ศีล 5 ไม่ใช่เรื่องของคนแก่ : ธรรมะใกล้ตัวที่ทุกวัยนำไปใช้ได้จริง

จากการรักษาศีล สู่การฝึกสติและสมาธิ เพื่อดูแลตนเองและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

ใกล้ธรรม นำสุข @ SDU | หนึ่งชั่วโมงกลางวัน...ให้ใจได้ใกล้ธรรม

ท่ามกลางการเรียน การทำงาน และความรับผิดชอบในชีวิตประจำวัน หลายคนอาจมองว่าการเข้าวัดฟังธรรม หรือรักษาศีลเป็นเรื่องของผู้สูงวัย หรือเป็นสิ่งที่ควรเริ่มต้นเมื่อมีเวลาว่างจากภารกิจต่าง ๆ แต่แท้จริงแล้ว หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถนำมาใช้ได้ในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะในวันที่เราต้องเผชิญกับความกดดัน การตัดสินใจ และการอยู่ร่วมกับผู้คนที่มีความแตกต่างหลากหลาย

แนวคิดดังกล่าวเป็นสาระสำคัญจากธรรมบรรยายของ **พระครูสิลิฐธรรมวาที (สามารถ เขมว์โส)** ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดตรีทศเทพ ในกิจกรรม **“ใกล้ธรรม นำสุข @ SDU”** ซึ่งจัดโดยศูนย์สนเทศแนะแนวการศึกษาและอาชีพ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2569 ณ ห้องพระรูป อาคาร 1 ชั้น 2 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ภายใต้แนวคิด **“หนึ่งชั่วโมงกลางวัน...ให้ใจได้ใกล้ธรรม”**

ศีล 5 ไม่ใช่ข้อจำกัด แต่เป็นหลักประกันชีวิต

พระวิทยากรชวนผู้เข้าร่วมปรับมุมมองต่อการรักษาศีล 5 จากความเข้าใจที่ว่าเป็นข้อห้ามอันเคร่งครัดสำหรับผู้สูงวัย มาเป็นการมองศีลในฐานะ **“คู่มือดูแลตนเองและผู้อื่น”** ที่ทุกคนสามารถนำไปใช้ได้จริง

พระวิทยากรเปรียบศีลเสมือนระบบเบรกหรือเข็มขัดนิรภัยของรถยนต์ ซึ่งไม่ได้มีไว้ขัดขวางการเดินทาง แต่ช่วยป้องกันอันตรายและทำให้เราไปถึงจุดหมายได้อย่างปลอดภัย เช่นเดียวกับศีลที่ช่วยยับยั้งชั่งใจ ลดความประมาท และป้องกันการกระทำที่อาจสร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น

เมื่อพิจารณาในบริบทของชีวิตนักศึกษา ศีล 5 จึงไม่ใช่เรื่องไกลตัว หากแต่เชื่อมโยงกับพฤติกรรมและการตัดสินใจในชีวิตประจำวันอย่างชัดเจน

ศีลข้อที่ 1 การไม่เบียดเบียนชีวิต สอนให้มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ เคารพชีวิตของผู้อื่น และไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา

ศีลข้อที่ 2 การไม่ลักทรัพย์ สะท้อนคุณค่าของความซื่อสัตย์สุจริต ไม่หยิบสิ่งของของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต รวมถึงการไม่ลอกการบ้านและไม่ทุจริตในการสอบ ซึ่งเป็นพื้นฐานของความไว้วางใจและจริยธรรมทางการศึกษา

ศีลข้อที่ 3 การไม่ประพฤติผิดในกาม เน้นการเคารพตนเองและผู้อื่น รู้จักขอบเขตของความสัมพันธ์ ไม่ล่วงละเมิดสิทธิหรือสร้างความเสียหายต่อชีวิตครอบครัวของผู้อื่น

ศีลข้อที่ 4 การไม่พูดเท็จ ส่งเสริมให้เป็นผู้พูดจริง ทำจริง และมีความจริงใจ เพราะความซื่อสัตย์ในการสื่อสารเป็นรากฐานสำคัญของความเชื่อมั่น ทั้งในครอบครัว สถาบันการศึกษา และสังคม

ศีลข้อที่ 5 การเว้นจากสุราและสิ่งมึนเมาอันเป็นเหตุแห่งความประมาท เน้นการรักษาสติและการควบคุมตนเอง เพราะเมื่อขาดสติย่อมเสี่ยงต่อการตัดสินใจผิดพลาด และอาจนำไปสู่การละเมิดศีลข้ออื่นได้

สาระสำคัญของศีลทั้ง 5 ประการจึงอยู่ที่การสร้างความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม เพื่อให้ทุกคนสามารถอยู่ร่วมกันด้วยความเคารพ ความไว้วางใจ และความปลอดภัย

สมาธิไม่ใช่การหยุดคิด แต่เป็นการรู้เท่าทันความคิด

นอกจากการรักษาศีล พระวิทยากรยังได้แนะนำการฝึกสมาธิภาวนา โดยเริ่มจากวิธีที่เรียบง่าย คือการนั่งในท่าที่สบาย ตั้งกายให้ตรง และกำหนดรู้ลมหายใจเข้า–ออก สังเกตลมหายใจตามธรรมชาติ โดยไม่จำเป็นต้องบังคับให้จิตสงบทันที

ในการฝึกสมาธิ หลายคนอาจพบว่าความคิดต่าง ๆ ผุดขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งเรื่องการเรียน การทำงาน ความผิดพลาดในอดีต หรือความกังวลต่ออนาคต พระวิทยากรอธิบายว่า ความคิดและความทรงจำเหล่านี้เป็นธรรมชาติของจิต ไม่จำเป็นต้องรู้สึกว่าตนเองปฏิบัติผิดหรือทำสมาธิไม่ได้

สิ่งสำคัญคือการไม่ยึดติดกับความคิดที่เกิดขึ้น และค่อย ๆ นำความสนใจกลับมาอยู่กับลมหายใจ

อดีตเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง แต่ปัจจุบันคือช่วงเวลาที่เราสามารถลงมือทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีที่สุดได้

การฝึกสมาธิจึงไม่ใช่เพียงกิจกรรมทางศาสนา แต่ยังเป็นโอกาสให้เราได้เรียนรู้การดูแลจิตใจ รู้เท่าทันอารมณ์ และฝึกกลับมาอยู่กับสิ่งที่กำลังทำตรงหน้า แม้จะเริ่มต้นจากช่วงเวลาสั้น ๆ ก็มีคุณค่าในฐานะจุดเริ่มต้นของการพัฒนาตนเอง

จากสมาธิ สู่การเข้าใจชีวิตด้วยสติปัฏฐาน 4

พระวิทยากรได้เชื่อมโยงการฝึกสมาธิไปสู่หลัก สติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นแนวทางฝึกสติให้รู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรม ตลอดจนการพิจารณา ขันธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หลักธรรมดังกล่าวชวนให้เราค่อย ๆ เรียนรู้ธรรมชาติของชีวิต ทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ความรู้สึก ความคิด และสภาวะทางจิตใจ โดยเริ่มต้นจากการสังเกตตนเองในชีวิตประจำวัน ก่อนพัฒนาความเข้าใจให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นตามลำดับ สำหรับผู้เริ่มต้น การฝึกสติอาจเริ่มจากเรื่องใกล้ตัว เช่น รู้ตัวเมื่อกำลังโกรธ รู้ทันเมื่อเกิดความกังวล หรือสังเกตความรู้สึกของตนเองก่อนตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้การตัดสินใจเป็นไปด้วยความรอบคอบมากขึ้น

อานิสงส์แห่งศีล : จากความสงบในใจ สู่ความสุขในการดำเนินชีวิต

อีกหนึ่งประเด็นสำคัญของธรรมบรรยาย คือการอธิบายอานิสงส์แห่งศีล 3 ประการ ได้แก่ การเป็นเหตุแห่งสุคติ การเป็นปัจจัยเกื้อหนุนความเจริญแห่งโภคทรัพย์ และการเป็นพื้นฐานนำไปสู่ความดับทุกข์

พระวิทยากรอธิบายว่า ผู้รักษาศีลย่อมมีโอกาสดำเนินชีวิตด้วยความสบายใจ ไม่ต้องหวาดระแวงจากการกระทำที่ไม่สุจริต ขณะเดียวกัน การมีวินัยและความซื่อสัตย์ยังช่วยเกื้อหนุนการประกอบอาชีพและการดูแลทรัพย์สินอย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ พระวิทยากรยังได้กล่าวถึงความหมายของพระนิพพานในมิติของการดับกิเลส โดยชวนให้เข้าใจว่าความสงบเย็นของจิตใจเกิดขึ้นได้เมื่อเราค่อย ๆ ลดความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งเป็นเหตุสำคัญของความทุกข์

การรักษาศีลจึงมิใช่เพียงการปฏิบัติตามข้อกำหนดทางศาสนา แต่เป็นการฝึกฝนตนเองให้มีความรับผิดชอบ รู้จักประมาณ และสร้างพื้นฐานของชีวิตที่ดี

หนึ่งชั่วโมงแห่งธรรมะ สู่การเรียนรู้ตลอดชีวิต

ธรรมบรรยายครั้งนี้ยังสะท้อนให้เห็นว่า การเรียนรู้ไม่มีข้อจำกัดด้านอายุหรือช่วงวัย พระวิทยากรได้ถ่ายทอดประสบการณ์การศึกษาของตนเอง เพื่อให้กำลังใจนักศึกษาในการแสวงหาความรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

ในช่วงสนทนาธรรม พระวิทยากรยังได้แบ่งปันแนวคิดเรื่องการนำศรัทธาไปสร้างประโยชน์แก่สังคม ผ่านการสนับสนุนอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ให้แก่โรงเรียนในชนบทที่ขาดแคลน สะท้อนให้เห็นว่าหลักธรรมไม่ได้สิ้นสุดอยู่ที่การเรียนรู้หรือการปฏิบัติเพื่อตนเองเท่านั้น แต่สามารถต่อยอดสู่การแบ่งปันโอกาสให้แก่ผู้อื่นได้ด้วย

กิจกรรม **“ใกล้ธรรม นำสุข @ SDU”** จึงเป็นพื้นที่การเรียนรู้ที่เชื่อมโยงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ากับการดำเนินชีวิตของประชาคมสวนดุสิต เปิดโอกาสให้ผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา ได้ใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงระหว่างวันในการทบทวนตนเอง ฝึกสติ และเรียนรู้แนวทางสร้างความสุขจากภายใน

บทสรุป : ธรรมะไม่ต้องรอให้สูงวัย และความสุขไม่ต้องรอให้พร้อม

ข้อคิดสำคัญจากธรรมบรรยายครั้งนี้ คือ **การดูแลชีวิตและจิตใจสามารถเริ่มต้นได้ตั้งแต่วันนี้** ไม่จำเป็นต้องรอให้มีอายุมากขึ้นหรือมีเวลาว่างจากภารกิจต่าง ๆ

ศีลช่วยให้เรารู้จักยับยั้งชั่งใจและไม่เบียดเบียนผู้อื่น สมาธิช่วยฝึกให้จิตใจตั้งมั่น ขณะที่การเจริญสติช่วยให้รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และการกระทำของตนเอง

เมื่อเรานำหลักธรรมเหล่านี้มาปรับใช้ในการเรียน การทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ธรรมะก็จะไม่ใช่เพียงเรื่องที่ได้ฟังในห้องพระ แต่เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า

“ศีลเป็นหลักในการดำเนินชีวิต สมาธิเป็นพลังในการดูแลใจ และสติเป็นเครื่องนำทางให้เราใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท”

เพราะความสุขที่ยั่งยืน อาจไม่ได้เริ่มจากการเปลี่ยนแปลงสิ่งรอบตัวทั้งหมด หากเริ่มจากการรู้จักดูแลตนเองและเลือกดำเนินชีวิตอย่างมีสติในทุกวัน

บทความเรียบเรียงจากธรรมบรรยายของพระครูสิลิฐธรรมวาที (สามารถ เขมว์โส) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดตรีทศเทพ ในกิจกรรม “ใกล้ธรรม นำสุข @ SDU” วันที่ 9 พฤศจิกายน 2569 โดยข้อความสรุปและข้อคิดท้ายบทความเป็นการเรียบเรียงสาระเพื่อการเรียนรู้ มิใช่ถ้อยคำอ้างตรงทั้งหมดของพระวิทยากร

ศูนย์สนเทศแนะแนวการศึกษาและอาชีพ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต