Journal of Buddhist Innovation Review, Vol. 4 No. 1 (January – April 2023)

บทความวิชาการ

Academic Articles

การรักษาศีลของคนยุคใหม่เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

Observing Precepts to Improve the Quality of Life for the New Generations

พิมพ์ณารา เมฆะวิภาต

Pimnara Meghavibhata

หลักสูตรพุทธศาสนามหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Master of arts program in Buddhist studies Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Pimnara.megh@gmail.com.

Received: March 20, 2023 **Revised:** April 7, 2023

Accepted: April 9, 2023

บทคัดย่อ

บทความวิชาการ เรื่อง “การรักษาศีลของคนยุคใหม่เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต” คือการนำหลักธรรมเรื่องศีลในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของคนยุคใหม่ โดยใช้หลักศีล 5 เป็นตัวตั้งแล้วนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นส่วนเสริมเพื่อช่วยให้เกิดความสมบูรณ์ทางด้าน ศีลธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต การนำหลักธรรมและศีล 5 มาปรับใช้จึงเป็นประโยชน์ และเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ในการดำเนินชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนยุคใหม่ เป็นหลักประกันชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นจุดมุ่งหมายในการดำรงชีวิตที่มั่นคง เมื่อปฏิบัติศีล 5 ก็จะเป็นผู้มีความสมบูรณ์ มีกายเป็นปกติ มีวาจาเป็นปกติ มีใจเป็นปกติและนำไปสู่ความสามารถที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ การฝึกจิตใจให้สามารถต้านทางอบายมุขคนยุคใหม่จะได้รู้จักการปฏิบัติและฝึกใจให้อยู่ในความสงบจะได้มีธรรมะมากขึ้น

คำสำคัญ: ศีล; การพัฒนาคุณภาพชีวิต; คนยุคใหม่

Abstract

This academic article regards to “Observing precepts to improve the quality of life for the new generations” lead by the principles of Buddhism as a guideline applied in daily of modern people’s life by using Five Precepts as a principal and other doctrines in Buddhism to raise absolute morality to improving the quality of life. Practicing the principles and five precepts are beneficial to various situations in life as improving life quality. When observing the Five Precepts ones will become more complete self-discipline,

balanced figure, rational speech and in one's right mind that leads to competency of improving quality of life. Train the mind to be able to resist all vices and practice stillness to gain more Dharma.

Keywords: Precepts, Improving the quality of life, New Generations

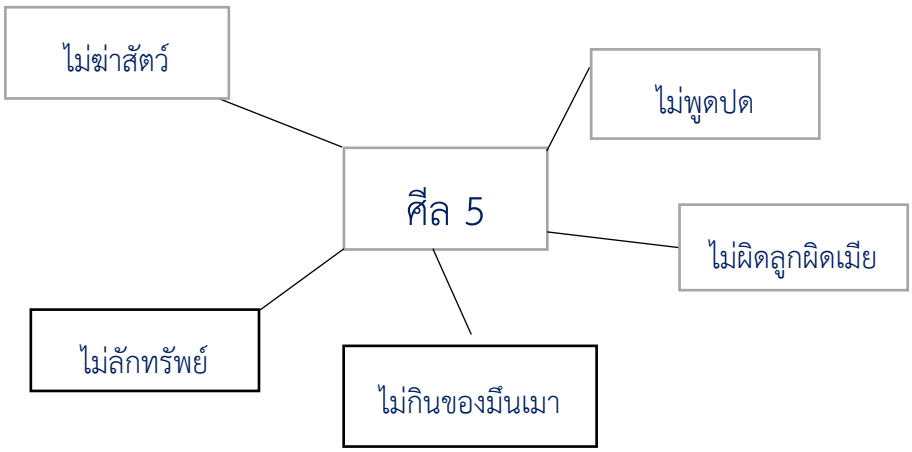
บทนำ

สังคมไทยนับถือพระพุทธศาสนาเป็นส่วนใหญ่ ถือว่าเป็นศาสนาประจำชาติ การดำเนินชีวิตของคนไทยและวัฒนธรรมต่าง ๆ ได้รับอิทธิพลหล่อหลอมด้วยการหลักธรรมคำสอน ตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งอยู่ในความคิด ชีวิตจิตใจของคนไทยมาเป็นเวลายาวนาน โดยมีสถาบันหลักที่เป็นเอกลักษณ์ของชนชาติไทย และเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของคนไทย อันได้แก่ ชาติ ศาสนา (พระพุทธศาสนา) และพระมหากษัตริย์ ที่มุ่งส่งเสริมให้มีหลักอยู่ร่วมกันอย่างมีเหตุผลและสันติสุข โดยมีหลักธรรมที่เป็นเบื้องต้นในการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน คือ ศีล โดยศีลเป็นกำลังไม่มีที่เปรียบศีลเป็นอาวุธสูงสุด เป็นเครื่องประดับอย่างประเสริฐสุด ศีลเป็นเกาะอย่างอัศจรรย์ เป็นเลิศในโลกนี้ ศีลเป็นพื้นฐานอันบริสุทธิ์สำหรับสาธุชนทั้งปวง การรักษาศีลให้บริสุทธิ์นั้นย่อม มีรุกขเทวดาและทำให้เทวดาเมตตาด้วย

เมื่อพูดถึงความเจริญก้าวหน้าของสังคมในอดีตที่ผ่านมาหลายคนมักจะนึกถึงการมีปัจจัยสี่ที่ครบบริบูรณ์ ตลอดถึงการการพัฒนาประเทศชาติและพัฒนาคนในสังคมให้อยู่ดีมีความสุข แต่ปัจจุบันนี้ การจะพูดว่าแค่มีปัจจัยสี่ครบย่อมเป็นการเพียงพอต่อการมีชีวิตที่ดีได้แล้วเริ่มเป็นคำถามหรือเป็นโจทย์ของคนยุคนี้แล้วฉะนั้น การจะตัดสินว่าสังคมไหนหรือคนไหนมีความเจริญรุ่งเรืองจึงไม่ใช่ที่จะตอบได้ง่าย สืบเนื่องจากว่าการตัดสินว่าอะไรดีหรือไม่ดีอะไรก้าวหน้าหรือไม่ก้าวหน้าในยุคนี้ไม่สามารถตอบได้อย่างรวดเร็วทันใจเหมือนในอดีตแล้วเพราะว่าสังคมไทยทุกวันนี้คนรุ่นใหม่ได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปอย่างรวดเร็ว การพัฒนาสังคมในปัจจุบันนี้มุ่งเน้นแต่ด้านการพัฒนาสังคมเป็นใหญ่แต่อ่อนด้านการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และขาดศีล 5 ในการดำเนินชีวิต (เรื่องยิ้มสู้ภัย ยาเสพติด “สุขภาพจิตกับยาเสพติด”) เพราะว่าคนในสังคมไทยปัจจุบันส่วนมากนับถือศาสนาพุทธเป็นส่วนมาก จึงเกิดปัญหาขึ้นมากมายกับคนยุคใหม่นี้ ไม่ว่าจะเป็นด้านการรับผิดชอบต่อตัวเอง และสังคมส่วนรวม การใช้ความรุนแรง ปัญหายาเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรจนถึงปัญหาด้านอาชญากรรม ซึ่งจะเห็นได้จากปัจจุบันนี้ ซึ่งปัญหาข้างต้นเหล่านั้นนับวันผู้ก่อเหตุจะเป็นกลุ่มคนในสังคมเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้คนรุ่นใหม่ต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ปัจจุบันให้ได้เพื่อความรู้รอดเพราะเหตุปัจจัยหลายประการ (Pannasil, Pitnitha et.al. (July-December, Journal of MCU Peace Studies: 2015, 3(2); 149) ผู้เขียนจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่าคนยุคใหม่กับการรักษาศีลและนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตของตัวเองนั้นจะเป็นในทิศทางไหนซึ่งเป็นตัวปรับเปลี่ยนนิสัยของคนรุ่นใหม่ในสังคมที่มีผลมาจากสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนไปจากอดีตไป

ดังนั้นผู้เขียนจึงเห็นความสำคัญของการรักษาศีล 5 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตถือว่าเป็นหลักปฏิบัติเบื้องต้นของชาวพุทธเป็นหลักธรรมพื้นฐานที่ใกล้ตัวที่สุดถ้ามีการรักษาศีลอย่างจริงจังและเป็นกิจประจำในชีวิต กล่าวอีกนัยหนึ่งศีล 5 ถือว่าเป็นเครื่องมือหนึ่งในการควบคุมสังคมให้เกิดสันติสุขหลักการและเจตนารมณ์ของการรักษาศีล 5 ในพระพุทธศาสนาเถรวาทก็คือเจตนารมณ์ที่มุ่งให้มนุษย์ในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขไม่เบียดเบียนกันรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรานอกจากนั้นยังครอบคลุมถึงการจัดระบบโครงสร้างทางสังคมความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสังคมและสภาพแวดล้อมอีกทั้งยังมีเจตนารมณ์ที่จะครอบคลุมให้สามารถแก้ไขปัญหาสังคมยุคใหม่ได้ทั้งหมด สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโณ) เป็นสิ่งที่นำพาสังคมสู่ความสงบสุขการไม่เบียดเบียนกับการรักษากายใจต้องรักษาไว้ตลอดชีวิตและต้องนำมาปฏิบัติด้วยผลของการรักษาศีลก็จะได้ผลหลายประการที่สำคัญ เช่น สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุขไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นและได้รับการยอมรับนับถือจากสังคมได้ฝึกหัด (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณา, 2557, หน้า 110) จากหลักการและเหตุผลข้างต้นซึ่งผู้เขียนกล่าวถึงปัญหาและโทษภัยที่จะตามมาของคนยุคใหม่นั้น และที่จะเกิดขึ้นกับคนทั่วไปนั้นมีผลกระทบต่อการพัฒนาชุมชน สังคม และประเทศชาติสู่ความยั่งยืนความมุ่งมั่นที่จะบูรณาการหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเพื่อมาประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาดังกล่าวให้กับคนยุคใหม่ที่อาศัยอยู่ในสังคมได้มีแนวทางในการรักษาศีลเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ ดีต่อไปและสร้างความสามัคคีในสังคมได้หรือมีความประพฤติชอบทางกายวาจาและทางจิตโดยต้องอาศัยหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นที่ยึดเหนียวจิตใจให้กับคนยุคใหม่ไม่หลงผิดเพื่อเป็นการหาทางออกสำคัญที่จะนำสังคมไปสู่ความสงบสุขยั่งยืนและมั่นคงได้

ความหมายของคำว่า การรักษาศีล 5



ความหมายของคำว่า “ศีล” ในพระพุทธศาสนานั้นมีปรากฏอยู่ในหลักธรรมคำสั่งสอน คือ ในพระไตรปิฎก รวมไปถึงคำอธิบายความที่ปรากฏในคัมภีร์พระอรรถกถา ฎีกา ทั้งนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาก็ได้กล่าวถึงความหมายของศีลไว้หลายแห่งด้วยกัน ในมหานามสูตรอังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องศีล โดยเฉพาะศีล ๕ โดยทรงมุ่งถึง การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยว่า “มหานามะ เมื่อใดแล อุบาสกเป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์ เป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติผิดในกาม

เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จ เป็นผู้เว้นขาดจากการเสพของมึนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาทเมื่อนั้นอุบาสกชื่อว่าผู้มีศีล ด้วยเหตุเพียงเท่านี้แล” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 23 ข้อ 25 หน้า 269) ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทธโฆสาจารย์ ได้อธิบายความหมายของ ศีล ไว้ว่าคำว่า “ศีล” นี้ แปลว่า ปกติ คือทำกายและวาจาให้เป็นปกติให้เรียบร้อย ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้ใด แปลว่า เย็น คือ ทำให้เป็นคนเยือกเย็น ทำให้เย็นกาย เย็นใจ ไม่ต้องเดือดร้อนเพราะขาดศีล, แปลว่า เกษม คือ ปลอดภัย ทำให้เบากายเบาใจ (คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร, 2546, หน้า 10-11)

ศีล คือ เจตนา หมายถึง เจตนางดเว้นจากบาปธรรมมีปาณาติบาต เป็นต้น

ศีล คือ เจตสิก (ได้แก่กุศลธรรม คือ ความไม่โลภ ความไม่พยาบาท ความเห็นชอบ) ของบุคคลผู้งดเว้นจากบาปธรรมมีปาณาติบาต เป็นต้น

ศีล คือ การสำรวม หมายถึง ความสำรวมในปาติโมกข์ ความสำรวมอย่างมีสติ สำรวมด้วยความรู้ สำรวมด้วยความอดทน และสำรวมด้วยความเพียรพยายาม

ศีล คือ ความไม่ล่วงละเมิด หมายถึง การไม่ล่วงละเมิดด้วยกาย หรือด้วยวาจาของผู้ที่สมาทานศีลแล้ว ความประพฤติดีทางกาย และวาจาให้เรียบร้อย (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, 2540, หน้า 426)

สรุปได้ว่า ศีล คือ ศีลหมายถึงความเป็นปกติ หรือปกติภาวะตามธรรมดา หมายความว่า ทำทุกอย่างอยู่ตามหน้าที่ที่ควรจะทำ แต่อยู่ในภาวะปกติ คือ ไม่เดือดร้อนไม่กระวนกระวายไม่ระส่ำระสาย ไม่มีความสกปรกความเศร้าหมองใด ๆ เกิดขึ้น กล่าวโดยสรุป ศีล 5 คือ สิ่งที่ทำให้เกิดความเป็นปกติ ข้องดเว้นจากบาปทั้งหลายทั้งปวงสำรวม อดทน อดกลั้น ต่อโลภะ โทสะ โมหะ ไม่ล่วงละเมิดผู้อื่นด้วยกาย หรือด้วยวาจา

การรักษาศีลในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ศีลเป็นหลักพื้นฐานการดำเนินชีวิตของมนุษย์ซึ่งเป็นหลักของการหักห้ามจิตใจไม่ให้ปฏิบัติในสิ่งที่คิดว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นไม่พอใจและเป็นหลักการปฏิบัติที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความพอใจหลักพื้นฐานของการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นสิ่งที่มีคู่กับโลกมนุษย์มาตลอดดังนั้นผู้ศึกษาจึงมุ่งศึกษาถึงความหมายและประโยชน์ศีล 5 จึงเกิดขึ้นเพื่อควบคุมพฤติกรรมของคนในสังคมและใช้ศีลเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาขั้นพื้นฐานต่างๆที่จะพัฒนาขึ้นไปเป็นปัญหาในระดับสังคมต่อไปเพราะศีลธรรมนั้นเป็นเครื่องมือในการกำจัดกิเลสขั้นหยาบของมนุษย์ได้ในบางส่วนที่จะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปรกติสุขแต่ไม่ทำให้กิเลสตัณหาของมนุษย์หมดสิ้นไปได้ศีลจึงเป็นเพียงเครื่องมือขั้นพื้นฐานที่จะทำให้มนุษย์พัฒนาตนเองให้ไปสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิตได้อันเป็นกระบวนการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในสังคม ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่สำคัญเพราะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตมนุษย์เนื่องจากเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรงและโดยสภาพทั่วไปวัยรุ่นมักจะละเลยต่อศาสนาเพราะชีวิตของเขากำลังสนุกสนานโลดโผนการพาตัวเข้าศึกษาธรรมหรือปฏิบัติทางศาสนาจึงเป็นการฝืนจากความต้องการของเขาการที่เราจะใช้ศาสนาเป็นเครื่องช่วยในการแก้ปัญหาของวัยรุ่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักของศีลซึ่งถือเป็นขั้นแรกในการขัดเกลาจิตใจและเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนของวัยรุ่นให้เป็นไปตามทางที่ถูกที่ควรตรงกับความเปลี่ยนแปลงของการปลูกฝังหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องศีล 5 และแรงจูงใจตามแนว

พระพุทธศาสนา รวมถึงการสร้างแรงจูงใจที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้ในการสอน หรือแสดงธรรม พระพุทธเจ้าทรงมีจิตวิทยาชั้นสูงในการสอน พร้อมเพรียงด้วยคุณลักษณะส่วนพระองค์จิตวิญญาณของความเป็นครูผู้เกื้อการุณย์ด้วยพระปรีชาญาณจึงเข้าใจธรรมชาติของแรงจูงใจที่แฝงอยู่ในมนุษย์มีความแตกต่างกันไปตามจริตแต่ละคน ทรงเข้าพระทัยอัธยาศัยของผู้ฟัง จึงทรงสามารถเลือกวิธีการต่างๆ ที่จะมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับพื้นฐานแรงจูงใจเดิมของผู้นั้น

แนวทางการส่งเสริมหรือสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล 5 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา สรุปได้ว่า เป็นการส่งเสริมด้วยการสร้างแรงจูงใจให้เห็นจุดหมายของการรักษาศีลเป็นแรงจูงใจด้านบวก โดยยกอานิสงส์ที่ทำให้เกิดความเป็นอยู่ที่สงบเรียบร้อยมีความสุขทั้งในปัจจุบันและอนาคต เพื่อเป็นการเข้าถึงการดำเนินการชีวิตตามหลักศีล 5 ในทางตรงข้ามก็ใช้การสร้างความกลัวต่อการละเมิดศีลเป็นแรงจูงใจด้านลบ การสร้างแรงจูงใจในเรื่องนี้พระพุทธเจ้าทรงเน้นให้ผู้ที่ทุศีล ไม่ปฏิบัติตามศีลหรือผิดศีลนั่นเห็นโทษของการผิดศีลเพราะพระพุทธเจ้าทรงสอนให้ตระหนักและเห็นภัยจากการทำบาป อันเป็นเหตุให้ตกนรกพระพุทธเจ้าทรงใช้ความกลัวของมนุษย์ที่ไม่ต้องการให้ตนเดือดร้อน ด้วยการตกนรก ทำให้เว้นจากการทำความชั่วทั้ง 5 ข้อ ส่งเสริมด้วยการปฏิบัติเป็นแบบอย่างเพื่อสร้างศรัทธา เพราะเมื่อมีศรัทธาแล้วการรักศีลก็ทำได้โดยง่าย การประพฤติตนในศีลจุดหมายที่แท้เพื่อความดี ความงาม ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความขัดเกลากิเลส ความสงบใจ เป็นต้น

การรักษาศีลสำหรับคนยุคใหม่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การรักษาศีล 5 ช่วยให้เกิดสันติสุขแก่สังคม เพราะสังคมต้องอยู่ด้วยกันอย่าง มีความสงบสุข ก็ต้องอาศัยสิ่งยึดเหนี่ยวหรือข้อบังคับร่วมกัน ซึ่งตรงกับผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งที่กล่าวว่า “การรักษาศีล 5 เปรียบเทียบกับการรักษากฎหมายอาญาย่อม ช่วยทำให้สังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข ไม่เอาเปรียบไม่เกิดการแก่งแย่งชิงดีกัน สมัครสมานสามัคคี กลมเกลียวกัน อยู่กันแบบพี่น้องเครือญาติ” แนวทางและการส่งเสริมการสร้างความสุขในสังคมเพื่อให้ชีวิตมีคุณภาพดีขึ้นและให้ยั่งยืนต้องอาศัยความร่วมมือและความเข้าใจของทุกฝ่าย ทุกภาคส่วน ในสังคม ที่จะช่วยกันพัฒนาจิตใจให้ยึดมั่นต่อกฎระเบียบ ข้อบังคับให้ยั่งยืน

การรักษาศีลข้อ 1 คือ ในการพัฒนาตน ชุมชน เพื่อนำไปสู่รูปแบบสังคมที่มีการนำศีล 5 ไปใช้ในชีวิตประจำวันโดยผู้นำชุมชนต้องเป็นแบบอย่างที่ดี จัดให้มีการฟังธรรมมะ นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ ในโรงเรียนควรให้หยุดเรียนในวันพระและให้เด็กๆ สิ่งมีชีวิต เป็นสิ่งที่มีคุณค่า เราไม่ควรเบียดเบียน ข่มเหง หรือทำลายคุณค่าแห่งความเป็นอยู่ของเขาให้ตกไป ส่งเสริมให้กินเจ หรือมังสวิรัติเพื่อสุขภาพ ต้องอดทนอดกลั้น รู้จักยับยั้งชั่งใจแนวทางที่จะช่วยให้พุทธศาสนิกชนไม่ทำลายชีวิตสัตว์ คือ บอกให้รู้ถึงโทษของการทำร้ายสัตว์ ควรปลูกฝังให้เด็กรู้จักรักสัตว์ตั้งแต่เด็ก ควรรณรงค์ให้งดการทานเนื้อสัตว์ควรมีบทลงโทษแก่ผู้ที่ฆ่าสัตว์อย่างจริงจัง

1. ด้านกายต้องรู้จักการงดเว้นจากการฆ่าและเบียดเบียนทางกาย

2. ด้านจิตใจต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดีของเยาวชนนั้นต้องเป็นผู้มีจิตใจไม่พยาบาทอาฆาตแค้นคิดทำร้ายผู้อื่นและสัตว์ มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีสติ มีเมตตา

3. ด้านสังคมเป็นหลักการหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับความสุข ความเจริญในชีวิตของเยาวชนในสังคม ศีลจึงเป็นการสร้างความสุขให้เยาวชนในสังคมได้ดีกว่าโดยการสร้างสังคมให้มีความซื่อสัตย์ ซื่อตรง จริงใจต่อกัน

4. ด้านสิ่งแวดล้อม ต้องมีสภาพแวดล้อมไม่เบียดเบียนกันและไม่ทำร้ายซึ่งกันและกัน มีเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อ เป็นกัลยาณมิตร อยู่ร่วมกันอย่างปลอดภัย

การรักษาศีลข้อ 2 คือ ครอบครัวต้องดูแลเอาใจใส่ และส่งเสริมคุณภาพชีวิตตั้งแต่ยังเด็กๆ ใช้ธรรมมะขัดเกลาจิตใจ ปลูกจิตสำนึกให้รู้จักพอเพียงและเพียงพอรู้ประมาณและ รู้จักแบ่งบันสิ่งของต่างๆ ให้กับคนอื่นๆ ควรปลูกฝังตั้งแต่เด็กให้เป็นคนดีไม่ลักทรัพย์สิ่งของของใคร ใครก็รัก ใครก็สงวน ไม่ควรทำลายฉกลัก ปล้น จี้ อันจะเป็นการทำลายทรัพย์สมบัติและทำลายซึ่งจิตใจกัน และควรมีบทลงโทษที่จริงจังสำหรับคนที่ลักทรัพย์

1. ด้านกาย ต้องรู้จักการงดเว้นจากการลักขโมยของคนอื่นที่ไม่ได้ให้ไม่ว่าจะเป็นการลักขโมย หรือปล้นทรัพย์ ให้ทำงานด้วยความซื้อสัตย์ สุจริต ดำเนินชีวิตด้วยหลักสัมมาอาชีวะ

2. ด้านจิตใจ ต้องมีสติ มีเมตตา กรุณาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ สร้างความสันติสุขความปรองดองสมานฉันท์กับทุกคน

3. ด้านสังคม ต้องมีจริยธรรมอันดีงามต่อสังคม ศีลจึงเป็นการสร้างความสุขให้เยาวชนในสังคมได้ดีกว่าโดยการสร้างสังคมให้มีความซื่อสัตย์ ซื่อตรง จริงใจต่อกัน

4. ด้านสิ่งแวดล้อม ให้เยาวชนดำเนินชีวิตด้วยสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาทในการครองตน ครองคน ครองงาน จัดเป็นหลักประกันสุขภาพทางด้านสิ่งแวดล้อมสามารถเข้าถึงบริการพื้นฐานทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม

การรักษาศีลข้อที่ 3 คือ ปลูกจิตสำนึกให้นึกถึงปัญหาที่จะตามมา ลูก หลาน สามี ภรรยาใคร ใครก็รัก ใครก็สงวนอย่างยิ่ง ไม่ปรารถนาให้ใครมาอาจเอื้อม ล่วงเกิน อันจะเป็นการทำลายซึ่งจิตใจของผู้อื่นอย่างหนัก อีกทั้งยังเป็นบาปแบบไม่มีประมาณ ควรปลูกฝังตั้งแต่ยังเด็กการเสริมสายใยใส่ใจครอบครัว เสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัวและกิจกรรมป้องกันความรุนแรงในเด็กและสตรี เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็ก บอกถึงข้อดีของการรักเดียวใจเดียว ควรปลูกฝังตั้งแต่ยังเด็กให้รู้จักรักเดียวใจเดียว ควรมีบทลงโทษกับคนที่ประพฤติผิดในกาม

1. ด้านกายต้องรู้จักการงดเว้นจากการผิดต่อลูกเมียของคนอื่น

2. ด้านจิตใจ สร้างความสันติสุขความปรองดองสมานฉันท์กับทุกคน มองโลกในแง่ดี มีจิตใจโปร่งผ่อนคลายไม่เศร้าหมอง มีสมาธิแน่วแน่ในการทำงาน มีสติในการดำเนินชีวิต

3. ด้านสังคม ในชีวิตย่อมรุ่งเรืองเพราะไม่ขัดต่อศีลธรรม จริยธรรมอันดีงามของสังคม ศีลจึงเป็นการสร้างความสุขให้เยาวชนในสังคมได้ดีกว่าโดยการสร้างสังคมให้มีความซื่อสัตย์ ซื่อตรง จริงใจต่อกัน

4. ด้านสิ่งแวดล้อม มีสภาพแวดล้อมดี มีเมืองและชุมชนน่าอยู่ และมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

การรักษาศีลข้อ 4 คือ เข้มงวด เรื่องวัฒนธรรมภาษา การมุสา หรือการโกหกพกลม ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ทำลายความเชื่อถือของผู้อื่นให้ขาดสะบั้นลงอย่างไม่มีดี ไม่มีใครพอใจในคำหลอกลวง จึงไม่สมควรโกหก ทำให้ผู้อื่นเสียหาย ต้องปลูกฝังให้เป็นคนซื่อสัตย์ มีความละอาย ซึ่งต้องปลูกฝังตั้งแต่ยังเด็ก ฝึกพูดความจริงสร้างจิตสำนึกให้กับเยาวชนในการปฏิบัติโดยเคร่งครัดเพื่อฝึกให้คนมีสติ และมีความคิด รณรงค์ให้พูดแต่ความจริงไม่โกหกควรปลูกฝังตั้งแต่เด็กให้พูดแต่ความจริงไม่โกหกหลอกลวง ควรมีบทลงโทษกับคนที่พูดปด

1. ด้านกายต้องรู้จักการงดเว้นจากการพูดในสิ่งที่ไม่มีประโยชน์ที่มีผลร้ายต่อผู้อื่น ต้องพูดด้วยความไพเราะ ทำให้ผู้ฟังแล้วเกิดความสุข

2. ด้านจิตใจ ต้องมองโลกในแง่ดี คิดเป็นกุศลกับบุคคลอื่นโดยการวางใจเป็นกลาง

3. ด้านสังคม ต้องมีใจเป็นกลางในการติดต่อประสานงานกับผู้อื่นต้องมีคำพูดที่ดีต่อสาธารณชน

4 ด้านสิ่งแวดล้อม ต้องมีการวางแผนในการส่งเสริมให้ชุมชนและสังคมอยู่อย่างมีสุข

การรักษาศีลข้อ 5 คือรณรงค์ให้ความรู้เรื่องพิษภัยของการดื่มสุรา ปิดโรงงานสุรา และลงโทษอย่างหนัก ควบคุมสังคม ทำบุญไม่มีเหล้าไม่ควรดื่มสุราขณะขับรถ การปฏิบัติโดยเคร่งครัดตามกฎหมายบ้านเมืองอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้นรณรงค์ในเรื่องของการดื่มสุราบอกโทษของการดื่มสุราแก่เยาวชนและไม่ให้มีการขายสุราในชุมชน ร่วมทั้งการดื่มสุราในงานต่างๆ เช่น งานขึ้นบ้านใหม่ แต่งงาน งานบวช เป็นต้น ต้องมีการงด ละ เลิกการดื่มสุราและควรปลูกฝังตั้งแต่เด็กในการบอกข้อเสียที่ดื่มสุราและมีบทลงโทษกับคนที่ดื่มสุรา

1. ด้านกาย ต้องรู้จักการงดเว้นจากการเลี้ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในงานบุญพิธีต่างๆ รู้จักหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด

2. ด้านจิตใจ มีสติ ในการดำเนินชีวิตที่ไม่ต้องอาศัยสุราหรือของมึนเมา

3. ด้านสังคม ต้องส่งเสริมให้ชุมชนและสังคมงด ละ เลิก การดื่มสุราในงานต่างๆ

4. ด้านสิ่งแวดล้อม ต้องรู้จักการคบเพื่อนที่ดีมีคุณธรรมและสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีกับชุมชนและสังคม

สรุปได้ว่าการรักษาศีลต้องมองไปที่ผู้ปกครองควรดูแลบุตรของตนให้ดีและควรอบรมสั่งสอนและใส่ใจในการดำเนินชีวิตให้มากเพื่อลดปัญหาต่างๆ ในการรักษาศีล 5 ต้องมีความพร้อมทั้งด้านกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อมจะเป็นตัวช่วยในการส่งเสริมเยาวชนในชุมชนเกิดการเรียนรู้ในการปฏิบัติตามหลักศีล 5 อย่างถูกต้องและไม่ประพฤติผิดในศีลด้วยวิธีการต้องมีสติและความกลัวต่อบาปต่อไป ดังนั้นการดำเนินชีวิตของคนยุคใหม่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง 4ด้านสามารถเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้เกิดความมีเมตตากรุณาในจิตใจสร้างจิตสำนึกให้คนในสังคมเป็นคนดีในชุมชนและสังคมได้และควรพัฒนาให้คนยุคใหม่มีความคิดเชิงบวกในการรักษาศีลในการดำเนินชีวิตโดยการปฏิบัติเป็นตัวอย่างที่ดีชุมชนและสังคม

บทสรุป

การรักษาศีล 5 เป็นการประพฤติตนภายในกรอบข้อปฏิบัติทั้ง 5 ประการ โดยเริ่มจากอุบายในการรักษาศีลเช่นสมาทานศีล 5 จากพระภิกษุ หรือสมาทานด้วยตนเองแล้ว ตั้งใจรักษาศีล 5 ที่สมาทานนั้นให้สมบูรณ์ พยายามไม่ประพฤติล่วงละเมิดศีล 5 ทั้งในสภาวะปกติ และเมื่อต้องประสบเหตุอันอาจล่วงละเมิดศีล 5 การนำขันติในแง่ที่เป็นคุณธรรมมาเป็นคุณธรรมพื้นฐานสนับสนุนการรักษาศีล 5 ด้วยการอดทนอดกลั้น เพียรระวังไม่ให้โลภะโทสะโมหะเกิดขึ้นภายในจิตใจ ส่วนการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีต้องปฏิบัติตามหลักศีล 5 คือ ในการพัฒนาตน ชุมชน เพื่อนำไปสู่รูปแบบสังคมที่มีการนำศีล 5 ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยผู้นำชุมชนต้องเป็นแบบอย่างที่ดี จัดให้มีการฟังธรรมมะ นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ สังคมไทยต้องให้ความสำคัญทางศาสนามากขึ้นต้องการให้คนรุ่นใหม่นำพระพุทธศาสนา วัฒนธรรม และศีล 5 ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ให้มีวิชาการศึกษาเกี่ยวกับศีลธรรมให้เด็กเห็นถึงความสำคัญของวัฒนธรรมไทยจะต้องเป็นหลักในการสืบสานประเพณีวัฒนธรรมตลอดจนมีการจัดการเรียนการสอนพระพุทธศาสนาในวันหยุดหรือวันสำคัญให้กับคนในสังคมได้เรียนรู้ธรรมะและรู้บาปบุญคุณโทษ ควรปลูกฝังตั้งแต่ยังเด็ก เพื่อฝึกให้คนมีสติ และมีความคิด เป็นการฝึกจิตใจให้สามารถต้านทานอบายมุขคนยุคใหม่จะได้รู้จักการปฏิบัติและฝึกใจให้อยู่ในความสงบจะได้มีธรรมะมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง :

หนังสือ :

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2540). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.* พิมพ์ครั้งที่ 11 กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพุทธโฆสเถระ.(2546). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค.* แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง จำกัด.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย* ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2557). *ฝึก ใจ.*พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ธรรมะ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิ่งชิ่ง.

เรื่องยิ้มสู้ภัย ยาเสพติด “สุขภาพจิตกับยาเสพติด” [แผ่นพับ 2546]. กรุงเทพมหานคร : อำพร โปสจา.

สื่ออิเล็กทรอนิกส์

Pannasil, Pitnitha et.al. (July-December). The Role of Local Executive in the 21st Century.Journal of MCU Peace Studies. 2015. 3 (2): 149