

บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด

อัจฉรา ไชยราช

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2567

บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด

อัจฉรา ไชยราช

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2567

THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE

AJCHARA CHAIYARAJ

A DISSERTATION SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS

FOR THE DEGREE OF DOCTOR OF PHILOSOPHY

PROGRAM OF BUDDHISM AND PHILOSOPHY

GRADUATE SCHOOL

MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

2024

หัวข้อดุษฎีนิพนธ์	:	**บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด**
ชื่อนักศึกษา	:	**อัจฉรา ไชยราช**
ชื่อปริญญา	:	**ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**
สาขาวิชา	:	**พุทธศาสนาและปรัชญา**
ปีพุทธศักราช	:	**2566**
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	:	**ดร.สงวน หล้าโพนทัน**
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	:	**พระมหาสากล สุภรเมธี, ดร.**

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย .....
(พระสุทธิสารเมธี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

คณะกรรมการสอบดุษฎีนิพนธ์ :
ประธานกรรมการ .....
(รองศาสตราจารย์ ดร. อำพล บุดดาสาร)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก) .....
(ดร.สงวน หล้าโพนทัน)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม) .....
(พระมหาสากล สุภรเมธี, ดร.)

กรรมการ .....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิน ทองปั้น)

กรรมการ .....
(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Dissertation Topic	:	The Integration of a Good Life Based on the Theravada Buddhist Philosophy of the People in Roi Et Province
Student's Name	:	Ajchara Chaiyaraj
Degree Sought	:	Doctor of Philosophy
Program	:	Buddhism and Philosophy
Anno Domini	:	2023
Advisor	:	Dr.Sanguan Laphontan
Co-Advisor	:	Phramaha Sakol Subharamedhi, Dr.

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Doctor Degree of Philosophy (Buddhism and Philosophy)

Dean of Graduate School .....
(Phrasutthisanmethi, Asst.Prof.Dr.)

Dissertation Committee :
Chairman .....
(Assoc. Prof. Dr. Amphon Buddasarn)

Member (Advisor) .....
(Dr.Sanguan Laphontan)

Member (Co-Advisor) .....
(Phramaha Sakol Subharamedhi, Dr.)

Member .....
(Asst.Prof.Dr.Suwin Thongpan)

Member .....
(Assoc.Prof.Dr.Boonruam Khammuangsaen)

Copyright of the Graduate School, Mahamakut Buddhist University

บทคัดย่อ

หัวข้อดุษฎีนิพนธ์	:	**บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด**
ชื่อนักศึกษา	:	**อัจฉรา ไชยราช**
ชื่อปริญญา	:	**ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**
สาขาวิชา	:	**พุทธศาสนาและปรัชญา**
ปีพุทธศักราช	:	**2567**
อาจารย์ที่ปรึกษา	:	**ดร.สงวน หล้าโพนทัน**

ดุษฎีนิพนธ์เรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม 3) เพื่อบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด และ 4) เพื่อเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และอื่น ๆ

ผลการวิจัยพบว่า :

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม การดำเนินชีวิตของมนุษย์บนพื้นฐานศาสนานั้นจะมีส่วนส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในสังคม รวมทั้งธรรมชาติ เพราะจะทำให้มนุษย์ได้ตระหนักถึงคุณค่าและความเป็นมนุษย์ในส่วนที่ลึกซึ้งและมีความเข้าใจอย่างเป็นองค์รวมระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และมนุษย์กับธรรมชาติ การดำเนินชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องมีและต้องดำเนินไปจนกว่าจะสิ้นชีวิต ซึ่งการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นมีแนวปฏิบัติที่ทำให้ชีวิตมีความสุขสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ได้แก่ 1) ด้านการศึกษา 2) ด้านสังคม 3) ด้านพลศึกษา 4) ด้านสุขศึกษา ด้านโภชนาการ หลักการดำเนินชีวิตที่ดีงาม คือ หลักการปฏิบัติเกี่ยวกับระบบของสุขภาพและสภาพแวดล้อม ที่ส่งผลต่อสุขภาพความเป็นอยู่ในชีวิต และเป้าหมายการดำเนินชีวิตที่ดีงาม คือ การดูแลรักษาสุขภาพชีวิต เพื่อให้มีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจในปัจจุบันเท่านั้น

2. หลักพุทธปรัชญาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม 1) ไตรสิกขา อันประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา หลักของศีลช่วยให้บุคคลสำรวมระวังในเรื่องของความประพฤติทางร่างกาย วาจาให้มีความเป็นปกติ สมาธิช่วยให้บุคคลสำรวมพัฒนาจิตใจ และปัญญาช่วยให้บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริงเกิดปัญญาในการดำรงชีวิตประจำวัน ไตรสิกขาก็คือ การพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตที่ดีงามถูกต้อง 2) หลักศีล เป็นข้อปฏิบัติเพื่อควบคุมความประพฤติทางกายทางวาจาให้สงบเรียบร้อยอัน

จะส่งผลให้มีสงบเรียบร้อยเมื่อผู้รักษาศีลเป็นผู้มีศีลมีความประพฤติเรียบร้อยทางกายทางวาจาศีลย่อมกลายเป็นธรรมอันเป็นพื้นฐานของผู้รักษาศีลอันจะเป็นรากฐานในการพัฒนาคุณธรรมในระดับที่สูงขึ้น 3) ภาวนา 4 เป็นการพัฒนาและอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในสุจริตธรรมและกุศลธรรม การปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบของสังคมที่ดีงาม การพัฒนาจิตใจ ให้มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตที่ดีและสุขภาพจิตที่ดี การพัฒนาระบบการคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหาด้วยธรรมะ การนำหลักธรรมมา ใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองตลอดถึงการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขและไม่เดือดร้อน 4) หลักกุศลกรรมบถ 10 เป็นทางแห่งกุศลกรรม ทางแห่งการทำความดีกรรมดี และเป็นทางนำไปสู่ความสุขความเจริญ ซึ่งถือว่าเป็นหลักปฏิบัติ ที่เน้นการควบคุมกาย วาจา และจิตใจ เป็นการจรรโลงให้ผู้คนในสังคมได้อยู่ร่วมอย่างมีอารยธรรมอย่างแท้จริง 5) หลักมรรคมีองค์ 8 เป็นลำดับการปฏิบัติตามขั้นตอน สามารถสรุปลงเป็น 3 หมวดคือ คือ ศีล เป็นการควบคุมกายกับวาจา สมาธิเป็นการฝึกอบรมใจให้ตั้งมั่น ให้จิตมั่นคง และปัญญาเป็นการฝึกอบรมจิตมีความรู้ คิดวิเคราะห์พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ

3. บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ดในการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักไตรสิกขา เป็นการศึกษาที่นำมาฝึกอบรมและพัฒนาตนเองทางกาย วาจา ใจแล้วพิจารณาผลของการปฏิบัติของตนต่อสถานการณ์นั้นจนกำหนดควบคุมความประพฤติทางกาย วาจา ใจ และเกิดปัญญาในการประพฤติปฏิบัติตนได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้อง การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักศีล 5 ข้ออันเป็นพื้นฐานของการปฏิบัตินั้น เพื่อทุกคนจะมีชีวิตที่เจริญก้าวหน้า มีความสุข สังคมก็จะร่มเย็นมั่นคงได้ การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักภาวนา 4 เป็นการสร้างเสริมสุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ต้องดูแลรักษาให้มีความสมบูรณ์ เป็นการซ่อมบำรุงส่วนที่สึกหรอทั้งร่างกาย อารมณ์ และจิตใจมีให้ความเข้มแข็งมากขึ้น การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักกุศลกรรม 10 เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีงาม เกิดขึ้นได้ 3 ทาง คือ ทางกาย (กายกรรม) ทางวาจา (วจีกรรม) และทางใจ (มโนกรรม) บุคคลที่ได้กระทำกุศลกรรมทั้ง 10 ประการนี้ ผลที่ได้ย่อมยังชีวิตของบุคคลนั้นอยู่อย่างมีความสุข การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักอริยมรรค 8 เป็นการดำเนินชีวิตตามลำดับขั้นตอนและเป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การพ้นทุกข์ทั้งปวง

องค์ความรู้ที่ได้จากบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด โดยสรุปเป็น “3B MODEL”

คำสำคัญ : การดำเนินชีวิตที่ดีงาม, พุทธปรัชญาเถรวาท

ABSTRACT

Dissertation Topic : The integration of a good life based on the Theravada Buddhist philosophy of the people in Roi Et province

Student's Name : Ajchara Chaiyaraj

Degree Sought : Doctoral of Philosophy

Program : Buddhism and Philosophy

Anno Domini : 2023

Advisor : Dr.Sanguan Laphonthan

The objectives this dissertation were as follows: 1) to study the theoretical concepts of a good life, 2) to study the Buddhist philosophy concerning a good life, 3) to integrate a good life based on Theravada Buddhist philosophy of People in Roi Et province and 4) to present a knowledge about the integration of a good life based on Theravada Buddhist philosophy of the people in Roi Et province. It is a qualitative research by studying the Tripitaka, commentary, books, documents, related researches, and others.

The results of the study found that:

1. Theoretical concepts of a good life

Living human life based on religion could help promote relationships between Humans in society, including nature because of it would make realize the deep value and humanity, altogether having a holistic understanding between humans and between humans and nature. Living life was something that everyone need to have and must continue to do until the end of their life. The way of living life had the method to make our lived happy and complete, both physically and mentally were: 1) Social 2) education 3) health education 4) Physical education, and 5) Nutrition. Principle for a good life was principles of practice regarding health systems and environment that affected health and well-being in life. The goal of good life was maintaining a healthy life to be happy both physically and mentally at present only.

2. Buddhist Philosophy regarding a good life were 1) The Threefold Training consisted of morality, concentration and wisdom. The principles of precept could help people to be careful in matter of physical behavior and speech to be normal. Mediation could help people develop their minds. And wisdom could help people realize everything as it really was, gaining wisdom in daily living. The Threefold training was developing human being to lead good and correct lives. 2) The Five precepts were principle of practice to control physical and verbal behavior to be calm and orderly, which would result in peace and order. When the person who kept the precepts was moral and had good physically and verbally conduct. Precepts became the basic Dhamma of those who kept them, which would be the foundation for developing morality at a higher level. 3) Principles of Bhavana 4 was about developing and training oneself integrity and merit. Conducting oneself in good social order, mental development to have mental quality, good mental performance and good mental health, developing an analytical thinking system and solving problems with Dhamma, applying Dhamma principles to living one's own life as well as living together with others in society happily and without suffering. 4) Ten principles of an honest were the path to meritorious Karma. The way to do good deeds and was the psth that led to happiness and prosperity which was considered a practice principle emphasis on controlling the body, speech, and mind which was to encourage people in society to truly live together in a civilized manner. 5) The Noble Eightfold Path was a sequence of steps to follow. It could be summarized into 3 categories: morality, the control of body and speech. Concentration was the training of the mind to be stable, and wisdom was the training of the mind to have knowledge, think analytically and consider things correctly according to the truth of natural laws.

3. The integration of a good life based on the Theravada Buddhist philosophy of the people in Roi Et province

In living a good life based on the Threefold Training was an education that used to train and develop oneself physically, verbally, and mentally, then consider the results of one's conduct in that situation until it was determined to control one's physical, verbal, and mental behavior and gain wisdom in behaving correctly by oneself. Living a good life based on the 5 precepts which were the basis of practice.

So that everyone could live a prosperous, happy life and society would be peaceful and stable. Living a good life based on the Principles of Bhavana 4 was about promoting health, both physical and mental health that must be taken care of to be perfect maintained to perfect. It repaired worn-out parts of the body, emotions, and mind to make them stronger. Living a good life based on Ten Principles of an honest was a guideline for living your life in a good way. It could happen in 3 ways: Physical (physical karma), verbal (verbal Karma), and mental (mano karma). A person who had performed these Ten Principles would have a happy life as a result. Living a good life based on The Noble Eightfold Path was a step-by-step process of living life and was the main path that would lead to freedom from all suffering.

Knowledge Assets obtained from the integration of living a good life based on Theravada Buddhist philosophy of the people in Roi Et Province, summarized as "3B MODEL"

Keywords : Good life, Theravada Buddhist Philosophy

กิตติกรรมประกาศ

ดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความอนุเคราะห์จาก ดร.สงวน หล้าโพนทัน อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ พระมหาสากล สุภรเมธี, ดร. อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางในการทำวิจัยตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ มาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ทำให้ผู้วิจัยนำไปแก้ไขปรับปรุงเนื้อหา ให้มีความชัดเจนมากขึ้น จนดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสิ้นสมบูรณ์

กราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณพระเทพวชิรวิมล, ดร. อาจารย์ รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์, ดร.อุทัย กมลศิลป์, พระครูสีลสราธิคุณ, ดร. และอาจารย์ พระมหาใจสิงห์ สิริธมฺโม, ดร., อาจารย์ปรเมธ ศรีภิญโย ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับข้อมูลในเอกสารและหนังสือที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ รวมทั้งการใช้ข้อมูลในพระไตรปิฎก และมีความเมตตาคอยชี้แนะประเด็นสำคัญในการวิจัย พร้อมตรวจทานแก้ไข ให้ครอบคลุมเนื้อหาและมีความชัดเจนมากขึ้น

กราบขอบพระคุณคณะผู้บริหาร อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา และห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ที่มีตำราให้ผู้วิจัยค้นคว้าหาข้อมูล และอำนวยความสะดวกในการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยเพื่อใช้ประกอบในการทำดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ และครูอาจารย์ทุกท่านกรุณาอบรมสั่งสอนประสิทธิ์ประสาทวิชาและให้กำลังใจผู้วิจัยตลอดมา ขอบคุณบิดามารดา ญาติพี่น้องที่เป็นแรงกระตุ้นให้กำลังใจสนับสนุนในการศึกษาเล่าเรียนจนสำเร็จ ทำให้ความปรารถนาของข้าพเจ้าประสบความสำเร็จด้วยดี คุณความดีทั้งหลายทั้งปวงอันจะเกิดจากดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และน้อมบูชาสักการะแด่บุรพาจารย์ทุกท่าน ขอให้ทุกท่านจงเป็นผู้มีส่วนแห่งคุณความดีโดยทั่วกัน และถ้าหากดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้มีความผิดพลาด บกพร่อง ผู้วิจัยขอน้อมรับแต่เพียงผู้เดียว คุณค่าและประโยชน์ของดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศเป็นเครื่องแสดงความกตัญญูกตเวทิตา เพื่อบูชาแด่ พระคุณบิดามารดา และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ให้การศึกษาอบรมสั่งสอนให้สติปัญญาและคุณธรรมเครื่องชี้นำสู่ความสำเร็จ

อัจฉรา ไชยราช

สารบัญคำย่อ

อักษรย่อในดุษฎีนิพนธ์นี้ อ้างอิงจากพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 ในการอ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (ไทย) 9/170/56 หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 9 ข้อที่ 170 หน้า 56

1. คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

คำย่อ		**ชื่อคัมภีร**	
พระสุตตันตปิฎก			
ที.ปา.	=	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค
ที.สี.	=	ทีฆนิกาย	สีลักขันธวรรค
ที.ม.	=	ทีฆนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์
ม.ม.	=	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์
ม.มู	=	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์
ม.อุ.	=	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์
องฺ.ติก.	=	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต
องฺ ปญฺจก.	=	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต
องฺ อฏฺฐก.	=	อังคุตตรนิกาย	อัฏฐกนิบาต
องฺ.เอกาทสก.	=	อังคุตตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต
องฺ.นวก.	=	อังคุตตรนิกาย	นวกนิบาต
ขุ.อิติ.	=	ขุททกนิกาย	อิติวุตฺตกะ
ขุ.ธ.	=	ขุททกนิกาย	ธัมมบท
ขุ.ม.	=	ขุททกนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์
สํ.ม.	=	สังยุตตนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์
อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก			
อภิ.วิ.	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์
อภิ.สง.	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี
อภิ.ปุ.	=	อภิธรรมปิฎก	ปุคลบัญญัติ

ข. คำย่อเกี่ยวกับอรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

อักษรย่อที่ใช้อ้างอิงคัมภีรอรรถกถา ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย กำหนดอักษรย่อโดย อนุวัตตามตัวเลขประจำเล่มอรรถกถาภาษาไทย โดยระบุชื่อย่อคัมภีร/เล่ม/ภาค/หน้า ตัวอย่างเชน สำ.นิ.อ. 2/3/22 หมายถึง พระสูตรและอรรถกถาแปล สังยุตตนิกาย สารัตถปกาสินีนิทานวรรคอรรถ กถา เล่มที่ 2 ภาคที่ 3 หน้า 22 เป็นต้น ในกรณีที่มีเลขอ้างอิงสองตัว จะระบุโดยชื่อย่อคัมภีร/เล่ม/ หน้า ตัวอย่างเชน ที.ม.อ. 2/105 หมายถึง ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา เล่มที่ 2 หน้า 105 เป็นตน

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... **จ**

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... **ช**

กิตติกรรมประกาศ ..... **ซ**

สารบัญคำย่อ ..... **ญ**

สารบัญ ..... **ฐ**

บทที่ 1 บทนำ **1**

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1

1.2 คำถามวิจัย 4

1.3 วัตถุประสงค์ในการวิจัย 5

1.4 ขอบเขตของการวิจัย 5

1.5 วิธีดำเนินการวิจัย 6

1.6 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวของ 8

1.7 ประโยชน์ที่ได้รับ 19

1.8 นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย 20

1.9 กรอบแนวคิดในการวิจัย 21

บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม **22**

2.1. แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต 22

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม 32

2.3 การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้านการศึกษา 46

2.4 การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้านสังคม 49

2.5 การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้านพลศึกษา 50

2.6 การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้านสุขอนามัย 52

2.7 การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้านโภชนาการ 54

2.8 สรุปการดำเนินชีวิตที่ดีงาม 57

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 3 หลักพุทธปรัชญาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม 58

3.1. แนวคิดเกี่ยวกับพุทธปรัชญา 58

3.2 การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักไตรสิกขา 62

3.3 การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักศีล 5 66

3.4 การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักภาวนา 4 80

3.5 การดำเนินชีวิตที่ดีงามหลักกุศลกรรม 10 82

3.6 การดำเนินชีวิตที่ดีงามหลักมรรค 8 87

3.7 สรุปหลักพุทธปรัชญาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม 103

บทที่ 4 บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด 105

4.1 บูรณาการหลักไตรสิกขาในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้านการศึกษา 105

4.2 บูรณาการหลักศีล 5 ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้านสังคม 110

4.3 บูรณาการหลักภาวนา 4 ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้านพลศึกษา 118

4.4 บูรณาการหลักกุศลกรรมบท 10 ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้านสุขอนามัย 121

4.5 บูรณาการหลักมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้านโภชนาการ 125

4.6 สรุปบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด 135

บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 137

5.1.สรุปผลการวิจัย 137

5.2 อภิปรายผล 140

5.3 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย 144

5.4 ข้อเสนอแนะ 145

บรรณานุกรม 147

ภาคผนวก 155

ภาคผนวก ก ประกาศอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ 156

ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย 158

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ 164
ภาคผนวก ง แบบสัมภาษณ์ 187
ภาคผนวก จ ภาพประกอบการสัมภาษณ์ 193
ภาคผนวก ฉ เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในคน 202
ประวัติผู้วิจัย **204**

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การที่มนุษย์มาอยู่รวมกันเป็นกลุ่มสังคมขึ้นมา ครอบครัวนับว่าเป็นเบื้องต้นชั้นแรกของมนุษย์และได้เริ่มขยายเป็นสังคม เป็นระบบเครือญาติ เป็นชาติพันธุ์ เป็นประเทศชาติ โดยมีความสัมพันธ์ทางครอบครัวทางเครือญาติ เป็นกลุ่มชาติพันธุ์เดียวกัน เป็นการบ่งบอกถึงเอกลักษณ์ของกลุ่มคนนั้น ๆ ได้อย่างชัดเจนมีทัศนคติ มีความคิดเป็นไปตามธรรมชาติของทางสังคม เพราะพฤติกรรมที่มนุษย์ได้แสดงออกมามีผลเกี่ยวข้องกับสังคมที่มนุษย์อาศัยอยู่ ในขณะเดียวกันผลของทางสังคมที่มนุษย์อาศัยอยู่จะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของมนุษย์เช่นเดียวกัน สิ่งที่มนุษย์ได้แสดงออกมาเป็นวิถีชีวิตที่ถูกสืบทอดมาจากบรรพบุรุษมาสู่ลูกหลาน รุ่นหลังมาเป็นบ่อเกิดของสังคมตามธรรมชาติ ทัศนคติ ความเชื่อ เป็นขนบธรรมเนียมประเพณี พิธีกรรม วัฒนธรรม รวมทั้งความเชื่อและข้อปฏิบัติต่าง ๆ ของทางสังคม โดยมนุษย์มีความเชื่อต่าง ๆ ต่อความเชื่อ ในสิ่งที่มีอำนาจอยู่เหนือมนุษย์และธรรมชาติ การที่มนุษย์มาอยู่รวมกันเป็นสังคมไม่ว่าขนาดเล็กหรือสังคมขนาดใหญ่ แต่ละคนที่มาอยู่รวมกันนั้นต่างก็มีความคิด ความเชื่อ ที่แตกต่างกันออกไปทั้งในด้านของความสามารถประสบการณ์ความคิดเห็นที่แสดงความประพฤติแสดงออกมาทางประเพณี โดยมีระเบียบแบบแผนคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มให้อยู่ในกรอบหรือขอบเขตที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ระบบความสัมพันธ์กันทางสังคม เพราะมนุษย์ทุกคนย่อมมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน และสังคมมนุษย์จะอยู่โดยลำพังคงไม่ได้ ที่เป็นเช่นนั้นย่อมเกิดขึ้นมาจากสาเหตุหลายประการ โดยลักษณะมีกิจกรรมหลายประการที่แสดงออกให้เห็นถึงความจำเป็นของมนุษย์ เป็นผลส่งกระทบต่อกิจกรรมและพฤติกรรมของมนุษย์เช่นเดียวกัน

ความเชื่อของมนุษย์เป็นบ่อเกิดของประเพณี พิธีกรรม เป็นทัศนคติ วิถีชีวิต เพื่อตอบสนองความต้องการช่วยกันแก้ไขปัญหาร่วมกันที่เกิดขึ้นกับตัวของมนุษย์ ความเชื่อจึงมีบทบาทในสังคมและความเชื่อเป็นการสร้างบุคคลให้พฤติกรรมที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะกลุ่มจนมีความผูกพันของคนในกลุ่ม หรือชาติพันธุ์เดียวกันอย่างเป็นรูปธรรมชัดเจนและเป็นที่ยอมรับของกลุ่มชน เพราะธรรมชาติของการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในสังคมทั้งประเพณี พิธีกรรม วิถีชีวิต จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยกัน แม้ในปัจจุบันบทบาทของระบบความสัมพันธ์ในทางเครือญาติ ประเพณี พิธีกรรม ล้วนได้รับอิทธิพลมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่เข้าสู่สังคม ซึ่งรับเอาแบบปฏิบัติที่หลากหลายเข้ามาผสมผสานในการดำเนินชีวิตประเพณี จึงเรียกได้ว่าเป็นวิถีชีวิตแห่งการดำเนินชีวิตของสังคม โดยเฉพาะศาสนาซึ่งมีอิทธิพลต่อ

ประเพณีของกลุ่มชาติพันธุ์มากที่สุด คำว่าประเพณี ตามพจนานุกรมภาษาไทยฉบับบัณฑิตยสถาน กำหนดความหมายประเพณีไว้ว่า ขนบธรรมเนียมแบบแผน ซึ่งสามารถแยกคำต่าง ๆ ออกได้เป็น ขนบธรรมเนียม มีความหมายว่า ระเบียบแบบอย่าง ธรรมเนียม มีความหมายว่า สิ่งที่นิยมใช้กันมา เมื่อนำมารวมเป็นคำเดียวกันจะมีความหมายว่า ความประพฤติที่คนส่วนใหญ่ยึดถือเป็นแบบแผนและปฏิบัติสืบต่อกันมาอย่างมีแบบแผน[1]

คนไทยในอดีตอยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ ทั้งพ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นครอบครัวแบบขยาย ในการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตของสังคม เป็นสังคมแบบพึ่งพาตนเองอยู่อย่างพอเพียง มีระบบเศรษฐกิจแบบยังชีพอยู่กับธรรมชาติ พึ่งธรรมธรรมชาติที่เอื้ออำนวย เป็นสังคมที่มีความเอื้ออาทรและถ้อยทีถ้อยอาศัยกันระหว่างธรรมชาติกับมนุษย์ การพัฒนาประเทศที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติตั้งแต่ ฉบับที่ 1 - ฉบับที่ 13 นั้นทำให้เศรษฐกิจของประเทศมีความเจริญก้าวหน้า ประชาชนมีรายได้เพิ่มขึ้น แต่ก็ยังมีปัญหาในการกระจายรายได้สู่ชุมชนไม่ทั่วถึง ก่อให้เกิดผลกระทบในด้านอื่น ๆ ตามมาอย่างเช่น การย้ายแรงงาน เกิดค่านิยมทางด้านวัตถุทำให้มีการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยจนเกิดปัญหาทางสังคม เช่น ปัญหายาเสพติด สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ ทรัพยากรธรรมชาติถูกทำลาย อาชญากรรม สภาพครอบครัวเกิดการแตกแยก สังคมเกิดความอ่อนแอ ปัญหาเหล่านี้เกิดจากระบบเศรษฐกิจและการใช้จ่ายเกินความพอดีในการดำเนินชีวิต

ในขณะสังคมปัจจุบันกำลังอยู่ในสภาพที่เสียความสมดุลในด้านต่าง ๆ เช่น (1) ในด้านสิ่งแวดล้อม เราจะพบว่า โลกกำลังอยู่ในภาวะที่ขาดแคลนพลังงานและมีสภาพอากาศที่แปรปรวน ซึ่งก็เป็นผลอันเกิดมาจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในด้านการบริโภคที่เกินพอดีนั่นเอง (2) ในด้านสังคม อันนี้เราจะพบว่า มีการใช้ความรุนแรงต่อเด็กและสตรีมากขึ้น ในปัจจุบันเราจะเห็นจากสื่อต่าง ๆ แทบจะทุกวัน หลายครั้งเกิดมาจากผู้ใหญ่เป็นผู้กระทำ หรือเด็กต่อเด็กด้วยกัน และมีการทุจริตคอรัปชั่นเกิดขึ้น (3) ในด้านการดำเนินชีวิต เราจะพบว่า วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันนั้น ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ซึ่งก็แสดงให้เห็นถึงสุขภาพของจิตที่กำลังย่ำแย่ (4) ในด้านของการแสดงออกซึ่งความคิดเห็น เราจะพบว่า การที่คนเรามีจุดยืนทางความคิดที่ตรงกันข้ามกัน เป็นสิ่งที่ไม่อาจยอมรับได้ แสดงให้เห็นถึงการที่คนเราไม่เปิดใจที่กว้างยอมรับความแตกต่างของกันและกัน ขาดการใช้เหตุผลและความเป็นกลาง ซึ่งก็มีส่วนกระตุ้นให้เกิดความขัดแย้งและการทะเลาะวิวาทกันของคนในสังคมตามมา ดังนั้น เมื่อมองในภาพรวมแล้ว เราคงไม่อาจที่จะปฏิเสธได้เลยว่า ภาพที่ขาดความสมดุลเหล่านี้ ล้วนสร้างความเดือดร้อนในการดำเนินชีวิตของคนและความวุ่นวายในสังคม[2]

---

[1] ณรงค์ เส็งประชา, *มานุษยวิทยาประยุกต์ในการพัฒนาชุมชน*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2541), หน้า 25.

[2] พิชญรัตน์ บุญช่วย, “การศึกษากระบวนการสร้างภาวนา 4 โดยใช้หลักไตรสิกขา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2549, หน้า 1.

แม้ในปัจจุบันนี้วิวัฒนาการความเจริญทางเทคโนโลยีจะก้าวหน้าไปแต่จิตใจคนในสังคมไทยส่วนใหญ่กลับสวนทางกับความเจริญทางวัตถุ โดยสังเกตได้จากปัญหาต่าง ๆ ในสังคม อาทิ ปัญหาฉกชิงวิ่งราว บ่อนการพนัน ปัญหาโสเภณี ปัญหาคนชราถูกทิ้งปัญหาหย่าร้าง การทำแท้ง และเด็กทารกถูกทิ้ง ล้วนมีสาเหตุมาจากความหลงผิดที่เรียกว่า มิจฉาทิฏฐิ ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เห็นผิดในจิตใจ และเป็นผลร้ายแสดงออกมาทางกายและวาจา ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า อกุศลกรรมบถ คือ ทางแห่งความชั่ว นั้นมี 10 ประการ แบ่งเป็น กายกรรม 3 วจีกรรม 4 มโนกรรม 3[3] แต่อย่างไรก็ตามแต่ยังมีหลักที่ป้องกันความเสียหายเกี่ยวกับเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ทั้งตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม เพื่อเป็นที่ป้องกันมิให้เกิดความเดือนร้อน หรือเกิดความวุ่นวาย โดยมีหลักประกันหรือหลักของสถานบันพระพุทธศาสนา

พุทธศาสนิกชนในประเทศไทย นั้นมีการนับถือพระพุทธศาสนาเป็นเวลาอันยาวนาน โดยเป็นสถาบันหลัก และเอกลักษณ์ของชนชาติไทย เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของคนไทยมาเป็นเวลาอันช้านาน ซึ่งหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา นั้นมุ่งส่งเสริมให้มีการคิดอย่างมีเหตุผล และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ดังนั้น ความสำคัญของการพัฒนาพฤติกรรมทางด้านร่างกายจิตใจและสังคมจึงมีหลักการที่สำคัญสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก สุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้ใดมีสุขภาพสมบูรณ์ แสดงถึงความสามารถในการกำกับดูแลร่างกายและจิตใจให้อยู่ในกรอบของศีลธรรมและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ[4] การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขพระพุทธศาสนามีหลักศีล 5 ที่เรียกว่า เบญจศีลเป็นแนวทางเบื้องต้น เมื่อมีคุณธรรมจึงจะสามารถขัดเกลานิสัยใจคอให้มนุษย์มีความประณีตยิ่งขึ้น มีความประพฤติ และการกระทำที่ดีงามรู้จักยับยั้งช่างใจ จะกระทำ จะพูด จะคิดก็ต้องไตร่ตรองให้รอบคอบดีเสียก่อน ถ้าสังคมขาดการควบคุมด้วยศีล การล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่นทั้งทางกาย ทางวาจาก็จะเกิดขึ้น ดังนั้น ศีล แปลว่า ปกติ เย็น ระเบียบวินัย เป็นต้น กล่าวคือ ผู้มีศีลต้องมีกายวาจาและใจเย็นสบายไม่เร่าร้อนด้วย ราคะ โทสะ และโมหะ เป็นผู้มีกายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต ศีล 5 จึงเป็นข้อปฏิบัติที่มีประโยชน์ต่อสังคมจึงจำเป็นต้องเข้าใจในศีล 5 เพื่อเป็นประโยชน์แก่คนรักษาเอง และเพื่อความสงบสุขของสังคมด้วย[5]

ศีล 5 ถือได้ว่าเป็นกฎระเบียบอยู่คู่กับสังคมพุทธของไทย มาก่อนที่จะมีการร่างกฎหมายขึ้นมาบังคับใช้ ซึ่งตัวศีลเองนอกจากจะเป็นพื้นฐานธรรมของปัจเจกบุคคลแล้ว ศีลยังถือได้ว่าเป็นหมวดธรรมที่ว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างปัจเจกบุคคลกับสังคมอีกด้วย ดังนั้น ศีลจึงครอบคลุม

---

[3] ม.ม. (ไทย) 12/445/482-483.

[4] รังสรรค์ แสงสุขและคณะ, *ความรู้คู่คุณธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2544), หน้า 188.

[5] พระเทวินทร์ เทวินโท, *พุทธจริยศาสตรจริยศาสตร์ และจริยธรรม*, (ผู้พิมพ์ คุณนงลักษณ์ ครุฑแก้ว, 2544), หน้า 83.

เรื่องการจัดระเบียบชีวิตด้านนอกทั้งหมด เท่าที่จะช่วยทำสภาพความเป็นอยู่โดยทั่วไปกิจการทั้งหลายของหมู่ชน ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม และสภาพแวดล้อมที่ควรจัดได้ ให้มีสภาวะที่เกื้อกูลแก่ความเจริญงอกงามของชีวิตด้านใน จึงสอดคล้องกับการที่ชีวิตด้านในที่เจริญงอกงามนั้นจะสะท้อนผลดีงามออกมาแก่ชีวิตด้านนอกคือเหมาะแก่การที่ทุก ๆ คนจะพากันปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา โดยเฉพาะจะได้สามารถฝึกจิตและปัญญาให้เจริญ เพื่อจะได้ประสบชีวิตที่มีความสุขแท้จริง พร้อมด้วยจิตใจที่เป็นอิสระผ่องใสเบิกบานในท่ามกลางสังคมและสภาพแวดล้อมที่สงบเรียบร้อยรื่นรมย์และร่มเย็นเป็นสุข[6]

จะเห็นได้ว่า การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทของคนไทย มีบทบาทต่อวิถีชีวิตจิตใจของคนไทยทุกด้านเข้าถึงจิตใจของประชาชนอย่างแท้จริงได้หล่อหลอมอุปนิสัยให้มีความรักความเมตตาและช่วยเหลือซึ่งกันและกันตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน[7] เป็นหลักป้องกันมิให้เกิดความเดือดร้อนและเกิดความเสียหายโดยสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อารมณ์ จนส่งไปถึงสติปัญญาเพื่อปฏิบัติตนเองให้เกิดความสุข ความเจริญในครอบครัว ชุมชน และสังคมขึ้นได้ โดยมีหลักศีล 5 อันเป็นหลักพื้นฐานในการดำเนินชีวิตเริ่มต้น และเพื่อป้องกันอกุศลกรรมที่จะเกิดขึ้นได้ ศีล 5 ยังเป็นหลักการดำเนินชีวิตที่สามารถไปสู่ความดีงามตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทขั้นสูงสุด คือ นิพพานได้[8]

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด ด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ได้แก่หลักไตรสิกขา หลักภาวนา 4 หลักศีล 5 หลักกุศลกรรมบถ 10 และหลักมรรค 8 เพื่อเป็นหลักปฏิบัติของประชาชนชาวจังหวัดร้อยเอ็ดไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามของบุคคล ชุมชน และสังคมสืบไป

1.2 คำถามการวิจัย

1.2.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เป็นอย่างไร

1.2.2 หลักพุทธปรัชญาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เป็นอย่างไร

1.2.3 บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด เป็นอย่างไร

1.2.4 องค์ความรู้เกี่ยวกับบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด เป็นอย่างไร

---

[6] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2549), หน้า 448.

[7] จำนง อดิวัฒนสิทธิ์, *ศาสนาชีวิตและสังคม,* (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, 2547), หน้า 49.

[8] กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ, *การจัดการสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา,* พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2546), หน้า 1.

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.3.1 เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

1.3.2 เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

1.3.3 เพื่อบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด

1.3.4 เพื่อเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด โดยมีขอบเขตในการวิจัย ดังนี้

1.4.1 ด้านเอกสาร

1. เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 เป็นเอกสารหลัก

2. เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) คือ เอกสาร หรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องและบทความทางวิชาการต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศในบางส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่น หนังสือ งานวิจัย บทความ และวิทยานิพนธ์ ที่ได้อธิบายไว้

1.4.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวทางการบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องและสัมพันธ์การดำเนินชีวิตที่ดีงาม ประกอบไปด้วย 1. ด้านการศึกษา 2. ด้านสังคม 3. ด้านพลศึกษา 4. ด้านสุขอนามัย 5. ด้านโภชนาการ และหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ได้แก่ 1. ไตรสิกขา 3 2. หลักศีล 5 3. หลักภาวนา 4 4. หลักกุศลกรรมบถ 10 5. หลักมรรคมีองค์ 8

1.4.3 ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด โดยได้ใช้พื้นที่ทำการศึกษา คือ ประชาชนที่อาศัยอยู่ในจังร้อยเอ็ด

1.4.4 ขอบเขตด้านประชากรผู้ให้ข้อมูลหลัก

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) กลุ่มประชากรที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ถือว่าเป็นบุคคลที่มีความรู้ ความความเกี่ยวข้องโดยตรงกับประเด็นวิจัย ได้แก่ พระสงฆ์ นักวิชาการ ข้าราชการ ผู้นำชุมชน/ท้องถิ่น และประชาชนทั่วไป จำนวน 23 รูป/คน จำแนกออกดังนี้

1) พระสงฆ์	จำนวน 3 รูป
2) นักวิชาการ	จำนวน 3 คน
3) ข้าราชการ	จำนวน 5 คน
4) ผู้นำชุมชน/ท้องถิ่น	จำนวน 7 คน
5) ประชาชนทั่วไป	จำนวน 5 คน

1.5 วิธีดำเนินการวิจัย

1.5.1 รูปแบบการทำวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้รูปแบบงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการค้นคว้าแบบวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview)

1.5.2 เครื่องมือการวิจัย

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้กำหนดเครื่องมือสำหรับการทำวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) หรือการสัมภาษณ์แบบปลายเปิด กับกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลหลักในพื้นที่วิจัย

1.5.3 วิธีการสร้างเครื่องมือวิจัย

1) ผู้วิจัยได้ศึกษาประเด็นและเนื้อหาของงานวิจัยจนครบถ้วนแล้ว จึงได้กำหนดประเด็นสำคัญเพื่อสร้างคำถามวิจัย

2) ได้นำประเด็นสำคัญเข้าปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา

3) อาจารย์ที่ปรึกษาให้คำแนะนำทั้งประเด็นสำคัญและวิธีการสร้างเครื่องมือ

4) นำแบบสัมภาษณ์เข้าปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา

5) นำแบบสัมภาษณ์ไปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

6) เสนอแบบสัมภาษณ์ต่อบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อเสนอแต่งตั้งผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสัมภาษณ์

7) นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

8) นำแบบสัมภาษณ์เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเสนอขอความร่วมมือผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการให้สัมภาษณ์

9) ประสานงานกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญกำหนดวันเวลาในการสัมภาษณ์

10) ดำเนินการลงสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามที่กำหนดแล้ว

1.5.4 การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูลอยู่ 4 ประการ ได้แก่

1) การสัมภาษณ์ที่เรียกว่า การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) กับประชากรผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ตามที่กำหนดไว้แล้ว

2) การจดบันทึก คือวิธีการที่เป็นไปอย่างง่าย ซึ่งประกอบด้วยการเตรียมกระดาษปากกาหรือดินสอไว้สำหรับบันทึกข้อมูลทั้งจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งบันทึกคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งจะทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่เป็นจริงอย่างครบถ้วน

3) การใช้เทปบันทึกเสียง วิธีการหรืออุปกรณ์นี้จะช่วยให้ผู้วิจัยบันทึกคำสัมภาษณ์ได้ทั้งหมดและเป็นไปอย่างครบถ้วน

4) การบันทึกภาพนิ่ง การได้มาซึ่งข้อมูลนอกจากเป็นเชิงเอกสารแล้ว ภาพถ่ายที่เป็นภาพนิ่งระหว่างผู้วิจัยกับผู้ให้สัมภาษณ์ ถือว่าเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์

1.5.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ มี 2 ส่วน ด้วยกันประกอบด้วย

1) การเก็บข้อมูลเชิงเอกสาร ทั้งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ เอกสารงานวิจัยตำรา วิชาด้านพุทธศาสนาและตำราอื่น ๆ รวมทั้งบทความวิชาการที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

2) การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-Depth interview)

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีวิทยาการวิจัยหรือวิธีการวิจัยสำคัญที่เรียกว่า การวิเคราะห์ (Analysis) ซึ่งประกอบด้วย

1) การตีความ (Interpretation)

2) การใช้เหตุผล (Reasoning)

3) การให้เหตุผล (Arguing)

ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลวิธีการเชิงคุณภาพ โดยเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลแบบบรรยายและพรรณนา (Descriptive Research) ในการนำเสนอ ข้อมูลการวิจัยจะอยู่ในลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive presentation) ประกอบภาพถ่าย และการพรรณนาความประกอบการบรรยายเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเครื่องมือเก็บข้อมูลใช้ แนวคำถามซึ่งผู้วิจัยกำหนดดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเมื่อผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเอกสารและภาคสนาม ได้เพียงพอต่อการศึกษาตามวัตถุประสงค์แล้ว ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลขั้นต้น โดยนำมาจัดหมวดหมู่ให้เป็นระเบียบตามเค้าโครงเรื่องแล้วสรุปออกมา เพื่อเป็นแนวทางในการวิเคราะห์และหาข้อมูลเพิ่มเติมต่อไป หลังจากนั้นอาจมีการเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมในส่วนที่ยังไม่สมบูรณ์ โดยการสัมภาษณ์เพิ่มเติมในบางประเด็นที่เป็นประโยชน์ต่อการวิเคราะห์ข้อมูลมากขึ้น และทำการวิเคราะห์ข้อมูลอีกครั้งหนึ่งซึ่งให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริงมากที่สุด

1.5.6 การสังเคราะห์ข้อมูล

เมื่อผู้วิจัยได้ทำการวิจัยตามระเบียบวิธีวิจัยอย่างครบถ้วนแล้ว ในขั้นตอนสุดท้ายผู้วิจัยจึงได้สังเคราะห์ (Synthesis) ข้อมูลทั้งหมดออกมาเป็นองค์ความรู้และเขียนรายงานการวิจัย เพื่อเสนอขออนุมัติสอบป้องกันดุษฎีนิพนธ์

1.5.7 การนำเสนอข้อมูล

ในการสรุปกระบวนการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ผ่านการ วิเคราะห์อย่างสมบูรณ์แล้วมาทำการเขียนพรรณนาความ ดังต่อไปนี้

1) สรุปผลการวิจัย

2) อภิปรายความเห็นของผู้วิจัย

3) องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

3) ข้อเสนอแนะ ซึ่งแบ่งออกเป็นข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ข้อเสนอแนะของผู้ที่สนใจในการศึกษาวิจัยต่อไป

1.6 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.6.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

เติมศักดิ์ คทวณิช ได้กล่าวถึง พฤติกรรมทางสังคม ว่า พฤติกรรมทางสังคม หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงต่อกันระหว่างบุคคลในสังคม โดยพฤติกรรมของบุคคลหนึ่งสามารถจะส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก รวมไปถึงพฤติกรรมของอีกบุคคลหนึ่ง เมื่อบุคคลนั้น ๆ เกิดการปฏิสัมพันธ์ต่อกันทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังนั้นอาจกล่าวสรุปได้ว่า พฤติกรรมทางสังคมเป็นการศึกษาถึงอิทธิพลของบุคคลและสังคมที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมระหว่างบุคคลในสังคมเดียวกัน เช่น พฤติกรรมของดารานักร้อง ย่อมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น ในทำนองกลับกันพฤติกรรมของวัยรุ่นก็จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของดารานักร้องด้วยเช่นกัน เมื่อพิจารณาแล้วพฤติกรรมทางสังคมจึงมีความหมายที่ครอบคลุมพฤติกรรมทุกด้านที่มนุษย์แสดงต่อกันในสังคม[9]

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง การดำเนินชีวิตของมนุษย์ ไว้ในหนังสือพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืนว่า การดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นระบบ และระบบการดำรงอยู่ด้วยดีของชีวิตนี้ต้องมองให้ครบทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ชีวิตหรือมนุษย์ 2) สังคม และ 3) สิ่งแวดล้อม สามอย่างนี้ต้องเอามาโยงประสานกัน และต้องพิจารณาให้ตลอด จึงเรียกว่าระบบองค์รวมที่สมบูรณ์ เริ่มตั้งแต่ชีวิตเองก็ต้องมองทั้งกายและใจ มนุษย์ต้องพัฒนาไปถึงขั้นที่ว่า ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นจะต้อง

---

[9] เติมศักดิ์ คทวณิช, *จิตวิทยาทั่วไป*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด มหาชน, 2546), หน้า 310.

ให้เกิดประโยชน์ที่เรียกว่าเป็นความเกื้อกูลกันต่อองค์รวมทุกส่วน ถ้าเราสามารถทำได้ถึงขั้นนี้ อันนี้คือการพัฒนาที่ยั่งยืน[10]

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายหลักความสัมพันธ์ของมนุษย์กับศีล ไว้ โดยสรุปว่า พระพุทธศาสนามองมนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องศึกษามนุษย์จะมีชีวิตที่ดีงามได้จะต้องมีการฝึกฝนและต้องศึกษาสิกขาบททั้ง 5 หรือเรียกว่าศีล 5 ซึ่งไม่ใช่ข้อบังคับ แต่เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกฝนพัฒนาตนเพื่อให้มีชีวิตดีงามยิ่งขึ้น ซึ่งท่านเห็นว่าศีล 5 เป็นข้อปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีงามและส่งเสริมให้มีพฤติกรรมอันพึงประสงค์[11]

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามแนวทางศีล 5 พบว่า การปฏิบัติตามหลักศีล 5 เป็นแนวสร้างและรักษาสันติภาพอย่างแท้จริง เพราะเป็นการกระทำ การพูด และการคิดที่เป็นไปเพื่อความเป็นปกติ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาโกลาหลวุ่นวายหรือวิกฤตการณ์ใด ๆ จึงเรียกว่ามีสันติภาพ และยังได้กล่าวถึงความสำคัญของศีลต่อสันติภาพ โดยมีเนื้อหาสรุปว่า ศีล 5 เป็นมนุษยธรรม ซึ่งจัดเป็นรากฐานของสันติภาพถึงแม้ว่าท่านจะเห็นว่าศีล 5 เป็นรากฐานของสันติภาพก็ตาม[12]

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาของครอบครัวในปัจจุบันไว้ในหนังสือธรรมคุ้มครองโลกว่า ปัจจุบันนี้สถาบันครอบครัวมีค่านิยมตามแบบตะวันตกอิทธิพลที่เข้ามาต่อบิดามารดาทำให้ขาดความรับผิดชอบเอาใจใส่ดูแลต่อบุตรไม่มีการแสดงความรักความผูกพันไม่มีการถ่ายทอดความรู้สึกความเป็นบุตรเป็นบิดาเป็นมารดากันผลเสียจึงตกอยู่กับบุตร พระพุทธศาสนามีหลักการในการแก้ปัญหาการหย่าร้าง ด้วยการวางหลักจริยธรรมที่เป็นทั้งส่วนของการเลือกสรรคู่ครองที่มีลักษณะที่ตรงกัน การทำหน้าที่ของคู่สมรสอย่างสมบูรณ์ รวมไปถึงการมองเป้าหมายของการครองเรือนประสบผลสำเร็จ คู่สมรสอยู่ที่การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เข้าถึงความสุขอันสูงสุด คือ พระนิพพาน[13]

พระเทวิน เทวินโท ได้กล่าวถึงหลักพุทธจริยศาสตร์ว่า “หลักคำสอนของพระพุทธศาสนา คือ หลักที่เกี่ยวกับความประพฤติปฏิบัติที่เป็นแนวทางเพื่อบรรลุความดีสูงสุดของชีวิต เป็นคำสอนที่มีมาตรฐานแห่งการกระทำว่าการกระทำเช่นไรเป็นความดี ความชั่ว กุศล อกุศล บุญ บาป ถูกต้อง ไม่ถูกต้อง ควรทำ ไม่ควรทำอย่างไร การกระทำแต่ละอย่างมีอะไรมารองรับและมีอะไรเป็นแรงจูงใจในการกระทำนั้น ๆ หลักพุทธจริยศาสตร์ มี 3 ระดับ คือ พุทธจริยศาสตร์ขั้นพื้นฐานคือศีล 5 และเบญจ

---

[10] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, 2543), หน้า 49-50.

[11] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *ทิศทางพัฒนาในอนาคต*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 68.

[12] พุทธทาสภิกขุ, *สันติภาพของโลก*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2536), หน้า 56.

[13] พุทธทาสภิกขุ, *ธรรมคุ้มครองโลก*, (กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์, ม.ป.ป.), หน้า 51.

ธรรมพุทธจริยศาสตร์ขั้นกลางคือ กุศลกรรมบถ 10 และพุทธจริยศาสตร์ขั้นสูงคือ อริยมรรคมีองค์ 8 หลักพุทธจริยศาสตร์ ระดับนี้ถือว่าเป็นหลักจริยธรรมที่เป็นมาตรฐานการกระทำและการปฏิบัติของมนุษย์ที่มีขั้นตอน วิธีการ เป้าหมาย และเกณฑ์วัดค่าของการกระทำและการปฏิบัติอย่างครบถ้วน มิได้ถูกปิดกั้นด้วยข้อกฎหมาย หรือข้อยกเว้นใด ๆ เพราะเป็นกฎของความจริง”[14]

วศิน อินทสระ กล่าวว่า จริยศาสตร์นั้นเป็นวิชาที่ทำให้คนใจสูง มีจิตใจเอื้ออาทรต่อผู้อื่น มีความประพฤติดี เว้นสิ่งที่ควรเว้น ทำสิ่งที่ควรทำ แสวงหาคำตอบว่าอะไรดีอะไรชั่ว วิเคราะห์เบื้องหลังแห่งพฤติกรรมของมนุษย์ว่า เขาประพฤติเช่นนั้น ๆ เพราะอะไร มีอะไรอยู่เบื้องหลังแห่งการกระทำของเขา[15]

บุญมี แท่นแก้ว ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “จริยศาสตร์” ว่า จริยศาสตร์เป็นวิถีชีวิตที่ทุกคนจะต้องประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อความสงบสุขแก่ตนเองและครอบครัวแล้ว ยังเป็นปัจจัยเอื้ออำนวยผลดีให้ประเทศชาติและโลกเกิดสันติสุขอย่างแท้จริงและถาวรได้ ถ้าบุคคลในชาติหรือพลโลก ได้มีการประพฤติปฏิบัติโดยอาศัยจริยศาสตร์หรือมีจริยพันธะเป็นเกณฑ์หรือบรรทัดฐานแล้ว แน่นอนความดีหรือบุญเท่านั้นจะเกิดขึ้น แต่ถ้าจะทำอะไรประกอบกิจการใดโดยไม่คำนึงถึงจริยศาสตร์เสียเลย ความชั่วหรือบาปก็จะเกิดขึ้นแก่ผู้นั้น ไม่ว่าจะปฏิบัติหน้าที่การงาน หรือประกอบอาชีพอะไร[16]

ปัญญานันทะ ได้ให้ความหมายของหลักฆราวาสธรรมในหนังสือ ธรรมครองเรือนคุณสมบัติของผู้ครองเรือน ว่าเมื่อเราทราบว่าประเทศไทยกำลังต้องการคนดีมีศีลธรรม เพื่อช่วยกันนำชาติไปสู่ความเจริญแล้วเป็นหน้าที่ของพวกเราทุกคนที่มีส่วนในการนำเด็ก จงช่วยกันกระทำความดีให้เด็กเห็นเป็นเยี่ยงอย่าง ให้เด็กจดจำแต่ภาพที่ควรจำ และจะเป็นประโยชน์แก่เขาในอนาคต อย่าได้กระทำสิ่งใด ๆ ที่เป็นทางนำให้เด็กเดินไปในทางเสียเป็นอันขาด ผู้รับหน้าที่สำคัญคนแรกคือพ่อแม่เพราะพ่อแม่เป็นครูคนแรกของลูก ลูกได้อะไรจากพ่อแม่มากที่สุด ผู้ใดที่กำลังเตรียมเพื่อเป็นพ่อแม่ของคนพึงกระทำตนให้เป็นพ่อแม่ที่ดี ทำหน้าที่ของตนให้เรียบร้อย ทำตนเป็นเยี่ยงอย่างแก่ลูกจริง ๆ จงเลิกการตามใจตนเองให้หมด ให้นึกว่าตนมีข้อผูกพันกับลูกแล้ว การกระทำของตนทุกอย่างเป็นภาพประทับใจของลูกจึงควรใช้สติปัญญาในการกระทำเสมอเพื่อป้องกันมิให้ลูกได้พบได้เห็นในสิ่งที่ไม่ดี[17]

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปรินายก ทรงแสดงทัศนะเรื่องความหมายของศีลไว้ว่าศีล แปลตามศัพท์ว่า ปกติ หมายความว่า ความเป็นปกติเรียบร้อย (อย่างหนึ่ง)

---

[14] พระเทวิน เทวินโท, *พุทธจริยศาสตร์,* (กรุงเทพมหานคร : สหมิตรพริ้นติ้งการพิมพ์, 2544), หน้า 223.

[15] วศิน อินทระ, *พุทธจริยศาสตร์*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทองกวาว, 2541), หน้า 1.

[16] บุญมี แท่นแก้ว, *จริยศาสตร์*, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ โอ.เอส. พริ้นติ้งเฮ้าส์, 2550), หน้า 276.

[17] ปัญญานันทภิกขุ, *ธรรมครองเรือน คุณสมบัติของผู้ครองบ้าน ครองเรือน*, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันบันลือธรรม, 2521), หน้า 123.

ความเคยชินลงรูปลงตัวติดอยู่ประจำอยู่ เป็นปกติ (อย่างหนึ่ง) ความเป็นปกติเรียบร้อย หมายถึง ความปกติเรียบร้อยของความประพฤติ เพราะเว้นการที่ควรเว้น ประพฤติการณ์ที่ควรประพฤติศีล 5 หรือเบญจศีล คือความประพฤติชอบทางกาย และวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน[18]

สรรเสริญ อินทรัตน์ และคณะ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “จริยศาสตร์” ว่า “จริยศาสตร์สังคม” (Social Ethics) ที่เสนอหลักการที่ควรยึดถือเป็น “พันธะทางจริยธรรม” (Moral Obligation) ที่ทุกตนพึงยึดถือปฏิบัติร่วมกัน เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีสันติภาพ เช่น หลักสิทธิ หน้าที่ เสรีภาพความเสมอภาค ภราดรภาพ ความยุติธรรม จริยศาสตร์ของปัจเจกบุคคล ให้พื้นฐานปรัชญาจริยธรรมเพื่อการมีชีวิตที่ดีงามของเราแต่ละคน ส่วนจริยศาสตร์สังคมให้พื้นฐานจริยธรรมทางสังคมหรือ“จริยธรรมภาคสาธารณะ” (Social Morality) และเป็นพื้นฐานของทฤษฎีปรัชญาทางสังคมและการเมือง[19]

สุชีพ ปุญญานุภาพ ได้กล่าวถึง ศีล ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ได้ทรงมีพระดำรัสตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีกัลยาณศีล กัลยาณธรรม และกัลยาณปัญญา ย่อมเป็นผู้อยู่จบพรหมจรรย์ในพระธรรมวินัยนี้ เราเรียกว่า อุดมบุรุษ ดังนี้

(1) ภิกษุเป็นผู้มีกัลยาณศีล คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีศีล สำรวมในพระปาติโมกข์ (ศีลที่สำคัญของภิกษุ) สมบูรณ์ด้วยอาจาระ และโคจร (มารยาท และการไปแต่ในที่ที่สมควร) เห็นภัยในโทษอันเล็กน้อยสมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ชื่อว่ามีกัลยาณศีล ดั่งที่กล่าวมา

(2) ภิกษุเป็นผู้มีกัลยาณศีล ดั่งนี้แล้ว เธอจะชื่อว่ามี กัลยณธรรม อย่างไรเล่าคือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ประกอบเนือง ๆ ซึ่งการอบรมในธรรมอันเป็นไปในฝ่ายแห่งการตรัสรู้ ธรรม 37 ประการอยู่ เธอชื่อว่ามีกัลยาณธรรม ดั่งกล่าวมานี้แล

(3) ภิกษุเป็นผู้มีกัลยาณศีล กัลยาณธรรม ดั่งนี้แล้ว จะชื่อว่ามี กัลยาณปัญญาอย่างไรภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ทำให้แจ้งเจโตวิมุติ ปัญญาวิมุติ อันไม่มีอาสวะ เพราะความสิ้นไป แห่งอาสวะด้วยปัญญาอันยิ่งของตนในปัจจุบันอยู่ เธอชื่อว่ามี กัลยณปัญญา อย่างนี้แลภิกษุผู้มีกัลยาณศีล กัลยาณธรรม กัลยาณปัญญา ดั่งนี้แล้ว ชื่อว่าอยู่จบพรหมจรรย์เราเรียกว่า อุดมบุรุษ”[20]

---

[18] สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), *ความจริงที่ต้องเข้าใจ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 65.

[19] สรรเสริญ อินทรัตน์ และคณะ, *จริยศาสตร์*, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เสมาธรรม, 2552), หน้า 4.

[20] สุชีพ ปุญญานุภาพ, *พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน*, พิมพ์ครั้งที่ 16, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2539), หน้า 41-42.

1.6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สำราญ เพียรนอก ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตตามแนววิถีพุทธของวัยรุ่น” ผลการวิจัยพบว่า ผลการศึกษาระดับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตตามแนววิถีพุทธของวัยรุ่นตามหลักธรรมมรรคมีองค์ 8 ในภาพรวมมีระดับปฏิบัติมาก ร้อยละ 32.96 รองลงมาคือระดับปฏิบัติปานกลางร้อยละ 28.78 ระดับปฏิบัติมากที่สุด ร้อยละ 21.01 ระดับปฏิบัติน้อยร้อยละ 10.30 และระดับปฏิบัติน้อยที่สุดร้อยละ 6.95 ตามลาดับเมื่อพิจารณาเป็นรายระดับปฏิบัติพบว่าการดำเนินชีวิตตามแนววิถีพุทธของวัยรุ่นในระดับอุดมศึกษาตามหลักการดำเนินชีวิตมรรคมีองค์ 8 ด้านความเห็นมีระดับปฏิบัติมากที่สุดร้อยละ 37.19 มรรคมีองค์8ด้านความคิดมีระดับปฏิบัติปานกลางร้อยละ 30.99 มรรคมีองค์ 8 ด้านการพูดมีระดับปฏิบัติปานกลางร้อยละ 31.90 มรรคมีองค์ 8 ด้านการกระทำมีระดับปฏิบัติปานกลางร้อยละ 27.48 มรรคมีองค์ 8 ด้านการเลี้ยงชีพมีระดับปฏิบัติมากร้อยละ 29.13 มรรคมีองค์ 8 ด้านความเพียรมีระดับปฏิบัติมากร้อยละ 44.33 มรรคมีองค์ 8 ด้านสติการระลึกรู้มีระดับปฏิบัติมากร้อยละ 40.99 มรรคมีองค์ 8 ด้านสมาธิความตั้งมั่นมีระดับปฏิบัติปานกลางร้อยละ 32.21[21]

ภิรมย์ เจริญผล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์จังหวัดนครปฐม” ผลการวิจัยพบว่า ผลการศึกษา หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาพบว่า (1) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกายได้แก่ไตรลักษณ์ขันธ์ 5 และอริยสัจ 4 (2) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจได้แก่การรักษาศีล 5 ไตรสิกขาบุญกิริยาวัตถุและการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (3) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกันได้แก่โลกธรรม 8 พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 คารวะธรรมอคติ 4 และขันติโสรัจจะ (4) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ได้แก่อิทธิบาท 4 ละเว้นอบายมุขและทิฏฐธัมมิกัตถะ [22]

พระอำนาจ ขนฺติโก ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4” ผลการวิจัยพบว่า อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นทางอันประเสริฐทางดาเนินของพระอริยเพื่อความเข้าถึงมรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1 เรียกว่ามรรคมีองค์ 8 หรืออัฏฐังคิกมรรค มัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งเป็นหนทางสายกลางในอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นหลักธรรมที่สำคัญของแนวทางการปฏิบัติเพื่อทำให้

---

[21] สำราญ เพียรนอก, “การดำเนินชีวิตตามแนววิถีพุทธของวัยรุ่น”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2550, หน้า ก.

[22] ภิรมย์ เจริญผล, “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดาเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์จังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2553, หน้า ก.

เกิดปัญญาย่อมเป็นไปเพื่อความสงบกิเลสเพื่อความรู้ยิ่งเพื่อความรู้แจ้งเพื่อทาความสิ้นไปแห่งทุกข์ ทั้งปวงมัชฌิมาปฏิปทาได้ชื่อว่าอริยมรรคคือหนทางปฏิบัติของพระอริยบุคคล ประกอบด้วยองค์ 8 คือ สัมมาทิฏฐิโดยองค์ธรรมคือตัวปัญญาจัดเป็นปัญญาเจตสิกธรรมส่วนมรรค 7 ประการที่เหลือเป็นมรรคที่สนับสนุนให้เกิดสัมมาทิฏฐิการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในทางพระพุทธศาสนาหมายถึงการปฏิบัติในหลักสัมมาสติคือการใช้สติและปัญญาพิจารณาในฐานทั้ง 4 อย่างต่อเนื่องคือกายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือสติที่เข้าไปตั้งมั่นในกาย, เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานคือสติที่เข้าไปตั้งมั่นในเวทนา, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานคือสติที่เข้าไปตั้งมั่นในจิต, ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งมั่นในธรรม การเจริญสติปัฏฐานต้องมีวิริยะสติสมาธิและปัญญาหรือเจริญมรรคมีองค์ 8 อันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา (ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง) เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลางแล้วตั้งสติระลึกรู้สภาวธรรม (รูปนาม) ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง 6 ก็จะเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดญาณปัญญาที่รู้แจ้งพระนิพพาน[23]

ฐิติวรรณ แสงสิงห์ ได้ทำวิจัย เรื่อง “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี” พบว่า ปัญหาของผู้สูงอายุคือปัญหาด้านร่างกาย ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ กลัวการอยู่คนเดียว หงุดหงิดง่าย แต่ก็ยังสามารถควบคุมอารมณ์ได้ และปัญหาด้านสังคมและครอบครัวโดยพบว่าผู้ที่มีผู้สูงอายุเป็นข้าราชการบำนาญ จะมีการร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่เสมอแต่ผู้ที่ประกอบอาชีพค้าขายหรืออาชีพอิสระจะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยมาก เพราะอาชีพไม่อำนวย และด้านเศรษฐกิจ และรายได้ ในงานวิจัยฉบับนี้กล่าวว่าผู้สูงอายุที่รับเงินบำนาญจะไม่ค่อยมีปัญหา เนื่องจากรับเงินบำนาญ และเงินที่ทางราชการช่วยเหลือ และผู้สูงอายุบางคนต้องเลี้ยงดูหลานที่กำพร้า หรือลูกที่พิการทำให้รายจ่ายภายในครอบครัวมากขึ้นและไม่พอ มีหนี้เพิ่ม แต่สามารถแก้ปัญหาในด้านนี้ได้ เพราะลูกหลานที่ทำงานจะส่งเงินมาช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา ลูกหลานบางคนอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุไม่ทอดทิ้ง ผู้สูงอายุควรใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ซึ่งผู้เกษียณอายุราชการก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของผู้สูงอายุ และปัจจุบันควรพิจารณาสภาพเศรษฐกิจในบริบทปัจจุบันร่วมด้วย[24]

ทิพวรรณ สุธานนท์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ” ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีสภาพปัญหา 4 ด้านคือ (1) ด้านร่างกาย (2) ด้านจิตใจ (3) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน (4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้สำหรับผู้สูงอายุกลุ่ม

---

[23] พระอำนาจ ขนฺติโก, “ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2554, หน้า ก.

[24] ฐิติวรรณ แสงสิงห์, “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2556, หน้า ก.

ตัวอย่างก็มีอาการของโรคต่าง ๆ ที่พบในวัยสูงอายุแต่ส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพที่กระฉับกระเฉงไม่ปรากฏปัญหาอารมณ์ทางลบเช่นอารมณ์เหงาเศร้าเบื่อหน่ายว้าเหว่และมีความสามารถในการพึ่งตนเองได้ เป็นอย่างดีจากการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุพบว่า หลักธรรมที่นำมาใช้มีดังนี้ (1) ด้านร่างกายได้แก่ หลักอริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ขันธ์ 5 และหลักอายุวัฒนธรรม (2) ด้านจิตใจได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ 3 อิทธิบาท 4 สติปัฏฐาน 4 และมรณสติ (3) ด้านสังคมได้แก่ โลกธรรม 8 พรหมวิหาร 4 กัลยาณมิตตตา ขันติ และโสรัจจะ (4) ด้านเศรษฐกิจได้แก่ ละเว้นอบายมุข ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ และสันโดษ[25]

วิไลวรรณ อาจาริยานนท์ ได้ศึกษาดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ” พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการ 2 ด้าน คือ ความต้องการความสุขกาย และความต้องการความสุขใจ และปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุข คือ อุปสรรคทางกาย และอุปสรรคทางใจ ในส่วนรูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวังหลังวัยเกษียณ ได้จากการบูรณาการองค์ความรู้จากการศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 2 รูปแบบ คือ 1) รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม และ 2) รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นคำย่อ GAPPSIDE[26]

สุพาภรณ์ กันยะติ๊บ ได้ทำวิจัยเรื่อง “หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง” ผลการศึกษาพบว่า หลักการใช้หลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) การดำเนินชีวิตตามคุณสมบัติของอุบาสก อุบาสิกาที่ดี 2) การดำเนินชีวิตตามแบบอย่างคฤหัสถ์อริยบุคคลในสมัยพุทธกาล 3) การปฏิบัติธรรมตามหลักธรรม สำคัญในพระไตรปิฎก โดยมีเปูาหมายหลักคือ การมุ่งพัฒนาทางด้านจิตใจของประชาชนและผู้สูงอายุ ส่วนในด้านแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรมใช้รูปแบบการจัดตั้งโครงการ และกิจกรรมต่าง ๆ ที่สนับสนุนการพัฒนาประชาชนและผู้สูงอายุให้มีสัมมาทิฏฐิและมุ่งดำเนินชีวิตตาม แนวทางแห่งอริยชนด้วยหลักอริยมรรคมีองค์ 8 หรือเรียกโดยย่อว่า หลักไตรสิกขาคือ ศีล สมาธิ ปัญญา และสามารถนำมาพัฒนาเพื่อให้ครบองค์แห่งการสร้างเสริมสุขภาพวิถีพุทธด้วยหลักภาวนา 4 คือ 1) กายภาวนา 2) สีลภาวนา 3) จิตตภาวนา 4) ปัญญาภาวนาในด้านประสบการณ์การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพ

---

[25] ทิพวรรณ สุธานนท์, “การประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2557, หน้า ก.

[26] วิไลวรรณ อาจาริยานนท์, “รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2559, บทคัดย่อ.

ของผู้สูงอายุ ที่มาปฏิบัติธรรม ผลการศึกษาพบว่า เหตุผลที่ผู้สูงอายุเข้ามาสถานปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีความตั้งใจ มาทำบุญและปฏิบัติธรรม เพราะเชื่อมั่นว่าความดีแห่งวิถีพุทธธรรมจะนำตนไปสู่ชีวิตที่ดีงามทั้งสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจในปั้นปลายแห่งชีวิต ส่วนในด้านการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ที่สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านศีลหรือสังคม 3) ด้านจิตใจ 4) ด้านปัญญา ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นและมีเปูาหมายสูงสุดในการดำรงชีวิตตามหลักพุทธธรรม คือการมุ่งกำจัดโรคทางใจ อันหมายถึง การละกิเลสในใจตนให้เบาบางตลอดชีวิต ดังนั้น ผู้สูงอายุที่นำหลักภาวนา 4 ไปปฏิบัติตลอดชีวิต ย่อมส่งผลให้มีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธที่ยั่งยืน[27]

พระคมสัน ฐิตเมธโส, เดช ชูจัดอัด, และปิยวรรณ หอมจันทร์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ =3.08) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อาชีพหลักก่อนเกษียณ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน การพักอาศัย ปัญหาด้านสุขภาพ การออกกำลังกาย และการเข้าวัดทำบุญที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ 0.05 ปัญหาอุปสรรค มีดังนี้ 1) ผู้สูงอายุมีนิสัยชอบบริโภคอาหารตามใจปาก มีความรู้เกี่ยวกับผลกระทบจากการ บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และโรคภัยต่าง ๆ 2) ผู้สูงอายุเชื่อคำเชิญชวนและคล้อยตามคำโฆษณาสินค้าจากสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ เป็นต้น และอยากทดลองสินค้าตามคำโฆษณา 3) ผู้สูงอายุชอบเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จรูปรับประทานเอง เพราะสะดวกสบาย ไม่เป็นภาระของบุตรหลาน ผลเสียต่อสุขภาพ คือ ทำให้กระดูกผุกร่อน ไม่แข็งแรง มีอาการปวดตามข้อ ปวดตามกระดูก ปวดเมื่อยตามตัว 4) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่บ้านตามลำพัง ทำให้เกิดอาการโรคซึมเศร้า เหงา ต้องการเพื่อน และคนพูดคุยที่รู้ใจพูดคุยสนทนาเรื่องทั่วไป แนวทางการแก้ไขและการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักพุทธธรรม มีดังนี้ 1) ใช้วิธีการพิจารณาปัจจยปัจจเวกขณะบริโภคอาหารตามความเหมะสม พอประมาณ ไม่ให้ยึดติดในรสชาติอาหาร (รสตัณหา) ไม่ยึดกลิ่นของอาหาร (คันธตัณหา) การบริโภคอาหารเพียง เพื่อคลายเวทนา คือ ความทุกข์ ความหิวเป็นโรคที่ร้ายแรงที่สุด (ชิฆจฉา ปรมา โรคา) 2) ใช้วิธีการพิจารณาตามหลักกาลามสูตร ไม่เชื่อคำเชิญชวนหรือ

---

[27] สุพาภรณ์ กันยะติ๊บ, “หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาสถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง”, วิทยานิพนธ์หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), 2560, หน้า 1.

คำโฆษณา (มาอนสฺสเวน) ใช้ปัญญาพิจารณาโดยแยบคายก่อนบริโภคอาหาร 3) ใช้วิธีการสำรวมอินทร์ (อินทรียสังวร) ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ยินดี ยินร้ายในเวลาเห็นรูปร่างหน้าตาของอาหารเมนูต่าง ๆ เป็นต้น 4) ใช้วิธีการพูดคุยสนทนา (ธมฺมสากจฺฉา) และจัดกิจกรรมสำหรับคนในครอบครัวร่วมกับ ผู้สูงอายุ (กลฺยณมิตฺตตา) เช่น นั่งพูดคุยสนทนาเรื่องทั่วไป ร้องเพลง เล่นดนตรี ออกกำลังกาย หรือ ออกไปเที่ยวนอกบ้านร่วมกัน เป็นต้น 5) ส่งเสริมกิจกรรมการลดการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ เช่น การบวชเนกขัมมะ รักษา อุโบสถศีล ทำให้ร่างกายของผู้สูงอายุปรับธาตุในร่างกายให้สมดุลจากการลดบริโภคอาหารมื้อเย็น[28]

พระสุทิน จกฺกวโร (ราชวัฒน์) ได้ทำวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของชุมชน บ้านหนองบัว อำเภออาจสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ด” ผลการศึกษาพบว่า สภาพปัญหาของชาวชุมชนบ้านหนองบัว อำเภออาจสามารถ เกิดจากสภาพทางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ความปลอดภัยที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน การดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนมี สุขทุกข์คละกันไปในหลายมิติหลากหลายที่มา หลักพุทธธรรม คือ สังคหวัตถุ 4 ที่เป็นหลักการสงเคราะห์มนุษย์ให้อยู่รวมกันอย่างมีความ สงบ และเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจของบุคคลให้สรางสานความสามัคคีโดยผ่านการให้การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเสียสละ และการแบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของตลอดถึงให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน ปิยวาจา การพูดด้วยน้ำใจ คำกล่าวที่สุภาพไพเราะอ่อนหวาน มีประโยชน์ มีเหตุผลจูงใจให้เชื่อมั่นเชื่อถือ อัตถจริยา การประพฤติประโยชน์คือขวนขวายช่วยเหลือกิจการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ตลอดถึงช่วย แก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม สมานัตตตาความมีตนเสมอคือทำตนเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติ สม่ำเสมอกันในชนทั้งหลาย การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเสริมสร้างสุขตามหลักสังคหวัตถุ 4 ของชุมชนบ้านหนองบัว อำเภออาจสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ดเป็นการสร้างความสุขให้ประชาชนในชุมชนบ้านหนองบัว เชิงรุกโดย มีการจัดทำโครงการแบ่งปันทุกข์บำรุงสุข เยี่ยมญาติยามแลง และศูนย์ดำรงธรรมชุมชนบ้านหนองบัว อันเป็นแนวทางในการสร้างสุขด้วยการช่วยเหลือประชาชนที่ประสบความเดือดร้อนในการประกอบ อาชีพการดำรงชีวิตประจำวัน คุณภาพชีวิต จากสาธารณภัย ภัยจากโรคระบาด การกำจัดลูกน้ำยุงลาย ไข้เลือดออก การขึ้นทะเบียนเกษตรกรเพื่อขอรับความช่วยเหลือจากรัฐบาล การสมานฉันท์สามัคคี ปรองดอง[29]

---

[28] พระคมสัน ฐิตเมธโส, เดช ชูจัดอัด, ปิยวรรณ หอมจันทร์, “หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร”, *วารสารมจรสังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 (ฉบับพิเศษ) (เมษายน-มิถุนายน 2560): 449-459.

[29] พระสุทิน จกฺกวโร (ราชวัฒน์), “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของชุมชนบ้านหนองบัว อำเภออาจสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ด”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2562, หน้า 1.

อัจฉราวรรณ กันจินะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ” ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ได้แก่ เบญจศีล ความสันโดษ อริยสัจ 4 พรหมวิหาร 4 โลกธรรม 8 และไตรลักษณ์[30]

พระรณชัย กิตฺติราโณ (ส่งศรี) ได้ทำวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักใช้อริยมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตของประชาชนในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย” ผลการวิจัยพบว่า สภาพการดำเนินชีวิตของประชาชนในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย สามารถสรุปได้ดังนี้ ซึ่งจากการสัมภาษณ์ประชาชนในตำบลในเมืองหนองคายที่ประกอบอาชีพที่แตกต่างกัน จากการสัมภาษณ์ทำให้ทราบสภาพการดำเนินชีวิตโดยทั่วไปว่า ประชาชนที่เป็นคนจังหวัดหนองคายส่วนมากประกอบอาชีพค้าขายในพื้นที่ต่าง ๆ ของจังหวัดหนองคายที่เป็นทำเลที่ดีในการค้าขายส่วนมากและก็จะอยู่ที่ตลาดท่าเสด็จ และรองลงมาคือการเป็นข้าราชการในศูนย์ราชการในจังหวัดหนองคาย ซึ่งจากการสัมภาษณ์และทำให้ทราบหลายประเด็นที่มีความสัมพันธ์กับการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ในเรื่องของการรู้ความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของประชาชนในตำบลในเมืองหนองคายนั้น ก็จะได้เข้ารับการฟังธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดหนองคาย จังหวัดอุดรธานี และจังหวัดไกล้เคียง และผ่านทางออนไลน์ในหลายรูปแบบ ก็จะมีความเข้าใจในหลักธรรมในการดำเนินชีวิตหลายประเด็น ที่เป็นหลัก ๆ ก็จะเป็นการรักษาศีล 5 ศีล 8 การให้ทานในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาการประยุกต์หลักใช้อริยมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตของประชาชนใน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ซึ่งแนวทางการประยุกต์ใช้หลักอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อแก้ปัญหาของการปฏิบัติหน้าที่การงานทั้ง 3 ประการดังกล่าว โดยเน้นการพัฒนาทิฐิของประชาชนให้เป็นสัมมาทิฐิ เพื่อให้เป็นหลักธรรมนำวิถีการกระทำทางจิตใจหรือมโนกรรมให้เป็นสัมมาสังกัปปะ การกระทำทางวาจาหรือวจีกรรมให้เป็นสัมมาวาจา การกระทำทางกายหรือกายกรรมให้เป็นสัมมากัมมันตะ โดยมีหลักธรรมที่เป็นกำลังอันประกอบด้วย สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เป็นกำลังที่ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ เพื่อนำไปสู่การมีสัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา และ สัมมากัมมันตะ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นในการแก้ปัญหาของการปฏิบัติหน้าที่การงานทั้ง 3 ประการดังกล่าว เพื่อให้ตนเองปฏิบัติหน้าที่ให้เป็นสัมมาอาชีวะ โดยพัฒนาองค์มรรคทั้ง 8 ประการไปพร้อมๆกันตามหลักมรรคสมังคี รวมทั้งหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 หลักไตรสิกขา หลักอิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท และหลักไตรลักษณ์ ประกอบกับหลักธรรม

---

[30] อัจฉราวรรณ กันจินะ, “พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2562, หน้า ก.

ที่ส่งเสริมการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 ธาตุ 4 ขันธ์ 5 อายตนะภายใน 6 และกฎแห่งกรรม[31]

นนทวัฒน์ ปรีดาภัทรพงษ์ ได้ทำวิจัยเรื่อง "การเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธ" ผลการวิจัยพบว่า การสร้างพฤติกรรมในการบริโภค อาหารมีความสำคัญต่อสุขภาพและเป็นสิ่งจำเป็นขั้นพื้นฐานของร่างกายในการดำรงชีวิต หลักพุทธธรรมเกี่ยวกับอาหารและหลักการบริโภคอาหารตามทัศนะทางพระพุทธศาสนา คือ อาหาร 4 อันได้แก่อาหารที่มุ่งหล่อเลี้ยงชีวิตในมิติทั้งทางกายและทางจิต อาหารที่เหมาะกันกับร่างกาย (โภชนสัปปายะ) การพิจารณาความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร (โภชเนมัตตัญญุตา) กิริยามารยาทในการบริโภคอาหาร (โภชนปฏิสังยุต เสขิยวัตร) ข้อห้ามข้ออนุญาตและอาบัติ เรื่องอาหารตามพระวินัยบัญญัติ การบูรณาการเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนว พุทธ สามารถดำเนินการเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารใน 4 ด้าน คือ เพื่อการดำรงชีวิต เพื่อความเหมาะสม เพื่อเพิ่มคุณค่าต่อชีวิต และเพื่อการพิจารณาทางจิตโดยรู้เท่าทัน สามารถสังเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารแนวพุทธที่ เรียกว่า SCVS Eating Model โดยเมื่อฝึกฝนสามารถเกิดเป็นพฤติกรรมที่ดีในการบริโภคอาหารแนวพุทธ[32]

กุลทราภรณ์ สุพงษ์ และสิริอร จุลทรัพย์ ได้เขียนบทความเรื่อง "การศึกษาเพื่อพัฒนาคุณธรรมตามหลักพุทธศาสนา" บทความนี้มุ่งนำเสนอการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณธรรมโดยใช้หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญาตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ของประเทศไทย ซึ่งได้กำหนดจุดมุ่งหมายของการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่ สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การนำเสนอบทความนี้เป็นการบูรณาการแนวคิดพื้นฐานทางจิตวิทยาเกี่ยวกับพฤติกรรมตามธรรมชาติของมนุษย์ การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ และเชาว์ปัญญา แนวคิดทางสังคมวิทยาเกี่ยวกับบรรทัดฐานทางสังคม แนวคิดการจัดการศึกษาตามผลการเรียนรู้ที่คาดหวังให้เกิดแก่ ผู้เรียน และการจัดการเรียนรู้ในโลกศตวรรษที่ 21 เพื่อให้การจัดการศึกษาบรรลุตามจุดมุ่งหมาย คือ ผู้เรียนมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม ดีงาม และใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข[33]

---

[31] พระรณชัย กิตฺติราโณ (ส่งศรี), "การประยุกต์หลักใช้อริยมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตของประชาชนในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2562, หน้า ก.

[32] นนทวัฒน์ ปรีดาภัทรพงษ์, "การเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธ", *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์,* ปีที่ 15 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2562): 42-51.

[33] กุลทราภรณ์ สุพงษ์ และสิริอร จุลทรัพย์, "การศึกษาเพื่อพัฒนาคุณธรรมตามหลักพุทธศาสนา", E-Journal of Education Studies. Burapha University, ปีที่ 1 ฉบับที่ 4 (ตุลาคม 2562): 1-13.

จักรีศรี จารุเมธีญาณ ได้ทำวิจัยเรื่อง “หลักพุทธธรรมแนววิถีการดำรงชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทย” ผลการวิจัยพบว่า หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับ แนววิถีการดำรงชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทย ได้แก่ศีล, สังคหวัตถุ, และพรหมวิหารการนำหลักพุทธธรรมมา ประยุกต์ใช้กับการดำรงชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทย เพื่อให้บรรลุผลคือ การสร้างจิตสานึก ตระหนักรู้คุณค่า/ความสำคัญของการนำไปประยุกต์ใช้มีความพยายามศึกษาทำความเข้าใจ การนำไปใช้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง และถ่ายทอด แบ่งปัน ชักชวนให้ปฏิบัติตาม แนววิถีการดำรงชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทยประกอบด้วย 4 แนววิถี ได้แก่ แนววิถีที่ 1 คือการศรัทธาในพระพุทธศาสนา แนววิถีที่ 2 คือการแสดงออกเชิงวัฒนธรรม แนววิถีที่ 3 คือ การมีเป้าหมายที่ชัดเจน และแนววิถีที่ 4 คือแนววิถีการดำรงชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทย อันจะก่อให้เกิด ประโยชน์ในด้านการดำเนินชีวิตที่ดีงามในทุกระดับ ตามแบบวิถีวัฒนธรรมของชาวพุทธในสังคมไทยเพื่อความ ผาสุกของสังคมทั้งต่อตนเองและผู้อื่น[34]

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยงข้อผู้วิจัยเห็นว่า การดำเนินชีวิตที่ดีงามนั้นต้องมีการปฏิบัติตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ทั้งหลักธรรมต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับพื้นฐาน ท่ามกลางและระดับสูงสุด แต่การปฏิบัตินั้นยังต้องแบบวิเคราะห์หรือสังเคราะห์แบบเจาะจงลงประเด็นในการดำเนินชีวิตที่ดีงามในด้านต่าง ๆ เพื่อสามารถเข้าใจและใช้หลักธรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่กาลเวลาต่าง ๆ ตามโอกาส ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีสนใจการศึกษาการบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด จะเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทสืบไป

1.7 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1.7.1 ทำให้ทราบแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

1.7.2 ทำให้ทราบหลักพุทธปรัชญาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

1.7.3 ทำให้ทราบบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด

1.7.4 ทำให้ทราบองค์ความรู้เกี่ยวกับบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด

---

[34] จักรีศรี จารุเมธีญาณ, “หลักพุทธธรรมแนววิถีการดำรงชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทย”, *วารสารปัญญา,* ปีที่ 27 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2563): 28-36.

1.8 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

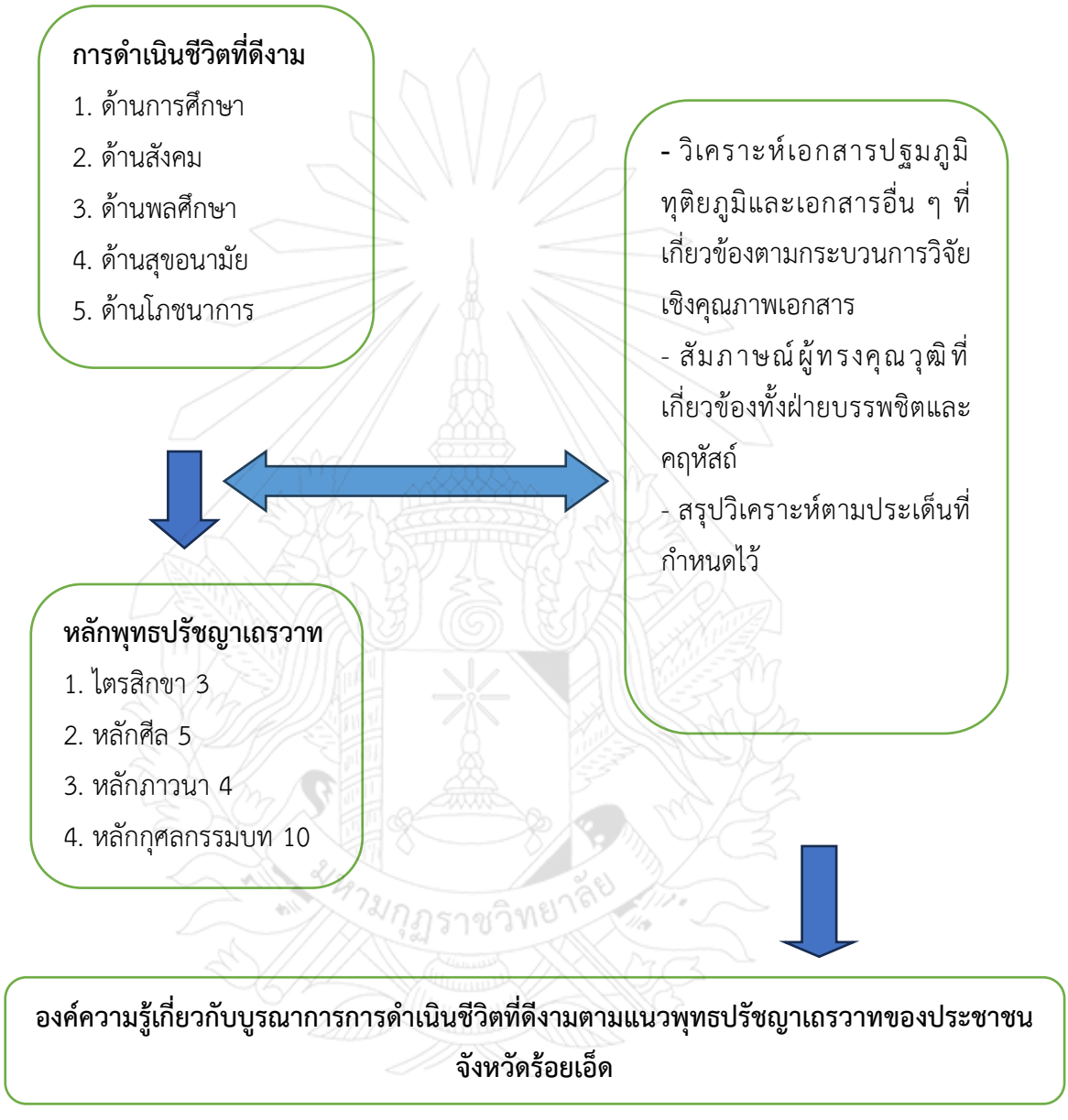
การดำเนินชีวิตที่ดีงาม หมายถึง การดำเนินชีวิตที่ดีงาม ความสุขสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย สภาพจิตใจ โดยมีชีวิตที่ดีมีการสำรวมทางร่างกาย วาจา ตามปกติสุข มีความสุขสามัคคี ปรองดอง และตลอดทั้งมีการประกอบอาชีพที่สุจริต ประกอบไปด้วยในแต่ละด้าน ดังนี้ 1. ด้านการศึกษา 2. ด้านสังคม 3. ด้านพลศึกษา 4. ด้านสุขอนามัย 5. ด้านโภชนาการ

หลักพุทธปรัชญาเถรวาท หมายถึง หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาซึ่งในงานวิจัยนี้เรียกว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท ประกอบด้วย หลักไตรสิกขา 3 หลักภาวนา 4 หลักศีล 5 หลักกุศลกรรมบท 10 และหลักมรรค 8

บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงาม หมายถึง การดำเนินชีวิตที่ดีงาม ถูกต้อง ตามระเบียบกฎหมายทางบ้านเมือง และการปฏิบัติตามหลักธรรมของพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อเกิดความสุขทั้งกาย วาจา และใจ จนส่งให้เกิดความสุขในชีวิต ส่งผลประโยชน์แก่ตนเอง แก่ผู้อื่น และสังคม

1.9 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ดังนี้



บทที่ 2
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

การวิจัยเรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด” ได้ศึกษาเนื้อหาสาระที่สำคัญทั้งแนวคิดทฤษฎี จากเอกสารที่เกี่ยวข้องดังนี้

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

2.3 การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้านการศึกษา

2.4 การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้านสังคม

2.5 การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้านพลศึกษา

2.6 การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้านสุขศึกษา-อนามัย

2.7 การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้านโภชนาการ

2.8 สรุปการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต

2.1.1 ความหมายของการดำเนินชีวิต

ความหมายการดำเนินชีวิตนั้น ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายประการ เช่น พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ดำเนิน” หมายถึง “ให้เป็นไป”[1] ส่วนคำว่า “ชีวิต” นั้นคือ กายกับจิต อันได้แก่ ประกอบด้วยธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ประกอบขึ้นเป็นชีวิต และธาตุที่สามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ โดยการดำเนินชีวิตนั้นจะต้องมีความสัมพันธ์กับโลก ชุมชน สังคม และสิ่งต่าง ๆ แนวคิดการดำเนินชีวิต มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของการดำเนินชีวิตไว้หลายท่านดังต่อไปนี้

คูณ โทขันธ์ ได้กล่าวไว้ว่า การมีอยู่หรือการดำรงอยู่เป็นวัน ๆ ไปความเป็นไปของชีวิตเป็นประจำในวันต่าง ๆ หรือวันแล้ววันเล่าผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนไปเป็นรายวัน เรียกว่า ชีวิตประจำวัน ทุกคนจะต้องมีชีวิตประจำวัน นอกจากชีวิตประจำวันส่วนตัวแล้วจะต้องไปเกี่ยวโยงสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ กับเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เพราะไม่มีใครจะสามารถอยู่ลำพังโดดเดี่ยวเพียงคนเดียว

---

[1] แสง จันทร์งาม, *ประทีปธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์, 2513), หน้า 68.

ได้ ต้องเป็นสมาชิกของครอบครัวของสังคม เป็นศาสนิกชนของศาสนา เป็นพลเมืองของชาติ ซึ่งจะต้องมีการเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันที่เหมาะสมแก่การเป็นอยู่ในฐานะนั้น ๆ บางคนก็ประสบความสำเร็จตามควรแก่อัตภาพ บางคนก็มีปัญหากลายเป็นปัญหาของหมู่บ้านของสังคมบ้านเมือง บางคนก็มีแต่ความยากลำบากหาความสุขมิได้ หาความสำเร็จใจชีวิตประจำวันมิได้ บางคนก็หาความสุขในชีวิตประจำวันได้อยู่เย็นเป็นสุข แต่บางคนก็เป็นอยู่ร้อนนอนทุกข์ ฐานะทางเศรษฐกิจตกต่ำต้องลำบาก เป็นต้น[2]

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายของคำว่า “ดำเนิน” ไว้ว่า หมายถึง เดิน, ให้เป็นไป และคำว่า “ชีวิต” ว่า หมายถึง ความเป็นอยู่ เมื่อรวมกันแล้วจึงหมายถึง ความเป็นไปของชีวิต การเดินของชีวิต ว่าเดินไปอย่างไร[3]

พระฐนพลศัก กมโล (สมดี) ได้กล่าวไว้ว่า การดำเนินชีวิต หมายถึง ความเป็นไปของชีวิต การประพฤติและปฏิบัติต่อชีวิตในทางกาย วาจา และใจ ต่อตนเองและผู้อื่น หรือต่อความสัมพันธ์กับส่วนอื่น ๆ ที่ชีวิตเข้าไปเกี่ยวข้องผูกพันด้วย[4]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า การดำเนินชีวิต หมายถึง การใช้ชีวิตของมนุษย์ที่ได้เกิดมาแล้วนั้นอย่างมีจุดมุ่งหมายของชีวิตหรือการทำชีวิตให้มีประโยชน์เป็นการทำชีวิตให้มีประโยชน์แก่ตนเองและการทำชีวิตให้มีประโยชน์ในทางสังคม พร้อมทั้งการทำชีวิตให้เกิดประโยชน์ร่วมกับผู้อื่นได้ เพราะการสร้างประโยชน์นั้นมีอยู่ 3 ระดับ คือ ประโยชน์เบื้องต้น ประโยชน์ท่ามกลาง และประโยชน์สูงสูด นอกจากนี้ยังมีการสร้างประโยชน์เพื่อตนเองการสร้างประโยชน์เพื่อคนอื่นและการสร้างประโยชน์ร่วมกันทั้ง 2 ฝ่ายทั้งตนและคนอื่น[5]

วศิน อินทสระ ได้กล่าวว่า การดำเนินชีวิต หมายถึง การใช้ชีวิตตามแนวทางพุทธจริยศาสตร์ซึ่งเป็นหลักเกณฑ์ทางจริยธรรม ซึ่งท่านผู้รู้มีพระพุทธเจ้าเป็นต้นได้ทรงวางไว้เพื่อเป็นมาตรฐานความประพฤติของมนุษย์ ตั้งแต่พื้นฐานเบื้องต้น ท่ามกลาง และระดับสูง เพื่อให้มนุษย์ได้ดำเนินชีวิต

---

[2] คูณ โทขันธ์, *พระพุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน*, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2537), หน้า 8.

[3] ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด, 2542), หน้า 406.

[4] พระฐนพลศัก กมโล (สมดี), “ความสัมพันธ์เรื่องการตายแล้วเกิดกับการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2549, หน้า 49.

[5] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *ธรรมนูญชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2548), หน้า 16-18.

อันดีงามตามอุดมคติเท่าที่มนุษย์จะขึ้นให้ถึงได้ ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์มีสติปัญญามีความสุขอันสมบูรณ์ที่สุด[6]

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกิดจากพระปัญญาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า จึงเป็นคำตอบที่ดีที่ควรนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาจะเป็นมัคคุเทศก์ที่คอยส่องทางดำเนินชีวิตให้สามารถแก้ไขปัญหาด้านต่าง ๆ ที่ชีวิตกำลังเผชิญอยู่ได้สามารถนำความสุขความปลอดภัย ตลอดทั้งความสำเร็จในสิ่งที่พึงปรารถนามาให้แก่ชีวิตตนเองและสังคม โดยส่วนรวมได้เงื่อนไขจึงอยู่ที่ว่า ถ้าสามารถน้อมนำเอาหลักธรรมพระพุทธศาสนามาเป็นหลักเป็นเครื่องนำทางในการดำเนินชีวิต ถ้าทำได้มาก และประพฤติได้ถูกต้องมาก ปัญหาในชีวิตก็จะลดลงหรือหมดไปเลย ถ้าทำได้น้อยก็ถูกต้องน้อย ปัญหาชีวิตก็จะลดน้อยลงตามส่วน ด้วยเหตุนี้จึงกล่าวได้ว่าหลักธรรมของพระพุทธศาสนานั้นมีความสำคัญ และมีส่วนสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตมาก

2.1.2 ความสำคัญของการดำเนินชีวิต

การดำเนินชีวิตนับว่าเป็นเรื่องใหญ่ เพราะจะต้องต่อสู้กับปัญหาน้อยใหญ่นานัปการทั้งปัญหาการครองชีวิต ปัญหาสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และปัญหาสุขภาพอนามัย ซึ่งแต่ละคนก็มีปัญหาที่แตกต่างกันไปคนละหลายปัญหา ชีวิตควรเป็นอยู่อย่างมีความสุข เมื่อคนที่เคยรู้จักคุ้นเคยเคยพบกัน คำถามประโยคที่สองหลังจากกล่าวคำว่า สวัสดีเป็นการทักทาย คือ สบายดีไหม คำว่าสบายดี ในความหมายก็คือ มีความสุข เพราะมนุษย์โดยทั่วไปพากันแสวงหาความสุข ความสุขจึงเป็นเป้าหมายใหญ่ของชีวิต ความสุขมีทั้งสุขแบบโลก และสุขแบบธรรม สุขแบบโลกเป็นความสุขของชาวโลก หรือชาวบ้านซึ่งได้แก่ พวกคฤหัสถ์ หรือฆราวาส จะพึงมีส่วนสุขแบบธรรมเป็นความสุขเกิดจากฌานสมบัติ และภาวะที่ไม่มีกิเลส หรือปราศจากความทุกข์ทางใจ ความสุขของคฤหัสถ์ หรือชาวบ้านทั่ว ๆ ไปมี 4 อย่าง คือ

1) อัตถิสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจว่าตนมีโภคทรัพย์ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียรของตนและโดยชอบธรรม

2) โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจว่าตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบนั้น เลี้ยงชีพ เลี้ยงผู้ควรเลี้ยง และบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่สาธารณะ

3) อนณสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจว่าตนเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใคร

4) อนวัชชสุข สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจว่าตนมี ความประพฤติสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใคร ๆ ติเตียนไม่ได้ ทั้งทางกาย วาจา ใจ

---

[6] วศิน อินทสระ, *พุทธจริยศาสตร์*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : เม็ดทราย, 2549), หน้า 34.

ทั้งนี้ ความสุขของคฤหัสถ์จะเกิดขึ้นได้อย่างสุขกายและสงบใจ ด้วยการรักษาศีล 5 หลักธรรมพื้นฐานของชีวิต เพราะความสุขทั้ง 4 อย่างที่คฤหัสถ์ปรารถนานั้น หากปฏิบัติตามหลักศีล 5 ได้ ชีวิตก็ย่อมประสบแต่ความสุขอย่างแน่นอน ซึ่งความสำคัญของการดำเนินชีวิตได้มีท่านผู้รู้ได้กล่าวไว้ ดังนี้

คูณ โทขันธ์ ได้กล่าวว่า ชีวิตของคนเราแต่ละคนนั้นมีความเป็นไปในชีวิตที่แตกต่างกับบางคนมีความสุข บางคนก็มีแต่ความยากลำบากหาความสุข ความสำเร็จในชีวิตไม่ได้ที่เป็นเช่นนี้เพราะผลของการดำเนินชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ถ้าดำเนินชีวิตด้วยการประพฤติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีความสุขจริตกาย วาจา กระทำแต่สิ่งที่ดีก็จะส่งผลให้ชีวิตมีแต่ความสุข แต่ในทางกลับกันหากดำเนินชีวิตด้วยการประพฤติทุจริตกาย วาจา กระทำแต่สิ่งที่ชั่วก็จะส่งผลให้ประสบแต่ปัญหามรสุมชีวิต การดำเนินชีวิตจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก เพราะเป็นเหตุที่ควรสร้างเพื่อให้ได้รับผลกรรมที่ดี มีความสุข และเพื่อให้ได้ผลของการมีชีวิตที่ดีดังกล่าวนั้น[7]

จตุพร ร่วมใจ กล่าวว่า พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์บนพื้นฐานศาสนานั้นจะมีส่วนส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในสังคม รวมทั้งธรรมชาติ เพราะจะทำให้มนุษย์ได้ตระหนักถึงคุณค่าและความเป็นมนุษย์ในส่วนที่ลึกซึ้งและมีความเข้าใจอย่างเป็นองค์รวมระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และมนุษย์กับธรรมชาติ ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง ไม่เบียดเบียนและมีความประสานกลมกลืนกับธรรมชาติ[8]

ชัยวัฒน์ อัตพัฒน์ กล่าวว่า การดำเนินชีวิตเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบสุข โดยยึดหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต หลักคำสอนเพื่อการดำเนินชีวิต คือ หลักศีลธรรมซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความสงบสุขในสถาบันครอบครัวและชุมชน[9]

พระฐนพลศักก กมโล (สมดี) กล่าวว่า การดำเนินชีวิตตามแนวพุทธปรัชญา คือ การแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะดำเนินชีวิตอยู่ โดยพิจารณาจากความประพฤติที่แสดงออกทางกาย วาจา และใจเป็นสำคัญถ้าประกอบด้วยความดีงามต่าง ๆ ที่เป็นสุจริต ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ถือเอาศีลและธรรมเป็นเครื่องพิจารณาตัดสินใจ เรียกได้ว่าเป็นการดำเนินชีวิตที่เป็นกุศลกรรม มีผลที่ได้รับคือ ความสุขทั้งโลกนี้และโลกหน้า ส่วนผู้ที่ประพฤติในทางตรงกันข้าม คือ ดำเนินชีวิตไปด้วย

---

[7] คูณ โทขันธ์, *พระพุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน*, อ้างแล้ว, หน้า 8-10.

[8] จตุพร ร่วมใจ, "การศึกษาศาสนภาพและการประยุกต์หลักพุทธธรรมของนักธุรกิจ : ศึกษากรณีนักธุรกิจไทยพุทธในกรุงเทพมหานคร", วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), 2542, หน้า 5.

[9] ชัยวัฒน์ อัตพัฒน์, *หลักการทางพระพุทธศาสนา*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2533), หน้า 281.

กาย วาจา และใจที่เป็นทุจริต เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น อยู่นอกกรอบของศีลและธรรม เรียกได้ว่าเป็นการดำเนินชีวิตที่เป็นอกุศลกรรม มีผลที่ได้รับ คือ ความทุกข์ทั้งโลกนี้และโลกหน้า[10]

พันเอกปิ่น มุทุกันต์ ได้กล่าวว่า การดำเนินชีวิต ก็เพื่อที่จะมุ่งในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของชีวิตมนุษย์ เช่น ปัญหาความทุกข์ยากเพราะขาดแคลนทรัพย์ ปัญหาความทุกข์เพราะกิเลสแผดเผา เป็นต้น[11]

วศิน อินทสระ ได้กล่าวไว้ว่าหนังสือ “ทางชีวิตเพื่อชีวิตที่สงบสุขและร่มเย็น” ว่าเมื่อบุคคลยังมีชีวิตอยู่ก็กระโดดโลดเต้นอยู่ในโลก และใจยังพัวพันอยู่ด้วยกิเลสบ้าง กุศลบ้าง สุขและทุกข์ก็ย่อมจะผลัดเปลี่ยนกันเข้ามาในสนามคือดวงใจของบุคคลนั้น ตามแรงรับส่งแห่งกรรมที่เขาได้กระทำไว้ ชีวิตมนุษย์จึงเป็นเสมือนสนามสำหรับทดลองแรงกรรมของแต่ละคน สุขทุกข์เป็นเครื่องประกอบอันสำคัญยิ่งในชีวิตมนุษย์ การดำเนินชีวิตนั้นเป็นศิลปะของแต่ละบุคคล แต่จุดประสงค์ก็เพื่อให้ถึงความสุขพ้นไปจากความทุกข์ การจะบรรลุจุดประสงค์ได้เพียงใดนั้น ก็แล้วแต่ศิลปะการดำเนินชีวิตและการดำรงชีวิตของเขานั้น[12]

สมภาร พรมทา ได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตไว้ว่า ในพระพุทธศาสนา ถือว่าระบบจริยศาสตร์มีบทบาทสำคัญอยู่ 2 บท ได้แก่ ช่วยปัจเจกบุคคลสามารถดำเนินชีวิตส่วนตัวของเขาอยู่ได้อย่างเป็นสุขและสังคมส่วนรวมก็ดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุขด้วย พระพุทธศาสนาเชื่อว่าความสงบสุขของสังคมอ้างอิงอยู่กับจริยธรรมของแต่ละคนในสังคม เมื่อปัจเจกบุคคลมีคุณธรรม สังคมส่วนรวมย่อยพลอยสงบสุขด้วยจริยศาสตร์บุคคลเป็นพื้นฐานของจริยศาสตร์ส่วนสังคม[13]

กล่าวโดยสรุป การดำเนินชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องมีและต้องดำเนินไปจนกว่าจะสิ้นชีวิต การดำเนินชีวิตของคนเรานั้นต้องประกอบไปด้วยคุณงามความดี ดังนั้นการดำเนินชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับมนุษย์เรา ชีวิตที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นแสนยาก และยิ่งได้มาพบพระพุทธศาสนาก็นับว่าเป็นของยากยิ่งไปอีก เรียกได้ว่าต้องสะสมบุญมามากพอสมควร จึงได้เกิดมาเป็นพุทธศาสนิกชนได้ ดังนั้น เมื่อเกิดมาและได้ตระหนักรู้เช่นนี้แล้ว ก็ควรใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ด้วยการศึกษาให้รู้ให้เข้าใจ และน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติทางกาย

---

[10] พระฐนพลศัก กมโล (สมดี), “ความสัมพันธ์เรื่องการตายแล้วเกิดกับการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, อ้างแล้ว, หน้า 53.

[11] พันเอกปิ่น มุทุกันต์, *มงคลชีวิต ภาค 1,* (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 68.

[12] วศิน อินทสระ, *ทางชีวิตเพื่อชีวิตที่สงบสุขและร่มเย็น*, (กรุงเทพมหานคร : เม็ดทราย, 2545), หน้า 45.

[13] สมภาร พรมทา, *พุทธปรัชญากับปัญหาจริยศาสตร์,* (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541), หน้า 27.

วาจา ให้ถูกต้องเหมาะสมดีงามเป็นมงคลเป็นความสุขแก่ชีวิต ในทางกลับกัน ถึงแม้ว่าได้ชื่อว่านับถือศาสนาพุทธ แต่ไม่เคยพาตัวเองเข้าไปศึกษาหาความรู้ในหลักธรรมคำสอน โอกาสที่จะเข้าถึงธรรมก็มีน้อย การน้อมนำหลักธรรมมาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตมีน้อยมากทำให้หลงผิดไปสู่การประพฤติทุจริต ก่อกรรมทำชั่วมีมากขึ้นและทำให้ชีวิตได้รับความทุกข์จากกรรมชั่วที่ทำทั้งในภพนี้และภพหน้า ดังนั้น การดำเนินชีวิตของแต่ละคนนั้นต้องพิจารณาให้ดีว่าจะมุ่งไปทางใด คือ สุคติ ทุคติ หรือเพื่อหลุดพ้น

2.1.3 ประเภทของการดำเนินชีวิต

ได้มีท่านผู้รู้หลายคนได้กล่าวไว้ดังนี้

พระฐนพลศัก กมลโล (สมดี) ได้กล่าวว่า การดำเนินชีวิตโดยทั่วไปนั้นมุ่งที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของชีวิต ซึ่งมีแนวทางปฏิบัติอยู่ 2 ประการ คือ

1) การดำเนินชีวิตในทางกุศลกรรมเป็นการดำเนินชีวิตของผู้ที่ประกอบไปด้วยกรรมในทางกาย วาจา และใจที่ดี สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นมาได้โดยอาศัยจิตสำนึกที่ดีภายในการมีกุศลหรือการมีความดีภายในเป็นพื้นฐาน คือ ไม่โลภ สำนึกในสิทธิมนุษยชน ไม่เห็นแก่ได้ มีน้ำใจ โอบอ้อมอารี ไม่โกรธ รู้จักข่มอารมณ์ไม่วู่วาม รู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษ มีน้ำใจและไม่หลง มีปัญญารอบคอบเข้าใจเหตุผล และเฉลียวฉลาดทันต่อเหตุการณ์ การดำเนินชีวิตก็จะเป็นไปตามกำลังของความสามารถว่าจะรับจริยธรรมได้ในขั้นใด ถ้าเป็นขั้นพื้นฐาน คือ รักษาศีล 5 ข้อ อันได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ผู้อื่น และการไม่ประพฤติผิดในกาม ฯ ในขั้นกลาง คือ การรักษากุศลกรรมบถ 10 และในขั้นสูง คือ การดำเนินชีวิตตามมรรคมีองค์ 8 ประการ การดำเนินชีวิตในทางกุศลต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ บางครั้งเรียกว่า “บุญ” คำว่า “บุญ” นี้เป็นคำเรียกแทนความดีทั้งหมดและส่งผลในทางที่ดีทั้งโลกนี้และโลกหน้า

2) การดำเนินชีวิตตามอกุศลกรรม เป็นการดำเนินชีวิตของผู้ที่ประพฤติไปในทางที่ไม่ดีงามต่าง ๆ ทั้ง 3 ทาง คือ ในทางกาย วาจา และใจเป็นปกติทั่วไป เช่น การหาเลี้ยงชีพโดยผิดศีลธรรม มีลักทรัพย์ วิ่งราวเอาทรัพย์ ชิงเอาทรัพย์ ปล้นเอาทรัพย์ เป็นต้น การดำเนินชีวิตวิถีชีวิตที่เป็นไปในทางอกุศลต่าง ๆ นี้รวมกันแล้วเรียกว่า “บาป” คือ การกระทำความชั่วในลักษณะอื่น ๆ อีกมากมายที่เราเห็นกันอยู่ในสังคมปัจจุบันนี้ คำว่า “บาป” นี้มีผลที่ได้รับ คือ ความทุกข์ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า[14]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง การดำเนินชีวิตของนักบวชในศาสนาว่าเป็นการดำเนินชีวิตของพระภิกษุสงฆ์ สามเณร ผู้มุ่งหวังความหลุดพ้น มีแบบและวิธีการการดำเนินชีวิตต่าง ๆ เพื่อความดีงามในฐานะที่เป็นพระภิกษุ ในฐานะสมาชิกแห่งสงฆ์และในฐานะ

---

[14] พระฐนพลศัก กมลโล (สมดี), “ความสัมพันธ์เรื่องการตายแล้วเกิดกับการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, อ้างแล้ว, หน้า 50-51.

เป็นผู้สั่งสอนโดยต้องอาศัยหลักของปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เป็นเครื่องดำเนินชีวิตตามธรรมนั้นที่จะอำนวยผลให้[15]

วศิน อินทสระ ได้กล่าวถึง การดำเนินชีวิตของผู้ครองเรือน หรือของคฤหัสถ์หรือของฆราวาสนั้น มีความหมายอย่างเดียวกันคือ ผู้ที่ยังข้องอยู่ในโลก ยังคงต้องการชื่อเสียงเงินทอง ลาภยศ และสรรเสริญอยู่ หากพิจารณาตามสภาพสังคมในปัจจุบัน สามารถแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ

1) การดำเนินชีวิตในระดับครอบครัวเป็นการดำเนินชีวิตของผู้ที่มีความสัมพันธ์กันในระดับบุคคลที่มีต่อกันภายในครอบครัว เช่น บิดา มารดา สามี ภรรยา และบุตร ซึ่งบุคคลเหล่านี้ต้องมีการปฏิบัติที่ดีต่อกันด้วยคุณธรรม เช่น มีความซื่อสัตย์ต่อกันเป็นต้น จึงจะทำให้ชีวิตในส่วนของครอบครัวมีความสุขความเจริญได้

2) การดำเนินชีวิตเพื่อความสัมพันธ์ในสังคม เป็นการดำเนินชีวิตที่ต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลภายนอก ในฐานะต่าง ๆ เช่น เป็นนักปกครองเป็นผู้บริหารงานเป็นมิตรกันเป็นเพื่อนร่วมงานกัน การดำเนินชีวิตของผู้ครองเรือนในส่วนนี้ ต้องเป็นผู้รู้จักประมาณตนเองในการแสดงออก มีการปฏิบัติในทางกาย วาจา และใจ ไปในทางกุศลกรรม เช่น ไม่ตัดรอนชีวิตสัตว์ให้ล่วงไป ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติผิดในกาม เป็นต้น[16]

กล่าวโดยสรุป การดำเนินชีวิตนั้นเป็นการที่มุ่งเพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ หรือความทุกข์ของชีวิตนั่นเอง แบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 2 ประเภท คือ การดำเนินชีวิตของบรรพชิต กับการดำเนินของฆราวาส โดยของบรรพชิตนั้นมุ่งเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ โดยต้องอาศัยหลักของปริยัติปฏิบัติปฏิเวธ ซึ่งถือเป็นการดำเนินชีวิตในทางกุศลกรรม ส่วนของฆราวาสผู้ยังต้องข้องอยู่ในโลก การดำเนินชีวิตจึงมีทั้งทางกุศลกรรมและอกุศลกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย หรือแรงกรรมที่จะหนุนนำให้เขาเป็นไป

2.1.4 ลักษณะของการดำเนินชีวิต

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แบ่งลักษณะการดำเนินชีวิตตามลำดับความรับผิดชอบหรือความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ โดยแบ่งออกเป็น อรรถะ 3 ได้ดังนี้

1) อัตตัตถะ ประโยชน์ตน คือ การบรรลุจุดหมายแห่งชีวิต ได้ประโยชน์ทั้ง 3 อย่างในตนเองก่อน เป็นผู้พึ่งตนเองได้ และเป็นผู้พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ บุคคลที่บรรลุประโยชน์ตนนี้ คือ ผู้ที่บำเพ็ญไตรสิกขาด้วยปัญญาของตนเองอย่างบริบูรณ์

---

[15] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,* (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 21.

[16] วศิน อินทสระ, *ธรรมและชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : กมลการพิมพ์, 2527), หน้า 1-2.

2) ปรัตถะ ประโยชน์ผู้อื่นหรือประโยชน์ท่าน คือ การช่วยเหลือเกื้อกูลสนับสนุนผู้อื่นให้บรรลุประโยชน์ด้วยการเข้าถึงจุดหมายแห่งชีวิตของเขาในระดับต่าง ๆ คุณธรรมที่ใช้ในการช่วยเหลือผู้อื่นนี้ คือ กรุณา

3) อุภยัตถะ ประโยชน์ทั้ง 2 ฝ่ายหรือจุดมุ่งหมายร่วมกันเป็นผลที่เกิดขึ้นทั้งแก่ตนเองคนอื่น ๆ และแก่สังคม ชุมชนที่เป็นส่วนรวม[17]

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร) ได้กล่าวถึง ลักษณะการดำเนินชีวิตตามจุดมุ่งหมายไว้ 3 ประการ คือ

1) ลักษณะการดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถะ) เป็นการดำเนินชีวิตอย่างสุจริต เพื่อให้ได้ทรัพย์ ศิลปวิทยา ยศ ไมตรี และความผาสุก มาเกื้อกูลให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่นในปัจจุบัน โดยพระพุทธองค์ทรงสอนให้แสวงหาสิ่งเกื้อกูลเหล่านี้มาเป็นอันดับแรก โดยใช้หลักปฏิบัติ 4 ประการ คือ

(1) อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น

(2) อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา

(3) กัลยาณมิตตา ความมีเพื่อนเป็นคนดี ไม่คบคนชั่ว

(4) สมชีวิตา เลี้ยงชีพตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ที่หามาได้

คนเรานั้นหากมีความบกพร่องในการดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์ปัจจุบันแล้วการที่จะบำเพ็ญประโยชน์ให้ยิ่งขึ้นไปก็จะยิ่งเป็นการยาก เพราะตนเองจะต้องอิ่มปากอิ่มท้องก่อนแล้วจึงจะสามารถไปเฉลี่ยแบ่งปันให้ผู้อื่นได้

2) ลักษณะการดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์ภายหน้า (สัมปรายิกัตถะ) เป็นการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้ประโยชน์ที่จะพึงได้ในอนาคต คือ ความดีที่ให้เกิดประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและคนอื่นตั้งแต่บัดนี้สบไปภายหน้า พระพุทธเจ้าทรงสอนถึงทางที่จะทำให้ได้ประโยชน์ในภายหน้านี้ไว้ 4 ประการ คือ

(1) สัทธาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศรัทธา เชื่อสิ่งที่ควรเชื่อ

(2) สีลสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศีล คือ รักษากาย วาจาเรียบร้อยดี ไม่มีโทษ

(3) จาคสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการบริจาค คือ สละให้ปันเป็นการเฉลี่ยสุขให้แก่ผู้อื่น

(4) ปัญญาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยปัญญา รู้จักบาปบุญคุณโทษ ความดีความชั่ว มีประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น

---

[17] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม,* พิมพ์ครั้งที่ 25, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 595.

ทางเกิดประโยชน์ภายหน้า 4 อย่างนี้เป็นบุญกุศล คือ ความดีโดยตรงเป็นเหตุสนับสนุนประโยชน์ปัจจุบันให้มั่นคงถาวร ประโยชน์ภายหน้านั้นเป็นเหตุทำให้ประชาชนที่อยู่ร่วมกันมีความสุข เพราะเมื่อต่างเว้นจากการทำร้ายเบียดเบียนกัน ต่างช่วยเหลือเกื้อกูลกัน จึงพากันประกอบอาชีพได้โดยสะดวก ทำให้เกิดความสมบูรณ์พูนสุขในบ้านเมือง

3) ลักษณะการดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ (ปรมัตถะ) เป็นการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้ประโยชน์ที่เป็นยอดแห่งประโยชน์ทั้งปวง เป็นประโยชน์ที่เก้อกูลให้เกิดความสุขอย่างยิ่งโดยไม่จำกัดกาลเวลา นั่นคือ ความสุขที่ได้หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งสิ้น ประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่นี้สูงกว่าประโยชน์ปัจจุบันและประโยชน์ภายหน้า เพราะประโยชน์ทั้ง 2 นี้ยังเจือด้วยความทุกข์ในโลกและยังไม่พ้นจากอำนาจของความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง

กล่าวโดยสรุป พระพุทธเจ้าทรงยอมรับความสำคัญของประโยชน์หรือจุดหมายนี้ทุกระดับ โดยสัมพันธ์กับระดับความเป็นอยู่การครองชีพ สภาพแวดล้อม และความพร้อมหรือความแก่กล้าสุกงอมแห่งอินทรีย์ของบุคคลนั้น ๆ แต่ตามทัศนคติของพระพุทธศาสนา บุคคลทุกคนควรดำเนินชีวิตให้บรรลุจุดหมายอย่างน้อยถึงขั้นที่ 2 เพราะว่าผู้ได้ประสบจุดหมายหรือประโยชน์ถึง 2 ขั้นนี้แล้ว ท่านยกย่องให้ว่าเป็น บัณฑิต แปลว่า ผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เป็นผู้มีชีวิตไม่ว่างเปล่าไร้ค่าในโลกนี้[18]

2.1.5 หลักการดำเนินชีวิต

ในการดำเนินชีวิตของของมนุษย์อาศัยความเชื่อและทัศนะต่าง ๆ ตามที่ตนมี หรือความเชื่อทัศนะคติที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ มักจะมีความแตกต่างกันไปในสังคม อาศัยทัศนะความเชื่อที่มีกล่าวไว้ในคัมภีร์ ที่ยึดถือเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติว่าดีงามถูกต้อง ซึ่งในการศึกษาเพื่อให้เข้าใจหลักดำเนินชีวิต จำเป็นต้องศึกษาลำดับเนื้อหาดังต่อไปนี้ คือ

หลักการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การประพฤติและการปฏิบัติต่อชีวิตของตนตามหลักคำสอนที่มีในพระพุทธศาสนา การดำเนินชีวิตจึงต้องเกี่ยวข้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติด้วย คือ กฎของความเป็นจริงต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนถึงตายอยู่ 5 ประการหรือที่เรียกว่า กฎธรรมนิยาม อันได้แก่

1) กรรมนิยาม คือ กฎแห่งกรรม ได้แก่ กฎแห่งการกระทำ คือ “ทำกรรมอย่างไรก็จะได้ผลแห่งกรรมนั้น” เป็นกฎของเหตุผลที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ

2) อุตุนิยาม คือ กฎของธรรมชาติที่เกี่ยวกับอุณหภูมิ ดิน ฟ้า อากาศ ฤดูกาล

3) พีชนิยาม คือ กฎของธรรมชาติที่เกี่ยวกับการสืบพันธุ์ ได้แก่ พันธุกรรม

4) จิตนิยาม คือ กฎของธรรมชาติที่เกี่ยวกับการทำงานของจิต

---

[18] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร), *หลักพระพุทธศาสนา,* (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2549), หน้า 295-315.

5) ธรรมนิยาม หรือกฎแห่งธรรมะ (ธรรมชาติ) คือ กฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับกำหนดของธรรมชาติที่มีความสัมพันธ์กัน และอาการที่เป็นเหตุเป็นผลต่อกันของสิ่งทั้งหลาย และกฎของธรรมชาติทั้ง 4 ข้อแรก คือ กรรมนิยาม อุตุนิยาม พีชนิยาม และจิตนิยาม เป็นกฎเฉพาะ ที่อยู่ภายใต้กฎของ ธรรมนิยามทั้งสิ้น[19]

ความเกี่ยวข้องกันระหว่างการดำเนินชีวิต หรือ กฎแห่งกรรมนี้ เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกันกับกฎของธรรมชาติอื่น ๆ เพราะมนุษย์ต้องอาศัยธรรมชาติ คือ โลกและสังคมนี้ดำเนินชีวิตอยู่ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย เพราะฉะนั้นกฎธรรมชาติทั้ง 5 ข้อนี้ จึงต้องมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์ด้วย เมื่อมองในแง่ของกฎที่เป็นธรรมชาติโดยรวมแล้วจะพบว่า ธรรมนิยามหรือกฎของธรรมชาติเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ต่าง ๆ ขึ้นได้นั้น เป็นเช่นโรงงานที่ผลิตสินค้าขนาดใหญ่ทั้งระบบ ส่วนกฎธรรมชาติอื่น ๆ เป็นเหมือนเครื่องจักรที่ทำหน้าที่เฉพาะของตนอยู่ในโรงงานนั้น ดังนั้น กรรม หรือ การดำเนินชีวิตจึงต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างที่ดำเนินชีวิตอยู่ หรือเมื่อเวลาล่วงเลยไปแล้ว ซึ่งนั้นหมายความว่า จะต้องมีความเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กันทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ตามกฎของธรรมนิยาม หรือตามกฎของธรรมชาติที่ครอบคลุมทั่วทั้งสิ่งมีชีวิต และสิ่งที่ไม่มีชีวิตอื่น ๆ โดยทั่วไป หลักการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักพระพุทธศาสนาจึงเป็นการควบคุมกายและจิตให้ดำเนินไปอย่างสอดคล้องกับสภาวะความจริงของธรรมชาติที่มีอยู่ เพราะเหตุว่าแต่ละส่วนของชีวิต หรือแต่ละส่วนในธรรมชาติทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ต่างมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันทั้งสิ้น กฎความจริงทั้งหลายในธรรมชาตินี้ มีความสัมพันธ์ระหว่างกันอยู่แล้ว แต่มนุษย์เองต่างหากที่ไม่เข้าใจกฎของความจริงในข้อนี้

ฉะนั้น หลักในการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักพระพุทธศาสนาจะต้องนำหลักธรรมมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับความเป็นจริงที่มีอยู่ของธรรมชาติ และมีการดำเนินชีวิตไปใน 2 ส่วนด้วยพร้อมกันคือ กายกับจิต และสิ่งที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกันในชีวิตต่าง ๆ เช่น สังคมในครอบครัว คือ บิดา มารดา และสังคมในระดับชุมชน คือ มิตร ครูอาจารย์ ให้สอดคล้องและสัมพันธ์กันกับหลักหรือกฎเกณฑ์ของธรรมชาติด้วย[20] หมายความว่า ไม่ว่าการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นจะดำเนินไปในทิศทางใด คือเป็นไปในทางดี หรือเป็นไปในทางเลว ก็ต้องสัมพันธ์กันกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติด้วย เพราะการดำเนินชีวิตนั้นได้กระทำต่อโลก กระทำต่อสิ่งแวดล้อมที่อยู่ในโลกนี้ โลกจึงเหมือนกับบ้านหลังใหญ่ เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้นกับสมาชิกที่อาศัยอยู่ หรือสิ่งแวดล้อมภายในบ้านผลกระทบก็ต้องเกิดขึ้นกับทุก ๆ คนที่อยู่อาศัยในบ้านนั้นด้วย และเมื่อกล่าวโดยรวมถึงหลักการ

---

[19] วศิน อินทสระ, *พุทธจริยศาสตร์*, (กรุงเทพมหานคร : สานักพิมพ์ธรรมดา, 2549), หน้า 1.

[20] พระมหามฆวินทร์ ปุริสุตฺตโม (อามาตมนตรี), “ความสัมพันธ์ระหว่างสัจธรรมกับจริยธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2547, หน้า 166.

ดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนาแล้ว ก็คือกระบวนการพัฒนาตน หรือกระบวนการพัฒนาชีวิตที่มีกล่าวไว้ครอบคลุมหลักคาสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา

กล่าวโดยสรุป การดำเนินชีวิต หมายถึง การใช้ชีวิตของมนุษย์ด้วยความประพฤติทางกาย วาจา ใจ ที่มีต่อตนเองและผู้อื่นด้วยคุณงามความดี แต่ในทางพระพุทธศาสนาการใช้ชีวิตนั้นต้องมีจุดมุ่งหมายของชีวิต โดยมีแนวทางเดินตามหลักแห่งพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ได้ทรงเดินแล้ว เพราะว่าเป็นทางที่พิสูจน์แล้วว่าไม่มีภัย เป็นทางอันเอกคือ เดินไปตามเส้นทางมรรค (มัชฌิมาปฏิปทา) หรือตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เพื่อให้เป็นชีวิตที่ดีงาม มีความสมบูรณ์ถูกต้องของความเป็นมนุษย์และนำไปสู่จุดหมายขั้นต่าง ๆ ของชีวิต คือความดับทุกข์นั่นเอง

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

ความปรารถนาอันสูงสุดของมนุษย์ก็คือ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากจะให้บังเกิดขึ้นแก่ตนเองแล้วเรายังหวังที่จะให้เกิดแก่ครอบครัว เครือญาติ และบุคคลอื่น ๆ ในสังคมและประเทศชาติโดยส่วนรวมด้วยปัจจุบันคุณภาพชีวิตได้รับการกำหนดให้เป็นเป้าหมายสูงสุดในการพัฒนาประเทศ

แนวคิดทุกด้านไม่ว่าจะในด้านสังคม เศรษฐกิจ การปกครอง ฯลฯ ล้วนมุ่งเน้นไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ในสังคมคุณภาพชีวิต เป็นสิ่งที่มีคุณค่า มีความสำคัญและจำเป็นต่อบุคคลและสังคม เป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถกำหนดการสร้างที่ปรารถนา บุคคลแต่ละคนและแต่ละครอบครัวจึงมีการพัฒนาตนเองในด้านการศึกษาการมีเกณฑ์มาตรฐานเพื่อให้ระดับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้และเพื่อการทำให้การพัฒนาตนเองและสังคมไปสู่เป้าหมายแนวคิดและเจตคติที่ดี การรู้จักบริหารตนเอง การมีความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น การมีอาชีพ มีรายได้มีคุณธรรมและศีลธรรม หากทุกคนในสังคมสามารถปฏิบัติได้เช่นนี้ ก็เท่ากับว่าสามารถช่วยยกระดับทั้งของตนเองและสังคมให้มีคุณค่ามีความเจริญงอกงาม พัฒนาไปสู่สังคมอุดมคติ ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมจะลดลงหรือหมดไป เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาโสเภณี ปัญหาอาชญากรรม ปัญหามลภาวะเป็นพิษ ฯลฯ ดังนั้นประเทศต่าง ๆ จึงให้ความพยายามอย่างเต็มที่ในการที่จะพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชาชนให้สูงขึ้นจนถึงระดับมาตรฐานที่สังคมต้องการ ทั้งนี้ เพื่อช่วยให้สมาชิกในสังคมทุกคนมีความกินดี อยู่ดี มีความสุขสมบูรณ์

แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ผู้วิจัยได้วางกรอบการศึกษา 2 ประเด็น คือ (1) หลักสุขภาพอนามัย (2) หลักการแพทย์สมัยใหม่ โดยจะได้อธิบายตามลำดับดังต่อไปนี้

1) หลักสุขภาพอนามัย

การดำเนินชีวิตตามหลักสุขภาพอนามัยเป็นสิ่งสำคัญ เพราะสุขภาพอนามัยที่ดีต้องมาควบคู่กับการมีสุขภาพจิตหรือสุขภาพใจที่ดีด้วย เพราะทั้งสองประการเป็นสิ่งที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน

การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย และการทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน เป็นหลักปฏิบัติอย่างง่ายที่ทำให้มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง แต่ในสภาวการณ์ปัจจุบันหลักปฏิบัติดังกล่าวมิได้ถูกนำมาปฏิบัติให้เกิดผลได้จริง เพราะสภาพสังคมที่มีการแข่งขันสูง บุคคลให้ความสำคัญกับการทำงานและค่าตอบแทน ประกอบกับภาวะความเครียด การติดต่อสื่อสาร และการสื่อสารมวลชน โดยเฉพาะในเขตชุมชนเมือง ทำให้เวลาในการดูแลสุขภาพของบุคคลลดลง

ในการดูแลสุขภาพที่มีพื้นฐานสำคัญอยู่ที่การเรียนรู้ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับชีวิตมนุษย์ การขาดความสมดุลของธาตุตามธรรมชาติเป็นเหตุให้ร่างกายอ่อนแอ และเป็นบ่อเกิดแห่งโรค การดูแลสุขภาพ ก็คือ การทำให้ร่างกายได้สมดุล ซึ่งมีการพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารการงดอาหารในบางครั้งคราว การงดเว้นจากของแสลงที่ทำให้ร่างกายเสียดุล การใช้สมุนไพรในการรักษาโรค การทำบุญเพื่อทำให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ อันจะเป็นเหตุให้สุขภาพจิตดี การสวดมนต์ เพื่อเพิ่มกำลังใจ และวิธีอื่น ๆ อีกมากมายที่ส่งเสริมให้สุขภาพกาย สุขภาพจิตดีเป็นหลัก ในปัจจุบันการดำเนินชีวิตตามหลักสุขภาพอนามัยนั้นจะแบ่งออกเป็น 6 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อากาศ อนามัยสิ่งแวดล้อม และอบายมุข

(1) อาหาร อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทั้งเพื่อการเจริญเติบโต การซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และให้มีพลังสำหรับการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ดังนั้นเราควรเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการเพื่อภาวะสุขภาพที่ดี แต่ในปัจจุบันคนไทยยังประสบปัญหาทางด้านโภชนาการอยู่มากไม่ว่าจะเป็นการขาดอาหาร เช่น โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคขาดสารไอโอดีน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กโรคเหล่านี้ทำให้เด็กไทยเจริญเติบโตและมีพัฒนาการทางร่างกายอ่อนแอ สมรรถภาพในการทำงานต่ำ ในขณะเดียวกันภาวการณ์โภชนาการเกินกำลัง เป็นปัญหาใหม่ที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อันจะนำไปสู่โรคที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนไทยในลำดับต้น ๆ

จากสภาพการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม ที่ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของประชาชนทั่วไปให้ต้องดิ้นรนทำมาหากินมากขึ้น จนบางครั้งอาจลืมหรือละเลยต่อการคำนึงถึงประโยชน์หรือคุณค่าทางโภชนาการที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละมื้อ หรือในแต่ละวัน และบ่อยครั้งที่เราเลือกซื้อหรือบริโภคอาหารเพียงเพราะว่าสะดวก หรือตามที่มีขาย เช่น การซื้ออาหารสำเร็จรูปแทนการทำอาหาร

รับประทานเองทุกวัน หรือเป็นส่วนมาก เนื่องจากสะดวกหรือไม่มีเวลาทำเอง เป็นต้น ซึ่งอาจไม่ได้คุณค่าทางอาหารทางโภชนาการครบตามที่ร่างกายต้องการได้[21]

การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โปรตีนจากเนื้อ นมไข่ ไขมันจากพืชหรือเนื้อสัตว์ คาร์โบไฮเดรตจากข้าว แป้ง วิตามินและเกลือแร่จากผัก ผลไม้ เป็นต้น โดยอาหารต้องถูกสุขลักษณะ สะอาดปลอดภัยจากสารปนเปื้อนหรือสารพิษต่อร่างกาย ต้องคำนึงความเหมาะสมด้านปริมาณ คือ บริโภคให้เพียงพอในแต่ละวัน การรับประทานอาหารให้ตรงเวลาโดยเฉพาะมื้อเช้าเป็นมื้ออาหารที่สำคัญ ในยุคปัจจุบันด้วยสภาพสังคมที่มีความรีบเร่งไม่เอื้ออำนวยต่อพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกสุขอนามัย การรับประทานอาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูปที่ประกอบด้วยสารกันบูด หรือวัตถุปรุงแต่งรสอาหารที่หากบริโภคในปริมาณมากเกินไปอาจเป็นโทษต่อร่างกาย การบริโภคอาหารควรมีความหลากหลายและควรคำนึงถึงความเหมาะสมเฉพาะบุคคลด้วย เช่น วัยสูงอายุ คนป่วย คนอ้วน หรือผอมเกินไป ผู้ที่มีโรคประจำตัว เพราะบุคคลบางกลุ่มต้องมีการควบคุมอาหาร หรือบริโภคในปริมาณที่เหมาะสมหลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมัน การควบคุมปริมาณน้ำตาลและคลอเรสเตอรอล อาหารรสจัด เช่น รสเค็มจัด

(2) ออกกำลังกาย การพัฒนาประเทศจากเดิมที่เน้นการพัฒนาเศรษฐกิจเป็นเป้าหมายหลักนั้น ต่อมานับตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) เป็นต้นมา ได้เปลี่ยนทิศทางมาสู่การพัฒนาคนมากขึ้น คนเป็นผู้กำหนดทิศทางการพัฒนา มีการกำหนดแนวทางการพัฒนา 2 ด้าน ได้แก่ การพัฒนาศักยภาพของคนทั้งร่างกาย สติปัญญาและจิตใจ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควบคู่ไปกับการพัฒนาสิ่งแวดล้อม ดังนั้นการพัฒนาสุขภาพและพลานามัยของคนจึงเป็นองค์ประกอบและพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาศักยภาพของคน[22]

การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้กำลังงานเพื่อให้ร่างกายทั้งหมด หรือส่วนใดส่วนหนึ่งได้เคลื่อนไหว หรือเป็นกระบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้อวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยที่กิจกรรมที่เลือกมานั้นต้องเหมาะสมกับวัยเพศและสภาพความพร้อมของร่างกายเพื่อช่วยกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ มีสมรรถภาพในการทำหน้าที่ที่ดียิ่งขึ้นจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นการช่วยเสริมสร้างสุขภาพ และส่งผลโดยตรงต่อ

---

[21] พระพิพัฒน์ อภิวฑฺฒโน (อายะนันท์), “การศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดแพร่”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2554, หน้า 39.

[22] นิคม มูลเมือง, *การส่งเสริมสุขภาพ : แนวคิดก้าวหน้าของผู้ประกอบวิชาทางสุขภาพ*, (ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, 2541), หน้า 55.

คุณภาพชีวิตของประชาชนทุกคน จึงควรที่จะส่งเสริมให้ประชาชนทุกคนได้ตระหนักและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชนอีกทางหนึ่งด้วย[23]

การออกกำลังกายเป็นวิธีการง่าย ๆ ที่ทำให้สุขภาพดี โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ สามารถทำได้แทบทุกสถานที่ ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน บ้านที่มีบริเวณสามารถใช้การออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการสร้างสุขภาพและความอบอุ่นในครอบครัวได้โดยสมาชิกในครอบครัวออกกำลังกายร่วมกัน การทำงานบ้านแบบต่าง ๆ นับว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างยิ่งและได้ประโยชน์ทั้งสองประการ คือ ร่างกายแข็งแรง และบ้านสะอาดเป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีเพิ่มขึ้น สถานที่ทำงานก็สามารถออกกำลังกายได้ เช่น การขึ้น ลง บันได การออกกำลังกายแบบเบา ๆ โดยใช้อุปกรณ์สำนักงานเป็นเครื่องมือสำหรับทำกายบริหาร ในช่วงเวลาพักสั้น ๆ

ดังนั้นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ครั้งละประมาณ 30 นาที เพราะเป็นเวลาที่เหมาะสมร่างกายสามารถเผาผลาญพลังงานได้เต็มที่ อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายควรเลือกสรรให้เหมาะสมกับปัจจัยอื่น ๆ เช่น วัย แต่ละช่วงวัยจะมีวิธีการออกกำลังกายที่ให้ประสิทธิภาพต่างกัน ประเภทของกีฬาหรือการออกกำลังกาย ข้อจำกัดของบุคลที่มีโรคประจำตัว ระยะเวลา ช่วงเวลาที่เหมาะสม การออกกำลังกายช่วงเช้าช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตดี ร่างกายปลอดโปร่ง

(3) อารมณ์ ร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์ส่งผลถึงกันและกัน ดังคำกล่าวที่ว่า “สะอาดกายเจริญวัยสะอาดใจเจริญสุข” จิตใจและอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะละเลยมิได้ ถึงแม้ท่านจะรับประทานอาหารดีและถูกต้อง ไม่เสพของมึนเมาเป็นพิษ ไม่หักโหมร่างกายในการทำงาน แต่ทว่าเป็นคนจิตใจไม่ดี อารมณ์ เคร่งเครียดหน้าตาบูดบึ้งเสมอ ก็มีสิทธิ์จะอายุสั้นเช่นกัน ถ้าร่างกายเปรียบเหมือนรถจิตใจก็คือคนขับรถยนต์จะดีวิเศษอย่างไรแต่ถ้าคนขับไร้สติหงุดหงิด หุนหันพลันแล่นเอาแต่อารมณ์ขับรถอย่างไม่ปราณีรถที่ว่าดีเลิศสักเพียงไรก็พังได้ในพริบตา ทั้งหมดดังกล่าวมา ล้วนแล้วแต่เป็นเหตุที่ทำให้คนเราอายุสั้นสุขภาพไม่ดี พบว่าคนปกติที่มีเคยเจ็บป่วยร้ายแรงใด ๆ แต่หากต้องตกอยู่ในสภาพการณ์ ดังกล่าว คือกินอาหารไม่ถูกต้อง ได้รับสารพิษเป็นประจำ ทำงานหนักเกินไป อารมณ์เครียดตลอดเวลา ถ้าเป็นอย่างนี้ติดต่อกัน ไม่นานก็จะเสียชีวิตได้เช่นกัน

ในสภาวะเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว และมีการแข่งขันสูง ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากการขยายตัวทางเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว แต่เมื่อเกิดภาวะเศรษฐกิจถดถอยเกิดสภาวะการว่างงานมากขึ้น บางคนมีหนี้สินมากทำให้ประชาชนเผชิญกับความเครียด ซึ่งต้องต้องอาศัยการปรับตัวอย่างมาดู ถ้าประชาชนไม่สามารถปรับตัวได้ตาม

---

[23] เรื่องเดียวกัน, หน้า 41.

สถานการณ์ก็อาจทำให้เกิดความเครียดและนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตได้ และมีแนวโน้มที่ปัญหาทางด้านสุขภาพจิตจะสูงขึ้นโดยเฉพาะในประชาชนเขตเมืองหรือเขตอุตสาหกรรม[24]

เมื่อเราสังเกตได้ว่ามีความเครียดเกิดขึ้นแล้ว จากลักษณะดังกล่าวข้างต้น เราควรหาวิธีจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่าง ๆ ตามมาดังกล่าว ซึ่งในที่นี้จะขอเสนอวิธีการจัดการกับความเครียด ดังนี้ เช่น

1. เรียนรู้วิธีพักผ่อน หางานอดิเรกที่น่าสนใจทำในยามว่าง รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

2. ควบคุมความเครียด และค้นหารูปแบบของความเครียดที่เหมาะสม ซึ่งจะแตกต่างกันในแต่ละคน

3. ขจัดอารมณ์เสียออกไป โดยการผ่อนคลายหรือระบายความเครียดในทางที่เหมาะสม เช่น การพูด หรือระบายความรู้สึกไม่พอใจ เศร้าเสียใจ ท้อแท้ สิ้นหวังให้กับคนใกล้ชิดฟัง เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และอาจทำให้ได้รับฟังข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์มากขึ้น

4. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง

5. แบ่งเวลาให้เป็น โดยควรทำงานอย่างเต็มที่วันละ 8 ชั่วโมง การทำงานมากเกินไปจะเป็นการเพิ่มความเครียด และความเครียดจะสะสมมากขึ้นถ้าไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

6. การออกกำลังกาย เป็นการลดความเครียดที่ได้ผลดี โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิค อย่างน้อย 20 นาที[25]

7. หัดเป็นคนใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มองคนโลกในแง่ดี

8. รู้จักการให้และรับความรักและมิตรภาพ รู้จักให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น

9. ควรหาเวลาอยู่คนเดียวบ้างในแต่ละวัน และใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย

10. เข้าร่วมกิจกรรมส่วนรวม และช่วยเหลืองานสังคมตามโอกาส

11. ฝึกการสร้างอารมณ์ขัน สร้างจินตนาการในสิ่งที่ต้องการความคิดเห็นเหล่านี้จะส่งผลต่อประสบการณ์และการกระทำ

12. เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ฝึกทำสมาธิเพื่อความสงบและพักผ่อนอย่างแท้จริง

13. การเปลี่ยนแปลงสภาพสิ่งแวดล้อม เป็นการเปลี่ยนบรรยากาศรอบตัวบ้าง เช่น บรรยากาศห้องทำงานหรือที่บ้าน อาจมีการใช้หลัก 5 ส. เช่น สะสาง สะอาด สะดวก สุขลักษณะและ

---

[24] นิคม มูลเรือง, *การส่งเสริมสุขภาพ : แนวคิดก้าวหน้าของผู้ประกอบวิชาทางสุขภาพ*, อ้างแล้ว, หน้า 60.

[25] สมจริตรา เหง้าเกษ, “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), 2539, หน้า 43.

สร้างสุขนิสัย เปลี่ยนแปลงสิ่งรอบตัวเท่าที่เราจะทำได้ เช่น ปลูกต้นไม้ ทำสวน จัดตู้ โต๊ะเตียงใหม่ รวมทั้งอาจหยุดไปพักผ่อนทั้งกาย ใจ อาจเป็นทะเล ภูเขา สถานที่สงบ วัด ชนบทเป็นต้น

อารมณ์เป็นสิ่งที่บุคคลแสดงออก สามารถบ่งบอกสภาวะด้านร่างกาย และจิตใจ หากสุขภาพกายดี สุขภาพจิตย่อมดีตามไปด้วย และในทางกลับกันการมีสุขภาพจิตดีย่อมส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ความเครียด อาการหงุดหงิดฉุนเฉียว ความวิตกกังกล ส่งผลกระทบต่อกระบวนการทำงานหรือระบบในร่างกาย เช่น การย่อยอาหาร การหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร การหลั่งสารเคมีบางอย่างมากเกินไปส่งผลเสียและก่อให้เกิดโรค ดังนั้น การควบคุมอารมณ์ การทำจิตใจให้สบาย การมองโลกในแง่ดีและการมีอารมณ์ขัน รู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำงานอดิเรก ทำจิตใจให้ผ่องใสเบิกบานออกกำลังกาย ท่องเที่ยวตามโอกาสที่เหมาะสม เป็นวิธีการง่าย ๆ ที่ทำไรอารมณ์ดี

(4) อากาศ อากาศมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีพของมนุษย์ สัตว์ และพืช หากมีสารมลพิษปนเปื้อนในอากาศ ย่อมส่งผลกระทบตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรงได้ มลพิษทางอากาศ ประกอบด้วยอนุภาคต่าง ๆ และก๊าซ/ไอ ซึ่งมีแหล่งกำเนิดจาก 2 แหล่งสำคัญ คือ แหล่งกำเนิดจากกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ และแหล่งกำเนิดจากธรรมชาติการเกิดมลพิษทางอากาศมีหลายปัจจัยที่มีอิทธิพลและเอื้ออำนวย ทำให้เกิดภาวะมลพิษทางอากาศ ได้แก่ ด้านอุตุนิยมวิทยาและสภาวะอากาศ ด้านลักษณะภูมิประเทศและด้านการเปลี่ยนแปลง

สภาพบรรยากาศของโลก มนุษย์เป็นตัวการสำคัญที่ก่อให้เกิดมลพิษทางสิ่งแวดล้อม การแก้ไขและควบคุมคุณภาพอากาศให้ได้ผล ควรเริ่มต้นที่การสร้างจิตสำนึกที่ดีแก่มนุษย์และลงมือป้องกันแก้ไขร่วมกัน[26] ปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศอาจมีผลต่อสุขภาพของมนุษย์อย่างกว้างขวางเนื่องจากสุขภาพขึ้นอยู่กับอาหารที่เพียงพอ น้ำดื่มที่สะอาด ที่อยู่อาศัย สภาพสังคมที่ดีและสิ่งแวดล้อมกับเงื่อนไขของสังคมที่เหมาะสมในการควบคุมเชื้อโรคติดต่อ การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศสามารถส่งผลกระทบต่อปัจจัยเหล่านี้ได้

- การเปลี่ยนแปลงของสภาวะภูมิอากาศที่รุนแรงหรือบ่อยขึ้น เช่น คลื่นความร้อนอุทกภัย พายุ สภาวะแห้งแล้งจะเป็นภัยคุกคามและอาจก่อให้เกิดภัยถึงชีวิตและบาดเจ็บสภาวะขาดอาหาร การโยกย้ายถิ่นฐานของมนุษย์ การระบาดของโรคและปัญหาสุขภาพจิต ถึงแม้ว่านักวิทยาศาสตร์จะยังไม่แน่ใจว่าการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศส่งผลกระทบต่อความถี่ของพายุอย่างไร พวกเขาก็ได้คาดการณ์ว่าภูมิภาคบางแห่งจะเกิดอุทกภัยหรือสภาวะแห้งแล้งมากขึ้นนอกจากนั้น น้ำท่วมชายฝั่งก็อาจเลวร้ายลงเนื่องจากระดับน้ำทะเลเพิ่มสูงขึ้น

---

[26] ศูนย์พัฒนาทรัพยากรการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มลพิษทางอากาศ, <http://cyberclass.msu.ac.th/cyberclass/cyberclassuploads/libs/html>. (30 ธันวาคม 2565).

- คลื่นความร้อนเกี่ยวโยงกับโรคต่าง ๆ มากมาย เช่น โรคระบบทางเดินหายใจความเจ็บป่วยและการสูญเสียชีวิตจากสาเหตุเหล่านี้คาดว่าจะเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มของผู้สูงอายุสภาพอากาศที่ร้อนขึ้นและผันผวนมากขึ้นจะทำให้คุณภาพอากาศในเมืองหลายเมืองแย่ลง ในขณะเดียวกันอากาศหนาวที่น้อยลงในพื้นที่เขตอบอุ่นอาจลดการสูญเสียชีวิตเนื่องจากความหนาวเย็นได้เช่นกัน

- เกิดผลกระทบต่อการกระจายของเชื้อโรค เมื่อโลกร้อนขึ้น พาหะนำเชื้อโรค เช่น ยุง หนู สามารถแพร่ขยายไปยังพื้นที่แถบเหนือเส้นศูนย์สูตรขึ้นไปได้มากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งมีการคาดประมาณว่าประมาณร้อยละ 45 ของประชากรโลกอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่เหมาะต่อการแพร่กระจายของมาลาเรีย แบบจำลองการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศชี้ให้เห็นว่าการแพร่ขยายของพื้นที่เสี่ยงต่อมาลาเรียเป็นไปได้สูง ทั้งตามแนวเส้นรุ้งและเส้นแวง การศึกษาโอกาสการแพร่กระจายของเชื้อมาลาเรียในประเทศไทยก็แสดงแนวโน้มเช่นเดียวกัน

- ปริมาณน้ำจืดที่ลดลงอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การลดลงของปริมาณน้ำจืดทำให้น้ำเพื่อการอุปโภคบริโภคลดน้อยลง ทำให้ประชาชนต้องใช้น้ำที่ไม่สะอาด เช่น จากแม่น้ำโดยตรง ซึ่งบ่อยครั้งพบว่ามีมลพิษมาก ปัจจัยเหล่านี้สามารถทำให้เกิดการปัญหาการระบาดของโรคที่เกี่ยวกับทางเดินอาหารได้มากขึ้น

- ปัญหาความมั่งคงทางอาหารในพื้นที่ล่อแหลมจะมากขึ้น ปริมาณอาหารในท้องถิ่นที่ลดลงอาจส่งผลต่อทุพภิกขภัยและปัญหาการขาดสารอาหารซึ่งส่งกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็ก

ประชาชนต้องปรับตัวเพื่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพน้อยที่สุด มีมาตรการที่มีประสิทธิภาพหลายมาตรการ เช่น การสร้างโครงสร้างพื้นฐานด้านสุขภาพในประเทศที่ปัญหาสุขภาพมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น การกำหนดกลยุทธ์ในการปรับตัวรวมถึงการสอดส่องดูแลโรคระบาดโปรแกรมสุขอนามัย การเตรียมพร้อมด้านอุบัติภัย ต่าง ๆ การศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนอุปนิสัยของมนุษย์ การฝึกอบรมบุคลากรด้านสาธารณสุขและการนำเอาเทคโนโลยีด้านการป้องกันมาใช้ปรับปรุงที่อยู่อาศัย ระบบปรับอากาศ การทำน้ำให้สะอาดและการฉีดวัคซีน เป็นต้น อย่างไรก็ดีแนวโน้มสภาวะด้านเศรษฐกิจและสังคมย่อมส่งผลกระทบต่อความล่อแหลมของประชาชนต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศรวมถึงสภาพทางธรรมชาติอื่น ๆ อีกด้วย

(5) อนามัยสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยที่มีผลโดยตรงต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต การอยู่อาศัยในสถานแวดล้อมที่ดีช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดีตามไปด้วย สิ่งแวดล้อมที่ดี คือ ความสะอาด ปลอดภัย จากเชื้อโรค ฝุ่นละออง ควันพิษ มลภาวะอันได้แก่ อากาศเสีย น้ำเสีย สถานที่เสียงดังรบกวน แหล่งเสื่อมโทรม ผิดหลักสุขลักษณะ วิธีการง่าย ๆ ในการดูแลสิ่งแวดล้อมก็เริ่มจากสถานที่ใกล้ตัว บ้านพักอาศัย รักษาความสะอาดภายในและภายนอกบริเวณ สภาพแวดล้อมของบ้าน ฝุ่นละออง แสงสว่าง สัตว์มีพิษ แมลงนำโรค เช่นแมลงสาบ หรือหนู เหล่านี้มีล้วนมีผลต่อผู้อยู่อาศัย

อนามัย (Health) หมายถึง การมีสุขภาพสมบูรณ์ดีทั้งร่างกาย และจิตใจ และสามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้ด้วยดี ซึ่งไม่เพียงแต่ปราศจากโรค หรือทุพพลภาพเท่านั้น

สิ่งแวดล้อม (Environment) หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ทั้งที่มีชีวิต และไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นรูปธรรม (จับต้องและมองเห็นได้) และนามธรรม (วัฒนธรรม ประเพณี แบบแผนความเชื่อ) ดังนั้น คำว่า “อนามัยสิ่งแวดล้อม (Environmental Health)” หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพอนามัยของมนุษย์ กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวมนุษย์[27]

มนุษย์มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นงานด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพอนามัย ดังนี้

- งานอนามัยสิ่งแวดล้อมเป็นงานที่มุ่งเน้นการรักษาคุณภาพของสิ่งแวดล้อมให้มี คุณภาพที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์

- งานอนามัยสิ่งแวดล้อม เป็นงานที่มุ่งเน้นการป้องกันมิให้เชื้อโรคหรือสารเคมีที่เป็นพิษเข้าสู่ร่างกายมนุษย์โดยการป้องกันมิให้สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ

- งานอนามัยสิ่งแวดล้อม เป็นงานที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์ เช่น การจัดหาน้ำสะอาด การกำจัดอุจจาระและสิ่งปฏิกูล การสุขาภิบาลอาหารเป็นต้น

องค์การอนามัยโลกได้กำหนดขอบเขตของงานอนามัยสิ่งแวดล้อม เมื่อปี พ.ศ. 2513 ดังนี้

1. การจัดหาน้ำสะอาด น้ำประปา น้ำเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต มนุษย์ใช้น้ำในการอุปโภคบริโภค การจัดหาน้ำ จำเป็นต้องคำนึงถึงความพอเพียง และคุณภาพที่เหมาะสม เพื่อ ความปลอดภัยเมื่อนำมาใช้ดื่มโดยไม่ก่อให้เกิดโรค

2. การควบคุมมลพิษทางน้ำ การป้องกัน ควบคุม รักษา แหล่งน้ำต่าง ๆ เช่น ห้วยหนองคลอง บึง แม่น้ำ ตลอดจนน้ำใต้ดิน ไม่ให้เกิดมลพิษ และผลเสียต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์

3. การจัดการเกี่ยวกับขยะมูลฝอย และของเสียที่มีลักษณะเป็นของแข็ง เริ่มต้นจากการเก็บ การขนถ่าย และการกำจัดที่ถูกสุขาภิบาล เพราะของเสีย ในลักษณะขยะมูลฝอยเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค และพาหนะนำโรค ทั้งยังส่งผลให้คุณภาพสิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรม เกิดความไม่น่าดู และเกิดปัญหามลพิษของดินและทางน้ำได้ด้วย

4. การควบคุมสัตว์อาร์โทปอด และสัตว์แทะ ซึ่งสัตว์เหล่านี้ต่างเป็นพาหะนำโรคร้ายแรงมาสู่คน และเป็นต้นเหตุทำให้เกิดเหตุรำคาญ และทำลายทรัพย์สิน การควบคุมสัตว์เหล่านี้ปัจจุบันมีการนำสารเคมีมาใช้ เป็นผลให้เกิดมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม สัตว์เกิดความต้านทานสารพิษสูงทำให้การควบคุมยากขึ้นจึงจำเป็นต้องพิจารณาการควบคุมอย่างรอบคอบเหมาะสม

---

[27] เรื่องเดียวกัน, หน้า 43.

5. การควบคุมมลพิษของดิน มลพิษของดิน มักเกิดขึ้นจากการทิ้งขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูล น้ำเน่าเสีย ของทิ้งจากโรงงานอุตสาหกรรม สิ่งขับถ่ายของมนุษย์อย่างไม่ถูกต้อง กลายเป็นมลพิษของดินและไปมีผลต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์

6. การสุขาภิบาลอาหาร อาหารถือเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิต แต่การรับประทานอาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรค และสารพิษต่าง ๆ อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ การควบคุมดูแลอาหารให้ถูกสุขลักษณะและปลอดภัยต่อผู้บริโภคจึงเป็นสิ่งจำเป็น

7. การควบคุมมลพิษทางอากาศ สิ่งแปลกปลอมเกิดจากธรรมชาติ และการกระทำของมนุษย์ เช่น ควัน ฝุ่นละออง เขม่า ไอเสีย ก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ ซึ่งเป็นผลเสียต่อมนุษย์ การควบคุมมลพิษทางอากาศ เป็นการป้องกัน และควบคุมสิ่งแปลกปลอมเหล่านี้ไม่ให้เกิดเป็นพิษถึงตัวมนุษย์

8. การป้องกันอันตรายจากรังสี ได้มีการนำรังสีมาใช้ประโยชน์มากมายในการพัฒนา เช่น ทางการเกษตรกรรม อุตสาหกรรม ทางการแพทย์ ได้แก่รังสีเอ็กซ์รังสีอัลตราไวโอเลต รังสีเรเดียม โคบอลท์ เป็นต้น ซึ่งนำมาใช้ในการวินิจฉัยวิเคราะห์โรค และบำบัดรักษา ในการใช้ถ้าไม่มีการป้องกันและควบคุมอาจเกิดอันตรายได้ทั้งผู้ใช้และผู้ที่ต้องถูกรังสี

9. อาชีวอนามัย ผู้ประกอบอาชีพต่าง ๆ มีความใกล้ชิดกับสิ่งแวดล้อม ในการทำงาน เช่น ความร้อน แสง สี สารเคมี ฝุ่นละออง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้อาจเป็นต้นเหตุให้เกิดการเจ็บป่วย หรือการบาดเจ็บของผู้ประกอบอาชีพได้ ดังนั้น การจัดการเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในการทำงานให้ดี การดูแลสุขภาพอนามัยของผู้ประกอบอาชีพจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

10. การควบคุมมลพิษทางเสียง เสียงดังมาก เมื่อประชาชนได้สัมผัสเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดความผิดปกติในการได้ยิน นอกจากนี้เสียงยังรบกวนสมาธิ และการหลับนอนของมนุษย์ การควบคุมจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อเกิดผลดีต่อสุขภาพนอนามัย

11. ที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมใกล้เคียง ที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมมีความเกี่ยวข้องกัน ถ้าที่อยู่อาศัยตั้งอยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่ดี เช่น มีขยะมูลฝอย น้ำเน่าเหม็น อากาศที่สกปรก มนุษย์ที่อาศัยอยู่ก็จะได้รับพิษภัยดังกล่าว ทำให้เกิดการเจ็บป่วยทั้งร่างกาย และจิตใจ เป็นสิ่งจำเป็นที่ไม่ควรปล่อยปะละเลยต้องปรับปรุงให้เหมาะสม

12. การผังเมือง การจัดส่วนต่าง ๆ ของเมือง ให้ถูกต้องเป็นสัดส่วน เช่น ย่านธุรกิจย่านอุตสาหกรรมย่านที่พักอาศัย

13. งานอนามัยสิ่งแวดล้อม ที่เกี่ยวข้องกับการคมนาคม ทางอากาศ ทางน้ำ ทางบก มีการตรวจตราดูแลให้สิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการคมนาคมอยู่ในลักษณะที่เหมาะสมในการใช้สอย

14. การป้องกันอุบัติเหตุ ปัจจุบันการตายด้วยอุบัติเหตุ มีจำนวนสูง การป้องกันอุบัติเหตุเป็นวิธีการหนึ่งเพื่อลดอัตราการเจ็บป่วยพิการและการตายด้วยอุบัติเหตุ

15. การสุขาภิบาลของสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ เป็นสถานที่ที่ควรจัดให้มีไว้เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพอนามัยของมนุษย์ เช่น สระว่ายน้ำ สวนสาธารณะ จึงจำเป็นต้องมีการควบคุมดูแลคุณภาพ

16. การควบคุมการระบาดของโรค หรือการอพยพประชากร การควบคุมการระบาดของโรคจะต้องดำเนินการตั้งแต่การดูแลมิให้เกิด ถ้าเมื่อเกิดแล้วจะต้องรีบควบคุม เพื่อให้การระบาดสงบลงโดยเร็วขอบเขตของงานอนามัยสิ่งแวดล้อม ที่องค์การอนามัยโลกได้กำหนดขึ้น ยังมีข้อเสนอแนะด้วยว่าควรจะมีมาตรการต่าง ๆ ในด้านการป้องกัน เพื่อส่งให้สิ่งแวดล้อมโดยทั่ว ๆ ไปปราศจากพิษภัยต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์

(6) อบายมุข พฤติกรรมการบริโภคเหล้า บุหรี่ และสารเสพติดยังมีมาก แม้มีการรณรงค์อย่างต่อเนื่องและก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของประชาชนอย่างมาก พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 ได้ให้ความหมายบุหรี่ไว้ว่า บุหรี่ หมายถึง บุหรี่ซิกการ์แรต บุหรี่ซิกการ์ บุหรี่อื่น ๆ ยาเส้น หรือยาเส้นปรุง ตามกฎหมายว่าด้วยยาสูบ มีส่วนประกอบที่เป็นสารเคมีหลายร้อยชนิดและสารเคมีนี้จะเพิ่มมากขึ้นเมื่อจุดบุหรี่ เนื่องจากมีการเผาไหม้ของยาสูบ และส่วนประกอบอื่น ๆ ของบุหรี่ ซึ่งส่วนประกอบที่สำคัญของบุหรี่เมื่อเกิดการเผาไหม้ หรือเวลาที่สูบบุหรี่ก็คือ สารนิโคติน ส่วนที่เป็นน้ำมันหรือยางของใบยาสูบในควันบุหรี่และส่วนที่เป็น ก๊าซแอมโมเนียมซัลไฟด์ อาร์เซนิฟินอล และ สารกัมตรังสี เช่น Lead - 210, Polonium - 210 นอกจากนี้ยังมีสารอื่นอีกเป็นจำนวนมาก บุหรี่เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งตามคำนิยามของคำว่า สารเสพติดขององค์การอนามัยโลก ซึ่งนิยามไว้ว่า สารเสพติด คือ ยาหรือสารเคมีที่เสพเข้าสู่ร่างกายแล้วทำให้เกิดพิษเรื้อรังแก่ร่างกายของผู้เสพ และก่อให้เกิดความเสื่อมโทรมทางร่างกายและจิตใจของผู้เสพ และยังก่อความเสื่อมโทรมไปถึงสังคมอีกด้วยองค์การอนามัยโลกได้คาดการณ์ไว้ว่าคนที่สูบบุหรี่ 4 คน จะต้องตายด้วยโรคจากบุหรี่ 1 คน อย่างแน่นอน หรือนาทีละ 20 คน และผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสตายจากหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน กล้ามเนื้อหัวใจตาย หรือหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลันประมาณ 2.4 เท่า ของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่โดยเฉพาะผู้ที่สูบบุหรี่มากกว่า 40 มวนต่อวัน จะมีอัตราเสี่ยงสูงขึ้น[28]

ในปัจจุบันสารเสพติดได้กลายเป็นปัญหาทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม เนื่องจากก่อให้เกิดผลเสียในวงกว้าง ทั้งในด้านส่วนตัว ครอบครัว ชุมชน ตลอดจนถึงสังคมที่อยู่อาศัย และสังคมใหญ่คือประเทศชาติ เนื่องจากยาเสพติดจะบั่นทอนชีวิตทำให้คุณภาพชีวิตลดลง มีเวลาและโอกาสที่จะทำคุณประโยชน์แก่ชาติบ้านเมืองน้อยลงเพราะผู้ที่ติดสารเสพติดจะมีสุขภาพทรุดโทรม อาจมีอายุสั้นกว่าที่ควรเป็นจากความเจ็บป่วยต่าง ๆ หรืออาจเสี่ยงต่อการเกิดอาชญากรรมทั้งเป็นผู้กระทำ และเป็นผู้ถูกกระทำ ซึ่งเป็นผลจากการคบคนชั่วเป็นมิตร เป็นต้น

---

[28] นิคม มูลเมือง, *การส่งเสริมสุขภาพ : แนวคิดก้าวหน้าของผู้ประกอบวิชาทางสุขภาพ*, อ้างแล้ว, หน้า 52.

สรุปความได้ว่า การดำเนินชีวิตตามหลักสุขภาพอนามัยทางการแพทย์สมัยใหม่ เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะหลักการปฏิบัตินั้นจะเน้น อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อากาศ อนามัยสิ่งแวดล้อม และอบายมุข ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องทางสุขภาพโดยตรง เมื่อปฏิบัติทางการแพทย์สมัยใหม่แล้วก็จะส่งผลถึงการมีชีวิตที่ดีงามและเป็นสุข

2) หลักการแพทย์สมัยใหม่

ความรู้ความเชี่ยวชาญด้านการแพทย์ ได้มีการพัฒนามาอย่างต่อเนื่อง ยาวนานจนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้ ประเทศทั้งหลายหันมาใช้กระบวนการรักษาแบบตะวันตก ด้วยเพราะการแพทย์ตะวันตกตั้งอยู่บนกระบวนทัศน์วิทยาศาสตร์ (อันเป็นกระบวนทัศน์กระแสหลัก) และชาวโลกก็นิยมยกย่องความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ความนิยมยกย่องการแพทย์ ตะวันตกอันเป็นผลพวงจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และมีกระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์จึ่งเกิดขึ้นตามไปด้วย เกิดการเรียก การแพทย์ตะวันตก ว่า เป็นการแพทย์สมัยใหม่ ตามยุคสมัยแห่งการเปลี่ยนแปลงนั่นเอง

การดำรงชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันนี้ ทุกคนต้องอยู่ภายใต้ระบบการจัดการระบบหนึ่ง มีหน้าที่ในการจัดการเฝ้าระวัง ควบคุม ดูแล รักษา และการป้องกันโรค ระบบดังกล่าวนี้มีความสัมพันธ์ต่อชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เกิด หรือนัยหนึ่งความสัมพันธ์ของระบบดังกล่าว มีผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่ก่อนการเกิดเสียอีก และความสัมพันธ์ดังกล่าวมีผลสืบเนื่องไป จนกระทั่งถึงวาระสุดท้ายของชีวิต คือ การตาย นั้นคือ ระบบสุขภาพ หรือ ระบบทางการแพทย์และสาธารณสุข

เป้าหมายของการดำเนินชีวิตตามหลักการแพทย์ในปัจจุบัน ซึ่งเป็นการดำเนินกิจกรรมทางด้านสุขภาพด้วยตนเองของปัจเจกบุคคล ครอบครัว กลุ่มเพื่อนบ้าน กลุ่มผู้ร่วมงานและชุมชน จะโดยการปฏิบัติด้วยตนเองหรือผู้อื่นช่วยเหลือ โดยรวมถึงกระบวนการตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การป้องกันโรค การวินิจฉัย การรักษาโรค และการปฏิบัติตนภายหลังการรับบริการ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและมีความเป็นอยู่ที่ดีแม้ว่าการดูแลสุขภาพตนเองจะเป็นการกระทำที่จงใจและมีเป้าหมาย แต่การดูแลสุขภาพตนเองนั้น จะกลายเป็นสุขนิสัยติดตัวได้ ถ้าได้กระทำไปสักระยะหนึ่ง บุคคลนั้นอาจจะกระทำโดยไม่ได้ระลึกถึงเป้าประสงค์ของการกระทำ การที่จะปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อดำรงรักษาและส่งเสริมสุขภาพ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับเป้าหมายและสร้างสุขนิสัยในการปฏิบัติ และเมื่อสร้างสุขนิสัยในการปฏิบัติได้ บุคคลจะกระทำได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายามหรือรู้สึกเป็นภาวะอีกต่อไป[29]

การดูแลตนเอง เป็นกิจกรรมที่บุคคล กระทำตามการรับรู้ และการให้ความหมายของการกระทำนั้นต่อตนเอง ซึ่งมีทั้งการดูแลตนเองที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง การดูแลตนเองนั้นจะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตและสุขภาพก็ต่อเมื่อการกระทำนั้นก่อให้เกิดผลแก่บุคคลดังต่อไปนี้

---

[29] อารีย์ เจียมพุก, “พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยวัณโรคที่มารับบริการ ณ คลินิกวัณโรค โรงพยาบาลนครปฐม”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ), 2544, หน้า 44.

1. สนับสนุนกระบวนการต่าง ๆ ของชีวิต และส่งเสริมการทำหน้าที่ของร่างกายให้เป็นไปตามปกติ

2. ส่งเสริมการเจริญเติบโต พัฒนาการ การบรรลุวุฒิภาวะของบุคคลตามศักยภาพ

3. ป้องกัน ควบคุม หรือรักษาโรคและการบาดเจ็บ

4. ป้องกันความพิการ หรือปรับชดเชยภาวะไร้สมรรถภาพ

5. ส่งเสริมสมรรถภาพและความผาสุกของบุคคล[30]

โดยธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้นในชีวิต ก็จะพยายามหาทางแก้ปัญหาด้วยตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก เมื่อรู้ว่าไม่สามารถแก้ปัญหาได้เอง ก็จะแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นในเรื่องความเจ็บป่วย หรือปัญหาสุขภาพก็เช่นเดียวกัน ทุกคนต้องการที่จะดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ ดังนั้นกล่าวได้ว่า “การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นกิจกรรมที่บุคคลแต่ละคนปฏิบัติและยึดเป็นแบบแผนในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพดี” อาจแบ่งขอบเขตการดูแลสุขภาพตนเอง เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ ถือเป็นการดูแลสุขภาพตนเอง และสมาชิกในครอบครัว ให้มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์อยู่เสมอ ได้แก่

- การดูแลส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข เช่น การออกกำลังกาย การสร้างสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

- การป้องกันโรค เพื่อไม่ให้เจ็บป่วยเป็นโรค เช่น การไปรับภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ การไปตรวจสุขภาพ การป้องกันตนเองไม่ให้ติดโรค

2. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย ได้แก่ การขอคำแนะนำ แสวงหาวามรู้จากผู้รู้ เช่น อาสาสมัครสาธารณสุขต่าง ๆ ในชุมชน บุคลากรสาธารณสุข เพื่อให้ได้แนวทางปฏิบัติ หรือการรักษาเบื้องต้นให้หาย จากความเจ็บป่วย ประเมินตนเองได้ว่า เมื่อไรควรไปพบแพทย์ เพื่อรักษาก่อนที่จะเจ็บป่วยรุนแรง และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ หรือบุคลากรสาธารณสุข เพื่อบรรเทาความเจ็บป่วย และมีสุขภาพดีดังเดิมการที่ประชาชน ทั่วไปสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้นั้นจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพ ตั้งแต่ยังไม่เจ็บป่วย เพื่อบำรุงรักษาตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรงรู้จักที่จะป้องกันตัวเองมิให้เกิดโรค และเมื่อเจ็บป่วยก็รู้วิธีที่จะรักษาตัวเองเบื้องต้นจนหายเป็นปกติ หรือรู้ว่าเมื่อไรต้องไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข[31]

---

[30] สมจิต หนุเจริญกุล, *การดูแลตนเอง : ศาสตร์และศิลป์ทางการพยาบาล*, (กรุงเทพมหานคร : วี.เจ.พริ้นท์ติ้ง, 2537), หน้า 24-25.

[31] อ้างแล้ว, หน้า 24-25.

เป้าหมายการดำเนินชีวิตตามหลักการแพทย์นั้นจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงความเป็นจริงตามศักยภาพสูงสุดของตน กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ประกอบด้วย การดูแลส่วนบุคคล และสิ่งแวดล้อม โภชนาการการออกกำลังกาย การฝึกปฏิบัติด้านการป้องกันโรค การแพทย์ และการบำบัด (ทั้งแบบพื้นบ้านและทางการแพทย์) ที่มุ่งมั่นต่อการหายและการรักษา กิจกรรมการดูแลตนเองนี้สามารถทำหน้าที่แทน หรือถูกใช้ในการเชื่อมต่อกับการดูแลของนักวิชาชีพสุขภาพ ซึ่งองค์ประกอบหลักของการดูแลสุขตนเอง มีดังนี้[32]

1. การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลได้กระทำด้วยตนเองเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีมากที่สุด แรงจูงใจคือ เพื่อปรับปรุงสุขภาพให้ดีขึ้นมากกว่าป้องกันโรค

2. การดำรงรักษาสุขภาพ (Health Maintenance) หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งภาวะดุลยภาพ (Homeostasis) ของสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน กิจกรรมอาจจะเป็นแบบที่ทำเองอย่างเข้มแข็ง หรือเป็นลักษณะที่ทำตามปกติ

3. การป้องกันโรค (Disease Prevention) กิจกรรมการป้องกันโรคมีจุดหมายที่การลดหรือจำกัดความเสี่ยงของโรคเฉพาะ เช่น การรับวัคซีน การลดอาหารมีรสจัด เป็นต้น

4. การตรวจค้นหาโรค (Disease Protection) เป็นกิจกรรมที่ประกอบด้วยการเพิ่มความตระหนักถึงสภาวะของร่างกาย และอาการต่าง ๆ ของร่างกาย และการใช้เครื่องมือและเทคนิควินิจฉัย

5. การบริหารจัดการโรค (Disease Management) ประกอบด้วยการดำเนินการและการตรวจสอบคำแนะนำของแผนการรักษา และนำคำแนะนำหรือข้อควรปฏิบัตินั้นมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

โดยทั่วไปมนุษย์มีความต้องการที่จะดูแลตนเอง เพื่อดำรงชีวิตและคงไว้ซึ่งสุขภาพที่สมบูรณ์ รวมทั้งเพื่อหลีกเลี่ยงภยันตรายต่าง ๆ ที่คุกคามชีวิต การส่งเสริมการดูแลตนเองของบุคคลจึงเป็นการช่วยให้บุคคลมีความสามารถและรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพของตนเองครอบครัวและชุมชน[33] การดูแลสุขภาพตนเองเป็นกระบวนการที่ทุกคนสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้ด้วยตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การบำบัดรักษาตนเอง ซึ่งรวมไปถึงการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจหลังการเจ็บป่วย กระบวนการดูแลสุขภาพตนเองนี้

---

[32] ปราณี เสนีย์, “การพัฒนาหลักสูตรการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ค่ายนเรศวร จังหวัดเพชรบุรี : หลักสูตรฝึกอบรมการดูแลสุขภาพ ทางระบบประสาท”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์), 2545, บทคัดย่อ.

[33] เบญจพร เที่ยงดี, “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยวัณโรคในศูนย์วัณโรค เขต 7 จังหวัดอุบลราชธานี”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ), 2541, บทคัดย่อ.

เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงชีวิตของทุกคน ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะครั้งคราว[34] เป็นกิจกรรมใด ๆ ที่กระทำขึ้นโดยบุคคล การดูแลสุขภาพตนเองเป็นการดำเนินชีวิตของบุคคลที่มีแบบแผน การดูแลสุขภาพตนเองเชื่อว่าตนเองมีสุขภาพแข็งแรงการกระทำพฤติกรรมเหล่านั้นล้วนเป็นไปเพื่อการป้องกันโรค หรือค้นให้พบโรค ในขณะที่โรคนั้นยังไม่แสดงออกอาการออกมา[35] เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการที่จะดำรงชีวิต สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี การดูแลสุขภาพตนเองเป็นกิจกรรมที่บุคคลทำอย่างจงใจและมีเป้าหมาย มีระบบระเบียบเป็นขั้นตอน และเมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพจะมีส่วนช่วยให้โครงสร้าง หน้าที่พัฒนาการดำเนินไปได้ถึงขีดสุดของแต่ละบุคคล[36]

การดูแลสุขภาพตนเองว่า เป็นกิจกรรมที่บุคคล ริเริ่มและปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองในการที่จะดำรงไว้ หรือทำให้ดีขึ้นเกี่ยวกับชีวิต สุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดีดังนั้น การดูแลสุขภาพตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคล และครอบครัวมีความริเริ่มที่จะรับผิดชอบในการพัฒนาการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การดูแลสุขภาพตนเองยังหมายถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้ป่วยได้ปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากโรคตลอดจนเป็นกระบวนการที่บุคคลทำหน้าที่เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันและตรวจค้นเกี่ยวกับโรคและการรักษา[37]

สรุปได้ว่า เป้าหมายการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักการแพทย์ เป็นการตระหนักรู้ด้วยตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งต้องเข้าใจระบบทางการแพทย์ ซึ่งประกอบด้วย การดูแลส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อม โภชนาการ การออกกำลังกาย การฝึกปฏิบัติด้านการป้องกันโรค การแพทย์ และการบำบัด เป็นต้น ร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญ เพราะระบบของร่างกายและจิตใจจะเกี่ยวข้องกลับการได้รับอาหารที่เพียงพอ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การผ่อนคลาย ความเครียด เป็นต้น เป็นพฤติกรรมที่ ถือปฏิบัติเป็นปกติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง ความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ และการดำรงรักษาไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ การฟื้นฟู และการส่งเสริมสุขภาพ หรือทำให้ภาวะสุขภาพดีขึ้น เป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นปกติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นนอน การทำความสะอาดร่างกาย การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียดและการพักผ่อน หรือการนอน เป็นกิจกรรมที่สามาถ วัดได้ ระบุได้ และทดสอบได้ มีทั้งถูกสุขลักษณะ และไม่ถูกสุขลักษณะ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับค่านิยม ความเชื่อ ความรู้ ความเข้าใจ ความต้องการ และแรงจูงใจ

---

[34] เอื้อมพร ทองกระจาย, *การดูแลสุขภาพตนเอง : แนวคิดการประยุกต์*, (นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533), หน้า 21.

[35] มัลลิกา มัติโก, *คู่มือวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ*, (นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534), หน้า 71.

[36] สุวัฒสัน รักขันโท พร้อมคณะ, “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพระภิกษุในเขตภาคใต้ตอนบน”, *รายงานการวิจัย*, (สุราษฎร์ธานี : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551), หน้า 19.

[37] อ้างแล้ว, หน้า 19.

2.3 การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้านการศึกษา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านการศึกษา เป็นทั้งการพัฒนาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม ไปสู่การพัฒนาทัศนคติ แรงจูงใจ และอุปนิสัยเพื่อค้นหาตนเอง เพิ่มทักษะ รวมถึงการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมไปตามสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป การพัฒนาตนเองอาจเป็นการพัฒนาที่จิตใจของตนเอง หรือ พัฒนาไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ทำให้มีคุณภาพชีวิต มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นตามที่ใจปรารถนา การพัฒนา ตนเองเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต จะต้องมีการพัฒนาในมิติต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

(1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ การออก กำลังกายอย่างสม่ำเสมอ บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ เป็นการการพัฒนาให้ร่างกายมีความ แข็งแรง สมส่วน และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

(2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์ ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพจิตใจที่ดี รู้จัก ควบคุมอารมณ์ โดยการพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยการให้ทาน การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ การเข้าร่วม กิจกรรมสันทนาการ การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายด้วยการฟังเพลง การพักผ่อน การท่องเที่ยว เป็นต้น

(3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม เป็นการสร้างการยอมรับ และยกย่องจากสังคม ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมกับสังคม หรือหน่วยงานต่าง ๆ ใช้เวลาว่างบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชน ให้ความร่วมมือกับสังคมในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านสิ่งแวดล้อม และการปฏิบัติตนโดยยึดหลักของกฎหมาย และคุณธรรม จริยธรรม

(4) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา เป็นการเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับ ตนเอง ได้แก่ การอ่านหนังสือ การเข้ารับการฝึกอบรมเพิ่มพูนความรู้ด้านต่าง ๆ การศึกษาข้อมูล สารสนเทศจากสื่อต่าง ๆ การสังเกต และติดตามการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม[38]

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลจะต้องเริ่มต้นด้วยตัวเอง เปิดใจยอมรับกับการพัฒนา ตนเองพัฒนาคุณภาพชีวิต ต้องมีความพร้อมสำหรับการศึกษาเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลง แล้วจะทำ ให้บุคคลนั้นสามารถใช้ชีวิตร่วมกันกับคนอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้แล้วการศึกษาและการเรียนรู้นั้น ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในห้องเรียน เราสามารถ เรียนรู้และศึกษาได้ในทุกที่ อย่างไรก็ตามคุณภาพชีวิตกับการศึกษาก็ขึ้นอยู่กับของแต่ละบุคคลด้วย เช่นกัน หากเราสามารถนำความรู้จากการศึกษา มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแล้ว ก็ย่อมเกิด ผลดีกับตัวของเราเอง การศึกษาหรือกระบวนการการเรียนรู้สามารถเกิดได้ในทุกวัย สามารถนำมา ประยุกต์ให้เข้ากับสาขากิจกรรมบำบัดได้

---

[38] การพัฒนาตนเองพัฒนาคุณภาพชีวิต, <http://www.bp.or.th/webboard/indx.php?tpic=12950>. (10 มกราคม 2566).

ศูนย์ปฏิบัติการกระทรวงศึกษาธิการได้มีนโยบายสังคมและคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้

(1) ลงทุนเพื่อยกระดับคุณภาพการศึกษาทั้งระบบครอบคลุมการพัฒนาครู หลักสูตรสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อผลสัมฤทธิ์ด้านคุณภาพ และความรู้ของนักเรียนตามแผนการเรียนการสอนอย่างสัมพันธ์กับทรัพยากรและปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ อันจะนำไปสู่การสร้างระบบการเรียนรู้ตลอดชีวิตของประชาชน และการเป็นศูนย์กลางด้านการศึกษาในภูมิภาค

(2) จัดให้คนไทยทุกคนมีโอกาสรับการศึกษาไม่น้อยกว่า 12 ปี โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย โดยเฉพาะผู้ยากไร้ ผู้พิการหรือทุพพลภาพ ผู้อยู่ในสภาวะยากลำบาก รวมทั้งบุคคลออทิสติก เด็กสมาธิสั้น และผู้ด้อยโอกาสอื่น ๆ ได้รับการศึกษาอย่างทั่วถึง และเพิ่มโอกาสในการศึกษาต่อผ่านกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษาและเชื่อมโยงกับนโยบายการผลิตบัณฑิตเพื่อตอบสนองความต้องการบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถของประเทศ รวมทั้งต่อยอดให้ทุนการศึกษาทั้งในและต่างประเทศ

(3) ปรับระบบการผลิตและพัฒนาครูให้มีคุณภาพและคุณธรรม มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีรายได้ค่าตอบแทนและสวัสดิการที่เหมาะสม พัฒนาหลักสูตรสื่อการเรียนการสอนให้ทันสมัยและสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของโลก ควบคู่กับการส่งเสริมการเรียนภาษาไทยและประวัติศาสตร์เพื่อสร้างจิตสำนึกในความเป็นไทย พร้อมทั้งขยายบทบาทของระบบการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ผ่านองค์กรต่าง ๆ เช่น สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ ระบบห้องสมุดสมัยใหม่ หรืออุทยานการเรียนรู้ พิพิธภัณฑ์ การเรียนรู้แห่งชาติ ศูนย์สร้างสรรค์งานออกแบบ ศูนย์พัฒนาด้านกีฬา ดนตรีศิลปะ ศูนย์บำบัดและพัฒนาศักยภาพของบุคคลออทิสติก เด็กสมาธิสั้น และผู้ด้อยโอกาสอื่น ๆ

(4) ส่งเสริมการนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ในการเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้อย่างจริงจัง ส่งเสริมการใช้สื่อการเรียนรู้ทางไกล จัดให้มีการเข้าถึงระบบอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงอย่างกว้างขวาง จัดหาอุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อประกอบแผนการเรียนการสอนของครูให้โรงเรียนอย่างทั่วถึง ตลอดจนพัฒนาทักษะด้านภาษาต่างประเทศ

(5) พัฒนาคุณภาพและมาตรฐานสถาบันอุดมศึกษาให้มีความเป็นเลิศด้านการศึกษาวิจัยและสร้างสรรค์นวัตกรรม การให้บริการวิชาการและวิชาชีพชั้นสูง และการผลิตและพัฒนากำลังคนให้สอดรับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างภาคการผลิตและบริการ พร้อมทั้งเร่งผลิตกำลังคนระดับอาชีวศึกษาให้มีคุณภาพและมีเส้นทางอาชีพที่ชัดเจนเพื่อสนับสนุนขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศด้านต่าง ๆ เช่น ปิโตรเคมี ซอฟแวร์ อาหาร สิ่งทอ บริการสุขภาพ การท่องเที่ยวและการบริหารจัดการขนส่งสินค้าและบริการ เป็นต้น ตลอดจนจัดให้มีการรับรองสมรรถนะของบุคคลในการประกอบอาชีพและสานต่อการขยายบทบาทศูนย์ซ่อมสร้างเพื่อชุมชน

(6) ส่งเสริมสนับสนุนการกระจายอำนาจการจัดการศึกษาไปยังเขตพื้นที่การศึกษาและสถานศึกษา รวมทั้งการมีส่วนร่วมของภาคเอกชนในการจัดการศึกษาอย่างกว้างขวาง ด้วยมาตรการที่

เป็นรูปธรรม ควบคู่กับการพัฒนาศักยภาพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้พร้อมรับการถ่ายโอนการจัดการศึกษา ตลอดจนการปรับระเบียบวิธีเพื่อให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสามารถสนับสนุนการจัดการศึกษาได้อย่างมีคุณภาพมาตรฐาน

(7) ส่งเสริมกลไกการบริหารจัดการศึกษาทั้งระบบ โดยครอบคลุมระบบการวางแผนการบริหารจัดการ การกำกับดูแล และการติดตามประเมินผล เพื่อนำข้อมูลต่าง ๆ มาใช้ในการปรับกลยุทธ์ของการจัดการศึกษาอย่างต่อเนื่อง[39]

สิปปนนท์ เกตุทัต ได้กล่าวสนับสนุนว่า การศึกษานั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลและการศึกษาจะช่วยพัฒนาคนให้มีคุณภาพสูงขึ้นได้ ถ้าการศึกษานั้นจัดขึ้นอย่างเหมาะสม และยังได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้

(1) ควรคำนึงถึงปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต คือ ปัจจัยสี่ ตราบใดที่คนเรายังมีความหิวอดอยาก ป่วยไข้ ย่อมไม่เกิดการพัฒนาที่ดีได้

(2) ควรให้บุคคลที่เรียนมุ่งพัฒนานี้ สามารถกำหนดชีวิตของตนเองได้บ้างพอสมควร ถ้าตราบใดที่การดำรงชีวิตของประชาชนยังขึ้นอยู่กับอิทธิพลของกลุ่มบุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หรือคนใดคนหนึ่งแล้ว ประชาชนย่อมไม่กระตือรือร้นที่จะต่อสู้เพื่อปรับปรุงตนเอง แต่จะปล่อยชีวิตให้ขึ้นอยู่กับโชคชะตา อันเป็นเหตุให้บุคคลเหล่านั้นขาดความมั่นใจ ขาดความภูมิใจในตนเองและชีวิตของเขาจะหาความสุขได้ไม่เต็มภาคภูมิ

(3) ควรคำนึงถึงความเป็นอยู่ที่สามารถจะจัดตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและสถานที่ที่มีอยู่เดิมและพยายามใช้ความรู้และเทคโนโลยีอื่น ๆ เข้าช่วยตามความเหมาะสม

(4) คำนึงถึงการเสริมให้ประชาชนคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น โดยใช้เหตุผลเข้าช่วยสามารถใช้ความคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ระเบียบ ซึ่งช่วยให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข[40]

สรุปความได้ว่า การศึกษานับว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างคนให้มีคุณภาพชีวิตอันพึงปรารถนา ทั้งนี้เพราะบุคคลจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ถ้าได้รับการศึกษาที่ถูกวิธี การศึกษาช่วยให้คนมีความรู้พื้นฐานในการดำรงชีวิตอย่างฉลาด ประกอบกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถปรับตัวและแก้ปัญหาได้ ดังนั้นการศึกษาจึงมีบทบาทที่สำคัญในการเรียนรู้และนำมาปฏิบัติตามหลักวิชาการนั้น ๆ เพื่อเข้าใจชีวิตและความเป็นอยู่ของการดำเนินชีวิต

---

[39] สุขศรี สงวนสัตย์, รายงานการวิจัยคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, 2552), หน้า 16-17. <http://www.rmutt.ac.th/>. (24 พฤศจิกายน 2565).

[40] สิปปนนท์ เกตุทัต, *ระบบการศึกษาช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร, ในเอกสารประกอบการสัมมนาทางวิชาการ ครั้งที่ 3,* (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540), หน้า 12.

2.4 การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้านสังคม

การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคมนั้น เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ดีในด้านสังคมที่อยู่ร่วมกัน เพื่อจะได้มีคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นทั้งทางด้านที่อยู่อาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม สุขภาพอนามัย การศึกษา การมีงานทำ มีรายได้เพียงพอในการครองชีพ และได้รับความเสมอภาค ความยุติธรรม มีคุณภาพชีวิตที่ดีและแข็งแรง ทั้งนี้จะต้องมีส่วนร่วมในกระบวนการเปลี่ยนแปลงทุกขั้นตอนอย่างมีระบบ

การพัฒนาสังคมมีขอบเขตกว้างขวาง เพราะปัญหาของสังคมมีมาก และสลับซับซ้อน การแก้ปัญหาสังคมจึงต้องทำอย่างรอบคอบ และต้องอาศัยความร่วมมือกันของบุคคลจากหลาย ๆ ฝ่าย และโดยเฉพาะอย่างยิ่งประชาชนในสังคมนั้น ๆ จะต้องรับรู้ พร้อมที่จะให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเข้ามามีส่วนร่วมด้วยเสมอ การพัฒนาสังคมจึงต้องเป็นทั้งกระบวนการ วิธีการ กรรมวิธีเปลี่ยนแปลง และแผนการดำเนินงาน ซึ่งมีรายละเอียด คือ

1. กระบวนการ (Process) การแก้ปัญหาสังคมต้องกระทำต่อเนื่องกันอย่างมีระบบ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากลักษณะหนึ่งไปสู่อีกลักษณะหนึ่ง ซึ่งจะต้องเป็นลักษณะที่ดีกว่าเดิม

2. วิธีการ (Method) การกำหนดวิธีการในการดำเนินงาน โดยเฉพาะเน้นความร่วมมือของประชาชนในสังคมนั้นกับเจ้าหน้าที่ของรัฐบาลที่จะทำงานร่วมกัน และวิธีการนี้ต้องเป็นที่ยอมรับว่าสามารถนำการเปลี่ยนแปลงมาสู่สังคมได้อย่างถาวรและมีประโยชน์ต่อสังคม

3. กรรมวิธีเปลี่ยนแปลง (Movement) การพัฒนาสังคมจะต้องทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงให้ได้ และจะต้องเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะเน้นการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของตน เพื่อให้เกิดสำนึกในการมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อผลประโยชน์ของส่วนรวม และรักความเจริญก้าวหน้าอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางวัตถุ

4. แผนการดำเนินงาน (Planning) การพัฒนาสังคมจะต้องทำอย่างมีแผน มีขั้นตอน สามารถตรวจสอบ และประเมินผลได้ แผนงานนี้จะต้องมีทุกระดับ นับตั้งแต่ระดับชาติ คือ แผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ลงมาจนถึงระดับผู้ปฏิบัติ แผนงานจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาสังคม[41]

สรุปความว่า การพัฒนาด้านสังคม เป็นการป้องกันและรักษาโรค ทำนุบำรุงให้ประชาชนมีสุขภาพและพลานามัยที่ดี มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สังคมใดจะเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า

---

[41] กระทรวงศึกษาธิการ, *หนังเรียนสาระการพัฒนาสังคม รายวิชา การพัฒนาตนเอง ชุมชน สังคม (สค31003) ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551,* (สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2554), หน้า 9-10.

ได้ จำเป็นต้องมีพลเมืองที่มีสุขภาพอนามัยดี อันเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาประเทศ จึงจำเป็นต้องจัดให้มีการพัฒนาสาธารณสุขขึ้น เพราะมีความสำคัญทั้งต่อตัวบุคคลและสังคม ดังนั้นการพัฒนาสังคมส่งผลต่อสุขภาพชีวิตทั้งในส่วนตัวบุคคลหรือส่วนร่วม โดยมีการใส่ใจทางด้านการแพทย์ พร้อมทั้งช่วยเหลือในสถานการณ์ที่เจ็บป่วย

2.5 การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้านพลศึกษา

การพัฒนาประเทศจากเดิมที่เน้นการพัฒนาเศรษฐกิจเป็นเป้าหมายหลักนั้น ต่อมานับตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) เป็นต้นมา ได้เปลี่ยนทิศทางมาสู่การพัฒนาคนมากขึ้น คนเป็นผู้กำหนดทิศทางการพัฒนา มีการกำหนดแนวทางการพัฒนา 2 ด้าน ได้แก่ การพัฒนาศักยภาพของคนทั้งร่างกาย สติปัญญาและจิตใจเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควบคู่ไปกับการพัฒนาสิ่งแวดล้อม ดังนั้นการพัฒนาสุขภาพและพลานามัยของคนจึงเป็นองค์ประกอบและพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาศักยภาพของคน[42]

การพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านพลศึกษานั้น การเข้าใจเรื่องของการออกกำลังทางกาย ซึ่งเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อทำให้สภาพร่างกายที่แข็งแรง ต้านทานต่อโรคหรือความเจ็บป่วย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีรูปแบบที่ไม่แน่นอน จะออกกำลังกายอย่างไร แบบใด แล้วแต่ความเหมาะสมของแต่ละบุคคล แล้วแต่อายุของบุคคลคนนั้น ๆ

การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้กำลังงานเพื่อให้ร่างกายทั้งหมด หรือส่วนใดส่วนหนึ่งได้เคลื่อนไหว หรือเป็นกระบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้อวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยที่กิจกรรมที่เลือกมานั้นต้องเหมาะสมกับวัยเพศและสภาพความพร้อมของร่างกายเพื่อช่วยกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ มีสมรรถภาพในการทำหน้าที่ที่ดียิ่งขึ้นจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นการช่วยเสริมสร้างสุขภาพ และส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกคน จึงควรที่จะส่งเสริมให้ประชาชนทุกคนได้ตระหนักและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชนอีกทางหนึ่งด้วย[43]

การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพ เนื่องจากพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นการดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง สามารถดำรงชีวิตอย่างปกติสุข และหลีกเลี่ยงอันตราย

---

[42] นิคม มูลเมือง, *การส่งเสริมสุขภาพ : แนวคิดก้าวหน้าของผู้ประกอบวิชาทางสุขภาพ*, (ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, 2541), หน้า 55.

[43] สุวัฒสัน รักขันโท พร้อมคณะ, “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพระภิกษุในเขตภาคใต้ตอนบน”, *รายงานการวิจัย*, (สุราษฎร์ธานี : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551), หน้า 34.

ต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกติกาการแข่งขันง่าย ๆ เป็นการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย ทั้งในด้านรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยมีความบ่อย (จำนวนครั้งต่อสัปดาห์) ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาการออกกำลังกายและสถานที่ที่ออกกำลังกาย รวมถึงกิจกรรมและระยะเวลาของการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายร่างกาย

อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณา ถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายให้ถูกต้องและมีประโยชน์ต่อร่างกายไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ และร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกายนั้น จำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ดังที่วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกาได้เสนอให้ใช้พฤติกรรมขั้นพื้นฐานในการออกกำลังกาย โดยมีองค์ประกอบของการออกกำลังกายตามหลักเกณฑ์ของ “ฟิทท์”[44] เช่น หลักของความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย (Intensity of Exercise) : เป็นหลักการกำหนดขนาดของการออกกำลังกาย ซึ่งในแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน การออกกำลังกายโดยใช้ความแรงมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถเดิม หลักการคำนวณความแรงของการออกกำลังกายที่นิยม คือ ใช้ค่าอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายหลัก โดยอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายสามารถคำนวณได้จากอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจเท่ากับ 220-อายุ (ปี) เป็นการวัด ดูอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการใช้ออกซิเจนอย่างเพียงพอและปลอดภัยโดยแบ่งขนาดของการออกกำลังกายเป็น 3 ระดับ คือ

- ระดับต่ำ (Low Intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณร้อยละ 50-60 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

- ระดับปานกลาง (Moderate Intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณร้อยละ 66-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

- ระดับสูง (High Intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นมากกว่าร้อยละ 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดทั้งนี้ในส่วนของการวัดถึงความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกายนี้วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐ (ACSM 1995) ได้เสนอให้ประเมินจากความรู้สึกเหนื่อยหัวใจเต้นเร็วจนถึงระดับอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมายของบุคคลนั้นการประเมินโดยใช้วิธีการทดสอบการพูด (Talk Test) โดยการประเมินได้ 3 ระดับคือ

- ระดับเบา โดยไม่ทำให้รู้สึกเหนื่อยหรืออาจเหนื่อยเล็กน้อยหรือสามารถร้องเพลงขณะออกกำลังกายได้

---

[44] American College of Sport Medicine, *Guidline for Exercise testing and prescription,* (Baltimore : William and Wilcins, 1995). p. 42.

- ระดับปานกลาง ทำให้ท่านรู้สึกเหนื่อยเหนื่อยพอประมาณ (หายใจแรงขึ้นกว่าปกติเล็กน้อยหรือพูดคุยกับคนข้างเคียงจนจบประโยค)

- ระดับหนัก ทำให้ท่านรู้สึกเหนื่อยมากหรือหอบ (หายใจเร็วและแรงทางปากหรือหายใจทางปาก หรือไม่สามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จนจบประโยค)

สรุปความว่าจากการศึกษาเกี่ยวกับพลศึกษา เป็นการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นการดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง และหลีกเลี่ยงอันตรายต่าง ๆ ที่จะส่งผลต่อสุขภาพ แต่ทั้งนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เป็นตัวแปรสำคัญที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนั้นได้ ส่งผลต่อผู้ปฏิบัติโดยการกระทำโดยตรง คือการออกกำลังกายนั้นมีผลต่อสุขภาพเพราะทำให้สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

2.6 การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้านสุขศึกษา-อนามัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขศึกษาหรืออนามัย หมายถึง การมีสุขภาพสมบูรณ์ดีทั้งร่างกาย และจิตใจ และสามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้ด้วยดี ซึ่งไม่เพียงแต่ปราศจากโรค หรือทุพพลภาพเท่านั้น แต่ในปัจจุบันอนามัยจะเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ตัวและรอบตัวของมนุษย์ ดังนั้นคำว่า “อนามัยสิ่งแวดล้อม (Environmental Health)” หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพอนามัยของมนุษย์ กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวมนุษย์

มนุษย์มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นงานด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพอนามัย ดังนี้

- งานอนามัยสิ่งแวดล้อมเป็นงานที่มุ่งเน้นการรักษาคุณภาพของสิ่งแวดล้อม ให้มีคุณภาพที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์

- งานอนามัยสิ่งแวดล้อม เป็นงานที่มุ่งเน้นการป้องกันมิให้เชื้อโรคหรือสารเคมีที่เป็นพิษเข้าสู่ร่างกายมนุษย์โดยการป้องกันมิให้สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ

- งานอนามัยสิ่งแวดล้อม เป็นงานที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์ เช่น การจัดหาน้ำสะอาด การกำจัดอุจจาระและสิ่งปฏิกูล การสุขาภิบาลอาหารเป็นต้น[45]

องค์การอนามัยโลกได้กำหนดขอบเขตของงานอนามัยสิ่งแวดล้อม เมื่อปี พ.ศ. 2513 ดังนี้

1. การจัดหาน้ำสะอาด น้ำประปา น้ำเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต มนุษย์ใช้น้ำในการอุปโภคบริโภค การจัดหาน้ำ จำเป็นต้องคำนึงถึงความพอเพียง และคุณภาพที่เหมาะสม เพื่อความปลอดภัยเมื่อนำมาใช้ดื่มโดยไม่ก่อให้เกิดโรค

---

[45] ศูนย์พัฒนาทรัพยากรการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, “แนวคิดเกี่ยวกับอนามัยสิ่งแวดล้อม”, <http://cyberclass.msu.ac.th/cyberclass/cyberclassuploads>. (29 ธันวาคม 2556).

2. การควบคุมมลพิษทางน้ำ การป้องกัน ควบคุม รักษา แหล่งน้ำต่าง ๆ เช่น ห้วยหนอง คลอง บึง แม่น้ำ ตลอดจนน้ำใต้ดิน ไม่ให้เกิดมลพิษ และผลเสียต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์

3. การจัดการเกี่ยวกับขยะมูลฝอย และของเสียที่มีลักษณะเป็นของแข็ง เริ่มต้นจากการเก็บ การขนถ่าย และการกำจัดที่ถูกสุขาภิบาล เพราะของเสีย ในลักษณะขยะมูลฝอยเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค และพาหนะนำโรค ทั้งยังส่งผลให้คุณภาพสิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรม เกิดความไม่น่าดู และเกิดปัญหามลพิษของดินและทางน้ำได้ด้วย

4. การควบคุมสัตว์อาร์โทปอด และสัตว์แทะ ซึ่งสัตว์เหล่านี้ต่างเป็นพาหะนำโรคร้ายแรงมาสู่คน และเป็นต้นเหตุทำให้เกิดเหตุรำคาญ และทำลายทรัพย์สิน การควบคุมสัตว์เหล่านี้ปัจจุบันมีการนำสารเคมีมาใช้ เป็นผลให้เกิดมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม สัตว์เกิดความต้านทานสารพิษสูงทำให้การควบคุมยากขึ้นจึงจำเป็นต้องพิจารณาการควบคุมอย่างรอบคอบเหมาะสม

5. การควบคุมมลพิษของดิน มลพิษของดิน มักเกิดขึ้นจากการทิ้งขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูล น้ำเน่าเสีย ของทิ้งจากโรงงานอุตสาหกรรม สิ่งขับถ่ายของมนุษย์อย่างไม่ถูกต้อง กลายเป็นมลพิษของดินและไปมีผลต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์

6. การสุขาภิบาลอาหาร อาหารถือเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิต แต่การรับประทานอาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรค และสารพิษต่าง ๆ อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ การควบคุมดูแลอาหารให้ถูกสุขลักษณะและปลอดภัยต่อผู้บริโภคจึงเป็นสิ่งจำเป็น

7. การควบคุมมลพิษทางอากาศ สิ่งแปลกปลอมเกิดจากธรรมชาติ และการกระทำของมนุษย์ เช่น ควัน ฝุ่นละออง เขม่า ไอเสีย ก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ ซึ่งเป็นผลเสียต่อมนุษย์ การควบคุมมลพิษทางอากาศ เป็นการป้องกัน และควบคุมสิ่งแปลกปลอมเหล่านี้ไม่ให้เกิดเป็นพิษถึงตัวมนุษย์

8. การป้องกันอันตรายจากรังสี ได้มีการนำรังสีมาใช้ประโยชน์มากมายในการพัฒนา เช่น ทางการเกษตรกรรม อุตสาหกรรม ทางการแพทย์ ได้แก่รังสีเอ็กซ์รังสีอัลตราไวโอเลต รังสีเรเดียม โคบอลท์ เป็นต้น ซึ่งนำมาใช้ในการวินิจฉัยวิเคราะห์โรค และบำบัดรักษา ในการใช้ถ้าไม่มีการป้องกันและควบคุมอาจเกิดอันตรายได้ทั้งผู้ใช้และผู้ที่ต้องถูกรังสี

9. อาชีวอนามัย ผู้ประกอบอาชีพต่าง ๆ มีความใกล้ชิดกับสิ่งแวดล้อม ในการทำงาน เช่น ความร้อน แสง สี สารเคมี ฝุ่นละออง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้อาจเป็นต้นเหตุให้เกิดการเจ็บป่วย หรือการบาดเจ็บของผู้ประกอบอาชีพได้ ดังนั้น การจัดการเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในการทำงานให้ดี การดูแลสุขภาพอนามัยของผู้ประกอบอาชีพจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

10. การควบคุมมลพิษทางเสียง เสียงดังมาก เมื่อประชาชนได้สัมผัสเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดความผิดปกติในการได้ยิน นอกจากนี้เสียงยังรบกวนสมาธิ และการหลับนอนของมนุษย์ การควบคุมจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อเกิดผลดีต่อสุขภาพนอนามัย

11. ที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมใกล้เคียง ที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมมีความเกี่ยวข้องกัน ถ้าที่อยู่อาศัยตั้งอยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่ดี เช่น มีขยะมูลฝอย น้ำเน่าเหม็น อากาศที่สกปรก มนุษย์ที่อาศัยอยู่ก็จะได้รับพิษภัยดังกล่าว ทำให้เกิดการเจ็บป่วยทั้งร่างกาย และจิตใจ เป็นสิ่งจำเป็นที่ไม่ควรปล่อยปะละเลยต้องปรับปรุงให้เหมาะสม

12. การผังเมือง การจัดส่วนต่าง ๆ ของเมืองให้ถูกต้องเป็นสัดส่วน เช่น ย่านธุรกิจ ย่านอุตสาหกรรมย่านที่พักอาศัย

13. งานอนามัยสิ่งแวดล้อม ที่เกี่ยวข้องกับการคมนาคม ทางอากาศ ทางน้ำ ทางบก มีการตรวจตราดูแลให้สิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการคมนาคมอยู่ในลักษณะที่เหมาะสมในการใช้สอย

14. การป้องกันอุบัติเหตุ ปัจจุบันการตายด้วยอุบัติเหตุ มีจำนวนสูง การป้องกันอุบัติเหตุเป็นวิธีการหนึ่งเพื่อลดอัตราการเจ็บป่วยพิการและการตายด้วยอุบัติเหตุ

15. การสุขาภิบาลของสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ เป็นสถานที่ที่ควรจัดให้มีไว้เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพอนามัยของมนุษย์ เช่น สระว่ายน้ำ สวนสาธารณะ จึงจำเป็นต้องมีการควบคุมดูแลคุณภาพ

16. การควบคุมการระบาดของโรค หรือการอพยพประชากร การควบคุมการระบาดของโรคจะต้องดำเนินการตั้งแต่การดูแลมิให้เกิด ถ้าเมื่อเกิดแล้วจะต้องรีบควบคุม เพื่อให้การระบาดสงบลงโดยเร็ว[46]

สรุปความว่าการศึกษาด้านสุขอนามัย เป็นการศึกษาเพื่อเข้าใจเกี่ยวกับพลานามัยพร้อมทั้งสิ่งแวดล้อมควบคู่กันไปที่องค์การอนามัยโลกได้กำหนดขึ้น ในด้านการป้องกัน เพื่อส่งให้สิ่งแวดล้อมโดยทั่ว ๆ ไปปราศจากพิษภัยต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์ ซึ่งเป็นผลที่ทำให้คุณภาพชีวิตนั้นอ่อนแอและเกิดสภาวะต่าง ๆ ทำให้ร่างกายนั้นเสื่อมสภาพลง

2.7 การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้านโภชนาการ

ในปัจจุบันสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ววัฒนธรรมตะวันตกได้ไหลบ่าเข้าสู่สังคมไทย จนสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต รวมถึงพฤติกรรรมทางโภชนาการของคนไทยไปอย่างรวดเร็ว ผลการเปลี่ยนแปลงได้สะท้อนออกมาให้เห็นในหลาย ๆ ด้านในขณะที่ยังขจัดโรคขาดสารอาหารไม่สำเร็จ โรคอันเกิดจากสภาวะโภชนาการเกินได้เพิ่มทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งเป็น

---

[46] พระพิพัฒน์ อภิวฑฺฒโน (อายะนันท์), “การศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดแพร่”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2554, หน้า 47-49.

สาเหตุการเจ็บป่วยและการตายในลำดับต้น ๆ ของคนไทย สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหามาจากการที่คนไทยยังขาดความรู้ และแนวปฏิบัติที่ถูกต้องในการเลือกรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ

ซึ่งอาหารเป็นหนึ่งในปัจจัย 4 ที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทั้งเพื่อการเจริญเติบโต การซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และให้มีพลังสำหรับการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ดังนั้นเราควรเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการเพื่อภาวะสุขภาพที่ดี แต่ในปัจจุบันคนไทยยังประสบปัญหาทางด้านโภชนาการอยู่มากไม่ว่าจะเป็นการขาดอาหาร เช่น โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคขาดสารไอโอดีน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กโรคเหล่านี้ทำให้เด็กไทยเจริญเติบโตและมีพัฒนาการทางร่างกายอ่อนแอ สมรรถภาพในการทำงานต่ำ ในขณะเดียวกันภาวการณ์โภชนาการเกินกำลัง เป็นปัญหาใหม่ที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อันจะนำไปสู่โรคที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือด โรคมะเร็งโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนไทยในลำดับต้น ๆ

จากสภาพการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม ที่ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของประชาชนทั่วไปให้ต้องดิ้นรนทำมาหากินมากขึ้น จนบางครั้งอาจลืมหรือละเลยต่อการคำนึงถึงประโยชน์หรือคุณค่าทางโภชนาการที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละมื้อ หรือในแต่ละวัน และบ่อยครั้งที่เราเลือกซื้อหรือบริโภคอาหารเพียงเพราะว่าสะดวก หรือตามที่มีขาย เช่น การซื้ออาหารสำเร็จรูปแทนการทำอาหารรับประทานเองทุกวัน หรือเป็นส่วนมาก เนื่องจากสะดวกหรือไม่มีเวลาทำเองเป็นต้น ซึ่งอาจไม่ได้คุณค่าทางอาหารทางโภชนาการครบตามที่ร่างกายต้องการได้[47]

การพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านโภชนาการ จะต้องเข้าใจในส่วนของการรับประทานอาหารหรือการบริโภคในชีวิตประจำวัน หลักการด้านโภชนาการนั้น ซึ่งเกี่ยวกับการรับประทานอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ จะทำให้มีการเจริญเติบโตได้อย่างเหมาะสมและมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ หากบริโภคอาหารไม่ถูกหลัก โภชนาการ แม้จะทำให้อิ่ม แต่ก็ไม่สามารถทำให้มีสุขภาพดีได้ ในทางตรงกันข้ามกันจะก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย ดังนั้นแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเจริญเติบโตและมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข[48] กล่าวไว้ว่า

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกวันหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารประเภท โปรตีนเป็นหลัก โดยเฉพาะเนื้อปลาจะให้กรดอะมิโนที่กระตุ้นการ

---

[47] สุวัฒสัน รักขันโท พร้อมคณะ, “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพระภิกษุในเขตภาคใต้ตอนบน”, อ้างแล้ว, หน้า 33.

[48] กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุขและภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541, รายงานผลการสำรวจภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของคนไทย, <http://www.nmt.ac.th/product/web/1/food.html>. (28 ธันวาคม 2565).

หลั่งฮอร์โมน (Growth hormone) ที่ช่วยกระตุ้นการสร้างเนื้อเยื่อจากสารโปรตีน และการสร้างกระดูกยาวต่าง ๆ

หมู่ที่ 2 ข้าว มัน และน้ำตาล อาหารหมู่นี้เป็นแหล่งสำคัญของพลังงาน แต่น้ำตาลมีคาร์โบไฮเดรตอย่างเดียว ในขณะที่ข้าวและเผือกให้ใยอาหารด้วย

หมู่ที่ 3 พืชผักต่าง ๆ เป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่หลายชนิด โดยเฉพาะพืชผักที่เขียวจัดและเหลืองจะมีสารแคโรทีนมาก ซึ่งร่างกายเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ นอกจากให้พลังงานเพราะมีคาร์โบไฮเดรตแล้ว ยังให้วิตามินและเกลือแร่ด้วย

หมู่ที่ 5 ไขมัน เป็นแหล่งสำคัญของพลังงาน การปรุงอาหารควรใช้กรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งมีอยู่ในน้ำมันพืชต่าง ๆ ยกเว้น น้ำมันมะพร้าว เพราะนอกจากจะให้กรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกายแล้ว ยังช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือดในอนาคตด้วย

2. เฝ้าระวังการเพิ่มน้ำหนักตัวและความสูงให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยการชั่งน้ำหนักและวัดความสูงอย่างน้อยทุก 3-6 เดือน และเปรียบเทียบกับตารางมาตรฐาน

3. รับประทานไขมันในขนาดที่พอเหมาะ โดยควรจะเป็นพลังงานที่มาจากกรดไขมันไม่อิ่มตัวมากกว่ากรดไขมันอิ่มตัว ซึ่งมีมากในอาหารประเภทปลาและน้ำมันพืช

4. รับประทานน้ำตาลแต่พอควร การบริโภคสารอาหารคาร์โบไฮเดรตในรูปข้าว แป้ง ผลไม้ จะให้ใยอาหารซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพหลายประการในขณะที่การบริโภคน้ำตาลในรูปขนมหวานเครื่องดื่มน้ำอัดลมต่าง ๆ จะทำให้เกิดโรคอ้วนแล้วยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจในอนาคตอีกด้วย

5. รับประทานอาหารที่ให้กากใยอาหารสม่ำเสมอ ได้แก่ ข้าว แป้ง ผลไม้ ผัก เนื่องจากใยอาหารที่ลักษณะเป็นกากผ่านกระเพาะอาหารช้า ทำให้รู้สึกอิ่มเร็วและสามารถดึงน้ำ น้ำดี และสารพิษต่าง ๆ ไว้ที่ตัวของมันได้มาก จึงเพิ่มอุจจาระ และกระตุ้นให้เกิดการถ่ายอุจจาระสม่ำเสมอ ป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ โรคภาวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการเกินและโรคอ้วน

6. รับประทานเกลือและอาหารโซเดียมมาก ให้น้อยลง การศึกษาระบาดวิทยาพบว่าประชาชนที่กินโซเดียมมากจะเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าประชาชนที่กินโซเดียมต่ำ อาหารที่มีโซเดียมสูง ได้แก่ อาหารที่ใส่ผงชูรส เครื่องดื่มเกลือแร่ต่าง ๆ ขนมอบต่าง ๆ ที่ใช้ผงฟู ขนมขบเคี้ยว สำเร็จรูปมีทั้งเกลือและผงชูรส เป็นต้น

7. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา ปัจจัยที่กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนที่ใช้ในการเจริญเติบโตของร่างกาย (Growth hormone) คือภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (Hypoglycemia) ซึ่งทำให้รู้สึกหิว ดังนั้นการรับประทานอาหารจุบจิบไม่เป็นเวลา ทำให้ร่างกายไม่รู้สึกหิว จึงไม่กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมน ทำให้อาหารที่บริโภคไม่ถูกนำไปสร้างเสริมความสูงของร่างกาย จึงเหลือใช้เป็นไขมันพอกพูนเป็นความอ้วนแทน

8. รับประทานอาหารที่มีส่วนป้องกันโรคมะเร็ง การศึกษาระบาดวิทยาพบว่ามีวิตามินและเกลือแร่หลายตัวที่ช่วยลดการเกิดมะเร็งในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ ได้แก่วิตามินเอ เบต้า-แคโรทีน เป็นวิตามินซึ่งได้จาก ผัก/ผลไม้ วิตามินอีซึ่งได้จากน้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว สังกะสีแมงกานีส ซิลิเนียม และทองแดง ซึ่งล้วนเป็นส่วนประกอบของเอ็นไซม์ที่ใช้ในการกำจัดเซลล์มะเร็งในเม็ดเลือดขาวในระบบภูมิคุ้มกันโรค และได้จากส่วนของรำข้าวและจมูกข้าว

9. เลือกอาหารโดยคำนึงถึงความปลอดภัยในการบริโภค ได้แก่ เลือกอาหารที่ปรุงใหม่ ได้รับการปกปิดป้องกันแมลง เลือกบริโภคอาหารตามธรรมชาติ บริโภคอาหารที่ปรุงและประกอบเองให้มากกว่าซื้อสำเร็จรูปมาบริโภค เปลี่ยนแปลงรายการอาหารหมุนเวียนไปเรื่อย ๆ ไม่บริโภคซ้ำรายการเพื่อป้องกันการได้รับสารพิษซ้ำ ๆ จนมีการสะสมถึงขีดอันตราย อาหารที่จำเป็นต้องบริโภคทุกวัน เช่น ผักและผลไม้ ควรล้างจนไม่มีสารพิษตกค้าง

สรุปความได้ว่า การรับประทานอาหารนั้นต้องรู้และเข้าใจในหลักของโภชนาการ เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง แม้หากปฏิบัติตามแล้วก็จะส่งผลให้ชีวิตนั้นมีสุขภาพดีและยืนยาวได้ แต่ในทางกลับกันนั้นหากขาดการปฏิบัติแล้วไม่ใส่ใจเกี่ยวกับสุขภาพ ส่งผลทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย สามารถลดทอนชีวิตเกิดการเจ็บป่วยหรือเกิดโรคทางร่างกาย ส่งผลถึงคุณภาพชีวิตที่สั้นลง

2.8 สรุปการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

1) แนวคิดในการดำเนินชีวิต พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์บนพื้นฐานศาสนานั้นจะมีส่วนส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในสังคม รวมทั้งธรรมชาติ เพราะจะทำให้มนุษย์ได้ตระหนักถึงคุณค่าและความเป็นมนุษย์ในส่วนที่ลึกซึ้งและมีความเข้าใจอย่างเป็นองค์รวมระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และมนุษย์กับธรรมชาติ การดำเนินชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องมีและต้องดำเนินไปจนกว่าจะสิ้นชีวิต การดำเนินชีวิตของคนเรานั้นต้องประกอบไปด้วยคุณงามความ

2) แนวคิดการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เป็นแนวปฏิบัติที่ทำให้ชีวิตมีความสุขสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ (1) ด้านการศึกษา (2) ด้านสังคม (3) ด้านพลศึกษา (4) ด้านสุขศึกษา (5) ด้านโภชนาการ หลักการดำเนินชีวิตที่ดีงาม คือ หลักการปฏิบัติเกี่ยวกับระบบของสุขภาพและสภาพแวดล้อม ที่ส่งผลต่อสุขภาพความเป็นอยู่ในชีวิต และเป้าหมายการดำเนินชีวิตที่ดีงาม คือ การดูแลรักษาสุขภาพชีวิต เพื่อให้มีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจในปัจจุบันเท่านั้น

บทที่ 3
หลักพุทธปรัชญาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

การวิจัยเรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด” ได้ศึกษาเนื้อหาสาระที่สำคัญทั้งแนวคิดทฤษฎี จากเอกสารที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

3.1 แนวคิดเกี่ยวกับพุทธปรัชญา

3.2 การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักไตรสิกขา

3.3 การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักศีล 5

3.4 การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักภาวนา 4

3.5 การดำเนินชีวิตที่ดีงามหลักกุศลกรรม 10

3.6 การดำเนินชีวิตที่ดีงามหลักมรรค 8

3.7 สรุปหลักพุทธปรัชญาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

3.1. แนวคิดเกี่ยวกับพุทธปรัชญา

หลักธรรมที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนา หรือแก่นแท้ของคำสอนในพุทธธรรมที่มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกเป็นหลักในการเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่น ๆ ที่สำคัญและสัมพันธ์กันซึ่งมีอยู่มากมาย เพื่อนำไปส่งเสริมและเกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิตอันนำไปสู่สมดุลของสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ สังคมและในมิติต่าง ๆ ตามหลักแห่งพุทธธรรม ทั้งทางด้านปริยัติ (ศึกษา) ปฏิบัติ (ประพฤติตาม) และปฏิเวธ (บรรลุผล) ซึ่งหลักพุทธธรรมหรือหลักพุทธปรัชญานี้ มีนักวิชาการได้ให้ความหมาย โดยสรุปดังนี้

3.1.1 ความหมายของพุทธธรรม

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน ให้คำจำกัดความว่า “พุทธธรรม” หมายถึง ผู้ตรัสรู้, ผู้ตื่นแล้ว, ผู้เบิกบานแล้ว, คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงตรัสรู้โดยค้นพบความรู้เรื่องความจริงอันเป็นสัจธรรมแห่งชีวิตมาเปิดเผยไว้เป็นหลักประพฤติปฏิบัติในศาสนา[1]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของ พุทธธรรม โดยสรุปว่า พุทธธรรมเป็นธรรมของพระพุทธเจ้าหรือธรรมที่ทำให้เป็นพระพุทธเจ้า ได้แก่ พุทธการกธรรม คือ บารมี 10

---

[1] พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน, *พจนานุกรม,* พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, 2525), หน้า 601.

ประการ หรือธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เช่น สติปัฏฐาน 4 มรรคมีองค์ 8 ขันธ์5 ปัจจัย 24 เป็นอาทินอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงลักษณะของพุทธธรรมไว้ ซึ่งสรุปได้ 2 ประการ คือ

1. แสดงหลักความจริงสายกลางที่เรียกว่า “มัชเฌนธรรมเทศนา” ว่าด้วยความจริงตามแนวของเหตุผลบริสุทธิ์ตามกระบวนการของธรรมชาตินำมาแสดงเพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติในชีวิตจริงเท่านั้น ไม่ส่งเสริมความพยายามที่จะเข้าถึงสัจธรรมด้วยวิธีถกเถียงสร้างทฤษฎีต่าง ๆ ขึ้นแล้วยึดมั่นปกปูองทฤษฎีนั้น ๆ ด้วยการเก็งความเป็นจริงทางปรัชญา

2. แสดงข้อปฏิบัติทางสายกลางที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” อันเป็นหลักการครองชีวิตของผู้ฝึกอบรมตน ผู้รู้เท่าทันชีวิต ไม่หลงงมงาย มุ่งผลสำเร็จคือ ความสุข สะอาด สว่าง สงบเป็นอิสระที่สามารถมองเห็นได้ในชีวิตนี้ ในทางปฏิบัติความเป็นทางสายกลางนี้เป็นไปโดยสัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่น ๆ เช่น สภาพชีวิตของบรรพชิตหรือคฤหัสถ์เป็นต้น[2]

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของพุทธธรรมว่า พุทธธรรมคือ สิ่ง ๆ หนึ่งที่จะทำให้คนธรรมดากลายเป็นพุทธะ คือ ผู้ตรัสรู้ ผู้เบิกบาน เป็นสิ่งธรรมดาอย่างหนึ่งซึ่งมีอยู่เบื้องหลังของชีวิตรุ่งเรือง สว่างไสวอยู่เสมอ ไม่รู้จักดับ ทรงตัวเองอยู่ได้ตลอดกาลและพร้อมอยู่เสมอที่จะสัมผัสกับใจถ้าหากลอกเอาเครื่องหุ้มห่อจิตออกเสียได้เมื่อใด ก็จะพบสิ่งๆนั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ให้แต่ความสงบ เยือกเย็น ความสะอาด และความแจ่มแจ้งในปัญหาของชีวิตทุกอย่าง สิ่ง ๆ นี้เป็นสัจธรรมอันเดียวที่สูงยิ่งกว่าสัจธรรมทั้งหลาย ตราบใดที่มนุษย์ยังไม่พบกับสัจธรรมนี้ ความปลอดภัยที่แท้จริงของชีวิตยังมีไม่ได้[3]

ประเวศ วะสี ได้ให้ความหมายของ “พุทธธรรม” มีความหมายครอบคลุม เพราะพุทธธรรมสอนเรื่องความทุกข์ทั้งมวลของสาธารณชน พุทธธรรมนั้นเสนอแนวทางการดำเนินชีวิต ที่ถูกต้องว่าเป็นการแก้ตรงสาเหตุและเป็นการปูองกันมิให้เกิดปัญหาซึ่งตรงกับหลักการที่ว่า “กันไว้ดีกว่าแก้” พุทธธรรมจึงเป็นการสาธารณสุขที่แท้จริง และคำว่า “ธรรม” หมายถึง ธรรมชาติหรือสภาวะของธรรมชาติหรือกฎของธรรมชาติ พุทธธรรมนั้นแม้จะกล่าวกันว่า มีมากถึง 84,000 พระธรรมขันธ์ ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ 1. หลักธรรมที่ว่าด้วยตัวสภาวะหรือความจริงของธรรมชาติ 2. หลักธรรมที่ว่าด้วยการปฏิบัติหรือการเกี่ยวข้องกับธรรมชาติอันได้แก่ มรรคมีองค์ 8[4]

มั่นเกียรติ โกศลนิรัติวงษ์ ได้ให้ความหมายของ พุทธธรรม หมายถึง บรมสัจจะหรือความจริงอันประเสริฐเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และนำมาสั่งสอนเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของมวลมนุษย์ชาติและกล่าวว่า พุทธธรรมเป็นอกาลิโก คือ ไม่ขึ้นต่อกาลเวลา ทันสมัยเสมอเป็นประโยชน์ต่อทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกชั้น ไม่ว่าผู้ครองเรือนหรือผู้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่ยัง

---

[2] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ,* พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร : สหพริ้นติ้งแอนด์พับลิสชิ่ง, 2551), หน้า 270-271.

[3] พุทธทาสภิกขุ, *ชุมนุมปาฐกถาชุดพุทธธรรม,* (สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, 2497), หน้า ข.

[4] ประเวศ วะสี, *พุทธธรรมกับสังคม,* (กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน, 2541), หน้า 9.

เกี่ยวข้องกับโลกติดอยู่ในวัตถุซึ่งเรียกว่า ระดับโลกียะและยังเหมาะสมอย่างยิ่งแก่ผู้มุ่งสู่ความหลุดพ้นที่เรียกว่าระดับโลกุตระโดยสละเรือนออกบวช พุทธธรรมจึงมีคุณค่าสำหรับมนุษย์ชาติโดยถ้วนหน้าตามระดับสติปัญญา ตามอัตภาพของบุคคล ทำให้เกิดความสุข ความเจริญและความงอกงามในชีวิต[5]

3.1.2 ลักษณะและความสำคัญของหลักพุทธธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวถึงลักษณะและความสำคัญของหลักพุทธธรรมโดยสรุปไว้[6] ดังนี้

1. คำสอนเป็นกลาง ปฏิบัติสายกลางหรือลักษณะที่เป็นสายกลาง ไม่สุดโต่งในทางความคิดหรือสุดโต่งในทางปฏิบัติตน เห็นความสำคัญทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกายซึ่งสัมพันธ์กัน อย่างแยกไม่ได้ จึงวางข้อปฏิบัติที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลางหรือ ข้อปฏิบัติที่เป็นสายกลาง (มรรคมีองค์ 8) คือ ความพอดีและทัศนะเกี่ยวกับสัจธรรมก็เป็นกลาง ความจริงที่เป็นกลางตามเหตุปัจจัยไม่ขึ้นกับใคร (เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท)

2. พุทธธรรมมีหลักการเป็นสากลหรือสอนหลักความจริงที่เป็นสากล ความจริงเป็นสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ คือ ธรรมดาของสิ่งทั้งหลายเป็นเช่นนั้นเอง เรียกว่า เป็นกฎธรรมชาติ ในทางปฏิบัติสอนให้คนมีเมตตากรุณาอย่างเป็นสากล ชาวพุทธต้องมีความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั่วกันหมดไม่เลือกพวกเขาพวกใคร

3. พุทธธรรมให้ความสำคัญของสาระ (ธรรม) และรูปแบบ (วินัย) ธรรมวินัย จึงเป็นชื่อหนึ่งของพุทธศาสนา ต้องมีทั้งสองอย่างธรรมเป็นหลักความจริงซึ่งมีอยู่แล้วตามธรรมดา ของมันและเป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาปฏิบัติสามารถเข้าถึงได้ ส่วนวินัยเป็นกฎเกณฑ์ ข้อบังคับ กติกา หรือข้อบัญญัติที่กำหนดขึ้นเพื่อให้คนในสังคมประพฤติ ปฏิบัติเพื่อความเจริญและความสงบสุข วินัยเปรียบได้กับศีล

4. พุทธธรรมสอนหลักกรรม พระพุทธศาสนายึดการกระทำหรือความประพฤติเป็นเครื่องจำแนกคน ไม่แบ่งแยกด้วยชาติกำเนิด ผิวพรรณ เน้นการรับผิดชอบต่อการกระทำของตน ไม่ซัดทอดสิ่งภายนอก มีการสำรวจตนเองเป็นเบื้องต้นก่อน นอกจากนี้สอนหลักกรรมให้รู้จักพึ่งตนเองไม่ฝากไว้กับโชคชะตา กรรมสอนคู่กับความเพียร ความสำเร็จเกิดขึ้นได้จากความเพียรและการกระทำตามทางของเหตุและผล

5. สอนให้มองความจริงโดยแยกแยะจำแนกครบทุกด้านทุกมุม ตัวอย่างเช่น มีผู้ถามเรื่องการพูดว่าสิ่งใดควรพูด สิ่งใดไม่ควรพูด พระพุทธองค์ตรัสแยกแยะให้ฟังว่า “วาจาใดไม่จริง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ไม่ตรัส วาจาใดเป็นคำจริง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจผู้ฟัง พระองค์

---

[5] มั่นเกียรติ โกศลนิรัติวงษ์, *พุทธธรรม : ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา,* (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, 2541), หน้า 28-29.

[6] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม : ฉบับขยายความ,* พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมมิก, 2542), หน้า 243.

ไม่ตรัส วาจาใดเป็นคำจริง เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจผู้ฟัง พระองค์เลือกกาลที่จะตรัส วาจาใดไม่จริง ไม่เป็นประโยชน์ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ไม่ตรัส วาจาใดเป็นคำจริง ไม่เป็นประโยชน์ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ไม่ตรัส และวาจาใดเป็นคำจริง เป็นประโยชน์ ถูกใจผู้ฟัง พระองค์เลือกกาลที่จะตรัส” ลักษณะของการสนองตอบหรือปฏิกิริยาต่อสิ่งทั้งหลายแบบชาวพุทธต้องมองอย่างวิเคราะห์แยกแยะ จำแนกแจกแจงครบทุกด้าน

6. หลักการสำคัญของพุทธศาสนาคือ มุ่งอิสรภาพ ดังพุทธพจน์ว่า “มหาสมุทรแม้จะกว้างใหญ่เพียงใดก็ตาม แต่น้ำในมหาสมุทรที่มากมายนั้น มีรสเดียวคือรสเค็มฉันใด ธรรมวินัยของพระองค์ที่สอนไว้มากมาย ทั้งหมดก็มีรสเดียว คือวิมุติรส ได้แก่ ความหลุดพ้นจากทุกข์และปวงกิเลส ฉันนั้น”

7. เป็นศาสนาแห่งปัญญา ดังพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีปัญญาเป็นยอดยิ่ง” หลักปัญญาสำคัญเพราะปัญญาเป็นตัวตัดสินในการเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา โดยให้ความสำคัญแก่ ศรัทธา ศีล สมาธิ ว่าเป็นปัจจัยที่ขาดไม่ได้เพื่อเข้าถึงจุดหมาย โดยมีปัญญาเป็นตัวตัดสินสูงสุด นั่นคือ ศรัทธาขาดปัญญาไม่ได้ ศีลเพื่อประคับประคองจนเกิดปัญญา สมาธิต้องนำไปสู่ปัญญา มิฉะนั้น จะหลงผิด หลงทาง ปัญญาจึงเป็นคุณธรรมสำคัญ เป็นเอกปัญญาในขั้นสูงสุดคือปัญญาในขั้นที่รู้เท่า ทันสัจธรรม เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา

8. สอนหลักอนัตตา พระพุทธศาสนาประกาศหลักสำคัญเกี่ยวกับความจริงของสิ่งทั้งหลายหรือของสภาวธรรมต่าง ๆ คือ หลักอนัตตา เป็นหลักใหม่ที่โลกไม่เคยค้นพบมาก่อน ความยึดติดในอัตตาหรือตัวตนเป็นสิ่งฝังลึกแนบแน่นในจิตใจมนุษย์ แต่แท้จริงผู้มีปัญญาเห็นว่าสิ่งทั้งหลายที่ดำรงอยู่ เป็นไปตามธรรมดาของมันไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้เลย

9. การมีทัศนคติที่มองสิ่งทั้งหลายตามความสัมพันธ์แห่งเหตุและปัจจัยเชื่อมโยงกันอิงอาศัยกันเป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยนั่นเอง

10. ยืนยันในศักยภาพสูงสุดของมนุษย์เชื่อว่า มนุษย์ประเสริฐด้วยการฝึกฝนพัฒนา เมื่อพัฒนาแล้วก็เป็นผู้ประเสริฐสุด ดังพุทธพจน์ว่า ผู้ที่ฝึกแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุดในหมู่มนุษย์ (ทนฺโต เสฏฺโฐมนุสฺเสสุ) และเมื่อฝึกดีแล้วมนุษย์ก็จะประเสริฐกว่าเทพทั้งหลาย พระพุทธองค์ฝึกพระองค์ดีแล้ว แม้เทพทั้งหลายก็น้อมนมัสการ

11. เป็นศาสนาแห่งการศึกษานำเอาการศึกษาเข้ามาเป็นสาระสำคัญ เป็นเนื้อแท้ของการดำเนินชีวิต หลักปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนาเรียกว่า มรรค หมายถึงทางดำเนินชีวิต ดังนั้นวิถีชีวิตของชาวพุทธคือ การดำเนินชีวิตตามมรรคมีองค์ 8 เรียกย่อว่า ศีล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขา ในที่สุดจะบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตที่ดีงาม เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

12. ให้ความสำคัญทั้งแก่ปัจจัยภายในและภายนอก ปัจจัยภายใน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ คือการคิดใคร่ครวญในธรรมโดยแยบคาย ลึกซึ้งอย่างผู้มีปัญญา คือ รู้จักคิด คิดเป็น ปัจจัยภายนอก

ได้แก่ กัลยาณมิตรที่ดี มีครูอาจารย์ที่ดี มีพ่อแม่ที่ดี ให้ความรู้ที่ถูกต้อง เป็นตัวอย่าง ที่ดี มีแหล่งความรู้ มีสื่อมวลชนที่ให้สติปัญญา

13. สอนให้ตื่นตัวด้วยความไม่ประมาทโดยตรัสเป็นปัจฉิมวาจา คือ พระดำรัสสุดท้ายก่อนจะปรินิพพานว่า “สังขารทั้งหลายมี ความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”

14. สอนให้เห็นทุกข์ แต่เป็นสุข นั่นคือ พระพุทธศาสนาสอนให้มองเห็นความทุกข์แต่ให้ปฏิบัติด้วยความสุข (ทุกข์สอนไว้ในหลักไตรสิกขา คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และ ทุกข์ในหลักอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) เมื่อความทุกข์มีอยู่จริง พระพุทธศาสนาก็สอนให้เผชิญหน้า ความทุกข์นั้นไม่เลี่ยงหนีแต่ให้มองดูทุกข์นั้นด้วยความรู้เท่าทัน จึงทำให้มีจิตใจปลอดโปร่ง เป็นอิสระ มีปัญญา ไม่ถูกทุกข์บีบคั้น

15. มุ่งประโยชน์สุขเพื่อมวลชน พระพุทธเจ้าทรงตรัสหลักนี้เสมอ เมื่อเริ่มประกาศพระศาสนาทรงตรัสแก่ภิกษุว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ชนทั้งหลาย เพื่อความสุขแก่ชนทั้งหลาย เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก” ดังนั้นการดำเนินชีวิตของชาวพุทธทั้งหลายจึงควรดำเนินตามพระดำรัสนี้คือ การทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่สังคม เมื่อทำความเข้าใจหลักพุทธธรรมที่สำคัญดังกล่าวแล้ว จะทำให้สามารถเข้าใจแนวทางการดำเนินชีวิตตามแบบวิถีพุทธได้กระจ่างชัดเจนยิ่งขึ้น

กล่าวโดยสรุป หลักพุทธธรรมหมายถึง หลักธรรมที่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าและเป็นข้อปฏิบัติอันเป็นแนวทางที่จะทำให้มนุษย์มีความประพฤติดี ปฏิบัติชอบ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสม เพื่อเข้าถึงสมดุลของชีวิตทั้งทางกาย จิตและปัญญาของแต่ละบุคคลตามฐานะและภาวะของตน เพื่อเข้าถึงซึ่งประโยชน์ตน ประโยชน์ต่อผู้อื่นและประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือประโยชน์ต่อส่วนรวม อันนำไปสู่ความสงบสุขและสันติสุขของสังคม

3.2 การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักไตรสิกขา

3.2.1 การดำเนินชีวิตด้านศีลสิกขา

เป็นข้อประพฤติและข้อปฏิบัติที่ควรกระทำในการดำเนินชีวิต ไม่ให้ล่วงละเมิดผิดศีลธรรมในทางกายซึ่งรวมถึงวาจาที่ได้แสดงออกมาแล้วด้วย และยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนามนุษย์ที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งในการที่จะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข ทั้งนักบวชผู้ประพฤติปฏิบัติธรรม หรือคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน เป็นหลักธรรมที่ควรปฏิบัติในหมู่มนุษย์ในสังคม คือ เรื่องศีลเป็นพื้นฐานเพื่อนำไปสู่จุดหมายอันสูงสุด โดยเริ่มที่ศีล ดังที่ว่า ศีลเป็นที่ตั้ง และเป็นบ่อเกิดของความดีทั้งหมด เป็นประธานของหลักธรรมทั้งปวง ดังนั้นในการดำเนินชีวิตในสังคมจะให้เกิดมีความสุข จะต้องมี “ศีล” เป็นพื้นฐาน เป็นที่ตั้ง

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของเบญจศีลไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ว่า เบญจศีล ศีล 5 คือ เว้นฆ่าสัตว์ เว้นลักทรัพย์ เว้นประพฤติผิดในกาม เว้นพูดปด เว้นของเมา มีคำสมาทานว่า 1) ปาณาติปาตา 2) อทินฺนาทานา 3) กาเมสุมิจฺฉาจารา 4) มุสาวาทา 5) สุราเมรยมชฺชปมาทฏฺฐานา ต่อท้ายด้วย เวรมณีสิกฺขาปทำ สมาทิยามิ ทุกข้อ[7] และได้อธิบายไว้ว่าความประพฤติชอบทางกายและวาจา การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ต้องมีกฎหมายเพื่อควบคุมพฤติกรรมของคนที่อยู่รวมกัน เพื่อความสงบเรียบร้อย แต่มนุษย์เรานั้นมีทั้งจิตและกาย ซึ่งสังคมโดยทั่วไปต้องใช้กฎหมายเพื่อเป็นการจัดระเบียบให้พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ให้ไปละเมิดสิทธิของผู้อื่น แต่ในด้านสภาวะทางจิตใจต้องมีการจัดระเบียบเช่นเดียวกัน คือ ศีลธรรม เพื่อเป็นการควบคุมจิตใจไม่ให้คิดไปในทางเบียดเบียนผู้อื่น โดยพื้นฐานความเป็นมนุษย์นั้นตามหลักธรรม ในทางศาสนาโดยส่วนมากแล้วประชาชาวไทยนับถือ คือ ศาสนาพุทธ และศีลธรรม ขั้นพื้นฐานที่พุทธศาสนิกชนต้องมีหรือต้องฝึกฝนอบรมให้มีในตน คือ ศีล 5 เพื่อเป็นเครื่องจัดระเบียบทางด้านจิตใจ[8]

ไสว มาลาทอง ได้ให้ความหมายของเบญจศีลหรือศีลในการศึกษาจริยธรรม สำหรับนักเรียน นิสิต นักศึกษา นักบริหาร นักปกครองและประชาชนผู้สนใจทั่วไปไว้ว่า เบญจศีลหรือศีล 5 หมายถึง เจตนาหรือความตั้งใจประพฤติงดเว้นจากความชั่วทางกายและทางวาจา เรียกโดยทั่วไปว่า “ศีล 5” เรียกตามบทบัญญัติว่า “สิกขาบท 5” คือ

1. ปาณาติปาตา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์
2. อทินฺนาทานา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ด้วยอาการแห่งขโมย
3. กาเมสุมิจฺฉาจารา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม
4. มุสาวาทา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ
5. สุราเมรยมชฺชปมาทฏฺฐานา เวรมณี เจตนางดเว้นจากของมึนเมา[9]

สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์ และคณะ ได้ให้ความหมายของเบญจศีลหรือศีล 5 ไว้ว่า เบญจศีลเป็นหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับข้อห้ามหรือข้อละเว้น 5 ประการที่บุคคลจะต้องปฏิบัติตาม เพื่อจะได้ไม่เป็นผู้ประพฤติผิด ประพฤติชั่ว ไม่เป็นผู้เบียดเบียนหรือทำความเดือดร้อนให้แก่ตนเองหรือผู้อื่นมีดังนี้คือ

---

[7] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,* พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2540), หน้า 141.

[8] เรื่องเดียวกัน, หน้า 142.

[9] ไสว มาลาทอง, *คู่มือการศึกษาจริยธรรม สำหรับนักเรียน นิสิต นักศึกษา นักบริหาร นักปกครองและประชากรผู้สนใจทั่วไป,* (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2542), หน้า 109.

1. ละเว้นจากการเป็นผู้ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต หมายถึง การไม่ร้าย ทรมาน รังแกผู้อื่นหรือสัตว์ทั้งหลาย ให้ได้รับความเดือดร้อน บาดเจ็บหรือล้มตาย ไม่ว่าจะกระทำด้วยตนเอง จ้างวานผู้อื่นให้กระทำหรือกระทำด้วยวาจา แม้แต่การมีความคิดอาฆาตปรารถนาจะทำร้ายผู้อื่นก็เป็นสิ่งพึงละเว้นด้วย

2. ละเว้นจากการเอาทรัพย์สิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้มาเป็นของตน หมายถึง ไม่ลักขโมย คดโกง หรือยึดถือเอาทรัพย์สิงของ ๆ ผู้อื่นมาเป็นของตน โดยที่เจ้าของไม่อนุญาต ทั้งโดยวิธีหยิบฉวยโดยตรง หรือล่อลวงผู้อื่นให้มอบทรัพย์สิ่งของแก่ตนโดยหลงเข้าใจผิด รวมทั้งไม่ใช้หรือจ้างวาน ผู้อื่นให้ไปละเมิดทรัพย์สิ่งของ ๆ ผู้ใดอีกด้วย นอกจากนั้นยังต้องละเว้นการมีจิตละโมบ อยากได้สิ่งของของผู้อื่นด้วยวิธีการไม่สุจริตอีกด้วย

3. ละเว้นจากการประพฤติผิดในกาม หมายถึง การไม่ล่วงละเมิดในบุคคลที่มิใช่คู่ครองของตนในทางชู้สาว ด้วยกาย วาจา ใจ

4. ละเว้นจากการพูดเท็จ หมายถึง การไม่พูดในสิ่งที่ไม่เป็นความจริง ไม่พูดส่อเสียดให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย ไม่พูดคำหยาบโลน กระโชกโฮกฮาก และไม่พูดเพ้อเจ้อ ไร้สาระ ไม่มีประโยชน์หรือพูดในสิ่งที่ไม่ควรพูด

5. ละเว้นจากการดื่มเครื่องดองของเมา หมายถึง การไม่ดื่มสุราและเสพสิ่งเสพย์ติดอื่น ๆ เช่น ฝิ่น กัญชา เฮโรอีน ยาม้า ตลอดจนการดมกาว ดมทินเนอร์ และไอระเหยต่าง ๆ อันจะทำให้ครองสติไว้ไม่ได้เป็นเหตุให้ขาดความละอาย และสามารถทำความชั่ว ความผิดอื่น ๆ ได้โดยง่าย[10]

สรุปได้ว่า ศีล 5 คือ แนวคิดของพุทธปรัชญาเกี่ยวกับข้อประพฤติปฏิบัติรวมกับความเชื่อเดิมของคนในชุมชน ซึ่งเป็นแนวทางที่จะไปเสริมสร้างการอยู่รวมกันของคนในชุมชนที่มีแนวปฏิบัติที่ดีเดิมอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้น ในแง่หนึ่งก็คือ แนวทางช่วยแก้ปัญหาความเดือดร้อนขั้นต้นของคนในชุมชน เช่น ปัญหาทะเลาะวิวาทกันจนก่อให้การฆ่ากันตาย ปัญหาการเบียดเบียน ทรัพย์สินของคนในชุมชน ปัญหาความมั่นคงทางครอบครัวอันเกิดจากการไม่หนักแน่นในชีวิตครบครัว ปัญหาการปิดบังความจริงเกิดการโกหกไม่ชี้แจ้งความจริง หรือการบิดเบือนความจริงและปัญหา เกี่ยวกับการไม่เอาใจสุขภาพของคนในชุมชน เป็นต้น มองทางด้านพัฒนา ศีล 5 ช่วยเสริมสร้างให้คนในชุมชนได้พัฒนาในหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านการพัฒนาชีวิต ด้านการพัฒนาครอบครัว และด้านการพัฒนาปัญญา เป็นต้น มองด้านการดำรงชีวิต ศีล 5 ช่วยเสริมสร้างในหลายด้านเช่นกัน เช่น ด้านการพึ่งพาตนเอง ด้านหน้าที่ทางครอบครัว และด้านการรักษาอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่น เป็นต้น

---

[10] สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์ และคณะ, *หนังสือเรียนกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัยสลน. 6 ฉบับกระบวนการสมบูรณ์แบบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6,* (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วัฒนาพานิช, 2539), หน้า 253.

3.2.2. การดำเนินชีวิตด้านสมาธิสิกขา

สมาธิเป็นกระบวนการพัฒนาไปสู่จุดหมายขั้นสูงสุดของชีวิตมนุษย์ นอกจากศีลแล้วสังคมยังต้องการสมาธิมาเป็นองค์ประกอบในส่วนที่ต่อเนื่องให้เกิดการแก้ปัญหาต่าง ๆ อย่างถูกต้อง และเป็นระบบแบบแผนยิ่งขึ้น คือ สัมมาวายามะ ได้แก่ เพียรพยายามชอบ เพียรสร้างความดี, สัมมาสติ ได้แก่ มีสติชอบ, และสัมมาสมาธิ ได้แก่ มีสมาธิชอบ เพราะมนุษย์มีกิเลสเป็นเครื่องหมักดองสันดานอยู่ และกิเลสต่าง ๆ ที่มีอยู่นี้ หลักของพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ คือ อภิชฌาวิสมโลภะ คือ ความละโมบไม่สม่ำเสมอ, โทสะ คือ ความมีความคิดอันจะประทุษร้ายผู้อื่นอยู่เสมอ, โกธะ คือ ความโกรธและความเกลียดชังกันและกัน, อุปนาหะ คือการผูกความอาฆาตพยาบาทเอาไว้, มักขะ คือ การลบหลู่บุญคุณท่านทั้งหลาย, ปลาสะ คือ การยกตนเทียมท่าน, อิสสา คือ ริษยามัจฉริยะ คือ ความตระหนี่, มายา คือ มายา, สาเถยยะ คือ ความโอ้ อวด, ถัมภะ คือ หัวดื้อ, สารัมภะ คือ การกล่าวแข่งดี, มานะ คือ ถือตัว, อติมานะ คือ การดูหมิ่นท่าน, มทะ คือ ความมัวเมา, ปมาทะ คือ ความเลินเล่อ[11] กิเลสทั้งหลายที่สั่งสมอยู่ในจิตใจของมนุษย์นี้ จะเป็นเครื่องกั้นคุณงามความดีอื่น ๆ ของมนุษย์ ไว้มิให้ได้บรรลุถึงซึ่งความดี ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่อยู่ภายในจิตอารมณ์ที่หน่วงไว้ สกัดกั้นไว้ ไม่ให้เกิดสมาธิรับรู้ความเป็นจริงทั้งหลายเหล่านั้นได้ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า นิวรณ์ อันได้แก่กามฉันทะ คือ ความหลงใหลมัวเมาในกามมารมณ์แก้โดยใช้อสุภกัมมัฏฐาน หรือการพิจารณากายให้เห็นเป็นของไม่สวยงาม มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนังหรือ ความพยาบาทอาฆาต ใช้พรมวิหาร 4 เป็นเครื่องหักล้าง ความท้อแท้ใจหดหู่ และซึมเซา ใช้กสิณ และอนุสติบำบัด เมื่อมีใจฟุ้งซ่านและหงุดหงิด ใช้อานาปานสติบำบัด หรือเมื่อเกิดวิตก ลังเลตกลงใจไม่ได้ ใช้จตุธาตุวัฏฐานบำบัด เมื่อขจัดสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้เบาบางลงได้แล้วความสงบเบากาย เบาใจ และสมาธิ ก็จะเกิดขึ้นได้ง่ายและรวดเร็วในการพัฒนาทางจิตให้มีความเข้มแข็งได้นั้น ต้องรู้จักที่จะฝึกฝนตนเอง และรู้จักปรับปรุงตนเอง เพราะผู้ที่มีสมาธิเข้มแข็งและอดทน ย่อมทำให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุขปราศจากความขัดแย้งและสมาธิที่ดีที่ผ่านการฝึกฝนอบรมมาดีแล้ว ย่อมเป็นผลของการพัฒนาทางกาย วาจา และทางจิต และมีผลประโยชน์อย่างมากต่อผู้ดำเนินชีวิตในสังคม

3.2.3. การดำเนินชีวิตด้านปัญญาสิกขา

ปัญญาสิกขาถือเป็นส่วนสำคัญของชีวิตมนุษย์ เพราะมนุษย์ที่เกิดมาย่อมมีพัฒนาการที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง มีความแตกต่างกันในทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจ บุคคลที่ได้รับการพัฒนาฝึกอบรมมาดีแล้วย่อมเปรียบเสมือนขุมทรัพย์อันยิ่งใหญ่ของมวลมนุษยชาติ และเป็นผลให้การอยู่ร่วมกันโดยอาศัยปัญญาเป็นเครื่องหล่อหลอมจิตใจให้สะอาดดีงาม ซึ่งความจริงแล้วตามหลักของ

---

[11] กรมการศาสนา, *คู่มือการศึกษาธรรมศึกษาชั้นตรี*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2537), หน้า 42.

พระพุทธศาสนานั้น มีเป้าหมายที่ต้องการจะให้คนทั้งหลายพ้นทุกข์ได้ด้วยการที่มีปัญญารู้เห็นความจริงจนสามารถเข้าถึงสภาวะของธรรมจริงโดยไม่มีสิ่งปิดบัง ซึ่งเรียกว่าพระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของศาสนา แต่การที่จะเข้าถึงความจริงทั้งหลายได้จนถึงขั้นหลุดพ้นได้นั้น ต้องอาศัยเครื่องมืออย่างหนึ่งจึงจะสามารถกระทำได้ และเครื่องมือที่กล่าวถึงนั้นก็คือ “ปัญญา” นั้นเอง เพราะคนจะเข้าถึงนิพพานได้ ก็โดยอาศัยปัญญาแทงตลอด ล่วงรู้ในธรรมทั้งหลายทั้งปวงที่มีอยู่นั้นตามความเป็นจริงด้วยปัญญา คือ สัมมาทิฏฐิ ได้แก่ มีความเห็นชอบคือเห็นตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย เช่น การเห็นในความจริงของอริยสัจ เห็นความจริงใน

เรื่องของกรรมว่า ทำดีจะได้ดี และทำชั่วจะได้ชั่ว, และสัมมาสังกัปปะ ได้แก่ ดำริชอบ เช่น ดำริที่จะออกจากกาม ดังเช่นที่พระพุทธองค์ทรงตรัสเรื่องนี้ไว้ในชฎาสูตรว่าภิกษุใดเป็นคนผู้มีปัญญาตั้งมั่นอยู่ในศีล อบรมจิตและอบรมปัญญา ให้เจริญมีความเพียร มีปัญญา รักษาตน ภิกษุนั้นพึงสางตัณหาพายุ่งได้ ราคะ โทสะและอวิชชา อันชนเหล่าใดสำรอกแล้ว ชนเหล่านั้นเป็นพระอรหันต์มีอาสวะสิ้นแล้ว ตัณหาพายุ่ง อันชนเหล่านั้นสางแล้วและรูปย่อมดับไปไม่เหลือในที่ใด นาม รูป ย่อมปฏิกสัญญา รูปสัญญา และตัณหาพายุ่งนั้น ย่อมขาดไปในที่สุด[12]

สรุปว่า หลักการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักพุทธศาสนา จะต้องมีความสอดคล้องและสัมพันธ์กันระหว่างกฎของธรรมชาติ กับหลักการปฏิบัติตนในการดำรงชีวิตของมนุษย์ กล่าวคือหลักของศีลสมาธิและปัญญา หรือไตรสิกขาอันเป็นความรู้ที่เกิดจากการศึกษาความมีอยู่จริงของธรรมชาติ และศีลสมาธิปัญญานั้น พัฒนาเป็นหลักจริยธรรมในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ คือการปฏิบัติตนในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาตินั้น เพื่อให้สอดคล้องและเกิดความสมดุลกัน ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติอื่น ๆ หรือหากสามารถทำให้แจ้งในความจริงทั้งหลายที่มีอยู่นั้นได้ตามความเป็นจริง ในฐานะที่ชีวิตของมนุษย์ก็เป็นธรรมธาตุ หรือเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งแล้ว ก็สามารถที่จะเข้าถึงความหลุดพ้น คือเข้าถึงพระนิพพาน ที่เป็นเป้าหมายสูงสุดของการดำเนินชีวิตได้

3.3 การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักศีล 5

ศีล คือ แนวทางในการฝึกฝนพัฒนาตน บ่มเพาะจิตใจให้เจริญก้าวหน้า เพื่อเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาและในขั้นต้น ศีล อันหมายถึง ศีลห้า คือ หลักการที่ให้ความสำคัญต่อความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ต่อมนุษย์และมนุษย์ต่อสรรพสัตว์ เป็นหลักการที่เน้นถึงความสัมพันธ์ของผู้คนในสังคมให้ปฏิบัติต่อกันด้วยความเคารพ เพื่อประโยชน์สุขแก่สังคม โดยจะเห็นว่า ก่อนที่พระพุทธองค์จะทรงบัญญัติ

[12] ม.ม. (ไทย) 15/646/120.

สิกขาบท พระองค์จะตรัสไว้ ดังที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค[13] ตอนหนึ่งว่า

สิ่งใดไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่พอใจของเรา สิ่งนั้นก็ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่พอใจของผู้อื่น
สิ่งใดไม่เป็นที่พอใจของเรา เราจะนำสิ่งนั้นไปผูกมัดกับผู้อื่นได้อย่างไร

คำกล่าวนี้สะท้อนหลักการทางความประพฤติต่อสิ่งรอบข้างและสังคมไว้ชัดเจนว่าให้ปฏิบัติต่อผู้อื่น เหมือนกับที่ต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อตนเอง เพราะจะทำให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกฝ่ายคำนึงถึงซึ่งกันและกัน รวมถึงไม่ล่วงเกินและล่วงละเมิดในสิทธิของกันและกัน ศีล 5 ที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ในครั้งพุทธกาล เป็นแนวทางการอบรมพฤติกรรมมนุษย์ ที่มุ่งเน้นไปยังส่วนบุคคลมากกว่าส่วนอื่น ๆ

ดังนั้น จำเป็นต้องมีการตีความใหม่เพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่แปรเปลี่ยนไป แต่ยังคงซึ่งสารัตถะเดิมแห่งเถรวาท เพื่อใช้เป็นแนวทางการดำเนินงานชีวิตในปัจจุบัน โดยจะครอบคลุมทั้งมิติทางจิตปัญญา ทางสังคม และทางสิ่งแวดล้อม เพื่อให้สอดรับกับจุดประสงค์การบรรลุจุดประสงค์ทางจิตใจเพื่อเกื้อหนุนให้จุดประสงค์ทางสังคมเจริญงอกงามขึ้น ผู้ปฏิบัติพึงต้องระวังพฤติกรรมการดำเนินงานที่จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าของจิตใจ พฤติกรรม องค์กรที่จะกล่าวต่อไปจึงเป็นจริยธรรมพื้นฐานอันเป็นแนวทางฝึกฝน อบรม และควบคุมวิธีการดำเนินชีวิต เพื่อให้ทุกการกระทำในกิจกรรมต่าง ๆ เกื้อหนุนการพัฒนาศักยภาพของผู้ปฏิบัติและเป็นกิจกรรมที่รับใช้ชีวิตมนุษย์อย่างแท้จริง ประกอบด้วยหลักพุทธปรัชญา 5 ประการ กล่าวคือ

1) ความหมายของเบญจศีล

การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ต้องมีกฎหมายเพื่อควบคุมพฤติกรรมของคนที่อยู่รวมกันเพื่อความสงบเรียบร้อย แต่มนุษย์เรานั้นมีทั้งจิตและกาย ซึ่งสังคมโดยทั่วไปต้องใช้กฎหมายเพื่อเป็นการจัดระเบียบให้พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ให้ไปละเมิดสิทธิของผู้อื่น แต่ในด้านสภาวะทางจิตใจต้องมีการจัดระเบียบเช่นเดียวกัน คือ ศีลธรรม เพื่อเป็นการควบคุมจิตใจ ไม่ให้คิดไปในทางเบียดเบียนผู้อื่นโดยพื้นฐานความเป็นมนุษย์นั้นตามหลักธรรม ในทางศาสนาโดยส่วนมากแล้วประชาชาวไทยนับถือคือศาสนาพุทธ และศีลธรรม ขั้นพื้นฐานที่พุทธศาสนิกชนต้องมีหรือต้องฝึกฝนอบรมให้มีในตน คือ ศีล 5 เพื่อเป็นเครื่องจัดระเบียบทางด้านจิตใจ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของเบญจศีลไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ ว่า เบญจศีล ศีล 5 คือ เว้นฆ่าสัตว์ เว้นลักทรัพย์ เว้นประพฤติผิดในกาม เว้นพูดปด เว้นของเมา มีคำสมาทานว่า 1) ปาณาติปาตา 2) อทินฺนาทานา 3) กาเมสุมิจฺฉาจารา

---

[13] สำ.ม. (ไทย). 19/1003/502.

4) มุสาวาทา 5) สุราเมรยมชฺชปมาทฏฺฐานา ต่อท้ายด้วย เวรมณีสิกฺขาปท สมาทิยามิ ทุกข้อ[14] และได้อธิบายไว้ ว่าความประพฤติชอบทางกายและวาจา การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ต้องมีกฎหมายเพื่อควบคุมพฤติกรรมของคนที่อยู่รวมกัน เพื่อความสงบเรียบร้อย แต่มนุษย์เรานั้นมีทั้งจิตและกาย ซึ่งสังคมโดยทั่วไปต้องใช้กฎหมายเพื่อเป็นการจัดระเบียบให้พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ให้ไปละเมิดสิทธิของผู้อื่น แต่ในด้านสภาวะทางจิตใจต้องมีการจัดระเบียบเช่นเดียวกัน คือ ศีลธรรม เพื่อเป็นการควบคุมจิตใจไม่ให้คิดไปในทางเบียดเบียนผู้อื่นโดยพื้นฐานความเป็นมนุษย์ตามหลักธรรมในทางศาสนา โดยส่วนมากประชาชนชาวไทยนับถือ คือ ศาสนาพุทธ และศีลธรรมขั้นพื้นฐานที่พุทธศาสนิกชนต้องมีหรือต้องฝึกฝนอบรมให้มีในตนคือ ศีล 5 เพื่อเป็นเครื่องจัดระเบียบทางด้านจิตใจ[15]

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของเบญจศีลไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรมไว้ว่า เบญจศีล คือ ความประพฤติชอบทางกายและวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบ ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน

1. ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากการปลงชีวิต, เว้นจากการฆ่าการประทุษร้ายกัน

2. อทินฺนาทานา เวรมณี เว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้, เว้นจากการลัก โกง ละเมิดกรรมสิทธิ์ ทำลายทรัพย์สิน

3. กาเมสุมิจฺฉาจารา เวรมณี เว้นจากการประพฤติผิดในกาม, เว้นจากการล่วงละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักใคร่หวงแหน

4. มุสาวาทา เวรมณี เว้นจากการพูดเท็จ โกหก, หลอกลวง

5. สุราเมรยมชฺชปมาทฏฺฐานา เวรมณี เว้นจากน้ำเมา คือ สุรา และเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท, เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ

ศีล 5 ข้อนี้ ในบาลีชั้นเดิมส่วนมากเรียก สิกขาบท 5 ข้อปฏิบัติในการฝึกตนบ้าง ธรรม 5 บ้าง เมื่อปฏิบัติได้ตามนี้ ก็ชื่อว่าเป็นผู้มีศีล คือ เป็นเบื้องต้นที่จัดว่าเป็นผู้มีศีล คำว่า เบญจศีลที่มาในพระไตรปิฎก ปรากฏในคัมภีร์ชั้นอปทาน และพุทธวงส์ ต่อมาในสมัยหลังมีชื่อเรียกเพิ่มขึ้นว่าเป็นนิจศีล ศีลที่คฤหัสถ์ ควรรักษาเป็นประจำบ้าง ว่าเป็นมนุษยธรรม ธรรมของมนุษย์หรือธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์บ้าง[16]

---

[14] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2540), หน้า 141.

[15] เรื่องเดียวกัน, หน้า 142.

[16] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 14, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), 2548), หน้า 175.

ไสว มาลาทอง ได้ให้ความหมายของเบญจศีลหรือศีลในการศึกษาจริยธรรม สำหรับนักเรียน นิสิต นักศึกษา นักบริหาร นักปกครองและประชาชนผู้สนใจทั่วไปไว้ว่า เบญจศีลหรือศีล 5 หมายถึง เจตนาหรือความตั้งใจประพฤติงดเว้นจากความชั่วทางกายและทางวาจา เรียกโดยทั่วไปว่า “ศีล 5” เรียกตามบทบัญญัติว่า “สิกขาบท 5” คือ

1. ปาณาติปาตา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์

2. อทินฺนาทานา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ด้วยอาการแห่งขโมย

3. กาเมสุมิจฉาจารา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม

4. มุสาวาทา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ

5. สุราเมรยมชชปมาทฏฐานา เวรมณี เจตนางดเว้นจากของมึนเมา[17]

สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์ และคณะ ได้ให้ความหมายของเบญจศีลหรือศีล 5 ไว้ว่า เบญจศีลเป็นหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับข้อห้ามหรือข้อละเว้น 5 ประการที่บุคคลจะต้องปฏิบัติตาม เพื่อจะได้ไม่เป็นผู้ประพฤติผิด ประพฤติชั่ว ไม่เป็นผู้เบียดเบียนหรือทำความเดือดร้อนให้แก่ตนเองหรือผู้อื่นมีดังนี้คือ

1. ละเว้นจากการเป็นผู้ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต หมายถึง การไม่ทำร้าย ทรมาน รังแกผู้อื่นหรือสัตว์ทั้งหลาย ให้ได้รับความเดือดร้อน บาดเจ็บหรือล้มตาย ไม่ว่าจะกระทำด้วยตนเอง จ้างวานผู้อื่นให้กระทำหรือกระทำด้วยวาจา แม้แต่การมีความคิดอาฆาตปรารถนาจะทำร้ายผู้อื่นก็เป็นสิ่งพึงละเว้นด้วย

2. ละเว้นจากการเอาทรัพย์สิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้มาเป็นของตน หมายถึง ไม่ลักขโมย คดโกงหรือยึดถือเอาทรัพย์สิ่งของ ๆ ผู้อื่นมาเป็นของตน โดยที่เจ้าของไม่อนุญาต ทั้งโดยวิธีหยิบฉวยโดยตรงหรือล่อลวงผู้อื่นให้มอบทรัพย์สิ่งของแก่ตนโดยหลงเข้าใจผิด รวมทั้งไม่ใช้หรือจ้างวาน ผู้อื่นให้ไปละเมิดทรัพย์สิ่งของ ๆ ผู้ใดอีกด้วย นอกจากนั้นยังต้องละเว้นการมีจิตละโมบ อยากได้สิ่งของของผู้อื่นด้วยวิธีการไม่สุจริตอีกด้วย

3. ละเว้นจากการประพฤติผิดในกาม หมายถึง การไม่ล่วงละเมิดในบุคคลที่มิใช่คู่ครองของตนในทางชู้สาว ด้วยกาย วาจา ใจ

4. ละเว้นจากการพูดเท็จ หมายถึง การไม่พูดในสิ่งที่ไม่เป็นความจริง ไม่พูดส่อเสียดให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย ไม่พูดคำหยาบโลน กระโชกโฮกฮาก และไม่พูดเพ้อเจ้อ ไร้สาระ ไม่มีประโยชน์หรือพูดในสิ่งที่ไม่ควรพูด

---

[17] ไสว มาลาทอง, *คู่มือการศึกษาจริยธรรม สาหรับนักเรียน นิสิต นักศึกษา นักบริหาร นักปกครองและประชากรผู้สนใจทั่วไป*, อ้างแล้ว, หน้า 109.

5. ละเว้นจากการดื่มเครื่องดองของเมา หมายถึง การไม่ดื่มสุราและเสพสิ่งเสพติดอื่น ๆ เช่นฝิ่น กัญชา เฮโรอีน ยาม้า ตลอดจนการดมกาว ดมทินเนอร์ และไอระเหยต่าง ๆ อันจะทำให้ครองสติไว้ไม่ได้เป็นเหตุให้ขาดความละอาย และสามารถทำความชั่ว ความผิดอื่น ๆ ได้โดยง่าย[18]

หนังสือเรื่องศีล 5 พิมพ์เผยแพร่เนื่องในงานฉลอง 100 ปี สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีได้ให้ความหมายของเบญจศีลหรือศีล 5 ไว้ว่า เบญจศีลหรือศีล 5 คือ เว้นจากปลงชีวิตสัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ เว้นจากประพฤติผิดในทางกาม เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากดื่มน้ำเมาอันเป็นฐานประมาท[19]

2) หลักการปฏิบัติตามหลักเบญจศีล

การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลนั้นเป็นเรื่องดำเนินชีวิตด้วยศีลมีดังนี้ที่ควรกระทำ เพราะเป็นศีลที่เป็นพื้นฐานของบุคคลทั่วไป เพื่อจะทำให้มีชีวิตของมนุษย์และสัตว์อยู่ร่วมกันได้โดยไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน หรือแม้กระทั่งมนุษย์กับมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน อยู่ร่วมกันโดยปกติสุข และการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้นั้นจะต้องมีศีลเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

2.1 ศีลข้อที่ 1

ปาณาติปาตา เวรมณี หมายถึง เจตนาที่จะงดเว้นการทำร้ายผู้อื่นหรือสิ่งที่มีชีวิตอื่นให้ดับไป

ลักษณะของศีลข้อที่ 1

1. การฆ่าให้ตาย

2. การทำร้ายร่างกาย

3. การทรมาทรกรรม

การฆ่าให้ตาย ในการฆ่าผู้อื่นจะด้วยเหตุผลอย่างไรก็ตามขึ้นชื่อว่ามีเจตนาที่จะฆ่าแล้วถือว่าผิดศีลข้อที่ 1 นี้แล้ว เพราะตามธรรมดาของสรรพสัตว์ทุกชนิดรวมทั้งมนุษย์ด้วยมีความรักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกันทุกคน ยิ่งความทุกข์เกี่ยวกับความตายแล้วยิ่งต้องหลีกหนีไกล ซึ่งเราเรียกว่ามรณภัยหรือ มรณทุกข์นั่นเองการทำร้ายร่างกาย การทำร้ายร่างกายด้วยการมีเจตนาที่จะฆ่าให้ตายแต่มีเหตุบางประการที่จะทำให้การฆ่านั้นไม่สำเร็จ แต่ผลของการกระทำนั้นทำให้ผู้ที่ถูกทำร้ายนั้นต้องได้รับบาดเจ็บหรือพิการไปก็มีการทรมานทรกรรม หมายถึง การทรมานสัตว์ด้วยการใช้งานอย่างหนักสารพัดทุกอย่างในขณะเดียวกันก็ไม่ให้กินน้ำ หญ้า หรืออาหารโดยจำแนกแบบลักษณะของการทรมานไว้ 5 ลักษณะ ด้วยกัน

- การทรมานด้วยการใช้งาน

---

[18] สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์ และคณะ, *หนังสือเรียนกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย สลน. 6 ฉบับกระบวนการสมบูรณ์แบบชั้นประถมศึกษปีที่ 6,* อ้างแล้ว, หน้า 253.

[19] คณะกรรมการฝ่ายจัดพิมพ์หนังสือที่ระลึก, *หนังสือเรื่องศีล 5*, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์ทิบลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), 2543), หน้า 59.

- การทรมานด้วยการกักขัง
- การทรมานด้วยการขนย้าย
- การเล่นสนุก
- การผจญสัตว์

2.2 ศีลข้อที่ 2

อทินนาทานา เวรมณี หมายถึง เจตนางดเว้นจากการถือว่าเอาสิ่งของที่เขาไม่ได้ให้ด้วยอาการแห่งขโมย ลักษณะของศีลข้อที่ 2

1. ทำโจรกรรม
2. เลี้ยงชีพอย่างโจรกรรม (นุโลมโจรกรรม)
3. พฤติกรรมคล้าย ๆ โจรกรรม (ฉายาโจรกรรม)

ทำโจรกรรม ได้แก่ การลัก การขโมย ฉกชิงวิ่งราว หรือปล้นชิงทรัพย์ ได้มีการจำแนกการโจรกรรมไว้หลายวิธี ซึ่งมีอาการต่าง ๆ ดังนี้ ลัก ลักซ่อน กรรโชก ปล้น ตู่ ฉ้อ ฉ้อฉล ฉ้อราษฎร์บังหลวง ฉก ลวง หลอก ปลอม เบียดบัง สับเปลี่ยน ลักลอบ เลี้ยงชีพอนุโลมโจรกรรม คือการประกอบอาชีพอย่างหนึ่ง ที่ไม่ถึงทำโจรกรรมด้วยตัวเอง แต่เป็นการสนับสนุนให้ผู้อื่นทำโจรกรรมได้หรือสนับสนุนให้ผู้อื่นทำโจรกรรมด้วย เราเรียกคนที่ประพฤติเช่นนี้ว่า เลี้ยงชีพเยี่ยงโจร หรืออนุโลมโจรกรรม ซึ่งจะแยกเป็นประเภทได้ 3 ประเภท

- สมคบโจร หรือสมรู้ร่วมคิดกับโจร มีพฤติกรรมเป็นไปในการสนับสนุนให้ทำการโจรกรรมได้ง่ายขึ้น คล่องตัวขึ้น
- การปอกลอก ได้แก่ การเข้าไปทำทีตีสนิทด้วยเมื่อเห็นว่าเขามีทรัพย์สินเงินทอง ก็ทำทีให้เขาหลงเชื่อแล้วล่อลวงเอาทรัพย์เขาไป
- การรับสินบน คือ รับทรัพย์หรือสิ่งของที่เขาให้เพื่อเป็นการตอบแทนที่ตนได้ช่วยงานเขาให้สำเร็จตามความประสงค์ซึ่งตนยอมทำผิดต่อหน้าที่ เพราะเห็นแก่อามิสสินจ้างนั้น ๆ โดยได้ช่วยเขาในทางที่ไม่ถูกต้องกิริยาเป็นฉายาโจรกรรม คือการกระทำที่เป็นเงาแห่งโจรกรรม คือมีพฤติกรรมในการกระทำที่ล่อแหลมต่อการเป็นโจรกรรมแต่จับได้ไม่ถนัดนักเป็นที่สงสัยน่ารังเกียจของผู้คน การกระทำเช่นนั้นเราเรียกว่าฉายาโจรกรรมหรือพฤติกรรมที่น่าสงสัย จึงควรหลีกเลี่ยง ท่านแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ
- ผลาญทรัพย์ คือการทำลายทรัพย์สินของผู้อื่นให้เสียไป ฉิบหายไป เช่นต้องการทำร้ายเขาแต่ไม่สามารถทำได้จึงลอบไปทำลายของ ๆ เขาแทน
- หยิบฉวย คือการถือเอาสิ่งของ ๆ เขาไปโดยไม่คิดที่จะขโมย เป็นการถือเอาวิสาสะหรือมักง่าย คิดว่าไม่เป็นไรหรอก

2.3 ศีลข้อที่ 3

กาเมสุมิจฉาจารา เวรมณี หมายถึง เจตนางดเว้นจากการประพฤติในกามทั้งหลาย

หญิงที่ห้ามล่วงละเมิด 3

- ภรรยาของผู้อื่น
- หญิงที่มีผู้อารักขาดูแล
- หญิงที่มีจารีตหรือกฎหมายคุ้มครอง

ชายที่ห้ามล่วงละเมิด 2

- ชายอื่นนอกจากสามีตน
- ชายที่จารีตห้าม

หญิงที่ชายไม่ผิด 4

- หญิงที่ไม่มีสามี
- หญิงที่ไม่อยู่ในอารักขาของใคร
- หญิงที่ไม่มีจารีตห้าม
- หญิงที่เป็นภรรยาของตน

ชายที่หญิงไม่ผิด 4

- ชายที่ไม่มีภรรยา
- ชายที่ไม่มีจารีตห้าม
- ชายที่เป็นสามีของตน
- ชายที่ทำการขืนใจ (ตัวเองไม่ยินดี)

2.4 ศีลข้อที่ 4

มุสาวาทา เวรมณี หมายถึง เจตนางดเว้นจากการกล่าวเท็จ ลักษณะของศีลข้อ 4

1. มุสา
2. อนุโลมมุสา
3. ปฏิสวะ

มุสาการกล่าวเท็จที่มีเจตนาที่จะปกปิดความจริงอะไรบางอย่างไว้ จึงพูดปกปิดไว้ทั้ง ๆ ที่ตนเองก็รู้ว่าที่พูดออกไปนั้นไม่จริงตรงตามกับที่พูดมุสาวาท การพูดเท็จ พูดปด พูดโกหก หรือพูดไม่ตรงกับความเป็นจริง เพื่อผู้ฟังหลงผิดไปจากความเป็นจริงตามคำพูดนั้น การพูดมุสามี 7 ลักษณะ

1) พูดปด พูดโกหก จงใจกล่าวคำที่ไม่จริง

2) ทำสาบาน ทำให้คำปฏิญญา หรือทำสาบานต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ว่าคำที่ตนพูดนั้นเป็นความจริง

3) ทำเล่ห์กระเท่ห์ ทากลอุบายหรือทากลอุบายล่อลวง

4) มารยา ทำการลวงหรือแสร้งทำ หรือเล่ห์กล

5) ทำเลศ การแสดงอาการเป็นชั้นเชิงให้รู้ในที หรือทำเลศนัย

6) เสริมความ พูดเพิ่มเติมจนเกินเลยความจริง

7) อาความ พูดปิดบังความจริงบางส่วนไว้

อนุโลมสวะ คือ คำพูดที่อาจเทียบได้กับมุสา หรือคำคล้ายตามมุสา ได้แบ่งอนุโลมมุสาไว้ 2 ลักษณะ

1) พูดเสียดแทง คือคาพูดที่ผู้ฟัง ๆ แล้ว ทำให้รู้สึกเจ็บใจ หรือคำพูดที่เหน็บแนม ให้เจ็บใจ หรือคำพูดแบบเยาะเย้ยประชดประชัน

2) พูดสัปปลับ การพูดที่เชื่อถือว่าไม่ได้ พูดกลับกลอกไปมาไม่อยู่กับร่องกับรอย เอาแน่ด้วยไม่ได้ เวลานี้พูดอย่างหนึ่ง พอพูดอีกครั้งกลับพูดไปอีกอย่างหนึ่ง เชื่อถือไม่ได้ก็ควรเว้นปฏิสวะรับคำแล้วไม่ทำตามที่รับปากไว้ คือ การฝึกคำตอบรับหรือตกลงกันไว้แล้วหรือผิด

คำพูดโดยที่เจตนาเดิมไม่คิดมุสา แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ

1) ผิดสัญญา คือ การที่คนสองคนตกลงกันไว้อย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วต่อมาอีกฝ่ายหนึ่งกลับไปรับทาตามสัญญาที่ได้ตกลงกันไว้กับอีกฝ่ายหนึ่ง

2) เสียสัตย์ เสียความสัตย์ตรง เสียคุณลักษณะแห่งความเป็นจริงของตนทำให้ผู้อื่นไม่เชื่อถือในตัวของเขา ทั้งนี้ก็ด้วยเหตุที่ผู้นั้นไม่ทำตามที่ได้รับคำไว้หรือไม่ทำตามสัญญาที่ให้ไว้ต่อบุคคลหนึ่ง

3) คืนคำ คือ การรับคำเขามาแล้วว่าจะทำตามนั้น ๆ แต่ภายหลังกลับไปเลิกคำนั้นเสียไม่ทำตามที่ได้ตกลงกันไว้คำที่ไม่จัดเป็นมุสายถาสัญญา คือ การพูดไปตามความเข้าใจของคนพูด การพูดประมาณนี้ไม่เป็นข้อห้ามยถาสัญญาจำแนกออกเป็น 4 อย่าง

1) โวหาร การพูดไปตามความจริง นิยมของตน ตามธรรมเนียมที่จะต้องพูดหรือให้แสดงออกเช่นนั้น

2) นิยามอุปมา พูดเชิงเปรียบเทียบ เรื่องที่พูดนั้นไม่ใช่เรื่องจริง และผู้พูด ๆ ให้เห็นภาพพจน์ เป็นการเปรียบเทียบ ไม่คิดจะพูดเท็จ

3) สำคัญผิด คือ พูดผิดไปตามความสำคัญที่ตนเข้าใจ คือเรื่องที่พูดนั้นไม่ผิด แต่คนพูดเข้าใจว่าผิด จึงพูดว่าจริง การพูดเช่นนี้ไม่ใช่พูดเท็จ

4) พลั้ง หรือ พลั้งพลาด คือตั้งใจจะพูดอย่างหนึ่ง แต่เวลาพูดออกไปกับพลั้งปากไปพูดอย่างอื่น คือ เจตนาจะพูดอย่างหนึ่งแต่ปากพูดไปอีกอย่าง เรียกว่า พลั้งปากไปเองทั้งหมดนี้ไม่จัดเป็นการพูดมุสา

2.5 ศีลข้อที่ 5

สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี หมายถึง เจตนางดเว้นการดื่ม เครื่องดองของเมาทุกอย่าง รวมถึงเสพสิ่งเสพติดอื่น ๆ อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท มีดังนี้

1. สุรา

2. เมรัย

3. มัชชะ

4. สิ่งเสพย์ติดอื่น ๆ

สุรา หมายถึงเหล้า หรือ น้ำเมาที่กลั่นแล้ว ในปัจจุบันคือเหล้ายี่ห้อต่าง ๆ ที่มีจำหน่ายในร้าน ตลาดมากมาย มีดังนี้

1) สุราที่หมักด้วยแป้ง

2) สุราที่หมักด้วยขนม

3) สุราที่หมักด้วยข้าวสุก

4) สุราที่ใช้เชื้อทำ

5) สุราที่ใช้เครื่องปรุงต่าง ๆ ทำ

เมรัย คือน้ำเมาที่เกิดจากการหมัก หรือดอง หรือแช่ หรือน้ำเมาที่ยังไม่ได้กลั่นให้เป็นสุรานั้นก็เรียกว่า เมรัยเหมือนกัน ในน้ำเมาประเภทนี้จำแนกวัตถุที่ทำไว้ 5 ชนิด

1) เมรัยที่หมักด้วยดอกไม้

2) เมรัยที่หมักด้วยผลไม้ เช่น เหล้าองุ่น

3) เมรัยที่หมักด้วยน้าผึ้ง

4) เมรัยที่หมักด้วยน้าอ้อย

5) เมรัยที่ใส่เครื่องปรุงต่าง ๆ

มัชชะ หมายถึง น้ำที่ทำให้ผู้ดื่มเมา รวมความก็คือ สุราและเมรัยนั่นเอง แต่ศัพท์ว่ามัชชะนี้รวมเอาของมึนเมาอย่างอื่นเข้าไว้ด้วย เช่น ฝิ่น กัญชา เฮโรอีน ยาบ้า ยาอี เป็นต้น สิ่งเสพติดอื่น ๆ อันเป็นวัตถุกล่อมประสาทให้มึนงง ไร้สติสัมปชัญญะ ผู้เสพ ๆ เข้าไปแล้วไม่สามารถบังคับตัวเองได้ ซึ่งก็ได้แก่ ยาบ้า เฮโรอีน ฝิ่น กัญชา กาว ทินเนอร์ และยาเสพติดอื่น ๆ ในชื่ออื่น ๆ อีกมากมาย[20]

การละเมิดศีลในทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นศีลขาด ศีลทะลุ ศีลต่าง หรือศีลพร้อย ล้วนแล้วแต่ทาให้ใจเราไม่บริสุทธิ์หรือเรียกว่า “บาป” เป็นหนทางสู่ประตูอบายภูมิ ในการรักษาศีลที่ถูกต้องและบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นนั้นควรกระทำควบคู่กับการรักษากุศลกรรมบถ 10 และตั้งใจว่าเราจะไม่ละเมิดศีลด้วยตนเอง เราจะไม่ยุยงให้คนอื่นผิดศีลและเมื่อเห็นคนอื่นผิดศีลแล้วเราจะไม่พลอยยินดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักปฏิบัติที่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติให้ตนเองพ้นทุกข์นั้น จะต้องมีการรักษาศีลของตนให้สะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ เมื่อศีลบริสุทธิ์แล้วจะมีความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติและเข้าสู่กระแสของมรรค

---

[20] จรูญ วรรณกสิณานนท์, *เบญจศีล เบญจธรรมและอุโบสถศีล,* (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พุทธลีลา, 2544), หน้า 5-52.

ผลนิพพานในที่สุดตามทัศนะของผู้วิจัย สามารถสรุปได้ว่า ศีล 5 คือ แนวคิดของพุทธปรัชญาเกี่ยวกับข้อประพฤติปฏิบัติรวมกับความเชื่อเดิมของคนในชุมชน ซึ่งเป็นแนวทางที่จะไปเสริมสร้างการอยู่ร่วมกันของคนในชุมชนที่มีแนวปฏิบัติที่ดีเดิมอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้น ในแง่หนึ่งก็คือ เป็นแนวทางช่วยแก้ปัญหาความเดือดร้อนขั้นต้นของคนในชุมชน เช่น ปัญหาทะเลาะวิวาทกันจนก่อให้การฆ่ากันตาย ปัญหาการเบียดเบียน ทรัพย์สินของคนในชุมชน ปัญหาความมั่นคงทางครอบครัวอันเกิดจากการไม่หนักแน่นในชีวิตครบครัว ปัญหาการปิดบังความจริงเกิดการโกหกไม่ชี้แจงความจริงหรือการบิดเบือนความจริง และปัญหาเกี่ยวกับการไม่เอาใจสุขภาพของคนในชุมชน เป็นต้น มองทางด้านพัฒนา ศีล 5 ช่วยเสริมสร้างให้คนในชุมชนได้พัฒนาในหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านการพัฒนาชีวิต ด้านการพัฒนาครอบครัว และด้านการพัฒนาปัญญา เป็นต้น มองด้านการดารงชีวิตศีล 5 ช่วยเสริมสร้างในหลายด้านเช่นกัน เช่น ด้านการพึ่งพาตนเอง ด้านหน้าที่ทางครอบครัว และด้านการรักษาอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่น เป็นต้น

จะเห็นว่าศีล 5 ก็คือ ตัวช่วยเสริมให้แบบแผนในการปฏิบัติเดิม ๆ ที่มีปัญหาของชาวบ้านดีขึ้น แนวทางเดิมของชาวบ้านถึงจะดีอย่างไรยังต้องมีแนวทางมาเสริมสร้างถึงจะช่วยแก้ปัญหาให้เบาบางลงได้ ดังนั้น แนวทางของศีล 5 จึงเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้ชุมชนได้อยู่ร่วมกันอย่างปกติสุขนั้นเอง

การมีผิวพรรณให้ผ่องใสและมีร่างกายและจิตใจบริสุทธิ์นั้น ตามหลักพระพุทธจริยศาสตร์ให้ยึดหลักการปฏิบัติตามศีล สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นพระศาสดาองค์แรกที่ทรงประกาศ “ศีล” หรือ ข้อห้ามให้ชาวชมพูทวีปในครั้งพุทธกาลได้ทราบทั่วกันสำนักเจ้าลัทธิต่าง ๆ ที่มีมากมาย ในขณะนั้นยังไม่มีกฎข้อห้ามที่ชัดเจนนักบวชในครั้งพุทธกาลเก็บผลไม้กินเองประกอบอาหารกันเอง ทานอาหารวันละหลายครั้งรับเงินรับทองแสวงหาลาภด้วยกิริยาอาการไม่ดีไม่งามต่าง ๆ เมื่อพระองค์ทรงประกาศหลักปฏิบัติแนวทางคือ “ศีล” ให้พุทธบริษัท 4 อันประกอบด้วยพระภิกษุภิกษุณีอุบาสกอุบาสิกาไว้เป็นแนวทางในการปฏิบัติแล้วพระองค์ก็ทรงสั่งสอนให้ชาวพุทธยึดมั่นรักษาศีลเอาไว้ให้ดี ให้เป็นแบบฉบับเฉพาะของชาวพุทธอุบาสกอุบาสิกาในฐานะที่เป็นหนึ่งใน 4 ของพุทธบริษัทจึงควรปฏิบัติรักษาศีล 5 ศีล 8 หรือศีลอุโบสถโดยให้ทุกคนถือเอาศีลเป็นแนวทางเป็นปทัฏฐานในการดำรงชีวิต

การนำหลักธรรมของพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อนำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันตามลักษณะของปัญหาตามสติปัญญา และความประสงค์ของแต่ละบุคคล ดังนั้น ระดับคำสอนของพระพุทธจริยศาสตร์จึงมีหลายระดับทั้งที่เป็นสัจธรรม เบื้องต้น เบื้องกลาง และเบื้องสูง มีทั้งส่วนที่เรียกว่าเป็นโลกียธรรม และโลกุตรธรรม ศีล เป็นคำสอนระดับเบื้องต้น หรือระดับพื้นฐานคำสอนทั้งหมดเป็นระบบการปฏิบัติเพราะเหตุที่คำสอนเป็นสัจธรรม คือ เกิดจากประสบการณ์จริงคำสอนจะให้ผลอย่างแท้จริงเฉพาะผู้ที่นำไปปฏิบัติเท่านั้น ศีล ก็อยู่ในลักษณะเดียวกันแม้ว่าจะเป็นคำสอน

ระดับพื้นฐาน แต่ถ้าคนนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้วจะมีความสัมพันธ์กับระบบอื่น ๆ และพัฒนาขึ้นไปจนถึงระดับสูงสุด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

> “ศีลมีลักษณะอย่างนี้ สมาธิมีลักษณะอย่างนี้ ปัญญามีลักษณะอย่างนี้ สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรม โดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ”[21]

ความหมายของคำว่า “ศีล” ในพระพุทธจริยศาสตร์นั้นมีปรากฏอยู่ในหลักธรรมคำสั่งสอน คือ ในพระไตรปิฎก รวมไปถึงคำอธิบายความที่ปรากฏในคัมภีร์พระอรรถกถา ฎีกา ทั้งนักปราชญ์ทางพระพุทธจริยศาสตร์ก็ได้กล่าวถึงความหมายของศีลไว้หลายแห่งด้วยกันดังนี้

ในมหานามสูตรอังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องศีล โดยเฉพาะศีล 5 โดยทรงมุ่งถึงการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยว่า “มหานามะ เมื่อใดแลอุบาสกเป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์ เป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติผิดในกาม เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จ เป็นผู้เว้นขาดจากการเสพของมึนเมาคือสุรา และเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท เมื่อนั้นอุบาสกชื่อว่าผู้มีศีล ด้วยเหตุเพียงเท่านี้แล”[22]

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสาจารย์ ได้อธิบายความหมายของศีลไว้ว่า คำว่า “ศีล” นี้ แปลว่าปกติ คือ ทำกาย และวาจาให้เป็นปกติให้เรียบร้อยไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้ใด, แปลว่า เย็น คือ ทำให้เป็นคนเยือกเย็น ทำให้เย็นกายเย็นใจไม่ต้องเดือดร้อนเพราะขาดศีล, แปลว่า เกษม คือ ปลอดภัยทำให้เบากายเบาใจ อีกอย่างหนึ่งคำว่าศีลนี้มีความหมายเป็นสีลนะ กล่าวคือ เป็นมูลราก ส่วนคำว่า “สีลนะ” นี้ก็คือกิริยาที่รวมเอาไว้อย่างดีหมายถึงความที่กรรมในทวารมีกายกรรม เป็นต้น ไม่กระจัดกระจายโดยความมีระเบียบอันดีอย่างหนึ่ง คือ ความเข้าไปรับไว้หมายถึงความเป็นที่รองรับโดยความเป็นที่ตั้งอาศัยแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย หรืออีกนัยหนึ่งว่า

ศีล คือ เจตนา หมายถึง เจตนางดเว้น จากบาปธรรมมีปาณาติบาต เป็นต้น

ศีล คือ เจตสิก (ได้แก่ กุศลธรรม คือ ความไม่โลภ ความไม่พยาบาท ความเห็นชอบ) ของบุคคลผู้งดเว้น จากบาปธรรมมีปาณาติบาต เป็นต้น

ศีล คือ การสำรวม หมายถึง ความสำรวมในปาติโมกข์ ความสำรวมอย่างมีสติ สำรวมด้วยความรู้ สำรวมด้วยความอดทน และสำรวมด้วยความเพียรพยายาม

---

[21] ที.ม. (ไทย) 10/142/89.

[22] อง.อฏฐก. (ไทย) 23/25/269.

ศีล คือ ความไม่ล่วงละเมิด หมายถึง การไม่ล่วงละเมิดด้วยกาย หรือด้วยวาจาของผู้ที่สมาทานศีลแล้ว[23]

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค พระอุปติสสเถระ กล่าวความหมายของศีลไว้ว่า

ศีล หมายถึง ศีรษะ ความเย็น สันติ ดีเลิศ การกระทำปกติและสภาพปกติตามธรรมชาติของทุกข์และสุข

ศีล หมายถึง ความเย็น มีอธิบายว่า ไม้จันทน์ที่มีความเย็นมากที่สุดช่วยทุเลาความร้อนของพิษไข้ในร่างกายได้ฉันใด ศีลก็ฉันนั้น คือ ช่วยทุเลาไข้ใจที่เกิดจากความสะดุ้งกลัวหลังจากศีลขาดและก่อให้เกิดปราโมทย์

ศีล หมายถึง สันติ มีอธิบายว่า ถ้าบุคคลมีศีล เขาจะมีความประพฤติเรียบร้อยไม่สร้างความหวาดกลัวให้เกิดขึ้น[24]

ปทานุกรมบาลี-ไทย-อังกฤษ, สันสฤต ให้ความหมายของศีลไว้ว่า “ศีล คือความปกติของธรรมชาติ ธรรมชาติอันสัตบุรุษพึงทรงไว้ สภาวะความสำรวม”[25]

พุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายความหมายของศีลไว้ว่า ศีล หมายถึง ความเป็นปกติ หรือปกติภาวะตามธรรมดา หมายความว่า ทำทุกอย่างอยู่ตามหน้าที่ที่ควรจะทำ แต่อยู่ในภาวะปกติ คือไม่เดือดร้อนไม่กระวนกระวายไม่ระส่ำระสาย ไม่มีความสกปรกความเศร้าหมองใด ๆ เกิดขึ้น โดยเนื้อความ ศีล หมายถึง ระเบียบที่ได้บัญญัติขึ้นไว้สำหรับประพฤติปฏิบัติกัน เพื่อให้เกิดภาวะปกติขึ้นมาที่กาย ที่วาจา ศีล คือการปฏิบัติเกี่ยวกับระเบียบการเป็นอยู่ทางภายนอก ศีลพัฒนาที่กาย ที่วาจา ให้เป็นกาย วาจา ที่น่าดู เมื่อเรามีศีลเป็นพื้นฐานแล้ว เราจึงจะมีจิตที่เป็นสมาธิได้ง่าย ถ้ามีศีลดีสมาธิก็มีง่าย[26]

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก ทรงแสดงทัศนะเรื่องความหมายของศีลไว้ว่า

ศีล แปลตามศัพท์ว่า ปกติ หมายความว่า ความเป็นปกติเรียบร้อย (อย่างหนึ่ง) ความเคยชินลงรูปลงตัวติดอยู่ประจำอยู่ เป็นปกติ (อย่างหนึ่ง) ความเป็นปกติเรียบร้อย หมายถึง ความปกติเรียบร้อยของความประพฤติ เพราะเว้นการที่ควรเว้น ประพฤติการณ์ที่ควรประพฤติ

---

[23] พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจอาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้งจำกัด, 2546), หน้า 10-11.

[24] พระอุปติสสเถระ, *วิมุตติมรรค*, แปลโดย คณาจารย์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 9-10.

[25] พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาจันทบุรีนฤนาท, *ปทานุกรมบาลี-ไทย-อังกฤษ-สันสกฤต*, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิวพร, 2513), หน้า 837.

[26] พุทธทาสภิกขุ, *ทาน ศีล ภาวนา*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, 2539), หน้า 56-57.

ศีล 5 หรือ เบญจศีล คือความประพฤติชอบทางกาย และวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน[27]

ความหมายของคำว่า “ศีล” หมายถึงข้อบัญญัติที่กำหนดการปฏิบัติทางกายและวาจาทางพระพุทธจริยศาสตร์ เช่น “ศีล 5 ศีล 8” แต่โดยทั่วไปมักให้ความหมายว่าปกติ คือ ปกติของกายวาจาใจ[28]

ความหมายของ คำว่า “ศีล” หมายถึง ความประพฤติดีทางกายและทางวาจา, การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย, ข้อปฏิบัติสำหรับการควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม, การรักษาปกติตามระเบียบวินัย, ปกติมารยาทปราศจากโทษ, ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น, ความสุจริตทางกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น, ความสุจริตทางกายวาจาและอาชีพ, มักใช้เป็นคำเรียกอย่างง่ายสำหรับคำว่าอธิศีลสิกขา[29]

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงศีลกับเจตนารมณ์ทางสังคมว่าศีลมี 2 ระดับ คือ หนึ่งระดับทั่วไป ได้แก่ ระดับธรรมหรือระดับที่ยังเป็นธรรม คือ เป็นข้อแนะนำสั่งสอนหรือหลักความประพฤติที่แสดงและบัญญัติไปตามกฎธรรมดาแห่งความดีความชั่วที่เรียกว่ากฎแห่งกรรมผู้ทำดีทำชั่วหรือตามกฎแห่งกรรมนั้น สองระดับเฉพาะ ได้แก่ ระดับวินัยหรือระดับที่เป็นวินัย คือ เป็นแบบแผนข้อบังคับที่บัญญัติหรือวางหรือกำหนดขึ้นไว้เป็นทำนองประมวลกฎหมายสำหรับกำกับความประพฤติของสมาชิกในหมู่ชนหรือชุมชนหนึ่งโดยสอดคล้องกับความมุ่งหมายของหมู่คณะหรือชุมชนนั้นโดยเฉพาะ[30]

กล่าวโดยสรุปว่า ศีล คือ สิ่งที่ทำให้เกิดความเป็นปกติข้องดเว้นจากบาปทั้งหลายทั้งปวง สำรวมอดทนอดกลั้นต่อ โลภะ โทสะ โมหะ ไม่ล่วงละเมิดผู้อื่นด้วยกายหรือด้วยวาจาเพื่อให้เกิดความปกติเรียบร้อยสงบสุขในสังคมระงับความเดือดเนื้อร้อนใจทั้งตนเองและผู้อื่นเป็นข้อฝึกข้อปฏิบัติเบื้องต้นในชีวิตประจำวันสำหรับฆราวาสเพื่อควบคุมความประพฤติทาง กาย วาจา ให้ตั้งอยู่ในความดีงามสงบและเป็นฐานปฏิบัติธรรมในขั้นสูงต่อไป

---

[27] สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), *ความจริงที่ต้องเข้าใจ,* (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 65.

[28] ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525,* พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอักษรเจริญทัศน์ จำกัด, 2539), หน้า 784.

[29] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,* พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พริ้นติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, 2546), หน้า 245.

[30] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม,* พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 431.

การปฏิบัติหรือรักษาศีลนั้นย่อมมีอานิสงส์หรือผลจากการปฏิบัติ อานิสงส์ของการรักษาศีลโดยรวมนั้นก็จะสามารถส่งผลดีให้เกิดความเป็นอยู่ที่สงบเรียบร้อย มีความสุขทั้งในปัจจุบันและอนาคต ดังพุทธพจน์ ในพระไตรปิฎก[31] เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาโปรดอุบาสก อุบาสิกาชาวตำบลบ้านปาฏลิคาม กล่าวโดยสรุปได้ดังนี้

อานิสงส์ข้อที่ 1 ย่อมได้โภคทรัพย์ใหญ่หลวงซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ

อานิสงส์ข้อที่ 2 กิตติศัพท์อันดีงามย่อมกระฉ่อนไป

อานิสงส์ข้อที่ 3 เข้าไปหาบริษัทใด ๆ เช่น ขัตติยบริษัท พราหมณบริษัท คหบดีบริษัท สมณบริษัท ย่อมเป็นผู้แกล้วกล้า ไม่เก้อเขินเข้าไปหาบริษัทนั้น ๆ

อานิสงส์ข้อที่ 4 ย่อมไม่หลงลืมสติ

อานิสงส์ข้อที่ 5 หลังจากตายแล้ว ย่อมไปบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้กล่าวเรื่องอานิสงส์ของศีล 5 ไว้ว่า

ผู้ที่รักษาศีลข้อ 1 เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ก็จะทำให้มีพลานามัยแข็งแรงปราศจากโรคภัยอายุยืนยาว ไม่มีศัตรูเบียดเบียนให้ต้องบาดเจ็บ ไม่มีอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่จะทำให้บาดเจ็บหรือสิ้นอายุเสียก่อนวัยอันสมควร

ผู้ที่รักษาศีลข้อ 2 เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมทำให้เกิดในตระกูลที่ร่ำรวย การทำมาหาเลี้ยงชีพมักจะประสบช่องทางที่ดี มั่งมีทรัพย์ ทรัพย์สมบัติไม่วิบัติหายนะไปด้วยภัยต่าง ๆ เช่นอัคคีภัย วาตภัย โจรภัย ฯลฯ

ผู้ที่รักษาศีลข้อ 3 เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะประสบโชคดีในความรัก มักได้พบรักแท้ที่จริงจังจริงใจ ไม่อกหัก มีบุตรธิดา ก็ว่านอนสอนง่าย ไม่ดื้อด้าน ไม่ถูกผู้อื่นหลอกลวงฉุดคร่าอนาจารไปทำให้เสียหาย บุตรธิดาย่อมเป็นอภิชาตบุตร ซึ่งจะนำเกียรติยศชื่อเสียงมาสู่วงศ์ตระกูล

ผู้ที่รักษาศีลข้อ 4 เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ จะทำให้เป็นผู้ที่มีสุ่มเสียงไพเราะ พูดจามีน้ำมีนวลชวนฟัง มีเหตุมีผล ชนิดที่เป็น “พุทธวาจา” มีโวหารปฏิภาณไหวพริบในการเจรจา จะเจรจาความสิ่งใดก็มีผู้เชื่อฟังและเชื่อถือ สามารถว่ากล่าวสั่งสอนบุตรธิดาและศิษย์ให้อยู่ในโอวาทได้ดี

ผู้ที่รักษาศีลข้อ 5 เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ เป็นผู้ที่มีสมองประสาท ปัญญา ความคิดแจ่มใสจะศึกษาเล่าเรียนสิ่งใดก็แตกฉาน และทรงจำได้ง่าย ไม่หลงลืมฟั่นเฟือนและเลอะเลือน ไม่เสียสติวิกลจริต ไม่เป็นโรคสมอง โรคประสาท ไม่ปัญญาทราม ปัญญาอ่อนหรือปัญญานิ่ม[32]

---

[31] วิ.ม. (ไทย) 5/285/99.

[32] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, *วิธีสร้างบุญบารมี*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นพรัตน์, 2548), หน้า 19.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ยังได้กล่าวอีกว่าอานิสงส์ของศีล 5 มีดังกล่าวข้างต้น สำหรับศีล 8 ศีล 10 และศีล 227 ก็ย่อมมีอานิสงส์เพิ่มพูนมากยิ่ง ๆ ขึ้นตามระดับและประเภทของศีลที่รักษา แต่ศีลนั้นแม้จะมีอานิสงส์เพียงไรก็ยังเป็นแต่เพียงการบำเพ็ญบุญบารมีในชั้นกลาง ๆ ในพระพุทธจริยศาสตร์เท่านั้น เพราะเป็นแต่เพียงระบบหรือกติกาที่จะรักษากายและวาจาให้สงบ ไม่ก่อให้เกิดทุกข์โทษขึ้นทางกายวาจาเท่านั้น ส่วนทางจิตใจนั้นศีลยังไม่สามารถที่จะควบคุมหรือทำให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ ฉะนั้น การรักษาศีลจึงยังได้บุญน้อยกว่าการภาวนา เพราะการภาวนานั้น เป็นการรักษาใจ รักษาจิต และซักฟอกจิตให้เบาบางจนหมดกิเลสคือ ความโลภ โกรธ และหลง อันเป็นเครื่องร้อยรัดให้บรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลายต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ การภาวนาจึงเป็นการบำเพ็ญบุญบารมีที่สูงที่สุด ประเสริฐที่สุด ได้บุญมากที่สุด เป็นกรรมอันยิ่งใหญ่เรียกว่า “มหัคคกรรม” อันเป็นมหัคคตกุศล[33]

วศิน อินทสระ กล่าวถึง อานิสงส์ของศีลว่า ศีลมีความไม่เดือดร้อนใจเป็นอานิสงส์เย็นกายเย็นใจ เพราะไม่เห็นโทษเครื่องเศร้าหมองใด ๆ ของตน เหมือนบุรุษหรือสตรีผู้ได้อาบน้ำชำระล้างร่างกายเรียบร้อยแล้ว บริโภคอาหารประณีตอันเป็นที่พอใจแล้ว ได้นั่งพัก ณ ร่มไทรใหญ่ริมลำธารอันมีน้ำใสสะอาด เมื่อรักษาศีลดีแล้วย่อมเป็นผู้มีศีลประจำใจ ประจำตน ศีลจะกลับมารักษาเราเหมือนเราปลูกต้นไม้ รักต้นไม้ รักษาต้นไม้ด้วยดี เมื่อต้นไม้เติบโตขึ้นย่อมหวนมารักษาผู้ปลูกนั้นเอง[34]

สรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักศีล 5 เป็นการรักษาศีลนั้นส่งผลถึงการสำรวมกายและวาจาให้เป็นปกติ และเมื่อร่างกายปกติแล้วย่อมส่งผมถึงความสุขทางใจ ส่งผลถึงความบริสุทธิ์ทั้งกายและใจ เมื่อร่างกายมีความสมบูรณ์แล้วจะมีความจิตใจผ่องใส มีความสดชื่อเบิกบานใจ เพราะศีลเป็นข้อปฏิบัติเพื่อควบคุมความประพฤติทางกาย ทางวาจาให้สงบเรียบร้อยอันจะส่งผลให้มีความสงบเรียบร้อยเมื่อผู้รักษาศีลเป็นผู้มีศีลมีความประพฤติเรียบร้อยทางกาย ทางวาจา ศีลย่อมกลายเป็นธรรมอันเป็นพื้นฐานของผู้รักษาศีล อันจะเป็นรากฐานในการพัฒนาคุณธรรมในระดับที่สูงขึ้น

3.4 การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักภาวนา 4

ภาวนา 4 เป็นการดูแลด้านร่างกายและจิตใจให้สัมพันธ์เชื่อมโยงสมดุลอย่างปกติ หรือเป็นองค์รวมของบุคคลนั้นเอง ซึ่งองค์รวมจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม จะขาดด้านใดด้านหนึ่งไปไม่ได้ โดยสรุปได้ดังนี้

---

[33] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, *วิธีสร้างบุญบารมี*, อ้างแล้ว, หน้า 20-22.

[34] วศิน อินทสระ, *พุทธจริยศาสตร์*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, 2549), หน้า 44.

1. กายภาวนา การพัฒนาด้านร่างกาย กายภาวนาหรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติเลือกที่จะดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาดไม่มั่วเมาหรือลุ่มหลงจะส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง ปัจจัยด้านกายภาวนาจึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่งที่ผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อชีวิตที่ดีงามต่อไป

2. ศีลภาวนา การพัฒนาด้านสัมพันธภาพทางสังคม หรือศีลภาวนา เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมมีพฤติกรรมดีงาม ในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยมีวินัยสามารถอยู่กับผู้อื่นได้ด้วยดี กล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้น แล้วศีลภาวนาจึงหมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้างไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อน การมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ผู้ที่มีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสม เช่น การปรับตัวเพื่อเตรียมรับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมโทรมลง การปรับตัวยอมรับภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น โดยการปรับตัวมี 2 ประเภทกว้าง ๆ คือ การปรับตัวภายนอก เช่นสุขภาพอนามัย และการปรับตัวภายใน เช่น การทำใจยอมรับการพลัดพราก การสูญเสีย ซึ่งการปรับตัวภายนอกมักง่ายกว่า การปรับตัวภายใน เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงาม ในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิตเช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคม ที่ส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง ดังนั้นหากผู้ปฏิบัติตามศีลภาวนาจะส่งผลให้สุขภาพ เพราะศีลภาวนาเป็นปัจจัยด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีได้เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่ควรพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ

3. จิตตภาวนา การพัฒนาด้านจิตใจ หรือจิตตภาวนา เป็นการทำจิตให้เจริญงอกงาม ดีงาม เข้มแข็งมีความสุข เบิกบาน จิตตภาวนา เป็นการทำจิตให้เจริญงอกงาม ดีงาม เข้มแข็ง ให้มีความสุข เบิกบาน การที่ผู้จะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนาก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้เจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้มีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น รวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพให้บรรเทาลงด้วย

4. ปัญญาภาวนา การพัฒนาด้านปัญญา เมื่อจิตได้รับการพัฒนาแล้ว ย่อมส่งให้เอื้อต่อการพัฒนาปัญญาต่อไป การพัฒนาด้านปัญญามีความสำคัญมาก เพราะปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดความเข้าใจ และสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีได้ การพัฒนาด้านปัญญา หรือปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เพื่อสร้างความรู้ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณา แก้ปัญหาด้วยปัญญา มีจิตใจเป็นสุข ไร้ทุกข์ ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหาที่แท้จริง การจะพัฒนาปัญญาจะต้องอาศัยสัมมาทิฏฐิ เพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม ปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญาสาหรับผู้สูงอายุ

จะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัว คือ ปรโตโฆสะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้เข้าใจความจริงและส่งผลให้อยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข การดูแลสุขภาพนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้ว่า หลัก ภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนาจิตตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยกายภาวนา หรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพ การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติเลือกที่จะดูเป็นฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มั่วเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง ส่วนศีลภาวนาหรือการพัฒนาศีล เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมรูปแบบหนึ่งที่สามารถแสดงออกทางร่างกาย เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่นรวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยตรง เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่ควรพัฒนาต่อไป คือ ด้านจิตใจ จิตตภาวนา เป็นการทำจิตให้เจริญงอกงาม ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข เบิกบาน ผู้ที่จะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธา ในพระพุทธศาสนาก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น ส่วนปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัว คือ ปรโตโฆสะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและ โยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้เข้าใจความจริงและอยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข

สรุปแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ได้กล่าว ถึงองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักภาวนา 4 เป็นการดูแลสุขภาพสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้น ซึ่งภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนาจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมา เพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง

3.5 การดำเนินชีวิตที่ดีงามหลักกุศลกรรม 10

พุทธปรัชญาในระดับกลางนี้ เป็นการวางหลักธรรมเพื่อประโยชน์ในการประพฤติ ปฏิบัติขัดเกลาตนเองให้มีคุณธรรมสูงขึ้นไป หลักธรรมในระดับกลางนี้ คือ กุศลกรรมบถ 10 ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติเพื่อการรักษาระเบียบทางกาย วาจา ให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

1) กุศลกรรมบถ 10[35]

การตั้งอยู่ในความดี ทางแห่งการประกอบความดี ทางดำเนินอันประกอบด้วยความดี กรรมดีอันเป็นทางนำไปสู่ความสุขความเจริญความรุ่งเรือง หรือสุคติ เรียกว่า “กุศลกรรมบถ 10” ประกอบด้วย

---

[35] อภิ.ปุ. (ไทย) 36/105/151.

กุศลกรรมบถทั้ง 10 ข้อข้างต้นสามารถสรุปลงได้ 3 ทางคือ

(1) กายกรรม การกระทำทางกาย มี 3 อย่าง ได้แก่ เว้นจากการทำลายชีวิต เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่ผู้อื่นมิได้ให้ และ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม

(2) วจีกรรม การกระทำทางวาจา มี 4 อย่าง ได้แก่ เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ และ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

(3) มโนกรรม การกระทำกรรมทางใจ มี 3 อย่าง ได้แก่ ไม่โลภคอยจ้องอยากได้ของเขา ไม่คิดร้ายเบียดเบียนเขา และ มีความเห็นชอบตามทำนองคลองธรรม

ในการปฏิบัติตามพุทธจริยศาสตร์ชั้นกลางจะต้องมีคุณธรรมสำคัญ คือ โยนิโสมนสิการ หมายถึง การรู้จักใคร่ครวญอย่างแยบคายเป็นองค์ประกอบ นอกจากนี้ยังต้องพึ่งเว้นอกุศลกรรมอีก 10 ประการ เพื่อไม่ให้ประพฤติไปในทางชั่ว คือ

(1) กายกรรม 3 ได้แก่ การทำลายชีวิต ถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้ และประพฤติผิดในกาม

(2) วจีกรรม 4 ได้แก่ พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และ พูดเพ้อเจ้อ

(4) มโนกรรม 3 ได้แก่ ละโมบคอยจ้องอยากได้ของเขา คิดร้ายเขา และ เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม

นอกจากนี้ กุศลกรรมบถหมวดนี้ ยังมีชื่อเรียกอีกหลายอย่าง เช่น ธรรมที่ดี อริยธรรม กุศลธรรม ธรรมที่เป็นประโยชน์ ธรรมที่ไม่มีอาสาวะ ธรรมที่ไม่มีโทษ ธรรมที่เป็นเหตุให้เดือดร้อน ธรรมที่ เป็นเหตุให้ถึงนิพพาน ธรรมที่มีสุขเป็นกำไร ธรรมที่ควรเจริญ ธรรมที่ควรทำให้มาก ธรรมที่ควรระลึก และธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ฯลฯ ซึ่งธรรมที่ว่านี้มีจุดมุ่งหมาย (1) เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีเมตตากรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน (2) เพื่อให้มีความเคารพกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของผู้อื่น (3) เพื่อไม่ให้ เกิดการล่วงละเมิดประเพณีทางเพศ (4) เพื่อป้องกันการกล่าวเท็จ เพื่อประโยชน์ตน และผู้อื่น หรือ เพราะเห็นแก่ประโยชน์ใด ๆ (5) เพื่อให้เป็นแบบฝึกหัดวาจา ด้วยการพูดช่วยสมานคนที่แตกร้าวกัน ส่งเสริมคนที่สมัครสมานกัน กล่าวถ้อยคำที่สร้างความสามัคคี (6) เพื่อเป็นแบบฝึกหัดวาจา พูดแต่คำที่ สุภาพอ่อนหวาน (7) เพื่อเป็นแบบฝึกหัดวาจา พูดแต่คำจริง มีเหตุผล มีสารประโยชน์ ถูกกาลเทศะ (8) เพื่อป้องกันความละโมบในทรัพย์สินของผู้อื่น (9) เพื่อให้มีจิตปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งหลาย ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ ครองตนอยู่เป็นสุขตลอดไป และ (10) เพื่อให้มีความเห็นชอบ เช่น เชื่อผลของกรรมดีกรรมชั่ว ทานมีผล การบูชามีผล เป็นต้น

พุทธจริยศาสตร์เพื่อพัฒนาตามอารยธรรมนั้น เป็นพุทธจริยศาสตร์ขั้นกลางจะสูงต่อเนื่องมาจากขั้นต้นหรือขยายความเพิ่มเติมจากขั้นมูลฐาน หรือหลักศีล 5 ที่ได้กล่าวมาแล้ว คือ เบญจศีลเบญจธรรม เรียกรวมว่าเป็น “มนุษยธรรม” คือ ธรรมที่ทำให้เกิดขึ้นเป็นมนุษย์ อยู่ในสังคมมนุษย์อย่างมีความสุขพอสมควรแก่อัตภาพตามฐานะตำแหน่งและหน้าที่อันชอบธรรม ส่วนพุทธจริยศาสตร์เพื่อพัฒนาตามอารยธรรม หรือขั้นกลางนั้น ก็จะพัฒนาชี้ชัดถึงความละเอียดอ่อนลึกซึ้งลงไปอีกทั้ง

เรื่องของกาย วาจา ใจ นั้น เรียกว่า หลักกุศลกรรมบถ 10 ประการ หรือทางแห่งกุศลกรรมฝ่ายดี ถ้าไม่ดีเรียกว่าอกุศลกรรม กุศลกรรมบถมาจากพุทธสุภาษิต สุจริตธรรม ดังนี้

ธมฺมญฺเร สุจริตํ น ตํ ทุจฺจริตํ จเร. ธมฺมจารี สุขํ เสติ อสฺมึ โลเก ปรมฺหิ จ ฯ
จงประพฤติสุจริตธรรม อย่าประพฤติทุจริต ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข
ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า[36]

สุภาษิตนี้มีเนื้อความว่า ธมฺมญฺเร สุจริตํ บุคคลพึงประพฤติธรรมส่วนสุจริตอยู่ทุกเมื่อเถิด น ตํ ทุจฺจริตํ จเร. ไม่พึงประพฤติธรรมส่วนทุจริตเลย ธมฺมจารี สุขํ เสติ ผู้ประพฤติธรรมส่วนสุจริตย่อมนอนเป็นสุข หรือเป็นสุขทุกอิริยาบถ อสฺมึ โลเก ปรมฺ หิ จ. ทั้งในโลกนี้ด้วย โลกเบื้องหน้าด้วย

พระพุทธองค์ได้ตรัสเรื่องกุศลกรรมบถ 10 แก่นายจุนทะกัมมารบุตร ดังปรากฏในพระสุตตันตปิฎก อังคุตรนิกาย ทสก-เอกาทสกนิบาต[37] ดังนี้

ดูกรจุนทะ อกุศลกรรมบถมี 10 ประการนี้แล ดูกรจุนทะ บุคคลผู้ประกอบด้วยอกุศลกรรมบถ 10 ประการนี้ เมื่อลุกขึ้นจากที่นอนแต่เช้าตรู่ ถึงแม้จับต้องแผ่นดิน ก็เป็นผู้ไม่สะอาดอยู่นั่นเอง ถึงแม้ไม่จับต้องแผ่นดิน ก็เป็นผู้ไม่สะอาดอยู่นั่นเอง ถึงแม้จับต้องโคมัยสดก็เป็นผู้ไม่สะอาดอยู่นั่นเอง ถึงแม้ไม่จับต้องโคมัยสด ก็เป็นผู้ไม่สะอาดอยู่นั่นเอง ถึงแม้จับต้องหญ้าอันเขียวสด ก็เป็นผู้ไม่สะอาดอยู่นั่นเอง ถึงแม้ไม่จับต้องหญ้าอันเขียวสด ก็เป็นผู้ไม่สะอาดอยู่นั่นเอง ถึงแม้จะบำเรอไฟ ก็เป็นผู้ไม่สะอาดอยู่นั่นเอง ถึงแม้จะไม่บำเรอไฟ ก็เป็นผู้ไม่สะอาดอยู่นั่นเอง ถึงแม้เป็นผู้ประนมอัญชลีนอบน้อมพระอาทิตย์ ก็เป็นผู้ไม่สะอาดอยู่นั่นเอง ถึงแม้จะเป็นผู้ไม่ประนมอัญชลีนอบน้อมพระอาทิตย์ ก็เป็นผู้ไม่สะอาดอยู่นั่นเอง ถึงแม้จะลงน้ำ 3 ครั้งทั้งเวลาเย็นเวลาเช้า ก็เป็นผู้ไม่สะอาดอยู่นั่นเอง ถึงแม้จะไม่ลงน้ำ 3 ครั้ง ทั้งเวลาเย็นเวลาเช้าก็เป็นผู้ไม่สะอาดอยู่นั่นเอง ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่าอกุศลกรรมบถ 10 ประการนี้ เป็นความไม่สะอาดด้วย เป็นตัวกระทำไม่สะอาดด้วย

ดูกรจุนทะ ก็เพราะเหตุแห่งการประกอบด้วยอกุศลกรรมบถ 10 ประการนี้ นรกจึงปรากฏ กำเนิดดิรัจฉานจึงปรากฏ เปรตวิสัยจึงปรากฏ หรือว่าทุคติอย่างใดอย่างหนึ่งแม้อื่นจึงมี ฯ ดูกรจุนทะ กุศลกรรมบถ 10 ประการนี้แล ดูกรจุนทะ บุคคลผู้ประกอบด้วยกุศลกรรมบถ 10 ประการนี้ ลุกขึ้นจากที่นอนแต่เช้าตรู่ ถึงแม้จับต้องแผ่นดิน ก็เป็นผู้สะอาดอยู่นั่นเอง ถึงแม้ไม่จับต้องแผ่นดิน ก็เป็นผู้สะอาดอยู่นั่นเอง ถึงแม้จับต้องโคมัยสด ก็เป็นผู้สะอาดอยู่นั่นเอง ถึงแม้ไม่จับต้องโคมัยสด ก็เป็นผู้สะอาดอยู่นั่นเอง ถึงแม้จับต้องหญ้าอันเขียวสด ก็เป็นผู้สะอาดอยู่นั่นเอง ถึงแม้ไม่จับต้องหญ้าอันเขียวสด ก็เป็นผู้สะอาดอยู่นั่นเอง ถึงแม้บำเรอไฟ ก็เป็นผู้สะอาดอยู่นั่นเอง ถึงแม้ไม่บำเรอไฟ ก็เป็นผู้สะอาดอยู่นั่นเอง ถึงแม้ประนมอัญชลีนอบน้อมพระอาทิตย์ ก็เป็นผู้สะอาดอยู่นั่นเองถึงแม้ไม่ประนม

---

[36] ขุ.ธ. (ไทย) 25/38 /169.

[37] องฺ.เอกาทสก. (ไทย) 24/165/240.

อัญชลีนอบน้อมพระอาทิตย์ ก็เป็นผู้สะอาดอยู่นั่นเอง ถึงแม้ลงน้ำ 3 ครั้ง ทั้งเวลาเย็นเวลาเช้า ก็เป็นผู้สะอาดอยู่นั่นเอง ถึงแม้ไม่ลงน้า 3 ครั้ง ทั้งเวลาเย็นเวลาเช้า ก็เป็นผู้สะอาดอยู่นั่นเอง ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่ากุศลกรรมบถ 10 ประการนี้เป็นความสะอาดด้วย เป็นตัวทำให้สะอาดด้วย

ดูกรจุนทะ ก็เพราะเหตุแห่งการประกอบด้วยกุศลกรรมบถ 10 ประการนี้ เทวดาทั้งหลายย่อมปรากฏ มนุษย์ทั้งหลายย่อมปรากฏ หรือว่าสุคติอย่างใดอย่างหนึ่งแม้อื่นจึงมีฯเมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนั้นแล้ว นายจุนทะกัมมารบุตรได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่ท่านพระโคดมผู้เจริญ ภาษิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก ฯลฯ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระผู้มีพระภาคโปรดทรงจำข้าพระองค์ว่า เป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะตลอดชีวิต ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ฯ

2) ประเภทของกุศลกรรมบถ 10

ความเจริญงอกงาม ความก้าวหน้า และความผาสุกของชีวิต อยู่ที่การละชั่วและทำดี การละชั่ว ทำดี เป็นหน้าที่ของแต่ละคน ต้องเริ่มต้นที่ตัวเองก่อน จะมัวคอยให้คนอื่นทำแล้วตนจึงจะทำไม่ได้ เพราะต้องทำด้วยกันทุกคน คือ การละเว้นความชั่ว อย่าทำชั่ว ต้องทำความดี เป็นกฎของธรรมชาติ ทุกคนต้องรับรู้ กฎหมายไม่เคยยกเว้นไม่เอาโทษผู้ไม่รู้กฎหมาย เมื่อทำผิดเข้าฉันใดกฎหมายธรรมชาติก็ฉันนั้น ต้องลงโทษผู้ทำความชั่วทุกคน ใครจะอ้างว่าไม่รู้ไม่เห็นไม่ได้ จะต้องถูกตอบสนองไม่ช้าก็เร็ว

กุศลกรรมบถ 10 เป็นทางแห่งกุศล, ทางทาความดี, กรรมดีอันเป็นทางนำไปสู่ความสุขความเจริญหรือสุคติ ได้แก่

ก. กายกรรม 3 การกระทำทางกาย

1) ละการฆ่าการเบียดเบียน มีเมตตากรุณาช่วยเกื้อกูลกัน

2) ละอทินนาทาน เคารพกรรมสิทธิ์ ในทรัพย์สินของผู้อื่น

3) ละการประพฤติผิดในกาม ไม่ล่วงละเมิดประเพณีทางเพศ

ข. วจีกรรม 4 การกระทำทางวาจา

4) ละการพูดเท็จ ไม่ยอมกล่าวเท็จ เพราะเหตุตนเอง ผู้อื่น หรือเพราะเห็นแก่ประโยชน์ใด ๆ

5) ละเว้นการพูดส่อเสียด ช่วยสมานคนที่แตกร้าวกัน ส่งเสริมคนที่สมัครสมานกัน ชอบกล่าวถ้อยคำที่สร้างสามัคคี

6) ละการพูดคำหยาบ พูดแต่คำไพเราะ อ่อนหวานให้ผู้ฟังพอใจ ชอบใจ

7) ละการพูดเพ้อเจ้อ พูดแต่คำจริงมีเหตุผล มีสาระประโยชน์ ถูกกาลเทศะ

ค. มโนกรรม 3 การกระทำทางใจ

8) ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น

9) ไม่มีจิตคิดร้าย คิดปรารถนาผู้อื่น

10) มีความเห็นชอบเห็นว่า ทานมีผล การบูชามีผล ผลวิบากของกรรมดี กรรมชั่ว เป็นต้น

3) ประเภทของอกุศลกรรมบถ 10

การกระทำความชั่ว การละเว้นหรืองดเว้น ไม่ทำได้เป็นการดีที่สุด เพราะการทำความชั่วถือว่าเป็นตัวสกปรกโสมม ไม่มีใครชอบ การเบียดเบียน การโกหกหลอกลวง การคดโกง การริษยาอาฆาต คงไม่มีใครชอบให้ใครทำแก่ตน เหมือนของโสโครก อย่าว่าแต่จะแตะต้องเลย แม้เข้าไปใกล้ก็ไม่ปรารถนา จึงเป็นของไม่ดี เกิดกับใครก็เดือดร้อน

อกุศลกรรมบถ 10 เป็นทางแห่งอกุศลกรรม ทางทำความชั่ว กรรมชั่ว อันเป็นทางนำไปสู่ความเสื่อม ความทุกข์หรือทุคติ มีดังนี้

ก. กายกรรม 3 การกระทำทางกาย

1) ปาณาติบาต การทำชีวิตให้ตกล่วง ปลงชีวิต

2) อทินนาทาน การถือเอาของที่เขามิได้ให้โดยอาการขโมย, ลักทรัพย์

3) กาเมสุมิจฉาจาร ความประพฤติในกาม

ข. วจีกรรม 4 การกระทำทางวาจา

4) มุสาวาท การพูดเท็จ

5) ปิสุณาวาจา วาจาส่อเสียด

6) ผรุสวาจา วาจาหยาบ

7) สัมผัปปลาปะ การพูดเพ้อเจ้อ

ค. มโนกรรม 3 การกระทำทางใจ

8) อภิชฌา เพ่งเล็งอยากได้ของเขา

9) พยาบาท คิดร้ายผู้อื่น

10) มิจฉาทิฏฐิ เห็นผิดจากคลองธรรม[38]

สรุป การดำเนินชีวิตตามหลักกุศลกรรมบถ 10 ซึ่งเป็นหลักพุทธปรัชญาเพื่อพัฒนาตามอารยธรรมได้ว่า เป็นขั้นกลางตามแนวของพระพุทธศาสนา คือ กุศลกรรมบถ 10 อันหมายถึงทางแห่งกุศลกรรม ทางแห่งการทำความดีกรรมดี และเป็นทางนำไปสู่ความสุขความเจริญ ซึ่งถือว่าเป็นหลักปฏิบัติที่สูงกว่าหลักธรรมขั้นแรกขึ้นมาอีก เพราะในหลักธรรมขั้นแรกนั้น เน้นเฉพาะการควบคุมกายกับวาจา (ศีล) แต่ในหลักปรัชญาขั้นกลางนี้ นอกจากการควบคุมกายวาจาแล้ว ยังได้เพิ่มการควบคุมจิตใจเข้ามาด้วยเป็นการจรรโลงให้ผู้คนในสังคมได้อยู่ร่วมอย่างมีอารยธรรมอย่างแท้จริง

---

[38] บุญมี แท่นแก้ว และคณะ, *พุทธศาสน์ ปรัชญา 1520201*, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ โอ.เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์, 2538), หน้า 43-44.

3.6 การดำเนินชีวิตที่ดีงามหลักมรรค 8

พุทธปรัชญาระดับสูง เป็นหลักธรรมอันเป็นแม่แบบจริยธรรมชั้นสูงเพื่อพัฒนาตนให้ เป็นอริยบุคคล หลักธรรมในชั้นนี้ คือ อริยมรรค 8[39] ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาชีวิต โดยเฉพาะคือทุกข์ อริยมรรค 8 นี้อาจเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทาก็ได้ ความหมายของอริยมรรค 8 อาจเปรียบได้กับถนนสายสำคัญมีช่องทางที่รถวิ่งได้ 8 ทางไปทางเดียวกัน คือวิ่งไปพร้อม ๆ กันทั้ง 8 ทาง และทางที่จะไปถึงการดับทุกข์จะต้องพร้อมกัน ส่วนคำว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลางที่อยู่ ระหว่างทางที่สุดโต่ง (Extreme) 2 สาย ได้แก่ กามสุขัลลิกานุโยค คือ การใช้ชีวิตหมกมุ่นอยู่กับความ สำราญฟุ่มเฟือย สนุกสนาน กับความสุขทางโลก เช่น การเที่ยวเตร่ ฟังเพลง เพลิดเพลินกับ การละเล่นต่าง ๆ จนเกินควร ทางที่สุดโต่งอีกสายหนึ่งเรียกว่า อัตตกิลถานุโยค คือการบำเพ็ญตน หรือ กำราบกดขี่ตนเองอย่างไม่ปราณี เช่น การดูหนังสือทั้งวันทั้งคืนจนสุขภาพทรุดโทรม พอถึงเวลาสอบก็เลยป่วยไม่สามารถเข้าสอบได้ เป็นต้น ในทางพุทธจริยศาสตร์เห็นว่า การดำเนินชีวิตตามทางสายใดสายหนึ่งในสองสายที่สุดโต่งนี้ไม่มีประโยชน์อะไร และเป็นการทำให้เกิดทุกข์ มัชฌิมาปฏิปทา หรือทาง สายกลางจึงไม่ใช่ทางหนึ่งทางใดที่สุดโต่งเช่นนั้น แต่เป็นทางพอดี ไม่ตึงหรือหย่อนเกินไป เป็นทางที่ ดำเนินไปด้วยอริยมรรค 8 ซึ่งเป็นทางที่เดินจากความทุกข์ไปสู่ความเป็นอิสระหลุดพ้นจากทุกข์ที่มนุษย์หลงยึดถือและประกอบขึ้นใส่ตนด้วยอำนาจของอวิชชา[40] ดังนั้นอริยมรรค 8 จึงเป็นทาง 4 สาย ที่ต้องเดินไป (ปฏิบัติ) พร้อม ๆ กันดุจเชือกฟัน ทาง 8 สายนั้นประกอบด้วย

1) สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นถูกต้องตามครรลองครองธรรม เช่น ความรู้เห็นอริยสัจ

2) สัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดที่ถูกต้องไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียนกัน

3) สัมมาวาจา คือ พูดในสิ่งที่เป็นความจริงประสานสามัคคีอ่อนหวานมีประโยชน์

4) สัมมากัมมันตะ คือ การเว้นจากการกระทำที่ไม่ดี เช่น การฆ่า การลักทรัพย์ เป็นต้น

5) สัมมาอาชีวะ คือ การเว้นจากมิจฉาชีพทุกรูปแบบ ประกอบอาชีพสุจริต

6) สัมมาวายามะ คือ การทำความเพียร เช่น เพียรระวังไม่ให้อกุศลเกิดขึ้น เพียรพยายามให้กุศลเกิดขึ้น

7) สัมมาสติ คือความระลึกชอบ เป็นการระลึกเพื่อให้เกิดสติที่สมบูรณ์จนกลายเป็นปัญญา

8) สัมมาสมาธิ คือจิตตั้งมั่นในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งไม่หวั่นไหวไม่ฟุ้งซ่าน

---

[39] ที.สี. (ไทย) 4/31/115.

[40] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (*กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 215.

นอกจากอริยมรรค 8 แล้ว พุทธจริยศาสตร์ชั้นสูงยังประกอบด้วยหลักอิทธิบาท 4[41] ซึ่ง เป็นธรรมที่หนุนเนื่องให้บรรลุถึงความสำเร็จตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใดจะต้องทำตน ให้บริบูรณ์ด้วยคุณธรรมแห่งอิทธิบาทสี่นี้ ซึ่งจำแนกออกเป็น 4 คือ

1) ฉันทะ คือ ความพอใจ พอใจที่ได้ทำในสิ่งนั้น ซึ่งแน่นอนหากมีความรักความพอใจในสิ่งที่กำลังกระทำอยู่นั้น ทุกสิ่งทุกอย่างเช่นความตั้งใจ การมุ่งหวังจะให้เกิดผลดียิ่งยิ่งขึ้นกับผลแห่งความสุขที่ได้มาจากกระทำนั้น หากลองตั้งคำถามขึ้นมาง่ายง่ายว่า “ชอบในงานที่กำลังทำอยู่รึเปล่า” “ชอบในคณะที่เรียนอยู่หรือไม่” หากคำตอบคือใช่ก็ควรเดินต่อไปไปข้างหน้าเพื่อบรรลุเป้าหมาย

2) วิริยะ คือ ความเพียรพยายาม ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคที่คอยเข้ามาเป็นแข้งขาที่คอยดักระหว่างทางเดินที่จะไปยังเป้าหมายคือความสำเร็จ แต่หากมีความอดทนที่จะต้องล้มลุกคลุกคลานจากการหกล้มสักกี่ครั้งหากมี “วิริยะ” ไม่ย่อท้อต่อการทำในสิ่งที่รักแล้วละก็เป้าหมายถึงไม่ไกลเกินจะคว้า

3) จิตตะ คือ การควบคุมจิตใจให้แน่วแน่ มุ่งมั่นกับสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้นถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ว่าหนทางจนยากแค่ไหน จะต้องพยายามสักเท่าไหร่ หากว่าใจที่แน่วแน่มั่นคงแล้วละก็ไม่ว่าปัญหาใด ๆ จะเข้ามาก็จะไม่ย่อท้อ ประคองจิตใจไปจนถึงเป้าหมายที่กำลังพยายามตามหา

4) วิมังสา การวิเคราะห์ตรึกตรองว่าสิ่งที่กำลังทำมันถูกต้องหรือไม่ มีผลเป็นเช่นไร หากไม่ดีไม่เข้าท่าก็ปรับปรุงแก้ไขคล้ายกับการขับรถหากขับออกนอกเส้นทางหากมองดูระหว่างทางรอบข้างไม่คุ้นตา ไม่ใช่เส้นทางที่จะพาไปยังเป้าหมายก็แก้ไขปรับเลือกเส้นทางใหม่ย่อมดีกว่าทนเดินใน เส้นทางที่ผิด

ในการปฏิบัติตามหลักอิทธิบาทนี้ หากเปรียบเป้าหมายแต่ละเป้าหมายก็เป็นดั่งสถานีรถไฟ รถไฟก็เปรียบเหมือนชีวิตคนเรา รางรถไฟก็เปรียบเสมือน “อิทธิบาท 4” กว่าจะเดินทางไปถึงที่หมายปลายสถานีจะต้องผ่านสถานีน้อยใหญ่มากมายโดยอาศัยเส้นทางรางรถไฟที่อาจจะมีช้าบ้างเร็วบ้างตามเส้นทางที่วิ่งและโอกาสจะที่เลือก แนวความคิดและหลักปฏิบัติเช่นนี้อาจจะดูว่าเข้าใจยาก อธิบาย ได้ยากแต่หากเปิดใจลองศึกษาแก่นแท้ของความหมายจะเห็นได้ชัดว่าทั้งหมดนั้นเกิดมาจากสิ่งที่เรา ต้องการทั้งสิ้น และหนึ่งในนั้นก็คือ ชีวิตที่ประสบความสำเร็จทั้งด้านการดำเนินชีวิตและด้านการปฏิบัติ ธรรมเพื่อบรรลุคุณธรรมชั้นสูง

หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อพัฒนาคนเป็นอริยชน เป็นหลักจริยศาสตร์ขั้นสูง เรียกว่า “อริยมรรค” แปลว่า “ทางอันประเสริฐ” บ้างเรียกว่า “มัชฌิมา ปฏิปทา” แปลว่า “ข้อปฏิบัติทาง

---

[41] ที.ปา. (ไทย) 11/231/233.

สายกลาง” บ้าง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสแก่สุภัททปริพาชก ในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค[42] ดังนี้

ดูกรสุภัททะ เราจักแสดงธรรมแก่ท่าน ท่านจงตั้งใจฟังธรรมนั้น จงใส่ใจให้ดีเราจักกล่าว สุภัททปริพาชก ทูลรับพระดำรัสของพระผู้มีพระภาคแล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า ดูกรสุภัททะ ในธรรมวินัยใด ไม่มีอริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 ในธรรมวินัยนั้น ไม่มีสมณะที่ 1 สมณะที่ 2 สมณะที่ 3 หรือสมณะที่ 4 ในธรรมวินัยใด มีอริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 ในธรรมวินัยนั้น มีสมณะที่ 1 ที่ 2 ที่ 3 หรือที่ 4

ดูกรสุภัททะ ในธรรมวินัยนี้ มีอริยมรรคประกอบด้วย องค์ 8 ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น มีสมณะที่ 1 ที่ 2 ที่ 3 หรือที่ 4 ลัทธิอื่น ๆ ว่างจากสมณะผู้รู้ทั่วถึง ก็ภิกษุเหล่านี้พึงอยู่โดยชอบ โลกจะไม่พึงว่างจากพระอรหันต์ทั้งหลาย ฯ

ประเภทของอริยมรรค หรือทางสายกลางแห่งพระพุทธศาสนานั้นมี 8 ประการ ดังนี้

1. ความเห็นชอบ คือ มีปัญญาเห็นอริยสัจ 4 ประการ

2. ความดำริชอบ คือ ดำริในการออกจากกาม ดำริในการไม่ปองร้าย ดำริในการไม่เบียดเบียน

3. การเจรจาชอบ คือ ไม่พูดปด ไม่พูดส่อเสียด ได้แก่ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ

4. การกระทาชอบ คือ ไม่ฆ่าสัตว์หรือมนุษย์ ไม่ลักฉ้อ ไม่ประพฤติผิดในกาม

5. การหาเลี้ยงชอบ คือ ไม่หาเลี้ยงชีพในทางที่ผิดที่มีโทษประกอบอาชีพที่ชอบธรรม

6. ความเพียรชอบ คือ เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้น เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำความดีให้เกิดขึ้น เพื่อรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้ว

7. การตั้งสติชอบ คือ ตั้งสติพิจารณา ร่างกาย เวทนา หรือความรู้สึกสุขทุกข์ตลอดจนไม่ทุกข์ไม่สุข จิตและธรรมรวม 4 ประการ ให้รู้เท่าทันเห็นทั้งความเกิดความดับ

8. การตั้งใจมั่นชอบ คือ การทำจิตใจให้สงบเป็นสมาธิอย่างแน่วแน่ ที่เรียกได้ว่า ฌาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 นี้ ได้ชื่อ มัชฌิมาปฏิปทา “ทางสายกลาง” เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ ดับทุกข์ ปลอดปัญหา ไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสอง คือ กามสุขัลลิกานุโยค การหมกมุ่นด้วยกามสุขและอัตตกิลมถานุโยค การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตนเอง การบีบคั้นทรมานตนให้เดือดร้อน และอริยมรรคมีองค์ 8 นี้จะต้องประพฤติไปพร้อม ๆ กัน มิใช่ประพฤติแต่เพียงข้อใดข้อหนึ่ง ทั้งนี้เพื่อไปสู่จุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน อันเป็นอุดมคติสูงสุดของพระพุทธศาสนา[43]

---

[42] ที.ม. (ไทย) 10/138/121.

[43] ม.มู. (ไทย) 12/149/99-100.

ในทางพุทธปรัชญา ปัญหาที่สำคัญที่สุด คือ อุดมคติสูงสุด (Summum Bonum) ของชีวิตมนุษย์ คือ อะไร พระพุทธศาสนามีทรรศนะอย่างไรต่อเรื่องนี้ พระพุทธศาสนาถือว่า นิพพาน ซึ่งมีลักษณะเป็นความสุขอันยอดเยี่ยม (บรมสุข) ความรู้แจ้ง (สัมโพธิ) และความหลุดพ้น (วิมุติ) เป็นอุดมคติสูงสุดของชีวิตมนุษย์ ในขุททกนิกาย อิติวุตตกะ[44] พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงสังขตธรรมไว้ดังนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สังขตธรรมมีประมาณเท่าใด อริยมรรคมีองค์ 8 คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะสัมมาสติ สัมมาสมาธิ บัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่าสังขตธรรมเหล่านั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ชนเหล่าใดเลื่อมใสในธรรม คือ อริยมรรค ชนเหล่านั้นชื่อว่าเลื่อมใสในธรรมอันเลิศ ก็ผลอันเลิศย่อมมีแก่บุคคลผู้เลื่อมใสในธรรมอันเลิศ ฯ

ส่วนในอังคุตตรนิกาย นวกนิบาต[45] อธิบายได้ดังนี้ชนเหล่าใด เกิดในมนุษยโลกแล้ว เมื่อพระตถาคตทรงประกาศสัทธรรม ไม่เข้าถึงขณะ ชนเหล่านั้นเชื่อว่าล่วงขณะ ชนเป็นอันมาก กล่าวเวลาที่เสียไปว่า กระทำอันตรายแก่ตน พระตถาคตเจ้าเสด็จอุบัติขึ้นในโลก ในกาลบางครั้งบางคราว การที่พระตถาคตเจ้าเสด็จอุบัติขึ้นในโลก 1 การได้กำเนิดเป็นมนุษย์ 1 การแสดงสัทธรรม 1 ที่จะพร้อมกันเข้าได้ หาได้ยากในโลก ชนผู้ใคร่ต่อประโยชน์จึงควรพยายามในกาลดังกล่าวมานั้น ที่ตนพอจะรู้จะเข้าใจสัทธรรมได้ ขณะอย่าล่วงเลยท่านทั้งหลายไปเสีย เพราะบุคคลที่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปพากันยัดเยียดในนรก ย่อมเศร้าโศกอยู่ หากเขาจะไม่สำเร็จอริยมรรค อันเป็นธรรมตรงต่อสัทธรรมในโลกนี้ได้ เขาผู้มีประโยชน์อันล่วงเสียแล้ว จักเดือดร้อนสิ้นกาลนาน เหมือนพ่อค้าผู้ปล่อยให้ประโยชน์ล่วงไป เดือดร้อนอยู่ ฉะนั้น คนผู้ถูกอวิชชาหุ้มห่อไว้ พรากจากสัทธรรม จักเสวยแต่สงสาร คือ ชาติและมรณะสิ้นกาลนาน ส่วนชนเหล่าใดได้อัตภาพเป็นมนุษย์แล้ว เมื่อพระตถาคตประกาศสัทธรรมได้กระทำแล้ว จักกระทำ หรือกระทำอยู่ ตามพระดำรัสของพระศาสดา ชนเหล่านั้นชื่อว่าได้ประสบขณะ คือ การประพฤติพรหมจรรย์อันยอดเยี่ยมในโลก ชนเหล่าใดดำเนินไปตามมรรคา ที่พระตถาคตเจ้าทรงประกาศแล้วสำรวมในศีลสังวรที่พระตถาคตเจ้าผู้มีจักษุเป็นเผ่าพันธุ์แห่งพระอาทิตย์ทรงแสดงแล้ว คุ้มครองอินทรีย์ มีสติทุกเมื่อ ไม่ชุ่มด้วยกิเลส ตัดอนุสัยทั้งปวงอันแล่นไปตามกระแสบ่วงมาร ชนเหล่านั้นแล บรรลุความสิ้นอาสวะ ถึงฝั่ง คือ นิพพานในโลกแล้ว ฯ

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ก็ได้กล่าวถึงนิพพานไว้ 2 ประการ กล่าวคือ

1. สอุปาทิเสสนิพพาน นิพพานของพระเสขะ คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี และพระอนาคามี

2. อนุปาทิเสสนิพพาน นิพพานของพระอเสขะ คือ พระอรหันต์

---

[44] ขุ.อิติ. (ไทย) 25/270/232.

[45] อง.นวก. (ไทย) 23/119/175.

กล่าวโดยสรุป ผู้ที่ได้บรรลุนิพพานนั้นเป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจดีในเรื่องธรรมชาติของโลกและธรรมชาติของตนเองที่ผู้บรรลุนิพพานแล้วไม่ติดอยู่ในโลกียสุขอีกต่อไปนั้นก็เป็นเพราะว่า ท่านได้ประเมินดูถึงคุณค่าและขอบเขตของโลกียสุขเหล่านั้นแล้ว ไม่ใช้ผู้ที่หลบหนีความจริง (Escapist) คนที่เรียกได้ว่าเป็นพวกหลบหนีความจริง (Escapist) นั้น คือ พวกที่ไม่กล้าเผชิญกับความเป็นจริงทุกอย่างแล้วก็พยายามทำลายความกลัว ความทุกข์ใจและความเศร้าโศกของตนโดยการปล่อยตัวให้มัวเมาหมกมุ่นอยู่ในตัณหา คนพวกนี้จะถูกเหตุการณ์ต่าง ๆ ทำให้กลุ้มอกกลุ้มใจได้โดยง่ายและก็มักจะประสบกับทางออกคือโรคประสาท ไม่แบบใดก็แบบหนึ่งเท่านั้น ส่วนผู้ที่จิตใจเข้าถึงนิพพานหรือแม้ใกล้ ๆ นิพพานจะไม่สะทกสะท้านหวั่นไหวไปเพราะความขึ้น ๆ ลง ๆ ของโลก ไม่เศร้าโศก มีแต่ความเกษมสำราญส่วนวิธีปฏิบัติให้บรรลุถึงนิพพานก็คือ มรรคมีองค์ 8 ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิสรุปได้เป็น 3 ข้อ คือ ข้อ 1-2 จัดเป็นปัญญา ข้อ 3-4-5 จัดเป็นศีล ข้อ 6-7-8 จัดเป็นสมาธิ

สมถะ (ศีลกับสมาธิ) และวิปัสสนา (ปัญญา) จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น เราจะเห็นได้ว่าพระพุทธศาสนานั้นมุ่งเน้นทางพุทธจริยศาสตร์อย่างมาก ที่กล่าวเช่นนี้ก็เพราะว่า พระพุทธศาสนานั้นเน้นสอนว่าทำอย่างไรจึงจะออกจากทุกข์ ถึงแม้ว่าท้ายที่สุดเราจะรู้ไม่ได้ว่าเราบรรลุอรหันต์หรือไม่ ไม่สำคัญหากเรานั้นได้ปฏิบัติถูกต้องและบรรลุเราก็ย่อมที่จะออกจากทุกข์ได้ หากเราจะกล่าวหลักพุทธจริยศาสตร์โดยย่อ หรือกล่าวสรุปสาระสำคัญอันเป็นหัวใจของพุทธจริยศาสตร์ เราสามารถยกพุทธโอวาท 3 ประการ ซึ่งรวมอยู่ในโอวาทปาติโมกข์ ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในวันเพ็ญเดือน 3 ที่บัดนี้เรียกว่า วันมาฆบูชา คือ 1. สพฺพปาปสฺส อกรณ การไม่ทำความชั่วทั้งปวง คือ ศีล 2. กุสลสฺสูปสมฺปทา การทำแต่ความดี คือ สมาธิ และ 3. สจิตฺตปริโยทปน การทำใจของตนให้สะอาดบริสุทธิ์ คือ ปัญญา และแนวคิดในการดำเนินชีวิตตามคำสอนทางพระพุทธศาสนาต้องพัฒนาความรู้ที่สามารถลดละหรือกำจัดกิเลสความชั่ว หรือที่เรียกว่า รู้เพื่อทำดีและรู้ เพื่อละชั่ว ความรู้ที่ต้องค้นหาศึกษา คือเรื่องของความจริงที่เกี่ยวกับตนเอง ศึกษาเรื่องภายในตนเป็นความจริงที่นำไปสู่ความดีงาม

อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญยิ่งในพุทธปรัชญาเพราะเป็นกระบวนการหรือวิธีการปฏิบัติที่ผู้ปฏิบัติตามแล้วทำให้เกิดปัญญาญาณ ทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่นก่อให้เกิดความสงบกายสงบใจทำให้รู้ยิ่ง และสามารถกระทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือพระนิพพานได้ ดังข้อความในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า[46] มัชฌิมาปฏิปทาที่ตถาคตได้ตรัสรู้อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักษุก่อให้เกิดญานเป็นไปเพื่อสงบระงับเพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพานคือ อริยมรรคมีองค์ 8นอกจากนี้ในคัมภีร์พระไตรปิฎกแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ 8 ไว้หลายประการดังนี้ อริยมรรคมีองค์ 8 นี้ ชื่อว่าเป็นธรรมไม่มีกิเลสเพราะเป็นปฏิปทาก่อให้เกิด

---

[46] ส.ม. (ไทย) 19/1081/593.

การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักมรรค 8 เป็นการปฏิบัติตามองค์ประกอบของมรรคมรรคมีชื่อเต็มว่า อริยอัฏฐังคิกมัคค์ (อริย + อัฏฐังคิก + มัคค) เรียกเป็นไทยว่าอริย - อัฏฐังคิกมรรคบ้าง อริยอัษฎางคิกมรรคบ้าง อารยอัษฎางคิกมรรคบ้าง แปลว่า ทางมีองค์แปดประการอันประเสริฐทางมีองค์ 8 ของพระอริยะ ทางมีองค์ 8 ที่ทำให้ปุถุชนเป็นพระอริยะทางมีองค์ 8 ที่พระอริยะคือพระพุทธเจ้าทรงค้นพบหรือมรรคาอันประเสริฐมีองค์ประกอบ 8 อย่าง องค์หรือองค์ประกอบ 8 อย่าง หรือเรียกว่า “มรรคมีองค์ 8” ซึ่งมีความหมายชัดเจน หมายถึง ทางสายเดียวที่มีส่วนประกอบ 8 อย่าง หรือเรียกว่า “อริยมรรคมี องค์ 8” ดังต่อไปนี้

องค์ประกอบที่ 1 สัมมาทิฐิ มาจากคำว่า สัมมา แปลว่า โดยชอบดี ถูกต้อง ส่วนคำว่าทิฐิ แปลว่าความเห็น ทฤษฎีคำทั้งสองคำรวมเป็น สัมมาทิฐิ[47] ปัญญาอันเห็นชอบ คือ เห็นอริยสัจ 4 เห็นชอบตามธรรมนองคลองธรรม ว่าทำดีมี ผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว มารดา บิดามี (คือ มีคุณงามความดีควรแก่ฐานะหนึ่งที่ เรียกว่า มารดาบิดา) เห็นไตรลักษณ์ หรือเห็นปฏิจจสมุปบาท

ในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องสัมมาทิฐิ ไว้หลายแห่งดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิตฉันใด สัมมาทิฐิ ก็เป็นตัวนำเป็นบุพนิมิตเพื่อการตรัสรู้ ตามเป็นจริงซึ่งอริยสัจ 4 ประการ ฉันนั้นภิกษุผู้มีสัมมาทิฐิย่อมเป็นอันหวังสิ่งนี้ได้ คือจักรู้ตามความจริงว่าทุกข์คือ ดังนี้เหตุให้เกิดทุกข์ คือ ดับความดับทุกข์ คือปฏิปทาให้ถึงความดับทุกข์ คือดังนี้”[48] “ข้อที่ภิกษุจักทำลายอวิชชา ยังวิชชาให้เกิดทำให้แจ้งซึ่งนิพพานได้ด้วยทิฐิที่ตั้งไว้ชอบ ด้วยมรรคภาวนาที่ตั้งไว้ชอบ นี้เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ นั่นเป็นเพราะเหตุใด ก็เพราะตั้งทิฐิ ไว้ชอบแล้ว ”[49] “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้สักอย่าง ซึ่งจะเป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้นหรือกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นไปเพื่อความเพิ่มพูนไพบูลย์เหมือนอย่างสัมมาทิฐินี้เลย”[50] “เมื่อใด อริยสาวกรู้ชัดซึ่งอกุศล... อกุศลมูล... กุศล... และกุศลมูลด้วยเหตุเพียงนี้ เธอชื่อว่ามีสัมมาทิฐิมีความเห็นตรงประกอบด้วยความเลื่อมใสแน่วแน่ในธรรมเข้าถึงสัจธรรมนี้แล้ว”[51] จากความหมายของสัมมาทิฐิ คือ การเห็นชอบตามเป็นจริงเกี่ยวกับอริยสัจ 4 หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “สามุกกังสิกาธรรมเทศนา”[52] ดังนั้นความหมายของการเห็นความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่

---

[47] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,* พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, 2538), หน้า 330.

[48] สำ.ม. (ไทย) 19/1720/552.

[49] สำ.ม. (ไทย) 19/43//73.

[50] องฺ.ติก. (ไทย) 20/182/40.

[51] ม.มู. (ไทย) 12/111/85.

[52] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, อ้างแล้ว, หน้า 181-83.

1) ทุกข์ เป็นความไม่สบายกายไม่สบายใจ สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก บีบคั้นจิตใจ เกิดจากตัณหาความอยาก โดยย่อ คือ อุปาทานขันธ์ 5

2) ทุกขสมุทัย เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์เกิดจากตัณหา 3 ได้แก่ กามตัณหา (ความอยากในกามคุณ) ภวตัณหา (อยากมีอยากเป็น) และ วิภวตัณหา (ความอยากไม่มี ไม่เป็นตามที่มีอยู่เป็นอยู่)

3) ทุกขนิโรธ เป็นสภาวะที่ ความทุกข์ดับ หรือ เป็นสภาวะที่ เข้าถึงการกำจัดอวิชชาหลุดพ้นเป็นอิสระ คือนิพพาน ซึ่งเป็นผลมาจากการปฏิบัติตามหลักธรรมอริยมรรคมีองค์ 8

4) ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทาเป็นข้อนำไปสู่ ความดับทุกข์ ได้แก่ มรรคมีองค์ 8 หรือ มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) คือธรรมที่ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจึงสามารถนำไปสู่ ความดับทุกข์หรือการแก้ปัญหาได้ ซึ่งมรรคมีองค์ 8

กล่าวได้ว่าสัมมาทิฏฐิ หมายถึง ความเห็นชอบ ได้แก่ ความรู้ ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกขสมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์) หรือที่กล่าวอีกอย่างหนึ่งว่าสัมมาทิฏฐิเป็นการเห็นอริยสัจ 4 คือ การเข้าไปรู้ปัญหา สาวหาสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา แล้วหาหนทางเพื่อการดับเหตุปัจจัยแห่งความทุกข์ได้เมื่อใด ผลคือความสงบสุขปราศจากการบีบคั้นใจที่ผ่านมาทางอายตนะภายในและภายนอกทั้ง 6 ยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่ เป็นไปตามกฎธรรมดาแห่งธรรมชาติ แม้ความทุกข์ทางกายจะเกิดขึ้น แต่ความทุกข์ทางใจก็ไม่มี เนื่องจากไม่ยึดมั่นถือมั่นหรือปรุงแต่งอารมณ์ ดังนั้นจิตที่ตั้งไว้ผิดเป็นมิจฉาทิฐิ ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ทำร้ายตนเองและทำลายโอกาสในการพัฒนาตนให้เจริญงอกงาม ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม แต่ตรงกันข้ามกลับทำให้ตนเองเสื่อมจากความดีทั้งปวง เพราะฉะนั้นมนุษย์ที่ประเสริฐต้องเกิดมาจากการศึกษา และต้องเป็นการศึกษาชีวิตของตนเอง มิใช่การศึกษาตามความหมายในปัจจุบัน

ดังนั้น สัมมาทิฐิจึงมีความสำคัญอย่างมาก เพราะเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการกระทำความดีหรือไม่ดี ย่อมมีอิทธิพลมาจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ผ่านทางอายตนะทั้งภายนอกและภายในโดยมีกัลยาณมิตรที่เป็นผู้ใกล้ชิดอย่างเช่น พ่อ แม่ ครู อาจารย์ และเพื่อน ๆ เป็นต้น ซึ่งจัดว่าเป็นเสียงจากภายนอกที่ เรียกว่า “ปรโตโฆสะ” ส่วนกัลยาณมิตรที่ เกิดภายในนั้น ได้แก่การคิดพิจารณาใคร่ครวญที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” ทั้งปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการนั้นเป็นเสมือนรุ่งอรุณแห่งการเกิดอริยอัษฎางคิกมรรค ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิตฉันใดความถึงความด้วยโยนิโสมนสิการ (การทำในใจโดยแยบคายหรือการรู้จักคิดพิจารณาตามสภาวะแลเหตุผล) ก็เป็นตัวนำเป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิกมรรคแก่ภิกษุ ฉันนั้น ภิกษุที่ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการพึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ จักเจริญ จักทำให้มาก ซึ่งอริยอัษฎางคิกมรรค”[53]

---

[53] ส.ม. (ไทย) 19/136/37.

องค์ประกอบที่ 2 สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความดำริชอบ ได้แก่ ความดำริในการออกจากกามความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน ความคิดชอบ ความดำริชอบแบ่งออกเป็น ดังนี้

(1) ความคิดไม่เบียดเบียน หรืออวิหิงสาวิตก หมายถึงคิดที่ประกอบด้วย กรุณา ไม่คิดมุ่งทำลายผู้อื่นให้เดือดร้อน

(2) ความคิดไม่พยาบาท อาฆาตผู้ใด สามารถให้อภัยแก่ทุกคนโดยการใช้ปัญญาประหารความพยาบาท อาฆาตที่เกิดขึ้นในจิตใจให้ดับไปได้

(3) ความคิดออกจากกาม กาม คือสิ่ง ที่ผู้หมกมุ่นมักเพลิดเพลิน เพราะผ่านทางอายตนะภายในจักษุวิญญาณ โสตวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ ฆานวิญญาณ และภายนอก การที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องจนล่มุ หลง ก็จะพาจิตใจให้เร้าร้อน เป็นทุกข์ ไม่สบาย ทั้งใจและกาย ซึ่งมีผลต่อคุณภาพของการทำงาน ในการดำเนินชีวิตนั้น คนเราควรหาที่พักใจ คือปลอดโปร่งจากการคิดอยากได้ อยากมีอยากเป็นมีชีวิตที่อิสระ ปราศจากการถูกครอบงำโดยอวิชชา จิตวิญญาณมีอิสระอย่างแท้จริง

ดังนั้นสัมมาสังกัปปะ ตามความหมายของหลักธรรม คือความคิดที่ดีงาม ปราศจากความพยาบาท เป็นผู้มีเมตตา ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เขาต้องเดือดร้อน พร้อมทั้งพยายามหาความสงบออกจากความสับสนวุ่นวายเกี่ยวกับเรื่องกาม บริหารจิตเจริญปัญญาให้จิตของตนมีความเจริญก้าวหน้าพร้อมที่จะนำไปประพฤติปฏิบัติเพื่อดำเนินชีวิตในมรรคข้ออื่นอีกต่อไป[54]

องค์ประกอบที่ 3 สัมมาวาจา หมายถึง วาจาชอบ ได้แก่ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบเจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ แม้พระพุทธเจ้าก็ตรัสวาจาสุภาษิตเป็น ธรรมตามหลักเกณฑ์ข้างบนทั้ง 5 ประการกล่าวคือ สิ่งใดก็ตามมีผู้ สนใจถามแต่คำถามนั้น หาประโยชน์ไม่พระองค์ก็ไม่ตรัสตอบเพราะสิ่งที่จะตอบนั้นไม่มีประโยชน์ เพื่อจะนำผู้ฟังไปสู่การดับทุกข์ เพราะตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์ มีจุดมุ่งหมายที่แน่นอนมั่นคง คือ การนำสรรพสัตว์ดำเนินชีวิตที่ดีงาม ปราศจากการครอบงำจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งเป็นเหตุและ ปัจจัยแห่งความทุกข์ พระพุทธเจ้าจึงทรงเป็นแบบอย่างของการดำเนินชีวิต ด้านสัมมาวาจา

องค์ประกอบที่ 4 สัมมากัมมันตะ หมายถึง การงานชอบ ได้แก่ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม สัมมากัมมันตะ หรือการกระทำชอบ พุทธพจน์ที่ตรัสถึงสัมมากัมมันตะว่า “สัมมากัมมันตะเป็นอย่างไร คือเจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติในกาม ภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่า

---

[54] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับประมวลธรรม*, อ้างแล้ว, หน้า 754.

สัมมากัมมันตะ”[55] ในพระไตรปิฎกนั้น การกระทำชอบจะเน้นจิตที่ตั้งมั่น หรือการกระทำที่จงใจซึ่ง สัมมากัมมันตะเป็นความจงใจที่จะงดเว้น หรือไม่ประพฤติในสิ่งที่ไม่ดี ทางกายสามประการ คือการจงใจไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติผิดในกามทั้งหลาย พุทธศาสนิกชนที่รักษาศีล 5 หรือศีล 8 อย่างสม่ำเสมอ ย่อมเป็นผู้ได้ชื่อว่าเคารพในพระพุทธเจ้า ชีวิตของตนย่อมประสบแต่ความเจริญความสำเร็จในการดำเนินชีวิตทั้งโลกนี้และโลกหน้า

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า สัมมากัมมันตะหรือการกระทำชอบแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ[56] 1) ในระดับโลกียะ หมายถึง การมีเจตนาที่งดเว้นจากการตัดรอนชีวิต จากการเอาของที่เขามิได้ให้และจากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย 2) ในระดับโลกุตตระหมายถึงความงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนางดเว้นจากกายสุจริต ทั้งสามของท่านผู้มีจิตเป็นอริยะ มีจิตไร้อาสวะ มีอริยะเป็นสมังคีกำลังเจริญอริยมรรคอยู่มรรคมีองค์ 8 ข้อสัมมากัมมันตะเป็นข้อที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมโดยตรงซึ่งมีความสัมพันธ์กับคำสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่องศีล และกุศลกรรมบถ 10 ดังนี้ สัมมากัมมันตะตรงกับศีล 5 ข้อ (1) และ (3) ในการสอนเรื่องศีล 5 นั้นจะเป็นข้อละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ละเว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้ละเว้นจากการประพฤติผิดในกามทั้งหลายและมีหลักเบญจธรรมที่สนับสนุนให้ศีล 5 สมบูรณ์ ได้แก่ เบญจธรรมข้อที่ 1 มีเมตตาและกรุณาจะสนับสนุนให้เบญจศีลข้อที่ 1 สามารถที่จะปฏิบัติ ได้สมบูรณ์ เพราะผู้มีเมตตาย่อมจะสงสารและรักเพื่อนมนุษย์และสิ่งมีชีวิตทั้งหลายขณะเดียวกันก็มี ความกรุณาซึ่งเป็นคุณธรรมที่พร้อมเข้าไปช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความบริสุทธิ์ใจพื้นฐานจิตของผู้ปฏิบัติ ตามหลักเบญจธรรมข้อที่ 1 นี้เองทำให้เขาไม่อาจทำร้ายหรือเบียดเบียนเพื่อนร่วมโลกได้ ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ก็ตามส่วนเบญจธรรมข้อที่ 2 สัมมาอาชีวะจะสนับสนุนให้เบญจศีลข้อที่ 2 รักษาได้ สมบูรณ์ เพราะผู้มีอาชีพที่สุจริตย่อมมีความภาคภูมิใจในปัจจัยที่ตนหามาด้วยความสุจริต ความสามารถของตน มีความพอใจในสิ่งที่ตนหามาได้การที่จะไปลักขโมยของผู้อื่น เป็นสิ่งที่ผู้มีเบญจธรรมข้อ 2 ไม่กระทำเป็นแน่แท้จึงได้ชื่อว่าช่วยสนับสนุนให้ผู้รักษาเบญจศีลข้อที่ 2 สามารถที่จะรักษาให้สมบูรณ์ได้เบญจธรรมข้อที่ 3 เป็นเรื่องเกี่ยวกับกามสังวร (การสำรวมในกาม) หรือสทารสันโดษ คือมีความพอใจเฉพาะในคู่ครองของตน สังคมปัจจุบันมีปัญหาเรื่องชู้สาวเกิดขึ้นมากมายและสร้างเรื่องสลดใจ ก่อคดีอาชญากรรม สามีฆ่าชู้ ภรรยาหลวงฆ่าหรือสั่งฆ่าภรรยาน้อยซึ่งปัญหาทั้งหมดเกิดจากความหึงหวง เพราะการแก้ปัญหาด้วยความโกรธความแค้นชิงชัง เป็นที่มาของการทำร้าย ล้างผลาญชีวิตแก่กันและกัน ไม่ว่าภรรยานอกใจสามี หรือสามีนอกใจภรรยา รวมถึงผู้ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับปัญหาเหล่านี้ก็ได้รับความเดือดร้อนอย่างทั่วหน้า ครอบครัวบางครอบครัวล่มสลาย ทำให้สถาบันครอบครัวอ่อนแอ ลูกซึ่งเป็นเด็กไร้เดียงสา เป็นผู้บริสุทธิ์กลายเป็น

---

[55] ที.ม. (ไทย) 10/402/335.

[56] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับประมวลธรรม*, อ้างแล้ว, หน้า 757.

แพะรับบาปจากการที่ผู้ใหญ่ที่ ไร้ปัญญา ไม่ประพฤติธรรม เพื่อหักห้ามใจและกายให้พ้นจากความคิดที่ชั่ว การกระทำที่ชั่วลูกจึงต้องถูกทอดทิ้งให้ขาดความรักความอบอุ่นเป็นเด็กมีปมด้อย และสร้างปัญหาให้กับสังคมจนลุกลามกลายเป็นปัญหาระดับประเทศ ไม่ว่ายุคใดสมัยใดปัญหาครอบครัวระหว่างสามีภรรยาจะเกิดมาจากเหตุปัจจัยของความไม่สำรวมในกาม พระพุทธเจ้าได้ตรัสเกี่ยวกับเรื่องความปรารถนาของสตรีเพศในพระไตรปิฎกเกี่ยวกับคู่ครองว่า “ความปรารถนาของหญิงที่แต่งงานแล้ว คือไม่ต้องการให้หญิงใดมาร่วมสามีเดียวกันกับตน”[57]

องค์ประกอบที่ 5 สัมมาอาชีวะ หมายถึงการเลี้ยงชีพชอบได้แก่ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะจากการศึกษาพบว่าหลักการของสัมมาอาชีวะในพระพุทธศาสนามีอยู่ 3 ประการ คือ การเลี้ยงชีพชอบทางกาย การเลี้ยงชีพชอบทางวาจา การเลี้ยงชีพชอบทางใจ ดังผลการศึกษามีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การเลี้ยงชีพชอบทางกาย

หลักการของสัมมาอาชีวะในพระพุทธศาสนา สอนให้งดเว้นการเลี้ยงชีพในทางที่ไม่สมควร เรียกว่า มิจฉาวณิชชา คือ การเลี้ยงชีพในทางที่ผิด เพราะเป็นอาชีพที่ส่งเสริมการเบียดเบียนและการทำลายชีวิต หลักการของสัมมาอาชีวะจะต้องเว้นจากการประกอบอาชีพทั้ง 5 ประการ คือ 1) สัตถวณิชชา การค้าขายศัสตราอันเป็นเครื่องประหาร เช่น หอกดาบ ปืน ระเบิด เป็นต้น 2) มังสวณิชชา การค้าขายสัตว์มีชีวิต 3) มัชชวณิชชา การค้าขายสิ่งมึนเมา 4) วิสวณิชชา การค้าขายยาพิษ[58] การค้าขายดังกล่าวมานี้ตามทัศนะของพระพุทธศาสนาถือเป็นการประกอบการงานที่ มีโทษ คือ มีโทษต่อผู้อื่นและต่อสังคมส่วนรวมด้วย หากอาชีพเหล่า นี้เข้าสู่กระบวนการทางธุรกิจย่อมเป็นการส่งเสริมให้คนในสังคมกระทำผิดทางจริยธรรมได้ง่ายขึ้นเป็นการทำลายพื้นฐานทางจริยธรรมที่ดีงามของสังคม และส่งผลกระทบเชิงลบต่อสังคมเป็นวงกว้าง ดังนั้นหลักการเลี้ยงชีวิตชอบทางกายจึงต้องงดเว้นจากการประกอบอาชีพที่ส่งเสริมหรือสนับสนุนให้กระทำผิดศีลธรรมดังกล่าว การเลี้ยงชีพชอบทางกายยังครอบคลุมไปถึงการเว้นจากจากการเลี้ยงชีวิตด้วยการลักขโมย การทุจริต การคดโกงทั้งจากโดยอาชีพและสามัญสำนึกแม้ว่าจะมีโอกาสให้กระทำได้หรือไม่ก็ตามเพราะเป็นการเบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อนและทำให้สังคมเกิดความไม่สงบสุข คนในสังคมอยู่อย่างรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินการเลี้ยงชีพด้วยการลักขโมยหรือทุจริตคดโกงจึงเป็นการดำเนินชีวิตอยู่บนความทุกข์ความเดือดร้อนของผู้อื่นและของสังคมเป็นการทำลายศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของตนเองหมดสิ้น

---

[57] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับประมวลธรรม*, อ้างแล้ว, หน้า 757.

[58] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) 22/177/186.

2. การเลี้ยงชีพชอบทางวาจา

หลักพระพุทธศาสนา การเลี้ยงชีพชอบทางวาจาจัดเป็นกุศลกรรมและเป็นการดำเนินชีวิตที่เป็นสัมมาอาชีวะ โดยยึดหลักการคือ (1) การไม่โกหกหลอกลวงเลี้ยงชีพ โดยดำเนินชีวิตอย่างมีสัจจะรักษาความสัตย์ (2) การไม่พูดส่อเสียดเลี้ยงชีพ คือ การเว้นจากการใช้คำพูดยุยงให้คนอื่นแตกแยกกันหรือเข้าใจผิดกันเพื่อผลประโยชน์ของตนเอง (3) การไม่พูดคำหยาบในการเลี้ยงชีพ (4) การไม่พูดเพ้อเจ้อเลี้ยงชีพ คือ ให้เว้นจากการดำเนินชีวิตด้วยอาศัยวาจาที่ไร้สาระ ไร้แก่นสาร ไม่เป็นธรรมและไม่ประกอบด้วยประโยชน์ เนื่องจากคำพูดที่เพ้อเจ้อนั้นทำให้ผู้ฟังหลงผิด เข้าใจผิดได้ (5) การไม่ประจบเลี้ยงชีพ คือ เว้นจากการใช้วาจาประจบสอพอผู้อื่นเพื่อผลประโยชน์ของตนเอง (6) การไม่บังคับขู่เข็ญเลี้ยงชีพวาจานั้นย่อมไม่เป็นไปเพื่อการข่มขู่หรือบังคับขู่เข็ญเพื่อแสวงหาผลประโยชน์จากบุคคลอื่นด้วยความไม่ชอบธรรม[59]

3. การเลี้ยงชีพชอบทางใจ

หลักพระพุทธศาสนา การเลี้ยงชีพชอบทางใจเป็นมโนกรรมฝ่ายกุศลซึ่งเป็นแนวทางที่นำไปสู่ความสุขสงบภายใน เป็นการดำเนินชีวิตตามหลักสัมมาอาชีวะโดยยึดหลักการ คือ (1) การไม่โลภอยากได้ทรัพย์คนอื่นเลี้ยงชีพ มีสภาพจิตที่สามารถควบคุมความโลภไว้ได้ คือไม่โลภอยากได้ของคนอื่นในทางที่ไม่ชอบไม่ควร คิดเลี้ยงชีพวางแผนดำเนินชีวิตในแนวทางที่ถูกต้องชอบด้วยกฎหมายศีลธรรม (2) การไม่คิดเบียดเบียนคนอื่นเลี้ยงชีพ เป็นการควบคุมสภาพจิตใจต่อความพยาบาทปองร้ายผู้ อื่นเพื่อหวังเอาแต่ประโยชน์ส่วนตนให้มีจิตเมตตา ดูเอื้อเฟื้อประโยชน์แก่ผู้อื่น อันจะนำไปสู่การแสวงหาประโยชน์ที่ถูกต้องเหมาะสม และไม่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่นให้เกิดความเดือดร้อนเสียหาย (3) การไม่คิดเอารัดเอาเปรียบคนอื่นเลี้ยงชีพ คือ เว้นจากการคิดหาโอกาสเพื่อตักตวงเอาผลประโยชน์จากบุคคลอื่นเพื่อเลี้ยงชีพตนเอง[60] การเลี้ยงชีพชอบทางใจจัดเป็นมโนกรรม ฝ่ายกุศลที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นต้นตอให้การดำเนินชีวิตภายนอกเป็นไปในแนวทางที่ถูก ต้องชอบธรรม เพราะการกระทำภายนอกต่าง ๆ สืบเนื่องมาจากภายในจิตใจ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า... ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจ เป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลใดใจร้ายแล้ว พูดอยู่ ก็ดี ทำอยู่ก็ดี ทุกข์ย่อมไปตามเขาเพราะเหตุนั้น ถ้าบุคคลใดมีใจผ่องใสแล้ว พูดอยู่ ก็ดี ทำอยู่ก็ดี ความสุขย่อมไปตามเขาเพราะเหตุนั้นเหมือนเงาไปตามตัวฉะนั้น[61]

---

[59] ที.ปา. (ไทย) 11/360/284.

[60] ม.มู. (ไทย) 12/485/523.

[61] ขุ.ม. (ไทย) 40/11/1.

กล่าวโดยสรุปหลักการของสัมมาอาชีวะ ด้วยการเลี้ยงชีพชอบทางกาย ทางวาจาและทางใจ ก็คือ การดำเนินชีวิตตามหลักกุศลกรรมบถนั้นเอง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งการดำเนินชีวิตสุจริตทางกาย ทางวาจา และทางใจ

องค์ประกอบที่ 6 สัมมาวายามะ หมายถึง ความเพียรชอบ ความเพียรระวังไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้น ความเพียรการละความชั่วที่ทำแล้ว ความเพียรในการทำความดีให้เจริญยิ่งขึ้นและความเพียรในการรักษาความดีที่ทำไว้แล้ว โดยคำจำกัดความตามแบบพระสูตรเรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า สัมมัปปธานหรือปธาน 4 ได้แก่ (1) สังวรปธาน เพียรป้องกันหรือเพียรระวังอกุศลที่ยังไม่ เกิดไม่ให้เกิดขึ้น (2) ปหานปธาน เพียรละหรือเพียรจำกัดอกุศลที่ เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป (3) ภาวนาปธาน เพียรเจริญหรือเพียรสร้างกุศลที่ยังไม่ เกิดให้เกิดขึ้น (4) อนุรักขนาปธาน เพียรอนุรักษ์ หรือเพียรรักษาและส่งเสริมกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

กล่าวโดยสรุป สัมมาวายามะในระดับเบื้องต้นจึงหมายถึงความเพียรในการละชั่วทำดีและทำจิตใจให้ผ่องใส นอกจากในพระสุตตันตปิฎกแล้วยังมีกล่าวไว้ในพระอภิธรรมปิฎกดังนี้ “สัมมาวายามะ เป็นไฉน ข้อที่ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายามปรารภความเพียรประคองจิตมุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น ฯลฯ เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ เพื่อทำบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นมิให้เกิดขึ้น ฯลฯ การสร้างฉันทะพยายามปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหายภิยโยภาพไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ”[62] “การปรารภความเพียรทางใจ ฯลฯ สัมมาวายามะ วิริยสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่าสัมมาวายามะ”[63] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวเกี่ยวกับสัมมาวายามะ ไว้ว่า “ตัวสัมมาวายามะเองแท้ ๆ ที่เป็นองค์มรรคเป็นคุณธรรมอยู่ภายใตจิตใจของบุคคลก็จริงสัมมาวายามะจะทำหน้าที่ของมันได้เจริญงอกงามได้ ต้องอาศัยความสัมพันธ์กับโลกภายนอกกล่าวคือ การวางท่าทีตอบสนองและจัดการกับอารมณ์ ที่ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย การแผ่ขยายความเพียรจากภายในจิตใจออกไปเป็นการกระทำ ความประพฤติ การดำเนินชีวิตจะเกี่ยวข้องและอิงอาศัยกับปัจจัย แวดล้อมภายนอกด้วย ทั้งปัจจัยทางร่างกาย ธรรมชาติ และทางสังคม”[64]

พุทธพจน์ที่ตรัสกะพระภิกษุเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลายคุณสมบัติของผู้บำเพ็ญ (องค์ของผู้มีปธาน) มี 5 อย่างเหล่านี้ ห้าอย่างคืออะไร (กล่าวคือ) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ คือ (1) เป็นผู้มีศรัทธาเชื่อตถาคตโพธิว่าแม้เพราะเหตุผลดังนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นเป็นอรหันต์เป็นสัมมา

---

[62] อภิ.วิ. (ไทย) 35/205/172.

[63] อภิ.วิ. (ไทย) 35/206/175.

[64] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 802-803.

สัมพุทธะ ฯลฯ เป็นผู้จำแนกแจกธรรม (2) เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคน้อยประกอบด้วยไปเผาผลาญที่สำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก พอปานกลางเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร (3) เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมายาเป็นผู้เปิดเผยตัวตามเป็นจริงทั้งในพระศาสดาทั้งในเพื่อนพรหมจารีผู้เป็นวิญญูชน (4) เป็นผู้ระดมความเพียร เพื่อละอกุศลธรรมเพื่อยังกุศลธรรมให้ถึงพร้อมมีความเข้มแข็งบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลทั้งหลาย (5) เป็นผู้มีปัญญาประกอบด้วยปัญญาอย่างอิสระที่หยั่งถึงความเกิดขึ้นและความดับสลาย ชำแรกกิเลสได้ อันให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ”[65] จากพุทธพจน์ที่กล่าวถึงเรื่องการทำความเพียรนั้นเป็นการเตือนผู้ปฏิบัติธรรมเป็นอย่างดีว่าลำดับแรกจะต้องมีศรัทธาในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเชื่อว่าพระองค์เป็นผู้ชี้ทางการบรรลุมรรคผล นิพพานให้กับผู้ปฏิบัติต่อไปต้องเป็นผู้มีโรคน้อยเป็นผู้ซื่อตรงทั้งต่อหน้าและลับหลังเป็นเพื่อนพรหมจารีกับนักปราชญ์ วิญญูชนเป็นผู้มีความเพียรเพื่อจะละอกุศลที่เกิดแล้ว ป้องกันมิให้อกุศลที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้นเพื่อเร้ากุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นรักษาหรือประคองกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญงอกงาม เป็นผู้มีปัญญากำหนดและตามรู้ความเกิดขึ้นและความดับสลายของธรรมทั้งหลายอันทำให้ถึงความดับทุกข์โดยชอบ

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย สมัยที่ไม่เหมาะสำหรับบำเพ็ญเพียร มี 5 อย่าง เหล่านี้ห้าอย่างคืออะไร (กล่าวคือ) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (1) เป็นผู้แก่เฒ่า ถูกชราครอบงำ (2) เป็นผู้เจ็บไข้ถูกพยาธิครอบงำ (3) สมัยที่อาหารขาดแคลนข้าวไม่ดีหาอาหารยาก ไม่สะดวกที่จะยังชีพด้วยการบิณฑบาต (4) สมัยที่มีภัย มีความกำเริบวุ่นวายในป่าดง ชาวชนบทต่างพากันขึ้นยานพาหนะผันผ้ายไป (5) สมัยที่สงฆ์แตกแยกกันมีการด่าว่า.. คนที่ยังไม่เลื่อมใสก็ไม่เลื่อมใสคนที่เลื่อมใสแล้วก็กลายเป็นอย่างอื่นภิกษุทั้งหลาย สมัยที่ควรบำเพ็ญ มี 5 อย่างเหล่านี้, ห้าอย่างคืออะไร กล่าวคือ (1) ภิกษุยังหนุ่ม ยังเยาว์มีผมดำสนิท ประกอบด้วยวัยอันเจริญ เป็นวัยปฐม (2) ภิกษุเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคน้อย (3) สมัยที่ อาหารพร้อมดี ข้าวดีหาอาหารง่าย สะดวกที่จะยังชีพด้วยการบิณฑบาต (4) สมัยที่มนุษย์(ประชาชน) ทั้งหลายพร้อมเพรียงกันชื่นชมต่อกันไม่วิวาทกันเป็นเหมือนน้ำนมกับน้ำมองดู ด้วยสายตาที่ประกอบด้วยความรัก (5) สมัยที่สงฆ์พร้อมเพียงกันชื่นชมต่อกัน ไม่วิวาทกันมีอุเทศร่วมกันเป็นอันเดียวกัน เป็นอยู่ผาสุกทำให้ผู้ยังไม่เลื่อมใสย่อมเลื่อมใสคนที่เลื่อมแล้วย่อมเลื่อมใสยิ่งขึ้นไป”[66]

องค์ประกอบที่ 7 สัมมาสติ สัมมาสติ หมายถึง ความระลึกชอบความระลึกที่ดำเนินถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน กล่าวคือ การตั้งสติให้มั่นคง เพื่อละความยินดียินร้ายในสิ่งทั้งปวง สัมมาสติ เป็นองค์มรรคข้อที่ 2 ในหมวดสมาธิ หรือ อธิจิตตสิกขา พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงความสำคัญของสัมมาสติ

---

[65] ที.ปา. (ไทย) 11/411/295., ม.ม. (ไทย) 13/518/472.

[66] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) 22/53-54/92-94.

ไว้ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติเป็นไฉนนี้เรียกว่า สัมมาสติ คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ 1) พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้ 2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 3) พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ คือ (1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ (3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ (4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้”[67]

สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งสติ สติไปตั้งไว้ที่กาย เรียกว่า “กายานุปัสสนา” สติไปตั้งไว้ที่เวทนา ความสุข ความทุกข์ที่ตั้งขึ้นในใจ เรียกว่า “เวทนานุปัสสนา” สติไปตั้งไว้ที่จิตคือความคิดนึกของเราเรียกว่า “จิตตานุปัสสนา” ส่วนสติไปตั้งไว้ที่ธรรมะที่เกิดกับจิตให้คอยดูเรียกว่า “ธรรมานุปัสสนา” รวมความว่าให้ดูตนเองด้วยความมีสติตลอดเวลาเป็นการฝึกสติให้คล่องแคล่วว่องไว

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงสัมมาสติในมุมมองดังต่อไปนี้ สติในฐานะอัปปมาทธรรม “สติ” แปลว่า ความระลึกได้ ที่เป็นจุดมุ่งสำคัญก็ได้สติ จึงเป็นธรรมสำคัญในทางจริยธรรมเป็นอย่างมาก เพราะเป็นตัวควบคุมเร้าเตือนการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเองทั้งที่จะไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่ว และที่จะไม่ให้ความชั่วเล็ดลอดเข้ามาในจิตใจได้จะเตือนตนเองในการทำความดี และไม่เปิดโอกาสแก่ความชั่วพุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมากในการปฏิบัติจริยธรรมทุกขั้นการดำเนินชีวิต หรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า “อัปปมาท” คือ ความไม่ประมาทความก้าวหน้าในระบบจริยธรรม คือ ความเป็นอยู่ โดยไม่ขาดสติ ซึ่งขยายความได้ว่าการระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ยอมถลำลงไปในทางเสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความเจริญก้าวหน้าตระหนักดีถึงสิ่งที่จะต้องทำและต้องไม่ทำความสำคัญและขอบเขตการใช้อัปปมาทธรรม ในการปฏิบัติจริยธรรมขั้นต่าง ๆ ดังพุทธพจน์ต่อไปนี้ “ภิกษุทั้งหลายรอยเท้าของสัตว์บกทั้งหลายชนิดใด ๆ ก็ตามย่อมลงในรอยเท้าช้างได้ทั้งหมด รอยเท้าช้างเรียกว่าเป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น โดยความใหญ่ ฉันใด กุศลธรรมทั้งหลาย อย่างใด ๆ ก็ตามย่อมมีความไม่ประมาทเป็นมูล ประชุมลงในความไม่ประมาทได้ทั้งหมดความไม่ประมาทเรียกได้ว่าเป็นยอดของธรรมเหล่านั้น ฉันนั้น”[68]

---

[67] ม.มู. (ไทย) 12/149/124, ม.อุ. (ไทย) 14/704/454.

[68] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม,* พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 328.

การฝึกสติจะต้องเริ่มต้นมาจากกายก่อน แล้วจึงค่อย ๆ พัฒนานำสติคุมที่ความนึกคิดแล้วจะสังเกตได้ว่าขณะที่เรายืน เดิน นั่ง หรือนอน ความคิดของเราจะไหลออกไปเรื่อย สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องปกติของจิต แต่ให้เรากำหนดรู้ โดยเอาสติ กำหนดรู้ว่าจิตกำลังคิด เห็น ได้ยินให้กำหนดรู้แต่ไม่ต้องตามจิตไปดูว่ามันเห็น มันคิด หรือได้ยินอะไรบ้าง มิเช่นนั้นจะเป็นการหลงตามจิตหรือเรียกว่า “จิตหลอก” คนที่ได้ฝึกสมาธิตามขั้นตอนแบบนี้ แล้วการเดินก็ดี การนั่งการลุกจะเป็นจังหวะแม้แต่การพูดก็เป็นจังหวะพูดชัดถ้อยชัดคำ เพราะได้รับการฝึกอบรมตนเองกิริยาอาการผลุนพลันนั้นไม่มี เพราะสติเป็นตัวห้ามไว้ ไม่ให้ผลุนพลัน ไม่ให้ใจร้อน ไม่ให้ใจเร็วไม่ทำอะไรด้วยอารมณ์ แต่ทำด้วยเหตุ ด้วยผลอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า สัมมาสติ

องค์ประกอบที่ 8 สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ เป็นเรื่องการฝึก อบรมจิตขั้นลึกซึ้งอันเป็นของละเอียดของสมาธิ หมายถึง ใจที่เป็นกุศลจิตและตั้งมั่นเป็นหนึ่งอยู่ในอารมณ์เดียว หรือภาวะที่จิตเป็นหนึ่งที่เรียกว่า “เอกัคคตา” คือ การที่จิตกำหนดอยู่อย่างแน่วแน่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดปราศจากความฟุ้งซ่าน หรือที่เรียกว่า ความตั้งมั่นของจิตเป็นหนึ่งและอยู่ในอารมณ์เดียวสัมมาสมาธิที่ปรากฏอยู่ในพระอภิธรรมปิฎกมีดังนี้ “สัมมาสมาธิ ที่เกิดขึ้น ในสมัยนั้น เป็นไฉนคือความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งส่ายความที่จิตไม่ซัดส่ายสมถะสมาธินทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ในสมัยนั้นนี้ชื่อว่า สัมมาสมาธิที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”[69] สัมมาสมาธินั้น คือธรรมที่ควรทำให้แจ้ง หรือทำให้เกิดขึ้น ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงองค์ธรรมหรือญาณที่เกิดจากสัมมาสมาธิ ประกอบด้วย 5 ประการ ดังนี้ คือ[70] (1) ญาณย่อมเกิดขึ้นเฉพาะตนว่า “สมาธินี้เป็นสุขในปัจจุบันและมีสุขเป็นวิบากต่อไป” (2) ญาณย่อมเกิดขึ้นเฉพาะตนว่า “สมาธินี้เป็นอริยะ ปราศจากอามิส” (3) ญาณย่อมเกิดขึ้นเฉพาะตนว่า “สมาธินี้มิใช่บุรุษชั่ว” (4) ญาณย่อมเกิดขึ้นเฉพาะตนว่า “สมาธินี้ สงบ ประณีต ได้ด้วยความสงบระงับบรรลุได้ด้วยภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นและมิใช่บรรลุได้ด้วยการข่ม (ธรรมที่เป็นข้าศึก) ห้ามกิเลสด้วยสสังขารจิต” (5) ญาณย่อมเกิดขึ้นเฉพาะตนว่า “เรานั้นมีสติ เข้าสมาธิ และเรามีสติออกจากสมาธินี้ “บุคคลใดที่หมั่นเจริญสมาธิ เป็นสัมมาสมาธิจนเกิดญาณญาณนั้นย่อมทำลายมิจฉาสมาธิตามที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ดังพุทธพจน์ว่า “มิจฉาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นผิด) ของผู้มีสัมมาสมาธิย่อมเสื่อมไป คือ บาปอกุศลธรรมเป็นอเนกของบุคคลที่เกิดเพราะมิจฉาสมาธิเป็นปัจจัยย่อมเสื่อมไป และกุศลธรรมที่เป็นอเนกย่อมเจริญเต็มที่ เพราะสัมมาสมาธิเป็นปัจจัย[71]

---

[69] อภิ.สงฺ. (ไทย) 34/24/31.

[70] ที.ปา. (ไทย) 1/355/385.

[71] ที.ปา. (ไทย) 11/360/436.

คัมภีร์วิสุทธิมรรคให้คำจำกัดความของสมาธิไว้ว่า “ความมีอารมณ์อันเดียวแห่งจิตที่เป็น กุศลพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง สมาธิว่า “แปลกันว่าความตั้งมั่นแห่งจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดคำจำกัดความของสมาธิที่มักพบเสมอคือ “จิตตัสเสกัคตา หรือ เรียกสั้น ๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่าภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับ สิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน หรือส่ายไป” และกล่าวถึงระดับของสมาธิว่ามี 3 ระดับ คือ (1) ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะที่เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานใน ชีวิตประจำวันให้ได้ผลดีและจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้ (2) อุปจารสมาธิสมาธิ เฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ได้ ก่อนจะเข้าสู่ สภาวะฌานได้หรือสมาธิ ในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ (3) อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ สมาธิที่แนบสนิทเป็นสมาธิในระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิการฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่นได้นั้น ผู้ปฏิบัติย่อมเกิดผลดีคือจิตของตนจะมีสมรรถภาพหรือมีคุณภาพดีซึ่งสามารถดูได้จากลักษณะ ดังต่อไปนี้คือ (1) แข็งแรง มีพลัง มีการเปรียบอุปมาของจิตที่ฝึกแล้วเหมือนกับกระแสน้ำที่ถูกควบคุม ให้ไหลพุ่งไปในทางทิศเดียวกัน ย่อมจะมีพลังมากกว่าที่จะปล่อยให้กระแสน้ำนั้นไหลไปคนละทิศทาง (2) ราบเรียบสงบนิ่ง เหมือนน้ำที่อยู่ในสระหรือบึงน้ำใหญ่ไม่มีลมพัดให้กระเพื่อ (3) ใสกระจ่าง มองเห็นอะไรได้ชัดเจนไม่มีริ้วคลื่นฝุ่นที่มีอยู่ก็ตกตะกอนนอนก้น (4) นุ่มนวล ควรแก่การงาน หรือ เหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียดไม่กระด้างไม่วุ่นวาย ไม่ขุ่นมัว ไม่กระสับกระส่าย ไม่เร้าร้อน ไม่กระวนกระวาย

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง จิตที่เป็นสมาธิตามที่ปรากฏในพุทธพจน์ว่า “จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์ถึงขั้นฌานนั้น พระอรรถกถาจารย์เรียกว่าจิตประกอบด้วยองค์ 8 ซึ่งมี ลักษณะตามพุทธพจน์ คือ (1) ตั้งมั่น (2) บริสุทธิ์ (3) ผ่องใส (4) โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา (5) ปราศจากสิ่ง มัวหมอง (6) นุ่มนวล (7) ควรแก่งาน (8) อยู่ตัวไม่วอกแวกหวั่นไหวจิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้เหมาะแก่ การนำเอาไปใช้ได้ดีที่สุดไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจถูกต้อง แจ้งชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญาสมาบัติอย่างใดก็ได้”[72] การฝึกสมาธิใน พระพุทธศาสนาจึงนับว่าเป็นองค์หนึ่งในมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นหนทางปฏิบัติ เพื่อความดับทุกข์ อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา แนวทางปฏิบัติ ตามวิถีพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับสมาธิ ขั้นต้นเรียกว่า “สมถกรรมฐาน” ถือว่าเป็นขั้นการเตรียมจิตให้พร้อมเพื่อ เป็นรากฐานก้าวขึ้นสู่ปัญญา ในขั้นสูงต่อไปด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

กล่าวโดยสรุป อริยมรรคมีองค์ 8 หมายถึง ความประพฤติชอบ หรือความประพฤติที่ถูกต้อง ตามทำนองคลองธรรมทั้งทางกาย วาจา และใจ กล่าวคือ เป็นความประพฤติที่ ไม่ก่อให้เกิดความ

---

[72] พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม*, อ้างแล้ว, หน้า 824-830.

เดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่นเป็นสิ่งที่ควรประพฤติปฏิบัติหรือคือการศึกษาพัฒนาตนเองทั้งสามด้าน ที่เรียกว่า ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล คือการคุมกาย สมาธิ คือการคุมจิตให้ตั้งมั่นมั่นคง เพื่อความพร้อมในอันที่จะก้าวไปสู่ปัญญา คือการพิจารณาจนเกิดการพัฒนาที่ สมบูรณ์ ซึ่งทั้งหมดก็อยู่ในอริยมรรคมีองค์ 8 พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้กล่าวไว้ว่า พระพุทธศาสนามีการฝึกปฏิบัติที่แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ (1) ปริยัติ (2) ปฏิบัติ (3) ปฏิเวธ การศึกษาภาคปริยัติต้องควบคู่กับการปฏิบัติ และมองว่า ชีวิตของมนุษย์มีปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์ (Dukkha) หนทางแห่งการแก้ปัญหาหรือ แก้ทุกข์ คือการเดินเข้าสู่ ทางสายกลางเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทาหรือมรรคมีองค์ 8 ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 หมวด คือ หมวดปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ หมวดสมาธิ ได้แก่ สัมมาวายามะสัมมาสติ สัมมาสมาธิ หมวดศีล ได้แก่ สัมมาวาจาสัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ ซึ่งมรรคทั้ง 3 หมวดนั้นแบ่งออกตามปฏิบัติหรือการศึกษาได้ 3 อย่าง คือ ศีล เป็นการควบคุมกายกับวาจา สมาธิเป็นการฝึกอบรมใจให้ตั้งมั่นให้จิตมั่นคง และปัญญาเป็นการฝึกอบรมจิตมีความรู้ คิดวิเคราะห์พิจารณาสิ่ง ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ หรือกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง, ทุกขัง, อนัตตา) เกิดการเปลี่ยนแปลงทนอยู่ได้ยาก และไม่มีตัวตน การศึกษาหรือการฝึกอบรม 3 ด้านนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ไตรสิกขา” การนำมรรคมีองค์ 8 หรือไตรสิกขาไปประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิตนั้นจะเลือกนำหมวดใดของมรรคมีองค์ 8 ขึ้นมาใช้ก่อนก็ได้

สรุป การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักมรรค 8 เป็นการปฏิบัติตามองค์ประกอบของอริยมรรค 8 มี 8 ด้าน คือ สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นถูก) สัมมาสังกัปปะ (ความคิดถูก) สัมมาวาจา (การพูดถูก) สัมมากัมมันตะ (การทำงานถูก) สัมมาอาชีวะ (การประกอบอาชีพถูก) สัมมาสติ (ความระลึกถูก) และสัมมาสมาธิ (ความตั้งมั่นถูก) ซึ่งมรรคทั้ง 3 หมวดนั้นแบ่งออกตามปฏิบัติหรือการศึกษาได้ 3 อย่าง คือ ศีล เป็นการควบคุมกายกับวาจา สมาธิเป็นการฝึกอบรมใจให้ตั้งมั่น ให้จิตมั่นคง และปัญญาเป็นการฝึกอบรมจิตมีความรู้ คิดวิเคราะห์พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ

3.7 สรุปหลักพุทธปรัชญาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

1) ไตรสิกขา อันประกอบด้วย ศีล สมาธิและปัญญา หลักของศีลช่วยให้บุคคลสำรวมระวังในเรื่องของความประพฤติทางร่างกาย วาจา ให้มีความเป็นปกติ ส่วนหลักของสมาธิช่วยให้บุคคลสำรวมพัฒนาจิตใจ เพื่อเตรียมพร้อมสู่การพัฒนาปัญญาต่อไป หลักของปัญญาช่วยให้บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริงเกิดปัญญาในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นแล้วเมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาจึงนับได้ว่าบุคคลได้สำรวมระวัง รักษาร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม กล่าวได้ว่าเป็นการดูแลตนเองแบบองค์รวมหากจะกล่าวไตรสิกขาก็คือ การพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตที่ดีงามถูกต้อง

2) หลักศีล 5 เป็นการรักษาศีลนั้นส่งผลถึงการสำรวมกายและวาจาให้เป็นปกติ และเมื่อร่างกายปกติแล้วย่อมส่งผมถึงความสุขทางใจ ส่งผลถึงความบริสุทธิ์ทั้งกายและใจ เมื่อร่างกายมีความสมบูรณ์แล้วจะมีความจิตใจผ่องใส มีความสดชื่อเบิกบานใจ เพราะศีลเป็นข้อปฏิบัติเพื่อควบคุมความประพฤติทางกายทางวาจาให้สงบเรียบร้อยอันจะส่งผลให้มีสงบเรียบร้อยเมื่อผู้รักษาศีลเป็นผู้มีศีลมีความประพฤติเรียบร้อยทางกายทางวาจาศีลย่อมกลายเป็นธรรมอันเป็นพื้นฐานของผู้รักษาศีลอันจะเป็นรากฐานในการพัฒนาคุณธรรมในระดับที่สูงขึ้น

3) ภาวนา 4 หมายถึง การพัฒนาและอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในสุจริตธรรมและกุศลธรรม การปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบของสังคมที่ดีงาม การไม่ประพฤติทุจริตธรรม การพัฒนาจิตใจ ให้มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตที่ดีและสุขภาพจิตที่ดี การพัฒนาระบบการคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหาด้วยธรรมะ การนำหลักธรรมมา ใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองตลอดถึงการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขและไม่เดือดร้อน การนำหลักภาวนามาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้นซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้สามารถปฏิบัติหน้าที่กิจกรรมได้อย่างปกติสุขและยังได้ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้อยู่อย่างผาสุกอีกด้วย นับเป็นการปฏิบัติที่ไม่เสื่อมถอยทำตนให้ตั้งอยู่ในความดีเป็นเบื้องต้นก่อน รู้จักวิธีคุ้มครองรักษาอินทรีย์รู้จักประมาณในการบริโภคและรู้จักเพิ่มพูนสั่งสมบำเพ็ญความเพียร จุดมุ่งหมายเพื่อให้รู้ความสำคัญในการพัฒนาชีวิตจะได้แก่ปัญหาได้อย่างถูกต่องรวดเร็วและทันต่อเหตุการณ์ ไม่ประมาทในการทำกิจการ โดยผ่านกระบวนการฝึกฝนอย่างเป็นระบบเพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี

4) หลักกุศลกรรมบถ 10 ซึ่งเป็นหลักพุทธปรัชญาเพื่อพัฒนาตามอารยธรรมได้ว่าเป็นขั้นกลางตามแนวของพระพุทธศาสนา คือ กุศลกรรมบถ 10 อันหมายถึง ทางแห่งกุศลกรรม ทางแห่งการทำความดีกรรมดี และเป็นทางนำไปสู่ความสุขความเจริญ ซึ่งถือว่าเป็นหลักปฏิบัติที่สูงกว่าหลักธรรมขั้นแรกขึ้นมาอีก เพราะในหลักธรรมขั้นแรกนั้น เน้นเฉพาะการควบคุมกายกับวาจา (ศีล) แต่ในหลักปรัชญาขั้นกลางนี้ นอกจากการควบคุมกายวาจาแล้ว ยังได้เพิ่มการควบคุมจิตใจเข้ามาด้วยเป็นการจรรโลงให้ผู้คนในสังคมได้อยู่ร่วมอย่างมีอารยธรรมอย่างแท้จริง

5) หลักมรรค 8 เป็นการปฏิบัติตามองค์ประกอบของอริยมรรค 8 มี 8 ด้าน คือ สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นถูก) สัมมาสังกัปปะ (ความคิดถูก) สัมมาวาจา (การพูดถูก) สัมมากัมมันตะ (การทำงานถูก) สัมมาอาชีวะ (การประกอบอาชีพถูก) สัมมาสติ (ความระลึกถูก) และสัมมาสมาธิ (ความตั้งมั่นถูก) ซึ่งมรรคทั้ง 3 หมวดนั้นแบ่งออกตามปฏิบัติหรือการศึกษาได้ 3 อย่าง คือ ศีล เป็นการควบคุมกายกับวาจา สมาธิเป็นการฝึกอบรมใจให้ตั้งมั่น ให้จิตมั่นคง และปัญญาเป็นการฝึกอบรมจิตมีความรู้คิดวิเคราะห์พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ

บทที่ 4
บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด

ดุษฎีนิพนธ์เรื่อง บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด ทำให้ได้ประเด็นที่จะสามารถนำพุทธปรัชญาเถรวาททั้ง 5 หลัก ได้แก่ 1) ไตรสิกขา 3 2) หลักศีล 5 3) หลักภาวนา 4 4) หลักกุศลกรรมบท 10 5) หลักมรรคมีองค์ 8 มาบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการศึกษา 2) ด้านสังคม 3) ด้านพลศึกษา 4) ด้านสุขอนามัย 5) ด้านโภชนาการ โดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ดังนี้

4.1 บูรณาการหลักไตรสิกขาในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้านการศึกษา

4.2 บูรณาการหลักศีล 5 ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้านสังคม

4.3 บูรณาการหลักภาวนา 4 ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้านพลศึกษา

4.4 บูรณาการหลักกุศลกรรมบท 10 ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้านสุขอนามัย

4.5 บูรณาการหลักมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้านโภชนาการ

4.6 สรุปบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด

4.1 บูรณาการหลักไตรสิกขาในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้านการศึกษา

การวิจัยเรื่อง บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ข้อมูลสำคัญ ดังนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 กล่าวว่า ไตรสิกขาเป็นกระบวนการฝึกหัด กาย วาจา และจิตของมนุษย์ให้สามารถดำรงและดำเนินชีวิตที่ดีโดยใช้ปัญญาและด้วยวิธีทางเดินสายกลาง อันสุจริตชอบธรรม อำนวยประโยชน์ทั้งแก่ตนและส่วนรวม ซึ่งสรุปกระบวนการศึกษาเพื่อพัฒนา มนุษย์ตามหลักไตรสิกขา[1] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3** กล่าวว่า ไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ซึ่งมักเรียกกันง่าย ๆ สะดวก ๆ ว่าศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งได้อธิบายว่า 1. อธิศีลสิกขาคือการฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจาและอาชีวะ ได้แก่รวมเอา องค์มรรคข้อ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และ

[1] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2566

สัมมาอาชีวะเข้ามาว่าโดยสาระก็คือการดำรงตน ด้วยดีในในสังคมรักษาระเบียบวินัยปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีงามเกื้อกูลประโยชน์ช่วยรักษาส่งเสริมสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะในทางสังคมให้อยู่ในภาวะเอื้ออำนวยแก่การที่ทุก ๆ คนสามารถดำเนินชีวิตที่ดีงามหรือปฏิบัติได้ด้วยดี 2. อธิจิตสิกขาคือการฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรภาพของจิตได้แก่ เอาองค์มรรคข้อ สัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิเข้ามาว่าโดยสาระก็คือ การฝึกจิตใจ เข้มแข็ง มั่นคง แน้วแน่ควบคุมตนได้ดีมีสมาธิมีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ปราศจาก สิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมองอยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานมากที่สุดโดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่าง ลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง 3. อธิปัญญาสิกขาคือการฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความ เป็นจริงจนถึงความหลุดพ้นมีจิตใจเป็นอิสระผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ได้แก่รวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ สองอย่างแรกเข้ามาว่าโดยสาระก็คือการฝึกอบรมให้เกิดปัญญา บริสุทธิ์รู้แจ้งชัดตรงสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้ความคิดความเข้าใจ ที่ถูบิดเบือน อำพราง หรือพร้ามัว เพราะอิทธิพลของกิเลส มีอวิชาและตัณหาเป็นผู้ครอบงำจิตใจอยู่การฝึกปัญญา เช่นนี้ ต้องอาศัยการฝึกจิตใจให้ผ่องแผ้วเป็นพื้นฐาน แต่ในเวลาเดียวกัน เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตาม ความเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้วก็กับช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ผ่องใสอย่างแน่นอนยิ่งขึ้น และส่งผลออกไปในการดำเนินชีวิต ทำให้วางใจ วางท่าทีมีความสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง และใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์ไม่เอนเอียง ไม่มีกิเลสแอบแฝงนั้น คิดพิจารณาแก่ไขปัญหาต่าง ๆ ทำกิจทั้งหลายในทางทีเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขอย่างแท่จริง[2] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5** กล่าวว่า ไตรสิกขาคือข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา 3 ประการ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา หรือเรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้คือ 1. ศีลคือข้อสำหรับอบรมความประพฤติทางกาย วาจา เพื่อให้สามารถดำรงตนด้วยดี ในสังคม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่และมีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความสัมพันธ์กับสังคม ในทางเกื้อกูลประโยชน์ 2. สมาธิคือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมด้านคุณภาพและสมรภาพของจิต เพื่อให้เกิด คุณธรรม หรือสมาธิอย่างสูง ทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคงแน้วแน่ควบคุมตนได้ดีมีสมาธิดีสงบ บริสุทธิ์ผ่องใส เหมาะสมกับการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง 3. ปัญญาคือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง เข้าใจสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง สามารถคิดพิจารณาแก่ปัญหาต่าง ๆ และทำกิจทั้งหลายในทางที่เป็นไป เพื่อประโยชน์ได้อย่างแท้จริง ธรรมะแต่ละข้อในไตรสิกขาคือศีล สมาธิปัญญา นี้ต่างก็มีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือ ศีลเป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิและสมาธิเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา ในขณะเดียวกันเมื่อเกิด ปัญญาที่รู้แจ้ง เห็นจริงแล้วก็จะช่วยให้จิตสงบมั่นคงบริสุทธิ์เป็นสมาชิกที่แน้วแน่ยิ่งขึ้นส่งผลต่อความ ประพฤติการดำเนินชีวิตที่

[2] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2566.

ถูกต้องเป็นผู้มีศีลอันบริสุทธิ์ [3] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6** กล่าวว่า ไตรสิกขา ได้แก่ ศีลสิกขา จิตสิกขา ปัญญาสิกขา หรือ ศึกษาศีล ศึกษาจิต ศึกษา ปัญญา ซึ่งนับว่าเป็นประถมศึกษา มัธยมศึกษา อุดมศึกษาในพระพุทธศาสนาโดยลำดับ ธรรมที่ พระพุทธเจ้าสอนให้ปฏิบัติทุกประการรวมลงในหลักไตรสิกขานี้ ศีลสิกขาเกี่ยวกับความประพฤติ ทั้งปวง จิตสิกขาเกี่ยวกับภาวะทางจิตใจทุกอย่าง ปัญญาสิกขาเกี่ยวกับความรู้ความเห็นทุกประการ คนเราทุกคนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ต้องมีความประพฤติของตน ต้องมีจิตใจของตน ต้องมีความรู้ ความเห็นของตน จึงมีหน้าที่หรือมีความสมควรจะพึงศึกษาในเรื่องเหล่านี้ซึ่งเป็นการศึกษาเรื่อง ตนแท่ ๆ และต้องศึกษาอยู่เรื่อยไปจึงจะมีความเฉลียวฉลาดต่อตนเองอยู่เสมอ ไม่เช่นนั้นก็จะโง่ เขลาต่อตนเอง ฉะนั้นไตรสิกขาของพระพุทธเจ้า จึงจำเป็นแก่ชีวิตร่างกายหยุดหายใจเมื่อใดก็ตาย เมื่อนั้น หยุดศึกษาเมื่อใดก็ตายจากความดีและความรู้เมื่อนั้น คนตายย่อมไม่มีความรู้สึกตัว คนที่ไม่รู้จักตนเองจึงเหมือนคนตาย ไตรสิกขาของพระองค์จึงเป็นหลักที่บริสุทธิ์บริบูรณ์และรวบรัด เข้าใจง่าย มีเหตุผล ปฏิบัติให้สำเร็จผลได้จริง[4] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10** กล่าวว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการฝึกอบรมจากภายนอกเขาไปหาภายใน จากส่วนที่หยาบเข้าไปหาส่วนที่ละเอียดและจากส่วนที่ง่ายกว่าเข้าไปหาส่วนที่ยากและลึกซึ้งกว่าเมื่อแรกเริ่ม การฝึกอาศัยความเห็นชอบหรือความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เรียกว่าสัมมาทิฏฐิเป็นเชื้อ หรือเป็นเค้าให้เพียงเล็กน้อยพอให้รู้ว่าตนจะไปไหน ทางไหนจะตั้งต้นที่ไหนเท่านั้น การเข้าใจปัญหาและการมองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง คือจุดเริ่มต้นที่ถูกต้องและคือความหมายพื้นฐานของสัมมาทิฏฐิ ส่วนในระหว่างการฝึกการฝึกส่วนที่หยาบภายนอก ในขั้นศีล ช่วยเป็นฐานให้แก่การฝึกส่วนละเอียดภายใน ทำให้พร้อมและสะดวกที่จะฝึกในขั้นจิตและปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้น เมื่อฝึกขั้นละเอียดภายในคือขั้นจิตและปัญญาผลก็ส่งกลับมาช่วย การดำเนินชีวิตด้านนอก เช่น มีความประพฤติสุจริต มั่นคง มีศีลที่เป็นไปโดยปกติธรรมดาของตนเอง ไม่ต้องฝืนใจ หรือตั้งใจควบคุมรักษา คิดแก่ปัญหาและทำกิจต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ เมื่อฝึกตลอดระบบสิกขาแล้ว ระบบการดำเนินชีวิตทั้งหมดก็กลายเป็นระบบของมรรคสอดคล้องกันทั้งหมดภายนอกและภายใน[5] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11** กล่าวว่า ศีลเป็นการปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อย ปราศจากโทษขั้นต้น ๆ ทางกาย วาจาของตนที่เกี่ยวกับสังคมและส่วนรวม หรือเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็น แก่การเป็นอยู่ สมาธิ เป็นการบังคับจิตใจของตัวเองไว้ให้อยู่ในสภาพที่จะทำประโยชน์ให้มากที่สุดตามที่ตนต้องการ ส่วนปัญญาหมายถึงการฝึกฝนอบรมทำให้เกิดความเข้าใจให้เห็นแจ้งในสิ่ง ทั้งหลายตามที่เป็นจริงโดยสมบูรณ์ [6] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 12** กล่าวว่า การศึกษาตามหลักไตรสิกขา นั้น ต้องเป็นการฝึกหัดอบรมตนด้วยตนเอง และประเมินผลสำเร็จด้วยตนเอง

---

[3] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2566.

[4] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2566.

[5] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2566.

[6] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม 2566.

แต่มิได้ปิดกั้นการรับ คำแนะนำสั่งสอนจากกัลยาณมิตร ไตรสิกขาเป็นการฝึกหัดอบรมที่เป็นขั้นตอนสืบเนื่อง เริ่มจาก รูปธรรมไปสู่นามธรรม เป็นการพัฒนามนุษย์ทั้งกาย วาจา ความคิด จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา การฝึกหัดอบรมตามหลักไตรสิกขามีลักษณะเป็นบูรณาการและปัจจยาการที่ว่า บูรณา การนั้นเพราะทุกองค์ประกอบอันมีศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งครอบคลุมมรรคมีองค์แปดมีลักษณะผสมผสานกลมกลืนอย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน มีความสอดคล้องรองรับกันทั้งในด้านที่ต้องละเว้น และในด้านที่เจริญ ยากที่จะแยกออกมาโดดเดี่ยว และไม่สามรถตัดองค์ประกอบข้อใดทิ้งไปได้ ที่ว่าไตรสิกขาเป็นปัจจยาการนั้น เพราะมี ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นปัจจัยต่อเนื่องอิงอาศัยกัน โดยตลอดจะเริ่มที่ปัญญา หรือสมาธิ หรือศีล ก็ได้ จากความหมายของไตรสิกขาดังกล่าวสรุปได้ว่า ไตรสิกขา คือ ศีล ประพฤติดีงาม เว้นจากประพฤติเสียหายต่าง ๆ สมาธิตั้งใจมั่นคง ปัญญา รอบรู้ดีในเหตุผล บาป บุญ คุณโทษ ประโยชน์หรือมิใช้ประโยชน์และในวิธีนำตนให้พ้นจากทุกข์ภัยพิบัติบรรลุถึงความสวัสดี[7] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 14** กล่าวว่า ศีล เป็นเรื่องการฝึกพฤติกรรม เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีล คือ วินัย เด็กควรได้รับ การปลูกฝังให้อยู่ในหลักของศีล 5 เน้นการไม่เบียดเบียน โดยไม่ทำร่ายชีวิต ร่างกาย ไม่ลักขโมย ไม่แย่งของรักของหวงของผู้ใด ไม่ใช่วาจาประทุษร้าย สร้างความสติสัมปะชัญญะ โดยเห็นโทษ ของการดื่มสุรา เสพของมึนเมาของเสพติด นอกจากการปลูกฝังการไม่เบียดเบียนกันทางสังคมแล้ว ยังต้องพัฒนามนุษย์ในเรื่องความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูล สร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุขให้เกิดขึ้น การพัฒนามนุษย์ในระดับศีลจะต้องตั้งเป้าหมายที่จะสร้างพฤติกรรมที่ดีงามให้สะสมขึ้น ในตัวมนุษย์เมื่อเกิดการสะสมและปฏิบัติติดต่อกันไปก็จะส่งผลไปที่จิตใจให้เกิดความชื่นชม และ ยึดถือเวลาจะประพฤติอย่างนั้น ความชื่นชมยึดถือในจิตใจจะส่งแรงเสริมให้มีเจตนาที่มุ่งประพฤติดี สมาธิ เป็นเรื่องการฝึกในด้านจิตหรือระดับจิตใจ การอบรมมนุษย์เป็นไปในเรื่องการพัฒนาคุณลักษณะต่าง ๆ ทางจิตให้สมบูรณ์ด้วย และปัญญา เป็นเรื่องของการฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง โดยนัยนี้มนุษย์ควรได้รับ การอบรมสั่งสอนในทางที่ถูกที่ควรในเรื่องความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ การรู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัยไตร่ตรอง รู้จักแก้ปัญหา รู้จักดำเนินการต่าง ๆ มีเหตุ มีผล รู้จักคิดการต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์โดยเฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ทั้งปวง นั่นคือ รู้เท้าทันธรรมดาของโลกและชีวิต ในการฝึกอบรมในมนุษย์ตามหลักไตรสิกขานี้สามารถฝึกได้ในทุกการกระทำของมนุษย์ และฝึกหัดให้รู้จักการตรวจสอบด้วยตนเองจะช่วยให้การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญาก้าวหน้ายิ่งขึ้น นั่นคือ พิจารณาการกระทำของตนในส่วนของ “ศีล” ว่า ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อน แก่ผู้อื่นหรือไม่ หรือว่าการกระทำนั้นเป็นเพื่อความสนับสนุน เกื้อกูลช่วยเหลือ และสร้างสรรค์ ในขณะที่เกิดการกระทำนั้น “จิตใจ” ของตนเป็นอย่างไร คือเป็นการกระทำด้วยจิตที่เห็นแก่ตัว คิดร้ายต่อผู้อื่น หรือริษยา อาฆาต โลภ โกรธ หลงหรือเปล่า

[7] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2566.

หรือทำด้วยความรักความเมตตาความปรารถนาดีต่อกัน ทำด้วยความขยันหมั่นเพียร ความรับผิดชอบ ความศรัทธาความมีสติ ในขณะที่ทำมีสุขภาพจิตเป็นอย่างไร เช่น กระวนกระวาย เศร้าหมอง หรือมีจิตที่ร่าเริงแจ่มใสหรือ สุขสงบ และใช้ “ปัญญา” ในการพิจารณาการกระทำของตนนั้นทำด้วยความรู้ความเข้าใจในเรื่อง ที่กำลังทำอยู่ มีความเข้าใจในกฎเกณฑ์และความมุ่งหมาย ทำโดยมีการคิดพิจารณาไตร่ตรองอย่าง รอบคอบ มองเห็นถึงผลดีผลเสียและวิธีการปรับปรุงแก่ไขแล้วหรือไม่ จากกระบวนการศึกษาในการดำเนินชีวิตที่ดีงามหลักไตรสิกขา[8] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2** กล่าวว่าได้อธิบายถึง การจัดการเรียนรู้ แบบไตรสิกขา มีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นศีล ให้ผู้เรียนเลือกกระทำถูกหรือผิด ในการตอบสนองสถานการณ์ที่ผู้สอน กำหนดให้ ในขั้นตอนนี้จะเกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติที่เรียกว่า ศีลสิกขา เป็นการควบคุมตนเองให้อยู่ ในความถูกต้องทางกายวาจาดังพุทธทาสภิกขุให้ความเห็นว่า ศีลมีขอบเขตตรงที่ปรากฏทาง กาย วาจา ใจ เป็นการกระทำที่ทำให้ผู้ประพฤติสบายกาย ใจ และทำให้โลกมีสันติภาพ โดยการปฏิบัตินี้ เน้นการควบคุมตนเอง เห็นได้จากการอาราธนาศีลและศีลไม่ใช้พิธีรีตอง สรุปได้ว่า ศีลสิกขา คือ การปฏิบัติตนให้ถูกต้อง ทางกาย วาจา โดยการควบคุม ตนเอง การฝึกในขั้นศีล หรือศีลสิกขานี้ผู้สอนอาจฝึกให้ผู้เรียนรักษาศีล โดยควบคุม กาย วาจา ของตนให้อยู่ในระเบียบ วินัยและศีลธรรม

2. ขั้นกำหนดสมาธิ เป็นการฝึกขั้นตอน ในการควบคุมสติให้ระลึกรู้อยู่กับลมหายใจ เพื่อความระลึกรู้แน้วแน่ที่จุดเดียว ในขั้นตอนนี้จะเกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติที่เรียกว่าจิตสิกขา คือ การปฏิบัติเพื่อดำรงสภาพจิตให้ปกติมั่นคงต่อความดีงาม โดยทั่วไปบุคคลมีจิตสมาธิอยู่แล้วโดยธรรมชาติและบุคคลควรฝึกให้เป็นสมาธิด้วย

3. ขั้นพิจารณาด้วยปัญญา เป็นขั้นสุดท้ายหลังจากผ่านการฝึกสมาธิระยะหนึ่งจน สามารถระลึกรู้ แน้วแน่ที่จุดเดียวจึงทำให้พิจารณาว่าสถานการณ์ที่เลือกกระทำครั้งแรกนั้น เหมาะสมหรือไม่ อะไรผิดอะไรถูกจนสามารถเลือกปฏิบัติได้ถูกต้องเหมาะสมอย่างสมเหตุสมผล ในขั้นตอนนี้จะเกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติที่เรียกว่า ปัญญาสิกขา เป็นการทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะ ที่เป็นจริง โดยเน้นการมองเห็นอย่างนั้นจริง ไม่ใช่การคาดคำนวณเอาเองแล้วกำหนด หลักความประพฤติของตน ให้ดำรงความดีไม่เป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น[9]

---

[8] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม 2566.

[9] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2566.

4.2 บูรณาการหลักศีล 5 ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้านสังคม

การบูรณาการในการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักศีล 5 โดยบุคคลจะต้องยึดและเข้าใจในการเว้นหรือปฏิบัติตามด้วยความไม่ประมาท และเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและบุคคลอื่นในชุมชน สังคม สืบไป ดังนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 กล่าวว่า การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักศีลข้อ 1 บุคคลต้องงดเว้นห้ามฆ่าสัตย์ เพื่อป้องกันการล่วงไปของชีวิตผู้อื่นหรือสัตว์ที่มีชีวิตอยู่ก็ตาม แต่ต้องปฏิบัติหมั่นภาวนาในใจหันกับมามีเมตตาต่อกันและกัน หรือเพื่อนมนุษย์หรือสัตย์เดรัจฉานที่อาศัยอยู่ร่วมกันบนโลกนี้ “เมตตากับปาณาติบาต ความต่างของเมตตากับปาณาติบาต เมตตาคือความรัก การแผ่ความปรารถนาดี หรือการบำเพ็ญคุณประโยชน์ซึ่งตรงกันข้ามกับความพยาบาทหรือปองร้าย พระพุทธเจ้าทรงสอนให้แผ่เมตตาไปยังสรรพชีวิต ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ หรือสัตว์เดรัจฉานก็ตาม ถ้าปัจเจกบุคคลสามารถปฏิบัติตามคำสอนของพุทธปรัชญาเถรวาทเกี่ยวกับการแผ่เมตตาได้ ความขัดแย้งทั้งหลายก็ไม่ต้องแก้ไขด้วยวิธีเผชิญหน้ากัน แต่สามารถแก้ได้ด้วยสันติวิธี”[10] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 14** กล่าวว่า เมตตาเป็นหลักภาดรภาพ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนให้แก้ความเสื่อมทางศีลธรรม สอนให้แก้ความชั่วด้วยความดี และสอนให้แก้ที่ตนเองก่อน โดยไม่เกี่ยงให้คนทั้งโลกดีหมดแล้วตนจึงเป็นคนสุดท้าย แม้ในการสอนให้มีเมตตาจิต ก็ให้หัดแผ่เมตตาให้แก่ตนเองก่อน เพื่อจะได้เป็นพยานว่า เรารักสุขเกลียดทุกข์ฉันใด คนอื่นก็มีความรักสุขเกลียดทุกข์ฉันนั้น สิ่งที่กล่าวมาทั้งหมดนี้จะทำให้เราอยู่ร่วมกันโดยปกติสุขอีกทั้งยังไม่ก่อเวรภัยให้เกิดขึ้นแก่ตนเองด้วยจึงสอนให้ทุกคนรู้สึกเป็นพี่น้องกัน เมตตาเป็นพื้นฐานสันติภาพ การประพฤติปฏิบัติตามศีล 5 ที่จะทำให้สมบูรณ์ ตามสถานการณ์ในสังคมปัจจุบันนั้นทำได้ยาก ในเมื่อมนุษย์เราส่วนมากยังคงฆ่ากันด้วยความโหดเหี้ยม เพราะคนเราทุกคนถือเอาชีวิตเป็นสำคัญที่สุดสำหรับตนเอง พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้งดเว้นจาการทำลายชีวิตของใคร ๆ (ปาณาติปาตา เวรมณี) การตั้งใจที่จะงดเว้นจากการทำล้าย เบียดเบียนชีวิตของผู้อื่นนั้นยังไม่พอ ในพระพุทธศาสนายังสอนให้มีความรักด้วยความหวังดี (เมตตา) และให้มีความสงสาร (กรุณา) ต่อผู้อื่นด้วย จึงจะทำให้เกิดสันติภาพที่มั่นคงถาวรขึ้นในสังคมได้ “เราไม่สามารถแสวงหาสันติภาพที่มั่นคงได้ด้วยวิธีการฆ่านั้น ถ้ามนุษย์ยังหวังสันติภาพในสังคม ก็ต้องงดเว้นจากการฆ่าการเบียดเบียนกันอย่างเด็ดขาด และต้องงดเว้นจาการฆ่าการเบียดเบียนสัตว์ทุกชนิด เพราะสัตว์เหล่าอื่นคือสิ่งแวดล้อมของมนุษย์ และสัตว์เหล่านั้นก็ตองการความสงบ”[11] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7** กล่าวว่า เมตตาสร้างความสามัคคี การนำสันติสุขมาให้สังคมโลกได้อย่างมั่นคงถาวรนั้นคนในสังคมจะต้องมีเมตตา เพราะคนที่มีเมตตานั้นจะเอื้ออาทรต่อคนที่ประสบความเดือดร้อน ตัวอย่าง เช่น

---

[10] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2566.

[11] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม 2566.

พระพุทธเจ้าทรงทำงานช่วยเหลือเกื้อกูลแก่มวลมนุษยชาติ แน่นอนพระพุทธเจ้าไม่ได้ไปแจกสิ่งของให้แก่ใคร ๆ แต่ทรงสั่งสอนให้คนมีฐานะมั่งคงทั้งหลายให้มีจิตใจประกอบไปด้วยเมตตาและช่วยเหลือเกื้อกูลแก่สังคม ทำให้คนเหล่านั้นกลายเป็นคนใจบุญ อนาถบิณฑิกเศรษฐี และนางวิสาขามหาอุบาสิกาเป็นต้น คนเหล่านี้มีเมตตาต่อสัตว์โลกทั้งมวล เพราะฉะนั้นการกระทำด้วยจิตมีเมตตาจึงช่วยเสริมสร้างความเอื้ออาทรให้แก่คนทั้งหลาย ความสุขก็จะขยายไปสู่คนอื่น ๆ อย่างต่อเนื่องและยาวนาน “ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมก็จะลดน้อยลงได้ เพราะอาศัยเมตตา คือความปรารถนาให้ผู้อื่น สัตว์อื่น ๆ มีความสุข ในเมื่อตนได้ความสุขแล้วก็อยากให้ผู้อื่นสัตว์อื่นได้บ้าง เป็นการอนุเคราะห์แก่กันและกัน การอนุเคราะห์แก่กันนี้แหละเป็นการสร้างความสามัคคีไปในตัว”[12] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10** กล่าวว่า เมตตาคือหลักเอกภาพ ตามความเป็นจริงแล้วการอยู่ร่วมกันอย่างมีเมตตา กรุณา หวังจะเห็นความสุข ความเจริญของกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันตามสมควรแก่ฐานะที่จะทำได้ มีความรัก ความเคารพ สงเคราะห์กัน ไม่วิวาทกัน มีความสามัคคีกัน เอกภาพจากจุดเล็ก ๆ คือครอบครัวไปถึงจุดใหญ่ ๆ คือประเทศชาติและสังคมโลกก็จะเกิดขึ้น โลโกปตฺถมฺภิกา เมตฺตา. เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก “การมีเมตตานั้นช่วยให้สังคมโลกอยู่ร่วมกันโดยปกติสุขก็นับว่าเป็นการสร้างความเป็นเอกภาพให้แก่บุคคลทั้งหลาย” การอยู่ร่วมกันโดยปกติสุขภายในสังคม เราจะต้องมองไปที่ระเบียบหรือข้อปฏิบัติเพื่อการอยู่ร่วมกัน ถึงแม้ว่ามนุษย์เราจะอยู่ในวัฒนธรรมที่แตกต่างกันออกไป แต่โดยพื้นฐานแล้วทุกชีวิตในโลกนั้นต้องการความสุขและไม่ต้องการความทุกข์ ฉะนั้น การฆ่าเป็นการเบียดเบียนตนเองและคนอื่นให้เดือดร้อน ต้องงดเว้น ไม่ควรกระทำเช่นนั้น ที่จริงปัญหาทางสังคมต่าง ๆ ที่เราเดือดร้อนกันมากนั้น อยู่ที่ปัญหาการฆ่า การเบียดเบียนกันและกัน ซึ่งกระทบกระเทือนต่อการอยู่ร่วมกันโดยปกติสุขของคนในสังคม ดังนั้นเพื่อยุติหรือระงับเวรที่มีอยู่ในสังคมอันสืบเนื่องมาจากปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นอย่างมากมายจึงควรประพฤติปฏิบัติตามหลักของศีลข้อที่ 1 นี้ เวรจากการฆ่าย่อมระงับลงได้ถ้าบุคคลภายในสังคมดำเนินชีวิตอยู่ในกรอบของศีลข้อที่ 1 แล้วก็จะยุติการเบียดเบียนประทุษร้ายกัน เมื่อการเบียดเบียนประทุษร้ายกันลดลงไป ความสุข ความสงบก็จะเกิดขึ้น สัตว์ทุกประเภท ชีวิตทุกชีวิตก็จะอยู่กันได้อย่างไมตรีจิต คนกับเสือก็อยู่กันได้ด้วยไมตรีจิต[13] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6** กล่าวว่า การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักศีลข้อ 2 บุคคลจะต้องงดเว้นการลักหรือขโมยสิ่งของซึ่งกันและกัน มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เป็นพวก นับตั้งแต่เกิดจนตาย เมื่อมีการ พึ่งพาอาศัยกันในการดำเนินชีวิตจึงมีการแก่งแย่งผลประโยชน์กันอยู่เสมอ เพื่อมิให้คนเหล่านั้นมีความเห็นแก่ตัวอย่างไม่มีขอบเขต จึงต้องมีกฎข้อบังคับให้ทุกคนได้ถือปฏิบัติร่วมกันทั้งนี้ก็เพื่อความสงบสุขต่อตนเองและสังคม การแย่งชิงผลประโยชน์กัน เป็นปัญหาใหญ่มาก ความแก่งแย่งแข่งดี

---

[12] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2566.

[13] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2566.

ชิงไหวพริบกัน เพื่อความอยู่รอดของตัวเองและพวกพ้อง เพื่อความยิ่งใหญ่ และอำนาจ เป็นสิ่งที่มีมาประจำโลก ในเมื่อโลกนี้เต็มไปด้วยผู้ที่มากไปด้วยอำนาจของกิเลสและตัณหา การแย่งอาหารกันกิน แย่งที่อยู่อาศัยกัน แย่งอำนาจกันเป็นใหญ่มีมานานแล้วก็ยังมีอยู่ในปัจจุบัน และจะเป็นเช่นนั้นแม้ในอนาคต คนที่มีความเข้าใจความจริงในข้อนี้ จึงถือว่าการแก่งแย่งกันนั้น เป็นเหมือนการวิ่งไล่ตามเงาของตนเอง มีแต่เรื่องที่จะต้องเข่นฆ่าประทุษร้ายกัน ท่านจึงละเว้นไม่เกี่ยวข้องกับการกระทำเช่นนั้น การที่ธนาคารล่ม เพราะคนโกงหรือคนทุจริตต่อหน้าที่ของตนเอง กรณีเช็คเด้ง ตลอดถึงการคอรัปชั่น ชาติบ้านเมืองเสียหาย คนในครอบครัวเดียวกันเป็นขโมยเป็นต้น ถ้าบุคคลเพียงแต่มีศีลข้อที่สองกันเท่านั้น สิ่งที่กล่าวมาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะทุกคนล้วนแต่มีความละอายและความกลัวต่อผลของการกระทำที่จะเกิดขึ้นในภายหลัง และคนที่ทำไปอาจจะอ้างว่าทำไปเพราะจน แต่ว่าศีลที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ถ้าบุคคลน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติก็จะอยู่ร่วมกันอย่างสันติและมีความสุข คนที่แก่งแย่งชิงดีกันเหล่านั้น เป็นคนที่มากไปด้วยบาปอกุศล พร้อมที่จะเบียดเบียนหรือฆ่า ทำร้ายใครก็ได้ เพื่อความอยู่รอดและความยิ่งใหญ่ของตัวเองและพวกพ้อง “อทินนาทานเป็นการละเว้นจากการลักขโมย ในที่นี้หมายรวมไปถึงการล้วงกระเป๋า การข่มขู่เอาทรัพย์สมบัติของผู้อื่น การคดโกง การเอารัดเอาเปรียบผู้อื่น แต่ยังรวมไปถึงการละเมิดในสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น การก้าวก่ายในหน้าที่การงานของผู้อื่นโดยพละการ การละทิ้งหน้าที่ การสนับสนุนให้คนทำทุจริตเป็นต้น ล้วนแต่เป็นอทินนาทานทั้งนั้น แต่ถ้ามองแคบเข้ามาก็หมายถึงการฉกฉวยหยิบเอา การปล้น การข่มขู่ การคดโกง ศีลข้อที่ 2 นี้มีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ เช่น การหวงทรัพย์สมบัติที่ได้หามาได้เป็นต้น พระพุทธเจ้าทรงเห็นโทษของอทินนาทาน จึงสอนให้ละเว้นและประกอบอาชีพโดยสุจริต เพื่อเป็นเครื่องมือสนับสนุนการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข และเป็นมงคลชีวิตเป็นการกระทำที่ไม่มีโทษทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น”[14] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8** กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของศีลข้อนี้คือให้ดำเนินชีวิตด้วยสัมมาอาชีวะ ให้รู้จักเลี้ยงชีวิตของตนในทางที่ชอบธรรม โดยสรุปมีเหตุผลอยู่ 2 ประการคือ 1. ไม่ทำให้เจ้าของทรัพย์เดือนร้อน 2. ไม่ทำให้ตนเดือดร้อนในภายหลังที่ห้ามการลักขโมย การคดโกง การหลอกลวงเลี้ยงชีวิต ก็เพราะมุ่งเหตุผลทั้ง 2 ประการนั้น และในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะต้องดำเนินไปอย่างมีเหตุผล ใช้ปัญญาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ถูกต้องตามเหตุผลในกรณีนั้น ๆ เพราะชีวิตที่อยู่ด้วยปัญญานั้นเป็นชีวิตที่ประเสริฐ ศีลข้อที่ 2 นั้นเป็นแนวทางป้องกันทางเสียหายร้ายแรงที่สุดข้อหนึ่งคือ เป็นการทำลายความเป็นมนุษย์ การช่วยให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันโดยปกติสุขนั้นเป็นอุดมการณ์ของพระพุทธศาสนาที่ ต้องการลดความทุกข์ เสริมสร้างความสุขให้แก่บุคคลในสังคม จุดมุ่งหมายจริง ๆ ของศีลข้อที่ 2 คือนั้นมุ่งจะให้เกิดสันติภาพขึ้นในสังคม “ศีลข้อที่ 2 เป็นระเบียบกติกา เพื่อการอยู่ร่วมกันโดยปกติสุขภายในสังคม แม้ว่ามนุษย์เราจะอยู่ในวัฒนธรรมที่แตกต่างกันก็

[14] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2566.

ตาม แต่โดยพื้นฐานแล้วทุกชีวิตในโลกนี้ ล้วนแต่ต้องการความสงบสุข และไม่ต้องการความทุกข์ ฉะนั้น การจะทำอะไรก็ตามที่เป็นการทำให้คนอื่นเดือนร้อนจะต้องงดเว้น เมื่อประพฤติปฏิบัติได้เช่นนี้ จะอยู่ในสังคมใดหรือวัฒนธรรมใด ก็สามารถอยู่ร่วมกันได้โดยปกติสุข”[15] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 15** กล่าวว่า การแก้ไขบุคคลต้องแก้ไขด้วยการประกอบอาชีพที่สุจริต งดเว้นจากการเอารับเอาเปรียบกัน มีความรักในเพื่อนมนุษย์โดยเห็นคนที่ตนเอาเปรียบหรือไปเบียดบังเอาทรัพย์ของคนอื่นมานั้น เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งสิ้น มีความเสียสละไม่เห็นแก่ตัว เลี้ยงชีวิตโดยสุจริต เห็นความเดือดร้อนของเพื่อนมนุษย์จะต้องช่วยแก้ไข “การงดเว้นไม่เกี่ยวข้องกับการลักขโมย การคดโกง ทุจริตต่อหน้าที่ ปัญหาเหล่านี้คือปัญหาทางการศึกษา สรุปก็คือปัญหาเกี่ยวกับความไม่รู้ ความยากจน ทำให้คนกลุ่มหนึ่งต้องลักขโมย ทุจริตต่อหน้าที่เป็นต้น พระพุทธศาสนามีคำสอนเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาเหล่านี้ไว้ โดยสอนให้งดเว้นจากความเกียจคร้าน การใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายในทางที่ไม่เหมาะไม่ควร สอนให้มีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพที่สุจริตตามสมควรแก่หน้าที่ของตน”[16] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 13** กล่าวว่า เมื่อมีทรัพย์สมบัติ ก็สอนให้รู้จักประมาณในการใช้จ่าย รู้จักเก็บออมรักษาทรัพย์สมบัติเหล่านั้นเอวไว้ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงวิธีการหรือหลักการเพื่อแก้ปัญหาเหล่านั้นด้วยหลักของทิฏฐธัมมิกกัตถะประโยชน์ 4 ประการคือ

1. ให้มีความขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติหน้าที่การงาน

2. เมื่อได้ทรัพย์สมบัติมาแล้วก็มีหลักในการรักษาทรัพย์ไว้โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ 1) เพื่อบริโภคใช้สอยในครอบครัว 2) เก็บออมเอาไว้

3. คบหาสมาคมกับคนดี แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์และ

4. รู้จักใช้สอยทรัพย์ไม่ให้ฝืดเคืองจนเกินไป ไม่ฟุ่งเฟ้อจนเกินไป

เมื่อทำได้เช่นนี้แล้วบุคคลก็จะได้รับความสุขจากการมีทรัพย์ และสามารถใช้จ่ายทรัพย์จากการที่ไม่ต้องเป็นหนี้ และประกอบอาชีพที่สุจริต ถ้าบุคคลเหล่านี้ดำเนินชีวิตอยู่ในกรอบของศีลข้อที่ 2 แล้วก็จะลดหรือเว้นจาการเบียดบังเอาทรัพย์สินของผู้อื่นหรือของส่วนรวมมาเป็นของตนเอง และเมื่อสิ่งเหล่านี้ลดลงไปได้แล้ว ความสุข ความสงบก็จะเกิดขึ้นตามสมควรแก่เหตุที่ตนได้ทำไว้ การแก้ไขปัญหาในสภาพเช่นนี้ของโลกไม่สามารถแก้ได้ด้วยกฎหมาย หรือบทลงโทษใด ๆ ถ้าสามารถแก้ปัญหาเหล่านั้นได้ด้วยกฎหมาย โลกก็จะไม่พบกับฝันร้ายครั้งแล้วครั้งเล่า จะให้ใครมาแก้ให้ไม่ได้ นอกจากจะแก้ไขที่ใจของตนเอง ของแต่ละคนโดยสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบร่วมกัน รู้จักและเข้าใจในสิทธิการครอบครองทรัพย์สินโดยธรรม ข้อนี้จำเป็นต้องนำหลักศาสนามาช่วยแก้โดยสร้างเจตนางดเว้นจากการยึดครองทรัพย์สินของผู้อื่นอย่างไม่เป็นธรรม เพื่อละเว้นการกระทำที่เป็นไป

---

[15] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2566.

[16] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม 2566.

ในทางแก่งแย่งกัน อันเป็นเหตุให้เบียดเบียนกันและกัน สามารถควบคุมกาย วาจา ใจ ให้เป็นปกติ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มองเห็นโทษหรืออันตรายของการคดโกงที่มีต่อตนและสังคม ฝึกให้เกิดความรักผู้อื่น ความเสียสละทำลายความเห็นแก่ตัว ฝึกความซื่อสัตย์สุจริต ฝึกพึ่งตนเอง ฝึกการร่วมมือกันทำงานอันเป็นการสร้างความสามัคคี “ทุกคนย่อมรักและหวงแหนทรัพย์สมบัติของตน ไม่ต้องการให้ใครมาลักขโมยทรัพย์สินของตน คนอื่นก็ย่อมไม่ต้องการให้ใครมาลักขโมยทรัพย์สมบัติของตนเช่นกัน ฉะนั้นจึงไม่ควรลักขโมยทรัพย์สมบัติของผู้อื่น เมื่อคนในสังคมไม่ล่วงละเมิดในทรัพย์สมบัติของคนอื่นแล้ว ความสงบสุขก็ย่อมเกิดขึ้น”[17] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1** กล่าวว่า การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักศีลข้อ 3 บุคคลจะต้องงดเว้นหรืออย่าล่วงละเมิดเกี่ยวกับการผิดประเวณีต่อบุคคลที่มิใช่ภรรยาของตนเอง เพราะปัญหาที่เกิดจากการประพฤติผิดในศีลข้อที่ 3 ได้ส่งผลให้ปัญหาเรื่องโรคเอดส์รุนแรงขึ้นโดยลำดับ โดยปัญหาเหล่านี้ล้วนเชื่อมโยงมาจากปัญหาในเรื่องทัศนคติและค่านิยมที่ผิด ๆ อีกทั้งยังได้ก่อให้เกิดปัญหาตามมาอีกมากมายลุกลามไปถึงปัญหาสังคม ปัญหาการประพฤติผิดในกาม หรือกาเมสุมิจฉาจารได้ก่อให้เกิดปัญหาเรื่องการค้าประเวณีเป็นอย่างมาก เมื่อพิจารณาปัญหาดังกล่าวโดยมองจากปัญหากาเมสุมิจฉาจาร แล้วจะเห็นได้ว่าในทางปฏิบัติแล้ว สังคมโลกในปัจจุบันไม่ได้ปฏิบัติตามหลักของศีลข้อที่ 3 และจะเห็นได้ว่า เมื่อมีการประพฤติผิดไปจากหลักของศีลข้อที่ 3 จนกลายเป็นค่านิยมที่ผิดเป็นมิจฉาทิฐิ และเมื่อการประพฤติผิดดังกล่าวได้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวางในสังคม และกลายเป็นปัญหาสำคัญที่นำไปสู่ปัญหานานาประการที่มีความสลับซับซ้อนยิ่ง ๆ ขึ้น จนอยากต่อการเยียวยาและแก้ไขได้ “การดำเนินชีวิตในสังคมของคนเรานั้นต้องอาศัยสถาบันครอบครัว ซึ่งเป็นหน่วยเศรษฐกิจพื้นฐานทางสังคม และเป็นที่หล่อหลอมชีวิตของคนในครอบครัว หากเป็นครอบครัวที่แตกแยกก็จะทำให้บุตร-หลานในครอบครัวนั้นมีปมด้อยไปด้วย ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงสอนให้งดเว้นจากการประพฤติผิดต่อคู่ครองในครอบครัวของใคร ๆ และสอนให้สามี-ภรรยา มีการสำรวมในกามารมณ์ คือไม่สำส่อนในเรื่องกามหรือความสำส่อนทางเพศ”[18] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5** กล่าวว่า ชีวิตมนุษย์มิใช่มีความต้องการแต่เพียงปัจจัย 4 คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรคเท่านั้น แต่ยังต้องการความปลอดภัยในสังคม มีหลักประกันชีวิตที่แน่นอน และให้ตัวเองสุขสบายอีกด้วย ความสุขมิใช่หมายถึงความพร้อมมูลแห่งปัจจัยภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว ยังต้องอาศัยปัจจัยภายในคือจิตใจประกอบด้วย จึงจะชื่อว่ามีโลกิยสุข ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงสอนปรัชญาแห่งการครองเรือนสำหรับฆราวาสไว้อย่างน่าสนใจ “การดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคมจะต้องเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับบุคคลหลายฝ่าย ดังนั้น จะต้องมีหลักของการประพฤติที่สังคมยอมรับ เพื่อความดีงามของตนเองและประโยชน์สุขของสังคมโดยส่วนรวม ชีวิตในครอบครัว

---

[17] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม 2566.

[18] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2566.

จะดีงาม หรือมีความสุข ครอบครัวจะร่มเย็นก็ด้วยปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือการพัฒนาพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา ซึ่งจะทำให้คนเป็นคนดีมีความสุข”[19] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9** กล่าวว่า เมื่อคนอยู่ร่วมกันจะต้องมีกฎเกณฑ์ เพื่อจัดระเบียบและช่วยเอื้อโอกาสให้ชีวิตความเป็นอยู่และกิจต่าง ๆ ดำเนินไปด้วยดี ตามวัตถุประสงค์ของชีวิตครอบครัว สิ่งหนึ่งที่เป็นปัญหาส่วนใหญ่ของคู่สามี-ภรรยาก็คือการปฏิบัติต่อกัน ถ้าไม่เข้าใจกันแล้วก็จะเกิดความสับสนวุ่นวาย เพื่อแก้ไขปัญหาในส่วนของสามี-ภรรยา ดังนั้น ครอบครัวถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการอยู่ร่วมกันอย่างใกล้ชิดรับรู้ทุกข์สุขของกันและกัน จึงจำเป็นที่จะต้องพึ่งพาวัตถุเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตให้ได้รับความสุข ความเจริญ และต้องมีหลักธรรมสำหรับครองเรือนด้วย การดำเนินชีวิตของฆราวาสจะไม่มีความสุขและราบรื่นได้ ถ้าขาดหลักธรรมะหรือหลักปรัชญาสำหรับการครองเรือน[20] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 12** กล่าวว่า การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักศีลข้อ 4 บุคคลต้องงดเว้นการพูดจาหรือพูดโกหกต่าง ๆ ร่วมไปถึงการพูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ และพูดคำหยาบ คำว่า “เจตนางดเว้นจากการกล่าวเท็จ” ครอบคลุมลักษณะรวม 4 ประการคือ เว้นจากการกล่าวคำพูดที่พูดไม่จริง คำพูดที่ไม่ส่งเสริมสามัคคี คำพูดที่ไม่ส่งเสริมความรักชอบพอกัน และคำพูดที่ไม่เป็นสาระไม่เป็นประโยชน์ และเมื่อว่ากันถึงคำพูด 4 ลักษณะนี้แล้วต้องพูดคำพูดที่เป็นจริง คำพูดที่ส่งเสริมสามัคคี คำพูดที่ส่งเสริมความเมตตา คำพูดที่เอื้ออาทรมีสาระ “การพูดของมนุษย์นั้น มีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป บางคนพูดอย่างทำอย่าง บางคนปากกับใจตรงกัน คือพูดอย่างใดก็ทำอย่างนั้น เราจะพิจารณากันในที่นี้เฉพาะคำพูดที่ก่อให้เกิดความไม่เชื่อมั่นต่อกันเท่านั้น เพราะคนเรานั้นจะดีหรือชั่วไม่ได้อยู่ที่คำพูดเพียงอย่างเดียวเท่านั้น จะต้องดูพฤติกรรมอย่างอื่นประกอบด้วย”[21] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 20** กล่าวว่า ทุกคนมีความจำเป็นที่จะต้องอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งก็มีทั้งคนดี (คนมีศีล) ทั้งคนไม่ดี จะมากหรือน้อยนั้น ก็แล้วแต่สภาพแวดล้อมในสังคมนั้น ๆ เป็นส่วนประกอบด้วย เพราะแต่ละคนนั้นมีพื้นฐานทางจิตใจที่แตกต่างกัน ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงแสดงศีลข้อ 4 ไว้เพื่อให้คนเรามีความซื่อสัตย์ และมีความเชื่อมั่นต่อกันแล้วจึงจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสงบสุข “ความมุ่งหมายของศีลข้อนี้คือ เพื่อป้องกันการทำลายประโยชน์ของตนและของผู้อื่นด้วยการพูดเท็จ และทำให้ผู้ที่รักษาศีลข้อนี้รักษาวาจาของตนให้เป็นที่เชื่อถือได้ การทำให้ศีลข้อนี้ขาดหรือด่างพร้อยนั้นมีอยู่ 2 ทางคือ ทางวาจา และทางกาย”[22] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4** กล่าวว่า การพูดเท็จในความหมายที่กว้างไม่ได้หมายเอาแต่เพียงการพูดเท็จ การพูดปด การโกหกหลอกลวงเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการสนับสนุนให้ผู้อื่นกล่าวเท็จด้วย เช่นการช่วยเหลือให้คนพูดเท็จในศาลสถิตยุติธรรมให้เป็นผู้ชนะคดีเป็นต้น ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงสอนให้คนงดเว้นจากการพูดเท็จ เพราะเป็นบ่อเกิดของความ

---

[19] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2566.

[20] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2566.

[21] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2566.

[22] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม 2566.

เข้าใจผิด เป็นบ่อเกิดของการดำเนินชีวิตที่ผิด คนในแต่ละยุคแต่ละ สมัยย่อมมีทั้งคนรักสงบ และคนดุร้ายอยู่ปนกันไป จะให้มีเฉพาะคนดีมีศีลธรรมกันหมดทุกคนนั้นเป็นไปไม่ได้ ส่วนที่ว่าจะมีคนดีหรือคนชั่วมากกว่ากันนั้น เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ถ้าคนในยุคใดสมัยใดมีศีลธรรมกันมาก สังคมประเทศชาติก็จะสงบสุขร่มเย็นและมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย การเอารัดเอาเปรียบกัน อันเป็นเหตุให้ไม่มีความเชื่อมั่นต่อกันก็มีน้อยลงไปด้วย อันเนื่องมากจากคนเราโดยทั่วไปแล้วยังมีกิเลสอยู่นั่นเอง แต่ถ้ายุคใดสมัยใดมีคนชั่วหรือคนทุศีลมาก ก็จะเกิดความเดือดร้อนวุ่นวาย หาความสงบสุขไม่ได้ เพราะคนส่วนมากมัวแต่คิดจะหาช่องทางเอารัดเอาเปรียบกัน[23] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5** กล่าวว่า การแก้ปัญหาของมนุษย์ให้ถูกต้องก็คือ การทำให้บุคคลที่เป็นมิจฉาทิฏฐิมาเป็นสัมมาทิฏฐิ เพราะฉะนั้น การพูดเท็จจึงเป็นทางแห่งความเสื่อม พระพุทธเจ้าตรัสว่า บุคคลต้องละเว้นจากการพูดเท็จทั้งปวง แน่นอนที่สุดมูลฐานสำคัญคือความซื่อสัตย์ วิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ความสงบสุข คือการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ พระพุทธเจ้าทรงเห็นโทษของมุสา ดังนั้น จึงสอนให้เรามองที่ตัวของเราก่อน คือต้องพยายามทำหรือประพฤติปฏิบัติตนเองให้ดีเสียก่อน คือทำตัวของเราเองให้เป็นแบบอย่างที่ดีเสียก่อน แล้วค่อยขยายไปสู่คนรอบข้าง การมีชีวิตอยู่โดยสวัสดิภาพ ในสถาบันครอบครัว หรือในสังคมรอบข้างนั้น จะต้องพูดกันด้วยสัจจะ สันติภาพย่อมมาจากความเชื่อมั่นต่อกัน ไว้ใจกันไม่หลอกลวงกัน ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้พวกเรางดเว้นการพูดโกหกหลอกลวงกัน และให้พูดแต่ความจริงด้วย เบื้องต้นทรงสอนให้เว้นสิ่งที่ควรเว้นก่อน เมื่อได้เว้นสิ่งที่ควรเว้นแล้ว เมื่อจำเป็นต้องพูด บุคคลก็ย่อมพูดวาจาที่ควรพูด หมายความว่า บุคคลควรพูดเท่าที่จำเป็นต้องพูด และแม้ว่าจำเป็นต้องพูดก็ควรพูดให้ถูกกาลเวลาอีกด้วย ไม่พูดพร่ำเพรื่อจนวาจาของตนไม่มีราคาไม่มีใครถือเป็นประมาณ เมื่อเว้นวจีทุจริตแล้วทรงสอนให้พูดความจริง 4 คือ พูดจริง พูดประสานสามัคคี พูดอ่อนหวาน และพูดมีประโยชน์ เมื่อมองตามสภาพของสังคมในปัจจุบัน ถือได้ว่าสังคมมีความบกพร่องอยู่มาก อันเกิดมาจากความประพฤติของบุคคลในสังคมที่ได้ปฏิบัติต่อกัน ปัญหาเรื่องความไม่เชื่อมั่นต่อกันนั้น ทำให้ไม่มีสันติภาพเกิดขึ้นในสังคมดังกล่าว เช่น คดีความเรื่องโกหก หลอกลวง หรือการให้ข้อมูลเท็จเป็นต้น ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันอยู่เป็นประจำ พระพุทธศาสนา ได้วางกฎหรือระเบียบทางสังคมเกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติต่อกันและกัน เพื่อประโยชน์สุขแก่ตนเองและสังคมรอบข้างโดยส่วนรวม ดังนั้น บุคคลทุกคนไม่ต้องการให้ผู้อื่นมาโกหกลอกลวงเรา ไม่ต้องการใครมายุงยงให้แตกแยกกัน ฉะนั้น จึงไม่ควรพูดเท็จ ไม่ควรพูดให้ผู้อื่นเสียหาย ให้พูดแต่คำสัตย์จริง พูดคำอ่อนหวานต่อกัน การทะเลาะวิวาทก็ไม่มี ความสงบสุขย่อมบังเกิดขึ้น[24] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 23** กล่าวว่า การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักศีลข้อ 5 บุคคลจะต้องงดเว้นการดื่มของมึนเมาหรือดื่มสุราต่าง ๆ ซึ่งในภาวะปัจจุบันนี้มีคนไทยเป็นจำนวนมาก

---

[23] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2566.

[24] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2566.

รู้จักพระพุทธศาสนา แต่ไม่เข้าใจพระพุทธศาสนาเพียงพอ ไม่ได้ศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องของคำสอนเบื้องต้นเกี่ยวกับศีล 5 และไม่ได้ประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอน โดยอาจจะเห็นว่าคำสอนทางศาสนาเป็นเรื่องล้าสมัย และการที่ได้ประสบกับปัญหาเกี่ยวกับความทุกข์ร้อนทั้งหลายนั้นก็เนื่องมาจากการที่คนเหล่านั้นไม่รู้จักคุณธรรมเบื้องต้น ไม่มีศีลธรรม ไม่มีที่พึ่งทางใจเลยหันเข้าหาสิ่งเสพติดของมึนเมามาเป็นที่พึ่ง ไม่ได้ใช้ศีลธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจ จึงทำให้ได้รับความทุกข์ความเดือดร้อนอันเกิดจากสิ่งเหล่านั้น และการที่ทางภาครัฐบาลได้มุ่งแต่พัฒนาด้านวัตถุ ละเลยคุณธรรมจึงทำให้สังคมไทยเสื่อมทรามลง ทำให้ประชาชนมีความเห็นแก่ตัวกันมากขึ้น และทำให้หลงใหลในอบายมุข สิ่งมึนเมายาเสพติด “ปัญหาสิ่งเสพติดและสิ่งมึนเมา เป็นปัญหาที่สำคัญประการหนึ่งของสังคมไทยทุกวันนี้ ดังจะเห็นได้จากการที่เด็กวัยรุ่นตกเป็นทาสของยาเสพติดในรูปแบบต่าง ๆ นับแต่กัญชาจนกระทั่งถึง เฮโรอิน และมีการกระทำที่เป็นอันตรายต่อสังคม เช่นการปล้น ทำร้ายผู้คนสุจริตเพื่อต้องการแย่งชิงทรัพย์สินเงินทอง ไปบำบัดความต้องการยาเสพติดของตน หรือมีการตั้งกลุ่มมั่วสุมผู้ที่ติดยาเสพติดด้วยกัน คบคิดกันทำมิชอบ ก่อกวนความสงบสุขของสังคม”[25]**ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 21** กล่าวว่า “ปัญหาอาชญากรรมต่าง ๆ เกิดขึ้นเพราะคนเป็นจำนวนไม่น้อย ขาดความรู้ความเข้าใจในการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง จนกลายเป็นปัญหาทางครอบครัว ปัญหาทางสังคม พระพุทธศาสนาสอนหรือชี้แจงให้คนเหล่านี้รู้จักคุณและโทษ ประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ของสิ่งเสพติดเหล่านั้น เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นผลอันเนื่องมาจากการไม่เข้าใจถึงหลักของศีลธรรม ปัญหาอาชญากรรมในลักษณะต่าง ๆ จึงเกิดขึ้น ถ้าหากปัจเจกบุคคลได้เข้าถึงหลักการของพุทธปรัชญาเถรวาทแล้ว ปัญหาอาชญากรรมในลักษณะเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น หรืออย่างน้อยก็ลดลงจนเป็นที่พอใจแน่นอน” เบื้องต้นที่สุดและสูงสุดของการดำเนินชีวิตของคนเราต้องมีสติ หรือในทางประพฤติปฏิบัติเรียกว่า ความไม่ประมาท นั้นเอง พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้พวกเรางดเว้นจากการเสพสุรา, เมรัย และสิ่งมึนเมา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท คือการเผลอสติ และสอนให้มีสติระลึกชอบ ด้วยสาเหตุของการติดยา คืออาจถูกชักชวน, อยากลอง, ถูกหลอกเนื่องจากรู้เท่าไม่ถึงการณ์, และจากสภาพแวดล้อม จึงทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น ด้านร่างกาย, สังคม, เศรษฐกิจ, การปกครอง, อุบัติเหตุบนท้องถนน, การประทุษรายต่อทรัพย์, ความผิดทางเพศ เป็นต้น[26] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 19** กล่าวว่า การประพฤติปฏิบัติตามหลักศีล 5 จึงเป็นการประพฤติปฏิบัติเพื่อลดช่องว่างระหว่างชนชั้นในสังคมลงได้และปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับคนรอบข้างตลอดถึงสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่ด้วย ศีลขั้นสูงคือสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะซึ่งเป็นองค์ของมรรค ได้แก่ การพูด การกระทำ การประกอบอาชีพที่มีเจตนาปราศจากความทุจริต หรือความคิดที่เบียดเบียน ฉะนั้น เพื่อควบคุมบุคคลในสังคมให้อยู่ในกฎระเบียบที่สังคม

---

[25] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2566.

[26] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม 2566.

ได้กำหนดขึ้น พระพุทธศาสนาจึงมุ่งสอนไปที่ให้มนุษย์ ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติและสงบสุข ตามหลักของสาราณียธรรมคือ ไม่ทำตนให้เป็นที่รังเกียจของผู้อื่น ทำให้ผู้ประพฤติเป็นที่รักเป็นที่เคารพของผู้อื่น เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน เป็นไปเพื่อความพร้อมเพรียงกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่ให้วิวาทกับใครเพราะความเห็นที่ขัดแย้งกัน[27]

4.3 บูรณาการหลักภาวนา 4 ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้านพลศึกษา

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 16 กล่าวว่า การจะมีภาวะสุขภาพที่พึงปรารถนาได้นั้น บุคคลจะต้องมีแนวคิดที่ถูกต้อง ในเรื่องสุขภาพเป็นพื้นฐาน ซึ่งเปรียบเสมือนกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่ภาวะสุขภาพที่พึงปรารถนา แนวคิดหลักเกี่ยวกับสุขภาพมี 2 แนวคิด คือ 1. สุขภาพเป็นภาวะที่ไม่หยุดนิ่ง สุขภาพของบุคคลมิได้หยุดนิ่ง ณ จุดใดจุดหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลงได้จากสุขภาพปกติไปจนถึงเจ็บป่วยหนัก หากได้รับการรักษาที่มีประสิทธิภาพ ก็จะคืนสู่ภาวะปกติได้และอาจมีการพัฒนาสุขภาพให้ดีขึ้นกว่าที่เคยเป็นอยู่ 2. การเห็นคุณค่าของชีวิตเป็นความสำคัญของการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม การที่บุคคลเห็นคุณค่าของชีวิต คือการที่บุคคลรับรู้ว่าตนยังมีความหมายต่อตนเองและสังคม แนวคิดนี้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดการรับรู้ต่อตนเอง รักตนเอง ภูมิใจในความสามารถของตน เชื่อมั่นใน ตนเอง มีความเข้าใจและรู้จักตนเอง สิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าของชีวิต เมื่อให้ความสำคัญกับคุณค่าชีวิตแล้ว ก็จะเห็นคุณค่าของการมีสุขภาพที่ดีและมีพฤติกรรมที่เป็นไปในทิศทาง ของการสร้างเสริมสุขภาพ ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลไม่เห็นคุณค่าของชีวิต ก็จะปล่อยให้ชีวิต ดำเนินไปอย่างไร้จุดมุ่งหมาย ขาดความสนใจตนเองในทุก ๆ ด้าน รวมทั้งด้านการดูแลสุขภาพด้วย[28] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 18** กล่าวว่า สุขภาพ คือสุขภาวะทางกาย ทางจิตวิญญาณ ทางสังคมและทางปัญญา ซึ่งคือความเป็นอิสระหรือการหลุดพ้นจากความบีบคั้นทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางปัญญา ดังนี้ 1. อิสรภาพทางกายหรือทางวัตถุ หมายถึงไม่ขาดแคลนวัตถุปัจจัยเกินไป ไม่เป็นโรค ปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สินและมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม 2. อิสรภาพทางสังคม หมายถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันกับบุคคลรอบข้าง กับชุมชน มีครอบครัวที่อบอุ่น มีความเสมอภาคและภราดรภาพ 3. อิสรภาพทางจิต คือมีจิตใจดี สงบ มีสติ มีสมาธิ หลุดพ้นจากความครอบงำ ของกิเลส 4. อิสรภาพทางปัญญา หมายถึงการรับรู้โลกที่เป็นจริง เรียนรู้และมีทัศนะ ต่อโลกที่ถูกต้อง มีทักษะชีวิตที่ดีสวนความสุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขอันประณีต ดื่มด่ำ ท่วมท้น ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อคนเราลดอัตตาหรือลดความมีตัวตน ลดความเห็นแกตัว จิตวิญญาณก็จะสูงขึ้นซึ่งเป็น พัฒนาการทางคุณค่าที่สูงสุดของมนุษย์[29]

---

[27] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 28 กรกฎาคม 2566.

[28] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม 2566.

[29] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2566.

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 17 กล่าวว่า การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง การใด ๆ ที่มุ่งกระทำเพื่อสร้างเสริมให้บุคคล มีสุขภาวะทางกาย จิตและสังคม โดยสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคล สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม ที่จะนำไปสู่การมีชีวิตที่แข็งแรง สภาพจิตที่สมบูรณ์ อายุยืนยาวและคุณภาพชีวิตที่ดี การสร้างเสริมสุขภาพเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญที่สุดในการปฏิรูประบบสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพประกอบด้วยการที่สังคม ที่มีจิตสำนึกหรือจิตนาการใหม่ในเรื่องสุขภาพที่ดีและเกิดพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพทั้งในระดับ ปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน โรงเรียน สถานทำงาน ระบบการสังคม สื่อมวลชน ตลอดจนนโยบาย อาจจะเรียกการนี้ว่า การสร้างเสริมสุขภาพสำหรับตนทั้งมวล[30]

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 22 กล่าวว่า การสร้างเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มความสามารถในการควบคุมและพัฒนาสุขภาพของ ตนเองให้ดีขึ้น เพื่อให้บรรลุการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม ปัจเจกบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ต้องมีความสามารถในการบ่งบอกและตระหนักถึงความสามารถของตนเอง สามารถที่จะปฏิบัติ พฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อสนองความต้องการของตนเองได้ สามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับตนเองให้เข้ากับ สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ โดยที่สุขภาพมีความหมายในทางบวกหรือเป็นวิถีชีวิต เน้นที่ความสำคัญ ของบุคคล สมรรถภาพของร่างกายและสังคม การส่งเสริมสุขภาพมิใช่ความรับผิดชอบขององค์กร ในภาคสุขภาพเท่านั้น หากรวมไปถึงความรับผิดชอบของบุคคลที่จะต้องดำเนินชีวิตอย่างมีเปูาหมาย เพื่อความมีสุขภาพที่ดี อันจะนำไปสู่ความผาสุกโดยรวม จากนิยาม สุขภาพขององค์การอนามัยโลกที่เมื่อสังเกตก็จะสามารถเห็น ได้อย่างชัดเจนถึงกระบวนทัศน์สุขภาพที่มีมิติที่กว้างขวางหลากหลาย สำหรับสุขภาพในมิติทาง จิตวิญญาณที่ถูกเพิ่มเติมขึ้นในภายหลัง ยังแสดงถึงสุขภาพอีกมิติหนึ่งที่เดิมได้ถูกหลงลืมหรือละเลยไป ซึ่งได้ถูกเพิ่มเติมเข้ามา แสดงถึงมุมมองที่กว้างขวางหลากหลายของสุขภาพที่มากขึ้น การให้ ความสำคัญกับสุขภาพในมิติที่ลึกซึ่งละเอียดอ่อน เป็นการพัฒนามิติของสุขภาพที่มากขึ้นกว่าความมี ร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง ไม่มีความทุกข์ร้อนใจ สังคมที่มีความปลอดภัยและเหมาะสมแก่การ สร้างความสุขให้แก่ชีวิตที่มีอยู่แต่เดิมกว่า 50 ปีสุขภาพได้ขยายมิติสู่สุขภาพจิตวิญญาณ อันเป็นมิติที่ ลึกซึ้งที่ถึงแม้จะยังไม่สามารถหาคำนิยามที่เหมาะสมได้ แต่ก็แสดงถึงกระบวนทัศน์ที่เปลี่ยนแปลง และแสดงออกถึงความพยายามที่มนุษย์จะนิยามถึงสุขภาพที่แท้จริงเท่าที่สามารถจะทำได้ ทั้งแสดง เจตจำนงในการดำเนินชีวิตสู่ความมีสุขภาพที่ดีของมนุษย์ที่พยายามแสดงออกมาให้เป็นรูปธรรมมาก ที่สุด ถึงแม้มนุษย์จะไม่สามารถให้คำนิยามหรือแสดงให้เกิดความเข้าใจในมิติทางจิตวิญญาณได้อย่าง สมบูรณ์แต่ก็นับได้ว่าเป็นความก้าวหน้าทางกระบวนทัศน์ที่มนุษย์พยายามก้าวผ่านเส้นแบ่งระหว่างสิ่ง ที่จับต้องได้ วัดได้ คาดการณ์ได้ อันเป็นกระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ สู่มิติด้านจิตใจส่วนลึก ทั้งอารมณ์ ความรู้สึก

[30] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม 2566.

มโนธรรมหรือความศรัทธาที่มักมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับศาสนาอันเป็นนามธรรมมากยิ่งขึ้น[31] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9** กล่าวว่า การสร้างเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการสร้างเสริมและการส่งเสริมสุขภาพให้บุคคลเพิ่มความสามารถในการควบคุมดูแลและพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคมให้ดีขึ้น ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม รวมถึงการควบคุมดูแลสิ่งแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อภาวะสุขภาพทั้งต่อบุคคลและชุมชน โดยรวม อีกทั้งการดำเนินชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ซึ่งส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีในที่สุด[32] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 20** กล่าวว่า การที่บุคคลจะมีสุขภาพสมบูรณ์มีปัจจัยบ่งชี้หลายประการ ปัจจัยที่บ่งชี้ ถึงภาวะสุขภาพของบุคคลแต่ละคน แบ่งได้เป็น 1. กรรมพันธุ์ คือ การถ่ายทอดเชื้อสายมาจากบรรพบุรุษของบุคคล ซึ่งกรรมพันธุ์มีผลต่อกระบวนการทางด้านสรีรวิทยาของการเจริญพันธุ์และพัฒนาการ ทุกคนเกิดมา โดยมียีนส์เป็นตัวควบคุมการเจริญเติบโตและมีผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ตั้งแต่ปฏิสนธิไปจนถึงคลอดจากครรภ์มารดา แต่อาจเจริญเติบโตไม่เต็มที่เมื่อเกิดภาวะขาดอาหารหรือได้รับเชื้อโรคใด ๆ ขณะเจริญเติบโต จะเห็นได้ว่าการมีโรคทางพันธุกรรมหลายโรคที่มีผลต่อการมีสุขภาพดี เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ มะเร็งเต้านม เป็นต้น การสร้างเสริมสุขภาพคงไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเรื่องพันธุกรรมได้ แต่สามารถทำให้บุคคลมีความพร้อมและเตรียมให้อยู่ในภาวะที่สมบูรณ์มากที่สุด เท่าที่จะเป็นไปได้ 2. ปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวบุคคลเป็นปัจจัยสำคัญต่อการมีสุขภาพ ดีและมีโรคหลายโรคที่มีผลกระทบต่อการมีสุขภาพดี เช่น โรคไข้ไทฟอยด์ โรคโปลิโอ โรคอหิวาห์ ซึ่งเชื้อโรคมีพาหะทางน้ำ การดื่มน้ำที่ไม่สะอาดก็อาจทำให้เกิดโรคดังกล่าวได้ บ้านเรือนที่อยู่อาศัย อากาศรอบตัว ระบบขนส่งมวลชน การกำจัดขยะ สถานที่ทำงาน อาหาร ร้านค้า ล้วนแต่เป็น สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพได้ 3. ลักษณะการดำรงชีวิต เช่น พฤติกรรมการกิน พฤติกรรมการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พฤติกรรมการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธุ์ โดยเฉพาะการออกกำลังกายซึ่งมีผลต่อสุขภาพได้ดีและเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งในปัจจุบัน[33] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 12** กล่าวว่า ความเชื่อพื้นฐานที่ทำให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพมีดังนี้ 1. สุขภาพในฐานะองค์รวมของสภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยที่จำเป็น สำหรับบุคคลในการที่จะบรรลุผลสำเร็จทั้งทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ 2. การปราศจากความเจ็บป่วยจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ถ้าความไม่เท่า เทียมกันทางด้านสุขภาพภายในชาติหรือภายในสังคมไม่ถูกขจัดให้หมดสิ้นไป 3. ประเทศชาติที่มั่งคั่งไม่ได้หมายถึงการมีทรัพยากรอย่างเพียงพอ แต่รวมถึงการที่ชุมชนต้องมีความคิดสร้างสรรค์ในสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการมีสุขภาพดีของประชาชน 4. การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเกินกว่าให้ผู้ปฏิบัติ

---

[31] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม 2566.

[32] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2566.

[33] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม 2566.

ด้านการแพทย์หรือการสาธารณสุขดูแลเพียงประการเดียว เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องตระหนักว่าการขยายตัวของสถานบริการทางการแพทย์ทั้งของรัฐและเอกชน ล้วนมีผลต่อการทำให้สุขภาพของประชาชนดี หรือแย่ลงได้ ถึงแม้การขยายตัวของสถานบริการจะมากขึ้นก็ตาม แต่บริการด้านการรักษาไม่สามารถ เขาถึงประชาชนได้ทุกคน ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นหนึ่งในปัจจัยเสริมของการบริการ สาธารณสุข 5. สุขภาพของประชาชนไม่ใช่ความรับผิดชอบของคนใดคนหนึ่งการมีสุขภาพดีหรือไม่ดีล้วนเกี่ยวข้องกับสังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดลอมในสังคมที่อาศัยอยู่ ด้วยเหตุนี้นโยบายสาธารณสุขจึงถือเป็นปัจจัยที่สำคัญของงานสร้างเสริมสุขภาพประการหนึ่ง[34]

4.4 บูรณาการหลักกุศลกรรมบท 10 ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้านสุขอนามัย

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 กล่าวว่า การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักกุศลกรรม 10 เป็นการปฏิบัติคล้ายกับศีล 5 แต่แตกต่างตามหัวข้อเพิ่มมากขึ้น ซึ่งกุศลกรรมบถ แปลว่า ทางแห่งกุศลกรรม คือ การกระทำที่นับว่าเป็นความดี หรือแนวทางประกอบคุณงามความดีหรือทางดำเนินไปสู่สวรรค์และนิพพาน มี 10 ประการ คือ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการลักทรัพย์ งดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม งดเว้นจากการพูดเท็จงดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของเขา ไม่คิดปองร้าย มีความเห็นชอบ บุคคลผู้ประกอบกุศลกรรมบถนี้จะได้ไปเกิดบนสวรรค์ ดังที่พระอรหันต์เถระได้กล่าวไว้ว่า “บำเพ็ญกุศลกรรมบถ 10 ให้บริบูรณ์โดยพิเศษ และกายมนุษย์แล้วจึงได้ไปเกิดในสวรรค์ ดุจไปยังที่อยู่ของตน[35] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2** กล่าวว่า กุศลกรรมบถ 10 ประการ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สุจริต 3 มีกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม จัดว่าเป็นบุญ นาความสุขมาให้ทั้งในปัจจุบันและในภพชาติต่อไป ได้แก่

1) กายกรรม เป็นความประพฤติดีงามทางกายหรือความประพฤติที่เป็นไปแล้วทางกาย จึงได้ชื่อว่า กายสุจริต มี 3 ประการ ได้แก่

(1) ปาณาติปาตา เวรมณี เจตนาเว้นจากการฆ่าสัตว์ การบีบคั้นเบียดเบียนมีเมตตากรุณาช่วยเหลือเกื้อกูลสงเคราะห์กัน หรืองดเว้นจากการฆ่าสัตว์ที่มีชีวิตให้ตาย และไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า สร้างจิตให้เมตตารักใคร่คน และสัตว์ดิรัจฉาน มีความปรารถนาอย่างจริงใจที่จะให้คน มีความปราศจากทุกข์โดยทั่วหน้ากัน มีความกรุณาสงสารคนและสัตว์ผู้ประสบความทุกข์ยาก งดเว้นการเบียดเบียนให้คนและสัตว์เดือดร้อน

---

[34] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2566.

[35] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2566.

(2) อทินนาทานา เวรมณี เจตนาเว้นจากการลักทรัพย์ และการเอารัดเอาเปรียบเคารพสิทธิในทรัพย์สินของกันและกัน หรืองดเว้นจากการลักขโมยสิ่งของ ๆ คนและสัตว์ และไม่ใช้ให้ผู้อื่นลักขโมย ไม่หลอกลวงให้ผู้อื่นต้องเสียทรัพย์และชื่อเสียง

(3) กาเมสุ มิจฉาจารา เวรมณี เจตนาเว้นจากการล่วงละเมิดในของรักของหวงของผู้อื่น ไม่ข่มเหงจิตใจ ลบหลู่เกียรติกัน หรืองดเว้นจากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย คือ ไม่ข่มขืนทำลามกอนาจาร ล่วงละเมิดสิทธิสตรีและบุรุษอื่น เรียกว่าไม่ทำชู้ในสามีและภรรยาของผู้อื่น พยายามถือสันโดษ ยินดีเฉพาะในภรรยาหรือสามีของตนเท่านั้น ไม่รักหญิงอื่นยิ่งกว่าภรรยาของตน

2) วจีกรรม ความประพฤติดีด้วยวาจา หรือความประพฤติดีที่เป็นไปแล้วทางวาจา ชื่อว่าวจีสุจริต มี 4 ประการ ได้แก่

(1) มุสาวาทา เวรมณี เจตนาเว้นจากการพูดโกหก หลอกลวง ไม่จงใจจะพูดให้ผิดจากความจริงเพราะเห็นแก่ประโยชน์ใด ๆ หรือไม่พูดโกหกหลอกลวงให้ผู้อื่นเข้าใจผิดตามที่ตนพูด

(2) ปิสุณายะ วาจายะ เวรมณี เจตนาเว้นจากการพูดส่อเสียดหรือยุยงให้แตกแยก พูดแต่คำที่สมานส่งเสริมสามัคคี หรือการฟังข้างนี้ แล้วเอาไปบอกข้างโน้น เพื่อจะทำลายข้างนี้ หรือได้ฟังข้างโน้นแล้วเอามาบอกข้างนี้ เพื่อจะทำลายข้างโน้น

(3) ผรุสายะ วาจายะ เวรมณี เจรจาเว้นจากการพูดคำหยาบคายสกปรกเสียหาย พูดแต่คำสุภาพนุ่มนวลชวนฟัง หรืองดเว้นจากการพูดวาจาหยาบคายที่เผ็ดร้อน ที่เป็นปม เป็นที่ขัดข้องของผู้อื่นเป็นที่ระคายหูของผู้ที่ได้ยินได้ฟัง ยิ่งเป็นคำด่าคำแช่ง แม้แต่กับสัตว์ดิรัจฉานก็ไม่ควรพูดเลย เพราะเป็นการส่อสันดานของตนเองว่าเป็นคนเลว

(4) สัมผัปปลาปา เวรมณี เจตนาเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อเหลวไหล พูดแต่คำจริง มีเหตุมีผลมีสารประโยชน์และถูกกาลเทศะ

3) มโนกรรม ความประพฤติดีด้วยใจ หรือความประพฤติดีที่เป็นไปแล้วทางใจ ชื่อว่ามโนสุจริต มี 3 ประการ ได้แก่

(1) อนภิฌชา ไม่คิดโลภอยากได้ของผู้อื่นมาเป็นของตน ไม่เพ็งเล็งคิดหาทาง เอาแต่จะได้คิดเสียสะ ทำจิตใจให้เผื่อแผ่ หรือเมื่อเห็นพัสดุอุปกรณ์เครื่องใช้สอยทั้งที่มีวิญญาณและไม่มีวิญญาณของผู้อื่นแล้ว

(2) อัพยาปาทะ ไม่คิดพยาบาทปองร้ายเบียดเบียนผู้อื่น หรือเพ่งเล็งมองในแง่ที่จะทำลาย ตั้งความปรารถนาดีแผ่ไมตรีจิต หรือไม่พยาบาทปองร้ายเขา คือ ไม่คิดอยากให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่จองเวรต่อสัตว์และคนอื่น ไม่ตั้งใจที่จะให้ใคร ๆ เป็นผู้ฉิบหาย หรือวิบัติด้วยประการใด

(3) สัมมาทิฏฐิ เห็นถูกต้องตามคลองธรรม รู้เท่าทันความเป็นไปธรรมดาของโลกและชีวิตตามเหตุปัจจัย หรือเห็นชอบตามทำนองคลองธรรม ได้แก่ เห็นว่าบุญมีจริงบาปมีจริง ผลของบุญมีผลของบาปมี คนทำดีย่อมได้ดี คนทำชั่วย่อมได้ชั่ว นรกมี สวรรค์มี และนิพพานก็มี โลกนี้โลกอื่นมี

ชาตินี้ชาติหน้ามี[36] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3** กล่าวว่า กุศลกรรมบถ 10 นี้จะเป็นเครื่องมือที่ช่วยทำให้มนุษย์เป็นอริยชน เป็นคนที่ประเสริฐดังพุทธพจน์ที่ว่า “ทนฺโต เสฏฺโฐ มนุสฺเสสุ แปลว่า ผู้ฝึกหัดแล้วเป็นผู้ประเสริฐที่สุดในหมู่มนุษย์” “วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน โส เสฏฺโฐ เทวมานุเส แปลว่า ผู้เพียบพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ (คือพัฒนาอบรมตนแล้ว) ประเสริฐสุดทั้งในหมู่เทวดาและมนุษย์”[37] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4** กล่าวว่า กุศลกรรม 10 มีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน บทบาทหรือวิถีทางของการดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคมชาวพุทธย่อมเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นเป็นส่วนใหญ่ และการอยู่ในสังคมให้มีความสงบสุขได้นั้น ต้องยึดมั่นในหลักแห่งศีลธรรม หากการยึดมั่นในหลักดังกล่าวเป็นกรอบของความประพฤติจะทำให้บุคคลในสังคมมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย เพราะศีลเป็นหลักในการพัฒนาตนเองให้เกิดความดีงามความมีระเบียบ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนทุกเพศทุกวัยที่จะต้องมี อันเป็นหลักในการประพฤติปฏิบัติ เพื่อความสงบสุขของตนเองและผู้อื่น อันเป็นหลักในการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง และหลักนั้นต้องเป็นหลักแห่งสันติภาพ เสรีภาพและภราดรภาพซึ่งเป็นอุดมคติในชีวิตของมนุษย์เราทุกคน[38] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5** กล่าวว่า การปฏิบัติตามหรือการดำเนินชีวิตตามหลักกุศลกรรม 10 ประการ บุคคลผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติตามดังนี้

1. การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักกายกรรม 3 บุคคลต้องปฏิบัติและมีความประพฤติสม่ำเสมอ คือความประพฤติธรรมเป็นเหตุ ทางกาย วาจา ใจ โดยทางกายมี 3 ประการ ความประพฤติธรรมทางกายมี 3 ประการ คือ บุคคลบางคนในโลกนี้

1. เป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ คือ วาทัณฑาวุธ และศัสตราวุธมีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่

2. เป็นผู้ละเว้นขาดจากการลักทรัพย์ คือ ไม่ถือเอาทรัพย์อันเป็นอุปกรณ์เครื่องปลื้มใจของผู้อื่นซึ่งอยู่ในบ้านหรือในป่าที่เจ้าของมิได้ให้ด้วยจิตเป็นเหตุขโมย

3. เป็นผู้ละเว้นขาดจากการประพฤติผิดในกาม คือ ไม่เป็นผู้ประพฤติล่วงในสตรีที่อยู่ในปกครองของมารดา ที่อยู่ในปกครองของบิดาที่อยู่ในปกครองของมารดาบิดา ที่อยู่ในปกครองของพี่ชายน้องชายที่อยู่ในปกครองของพี่สาวน้องสาว ที่อยู่ในปกครองของญาติ ที่ประพฤติธรรม มีสามีมีกฎหมายคุ้มครองโดยที่สุด แม้สตรีที่บุรุษสวมด้วยพวงมาลัยหมายไว้ความประพฤติสม่ำเสมอ คือความประพฤติธรรมทางกายมี 3 ประการ เป็นอย่างนี้[39] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6** กล่าวว่า การดำเนินชีวิตตามหลักกุศลกรรม 10 จะส่งผลให้เกิดความสุขและความเจริญขึ้น และสามารถดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ดังนี้

---

[36] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2566.

[37] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2566.

[38] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2566.

[39] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2566.

1. การดำเนินชีวิตเพื่อสันติภาพ โลกมนุษย์ในปัจจุบันเจริญขึ้นมาก และเป็นโลกแห่งวัตถุนิยมอย่างแท้จริง มนุษย์ส่วนมากจึงพากันนับถือคนที่มีเงิน มากกว่าความดีของคนเสียอีก เมื่อถูกความโลภทางวัตถุเข้าครอบงำแล้วทำให้มนุษย์ลืมนึกถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิตว่าคืออะไร จึงยังมีการฆ่ากัน การประหัตประหารและเบียดเบียนกันอยู่ในโลกปัจจุบัน

“ความสุข ความทุกข์ทั้งมวลของชีวิตมนุษย์ เกิดขึ้นในขณะจิตเดียวเท่านั้น เมื่อจิตขณะนั้นดับไป คนนั้นก็ตายตามไปด้วย นี่แสดงถึงความไม่เที่ยงแท้ของชีวิตมนุษย์” พระพุทธเจ้าทรงเน้นหรือให้ความสำคัญแก่จิตมาก ชีวิตของมนุษย์จะมีคุณค่าดีงามหรือไม่ ก็ให้ดูได้จากการประพฤติของผู้นั้น เป้าหมายที่แท้ของชีวิตมนุษย์ก็คือการสร้างคุณงามความดี จนบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิตมนุษย์ก็คือบรมสุข (นิพพาน)

2. การดำเนินชีวิตเพื่อเสรีภาพ พระพุทธเจ้ามีคำสอนที่ส่งเสริมให้ปัจเจกบุคคลมีเสรีภาพ หมายความว่าปัจเจกบุคคลทุกคนมีเสรีภาพอยู่แล้วตามธรรมชาติ ตั้งแต่แรกเกิด แต่ว่าเสรีภาพเหล่านั้นมีของเขตที่จำกัด ปัจเจกบุคคลจึงภาพกันแสวงหาหรือเรียกร้องหาเสรีภาพ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า การแสวงหาเสรีภาพนั้น จะต้องไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น การแสวงหาสิ่งที่ดีที่สุดที่ชีวิตมนุษย์จะพึงมีได้ ก็คือความสุขที่เกิดจากการเป็นอิสระจากเครื่องผู้รัดทางจิตใจ คือกิเลสตัณหา โดยการนำหรือส่งเสริมให้ประพฤติปฏิบัติตามหลักของกุศลกรรม 10 โดยการประยุกต์หรือนำไปปรับปรุงกับการดำเนินชีวิต โดยมีเป้าหมายให้มนุษย์ทุกคนในสังคมเป็นอิสระจากความเป็นทาสของกิเลสตัณหา

3. การดำเนินชีวิตเพื่อภราดรภาพ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า มนุษย์ทุกคนต่างก็เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ ร่วมสุขด้วยกัน ไม้เว้นแม้แต่สรรพสัตว์ ต่างก็ตกอยู่ในสภาวธรรมเช่นนี้ทุกชีวิต ชีวิตของมนุษย์จึงเต็มไปด้วยความทุกข์ต่าง ๆ จึงเป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บและตายด้วยกันทั้งหมด ดังนั้นมนุษย์จึงไม่ควรจะเพิ่มความทุกข์ให้แก่ผู้อื่น ด้วยการฆ่า หรือด้วยการเบียดเบียนกันเป็นต้น พระพุทธเจ้าทรงเน้นว่า มนุษย์ควรจะประพฤติปฏิบัติต่อทุกชีวิตให้เหมือนกับญาติพี่น้องของตัวเอง และให้มีจิตประกอบไปด้วยเมตตากรุณา ไม่คิดมุ่งทำร้ายกัน พยาบาทปองร้ายจองเวรซึ่งกันและกัน โดยให้นำเอาความรู้สึกของตนเองไปเปรียบเทียบกับความรู้สึกของคนอื่นหรือสัตว์อื่นดี เมื่อทราบว่าเรารักสุข เกลียดทุกข์ ความเดือดร้อนฉันใด คนอื่นหรือสัตว์อื่นก็เป็นเช่นเดียวกับเราเหมือนกันด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้มนุษย์ไม่ให้ฆ่าหรือเป็นเบียดเบียนกัน เป็นต้น[40]

สรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักกุศลกรรม 10 เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีงาม เกิดขึ้นได้ 3 ทาง คือทางกาย (กายกรรม) ทางวาจา (วจีกรรม) และทางใจ (มโนกรรม) กุศลกรรมบถ 10 ประการนั้นได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์และเบียนเบียนผู้อื่น ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตผิดใน

---

[40] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2566.

กาม ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียดไม่พูดคาหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่อยากได้ของผู้อื่น ไม่พยาบาท และไม่เห็นผิดตามคลองธรรม บุคคลที่ได้กระทากุศลกรรมทั้ง 10 ประการนี้ ผลที่ได้ย่อมยังชีวิตของบุคคลนั้นอยู่อย่างมีความสุข ตายไปแล้วย่อมสู่โลกสวรรค์อย่างแน่นอน

4.5 บูรณาการหลักมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้านโภชนาการ

มรรค แปลว่า ทาง มรรคหรือทางนี้สายเดียว แต่จึงจะเกิดเป็นสิ่งที่เรียกว่าทางขึ้นมา ซึ้งเป็นตัวศาสนาแท้ขึ้น มารวมความว่า การทำที่ถูกต้อง หรือการปฏิบัติจัดทำที่ถูกต้อง 8 อย่างนี้รวมกันเข้าแล้วเรียกว่า ทาง หรือ มรรค มรรคหรือมรรคานี้เรียกว่า ทาง และทางนี้ คือตัวศาสนาตัวแท้ของ พุทธศาสนา อย่าได้ไปเอาสิ่งอื่นมาเป็นตัวศาสนา ตัวปฏิบัติที่ถูกต้องมีองค์ 8 ประการที่เรียกว่าทาง นี้แหละคือตัวศาสนา บางทีก็เรียกว่าตัว พรหมจรรย์[41]

มรรคมีองค์ 8 เป็นหลักปฏิบัติในพุทธปรัชญาเถรวาทคือ การนำหลักธรรมที่เป็นส่วนปฏิบัติซึ่งเรียกว่าอริยมรรคมีองค์ 8 องค์ คือ สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (วาจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยามยามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นชอบ) มาลงมือปฏิบัติเชิงบูรณาการเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ถือได้ว่ามรรคมีองค์ 8 เป็นโภชนาการอันเลิศรสในทางพระพุทธศาสนาที่ทำให้ถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ การหลุดพ้นทุกข์จากการเวียนว่ายตายเกิด

บูรณาการหลักมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตที่ดีงามอย่างประเสริฐของชีวิตหรือกาย วาจา ใจ เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ เรียกว่า อริยมรรค แปลว่าทางอันประเสริฐ เป็นข้อปฏิบัติที่มีหลักไม่อ่อนแอ จนถึงกับตกอยู่ใต้อำนาจ ความอยากแห่งใจ แต่ก็ไม่แข็งตึงจนถึงกับเป็นการทรมานกายให้เหือดแห้งจากความสุขทางกาย เพราะฉะนั้นจึงได้เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางดำเนินสายกลาง ไม่หย่อนไม่ตึง แต่พอเหมาะเช่นสายดนตรีที่เทียบเสียงได้ที่แล้ว ซึ่งอริยมรรคมีองค์ 8 หนทางดำเนินไปที่ประกอบพร้อมเพรียงกันเกี่ยวพันกันทุกข้อ ซึ่งย่อลงมาก็คือ สติปัฏฐาน 4 หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งอริยมรรคมีองค์ 8 ในการแก้ไขการดำเนินชีวิตที่ดีงาม มีผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้สัมภาษณ์แต่ละท่าน ดังนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 กล่าวว่า กระบวนการนำหลักอริยมรรคมาลงปฏิบัติเชิงบูรณาการตามลำดับขั้นตอนที่ชัดเจนที่สุด คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ศีล คือ ความสะอาดทางการวาจาอันเกิดจากจากรักษาสภาพปกติของการร่วมกันในสังคม สมาธิ คือ ความสงบสุขทางจิตอันเกิดจากการฝึกควบคุมโดยมีศีลเป็นพื้นฐาน และปัญญา คือ ความสว่างทางปัญญาที่รู้เท่าทันสภาวะตามความเป็นจริงของ

---

[41] พุทธทาสภิกขุ, *อริยมรรคทางดับทุกข์ คู่มือดับทุกข์ฉบับสมบูรณ์*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2503), หน้า 91-93.

สรรพสิ่ง อันเกิดจากพัฒนาฝึกอบรมโดยมีสมาธิเป็นพื้นฐาน ศีล สมาธิ ปัญญา จึงเป็นตัวแท้ของการปฏิบัติเป็นกระบวนการศึกษาปฏิบัติธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา โดยสามารถนำอริยมรรคมีองค์ 8 มาย่นย่อลงมือปฏิบัติบูรณาการครอบคลุมได้ทั้งหมด หรือกล่าวเน้นสำหรับคฤหัสถ์อีกหลักการหนึ่งเรียกว่า บุญสิกขา 3 คือ ทาน ศีล ภาวนา โดยภาวนาแยกออกเป็น 2 คือ สมาธิกับปัญญาซึ่งได้แก่การฝึกสมาธิเจริญปัญญาหรือการฝึกเจริญสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน[42] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3** กล่าวว่า คนที่ประสบความสำเร็จมาเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นหัวหน้าครอบครัวในปัจจุบัน หลายท่านในอดีตยากจนข้นแค้น ตอนเป็นเด็กลำบากมาก บางวันมีรับประทานบางวันไม่มี ต้องช่วยพ่อแม่หาเงิน ขยันอดทน ดิ้นรนขวนขวายจนกระทั่งประสบความสำเร็จ ครอบครัวเป็นบึกแผ่นร่ำรวย บางคนพอร่ำรวยก็คิดว่าเราลำบากมากหนักหนาแล้ว ถึงรุ่นลูกเราก็ขอให้เขาสบายให้เต็มที่คิดอย่างนี้แล้วเลยบำรุงบำเรอลูกใหญ่บางทีเลยกลายเป็นเสียเพราะ ความสุขไม่ช่วยให้คนได้เรียนรู้ แต่การเรียนรู้จากการแก้ปัญหา ฝึกหัดพัฒนาตนจากการเผชิญความทุกข์ยากลำบากดังนั้นคนที่เกิดมาท่ามกลางความพรั่งพร้อม สุขสบายจึงเสียเปรียบหลายอย่าง เนื่องจากไม่มีเครื่องทดสอบ ไม่มีแบบฝึกหัด ทำให้ไม่ได้รับความเข้มแข็งในการดิ้นรนต่อสู้ ไม่ได้ทักษะจากการฝึกพฤติกรรม และไม่ได้ปัญญาในการคิดแก้ปัญหา จึงต้องมี 2 อย่างเป็นสำคัญ คือ (1) ความเข้มแข็ง ความหนักแน่นมั่นคงที่ได้จากความสามารถในการทำการทั้งหลายให้สำเร็จด้วยความพากเพียร ขยัน อดทน (2) ความรู้ความคิด รู้พิจารณาใช้ปัญญาแก้ปัญหา ทำกิจกรรมงานสร้างสรรค์ซึ่งจะพัฒนาตนให้เจริญงอกงามมีความสามารถยิ่งขึ้นไปฉะนั้นพ่อแม่ต้องเป็นกัลยาณมิตรที่ดี คือ เป็นคนที่ระวังไม่ให้ลูกตกอยู่ในความประมาท รู้จักหาแบบฝึกหัดให้ลูกทำการศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อนำหลักธรรมมาใช้การดำเนินชีวิตที่ดีงามและให้มีความเข้มแข็ง อดทน มีทักษะในการแก้ปัญหา และพัฒนา ตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม และเป็นกำลังของสังคมในการพัฒนาประเทศชาติ แก้ปัญหาให้สังคมและพัฒนาประเทศให้มีความพร้อมต่อการเผชิญกับปัญหาที่ถาโถมเข้ามาอย่างมากมาย[43] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2** กล่าวว่า การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้วยหลักสัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบ ให้เกิดขึ้นตามหลักมรรคมีองค์ **8** เพื่อเกิดความเข้าใจถูกต้องว่าการกระทำด้วยการทำร้ายกัน การยกพวกตีกันจะเกิดความทุกข์ให้กับฝ่ายที่ถูกกระทำและให้เข้าใจกฎแห่งกรรม ใช้หลักของเหตุผลในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุมีผล ใช้หลักสันโดษ รู้จักตนเอง พอใจในสิ่งที่ตนมี และใช้ประโยชน์ตามความเหมาะสมรู้จักพึ่งพาตนเองตามหลัก อัตตา หิ อัตตโน นาโถ. ซึ่งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้มีการคิดพิจารณาในทางที่ดีโดยแยบคาย เข้าใจหลักของกฎแห่งกรรมว่าการทำในสิ่งที่เป็นโทษ คือ การยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดทั้งการค้ายาเสพติด และการติดหรือเสพยาเสพติดทำให้เกิดโทษต่อตนเองและสังคม ตระหนักในความละอาย

---

[42] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2566.

[43] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2566.

และเกรงกลัวต่อบาปในการยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดหรือหิริโอตตัปปะ การนำเอาข้อสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบมาใช้ในการพัฒนาบุคคล เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการกระทำผิดเกี่ยวกับทรัพย์ เกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย เกี่ยวกับเพศ เกี่ยวกับความสงบสุข เสรีภาพ ชื่อเสียงและการปกครองเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ เกี่ยวกับอาวุธและวัตถุระเบิด และเกี่ยวกับความผิดอื่น ๆ ถ้าเยาวชนไม่มีความเห็นที่ถูกต้องก็อาจจะกระทำผิดต่อสิ่งเหล่านี้ได้ และก่อให้เกิดความเสียหายทวีความรุนแรงขึ้นทุกวัน การพัฒนาจิตและปัญญา คือ ข้อสัมมาทิฐิ นับว่าเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในชีวิต อริยสัจข้อสุดท้าย คือ มรรค เป็นการประมวลหลักความประพฤติปฏิบัติ หรือระบบจริยธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา เป็นคำสอนภาคปฏิบัติที่จะช่วยให้การดำเนินสู่จุดหมายตามแนวทางของกระบวนธรรมที่รู้เข้าใจแล้วนั้นเป็นผลสำเร็จขึ้นมาในชีวิตจริงในการดำเนินชีวิตของคนนั้น พระพุทธศาสนาเน้นในหลักการที่ให้มีดุลยภาพคือความสมดุล หรือความพอดีให้ความสำคัญทั้งแก่ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ในการฝึกคนในขั้นต้นที่จะนำเข้าสู่มรรค กล่าวคือ การที่จะมีสัมมาทิฏฐิซึ่งเป็นองค์แรกของมรรค มีปัจจัย 2 ประการที่ช่วยให้คนมีสัมมาทิฏฐิ คือ เสียงจากภายนอก และ รู้จักคิด คิดเป็น นับเป็นปัจจัย 2 อย่างที่ทำให้เกิดสัมมาทิฏฐิซึ่งเป็นองค์ประกอบเริ่มแรกของมรรค และเป็นจุดเริ่มของการศึกษาที่ถูกต้อง “การมีสัมมาทิฏฐิเมื่อปฏิบัติและปลูกฝังสัมมาทิฏฐิอยู่เนือง ๆ ก็ย่อมจะเจริญปัญญาขึ้นโดยตลอด สามารถพิจารณาหาเหตุผลได้ถูกต้องจับเหตุแห่งผล หรือจับผลสาวสาเหตุให้ได้จับเหตุที่จะส่งผลให้ความรู้ของตัวเองบังเกิดขึ้น”[44] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4** กล่าวว่า การปฏิบัติด้านสัมมาทิฐิ เนื่องด้วยสัมมาทิฏฐิ เป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรค ในฐานะที่เป็นจุดเริ่มต้นในการปฏิบัติธรรม หรือพูดตามแนวไตรสิกขาว่า เป็นขั้นเริ่มแรกในระบบการศึกษาแบบพุทธ และเป็นธรรมที่ต้องพัฒนาให้บริสุทธิ์แจ้งชัด เป็นอิสระมากขึ้นตามลำดับจนกลายเป็นการตรัสรู้ในที่สุด ดังกล่าวมาแล้ว ดังนั้น การสร้างเสริมสัมมาทิฏฐิ จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง มีพุทธพจน์แสดงหลักการสร้างเสริมสัมมาทิฏฐิไว้ดังนี้ ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฏฐิมี 2 อย่าง ดังนี้ คือ ปรโตโฆสะ และ โยนิโสมนสิการ 1. ปรโตโฆสะ “เสียงจากผู้อื่น” คำบอกเล่า ข่าวสาร คำชี้แจง อธิบาย การแนะนำชักจูง การสั่งสอน การถ่ายทอด การได้เรียนรู้จากผู้อื่น 2. โยนิโสมนสิการ “การทำในใจโดยแยบคาย” การพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า การใช้ความคิดสืบสาวตลอดสาย การคิดอย่างมีระเบียบ การรู้จักคิดพิจารณาด้วยอุบาย การคิดแยกแยะออกดูตามสภาวะของสิ่งนั้น ๆ โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานของตนเข้าจับปัจจัยสองอย่างนี้ ย่อมสนับสนุนซึ่งกันและกัน สำหรับคนสามัญ ซึ่งมีปัญญาไม่แก่กล้า ย่อมอาศัยการแนะนำชักจูงจากผู้อื่น และคล้อยไปตามคำแนะนำชักจูงที่ฉลาดได้ง่าย แต่ก็จะต้องฝึกหัดให้สามารถใช้ความคิดอย่างถูกวิธีด้วยตนเองได้ด้วย จึงจะก้าวหน้าไปถึงที่สุดได้ส่วนคนที่มีปัญญาแก่กล้าย่อมรู้จักใช้โยนิโสมนสิการได้ดีกว่า แต่กระนั้น ก็อาจต้องอาศัยคำแนะนำที่ถูกต้องเป็นเครื่องนำทางใน

[44] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2566.

เบื้องต้น และเป็นเครื่องช่วยส่งเสริมให้ก้าวหน้าไปได้รวดเร็วยิ่งขึ้นในระหว่างการฝึกอบรม การสร้างเสริมสัมมาทิฏฐิ ด้วยปัจจัยอย่างที่ 1 (ปรโตโฆสะ) ก็คือวิธีการที่เริ่มต้นด้วยศรัทธา และอาศัยศรัทธาเป็นสำคัญ เมื่อนำมาใช้ปฏิบัติในระบบการศึกษาอบรม จึงต้องพิจารณาที่จะให้ได้รับการแนะนำชักจูงสั่งสอนอบรมที่ได้ผลดีที่สุด คือ ต้องมีผู้สั่งสอนอบรมที่เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติ มีความสามารถ และใช้วิธีการอบรมสั่งสอนที่ได้ผล[45] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5** กล่าวว่า การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้วยหลักสัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ หรือความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง เป็นหนึ่งในมรรค 8 หรือ มรรคมีองค์แปดสัมมาสังกัปปะ มี 3 อย่าง ได้แก่ (1) เนกขัมมสังกัปป์ (หรือ เนกขัมมวิตก) คือ ความดำริ ที่ปลอดจากโลภะ ความนึกคิดที่ปลอดโปร่งจากกาม ไม่หมกมุ่นพัวพันติดข้องในสิ่งสนองความอยากต่าง ๆ ความคิดที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว ความคิดเสียสละ และความคิดที่เป็นคุณเป็นกุศลทุกอย่าง จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากราคะหรือโลภะ (2) อพยาบาทสังกัปป์ (หรือ อพยาบาทวิตก) คือ ดำริในอันไม่พยาบาท ความดำริที่ไม่มีความเคียดแค้น ชิงชัง ขัดเคือง หรือเพ่งมองในแง่ร้ายต่าง ๆ โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้าม คือเมตตา ซึ่งหมายถึงความปรารถนาดี ความมีไมตรี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะ (3) อวิหิงสาสังกัปป์ (หรือ อวิหิงสาวิตก) คือดำริในอันไม่เบียดเบียน ไม่มีการคิดทำร้ายหรือทำลาย โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้าม คือกรุณาซึ่งหมายถึงความคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะ[46] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6** กล่าวว่า การปฏิบัติด้านสัมมาสังกัปปะ เป็นเรื่องเกี่ยวกับความดำริหรือความคิดที่ถูกต้อง คือความคิดที่มีปัญญาเป็นแสงสว่างนำหน้า มิให้กระบวนการตัณหาตั้งตนได้ พระพุทธเจ้าได้แสดงสัมมาสังกัปปะไว้ว่าเป็นความดำริที่ไม่หมกมุ่นในกามพยายามและการเบียดเบียนซึ่งเป็นกระบวนการทางจิตที่เห็นได้ชัดว่าถ้าความดำริในกามเกิดขึ้นเต็มที่ กามตัณหาและภาวตัณหาก็เกิดขึ้น ถ้าความดำรินั้นไม่สมหวังก็เกิดเป็นความโกรธ พยาบาท และเบียดเบียนซึ่งไม่เป็นไปตามหลักสัมมาสังกัปปะการปฏิบัติก็ไม่ได้ผล และกลายเป็นมิจฉาสังกัปปะไป ยากที่จะแก้ปัญหาได้ ดังนั้นคิดวิเคราะห์ใส่ใจในการปฏิบัติตามหลักสัมมาสังกัปปะอย่างเคร่งครัดจึงจะเกิดผลที่ดีในชีวิตได้[47] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 10** กล่าวว่า การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้วยหลักสัมมาวาจา คือ เจรจาชอบหลักธรรมเกี่ยวกับสัมมาวาจาละการพูดเท็จ เว้นขาดจากการพูดเท็จ พูดแต่คำจริง ดำรงคำสัตย์ มีถ้อยคำเป็นหลักฐาน ควรเชื่อได้ ไม่พูดลวงโลก ละคำส่อเสียด เว้นขาดจากคำส่อเสียด ฟังจากข้างนี้แล้วไม่ไปบอกข้างโน้น เพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้าวกัน หรือฟังจากข้างโน้น แล้วไม่มาบอกข้างนี้ เพื่อให้คนหมู่โน้นแตกร้าวกัน สมานคนที่แตกร้าวกันแล้วบ้าง ส่งเสริมคนที่พร้อมเพรียงกันแล้วบ้าง ชอบคนผู้พร้อมเพรียงกัน ยินดีในคนผู้พร้อมเพรียงกัน

---

[45] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2566.

[46] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2566.

[47] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2566.

เพลิดเพลินในคนผู้พร้อมเพรียงกัน กล่าวแต่คำที่ทำให้คนพร้อมเพรียงกัน ละคำหยาบ เว้นขาดจากคำหยาบ กล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษเพราะหูชวนให้รักจับใจเป็นของชาวเมือง คนส่วนมากรักใคร่พอใจ ละคำเพ้อเจ้อ เว้นขาดจากคำเพ้อเจ้อ พูดถูกกาล พูดแต่คำ ที่เป็นจริง พูดอิงอรรถ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดแต่คำมีหลักฐานมีที่อ้างมีที่กำหนดประกอบด้วยประโยชน์ โดยกาลอันควร สัมมาวาจา 2 อย่าง สัมมาวาจาที่ยังเป็นสาสวะ เป็นส่วนแห่งบุญให้ผลแก่ขันธ์ คือ เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการเจรจาเพ้อเจ้อ สัมมาวาจาของพระอริยะที่เป็นอนาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์มรรค คือ ความงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนางดเว้นจากวจีทุจริตทั้ง 4 ของภิกษุผู้มีจิตไกลข้าศึก มีจิตหาอาสวะมิได้ พรั่งพร้อมด้วยอริยมรรค เจริญอริยมรรคอยู่ วาจาสุภาษิต วาจาประกอบด้วยองค์ 5 ประการ เป็นวาจาสุภาษิต ไม่เป็นทุพภาษิต และเป็นวาจาไม่มีโทษ วิญญูชนไม่ติเตียน คือ วาจานั้นย่อมเป็นวาจาที่กล่าวถูกกาลเป็นวาจาที่กล่าวเป็นสัจ เป็นวาจาที่กล่าวอ่อนหวาน เป็นวาจาที่กล่าวประกอบด้วยประโยชน์เป็นวาจาที่กล่าวด้วยเมตตาจิต[48]

ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7 กล่าวว่า อีกนัยหนึ่งวาจาอันประกอบด้วยองค์ 4 เป็น วาจาสุภาษิต ไม่เป็นทุพภาษิต เป็นวาจาไม่มีโทษ และวิญญูชนไม่พึงติเตียนย่อมกล่าวแต่คำที่เป็นสุภาษิต ไม่กล่าวคำที่เป็นทุพภาษิต ย่อมกล่าวคำที่เป็นธรรม ไม่กล่าวคำที่ไม่เป็นธรรม ย่อมกล่าวแต่คำอันเป็นที่รัก ไม่กล่าวคำอันไม่เป็นที่รัก ย่อมกล่าวแต่คำสัตย์ ไม่กล่าวคำเหลาะแหละ ปัญหาเกิดจากครอบครัวที่ขาดความอบอุ่น ควรนำเอาสัมมาวาจา พูดถูกธรรม ถูกวินัย พูดแล้วไม่เสียหาย มีแต่ดีฝ่ายเดียว การงดเว้นวจีทุจริต 4 ได้เด็ดขาด 8 สำหรับข้อปฏิบัติ ในสัมมาวาจา คือ 1) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ 2) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด 3) เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการพูดคำหยาบ 4) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ[49] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8** กล่าวว่า การปฏิบัติด้านสัมมาวาจา เจรจาชอบ ได้แก่ ละมุสาวาทเว้นการพูดเท็จรวมถึงสัจวาจา พูดคำจริง ละปิสุณาวาจา เว้นการพูดส่อเสียด รวมถึงสามัคคีกรณี วาจา พูดคำสมานสามัคคี และ ผรุสวาจา เว้นการพูด คำหยาบ รวมถึง สัณหวาจา พูดคำอ่อนหวานสุภาพ และละสัมผัปปลาปะเว้นการพูดเพ้อเจ้อรวมถึงอัตถสัณหิตาวาจา พูดคำมีประโยชน์ก่อให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน การปฏิบัติในด้านนี้ก็คือการใช้ภาษาพูด พระผู้มีพระภาคทรงถือว่าสัจวาจาเป็นวาจาสูงสุด พระองค์ทรงมีปกติตรัสอย่างไรก็ทรงทำอย่างนั้น ทรงมีปกติทำอย่างไรก็ตรัสอย่างนั้น หมายความว่าการใช้วาจานั้นประกอบด้วยความจริง 2 ประการคือเรื่องที่พูดและใจที่คิดเรื่องที่พูดนั้นเป็นเรื่องจริงซึ่งสามารถพิสูจน์ได้ส่วนใจที่คิดนั้นคิดให้ประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายด้วยความบริสุทธิ์ใจ จริงใจ คือ คิดที่จะให้จากใจก่อน ดังนี้ เป็นต้น กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือพุทธพจน์ทุกคำททรงพระดำรัสแก่พุทธบริษัทนั้น พระศาสดาทรงรู้เห็นด้วยตนเองทั้งนี้แล้วจึงตรัส มิได้เกิด

---

[48] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2566.

[49] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2566.

จากการฟังหรือรู้มาจากผู้อื่นเลย พุทธพจน์ทุกคำถือหลักเพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์โดยแท้มิได้ทรงหวังสิ่งใดเป็นการตอบแทนเลยขอเพียงให้พุทธบริษัทได้ปฏิบัติตามเท่านั้นนี้คือความยิ่งใหญ่ของหลักการใช้วาจาในพระพุทธศาสนาเถรวาท[50] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9** กล่าวว่า การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้วยหลักสัมมากัมมันตะ คือ ทำ การงานชอบ สัมมากัมมันตะ เป็นหนึ่งในมรรค 8 หรือ มรรคมีองค์แปด กระทำชอบ ทำการชอบ คือ การกระทำที่เว้นจากความประพฤติชั่วทางกาย 3 อย่าง อันได้แก่ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ การงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม “การแก้ไขปัญหาร่วมกันของครู ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ของรัฐและพระภิกษุ หรือบ้าน วัด โรงเรียน ชุมชนร่วมกันในการแก้ปัญหาด้วยการอบรม การจัดทำหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน”[51] การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้นักเรียนซึ่งเป็นเด็กและเยาวชนได้รับการฝึกอบรมให้รู้จักประหยัดอดออม รู้จักประมาณการกินอยู่การใช้จ่ายให้สมกับฐานะ พอใจในตนเอง เคารพตนเอง และเชื่อมั่นตนเอง การปฏิบัติด้านสัมมากัมมันตะ การทำการชอบ คือ การกระทำที่เว้นจากความประพฤติชั่วทางกาย 3 อย่าง อันได้แก่ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ การงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม นอกจากนั้นยังต้องเป็นคนที่มี “ความซื่อสัตย์จะเป็นผู้ที่ยึดมั่นในหลักความจริงและความถูกต้องในการดำเนินชีวิตประพฤติตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองและผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ มีความละอายและเกรงกลัวต่อการกระทำผิด”[52] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11** กล่าวว่า คนมีศีลธรรมหรือมีมนุษยธรรม ที่สามารถเรียกได้ว่าเป็นอารยชนจะมีความประพฤติดีประพฤติชอบและมีความซื่อสัตย์ สุจริต 3 ประการ คือ

ประการที่ 1 บุคคลจะต้องมีกายสุจริตเป็นความสุจริตทางกายทำสิ่งที่ดีงามถูกต้องประพฤติชอบด้วยกายละเว้นการบีบคั้นเบียดเบียน มีเมตตากรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูลสงเคราะห์กัน ไม่แย่งชิงลักขโมย หรือเอารัดเอาเปรียบ แต่เคารพสิทธิในทรัพย์สินของกันและกัน ไม่ประพฤติผิดล่วงละเมิดในของรักของหวงของผู้อื่น ไม่ข่มเหงจิตใจ หรือทำลายลบหลู่เกียรติและวงศ์ตระกูลของกัน

ประการที่ 2 บุคคลจะต้องมีวจีสุจริตเป็นความสุจริตทางวาจาทำสิ่งที่ดีงามถูกต้องประพฤติชอบด้วยวาจา ละเว้นการพูดเท็จ โกหกหลอกลวง กล่าวแต่คำสัตย์ ไม่จงใจพูดให้ผิดจากความจริงเพราะเห็นแก่ผลประโยชน์ใด ๆ ไม่พูดส่อเสียด ยุยง สร้างความแตกแยก พูดแต่คำที่ส่งเสริมสามัคคี ละเว้นจากการพูดคำหยาบคาย สกปรกเสียหาย พูดแต่คำสุภาพ นุ่มนวลควรฟัง รวมถึงละเว้นจากการพูดเหลวไหลเพ้อเจ้อ พูดแต่คำจริง มีเหตุมีผลมีสารประโยชน์ และถูกกาลเทศะ

---

[50] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2566.

[51] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2566.

[52] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2566.

ประการที่ 3 บุคคลจะต้องมีมโนสุจริตเป็นความสุจริตทางใจ ทำสิ่งที่ดีงามถูกต้องประพฤติชอบด้วยใจ ไม่ละโมบ ไม่เพ่งเล็งคิดหาทางเอาแต่จะได้ คิดให้ คิดเสียสละ ทำใจให้เผื่อแผ่กว้างขวาง ไม่คิดร้ายมุ่งเบียดเบียน หรือเพ่งมองในแง่ที่จะทำลาย แต่ตั้งความปรารถนาดี แผ่ไมตรี มุ่งให้เกิดประโยชน์สุขแก่กัน มีความเห็นถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิ เข้าใจในหลักกรรมว่า ทำดีมีผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว รู้เท่าทันความจริงที่เป็นธรรมดาของโลกและชีวิต มองเห็นความเป็นไปตามเหตุปัจจัย[53] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 16** กล่าวว่า การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้วยหลักสัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีพชอบการเว้นจากการพนันอันเป็นอบายมุข มีสติสัมปชัญญะ ในการตั้งมั่นและประคับประคองควบคุมใจของตนไม่ยุ่งเกี่ยวกับการพนัน และประพฤติตนเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ อาชีพสุจริต การปฏิบัติด้านสัมมาอาชีวะ คือ “การประกอบอาชีพที่ซื่อสัตย์สุจริต เพื่อจะได้นำเอาเงินมาใช้ในดำเนินชีวิต ความเป็นอยู่ต่าง ๆ มากกว่าสิ้นเปลืองไปใช้ไม่เกิดประโยชน์และข้อสัมมาวายามะ เยาวชนจะต้องเพียรพยายาม” หากขาดความพยายามชีวิตของเราก็จะตกอยู่ในกระแสโลกที่ครอบงำเราจนไม่เป็นตัวของตัวเองตกอยู่ในกระแสแห่งข่าวสารที่มากไปด้วยสิ่งยั่วยวนแฝงอันตรายไว้เบื้องหลัง ความเพียรในปัจจุบันจึงเน้นไปที่ความเพียรที่จะเข้าใจกระบวนการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตและดำเนินชีวิตในกระแสโลกด้วยความอดทนบากบั่นจึงจะยืนอยู่บนโลกนี้ด้วยความสง่าผ่าเผย และประสบความสำเร็จ ความเพียรจึงเป็นคุณธรรมที่เร่งให้การกระทำมุ่งตรงไปสู่จุดหมายหรือทำให้จุดเชื่อมต่อระหว่างจุดหมายกับการกระทำของบุคคลประสบผลสำเร็จเป็นจริงขึ้นมาได้ความเพียรจึงเป็นคุณธรรมที่สำคัญข้อหนึ่งในพุทธปรัชญาเถรวาทด้วยเหตุนี้พระพุทธศาสนาจึงมีคำสอนเพื่อประโยชน์ให้กับมนุษย์อยู่ 3 ระดับ คือ คำสอนสำหรับการดำรงชีวิตในชาตินี้ให้มีความสุข (ทิฏฐิธัมมิกัตถประโยชน์) คำสอนสำหรับการมีภพใหม่ที่ดีงามหรือสุคติภพ (สัมปรายิกัตถประโยชน์) คำสอนสำหรับการดับทุกข์และมีสุขถาวร คือ บรรลุถึงพระนิพพาน (ปรมัตถประโยชน์) อันเป็นเป้าหมายสูงสุด เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่าเป้าหมายของความเพียรมีความสำคัญมากในการดำเนินชีวิตที่ดีงามของบุคคลในสังคม[54] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 13** กล่าวว่า บุคคลจะต้องประกอบอาชีพที่สุจริตที่เรียกว่าสัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพในทางสุจริตคู่กับศีลข้อที่ 2 ซึ่งหมายเอาการปฏิบัติ ครบวงจร ครอบคลุมไปถึงด้านต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตที่เรียกว่าสัมมาอาชีวะ ด้านการเลี้ยงชีพ การรักษาสมบัติส่วนรวม และส่วนตัวเป็นอย่างดี การดำเนินชีวิตด้วยความสุจริตและเป็นธรรมตามลำดับ การประกอบอาชีพที่ถูกต้องซึ่งรวมทั้งการทำงานและการเลือกอาชีพและการใช้จ่ายทรัพย์ที่ได้มาจากการประกอบอาชีพ อย่างถูกต้องเหมาะสมคุ้มค่า การงานอาชีพที่เอื้อเฟื้อต่อการดับทุกข์ต้องเป็นอาชีพที่ทำไปเพื่อเลี้ยงกายและเลี้ยงใจให้ มีสุขภาพดีพอกัน กล่าวคือให้ร่างกายแข็งแรงพอที่จะต้านทานโรคภัยไข้เจ็บและจิตใจแข็งพอจะต่อต้านการรุกรานของกิเลส

---

[53] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม 2566.

[54] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม 2566.

ร่างกายสมบูรณ์ไร้โรคภัยเบียดเบียนใจสมบูรณ์ไร้กิเลสมารบกวน หลักการดำเนินชีวิตมรรคมีองค์ 8 มีความเพียรพยายามกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ถูกต้องเสมอมีความพยายามทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จตามเป้าหมาย “เมื่อมีปัญหาทางการเรียนหรือการกระทำกิจกรรมได้พยายามแก้ไขปัญหานั้นได้จนสำเร็จ”[55] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 12** กล่าวว่า การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้วยหลักสัมมาวายามะ คือ มีความเพียรชอบสัมมาวายามะเป็นหนึ่งในมรรค 8 หรือ มรรคมีองค์แปด เพียรชอบ เกิดฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้เพื่อมิให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อความตั้งอยู่ไม่เลือนหาย เจริญยิ่ง ไพบูลย์ มีขึ้น เต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว[56] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 7** กล่าวว่า การปฏิบัติด้านสัมมาวายามะ หมั่นปฏิบัติเพื่อมิให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้วเพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้นเพื่อความตั้งอยู่ไม่เลือนหาย เจริญยิ่ง ไพบูลย์ มีขึ้นเต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้วการจะเกิดสัมมาสติต้องอาศัยความเพียรพยายามกำหนดสติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจนเกิดเป็นสัมมาสมาธิ ดังนั้นสัมมาวายามะจึงต้องมีอยู่หน้าสัมมาสติ[57] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 20** กล่าวว่า การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้วยหลักสัมมาสติ คือ ระลึกชอบ คือ การมีสติระลึกอยู่เป็นนิจว่า เราจะกระทำอะไร และกำลังทำอะไรอยู่ ไม่เป็นคนเผลอ การไม่เผลอการรู้ตัวอยู่เป็นนิจเป็นทาง ให้หลีกได้จากการกระทำความชั่ว ตามความจำกัดความแบบพระสูตร คือหลักธรรมที่เรียกว่าสติปัฏฐาน การปฏิบัติด้านสัมมาสติ การระลึกรู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบันที่ปรากฏในขณะเห็นได้ยิน รู้ลิ้น ลิ้มรสกระทบสัมผัส และคิดนึก เพราะฉะนั้นบุคคลต้องหมั่นสร้างสติให้ระลึกชอบให้เกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความหลงความสำคัญเข้าใจผิดพระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราหาวิธีแก้ไข เพื่อกำจัดความลุ่มหลงในสิ่งต่าง ๆ ด้วยอาศัยเจริญสติให้พิจารณาเนือง ๆ พิจารณาอยู่เสมอ ในอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน ก็ให้เราพิจารณาตามความเป็นจริงพยายามเจริญจิตด้วยการฝึกให้มีสมาธิ เพื่อจิตจะได้ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวในสิ่งที่มาสัมผัส เจริญสติไม่ให้พลั้งเผลอไปทำในสิ่งที่ไม่ดี ไม่เหมาะสม[58] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8** กล่าวว่า การฝึกให้มีสัมมาสมาธิ คือ “การทำสมาธิ การปฏิบัติสมาธิต้องพยายามให้สัมพันธ์กับงานและชีวิตประจำวันที่เราทำอยู่ในปัจจุบัน การทำสมาธินี้ ถ้าพยายามทำสมาธิฝึกสมาธิให้มีความสัมพันธ์กับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมอันเป็นเรื่องจริงของชีวิตประจำวันได้ของบุคคลจะดีที่สุด สามารถแก้ไขปัญหางานการได้สามารถใช้พลังสมาธิไปสนับสนุนการเรียนกิจการงานที่เราทำอยู่ได้ทุกประเภทจึงจะชื่อว่าเป็นการฝึกสมาธิแล้วได้ผลคุ้มค่า” ด้วยเหตุนี้การกระทำให้จิตมีสมาธิเพื่อให้เกิดพลังจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง

---

[55] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม 2566.

[56] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2566.

[57] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2566.

[58] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม 2566.

ด้านปัญญาเป็นการศึกษาอบรมพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งให้รู้จักสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง (ยถา ภูตๆ) เป็นการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ความคิดหาเหตุผล และการหยั่งรู้ความจริงจนเข้าถึงอิสรภาพมีชีวิตที่ดีงามปลอดทุกข์ ปราศจากปัญหา ปัญญาแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ โลกียปัญญา หมายถึง ปัญญาขั้นโลกียะ ไม่เป็นไปเพื่อสิ้นกิเลสตัณหา โลกุตตรปัญญาหมายถึง ปัญญาขั้นโลกุตตระที่เป็นไปเพื่อสิ้นกิเลสตัณหา ได้แก่ความรู้ในอริยสัจ 4 โดยตรง[59] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 11** กล่าวว่า การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้วยหลักสัมมาสมาธิ คือ ตั้งใจชอบ แปลว่า สมาธิชอบ คือความตั้งใจมั่นโดยถูกทาง โดยการที่กุศลจิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว (ความตั้งมั่นแห่งกุศลจิตในในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน) เข้าถึง ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และ จตุตถฌาน (จิตตั้งมั่นในฌานทั้ง 4 นี้เท่านั้นไม่เลยไปถึงอรูปฌาน) ถือเป็นยอดแห่งมรรคทั้งหลาย[60] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 14** กล่าวว่า การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักอริยมรรค 8 ประกอบไปด้วย สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ คือเห็นชอบ ดำริชอบ สงเคราะห์เข้าในปัญญาสิกขา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ คือเจรจาชอบ ทำการงานชอบ การเลี้ยงชีพชอบ สงเคราะห์เข้าในศีลสิกขาสัมมาวายามะ สัมมาสติสัมมาสมาธิ คือความเพียรชอบ ตั้งสติระลึกชอบ ตั้งจิตใจมั่นสงเคราะห์เข้าในจิตตสิกขา หรือกลุ่ม สมาธิอริยมรรค 8 คือหนทางแห่งการดำรงชีวิตอย่างรู้แจ้ง มีสติเป็นพื้นฐานด้วยการฝึกสติสามารถพัฒนาสมาธิจิตซึ่งจะช่วยให้บรรลุถึงปัญญา เพราะสัมมาสมาธิจึงสามารถบรรลุถึงสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจาสัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ และสัมมาวายามะ ปัญญาความเข้าใจซึ่งพัฒนาขึ้นนั้นสามารถกำจัดความไม่รู้ (อวิชชา) ได้ในที่สุด การดำเนินชีวิตที่ดีงามในแต่ละวัน บุคคลต้องเผชิญกันสิ่งแวดล้อมที่ยั่วยุให้เกิดความโลภ ความโกรธ และความหลง จึงจำเป็นต้องต่อสู้กับกิเลส ตัณหา ซึ่งเกิดจากความไม่รู้การฝึกหัดอบรมด้วยหลักธรรมอย่างเป็นขั้นตอน ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จนสามารถยกระดับจิตใจขึ้นสูงเหนือกิเลสตัณหาได้ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์จะเห็นได้ว่าหลักพุทธปรัชญาเถรวาทจะเน้นถึงการยอมรับศักยภาพของมนุษย์ พระพุทธองค์ทรงเน้นให้เห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาชีวิตให้ก้าวไปสู่เป้าหมายทีดี ซึ่งพระพุทธศาสนาเห็นว่า หลักการพัฒนาชีวิตมนุษย์จะพัฒนาด้วยหลักอริยมรรค 8[61] **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 23** กล่าวว่า การปฏิบัติด้านสัมมาสมาธิ สมาธิที่ใช้ในการปฏิบัติพระกรรมฐาน หรือสมถวิปัสสนาเพื่อให้ได้ผลยิ่ง โดยทั่วไปนั้นนักปฏิบัติย่อมรู้ดีกันอยู่ว่าทางปฏิบัติ คือ มรรคมีองค์ 8 อันมีสติและสมาธิเป็นมรรคองค์ที่ 7 และ 8 เป็นมรรคข้อปฏิบัติที่จำเป็นยิ่งเพื่อให้ถึงนิโรธ ดังมีกล่าวอยู่เนืองๆเป็นอเนก แต่มักเกิดความสับสนในการปฏิบัติยิ่งในธรรมอันสำคัญทั้งสอง กล่าวคือมักเกิดมายาของจิตพาให้หลงด้วยอวิชชาจึงทำให้สติหรือสมาธิที่ปฏิบัตินั้นไม่ใช่สัมมาสติสัมมาสมาธิ ที่หมายถึงถูกต้องดีงาม

---

[59] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2566.

[60] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม 2566.

[61] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม 2566.

แต่มักกลายเป็นมิจฉาสติ มิจฉาสมาธิไปเสีย โดยไม่รู้ตัวด้วยอวิชชาเมื่อมาปฏิบัติพระกรรมฐาน หรือปฏิบัติธรรม ทุกคนย่อมมาปฏิบัติกันด้วยความเพียรในสติและสมาธิเป็นสำคัญทั้งสิ้น ดังนั้นก็มักจะปฏิบัติกันในสติอันมีสติปัฏฐาน 4 และปฏิบัติสมถสมาธิกันเป็นสำคัญ ฝ่ายการฝึกสตินั้นก็มักมาฝึกสติ, การใช้สติตามหลักสติปัฏบาน 4 ที่ใช้สติเป็นบาทฐานในการกำหนดรู้ในธรรมทั้ง 4 อันมี กาย เวทนา จิต ธรรมที่พระองค์ท่านสรรเสริญว่า เป็นทางสายเอกในการปฏิบัติเรื่องสติ หรือเอกายนมรรคด้วยเป็นสิ่งที่มีพุทธพจน์ยืนยันและกล่าวคำนิยมไว้อย่างชัดแจ้ง จึงเป็นสิ่งที่นิยมปฏิบัติกันแพร่หลายกันเป็นที่สุด แต่ก็มีการเปลี่ยนแปลงแก้ไขเทคนิคในขั้นปฏิบัติไปบ้างตามยุคตามสมัยด้วยอนิจจังและเกิดความเข้าใจผิดบ้าง การสับสนกันบ้างโดยไม่รู้ตัว แล้วถ่ายทอดแบบสั่งสอนกันต่อ ๆ มาก็มี กล่าวคืออานาปานสติที่เป็นการใช้สติกำหนดตามดูลมหายใจ ที่มีจุดประสงค์สำคัญ คือฝึกสติให้ต่อเนื่องอยู่กับอารมณ์ที่ใช้ ก็คือลมหายใจนั่นเอง ก็เพื่อหวังให้บังเกิดผลดีแก่สติโดยตรงกล่าวคือ สติมั่นคงและเป็นสมาธิที่แน่วแน่อยู่ในสิ่งที่กำหนดรู้เป็นอารมณ์คือลมหายใจ ไม่หลงไปตามอารมณ์อื่น ๆ ที่จรมาได้ง่าย ๆ แล้วนำสติที่ฝึกดีแล้วนี้ เป็นบาทฐานเป็นกำลังในการนำไปพิจารณาในธรรมอื่น ๆ อีกด้วยเป็นลำดับดังแสดงอยู่ในสติปัฏฐานสูตร หรือกายคตาสติสูตรสติ สมาธิดังกล่าวที่เกิดขึ้นข้างต้น เป็นสิ่งพึงประสงค์อย่างยิ่งในการปฏิบัติสติปัฏฐานหรือกายคตาสติกล่าวคือ ได้สัมมาสติ คือการที่มีสติกำหนดรู้อยู่ในอารมณ์ได้ และย่อมประกอบด้วยสัมมาสมาธิในองค์มรรค คือความมีสตินั้น เป็นไปอย่างแน่วแน่และต่อเนื่องในอารมณ์ฝ่ายกุศลธรรมนั้น ๆ[62]

สรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตที่ดีงามเป็นวิธีการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 ตามพุทธปรัชญาเถรวาทแบ่งออกเป็น 8 ประเด็น คือ (1) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาทิฏฐิ คือ ใช้ปัญญาพิจารณา เช่น เห็นว่าเรามีความเกิด แก่ เจ็บตาย เป็นเรื่องความจริงของทุกสิ่งที่มีชีวิต ทำดีย่อมได้และทำชั่วต้องได้รับชั่ว เป็นต้น (2) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาสังกัปปะคือ ความดำริชอบ เช่น ความดำริในการออกจากกาม เป็นต้น (3) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาวาจา คือ เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จเจตนางดเว้นจากวาจาส่อเสียด เป็นต้น (4) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมากัมมันตะ คือ การกระทำชอบหรือการงานชอบ คืองดเว้นจากการฆ่า หรือการเบียดเบียนเป็นต้น (5) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาอาชีวะ คือ การประกอบอาชีพที่สุจริต การทำมาหาเลี้ยงชีพในทางสุจริตไม่หลอกลวงหรือโกงคนอื่น (6) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาวายามะ คือ เพียรชอบหรือพยายามชอบเช่น เพียรพยายามป้องกันไม่ให้บาปเกิดขึ้นภายในจิต เพียรเพื่อจะละหรือกำจัดอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป เพียรเพื่อจะเจริญกุศลธรรมให้เกิดขึ้น และ เพียรรักษากุศลที่สร้างให้บังเกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม (7) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาสติ คือ ให้ใช้สติเป็นเครื่องพิจารณา 4 ฐาน คือ กายเวทนา จิต และธรรม เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสออกจากจิต (8) การ

[62] สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2566.

ดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาสมาธิ คือ ให้ปฏิบัติตามหลักกัมมัฏฐาน 40 กลอง ให้เลือกกลองใดกลองหนึ่งก็ได้ ให้กำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งสิ่งเดียวที่เรียกว่า จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปหาสิ่งอื่นหรืออารมณ์อื่นวิธีการที่จะทำให้มีอารมณ์เดียวก็โดยการหาวัตถุอะไรสักอย่างหนึ่งหรือหาอารมณ์อะไรสักอย่างหนึ่งมาให้จิตฝึกในการที่จะกำหนดแน่วแน่เรียกว่า วิธีการฝึกสมาธิ

4.6 สรุปบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด

ไตรสิกขาในการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักไตรสิกขา เป็นการศึกษาที่นำมาฝึกอบรมและพัฒนาตนเอง ทางกาย วาจา ใจแล้วพิจารณาผลของการปฏิบัติของตนต่อสถานการณ์นั้นจนกำหนดควบคุมความประพฤติทางกายวาจา ใจ และเกิดปัญญาในการประพฤติปฏิบัติตนได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้อง

การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักศีล 5 เป็นการประพฤติปฏิบัติตามหลักของศีล 5 ข้อ อันเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ นั้นนอกจากจะเป็นการฝึกฝนตนเองให้มีความสุขได้ง่ายแล้ว ยังพร้อมที่จะก้าวต่อไปในการพัฒนาชีวิตในขั้นสูงต่อไป และถ้าทุกคนประพฤติปฏิบัติตามหลักของศีลอย่างเคร่งครัดตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเอาไว้แล้ว เพียงเท่านี้ก็มั่นใจว่าทุกคนจะมีชีวิตที่เจริญก้าวหน้ามีความสุข สังคมก็จะร่มเย็นมั่นคงได้อย่างแน่นอน

การดำเนินชีวิตที่ดีงามคามหลักภาวนา 4 เป็นการสร้างเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่ประชาชนสามารถทำได้ด้วยตัวเอง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ที่ต้องดูแลรักษาในส่วนของสุขภาพใจต้องอาศัยหลักธรรมในการดูแลรักษา โดยเฉพาะหลักภาวนา 4 ประการ ส่วนการซ่อมสุขภาพต้องอาศัยหน่วยงานด้านการแพทย์เป็นหลักทำให้เกิดผลกระทบคือ ค่าใช้จ่าย ด้านสุขภาพเพิ่มสูงขึ้น ทำให้รัฐต้องให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค หลักการสำคัญการสร้างเสริมสุขภาพคือการเพิ่มศักยภาพของบุคคล และชุมชนในการควบคุมปัจจัยที่กำหนดภาวะสุขภาพ การมีส่วนร่วมของสาธารณะ คือการ ส่งเสริมให้บุคคลและชุมชน มีความสามารถในการมีส่วนร่วมในการกำหนดปัญหา วิเคราะห์สาเหตุของ ปัญหา วางแผนและดำเนินการแก้ไขปัญหาที่มีผลต่อสุขภาพของตนและความเป็นอยู่ของชุมชน อีกทั้ง การให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ให้ความเสมอภาค และเท่าเทียมกันในสังคม กระตุ้นให้เกิดความร่วมมือระหว่างภาคต่าง ๆ และการมีส่วนร่วมของ ประชาชน การดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชน

การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักกุศลกรรม 10 เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีงาม เกิดขึ้นได้ 3 ทาง คือทางกาย (กายกรรม) ทางวาจา (วจีกรรม) และทางใจ (มโนกรรม) กุศลกรรมบถ 10 ประการนั้นได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์และเบียนเบียนผู้อื่น ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตผิดในกาม ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียดไม่พูดคาหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่อยากได้ของผู้อื่น ไม่พยาบาท และไม่เห็นผิด

ตามคลองธรรม บุคคลที่ได้กระทากุศลกรรมทั้ง 10 ประการนี้ ผลที่ได้ย่อมยังชีวิตของบุคคลนั้นอยู่อย่างมีความสุข ตายไปแล้วย่อมสู่โลกสวรรค์อย่างแน่นอน

การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ตามหลักการทางพุทธปรัชญาเถรวาทที่ต้องปฏิบัติแต่ละข้อตามลำดับ เป็นองค์ประกอบของทางทางสายเดียวกัน อิงอาศัยซึ่งกันและกัน โดยสรุปแบ่งออกเป็น 8 ประเด็น คือ

(1) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาทิฏฐิ คือ ใช้ปัญญาพิจารณา เช่น เห็นว่าเรามีความเกิด

(2) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาสังกัปปะคือ ความดำริชอบ

(3) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาวาจา คือ เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จเจตนางดเว้นจากวาจาส่อเสียด เป็นต้น

(4) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมากัมมันตะ คือ การกระทำชอบหรือการงานชอบ

(5) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาอาชีวะ คือ การประกอบอาชีพที่สุจริต

(6) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาวายามะ คือ เพียรชอบหรือพยายามชอบ

(7) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาสติ คือ ให้ใช้สติเป็นเครื่องพิจารณา 4 ฐาน

(8) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาสมาธิ คือ การมีสมาธิชอบ

บทที่ 5
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเรื่องบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด โดยมีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม 3) เพื่อบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด และ 4) เพื่อเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามลำดับ ดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

1) แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

การดำเนินชีวิตของมนุษย์บนพื้นฐานศาสนานั้นจะมีส่วนส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในสังคม รวมทั้งธรรมชาติ เพราะจะทำให้มนุษย์ได้ตระหนักถึงคุณค่าและความเป็นมนุษย์ในส่วนที่ลึกซึ้งและมีความเข้าใจอย่างเป็นองค์รวมระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และมนุษย์กับธรรมชาติ การดำเนินชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องมีและต้องดำเนินไปจนกว่าจะสิ้นชีวิต ซึ่งการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นมีแนวปฏิบัติที่ทำให้ชีวิตมีความสุขสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ได้แก่ 1) ด้านการศึกษา 2) ด้านสังคม 3) ด้านพลศึกษา 4) ด้านสุขศึกษา 5) ด้านโภชนาการ หลักการดำเนินชีวิตที่ดีงาม คือ หลักการปฏิบัติเกี่ยวกับระบบของสุขภาพและสภาพแวดล้อม ที่ส่งผลต่อสุขภาพความเป็นอยู่ในชีวิต และเป้าหมายการดำเนินชีวิตที่ดีงาม คือ การดูแลรักษาสุขภาพชีวิต เพื่อให้มีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจในปัจจุบันเท่านั้น

2) หลักพุทธปรัชญาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

2.1 ไตรสิกขา อันประกอบด้วย ศีล สมาธิและปัญญา หลักของศีลช่วยให้บุคคลสำรวมระวังในเรื่องของความประพฤติทางร่างกาย วาจา ให้มีความเป็นปกติ ส่วนหลักของสมาธิช่วยให้บุคคลสำรวมพัฒนาจิตใจ เพื่อเตรียมพร้อมสู่การพัฒนาปัญญาต่อไป หลักของปัญญาช่วยให้บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริงเกิดปัญญาในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นแล้วเมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาจึงนับได้ว่าบุคคลได้สำรวมระวัง รักษาร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม กล่าวได้ว่าเป็นการดูแลตนเองแบบองค์รวมหากจะกล่าวไตรสิกขาก็คือ การพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตที่ดีงามถูกต้อง

2.2 หลักศีล 5 เป็นการรักษาศีลนั้นส่งผลถึงการสำรวมกายและวาจาให้เป็นปกติ และเมื่อร่างกายปกติแล้วย่อมส่งผมถึงความสุขทางใจ ส่งผลถึงความบริสุทธิ์ทั้งกายและใจ เมื่อร่างกายมีความสมบูรณ์แล้วจะมีความจิตใจผ่องใส มีความสดชื่อเบิกบานใจ เพราะศีลเป็นข้อปฏิบัติเพื่อควบคุมความประพฤติทางกายทางวาจาให้สงบเรียบร้อยอันจะส่งผลให้มีสงบเรียบร้อยเมื่อผู้รักษาศีลเป็นผู้มีศีลมีความประพฤติเรียบร้อยทางกายทางวาจาศีลย่อมกลายเป็นธรรมอันเป็นพื้นฐานของผู้รักษาศีลอันจะเป็นรากฐานในการพัฒนาคุณธรรมในระดับที่สูงขึ้น

2.3 ภาวนา 4 หมายถึง การพัฒนาและอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในสุจริตธรรมและกุศลธรรม การปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบของ สังคมที่ดีงาม การไม่ประพฤติทุจริตธรรม การพัฒนาจิตใจ ให้มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตที่ดีและสุขภาพจิตที่ดี การพัฒนาระบบการคิดวิเคราะห์และการแก่ไขปัญหาด้วยธรรมะ การนำหลักธรรมมา ใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองตลอดถึงการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขและไม่เดือดร้อน การนำหลักภาวนามาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้นซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้สามารถปฏิบัติหน้าที่กิจกรรมได้อย่างปกติสุขและยังได้ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้อยู่อย่างผาสุกอีกด้วย นับเป็นการปฏิบัติที่ไม่เสื่อมถอยทำตนให้ตั้งอยู่ในความดีเป็นเบื้องต้นก่อน รู้จักวิธีคุ้มครองรักษาอินทรีย์รู้จักประมาณในการบริโภคและรู้จักเพิ่มพูนสั่งสมบำเพ็ญความเพียร จุดมุ่งหมายเพื่อให้รู้ความสำคัญในการพัฒนาชีวิตจะได้แก่ปัญหาได้อย่างถูกต้องรวดเร็วและทันต่อเหตุการณ์ ไม่ประมาทในการทำกิจการ โดยผ่านกระบวนการฝึกฝนอย่างเป็นระบบเพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี

2.4 หลักกุศลกรรมบถ 10 ซึ่งเป็นหลักพุทธปรัชญาเพื่อพัฒนาตามอารยธรรมได้ว่า เป็นขั้นกลางตามแนวของพระพุทธศาสนา คือ กุศลกรรมบถ 10 อันหมายถึง ทางแห่งกุศลกรรม ทางแห่งการทำความดีกรรมดี และเป็นทางนำไปสู่ความสุขความเจริญ ซึ่งถือว่าเป็นหลักปฏิบัติที่สูงกว่าหลักธรรมขั้นแรกขึ้นมาอีก เพราะในหลักธรรมขั้นแรกนั้น เน้นเฉพาะการควบคุมกายกับวาจา (ศีล) แต่ในหลักปรัชญาขั้นกลางนี้ นอกจากการควบคุมกายวาจาแล้ว ยังได้เพิ่มการควบคุมจิตใจเข้ามาด้วย เป็นการจรรโลงให้ผู้คนในสังคมได้อยู่ร่วมอย่างมีอารยธรรมอย่างแท้จริง

2.5 หลักมรรค 8 เป็นการปฏิบัติตามองค์ประกอบของอริยมรรค 8 มี 8 ด้าน คือ สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นถูก) สัมมาสังกัปปะ (ความคิดถูก) สัมมาวาจา (การพูดถูก) สัมมากัมมันตะ (การทำงานถูก) สัมมาอาชีวะ (การประกอบอาชีพถูก) สัมมาสติ(ความระลึกถูก) และสัมมาสมาธิ (ความตั้งมั่นถูก) ซึ่งมรรคทั้ง 3 หมวดนั้นแบ่งออกตามปฏิบัติหรือการศึกษาได้ 3 อย่าง คือ ศีล เป็นการควบคุมกายกับวาจา สมาธิเป็นการฝึกอบรมใจให้ตั้งมั่น ให้จิตมั่นคง และปัญญาเป็นการฝึกอบรมจิตมีความรู้คิดวิเคราะห์พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ

3) บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด

ไตรสิกขาในการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักไตรสิกขา เป็นการศึกษาที่นำมาฝึกอบรมและพัฒนาตนเอง ทางกาย วาจา ใจแล้วพิจารณาผลของการปฏิบัติของตนต่อสถานการณ์นั้นจนกำหนดควบคุมความประพฤติทางกายวาจา ใจ และเกิดปัญญาในการประพฤติปฏิบัติตนได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้อง

การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักศีล 5 เป็นการประพฤติปฏิบัติตามหลักของศีล 5 ข้ออันเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ นั้นนอกจากจะเป็นการฝึกฝนตนเองให้มีความสุขได้ง่ายแล้ว ยังพร้อมที่จะก้าวต่อไปในการพัฒนาชีวิตในขั้นสูงต่อไป และถ้าทุกคนประพฤติปฏิบัติตามหลักของศีลอย่างเคร่งครัดตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเอาไว้แล้ว เพียงเท่านี้ก็มั่นใจว่าทุกคนจะมีชีวิตที่เจริญก้าวหน้า มีความสุขสังคมก็จะร่มเย็นมั่นคงได้อย่างแน่นอน

การดำเนินชีวิตที่ดีงามคามหลักภาวนา 4 เป็นการสร้างเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่ประชาชนสามารถทำได้ด้วยตัวเอง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ที่ต้องดูแลรักษาในส่วนของสุขภาพใจต้องอาศัยหลักธรรมในการดูแลรักษา โดยเฉพาะหลักภาวนา 4 ประการ ส่วนการซ่อมสุขภาพต้องอาศัยหน่วยงานด้านการแพทย์เป็นหลักทำให้เกิดผลกระทบคือ ค่าใช้จ่าย ด้านสุขภาพเพิ่มสูงขึ้น ทำให้รัฐต้องให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค หลักการสำคัญการสร้างเสริมสุขภาพคือการเพิ่มศักยภาพของบุคคล และชุมชนในการควบคุมปัจจัยที่กำหนดภาวะสุขภาพ การมีส่วนร่วมของสาธารณะ คือการส่งเสริมให้บุคคลและชุมชน มีความสามารถในการมีส่วนร่วมในการกำหนดปัญหา วิเคราะห์สาเหตุของ ปัญหา วางแผนและดำเนินการแก้ไขปัญหาที่มีผลต่อสุขภาพของตนและความเป็นอยู่ของชุมชน อีกทั้ง การให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ให้ความเสมอภาค และเท่าเทียมกันในสังคม กระตุ้นให้เกิดความร่วมมือระหว่างภาคต่าง ๆ และการมีส่วนร่วมของ ประชาชน การดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชน

การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักกุศลกรรม 10 เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีงาม เกิดขึ้นได้ 3 ทาง คือทางกาย (กายกรรม) ทางวาจา (วจีกรรม) และทางใจ (มโนกรรม) กุศลกรรมบถ 10 ประการนั้นได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์และเบียนเบียนผู้อื่น ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตผิด ในกาม ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียดไม่พูดคาหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่อยากได้ของผู้อื่น ไม่พยาบาท และไม่เห็นผิดตามคลองธรรม บุคคลที่ได้กระทากุศลกรรมทั้ง 10 ประการนี้ ผลที่ได้ย่อมยังชีวิตของบุคคลนั้นอยู่อย่างมีความสุข ตายไปแล้วย่อมสู่โลกสวรรค์อย่างแน่นอน

การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักอริยมรรค 8 ตามพุทธปรัชญาเถรวาทโดยสรุปแบ่งออกเป็น 8 ประเด็น คือ (1) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาทิฏฐิ คือ ใช้ปัญญาพิจารณา เช่น เห็นว่าเรามีความเกิด (2) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาสังกัปปะคือ ความดำริชอบ (3) การดำเนินชีวิตที่ดี

งามตามหลักสัมมาวาจา คือ เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จเจตนางดเว้นจากวาจาส่อเสียด เป็นต้น (4) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมากัมมันตะ คือ การกระทำชอบหรือการงานชอบ (5) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาอาชีวะ คือ การประกอบอาชีพที่สุจริต (6) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาวายามะ คือ เพียรชอบหรือพยายามชอบ (7) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาสติ คือ ให้ใช้สติเป็นเครื่องพิจารณา 4 ฐาน (8) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาสมาธิ คือ การมีสมาธิชอบ

5.2 อภิปรายผล

1) แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

การดำเนินชีวิตของมนุษย์บนพื้นฐานศาสนานั้นจะมีส่วนส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในสังคม รวมทั้งธรรมชาติ เพราะจะทำให้มนุษย์ได้ตระหนักถึงคุณค่าและความเป็นมนุษย์ในส่วนที่ลึกซึ้งและมีความเข้าใจอย่างเป็นองค์รวมระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และมนุษย์กับธรรมชาติ การดำเนินชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องมีและต้องดำเนินไปจนกว่าจะสิ้นชีวิต ซึ่งการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นมีแนวปฏิบัติที่ทำให้ชีวิตมีความสุขสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ได้แก่ 1) ด้านการศึกษา 2) ด้านสังคม 3) ด้านพลศึกษา 4) ด้านสุขศึกษา 5) ด้านโภชนาการ หลักการดำเนินชีวิตที่ดีงาม คือ หลักการปฏิบัติเกี่ยวกับระบบของสุขภาพและสภาพแวดล้อม ที่ส่งผลต่อสุขภาพความเป็นอยู่ในชีวิต และเป้าหมายการดำเนินชีวิตที่ดีงาม คือ การดูแลรักษาสุขภาพชีวิต เพื่อให้มีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจในปัจจุบันเท่านั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ **วิไลวรรณ อาจาริยานนท์** ได้ศึกษาดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการ 2 ด้าน คือ ความต้องการความสุขกาย และความต้องการความสุขใจ และปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุขคือ อุปสรรคทางกาย และอุปสรรคทางใจ ในส่วนรูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวังหลังวัยเกษียณ ได้จากการบูรณาการองค์ความรู้จากการศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 2 รูปแบบ คือ 1) รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม และ 2) รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นคำย่อ GAPPSIDE และสอดคล้องกับงานวิจัยของ **สุพาภรณ์ กันยะติ๊บ** ได้ทำวิจัยเรื่อง หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง ผลการศึกษาพบว่า หลักการใช้หลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) การดำเนินชีวิตตามคุณสมบัติของอุบาสก อุบาสิกาที่ดี 2) การดำเนินชีวิตตามแบบอย่างคฤหัสถ์อริยบุคคลในสมัยพุทธกาล 3) การปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมสำคัญในพระไตรปิฎก โดยมีเปูาหมายหลักคือ การมุ่งพัฒนาทางด้านจิตใจของประชาชนและผู้สูงอายุ ส่วนในด้านแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรมใช้รูปแบบการจัดตั้งโครงการ

และกิจกรรมต่าง ๆ ที่สนับสนุนการพัฒนาประชาชนและผู้สูงอายุให้มีสัมมาทิฏฐิและมุ่งดำเนินชีวิตตาม แนวทางแห่งอริยชนด้วยหลักอริยมรรคมีองค์ 8 หรือเรียกโดยย่อว่า หลักไตรสิกขาคือ ศีล สมาธิ ปัญญา และสามารถนำมาพัฒนาเพื่อให้ครบองค์แห่งการสร้างเสริมสุขภาพวิถีพุทธด้วยหลักภาวนา 4 คือ 1) กายภาวนา 2) สีลภาวนา 3) จิตตภาวนา 4) ปัญญาภาวนาในด้านประสบการณ์การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่มาปฏิบัติธรรม ผลการศึกษาพบว่า เหตุผลที่ผู้สูงอายุเข้ามาสถานปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีความตั้งใจ มาทำบุญและปฏิบัติธรรม เพราะเชื่อมั่นว่าความดีแห่งวิถีพุทธธรรมจะนำตนไปสู่ชีวิตที่ดีงามทั้งสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจในปั้นปลายแห่งชีวิต ส่วนในด้านการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ที่สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านศีลหรือสังคม 3) ด้านจิตใจ 4) ด้านปัญญา ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นและมีเปูาหมายสูงสุด ในการดำรงชีวิตตามหลักพุทธธรรม คือการมุ่งกำจัดโรคทางใจ อันหมายถึง การละกิเลสในใจตน ให้เบาบางตลอดชีวิต ดังนั้น ผู้สูงอายุที่นำหลักภาวนา 4 ไปปฏิบัติตลอดชีวิต ย่อมส่งผลให้มีความสุข ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธที่ยั่งยืน

2) หลักพุทธปรัชญาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

หลักพุทธปรัชญาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ได้แก่ 1) หลักไตรสิกขา อันประกอบด้วย ศีล สมาธิและปัญญา หลักของศีลช่วยให้บุคคลสำรวมระวังในเรื่องของความประพฤติทางร่างกาย วาจา ให้มีความเป็นปกติ ส่วนหลักของสมาธิช่วยให้บุคคลสำรวมพัฒนาจิตใจ เพื่อเตรียมพร้อมสู่การพัฒนาปัญญาต่อไป หลักของปัญญาช่วยให้บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริงเกิดปัญญาในการดำรงชีวิตประจำวัน 2) หลักศีล 5 การรักษาศีลนั้นส่งผลถึงการสำรวมกายและวาจาให้เป็นปกติ และเมื่อร่างกายปกติแล้วย่อมส่งผมถึงความสุขทางใจ ส่งผลถึงความบริสุทธิ์ทั้งกายและใจ เมื่อร่างกายมีความสมบูรณ์แล้วจะมีความจิตใจผ่องใส มีความสดชื่อเบิกบานใจ 3) ภาวนา 4 เป็นการพัฒนาและอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในสุจริตธรรมและกุศลธรรม การปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบของ สังคมที่ดีงาม การพัฒนาจิตใจ ให้มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตที่ดีและสุขภาพจิตที่ดี 4) หลักกุศลกรรมบถ 10 ซึ่งเป็นทางแห่งกุศลกรรม ทางแห่งการทำความดีกรรมดี และเป็นทางนำไปสู่ความสุขความเจริญ ซึ่งถือว่าเป็นหลักปฏิบัติที่ควบคุมจิตใจให้ผู้คนในสังคมได้อยู่ร่วมอย่างมีอารยธรรมอย่างแท้จริง 5) หลักมรรค 8 เป็นการปฏิบัติตามองค์ประกอบของอริยมรรค สรุปเป็น 3 หมวด ได้แบ่งออกตามการปฏิบัติหรือการศึกษาได้ 3 อย่าง คือ ศีล เป็นการควบคุมกายกับวาจา สมาธิเป็นการฝึกอบรมใจให้ตั้งมั่น ให้จิตมั่นคง และปัญญาเป็นการฝึกอบรมจิตมีความรู้ คิดวิเคราะห์พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ **อัจฉราวรรณ กันจินะ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ” ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดาเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ได้แก่ เบญจศีล ความสันโดษ อริยสัจ 4

พรหมวิหาร 4 โลกธรรม 8 และไตรลักษณ์ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระรณชัย กิตฺติราโณ (ส่งศรี)** ได้ทำวิจัย เรื่อง การประยุกต์หลักใช้อริยมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตของประชาชนในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ผลการวิจัยพบว่า สภาพการดำเนินชีวิตของประชาชนในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย สามารถสรุปได้ดังนี้ ซึ่งจากการสัมภาษณ์ประชาชนในตำบลในเมืองหนองคายที่ประกอบอาชีพที่แตกต่างกัน จากการสัมภาษณ์ทำให้ทราบสภาพการดำเนินชีวิตโดยทั่วไปว่า ประชาชนที่เป็นคนจังหวัดหนองคายส่วนมากประกอบอาชีพค้าขายในพื้นที่ต่าง ๆ ของจังหวัดหนองคายที่เป็นทำเลที่ดีในการค้าขายส่วนมากและก็จะอยู่ที่ตลาดท่าเสด็จ และรองลงมาคือการเป็นข้าราชการในศูนย์ราชการในจังหวัดหนองคาย ซึ่งจากการสัมภาษณ์และทำให้ทราบหลายประเด็นที่มีความสัมพันธ์กับการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ในเรื่องของการรู้ความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของประชาชนในตำบลในเมืองหนองคายนั้น ก็จะได้เข้ารับการฟังธรรมในสานักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดหนองคาย จังหวัดอุดรธานี และจังหวัดไกล้เคียง และผ่านทางออนไลน์ในหลายรูปแบบ ก็จะมีความเข้าใจในหลักธรรมในการดำเนินชีวิตหลายประเด็น ที่เป็นหลัก ๆ ก็จะเป็น การรักษาศีล 5 ศีล 8 การให้ทานในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาการประยุกต์หลักใช้อริยมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตของประชาชนใน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ซึ่งแนวทางการประยุกต์ใช้หลักอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อแก้ปัญหาของการปฏิบัติหน้าที่การงานทั้ง 3 ประการดังกล่าว โดยเน้นการพัฒนาทิฐิของประชาชนให้เป็นสัมมาทิฐิ เพื่อให้เป็นหลักธรรมนำวิถีการกระทำทางจิตใจหรือมโนกรรมให้เป็นสัมมาสังกัปปะ การกระทำทางวาจาหรือวจีกรรมให้เป็นสัมมาวาจา การกระทำทางกายหรือกายกรรมให้เป็นสัมมากัมมันตะ โดยมีหลักธรรมที่เป็นกำลังอันประกอบด้วยสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เป็นกำลังที่ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ เพื่อนำไปสู่การมีสัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา และ สัมมากัมมันตะ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นในการแก้ปัญหาของการปฏิบัติหน้าที่การงานทั้ง 3 ประการดังกล่าว เพื่อให้ตนเองปฏิบัติหน้าที่ให้เป็นสัมมาอาชีวะ โดยพัฒนาองค์มรรคทั้ง 8 ประการไปพร้อม ๆ กันตามหลักมรรคสมังคี รวมทั้งหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 หลักไตรสิกขา หลักอิทัปปัจจยตาปฏิจจสมุปบาท และหลักไตรลักษณ์ ประกอบกับหลักธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 ธาตุ 4 ขันธ์ 5 อายตนะภายใน 6 และกฎแห่งกรรม

3) บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด

ไตรสิกขาในการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักไตรสิกขา เปนการศึกษาที่นำมาฝกอบรมและพัฒนาตนเอง ทางกาย วาจา ใจแลวพิจารณาผลของการปฏิบัติของตนตอสถานการณนั้นจนกำหนด

ควบคุมความประพฤติทางกายวาจา ใจ และเกิดปญญาในการประพฤติปฏิบัติตนไดดวยตนเองอยางถูกตอง

การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักศีล 5 เป็นการประพฤติปฏิบัติตามหลักของศีล 5 ข้ออันเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ นั้นนอกจากจะเป็นการฝึกฝนตนเองให้มีความสุขได้ง่ายแล้ว ยังพร้อมที่จะก้าวต่อไปในการพัฒนาชีวิตในขั้นสูงต่อไป และถ้าทุกคนประพฤติปฏิบัติตามหลักของศีลอย่างเคร่งครัดตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเอาไว้แล้ว เพียงเท่านี้ก็มั่นใจว่าทุกคนจะมีชีวิตที่เจริญก้าวหน้า มีความสุข สังคมก็จะร่มเย็นมั่นคงได้อย่างแน่นอน

การดำเนินชีวิตที่ดีงามคามหลักภาวนา 4 เป็นการสร้างเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่ประชาชนสามารถทำได้ด้วยตัวเอง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ที่ต้องดูแลรักษาในส่วนของสุขภาพใจต้องอาศัยหลักธรรมในการดูแลรักษา โดยเฉพาะหลักภาวนา 4 ประการ ส่วนการซ่อมสุขภาพต้องอาศัยหน่วยงานด้านการแพทย์เป็นหลักทำให้เกิดผลกระทบคือ ค่าใช้จ่าย ด้านสุขภาพเพิ่มสูงขึ้น ทำให้รัฐต้องให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค หลักการสำคัญการสร้างเสริมสุขภาพคือการเพิ่มศักยภาพของบุคคล และชุมชนในการควบคุมปัจจัยที่กำหนดภาวะสุขภาพ การมีส่วนร่วมของสาธารณะ คือการ ส่งเสริมให้บุคคลและชุมชน มีความสามารถในการมีส่วนร่วมในการกำหนดปัญหา วิเคราะห์สาเหตุของ ปัญหา วางแผนและดำเนินการแก้ไขปัญหาที่มีผลต่อสุขภาพของตนและความเป็นอยู่ของชุมชน อีกทั้ง การให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ให้ความเสมอภาค และเท่าเทียมกันในสังคม กระตุ้นให้เกิดความร่วมมือระหว่างภาคต่าง ๆ และการมีส่วนร่วมของ ประชาชน การดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชน

การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักกุศลกรรม 10 เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีงาม เกิดขึ้นได้ 3 ทาง คือทางกาย (กายกรรม) ทางวาจา (วจีกรรม) และทางใจ (มโนกรรม) กุศลกรรมบถ 10 ประการนั้นได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์และเบียนเบียนผู้อื่น ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตผิดในกาม ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียดไม่พูดคาหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่อยากได้ของผู้อื่น ไม่พยาบาท และไม่เห็นผิดตามคลองธรรม บุคคลที่ได้กระทากุศลกรรมทั้ง 10 ประการนี้ ผลที่ได้ย่อมยังชีวิตของบุคคลนั้นอยู่อย่างมีความสุข ตายไปแล้วย่อมสู่โลกสวรรค์อย่างแน่นอน

การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักอริยมรรค 8 ตามพุทธปรัชญาเถรวาทโดยสรุปแบ่งออกเป็น 8 ประเด็น คือ (1) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาทิฏฐิ คือ ใช้ปัญญาพิจารณา เช่น เห็นว่าเรามีความเกิด (2) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาสังกัปปะคือ ความดำริชอบ (3) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาวาจา คือ เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จเจตนางดเว้นจากวาจาส่อเสียด เป็นต้น (4) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมากัมมันตะ คือ การกระทำชอบหรือการงานชอบ (5) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาอาชีวะ คือ การประกอบอาชีพที่สุจริต (6) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาวายามะ คือ เพียรชอบหรือพยายามชอบ (7) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาสติ คือ ให้ใช้สติเป็นเครื่องพิจารณา 4 ฐาน (8) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาสมาธิ คือ การมีสมาธิชอบ

5.3 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

การวิจัยเรื่อง บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด เป็นการนำเอาหลักพุทธปรัชญาเถรวาท คือ หลักไตรสิกขา 3 หลักศีล 5 หลักภาวนา 4 หลักกุศลกรรมบถ 10 และหลักมรรคมีองค์ 8 มาบูรณาการกับการดำเนินชีวิตที่ดีงามของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการศึกษา 2) ด้านสังคม 3) ด้านพลศึกษา 4) ด้านสุขศึกษา 5) ด้านโภชนาการ

องค์ความรู้ที่ได้จากการบูรณาการ คือ ได้องค์ความรู้ของการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้วยการปฏิบัติตามหลักของไตรสิกขา เป็นการศึกษาในเรื่องของศีล สมาธิ ปัญญา และการประพฤติปฏิบัติตามหลักของศีล 5 ข้ออันเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เพราะนอกจากจะเป็นการฝึกฝนตนเองให้มีความสุขได้ง่ายแล้ว ยังพร้อมที่จะก้าวต่อไปในการพัฒนาชีวิตให้สูงต่อไปด้วยหลักภาวนา 4 เป็นการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป ซึ่งสอดคล้องกับการปฏิบัติหลักกุศลกรรม 10 เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีงาม เกิดขึ้นได้ 3 ทาง คือทางกาย (กายกรรม) ทางวาจา (วจีกรรม) และทางใจ (มโนกรรม) กุศลกรรมบถ 10 ประการนั้นได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์และเบียนเบียนผู้อื่น ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตผิดในกาม ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียดไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่อยากได้ของผู้อื่น ไม่พยาบาท และไม่เห็นผิดตามคลองธรรม บุคคลที่ได้กระทำกุศลกรรมทั้ง 10 ประการนี้ ผลที่ได้ย่อมยังชีวิตของบุคคลนั้นอยู่อย่างมีความสุข ตายไปแล้วย่อมสู่โลกสวรรค์ ถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องถูกทางตามหลักอริยมรรค 8 ตามพุทธปรัชญาเถรวาทโดยสรุปแบ่งออกเป็น 8 ประเด็น คือ (1) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาทิฏฐิ คือ ใช้ปัญญาพิจารณา เช่น เห็นว่าเรามีความเกิด (2) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาสังกัปปะคือ ความดำริชอบ (3) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาวาจา คือ เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จเจตนางดเว้นจากวาจาส่อเสียด เป็นต้น (4) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมากัมมันตะ คือ การกระทำชอบหรือการงานชอบ (5) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาอาชีวะ คือ การประกอบอาชีพที่สุจริต (6) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาวายามะ คือ เพียรชอบหรือพยายามชอบ (7) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาสติ คือ ให้ใช้สติเป็นเครื่องพิจารณา 4 ฐาน (8) การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักสัมมาสมาธิ คือ การมีสมาธิชอบ

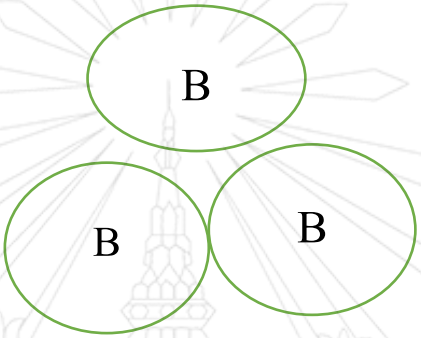
ดังนั้น องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ คือทำให้ทราบบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด โดยสรุปเป็น **“3B MODEL”** โดยมีที่มาดังนี้

1. Benefits to oneself ประโยชน์ต่อตนเอง ได้แก่การปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและหลักวิทยาศาสตร์ ให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ เข้าใจหลักการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับวัย ศึกษาในเรื่องของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

2. Benefits to others ประโยชน์ต่อผู้อื่น ได้แก่ สามารถเป็นที่พึ่งของคนทั้งหลายได้ เป็นแบบอย่างให้ทุกคนดำเนินชีวิตที่ดีงามอย่างมีความสุขได้

3. Benefits to society ประโยชน์ต่อสังคม ได้แก่ เป็นที่พึ่งของคนทั้งหลาย ไม่เป็นภาระของสังคม เพราะเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ด้วยสุขภาพกาย สุขภาพใจ มีสติปัญญาสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้

ซึ่งรูปแบบบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด คือ “**3B MODEL**” ดังแผนภูมิภาพข้างล่างนี้



ภาพที่ 5.1 แสดง 3B MODEL

5.4 ข้อเสนอแนะ

การศึกษาผู้วิจัยเรื่องบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด จึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

5.4.1 ข้อเสนอแนะทั่วไป

การดำเนินชีวิตที่ดีงามจะต้องเข้าใจความเป็นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ เกี่ยวกับการปฏิบัติต่อตนเองและส่วนร่วม ดังนั้นการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะต้องร่วมมือกันเพื่อสร้างความเข้าใจว่าสาเหตุมาจากการกระทำอย่างไร หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องตระหนักถึงความเป็นอยู่ สภาพบริบทในชุมชน สร้างองค์ความรู้ พัฒนาองค์คามรู้ ทั้งบุคคล ชุมชน และสังคม เพื่อกระจายความรู้ทั้งยังสามารถควบคุม หรือกำกับดูแลเพื่อสร้างความปลอดภัย คุ้มกัน และป้องกันมิให้เกิดความเสียหายแก่บุคคล ชุมชน สังคมที่อาศัยอยู่ร่วมกัน

5.4.2 ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

การวิจัย ควรส่งเสริมการวิจัยที่ออกมาเป็นรูปธรรม และประชาสัมพันธ์ตามหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางภาควิชาการ ชุมชน สังคม หรือแม้แต่นำเสนอการเรียนรู้ในภาคสถานศึกษาเพื่อให้ผู้ที่สนใจได้รับความรู้จากการนำเสนอ

5.4.3 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

การปฏิบัติ ควรมีกิจกรรมโครงการเกี่ยวกับการพัฒนาหรือการดำเนินชีวิต บรรยาย หรือสร้างกิจกรรมโครงการขึ้นมาในชุมชน สังคม แล้วส่งเสริมให้นำไปปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพื่อติดตามผลงานที่ได้วางกรอบของการปฏิบัติ ติดตามผล กำกับ หรือนิเทศโดยการสอบถาม เก็ข้อมูลเชิงประจักษ์มีการสังเกต และเฝ้าติดตามอย่างเป็นประจำ

5.4.4 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

นโยบาย ควรมีการประชุม หรือ สัมมนาเชิงวิชาการ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยให้ชุมชน หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สอดแทรกมีกิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงตามหัวข้อต่าง ๆ หลักธรรม แนวทางการปฏิบัติ วิธีการปฏิบัติ และนำนโยบายไปสู่ภาคปฏิบัติอย่างจริงจัง

5.4.5 ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) รูปแบบการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของนักศึกษาในจังหวัดร้อยเอ็ด

2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของข้าราชการในจังหวัดร้อยเอ็ด

3) รูปแบบการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของผู้นำชุมชนในจังหวัดร้อยเอ็ด

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิมพ์เนื่องในมหามงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา 5 รอบ ของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช 2539.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

1. หนังสือทั่วไป

กรมการศาสนา. (2537). *คู่มือการศึกษาธรรมศึกษาชั้นตรี.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.

กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ. (2546). *การจัดสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2552). *พระไตรปิฎกศึกษา.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์รายวัน.

คณะกรรมการฝ่ายจัดพิมพ์หนังสือที่ระลึก. (2543). *หนังสือเรื่องศีล 5* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์ทิบลิชชิ่ง จำกัด มหาชน.

คูณ โทขันธ์. (2537). *พระพุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน.* กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

จรูญ วรรณกสิณานนท์. (2544). *เบญจศีล เบญจธรรมและอุโบสถศีล.* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พุทธลีลา.

จำนง อดิวัฒนสิทธิ์. (2547). *ศาสนาชีวิตและสังคม.* กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.

ชัยวัฒน์ อัตพัฒน์. (2533). *หลักการทางพระพุทธศาสนา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ณรงค์ เส็งประชา. (2541). *มานุษยวิทยาประยุกต์ในการพัฒนาชุมชน.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

เติมศักดิ์ คทวณิช. (2546). *จิตวิทยาทั่วไป.* กรุงเทพฯ: บริษัทซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด มหาชน.

นิคม มูลเมือง. (2541). *การส่งเสริมสุขภาพ : แนวคิดก้าวหน้าของผู้ประกอบวิชาทางสุขภาพ.* ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

บุญมี แท่นแก้ว. (2547). *พระพุทธศาสนา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: พิมพ์ที่ โอ. เอ.พริ้นติ้ง เฮ้า.

_____ . (2550). *จริยศาสตร์.* กรุงเทพฯ: พิมพ์ที่ โอ.เอส. พริ้นติ้งเฮ้าส์.

บุญมี แท่นแก้ว และคณะ. (2538). *พุทธศาสน์ปรัชญา 1520201* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์โอ.เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์.

ประเวศ วะสี. (2541). พุทธธรรมกับสังคม. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2548). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).

_____ . (2549). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ.* กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

_____ . (2548). *ธรรมนูญชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

_____ . (2538). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____ . (2538). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____ . (2546). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 25). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____ . (2542). *พุทธธรรม : ฉบับขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมมิก.

_____ . (2538). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

_____ . (2543). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____ . (2551). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: สหพริ้นติ้งแอนด์พับลิสชิ่ง.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2540). *พจนานุกรม พุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

_____ . (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: บริษัทเอส.อาร์.พริ้นติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด.

_____ . (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.* กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____ . (2543). *พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน.* กรุงเทพฯ: บริษัทสหธรรมิก จำกัด.

_____ . (2546). *ทิศทางพัฒนาในอนาคต.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (2497). *ชุมนุมปาฐกถาชุดพุทธธรรม.* สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ.

_____ . (2536). *สันติภาพของโลก.* กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

_____ . (ม.ป.ป.). *ธรรมคุ้มครองโลก* กรุงเทพฯ: รุ่งแสงการพิมพ์.

_____ . (2544). *พุทธจริยศาสตร์.* กรุงเทพฯ: สหมิตรพริ้นติ้งการพิมพ์.

พันเอกปิ่น มุทุกันต์. (2535). *มงคลชีวิต ภาค 1.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

มั่นเกียรติ โกศลนิรัติวงษ์. (2541). *พุทธธรรม : ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา.* กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

มัลลิกา มัติโก. (2534). *คู่มือวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ.* นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.

รังสรรค์ แสงสุข และคณะ. (2544). *ความรู้คู่คุณธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542.* กรุงเทพฯ: บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด.

_____ . (2539). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: บริษัทอักษรเจริญทัศน์ จำกัด.

วศิน อินทสระ. (2527). *ธรรมและชีวิต.* กรุงเทพฯ: กมลการพิมพ์.

_____ . (2541). *พุทธจริยศาสตร์.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ทองกวาว.

_____ . (2549). *พุทธจริยศาสตร์.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมดา.

_____ . (2549). *พุทธจริยศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: เม็ดทราย.

_____ . (2545). *ทางชีวิตเพื่อชีวิตที่สงบสุขและร่มเย็น.* กรุงเทพฯ: เม็ดทราย.

_____ . (2549). *พุทธจริยา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรม.

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2538). *ความจริงที่ต้องเข้าใจ.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร). (2548). *วิธีสร้างบุญบารมี.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์นพรัตน์.

_____ . (2549). *หลักพระพุทธศาสนา.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

สรรเสริญ อินทรัตน์ และคณะ. (2552). *จริยศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เสมาธรรม.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน* (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

แสง จันทร์งาม. (2513). *ประทีปธรรม.* กรุงเทพฯ: อมรการพิมพ์.

สมภาร พรมทา. (2541). *พุทธปรัชญากับปัญหาจริยศาสตร์.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมจิต หนุเจริญกุล. (2537). *การดูแลตนเอง : ศาสตร์และศิลป์ทางการพยาบาล.* กรุงเทพฯ: วี.เจ.พริ้นท์ติ้ง.

สิปปนนท์ เกตุทัต. (2540). *ระบบการศึกษาช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร, ในเอกสารประกอบการสัมมนาทางวิชาการ ครั้งที่ 3.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

ไสว มาลาทอง. (2542). *คู่มือการศึกษาจริยธรรม สำหรับนักเรียน นิสิต นักศึกษา นักบริหาร นักปกครองและประชากรผู้สนใจทั่วไป.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.

สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์ และคณะ. (2539). *หนังสือเรียนกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย สลน.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์วัฒนาพานิช.

หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ. (2521). *ธรรมครองเรือน คุณสมบัติของผู้ครองบ้าน ครองเรือน.* กรุงเทพฯ: สถาบันบันลือธรรม.

เอื้อมพร ทองกระจาย. (2533). *การดูแลสุขภาพตนเอง : แนวคิดการประยุกต์.* นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.

2. ดุษฎีนิพนธ์ วิทยานิพนธ์/หรือสารนิพนธ์/รายงานวิจัย

กันทิทา หลวงทิพย์. (2550). *การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี.* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, สถาบันราชภัฏนครปฐม.

จตุพร ร่วมใจ. (2542). *การศึกษาศาสนภาพและการประยุกต์หลักพุทธธรรมของนักธุรกิจ : ศึกษากรณีนักธุรกิจไทยพุทธในกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ฐิติวรรณ แสงสิงห์. (2556). *การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ทิพวรรณ สุธานนท์. (2557). *การประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

เบญจพร เที่ยงดี. (2541). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยวัณโรคในศูนย์วัณโรค เขต 7 จังหวัดอุบลราชธานี. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปราณี เสนีย์. (2545). การพัฒนาหลักสูตรการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ค่ายนเรศวรจังหวัดเพชรบุรี : หลักสูตรฝึกอบรมการดูแลสุขภาพ ทางระบบประสาท. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พิชญรัตน์ บุญช่วย. (2549). *การศึกษากระบวนการสร้างภาวนา 4 โดยใช้หลักไตรสิกขา.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหามฆวินทร์ ปุริสุตฺตโม (อามาตมนตรี). (2547). *ความสัมพันธ์ระหว่างสัจธรรมกับจริยธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท.* วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระพิพัฒน์ อภิวฑฺฒโน (อายะนันท์). (2554). *การศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดแพร่.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระฐนพลศัก กมโล (สมดี). (2549). *ความสัมพันธ์เรื่องการตายแล้วเกิดกับการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท.* วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระอำนาจ ขนฺติโก. (2554). *ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระสุทิน จกฺกวโร (ราชวัฒน์). (2562). *การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของชุมชนบ้านหนองบัว อำเภออาจสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ด.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระรณชัย กิตฺติราโณ (ส่งศรี). (2562). *การประยุกต์หลักใช้อริยมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตของประชาชนในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ภิรมย์ เจริญผล. (2553). *ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดาเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์จังหวัดนครปฐม.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วิไลวรรณ อาจาริยานนท์. (2559). *รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุพาภรณ์ กันยะติ๊บ. (2560). หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาสถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สมจริตรา เหง้าเกษ. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย คัดสรรกับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุวัฒสัน รักขันโท พร้อมคณะ. (2551). *พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพระภิกษุในเขตภาคใต้ตอนบน.* รายงานการวิจัย, สุราษฎร์ธานี, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สำราญ เพียรนอก. (2550). *การดำเนินชีวิตตามแนววิถีพุทธของวัยรุ่น.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

อารีย์ เจียมพุก. (2544). *พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยวัณโรคที่มารับบริการ ณ คลินิกวัณโรค โรงพยาบาลนครปฐม,* ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒน์.

อัจฉราวรรณ กันจินะ. (2562). *พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ.* ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

3. สิ่งพิมพ์ต่อเนื่อง

3.1) บทความในวารสาร

กุลทราภรณ์ สุพงษ์, สิริอร จุลทรัพย์. (2562). การศึกษาเพื่อพัฒนาคุณธรรมตามหลักพุทธศาสนา. *E-Journal of Education Studies Burapha University, 1*(4), 1-13.

จักรีศรี จารุเมธีญาณ. (2563). หลักพุทธธรรมแนววิถีการดำรงชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทย, *วารสารปัญญา, 27*(1), 27-36.

นนทวัฒน์ ปรีดาภัทรพงษ์. (2562). การเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธ, *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, 15*(3), 42-51.

พระคมสัน ฐิตเมธโส, เดช ชูจัดอัด, ปิยวรรณ หอมจันทร์. (2560). หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารมจรสังคมศาสตร์ปริทรรศน์, 6*(2) (ฉบับพิเศษ), 449-459.

4. เอกสารสารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์

กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุขและภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2541). *รายงานผลการสำรวจภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของคนไทย.* สืบค้นเมื่อ 28 ธันวาคม 2565, จาก http://www.nmt.ac.th/product/web/1/food.html.

การพัฒนาตนเองพัฒนาคุณภาพชีวิต. (2552). สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2566, จาก http://www.bp.or.th/webboard/index.php?topic=12950.

ศูนย์พัฒนาทรัพยากรการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *มลพิษทางอากาศ.* สืบค้นเมื่อ 30 ธันวาคม 2565, จาก http://cyberlass.msu.ac.th/cyberclass/cyberclassuploads/Libs/html.

ศูนย์พัฒนาทรัพยากรการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. แนวคิดเกี่ยวกับอนามัยสิ่งแวดล้อม. สืบค้นเมื่อ 29 ธันวาคม 2565, จาก http://cyberclass.msu.ac.th/cyberclassuploads

สุขศรี สงวนสัตย์. (2552). *รายงานการวิจัยคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.* สืบค้นเมื่อ 24 พฤศจิกายน 2565, จาก http://www.rmutt.ac.th/.

5. การสัมภาษณ์

กำนันวิจิตรา ไชยยงค์. (2566, 14 กรกฎาคม). กำนันตำบลหัวช้าง บ้านเลขที่ 247 หมู่ 2 ตำบลหัวช้าง อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

ดร.เพิ่มพูล ร่มศรี. (2566, 20 กรกฎาคม). ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

ดร.อธิศ ไชยคิรินทร์. (2566, 20 กรกฎาคม). อาจารย์ประจำสาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. สัมภาษณ์.

ดร.อัมพร กุลาเพ็ญ. (2566, 15 กรกฎาคม). อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

นายเอกราช ชาญชัยฤทธิ์กุล. (2566, 28 กรกฎาคม). บ้านเลขที่ 58 หมู่ที่ 2 ตำบลรอบเมือง อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

นายคำสี สืบเมืองซ้าย. (2566, 14 กรกฎาคม). สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดร้อยเอ็ด บ้านเลขที่ 248 บ้านหนองตอ หมู่ที่ 11 ตำบลหัวช้าง อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

นายเชษฐา เจริญศิริ. (2566, 18 กรกฎาคม). นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลหัวช้าง บ้านเลขที่ 111/1 บ้านคุ้มเหนือ หมู่ที่ 2 ตำบลหัวช้าง อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

นางสาวดวงฤทัย คามวุฒิ. (2566, 8 กรกฎาคม). ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 16 ตำบลโคกล่าม อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

นางสาวมณีรัตน์ ชัยแสง. (2566, 12 กรกฎาคม). บ้านเลขที่ 144 บ้านดงครั่งน้อย หมู่ที่ 1 ตำบลดงครั่งน้อย อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

นางมะลิวัล ศรีนวนจันทร์. (2566, 14 กรกฎาคม). ครูผู้ดูแลเด็ก ตำบลดงครั่งน้อย อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

นายยุทธนา บุศเนตร. (2566, 15 กรกฎาคม). ผู้อำนวยการสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

นางสาวศริญญา คำภูเมือง. (2566, 20 กรกฎาคม). ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน อายุ 44 ปี หมู่ที่ 9 บ้านดงครั่งน้อย ตำบลดงครั่งน้อย อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

นางสาวศิริลักษณ์ ศรีลัย. (2566, 12 กรกฎาคม). บ้านเลขที่ 77 หมู่ที่ 7 ตำบลหัวช้าง อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

นางสาวศิริกร เอื้อกิจ. (2566, 18 กรกฎาคม). บ้านเลขที่ 148 บ้านเหล่าตำแย หมู่ที่ 22 ตำบลสีแก้ว อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

นายราชศักดิ์ สมีแจ้ง. (2566, 14 กรกฎาคม). บ้านเลขที่ 8/1 หมู่ที่ 5 ตำบลหัวช้าง อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

นายสุทธิพงษ์ วงศ์สนิท. (2566, 8 กรกฎาคม). สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลดงครั่งน้อย บ้านเลขที่ 9 หมู่ที่ 2 ตำบลดงครั่งน้อย อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

ผอ.ทองใส วิทยา. (2566, 24 กรกฎาคม). ผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองร้อยเอ็ด บ้านเลขที่ 80/1 บ้านสวนมอญ หมู่ที่ 8 ตำบลอี่ง่อง อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

พระเทพวชิรวิมล, ดร. (2566, 23 กรกฎาคม). เจ้าคณะจังหวัดร้อยเอ็ด (ธรรมยุต) วัดมิ่งเมือง ตำบลกลาง อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

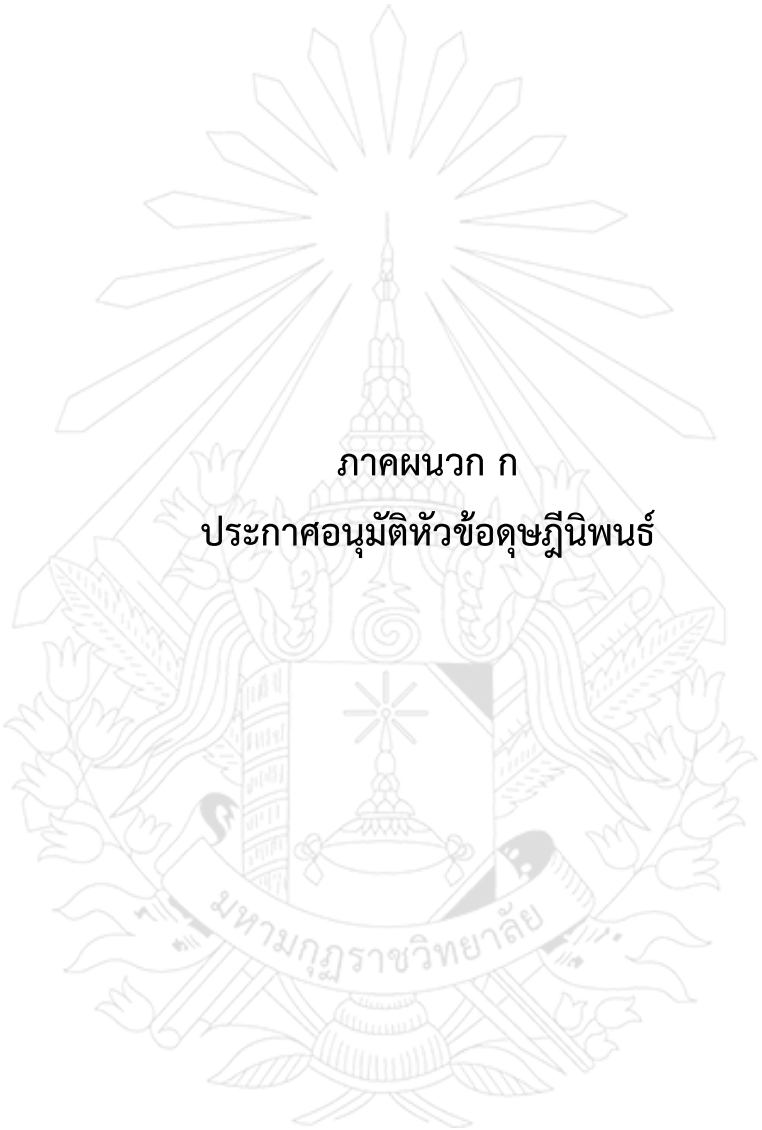
พระราชพรหมจริยคุณ. (2566, 23 กรกฎาคม). เจ้าคณะจังหวัดร้อยเอ็ด (มหานิกาย) วัดบ้านเปลือยใหญ่ ตำบลรอบเมือง อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

พระเมธีวัชราภรณ์, รศ.ดร. (2566, 23 กรกฎาคม). จ้าคณะอำเภอศรีสมเด็จ (ธ) วัดศรีรัตน์ ตำบลสีแก้ว อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

สตอ.วัชรากร กัมปนาวราวรรณ. (2566, 15 กรกฎาคม). บ้านเลขที่ 220 บ้านดงยาง หมู่ที่ 3 ตำบลดงกลาง อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

อาจารย์รัชนีบูรณ์ เนตรภักดี. (2566, 23 กรกฎาคม). อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
ประกาศอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์



ประกาศ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
เรื่อง อนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
ปีการศึกษา ๒๕๖๕

เพื่อเป็นการสมบูรณ์แห่งการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ตามระเบียบมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยว่าด้วยการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา พ.ศ. ๒๕๕๙ และข้อ ๔ แห่งประกาศบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เรื่อง ขั้นตอนการทำและการสอบดุษฎีนิพนธ์ วิทยานิพนธ์/หรือสารนิพนธ์ พ.ศ. ๒๕๖๐

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๑๓ แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๔๐ และมติคณะกรรมการสอบหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ ในการประชุมสอบ เมื่อวันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๔ จึงออกประกาศเรื่อง อนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ให้แก่นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ปีการศึกษา ๒๕๖๕ ดังนี้

เลขทะเบียนนักศึกษา	ชื่อ/ฉายา/นามสกุล	คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์
๖๓๓๐๑๗๕๐๒๒๕๐๑๑	นางอัจฉรา ไชยราช	ดร.สงวน หล้าโพนทัน ประธานคณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ (ที่ปรึกษาหลัก) พระมหาสากล สุภรณฺโณ, ดร. กรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ (ที่ปรึกษาร่วม)
หัวข้อดุษฎีนิพนธ์		
ภาษาไทย	บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด	
ภาษาอังกฤษ	THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE	
วัตถุประสงค์	๑. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ๒. เพื่อศึกษาหลักพระพุทธปรัชญาเถรวาทกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ๓. เพื่อบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด ๔. เพื่อเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด	
☑ อนุมัติ		

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

(พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.)
รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาเขตร้อยเอ็ด โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔

ที่ อว ๗๙๑๗/๐๐๗๒ **วันที่** ๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย (IOC)

กราบเรียน พระเดชพระคุณพระเทพวชิรวิมล, ดร.

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADE BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ (IOC) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงกราบเรียนมายังพระเดชพระคุณ ได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี วิทยาเขตร้อยเอ็ด



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลคุรุคุ
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.roiet.mcu.ac.th

ที่ อว ๗๘๑๗/ว๐๗๙๙

๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจลอบเครื่องมือ (IOC)

เจริญพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรัส ลีกา

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADE BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ (IOC) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

ได้ตรวจเครื่องมือวิจัยแล้วเห็นควรให้ปรับแก้ไข
เพื่อความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการ
วิจัยแล้วให้นิสิตเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษาอีก
ครั้งแล้วจึงสามารถนำแบบสัมภาษณ์นี้ไปเก็บ
ข้อมูลภาคสนามในการสัมภาษณ์เชิงลึกได้

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๓

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลียงเมือง ตำบลคำนางใย
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.roc.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๑๑๗

๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ (IOC)

เรียน พระครูภาวนาพัฒนบัณฑิต, ผศ.ดร.

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADE BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ (IOC) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเรียนมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลขวัญเมือง
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๑๑๗

๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ (IOC)

เรียน พระครูวาปีจันทคุณ, ผศ.ดร.

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADE BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ (IOC) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเรียนมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

(พระครูวาปีจันทคุณ,ผศ.ดร.)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร. ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาเขตร้อยเอ็ด โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔

ที่ อว ๗๙๑๗/๐๐๗๒ วันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย (IOC)

เจริญพร รองศาสตราจารย์ ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดี

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADE BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ (IOC) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี วิทยาเขตร้อยเอ็ด

มหามกุฏราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ค
หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๔๖

๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

กราบเรียน พระเทพวชิรวิมล, ดร. เจ้าคณะจังหวัดร้อยเอ็ด (ธ)

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงกราบเรียนมายังพระเดชพระคุณได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

กราบเรียนมาด้วยความเคารพ

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๖ ๕๒๔๕ ๒๙๖๑, ๐๘ ๐๗๔๘ ๐๒๒๒

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๘

กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

กราบเรียน พระราชพรหมจริยคุณ เจ้าคณะจังหวัดร้อยเอ็ด

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงกราบเรียนมายังพระเดชพระคุณท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

กราบเรียนมาด้วยความเคารพ

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๖ ๕๒๔๕ ๒๙๖๑, ๐๘ ๐๗๔๘ ๐๒๒๒

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๓/ว ๐๕๔๖

๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เรียน พระเมธีวัชราภรณ์, รศ.ดร. เจ้าคณะอำเภอศรีสมเด็จ (ธ)

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเรียนมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๖ ๕๒๔๕ ๒๙๖๑, ๐๘ ๐๗๔๘ ๐๒๒๒

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๔๖

๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร ดร.อธิศ ไชยคิรินทร์

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๖ ๕๒๔๕ ๒๙๖๑, ๐๘ ๐๗๔๘ ๐๒๒๒

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๔๖

๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร ดร.อัมพร กุลาเพ็ญ

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๖ ๕๒๔๕ ๒๙๖๑, ๐๘ ๐๗๔๘ ๐๒๒๒

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาเขตร้อยเอ็ด โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๓๐๖ **วันที่** ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นางรัชนีบูรณ์ เนตรภักดี

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี วิทยาเขตร้อยเอ็ด

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลคงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๕๖

กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นายยุทธนา บุศเนตร

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๖ ๕๒๔๕ ๒๙๖๑, ๐๘ ๐๗๔๘ ๐๒๒๒

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๔๖

กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร ดร.เพิ่มพูล ร่มศรี

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๖ ๕๒๔๕ ๒๙๖๑, ๐๘ ๐๗๔๘ ๐๒๒๒

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๕๖

กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นายทองใส วิทยา

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๖ ๕๒๔๕ ๒๙๖๑, ๐๘ ๐๗๔๘ ๐๒๒๒

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๔

๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร สิบตำรวจเอกวัชรากร กัมปนาวราวรรณ

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๖ ๕๒๔๕ ๒๙๖๑, ๐๘ ๐๗๔๘ ๐๒๒๒

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๖

กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นางมะลิวัล ศรีนวลจันทร์

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๖ ๕๒๔๕ ๒๙๖๑, ๐๘ ๐๗๔๘ ๐๒๒๒

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๔๗

กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นายเชษฐา เจริญศิริ

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๖ ๕๒๔๕ ๒๙๖๑, ๐๘ ๐๗๔๘ ๐๒๒๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๕๖

๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นายคำสี สืบเมืองซ้าย

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๖ ๕๒๔๕ ๒๙๖๑, ๐๘ ๐๗๔๘ ๐๒๒๒

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๔๖

๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นายสุทธิพงษ์ วงศ์สนิท

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๖ ๕๒๔๕ ๒๙๖๑, ๐๘ ๐๗๔๘ ๐๒๒๒

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๔๖

กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นางสาววิจิตรา ไชยยงค์

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๖ ๕๒๔๕ ๒๙๖๑, ๐๘ ๐๗๔๘ ๐๒๒๒

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๕๖

๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นางสาวดวงฤทัย คามวุฒิ

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๖ ๕๒๔๕ ๒๙๖๑, ๐๘ ๐๗๔๘ ๐๒๒๒

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๔๖

๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นางสาวศริญญา คำภูเมือง

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๖ ๕๒๔๕ ๒๙๖๑, ๐๘ ๐๗๔๘ ๐๒๒๒

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๗๖

กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นายเอกราช ชาญชัยฤทธิ์กุล

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๖ ๕๒๔๕ ๒๙๖๑, ๐๘ ๐๗๔๘ ๐๒๒๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๒๖

กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นางสาวศิริลักษณ์ ศรีลัย

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๖ ๕๒๔๕ ๒๙๖๑, ๐๘ ๐๗๔๘ ๐๒๒๒

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๗๖

๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นางสาวมณีรัตน์ ชัยแสง

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๖ ๕๒๔๕ ๒๙๖๑, ๐๘ ๐๗๔๘ ๐๒๒๒

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๖

๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นายราชศักดิ์ สมีแจ้ง

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๖ ๕๒๔๕ ๒๙๖๑, ๐๘ ๐๗๔๘ ๐๒๒๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๔๔๖

๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นางสาวศิริกร เอื้อกิจ

ด้วย นางอัจฉรา ไชยราช เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๗๕๐๒๓๒๐๒๑ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด (THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE)" มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๗-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๐๖ ๕๒๔๕ ๒๙๖๑, ๐๘ ๐๗๔๘ ๐๒๒๒

ภาคผนวก ง
แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก
เรื่อง บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด

ขอความกรุณาท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้กรุณาสละเวลาตอบคำถามต่อไปนี้อย่างละเอียดลึกซึ้ง และครอบคลุมตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลเกี่ยวกับการบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด โดยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์

1. ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

2. ที่อยู่.....เลขที่.....หมู่ที่.....

ถนน.....ตำบล.....อำเภอ.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทร.....

E-mail.....

3. ระดับการศึกษา (เรียงลำดับคุณวุฒิจากสูงสุด)

1.....

2.....

3.....

4. ตำแหน่ง

1.....

2.....

3.....

5. ผลงาน/รางวัล

1.....

2.....

3.....

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

1. การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้านการศึกษา เป็นอย่างไร?

1) .....

2) .....

3) .....

4) .....

5) .....

2. การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้านสังคม เป็นอย่างไร?

1) .....

2) .....

3) .....

4) .....

5) .....

3. การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้านพลศึกษา เป็นอย่างไร?

1) .....

2) .....

3) .....

4) .....

5) .....

4. การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้านสุขอนามัย เป็นอย่างไร?

1) .....

2) .....

3) .....

4) .....

5) .....

5. การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้านโภชนาการ เป็นอย่างไร?

1) .....
2) .....
3) .....
4) .....
5) .....

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

1. การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้วยหลักไตรสิกขา เป็นอย่างไร?

1) .....
2) .....
3) .....
4) .....
5) .....

2. การดำเนินชีวิตที่ดีงามด้วยหลักศีล 5 เป็นอย่างไร?

1) .....
2) .....
3) .....
4) .....
5) .....

3. การดำเนินชีวิตที่ดีงามหลักภาวนา 4 เป็นอย่างไร?

1) .....
2) .....
3) .....
4) .....
5) .....

4. การดำเนินชีวิตที่ดีงามหลักกุศลกรรมบท 10 เป็นอย่างไร?

1) .....
2) .....
3) .....
4) .....
5) .....

5. การดำเนินชีวิตที่ดีงามหลักมรรคมีองค์ 8 เป็นอย่างไร?

1.1 .....

1.2 .....

1.3 .....

1.4 .....

1.5 .....

ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับการบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด

1. บูรณาการหลักไตรสิกขาในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้านการศึกษา มีลักษณะอย่างไร?

1) .....

2) .....

3) .....

4) .....

5) .....

2. บูรณาการหลักศีล 5 ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้านสังคม มีลักษณะอย่างไร?

1) .....

2) .....

3) .....

4) .....

5) .....

3. บูรณาการหลักภาวนา 4 ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้านพลศึกษา มีลักษณะอย่างไร?

1) .....

2) .....

3) .....

4) .....

5) .....

4. บูรณาการหลักกุศลกรรมบท 10 ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้านสุขอนามัย มีลักษณะอย่างไร?

1) .....

2) .....

3) .....

4) .....

5) .....

5. บูรณาการหลักมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้านโภชนาการ มีลักษณะอย่างไร?

1) .....

2) .....

3) .....

4) .....

5) .....

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะองค์ความรู้เกี่ยวกับการบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด

1. ความคิดเห็น

.....

.....

.....

2. ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการให้สัมภาษณ์ มา ณ โอกาสนี้

นางอัจฉรา ไชยราช

นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ภาคผนวก จ
ภาพประกอบการสัมภาษณ์

รูปภาพผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
กลุ่มพระสงฆ์



สัมภาษณ์ พระเทพวชิรวิมล, ดร., เจ้าคณะจังหวัดร้อยเอ็ด (ธ)
วัดมิ่งเมือง อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด วันที่ 23 กรกฎาคม 2566



สัมภาษณ์ พระราชพรหมจริยาคุณ เจ้าคณะจังหวัดร้อยเอ็ด (มหานิกาย)
วัดบ้านเปลือยใหญ่ ตำบลรอบเมือง อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด
วันที่ 23 กรกฎาคม 2566



สัมภาษณ์ พระเมธีวัชรภรณ์, รศ.ดร., เจ้าคณะอำเภอศรีสมเด็จ (ธ) ณ วัดศรีรัตน์ ตำบลสีแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด วันที่ 23 กรกฎาคม 2566

รูปภาพผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
กลุ่มนักวิชาการ



สัมภาษณ์ ดร.อัมพร กุลาเพ็ญ



กลุ่มนักวิชาการ: สัมภาษณ์ อาจารย์รัชนีบูรณ์ เนตรภักดี

รูปภาพผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

กลุ่มข้าราชการ



สัมภาษณ์ นายยุทธนา บุศเนตร

ผู้อำนวยการสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดร้อยเอ็ด



สัมภาษณ์ นายทองใส วิทยา

ผู้อำนวยการโรงเรียนร้อยเอ็ด



สัมภาษณ์ นายทองใส วิทยา
ผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองร้อยเอ็ด

รูปภาพผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
กลุ่มผู้นำท้องถิ่น/ชุมชน



สัมภาษณ์ นายคำสี สีบเมืองซ้าย
สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดร้อยเอ็ด



สัมภาษณ์ นายเชษฐา เจริญศิริ
นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลหัวช้าง



สัมภาษณ์ นางสาววิจิตรา ไชยยงค์
กำนันตำบลหัวช้าง

รูปภาพผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
กลุ่มประชาชนทั่วไป



สัมภาษณ์ นายราชศักดิ์ สมีแจ้ง ราษฎรตำบลหัวช้าง อำเภอจตุรพักตรพิมาน
จังหวัดร้อยเอ็ด



สัมภาษณ์ นางสาวมณีรัตน์ ชัยแสง ราษฎรตำบลดงครั่งน้อย อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด



สัมภาษณ์ นางศิริกร เอื้อกิจ ราษฎรตำบลสีแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด

ภาคผนวก ฉ

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์



ที่ จว. ๓๓๑/๒๕๖๖

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในคน
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑. ชื่อโครงการวิจัย

ชื่อเรื่อง : บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด

TITLE : THE INTEGRATION OF A GOOD LIFE BASED ON THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY OF THE PEOPLE IN ROI ET PROVINCE

๒. ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย

อัจฉรา ไชยราช

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน

คณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๕/๒๕๖๖ วันที่ ๓๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ มติที่ ๔๗๔/๒๕๖๖ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าโครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการทำวิจัยในคน โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ และไม่ก่อให้เกิดภยันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง และผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกเอกสารรับรองผลการพิจารณาการทำวิจัยในคนฉบับนี้ จนถึงวันที่ ๓๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

ออกให้ ณ วันที่ ๓๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

ลงนาม

(พระมหามฆวินทร์ ปุริสุตฺตโม, ผศ.ดร.)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	:	นางอัจฉรา ไชยราช
วัน เดือน ปี เกิด	:	8 มิถุนายน พ.ศ. 2501
ชาติภูมิ	:	อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด 45180
ที่อยู่ปัจจุบัน	:	บ้านเลขที่ 146 หมู่ 4 ตำบลหัวช้าง อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด 45180
การศึกษา	:	พ.ศ. 2522 ศึกษาศาสตร์บัณฑิต (กศ.บ.) วิชาเอกภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม
	:	พ.ศ. 2560 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาการสอนภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
	:	พ.ศ. 2563 กำลังศึกษาต่อ หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
หน้าที่การงานปัจจุบัน	:	อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด