ที่อยู่ในชมพูทวีปได้ยึดถือปฏิบัติกันเมื่อเวลาผ่านไปได้สักระยะ พระพุทธศาสนาได้อุบัติขึ้น พระพุทธเจ้าจึงทรงนำบทบัญญัติเหล่านี้มาเป็นหลักในการประพฤติปฏิบัติของพุทธบริษัท โดยเริ่มต้นจากอุบาสก อุบาสิกา นับว่าศีล 5 นั้นเป็นเรื่องง่ายที่ยากต่อการปฏิบัติในหมู่ชาวไทย อาจเป็นเพราะว่าคนไทยนั้นมีความคุ้นเคยกับการปฏิบัติในทางตรงกันข้ามกับศีล 5 ในชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งที่ทำต่อเนื่องมาจนเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตทำให้เมื่อมายึดถือศีล 5 ก็ไม่สามารถทำได้ทุกข้อหรืออาจทำไม่ได้เลย **ความหมายของศีล** เมื่อเรารู้ความเป็นมาของหลักปฏิบัติที่เรียกว่า ศีล 5 แล้ว ในความเป็นจริง “ศีล” นั้น มีความหมายว่า

ศีล คือ “เจตนา” ความตั้งใจ ที่จะงดเว้นจากกายทุจริต 3 (ไม่ฆ่าสัตว์, ไม่ลักทรัพย์, ไม่ประพฤตินอกใจ) และวจีทุจริต 4 (ไม่พูดเท็จ, ไม่พูดคำหยาบ, ไม่พูดส่อเสียด, ไม่พูดเพ้อเจ้อ)

ศีล คือ “เจตสิก” หมายถึงการงดเว้นจากมโนทุจริต 3 (ความโลภอยากได้ของผู้อื่น, มีจิตคิดพยาบาท, มีความเห็นผิด)ศีล คือ ความสำรวมระวัง ปิดกั้นความชั่ว (

ศีล คือ การไม่ล่วงละเมิดข้อห้าม ซึ่งเมื่อรวมกันแล้วทำให้ศีล 5 นั้นมีความหมายที่เกี่ยวข้องกับมนุษยธรรม อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่มนุษย์นั้นบัญญัติขึ้นเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เป็นการกำหนดหลักต่างๆ ขึ้นจากสามัญสำนึกที่รู้สึกตัวว่า เมื่อเรามีความรักตัวเอง ต้องการความสุข รวมถึงความปลอดภัยในชีวิต คนอื่นๆ ก็ย่อมต้องรู้สึกและมีความต้องการเช่นเดียวกับเรา เหตุนี้เอง ถึงแม้ว่าโลกใบนี้จะไม่มีการพิชิตศาสนา หรือแม้แต่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าบังเกิดขึ้น ศีล 5 ก็มีอยู่ในการดำเนินชีวิตของเราอยู่แล้ว ฉะนั้น มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ มีเหตุผล รู้จักยับยั้งชั่งใจ แต่สัตว์เดียรฉานไม่มีสิ่งเหล่านี้ จึงอาจเห็นได้ว่า เมื่อใดที่มนุษย์มีศีล 5 อย่างครบถ้วน ความเป็นมนุษย์จึงสมบูรณ์ กายเป็นปกติ วาจาก็เป็นปกติ เมื่อใดที่มนุษย์ขาดศีล 5 ไป ความเป็นมนุษย์ก็ลดลง

การประพฤติปฏิบัติตามศีล 5

เห็นได้ว่า ศีล 5 นั้นเป็นเครื่องบ่งชี้ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ โดยสามารถแบ่งการประพฤติปฏิบัติได้เป็น 5 ข้อที่สามารถจำแนกความเป็นมนุษย์และสัตว์ได้อย่างชัดเจนได้ดังต่อไปนี้ข้อที่

1 ตั้งใจงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ : ซึ่งโดยปกติของมนุษย์แล้วเราจะไม่ฆ่าแกงกันเอง นั้นเป็นสิ่งแรกที่มนุษย์มีความแตกต่างจากสัตว์ อาทิ เสือ หรือสิงโต ที่เวลาหิวก็จะไล่ล่าสัตว์อื่นเพื่อนำมาเป็นอาหารทันที นั้นจึงทำให้เราสามารถแบ่งแยกความแตกต่างระหว่างคนกับสัตว์ได้อย่างชัดเจน

2 ตั้งใจงดเว้นจากการลักขโมย : โดยปกติของมนุษย์แล้วจะไม่คิดขโมย หรือลักทรัพย์สินของใคร ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นรูปธรรมจับต้องได้ หรือสิ่งที่เป็นนามธรรมจับต้องไม่ได้ เพราะมนุษย์มีความรอบรู้ในเรื่องของ กรรมสิทธิ์ ว่านั่นของเรา ว่านี่ของเรา แต่กับสัตว์เดียรฉานนั้นไม่รู้ ยกตัวอย่าง เวลาที่สุนัขกำลังเห็นแมวกินปลาอยู่ ถ้ามันมีความคิดที่อยากได้มันก็จะเข้าไปแย่งเลยทันที ฉะนั้น ถ้าใครลักขโมยหรือจี้ปล้นทรัพย์สินของคนอื่นก็แสดงว่าศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของเขาได้สูญหายไปแล้ว

3 ตั้งใจงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม : มนุษย์เป็นผู้ที่รู้จักควบคุมความต้องการของตัวเอง รู้ถูกผิด รู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร ซึ่งแตกต่างจากสัตว์ อาทิ เมื่อสุนัขเพศผู้ถึงคราวที่ฮอร์โมนเพศทำงาน มันจะเข้าไปกัดเพื่อแย่งตัวเมียจากตัวผู้ตัวอื่นแต่มนุษย์ปกติกลับไม่ประพฤติเช่นนั้น

4 ตั้งใจงดเว้นจากการพูดเท็จ พูดคำหยาบ คำส่อเสียด เพื่อเจ้า : โดยธรรมชาติของมนุษย์แล้วจะไม่หลอกลวง และเบียดเบียนซึ่งกันและกันด้วยวาจา หรือคำพูด ซึ่งแตกต่างจากสัตว์ อาทิ สุนัขที่อยู่ในบ้าน เมื่อมีสุนัขตัวอื่น หรือมนุษย์คนอื่นเดินผ่านมา มันจะส่งเสียงเห่าในทันที แต่มนุษย์เราโดยปกติไม่ได้เป็นเช่นนั้น ที่อยู่ดีๆ เราจะด่าหรือว่าใครโดยไม่มีเหตุอันสมควร

5 ตั้งใจงดเว้นจากดื่มสุรา : ตามปกติ สัตว์ใหญ่มักมีพลังกำลังมากกว่ามนุษย์ แต่มันบังคับทิศทางเคลื่อนที่ไม่ค่อยได้ เพราะไม่มีสติสำหรับควบคุม ดังนั้น สัตว์จึงไม่สามารถเป็นกำลังกายที่เกิดเป็นคุณงามความดี หรือการช่วยเหลือผู้อื่นได้ ผิดกันกับมนุษย์ มนุษย์มีสติสัมปชัญญะที่จะควบคุมการกระทำของตัวเอง ทำให้สามารถนำพลังกำลัง หรือกำลังกายที่เรามีเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น หรือกระทำความดีได้อย่างมากมาย แต่เมื่อใดที่มนุษย์ดื่มสุรา หรือของมึนเมาเข้าไป ก็จะทำให้ตนเองนั้นขาดสติ ขาดความยับยั้งชั่งใจจนก่อให้เกิดการประพฤติในสิ่งที่เลวร้ายได้ ซึ่งศีลข้อที่ 5 นี้เป็นข้อที่สำคัญที่สุด เพราะคนที่ขาดสติสามารถกระทำความชั่ว รวมไปถึงการประพฤติผิดในศีลข้ออื่น ๆ ได้อีกด้วย (ศีล 5 หลักปฏิบัติสำคัญของชาวพุทธ, 2560)

วิเคราะห์รักษาศีลรักษาใจ ศีลช่วยรักษาใจ เมื่อเราปฏิบัติรักษาศีลแล้ว จนกระทั่ง ศีลเข้าถึงใจ หรือ มีใจเป็นศีล และเราได้พยายามรักษาศีล จนเมื่อใจเราเป็นศีล ศีลจะรักษาเราเพราะเมื่อศีลเข้าถึงใจ เราจะมีความรู้สึกตื่นตัวมีความละเอียดรอบคอบ มีความเกรงกลัวในขณะที่เกิดอารมณ์ยินดียินดีร้าย มีสติสัมปชัญญะ ช่วยควบคุมตัวเราไว้ได้อย่างมั่นคง เราจะไม่กล้าทำชั่วทำบาป และไม่ประมาทอีกต่อไป แล้ว การประพฤติปฏิบัติของเรา จะเสมอดันเสมอปลายตลอดเวลาแม้ว่าอยู่ในที่ลับหูลับตา หรืออยู่ในสถานที่ตามป่าเขา ในลำพังก็ตาม เราก็จะไม่ประมาท พลังผลที่จะทำให้ชั่วทำบาปแล้วเพราะเรามี ใจเป็นศีล มีใจเป็นธรรมซึ่งจะคอยรักษาเราอยู่ตลอดเวลา ศีลเป็นตัวช่วยให้เรา ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบละเอียดรอบคอบทั้งปวง ถ้าถามว่าทำไมจึงต้องรักษาศีล5ก็จะขอสรุปไว้ดังนี้

ข้อที่ 1: สิ่งมีชีวิต เป็นสิ่งที่มีคุณค่า เราไม่ควรเบียดเบียน ช่มเหง หรือทำลายคุณค่าแห่งความเป็นอยู่ของเขาให้ตกไป

ข้อที่ 2: สิ่งของของใคร ใครก็รัก ใครก็สงวน ไม่ควรทำลาย ฉกฉก ปล้น จี้ อันจะเป็นการทำลายทรัพย์สินสมบัติและทำลายซึ่งจิตใจกัน

ข้อที่ 3: ลูก หลาน สามี ภรรยาใคร ใครก็รัก ใครก็สงวนอย่างยิ่ง ไม่ปรารถนาให้ใครมาอาจเอื้อมล่วงเกิน อันจะเป็นการทำลายซึ่งจิตใจของผู้อื่นอย่างหนักอีกทั้งยังเป็นบาปแบบไม่มีประมาณ

ข้อที่ 4: การมุสา หรือการโกหกพกลม ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ทำลายความเชื่อถือของผู้อื่นให้ขาดสะบั้นลงอย่างไม่มีดีถึงแม้ใครจะฉ้อโกงก็ไม่พอใจในคำหลอกลวงจึงไม่สมควรโกหกทำให้ผู้อื่นเสียหาย

ข้อที่ 5: สุรา ยาเสพติด เป็นของมีนเมาและให้โทษ หากดื่มเข้าไปบ่อยๆ ย่อมทำให้คนดีกลายเป็นคนบ้าได้ อีกทั้งของมีนเมาเหล่านี้จะเข้าไปลดคุณค่าของคนลงโดยลำดับ สำหรับผู้ที่ต้องการเป็นคนดี มีสติปกครองตัวอย่างมนุษย์จึงไม่ควรดื่มสุรา อันนับว่าเป็นเครื่องทำลายสุขภาพทางร่างกายและจิตใจอย่างมาก หากเสพเข้าไปก็ถือเป็นการทำลายตัวเองและผู้อื่นได้ในขณะเดียวกัน

ศีลแต่ละข้อมีอานิสงส์ช่วยออกแบบชีวิตเราให้มีรูปสมบัติและสิ่งที่น่าปรารถนาต่างๆอีกมากมาย ในชาติต่อไปแม้ในปัจจุบันชาติ อานิสงส์ของศีลก็ยังสามารถปรากฏให้เห็นทันตาได้ดังตัวอย่างของ พระภิกษุ สามเณร ที่รักษาศีลได้บริสุทธิ์บริบูรณ์จะมีผิวพรรณวรรณะผ่องใส กิริยาวาจาเรียบร้อย อ่อนโยน สงบเสงี่ยม สง่างาม น่าศรัทธาเลื่อมใส

ตรงข้ามกับผู้ที่มีใจร้าย โกรธง่าย โมโหง่าย จะมีหน้าตาบึ้งตึง ไม่น่าดู และมีผิวพรรณเศร้าหมอง เพราะในขณะที่เกิดอารมณ์โกรธ ต่อมหมวกไต (Adrenal gland) จะขับสารเคมีชื่อ อะดรีนาลิน (Adrenalin) ออกมาสู่กระแสโลหิตทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นหากเราเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการรักษาศีลว่าเป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างไร จำเป็นหรือไม่ที่จะต้องรักษา ก็จะทำให้เราสามารถรักษาศีลได้อย่างถูกต้อง รักษาแล้วเกิดประโยชน์สูงสุด และเป็นไปเพื่อ ประโยชน์ที่แท้จริงของศีล ไม่ใช่เป็นเพียงแค่การรักษาแบบทำตามกันมา หรือว่ารักษาไปอย่างนั้น ซึ่งจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อันใดเลย ในการรักษาศีล “เจตนา” หรือความตั้งใจถือเป็นสิ่งสำคัญ การที่คนเราไม่ได้ทำผิดศีล ไม่ได้ทำความชั่วไม่ได้แปลว่ามีศีล เพราะการที่คนไม่ได้ทำความชั่วอาจเป็นเพราะเขายังไม่มีโอกาสที่จะทำ เช่นคนป่วยที่นอนหมดแรงอยู่ในโรงพยาบาล ย่อมจะไปเบียดเบียนใครไม่ได้ หรือนักโทษที่อยู่ในคุกย่อมไม่สามารถออกมาทำอันตรายใครได้ การจะได้ชื่อว่าเป็นผู้รักษาศีลต้องมีเจตนาหรือความตั้งใจที่จะงดเว้นจากความชั่วอย่างจริงจัง เมื่อเรา รักษาศีล ศีลก็จะรักษาเรา

หากเราเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการรักษาศีล เป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างไร จำเป็นหรือไม่ที่จะต้องรักษา ก็จะทำให้เราสามารถรักษาศีลได้อย่างถูกต้อง รักษาแล้วเกิดประโยชน์สูงสุด และเป็นไปเพื่อ

ประโยชน์ที่แท้จริงของศิลปะ ไม่ใช่เป็นเพียงแค่การรักษาแบบทำตามกันมา หรือว่ารักษาไปอย่างนั้น ซึ่งจะ ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อันใดเลยเพราะเรารักษาศิลปะก็เพื่อ

1. เป็นการป้องกันชีวิตของเราในภพชาติปัจจุบัน ไม่ให้ต้องพบกับความทุกข์ ความเดือดร้อน และความเสื่อมเสียอันเนื่องมาจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้เกิดความสุขความดีงามในการดำเนินชีวิต
3. เพื่อให้เกิดความสงบเย็นและความดีงามแก่ครอบครัวและสังคม
4. เพื่อเป็นการป้องกันชีวิตของเราในภพชาติต่อไป ไม่ให้ต้องพบกับความทุกข์ ความเดือดร้อน และความเสื่อมเสียอันเนื่องมาจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น
5. เพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาคุณธรรมที่สูงขึ้นไป ได้แก่ สมာธิ และปัญญา อันจะทำให้บรรลุ มรรคผลนิพพานได้

การรักษาศิลปะเป็นสิ่งที่ไม่ยาก และไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ อาศัยเพียงมีจิตใจที่ดีงาม แน่ว แน่มั่นคงก็สามารถรักษาศิลปะได้แล้ว โดยเริ่มจากการนึกถึงศิลปะที่ละซ้อและตั้งใจว่า เราจะรักษาศิลปะแต่ละซ้อ ให้ดี เพียงแค่นี้ก็พร้อมแล้วกับการเริ่มรักษาศิลปะ แต่ถ้าไม่มั่นใจว่าจะรักษาศิลปะไม่ได้ตลอดไปก็ควรไปสมาทาน ศิลปะกับพระภิกษุเพื่อให้ท่านเป็นสักขีพยานซึ่งจะช่วยให้เรามีความรักและเคารพในศิลปะของเราและจะสามารถรักษาศิลปะได้อย่างมั่นคงปรารถนาสิ่งใดก็เอาศิลปะของเราเป็นที่ตั้งความปรารถนาทั้งนี้ก็จะช่วยสำเร็จ โดยง่าย ศิลปะจึงเป็นสิ่งที่เยี่ยมยอดที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ดียิ่งขึ้น

บทสรุป

ตามที่กล่าวมาทั้งหมดในเรื่องรักษาศิลปะรักษาใจ ผู้เขียนมองว่า หากพุทธศาสนิกชนทั้งหลายพากันรักษาศิลปะกันทั่วหน้าแล้ว ผู้ที่รักษาศิลปะก็จะได้รับอานิสงส์ของการรักษาศิลปะนั้น โดยที่ผู้รักษาศิลปะนั้นจะเป็น ผู้ที่มีอายุยืนปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน ทรัพย์สมบัติที่อยู่ในความปกครองจะมีความปลอดภัยจากโจรผู้ร้ายที่มาราวิจ้องจะเบียดเบียนทำลาย ครอบครัว ญาติพี่น้อง ก็จะอยู่ร่วมกันด้วยความ ผาสุก ไม่มีผู้คอยลวงล้าก้ากราย ต่างใช้ชีวิตอยู่ด้วยความสุขเมื่อพูดอะไร ก็จะมีแต่ผู้เคารพเชื่อถือ คำพูดมีเสน่ห์เป็นที่จับใจไพเราะด้วยสัจ ด้วยศิลปะ จะเป็นผู้มีสติปัญญาดีและเฉลียวฉลาด ไม่หลงหน้า หลงหลัง เป็นผู้มีสติ ผู้มีศิลปะจะเป็นผู้ที่ปลูกและส่งเสริมสุขบนหัวใจคนและสัตว์ทั่วโลกให้มีแต่ความอบอุ่น ไม่เป็นที่ระแวงสงสัย การที่เราจะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแต่เราต้องปฏิบัติตามหลัก ต่างๆ ของศิลปะ 5 อย่างครบถ้วน เครื่องครัด และสม่ำเสมอ แน่แน่นอนว่ายังไม่มีใครเป็นมนุษย์ที่ดีพร้อมไปทุก อย่าง หากแต่เราสามารถทำให้ตัวเราให้มีคุณค่า เป็นผู้มีศิลปะในใจ รักษาศิลปะและปฏิบัติได้ตามข้อบัญญัติ ของศิลปะแล้ว ศิลปะก็จะช่วยรักษาใจเราให้เป็นบุคคลที่มีจิตใจดีคิดการสิ่งใดก็เป็นสิ่งที่ดีสามารถดำรงชีวิตได้ อย่างมีความสุข

แหล่งอ้างอิง

ศิลปะ 5 หลักปฏิบัติสำคัญของชาวพุทธ. (2560).sanook.

<https://www.sanook.com/horoscope/98197/>

ศิลปะ 5 คืออะไร มารักษาศิลปะ 5 กันเถอะ. (2557, 29 มีนาคม). DMC.TV. <https://www.dmc.tv/pages/ความรู้รอบตัว/ศิลปะ5.html>