



## ศีล ๕ : หลักธรรมบุญสังคัมร่วมสมัย

### Five Precepts: Constitution in Contemporary Society

พระครูสถิตบุญวัฒน์ (ถิรบุญโญ)<sup>๑</sup>

อำนวยการ บัณฑิตวิทยาลัย

#### บทคัดย่อ

ศีล ๕ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เบญจศีล สำหรับชาวไทยพุทธแล้วได้แต่ท่องจำ ทว่า ในทางปฏิบัติแล้วหาผู้ปฏิบัติได้ครบทุกข้อค่อนข้างยาก อาจเป็นเพราะว่าได้รับการปลูกฝังทัศนคติในเชิงลบต่อศีล ๕ ว่าเป็นข้อห้าม หรือเป็นกฎเกณฑ์ทางจริยธรรมที่พระภิกษุให้ เป็นคำสั่งสัญญาที่ให้ไว้กับพระ ซึ่งคิดว่าไม่ใช่เรื่องเกี่ยวกับชีวิตของตนโดยตรง จึงไม่เอายกนำมาปฏิบัติ แต่แท้ที่จริงนั้น ศีล ๕ ไม่ใช่ข้อห้าม หากแต่เป็นปกติของความเป็นมนุษย์ ที่มนุษย์ทุกคนโดยไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นชาวพุทธ ควรจะรับมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อฝึกหัดพัฒนาชีวิตมีความสุข

ศีล ๕ เป็นศีลพื้นฐานเป็นข้อปฏิบัติขั้นต้นที่พุทธศาสนิกชนทุกคนต้องยึดเป็นแนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวัน คนไทยยังขาดความตระหนักและไม่สนใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนคนรุ่นใหม่ที่ขาดโอกาสในการเรียนเรื่องศีล ๕ อย่างเป็นรูปธรรมและนำไปใช้ได้จริงในชีวิต การดำเนินชีวิตของคนไทยในปัจจุบันนี้หลงทางกับความสุขที่อิงวัตถุมากกว่าจิตใจ การเรียนรู้เรื่องศีลห้า จึงต้องมีการกระตุ้นเตือนและให้ความสำคัญและดำเนินการอย่างเห็นผลอย่างแท้จริง การเรียนรู้ที่ได้ผลจึงควรสร้างบรรยากาศแบบเป็นกันเอง ศึกษาในหลักการที่เจาะลึกเข้าถึงตรงตามความต้องการผู้เรียนรู้เรื่องศีล ๕ ที่ได้ผลต้องนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง เรียนไปปฏิบัติไปตลอดชีวิต ผลที่เกิดขึ้นนำมาวิเคราะห์บททวนเพื่อให้เกิดปัญญาที่แจ่มชัด ย่อมได้อานิสงส์ของศีลอย่างเต็มที่

**คำสำคัญ :** ศีล ๕, พุทธศาสนิกชน.

#### Abstract

Five precepts are called rules of morality. Buddhists in Thailand can recite the Five Precepts by heart, but few of them can follow completely. In negative concept, it might be that each item of the five precepts starts with “To avoid”. It is a vow with a monk, not for daily life practice. Actually, the five precepts are regular practices in human life, not just only the Buddhists.

The five precepts are the foundation of practice that Buddhists have to follow in living a daily life. Thai people rarely realize the importance of the five precepts and put into practice. People are convinced with material pleasure than mental happiness. The advantage of the five precepts is resulted from a daily life

<sup>๑</sup>นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

<sup>๒</sup>อดีตผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.



practice. The results of the practice will be reviewed and analyzed for realization in life. That is the true benefit of the Five Precepts.

**Keyword:** Five precepts, Buddhists

## บทนำ

หากจะมีคำถามว่า ใครเป็นผู้บัญญัติศีล ๕ เราก็ไม่ทราบว่าเป็นผู้บัญญัติ เพราะมีมาก่อนพระพุทธศาสนาจะเกิดขึ้น แต่เมื่อพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นแล้ว พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบอกว่า ศีล ๕ นี้ดี จึงทรงรับเข้ามาไว้ในพระพุทธศาสนา แล้วพระองค์ก็ทรงให้กฎเกณฑ์ของศีล ๕ ชัดเจนขึ้น

ศีล ๕ ได้แก่อะไรบ้าง ๑) ไม่ฆ่าสัตว์ ๒) ไม่ลักทรัพย์ ๓) ไม่ประพฤตินอกใจในกาม ๔) ไม่พูดเท็จ ๕) ไม่ดื่มสุราของมึนเมา คนไทยท่องได้ว่า ศีล ๕ มี ๕ ข้อดังกล่าว แต่ถ้าถามถึงเหตุและผลว่าทำไมถึงต้อง ๕ ข้อนี้ด้วย ก็ซักจะไม่แน่ใจว่าศีล ๕ ที่ตัวเองรู้นั้น จริงๆ แล้ว เข้าใจแค่ไหนกันแน่

## เหตุและผลของการรักษาศีล ๕

### ๑. ทำไมจึงห้ามฆ่าสัตว์

คำตอบก็คือ สิ่งที่เรารักที่สุดในชีวิตของเรา คือ ตัวเราเอง ซึ่งรวมตั้งแต่มี นิ้ว แขน ขาอวัยวะในร่างกายทั้งหมดที่เป็นตัวของเรา ไม่มีใครรักอย่างอื่นยิ่งกว่าชีวิตของตัวเอง เพราะฉะนั้น นอกจากเราแล้ว คนอื่นเขารักชีวิตของตัวเองไหม ช้าง ม้า วัว ควาย มันรักชีวิตของตัวเองไหม รัก มันบอกหรือเปล่า เปล่า แต่เวลามีใครจะมาทำร้ายมัน มันผ่นอ้าวเลย เพราะฉะนั้นแม้มันไม่ได้บอกออกมาเป็นคำพูด แต่ท่าทางมันบอกว่า ช้าง ม้า วัว ควาย มันก็รักชีวิตของมันเอง เพราะฉะนั้น จึงเป็นปกติของธรรมชาติว่า ใครๆ ก็ต้องไม่ฆ่าใคร เพราะใครๆ ก็รักชีวิตของตนเองทั้งนั้น ศีลข้อที่ ๑ จึงเกิดขึ้นมาว่า ห้ามฆ่า

### ๒. ทำไมจึงห้ามลักทรัพย์

ก็ต้องถามว่า ชีวิตอยู่ได้ด้วยอะไร ชีวิตอยู่ได้ด้วยปัจจัย ๔ หรือ ถ้าใช้ศัพท์ง่ายๆ คือ ชีวิตอยู่ได้ด้วยสมบัติ ไม่มีข้าวปลาอาหาร เรามีชีวิตอยู่ได้ไหม ไม่ได้ ไม่มีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม เรามีชีวิตอยู่ได้ไหม ไม่ได้ ไม่มีบ้าน ไม่มียารักษาโรค เรามีชีวิตอยู่ได้ไหม ไม่ได้ เพราะฉะนั้น โดยย่อแล้ว ปัจจัย ๔ นี้คือ สมบัติในการเลี้ยงชีวิต ที่นี้ถ้าสมบัติของเรา ถูกลัก ถูกขโมย ถูกโกงไป ยังไม่ถึงกับต้องฆ่าแกงกันให้ตาย แต่เราก็ขาดแคลนแทบตายทีเดียว เพราะแค่ทำงานแล้ว เงินเดือนไม่ขึ้น ก็ย่ำแย่แล้ว ยิ่งถ้าถูกลดเงินเดือน ยังไม่ต้องโกง ก็แทบตายทีเดียว เพราะฉะนั้น ศีลข้อที่ ๒ จึงตามมา เพราะปกติของทุกชีวิตอยู่ได้ด้วยสมบัติ ใครๆ ก็ต้องไม่โกงของใคร

### ๓. ทำไมจึงห้ามประพฤตินอกใจในกาม

แม้ว่าจะไม่มีใครมาฆ่า ไม่มีใครลักขโมยสมบัติ แต่ถ้ามีคนมาพรากเอาของรักไป ซึ่งของรักของมนุษย์ก็ไม่เกินลูก ภรรยาหรือสามี มันทุกข์ทรมานเจ็บเข้าไปในอก อายากจะตายเสียให้รู้แล้วรูดไป มันตายทั้งเป็น เพราะว่าใครๆ ก็รักลูก ภรรยาหรือสามี และของรักของตัวเองทั้งนั้น สามีญุ่สำนึกจึงเตือนตัวเองว่า ใครๆ ก็ต้องไม่ประพฤตินอกใจในกาม นี่คือความสำคัญของศีลข้อ ๓

### ๔. ทำไมจึงห้ามโกหก

เพราะการไม่โกหกคือเครื่องหมายของความจริงใจต่อกัน ถึงแม้ความรักที่มีให้ลูกรัก ภรรยา รัก สามีรัก มากมายมหาศาลแค่ไหน แต่อย่าให้พบว่าได้ขาดความจริงใจต่อกันเมื่อไร แม้รักแสนรักแค่ไหน ก็จะหมดรัก รักกันไม่ไหว ความรักที่แม้มีตั้งมากมายเท่าไร ก็จะหมดลงไปทุกวัน ในที่สุดความแตกแยกหวาดระแวงจะ



ตามมา เพราะฉะนั้น ศีลข้อที่ ๔ จึงตามมา ใครๆ ก็ต้องไม่โกหกกัน เพราะทุกคนก็อยากได้ความจริงใจทั้งนั้น

๕. ทำไมจึงห้ามดื่มสุราของมีนเมา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นต่อไปว่า การที่ใครจะไม่ฆ่า ไม่ลัก ไม่เจ้าชู้ ไม่โกหก จะไม่ทำความผิดพลาดเสียหายทั้ง ๔ ประการนี้ ก็ต่อเมื่อยังมีสติอยู่ ถ้าหมดสติเมื่อไร โอกาสที่จะกลายเป็นสัตว์ในร่างคนทำความเสียหายให้แก่สังคมก็มีขึ้นเมื่อนั้น

สติเป็นของแปลก แม้ว่าจะป่วยแทบตาย หิวแทบตาย อุดแทบตาย ถ้ายังมีสติอยู่ ก็ยังห้ามใจตัวเองไม่ให้ไปฆ่า ไม่ลัก ไม่เจ้าชู้ ไม่โกหกได้ แต่ว่าถ้าเมาเท่านั้น ฆ่าได้ ลักได้ เจ้าชู้ได้ โกหกเก่ง

เพราะฉะนั้น เพื่อที่จะรักษาความดีทั้ง ๔ ประการนี้เอาไว้ ใครๆ ก็ต้องไม่กินเหล้า ไม่เสพยาเสพติด เพื่อรักษาสติของตัวเองเอาไว้ให้เป็นปกติ ศีลข้อ ๕ จึงได้มีขึ้นมา

แต่ที่ว่าเมื่อเราเอาศีล ๕ มาตรวจวัดเมืองไทยในขณะนี้ เราจะเห็นว่าปัญหาเศรษฐกิจตกต่ำที่กำลังเผชิญอยู่ขณะนี้ เป็นปัญหาศีลธรรมในบ้านเมือง

### โครงการหมู่บ้านรักษาศีล ๕ ช่วยสร้างเครดิตใหม่ให้คนไทย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่า ปัญหาอาชญากรรมหรือปัญหามีคนถูกฆ่าตายที่เกิดขึ้นในบ้านเมืองนั้น ก็มาจากการได้ฆ่าสัตว์เล็ก สัตว์น้อยจนกระทั่งเกิดความคุ่นเคย ด้วยอุปนิสัยที่ฆ่าจนคุ่น ฆ่าจนเป็นปกติ เมื่อวันหนึ่งเกิดขัดแย้งกับใครขึ้นมา ก็ตัดสินใจฆ่าคนไปตามความคุ่นเคยกับการฆ่าชีวิตนั่นเอง

เพราะฉะนั้น หน้าที่หนึ่งของหนังสือพิมพ์รายวันทุกวัน มีข่าวฆ่ากันตายลงอยู่ทุกฉบับ แต่ประเทศอื่นเขาไม่มีอย่างกับ

เมืองไทย ตรงนี้อะไรเกิดขึ้น ตรงนี้บอกว่าที่เมืองไทยมีการฆ่ากันตายทุกวัน ฝรั่งเศสจะมาเที่ยวเมืองไทย แต่พอมาเห็นหน้าหนังสือพิมพ์ไทยรายวัน เขาบอกขออนอนอยู่บ้านดีกว่า เพราะอาชญากรรมในเมืองไทยมันมากไป

ทำไมปัญหาอาชญากรรมในเมืองไทยมีมาก ก็เริ่มจากการฆ่าสัตว์เล็กสัตว์น้อยไปจนคุ่นใจเป็นปกติ บวกกับการรายงานข่าวอาชญากรรมเป็นปกติ จนประชาชนรู้สึกคุ่นกับการฆ่าไปโดยปริยาย

ปัญหาการคอร์รัปชันในเมืองไทยก็เริ่มมาจากการโกงเล็กๆ น้อยๆ เริ่มตั้งแต่มาทำงานสาย เลิกงานก่อนเวลา เพาะนิสัยการโกงเล็กๆ น้อยๆ นี้ จนกระทั่งคุ่นเคย เพราะฉะนั้น เมื่อมีโอกาสโกงได้มากๆ เมื่อไร โกงเมื่อนั้น แล้วในช่วงเศรษฐกิจไทยตกต่ำนี้เอง ข่าวการโกงในธนาคารของไทย ก็ถูกรายงานไปทั่วโลก แม้กระทั่งข่าวการโกงในสถาบันการศึกษาก็เป็นข่าวใหญ่โต ค่าเงินบาทของไทยก็ถดถอย ความไว้วางใจกันระหว่างประเทศก็หมด นี่ก็เป็นผลมาจากการโกงเล็กๆ น้อยๆ จนเคยชินนั่นเอง

สถิติ โรค เอ็ดส์ โรค เกี่ยว กับความสัมพันธ์ทางเพศระบอบเป็นล้านคน ก็เริ่มมาจากความเจ้าชู้ ไปเที่ยวบาร์ คลับ ซ่อง แล้วก็ติดเชื้อเอ็ดส์กลับมาระบาดในครอบครัว เพราะฉะนั้นเรื่องนี้จะไม่เกี่ยวกับคนไทยทั้งประเทศก็ไม่ได้ เพราะแม้จะบอกว่าไม่เกี่ยว แล้วอยู่เฉยๆ ก็แสดงว่าเห็นดีเห็นงามด้วย ดังนั้น จึงไม่มีใครหนีพ้นข้อหาว่ามีส่วนทำให้โรคเอ็ดส์ระบาดได้

การโกหกในบ้านเมืองไทยก็เช่นกัน ก็เริ่มจากโกหกเล็กๆ น้อยๆ กับลูกเมียในบ้าน โทกเล็กน้อยกับเจ้านายหรือลูกน้องในที่ทำงาน เพราะฉะนั้น ถ้าได้มีโอกาสก้าวขึ้นไปเป็นนายกรัฐมนตรี ก็โกหกประชาชนทั้งประเทศ นี่เป็นความพลาดที่ละเล็กละน้อย แล้วมันก็เป็นปัญหาใหญ่ของบ้านเมือง



ยังไม่พอ จากการสำรวจยี่ห้อสุราที่มีจำหน่ายในเมืองไทย ผลปรากฏว่าเมืองไทยมีสุราต่างๆ ทุกยี่ห้อ ไวน์ต่างๆ ทุกยี่ห้อ วางขายกันครบพุดงายๆ สุราทุกยี่ห้อทั้งโลกหาซื้อได้ที่เมืองไทย ตกลงภาพพจน์ของเมืองไทยในสายตาชาวต่างชาติอีกอย่างหนึ่งคือ ชี้เมา

เพราะฉะนั้น เจ้าหนี้ชาวต่างชาติทั้งหลายเห็นแล้วว่า ถ้าเมืองไทยยังคงเป็นอย่างนี้ หาเงินมาใช้หนี้ IMF ไม่ทันแน่นอน เขาถึงยอมให้ผ่อนผันการใช้หนี้ไม่ได้ เพราะเขาดูจากสถิติการซื้อขายสุราในเมืองไทยแล้วว่า ลำพังค่าดอกเบี้ยทั้งหมดที่ต้องจ่ายให้เจ้าหนี้หนี้ ยังน้อยกว่าค่าสุราที่คนไทยทั่วประเทศดื่มกินทั้งปีเสียอีก เพราะฉะนั้น เมื่อจ่ายค่าสุราได้ ทำไมจะจ่ายดอกเบี้ยเป็นก้อนโตไม่ได้ แล้วจะให้เขายอมให้ผ่อนผันใช้หนี้ได้อย่างไร

เพราะฉะนั้น เป็นอันว่า ที่เมืองไทยกำลังเดือดร้อนอยู่นี้ เมื่อสาวหาดต้นสายปลายเหตุกันแล้ว ก็พบว่าคือ ปัญหาศีล ๕ ในบ้านเมืองของเราขาดตกบกพร่องนั่นเอง เครดิตของเราในสายตาชาวต่างชาติจึงได้เสียหายไป

เพราะฉะนั้น แต่ละคนก็มีส่วนทำให้บ้านเมืองเดือดร้อนอยู่ทุกวันนี้ ทางเดียวที่จะกอบกู้เครดิตของคนไทยและเมืองไทยให้กลับคืนมาได้ คือ ช่วยกันกลับมารักษาศีล ๕ ให้ นี้คือทางรอดที่ดีที่สุด ลงทุนน้อยที่สุด และใช้เวลา น้อยที่สุด ที่คนไทยเรียนรู้ได้จากสภาพเศรษฐกิจตกต่ำของไทยในวันนี้ เริ่มต้นกอบกู้เครดิตของคนไทยที่ตัวเราก่อนเป็นคนแรก เพื่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจที่ดีขึ้นของเมืองไทย โครงการหมู่บ้านรักษาศีล ๕ จึงเป็นวิสัยทัศน์ของผู้บริหารการคณะสงฆ์ที่มองออกถึงวิธีการในการฟื้นฟูให้ชาติมั่นคงเลยทีเดียว

## เรื่องที่น่าสนใจเกี่ยวกับการรักษาศีล

หากจะกล่าวโดยละเอียดยิ่งขึ้น การรักษาศีล ๕ คงมิใช่เพียงแค่การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดเท็จ และไม่ดื่มน้ำเมา แต่เพียงเท่านั้น หากยังรวมถึงการงดเว้นจากการเบียดเบียนต่าง ๆ ที่คล้ายคลึงกัน กล่าวคือ

๑. ปาณาติปาตา เวรมณี ประกอบด้วย การตั้งใจงดเว้นจากการกระทำต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ก. การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต คำว่าสัตว์นี้หมายถึง ทั้งมนุษย์ และสัตว์เดรัจฉาน รวมทั้งชีวิตที่ยังอยู่ในครรภ์ด้วย

ข. การทำร้ายร่างกาย ในที่นี้หมายถึงการกระทำต่อมนุษย์ด้วยกัน อันได้แก่ ทำให้พิการ ทำให้เสียโฉม ทำให้บาดเจ็บ

ค. การทรมาน ในที่นี้หมายถึงการกระทำต่อสัตว์เดรัจฉาน อันได้แก่

๑) การใช้ เช่น การใช้งานเกินกำลังของสัตว์ ไม่ให้สัตว์ได้พักผ่อน หรือไม่บำรุงเลี้ยงดูตามที่ควร

๒) กักขัง เช่น การผูกมัด หรือขังไว้ โดยที่สัตว์นั้นไม่สามารถที่จะเปลี่ยนอิริยาบถได้ หรือไม่มีความสุข

๓) นำไป เช่น การผูกมัดสัตว์แล้วนำไป โดยผิดอิริยาบถของสัตว์ ทำให้สัตว์ได้รับความทุกข์ทรมาน

๔) เล่นสนุก ได้แก่ การรังแกสัตว์ต่าง ๆ เพื่อความสนุก

๕) ผจญสัตว์ ได้แก่ การจับสัตว์มาต่อสู้กัน เช่นการชนโค

๒. อทินนาทานา เวรมณี ประกอบด้วย การตั้งใจงดเว้นจากการกระทำต่างๆ ดังต่อไปนี้

ก. โจรกรรม

๑) ลัก ได้แก่ การขโมยทรัพย์ผู้อื่น เมื่อเขาไม่รู้ไม่เห็น



๒) ฉก ได้แก่ การแย่งเอาทรัพย์สินผู้อื่น  
ซึ่งๆ หน้า

๓) กั้นโชค ได้แก่ การทำให้เจ้าของ  
ทรัพย์สินเกิดความกลัว แล้วยอมให้ทรัพย์สิน

๔) ปล้น ได้แก่ การยกพวกถืออาวุธ  
เข้าปล้นทรัพย์สินผู้อื่น

๕) ตู่ ได้แก่ การโกงทรัพย์สินผู้อื่นมา  
เป็นของตน

๖) หลอก ได้แก่ การพูดปด เพื่อ  
หลอกเอาทรัพย์สินผู้อื่นมาเป็นของตน

๗) ลวง ได้แก่ การใช้เล่ห์เหลี่ยม  
ลวงเอาทรัพย์สินผู้อื่นด้วยกลวิธีต่างๆ เช่น การโกง  
ตาชั่ง

๘) ปลอม ได้แก่ การทำของไม่แท้  
ให้เห็นว่าเป็นของแท้

๙) ทรยศ ได้แก่ การยืมของผู้อื่น  
แล้วยึดเป็นของตน

๑๐) เบียดบัง ได้แก่ การกินเศษกิน  
เลยเบียดบังผลประโยชน์ของส่วนรวมมาเป็นของ  
ตน

๑๑) สับเปลี่ยน ได้แก่ การแอบเอา  
ของๆ ตนไปเปลี่ยนกับของๆ ผู้อื่น ซึ่งดีกว่า

๑๒) ลักลอบ ได้แก่ การหลบภาษี  
การค้าขายสิ่งของผิดกฎหมาย

๑๓) ยักยอก ได้แก่ การที่ทรัพย์สินของ  
ตนจะต้องถูกยึด จึงยักยอกเอาไปไว้เสียที่อื่น เพื่อ  
หลบเลี่ยงการถูกยึดทรัพย์สิน

#### ข. อนุโลมโจรกรรม

๑) การสมโจร เป็นการสนับสนุนให้  
เกิดการโจรกรรม เช่น การรับซื้อของโจร การให้  
ที่พักอาศัย ให้ข้าวให้น้ำแก่โจร

๒) ปอกลอก เป็นการคบหาผู้อื่นด้วย  
หวังทรัพย์สิน พอเขาสินทรัพย์ก็เลิกคบ เป็นการทำให้  
คนสิ้นเนื้อประดาตัว

๓) รับสินบน เช่น การที่ข้าราชการ  
ยอมทำผิดหน้าที่ เพื่อรับสินบน

#### ค. ฉายาโจรกรรม

๑) ผลาญ คือ การสร้างความ  
เสียหายแก่ทรัพย์สินของผู้อื่น โดยมีได้มุ่งหวังจะ  
นำทรัพย์สินนั้นมาเป็นของตน เช่น การลอบ  
วางเพลิง

๒) หยิบฉวย คือ การถือเอาทรัพย์สิน  
ผู้อื่นมาด้วยความมั่งง่าย ถือวิสาสะ

๓. กาเมสุมิฉจาจารา เวมณี ตั้งใจด  
เว้นจากการประพฤติดิฉันในกาม โดยไม่ล่วงละเมิด  
ทางกามกับบุคคลต้องห้าม ต่อไปนี้

ก. หญิงต้องห้าม ได้แก่ หญิงมีสามี  
หญิงมีญาติปกครอง หญิงที่จารีตห้าม

ข. ชายต้องห้าม ได้แก่ ชายอื่น  
นอกจากสามีตน ชายที่จารีตห้าม เช่น นักบวชใน  
ศาสนา

นอกจากนี้ การรักษาศีลข้อที่ ๓ ยัง  
รวมถึงการงดเว้นจากการเกี้ยวพาราสี การ  
ล่วงเกิน การแสดงกิริยารักใคร่ อันไม่สมควร กับ  
บุคคลต้องห้ามดังกล่าวด้วย จะเห็นว่า ศีลข้อที่ ๓  
มีการหวงห้ามในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย  
เพราะได้มีการคำนึงถึงว่า การประพฤติดิฉันในกาม  
นั้นนำความเสียหายมาสู่เพศหญิงมากกว่าเพศ  
ชาย

๔. มุสาวาทา เวมณี ประกอบด้วยการ  
ตั้งใจดเว้นจากการกระทำต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

#### ก. มุสา

๑) ปด ได้แก่ การโกหก

๒) ทนสาบาน ได้แก่ การทำให้  
ผู้อื่นหลงเชื่อ ด้วยการสาบาน

๓) ทำเล่ห์กระเท่ห์ ได้แก่ การ  
อวดอ้างความศักดิ์สิทธิ์ อันไม่เป็นจริง

๔) มารยา ได้แก่ การแสดง  
อาการให้เขาเห็นผิดจากที่เป็นจริง

๕) ทำเลศ ได้แก่ การพูดเล่น  
สำนวน คลุมเครือ ให้คนฟังเข้าใจผิด



๖) เสริมความ ได้แก่ การเสริมความให้มากกว่าที่เป็นจริง

๗) อำนาจ ได้แก่ การตัดข้อความที่ไม่ประสงค์จะให้รู้ออกเสียเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนไป

ข. อนุโลมมุสา คือ การกล่าวเรื่องไม่จริง แต่ผู้พูดมิได้มุ่งหวังจะให้ผู้ฟังหลงเชื่อ ได้แก่

๑) เสียดแทง เป็นการทำให้ผู้อื่นเจ็บใจ เช่นการประชด การด่า

๒) สับปลับ เป็นการพูดปิด ด้วยความคะนองปาก

ค. ปฏิสสวะ คือ การรับคำผู้อื่น ด้วยเจตนาบริสุทธ์ แต่ภายหลังเกิดกลับใจ ไม่ทำตามที่ได้รับนั้น ได้แก่

๑) ผิดสัญญา คือ การที่สองฝ่ายทำสัญญาต่อกัน แต่ภายหลังฝ่ายหนึ่งได้บิดพลิ้ว ไม่ทำตามสัญญาไว้

๒) เสียสัตย์ คือ การที่ฝ่ายหนึ่งได้ให้คำสัตย์ไว้ แต่ภายหลังได้บิดพลิ้วไม่ทำตามนั้น

๓) คินคำคือการรับคำว่าจะทำสิ่งนั้น ๆ โดยไม่มีข้อแม้ แต่ภายหลังหาได้ทำตามนั้นไม่

ยังมีกรณีของ ยถาสัญญา ซึ่งถือเป็นมุสาวาทที่ไม่มีโทษ ได้แก่

๑) โวหาร ได้แก่ ถ้อยคำที่ใช้กันตามธรรมเนียม เช่นการเขียนจดหมายที่แสดงความอ่อนน้อมด้วยการลงท้ายว่า “ด้วยความเคารพอย่างสูง” ทั้งที่ความเป็นจริงอาจไม่เป็นเช่นนั้น

๒) นวนิยาย ได้แก่ การแต่เรื่องเปรียบเทียบ หรือจินตกวีต่าง ๆ

๓) สำคัญผิด ได้แก่ การที่ผู้พูดเข้าใจผิดแล้วพูดไปตามความเข้าใจของตน

๔) พลั้ง ได้แก่ การที่ผู้พูดตกใจ แล้วพูดพลั้งไปโดยไม่เจตนา

๕. สุราเมรมย์ชขปมาทัญฐานา เวรมณี ตั้งใจดเว้นจากการดื่มสุราเมรัย อันเป็นเหตุแห่งความประมาท สุรา ได้แก่ น้ำเมาที่ถูกกลั่นให้มี

รสชาติเข้มข้น เช่น เหล้าต่าง ๆ เมรัย ได้แก่ น้ำเมาที่ไม่ได้กลั่น เช่น เหล้าดิบ กระแช่ น้ำตาลเมา ฯลฯ

นอกจากนี้ การงดเว้นจากการเสพสิ่งเสพติดต่าง ๆ เช่นฝิ่น กัญชา ยาบ้า เฮโรอีน รวมถึงวัตถุทุกชนิดที่มีฤทธิ์ต่อระบบประสาท ก่อให้เกิดความมึนเมา ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ ก็รวมอยู่ในศีลข้อนี้เช่นกัน

### ศีล ๕ กับกุศลกรรมบถ ๑๐

กุศลกรรมบถ คือ ทางแห่งความดี มี ๑๐ ประการ คือ

๑. ปาณาติปาตา เวรมณี ตั้งใจงดเว้นจากการฆ่าสัตว์

๒. อทินนาทานา เวรมณี ตั้งใจงดเว้นจากการลักทรัพย์

๓. กามเมสุ มิจฉาจารา เวรมณี ตั้งใจงดเว้นจากการประพฤติดมในกาม

๔. มุสาวาทา เวรมณี ตั้งใจงดเว้นจากการพูดเท็จ

๕. มุสาวาทา เวรมณี ตั้งใจงดเว้นจากการพูดส่อเสียด

๖. ผรุสสาย วาจาเย เวรมณี ตั้งใจงดเว้นจากการพูดคำหยาบ

๗. สมผปปลาปา เวรมณี ตั้งใจงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๘. อนภิชฌา การไม่โลภอยากได้ทรัพย์ของผู้อื่น

๙. อพยาบาท การไม่คิดพยาบาทปองร้ายผู้อื่น

๑๐. สมมาทญฺจิ การมีความเห็นชอบ ทั้ง ๑๐ ข้อนี้ จัดเป็นกายสุจริต ๓

(ข้อ ๑-๓) วจิสฺสุจฺริต ๔ (ข้อ ๔-๗) และมโนสุจฺริต ๓ (ข้อ ๘-๑๐) ส่วนเนื้อความที่ตรงกันข้าม

เรียกว่า อกุศลกรรมบถ คือ ทางแห่งความชั่วมี



๑๐ ข้อเช่นกัน และแบ่งเป็น กายทุจจริต ๓ วจิตุจจริต ๔ และมโนทุจจริต ๓

จะเห็นว่ากุศลกรรมบท ข้อ ๑-๗ มีเนื้อความตรงกับศีลข้อ ๑-๔ ส่วนข้อที่ว่าตั้งใจดเว้นจากการดื่มสุรานั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในหมวดธรรมว่าด้วยอบายมุข

ทั้งกุศลกรรมบท ๑๐ และ ศีล ๕ ต่างก็เป็นมนุษยธรรมที่มีอยู่ตามธรรมชาติของมนุษย์ จึงเป็นที่พระพุทธรองค์ทรงส่งเสริม และรับเข้าเป็นคำสอนในพระพุทธศาสนา

### ศีลมีความสำคัญมากน้อยเพียงใดในการใช้ชีวิต

ครั้งหนึ่ง สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ที่พระเชตวันาราม กรุงสาวัตถี พระพุทธรองค์ทรงกล่าวแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การงานที่จะพึงทำบุคคลต้องทำด้วยกำลังอย่างใดอย่างหนึ่ง เขาอาศัยแผ่นดิน ยืนอยู่บนแผ่นดินทั้งนั้นจึงทำได้ การงานที่ต้องทำด้วยกำลังเหล่านี้ เขาย่อมทำได้ด้วยอาการอย่างนี้ แม้ฉันใด ภิกษุอรหัมมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ทำให้มากซึ่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ก็อาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีลฉันนั้น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอรหัมมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ทำให้มากซึ่งอริยมรรค อันประกอบด้วยองค์ ๘ เพราะอาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีลคืออย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมอบรมสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ อันประกอบด้วยวิเวก ประกอบด้วยวิราคะ ประกอบด้วยนิโรธ น้อมไปในความสละ”<sup>๑</sup>

พระสูตรนี้แสดงให้เห็นว่าศีลมีความสำคัญต่อการปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ หากผู้ปฏิบัติยังมีศีลที่บกพร่อง ไม่สะอาดบริสุทธิ์ การ

<sup>๑</sup> พระไตรปิฎก : พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๑ สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พลกรณียสูตรที่ ๒

ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานก็ไม่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ ดังนั้นศีลจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักปฏิบัติธรรม

### ศีลกับปัญญาเป็นยอดในโลก<sup>๒</sup>

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าจาริกไปยังแคว้นอังคะพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ ทรงแวะพัก ณ เมืองจัมปา โดยประทับอยู่ที่ริมฝั่งแม่น้ำคัคครา

ครั้งนั้น พราหมณ์โสณทัณฑะ ผู้ครองนครจัมปา ได้เข้าไปเฝ้าถึงที่ประทับ ขณะที่ไปเฝ้านั้น โสณทัณฑะพราหมณ์เกิดความปริวิตกว่า ตนจะถามปัญหาหรือตอบปัญหาของพระพุทธรองค์ได้ไม่ตีพอ ครั้นจะกลับเสีย ก็จะถูกหาว่าเป็นคนโง่ จึงเกิดความกลัวไม่กล้าที่จะเข้าไปใกล้พระพุทธรองค์ เพราะเกรงว่าความผิดพลาดของตนจะทำให้บริษัทไม่เชื่อถือ เป็นเหตุให้เสื่อมยศ เสื่อมทรัพย์

พระผู้มีพระภาคทรงรู้อารมณ์จิตของพราหมณ์ จึงทรงเลือกถามปัญหาที่โสณทัณฑะพราหมณ์เชี่ยวชาญโดยเฉพาะ คือ ปัญหาในไตรเพทซึ่งทำให้โสณทัณฑะพราหมณ์ดีใจมาก พระพุทธรองค์ตรัสถามว่า ผู้ประกอบด้วยคุณสมบัติที่อย่างจึงบัญญัติว่าเป็นพราหมณ์ได้ และควรเรียกตัวเองได้ว่าเป็นพราหมณ์

โสณทัณฑะพราหมณ์จึงกราบทูลว่า ผู้ที่จะเป็นพราหมณ์ได้ต้องมีคุณสมบัติ ๕ อย่าง คือ ๑. มีชาติกำเนิดดี คือ เกิดจากมารดาบิดาเป็นพราหมณ์ ๒. สืบเชื้อสายมา ๓. ชั่วบรรพบุรุษ ๔. ท่องจำมนต์ในพระเวทได้ ๕. มีผิวพรรณงาม ๖. มีศีล ๗. มีปัญญา

เมื่อตรัสถามว่าใน ๕ อย่างนี้ ถ้าลดลงเสีย ๑ เหลือ ๔ พอจะกำหนดคุณสมบัติ

<sup>๒</sup> พระไตรปิฎก เล่มที่ ๙ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑ ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค โสณทัณฑะสูตร



ของผู้ควรเป็นพราหมณ์ได้หรือไม่ โสณทัณฑพราหมณ์กราบทูลว่าได้ โดยตัดข้อที่ว่า มีผิวพรรณงามออก

เมื่อตรัสถามว่า ถ้าวาลเสียอีก ๑ เหลือ ๓ จะลดอะไร โสณทัณฑพราหมณ์กราบทูลว่า ลดข้อที่เกี่ยวกับการท่องจำมนต์ในพระเวท

เมื่อตรัสถามว่า ถ้าวาลเสียอีก ๑ เหลือ ๒ จะลดอะไร โสณทัณฑพราหมณ์กราบทูลว่า ลดข้อที่เกี่ยวกับชาติกำเนิด คือ กำเนิดจากมารดาบิดาเป็นพราหมณ์

พอลดข้อนี้พวกพราหมณ์ที่มาด้วย ก็ช่วยกันขอร้องว่าอย่ากล่าวอย่างนั้น เพราะเป็นการกล่าวกระทบผิวพรรณ กระทบมนต์ กระทบชาติ จะเสียที่แก่พระสมณโคดม

โสณทัณฑพราหมณ์ ก็โต้ตอบว่า หลานของตนคืออังกะมาณพที่นั้งอยู่ในที่ประชุมนี้ มีผิวพรรณดี ท่องจำมนต์ได้ดี เกิดดีจากมารดาบิดาทั้งสองฝ่าย ซึ่งเป็นพราหมณ์สืบต่อมา ๗ ชั่วบรรพบุรุษ แต่ก็ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเท็จ ดื่มน้ำเมา โดยที่ผิวพรรณ มนต์ ชาติ ไม่อาจช่วยอะไรได้ เมื่อใดพราหมณ์เป็นผู้มีศีล มีปัญญา รวม ๒ คุณสมบัตินี้ จึงควรบัญญัติว่าเป็นพราหมณ์ และควรเรียกตัวเองว่าเป็นพราหมณ์

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสถามต่อไปว่า ถ้าวาลเสีย ๑ เหลือ ๑ พอลงกำหนดคุณสมบัติของผู้ควรเป็นพราหมณ์ได้หรือไม่ โสณทัณฑพราหมณ์กราบทูลว่าลดไม่ได้ เพราะศีลชำระปัญญา ปัญญาชำระศีลในที่ใดมีศีลในที่นั้นมีปัญญา ในที่ใดมีปัญญาในที่นั้นมีศีล ศีลกับปัญญากล่าวได้ว่าเป็นยอดในโลก เปรียบเหมือนใช้มือล้างมือ ใช้เท้าล้างเท้าศีลกับปัญญาก็ชำระกันฉันนั้น

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสรับรองภาชิตโสณทัณฑพราหมณ์ว่าถูกต้อง

### ศีลดี จึงเจริญวิปัสสนาดี<sup>๓</sup>

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน เมืองสาวัตถี ครั้งนั้น ภิกษุรูปหนึ่งได้มาเข้าเฝ้า แล้วกราบทูลว่า ขอให้พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงธรรมโดยย่อแก่ข้าพระองค์ ซึ่งเมื่อข้าพระองค์ได้ฟังแล้ว จักเป็นผู้หลีกออกจากหมู่ อยู่แต่ผู้เดียว เป็นผู้ไม่ประมาท เป็นผู้มีสมาธิ เป็นผู้ตั้งใจไปเพื่อคุณวิเศษด้วยเถิดพระเจ้าข้า

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุ เธอจงทำเหตุเบื้องต้น แห่งกุศลธรรมให้บริสุทธิ์ก่อนเหตุเบื้องต้นของกุศลธรรมคือ ศีลที่บริสุทธิ์ และความเห็นตรง เมื่อใดศีลของเธอบริสุทธิ์ดีแล้ว และความเห็นของเธอก็ตรงดีแล้ว เมื่อนั้นเธออาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีลแล้วพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ (วิปัสสนา) ต่อไป ดูก่อนภิกษุ เธอพึงหวังความเจริญในกุศลธรรมทั้งหลายอย่างเดียวตลอดคืนหรือวันอันจะมาถึง เธอจะไม่มีความเสื่อมเลย”

ครั้งนั้น ภิกษุนั้นชื่นชมยินดีในภาชิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า ลุกจากอาสนะ ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้า กระทำประทักษิณแล้วหลีกไป เธอเป็นผู้หลีกออกจากหมู่ อยู่แต่ผู้เดียว ไม่ประมาท มีความเพียร เป็นผู้ตั้งใจไปเพื่อคุณวิเศษ ปฏิบัติอยู่ไม่นานนัก ก็สำเร็จเป็นพระอรหันตองค์ หนึ่งในโลก

### คุณของศีล<sup>๔</sup>

ภิกษุผู้มีศีลบริสุทธิ์ถึงงาม กิริยาที่เธอทรงบาตร จีวร ย่อมเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส การบวชของเธอก็มีผล ใจของภิกษุผู้มีศีลบริสุทธิ์ ย่อมไม่หยั่งลงสู่ภัย อันมีการตีเตียนตนเองเป็นต้น ดุจดวงอาทิตย์ไม่หยั่งลงสู่ความมืดฉนั้นนั้น ภิกษุ

<sup>๓</sup> พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๑ สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ภิกษุสูตร ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยส่วน ๓

<sup>๔</sup> วิสุทธิมรรค เล่ม ๑ ภาคศีล ปรีเฉทที่ ๑ สีสันเทศ หน้า ๗๑ - ๗๘





เมื่องามในป่า คือตบะ ย่อมงามเพราะมีศีล  
บริสุทธิ์ ดุจดวงจันทร์เมื่องามในท้องฟ้า ย่อมงาม  
ด้วยรัศมีทรงกลมฉะนั้น

ภิกษุผู้มีศีล ย่อมมีกลิ่นหอมจรไป  
ไกล ยิ่งความชื่นบานให้แก่เทพยดาทั้งหลาย ไม่  
ต้องกล่าวถึงกลิ่นหอมอื่น เพราะกลิ่นศีลย่อม  
ครอบงำสมบัติแห่งคันธชาติทั้งปวงเสียสิ้น ทั้งพุ่ง  
ไปทั่วทุกทิศ ไม่ติดขัดทั้งตามลมและทวนลม

สักการะเมื่อน้อย ที่ท่ายกถวายในท่าน  
ผู้มีศีล ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก เพราะฉะนั้น  
ผู้มีศีลจึงเป็นดุจภาชนะรองรับเครื่องบูชาสักการะ  
อาสวะทั้งหลายอันเป็นไปในทิฏฐธรรม ย่อมไม่  
เปียดเบียนท่านผู้มีศีล ผู้มีศีลย่อมชุกตราบแก่ทุกข์  
อันเป็นไปในสัมปรายภพเสียได้

สมบัติใดในมนุษย์ และสมบัติใดใน  
สวรรค์ สมบัติทั้งสองนั้นหากผู้มีศีลปรารถนา ก็  
มิใช่สิ่งที่จะพึงได้โดยยากเลย อนึ่ง ใจของผู้มีศีล  
บริสุทธิ์ย่อมแล่นไปสู่นิพพานสมบัติ อันเป็น  
สมบัติที่สงบประจวบสุดยอดโดยแท้

### บทสรุป

ศีล คือ มนุษยธรรมอันมีอยู่ตลอด  
กาล เพื่อให้ทุกชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข  
การรักษาศีล นำมาซึ่งความสมปรารถนาในสิ่งที่ดี  
งามทุกประการ เป็นความดีงามที่ยั่งยืน และเมื่อ  
แผ่กว้างขวางสร้างสันติสุขให้กับโลกได้  
นอกจากนี้ ศีลยังช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิต ทั้ง  
ปัญหาเศรษฐกิจและสังคม ทั้งปัญหาส่วนตัวและ  
ส่วนรวมจนอาจกล่าวได้ว่าไม่มีปัญหาใดๆ ในโลก  
ที่ศีลไม่อาจแก้ไขได้

### บรรณานุกรม

พระไตรปิฎก : พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๑ สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พลกรณียสูตรที่ ๒

พระไตรปิฎก : พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑ ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค โสณทัณฺหสูตร

พระไตรปิฎก : พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๑ สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ภิกขุสูตร ว่าด้วยการเจริญ

สติปัฏฐาน ๔ โดยส่วน ๓

วิสุทธิมรรค เล่ม ๑ ภาคศีล ปริเฉทที่ ๑ สีลนิกาย หน้าที่ ๗๑ - ๗๘

แต่เป็นที่น่าเสียดาย ที่แม้มนุษย์  
ทั้งหลายจะรู้ว่า ศีลนั้นมีคุณค่า ต่างคนต่าง  
ปรารถนาจะคบหากับผู้ที่รักษาศีล แต่มนุษย์กลับ  
ละเลยที่จะรักษาศีล แต่มนุษย์กลับละเลยที่จะ  
รักษาศีลของตนเอง จึงเป็นเหตุให้ความเดือดร้อน  
วุ่นวาย ไม่เคยจางหายไปจากโลกนี้เลย ทั้งที่การ  
รักษาศีลนั้น สามารถทำได้ง่ายตายโดยไม่  
ต้องลงทุนลงแรง ไม่ต้องใช้ทรัพย์สินเงินทอง ไม่  
ต้องใช้ชีวิตความรู้ใดๆ ขอเพียงแต่มีใจที่ตั้งงาม  
เท่านั้น เพราะการรักษาศีล เป็นการทำบุญด้วยใจ  
อาศัยใจที่เข้มแข็ง อดทน มั่นคงในความปรารถนา  
ดีต่อตนเองและผู้อื่น ใจที่สะอาดมั่นคงเช่นนี้ จึง  
สามารถเป็นฐานที่ตั้งแห่งความดีงามทั้งหลายได้ ผู้  
ที่รักษาศีลจึงได้บุญได้อานิสงส์อย่างมหาศาล

เมื่อเราได้ทำความรู้จักกับศีลมาจนถึง  
บรรทัดนี้ เราคงมีความเห็นพ้องต้องกันว่า ต่อให้เรา  
มีความรู้ในเรื่องศีลอย่างลึกซึ้งเชี่ยวชาญเพียงใด ก็  
คงจะไม่มีคามหมาย หากว่าเรายังมิได้ลงมือปฏิบัติ  
จริง เราจะไม่รอคอย ให้ใครเริ่มต้นก่อนอีกต่อไป  
เพราะเรานั้นพร้อมแล้วที่จะเริ่มต้นเป็นคนแรก เมื่อ  
เราทำจริง เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง เราย่อมจะเป็น  
ตัวอย่างชักชวนคนรอบข้างได้ เราชวนเขา เขาชวน  
คนอื่น ชวนกันไปเรื่อยๆ ในไม่ช้าวันที่สังคมร่มเย็น  
เป็นสุข ย่อมจะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

อย่าปล่อยให้วันเวลาอันมีค่า ล่วงเลย  
ผ่านไปอีกเลยเพราะไม่มีสิ่งใดจะนำเสียดายยิ่งไป  
กว่า วันเวลาที่มีได้รักษาศีลอย่างแท้จริง.