

สำนักวิทยบริการฯ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

วิทยานิพนธ์ งานวิจัย

128551

การใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน

ตำบลคำพิ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

นายศิริชัย เชื้อตาพระ



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

พ.ศ. 2563

สงวนลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม



ใบอนุญาตวิทยานิพนธ์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

เรื่อง : การใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำพี่ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

ผู้วิจัย : นายศิริชัย เชื้อตาพระ

ได้รับอนุมัติเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน

(รองศาสตราจารย์ ดร.เสาวลักษณ์ โกศลกิตติอัมพร)  
คณบดีคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพศาล วรรค้ำ)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพรร์ สุนทร)

ประธานกรรมการ

(อาจารย์ ดร.รัชนิดา ไสยรส)

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมเกียรติ เกียรติเจริญ)

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัชรินทร์ สุทธิชัย)

กรรมการ

ชื่อเรื่อง	: การใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชนตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม
ผู้วิจัย	: นายศิริชัย เชื้อดาพระ
ปริญญา	: รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต (การจัดการภาครัฐและภาคเอกชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
อาจารย์ที่ปรึกษา	: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัชรินทร์ สุทธิชัย
ปีการศึกษา	: 2563

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อศึกษาแนวทางการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม และเพื่อศึกษาข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้พระพุทธศาสนาของคนในชุมชน ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนในตำบลคำพื จำนวน 18 คน ใช้วิธีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ทำการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ โดยใช้แบบการสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง (Structure In – Depth Interview)

ผลการวิจัย พบว่า (1) ประชาชนรู้จักกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต (2) ประชาชนมีการนำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต (3) แนวทางการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตมากที่สุด คือ แนวทางการใช้ศีล 5 รองลงมาคือ แนวทางการใช้หลักพรหมวิหาร 4 แนวทางการใช้ฆราวาสธรรม 4 และแนวทางการใช้สังคหวัตถุ 4 โดยผลการนำเอาแนวทางพระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตนั้น ทำให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (4) ประชาชนนำเอากิจกรรมทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต ห่างไกลจากอบายมุขทั้งหลายได้ (5) เมื่อมีการนำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในชีวิตประจำวันแล้วทำให้เกิดความประพฤติที่ดีงาม ก่อให้เกิดความสงบสุขในชุมชน ลดปัญหาความขัดแย้งในชุมชนได้

ข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้พระพุทธศาสนาของคนในชุมชนตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม มีดังนี้ (1) ด้านร่างกาย ควรมีจัดโครงการให้ความรู้แก่ประชาชนในส่วนของกรมรับความจริงเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายของมนุษย์ โดยการนำเอาหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามาบูรณาการกับความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพร่างกาย (2) ด้านจิตใจและอารมณ์ หน่วยงานภาครัฐควรจัดให้มีโครงการ

หรือกิจกรรม ในการสนับสนุนให้ประชาชนรักษาศีล ฝึกสมาธิ ฟังธรรมเทศนา เพื่อเป็นการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในด้านจิตใจและอารมณ์จากความเชื่อในกฎแห่งกรรม การทำดี ย่อมได้รับผลดี การทำชั่วก็ย่อมได้รับผลกระทบชั่ว ตามหลักทางพระพุทธศาสนา (3) ด้านสังคมและครอบครัว ควรมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาร่วมกันของครอบครัวเป็นประจำและสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดความเข้าใจ การให้เกียรติซึ่งกันและกันของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งจะเป็ นแนวทางในการแก้ไขปัญหาและความขัดแย้งในครอบครัวได้ (4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ควร นำเอาหลักธรรมในส่วนของการลด ละ เลิก อบายมุขต่าง ๆ มาใช้ในการดำรงชีวิต คือ ดำรงชีวิต ด้วยความพอเพียงใช้จ่ายทรัพย์เท่าที่จำเป็น ทำตนให้เป็นคนรู้จักพอ อยู่อย่างเพียงพอและพอเพียง พยายามพึ่งพาตนเองให้มากโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด

**คำสำคัญ :** หลักธรรม, คุณภาพชีวิต, พระพุทธศาสนา

Title : Using Buddhism to Enhance the Quality of Life in Kham Phee Subdistrict, Na Kae District, Nakhon Phanom Province

Author : Mr. Sirichai Chuatapra

Degree : Master of Public Administration (Public and Private Management)  
Rajabhat Maha Sarakham University

Advisors : Assistant Professor Dr. Watcharin Sutthisai

Year : 2020

### **ABSTRACT**

The objectives of this research were 1) to study the ways of using Buddhism to enhance the quality of life in Kham Phee subdistrict, Na Kae district, Nakhon Phanom province, and 2) to study the suggestions on the development of the quality of life by using the Buddhism of the people in Kham Phee community, Na Kae district, Nakhon Phanom province. The 18 samples were chosen specifically in Kham Phee subdistrict. The data were collected by the Structure In-Depth Interview.

The results of the research were (1) the people appreciated that Buddhism principles could be used as the guidelines of enhancing the quality of life, (2) the people have applied the Buddhist principles to enhance the quality of life, (3) the 5 precepts was mostly used to enhance the quality of life, the four principles of Brahma, the use of secular theology 4, and the sangha 4 were orderly used. These instructions could enhance the quality of life, (4) the people apply Buddhist principles to daily life continuously and consistently resulting happiness and staying away from vices, and (5) there were good behaviors which led to getting peace in the community.

There are some suggestions for enhancing the quality of life through Buddhism of the people in Kham Phee subdistrict, Na Kae district, Nakhon Phanom province; (1) for the physical part, there should be the project to instruct people to accept the truth about changes in human condition by integrating the Buddhist doctrines with the science to maintain the physical health, (2) the psychological and emotional part, the government agencies should provide projects or activities to support people to keep the precepts, to practice meditation, to listen to the sermons in order to promote the quality of life in spiritual and emotional sides from the belief in the law of

karma, as you sow, so you reap, (3) the social and family part, there should be the participations in the Buddhist activities for the family to make understanding, and respecting in the family which will be good ways to solve family's problems, and (4) the economic and the income part, there should applied the Buddhist principles in terms of reduction and abstention all disadvantage things to live a life with sufficiency, and to make yourselves stay sufficiently and try stand on one's won legs.

**Keywords:** Buddhist Principles, the Quality of Lie, Buddhism



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพรร์ สุนทร  
ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ดร.รัชนิดา ไสยรส และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมเกียรติ เกียรติเจริญ  
อาจารย์ประจำหลักสูตร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัชรินทร์ สุทธิชัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่ได้  
กรุณาให้คำแนะนำ ให้การช่วยเหลือ และดูแล ในการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ตั้งแต่ต้น จนเสร็จสมบูรณ์  
ตลอดจนคณาจารย์หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาค เอกชน  
รวมทั้งคณาจารย์พิเศษทุก ๆ ท่าน ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบคุณตัวแทนผู้นำชุมชน ตัวแทนหัวหน้าครัวเรือนและตัวแทนเยาวชน ในเขตชุมชน  
ตำบลคำพิ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม ผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ ที่ได้ให้ความร่วมมือและ  
สนับสนุนในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอบพระคุณพ่อ คุณแม่ ผู้ให้กำเนิด ที่คอยพ่่าสอน ดูแลผู้วิจัยมาจนมีวันนี้ และขอบคุณ  
ครอบครัว “เชื้อตาพระ” ที่เป็นกำลังใจสำคัญและอยู่เคียงข้างผู้วิจัยเสมอมา ทำให้การเรียน  
รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน ประสบความสำเร็จด้วย  
ความภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง

คุณค่าและประโยชน์จากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบูรพาจารย์ทุก  
ท่านที่มีส่วนสร้างความเจริญด้านการศึกษาและประสิทธิประสาทวิชาให้ผู้วิจัยจนประสบความสำเร็จ

นายศิริชัย เชื้อตาพระ



## สารบัญ

หัวเรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ .....	ก
ABSTRACT .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ช
สารบัญ .....	ฅ
สารบัญตาราง .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา .....	1
1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย .....	4
1.3 สมมุติฐานการวิจัย .....	4
1.4 ขอบเขตของการวิจัย .....	5
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ .....	5
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรม .....	6
2.1 แนวคิดในการพัฒนาชุมชน .....	6
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต .....	14
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับหลักพระพุทธธรรม .....	28
2.4 บริบทของชุมชน ตำบลคำพี่ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม .....	59
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	62
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	67
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	67
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	67
3.3 การสร้างเครื่องมือ .....	68
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	68
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล .....	69
3.6 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	69

หัวเรื่อง	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย .....	70
4.1 ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	70
4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	70
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ .....	96
5.1 สรุปผลการวิจัย .....	96
5.2 อภิปรายผล .....	99
5.3 ข้อเสนอแนะ .....	101
บรรณานุกรม .....	103
ภาคผนวก .....	108
ภาคผนวก ก แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย .....	109
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ .....	111
การเผยแพร่ผลงานวิจัย .....	130
ประวัติผู้วิจัย .....	131

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	เปรียบเทียบอริยสัจ 4 .....	39
2.2	แสดงโลกธรรมทั้ง 8 .....	49
2.3	จำนวนประชากร ตำบลคำพิ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม .....	61

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาประเทศไทยให้มีความเจริญรุ่งเรืองนั้น ต้องอาศัยการพัฒนาบุคลากรภายในประเทศ ให้มีความพร้อมสำหรับการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ มนุษย์ทุกคนที่ถือกำเนิดขึ้นมาบน โลกนี้แล้วนั้น ย่อมมีความปรารถนาต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นที่ยอมรับแก่ทุกคน อนุชาติ พวงคำดี และอรทัย อาจอ่ำ (2539, น. 32) ซึ่งในแต่ละวันมนุษย์นั้นต้องดิ้นรนเพื่อหาปัจจัยโดยหวังให้มีคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีจะต้องมาจากการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ให้มีความสุขทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ต้องรู้ดีกว่าชีวิตมีคุณค่า มีความหมาย และจะมีการพัฒนาจากจุดเล็ก ๆ ของครอบครัวขยายไปสู่ชุมชนและสังคมตามลำดับ

การที่ชีวิตของมนุษย์จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีจึงจำเป็นต้องให้มนุษย์นั้นรู้จักพระพุทธศาสนาในการพัฒนาตนเอง 4 ด้าน ได้แก่ กาย สีล จิต และปัญญา (ปาริชาด สุวรรณบุบผา และคณะ, 2562) เป็นเกราะในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ครอบครัว ชุมชน สังคม มนุษย์มีความอยากที่จะมีความสุขปราศจากทุกข์ เพราะความทุกข์นั้นจะส่งผลให้เกิดการบั่นทอนคุณภาพจิตใจ ร่างกาย ทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลง เมื่อเกิดปัญหาคนในสังคมมักจะมุ่งหน้าเข้าวัดเพื่อเป็นที่พึ่งทางจิตใจ จึงมักมีคำเปรียบเปรยว่า “คนเราเมื่อไม่เห็นทุกข์ย่อมไม่เห็นธรรม” ความต้องการที่หลากหลายของมนุษย์จึงทำให้เกิดความไม่พอใจในสิ่งที่ได้สิ่งที่มีสิ่งที่เป็น การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านกาย (กายภาวนา) คือ การพัฒนาอินทรีย์ 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นตัวเชื่อมด้านอารมณ์ทั้ง 6 จะต้องได้รับการฝึกฝนโดยใช้พระพุทธศาสนาเป็นเกราะป้องกันไม่ให้ทะลักสู่อินทรีย์ทั้ง 6 การพัฒนาด้านศีล (ศีลภาวนา) การฝึกด้านความประพฤติระเบียบวินัย ความสุจริตทั้งกาย วาจา การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี การพัฒนาทางด้านมั่นคงควบคุมตนเองได้คือมีการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และการพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) เป็นการพัฒนาให้มีความเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่าง มีความสงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใส หากปฏิบัติตามแนวทางทั้ง 4 นั้น จึงจะเป็นการให้หลักพระพุทธศาสนาในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของมนุษย์ทุกคนให้มีความสุขความพึงพอใจตนเองรู้ดีกว่ามีคุณค่ามีความหมาย การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิต จึงเป็นสิ่งที่ใช้เพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ และเป็นสิ่งที่ใช้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ วัตถุประสงค์สังคม และสิ่งแวดล้อม ปัญญาและสมาธิ เป็นเรื่อง

ภายในเพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้อง กับจิตใจและอารมณ์ เหตุผล และสติปัญญา หลักจิตศึกษา และ ปัญญาศึกษา เป็นสิ่งที่ใช้เพื่อการแก้ปัญหาภายในใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความรู้สึก อารมณ์ จิต วิญญาณ และปัญญา กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตชนิดที่ค่อยเป็นค่อยไป จากง่ายไปสู่ยาก จากสิ่งที่ ทยายไปสู่สิ่งที่ละเอียด คือการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้เกิดขึ้นภายในชุมชน และหมู่บ้าน ในทางพระพุทธศาสนาแบบองค์รวม ครอบคลุมถึงกาย จิตใจ และปัญญา เราจะเห็นได้ว่า น้ำย้อมไหลลงสู่ที่ต่ำเสมอ จิตใจของคนเราก็เป็นเช่นเดียวกันกับน้ำ ที่เมื่อผลอจิตเราก็ยอมคิดไปในสิ่ง ที่นำพาให้เราตกต่ำ บางครั้งเราอาจจะไม่ได้ตั้งใจหรือปล่อยให้จิตของเราไปในทางที่ต่ำแต่ สภาพแวดล้อมบุคคลรอบข้าง สถานที่ เวลา มันอาจพาเราไปสู่สิ่งที่เรียกว่า จิตใจใฝ่ต่ำ ได้เหมือนกัน การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงเป็นการพัฒนาตนเองเพื่อให้ชีวิตมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น สอดคล้องกับการ เปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ตัวบ่งชี้ว่าคุณภาพชีวิตของมนุษย์ จะประสบความสำเร็จในการ พัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นก็คือปัจจัยสี่ ประกอบด้วย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย เป็น ปัจจัยพื้นฐานเบื้องต้น ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต และมนุษย์ทุกคนต้องการ

ในสังคมมนุษย์ครั้งพุทธกาลมีหลายคนที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตแต่ก็มีอีกเป็น จำนวนมากที่ไม่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตทั้งนี้เนื่องจากการวางแผนชีวิตที่แตกต่างกัน ออกไปสู่ที่วางแผนชีวิตมาดีก็จะประสบความสำเร็จแม้จะมีอุปสรรคบ้างก็ตาม เช่นนางวิสาขา มหา อุบาสิกา (วิ.ม. (ไทย) 4/32/37) ที่มารดาบิดาของนาง ได้ให้การอบรมมาเป็นอย่างดีส่วนผู้ที่ประสบ ความล้มเหลวในการดำเนินชีวิตแม้ว่าชีวิตในวัยเด็กจะเริ่มต้นมาดีแต่ขาดการวางแผนที่ดีในวัยอื่นก็ ประสบกับความล้มเหลวได้เช่นบุตรของเศรษฐีผู้มีทรัพย์มาก (ขุ.ธ.อ. (ไทย) 4/4/60-94) จากการอบรม สั่งสอนนับตั้งแต่สถาบันครอบครัวเป็นต้นมา นับว่าเป็นพื้นฐานของการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของ คน และยังมีศาสนาที่เป็นสถาบันทางสังคมอย่างหนึ่งในหลายสถาบัน และเป็นองค์ประกอบของสังคม ที่สำคัญอย่างยิ่ง มีอิทธิพลในการจัดระเบียบสังคมให้อยู่ในกรอบของศีลธรรมและจริยธรรม เพื่อให้ สังคมเป็นอยู่อย่างมีระบบเป็นระเบียบเรียบร้อย ดินงาม และสงบสุขพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ ไทย ขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรม ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของชาติไทย “มีรากฐานที่สำคัญมาจาก พระพุทธศาสนาจนกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนาเป็นมรดกล้ำค่าคู่บ้านคู่เมือง” (ฉัฎฐภูมิ หลอมประ โคน, 2544, น. 1)

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ประชาชนสามารถนำมาเป็นหลักในการเสริมสร้าง นำมา พัฒนาคุณภาพชีวิตได้นั้น มีอยู่มากมายซึ่งล้วนแล้วแต่มีประโยชน์และมีคุณค่าทั้งสิ้น หากบุคคลใด สามารถน้อมนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นหลักในการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิต แล้วยอมประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวัง หลักพุทธธรรมหลายประการ ที่เหมาะสมสำหรับประชาชน ที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างชีวิตให้มีคุณภาพ ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ

เริ่มตั้งแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย (3 ม.อ. (ไทย) 14/453-463/504-510.) มีสำรวมตาสำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกายและสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญาออกงามอย่างน้อยเพียงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล พระธรรมปิฎก ((ป.อ.ปยุตโต), 2543, น. 238) ให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติและเข้าถึงสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ ทำให้เข้าใจและเห็นชีวิตที่มีคุณค่าเป็นความดีงามพร้อมกับทำให้มีอายุยืนต่อไปด้วย หลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาเสริมสร้างชีวิต มาพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ โดยที่ประชาชนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วยหลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาด้านร่างกาย หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาด้านจิตใจ หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาด้านสังคมและหลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ

จากที่กล่าวถึงการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของประชาชนโดยทั่วไป และจากการศึกษางานของ ศศิวรรณ กำลิ่งสินเสริม (2551) ศึกษา พุทธกระบวนทัศน์ในการดำเนินชีวิตยุคบริ โภค ผลการวิจัย พบว่า เพื่อให้สังคมไทยมีวิถีชีวิตที่อุดมด้วยปัญญา พึ่งพาตนเองได้อย่างมีความสุข ความพอมี มีภูมิคุ้มกัน รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกรอบตัวและภายในจิตตนได้อย่างชัดเจน ไม่ยึดเอาบริ โภคนิยมเป็นจุดหมาย แต่อาศัยเป็นเครื่องมือเพื่อยังชีวิตตนให้อยู่ได้ทั้งกายและจิต ท่ามกลางกระแสบริ โภคนิยม คนไทยต้องปรับเปลี่ยนวิถีคิดหรือกระบวนทัศน์มาสู่พุทธกระบวนทัศน์ด้วยหลักการนำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้อย่างจริงจัง และงานของ พระครูศรีอรรถศาสตร์และพระครูสุตากรณ์พิสุทธิ์ (2562) ศึกษา การพัฒนาตนเองตามหลักพุทธธรรม ผลการศึกษา พบว่า ตามแนวคิดทางพุทธศาสนการพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคล กับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน จึงทำให้ผู้วิจัยในฐานะประชาชนในชุมชน ตำบลคำพี่ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม ซึ่งเล็งเห็นความสำคัญของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีคุณประโยชน์ต่อการเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนได้ เพื่อให้ประชาชนคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางด้านจิตใจที่มีความสุข ร่างกายที่มีความสุข เมื่อครอบครัวในชุมชนทุกครอบครัวมีความสุขร่างกายจิตใจที่ดีแล้ว การประกอบกิจการหรืองานใดก็ย่อมทำให้มีคุณภาพส่งผลให้คุณภาพชีวิตมีการพัฒนา และมีความสุขยิ่งขึ้นต่อไป

## 1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาแนวทางการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

1.2.2 เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้พระพุทธศาสนาของคนในชุมชน ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

## 1.3 ขอบเขตการวิจัย

### 1.3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยเรื่อง การใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชนตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดครอบคลุมเนื้อหา ดังต่อไปนี้

1.3.1.1 หลักคำสอนของพุทธศาสนาที่ประชาชนยึดถือปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ได้แก่ อริยสัจ 4 หลักเบญจศีล หลักไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 การละอาย อคติ 4 ขันติ โสรัจจะ อิทธิบาท 4

1.3.1.2 ศึกษาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชนทั้งด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิตใจ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาครอบคลุมทั้งความสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อมในชุมชนด้วย

### 1.3.2 ขอบเขตกลุ่มเป้าหมาย

ประชากรกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 18 คน ได้แก่ ตัวแทนหัวหน้าครัวเรือนในหมู่บ้าน จำนวน 6 คนที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ผู้นำชุมชนหรือผู้ใหญ่บ้าน จำนวน 6 คน ตัวแทนวัยรุ่นประชาชนอายุไม่เกิน 18 ปี จำนวน 6 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง

### 1.3.3 ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

### 1.3.4 ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาการสัมภาษณ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ตั้งแต่ 18 ธันวาคม 2562 ถึง 30 มกราคม

## 1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ

“พระพุทธศาสนา” หมายถึง ศาสนาพุทธ ศาสนาที่มีพระรัตนตรัย เป็นสรณะอันสูงสุด อันได้แก่ พระพุทธเจ้า พระธรรม และ พระสงฆ์ โดยพระรัตนตรัยทั้ง 3 นี้ย่อมมีคุณเกี่ยวพันเป็นอันเดียวกัน จะแยกออกจากกันโดยเฉพาะไม่ได้

“การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต” หมายถึง ชีวิตที่มีสติปัญญา ความรู้สึกนึกคิดของคนที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่น มีความขยัน อดทน ประกอบอาชีพสุจริต เป็นพลเมืองที่ดี มีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ มีความสุข ทางด้านร่างกาย จิตใจ

“ชุมชน” หมายถึง ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

“การพัฒนา” หมายถึง การเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ดีขึ้นทั้งปริมาณและคุณภาพ โดยมีกำหนดทิศทางหรือแผนในการพัฒนาเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายสูงสุดของการพัฒนา คือ การพัฒนาคน กลุ่มคนหรือสังคม ให้มีความอยู่ดี กินดีมีสภาพทางสังคม เศรษฐกิจและการเมืองที่ดี

“คุณภาพชีวิต” หมายถึง บุคคลที่มีความสุข ความพอใจจากการได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่มีความจำเป็นและ ความต้องการของร่างกายและจิตใจอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ ภายใต้อสภาพแวดล้อมและค่านิยม ที่สังคมยอมรับ

“การพัฒนาคุณภาพชีวิต” หมายถึง การพัฒนาทางกาย มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การพัฒนาทางอารมณ์ มีความสนุก ร่าเริง ไม่เครียด หรือวิตกกังวล ต่อเรื่องใด ๆ มองโลกในแง่ดี การพัฒนาทางด้านสังคม เป็นผู้ที่ยอมรับความเป็นตนเอง การพัฒนาทางด้านความคิด การพัฒนาทางจิตใจ การพัฒนาทางด้านปัญญา พัฒนาทางด้านวินัย

## 1.5 ประโยชน์ที่ได้รับ

1.5.1 ได้แนวทางการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

1.5.2 ได้เสนอแนวคิดข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและการปฏิบัติให้แก่วัด หน่วยงานราชการ หน่วยงานอื่น ๆ โดยใช้หลักทางศาสนาพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน

1.5.3 ได้เผยแพร่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ศาสนาเสริมสร้างพัฒนาชีวิตของคนในชุมชนตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม



## บทที่ 2

### การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยเรื่อง การใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม นี้ ได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชุมชนและสังคม
2. แนวคิดเกี่ยวกับการคุณภาพชีวิต
3. แนวคิดเกี่ยวกับพระพุทธธรรม
4. บริบทของชุมชน ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม
5. งานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 แนวคิดในการพัฒนาชุมชนและสังคม

##### 2.1.1 ความหมายของการพัฒนาชุมชนและสังคม

คำว่า “พัฒนา” ในความหมายของภาษาไทย เป็นการให้ความหมายที่เข้าใจกันว่า การทำให้เจริญ ซึ่งสามารถนำมาพัฒนามนุษย์ในด้านสังคม เพื่อให้สังคมนั้นเจริญเติบโตซึ่งในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้กล่าวไว้ว่า “การพัฒนา” หมายถึง การทำให้เจริญ การเปลี่ยนแปลงในทางเจริญขึ้น การคลี่คลายไปในทางที่ดี การกระทำที่เป็นเหตุให้บางสิ่งบางอย่างเจริญเติบโตขึ้น หรือขยายออกเพื่อให้ดีขึ้นกว่าที่มีอยู่เดิม และการพัฒนานั้นอาจจะเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม หรือมนุษย์ก็ได้ ในพระพุทธศาสนา มีการใช้คำว่า “ภาวนา” ซึ่งเป็นคำบาลีเป็นกิริยาศัพท์ ที่มาจากคำว่า ภาเวติ ซึ่งตรงกับคำว่า วุฑฒติ หรือ คำว่า วัฒนา เป็นความหมายที่ใช้เรียก คำว่า ภาวนาคำว่า ภาวนา แปลว่าการเจริญ หมายถึง การทำให้มีขึ้น , เป็นขึ้น, การฝึกอบรมทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น การบำเพ็ญต่อมานิยมใช้คำว่า “พัฒนา” ซึ่งเป็นศัพท์ใหม่ในภาษาไทยแต่เดิมใช้คำว่าเจริญ พระพุทธศาสนาใช้คำว่า เจริญ เป็นการใช้ฝึกอบรม เช่น เจริญสมณะ เจริญวิปัสสนา แต่เดิมนั้น พระพุทธศาสนาใช้คำว่า ภาวนา คือ สมณะ ภาวนาฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ วิปัสสนาภาวนา ฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจตามเป็นจริง เมื่อกล่าวถึงคำว่า พัฒนา ก็คือ กล่าวถึงความเจริญ เป็นคำเรียกให้เข้าใจง่ายพระเทพสาครมุนี กล่าวสรุปไว้ว่า “การพัฒนา” เป็นการกระทำให้เจริญ กระทำให้ก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป มีศิลปะในการกระทำ

อะไรลงไป ต้องมีสิ่งที่สวยสดงดงามตามระเบียบ มีเหตุมีผลอยู่ในนั้น ทำให้มันก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป พยายามทำให้มันก้าวหน้า พยายามทำให้มันเจริญ อันนี้เรียกว่า มีศิลปะในการพัฒนา

พุทธทาสภิกขุ (2543, น. 150) กล่าวว่า การพัฒนา หมายถึง การทำให้เกิดความเจริญที่ถูกต้อง การพัฒนาไม่ทำให้เกิดอันตรายใดๆ

สนธยา พลศรี (2545, น. 5) ได้ให้ความหมายการพัฒนา หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงของสิ่งใดหนึ่งให้ดีขึ้น ทั้งทางด้านคุณภาพ ปริมาณและสิ่งแวดล้อม ด้านการวางแผน โครงการและดำเนินงานโดยมนุษย์ เพื่อประโยชน์แก่ตัวของมนุษย์เอง

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2546, น. 18) ได้ให้ความหมายของการพัฒนา (Development) หมายถึง การมีคุณภาพชีวิต (Quality of life) ที่ดีขึ้น อาจวัดคุณภาพชีวิตได้หลายแบบ เช่น ทางการศึกษา การเมือง เศรษฐกิจ อนามัยหรือทางจิตใจ มีสิ่งเหล่านี้สูงขึ้นหรือมากขึ้นก็ถือว่ามีพัฒนาสูงขึ้นหรือสามารถสรุปความหมายของการพัฒนาได้เป็น 3 ประการ ดังนี้

ประการที่หนึ่ง การพัฒนา คือ การเปลี่ยนแปลงตามแผนหรือการเปลี่ยนแปลงที่มีการกำหนดทิศทาง (Planned or Directed Change) นั่นคือ การพัฒนามิได้เป็นเรื่องธรรมชาติหากเป็นความพยายามของมนุษย์ พยายามที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น โดยกำหนดทิศทางหรือรายละเอียดเอาไว้ล่วงหน้าว่าจะพัฒนาอะไร พัฒนาอย่างไร ซ้ำอย่างไร ใครจะเป็นผู้พัฒนาและถูกพัฒนา

ประการที่สอง เป้าหมายสุดขุดของการพัฒนาอยู่ที่คน คนเป็นทั้งผู้ถูกพัฒนาและผู้รับผลของการพัฒนา มองคนเป็นกลุ่มหรืออยู่ในกลุ่ม ดังนั้นการพัฒนาคือ จึงรวมถึงการพัฒนาด้าน เศรษฐกิจ การเมือง สังคมและวัฒนธรรม

ประการสุดท้าย เป้าหมายของการพัฒนาคน กลุ่มคนหรือสังคม คือ ความอยู่ดีกินดีด้านต่าง ๆ หรือสภาพสังคมที่ดี ซึ่งรวมถึงสภาพทางด้านเศรษฐกิจและการเมืองด้วย

คุณ โทชันท์ (2548, น. 1) กล่าวว่า การพัฒนา หมายถึง การทำให้เจริญขึ้น ใช้ได้ทั้งในการพัฒนาด้านวัตถุและด้านจิตใจ เช่น การพัฒนาชนบท การพัฒนาชุมชน การพัฒนาสังคม การพัฒนาประเทศ การพัฒนาสติปัญญา การพัฒนาชีวิต เป็นต้น

Bryant, and White (1982, pp. 14-20) กล่าวว่า การพัฒนา หมายถึง วิธีการในการเพิ่มพูนสมรรถนะของคนในการควบคุมอนาคตของสังคมอันมีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ด้าน คือ

1. การเพิ่มความสามารถ การพิจารณาในสิ่งที่จำเป็นเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น
2. การสร้างความเป็นธรรมของสังคม เพราะหากกระทำไม่ได้ไม่ทั่วถึง ย่อมนำไปสู่ความแตกแยก และทำลายความสามารถของคนในที่สุด
3. การสร้างพลังอำนาจ โดยวิธีการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การปฏิบัติงานและการประเมินผลการดำเนินงาน เพื่อลดความขัดแย้งในผลประโยชน์ที่เกิดขึ้น

4. การสร้างเสถียรภาพในการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยการพึ่งพาซึ่งกันและกันระหว่างบุคคลกลุ่มต่าง ๆ ในสังคมร่วมกันสร้างสรรค์การพัฒนาความเจริญก้าวหน้า

สรุป การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ดีขึ้นทั้งปริมาณและคุณภาพ โดยการกำหนดทิศทางหรือแผนในการพัฒนาเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายสูงสุดของการพัฒนา คือ การพัฒนาคน กลุ่มคนหรือสังคม ให้มีความอยู่ดี กินดีมีสภาพทางสังคม เศรษฐกิจและการเมืองที่ดี

### 2.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนา

องค์การสหประชาชาติ ให้ได้แนวคิดในหลักการดำเนินงานด้านการพัฒนาชุมชน 10 ประการ ดังนี้ (ยูวันน์ วุฒิเมธี, 2534, น. 11 - 14)

1. โครงการดำเนินงานพัฒนาจะต้องสอดคล้องกับความต้องการอันแท้จริงของประชาชนทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม
2. โครงการพัฒนานั้นต้องเป็นโครงการเอนกประสงค์ คือ มีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ปัญหาของชุมชน หรือปรับปรุงความสุข ความเจริญได้ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม
3. การพัฒนาจะต้องเริ่มดำเนินการ เพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติของประชาชนไปพร้อม ๆ กับการดำเนินงาน
4. ต้องให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ เพื่อเป็นการสร้างพลังชุมชนและจัดรูปสถาบัน หรือหน่วยงานปกครองหน่วยงานบริการของประชาชนขึ้น
5. ต้องแสวงหาผู้นำในท้องถิ่นและพัฒนาคุณลักษณะของผู้นำท้องถิ่นตามลักษณะของกิจกรรมและความจำเป็น
6. ต้องยอมเปิดให้สตรีและเยาวชนได้เข้ามามีบทบาทร่วมพัฒนามากที่สุด เพราะสตรีมีบทบาทต่อการขยายตัวของงานและแนวคิดต่างๆ ส่วนเยาวชนนั้นจะสามารถเป็นกำลังรับช่วงได้เป็นอย่างดี
7. รัฐบาลจะต้องจัดบริการไว้ให้พร้อม เพื่อคอยเสริมงานของประชาชนและเป็นหลักประกันของความสำเร็จของงานและเป็นกำลังใจของผู้ปฏิบัติ
8. มีการวางแผนเพื่อการพัฒนาอย่างมีระบบและมีประสิทธิภาพ ตั้งแต่ระดับ ชาติ จนถึงระดับท้องถิ่น รวมทั้งการจัดบริการงานในทุกๆระดับ จะต้องมีความคล่องตัวและมีประสิทธิภาพอย่างแท้จริง
9. ในการดำเนินงานพัฒนานั้น ควรสนับสนุนให้องค์กรเอกชน องค์กรอาสาสมัคร ต่าง ๆ ทั้งในระดับท้องถิ่น ระดับชาติ และนานาชาติ ได้เข้ามามีส่วนร่วมด้วย

10. ในการวางแผนเพื่อพัฒนานั้น ต้องมีการวางแผนดำเนินงานให้เกิดความเจริญพร้อม ๆ กันไป ทั้งระดับท้องถิ่นและระดับชาติด้วย ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างความเจริญให้ได้ระดับกันทุกส่วนของประเทศ

ยูวัฒน์ วุฒิเมธี (2534, น. 37 - 39) ได้รวบรวมแนวคิดที่เป็นแนวทางที่ผู้นำการเปลี่ยนแปลงต้องยึดถือในการพัฒนา ดังนี้

1. ละทิ้งนิสัยและความรู้สึกต่าง ๆ ที่คิดว่าตนเป็นผู้ปกครอง ผู้คุ้มครอง ผู้เหนือกว่าประชาชนด้วยการทิ้งปวง
2. เรียนรู้ขนบธรรมเนียมในหมู่บ้านที่ตนเข้าไปทำงาน
3. พยายามเข้าใจในสิ่งที่ชาวบ้านทำและวิธีการที่ชาวบ้านเขาทำกัน
4. เลือกดำเนินการที่ริเริ่มด้วยความระมัดระวังยิ่ง ทั้งนี้เพื่อป้องกันความผิดพลาดและการสร้างภาพพจน์ที่ดี
5. เริ่มดำเนินงานกับชาวบ้านในระดับที่จะได้รับความสำเร็จก่อน
6. เลือกดำเนินกิจกรรมที่ชาวบ้านสนใจ
7. ไม่หวังผลมากเกินไป จงเริ่มต้นด้วยโครงการง่าย ๆ ที่สามารถเห็นผลได้อย่างชัดเจนในระยะเวลาอันสั้น
8. ทำให้ชาวบ้านศรัทธาว่าตนสามารถปรับปรุงสถานการณ์ของชาวบ้านได้
9. นำความเป็นอยู่นิสัยธรรมชาติของประชาชนในชุมชนมาใช้ให้ได้ผลมากที่สุด
10. มีความพอใจที่จะเริ่มด้วยงานเล็ก ๆ ก่อน
11. การดำเนินงานควรคิดในแง่เศรษฐกิจ สังคม ที่อาจเป็นไปได้ไม่ใช่ในแง่ของอุดมคติ
12. สนใจและมุ่งดำเนินงานโครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและขยายให้กว้างออกไป
13. ดำเนินงานตามลำดับขั้นตอนในโครงการ
14. ใช้สถาบันต่าง ๆ และผู้นำที่อยู่ในหมู่บ้านให้เกิดประโยชน์
15. สังเกตชาวบ้านเสมอ เพื่อปรับตัวให้เข้ากันได้
16. ทำให้ชาวบ้านเกิดความรู้ในการรับผิดชอบให้เร็วที่สุด
17. เข้าไปติดต่อกับชาวบ้านในฐานะที่เท่าเทียมกัน
18. คบหาสมาคมกับชาวบ้านเสมอ
19. สำรวจมูลเหตุจูงใจของตนเองก่อนที่จะแนะนำอะไร ๆ ในหมู่บ้าน
20. ระลึกไว้เสมอว่าชาวบ้านทุกคนในหมู่บ้านเป็นบุคคลสำคัญ
21. ปฏิบัติอยู่หลังฉากเสมอ
22. พยายามหลีกเลี่ยงอย่าให้เกิดฝ่ายตรงข้ามขึ้นในการปฏิบัติงาน

23. ควรเรียกค่าบริการเฉพาะส่วนที่จำเป็น

24. งานพัฒนาจะให้ผลสมปรารถนา ถ้าหากชาวบ้านในหมู่บ้านเติบโตขึ้นมาจากการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เพื่อสร้างชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง

สมนึก ปัญญาสิงห์ (2545, น. 151 - 154) ได้กล่าวถึงแนวความคิดที่เป็นหลัก 9 ต. ในการพัฒนา ดังนี้

1. ต้องพัฒนาพร้อมกันทุกด้าน งานพัฒนาเป็นงานที่ต้องพัฒนาทั้งในด้านตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ จึงกล่าวไว้ว่างานพัฒนานั้น เป็นกระบวนการศึกษาภาคชีวิตทุก ๆ ด้าน

2. ต้องฝึกประชาชนเป็นหลักในการดำเนินงาน หมายความว่า ยึดเอาความ ต้องการ และปัญหาที่แท้จริงของประชาชนเป็นหลัก เนื่องจากงานพัฒนานั้นต้องให้ประชาชนตระหนักในคุณค่าของผลงาน และพลังความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวประชาชนเอง ให้ประชาชนเข้าใจกระบวนการทำงาน และการนำพลังความสามารถที่เขามีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและชุมชน รวมทั้งการให้ประชาชนเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของและภาคภูมิใจในตัวเอง

3. ต้องพยายามใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นให้มากที่สุด งานพัฒนาเป็นงานที่เริ่มต้นจากสิ่งที่มีชุมชนมีอยู่ สิ่งที่ต้องคำนึงและแสวงหาก็คือ ทรัพยากรในชุมชนไม่ว่าจะเป็นทรัพยากรธรรมชาติ ทรัพยากรมนุษย์ และทรัพยากรทางสังคม

4. ต้องยึดหลักประชาธิปไตยในการดำเนินงาน หมายความว่า งานพัฒนาจะต้องเกิดขึ้นจากความเห็นชอบของคนในชุมชนเอง อาจเกิดจากการประชุมปรึกษาหารือกันของคนกลุ่มเล็ก แล้วขยายแนวร่วมสู่คนกลุ่มใหญ่ การดำเนินการจะไม่มีลักษณะของการออกคำสั่ง หรือสั่งการจากหน่วยงานหรือบุคคลหนึ่งบุคคลใด โครงการหรือกิจกรรมจะต้องเกิดขึ้น โดยประชาชนช่วยกันคิดช่วยกันทำ

5. ต้องให้หลักการประสานงานกับหน่วยต่างๆ ของรัฐบาลทั้งนี้เพราะงานพัฒนาไม่ใช่งานของใครหรือหน่วยงานใดโดยเฉพาะและไม่ใช่งานที่คนเดียวจะทำให้จำเป็นต้องร่วมมือกันหลายฝ่าย บางครั้งต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานของรัฐบาลหรือเอกชน ช่วยแนะนำให้คำปรึกษาทางด้านวิชาการ หรือเทคนิคต่าง ๆ นักพัฒนาควรรู้จักใช้หลักการประสานงานตามความเหมาะสม

6. ต้องดำเนินแบบค่อยเป็นค่อยไป ในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ นั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้หลักเริ่มจากสิ่งง่ายก่อน แล้วค่อยก้าวไปสู่สิ่งที่ยากกว่าตามลำดับ ดังนั้นผู้ที่ทำงานพัฒนาร่วมกับประชาชน จะต้องเข้าใจสภาพปัญหา รู้จักลำดับความสำคัญ และความยากง่ายในการแก้ปัญหา โดยจะต้องทำอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามลำดับความยากง่ายนั้น ๆ

7. ต้องคำนึงถึง จังหวะ เวลา ความต้องการ และความสนใจของประชาชนในชุมชน ในการที่จะนำสิ่งใหม่ๆ เข้าไปให้ประชาชนเลือกตัดสินใจ โดยคำนึงผลดีผลเสียที่จะกระทบต่อ ประชาชน การกระทำที่ไม่สอดคล้องกับจังหวะ เวลา และความต้องการของประชาชนย่อมดำเนินไป ได้ยากลำบาก ได้ผลไม่คุ้มค่ากับทรัพยากรที่ใช้ไป หรือแม้บางครั้งอาจจะมีผลดีอยู่บ้าง แต่ผลนั้นจะไม่ คงอยู่นานจริงจังยั่งยืน

8. ต้องคำนึงถึงวัฒนธรรมท้องถิ่นการดำเนินงานพัฒนา ต้องเริ่มด้วยการศึกษาทำ ความเข้าใจข้อมูลชุมชนในทุกด้าน เฉพาะอย่างยิ่งวิถีการดำเนินชีวิตของชาวบ้าน หมายถึง ความคิด ความเชื่อ ขนบธรรมเนียมประเพณี การประกอบอาชีพ การทำมาหากิน และอื่น ๆ หรือการสวนกับ กระแสวัฒนธรรม ย่อมพบกับปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน ไม่มากนักน้อย

9. ต้องเริ่มต้นทำงานกับกลุ่มผู้นำก่อน โดยทั่วไปกลุ่มผู้นำจะเป็นตัวแทนหรือแกน นำของคนในชุมชนที่จะตอบรับ หรือปฏิเสธการเปลี่ยนแปลงรูปแบบต่าง ๆ การยอมรับบทบาทของ กลุ่มผู้นำจะช่วยให้งานสำเร็จตามเป้าหมายเร็วขึ้น และในกระบวนการปฏิบัติงานควรจะได้รับฟังความ คิดเห็นและการมีส่วนร่วมของประชาชนไปพร้อม ๆ กันด้วย

การพัฒนาตามหลักทางพระพุทธศาสนาต้องพัฒนาให้ครบทั้ง 4 ด้าน (พระเทพโศภณ, 2546, น. 33-34) โดยปฏิบัติตามหลักดังต่อไปนี้

1. กายภาวนา การพัฒนาทางกาย มีทักษะในการใช้เครื่องมืออุปกรณ์และเทคโนโลยี สมัยใหม่ตามแนวหลักสูตร การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักคิดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทาง อินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงามให้ อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2. ศิลภาวนา การพัฒนาทางสังคม ปรับตัวเข้ากับคนอื่นเป็นที่นับหน้าถือตามของคนใน สังคม รู้จักการบริหารจัดการที่ดี มีคุณธรรมจริยธรรมตามแนวจริยศึกษา การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ใน ระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีและเกื้อหนุนแก่กัน

3. จิตภาวนา การพัฒนาทางจิต ไม่ดูถูกตนเอง ไม่ดูถูกท้องถิ่น มีสุขภาพจิตดี มี ความสุขตามสมควรแก่ฐานะ ภาวนาข้อนี้เทียบได้กับสุขศึกษาที่เน้นทั้งความสุขกายและสุขใจ การ ฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิและสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

4. ปัญญาภาวนา การพัฒนาทางปัญญา มีเสรีภาพทางความคิด คือ คิดเป็นตามหลัก โยนิโสมนสิการ สามารถแสวงหาความรู้ด้วยตนเองตลอดเวลา มีความรู้พอที่จะจัดการกับความทุกข์ที่ เรียกว่าทักษะในการแก้ปัญหาชีวิต ภาวนาข้อนี้เทียบได้กับพุทธศึกษาการศึกษาการฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจ

สิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็น โลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

Yen, Jame, and other (1967, p. 48, อ้างถึงในอำนาจ อนันตชัย, 2532, น. 157) บิดาแห่งการพัฒนาชนบท ได้กำหนดแนวคิดและหลักการพัฒนาไว้ 14 ประการ ดังนี้

1. ไปหาชาวบ้าน (Go to the People)
2. อยู่ร่วมกับชาวบ้าน (Live Among Them)
3. เรียนรู้จากชาวบ้าน (Learn from Them)
4. ทำงานร่วมกับชาวบ้าน (Work with Them)
5. วางแผนร่วมกับชาวบ้าน (Plan with Them)
6. เริ่มงานจากสิ่งที่ชาวบ้านรู้ (Start with what They Know)
7. สร้างจากสิ่งที่ชาวบ้านมี (Build on what They Have)
8. สอน โดยแสดงให้เห็นจริง (Teach by Showing)
9. เรียนรู้ โดยการปฏิบัติ (Learn by Doing)
10. ไม่ทำเพียงเพื่ออวดแต่ทำให้เป็นแบบอย่าง (Not a Show Case But a Pattern)
11. ไม่ทำโน่นนิดนี่หน่อย แต่ทำอย่างมีระบบ (Not Odds and Ends but a System)
12. ไม่ทำแบบเบียดหัวแตก แต่ทำแบบผสมผสาน (Not Piecemeal but Integrated Approach)
13. ไม่ลอกเลียนแต่คัดแปลงให้เหมาะสม (Not Conform but Transform)
14. ไม่เพียงแต่ช่วยบรรเทาแต่ช่วยเพื่อให้พ้นทุกข์ (Not Relief but Release)

### 2.1.3 ทฤษฎีสถิตภาพการพัฒนาและการแพร่กระจาย

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2546, น. 17 – 18) ได้กล่าวถึงทฤษฎีสถิตภาพการพัฒนาและการแพร่กระจาย (Development Potential Diffusion Theory) ประกอบด้วยปัจจัย 6 ประการ คือ

1. ทรัพยากรธรรมชาติ ทำให้เกิดการ พัฒนา (Natural Resource) เมื่อมีทรัพยากร เช่น น้ำมัน ทองคำหรือเพชร แล้วสิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดเป็นทรัพย์สินเงินทอง สามารถจะนำไปใช้จ่ายยกระดับคุณภาพชีวิตให้สูงขึ้นได้ ยังมีทรัพยากรธรรมชาติมีค่าจำนวนมาก ก็ยิ่งทำให้ระดับการพัฒนาสูงมากขึ้นไปอีก

2. ทรัพยากรมนุษย์ ทำให้เกิดการ พัฒนา (Human Resource) โดยเฉพาะมนุษย์ในวัยแรงงานก่อให้เกิดปัจจัยผล คือ การพัฒนา ยังมีคนในวัยแรงงานมากเท่าใดก็ยิ่งทำให้ระดับการพัฒนาสูงมากขึ้นเพียงนั้น เหตุผลก็คือ คนวัยแรงงานมีกำลังแรงงานที่สามารถใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อคุณภาพ

ชีวิตได้ เช่น เพิ่มการศึกษา ทำให้สุขภาพอนามัยแข็งแรง จิตใจมั่นคงเข้มแข็ง เป็นต้น ปัจจัยนี้จึงเป็นเหตุให้เกิดการพัฒนาได้

3. องค์การสังคม ทำให้เกิดการพัฒน (Social Organization) หมายถึง องค์การสังคมประเภทสหจร โดยที่องค์การสังคมเหล่านี้จะช่วยทำให้เกิดพลังในการทำงานได้ใหญ่ขึ้นและมากขึ้น เพราะเป็นการรวมกำลังแรงงานกับงานใหญ่ ๆ ที่ทำคนเดียวไม่ได้ องค์การก็สามารถทำได้มากและทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะได้ร่วมช่วยกันคิด ช่วยกันพิจารณา จึงมีความรอบคอบ ไม่บกพร่องหรือบกพร่องน้อย จึงเป็นเหตุให้เกิดการพัฒนาได้อีกทางหนึ่ง

4. ภาวะผู้นำ ทำให้เกิดการพัฒน (Leadership) จำนวนผู้นำประเภทต่าง ๆ ยังมีมากเท่าใดก็ยิ่งทำให้การพัฒนามีระดับสูงมากขึ้นเพียงนั้น ทั้งนี้ก็เพราะผู้นำมักจะเป็นคนที่มีคุณภาพการทำงานของผู้นาจึงพลอยมีคุณภาพหรือประสิทธิภาพไปด้วย หรือไม่เช่นนั้น ผู้นำจะสามารถรวมคนได้เป็นจำนวนมากกลายเป็นกลุ่มคนเป็นจำนวนมาก จึงทำงานใหญ่หรืองานปริมาณมากได้นอกจากนั้นด้วยบารมีของผู้นำทำให้คนที่มารวมตัวกันทำงาน ทำงานอย่างทุ่มเทเพื่อผู้นำจึงทำให้เกิดผลดีแก่การพัฒนา

5. การติดต่อ ทำให้เกิดการพัฒน การติดต่อ (Contact) หมายถึง การติดต่อระหว่างชุมชน ระหว่างเมืองหรือระหว่างประเทศ โดยเฉพาะชุมชนเมือง ประเทศที่ด้อยพัฒนาจะได้ประโยชน์จากชุมชนเมือง ประเทศที่พัฒนาแล้วหรือเจริญกว่า ทั้งนี้เพราะการติดต่อเช่นนั้นทำให้เกิดการถ่ายทอดเรียนรู้ รับเอาความรู้ความชำนาญ สินค้า เทคโนโลยีจากสังคมเจริญมาใช้หรือมาผลิตเครื่องมือเครื่องใช้ สินค้าขึ้นมาในสังคมด้อยพัฒนา ทำให้สังคมด้อยพัฒนา มีความเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย

6. การฝึกอบรม ทำให้เกิดการพัฒน (Training) หากมองการฝึกอบรมว่าเป็นการศึกษาก็ย่อมจะเป็นความสำคัญได้ชัดเจนในการทำให้เกิดการพัฒนา เพราะทำให้ความรู้ความชำนาญด้านต่าง ๆ ของคนสูงขึ้นการพัฒนาย่อมจะสูงตามไปด้วย การศึกษาย่อมจะทำให้รู้จักใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างมีประสิทธิภาพ ทรัพยากรมนุษย์ที่ดีการศึกษาที่ย่อมเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพ องค์การสังคมที่มีคนมีคุณภาพไปด้วย ผู้นำที่มีการศึกษาย่อมมีคุณภาพดียิ่งขึ้น การติดต่อที่เฉลียวฉลาดอันเกิดจากการศึกษาย่อมก่อผลประโยชน์ด้านการศึกษา พัฒนาการฝึกอบรมจึงช่วยให้เกิดการพัฒนด้วย



## 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

ปรัชญาคุณภาพชีวิตการมีชีวิตที่ดีหรือคุณภาพที่ดีนั้นมีการกล่าวถึงกันมาตั้งแต่สมัยเริ่มแรกของการเกิดมีมนุษย์ชาติ ในโลก เมื่อมนุษย์เกิดธรรมชาติก็สอนให้มนุษย์ต้องต่อสู้ดิ้นรนกับสภาพแวดล้อมเพื่อการอยู่รอดของตนเองและพยายามแสวงหาความสุขในชีวิตของมนุษย์เอง มีการกล่าวถึงการมีชีวิตที่ดีของประชาชนตั้งแต่สมัยของกรีกโบราณ โดยนักปราชญ์ของชาวกรีก ได้แก่ Socrates and Plato แนวความคิดปรัชญาคุณภาพชีวิตที่ดี ยังมีการกล่าวถึงในคำสอนของศาสนาต่างๆ เช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในศาสนาพุทธ ซึ่งเป็นศาสนาประจำชาติของประเทศไทย ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตที่ดี (พระราชนวณิ, 2541, น. 12) กล่าวว่าชีวิตที่ดีงามคือชีวิตที่มีความรักตัวเองและผู้อื่น ซึ่งพุทธศาสนาชุมชนเห็นว่าปัจเจกบุคคลมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน สังคมที่ประกอบด้วยหน่วยเล็ก ๆ มารวมกันหรือสภาวะปัจเจกบุคคลทั้งหลายประกอบขึ้น ขณะที่ปัจเจกบุคคลแต่ละคนก็ได้รับอิทธิพลจากลักษณะความเป็นสังคม สังคมจะมีความสุขได้โดยปัจเจกบุคคลมีความเอื้อเฟื้อต่อกัน หากปัจเจกบุคคลมีความเห็นแก่ตัวสังคมก็จะไม่มีความสุข ดังนั้น ชีวิตที่ดีของบุคคลต้องสอดคล้องกับสังคมที่ดี ตัวเองดี รักตัวเองและรักผู้อื่นด้วย เช่นเดียวกับแนวความคิดศาสนาคริสต์ ได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตที่ดีว่า “คือ ชีวิตที่มีความรักความเสียสละ” ซึ่งความรักนั้นมี 2 ด้าน คือรักในพระเจ้าและรักเพื่อนมนุษย์เมื่อมนุษย์มีความรักดังกล่าแล้วจะมีความสุข แนวคิดเกี่ยวกับชีวิตที่ดีตามหลักคำสอนของศาสนามุ่งเน้นไปที่ตัวมนุษย์เป็นสำคัญในอันที่จะพัฒนาตนเองไปตามธรรมชาติ เพื่อการมีชีวิตด้วยตัวเองและให้สอดคล้องกับสภาพของสังคมนั้น ๆ ด้วย จากปรัชญาและแนวคิดที่กล่าวมาชี้ให้เห็นว่าการมีชีวิตที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับความรู้จักตนเองของมนุษย์ รู้จักปรับตัวและขัดเกลาตนเอง ดังนั้นชีวิตที่ดีของมนุษย์จึงขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลเป็นสำคัญ และเมื่อมีชีวิตที่ดีแล้วช่วยเหลือผู้อื่นต่อไปตามหลักคำสั่งสอนของพุทธศาสนาซึ่งมีความสอดคล้องกับลักษณะของสังคมไทย

### 2.2.1 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต (Quality of Life)

อนุชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ (2539, น. 32) ได้กล่าวถึง “คุณภาพชีวิต” ว่าเป็นแนวคิดที่ยากจะนิยามให้เป็นที่ยอมรับ ซึ่งมีเหตุผล 2 ประการ คือ 1) เป็นกระบวนการทางด้านจิตใจที่สามารถบรรยายตีความ โดยผ่านตัวกรองด้านความคิดและภาษาที่แตกต่างกัน ความคลาดเคลื่อนจากการมองหลากหลาย 2) แนวความคิดในเรื่องคุณภาพชีวิตขึ้นอยู่กับคุณค่า ที่แฝงอยู่ นักวิจัยจะต้องกำหนดกรอบความหมายให้ชัดเจนเพื่อสามารถประเมินผลได้กระบวนการและผลต่าง ๆ ที่ถือว่าเป็นคุณภาพชีวิตย่อมเป็นการยอมรับและกำหนดคุณค่าโดยบุคคลในสังคม

สุชาติ โสภประยูร และ สุวัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย (2546, น. 226 – 227) ได้กล่าวถึงแนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิต ไว้ดังนี้

1. ความต้องการปัจจัยพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ความต้องการของมนุษย์ได้เริ่มบังเกิดขึ้นนับตั้งแต่ชีวิตเริ่มปฏิสนธิ ตัวอ่อนในครรภ์ต้องการออกซิเจนและอาหาร เมื่อเป็นทารกต้องการออกซิเจน น้ำนม เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่เหมาะสมแก่การปรับตัวที่จะเจริญภายนอกครรภ์ หากมีสภาวะแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ทารกจะเจ็บป่วยและส่งเสียงร้องอยู่ตลอดเวลาอันแสดงถึงความมีสุขภาพที่ไม่ดี เมื่อเติบโตขึ้นความต้องการของมนุษย์จะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย เพศ สถานภาพ สภาพแวดล้อม

2. ระดับความต้องการของมนุษย์ ทฤษฎีเรื่องความต้องการของมนุษย์ของ Maslow ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับดังนี้

ระดับที่ 1 ความต้องการด้านร่างกาย เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานทางร่างกายของมนุษย์ เช่น ความต้องการอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และอากาศ เป็นต้น

ระดับที่ 2 ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัยทั้งด้านร่างกายและจิตใจส่วนใหญ่เป็นความต้องการที่เป็นนามธรรม

ระดับที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ

ระดับที่ 4 ความต้องการความยกย่องนับถือและความสุนทรีย์ในชีวิต

ระดับที่ 5 ความต้องการพัฒนาศักยภาพแห่งตน

คุณภาพชีวิต (Quality of Life) ให้ความหมายเป็นที่ยอมรับอย่างเป็นทางการเป็นหนึ่งเดียวกันเป็นเรื่องยาก เพราะแต่ละคนหรือสังคมต่างมีมุมมองในเรื่องการมีชีวิตที่ดีแตกต่างกัน บางคนมองคุณภาพชีวิตในมิติเดียว บางคนมองในหลายมิติ ซึ่งมิติที่มองเหล่านั้นมีบางอย่างที่อาจเหมือนหรือแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการรับรู้และประสบการณ์ตลอดจนความเชื่อต่าง ๆ ที่แต่ละบุคคลยึดถือในอดีต การพัฒนาคุณภาพชีวิตมักถูกมองว่า เป็นการพัฒนาที่มุ่งเน้นในเรื่องเศรษฐกิจให้มีรายได้เพียงพอ เพื่อนำมาใช้จ่ายให้เกิดความสะดวกสบายทางด้านวัตถุและการกินดี อยู่ดีเป็นสิ่งสำคัญ หรือบางคนมองว่า คุณภาพชีวิตเป็นเรื่องของการมีสุขภาพอนามัยที่ดี แต่ต่อมาได้มีการรับรู้ร่วมกันในระดับหนึ่งว่า ความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมหนึ่ง ๆ ไม่ควรถูกมองในแง่เศรษฐกิจหรือสุขภาพเพียงด้านเดียวเท่านั้น แต่มีแง่มุมอื่นที่ควรได้รับการพิจารณาร่วมด้วย เช่น คุณภาพของที่อยู่อาศัย ความพึงพอใจในชีวิต/หน้าที่การงาน สิ่งแวดล้อม การมีส่วนร่วมทางการเมือง การมีส่วนร่วมทางสังคมตลอดจนความสัมพันธ์ทางสังคมของสมาชิกในสังคมนั้น ซึ่งแต่ละด้านควรมองทั้งในมิติเชิงปริมาณและมิติเชิงคุณภาพ เช่น ด้านสุขภาพอนามัย ในเชิงปริมาณ ได้แก่ การมีชีวิตที่ยืนยาวการได้รับประทานอาหารเพียงพอ คนสูงอายุมี คนดูแล ในเชิงคุณภาพ ได้แก่ การมีชีวิตที่ยืนยาวที่มีความสุข การได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อ

ร่างกาย และคนสูงอายุได้รับการดูแลอย่างดีมีความสุข เป็นต้น (คณะกรรมการอำนวยการงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน, 2551)

การให้นิยามศัพท์ของคุณภาพชีวิต มีผู้ให้นิยามความหมายในลักษณะต่าง ๆ กัน ในการวิจัยครั้งนี้ดังที่ ศิรินุช ฉายแสง (2553, น. 12 – 13) ได้เรียบเรียงจากนักวิชาการต่าง ๆ ไว้ดังนี้

Dalkey and Rourke (1973, p. 82) กล่าวว่าคุณภาพชีวิต หมายถึง ความรู้สึกเป็นสุขของบุคคล ความพึงพอใจ ไม่พึงพอใจกับชีวิต หรือการมีความสุข ไม่มีความสุขกับชีวิต ความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตนี้ เปรียบเสมือนบารอมิเตอร์ของการวัดคุณภาพชีวิตของบุคคลด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ

Jackle (1974, p.75) ที่ว่าองค์ประกอบที่สำคัญของคุณภาพชีวิตคือ ความพึงพอใจในการมีกิจวัตรประจำวันอันเป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับชีวิตของตนเองว่ามีความหมายและสามารถดำรงไว้ซึ่งพัฒนาการในด้านต่าง ๆ

Campbell (1976, pp. 117-124) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตคือ ความสุข ความพึงพอใจ และความหวังของแต่ละบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ที่เป็นอยู่

UNESCO (1978, p. 89) ได้นิยามคำว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ความรู้สึก ของการอยู่อย่างพอใจ ต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตซึ่งมีส่วนสำคัญมากที่สุด ของบุคคล

Dubos (1979, pp. 8-9) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต คือการอึมอึมในชีวิตซึ่งแสดงถึงความสุข การกำหนด หรือตัดสินใจของกลุ่มสังคมหนึ่งจะแตกต่างกับอีกกลุ่มสังคมหนึ่งและแตกต่างกันในแต่ละบุคคลด้วย

Berghorn and others (1981, p. 66) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต คือ การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับการดำรงชีวิตในปัจจุบันตามองค์ประกอบที่เป็นตัวบ่งชี้ต่าง ๆ

องค์การอนามัยโลก (1994, p. 78) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตเป็นมโนทัศน์หลายมิติที่ประสานการรับรู้ของบุคคลในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านระดับความเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพา ด้านความ สัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความเชื่อส่วนบุคคลภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิตแต่ละบุคคล

Ferrans (1990, pp. 15-21) คุณภาพเป็นความรู้สึกเป็นปกติสุข (Sense of Well-being) ของบุคคลซึ่งเป็นผลต่อความรู้สึกพึงพอใจแต่ละด้านของ ชีวิตที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้นๆ

จากความหมาย คุณภาพชีวิต ที่กล่าวถึงข้างต้น ศิรินุช ฉายแสง (2553, น. 15) สรุปว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับการมีชีวิตที่ดี มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์และการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคมเป็นการประสานการรับรู้ของบุคคลในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อมภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยมและเป้าหมายในชีวิตของแต่ละคน

สมภาร พรหมทา (2544, น. 18 - 22) ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตตามทัศนะของนักการศึกษาต่าง ๆ ไว้หลายด้าน ดังนี้

1. ด้านสังคม คือ การที่สังคมนั้นๆ เป็นสังคมที่ใฝ่หาความรู้ เป็นสังคมที่ผู้คนรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งสูงส่ง อะไรเป็นเพียงเครื่องตอบสนองรสร้อยของชีวิตเป็นครั้งคราว
2. ด้านบุคคล คือ การที่บุคคลนั้นๆ เป็นคนมีน้ำใจใฝ่หาความรู้และความดีงามในลักษณะต่าง ๆ เป็นบุคคลที่แยกได้ว่าอะไรคือแก่นของชีวิต ส่วนอะไรเป็นเพียงเปลือกนอก
3. ด้านสังคมวิทยา คือ เป็นเรื่องของสังคมเพียงอย่างเดียว สังคมนั้น ๆ มีวัฒนธรรมจารีตประเพณีที่ดั่งงามอันจะส่งผลให้ผู้คนในสังคมนั้น ๆ มีรากเหง้าอะไรบางอย่างที่ตนเองและเพื่อนร่วมสังคมคนอื่น ๆ สามารถที่จะนึกถึงแล้วชื่นชมหรือภาคภูมิใจ
4. ด้านการแพทย์ มองคุณภาพชีวิตจากการที่คนเป็นคน ๆ ไป มีสุขภาพดีทั้งร่างกายจิตใจ
5. ด้านนักประชากรศาสตร์ คือ สังคมเรามีจำนวนประชากรพอดี ผู้คนไม่แออัดไม่แย่งกันทำมาหากิน สัตว์ส่วนชาย หญิง คนแก่ เด็ก และผู้ใหญ่สมดุลกัน
6. ด้านหลักศาสนา แบ่งออกเป็นประเด็น ๆ ดังนี้

6.1 คุณภาพชีวิตด้านกายภาพ (The Physical Quality of Life) หมายถึง การมีกายที่มีคุณภาพ

6.2 คุณภาพชีวิตด้านจิตใจหรือจิตวิญญาณ (The Spiritual Quality of Life) หมายถึง การมีจิตใจที่สูงส่งดีงาม คำว่า “จิตใจ” ในภาษาไทยนั้นอาจหมายถึงสิ่งที่ฝรั่งเรียกว่า “Mentality” ก็ได้ หมายถึงสิ่งที่เรียกว่า “Spirituality” ก็ได้

6.3 คุณภาพชีวิตทางด้านสังคม (The Social Quality of Life) หมายถึง การมีทางสังคมที่ดี คือปัจจัยทางสังคมที่มีคุณภาพ 2 ด้านหลัก ๆ คือ ด้านกายภาพ และด้านที่เป็นนามธรรม

6.4 คุณภาพชีวิตด้านการยกระดับจิตวิญญาณให้สูงขึ้น (The Spiritual Quality of Life) หมายถึง คุณภาพชีวิตตามทัศนะของศาสนาที่ยังมีขั้นที่สูงไปกว่าคุณภาพชีวิตอย่างโลกเรียกว่า “ภาวะเหนือโลก” หรือ “ภาวะที่พ้นไปจากโลก”

คุษฎี อายุวัฒน์ (2558, น. 46) สรุปความหมายของคำว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การรับรู้และความพึงพอใจในการดำรงชีวิตในสิ่งที่ตนเป็นอยู่อย่างมีความสุข ตามสภาพความเป็นอยู่และสภาวะรอบ ๆ ตัวเอง และได้แบ่งระดับการศึกษาคุณภาพชีวิตเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ระดับบุคคล ซึ่งมีการศึกษาในหลายกลุ่ม เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเฉพาะโรค แรงงานฯ เช่น การศึกษาถึงดัชนีความสุข (Happiness Indicators) ของคนในชุมชน

2. ระดับครอบครัวหรือครัวเรือน การศึกษาเพื่อพัฒนาตัวชี้วัดครอบครัวผาสุกของครอบครัวประเภทต่าง ๆ

3. ระดับชุมชน เช่นการพัฒนาดัชนีความกินดีอยู่ดีระดับชุมชน (Community – Level Well – Being Indicators)

4. ระดับจังหวัด ใช้การวิเคราะห์ผ่านตัวชี้วัดคือ จปฐ. ทำให้สามารถสรุปได้ว่ามีจังหวัดใดที่ผ่าน หรือไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ มาตรฐานวัดคุณภาพชีวิตที่พัฒนาจากกรอบของหน่วยงานหลักเช่น แนวคิดของสหประชาชาติเรื่องความจำเป็นขั้นพื้นฐาน (Basic Minimum Needs) เป็นพื้นฐานของมาตรวัดคุณภาพชีวิต ที่รู้จักกันแพร่หลายคือ “เครื่องชี้วัดความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.)” ที่คณะกรรมการพัฒนาชนบทแห่งชาติ (กชช.) ใช้ในการรณรงค์คุณภาพชีวิตของประชาชนในปี พ.ศ. 2528 เป็นมาตรวัดระดับกลาง เป็นการประเมินภาพคุณภาพชีวิตระดับครัวเรือน อำเภอ และจังหวัดซึ่งปัจจุบันประกอบด้วย 9 หมวด 42 ตัวชี้วัด และต่อมากรมประชาสงเคราะห์ (2538, น. 17-19) ได้พัฒนาต่อจนเป็นข้อบ่งชี้เพื่อประเมินภาพคุณภาพชีวิตระดับจังหวัด

Dean (1985, pp. 98 -100) ให้ความหมายของคำว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุปัจจุบันตามการรับรู้ต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิต 5 ด้าน คือ สภาพเศรษฐกิจ สุขภาพกาย สภาพแวดล้อม การพึ่งพาตนเองและการทำกิจกรรม

ความหมายของคุณภาพชีวิตไม่ปรากฏชัดเจนว่าสังคมไทยรับถ้อยคำ “คุณภาพชีวิต” มาใช้ตั้งแต่เมื่อใด ปัจจุบันวลีดังกล่าวก็ได้รับความนิยมใช้อย่างแพร่หลาย วลีนี้ได้มาจากคำแปลภาษาอังกฤษที่เรียกว่า Quality of Life ซึ่ง Campbell ได้กล่าวถึงการนำมาใช้เป็นครั้งแรกในการกล่าวสุนทรพจน์เพื่อชูค่าขวัญทางการเมืองของประธานาธิบดีลินคอล์น จอห์นสัน ณ จัตุรัสเมดิสัน นครนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2508 ส่วนถ้อยคำในภาษาไทยที่มีใช้อยู่เดิมใกล้เคียงกับวลีที่ว่า “กินดี อยู่ดี” หรือ “อยู่ดี มีสุข” การมีปัจจัยพื้นฐานที่เพียงพอและสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามอัตภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งมีมาตรฐานที่ต่างต่างกัน อันเนื่องจากพื้นฐานความคิด ค่านิยม และสิ่งแวดล้อมที่ตนดำรงอยู่ คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งแวดล้อมอันต้องพิจารณาหลาย ๆ แง่มุม และมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลเป็นการยกระดับความสำคัญของบุคคลทั้งความสามารถทางร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจและการศึกษา อันนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีที่มนุษย์ทุกคนแสวงหา (ภคินี โอพาริกชาติ, 2547, น. 22)

สรุป คุณภาพชีวิต หมายถึง บุคคลที่มีความสุข ความพอใจจากการได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่มีความจำเป็นและ ความต้องการของร่างกายและจิตใจอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ ภายใต้สภาพแวดล้อมและค่านิยม ที่สังคมยอมรับ

## 2.2.2 องค์ประกอบคุณภาพชีวิต

สุชาติ โสภประยูร และ สุวัฒน์ วีระเวชเจริญชัย (2546, น. 229 - 230) ได้กล่าวถึงตัวบ่งชี้ว่าคุณภาพชีวิตจะต้องประกอบด้วย

1. ความพึงพอใจ เนื่องจากเป็นความรู้สึกที่พึงปรารถนาและที่สื่อถึงคุณภาพเชิงบวกในการดำรงชีวิตของบุคคล
2. ความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี เนื่องจากชีวิตประกอบด้วยร่างกาย และจิตใจคุณภาพของชีวิตก็คือ “คุณภาพร่างกายและจิตใจ” หรืออีกนัยหนึ่งอาจกล่าวได้ว่า “สุขภาพ คือคุณภาพอย่างหนึ่งของชีวิต” (Health is a Quality of Life)
3. การได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่ต้องการทั้งร่างกายและจิตใจ เนื่องจากคุณภาพชีวิตพัฒนาจาก “ความต้องการ” ของบุคคลซึ่งมีสถานะต่าง ๆ กัน การได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่ต้องการทางร่างกาย ทำให้ร่างกายสามารถพัฒนาได้ตามปกติ ช่วยทำให้เกิดการมีสุขภาพกายที่ดีการได้รับการตอบสนองด้านจิตใจ ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ เป็นผลให้เกิดการมีสุขภาพจิตที่ดี
4. การมีส่วนร่วมในการพัฒนาสภาพแวดล้อมด้านเศรษฐกิจและสังคม เนื่องจากสภาพแวดล้อมด้านเศรษฐกิจและสังคมมีผลกระทบโดยตรงต่อความมีคุณภาพชีวิตของบุคคลดังนั้นบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตจึงควรมีพฤติกรรมเชิงบวกต่อสภาวะแวดล้อม ซึ่งผลตอบแทนคือการมีสภาวะแวดล้อมที่ดีและความนิยมจากบุคคลอื่นๆ ช่วยทำให้บุคคลเกิดการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

Liu (1975, p. 12) คุณภาพชีวิตว่ามี 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านจิตวิสัยซึ่งเป็นเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคล อันได้แก่ ความเชื่อ ค่านิยม และความรู้สึกนึกคิดของบุคคล เป็นต้น และองค์ประกอบด้านวัตถุวิสัย อันได้แก่ ความเชื่อ ค่านิยม และความรู้สึกนึกคิดของบุคคล เป็นต้น และองค์ประกอบด้านวัตถุวิสัย อันได้แก่ ปัจจัยหรือสภาพแวดล้อมของบุคคล เช่น องค์ประกอบด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และสิ่งแวดล้อม

Zhan (1994, อ้างถึงใน นุชลี เฉิดสมบุญ, 2558, น. 22) ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิตมีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ

1. ด้านความพึงพอใจในชีวิต เป็นการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงในสภาวะภายนอกที่ได้รับอิทธิพลจากภูมิหลังของคน บุคลิกลักษณะ สิ่งแวดล้อม และสถานภาพทางสุขภาพ สิ่งที่บุคคลรับรู้ถึงสิ่งที่ตนเองครองอยู่ซึ่งอยู่ระหว่างความต้องการ ความคาดหวัง ความใคร่ ความปรารถนาที่ตั้งไว้และความสำเร็จที่ได้รับ
2. ด้านอัตมโนทัศน์ เป็นความเชื่อและความรู้สึกที่คน ๆ หนึ่งมีต่อตนเอง ความเชื่อ ความรู้สึกเหล่านี้มาจากการรับรู้โดยเฉพาะการรับรู้ปฏิกริยาของผู้อื่นที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของคนๆ หนึ่งเกี่ยวกับตนเองในห้วงเวลาหนึ่ง

3. ด้านสุขภาพและการทำงานของร่างกาย เป็นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยนอกจากประเมินอาการทางคลินิกแล้ว ยังประเมินในเรื่องการรับรู้สภาวะสุขภาพของบุคคล สิ่งที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพ และความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวกับสังคมและยังต้องพิจารณาถึงอิทธิพลทางสังคม สิ่งแวดล้อม และการเมืองด้วย

4. ด้านสังคมและเศรษฐกิจ เป็นการประเมินการประกอบอาชีพ การศึกษา และรายได้ ซึ่งถูกกำหนดเป็นมาตรฐานทางสังคม

Flanagan (1998, อ้างถึงในนุชติ เนิตสมบุรณ์, 2558, น. 21 - 22) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบคุณภาพชีวิตว่าเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ซึ่งจำแนกออกได้ 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. มีความสุขสบายทางด้านร่างกายและวัตถุ ทางด้านร่างกาย ได้แก่ การมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ ทางด้านวัตถุ ได้แก่ การมีอาหารดี มีบ้านที่น่าอยู่ มีเครื่องอำนวยความสะดวก

2. มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น ความสัมพันธ์กับคู่สมรส บิดา มารดา ญาติ พี่น้องเพื่อนฝูง และบุคคลอื่น นอกจากนี้การมีบุตร และการเลี้ยงดูบุตรถือเป็นความสัมพันธ์ด้านนี้ด้วย

3. มีกิจกรรมในสังคมและชุมชน การได้มีโอกาสสนับสนุนและช่วยเหลือผู้อื่น

4. มีการพัฒนาทางบุคลิกภาพ และมีความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ตามพัฒนาการ เช่น สติปัญญา การเรียนรู้สนใจการเรียน และการเข้าใจตนเอง รู้จุดบกพร่องของตนเอง มีงานที่น่าสนใจทำ ได้รับผลตอบแทนที่ดี และการแสดงออกในทางสร้างสรรค์

5. มีสันทนาการ เช่น อ่านหนังสือ ฟังดนตรี ดูกีฬา หรือสิ่งบันเทิงอื่น ๆ และมีส่วนร่วมในสังคม

### 2.2.3 การพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การทำให้ชีวิตมีความเจริญงอกงามในลักษณะของความดีงาม มีศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม ชีวิตมีความสงบสันติสุข จิตมีสติ สมาธิและปัญญา ปราศจากการเบียดเบียนทำร้าย ทำลาย ผู้อื่นให้ได้รับความเสียหายเดือดร้อน ไม่เป็นโทษแก่คน สัตว์ สิ่งแวดล้อม (พระมหาสมชาย สิริจนฺโท, 2547, น. 174) การที่ชีวิตมีความสงบสันติสุขได้นั้นต้องทั้งชีวิตคนและสัตว์ ไม่ใช่เฉพาะชีวิตคนเท่านั้น ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกันเป็นไปตามหลักอิทัปปัจจยตา (พุทธทาสภิกขุ, อิทัปปัจจยตา, 2549, น. 33)

2.2.3.1 ความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้สามารถปฏิบัติหน้าที่กิจกรรมได้อย่างปกติสุข และยังสามารถเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้อยู่ใกล้นิพพานยิ่งขึ้นอีกด้วย นับเป็นการปฏิบัติที่ไม่เสื่อมถอย ทำคนให้ตั้งอยู่ในศีลเป็นเบื้องต้นก่อน รู้จักวิธีคุ้มครองรักษา

อินทรีย์ รู้จักประมาณในการบริโภค และรู้จักเพิ่มพูนสิ่งสมบำเพ็ญความเพียร (อง.จตุกก. (ไทย) 21/37/60 –62) เป็นต้น เพื่อทำตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะถ้ายังไม่สิ้นอาสวะกิเลส มนุษย์ก็จำเป็นต้องพัฒนาจนกระทั่งบรรลุถึงปรมัตถประโยชน์สูงสุด (ขุ.จ. (บาลี) 30/673/333) คือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง จากความเป็นปุถุชนสู่อริยะชน ซึ่งสามารถสะละโลกียวิสัยเสียได้ แล้วย่อมไม่มาเกิดสู่ภพใด ๆ อีกต่อไป จัดเป็นผู้พัฒนาตนดีแล้ว และเป็นแสงสว่างของตน (คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เถียงเชียง, 2535, น.1) คือ สร้างที่พึ่งถาวรอย่างใด ๆ ก็ที่พึ่งอันหาได้ยากนี้ ทำให้ไม่ได้เลย (พระมหาสมชาย สิริจนฺโท, 2547, น. 15)

2.2.3.2 วัตถุประสงค์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต (คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เถียงเชียง, 2535, น. 1) วัตถุประสงค์หลักก็เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ จากความอยู่รอดด้วยกิเลส มาสู่ความเป็นอยู่ด้วยปัญญา นี้ นอกจากเป็นหลักและเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองแล้ว ยังทำให้เกิดความกรุณาต่อผู้อื่นด้วย คือ ทำให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์ คิดจะช่วยเหลือ ตลอดจนจนช่วยให้สามารถวางตนเป็นกัลยาณมิตร สามารถคิดหาวิธีช่วยแก้ไขปัญหาวัตถุประสงค์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี คือ เพื่อฝึกฝนพัฒนาคนให้รู้จักปฏิบัติต่อชีวิต หรือดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องมีความสุข ให้รู้จักแก้ปัญหาชีวิต และหาทางออกจากความทุกข์ได้ด้วยดี โดยไม่ก่อให้เกิดโทษพิษภัยแก่ผู้อื่นและแก่สังคม ให้รู้จักแสวงหา และเสพความสุขทางวัตถุอย่างถูกต้องปราศจากโทษพิษภัย ไร้การเบียดเบียน และพร้อมที่จะใช้สิ่งอำนวยความสะดวกนั้นๆ ในทางที่เกื้อกูลแก่ผู้อื่นและสังคมให้พร้อมและมีความสามารถบางอย่างในการที่จะเอื้ออำนวยความสะดวกแก่ผู้อื่น และแผ่ขยายความสุขออกไปในสังคม (พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต, 2543, น. 131) ทั้งนี้วัตถุประสงค์แท้จริงก็คือ เพื่อให้พึ่งตนเองได้ โดยไม่ต้องขึ้นต่อวัตถุภายนอกทุกอย่างไป จะพึ่งวัตถุภายนอกในกรณีที่เป็นต่อสุขภาพ อนามัย ความจำเป็นด้านปัจจัย 4 มิเครื่องนุ่มห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค แต่ไม่ใช่แสวงหาเพื่อมอมเมาจิตใจให้เกิดการสะสมจนไม่รู้จักเพียงพอ ฉะนั้น จุดมุ่งหมายเพื่อให้รู้ความสำคัญในการพัฒนาชีวิต จะได้แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว และทันต่อเหตุการณ์ไม่ประมาทในการทาภิจักร โดยผ่านกระบวนการฝึกฝนอย่างเป็นระบบ เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี

2.2.3.3 ประเภทของการพัฒนาคุณภาพชีวิต (พระมหาสมชาย สิริจนฺโท, 2547, น. 16) หลักธรรมหมวดใหญ่ที่ชี้แนะแนวทางการพัฒนาเป็นพื้นฐาน หลักธรรมเหล่านี้ จะแสดงหลักการทั่วไปของการพัฒนา ซึ่งมีลักษณะสำคัญ 2 ประการ คือ ครอบรอบ และครอบคลุม หรือรอบด้าน และตลอดวงจร (พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต, 2540, น. 79) เรียกว่า ภาวนา หมายถึง การพัฒนาชีวิตให้เกิดความเจริญงอกงามในทางที่ดีงาม ตามหลักพุทธธรรม เริ่มตั้งแต่การรู้จักสารวมอินทรีย์ 6 คือ สारวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วปฏิบัติตนตามสิกขาบทที่ตนดำรงสถานภาพอยู่ทั้งสิกขาบทของพระภิกษุ



สามเนร และศีลสำหรับคฤหัสถ์ เมื่อพัฒนาคนอยู่ในหลักศีลแล้ว ย่อมสามารถเจริญจิตภาวนาหรือเจริญสมาธิให้มั่นคงเป็นสัมมาสมาธิได้ และภายหลังจิตมั่นคงพอเป็นเหตุปัจจัยแก้ปัญญาแล้ว ย่อมพิจารณาธรรมทั้งปวง มีไตรลักษณ์ เป็นต้นได้อย่างถ่องแท้ชัดเจน เข้าใจถูกต้องตามความจริงตามลำดับแห่งการพัฒนา จนสามารถบรรเทาความทุกข์ได้ตามลำดับ (พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต, 2543, น. 203)

ชีวิตมีคุณค่าสูงสุดของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ชีวิตที่มีคุณภาพเท่านั้นจึงจะทำให้มีความสุขกายสบายใจ หรือที่เรียกว่าอยู่เย็นเป็นสุข อันเป็นที่พึงปรารถนาของสรรพสัตว์ การมีคุณภาพชีวิตได้นั้นบุคคลต้องสร้างคุณค่าให้แก่ชีวิตของตนเอง ด้วยการใช้สติปัญญา ไตร่ตรอง พิจารณาปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสอน พยายามลดละเลิกจากกิเลสตัณหา ทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ บริโภคทุกอย่างเท่าที่จำเป็นต่อชีวิตโดยไม่เบียดเบียนทำให้ชีวิตผู้อื่นต้องเดือดร้อนเสียหายจากการบริโภคของตนเอง แนวทางปฏิบัติเบื้องต้นของคนทั่ว ๆ ไป คือ ศีลธรรมห้าข้อของพระพุทธศาสนา ที่จะช่วยให้ชีวิตของตนเองดำเนินไปอย่างถูกต้องเป็นธรรมแก่ชีวิตของตนเองและผู้อื่น สิ่งสำคัญที่ทุกคนควรมีคือความเมตตาต่อชีวิตทุกชีวิต มิใช่แค่ชีวิตของตนเองเท่านั้น ความเมตตาจะเป็นเกราะป้องกันมิให้บุคคลกระทำความผิดบาปต่อผู้อื่น ประกอบแต่กุศลกรรม ป้องกันชีวิตของตนมิให้ตกไปในทางเสื่อมเสีย และเพิ่มหนักรวมขึ้นได้ เรียกว่าไม่สร้างความทุกข์ให้แก่ร่างกายจิตใจของตนและผู้อื่น เป็นการเตรียมรากฐานที่มั่นคงแข็งแรงให้แก่ชีวิต เช่นนี้แล้วชีวิตจึงอยู่เย็นเป็นสุขตามที่ปรารถนาคุณภาพชีวิตพึงตนเองได้ และมีโอกาสพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สูงขึ้นเป็นลำดับต่อไป ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปตามกิเลสตัณหา ตามกระแสสังคมสิ่งแวดล้อมที่มีความฟุ้งเฟ้อ แข่งขัน ชิงดีชิงเด่นอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น ขาดการใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองแนวทางการดำเนินชีวิต ผิดศีลธรรม ขาดความเมตตา จะทำความผิดบาปให้แก่ตนเองและผู้อื่น ชีวิตแบบนี้จะนำพาตนเองไปในทางเสื่อม มีความทุกข์ทางกายใจ สร้างปัญหาแก่ชีวิต บริโภคทุกอย่างชนิดที่เบียดเบียนผู้อื่นอย่างไม่รู้จบเพื่อตอบสนองกิเลสตัณหาของตนเอง รากฐานของชีวิตไม่มั่นคงไม่แข็งแรง พึ่งตนเองไม่ได้ ทำให้อยู่ร้อนนอนทุกข์ ชีวิตแบบนี้ไร้ซึ่งคุณภาพของชีวิต ขาดโอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับต่อไป ถ้าบุคคลมีเมตตา ใช้ปัญญา เข้าใจกฎแห่งกรรม และหลักอทิปปัจจัยตาจึงจะมีโอกาสดำเนินชีวิตไปอย่างมีคุณภาพและพัฒนาชีวิตต่อไปได้ ด้วยการบริโภคด้วยปัญญาแทนการบริโภคด้วยตัณหา (สมจิตรา กิตติมานนท์, 2557, น. 28-29.)

### 2.2.3 เครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิต

สิทธิเดช นิลสัมฤทธิ์และคณะ (2548, น. 11 - 12) ได้ดำเนินการวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของคนไทย : ผลการดำเนินการของรัฐภายใต้บทบัญญัติรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 ภายใต้โครงการวิจัยคุณภาพชีวิตในเขตเมืองภาคกลาง ได้ปรับปรุงและพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพเป็น 13 มิติ ดังนี้

1. คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม
2. คุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมในชุมชน
3. คุณภาพชีวิตด้านสาธารณูปโภค
4. คุณภาพชีวิตด้านการได้รับข้อมูลข่าวสาร
5. คุณภาพชีวิตด้านการพักผ่อนหย่อนใจ
6. คุณภาพชีวิตด้านสังคม
7. คุณภาพชีวิตด้านการงาน
8. คุณภาพชีวิตด้านความสุขทางครอบครัว
9. คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย
10. คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิต
11. คุณภาพชีวิตด้านสติปัญญา
12. คุณภาพชีวิตด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
13. คุณภาพชีวิตโดยรวม

คณะกรรมการอำนวยการงานพัฒนาชีวิตของประชาชน (พพช.) (2551, น. 7 - 11) ได้จัดทำเครื่องชี้วัดความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ซึ่งเป็นข้อมูลในระดับครัวเรือนที่จัดเก็บจากทุกครัวเรือนที่มีผู้อยู่อาศัยจริงในหมู่บ้าน/ชุมชน ทั้งที่มีเลขที่บ้านและไม่มีเลขที่บ้านเป็นประจำทุกปี เพื่อแสดงถึงสภาพความจำเป็นพื้นฐานของคน ในครัวเรือนต่าง ๆ เกี่ยวกับคุณภาพการดำรงชีวิตที่ได้กำหนดมาตรฐานขั้นต่ำไว้ว่าคนควรจะมีคุณภาพชีวิตในแต่ละเรื่องอย่างไรในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ ซึ่งโดยปกติคณะกรรมการอำนวยการงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน (พพช.) จะแต่งตั้งคณะทำงานซึ่งประกอบด้วยผู้แทนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน เพื่อช่วยกันปรับปรุงตัวชี้วัดและเกณฑ์ชี้วัดทุก ๆ 5 ปี ให้เหมาะสมกับเป้าหมายในการพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติในช่วงเวลานั้น ๆ เครื่องชี้วัดข้อมูล จปฐ. ปี 2551 อยู่ในช่วงของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 – 2554) ประกอบด้วย 6 หมวด 42 ตัวชี้วัด โดยมีรายละเอียดแต่ละตัวชี้วัด ดังนี้

หมวดที่ 1 สุขภาพดี (13 ตัวชี้วัด) คือ 1) หญิงตั้งครรภ์ได้รับการดูแลก่อนคลอดและ  
 นิดวกัซึนครบตามเกณฑ์บริการ 2) แม่ที่คลอดลูกได้รับการทำคลอดและดูแลหลังคลอด 3) เด็กแรกเกิด  
 มีน้ำหนักไม่ต่ำกว่า 2,000 กรัม 4) เด็กแรกเกิดถึง 1 ปีเต็มได้รับการนึควกัซึนป้องกันครบตามตาราง  
 สร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค 5) เด็กแรกเกิดได้กินนมแม่อย่างเดียวน้อย 4 เดือนแรกติดต่อกัน 6) เด็ก  
 แรกเกิดถึง 5 ปี เจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน 7) เด็กอายุ 6 – 15 ปี เจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน  
 8) เด็กอายุ 6 – 12 ปี ได้รับการนึควกัซึนป้องกันโรคครบตามตารางสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน 9) ทุกคนใน  
 ครัวเรือนกินอาหารถูกสุขลักษณะปลอดภัยและได้มาตรฐาน 10) ทุกคนในครัวเรือนมีความรู้ในการใช้  
 ยาที่ถูกต้องเหมาะสม 11) คนอายุ 35 ปีขึ้นไปได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี 12) คนอายุ 6 ปีขึ้นไป  
 ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที 13) คนที่มีสิทธิในระบบประกันสุขภาพถ้วน  
 หน้ำมีหลักประกันสุขภาพ (ได้รับบัตรทอง)

หมวดที่ 2 มีบ้านอาศัย (8 ตัวชี้วัด) คือ 1) ครัวเรือนมีความมั่นคงในที่อยู่อาศัยและ  
 บ้านมีสภาพทนถาวร 2) ครัวเรือนมีน้ำสะอาดสำหรับดื่มและบริโภคเพียงพอตลอดปี 3) ครัวเรือนมี  
 การจัดบ้านเรือนเป็นระเบียบ เรียบร้อย สะอาด ถูกสุขลักษณะ 5) ครัวเรือนไม่ถูกรบกวนจากมลพิษ  
 6) ครัวเรือนมีการป้องกันอุบัติเหตุอย่างถูกวิธี 7) ครัวเรือนมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน  
 8) ครอบครัวมีความอบอุ่น

หมวดที่ 3 ฝึกไฟการศึกษา (มี 7 ตัวชี้วัด) คือ 1) เด็กอายุต่ำกว่า 3 ปีเต็ม ได้รับการ  
 ส่งเสริมการเรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกับผู้ใหญ่ในบ้าน 2) เด็กอายุ 3 – 5 ปีเต็ม ได้รับการบริการ  
 เลี้ยงดูเตรียมความพร้อมก่อนวัยเรียน 3) เด็กอายุ 6 – 15 ปี ได้รับการศึกษาภาคบังคับ 9 ปี 4) เด็กที่จบ  
 การศึกษาภาคบังคับ 9 ปี ได้เรียนต่อชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า 5) เด็กที่จบการศึกษาภาค  
 บังคับ 9 ปี แต่ไม่ได้เรียนต่อมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า และยังไม่ม้งานทำได้รับการฝึกอบรม  
 อาชีพ 6) คนในครัวเรือนอายุ 15 – 60 ปีเต็ม อ่าน เขียนภาษาไทยและคิดเลขอย่างง่ายได้ 7) คนใน  
 ครัวเรือนได้รับรู้ข่าวสารที่เป็นประโยชน์อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ครั้ง

หมวดที่ 4 รายได้ก้าวหน้า (3 ตัวชี้วัด) คือ 1) คนอายุ 15 – 6 ปีเต็มมีการประกอบ  
 อาชีพและมีรายได้ 2) คนในครัวเรือนมีรายได้เฉลี่ยไม่ต่ำกว่าคนละ 23,000 บาทต่อปี 3) ครัวเรือนมีการ  
 เก็บออมเงิน

หมวดที่ 5 ปลูกฝังค่านิยมไทย (5 ตัวชี้วัด) คือ 1) คนในครัวเรือนไม่ติดสุรา 2) คนใน  
 ครัวเรือนไม่สูบบุหรี่ 3) คนในครัวเรือนได้ปฏิบัติตามขนบธรรมเนียม 4) คนอายุ 6 ปีขึ้นไปทุกคน  
 ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา 5) คนสูงอายุได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนในครัวเรือน

หมวดที่ 6 ร่วมใจพัฒนา (6 ตัวชี้วัด) คือ 1) คนพิการได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนในครัวเรือน 2) คนในครัวเรือนเป็นสมาชิกกลุ่มที่ตั้งขึ้นในหมู่บ้าน/ชุมชน ตำบล 3) คนในครัวเรือนมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นเพื่อประโยชน์ของชุมชนหรือท้องถิ่น 4) ครัวเรือนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติเพื่อประโยชน์ของชุมชนหรือท้องถิ่น 5) คนในครัวเรือนมีส่วนร่วมทำกิจกรรมสาธารณะของหมู่บ้าน/ชุมชน 6) คนอายุ 18 ปีขึ้นไปที่มีสิทธิ์เลือกตั้งไปใช้สิทธิ์เลือกตั้งในชุมชนของตน

ศรีเมือง พลังฤทธิ (2552, น. 41- 54) เครื่องชี้ชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) วัดคุณภาพ เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย เป็นเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตที่พัฒนามาจากกรอบแนวคิดของคำว่า คุณภาพชีวิต ซึ่งหมายถึง การประเมินค่าที่เป็นจิตนัย (Subjective) ซึ่งฝังแน่นอยู่กับบริบททางวัฒนธรรม สังคม และสภาพแวดล้อม เพราะว่า นิยามของ QOL จะเน้นไปที่การรับรู้ในเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้ตอบ ไม่ได้คาดหวังที่จะเป็นวิธีการที่จะวัดในรายละเอียดของอาการ โรคหรือสภาพต่าง ๆ แต่ถือเป็นการประเมินผลของโรคและวิธีการรักษาที่มีต่อคุณภาพชีวิตอย่างไรก็ตาม ความยาวของ WHOQOL-100 ซึ่งมีข้อคำถามถึง 100 ข้อ ทำให้ไม่สะดวกและมีข้อจำกัดในการใช้ เพราะต้องใช้เวลามากในการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถาม ในปีเดียวกันองค์การอนามัยโลกได้พัฒนาแบบวัดคุณภาพชีวิตฉบับย่อ ซึ่งมีข้อคำถามเพียง 26 ข้อ โดยเลือกจาก WHOQOL-100 ด้วยวิธีวิเคราะห์ห่อองค์ประกอบ (Factor analysis) ซึ่งประเทศไทยได้แปลแบบวัดคุณภาพชีวิตฉบับย่อขององค์การอนามัยโลกเป็นภาษาไทย เรียกว่า แบบวัดคุณภาพชีวิตฉบับย่อชุดภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) และได้มีการวิจัยที่ได้ข้อสรุปว่า แบบวัดคุณภาพชีวิตฉบับย่อ ชุดภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) มีความเที่ยงตรงในการวัดใกล้เคียงกับชุด WHOQOL-100 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.01$ ) สามารถใช้ประเมินคุณภาพชีวิตแทนกันได้ ซึ่งแบบวัดคุณภาพชีวิตฉบับย่อ ชุดภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ประกอบด้วย 2 ข้อคำถาม ที่เป็นคำถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและสุขภาพโดยรวม อีก 24 ข้อ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต ว่าองค์การอนามัยโลกได้ปรับปรุงแบบประเมินลดข้อคำถามลงเหลือ 26 ข้อ ที่ของไทยเรียกว่า แบบวัดคุณภาพชีวิตฉบับย่อชุดภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) สามารถจัดกลุ่มได้เป็น 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของ

ตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่ต้องพึ่งพายาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเครียดหรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้ เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้การตนมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่างๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสังเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่างๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการและมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

Pender (1987, pp. 134-143) ได้สร้างเครื่องมือเพื่อประเมินแบบแผนการดำเนินชีวิต และสุขนิสัยประจำวันของบุคคล โดยแบ่งออกเป็น 10 ด้าน คือ

1. ความสามารถในการดูแลตนเอง ประเมินบุคคลในด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็ง ที่ควรระวังสังเกตร่างกายของตนเองได้ว่า มีอาการผิดปกติหรือไม่

2. การปฏิบัติทางโภชนาการ ประเมินบุคคลในเรื่องการรู้จักเลือกรับประทานอาหาร ได้ถูกต้องเหมาะสม มีคุณค่าทางโภชนาการ วิธีการรับประทานอาหาร และการควบคุมน้ำหนักให้พอดีกับส่วนสูง

3. กิจกรรมทางกายหรือการผ่อนคลาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะของร่างกาย ประเมินในด้านการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน การวางท่าทางต่างๆ ให้ถูกต้องไม่ว่าจะนั่งหรือยืน

4. ลักษณะการนอนหลับ ประเมินในด้านระยะเวลา ที่ควรจะได้รับ การพักผ่อนนอนหลับ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนนอนหลับ ปัญหาในการนอนหลับ ลักษณะของที่นอนที่ไม่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง

5. การจัดการความเครียด ประเมินในด้านอารมณ์สนุกสนาน การแสดงอารมณ์ต่างๆ ออกมาได้เหมาะสม วิธีการคลายความเครียดของบุคคล

6. ความเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ในความสำเร็จของชีวิต ประเมินด้านการได้รับความยกย่องสรรเสริญจากบุคคล และความพึงพอใจในความสำเร็จของชีวิต การพัฒนาตนเองและเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ความสุขในการทำงานและความรู้สึกเป็นสุขในชีวิต

7. จุดมุ่งหมายของชีวิต ประเมินว่าบุคคลรู้ถึงสิ่งสำคัญในชีวิตของตนเองหรือไม่ ควรจะมีจุดมุ่งหมาย และกำหนดเป้าหมายชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาวไว้ และเป้าหมายในชีวิตนั้นเป็นจริง

8. การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ประเมินในด้านการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น ซึ่งมีประโยชน์มากในการทำให้เกิดแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ซึ่งช่วยลดความตึงเครียด และช่วยในการแก้ปัญหาต่าง ๆ

9. การควบคุมสภาวะสิ่งแวดล้อม ประเมินในด้านการป้องกัน ไม่ให้เกิดอันตรายจากอากาศเป็นพิษ เนื่องจากสารพิษหรือควันพิษ การดูแลที่พักอาศัยปลอดภัยจากภัยอันตรายต่างๆ

10. การใช้ระบบบริการสุขภาพ ประเมินในด้านการใช้บริการ ทางกายภาพบำบัดเมื่อเกิดการเจ็บป่วย ความกระตือรือร้นในการหาข้อมูล ปัญหาสุขภาพรวมทั้งการตรวจร่างกาย ดังนั้น การวางแผนในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จะต้องมียุทธศาสตร์ที่ส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูลรวมทั้งการวางแผนการใช้จ่ายและ การหารายได้เพิ่ม

สรุป องค์ประกอบคุณภาพของชีวิต ประกอบด้วย ความต้องการขั้นพื้นฐานในชีวิตประจำวันของมนุษย์ อันจะก่อให้เกิดคุณภาพชีวิต ซึ่งประกอบด้วย ด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อม

## 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับหลักพุทธธรรม

### 2.3.1 ความสำคัญของหลักพระพุทธธรรม

ความหมายของพุทธธรรม หลักพุทธธรรม หมายถึง การประมวลคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงประกาศและบัญญัติไว้ เป็นที่ทราบกันว่าภายหลังพุทธปรินิพพานแล้ว ได้มีการรวบรวมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอย่างเป็นระบบครบถ้วน อยู่ในรูปแบบที่เรียกว่า คัมภีร์พระไตรปิฎก เพื่อให้เป็นแหล่งสืบค้นคำสอนเดิมแท้ของพระพุทธเจ้า เป็นเสมือนตัวแทนของพระพุทธเจ้า

พุทธธรรม นอกจากจะเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ยังรวมถึงความเป็นไปในชนม์ชีพและพระปฏิปทาของพระพุทธองค์ ที่สะท้อนออกมาให้ปรากฏในพุทธธรรมอีกด้วย ลักษณะสำคัญของพุทธธรรม มีดังนี้

1. เป็นที่รวบรวมหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างบริสุทธิ์
2. นำเสนอหลักการและสาระสำคัญของพระพุทธศาสนา อย่างครบถ้วน รอบด้าน ครอบคลุม และเป็นระบบอย่างชัดเจน
3. เป็นมาตรฐานและเกณฑ์ของความเชื่อ และการปฏิบัติของชาวพุทธทั่วไป ทั้งในระดับชาวบ้านและพระภิกษุ

พุทธธรรม จึงมีคุณค่าสำหรับวิถีชีวิตของมวลมนุษย์โดยเท่าเทียมกัน ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญา ความสามารถของแต่ละบุคคล ที่จะนำมาพัฒนาตนเองให้เกิดความสุข ความเจริญงอกงามในชีวิต เพราะพระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ค้นพบทางเดินของชีวิต แล้วนำมาบอกกล่าวให้แก่บุคคลอื่นเท่านั้น ดังที่พระองค์ตรัสว่า “ เธอทั้งหลายควรทำความเพียรเองเถิด ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้นผู้บำเพ็ญภาวนา ดำเนินตามทางนี้แล้วพึงพินิจอยู่ จักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้ ”(ขุ.ธ. (ไทย) 25/276/117)

พระเทพเวที ((ประยุทธ์ ปยุตโต), 2534) ได้แสดงทัศนะว่า พุทธธรรมเป็นการแนะนำแนวต้นแบบเพราะการแนะนำพุทธธรรมนี้ ส่งเสริมให้บุคคลรู้จักช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนให้รู้จักในเงื่อนไขเหตุปัจจัยและวิธีการ ซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วนตามหลักแนะนำ

### 2.3.3 หลักธรรมทางพุทธศาสนากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

มนุษย์เกิดมาย่อมต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยคุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความสุขเกิดขึ้นก่อน ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากความรู้สึกลงใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มีความหมาย ซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้านคือ กาย ศีล จิต และปัญญา (ปาริชาด

สุวรรณบุพผาและคณะ,ออนไลน์) มนุษย์ทุกคนล้วนต้องการความสุขในชีวิต ไม่อยากมีความทุกข์ เพราะความทุกข์ทำให้เกิดความไม่สบายใจ บั่นทอนต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลแก่ทั้งทางกายและใจ และทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลง คนในสังคมไทยเมื่อเกิดทุกข์ก็มักจะมุ่งหน้าเข้าหาวัด ทั้งที่อาจไม่เคยเข้าวัดมาก่อน เพราะเมื่อเกิดความทุกข์ถึงระดับหนึ่ง ก็ต้องการที่พึ่ง ที่หาความสุขทางใจ ที่มีใช้ความสุขจากเงินทอง ทรัพย์สิน เกียรติยศชื่อเสียง ฯลฯ แล้วอะไรล่ะคือความสุขของมนุษย์ที่แท้จริง เพื่อที่จะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เงินเป็นล้าน ๆ บ้านหลังใหญ่โต ความไม่เป็นโรค การศึกษาระดับสูง หรือการทำงานที่ดี จากความต้องการที่หลากหลาย เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการมาครอบครองก็เกิดความผิดหวัง เกิดความเสียใจ ความกลัว ทำให้มีการพึ่งพิงศาสนาซึ่งเป็นเสมือนศูนย์กลางของจิตใจมากขึ้น หากศึกษาดูให้ดีจะเห็นว่าในสมัยก่อน ศาสนาเกิดขึ้นจากความกลัวของมนุษย์ที่ประสบกับปรากฏการณ์ทางธรรมชาติต่าง ๆ เช่น พายุพัด ไฟแลบ ไฟผ่า แผ่นดินไหว ไฟป่า เป็นต้น (ชลพรรณดวงนภา) เนื่องจากสมัยก่อนยังไม่มีเทคโนโลยีและความรู้เกี่ยวกับปรากฏการณ์เหล่านี้ มนุษย์จึงเกรงกลัวปรากฏการณ์ทางธรรมชาติต่างๆ ที่เกิดขึ้น ดังนั้น มนุษย์จึงแสวงหาสิ่งที่จะมาคุ้มครองป้องกันตนจากภัยอันตรายที่คิดว่าจะได้รับจากปรากฏการณ์ธรรมชาติ และสามารถคุ้มครองให้มีชีวิตที่เป็นสุข ด้วยเหตุนี้จึงเกิดเป็นความเชื่อที่ยอมรับนับถือพลังลึกลับทางธรรมชาติว่าเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลเหนือมนุษย์ และได้สร้างพิธีกรรมต่าง ๆ ขึ้น จากสิ่งที่เกิดขึ้นก็ได้มีวิวัฒนาการมาจนเกิดเป็นศาสนา (ฤทัยรัตน์ วรกิจ ใจคม, 2551, น. 1)

### 2.3.3 การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสนา

หลักพุทธธรรมหลายประการ ที่เหมาะสมสำหรับประชาชนที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างชีวิตให้มีคุณภาพ ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย (3 ม.อ. (ไทย) 14/453-463/504-510.) มีสำรวมตาสำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกายและสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยแก้ปัญหาองกวมอย่างน้อยเพียงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ก็คือกุศล พระธรรมปิฎก ((ป.อ.ปยุตโต), 2543, น. 238) ให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติและเข้าถึงสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ ทำให้เข้าใจและเห็นชีวิตที่มีคุณค่าเป็นความดีงาม พร้อมกับทำให้มีอายุยืนต่อไปด้วย หลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาเสริมสร้างชีวิต มาพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ โดยที่ประชาชนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย



## 1. หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาด้านร่างกาย

1.1 หลักไตรลักษณ์ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณะ แปลว่าลักษณะที่ทั่วไปหรือเสมอเหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวง ซึ่งได้ความหมายเท่ากันความหมายของไตรลักษณ์ (The Three Characteristics of Existence) โดยย่อ มีดังนี้ 1) อนิจจตา (Impermanance) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป 2) ทุกขตา (Stress and Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยน แปลงไป จะทำให้อยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความเสมออย่างแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยค้นหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วยค้นหาอุปาทาน 3) อนัตตตา (Soullessness) ความเป็นอนัตตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมัน สิ่งทั้งหลายประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ อันสัมพันธ์เนื่องกัน เกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอด เวลาไม่ขาดสายจึงเป็นภาวะที่ไม่เที่ยง เมื่อต้องเกิดดับไม่คงที่และเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่อาศัยก็ย่อมมีความบีบคั้น กดดัน ขัดแย้งและแสดงถึงความบกพร่องไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว เมื่อทุกส่วนเป็นไปในรูปกระแสที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลาขึ้นต่อเหตุปัจจัย เช่นนี้ ก็ย่อมไม่เป็นตัวของตัว มีตัวตนแท้จริงไม่ได้

ในกรณีของ สัตว์ บุคคล ประกอบด้วย ขันธ์ 5 เท่านั้น เป็นอันดีปัญหาเรื่องที่จะมีตัวตนเป็นอิสระอยู่ต่างหาก เมื่อแยกขันธ์ 5 ออกพิจารณาแต่ละอย่างๆ ก็จะเห็นว่า ขันธ์ทุกขันธ์ไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยงก็เป็นทุกข์ เป็นสภาพบีบคั้นกดดันแก่ผู้เข้าไปยึด เมื่อเป็นทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวตน ที่ว่าไม่ใช่ตัวตนก็เพราะแต่ละอย่าง ๆ ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนของมันเป็นเอง อีกอย่างหนึ่งเพราะไม่อยู่ในอำนาจไม่เป็นของสัตว์บุคคลนั้นแท้จริง ถ้าสัตว์ บุคคลนั้นเป็นเจ้าของขันธ์ 5 แท้จริง ก็ย่อมต้องบังคับให้เป็นไปตามความต้องการได้ และไม่ให้เปลี่ยนแปลงไปจากสภาพที่ต้องการได้ เช่น ไม่ให้เจ็บป่วย เป็นต้น

พุทธพจน์แสดงไตรลักษณ์ในกรณีของขันธ์ 5 ตัวอย่างที่เด่น ดังนี้

“ ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แล รูป ...เวทนา...สัญญา... สังขาร... วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ทั้งภายในและภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ทั้งที่ไกลและที่ใกล้ทั้งหมดนั้น เธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันถูกต้อง ตามที่มันเป็นว่า

“ นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่นั้น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา” (ส.ข. (ไทย) 18/1 /1 - 2.)

คุณค่าทางจริยธรรมของไตรลักษณ์ คำสอนต่าง ๆ มักอ้างอิงถึง อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยงมากกว่าลักษณะอื่นอีกสองอย่าง ทั้งนี้เพราะความไม่เที่ยง เป็นภาวะที่ปรากฏชัดเจนเห็นง่าย ส่วนทุกขตาเป็นภาวะที่มองเห็นยากปานกลางจัดเป็นอันดับสอง และอนัตตตาเป็นภาวะที่ประณีต

มองเห็นได้ยากที่สุด จัดเป็นลำดับสุดท้าย อนิจตามองเห็นได้ง่าย จึงเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่จะนำเข้าสู่ความเข้าใจทุกขตาและอนัตตตาต่อไปประการหนึ่ง

พุทธพจน์ที่แสดงให้เห็นคุณค่าทางจริยธรรม 2 ประการของไตรลักษณ์ คือ

1. “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีความเกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ความสงบวางแห่งสังขารเหล่านั้นเป็นสุข” (ที.ม. (ไทย) 10/221/168.)

2. “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด” (ที.ม. (ไทย) 10/221/131.)

พุทธพจน์ ข้อที่ 1 ชี้ถึงคุณค่าในด้านการวางใจต่อสังขาร คือ โลกและชีวิต ให้รู้เท่าทันว่าสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน ต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ มิใช่ตัวตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปได้ตามความปรารถนา จะเป็นไปตามเหตุปัจจัยและเป็นธรรมดาอย่างนั้น เมื่อรู้เป็นเช่นนี้แล้วก็ทำจิตใจให้ถูกต้อง ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แม้สิ่งทั้งหลายที่พบเห็นเกี่ยวข้องจะแปรปรวน เสื่อมสลาย พลัดพรากสูญหายไป จิตใจก็ไม่ถูกรอบงำ ย่ำยีบีบบังคับ ยังคงปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบานอยู่ได้ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมดา คุณค่าข้อนี้ เน้นความหลุดพ้นเป็นอิสระของจิตใจเป็นระดับโลกุตตระ เรียกว่า รู้คุณค่าด้านการทำจิต

พุทธพจน์ ข้อที่ 2 ชี้ถึงคุณค่าในด้านการปฏิบัติกิจหน้าที่ เพื่อความมีชีวิตที่ดำเนินไปอย่างถูกต้องดีงามในโลก อันเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่น และเพื่อให้เข้าถึงบรมธรรมที่เป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต โดยให้รู้ความจริงว่า ล้วนเกิดจากสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งชีวิตและโลกล้วนเกิดจากองค์ประกอบทั้งหลายทั้งมวลกันขึ้น ดำรงอยู่ได้ชั่วคราว ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน มีความบีบบังคับ กดอัดขัดแย้งแฝงอยู่ทั้งภายนอกและภายใน จะต้องทรุดโทรมแตกสลายเปลี่ยนแปลงกลายรูปไป ไม่อยู่ในอำนาจของความปรารถนา ขึ้นต่อเหตุปัจจัยและเป็นไปตามเหตุปัจจัย กระบวนการแห่งความเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัยนี้จะดำเนินไปตลอดทุกขณะ ไม่รอเวลา ไม่คอยความปรารถนา ไม่ฟังเสียงเรียกร้องวิงวอนของใคร เฉพาะอย่างยิ่งชีวิตนี้สั้นนักและไม่แน่นอน จะวางใจมิได้โดย เมื่อรู้เช่นนี้แล้วก็จะได้กระตือรือร้น เร้าเตือน กระตุ้นตนเอง ให้เร่งรัดขวนขวายทำสิ่งที่ควรทำ และเว้นสิ่งที่ควรเว้น ไม่ละเลย ไม่รอช้า ไม่ปล่อยเวลาและโอกาสให้สูญเสียไปเปล่า เอาใจใส่แก้ไขสิ่งเสียหายที่ได้เกิดขึ้นระมัดระวังป้องกันหนทางที่จะเกิดความ เสื่อมทรุดเสียหายต่อไป และสร้างสรรค์สิ่งดีงามความเจริญก้าวหน้า โดยไตร่ตรองพิจารณาและดำเนินการด้วยปัญญาอันรู้ที่จะจัดการตามเหตุปัจจัย ทำให้ผลสำเร็จด้วยดีทั้งในแง่กิจที่ทำ และจิตใจ คุณค่าข้อนี้เน้นความไม่ประมาท เร่งรัดทำกิจเป็นระดับโลกิยะเรียกว่า รู้คุณค่าด้านการทำกิจ

คุณค่าทางจริยธรรม ข้อ 2 นี้ จะต้องใช้กับเรื่องของชีวิตและกิจต่อโลกทุกชั้น ทุกระดับตั้งแต่เรื่องเล็กน้อยส่วนตัวจนถึงความเรียบร้อยดีงามของสังคมส่วนรวม ตั้งแต่ประโยชน์ขั้นต้นจนถึงประโยชน์สูงสุด ตั้งแต่การประกอบกิจการอาชีพแสวงหาทุนทรัพย์ของคฤหัสถ์ จนถึงการบำเพ็ญเพียรแสวงหาโพธิญาณของพระพุทธเจ้า และคุณค่าสองข้อนี้สัมพันธ์กันและเสริมกัน เมื่อปฏิบัติให้ได้คุณค่าครบทั้งสองอย่าง จึงจะได้รับประโยชน์บริบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ ((ป.อ.ปยุตโต, 2549, น. 38-41) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. คุณค่าด้านจิตใจ หรือคุณค่าเพื่อความหลุดพ้นเป็นอิสระ คุณค่าด้านนี้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับจุดหมายสูงสุดของพุทธธรรม ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่ และสำคัญ ตามปกติผู้เจริญปัญญาด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์ จะพัฒนาความเข้าใจต่อโลกและชีวิตให้เข้มข้นชัดเจนยิ่งขึ้น พร้อมกับมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพจิต เป็นขั้นตอนสำคัญ 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 เมื่อเกิดความรู้เท่าทันสังขาร มองเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่เป็นตัวตนชัดเจนขึ้นในระดับปานกลาง จะมีความรู้สึกทำนองเป็นปฏิกิริยาเกิดขึ้น ก่อนนั้นเคยว่าสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ ยั่งยืนต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ มิใช่ตัวตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปได้ตามความปรารถนา จะเป็นไปตามเหตุปัจจัยและเป็นธรรมดาอย่างนั้น เมื่อรู้เป็นเช่นนี้แล้ว ก็ทำจิตใจให้ถูกต้อง ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แม้สิ่งทั้งหลายที่พบเห็นเกี่ยวข้อง จะแปรปรวนเสื่อมสลายพลัดพรากสูญหายไป จิตใจก็ไม่ถูกรอบงำอำยิบีบคั้น ยังคงปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบานอยู่ได้ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมดา คุณค่าข้อนี้เน้นความหลุดพ้นเป็นอิสระของจิตใจเป็น ระดับโลกุตระ เรียกว่า รู้คุณค่าด้านการทำจิต ยึดติดหลงไหลใน รูป รสกลิ่น เสียง เป็นต้น เมื่อมองเห็นไตรลักษณ์ ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงไป กลายเป็นรู้สึกเบื่อหน่ายกับสิ่งเหล่านั้นอยากหนีไปให้พ้น บางทีถึงกับรู้สึกว่าสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืนต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ มิใช่ตัวตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปได้ตามความปรารถนา จะเป็นไปตามเหตุปัจจัย และเป็นธรรมดาอย่างนั้น เมื่อรู้เป็นเช่นนี้แล้วก็ทำจิตใจให้ถูกต้อง ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แม้สิ่งทั้งหลายที่พบเห็น เกี่ยวข้องจะแปรปรวนเสื่อมสลายพลัดพรากสูญหายไป จิตใจก็ไม่ถูกรอบงำอำยิบีบคั้น ยังคงปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบานอยู่ได้ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทัน ว่าสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน ต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ มิใช่ตัวตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปได้ตามความปรารถนา จะเป็นไปตามเหตุปัจจัยและเป็นธรรมดาอย่างนั้น เมื่อรู้เป็นเช่นนี้แล้ว ก็ทำจิตใจให้ถูกต้อง ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลายแม้สิ่งทั้งหลายที่พบเห็นเกี่ยวข้อง จะแปรปรวนเสื่อมสลายพลัดพรากสูญหายไป จิตใจก็ไม่ถูกรอบงำอำยิ บีบคั้น ยังคงปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบานอยู่ได้ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมดาความหลุดพ้นเป็นอิสระของจิต ว่าสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืนต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ มิใช่

ตัวตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปได้ตามความปรารถนา จะเป็นไปตามเหตุปัจจัยและเป็นธรรมดาอย่างนั้น คุณค่าข้อนี้ เน้นความหลุดพ้นเป็นอิสระของจิตใจ เป็นระดับโลกุตตระ เรียกว่า รู้คุณค่าด้านการทำจิตใจ ให้หลุดออกไปได้จากความหลงใหลยึดติดซึ่งเป็นภาวะที่มีพลังแรงมาก เพื่อจะก้าวต่อไปสู่ภาวะที่สมบูรณ์ ในขั้นตอนที่ 2 ต่อ ไปแต่ถ้าหยุดอยู่เพียงขั้นที่ 1 ผลเสียจากความรู้สึกที่เอนเอียงก็จะเกิดขึ้นได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ ((ป.อ.ปยุตฺโต, 2549, น. 38-41) ขั้นตอนที่ 2 เมื่อความรู้เท่าทันนั้นพัฒนาต่อไป จนกลายเป็นความรู้เห็นตามความเป็นจริงปัญญาเจริญเข้าสู่ภาวะที่สมบูรณ์ เรียกว่า รู้เท่าทันธรรมดาอย่างแท้จริง ความรู้ สึกเบื่อหน่ายรังเกียจและอยากจะหนีให้พ้นไปเสียนั้นก็หายไป กลับรู้สึกเป็นกลาง ทั้งไม่หลงใหล ไม่ติดใจ แต่ก็ไม่รังเกียจไม่พัวพัน แต่ก็ไม่หมั่นเบื่อบริแต่ความรู้สึกซัดตามที่มันเป็นและความรู้สึกโปร่งโล่งเป็นอิสระ พร้อมด้วยท่าทีของการที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ ไปตามความสมควรแก่เหตุผลและตามเหตุปัจจัย พัฒนาการทางจิตปัญญานี้ ในระบบการปฏิบัติของวิปัสสนา เรียกว่า สังขารูปกขาญาณ (ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร) เป็นขั้นตอนที่สำคัญและจำเป็น ในการที่จะเข้าถึงความรู้ประจักษ์แจ้งสัจจะ และความเป็นอิสระของจิตโดยสมบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ ((ป.อ.ปยุตฺโต, 2549, น. 38-41)

คุณค่าด้านความเป็นอิสระหลุดพ้นของจิตนี้ โดยเฉพาะในระดับที่พัฒนาสมบูรณ์แล้ว (ถึงขั้นตอนที่ 2) จะมีลักษณะและผลข้างเคียงที่สำคัญ 2 ประการ (พระพรหมคุณาภรณ์ ((ป.อ.ปยุตฺโต, 2549, น. 38-41) คือ 1) ความปลอดทุกข์ คือ เป็นอิสระหลุดพ้นจากความรู้สึกบีบคั้น ที่เกิดจากความยึดติดถือมั่นต่าง ๆ มีความสุขที่ไม่อิงอาศัยอามิส หรือไม่ขึ้นต่อสิ่งชั่วๆ ปลอดโปร่ง ผ่องใส สดชื่นเบิกบานไร้กังวล ไม่หวั่นไหว ไม่เศร้าโศก ไม่เหี่ยวแห้งไปตามความผันผวน ปรวนแปรขึ้น ๆ ลง ๆ ที่เรียกว่าโลกธรรม ไม่ถูกกระทบกระแทก เนื่องจากความสูญเสียบรรยากาศพลัดพราก เป็นต้น ลักษณะข้อนี้มีผลครอบคลุมไปถึงจริยธรรมด้วย ในแง่ที่จะไม่ก่อปัญหา เนื่องจากการระบายทุกข์ของตนแก่ผู้อื่นหรือแก่สังคม ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของปัญหาทางจริยธรรมโดยทั่วไป และในแง่ที่มีจิตใจอยู่ในสภาพซึ่งง่ายต่อการเกิดขึ้นของคุณธรรม โดยเฉพาะความเมตตา กรุณา ความมีไมตรีจิตรมิตรภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกื้อกูลแก่จริยธรรมเป็นอันมาก 2) ความปลอดกิเลส คือ เป็นอิสระหลุดพ้นจากอำนาจบีบความถือตัวถืออำนาจ เป็นต้น เกิดโปร่งโล่ง เป็นอิสระ สงบและบริสุทธิ์ ลักษณะข้อนี้ มีผลโดยตรงต่อจริยธรรมทั้งด้านภายในที่จะคิดการหรือใช้ปัญญาอย่างบริสุทธิ์เป็นอิสระ ไม่เอนเอียงไปด้วยความชอบ ชัง รังเกียจ และความปรารถนาผลประโยชน์ส่วนตัว เป็นต้น และด้านภายนอกที่จะไม่ทำความผิด ความชั่วต่าง ๆ ตามอำนาจบังคับบัญชาของกิเลสทุกอย่าง ตลอดจนสามารถทำการต่าง ๆ ที่ดีงามตามเหตุผลได้อย่างจริงจั่งเต็มทีเพราะไม่มีกิเลส เช่น ความเกียจคร้าน ความห่วงผลประโยชน์ เป็นต้น มากอยยึดถ่วงหรือดึงให้พะวักพะวน

คุณค่าด้านการทำกิจ หรือคุณค่าเพื่อความไม่ประมาทในด้านการทำกิจ คือ ปฏิบัติหน้าที่การทำงานหรือทำสิ่งที่ควรทำนั้น เป็นธรรมดาที่ว่าปุถุชนทั้งหลายมักมีความ โน้มเอียง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2549, น. 38-41) ดังต่อไปนี้ ก) เมื่อถูกทุกข์บีบคั้นเข้าแล้ว มีภัยมาถึงตัว เกิดความจำเป็นเฉพาะหน้า จึงหันมาเอาใจใส่ปัญหาหรือกิจที่จะต้องทำ แล้วดิ้นรนพยายามแก้ไข ปัญหาหรือทำกรณนั้น ๆ ซึ่งบางคราวก็แก้ไขหรือทำได้สำเร็จ แต่บางทีก็ไม่ทันการต้องประสบความสูญเสียหรือถึงกับพินาศย่อยยับ แม้ถึงจะแก้ไขหรือทำได้สำเร็จก็ต้องเดือดร้อนกระวนกระวายมาก และยากที่จะสำเร็จเรียบร้อยด้วยดี หรืออาจเรียกว่า สำเร็จอย่างขยับเขยื้อน ถูกครอบงำ และบงการของกิเลสทั้งหลาย เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลงความชอบชัง ความริษยา เป็นต้น ข) ยามปกติอยู่สบายหรือแก้ไขปัญหาลุล่วงไปได้ ทำกิจเฉพาะหน้าเสร็จ ไปทีหนึ่งแล้วก็นอนกายนอนใจ ฝ้าแสวงหาแต่ความสุขสำราญ หลงไหลมัวเมาในความปรนเปรอ บำรุงบำเรอ หรือไม่ก็เพลิดเพลินติดในความปกติสุขอยู่สบายไปชั่ววัน ๆ ไม่คิดคำนึงถึงที่จะป้องกันความเสื่อมและภัยที่อาจมาถึงในวันข้างหน้า พอทุกข์บีบคั้น ภัยถึงตัวจำเป็นเข้าก็เร่งแก้ไข เมื่อผ่านพ้นไปได้ก็นอนเสพสุขต่อไปอีกปฏิบัติเวียนวนอยู่ในวงจรเช่นนี้ จนกว่าจะถึงวันหนึ่งที่ไม่อาจแก้ไขได้ทันการหรือแก้ไขสำเร็จอย่างขยับเขยื้อนเกินกว่าจะดำรงอยู่ต่อไปได้ ก็เป็นอันจบสิ้น สภาพความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอย่างทีกล่าวมานี้ เรียกว่า ความประมาท ซึ่งละเลยทอดทิ้ง ไม่เห็นความสำคัญ ไม่กระตือรือร้นขวนขวาย ขาดความเพียรพยายาม

ความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตที่ตรงกันข้ามกับที่กล่าวมาแล้วนั้น เรียกว่า ความไม่ประมาท หรืออัปมาท หมายถึง ความเป็นอยู่อย่างพากเพียร โดยมีสติเป็นเครื่องเร้าเตือนและควบคุมคือ สำนึกอยู่เสมอถึงสิ่งที่จะต้องเว้น และสิ่งที่จะต้องทำ มองเห็นความสำคัญของกาลเวลา กิจกรรมและเรื่องราวทุกอย่างแม้ที่เล็กน้อย ไม่ยอมถลำพลัดไปในทางเสื่อมเสีย และไม่ทอดทิ้งโอกาสสำหรับความดีงาม ความเจริญ ดำเนินสู่จุดมุ่งหมายในทางแห่งดีงาม ไม่หยุดยั้งและคิดเตรียมการโดยรอบคอบ

ลักษณะสำคัญของอัปมาท หรือความไม่ประมาท มี 3 อย่าง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2549, น. 38-41) คือ

1. เห็นคุณค่าและความสำคัญ ของเวลาที่ผ่านไปทุก ๆ ขณะ ไม่ปล่อยกาลและโอกาสให้ผ่านไปเสียเปล่า ใช้เวลาอย่างมีคุณค่าให้คุ้มและเกิดประโยชน์
2. ไม่หลงระเริง ไม่มัวเมา ระมัดระวังควบคุมตนอยู่เสมอ ที่จะไม่ให้ผลพลาดลงไปใน ทางผิด ไม่ปล่อยตัวให้ถลาลงไปในทางที่เสื่อมเสีย หรือที่จะทำกรรมชั่ว
3. เร่งสร้างสรรคความดีงามและประโยชน์สุข กระตือรือร้นขวนขวายในการทำ กิจหน้าที่ไม่ละเลย แต่ขะมักเขม้นในการพัฒนาจิตปัญญา และทำอย่างรอบคอบ เรียกว่า ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย

การรู้เท่าทันในไตรลักษณ์ จะเป็นตัวเร่งทำให้ผู้สูงอายุไม่อยู่ในความประมาท เพราะเมื่อรู้ว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาไม่คงตัว จะต้องแตกสลาย กลับกลายเป็น วิถีปฏิบัติที่ถูกต้อง พึงเร่งรัดทำการตามเหตุปัจจัย จะต้องเร่งชวนช่วยป้องกันความเสื่อมที่ยังไม่เกิดขึ้น แก้ไขปัญหาหรือความเสียหายผิดพลาดที่เกิดขึ้นแล้ว รักษาสิ่งที่ดีและทำสิ่งที่ดี เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามต่อไป เช่น รู้ว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง จะเสื่อมสิ้นสูญสลายไปตามเหตุปัจจัย เมื่อต้องการความดีงามความเจริญก็ต้องเพียรพยายามทำกรรมทั้งหลาย อันจะเป็นเหตุให้สิ่งดีงามนั้นดำรงอยู่ได้นานที่สุด และบังเกิดประโยชน์แก่ตนมากที่สุด จึงเรียกว่า คุณค่าด้านทำกิจ หรือคุณค่าเพื่อความไม่ประมาท

ขั้นที่ 5 เป็นส่วนประกอบ 5 อย่างของชีวิต สิ่งทั้งหลายที่มองเห็น ในรูปของส่วนประกอบต่าง ๆ ที่มาประชุมกันเข้า ตัวตนแท้ๆของสิ่งทั้งหลายไม่มี เมื่อแยกส่วนต่าง ๆ ที่มาประกอบกันเข้านั้นออกไปให้หมด ก็จะไม่พบตัวตนของสิ่งนั้น สภาพของสิ่งทั้งหลายในรูปของการประชุม ส่วนประกอบเช่นนี้ พุทธธรรมได้แสดงส่วนประกอบต่าง ๆ ซึ่งครอบคลุมทั้งวัตถุและจิตใจ หรือทั้งรูปธรรมและนาม ธรรม การแสดงส่วนประกอบต่าง ๆ นั้น ในพระสูตรได้แสดงแบบขั้นที่ 5

วิธีแบ่งแบบขั้นที่ 5 (The Five Aggregates) พุทธธรรมแยกแยะชีวิต พร้อมทั้งองค์ประกอบทั้งหมดที่บัญญัติเรียกว่า “สัตว์” “บุคคล” ฯลฯ ออกเป็นส่วนประกอบต่าง ๆ 5 ประเภท หรือ 5 หมวด เรียกทางธรรมว่า เบญจขันธ์ (ม.ม. (ไทย) 12/204/213 - 215) คือ

1. รูป (Corporeality) ได้แก่ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่างๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น

2. เวทนา (Feeling หรือ Sensation) ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง 5 และทางใจ

3. สัญญา (Perception ) ได้แก่ ความกำหนดได้หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการ เครื่องหมายลักษณะต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ (Object) นั้นๆ ได้

4. สังขาร (Mental Formation หรือ Volitional Activities) ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือให้ชั่ว หรือเป็นกลาง ๆ ประงเปรการตรึงนึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกาย ทางวาจา ให้เป็นไปต่าง ๆ เป็นที่มาของกรรม เช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โลภะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฐิ เป็นต้นเรียกรวมอย่างง่าย ๆ ว่าเครื่องปรุงของจิต เครื่องปรุงของความคิด หรือเครื่องปรุงของกรรม

5. วิญญาณ (Consciousness) ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

ความสัมพันธ์ระหว่างขั้นต่าง ๆ ขั้นทั้ง 5 อาศัยซึ่งกันและกัน รูปขั้น เป็นส่วนกาย นามขั้นทั้งสี่ เป็นส่วนใจ กายกับใจทำหน้าที่เป็นปกติ และประสานสอดคล้องกัน ชีวิตจึงจะดำรงอยู่ได้ด้วยดี เช่น กิจกรรมของจิตใจต้องอาศัยความรู้เกี่ยวกับโลก ซึ่งเกิดขึ้นได้ด้วยอาศัยอารมณ์ คือ รูป กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย อารมณ์ทั้ง 5 ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายก็ดี ต่างก็เป็นรูปธรรมอยู่ในรูปขั้น คือ เป็นฝ่ายกาย ส่วนด้านจิตใจถือกายเป็นเสมือนอุปกรณ์สำเร็จรูปที่สร้างขึ้นมารับใช้กิจกรรมของจิตใจ จึงถือว่าจิตใจเป็นศูนย์กลางแห่งกิจกรรมของชีวิต มีความกว้างขวาง ซับซ้อนและลึกซึ้งมาก เป็นที่ให้คุณค่าและความหมายแก่ชีวิต และเกี่ยวข้องโดยตรง

นามขั้นทั้ง 4 (เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและส่งอิทธิพลเป็นปัจจัยแก่กัน การเกิดขึ้นของนามขั้น ทั้งสี่เหล่านั้น ตามปกติจะดำเนินไปตามกระบวนการธรรมดังนี้

“ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด บุคคลเสวยอารมณ์ใด บุคคลตรีกอารมณ์ใด บุคคลคิดปรุงแต่งอารมณ์ใด ย่อมครอบงำบุรุษ ในรูปทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งทางตาทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ” (ม.ม. (ไทย) 12/204/213 - 215)

คุณค่าทางจริยธรรม ตามปกติมนุษย์จะยึดถืออยู่เสมอว่า ตัวตนที่แท้ของคนมีอยู่ในรูปใดรูปหนึ่ง บ้างก็ยึดเอาจิตเป็นตัวตน บ้างก็ยึดถือว่ามีสิ่งที่เป็นตัวตนอยู่ต่างหากแฝงซ่อนอยู่ในจิตนั้น ซึ่งเป็นเจ้าของและเป็นตัวการที่คอยควบคุม บังคับบัญชากายและใจนั้นอีกชั้นหนึ่ง การแสดงขั้น 5 นี้ มุ่งให้เห็นว่าสิ่งที่เรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตนเป็นต้นนั้น เมื่อแยกออกไปแล้ว ก็จะพบแต่ส่วนประกอบ 5 ส่วนเท่านั้นเท่านั้น ไม่มีสิ่งอื่นเหลืออยู่ที่จะมาเป็นตัวตนต่างหากได้ แต่ละอย่างก็มีอยู่เพียงในรูปที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยกันไม่เป็นอิสระ ไม่มีโดยตัวของมันเอง ขั้น 5 แต่ละอย่างนั้นก็ไม่ใช่ตัวตน จึงแสดงถึงความเป็นอนัตตา สิ่งที่เราเรียกว่า สัตว์ หรือบุคคล หรือตัวตน เป็นเพียงชื่อที่สมมติขึ้นหรือ คำเรียกที่ให้แก่การรวมกันแห่งขั้นทั้ง 5 นี้ และขั้น 5 ทั้งหมดเป็นสิ่งที่ไม่มีเที่ยงและเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ สิ่งใดไม่มีเที่ยง สิ่งนั้นก็เป็ทุกข (ย อนิจจํ ตํ ทุกขํ) (ชูศักดิ์ ทิพย์เกษตรและคณะ, 2551, น. 50) เมื่อมองเห็นเช่นนั้นแล้ว ก็จะถอนความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องตัวตนได้ ความเป็นอนัตตานี้ จะเห็นได้ชัดต่อเมื่อเข้าใจกระบวนการของขั้น 5 ในวงจรแห่งปัจจุสมุปบาท

การมองสิ่งทั้งหลายโดยวิธีแยกส่วนประกอบออกไป อย่างวิธีขั้น 5 นี้ เป็นการฝึกความคิดหรือสร้างนิสัยที่จะใช้ความคิดแบบวิเคราะห์ความจริง คือ เมื่อประสบหรือเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ความคิดก็ไม่หยุดนิ่ง ยึดถือเฉพาะรูปลักษณะภายนอกเท่านั้น เป็นการสร้างนิสัยชอบสอบสวนสืบค้นหาความจริง และที่สำคัญยิ่ง คือ ทำให้รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะล้วน ๆ ของมัน หรือตามแบบสกวินัย (Objective) คือ มองเห็นสิ่งทั้ง หลายตามที่มันเป็น ไม่นำเอาอคติหาอุปาทานเข้าไปจับ อันเป็นเหตุให้มองเห็นตามที่อยาก หรือไม่อยากให้มันเป็นอย่างที่เรียกว่า สกวินัย (Objective) คุณค่าอย่าง

หลังนี้นับว่าเป็นการเข้าถึงจุดหมาย ที่ต้องการของพุทธธรรมและของหลักขั้น 5 คือ การไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลาย ด้วยการใช้ตัณหาอุปาทาน แต่เข้าไปเกี่ยวข้องกับจัดการด้วยปัญญา เช่น การที่เจ้าชายสิทธัตถะทอดพระเนตรเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย แล้วทรงคำนึงถึงเห็นความทุกข์ ที่มวลมนุษย์ต้องประสบทั่วสากล และเข้าพระทัยถึงสภาวะที่สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงแท้ ล้วนเกิดขึ้นแล้วปรวนแปรและสิ้นสุดด้วยแตกดับ ควรระงับความทุกข์อันเนื่องมาจากสาเหตุเช่นนั้นเสีย ความเข้าใจนั้นก็เรียกว่า ปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2549, น. 24) การแสดงพุทธธรรม เรื่องขั้น 5 จะไม่แสดงโดยลำพังโดด ๆ เพราะขั้น 5 เป็นแต่สภาวะที่ยกขึ้นเป็นตัวตั้งสำหรับพิจารณา และการพิจารณานั้น ย่อมเป็นไปตามแนวแห่งหลักธรรมอย่างอื่น ที่เป็นประเภทกฎสำหรับนำมาจับ หรือกำหนดว่าขั้น 5 มีสภาวะเป็นอย่างไร มีความเป็นไปอย่างไร เป็นต้น คือ ต้องแสดงโดยสัมพันธ์กับหลักธรรมอื่น เช่น หลักอนัตตา เป็นต้น จึงจะปรากฏคุณค่าในทางปฏิบัติโดยสมบูรณ์

#### อริยสัจ 4

อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ลักษณะของคำสอนในพระพุทธศาสนา เป็นการสอนความจริงที่เป็นประโยชน์ กล่าวคือ ความจริงที่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตได้ ส่วนสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้เป็นความจริงก็ไม่สอน และอริยสัจนี้ ถือว่าเป็นความจริงที่เป็นประโยชน์ โดยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงไม่ทรงสนพระทัย และไม่ยอมทรงเสียเวลาในการถกเถียงปัญหาทางอภิปรายต่าง ๆ พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญของอริยสัจว่า เป็นการประกอบกุศลกรรมอันยิ่งใหญ่ เปรียบดั่งกับรอยเท้าช้าง ซึ่งมีขนาดใหญ่ยอดเยียมกว่ารอยเท้าของสัตว์อื่น

#### ตั้งพุทธพจน์ว่า

“ ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลาย ผู้เที่ยวไปบนผืนแผ่นดินรอยเท้าเหล่านั้นทั้งหมด รวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่าเป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น แม้นินใด กุศลกรรมนับเข้าในอริยสัจ 4 ” (ส.ม. (ไทย) 12/300/329)

1. ความหมายของอริยสัจ 4 ขยายความออกได้ พระพรหมคุณาภรณ์ ((ป.อ. ปยุตฺโต, 2544, น. 896) มีดังนี้

1.1 ทุกข์ แปลว่า ความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ ปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์กล่าวให้ลึกลงไปอีก หมายถึง สภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ติดอยู่ในกฎกรรมคาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่องไม่สมบูรณ์ ในตัวเองขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอึดแท้จริง พร้อมทั้งจะก่อปัญหาสร้างความทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่งในรูปใดรูปหนึ่งแก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2544, น. 896)



1.2 ทุกขสมุทัย เรียกสั้น ๆ ว่า สมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มีเราซึ่งเสพเสวย ที่จะได้ จะเป็น จะไม่เป็น อย่างนั้น อย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน รำรน รระวนระวาย ความหวงแหนเกลียดชัง หวั่นกลัว หวาดระแวง ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลาไม่อาจปลดปล่อยโล่งเบา เป็นอิสระ สดชื่น เบิกบาน ได้อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิง ไม่รู้จักความสุขชนิดที่เรียกว่า ไร้ใฝ่ฝ้ำ และไม่ยึดเพื่อ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2544, น. 896)

1.3 ทุกขนิโรธ เรียกสั้น ๆ ว่า นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาข่มใจหรือจุลตลากลไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึก ระวนระวายความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดอย่างใด ๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์สงบปลอดโปร่ง โล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน เรียกสั้น ๆ ว่า นิพพาน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2544, น. 896.)

1.4 ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เรียกสั้น ๆ ว่า มรรค แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรค มีองค์ 8 คือ สัมมาทิฎฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสายกลางซึ่งดำเนินไปพอดี ที่จะให้ถึงนิโรธโดยไม่ติดข้องหรือเียงไปหาที่สุดสองอย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค (ความหมกมุ่นในเรื่องกาม) และอัตตกิลมณานุโยค (การประกอบความลำบากแก่ตน หรือบีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2544, น. 896.)

2. กิจในอริยสัจ คือ หน้าที่อันจะพึงทำต่ออริยสัจ 4 แต่ละอย่างหรือแต่ละข้อนั้น ๆ โดยจะต้องให้อริยสัจแต่ละข้อสัมพันธ์ตรงกันกับหน้าที่ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นการแสดงอริยสัจ และเป็นการปฏิบัติธรรมโดยชอบ มิฉะนั้น จะทำให้เกิดความผิดพลาด ทั้งในความเข้าใจและการประพฤติปฏิบัติ (วิ.ม. (ไทย) 4/15/22 - 23) มีดังนี้

2.1 ทุกขอริยสัจ ควรกำหนดรู้ หมายถึง การศึกษาให้รู้จักให้เข้าใจสภาวะที่เป็นทุกข์ตามที่มันเป็นของมันจริง ๆ โดยทำการเข้าใจปัญหา และกำหนดขอบเขตของปัญหาให้ชัดเจน จัดเป็นขั้นเริ่มต้นที่จะช่วยให้การดำเนินการขั้นต่อ ๆ ไป เป็นไปได้และตรงปัญหา

2.2 ทุกขสมุทัยอริยสัจ ควรละ หมายถึง การกำจัดเหตุแห่งทุกข์ ทำสิ่งที่ เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป เป็นการแก้ไขกำจัดต้นตอของปัญหา

2.3 ทุกขนิโรธอริยสัจ ควรทำให้แจ้ง หมายถึง การประจักษ์แจ้ง หรือบรรลุถึง ภาวะดับทุกข์ เป็นการเข้าถึงภาวะที่แก้ไขปัญหาได้เสร็จสิ้น ภาวะหมดปัญหา หรือภาวะปราศจากปัญหาบรรลุดุจดหมายที่ต้องการ

2.4 ทุกชนิดโรคมานี้ปฏิบัติทวารีย์สัง ควรเจริญ หมายถึง การทำให้เกิดขึ้นและเจริญเพิ่มพูนขึ้น ด้วยการฝึกอบรมตามข้อปฏิบัติของมรรค และการลงมือปฏิบัติตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์ เป็นการกระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย หรือการกำหนดวางรายละเอียดวิธีปฏิบัติแล้วลงมือแก้ไขปัญหา

ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้เปรียบเทียบอริยสัง 4 ไว้เป็นอุปมานัยต่างๆ ที่น่าสนใจไว้ พระพรพมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2544, น. 914) ดังนี้

### ตารางที่ 2.1

#### เปรียบเทียบอริยสัง 4 ไว้เป็นอุปมานัยต่าง ๆ

อริยสัง ฝ่ายผล	อุปมา	อริยสัง ฝ่ายเหตุ	อุปมา
1. ทุกข์ นิโรธ	เหมือนโรค เหมือนความหายโรค	สมุทัย มรรค	เหมือนสมุฏฐานของโรค เหมือนยารักษาโรค
2. ทุกข์ นิโรธ	เหมือนทุพภิกขภัย เหมือนภาวะอุดมสมบูรณ์	สมุทัย มรรค	เหมือนฝนแล้ง เหมือนฝนดี
3. ทุกข์ นิโรธ	เหมือนภัย เหมือนความพ้นภัย	สมุทัย มรรค	เหมือนเหตุแห่งภัยอุบาย เหมือนอุบายให้พ้นภัย
4. ทุกข์ นิโรธ	เหมือนของหนัก เหมือนการวางของหนักลงได้	สมุทัย มรรค	เหมือนการแบกของหนักไว้ เหมือนอุบายวิธีที่จะเอาของหนักลง วาง

จากตารางเปรียบเทียบการอุปมา อริยสัง 4 สามารถที่จะนำไปปรับใช้ในการแก้ไขปัญหาคือได้ทุกประเภท ด้วยวิธีการแห่งมรรค หากได้ใช้สติปัญญาในการพิจารณาอริยสัง ทั้งฝ่ายเหตุและฝ่ายผลให้ถ่องแท้ ก็สามารถนำไปปฏิบัติให้พ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง ดังเช่น ตัวอย่างข้างต้น อธิบายได้ดังนี้ คือ

ชุดที่ 1 แสดงให้เห็นถึง การแก้ไขปัญหามาจากการเจ็บป่วยทางกายหรือจิตใจ (เป็นทุกข์) ก็สามารถปฏิบัติตนให้หายจากโรคภัยต่าง ๆ ได้ โดยการใช้อยารักษาให้ถูกกับโรค (มรรค)

ชุดที่ 2 แสดงให้เห็นถึง การแก้ไขปัญหามาจากการขาดแคลนอาหารบริโภค ไม่มีน้ำในการเพาะปลูก (เป็นทุกข์) ก็รู้จักวิธีปฏิบัติให้พ้นจากความอดอยาก มาเป็นความอุดมสมบูรณ์ได้ ด้วยการมีน้ำฝนมาช่วยในการเพาะปลูก (มรรค)

ชุดที่ 3 แสดงให้เห็นถึง การแก้ไขปัญหาที่เกิดจากสาธณภัยต่าง ๆ กับตนเอง และครอบครัว (เป็นทุกข์) ก็สามารถป้องกันบรรเทา และรู้จักวิธีปฏิบัติไม่ให้เกิดขึ้นอีกได้ (มรรค)

ชุดที่ 4 แสดงให้เห็นถึง การแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการทำงานหนัก ตรากตรำจนเกินกำลังตนเอง (เป็นทุกข์) ก็รู้จักวิธีการแก้ปัญหาด้วยการปล่อยวางลงเสียบ้าง ไม่ให้หนักเกินกว่ากำลังตัวเอง (มรรค)

3. วิธีแก้ปัญหแบบพุทธ จึงควรทำความเข้าใจเป็น 2 ส่วน คือ ว่าโดยหลักการอย่างหนึ่งและว่าโดยที่เน้นคำสอน ที่มีเนื้อหามากกว่าเด่นกว่าอีกอย่างหนึ่ง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2544, น. 917-919) ดังต่อไปนี้

3.1 ว่าโดยหลักการ วิธีแก้ปัญหแบบพุทธมีลักษณะสำคัญ 2 อย่าง คือ เป็นการแก้ปัญหที่เหตุปัจจัยอย่างหนึ่ง และการแก้ปัญหของมนุษย์โดยฝีมือของมนุษย์เองอย่างหนึ่ง หรืออาจพูดรวมว่าเป็นการแก้ปัญหของมนุษย์โดยมนุษย์เองที่ตรงตัวเหตุปัจจัย ที่ว่าแก้ตรงเหตุปัจจัย ก็ว่าเป็นกลาง ๆ ไม่จำกัดเฉพาะข้างนอกหรือข้างใน การแก้ปัญหของมนุษย์โดยมนุษย์เอง ซึ่งจะเห็นได้จากการที่พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้มนุษย์มองปัญหาของตนที่ตัวมนุษย์เอง ไม่ใช่มองหาเหตุ และมองหาทางแก้ไปทีบนฟ้า หรือชดทอดโชคชะตา และให้แก้ไขโดยการลงมือทำด้วยความเพียรพยายามตามเหตุผล ไม่ใช่หวังพึ่งการอ่อนวอนหรืออนนคอยโชค เป็นต้น

3.2 ว่าด้วยแง่ที่เน้นของคำ สอน หรือส่วนที่มีเนื้อหาคำ สอนมากกว่า เด่นกว่า พระพุทธศาสนาสอนให้แก้ปัญหทั้งด้านนอกด้านใน ทั้งทางสังคมและทางจิตใจของบุคคล คือ มีคำสอนชั้นศีลเป็นด้านนอก และชั้นจิตและปัญญาเป็นด้านใน เนื้อหาคำสอนที่บันทึกอยู่ในคัมภีร์ จะเน้นการแก้ปัญหาด้านใน หรือด้านจิตปัญญา มีมากกว่าในส่วนการแก้ปัญหาด้านนอก หรือปัญหาทางสังคมเป็นต้น

ปัญหาเกี่ยวกับชีวิตด้านใน หรือปัญหาทางจิตใจ เป็นเรื่องของธรรมชาติของมนุษย์ล้วน ๆ มากที่สุด คือ มนุษย์ทุกถิ่นฐาน ทุกกาลสมัยมีธรรมชาติของปัญหาทางจิตใจเหมือน ๆ กัน ถึงจะต่างสังคมหรือต่างยุคสมัย ธรรมชาติทางจิตปัญญาของมนุษย์ ก็ยังมีความโลก โกรธ หลง รักสุข เกลียดทุกข์ เป็นต้น พระพุทธเจ้า ทรงสอนเกี่ยวกับการแก้ปัญหภายในทางจิตปัญญาเป็นหลัก และมีคำสอนด้านนี้มากมายส่วน การแก้ปัญหภายนอก ด้านคำสอนระดับศีลทรงสอนแต่หลักกลาง ๆ ที่เนื่องด้วยธรรมชาติของมนุษย์ เช่น การไม่ควรทำร้ายเบียดเบียนกัน ทั้งทางชีวิตร่างกาย ทรัพย์สิน สิ่งหวงแหน ด้วยกายหรือด้วยวาจา และการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เป็นต้น

คุณค่าของอริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมหรือคำสอน ที่เป็นทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีคุณค่าที่เด่นหลายประการ ได้แก่ เป็นวิธีการแห่งปัญญา เป็นการแก้ปัญหและจัดการกับชีวิตคนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง เป็นความจริงที่เกี่ยวกับชีวิตของคนทุกคน และเป็นหลักความจริงกลาง ๆ ที่ติด

เนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตแท้ๆหลักความจริงหรือยั้ง นี้จะคงยืนยง ใหม และใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอดกาล

## 2. หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาด้านจิตใจ

### 2.1 การรักษาศีล ประพฤติธรรม 2 ประการ คือ

ปฏิบัติตามหลักเบญจศีล หรือ ลิกขาบท 5 (ที.ปา. (ไทย) 11/313/302)ดังนี้

2.1.1 เว้นปาณาติบาต คือ ไม่ทำลายชีวิต ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านชีวิตร่างกาย

2.1.2 เว้นอทินนาทานา คือ ไม่เอาของที่เขาไม่ได้ให้ การไม่ลักขโมย ได้แก่ ความประพฤติ หรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่น ทางด้านทรัพย์สินและกรรมสิทธิ์

2.1.3 เว้นกาเมสุมิจฉาจารา คือ ไม่ประพฤติผิดในกามทั้งหลาย ได้แก่ ความประพฤติ หรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่น ทางด้านคู่ครอง บุคคลที่รักหวงแหน ไม่ผิดประเพณีทางเพศ ไม่นอกใจในคู่ครองของตนเอง

2.1.4 เว้นมุสาวาทา คือ ไม่พูดเท็จ ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่น ด้วยวาจาเท็จ โกหกหลอกลวง ตัดรอนประโยชน์หรือแกล้งทำลาย

2.1.5 เว้นจากของเมา คือ “เจตนางดเว้นจากการเสพของมีนเมา คือ สุราและเมรัย อันเป็นเหตุแห่งความประมาท” ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิต ที่ปราศจากความประมาทพลั้งพลาดมัวเมา เนื่องจากการใช้สิ่งเสพติดที่ทำให้เสียสติสัมปชัญญะ

### 2.2 การรักษาเบญจธรรม เป็นธรรมที่เกื้อกูลผู้รักษาเบญจศีลไว้ประจำใจมี 5 ประการ ดังนี้

2.2.1 เมตตาและกรุณา หมายถึง ความรักใคร่ปรารถนาดีต่อกัน อยากให้คนอื่นมีความสุขความเจริญ และความสงสารคิดอยากจะช่วยให้พ้นทุกข์ พ้นภาวะวิฤติที่เขากำลังประสบอยู่ ใช้กับศีลข้อ ที่ 1 เพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิต บุคคลควรเจริญเมตตาและกรุณา ซึ่งมีคุณูปการแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้

2.2.2 สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีพในทางสุจริต คู่กับศีลข้อที่ 2 ซึ่งหมายเอาการปฏิบัติครบวงจร ครอบคลุมไปถึงด้านต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตที่เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

2.2.3 กามสังวร หมายถึง ความสังวรในกาม หรือ ความสำรวมระวังยับยั้งควบคุมตนเองในทางกามารมณ์ ไม่ให้หลงไหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส คู่กับศีลข้อที่ 3

2.2.4 สัจจะ หมายถึง ความสัตย์ หรือความซื่อตรง คู่กับศีลข้อที่ 4

2.2.5 สติสัมปชัญญะ หมายถึง การระลึกได้และรู้ตัวทั่วพร้อมเสมอ คือ “พัฒนาตนเองให้เป็นคนรู้จักยั้งคิด รู้จักตัวเอง เสมอ เห็นรูปทางตาแล้ว ฟังเสียงทางหูแล้ว ดมกลิ่นทางจมูกแล้ว ฯลฯ

รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว เป็นผู้ไม่ตีใจ ไม่เสียใจ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่” (ที.ปา. (ไทย) 11/356/349) ระวังไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

### 2.3 หลักไตรสิกขา

ไตรสิกขา (สิกขา 3) เป็นระบบการปฏิบัติที่ถือได้ว่าเป็นระบบกลางหรือพื้นฐานกว้างขวางครอบคลุม ใช้เป็นมาตรฐานของการปฏิบัติมากที่สุด เพื่อมองภาพที่ชัดเจนอีกแง่หนึ่ง ยกเอาไตรสิกขานี้เข้าสู่เทียบมรรคแล้ว จะเห็นว่ามรรคเป็นทางดำเนินชีวิตที่ดีงาม หรือระบบการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ส่วน ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษา หรือระบบการฝึกอบรมกาย วาจา ใจ และปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป หลักทั้งสองนี้เนื่องอยู่ด้วยกัน เพราะเมื่อมีการศึกษาหรือการฝึกฝนอบรม ก็เกิดเป็นการดำเนินชีวิตที่ดี ดังนั้น เมื่อฝึกตามไตรสิกขา มรรคก็เกิดขึ้นด้วย เท่ากับว่าการฝึกไตรสิกขาก็เพื่อห้ามมรรคเกิดขึ้น สิกขา 3 ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ซึ่งมักเรียกกันง่าย ๆ สะดวก ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2544, น. 914-916) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.3.1 อธิศีลสิกขา (ศีล) คือ การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เข้ามาว่าโดยสาระก็คือ การดำรงตนอยู่ด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีงาม เกื้อกูลเป็นประโยชน์ด้วยการปฏิบัติ หรือศีลที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้เพื่อสาวก หรือศาสนิกชนได้ยึดถือปฏิบัติตามสมควรแก่อัตภาพของแต่ละอย่าง โดยจัดประเภทตามความพยายามมากน้อยและหายาละเอียด ดังนี้ คือ 1) ศีล 5 เป็นศีลสำหรับชาวบ้านผู้อยู่ครองเรือนทั่ว ๆ ไป ที่เรียกว่าคฤหัสถ์ ศีล 5 นี้บางที่เรียกว่า “นิจศีล” คือ ศีลที่รักษาไว้เป็นประจำ 2) ศีล 8 เป็นศีลสำหรับคฤหัสถ์ หรือฆราวาส ผู้ตั้งใจปฏิบัติให้สูงขึ้นจากศีล 5 สำหรับผู้ปฏิบัติรักษาศีลเป็นประจำ มักจะแต่งกายนุ่งขาวห่มขาวและโกนผม ถ้าผู้ชายเรียกว่า ตาปะขาวส่วนผู้หญิงเรียกว่านางชี หรือแม่ขาว 3) ศีล 10 เป็นศีลสำหรับสามเณรหรือสามเณรี คือ ผู้บวชอายุไม่ถึง 20 ปี หรืออายุถึงแล้วแต่ยังไม่ขอบวชเป็นพระหรือเป็นภิกษุณี 4) ศีล 227 เป็นศีลพระภิกษุ ถือเป็นข้อปฏิบัติที่ละเอียดลงไป 5) ศีล 311 เป็นศีลสำหรับภิกษุณี

2.3.2 อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) คือ การฝึกปรือในด้านคุณภาพ และสมรรถภาพของจิตได้แก่ รวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิเข้ามา โดยสาระก็คือ การฝึกให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบผ่องใส เป็นสุขบริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง กล่าวโดยย่อ อธิจิตตสิกขา ก็คือ หลักสมาธิ ความแน่วแน่แห่งจิตใจ โดยใช้หลักสมถะและวิปัสสนาเป็นสำคัญ ในการพัฒนาจิตเพื่อให้มีคุณภาพที่ดี จนสามารถละอวิชชาได้ ตามลำดับ

### ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า

“สมณะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้จิตเจริญ จิตที่เจริญแล้ว..... ย่อมละราคะ ได้วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้ว.... ย่อมละอวิชชาได้”(อง.ทก. (ไทย) 20/32/76)

2.3.3 อธิปัญญาศึกษา (ปัญญา) คือ การฝึกปรือปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ได้รวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ สองอย่างแรกเข้ามา ว่าโดยสาระ ก็คือ การฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง ปัญญาอันยิ่ง จำแนกตามแหล่งเกิดมี 3 อย่าง คือ

2.2.3.1 สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง ได้แก่ ความรู้เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน การได้ยิน ได้ฟังและประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นความรู้ระดับประสาทสัมผัส

2.2.3.2 จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด ได้แก่ ความรู้ที่เกิดจากการไตร่ตรอง พิจารณา วิเคราะห์ห้วงจ้ยและเปรียบเทียบ ซึ่งเป็นความรู้ที่ละเอียดกว่าความรู้ระดับประสาทสัมผัส

2.2.3.3 ภวานามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการอบรมจิต ได้แก่ ความรู้ที่เกิดจากการภาวนาหรือการฝึกจิตให้เกิดความสงบแล้ว ใช้จิตที่สงบแล้วนั้นพิจารณาปัญหาต่างๆ ก็จะเกิดการหยั่งรู้ภายในจิต ความรู้ที่เป็นภวานามยปัญญานี้ จัดว่าเป็นความรู้อันสูงสุด

ซึ่งทั้งศีล สมาธิ และปัญญา ต่างก็อาศัยซึ่งกันและกัน กล่าวคือ ศีลเป็นเบื้องต้นให้เกิดสมาธิ และสมาธิเป็นฐานให้เกิดปัญญา และในขณะเดียวกัน สมาธิก็ช่วยควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ไปด้วย เช่นเดียวกับปัญญาที่ช่วยควบคุมศีลและสมาธิไปในตัวด้วยเหมือนกัน

### 2.4 บุญกิริยาวัตถุ

บุญกิริยาวัตถุ เป็นระบบวิธีของมรรค จัดรูปขั้นตอนใหม่เป็นหลักทั่วไปที่เรียกว่า บุญกิริยา หรือบุญกิริยาวัตถุ 3 ประการนั้น (อง.อฏฐก.(ไทย) 23/36/294-295; ที.ป.า. (ไทย) 11/305/296) คือ

2.4.1 ทาน คือ ทำบุญด้วยการให้ การสละ การเผื่อแผ่แบ่งปัน เป็นการให้เพื่อการอนุเคราะห์ เช่น การช่วยเหลือผู้ยากไร้ตกทุกข์ได้ยาก แคลนบ้าง ให้เพื่อสงเคราะห์ เพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจ สมนามไมตรี แสดงน้ำใจสร้างสามัคคีบ้าง ให้เพื่ออนุชาคุณงามความดี เพื่อยกย่องส่งเสริมสนับสนุนคนดี บ้าง เป็นการให้ในด้านทรัพย์สิน สิ่งของ ปัจจัยเครื่องใช้ยังชีพ วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ก็มี ให้ความรู้ศิลปวิทยาการ ให้คำแนะนำสั่งสอน บอกแนวทางดำเนินชีวิต หรือให้ธรรมก็มี ให้ความมีส่วนร่วมในการบำเพ็ญกิจที่ศิริม ก็มี ตลอดจนให้อภัย ที่เรียกว่า อภัยทาน

2.4.2 ศีล คือ ทำบุญด้วยการรักษาศีล ประพฤติปฏิบัติดีงาม และการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต ความมีระเบียบวินัยและความมีกิริยามารยาทงดงาม เฉพาะอย่างยิ่งเน้นศีลในระดับการไม่เบียดเบียนหรือการอยู่ร่วมกันด้วยดี โดยสงบสุขในสังคม กล่าวคือ การไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย การไม่ละเมิดกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของกันและกัน การไม่ละเมิดของรัก ไม่ประทุษร้ายจิตใจ

ลบหมู่เกียรติ ทำลายวงศ์ตระกูลซึ่งกันและกัน การไม่หักรานลิดรอนผลประโยชน์กัน ด้วยวิธีประทุษร้ายทางวาจา และการไม่ซ้ำเติมตนเองด้วยสิ่งเสพติด ซึ่งทำให้เสื่อมทรามเสียดสีสัมปชัญญะ ที่เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งป้องกันจากความผิดพลาดเสียหาย และคุ้มตัวไว้ในคุณความดี

นอกจากนี้ อาจพยายามฝึกฝนเพิ่มเติมขึ้น ในด้านการงดเว้นสิ่งหรุหรา ฟุ่มเฟือยบำรุงบำเรอปรนเปรอความสุขต่าง ๆ และหัดให้เป็นคนอยู่ง่าย ๆ ด้วยการรักษาอุโบสถ ถือศีล 8 ตลอดจนศีล 10 ประการ ตามโอกาสหรืออาจปฏิบัติในทางบวก เช่น ขวนขวายช่วยเหลือรับใช้ร่วมมือ และบริการต่างๆ (ไวยาวัจกรรม)

2.4.3 ภาวนา คือ ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา ด้วยการฝึกปรือจิตและปัญญา การอบรมจิตใจให้เจริญขึ้น ด้วยคุณธรรมต่าง ๆ ให้เข้มแข็ง มั่นคงหนักแน่น และให้มีปัญญารู้เท่าทันสังขาร หรือที่เรียกว่ารู้เท่าทันโลกและชีวิต ภาวนาก็คือ สมาธิภาวนาและปัญญา ภาวนาในไตรสิกขานั้นเอง มีความหมายคลุม ตั้งแต่สัมมาวายามะที่ให้เพียรละกิเลส เพียรอบรมปลูกฝังกุศลธรรม ในหมวดสมาธิ ที่เรียกได้ว่า รู้เท่าทันโลกและชีวิต จนมาถึงการมีสัมมาทิฐิ และความดำริที่ชอบประกอบ ด้วยเมตตา กรุณา ในสัมมาสังกัปปะที่เป็นหมวดปัญญา วิธีการและข้อปฏิบัติเป็นการแสวงหา และชำระจิตใจด้วยการสดับธรรม รวมถึงการอ่าน ที่เรียกว่า สวณะ การแสดงธรรม สนทนาธรรม ตลอดจนการแก้ไข ปลูกฝังความเชื่อความเห็นความเข้าใจถูกต้อง การเจริญเมตตา และการควบคุมขัดเกลากิเลสโดยทั่วไป จุดหมายของการปฏิบัติ จัดเป็นระดับต่างๆ เป็นระบบ วิธีดำเนินชีวิตหรือวิธีประพฤติปฏิบัติธรรมให้สอดคล้องกันด้วย มองเห็นได้ชัดปฏิบัติได้ง่าย คือ ทานและศีลมุ่งให้ขัดเกลาทำชีวิตจิตใจภายในให้ ประณีตเจริญงอกงามขึ้นด้วยการกำจัดกิเลสหายาบ ส่วนการปฏิบัติภาวนา ขึ้นสมาธิและปัญญา เน้นหนักภายในโดยตรงเป็นเรื่องยากละเอียดลึกซึ้ง

#### 2.4.4 การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (กัมมัฏฐาน)

ความหมาย ของวิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนา มาจากคำว่า “ วิ + ปัสสนา ” (พระอริการ สมศักดิ์ โสรโท, 2550, น. 14-15) วิ แปลว่า แจ่ม,จริง, วิเศษ + ปัสสนา แปลว่า เห็น (ปัญญา) เมื่อกล่าว โดยความหมาย คือ

1. ปัญญาเห็นแจ้ง เห็นชัด รูป-นาม อริยสัจจ์
2. ปัญญาเห็นแจ้งโดยอาการต่างๆ มีเห็นไตรลักษณ์ ปฏิจจนูปบาท
3. ปัญญาเห็นแปลกประหลาด (อัสจรรยในสิ่งที่ได้เห็นในขณะที่ปฏิบัติ)

ส่วน ธรรมเนียม มาจากคำว่า “กรรม + ฐาน”

กรรม หมายถึง การกระทำ ในที่นี้มุ่งหมายเอาการบำเพ็ญเพียรทางจิตใจ เพื่อฝึกฝนอบรม ขัดเกลา กำจัดกิเลส อันเป็นสาเหตุของความทุกข์ทั้งหลาย

ฐาน หมายถึง ที่ตั้ง ในที่นี้มุ่งหมายเอาอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งได้แก่ขั้น 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 ปฏิจจสมุปบาท 12 และอริยสัจ 4 เพื่อเป็นฐานหรือที่ตั้งในการเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4 (กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนาจิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนา)

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีเดียวเท่านั้น ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช้ดำเนินไปเพื่อการ ตรัสรู้ มีความพิเศษและมีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีวิธีอื่นใดที่สามารถปลอมแปลง ลอกเลียนแบบ เป็นวิธีที่ไม่สามารถคิดเพี้ยนไปจากแบบฉบับดั้งเดิม โดยการตัดต่อแต่งเติมเสริมได้ ผู้ปฏิบัติต้องมีการศึกษา อย่างจริงจังให้ถูกต้องตามกระบวนการ ซึ่งมีความละเอียดลึกซึ้งยิ่งนัก การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง ผู้เริ่มปฏิบัติจะต้องมีความเข้าใจในเรื่องอารมณ์ ระบบวิธีการรับรู้ทางอารมณ์ การกำหนดวัตถุประสงค์และวิปัสสนา เพื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นระบบที่สร้างความพร้อม และพัฒนาอินทรีย์ทั้ง 5 ในขณะที่เจริญจิตภาวนา อยู่ นั่น องค์ธรรมที่เกื้อหนุนให้เกิดสมาธิได้ง่ายขึ้น และทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลกรรมฝ่ายตรงข้ามคือ ความเกียจคร้าน ความหดหู่ท้อถอย เป็นต้น ได้แก่ อินทรีย์ 5 ใช้ได้ตั้งแต่เบื้องต้น คือ การเจริญ จิตภาวนา และเบื้องปลาย คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

อินทรีย์ตามศัพท์ หมายถึง ความเป็นใหญ่ ความเป็นอิสระในตัว หมายถึง การทำหน้าที่ ขจัดสลัดทิ้งอกุศลธรรม ทำให้เกิดความพร้อมสมบูรณ์ในการเจริญจิตภาวนาให้ก้าวหน้า ความหมาย ของอินทรีย์ 5 (ที.ปา. (ไทย) 11/320/310) ดังนี้

1. สัทธินทรีย์ คือ ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อมั่นที่เกิดจากปัญญา เชื่ออย่างมีเหตุผล มั่นใจในความจริงความดีของสิ่งที่นับถือปฏิบัติอยู่นั้น เชื่อว่าสัตว์โลกทั้งปวงเป็นกรรม เป็นของตนเอง ใครทำกรรมดีก็ได้รับผลดี ใครทำกรรมชั่วก็จะได้รับผลชั่วแห่งกรรมนั้น

2. วิริยินทรีย์ คือ วิริยะ หมายถึง ความพากเพียรทางใจ เป็นความเพียรเพื่อละอกุศล ธรรม และเจริญกุศลธรรมให้สมบูรณ์พร้อม มีความแข็งขันมุ่งมั่นทำงานอย่างต่อเนื่อง

3. สตินทรีย์ คือ สติ หมายถึง ความระลึกได้ การมีสติในตัวเองจะเป็นอาวุธที่ใช้ประหาร กิเลส ที่มีพื้นฐานมาจาก โลภะ โทสะ โมหะ เป็นเหตุให้จิตขุ่นมัว

4. สมาธินทรีย์ คือ สมาธิ หมายถึง การตั้งมั่นของจิตใจ คือ จิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่ง แน่วแน่ในสิ่งที่กำหนด หรือในกิจที่กระทำโดยจับที่ละอารมณ์



5. ปัญญาในทฤษฎี คือ ปัญญา หมายถึง “การรู้ถึงสรรพสิ่งที่เกิดขึ้น สิ่งที่เกี่ยวข้องของสภาวะธรรม หรือรู้โดยนัยแห่งอริยสัจ 4 ประการ” เป็นความรู้ในอารมณ์ทั้งปวงที่เกิดในปัจจุบัน

อินทรีย์ทั้ง 5 ประการนี้ เป็นผลเนื่องถึงกัน คือ เมื่อมีศรัทธาตั้งมั่นลงไปแล้วว่าจะเจริญจิตภาวนา จึงทำความเพียรต่อเนื่องกันไปอย่างมีสติ และจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวในอารมณ์ต่างๆ เช่นนิเวศธรรมที่มารบกวนจิต เป็นต้น โดยอาศัยปัญญาส่งเสริมเกื้อกูลต่อศรัทธา และองค์ประกอบอื่นๆ ในอินทรีย์ทั้ง 5 อย่าง “บุคคลใดว่ากล่าวเสียคติ ผู้มีความดี ผู้ละทิฐิได้แล้ว เรียกบุคคลนั้นว่า ผู้มีอินทรีย์ 5 ยังอ่อน เพราะยังไม่ปราศจากความกำหนัดในกามทั้งหลาย” (อง.ปญจก. (ไทย) 22/14/17 - 18)

ความชำนาญในการเจริญจิตภาวนา หรือความพร้อมด้านวสี เมื่อบุคคลเจริญจิตภาวนาได้บรรลุถึงปฐมฌานแล้ว ต้องฝึกให้มีความชำนาญ เรียกว่า วสี มี 5 อย่าง คือ (อวิชชวสี) ชำนาญในการนึก (สมาธิชชวสี) ชำนาญในการเข้า (อธิฐานวสี) ชำนาญในการอธิษฐาน (วุธฐานวสี) ชำนาญในการออก และ (ปัจเจกชชวสี) ชำนาญในการพิจารณา (พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต. 2546, น. 264-265)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการกำหนดใช้วิธีการในมรรค มีองค์ 8 หรือมัชฌิมาปฏิปทา ในระบบมัคคสมังคี สามารถอธิบายได้ (พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ, 2551, น. 14-15) ดังนี้

1. สัมมาทิฐิ ปัญญาเห็นถูกต้องว่าเป็นหรือไม่เป็นอารมณ์กัมมัญฐาน เห็นถูกต้องว่าเป็นนาม- รูปปรมาณู หรือ นาม- รูปบัญญัติ
2. สัมมาสังกัปปะ คำริฎกต้องที่จะกำหนดอารมณ์กัมมัญฐาน
3. สัมมาวาจา วาจาถูกต้อง คือ ใช้คำกำหนดที่ตรงกับอาการของรูป- นาม นั้น
4. สัมมากัมมันตะ การงานถูกต้อง คือกำหนดอารมณ์กัมมัญฐานตราอาการ
5. สัมมาอาชีวะ ดำรงชีวิตอยู่ในความถูกต้อง คือ ใช้ความรู้สึกละให้จิต จับอยู่ที่อารมณ์กัมมัญฐานในขณะนั้น ตั้งแต่ อุปปะทะ- ฐิติ- ภังคะ
6. สัมมาวายามะ เพียรชอบ คือ อารมณ์กัมมัญฐานอยู่ที่ใด ก็ใส่ใจเพียรกำหนดในที่นั้นโดยไม่ทอดทิ้ง
7. สัมมาสติ ตั้งสติไว้ที่อารมณ์กัมมัญฐานที่ปรากฏอยู่ เมื่อกำหนดอารมณ์ใดก็ประหาคิเลสที่อารมณ์นั้น
8. สัมมาสมาธิ มีสมาธิที่ถูกต้อง มุ่งกำหนดอารมณ์กัมมัญฐาน จนเห็นพระไตรลักษณ์ได้อย่างชัดเจน

มรรคทั้ง 8 ถึงแม้จะมีหน้าที่แตกต่างกัน แต่ทำงานพร้อมกัน เรียกว่า มัคคสมังคี เพราะฉะนั้น เมื่อกำหนดตามอาการ หรืออารมณ์ที่ปรากฏชัดเจนเพียงครั้งเดียวเท่านั้น มรรคทั้ง 8 ก็จะเข้าทำหน้าที่พร้อมกันการพัฒนาจิต ตามแนวสติปัญญา 4 คือ การพิจารณากาย พิจารณาเวทนา

พิจารณาจิตและพิจารณาธรรมารมณ์ โดยมีความเพียรรู้แจ้งชัด ซึ่งธรรมเหล่านี้ในระดับโลกีย์ (เดือน  
คำตี, 2534, น. 37– 38) ได้ดังนี้ คือ

1. การกำหนดสติพิจารณามหาใจ เรียกว่า อานาปานสติ
2. การกำหนดสติพิจารณาอิริยาบถต่างๆ เช่น การยืน การนั่ง การเดิน การนอน  
เรียกว่า อิริยาบถ 4
3. การเจริญสัมปชัญญะในอาการต่างๆ เช่น ในขณะที่รับประทานอาหารเรียกว่า สติ  
และสัมปชัญญะ
4. การพิจารณาร่างกาย โดยสักแต่ว่าเป็นธาตุ 4 เรียกว่า จตุธาตุวักุฐาน
5. การพิจารณาร่างกาย โดยสักแต่ว่าเป็นของปฏิภูล เรียกว่า ปฏิภูลสัจญญา
6. การพิจารณาซากศพ ในสภาพต่าง ๆ เรียกว่า กัมมัญฐานในป่าช้า

2. เวทนานุปัสสนา คือ การพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ ได้แก่ การกำหนดสติพิจารณา  
เวทนาที่เกิดขึ้น เช่น สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ เป็นต้น ให้รู้ชัดตามสภาพที่ปรากฏขึ้นขณะนั้นในทมิฬนิกาย  
มหารรรค ได้อธิบายเวทนานุปัสสนาไว้โดยย่อว่า เมื่อบุคคลเสวยสุขเวทนาอยู่ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุข  
เวทนา” ..... หรือ “เราเสวยทุกข์เวทนา” ..... หรือ “เราเสวยเวทนาที่ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์” ..... หรือ  
“เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส” ..... ฯลฯ .... หรือ “เราเสวยเวทนาที่ไม่สุขไม่ทุกข์ที่มีอามิส ” ..... หรือ  
“เราเสวยเวทนาที่ไม่สุข ไม่ทุกข์ที่ไม่มีอามิส ” (ที.ม. (ไทย) 10/380/313)

ด้วยการพิจารณาดังนี้ ย่อมเห็นเวทนาทั้งหลาย ทั้งตัวเราเองหรือบุคคลภายนอก หรือทั้ง  
สอง พิจารณาเห็นการที่ความรู้สึกเกิดขึ้น และความรู้สึกดับไป พิจารณาทั้งการเกิดขึ้น และการดับไป  
ของเวทนา สติอันแจ่มชัดตั้งมั่นอยู่ว่าเวทนามีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ สักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น และมี  
ชีวิตอยู่อิสระ ไม่ติดยึดมั่นในสิ่งใดในโลก อย่างนี้ชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย

3. จิตตานุปัสสนา คือ การพิจารณาจิตเป็นอารมณ์ ได้แก่ การกำหนดสติ พิจารณาจิตใจ  
ของตนในขณะนั้น ๆ ว่าเป็นเช่นไร เช่น ฟุ้งซ่าน กำหนด เป็นสมาธิ เป็นต้น ให้รู้ชัดตามสภาพที่ปรากฏ  
ขึ้นในขณะนั้น กล่าวโดยย่อก็คือ การพิจารณาเห็นจิตภายในตัวเองหรือจิตภายนอกหรือทั้งภายในและ  
ภายนอก พิจารณาเห็นการเกิดขึ้นหรือการที่จิตเสื่อมไป ทั้งการที่จิตเกิดขึ้นและการที่จิตเสื่อมไปมีสติ  
ตั้งมั่นว่าจิตมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนา

4. ธรรมานุปัสสนา คือ การพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ ได้แก่ การกำหนดสติพิจารณา  
ธรรมทั้งหลายอันได้แก่ นิเวธน์ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 12 โพชนงค์ 7 อริยสัจ 4 การพิจารณาธรรมให้  
พิจารณาธรรมแต่ละอย่างว่า คืออะไร เป็นอย่างไร มีอยู่ในตนหรือไม่ ละได้อย่างไร เจริญได้อย่างไร

ผลของการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ประการ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต, 2551, น. 817) คือ

1. ในแง่ของความบริสุทธิ์ เมื่อสติจับอยู่กับสิ่งที่ต้องการกำหนดอย่างเดียว และสัมปชัญญะรู้เข้าใจสิ่งนั้นตามที่มันเป็น ย่อมเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้ และความคิดไว้ให้บริสุทธิ์ไม่มีช่องที่กิเลสต่าง ๆ จะเกิดขึ้น และในเมื่อวิเคราะห้มองเห็นสิ่งเหล่านั้น เพียงแค่ตามที่มันเป็น ไม่ได้ใส่ความรู้สึก ไม่สร้างความคิดคำนึง ความโน้มเอียงและความใฝ่ใจต่าง ๆ ที่เป็นสกวิสัย (Subjective ) ลงไปก็ย่อมไม่มีความยึดมั่นถือมั่นต่าง ๆ ไม่มีช่องที่กิเลสทั้งหลาย เช่น ความโกรธจะเกิดขึ้นได้ เป็นวิธีกำจัดอาสวะเก่า และป้องกันอาสวะใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น

2. ในแง่ของความเป็นอิสระ เมื่อมีสภาพจิตที่บริสุทธิ์อย่างในข้อ 1. แล้ว ก็ย่อมมีความเป็นอิสระด้วย โดยจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆที่เข้ามากระทบ เพราะอารมณ์เหล่านั้นถูกใช้เป็นวัตถุสำหรับศึกษาพิจารณาแบบสภาวะวิสัย (Objective ) ไปหมด เมื่อไม่ถูกแปลความหมายตามอำนาจอาสวะที่เป็นสกวิสัย (Subjective) สิ่งเหล่านั้น ก็ไม่มีอิทธิพลตามสกวิสัยแก่บุคคลนั้นและพฤติกรรมต่างๆ ก็จะหลุดพ้นจากการถูกบีบบังคับ ด้วยกิเลสที่เป็นแรงขับ หรือแรงจูงใจไร้สำนึกต่างๆ (Unconscious Drives หรือ Unconscious Motivation) และจะเป็นอยู่อย่าง ที่เรียกว่า ฌานอสัญ (คือไม่ต้องขึ้นต่อตัณหาและทัญญู) ไม่ยึดมั่นสิ่งใดในโลก

3. ในแง่ของปัญญา เมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิตเช่นนี้ ปัญญาย่อมทำหน้าที่ได้ผลดีที่สุด เพราะจะไม่ต้องถูกเคลือบหรือหันเหไปด้วยความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่าง ๆ ทำให้รู้เห็นได้ตามที่มันเป็น คือ รู้ตามความจริง

4. ในแง่ของความพ้นทุกข์ เมื่อจิตอยู่ในภาวะตื่นตัว เข้าใจสิ่งต่างตามที่มันเป็น และคอยรักษาท่าทีของจิตอยู่ได้เช่นนี้ ความรู้สึกเอนเอียงในทางบวกหรือลบต่อสิ่งนั้นๆ ที่มีใช่เป็นไปโดยเหตุผลบริสุทธิ์ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ จึงไม่มีทั้งความรู้สึกในด้านกระหายอยาก (อภิชฌา) และความขัดเคืองกระทบใจ (โทมนัส) ปราศจากอาการกระวนกระวาย ต่าง ๆ เป็นภาวะจิตที่เรียกว่า พ้นทุกข์ มีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย สงบ เป็นตัวของตัวเอง

### 3. หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาด้านสังคม

3.1 โลกธรรม 8 เมื่อครั้งที่ผู้สูงอายุอยู่ในวัยทำงาน ทุกคนต้องรับผิดชอบหน้าที่การงาน และจะต้องประสบกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เรียกว่า น่าปรารถนาบ้าง ไม่น่าปรารถนาบ้าง ที่น่าปรารถนา เรียกว่าอภิวรรณธรรม ที่ไม่น่าปรารถนา เรียกว่า อนิภิวรรณธรรม หรือเรียกว่า โลกธรรม 8 ประการ (อง.อภิวรรณ. (ไทย) 23/5/202 - 203) รายละเอียดตามตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2  
โลกธรรมทั้ง 8

อิฏฐารมณ์	อนิฏฐารมณ์
1. ลาภ	2. เสื่อมลาภ
3. ยศ	4. เสื่อมยศ
5. สรรเสริญ	6. นินทา
7. สุข	8. ทุกข์

ฉะนั้น ทุกคนจึงต้องตระหนัก และสำนึกในความจริงอันนี้ว่า เมื่อเราอยู่ในโลกนี้ จะต้องพบเจอกับสิ่งเหล่านี้ เพราะเป็นโลกธรรม เราจะต้องปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง และใช้สถานการณ์นั้นให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์จากสถานการณ์นั้น ทางพระพุทธศาสนาสอนให้มีโยนิโสมนสิการหมายความว่า อะไรก็ตามที่เราประสบในโลกนี้ ต้องมองให้เป็น คิดให้เป็น โดยใช้โยนิโสมนสิการ ซึ่งมีมากมายหลายวิธี พอสรุปได้ 2 อย่าง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2550, น.31) คือ 1) มองให้เห็นความจริง รู้เท่าทันความจริง ไม่ว่าอะไรจะลึกลับซับซ้อนอย่างไร คนมีปัญญารู้จักคิดเอง รู้จักมอง ก็จะมองเห็นความจริงได้หมด 2) มองให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์ให้ได้ ไม่ว่าจะดีหรือร้ายในความหมายของคนทั่วไป แต่คนที่มีความรู้จะรู้จักคิด จะมองหาประโยชน์ได้หมด

### 3.2 พรหมวิหาร 4

ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม อันหมายถึง การอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์นั้น มีหลักธรรมประจำใจหมวดหนึ่ง สำหรับเป็นหลักในการที่จะวางใจ หรือมีท่าทีแห่งจิตใจต่อคนรอบด้านตลอดจนเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย คือ การเจริญพรหมวิหาร 4 (ที.ม. (ไทย) 10/327/256)

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมประจำใจพรหม ศาสนาพราหมณ์ถือว่า พระพรหมเป็นผู้สร้างโลก เป็นเทพเจ้าผู้บันดาลสิ่งทั้งหลาย เป็นผู้สร้างสรรค์และอภิบาลโลก พระพุทธเจ้าสอนว่า เราทุกคนควรเป็นผู้มีส่วนร่วมสร้างสรรค์อภิบาลโลกด้วยกันทุกคน ทรงตรัสแสดงพรหมวิหาร ไว้ให้เราทุกคนปฏิบัติเพื่อเป็นพรหมวิหาร โดยสมบูรณ์ ต้องมีธรรม 4 ข้อ อย่าง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโตม. 2550, น. 38-39) คือ

3.2.1 เมตตา ความรัก คือ ความปรารถนาดีมีไมตรี ต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์และความสุข

3.2.2 กรุณา ความสงสาร คือ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ใฝ่ใจที่จะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคน และสัตว์ทั้งปวง

3.2.3 มุทิตา ความเบิกบานพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็มีใจแจ่มชื่น เบิกบาน เมื่อเห็นเขาทำดีงามประสบความสำเร็จก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พลอยยินดีบันเทิงใจด้วย พร้อมทั้งจะช่วยเหลือส่งเสริมสนับสนุน

3.2.4 อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง (วางเฉย) คือ มองตามจริง โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอมั่นคงเที่ยง ตรงจุดตรงซ่ง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุที่ตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัย วางตนและปฏิบัติไปตามหลักการเหตุผล และความเที่ยงธรรม

การมีเมตตา กรุณา มุทิตา ใ้ความรู้สึกลึกมาก คือ รู้สึกเป็นมิตร รู้สึกเห็นใจสงสาร และรู้สึกพลอยดีใจช่วยเหลือ ส่วนอุเบกขาต้องมีปัญญา คือ ต้องรู้ว่าอะไรถูก อะไรเป็นธรรม อะไรเป็นความจริงแล้ว จึงเอาความรู้สึกลึกนั้น มาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดี จึงต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะรักษาสังคัมนี้ไว้ได้มิฉะนั้นสังคัมจะปั่นป่วน หลักพรหมวิหาร 4 จึงเป็นหลักธรรมสร้างความสัมพันธ์ในหมู่มนุษย์ ที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเอาใจใส่กัน มีน้ำใจไมตรีต่อกัน พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องแล้วสังคัมจะมีคุณภาพเริ่มตั้งแต่สังคัมเล็กที่สุด คือ ครอบครั

การที่คนเราอาศัยอยู่กับครอบครัว จะต้องปฏิบัติพรหมวิหาร 4 ให้ครบได้นั้น โดยเริ่มตั้งแต่การดูแลบุตรของตนเองในครอบครัว ขอบเขตตัวอย่าง เช่น 1) เมื่อเขาอยู่เป็นปกติ เราก็เมตตาเลี้ยงดูให้เขามีความสุข 2) ถ้าเขาเกิดเรื่องเดือดร้อนเป็นทุกข์ มีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น เราก็กรุณาสงสารช่วยเหลือแก้ไขให้หมดปัญหา 3) เมื่อเขาประสบความสำเร็จทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เราก็มุทิตาพลอยยินดีช่วยเหลือส่งเสริมสนับสนุนให้ยิ่งขึ้นไป 4) สถานการณ์ที่จะต้องวาง อุเบกขา มีอย่างน้อย 3 กรณี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2550, น.38-39) คือ

ประการแรก เมื่อบุตรสมควรจะต้องรับผิดชอบตนเอง จะต้องให้เขาได้ฝึกทำอะไรๆ ด้วยตนเอง เนื่องจากบุตรมีได้ออยู่ในโลกที่มีแต่พ่อและแม่ตลอดไปเท่านั้น เมื่อโตขึ้นต้องออกไปอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง จึงต้องยอมให้เขาเห็นคเหน้อยลำบาก รับผิดชอบตัวเองได้ทำอะไรๆเป็น และปัญหาจะเป็นตัวบอกว่า เขาต้องหัดทำอะไรๆ ฝึกฝนในเรื่องใดพ่อแม่ก็คอยเฝ้าดู ถ้าหากเขาเปรียบพ่ถ้าต้องการความช่วยเหลือ ก็เข้าไปช่วย นี้คือ อุเบกขาในสถานการณ์ที่ 1 ที่ให้บุตรได้รู้จักรับผิดชอบตัวเอง

ประการที่สอง เมื่อลูกจะต้องรับผิดชอบการกระทำของเขา ครอบครัวนั้นเป็นตัวแทนของสังคัมใหญ่ ในสังคัมมนุษย์จะต้องมี กฎเกณฑ์ กติกา ซึ่งทุกคนในสังคัมนั้นจะต้องยอมรับ รับผิดชอบและปฏิบัติตาม ในครอบครัวก็ต้องมีกฎเกณฑ์ กติกา เพื่อให้สมาชิกอยู่กันสงบเรียบร้อย เพราะฉะนั้น กฎก็ต้องเป็นกฎ ถ้าเขาทำอะไรผิดก็ต้องรับผิดชอบต่อการกระทำนั้น ทำถูกก็ว่าไปตามถูก เกิดการทะเลาะก็ต้องมีความยุติธรรม นี้คือ อุเบกขาเพื่อปฏิบัติให้ถูกต้องตามธรรม

ประการที่สาม เมื่อบุตรรับผิดชอบตัวเองได้แล้ว สำเร็จการศึกษา มีงานทำ มีครอบครัวแล้ว พ่อแม่ต้องวางอุเบกขา ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิต และครอบครัวของเขา ไม่เข้าไปจัดการในบ้านในครอบครัวเขา จนเกิดความวุ่นวายทำให้เขาไม่สบายใจ และไม่มีความสุข เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำพ่อแม่ได้แต่เฝ้าดูถ้าหากเขาต้องการความช่วยเหลือเมื่อไร จึงเข้าไปช่วยเหลือนี้ก็เรียกว่าอุเบกขา

### 3.3 สังคหวัตถุ 4

การอยู่ร่วมกันในสังคมให้ราบรื่น เรียบร้อยมีความสุข เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันนั้นพระพุทธรองค์ได้ให้หลักธรรม ที่เป็นหลักความสัมพันธ์ในสังคม เพื่อใช้ปฏิบัติต่อกันเป็นเรื่องของการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ให้เกิดความสงบสุขด้วยหลักธรรมสังคหวัตถุ

สังคหวัตถุ แปลว่า วัตถุเครื่องสงเคราะห์กันและกัน ผู้ที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีนั้น ต้องยึดถือและปฏิบัติตามสังคหวัตถุ 4 ประการ (อ.จตุกก. (ไทย) 21/32/50 -51) คือ

3.3.1 ทาน (การให้) หมายถึง การให้ปันสิ่งของของตนเองแก่ผู้อื่น ถือเป็นหลักสำคัญเบื้องต้น เพราะการผูกใจนั้น ต้องอาศัยหรือใช้การให้ เป็นเบื้องต้น การให้เป็นการแสดงออกของไมตรีจิตของผู้ให้ ผู้รับย่อมพอใจ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นความอบอุ่นของชีวิต ฉะนั้น เมื่อลาภเกิดขึ้น ให้เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อย่าตระหนี่ การเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนบ้าน มิตรสหาย เช่น อาหาร ขนม ผลไม้ เป็นต้นการแบ่งปันให้ญาติมิตรที่ ชักสน เมื่อเขามาเอ่ยปากขอความช่วยเหลือก็ช่วยไปตามอัธยาศัย เพื่อนบ้านทำบุญมีงานก็จัดของช่วยเหลือหรือให้เป็นเงิน เช่น งานบวช งานมงคลสมรส ขึ้นบ้านใหม่ตลอดไปจนถึงงานศพ ก็ต้องเสียสละช่วย เหลือซึ่งกันและกัน

3.3.2 เปยยวัชชะ (วาจาเป็นที่รัก) หมายถึง การเจรจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ อ่อนหวาน เป็นหลักสำคัญรองลงมา เพราะการให้แต่เพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอต่อการยึดเหนี่ยวน้ำใจ จึงต้องใช้คำพูดที่ไพเราะช่วยเหนี่ยวรั้งอีกด้วย ไม่ใช่คำพูดหยาบ ผรุสวาท ให้ใช้คำพูดที่จริงใจต่อกัน ทักทายปราศรัยกับเพื่อนบ้าน มิตรสหาย ผู้ที่มาติดต่อสอบถาม ต้องใช้คำพูดสุภาพและไพเราะ

3.3.3 อัถถจริยา (การประพฤติประ โยชน์) หมายถึง การประพฤติปฏิบัติให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมส่วนรวม จะทำให้เป็นคนน่ารัก น่านับถือ หมายความว่า เมื่อมีกิจการใดที่เป็นประโยชน์ของส่วนรวม ต้องช่วยกันทำ เอื้อเฟื้อช่วยทำธุรกรรมงานของผู้อื่น เมื่อผู้อื่นต้องการความช่วยเหลือ ไม่เป็นคนดูคายเป็นจิตอาสาช่วยเหลือ กัน บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ เมื่อมีงานส่วนรวม

3.3.4 สมานัตตตา (การวางตนเสมอต้นเสมอปลาย) หมายถึง การวางตนได้เหมาะสม มีความหมาย 2 ประการ คือ

3.3.4.1 วางตนได้เหมาะสมกับฐานะที่ตนมีอยู่ในสังคม เช่น เป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นบิดามารดา เป็นครูอาจารย์ เป็นเพื่อนบ้าน เป็นต้น ตนอยู่ในฐานะอะไรก็วางตนให้เหมาะสมกับฐานะที่เป็นอยู่ และทำได้อย่างเสมอต้นเสมอปลาย

3.3.4.2 ปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอต่อคนทั้งหลาย ให้ความเสมอภาค ไม่เอาัดเอาเปรียบผู้อื่น เสมอในสุขและทุกข์ คือ ร่วมสุขร่วมทุกข์ ร่วมรับรู้ปัญหา และร่วมแก้ปัญหาเพื่อประโยชน์ของสังคม

หลักธรรม สังคหวัตถุ 4 จึงเป็นหลักการสงเคราะห์ และ เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี เป็นหลักธรรมที่แสดงน้ำใจต่อกัน ระหว่างคนทั่วไป หรือปฏิบัติต่อกันอย่างมิตรไมตรีดีต่อกัน ทุกข์ร่วมสุข เป็น การเข้าถึงอย่างแท้จริง มีผลทางจิตใจและชักจูงความรู้สึกนึกคิดได้มาก นับว่าเป็นคุณธรรมสำคัญ จัดเป็นมิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ไว้ ซึ่งเป็นมิตรแท้ประเภทหนึ่ง มีประโยชน์สำหรับการดำรงตนในสังคม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2550, น.38-39) คือ

1. ช่วยให้ผู้บุคคลดำรงตนอยู่ได้ในสังคมด้วยความสุข
2. เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจ สมานไมตรีระหว่างกัน
3. เป็นเครื่องส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ให้มีความเคารพนับถือกันตามสมควรแก่ฐานะ
4. เป็นเครื่องประสานองค์ประกอบต่างๆ ของสังคมให้คงอยู่และดำเนินไปได้ด้วยดี
5. ช่วยส่งเสริมศีลธรรมและป้องกันความประพฤติเสื่อมเสียในสังคม

### 3.4 การวัชรธรรม

การวัชรธรรม เป็นพุทธจริยากลุ่มสัจจะแห่งตน ช่วยให้ผู้สูงอายุมองเห็นตนเองอย่างมีหลักเกณฑ์ทำให้มีความเคารพต่อตนเองและผู้อื่น สามารถปฏิบัติตนต่อเหตุการณ์ที่ได้พบและต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ตามความเหมาะสม เช่น มีความซื่อสัตย์ ความเสียสละ เป็นต้น

การวัชรธรรม หมายถึง ความเคารพ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้สูงอายุกควรใส่ใจ และปฏิบัติตนด้วยความเอื้อเฟื้อ หรือ โดยหนักแน่นจริงจัง การมองเห็นคุณค่าและความสำคัญแล้วปฏิบัติต่อบุคคลหรือสิ่งนั้นๆ โดยถูกต้องด้วยความจริงใจเป็นสิ่งที่ดีงาม ลักษณะของความเคารพแสดงออก ดังนี้

1. ความสุภาพอ่อนโยน หมายถึง การแสดงออกซึ่งกิริยา วาจาสุภาพ อ่อนโยนต่อบุคคลทั่วไป
2. ความอ่อนน้อม หมายถึง การกระทำตัวไม่แข็งกระด้าง ไม่ประพฤติผิดในสิ่งที่หยาบคายต่อบุคคลอื่นๆ ทั้งทางกาย วาจาและทางใจ

3. ความเชื่อฟัง หมายถึง การไม่ดื้อรั้น และรับฟังด้วยเหตุผล ขอมรับปฏิบัติตามด้วยความจริงใจและเต็มใจเป็นอย่างยิ่ง

4. ความรู้จักสถานะที่ หมายถึง การรู้จักวางตัวได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับกาลเวลากล่าวคือ เลือกประพฤติตัวได้อย่างพอเหมาะพอควร ทั้งต่อบุคคลและสถานที่ ที่ควรเคารพ (ความเคารพ ) 6 ประการ (อง.นวก. (ไทย) 22/303/300; ที.ปา. (ไทย) 11/324/319)

4.1 พุทธคารวตา มีความเคารพ มีความยำเกรงในพระพุทธเจ้า ข้อนี้เป็นคุณสมบัติที่สำคัญ ที่จะต้อง แสดงออกด้วยความเคารพอย่างจริงจังและด้วยศรัทธา เพราะถ้าขาดศรัทธาแล้วคุณธรรมข้ออื่น ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าพระพุทธเจ้าปรินิพพานไปนานแล้ว แต่สัญลักษณ์หรือสิ่งที่ทำให้ระลึกถึงพระพุทธองค์ ยังปรากฏอยู่ เช่น พระบรมสารีริกธาตุ สังฆนิยสถานทั้ง 4 และพระพุทธรูป เป็นต้น

4.2 ชัมมคารวตา มีความเคารพ มีความยำเกรงในพระธรรม อันหมายถึง พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา ทั้งที่เป็นส่วนของพระธรรมและพระวินัย ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงและบัญญัติไว้แล้ว รวมทั้งการเคารพต่อกัมภีร์พระธรรมวินัย โดยไม่แสดงอาการดูหมิ่น กริยาวาจาที่ดูหมิ่นเหยียดหยาม ไม่ปลอมแปลงเป็นเพศพระสงฆ์ หมั่นเข้าไปหาท่านเพื่อสนทนาธรรม และฟังธรรมจากท่านบ่อย ๆ

4.3 สังฆคารวตา มีความเคารพ มีความยำเกรงในพระสงฆ์ หมายถึง แสดงความเคารพนับถือต่อพระภิกษุและสามเณรสาวกของพระพุทธเจ้า ทั้งกายและใจตลอดเวลา เพราะพระสงฆ์เป็นเนื้อนาบุญของโลก ที่ปฏิบัติชอบด้วยพระธรรมและเป็นไปตามพระวินัย

4.4 ลิกขาคารวตา มีความเคารพ มีความยำเกรงในสิกขา หมายถึง ความเคารพต่อการศึกษาล่าเรียน ในที่นี้ หมายถึง ความเคารพในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อให้เกิดความตั้งมั่นและให้เกิดปัญญา คือ ความรู้ในสังขาร 5 อันจะเป็นแนวทางให้บรรลุถึงพระนิพพานได้

4.5 อัปปมาคารวตา มีความเคารพ มีความยำเกรงในความไม่ประมาท หมายถึง ความเคารพในความเพียรพยายาม เพื่อละอกุศลทุจริต และประพฤติปฏิบัติในกุศลสุจริต หรือเคารพในการพยายามเพื่อละความชั่ว และประกอบคุณงามความดีอยู่เสมอ รวมทั้งการเคารพในการประกอบกิจการงานทุกอย่าง ทั้งโดยส่วนตนและส่วนรวม ด้วยการมีสติสัมปชัญญะ

4.6 ปฏิสันถารคารวตา มีความเคารพ มีความยำเกรงในปฏิสันถาร หมายถึง ความเคารพในการต้อนรับแขกผู้มาเยือนด้วยอัธยาศัยไมตรีที่ดีต่อกัน อันแสดงออกถึงความมีน้ำใจ ความโอบอ้อมอารีต่อกัน ซึ่งการปฏิสันถารมี 1 ประการ คือ การต้อนรับด้วยอามิสสิ่งของ (อามิสปฏิสันถาร) และการต้อนรับด้วยการกล่าวธรรม (ชัมมปฏิสันถาร) หรือสนทนาปราศรัยด้วยธรรม



#### อคติ 4

อคติ หมายถึง ความลำเอียง ไม่ควรประพฤติปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันในสังคม เป็นหนทางทำลายความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ทำให้คนเสียกำลังใจแตกความสามัคคีกลมเกลียว มีผลเสียหายต่อการปกครองและการสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เป็นความประพฤติที่คลาดเคลื่อนจากธรรมพระพุทธศาสนา ได้ยกมูลเหตุที่ทำให้เกิดอคติ หรือความลำเอียง เพื่อให้รู้เท่าทันแล้วหลีกเลี่ยง จึงไม่ทำบาปกรรมโดยเหตุ 4 ประการ (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559, น.70) คือ

1. ฉันทาคติ ลำเอียงเพราะรัก การลำเอียงเพราะความรักใคร่ หมายถึง ทำให้เสียความยุติธรรม ทำสิ่งที่ผิดให้กลับเป็นถูก ทำสิ่งที่ถูกให้กลับเป็นผิด เพราะเห็นแก่ความรักใคร่ชอบพอกัน เช่น เห็นคนที่ตนรักใคร่ชอบพอกันทำผิด ก็บอกว่าไม่ผิด

2. โทสาคติ ลำเอียงเพราะชัง การลำเอียงเพราะชัง หมายถึง ทำให้เสียความยุติธรรม ทำสิ่งที่ผิดให้กลับเป็นถูก ทำสิ่งที่ถูกให้กลับเป็นผิด เพราะเกลียดชังกัน เช่น มักจะเกิดแก่บุคคลที่ตนไม่ชอบ ทำผิดเล็กน้อย ก็ว่าทำผิดมาก หรือไม่ได้ทำผิดเลย แต่ตนไม่ชอบ ก็ว่าทำผิด

3. โมหาคติ ลำเอียงเพราะหลง การลำเอียงเพราะหลง หมายถึง ทำให้เสียความยุติธรรม ทำสิ่งที่ผิดให้กลับเป็นถูก ทำสิ่งที่ถูกให้กลับเป็นผิด เพราะหลง ใจเขลา เช่น ลำเอียงเพราะขาดความพิจารณา ปราศจากเหตุผลอันเกิดด้วยอำนาจของโมหะ กล่าวคือ ผู้ใหญ่ตัดสินผู้น้อยไปโดยไม่พิจารณาหาเหตุผลให้ดีก่อน

4. ภยาคติ ลำเอียงเพราะกลัว การลำเอียงเพราะกลัว หมายถึง ทำให้เสียความยุติธรรม ทำสิ่งที่ผิดให้กลับเป็นถูก ทำสิ่งที่ถูกให้กลับเป็นผิด เพราะกลัวภัยจะมาถึงตน ในกรณีที่มีเรื่องกระทบกระทั่งถึงผู้มีอำนาจ ซึ่งเพราะเกรงกลัวต่ออิทธิของผู้มีอำนาจ ทำให้ไม่อาจจะตัดสินลงไปตามความที่ถูกต้องได้ เช่น ระหว่างคู่ความโจทก์จำเลยก็ดี หรือในระหว่างผู้อยู่ในปกครองของคนที่ดี จำต้องตัดสินให้เป็นประโยชน์แก่ทางฝ่ายที่มีอิทธิพลอยู่เสมอ

ดังนั้น “บุคคลใดละเมิดความชอบธรรม เพราะฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และภยาคติ ยศของบุคคลนั้นย่อมเสื่อม” (อง.จตุกก. (ไทย) 21/17/29) อคติ 4 ประการนี้ ผู้ที่มีฉันทะ โทสะ โมหะ และภยะ อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ และจะ โดยอำนาจของอคติอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังกล่าวนั้น เป็นเหตุให้กระทำการที่ไม่ควรกระทำ และไม่กระทำสิ่งที่ควรทำ การกระทำและไม่กระทำดังกล่าวนี้ ชื่อว่า อคติ “พระอริยบุคคลย่อมไม่กระทำอคติ ทั้ง 4 ประการนี้ (พระภิกษุทันต๊ะ อาสภมหาเถร. 2552, น. 74-76)

#### ขันติ โสรัจจะ

เป็นธรรมอันทำให้งาม ในชีวิตประจำวันที่ต้องเผชิญกับอารมณ์ หรือสิ่งต่างๆ ที่มากระทบในแต่ละวัน มีทั้งสิ่งที่ชอบและไม่ชอบ เมื่อเจอสิ่งที่ชอบใจจะรู้สึกยินดี เมื่อเจอสิ่งที่ไม่ชอบจะรู้สึกไม่พอใจ ซึ่งเป็นปกติธรรมดา โดยปกติเมื่อเจอสิ่งที่ไม่พอใจ ก็มักจะแสดงอาการไม่พอใจบางครั้งถึงกับ

โมโห หากรุนแรงอาจทะเลาะเบาะแว้งทำร้ายกัน เพราะระงับอารมณ์ไม่ได้ การระงับอารมณ์ไม่ได้ ทำให้เสียความนิยมนับถือ และกลายเป็นศัตรูกัน สิ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมตนเอง ระงับอารมณ์ไว้ได้ ฉะนั้น พึงมีความอดทนและความสงบเสถียร ก็จะพึงงดงามในธรรมวินัย 2 อย่าง (วิ.ม. (ไทย) 5/463/353) ได้แก่

1. **ขันติ ความอดทน** หมายถึง การรักษาภาวะปกติของตนไว้ได้ ในเมื่อถูกรบกวนด้วยอารมณ์หรือสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา (ไม่แสดงอาการ ไม่พอใจออกมาให้เห็น) เช่น ทนต่อความยากลำบาก (ไม่ท้อแท้, ไม่หมดหวัง) ทนต่อการเจ็บไข้ (ไม่ร้องไห้, ไม่ทรมนทรมาย) ทนต่อความเจ็บใจ (ไม่โกรธ, คำ หรือ ทำร้ายผู้ที่ทำให้เจ็บใจ) ทนต่อสิ่งยั่ววนใจ (ไม่ทำตามอารมณ์นั้นๆ เช่น เห็นสิ่งของที่สวยงาม ถูกใจมากแต่ก็หักห้ามใจไม่ซื้อ) เป็นต้น

2. **โสรจจะ ความเสถียร** หมายถึง การพยายามสงบใจ ทำใจให้เยือกเย็น เป็นอาการที่เสริมขันติ ความอดทน คือ เมื่ออดทนต่อสิ่งที่ไม่พอใจต่าง ๆ ก็ใช้ความเสถียรตั้งใจให้ดูเป็นปกติยิ่งขึ้น ทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น

ข้อแตกต่างระหว่าง ขันติและโสรจจะ คือ ขันติ เป็นการข่มกาย(ท่าทาง) และวาจา (คำพูด) ไม่ให้แสดงอาการไม่พอใจออกมา โสรจจะ เป็นการข่มใจ (ความนึกคิด) ให้สงบเยือกเย็นเป็นปกติ ขันติโสรจจะ จึงได้ชื่อว่า ธรรมอันทำให้งามนั้น เพราะทำให้เป็นคนไม่โกรธง่าย ทำให้เป็นคนอารมณ์ดี จิตใจชื่นบาน มีจิตใจงาม เมื่อจิตใจงาม ร่างกายก็งาม เรียกได้ว่า ทำให้งามทั้งกายและใจ(งามทั้งภายนอกและภายใน) เมื่อเรารู้จักรงับอารมณ์ได้ ในเมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่พอใจในชีวิตประจำวัน ทำให้สามารถแก้ไขสถานการณ์ที่ไม่ดีให้กลับดีได้ ทำให้ได้รับความเจริญในหน้าที่การงาน และเป็นคนที่มีความบุคลิกภาพดี “ ก็จะพึงงดงามในธรรมวินัยนี้ ” (อภิ.วิ. (ไทย)5/463/353) ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่มีขันติ โสรจจะ มักมีบุคลิกภาพไม่งดงาม เป็นคนเจ้าอารมณ์ ขี้โกรธ ขุนเฉียว หงุดหงิดง่าย การโกรธง่าย จะทำให้เป็นคนแก่เร็วก่อนวัย เพราะมีหน้าตาเศร้าหมอง จิตใจขุ่นมัว ไม่เป็นที่รักของคนทั่วไป ที่ขาดความอดทน และสงบเสถียรนั้น จึงเป็นทั้งคนน่าสงสารและน่ารังเกียจ

#### 4. **หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ**

##### 4.1 **อิทธิบาท 4**

อิทธิบาท 4 (อภิ.วิ. (ไทย) 35/457/348) เป็นธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ 4 อย่าง เมื่อใช้กับการทำงานอธิบายได้ดังนี้ ว่า

4.1.1 **ฉันทะ รักงาน** คือ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น ทำงานด้วยใจรักต้องการทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างดีแห่งกิจหรืองานที่ทำ มิใช่สักวาทำพอให้เสร็จๆ หรือเพียงเพราะอยากได้รางวัลหรือผลกำไร

4.1.2 วิริยะ สู้งาน คือ ความพากเพียร ขยันหมั่นประกอบ หมั่นกระทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ทอดลอย ก้าวไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ

4.1.3 จิตตะ ใฝ่ใจงาน คือ เอาใจฝักใฝ่ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิดไม่ปล่อยจิตใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ใช้ความคิดในเรื่องนั้นบ่อย ๆ เสมอ ๆ ทำกิจหรืองานนั้นอย่างอุทิศตัวอุทิศใจ ความตั้งอยู่แห่งจิตจึงเป็นสัมมาสมาธิ

4.1.4 วิมังสา ใช้ปัญญาพิจารณาสอบสวน คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อที่ยังห่อเหี่ยวเกินเลย บกพร่องขัดข้องสิ่งที่ทำนั้น เป็นต้น โดยการรู้จักทดลอง วางแผน วัตถุประสงค์ วิเคราะห์แก้ไขปรับปรุง เป็นต้น เพื่อจัดการและดำเนินงานนั้นให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป หรือเรียกว่า เป็นคนรักงาน สู้งาน ใฝ่ใจงาน และทำงานด้วยปัญญา

อิทธิบาท จึงเป็นคุณธรรมเครื่องให้บรรลุถึงความสำเร็จ ตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ คุณธรรมทั้ง 4 อย่างนี้ ย่อมเนื่องกันแต่ละอย่าง มีหน้าที่เฉพาะด้านที่จะนำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลมุ่งหมายในกิจการทั้งปวง เช่น การศึกษาเล่าเรียน การทำงาน การปฏิบัติธรรมเพื่อให้พ้นทุกข์ หรือแม้แต่การจะมีอายุยืนถึงกัลป์ ก็ด้วยอำนาจแห่งอิทธิบาท 4 ดังกล่าว

## 4.2 การละเว้นจากอบายมุข 6

อบายมุข หมายถึง ทางให้ถึงความเสื่อม สิ่งที่ทำให้ชีวิตตกต่ำ ใครปฏิบัติตามย่อมได้รับความเดือดร้อนอยู่เสมอ ผู้ต้องการประสบความสำเร็จในชีวิตและหน้าที่การงาน จึงไม่ข้องแวะอบายมุข 6 ประการ แห่งโลกะทั้งหลาย (ที.ปา. (ไทย) 11/247/202) คือ

4.2.1 เป็นนักเลงสุรา อันเป็นเหตุแห่งความประมาท มีโทษ 6 ประการ คือ

4.2.1.1 เสียทรัพย์ทันตาเห็น

4.2.1.2 ก่อการทะเลาะวิวาท

4.2.1.3 เป็นบ่อเกิดโรค

4.2.1.4 เป็นเหตุให้เสียชื่อเสียง

4.2.1.5 เป็นเหตุให้ไม่รู้จักอาย

4.2.1.6 เป็นเหตุทอนกำลังปัญญา

4.2.2 เที้ยวกกลางคืน ซึ่งมีโทษ 6 ประการ คือ

4.2.2.1 เป็นการไม่รักษาตัว

4.2.2.2 เป็นการไม่รักลูกเมีย

4.2.2.3 เป็นการไม่รักษาทรัพย์สมบัติ

4.2.2.4 เป็นที่ระแวงสงสัย

4.2.2.5 เป็นเป้าให้เขาใส่ความหรือข่าวดื้อ

4.2.2.6 เป็นทางมาของเรื่องเดือดร้อนเป็นอันมาก

4.2.3 เทียวคูการเล่น ซึ่งมีโทษทำให้การงานเสื่อมเสีย เพราะใจกังวลคอยคิดจ้อง และเสียเวลาเมื่อไปดูสิ่งนั้น ๆ เช่น เต็นรำที่ไหนด ขับร้องที่ไหนด คนตรีที่ไหนด เสภาที่ไหนด เพลงที่ไหนด เถิดเทิงที่ไหนด

4.2.4 เล่นการพนัน ซึ่งมีโทษ 6 ประการ คือ

4.2.4.1 ผู้ชนะยอมก่อเวร

4.2.4.2 ผู้แพ้ย่อมเสียค้ายทรัพย์ที่เสียไป

4.2.4.3 เสียทรัพย์ทันตาเห็น

4.2.4.4 ที่เป็นพยานในศาล ก็เชื่อถือไม่ได้

4.2.4.5 ถูกมิตร อำมาตย์ (หมายถึงเพื่อนร่วมงาน) ดูหมิ่น

4.2.4.6 ไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย เพราะเห็นว่าชายผู้นี้ เป็นนักเลงการพนัน ไม่สามารถจะเลี้ยงดูภรรยาได้

4.2.5 คบคนชั่วเป็นมิตร ซึ่งมีโทษ ทำให้กลายเป็นคนชั่วอย่างคนที่ตนคบ ทั้ง 6 ประเภท คือ ได้เพื่อนที่ชักนำไปกลายเป็น นักการพนัน นักเลงผู้หญิง นักเลงเหล้า นักลวงของปลอม นักหลอคนักต้ม และนักเลงหัวไม้

4.2.6 เกียจคร้าน ซึ่งมีโทษ ทำให้ยกเหตุต่างๆ เป็นข้ออ้างผิดเพี้ยน ไม่ทำการงาน โภคะใหม่ก็ไม่เกิด โภคะที่มีอยู่ก็หมดสิ้นไป คือให้อ้างไปทั้ง 6 กรณี ว่าหนานัก ร้อนนัก เย็นไปแล้ว ยังเข้านัก หิวนัก อิ่มนัก แล้วไม่ทำการงาน

4.3.1 ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์

ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ เป็นคำสอนที่เป็นหลักปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน บุคคลที่เรียกได้ว่า รู้จักหา รู้จักใช้ทรัพย์ ตั้งตัวสร้างหลักฐานได้ดี และใช้ทรัพย์สมบัติให้เป็นประโยชน์ เป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่ทางเศรษฐกิจอย่างถูกต้องนั้น เพื่อเกื้อกูลในภพนี้ เพื่อสุขในภพนี้ และเพื่อเกื้อกูลในภพหน้า เพื่อสุขในภพหน้า พึงปฏิบัติธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2548, น. 38-40) ดังนี้

4.3.1 ขั้นหาและรักษาสมบัติ ปฏิบัติตามหลักธรรมที่เป็นไป เพื่อประโยชน์ปัจจุบันหรือหลักธรรมอันอำนวยการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่าทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ 4 ประการ

4.2.5.6 อุภูฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความมั่น คือ ขยันหมั่นเพียร ในการปฏิบัติหน้าที่การงาน และการประกอบอาชีพที่สุจริต เป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้านในการทำงาน ที่จะต้องช่วยกันทำนั้นประกอบด้วยใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณา สอดส่อง ตรวจสอบ หาวิธีการที่เหมาะสมที่ดีจัดการและดำเนินการให้ได้ผลดี

4.3.1.2 อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา คือ รู้จักคุ้มครอง เก็บ รักษา โภคทรัพย์และผลงานที่ตนได้ทำไว้ ด้วยความขยันหมั่นเพียรโดยชอบธรรม ด้วยกำลังงานของตนไม่ให้เป็นอันตรายหรือเสื่อมเสีย

4.3.1.3 กัลยาณมิตรตา คบหาคนดีเป็นมิตร คือรู้จักเสวนาคบหาคน ไม่คบไม่เอาอย่างผู้ที่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย เลือกเสวนาศึกษาเยี่ยงอย่างท่านผู้รู้ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้มีความสามารถ ผู้นำเคารพนับถือและมีคุณสมบัติเกื้อกูลแก่อาชีพการงาน

4.3.1.4 สมชีวิตา เลี้ยงชีวิตแต่พอดี คือ รู้จักกำหนดรายได้และรายจ่าย เป็นอยู่พอดีสมรายได้ มิให้ฝืดเคืองหรือฟุ่มเฟือยนัก ให้รายได้เหนือรายจ่าย มีประหยัดเก็บไว้ การใช้จ่ายอย่างฉลาดได้แก่ มีรายได้ รายรับ และรายเหลือ (อง.อภฺฐก. (ไทย) 23/54/341-342)

4.3.2 ชั้นแจ้งจัดสรรทรัพย์ เมื่อหาทรัพย์มาได้แล้ว รู้จักจัดสรรทรัพย์นั้น โดยถือหลักการแบ่งปันทรัพย์เป็น 4 ส่วน หรือที่เรียกว่า โภควิภาค 4 คือ

4.3.2.1 ใช้จ่ายเลี้ยงตน เลี้ยงคนที่ควรบำรุงเลี้ยง และทำประโยชน์ 1 ส่วน

4.3.2.2 ใช้จ่ายเป็นทุนประกอบการงาน 2 ส่วน

4.3.2.3 เก็บไว้ใช้ในคราวจำเป็น 1 ส่วน

4.3.3 ชั้นจับจ่ายกินใช้ ฟังเข้าใจและคำนึงไว้เสมอว่า การที่เพียรพยายามแสวงหา รักษาและครอบครองโภคทรัพย์ไว้นั้น ก็เพื่อจะใช้ให้เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนและคนอื่น ถ้าไม่ใช้ทรัพย์สมบัติให้เกิดคุณประโยชน์แล้ว การหาและการมีทรัพย์สมบัติก็ปราศจากคุณค่าหาความหมายใดๆ มิได้ ดังนั้น เมื่อมีทรัพย์หรือหาทรัพย์มาได้แล้ว ฟังปฏิบัติต่อทรัพย์หนึ่งส่วนแรกในข้อ 2) ตามหลักโภคาทียะ (ประโยชน์ที่ควรถือเอามาจากโภค หรือเหตุผลที่อธิบายควรยึดถือในการที่จะมี หรือครอบครอง โภคทรัพย์) ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ คหบดี ประโยชน์ที่พึงถือเอาจากโภคทรัพย์ 5 ประการนี้ ” (อง.ปญฺจก (ไทย) 22/41/64) คือ

4.3.3.1 บำรุงตัว บำรุงมารดาบิดา บุตรภรรยา และคนในปกครองทั้งหลายให้เป็นสุข

4.3.3.2 บำรุงมิตรสหาย และผู้ร่วมกิจการงานให้เป็นสุข

4.3.3.3 ใช้ปกป้องรักษาสวัสดิภาพ ทำตนให้มั่นคงปลอดภัยจากภัยอันตราย

4.3.3.4 ทำพาลี คือ สละเพื่อบำรุงและบูชา 5 อย่าง ได้แก่ สงเคราะห์ญาติ (ญาติพาลี) ต้อนรับแขก (อดีตพาลี) ทำบุญหรือสักการะอุทิศผู้ล่วงลับ (บุพเพตพาลี) บำรุงราชการด้วยการเสวยภาณี อากร (ราชพาลี) และถวายเทวดา (เทวดาพาลี) คือ ทำบุญอุทิศสิ่งที่เคารพบูชาตามความเชื่อถือ

4.3.3.5 อุปถัมภ์บำรุงพระสงฆ์ และเหล่าบรรพชิตที่ประพฤติปฏิบัติชอบ ผู้ไม่ปรารถนามัวเมา เมื่อได้ใช้โภคทรัพย์ และทำประโยชน์อย่างนี้แล้ว ถึงโกะจะหมดสิ้นไป ก็สบายใจว่าได้ใช้โกะนั้น ให้เป็นประโยชน์ถูกต้องตามเหตุผลแล้ว

ทิวฐัมมิกัตถประโยชน์ จึงเป็นหลักธรรมปฏิบัติ เพื่อบรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในชาติปัจจุบันนี้ หรือในโลกนี้ยังมีหลัก โดยเน้นที่หลักเศรษฐกิจและศีลธรรมชีวิตในโลกปัจจุบัน การดำเนินชีวิตจะต้องมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นและจะต้องปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างหลีกเลี่ยงมิได้ ดังนั้น พระพุทธองค์ จึงตั้งจุดหมายระดับแรกนี้ไว้บนพื้นฐานแห่งชีวิตที่ประกอบประกอบด้วยประโยชน์ อันเป็นหลักธรรมใช้อบรมสั่งสอน และให้ประพฤติปฏิบัติเพื่อประสบความสำเร็จตามจุดหมายปลายทางของการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

## 2.4 บริบทของชุมชนตำบลคำพิ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

บริบทของชุมชนตำบลคำพิ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม จำแนกออกเป็นด้านต่าง ๆ (องค์การบริหารส่วนตำบลคำพิ, 2559) ดังนี้

### 1. ด้านกายภาพ

1.1 ที่ตั้งของหมู่บ้านหรือตำบล ตำบลคำพิ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม อยู่ห่างจากอำเภอนาแก ประมาณ 12 กิโลเมตร และห่างจากจังหวัดนครพนม ประมาณ 80 กิโลเมตร มีอาณาเขต ดังนี้

ทิศเหนือ	มีอาณาเขตติดกับ ตำบลวังยาง กิ่งอำเภอวังยาง
ทิศใต้	มีอาณาเขตติดกับ เทศบาลเมืองนาแก จังหวัดนครพนม
ทิศตะวันออก	มีอาณาเขตติดกับ ตำบลก้านเหลือง
ทิศตะวันตก	มีอาณาเขตติดกับ ตำบลหนองบ่อ

### 1.2 ลักษณะภูมิประเทศ

มีลักษณะเป็นที่ราบสูงและภูเขาด้านทิศใต้ลาดเอียงไปทางทิศตะวันตก พื้นที่บางส่วนเป็นภูเขาหินแกรนิตและต้นน้ำสายเล็กๆ บางส่วนเป็นที่ราบลุ่ม ซึ่งเป็นพื้นที่ทำการเกษตรและเป็นที่อยู่อาศัย

### 1.3 ลักษณะภูมิอากาศ

มี 3 ฤดู ได้แก่ ฤดูร้อน ฤดูฝน และฤดูหนาว

#### 1.4 ลักษณะของดิน

ลักษณะของดินในพื้นที่เป็นดินร่วน ดินเหนียว พื้นราบเหมาะแก่การเพาะปลูกข้าว

ยางพารา

#### 1.5 ลักษณะของแหล่งน้ำ

มีแหล่งน้ำธรรมชาติไหลผ่าน

#### 1.6 ลักษณะของไม้และป่าไม้

ป่าไม้อยู่ในเขตอุทยาน (ภูหินแท่น, ภูเสียว, ภูไม้ไถ่น้อย) ของกรมป่าไม้

### 2. ด้านการเมืองการปกครอง

#### 2.1 เขตการปกครอง

ตำบลคำพี่ ประกอบด้วยจำนวนหมู่บ้าน 9 หมู่บ้าน โดยประชาชนเป็นคนไทย

#### 2.2 การเลือกตั้ง

การเลือกตั้งผู้บริหารและสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล ตามพระราชบัญญัติสภาพตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบลและแก้ไขเพิ่มเติมถึงปัจจุบัน จะมีผู้บริหารท้องถิ่น คือนายกองค์การบริหารส่วนตำบล 1 คน และมีจำนวนสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบล หมู่บ้านละ 2 คน จำนวน 9 หมู่บ้าน รวมเป็น 18 คน

### 3. ด้านประชากร

#### 3.1 ข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนประชากร

ประชากรในตำบลคำพี่ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม มีจำนวนทั้งสิ้น 4,790 คน แยกเป็นเพศชาย 2,396 คน เพศหญิง 2,368 คน สามารถจำแนกได้ตามตารางที่ 2.3

### ตารางที่ 2.3

จำนวนประชากร ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

หมู่ที่	ชื่อหมู่บ้าน	จำนวน ครัวเรือน	ประชากร		
			เพศชาย	เพศหญิง	รวม
1	บ้านคำพื	144	279	302	599
2	บ้านมูลอัน	79	183	159	342
3	บ้านนาฝื่อ	196	360	359	719
4	บ้านบอน	113	228	220	448
5	บ้านคำพืน้อย	107	252	238	490
6	บ้านกลาง	220	427	456	883
7	บ้านมูลอันน้อย	37	84	81	165
8	บ้านนาฝื่อ	168	323	341	664
9	บ้านคำพื	131	245	235	480
	รวม	1,195	2,399	2,391	4,790

#### 3.2 ช่วงอายุประชากร

ประชากรส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน อายุระหว่าง 35-55 ปี

#### 4. สภาพทางสังคม

##### 4.1 การศึกษา

4.2 มีโรงเรียนระดับประถมศึกษา จำนวน 2 แห่ง

4.3 มีโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 1 แห่ง

4.4 มีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กก่อนวัยเรียน จำนวน 4 แห่ง

##### 4.2 การสาธารณสุข

4.2.3.1 มีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จำนวน 1 แห่ง

4.2.2 มีศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน จำนวน 9 แห่ง

#### 5. ระบบบริการพื้นฐาน

##### 5.1 การคมนาคมขนส่ง

มีถนนลาดยางแอสฟัลท์ ถนนคอนกรีตและถนนลูกรัง

##### 5.2 การไฟฟ้า

ประชาชนใช้ระบบไฟฟ้าครบทุกหมู่บ้าน จำนวน 1,195 หลังคาเรือน

##### 5.3 การประปา

ประชาชนใช้น้ำระบบประปาบาดาล ครบทุกหมู่บ้าน



## 6. ระบบเศรษฐกิจ

### 6.1 การเกษตร

ประชาชนส่วนใหญ่ ปรมาณร้อยละ 80 ประกอบอาชีพเกษตรกรรม

### 6.2 การปศุสัตว์

ประชาชนในชุมชน มีการเลี้ยง โค กระบือ ไก่และสุกร

### 6.3 การพาณิชย์และกลุ่มอาชีพ

ภายในชุมชนตำบลคำพิ มีการรวมกลุ่มการพาณิชย์และอาชีพ จำนวน 9 กลุ่ม

## 7. ศาสนา ประเพณีและวัฒนธรรม

### 7.1 ศาสนา

ประชาชนในชุมชน นับถือศาสนาพุทธ

### 7.2 ประเพณี

งานประเพณีสงกรานต์ (สงน้ำผู้สูงอายุ)

### 7.3 ภาษาถิ่น

ประชาชนส่วนใหญ่ ใช้ภาษาไทย

## 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระบุญชู กัลณา (2551.) ศึกษา การวิเคราะห์การศึกษาตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา เถรวาท ผลการวิจัยพบว่า เป้าหมายของชีวิตตามหลักพุทธศาสนา คือ การมีชีวิตอยู่โดยไม่ทุกข์ พร้อมทั้งมีชีวิตเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลแก่สรรพสัตว์และสรรพสิ่ง อีกทั้งเป้าหมายการศึกษาในพระพุทธศาสนายังเป็นสิ่งเดียวกันกับเป้าหมายของชีวิต การศึกษาไตรสิกขาเป็นการศึกษาที่ประเสริฐ การที่จะเข้าใจการศึกษาไตรสิกขาให้ครบกระบวนการนั้น พระพุทธเจ้าได้อธิบายกิจที่พึงทำต่อความจริงอันประเสริฐที่เรียกว่า อริยสัจ 4 ให้ถูกต้องเป็นเบื้องต้นในอริยสัจนั้น มรรคเป็นหลักการที่ชี้แนะให้ปฏิบัติเพื่อไปสู่จุดหมาย (นิโรธ) และมรรคเป็นหลักธรรมอันประเสริฐที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ โดยอาศัยศีล สมาธิและปัญญา ไตรสิกขาอาศัยการศึกษาจากหยาบไปละเอียด โดยเริ่มจากศีล ไปสมาธิและปัญญา มีเป้าหมายของการศึกษาคือ ความพ้นทุกข์ หรือนิพพาน

ศศิวรรณ กำลังสินเสริม (2551) ศึกษา พุทธกระบวนการทัศน์ในการดำเนินชีวิตยุคบริโภคนิยม ผลการวิจัย พบว่า เพื่อให้สังคมไทยมีวิถีชีวิตที่อุดมด้วยปัญญา พึงพาตนเองได้อย่างมีความสุข ความพอเพียง มีภูมิคุ้มกัน รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกรอบตัวและภายในจิตตนได้อย่างชัดเจน ไม่ยึดเอาบริโภคนิยมเป็นจุดหมาย แต่อาศัยเป็นเครื่องมือเพื่อยังชีวิตตนให้อยู่ได้ทั้งกายและจิต ท่ามกลาง

กระแสนิโภคนิยม คนไทยต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตหรือกระบวนทัศน์มาสู่พุทธกระบวนทัศน์ด้วยหลักการนำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้อย่างจริงจัง มีสัมมาทิฏฐิ เพื่อให้สัมมาทิฏฐิเป็นแกนนำในการขับเคลื่อนวิถีชีวิตเข้าสู่กระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา เป็นไปเพื่อสร้างสมดุลให้แก่ชีวิตทั้งด้าน สติ สมาธิและปัญญา โดยอาศัยปัจจัยสองด้าน คือ การคบกัลยาณมิตรและการคิดอย่างถูกวิธีหรือคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีการบริหารจัดการทรัพย์ที่หาได้อย่างมีประสิทธิภาพ พิจารณาถึงคุณค่าแท่ง่อนเสียใช้สอยปัจจัย 4 ด้วยการบริโภคอย่างมีสติ ตามหลักอปัสเสนธรรม ความเป็นอยู่อย่างพอเพียงตามหลักสันโดษ คือยินดีตามมี พอใจตามได้ ตามสมควรแก่เพศ ภาวะและฐานะของตน

สมสุข นิธิอุทัย (2553, น. ก-ข) ศึกษา การพัฒนาเยาวชนตามแนวพุทธในสังคมไทย ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาเยาวชนตามแนวพุทธศึกษา ความหมาย พฤติกรรมเยาวชนตามแนวพุทธ ตามการกระทำ สาเหตุของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเยาวชน อันเป็นผลมาจากการบงการของตัณหา มีเป้าหมายของการพัฒนาเยาวชน 3 ขั้นตอน คือ 1) เป้าหมายในปัจจุบัน 2) เป้าหมายในอนาคต และ 3) เป้าหมายขั้นสูงสุด จุดเริ่มต้นของการพัฒนาของเยาวชนตามแนวพุทธ คือ สัมมาทิฏฐิ การส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของเยาวชนตามแนวพุทธ โดยใช้หลักไตรสิกขา สถาบันทางสังคมเป็นปรโตโมหะ ช่วยส่งเสริมการพัฒนาแนวพุทธให้แก่เยาวชน

สำหรับการพัฒนาเยาวชนในสังคมไทย ศึกษาพฤติกรรมของเยาวชนที่สามารถวัดได้ เป้าหมายของการพัฒนาเยาวชนครอบคลุม 4 ด้าน คือ 1) ไม่เบียดเบียนตนเอง 2) ไม่เบียดเบียนผู้อื่น 3) รับผิดชอบหน้าที่ 4) พัฒนาตนเองและช่วยพัฒนาผู้อื่นและสังคม สาเหตุของพฤติกรรมไม่พึงประสงค์เกิดจากสาเหตุ ทางครอบครัว เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม จุดเริ่มต้นของการพัฒนาเยาวชน คือ การมีทัศนคติที่ดีต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้เยาวชนกระทำพฤติกรรมนั้น การส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในการพัฒนาเยาวชน ได้แก่ การพัฒนาวินัยในตน การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ การพัฒนาความสามารถในการคิด บทบาทของสถาบันทางสังคมมีส่วนในการอบรมสั่งสอน ชัดเจน และเป็นแบบอย่างให้แก่เยาวชน เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงปรารถนา

พัฒนาการของการพัฒนาเยาวชน ตามแนวพุทธในสังคมไทย พบ พัฒนาการของการพัฒนาเยาวชนตามแนวพุทธในเรื่อง ความหมายของพฤติกรรมเยาวชนตามแนวพุทธในสังคมไทย สาเหตุของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ตามแนวพุทธในสังคมไทย จุดเริ่มต้นของการพัฒนาเยาวชนตามแนวพุทธในสังคมไทย เป้าหมายของการพัฒนาเยาวชนตามแนวพุทธในสังคมไทย การส่งเสริมคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามแนวพุทธในสังคมไทย และบทบาทของสถาบันทางสังคมในการส่งเสริมการพัฒนาเยาวชนตามแนวพุทธในสังคมไทย

พระสมชาย ปโยโค (ดำเนิน) (2554, น. ก-ข) ศึกษา ความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามหลัก อริยสัจ 4 ของเยาวชน : ศึกษาเฉพาะกรณีเยาวชนในโรงเรียนท่ามะกาวิทยาคม อำเภอท่ามะกา จังหวัด กาญจนบุรี ผลการวิจัย พบว่า

1. อริยสัจ 4 เป็นหลักการแก้ไขปัญหาชีวิตที่ถูกต้อง และสมบูรณ์ ได้แก่ 1) ทุกข์ คือ สภาพ ปัญหาความคับข้องใจ ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ต้องรู้จักสภาพแห่งปัญหาตามที่เป็นจริง ว่าปัญหาที่ เกิดขึ้นนั้นคืออะไร 2) สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ เมื่อรู้สาเหตุแห่งปัญหาสาเหตุแห่งทุกข์ก็หาวิธีแก้ไขให้ ถูกต้อง 3) นิโรธ คือ ภาวะไร้ทุกข์ พ้นจากทุกข์ สบายกายสบายใจ 4) มรรค คือ ขั้นตอนวิธีปฏิบัติการ หรือการดำเนินการในการแก้ปัญหาและลงมือปฏิบัติตามนั้นอย่างจริงจัง สามารถนำไปเป็นหลักธรรม ในการดำเนินชีวิต และมีความจำเป็นต่อชีวิตประจำวันของทุกคน การจะดำเนินชีวิตที่ดีงาม ปราศจาก ความทุกข์ ความเดือดร้อนทั้งทางกาย วาจา และทางใจได้นั้น ชีวิตต้องมีการฝึกฝนอบรมหรือพัฒนา ตนเอง ผู้ที่ดำเนินชีวิตตามย่อมมีความสุขได้สมบูรณ์

2. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอริยสัจ 4 ของเยาวชนในโรงเรียนท่ามะกาวิทยาคม อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี โดยรวมอยู่ในระดับดี โดยนักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับมรรค มากที่สุด รองลงมาคือ นิโรธ ทุกข์ และสมุทัย ตามลำดับและมีความเข้าใจในการแก้ปัญหาและการพัฒนาตน ตามหลักอริยสัจ 4 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยที่นักเรียนเข้าใจ เรื่องทุกข์ นิโรธ และการปฏิบัติ ตามหลักอริมรรค ในระดับมาก ส่วนการปฏิบัติตามหลักสมุทัย อยู่ในระดับปานกลาง

ฉานวัฒน์ บุญพิทักษ์และคณะ (2562) การพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธของชาวสวนยางพารา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือในภาวะราคายางพาราตกต่ำ” ผลการวิจัยพบว่า เกษตรกรปลูกพืชเชิงเดี่ยวมีพื้นที่การ ปลูกยางน้อยกว่า 15 ไร่ ปรับตัวได้น้อยและได้รับผลกระทบมากที่สุด การใช้ทฤษฎีการปรับตัวของ รอย (Roy's Adaptation Theory) บูรณาการกับพุทธธรรม ภาวนา 4 และหลักธรรม ทัศนะ 5 มิกตละ ภัท เทภรัตตะ สังคหัตถุ 4 โลกธรรม 8 เป็นหลักธรรมสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ด้านคือ 1) ด้าน กายภาพ 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านสังคม และ 4) ด้านปัญญา อันเป็นการพัฒนาปัจเจกบุคคล

พระครูศรีอรรถศาสตร์และพระครูสุตาทภรณ์พิสุทธิ์ (2562) ศึกษา การพัฒนาตนเองตามหลักพุทธ ธรรม ผลการศึกษา พบว่า ตามแนวคิดทางพุทธศาสนาการพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อ ไปสู่ความพอดี หรือการมีคุณภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของ บุคคล กับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเอง มากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธ ธรรมอันประกอบด้วยสาระสำคัญ 3 ประการ คือ 1) ทมะ ได้แก่ การรู้จักข่มใจ ข่มระงับความเคยชินที่ ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสรบเร้า หลอกล่อ ชักนำไปสู่ความเลวร้ายได้ และการฝึกปรับปรุง ตนเอง โดยทำคุณความดี ให้เจริญก้าวหน้า 2) สิกขา คือการศึกษา เพื่อให้รู้แจ้ง รู้จักประโยชน์ มองทุก

อย่างเป็นทางการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองในการดำเนินชีวิต เรียกว่า ไตรสิกขา 3) ภาวนา คือ คำนี้ตรงกับคำว่าพัฒนา ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา สิลภาวนา และ ปัญญาภาวนา เทียบได้กับการพัฒนาทางกาย พัฒนาทางสังคม พัฒนาอารมณ์ และพัฒนาสติปัญญา

พระพิบูลสิน ฌวฑฒโน (เฉลิมรัตน์) (2562, น. ก-ข) ศึกษา การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ ได้แก่ หลักไตรลักษณ์ เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ คือให้ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นทั้งด้านบวกและด้านลบ ยอมรับกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้น โดยยึดถือปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน สุขภาพกาย สุขภาพจิตดี หลักความไม่ประมาท ทำให้ไม่ประมาทในทรัพย์สินใช้ทรัพย์สินให้เกิดประโยชน์ ทำให้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น และหลักบุญกิริยาวัตถุ เป็นหลักธรรมคำสอนที่ประยุกต์ให้เหมาะสม สภาพและปัญหา การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

ปัญหาด้านร่างกายที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุที่พบมากที่สุด คือ ที่เป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย การใช้ร่างกายทำงานมากเกินไป รับประทานอาหารตามใจตนเอง และโรคประจำตัว ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ บางคนกลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวการอยู่คนเดียว บางคนเป็นโรคซึมเศร้า ทำใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ ปัญหาด้านครอบครัวและสังคม ผู้ที่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อย บางคนมีปัญหาทางครอบครัว เป็นตัวแทนของลูกหลานที่ไปทำงานดูแลบ้านทุกอย่างแทน บางคนเจ็บป่วยไปร่วมกิจกรรมของสังคมไม่ได้ ด้านครอบครัวเกิดความขัดแย้งที่ไม่เข้าใจกันระหว่างลูกหลานกับผู้สูงอายุ

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมสำหรับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม พบว่า ความสุขตามหลักพุทธธรรมไม่ได้มุ่งเพียงแค่ให้มนุษย์มีความสุขต่อสุขภาพเท่านั้น แต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม นำหลักพุทธธรรมที่ตนยึดถือปฏิบัติในวิถีชีวิตมาส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านร่างกาย เพื่อขัดเกลากิเลสของตนเอง พยายามบำเพ็ญความดีเพื่อควบคุมรักษาความประพฤติทุกด้านที่มีอยู่ในตัว ป้องกันมิให้ทำความชั่วอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อความสุขในปัจจุบันและหลังจากละโลกนี้ไปแล้ว โดย การปฏิบัติ ดังนี้ 1) การแก้ปัญหาด้านร่างกาย ยอมรับความจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้นทุกคนต้องเป็นเช่นนี้ ไม่ใช่เราคนเดียวที่เป็นเชื่อในกฎแห่งกรรมทำดีได้รับผลดีทำชั่วได้รับผลชั่วไม่ประมาทอดทนปล่อยวาง 2) การแก้ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์รักษาศีลฟังธรรมอดทนอดกลั้นลดความโกรธ ความโลภ เจริญสติ ฟังธรรมช่วยเหลือสังคม 3) การแก้ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว มองโลกในแง่ดี เข้าใจ เห็นใจ ให้เกียรติ ไม่ใส่ร้ายหลีกเลียงปัญหาการขัดแย้ง ให้ทานช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อจุนเจือกัน ยินดีกับ

การทำความดีของผู้อื่นเคารพในความดีของเพื่อนและของครอบครัว และ 4) การแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ไม่ประมาทในการใช้จ่ายทรัพย์ ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น รู้จักประมาณตน ทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย

กล่าวโดยสรุป ประเทศไทยนั้นเป็นสังคมหนึ่งซึ่งยอมรับพระพุทธศาสนา และได้รับการหล่อหลอมจากหลักธรรม คำสอนในพระพุทธศาสนามายาวนาน วิถีชีวิตของคนไทยส่วนใหญ่ตั้งแต่กำเนิดจนถึงตาย จึงเกี่ยวโยงสัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระพุทธศาสนา แต่เมื่อสังคมโลกเปิดกว้างขึ้นทั้งในด้านสื่อสารมวลชน เศรษฐกิจ การเมืองและวัฒนธรรม จึงเป็นเหตุผลสำคัญที่นำพาให้สังคมไทยก้าวเข้าไปสู่กระแสแห่งยุคโลกาภิวัตน์ ส่งผลให้สังคมไทยต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติในหลายๆ ด้านพระพุทธศาสนา จึงเป็นกระบวนทัศน์ใหม่ที่จะสามารถนำหลักการสำคัญที่มีอยู่ในพระไตรปิฎกมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในแบบองค์รวม เพื่อจะทำให้การแก้ปัญหาเป็นไปอย่างครบวงจร อันจะส่งผลดีกับการแก้ไขปัญหาวิกฤติต่าง ๆ วิกฤติการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นล้วนโยงใยถึงกันเป็นลูกโซ่ เป็นปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน เมื่อเกิดวิกฤติขึ้นในด้านใดด้านหนึ่งของสังคมนั้นหมายถึงว่า ผลพวงจากวิกฤตินั้นย่อมกระทบต่อระบบในสังคมนั้นด้วย เช่น บ้านเมืองปัจจุบันเกิดภาวะวิกฤติเพราะเป็นผลกระทบจากภาวะทางเศรษฐกิจทรุดตัว นักการเมือง บุคคลในสังคมหวังที่จะกอบโกยผลประโยชน์เป็นส่วนตัวมากขึ้น ประชาชนอดอยากมากขึ้น จึงเป็นภาวะวิกฤติทางสังคมเมื่อบุคคลในสังคมมีมากขึ้นความเห็นแก่ตัวมากขึ้น สภาพสิ่งแวดล้อมรอบตัวจึงไม่มีคนเอาใจใส่ดูแลจนเกิดเป็นภาวะวิกฤติทางสิ่งแวดล้อม ถึงเวลาแล้วที่สังคมไทยจะต้องนำกระบวนทัศน์ทางพระพุทธศาสนามาปรับใช้ตามความเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างให้ชุมชนคุณภาพชีวิตดีขึ้น

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการดำเนินงานการวิจัยเรื่อง “การใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชนตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม” มีวิธีการดำเนินงานวิจัย ดังนี้

1. ประชากรกลุ่มเป้าหมาย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การตรวจสอบและการวิเคราะห์ข้อมูล
6. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 3.1 ประชากรกลุ่มเป้าหมาย

การวิจัยเรื่อง การใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชนตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม ผู้วิจัยได้แบ่งประชากรกลุ่มเป้าหมาย ออกเป็น 3 กลุ่ม จำนวน 18 คน ดังนี้

- 3.1.1 หัวหน้าครัวเรือนหรือตัวแทนหัวหน้าครัวเรือนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 6 คน
- 3.1.2 ผู้นำชุมชนหรือผู้ใหญ่บ้าน จำนวน 6 คน
- 3.1.3 ตัวแทนเยาวชน อายุไม่เกิน 18 ปี จำนวน 6 คน

#### 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการโดยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structure In – Depth Interview) กับประชากรกลุ่มเป้าหมายแบบเจาะจง ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดกรอบหัวข้อในการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย

- 3.2.1 หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาที่ประชาชนยึดถือปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
- 3.2.2 การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชนด้านการพัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อมในชุมชน

### 3.3 การสร้างเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือที่เป็นข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ (Interview) มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

3.3.1 ร่างข้อคำถามที่จะใช้ในการสัมภาษณ์ จากนั้นนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาชี้แนะปรับปรุงหรือแก้ไข

3.3.2 ปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์และเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พิจารณาความสมบูรณ์

3.3.3 นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องสมบูรณ์และนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

### 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชนตำบลคำพิ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม (Field Survey) ตามขั้นตอนดังนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพผู้วิจัยได้ออกแบบวิธีการเก็บข้อมูลเพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่สมบูรณ์และมีความน่าเชื่อถือในระดับสูง โดยใช้การสัมภาษณ์ แบบกึ่งทางการและ คำถามที่ใช้จะเป็นเพียงแนวทางในการสัมภาษณ์ เพื่อศึกษา การดูแลที่สาธารณประโยชน์โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.4.1 ขออนุญาตจากคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ถึงประชากรกลุ่มเป้าหมาย

3.4.2 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีวิธีการเก็บข้อมูลดังนี้

#### 3.4.2.1 การสัมภาษณ์

1) ก่อนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะสนทนาเพิ่มสร้างความคุ้นเคยกับกลุ่มเป้าหมาย โดยแจ้งวัตถุประสงค์ขอการสัมภาษณ์ ขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงในขณะที่สัมภาษณ์พร้อมทั้งอธิบายเหตุผลที่ต้องใช้เครื่องบันทึกเสียงในขณะที่สัมภาษณ์

2) ลักษณะการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะใช้วิธีในลักษณะพูดคุย สนทนาและจับประเด็นต่าง ๆ ให้ได้ตามประเด็นคำถามที่ต้องการ โดยไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับของข้อคำถามในการสัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยจะเชื่อมโยงการสัมภาษณ์เพื่อให้ได้คำตอบตรงตามประเด็นที่ต้องการ

3) หลังการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะเก็บรายละเอียดสิ่งที่ได้จากเครื่องบันทึกเสียงจากปฏิกิริยาของผู้ให้สัมภาษณ์และตั้งข้อสังเกตต่าง ๆ ที่ได้เห็นจากการสัมภาษณ์ เพื่อจดบันทึกสิ่งที่ได้ในแต่ละข้อ และจัด วัน เดือน ปี รายละเอียดของผู้ให้สัมภาษณ์ เพื่อไม่ให้เกิดความสับสนเมื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล

3.4.2.2 การสังเกต ผู้วิจัยใช้วิธีการสังเกตโดยเข้าไปมีส่วนร่วมเป็นสมาชิกของชุมชน ประพฤติตนเหมือนสมาชิกคนหนึ่ง ในชุมชน โดยสังเกต จดจำ สอบถามและจดบันทึกข้อมูลที่น่าสนใจ นำมาวิเคราะห์ เรียบเรียง สรุปและเขียนรายงาน

### 3.5 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการจดบันทึกการสัมภาษณ์ กลุ่มเป้าหมายมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล ใช้วิธีการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Inductive Analysis) โดยกำหนดขั้นตอนการวิเคราะห์ ดังนี้

3.5.1 นำข้อมูลที่ได้อ่านเรียบเรียงในรูปแบบของข้อความ โดยการจัดกลุ่มประเด็น (Grouping)

3.5.2 ทำการวิเคราะห์ตามประเด็นของข้อมูล โดยการอธิบายความ (Explanation) และการตีความข้อมูล (Interpretation) ที่ได้โดยเชื่อมโยงกับทฤษฎีที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์

3.5.3 อภิปรายผลพร้อมพรรณนาความ (Description) ข้อมูลตามทฤษฎีและปรากฏการณ์เพื่อสร้างข้อสรุปและข้อเสนอแนะ

### 3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

การทำวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ทำการศึกษาใน 2 วิธีคือ ศึกษาจากเอกสารต่างๆ และการสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นฐานในการนำเสนอและการอ้างอิง เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

3.6.1 ศึกษาเอกสาร (Documentary - Research) จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) คือ หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกอันเป็นแหล่งข้อมูลที่เป็นหลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ทั้งภาษาบาลีและภาษาไทย คือ อริยสัจ 4 หลักเบญจศีล หลักไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 การวัชรธรรม อคติ 4 ขันติ โสรัจจะ อิทธิบาท 4

3.6.2 ศึกษาเอกสารจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ เอกสาร งานวิจัย หนังสือที่นักปราชญ์ทั้งหลายเขียนไว้ และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

3.6.3 ศึกษาข้อมูลภาคสนาม จะใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง โดยใช้บุคคลที่เป็นตัวแทนชุมชน ในตำบลกำแพง อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ จำนวน 18 คน



## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัย การใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย คือ เพื่อศึกษาแนวทางการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม และเพื่อศึกษาข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้พระพุทธศาสนาของคนในชุมชน ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม โดยผู้วิจัยจะได้นำเสนอผลการวิจัย ดังนี้

1. ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 4.1 ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการประมวลผลข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง จากกลุ่มเป้าหมาย ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาแนวทางการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้พระพุทธศาสนาของคนในชุมชน ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

#### 4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาแนวทางการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม เป็นการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง จากกลุ่มเป้าหมาย ผู้ให้ข้อมูล ผลการสัมภาษณ์ ปรากฏดังนี้

## กลุ่มที่ 1 ผลการสัมภาษณ์ ตัวแทนหัวหน้าครัวเรือนในหมู่บ้าน

### คนที่ 1 เพศหญิง

1. ท่านรู้จักคำว่า “หลักธรรม” ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

ตอบ รู้จัก เป็นคำสอนที่พระพุทธเจ้าใช้สั่งสอนอุบาสก อุบาสิกา และคนทั่ว ๆ ไป

ทุกคน

2. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลักธรรมใดมาใช้เป็นแนวทางใน

การพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตอบ ในชีวิตประจำวันก็นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้อย่างเป็นประจำ คือ สีล 5

3. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนา

คุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ 1 นำศีล 5 มาใช้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทุกข้อ ข้อ 1 ห้ามฆ่าสัตว์ จะหลีกเลี่ยงการฆ่าสัตว์ทุกชนิดเท่าที่จะทำได้ ข้อ 2 ห้ามลักทรัพย์ ข้อนี้ผิคิดทั้งกฎหมาย ผิดทั้งศีลธรรม จะไม่ทำเลย ข้อ 3 ห้ามประพฤติดิฉันในกาม ข้อนี้ไม่ผิได้อยู่แล้ว เนื่องจากอายุมากแล้ว ข้อ 4 ห้ามพูดปด รวมทั้งพูดจาต่อเสียดผู้อื่น ก็ไม่ทำ ข้อ 5 ห้ามดื่มของมึนเมา ก็ไม่มี ไม่ดื่ม

ตอบ 2 นำหลักการปฏิบัติตามศีล 5 มาใช้ในการสั่งสอนลูกหลาน ไม่ให้ประพฤติดิฉันในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่ควร เช่น การลักทรัพย์ การดื่มของมึนเมา หรือการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

ตอบ 3 มีการฝึกนั่งสมาธิ สวดมนต์ ทำวัตรเย็น โดยเฉพาะวันพระ

4. เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตแล้ว

ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ตอบ เมื่อนำเอาหลักศีล 5 มาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันแล้ว รู้สึกว่า ชีวิตมันดีขึ้น ใจสงบ ขอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายได้ อย่างการเจ็บ การปวดขา ก็หาย เวลานั่งนาน ๆ ก็ไม่ปวด

5. ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการ

พัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทำให้เกิดผลดีต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจเมื่อเรามีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ก็สมควรที่เราที่นับถือศาสนาพุทธทุกคนต้องยึดถือยึดปฏิบัติ เพราะมันช่วยให้คุณภาพชีวิตเราดีขึ้น

### คนที่ 2 เพศหญิง

1. ท่านรู้จักคำว่า “หลักธรรม” ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

ตอบ รู้จัก เพราะทุกวันนี้ก็ปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า หลักธรรมก็คือแนวทางการปฏิบัติตนตามที่พระพุทธเจ้าสอนไว้

2. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลักธรรมใดมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตอบ ใช้ศีล 5 มาเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

3. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ 1 การนำศีล 5 มาเป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตของตนเองนั้น ก็คือการปฏิบัติตามข้อห้ามของศีล 5 โดยเฉพาะข้อลักทรัพย์ กับข้อห้ามดื่มของมึนเมา 2 ข้อนี้จะไม่ทำเลย เพราะการลักทรัพย์ ทำให้เราติดคุกได้ เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีต่อลูกหลาน การดื่มของมึนเมาก็ส่งผลเสียต่อสุขภาพ รวมถึงทำให้เสียเงินโดยเปล่าประโยชน์ด้วย

ตอบ 2 ใช้สอนลูกหลาน ให้ประพฤติ ปฏิบัติตนตามครรลองคลองธรรม จะได้เป็นคนดี มีแต่คนให้ความเมตตา

4. เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตแล้ว ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ตอบ 1 จิตใจสงบขึ้น มีความสบายใจ จิตใจปลอดโปร่ง มีความสุข ทำใจให้ปล่อยวาง ไม่ยึดติดกับทุกข์ที่เกิดขึ้น

ตอบ 2 ลูกหลานที่เกรง คิ้มเหล้าเมายา ก็มีความประพฤติที่ดีขึ้นเพราะเราให้ข้อคิดในเรื่องที่ถูกที่ควร ยกเหตุผลทั้งทางโลกและทางธรรมให้ลูกหลานได้เข้าใจ

5. ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเมื่อปฏิบัติแล้วมันก็ส่งผลดีต่อจิตใจ เกิดความสบายใจ ก็ควรที่จะปฏิบัติให้ได้อย่างน้อย ๆ ก็ปฏิบัติตามศีล 5 แล้วก็สวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำทุกวัน เหมือนคำที่พ่อแม่เคยสอนมาว่า “วันสีลบิให้ละ วันพระบิให้ขาด”

### คนที่ 3 เพศหญิง

1. ท่านรู้จักคำว่า “หลักธรรม” ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

ตอบ รู้จัก รู้จักจากการบรรยายของพระสงฆ์ที่วัด หรือเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

2. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลักธรรมใดมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตอบ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ก็มีการนำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้แบบกลางๆ เพื่อให้ไม่ให้ตนเองเป็นทุกข์กับการปฏิบัติที่เคร่งเกินไป ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ที่ใช้เป็นประจำคือ สิล 5 เพราะเป็นเรื่องพื้นฐานของการดำรงชีวิต

3. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ 1 การใช้หลักธรรมมาเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันของตนเอง

ตอบ 2 ใช้ในการสอนลูกหลาน ให้เป็นคนดี ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด ไม่ลักทรัพย์ เพราะจะทำให้ได้รับโทษทางกฎหมายด้วย

ตอบ 3 สอนให้รู้จักรักษาวล สงวนตัว ไม่ใจเร็วด่วนได้ ไม่ชิงสุกก่อนห่ามเพราะมีแต่ผลเสีย ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย

4. เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตแล้ว ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ตอบ ชีวิตมีคุณภาพดีขึ้น เพราะ ครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เข้าใจกันมากขึ้น จากที่เคยไม่สนใจ ไม่ใส่ใจความรู้สึกกันเท่าที่ควร เป็นเพราะเมื่อได้ปฏิบัติตนตามหลักศีล 5 แล้ว ทำให้ใจสงบมากขึ้น มีการนำเอาหลักธรรมทางศาสนาอื่นๆ เข้ามาใช้ร่วมด้วย อย่างเช่น หลักเมตตาธรรม ทำให้เราไม่ดูถูกเหยียดหยามคนอื่น

5. ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ ควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เมื่อมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องก็จะทำให้จิตใจสบาย มีความสงบสุขทางใจ

คนที่ 4 เพศหญิง

1. ท่านรู้จักคำว่า “หลักธรรม” ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

ตอบ รู้จัก เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นสิ่งที่เราเคยปฏิบัติตามคำสอนของปู่ย่าตายาย

2. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลักธรรมใดมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตอบ ใช้หลักศีล 5 เพราะเป็นหลักการปฏิบัติขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิตประจำวัน

3. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ 1 ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันเป็นประจำ ไม่พูดโกหก ไม่ลักทรัพย์ ไม่ดื่มของมึนเมา

ตอบ 2 ใช้ในการดัดนิสัย สั่งสอนลูกหลานให้เห็นถึงผลของการปฏิบัติ ผลของการไม่ปฏิบัติตามหลักศีล 5

4. เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตแล้ว ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ตอบ 1 ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง เนื่องจากเราไม่ได้ดื่มเหล้า ไม่ได้สูบบุหรี่ ไม่ได้ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

ตอบ 2 ทำให้จิตใจสงบ ไม่มีความอิจฉา ริษยาผู้อื่น

ตอบ 3 รู้จักการทำบุญ ทำทาน และการแบ่งปัน ทำให้ใจเป็นสุข อยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข

5. ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ ควรปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อที่จะทำให้คุณภาพชีวิตในครอบครัวดีขึ้นจากการปฏิบัติตน ลดการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัวได้

คนที่ 5 เพศหญิง

1. ท่านรู้จักคำว่า “หลักธรรม” ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

ตอบ รู้จัก เป็นวิธีการปฏิบัติตัวในเรื่องต่างๆ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า

2. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลักธรรมใดมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตอบ นำเอาหลักศีล 5 มาใช้เป็นประจำทุกวัน อย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องมาเป็นเวลาหลายปี

3. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ เอามาเป็นหลักในการดำรงชีวิตประจำวัน โดยอยู่บนความไม่ประมาทในทุกเรื่อง

4. เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตแล้ว ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ตอบ เมื่อปฏิบัติตามศีล 5 ร่วมกับการนั่งสมาธิ สวดมนต์ ภาวนาทุกวันแล้วรู้สึกว่าจิตใจสงบมากยิ่งขึ้น มีความสบายใจ ไม่วิตกกังวล ไม่เป็นทุกข์ใจ

5. ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ การนำเอาหลักธรรมมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อให้ได้ผลดี เราควรศึกษาและทำความเข้าใจกับหลักธรรมก่อนว่าหมายถึงอะไร เมื่อปฏิบัติตามแล้วจะได้ผลอย่างไร

คนที่ 6 เพศหญิง

1. ท่านรู้จักคำว่า “หลักธรรม” ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

ตอบ รู้จัก เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า

2. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลักธรรมใดมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตอบ ใช้ศีล 5 ในชีวิตประจำวัน

3. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ 1 ใช้ศีล 5 ในชีวิตประจำวัน ละเว้นจากการกระทำผิดศีล 5 โดยเฉพาะข้อ 1 เมื่อเราไม่ได้ฆ่าสัตว์ เราก็ไม่รู้สึกผิด จิตใจเราก็สงบสุข ข้อ 2 เราไม่ลักทรัพย์ เราก็ไม่ทุกข์ ไม่ถูกดำเนินคดีทางกฎหมายด้วย

ตอบ 2 ใช้สอนลูกหลาน ให้รู้จักและละอายต่อการกระทำที่ผิดศีล 5 ให้รู้จักเป็นผู้ที่ “อยู่ในศีล กินในธรรม” ไม่ทำตัวนอกกลุ่มนอกทาง

4. เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตแล้ว ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ตอบ 1 ทำให้เกิดการยอมรับในความเจ็บปวดของร่างกายตนเองระหว่างการนั่งภาวนา และสามารถมองผ่านความเจ็บปวดนั้นไปได้ เพราะมีจิตที่สงบมองผ่านความเจ็บปวดนั้นได้

ตอบ 2 เกิดความภาคภูมิใจ เมื่อนำหลักศีล 5 มาใช้สอนลูกหลานแล้ว ทำให้ลูกหลานเกิดความละอาย ไม่กล้าทำผิดศีล 5 ชีวิตเขาก็ประสบความสำเร็จ เราก็ภูมิใจ ตื้นตันใจ

5. ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ ให้ทุกคนรอบครัวปฏิบัติตามศีล 5 ให้ได้โดยเฉพาะวันพระ หลังจากนั้นเมื่อมีโอกาสก็คอยรับศีล 8 ปฏิบัติตามศีล 8 จะทำให้ชีวิตมีความสุข มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

กลุ่มที่ 2 ผลการสัมภาษณ์ตัวแทนผู้นำชุมชน

คนที่ 1 เพศชาย

1. ท่านรู้จักคำว่า “หลักธรรม” ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

ตอบ รู้จัก คือเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าใช้สั่งสอนมนุษย์ทั้งหลายและก็เป็นเหมือนมรดกตกทอดที่ปู่ย่าตายายใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตรวมทั้งเป็นหลักในการสอนลูกสอนหลานมาในทุก ๆ รุ่นจนถึงรุ่นเราเราก็ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เอาไว้อย่างดีเดือนลูกหลานไม่ได้ทำให้สิ่งที่ไม่ดีรวมถึงตัวเราเองด้วย

2. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลักธรรมใดมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตอบ ใช้หลักศีล 5 จรรโลงชีวิตประจำวัน

3. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ นำเอาศีล 5 ทุกข้อมาพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยการปฏิบัติตามศีลทุกข้อ 1-5 การพูดต้องพูดในสิ่งที่ดี ต้องไม่โกหก ไม่ประพฤตินอกใจ ไม่ดื่มสุรา การถือศีล 5 ช่วยใช้เลิกดื่มสุรา เมื่อก่อนดื่มสุราแล้วทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท ทำให้เราช่วยแก้ไขปัญหาให้ชาวบ้านไม่ได้ และทำให้เกิดปัญหาครอบครัวจึงเลิกเด็ดขาด จนถึงปัจจุบันทำให้ชีวิตในครอบครัวดีขึ้น ใช้หลักธรรมภายใต้หลักศีล 5 ในการเป็นตัวอย่างดี คือข้อ 2 ข้อ 1 จะไม่ฆ่าสัตว์ใหญ่ที่มีบุญคุณต่อเรา เช่น วัว ควาย แต่จำพวกที่เป็นอาหารก็มีบ้างเช่น กุ้ง หอย ปู ปลา ก็จำเป็นต้องทำ

4. เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตแล้ว ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ตอบ ดีขึ้นเนื่องจากประโยชน์ของการใช้ศีล 5 ทำให้เป็นที่ยอมรับในหมู่บ้านให้เป็นแบบอย่างที่ดีต่อเยาวชน รวมถึงเป็นวิทยากรในการพูดเพื่อให้ข้อคิดในการปฏิบัติตามหลักศีล 5 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชน ผู้สูงอายุ

5. ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ นำเอาหลักคำสอนของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ร.9 มาปฏิบัติอยู่อย่างพอเพียงปลูกในสิ่งที่เรากิน กินในสิ่งที่เราปลูก ปันส่วนที่เหลือแก่เพื่อนบ้านตามหลักของพรหมวิหาร 4

คนที่ 2 เพศชาย

1. ท่านรู้จักคำว่า “หลักธรรม” ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

ตอบ รู้จัก หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาก็เหมือนเครื่องที่คอยย้ำเตือนไม่ให้เราทำในสิ่งที่ไม่มีไม่งามอย่างเช่น ห้ามไม่ให้เราทำบาป ถ้าใครทำบาปคนนั้นก็จะต้องได้รับโทษทางกฎหมายรวมทั้งรับโทษตามกฎหมายแห่งกรรม ทำให้เรากลัวที่จะไม่ทำบาป

2. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลักธรรมใดมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตอบ ใช้หลักศีล 5 เป็นหลักในการดำเนินชีวิตคือ ข้อ 5 เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวหลัก ๆ

3. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านครอบครัว เนื่องจากสามารถลดการดื่มสุราลงได้ ทำให้ครอบครัวสามารถประหยัดรายจ่ายในส่วนการซื้อสุรา รวมถึงการเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ชาวบ้านและเยาวชนในหมู่บ้านได้

4. เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตแล้ว ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ตอบ คุณภาพชีวิตดีขึ้นในส่วนของครอบครัว มีสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดีขึ้น มีการพูดคุยกันมากขึ้น รายจ่ายลด รายได้เพิ่ม เนื่องจากการลด ละ เลิกการดื่มสุรา

5. ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ การปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไม่มีทางทำให้ชีวิตของคนเราตกต่ำหรือตกอับ สำหรับการบริหารงานองค์กรต่างๆ หากใช้หลักศีล 5 ร่วมกับหลักคุณธรรมแล้วรับรองว่าองค์กรไปรอดประสบความสำเร็จทุกอย่าง



### คนที่ 3 เพศชาย

1. ท่านรู้จักคำว่า “หลักธรรม” ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

ตอบ รู้จัก ธรรมะเป็นเหมือนที่ฟังทางจิตใจอีกอย่างหนึ่งของคนเรา เช่นเวลาที่เรามีความทุกข์ใจแน่นอนเรามักจะนึกถึงหลักธรรมคำสั่งสอนที่เราเคยได้ยินมาจากวัดหรือจากสื่อออนไลน์ต่าง ๆ ก็ทำให้เรามีกำลังใจที่จะต่อสู้ต่อไปดังนั้นจึงเป็นเหมือนที่ฟังทางจิตใจ

2. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลักธรรมใดมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตอบ ใช้ศีล 5 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทำให้ผู้ที่เคยดื่มสุรบางคนที่แนะนำก็เลิกได้ คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นใช้ศีลทุกข้อ โดยค่อยๆปฏิบัติพอปฏิบัติบ่อยๆก็เป็นความเคยชิน โดยยังไม่มีหน่วยงานของรัฐมาสนับสนุนโดยส่วนตัว เข้าอบรมศีล 5 ไปปฏิบัติธรรม เข้ากัมมัฏฐานประจำ

3. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ 1 ใช้หลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนิกๆ เกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติชีวิตโดยนำมาใช้กับตนเอง ครอบครัวและชุมชน

ตอบ 2 ใช้ศีล 5 เข้าไปเผยแพร่เพื่อให้ความรู้กับประชาชน ในพื้นที่เนื่องจากเป็นหมู่บ้านศีล 5 ร่วมกับโครงการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโครงการกองทุนแม่แห่งแผ่นดิน โครงการ to be Number One

4. เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตแล้ว ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ตอบ คุณภาพชีวิตดีขึ้น ทั้งในส่วนของสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้นเนื่องจากงดดื่มสุรา ส่วนสุขภาพใจก็ดีขึ้น สงบ สบายใจมากขึ้น ไม่เป็นทุกข์ เพราะรู้จักการเจริญภาวนา ทำให้ใจให้ปล่อยวางได้

5. ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ การที่จะให้ผู้อื่นปฏิบัติตามได้ตัวเราเองต้องปฏิบัติทำเป็นแบบอย่างก่อน เบื้องต้นผู้นำต้องมีความเสียสละในการนำพาปฏิบัติ

#### คนที่ 4 เพศชาย

1. ท่านรู้จักคำว่า “หลักธรรม” ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

ตอบ รู้จัก หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาก็เหมือนเป็นกรอบอีกอย่างหนึ่งที่ไม่ให้เราทำในสิ่งที่ไม่ดีเป็นเหมือนสิ่งที่ยึดเหนี่ยวใจเราเสมอเมื่อเราจะทำให้สิ่งที่มันผิดขณะเดียวกันก็เป็นเหมือนเครื่องจรรโลงจิตใจให้เรามีที่ยึดเหนี่ยวในการที่จะดำเนินชีวิตในทุก ๆ วัน

2. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลักธรรมใดมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตอบ ให้หลักคุณธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน ใช้ศีล 5 เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะวันพระ

3. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ ใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชนที่หลงทางไปกับสิ่งอบายมุข โดยอาศัยจากประสบการณ์ของตนเองที่สามารถลด ละ เลิก ไม่ข้องเกี่ยวกับอบายมุขทั้งหลายได้

4. เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตแล้ว ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ตอบ คุณภาพชีวิตดีขึ้นเนื่องจากการนำหลักศีล 5 มาช่วยทำความเข้าใจโดยเฉพาะข้อที่ 5 คือ ซื่อให้เห็นถึงโทษ เช่น ทำให้เสียค่าใช้จ่าย เสียสุขภาพและได้รับการยอมรับเป็นอย่างดี

5. ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ เลือกใช้หลักธรรมให้ตรงตามความต้องการ เช่น หลักธรรมที่ใช้ในการปกครอง บริหารหมู่บ้าน คือหลัก พรหมวิหาร 4 เป็นเหมือนการชี้แนวทางในการปฏิบัติตัวกับเพื่อนร่วมงานได้เป็นอย่างดีเยี่ยม

#### คนที่ 5 เพศชาย

1. ท่านรู้จักคำว่า “หลักธรรม” ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

ตอบ รู้จักหลักธรรมก็เป็นเหมือนคำบอกคำสอนที่พ่อแม่ได้บอกสอนเรามาตั้งแต่เด็ก ๆ ว่าทำดีก็ย่อมได้ดีทำชั่วก็ย่อมได้ชั่วก็ยึดเอาคำนี้มาคอยเป็นเครื่องเตือนใจตัวเองตลอดเวลาว่าเราต้องทำดีถึงจะได้ดีตามที่ศาสนาสอนเราเอาไว้

2. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลักธรรมใดมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตอบ ใช้ศีล 5 เป็นหลักในการดำรงชีวิต

3. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ 1 การใช้หลักธรรมพรหมวิหาร 4 มาเป็นที่ยึดถือในการประพฤติตนเองอยู่เสมอ

ตอบ 2 ใช้หลักศีล 5 นับตั้งแต่ข้อที่ 1-5 คือไม่ฆ่าสัตว์ เว้นแต่เราจะเอามาทำเป็นอาหาร ไม่ลักขโมยไม่เกิดความโลภอย่างได้ของคนอื่นมาเป็นของตัวเอง ไม่ประพฤติผิดในกามคือคิดใส่ใจเราถ้ามีคนอื่นมาคิดไม่ดีกับคู่รักของเราจะเป็นอย่างไร ไม่พูดเท็จ คือการพูดในสิ่งที่ดีที่เป็นประโยชน์ พูดแต่ความจริง ไม่ดื่มสุรา ไม่เข้าไปยุ่งกับสิ่งเสพติดทั้งหลาย

4. เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตแล้ว ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ตอบ คุณภาพชีวิตดีขึ้น ทั้งส่วนของร่างกายและจิตใจ ทำให้เรายอมรับในการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้ ส่วนจิตใจก็เป็นสุขมากยิ่งขึ้น เนื่องจากจิตเราได้ฝึกให้รู้จักการสงบ ทำให้เราไม่วิตกกังวล ทำใจนิ่งเฉยได้

5. ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ การจะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นได้ในปัจจุบันนี้ ควรใช้หลักการอดทน เพราะทุกอย่างที่ต้องทำก็ต้องอาศัยความอดทนบางครั้งมีทั้งการยอมรับและไม่ยอมรับดังนั้นตัวเราต้องมีขันติชีวิตก็จะเจอกับสิ่งที่ดี ๆ

คนที่ 6 เพศชาย

1. ท่านรู้จักคำว่า “หลักธรรม” ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

ตอบ รู้จัก หลักธรรมเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ใช้สอนและปกครองสาวกดังนั้นเราเกิดเป็นคนพุทธหลักธรรมจึงเป็นเหมือนหลักคำสอนที่ช่วยให้เราเป็นคนดีของสังคมขององค์กร และเป็นคนดีของครอบครัว

2. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลักธรรมใดมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตอบ ใช้ศีล 5 ใช้ในการปกครองหมู่บ้านซึ่งเป็นหมู่บ้านศีล 5

3. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ การนำศีล 5 มาปฏิบัติจริง เช่น ก่อให้เกิดความรักความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันลดการทะเลาะวิวาท ลดการดื่มสุรา งคเหล้าเข้าพรรษา ลดอบายมุข การลักทรัพย์ขโมย น้อยลงภายในหมู่บ้านได้ ทำให้คุณภาพชีวิตของประชาชนในหมู่บ้านดีขึ้น

4. เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตแล้ว ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ตอบ ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามศีล 5 ทำให้เกิดสิ่งที่ดี ๆ ในครอบครัว คุณภาพชีวิตดีขึ้นอีกทั้งเราเป็นผู้ที่เราต้องเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูกหลานลูกบ้านเมื่อเขาเห็นเราเป็นตัวอย่างที่ดี ลูกบ้านก็ทำตาม เห็นได้ชัดในเรื่องของสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้นเป็นผลดีที่เราทำตามศีล 5 มาใช้ใน ชีวิตประจำวันอย่างเป็นปกติ

5. ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการ พัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ ควรมีการทำนุบำรุงศาสนาสืบไป เพราะการนำหลักธรรมมาใช้ในการ ชีวิตประจำวันได้เป็นสิ่งที่ดี ขณะเดียวกันก็เป็นการทำนุบำรุงรักษาไว้ของศาสนาตลอดจนช่วยลูกชั่ว หลานสืบไป

กลุ่มที่ 3 ผลการสัมภาษณ์ตัวแทนวัยรุ่น

คนที่ 1 เพศหญิง

1. ท่านรู้จักคำว่า “หลักธรรม” ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

ตอบ รู้จัก เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า

2. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลักธรรมใดมาใช้เป็นแนวทางใน การพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตอบ ใช้หลักศีล 5 เป็นหลัก โดยเฉพาะข้อ 2 คือ ห้ามลักทรัพย์ ส่วนข้ออื่น ๆ ก็ ใช้ตามสถานการณ์ แล้วก็ใช้หลักของความขยันหมั่นเพียร ความอดทน ตั้งใจทำในสิ่งที่ทำ

3. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนา คุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ นำมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตส่วนของการเรียนมากที่สุด เพราะเมื่อเรา ปฏิบัติตามศีลแล้วก็จะทำให้เกิดสมาธิ เมื่อเราสามารถฝึกสมาธิได้แล้ว สิ่งที่จะเกิดตามมาก็คือปัญญา รู้จักรับผิดชอบชีวิต

4. เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตแล้ว ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ตอบ ทำให้มีสมาธิมากขึ้น ละอายต่อการทำบาป ละอายต่อการโกหก ทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิในการอ่านหนังสือมากขึ้น

5. ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจะช่วยทำให้คุณภาพชีวิตของเราดีขึ้น เมื่อปฏิบัติแล้วก็มีแต่ความสบายใจ ไม่มีบาปติดตัว

คนที่ 2 เพศหญิง

1. ท่านรู้จักคำว่า “หลักธรรม” ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

ตอบ รู้จัก เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า

2. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลักธรรมใดมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตอบ ใช้หลักฆราวาสธรรม 4 มาเป็นหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะมันเป็นหลักที่จะทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

3. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตด้วยการใช้หลักฆราวาสธรรม 4 ในข้อ สัจจะ ที่หมายถึง ความซื่อสัตย์สุจริต ส่วนข้ออื่น ๆ เราก็ปรับใช้ตามสถานการณ์ เช่น ขันติ ที่ฝึกให้เราอดทน ต่อการนิทาว่าร้ายจากคนอื่น อดทนกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตทั้งปัญหาครอบครัว ปัญหาเรื่องเรียน ปัญหาเรื่องเพื่อน ทม ที่ฝึกให้เราข่มใจตนเองในเรื่องที่ไม่ดี เป็นการยับยั้งชั่งใจตนไม่ให้ประพฤติดนในสิ่งที่ไม่ดี ทำให้เราพัฒนาสติปัญญาของเราได้ จาคะ ที่ฝึกให้เราสละซึ่งกิเลส ไม่คั่นรันทะไขว่คว้าในเรื่องต่าง ๆ ที่ไม่เก็นตน และรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น ไม่เห็นแต่ตัวเองมากจนเกินไป

4. เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตแล้วท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ตอบ เมื่อนำเอาหลักฆราวาสธรรม 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันแล้วทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น คือ 1) เมื่อเรามีความซื่อสัตย์ มีความจริงใจต่อผู้อื่น รับก็จะได้รับความจริงใจจากผู้อื่นเช่นกัน 2) เมื่อเรารู้จักการข่มใจตนเองได้ เราก็จะรู้จักรับผิดชอบชีวิต ทำให้ข่มใจตนไม่ให้ทำความผิดได้ ปัญหาต่าง ๆ ก็ไม่ตามมาจากการกระทำความผิด 3) เมื่อเรามีความอดทนในขณะที่เราอยู่กับเพื่อน มีเรื่องไม่พอใจกับเพื่อน เราก็สามารถพูดคุย ปรับความเข้าใจกับเพื่อนได้โดยไม่ต้องทะเลาะกัน 4) ทำให้เราเป็นคนดี อยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

5. ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ นอกจากการปฏิบัติตนตามหลักธรรมาวัตรแล้ว ควรปฏิบัติตามศีล 5 ด้วย เนื่องจากเป็นศีลเบื้องต้น เป็นศีลพื้นฐานในการดำเนินชีวิตประจำวัน

คนที่ 3 เพศหญิง

1. ท่านรู้จักคำว่า “หลักธรรม” ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

ตอบ รู้จัก เป็นธรรมของพระพุทธเจ้า

2. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลักธรรมใดมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตอบ ใช้หลักพรหมวิหาร 4 คือหลักธรรมสำหรับผู้ใหญ่ ผู้ปกครองที่นำมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน ในการปกครองบุตรหลาน

3. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ มีการนำเอาหลักพรหมวิหาร 4 มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ หลักของความเมตตา เมื่อเรามีความเมตตาต่อสรรพสิ่งแล้ว ไม่ว่าคนหรือสัตว์ เราย่อมมีใจที่สงบ มีความสุขกับการที่เราได้ช่วยเหลือผู้อื่น หรือ เราสามารถนิ่งเฉย วางเฉยต่อสิ่งที่ผู้ที่ไม่หวังดีกับเราแสดงกับเราได้ เราก็มีความสุข ไม่เป็นทุกข์ ไม่อิจฉาผู้ที่ได้ดีกว่าเรา

4. เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตแล้ว ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ตอบ คุณภาพชีวิต ด้านจิตใจดีขึ้นมาก เพราะเรามีความสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่ เราไม่ฝันรอนอยากจะมีสิ่งของใหม่ ๆ เหมือนคนอื่น เราไม่เป็นทุกข์เมื่อเห็นคนอื่นประสบความสำเร็จ แต่เรามีความสุขที่ได้แสดงความยินดีกับผู้ที่ประสบความสำเร็จ

5. ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ ทุกคนที่นับถือศาสนาพุทธ ควรมีการปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เป็นการเสริมสร้าง เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง

คนที่ 4 เพศหญิง

1. ท่านรู้จักคำว่า “หลักธรรม” ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

ตอบ รู้จัก หลักธรรมก็คือคำสอนของพระพุทธเจ้า

2. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลักธรรมใดมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตอบ ใช้หลักของศีล 5 โดยเฉพาะข้อ 2 คือการห้ามลักทรัพย์ เพราะผิดทั้งกฎหมายและผิดทั้งศีล

3. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ นำหลักธรรมมาพัฒนาคุณภาพชีวิต ในส่วนของกรอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมให้มีความสุข คือ การนำเอาศีล 5 มาปฏิบัติในทุก ๆ ข้อ เช่น ข้อ 4 ห้ามพูดเท็จ ห้ามพูดต่อเสียดในการที่เราอยู่ร่วมกับผู้อื่นแล้ว หากเราพูดให้ร้าย นินทาผู้อื่น ส่อเสียดผู้อื่นแล้ว การอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมก็ไม่มีความสุข ไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

4. เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตแล้ว ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ตอบ เมื่อนำเอาหลักธรรมมาพัฒนาคุณภาพชีวิตแล้ว รู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้น เพราะอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข สบายใจที่ไม่ต้องพูดโกหก หรือส่อเสียดผู้อื่น และเราก็ได้รับความจริงใจจากผู้อื่นด้วยเช่นกัน และทำให้เราสบายใจที่เรามีความละเอียดต่อการทำผิดศีล เช่น การฆ่าสัตว์ การรังแกสัตว์เพื่อความสนุกสนาน ร่างกายก็แข็งแรงขึ้นเพราะไม่ได้ดื่มเหล้า ไม่ได้สูบบุหรี่หรือเสพยาเสพติด ครอบครัวก็มีความสุขมากขึ้น เพราะพ่อแม่ไม่ได้มาเป็นกังวลหรือเป็นทุกข์ใจ เพราะเราปฏิบัติตัวไม่ดี

5. ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ ในการดำรงชีวิตประจำวันทุกคนควรมีหลักธรรมประจำใจตนเอง สำหรับการปฏิบัติตน เพราะมันจะทำให้สังคมน่าอยู่มากยิ่งขึ้น ลดปัญหาอาชญากรรมได้อีกส่วนหนึ่ง

คนที่ 5 เพศหญิง

1. ท่านรู้จักคำว่า “หลักธรรม” ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

ตอบ รู้จัก หลักธรรมก็คือคำสอนของพระพุทธเจ้า

2. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลักธรรมใดมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตอบ เอาหลักสังคัตถุ 4 มาเป็นหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะเป็นเครื่องน้อมนำจิตใจคนให้ประพฤติตนเป็นคนดี มีความฉลาดทั้งทางสติปัญญาและอารมณ์

3. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ นำเอาหลักทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคือ 1) การให้ทาน มาใช้ในชีวิตประจำวัน คือ แบ่งปันสิ่งของเหลือใช้ ที่มันยังใช้ประโยชน์ได้อีก เช่น เสื้อผ้า ของเล่น ที่เราไม่ได้ใช้แล้ว ส่งต่อผู้อื่นที่เขาใช้ได้ 2) หลักปียวาจา พุคฺติ พุคฺเพราะ ไม่เสแสร้ง จะทำให้เราเป็นที่รักของผู้ที่เราสนทนาคด้วย 3) อตฺถจิริยา ทำดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่มีใครเห็นเราก้ทำ ไม่จำเป็นว่าต้องมีคนอื่นรับรู้ที่เราทำความดีอะไร เราเสียสละยังง 4) สมานัตตา ทำตัวเป็นคนเสมอต้นเสมอปลายทั้งต่อหน้าและลับหลัง รู้จักกาลเทศะในการปฏิบัติตน อย่างเช่น ต่อหน้าผู้ใหญ่ ต่อหน้าครู เราก้ต้องอยู่ในอาการเรียบร้อย มีสัมมาคารวะ ในขณะที่อยู่ลับหลังผู้ใหญ่ ลับหลังครู เราก้ปฏิบัติตนตามสถานการณ์ที่เราอยู่

4. เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตแล้ว ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ตอบ ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น เพราะเราได้รับความไว้วางใจ ความเชื่อใจจากพ่อ กับแม่มากขึ้น ทำให้มีความสุขมากขึ้น สบายใจมากขึ้น

5. ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ การพัฒนาคุณภาพชีวิตสามารถทำได้ง่ายๆ เริ่มต้นที่ตัวเราเองได้ เมื่อเราปฏิบัติได้ เราก้สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเพื่อนได้

คนที่ 6 เพศหญิง

1. ท่านรู้จักคำว่า “หลักธรรม” ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

ตอบ รู้จัก หลักธรรม คือ หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

2. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลักธรรมใดมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ตอบ หลักพรหมวิหาร 4

3. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ นำเอาหลักพรหมวิหาร 4 มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคือ 1) ให้ความเมตตากับผู้อื่น ไม่ว่าจะคน หรือ สัตว์ ไม่รังแกผู้ที่อ่อนแอกว่า ทำให้จิตใจเราสบาย สงบสุขมากขึ้น 2) ให้ความกรุณาต่อผู้อื่น คือมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ไม่มุ่งร้ายหรือทำให้ผู้อื่นเสียหายจากการกระทำของ



เรา 3) มีความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีกว่าเรา ทำให้ใจไม่เป็นทุกข์ 4) มีใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินดีร้ายกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว

4. เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตแล้ว ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ตอบ ใช้หลักพรหมวิหาร 4 แล้ว รู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้น โดยเฉพาะการเรียน เพราะทำให้ตั้งใจเรียนมากขึ้น มีความกล้าหาญมากขึ้น และมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากว่าจิตใจสงบ ไม่เป็นทุกข์จากการที่เห็นคนอื่นได้ดีกว่าตน ทำให้ชีวิตมีความสุข

5. ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ การปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน เพราะชีวิตมีความสุขมากขึ้น มีความสบายทั้งทางกายและทางจิตใจ

**ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้พระพุทธศาสนาของคนในชุมชน ตำบลคำพิ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม**

ผลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้พระพุทธศาสนาของคนในชุมชนตำบลคำพิ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

กลุ่มที่ 1 ผลการสัมภาษณ์ ตัวแทนหัวหน้าครัวเรือนในหมู่บ้าน

คนที่ 1 เพศหญิง

ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทำให้เกิดผลดีต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจเมื่อเรามีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ก็สมควรที่เราที่นับถือศาสนาพุทธทุกคนต้องยึดถือยึดปฏิบัติ เพราะมันช่วยให้คุณภาพชีวิตเราดีขึ้น

คนที่ 2 เพศหญิง

ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเมื่อปฏิบัติแล้วมันก็ส่งผลดีต่อจิตใจ เกิดความสบายใจ ก็ควรที่จะปฏิบัติให้ได้อย่างน้อย ๆ ก็ปฏิบัติตามศีล 5 แล้วก็สวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำทุกวัน เหมือนคำที่พ่อแม่เคยสอนมาว่า “วันศีลบิให้ละ วันพระบิให้ขาด”

## คนที่ 3 เพศหญิง

ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ ควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เมื่อมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องก็จะทำให้จิตใจสบาย มีความสงบสุขทางใจ

## คนที่ 4 เพศหญิง

ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ ควรปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อที่จะทำให้คุณภาพชีวิตในครอบครัวดีขึ้นจากการปฏิบัติตน ลดการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัวได้

## คนที่ 5 เพศหญิง

ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ การนำเอาหลักธรรมมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อให้ได้ผลดี เราควรศึกษาและทำความเข้าใจกับหลักธรรมก่อนว่าหมายถึงอะไร เมื่อปฏิบัติตามแล้วจะได้ผลอย่างไร

## คนที่ 6 เพศหญิง

ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ ให้ทุกคนรอบครัวปฏิบัติตามศีล 5 ให้ได้โดยเฉพาะวันพระ หลังจากนั้นเมื่อมีโอกาสก็ค่อยรับศีล 8 ปฏิบัติตามศีล 8 จะทำให้ชีวิตมีความสุข มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

## กลุ่มที่ 2 ผลการสัมภาษณ์ตัวแทนผู้นำชุมชน

## คนที่ 1 เพศชาย

ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ นำเอาหลักคำสอนของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ร.9 มาปฏิบัติอยู่อย่างพอเพียงปลูกในสิ่งที่เรากิน กินในสิ่งที่เราปลูก ปันส่วนที่เหลือแก่เพื่อนบ้านตามหลักของพรหมวิหาร 4

## คนที่ 2 เพศชาย

ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ การปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไม่มีทางทำให้ชีวิตของเราตกต่ำหรือตกอับ สำหรับการบริหารงานองค์กรต่างๆ หากใช้หลักศีล 5 ร่วมกับหลักคุณธรรมแล้วรับรองว่าองค์กรไปรอดประสบความสำเร็จทุกอย่าง

คนที่ 3 เพศชาย

ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ การที่จะให้ผู้อื่นปฏิบัติตามได้ตัวเราเองต้องปฏิบัติทำเป็นแบบอย่างก่อน เบื้องต้นผู้นำต้องมีความเสียสละในการนำพาปฏิบัติ

คนที่ 4 เพศชาย

ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ เลือกใช้หลักธรรมให้ตรงตามความต้องการ เช่น หลักธรรมที่ใช้ในการปกครอง บริหารหมู่บ้าน คือหลัก พรหมวิหาร 4 เป็นเหมือนการชี้แนวทางในการปฏิบัติตัวกับเพื่อนร่วมงานได้เป็นอย่างดีเยี่ยม

คนที่ 5 เพศชาย

ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ การจะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นได้ในปัจจุบันนี้ ควรใช้หลักการอดทน เพราะทุกอย่างที่ต้องทำก็ต้องอาศัยความอดทนบางครั้งมีทั้งการยอมรับและไม่ยอมรับดังนั้นตัวเราต้องมีขันติชีวิตก็จะเจอกับสิ่งที่ดี ๆ

คนที่ 6 เพศชาย

ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ ควรมีการทำนุบำรุงศาสนาสืบไป เพราะการนำหลักธรรมมาใช้ในการชีวิตประจำวันได้เป็นสิ่งที่ดี ขณะเดียวกันก็เป็นการทำนุบำรุงรักษาไว้ของศาสนาตลอดจนชั่วลูกชั่วหลานสืบไป

กลุ่มที่ 3 ผลการสัมภาษณ์ตัวแทนวัยรุ่น

คนที่ 1 เพศหญิง

ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจะช่วยทำให้คุณภาพชีวิตของเราดีขึ้น เมื่อปฏิบัติแล้วก็มีแต่ความสบายใจ ไม่มีบาปติดตัว

คนที่ 2 เพศหญิง

ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ นอกจากการปฏิบัติตนตามหลักธรรมาวัตรแล้ว ควรปฏิบัติตามศีล 5 ด้วย เนื่องจากเป็นศีลเบื้องต้น เป็นศีลพื้นฐานในการดำเนินชีวิตประจำวัน

คนที่ 3 เพศหญิง

ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ ทุกคนที่นับถือศาสนาพุทธ ควรมีการปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เป็นการเสริมสร้าง เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง

คนที่ 4 เพศหญิง

ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ ในการดำรงชีวิตประจำวันทุกคนควรมีหลักธรรมประจำใจตนเอง สำหรับการปฏิบัติตน เพราะมันจะทำให้สังคมน่าอยู่มากยิ่งขึ้น ลดปัญหาอาชญากรรมได้อีกส่วนหนึ่ง

คนที่ 5 เพศหญิง

ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ การพัฒนาคุณภาพชีวิตสามารถทำได้ง่ายๆ เริ่มต้นที่ตัวเราเองได้ เมื่อเราปฏิบัติได้ เราก็สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเพื่อนได้

คนที่ 6 เพศหญิง

ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ตอบ การปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน เพราะชีวิตมีความสุขมากขึ้น มีความสบายทั้งทางกายและทางจิตใจ

## สรุป

1. ผลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการใช้พระพุทธศาสนา เสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำพิ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม สามารถสรุปได้ดังนี้

1.1 กลุ่มตัวแทนหัวหน้าครัวเรือน สามารถสรุปได้ดังนี้

กลุ่มตัวแทนหัวหน้าครัวเรือน รู้จักหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีการนำเอาหลักศีล 5 มาใช้เป็นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิต เนื่องจากเป็นหลักธรรมขั้นพื้นฐานของการดำรงชีวิต โดยการ 1) นำมาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน โดยการศึกษาและนำมาปฏิบัติอย่างเป็นประจำและสม่ำเสมอในทุก ๆ ข้อ ของศีล 5 2) นำมาใช้ในการสั่งสอนลูกหลาน ไม่ให้ประพฤติปฏิบัติตนในสิ่งที่ไม่ถูกไม่ควร ให้เป็นผู้ที่ปฏิบัติตนตามครรลองคลองธรรม ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด ไม่ลักทรัพย์ เพราะจะทำให้ได้รับโทษทางกฎหมายด้วย สอนให้รู้จักรักษานวลสงวนตัว ให้รู้จักและละอายต่อการกระทำที่ผิดศีล 5 ให้รู้จักเป็นผู้ที่ “อยู่ในศีล กินในธรรม” 3) มีการนั่งสมาธิ สวดมนต์ ทำวัตรเย็น 4) เอามาเป็นหลักในการดำรงชีวิตประจำวัน โดยอยู่บนความไม่ประมาทในทุกเรื่อง

เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้แล้วรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เนื่องจาก

1. มีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น มีความสบายใจ จิตใจปลอดโปร่ง มีความสุข ทำใจให้ปล่อยวาง ไม่ยึดติดกับทุกข์ที่เกิดขึ้น ไม่มีความอิจฉา ริษยาผู้อื่น
2. ขอมรับกับความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นกับร่างกายได้ สามารถมองผ่านความเจ็บปวดนั้นไปได้ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง เนื่องจากเราไม่ได้ดื่มเหล้า ไม่ได้สูบบุหรี่ ไม่ได้ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด
3. ไม่ทำให้ต้องกระทำผิดกฎหมาย
4. ลูกหลานที่เกรง คัมหม์เหล่าเฒ่า ก็มีความประพฤติที่ดีขึ้นเพราะเราให้ข้อคิดในเรื่องที่ถูกที่ควร ยกเหตุผลทั้งทางโลกและทางธรรมให้ลูกหลานได้เข้าใจ
5. ครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เข้าใจกันมากขึ้น จากที่เคยไม่สนใจ ไม่ใส่ใจความรู้สึกกันเท่าที่ควร เป็นเพราะเมื่อได้ปฏิบัติตนตามหลักศีล 5 แล้ว ทำให้ใจสงบมากขึ้น มีการนำเอาหลักธรรมทางศาสนาอื่น ๆ เข้ามาใช้ร่วมด้วย อย่างเช่น หลักเมตตาธรรม ทำให้เราไม่ดูถูกเหยียดหยามคนอื่น
6. รู้จักการทำบุญ ทำทาน และการแบ่งปัน ทำให้ใจเป็นสุข อยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข
7. เกิดความภาคภูมิใจ เมื่อนำหลักศีล 5 มาใช้สอนลูกหลานแล้ว ทำให้ลูกหลานเกิดความละอาย ไม่กล้าทำผิดศีล 5 ชีวิตก็ประสบความสำเร็จ ก็ภูมิใจ ตื้นตันใจ

## 1.2 กลุ่มตัวแทนผู้นำชุมชน สามารถสรุปได้ดังนี้

กลุ่มตัวแทนผู้นำชุมชน รู้จักหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีการนำเอาหลักศีล 5 หลักพรหมวิหาร 4 มาใช้เป็นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิต เนื่องจากเป็นหลักธรรมขั้นพื้นฐานของการดำรงชีวิต โดยการ 1) นำเอาศีล 5 ทุกข้อมาพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยการปฏิบัติตามศีลทุกข้อ 1-5 การพูดต้องพูดในสิ่งที่ดี ต้องไม่โกหก ไม่ประพาดพิดในกาม ไม่ดื่มสุรา การถือศีล 5 ช่วยใช้เลิกดื่มสุราเมื่อก่อนดื่มสุราแล้วทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท ทำให้เราช่วยแก้ไขปัญหาให้ชาวบ้านไม่ได้ และก็ทำให้เกิดปัญหาครอบครัวบึงเล็กเด็ดขาด จนถึงปัจจุบันทำให้ชีวิตในครอบครัวดีขึ้น ใช้หลักธรรมภายใต้หลักศีล 5 ในการเป็นตัวอย่างดี คือข้อ 2 ข้อ 1 จะไม่ฆ่าสัตว์ใหญ่ที่มีบุญคุณต่อเรา เช่น วัว ควาย แต่จำพวกที่เป็นอาหารก็มีบ้างเช่น กุ้งหอย ปูปลา ก็จำเป็นต้องทำ 2) พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านครอบครัว เนื่องจากสามารถลดการดื่มสุราลงได้ ทำให้ครอบครัวสามารถประหยัดรายจ่ายในส่วนการซื้อสุรารวมถึงการเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ชาวบ้านและเยาวชนในหมู่บ้านได้ 3) พัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยการใช้ศีล 5 เข้าไปเผยแผ่เพื่อให้ความรู้กับประชาชน ในพื้นที่เนื่องจากเป็นหมู่บ้านศีล 5 ร่วมกับโครงการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโครงการกองทุนแม่แห่งแผ่นดิน โครงการ to be Number One 4) ใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชนที่หลงทางไปกับสิ่งอบายมุข โดยอาศัยจากประสบการณ์ของตนเองที่สามารถลด ละ เลิก ไม่ข้องเกี่ยวกับอบายมุขทั้งหลายได้ 5) การใช้หลักธรรมพรหมวิหาร 4 มาเป็นที่ยึดถือในการประพฤติตนเองอยู่เสมอ 6) ใช้หลัก ศีล 5 นับตั้งแต่ข้อที่ 1-5 คือไม่ฆ่าสัตว์ เว้นแต่เราจะเอามาทำเป็นอาหาร ไม่ลักขโมยไม่เกิดความโลภอย่างได้ของคนอื่นมาเป็นของตัวเอง ไม่ประพาดพิดในกามคือคิดใส่ใจเราถ้ามีคนอื่นมาคิดไม่ดีกับคู่รักของเราจะเป็นอย่างไร ไม่พูดเท็จ คือการพูดในสิ่งที่ดีที่เป็นประโยชน์ พูดแต่ความซื่อตรง ไม่ดื่มสุรา ไม่เข้าไปยุ่งกับสิ่งเสพติดทั้งหลาย 7) การนำศีล 5 มาปฏิบัติจริง เช่น ก่อให้เกิดความรักความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันลดการทะเลาะวิวาท ลดการดื่มสุรา งดเหล้าเข้าพรรษา งดอบายมุข การลักทรัพย์ขโมยน้อยลงภายในหมู่บ้านได้ ทำให้คุณภาพชีวิตของประชาชนในหมู่บ้านดีขึ้น

เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้แล้วรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตของตนเองมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เนื่องจาก 1) คุณภาพชีวิตดีขึ้นเนื่องจากประโยชน์ของการใช้ศีล 5 ทำให้เป็นที่ยอมรับในหมู่บ้าน ให้เป็นแบบอย่างที่ดีต่อเยาวชน รวมถึงเป็นวิทยากรในการพูดเพื่อให้ข้อคิดในการปฏิบัติตนตามหลักศีล 5 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชน ผู้สูงอายุ 2) คุณภาพชีวิตดีขึ้นในส่วนของครอบครัว มีสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดีขึ้น มีการพูดคุยกันมากขึ้น รายจ่ายลด รายได้เพิ่ม เนื่องจากลด ละ เลิกการดื่มสุรา 3) คุณภาพชีวิตดีขึ้น ทั้งในส่วนของสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้นเนื่องจากงดดื่มสุรา ส่วนสุขภาพใจก็ดีขึ้น สงบ สบายใจมากขึ้น ไม่เป็นทุกข์ เพราะรู้จักการเจริญภาวนา ทำให้ปล่อยวางได้ 4) คุณภาพชีวิตดีขึ้นเนื่องจากการนำหลักศีล 5 มาช่วยทำความเข้าใจโดยเฉพาะข้อที่ 5 คือ ฐีให้เห็น

ถึงโทษ เช่น ทำให้เสียค่าใช้จ่าย เสียสุขภาพและได้รับการยอมรับเป็นอย่างดี 5) คุณภาพชีวิตดีขึ้น ทั้งส่วนของร่างกายและจิตใจ ทำให้เรายอมรับในการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้ ส่วนจิตใจก็เป็นสุขมากยิ่งขึ้น เนื่องจากจิตเราได้ฝึกให้รู้จักการสงบ ทำให้เราไม่วิตกกังวล ทำใจนิ่งเฉยได้ 6) ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามศีล 5 ทำให้เกิดสิ่งที่ดี ๆ ในครอบครัว คุณภาพชีวิตดีขึ้นอีกทั้งเราเป็นผู้นำเราต้องเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูกหลานลูกบ้านเมื่อเขาเห็นเราเป็นตัวอย่างที่ดีลูกบ้านก็ทำตาม เห็นได้ชัดในเรื่องของสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้นเป็นผลดีที่เราทำตามศีล 5 มาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นปกติ

### 1.3 กลุ่มตัวแทนเยาวชน สามารถสรุปได้ดังนี้

กลุ่มตัวแทนเยาวชน รู้จักหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีการนำเอาหลักศีล 5 หลักพรหมวิหาร 4 หลักฆราวาสธรรม 4 และหลักสังคหวัตถุ 4 มาใช้เป็นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิต เนื่องจากเป็นหลักธรรมขั้นพื้นฐานของการดำรงชีวิตโดยการ 1) นำมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่วนของการเรียนมากที่สุด เพราะเมื่อเราปฏิบัติตามศีลแล้วก็จะทำให้เกิดสมาธิ เมื่อเราสามารถฝึกสมาธิได้แล้ว สิ่งที่จะเกิดตามมาก็คือปัญญา รู้จักรับผิดชอบชีวิต 2) นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตด้วยการใช้หลักฆราวาสธรรม 4 ในข้อ สัจจะ ที่หมายถึง ความซื่อสัตย์สุจริต ส่วนข้ออื่น ๆ เราก็ปรับใช้ตามสถานการณ์ เช่น ขันติ ที่ฝึกให้เราอดทนต่อการนิทาว่าร้ายจากคนอื่น อดทนกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตทั้งปัญหาครอบครัว ปัญหาเรื่องเรียน ปัญหาเรื่องเพื่อน ทม ที่ฝึกให้เราข่มจิตใจตนเองในเรื่องที่ไม่ดี เป็นการยับยั้งชั่งใจตนไม่ให้ประหลาดตนในสิ่งที่ไม่ดี ทำให้เราพัฒนาสติปัญญาของเราได้ จาคะ ที่ฝึกให้เราสละซึ่งกิเลส ไม่ดีนรนที่จะไขว่คว้าในเรื่องต่าง ๆ ที่ไม่เก็นตน และรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น ไม่เห็นแต่ตัวเองมากจนเกินไป 3) มีการนำเอาหลักพรหมวิหาร 4 มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ หลักของความเมตตา เมื่อเรามีความเมตตาต่อสรรพสิ่งแล้ว ไม่ว่าจะคนหรือสัตว์ ย่อมมีใจที่สงบ มีความสุขกับการที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น หรือสามารถนิ่งเฉย วางเฉยต่อสิ่งที่ไม่หวังดีได้ ก็มีความสุข ไม่เป็นทุกข์ ไม่อิจฉาผู้ที่ได้ดีกว่า 4) นำหลักธรรมมาพัฒนาคุณภาพชีวิต ในส่วนของการอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมให้มีความสุข คือ การนำเอาศีล 5 มาปฏิบัติในทุก ๆ ข้อ เช่น ข้อ 4 ห้ามพูดเท็จ ห้ามพูดส่อเสียด ในการที่เราอยู่ร่วมกับผู้อื่นแล้ว หากเราพูดให้ร้าย นินทาผู้อื่น ส่อเสียดผู้อื่นแล้ว การอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมก็ไม่มีความสุข ไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น 5) นำเอาหลักสังคหวัตถุ 4 มาใช้โดยการให้ทาน คือ แบ่งปันสิ่งของเหลือใช้ ที่มันยังใช้ประโยชน์ได้อีก พูดดี พูดเพราะ ไม่เสแสร้ง ทำให้เป็นที่รักของผู้ที่สนทนาคด้วย ทำดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่จำเป็นว่าต้องมีคนอื่นรับรู้ ทำตัวเป็นคนเสมอต้นเสมอปลายทั้งต่อหน้าและลับหลัง รู้จักกาลเทศะในการปฏิบัติตน

เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้แล้วรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เนื่องจาก 1) ทำให้มีสมาธิมากขึ้น ละอายต่อการทำบาป ละอายต่อการโกหก ทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิในการอ่านหนังสือมากขึ้น 2) เมื่อมีความซื่อสัตย์ มีความจริงใจต่อผู้อื่น ก็ได้รับความจริงใจจากผู้อื่นเช่นกัน 3) รู้จักการข่มใจตนเองได้ ก็รู้จักรับผิชอบชั่วดี ทำให้ข่มใจตนไม่ให้ทำความผิดได้ ปัญหาต่าง ๆ ก็ไม่ตามมาจากการระแคะระคายความคิด 4) เมื่อมีความอดทนในขณะที่อยู่กับเพื่อน มีเรื่องไม่พอใจกับเพื่อน ก็สามารถพูดคุย ปรับความเข้าใจกับเพื่อนได้โดยไม่ต้องทะเลาะกัน 5) ทำให้เป็นคนดี อยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น 6) ด้านจิตใจดีขึ้นมาก เพราะมีความสุขกับสิ่งที่ได้อยู่ ไม่คิดนอยาจะมีสิ่งของใหม่ ๆ เหมือนคนอื่น ไม่เป็นทุกข์เมื่อเห็นคนอื่นประสบความสำเร็จ แต่มีความสุขที่ได้แสดงความยินดีกับผู้ที่ประสบความสำเร็จ 7) คุณภาพชีวิตดีขึ้น เพราะอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข สบายใจที่ไม่ต้องพูดโกหก หรือต่อเสียดผู้อื่น และก็ได้รับความจริงใจจากผู้อื่นด้วยเช่นกัน และทำให้สบายใจที่มีความละอายต่อการทำผิดศีล เช่น การฆ่าสัตว์ การรังแกสัตว์เพื่อความสนุกสนาน ร่างกายก็แข็งแรงขึ้นเพราะไม่ได้ดื่มเหล้า ไม่ได้สูบบุหรี่หรือเสพยาเสพติด ครอบครัวก็มีความสุขมากขึ้น เพราะพ่อแม่ไม่ได้มาเป็นกังวลหรือเป็นทุกข์ใจเพราะเราปฏิบัติตัวไม่ดี 8) ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น เพราะเราได้รับความไว้วางใจ ความเชื่อใจจากพ่อกับแม่มากขึ้น ทำให้มีความสุขมากขึ้น สบายใจมากขึ้น

2. ผลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้พระพุทธศาสนาของคนในชุมชนตำบลคำพิ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

### 2.1 กลุ่มตัวแทนหัวหน้าเรือน สามารถสรุปได้ดังนี้

2.1.1 การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทำให้เกิดผลดีต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจเมื่อเรามีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ก็สมควรที่เราที่นับถือศาสนาพุทธทุกคนต้องยึดถือยึดปฏิบัติ เพราะมันช่วยให้คุณภาพชีวิตเราดีขึ้น

2.1.2 การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเมื่อปฏิบัติแล้วมันก็ส่งผลดีต่อจิตใจ เกิดความสบายใจ ก็ควรที่จะปฏิบัติให้ได้อย่างน้อย ๆ ก็ปฏิบัติตามศีล 5 แล้วก็สวดมนต์ ไหว้พระเป็นประจำทุกวัน เหมือนคำที่พ่อแม่เคยสอนมาว่า “วันศีลบิให้ละ วันพระบิให้ขาด”

2.1.3 ควรปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อที่จะทำให้คุณภาพชีวิตในครอบครัวดีขึ้นจากการปฏิบัติตน ลดการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัวได้

2.1.4 การนำเอาหลักธรรมมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อให้ได้ผลดี เราควรศึกษาและทำความเข้าใจกับหลักธรรมก่อนว่าหมายถึงอะไร เมื่อปฏิบัติตามแล้วจะได้ผลอย่างไร

2.1.5 ทุกครอบครัวควรปฏิบัติตนตามศีล 5 ให้ได้โดยเฉพาะวันพระ หลังจากนั้นเมื่อมีโอกาสก็คอยรับศีล 8 ปฏิบัติตามศีล 8 จะทำให้ชีวิตมีความสุข มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น



## 2.2 กลุ่มตัวแทนผู้นำชุมชน สามารถสรุปได้ดังนี้

2.2.1 ควรนำเอาหลักคำสอนของพระบาทสมเด็จพระ ร.9 มาปฏิบัติอยู่อย่างพอเพียงปลูก ในสิ่งที่เรากิน กินในสิ่งที่เราปลูก ปันส่วนที่เหลือแก่เพื่อนบ้านตามหลักของพรหมวิหาร 4

2.2.2 การปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไม่มีทางทำให้ชีวิตของคนเรา ตกต่ำหรือดกอับ สำหรับการบริหารงานองค์กรต่าง ๆ หากใช้หลักศีล 5 ร่วมกับหลักคุณธรรมแล้ว รับรองว่าองค์กรไปรอดประสบความสำเร็จทุกอย่าง

2.2.3 การที่จะให้ผู้อื่นปฏิบัติตามได้ตัวเราเองต้องปฏิบัติทำเป็นแบบอย่างก่อน เบื้องต้นผู้นำต้องมีความเสียสละในการนำพาปฏิบัติ

2.2.4 เลือกใช้หลักธรรมให้ตรงตามความต้องการ เช่น หลักธรรมที่ใช้ในการ ปกครอง บริหารหมู่บ้าน คือหลัก พรหมวิหาร 4 เป็นเหมือนการชี้แนวทางในการปฏิบัติตัวกับเพื่อน ร่วมงานได้เป็นอย่างดีเยี่ยม

2.2.5 การจะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นได้ในปัจจุบันนี้ ควรใช้หลักการอดทน เพราะทุก อย่างที่ต้องทำก็ต้องอาศัยความอดทนบางครั้งมีทั้งการยอมรับและไม่ยอมรับดังนั้นตัวเราต้องมีขันติ ชีวิตก็จะเจอกับสิ่งที่ดี ๆ

2.2.6 ควรมีการทำนุบำรุงศาสนาสืบไป เพราะการนำหลักธรรมมาใช้ใน ชีวิตประจำวันได้เป็นสิ่งที่ดี ขณะเดียวกันก็เป็นการทำนุบำรุงรักษาไว้ของศาสนาตลอดจนชั่วลูกชั่ว หลานสืบไป

## 2.3 กลุ่มตัวแทนเยาวชน สามารถสรุปได้ดังนี้

2.3.1 การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจะช่วยทำให้คุณภาพชีวิต ของเราดีขึ้น เมื่อปฏิบัติแล้วก็มีแต่ความสบายใจ ไม่มีบาปติดตัว

2.3.2 นอกจากการปฏิบัติตนตามหลักฆราวาสธรรมแล้ว ควรปฏิบัติตามศีล 5 ด้วย เนื่องจากเป็นศีลเบื้องต้น เป็นศีลพื้นฐานในการดำเนินชีวิตประจำวัน

2.3.3 ทุกคนที่นับถือศาสนาพุทธ ควรมีการปฏิบัติตนตามหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา โดยนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดการเสริมสร้าง เป็นการพัฒนา คุณภาพชีวิตของตนเอง

2.3.4 ในการดำรงชีวิตประจำวันทุกคนควรมีหลักธรรมประจำใจตนเอง สำหรับการ ปฏิบัติตน เพราะมันจะทำให้สังคมน่าอยู่มากยิ่งขึ้น ลดปัญหาอาชญากรรมได้อีกส่วนหนึ่ง

2.3.5 การพัฒนาคุณภาพชีวิตสามารถทำได้ง่าย ๆ เริ่มต้นที่ตัวเราเองได้ เมื่อเราปฏิบัติ ได้ เราก็สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเพื่อน ได้

สรุป การใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชนตำบลคำพ้อ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวแทนของประชาชนในชุมชนจำนวน 18 คน ล้วนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ว่า เป็นคำสอน เป็นแนวทางสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อเสริมสร้างให้ชีวิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นไปตามกฎ ระเบียบ กฎหมายของสังคม ที่หากมีการทำความผิดก็ย่อมได้รับการลงโทษ แต่เมื่อมีการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันแล้วก็จะทำให้มีสติ รู้จักระมัดระวังต่อการทำบาป รู้จักเกรงกลัวต่อการกระทำผิด ซึ่งเป็นสิ่งที่สอดคล้องและตรงกับการประพฤติปฏิบัติตนตามกฎ ระเบียบ กฎหมายของสังคม ทำให้ไม่เกิดการทำความผิด สามารถนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เพื่อเป็นเรื่องของการพัฒนาตนเองทั้งในด้านการปกครองชุมชน การปกครองสมาชิกในครอบครัวให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ปราศจากการทะเลาะวิวาท เนื่องจากการดื่มสุรา การเสพยาเสพติด เพราะมีการนำหลักธรรมในส่วนของศีล 5 มาใช้ ทำให้คุณภาพชีวิตในด้านครอบครัวดีขึ้น สามารถประหยัดงบประมาณในส่วนของ การซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาเป็นค่าใช้จ่ายส่วนอื่นได้มากยิ่งขึ้น รวมถึงการนำเอาหลักทวารวาสธรรมธรรมสำหรับการดำรงตนของภรรยาสมาธิในชีวิตประจำวันแล้วทำให้เกิดผลดีต่อชีวิต ไม่ว่าจะเป็น ทำให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง สุขภาพใจที่เข้มแข็ง การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปอย่างผาสุก ประชาชนในชุมชนอาศัยอยู่ด้วยกันอย่างเป็นมิตรไมตรี มีความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน ทำให้เกิดสังคมคุณภาพ ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างถ้วนหน้า สำหรับกลุ่มเยาวชนนอกจากมีการนำเอาศีล 5 มาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันแล้วยังมีการนำเอาหลักพรหมวิหาร 4 มาใช้ในการเรียน เพื่อให้ตนเองเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเรียน เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้แล้วทำให้มีผลการเรียนที่ดีขึ้น ใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อนได้อย่างมีความสุข จนก่อให้เกิดความรู้สึกว่าชีวิตมีคุณภาพเป็น อย่างดี

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย คือ เพื่อศึกษาแนวทางการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชนและเพื่อศึกษาข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 18 คน ซึ่งประกอบด้วย ได้แก่ ตัวแทนหัวหน้าครัวเรือนในหมู่บ้าน จำนวน 6 คนที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ผู้นำชุมชนหรือผู้ใหญ่บ้าน จำนวน 6 คน ตัวแทนวัยรุ่นประชาชนอายุไม่เกิน 18 ปี จำนวน 6 คน ด้วยวิธีการโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง (Structure In – Depth Interview) และนำมาสรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัย
3. ข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม สรุปผลได้ดังนี้

5.1.1 ผู้ให้สัมภาษณ์ ได้แก่ ตัวแทนหัวหน้าครัวเรือนในหมู่บ้าน จำนวน 6 คนที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ผู้นำชุมชนหรือผู้ใหญ่บ้าน จำนวน 6 คน ตัวแทนวัยรุ่นประชาชนอายุไม่เกิน 18 ปี จำนวน 6 คน

5.1.2 แนวทางการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชนตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

จากการลงพื้นที่ภาคสนามเพื่อทำการสัมภาษณ์เชิงลึกตัวแทนกลุ่มประชาชนเป็นข้อมูลประกอบ สามารถสรุปแนวทางการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างชีวิตได้ดังนี้

5.1.2.1 ประชาชนรู้จักหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

5.1.2.2 ประชาชนมีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

5.1.2.3 แนวทางการใช้พระพุทธศาสนาไปเสริมสร้างคุณภาพชีวิตมากที่สุด คือ แนวทางการใช้ศีล 5 รองลงมาคือ แนวทางการใช้หลักพรหมวิหาร 4 แนวทางการใช้ฆราวาสธรรม 4 และแนวทางการใช้สังคหวัตถุ 4 โดยผลการนำเอาแนวทางพระพุทธศาสนาไปเสริมสร้างคุณภาพชีวิตนั้น ทำให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ดังนี้

1) ผลจากการนำเอาศีล 5 มาเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ปรากฏว่า การรักษาศีล ช่วยส่งเสริมให้มีสติในการดำรงชีวิตประจำวัน เกรงกลัว ละอายต่อการกระทำผิด ทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น ทำให้สามารถเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เยาวชน ลูกหลาน เพื่อน พี่น้องในการวางตัว ในการปฏิบัติตัว สร้างความน่าเชื่อถือในตนเองมากขึ้น ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น มีเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายในครัวเรือนเนื่องจากการลด ละ เลิกจากอบายมุข สิ่งมีเงินมาต่าง ๆ ได้

2) ผลจากการนำเอาหลักพรหมวิหาร 4 มาเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ปรากฏว่า หลักพรหมวิหาร 4 ช่วยส่งเสริมให้ประชาชนที่ปฏิบัติตามแล้วมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในส่วนของการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนมนุษย์ในสังคมได้อย่างมีความสุข เนื่องจากเกิดความปรารถนาดี ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น มีความต้องการช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้รับประโยชน์และความสุข ให้พ้นจากทุกข์ เมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีก็แสดงความยินดี ไม่มีความอิจฉาริษยา พร้อมทั้งจะส่งเสริมสนับสนุนโดยมองตามความเป็นจริง วางจิตให้เรียบ สม่าเสมอ มั่นคง เทียงตรงได้ ทำให้เกิดความเป็นมิตร มีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้นในชุมชน

3) ผลจากการนำเอาหลักฆราวาสธรรม 4 มาเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ปรากฏว่าหลักฆราวาสธรรม 4 ช่วยส่งเสริมให้ประชาชนที่ปฏิบัติตามแล้วมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในส่วนของการครองเรือนของประชาชน ซึ่งส่งผลให้คุณภาพชีวิตประชาชนดีขึ้นเพราะมีการครองเรือน ครองคู่ด้วยความซื่อสัตย์ต่อกัน ไม่โกหก ไม่เป็นคนเห็นแก่ส่วนตนมากกว่าส่วนร่วม เข้าใจในบทบาทของตนเองที่ส่งผลต่อผู้อื่น ทำให้การอยู่ร่วมกันในชุมชนเป็นไปอย่างผาสุก มีความสงบในชุมชน ประชาชนในชุมชนต่างมีความอดทนอดกลั้นต่อปัญหาที่เกิดขึ้น มีการแก้ไขปัญหาโดยใช้สันติวิธี ไม่ย่อท้อต่อปัญหาหรือเพิกเฉยต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดคุณค่าในตนเองของผู้ปฏิบัติตามหลักฆราวาสธรรม 4 เนื่องด้วยมีการปฏิบัติงานด้วยความเสียสละ มีน้ำใจต่อผู้อื่น

4) ผลจากการนำเอาหลักสังคหวัตถุ 4 มาเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ปรากฏว่าหลักสังคหวัตถุ 4 ช่วยส่งเสริมให้ประชาชนที่ปฏิบัติตามแล้วมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในส่วนของการอยู่ร่วมกันในสังคมให้ราบรื่น เรียบร้อยมีความสุข ซึ่งเป็นผลมาจากการสงเคราะห์ซึ่งกันและกันของคนในชุมชน ทำให้สังคมสงบสุข ประชาชนมีความสบายใจ จิตใจสงบ มีความมั่นใจในการใช้ชีวิตประจำวัน

5.1.2.4 ประชาชนนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต ห่างไกลจากอบายมุขทั้งหลายได้

5.1.2.5 เมื่อมีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันแล้วทำให้เกิดความประพฤติกี่ติงาม ก่อให้เกิดความสงบสุขในชุมชน ลดปัญหาความขัดแย้งในชุมชนได้

5.1.3 ข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้พระพุทธศาสนาของคนในชุมชน ตำบลคำพิ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม จากการลงพื้นที่ภาคสนามเพื่อทำการสัมภาษณ์เชิงลึกตัวแทนกลุ่มประชาชนเป็นข้อมูลประกอบ สำหรับข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างเป็นประจำและสม่ำเสมอแล้ว จะทำให้พัฒนาคุณภาพชีวิตได้ ซึ่งสามารถสรุปข้อเสนอแนะแนวทางการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างชีวิตได้ดังนี้

5.1.3.1 ด้านร่างกายทำให้เกิดการยอมรับความจริงเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นต่อสภาพร่างกาย สุขภาพของทุกคนต้องเป็นเช่นนี้ ไม่ใช่เพียงเราคนเดียวที่เป็น ส่งผลไม่ทำให้เกิดความเครียด ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น จิตใจไม่วิตกกังวลเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วย

5.1.3.2 ด้านจิตใจและอารมณ์ เมื่อมีการรักษาศีล พังกรรมแล้วก็เกิดความอดทนอดกลั้น ลดความโกรธ ความโลภ เจริญสติ พังกรรมช่วยเหลือสังคม เชื่อในกฎแห่งกรรมทำให้ได้รับผลดีทำชั่วได้รับผลชั่วไม่ประมาท ปล่อยวาง เนื่องจากมีความสุขที่เกิดจากศรัทธา มีปิติในการได้ทำบุญ บำเพ็ญประโยชน์

5.1.3.3 เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม ช่วยให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี เข้าใจ เห็นใจ ให้เกียรติ ซึ่งกันและกัน สามารถแก้ไขปัญหาและความขัดแย้งได้ รู้จักการให้ทาน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นสุข

5.1.3.4 สามารถแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ไม่ประมาทในการใช้จ่ายทรัพย์ ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ลดค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ เพราะมองเห็นว่าสิ่งที่ทำลงไปนั้น ไม่มีประโยชน์ มีแต่จะเกิดโทษต่อตนเองและครอบครัว

## 5.2 อภิปรายผล

ผลการวิจัย การใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชนตำบลคำพิ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม สามารถอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

จากผลการวิจัย พบว่า ประชาชนในชุมชนตำบลคำพิ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม มีการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของตนเอง โดยอาศัยหลักธรรมพื้นฐาน คือการปฏิบัติตามศีล 5 เป็นหลัก ซึ่งอันสืบเนื่องจากการปฏิบัติตนตามหลักศีล 5 นั้น ก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ เป็นชีวิตที่มีคุณภาพตามหลักพระพุทธศาสนาที่มีการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน คือ การพัฒนากาย (กายภาวนา) การพัฒนาจิต (สติภาวนา) การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) และ การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) อีกทั้งการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันแล้วนั้น ประชาชนในชุมชนต่างก็สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของตนได้ คือ ด้านร่างกายทำให้เกิดการยอมรับความจริงเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นต่อสภาพร่างกาย สุขภาพของทุกคนต้องเป็นเช่นนี้ ไม่ใช่เพียงเราคนเดียวที่เป็น ส่งผลไม่ทำให้เกิดความเครียด ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น จิตใจไม่วิตกกังวลเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วย ด้านจิตใจและอารมณ์ เมื่อมีการรักษาศีล พังชกรรมแล้วก็เกิดความอดทนอดกลั้น ลดความโกรธ ความโลภ เจริญสติ พังชกรรมช่วยเหลือสังคม เชื้อในกฎแห่งกรรมทำดีได้รับผลดีทำชั่วได้รับผลชั่วไม่ประมาท ปล่อยวาง เนื่องจากมีความสุขที่เกิดจากศรัทธา มีปิตินในการได้ทำบุญ บำเพ็ญประโยชน์ ด้านครอบครัวและสังคม ช่วยให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี เข้าใจ เห็นใจ ให้เกียรติ ซึ่งกันและกัน สามารถแก้ไขปัญหาและความขัดแย้งได้ รู้จักการให้ทาน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นสุข และด้านเศรษฐกิจและรายได้ ไม่ประมาทในการใช้จ่ายทรัพย์ ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ลดค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่าง ๆ เพราะมองเห็นว่าสิ่งที่ทำลงไปนั้นไม่มีประโยชน์ มีแต่จะเกิดโทษต่อตนเองและครอบครัว

ทั้งนี้เป็นเพราะ ประชาชนในตำบลคำพิ นับถือศาสนาพุทธที่สืบทอดความเชื่อมาจากบรรพบุรุษ ล้วนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ว่า เป็นคำสอน เป็นแนวทางสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อเสริมสร้างให้ชีวิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นไปตามกฎ ระเบียบ กฎหมายของสังคม ที่หากมีการทำความผิดก็ย่อมได้รับการลงโทษ แต่เมื่อมีการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันแล้วก็จะทำให้มีสติ รู้จักละอายต่อการทำบาป รู้จักเกรงกลัวต่อการกระทำผิด ซึ่งเป็นสิ่งที่สอดคล้องและตรงกับการประพฤติปฏิบัติตนตามกฎ ระเบียบ กฎหมายของสังคม ทำให้ไม่เกิดการทำความผิด สามารถนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้เพื่อเป็นเรื่องของการพัฒนาตนเองทั้งในด้านการปกครองชุมชน การปกครองสมาชิกในครอบครัวให้

อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ปราศจากการทะเลาะวิวาท เนื่องจากการดื่มสุรา การเสพยาเสพติด เพราะมีการนำหลักธรรมในส่วนของศีล 5 มาใช้ ทำให้คุณภาพชีวิตในด้านครอบครัวดีขึ้น สามารถประหยัดงบประมาณในส่วนของเครื่องใช้เครื่องใช้แอลกอฮอล์มาเป็นค่าใช้จ่ายส่วนอื่นได้มากยิ่งขึ้น รวมถึงการนำเอาหลักพรมาธรรม ธรรมสำหรับการดำรงตนของพรมาสมาธิในชีวิตประจำวันแล้วทำให้เกิดผลดีต่อชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทำให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง สุขภาพใจที่เข้มแข็ง การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปอย่างผาสุก ประชาชนในชุมชนอาศัยอยู่ด้วยกันอย่างเป็นมิตรไมตรี มีความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน ทำให้เกิดสังคมคุณภาพ ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างถ้วนหน้า สำหรับกลุ่มเยาวชนนอกจากมีการนำเอาศีล 5 มาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันแล้วยังมีการนำเอาหลักพรหมวิหาร 4 มาใช้ในการเรียน เพื่อให้ตนเองเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเรียน เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้แล้วทำให้มีผลการเรียนที่ดีขึ้น ใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อนได้อย่างมีความสุข จนก่อให้เกิดความรู้สึกว่าชีวิตมีคุณภาพเป็นอย่างดี เป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต สอดคล้องกับ พระสมชาย ปโยโค (ดำเนิน) (2554, น. ก-ข) ศึกษา ความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามหลักอริยสัจ 4 ของเยาวชน : ศึกษาเฉพาะกรณีเยาวชนในโรงเรียนท่ามะกาวิทยาคม อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ผลการวิจัย พบว่า ผลการศึกษา ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอริยสัจ 4 ของเยาวชนในโรงเรียนท่ามะกาวิทยาคม อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี โดยรวมอยู่ในระดับดี โดยนักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับมรรค มากที่สุด รองลงมาคือ นิโรธ ทุกข์ และสมุทัย และอริยสัจ 4 เป็นหลักการแก้ไขปัญหาชีวิตที่ถูกต้อง และสมบูรณ์ ได้แก่ 1) ทุกข์ คือ สภาพปัญหาความคับข้องใจ ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ต้องรู้จักสภาพแห่งปัญหาตามที่เป็นจริง ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นคืออะไร 2) สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ เมื่อรู้สาเหตุแห่งปัญหา สาเหตุแห่งทุกข์ก็หาวิธีแก้ไขให้ถูกต้อง 3) นิโรธ คือ ภาวะไร้ทุกข์ พ้นจากทุกข์ สบายกายสบายใจ 4) มรรค คือ ขั้นตอนวิธีปฏิบัติหรือการดำเนินการในการแก้ปัญหาและลงมือปฏิบัติตามนั้นอย่างจริงจัง สามารถนำไปเป็นหลักธรรมในการดำเนินชีวิต และมีความจำเป็นต่อชีวิตประจำวันของทุกคน การจะดำเนินชีวิตที่ดีงาม ปราศจากความทุกข์ ความเดือดร้อนทั้งทางกาย วาจา และทางใจได้นั้น ชีวิตต้องมีการฝึกฝนอบรมหรือพัฒนาตนเอง ผู้ที่ดำเนินชีวิตตามย่อมมีความสุขได้สมบูรณ์ สอดคล้องกับ พระครูศรีอรรถศาสตร์และพระครูสุตถาภรณ์พิสุทธ์ ที่พบว่าตามแนวคิดทางพุทธศาสนาการพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีคุณภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคล กับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน (2562) สอดคล้องกับ พระพิบูลสิน ฌวฑฒโน (เฉลิมรัตน์) (2562, น. ก-ข) ศึกษา การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจะ

นำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ ได้แก่ หลักไตรลักษณ์ เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ คือให้ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นทั้งด้านบวก และด้านลบ ยอมรับกับทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยยึดถือปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน สุขภาพกาย สุขภาพจิตดี หลีกเลี่ยงความไม่ประมาท ทำให้ไม่ประมาทในทรัพย์สิน ใช้ทรัพย์สินให้เกิดประโยชน์ ทำให้ไม่หวั่นผู้อื่น และหลักบุญกิริยาวัตถุ เป็นหลักธรรมคำสอนที่ประยุกต์ให้เหมาะสม สภาพและปัญหาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

### 5.3 ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การใช้พุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชนตำบลคำพิ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม มีข้อเสนอแนะเป็นดังนี้

#### 5.3.1 ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

5.3.1.1 ด้านร่างกาย ควรมีจัดโครงการให้ความรู้แก่ประชาชนในส่วนของการยอมรับความจริงเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายของมนุษย์ โดยการนำเอาหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามาบูรณาการกับความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพร่างกาย

5.3.1.2 ด้านจิตใจและอารมณ์ หน่วยงานภาครัฐควรจัดให้มีโครงการหรือกิจกรรมในการสนับสนุนให้ประชาชนรักชาติ ศักดิ์ศรี ฟังธรรมเทศนา เพื่อเป็นการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในด้านจิตใจและอารมณ์จากความเชื่อในกฎแห่งกรรม การทำดีย่อมได้รับผลดี การทำชั่วก็ย่อมได้รับผลกรรมชั่ว ตามหลักทางพระพุทธศาสนา

5.3.1.3 ด้านสังคมและครอบครัว ควรมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ร่วมกันของครอบครัวเป็นประจำและสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดความเข้าใจ การให้เกียรติซึ่งกันและกันของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งจะเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาและความขัดแย้งในครอบครัวได้

5.3.1.4 ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ควรนำเอาหลักธรรมในส่วนของการลด ละ เลิก อบายมุขต่าง ๆ มาใช้ในการดำรงชีวิต คือ ดำรงชีวิตด้วยความพอเพียง ใช้จ่ายทรัพย์สินเท่าที่จำเป็น ทำตนให้เป็นคนรู้จักพอ อยู่อย่างเพียงพอและพอเพียง พยายามพึ่งพาตนเองให้มากโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด

#### 5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

5.3.2.1 ศึกษาวิธีการนำหลักศีล 5 มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ในสังคมปัจจุบัน



5.3.2.2 ศึกษาวิธีการนำหลักมราวาสธรรม 7 มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ในสังคมปัจจุบัน

5.3.2.3 ศึกษาวิธีการนำหลักพรหมวิหาร 4 มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ในสังคมปัจจุบัน

5.3.2.4 ศึกษาวิธีการนำหลักสังคหวัตถุ 4 มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ในสังคมปัจจุบัน

**บรรณานุกรม**

## บรรณานุกรม

- คณะกรรมการการอำนวยการงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชนบท. (2551). รายงาน  
คุณภาพชีวิตของคนไทยในชนบท ปี 2551. กรุงเทพฯ : บีทีเอสเพรส.
- คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2559). คู่มือนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นตรี.  
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยรายวันการพิมพ์.
- คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลี้ยงเชียง. (2535). พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม 1 ฉบับมาตรฐาน (พิมพ์ครั้งที่ 2).  
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง.
- คุณ โทจันทร์. (2548). การพัฒนาจิต. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- นัฏภูมิ หลอมประโคน. (2544). คู่มือครูพระช่วยสอนวิชาพระพุทธศาสนาในโรงเรียนสังกัด  
กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร และคณะ (แปล). (2551). พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย.
- ฉนวนวัฒน์ บุญพิทักษ์. (2562). การพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธของชาวสวนยางพาราภาคตะวันออกเฉียง  
ในภาวะราคายางพาราตกต่ำ, สืบค้นจาก [http://gjn.mcu.ac.th/wp-  
content/uploads/2018/05/024.pdf](http://gjn.mcu.ac.th/wp-content/uploads/2018/05/024.pdf)
- ศุภณี อายุวัฒน์. (2558). การสร้างทางเลือกในการพึ่งพาตนเองอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุรุ่นใหม่.  
วารสารประชากรและสังคม, 4(2), 23-45.
- เดือน คำดี. (2534). พุทธปรัชญา. กรุงเทพฯ : โอ.เอส. พรินติ้ง เฮาส์.
- นุชลี เฉิดสมบุรณ์. (2553). คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองวังน้ำเย็น อำเภอวังน้ำเย็น  
จังหวัดสระแก้ว. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปาริชาติ สุวรรณบุบผา และคณะ. (2562). พระพุทธศาสนากับการเสริมสร้างพลังในการดำรงชีวิตและ  
ทัศนคติที่เหมาะสมของคนพิการกรณีคนพิการในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล.  
สืบค้นจาก <http://kb.hsri.or.th/dspace/handle/11228/2273?locale-attribute=th>.
- พระครูศรีอรรถศาสตร์และพระครูสุตาภรณ์พิสุทธ์. (2562). การพัฒนาตนเองตามหลักพุทธธรรม.  
สืบค้นจาก [http://acad.vru.ac.th/acad\\_journal\\_online/journalFile/datajournalW245.docx](http://acad.vru.ac.th/acad_journal_online/journalFile/datajournalW245.docx).
- พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 9. (2549). ธรรมะของพ่อ ประมวลพระบรมราโชวาทและ  
พระราชดำรัสเกี่ยวกับพระศาสนา, กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พระพุทธศาสนาประกาศ.
- พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต), (2534), ธรรมบุญชีวิต, กรุงเทพฯ : กรมการศาสนา.

พระเทพโศภณ (ประยูร ธรรมจิตโต). *ทิศทางการศึกษาไทย* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต), (2540). *ความสำคัญของพระพุทธศาสนา*, (พิมพ์ครั้งที่ 9).

กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2543). *พุทธธรรม*, กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพฯ : เอส.อาร์.พรีนติ้ง แมสโปรดักส์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรมฉบับขยาย*, กรุงเทพฯ : สหธรรมมิก.

พระบุญชี กัลณา. (2551) *การวิเคราะห์การศึกษาตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท*.

เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ. (2551). *จตุตถาโร สติปัญญา*. สระบุรี : โภธิปกกิจธรรมสถานมูลนิธิวิปัสสนามิตรภาพ.

พระมหาสมชาย สิริจินโท(ห่านนท์). (2547). *พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระพุทธคุณ(สมาน สุขเม โข)*, กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระราชวรมุณี (ประยูร ธรรมจิตโต). (2541). *รวมปาฐกถาธรรม ชุดเพื่อชีวิตที่ดีงาม*. กรุงเทพฯ : ศยาม.

พระอธิการสมศักดิ์ ไสโร โท. (2550). *คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัญญา 4 (สำหรับผู้ปฏิบัติ)*.

กรุงเทพฯ : หจก. ศิลปาคมการพิมพ์.

พุทธทาสภิกขุ. (2543). *พระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

พุทธทาสภิกขุ. (2549). *อภัยปัจฉิม*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. (2546). กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.

ภคินี โอฬาริกชาติ. (2547). *คุณภาพชีวิตในการทำงานของครูในโรงเรียนที่เปิดสอนช่วงชั้นที่ 3-4*

*สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต 1*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500*.

กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.

กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ยุวัฒน์ วุฒิเมธี. (2534). *หลักการพัฒนาชุมชนและการพัฒนาชนบท*. กรุงเทพฯ : ไทยอนุเคราะห์ไทย.

รุ่งทิวา สุจริต. (20 มกราคม 2563). เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศิริชัย เชื้อตาพระ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่ ตำบลคำพิ

อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม.

- วาปี แสนศรี. (21 มกราคม 2563). เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศิริชัย เชื้อตาพระ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่ ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม.
- วิษณีย์ บางด้วงสวัสดิ์. (21 มกราคม 2563). เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศิริชัย เชื้อตาพระ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่ ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม.
- ศศิวรรณ กำลังสินเสริม. (2551). *พุทธกระบวนทัศน์ในการดำเนินชีวิตยุคบริ โภค*. พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศักรินทร์ ใจดำ. (22 มกราคม 2563). เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศิริชัย เชื้อตาพระ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่ ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม.
- ศิรินุช ฉายแสง. (2553). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในจังหวัดอำนาจเจริญ*. อุบลราชธานี : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ศิริกาญจน์ พรหมพินิจ. (22 มกราคม 2563). เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศิริชัย เชื้อตาพระ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่ ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม.
- ศรีเมือง พลังฤทธิ์. (2552). การศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยตนเอง ครอบครัวและชุมชน กรณีศึกษา : จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *วารสารประชากรและสังคม*, 14 (2), 41-54.
- ศรีไทย สิงห์พรหมมา. (21 มกราคม 2563). เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศิริชัย เชื้อตาพระ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่ ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม.
- สิทธิเดช นิลสัมฤทธิ์ และคณะ (2540). *คุณภาพชีวิตของคนไทย: ผลการดำเนินการของรัฐภายใต้ บทบัญญัติรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540*. กรุงเทพฯ : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สุชาติ โสมประยูร และ สุวัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย. (2546). *สุขภาพเพื่อชีวิต : คณะกรรมการบริหารวิชา บูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุพจน์ หาญธงชัย. (22 มกราคม 2563). เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศิริชัย เชื้อตาพระ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่ ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม.
- สูงเด่น พิมพ์ทอง. (22 มกราคม 2563). เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศิริชัย เชื้อตาพระ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่ ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม.
- สนธยา พลศรี. (2545). *ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- สมภาร พรหมทา. (2549). *ศาสนาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์.
- สมสุข นิธิอุทัย. (2554). *การพัฒนาเยาวชนตามแนวพุทธในสังคมไทย*. พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- หุ่ง เหล่ากลม. (22 มกราคม 2563). เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศิริชัย เชื้อตาพระ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่ ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม.
- อนุชาติ พวงสำลีและอรทัย อัจฉา. (2539). *การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย*. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- ฤทัยรัตน์ วรกิจ โจดม. (2551). *พุทธศาสนากับการมีชีวิที่ยืนยาว*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Ferrans, C.E. (1990). *Development of a Quality of Life Index for Patients With Cancer* Oncorogy Nursing Forum, 15 – 21.
- Flanagan.J.C. (1998). *A research approach to improving our quality of life*. American Psychologist, 3, 138 -147.
- Liu, B. C. (1975). *Quality of life: Concept, measure and result*. The American Journal Of Economic and Sociology, 34, 12.
- Pender,Nola J. (1987). *Health promotion in nursing practice* (2<sup>nd</sup> . Ed). Norwalk, Conn : Appleton and Lange.
- The WHOQOL Group.(1996). *What quality of life*. World Health Forum, 17, 354-356.
- Yen, Y. C. James and other. (1967). *Publication of the Association of College and Research Libraries, a Division of the American Library Association, Volume 4, Issues 7-12*.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์การวิจัย



**แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย**  
**การใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำพิ**  
**อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม**  
**หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน**  
**มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม**

- ข้อ 1. ข้อมูลส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์
- ข้อ 2. ท่านรู้จักคำว่า “หลักธรรม” ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร
- ข้อ 3. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลักธรรมใดมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- ข้อ 4. ท่านได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร
- ข้อ 5. เมื่อนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตแล้ว ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร
- ข้อ 6. ท่านมีข้อเสนอแนะในการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

จบการสัมภาษณ์

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์

ที่ รทป.ว ๐๒๖๗/๒๕๖๒



คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม  
๕๕๐๐๐

๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย  
เรียน ..... คุณชาย ศรีไทย สิงห์พรหมมา .....

ด้วย นายศิริชัย เชื้อคาพระ รหัสประจำตัว ๒๑๔๒๒๒๐๔๐๒๐๒ นักศึกษาปริญญาโท  
หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน คณะรัฐศาสตร์และ  
รัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้หลักคำสอน  
พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำที่ อำเภออนาแก จังหวัดนครพนม” เพื่อให้การ  
วิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

ทั้งนี้ คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้พิจารณาแล้ว  
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างยิ่ง จึงขอความอนุเคราะห์ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย เพื่อนำ  
ข้อมูลไปทำการวิจัยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ ภัทลภคิตติมพร)  
คณบดีคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์

ยินดีอนุเคราะห์ในสัมภาษณ์  
ศรีไทย สิงห์พรหมมา  
( แอ ศรีไทย สิงห์พรหมมา )

คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
โทรศัพท์, โทรสาร ๐-๔๓๗๒-๓๕๕๕  
โทรศัพท์ ๐-๔๓๗๒-๒๓๑๘ ต่อ ๗๓๓

ที่ รศรป.ว ๐๒๖๓/๒๕๖๒



คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม  
๔๔๐๐๐

๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย

เรียน ..... คุณไชย นิ่มมี นามคำอ้อย .....

ด้วย นายศิริชัย เชื้อตาพระ รหัสประจำตัว ๒๑๔๒๒๒๐๔๐๒๐๒ นักศึกษาปริญญาโท  
หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน คณะรัฐศาสตร์และ  
รัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้หลักคำสอน  
พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำที่ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม” เพื่อให้การ  
วิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

ทั้งนี้ คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้พิจารณาแล้ว  
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างยิ่ง จึงขอความอนุเคราะห์ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย เพื่อนำ  
ข้อมูลไปทำการวิจัยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ โกศลกิตติอัมพร)  
คณบดีคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์

ยินดีอนุเคราะห์สัมภาษณ์

ไชย นิ่มมี นามคำอ้อย

( นิ่มมี นามคำอ้อย )

คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
โทรศัพท์, โทรสาร ๐-๔๓๗๒-๓๕๕๕  
โทรศัพท์ ๐-๔๓๗๒-๒๑๑๘ ต่อ ๗๓๓

ที่ รศป. ว ๐๒๖๗/๒๕๖๖



คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม  
๔๔๐๐๐

๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย

เรียน ..... คุณไชย ชาติ แสนเต๋อ

ด้วย นายศิริชัย เชื้อตาพระ รหัสประจำตัว ๖๑๘๒๖๒๐๘๐๒๐๖ นักศึกษาปริญญาโท  
หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน คณะรัฐศาสตร์และ  
รัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้หลักคำสอน  
พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำพิ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม” เพื่อให้การ  
วิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

ทั้งนี้ คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้พิจารณาแล้ว  
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างยิ่ง จึงขอความอนุเคราะห์ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย เพื่อนำ  
ข้อมูลไปทำการวิจัยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ โกลกิตติอมพร)  
คณบดีคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์

ฉันได้อ่านแล้วในสัปดาห์นี้  
ฉปี ๒๕ ธันวาคม  
(นาง ชาติ แสนเต๋อ)

คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
โทรศัพท์, โทรสาร ๐-๔๓๗๐-๓๕๕๕  
โทรศัพท์ ๐-๔๓๗๐-๒๓๑๘ ต่อ ๗๓๑

ที่ รศปร.ว ๐๖๖๗/๒๕๖๖



คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม  
๕๕๐๐๐

๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย  
เรียน ..... *คุณเกษม นิล* *เมื่อตาพระ*

ด้วย นายศิริชัย เชื้อตาพระ รหัสประจำตัว ๖๑๘๒๖๒๐๘๐๒๐๖ นักศึกษาปริญญาโท  
หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน คณะรัฐศาสตร์และ  
รัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การใช้หลักคำสอน  
พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำพิ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม" เพื่อให้การ  
วิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

ทั้งนี้ คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้พิจารณาแล้ว  
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างยิ่ง จึงขอความอนุเคราะห์ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย เพื่อนำ  
ข้อมูลไปทำการวิจัยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ ใกล้เคียง อิมพร)  
คณบดีคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์

*ฉันได้อ่านแล้วในสัปดาห์ก่อน*  
*ณิล เมื่อตาพระ*  
*(นางณิล เมื่อตาพระ)*

คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
โทรศัพท์, โทรสาร ๐-๔๓๗๒-๓๕๕๕  
โทรศัพท์ ๐-๔๓๗๒-๒๓๑๘ ต่อ ๗๓๑

ที่ รศปร.ว ๐๒๖๓/๒๕๖๒



คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม  
๔๕๐๐๐

๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย

เรียน ..... ศก.เยย ๒๑๓๓ เชื้อตาทพระ

ด้วย นายศิริชัย เชื้อตาทพระ รหัสประจำตัว ๖๑๘๒๖๒๐๘๐๒๐๖ นักศึกษาปริญญาโท  
หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน คณะรัฐศาสตร์และ  
รัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การใช้หลักคำสอน  
พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำที่ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม" เพื่อให้การ  
วิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

ทั้งนี้ คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้พิจารณาแล้ว  
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างยิ่ง จึงขอความอนุเคราะห์ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย เพื่อนำ  
ข้อมูลไปทำการวิจัยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ โกลกิตติยัมพร)  
คณบดีคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์

ฉันได้อ่านแล้วในสัปดาห์ก่อน  
ชีวิตตาทพระ  
(๑๘ ๒๑๓๓ เชื้อตาทพระ)

คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
โทรศัพท์, โทรสาร ๐-๔๓๗๒-๓๕๕๕  
โทรศัพท์ ๐-๔๓๗๒-๒๑๑๘ ต่อ ๗๓๓





ที่ รศปร.ว ๐๒๖๓/๒๕๖๒

คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม  
๕๔๐๐๐

๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย

เรียน คุณเขย นฤไทย คำรุ่งคุณ

ด้วย นายศิริชัย เชื้อคาพระ รหัสประจำตัว ๒๑๘๒๒๒๐๘๐๒๐๖ นักศึกษาปริญญาโท  
หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน คณะรัฐศาสตร์และ  
รัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การใช้หลักคำสอน  
พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำที่ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม" เพื่อให้การ  
วิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

ทั้งนี้ คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้พิจารณาแล้ว  
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างยิ่ง จึงขอความอนุเคราะห์ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย เพื่อนำ  
ข้อมูลไปทำการวิจัยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ โกลกิตติฉิมพร)  
คณบดีคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์

อิมได้ยื่นเอกสารในสัปดาห์  
คุณไทย อธิบาย  
นางปฎิไทย คำรุ่งคุณ

คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
โทรศัพท์, โทรสาร ๐-๔๓๗๒-๓๕๕๕  
โทรศัพท์ ๐-๔๓๗๒-๒๑๓๘ ต่อ ๗๓๓





ที่ รศปร.ว ๐๖๖๓/๒๕๖๖

คณะกรรมการและรัฐประศาสนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม  
๔๕๐๐๐

๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอขมกราบขออนุญาตงานวิจัย

เขียน กัมปณัฐพรณี บำรุงศรี

ด้วย นายศิริชัย เข็ญตาพร รหัสประจำตัว ๖๔๕๖๖๖๐๘๐๒๖ นักศึกษาปริญญาโท  
หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน คณะรัฐศาสตร์และ  
รัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การใช้หลักคำสอน  
พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำพิ อำเภอโนนสูง จังหวัดนครพนม" เพื่อให้การ  
วิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

ทั้งนี้ คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้พิจารณาแล้ว  
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญอย่างยิ่ง จึงขอความอนุเคราะห์ขอขมกราบขออนุญาตงานวิจัย เพื่อนำ  
ข้อมูลไปทำการศึกษาวิจัยได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นายแพทย์โกศลกสิอินทร)  
คณบดีคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์

ศิริชัย เข็ญตาพร

กัมปณัฐพรณี บำรุงศรี

กัมปณัฐพรณี บำรุงศรี

คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
โทรศัพท์ โทรสาร ๐-๔๓๖๖-๓๕๕๕  
โทรศัทพ์ ๐-๔๓๖๖-๖๓๘๘ ต่อ ๓๓๓



ที่ วทปร.ว ๐๒๖๗/๒๕๖๖

คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม  
๕๕๐๐๐

๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอสมัครงานชื่อผลงานวิจัย /  
เรียน นาง พงษ์ ใจดี พิมพ์ทอง

ด้วย นายศิริชัย เชื้อตาพระ รหัสประจำตัว ๖๔๕๒๖๒๐๘๐๒๐๖ นักศึกษาระดับปริญญาโท  
หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน คณะรัฐศาสตร์และ  
รัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การใช้หลักคำสอน  
พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำพิ อำเภอชนบท จังหวัดนครพนม" เพื่อให้การ  
วิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

ทั้งนี้ คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้พิจารณาแล้ว  
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างดียิ่ง จึงขอความอนุเคราะห์ขอสมัครงานวิจัย เพื่อนำ  
ข้อมูลไปทำการวิจัยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ ภัทลภคดิฉิมพร)  
คณบดีคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์

(นาง พงษ์ ใจดี พิมพ์ทอง)

๑๗.๑๒.๒๕๖๖

คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
โทรศัพท์ โทรสาร ๐-๔๓๓๖-๓๕๕๕  
โทรสารโทร ๐-๔๓๓๖-๖๖๖๘ หรือ ๓๓๑



ที่ รทปร. ว ๐๖๖๓/๒๕๖๖

คณะกรรมการและรัฐประศาสนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม  
๔๔๐๐๐

๓๔ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย

เรียน คุณหญิง ไชยลักษณ์ ไชยกุล ผอ. ม. ๑

ด้วย นายศิริชัย เชื้อคาพระ รหัสประจำตัว ๖๔๘๒๒๐๘๐๒๖๖ นักศึกษาปริญญาโท  
หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน คณะรัฐศาสตร์และ  
รัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การใช้หลักคำสอน  
พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำพิ อำเภออนามัง จังหวัดนครพนม" เพื่อให้การ  
วิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

ทั้งนี้ คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้พิจารณาแล้ว  
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างยิ่ง จึงขอความอนุเคราะห์ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย เพื่อนำ  
ข้อมูลไปทำการวิจัยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ ไชยกุลคณิศร)  
คณบดีคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์

คณะกรรมการและรัฐประศาสนศาสตร์  
โทรศัพท์ โทรสาร ๐-๔๖๗๐-๓๕๕๕  
โทรสาร ๐-๔๖๗๐-๒๓๓๔ ต่อ ๓๓๓

อ.ศิริชัย  
ขอสัมภาษณ์  
(๖๙๖ ๕๖๖๓๓๓๓)  
๓๑ ธ. ๒๕๖๖

ที่ รศร.ว ๐๒๖๗/๒๕๖๒



คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม  
๔๔๐๐๐

๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอส่งภาษาชนข้อมูลงานวิจัย

เรียน ..... ผ.ในณ นงอรัน เชื้อคาพระ

ด้วย นายศิริชัย เชื้อคาพระ รหัสประจำตัว ๖๑๘๒๒๐๘๐๒๐๖ นักศึกษาปริญญาโท  
หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน คณะรัฐศาสตร์และ  
รัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้หลักคำสอน  
พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำที่ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม” เพื่อให้การ  
วิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

ทั้งนี้ คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้พิจารณาแล้ว  
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างยิ่ง จึงขอความอนุเคราะห์ขอส่งภาษาชนข้อมูลงานวิจัย เพื่อนำ  
ข้อมูลไปทำการวิจัยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ ภัคกิตติฉิมพร)  
คณบดีคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์

ผ.ในณ นงอรัน เชื้อคาพระ  
( นายนิรอรัน เชื้อคาพระ )

คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
โทรศัพท์, โทรสาร ๐-๔๓๗๒-๓๕๕๕  
โทรศัพท์ ๐-๔๓๗๒-๒๑๑๘ ต่อ ๗๓๓

ที่ รศร.ป.ว ๐๒๖๓/๒๕๖๒



คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม  
๕๕๐๐๐

๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย

เรียน ผอ.ร.พ.นัง จันพีลา

ด้วย นายศิริชัย เชื้อตาพระ รหัสประจำตัว ๒๑๘๒๒๐๘๐๒๐๒ นักศึกษาปริญญาโท  
หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน คณะรัฐศาสตร์และ  
รัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การใช้หลักคำสอน  
พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำพิ อำเภอนาก จังหวัดนครพนม" เพื่อให้การ  
วิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

ทั้งนี้ คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้พิจารณาแล้ว  
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างยิ่ง จึงขอความอนุเคราะห์ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย เพื่อนำ  
ข้อมูลไปทำการวิจัยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ โกศลกิตติอัมพร)  
คณบดีคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์

(ผอ.ร.พ.นัง จันพีลา)

ร.ศ. พ.น.บ. ๑.๖

คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์

โทรศัพท์, โทรสาร ๐-๔๓๗๒-๓๕๕๕

โทรศัพท์ ๐-๔๓๗๒-๒๑๑๘ ต่อ ๗๓๓



ที่ รรป.ว ๐๒๖๓/๒๕๖๒

คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม  
๔๕๐๐๐

๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย  
เรียน ..... ผญ. อัครพงษ์ นกขมิ้น .....

ด้วย นายศิริชัย เชื้อคาพระ รหัสประจำตัว ๒๑๘๒๒๐๔๐๒๐๖ นักศึกษาปริญญาโท  
หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน คณะรัฐศาสตร์และ  
รัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้หลักคำสอน  
พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำที่ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม” เพื่อให้การ  
วิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

ทั้งนี้ คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้พิจารณาแล้ว  
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างยิ่ง จึงขอความอนุเคราะห์ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย เพื่อนำ  
ข้อมูลไปทำการวิจัยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ผศ.ดร. เสาวลักษณ์ กิตติชัยพร (รองศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ กิตติชัยพร)  
คณบดีคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์

ผญ. อัครพงษ์ นกขมิ้น  
ผ.อ.วิชาญ นกขมิ้น

คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
โทรศัพท์, โทรสาร ๐-๔๓๗๒-๓๕๕๕  
โทรศัพท์ ๐-๔๓๗๒-๒๑๑๘ ต่อ ๗๓๓



ที่ รทปร.ว ๐๖๖๓/๒๕๖๖



คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม  
๕๕๐๐๐

๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย

เรียน ดร.ศิริกัญญา พรมพิณิจ

ด้วย นายศิริชัย เชื้อคาพระ รหัสประจำตัว ๒๑๘๒๖๒๐๘๐๒๐๖ นักศึกษาปริญญาโท  
หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน คณะรัฐศาสตร์และ  
รัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การใช้หลักคำสอน  
พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำที่ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม" เพื่อให้การ  
วิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

ทั้งนี้ คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้พิจารณาแล้ว  
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างยิ่ง จึงขอความอนุเคราะห์ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย เพื่อนำ  
ข้อมูลไปทำการวิจัยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ โกสภิกคิณีมิตร)  
คณบดีคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์

การาน ยินดีให้สัมภาษณ์

ศิริกัญญา พรมพิณิจ  
(นางสาวศิริกัญญา พรมพิณิจ)

คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
โทรศัพท์ โทรสาร ๐-๔๓๓๒-๓๕๕๕  
โทรศัพท์ ๐-๔๓๓๒-๒๑๑๘ ต่อ ๓๓๓

เรียนมาโดยขอความอนุเคราะห์  
พร้อมบัตรเชิญ

ดร.ศิริชัย พรมพิณิจ

๐๙๘ ๔๔ ๗๗๒๖



ที่ รศปร. ๖ ๐๖๖๓/๒๕๖๖

คณะกรรมการและรัฐประศาสนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม  
๕๕๐๐๐

๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย

เรียน นายวิชาญ ชินวิทย์ นกขมิ้น

ด้วย นายวิชาญ ชินวิทย์ นกขมิ้น รหัสนักศึกษา ๖๑๔๖๖๒๐๔๐๒๐๖ นักศึกษาปริญญาโท  
หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน คณะรัฐศาสตร์และ  
รัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การใช้หลักคำสอน  
พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำที่ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม" เพื่อให้การ  
วิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

ทั้งนี้ คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้พิจารณาแล้ว  
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างยิ่ง จึงขอความอนุเคราะห์ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย เพื่อนำ  
ข้อมูลไปทำการศึกษาให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ โภคกิจดิษฐ์พร)  
คณบดีคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์

ทราบบ ชินวิทย์ นกขมิ้น

ศึกษาวิจัย แสงจันทร์  
(นางวิชาญ ชินวิทย์ นกขมิ้น นกขมิ้น)

คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
โทรศัพท์ โทรสาร ๐-๔๓๗๖-๓๕๕๕  
โทรศัพท์ ๐-๔๓๗๖-๖๑๓๘ ต่อ ๓๖๓

11/2 ๑๖/12/๖๖ ว่าขอข้อมูลงานวิจัย  
ในพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
  
(ทราบบ ชินวิทย์ นกขมิ้น ๑๕/๑๒/๖๖)





ที่ รปร. ๖ ๐๖๖๖/๒๕๖๖

คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
บ้านเมือง จังหวัดมหาสารคาม  
๔๔๐๐๐

๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย

เรียน ..... คุณกร ภูมพาราย .....

ด้วย นายศิริชัย เชื้อคาพระ รหัสประจำตัว ๖๑๘๖๖๒๐๘๐๒๐๖ นักศึกษาปริญญาโท  
หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน คณะรัฐศาสตร์และ  
รัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การใช้หลักคำสอน  
พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำที่ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม" เพื่อให้การ  
วิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

ทั้งนี้ คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้พิจารณาแล้ว  
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างยิ่ง จึงขอความอนุเคราะห์ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย เพื่อนำ  
ข้อมูลไปทำการวิจัยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ ไก่เหล็กคิย์มพร)  
คณบดีคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์

ท่าน ยินดี ให้สัมภาษณ์

คุณกร ภูมพาราย

(นาง คุณกร ภูมพาราย )

คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
โทรศัพท์ โทรสาร ๐-๔๓๗๐-๓๕๕๕  
โทรศัพท์ ๐-๔๓๗๐-๖๑๑๘ ต่อ ๗๓๓



ที่ รศปร. ๖ ๐๖๖๗/๒๕๖๖

คณะกรรมการและรัฐประศาสนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม  
๕๔๐๐๐

๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย

เรียน นายสิริวัชรินทร์ ใจดี

ด้วย นายสิริวัชรินทร์ ใจดี เลขที่ประจำตัว ๖๓๕๖๖๒๐๕๐๒๐๖ นักศึกษาปริญญาโท  
หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน คณะรัฐศาสตร์และ  
รัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การใช้หลักคำสอน  
พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำที่ อำเภออนามง จังหวัดนครพนม" เพื่อให้การ  
วิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

ทั้งนี้ คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้พิจารณาแล้ว  
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างยิ่ง จึงขอความอนุเคราะห์ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย เพื่อนำ  
ข้อมูลไปทำการวิจัยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ โสภณกิจฉิมพร)  
คณบดีคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์

๓๖๑๗ ยี่สิบสี่ ใจดี สัมภาษณ์

ศิริวัชรินทร์ ใจดี

(๖๖/๓๖๖๖๖ ใจดี)

คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
โทรศัพท์ โทรสาร ๐-๔๓๗๐-๓๕๕๕  
โทรศัพท์ ๐-๔๓๗๐-๖๓๓๘ ต่อ ๓๓๓๓



ที่ ศรป. ๖ ๐๖๖๖/๒๕๖๖

คณะรัฐมนตรีและรัฐประศาสนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม  
๕๕๐๐๐

๓๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย

เรียน ร.นงนันทน์ วิษณุณี นางดวงดี วัลย์ดี

ด้วย นายศิริชัย เชื้อคาพรรัตน์ประจำตัว ๒๕๘๖๒๒๐๔๐๒๐๖ นักศึกษาปริญญาโท  
หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน คณะรัฐศาสตร์และ  
รัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การใช้หลักคำสอน  
พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำที่ อำเภอโนนสูง จังหวัดนครพนม" เพื่อให้การ  
วิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

ทั้งนี้ คณะรัฐมนตรีและรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้พิจารณาแล้ว  
เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญอย่างยิ่ง จึงขอความอนุเคราะห์ขอสัมภาษณ์ข้อมูลงานวิจัย เพื่อนำ  
ข้อมูลไปทำการวิจัยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี  
ขอขอบพระคุณ ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์สรวดีกานต์ โกลกิตติชัยภร)  
คณบดีคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์

ททาน ชินติพิทักษ์ กิจการ  
วิษณุณี นางดวงดี วัลย์ดี  
(นางสาว วิษณุณี นางดวงดี วัลย์ดี)

คณะรัฐมนตรีและรัฐประศาสนศาสตร์  
โทรศัพท์ โทรสาร ๐-๔๓๗๖-๒๕๕๕  
โทรศัพท์ ๐-๔๓๗๖-๒๕๕๘ ต่อ ๓๓๓๓



ที่รศปร.ว ๐๖๖๗/๒๕๖๖

คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม  
๕๔๐๐๐

๓๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอสมัครขอรับข้อมูลงานวิจัย

เรียน นางสาว อรุณี อรุณี

ด้วย นายศิริชัย เชื้อตาพระ รหัสประจำตัว ๖๑๘๖๒๐๘๐๒๐๖ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การใช้หลักคำสอนพระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำที่ อำเภอโนนแดง จังหวัดนครพนม" เพื่อให้การวิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

ทั้งนี้ คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างยิ่ง จึงขอความอนุเคราะห์ขอสมัครขอรับข้อมูลงานวิจัย เพื่อนำข้อมูลไปทำการวิจัยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ โกลกิตติอินทร์)  
คณบดีคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์

ภาพ ยืนยันให้ส่งเอกสาร  
ศิริชัย อรุณี

(นางสาว อรุณี อรุณี)

คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
โทรศัพท์ โทรสาร ๐-๔๗๖๐-๓๕๕๕  
โทรศัพท์ ๐-๔๗๖๐-๒๑๑๘ ต่อ ๓๓๓