

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยศีล 5

The Development the life Quality the Five-Precepts

สุนทร คำจันทิก

มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์

Sunet Kamchantouk

Kalasin Rajabhat University

E-Mail: Sunet1958@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสังเคราะห์แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยศีล 5 โดยได้เห็นถึงความสำคัญของการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมอย่างร่มเย็นเป็นสุขด้วยอานุภาพแห่งศีลห้าดังนี้

ศีล 5 ในกรอบของสิกขาบท ได้แก่ 1. เว้นจากปาณาติบาต คือ ไม่ทำลายชีวิต ไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางด้านชีวิตร่างกาย 2. เว้นจากการลักขโมย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางด้านทรัพย์สินและกรรมสิทธิ์ 3. ไม่ประพฤติผิดในกามทั้งหลาย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางด้านคู่ครอง บุคคลที่รักหวงแหน ไม่นอกใจคู่ครองของตน 4. เว้นจากการพูดเท็จ ไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยวาจาเท็จโกหกหลอกลวงตบตรอนประโยชน์หรือแกล้งทำลาย 5. เว้นจากของเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท คือ ไม่เสพของมึนเมา สารเสพติดทั้งปวง

คำสำคัญ : การพัฒนา; คุณภาพชีวิต; ศีล 5

Abstract

This article aims to synthesize the concept of the development of quality of life with precepts. 5 which saw the importance of coexistence in the society peacefully with the power of the five precepts as follows.

The 5 precepts in the framework of Sikkabta include 1. Abstaining from death, not destroying life. Do not encroach others in the life of the body. 2. Abstain from theft. Do not encroach others in property and ownership. 3. Not misconduct in all erotic. Do not encroach others on the partner Cherished people Do not cheat on their spouse. 4. Abstain from lying. Do not encroach others with false words, lies, deceit, deceive, benefit or pretend to destroy. 5. bstinence from drunken goods Is alcohol and death which is the site of negligence Meaning not to consume alcohol All narcotics.

Keywords : development; quality of life; 5 precepts

บทนำ

ในโลกที่เต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวาย ผู้คนไม่ดำรงอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม ต่างคนต่างแก่งแย่งชิงเอาผลประโยชน์เพื่อตัวเอง ไร้น้ำใจ คุณธรรมตกต่ำเสื่อมทราม การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยศีล 5 นับว่ามีความจำเป็นอย่างเร่งด่วนสูงสุดเพื่อมาเยียวยาสังคมที่กำลังป่วยอย่างหนัก โดยในความหมายของศีล 5 หรือ เบญจศีล คือความประพฤติชอบทางกาย และวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกาย และวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม โดยศีล 5 ในกรอบของสิกขาบท ได้แก่ 1. เว้นจากปาณาติบาต คือ ไม่ทำลายชีวิต ไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางด้านชีวิตร่างกาย 2. เว้นจากการลักขโมย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางด้านทรัพย์สินและกรรมสิทธิ์ 3. ไม่ประพฤติผิดในกามทั้งหลาย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางด้านคู่ครอง บุคคลที่รักหวงแหน ไม่นอกใจคู่ครองของตน 4. เว้นจากการพูดเท็จ ไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยวาจาเท็จโกหกหลอกลวงตบตรอนประโยชน์หรือแกล้งทำลาย 5. เว้นจากของเมา คือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท คือไม่เสพของมีนเมา สารเสพติดทั้งปวง และผู้ที่รักษาศีล 5 ให้ครบสมบูรณ์ย่อมได้อานิสงส์ดังนี้ 1) ทำให้อายุยืน ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน 2) ทรัพย์สมบัติที่อยู่ในความปกครอง มีความปลอดภัยจากโจรผู้ร้ายมาราวีเบียดเบียนทำลาย 3) ระหว่างลูก หลาน สามี ภรรยา อยู่ด้วยกันเป็นผาสุก ไม่มีผู้คอยล่วงล้ำล้ำกราย ต่างครองกันอยู่ด้วยความเป็นสุข 4) พูดอะไร มีผู้เคารพเชื่อถือ คำพูดมีเสน่ห์เป็นที่จับใจไพเราะ ด้วยสัจด้วยศีล 5) เป็นผู้มั่งคั่งมีปัญญาดีและเฉลียวฉลาด ไม่หลงลืมสติ

สำหรับการประยุกต์หลักศีลพัฒนาพฤติกรรมที่ดี ด้วยการประยุกต์หลักศีล 5 ประการเพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่ดีให้ยิ่งขึ้น กล่าวคือเป็นการนำหลักศีลมาประพฤติปฏิบัติ ก็เพื่อให้การแสดงออกทางพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ ที่เรียกว่า กายกรรม วาจกรรม และโมณกรรม ให้เป็นสุจริตธรรมนั่นเองเพราะจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ก็คือการพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ดังนั้นรากเหง้าของการรักษาศีลให้เกิดเป็นความบริสุทธิ์ที่แท้จริง และพัฒนาพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้นไป ก็คือการนำหลักศีลที่ต้องประกอบด้วยธรรมหลายๆ อย่าง มาประพฤติปฏิบัติ กล่าวคือ คือ (1) ต้องเป็นผู้มีเจตนาตั้งใจเว้น (2) ต้องเป็นผู้มีเจตสิก คือ

ความงดเว้น (3) ต้องเป็นผู้มีความสังวรด้วยสติ (4) ต้องเป็นผู้มีความไม่ก้าวล่วงกิเลสอย่าง
หยาบ ทางกายวาจา ธรรมเหล่านี้จัดว่าเป็นศีลทุกข้อ ดังนั้นผู้ประพฤติปฏิบัติ พึงนำหลักการ

แนวคิดเกี่ยวกับศีล 5

ความหมายของศีล 5

คำว่า “ศีล” นี้ แปลว่า ปกติ คือทำกายและวาจาให้เป็นปกติให้เรียบร้อย ไม่ทำ
ความเดือดร้อนให้แก่ผู้ใด, แปลว่า เย็น คือทำให้เป็นคนเยือกเย็น ทำให้เย็นกาย เย็นใจ ไม่
ต้องเดือดร้อนเพราะขาดศีล, แปลว่า เกษม คือปลอดภัย ทำให้เบากายเบาใจ อีกอย่างหนึ่ง
คำว่าศีลนี้ มีความหมายเป็น สีลนะ กล่าวคือ เป็นมูลราก ส่วนคำว่า “สีลนะ” นี้ ก็คือกิริยา
ที่รวมเอาไว้อย่างดี หมายถึงความที่กรรมในทวารมีกายกรรมเป็นตน ไม่กระจัดกระจายโดย
ความมีระเบียนอันต้อยอย่างหนึ่ง คือความเข้าไปรับไว้ หมายถึง ความเป็นที่รองรับด้วยความ
เป็นที่ตั้งอาศัยแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย หรืออีกนัยหนึ่งว่า ศีล คือ เจตนา หมายถึง เจตนางด
เว้นจากบาปธรรมมีปาณาติบาตเป็นต้น

ศีล คือ การสำรวม หมายถึง ความสำรวมในปาติโมกข์ ความสำรวมอย่างมีสติ
สำรวมด้วยความรู้ สำรวมด้วยความอดทน และสำรวมด้วยความเพียรพยายาม

ศีล คือ ความไม่ลงละเมิด หมายถึง การไม่ลงละเมิดด้วยกาย หรือด้วยวาจาของ
ผู้ที่สมาทานศีลแล้ว (พระพุทธโฆสเถระ, 2546 : 10-11)

ศีล หมายถึง ศีระะ ความเย็น สันติ ดีเลิศ การกระทำปกติและสภาพปกติตาม
ธรรมชาติของทุกข์และสุข

ศีล หมายถึง ความเย็น มีอธิบายว่า ไม้จันทน์ที่มีความเย็นมากที่สุดช่วยทุเลาความ
ร้อนของพิษไข้ในร่างกายได้ฉับไฉน ศีลก็ฉับไฉน คือ ช่วยทุเลาไข้ใจที่เกิดจากความสะดุ้งกลัว
หลังจากศีลขาดและก่อให้เกิดปราโมทย์ (คัมภีร์วิมุตติมรรค พระอุปัชฌาย์เถระ)

ศีล หมายถึง สันติ มีอธิบายว่า ถ้าบุคคลมีศีล เขาจะมีความประพฤติเรียบร้อยไม่
สร้างความหวาดกลัวให้เกิดขึ้น (พระอุปัชฌาย์เถระ, 2538 : 9-10)

ศีล คือความปกติของธรรมชาติ ธรรมชาติอันสัตบุรุษพึงทรงไว้ สภาวะความสำรวม
(พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาจันทบุรีนฤนาถ, 2513 : 837)

ศีลคือ ข้อบัญญัติที่กำหนดการปฏิบัติทางกายและวาจา ทางพระพุทธศาสนา เช่น
ศีล 5 ศีล 8 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546 : 957)

ศีลหมายถึงความเป็นปกติ หรือปกติภาวะตามธรรมดา หมายความว่า ทำทุกอย่าง อยู่ตามหน้าที่ที่ควรจะทำ แต่อยู่ในภาวะปกติ คือ ไม่เดือดร้อนไม่กระวนกระวายไม่ระส่ำ ระสาย ไม่มีความสกปรกความเศร้าหมองใดๆ เกิดขึ้น โดยเนื้อความ ศีล หมายถึง ระเบียบที่ ได้บัญญัติขึ้นไว้สำหรับประพฤติปฏิบัติกัน เพื่อให้เกิดภาวะปกติขึ้นมาที่กาย ที่วาจา ศีล คือ การปฏิบัติเกี่ยวกับระเบียบการเป็นอยู่ทางภายนอก ศีลพัฒนาที่กาย ที่ วาจา ให้เป็นกาย วาจา ที่น่าดู เมื่อเรามีศีลเป็นพื้นฐานแล้ว เราจึงจะมีจิตที่เป็นสมาธิได้ง่าย ถ้ามีศีลดีสมาธิก็มี ง่าย (พุทธทาสภิกขุ, 2539 : 56 - 57)

ศีล แปลตามศัพท์ว่า ปกติ หมายความว่า ความเป็นปกติเรียบร้อย (อย่างหนึ่ง) ความเคยชินลงรูปลงตัวติดอยู่ประจำอยู่เป็นปกติ(อย่างหนึ่ง) ความเป็นปกติเรียบร้อย หมายถึง ความปกติเรียบร้อยของความประพฤติ เพราะเว้นการที่ควรเว้น ประพฤติการณ์ที่ ควรประพฤติ

ศีล 5 หรือ เบญจศีล คือความประพฤติชอบทางกาย และวาจา การรักษากาย วาจาให้เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การ ควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน (สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2538 : 65)

ศีลคือ ความประพฤติดีทางกาย และวาจา การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย, ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม, การรักษาปกติตามระเบียบ วินัย, ปกติมารยาทที่ปราศจากโทษ, ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น, ความสุจริต ทางกายวาจาและอาชีพ; มักใช้เป็นคำเรียกอย่างง่ายสำหรับคำว่า อธิศีลสิกขา (ข้อ 1 ใน ไตรสิกขา, ข้อ 2 ในบารมี 10, ข้อ 2 ในอริยทรัพย์ 7, ข้อ 2 ในอริยวัชค 5) (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546 : 245)

ศีล 5 ในกรอบของสิกขาบท

ศีล 5 ได้แก่

1. ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากปาณาติบาต คือ ไม่ทำลายชีวิต จับเอาสารว่า ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านชีวิตร่างกาย
2. อทินนาทานา เวรมณี เว้นจากอทินนาทาน คือ ไม่เอาของที่เขามีได้ให้ หรือไม่ลักขโมย จับเอาสารว่า ความประพฤติหรือดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่น ทางด้านทรัพย์สินและกรรมสิทธิ์

3. กาเมสุมิฉณาจารย์ เวมณี เว้นจากกาเมสุมิฉณาจารย์ คือ ไม่ประพฤติดินในกามทั้งหลาย จับเอาสาระว่าความประพฤดิหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านคู่ครอง บุคคลที่รักหวงแหน ไม่ผิดประเพณีทางเพศ ไม่นอกใจคู่ครองของตน

4. มุสาวาทา เวมณี เว้นจากมุสาวาท คือ ไม่พูดเท็จ จับเอาสาระว่า ความประพฤดิหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นด้วยวาจาเท็จโกหกหลอกลวงตัดรอนประโยชน์หรือแกล้งทำลาย

5. สุราเมรยัมชชปมาทัฏฐานา เวมณี เว้นจากของเมา คือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท คือไม่เสพของมีนเมา จับเอาสาระว่า ความประพฤดิหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากความประมาทพลังพลادمัวเมาเนื่องจากการใช้สิ่งเสพติดที่ทำให้เสียสติสัมปชัญญะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552 : 769 - 770)

อานิสงส์ของศีล 5

อานิสงส์ของการรักษาศีลโดยรวมนั้นก็จะสามารถส่งผลดีให้เกิดความเป็นอยู่ที่สงบเรียบร้อย มีความสุขทั้งในปัจจุบันและอนาคต ดังพุทธพจน์ ในพระไตรปิฎก (วิ. ม. (ไทย) 5/285/99) เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาโปรดอุบาสก อุบาสิกา ชาวตำบลบ้านปาฏลิกคาม กล่าวโดยสรุปได้ดังนี้

- 1) ย่อมได้โภคทรัพย์ใหญ่หลวงซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ
- 2) กิตติศัพท์อันดีงามย่อมกระฉ่อนไป
- 3) เข้าไปหาบริษัทใดๆ เช่น ชัตติยบริษัท พรหมณบริษัท คหบดีบริษัท สมณบริษัท ย่อมเป็นผู้แก่แล้วกล้า ไม่เก้อเขินเข้าไปหาบริษัทนั้น ๆ
- 4) ย่อมไม่หลงลืมสติ
- 5) หลังจากตายแล้ว ย่อมไปบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์

อานิสงส์ของศีล 5 คือ

ผู้ที่รักษาศีลข้อ 1 เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ก็จะทำให้มีพลานามัยแข็งแรงปราศจากโรคภัย อายุยืนยาว ไม่มีศัตรูเบียดเบียนให้ต้องบาดเจ็บไม่มีอุบัติเหตุต่างๆที่จะทำให้บาดเจ็บหรือสิ้นอายุเสียก่อนวัยอันสมควร

ผู้ที่รักษาศีลข้อ 2 เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมทำให้เกิดในตระกูลที่ร่ำรวย การทำมาหาเลี้ยงชีพมักจะประสบช่องทางที่ดี มั่งมีทรัพย์ ทรัพย์สมบัติไม่วิบัติหายนะไปด้วยภัยต่างๆ เช่น อัคคีภัย วาตภัย โจรภัย ฯลฯ

ผู้ที่รักษาศีลข้อ 3 เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ก็จะประสบโชคดีในความรัก มักได้พบรักแท้ที่จริงจังจริงใจ ไม่อกหัก มีบุตรธิดา ก็ว่านอนสอนง่าย ไม่ดื้อด้น ไม่ถูกผู้อื่นหลอกลวงฉุดคร่า อนาคตไปทำให้เสียหาย บุตรธิดาย่อมเป็นอภิชาตบุตร ซึ่งจะนำเกียรติยศชื่อเสียงมาสู่วงศ์ตระกูล

ผู้ที่รักษาศีลข้อ 4 เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ จะทำให้เป็นผู้ที่มี สัมผัสไฟเพราะพูดจาไม่น่ามีนวลชวนฟัง มีเหตุมีผล ชนิดที่เป็น "พุทธวาจา" มีโวหารปฏิภาณไหวพริบในการเจรจา จะเจรจาความสิ่งใดก็มีผู้เชื่อฟังและเชื่อถือ สามารถว่ากล่าวสั่งสอนบุตรธิดาและศิษย์ให้อยู่ในโอวาทได้ดี

ผู้ที่รักษาศีลข้อ 5 เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ เป็นผู้ที่มีสมองประสาท ปัญญา ความคิดแจ่มใสจะศึกษาเล่าเรียนสิ่งใดก็แตกฉาน และทรงจำได้ง่าย ไม่หลงลืมเพื่อนและเลอะเลือน ไม่เสียสติวิกลจริต ไม่เป็นโรคสมอง โรคประสาท ไม่ปัญญาทึบ ปัญญาอ่อนหรือปัญญาเน่ (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2548 : 19)

อานิสงส์ของศีล 5 มีดังกล่าวข้างต้น สำหรับศีล 8 ศีล 10 และศีล 227 ก็ย่อมมีอานิสงส์เพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น ตามระดับและประเภทของศีลที่รักษา แต่ศีลนั้นแม้จะมีอานิสงส์เพียงไรก็ยังเป็นแต่เพียงการบำเพ็ญบุญบารมีในชั้นกลางๆ ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะเป็นแต่เพียงระบบหรือกติกาที่จะรักษากายและวาจาให้สงบ ไม่ก่อให้เกิดทุกข์โทษขึ้นทางกายวาจาเท่านั้น ส่วนทางจิตใจนั้นศีลยังไม่สามารถที่จะควบคุมหรือทำให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ ฉะนั้น การรักษาศีลจึงยังได้บุญน้อยกว่าการภาวนา เพราะการภาวนานั้น เป็นการรักษาใจ รักษาจิต และชักพอกจิตให้เบาบางจนหมดกิเลสคือ ความโลภ โกรธ และหลง อันเป็นเครื่องร้อยรัดให้บรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลายต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ การภาวนาจึงเป็นการบำเพ็ญบุญบารมีที่สูงที่สุด ประเสริฐที่สุด ได้บุญมากที่สุด เป็นกรรมอันยิ่งใหญ่เรียกว่า “มหัคคกรรม” อันเป็นมหัคคตกุศล (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2548 : 20 - 22)

อานิสงส์ของศีล ศีลมีความไม่เดือดร้อนใจเป็นอานิสงส์เย็นกายเย็นใจ เพราะไม่เห็นโทษเครื่องเศร้าหมองใดๆ ของตน เหมือนบุรุษหรือสตรีผู้ได้อาบน้ำชำระล้างร่างกายเรียบร้อยแล้ว บริโภคอาหารประณีตอันเป็นที่พอใจแล้ว ได้นั่งพัก ณ รมัทรใหญ่ริมลำธาร อันมีน้ำใสสะอาด เมื่อรักษาศีลดีแล้วย่อมเป็นผู้มีศีลประจำใจ ประจำตน ศีลจะกลับมารักษา

เรา เหมือนเราปลูกต้นไม้ รักต้นไม้ รักษาต้นไม้ด้วยดี เมื่อต้นไม้เติบโตขึ้นย่อมหวนมารักษาผู้ปลูกนั่นเอง (วสิน อินทสระ, 2549 : 44)

อานิสงส์ของการรักษาศีล 5 คือ

- 1) ทำให้อายุยืน ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน
- 2) ทรัพย์สินสมบัติที่อยู่ในความปกครอง มีความปลอดภัยจากโจรผู้ร้ายมารวเบียดเบียนทำลาย
- 3) ระหว่างลูก หลาน สามี ภริยา อยู่ด้วยกันเป็นผาสุก ไม่มีผู้คอยล่วงล้ำกล้ำกราย ต่างครองกันอยู่ด้วยความสุข
- 4) พูดอะไร มีผู้เคารพเชื่อถือ คำพูดมีเสน่ห์เป็นที่จับใจไพเราะ ด้วยสัตย์ด้วยศีล
- 5) เป็นผู้มีสติปัญญาดีและเฉลียวฉลาด ไม่หลงลืมสติ (พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ [ออนไลน์], แหล่งที่มา : www.onab.go.th/index.php?option.)

การประยุกต์หลักศีล 5 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากร

การนำหลักศีล 5 มาประยุกต์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากร ที่เป็นผู้แสดงออกมาทางพฤติกรรมที่ดี ทางกาย วาจา และใจ กล่าวคือ ยังเป็นผู้ที่ประกอบด้วยคุณธรรม ความดีงาม ยังรู้จักรับผิดชอบชั่วดี คือ ยังเป็นผู้ที่ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มีสัจจะ มีความซื่อสัตย์ สุจริต มีหิริโอตตปปะ และเป็นผู้ที่แสดงพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ โดยใช้สติปัญญาตัดสินปัญหาต่างๆ มากกว่าการใช้อารมณ์ หรือกิเลสตัณหาต่างๆ เป็นตัวตัดสินใจในการดำเนินชีวิต ดังนั้น การพัฒนาพฤติกรรมของบุคคลในสังคม ก็คือการพัฒนาพฤติกรรมที่แสดงออกมาทาง กาย วาจาและใจ ให้มีคุณธรรม และศีลธรรมที่ดียิ่งๆ ขึ้นไป เป็นพฤติกรรมของบุคคลในด้านที่ดี จะเห็นได้ว่าพื้นฐานของบุคลิกภาพด้านพฤติกรรมที่แสดงออกมาทาง กาย วาจา และใจ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วยังเป็นผู้ที่มีคุณธรรมประจำใจอยู่ในตัวของบุคคลนั้นๆ ยังประกอบด้วยคุณธรรม เป็นที่ตั้งอยู่ ถึงแม้ว่าจะมีสิ่งไม่ดีเจือปนอยู่บ้าง ก็ถือว่าเรายังเป็นบุพชนกันอยู่ ที่เกิดมาอยู่ร่วมกันในสังคม ต้องมีดีบ้างชั่วบ้างเป็นเรื่องธรรมดา แต่ไม่ถึงกับขาดคุณธรรมทางด้านจิตใจอย่างรุนแรง ร่วมกันสร้างจิตสำนึกทางสังคมถึงการทำความชั่ว การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ พูดเท็จ และดื่มสุรา อันเป็นเหตุแห่งความเสื่อมและความประมาททั้ง

ปวง ดังนั้น การพัฒนาตนเองนั้นจึงเป็นเรื่องที่สำคัญในการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันเป็นอย่างยิ่ง และเราไม่อาจหยุดที่จะพัฒนาตนเองได้ เพราะสังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว วิถีชีวิตของปัจเจกบุคคลก็ย่อมได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงด้วย (สมิต อาชนิจกุล 2535 : 8) อันจะส่งผลให้สุขภาพกาย และใจที่จะต้องพัฒนาตามกระแสของโลกได้อย่างถูกต้อง ดังนั้นศูนย์กลางโลกและชีวิต ก็คือการพัฒนาตนเองให้สูงขึ้นตามหลักแนวทางของพระพุทธศาสนาซึ่งเน้นว่าคนเราทุกคนที่เกิดมาต่างมีทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น แต่ในระหว่างที่คนยังมองไม่เห็นทุกข์ หรือความทุกข์ยังไม่ได้บีบคั้นให้รู้สึกสำนึก เรามักจะใช้ชีวิตไปในทางที่ประมาทและไม่สนใจ เพราะความประมาททำให้ชีวิตของคนต้องตกต่ำถึงกับหายนะไป (สมิต อาชนิจกุล, 2535 : 19)

ฉะนั้น คุณธรรมที่เสริมสร้างชีวิตให้มีคุณค่าให้ยิ่งขึ้นไป ในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ก็คือการนำหลักศีล 5 ประการ เข้ามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างรู้เท่าทัน กายวาจา และใจเป็นสำคัญ กล่าวคือ การนำหลักศีล 5 มาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลากรนั้นให้มีกายวาจา และใจที่ดีงามยิ่งขึ้นไป และเป็นการส่งเสริมพัฒนาศักยภาพความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ย่อมจะทำให้บุคคลนั้นเป็นที่เคารพรักใคร่ของบุคคลทั่วไป

การประยุกต์หลักศีลพัฒนาพฤติกรรมที่ดี

“พฤติกรรมที่ดี” เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาต่อโลกภายนอกทาง กาย วาจา และใจ เป็นพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออกมาในรูปแบบของการกระทำ ที่ประกอบด้วย คุณธรรมและจริยธรรมเป็นที่ตั้ง เป็นบุคคลที่ประกอบด้วยคุณงามความดี มีเมตตา กรุณา มีหิริ โอตตัปปะ มีความซื่อสัตย์สุจริต ต่อตนเองและผู้อื่นไม่กระทำให้ตนเอง และผู้อื่นในสังคมต้องเดือดร้อน เป็นผู้ที่ยังรู้จักยับยั้งชั่งใจ ใฝ่ในการทำความดี รู้จักรับผิดชอบชั่วดี รู้จักยับยั้งชั่งใจในความโลภ ความโกรธ ความหลง ครอบงำจิตใจจนเป็นทุกข์ และรู้จักอดทนอดกลั้นต่อกิเลสอยู่บ้าง รู้จักใช้ปัญญาที่ประกอบด้วยเหตุผล มากกว่าใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ ปัญหา ซึ่งมีให้เห็นอยู่ในสังคมปัจจุบันมากมาย เช่น การอกบวช เก็บทองคันทองเงิน หรือขอทานกตัญญู หรือการไม่รับทานเนื้อสัตว์ เป็นต้นอย่างไรก็ตามการประยุกต์หลักศีล 5 ประการนี้ ก็เพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่ดีให้ดียิ่งขึ้น กล่าวคือเป็นการนำหลักศีลมาประพฤติปฏิบัติ ก็เพื่อให้การแสดงออกมาทางพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ ที่เรียกว่า กายกรรม วจีกรรม และโมณกรรม ที่เป็นสุจริตธรรมนั่นเองเพราะจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ก็คือการพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ดังนั้นรากเหง้าของการรักษาศีลให้เกิดเป็น

ความบริสุทธิ์ที่แท้จริง และพัฒนาพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้นไป ก็คือการนำหลักศีลที่ต้องประกอบด้วยธรรมหลายๆ อย่างมาประพฤติปฏิบัติ กล่าวคือ คือ (1) ต้องเป็นผู้มีเจตนาตั้งใจ เว้น (2) ต้องเป็นผู้มีเจตสิก คือ ความงดเว้น (3) ต้องเป็นผู้มีความสังวรด้วยสติ (4) ต้องเป็นผู้มีความไม่กำกวมกิเลสอย่างหยาบ ทางกายวาจา ธรรมเหล่านี้จัดว่าเป็นศีลทุกข้อ ดังนั้นผู้ประพฤติปฏิบัติ พึงนำหลักการรักษาศีล ไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้นไป และมีพฤติกรรมที่พัฒนาแล้ว เป็นบุคคลที่พัฒนาห่างไกลจากอบายมุขต่างๆ กล่าวคือ

1) เจตนาที่ชื่อว่าศีล คือ ผู้ปฏิบัติพึงตั้งใจ งดเว้นจากกายวาจาทุจริต เพราะตั้งใจ งดเว้นกายวาจาทุจริตจึงละอกุศลคือ ความทุจริตได้ เช่น เวลาที่งดเว้นทุจริต เจตนาที่ต้องมีเจตสิกคือความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ก็ต้องมี สังวรคือสติก็ต้องมี ความไม่กำกวมกิเลสอย่างหยาบก็ต้องมีเพราะเวลานั้นจิตเป็นกุศล ธรรมเหล่านี้ก็ต้องเป็นไปร่วมกัน แต่ว่าในวาระนั้น จะกล่าวว่างดเว้นด้วยธรรมอะไร กล่าวคือ การงดเว้นนั้นมีอะไรเป็นประธาน เช่น ถ้าผู้ปฏิบัติงดเว้นด้วยเจตนาเป็นประธาน เช่นตั้งใจรักษาศีล ชื่อว่า เจตนา เป็นประธาน ส่วนธรรมที่เหลือจำพวกเจตสิก หรือความสำรวม หรือความไม่กำกวมเหล่านี้ ก็เข้าร่วมสนับสนุนด้วยในเวลาที่ย่อมเป็นกุศล

2) เจตสิกที่ชื่อว่าศีล คือ ผู้ประพฤติปฏิบัติต่อเจตสิกศีล กล่าวคือ บุคคลนั้นไม่ได้มีเจตนาตั้งใจเว้นไว้ก่อน แต่เมื่อมีวัตถุที่จะให้ล่วงศีลแล้วจึงงดเว้นได้ไม่ล่วงศีล เพราะมีวิริติ (ความยินดี) คือ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ และสัมมาอาชีวะ อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น จะพูดก็เว้นไม่พูด อย่างนี้เรียกว่า เป็นสัมมาวาจา ทำให้กล่าววาจาตามความเป็นจริง หรือ สัมมาวาจา เป็นต้น ซึ่งจัดว่าเป็นการเว้นเฉพาะหน้า ซึ่งเรียกว่า เจตสิกศีล (ปราโมทย์ น้อยวัฒน์, มปป. : 100)

3) สังวรที่ชื่อว่าศีล คือ ผู้ประพฤติปฏิบัติต่อสังวรศีล กล่าวคือ เพราะมีสติเป็นเครื่องกันกระแสนของกิเลสไม่ให้ทำชั่ว ทางกายวาจาจะต้องมีสติสำรวมอยู่เสมอ บาปก็เกิดขึ้นไม่ได้ ชื่อว่า เป็นสังวรศีล ส่วนการที่เราล่วงศีลก็เกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่เรายังไม่อยู่จึงทำให้เป็นเหตุให้เกิดบาป แต่ถ้ามีสติสำรวมอยู่บาปก็เกิดขึ้นไม่ได้ จึงจัดว่า เป็นสังวรศีล เหตุเกิดสังวร 5 อย่าง คือ

(1) ปาฏิโมกข์สังวร คือ ศีล 5, ศีล 8, ศีล 10 และ ศีล 227, และศีล 5 ศีล 8, เป็นปาฏิโมกข์ของคฤหัสถ์

(2) สติสังวร คือ มีสติสังวรระวังในอินทรีย์ทั้ง 6 ด้วยการรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่กำลังเป็นปัจจุบันเพื่อปิดกั้นกระแสของกิเลส

(3) ญาณสังวร คือ ต้องมีสติสัมปชัญญะ เจริญสติปัฏฐานรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงว่ารูปหรืออานาม ย่อมจะห้ามทวิฏฐิที่เป็นอนุสัยกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นในอารมณ์นั้นๆ

(4) ขันติสังวร คือ ความอดทนอดกลั้นต่อความเย็นร้อน และความลำบากต่างๆ เป็นต้น ต่อการปฏิบัติธรรม

(5) วิริยะสังวร คือ ความเพียรเลี้ยงชีพด้วยความบริสุทธิ์ ไม่กระทำทางกายวาจาทุจริต คือ กายกรรม 3, วจีกรรม 4, อาชีวะจะบริสุทธิ์ได้ก็ต้องอาศัย การเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการมีความเพียรประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ที่เรียกว่า สัมมัปปธาน 4 จึงมีอาชีวะสุจริตเผาผลาญกิเลสได้ (ปราโมทย์ น้อยวัฒน์, มปป. : 101-103) ดังนี้ เป็นต้น

4) ความไม่กำลวง ชื่อว่าศีล คือ ผู้ประพฤติปฏิบัติต่อความไม่กำลวง กล่าวคือ เพราะความไม่กำลวง หมายถึง การป้องกันกิเลสอย่างหยาบไม่ให้เกิดขึ้นทางกาย วาจา คือ การไม่ประพฤติผิดในศีล การที่เราไม่กำลวงศีลได้นั้น จะต้องอาศัยการงดเว้น 3 อย่าง คือ มีเจตนาวิริติ สมาทานวิริติ และสัมปัตติวิริติ คือ

(1) สมาทานวิริติ หมายถึง การที่จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์หมดจดเรียบร้อย ต้องประกอบด้วยวิริติ 3 อย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้ สมาทานวิริติ ได้แก่การเปล่งวาจาขอสมาทานศีลจากพระภิกษุ สามเณร หรือ จากบุคคลผู้มีศีลโดยการเปล่งวาจาขอสมาทานเป็นข้อๆ ไป

(2) สัมปัตติวิริติ ได้แก่ เจตนางดเว้นซึ่งเกิดขึ้นในทันทีทันใด ที่ประจวบกับเหตุการณ์ที่จะทำให้เสียศีล หมายความว่า เดิมไม่ได้ตั้งใจจะรักษาศีล แต่เมื่อพบเหตุการณ์ที่ตนจะล่วงศีล จึงคิดงดเว้นได้ในขณะนั้น

(3) สมุทฺธเนทวิริติ ได้แก่ การงดเว้นโดยเด็ดขาด หมายความว่า เป็นศีลที่งดเว้นของท่านผู้สิ้นกิเลส ที่เรียกว่า พระอรหันต์บุคคล ศีล จึงอยู่ได้ตลอดกาล ศีลจึงไม่ขาด เพราะมีเจตนาเว้นไว้ เฉพาะหน้า ขณะที่มิวิตถุที่จะให้ล่วงได้ ก็ละเว้นได้ ไม่ล่วงศีล เพราะเห็นว่าผิดโดยวิริติศีลนี้ส่วนใหญ่แล้วเป็นศีลของพระโสดาบันขึ้นไป (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชมหาสถาพรินายก (สุวฑฺฒโน), 2536 : 177-178)

ฉะนั้น การประยุกต์หลักศีลพัฒนาพฤติกรรมที่ดี ด้วยการประยุกต์หลักศีล 5 ประการเพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่ดีให้ยิ่งขึ้น กล่าวคือเป็นการนำหลักศีลมาประพฤติปฏิบัติ

เพื่อให้การแสดงออกมาทางพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ ให้เป็นสุจริตธรรมเพื่อจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือการพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ดังนั้นรากเหง้าของการรักษาศีลให้เกิดเป็นความบริสุทธิ์ที่แท้จริง และพัฒนาพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้นไป ก็คือการนำหลักศีลที่ต้องประกอบด้วยธรรมหลายๆ อย่างมาประพจน์ปฏิบัติ กล่าวคือ คือ (1) ต้องเป็นผู้มีเจตนาตั้งใจเว้น (2) ต้องเป็นผู้มีเจตสิก คือ ความงดเว้น (3) ต้องเป็นผู้มีความสำวรด้วยสติ (4) ต้องเป็นผู้มีความไม่กำกวมกิเลสอย่างหยาบ ทางกายวาจา ธรรมเหล่านี้จัดว่าเป็นศีลทุกข้อ ดังนั้นผู้ประพจน์ปฏิบัติ พึงนำหลักการรักษาศีล ไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้นไป และมีพฤติกรรมที่พัฒนาแล้ว เป็นบุคคลที่พัฒนาห่างไกลจากอบายมุขต่างๆ

สรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยศีล 5 ความหมายของศีล 5 หรือ เบญจศีล คือความประพจน์ชอบทางกาย และวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม โดยศีล 5 ในกรอบของสิกขาบท ได้แก่ 1. เว้นจากปาณาติบาต คือ ไม่ทำลายชีวิต ไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางด้านชีวิตร่างกาย 2. เว้นจากการลักขโมย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางด้านทรัพย์สินและกรรมสิทธิ์ 3. ไม่ประพจน์ผิดในกามทั้งหลาย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางด้านคู่ครอง บุคคลที่รักหวงแหน ไม่นอกใจคู่ครองของตน 4. เว้นจากการพูดเท็จ ไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยวาจาเท็จโกหกหลอกลวงตบตรอนประโยชน์หรือแก่งแย่งทำลาย 5. เว้นจากของเมา คือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท คือไม่เสพของมึนเมา สารเสพติดทั้งปวง และผู้ที่รักษาศีล ให้ครบสมบูรณ์ย่อมได้ 5 อานิสงส์ดังนี้ 1) ทำให้อายุยืน ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน 2) ทรัพย์สมบัติที่อยู่ในความปกครอง มีความปลอดภัยจากโจรผู้ร้ายมาราวิเบียดเบียนทำลาย 3) ระหว่างลูก หลาน สามี ภริยา อยู่ด้วยกันเป็นผาสุก ไม่มีผู้คอยล่วงล้ำลักลอบ 4) พุดอะไร มีผู้เคารพเชื่อถือ คำพูดมีเสน่ห์เป็นที่จับใจไพเราะ ด้วยสัตย์ด้วยศีล 5) เป็นผู้มั่งคั่งปัญญาดีและเฉลียวฉลาด ไม่หลงลืมสติ

สำหรับการประยุกต์หลักศีลพัฒนาพฤติกรรมที่ดี ด้วยการประยุกต์หลักศีล 5 ประการเพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่ดีให้ดียิ่งขึ้น กล่าวคือเป็นการนำหลักศีลมาประพจน์ปฏิบัติ ก็

เพื่อให้การแสดงออกมาทางพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ ที่เรียกว่า กายกรรม วจีกรรม และโมณกรรม ให้เป็นสุจริตธรรมนั่นเองเพราะจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ก็คือการพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ดังนั้นรากเหง้าของการรักษาศีลให้เกิดเป็นความบริสุทธิ์ที่แท้จริงและพัฒนาพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้นไป ก็คือการนำหลักศีลที่ต้องประกอบด้วยธรรมหลายๆ อย่าง มาประพจน์ปฏิบัติ กล่าวคือ คือ (1) ต้องเป็นผู้มีเจตนาตั้งใจไว้ (2) ต้องเป็นผู้มีเจตสิก คือ ความงดเว้น (3) ต้องเป็นผู้มีความสังวรด้วยสติ (4) ต้องเป็นผู้มีความไม่กำเริบกิเลสอย่างหยาบ ทางกายวาจา ธรรมเหล่านี้จัดว่าเป็นศีลทุกข้อ ดังนั้นผู้ประพจน์ปฏิบัติ พึงนำหลักการรักษาศีล ไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้นไป และมีพฤติกรรมที่พัฒนาแล้ว เป็นบุคคลที่พัฒนาห่างไกลจากอบายมุขต่างๆ

เอกสารอ้างอิง

- ปราโมทย์ น้อยวัฒน์. *อนุปพิภพิกถา และอริยสัจ*. กรุงเทพมหานคร : ชมรมอนุรักษ์ธรรม, มมป.
- พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาจันทบุรีนฤนาท.(2513). *ปทานุกรมบาลี-ไทย-อังกฤษ-สันสกฤต*. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิwap.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต).(2546). *พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทธโฆสเถระ.(2546). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ อาง(อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด,
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต).(2552). *พุทธธรรม. ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระอุปัชฌาย์.(2538). *วิมุตติมรรค*. แปลโดย คณาจารย์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ.(2539). *ทวน คีล ภาวนา*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ.
- ราชบัณฑิตยสถาน .(2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด.
- วสิน อินทสระ.(2549). *พุทธจริยศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมคำ.
- สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน).(2549). *ความจริงที่ต้องเข้าใจ*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก.(2548). *วิธีสร้างบุญบารมี*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นพรัตน์.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชมหาสังฆปริณายก (สุวฑฺฒโน).(2536). *หลักพระพุทธศาสนา*. พิมพ์ถวายเนื่องในงานฉลองครบรอบอายุ 60 ทศ. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมิต อาชนิจกุล.(2535). *การพัฒนาตนเอง ภาค 2*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ทิพย์อักษร,

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. “ประมวลคำสอนจากคติธรรมคำสอนขององค์ท่าน
พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต”[ออนไลน์]
แหล่งที่มา :www.onab.go.th/index.php?option. [21 ธันวาคม 2556].