

ศิว

นำความสุขมาให้



เมตตารธรรมคำขุนโลก .. โลกถูก **จิต** นำไป  
เมื่อมี เมตตา และ ศีล **คุ้มครองจิต** ใจ  
ก็จะนำโลกไปสู่สันติสุข

ชื่อหนังสือ  
เขียนโดย

พิธีสงฆ์อักษร  
ภาพ  
พิมพ์ครั้งที่ ๑  
พิมพ์ที่

ศีลนำความสุขมาให้  
พระอาจารย์ สุรพจน์ สทุธาธิโก  
ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ  
บ้านวังเมือง อ.ท่ายเหมือง  
จ.พังงา  
อ.อังกาบ สุนทรวงศกร  
ศิริวรรณ สิวังกุล  
ธันวาคม ๒๕๕๘ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม  
ก้อนเมฆแอนด์กันยกรูป



พ่อผู้มีเมตตา...

พ่ออยู่แห่งหนใด

ไปในทุกชั้นฟ้า

พ่อเป็นพ่อของเรา

พ่อผู้ยิ่งใหญ่...

พ่อนำพาความสุขมาให้

พ่อจะไปกับพวกเรา...

ไปในไร่นาป่าเขา

พวกเราเพียงขอ...พ่อพอใจ

ทรงพระเจริญ

ศีลนำความสุขมาให้  
เมตตาธรรมค้ำจุนโลก  
โลกถูกจิตนำไป...  
เมื่อมีเมตตาและศีลคุ้มครองจิตใจ  
ก็จะนำโลกไปสู่สันติสุข ...



สีเลน= สุกะตังขันตี

สีเลน= โภคะสิมปะทา

สีเลน= นิพพุตังขันตี

ตัสมา สีลิว วิโสธะเย...

# ทำไมเราต้องมี **คิล**

คิลที่เราสมมาทาน ขอคิลมา...เป้าหมายเพื่อสู้รบกับ  
กิเลส สำหรับคนที่ไม่เข้าใจ จะรู้สึกว่าเป็นภาระให้กังวล เพราะ  
ว่า ห้ามโน่น ห้ามนี้ แต่คนที่เข้าใจจะรู้สึกว่าเป็น เครื่องป้องกัน  
จึงได้รับอานิสงส์ คือ เป็นผู้ไม่มีความกังวล

ถ้าเราจะเปรียบ อุปมาเหมือน  
ตั้งคนจะเข้าสู่สงคราม ทหารก็ต้องขอ  
เสื้อเกราะ เพื่อใส่ป้องกันดาบ กันอาวุธ  
ทุกชนิด คนที่ไม่เข้าใจก็จะรู้สึกว่ามี  
ของป้องกันอะไรเต็มไปหมด ใส่แล้ว  
ก็หนัก ..เป็นภาระหนักร่างกายให้  
ลำบาก ส่วนผู้ที่เข้าใจจะมี ความ  
รู้สึกดี เพราะรู้สึกปลอดภัย  
ที่มีเสื้อเกราะป้องกัน  
ตนเองจึง อยู่ด้วยความไม่  
กังวล...



# อานิสงส์ของ คีล

เวลาเราสมทานศีล 5 เสร็จ เราจะได้ยินพระสวดว่า

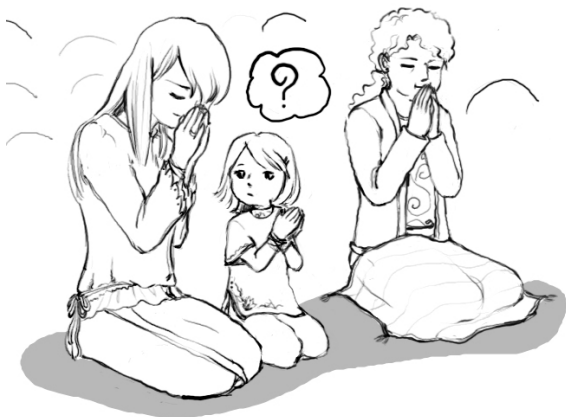
สีเลนะ สุคะตังยันติ

สีเลนะ โภคะสัมปะทา

สีเลนะ นิพพุตังยันติ

ตัสมา สีลัง วิโสธะเย...

พวกเราก็จะยกมือที่ประนมขึ้นที่ศีรษะ พร้อมกับกล่าวคำว่า ... สาธุ ... แต่เราอาจจะไม่เข้าใจชัดเจนว่า ที่พระท่านสวดตอนนี้ หมายความว่าอย่างไร แต่ก็รู้ว่าดีว่า พระให้พรเพื่อความกระจ่ายั่งให้เราเข้าใจชัดเจน เราจะมาฟังความหมายไปที่ละข้อ



## สีเลนนะ สุคะตังยันติ

ศิลปะเป็นเหตุให้เกิดความสุข เพราะเราให้ความไม่มียกย  
ไม่มีเวร แก่ผู้อื่นและตนเอง

## สีเลนนะ โภคะสัมปะทา

ผู้มีศิลปะอันงดงามแล้ว กิตติศัพท์ย่อมขจรขยายไปไกล  
ย่อมเป็นที่น่าเชื่อถือ และนำคบหาแก่คนทั้งหลาย อันเป็นเหตุ  
ให้เกิดทรัพย์ภายนอก สำหรับใช้สอยในปัจจุบัน

**สีเลนนะ นิพพุตังยันติ** ศิลปินเป็นทรัพย์ภายใน ตกน้ำ  
ไม่ไหล ตกไฟไหม้ไม่ไหม้ ใครเอาไปไม่ได้ คือ อริยทรัพย์อันเป็นไป  
เพื่อพระนิพพาน

## ตัสมา สีสัง วิโสธะเย...

นี่คือความพิเศษของศิลปินที่รักษา ไว้ดีแล้ว...

ศิลปินที่รักษาดีแล้ว อาณิสงส์คือเป็นผู้ไม่มีความกังวล  
เพราะ**สำคัญที่เจตนา** ดังนั้นเมื่อเรามีความเข้าใจในการรักษาศิลปะ  
เห็นประโยชน์ เราจึงมีความพอใจ มีเจตนาที่บริสุทธิ์ ในการ  
รักษาศิลปะ

ดังนั้นผู้ที่รักษาศิลปะดีแล้ว จึงเป็นผู้ไม่กังวล **ศิลปะจึงเป็น  
เหตุให้เกิดสมาธิ** สมาธิก็เป็นเหตุให้เกิดปัญญา...



# วิถีสงสาร... บ้านไฟไหม้

เมื่อมีปัญหา ก็เห็นตามความเป็นจริงว่า...

วิถีสงสารนี้ไม่เที่ยง เป็นที่อยู่ที่ไม่มั่นคงถาวร เป็นทุกข์ เพราะรู้สึกว่ายู่แล้วไม่ปลอดภัย เหมือนอยู่บ้านที่กำลังไฟไหม้ ที่ต้องย้ายไปย้ายมาไม่มีวันจบ เพราะแปรปรวนไปตามเหตุปัจจัยตลอดเวลา

บุคคลทั้งหลายกำลังเพลิดเพลินอยู่ในบ้านที่ไฟไหม้ ไม่รู้ว่า มีอันตรายกำลังจะเกิดขึ้นกับตัวเอง พระพุทธเจ้าจึงต้องใช้วิธีต่างๆ มากมาย ที่จะพาเหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้ออกจากวิถีสงสาร คือ บ้านไฟไหม้ให้ได้... ซึ่งเป็นที่ที่ไม่ปลอดภัย ให้ไปสู่นิพพาน ซึ่งเป็นที่ที่ปลอดภัย



# นิพพาน...บ้านที่แท้จริง

ศีลเป็นไปเพื่อพระนิพพาน

สมดังที่พระพุทธองค์  
เปรียบ ศีลกับแผ่นดินไว้ว่า... แผ่น  
ดินเป็นบ่อเกิดแห่งพืชพันธุ์  
ธัญญาหาร ทุกๆอย่าง ศีลก็เช่น  
เดียวกัน เป็นบ่อเกิดแห่งกุศล  
ทั้งปวง

ศีลทำให้เกิดสมาธิ

สมาธิ ทำให้เกิดปัญญา ปัญญา

เห็นทุกข์โทษภัยแห่งวัฏสงสาร จึงเบื่อหน่ายและน้อมไปใน  
นิพพาน อันเป็นที่ปลอดภัย จึงอยู่เป็นสุข... สมดังที่พระพุทธ  
องค์ได้ทรงตรัสไว้ว่า **นิพพาน..เป็นสุขอย่างยิ่ง** เป็นดั่งบ้าน  
ที่มีความมั่นคง อยู่แล้วเป็นสุข เพราะรู้สึกว่าจะปลอดภัย เพราะ  
ไม่แปรปรวนไปตามเหตุปัจจัย เป็นบ้านที่แท้จริง ที่ไม่ต้องย้าย  
ไปย้ายมาอีกแล้ว ...



# ข้อ 1. ปาณาติปาตา...

เวรมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

เมื่อเรามีจิตที่มีเมตตา น้อมไปในเมตตาแล้ว การ  
รักษาศีล จะเป็นไปโดยง่ายเช่น

## ศีลข้อที่ 1 การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ทำร้ายชีวิต ไม่เบียดเบียน

เพราะชีวิตของใคร ใครก็รัก ใครมาทำร้ายตัวเรา เรา  
ไม่ต้องการ คนอื่นก็เช่นกัน ดังนั้น...เราจึงไม่คิดทำร้าย และ  
เบียดเบียนใคร

เมื่อจิตเราน้อมไปในเมตตา มีความปรารถนาที่จะให้  
เขาอยู่อย่างมีความสุข ความปรารถนา ฉันทะ ความพอใจ  
ต้องการที่จะให้เขาเป็นสุข ดังนั้นจึงมี วิริยะ ความพากเพียร ที่  
จะทำสิ่งนั้นให้เกิดขึ้น จิตตะ ความจดจ่อ เอาใจใส่ในสิ่งที่จะทำ  
วิมังสา ความไตร่ตรอง ใช้ปัญญาว่าทำอะไรให้สิ่งเหล่านั้น  
สำเร็จ อิทธิบาท 4 คุณเครื่องแห่งความสำเร็จก็เกิดขึ้น คุณ  
ธรรมภายในก็เกิดขึ้น ด้วย**ความปรารถนาให้เขาเหล่านั้นมี  
ความสุข**

เราจึงให้ชีวิต ให้การดูแลรักษาและช่วยป้องกัน ให้  
ชีวิตเหล่านั้นพ้นภัย การเบียดเบียนที่จะทำให้เขาเป็นทุกข์ ด้วย  
กาย ด้วยวาจา จึงไม่เกิดขึ้น...

ศิลปะข้อที่ 1 นี้ ก็จะเป็นทานอันยิ่งใหญ่ข้อหนึ่ง เรียกว่า เป็นมหาทานการปล่อยสัตว์ ที่พระพุทธองค์เรียกว่า มหาทาน เพราะว่าอะไร เพราะให้ความไม่มีภัย ให้ความไม่มีเวร ไม่คิดจะมีภัยมีเวรกับใคร ให้เขาเดือดร้อนหวาดกลัว มีแต่ ให้ความสุขแก่เขา ข้อที่ 1 ให้ความไม่มีภัยแก่เขา เขาก็มีความสุขเกิดขึ้น แก่ชีวิตแก่สัตว์ทั้งหลาย ไปที่ไหนก็ถือว่าเป็นมหาทาน สิ่งนั้น คือเจตนาของเราเอง

ศิลปะนั้นจะบริสุทธิ์เกิดจากเจตนา ดังนั้นความปรารถนา ที่จะให้ชีวิตผู้อื่นมีความสุข เพราะให้ความรู้สึกละลดภัยแก่เขา จึง เป็นมหาทาน อันยิ่งใหญ่ ข้อที่ 1 ศิลปะบริสุทธิ์ จากภายใน อิทธิบาท 4 ก็เกิดขึ้นจากเมตตา ภายในนั่นเอง...



# ข้อ 2. อทินนาทานา..

เวรมณี สิกขาปะทัง สมาธิยามิ

## ข้อที่ 2 ไม่ลักทรัพย์ของผู้อื่น

การที่เราไม่ลักทรัพย์ของผู้อื่น เพราะว่า...

ทรัพย์สินใคร ใครก็รัก หวงแหน ใครเอาของๆเราไป  
เราก็เสียดาย เขาก็เช่นกัน ดังนั้น เราจึงไม่คิดจะลักขโมยของ  
ใคร



ด้วยจิตที่เราน้อมไปในเมตตา ปรารถนาให้เขาเป็นสุข เรารู้ว่า ถ้าของเหล่านี้หายไป เขาก็ต้องเสียใจ ดังนั้นนอกจาก จะไม่เอาของ ๆ เขาแล้ว ยังมีความปรารถนาให้เขามีความสุข เมื่อความพอใจของเราเกิดขึ้น จึงมีความพากเพียรที่จะทำให้ เขาเป็นสุข มีความเอาใจใส่ มีการหาวิธีการเกิดขึ้น ... มีการ ช่วยดูแล ป้องกัน ไม่ให้ทรัพย์สินเขาเสียหาย ถูกขโมยไป แล้วก็ยังมีการให้และแบ่งปันด้วย เมื่อเราน้อมไปในเมตตาแล้ว คีล ข้อนี้อันบริสุทธ์ เพราะเป็นความปรารถนาที่ดึงมออกจากจิต ภายใน

...นอกจากไม่เอาของเขา ยังมีการดูแลป้องกันช่วยเหลือ เรียกว่า เราให้ความไม่มีภัยไม่มีเวรแก่เขา แก่บุคคลทั้งหลาย ไม่ ทำให้ทรัพย์สินของเขาเสียหาย และยังให้ความ ปลอดภัยใน ทรัพย์สินของเขาด้วย

ข้อที่ 1 นั้น เรียกว่า ให้ความปลอดภัยในชีวิตของ ผู้อื่น จะไปที่ไหน ไครมาอยู่ใกล้เราจะรู้สึกปลอดภัย ข้อที่ 2 นี้ ให้ความ ปลอดภัยในทรัพย์สิน คือ ความไม่มีภัย ไม่มีเวรแก่เขา ด้วย ความปรารถนาให้เขาเป็นสุข ด้วยความมีเมตตา ปรารถนาให้ เขาเป็นสุข จึงทำให้คีลข้อนี้บริสุทธ์ นี้เป็นมหาทานอีกข้อหนึ่ง ...

# ข้อ 3. กาเมสุมิจนาคารา..

เวรมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้อที่ 3 ครอบครัวใคร ใครก็รัก ใครมาประพฤติดิต  
ครอบครัวเราไม่ว่าจะเป็นสามี ภรรยา หรือลูกๆ เราไม่ต้องการ...  
คนอื่นก็เช่นเดียวกัน ดังนั้นเราจึงไม่ไปทำลายครอบครัวใคร

เพราะทุกคนก็รักครอบครัวเช่นเดียวกัน ดังนั้นเมื่อเรา  
น้อมไปในเมตตา ปราบปรามให้เขามีความสุข ดังนั้นเราจะไม่ไป  
ทำลายครอบครัวเขา เพราะเมื่อไปทำลาย เขาต้องเสียใจ เศร้า  
โศก โกรธแค้น มีความทุกข์



เมื่อเราปรารถนาความสุข ให้แก่ครอบครัวเขา เรามี  
ความพอใจ มีความปรารถนาที่ดี ความพากเพียรในการดูแล  
เอาใจใส่ ใคร่ครวญว่าจะช่วยดูแล ป้องกันครอบครัวของเขา  
อย่างไร ในการที่ใครจะมาก้าวล่วงเกิน เบียดเบียน  
ครอบครัวของเขา...ในการที่เราเจริญอิทธิบาทแล้ว มีเมตตาแล้ว  
คือทำให้เขามีความสุข ให้ความไม่มีภัยไม่มีเวรแก่เขา

เมื่อเรามีเมตตาแล้ว เราจึงไม่ไปทำอย่างนั้น เพราะ  
ไม่ใช่สิ่งที่เราต้องการ เราต้องการให้มีความสุข สิ่งที่เป็นความ  
ทุกข์เราไม่ให้ เราให้ความปลอดภัย คือไม่มีภัยแก่เขา เขาก็มี  
ความสุข

ดังนั้น.. เราไปที่ใด เราก็มให้ทานอันยิ่งใหญ่ได้ทุกอย่างที่ ให้  
ความปลอดภัยแก่คนที่เราไปใกล้ชิด ไม่มีเวรภัยต่อกัน .... นี่ก็  
เป็นมหาทานอีกข้อหนึ่งอันเกิดจากจิตของเราที่มีเมตตา...



# ข้อ 4. นางสาวาทา...

าเวรมณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

## ข้อที่ 4 ไม่กล่าวคำโกหก ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

เพราะว่า ผู้ที่มีจิตเมตตาแล้ว น้อมไปแล้วรู้ว่า...

ใครมาโกหกเรา ให้เราเดือดร้อน แตกสามัคคีต่อคน  
ใกล้ชิด ต่อคนที่รัก หรือให้เกลียดชังกัน หรือยุ่งต่างๆ หรือพูดจา  
ส่อเสียดให้เกิดความขัดเคืองต่างๆ กับเรา เราไม่ต้องการ คน  
อื่นก็เช่นเดียวกัน ดังนั้นเราจึงไม่กล่าวคำเหล่านี้

นี่...เวลากลุ่มใจ อย่าก้มหน้า  
สุดลมหายใจแล้วค่อยๆเงยหน้า  
จะสดชื่นขึ้นนะ



เมื่อจิตเรามีเมตตา ปรารถนาให้คนทั้งหลายเป็นสุข  
เรามี วัณทะ ความพอใจให้เขาเป็นสุข วัริยะ เราก็พยายาม  
จิตตะ เราก็เอาใจใส่ ให้เขามีความสุข ... วมังสา ก็เป็นการ  
ใคร่ครวญ ว่าทำอย่างไร..

เรารู้ว่า เราต้องกล่าวคำจริง เราไม่กล่าวเท็จ เรา  
กล่าวเรื่องที่มีประโยชน์ ไม่กล่าวเรื่องที่ไร้สาระ เราดูจังหวะ  
อันเหมาะสม ไม่พูดเพื่อเจ้อไปเรื่อย เรากล่าวแต่ถ้อยคำที่  
อ่อนโยน ไม่กล่าวคำหยาบ เรามีจิตที่มีเมตตาต่อเขาภายใน ไม่  
พูดส่อเสียดด้วยความโกรธขี้ใจแคบ

ดังนั้นเรามีจิตเมตตา ทำให้ศีลข้อนีบริสุทธิ คือให้  
ความไม่มีภัย คือ ความปลอดภัยแก่คนทั้งหลายที่เราเข้าไปอยู่  
ใกล้ๆ เช่น เวลาเขามีความทุกข์จากคำพูดที่เขากลัวอยู่ เวลา  
มีคนมาตำว่าพูดจาที่มแทงด้วยคำพูด เหมือนดอกไม้ที่มแทง ส่อ  
เสียด พูดคำหยาบต่างๆ พูดให้แตกกัน เหมือนเอาของมา  
ทำลายกำแพงแห่งความรักของเขาให้แตกออกไป...

แต่เมื่ออยู่กับเรา เราให้ความปลอดภัยว่า คำพูดที่ไม่  
ดีนั้น ไม่มีแน่นอน ให้ความไม่มีเวรแก่เขา ให้ความไม่เบียดเบียน  
แก่เขา ไม่ว่าเขาจะพูดร้าย เราก็ไม่พูดร้ายกลับไป... เรามีจิตที่มี  
เมตตา ให้ความไม่มีเวรกับเขา ..สร้างกุศลไปเรื่อยๆ จึงเป็นทาน  
อันยิ่งใหญ่ เพราะเราปรารถนาให้เขาเป็นสุข เราจะไม่นำความ  
ทุกข์ด้วยคำพูดไปหาเขา... นี่เป็นมหาทาน อีกข้อหนึ่ง...

# ข้อ 5. สุราเมระยะ...

มัชชะปะมาทัญญานา เวรมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้อที่ 5 ไม่ดื่มสุรา เครื่องดองของเมา เสพยาเสพติดทั้ง  
หลาย..

ถ้ามีใครมาดูแลคนที่เรารัก ด้วยการดูแลสุขภาพให้ดี  
ให้เขามีร่างกายแข็งแรง มีสติปัญญาดี ดูแลตนเองสะอาด  
เรียบร้อย ...มีสติสัมปชัญญะคุ้มครองตนเอง อยู่ด้วยความไม่  
ประมาท



ถ้ามีใครมาดูแลคนที่เรารัก  
ขนาดนั้น เราก็พอใจ... รู้สีกว่าคนที่มา  
ดูแลนั้นเป็นคนที่แสนดี แล้วใครล่ะคือ  
คนที่เรารัก

ก็ ตัวเรา นะสิ

ถ้าใครมาทำให้ร่างกายและ  
จิตใจอันเป็นที่รักของเรา มีสุขภาพไม่ดี  
ไม่แข็งแรง..ขาดสติ ไร้สัมปชัญญะ ขาด  
ความรอบคอบ ขาดสติปัญญา...จิตใจ  
เสื่อมโทรม อยู่ด้วยความประมาท เราจะ  
พอใจมั๊ย... เราก็ไม่พอใจ...



ดังนั้น ตัวเราเองยังไม่ชอบที่  
ใครมาทำลายตัวเราอย่างนี้ โฉนเลย  
เราจะไปทำลายตัวเองเล่า ดังนั้นเราก็  
ควรดูแลตนเองให้มีความสุขอย่างที่เร  
ต้องการ

เมื่อจิตเราน้อมไปในเมตตา  
ปรารถนาให้ตนเองมีความสุข เราจึงไม่  
ทำลายตนเอง ไม่ทำร้ายตนเอง

คนที่เกลียดชังกัน เขามาทำ  
ร้ายคนที่เรารัก.. เรายังไม่ต้องการเลย  
แล้วเรื่องอะไร เรามาทำร้ายตัวเอง

ผู้ใดบอกว่ารักตัวเอง แต่กระทำการที่คนเกลียดชัง  
ต้องการให้เกิดขึ้นกับเราคือ ให้ร่างกาย ให้จิตใจ ให้สติปัญญา  
ของเราเสื่อมทรามไป ถึงจะบอกว่ารักตัวเอง ก็ชื่อว่าทำลายตัว  
เองอยู่ดี .. ผู้ใดบอกว่าไม่รักตัวเองหรอก แต่คอยดูแลให้ร่างกาย  
จิตใจมั่นคง มีสุขภาพกายสุขภาพใจดี มีสติสัมปชัญญะ มีสติ  
ปัญญาที่ดีให้ตัวเอง มีความรอบคอบ ใจไม่ประมาท เหมือนกับ  
คนที่รักกันต้องการ ถึงจะบอกว่าไม่รักตัวเอง ก็ชื่อว่ารักตัวเอง...

...ดังนั้นเมื่อจิตมีความปรารถนาให้ตนเองเป็นสุข  
ความพากเพียรพยายาม เอาใจใส่และใคร่ครวญว่า ทำอย่างไร  
ให้ร่างกาย จิตใจ สติปัญญานี้ มีความเจริญยิ่งขึ้น เข้มแข็ง

แข็งแรงแย่งขึ้น มีกำลัง อยู่ด้วยความไม่ประมาทยิ่งขึ้น เราก็ทำ  
สิ่งนั้น...

ตรงนี้ก็เป็นทานอันยิ่งใหญ่อีกข้อหนึ่ง คือ ให้ความ  
ปลอดภัย ไม่มีภัยแก่ตนเอง ถ้ามีภัย คือ ทำให้ตนเองรู้สึกเป็น  
ทุกข์ ให้ความไม่มีภัย คือ ให้ความปลอดภัย ทำให้ตนเองรู้สึก  
เป็นสุข ด้วยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ดูแลตนเอง  
ด้วยความไม่ประมาทตลอดเวลา ทำให้ระดับจิตใจเราเองสูงขึ้นๆ  
ตามลำดับ

.....

**ดังนั้น** ศิลข้อที่ 1 เมื่อเรามีจิตเมตตา เราจะเป็นผู้ให้  
มหาทานคือ ให้ชีวิตและให้ความปลอดภัยแก่ผู้อื่น

เราให้มหาทานข้อที่ 2 คือ ให้ความปลอดภัยในทรัพย์สิน  
ของผู้อื่น มหาทานข้อที่ 3 เรามีจิตเมตตา ให้ความปลอดภัย  
ในครอบครัวของเขา ... ในข้อที่ 4 ให้มหาทาน คือ ให้ความ  
เชื่อใจ มหาทานข้อที่ 5 เมื่อจิตมีเมตตาแล้ว เราก็ให้ความ  
ปลอดภัยแก่ตนเอง โดยการดูแลตนเอง คือ มีชีวิตอยู่ด้วย  
ความไม่ประมาท...

... และนอกจากศีล 5 แล้ว ก็มีการสมาทานศีล 8 ถ้า  
ในวันพระ 8 ค่ำ และ 15 ค่ำ เรียกว่าอุโบสถศีล...วันหนึ่งกับคืน  
หนึ่ง พระพุทธองค์สรรเสริญว่า เป็นกุศลอันยิ่งใหญ่ เราจะ  
สมาทานศีล 8 เราต้องมีความเข้าใจด้วย

# สำหรับ..ศีล 8

ในการสมาทานศีล 5 ศีลข้อที่ 3 จะไม่ประพฤติดิฉินในครอบครัวผู้อื่น แต่สำหรับศีล 8 จะเปลี่ยนเป็น..เราจะประพฤดิพรหมจรรย์ เพื่อไม่ให้เกิดความกังวลในคู่ครอง แม้เป็นของตนเอง ทำให้การปฏิบัติธรรมสะดวกยิ่งขึ้น (อะพรัมมะ จริยา เวรมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ)

**ข้อ 6 ไม่ทานอาหารในเวลาวิกาล** (วิกาละโภชนา เวรมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ)

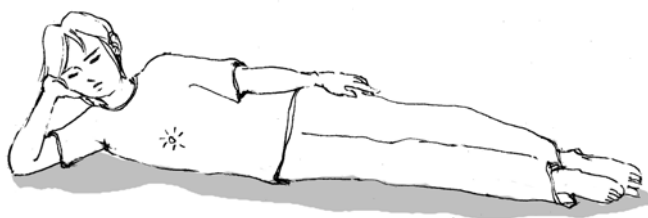
เราป้องกันทางล้น คือ ปิดประตูทางล้นเอาไว้ไม่กังวลที่จะทานอาหารในเวลาหลังเที่ยงวัน

**ข้อ 7 ไม่ดูหรือฟังการละเล่นอันเป็น ข้ำศึกต่อกุศล**(นั่นจะคืตะวาทิตะ วิสุกะ ทัสสะนา) ปิดประตูทางตา ทางหูละ..เป็นการป้องกันสิ่งที่ดูหรือฟังแล้วเกิดอกุศล... **ไม่ตัดทรง ดอกไม้ เครื่องหอม เครื่องทา เครื่องย้อม ที่ขัดผิวให้งดงาม** (มาลาคันธะ วิเลปะนะ ธาธณะ มัตถะนะ วิภูสะ นัญฐานา เวรมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ) เป็นการป้องกันทางจมูก อันเกิดจากของหอมต่างๆ และป้องกันทางร่างกาย อันเนื่องมาจากเครื่อง



ประทีนผิวให้งดงาม เพราะเมื่อตกแต่งแล้ว จะทำให้หลงใหล  
ในความงามของตัวเองและของผู้อื่น ป้องกันไม่ให้ยินดี ใน  
ร่างกายนี้

**และข้อที่ 8 ไม่นอนบนที่นอนสูง ที่นอนใหญ่** (อุจจา  
สละยณะ มหาสละยณะ เวมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ) เรียก  
ว่า ปิดประตูทางร่างกายอีกข้อหนึ่ง ข้อที่ 7 เรียกว่าไม่ให้ติดใน  
ร่างกายอันงดงาม แต่ข้อนี้ไม่ให้ยินดีในสัมผัส ว่านอนเตียง...  
สบายดีนะ เพราะเมื่อมาปฏิบัติ ก่อนนอนก็ทำสีหไสยาสน์ ตะแคง  
ข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมกัน ทำในใจว่าจะลุกขึ้น เพื่อมาปฏิบัติ  
ธรรม ไม่ให้ยินดีในการหลับ แต่ให้ยินดีในการปฏิบัติธรรม เมื่อ  
เรารู้สึกตัวแล้ว เราก็จะลุกได้เร็วขึ้น ไม่ติดอยู่ในความเพลิดเพลิน  
ในสัมผัสอันอ่อนนุ่ม



ดังนั้นศีล 5 ศีล 8 (ศีลอุโบสถ-สมาทานวันหนึ่งกับ  
คืนหนึ่ง) อันเราทั้งหลายได้สมาทานไว้แล้วด้วยความเข้าใจ ก็  
จะทำให้เกิดอานิสงส์ดังที่กล่าวไว้แล้ว

คราวนี้เราลองมาดูว่า จากการทำเราสมาทานศีล 5 และ ศีล 8 จะเป็นสิ่งเกื้อหนุน ส่งเสริมให้เราปฏิบัติธรรม ได้ ดีขึ้น ได้อย่างไร

...เปรียบเหมือนกับ จอมพลวกที่มีรู 6 รู จะจับตัวเหยื่อใน จอมพลวก...จะจับอย่างไร

.... ปิดรูทั้ง 5 รูเสีย แล้ว ก็ใส่คว้นเข้าไป ตัวเหยื่อก็จะ ออกทางรูช่องที่ 6 ที่เปิดไว้ เราก็จับมันได้

เหมือนกัน... เราสมาทานศีล 5 คุณ ภาย วาจา ไว้แล้ว เราสมาทานศีล 8

ป้องกันทาง ตา หู จมูก ลิ้น ภาย เราป้องกันประตูทั้ง 5 ไว้แล้ว ก็เหลือแต่ประตูใจทางเดียว ดังนั้น เราจึงดูแลรักษาจิตโดยการคุมที่ประตูใจ เราก็จะจับกิเลส ได้ง่ายขึ้น





# เมตตา มาจากไหน

เมื่อเรามีเมตตา ทำให้เรารักษาศีล 5 ได้ง่ายขึ้น แล้ว  
ทำอย่างไร เราจึงจะมีเมตตา...เพราะบางครั้ง ความเมตตาใช้จะ  
ออกม่ง่ายๆ

ดังนั้น เราต้องตามรักษาจิต เลือกที่จะอยู่กับความคิด  
ที่ดี ละความคิดที่ไม่ดี ...ลองดูเป้าหมายชีวิตของตนเองสิว่าเรา  
ต้องการอะไร **เราต้องการความสุขหรือความทุกข์** ... เราก็  
ต้องการความสุข ถ้าเราต้องการความสุข เรามีเป้าหมายของ



ชีวิตชัดเจน **ดังนั้นเราจึงเลือกที่จะเข้าไปอยู่กับความคิดที่ดี มีเมตตาและเลือกที่จะทิ้งความคิดที่ไม่ดี อันประกอบด้วย โกรธ หลง** ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์

เราเลือกที่จะอยู่กับความคิดที่ดี... มีเมตตา ดังนั้นเราจึงดูแลรักษาจิตไปทุกขณะ และน้อมไปในเมตตาอยู่เนืองๆ เพราะว่าเรามีเป้าหมายของชีวิตว่า **เราต้องการความสุข**

...แต่ถ้าเรากำลังทุกข์อยู่ แสดงว่าเรากำลังทำผิดเป้าหมายของเรา เป้าหมายของเราเองไม่ชัดเจน เพราะว่า **เราต้องการความสุข** แต่เรากำลังไปวนเวียนอยู่กับความทุกข์ อยู่กับสาเหตุให้เกิดทุกข์ ซึ่งไม่ใช่เป้าหมายของเรา

ดังนั้น การรักษาสติให้ปล่อยใส ที่สำคัญคือ การเห็น **อริยสัจ 4** คือ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ การดับทุกข์ วิธีการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ เรียกว่า **เห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ)**

เรามีปัญญาเห็นตามความเป็นจริงว่า **ความคิดไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ความคิดไม่ดีก็ทิ้งไป เราเลือกที่จะนำความคิดที่ดีมาใช้** แต่จิตก็ไม่ได้ยึดมั่นในความคิดเหล่านั้น จึงเป็นจิตที่ปล่อยใส...จิตจึงน้อมไปในความคิดที่เป็นเมตตา ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขได้ง่าย และทำให้เมตตานั้นมีกำลัง เมื่อน้อมเมตตาไปเนืองๆ เป็นการคิดที่ถูกต้อง (สัมมาสังกัปปะ) คำพูด (สัมมาวาจา) การกระทำ (สัมมากัมมันตะ) และอาชีพ(สัมมาอาชีวะ) จึงเป็นไปในทางที่ถูกต้อง...

ศีลจึงบริสุทธิ์ เพราะจิตมีปัญญาละความคิดไม่ติดอัน เป็นเหตุให้ศีลต่างพร้อย ไปตั้งแต่เบื้องต้นแล้ว

ศีลบริสุทธิ์จากเมตตาและปัญญาภายใน มีความเพียร (สัมมาวายามะ) มีสติ (สัมมาสติ) มีสมาธิ (สัมมาสมาธิ) ดำเนิน ไปในทางที่ถูกต้อง อริยมรรคมีองค์ 8 จึงรองรับจิตอยู่ ไม่ให้ ตกไปในอารมณ์ของความโลภ โกรธ หลง เมื่อทำไปเรื่อยๆ

ดังนั้นเราจึงต้องเข้าสู่ภาคปฏิบัติ โดยการตามรักษา จิตไปทุกขณะ ให้จิตอยู่กับปัจจุบัน ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัส ไว้ว่า **ผู้ใดตามรักษาจิต ผู้นั้นย่อมพ้นจากบ่วงมาร**

เรารักษาจิตไว้ที่ฐานกลางทรวงอก บริเวณ ลิ้นปี่ โดยการสอดลมหายใจเข้าช้าๆด้วยความรู้สึก สบายๆ ผ่อนความรู้สึกมาไว้ที่กลางทรวงอกบริเวณ ลิ้นปี่ ค้างไว้หนึ่งสัปดาห์แล้วจะเกิดความรู้สึกที่กลางทรวงอกไว้ จะมีความรู้สึกเกิด-ดับ วัฏ วัฏ กลางทรวงอก พระพุทธองค์เรียกสิ่งนี้ ว่า จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวง หนึ่งดับไป ทั้งกลางวันและกลางคืน...

เราสังเกต เรานิ่งและ รู้สึกไปที่ฐานของจิตทุกขณะ เพราะ เป็นที่รวมของวิญญาณทั้ง 6 ที่จะเคลื่อนออกไปรับรู้ ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดังที่ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า



**ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า**

**มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จที่ใจ**

ดังนั้น เราคุมจิตไว้ที่ห้วงแห่งใจตรงนี้ จึงเป็นการคุม  
อารมณ์ทั้งหมด มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เราสังเกต  
ได้ เราก็จะจับกิเลสได้ มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริงภายใน คือ  
**เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิด-ดับอยู่ ภายใน**  
เห็นว่าความคิดต่างๆ อารมณ์ต่างๆ นั้นไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา  
เลย จึงเบื่อหน่ายคลายความติดใจ ในสิ่งที่หลงผิดอยู่ จิตจึง  
หลุดพ้น เป็นอิสระได้

สมดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

**ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หน่วงไว้**

**สติ หน่วงใจไว้**

**วิมุตติ หน่วงสติไว้**

**นิพพาน หน่วงวิมุตติไว้**

**ดังนั้น จิตที่หลุดพ้น จึงเข้าสู่พระนิพพาน**

นี่คือกระบวนการของความเชื่อมโยงของการรักษา  
ศีล อันเป็นเหตุให้เกิดปัญญา และการมีปัญญา มีเมตตาเป็น  
เหตุให้ศีลบริสุทธิ์ สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน  
(อิทัปปัจจยตา)



# การปฏิบัติตน

เพื่อความเป็น มนุษย์ผู้มีจิตใจสูงส่ง

1.



ชีวิตเรา เราก็รัก  
 ครอบครัวของเรา เราก็รัก  
 ใครมาทำร้ายตัวเรา  
 ทำร้ายครอบครัวของเรา เราไม่ต้องการ...  
 คนอื่นเขาก็รักชีวิต  
 รักครอบครัวของเขาเช่นกัน ...  
 เพราะฉะนั้น...

**เราจะไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียน และทำร้ายชีวิตผู้อื่น**

2.



ทรัพย์สิ้นเงินทองของเรา เราก็รัก  
 ใครมาลักขโมยทรัพย์สิ้นเงินทองของเรา  
 โกงเรา ... เราไม่ต้องการ  
 คนอื่นเขาก็รัก เขาก็หวงทรัพย์สิ้นเงินทอง  
 ของเขาเช่นกัน .. เพราะฉะนั้น  
 เราจะไม่คดโกง ลักขโมย  
 ทรัพย์สิ้นเงินทองของคนอื่น

3.



ลูกเมีย(และสามี)ของเรา เราก็รัก  
ใครมาผิดลูกเมีย(และสามี)ของเรา  
เราไม่ต้องการ ...  
คนอื่นเขาก็รักลูก เมีย(และสามี)  
ของเขาเช่นกัน เพราะฉะนั้น..

เราจะไม่ประพฤติดิต ลูก เมีย(และสามี) ของผู้อื่น

4.



ใครมาพูดโกหก หลอกลวง  
ให้เราเดือดร้อน...หรือยุ่งเรา  
ให้แตกสามัคคีกับผู้อื่น  
เราไม่ต้องการ...  
คนอื่นเขาก็ไม่ต้องการให้ใคร

มาโกหก หลอกลวงเขาเช่นกัน ... เพราะฉะนั้น

เราจะไม่พูดโกหกหลอกลวงให้ผู้อื่นเดือดร้อน หรือยุ่งผู้อื่น  
ให้แตกสามัคคีกัน

5.

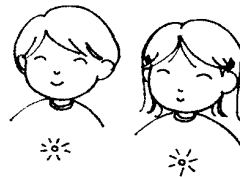
ผู้ใดไม่รู้สึกรู้สิด ขาดสติ

เป็นเหตุให้คิดผิด พุดผิด ทำผิด

นำความเดือดร้อนมาสู่ตนเองและผู้อื่น เพราะฉะนั้น...

เราจะไม่ดื่มสุรา เครื่องดอง ของเมา และเสพยาเสพติด

อันเป็นที่ตั้งของความประมาท ทำให้ขาดความรู้สึกตัว



การปฏิบัติตนในศีลทั้ง 5 ข้อนี้ พวกเราขอน้อมรับ ไป  
ปฏิบัติตาม เพื่อให้เกิดความสุข เป็นทรัพย์ภายใน เป็นไปเพื่อ  
ความสงบ เพื่อประโยชน์สุขตลอดกาลนาน...



บันทึกความดี .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ศีล...เป็นความรักอันยิ่งใหญ่ ?

เพราะรักเพื่อนมนุษย์ เพื่อนร่วมโลก...ไม่เบียดเบียน ไม่มีความทิววลใจ  
เพราะไม่เบียดเบียนใคร จิตใจจึงมีแต่สิ่งดีงาม

## ศีลเป็นแผ่นดิน เป็นเบื้องตัน ปฐกกุศลขึ้นเร็วพลัน ?

ศีล ▶ สมาธิ ▶ ปัญญา ▶ วิมุตติ

## ศีลทั้งหลายนั้นมาจากปัญญา เมตตากายใน ว่า..ไร้ต้นตน ?

เมื่อฝึกจิตดีแล้ว ข้อมมปัญหา(เห็น) เมตตาค้อมออกจากจิตภายใน  
ศีลทั้งหลายข้อมบรสุกัธึ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ เพื่อความหลุดพ้นจากความทิววล  
ทิววล

วิฑธธโก

### รายนามผู้ร่วมจัดพิมพ์หนังสือ "ศีลนำความสุขมาให้"

ร้านทิววลหยุธ ๑.อุดรธานี | ร้านบุษดิ ๑.อุดรธานี | ชมรมกัลยาดรธรรม  
คุณนภาพร - คุณนัธรม ตันอาสุวทุล | คุณเทชม - คุณเลศมณั หุ่นธานี  
คุณอุดม - คุณสุทิน ขวทุล | คุณนรันทร์(ธัษฎุฑธ) - คุณธัธประภา เสวตประ-วิษทุล  
คุณชวัน - คุณมะสิวิธณั ขวทุล | ด.ช.สิริพธั - ด.ช.ชานน - ด.ช.กัธธัธกา ขวทุล  
บ้านธรรม-ชอวพระ-พุทุล- | คุณสุกัธัธ อักบธธัษทุลทุล