



บทความสุขภาพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thattoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชำนาญสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ศีล ๕ และความเชื่อ



“เมื่อมาก็ตัวเปล่า เมื่อไปก็ไปตัวเปล่า ให้เร่สร้างคามดีงาม เพราะความดีงามเท่านั้นที่คงอยู่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นเครื่องทำให้โลกไม่วุ่นวาย” หลักธรรมคำสอนที่มีไม่กี่ประโยคแต่เข้าใจง่าย จาก หลวงพ่ออินตอง สุภาโว หรือ พระครูวิระธรรมคุณ ณ วัดป่าวิระธรรม จ.สกลนคร เป็นคำสอนที่ทำให้ญาติโยม พุทธศาสนิกชนได้ยึดนำไปปฏิบัติ

‘ศีล ๕’ จะเป็นสิ่งที่ตอบโจทย์ความมีสติ มีเมตตาและกรุณา ไม่ทำให้ผู้อื่นและสังคมเดือดร้อน ซึ่งความจริงแล้ว เราชาวพุทธต่างได้ยินคำนี้กันมาตั้งแต่อ่อนแอแต่อด ที่แน่ ๆ ตั้งแต่เรียนวิชาพระพุทธศาสนา เข้าค่าย คุณธรรมจริยธรรม ค่ายพุทธบุตร หรือแม้กระทั่งเสียงคำสอนพระเทศน์ที่ดังออกมาจากวิทยุ โทรทัศน์ หรือเสียงตามสายในชุมชน วันวิสาขบูชาที่กำลังจะถึงนี้ ทีมเว็บไซต์ สสส. จึงขอนำเรื่องราวและความเชื่อเกี่ยวกับศีล ๕ มาฝากกันค่ะ

สิ่งที่นักเรียนโรงเรียนพุทธทาสอดกันทุกเช้า สิ่งที่ได้กั ๆ ท่องจำเพื่อนำไปสอบ สิ่งที่เรา ๆ ต่างรู้กันดีว่า พุทธศาสนิกชนคนธรรมดาอย่างเราควรยึดปฏิบัติตามศีลเพียง ๕ ข้อเท่านั้น ได้ยินผ่าน ๆ อ่านจะคิดว่ำน้อยมาก ๆ แต่หากลองนับเทียบกันดูดี ๆ แล้วคงจะแอบเขินอยู่ในใจไม่น้อย เพราะอาจจะมีหลาย ๆ วันที่เผลอผิดศีลไป ที่เห็นจะผิดกันบ่อยก็อย่างเช่น การพูดโกหก ยุแหยง ส่อเสียด การมีกิ๊ก นอกใจ ต้มเหล้า ดิทยาเสพติด หรือฆ่าแมลงสาบ บั้มต เป็นต้น

เนื่องในโอกาสวันพระใหญ่หรือวันวิสาขบูชา วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 หรือในปีนี้ตรงกับวันที่ 18 พฤษภาคมนี้ ทีมเว็บไซต์ สสส. จึงรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของ ‘ศีล ๕’ มาย้ำเตือนกันอีกครั้งคะ

ไม่เบียดเบียน เท่ากับรักษาศีล

ตามหลักพระพุทธศาสนา การรักษาศีล ๕ ถือว่าเป็นวิธีการทำบุญอย่างหนึ่ง เพราะทุกครั้งที่เราทำความตั้งใจงดเว้นจากความชั่ว ตั้งใจจะไม่เบียดเบียนผู้อื่น ย่อมจะเกิดจิตสำนึกแห่งความดีงาม เกิดความเมตตาขึ้นภายในใจ เป็นการชำระจิตใจให้สะอาด เพราะปกติคนเราจะพูด จะคิด หรือจะกระทำอะไร ย่อมมีเจตนาภายในอยู่แล้ว ดังนั้นการตั้งใจว่าจะไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อนทั้งกาย วาจา และสติปัญญา จึงถือว่าเป็นการรักษาศีล

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) หรือ ศาสตราจารย์ ดร.พระพรหมอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เจ้าอาวาสวัดประยุรวงศาวาสวรวิหาร เจ้าคณะภาค ๒ กรรมการมหาเถรสมาคม เคยเขียนไว้ในคำนิยมของหนังสือ "ศีล ๕ คุณค่าของชีวิตและสังคม" ว่า ศีล ๕ เป็นบทบัญญัติพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคม การล่วงละเมิดศีล ก็คือการละเมิดต่อหลักการอยู่ร่วมกันของสังคม เพราะเป็นการเบียดเบียนตนเองและทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน การอยู่ร่วมกันในสังคมจึงต้องมีหลักการพื้นฐานของการอยู่ร่วมกัน ซึ่งผู้ที่รักษาศีลย่อมมีหลักประกันความมั่นคงของชีวิต เมื่อเราไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ฆ่า ไม่ทำร้าย ไม่ลักขโมย ย่อมจะได้ชื่อว่า รักษาชีวิต ทรัพย์สิน ครอบครัว รักษาสุขภาพ และมิตรภาพ รวมทั้งพัฒนาสติปัญญาของตนเพื่อนำไปสู่การสร้างสังคมแห่งความสุขและเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

เช่นเดียวกับ พระพรหมเสนาบดี (พิมพ์ ญาณวโร) เจ้าอาวาสวัดปทุมคงคา ราชวรวิหาร เจ้าคณะภาค ๗ ที่ได้เขียนไว้ว่า "บุคคลผู้ที่รักษาศีล ๕ ย่อมจะทำความเป็นมนุษย์ในตนเองสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เนื่องจากไม่เบียดเบียนผู้อื่นในการประกอบกิจกรรมการงาน และมีจิตสำนึกแห่งความดีงาม มีความตั้งใจที่จะงดเว้นจากการประพฤติดังงามทั้งหลาย เช่น กายทุจริต วาจาทุจริต และมโนทุจริต นับว่าเป็นเจตนาแห่งความสำรวมระวัง เพื่อปิดกั้นหนทางความชั่วร้ายที่เกิดจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน"



ตรงตูดเกิด...ในแต่ละวันเรารักษาศีลได้กี่ข้อ

"ปาณาติปาตา เวรมณี" ศีลข้อที่ ๑ มีเจตนางดเว้นจากการไม่ทำลายชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย มีความประพฤติหรือมีการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นและสรรพสัตว์ทางด้านชีวิตร่างกาย ไม่ฆ่าทำลายชีวิต หรือว่าจ้างผู้อื่นกระทำ และไม่เลี้ยงชีพด้วยอาชีพที่รุนแรงต่อสรรพสัตว์และเพื่อนมนุษย์

การมีศีลข้อนี้ถือว่าเป็นการประกันชีวิต เป็นการฝึกฝนความมีเมตตากรุณาให้เกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง

"อทินนาทานา เวรมณี" ศีลข้อที่ ๒ มีเจตนางดเว้นจากการไม่ถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้เรา ไม่ลักขโมย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางด้านทรัพย์สิน กรรมสิทธิ์ต่าง ๆ ที่คนอื่นครอบครอง ไม่ทำให้ตนเองร่ำรวยมั่งคั่งขึ้นบนความทุกข์ยากของคนอื่นหรือเจตนาไม่บริสุทธิ์

การมีศีลข้อนี้ถือว่าเป็นการประกันทรัพย์สิน พัฒนาความซื่อสัตย์สุจริตในตนเอง สร้างประโยชน์สุขของตนเองและสังคมบนความเคารพในสิทธิของกันและกัน

"กาเมสุมิฉาจารา เวรมณี" ศีลข้อที่ ๓ มีเจตนางดเว้นจากการประพฤติดุคในกามารมณ์ ไม่ล่วงละเมิดข่มขืน ชื่นใจผู้อื่นที่ไม่ยินยอมรวมถึงพ่อแม่ผู้ปกครองก็ไม่ยินยอมเช่นกัน ไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางด้านคู่ครอง ไม่ผิดประเพณี ไม่นอกใจคู่ครอง

การมีศีลข้อนี้ถือว่าเป็นการประกันครอบครัว

"มฺสาวาทา เวรมณี" ศีลข้อที่ ๔ มีความตั้งใจงดเว้นจากการพูดเท็จ โกหก หลอกลวง ยุแหยง ส่อเสียดในทางเสียหาย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยวาจาที่ไม่เป็นจริง ไม่เกิดประโยชน์ ก่อให้เกิดความขัดแย้ง ตัดผลประโยชน์หรือแก่งแย่งทำลาย

การมีศีลข้อนี้ถือว่าเป็นการประกันเครดิตทางสังคม

"สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี" ศีลข้อที่ ๕ มีเจตนางดเว้นจากการเสพสิ่งของมีนเมา คือ สุรา ยาเสพติด อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ก่อให้เกิดความพลั้งพลาด

การมีศีลข้อนี้ถือว่าเป็นการประกันสติปัญญาแห่งตน

ผู้รักษาศีล ๕ ย่อมได้...หลักเบญจธรรม

- 1.เมตตากรุณา ได้แก่ ความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นให้มีความสุข ความเจริญและต้องการจะช่วยเหลือดูแล แบ่งปันให้พ้นจากปัญหาในชีวิต
- 2.สัมมาอาชีวะ ได้แก่ การประกอบอาชีพสุจริต ไม่ประพฤติตนเองในทางเสียหาย ไม่ทุจริต คอรัปชั่น
- 3.กามสังวร ได้แก่ ความสำรวม ระวัง รู้จักยับยั้ง สามารถควบคุมตนในทางกามารมณ์ ไม่เบียดเบียนผู้อื่นอ่อนแอ และรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองได้กระทำลงไปจากพฤติกรรมทางเพศนั้น
- 4.สัจจะ ได้แก่ การมีความจริงใจ ซื่อตรงต่อตนเองและคนอื่น สร้างสัจจะและมิตรภาพด้วยการคิด การพูด และการกระทำที่มาจากความรู้สึภายใน

5.สติสัมปชัญญะ ได้แก่ ความระลึกได้ รู้สึกตัวอยู่เสมอ ผึกตนเองให้เป็นคนรู้จักยังคิด ยังทำ ไตร่ตรองถึงสิ่งต่าง ๆ ว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควรกระทำ ไม่ประมาทในการใช้ชีวิต

ระดับของการรักษาศีล

ระดับที่ 1 มีความตั้งใจว่าจะรักษาศีลข้อนั้น ๆ ละเว้น ไม่กระทำความไม่ดีต่อชีวิตและสังคม (สมาทานวิริติ)

ระดับที่ 2 มีเจตนาแน่วแน่ ปราบปรามจิตใจให้ความเจริญต่อชีวิตและสังคม งดเว้นการกระทำความชั่วในสถานการณ์ซึ่งหน้า เมื่อพบเจอกับสิ่งชั่ว และยังมีใจตั้งมั่นไม่กระทำ จะทำให้มีจิตใจที่มั่นคงในการรักษาศีล (สัมปตตวิริติ)

ระดับที่ 3 ละเว้นการทำชั่ว สร้างความดีต่อชีวิตและสังคมอย่างสม่ำเสมอ การละเว้นการล่วงละเมิดในศีล ๕ อย่างเด็ดขาด ทั้งต่อหน้าและลับหลัง มีจิตใจเมตตา มีสติปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างสม่ำเสมอจนถึงขั้นสามารถขจัดกิเลสที่เป็นเหตุแห่งความชั่วนั้น ๆ ได้ (สมุจเฉทวิริติ)

"ใจของเราทุกคนสำคัญนัก สติก็สำคัญนัก ทั้งหมดนี้ไม่ควรแยกจากกัน มีใจ...ก็ต้องให้มีสติ ต้องให้มีปัญญา ต้องให้มีกรุณา ประคับประคองกันไปให้เสมอ อย่าให้มีสิ่งอื่นนอกจากสติปัญญาและเมตตา กรุณา" หลักธรรมคำสอนที่เข้าใจง่ายจาก สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก สมเด็จพระสังฆราช องค์ที่ 19 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สนับสนุนให้คนไทยมีสุขภาพดีครบทุกด้าน ทั้งกาย จิต ปัญญา และสังคม ซึ่งการรักษาศีล 5 นอกจากจะทำให้เกิดสติ เกิดความสบายใจแล้วยังเป็นส่วนหนึ่งในการลดปัญหาในสังคมได้ด้วย ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นวันพระใหญ่ วันพระ หรือวันธรรมดา ก็อย่าลืมพยายามรักษาศีล 5 กันด้วยนะคะ

ผู้ที่สนใจสามารถดาวน์โหลดหนังสือ "ศีล ๕ คุณค่าของชีวิตและสังคม" ได้ที่ลิงค์นี้ค่ะ <https://bit.ly/2E07fTw>



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
ร.อ.บุรุษเรืองสุขภาพง่าย แค่ว่าใจดี...ก็ดีขึ้นมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม
โทร.044-591126 ต่อ 116