

“เบญจศีลเบญจธรรม”^{๖๖}

พื้นฐานความอยู่รอดของมนุษย์

พิสิฐ เจริญสุข

“เบญจศีล” หมายถึงเจตนาหรือความตั้งใจ ประพฤติงดเว้นจากความชั่วทางกาย และวาจา เรียกโดยสามัญว่า “ศีล ๕” เรียกตามบทบัญญัติว่า “สิกขาบท ๕” คือ

๑. ปาณาติปาตา เวรมณี เจตนา งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ในทางปฏิบัติ หมายความว่า ประพฤติหรือการดำเนินชีวิตของตนโดยไม่เบียดเบียนชีวิตร่างกายของผู้อื่น สัตว์อื่น แต่มีใจประกอบด้วยเมตตา กรุณา มีความรักความหวังดีต่อกัน เป็นพื้นฐาน

๒. อทินนาทานา เวรมณี เจตนา งดเว้นจากการถือเอาของที่เจ้าของมิได้ให้ ในทางปฏิบัติ หมายความว่าความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตของตนโดยไม่เบียดเบียนทรัพย์สิน และกรรมสิทธิ์ของผู้อื่นด้วยการลักขโมย เป็นต้น จะดำเนินชีวิตโดยประกอบอาชีพที่สุจริต ยุติธรรมเท่านั้น

๓. กาเมสุ มิจฉาราทา เวรมณี เจตนา งดเว้นจากการประพฤติดูในกาม

ในทางปฏิบัติ หมายความว่าความประพฤติหรือดำเนินชีวิตของตนโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางด้านคู่ครอง ไม่ละเมิดกรรมสิทธิ์ในบุคคลผู้เป็นที่รักของผู้อื่น รวมทั้งไม่ผิดประเพณีทางเพศ ไม่นอกใจคู่ครองของตัว แต่มีใจมั่นคงในคู่ครอง สามารถควบคุมอารมณ์ในเรื่องเพศได้

๔. มุสาวาทา เวรมณี เจตนา งดเว้นจากการพูดเท็จ ในทางปฏิบัติ หมายความว่า ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นด้วยวาจาที่เป็นเท็จ หลอกลวง อันจะตัดรอนหรือทำลายผลประโยชน์ของผู้อื่น แต่มีความซื่อสัตย์ มีสัจจะ รักษาสัจจะ พูดแต่คำจริง คำมีประโยชน์ คำสมานสามัคคี เป็นต้น เท่านั้น

๕. สุราเมรัยเมถุนา เวรมณี เจตนา งดเว้นจากของมึนเมา คือสุรา และเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ในทางปฏิบัติ หมายความว่าความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการ

เบียดเบียนตนเอง ด้วยการดื่ม สูบ นิด
สิ่งที่เป็นพิษให้โทษต่อร่างกาย คือยาเสพติดทุกประเภท อันเป็นเหตุให้เกิดความ
ประมาท พลาดพลั้ง เกิดความมัวเมา
เสียสติสัมปชัญญะ และทำให้เสียคุณภาพ
ความเป็นคน แต่มีสติระวังตัวมิให้ติด
สิ่งเสพติดเหล่านั้น ทั้งสามารถควบคุมใจ
ควบคุมอารมณ์มิให้เป็นทาสสิ่งเหล่านั้น
ด้วยคุณค่าของเบญจศีล

เบญจศีล
เป็นหลักควบคุม
ความประพฤติ
เบื้องต้นของมนุษย์
สำหรับมนุษย์ตั้งอยู่
ในคุณธรรม เพื่อให้
ประพฤติกว้างขวาง

ขึ้น เหมือนคนเราจะเขียนหนังสือได้ดีและ
ตรงสวยงาม เริ่มแรกจำต้องอาศัยเส้น
บรรทัดเป็นหลักเขียนไปตามเส้นนั้นก่อน
ตัวอักษรที่ปรากฏจะตรงและเรียบร้อยหาไม่
ก็จะคดเคี้ยว ขาดความสวยงาม ต่อเมื่อ
ชำนาญดีแล้ว ก็สามารถเขียนให้ตรงโดย
ไม่อาศัยเส้นบรรทัดได้บ้าง แม้การ
ประพฤติกว้างขวาง ประพฤติกว้างขวางก็ฉนั้น
เริ่มแรกจำต้องอาศัยอะไรสักอย่างเป็นหลัก
เพื่อให้เกิดความมั่นคงและเป็นพื้นฐาน



เบญจศีลสามารถเป็นหลักเช่นนั้นได้ หาไม่
แล้วใจอาจไม่มั่นคง และคอยแต่จะ
เอนเอียง เข้าหาทุจริตได้ ต่อเมื่อประพฤติ
เบญจศีลจนเป็นปกติวิสัยแล้ว ก็อาจ
ประพฤติกว้างขวางที่ดีอื่นๆ ได้ดี และ
ยั่งยืนไม่แปรผัน

เบญจศีล เป็นข้อกำหนดความ
ประพฤติอย่างต่ำที่สุดในหมู่มนุษย์ เป็นข้อ
กำหนดเท่าที่จำเป็นพอที่จะให้สังคมมนุษย์

อยู่กันได้โดยปกติสุข
มีชีวิตและทรัพย์สิน
ปลอดภัยตามสมควร
สังคมที่ปราศจาก
เบญจศีล จะมากไป
ด้วยทุกข์โทษและ
เวรภัย มากไปด้วย

การสังหารผลาญชีวิตกัน เอรัดเอาเปรียบกัน
ปล้นกัน แย่งชิงกัน การทำความผิดทาง
เพศ การข่มขืน การหลอกลวง หน้าไหว้
หลังหลอก การเสพสิ่งเสพติดมึนเมา การ
เป็นทาสอบายมุขต่างๆ อันเนื่องมาจาก
ของมึนเมา สิ่งเสพติดเหล่านั้น ความ
ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินจะหมดไป
จะอยู่หรือไปที่ใดจะเต็มไปด้วยความ
หวาดระแวงวิตกกังวล ไม่แนใจในความ
ปลอดภัย มีความหวาดระแวงตลอดเวลา

ท้ายที่สุดก็จะอยู่กันอย่างไม่บอบอวน อย่างมี
สุขภาพจิตเสีย เมื่อเป็นดังนี้ก็ยากที่จะพัฒนา
คุณภาพจิตและสมรรถนะของจิตให้ดีขึ้นได้
และสังคมนั้นๆ ก็จะกลายเป็นสิ่งแวดล้อม
ที่ไม่เกื้อกูลสำหรับการสร้างสรรค์ความดี
งามให้สูงขึ้นไป สติปัญญาที่ดี วัตถุประสงค์
ต่างๆ ที่พอจะหาได้ในสังคมที่ดี กำลังผู้คน
ผู้ปรารถนาดีต่อสังคมที่ดี จะถูกใช้ช่วยให้
หมดไปเพื่อแก้ปัญหาเหล่านี้เป็นส่วนมาก
โอกาสที่จะช่วยสร้างสังคมให้ก้าวหน้าน้อยลง
สังคมก็มีแต่ทรงกับทรุดเท่านั้น

แต่ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ เรา
สามารถแก้ไขได้ด้วยการพัฒนาบุคคลให้
ประพฤติอยู่ในหลักเบญจศีลโดยทั่วกัน
เท่านั้นมิใช่ทางอื่นเลย

เบญจธรรมในฐานะธรรมสนับสนุน เบญจศีล

เบญจศีลทั้งหมดนี้ จะบริสุทธิ์
บริบูรณ์ได้ หรือมนุษย์สามารถ จะปฏิบัติ
ตามได้ก็ด้วยธรรม
เหล่านี้คอยสนับสนุน
คอยประคับ ประคอง
หรือคอยกระตุ้นใจ
ของมนุษย์ให้จดเว้น
เวรภัยนั้นๆ ผู้มี
ธรรมข้อนั้นๆประจำ



ใจแล้ว จะสามารถรักษาเบญจศีลอยู่ได้
ตลอดเวลา ธรรมดังกล่าวเรียกว่า เบญจ-
ธรรม หรือ เบญจกัลยาณธรรม ได้แก่ธรรม
อันดีงาม ๕ ประการ ซึ่งจัดว่าเป็นธรรม
คู่กับศีล ๕ เบญจธรรมนั้นคือ

๑. เมตตากรุณา เป็นธรรมที่
สนับสนุนศีลข้อที่ ๑ เมตตากรุณาหมายถึง
ความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น สัตว์อื่น
ต้องการให้เขาอยู่เป็นสุข และเมื่อเห็นเขา
ประสบความทุกข์เดือดร้อนก็พลอยห่วง
ไปด้วย คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ตลอดเวลา
ธรรมข้อนี้แหละที่จะทำให้มนุษย์ เลิก
อาฆาตพยาบาทจองเวร และล้างผลาญกัน
ได้ เป็นเหตุให้เบียดเบียนกันไม่ลง การ
ฆ่ากันการทรมานกันก็จะไม่เกิดขึ้น

๒. สัมมาอาชีวะ เป็นธรรม
สนับสนุนศีลข้อที่ ๒ สัมมาอาชีวะหมายถึง
ความพากเพียรเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ ความ
มีอาชีพสุจริต ธรรมข้อนี้เป็นเหตุให้มนุษย์
ละเว้นมิจฉ้อฉลและความมั่งง่ายและ

มักได้โดยมากำหนึงถึง
คุณภาพความเป็นคน
ของตน สามารถขจัด
ความบีบคั้นทางใจอัน
เกิดจากความยากจน
ลงเสียได้ เมื่อมี
อาชีพสุจริตสามารถ



ควบคุมใจได้ จึงทำให้การลัก ปล้น
เบียดเบียนทรัพย์สินของผู้อื่นไม่ลง

๓. กามสังวรณ์ เป็นธรรม
สนับสนุนศีลข้อที่ ๓ กามสังวรณ์ หมายถึง
ความสำรวมในกาม ความระมัดระวังไม่
ประพฤติดมกมากในกาม ควบคุม
อารมณ์ข่มใจ ไม่ให้ฝึกใฝ่ในกามคุณ จน
เกินขอบเขต ธรรมข้อนี้ เป็นเหตุให้
มนุษย์ไม่หมกมุ่นในกามคุณ จนถึงทำลาย
น้ำใจของผู้อื่น เป็นเหตุให้ซื่อสัตย์ต่อสามี
ต่อภรรยาของตัวเอง ไม่ประพฤตินอกใจ
คู่ครองของตัวเองทั้งยังป้องกันโรคเอดส์ไม่ให้
เข้ามาสู่สถาบันครอบครัวได้

๔. สัจจะ เป็นธรรมสนับสนุนศีลข้อ
ที่ ๔ สัจจะ หมายถึง ความมีสัตย์
ประพฤติตนเป็นคนตรง ธรรมข้อนี้เป็นเหตุ
ให้มนุษย์มีความเที่ยงธรรม ซื่อสัตย์
มีความจริงใจต่อผู้อื่น มีความจงรักภักดีใน
เจ้านายของตน ต่อผู้มีอุปการะ เช่น บิดา
มารดา ครูอาจารย์ อันจะเป็นเหตุให้

ไม่โกหก พูดเท็จ ไม่หลอกลวง ไม่ทำลาย
ประโยชน์ของบุคคลนั้นๆ แต่เป็นคนตรงไป
ตรงมา รักความยุติธรรม

๕. สติสัมปชัญญะ เป็นธรรม
สนับสนุนศีลข้อที่ ๕ สติสัมปชัญญะ หมายถึง
ความมีสติคอยตรวจตรา ไม่เลินเล่อ
เผลอตว์ ทั้งก่อนทำ พูด คิด และกำลังทำ
พูด คิด ผู้ที่มีสติย่อมพิจารณาด้วยปัญญา
จะบริโภคอาหารก็รู้จักประมาณ รู้จักคุณ
โทษของอาหารที่จะบริโภค คอยระวังหน้า
ระวังหลังในการทำกิจเป็นต้น ธรรมข้อนี้จึง
เป็นเหตุให้มนุษย์พิจารณาสิ่งต่างๆ โดย
เฉพาะสิ่งเสพติดให้โทษด้วยความรอบคอบ
และสามารถเห็นคุณและโทษ ที่จะพึงมีแก่
ตนเอง แก่การงานและแก่ทรัพย์สินอันเกิด
มาจากสิ่งเสพติดให้โทษเหล่านั้น เช่น
งดเว้นจากการดื่มสุราเมรัยได้

วิธีฝึกให้มีเบญจศีลเบญจธรรม

เบญจศีล และธรรมที่สนับสนุน
เบญจศีลจะเกิดมีขึ้นได้ในบุคคล และสังคม
จะต้องฝึกฝนกันบ่อยๆ จนเกิดความเคยชิน
เหมือนจะเขียนหนังสือให้ตรงได้ ต้องอาศัย
การฝึกบ่อยๆ ฉะนั้น อุบายวิธีฝึกให้มี
เบญจศีลเบญจธรรม อาจสรุปได้ดังนี้

๑. ละอายและเกรงกลัวต่อความชั่ว

๒. มีความระมัดระวังและยับยั้งชั่งใจ
และควบคุมตัวเอง

๓. ไม่มั่งง่ายเอาแต่ใจตัวเอง

๔. เคารพสิทธิของผู้อื่นไม่คิดเอา
แต่ได้

๕. ช่วยกันรักษากฎเกณฑ์และ
ระเบียบของสังคม

๖. หมั่นแผ่เมตตาเป็นกิจวัตร
ประจำวัน

๗. เมื่อเห็นผู้อื่นตกทุกข์ได้ยาก
ชวนช่วยเหลือตามสติกำลัง

๘. สร้างความรู้สึกที่ดีต่องานที่สุจริต
รังเกียจงานที่ทุจริต

๙. รู้จักประมาณตนเองในการหา
ความสุขเป็นต้น

๑๐. พยายามงดเว้นจากสิ่งเสพติด
ให้โทษ

๑๑. หมั่นคบหาสมาคมกับผู้มี
ศีลธรรม หลีกเลี้ยงคนพาล

ประโยชน์ของการรักษาเบญจศีลเบญจธรรม

๑. ทำให้เป็นผู้อาจหาญ แก้วกล้า
ในการเข้าหมู่คณะ

๒. ทำให้มีชื่อเสียง เกียรติคุณ
เป็นที่ยอมรับนับถือของบุคคลทั่วไป

๓. เป็นผู้มีมิตรมีเพื่อนพ้องบริวาร
มาก ปราศจากศัตรูผู้คิดล้างผลาญ

๔. เป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่ต้อง
จองเวร จองกรรมกับผู้ใด และสัตว์ใด

๕. ทำให้ได้ความสุขกายสบายใจ
ปลอดโปร่ง ไม่วิตกไม่หวาดระแวง

๖. สามารถทำให้สร้างตัวสร้างฐานะ
ได้มั่นคง เพราะไม่ต้องหลบหนีผู้ใด

๗. เมื่อทำสมาธิ จิตก็ตั้งมั่นได้เร็ว
เนื่องจากเป็นผู้มีศีล

๘. เป็นเหตุให้ทำความดีสูงขึ้น อัน
เป็นทางแห่งสวรรค์และนิพพาน

๙. เวลาตายก็มีสติ ไม่หลง ไม่เพ้อ
ไม่ตายอย่างทรมันทรมาน

เจตนารมณ์ในการรักษาเบญจศีลเบญจธรรม

เบญจศีลเบญจธรรม เป็นบทบัญญัติ
ทางสังคมที่มนุษย์รุ่นก่อนๆ ได้วางไว้ปฏิบัติ
สำหรับปกครองหมู่คณะ เพื่อให้มีเมตตา
ธรรม ไม่เบียดเบียนกันและกัน ไม่เอารัด
เอาเปรียบ ต่อมากำหนดกันว่าเป็น
เครื่องมือสำหรับวัดความเป็นมนุษย์
สมบูรณ์หรือไม่ เนื่องจากธรรมข้อนี้เรียกว่า
“มนุษยธรรม” หมายถึง ธรรมที่เป็น
เครื่องกำหนดความประพฤติของมนุษย์

ธรรมสำหรับวัดความเป็นมนุษย์ของคน ทั้งนี้
เพราะศีลแต่ละข้อธรรมแต่ละข้อท่านวางไว้
ก็เพื่อประโยชน์ แก่มนุษย์ในแต่ละทางคือ



เจตนารมณ์ของเบญจศีลเบญจธรรม
ข้อที่ ๑

๑. เพื่อให้มีเมตตาธรรม ไม่
เบียดเบียนกันและกัน

๒. เพื่อให้ชีวิตมีความปลอดภัย
ไม่ต้องหวาดระแวงกันและกัน

๓. เพื่อให้ประกอบกิจการงาน
และประพฤติดุจธรรมได้โดยสะดวก

๔. เพื่อเป็นพื้นฐานให้สามารถ
ช่วยเหลือเกื้อกูลกันได้ต่อไป

๕. เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข

๖. เพื่อกำจัดเวรภัย ทั้งปัจจุบัน
และอนาคต

เจตนารมณ์ของเบญจศีลเบญจธรรม
ข้อที่ ๒

๑. เพื่อให้ประกอบอาชีพด้วยความ
ซื่อสัตย์สุจริต

๒. เพื่อให้รักและเคารพเกียรติของ
ตนเอง

๓. เพื่อให้เคารพกรรมสิทธิ์ใน
ทรัพย์สินของผู้อื่น

๔. เพื่อให้เกิดความมั่นใจในทรัพย์สิน
ของตัวเอง ไม่ต้องวิตกกังวล

๕. เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข

๖. เพื่อกำจัดเวรภัยทั้งปัจจุบัน และ
อนาคต

เจตนารมณ์ของเบญจศีลเบญจธรรม
ข้อที่ ๓

๑. เพื่อให้เกิดความซื่อสัตย์ จริงใจ
ต่อกัน ไว้วางใจกันได้

๒. เพื่อให้เคารพในสิทธิความเป็น
สามัญ ภริยา ของกันและกัน

๓. เพื่อป้องกันการหย่าร้าง การ
ล่มสลายการแตกร้างภายในครอบครัว

๔. เพื่อให้อยู่ร่วมกันความสุข

๕. เพื่อสร้างความมั่นคง และอบอุ่น
ภายในครอบครัว

๖. เพื่อกำจัดเวรภัยทั้งปัจจุบัน
และอนาคต

เจตนารมณ์ของเบญจศีลเบญจธรรม
ข้อที่ ๔

๑. เพื่อให้มีความซื่อสัตย์ มีความ
จริงใจและไว้วางใจซึ่งกันและกัน

๒. เพื่อสร้างความรักความสามัคคี
ในหมู่คณะ

๓. เพื่อป้องกันผลประโยชน์ของกัน
และกัน

๔. เพื่อให้ใช้วาจาประสานประโยชน์
ของกันและกัน ไม่ทำลายกันด้วยคำพูด

๕. เพื่อให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความ
สงบสุข

๖. เพื่อกำจัดเวรภัยทั้งปัจจุบัน และ
อนาคต

เจตนารมณ์ของเบญจศีลเบญจธรรม
ข้อที่ ๕

๑. เพื่อสนับสนุนการรักษาศีลธรรม
๕ ข้อข้างต้นให้เกิดมีขึ้น

๒. เพื่อให้มีสติรอบคอบ สามารถ
ควบคุมใจตัวเองได้

๓. เพื่อป้องกันมิให้เกิดมีการ
ทะเลาะวิวาท และทำร้ายกัน

๔. เพื่อป้องกันสุขภาพทางกาย
และสุขภาพทางจิต มิให้เสื่อม

๕. เพื่อป้องกันอาชญากรรม
มิฉาชีพ และกระทำทุจริตต่างๆ

๖. เพื่อกำจัดเวรภัยทั้งปัจจุบัน
และอนาคต

จริยธรรมพื้นฐานของสังคมดังกล่าว
ข้างต้น คือ สุจริตธรรมก็ดี ศีลธรรมก็ดี
มีความสำคัญอย่างยิ่งในอันที่จะเสริมสร้าง
หรือพัฒนาจริยธรรมให้เกิดมีขึ้นในสังคม
การพัฒนาจริยธรรมในสังคมจะมีขึ้นไม่ได้เลย
ถ้าหากละเว้นจากศีลธรรมนี้เสียเหมือนการ
ปลูกสร้างอาคารที่ใหญ่โดยไม่มีการปรับ
พื้นฐานให้ดีก่อน ย่อมเป็นไปได้ที่จะทำให้อาคาร
นั้นทรุดตัวใช้ประโยชน์อยู่ได้นาน
เพราะเหตุว่าเมื่อคนในสังคมปราศจาก
ความสุจริต หรือขาดศีลธรรม อันดั่งาม
ประจำตัวประจำใจเสียแล้ว การที่จะหวัง
ให้สังคมไม่เบียดเบียนกัน ไม่เอารัดเอา
เปรียบกัน แม้กระทั่งให้ประพฤติกุณธรรม
ความดีที่สูงกว่านั้นขึ้นไปอีก นั้นย่อมเป็น
ความหวังที่เป็นไปได้ยาก และไม่มีหลัก
ประกันอันใดที่จะทำให้ความหวังนั้นเป็น
จริงขึ้นมาได้เลยนอกเสียจากเบญจศีล
เบญจธรรม

