

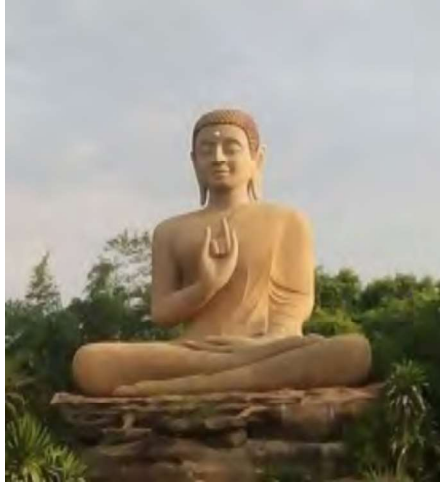
# ศีลข้อ 1

## ที่เป็นอริยศีลรักษาโรค

การปฏิบัติอริยศีล  
ที่ถูกต้องถูกตรงนั้น  
มีฤทธิ์สูงที่สุดกว่าทุกวิธี  
ในการกำจัดหรือบรรเทา  
โรคทุกโรค

ไม่ก่อโรค  
ไม่เบียดเบียน  
ไม่ฆ่าชีวิตตนเอง  
หรือผู้อื่น ด้วยความ  
กลัวตาย กลัวโรค  
แรงผล กังวล และ  
ความโกรธที่เบาบาง

## บทความวิชาการ (Academic articles)



**ศีลข้อ 1 ที่เป็นอริยศีลรักษาโรค**  
*Unblemished moral principle cures diseases.*

ใจเพชร กล้าจน<sup>1</sup>

Jaiphet Klajon<sup>1</sup>

<sup>1</sup> ปร.ด.(ยุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค), วท.ด.(กิตติมศักดิ์), ผู้เชี่ยวชาญด้าน  
 การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม

### บทคัดย่อ

**อริยศีล** มีประสิทธิภาพสูงสุดกว่าทุกวิธีในการป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาโรคได้ทุกโรค ป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาเรื่องร้ายได้ทุกเรื่อง และดูดีสิ่งดีงามมาสู่ตนได้ทุกมิติ

ข้อปฏิบัติศีลเบื้องต้น คือ ไม่ฆ่าสัตว์ (สัตว์ คือ ตัวเรา หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น) หรือทำให้เกิดผลโหดร้ายรุนแรงกับสัตว์ใด ๆ โดยเจตนา รวมถึงไม่ก่อโรค ไม่เบียดเบียน ไม่ฆ่าชีวิตตนเองหรือผู้อื่น ข้อปฏิบัติ คือ ฝึกลดความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล และความโกรธที่รุนแรงต่อคน สัตว์ สิ่งของ โรค ภัย หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น โดยฝึกปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ศึกษาทำความเข้าใจ เรื่องกรรมและวิบากกรรม และฝึกใช้ความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรมมาดับหรือบรรเทาทุกขใน ชีวิตให้ได้ โดยใช้เนื้อหาเทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว บทบาททวนธรรม หรือเนื้อหาอื่น ๆ ที่ดับทุกข์ได้

**ศีลสูงขึ้น** คือ ลดละเลิกต้นเหตุแห่งการฆ่าสัตว์ ชังสัตว์ แย่งชิงของรักของหวงของสัตว์ เบียดเบียน หรือทรมานสัตว์ (สัตว์ คือ ตัวเรา หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น) ข้อปฏิบัติ คือ ลด ละ เลิก การรับประทานสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ รวมถึงเลือกวิถีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตน ไม่เบียดเบียนตน ณ เวลานั้น

**ศีลที่สูงขึ้นไปอีก** คือ ไม่ก่อโรค ไม่เบียดเบียน ไม่ฆ่าชีวิตตนเองหรือผู้อื่น ด้วยความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล และความโกรธที่เบาบาง ข้อปฏิบัติ คือ ฝึกล้างความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล และล้างความโกรธที่เบาบางต่อคน สัตว์ สิ่งของ โรค ภัย หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้สิ้นเกลี้ยง

การปฏิบัติอริยศีลที่ถูกต้องถูกตรงนั้น มีฤทธิ์สูงที่สุดกว่าทุกวิธีในการกำจัดหรือบรรเทาโรคทุกโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคใจ โรคกาย และสามารถกำจัดหรือบรรเทาสิ่งเลวร้ายทั้งหมดออกจากชีวิตตนได้ รวมถึงสามารถตัดสิ่งดีงามทั้งหมดมาสู่ชีวิตตนได้

**คำสำคัญ :** ศีล 5, ศีลข้อ 1, รักษาโรค, แพทย์วิถีธรรม, อริยศีลรักษาโรค

### Abstract

*Unblemished morality is the most effective way to prevent and eliminate all diseases. It is capable of preventing , getting rid of, and alleviating all bad things while being able to attract every aspects of virtue.*

*The basic practice of morality is, to abstain from killing\* or causing harm resulting in violence on purpose. This also includes an abstention from acting to spread diseases, creating disturbance, and taking life of either oneself or others. These principles mean to lessen the fear of death, and worries from getting sick as well as to accelerate the successful process of anger management around human, animals, things, ailments or any events. By practicing to let go of any attachment, learning to understand the karma and its consequence and mastering the understanding about karma to extinguish or alleviate the suffering in life. By utilizing mental technique and dharma or those relating to it to recover from diseases.*

*Higher moral principles mean to lessen, refrain and abstain from being the cause of killing, confining, stealing from, harassing and torturing animals. In practice, meat and animal products should be reduced, avoided and eventually halted. This includes finding an appropriate alternative to take care of ones' health without being too austere.*

*The higher moral principle is to refrain from being the source of diseases, encroaching on others, and not taking life of oneself or others due to the fear of death. Those with fear of diseases, a rush to fast recovery, worries and anger can find complacency from practicing not to fear death/diseases, not to worry about speedy recovery and extinguish the anger towards human, animals, materials, diseases or any other circumstances.*

*The righteous undertaking of the unblemished moral principles is the most capable method to eliminate or alleviate all diseases whether it be of mental or physical health. Furthermore, it is believed that by following the unblemished moral paths, ones can exterminate all evils from attract all goodnesses into ones'life.*

**Keywords :** Five precepts, The first sila (precept), cures diseases, Higher Morality cures diseases.

### บทนำ

ปัจจุบันโรคร้ายไข้เจ็บหรือเหตุการณ์ร้ายต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมายในโลก รวมทั้งประเทศไทย การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้านั้นได้มีการดำเนินการอย่างเข้มข้นตลอดมา ซึ่งจะสามารถชะลอปัญหาได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น จากนั้นปัญหาต่าง ๆ ก็จะมีรุนแรงบานปลายอย่างไม่มีวันสิ้นสุด แต่ถ้ามีการแก้ไขปัญหาคณะหน้าร่วมกับการแก้ปัญหาคณะที่ต้นเหตุคือปฏิบัติอริยศีลที่ถูกตรงอย่างเข้มข้น ก็จะมีประสิทธิภาพสูงสุดในการแก้ทุกปัญหาอย่างน่าอัศจรรย์

โรคร้ายไข้เจ็บหรือเหตุการณ์ร้ายต่าง ๆ นั้น แต่ละชีวิตล้วนพยายามค้นหาวิธีการแก้ปัญหาคณะต่าง ๆ เพื่อให้ตนหรือผู้อื่นพ้นทุกข์ ซึ่งการแก้ไขปัญหาคณะหน้านั้นจะสามารถชะลอปัญหาได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น จากนั้นปัญหาต่าง ๆ ก็จะมีรุนแรงบานปลายอย่างไม่มีวันสิ้นสุด แต่ถ้ามีการแก้ไขปัญหาคณะหน้าร่วมกับการแก้ปัญหาคณะที่ต้นเหตุคือ ปฏิบัติอริยศีลที่ถูกตรงอย่างเข้มข้น ก็จะมีประสิทธิภาพสูงสุดในการแก้ทุกปัญหาอย่างน่าอัศจรรย์

### แก้ปัญหาคณะด้วยอริยศีล

ในพระไตรปิฎก เล่ม 19 “เวฬุทวารสูตร” ข้อ 1,459 พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทุกชีวิตล้วนรักสุขเกลียดทุกข์” และในพระไตรปิฎก เล่ม 9 “สามัญญผลสูตร” ข้อ 121 พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรมหาบพิตร ภิกษุสมบุรณ์ด้วยศีลอย่างนี้ ย่อมไม่ประสบภัยแต่ไหน ๆ เลย เพราะศีลสังวรนั้นเปรียบเหมือนกษัตริย์ผู้ได้มูรธาภิเษก กษัตริย์ผู้ได้แล้ว ย่อมไม่ประสบภัยแต่ไหน ๆ เพราะราชคัตรุนั้น ดูกรมหาบพิตร ภิกษุก็ฉันนั้น สมบุรณ์ด้วยศีลอย่างนี้แล้วย่อมไม่ประสบภัยแต่ไหน ๆ เพราะศีลสังวรนั้น ภิกษุสมบุรณ์ด้วยอริยศีลชั้นนี้ ย่อมได้เสวยสุข อันปราศจากโทษในภายใน ดูกรมหาบพิตร ด้วยประการดังกล่าวมานี้แล ภิกษุชื่อว่า เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล”

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า การที่ชีวิตจะได้รับความผาสุกอันประเสริฐยอดเยี่ยมได้นั้น ก็ต้องปฏิบัติอริยศีลที่ถูกตรง ซึ่งผู้เขียนได้พิสูจน์คำสอนของพระพุทธเจ้า ด้วยการทดลองปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า และพระโพธิสัตว์ จึงได้พบว่า การปฏิบัติอริยศีลที่ถูกตรงนั้น มีฤทธิ์สูง

ที่สุดกว่าทุกวิธีในการกำจัดหรือบรรเทาโรคทุกโรค ไม่ว่าจะ เป็นโรคใจ โรคกาย และสามารถกำจัดหรือบรรเทาสิ่งเลวร้ายทั้งหมดออกจากชีวิตตนได้ รวมถึงสามารถดูดีสิ่งดีงามทั้งหมดมาสู่ชีวิตตนได้

พระพุทธเจ้าว่า ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องถูกตรง ก็จะได้ความผาสุกอันยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่มากที่แท้จริงอย่างมั่นคงยั่งยืน (พระไตรปิฎกเล่ม 30 “โสฬสมาณวกปัญหานิเทศ” ข้อ 659) ที่สามารถเชื่อเชิญให้มาพิสูจน์กันได้ (เอหิปลสิโก) อันเป็นจริงตลอดกาล (อกาลิโก)

**ศีลที่สัมมาและสมบุรณ์** คือ ศีลที่ต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ เป็นศีลที่มีฤทธิ์สูงสุดที่สุดกว่าทุกวิธีในการกำจัดหรือบรรเทาโรคทุกโรค ไม่ว่าจะ เป็นโรคใจ โรคกาย และสามารถกำจัดสิ่งเลวร้ายทั้งหมดออกจากชีวิตตนได้ รวมถึงสามารถดูดีสิ่งดีงามทั้งหมดมาสู่ชีวิตตนได้ ส่วนการปฏิบัติศีลที่ไม่ถูกตรง ก็จะเกิดผลตรงกันข้าม คือ เพิ่มโรคใจ โรคกาย และเรื่องเลวร้ายทั้งหมดในชีวิตตน รวมถึงผลักดันสิ่งดีงามทั้งหมดออกไปจากชีวิตตน (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 380, เล่ม 29 ข้อ 46, เล่ม 9 ข้อ 255, เล่ม 23 ข้อ 129, เล่ม 24 ข้อ 1, เล่ม 4 ข้อ 1, เล่ม 20 ข้อ 73-74, เล่ม 24 ข้อ 60, เล่ม 11 ข้อ 293, เล่ม 14 ข้อ 580-585, เล่ม 26 167, เล่ม 19 ข้อ 1,602, เล่ม 13 ข้อ 147-152, เล่ม 22 ข้อ 79, เล่ม 11 ข้อ 108, เล่ม 25 ข้อ 293)

ไม่ว่าจะใช้วิธีการดูแลสุขภาพใด ๆ หรือทำกิจกรรมการงานใด ๆ ถ้าทำควบคู่กับการเพิ่มศีลให้เหมาะกับฐานะจิตของตน ก็จะเกิดประโยชน์สูงสุด คือ ถ้าสิ่งนั้นเหมาะสมหรือถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะเพิ่มประสิทธิภาพด้านดีสูงสุด แต่ถ้าสิ่งนั้นไม่เหมาะสมหรือไม่ถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะมีอาการหรือสัญญาณที่ไม่ดีได้เร็วแต่ไม่รุนแรงเกินหรือไม่อันตรายเกินหรือไม่เสียหายเกินเพื่อเตือนหรือบอกว่สิ่งนั้นไม่เหมาะสมหรือไม่ถูกกัน เราจะได้หยุดทำสิ่งนั้นได้เร็ว

ตรงกันข้ามไม่ว่าจะใช้วิธีการดูแลสุขภาพใด ๆ หรือทำกิจกรรมการงานใด ๆ ถ้าทำควบคู่กับการผิดศีล ก็จะเกิดโทษสูงสุดหรือลดประสิทธิภาพที่ดีของสิ่งนั้นลงหรือเห็นสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นว่าเป็นโทษหรือเห็นสิ่งที่เป็นโทษว่าเป็นประโยชน์ ทำให้เกิดทุกข์ยาวนาน (พระไตรปิฎก เล่ม 23 ข้อ 61) ซึ่งจะเกิดผลในชาตินี้ หรือชาติต่อไป หรือชาติอื่นๆสืบไป (พระไตรปิฎก เล่ม 37 ข้อ 1,698) ต่อให้คนส่วนใหญ่ใช้สิ่งนั้นแล้วเป็นประโยชน์ แต่เมื่อคนผิดศีลใช้สิ่งนั้น และเมื่อวิบากร้ายออกฤทธิ์ก็จะเกิดผลที่เป็นโทษ เช่น แพ้ยาหรือเกิดผลเสียเมื่อใช้วิธีการนั้น ๆ ต่อให้สิ่งนั้นเหมาะสมหรือถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะลดประสิทธิภาพด้านดีลง หรือถ้าสิ่งนั้นไม่เหมาะสมหรือไม่ถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะมีไม่มีอาการหรือสัญญาณที่ไม่ดีบอกเตือนเร็ว อาการหรือเรื่องเลวร้ายมักจะออกฤทธิ์บอกเตือนช้าแต่จะหนักและนาน ผู้ที่นั้นจึงหยุดทำสิ่งนั้นได้ช้าและทรมานหรือเสียหายนาน

**รายละเอียดของศีลที่สัมมาและสมบุรณ์ ซึ่งมีเนื้อหาจากเบื้องต้นไปสู่สภาพที่ละเอียดสูงขึ้น มีดังต่อไปนี้**



**ศีลข้อ 1 ปาณาติปาตา เวรมณี คือ**

การให้ความไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนแก่สัตว์หาประมาณมิได้ (พระไตรปิฎก เล่ม 23 ปุณฺณาสันทสูตร ข้อ 129) (สัตว์ คือ ตัวเรา หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น)

จุดศีล (ศีลที่สูงที่สุด ยอดที่สุด ละเอียดที่สุด) ข้อ 1 ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ละการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางทัณฑะ (การลงโทษลงทัณฑ์ด้วยความรุนแรง) วางศาสตรา (อาวุธหรือวิชา หรือวิธีที่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น) มีความละอาย (ละอายต่อบาป) มีความเอ็นดู (เมตตา ปราบณาติ) คุ้มครองมรรณา (ลงมือกระทำ) หวังประโยชน์ (มุ่งหวังให้เกิดประโยชน์) แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่ (สัตว์ทั้งปวง คือ ตัวเรา หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น) ข้อนี้เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง (พระไตรปิฎก เล่ม 9 ข้อ 255)

ในยุคนัถวรรค เมตตากถา สาวตถินิทาน พระไตรปิฎกเล่ม 31

ข้อ 574 ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคลเสพแล้วเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดั่งยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนื่อง ๆ อบรมแล้ว ปราบภตติแล้ว อานิสงส์ 11 ประการเป็นอันหวังได้ อานิสงส์ 11 ประการเป็นไฉน คือ ผู้เจริญเมตตาย่อมหลับเป็นสุข 1 ตื่นเป็นสุข 1 ไม่ฝันลามก 1 ย่อมเป็นที่รักของมนุษย์ 1 ย่อมเป็นที่รักของอมมนุษย์ 1 เทวดาย่อมรักษา 1 ไฟ ยาพิษ หรือ ศาตรา ย่อมไม่กล้าทำลาย (จากการกระทำในครั้งนั้น) 1 จิตของผู้เจริญเมตตาเป็นสมาธิได้รวดเร็ว 1 สีหน้าของผู้เจริญเมตตาย่อมผ่องใส 1 ย่อมไม่หลงไหลลกระทำกาลละ 1 เมื่อยังไม่แทงตลอดธรรมอันยิ่ง ย่อมเข้าถึงพรหมโลก 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้วทำให้เป็นดั่งยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนื่อง ๆ อบรมแล้ว ปราบภตติแล้วอานิสงส์ 11 ประการนี้เป็นอันหวังได้ ฯ

ข้อ 575 เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงก็มี แผ่ไปโดยเจาะจงก็มี แผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายก็มี เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการเท่าไรแผ่ไปโดยเจาะจงด้วยอาการเท่าไร แผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการเท่าไร เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ 5 แผ่ไปโดยเจาะจงด้วยอาการ 7 แผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ 10 ฯ

เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ 5 เป็นไฉน เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด ปาณะทั้งปวง ฯลฯ ภูตทั้งปวงบุคคลทั้งปวง ผู้ที่นับเนื่องด้วยอรรถภาพทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ 5 นี้ ฯ

เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยเจาะจงด้วยอาการ 7 เป็นไฉน เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยเจาะจงว่า ขอหญิงทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด ชายทั้งปวง ฯลฯ อารยชนทั้งปวง อนารยชนทั้งปวง เทวดาทั้งปวง มนุษย์ทั้งปวง วินิปาติกสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยเจาะจงด้วยอาการ 7 นี้ ฯ

ข้อ 576 เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ 10 เป็นไฉน เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายว่า ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศบูรพาจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเกิด ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศปัจฉิม ฯลฯ ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศอุดร ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศทักษิณ ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศอาคเนย์ ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศพายัพ ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศอีสาน ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศเหนือ ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องล่าง ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเกิด ขอปาณะทั้งปวงในทิศบูรพา ฯลฯ ภูต บุคคล ผู้ที่นับเนื่องด้วยอติภาพหญิงทั้งปวง ชายทั้งปวง อารยชนทั้งปวง อนารยชนทั้งปวง เทวดาทั้งปวงมนุษย์ทั้งปวง วินิปาติกสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์รักษาตนอยู่เป็นสุขเกิด วินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศปัจฉิม ฯลฯ วินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศอุดร วินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศทักษิณ วินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศอาคเนย์ วินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศพายัพ วินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศอีสานวินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศเหนือ วินิปาติกสัตว์ทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง วินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์รักษาตนอยู่เป็นสุขเกิด เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ 10 นี้ เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปสู่สัตว์ทั้งปวงด้วยอาการ 8 นี้ คือ ด้วยการเว้นความบีบคั้นไม่บีบคั้นสัตว์ทั้งปวง 1 ด้วยเว้นการฆ่า ไม่ฆ่าสัตว์ทั้งปวง 1 ด้วยเว้นการทำให้เดือดร้อน ไม่ทำสัตว์ทั้งปวงให้เดือดร้อน 1 ด้วยเว้นความย่ำยี ไม่ย่ำยีสัตว์ทั้งปวง 1 ด้วยการเว้นการเบียดเบียน ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง 1 ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร อย่าได้มีเวร 1 จงเป็นผู้มีสุข อย่ามีทุกข์ 1 จงมีตนเป็นสุข อย่ามีตนเป็นทุกข์ 1 จิตชื่อว่าเมตตา เพราะรัก ชื่อว่าเจโต เพราะคิดถึงธรรมนั้น ชื่อว่าวิมุตติ เพราะพ้นจากพยาบาทและปริยฎฐานกิเลสทั้งปวง จิตมีเมตตาด้วย เป็นเจโตวิมุตติด้วย เพราะฉะนั้นจึงชื่อว่าเมตตาเจโตวิมุตติ ฯ

พระไตรปิฎกเล่ม 25 ข้อ 20 ภิกษุทำตนให้เป็นอุปัชฌาย์ว่า สัตว์ทั้งปวงย่อมสะดุ้งต่ออาชญาสัตว์ทั้งปวง ย่อมกลัวต่อความตาย แล้วไม่พึงฆ่าเอง ไม่พึงใช้ผู้อื่นให้ฆ่า ภิกษุทำตนให้เป็นอุปัชฌาย์ว่า สัตว์ทั้งปวงย่อมสะดุ้งต่ออาชญา ชีวิตเป็นที่รักของสัตว์ทั้งปวง แล้วไม่พึงฆ่าเอง ไม่พึงใช้ผู้อื่นให้ฆ่า ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อได้ความสุขในโลกหน้า ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตน ย่อมไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย

พ.เล่ม 25 คาถาธรรมบท ปกิณณกวรรคที่ 21 ข้อ 31 ถ้าว่าปราชัญ์พึงเห็นความสุขอันไพบุลย์ เพราะสละความสุขพอประมาณไซ้ เมื่อปราชัญ์เห็นความสุขอันไพบุลย์ พึงสละความสุขพอประมาณเสีย ผู้ใดปรารถนาความสุขเพื่อตนด้วยการเข้าไปตั้งความทุกข์ไว้ในผู้อื่น ผู้นั้นระคนแล้วด้วยความเกี่ยวข้องด้วยเวร ย่อมไม่พ้นไปจากเวร

พ.19 เวฬุทวารสูตร ว่าด้วยธรรมปริยายอันควรน้อมเข้ามาในตน ข้อ 1459 ดูกร พราหมณ์ และคฤหบดีทั้งหลาย ธรรมปริยายที่ควรน้อมเข้ามาในตนเป็นไฉน?

อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เราอยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุข เกลียดทุกข์ ผู้ใดจะปลงเราผู้อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุข เกลียดทุกข์ เสียจากชีวิต ข้อนั้นไม่เป็นที่รักที่พอใจของเรา

อนึ่ง เราพึงปลงคนอื่นผู้อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุข เกลียดทุกข์ เสียจากชีวิต ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รักที่พอใจแม้ของคนอื่นธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รักที่พอใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รักที่พอใจแม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รักที่พอใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร?

อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนั้นแล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากปาณาติบาตด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อ งดเว้นจากปาณาติบาตด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นปาณาติบาตด้วย กายสมาจาร ขออริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธ์โดยส่วนสามอย่างนี้

**ข้อปฏิบัติศีลเบื้องต้น** คือ *ไม่ฆ่าสัตว์ (สัตว์ คือ ตัวเรา หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น) หรือทำให้เกิดผลโหดร้ายรุนแรงกับสัตว์ใด ๆ โดยเจตนา รวมถึงไม่ก่อโรค ไม่เบียดเบียน ไม่ฆ่าชีวิตตนเอง หรือผู้อื่น ด้วยความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล และความโกรธที่รุนแรง อันมีรากเหง้ามาจากการปรุงแต่งความชอบชังในสิ่งต่าง ๆ เช่น คน สัตว์ สิ่งของ โรค ภัย หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น ความยึดมั่นถือมั่น ความไม่เข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรม และการไม่สามารถนำความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรมมาดับหรือบรรเทาทุกข์*

**ข้อปฏิบัติ** คือ ฝึกลดความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล และความโกรธที่รุนแรงต่อคน สัตว์ สิ่งของ โรค ภัย หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น โดยฝึกปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ศึกษาทำความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรม และฝึกใช้ความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรมมาดับหรือบรรเทาทุกข์ในชีวิตให้ได้ โดยใช้เนื้อหาเทคนิคทำให้หายโรคเร็ว บทบาททวนธรรม หรือเนื้อหาอื่น ๆ ที่ดับทุกข์ได้

**ศีลสูงขึ้นไป** คือ ลดละเลิกต้นเหตุแห่งการฆ่าสัตว์ ชังสัตว์ แย่งชิงของรักของหวงของสัตว์ เบียดเบียน หรือทรมานสัตว์ (สัตว์ คือ ตัวเรา หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น)

**ข้อปฏิบัติ** คือ ลด ละ เลิกการรับประทานสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ รวมถึงเลือกวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตน ไม่เบียดเบียนตน ณ เวลานั้น ตามหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสสัตว์ชีวิตของการมีสุขภาพดีหรือการมีพลังชีวิตที่ดี ในพระไตรปิฎก เล่ม 12 “กกจูฬสูตร” ข้อ 265 ว่า “เจ็บป่วย น้อย ลำบากกายน้อย เบากายเบาใจ มีกำลัง เป็นอยู่อย่างผาสุก” ข้อมูลดังกล่าว เมื่อสังเคราะห์ร่วมกับ “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร”, “จูฬกัมมวิภังคสูตร”, “อาพาธสูตร”, “สังคีตสูตร”, “สิวกสูตร”, “อนายกสูตร” และ “กกจูฬสูตร” สามารถสรุปเป็นประเด็นสำคัญได้ดังนี้

สภาวะของอาการ 3 กลุ่ม ของการใช้วิธีการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นแผนใด ในการดูแลรักษา สุขภาพ



## 1. สบาย เบากาย มีกำลัง

แสดงว่า ถูกสมดุร้อนเย็น และช่องทางระบายพิษโล่ง ให้ทำต่อไป

## 2. ไม่สบาย แต่เบากาย มีกำลัง

แสดงว่า ถูกสมดุร้อนเย็น และช่องทางระบายพิษติดขัด ให้ทำต่อไป และเปิดช่องทางระบายพิษตามช่องทางต่าง ๆ ช่วย รวมทั้งจุดที่รู้สึกไม่สบาย

## 3. ไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง อ่อนเพลีย หนักตัว

แสดงว่า ไม่ถูกสมดุร้อนเย็น ให้หยุดใช้วิธีดังกล่าว

ทดสอบหรือประเมินผลโดยใช้หลักการเลข 3 ที่พระพุทธเจ้ามักใช้ในการตรวจสอบว่าควรทำหรือไม่ควรทำอะไร การนำมาประยุกต์ใช้ในประเด็นสุขภาพ เช่น เมื่อใช้วิธีการใดในการดูแลสุขภาพ ครั้งที่ 1 ถ้าเกิดอาการไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง อ่อนเพลีย หนักตัว ที่แรง ข้อปฏิบัติ คือ ควรหยุดวิธีการดูแลสุขภาพแบบนั้นคราวนั้นทันที แต่ถ้าอาการดังกล่าวไม่แรง และมีข้อมูลว่าคนส่วนใหญ่ที่ใช้วิธีดังกล่าวมีสุขภาพที่ดีขึ้น เลือกได้ 2 ทาง คือ 1. หยุดใช้วิธีดังกล่าว 2. ทดลองใช้วิธีดังกล่าวอีกครั้ง เป็นครั้งที่ 2 ถ้าเกิดอาการไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง อ่อนเพลีย หนักตัว ที่แรง ข้อปฏิบัติคือ ควรหยุดวิธีการดูแลสุขภาพแบบนั้นคราวนั้นทันที แต่ถ้าอาการดังกล่าวไม่แรง และมีข้อมูลว่าคนส่วนใหญ่ที่ใช้วิธีดังกล่าวมีสุขภาพที่ดีขึ้น เลือกได้ 2 ทาง คือ 1. หยุดใช้วิธีดังกล่าว 2. ทดลองใช้วิธีดังกล่าวอีกครั้ง เป็นครั้งที่ 3 ถ้าเกิดอาการไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง อ่อนเพลีย หนักตัว ไม่ว่าจะแรงหรือไม่แรง ควรหยุดวิธีการดูแลสุขภาพแบบนั้นคราวนั้นทันที ถ้าทำต่อไป โอกาสเสี่ยงสูงที่จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพรวมทั้งผลเสียในมิติอื่น ๆ

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะวิธีการใดจะมีประสิทธิภาพมากน้อยแค่ไหนอย่างไร สิ่งที่ดีที่สุดในการตัดสินใจเลือกวิธีการต่าง ๆ ในการดูแลสุขภาพ เมื่อแต่ละคน ได้แก่ ผู้ป่วย ญาติ ผู้ทำหน้าที่ดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพ รวมทั้งผู้เกี่ยวข้องที่มีบทบาทสำคัญ ได้พิจารณาวิเคราะห์สังเคราะห์ตามข้อมูลที่สมบูรณ์ที่สุดเท่าที่จะมีได้อย่างรอบคอบเต็มที่แล้ว ต้องสลายอึดอัดตามความยึดมั่นตามความคิดของเรา ปล่อยวางให้เป็นไปตามวิบากดีร้ายของผู้ป่วยแต่ละคน โดยใช้ตัวชี้วัดของพุทธพจน์ 7 ในพระไตรปิฎก เล่ม 22 ข้อ 283 ที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงการอยู่ร่วมกันอย่างผาสุกนั้น ต้องระลึกถึงกัน ปรารถนาดีต่อกัน เคารพกัน (เคารพสิทธิและความดีของกันและกัน) เกื้อกูลช่วยเหลือกัน ไม่ทะเลาะวิวาทกัน สามัคคีกัน และเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

**ศีลที่สูงขึ้นไปอีก** คือ ไม่ก่อโรค ไม่เบียดเบียน ไม่ฆ่าชีวิตตนเองหรือผู้อื่น ด้วยความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล และความโกรธที่เบาบาง

**เทคนิคทำให้หายโรคเร็วโดยย่อ**

พระพุทธเจ้าตรัสว่า จิตวิญญานเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 11)

ความหวั่นไหวเป็นโรค (พระไตรปิฎก เล่ม 18 ข้อ 120-121)

คำตรัสของพระพุทธเจ้าดังกล่าว สอดคล้องกับหลักวิทยาศาสตร์คือ

การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกเพื่อต่อสู้ภาวะตึงเครียด ดังนี้ เพิ่มความดันเลือดจากการทำให้หลอดเลือดหดตัว (alpha receptor) และทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง เพิ่มปริมาณเลือดไปที่กล้ามเนื้อที่กำลังทำงาน คือ

กล้ามเนื้อลายที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว (beta two receptor และ cholinergic sympathetic) เพิ่มอัตราการเกิดเมตาโบลิซึมของเซลล์ทั่วร่างกายจากผลรวมนี้ทำให้เราสามารถใช้กำลังกายได้มากกว่าที่ควรจะเป็น

เนื่องจากความเครียดทางร่างกาย (physical stress) จะกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติกให้ร่างกายทำงานมากขึ้น เรียก sympathetic stress reaction และยังช่วยเพิ่มการทำงานในสภาวะตึงเครียดเกี่ยวกับอารมณ์ (emotional stress)

(ราตรี สุตทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 153)

ความเครียดที่เพิ่มขึ้นสูงในร่างกายจะทำให้ภูมิต้านทานไม่ดี เวลาคนเราเครียดจะเกิดอะไรขึ้น ระบบประสาทในร่างกายจะส่งคำสั่งจากต่อมใต้สมองไปถึงต่อมหมวกไต ให้สร้างฮอร์โมนขึ้นมา 2 ตัว

ตัวหนึ่ง คือ คอร์ติซอล (cortisols) อีกตัวหนึ่ง คือ อะดรีนาลิน (adrenalin)

อะดรีนาลินจะทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรง ขณะเดียวกันคอร์ติซอลจะทำให้เซลล์อืดแล้วเซลล์จะเหี่ยวลง คือ หมดยาวหมดแรง เพราะฉะนั้น เด็กที่ใกล้สอบจะป่วยง่าย เพราะว่าร่างกายเมื่อเกิดความเครียด ภูมิต้านทานจะลดลง

แต่ในผู้ใหญ่จะเป็นความเครียดแบบเรื้อรัง เพราะฉะนั้น เมื่อมีความเครียดตลอด ภูมิต้านทานจะลดลง เพราะฮอร์โมนคอร์ติซอลตัวนี้ ดังนั้น ถ้าเราสามารถลดความเครียดได้จะเพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกาย (บรรจบ ชุณหสวัตติกุล. 2551 : 24)

ผู้เขียนพบว่า ใจเป็นทุกข์ กลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล เพิ่มโรคได้มากที่สุด ทำให้ตายเร็วได้มากที่สุด โรคหายช้าหรือไม่หายได้มากที่สุด

ส่วนใจสุขสบาย ร่างกายแข็งแรงได้มากที่สุด โรคหายหรือทุเลาได้เร็วที่สุด

ดังนั้น อย่างกลัวตาย อย่างกลัวโรค อย่างเร่งผล อย่างกังวล โดยนำบททบทวนธรรม (อริยศีล)

มาพิจารณาเพื่อสร้างจิตวิญญาณให้เกิดความผาสุกที่สุดในโลก (บททบทวนธรรม หน้า 94-97)

**อย่างกลัวตาย**

เราดูแลสุขภาพให้ดีที่สุด ทำดีที่ทำได้ดีที่สุด แล้วทำใจว่า ตายก็ไปเกิดใหม่ จะไปทำดีต่อ อยู่ที่ทำหน้าที่ต่อไป จะไปทำดีต่อ ใจจะสุขสบายที่สุด ทำให้หายโรคได้เร็วที่สุด

ไม่ต้องห่วงใคร ทุกชีวิตจะพ้นทุกข์อยู่แล้ว ไม่เร็ว ก็ช้า ไม่ชาตินี้ ก็ชาติหน้า หรือไม่ก็ชาติอื่น ๆ สืบไป พระพุทธเจ้าตรัสว่า เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม ชีวิตเมื่อทำผิดศีลมาก ๆ ก็จะถูกขังนรกมาก ๆ ถึง

ที่สุดก็จะทำซ้ำไม่ได้ หันกลับมาทำดี เมื่อทำดีมากพอ ก็จะได้พบสัตว์บรูซ ได้ฟังสัทธรรม แล้วจะปฏิบัติ  
สู่ความพ้นทุกข์ในที่สุด ไม่เร็ว ก็ช้า ไม่ชาตินี้ ก็ชาติหน้า หรือไม่ก็ชาติอื่น ๆ สืบไป

จะมีพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ มาสอนวิชาพ้นทุกข์เป็นระยะ ๆ อยู่แล้ว การที่เราจะมีส่วน  
ช่วยเหลือให้คนที่เรารัก หรือคนในโลกพ้นทุกข์ได้เร็วที่สุด คือ สานพลังกับหมู่มิตรดี ทำความผาสุก  
ที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา ทำดีไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ เปิดเผยข้อมูลที่เป็นประโยชน์ออกไปเรื่อย ๆ คนที่ได้  
สัมผัสจะบันทึกไว้ในจิตเขา วันที่เขาทุกข์เกินทน เขาจะเอามาใช้ เขาจะได้ประโยชน์ แล้วเปิดเผย  
ข้อมูลที่เป็นประโยชน์นั้นต่อ ๆ ไป คนในโลกก็จะได้รับข้อมูลดังกล่าวไปเป็นลำดับ ๆ และเอามาใช้เมื่อ  
ถึงเวลาอันควร สุดท้ายก็จะพ้นทุกข์ในที่สุด ไม่เร็ว ก็ช้า ไม่ชาตินี้ ก็ชาติหน้า หรือไม่ก็ชาติอื่น ๆ สืบไป

### **อย่ากลัวโรค**

เราไม่ต้องกลัวโรค เพราะโรคจะหายอยู่แล้ว ไม่หายตอนเป็น ก็หายตอนตาย การต่อสู้ของเรา  
กับโรค เรามีแต่ชนะกับเสมอเท่านั้น ถ้าชนะมันตอนเป็น ๆ เราก็นะ แต่ถ้าไม่ชนะมันตอนเป็น ๆ เรา  
ตายโรคมันก็ตาย ก็เสมอกัน จะเห็นได้ว่า การต่อสู้ของเรากับโรคนั้น เรามีแต่ชนะกับเสมอเท่านั้น  
จึงไม่ต้องกลัวโรค

จงดับทุกข์ที่ต้นเหตุ ดับเหตุแห่งทุกข์ ทุกข์ก็จะดับ สุขก็จะเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าตรัสใน  
“อาพาธสูตร” ว่า โรคเกิดจากวิบากร้าย (ผิดศีล) สังเคราะห์กับร้อนเย็นที่ไม่สมดุล ทำให้เกิดโรคได้  
ทุกโรค ทุกอวัยวะ การแก้ปัญหาโดยหลักอริยสัจสี่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ให้ดับทุกข์ที่ต้นเหตุ คือ  
ทำวิบากดี (อริยศีล) ร่วมกับทำสมุคฺลร้อนเย็น (อาจใช้วิธีการดูแลสุขภาพแผนต่าง ๆ ที่มีอยู่ทั่วไป  
ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล) เมื่อทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ โรคก็จะลดลงหรือหายไป

### **อย่าเร่งผล**

เร่งผลเป็นความใจร้อน เป็นทุกข์ใจ กลัวว่าจะไม่ได้ผลเร็ว กล้ามเนื้อจะเกิดรีเฟล็กซ์เกร็งตัว  
บีบทุกข์ใจออก ดันออก ร่างกายไม่สามารถดันทุกข์ใจออกได้ เนื่องจากทุกข์ใจละเอียดกว่าร่างกาย จึง  
ดันเซลล์ เนื้อเยื่อก็จะพัง เกิดโรคได้ทุกโรค

เรารู้ได้ว่า หายเร็วมันดี แต่ยึดมั่นถือมั่นว่า ต้องหายเร็วไม่ได้ การทำใจที่ถูกต้องคือ เมื่อดูแล  
สุขภาพเต็มที่แล้ว ทำใจว่า หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ จะหายตอน  
ไหนก็ช่างหัวมัน ใจจะสุขสบายที่สุด ทำให้หายโรคได้เร็วที่สุด

### **อย่ากังวล**

ทำดีที่ทำได้ให้ดีที่สุด ด้วยใจที่เป็นสุขอย่างรู้เพียรรู้พัก แล้วปล่อยวาง ผลที่เกิดขึ้นให้เป็นไป  
ตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต เราทำดีให้ดีที่สุด ให้เราและโลกได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไป  
เท่านั้น ใจจะสุขสบายที่สุด ทำให้หายโรคได้เร็วที่สุด

โครงสร้างโดยย่อของศีลที่สัมมาและสมบูรณ์ ซึ่งมีเนื้อหาจากเบื้องต้นไปสู่สภาพที่ละเอียดสูงขึ้น มีดังต่อไปนี้



### รายละเอียดศีล 5 เบื้องต้น

**ศีลข้อ 1** เว้นขาดจากการฆ่าคนหรือฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการใช้วิธีที่ส่งผลโทษร้ายรุนแรง ทรมาณตนเอง หรือคน หรือสัตว์อื่น

- 1.1 ไม่ทำให้ชีวิตสัตว์ตายโดยเจตนา
- 1.2 ไม่ทรมาณ หรือโทษร้ายรุนแรงต่อตนเอง หรือคนหรือสัตว์อื่นโดยเจตนา

**ศีลข้อ 2** เว้นขาดจากการลักทรัพย์

- 2.1 ไม่เอาทรัพย์สินของคนอื่นไปโดยเจตนาขโมยหรือฉ้อโกง

**ศีลข้อ 3** เว้นขาดจากการประพฤตินิคมในกาม

3.1 ไม่ร่วมประเวณี หรือมีพฤติกรรมหยาบทางเพศกับผู้ที่มิใช่คู่ครองของตน (มีผ้าเดียวเมียเดียว หรืออยู่เป็นโสด)

**ศีลข้อ 4** เว้นขาดจากการพูดโกหก คำหยาบ ส่อเสียด เพ้อเจ้อ

- 4.1 มีพฤติกรรม หรือวาจาซื่อสัตย์ ไม่โกหก ไม่หลอกลวง
- 4.2 มีพฤติกรรม หรือวาจาส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีกัน ไม่ส่อเสียด นินทา ยุยงให้คนแตกร้าวกัน หรือทะเลาะกันรุนแรง (แต่อาจมีการพูดจาขัดแย้งในระดับเหมาะสมได้)
- 4.3 ไม่มีพฤติกรรม หรือถ้อยคำหยาบ อันหมายถึงพฤติกรรมหรือถ้อยคำที่ ส่งเสริมให้ผิดศีลข้อ 1, 2, 3 หรือส่งเสริมให้เกิดกิเลสโลภ โกรธ หลง
- 4.4 ไม่พูดเพ้อเจ้อ (คำที่ไร้สาระ ไม่เกิดประโยชน์)

ศีลข้อ 5 เว้นขาดจากความมัวเมาในความโลภ โกรธ หลงระดับหยาบอันเป็นเหตุให้ผิดศีลข้อ 1, 2, 3, 4

5.1 ไม่โลภหรือชอบในระดับหยาบ อันเป็นเหตุให้ผิดศีลข้อ 1, 2, 3, 4

5.2 ไม่โกรธหรือชังในระดับหยาบ อันเป็นเหตุให้ผิดศีลข้อ 1, 2, 3, 4

5.3 ปฏิบัติสัมมาทิฐิ 10 เพื่อละมิจฉาทิฐิ 10 ในระดับต้น (อันเป็นเหตุให้ผิดศีลข้อ 1, 2, 3, 4 และ เสพอบายมุข)

5.3.1 มีการแบ่งปันวัตถุหรือความสามารถ แรงกาย เวลา ทุนรอน เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนอย่างจัดจ้าน แต่ยังไม่ยอมทำตามสุจริตอยู่

5.3.2 สามารถใช้สติจับอาการ หรือความคิดเข้าข้างกิเลสภายนอก ด้วย เกิดจากการตั้งศีลข้อ 1, 2, 3, 4 และการลดละเลิกอบายมุข มาปฏิบัติได้เท่านั้น กิเลสกลางไปหาละเอียด ยังละเมิดอยู่บ้าง ต้องต่อสู้หนักจึงจะพอ ลดได้

5.3.2.1 ไม่ติดสิ่งมัวเมาในระดับหยาบที่ทำให้เสียสุขภาพ แรงงาน ทุนรอน เวลา ที่พาชีวิตเสื่อมต่ำอย่างมาก

5.3.2.2 ไม่มัวเมาหนักหนาในการเที่ยวกลางคืนจนทนไม่ได้

5.3.2.3 ไม่มัวเมาหนักหนาในการเล่นที่ส่งเสริมกิเลสจนทน ไม่ได้

5.3.2.4 ไม่มัวเมาหนักหนาในการพนันหยาบ ๆ แต่อาจยังมีการ ต่อรองในเรื่องสำคัญจำเป็นเพื่อโลกุตระ

5.3.2.5 ไม่คบคนชั่วเป็นมิตร (คนที่ทำให้เราตกต่ำในศีลข้อ 1, 2, 3, 4 และ อบายมุข)

5.3.2.6 ไม่เกียจคร้านการทำงานที่เป็นกุศล และเป็นบุญ

5.3.3 กำจัดอาการและหรือความคิดเข้าข้างกิเลส (ความคิดที่เหนียวหนา โนมน้าวให้อยากเสพตามที่กิเลสต้องการ) ด้วยวิธีพิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลส (ความไม่เที่ยงของสุขลวงอัน เกิดจากการเสพกิเลส ทุกข์โทษภัยของกิเลส และความไม่มีตัวตนของกิเลส จนกว่ากิเลสตัวนั้น ๆ จะละลายไปสิ้น)

5.3.4 ได้สัมผัสผลแห่งความผาสุกของการให้ทาน และการปฏิบัติศีลข้อ 1, 2, 3, 4 และการลดละเลิกอบายมุข

5.3.5 เข้าใจชัดว่า ผลวิบากของกรรมดีอันเกิดจากการปฏิบัติศีลห้า และผลวิบากของกรรมชั่วอันเกิดจากการปฏิบัติผิดศีลห้า นั้นมีจริง

5.3.6 เข้าใจชัดว่า โลกคนไร้ศีล (โลกนี้) คือโลกคนโลกียะ เต็มไปด้วยปัญหาและความทุกข์ โลกคนมีศีล (โลกหน้า) คือโลกคนโลกุตระ ส่งผลให้ลดปัญหาและดับทุกข์ได้



5.3.7 เข้าใจชัดว่า การปฏิบัติศีลอย่างตั้งมั่น (แม่มี) ด้วยปัญญาที่ถูกตรง (พ่อมี) สามารถทำให้จิตวิญญาณหลุดพ้นจากทุกข์อันเกิดจากกิเลสหายาบในระดับศีลห้าได้ ในร่างเดิมโดยไม่ต้องรอเสียชีวิตก่อน (โอบปาติกะสัตัว)

5.3.8 รู้จักบุคคลผู้เป็นสัตบุรุษ (สยง อภิญญา) ที่สามารถบอกวิธีปฏิบัติ ให้บรรลुพระโสดาบันและภูมิอาริยะที่สูงขึ้นได้

พระพุทธเจ้ากล่าวถึงคุณสมบัติของพระโสดาบันใน พระไตรปิฎก เล่ม 24 เวนสุตตร ข้อ 92 ว่า “ครั้งนั้นแล อนาถบิณฑิกคฤหบดีเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคยังที่ประทับ ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง

ครั้นแล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกะอนาถบิณฑิกคฤหบดีว่า ดูกร คฤหบดีเพราะเหตุที่ อริยสาวกเข้าไปประงับภัยเวร 5 ประการ (การผิดศีล 5) เสียได้แล้ว เป็นผู้ประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลुกระแสนิพพาน 4 ประการ

และเป็นผู้เห็นแจ้งแทงตลอดอุบายธรรม อันเป็นอริยะด้วยปัญญาอริยสาวกนั้น เมื่อหวังอยู่ พึงพยากรณ์ตนด้วยตนเองได้ว่าเรามีรกลิ้นแล้ว มีกำเนิดดิรัจฉานสิ้นแล้ว มีปิตติวิสัยสิ้นแล้ว

มือบายทุกติและวินิบาตสิ้นแล้ว เราเป็นพระโสดาบันมีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในภายหน้า...”

**พระพุทธเจ้ากล่าวถึงญาณ 7 ของพระโสดาบันใน พระไตรปิฎก เล่ม 12 ข้อ 542-552ดังนี้**

ญาณที่ 1 รู้แล้วละ คือ กำลังเรียนรู้กิเลสกลาง (ปริยภูฐานกิเลส) นิวรณ์ 5 เพื่อละ กิเลสนั้น แต่ยังมีวิวาทกันด้วยหอกปาก (มุขสัตตี) อยู่

ญาณที่ 2 ระงับดับกิเลสด้วยการเสพค้อนหรือทำซ้ำ ๆ (อาเสวนา) ทำให้เกิดผลเจริญขึ้น ๆ (ภาวนา) ทำให้มาก (พหุลีกัมมัง) กระทั่งระงับดับกิเลสเป็นเรื่อง ๆ ได้ ตามลำดับ

ญาณที่ 3 เชื่อมั่นธรรมวินัยนี้ คือ ชัดเจนว่า การปฏิบัติอื่นนอกธรรมวินัยนี้ ไม่สามารถดับกิเลสสิ้นเกลี้ยง ไม่เป็นโลกตุระ

ญาณที่ 4 ผิดริบแก้ คือ รับผิดชอบต่อความผิดของตนไม่รอช้า เหมือนเด็กอ่อนนอนหงาย มือ หรือเท้าถูกถ่านไฟเข้าแล้ว ก็รีบชักหนีเร็วพลัน

ญาณที่ 5 ทำกิจตน - กิจท่าน คือ ทั้งศึกษาในอริศีล - อริจิต - อธิปัญญา ทั้งชวนชวายกิจใหญ่ย่อยของเพื่อนสหธรรมิก เหมือนวัวแม่ลูกอ่อนเล็มหญ้ากินไปพลางแล้วฆ่าเลี้ยงลูกด้วย

ญาณที่ 6 ชวนชวายฟังธรรม ศึกษาธรรมจากสัตบุรุษ มีกำลังจิตแยกแยะถูกผิดได้ชัด

ญาณที่ 7 ปีติปราโมทย์ในธรรม คือ ได้รู้แจ้งในธรรมะในกรอบศีลห้าละอบายมุข รู้แจ้งใน  
แก่น และปีติปราโมทย์ในธรรมนั้น

### เกณฑ์ความเป็นพระโสดาบัน

1. ไม่มีเจตนาละเมิดศีล 5 คือ ไม่มีเจตนาฆ่าสัตว์, ไม่มีเจตนาลักทรัพย์, ไม่มีเจตนาประพฤตินอก  
งาม, ไม่มีเจตนาพูดปิด บิดโลกอบายมุขได้แล้ว, และกำลังเรียนรู้กิเลสระดับกลาง (นิวรณ์ 5) 2. รู้วิธีลด-ละ  
กิเลสสังโยชน์ 3 (สักกายะทิฏฐิ, วิจิกิจฉา, สีลัพพตปรามาส) ตามหลักอแปดกัณฑ์ 3 พิจารณา (เห็นเวทนา  
ในเวทนา) เห็นทุกข์-เห็นความไม่เที่ยง-เห็นความไม่มี 3. ไม่เวียนกลับไปสู่กิเลสเดิมๆอีกแล้ว

ความหมายของเกณฑ์ระดับที่ 1 - 5

ระดับที่ 1 หมายถึง 0-25% คือผู้ที่กำลังฝึกปฏิบัติ

ระดับที่ 2 หมายถึง ปฏิบัติได้บริสุทธิ์ประมาณ เกิน 25% = โสดาบันนะ คือจิตเข้ากระแส  
ของโลกุตระ ประมาณ 25 % ไม่ตกต่ำเข้าไปเป็นโลกียะอีก

ระดับที่ 3 หมายถึง ปฏิบัติได้บริสุทธิ์ประมาณ เกิน 50% = อวินิปาตธรรม ไม่ตกต่ำเป็น  
ธรรมดา อาจจะยึกยัก ได้มาก็นิดหน่อยๆ แต่ในภาวะยึกยักนี้ มีแต่จะมุ่งไปข้างหน้า จนบรรลุธรรมใน  
เรื่องนั้นๆ เรียกว่า นยิตะ

ระดับที่ 4 หมายถึง ปฏิบัติได้บริสุทธิ์ประมาณ เกิน 75% = นยิตะ คือบรรลุธรรมได้สำเร็จ  
ในเรื่องนั้นๆ

ระดับที่ 5 หมายถึง ปฏิบัติได้บริสุทธิ์ 100% = สัมโพธิปรายณะ มีแต่จะสูงไปอยู่ที่ที่สุด  
คือ นิพพาน



เมื่อปฏิบัติศีล 5 ในเบื้องต้นและละเลิกอบายมุขได้แล้ว กิเลสในขั้นต่อไปที่จะต้องลด ละ เลิก คือ กาม โลกธรรม อัตตา (อุปกิเลส 16) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### กามคุณ 5

- คือสิ่งที่เป็นโทษภัยที่บุุชชุนรู้ลึกรู้ลึกนำใคร่นำพอใจ 5 อย่าง

  1. รูป (รูปะ) ที่นำพอใจ รู้ด้วยตา (จักขุ)
  2. เสียง (สัททะ) ที่นำพอใจ รู้ด้วยหู (โสตะ)
  3. กลิ่น(คันธะ) ที่นำพอใจ รู้ด้วยจมูก (ฆานะ)
  4. รส (รสะ) ที่นำพอใจ รู้ด้วยลิ้น (ชีวนา)
  5. สัมผัส (โณภูฏัพพะ) ที่นำพอใจ รู้ด้วยกาย (กายะ)

(พระไตรปิฎกเล่ม 9 “เทวิขชสูตร” ข้อ 777)

ทั้ง 8 อย่างนี้ของมนุษย์เป็นสภาพไม่เที่ยง ไม่แน่นอน มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ผู้ใดที่ไปหลงยึดมั่นถือมั่นว่าต้องได้ตั้งใจหมาย เทียงแต่แน่นอน ย่อมเป็นทุกข์

(พระไตรปิฎกเล่ม 23 “โลกธรรมสูตร” ข้อ 95)

### โลกธรรม 8

- คือ 8 อย่างนี้ของมนุษย์ ย่อมหมุนไปตามโลก โลกย่อมหมุนไปตาม 8 อย่างนี้ของมนุษย์ คือ

  1. ได้ลาภ (ลาโภ)
  2. เสื่อมลาภ (อลาโภ)
  3. ได้ยศ (ยโส)
  4. เสื่อมยศ (อยโส)
  5. โคนนินทา (นินทา)
  6. ได้รับสรรเสริญ (ปลังสา)
  7. มีสุข (สุขัง)
  8. เป็นทุกข์ (ทุกขัง)

### อัตตา (อุปกิเลส 16)

- คือ กิเลสที่ทำให้จิตเศร้าหมอง 16 อย่าง

  1. อภิชฌาวิสมโลภะ (ละโมภะเพ่งเล็งอยากได้ออยากเสพในสิ่งที่เป็นโทษเป็นภัยหรือเกินความจำเป็นต่อชีวิต)
  2. พยาบาท (ปองร้าย คือชิงชังขนาดแรงในขั้นที่ไม่ให้อภัย หรือมุ่งให้เกิดผลเสียต่อผู้อื่น)
  3. โภธะ (โกรธ คือ ชิงชังขนาดปานกลาง ไม่ถึงมุ่งให้เกิดผลเสียต่อผู้อื่น)
  4. อุปนาหะ (ผูกโกรธ คือ ชิงชังขนาดเล็ก)

5. มัถะ (ลบหลู่คุณท่าน ลบหลู่ความดีของแต่ละชีวิต ลบหลู่คุณค่าประโยชน์ในวัตถุข้าวของ หรือวิธีการที่มีประโยชน์)
  6. ปลาสะ (ยกตนเทียบเท่ากับท่านที่มีบารมีสูงกว่าตน)
  7. อิสสา (ริษยาไม่อยากให้คนอื่นได้ดี)
  8. มัจฉริยะ (ตระหนี่ คือ ไม่แบ่งปันความสามารถที่มีหรือวัตถุข้าวของที่เกินความจำเป็น ช่วยเหลือผู้อื่น ด้วยใจที่บริสุทธิ์ตามลำดับ)
  9. มายา (มารยาเสแสร้งแกล้งทำเพื่อสนองกิเลส มีมายาของกิเลสในจิตตนที่หลอกลวงตนได้อยู่)
  10. สาธุยยะ (โอ้อวดเพื่อสนองกิเลส)
  11. ถัมภะ (หัวดีไม่สำนึกผิด หรือเอาแต่ใจตนเอง ถึงขั้นแสดงพฤติกรรมทางกายหรือวาจา)
  12. สารัมภะ (แข่งขันเอาชนะกัน)
  13. มานะ (ยึดดี ถือดี หลงดี คือ ถ้าดีเกิดตั้งใจก็จะสุขใจ แต่ถ้าดีไม่เกิดตั้งใจก็จะทุกข์ใจ)
  14. อติมานะ (ดูหมิ่นในสิ่งด้อยหรือสิ่งไม่ดีของตนเองหรือผู้อื่น)
  15. มทะ (ยังมัวเมาหลงระเริงในกิเลส(โลกียสุข(สุขปลอม)/ทุกข์จริง) หรือไม่ฝึกปรยะมาณการกระทำที่เหมาะสมกับสถานการณ์)
  16. ปมาทะ (ประมาทเลินเล่อ คือ เมื่อลดกิเลสได้ส่วนหนึ่งแล้ว หรือ ฝึกปรยะมาณได้ระดับหนึ่งแล้ว ไม่เพิ่มอริยศีลเพื่อลดกิเลส(โลกียสุข(สุขปลอม)/ทุกข์จริง) ในส่วนที่เหลือให้สิ้นเกลี้ยงไปเป็นลำดับ หรือไม่ฝึกปรยะมาณการกระทำที่เหมาะสมกับสถานการณ์ให้ดียิ่งขึ้น)
- (พระไตรปิฎกเล่ม 12 “วัตถุปฐมสูตร” ข้อ 93)

### บทสรุป

ปัญหาโรคร้ายไข้เจ็บหรือ

เหตุการณ์ร้ายต่าง ๆ นั้น หากใช้วิธีการแก้ไข  
ปัญหาเฉพาะหน้าอย่างเดียว ก็จะสามารถ  
ชะลอปัญหาได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น  
จากนั้นปัญหาต่างๆก็จะรุนแรงบานปลาย  
อย่างไม่มีวันสิ้นสุด แต่ถ้ามีการแก้ปัญหา  
เฉพาะหน้าร่วมกับการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ  
คือปฏิบัติอริยศีลที่ถูกตรงอย่างเข้มข้น ก็  
จะมีประสิทธิภาพสูงสุดในการแก้ทุก  
ปัญหาอย่างน่าอัศจรรย์

### บรรณานุกรม

- กรมการศาสนา. (2541). พระไตรปิฎกฉบับ  
สยามรัฐ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ใจเพชร กล้าจน. (2559). จิตอาสาแพทย์วิถี  
พุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ. ดุษฎีนิพนธ์ : มหาวิทยาลัยราช  
ภัฏสุรินทร์.
- บรรจบ ชุณหสวัตติกุล. (2551).  
“ประสบการณ์รักษาแม่เร้งด้วยธรรมชาติบำบัด”, ใน การ  
ดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งด้วยการแพทย์ผสมผสาน. เทวัญ  
ธานีรัตน์ และคณะบรรณาธิการ. หน้า 15-52. พิมพ์ครั้งที่  
2. กรุงเทพมหานคร : สุขุมวิทมีเดียมาร์เก็ตติ้ง.
- ราตรี สุตทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. (2550).  
ประสาทสรีรวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



## ศีลข้อ 1 ที่เป็น อริยศีลรักษาโรค

ปัญหาโรคร้ายไข้เจ็บหรือเหตุการณ์ร้ายต่าง ๆ นั้น  
หากใช้วิธีการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าอย่างเดียว  
ก็จะสามารถชะลอปัญหาได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น  
จากนั้นปัญหาต่างๆ ก็จะรุนแรงบานปลาย  
อย่างไม่มีวันสิ้นสุด แต่ถ้ามีการแก้ปัญหาคณะ  
ร่วมกับการแก้ปัญหาคณะต้นเหตุ คือปฏิบัติอริยศีลที่  
ถูกต้องอย่างเข้มข้น ก็จะมีประสิทธิภาพสูงสุด  
ในการแก้ทุกปัญหาอย่างน่าอัศจรรย์

ใจเพชร กล้าจน