

การพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธ เพื่อความมั่นคง  
ทางสังคมอย่างยั่งยืน

โดย

พลตำรวจตรี นรวัฒน์ เจริญรัชต์ภาคย์  
ผู้บังคับการสำนักงานคณะกรรมการนโยบายตำรวจแห่งชาติ  
สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

นักศึกษาวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร  
หลักสูตร การป้องกันราชอาณาจักรภาครัฐร่วมเอกชน รุ่นที่ 26  
ประจำปีการศึกษา พุทธศักราช 2556 - 2557

## บทคัดย่อ

เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธ เพื่อความมั่นคงทางสังคมอย่างยั่งยืน

ลักษณะวิชา สังคมจิตวิทยา

ผู้วิจัย พลตำรวจตรี นรวัฒน์ เจริญรัชต์ภาคย์ หลักสูตร ปรอ. รุ่นที่ 26

ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม นับเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ในสังคม ซึ่งนับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้น สาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมต่าง ๆ อีกประการหนึ่งที่สำคัญก็คือกิเลสที่เกิดขึ้นในจิตใจของคน ที่จะต้องได้รับการแก้ไขโดยเร็ว ซึ่งแนวทางแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าว คือการสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจให้กับคนในสังคม โดยการสนับสนุนให้มีการปฏิบัติธรรมและนำหลักธรรมคำสอนในพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้คนรู้จักเกรงกลัวต่อบาป มีหิริ โอตตัปปะ มีจิตใจที่เมตตา รู้จักเสียสละเพื่อส่วนรวม และดำเนินชีวิตอย่างมีสติ รู้เท่าทันกิเลสต่าง ๆ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนา และเสนอแนวทางในการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธ เพื่อให้สังคมมีความมั่นคงอย่างยั่งยืน โดยมีขอบเขตการวิจัยคือผู้ที่เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ หลักสูตร “การพัฒนาจิตใจให้ปัญญาและสันติสุข โดยคุณแม่ สิริ กรินชัย” และนักธุรกิจ ผู้บริหาร ผู้นำองค์กรต่าง ๆ ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต โดยวิธีการสัมภาษณ์ทางลึกถึงผลที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมว่ามีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร และสามารถนำไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวันได้หรือไม่ อย่างไร

ผลสรุปของการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นข้อมูลสนับสนุนให้เห็นว่า หลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และการปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธศาสนา เป็นหนทางที่นำพาชีวิตของผู้ที่ปฏิบัติธรรมหรือนำเอาหลักธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตไปสู่ความเจริญ หลุดพ้นจากความทุกข์ มีความสุขในชีวิต มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสังคมใดที่คนในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดีจะเป็นสังคมที่มีความมั่นคงอย่างยั่งยืนตลอดไป

## คำนำ

ปัจจุบันวิวัฒนาการและความเจริญของโลก มีความก้าวหน้าล้ำยุคขึ้นมาก มีเครื่องอำนวยความสะดวกที่หลากหลาย เพื่อบำรุงความสุขความสะดวกสบายของชีวิตมนุษย์ในสังคม แต่ความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีและความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของกระแสสังคมก็เป็นสิ่งหนึ่งที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ในสังคม ไม่ว่าจะเป็นปัญหายาเสพติด ปัญหาครอบครัว ปัญหาเกี่ยวกับเพศ ปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคมอื่น ๆ ซึ่งนับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้น เป็นสิ่งที่สร้างความกระทบกระเทือนบ่อนทำลายความมั่นคงของชาติในอนาคต และนอกจากความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีแล้ว สาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมต่าง ๆ อีกประการหนึ่งก็คือ รากเหง้าของกิเลสที่เกิดขึ้นในจิตใจของคน ซึ่งได้แก่ความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งคนในสังคมทุกคน รวมถึงรัฐบาล และองค์กร หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องเร่งดำเนินการแก้ไขให้ปัญหาดังกล่าวหมดไปโดยเร็ว

จากประสบการณ์ที่ผู้วิจัยได้ประสบมา พบว่า วิธีการหนึ่งที่จะช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าว ในสังคมดังกล่าวได้อย่างดีและถาวร ก็คือการสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจให้กับคนในสังคมปัจจุบัน โดยการใช้ศาสนาเป็นวิธีการหล่อหลอมจิตใจคนให้แข็งแกร่ง โดยการสนับสนุน ส่งเสริมให้คนในสังคมนำเอาหลักธรรมะในพุทธศาสนามาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต รวมทั้งการสนับสนุนให้มีการปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธศาสนา ซึ่งได้แก่การปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเอาวิธีการปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ หลักสูตร “การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข โดยคุณแม่สิริ กรินชัย” โดยได้เลือกผู้ร่วมสัมภาษณ์ผู้เข้าปฏิบัติธรรมในเดือน มกราคม – เมษายน 2557 และสัมภาษณ์นักธุรกิจ ผู้บริหาร ผู้นำองค์กรที่ประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการทำวิจัย

การนำเอาหลักธรรมะและการปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนา มาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต จะเป็นสิ่งที่สร้างความแข็งแกร่งและหล่อหลอมจิตใจ สร้างคนให้เป็นคนดี มีคุณธรรม จริยธรรม มีhiri โอตตปปะ มีพรหมวิหาร ทำให้มีชีวิตที่ดีขึ้น ผู้ที่ปฏิบัติธรรมจะมีสติในการดำเนิน

ก

ชีวิต ไม่นำตัวเองไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เป็ต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง และไม่คิดที่จะกระทำความผิด  
ความชั่วทั้งหลาย ซึ่งจะทำให้ตนเองมีความสุข คนในครอบครัวก็มีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี  
ขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้สังคมมีความปลอดภัยและมีความมั่นคงอย่างยั่งยืนได้

พลตำรวจตรี

( นรวัฒน์ เจริญรัชต์ภาคย์ )

นักศึกษาวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร

หลักสูตร ปรอ. รุ่นที่ 26

ผู้วิจัย

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
คำนำ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญภาพ	ช
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	2
วิธีดำเนินการวิจัย	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	3
คำจำกัดความ	4
<b>บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>6</b>
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต	6
แนวคิดของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน (Sustainable Development)	21
แนวความคิดเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรม	23
แนวทางการปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธศาสนา	33
หลักธรรมของศาสนาพุทธเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต	35
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	48
กรอบแนวคิดการวิจัย	52
สรุป	53

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 3 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพุทธ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต</b>	<b>54</b>
การปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธศาสนา	54
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ	60
สรุป	69
<b>บทที่ 4 การพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธ เพื่อความมั่นคงทางสังคมอย่างยั่งยืน</b>	<b>71</b>
การปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต	71
การพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธ กับความมั่นคงทางสังคม	73
สรุป	73
<b>บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ</b>	<b>75</b>
สรุป	75
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	78
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>80</b>
<b>ประวัติย่อผู้วิจัย</b>	<b>82</b>

## สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่		หน้า
2-1	กรอบแนวคิดงานวิจัย	53
3-1	อารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะที่ปฏิบัติธรรม	58
3-2	การปฏิบัติธรรม	59

# บทที่ ๑

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์โลกในปัจจุบันและกระแสสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้นมากมาย ทั้งปัญหาภายในประเทศและปัญหาระหว่างประเทศ หรือกลุ่มองค์กรต่าง ๆ รวมทั้งปัญหาสุขภาพจิต ดังนั้นถึงแม้ว่าความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี วิทยาศาสตร์ จะนำเครื่องอำนวยความสะดวกสบายให้กับชีวิตมนุษย์เรามากมาย แต่ความทุกข์ของมนุษย์เรากลับเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้สภาพความเป็นอยู่ของประชาชนส่วนใหญ่ในประเทศต่าง ๆ ได้รับความเดือดร้อนโดยทั่วกัน

สภาพของสังคมไทยก็เช่นเดียวกัน มีการเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตเป็นอย่างมาก ปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคมต่าง ๆ รวมทั้งปัญหาสุขภาพจิตมีสถิติเพิ่มขึ้นจากเดิม มีการนำเอายาเสพติดเข้ามาจำหน่ายให้แก่เด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไปอย่างแพร่หลาย มีการแสวงหาความสุขชั่วคราวโดยการเสพยามากขึ้น ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ที่เคยอยู่กันอย่างสงบ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันเปลี่ยนแปลงไป คนในสังคมปัจจุบันต้องดิ้นรน แข่งแย่งกัน มีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น เด็กและเยาวชนดำเนินชีวิตกันอย่างขาดสติ ขาดเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจที่จะทำให้เกรงกลัวต่อการกระทำผิดหรือบาปกรรม ปล่อยให้กิเลสเข้าครอบงำจิตใจ ทำให้สังคมเกิดความวุ่นวาย ประชาชนไม่มีความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

สาเหตุของปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มาจากรากเหง้าของกิเลส โดยมีความหลงเป็นตัวนำ แล้วตามด้วยความโลภ และความโกรธ ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องจะต้องร่วมมือกันแก้ไขอย่างเร่งด่วน ทั้งนี้ การแก้ไขปัญหานอกจากจะใช้แนวทางป้องกันปราบปรามในวิธีต่าง ๆ ทางกฎหมายของภาครัฐแล้ว หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาก็นับเป็นวิธีการหนึ่งที่น่าจะเป็นประโยชน์ในการที่จะนำมาปรับใช้เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว ในสังคมได้เช่นกัน การใช้หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเข้ามาช่วยขัดเกลาจิตใจของคนในสังคมให้ลดละจากกิเลส คือความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งเป็นกิเลสที่นำพาชีวิตไปสู่ความทุกข์ให้ลดน้อยลง หรือหมดไปจากจิตใจ วิธีหนึ่งที่จะทำได้ คือ การปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธศาสนา ได้แก่ การปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการทำให้สงบ มีสติอยู่กับปัจจุบัน ก่อให้เกิดปัญญาคิด รู้ถึงความ



เป็นจริง รู้ว่าสิ่งใดดี สิ่งใดชั่ว สิ่งใดถูก สิ่งใดผิด สิ่งใดควรทำ และสิ่งใดควรงดเว้น อันจะเป็น  
ภูมิคุ้มกันตัวเองได้เป็นอย่างดี ไม่ให้กระทำผิด คิดชั่ว ทำให้เป็นคนที่มีจิตใจดี มีคุณธรรม จริยธรรม  
รู้จักการให้และการเสียสละ ส่งผลให้สังคมไทยมีความสงบ เรียบร้อย ประชาชนอยู่กันอย่างมีมิตร  
ไมตรี ปัญหาและภัยสังคมต่าง ๆ จะลดน้อยลงไป การปฏิบัติธรรมจึงเสมือนเป็นภูมิคุ้มกันให้กับ  
ประชาชนของประเทศให้รอดพ้นจากปัญหาต่าง ๆ ในสังคม ให้พ้นจากความทุกข์ที่ต้องพบเจออยู่  
เป็นประจำ ได้พบกับความสุขที่แท้จริงของชีวิต รวมทั้งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นด้วย

จากประสบการณ์ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธศาสนามาเป็น  
ระยะเวลานาน และได้นำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต พบว่าการปฏิบัติธรรมตามแนว  
พุทธศาสนาสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้วิจัยให้ดีขึ้น ได้จริง ดังนั้นจึงมีความประสงค์จะ  
ศึกษาวิจัยถึงแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการปฏิบัติธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนา อัน  
ได้แก่การปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสณากรรมฐาน เพื่อจะได้ให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดสติและปัญญา  
ในการดำเนินชีวิตให้มีคุณค่าและมีความสุข ตลอดจนจะได้นำผลการศึกษาวิจัยมาเป็นข้อมูลในการ  
พัฒนาสังคมและประเทศชาติให้มั่นคงได้อย่างยั่งยืนตลอดไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา
2. เพื่อเสนอแนวทางส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสนา เพื่อความ  
มั่นคงทางสังคมอย่างยั่งยืน

## ขอบเขตของการวิจัย

### 1. ขอบเขตเนื้อหา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการปฏิบัติตามแนวพระพุทธศาสนา โดยเน้นการ  
ดำรงชีวิตที่มีความสงบสุขอย่างมั่นคง ไม่ปล่อยให้อารมณ์มีกิเลสครอบงำอยู่ตลอดเวลา

### 2. ขอบเขตประชากร

2.1 โดยการสัมภาษณ์กลุ่มนักธุรกิจ ผู้บริหาร ผู้นำองค์กรต่าง ๆ ที่ประสบ  
ความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม รวมทั้งผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา

2.2 โดยการสัมภาษณ์กลุ่มประชาชนที่เข้ามาปฏิบัติธรรมในหลักสูตรต่าง ๆ ที่  
ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติธรรม ระหว่าง  
เดือนมกราคม 2557 ถึงเดือนเมษายน 2557

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาวิจัยถึงการป้องกันปัญหาของสังคม เช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด เป็นต้น เพื่อสร้างความมั่นคงให้แก่สังคมอย่างยั่งยืน โดยการนำหลักธรรมมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อสร้างคุณธรรมและจริยธรรมจากเอกสารเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักปฏิบัติทางพุทธศาสนา ผลงานวิจัยที่ผ่านมา และการสัมภาษณ์เชิงลึกประชากรที่เกี่ยวข้อง

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้ทราบถึงแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไรจึงจะประสบความสำเร็จ เพื่อจะได้นำไปใช้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
2. ได้ทราบถึงแนวทางส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อสร้างความมั่นคงทางสังคมให้ยั่งยืน
3. ได้ทราบว่า การปฏิบัติธรรมสามารถการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมในด้านต่าง ๆ ได้ดังนี้
  - 3.1 การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมลดทิฐิมานะในตัวตนลงได้ รู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่นอย่างจริงใจ ไม่อาฆาตพยาบาทผู้ที่คิดร้ายต่อเรา มีสมาไม่คิดฟุ้งซ่าน มีจิตอยู่กับปัจจุบัน จิตใจสงบ เย็น มีสติสัมปชัญญะ สามารถควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น
  - 3.2 การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรม มีความเข้าใจและเห็นประโยชน์จากการรักษาศีลมากขึ้น มีการรักษาศีล ไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยกาย วาจา ใจ ปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรมมากขึ้น มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเองและผู้อื่น มีคุณธรรมและจริยธรรมมากขึ้น มีhiri-โอดัปปะ รู้จักเกรงกลัวต่อบาป ละอายต่อบาป และทำความดีละเว้นความชั่ว
  - 3.3 การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ในทางโลก – โลภียะธรรมทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีปัญญาคิดและไตร่ตรองเรื่องต่าง ๆ รู้จักใช้วิกฤตให้เป็นโอกาสในการดำเนินชีวิต และประกอบกิจการงาน รู้จักตนเองและเข้าใจคนอื่นมากขึ้น ในทางธรรม ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรม เป็นสภาพความเป็นจริงของกาย ใจ เกิดความกตัญญู สามารถลด ละ กิเลสได้ระดับหนึ่ง มีความโลภ โกรธ หลง ลดน้อยลง และทำให้มีทิฐิมานะ อตตาดัวตน การยึดมั่นถือมั่นที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ ลดน้อยลง และมีชีวิตที่ดีขึ้น

## คำจำกัดความ

- จริยธรรม หมายถึง แนวทางการประพฤติตนเพื่อการบรรลุถึงสภาพชีวิตอันทรงคุณค่าที่พึงประสงค์
- คุณธรรม หมายถึง ความดีงามที่ผูกปลูกฝังขึ้นในจิตใจ จนเกิดจิตสำนึกที่ดี
- การปฏิบัติธรรม หมายถึง การนำธรรมมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์ในชีวิต ทำให้ชีวิตมีความสุข
- สมถกรรมฐาน คือกรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ ได้แก่การปฏิบัติธรรมด้วยการบริกรรม เป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิตโดยใช้สมาธิเป็นหลัก ไม่เกี่ยวกับการใช้ปัญญาและ มุ่งให้จิตสงบ ระวังจากนิวรณ์ซึ่งเป็นตัวขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุความดีเป็นสำคัญ
- วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง วิธีปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมชาติของกายและใจที่เป็นอยู่ของตัวเอง โดยปฏิบัติให้เกิดภาวนามยปัญญา ให้รู้ธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิตและสรรพสิ่งทั้งปวงที่ไม่เที่ยงและบังคับไม่ได้ อันเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ของความคิดของกายกับจิต (คือรูปกับนาม) มีผลให้ละ คลายจากความยึดมั่นในอุปาทานทั้งปวง บรรเทาจากความทุกข์กายทุกข์ใจ และในที่สุดนำไปสู่การดับกิเลส และพ้นทุกข์ทั้งปวง
- คุณภาพชีวิต หมายถึง การดำรงชีวิตที่มีความสงบสุขอย่างมั่นคง ไม่ปล่อยให้จิตใจมีกิเลสครอบงำอยู่ตลอดเวลา
- ขรവാสนธรรม 4 หมายถึง หลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือน เป็นหลักประพฤติปฏิบัติเพื่อทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข
- พละ 4 หมายถึง ธรรมที่เป็นพลังต่อสู้กับอุปสรรคในการดำเนินชีวิต 4 ประการ ได้แก่ ปัญญาพละ (กำลังปัญญา) วิริยพละ (กำลังความเพียร) อนวัชชพละ (กำลังที่ไม่มีโทษ) และสังคหพละ (กำลังการสงเคราะห์)
- อิทธิบาท 4 หมายถึง ธรรมอันเป็นทางแห่งความสำเร็จ 4 ประการ ประกอบด้วย ฉันทะ (ทำใจให้รัก) วิริยะ (การมีใจพากเพียร) จิตตะ (ความเอาใจใส่ต่องาน) และ วิมังสา (การทำงานด้วยปัญญา)
- สังคหวัตถุ 4 หมายถึง ธรรมอันเป็นหลักการในการสังคัมสงเคราะห์ 4 อย่าง ได้แก่ ทาน (การให้) ปิยะวาจา (การเจรจาด้วยถ้อยคำอ่อนหวาน) อตถจริยา (การบำเพ็ญประโยชน์ตามหน้าที่) และ สมานัตตา (การรู้จักวางตัวให้เข้ากับผู้อื่น)

- สาราณียธรรม 6 หมายถึง ธรรมที่ช่วยให้ระลึกถึงกัน หรือธรรมที่เป็นหลักในการสร้างความสามัคคี 6 อย่าง คือ เมตตาทายกรรม เมตตาวจีกรรม เมตตาโมกกรรม สาธารณโภคี (การแบ่งปัน) สีลสามัญญตา (ประพฤติสุจริตดีงาม) และ ทิฐูสามัญญตา (ความเห็นชอบร่วมกัน)
- อริยสัจ 4 หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่ ทุกข์ (ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ) สมุทัย (เหตุทำให้เกิดทุกข์) นิโรธ (ความดับทุกข์) และ มรรค (หนทางดับทุกข์)
- สติปัฏฐาน 4 หมายถึง ข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือ เข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ สติปัฏฐานมี 4 ระดับ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม

## บทที่ ๒

# แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

### 1. แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การจะพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาด้านความประพฤติ หรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญาองกวม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล ฉะนั้น พึงทราบความต้องการ พื้นฐานของมนุษย์ เพื่อจะได้พัฒนากาย วาจา และจิตใจ ได้อย่างถูกต้อง ตามลำดับดังต่อไปนี้

#### 1.1 ความหมายและความสำคัญในการพัฒนาชีวิต

การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้สามารถปฏิบัติหน้าที่กิจกรรมได้อย่างปกติสุข และยังได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้อยู่ใกล้นิพพานยิ่งขึ้นอีกด้วย นับเป็นการปฏิบัติที่ไม่เสื่อมถอย ทำตนให้ตั้งอยู่ในศีลเป็นเบื้องต้นก่อน รู้จักวิธีคุ้มครองรักษาอินทรีย์ รู้จักประมาณในการบริโภค และรู้จักเพิ่มพูนสิ่งสมบ่าเพื่อความสุขเป็นต้น เพื่อทำตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะถ้ายังไม่สิ้นกิเลสอาสวะ มนุษย์ก็จำเป็นต้องพัฒนาตนจนกระทั่งบรรลุถึงปรารถนาระดับสูงสุด คือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง จากความเป็นปุถุชนสู่อริยะชน ซึ่งสามารถสละโลกียวิสัยเสียได้ แล้วยอมไม่มาเกิดสู่ภพใด ๆ อีกต่อไป จัดเป็นผู้พัฒนาตนดีแล้ว และเป็นแสงสว่างของตน คือ สร้างที่พึ่งถาวรอย่างใด ๆ ก็ที่พึ่งอันหาได้ยากนี้ทำให้ไม่ได้เลย (อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๗/๖๐ – ๖๒)

นักวิชาการสาขาต่าง ๆ ได้พยายามให้ความหมายหรือคำจำกัดความของคำว่า “คุณภาพชีวิต” กันอย่างกว้างขวาง ส่วนมากความหมายเหล่านี้มีความหมายคล้ายคลึงกัน หรือสอดคล้องกัน จะแตกต่างกันบ้างก็เป็นส่วนหนึ่งของรายละเอียดหรือจุดเน้นตามที่ศาสตร์ หรือสาขานั้นเห็นว่าสำคัญ จึงปรากฏว่ายังไม่มีคำจำกัดความหรือความหมายของคำว่า คุณภาพชีวิตที่แน่นอนตายตัว แต่ก็อาจสรุปแนวความคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตออกได้ 3 มิติ ด้วยกันคือ

1. แนวคิดที่เห็นว่า ชีวิตที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับบุคคล ที่จะปรับตัวให้ผสมกลมกลืนกับระบบสังคมที่ตนอาศัยอยู่ กล่าวคือ บุคคลจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะปรับตัวเองให้เข้ากับสถานะทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และสภาพแวดล้อม แนวคิดในกลุ่มนี้ได้แก่

ชัชววัฒน์ ปัญจพงษ์ (2527:138) กล่าวว่าชีวิตที่มีคุณภาพหมายถึงชีวิตที่ไม่เป็นภาระและไม่ก่อปัญหาทางสังคม เป็นชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความคิดและความสามารถที่จะดำรงสภาพทางเศรษฐกิจ สังคม การเมืองได้อย่างถูกต้อง/แก้ปัญหาที่สับซับซ้อนได้ และหาวิธีการอันชอบธรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองพึงประสงค์ภายใต้เครื่องมือและทรัพยากรที่มีอยู่

ยูเนสโก (UNESCO) (อ้างใน วันเพ็ญ วอกลาง 2535:11-12) ให้ความหมาย คุณภาพชีวิตที่ว่า คือ ประสบการณ์ในชีวิตต่างๆ ด้านของบุคคลโดยรวมถึงความพอใจทางด้านวัตถุที่เป็นความจำเป็นพื้นฐาน ความพอใจในการพัฒนาตนเอง รวมถึงความพอใจในความเท่าเทียมกันของระบบเศรษฐกิจ สังคม โดยมีความสัมพันธ์กับกลุ่มชน สถาบันชาติ ทั้งที่คุณภาพชีวิตจะแตกต่างกันตามวัฒนธรรมของสังคมซึ่ง UNESOC ได้แบ่งการศึกษาคุณภาพชีวิตออกเป็น 2 ด้านคือ

- ด้านวัตถุวิสัย (Objectivity) เป็นการศึกษาบนพื้นฐานของข้อมูลทางด้านรูปธรรมที่สามารถจะเป็นได้ นับได้ หรือวัดได้ เป็นข้อมูลด้านประชากรและสภาพทางเศรษฐกิจ

- ด้านจิตใจ (Subjectivity) เป็นการศึกษาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานทางด้านจิตวิทยา โดยการสอบถามความรู้สึกและเจตคติทางด้านต่าง ๆ ของประชาชนเช่น ความพอใจในชีวิตความสุข ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ฯลฯ ที่เกี่ยวข้องกับความเป็นจริงของสังคมในขณะนั้น ๆ โดยมีความเชื่อถือว่า กระแสความรู้สึกนึกคิดของประชาชนนั้นมีอิทธิพลถึงคุณภาพชีวิตด้วย

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2528-2530) ให้ความหมายว่า คุณภาพชีวิต คือ การดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมหนึ่งในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ พัฒนิน กิติไพเราะภรณ์ (2531:61) กล่าวว่าชีวิตที่มีคุณภาพคือชีวิตที่มีความสุข ความสุขนี้เกิดจาก

- กาย มีที่อยู่ดี สุขภาพดี การคมนาคม สภาพแวดล้อม การพักผ่อนและสันทนาการ

- ใจ พอใจสถานที่อยู่ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ความรักความอบอุ่นผูกพันในครอบครัวและเพื่อนมนุษย์มีความอดทน เสียสละ ทำประโยชน์ให้สังคม

2. แนวคิดที่เห็นว่า ชีวิตที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับระบบสังคมที่จะปรับระบบของสังคมให้บุคคลดำรงชีวิตอย่างมีความสุข แนวคิดในกลุ่มนี้ได้แก่

ยูพา อุดมศักดิ์ (2516:82) กล่าวว่าคุณภาพชีวิตหมายถึง คุณภาพในด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง การศาสนา ซึ่งเป็นค่าเทียบเคียง ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัวแน่นอน กล่าวคือทุกคนหรือทุกประเทศ อาจกำหนดมาตรฐานต่าง ๆ กันไปตามความต้องการ และความต้องการในด้านคุณภาพชีวิตนี้ย่อมเปลี่ยนแปลงไปได้ตามเวลา และภาวะ

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ (2525:1) กล่าวถึงคุณภาพชีวิตไว้ว่า สำหรับคนบางคนหรือบางกลุ่ม คำว่า “คุณภาพชีวิต” หมายถึงการที่มีสิ่งที่เป็นต่อการดำรงชีวิต แต่บางกลุ่มอาจหมายถึง ความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และอีกบางกลุ่มอาจหมายถึง การมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ บางกลุ่มอาจหมายถึง การให้ออกาสแต่บุคคลนี้จะพัฒนาตนเอง หรือคนบางกลุ่มอาจหมายถึง การมีสิ่งแวดล้อม (ทางกายภาพ) ที่น่าอยู่

3. แนวคิดที่เห็นว่า ชีวิตที่ดีนั้นต้องมีการปรับทั้งระบบสังคมและตัวบุคคลให้ผสมกลมกลืนกันไป แนวคิดในกลุ่มนี้ได้แก่

ชาร์มา (R.C.Shama) (อ้างใน ศศิธร นุชนาคา 2536:18) ได้เสนอความคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตไว้ว่าคุณภาพเป็นความคิดรวบยอดที่สลับซับซ้อน (Complex) ทั้งที่เป็นความพึงพอใจอันเกิดจากการใช้ขั้นการตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจและในสังคมนั้นทั้งระบบจุลภาค (Micro Level) และระดับมหภาค (Macro Level)

ฮาร์แลนด์ (Harland) (อ้างใน ไพศาล กตัญญู 2537:21) กล่าวว่าคุณภาพชีวิตต้องรวมไปถึงการที่เราสามารถแสวงหาปัจจัยและบริการต่าง ๆ นอกจากนั้นยังรวมไปถึงสภาพความคิด อารมณ์ สิทธิ และความยุติธรรมตามกฎหมาย ระดับการศึกษาสำหรับคนทุกวัย และปราศจากมลภาวะจากสภาพแวดล้อม นอกเหนือจากนี้คุณภาพชีวิตยังเกี่ยวข้องกับที่อยู่อาศัยที่ดี โอกาสในการพักผ่อนหย่อนใจและนันทนาการ การมีความสัมพันธ์ที่ดี มีความรักและความอบอุ่นในครอบครัว รวมทั้งสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้

นิพนธ์ คันธเสวี (2525:2) ให้ความหมายคำว่า คุณภาพชีวิตคือระดับการดำรงชีพของมนุษย์ตามองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ได้แก่ ทางร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิด และจิตใจ

สิปปนนท์ เกตทัต (2528:2) ให้ความหมายว่าคุณภาพชีวิตคือ ชีวิตที่มีความสุข ชีวิตที่สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ได้ทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical-Environmental) และสิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social-Environmental) และ

สามารถปรับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและสังคม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น กล่าวสั้นๆ คือ เรียนรู้ธรรมชาติจนปรับตัวเองและธรรมชาติให้เข้ากันได้โดยไม่เบียดเบียนกัน

จากแนวคิดข้างต้น กล่าวโดยสรุปได้ว่า “คุณภาพชีวิต” หมายถึง สภาพการดำรงชีวิตของบุคคลทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว กลุ่ม ชุมชน และสังคม ที่ได้รับการสนองความต้องการทั้งทางร่างกาย จิตใจ ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกนึกพอใจ มีความสุข และสามารถมีชีวิตอยู่ได้ดีตามที่ต้องการ

## 1.2 วัตถุประสงค์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

วัตถุประสงค์หลัก ก็เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์จากความอยู่รอดด้วยกิเลส มาสู่ความเป็นอยู่ด้วยปัญญา นี้ นอกจากเป็นหลัก และเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองแล้ว ยังทำให้เกิดความกรุณาต่อผู้อื่นด้วย คือ ทำให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์ คิดจะช่วยเหลือ ตลอดจนช่วยให้สามารถวางตนเป็นกัลยาณมิตร สามารถคิดหาวิธีช่วยแก้ไขปัญหา วัตถุประสงค์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี คือ เพื่อฝึกฝนพัฒนาคนให้รู้จักปฏิบัติต่อชีวิต หรือ ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องมีความสุข ให้รู้จักแก้ปัญหาชีวิต และหาทางออกจากความทุกข์ได้ด้วยดี โดยไม่ก่อให้เกิดโทษพิษภัยแก่ผู้อื่นและแก่สังคม ให้รู้จักแสวงหา และเสพความสุขทางวัตถุอย่างถูกต้อง ปราศจากโทษพิษภัย ไร้การเบียดเบียน และพร้อมที่จะใช้สิ่งอำนวยความสะดวกนั้น ๆ ในทางที่เกื้อกูลแก่ผู้อื่นและสังคม และให้พร้อมและมีความสามารถ บางอย่างในการที่จะเอื้ออำนวยความสุขแก่ผู้อื่น และแผ่ขยายความสุขออกไปในสังคม ทั้งนี้วัตถุประสงค์แท้จริง ก็คือ เพื่อให้พึ่งตนเองได้ โดยไม่ต้องขึ้นต่อวัตถุภายนอกทุกอย่างไป จะพึ่งวัตถุภายนอกในกรณีที่เป็นต่อสุขภาพ อนามัยความจำเป็นด้านปัจจัย ๔ มีเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค แต่ไม่ใช่แสวงหาเพื่อมอมเมาจิตใจให้เกิดการสะสมจนไม่รู้จักเพียงพอ ฉะนั้น จุดมุ่งหมายเพื่อให้รู้ความสำคัญในการพัฒนาชีวิต จะได้แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว และทันต่อเหตุการณ์ไม่ประมาทในการทำกิจการ โดยผ่านกระบวนการฝึกฝนอย่างเป็นระบบ เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี

## 1.3 ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทางกายภาพ

ความต้องการทางกาย และจิตใจ เป็นเหตุปัจจัย ให้มีการพัฒนามนุษย์ให้ดีขึ้นหรือ เลวลงได้ เนื่องจากความต้องการนั้น เข้าไปสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม ทั้งภายในและภายนอก มีดังต่อไปนี้

1.3.1 ความต้องการทางร่างกาย หมายถึง ความต้องการปัจจัย ๔ คือ ความต้องการทางเศรษฐกิจ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค



1.3.2 ความต้องการทางสังคม หมายถึง ความปรารถนาสร้างหลักฐานทางครอบครัว หลักฐานในหมู่คณะ ในชาติ และกว้างออกไปถึงความต้องการผูกพันระหว่างชาติ เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันชาติ เป็นต้น

1.3.3 ความต้องการทางจิตใจหรือทางศาสนา หมายถึง ความจำเป็นต้องมีศีล คือ การละเว้นจากความชั่ว และมีธรรม คือ การประพฤติปฏิบัติที่ดีงาม อันเป็นรากฐานของกิจการทั้งปวง และต้องการให้หลักธรรมทางศาสนาเป็นเครื่องพัฒนาคน เพื่อควบคุมคนให้มีความประพฤติที่ดีงามแก่สังคมของตน . ความกลัวเป็นพื้นฐาน เช่น ปราภฏการณ์ธรรมชาติบางอย่างที่อธิบาย ไม่ได้ทำให้ความสำคัญ เคารพนับถือ บูชา เช่น บูชาต้นไม้ ภูเขา เทพเจ้า ต่าง ๆ เป็นต้น ความตดสางการรู้แจ้งเห็นจริง หมายถึง การใช้เหตุผลเพื่อเข้าใจชีวิต ความต้องการรักษาผลประโยชน์ของหมู่คณะ สังคม ให้ปลอดภัย ความต้องการเสรีภาพในการดำเนินชีวิต ไม่ตกเป็นเหยื่อของสิ่งใด และความต้องการให้ผู้นั้นมีความสามารถ ทำคุณประโยชน์แก่สังคม

กล่าวโดยสรุปการพัฒนาชีวิต ควรพัฒนาที่จิตใจก่อนจึงจะได้ผลดี ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จที่ใจ คนจะทำดี พุคดี หรือทำชั่ว พุคชั่ว ก็ล้วนมาจากใจทั้งสิ้น” ต่อจากนั้นการแสดงออกภายนอกที่เป็นพฤติกรรมทางกายและวาจา เป็นผลติดต่อกันไปดังลูกโซ่ มีข้อน่าสังเกตอยู่ว่า พฤติกรรมที่ถูกอำนาจของจิตใจถ่ายทอดออกมานั้น มีผล ๒ อย่าง คือ พฤติกรรมฝ่ายดี ให้คุณต่อชีวิต เรียกว่า กุศลกรรม และพฤติกรรมฝ่ายเลว ให้โทษต่อชีวิต เรียกว่า อกุศลกรรม กล่าวคือ บุคคลผู้พัฒนาเรียกว่าผู้มีบุญมีกุศล และบุคคลผู้ไม่พัฒนาดตนเองเลยท่านเรียกว่า ผู้ขาดบุญขาดกุศล (พระมหาสมชาย ฤกษ์แก้ว, ๒๕๓๗: ๓๐- ๓๕)

## 2. ประเภทการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสนา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสนา มีการพัฒนาทั้ง 3 ด้านได้แก่

2.1 การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง

2.2 การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายและวาจา โดยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึ่งพาอาศัยกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายกัน เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างปกติสุข

2.3 การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) คือ การฝึกปรี้อปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน

โดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้น

### 3. ปัญญาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

“คุณภาพชีวิต” เป็นคำที่หลายคนค่อนข้างคุ้นเคย เนื่องจากเป็นคำที่มีการพูดถึงบ่อย ๆ ในหลายวงการ โดยเฉพาะในแผนพัฒนาต่าง ๆ แต่เมื่อพิจารณาจากเอกสาร และตำราต่าง ๆ พบว่ามีการกล่าวถึงเรื่องคุณภาพชีวิตมานานแล้ว แต่อาจจะยังไม่มีการใช้คำอย่างตรง ๆ คงปรากฏแต่คำว่า “การมีชีวิตที่ดี” (Good life) และ “การอยู่ดีกินดี” (Well – being) คำทั้งสองนี้ หากพิจารณาถึงความหมายแล้ว อาจสรุปได้ว่า หมายถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง (อานวย สันเทพ 2532:10)

นักปรัชญาที่มีชื่อเสียงชาวกรีก ได้กล่าวถึงการมีชีวิตที่ดีของประชาชนไว้ ดังนี้

โซเครตีส (Socrates) (อ้างใน พินิต รัตนกุล 2518:35) กล่าวว่าชีวิตที่ดีสำหรับมนุษย์คือ ชีวิตที่มนุษย์รู้จักใช้สติปัญญาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นตามธรรมชาติด้วยตนเอง ซึ่งมีการตรวจสอบในการที่จะรู้จักตนเองและปรับปรุงตนเองให้สูงขึ้นเพื่อให้มนุษย์ที่สมบูรณ์ที่สุด และเป็นที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมในระบบสังคม

เพลโต (Plato) และอริสโตเติล (Aristotle) (อ้างใน วิทย์วิศทเวทย์ 2518:182-195) มีแนวคิดเกี่ยวกับชีวิตที่ดีคล้ายตามกัน กล่าวคือ ชีวิตที่ดีที่สุดของมนุษย์นั้น อยู่ที่การได้ขัดเกลาตนเองอย่างดีที่สุดเพื่อจะได้หยั่งถึงสิ่งที่มีคุณค่าในตนเอง แต่มนุษย์ไม่สามารถอยู่อย่างโดดเดี่ยวได้ ต้องอาศัยรวมกันเป็นกลุ่มจึงเกิดระบบสังคมการเมือง ซึ่งจุดหมายของสังคมคือการสร้างปัจจัยต่าง ๆ เพื่อให้พลเมืองสามารถจะมีชีวิตที่ดีที่สุดและเป็นหน้าที่ของรัฐบาลที่จะกำหนดชีวิตที่ดีให้แก่ประชาชน ตลอดจนเป็นผู้ให้การศึกษอบรมและฝึกฝนประชาชนบรรลุถึงชีวิตที่ดีด้วยตนเอง

แนวคิดชีวิตที่ดีในสมัยกรีกนั้น กล่าวโดยสรุปได้ว่า ชีวิตที่ดีขึ้นอยู่กับตัวมนุษย์เองที่จะพัฒนาชีวิตของเขาให้เป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์ที่มีความต้องการในชีวิตที่ดี โดยมีระบบสังคมและการเมืองเป็นเพียงส่วนร่วมสนับสนุนให้มนุษย์พัฒนาชีวิตที่ดีภายใต้กฎเกณฑ์ของสังคม คุณภาพชีวิตหรือการมีชีวิตที่ดี ยังได้ถูกกล่าวถึงในศาสนาต่าง ๆ เช่นกัน ซึ่งได้สรุปแล้ว การมีชีวิตที่ดีในแง่ของศาสนาก็คือ มุ่งเน้นพิจารณาใน ชีวิตที่ดีขึ้นอยู่กับตัวมนุษย์เป็นสำคัญที่จะพัฒนาตนเองไปตามธรรมชาติ เพื่อการมีชีวิตที่ดีด้วยตนเอง และต้องปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา นั้น ๆ ให้สอดคล้องกับสภาพสังคมปัจจุบัน (ชิตชัย สนั่นเสียง 2529:19)

แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต (Quality of life) “คุณภาพชีวิต” เป็นแนวคิดที่อยากจะ เป็นนิยามให้เป็นที่ยอมรับอย่างเป็นทางการ เหตุผลประการแรกคือ เป็นกระบวนการทางด้าน จิตใจที่สามารถบรรยายตีความ โดยผ่านตัวกรองด้านความคิด และภาษาที่แตกต่างกัน ความคลาดเคลื่อนจากการมองที่หลากหลาย เกิดจากประสบการณ์พื้นความรู้ ประเด็นการนำเสนอและ

ข้อเท็จจริงต่าง ๆ ประการที่สอง แนวความคิดในเรื่องคุณภาพชีวิตขึ้นอยู่กับคุณค่าที่แฝงอยู่อย่างมาก นักวิจัยจึงต้องกำหนดกรอบความหมายให้ชัดเจนเพื่อให้สามารถประเมินผลได้กระบวนการและผลต่างที่ถือว่าเป็นคุณภาพชีวิต “ดีกว่า” นั้นย่อมเป็นการยอมรับและกำหนดคุณค่าโดยบุคคลในสังคมเดียวกันซึ่งมักพบว่าเป็นชนชั้นกลางของสังคมนั้น ประการที่สาม ความคิดที่ก่อให้เกิดความเข้าใจในความเจริญของงวมและพัฒนาการของมนุษย์ การมีอายุยืนยาว กระบวนการทางด้านจิตใจล้วนอยู่ภายใต้อิทธิพลขององค์ประกอบต่าง ๆ รวมทั้งค่านิยมด้วย ซึ่งหากนิยามเป็นแบบเดียวกันก็หมายความว่าถึงคนทุกคน โดยไม่มีการคำนึงความแตกต่างทางด้านอายุช่วงชั้นทางสังคมการศึกษาแล้วแต่ได้รับอิทธิพลจากสิ่งต่าง ๆ คล้ายคลึงกัน ซึ่งคงยากที่จะยอมรับจุดนี้ได้ (Romney and Brown, 1994 : 4 อ้างถึงในอนุชาติ พวงสำลีและอรทัย อาจอ่ำ, 2539 :32)

แนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิต มีผู้ให้คำนิยามไว้ในลักษณะต่าง ๆ กันไป ทั้งที่เป็นการมองคุณภาพชีวิตในมิติเดียวกัน จนถึงหลายมิติ และระหว่างมิติเหล่านั้นมีบางอย่างที่เหมือนกัน บางอย่างที่แตกต่างกันไปโดยสิ้นเชิง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ กรอบการรับรู้ ความเข้าใจ และทฤษฎีต่าง ๆ ที่ยึดถือเป็นตัวอย่างดังต่อไปนี้

Wallace (อนุชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ,2539:5) ได้กล่าวเกี่ยวกับเรื่องคุณภาพชีวิตว่าหมายถึง สภาพทั้งหลายซึ่งนำมาสู่ความพึงพอใจแก่บุคคลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

Fradier (อนุชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ,2539:5) ได้กล่าวเกี่ยวกับเรื่องคุณภาพชีวิตว่าคือความสัมพันธ์ทุกด้านระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติที่บุคคลอาศัยอยู่โดยแต่ละด้านจะมีลักษณะเฉพาะในการสนองความต้องการของบุคคล

George and Bereson (อนุชาติ พวงสำลีและอรทัย อาจอ่ำ,2539:59) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตว่า ประกอบไปด้วยความสุข ความพอใจในชีวิต ความนับถือตนเอง ความมีสุขภาพกายและสุขภาพใจดี การได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่ร่างกายและจิตใจต้องการ การมีส่วนร่วมในการพัฒนาสภาพแวดล้อมด้านเศรษฐกิจและสังคมที่ดี

Wegner (อนุชาติ พวงสำลี และ อรทัย อาจอ่ำ, 2539 : 58) ได้นำเสนอนิยามออกมาในรายละเอียด 3 มิติ คือ ความสามารถในการรับรู้การกระทำ และอาการต่าง ๆ ซึ่งแตกออกเป็น 9 เรื่องย่อย คือ ภารกิจประจำวัน การปฏิบัติกิจกรรมด้านสังคม การใช้สติปัญญา อารมณ์และความรู้สึก สถานภาพทางเศรษฐกิจ สถานภาพด้านสุขภาพ ความเป็นอยู่ที่ดี ความพึงพอใจในชีวิต และโรคร้ายต่าง ๆ

ชามา (Shama, 1993 : 109-131) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตหมายถึง ความพึงพอใจอันเกิดมาจากการได้รับการตอบสนอง ความต้องการทางด้านจิตใจและสังคม ทั้งในระดับจุลภาค และ

มหภาคและยังเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของสังคมในการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของสมาชิก

องค์การยูเนสโก (Unesco, 1993 : 89) ได้นิยามคำว่าคุณภาพชีวิตไว้ในชุดฝึกอบรมทางการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ว่าหมายถึงระดับความเป็นอยู่ที่ดีของสังคมและระดับความพึงพอใจในความต้องการส่วนหนึ่งของมนุษย์และได้นิยามโครงการเพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตว่าเป็นโครงการที่มีเป้าหมายเพื่อช่วยผู้เรียน และชุมชนได้รับความรู้ เจตคติ ค่านิยมและทักษะที่จำเป็นเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิต ทั้งในลักษณะของปัจเจกบุคคลและในฐานะที่เป็นสมาชิกของชุมชน

ปัจจุบันมีนักวิชาการสาขาต่างๆ ได้ให้ความสนใจศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต ดังนั้นจึงทำให้มีการพัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันออกไป (อำนาจ สันเทพ, 2532:11-13) กล่าวคือ

1. นักเศรษฐศาสตร์ เชื่อว่า สภาวะการกินคืออยู่ดี โดยการพัฒนาเศรษฐกิจจะสามารถนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี กล่าวคือ เมื่อได้พัฒนาทางเศรษฐกิจเป็นผลให้มีการเติบโตทางเศรษฐกิจ มีการเพิ่มและสะสมทุน และมีการพัฒนาทักษะของมนุษย์นำไปสู่การเพิ่มผลผลิตมนุษย์มีทรัพย์สินอยู่มาก หลังจากที่ได้ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็นแล้ว มีเวลาและโอกาสที่จะหาความรื่นรมย์แก่ชีวิต และมีทางเลือกต่าง ๆ มากในวิถีชีวิต ในทัศนะนี้ตัวบ่งชี้สภาพการพัฒนาทางเศรษฐกิจได้แก่ รายได้ประชาชาติ (GNP) ดัชนีราคาผู้บริโภค (Consumer Price Index) อย่างไรก็ตาม การเน้นการพัฒนาทางเศรษฐกิจเพื่อการบรรลุการมีสภาพคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น ถูกท้วงติงมากในระยะหลังๆ โดยมีการกล่าวว่า คุณภาพชีวิตนั้นมิได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยทางเศรษฐกิจเท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของเนาวรัตน์ พลายน้อย (2525:25) ที่กล่าวว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร ละเว้นการพัฒนาทางเศรษฐกิจเพียงด้านเดียวเท่านั้น จนละทิ้งการพัฒนาด้านอื่น

2. นักสังคมวิทยา เห็นว่าดัชนีทางด้านสังคมมีคุณค่าที่จะวัดและอธิบายระดับของคุณภาพชีวิต โดยมีหลายประการแตกต่างกันออกไป เช่น ดัชนีด้านสุขภาพอนามัย การศึกษา สวัสดิการ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ รายได้ และความยากจน อาชญากรรม ความปลอดภัย สถานที่อยู่อาศัย การจ้างงาน การผลิตงาน สถานภาพของบุคคล ความเสมอภาค การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี ความผูกพันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ในสังคมและครอบครัว และวงจรชีวิตในครอบครัว เป็นต้น ประกอบกับในความคิดเห็นของเนาวรัตน์ พลายน้อย (2525:26) เห็นว่าเนื่องจากบุคคลแต่ละกลุ่มมีแบบแผนของชีวิต (Life Style) แตกต่างกันไป จึงมักมีความพยายามที่จะวัดคุณภาพชีวิตออกไปตามกลุ่ม เช่น เยาวชน ผู้สูงอายุ บุรุษ สตรี ทหาร ครู ฯลฯ และนำเอาปัจจัยด้านเวลามาพิจารณาด้วย

3. นักสิ่งแวดล้อม เชื่อว่าคุณภาพชีวิตกับสภาพแวดล้อมมีความสัมพันธ์กัน ดังนั้น ค่านิยมทางสังคมจะเป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิต และระดับคุณภาพของสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของเนาวรัตน์ พลายน้อย (2525:27) ที่เห็นว่าการจะพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ได้ นั้น จำเป็นจะต้องทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างประชากรกับสิ่งแวดล้อมเสียก่อน

4. นักจิตวิทยา เชื่อว่าคุณภาพชีวิตเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสภาพจิตใจอยู่มากซึ่งเนาวรัตน์ พลายน้อย (2525:28) ได้ให้ทัศนะว่าองค์ประกอบทางด้านจิตวิทยามีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการเกิดภูมิต้านทานให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี และเป็นแนวทางหรือดัชนีในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลได้ เพราะบุคคลนอกจากจะต้องการเครื่องยังชีพแล้วยังต้องการความพึงพอใจมีอารมณ์ความคาดหวัง ต้องการสิ่งที่มีคุณค่าที่ไม่อาจสัมผัสได้ ตลอดจนความต้องการบรรลุวัตถุประสงค์ในชีวิตอีกด้วย

ปวย อึ้งภากรณ์ (อนุชาติ พวงสำลี และ อรทัย อาจอ่ำ, 2539 : 181- 182) ในบทความเรื่องจากครรภ์มารดาถึงเชิงตะกอน ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตโดยได้ให้ทัศนะคุณภาพชีวิตของคนโดยเริ่มตั้งแต่การอยู่ในครรภ์มารดาไปจนถึงการมีชีวิตตามความเหมาะสมกับอัตภาพในด้านความเสมอภาคของคนที่จะได้รับบริการสังคมจากรัฐ ดังนี้ชี้ชัดดังกล่าวได้แก่

1. การได้รับโภชนาการที่ดี มีคุณภาพประโยชน์ต่อร่างกาย
2. การได้รับบริการด้านสวัสดิการอนามัยแม่และเด็ก
3. การมีลูกไม่มาก และเหมาะสมกับขนาดครอบครัว
4. ครอบครัวมีความอบอุ่น
5. โอกาสและความเสมอภาคทางการศึกษาทั้งใน-นอกระบบ โรงเรียน
6. ความเสมอภาคในการได้รับการคุ้มครองทางกฎหมายของรัฐ
7. โอกาสในการพบปะสังสรรค์กับภายนอกสังคม
8. ความเสมอภาคเชิงพาณิชย์กับภายนอกสังคม
9. การดำเนินชีวิตภายใต้สภาวะแวดล้อมที่ดี
10. การเรียนรู้เกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว
11. การได้รับบริการด้านสวัสดิการสังคมและการประกันสังคม
12. การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน
13. การดำรงชีวิตตามความเหมาะสมกันอัตภาพ
14. โอกาสและความเสมอภาคในด้านต่างๆ คือ
  - 14.1 ด้านปัจจัยการผลิตของบุคคล
  - 14.2 ด้านการรับรู้ข่าวสารและการนันทนาการ

14.3 ด้านการรับบริการด้านสาธารณสุข

14.4 ด้านการรวมกลุ่มเพื่อประกอบกิจกรรมใดๆ ที่ไม่ขัดต่อความสงบสุข และความมั่นคงของรัฐ

14.5 ด้านการมีส่วนร่วมทางการเมือง

#### 4. องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

การที่มนุษย์จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น ต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เป็นองค์ประกอบมากมาย และแต่ละองค์ประกอบนั้นมีความสำคัญมากน้อยแตกต่างกันไปตามทัศนะของแต่ละบุคคลหรือแต่ละสังคม ซึ่งพอที่จะกล่าวกว้าง ๆ ได้ว่า ปัจจัยที่มีความสำคัญที่เป็นองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตนั้น จะต้องมียปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ค่านิยม จิตใจ เป็นต้น ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ ได้มีนักวิชาการเสนอไว้ว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการมีคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ซึ่งแตกต่างกันบ้างในรายละเอียด

#### 5. ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต

สำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการแห่งชาติ ว่าด้วยการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม (อ้างใน วันทนา กลิ่นงาม 2528:14) ได้สรุปเกี่ยวกับเครื่องชี้ภาวะสังคมของกลุ่มสังคมต่าง ๆ ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางในการศึกษาเครื่องบ่งชี้ความมีคุณภาพชีวิต ดังนี้คือ

1. ด้านการศึกษา ได้แก่ การอ่านออก เขียนได้ของบุคคล การเรียนต่อของบุคคล การออกโรงเรียนกลางคัน และการว่างงานของผู้สำเร็จการศึกษา

2. ด้านสาธารณสุข ได้แก่ การตายของทารกอายุต่ำกว่า 1 ปี การตายของเด็กอายุ 1-4 ปี การมีและใช้น้ำสะอาด การป่วยด้วยโรคทพโภชนาการ การฆ่าตัวตาย และอายุขัยเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด

3. ด้านประชากร ได้แก่ การเกิด การตาย การเลี้ยงดู การย้ายถิ่น โครงสร้างประชากรและจำนวนคนในครอบครัวต่อพื้นที่ทำกิน

4. ภาวะทพโภชนาการ ได้แก่ น้ำหนักเด็กแรกเกิด การป่วยด้วยโรคขาดอาหาร โดยเฉพาะในเด็กก่อนวัยเรียน การบริโภคอาหารโปรตีนและไขมันของคนในครัวเรือน

5. ภาวะเศรษฐกิจและสังคม ได้แก่ การกระจายรายได้ในครัวเรือน ปริมาณการบริโภคข้าวของคนในครัวเรือน รายได้ และรายจ่ายต่อบุคคลในครัวเรือนและการเก็บออมของครัวเรือน

6. สถานที่อยู่อาศัย ได้แก่ จำนวนคนต่อเนื้อที่ในครัวเรือนและอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการทำงานบ้าน และการบันเทิงภายในบ้าน

7. การใช้เวลาว่าง ได้แก่ เวลาที่ใช้เพื่อความบันเทิงและพักผ่อนหย่อนใจ

สำนักคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (อ้างใน ไพศาล กัตัญญ, 2537 :26-27) ได้จัดหมวดหมู่เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตของคนไทยเรียกว่า “เกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) มี 8 ปัจจัยคือ

1. ประชาชนในครอบครัวได้กินอาหารถูกสุขลักษณะและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
2. ประชาชนในครอบครัวมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
3. ประชาชนมีโอกาสเข้าถึงบริการสังคมขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพ
4. ประชาชนมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
5. ประชาชนมีการผลิตหรือการจัดหาอาหารอย่างมีประสิทธิภาพ
6. ครอบครัวสามารถควบคุมช่วงแรก และจำนวนของการมีบุตรได้ตามต้องการ
7. ประชาชนมีส่วนร่วมเพื่อการพัฒนาความเป็นอยู่และกำหนดวิถีชีวิตของชุมชนของตน

8. ประชาชนมีการพัฒนาจิตใจให้ดีขึ้น

Maccoby (อนุชาติ พวงสำลี และ อรทัย อาจอ่ำ, 2539:114) ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตในการทำงานโดยใช้ตัวชี้วัดเหล่านี้คือ

1. ความมั่นคงปลอดภัยในการทำงาน ซึ่งประกอบด้วย ความมั่นคงในการทำงาน และสุขภาพอนามัยของพนักงาน
2. ความเป็นธรรมในการทำงาน ประกอบด้วยกฎ ระเบียบที่ยุติธรรมเหมาะสม ความเป็นธรรมในเรื่องการจ่ายค่าตอบแทนในการทำงาน
3. ความเป็นปัจเจกบุคคล ประกอบด้วย การมีเป้าหมายที่จะพัฒนาบุคคลอย่างเต็มที่ตามศักยภาพของแต่ละปัจเจกบุคคล

คาส และ โรเซนตวิ้ง (Kast and Rosenzweig, 1993:150) กล่าวถึงเกณฑ์ชี้วัดทางสังคมเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของบุคคลจะต้องมีองค์ประกอบ 9 ประการ ดังนี้

1. บุคคลและครอบครัว
2. สุขภาพอนามัยและสภาพแวดล้อม
3. ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม
4. การติดต่อสื่อสาร
5. ความปลอดภัย
6. การศึกษาและการฝึกอบรม

7. การทำงาน
8. สวัสดิการและความมั่นคงทางสังคม
9. รายได้และผลผลิต

## 6. แนวคิดคุณภาพชีวิตในการทำงาน (Quality of work life)

แนวคิดคุณภาพชีวิตในการทำงาน (Quality of work life) คำว่า คุณภาพชีวิตการทำงานนี้ถ้าพิจารณาแยกคำจะมาจากคำ 3 คำ คือ คุณภาพ (Quality) ชีวิต (life) และ การทำงาน (Working) คำว่า คุณภาพ หมายถึง ความเป็นเลิศที่มีปริมาณมากน้อยต่างกัน ลักษณะความดี ลักษณะประจำของบุคคล และความเป็นเลิศนี้ วัดได้จากการเปรียบเทียบผลของการกระทำกับเกณฑ์มาตรฐานซึ่งแต่ละวิชาชีพได้กำหนด ชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ และคำว่า การทำงาน หมายถึง การทำหน้าที่กิจกรรมที่ต้องทำ ดังนั้นเมื่อนำความหมายของคำทั้ง 3 คำ มารวมกันเป็นคุณภาพชีวิตในการทำงาน (Quality of work life) ก็หมายถึงการทำหน้าที่เพื่อชีวิตหรือความเป็นอยู่ที่ดีเลิศ ซึ่งวัดได้จากการเปรียบเทียบการกระทำกับเกณฑ์มาตรฐานหรือตัวบ่งชี้ที่กำหนด

บุญเจือ วงษ์เกษม พ2533 : 20-30) ได้กำหนดความหมายของคุณภาพชีวิตการทำงาน ว่าหมายถึงขีดหรือระดับที่คนพึงพอใจในหน้าที่การงาน เพื่อนร่วมงาน สภาพแวดล้อมในการทำงานซึ่งจะเกิดขึ้นได้โดยมีส่วนประกอบดังต่อไปนี้

1. การควบคุมหรือการมีอิสระในการปฏิบัติงานเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อบรรยากาศในการทำงาน การให้คนงานมีอิสระถึงระดับหนึ่งในการทำงาน เป็นส่วนหนึ่งของคุณภาพชีวิตการทำงาน
2. การยอมรับ มีการรับรู้บุคคลแต่ละคนเป็นส่วนสำคัญขององค์กร และมีส่วนช่วยเหลือต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวขององค์กร
3. การมีส่วนร่วมในเชิงสังคม แต่ละคนมีส่วนร่วมในเชิงสังคมขององค์กร ไม่ว่าจะแง่เป้าหมายขององค์กร ค่านิยม รับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมองค์กรนั้น ๆ
4. การก้าวหน้าและการพัฒนา เป็นผลได้มาจากการทำงานรวมถึงผลพลอยได้จากงาน เช่น งานที่มีลักษณะท้าทาย ได้ใช้ความสามารถเต็มที่ ได้มีการพัฒนาทักษะการทำงาน และประสบผลสำเร็จในหน้าที่การงาน
5. การได้รับรางวัลตอบแทนจากงาน ซึ่งเป็นผลได้มาจากการทำงาน เช่น เงินเดือน ค่าจ้าง การเลื่อนตำแหน่ง ขึ้น ฐานะ ซึ่งเป็นผลได้จากหน้าที่การงาน รวมทั้งประโยชน์อื่น ๆ ที่มองเห็นได้ เช่น สวัสดิการต่าง ๆ



นอกจากส่วนประกอบทั้ง 5 ที่กล่าวถึงแล้ว ยังมีส่วนประกอบสำคัญอีก 2 ประการ คือ สภาพแวดล้อมในการทำงานที่เหมาะสม และศักดิ์ศรีของความเป็นคน คนทุกคนต้องการที่จะได้รับการปฏิบัติต่ออย่างมีเกียรติศักดิ์ศรีของความเป็นคนในทุกสภาพการณ์

เฮ้าส์ และ คัมมิง (House and Cumming, 1985 : 125) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตการทำงาน หมายถึง แนวทางที่คำนึงถึงคนงาน และองค์กร ซึ่งจะประกอบด้วยองค์ประกอบที่แตกต่างกัน 2 ประการ คือ

1. เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความพอใจในสภาพความเป็นอยู่ที่ดีของผู้ปฏิบัติงาน และประสิทธิภาพขององค์กร
2. เป็นเรื่องของการส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานได้เข้ามามีบทบาทในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเกี่ยวกับการทำงานที่สำคัญ

สโกแวน (Skrovan, 1983 : 9-12) ได้อธิบายความหมายของคุณภาพชีวิตการทำงานว่าเป็นกระบวนการดำเนินงานขององค์กร ที่สามารถทำให้สมาชิกทุกระดับในองค์กรเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่เป็นการปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงานหรือวิธีการปฏิบัติงานและการเพิ่มผลผลิต โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะบรรลุเป้าหมาย 2 ประการ คือ การเพิ่มพูนประสิทธิภาพในการผลิตต่อองค์กร และการปรับปรุงคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ลูกจ้าง

โบวี และคณะ (Bovee and other, 1983 : 413) มองคุณภาพชีวิตในการทำงานว่าเป็นปรัชญาในการปรับปรุงผลิตภาพในการทำงาน โดยการเตรียมและกำหนดให้พนักงานมีโอกาสได้ใช้ความสามารถที่มีอยู่ปรับปรุงตนเอง รวมไปถึงปรับปรุงในสิ่งที่จะต้องการต้องการ ซึ่งการดำเนินการในเรื่องคุณภาพชีวิตในการทำงานนั้นกระทำได้โดยการทำการออกแบบชิ้นงานใหม่อันเป็นช่วงของการพยายามที่จะวัด และกำหนดวิธีการปฏิบัติงาน หน้าที่ และความรับผิดชอบในงาน โดยถ้าเราออกแบบงานให้มีคุณภาพชีวิตในการทำงานแล้ว ผลลัพธ์ที่จะได้ตามมาก็คือ การแบ่งมอบอำนาจให้กับพนักงานในแต่ละตำแหน่ง ที่จะตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ตามขอบเขตอำนาจ

คาส และ โรเซนวิง (Kast and rosenzweig, 1985 : 552) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตการทำงานมีส่วนเกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจในองค์กร

เพ็ญศรี วายวานนท์ (2533 : 220-221) ให้ความเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตการทำงานว่าคนที่ใช้ชีวิตร่วมกันในที่ทำงานเป็นเวลานาน มีผลประโยชน์ร่วมกัน ให้ความสนใจและมีความเกี่ยวข้องกับเพื่อนร่วมงานทั้งในระดับเสมอภาคและต่างกัน ทำให้เกิดความสำเร็จในองค์กรและส่งผลกระทบโดยตรงกับความสำเร็จของคนงานโดยตรง และคนงานมีทัศนคติในทางเสริมสร้างองค์กร ถือว่าเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตการทำงาน

สมยศ นาวิการ (2537 : 18) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตการทำงาน หมายถึง สภาพของการทำงานที่ปัจเจกบุคคลมีความพึงพอใจ และความพึงพอใจในการทำงานนี้สามารถวัดหรือประเมินได้ในความรู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับชีวิตการทำงานในองค์กร

สุจินดา อ่อนแก้ว (2538 : 12) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตการทำงานว่า หมายถึงความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อการทำงาน ซึ่งสามารถสนองความต้องการทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้บุคคลที่มีความพึงพอใจในการทำงาน อันจะก่อให้เกิดผลดีกับตัวเอง และทำให้งานบรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังทำให้การดำเนินชีวิตของบุคคลมีความสุข มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

พิไลสร แดงสะอาด (2538 : 18) ให้ความหมายไว้ว่า คุณภาพชีวิตการทำงาน หมายถึงการพัฒนาให้บุคคลนั้น ๆ มีสภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี โดยคนงานในฐานะลูกจ้าง ได้มีสภาพการทำงานที่อยู่ภายใต้เงื่อนไขการทำงานที่เหมาะสม มีความปลอดภัย ได้รับผลประโยชน์และมีสิทธิต่าง ๆ อย่างยุติธรรมและเสมอภาคในสังคม

พลดา เดชพลมาตย์ (2538 : 18) ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตการทำงาน หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตการทำงานของผู้ปฏิบัติงานตามที่ได้รับบริการคุ้มครองตามกฎหมายแรงงาน ในเรื่องพื้นฐานทั่วไปในการทำงาน ได้รับการปฏิบัติที่เป็นธรรมในการทำงาน มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ มีโอกาสทำงานที่ท้าทายความสามารถและใช้ชีวิตการทำงานอย่างสัมพันธ์กันกับการดำเนินชีวิตโดยทั่ว ๆ ไป

จากแนวคิดข้างต้น อาจสรุปได้คือ คุณภาพชีวิตการทำงาน หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตการทำงานที่จะทำให้ชีวิตมีความสุขได้ ซึ่งประกอบไปด้วยความพึงพอใจในการทำงาน การได้รับความมั่นคงและปลอดภัยในการทำงาน แต่ทั้งนี้ต้องไม่ถูกเอารัดเอาเปรียบในการทำงาน โดยผู้ทำงานจะต้องมีอิสระในการทำงานด้วยองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตการทำงาน

ฮุส และ คัมมิง (Huse and Cumming, 1985 : 199-200) ได้เสนอลักษณะที่สำคัญที่ประกอบขึ้นเป็นคุณภาพชีวิตการทำงาน (Quality of work life) ว่ามี 8 ด้าน คือ

1. ผลตอบแทนที่ยุติธรรมและเพียงพอ หมายถึง การได้รับรายได้และผลตอบแทนที่เพียงพอและสอดคล้องกับมาตรฐาน
2. สภาพการทำงานที่ปลอดภัย ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ หมายถึง การที่พนักงานได้ปฏิบัติงานในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
3. การพัฒนาศักยภาพของผู้ปฏิบัติงาน หมายถึง การที่ผู้ปฏิบัติงานได้มีโอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนจากงานที่ทำ

4. ความก้าวหน้า หมายถึง การที่ผู้ปฏิบัติงานมีโอกาสที่จะก้าวหน้าในอาชีพ และตำแหน่งอย่างมั่นคง
5. สังคมสัมพันธ์ หมายถึง การที่ผู้ปฏิบัติงานเป็นที่ยอมรับของผู้ร่วมงาน
6. ลักษณะการบริหารงาน หมายถึง การมีความยุติธรรมในการบริหารงาน มีการปฏิบัติต่อบุคลากรอย่างเหมาะสม
7. ภาวะอิสระจากงาน หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีความสมดุลในช่วงของชีวิตระหว่างช่วงปฏิบัติงานกับช่วงเวลาอิสระจากงาน
8. ความภูมิใจในองค์กร หมายถึง ความรู้สึกของพนักงานที่มีความภูมิใจที่ได้ปฏิบัติงานในองค์กรที่มีชื่อเสียง

เชี่ยวชาญ อาศวีวัฒนกุล (2533 : 122-127) ได้เสนอว่าวิธีการสำคัญต่อการทำให้เกิดคุณภาพของชีวิตในการทำงาน และประสิทธิผลขององค์กร ได้แก่ การปรับปรุงบรรยากาศขององค์กร การออกแบบงานใหม่ การบริหารแบบมีส่วนร่วม และการสร้างกลุ่มคุณภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การปรับปรุงบรรยากาศองค์กร มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิดของพนักงานที่มีต่อองค์กรที่พวกเขาสังกัด ซึ่งมีความรู้สึกนึกคิดเป็นผลผลิตจากสภาพแวดล้อมในการทำงานซึ่งจะทำให้พนักงานมีความพึงพอใจในการทำงาน
2. การออกแบบงานใหม่ เป็นวิธีที่นิยมใช้ในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตในการทำงานที่เชื่อว่าจะนำไปสู่ความพึงพอใจในการทำงาน ได้แก่ การทำงานสัปดาห์ละ 4 วัน แต่วันหนึ่งจะต้องทำงาน 10 ชั่วโมง แทนที่จะทำงานแบบปกติวันละ 8 ชั่วโมง
3. การบริหารแบบมีส่วนร่วม เป็นระบบของการจัดการที่พนักงานในองค์กรเข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับการบริหารงาน
4. การสร้างกลุ่มคุณภาพ คือ การจัดตั้งกลุ่มพนักงานขึ้นมาด้วยความสมัครใจ โดยการสนับสนุนจากฝ่ายบริหารระดับสูงและมีการพบปะและประชุมกันเพื่อร่วมกันในการกำหนดวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาในขอบเขตของการทำงานของพวกเขา ซึ่งพนักงานสามารถเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา ซึ่งจะทำให้แรงจูงใจในการทำงานมีมากขึ้น มีผลทำให้เกิดความพึงพอใจในการทำงานตามมา

ซานเดอร์ (Sanders, 1988 : 276) กล่าวถึงกลยุทธ์ที่จะประสบความสำเร็จในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตการทำงานจะต้องขึ้นอยู่กับสภาพขององค์กร ซึ่งประกอบด้วยสิ่งสำคัญดังนี้

1. ใช้เทคนิคบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเพิ่มขวัญและลดอัตราการลาออก อัตราการย้าย

2. มีการสร้างสรรค์และคงไว้ซึ่งโครงการทรัพยากรบุคคลที่ประกอบด้วย การมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการ โครงสร้างสายงานบังคับบัญชา และโครงการความก้าวหน้าในวิชาชีพ

3. มีการใช้แผนการเสนอแนะของบุคลากรในกาจัดหาสิ่งจูงใจ สำหรับผู้ที่มีส่วนร่วม สโกแวน (Skrovan, 1983 : 1-6) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตการทำงาน หรือ QWL มีองค์ประกอบอยู่ 3 ประการ คือ

3.1 Development คือ การพัฒนาทั้งในด้านวิธีการหรือการดำเนินงานด้านต่าง ๆ ในอันที่จะก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตการทำงานที่ดี และมีการพัฒนาในด้านคุณภาพชีวิตของบุคคล ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของสิทธิมนุษยชน และแนวคิดประชาธิปไตย ที่เคารพในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล

3.2 Dignity คือ การเคารพและยอมรับในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ การได้รับการตอบสนองความพึงพอใจ และได้รับการยกย่องเป็นที่ยอมรับในความสามารถ หรือการเป็นผู้มีความสำคัญในทัศนะของผู้อื่น

3.3 Daily pretice โดยที่บุคคลทั่วไปต้องใช้เวลาอย่างน้อย 8 ชั่วโมง กับการทำงานในแต่ละวัน ย่อมมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานที่ทำงาน การพัฒนาคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคล รวมทั้งการปรับปรุงการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีของบุคคลจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้โดยหากปรากฏว่าองค์การนั้น ๆ ไม่มีระเบียบวิธีปฏิบัติในการทำงานให้บุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายได้

ดาโนล (Danul, 0982:5) ได้เสนอกรอบการวิเคราะห์ในการมองถึงคุณภาพชีวิตการทำงานประกอบด้วยแนวคิดสำคัญ คือ

1. การพัฒนาคน (Development) ใน 2 สิ่งคือ

1.1 การพัฒนากระบวนการหรือขบวนการคุณภาพชีวิตในการทำงาน

1.2 การพัฒนาคน

2. ศักดิ์ศรี (Dignity) หมายถึงการที่มนุษย์ต้องการความพึงพอใจที่จะเป็นสิ่งที่ต้องการและเป็นที่ยอมรับ โดยการให้พนักงานมีส่วนร่วมในการตัดสินใจและการออกแบบงานใหม่

## แนวคิดของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

ขณะที่เรากำลังชื่นชมยินดีกับการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมกันอยู่นี้ ขณะเดียวกันคุณภาพชีวิตกลับมีแนวโน้มที่เสื่อมทรามลง และเอกลักษณ์แห่งความเป็นชาติที่มีวัฒนธรรมสืบต่อกันมาอันยาวนานก็กำลังจะเลือนหายไปอย่างไม่รู้ตัว ซึ่งการพัฒนาในแนวทางอย่างนี้ ท่านพุทธทาส

ได้เคยกล่าวไว้เมื่อหลายปีก่อนว่าเป็น การพัฒนาแบบมหาห้วงดวน ความเสื่อมทรามของคุณภาพชีวิต และความเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตในวัฒนธรรมไทยนั้น ล้วนเกิดขึ้นมาจากสาเหตุเดียวกันคือ (library.uru.ac.th/bookonline/books%5CCh8A.pdf:91)

1. ความเสื่อมโทรมของคุณภาพสิ่งแวดล้อม ในปัจจุบันคุณภาพสิ่งแวดล้อมได้เสื่อมทรามลงจนเห็นได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น เช่น ความร้อนและความแห้งแล้งของอากาศที่ทวีความรุนแรงยิ่งขึ้นในทุกปีอากาศเสียหรือที่เรียกว่ามลพิษของอากาศได้แผ่กระจายไปทั่วกรุงเทพมหานคร โดยเฉพาะในบริเวณที่มีการจราจรติดขัดมีรถอยู่เป็นจำนวนมาก การขาดแคลนน้ำดื่ม น้ำใช้และน้ำในการเกษตร ที่มีภาวการณ์ขาดแคลนเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องมาหลายปี และจะทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น การเพิ่มขึ้นของปริมาณขยะและสิ่งปฏิกูลตามบ้านเรือน ชุมชน ดังจะเห็นได้จากในเมืองใหญ่ เช่น กรุงเทพฯ เชียงใหม่ ได้เกิดปัญหาขยะล้นจนเกิดความสกปรก สิ่งกลิ่นเหม็น และเป็นที่น่ารังเกียจอยู่ทั่วไป

ความเสื่อมโทรม ของคุณภาพสิ่งแวดล้อมดังกล่าวก็ล้วนเกิดขึ้นจากมีสารพิษที่เกิดขึ้นจากกระบวนการผลิตทางอุตสาหกรรม ได้แก่ คาร์บอนและน้ำเสียจากโรงงานอุตสาหกรรม จากกระบวนการผลิตทางการเกษตร ได้แก่ การใช้ปุ๋ยและยาฆ่าแมลงในการเกษตร และจากพัฒนาทางเทคโนโลยีที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เช่น คาร์บอนไดออกไซด์ การแพร่กระจายของน้ำมันในสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะในแหล่งน้ำ ฯลฯ

2. ความเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม ความเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างทางสังคม อันได้แก่ลักษณะนิสัยในการบริโภคและการใช้ทรัพยากร ที่มีแนวโน้มการใช้ที่เพิ่มขึ้นและฟุ่มเฟือยมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงระบบการผลิตทั้งการเกษตรและอุตสาหกรรม ที่มุ่งการผลิตในเชิงพานิชยกรรมมากกว่าการผลิตเพื่อการมีกินมีใช้ในครัวเรือน หรือภายในประเทศ การพัฒนาระบบการคมนาคมและการสื่อสารที่สะดวกและรวดเร็ว ทำให้การดำรงชีวิตต้องพึ่งพิงอยู่กับเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับการคมนาคมและการสื่อสารที่สะดวกและรวดเร็ว ทำให้การดำรงชีวิตต้องพึ่งพิงอยู่กับเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับการคมนาคมและการสื่อสารมากยิ่งขึ้น

ความเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรมดังกล่าว ก็ล้วนเกิดขึ้นจากการถ่ายทอดทางวัฒนธรรมจากประเทศตะวันตก เช่น ยุโรปและอเมริกา อันเป็นผลให้เกิดค่านิยมและวัฒนธรรมใหม่ ๆ ขึ้น ระบบเศรษฐกิจและมาตรฐานของสังคมที่อ้างอิงอยู่กับเศรษฐกิจ และมาตรฐานของสังคมที่มีชาวตะวันตกเป็นผู้กำหนด ตลอดจนระบบการศึกษาที่เรียกว่า การศึกษาสมัยใหม่ ก็ล้วนเร่งหรือบ่อนทำลายเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมไทยทั้งสิ้น

นอกจากความเสื่อมทรามของคุณภาพชีวิต และความเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ได้เกิดขึ้นจากมูลเหตุต่าง ๆ แล้วนั้น การเพิ่มขึ้นของประชากรในทุกภูมิภาคของโลก ยิ่งก่อให้เกิดผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชากรเองอีกด้วย

ถึงแม้จะได้มีการกล่าวไว้ในนโยบายทางเศรษฐกิจสังคม และนโยบายของรัฐบาลในการบริหารประเทศเสมอมาว่า จะมุ่งพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อมและบำรุงรักษาวัฒนธรรมไทยไปควบคู่กันที่ แต่ระบบเศรษฐกิจที่ดำเนินอยู่ในปัจจุบันและที่จะเป็นในอนาคต จะไม่สามารถทำให้สิ่งแวดล้อมดำรงอยู่อย่างมีคุณภาพเพียงพอแก่การดำรงชีวิตที่มีคุณภาพ การยอมรับนับถือหรือชื่นชมกับสังคมและวัฒนธรรมแบบสมัยใหม่ ก็จะไม่สามารถทำให้การดำรงเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมไทยเอาไว้ได้เช่นกัน

จะเห็นได้ว่า การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ตามแนวทางที่เป็นอยู่จะก่อให้เกิดความเสื่อมทรามแก่คุณภาพชีวิต อันเนื่องมาจากการพัฒนาที่ก่อให้เกิดความเสื่อมโทรมแก่คุณภาพของสิ่งแวดล้อม และการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในสังคมได้ในอนาคต

ดังนั้นจึงได้มีแนวคิดและการปฏิบัติที่เรียกว่า การพัฒนาที่ยั่งยืน เกิดขึ้นซึ่งหมายถึงการพัฒนาที่จะส่งผลต่อมนุษย์และมวลมนุษย์ได้อย่างถาวรมั่นคงโดยมีหลักการ ดังนี้

1. มนุษย์จะต้องอาศัยปัจจัยในการดำรงชีวิตจากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ในโลกนี้เท่านั้น
2. การดำรงชีวิตของมนุษย์ด้วยกัน การดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ และสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นจะต้องเกื้อกูลซึ่งกันและกัน
3. การพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติจะเป็นพลังสำคัญในการพัฒนา สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติที่เสื่อมโทรมจะต้องได้รับการพัฒนาอย่างเร่งด่วน
4. การพัฒนาคุณภาพประชากรและการใช้ทรัพยากร จะเพิ่มขึ้นได้ในปริมาณที่จำกัดเท่านั้น นั่นคือวิถีทางดำรงชีวิตจะต้องได้รับการปรับปรุงอยู่บนพื้นฐานของหลักการในข้อ 1, 2 และ 3

## แนวความคิดเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรม

### 1. แนวความคิดและวิวัฒนาการของปรัชญาทางจริยะ

มนุษย์เริ่มมีจริยธรรมครั้งแรกเมื่อใด เป็นเรื่องสุดวิสัยที่จะค้นหาหลักฐานมายืนยัน แต่จากการสังเกตความเป็นอยู่ของสัตว์ชั้นสูง จะพบว่ามันดูเหมือนจะรู้จักปฏิบัติจริยธรรมบ้างแล้ว เช่น มดและผึ้งมีความเสียสละและความสามัคคี อูฐมีความรอบคอบ นกรู้จักคิดถึงอนาคต ถึงรู้จักอยู่กัน

เป็นสังคม และข้างรู้จักเชื่อผู้นำ ฯลฯ ทว่าการปฏิบัติของสัตว์ต่าง ๆ นี้เป็นไปตามสัญชาตญาณจึงยังไม่มีสิ่งใดแสดงให้เห็นว่าเป็นการตรึงตรองล่วงหน้า หรือเกิดจากการสำนึก จนเป็นความประพฤติที่ดีที่เรียกว่า “คุณธรรม” ดังนั้นจึงยังไม่สามารถยืนยันได้ว่า สัตว์เหล่านี้มีจริยธรรมและคุณธรรมอย่างแท้จริง จากข้อสังเกตข้างต้นพอสรุปได้ว่า หากมนุษย์วิวัฒนาการมาจากสัตว์จริงมนุษย์เราก็ได้ปฏิบัติตนสอดคล้องกับจริยธรรมก่อนที่จะมีเวทแห่งการสำนึก และสำนึกดังกล่าวคงถูกกระตุ้นจากสัญชาตญาณจนเคยชินสืบทอดต่อๆ กันมานาน ตั้งแต่ก่อนจะเป็นมนุษย์ จึงอาจกล่าวได้ว่า เวทแห่งมโนธรรมนั้นได้เริ่มมีตั้งแต่สัตว์ชั้นสูงแล้ว (กิริติ บุญเจือ 2542 : 6)

วิวัฒนาการของปรัชญาทางจริยะแบ่งเป็น 3 ยุค คือ ยุคโบราณ ยุคกลาง และยุคใหม่ ซึ่งแบ่งย่อยออกเป็น สมัยใหม่ และสมัยปัจจุบัน (กิริติ บุญเจือ 2542 : 27-29)

### 1.1 ยุคโบราณ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม สรุปสาระสำคัญคือ

1.1.1 กลุ่มศาสนา คือ กลุ่มแสวงหาความหลุดพ้นจากความทุกข์ทุกอย่างเพื่อได้ความสุขถาวร (กลุ่มวิมุติ) กำหนดมาตรการความประพฤติดี ได้แก่ เป้าหมายหรือวิถี หรือ 2 อย่างรวมกัน อาทิ ศาสนายูดาห์, ศาสนาพราหมณ์, ศาสนาพุทธ และศาสนาขงจื้อ

1.1.2 กลุ่มหาความสุขในโลกนี้ วางมาตรการความประพฤติที่ดีโดยการใช้โลกนี้อย่างฉลาดและได้เปรียบ (กลุ่มสุขนิยม) ได้แก่ ลัทธิเซฟิสม์ (Sophism) กลุ่มลัทธิบริตินิยม (Hedonism) เป็นต้น

1.1.3 กลุ่มหาความรู้ ถู้อาตรการว่า “คุณธรรมคือความรู้” เป้าหมายหาความสุขอันเหมาะสมกับความเป็นมนุษย์ (กลุ่มปัญญานิยม) แสวงหาความรู้ ความฉลาด และปรัชญาญาณ (ความรู้รอบรู้) ได้แก่ โซเครตีส (Socrates), ปลาโต (Plato) และอริสโตเติล (Aristotle)

1.2 ยุคกลาง มีศาสนาใหม่เกิดขึ้น 2 ศาสนา คือ ศาสนาคริสต์ และอิสลาม มีมาตรการความประพฤติดีบนการถือตามน้ำพระทัยของพระเจ้า ใช้จริยศาสตร์ของเพลโต และอริสโตเติลช่วยอธิบายศีลธรรม

1.3 ยุคสมัยใหม่ มุ่งการแสวงหาหลักการสำหรับมนุษย์ในการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยสันติ โดยไม่คำนึงว่าจะนับถือศาสนาใด แบ่งเป็น 4 แนวทาง ได้แก่

1.3.1 ใช้ความสำนึกในหน้าที่ เชื่อว่ามนุษย์มีความสำนึกในหน้าที่ทุกคน ค้านต์ (Kant, 1724-1804) เป็นผู้ริเริ่มจริยธรรมแบบหน้าที่นิยม (DE ontologism)

1.3.2 ใช้ผลประโยชน์ส่วนตัว แนวทางนี้ไม่เชื่อว่าการใช้ความสำนึกกับสังคม เพราะสำนึกจะใช้เฉพาะส่วนตัวเท่านั้น ดังนั้น การคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมเป็นสิ่งสำคัญ สังคมต้องแสวงหาความสุขมากที่สุดให้แก่ประชาชนจำนวนมากที่สุด เป็นทัม (Bentham, 1748-1832) เป็นผู้ริเริ่มความคิดนี้

1.3.3 ใช้ประโยชน์ส่วนรวม แนวทางนี้เชื่อว่า การได้ทำการใด ๆ เพราะเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว ไม่สมศักดิ์ศรีมนุษย์ โดยเฉพาะการออกกฎหมายมาบังคับมักจะเกิดช่องโหว่ ดังนั้น การมุ่งประโยชน์ส่วนรวมจะทำให้สังคมมีความสุข สจิวต์ มิลล์ (Sjuart Mill 1806-1873) เป็นผู้ริเริ่มแนวคิดนี้

1.3.4 ใช้ประเพณีของแต่ละท้องถิ่น แนวทางนี้เชื่อว่า การอ้างเพื่อประโยชน์ส่วนรวมเป็นเพียงหลักการ ข้อเท็จจริงอาจมีบางคนใช้เป็นข้ออ้าง แต่ใจจริงมุ่งกอบโกยผลประโยชน์ก็เป็นได้ ดังนั้น หลักการที่เหมาะสมที่สุดควรยึดหลักประเพณี รื้อฟื้นประเพณีท้องถิ่นมาใช้ใหม่เป็นหลัก จึงนับเป็นแนวความพยายามรื้อฟื้นประเพณีขึ้นมาใช้ใหม่ เว็สเตอร์มาร์ค (Westermarck 1862-1939) เป็นผู้ริเริ่มความคิดนี้

สรุปว่า ยุคโบราณและยุคกลางมีแนวโน้มการสร้างมาตรการแสวงหาความดีเฉพาะตัวบุคคลเป็นสำคัญ สมัยใหม่จะไม่คำนึงว่าจะนับถือศาสนาใดหรือไม่ มุ่งเน้นหาหลักการสำหรับให้มนุษย์อยู่ร่วมกันในสังคมด้วยสันติ

#### 1.4 ยุคสมัยปัจจุบัน

การค้นพบใหม่ทางจริยะในสมัยปัจจุบันพบว่า ความดีของความประพฤติเป็นคุณค่าที่เกิดขึ้นจากการเลือกรางในการใช้ภาษา อิทธิพลจากการใช้ภาษาจึงควรค้นคว้าให้เข้าใจความเข้าใจผิดต่าง ๆ นั้น ทำให้เกิดความเข้าใจผิดในทางจริยะ แล้วจะรู้ว่าคุณค่าต่างๆ ทั้งทางจริยะและอื่นๆ มิใช่เป็นคุณค่ามีจริงแล้วแต่เป็นการยึดมั่นที่ไร้สาระทั้งสิ้น การไม่ยึดมั่นกับสิ่งใดทั้งสิ้น และการแบ่งปันกันใช้จะทำให้สังคมมีความสุข แอร์ (Ayer) ริเริ่มลัทธิชื่อว่า ลัทธิภาษาวิเคราะห์

สรุปแนวคิดต่าง ๆ ในยุคใหม่ จะเป็นการยากที่จะให้คนเลิกยึดถือลัทธิใดลัทธิหนึ่งอย่างเด็ดขาด ขณะที่ยังไม่แน่ใจว่าคนในสังคมกำลังยึดถือสิ่งใด หลักการที่ดีในขณะนี้คือ การประสมประสานแนวความคิด หลักการต่าง ๆ มาใช้กับสังคมให้ถูกต้องกับสถานการณ์อย่างเหมาะสมจะเป็นลู่ทางให้มนุษย์อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ

## 2. แนวความคิดนักปรัชญาตะวันตกเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรม (พลศักดิ์ จิรไกรศิริ, 2529 : 9-30 อ้างถึง สมบัติ ขำรังษัญวงศ์, 2537 : 29-31)

2.1 โซเครติส (ก่อน ค.ศ.470 – 399) ได้กล่าวถึงคุณธรรมไว้ว่า การแสวงหาปัญญาเพื่อเสริมสร้างชีวิตที่ดี และมีความสุขให้แก่ประชาชน โซเครติสเห็นว่ามนุษย์จะมีชีวิตที่ดีและมีความสุข จะต้องยึดมั่นในคุณธรรม ผู้ปกครองต้องมีคุณธรรมและเสริมสร้างให้ประชาชนมีความรู้และความเข้าใจในคุณธรรม เพื่อให้ทุกคนตระหนักในคุณค่าของคุณธรรมและยึดถือเป็นคุณค่าแห่งวิถีชีวิต เพื่อชีวิตที่ดีของสังคม



คุณธรรมที่สำคัญตามแนวความคิดของโซเครตีส ประกอบด้วย

2.1.1 ปัญญา (wisdom) หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับความดี คือ รู้ว่าอะไรดีและอะไรไม่ดี ความดีสามารถอธิบายได้ด้วยเหตุผลของความดี จะทำให้นุชนมีความสุข มนุษย์โดยธรรมชาติทำความชั่วเพราะความเขลา คือ ไม่รู้ว่าความดีคืออะไร ถ้ามนุษย์รู้ว่าความดีคืออะไรมนุษย์จะไม่ทำความชั่ว เพราะการทำความชั่วจะทำให้ชีวิตเป็นทุกข์ มนุษย์โดยธรรมชาติล้วนปรารถนาความสุข ดังนั้นถ้ามนุษย์รู้ว่าความดีคืออะไร มนุษย์จะมุ่งทำแต่ความดีเพื่อให้ชีวิตเป็นสุข

2.1.2 ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่เราควรกลัวหรือไม่ควรกลัว กล่าวคือมีความกล้าหาญที่จะทำความดีในทุกสถานการณ์ แม้ว่ากรกระทำความดีนั้นจะเสี่ยงด้วยชีวิตก็กล้าหาญที่จะกระทำ คุณธรรมเป็นความกล้าหาญมิใช่ความกล้าบ้าบิ่นแต่เป็นความกล้าหาญด้วยเหตุและผลที่จะรักษาความดีและความถูกต้องของสังคมให้ดำรงอยู่ตลอดไป

2.2 เพลโต (ก่อน ค.ศ.427-347) ได้กล่าวถึงคุณธรรมไว้ว่า ชีวิตที่ดีคือชีวิตที่มีความสุข และชีวิตที่มีความสุขคือ ชีวิตที่มีคุณธรรม การยึดมั่นอยู่ในคุณธรรมเป็นสิ่งประเสริฐสุดสำหรับมนุษย์ (สมบัติ ชำรงธัญวงศ์ 2543-42) เริ่มแบ่งคุณธรรมออกเป็น 4 คุณธรรมหลัก (cardinal virtues) คือ ปรัชญาญาณ ความกล้าหาญ การรู้จักประมาณ และความยุติธรรม โดยเปรียบเทียบการควบคุมจิตใจกับการปกครองรัฐ

2.3 อริสโตเติล (ก่อน ค.ศ.384-322) ได้กล่าวถึงคุณธรรมไว้ว่า คุณธรรมทางปัญญาเกิดจากกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมที่สามารถถ่ายทอดปลูกฝังได้ และคุณธรรมทางศีลธรรมที่เกิดจากการอบรมบ่มนิสัย เชื่อว่าบางครั้งเราอาจมีปัญหาแต่ไม่มีศีลธรรม ได้แต่รู้ว่าความดีคืออะไร แต่ไม่ทำความดี และได้นำทฤษฎีคุณธรรมหลัก 4 ประการ ของเพลโตมาถ่ายทอดแต่เปลี่ยนชื่อหัวข้อปรัชญาญาณเป็นความรอบคอบ โดยมุ่งเน้นสู่การปฏิบัติมากขึ้น

2.4 มาเคียวเวลลี มีแนวคิดสมัยใหม่ที่ตรงข้ามกับแนวคิดของโซเครตีส กับอริสโตเติล อย่างสิ้นเชิง กล่าวคือ จะมุ่งเน้นถึงชีวิตที่เป็นอยู่จริงมากกว่าชีวิตที่ควรจะเป็น โดยการรักษาและการขยายอำนาจรัฐเป็นหลัก สำหรับการรักษาและขยายอำนาจรัฐนั้นจะต้องใช้กลวิธี (means) ทุกวิถีทาง ไม่ต้องคำนึงถึงคุณธรรมและจริยธรรม

อย่างไรก็ตาม ในขณะเดียวกันมาเคียวเวลลีก็ยอมรับในบทบาทและความสำคัญของคุณธรรมและจริยธรรม โดยแนะนำให้ผู้ปกครองแสดงออกซึ่งความเมตตาอารี ความซื่อสัตย์ ความมีน้ำใจ แต่ไม่ให้ประพฤติปฏิบัติตามคุณลักษณะต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้

### 3. ความหมายคุณธรรมและจริยธรรม

คุณธรรม ตามพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2546 ได้ให้ความหมายไว้ว่า คือ “สภาพคุณความดี”

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2543 : 115) ได้กล่าวถึงคุณธรรมไว้ว่า สิ่งที่คุณยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ดีงาม มีประโยชน์มากและมีโทษน้อย สิ่งที่เป็นคุณธรรม ในแต่ละสังคมอาจจะแตกต่างกัน เพราะการเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดีนั้น ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรม เศรษฐกิจ ศาสนา และการศึกษาของคนในสังคมนั้น เช่น การคุมกำเนิด และการกินของที่เก็บได้แก่เจ้าของนั้น ในสังคมส่วนใหญ่จะยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ดีควรทำ แต่ในบางสังคมและบางวัฒนธรรม อาจจะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ขัดกับหลักศาสนา หรือเป็นความโง่งมที่จะทำเช่นนั้น ฉะนั้น นักวิชาการจึงเห็นว่าการนำเอาคุณธรรมในสังคมหนึ่งไปยึดยึดหรือตัดสินคุณธรรมในอีกสังคมหนึ่งนั้นย่อมไม่เหมาะสมจึงมีการแสวงหาหลักเกณฑ์อื่นในการตัดสินคุณภาพทางจิตใจของคน

กิริติ บุญเจือ (2543 : 1) ได้อธิบายความหมายวิชาจริยศาสตร์ (Ethics) กล่าวโดยสรุปคือ วิชาว่าด้วยความประพฤติดี เกี่ยวข้องกับ 3 ประการ คือ ประการแรก ความประพฤติ (Conduct) หมายถึง พฤติกรรมที่มีมโนธรรมเข้าแทรก ประการที่สอง พฤติกรรม (behavior) หมายถึง การกระทำทุกอย่างของมนุษย์และสัตว์ (บางคนถือว่าพืชก็มีพฤติกรรมได้ด้วย) ถ้ามี มโนธรรมเข้าแทรกเรียกว่า ความประพฤติ ประการสุดท้าย มโนธรรม หมายถึง สำนึกดีชั่ว (ชั่วน้อยเรียกว่า เลว) อาจเกิดในขณะที่ต้องตัดสินใจเลือกทางประพฤติเฉพาะหน้า หรืออาจสำนึกในอดีตที่ยังมีผลต่อปัจจุบัน ผลจากการตัดสินใจเลือกประพฤติจึงนเคยชินดังกล่าว เรียกว่าคุณธรรม (Virtue) ตรงข้ามกับ กิเลส (Vice) ซึ่งเป็นความประพฤติชั่วจนเคยชิน

วีระ บำรุงรักษ์ (2523-131) ได้ให้ความหมาย “คุณธรรม” คือ ความรู้สึกนึกคิด (Mental Attitude) หรือสภาพจิตใจที่เป็นกุศล คุณธรรม เป็นพื้นฐานของการแสดงออกเน้นการกระทำพฤติกรรม หรือกิจการที่มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น สภาพจิตใจที่เป็นกุศลที่เรียกว่า “คุณธรรม” นี้เกิดขึ้นได้ เพราะจิตรู้จักความจริง (truth) ความดี (goodness) และความงาม (beauty)

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2527 : 10-11 อ้างถึง วุฒิพงษ์ สุขงาม และคณะ, 2542-5) ให้ความหมายว่า คุณธรรม หมายถึง ความดี ความงามของบุคคลที่กระทำไปด้วยความสำนึกในจิตใจ โดยมีเป้าหมายว่าเป็นการทำความดีหรือเป็นพฤติกรรมที่ดีที่เป็นที่รักของสังคม เช่น ความเสียสละ ความมีน้ำใจงาม ความเกรงใจ ความยุติธรรม ความรักเด็ก ความรักเพื่อนมนุษย์ และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งคุณธรรมเปรียบเสมือนโลหะธาตุที่มีเนื้อธาตุดียอมเป็นโลหะที่ดี อาจแบ่งความหมายของคุณธรรมได้ 2 ลักษณะ คือ

1. คุณธรรมแบบทาส (slave morality) เป็นลักษณะคุณธรรมที่ยึดถือและประพฤติปฏิบัติตามแบบอย่างผู้ที่ทรงไว้ซึ่งคุณงามความดี

2. คุณธรรมแบบนาย (master morality) เป็นลักษณะคุณธรรมที่ยึดถือและปฏิบัติตามมโนธรรมของตนเองที่คิดว่าถูกต้องดีงามโดยสอดคล้องกับปทัสถานของสังคม และมีลักษณะเป็นกฎสากล คือ พฤติกรรมที่กระทำแล้วยอมรับว่าเกิดผลดีแก่สังคม

กู๊ด (1964 : 64 อ้างถึง สมจิตต์ เครือสุคนธ์ 2539 : 10) ได้ให้ความหมาย “คุณธรรม” ไว้ 2 ลักษณะ คือ

1. คุณธรรม หมายถึง ความดี ความงามของลักษณะนิสัย หรือพฤติกรรมที่ทำให้ ใ้ทำงานเกษียณ

2. คุณธรรม หมายถึง คุณภาพที่บุคคลได้กระทำความคิดและมาตรฐานของสังคม ซึ่งเกี่ยวข้องกับความประพฤติและศีลธรรม

พระเทพวิสุทธิเมธี (2539 : 90 อ้างถึง สมจิตต์ เครือสุคนธ์ 2539 : 10) ให้ความหมายคุณธรรมไว้ว่า คุณสมบัติฝ่ายดี โดยส่วนเกี่ยวข้องเป็นที่ตั้ง หรือเป็นประโยชน์แก่สันติสุขของมนุษย์

กล่าวโดยสรุป คุณธรรมคือ สภาพความดี ความงามที่สะสมอยู่ในใจ บุคคลที่ยึดเป็นหลักประจำใจได้แก่ ความซื่อสัตย์ ความเสียสละ ความเมตตา เป็นต้น และถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิก สามารถฝึกฝนได้ตามสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง หากฝึกฝนคุณธรรมหนึ่ง จะส่งผลให้คุณธรรมอื่น ๆ ดีไปด้วย และประการสำคัญก่อให้เกิดสำนึกได้ว่า สิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี และถูกต้องตามปทัสถานของสังคม แล้วนำมายึดปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย

**จริยธรรม** ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ฉบับเดียวกัน ให้ความหมายจริยธรรมไว้ว่า น.ธรรม ที่เป็นข้อประพฤติปฏิบัติ ศีลธรรม กฎศีลธรรม”

ตามทัศนะของนักปรัชญา “จริยธรรม” (Ethics) เป็นคำที่เราใช้เรื่องของการตัดสินใจคุณค่าของพฤติกรรมมนุษย์ว่าเป็นการกระทำ “สมควร” “ถูกต้อง” “ดี” หรือตรงข้ามการกระทำที่ไม่มีจริยธรรม คือ การกระทำที่ “ไม่สมควร” “ไม่ถูกต้อง” “ไม่ดี” (เรวัต สดมณี 2543 : 29)

ดวงเดือน พันธุ์นาวัน (2543 : 133-114) ให้ความหมายจริยธรรมไว้ว่าระบบการทำความดี ละเว้นความชั่ว คำที่ยังมีความหมายไม่ชัดเจนคือคำว่า “ระบบ” ซึ่งหมายถึงทั้งสาเหตุที่บุคคลจะกระทำหรือไม่กระทำ และผลของการกระทำหรือไม่กระทำนั้น ตลอดจนกระบวนการเกิดและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเหล่านั้นด้วย

วีระ บำรุงรักษ์ (2523:131) ให้ความหมายจริยธรรมไว้ว่า แบบแผนความประพฤติ ซึ่งต้องอยู่บนหลักของคุณธรรม

พระราชวรณีย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2523 :10,11) ให้ความหมายจริยธรรมไว้ว่า “สิ่งที่ทำได้ในทางวินัยจนเกิดความเกษียณขึ้นมา มีพลังใจ มีความตั้งใจแน่วแน่มีความประทับใจเรื่อง

จริยธรรมนี้ต้องอาศัยปัญญา ปัญญาอาจเกิดจากศรัทธาเชื่อถือผู้อื่นไปก่อนก็ได้ ในบางครั้งจริยธรรมก็เกิดโทษ เพราะ “ไม่มีปัญญากำกับ” จริยธรรมนี้ยังมีพื้นฐานเป็นลำดับขั้นซึ่งจำแนกได้เป็น

1. จริยธรรมภายนอก เป็นจริยธรรมที่บุคคลแสดงออกเป็นพฤติกรรมภายนอก อย่างที่เราสังเกตเห็นได้เช่น ความมีระเบียบวินัย การเอาใจใส่กับการทำงาน
2. จริยธรรมภายใน เป็นจริยธรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรู้สึกนึกคิดหรือทัศนคติของบุคคล

จริยธรรมภายใน จะเป็นรากฐานให้เกิดจริยธรรมภายนอก สำหรับศัพท์คำว่าจริยธรรมนี้จัดว่าเป็นศัพท์กลางเก่ากลางใหม่

ซาโรจ บัวศรี (2523 :8) ให้ความหมายจริยธรรมไว้ว่า มีหลายรูปแบบจริยธรรมในทางศีลก็มี หรือในรูปของค่านิยมทางจริยธรรม (moral value) ก็มี หรือจริยธรรมในรูปของธรรมะ หรือคุณธรรมทั้งปวง (social value) อีกด้วย เช่น กฎหมาย คนมีจริยธรรมดีก็คือคนที่ปฏิบัติตามกฎหมาย จริยธรรมทั้งหลายเหล่านี้บางข้อก็เป็นสภาพ (condition) เช่น ความไม่มีตัวตน หิริ – โอตตปฺปะ หรือแม้กระทั่งนิพพาน และจริยธรรมบางข้อก็อาจจะเป็นพฤติกรรม (behavior หรือ action) ได้ เช่น การให้ทาน การมีสัมมาอาชีวะ

โคลเบอร์ก (1971 อ้างถึง ธิติมา จำปีรัตน์ 2533:13) ให้ความหมายจริยธรรมไว้ว่า ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี เป็นกฎเกณฑ์ และมาตรฐานของความประพฤติปฏิบัติในสังคม ซึ่งบุคคลจะพัฒนาขึ้นจนกระทั่งมีจริยธรรมของตนเอง โดยอาศัยเกณฑ์จากสังคมเป็นเครื่องตัดสินว่าการกระทำนั้นถูก หรือผิด จริยธรรมไม่ได้หมายถึง แต่เพียงการกระทำสิ่งที่สังคมเห็นว่าดีหรือถูกต้องเท่านั้น แต่รวมถึงสิ่งที่ทุกคนเลือกกระทำในการตัดสินความขัดแย้งที่เกิดขึ้น และเขาได้มีการขยายความ (Kohlberg 1976 :4-5) เพิ่มเติมว่าจริยธรรมมีพื้นฐานของความยุติธรรมถือเอาการกระจายสิทธิและหน้าที่อย่างเท่าเทียมกัน โดยมีได้หมายถึงกฎเกณฑ์ที่บังคับทั่วไป แต่เป็นกฎเกณฑ์ที่มีความเป็นสากลที่คนส่วนใหญ่รับไว้ทุกสถานการณ์ ไม่มีการขัดแย้งเป็นอุดมคติ ดังนั้นพันธะทางจริยธรรมจึงเป็นการเคารพต่อสิทธิข้อเรียกร้องของบุคคลอย่างเสมอภาคกัน

จัน เปียเจท์ (Jean Piaget 1960 อ้างถึง ธิติมา จำปีรัตน์ 2533:13) นักจิตวิทยาได้อธิบายคำว่าจริยธรรมไว้ว่า องค์ประกอบของกฎเกณฑ์ที่บุคคลยอมรับว่าถูก ว่าดีว่าควร เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากสังคม

เทลเลอร์ (Taylor 1967:8 อ้างถึงเรวัต สดมณี 2543:29) อธิบายว่าจริยธรรม ได้แก่ กฎและมาตรฐานทางสังคมที่เป็นแนวปฏิบัติของคนในวัฒนธรรมนั้น ๆ มักเป็นลักษณะหนึ่งของวิถีชีวิตทั้งหมด และมีความสำคัญเป็นพิเศษต่อทุก ๆ คนที่เติบโตขึ้นมาภายในกรอบของวิถีชีวิตนั้น

เมื่อเข้าใจจริยธรรมตรงกันตามแนวนั้นเขาสามารถมองเห็นได้ว่า เราสามารถศึกษาจริยธรรมได้ในสองระดับ คือในระดับเอกัตบุคคล และระดับสังคม

บราวน์ (Brown 1968:411-414) ให้ความหมายของจริยธรรมว่า คือระบบกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่บุคคลใช้ในการแยกแยะการกระทำที่ถูกต้องออกจากการกระทำที่ผิด

โทมัส ไอ ไวท์ (Thomas I. White) อธิบายว่า จริยศาสตร์ เป็นสาขาหนึ่งของปรัชญา เป็นเรื่องการประเมินการกระทำของมนุษย์ จริยศาสตร์จะใช้เหตุผล หลักตรรก แนวความคิด และการอธิบายปรัชญาเพื่อการวิเคราะห์ปัญหาและค้นหาคำตอบ จริยธรรม(ethics) มาจากคำกรีกโบราณว่า ethos และคำว่า ศีลธรรม (morals) มาจากคำว่า mores ซึ่งทั้งสองคำแปลว่าคุณลักษณะ (character) ถ้าเราถามว่าการกระทำนี้ถูกต้องจรรยาบรรณหรือไม่ (ethical) เราจะคิดถึงว่า คนที่มีคุณลักษณะที่ดี จะทำเช่นนั้นหรือไม่ การกระทำอย่างมีจริยธรรม จะไปเกี่ยวข้องกับคำถามที่ว่า บุคคลกำลังทำอะไรและเขากำลังทำอย่างไร

ไมเคิล โจเซฟสัน (Michael Josephson อ้างถึงสมศักดิ์ ส่งสัมพันธ์, ไม่ปรากฏปี: 685) ประธานสถาบันโจเซฟสันเพื่อจริยศาสตร์ชั้นสูง อธิบายว่า

จริยธรรม (ethics) หมายถึง ระบบหรือประมวลแนวการประพฤติ (จรรยาบรรณ) ซึ่งตั้งบนพื้นฐานของหน้าที่และภารกิจที่มีคุณธรรม ซึ่งกำหนดว่าเราควรปฏิบัติอย่างไร จริยธรรมเป็นเรื่องเกี่ยวกับความสามารถในการจำแนกแยกแยะความถูกต้องจากความคิด และมีพันธกิจที่ต้องทำในสิ่งที่ถูกต้อง

ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า code of ethics, code of conduct, sets of principles, standards of conduct. นิวแมน และ บราวน์ (Newman and Brown) กล่าวว่า “codes” ก็คือ การรวบรวมกฎเกณฑ์ต่าง ๆ หรือข้อความเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึง หรือที่ที่ต้องการ ดังนั้น code of ethics, code of conduct ก็คือ ประมวลจริยธรรม หรือประมวลแบบแผนพฤติกรรมที่พึงปฏิบัติสำหรับวิชาชีพ (สมศักดิ์ ส่งสัมพันธ์, ไม่ปรากฏปี : 686)

สรุปสาระสำคัญของจริยธรรมได้ว่าเป็นระบบการทำความดีละเว้นความชั่ว เป็นแนวทางหรือกฎเกณฑ์ความประพฤติของคนที่ดีควรเสริมสร้างให้เกิดขึ้น โดยต้องอาศัยปัญหาพิจารณา และเป็นความประพฤติที่ดีงาม ที่แสดงออกมาจากคุณธรรมที่อยู่ในใจ เห็นและวัดได้ประกาศิตใช้คำว่า “พึง” ซึ่งต้องการให้คนในวิชาชีพเดียวกันยึดถือปฏิบัติ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2543:113) ให้ความจริยธรรมกว้างขวางครอบคลุมสาเหตุ กระบวนการ และผลของการทำความดีละเว้นชั่ว คำว่าจริยธรรมเป็นคำใหม่ ส่วนคำที่มีอยู่เดิมคือ คำว่า “คุณธรรม” และ “ค่านิยม” (สิ่งบุคคลยอมรับว่าสำคัญมาก จะแตกต่างกันไปตามกลุ่มบุคคลและวัฒนธรรม)

ทัศนีย์ แคมมณี(2554:2) ได้ให้ความหมายของคำว่า “คุณธรรม จริยธรรม” มีลักษณะที่มีส่วนคล้ายคลึงและสัมพันธ์กัน ซึ่งได้มีผู้ให้ความหมายไว้ต่างๆ กัน โดยนัยนี้ คุณธรรมหมายถึงคุณลักษณะหรือสภาวะภายในจิตใจของมนุษย์ที่เป็นไปในทางถูกต้อง ดีงาม ซึ่งเป็นภาวณามธรรมอยู่ในจิตใจ ส่วนจริยธรรมเป็นการแสดงออกทางการประพฤติปฏิบัติ ซึ่งสะท้อนคุณธรรมภายในให้เห็นเป็นรูปธรรม

บุญเยี่ยม สาริมาร (2542:9) อธิบายคำว่า จริยธรรม เป็นคำสมาส “จริย” แปลว่า ความประพฤติ หรือกริยาที่ควรประพฤติ “ธรรม” แปลว่า คุณความดี ความถูกต้องหรือหน้าที่ ดังนั้นจึงมีความรวมกันว่า หน้าที่ที่ควรประพฤติ หรือความประพฤติในทางที่ดีที่ถูกต้อง

สรุปคำว่า คุณธรรมและจริยธรรมเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ทั้งลักษณะที่อยู่ภายในจิตใจ และการแสดงออกมาทางพฤติกรรม ความแตกต่างที่พบจะอยู่ที่การตั้งชื่อประการหนึ่ง ทั้งนี้เพื่อสะดวกต่อการเรียกชื่อพฤติกรรมต่างๆ ได้ชัดเจนมากขึ้น โดยเป็นตามยุคสมัยสำหรับความเหมือนคือ ถือเป็นเรื่องออกมาทางจิตใจเหมือนกัน (อุปมาเหมือนกับสภาพของเด็กกับผู้ใหญ่ ซึ่งพระโพธิญาณเถร (ชา สุภทโท) กล่าวไว้ว่า แท้จริงแล้วเหมือนกัน ผู้ใหญ่ทุกคนล้วนโตขึ้นมาจากสภาพเด็กทั้งหมด)

#### 4. ลักษณะของคุณธรรมและจริยธรรม

##### 4.1 ลักษณะของคุณธรรม

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2543:116) ได้กล่าวถึงลักษณะของคุณธรรมไว้ว่าคุณธรรมและค่านิยมของบุคคลนั้น คือ การยอมรับว่าสิ่งใดดี สิ่งใดชั่ว สิ่งใดไม่สำคัญ นั่นเอง ซึ่งจะต้องมีการปลูกฝังกันตั้งแต่เด็กจนเป็นผู้ใหญ่ บุคคลอาจเห็นผิดเป็นชอบ หรือที่เรียกว่า เห็นกงจักรเป็นดอกบัว หรือตรงข้ามก็ได้ ย่อมขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ในอดีตและปัจจุบันของเขา นอกจากนั้นการที่บุคคลจะมองเห็นว่าสิ่งใดสำคัญมากหรือน้อย ก็อาจจะเปลี่ยนแปลงไปได้ตามสถานการณ์และยุคสมัยด้วย เช่น การอนุรักษ์ธรรมชาติ นั้น เป็นคุณธรรมและค่านิยมของคนในยุคปัจจุบันและอนาคต แต่ไม่ชัดเจนในอดีต แต่เดิมนั้นมักมีผู้เข้าใจว่า ถ้าบุคคลมีคุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสมแล้ว จะเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมทางจริยธรรมอย่างเหมาะสมด้วย แต่จากการศึกษาวิจัยทางจิตวิทยาพบว่า การที่บุคคลรู้ว่าอะไรดี อะไรเหมาะสมและสำคัญนั้น ไม่เพียงพอที่จะทำให้เขามีพฤติกรรมตามนั้นได้ (Wright 1975) คนที่ทำผิดกฎหมาย เช่น การที่คนไปลักขโมยหรือทำร้ายผู้อื่นนั้น เขามีได้ทำไปเพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ แต่เขาทำผิดทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเป็นความผิด จะเห็นได้จากการที่เขาต้องการปกปิดและหลบซ่อน เพราะกลัวจะถูกจับไปลงโทษ ฉะนั้น การปลูกฝังคุณธรรมและค่านิยมให้แก่เยาวชนจึงไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดการทำความดี ละเว้นชั่วได้อย่างจริงจัง

#### 4.2 ลักษณะของจริยธรรม

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2543 : 113-115) ได้อธิบายลักษณะของจริยธรรมไว้ คือ การที่คนเราจะทำความดีหรือไม่ มากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับสาเหตุทั้งภายใน และภายนอก ตัวบุคคล สาเหตุภายในคือ ลักษณะทางจิตใจต่าง ๆ เช่น การไม่เห็นแก่ตัว แต่เห็นแก่ส่วนรวมการ มุ่งอนาคต และความสามารถควบคุมตนเอง ความเชื่อว่าทำดีจะนำไปสู่ผลดี และการทำชั่วต้อง โดนลงโทษ นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับลักษณะทางจิตใจทางด้านอื่น ๆ คือ ความพอใจ และเห็น ด้วยกับความดีต่าง ๆ และเห็นความสำคัญของความดีเหล่านั้น เช่น ความซื่อสัตย์ การเคารพ กฎระเบียบและกฎหมาย ความสามัคคี เป็นต้น ลักษณะทางจิตใจเหล่านี้ที่สำคัญมีอะไรบ้าง ได้มีการกำหนดโดยการวิจัยเพื่อวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมของคนไทย ซึ่งได้กล่าวมาแล้ว

ส่วนสาเหตุภายนอกตัวบุคคล ในการที่บุคคลนั้นจะทำความดีหรือละเว้นการ กระทำที่ไม่น่าปรารถนามากน้อยเพียงใด นั้น สาเหตุที่สำคัญคือ คนรอบข้าง กฎระเบียบ สังคม วัฒนธรรม และสถานการณ์ ในขณะที่บุคคลประสบอยู่

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2524 :2-3) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ด้าน ตามแนวคิดของพฤติกรรมศาสตร์เกี่ยวกับจริยธรรม คือ

1. ความรู้เชิงจริยธรรม หมายถึง การมีความรู้ไว้ในสังคมของตนนั้น การกระทำชนิดใดคือควรกระทำ และการกระทำชนิดใดไม่ควรกระทำ ลักษณะและพฤติกรรมประเภทใดเหมาะสมมากน้อยเพียงใด ปริมาณความรู้เชิงจริยธรรมนี้ขึ้นอยู่กับอายุ ระดับการศึกษา และพัฒนาการทางสติปัญญาของบุคคล

2. ทักษะเชิงจริยธรรม หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับลักษณะ หรือพฤติกรรมเชิงจริยธรรมต่าง ๆ ว่าตนชอบหรือไม่ชอบลักษณะนั้นมากน้อยเพียงใด ทักษะเชิง จริยธรรมของบุคคลส่วนใหญ่จะสอดคล้องกับค่านิยมนั้น และในเวลาที่แตกต่างกันทักษะเชิง จริยธรรมของบุคคลอาจเปลี่ยนแปลงได้

3. เหตุผลเชิงจริยธรรม หมายถึง การที่บุคคลใช้เหตุผลในการเลือกที่จะ กระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังการ กระทำต่าง ๆ ของบุคคล

4. พฤติกรรมเชิงจริยธรรม หมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สังคม นิยมชมชอบหรือดเว้นการแสดงพฤติกรรมที่ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์หรือค่านิยมในสังคมนั้น

## แนวทางการปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธศาสนา

หลักธรรมทางศาสนาของทุกศาสนา ต่างมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคล แต่ละบุคคลในสังคม สังคมที่เจริญแล้วจะมีศาสนาเป็นเครื่องยึดถือ เพื่อช่วยให้สมาชิกปฏิบัติตนไปในทางที่ดี ทุกๆ ศาสนาย่อมมีจุดหมายเดียวกัน คือ มุ่งให้บุคคลกระทำความดี และละเว้นความชั่ว แต่ความศรัทธาและพิธีกรรมของแต่ละศาสนาอาจมีความแตกต่างกันไปประเทศไทยมีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ แต่ในขณะที่เดียวกันก็เปิดโอกาสให้พลเมืองนับถือศาสนาอื่นๆ ได้อย่างเสรี จะเห็นได้ว่าศาสนากับมนุษย์ได้มีส่วนสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เนื่องจากศาสนาจะเป็นเครื่องอบรมนิสัยของมนุษย์ให้มีความดีงาม ซึ่งจะเป็แรงผลักดันให้สังคมพัฒนาไปได้อย่างรุ่งเรือง ศาสนาที่สำคัญในสังคมไทยนั้น นอกจากจะมีศาสนาพุทธแล้ว ก็ยังมีศาสนาพราหมณ์ ศาสนาซิกข์ ศาสนาคริสต์ และศาสนาอิสลามซึ่งหลักธรรมทางศาสนานั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์เราควรยึดถือ และใช้เป็นหลักการในการดำรงชีวิตในครอบครัวและสังคมเป็นอย่างยิ่ง

ดังนั้น ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติธรรม เราต้องรู้เสียก่อนว่าเราจะทำอะไร จะทำเพื่ออะไร จะทำอย่างไร และระหว่างที่ทำก็ต้องไม่หลงไม่ผลอไปทำอย่างอื่นโดยไม่รู้เท่าทัน ความรู้ 4 อย่างนี้ เรียกว่าสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นปัญญาขั้นพื้นฐานที่คอยกำกับการปฏิบัติไม่ให้ออกนอกกลุ่มนอกลู่นอกทาง

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามี 2 อย่าง คือ สมถกรรมฐาน กับวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งทั้ง 2 อย่างนี้ล้วนแต่ต้องอาศัยสติเป็นเครื่องระลึกรู้อารมณ์กรรมฐาน และอาศัยปัญญา คือสัมปชัญญะเป็นเครื่องกำกับการปฏิบัตินั้นไว้เสมอ ไม่เช่นนั้นเราจะปฏิบัติผิดพลาดได้ง่าย ๆ (พระปรราโมทย์ ปาโมชฺโช, 2550 : 12-13 )

**สมถกรรมฐาน** คือ วิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตเป็นสมาธิ ส่งผลให้จิตของผู้ปฏิบัติสงบนิ่ง เมื่อจิตสงบแล้วก็จะเกิดพลังจิตที่สามารถระงับกิเลสและนิวรณ์ได้ เป็นครั้งคราว เกิดความสุขและปีติ มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว มีฌานสมาบัติเป็นผล อาจแสดงฤทธิ์ได้ และเป็นพื้นฐานในการทำวิปัสสนา

**วิปัสสนากรรมฐาน** คือ วิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดปัญญา ให้ได้รู้เห็นธรรมชาติของชีวิต และสิ่งทั้งปวงที่ไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ และเป็นทุกข์ ซึ่งทั้งหมดนี้เกิดขึ้นกับกายและจิต หรือรูปและนาม จึงส่งผลให้ผู้ปฏิบัติปล่อยวางจากความยึดมั่นในอุปาทาน และบรรเทาความทุกข์กายทุกข์ใจได้

คำว่า วิปัสสนากรรมฐาน แยกออกได้เป็น ๔ ศัพท์ คือ วิ + ปัสสนา + กรรม + ฐาน  
วิ แปลว่า แจ่ม ปัสสนา แปลว่า เห็น วิปัสสนาจึงแปลว่า เห็นแจ้ง เป็นชื่อของปัญญาซึ่งเกิดจากการปฏิบัติ กล่าวง่าย ๆ คือ การเห็นปัจจุบัน เห็นรูป – นาม เห็นไตรลักษณ์ และเห็นมรรคผลนิพพาน



ส่วนคำว่า กรรมฐาน แยกได้เป็น กรรม แปลว่า การกระทำ ส่วน ฐาน แปลว่า ที่ตั้ง  
กรรมฐานจึงแปลว่า ที่ตั้งของการกระทำซึ่งเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดปัญญา จนได้บรรลุคุณวิเศษ คือ  
ญาณมรรคผลนิพพาน

การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งสัจธรรมตามความเป็นจริงจนสามารถปล่อยวาง  
กิเลสได้ และเป็นหนทางให้ผู้ปฏิบัติพ้นทุกข์ที่เรียกว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ ต้องอาศัย  
“สติ” พิจารณารูป-นามตามความเป็นจริง คือ ต้องใช้สติกำหนดรู้รูป-นามให้ทันอารมณ์ปัจจุบัน  
จึงจะเห็นสภาวะตามความเป็นจริง และทำลายความเห็นผิด ๔ อย่าง ที่เห็นว่าเราสวยงาม เราไม่  
เปลี่ยนแปลง เรามีความสุขและเรามีตัวตน ทำให้เกิดปัญญาเห็นถูกต้องว่า รูป-นาม ทั้งหมดนี้  
สทกปรก ไม่สวยงาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่วัตถุนั่น

ดังนั้นวิปัสสนาจึงเป็นการรู้แจ้ง ซึ่งมนุษย์หรือสัตว์ทั่วไปไม่สามารถหยั่งรู้ความจริงนี้  
เพราะธรรมชาติจะปิดบังความจริงนี้ไว้ด้วยอุปายทั้ง ๔ คือ

- กามราคะ ปิดบังอสุภะ (ความสวยงามทำให้ไม่เห็นสภาพความเป็นจริงที่ไม่งาม)
- อิริยาบถ ปิดบังทุกขัง (ความเคลื่อนไหวทำให้ไม่เห็นความทุกข์ของร่างกาย)
- สันตติ ปิดบังอนิจจัง (ความสืบทอดทำให้ไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดแล้วดับ)
- ฉนสังขยา ปิดบังอนัตตา (ความรู้สึกรู้ว่ามีตัวตนเป็นขึ้นเป็นอันทำให้ไม่เห็น  
ความว่างที่ไม่ใช่ตัวตน)

สิ่งเหล่านี้ทำให้สัตว์โลกลุ่มหลงด้วยกิเลส ตัณหา และอุปาทานจนสร้างกรรมให้เกิด  
ภพเกิดชาติ เวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสารอย่างไม่มีสิ้นสุด มีเพียงวิปัสสนากรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรง  
ค้นพบเท่านั้นที่เป็นทางสายเอกและสายเดียว ซึ่งนำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งมวลและประสบ  
กับสันติสุขอย่างแท้จริง

การรู้สัจธรรมนี้ หากรู้ด้วยการอ่าน การคิด และการเข้าใจ มันจะไม่ชัดเจนและไม่  
สามารถปล่อยวางกิเลสได้ ต้องรู้ด้วยการปฏิบัติด้วยตัวเองจนเกิด ภาวนามยปัญญา เท่านั้น จิตจึงจะรู้  
แจ้งจนทำลายความโง่ถึงขั้นวางกิเลส เช็ดบาป และไม่ประพฤติชั่วอีกต่อไป และด้วยผลของการ  
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะทำให้ตัดอนุสัยกิเลสได้หมดสิ้นจนถึงพระนิพพานในที่สุด

ผู้ปฏิบัติกรรมฐานอาจเริ่มฝึกแบบสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานก่อนก็ได้ ถ้าเริ่มด้วยสมถะก่อนแล้วค่อยไปหาวิปัสสนาภายหลัง จะเรียกว่า สมถยานิก แต่ถ้าเริ่มด้วยวิปัสสนาก่อนแล้วค่อยมาทำสมถะ จะเรียกว่า วิปัสสนายานิก

## หลักธรรมของศาสนาพุทธเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต

หลักธรรมของพระพุทธศาสนามีอยู่มากมาย ผู้ที่ปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธศาสนาสามารถนำหลักธรรมมาปรับใช้กับการดำรงชีวิตประจำวัน เพื่อให้ชีวิตมีความสุขได้ ทั้งในครอบครัว ในสังคม และยังสามารถนำมาช่วยในการแก้ไขปัญหาได้

### 1. หลักธรรมของศาสนาพุทธเพื่อใช้ในการดำรงชีวิตในครอบครัว

ศาสนาทุกศาสนามีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคลในสังคม และสังคมที่เป็นหน่วยเล็กที่สุด คือ ครอบครัว ซึ่งครอบครัวจะสามารถดำรงอยู่ได้อย่างสงบสุขด้วยการที่สมาชิกในครอบครัวมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว หลักคำสอนและหลักปฏิบัติเพื่อการดำรงชีวิตในครอบครัว ของแต่ละศาสนาอาจมีความแตกต่างกันไป สามารถยกตัวอย่างได้ดังต่อไปนี้ (ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา, 2538; ทศนีย์ สงวนศักดิ์, 2540; นฤมล วชิระชูเดช, 2542; วิทย์ วิศทเวทย์ และเสถียรพงษ์ วรรณปก, 2533)

หลักธรรมที่สำคัญในการดำรงชีวิตในครอบครัว อาทิเช่น

#### 1.1 ฌราวาสธรรม 4

ฌราวาสธรรม 4 เป็นหลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือน เป็นหลักประพฤติปฏิบัติเพื่อการทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมเกิดความสงบสุข ธรรมะสี่ข้อนี้เป็นฐานแห่งการดำรงชีวิต จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ต้องการความสุขในชีวิตผู้ครองเรือน เพราะถ้าผู้ครองเรือนคนใดขาดคุณธรรมทั้งสี่นี้แล้วบรรดาความดีความเจริญอื่น ๆ ย่อมจะพังทลายสิ้น ถ้าเปรียบกับอาคาร บ้านเรือนธรรมะทั้งสี่ข้อนี้ก็เปรียบกับเสาเรือน ส่วนคุณธรรมอื่น ๆ ย่อมเปรียบกับพื้น ฝาหลังคา และอื่น ๆ ซึ่งทรงตัวอยู่ได้เพราะเสาค้ำเอาไว้ หลักธรรมทั้งสี่มีดังนี้

1.1.1 สัจจะ แปลว่า ความสัตย์ หรือความซื่อสัตย์ หรือความซื่อตรง คือ เป็นคนมั่นคง ไม่หลอก ไม่ลวง ไม่กลับกลอก

สัจจะมีลักษณะ 3 อย่าง คือ มีลักษณะจริง ตรงแท้ คนที่มีสัจจะย่อมจะเป็นคนจริง เป็นคนตรง และเป็นคนแท้

- คนจริง คือ ทำอะไรทำจริง ไม่ทำเล่น เมื่อได้ตกลงเรื่องใดกับใคร หรือได้ปลงใจที่กระทำหน้าที่ใดแล้วก็กระทำให้ได้จริง เพราะใครๆ ก็ต้องการคนจริง เมื่อเราอยากให้คนอื่นจริงกับเรา คนอื่นก็อยากให้เราจริงกับเขาด้วย เช่นกัน

- คนตรง คือ เป็นคนซื่อตรง ไม่คดโกง ไม่เป็นคนเจ้าเล่ห์ ทั้งจิตใจ คำพูดและการกระทำถ้าตรงต่อระเบียบแบบแผนเรียกว่า เทียงตรง คนมีสัจจะก็ต้องประพฤติซื่อตรง อยู่เสมอ

- คนแท้ คือ ปรับปรุงตนเองให้มีสมรรถภาพกับที่ตัวเป็นไม่ใช่สักแต่ว่าเป็นแต่ไม่แท้ คือ ปลอม หรือเทียม

1.1.2 ทมะ แปลว่า ฝึก หยุต ข่ม ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่ควรให้มีในตัวเรา ครบทั้งสามอย่าง

- ความฝึก หมายความว่า ฝึกตนเองให้มีสมรรถภาพพอที่จะทำมาหากิน

- ความหยุต หมายความว่า สามารถที่จะยับยั้งตนเอง สู้การกระทำ ความผิด

- ความข่ม หมายความว่า รู้จักข่มใจตนเองไม่ให้เห่อเหิมเสริมตัว หรือมัวเมากับสิ่งเพลิดเพลิน

1.1.3 ขันติ คือ ความอดทน หมายความว่า อดทนต่อเหตุการณ์ต่างๆ อันจะทำให้เราไม่ทอดทิ้งความดี ความยืนหยัดอยู่ในทางดีให้ได้

ในทางปฏิบัติ ขันติ พึงใช้ในที่ 4 สถานคือ

- ทนต่อความยากลำบาก คือ กล้าสู้กับความลำบาก ทำงานของตนก้าวหน้าไปได้ แม้ความลำบากตรากตรำก็ไม่พรั่นพริ้ง

- ทนต่อความเจ็บกาย คือ ไม่อ้างความเจ็บปวดเป็นเหตุกระทำในสิ่งที่ไม่ควรกระทำ

- ทนต่อความเจ็บใจ คือ ทำใจหนักแน่น ข่มความรู้สึก

- ทนต่ออำนาจกิเลส ความอดทน 3 อย่าง ข้างต้นนั้นเป็นเรื่องทนต่อสิ่งที่เราเกลียด แต่ทนต่ออำนาจกิเลส เป็นการทนต่อสิ่งที่เราชอบ

1.1.4 จาคะ คือ ความเสียสละ คนครองเรือนจำเป็นต้องมีในที่นี้หมายถึง การสละ 2 อย่างคือ

- สละวัตถุ หมายความว่า สละทรัพย์หรือสละแรงบำเพ็ญประโยชน์ แก่ตนและส่วนรวม

- สละอารมณ์ คือ เมื่อผู้อื่นทำสิ่งใดล่วงเกิน ทำให้เราขัดใจก็พึงสละอารมณ์นั้นเสียรู้จักให้อภัย คุณสมบัติข้อนี้จะรักษาสันติสุขในครอบครัวและสังคมไว้ได้ ทั้งเป็นทางเสริมสร้างความสุขใจของผู้ปฏิบัติด้วย

บุคคลผู้มีฆราวาสธรรม และผู้ขาดฆราวาสธรรม จะมีคุณลักษณะตรงกันข้ามกัน ดังนี้

ผู้มีฆราวาสธรรม

1. สัตย์จริง
2. ศึกษาปรับปรุงให้ก้าวหน้าเสมอ
3. เข้มแข็ง
4. รู้จักอภัยเสียสละ

ผู้ขาดฆราวาสธรรม

1. เหลาะแหละ
2. คือปล่อยชีวิตตามยถากรรม
3. อ่อนแอ
4. เจ้าอารมณ์ เห็นแก่ตัว

## 1.2 ไตรสิกขา

ไตรสิกขา หรือ สิกขาสาม หรือ มรรค อันเกิดจากการรวมแรงขององค์ หรือ สิกขาเหล่านั้น จึงเป็นอย่างเดียวกันและนั่นคือหลักแห่งการปฏิบัติธรรม ซึ่งมีดังนี้

### 1.2.1 ศิลสิกขา ประกอบด้วย

- การพูดจาถูกต้อง
- การกระทำถูกต้อง
- การดำรงชีพถูกต้อง

### 1.2.2 สมาธิสิกขา ประกอบด้วย

- ความพากเพียรถูกต้อง คือการบากบั่นในอันที่จะก้าวหน้าไม่ถอยหลัง
- การระลึกระจำใจถูกต้อง คือ ระลึกรู้ในสิ่งที่เกี่ยวพันแก่ปัญญา
- การตั้งมั่นใจถูกต้อง ได้แก่ สมาธิ เป็นของจำเป็นในกิจการทุกอย่าง

### 1.2.3 ปัญญาสิกขา ประกอบด้วย

- ความเข้าใจถูกต้อง ย่อมต้องการใช้ในกิจกรรมทั่วไปทุกประเภททั้งฝ่ายโลกและฝ่ายธรรม เพราะเป็นข้อนำทางแห่งข้ออื่น
- ความใฝ่ใจถูกต้อง คือ คิดหาทางออกไปจากทุกข์ ตามกฎแห่งเหตุ และผลทั้งสององค์นี้ จัดเป็นพวกปัญญาที่เรียกว่า “ปัญญาสิกขา”

## 1.3 พละ 4

พละ 4 หมายถึง ธรรมที่เป็นพลังต่อสู้กับอุปสรรคในการดำเนินชีวิต 4 ประการ ได้แก่ ปัญญาพละ (กำลังปัญญา) วิริยพละ (กำลังความเพียร) อนวัชชพละ (กำลังที่ไม่มีโทษ) และสังคหพละ (กำลังการสงเคราะห์)

1.3.1 ปัญญาพละ คือ กำลังปัญญา ปัญญาที่จัดเป็นกำลัง อาจหมายถึง ฐิติรู้ชอบ มีเหตุมีผล ปัญญามี 2 ชนิด คือ

- ปัญญาที่ติดตัวแต่เกิด
- ปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนอบรม เกิดขึ้นได้ 3 ทาง คือ เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน เกิดจากการพิจารณาค้นหาเหตุผลด้วยตนเอง และเกิดจากประสบการณ์ด้วยตนเอง

### 1.3.2 วิริยพละ

วิริยพละ หมายถึง กำลังความเพียร บากบั่นไม่ทอดย การทำงานให้สำเร็จลุล่วงด้วยดีไม่สามารถทำให้สำเร็จในระยะเวลาอันสั้น ต้องกระทำต่อเนื่องกัน ไม่ลดละ จึงกล่าวได้ว่าความเพียรที่ถูกต้องควรมีลักษณะดังนี้

- เป็นการทำงานที่ต่อเนื่องกัน หรือ เว้นระยะบ้างตามสมควร
- ควรตรงต่อเวลา ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง เมื่อถึงเวลาต้องทำงานทันที
- ไม่เบื่อง่าย ท้อถอย หรือหยุดความเพียร
- ไม่ทอดยต่ออุปสรรคทั้งภายในและภายนอก อุปสรรคภายใน คือ ความเบื่อง่ายท้อถอย อุปสรรคภายนอกเกิดจากบุคคลรอบข้างหรือปัญหาต่าง ๆ อุปสรรคเหล่านี้ควรเอาชนะให้ได้ด้วยพลังความมั่นคง

### 1.3.3 อนวัชชพละ คือ การกระทำที่ไม่มีโทษ ซึ่งการกระทำมี 3 ทาง คือ

- กายกรรม คือ การกระทำทางกาย
  - วาจากรรม คือ การกระทำทางวาจา
  - มโนกรรม คือ การกระทำทางใจ
- การกระทำทั้งทางโลกและทางธรรมจะมีความถูกต้องหรือปราศจากโทษ พิจารณาได้จากเกณฑ์การตัดสิน 4 ประการ ได้แก่
- กฎหมาย เป็นหลักตัดสินทางทางโลกที่กำหนดขึ้นในแต่ละสังคม และจะมีบทบัญญัติลงโทษไว้ด้วย
  - จารีตประเพณี ในกลุ่มชนหรือสังคมใดสังคมหนึ่งมีจารีตประเพณีของตนที่แตกต่างกันออกไป การผิดประเพณี ไม่มีบทลงโทษเหมือนกฎหมาย แต่ผู้ทำผิดประเพณีอาจจะได้รับการประณามให้เกิดความอับอายได้
  - ศีล คือข้อห้ามศาสนาเป็นการควบคุมกาย วาจา ให้เรียบร้อย ไม่มีบทลงโทษทางโลก แต่อาจมีโทษผิดศีลได้

1.3.4 สังคหผละ คือ การสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ได้แก่ สังคหวัตถุ 4 ประการ คือ

- ทาน คือ การให้โดยไม่หวังผลตอบแทน ทั้งการช่วยเหลือแบ่งปัน ด้านวัตถุและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้แก่กัน

- ปิยวาจา คือ การพูดจาอันเป็นที่รัก พูดสุภาพ ไปตามทุกข์สุขซึ่งกัน และกัน ไม่พูดจาหยาบคายหรือด่าทอกัน

- อตถจริยา คือ การบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น แก่ส่วนรวม ตามควร ไม่นิ่งดูดาย

- สมานัตตตา คือ การวางตนเสมอต้นเสมอปลาย วางตนเหมาะสม กับตำแหน่งหน้าที่หรือสิ่งแวดล้อม

ผละ 4 นี้ เป็นหลักแห่งพลัง อำนาจ ความมีชื่อเสียง และจะประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างแน่นอน บุคคลจึงควรปลูกฝังผละ 4 นี้ให้เกิดขึ้นแก่ตนเองทุกคน

#### 1.4 อิทธิบาท 4

อิทธิบาท 4 ประกอบด้วยคำ 2 คำ คือ อิทธิ แปลว่า “ความสำเร็จ” บาท แปลว่า “ทาง” รวมแล้วคือ “ทางแห่งความสำเร็จ” หลักอิทธิบาทนี้เป็นหลักการเพื่อให้มั่นใจและเพื่อความสำเร็จ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ตั้งที่ใจตัวเอง วางหลักความดีไว้ที่ใจตัวเองไม่ใช่ที่สิ่งอื่นนอก ตัว การทำงานให้ได้ผลดีต้องเริ่มที่ใจของตัวเอง ตัวเองจะต้องดีก่อน การวางหลักไว้ข้างในตัวเองไม่ใช่ที่สิ่งภายนอกนั้น เมื่อทำงานใดไม่สำเร็จ เราจะไม่โทษสิ่งอื่น หรือคนอื่น แต่จะโทษตัวเองและหันกลับมาคิดปรับปรุงแก้ไขตนเอง

หลักอิทธิบาท 4 ประกอบด้วย

1.4.1 ฉันทะ คือ การทำใจให้รัก ให้พอใจกับงานนั้นก่อน เมื่อใจเกิดฉันทะ แล้วก็ลงมือทำด้วยความเต็มใจ ความเต็มใจหรือพอใจจะเป็นกำลังใจให้เราไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ไม่ว่าจะทำงานใดก็ตาม วิธีที่จะสร้างให้คนรักงานนั้นเราต้องคำนึงถึงผลดีของงาน คือ คิดว่าถ้าทำงานนี้แล้วเราจะได้ผลดีอะไร เช่น การเรียนหนังสือ เรียนแล้วจะได้มีงานทำ มีรายได้ มีเกียรติ มีอำนาจ เหล่านั้น เป็นต้น

1.4.2 วิริยะ คือ การมีใจพากเพียร ในการทำงานทุกอย่างต้องประสบความสำเร็จ และความอดทนบ้างเป็นบางเวลา การต่อสู้เอาชนะต้องอาศัยความเพียร และมีจิตใจเข้มแข็ง ความเพียรเกิดขึ้นได้ด้วยการรู้จักวัดความสามารถของตนเอง เวลาที่เหลืออยู่เราควรทำอะไรให้ทำงานคุ้มค่ากับเวลา ไม่ทอดทิ้ง เบื่อหน่ายช่วงเวลาที่เหลืออยู่

1.4.3 จิตตะ หมายถึง ความเอาใจใส่ต่องาน คนที่มีจิตตะมักมีความคิดรวมนที่จุดเดียวย่อมมีพลังผลักดันให้งานสำเร็จลงได้ การเอาใจใส่ตรวจตราสม่ำเสมอ ให้รู้ล่วงหน้าว่างานนั้นผิดพลาดได้ และสามารถหาทางแก้ไขเตรียมไว้ให้พร้อม ตรงข้าม กับคนที่ทำงานขาดความเอาใจใส่ ย่อมยากที่จะทำงานให้สำเร็จ เพราะความคิดไม่ต่อเนื่องกันตลอด งานที่ทำก็จะไม่เกิดผลสำเร็จ นับว่าทำงานไม่ได้ผลดี

1.4.4 วิมังสา หมายถึง การทำงานด้วยปัญญาด้วยความเข้าใจ รู้จักพิจารณาพิเคราะห์ให้ไม่ใช้สักแต่ว่าทำวันหนึ่ง ๆ เท่านั้น เราต้องใช้ปัญญาพิจารณาว่างานที่กำลังทำนี้ อะไรคือเป้าหมายที่ต้องการทำ การที่จะบรรลุเป้าหมายนี้ต้องทำอะไรบ้าง อะไรต้องมาก่อน เป็นไปตามลำดับขั้นตอนและมีการประเมินผล แต่ละขั้นตอนว่าเป็น ไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าไม่เป็นก็ต้องสำรวจว่ามีปัญหาอะไร แล้วคิดหาวิธีการแก้ไข เพื่อให้ได้งานที่มีประสิทธิภาพ

ฉะนั้น การงานใดที่ผู้ทำได้ทำสำเร็จเรียบร้อยทันตามเวลาที่ต้องการ ถูกต้องกับหน้าที่และเรื่องของการงานนั้น ผู้ทำงานมีความเต็มใจทำ มีความพากเพียร การงานนั้นต้องมีความก้าวหน้าด้วย ยิ่งได้รับความชมเชยเมื่อทำงานสำเร็จ ก็ยิ่งมีความสุขใจ มีความภูมิใจเพิ่มขึ้นด้วย ตรงกันข้ามกับงานที่ค้างค้ำไม่เป็นระเบียบก็จะได้รับแต่ปัญหา หนักใจ กังวลใจ และนำความเสื่อมเสียมาสู่หน่วยงาน และผู้ปฏิบัติงานด้วย

## 2. หลักธรรมของศาสนาพุทธเพื่อใช้ในการดำรงชีวิตในสังคม

สังคมทุกกลุ่มและทุกระดับ จะสามารถดำรงอยู่ได้อย่างสงบสุขด้วยการที่สมาชิกในสังคมมีการปฏิบัติตามแนวพุทธศาสนา มีพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถดำรงอยู่ด้วยกันอย่างสงบสุข ทุก ๆ ศาสนาย่อมมีจุดหมายที่ทำให้ผู้คนในสังคมสามารถดำรงชีวิตร่วมกันได้เป็นอย่างดี หลักคำสอนและหลักปฏิบัติเพื่อการดำรงชีวิตในสังคมของแต่ละศาสนาอาจมีความแตกต่างกันไป สามารถยกตัวอย่างได้ดังต่อไปนี้ (ทองหล่อ วงษธรรมา, 2538; ทศนีย์ สงวนสัตย์, 2540; นฤมล วิชระชูเดช, 2542; วิทย์ วิศทเวทย์ และเสถียรพงษ์ วรรณปก, 2533)

หลักธรรมที่สำคัญในการดำรงชีวิตในครอบครัว ได้แก่

### 2.1 สังคหัตถ์ 4

ในการอยู่ร่วมกันในสังคมนั้นต้องมีการพึ่งพาอาศัยกันเป็นธรรมดา เพราะไม่มีใครในโลกนี้ ที่จะสามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ด้วยตัวของตัวเองเพียงคนเดียว แต่การอยู่ร่วมกันโดยสันตินั้นก็จำเป็นต้องมีหลักการด้วยเช่นเดียวกัน ถ้าทำอะไรโดยไม่มีหลักการแล้วการงานย่อมก้าวก่ายกัน ไม่ประสานกันที่ก่อให้เกิดอารมณ์ร่วมกัน ในการอยู่ร่วมกับสังคมนั้นจำเป็นต้องสร้างบรรยากาศให้เต็มไปด้วยมิตรภาพ ถ้าหากต่างคนอยู่ร่วมกัน โดยแบ่งชั้นวรรณะถือสิทธิ์ถือเหล่ากันแล้วความสามัคคีปรองดองจะเกิดไม่ได้เมื่อความสามัคคีไม่มี ความแตกแยกก็ย่อมเกิดขึ้นอันจะเป็น

โอกาสดีสำหรับศัตรูที่จะทำลายลงได้ง่าย ฉะนั้นในทุกสังคมที่รวมถึงประเทศชาติและโลกด้วย จึงควรมีหลักการสำหรับผูกสังคมให้อยู่ร่วมกันโดยสันติ หลักการนี้ทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า “สังคหัตถุ 4” ซึ่งเป็นหลักธรรมแห่งการสังคมสงเคราะห์ที่ดียิ่ง

สังคหัตถุ มาจากคำว่า “สังคห” ที่แปลว่า สงเคราะห์ กับคำว่า “วัตถุ” ที่แปลว่า เรื่อง หรือเป็นที่ตั้ง รวมความว่า เรื่องการสงเคราะห์ หรือธรรมอันเป็นหลักการในการสังคมสงเคราะห์ ซึ่งมีหลักการใหญ่ๆ อยู่ 4 ข้อด้วยกันคือ

2.1.1 ทาน แปลว่า การให้ หรือ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในสังคมทุกๆ ไป ย่อมมีบุคคล 2 ประเภท คือ คนรวย กับ คนจน และคนฉลาด กับ คนโง่ บุคคลทั้ง 2 ประเภทนี้ ส่วนมากมักจะเข้ากันไม่ติด คนรวยก็มักถือตัว เย่อหยิ่ง ชอบดูถูกเหยียดหยามคนจน ขาดความเห็นอกเห็นใจกัน พระพุทธเจ้าจึงได้วางหลักการในการสังคมสงเคราะห์ไว้ในขั้นต้นด้วยการให้เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน และกันทานในที่นี้แยกออกเป็น 2 ประเภท คือ

- อามิสทาน แปลว่า การให้วัตถุสิ่งของ หลักการนี้นับว่าเป็นการช่วยสงเคราะห์คนจนได้เป็นอย่างดีถ้าสังคมใดมีความจนมาก มีคนรายน้อย บางทีอาจเป็นอันตรายต่อคนรวยก็ได้ บางทีอาจขาดสติ ความยับยั้งใจ เห็นผิดเป็นชอบในที่สุดความเดือนร้อนก็ตกไปสู่คนรวยในที่สุดคนรวยควรมีจิตเมตตาต่อคนจนบ้าง หาวิธีสงเคราะห์คนจนบ้าง เท่าที่ตนพอจะทำได้

- ธรรมทาน แปลว่า การให้ธรรม วิชาความรู้ ความเอื้อเฟื้อ หลักการนี้นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในเบื้องต้นของการสังคมสงเคราะห์ เพราะสังคมจะเจริญได้ด้วยการศึกษาสังคมใดเต็มไปด้วยคนโง่ คนไร้การศึกษา การที่จะปกครองด้วยเหตุผลนั้นลำบากมากการปกครองสังคมเช่นนี้ย่อมใช้” อำนาจเป็นธรรม” ไม่ชอบ “ธรรมเป็นอำนาจ” การที่จะให้คนในสังคมนั้นมีเหตุผล เพื่อให้ปรับความเข้าใจกันได้โดยง่ายนั้นก็มิทางเดียว คือ การศึกษาทางพุทธศึกษาและจริยศึกษา โดยเท่าเทียมกันธรรมข้อนี้ยังคลุมไปถึงการแสดงความเมตตากรุณากันทางจิตใจอีกด้วย

2.1.2 ปิยะวาจา แปลว่า การเจรจาด้วยถ้อยคำที่อ่อนหวานไม่ว่าเป็นมนุษย์หรือสัตว์ ก็ตาม ล้วนแต่ต้องการได้ยินคำที่อ่อนโยน ไพเราะเสนาะหูทั้งสิ้น ไม่มีใครเลยที่อยากได้ยินคำหยาบ คำโกหกหลอกลวง เมื่อทุกคนพูดกันด้วย “ปิยะวาจา” นี้ ย่อมต้องมีหลักการสำคัญในการให้และการรับรู้ด้วยเพราะถ้าไม่มีหลักในการให้และการรับแล้ว “ปิยะวาจา” อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ ผู้รับก็ต้องมีหลักในการรับเช่นเดียวกัน นั่น คือ ต้องมีสติ คือ ความรู้ ความสำนึกตัวจะต้องพิจารณาดูให้รอบคอบว่าคำนั้น ๆ มีความจริงแค่ไหน เช่น เขาขยอเราว่าสวย ก็ต้องคิดดูให้ดีว่าเราสวยอย่างเขาว่าหรือเปล่า ฯลฯ ฉะนั้น ผู้รับปิยะวาจาทุกคน จำเป็นต้องมีสติคอยกำกับอยู่ตลอดเวลาด้วย

2.1.3 อัถลจริยา แปลว่า การบำเพ็ญประโยชน์ตามหน้าที่ของตน คนเราที่เกิดมาย่อมมีหน้าที่ต่าง ๆ กัน คนละหลายหน้าที่ ตามโอกาสตามวาระ เช่น เราเป็นเด็ก เราอยู่บ้านก็ต้อง



มีฐานะเป็นลูก เป็นแพทย์ หรือ เป็นผู้แทนก็มีหน้าที่ของแต่ละคน ทุกคนมีหน้าที่คนละหลายๆ การที่จะบำเพ็ญหน้าที่ให้สมบูรณ์ ต้องแบ่งเวลาให้ถูกต้องด้วย อย่าให้ก้าวก่ายกัน เมื่อเรามีหน้าที่อย่างใดที่ไหนแล้ว ก็ต้องบำเพ็ญประโยชน์ในหน้าที่นั้น ให้ครบถ้วนสมบูรณ์ การงานจะได้ไม่ก้าวก่ายกัน สาเหตุบำเพ็ญหน้าที่ไม่ลุล่วงที่สำคัญเหตุหนึ่ง ก็คือ เพราะขาดอดทนริยานั่นเอง ทุกคนไม่พยายามในหน้าที่ของคนให้สำเร็จลุล่วงไปก่อน คอยแต่ฟังเสียงในเรื่องของผู้อื่นเสมอในตัวเอง ถ้าทุกคนจะพยายามปฏิบัติหน้าที่ของตน การงานทุกอย่างก็จะมีระเบียบเรียบร้อยดี ไม่ยุ่งยากต่อไป

2.1.4 สมานัตตา แปลว่า การรู้จักวางตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ การที่เราจะอยู่ร่วมกันในสังคม ตลอดถึงประเทศชาติโดยสันตินั้น ข้อสำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ เราต้องทำตัวของเราให้เข้ากับทุกคนได้ ไม่สร้างศัตรู เพราะคนเรามีหน้าที่ต่างกันตามความถนัดและอุปนิสัยใจคอต่างกัน จึงต้องพยายามศึกษาจิตใจของกันและกัน ทุกคนย่อมมีส่วนดีส่วนเสีย ฉะนั้นในฐานะที่เป็นชาวพุทธจึงควรที่จะได้มองทุกสิ่งในทุกอย่างมุมจะทำให้เราทราบความจริงดีขึ้น และสามารถเข้ากันได้ง่ายกับทุกคน

ธรรมทั้ง 4 ข้อนี้ เป็นหลักการที่สำคัญอย่างยิ่ง ในการสังคมสงเคราะห์ การที่จะทำการสงเคราะห์ให้ประสบผลสำเร็จด้วยดีนั้นจะต้องปฏิบัติตามหลักธรรมนี้ตามลำดับ ต้องให้ประชาชนมีการอยู่ดีกินดี มีความรู้ (ทาน) เสียก่อน รู้จักพูดจาปราศรัยด้วยอัธยาศัยไมตรีอันดี (ปิยวาจา) แล้วทุกคนก็จะรู้จักหน้าที่ของตนเอง (อัตถจริยา) เมื่อทุกคนรู้จักหน้าที่ของตนดีแล้ว การอยู่ร่วมกันโดยสันติ (สมานัตตตา) ก็จะเกิดขึ้นตามลำดับ

## 2.2 สาราณียธรรม 6

สาราณียธรรม 6 แปลว่า ธรรมที่ช่วยให้ระลึกลึกลงกัน หมายถึง ธรรมที่เป็นหลักในการสร้างความสามัคคี ซึ่งมี 6 ข้อด้วยกัน คือ

2.2.1 เมตตากายกรรม หมายถึง การมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อสมาชิกในหมู่คณะเดียวกัน นับตั้งแต่คนใกล้ตัว เช่น พ่อแม่พี่น้อง ญาติมิตร ตลอดจนเพื่อนร่วมงาน หรือ เพื่อนร่วมชาติ เป็นต้น ด้วยการอนุเคราะห์ช่วยเหลือคนที่อ่อนแอกว่า ไม่เห็นแก่ตัวหรือเห็นแก่ได้ เอาตัวรอดแต่เพียงผู้เดียว เป็นการให้ความรักความเมตตาแก่สมาชิกร่วมสังคม ทำให้สังคมมีแต่ความรัก ความสามัคคี ตนเองก็เป็นที่รักของคนอื่น

2.2.2 เมตตาวจีกรรม คือ การมีวาจาดีต่อกัน เช่น พูดจาสุภาพ ไม่พูดก่อนขอดินินทา เมื่อมีปัญหาขัดแย้งก็พูดจาทกลงกันด้วยเหตุผล ไม่พูดจาข่มขู่หรือเยาะเย้ยถากถางกัน นอกจากนี้เมตตาวจีกรรมยังหมายถึง การแจ้งข่าวที่เป็นประโยชน์ หรือสั่งสอนตักเตือนกันด้วยความหวังดี หากปฏิบัติได้ดังนี้ย่อมนำมาความสามัคคีมาสู่สังคมอย่างดียิ่ง

2.2.3 เมตตามโนกรรม คือ การคิดดีต่อกัน ไม่คิดมุ่งร้ายพยาบาทหรืออิจฉาริษยากันคิดใจด้วยเมื่อสมาชิกร่วมหมู่คณะได้ดี เสียใจด้วยเมื่อเขาประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ต้องจริงใจต่อกัน มีความปรารถนาดีต่อกัน ไม่มัวแต่จ้องจะจับผิดกัน ควรมองกันในแง่ดี คนเรานั้นความคิดมาก่อนการกระทำ เมื่อคิดแล้วจึงทำ ถ้ามีจิตใจดีต่อกันแล้ว ก็มีแต่ความเป็นมิตร ไม่คิดทำร้ายซึ่งกันและกัน หมู่คณะใดที่มีน้ำใจดีงามต่อกันเช่นนี้ ย่อมทำให้หมู่คณะนั้นมีความสามัคคีอยู่อย่างเหนียวแน่น

2.2.4 สาธารณโภคี คือ การแบ่งปันสิ่งของให้แก่กันและกันไม่ตระหนี่หรือหวงไว้แต่ผู้เดียว แม้จะเป็นของเล็กน้อยก็ตาม ดูแลเอาใจใส่สิ่งของผู้อื่นเหมือนกับเป็นของตนเองไม่ทำลายทรัพย์สินซึ่งเป็นสาธารณประโยชน์ หากสมาชิกของหมู่คณะใดอึดคักขาดแคลน ก็ช่วยเหลือเจือจานกันตามกำลังความสามารถ ความรักใคร่กลมเกลียวย่อมเกิดขึ้นและอยู่ได้นานในหมู่คณะ ซึ่งปฏิบัติดังที่กล่าวมานี้

2.2.5 สีสสามัญญตา คือ มีความประพฤติสุจริตดีงาม มีระเบียบวินัย ไม่ละเมิดกฎเกณฑ์ของหมู่คณะตามอำเภอใจ เมื่อมีกฎระเบียบก็ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด และปฏิบัติให้เสมอเหมือนกันหมู่คณะที่มีแต่คนทุจริต คอยเอาไรด์เอาเปรียบผู้อื่น มีแต่การเกี่ยงงอนกันจะหาความสามัคคีในหมู่คณะนั้นมิได้

2.2.6 ทิฐิสามัญญตา คือ มีความเห็นชอบร่วมกัน หากมีปัญหาใดๆ ก็หาทางยุติปัญหาร่วมกัน ไขต่างคนต่างคิด ต่างคนต่างเห็นว่าตนถูก ต้องยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ขจัดความเห็นแก่ตัว รู้จักใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผล ร่วมมือร่วมกันสร้างสรรค์ความดีงามให้กับสังคมและความสามัคคีก็จะตามมา

### 3. หลักธรรมของศาสนาพุทธเพื่อใช้ในการแก้ปัญหา

หลักธรรมพื้นฐานของศาสนาทุกศาสนานั้น นอกจากจะมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคล และต่อสังคมในทุกระดับแล้วยังสามารถช่วยแก้ปัญหาให้สมาชิกของแต่ละศาสนา การนำหลักธรรมพื้นฐานทางศาสนามาประยุกต์ใช้แก้ปัญหาในการดำรงชีวิตนั้นบุคคลหรือกลุ่มคนจะได้รับประโยชน์จากหลักธรรมคำสั่งสอน ด้วยความเชื่อความศรัทธาที่ถูกต้อง และสามารถนำความจริงตามที่อยู่และเข้าใจมาปฏิบัติเพื่อการดำรงชีวิตมีความถูกต้องและเหมาะสมได้ไม่มีบุคคลใดในโลกนี้จะไม่มีปัญหาในการดำรงชีวิต เพียงแต่ว่าจะเป็นปัญหามากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล เนื่องจากเมื่อมีปัญหาที่คล้ายคลึงกันเกิดขึ้น บางคนรู้สึกว่หนักหนาสาหัสแทบจะทนไม่ได้ แต่บางคนรู้สึกว่ทนได้ไม่มีปัญหา มนุษย์นั้นเป็นผู้ที่มีปัญญาเมื่อพบปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ จะพยายามหาทางแก้ปัญหาต่าง ๆ เหล่านั้นให้ลุล่วงไปด้วยกลวิธีนานา อย่างไรก็ตามสามารถสรุปปัญหาของสาเหตุได้ 3 ประการ คือ

- ตัวเราเอง

- บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง อาจเป็นเพื่อนในชั้นเรียน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้านข้างเคียง  
ญาติสนิทครูอาจารย์ ผู้ปกครอง ผู้บังคับบัญชา เป็นต้น

- สภาวะแวดล้อม ซึ่งจะรวมถึงกฎระเบียบต่าง ๆ ในสถานศึกษา หรือใน  
หน่วยงานต่างๆ ระบบบริหารจัดการ เครื่องมือในการเรียนหรือการทำงาน เป็นต้น

ถ้าจะจัดกลุ่มสาเหตุของปัญหาทั้ง 3 ประการที่กล่าวมาแล้วก็คงจะได้เป็น 2 กลุ่ม  
คือ

- สาเหตุที่มาจากปัจจัยภายใน คือ สาเหตุที่เกิดจากตัวเราเอง

- สาเหตุที่มาจากปัจจัยภายนอก คือ สาเหตุที่เกิดจากบุคคลอื่น หรือ  
สภาพแวดล้อม อื่นๆ นั้นเอง

การแก้ปัญหาที่ง่ายที่สุด ไม่กระทบกระเทือนต่อผู้ใดหรือสิ่งใด ก็คือการแก้ไขที่  
ตัวเราเองก่อนที่จะแก้ไขสิ่งอื่นหรือบุคคลอื่น ชีวิตทุกรูปแบบมีอุบัติขึ้นมาไม่ว่าจะฐานอะไรล้วนมี  
ปัญหาทั้งสิ้น สิ่งที่แตกต่างกันก็คือความยากง่าย มากน้อยของปัญหาเท่านั้น

การพิจารณาใช้หลักธรรมพื้นฐานทางพุทธศาสนา มาใช้ในการดำรงชีวิตย่อม  
ก่อให้เกิดพื้นฐานการดำรงชีวิตที่ดีอันนำไปสู่ความสำเร็จในกายภาคหน้าและเป็นเครื่องค้ำจุนการ  
ดำรงชีวิตของบุคคลได้เป็นอย่างดี หลักธรรมของพุทธศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการ  
แก้ปัญหาสามารถพิจารณาได้ ดังต่อไปนี้ (ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา, 2538; ทศนีย์ สงวนสัตย์, 2540; วิทย์  
วิศทเวทย์ และเสถียรพงษ์ วรรณปก, 2533)

หลักธรรมที่สำคัญในการแก้ไขปัญหา ได้แก่

### 3.1 อริยสัจ 4

อริยสัจ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ  
มรรค เป็นหลักคำสอนที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย

3.1.1 ทุกข์ หมายถึง ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ทำให้เกิดปัญหาแก่ชีวิต  
แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ

- สภาวะทุกข์ หมายถึง ทุกข์ ตามสภาพ คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย

- ปกิณกทุกข์ หมายถึง ทุกข์จร เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นภายหลัง ได้แก่  
ความเศร้าโศก ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความไม่  
สมปรารถนา

3.1.2 สมุทัย หมายถึง เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือ ตัณหา หรือความอยาก อัน  
ประกอบด้วย

- กามตัณหา หมายถึง ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ที่ตนยังไม่ได้สัมผัส หรือลิ้มลอง
- กวตัณหา หมายถึง ความอยากมี อยากเป็น อยากให้สิ่งที่ตน ดำรงอยู่แล้วยังคงอยู่ต่อไป และความต้องการที่เป็นนามธรรม เช่น ชื่อเสียง อำนาจ เป็นต้น
- วิกวตัณหา หมายถึง ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ในสิ่งที่ตน เป็นอยู่

3.1.3 นิโรธ หมายถึง ความดับทุกข์ เป็นภาวะที่กิเลสตัณหาดับสนิท อัน เป็นผลของการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ 8

3.1.4 มรรค หมายถึง หนทางดับทุกข์ ซึ่งประกอบด้วย

- สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) คือ ความมีความเข้าใจว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือสาเหตุและหนทางดับทุกข์อะไรคือความดี ความชั่ว และเข้าใจกระบวนการที่เกิดและดับ ทุกข์
  - สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) คือ ความคิดที่จะออกจากความรัก ความใคร่ ในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส
  - สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) คือ พูดไพเราะ
  - สัมมนาภิรมันตะ (ทำกรงานชอบ) คือ การกระทำที่เป็นกาย สุจริต ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ และไม่ประพฤตินอกใจ
  - สัมมนาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) คือ ประกอบอาชีพสุจริต
  - สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) คือ ความพยายามระวังไม่ให้เกิด ความชั่ว ละความชั่ว สดับความดี และรักษาความดีที่เกิดขึ้น
  - สัมมาสติ (ระลึกชอบ) คือ การกำหนดรู้พฤติกรรมของจิตระลึกได้ ตลอดเวลา ว่าตนเอง กำลังคิดอะไร ทำอะไร
  - สัมมาสมาธิ (ตั้งใจชอบ) คือ ทำจิตใจสงบ ปราศจากกิเลส
- มรรคมืองค์ 8 นี้ เมื่อประมวลแล้วได้แก่ ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง โดยข้อที่ 3-6 เป็นเรื่องของศีล ข้อ 7-8 เป็นเรื่องของสมาธิ และข้อ 1-2 เป็นเรื่องของ ปัญญา

### 3.2 สติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติ เป็นทางสายตรงสายเอกที่พระพุทธองค์ทรง สอนให้สาวกปฏิบัติตาม มัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลางที่จะดำเนินไปสู่พระนิพพานได้โดยไม่ล่าช้า

สติปัฏฐาน 4 มีทั้ง สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน และยังเป็นเครื่องแก้ความเห็นผิดทั้ง 4 ด้วย ได้แก่

3.2.1 กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ สติที่ตามพิจารณากายเป็นอารมณ์ ได้แก่ การตั้งสติสูดลมหายใจเข้า-ออก คูอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ดูการเคลื่อนไหวหรืออิริยาบถย่อย เช่น เหลียว กู้ เหยียด ถอย ถ่าย การกำหนดดูธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ การตั้งสติพิจารณาความสกปรกของปฏิภูลในร่างกาย และการกำหนดดูความเปื่อยเน่าที่เรียกว่า อสุภะ ธรรมหมวดนี้จะทำลายความเห็นผิดที่เรียกว่า สุภวิปัสสา คือ ความเห็นว่าตัวเองสวยงาม น่ารัก น่าชม ให้กลับเห็นถูกต้องว่าเป็นสิ่งสกปรกโสโครก เต็มไปด้วยสิ่งเน่าเปื่อย น่าเกลียด

ในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งเป็นที่ตั้งของสมาธิ เป็นงานของสมถะ แล้วค่อยเฝ้าดูอาการพอง-ยุบของร่างกายซึ่งเป็นงานของวิปัสสนา ให้สามารถแยกลมเข้ากับลมออก ลมสั้นหรือลมยาว ลมหายหรือลมละเอียด และลมสงบหรือลมเป็นสมาธิ รวมทั้งลมที่เดินเข้ามรรค แล้วอาการตื่นรู้ในพระไตรลักษณ์ก็จะปรากฏขึ้น

3.2.2 เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ สติที่ตามพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ ได้แก่ การตั้งสติพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติทั้งสุข ทุกข์ และเฉย รวมทั้งต้องกำหนดไปถึงอาการปวดเมื่อย เจ็บ คัน ชา ยอก ฯลฯ ธรรมะหมวดนี้จะทำลายความเห็นผิดที่เรียกว่าสุขวิปัสสา คือ เห็นว่ารูป-นามนั้นเป็นสุข ให้เห็นว่ามิเพียงทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ และทุกข์เท่านั้นที่ดับไป แต่ที่คนเรามองไม่เห็นทุกข์ก็เพราะอิริยาบถปิดบังสังขรณ์นี้ เมื่อทุกข์กายก็ยับกาย เมื่อทุกข์ใจก็ยับใจ พอยับแล้วก็คิดว่าสุข แต่ความจริงแล้วเป็นการเริ่มทุกข์ใหม่ต่างหาก

3.2.3 จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ สติที่ตามพิจารณาจิตเป็นอารมณ์ ได้แก่ การพิจารณาเฝ้าดูจิตของตัวเองในกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ การกำหนดอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ดูอารมณ์ ดูจิตสงบ ดูจิตฟุ้งซ่าน ดูจิตเป็นสมาธิ ฯลฯ เมื่อรู้จิตของตัวเองได้ทันปัจจุบันแล้วก็จะสามารถทำลาย นิจวิปัสสา คือ การเห็นว่าสิ่งเที่ยงแท้ถาวรให้เห็นสังขรณ์ว่าเป็นอนิจจัง คือ ไม่เที่ยงแท้แน่นอนได้

3.2.4 ัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ สติที่ตามพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ ได้แก่ การกำหนดรู้ธรรม 5 ประการ คือ นิวรรณ์ 5 ชั้น 5 อายุตนะ 12 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4

ธรรมเหล่านี้จะทำลายอัตตวิปลาส คือ ความยึดมั่นในสัตว์ บุคคล ตัวเรา ตัวเขา ให้ได้รู้ภาวะความเป็นจริงของอนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตน

หลักการของสติปัฏฐาน คือ การใช้สติระลึกดูอาการปัจจุบันของ รูป-นาม เป็นตัวพ่วงดูอารมณ์ที่กำลังถูกพ่วง ส่วนตัวเห็นความจริงนั้นเป็นวิปัสสนา คือการเห็นว่ารูป-นาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตานั้นเอง เราฝึกสติปัฏฐานใดก็ได้ในทั้ง ๔ ฐานนี้ เพื่อเดินทางไปสู่จุดหมายเดียวกันได้ และทำลายความเห็นผิดที่เรียกว่า อวิชชา ให้หมดสิ้นไป จนเกิดปัญญาญาณที่เรียกว่า วิชชา

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หรือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ความจริงแล้วก็คือสิ่งเดียวกันในโอวาทปาติโมกข์ ซึ่งมีคำสอนอยู่ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เมื่อย่อลงมาแล้วจะเหลือเพียง ๓ ข้อด้วยกัน คือ

๑. การไม่ทำบาปทั้งปวง
๒. การทำกุศลให้ถึงพร้อม
๓. การชำระจิตให้ผ่องใส

การชำระจิตให้ผ่องใสต้องอาศัยทั้งการทำสมถกรรมฐานให้ใจสงบ ทำสมาธิเพื่อเป็นฐานของวิปัสสนา และวิปัสสนากรรมฐานให้เกิดปัญญาที่ลึกซึ้ง รู้แจ้งในสังขารที่ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้เองด้วยใจตนเอง เรียกว่าเป็นการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา ซึ่งทุกคนสามารถปฏิบัติได้ไม่ว่าจะเชื่อชาติ ศาสนา เพศ หรือวัยไหน หากมีศรัทธาและลงมือปฏิบัติก็ย่อมได้ผลเช่นกัน

การที่ต้องเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างน้อย ๗ คืน ๘ วัน ก็เพื่อให้ได้ผล ฉะนั้นควรมีเวลาเข้าอบรมเพื่อรับคำแนะนำแก้ไขหรือเพิ่มเติมสิ่งที่ยังพร่องอยู่ การปฏิบัติด้วยตนเองจะทำให้เกิดความเข้าใจที่ดีและปฏิบัติได้ถูกต้องกว่าการอ่านจากหนังสือ เพราะหนังสือไม่สามารถเขียนบรรยายให้ละเอียดทุกแง่ทุกมุมได้ การที่คุณแม่สิริ เขียนแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นก็เพื่อเป็นการให้แนวทางไว้อย่างย่อสำหรับให้ผู้ปฏิบัติได้ใช้ทบทวนเท่านั้น (ตามรอยคุณแม่สิริ, 2556:30-33)

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุเมธ ตันติเวชกุล (2545 : 18) กล่าวถึงพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ถึงเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

“คำว่า พอเพียงมีความหมายกว้างออกไปอีก ไม่ได้หมายถึงการมีพอใช้สำหรับใช้ของตัวเอง มีความหมายว่าพอมีพอกิน พอมีพอกินนั้นก็แปลว่า เศรษฐกิจพอเพียงนั่นเอง...”

“...ให้พอเพียงนี้ก็หมายความว่า มีกินอยู่ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่หรูหราก็ได้ แต่ว่าพอ แม้ว่าบางอย่างอาจจะดูฟุ่มเฟือย แต่ก็ทำให้มีความสุข ถ้าทำได้ก็สมควรที่จะทำ สมควรที่จะปฏิบัติ...”

“...Self-sufficiency นั้นหมายความว่า ผลิตอะไรมีพอที่จะใช้ ไม่ต้องไปขอยืมคนอื่น อยู่ได้ด้วยตนเอง...”

“...คนเรารู้สึกถึงความต้องการ มันก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าประเทศใดมีความคิดอันนี้ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่าพอประมาณ ซื่อตรง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็คืออยู่เป็นสุข...”

จะเห็นได้ว่าแนวพระราชดำริเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงนี้ มีความหมายที่ลึกซึ้งและสามารถนำมาใช้เป็นยุทธศาสตร์สำหรับประเทศไทยได้อย่างเหมาะสม แนวพระราชดำรินี้พระราชทานในห้วงปี 2541 อันเป็นห้วงที่ประเทศไทยพึ่งพาการกู้ยืมเงินจากต่างประเทศ ซึ่งแนวพระราชดำรินี้มุ่งให้เห็นถึงการลดรายจ่ายก่อนเป็นสำคัญ ยึดหลักพออยู่พอกินพอใช้ จากนั้นจึงลดความโลภในจิตใจด้วยการพอใจในความต้องการ ด้วยความ “พอเพียง” อันมีความหมายว่าพอประมาณ ซื่อตรง ไม่โลภ แล้วจะนำชีวิตไปสู่ความสุข นั่นก็คือคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง

กังสดาล อยู่เย็น (2544:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง พลวัตชุมชนบ้านเปรี๊นในภายใต้แนวความคิดเศรษฐกิจพอเพียง ตัวอย่างประชากร คือ ชุมชนบ้านเปรี๊นใน ต.ห้วยน้ำขาว อ.เมือง จ.ตราด ใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ใช้แนวคำถามประกอบการสัมภาษณ์ และแนวการสังเกต วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาพัฒนาการของชุมชนในด้านเศรษฐกิจโดยศึกษาลักษณะและปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อลักษณะเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชนผลการวิจัยพบว่าพัฒนาการทางด้านเศรษฐกิจของชุมชนบ้านเปรี๊นในเริ่มจากระบบเศรษฐกิจแบบดั้งเดิมที่ผลิตเพื่อการบริโภคภายในครัวเรือน ต่อมามีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและรูปแบบการผลิตเพื่อขายโดยการปลูกพืชเศรษฐกิจและการสัมปทานป่าไม้ ทำให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมในชุมชน สมาชิกส่วนหนึ่งได้มีความพยายามปรับเปลี่ยนวิถีการดำรงชีวิตและรูปแบบการผลิตตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้รูปแบบการผลิตแบบเกษตรทางเลือกเข้ามาปฏิบัติกรบริโภคที่มีความเรียบง่าย โดยคำนึงถึงสุขภาพและสิ่งแวดล้อมมีการพัฒนาขีดความสามารถในการเรียนรู้อย่างเท่าทันในความสัมพันธ์กับ

บุคคลภายนอก ได้ใช้ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ในชุมชนในการแบ่งปันปันส่วนปัจจัย การผลิตให้แก่ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้านและชุมชนการวิจัยพบว่าปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อลักษณะ เศรษฐกิจพอเพียงของชุมชนบ้านเปรี๊ตใน คือ ผู้นำ กลุ่มและองค์กร กระบวนการเรียนรู้ค่านิยม การ ดำเนินชีวิตด้านสังคม วัฒนธรรมเทคโนโลยี ภูมิปัญญา ทรัพยากรธรรมชาติ และการดำเนินชีวิต เศรษฐกิจและภาวะหนี้สิน

ทรงชัย ดิยานนท์(2542:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาทักษะของเกษตรกรในการ สร้างความมั่นคงทางรายได้ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงตัวอย่างประชากรเป็นเกษตรกรที่กู้ยืมเงิน ในวงเงินไม่เกิน 40,000 บาท จากธนาคารกสิกรไทย สาขาหล่มสัก จ.เพชรบูรณ์ จำนวน 195 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาความรู้ตามแนวคิด เศรษฐกิจพอเพียงในการสร้างความมั่นคงของรายได้ของเกษตรกร ผลการวิจัยพบว่าเกษตรกรมี ทักษะที่เห็นด้วยมากเกี่ยวกับการประกอบอาชีพ และมีความรู้ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงอยู่ใน ระดับสูง โดยเกษตรกรส่วนใหญ่เข้าใจว่าแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเป็นเรื่องของการกินอยู่อย่าง ประหยัด เหมาะสมกับรายได้ในด้านสิ่งแวดล้อม การผลิตโดยใช้แรงงานคนแทนเครื่องจักรมีผลทำ ให้สิ่งแวดล้อมดีในเรื่องสุขภาพอนามัย การบริโภคอาหารที่ปราศจากสารเคมีมีผลทำให้สุขภาพ อนามัยดี ในด้านเกี่ยวข้องกับรายได้ พบว่าเกษตรกรมีความรู้ว่าการทำการเกษตรตามแนวคิด เศรษฐกิจพอเพียงทำให้เกิดการงดใช้สารเคมี ซึ่งเป็นการต้นทุนการผลิต ด้านความพึงพอใจในชีวิต เกษตรกร ในด้านความสามัคคีของชุมชนพบว่า มีความรู้ความสามัคคีจะทำให้ชุมชนแข็งแรง พึ่งตนเองได้ แต่ในด้านการปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ในภาพรวมของการปฏิบัติ พบว่า เกษตรกรมีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย และในภาพรวมของทักษะในการประกอบอาชีพ ทางการเกษตรตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงในการสร้างความมั่นคงทางรายได้ของครอบครัว พบว่าเกษตรกรส่วนใหญ่มีทักษะเห็นด้วยมาก

มยุรี เสือคำราม (2546:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องเปรียบเทียบประสิทธิภาพและ ระดับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ระหว่างเกษตรกรกรรมแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงและเกษตรกรกรรม กระแสหลัก ตัวอย่างประชากรเป็นเกษตรกรที่ประกอบอาชีพทำนาจำนวน 100 ราย แบ่งเป็นผู้ที่ทำการเกษตรกรรมแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง คือ ทำนาและทำกิจกรรมเกษตรอีก 2 ชนิด 50 ราย และ ผู้ที่ทำการเกษตรกรรมกระแสหลักคือ ทำนาและรับจ้างนอกฤดูกาลทำนา 50 ราย ใน ต.เขาหินซ้อน อ.พนมสารคาม จ.ฉะเชิงเทรา วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อเปรียบเทียบระหว่างเกษตรกรกรรมแนวคิด เศรษฐกิจพอเพียงและเกษตรกรกรรมกระแสหลัก ในเรื่องประสิทธิภาพระดับการพัฒนาทรัพยากร มนุษย์ผลการวิจัยพบว่า



1. เกษตรกรรมแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมีประสิทธิภาพสูงกว่าเกษตรกรรมกระแสหลักกล่าวคือ เกษตรกรรมแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมีความประหยัดและก่อให้เกิดประโยชน์คือการปลูกข้าว รวมทั้งมีต้นทุนการผลิตที่ต่ำกว่าและได้รับผลตอบแทนที่สูงกว่าการประหยัดนี้สืบเนื่องมาจากระบบเกษตรกรรมแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงสามารถลดปัจจัยการผลิตบางชนิดโดยการหมุนเวียนนำกลับมาใช้ใหม่ เป็นระบบที่เกื้อกูลกัน นำไปสู่การพึ่งตนเองทั้งในด้านเศรษฐกิจคือได้รับผลตอบแทนที่คุ้มค่าต่อการลงทุน มีเงินพอกินพอใช้จนถึงเหลือกินเหลือใช้ สร้างความมั่นคงและความอบอุ่นให้แก่ครอบครัว และด้านปัจจัยการผลิต เนื่องจากไม่ใช้ปัจจัยการผลิตภายนอกสามารถใช้ปัจจัยการผลิตภายในระบบทำให้ลดความเสี่ยงในการลงทุนทั้งตลาดปัจจัยการผลิตและตลาดผลผลิต คือ วัตถุประสงค์ในการเกษตรเพื่อการบริโภค จึงไม่จำเป็นต้องหวังขายสินค้าในตลาดผลผลิต ก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้

2. เกษตรกรรมแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมีระดับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์สูงกว่าเกษตรกรรมกระแสหลัก สืบเนื่องมาจาก เป็นระบบที่ปลูกพืชหลายชนิดโดยเกษตรกรไม่มีเวลาด่างนอกฤดูกาลเกษตร เกิดการเรียนรู้ระบบที่อาศัยอยู่พัฒนาทักษะการเกษตรของการผลิตให้มีศักยภาพยิ่งขึ้น ไป การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นนี้จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ เกิดการพัฒนาทัศนคติเชิงบวกต่อระบบเกษตรกรรมของตนเอง ชุมชน สังคมและประเทศชาติ โดยการพัฒนาที่เกิดขึ้นทั้งหมดนี้เป็นการพัฒนาที่สอดคล้องกับทฤษฎีการพัฒนาเน้นมนุษย์เป็นศูนย์กลาง กล่าวคือ การพัฒนาเริ่มภายในตนของเกษตรกรเองเป็นลำดับแรกและค่อยขยายผลสู่สังคมรอบข้างต่อไป ในท้ายที่สุดผู้วิจัยสรุปว่า ระบบเกษตรกรรมแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงนี้เป็นระบบที่เอื้อให้เกิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยจะช่วยให้เกษตรกรสามารถดำรงอยู่ได้ตลอดไป การเกษตรสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางด้านเศรษฐกิจในการดำรงชีพ และรักษาภาวะแวดล้อม ช่วยฟื้นฟูความอุดมสมบูรณ์ของดิน เมื่อสิ่งแวดล้อมสมบูรณ์เกษตรกรย่อมมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

ไพฑูรย์ พัชรธาดา (2547:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ความมั่นคงทางรายได้ของแรงงานภาคเกษตรกรรมตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง : ศึกษาเฉพาะกรณีสมาชิกนิคมสร้างตนเอง โนนสัง จ.หนองบัวลำภู ตัวอย่างประชากรเป็นสมาชิกในโครงการรวมน้ำใจถวายในหลวง ระหว่างปีพ.ศ. 2540-2542 จำนวน 317 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาความรู้ การปฏิบัติกิจกรรมและทัศนะในการประกอบอาชีพทางการเกษตรตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อสร้างความมั่นคงทางรายได้ผลการวิจัยพบว่า การดำเนินงานโครงการฯใช้เป็นมาตรการบรรเทาปัญหาการว่างงานแก่ผู้ถูกเลิกจ้าง ผู้ว่างงานที่อพยพกลับภูมิลำเนาเนื่องจากภาวะวิกฤติเศรษฐกิจในนิคมสร้างตนเอง โนนสัง ตั้งแต่ปี พ.ศ.2540 โดยสนับสนุนการขุดสระน้ำให้แก่สมาชิก และส่งเสริมการประกอบอาชีพทางการเกษตรตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงในรูปแบบ

เกษตรทฤษฎีใหม่ตามแนวพระราชดำริ เพื่อให้สมาชิกมีงานทำและมีรายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัวในลักษณะพออยู่พอกิน สมาชิกส่วนใหญ่มีความรู้ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงในระดับมากสามารถปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงได้ระดับปานกลาง สมาชิกที่ทัศนะที่เห็นด้วยระดับมากกว่าการประกอบอาชีพตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงสามารถสร้างความมั่นคงทางรายได้ให้แก่ครอบครัวของตนเองได้ โดยสมาชิกส่วนใหญ่แสดงความประสงค์ที่จะยึดแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพทางการเกษตรต่อไป

พระมหาประทีป พรหมสิทธิ์ (2545 อ้างถึงใน อภิรักษ์ พันธเสน, 2549:217-221) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาวิเคราะห์เชิงปรัชญาเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ภูมิพลอดุลยเดช ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ซื่อตรง ไม่โลภอย่างมาก และไม่เบียดเบียนผู้อื่น ซึ่งก็คือ ความพอประมาณ และมีเหตุผล เศรษฐกิจพอเพียงที่เน้นความพอประมาณ พอสมควร ซึ่งมีรากฐานแนวคิดมาจากพระพุทธศาสนาในเรื่องมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง ส่วนเป้าหมายการผลิตและการบริโภคในพระพุทธศาสนาต้องการที่จะทำให้ระบบทั้งระบบดำเนินไปในลักษณะที่ยั่งยืน โดยที่มนุษย์สามารถลดความทุกข์และเข้าถึงความสุขในระดับชั้นต่างๆ เป้าหมายสุดท้ายอยู่ที่นิพพาน ซึ่งเข้าถึงได้ด้วยปัญญา

ศิริกุล คำรงมณี (2546:บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง เศรษฐกิจพอเพียงกับวิถีชีวิตแบบพุทธ วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาวิเคราะห์คำสอนของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทว่ามีทัศนะทางเศรษฐศาสตร์อย่างไร โดยเปรียบเทียบกับเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิจัยพบว่าหลักคำสอนทางสายกลางของพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับความพอดี และพอเพียงนอกจากนี้แนวคิดทางเศรษฐกิจของทั้งสองระบบยังนำไปสู่การแก้ปัญหาเศรษฐกิจและปัญหาต่างๆ ของสังคมได้ โดยเป็นการแก้ปัญหาและป้องกันปัญหาก่อนที่จะเกิดด้วยการทำความเข้าใจต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง โดยต้องเริ่มที่ใจหรือสัมมาทิฐีก่อน จากนั้นจึงนำไปสู่การปฏิบัติโดยยึดอยู่บนหลักของความพอประมาณ มีเหตุและพึงตนเองได้ โดยทุกคนสามารถเข้าสู่แนวทางของเศรษฐกิจพอเพียงได้โดยไม่จำเป็นต้องเป็นเกษตรกรเท่านั้น ในท้ายสุดงานวิจัยนี้เสนอว่าเศรษฐกิจพอเพียงนั้น สามารถเสริมส่วนที่เป็นข้อดีของเศรษฐกิจระบบทุนนิยม โดยผ่านทางคนในระบบที่ดำเนินชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

สหัทยา พลบัณฑิ(2548:บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง การนำเสนอแนวทางการพัฒนาคนให้มีคุณลักษณะตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ

1. วิเคราะห์กิจกรรมทางเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชน ไปสู่คุณลักษณะตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

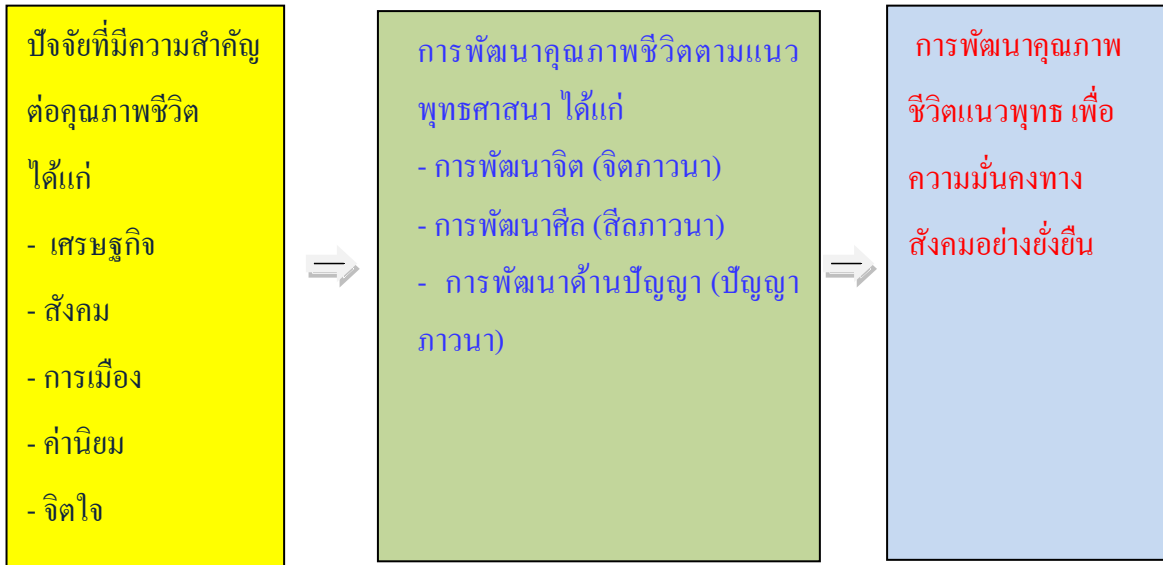
2. วิเคราะห์การเรียนรู้ของชุมชนเพื่อพัฒนาไปสู่คุณลักษณะตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

3. นำเสนอแนวทางการพัฒนาคนในชุมชนให้มีคุณลักษณะตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การวิจัยเอกสาร เพื่อกำหนดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและใช้การวิจัยภาคสนามเพื่อวิเคราะห์กิจกรรมทางเศรษฐกิจพอเพียงและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจริงในชุมชน การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีสัมภาษณ์เจาะลึกการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีร่วมในชุมชนบท 3 แห่งในภาคใต้ ภาคตะวันออก เฉียงเหนือและภาคเหนือ ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงแบ่งเป็น 3 ประการ คือ พอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ซึ่งคุณลักษณะทั้ง 3 ประการจะเกิดขึ้นได้จากการพัฒนาความรู้และคุณธรรม ซึ่งเป็นเงื่อนไขหลักของการพัฒนาคน โดยผ่านกิจกรรมใน 4 ด้าน คือ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อมและด้านจิตใจกิจกรรมเหล่านี้ต้องดำเนินไปพร้อมกันอย่างสมดุล จึงจะสร้างความพอเพียงให้เกิดขึ้นในชุมชนได้ ซึ่งการเรียนรู้ของชุมชนเพื่อพัฒนาคนไปสู่คุณลักษณะตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 2 รูปแบบ คือ การเรียนรู้เพื่อพัฒนาคนโดยตรง และการเรียนรู้เพื่อพัฒนาระบบที่ช่วยสนับสนุนการเปลี่ยนแปลง และแนวทางพัฒนาคนในชุมชนแบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ การพัฒนาความรู้และคุณธรรมในตัวบุคคลผ่านการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบ และการพัฒนาชุมชนให้มีการดำเนินกรรมทางเศรษฐกิจพอเพียงทั้ง 4 ด้านอย่างสมดุล

### กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธ เพื่อความมั่นคงทางสังคมอย่างยั่งยืน” วิจัยได้ทำการศึกษาทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หลังจากนั้นได้นำมาสรุปเพื่อกำหนดเป็นกรอบแนวคิดของการวิจัย ดังนี้

แผนภาพที่ 2-1 กรอบแนวคิดการวิจัย



## สรุป

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธ เพื่อความมั่นคงทางสังคมอย่างยั่งยืน” ครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้มีการรวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตจากนักคิดต่าง ๆ หลักระกรมในการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธศาสนา ตลอดจนได้น้อมนำเอาหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มาเป็นข้อมูลในการศึกษาวิจัย เพื่อจะได้นำมารวบรวมสรุปเป็นแนวทางให้คนในสังคมนำมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมั่นคง ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของสังคมโลก นอกจากนี้ยังเป็นการพิสูจน์ให้เห็นว่าผู้ที่ปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธศาสนาอย่างเคร่งครัดจะเป็นผู้ที่มีสติรู้อยู่ตลอดเวลา รู้จักยับยั้งชั่งใจ รู้จักดี รู้จักชั่ว มีสมาธิการทำงาน ก่อให้เกิดผลงานที่มีคุณภาพ เกิดความสุขในจิตใจ จิตใจมีความบริสุทธิ์ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น เกิดความมั่นคงในชีวิตครอบครัว และชีวิตการทำงาน เป็นผลให้สังคมและประเทศมีความมั่นคงอย่างยั่งยืนตลอดไปได้

## บทที่ 3

# การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพุทธ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

## การปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมให้เหมาะสมกับจริตในตัวของมนุษย์แต่ละคนตามแนวทางแห่งพระพุทธองค์ จะทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสัจธรรมของชีวิต เข้าใจกฎธรรมชาติ ที่เป็นลักษณะเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ที่ประกอบด้วย รูปธรรมและนามธรรม คาสอนและทางปฏิบัติของพระพุทธองค์ เป็นสัจธรรมของชีวิตที่สอนให้มนุษย์เรียนรู้ชีวิตตามความเป็นจริง เพื่อนำชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ ด้วยการปฏิบัติธรรม เพื่อกำจัดกิเลส ตัณหา อุปาทานที่มีอยู่ในชั้นรัตนदानของมนุษย์ให้เจือจางลงจนกระทั่งหมดไป เพื่อฝึกจิตให้เข้มแข็ง ให้มีสติปัญญาที่เฉลียวฉลาด มีดวงตาเห็นธรรม เข้าใจในหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ได้อย่างถูกต้องและสามารถเอาหลักธรรมคำสั่งสอนนั้นไปเผยแผ่ให้กับบุคคลอื่น และเพื่อพัฒนาจิตให้สะอาด สว่าง สงบ เพื่อการบรรลุมรรคผล ที่เรียกว่าพระนิพพาน ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิตในปัจจุบันและอนาคตสืบไป (พระศรีสัพทศีล สจฺจวโร (แสงธง), บทคัดย่อ, 2556:2)

### ลักษณะของการปฏิบัติธรรม (ชวขง พิกุลสวัสดิ์, 2535:5-13)

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา แบ่งออกได้เป็น 2 วิธีใหญ่ ๆ คือสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติสมถกรรมฐาน หมายถึง วิธีทำให้จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน แต่ไม่ใช่เหตุบังเอิญโดยตรงที่ทำให้ได้มรรคผลนิพพาน เป็นเพียงวิธีที่ช่วยลดอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม ทำให้การปฏิบัติได้ผลเร็วขึ้น ส่วนวิปัสสนากรรมฐานหมายถึงวิธีปฏิบัติให้เกิดปัญญา คือรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง ซึ่งจะเป็เหตุบังเอิญโดยตรงที่ทำให้ได้มรรคผลนิพพาน

### 1. การปฏิบัติสมถกรรมฐาน

ในการปฏิบัติธรรม บางครั้งจิตของเราไม่สงบ มีความฟุ้งซ่าน ไม่สามารถทำสติสัมปชัญญะให้เกิดขึ้นได้ เราต้องหาวิธีทำจิตให้สงบเสียก่อน วิธีทำจิตให้สงบเรียกว่าสมถกรรมฐาน แบ่งออกได้เป็น 2 วิธี คือ

1.1 การทำสมาธิ ใช้ในกรณีทีจิตมีความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ มีความโกรธ ความหงุดหงิดเกิดขึ้น การทำสมาธิแบ่งออกได้เป็นสองวิธีคือ การนั่งสมาธิ และการเจริญสติ

การนั่งสมาธิ เป็นการทำสมาธิในขณะที่ร่างกายนั่งอยู่กับที่ ไม่เคลื่อนไหว อาจจะใช้วิธีนั่งหลับตา แล้วกำหนดให้สติอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเพียงอารมณ์เดียว ไม่ให้ใจ

รับรู้อารมณ์อื่นเลย ถ้าเผื่อคิดถึงเรื่องอื่น พอนึกได้ก็ให้ดึงจิตกลับมาในอารมณ์เดิม การที่เราจะกำหนดเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ก็แล้วแต่ความชอบ หรือความถนัดของเรา นึกอะไรได้ง่ายได้ชัดก็ให้เอาสิ่งนั้นมาเป็นอารมณ์

สมาธิ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต),330-335) แปลกันว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป สมาธินั้นแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ (Momentary concentration) ซึ่งคนสามัญทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ ในการปฏิบัติหน้าที่กิจการงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี

อุปจารสมาธิ คือ สมาธิเฉียด ๆ หรือจวนจะแน่วแน่ (Neighborhood concentration)

อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แน่วแน่แนบสนิท (Attainment concentration) สมาธิในขั้นฌาน เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งถือว่าเป็นความสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

ฌาน มีหลายขั้น ยิ่งเป็นขั้นสูงขึ้นไป องค์ธรรมต่าง ๆ ซึ่งทำหน้าที่ประกอบอยู่กับสมาธิ ก็ยิ่งลดน้อยลงไป ฌาน โดยปกติแบ่งเป็น 2 ระดับใหญ่ ๆ และสามารถแบ่งย่อยออกไปอีก ระดับละ 4 อย่าง รวมเป็น 8 อย่าง เรียกว่า ฌาน 8 หรือ สมาบัติ 8 ได้แก่

#### 1. รูปฌาน 4 ได้แก่

1.1 ปฐมฌาน (ฌานที่ 1) มีองค์ประกอบ 5 คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา

1.2 ทุติยฌาน (ฌานที่ 2) มีองค์ประกอบ 3 คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

1.3 ตติยฌาน (ฌานที่ 3) มีองค์ประกอบ 2 คือ สุข เอกัคคตา

1.4 จตุตถฌาน (ฌานที่ 4) มีองค์ประกอบ 2 คือ อุเบกขา เอกัคคตา

#### 2. อรูปฌาน 4 ได้แก่

2.1 อากาสนัญญาตนะ (ฌานที่กำหนดอากาศ – space อันอนันต์)

2.2 วิญญาณัญญาตนะ (ฌานที่กำหนดวิญญาณอันอนันต์)

2.3 อากิญจัญญาตนะ (ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีสิ่งใด ๆ)

2.4 เนวสัญญานาสัญญาตนะ (ฌานที่เข้าถึงภาวะมีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีสัญญาไม่ใช่)

### วิธีเจริญสมาธิ

การปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมาธิ จนเป็นผลสำเร็จต่าง ๆ อย่างที่กล่าวแล้วนั้น ย่อมมีวิธีการหรืออุบายสำหรับเหนี่ยวนำสมาธิมากมายหลายอย่าง พระอรรถกถาจารย์ได้รวบรวมข้อปฏิบัติที่เป็นวิธีการต่าง ๆ เหล่านี้วางไว้ มีทั้งหมดถึง 40 อย่าง คือ

1. กสิณ 10 เป็นการใช่วัตถุภายนอกเข้าช่วย โดยการเพ่งเพื่อให้จิตรวมเป็นหนึ่ง วัตถุที่ใช้เพ่ง ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม สีเขียว สีแดง สีเหลือง สีขาว อากาศ (ช่องว่าง) และแสงสว่าง ซึ่งจัดทำขึ้นเพื่อให้เหมาะกับการใช้เพ่งโดยเฉพาะ
2. อสุภะ 10 พิจารณาซากศพในระยะต่าง ๆ รวม 10 ประเภท
3. อนุสติ 10 ระลึกถึงอารมณ์ที่สมควรชนิดต่าง ๆ เช่น พระพุทธรูป พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ศีล จาคะ เป็นต้น
4. อัปมัญญา 4 เจริญธรรมที่เรียกว่า พรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา โดยใช้วิธีแผ่ไปอย่างกว้างขวางไม่มีขอบเขต
5. อาหารเรปฏิกุศลสัญญา 1 กำหนดความเป็นปฏิกุศลในอาหาร
6. ธาตุวัญญู 1 กำหนดพิจารณาธาตุ 4
7. อรูป 4 กำหนดอารมณ์ของอรูปฌาน 4

วิธีปฏิบัติ 40 อย่างนี้ เรียกว่า กรรมฐาน 40 การปฏิบัติกรรมฐานเหล่านี้ต่างกัน โดยผลสำเร็จ ที่วิธีนั้น ๆ สามารถให้เกิดขึ้น สูงต่ำ มากน้อยต่างกัน และต่างโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งจะต้องพิจารณาเลือกใช้ให้เหมาะกับลักษณะนิสัย ความโน้มเอียงที่แตกต่างกันระหว่างบุคคล ที่เรียกว่า “จริยา” ต่าง ๆ จริยามี 6 ประเภท คือ

- ราคจริยา ลักษณะนิสัยที่หนักไปทางราคะ รักสวยรักงาม
  - โทสจริยา ลักษณะนิสัยที่หนักไปทางโทสะ ใจร้อนหุนหัน
  - โมหจริยา ลักษณะนิสัยที่หนักไปทางโมหะ มักหลงลืม ซึมงง
  - สัทธาจริยา ลักษณะนิสัยที่มากด้วยศรัทธา ซาบซึ้ง เชื่อง่าย
  - พุทธิจริยา ลักษณะนิสัยที่หนักในปัญญา คล่องแคล่ว ชอบคิดพิจารณาเหตุผล
  - วิตักกจริยา ลักษณะนิสัยที่มากด้วยวิตก ชอบครุ่นคิดกังวล
- บุคคลใดหนักในจริยาใด ก็เรียกว่าเป็น “จริต” นั้น ๆ เช่น ราคจริต เป็นต้น

การเจริญสติ เป็นการทำสมาธิควบคู่ไปกับการฝึกสติในขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่ในอิริยาบถต่าง ๆ ทำได้โดยการให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน คือ ปัจจุบันทำอะไรก็ให้รู้ว่ากำลังทำอย่างนั้น เช่น ขณะที่ยืนอยู่ก็ให้รู้สึกที่กำลังยืนอยู่ นั่งอยู่ก็ให้รู้ว่ากำลังนั่งอยู่ ถ้ามีสติรู้อยู่ในอิริยาบถต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง จิตก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิ

1.2 การพิจารณาธรรม ใช้ในกรณีที่มีจิตมีตัณหา มาก เช่น อยากดูหนังละคร อยากกินอาหารอร่อย อยากร่ำรวย อยากยิ่งใหญ่ อยากเป็น โนน เป็นนี่ ไม่อาจมีสติตั้งมั่นอยู่กับปรมาัตตธรรมได้ จึงต้องมีการพิจารณาธรรมเพื่อให้จิตคลายกำหนดจากอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้น

การพิจารณาธรรม คือการนึกคิดพิจารณาถึงความจริงของชีวิต อาจจะพิจารณาได้หลายลักษณะ เช่น พิจารณาถึงความเจ็บป่วย ความแก่ ความตาย พิจารณาไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนของชีวิต อาจจะใช้วิธีนึกคิดขึ้นมาเองเฉย ๆ หรืออาจจะมองภาพไปด้วยนึกคิดไปด้วยก็ได้ เช่น คุณแก่แล้วก็พิจารณาว่าอีกหน่อยเราก็ต้องอยู่ในสภาพที่น่าสมเพชเช่นนี้ ชีวิตนี้ไม่น่ายินดีเลย อย่ายินดีในชีวิตนี้เลย ดูไปด้วยพิจารณาไปด้วย พิจารณากลับไปกลับมาหลาย ๆ หน ไม่ช้าเราก็จะรู้สึกสลดหดหู่ใจ ตัณหาคือความทะยานอยากในสิ่งต่าง ๆ ก็จะไม่สงบลง เราก็สามารถที่จะปฏิบัติธรรมต่อไปได้ เพราะเหตุที่การพิจารณาธรรมทำให้จิตคลายกำหนดจากอารมณ์ที่น่ายินดีรู้สึกเบื่อหน่ายในชีวิต ผู้ปฏิบัติจึงอาจจะเข้าใจผิดได้ว่า การพิจารณาธรรมอยู่เนื่อง ๆ จะทำให้สามารถบรรลุมรรคผล

## 2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ในการรับรู้อารมณ์ของคนเรานั้น ไม่ว่าจะเป็นการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ดี จะมีความรู้สึก 3 อย่างเกิดขึ้นเรียงกันเสมอ คือ ความรู้สึกในปรมาัตต เกิดขึ้นเองก่อน มีความรู้สึกในสมมุติติดตามมา แล้วจึงมีความรู้สึกในกิเลสเกิดขึ้นอีกต่อหนึ่ง เช่น ขณะที่เรามองเห็นดอกกุหลาบ ปรมาัตตคือความรู้สึกในรูปทรงสันของภาพเกิดขึ้นก่อน แล้วจึงมีการนำรูปทรงสีสันที่เห็นมาตีความเป็นดอกไม้ ดอกกุหลาบ ความรู้สึกว่าเป็นดอกไม้ ดอกกุหลาบนี้เป็นสมมุติ ความรู้สึกของเราจะไม่หยุดเพียงเท่านั้น แต่เราจะอาศัยสมมุติเป็นสื่อให้กิเลสเกิดขึ้นอีกต่อหนึ่ง เราอาจจะรู้สึกว่าสวย ชอบ อยากได้ ก็เป็นโลภะ ถ้าเรารู้สึกไม่ชอบ น่าเกลียด ก็เป็นโทสะ หรือรู้สึกเฉย ๆ ก็เป็น โมหะ เพราะถ้ารู้สึกเฉย ๆ เราก็จะไม่ใส่ใจ ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน การไม่ใส่ใจ ใจลอยเหม่อ ฟุ้งซ่าน จัดเป็นโมหะ

**ปรมาัตต** คือ ความจริงที่มีอยู่ในธรรมชาติ เช่น รูปทรง สีสันของภาพ เป็นปรมาัตต หรือเป็นความจริงในการเห็น

**สมมุติ** คือ การตีความจากปรมาัตต เช่น ตีความจากภาพที่เห็นว่าเป็นภาพดอกไม้ ภาพคน ภาพรถ

**กิเลส** คือ ความยินดีในร้ายในสมมุติ หรือการคิดในสมมุติ ซึ่งเรียกว่า อุปาทาน คนทั่วไปได้ชื่อว่า ปุถุชน ซึ่งหมายถึงผู้หนาแน่นด้วยกิเลส ก็เพราะว่าในการรับรู้อารมณ์ ไม่ว่าจะผ่านทางทวารใดก็ตาม ย่อมถูกกิเลสปรุงแต่งจิตอยู่เสมอ การปฏิบัติธรรมก็คือการฝึกรับรู้อารมณ์ด้วยสภาพจิตที่ปราศจากกิเลส ซึ่งทำได้ 2 วิธีใหญ่ ๆ คือ



2.1 การปฏิบัติธรรมชนิดอยู่กับสมมุติ การปฏิบัติธรรมวิธีนี้เป็นการฝึกมีสติอยู่กับ  
ปรมาัตถ์และสมมุติ แต่พยายามละกิเลส ถ้าการปฏิบัติธรรมได้ผล ขณะที่เรารับรู้ในอารมณ์ที่มา  
กระทบ เราก็จะรู้ทั้งในปรมาัตถ์ และรู้ในสมมุติ แต่จะมีใจเป็นกลางไม่ยินดียินร้ายในอารมณ์ที่มา  
กระทบนั้น

แผนภาพที่ 3-1 อารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะที่ปฏิบัติธรรม

ปรมาัตถ์	สมมุติ	กิเลส
ปรมาัตถ์	สมมุติ	
ปรมาัตถ์		

ความรู้สึกละกณะที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรม

ความรู้สึกละกณะปฏิบัติธรรมชนิดอยู่กับสมมุติ

ความรู้สึกละกณะปฏิบัติธรรมชนิดอยู่กับปรมาัตถ์

(ที่มา : ชวรง พิภูลสวัสดิ์,2535:6)

2.2 การปฏิบัติธรรมชนิดอยู่กับปรมาัตถ์ การปฏิบัติธรรมวิธีนี้เป็นการฝึกมีสติอยู่  
แต่กับปรมาัตถ์เท่านั้น พยายามละสมมุติ เมื่อไม่รู้ในสมมุติ กิเลสก็ไม่เกิด เพราะกิเลสเกิดตามหลัง  
สมมุติ ยกตัวอย่างเช่น ขณะที่เรามองดอกกุหลาบ ก็ให้สนใจในรูทรงสีสันของภาพที่ปรากฏเพียง  
อย่างเดียว ไม่ตีความว่าเป็นดอกกุหลาบ ถ้าเรามองแล้วตีความว่าเป็นดอกกุหลาบก็ให้ตั้งใจมองใหม่  
โดยสนใจแต่รูทรงสีสันเพียงอย่างเดียว ไม่นึกคิดตีความว่าภาพนั้นคืออะไร แล้วพยายามให้ใจรับรู้  
อย่างนั้นต่อไปเรื่อย ๆ ถ้าการปฏิบัติธรรมได้ผล ขณะที่เรารับรู้ในอารมณ์ที่มากระทบ เราก็จะรู้แต่  
ปรมาัตถ์ ไม่รู้ในสมมุติ และจะมีใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้ายในอารมณ์ที่มากระทบนั้น

พระพุทธเจ้าได้ทรงวางแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ 4 แบบ เรียกว่า  
สติปัฏฐาน 4 อัน (ชวรง พิภูลสวัสดิ์,2535:6) ได้แก่

การมีสติอยู่กับ กาย (กายานุปัสสนา)

การมีสติอยู่กับ เวทนา (เวทนานุปัสสนา)

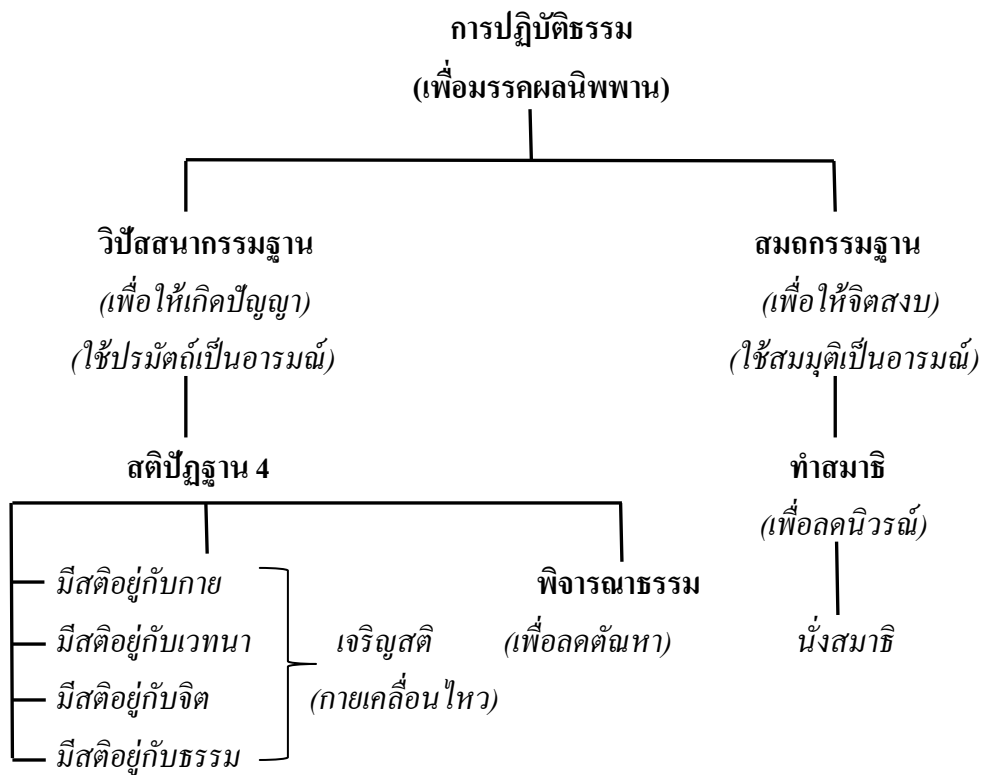
การมีสติอยู่กับ จิต (จิตตานุปัสสนา)

การมีสติอยู่กับ ธรรม (ธัมมานุปัสสนา)

การปฏิบัติทั้ง 4 แบบ จัดเป็นการมีสติอยู่กับปรมาัตถ์ทั้งสิ้น เพราะ กาย เวทนา จิต  
ธรรม เหล่านี้ล้วนเป็นปรมาัตถ์ การมีสติอยู่กับสมมุติ แต่ละความยินดียินร้ายในสมมุตินั้น จัดเป็นการ  
มีสติอยู่กับธรรมคืออริยสัจ 4 เพียงแต่เราอาศัยสมมุติมาเป็นสื่อให้จิตหวนไหวไปตามอำนาจกิเลส  
คือเกิดอุปทาน มีความยินดียินร้ายในสมมุตินั้น การมีสติจดจ่ออยู่กับสมมุติเพียงอย่างเดียว จึงเป็น  
เพียงสมาธิ เป็นเพียงสมณะเท่านั้น แต่ถ้ามีการละความยินดียินร้ายในสมมุตินั้นด้วยก็เป็นวิปัสสนา

การปฏิบัติวิปัสสนาก็เพื่อให้เกิดปัญญา คือรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง ในทางพุทธศาสนา คำว่า ปัญญา ไม่ได้หมายถึง ความรู้ทั่วไป คำว่าปัญญาในทางพุทธศาสนาแบ่งออกได้เป็น ๓ ระดับ คือ สุตตามขปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟังธรรม จินตมขปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการนึกคิดพิจารณา และภาวนามขปัญญา ปัญญาที่เป็นผลของการปฏิบัติธรรม ปัญญาที่เป็นผลของการปฏิบัติธรรม ซึ่งเรียนกว่า วิปัสสนาญาณ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการทำปัญญาให้เกิดขึ้น เมื่อมีปัญญาเพิ่มมากขึ้น อวิชชาที่ข่มอ่อนกำลังลง

แผนภาพที่ 3-2 การปฏิบัติธรรม



ที่มา : (ชวง พิภูลสวัสดิ์,2535:11)

การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน (รวมทั้งวิปัสสนา) ไม่ใช่หลักการที่จำกัดว่า จะต้องปลีกตัวหลบหนีไปนั่งปฏิบัติอยู่ภายนอกสังคม หรือจำเพาะในกาลเวลาตอนใดตอนหนึ่ง โดยเหตุนี้ผู้รู้จึงสนับสนุนให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไป ในเวลาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว แต่มีธรรมข้ออื่น ๆ ควบคู่ด้วย ธรรมที่ไม่บ่งถึงไว้ ก็คือ สมาธิ ซึ่งจะมีอยู่ด้วยอย่างน้อยในขั้นอ่อน ๆ

## การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธศาสนา คือ การเจริญสติปัญญา 4 หรือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ผู้วิจัยได้นำรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ( Mental Development for Cultivation of Wisdom and Peace ) มาเป็นตัวอย่างประกอบในการศึกษาวิจัย ซึ่งเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 7 คืน 8 วัน ของคุณแม่สิริ กรินชัย เป็นภูมิปัญญาทางพุทธศาสนาของไทย คิดค้นและพัฒนาขึ้นจากรูปแบบวิธีการและกระบวนการสอนที่สืบทอดมาจากวิปัสสนาจารย์ในอดีต โดยรักษาหลักการปฏิบัติเดิมอันเป็นหัวใจของพุทธศาสนา คือ การเจริญสติปัญญา 4 หรือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานไว้ ทำให้การปฏิบัติมีประสิทธิภาพ ได้ผลเร็ว เหมาะกับยุคสมัยในปัจจุบัน (ยุวพุทธิก, 2554:69) โดยมีกลุ่มเป้าหมายที่จะศึกษาคือกลุ่มประชาชนซึ่งเข้าปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย เฉพาะผู้ที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข โดยคุณแม่สิริ กรินชัย 7 คืน 8 วัน ระหว่างเดือนมกราคม – เมษายน 2557 และกลุ่มนักธุรกิจ ผู้บริหาร ผู้นำองค์กรต่าง ๆ ที่ประสบความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม รวมทั้งผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข โดยคุณแม่สิริ กรินชัย จะมีการฝึกปฏิบัติโดยอาศัยแนวคิดและแนวปฏิบัติตามหลักอริยสัจ 4 คือ หลักความเป็นจริงในชีวิต ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค รวมทั้งหลักธรรมอื่นในพระพุทธศาสนาประกอบเป็นแนวทางปฏิบัติ ได้แก่ การเจริญสติปัญญา 4 นีวรณ 5 อิทธิบาท 4 อินทริย 5 และ พรหมวิหาร 4 เป็นต้น โดยจะได้ศึกษาวิจัยถึงขั้นตอนการปฏิบัติ แนวทางการสอนของหลักสูตร แนวความคิดหรือหลักธรรม ที่เป็นส่วนประกอบสำคัญในการปฏิบัติธรรม อันเป็นปัจจัยหลักที่สามารถมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม รวมถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น และสามารถทำให้สังคมมีความเข้มแข็งและมั่นคงต่อไป

### ขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของยุวพุทธิกสมาคมฯ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธศาสนา ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ในหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ( Mental Development for Cultivation of Wisdom and Peace ) โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 7 คืน 8 วัน ของคุณแม่สิริ กรินชัย เป็นภูมิปัญญาทางพุทธศาสนาของไทย คิดค้นและพัฒนาขึ้นจากรูปแบบวิธีการและกระบวนการสอนที่สืบทอดมาจากวิปัสสนาจารย์ในอดีต โดยรักษาหลักการปฏิบัติเดิมอันเป็นหัวใจ

ของพุทธศาสนา คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 หรือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานไว้ ทำให้การปฏิบัติมีประสิทธิภาพ ได้ผลเร็ว เหมาะกับยุคสมัยในปัจจุบัน (ยุวพุทธิก, 2554:69)

**เทคนิคและวิธีการสอนตามหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขฯ**  
(ยุวพุทธิก,2544:60)

คุณแม่สิริ กรินชัย ใช้เทคนิคการสอน ดังนี้

1. การสอนอย่างมีระบบตามขั้นตอนทีละน้อย (Gradual Approximation) คือการสอนเดินจงกรมวันละ 1 ระยะเวลา และนั่งสมาธิระยะสั้น ๆ แล้วจึงเพิ่มให้ต่อวันละ 1 ระยะเวลา เพิ่มเวลาการนั่งสมาธิตามควรแก่สภาวะของผู้รับการอบรม ทำให้ผู้รับการอบรมสามารถปรับสภาพร่างกายและจิตใจได้ และไม่เกิดความรู้สึกท้อถอยต่อการปฏิบัติ

2. การให้ผู้รับการอบรมลงมือปฏิบัติจริง ( Active Participation ) ทำให้ทุกคนได้พิสูจน์ว่าธรรมะของพระพุทธองค์ปฏิบัติตามได้จริง มีผลประเสริฐจริง เนื่องจากมีผู้เข้ารับการอบรมเป็นจำนวนมาก คุณแม่สิริ กรินชัย จึงให้ผู้เข้ารับการอบรมออกเสียงพร้อมกันในขณะฝึกเดินจงกรม ทำให้สามารถตรวจสอบได้ว่าการเดินเป็นปัจจุบันหรือไม่ และอารมณ์ของผู้ปฏิบัติเป็นอย่างไร เทคนิคการเดินจงกรมออกเสียงที่ใช้สอนคนจำนวนมากนี้ คุณแม่สิริ กรินชัย เป็นผู้ริเริ่มใช้เป็นคนแรก นอกจากการใช้เทคนิคการเดินจงกรมออกเสียงแล้ว ยังมีการเดินเจียบสลับตามสมควร ซึ่งทำให้เกิดผลดีเป็นอย่างยิ่ง

3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ ( Feedback ) เมื่อปฏิบัติพอสมควรแล้ว จะให้ผู้เข้ารับการอบรมรายงานเกี่ยวกับสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติ ซึ่งคุณแม่สิริ กรินชัย ขณะเมื่อมีชีวิตอยู่จะเป็นผู้แนะแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องให้ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นรายบุคคล รวมทั้งการตอบปัญหาข้อข้องใจ (ที่เรียกว่าการสอบอารมณ์) ต่าง ๆ ให้จนหมดสิ้นด้วยตนเอง ปัจจุบันจะมอบให้วิทยากรเป็นผู้สอบอารมณ์แทน

4. การเสริมกำลังใจ ( Reinforcement ) การปฏิบัติพัฒนาจิตหรือวิปัสสนากรรมฐานเป็นงานทวนกระแสนกิเลส ต้องอาศัยความวิริยะพากเพียรอดทนอย่างยิ่ง คุณแม่สิริ กรินชัย จึงคอยประคับประคองให้กำลังใจด้วยวิธีการต่าง ๆ อย่างนุ่มนวล เมตตา จนชจะใจผู้เข้ารับการอบรม ซึ่งเมื่ออดทนฝึกปฏิบัติจนครบ 7 คืน 8 วัน จะได้สัมผัสความสุขความสงบใจโดยทั่วกัน

**แนวทางการสอนของคุณแม่สิริ กรินชัย** (ยุวพุทธิก,2544:60) มีดังนี้

1. การบรรยาย

1.1 บรรยายหลักและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

1.2 บรรยายหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการปฏิบัติ

## 2. การสาธิต

มีวิทยากรสาธิตการปฏิบัติให้แก่ผู้เข้าปฏิบัติ เช่น สาธิตการกราบพระ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถ การรับประทานอาหารอย่างมีสติ การบริหารกายด้วยสติ เป็นต้น

## 3. การประเมินผล

เมื่อเสร็จสิ้นการอบรมแล้ว มีการประเมินผลโดยใช้วิธีการ ดังนี้

3.1 ประเมินผลตนเอง ( Self-Evaluation ) ด้วยการให้ฟังเทศน์ลำดับญาณ ผู้เข้ารับการอบรมจะประจักษ์แก่ตนเองว่าปฏิบัติได้ถึงขั้นใด เป็นเรื่องเฉพาะตน

3.2 การสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรม

3.3 การตอบแบบประเมินผล

3.4 การเขียนแสดงความรู้สึกของผู้เข้ารับการอบรม

3.5 การพูดแสดงความรู้สึกของผู้เข้ารับการอบรม

3.6 การซักถาม

## 4. การใช้อุปกรณ์การสอน

4.1 แถบบันทึกเสียง ได้แก่

4.1.1 ธรรมะบรรยายเรื่องสั้น ๆ โดยคุณแม่สิริ กรินชัย ความยาวประมาณ 15 นาที ซึ่งจะเลือกเรื่องที่มีเนื้อหาส่งเสริมการปฏิบัติตามสภาวะของผู้เข้ารับการอบรมแต่ละวัน ใช้เปิดในช่วงหลังการสวดมนต์เช้าเย็น หลังจากนั้นมีการบรรยายขยายความด้วยตนเอง หรือให้โอกาสศิษย์ของท่านมาบรรยายขยายความ ซึ่งช่วยดึงจุดความสนใจได้ดี ภาษาที่ใช้ก็ง่าย ๆ นำฟัง

4.1.2 เทคนิคลำดับญาณ โดยพระธรรมธีรราชฆราวาส (โชค ญาณสิทธิ) ป.ธ. 9 อดีตพระอาจารย์ใหญ่ ฝ่ายวิปัสสนาวิกรมมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ แม่ท่านมรณภาพไปแล้ว ก็ใช้แถบบันทึกเสียงของท่านเปิดให้ฟังเพื่อการประเมินผล

1.2 วีดิทัศน์ ได้แก่

4.2.1 ประวัติคุณแม่สิริ กรินชัย

1.2.2 คำบรรยายธรรมของคุณแม่สิริ กรินชัย และของวิทยากรตามแต่กรณี

4.3 ป้ายนิเทศ

ป้ายที่มีข้อความแนะนำข้อปฏิบัติของผู้รับการอบรม หรือกำหนดการต่าง ๆ เช่น กำหนดการประจำวัน ระเบียบการปฏิบัติธรรม ฯลฯ

4.4 หนังสือ

เช่น เรื่องธรรมทานของคุณแม่สิริ กรินชัย หนังสือธรรมะหลักการปฏิบัติต่าง ๆ บทสวดที่ใช้ในการปฏิบัติ (อนุญาตให้อ่านภายหลังอบรมครบ 7 วันแล้ว)

5. การนำสวดมนต์ไหว้พระทุกเช้าเย็น และสมาทานอาชีวิวัฏฐะมะกะศีล (ศีลในองค์มรรค คือ สัมมากัมมันตะ 3 สัมมาวาจา 4 และสัมมาอาชีวะ 1 รวมเป็น 8 เน้นข้อที่ 8 ว่าด้วยเรื่องประกอบมัจฉาอาชีวะ) วันละ 1 ครั้ง การนำสวดถวายข้าวพระพุทธก่อนรับประทานอาหารเช้าและเพล กล่าวคำถวายแด่พระสงฆ์ ในกรณีที่มีพระสงฆ์มาปฏิบัติด้วย

6. การควบคุมให้ผู้รับการอบรมฝึกปฏิบัติอย่างเคร่งครัด คือการฝึกกำหนดอิริยาบถให้เป็นปัจจุบัน กำหนดให้ละเอียด และกำหนดให้ต่อเนื่อง เป็นการใช้สติควบคุมตนเอง ให้รู้ตัวอยู่เสมอ

การเดินจงกรมแบบออกเสียงของคุณแม่สิริ กรินชัย นับเป็นกุญแจดอกแรกที่สำคัญในกระบวนการปฏิบัติของหลักสูตรนี้ เพราะเป็นปฐมบทที่จะให้ผู้ปฏิบัติเรียนรู้และเข้าใจในเรื่องสติและอารมณ์ปัจจุบันอันต่อเนื่อง ซึ่งเป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ผู้ปฏิบัติเรียนรู้และเข้าใจวิธีการปฏิบัติที่จะดำเนินต่อไปทั้งหมดได้ง่ายขึ้น รวมทั้งในเรื่องการนั่งสมาธิอย่างมีสติ (ด้วยการกำหนดอากาศพอง-ยุบของท้อง) การกำหนดอิริยาบถปัจจุบัน และการกำหนดทวารหรืออายตนะทั้ง 6 ซึ่งยากขึ้นตามลำดับ

การปฏิบัติด้วยเทคนิคทั้ง 3 อย่างสลับกัน คือ การกำหนดอิริยาบถปัจจุบัน (รวมทั้งการกำหนดทวารทั้ง 6) การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ เป็นวิธีที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติอยู่กับปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง โดยไม่จำเจซ้ำซากและเคร่งเครียดกับการปฏิบัติแบบเดียว ทำให้ปฏิบัติได้อย่างมีความเข้มข้นและต่อเนื่องตลอดทั้งวันตั้งแต่ตีสี่ถึงสองทุ่มครึ่ง นอกจากนี้ยังทำให้การเพิ่มความละเอียดของการปฏิบัติตามระยะเวลาและตามกำลังของสติและสมาธิ ตลอดจนการปรับสมดุลของสติและสมาธิในผู้ปฏิบัติทำได้ง่าย

นอกจากนี้ เพื่อให้เสริมให้เกิดสติอย่างละเอียดและต่อเนื่อง คุณแม่สิริ กรินชัย ยังได้คิดวิธีกำหนดการกราบพระให้ได้ปัจจุบันด้วยการให้ออกเสียงอีกด้วย ประเพณีและพิธีกรรมแบบดั้งเดิมที่สำคัญ ยังคงได้รับการอนุรักษ์ไว้ในหลักสูตรนี้ด้วย

การสอนด้วยความตั้งใจ เมตตา และปรารถนาดีอย่างแท้จริง ด้วยการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด เป็นกันเอง ร่วมกินร่วมอยู่ ไม่สร้างช่องว่าง และการสอนโดยเปิดเผยไม่ปิดซ่อนเร้น ยินดีตอบคำถาม มีการสอบและส่งอารมณ์เพื่อช่วยแก้ปัญหา อธิบายสภาวะธรรม ผล และความก้าวหน้าของการปฏิบัติให้ทราบและเข้าใจ แม้จนการอธิบายอาการและลำดับของวิปัสสนาปัญญา (วิปัสสนาญาณ) ที่เกิดขึ้น มีส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจ เกิดศรัทธา และมีความก้าวหน้าอย่างรวดเร็วในการปฏิบัติ

**ลักษณะเด่นของหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข** (ยุวพุทธิก, 2544:81)

หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข มีลักษณะเด่น สรุปได้ดังนี้

1. สามารถรักษาหลักการเดิมของการเจริญสติปัฏฐาน 4 หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมกรรมของพระพุทธศาสนาเอาไว้ได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน
2. ปฏิบัติตามได้ง่าย เพราะมีรูปแบบชัดเจน มีวิธีการและกระบวนการที่เอื้ออำนวยสนับสนุน และส่งเสริมผู้ปฏิบัติ ในกระบวนการสอนมีวิปัสสนาจารย์และวิทยากรคอยให้ความช่วยเหลือ แนะนำ อธิบายและตอบปัญหาให้กับผู้ปฏิบัติตลอดเวลา ตลอดจนมีการดูแลความเป็นอยู่ของผู้ปฏิบัติให้มีสุขภาพดี
3. มีประสิทธิภาพสูง ด้วยเวลาเพียง 7 วัน หากผู้ปฏิบัติทำตามด้วยความตั้งใจอย่างถูกต้อง จะเกิดผลของการปฏิบัติที่ชัดเจนจนเกิดศรัทธา เกิดสติปัญญาเปลี่ยนแปลงจิต และพฤติกรรม
4. ใช้สอนผู้ปฏิบัติจำนวนมากนับร้อย ๆ คนได้พร้อมกัน โดยไม่ต้องใช้ผู้สอนจำนวนมาก ทั้งนี้ด้วยการสร้างรูปแบบวิธีการและกระบวนการสอน และที่สำคัญคือการนำวิธีเดินจงกรมแบบออกเสียงมาใช้
5. มีลักษณะเป็นสากล สามารถใช้สอนบุคคลได้ทุกเพศ วัย ระดับการศึกษา อาชีพ ระดับฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม ทุกชาติ และศาสนา โดยอาจจะมีการปรับเปลี่ยนส่วนประกอบของหลักสูตรที่ไม่ใช่สาระสำคัญบางอย่างให้สอดคล้องและเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ

### **หลักการของหลักสูตรการอบรมพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข**

การพัฒนาจิต คือ การทำให้จิตหรือใจเจริญขึ้น เหตุใดจึงต้องพัฒนาจิตหรือใจ เพราะจิตต้องทำหน้าที่รับรู้ตลอดเวลา การรู้ตลอดเวลาเป็นของดีถ้ามีสติควบคุม สติกับปัญญาเป็นของคู่กัน ถ้าเกิดปัญญาก็จะทำให้ชีวิตเป็นสุข ทางพุทธศาสนาเรียกการอบรมพัฒนาจิตว่า “การภาวนา” ซึ่งแปลว่าการทำให้มีขึ้นเป็นขึ้นในจิตใจ โดยมีหลักพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการฝึกอบรมคือ

#### **1. สติปัฏฐาน 4**

การอบรมพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข เรียกง่าย ๆ ว่า การภาวนา หรือ การปฏิบัติธรรม หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สติปัฏฐาน คือ การใช้สติพิจารณากำหนดรู้ตามฐานต่าง ๆ หรือแปลว่าที่ตั้งของสติทั้ง 4 ฐาน ดังนี้

1.1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การดำรงสติตามพิจารณาอาการที่ปรากฏทางกาย เป็นอารมณ์

1.2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ การดำรงสติตามพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ

1.3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ การดำรงสติตามพิจารณาอาการที่ปรากฏทางจิตเป็นอารมณ์

1.4 ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การดำรงสติตามพิจารณาสภาพธรรมเป็นอารมณ์

## 2. สมถกรรมฐาน

เป็นวิชาที่มีมาก่อนสมัยพระพุทธเจ้า เป็นกรรมฐานที่ทำให้จิตสงบ ก่อให้เกิดสมาธิ ได้ 3 ชั้น คือ

2.1 ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะหนึ่ง

2.2 อุปจาระสมาธิ คือ สมาธิที่เริ่มจะแนบแน่น หรือเรียกว่าเป็นสมาธิเฉียด ๆ ฌาน

2.3 อัปนาสมาธิ คือ สมาธิที่ลึกมาก นิ่งสงบ แนบแน่นมาก หรือเรียกว่า “สมาธิในองค์ฌาน”

ในการอบรมพัฒนาจิตของผู้ปฏิบัติหรือผู้เข้าอบรมจนครบหลักสูตร คือ 7 คืน 8 วัน จะพบอารมณ์ของสมาธิทั้ง 3 การปฏิบัติทำไป ถ้าเป็นการปฏิบัติแบบสมถกรรมฐาน เช่น นั่งหลับตาในห้องปรับอากาศต่าง ๆ แล้วแต่วิธีการ ซึ่งมีหลายวิธี พงสมาธิปักคั่งอยู่ในอารมณ์เดียว เช่น ดวงเทียน ดวงแก้ว พระพุทธรูป เป็นต้น จนสมาธิแนบแน่นแล้ว จะทิ้งองค์บริกรรม เกิดสมาธิ คือสมาธิจะยิ่งเกิน ทำให้จิตเดินทางได้ วิธีการเช่นนี้จึงไม่สามารถประหารกิเลสได้ เพราะกำลังสมาธิเพียงแต่ข่มกิเลสไว้ พอคลายออกจากสมาธิ กิเลสก็จะแสดงออกมาตามเดิม เพราะถูกข่มไว้ แต่ไม่ได้ถูกทำลาย สรุปแล้ววิธีการสมถกรรมฐาน ทำให้จิตเกิดความสงบเท่านั้น แต่มิได้เกิดปัญญา

## 3. วิปัสสนากรรมฐาน

เป็นการปฏิบัติธรรมที่ก่อให้เกิดปัญญาญาณ หยั่งรู้ไตรลักษณ์ของสรรพสิ่งสมาธิของวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ต้องอาศัยสมาธิที่ลึกมากเท่ากับสมถกรรมฐาน แต่จะต้องมีสติกำกับอย่างต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ เพื่อให้เกิดปัญญา โดยใช้วิธีการกำหนดตาม ฐานอาการทางกายและทางจิต คือต้องมีสติตามรู้ตลอดเวลา ทุกขณะที่เราทำอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร เคี้ยว ดื่มน้ำ อาบน้ำ แปรงฟัน ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น หลักสำคัญคือการกำหนดรู้อาการที่ชัดเจนที่สุดอาการเดียวในแต่ละขณะ ทางรู้ของเรา มี 6 ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ 6 ทางนี้เป็นทางเข้าออกของจิต จิตจะรับรู้ทางจิตตลอดเวลา ถ้าเรารับรู้พร้อม ๆ กันทั้ง 6 ทวารนี้ เราจะรู้หน่วยสืบสน ฉะนั้นจึงต้องกำหนดรู้เฉพาะอารมณ์ที่เด่นชัดที่สุดในขณะนั้น ทีละอารมณ์ และหลัก



สำคัญอีกประการคือ การกำหนดให้ทันปัจจุบัน เช่น ได้ยิน ก็กำหนดทันทีในใจว่า “ยินหนอ” ได้เห็นก็กำหนดในใจทันทีว่า “เห็นหนอ” กลิ่นมากระทบจมูกก็กำหนดทันทีว่า “กลิ่นหนอ” ใจกำลังคิดก็กำหนดทันทีว่า “คิดหนอ” จิตเป็นผู้กำหนดรู้ให้ทัน ถ้ากำหนดให้ทันปัจจุบัน ก็เลสตัวหลงก็จะเกิดขึ้น เช่น เมื่อได้ยินเสียงและไม่กำหนดรู้ ก็เลสก็จะเกิด ถ้าเราชอบเสียงนั้นก็เป็น โลกะ ถ้าไม่ชอบเสียงนั้นก็เป็น โทสะ ถ้ากำหนดทันกิเลสจะเกิดไม่ได้ จิตใจจะเปลี่ยนแปลงไป คือ เกิดปัญญา

#### 4. การกำหนดอิริยาบถ

คือการใช้สติกำหนดรู้อาการต่าง ๆ หรือการเจริญสติ คือรับรู้อาการของอิริยาบถต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอและให้ทันปัจจุบัน มนุษย์เรามีทางรับรู้อารมณ์อยู่ 6 ทาง คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อรู้ทางใดให้กำหนดให้ทันปัจจุบัน โดยรับรู้อารมณ์ที่เด่นชัดที่สุดในขณะนั้น ทีละอารมณ์ เช่น ได้ยินเสียงพร้อม ๆ กับการเห็น ให้กำหนดอย่างเดียว ถ้าได้ยินชัดเจนเด่นชัดกว่า ก็กำหนดว่า “ยินหนอ” ไม่ต้องกำหนด “เห็นหนอ” อีก

การกำหนดอิริยาบถ หรือการเจริญสติ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กล่าวคือ ต้องมีสติกำหนดรู้ให้ต่อเนื่องตลอดเวลา ทำได้ในทุกที่ทุกสถานในบ้าน ในรถยนต์ ที่ทำงาน ถ้าสามารถกำหนดสติให้ต่อเนื่อง จิตจะสงบ ลดความฟุ้งซ่าน เกิดความคิดถูก รู้ถูก ทำถูก ก็จะเกิดปัญญาญาณขึ้นมาได้ ซึ่งอิริยาบถแบ่งได้เป็น 2 อย่าง คือ

4.1 อิริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน

4.2 อิริยาบถย่อย คือ การเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนต่าง ๆ ที่นอกเหนือไปจากการยืน เดิน นั่ง นอน เช่น ก้าวขา กำมือ หยิบจับ ค้ม ก้มเงย ฯลฯ

การกำหนดในอิริยาบถย่อย ให้กำหนดตามความเป็นจริง เช่น กำลังคิด ก็กำหนดว่า “คิดหนอ” เวลากระพริบตา ก็กำหนดว่า “กระพริบหนอ” เวลาเจ็บปวด ก็กำหนดว่า “ปวดหนอ” เวลาตกใจ ก็กำหนดว่า “ตกใจหนอ”

การกำหนดอิริยาบถย่อย เป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรม เพราะหากกำหนดรู้อิริยาบถย่อยอย่างต่อเนื่อง นับแต่ต้นจนกระทั่งหลับได้ จะมีสติต่อเนื่องและจะเป็นอุปการะให้ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้ในอิริยาบถใหญ่ได้ชัดเจนต่อเนื่องอีกด้วย

#### 5. การเดินจงกรม

คำว่าเดินจงกรม ในพจนานุกรมได้ให้ความหมายว่า “อาการที่เดินไปมาในที่กำหนด” คือทางเดินไป – กลับประมาณ 3 – 4 เมตร ไม่ให้เดินไถล จะเกิดความเพลิดเพลินในการเดินให้กำหนดรู้เฉพาะอิริยาบถเดิน ก็ต้องกำหนดรู้ที่เท้าเท่านั้น การเดินจงกรมมีปรากฏในพระไตรปิฎกและหลักฐานในอินเดียที่เขตนันทมหาวิหาร ในเมืองสาวัตถี ที่แสดงว่าการปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้ามีการเดินจงกรมด้วย

การเดินจงกรมเป็นการปฏิบัติที่สำคัญเป็นอันดับสอง รองจากการกำหนดอิริยาบถ แต่ในระหว่าง 7 คืบ 8 วันนี้ ผู้ปฏิบัติจะเดินจงกรมมากจนดูเหมือนว่าเดินจงกรมสำคัญ ที่ต้องให้เดินจงกรมมาก เพราะต้องการให้กำหนดให้ได้ปัจจุบัน เพราะถ้าให้ผู้อบรมกำหนดกิริยาเอง มักจะหลงลืม จึงจำเป็นต้องให้เดินจงกรม เพื่อประโยชน์หลายอย่าง

### การเดินจงกรม มี 2 แบบ คือ

#### 1. การเดินจงกรมธรรมชาติ

คือการเดินตามปกติที่ผู้อบรมเดินอยู่ทุกวัน เช่น เดินจากห้องนอนไปห้องน้ำ เดินขึ้นลงบันได เดินเข้าครัว ซึ่งอิริยาบถนี้ผู้อบรมก็คุ้นกันอยู่แล้ว เพียงแต่ให้ใส่การกำหนดลงไป ด้วย ใช้อุปมาว่า ขวา (พร้อมกับก้าวเท้าขวาออกไป) และซ้าย (พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายออกไป)

#### 2. การเดินจงกรมในระเบียบ

คือ ให้ผู้อบรมเข้าแถวให้เป็นระเบียบ ความห่างของแถวประมาณช่วงแขน วิทยากรจะสาธิตการเดินจงกรม ซึ่งมีทั้งหมด 6 ระยะ คุณแม่สิริฯ ประยุกต์ขึ้นมาอีก 1 ระยะ

การสาธิตจะให้ผู้อบรมเดินเพียงวันละระยะหนึ่งเท่านั้น ในการอบรมทั้ง 7 คืบ 8 วันนี้ ผู้อบรมต้องออกเสียงในการกำหนดเพื่อให้ผู้อบรมจำได้ และเสียงที่ให้ออกนั้นจะเป็นเสียงที่อ่อนโยน และคล้ายมีทำนอง เสียงนี้จะเป็นอุบายให้ผู้อบรมมีจิตที่อ่อนโยนโดยง่าย แต่จะให้ออกเสียงเฉพาะวันต้น ๆ เท่านั้น วันต่อ ๆ มาจะให้วิธีกำหนดเงียบ เมื่อผู้อบรมออกจากห้องปฏิบัติแล้ว ต้องกำหนดเงียบเท่านั้น การเดินจงกรมในชีวิตประจำวันผู้อบรมเลือกเอาตามชอบว่าจะเดินระยะใดชอบระยะใดก็เดินระยะนั้น และเตือนสติไว้เสมอว่าการเดินจงกรมนั้นสติกำหนดรู้ที่เท้า เมื่อท่านคิดไปก็ให้กำหนดว่า “คิดหนอ” หรือหูได้ยินเสียงก็กำหนดว่า “ยินหนอ” แล้วรีบกลับมากำหนดรู้ที่เท้า

การกำหนดรู้ที่เท้าในขณะที่เดินจงกรม ในร่างกายเรามีส่วนต่าง ๆ ที่เคลื่อนไหว เช่น มือ ให้วางมือไว้ที่ศูนย์กลางกาย วางมือขวาแล้วจึงวางมือซ้าย ลักษณะกุมกันไว้ ถ้าเมื่อยก็กำหนดย้ายไปไขว้หลังก็ได้ การยืน ยืนให้สบาย หลังตรง ตัวตรง สายตามองต่ำ ไม่มองไกล คืออยู่ในท่าสำรวม

เมื่ออยู่ในท่าสำรวมแล้ว สำนวญดูตนเองว่ากริยาที่ยืนอยู่มีอะไรที่ฝืนบ้าง เช่น มือ หรือการทรงตัว พยายามแก้ไข การเดินจงกรมนั้นถ้าทรงตัวไม่ได้ ก็เดินเกาะข้างฝา หรือใช้ไม้เท้าช่วย เมื่ออยู่ในลักษณะพร้อมที่จะเดินได้แล้ว ให้เดินจงกรมตามขั้นตอนที่กำหนด ซึ่งการเดินจงกรมตามพระไตรปิฎกในคัมภีร์วิสุทธิมรรคภาค 3 กล่าวไว้ว่า การเดินจงกรมมี 6 ระยะคือ

1. อุทฺธรณ ยกสันหนอ (ยก)
2. อติหฺรณ ยกหนอ (ย้าย)
3. วิติหฺรณ ย่างหนอ (ย่าง)

4. โวสสชช ลงหนอ (หย่อน)
5. สนุณีเขปน ถุกหนอ (หยุด)
6. สนุณิรุมรณ กคหนอ (เหยียบ)

#### ข้อควรสังเกตในการเดินจงกรม

1. สถานที่ ถ้าจะจัดหาที่เดินโดยเฉพาะ ควรเป็นพื้นไม้ หรือพื้นที่ไม่ร้อนหรือเย็นจนเกินไป ไม่จำเป็นต้องปูพรม เพราะพรมนุ่ม จะทำให้เสียการทรงตัว ควรเป็นที่โล่งสามารถเดินไป – กลับ ได้ 8 ก้าว ถ้าไม่มีที่เดินจงกรมโดยเฉพาะ ก็ใช้ตรงไหนก็ได้ ที่ไม่กีดขวางผู้อื่น ข้างเตียง หรือตรงระเบียงก็ได้
2. การเดินจงกรมในระยะเบียบคือการเดินช้าๆ ถ้าไม่มีเวลาก็เดินจงกรมธรรมชาติก็ได้ เพราะในชีวิตจริงของเราก็ต้องเดินอยู่แล้ว เพียงแต่กำหนดว่า “ขวา – ซ้าย” ตามเท้าที่เดินอยู่วิ่งจงกรมก็ได้
3. เวลาเดินจงกรมต้องสำรวจกาย วาจา ใจ ตั้งกายให้ตรง หลังตรงศีรษะตรง ไม่มองไกล ให้ร่างกายอยู่ในท่าสบายๆ ไม่เกร็งส่วนใดเวลาอย่างเท่า ทั่วๆ เลื่อนเท้าไปอย่างสบาย ไม่ฝืน ท่านที่เดินแล้วเซก็กำหนดว่า “เซหนอ” ท่านที่สูงอายุหรือขาไม่ดี ใช้ไม้เท้าช่วยหรือเกาะข้างฝาก็ได้
4. ท่านที่เดินแล้วมีอาการมึนศีรษะ หรือปวดต้นคอเพราะร่างกายยังปรับตัวไม่ทัน ผู้อบรมส่วนใหญ่เคยชินกับกิริยาที่เคลื่อนไหวเร็วๆ ทำอะไรก็เร็วๆ ถ้าช้าก็จะไม่มีเมตตาหรือปวดถ้าปวดต้นคอเป็นเพราะเดินก้มหน้า ไม่ควรได้ตั้งใจ ให้กำหนดว่า “อดทนหนอ”
5. เดินจงกรมให้ทันปัจจุบัน หมายความว่าใจของผู้อบรมกำหนดในใจว่า “ขวาย่างหนอ” ในขณะที่เดียวกันเท้าขวาก็ย่างพร้อมเสียง เรื่องนี้สำคัญมาก
6. เดินจงกรมจะเกิดปัญญามากกว่าการนั่งสมาธิ เพราะเราสามารถรู้การยก การย่าง การเหยียบ
7. จำไว้เสมอว่า การเดินจงกรมทำให้สมาธิตั้งมั่นได้นาน จึงต้องเดินจงกรมก่อนนั่งสมาธิ ถ้าเดินจงกรม 1 ชั่วโมง ควรนั่งสมาธิ 30 นาที

#### 6. การนั่งสมาธิ

สมาธิ หมายถึงความตั้งมั่นของจิต หรือความสำรวมในใจให้แน่วแน่ โดยพิจารณารูปนาม คือการกำหนดรู้ที่อาการของขุบของท้วง จำไว้เสมอว่าต้องเดินจงกรมก่อนนั่งสมาธิ เพราะร่างกายจะปรับตัวไม่ทัน ก็จะปวดศีรษะได้ จึงจำเป็นต้องเดินจงกรมก่อน

ท่านที่ไม่เคยนั่งสมาธิมาก่อนเลย จะเกิด นิเวศน์ ต่าง ๆ เช่น ง่วงนอนปวดเมื่อย  
คัน ให้กำหนดว่า “อดทนหนอ” ถ้าทนไม่ไหวก็กำหนดว่า “ทนไม่ไหวหนอ” “อยากเปลี่ยนหนอ” ก็  
เปลี่ยนท่านั่งได้ จะนั่งพับเพียบหรือนั่งเหยียดเข่าก็ได้ แต่ให้กำหนดทุกครั้งเปลี่ยนท่า

### ข้อควรสังเกตในการนั่งสมาธิ

1. นั่งสบายๆ เสื้อผ้าที่สวมใส่ไม่รัดตึง อากาศไม่ร้อน พื้นที่นั่งไม่คัน (บางแห่ง  
เป็นพรมเก่า) หรือเสื่อเก่า สกปรก มดหรือตัวแมลงอาศัยอยู่ จะมารบกวนได้
2. กำหนดองค์บริกรรมที่ท่อง พอง – ยุบ ตลอดเวลา
3. ความอดทน พากเพียร เป็นองค์ประกอบที่ต้องกำหนดเสมอว่า “อดทน  
หนอ” “พากเพียรหนอ” อดทนต่อทุกสิ่งทุกอย่าง เพียรต่อการปฏิบัติ
4. ในวันที่ 2 หรือวันต่อไป ของการปฏิบัติ จิตจะเป็นสมาธิบ้างแล้ว ก็ไม่รับรู้  
การพองยุบแล้ว บางท่านจะบอกว่า พอง-ยุบ หายไป ให้กำหนดว่า “หายหนอ เจ็บหนอนิ่งหนอ  
เฉยหนอ”

หลักการในการปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมฯ ดังกล่าวนี ผู้ปฏิบัติหากได้มีการ  
นำมาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ย่อมมีโอกาสได้ถึงความสุขที่แท้จริงแห่งชีวิต คือนิพพาน  
อย่างแน่นอน

## สรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้านคือ กาย ศีล จิต  
และปัญญา รวมถึงการนำหลักของพุทธศาสนาที่กล่าวว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” เป็นแนวทางใน  
การดำเนินชีวิต รวมทั้งต้องมีการปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธศาสนาควบคู่กันไปด้วย การปฏิบัติตาม  
หลักอริยสัจ 4 ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ไว้ คือความจริงอันประเสริฐที่สามารถทำให้มนุษย์พ้นจาก  
ความทุกข์ และกิเลส พบกับความสุขในชีวิต ซึ่งการปฏิบัติธรรมตามพุทธศาสนามีแนวทางในการ  
ปฏิบัติอยู่ 2 แนวทาง ได้แก่ การปฏิบัติสมถกรรมฐาน คือการทำจิตใจให้สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นวิธีที่  
ช่วยลดอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม ทำให้การปฏิบัติธรรมได้ผลเร็วขึ้น เน้นการใช้สมาธิ บำเพ็ญจิต  
ให้สงบแน่วแน่ เป็นการทำให้จิตให้มีสมาธิแต่ยังไม่เกิดปัญญา และอีกแนวทางหนึ่งได้แก่การปฏิบัติ  
วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการปฏิบัติที่มุ่งให้เกิดปัญญา เป็นวิธีที่สติ มีบทบาทสำคัญ ใช้สมาธิเป็น  
เพียงตัวช่วยเท่านั้น ผู้ที่ได้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางพุทธศาสนาย่อมสามารถที่จะนำผลของการ  
ปฏิบัติไปใช้ในการดำเนินชีวิตให้เป็นผู้ที่มีสมาธิจดจ่ออยู่กับงาน มีสติที่จะควบคุมจิตใจให้รู้จัก

ยับยั้งชั่งใจในการที่จะไม่กระทำการสิ่งใดที่เป็นความชั่ว มีความคิดรอบคอบ สุขุมเยือกเย็น รู้จักปรับปรุงตนเอง สามารถพัฒนาชีวิตตนเองให้ดีขึ้นได้ และยังสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีสติ

การปฏิบัติธรรมมีอยู่หลายหลายวิธี ขึ้นอยู่กับสถานที่ปฏิบัติธรรม และความถนัดของผู้ปฏิบัติธรรมว่าจะปฏิบัติตามแนวทางใด แต่ไม่ว่าจะปฏิบัติ ณ สำนักปฏิบัติธรรมแห่งใดก็ตาม จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมย่อมจะเป็นอย่างเดียวกัน คือการลด ละ เลิกจากกิเลสทั้งปวง เพื่อค้นหาความสุขที่แท้จริงของชีวิตนั่นเอง และเมื่อชีวิตมีความสุขแล้ว และมีการพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ได้แล้ว ย่อมจะส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ต่อไป

และจากข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เข้าปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ และการสัมภาษณ์นักธุรกิจ และผู้นำองค์กรที่ได้ปฏิบัติธรรม สามารถนำมาสรุปได้ว่า ผู้ที่เข้าถึง เข้าใจ และปฏิบัติธรรมจนมีความก้าวหน้าทางธรรม และได้นำเอาหลักธรรมในพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิต หรือผู้เข้าปฏิบัติธรรม ส่วนใหญ่จะมีสติสามารถควบคุมอารมณ์ รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่กระทำความชั่ว สร้างแต่ความดี รู้เท่าทันกิเลสของตนเอง รู้บาปบุญคุณโทษ มีความเกรงกลัวต่อบาป ละอายต่อบาป มีความเชื่ออย่างแน่วแน่ว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว และไม่ยอมทำความชั่ว ซึ่งเป็นบาปกุศลและตนเองจะต้องชดใช้ อันจะเป็นเกราะป้องกันตนจากการกระทำชั่วทั้งหลายได้ มีจิตสำนึกตลอดเวลา เพราะมีสติเป็นเพื่อนคู่คิด เป็นมิตรคอยสอนใจ ได้พัฒนาบุคลิกและนิสัยให้เป็นคนดียิ่งขึ้น ทำให้ทุกคนปฏิบัติหน้าที่หรือประกอบอาชีพด้วยความสุจริต ไม่คดโกง นীরายฎ์บังหลวง ส่งผลให้ชีวิต มีแต่ความสุข มีความปลอดภัยในชีวิต ครอบครัวยังมีความสุข สุขภาพกาย สุขภาพใจก็ดีขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป

## บทที่ 4

### การพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธ เพื่อความมั่นคงทางสังคมอย่างยั่งยืน

#### การปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธศาสนา เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบยั่งยืน ตามแนวทางพุทธศาสนานั้น เป็นการเน้นพัฒนาคนเป็นหลัก สิ่งสำคัญของการพัฒนาคือปัญญา เพราะทำให้รู้จักสิ่งทั้งหลายและรู้ว่าจะปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ นั้นอย่างไร การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการปฏิบัติธรรมตามแนวทางพุทธศาสนา และการนำเอาหลักธรรมทางพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมหรือผู้ที่นำหลักธรรมไปปฏิบัติในด้านต่าง ๆ ได้ 4 ด้าน คือ

1. **ด้านการพัฒนากาย (กายภาวนา)** ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรม มีความเครียดน้อยลง มีสุขภาพจิตดีขึ้น มีสุขภาพกายแข็งแรงขึ้น และมีสุขภาพจิตที่สุขสงบขึ้น
2. **การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา)** ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรม มีความเข้าใจและเห็นประโยชน์จากการรักษาศีลมากขึ้น มีการรักษาศีล ไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยกาย วาจา ใจ ปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรมมากขึ้น มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเองและผู้อื่น มีคุณธรรมและจริยธรรมมากขึ้น มีhiri-โอบตัมปะ รู้จักเกรงกลัวต่อบาป ละอายต่อบาป และทำความดีละเว้นความชั่ว
3. **การพัฒนาจิต (จิตภาวนา)** ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมลดทิฐิมานะในตัวตนลงได้ รู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่นอย่างจริงใจ ไม่อาฆาตพยาบาทผู้ที่คิดร้ายต่อเรา มีสมาไม่คิดฟุ้งซ่าน มีจิตอยู่กับปัจจุบัน จิตใจสงบ เย็น มีสติสัมปชัญญะ สามารถควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น
4. **การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)** ในทางโลก – โลกียะธรรมทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีปัญญาคิดและไตร่ตรองเรื่องต่าง ๆ รู้จักใช้วิกฤตให้เป็นโอกาสในการดำเนินชีวิต และประกอบกิจการงาน รู้จักตนเองและเข้าใจคนอื่นมากขึ้น ในทางธรรม ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นสภาพความเป็นจริงของกาย ใจ เกิดความกตัญญู สามารถลด ละ กิเลสได้ระดับหนึ่ง มีความโลภ โกรธ หลง ลดน้อยลง มีทิฐิมานะ อตตาคัวตน การยึดมั่นถือมั่นที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ ให้ลดน้อยลง มีชีวิตที่ดีขึ้น

ทั้งนี้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธ โดยการปฏิบัติธรรมหรือนำหลักธรรมมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต จะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนที่มีสภาพจิตใจดี เข้มแข็ง สามารถต่อสู้กับ

วิกฤติการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม ปัญหาทางการเมือง ปัญหาการเกี่ยวกับการบริหารงานหรือธุรกิจ รวมทั้งปัญหาทางครอบครัวได้อย่างมีสติ สามารถที่จะหาแนวทางแก้ไข ปัญหาได้อย่างถูกต้อง ทำให้ได้พบกับความสุขที่แท้จริง รู้ว่าสิ่งใดผิด สิ่งใดถูก สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ รักษาศีล 5 อยู่เป็นปกตินิสัย ให้รู้จักมีหิริ-โอตตัปปะ คือรู้จักเกรงกลัวต่อบาป ไม่คิดที่จะทำความชั่วทั้งปวง ซึ่งหลักธรรมที่จะนำมาเป็นแนวทางปฏิบัติไม่จำเป็นต้องเป็นหลักธรรมที่อยู่ยาก ซับซ้อนแต่อย่างใด อาจเป็นเป็นหลักธรรมที่เข้าใจได้ง่าย ๆ เช่น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นต้น

นอกจากการนำหลักธรรมคำสอนมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตแล้ว หากมีการปฏิบัติธรรมโดยการทำวิปัสสนากรรมฐานมาปฏิบัติควบคู่กันไปด้วยยิ่งจะช่วยทำจิตใจให้สงบ มีความปีติยินดี มีสติในการระลึกถึงสิ่งต่าง ๆ ด้วยปัญญา ทำให้มองเห็นสภาพของทุกข์ เหตุปัจจัยแห่งทุกข์ ทางแห่งการดับทุกข์ และรู้วิธีที่จะดับความทุกข์นั้น ทำให้เข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงของมนุษย์ว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง มีเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นธรรมดา ทำให้ไม่ยึดติดในตัวตนหรือสิ่งต่าง ๆ ส่งผลให้ชีวิตมีความสุข จิตใจบริสุทธิ์ และมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

จากผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้นำเอาการปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ มาเป็นกรณีศึกษา พบว่าการปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ที่ปฏิบัติธรรมได้ ทั้งทาง กาย วาจา ใจ คือ ทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมมีความสุข มีความอดทนต่อสภาวะกดดันต่าง ๆ ได้ดีขึ้น มีสติในการดำเนินชีวิตมากขึ้น สามารถแก้ปัญหาชีวิตและปัญหาครอบครัวได้เป็นอย่างดี สามารถลดละกิเลสให้น้อยลง มีความเข้าใจตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น มีสมาธิในการทำงานอยู่ตลอดเวลา ผลงานที่ออกมาก็จะดีมีคุณภาพ ดังนั้นจึงเป็นการยืนยันได้ว่า การปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอสามารถทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของผู้ปฏิบัติดีขึ้นได้ เมื่อมีชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น สภาพจิตใจก็จะดีขึ้น ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นตามมา

## การพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธ กับความมั่นคงทางสังคม

สภาพของสังคมไทยปัจจุบัน นับวันยิ่งเลวร้ายลงทุกที ตลอดทั้งปัญหาทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และจริยธรรม ในด้านการสรรค์สร้างคุณงามความดีที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเองและสังคมก็หายากมากผิดกับเมื่อ 10-20 ปีที่แล้ว การปฏิบัติตนของคนในสังคมปัจจุบันมีแต่สภาพของความเห็นแก่ตัวเอาแต่ได้ ไม่มีจิตใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ทั้งที่สังคมไทยเป็นสังคมของพระพุทธศาสนา แต่การอบรมสั่งสอนเยาวชนของชาติในด้านจริยธรรมลดน้อยลงหรืออาจจะ

หายไป ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สังคมไทยในปัจจุบันมีแต่ความวุ่นวาย ปัญหาอาชญากรรม ยาเสพติด ปัญหาเกี่ยวกับเพศ เกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก คนในสังคมมีแต่ความหวาดกลัว ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ทำให้สังคมอ่อนแอ ไม่มั่นคง จนอาจเป็นสังคมที่ไร้คุณภาพและล่มสลายได้

ซึ่งการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมดังกล่าว สามารถแก้ไขได้ด้วยการพัฒนาจิตใจของคนในสังคม ต้องปลูกจิตสำนึกให้เกิดขึ้นกับคนในสังคม ให้เป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม การพัฒนาจิตใจของคนทำได้โดยการส่งเสริมและสนับสนุนให้คนในสังคมหันหน้าเข้าหาธรรมะ มีการนำเอาหลักธรรมในพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ชำระล้างจิตใจให้สะอาด กำจัดกิเลสในจิตใจให้หมดไป และให้มีการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ โดยวิธีง่าย ๆ เช่น ทำสมาธิ สวดมนต์ เติบองธรรม เป็นต้น เพื่อให้เกิดปัญญาในการคิดพิจารณาความเป็นจริงทั้งหลาย รวมทั้งทำให้รู้สึกเกรงกลัวต่อการกระทำความชั่วทั้งปวง ทำให้คนในสังคมมีความรู้สึกปลอดภัย มีความสุข มีสภาพจิตใจที่ดี เป็นการสร้างคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น และเมื่อคนในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดี สังคมนั้นก็จะมีความเข้มแข็ง มีความมั่นคงอย่างยั่งยืนต่อไป

## สรุป

จากการศึกษาวิจัย จะเห็นได้ว่า การที่จะพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นได้นั้น มิใช่เพียงแต่จะใช้ความรู้ ความสามารถทางวิทยาศาสตร์ การสร้างเครื่องมือทันสมัย การสร้างวัตถุถาวร และทรัพย์สินเงินทองแล้ว ยังมีปัจจัยที่สำคัญที่จะช่วยในการพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นได้ในทุกๆ ด้าน นั่นคือหลักธรรมทางพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธศาสนา

หลักธรรมทางพุทธศาสนามีลักษณะเป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้บรรลุความสุข โดยอยู่บนฐานของการรู้เท่าทันความจริงในกายและใจ เมื่อเป็นเช่นนี้หลักธรรมทางพุทธศาสนาย่อมเข้ากันได้กับทุกแนวคิดในโลกที่เป็นไปเพื่อความสุขและอยู่บนฐานของความจริง หรือมุ่งหมายที่จะแก้ปัญหาชีวิตให้มวลมนุษยชาติด้วยวิถีทางที่ไม่ก่อปัญหาให้เกิดขึ้นอีก และยังสามารถนำมาช่วยในการชำระจิตใจของเราให้สะอาด บริสุทธิ์ และทำให้มีสติที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จได้

ดังนั้น หากสังคมใดมีผู้ปฏิบัติธรรมหรือได้นำเอาหลักธรรมในพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตเป็นจำนวนมากแล้ว นอกจากจะทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นเป็นผู้ที่รู้เท่าทันความจริง



เป็นผู้ที่รู้สึกตัวอยู่เสมอ ปราศจากกิเลสต่าง ๆ มีจิตใจที่บริสุทธิ์ มีความเมตตา กรุณา ไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น และมีชีวิตที่เป็นสุขแล้ว ยังทำให้ครอบครัวมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วยแล้ว ยังส่งผลให้สังคมนั้นมีความสงบเรียบร้อย ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด รวมทั้งปัญหาสังคมต่าง ๆ ลดน้อยและหมดไป สมาชิกในสังคมมีความรู้สึกปลอดภัยทั้งชีวิตและทรัพย์สิน ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เมื่อคนในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดี ก็ย่อมส่งผลให้สังคมนั้นมีความปลอดภัยเข้มแข็ง มีความมั่นคงได้อย่างยั่งยืนตลอดไป

## บทที่ 5

### สรุปและข้อเสนอแนะ

#### สรุป

การศึกษาวิจัย เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธ เพื่อความมั่นคงทางสังคมอย่างยั่งยืน เป็นการศึกษาที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาให้ทราบผลว่าหลักธรรมทางพุทธศาสนา และการปฏิบัติธรรมตามแนวทางของพุทธศาสนาสามารถที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติให้ดีขึ้นได้จริงอย่างไร โดยการศึกษาตามแนววัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งผลการศึกษาวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

#### 1. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนา คือการนำเอาหลักปฏิบัติของศาสนาพุทธมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ จากการศึกษาวิจัย พบว่าการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่จะทำให้ชีวิตมีคุณภาพดีขึ้นสามารถทำได้ 2 แนวทาง

1.1 การปฏิบัติธรรม ในพุทธศาสนาการปฏิบัติธรรมมีอยู่ 2 วิธี คือการปฏิบัติ การปฏิบัติสมถกรรมฐาน เป็นวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตเป็นสมาธิ อีกวิธีหนึ่งคือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดปัญญา ใ้รู้เห็นธรรมชาติของชีวิตและสิ่งทั้งปวงเป็นสิ่งที่ไม่มีเที่ยง แต่ทั้ง 2 วิธีก็มีจุดหมายในการปฏิบัติเดียวกัน คือ การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงและเพื่อให้ชีวิตมีความสุข มีสติและปัญญาในการคิดหรือทำสิ่งใด ๆ

1.2 การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งคำสอนของพระพุทธเจ้ามีอยู่หลายเรื่องที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ และหากทำได้ตามหลักคำสอนนี้แล้ว ย่อมทำให้ชีวิตมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น หลักคำสอนที่สำคัญ อาทิเช่น

**1.2.1 หลักอริยสัจ 4** หรือความจริงอันประเสริฐ 4 ประการที่พระพุทธเจ้า ได้ตรัสรู้ไว้ ประกอบด้วย **ทุกข์** คือ สภาพที่ทนได้ยาก **สมุทัย** คือ เหตุที่เกิดทุกข์ **นิโรธ** คือ การดับทุกข์ และ **มรรค** คือ หนทางแห่งการดับทุกข์

**1.2.2 อริยมรรค มีองค์ 8** หรือหนทางแห่งการดับทุกข์ ประกอบด้วย **สัมมาทิฐิ** คือ ปัญญาเห็นชอบ หมายถึงเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงด้วยปัญญา **สัมมาสังกัปปะ** คือ คำริชอบ หมายถึง การใช้สมองความคิดพิจารณาแต่ในทางกุศลหรือความดีงาม **สัมมาวาจา** คือ เจรจาชอบ หมายถึงการพูดสนทนาแต่ในสิ่งที่สร้างสรรค์ดีงาม **สัมมากัมมัฏเฐ** คือ การประพฤติดีงาม ทางกายหรือกิจกรรมทางกายทั้งปวง **สัมมาอาชีวะ** คือ การทำมาหากินอย่างสุจริตชน **สัมมาวายามะ** คือ ความอุตสาหะพยายาม ประกอบด้วยความเพียรในการกุศลกรรม **สัมมาสติ** คือ การไม่ปล่อยให้เกิด ความพลั้งเผลอ จิตเลื่อนลอย ดำรงอยู่ด้วยความรู้ตัวอยู่เป็นปกติ **สัมมาสมาธิ** คือ การฝึกจิตให้ตั้งมั่น สงบ สงัด จากกิเลส นิเวศน์อยู่เป็นปกติ

**1.2.3 การเจริญสติปัฏฐาน 4** หรือฐาน หรือที่ตั้งอันเป็นที่รองรับของการ กำหนดสติอย่างประเสริฐ ประกอบด้วย **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** คือการใช้สติตั้งมั่นในการ พิจารณากาย **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็น นามธรรม **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม **ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และ นามธรรม

**1.2.4 หลักพรหมวิหาร 4** หรือ ธรรมของพรหมหรือของท่านผู้เป็นใหญ่ ประกอบด้วย **เมตตา** คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับความสุข **กรุณา** คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่น พ้นทุกข์ **มุทิตา** คือ ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี และ **อุเบกขา** คือ การรู้จักวางเฉย

**1.2.5 หลักอิทธิบาท 4** ซึ่งเป็นหลักธรรมอันเป็นแนวทางสู่ความสำเร็จ ประกอบด้วย **ฉันทะ** คือ ความรักงาน-พอใจกับงานที่ทำอยู่ **วิริยะ** คือ ขยันหมั่นเพียรกับงาน **จิตตะ** คือ ความเอาใจใส่รับผิดชอบงานวิมังสา คือ การพินิจพิจารณา

**1.2.6 หลักการवासธรรม 4** ซึ่งเป็นหลักธรรมของผู้ครองเรือน ประกอบด้วย **สัจจะ** คือ ความซื่อสัตย์ **ทมะ** คือ การฝึกตน **ขันติ** คือ ความอดทน และ **จาคะ** คือ ความเสียสละ

**1.2.7 หลักสังคหวัตถุ 4** หรือหลักในการสังคมสงเคราะห์ ประกอบด้วย **ทาน** การให้ การเสียสละ **ปิยะวาจา** การพูดจาด้วยถ้อยคำไพเราะอ่อนหวาน จริงใจ **อถลจริยา** การ ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และ **สมานัตตา** การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ

ซึ่งหลักธรรมเหล่านี้เป็นเพียงตัวอย่างหลักธรรมที่คนทั่วไปควรนำไปปฏิบัติ เป็นหลักธรรมง่าย ๆ ที่สามารถปฏิบัติได้ทุกคน ซึ่งหากผู้ใดสามารถนำเอาหลักธรรมเหล่านี้มาเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตได้แล้ว ย่อมจะทำให้ผู้นั้นมีปัญญาคิดไตร่ตรองเรื่องต่าง ๆ มีความรู้จักยับยั้งชั่งใจเมื่อจะกระทำผิด กระทำบาปอกุศล จะมีสติเป็นเพื่อนคู่คิด เป็นมิตรคอยสอนให้เราเป็นคนดี ละความชั่วทั้งปวง และทำความดีเสมอ มีหิริ-โอตตัปปะ มีสติสัมปชัญญะ สามารถควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น มีสมาธิในการประกอบกิจการงานต่าง ๆ ทำงานอย่างมีสมาธิ และมีสติรู้เท่าทันกับผลที่เกิดขึ้น ไม่หลงแต่ยอมรับได้ ไม่หลงไปกับทางโลก จนลืมสังขารความจริง มีจิตใจที่สงบ ปล่อยวางได้มากขึ้น อยู่ในโลกนี้อย่างมีความโลก โกรธหลง ลดน้อยลง มีความเมตตาเอื้อเฟื้อ โอบอ้อมอารีต่อครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และมีความผาสุกสงบสุขมากขึ้น ผู้นั้นย่อมจะมีชีวิตที่เป็นสุข ครอบครัวและคนรอบข้างก็เป็นสุข คุณภาพชีวิตของผู้นั้นย่อมดีขึ้นตามไปด้วย เมื่อคุณภาพชีวิตของคนในสังคมดีขึ้น สังคมหรือประเทศนั้นก็ย่อมมีคุณภาพที่ดี มีความสงบ มั่นคงได้อย่างยั่งยืน

## 2. แนวทางส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสนา เพื่อความมั่นคงทางสังคมอย่างยั่งยืน

แนวทางในการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้สังคมมีความมั่นคง ทำได้โดยการสนับสนุนให้คนในสังคม หรือบุคคลในครอบครัว ผู้ได้บังคับบัญชา รวมทั้งคนรู้จักหันมาปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะเป็นแนววิปัสสนากรรมกรรม หรือสมถกรรมกรรม รวมทั้งจะต้องชักจูงคนในสังคมทุกระดับให้มาสนใจทำการศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ให้ชัดเจน ให้เห็นประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติธรรมหรือประโยชน์ที่ได้จากการนำเอาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไปเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตว่าสามารถที่จะทำให้ชีวิตของผู้ปฏิบัติมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และเมื่อคนส่วนใหญ่ในสังคมหันมาปฏิบัติธรรมหรือนำหลักธรรมมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตแล้ว สังคมนั้นย่อมจะเป็นสังคมที่มีความสุข มีความปลอดภัย มั่นคง โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่เราได้ยินคำว่า “เศรษฐกิจพอเพียง” หรือ “ชีวิตพอเพียง” กันอยู่นี้ถือเป็นช่วงโอกาสสำคัญ ที่เราจะได้เลือกดำเนินชีวิตให้ถูกต้องเพื่อวิกฤติทางเศรษฐกิจและสังคมจะได้ลดลง สร้างความมั่นคงให้กับตนเองและสังคมอย่างยั่งยืนต่อไป

## ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคม เพื่อให้สังคมมีความมั่นคงอย่างยั่งยืนได้ จำเป็นจะต้องมีการประสานเพื่อขอความร่วมมือจากหลาย ๆ ฝ่าย ทั้งหน่วยงาน องค์กรภาครัฐ ภาคเอกชน รัฐวิสาหกิจ หน่วยงานราชการ ที่จะให้การสนับสนุนทั้งในด้านงบประมาณและสถานที่ รวมทั้งส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากร พนักงาน ลูกจ้าง ในองค์กร ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง เพื่อให้มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี ยึดนำเอาหลักธรรมของพุทธศาสนา มาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต สามารถปรับเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้นได้ ซึ่งการที่จะให้คนในสังคมหันมาปฏิบัติธรรมหรือนำเอาหลักธรรมไปใช้ในชีวิตนั้น มีวิธีการหลายประการ อาทิเช่น

1. การจัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาสังคม เช่น การเข้าค่ายปฏิบัติธรรมตามวัด หรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ทั้งนี้ การปฏิบัติธรรมเป็นกระบวนการหนึ่งที่สามารถเข้ามามีปฏิบัติธรรมแล้ว จะได้รับอานิสงส์อย่างแรงกล้า จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด เช่น จากคนไม่ดีเป็นคนดี จากคนดีอยู่แล้วเป็นคนดีมากขึ้นไปอีก การปฏิบัติธรรมเป็นเหมือนการฉีดวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรม เป็นการขัดเกลาจิตใจ คือ ความยึดมั่นถือมั่นในความ โกรธ หลง ความมีทิฐิ มานะในอัตตา ตัวตน เป็นการพัฒนาจิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรม
2. กำหนดนโยบายให้ผู้นำของหน่วยงานและองค์กรเล็งเห็นความสำคัญของการปฏิบัติธรรมและร่วมเข้าปฏิบัติธรรมด้วย เพื่อสร้างจิตสำนึกที่ดีในทุกกระดับ
3. รณรงค์ให้มีการรักษาศีลทางกาย วาจา ใจ เป็นประจำ ฝึกวิปัสสนากรรมฐาน และ ฝึกปฏิบัติสมาธิ เพื่อสร้างความสงบใจ และพัฒนาปัญญา เพื่อให้รู้แจ้ง เห็นจริงตามความเป็นจริง
4. สนับสนุนให้มีการบรรจุวิชาทางศีลธรรม และหลักสูตรปฏิบัติธรรม เป็นลักษณะ เข้าค่ายเพื่อฝึกอบรมบ่มคุณภาพความดีพัฒนาสติไว้ในหลักสูตรการเรียนการศึกษา
5. มีการส่งเสริมให้เข้าร่วมพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การทำบุญในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา
6. มีการเผยแพร่หลักธรรม ประชาสัมพันธ์ ให้การสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่ทันสมัย เช่น การทำสติ๊กเกอร์ไลน์รูปภาพเกี่ยวกับพุทธศาสนา

7. สนับสนุนให้หลักสูตรอบรมต่าง ๆ ทั้งของทางราชการและเอกชน ให้มีหลักสูตรปฏิบัติธรรม อย่างน้อย 8 วัน อย่างจริงจังเข้าไปด้วย เพื่อให้มีการปลูกฝังหลักธรรมและปฏิบัติธรรม ให้แพร่หลายแก่ผู้น่ายิ่งขึ้น และให้เป็นนโยบายสำคัญขององค์กรนั้น ๆ ด้วย

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

#### หนังสือ

ชวรงค์ พิกุลสวัสดิ์. วิธีปฏิบัติให้ได้มรรคผล นิพพาน. กรุงเทพฯ : ชรรมะอินทรนต, 2554.

ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์. 84 ปี คุณแม่สิริ กรินชัย. กรุงเทพฯ :  
หอรัตนชัยการพิมพ์, 2544.

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช. วิธีการปฏิบัติธรรม. เชียงราย : ชรรมะธรรมดา, 2550.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม. มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555.

สุภาส เครือเนตร. แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เลื่องเสียง, 2541.

#### วิทยานิพนธ์ รายงานการวิจัย เอกสารวิจัย

นรวัฒน์ เจริญรัชต์ภาคย์, พล.ต.ต.. “การป้องกันปัญหาฮาเซพติด โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
เพื่อสร้างคุณธรรมและจริยธรรม”. เอกสารวิจัยวิทยาลัยเสนาธิการทหาร รุ่นที่ 46,  
2548.

นรวัฒน์ เจริญรัชต์ภาคย์, พล.ต.ต.. “การป้องกันปัญหาฮาเซพติด โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
โครงการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข โดยคุณแม่สิริ กรินชัย”. เอกสารศึกษา  
หลักสูตรการบริหารงานตำรวจชั้นสูง รุ่นที่ 28, 2551.

พระศรีศักดิ์ สัจจโร (แสงธง). “การวิเคราะห์จริต 6 กับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา”.  
พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาพระพุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ  
มหาวิทยาลัย, 2556.

อนุชา สมจิตร. “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการ  
เจริญสติปัฏฐานสี่”. หลักสูตรปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาศาสนา  
เปรียบเทียบ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.

### **สัมภาษณ์**

ศิรินทร ซอโสตถิกุล. กรรมการผู้จัดการ บริษัท นันยางมาร์เก็ตติ้ง จำกัด. สัมภาษณ์เรื่องผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรม. 10 ก.ค. 2557.

สมพงษ์ เผอิญโชค. กรรมการผู้จัดการใหญ่ บ.ไทยรุ่งยูเนี่ยนคาร์. สัมภาษณ์เรื่องการนำธรรมะที่ได้จากการปฏิบัติธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน. 11 ก.ค. 2557.

สุวัฒน์ จันทร์อิทธิกุล, พล.ต.อ.. อธิบดีรองผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ. สัมภาษณ์เรื่องการนำการปฏิบัติธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงาน. 9 ก.ค. 2557.

อนุรุทธ์ ว่องวานิช. ประธานกรรมการบริหารกลุ่มอังกฤขตรามู. สัมภาษณ์เรื่องการปฏิบัติธรรมได้ะไรบ้างทั้งทางโลก และทางธรรม. 8 ก.ค. 2557.

### **บรรยาย,ปาฐกถา**

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. บรรยายเรื่องการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนา. ณ วัดบวรนิเวศวิหาร.

### **ฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์**

ทวิสาร ปงชาคำ. พระพุทธศาสนากับการพัฒนา. เข้าถึงได้จาก : [thaweesan.wordpress.com](http://thaweesan.wordpress.com) : 2555

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช. แนวทางการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา. เข้าถึงได้จาก :

[www.kanlayanatam.com/sara/sara238.htm](http://www.kanlayanatam.com/sara/sara238.htm).

วิวัฒน์ คติธรรมนิคย์. การพัฒนาแบบยั่งยืน.(ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : [library.uru.ac.th/books%5cch8A.pdf](http://library.uru.ac.th/books%5cch8A.pdf) : 2546



## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ พลตำรวจตรี นรวัฒน์ เจริญรัชต์ภาคย์  
วัน เดือน ปีเกิด 13 พฤษภาคม 2505  
การศึกษาปริญญาตรี สาขาวิศวกรรมไฟฟ้าและคอมพิวเตอร์ จาก Brown University, U.S.A.  
ปริญญาโท สาขาบริหารธุรกิจ จาก Boston University, U.S.A.

### ประวัติการทำงาน

- รองสารวัตร แผนกจัดทำงบประมาณ กองการเงิน
  - นายเวรผู้บังคับการ กองการเงิน
  - สารวัตรกลุ่มงานวิชาการการเงิน กองการเงิน
  - ผู้ช่วยนายเวร รองผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ
  - รองผู้กำกับการ กลุ่มงานวิชาการ 1 สำนักงานคณะกรรมการตรวจสอบและติดตามการบริหารงานตำรวจแห่งชาติ
  - ผู้กำกับการ กลุ่มงานวิชาการ 2 สำนักงานคณะกรรมการตรวจสอบและติดตามการบริหารงานตำรวจแห่งชาติ
  - ผู้กำกับการ กองบังคับการสอบสวน กองบัญชาการตำรวจปราบปรามยาเสพติด
  - ผู้กำกับการ ฝ่ายอำนวยการ 5 กองบังคับการอำนวยการ กองบัญชาการตำรวจปราบปรามยาเสพติด
  - รองผู้บังคับการ ประจำสำนักงานผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ (ทำหน้าที่ฝ่ายอำนวยการประจำสำนักงานรองผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ)
  - รองผู้บังคับการ สำนักงานคณะกรรมการนโยบายตำรวจแห่งชาติ
- ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้บังคับการ สำนักงานคณะกรรมการนโยบายตำรวจแห่งชาติ

# สรุปย่อ

ลักษณะวิชา สังคมจิตวิทยา

เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธ เพื่อความมั่นคงทางสังคมอย่างยั่งยืน

ผู้วิจัย พลตำรวจตรี นรวัฒน์ เจริญรัชต์ภาคย์      หลักสูตร ปรอ. รุ่นที่ 26

ตำแหน่ง ผู้บังคับการสำนักงานคณะกรรมการนโยบายตำรวจแห่งชาติ

ในปัจจุบันมนุษย์ใช้ความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี ความรู้ทางวิทยาศาสตร์อย่าง ล้ำยุค และประสบการณ์ในอดีต เพื่อพัฒนาเครื่องอำนวยความสะดวกสบายและแสวงหาความสุข ให้กับชีวิตตนเองในรูปแบบต่าง ๆ สถานการณ์โลกและกระแสสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจนก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้นมากมาย ทั้งปัญหาภายในประเทศและปัญหาระหว่างประเทศ หรือกลุ่มองค์กร ต่าง ๆ รวมทั้งปัญหาอาเสพติด ดังนั้นถึงแม้ว่าความเจริญก้าวหน้าทางด้าน เทคโนโลยี วิทยาศาสตร์ จะนำเครื่องอำนวยความสะดวกสบายให้กับชีวิตมนุษย์เรามากมาย แต่ความทุกข์ของมนุษย์เรากลับเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้สภาพความเป็นอยู่ของประชาชนส่วนใหญ่ ในประเทศต่าง ๆ ได้รับความเดือดร้อนโดยทั่วกัน

สังคมไทยก็เป็นอีกสังคมหนึ่งเช่นเดียวกันที่กำลังเผชิญกับปัญหา จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างหนักเช่นกัน ปัญหาระดับชาติที่ต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วน อาทิ ปัญหา อาชญากรรม ปัญหาสังคม ปัญหาอาเสพติด ซึ่งเป็นอีกปัญหาสำคัญที่มีสถิติเพิ่มขึ้นทุกวันจาก อดีตที่ผ่านมา มีการจำหน่ายยาเสพติดเพิ่มมากขึ้นจนเข้าถึงกลุ่มเด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไป อย่างแพร่หลาย เหตุผลมาจากการแก่งแย่งแข่งขันกัน ชิงดีชิงเด่น เพื่อให้ได้ลาภ ยศ สักการะ สรรเสริญ อำนาจ และวัตถุนิยมอย่างไม่มีคุณธรรม จริยธรรม เพื่อให้ได้เป็นปัจจัยที่เข้าใจว่าจะ นำมาซึ่งความสุขมาให้ และคำว่าความสุขที่คนส่วนใหญ่แสวงหาอยู่ในทุกวันนี้ เป็นเพียงความสุข ชั่วคราว เป็นความสุขที่แขวนอยู่บนเส้นด้าย โดยเกิดจากการเสพกามคุณอารมณ์ในด้านการเห็น การสัมผัสในรูปแบบ รส กลิ่น เสียง ผัสสะ และธรรมารมณ์โดยการแสวงหาเพิ่ม เพียงทางด้าน ทรัพย์สิน เงินทอง วัตถุนิยม การมีอำนาจ และบารมีในสังคมเท่านั้น โดยไม่สนใจในวิธีการและ แนวทางที่จะได้มาซึ่งสิ่งที่คุณต้องการนั้นว่าจะถูกหรือผิดอย่างไร จากที่กล่าวมาจึงเป็นผลให้ชีวิต

ความเป็นอยู่ของคนในสังคมที่เคยอยู่กันอย่างสงบ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันเปลี่ยนแปลงไป คนในสังคมปัจจุบันต้องดิ้นรน แข่งแย่งกัน มีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น เด็กและเยาวชนซึ่งเป็นการกำลังสำคัญและอนาคตของชาติ กลับดำเนินชีวิตกันอย่างขาดสติ ขาดเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจที่จะให้เกรงกลัวต่อการกระทำผิดหรือบาปกรรม ปลดปล่อยกิเลสเข้าครอบงำจิตใจ ทำให้สังคมเกิดความวุ่นวาย ประชาชนปราศจากความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

สาเหตุของปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มาจากรากเหง้าของกิเลส โดยมีความหลงเป็นตัวนำ แล้วตามด้วยความโลภ และความโกรธ ซึ่งเป็นเรื่องที่ทุกภาคส่วนในสังคมที่เกี่ยวข้องจะต้องหันมาสนใจในการเข้ามามีส่วนร่วมกันแก้ไขปัญหานี้ในทุกด้านอย่างเร่งด่วน ทั้งนี้ การแก้ไขปัญหานอกจากจะใช้แนวทางป้องกันปราบปรามในด้วยวิธีการทางกฎหมาย ของภาครัฐแล้ว การนำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ปรับใช้เพื่อเป็นการกล่อมเกลาคิดใจก็นับเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่สำคัญยิ่งในการที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าว ทั้งปัญหาเล็ก ปัญหาใหญ่ในสังคมได้เป็นอย่างดี เพราะ “ด้านจิตใจ” ถือได้ว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งที่มีอิทธิพลในการขับเคลื่อนในการที่จะเลือกทำและไม่ทำในทุกสิ่งทุกอย่างทั้งที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง การใช้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเข้ามาช่วยขัดเกลาคิดใจของคนในสังคมให้หลุดจากกิเลส คือความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งเป็นกิเลสที่นำพาชีวิตไปสู่ความทุกข์ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปจากจิตใจ วิธีหนึ่งที่จะทำได้ คือ การปฏิบัติธรรมและศึกษาหลักธรรมตามแนวพุทธศาสนา ได้แก่ การปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน หรือการเจริญสติปัญญา 4 เพื่อเป็นการทำจิตใจให้สงบ มีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน ก่อให้เกิดปัญญาคิด รู้ถึงความจริง รู้ว่าสิ่งใดดี สิ่งใดชั่ว สิ่งใดถูก สิ่งใดผิด สิ่งใดควรทำ และสิ่งใดควรละเว้น อันจะเป็นภูมิคุ้มกันตัวเองได้เป็นอย่างดี ละเอียดจากการกระทำผิด คิดชั่ว ทำให้เป็นคนที่มีจิตใจดี มีคุณธรรม จริยธรรม รู้จักการให้และการเสียสละ ส่งผลให้สังคมไทยมีความสงบ เรียบร้อย ประชาชนอยู่กันอย่างมีมิตรไมตรี ปัญหาและภัยสังคมต่าง ๆ จะลดน้อยลงไป การปฏิบัติธรรมและการศึกษาหลักธรรมทางพุทธศาสนา จึงเป็นเสมือนภูมิคุ้มกันให้กับ คนทุกคน ประชาชนของประเทศให้รอดพ้นจากปัญหาต่าง ๆ ในสังคม ให้พ้นจากความทุกข์ที่ต้องพบเจออยู่เป็นประจำ ได้พบกับความสุขที่แท้จริงของชีวิต รวมทั้งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นด้วย

จากประสบการณ์ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาและศึกษาปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธศาสนามาเป็นระยะเวลานาน และได้นำมาปรับใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต พบว่าการปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธศาสนาสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้วิจัยให้ดีขึ้นได้จริง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์

ที่จะศึกษาวิจัยถึงแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการปฏิบัติธรรมและนำหลักคำสอนตามแนวทางพระพุทธศาสนา มาปรับประยุกต์ใช้กับรูปแบบการดำเนินชีวิต การบริหาร การจัดการ เศรษฐกิจสังคม และการปกครอง ทั้งในระดับพื้นฐานจนถึงระดับประเทศ อันได้แก่ การปฏิบัติ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อจะได้ให้ผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรมเกิดสติปัญญาในการ ดำเนินชีวิตให้มีคุณค่าและมีความสุข ตลอดจนได้นำผลการศึกษาวิจัยมาเป็นข้อมูลในการพัฒนา สังคมและประเทศชาติให้มั่นคงได้อย่างยั่งยืนตลอดไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา
2. เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา เพื่อ ความมั่นคงทางสังคมอย่างยั่งยืน

## ขอบเขตของการวิจัย

### 1. ขอบเขตเนื้อหา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการศึกษาและปฏิบัติตามแนวพระพุทธศาสนา โดย เน้นการดำรงชีวิตที่มีความสงบสุขอย่างมั่นคง ทำให้จิตใจปราศจากกิเลสครอบงำตลอดเวลา

### 2. ขอบเขตประชากร

2.1 โดยการสัมภาษณ์กลุ่มนักธุรกิจ ผู้บริหาร ผู้นำองค์กรต่าง ๆ ที่ประสบความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม รวมทั้งผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา

2.2 โดยการสัมภาษณ์กลุ่มประชาชนในหลากหลายสาขาอาชีพ ที่ได้เคยศึกษา และเข้ามาปฏิบัติธรรมในหลักสูตรต่าง ๆ ที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรม- ราชูปถัมภ์ ทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติธรรม ระหว่างเดือนมกราคม 2557 ถึงเดือนเมษายน 2557

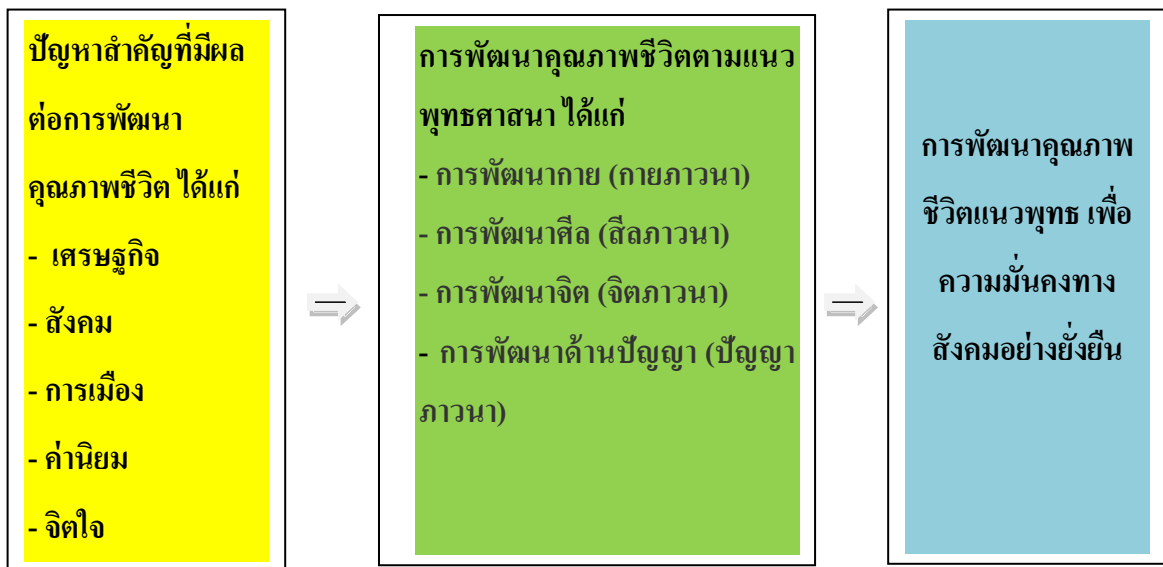
## คำถามในการวิจัย

1. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนามีลักษณะอย่างไร

2. ข้อเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสนา  
ควรเป็นอย่างไร

### กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธ เพื่อความมั่นคงทางสังคมอย่าง  
ยั่งยืน” วิจัยได้ทำการศึกษาทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หลังจากนั้นได้  
นำมาสรุปเพื่อกำหนดเป็นกรอบแนวคิดของการวิจัย ดังนี้



### ผลจากการวิจัย

วิเคราะห์จากผลการศึกษาวิจัย ได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพุทธศาสนา  
ที่ยั่งยืน นั้น เป็นการเน้นพัฒนาจากสิ่งที่เป็นพื้นฐานของคนเป็นสำคัญ คือ “ด้านจิตใจ” อันจะ  
นำไปสู่การเกิดปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นปัญญาที่ผ่านการกล่อมเกลาทางจิตให้มีจิตสำนึกที่ดี  
มีศีลธรรม รู้ผิดรู้ชอบ เนื่องจากความนึกคิด จิตใจ และปัญญา ของแต่ละคนเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง  
เป็นกลไกหลักที่สำคัญที่จะขับเคลื่อนคนทุกคนในการเลือก คิด ดำเนินการในทุกสิ่งทุกอย่าง  
บุคคลที่ผ่านการกล่อมเกลาด้านจิตใจไปเ็นทางที่ดีแล้ว ทำให้เข้าถึงและรู้จักว่าจะปฏิบัติต่อสิ่ง  
ต่าง ๆ นั้นอย่างไรอันเป็นคุณประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการศึกษาและปฏิบัติธรรมตามแนวทางพุทธศาสนา และการนำเอาหลักธรรมทางพุทธศาสนามาปรับใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรม โดยนำหลักธรรมไปปฏิบัติในด้านต่าง ๆ ได้ 3 ด้าน คือ

1. **การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา)** ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรม มีความเข้าใจและเห็นประโยชน์จากการรักษาศีลมากขึ้น มีการรักษาศีล ไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยกาย วาจา ใจ ปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรมมากขึ้น มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเองและผู้อื่น มีคุณธรรมและจริยธรรมมากขึ้น มีหิริ-โอตตัปปะ รู้จักเกรงกลัวต่อบาป ละอายต่อบาป และทำความดีละเว้นความชั่ว

2. **การพัฒนาจิต (จิตภาวนา-กายภาวนา)** ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเครียดน้อยลง มีสุขภาพจิตดีขึ้น มีสุขภาพกายแข็งแรงขึ้น และมีสุขภาพจิตที่สุขสงบขึ้น ลดทิฐิมานะในตัวตนลง ได้ รู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่นอย่างจริงใจ ไม่อาฆาตพยาบาทผู้ที่คิดร้ายต่อเรา มีสมาธิไม่คิดฟุ้งซ่าน มีจิตอยู่กับปัจจุบัน จิตใจสงบ เย็น มีสติสัมปชัญญะ สามารถควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

3. **การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)** ในทางโลก – โลกียะธรรมทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีปัญญาคิดและไตร่ตรองเรื่องต่าง ๆ รู้จักใช้วิกฤตให้เป็น โอกาสในการดำเนินชีวิตและประกอบกิจการงาน รู้จักตนเองและเข้าใจคนอื่นมากขึ้น ในทางธรรม ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรม เป็นสภาพความเป็นจริงของกาย ใจ เกิดความกตัญญู สามารถลด ละ กิเลสได้ระดับหนึ่ง มีความโลก โกรธ หลง ลดน้อยลง มีทิฐิมานะ อตตาดัตถน การยึดมั่นถือมั่นที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ ให้ลดน้อยลง มีชีวิตที่ดีขึ้น

ทั้งนี้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธ โดยการปฏิบัติธรรมหรือนำหลักธรรมมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต จะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนที่มีสภาพจิตใจดี แข็งแกร่ง สามารถต่อสู้พร้อมรับมือกับทุกวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านสังคม ปัญหาด้านการเมือง ปัญหาด้านการบริหารงานหรือธุรกิจ รวมทั้ง ปัญหาด้านครอบครัว ได้อย่างมีสติ สามารถที่จะหาแนวทางแก้ไขปัญหาได้ อย่างถูกต้อง

## 1. **ตอบคำถามการวิจัย “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อความมั่นคงทางสังคม”**

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์เพื่อให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นนั้น นอกจากจะอาศัยแนวทางหรือปัจจัยทางโลกแล้ว ปัจจัยที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือการปฏิบัติธรรม เป็นการพัฒนาจากภายในคือจิตใจ เพราะหากคนในสังคมมีจิตใจที่ดีแล้ว การกระทำทุกอย่างที่ออกมาจากความจริงใจย่อมเป็นสิ่งที่ดีทั้งแก่ตัวเอง ผู้อื่น และสังคมประเทศชาติ สำหรับแนวทางในการ

พัฒนาชีวิตทางด้านจิตใจนั้น คือการนำเอาหลักธรรมคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเป็นแนวทางดำเนินชีวิต เช่น การใช้หลักอริยสัจ 4 การเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 การมีพรหมวิหาร 4 หรือการเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นต้น นอกจากการนำเอาหลักธรรมมาปฏิบัติแล้ว การปฏิบัติธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนาก็เป็นแนวทางหนึ่งที่จะนำมาใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ ซึ่งการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นหนทางที่จะนำไปสู่ความสุข ความมั่นคงในจิตใจที่แท้จริง เข้าถึงการพ้นทุกข์ได้

## 2. ตอบคำถามการวิจัย “แนวทางการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสนา”

การส่งเสริมเพื่อให้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยการยึดหลักตามแนวทางพุทธศาสนา เพื่อนำมาสร้างความมั่นคงให้แก่สังคมอย่างยั่งยืนนั้น จำเป็นจะต้องได้รับการสนับสนุนและร่วมมือจากหน่วยงาน องค์กร ทั้งภาครัฐและเอกชน ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งประชาชนทุกภาคส่วนในสังคม ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการประสานผู้นำหน่วยงานหรือองค์กรต่าง ๆ เพื่อขอความร่วมมือในการสนับสนุนส่งเสริมปลูกจิตสำนึกให้บุคลากรหรือพนักงานนำเอาหลักธรรมคำสั่งสอนในพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิต และได้ร่วมกันปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลายาว อย่างน้อย 8 วันขึ้นไป เพื่อจะได้มีโอกาสพัฒนาจิต และสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชีวิตตลอดไป ซึ่งการปฏิบัติธรรมสามารถไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง หรือไปปฏิบัติตามวัดที่มีการสอนปฏิบัติธรรม หรือสถานที่ปฏิบัติธรรมอื่น ๆ เช่น ยูวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ซอยเพชรเกษม 54 กรุงเทพฯ เป็นต้น เพราะคนเราหากได้นำเอาหลักธรรมมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตหรือได้ปฏิบัติธรรม ทำทาน รักษาศีล ทำภาวนา จิตใจของผู้นั้นย่อมจะมีความสุขสงบสุข มีความปีติยินดี มีสติรู้จักผิดชอบชั่วดี มีจิตสำนึกที่ดี ทำให้มีสุขภาพจิตดี เมื่อมีสุขภาพจิตที่ดีแล้ว สุขภาพกายก็จะดีตามมา คุณภาพชีวิตก็จะดีขึ้น นอกจากนี้แนวทางการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตอีกประการหนึ่ง ก็จะต้องมีการรณรงค์ส่งเสริมให้มีการสร้างสถานที่ปฏิบัติธรรมในพื้นที่ชุมชนต่าง ๆ เพื่อให้ประชาชนทั่วไปสามารถไปปฏิบัติธรรมได้อย่างสะดวก รวมทั้งประสานหน่วยงานราชการหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาบรรพชาศีลธรรมไว้ในบทเรียน หรือในหลักสูตรการศึกษาอบรมต่าง ๆ เพื่อให้เด็กนักเรียน นักศึกษาได้ศึกษาเรื่องเกี่ยวกับศาสนาเป็นพื้นฐานเบื้องต้นก่อนที่จะมีการปฏิบัติธรรมในระดับที่สูงขึ้น

## ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคม เพื่อให้สังคมมีความมั่นคงอย่างยั่งยืนได้ จะต้องมีการประสานเพื่อขอความร่วมมือจากหลาย ๆ ฝ่าย ทั้งหน่วยงาน องค์กรภาครัฐ ภาคเอกชน รัฐวิสาหกิจ หน่วยงานราชการ ที่จะให้การสนับสนุนทั้งในด้านงบประมาณและสถานที่และอื่น ๆ รวมทั้งส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรทุกระดับ ตั้งแต่ผู้บริหารระดับสูง พนักงาน ลูกจ้างใน องค์กร ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง เพื่อให้มีสุขภาพกาย สุขภาพใจ ที่ดี ยึดนำเอาหลักธรรมของพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต สามารถปรับเปลี่ยนชีวิต ให้ดีขึ้น

จากการที่ได้ศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยขอเสนอแนะแนวทางในการดำเนินการเพื่อเป็น การส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตดังนี้ อาทิเช่น

1. การส่งเสริมจัดกิจกรรมพิเศษ ขึ้นภายในองค์กร หรือหน่วยงาน อาทิเช่น การจัด เข้าค่ายปฏิบัติธรรมตามวัดหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม เป็นประจำทุกปี ในช่วงใกล้เทศกาลที่สำคัญ ทางพุทธศาสนา ทั้งนี้ การเข้าปฏิบัติธรรมและศึกษาหลักธรรม เป็นกระบวนการหนึ่งที่ทำให้ผู้ที่ ได้เข้ามาปฏิบัติธรรมแล้วจะได้รับอานิสงส์อย่างแรงกล้า เป็นการกล่อมเกลาคิดใจ และเป็นผลให้ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ดังเช่น จากคนไม่ดีก็กลับกลายเป็นคนดี หรือมีความยิ่งยงคิดมาก ขึ้น จากที่เป็นคนคืออยู่แล้วก็อาจมุ่งทำความดีเพื่อตนเอง เพื่อสังคมมากยิ่งขึ้นอีก การปฏิบัติ ธรรมเป็นเหมือนการนิควัดชินเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรม เป็นการขัดเกลาจิตใจ คือ มิให้มีความยึดมั่นถือมั่นในความ โลก โกรธ หลง ความมีทิฐิมานะในอัตตา ตัวตน ซึ่งเป็นการ พัฒนาจิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรม

2. การกำหนดเป็นนโยบายหลักให้ผู้นำของหน่วยงานและองค์กรเล็งเห็นถึง ความสำคัญของการปฏิบัติธรรมและให้ร่วมเข้าปฏิบัติธรรม ด้วย เพื่อสร้างจิตสำนึกที่ดีในทุกระดับ โดยเริ่มตั้งแต่ผู้บังคับบัญชาสูงสุดในองค์กรนั้นลงมา

3. ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดงานธรรมรงค์ในโอกาสต่างๆ โดยไม่จำเป็นต้องเลือก เฉพาะวันสำคัญทางพุทธศาสนา เท่านั้น เพื่อให้ประชาชนในทุกเพศ ทุกวัย มีการรักษาศีลทั้งทาง กาย วาจา ใจ เป็นประจำ ฝึกวิปัสสนากรรมฐาน และฝึกปฏิบัติสมาธิ เพื่อสร้างความสงบใจ และ พัฒนาปัญญา เพื่อให้รู้แจ้ง เห็นจริงตามความเป็นจริง อาทิเช่น จัดให้มีธรรมะบรรยายที่สนุกแต่



แทรกเสริมแนวคิดในการดำเนินชีวิต ในที่สาธารณะ ทุกวันหยุดสุดสัปดาห์ โดยมีการเผยแพร่ผ่านสื่อวิทยุ โทรทัศน์ สร้างหลักสูตรวิปัสสนาธรรมสั้น ๆ เสริมการปฏิบัติธรรมในข้อ 2

4. สนับสนุนให้มีการบรรจุวิชาศีลธรรม และหลักสูตรปฏิบัติธรรมเป็นวิชาภาคบังคับตามกฎหมายของกระทรวงศึกษาธิการ ในโรงเรียน มหาวิทยาลัย หรือสถานศึกษาต่างๆ ประเภทวิทยาลัย อาชีวะ การศึกษานอกโรงเรียน ให้เป็นในลักษณะการเข้าค่ายเพื่อฝึกอบรมบ่มคุณงามความดีพัฒนาสติไว้ในหลักสูตรการเรียนการศึกษา กล่าวคือ ผู้ที่จะสอบผ่านในวิชานี้จะต้องเรียนในชั้นและต้องผ่านการสอบเข้าค่ายปฏิบัติธรรม ตามเวลาที่ทางสถาบันกำหนด

5. มีการทำ SPOT โฆษณาผ่านสื่อต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้รับทราบถึงอานิสงส์อันยิ่งใหญ่ของการปฏิบัติธรรมที่มีคุณค่าต่อชีวิตมนุษย์ให้ได้เข้าถึงและเข้าใจในรสพระธรรมอย่างถ่องแท้ขึ้น และเข้าร่วมปฏิบัติธรรมควบคู่ไปกับการเข้าร่วมในพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาที่ทางการจัดขึ้น เช่น การทำบุญในวันสำคัญทางพุทธศาสนา

6. การนำสื่อ Electronic และ Social Network ซึ่งเป็นที่นิยมอย่างมากในยุคปัจจุบัน มาใช้เป็นส่วนหนึ่งในการเข้าถึงประชาชนในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น เช่น LINE FACEBOOK INSTAGRAM มีการเผยแพร่หลักธรรม ประชาสัมพันธ์ ให้การสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผ่านที่ทันสมัย อาทิเช่น การทำ Sticker Line อันเป็นรูปภาพเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาที่น่ารักและสวยงาม จะยิ่งทำให้เข้าถึงกลุ่มเยาวชนได้มากยิ่งขึ้น

7. สนับสนุนให้นำหลักสูตรการปฏิบัติธรรม อย่างน้อย 8 วัน เข้าบรรจุไว้เป็นวิชาหนึ่งของการอบรมในหลักสูตรต่าง ๆ ทั้งของทางราชการและเอกชน อาทิ บรรจุไว้ในหลักสูตรของวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร (วปอ.) และหลักสูตรอื่น ๆ เพื่อเป็นการปลูกฝังหลักธรรมคำสอนและแนวทางการปฏิบัติธรรมให้แพร่หลายแก่ผู้นำระดับของหน่วยงานต่างๆ ให้มากยิ่งขึ้น และให้ถือเป็นนโยบายที่สำคัญขององค์กรนั้น ๆ ด้วย

## **ABSTRACT**

**Title**

**Field** Social - Psychology

**Name** Pol.Maj.Gen.Norawat Charoen-Rajapark    **Course** NDC (JSPS)    **Class** 26