



การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน
ในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง

มนลิษา มะลิทอง



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2568

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

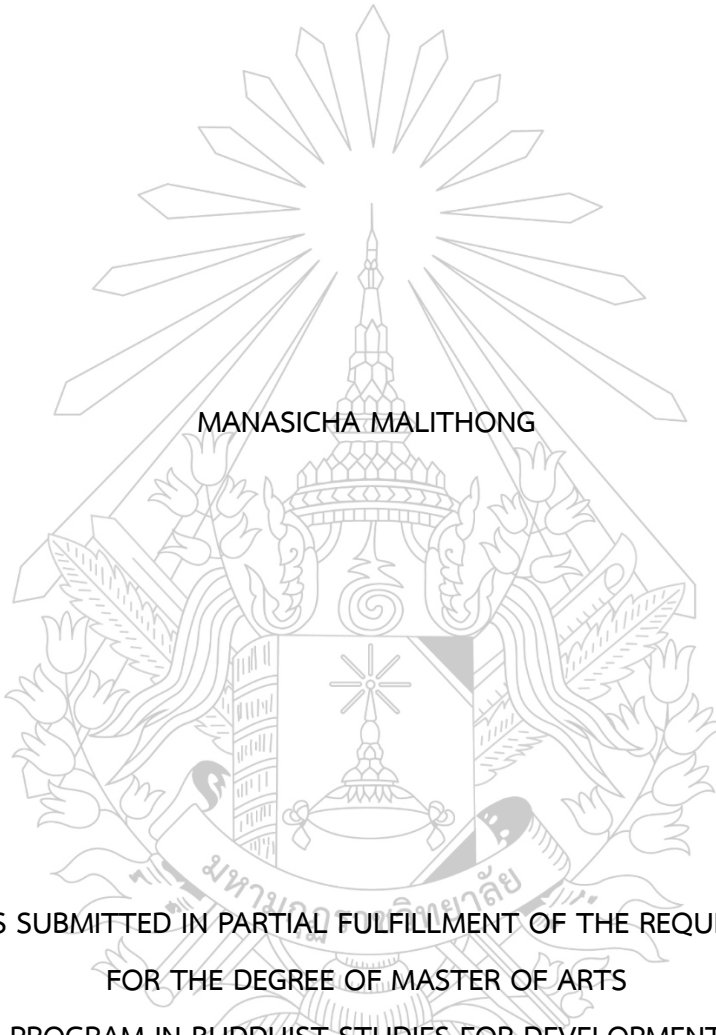
การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน
ในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา
คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2568

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

APPLICATION OF THE FIVE PRECEPTS-FIVE ENNOBLING VIRTUES IN DAILY
LIFE AT MAP TA PHUT MUNICIPALITY, RAYONG PROVINCE



MANASICHA MALITHONG

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
PROGRAM IN BUDDHIST STUDIES FOR DEVELOPMENT
FACULTY OF RELIGION AND PHILOSOPHY
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

2025

COPYRIGHT OF MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง
ชื่อนักศึกษา	มนสิชา มะลิทอง
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา
ปีพุทธศักราช	2568
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

คณบดีคณะศาสนาและปรัชญา

(พระอุดมวิชัยเมธี, ดร.)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์:

ประธานกรรมการ

(พระราชสุทิวาวิชัยเมธี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

อาจารย์ที่ปรึกษา

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

กรรมการ

(พระเมธีวชิราภรณ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อำพล บุตดาสาร)

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปณณพงค์ วงศ์มาศรี)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง
ชื่อนักศึกษา	มนสิชา มะลิทอง
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา
ปีการศึกษา	2568
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพการใช้ชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง 2) ศึกษาหลักเบญจศีล-เบญจธรรมที่สัมพันธ์กับการใช้ชีวิตประจำวัน และ 3) เพื่อประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง โดยเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) รวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 12 คน ได้แก่ ผู้บริหารภาครัฐ ผู้นำชุมชน และปราชญ์ชาวบ้าน รวมทั้งศึกษาข้อมูลจากเอกสารและการสังเกตเชิงพฤติกรรม

ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนในพื้นที่ศึกษามีการดำเนินชีวิตที่ได้รับอิทธิพลจากสภาพปัญหาทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมที่ซับซ้อน การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล เช่น การงดเว้นจากการพูดเท็จ การไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีทั้งในระดับครอบครัว และชุมชน ขณะที่การปฏิบัติตามหลักเบญจธรรม เช่น การมีเมตตากรุณา และความอดทน ส่งผลต่อการลดปัญหาความขัดแย้ง และส่งเสริมการปรองดองในสังคมอย่างชัดเจน ทั้งนี้ การประยุกต์ใช้หลักศาสนาสอดคล้องอย่างช่วยส่งเสริมจิตสำนึกทางศีลธรรมและความสงบภายในจิตใจของประชาชนอย่างต่อเนื่อง

จากผลการศึกษาสามารถสรุปได้ว่า หลักเบญจศีล-เบญจธรรมมีความสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน และมีส่วนสำคัญในการสร้างชุมชนที่มีคุณธรรม จริยธรรมและความสงบสุขในระยะยาว งานวิจัยนี้เสนอให้มีการส่งเสริมและเผยแพร่หลักธรรมดังกล่าวอย่างจริงจัง ผ่านกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการและการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึงในชุมชน เพื่อให้เกิดประโยชน์ที่เป็นรูปธรรมแก่สังคมโดยรวม

คำสำคัญ: การประยุกต์ใช้, เบญจศีล, เบญจธรรม, ชีวิตประจำวัน, เทศบาลเมืองมาบตาพุด
จังหวัดระยอง

ABSTRACT

Thesis Topic	APPLICATION OF THE FIVE PRECEPTS-FIVE ENNOBLING VIRTUES IN DAILY LIFE AT MAP TA PHUT MUNICIPALITY, RAYONG PROVINCE
Student's Name	Manasicha Malithong
Degree Sought	Master of Arts
Program	Buddhist Studies for Development
Anno Domini	2025
Advisor	Phrakhrubowonchaiwat, Dr.

The objectives of this research were (1) to study the daily living conditions of residents in Map Ta Phut Municipality, Rayong Province; (2) to examine the Five Precepts (Benjasila) and Five Virtues (Benjadhamma) associated with daily life; and (3) to apply these principles in the daily lives of residents in Map Ta Phut Municipality, Rayong Province. This qualitative research collected data through in-depth interviews with 12 key informants comprising local government executives, community leaders, and local wisdom practitioners. Additionally, the study involved document analysis and behavioral observations.

The findings indicated that residents' lifestyles are influenced by complex social, economic, and environmental challenges. The application of the Five Precepts, such as refraining from false speech and respecting others' rights, strengthened positive relationships within families and communities. Meanwhile, adherence to the Five Virtues, such as compassion and patience, effectively reduced conflicts and promoted social harmony. Consistent application of these Buddhist principles also enhanced moral consciousness and fostered inner peace among residents.

In conclusion, the Five Precepts and Five Virtues significantly improved the residents' quality of life and contributed substantially to developing morally and ethically stable communities. This research recommends active promotion and dissemination of these principles through practical training workshops and widespread community outreach programs to achieve tangible societal benefits.

Keywords: Application, Five Precepts (Benjasila), Five Virtues (Benjadhamma), Daily Life, Map Ta Phut Municipality, Rayong Province

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ได้รับความกรุณาจากบุคคลผู้มีพระคุณหลายท่านที่ให้ความช่วยเหลือแนะนำขั้นตอนการดำเนินงานทุกขั้นตอน และความเห็นทางวิชาการอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง และความร่วมมือของบุคคลหลายฝ่ายที่ต้องกราบขอบพระคุณ ณ ที่นี้

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับการให้ความรู้ และให้ความช่วยเหลือให้คำแนะนำ คำปรึกษา รวมถึงการแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดจนแนวทางในการทำวิทยานิพนธ์จาก พระราชสุทธวิชิตเมธี ผศ.ดร. พระเมธีวชิราภิต, ผศ.ดร. พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร. ,ผศ.ดร. ปณณพวงษ์ วงศ์นาศรี และ รศ.ดร.อำพล บุคดาสาร ที่รับเป็นคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รวมทั้งให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งนี้ พร้อมทั้งผู้ทรงคุณวุฒิ คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาลัษณ์มхамภูฏราชวิทยาลัยทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้ และได้เมตตาสละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษา แนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตรวจสอบความถูกต้องของภาษา เนื้อหา ระเบียบวิธีการวิจัย และชี้แนะแนวทางการดำเนินงานวิจัยด้วยความเสียสละอย่างยิ่ง ตั้งแต่เริ่มต้นจนสำเร็จไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านที่กล่าวนามมาและท่านที่มีได้ออกนามมาเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือเพื่อใช้ในการวิจัย และผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์เพื่อใช้ในการวิจัย ที่เมตตา สละเวลา ตรวจสอบแก้เครื่องมือ และให้สัมภาษณ์ทำให้งานวิจัยในครั้งนี้ มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ผู้ให้การสนับสนุนในทุก ๆ ด้านอย่างไม่เคยเหน็ดเหนื่อย นายจิรวุฒน์ มะลิทอง สามี และบุตรที่คอยเป็นกำลังใจให้เสมอมา คุณความดีของวิทยานิพนธ์นี้ทั้งหมดขอยกให้บิดามารดา ครูบาอาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน ส่วนข้อบกพร่องทั้งหมดผู้วิจัยขอน้อมรับแต่เพียงผู้เดียว

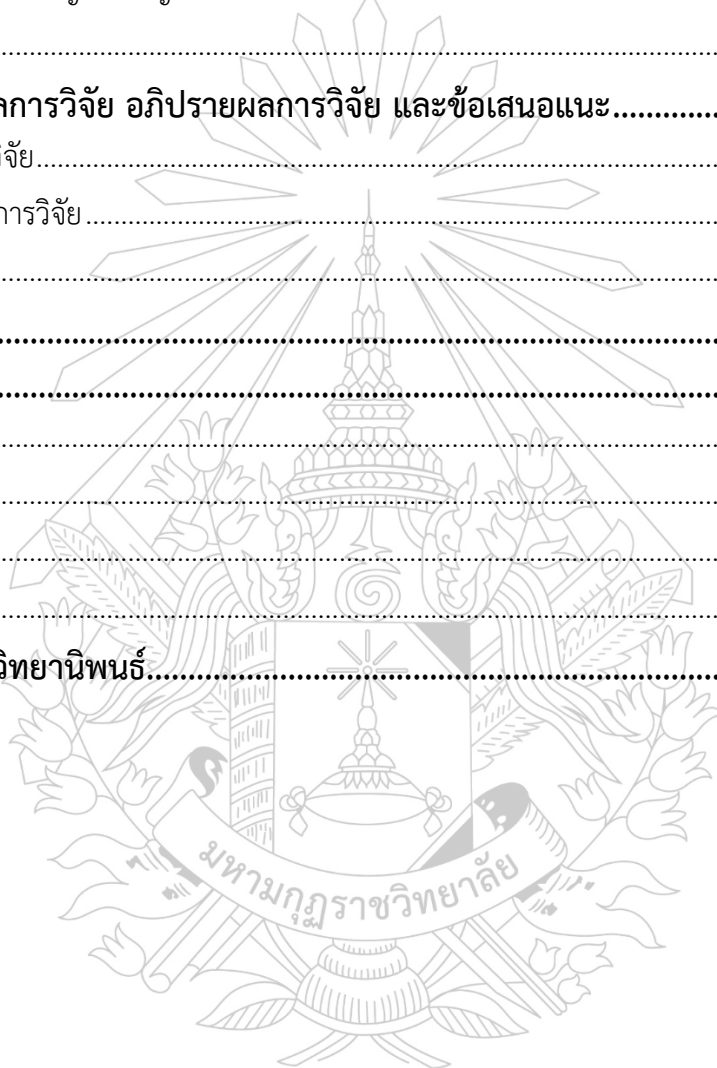
มนสิชา มะลิทอง

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ.....	จ
ABSTRACT.....	ฉ
กิตติกรรมประกาศ	ช
สารบัญ.....	ซ
สารบัญรูปภาพ	ญ
สารบัญคำย่อ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 คำถามการวิจัย	3
1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย	4
1.4 ขอบเขตการวิจัย	4
1.5 วิธีการดำเนินการวิจัย	5
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
1.7 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
1.8 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	10
1.9 กรอบแนวคิดในการวิจัย	12
บทที่ 2 สภาพการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ในเขตเทศบาลเมือง มาบตาพุด จังหวัดระยอง.....	11
2.1 ความหมาย แนวคิดทฤษฎีการดำเนินชีวิต.....	11
2.2 รูปแบบการดำเนินชีวิต	26
2.3 สภาพการดำเนินชีวิต.....	30
2.4 บริบทของพื้นที่.....	34
2.5 สรุป	38
บทที่ 3 หลักเบญจศีล-เบญจธรรมที่สัมพันธ์กับการใช้ชีวิตประจำวัน	38
3.1 แนวคิดและทฤษฎีหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต	38
3.2 หลักเบญจศีล-เบญจธรรม	47
3.3 ประโยชน์และความสำคัญของหลักเบญจศีล-เบญจธรรม	69

3.4 ความสัมพันธ์ระหว่างหลักเบญจศีล-เบญจธรรม	74
3.5 สรุป	75
บทที่ 4 ประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ใน เขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง	71
4.1 การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ด้านร่างกาย	71
4.2 ประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ด้านจิตใจ	73
4.3 ประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ด้านสังคม	74
4.4 สรุป	76
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	78
5.1. สรุปผลการวิจัย.....	78
5.2. อภิปรายผลการวิจัย	79
5.3 ข้อเสนอแนะ	82
บรรณานุกรม	85
ภาคผนวก.....	92
ภาคผนวก ก.....	93
ภาคผนวก ข.....	97
ภาคผนวก ค.....	102
ภาคผนวก ง.....	115
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	117



สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	12
ภาพที่ 2.1 แผนที่แสดงอาณาเขตการปกครองและขอบเขตชุมชนเมืองเทศบาลเมืองมابตาพุด	34
ภาพที่ 2.2 ภาพโครงสร้างเทศบาลเมืองมابตาพุด	37



สารบัญคำย่อ

การใช้อักษรย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

สำหรับการเขียนดัชนีพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจาก พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง จัดพิมพ์เมื่อ พ.ศ. 2539 ในการอ้างอิงและใช้ชื่อย่อของคัมภีร์พระไตรปิฎก โดยมีคำย่อและคำแปล ดังนี้

คำย่อ	คำแปล
ช.ช.	พระสุตตันตปิฎก ชุททกนิกาย ชาดก
ช.ป.	พระสุตตันตปิฎก ชุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค
ที. ปา.	พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค
ม.ม.	พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก
ม. มุ.	พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก
ม. อุ.	พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก
วิ.ม	พระวินัยปิฎก มหาวรรค
ส. ม.	พระสุตตันตปิฎก ยุตตนิกาย มหาวรรค
อง.จตุกก	พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต
อง.ปญจก.	พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจก-ฉกนิบาต

การใช้หมายเลขเพื่ออ้างอิงในดัชนีพนธ์ฉบับนี้ ในส่วนที่เป็นการอ้างอิงจากพระไตรปิฎก หมายเลขจะแสดงถึง เลขเล่ม/เลขข้อ/เลขหน้า ตามลำดับ เช่น ที.ปา.16/283/191 หมายถึง พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค เล่มที่ 16 ข้อที่ 283 หน้าที 191 เป็นต้น

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พื้นที่เทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง เป็นพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบโดยตรงจากการพัฒนาอุตสาหกรรมอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดปัญหาทั้งในด้านสังคม สิ่งแวดล้อม และสุขภาวะของประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาครอบครัว เช่น การหย่าร้าง ความขัดแย้งในครอบครัว และปัญหาพฤติกรรมทางจริยธรรมที่เสื่อมถอย เช่น การทุจริต การละเมิดสิทธิของผู้อื่น รวมถึงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ที่เกิดจากความเครียดทางเศรษฐกิจและสภาพแวดล้อมในพื้นที่ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2564) สภาพทางสังคมและความเป็นอยู่ในปัจจุบันของชุมชนมาบตาพุด จังหวัดระยอง เป็นพื้นที่มีประชาชนแออัด สิ่งแวดล้อมที่ไม่พึงประสงค์ ล้วนแล้วมีแต่มลพิษด้านครอบครัว เริ่มที่จะละลาย ขาดการเป็นอยู่อย่างมีความรัก ความใส่ใจ ไร้ความสมัคสมานในครอบครัว ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาครอบครัวแตกแยก หย่าร้าง ดำเนินชีวิตแบบมีเล่ห์เหลี่ยม ไร้ซึ่งสัจจะ จึงก่อให้เกิดอาชญากรรมขึ้นจากสภาพปัญหาดังกล่าว บางครอบครัวที่ต้องแยกทางกันด้วยสภาพทางเศรษฐกิจ หรือสภาพแก่งแย่งในด้านอาชีพและการดำรงชีวิต ด้วยเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้ผู้วิจัยมีแรงจูงใจ สนใจและเร่งเห็นที่จะทำการวิจัยในเรื่องนี้ เพื่อพัฒนาควมวางรากฐานของการเป็นมนุษย์

เนื่องจากคนเป็นผู้เปิดประตูไปสู่การกระทำของทุกสิ่งทุกอย่างให้ประสบความสำเร็จได้ การให้ความสำคัญกับการวางรากฐานการพัฒนาคนให้มีความสมบูรณ์นั้น ควรเริ่มตั้งแต่กลุ่มเยาวชนที่ต้องพัฒนาให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจที่ดี เพื่อให้เยาวชนเติบโตโดยมีทักษะการเรียนรู้และทักษะการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีคุณภาพ ซึ่งส่งผลให้ชุมชนประกอบด้วยประชาชนที่เติบโตอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการพัฒนาประชาชนในชุมชนให้เป็นคนดี มีสุขภาวะจิตที่ดี มีศีลธรรมอันดี ก่อให้เกิดความสงบสุข ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในสังคมทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับสังคม ไปจนถึงระดับโลก การปฏิบัติตนตามศีลธรรมช่วยให้เราพัฒนาตนเอง ทั้งด้านจิตใจและพฤติกรรมที่มีจิตสำนึกที่ดี ทั้งต่อตนเองและมีต่อสังคมส่วนรวม ที่มีทักษะความรู้ ความสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง เพื่อให้เข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบันได้โดยง่าย และเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์รอบตัว พื้นฐานของสถาบันทางสังคมที่แข็งแกร่ง ประกอบด้วย 4 สถาบันหลัก ๆ คือ สถาบันครอบครัว สถาบันชุมชน สถาบันการศึกษา และสถาบันศาสนา ที่ร่วมกันหล่อหลอมและพัฒนาให้มีคุณภาพสูง พร้อมทั้งยังเป็นต้นทุนทางสังคมที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาประเทศ

(สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560-2564) สังคมไทยในยุคสมัยปัจจุบัน ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสารแบบไร้พรมแดน เพื่อให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตสมเด็จกรมพระยान หรือจะเรียกว่ายุคโลกาภิวัตน์ กล่าวคือ ยุคที่สร้างความมั่งคั่งและมั่งคั่งทางด้านเศรษฐกิจ โดยมุ่งเน้นการแข่งขัน เป็นต้น ทำให้คนในสังคมมุ่งเน้นวัตถุนิยม ให้ความสำคัญต่อวัตถุภายนอก และสิ่งของมากกว่าคุณค่าทางจิตใจ จึงก่อให้เกิดปัญหาทางด้านของพฤติกรรม ที่แสดงออกมาโดยปราศจากการไตร่ตรอง การคิดพิจารณาอย่างรอบคอบ ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมตามมาและสิ่งที่เห็นได้ชัดเจนนคือ การขาดจิตสำนึกด้านศีลธรรมของประชาชนในสังคม จึงก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมที่มากขึ้นทวีคูณความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องและเห็นได้ชัด เช่น การปล้น การจี้ การข่มขืนบุพการีหรือบุตร และการฆ่าบิดามารดา เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้ล้วนเกิดจากการขาดการปลูกฝังศีลธรรมตั้งแต่วัยเด็ก จนก่อให้เกิดการขาดจิตสำนึกทางศีลธรรม (พุทธรักษ์ ปราบนอก, 2560)

ในสังคมไทยจะเห็นว่า ประชาชนชาวไทยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ การดำเนินชีวิตของคนไทยและวัฒนธรรมต่าง ๆ ได้รับอิทธิพลหล่อหลอมด้วยหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา ซึ่งอยู่ในความคิดหรือจิตใจสำนึกของคนไทยมาช้านาน สังเกตได้จากพฤติกรรมที่สะท้อนออกมาในด้านวิถีชีวิต ทักษะคิด ตลอดจนถึงวัฒนธรรมประเพณี ลักษณะดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งที่นำมาจากหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยการนำมาปฏิบัติเพื่อให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิต (สมเด็จพระพรหมญาณสังวรราชูปถัมภ์, 2516) การนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเพื่อนำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันตามลักษณะของปัญหา ตามสติปัญญาและความประสงค์ของแต่ละบุคคล ดังนั้น คำสอนของพระพุทธศาสนา จึงมีหลายระดับดังนี้ ระดับศีลธรรมเบื้องต้น ระดับศีลธรรมเบื้องกลาง และระดับศีลธรรมเบื้องสูง มีทั้งส่วนที่เรียกว่าโลกียธรรม คือ ธรรมะหรือหลักคำสอนที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตในโลกธรรมดา หรือการดำเนินชีวิตในสังคมมนุษย์ทั่วไป ซึ่งเน้นไปที่การปฏิบัติตัวให้เหมาะสมกับหน้าที่, ความสัมพันธ์กับผู้อื่น, และการดำรงชีวิตอย่างสงบสุขในทางโลก และโลกุตระธรรม คือ ธรรมะที่อยู่เหนือโลก หรือธรรมะที่นำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ในวัฏสงสาร โดยเป็นแก่นแท้ของคำสอนในพระพุทธศาสนา ซึ่งมุ่งเน้นการปลดปล่อยจิตจากกิเลสและการยึดติดทั้งปวง ศีล เป็นคำสอนระดับพื้นฐาน ซึ่งคำสอนทั้งหมดที่กล่าวมานั้น เป็นระบบการปฏิบัติการเรียนรู้ ในเชิงปรัชญา หรืออาจหมายถึงการนำศีลธรรมอันเป็นความจริงแท้ มาเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้และพัฒนาชีวิต เพราะเหตุที่คำสอนเป็นศีลธรรม คือ เกิดจากการดำเนินชีวิตและประสบการณ์จริง คำสอนจะส่งผลอย่างแท้จริง โดยเฉพาะผู้ที่น้อมนำไปปฏิบัติในชีวิต ศีลก็อยู่ในลักษณะเช่นเดียวกัน แม้ว่าจะเป็คำสอน

ระดับพื้นฐาน หากน้อมนำไปปฏิบัติอย่างวิธีและถูกต้องแล้ว จะมีความสัมพันธ์และส่งผลกับระบบอื่น ๆ จนพัฒนาขึ้นไปจนถึงระดับสูงสุด ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ (อง.ปญจก. 22/172/227) ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมไทย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางอาชญากรรม การทำลายล้างผลาญซึ่งกันและกัน การปล้นชิงทรัพย์สิน การทำความผิดทางเพศ การโกหกหลอกลวง และการเสพสิ่งเสพติดให้โทษ ดังเช่นที่ปรากฏเป็นข่าวทางสื่อสารมวลชนอยู่บ่อย ๆ ตลอดถึงปัญหาทางสังคมเศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง เพราะคนยึดเอาประโยชน์ตนและพวกพ้องเป็นใหญ่ ไม่ใส่ใจผลกระทบต่อส่วนรวม ขาดความรับผิดชอบ เห็นผิดเป็นชอบ ในขณะที่สังคมเปลี่ยนไป ประกอบกับขาดความเข้าใจหลักศีลธรรม และไม่เห็นความสำคัญของศีลธรรม เพราะความโลภ โกรธ หลง เข้าครอบงำจิตใจ ความคิดอ่านและความประพฤติหลาย ๆ อย่าง ซึ่งแต่ก่อนถือว่าเป็นความชั่ว ความผิด ได้กลายเป็นสิ่งที่คนในสังคมยอมรับแล้วพากันประพฤติปฏิบัติโดยไม่รู้สีกะตึง สะเทือน จนทำให้เกิดปัญหาและทำให้วิถีชีวิตมีดมนลงไป ปัญหาเหล่านี้สะท้อนถึงภาวะวิกฤติของจิตสำนึกทางศีลธรรมของประชาชนในชุมชน ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนโดยรวม การศึกษาแนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยอาศัยหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักเบญจศีลและเบญจธรรม ซึ่งเป็นหลักธรรมพื้นฐานในการดำรงชีวิตของชาวพุทธ จะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ลดความขัดแย้ง และช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ป.อ.ปยุตโต 2560)

การวิจัยครั้งนี้จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการค้นหาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในพื้นที่เทศบาลเมืองมาบตาพุด ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างชุมชนที่มีคุณธรรม มีความสงบสุข และมีความมั่นคงทั้งทางสังคมและจิตใจอย่างยั่งยืน ด้วยเหตุผลตามที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง เพื่อเป็นแนวทางในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และการดำเนินชีวิตของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุดที่ถูกต้องตามหลักธรรมเพื่อสร้างความสุขให้กับสังคมไทยสืบไป

1.2 คำถามการวิจัย

1.2.1 สภาพการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง เป็นอย่างไร

1.2.2 หลักเบญจศีล-เบญจธรรมที่สัมพันธ์กับการใช้ชีวิตประจำวัน

1.2.3 การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง อยู่ในระดับใด

1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.3.1 เพื่อศึกษาสภาพการใช้ชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง

1.3.2 เพื่อศึกษาหลักเบญจศีล-เบญจธรรมที่สัมพันธ์กับการใช้ชีวิตประจำวัน

1.3.3 เพื่อประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง

1.4 ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีการกำหนดขอบเขต ไว้ดังนี้

1.4.1 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้วิจัยได้เลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกแบบเจาะจง ในการศึกษาครั้งนี้มีขอบเขตด้านประชากร ได้แก่

1. ผู้บริหารภาครัฐ เขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จำนวน 4 คน
2. ผู้นำชุมชนในพื้นที่ภาครัฐของเทศบาลเมืองมาบตาพุด จำนวน 4 คน
3. อาสาชุมชน (ปราชญ์ชาวบ้าน) ในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จำนวน 4 คน

รวมทั้งสิ้น 12 คน

1.4.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง ได้แก่

หลักเบญจศีล ประกอบด้วย 1) เว้นจากฆ่าสัตว์ ทำลายชีวิต 2) เว้นจากการลักทรัพย์ 3) เว้นจากการประพฤติผิดในกาม 4) เว้นจากการพูดโกหก 5) เว้นจากการดื่มสุราเครื่องดองของมึนเมา

หลักเบญจธรรม ประกอบด้วย 1) เมตตาและกรุณา ความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุข ความเจริญ และความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ 2) สัมมาอาชีวะ การหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต 3) กามสังวร ความสังวรในกาม ความสำรวมระวังรู้จักยับยั้งควบคุมตนในทางกามารมณ์ ไม่ให้หลงไหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส 4) สัจจะ ความสัตย์ ความซื่อตรง 5) สติสัมปชัญญะ ระลึกได้ รู้ตัวอยู่เสมอ ผูกตนให้เป็นคนรู้จักยังคิด รู้สึกรู้สีกว่าสิ่งใดควรทำไม่ควรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท

1.4.3 ขอบเขตด้านพื้นที่

สถานที่ที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง

1.5 วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Interview Research) แบบสัมภาษณ์ในเชิงลึก (In depth Interview) ซึ่งมีขั้นตอนในการปฏิบัติ ดังนี้

1.5.1 การศึกษาทบทวนเอกสาร

ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง หลักพุทธธรรม เบญจศีล-เบญจธรรม โดยศึกษาข้อมูลจาก คัมภีร์และแหล่งข้อมูลสำคัญ ดังนี้

1) ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 และข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

2) ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารตำราหนังสือ บทความทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.5.2 การศึกษาจากภาคสนาม

การศึกษานี้เป็นงานวิจัยที่ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างลักษณะเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้ารวบรวมจากข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) ซึ่งได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาสร้างเป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย

แบบสัมภาษณ์ CVI

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ 1 ชุด โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ ด้วยการกรอกข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริงเท่าที่สามารถเปิดเผยได้

ตอนที่ 2 การใช้ชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง

ตอนที่ 3 การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรม ในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง

การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ในการสร้างแบบสัมภาษณ์ และแบบบันทึกข้อมูล มีขั้นตอนการสร้างและตรวจสอบเครื่องมือวิจัย 5 ขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้

1. ศึกษารูปแบบการทำเครื่องมือวิจัย การศึกษาค้นคว้าเอกสาร บทความ ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรม ในชีวิตประจำวันของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง เพื่อรวบรวมเนื้อหาสาระจากการศึกษาค้นคว้าที่ได้มาดังกล่าว นำมากำหนดเป็นกรอบให้ตรงกับตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อมูล ปรัชญาแนวทาง การทำเครื่องมือวิจัยกับอาจารย์ที่ปรึกษา กำหนดประเด็นคำถามการวิจัยและการออกแบบสัมภาษณ์ แบบบันทึก

2. การจัดทำร่างเครื่องมือวิจัย จำแนกประเด็นคำถามอย่างละเอียด แล้วตรวจสอบความ ถูกต้องด้วยตนเอง

3. นำร่างเครื่องมือวิจัยเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แก้ไขปรับปรุงให้ถูกต้อง และชัดเจนเหมาะสม ทั้งเนื้อหาสาระ และการใช้ถ้อยคำสำนวนภาษา แล้วนำมาจัดทำเป็น แบบสอบถามและนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพ

4. นำเครื่องมือที่สร้างเสร็จ ความถูกต้องสมบูรณ์ของเนื้อหาเพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มี ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และเหมาะสมของข้อความ นำเครื่องมือที่สร้างเสร็จ เรียบร้อยแล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน

5. แก้ไขเครื่องมือวิจัย ตามที่ผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบร่างเครื่องมือวิจัยแล้ว ผู้วิจัยได้นำ ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือวิจัยให้สมบูรณ์

6. ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอรับการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยใน คนประจำสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และได้รับอนุมัติหนังสือรับรอง จริยธรรมในมนุษย์

7. นำเครื่องมือที่สมบูรณ์แล้วนำไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยต่อไป

8 นำผลจากการเก็บข้อมูลที่ครบถ้วนมาวิเคราะห์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม มีวิธีการเก็บข้อมูลตามลักษณะของเครื่องมือในการวิจัย ครอบคลุมกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามที่ระบุไว้ จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) ในการ รวบรวมข้อมูลภาคสนาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากเก็บข้อมูลภาคสนามแล้ว ผู้วิจัยนำประเด็นที่พบจากการสัมภาษณ์ และการบันทึกสังเกตมาวิเคราะห์ตามหลักการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1 การจัดทำข้อมูล ดำเนินการตรวจสอบข้อมูลซ้ำ เพื่อหาความเที่ยงตรงและละความน่าเชื่อถือของข้อมูล หลังจากนั้นจึงจำแนก และจัดกลุ่มข้อมูลตามรายประเด็นที่กำหนดไว้

2 การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) วิเคราะห์ข้อมูลภาคสนามที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากเอกสาร และภาคสนาม มาวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) ตามวิธีอุปนัย (Inductive Method) โดยจำแนกแยกประเด็นข้อมูลตามความเหมาะสม แล้วพิจารณาความสัมพันธ์ของข้อมูล แล้วรวบรวมข้อมูลแบบสังเคราะห์ตามประเด็นที่ศึกษา จากนั้นนำเสนอผลการวิจัย และข้อเสนอแนะเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งต่อไป

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ทำให้ทราบถึงสภาพการใช้ชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง

1.6.2 ทำให้ทราบถึงหลักเบญจศีล-เบญจธรรมที่สัมพันธ์กับการใช้ชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง

1.6.3 ทำให้ทราบการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง

1.7 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำหลักศีลธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง มีนักวิชาการหลากหลายท่านได้ศึกษาค้นคว้า และเรียบเรียงไว้ดังนี้

ละเอียต ศรีโสภา (2556) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การประยุกต์หลักเบญจศีลเบญจธรรมเพื่อส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมของ นักเรียน โรงเรียนบ้านคำข่า อำเภอดงระการพิบูล จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า หลักเบญจศีลเบญจธรรมเป็นธรรมที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน เบญจศีลหลักธรรม นำมาซึ่งความประพฤติดีทางกายวาจา รวมถึงการรักษากายวาจาให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมการและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาและอาชีพ เป็นหลักปฏิบัติขั้นพื้นฐานที่เป็นธรรมชาติ ซึ่งบุคคลใดได้ปฏิบัติแล้วย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำให้งามในแต่ความสงบสุข ไม่เป็นผู้ทำลายสังคมและไม่เป็นผู้ทำร้ายตัวเอง เบญจศีลเป็นหลักเบื้องต้น

แห่งการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการบรรลุทางศาสนาก่อให้เกิดความสงบสันติและการขจัดกิเลสเบื้องต้นให้สิ้นไป เบญจธรรมคำที่ทำให้หรือส่งเสริมศีล 5 ประการอันเป็นหลักธรรมที่เกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีลเป็นข้อปฏิบัติยิ่งขึ้น เมื่อมีศีลแล้วน้อมนำหลักธรรมมาปฏิบัติ เพื่อให้เกิดคุณงามความดี ที่มีอยู่ในจิตใจของบุคคลเป็นสิ่งที่บุคคลทั่วไปหรือสังคมยอมรับ เกิดจากการเพียรพยายามในการกระทำ ความดี เป็นระยะเวลานานติดต่อกันจนเกิดเป็นความเคยชิน เป็นนิสัยได้รับการสั่งสมหรือปฏิบัติตามกันมาจากจิตใจ โดยมีได้ฝืนใจเป็นแนวทางการประพฤติตนที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งส่งผลให้สังคมการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และความเจริญงอกงามทางสังคม

พระมงคล จกกวโร (2558) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การศึกษาพฤติกรรมการนำศีล 5 ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันของบุคลากร และสมาชิกองค์การบริหารส่วน ตำบลในเขต อำเภอห้วยซ้อย จังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า พฤติกรรมการนำศีล 5 ไปใช้ในชีวิตประจำวันของบุคลากร และสมาชิก องค์การบริหารส่วนตำบลในเขตอำเภอห้วยซ้อย จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณา เป็นรายด้าน พบว่าบุคลากร และสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการนำ ศีล 5 ไปใช้ในชีวิตประจำวันทั้งโดยรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน บุคลากรและสมาชิกองค์การ บริหารส่วนตำบล ที่มีอายุต่างกัน มีพฤติกรรมการนำศีล 5 ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งโดยรวมและราย ด้าน ไม่แตกต่างกัน บุคลากรและสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการนำศีล 5 ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งโดยรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

พระชาญวิทย์ ธมมทิโป (พลชัย) (2560) ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักศีล 5 ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันของประชาชน อำเภอสุวรรณคูหา จังหวัดหนองบัวลำภู พบว่า พบว่า ศีลข้อ 1 การละ เว้นจากการฆ่าการสังหาร ส่วนมากจะไม่ค่อยฆ่าสัตว์ใหญ่ จะซื้อเนื้อสัตว์จากตลาดมาประกอบอาหาร สภาพปัญหา บางครั้งมีการฆ่าสัตว์ใหญ่ในงานบุญ แต่สัตว์ที่เป็นพาหนะนำเชื้อโรคมาสู่คน เช่น ยุง แมลง สาป มด จะมีการฆ่าอยู่เสมอ เพราะกลัวสัตว์มากัด หรือทำร้ายคนในครอบครัว ศีลข้อ 2 ด้านการ ละเว้นจากการลักขโมย ยังคงรักษาศีลข้อ 2 ไว้เป็นอย่างดี สภาพปัญหา อาจจะมีหยิบจับของภายใน บ้านที่วางอยู่ไปใช้ โดยไม่ได้บอกกล่าวใคร เพราะอยู่ในบ้านของตนเอง ศีลข้อ 3 ด้านการละเว้นจาก การประพฤติดินในกาม ไม่ประทุษร้ายต่อของรักของหวง โดยส่วนมากเคร่งครัดใน ศีลข้อ 3 ไม่ประพฤติดินนอกใจคู่ครองของตน สภาพปัญหาอาจจะมีบางครอบครัวที่มีปัญหาเรื่องบุคคลที่สาม เข้ามาแทรกแซง ศีลข้อ 4 ด้านการละเว้นจากพูดเท็จโกหก หลอกลวง ส่วนมาก เคร่งครัดใน ศีลข้อ 4 สภาพปัญหา มีบางครั้งที่โกหกเพื่อความสบายใจของคนในครอบครัว ศีลข้อ 5 ด้านการละเว้นจาก เครื่องดื่มของเมา สิ่งเสพติด อันเป็นเหตุให้เกิด ความประมาทมัวเมา ก่อความเสียหาย ผิดพลาด เพราะขาดสติ โดยปกติไม่ดื่มสุรา และเสพของมึนเมา ไม่ข้องเกี่ยวกับสารเสพติด อาจจะมีสูบบุหรี่บ้าง

มีการรณรงค์ เมาไม่ขับ สภาพปัญหา มีการสังสรรค์กับเพื่อนฝูงเป็นบางครั้ง หรือดื่มในประเพณีต่าง ๆ หากไม่ละเมิดศีลข้อ 5 ย่อมรักษาชีวิตของตนเองและผู้อื่นได้

พระชาลวาทย์ ธมมทิโป (2560) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การประยุกต์ใช้หลักศีล 5 ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันของประชาชน อำเภอสุวรรณคูหา จังหวัดหนองบัวลำภู พบว่า ศีล 5 เป็นพื้นฐาน เบื้องต้นในการปฏิบัติของมนุษย์ ที่มีความสำคัญในชีวิตประจำวันและมีความสัมพันธ์กับกฎหมายของ บ้านเมืองที่ประชาชนในสังคมต้องปฏิบัติตาม บุคคลใดจะอ้างว่าไม่รู้กฎหมายไม่ได้ เรียกว่าเป็น กฎหมายปิดปาก ปัญหาทางสังคมที่เกิดขึ้นเพราะ ปัจจุบันส่งเสริมค่านิยมทางวัตถุมากกว่าการส่งเสริม คุณค่าทางจิตใจ การศึกษาก็มุ่งเน้นพัฒนาการแข่งขันด้านสติปัญญา รวมทั้งวิชาการด้านต่าง ๆ มากกว่าการส่งเสริมสร้างด้าน คุณธรรมและศีลธรรม การปรับเปลี่ยนแนวคิดวิธีแก้ปัญหามาของสังคม นั้น ควรเน้นการบูรณาการทางสังคม ด้วยการขับเคลื่อนผ่านการกระบวนเรียนรู้และส่งเสริมแนวคิด ทางศาสนาหรือศีลธรรม เพื่อปลูกฝังให้ประชาชนให้มีการศึกษาที่ถูกต้องคือ การศึกษาที่พัฒนาทั้งทาง กายและทางความคิดจิตใจควบคู่กันไปถือเป็นหลักการสำคัญ ในพัฒนาสังคมที่มุ่งให้ประชาชนมีความ สมบูรณ์แบบในตนเองและ มีความสามารถในการประพฤติปฏิบัติในการทำหน้าที่ของตนทางสังคมได้ เป็นอย่างดี สังคมก็จะสงบ สุขเมื่อประชาชนไม่กระทำความผิดศีลธรรม ก็จะไม่กระทำความผิดกฎหมายของรัฐ นั้น ๆ ประเทศชาติก็จะมี ความ มั่นคงเจริญก้าวหน้าเพราะมีทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าในที่สุด

พระเอกนรินทร์ อาภากร (2561) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล เบญจธรรมในการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมในโรงเรียนเทศบาลตำบลสันมหาพน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ด้านการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล มีการอาศัยแหล่งเรียนรู้ที่มีอยู่ในโรงเรียน ในชุมชน มาใช้ในการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม โดยใช้กิจกรรมไหว้พระสวดมนต์แผ่เมตตา กิจกรรม จิตอาสานักเรียน ส่งเสริมให้จัดกิจกรรมเก็บของได้ส่งคืนเจ้าของ เพื่อการส่งเสริมกิจกรรมคนดีของ สังคมในโรงเรียน มีการประสานความร่วมมือกับองค์กรท้องถิ่นและผู้ปกครองในการดำเนินการจัด กิจกรรม การประยุกต์ใช้การเล่านิทานที่มีเนื้อหาสอดแทรกศีลธรรม รวมถึงการประยุกต์ใช้กิจกรรม นันทนาการต่าง ๆ ทั้งภายในและนอกโรงเรียน

ปัญญา เสนงาและคณะ (2562) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ หลักมนุษยธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติให้ถึง ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์คือ ศีล 5 ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์การไม่ประพฤติผิดในกาม การไม่พูดเท็จ และการไม่ดื่มสุราเมรัยของมีนเมาทั้งหลาย ศีลเป็นที่ตั้งแห่งกุศลธรรม ทำให้ผู้นำมา ปฏิบัติรอดพ้นจากความชั่วทั้งปวง มีความสงบสุข นำไปสู่สันติสุขในการดำเนินชีวิตทั้งปัจจุบันและ อนาคต ในส่วนที่เป็นพฤติกรรมของมนุษย์นั้น เป็นการแสดงออกทางร่างกาย แสดงออกผ่านอารมณ์

และจิตใจ ที่เป็นผลอันเกิดจากการปฏิบัติด้วยด้านร่างกายและทางจิตใจ การแสดงเหล่านี้มักจะผ่านมาจากความรู้สึกนึกคิด ตามสภาวะจิตใจที่ต้องการและรับรู้ทางอารมณ์

พระปลัดกิตติ ยุติธโร และคณะ (2562) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง การประยุกต์ใช้ศีล 5 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากร วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากร วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ คือ การปรับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้าหาศาสตร์สมัยใหม่ โดยการใช้ศาสตร์สมัยใหม่ เป็นตัวตั้งแล้วนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นส่วนเสริม เพื่อช่วยให้เกิดความสำเร็จทางด้าน ศีลธรรมของบุคลากรวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ การประยุกต์ ใช้ศีล 5 จึงเป็นการปรับใช้ประโยชน์ในศีล 5 ซึ่งเป็นการปรับใช้หลักธรรมให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากรวิทยาลัย สงฆ์บุรีรัมย์ เมื่อปฏิบัติศีล 5 ก็จะเป็นมนุษย์ที่ความสมบูรณ์ มีกายเป็นปกติ มีวาจาเป็นปกติ มีใจ เป็นปกติ และจะต้องมีความสามัคคี ไม่มีความขัดแย้งซึ่งตึงตังกัน ก็จะสามารถพัฒนาคุณภาพทางจิตใจ ชีวิตของบุคลากรวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ได้ และสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข

สรุป

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวกับการนำหลักศีลธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันนั้น หลักเบญจศีล เป็นข้อห้ามในลำดับเบื้องต้น เป็นพื้นฐานแรกของพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นข้อควรเว้นจากการทำชั่วทั้งปวง นับเป็นข้อปฏิบัติของความเป็นคน หากคนปฏิบัติตนรักษาศีล 5 ได้ จึงเรียกว่า “มนุษย์” หลักเบญจธรรม เป็นหลักธรรมข้อพึงปฏิบัติที่ 2 ตามจากการปฏิบัติเบื้องต้น ธรรม 5 หรือ ปญจธรรม ถือเป็นสิ่งที่ดีงาม เป็นเหตุให้เจริญก้าวหน้า ปลอดภัย เพิ่มพูนความดีแก่ผู้ปฏิบัติ คนเราจะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้นั้น มิใช่เพียงมี รูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ ลาภ ยศ สรรเสริญ จะต้องต้องมี “ธรรมะ” ตั้งนั้นแล้ว เมื่อ คน พึงปฏิบัติตาม หลักเบญจศีล จึงมีความเป็น “มนุษย์” เมื่อ มนุษย์ พึงปฏิบัติตาม หลักเบญจธรรม จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้มี “มนุษยธรรม” ซึ่งหมายความว่า มนุษย์ที่สมบูรณ์

1.8 นิยามศัพท์เฉพาะ

การประยุกต์ หมายถึง หมายถึง กระบวนการนำเอาหลักเบญจศีล-เบญจธรรมจากหลักพุทธศาสนา มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม และความสุขในการอยู่ร่วมกัน

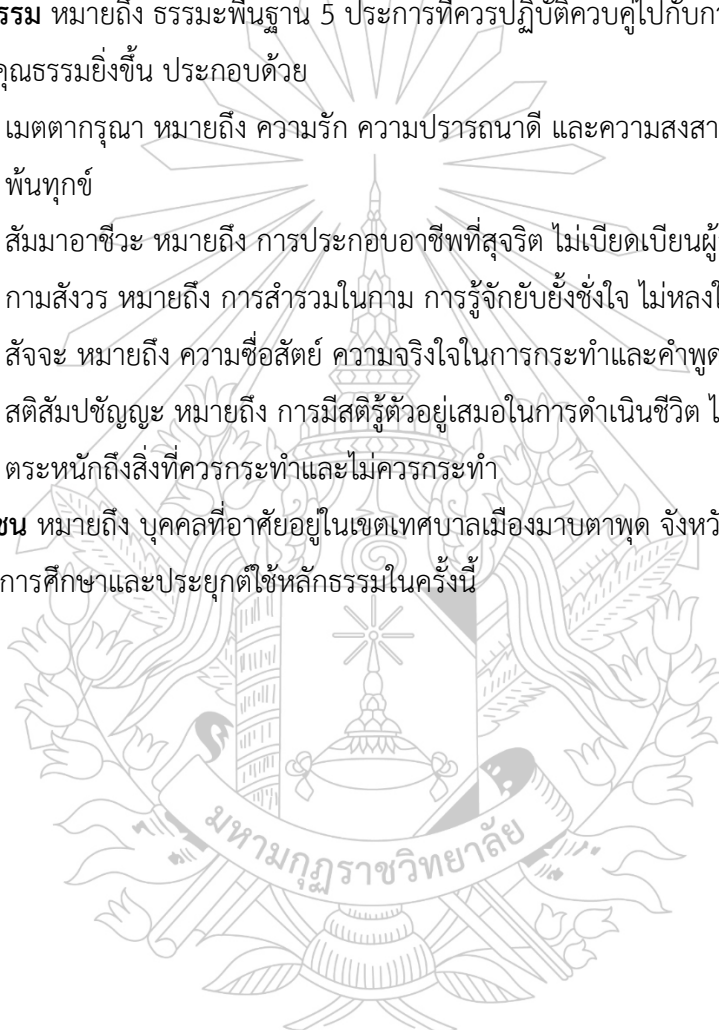
เบญจศีล หมายถึง ศีล 5 ข้อ เป็นการงดเว้นจากการกระทำบาปทุจริต 5 ประการ ได้แก่

- 1) งดเว้นจากการฆ่าสัตว์
- 2) งดเว้นจากการลักทรัพย์
- 3) งดเว้นจากการประพฤติก่อวุ่นวายและเมตตามหานิยม
- 4) งดเว้นจากการพูดเท็จ
- 5) งดเว้นจากการดื่มสุราและการเสพสิ่งเสพติด

เบญจธรรม หมายถึง ธรรมะพื้นฐาน 5 ประการที่ควรปฏิบัติควบคู่ไปกับการรักษาศีล เพื่อพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรมยิ่งขึ้น ประกอบด้วย

- 1) เมตตากรุณา หมายถึง ความรัก ความปรารถนาดี และความสงสารช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
- 2) สัมมาอาชีวะ หมายถึง การประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่น
- 3) กามสังวร หมายถึง การสำรวมในกาม การรู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่หลงใหลในกามารมณ์
- 4) สัจจะ หมายถึง ความซื่อสัตย์ ความจริงใจในการกระทำและคำพูด
- 5) สติสัมปชัญญะ หมายถึง การมีสติรู้ตัวอยู่เสมอในการดำเนินชีวิต ไม่ประมาท และตระหนักถึงสิ่งที่ควรกระทำและไม่ควรกระทำ

ประชาชน หมายถึง บุคคลที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายในการศึกษาและประยุกต์ใช้หลักธรรมในครั้งนี้



1.9 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง” จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 2

สภาพการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน

ในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง

การดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนต้องประสบกับสภาพปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันมีมากมายและมีสภาพปัญหาที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคลเพราะฉะนั้น การศึกษาสภาพการใช้ชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง เป็นพื้นที่ที่ควรศึกษา เพื่อให้การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้บรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานดังต่อไปนี้

2.1 ความหมายแนวคิดและทฤษฎีการดำเนินชีวิต

2.2 รูปแบบของการดำเนินชีวิต

2.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต

2.4 บริบทของพื้นที่

2.5 สรุป

2.1 ความหมาย แนวคิดทฤษฎีการดำเนินชีวิต

การดำเนินชีวิตของมนุษย์อาศัยความเชื่อ และทัศนคติต่าง ๆ ตามที่ตนมีหรือความเชื่อ ทัศนคติ ที่สืบทอดต่อกันมาจากบรรพบุรุษ การดำเนินชีวิตจะมีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับตัวของบุคคลหรือครอบครัว เป็นต้น ในสังคมตามหลักพุทธศาสนาก็เช่นกัน ย่อมมีการดำเนินชีวิตในสังคมของตนโดยอาศัยทัศนคติความเชื่อที่มีกล่าวไว้ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา หรือเรียกว่าพระไตรปิฎกนั่นเอง ซึ่งจะยึดถือเป็นแนวทางการประพฤติปฏิบัติว่าดีงามถูกต้อง

2.1.1 ความหมายของการดำเนินชีวิต

การดำเนินชีวิต (Life Style) หมายถึง วิธีการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยที่ลักษณะของพฤติกรรมต่าง ๆ จะเป็นตัวบ่งบอกถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตแต่ละแบบพฤติกรรมในการเข้าสังคม การบริโภค การหาความบันเทิง การพักผ่อนหย่อนใจเวลาว่าง และการแต่งตัว ล้วนเป็นส่วนประกอบของรูปแบบการดำเนินชีวิต รูปแบบการดำเนินชีวิตจะถูกดำเนินเป็นอุปนิสัย เป็นวิธีประจำที่กระทำสิ่งต่าง ๆ อีกแนวคิดหนึ่ง วิธีการดำเนินชีวิตของประชาชนในสังคม ปัจจุบันนั้น ความหมายหนึ่งก็คือ การบริโภค การเสพ หรือใช้ประโยชน์จากสิ่งต่าง ๆ การใช้เวลาเป็น นั้นเป็นส่วนหนึ่งของการรู้จักบริโภค คือรู้จักดำเนินชีวิตนั่นเอง จะทำให้เกิดเป็นชีวิตที่ดีงาม เป็นชีวิตที่พัฒนาเจริญก้าวหน้า

ประสบประโยชน์สุข แต่ถ้าดำเนินชีวิตไม่เป็น ก็มีแต่ขาดทุนและประสบต่อความทุกข์และความเสื่อม (สมักร บวรवास, 2552)

การดำเนินชีวิตด้วยการใช้เวลาเป็น คือหลักที่สำคัญจะชี้ให้เห็นเรื่องการดำเนินชีวิตเป็น เพื่อให้เห็นองค์รวม การใช้เวลาเป็นนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่ง หรือเสี้ยวหนึ่งของการดำเนินชีวิตเป็น ถ้าเราจะทำให้ได้ประโยชน์ครบถ้วน จะต้องมองเห็นองค์รวมของการดำเนินชีวิตเป็นนั้น เราต้องต่อสู้กับปัญหานั้นๆ ทั้งปัญหาการครองชีวิต ปัญหาสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และปัญหาสุขภาพอนามัย ซึ่งแต่ละคนก็มีปัญหาที่แตกต่างกันไปคนละหลายปัญหา ชีวิตควรเป็นอยู่อย่างมีความสุข โดยเฉพาะเมื่อคนที่เคยรู้จักคุ้นเคยเคยพบกัน จะแสดงความหวังดีซึ่งกันและกันในเรื่องของความสุข เพราะมนุษย์โดยทั่วไปพากันแสวงหาความสุข ความสุขจึงเป็นเป้าหมายใหญ่ของชีวิต ความสุขมีทั้งสุขแบบโลก และสุขแบบธรรม สุขแบบโลกเป็นความสุขของชาวโลก หรือชาวบ้านซึ่งได้แก่ คฤหัสถ์ หรือ ขรวาส จะพึงมีส่วนสุข แบบธรรมเป็นความสุขเกิดจากมานสมบัติและภาวะที่ไม่มีกิเลส หรือ ปราศจากความทุกข์ทางใจ (พระมหาพิพัฒพงศ์ ธิธมโม, 2563) ซึ่งการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนาจะแบ่งการดำเนินชีวิต ออกได้เป็น 2 ทางได้แก่

1. การดำเนินชีวิตในทางที่ดี หรือเรียกว่า การดำเนินชีวิตในทางกุศลธรรม เป็นการดำเนินชีวิตของผู้ที่ประกอบไปด้วยกรรมหรือการกระทำทางกาย วาจา และใจที่ดี สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นมาโดยอาศัยจิตสำนึกที่ดี ดังกล่าวไว้ในเรื่องของจริยธรรมในพระพุทธศาสนาว่าการดำเนินชีวิต ต้องอาศัยจริยธรรมที่สอดคล้องกับความเป็นธรรมชาติ 3 ระดับคือ ระดับต้น ได้แก่ ศีล 5 ระดับกลาง ได้แก่ กุศลกรรม 10 และระดับสูงได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 ประการ การดำเนินชีวิตที่เป็นกุศลธรรมจึงได้แก่ การสร้างคุณดีในระดับต่าง ๆ ในทางกาย วาจา ใจที่ดี จะต้องเป็นไปด้วยความสุจริตและชอบธรรม ที่มีกุศล 3 สิ่งเป็นสำคัญ คือ ไม่โลภ ไม่โกรธ และไม่หลง

2. การดำเนินชีวิตในทางที่ไม่ดี หรือเรียกว่า การดำเนินชีวิตในทางอกุศลธรรม เป็นการดำเนินชีวิตที่ตรงกันข้ามกับที่กล่าวไปเบื้องต้นแล้วนั้น กล่าวคือ เป็นการดำเนินชีวิตที่ประกอบไปด้วย การทุจริตทั้งทางกาย วาจา และใจ ที่เกิดจากความโลภ ความอยากได้ ความเห็นแก่ตัว ดันรนเพื่อมีสิทธิเหนือผู้อื่น ใจมีแต่ความโกรธ คิดทำร้ายผู้อื่นให้เจ็บหรือตาย เมื่อมีลักษณะภายในจิต 3 ประการ ก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาทางความประพฤติหรือการปฏิบัติตนที่ชั่วช้า ไม่ดีงามต่าง ๆ คือ ความชั่วทางกาย ความชั่วทางวาจา และความชั่วทางใจ เช่น การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ผู้อื่น มีจิตพยาบาท เป็นต้น (พระครูวาปีวรกิจ, 2560)

2.1.2 ประเภทการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม

ประเภทการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนาดำเนินชีวิตของมนุษย์ในโลกนี้ แม้ว่าจะมีหลากหลาย ซึ่งเป็นไปตามวัฒนธรรมในประเทศที่ตนได้อยู่อาศัย และพื้นฐานทางความรู้ และความเชื่อทางศาสนาที่ตนเองนับถืออยู่ก็ตาม แต่เมื่อกล่าวถึงชีวิตในการดำเนินไปของทุก ๆ ชีวิตแล้วย่อมมีพื้นฐานในความปรารถนาที่ไม่แตกต่างกัน นั่นคือ ปรารถนาสุข และไม่ต้องการทุกข์ ดังนั้นวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์เราทุก ๆ คนในโลกนี้ จึงมีอยู่ 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. การดำเนินชีวิตของผู้ครองเรือน การดำเนินชีวิตของผู้ครองเรือน ของคฤหัสถ์ หรือ ของฆราวาสนั้น มีความหมายอย่างเดียวกันคือ ผู้ที่ยังต้องการข้องเกี่ยวอยู่ในโลก ยังต้องการแสวงหาความสุขที่เป็นของชาวโลกคือ ชื่อเสียงเงินทอง ลาภ ยศ และสรรเสริญอยู่ในเมื่อความจริงของโลกก็ยังมีบุคคลเช่นนี้อยู่ เพราะเป็นธรรมชาติของโลกมนุษย์ ซึ่งมนุษย์ส่วนใหญ่เมื่อเกิดมาแล้วสู่โลกนี้ ต่างก็มีความต้องการที่จะมีสิ่งเหล่านี้ คือปรารถนาความสุข ทางวาจา ความรื่นรมย์ยินดีใน รูป รส กลิ่น เสียง โภภะ และธรรมารมณ์ อันเป็นที่พึงปรารถนา เมื่อความจริงของโลกอีกด้านหนึ่งยังเป็นเช่นนี้ พุทธปรัชญาก็มีหลักปฏิบัติที่ควรและเหมาะสมแก่บุคคลประเภทนี้ เพื่อดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข เพราะว่าความจริงของโลกอีกมุมหนึ่งยังเป็นเช่นนั้นอยู่จริง การปรารถนาในสิ่งที่เรียกว่าความสุขชาวโลก หรือผู้ที่ครองเรือนนั้น ไม่ได้สมหวังแก่ทุกคนเพียงแค่นึกหรือปรารถนาเอา แต่ต้องดิ้นรนแสวงหาจึงจะสามารถมีตามที่ตนเองปรารถนาได้ แม้ดิ้นแล้วก็ไม่อาจที่จะสมหวังดังใจได้ในทุกรายไป ดังนั้นมุมกลับของความจริงที่กล่าวถึงนั้นก็คือ ความสมหวัง กับความผิดหวัง หรือ ความสุข กับความทุกข์นั่นเอง ในหนังสือธรรมและชีวิต ของ วชิร อินทสระ ได้แบ่งหลักการดำเนินชีวิตของผู้ครองเรือนตามสภาพของสังคมที่สามารถเห็นได้ชัดเจนเช่นในปัจจุบันออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 ในระดับครอบครัว ที่จะต้องดำเนินชีวิตโดยอาศัยหลักฆราวาสธรรม เป็นเครื่องมือดำเนินชีวิตเป็นพื้นฐานของผู้ครองเรือนที่ดี ที่จะเกื้อหนุนธรรมอื่น ๆ ให้เจริญงอกงามติดตามมาได้ เช่น การเป็นบิดา มารดา สามเณร ภรรยา หรือเป็นบุตรเป็นธิดาที่ดี ก็รู้จักบุญคุณบิดาและมารดา และตอบแทนท่าน รู้จักเป็นคนขยันหมั่นเพียรในการแสวงหาทรัพย์โดยซื่อสัตย์และสุจริตและสร้างฐานะที่ดี เป็นปรีกแผ่นแก้วศัสกุล มีศรัทธา มีศีล มีจาคะ มีปัญญา ฯลฯ

1.2 ในระดับสังคม ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลภายนอก ในฐานะต่าง ๆ เช่นเป็นนักปกครองเป็นผู้บริหารงาน เป็นมิตรกัน หรือเป็นเพื่อนร่วมงานกัน การดำเนินชีวิตของผู้ครองเรือนในส่วนนี้ จึงต้องเป็นผู้รู้จักประมาณตนเองในการแสดงออก ประมาณในการใช้วาจา เพื่อให้เหมาะสมแก่บุคคลในฐานะต่าง ๆ และรู้จักการเลือกคบมิตรที่ดี รู้จักหลีกเลี่ยงอบายมุข และหลีกเลี่ยงการคบคน

พาล คนชั่วทั้งหลาย ซึ่งถือว่าเป็นอันตรายมากสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้ครองเรือน หากเป็นผู้บริหารจะต้องทำตนให้เป็นคนเที่ยงตรงไม่มีอคติลำเอียง ไม่มัวเมาหมกมุ่นบริโภคโภคะไม่คิดอบายมุข เป็นคนที่น่าเชื่อถือ น่าไว้วางใจ เป็นต้น

2. การดำเนินชีวิตของนักบวชในศาสนา เป็นการดำเนินชีวิตอีกประเภทหนึ่งตามหลักพุทธศาสนา คือ นักบวชในพุทธศาสนา ได้แก่ พระภิกษุสงฆ์ และสามเณร ผู้ที่มุ่งหวังความหลุดพ้น มีวิธีการดำเนินชีวิต และประพฤติปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ซึ่งท่านได้กล่าวเอาไว้ว่าดังนี้การดำเนินชีวิตของพระสงฆ์มีแบบและวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ คือ การดำเนินชีวิตเพื่อความดีงามในฐานะที่เป็นภิกษุ ในฐานะสมาชิกแห่งสงฆ์และในฐานะเป็นผู้สั่งสอน โดยต้องอาศัยหลักของปริยัติปฏิบัติ ปฏิเวธ เป็นเครื่องดำเนินชีวิตตามธรรมนั้น ๆ จึงจะอำนวยผลให้ได้ 43 จากคำที่กล่าวข้างต้นนี้เป็นการแสดงให้เห็นว่า การดำเนินชีวิตของพระภิกษุสงฆ์ หรือชีวิตของนักบวชที่อยู่ในศาสนานั้นมีวิธีการที่เฉพาะที่ใช้ในการดำเนินชีวิต โดยจะต้องมีหลักการปฏิบัติเพื่อการเข้าถึงธรรมตามอุดมคติทั้ง 3 ข้อ คือหลักการปฏิบัติที่เรียกว่า ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ในการดำเนินชีวิตเพื่อความดีงามในฐานะเป็นภิกษุมีจุดหมายชีวิตที่สูงกว่าการดำเนินชีวิตของผู้ครองเรือน คือการประพฤติซึ่งพรหมจรรย์ หรือ การประพฤติสิ่งที่ ดีงามอันประเสริฐโดยจุดมุ่งหมายอยู่นอกเหนือจากความสุขในโลก หรือความสุขในทางโลกียะ คือการหลุดพ้นจากทุกข์การเวียนว่ายตายเกิด หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “พระนิพพาน” โดยมีวิธีการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงกระแสที่เรียกว่าทางสายกลางหรือมัชฌิมปฏิปทา

2.1.3 ลักษณะการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม

ลักษณะการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนาสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก กล่าวไว้ในหนังสือธรรมดุษฎี ถึงการดำเนินชีวิตตามพระพุทธศาสนามีเพียง 3 ขั้น 3 ระดับคือ

1. ขั้นพื้นฐาน ที่อยู่ใน ระดับของศีล
2. ขั้นกลาง อยู่ในระดับของการฝึกสมาธิ
3. ขั้นสูงอยู่ในระดับของการฝึกปัญญาให้แตกฉาน จนหลุดพ้นอวิชชา ตัณหาและอุปาทาน

ซึ่งใน 3 ระดับ มุ่งหวังเป้าหมายการบรรลุประโยชน์ของการดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ 3 ลักษณะ ได้แก่ (อรรถ 3)

1. ภูมิฐานมิกัตถะ คือประโยชน์ในปัจจุบันที่เป็นขั้นพื้นฐานของชีวิต อันได้แก่ การมุ่งแสวงหาทรัพย์ภายนอก และทรัพย์ภายใน คือ ทรัพย์สินเงินทอง และทานบารมีธรรมต่าง ๆ

2. สัมปรายกัตถะ คือ ประโยชน์ในภายหน้า หรือประโยชน์ชั้นสูงอย่างหนึ่งอัน ได้แก่ ชั้นการแสวงหาความเจริญก้าวหน้าของจิตใจด้วยคุณธรรม มีศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา เป็นต้น

3. ปรมัตถะ คือประโยชน์อย่างยิ่งหรือประโยชน์ชั้นสูงสุดอันได้แก่ จุดมุ่งหมายชั้นสุดท้ายที่ชีวิตควรจะเข้าถึง คือรู้วาทาติ ขรา พยาธิ มรณะ เป็นทุกข์และทุกข์นี้เป็นสิ่งที่เวียนว่ายไม่รู้จักที่สิ้นสุด มีกฎของไตรลักษณ์ ชั้น 5 ปฏิจ-สมุปบาท อริยสัจ 4 จากเนื้อหากล่าวนั้น สามารถพิจารณาเห็นคำตอบของลักษณะของการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนา 3 ลักษณะคือ

1. ลักษณะการดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฏฐิธัมมิกัตถะ) หมายถึงประโยชน์ที่เกี่ยวกับชีวิตประจำวันซึ่งเป็นขั้นต้น เป็นปกติของมนุษย์ธรรมดาที่มุ่งหมายอยู่ในโลกนี้ ด้วยการแสวงหาทรัพย์ เกียรติยศ คู่ครองที่ดี ด้วยอาศัยความเพียร สติปัญญาแสวงหาในทางที่ชอบธรรม รู้จักการปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านี้ในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุข ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นลักษณะความสุขของคฤหัสถ์ เรียกว่า กามโมติสุข หรือดิหิสุขได้แก่

- 1.1 การแสวงหาทรัพย์ภายนอก
- 1.2 มีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพทำงาน
- 1.3 รู้จักการรักษาทรัพย์สมบัติที่หามาได้ให้ปลอดภัย
- 1.4 คบหาคนดีเป็นมิตร
- 1.5 เลี้ยงชีวิตด้วยความพอดี รู้จักการใช้จ่ายและประหยัดเก็บไว้ใช้ในคราวจำเป็น

ดำเนินชีวิตตามฐานะแห่งสภาพของความเป็นอยู่ที่เหมาะสม คือ เลี้ยงชีวิตแต่พอดีไม่ให้ฝืดเคืองหรือฟุ่มเฟือยจนเกินกำลังความสามารถของตนเอง ประหยัดและเก็บออมเป็นด้วยหลักการคือ ใช้ในการเลี้ยงชีพ 1 ส่วน ใช้ดำเนินในกิจการงาน 2 ส่วน และเหลือเก็บไว้ 1 ส่วน นอกจากนั้นยังต้องรู้จักเลือกสิ่งทีเกื้อกูลให้ทรัพย์ตั้งอยู่ได้นาน เช่น การรู้จักหาเพิ่มเติมไม่สร้างหนี้สิน ประกอบการงานที่ไม่มีโทษและนำทรัพย์ที่หามาได้โดยสุจริตเหล่านั้นไปเลี้ยงบิดา มารดา ภรรยาบุตร และคนในปกครอง มิตรสหายและผู้ร่วมกิจการงานให้เป็นสุขรู้จักทำบุญอุทิศให้แก่บรรพบุรุษผู้ล่วงลับ เพื่อบำรุงพระสงฆ์อันเป็นการรักษาศาสนา

2. การแสวงหาทรัพย์ภายใน ได้แก่ การรู้จักแสวงหาบุญกุศลต่าง ๆ การรักษาศีลประพฤตินิยมเพื่อความก้าวหน้าในคุณค่าภายในที่จะยกระดับของจิตใจให้สูงขึ้น เช่น

- 2.1 มีฆราวาสธรรม 4 ได้แก่ สัจจะ ความจริงใจ ความซื่อสัตย์จริงใจ
- 2.2 มีศีล 5 คือ เว้นจากฆ่าสัตว์เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากประพฤตินิโคตในกาม เว้นจากกล่าวคำเท็จ หยาบ คำส่อเสียด คำเพ้อเจ้อ เว้นจากดื่มสุราเมรัยยาเสพติดให้โทษ

2.3 มีอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ มีใจรัก พอใจในสิ่งที่ทำด้วยความข้มแข็งและอดทน
วิริยะ พากเพียร ขยันมั่นประกอบ จิตตะ เอาใจฝึกฝน ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ วิมังสา การใช้ปัญญา
พิจารณาใคร่ครวญ

2.4 มีธรรมที่ควรจดเว้น คือ ความเป็นนักเลงผู้หญิง ความเป็นนักเลงสุรา
ความเป็นนักเลงการพนัน การคบคนชั่วเป็นมิตร เสพสุราของมีนเมา เทียวกลางคืน เทียวดูการละเล่น
เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร เกียจคร้านไม่ทำงาน

3. ลักษณะการดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะ) หมายถึงประโยชน์ใน
ภพหน้าหรือประโยชน์ชั้นสูงอย่างหนึ่งในด้านคุณค่าของชีวิตภายใน เพื่อเป็นหลักประกันของชีวิต
ในอนาคตและภพหน้า คือ ความเจริญก้าวหน้าของจิตใจด้วยคุณธรรม มีศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา
เป็นผู้ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม มุ่งแสวงหาอริยทรัพย์เพื่อความก้าวหน้าและเรียนรู้ศึกษาในกฎ
ของธรรมชาติที่เป็นจริง เช่น กฎของไตรลักษณ์ กฎของกรรม อริยสัจ 4 เพื่อปลูกฝังให้จิตใจเข้มแข็ง
มั่นคง ในประโยชน์จากการที่ได้เรียนรู้ความจริงนำไปเสริมสร้างปัญญาให้แจ่มชัดในความจริงของชีวิต
ยิ่งขึ้น โดยเฉพาะกฎของความเป็นจริงตามธรรมชาติในเรื่องกรรม ผลของกรรมและกฎของกรรมคำว่า
"กรรม" นี้หมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา หรือความตั้งใจกรรมหรือการกระทำนี้
มีความหมายเป็นกลาง ๆ ซึ่งไม่ถือว่าเป็นดีหรือชั่วแต่อาศัยเอาเจตนาดังที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นเครื่องชี้
ว่าเป็นกรรมที่ดีหรือเป็นกรรมชั่วเพราะฉะนั้นเจตนาจึงมีความสำคัญในการพิจารณาลักษณะของการ
กระทำโดยหากมีกุศลเจตนา การกระทำย่อมเป็นกุศลกรรมคือกรรมดี และหากมีอกุศลเจตนา
การกระทำย่อมเป็นอกุศลกรรม คือ กรรมชั่วและหากเป็นอภัยกตเจตนา การกระทำย่อมเป็น
อภัยกตกรรมคือ กรรมกลาง ๆ กรรมเหล่านี้เป็นเครื่องบอกทิศทางในภพหน้าว่า เมื่อหลังจากที่
ตายแล้วจะมีทิศทางในเบื้องหน้าเป็นไปอย่างไร หมายความว่ากรรมนั้นให้ผลในชาตินี้และชาติต่อ ๆ
ไป ดังพุทธพจน์ใน วัตถุปมสูตรว่า “จิตฺเต สงฺกิลิฏฺ ทุคฺคตํ ปาฏิกงฺขา จิตฺเต อสงฺกิลิฏฺ สุตฺติ ปาฏิกงฺขา”
คือเมื่อ จิตเศร้าหมองแล้วทุกติเป็นอันต้องหวัง เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว สุตติเป็นอันหวังได้และจิตที่
เศร้าหมองนั้น ได้แก่ จิตที่เกิดจากกรรม 2 อย่าง ตามที่มีกล่าวในทุกนิบาต อังคุตตรนิกายคือ
กุศลกรรมและอกุศลกรรมในส่วนนี้สามารถที่จะอธิบายได้ว่า กรรมนั้นให้ผลตามชนิดของกรรมคือ
ถ้าเป็นกุศล หรือกรรมฝ่ายกรรมที่ดีจะทำให้ไปเกิดในที่ดี คือ สุตติภพ และถ้าเป็นอกุศลกรรม
หรือกรรมฝ่ายที่ชั่วจะทำให้ไปเกิดในที่ไม่ดีคือ ทุคฺคิภพ การกระทำกรรมนั้นไม่สามารถกระทำแทนกัน
ได้เพราะกรรมนั้นเป็นของเฉพาะตัว บุคคลใดกระทำความกรรมย่อมเป็นผู้รับผลของกรรม ฉะนั้น
สัมปรายิกัตถะหรือการดำเนินชีวิตเพื่อมุ่งแสวงหาประโยชน์ในอนาคตตามหลักพุทธศาสนา จึงเริ่มที่

การปลูกฝังความเชื่อมั่นภายในอันเป็นนามธรรม เน้นในเรื่องเหตุและผลของความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติ คือเหตุและผลของการกระทำที่จะเกิดขึ้นจากกาย วาจา และใจในอนาคต ด้วยการยกคุณธรรมภายในให้สูงขึ้นมีศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา การรู้จักเสียสละ เพื่อให้มนุษย์รู้จักและยอมรับกฎกติกาของธรรมชาติที่มีอยู่ ที่เราเรียกว่า “ธรรมะ” เสียก่อนจึงจะสามารถพัฒนาคุณธรรมอื่น ๆ ให้งอกงามเจริญขึ้นมาได้

ลักษณะการดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์สูงสุด (ปรমัตถะ) หมายถึง ประโยชน์สูงสุดหรือประโยชน์ที่เป็นสาระแท้ของชีวิต ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายขั้นสุดท้ายที่ชีวิตควรจะเข้าถึงพระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่า ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ เป็นทุกข์ และทุกข์นี้เป็นสิ่งที่เวียนว่ายไม่รู้จบที่สิ้นสุดทำให้เกิดเปื้อนหนายในทุกข์แล้วหาทางหนีจากทุกข์นั้น ระดับนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนปรมัตถธรรมอันประกอบด้วยธรรมะต่าง 1 (เช่น กฎของไตรลักษณ์ ชั้น 5 ในการดำเนินชีวิตในขั้นสูงสุดนี้เป็นลักษณะการดำเนินชีวิตขั้นสุดท้าย คือการรู้แจ้งในความจริงของธรรมชาติต่าง ๆ เช่น วงจรการเกิดและการตายของชีวิต ที่มีความสัมพันธ์ตามกฎของธรรมชาติที่เรียกว่า "สังสารวัฏ" และสิ่งอื่น ๆ ที่อาศัยการเกิดของธรรมหรือกล่าวโดยสรุปได้ว่า ในการดำเนินชีวิตขั้นปรมัตถะนั้น คือ การดำเนินชีวิตเพื่อการเข้าถึงธรรมชาติ คือ นิพพาน

2.1.4 การดำเนินชีวิตของคนในสังคมไทยในยุคต่าง ๆ

การดำเนินชีวิตของคนเรานั้นในความหมายหนึ่งก็คือ การบริโภค การเสพ หรือใช้ประโยชน์จากสิ่งต่าง ๆ การใช้เวลาเป็นนัย เป็นส่วนหนึ่งของการรู้จักบริโภคซึ่งมีความหมายอย่างหนึ่งของการดำเนินชีวิตเป็นคนเราที่จะเป็นอยู่อย่างดีนั้นจะต้องดำเนินชีวิตเป็น คือ รู้จักดำเนินชีวิตนั่นเอง ถ้าใครรู้จักดำเนินชีวิต ชีวิตนั้นก็จะเป็นชีวิตที่ดีงามเป็นชีวิตที่พัฒนาเจริญก้าวหน้า ประสพประโยชน์สุข แต่ถ้าดำเนินชีวิตไม่เป็นก็มีแต่ขาดทุนและประสบต่อความทุกข์และความเสื่อม ฉะนั้นจะต้องรู้จักดำเนินชีวิต หรือดำเนินชีวิตเป็นในบรรดากิจกรรมทั้งหลายของการดำเนินชีวิตเป็นนั่น อันหนึ่งก็คือ การใช้เวลาเป็นการดำเนินชีวิตเป็นนี้ เป็นหลักที่สำคัญ ก็เลยจะขอพูดถึงเรื่องการดำเนินชีวิตเป็นเสียด้วยเพื่อให้เห็นองค์รวม เพราะในยุคนี้เราถนัดเรื่องความคิดเกี่ยวกับองค์รวม การใช้เวลาเป็นนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่ง หรือเสี้ยวหนึ่งของการดำเนินชีวิตเป็น ถ้าเราจะทำให้ได้ประโยชน์ครบถ้วนจะต้องมองเห็นองค์รวมของการดำเนินชีวิตเป็นนั้น เพราะจะต้องต่อสู้กับปัญหาน้อยใหญ่นานัปการทั้งปัญหาการครองชีวิต ปัญหาสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และปัญหาสุขภาพอนามัย ซึ่งแต่ละคนก็มีปัญหาที่แตกต่างกันไปคนละหลายปัญหา ชีวิตควรเป็นอยู่อย่างมีความสุข เมื่อคนที่เคยรู้จักคุ้นเคยคุยพบกัน คำถามประโยคที่สองหลังจากกล่าวคำว่า สวัสดีเป็นการทักทายคือ สบายดีไหม “คำว่า

สบายดี” ในความหมายก็คือ มีความสุขเพราะมนุษย์โดยทั่วไปพากันแสวงหาความสุข ความสุขจึงเป็นเป้าหมายใหญ่ของชีวิต ความสุขมีทั้งสุขแบบโลกและสุขแบบธรรม สุขแบบโลกเป็นความสุขของชาวโลก หรือชาวบ้านซึ่งได้แก่พวกคฤหัสถ์ หรือฆราวาสจะพึงมีส่วนสุขแบบธรรมเป็นความสุขเกิดจากฉันทสมบัติ และภาวะที่ไม่มีกิเลส หรือปราศจากความทุกข์ทางใจ

วิถีชีวิตของคนไทยสมัยต่าง ๆ

วิถีชีวิตดั้งเดิมของคนไทย คือ การเป็นสังคมเกษตรกรรมที่ทุกคนอาศัยอยู่ร่วมกันเป็นชุมชนในระดับครอบครัว เป็นครอบครัวขยายที่มีคนหลายรุ่นอาศัยอยู่ร่วมกัน คือ รุ่นปู่ย่าตายาย รุ่นพ่อแม่ รุ่นลูก รุ่นหลาน รวมทั้งมีญาติพี่น้องอาศัยอยู่ใกล้ชิดกัน โดยมีศูนย์กลางของชุมชนคือ ศาสนาสถาน เช่น วัด มัสยิด ผู้ใหญ่ในชุมชน เช่น พระ ผู้ใหญ่บ้าน ผู้เฒ่าผู้แก่ ได้รับการนับถือและเป็นผู้ตัดสินความขัดแย้งในชุมชน มีขนบธรรมเนียมประเพณี การละเล่น และความเชื่ออันเนื่องมาจากการเป็นสังคมเกษตรกรรม จากการนับถือศาสนาและความเชื่อดั้งเดิมเรื่องการนับถือผีสงเทวดา

เมื่อเวลาผ่านไป สังคมมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น ความคิด ค่านิยม อุดมการณ์ การเมืองการปกครอง และบรรทัดฐานทางสังคม ซึ่งมีผลให้วิถีชีวิตของคนไทยในสมัยต่าง ๆ มีความแตกต่างกัน

1. วิถีชีวิตของคนไทยสมัยสุโขทัย

วิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยสมัยสุโขทัยสามารถสรุปออกเป็นด้าน ๆ ได้ดังนี้

- 1) ด้านการเมืองการปกครอง ในระยะแรกผู้ปกครองสุโขทัยมีความใกล้ชิดกับประชาชน เปรียบเสมือนกับพ่อปกครองลูก ต่อมาผู้ปกครองได้นำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาปรับใช้ในการปกครอง ทำให้ผู้ปกครองทรงเป็นธรรมราชา ปกครองโดยทศพิธราชธรรม
- 2) ด้านเศรษฐกิจ ชาวสุโขทัยมีเสรีภาพในการประกอบอาชีพ อาชีพที่ทำ เช่น เกษตรกรรม หัตถกรรม ค้าขาย มีการใช้เงินพดด้วงและเบี้ยเป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยน
- 3) ด้านสังคมและวัฒนธรรม สังคมในสมัยสุโขทัยมีขนาดไม่ใหญ่มาก สังคมไม่ซับซ้อน เพราะประชากรมีจำนวนน้อย ชนชั้นในสังคมแบ่งออกเป็นชนชั้นผู้ปกครอง ได้แก่ พระมหากษัตริย์ ขุนนางและผู้ถูกปกครอง ได้แก่ ราษฎร ทาส และพระสงฆ์ ชาวสุโขทัยมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนามาก ดังจะเห็นได้จากการฟังธรรมในวันพระ มีการสร้างวัด พระพุทธรูปจำนวนมาก และมีการแต่งวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนา คือ ไตรภูมิพระร่วง

2. วิถีชีวิตของคนไทยสมัยอยุธยา ธนบุรี และรัตนโกสินทร์ตอนต้น

วิถีชีวิตของคนไทยในสามช่วงเวลานี้กล่าวได้ว่ามีความคล้ายคลึงกัน และไม่มี ความ

แตกต่างกันมากนัก การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนไทยที่เห็นได้ชัดเจนเกิดขึ้นเมื่อมีการปรับปรุงประเทศให้ทันสมัยตามแบบตะวันตกตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 เป็นต้นมา

สำหรับวิถีชีวิตของคนไทยในสมัยอยุธยา ธนบุรี และรัตนโกสินทร์ตอนต้นสรุปได้ดังนี้

1) ด้านการเมืองการปกครอง ในสมัยอยุธยาได้รับคติการปกครองแบบสมมติเทพมาจากเขมรที่ผู้ปกครองเปรียบดัง เทพเจ้า จึงมีข้อปฏิบัติตามกฎหมายเทียรบาลที่ทำให้ผู้ปกครองมีความแตกต่างจากประชาชน เช่น การใช้ราชาศัพท์ การมีพระราชพิธีถือน้ำพระพิพัฒน์สัตยา เป็นต้น ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับราษฎรจึงห่างเหินกัน อย่างไรก็ตาม ผู้ปกครองก็เป็นธรรมราชาด้วยเช่นกัน สำหรับประชาชนถูกควบคุมด้วยระบบไพร่ ต้องถูกเกณฑ์แรงงานให้กับทางราชการ

2) ด้านเศรษฐกิจ เป็นระบบเศรษฐกิจแบบพึ่งตนเองและยังชีพอยู่ได้ ราษฎรสามารถผลิตสิ่งของที่จำเป็นในชีวิตประจำวันใช้เองในครัวเรือน การค้าขายตัวไม่มากเพราะถูกผูกขาดโดยพระคลังสินค้า สินค้าของตะวันตกส่วนใหญ่ขายได้เฉพาะสินค้าบางประเภท เช่น อาวุธปืน กระสุนปืน และสินค้าฟุ่มเฟือยที่ใช้ในราชสำนักหรือสำหรับกลุ่มที่มีฐานะ การติดต่อค้าขายกับภายนอกมากขึ้น ทำให้มีการจัดระเบียบหน่วยงานต่าง ๆ ชัดเจน เช่น มีกรมท่าและพระคลังสินค้าดูแลการติดต่อและการค้ากับต่างประเทศ การจัดระบบภาษีอากรและระบบเงินตรา

3) ด้านสังคมและวัฒนธรรม จากการติดต่อกับชุมชนภายนอก ไม่ว่าทางการค้า การทำสงคราม รวมถึงมีชาวต่างชาติเข้ามารับราชการในราชสำนัก ทำให้สังคมไทยสมัยอยุธยาได้รับอิทธิพลทางวัฒนธรรมประเพณีจากเขมร อินเดีย มอญ จีน ญี่ปุ่น เปอร์เซีย อาหรับ ยุโรป เช่น การกำหนดชนชั้นของคนในสังคม กฎหมาย ประเพณี พระราชพิธีและธรรมเนียมในราชสำนัก วิธีการดำเนินชีวิตต่าง ๆ เช่น การดื่มชา การใช้เครื่องถ้วยชาม เครื่องเคลือบ การปรุงอาหาร และขนมหวาน

สำหรับพระพุทธศาสนายังคงมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของคนไทยในสมัยนี้เช่นเดียว กับสมัยสุโขทัย โดยประชาชนมีประเพณีในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา เช่น การเกิด การอุปสมบท การแต่งงาน การตายและประเพณีเกี่ยวกับสังคมเกษตรกรรม เช่น การทำขวัญแม่โพสพ ส่วนผู้ที่นับถือศาสนาอื่นก็สามารถอยู่ร่วมกันได้ในสังคม ดังจะเห็นได้จากการมีการมัสยิดและโบสถ์คริสต์ ทั้งที่กรุงศรีอยุธยา กรุงธนบุรีและกรุงเทพมหานคร และยังมีการสร้างสรรค์งานศิลปกรรมวรรณกรรมประเพณี เพื่อความสำคัญของพระพุทธศาสนาและความเป็นสมมติเทพของพระมหากษัตริย์

3. วิถีชีวิตของคนไทยสมัยรัตนโกสินทร์ยุคปรับปรุงประเทศถึงการเปลี่ยนแปลงการปกครอง พ.ศ. 2475

ตั้งแต่รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเป็นต้นมา สังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปจากสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้นอย่างมากจากการรับ วัฒนธรรมของชาติตะวันตก สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงเกิดจากการที่ไทยทำสนธิสัญญาเบาว์ริงกับประเทศ อังกฤษเมื่อ พ.ศ. 2398 และทำสนธิสัญญากับชาติตะวันตกอื่น ๆ ทำให้มีการติดต่อกับชาติตะวันตกมากขึ้น ผู้นำการเปลี่ยนแปลงในระยะแรก ได้แก่ ผู้ปกครองและชนชั้นสูง เช่น เจ้านาย ขุนนาง ต่อมาชนชั้นกลางได้มีบทบาทสำคัญในการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนไทย

1) ด้านการเมืองการปกครองในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงใกล้ชิดกับราษฎรมากขึ้น เช่น เสด็จประพาสหัวเมืองบ่อยครั้ง อนุญาตให้ราษฎรเข้าเฝ้าฯ ระหว่างเสด็จพระราชดำเนินได้ ให้ราษฎรมองพระพักตร์พระเจ้าแผ่นดินและถวายฎีกาแก่พระองค์ได้โดยตรง ตลอดจนมีการปฏิรูประบบบริหารราชการแผ่นดิน แบ่งงานออกเป็นกระทรวง กรม ทำให้การฝึกคนเข้ารับราชการมากขึ้น

2) ด้านเศรษฐกิจ ข้าวกลายเป็นสินค้าออกอันดับหนึ่งของไทย มีการบุกเบิกที่ดินเพื่อใช้ปลูกข้าว เช่น บริเวณรังสิต ปรับปรุงระบบชลประทาน การขุดคลองและการตั้งโรงสีข้าว โดยชาวจีนเป็นผู้ค้าข้าวในประเทศและเป็นเจ้าของโรงสี ส่วนชาวยุโรปเป็นผู้ส่งออก ต่อมาไทยผลิตสินค้าออกที่มีความสำคัญอีก 3 ประการ คือ ดีบุก ไม้สัก และยางพารา การเติบโตของการส่งออกดีบุก ทำให้มีชาวจีนอพยพเข้ามาเป็นแรงงานและอาศัยอยู่ทางภาคใต้ของไทยมากขึ้น เช่น ที่ภูเก็ต การเปิดเสรีทางเศรษฐกิจทำให้การค้าขยายไปทั่วประเทศ เมืองขยายตัว เกิดการพัฒนาเส้นทางคมนาคม พ่อค้าเร่ชาวจีนบรรทุกสินค้าไปขายยังหัวเมืองต่าง ๆ ส่งผลให้ชาวจีนอพยพจากกรุงเทพมหานครไปอาศัยอยู่ตามชุมชนเมืองในหัวเมือง ซึ่งพัฒนาเป็นชุมชนการค้าของเมืองนั้น ๆ และตั้งรกรากมาจนถึงปัจจุบัน

3) ด้านสังคมและวัฒนธรรม วิถีชีวิตของคนไทยเปลี่ยนไปอันเนื่องมาจากการปรับปรุงประเทศให้เข้าสู่ความทันสมัยแบบตะวันตก เช่น ราษฎรไทยได้รับการปลดปล่อยจากการเป็นทาสและไพร่ มีอิสระเสรีในการประกอบอาชีพ ได้รับการรักษาโรคด้วยวิชาการแพทย์แผนใหม่ สามัญชนมีโอกาสได้เล่าเรียนในโรงเรียนและมหาวิทยาลัย เข้าทำงานในกระทรวงต่าง ๆ อ่านหนังสือพิมพ์ ใช้รถไฟ รถยนต์ ไปรษณีย์โทรเลข โทรศัพท์ ไฟฟ้า น้ำประปา มีถนนหนทางใหม่ ๆ เพื่อใช้เดินทาง ทำให้ชีวิตของคนไทยสะดวกสบายมากขึ้น

นอกจากนี้ ชาวไทยทั้งหญิงและชายเริ่มแต่งกายให้เป็นแบบสากลนิยม รับประทานกาแฟ นม ขนมปัง เป็นอาหารเช้าแทนข้าว ใช้น้ำมัน นม เนย ไข่ นมข้น นมผง มีโอกาสเดินทางไปศึกษาที่ต่างประเทศ รู้จักเล่นกีฬาแบบตะวันตก สร้างพระราชวัง สร้างบ้านแบบตะวันตก นิยมมีบ้านพักตากอากาศในต่างจังหวัด ในสมัยรัชกาลที่ 6 คนไทยเริ่มมีค่าน้ำหน้าชื่อบุรุษ สตรี เด็ก เป็นนาย นางสาว นาง เด็กชาย เด็กหญิง ตามลำดับ มีนามสกุลเป็นของตนเอง ผู้หญิงเริ่มไว้ผมยาวและนุ่งผ้าซิ่น มีการใช้ธงไตรรงค์เป็นธงประจำชาติไทย เป็นต้น

4. วิถีชีวิตของคนไทยตั้งแต่ พ.ศ. 2475 ถึงปัจจุบัน

การเปลี่ยนแปลงการปกครองเมื่อวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2475 มีผลต่อวิถีชีวิตของคนไทยในด้านต่าง ๆ หลายประการ ดังนี้

1) ด้านการเมืองการปกครองในสมัย พ.ศ.2475 มีการเปลี่ยนแปลงระบอบใน พ.ศ.1475 มีการเปลี่ยนแปลงระบอบการปกครองเป็นประชาธิปไตย เกิดองค์กรการเมืองต่าง ๆ เช่น พรรคการเมือง คณะรัฐมนตรี รัฐสภา ประชาชนมีสิทธิออกเสียงเลือกตั้ง มีเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็นทางการเมือง แต่บางสมัยถูกปกครองโดยเผด็จการที่ยกเลิกรัฐธรรมนูญ มีการควบคุมสิทธิทางการเมืองของประชาชน

2) ด้านเศรษฐกิจ ตั้งแต่ พ.ศ.2504 มีการใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนไทยหลายอย่าง เช่น เกิดโรงงานอุตสาหกรรมจำนวนมาก คนในชนบทอพยพมาทำงานโรงงานมากขึ้น เกิดปัญหาความยากจนและช่องว่างทางเศรษฐกิจระหว่างภาคเกษตรกรรมกับอุตสาหกรรม ในทศวรรษ 2503 รัฐบาลมุ่งพัฒนาประเทศให้เป็นประเทศอุตสาหกรรมใหม่ แต่เมื่อเกิดวิกฤติการณ์ทางเศรษฐกิจใน พ.ศ.2540 ทำให้ธุรกิจจำนวนมากล้มละลาย คนตกงานจำนวนมาก รัฐบาลได้ส่งเสริมให้ประชาชนดำเนินชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อลดความ ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย

3) ด้านสังคมและวัฒนธรรม สามารถแบ่งได้เป็นช่วง ๆ ดังนี้

3.1) สมัยการสร้างชาติ ตรงกับสมัยรัฐบาลจอมพล ป.พิบูลสงครามสมัยแรก (พ.ศ.2481-2487) ได้สร้างกระแสนิยมและความเป็นไทยด้วยการออกรฐนิยมหลายฉบับ เช่น เปลี่ยนชื่อประเทศชื่อสยามชื่อสยามเป็นประเทศไทยสยามชื่อสยามไทย คนไทยมีการยกเลิกบรรดาศักดิ์และยศข้าราชการพลเรือนทั้งหญิงและชาย ต้องสวมรองเท้าสวมหมวกห้ามรับประทานหมากพลู ต้องใช้คำสรรพนามแทนตนเองว่า "ฉัน" และเรียกคนที่พูดด้วยว่า "ท่าน" เป็นต้น แต่ภายหลังวัฒนธรรมเหล่านี้ก็ถูกยกเลิกไป

3.2) สมัยการฟื้นฟูพระราชประเพณี ตรงกับสมัยรัฐบาลจอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ (พ.ศ. 2501 - 2506) ในสมัยนี้มีการฟื้นฟูความสำคัญของสถาบันพระมหากษัตริย์ และฟื้นฟูพระราชพิธีต่าง ๆ เช่น เปลี่ยนวันชาติจากวันที่ 24 มิถุนายน ซึ่งเป็นวันเปลี่ยนแปลงการปกครองเป็นระบอบประชาธิปไตย มาเป็นวันที่ 5 ธันวาคม ซึ่งเป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษา จัดให้มีพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษาอย่างยิ่งใหญ่ จัดงานพระราชพิธีวันฉัตรมงคล และมีพิธีต่าง ๆ ที่ให้ความสำคัญแก่สถาบันพระมหากษัตริย์ เช่น พิธีถวายสัตย์ปฏิญาณตนและสวนสนามของทหารรักษาพระองค์ พิธีทำคุณประโยชน์ด้านต่าง ๆ ฟื้นฟูพระราชพิธีเสด็จพระราชดำเนินทอดผ้าพระกฐินโดยกระบวนพยุหยาตราทางชลมารค สนับสนุนการเสด็จพระราชดำเนินไปยังต่างจังหวัด ในท้องถิ่นทุรกันดารทั่วประเทศ มีการสร้างพระตำหนักในภูมิภาคต่าง ๆ ส่งเสริมโครงการหลวง โครงการพระราชดำริต่าง ๆ ออกข่าวพระราชสำนักผ่านโทรทัศน์และวิทยุเป็นประจำทุกวัน จะเห็นว่าการฟื้นฟูพระราชพิธี การสร้างธรรมเนียมต่าง ๆ เกี่ยวกับราชสำนักในสมัยจอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ได้สืบทอดมาถึงปัจจุบัน

3.3) สมัยการฟื้นฟูวัฒนธรรมเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว ในสมัยจอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ ได้ตั้งองค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (อ.ส.ท.) ปัจจุบันคือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยองค์การนี้ได้เข้าไปส่งเสริมฟื้นฟู และสร้างขนบธรรมเนียมประเพณีท้องถิ่นในที่ต่าง ๆ เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว ทำให้ขนบธรรมเนียมประเพณีหลายอย่างได้รับการฟื้นฟูสืบทอด และประเพณีบางอย่างได้รับการสร้างสรรค์ขึ้นใหม่ เช่น การจัดงานประเพณีลอยกระทงเผาเทียนเล่นไฟที่อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย เป็นต้น

3.4) สมัยการพัฒนาทางเศรษฐกิจถึงปัจจุบัน สมัยนี้ได้มีการกำหนดแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 1 เมื่อ พ.ศ. 2504 ทำให้วิถีชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงอย่างมาก โดยเกิดจากหลายปัจจัย เช่น การพัฒนาทางการศึกษา ทำให้อัตราผู้รู้หนังสือมากขึ้น จำนวนผู้เข้าเรียนในมหาวิทยาลัยและจำนวนมหาวิทยาลัยเพิ่มขึ้น คนไทยนิยมไปเรียนต่อต่างประเทศมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับในช่วงนี้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับสหรัฐอเมริกา ทำให้วัฒนธรรมตะวันตกแพร่ขยายเข้ามาในสังคมไทยมากขึ้นในด้านครอบครัว ครอบครัวมีขนาดเล็กโดยมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยว สังคมแบบเครือญาติหรือสังคมชนบทของไทยเปลี่ยนไป วางแผนครอบครัวและความเจริญทางการแพทย์ ทำให้ประชากรวัยสูงอายุมีจำนวนมากขึ้น ขณะที่ประชากรวัยเด็กลดลงความสัมพันธ์แบบเครือญาติลดลง ผู้หญิงไทยออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น และเกิดปัญหาสังคมต่าง ๆ ตามมา เช่น ปัญหาเด็กเร่ร่อน ปัญหาสิ่งเสพติด ปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น

2.1.5 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle)

Blackwell & Miniard (อ้างถึงในอัญชัน สันติไชยกุล 2547) กล่าวว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle) คือ โครงสร้างโดยรวมของการใช้ชีวิต การใช้เวลาและการใช้จ่ายเงินของบุคคล รูปแบบการดำเนินชีวิตเป็นตัวสะท้อน กิจกรรม (Activities) ความสนใจ (Interest) และความคิดเห็น (Opinions) ของบุคคลได้เป็นอย่างดี และยังสามารถสะท้อนค่านิยมของบุคคลผ่านมาทางกิจกรรมหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวบุคคล นอกจากนี้รูปแบบการดำเนินชีวิตเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลง ได้อย่างรวดเร็วตามสภาพแวดล้อมและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นผู้ที่ต้องการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต จึงควรที่จะคอยติดตามความเคลื่อนไหวและสถานการณ์ในปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะสามารถเข้าใจและรู้เท่าทันรูปแบบการดำเนินชีวิตที่กำลังเปลี่ยนแปลงไป

Solomon (อ้างถึงในอัญชัน สันติไชยกุล, 2547) กล่าวว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle) สามารถอธิบายให้เห็นถึงค่านิยมหรือรสนิยมในการดำเนินชีวิต ผ่านรูปแบบของการบริโภคสินค้าต่าง ๆ ซึ่งบุคคลมักจะรวมตัวกันเป็นกลุ่มโดยมีสิ่งที่ชอบเหมือน ๆ กัน ใช้เวลาทำกิจกรรมที่คล้ายกัน และซื้อของที่คล้ายกัน ดังนั้น นับเป็นโอกาสที่ดีของนักการตลาดในการกำหนดกลยุทธ์หรือผลิตสินค้าให้ตรงกับลักษณะและความต้องการของกลุ่มคนต่าง ๆ เหล่านี้

Berkman, Lindquist และ Sirgy (อ้างถึงในอัญชัน สันติไชยกุล 2547) ได้อธิบายลักษณะของรูปแบบการดำเนินชีวิตไว้ดังนี้ คือ

1. รูปแบบการดำเนินชีวิตได้รับอิทธิพลมาจากกลุ่มรูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ได้รับอิทธิพลมาจากหลายปัจจัย โดยกลุ่มทางสังคมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย นับเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อแบบการดำเนินชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมาก เช่น กลุ่มเพื่อน ครอบครัว บุคคลสำคัญในชีวิต ดังเช่นตัวอย่างต่อไปนี้ พนักงานบริษัทสองคนที่มีตำแหน่งและเงินเดือนเท่ากัน แต่ทั้งคู่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่าง คนหนึ่งอาจชอบออกสังสรรค์มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่หรูหรา แต่อีกคนหนึ่งอาจชอบทำกิจกรรมกับครอบครัว เนื่องจากสองคนนี้มีพื้นฐานครอบครัวที่แตกต่างกัน มีเพื่อนคนละกลุ่ม จบการศึกษาจากคนละสถาบัน เป็นต้น

2. รูปแบบการดำเนินชีวิตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล บุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของตนเอง เมื่อเรารู้รูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ก็มีความเป็นไปได้ที่เราจะสามารถคาดคะเนพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลนั้นได้ เช่น คนที่มีแนวคิดแบบเสรีนิยม รักความอิสระ มักจะชอบเดินทางท่องเที่ยว เป็นต้น

3. รูปแบบการดำเนินชีวิตสามารถบอกจุดศูนย์กลางของความสนใจของบุคคล (Center of Interest) ทำให้เราสามารถคาดคะเนความสนใจอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องหรือใกล้เคียงกับความสนใจที่เป็นจุดศูนย์กลาง เช่น คนที่ให้ความสนใจเรื่องครอบครัว ก็มักจะใส่ใจเรื่องหน้าที่การงาน งานอดิเรก และเรื่องเกี่ยวกับศาสนา เป็นต้น

4. รูปแบบการดำเนินชีวิตแปรผันตามการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น สังคมในปัจจุบันที่แตกต่างไปจากเดิมผู้หญิงออกมาทำงานนอกบ้านหาเลี้ยงครอบครัวได้เหมือนผู้ชาย ดังนั้น รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้หญิงในปัจจุบันย่อมแตกต่างไปจากรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้หญิงเมื่อ 20 ปีที่แล้ว ผู้หญิงในยุคปัจจุบันใช้ชีวิตแบบผู้ชายมากขึ้น ทำกิจกรรมที่ผู้ชายทำมากขึ้น เช่น ออกกำลังกาย ติว กอล์ฟ ใส่สูทผูกเน็คไท เป็นต้น

ณัฐกานต์ บุญนันท (2550) กล่าวว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle) หมายถึง ลักษณะของความเป็นอยู่ที่แสดงถึงการใช้เวลาของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร (Activities) การให้ความสนใจกับสภาพแวดล้อมรอบตัว (Interests) ความคิดเห็นที่มีต่อตนเองและสิ่งรอบข้าง (Opinions) ซึ่งตัวแปรเหล่านี้คือ ลักษณะทางจิตวิทยา (Psychological Characteristics) ประกอบด้วย

1. กิจกรรม (Activities) หมายถึง การแสดงออกอย่างเด่นชัด เช่น การซื้อสินค้าหรือการคุยกับเพื่อนบ้านเกี่ยวกับบริการใหม่ ๆ ซึ่งแม้ว่าการแสดงออกเหล่านี้จะสามารถสังเกตเห็นได้แต่ก็เป็นเรื่องยากที่จะวัดถึงเหตุผลของการกระทำโดยตรง

2 ความสนใจ (Interests) เป็นความสนใจในบางวัตถุประสงค์ บางสถานการณ์ หรือบางเรื่อง ซึ่งหมายถึงระดับของความตื่นเต้นที่เกิดขึ้นพร้อมกับความเอาใจใส่เป็นพิเศษหรือความเอาใจใส่แบบต่อเนื่อง

3. ความคิดเห็น (Opinions) เป็น "คำตอบ" ของแต่ละบุคคลในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น ซึ่งเปรียบเสมือนเป็น "คำถาม" ในลักษณะการตีความ ความคาดหวัง และการประเมินผล เช่น ความคาดหวังในเหตุการณ์และการประเมินผลดีและผลเสียของการเลือกที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

เกื้อกูล สุนันทเกษม (2548) กล่าวว่า การดำรงชีวิตของมนุษย์ในแต่ละยุคมิได้เป็นไปอย่างไม่มีหลักเกณฑ์ มนุษย์อยู่รวมกันเป็นกลุ่ม แต่ละกลุ่มมีกฎหรือเกณฑ์ที่ทุกคนในกลุ่มพึงปฏิบัติตาม พฤติกรรมของแต่ละคนในกลุ่มจึงเป็นไปในทำนองเดียวกัน ไม่เพียงแต่เท่านั้นเมื่อกลุ่มสังกัดชั้นทางสังคมและวัฒนธรรม พฤติกรรมของบุคคลในวัฒนธรรมเดียวกันก็จะมรูปแบบที่เรียกว่า “ทำนองเดียวกัน” เช่นกัน บุคคลผู้เป็นสมาชิกของกลุ่มชั้นทางสังคมและวัฒนธรรมที่กล่าวมาแล้วนี้จะพัฒนาแบบแผนของการดำรงชีพหรือใช้ชีวิตตลอดจนถึงแบบแผนของการบริโภคขึ้นมาเพื่อใช้ในสังคม แบบ

หรือแบบแผนดังกล่าวเราเรียกว่า แบบแผนการใช้ชีวิต (Lifestyle) ตัวอย่างแบบแผนของการใช้ชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน มีดังนี้

1. บทบาททางสังคม (Social Roles) โครงสร้างของความสัมพันธ์ของบทบาทภายในครอบครัวของไทยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก แต่เดิมสตรีอยู่กับบ้านและทำหน้าที่ตัดสินใจกับเรื่องต่าง ๆ ภายในบ้านของตน สามีมักจะทำหน้าที่ในการตัดสินใจและซื้อของมาให้ ในปัจจุบันสตรีได้รับการศึกษาสูงขึ้นออกไปทำงานนอกบ้าน จึงทำให้สตรีมีบทบาทสำคัญในการซื้อ และมีอำนาจซื้อในอัตราส่วนสูงในตลาด ซึ่งก็เป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ สำหรับแบบแผนการใช้ชีวิตของครอบครัวไทย ในปัจจุบันนี้สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวต่างก็มีบทบาทและอิทธิพล ต่อการซื้อสิ่งของให้กับครอบครัวมากทีเดียว เมื่อมีการตัดสินใจเลือกตรายี่ห้อของสินค้า ที่มีราคาสูงหรือสินค้าคงทนถาวร ก็มักจะมีการร่วมกันตัดสินใจ

2. เวลาสำหรับการพักผ่อน (Leisure Time) ในปัจจุบันเราทำงานน้อยลงเหลือสัปดาห์ละ 5 วัน ดังนั้น “ปรัชญาของการใช้เวลาพักผ่อน” จึงมีบทบาทเป็นส่วนหนึ่งของแบบแผนการใช้ชีวิต เราจะเห็นได้ว่าทุกวันนี้คนไทยตื่นตัวในเรื่องกิจกรรมและกีฬาเพื่อการพักผ่อนมากขึ้น เช่น ไปเที่ยว ชายทะเล สนใจศิลปกรรม สนใจดนตรี สนใจเกี่ยวกับดอกไม้ การแสดง มหรสพ การออกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน เป็นต้น การเพิ่มเวลาพักผ่อนจะนำไปสู่แบบแผนการใช้ชีวิตที่แตกต่างไปจากเดิมตั้งแต่การดำรงชีพ ในครอบครัวไปจนถึงการแต่งกาย การใช้เครื่องทุ่นแรง เป็นต้น

3. ช่วงเวลาของชีวิต (Pace of Living) ในขณะนี้มีการเร่งช่วงเวลาของชีวิตมากขึ้นบุคคลจะไม่ใคร่เต็มใจที่จะรอเวลาที่จะตอบสนองความต้องการสำหรับสินค้าหรือบริการต่าง ๆ แม้ว่าเขาจะไม่มีเงินพอที่ซื้อก็ตาม แนวโน้มทางสังคมและจิตวิทยาดังกล่าวนี้นี้จะเพิ่มสำคัญในการให้สินเชื่อในการขยายของนักการตลาด ตลอดจนถึง บริการขายผ่อนส่งของบริษัทต่าง ๆ ในรูปเครื่องจักรและระบบอัตโนมัติ มีเครื่องสำหรับขายสินค้า ตลอดจนเครื่องยนต์กลไกในการบรรจุสินค้า ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปตราสินค้าไว้ เพื่อให้ทันกับความต้องการของสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอและเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้บริโภค ราคาที่อาจจะต่ำลงแต่บริการดีขึ้นนอกจากที่กล่าวมานี้ แบบแผนการใช้ชีวิต ของผู้บริโภคยังเกี่ยวข้องกับต้นทุนในแง่ของเวลาและความพยายามที่ลงไปในการจับจ่ายของการบริโภคและการใช้ของผู้ซื้อด้วย ปัจจุบันการซื้อแต่ละครั้งสะดวกรวดเร็วกว่าแต่ก่อนมาก เนื่องจากมีการเพิ่มสำคัญของการปฏิบัติทางการตลาดมากขึ้น เช่น การใช้ตรายี่ห้อและหีบห่อที่เด่นดึงดูดใจ การโฆษณาและการส่งเสริมการขายที่เข้าใจ ยิ่งในยุคจรวดนี้ด้วยแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผลิตรายนั้น นักการตลาดพยายามพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้ “ใช้ได้โดยฉับพลัน”

(Instant-use) เราจะได้เห็นได้จากผลิตภัณฑ์นม น้ำส้มกาแฟ โจ๊ก ข้าวต้ม น้ำปลาผง เครื่องแกงสำเร็จรูป เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ แก่ผู้บริโภคในการอำนวยความสะดวกและความง่ายแก่การบริโภคผลิตภัณฑ์และเพื่อให้เหมาะสมกับ การเปลี่ยนแปลงของแบบของการใช้ชีวิต

4. การเคลื่อนที่ทางสังคม (Social Mobility) การเคลื่อนที่ทางสังคมเป็นลักษณะที่สำคัญอย่างหนึ่งของแบบของการใช้ชีวิตของผู้บริโภคซึ่งหมายถึง สิ่งต่าง ๆ เช่น การเปลี่ยนงานรายได้เพิ่ม และการแยกจากบุคคลยุคก่อนหน้าตน เป็นต้น การศึกษาที่เพิ่มขึ้นได้ยกระดับรสนิยมและกลายเป็นส่วนสำคัญในการเพิ่มการเคลื่อนที่ทางสังคม นอกจากนั้นการศึกษาได้ทำให้งานเกี่ยวกับการเคลื่อนย้ายภายในชั้นของสังคมง่ายขึ้น และเป็นเหตุให้บุคคลหวังที่จะหารายได้สูงขึ้นในอนาคต ปรากฏว่าปัจจุบันนี้นิสัยของการใช้จ่ายและแบบแผนของครอบครัวได้เปลี่ยนไปโดยขึ้นอยู่กับความปรารถนาและความคาดหวังมากกว่าที่จะขึ้นอยู่กับรายได้ปัจจุบัน เราจะได้เห็นว่ามีการใช้สินเชื้อมากขึ้นและการเคลื่อนที่ก็เพิ่มมากขึ้น ชั้นชนกลางมีมากขึ้น การเคลื่อนที่ทางภูมิศาสตร์ก็มีมากขึ้นด้วย บุคคลย้ายจากท้องถิ่นเข้าไปอยู่ใน เมืองใหญ่โดยเฉพาะกรุงเทพมหานครจนแน่นไปหมด

2.2 รูปแบบการดำเนินชีวิต

รูปแบบการดำเนินชีวิต หรือ Lifestyle นั้นเรามีหลายคำที่ใช้แทนกันได้ เช่นวิถีชีวิต การดำรงชีวิต แบบการใช้ชีวิต แนวทางการดำรงชีวิต ในที่นี้ผู้วิจัยได้ยึดคำว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตไว้เป็นหลักสำหรับการทำการศึกษาวิจัยต่อไป สำหรับความหมายของคำว่ารูปแบบการดำเนินชีวิตนั้น มีผู้ศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศได้ให้ความหมายต่าง ๆ ไว้ใกล้เคียงกันดังต่อไปนี้

สมจิตร์ ล้วนจำเริญ (2532) กล่าวว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle) หมายถึง แบบที่ประชาชนได้ใช้ชีวิตและใช้จ่ายเงินและเวลา แบบการดำรงชีวิตมีส่วนเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ สิ่งใจ ครอบครัว กลุ่มอ้างอิง ชั้นทางสังคม วัฒนธรรม และวัฒนธรรมย่อย ทั้งนี้ เพราะว่าคนเราเกิดมาจะต้องใช้ชีวิตที่สัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ ภายนอกตัว ประกอบกับการใช้ชีวิตที่ได้รับอิทธิพลมาจากความเป็นบุคลิกภาพของตนเองที่ผลักดันให้เกิดรูปแบบการดำเนินชีวิตของตนขึ้นมา ดังนั้น

การดำเนินชีวิตของคนจึงสามารถแตกต่างกันออกไปได้ สอดคล้องกับ Assiel (1995) ที่นิยามว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตนั้นก็คือ ลักษณะของความเป็นอยู่ที่แสดงถึงการใช้เวลาของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร (Activities) การให้ความสนใจกับสภาพแวดล้อมรอบตัว (Interests) และความคิดมีต่อตัวเอง และสิ่งรอบข้าง (Opimions) ซึ่งตัวแปรเหล่านี้คือ ลักษณะทางจิตวิทยา (Psychological Characteristics) นั่นเอง

Demby (1988) ให้ความหมายของรูปแบบการดำเนินชีวิต (Liifestyle) ไว้ว่าเป็นพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของบุคคลที่ทำให้บุคคลแต่ละคนมีความแตกต่างกัน บุคคลที่มีลักษณะความต้องการภายในที่แตกต่างกันจะมีอิทธิพลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ต่างกัน ในขณะที่ลักษณะด้านวัฒนธรรม ชนชั้นของสังคม ลักษณะของกลุ่มอิทธิพล และครอบครัวจะทำให้บุคคลมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันด้วย

Lazer (1985) ได้ให้คำจำกัดความของรูปแบบการดำเนินชีวิตไว้ว่า เป็นการแสดงให้เห็นถึงภาพรวมของวิถีชีวิตที่ต่างกัน โดยการสร้างเป็นรูปแบบที่พัฒนามาจากความต่อเนื่องของการดำเนินชีวิตในสังคม

นักวิชาการมากมายต่างมุ่งศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภค โดยที่ โบ ไรเมอร์ (Reimer, 1995) ได้ศึกษาถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นรูปแบบเฉพาะของกิจกรรม ในแต่ละวันที่แสดงถึงความเป็นตัวของคนนั้น ๆ โดยที่รูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล จะเป็นเอกลักษณ์ที่ไม่มีใครเหมือน คนแต่ละคนจะเลือกทำในสิ่งที่แตกต่างจากคนอื่น ๆ ซึ่งก็อาจจะไม่มีใครคนอื่น ๆ ทำในสิ่งเหล่านี้เหมือนกันก็เป็นได้ จึงมีคนจำนวนหนึ่งที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เหมือนกัน รูปแบบการดำเนินชีวิตที่ไรเมอร์ ได้จัดแบ่งไว้ นั้น มีพื้นฐานความคิดในกรอบที่ว่าแต่ละบุคคลนั้นมีที่แน่นอนในการดำเนินชีวิต และมีการกระทำที่สนองต่อความสนใจนั้น ๆ อย่างเป็นประจำรูปแบบการดำเนินชีวิตนี้ไม่ได้หมายถึงกิจกรรมที่ทำเพื่อจุดประสงค์ต่าง ๆ เฉพาะเหตุการณ์ เพราะบางครั้งกิจกรรมที่ทำนั้นอาจมีวัตถุประสงค์ที่ต่างกันในแต่ละครั้ง

2.2.1 รูปแบบการดำเนินชีวิตของไรเมอร์ แบ่งเป็น 5 กลุ่ม ดังต่อไปนี้

1. รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มุ่งเน้นด้านวัฒนธรรม (Culture Orientation) หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตที่แสดงให้เห็นถึงกิจกรรม ความสนใจ และความคิดเห็นเกี่ยวกับวัฒนธรรมหรือประเพณีนิยมในแต่ละสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นวัฒนธรรมระดับชาวบ้านหรือระดับสูงก็ตาม เช่นการชมการแสดงทางวัฒนธรรมการสนใจนิทรรศการทางศิลปะ

2. รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มุ่งเน้นด้านสังคม (Societal Orientation) หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตที่แสดงให้เห็นถึงกิจกรรม ความสนใจ และความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องรอบตัวที่เห็นว่าสำคัญนอกเหนือจากสิ่งที่เป็นอยู่ทั่วไป และเป็นสิ่งที่ควรค่าต่อการที่บุคคลจะเข้าไปร่วมทำเพื่อส่วนรวมเช่นเรื่องการเมือง สังคม และสภาพแวดล้อม เป็นต้น

3. รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มุ่งเน้นด้านบันเทิง (Entertainment Orientation) หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตที่แสดงให้เห็นถึงกิจกรรม ความสนใจ และความคิดเห็น เกี่ยวกับความพึงพอใจ

และความบันเทิงของตนเองมากกว่าสิ่งอื่น ๆ เช่น การชมภาพยนตร์ การซื้อสินค้าเพื่อสนองความพอใจส่วนตัว

4. รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มุ่งเน้นด้านบ้านและครอบครัว (Home and Family Orientation) ถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตที่แสดงให้เห็นถึงกิจกรรม ความสนใจ และความลักษณะของความใกล้ชิด และเป็นเรื่องส่วนตัวที่เกี่ยวกับตนเอง บ้าน และคนในครอบครัวของตนเอง เช่น การทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว

5. รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มุ่งเน้นด้านกีฬา กิจกรรมกลางแจ้ง และสุขภาพ (Sports and Outdoor Orientation) หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตที่แสดงให้เห็นถึงกิจกรรม ความสนใจ และความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง เช่น การเล่นกีฬา สุขอนามัยในการรับประทานอาหาร รวมไปถึงการใช้ชีวิตกลางแจ้ง เช่น การแคมป์ปิ้ง

Riemer (1995) ได้ทำการศึกษาของชาวขึ้นในประเทศ พบว่าชาวสวีเดนมีรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบ Entertainment Orientation คือ ไปในทางที่เกี่ยวกับความบันเทิงเป็นส่วนใหญ่ เพราะนอกเหนือจากกิจกรรมที่ทำเป็นประจำอย่างเรื่องการเรียนรู้ การทำงานแล้วความสนใจในเรื่องความสุข ความบันเทิงก็นับเป็นเรื่องที่สำคัญ และสำหรับชาวสวีเดนแล้วได้ถือเอาเรื่องนี้เป็นจริงเป็นจังกว่าวัยผู้ใหญ่ รูปแบบการดำเนินชีวิตในแบบบ้านหลังนี้ก็ เป็นสิ่งที่เหมือนกันในกลุ่มชาวสวีเดนทุกระดับชั้นทางสังคมและเศรษฐกิจ ส่วนรูปแบบอื่น ๆ นั้นจะรวมอยู่ในสัดส่วนที่เล็กน้อยต่าง ๆ กันไปตามแต่กิจกรรม เช่น การดูโทรทัศน์เป็นกิจกรรมเพื่อความบันเทิงและในขณะเดียวกันอาจเป็นกิจกรรมทางด้านครอบครัว ซึ่งเป็นรูปแบบของ Home and Family Orientation ด้วยก็ได้

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า หัวใจของการตลาดคือ การส่งมอบคุณค่าที่เหนือกว่าให้แก่ลูกค้า เพื่อให้ลูกค้าเกิดความพึงพอใจและการซื้อซ้ำ ดังนั้น นักการตลาดจึงต้องเริ่มด้วยการกำหนดกลุ่มผู้บริโภค กลุ่มเป้าหมาย จากนั้นทำการวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภค โดยการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคจะทำให้เรารู้จักผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายดียิ่งขึ้น ว่ามีลักษณะอย่างไร มีความคิดเห็นอย่างไร มีการตัดสินใจอย่างไร ซึ่งจะทำให้สามารถเลือกใช้เครื่องมือทางการตลาดได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล

ธนาพงษ์ จันทรชอน (2546) ศึกษาเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิต พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสาร และทัศนคติของผู้ชมที่มีต่อสถานีข่าวโทรทัศน์เนชั่น ชาแนล ยูบีซี & พบว่า ลักษณะทางประชากรศาสตร์ทุกตัวแปร ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ และรายได้รวมต่อครอบครัวมีความสัมพันธ์กับรูปแบบดำเนินชีวิตทั้ง 5 แบบตามแนวคิดของ โบ ไรเมอร์ แตกต่างกันไป โดยผู้ชม

เพศชายและเพศหญิงจะมีรูปแบบการดำเนินชีวิตทั้ง 5 แบบแตกต่างกัน ผู้ชมที่มีอายุและอาชีพที่แตกต่างกันจะมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เน้นสังคม (Social Orientation) รูปแบบการดำเนินชีวิตชีวิตที่เน้นบันเทิง (Entertainment Orientation) และรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เน้นบ้านและครอบครัว (Home and Family Orientation) แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบอีกด้วยว่าผู้ชมที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกันจะมีรูปแบบการดำเนินชีวิตแตกต่างกันด้วย

2.2.2 สรุป

การดำเนินชีวิตของแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะที่แสดงถึงความแตกต่างทั้งในด้านการเลือกทำสิ่งต่าง ๆ การจัดการกับปัญหาและการวางแผนในอนาคต รูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้าน เช่น ค่านิยม พื้นฐานการศึกษา สถานะทางการเงิน และประสบการณ์ชีวิตที่ได้รับมา รวมถึงสภาพแวดล้อมที่คน ๆ นั้นอยู่ การดำเนินชีวิตอาจแบ่งออกเป็นหลายรูปแบบตามลักษณะการเลือกทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ความมุ่งมั่นในเรื่องต่าง ๆ รวมถึงวิธีการรับมือกับความท้าทายที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน

หนึ่งในรูปแบบการดำเนินชีวิตที่พบได้บ่อยคือ การดำเนินชีวิตที่มีระเบียบและเป็นระบบ คนที่มีลักษณะการดำเนินชีวิตแบบนี้มักจะมีการวางแผนทุกขั้นตอนในชีวิต ตั้งแต่การตั้งเป้าหมายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ไปจนถึงการควบคุมการเงินอย่างรอบคอบ นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญกับสุขภาพร่างกายและจิตใจ โดยจะพยายามดูแลตัวเองทั้งในแง่ของการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการพักผ่อนอย่างเพียงพอในขณะที่บางคนอาจมีลักษณะการดำเนินชีวิตที่ยืดหยุ่นและเปิดกว้างต่อความเปลี่ยนแปลง การดำเนินชีวิตในลักษณะนี้เน้นการใช้ชีวิตในปัจจุบันอย่างเต็มที่และมองหาความสุขจากสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน พวกเขาจะไม่ค่อยกังวลเกี่ยวกับอนาคตและอาจ不会有กำหนดเวลา หรือการวางแผนที่ชัดเจนเกี่ยวกับการบรรลุเป้าหมายในชีวิต โดยมักจะให้ความสำคัญกับประสบการณ์และความสนุกสนานในทุก ๆ วัน เช่น การท่องเที่ยว การทดลองสิ่งใหม่ ๆ หรือการสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ การดำเนินชีวิตแบบนี้อาจทำให้รู้สึกถึงความยืดหยุ่น และสามารถปรับตัวได้ดีในสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดอีกลักษณะหนึ่งคือ การดำเนินชีวิตที่มุ่งมั่นและมุ่งเป้าหมายสูงสุด ผู้คนที่มีวิธีการดำเนินชีวิตเช่นนี้มักจะทุ่มเททั้งกายและใจเพื่อบรรลุสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้ ไม่ว่าจะเป็นในด้านอาชีพ การศึกษา หรือความสำเร็จในด้านอื่น ๆ พวกเขาจะมองว่าการทำงานหนัก การเรียนรู้ และการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับชีวิต การบรรลุเป้าหมายในระยะยาวจึงเป็นสิ่งที่พวกเขาคาดหวัง และยินดีที่จะยอมเสียสละในบางสิ่งเพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จที่ยั่งยืนในอนาคต

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าคนเราจะดำเนินชีวิตในรูปแบบใด สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การหาความสมดุลในชีวิต การสามารถรับมือกับความท้าทายทั้งภายในและภายนอก การรู้จักปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง และการรักษาความสุขในทุก ๆ ช่วงของชีวิต แม้ว่าการดำเนินชีวิตในรูปแบบที่แตกต่างกันจะมีความท้าทายที่ต่างกันออกไป แต่การหาวิธีที่จะรับมือและทำให้ชีวิตมีคุณค่าคือสิ่งที่ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความหมายและเต็มไปด้วยความพึงพอใจ

2.3 สภาพการดำเนินชีวิต

การดำเนินชีวิตของบุคคลย่อมได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยที่แตกต่างกันตามแต่ สถานะและลักษณะของประชากร รวมไปถึงสภาพแวดล้อมต่าง ๆ โดย Smithikrai (2010) กล่าวว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตนั้นได้รับอิทธิพลจากทั้งปัจจัยด้านจิตวิทยา เช่น แรงจูงใจ บุคลิกภาพ ค่านิยม การเรียนรู้ และปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม เช่น ครอบครัว และลำดับชั้นทางสังคม สอดคล้องกับ Blackwell, Miniard and Engel (2012) ที่กล่าวว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้นได้รับอิทธิพล มาจากปัจจัยต่าง ๆ ทั้งปัจจัยทางด้านลักษณะส่วนบุคคลที่หลากหลาย สภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัว ค่านิยม รวมถึงบุคลิกภาพส่วนบุคคล ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับ Hawkins and Mothersbaugh (2013) ที่สรุป ถึงปัจจัยมีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตว่า เกิดจากหลากหลายปัจจัย เช่น ลักษณะทางประชากร วัฒนธรรมย่อย ลำดับชั้นทางสังคม แรงจูงใจ บุคลิกภาพ เป็นต้น เช่นเดียวกับ Solomon (2015) ที่ กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ว่าประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ เช่น ขนชั้นทางสังคม ฐานะทางสังคม และขนาดของครอบครัว เป็นต้น

นอกจากนี้ จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลรูปแบบการดำเนินชีวิต มีข้อค้นพบ ดังนี้ Chalermmeeprasert (2007) ทำการศึกษาอิทธิพลของสื่อวิทยุโทรทัศน์ที่ทำให้ประชาชนตำบลท่าขอนยาง เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปจากเดิม: อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ผลการศึกษาพบว่า สื่อ วิทยุโทรทัศน์ส่งผลให้ประชาชนตำบลท่าขอนยางเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตด้านวัฒนธรรมในการแต่งกาย ซึ่ง พบว่าปัจจุบันชาวญ้อมี การแต่งกายตามแฟชั่นทั่วไป คือ สวมเสื้อและกางเกงที่ทันสมัยแทนการนุ่งผ้าซิ่น หรือผ้าถุงเหมือนในอดีต โดยลอกเลียนแบบมาจากดารานักร้องที่มีชื่อเสียง นอกจากนี้ ยังพบว่าอิทธิพล ของสื่อวิทยุโทรทัศน์เข้ามามีบทบาทในชุมชนเป็นอย่างมาก โดยผู้นำชุมชนได้นำเทคโนโลยีเข้ามาใช้ใน ชุมชน เช่น การเผยแพร่ข่าวสารทางสื่อวิทยุ โทรศัพท์มือถือ และคอมพิวเตอร์ซึ่งเป็นที่นิยมกันมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน

เมื่อพิจารณาวิถีการดำเนินชีวิตของคนชนบทสมัยใหม่ในมิติของวัฒนธรรมการศึกษาเรื่องการดำรง อยู่และการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของชาวลัวะ บ้านปากำ อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่านของ

Ratanavilaisakul and Maliphan (2008) ชี้ให้เห็นว่า ชาวลัวะบ้านปากำเป็นกลุ่มชนที่มีอัตลักษณ์ทางชาติพันธุ์ที่โดดเด่นกลุ่ม หนึ่งในจังหวัดน่าน โดยมีวิถีชีวิตแบบพึ่งพิงธรรมชาติ เนื่องจากมีวัฒนธรรมประเพณีเป็นของตนเองด้วยการสืบ ทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง ปัจจุบันชาวลัวะบ้านปากำ ยังคงมีวิถีชีวิตแบบดั้งเดิม โดยวิถีชีวิตที่ยังคง ดำรงอยู่ ได้แก่ ลักษณะบ้านเรือน ความเชื่อ เรื่องการนับถือผี ประเพณีต่าง ๆ เช่น ประเพณีการแต่งงาน การ สืบทอดสายตระกูลข้างแม่ ส่วนวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ได้แก่ ภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร ลักษณะการแต่งกาย การบริโภค และเครื่องมือเครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลให้วิถีชีวิตของชาวลัวะเปลี่ยนแปลงไปจาก อดีต คือ การปฏิสัมพันธ์กับสังคมภายนอกมากขึ้นรวมถึงนโยบายของภาครัฐด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่มชาติพันธุ์

การศึกษาข้างต้นเป็นไปในทิศทางเดียวกับการศึกษา การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของชาวไทยเผ่า กะเหรี่ยงบ้านตุงลอย ตำบลอ้อมก้อย อำเภออ้อมก้อย จังหวัดเชียงใหม่ของ Kantha (2008) ที่พบว่า วิถีชีวิตของชาวไทยภูเขาเผ่ากะเหรี่ยงมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก โดยมีผลมาจาก 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายใน ได้แก่ การเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากร ความต้องการเป็นคนไทย ลักษณะทางเชื้อชาติและวัฒนธรรมที่ใกล้ชิดกับคนไทย ความต้องการด้านวัตถุของชุมชน และปัจจัยภายนอก ได้แก่ การพัฒนาของรัฐ การพัฒนาจากบุคคลหรือองค์กรอิสระ ส่วนกระบวนการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตนั้นเกิดจากสมาชิกในชุมชนมีพฤติกรรมหรือเกิดการยอมรับการปฏิบัติเกี่ยวกับด้านการขัดเกลาทางสังคม การลอกเลียนแบบ การมีค่านิยมแบบใหม่ และการหยิบยืมวัฒนธรรมจากสังคมภายนอกเข้ามา ใช้ในชีวิตประจำวันของตน สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีต่อวิถีชีวิตชนเผ่าละว้าหมู่ที่ 11 ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอนของ Sumungkalo (2017) ที่พบว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคมมีผลต่อวิถีชีวิตของชนเผ่าละว้า ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ส่งผลอย่างมากมาจาก 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายใน ได้แก่ การเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากร ลักษณะครอบครัวและที่อยู่อาศัย ความต้องการทางด้านวัตถุ การยอมรับประเพณีและวัฒนธรรมใหม่ ๆ วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ความเชื่อ ประเพณีและวัฒนธรรม และปัจจัยภายนอก ได้แก่ การพัฒนาของภาครัฐ การจัดการศึกษา เศรษฐกิจ และความเจริญทางด้านเทคโนโลยีจากภายนอก ปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต รูปแบบการดำเนินชีวิตต่าง ๆ ของบุคคลย่อมได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยที่แตกต่างกันตามแต่ สถานะและลักษณะของประชากร รวมไปถึงจนถึงสภาพแวดล้อมต่าง ๆ โดย Smithikrai (2010) กล่าวว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตนั้นได้รับอิทธิพลจากทั้งปัจจัยด้านจิตวิทยา เช่น แรงจูงใจ บุคลิกภาพ ค่านิยม การ เรียนรู้ และปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม เช่น ครอบครัว

และลำดับชั้นทางสังคม สอดคล้องกับ Blackwell, Miniard and Engel (2012) ที่กล่าวว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้นได้รับอิทธิพล มาจากปัจจัยต่าง ๆ ทั้งปัจจัยทางด้านลักษณะส่วนบุคคลที่หลากหลาย สภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัว ค่านิยม รวมถึงบุคลิกภาพส่วนบุคคล ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับ Hawkins and Mothersbaugh (2013) ที่สรุป ถึงปัจจัยมีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตว่าเกิดจากหลากหลายปัจจัย เช่น ลักษณะทางประชากร วัฒนธรรมย่อย ลำดับชั้นทางสังคม แรงจูงใจ บุคลิกภาพ เป็นต้น เช่นเดียวกับ Solomon (2015) ที่ กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ว่าประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ เช่น ชนชั้นทางสังคม ฐานะทางสังคม และขนาดของครอบครัว

นอกจากนี้ Masae and Phaophoo (n.d.) ยังชี้ให้เห็นถึงบทบาทของนโยบายการพัฒนาประเทศที่มีผลต่อการพัฒนาชุมชนและวิถีชุมชนบทไทย ผ่านการศึกษาเรื่องนโยบายสาธารณะกับการพัฒนาชุมชนและการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ โดยพบว่า นโยบายที่ผ่านมาตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 1 จนถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 4 ให้ความสำคัญกับการสร้างความเติบโตทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ในขณะที่การพัฒนาชุมชนและการจัดการทรัพยากรธรรมชาติในชนบทไม่ได้รับการใส่ใจเท่าที่ควร ส่งผลให้ชุมชนและทรัพยากรธรรมชาติอ่อนแอลงและพึ่งตนเองได้น้อย แต่ในช่วงหลังจากนั้นได้มีการเน้นเรื่องการพัฒนาชนบทและการจัดการทรัพยากรธรรมชาติมากขึ้น มีการบูรณาการกิจกรรมการดำรงชีพกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติเข้าไว้ด้วยกันอย่างเหมาะสม และเปิดโอกาสให้ภาคเอกชนและประชาชนในท้องถิ่นเข้ามามีบทบาทในการพัฒนาชุมชน ผนวกกับชุมชนชนบทมีการปรับตัวตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่คำนึงถึงความพอดีและการพึ่งตนเองก่อน ส่งผลให้ชุมชนชนบทไทยได้รับการพัฒนาที่สอดคล้องไปกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นมากขึ้น

ส่วนการศึกษาเรื่องผู้หญิงในสังคมชนบท: การศึกษาเชิงประวัติศาสตร์บริเวณคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา พ.ศ. 2504 - 2550 ของ Saksoong (2014) แสดงให้เห็นว่า ผู้หญิงในสังคมชนบทในอดีตมีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและอยู่ภายใต้จารีตประเพณีที่เป็นบรรทัดฐานสังคมอย่างเคร่งครัด กล่าวคือ ผู้หญิงต้องอยู่ในฐานะเมีย แม่ และลูกสาวที่ดี มีบทบาทในครัวเรือนเป็นหลัก ต่อมาเนื่องจากสังคมชนบทได้รับผลกระทบจากการขยายตัวทางเศรษฐกิจแบบทุนนิยม และการเข้ามาของวัฒนธรรมเชิงวัตถุจากการใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจสังคมแห่งชาติของรัฐ ทำให้ฐานะของผู้หญิงได้รับผลกระทบอย่างต่อเนื่อง และก่อเกิดความเคลื่อนไหวเพื่อปรับเปลี่ยนบทบาทหลายด้าน ได้แก่ บทบาทในครอบครัว กิจกรรมทางสังคม รวมทั้งบทบาททางเศรษฐกิจ กล่าวคือ จากเดิมที่ผู้หญิงมีบทบาทหลัก

ในครัวเรือนก็ได้เริ่มมีบทบาททางสังคมภายนอกมากขึ้น เช่น การปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอกด้วยกิจกรรมทางการเงิน

สรุป

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคนเป็นสิ่งที่หลากหลายและซับซ้อน โดยมีทั้งปัจจัยภายในและภายนอกที่มีอิทธิพลต่อทิศทางการใช้ชีวิตของบุคคลในทุก ๆ ด้าน เริ่มจากปัจจัยทางจิตใจและอารมณ์ที่สำคัญอย่างมาก เช่น การมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต การมองโลกในแง่บวก หรือการมีความเชื่อมั่นในตัวเอง สามารถช่วยให้บุคคลมองเห็นโอกาสในท่ามกลางปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ การมีแรงจูงใจภายในจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถเอาชนะความยากลำบากและบรรลุเป้าหมายในชีวิตได้ในขณะที่ปัจจัยภายนอกก็มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะสิ่งแวดล้อมทางสังคมและครอบครัว การเติบโตในครอบครัวที่สนับสนุนและมีความเข้าใจในเรื่องการศึกษาหรืออาชีพสามารถส่งผลต่อการพัฒนาของบุคคลได้ดี อีกทั้งสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น การมีเพื่อนฝูงที่ดีหรือการอยู่ในสังคมที่สนับสนุนการเติบโตทางอาชีพและจิตใจ ก็จะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและการตัดสินใจในชีวิตได้ง่ายขึ้นปัจจัยด้านการศึกษาและการเรียนรู้ก็มีบทบาทสำคัญในการกำหนดทิศทางชีวิตของแต่ละบุคคล โดยความรู้และทักษะที่ได้รับจากการศึกษาเป็นสิ่งที่เปิดโอกาสในอาชีพการงานและการพัฒนาตนเองในอนาคต ผู้ที่ได้รับการศึกษาที่ดีมักจะมีโอกาสในการพัฒนาศักยภาพและก้าวหน้าในหน้าที่การงานมากกว่าผู้ที่ขาดโอกาสในด้านนี้ การเลือกเส้นทางการศึกษาและการเรียนรู้เพิ่มเติมจึงเป็นการลงทุนที่มีค่าและส่งผลต่อการดำเนินชีวิตทั้งในด้านการเงินและความพึงพอใจส่วนตัวในด้านการเงินเองก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะเป็นการมีรายได้ที่มั่นคง การมีการวางแผนทางการเงินที่ดี หรือการบริหารจัดการทรัพย์สินอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ การเงินที่มั่นคงสามารถช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจในการตัดสินใจต่าง ๆ และสามารถรับมือกับความท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ดีกว่า

สุดท้ายปัจจัยจากสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจก็ไม่อาจมองข้ามได้ การดูแลสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของการดำเนินชีวิตที่ดี การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย และการรักษาสมดุลในชีวิตสามารถช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและจิตใจสดชื่น การมีสุขภาพที่ดีไม่เพียงแต่ช่วยให้มีพลังในการทำงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ แต่ยังสามารถส่งเสริมให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

สัญลักษณ์เทศบาลเมืองมาบตาพุด



ความหมายตราสัญลักษณ์ประจำเทศบาลเมืองมาบตาพุด

เทศบาลเมืองมาบตาพุด มีตราสัญลักษณ์เป็นรูปช้างเผือกชูงวงพ่นน้ำอยู่ริมทะเล และมีเกาะ 2 เกาะอยู่เบื้องหลัง โดยสัญลักษณ์รูปช้างเผือกชูงวงพ่นน้ำ หมายถึง การให้บริการแก่ประชาชนด้วยความร่มเย็นชุ่มชื้น ส่วนเกาะ 2 เกาะที่อยู่เบื้องหลัง หมายถึง ที่ตั้งของเทศบาลอยู่ริมชายฝั่งทะเล

ข้อมูลสภาพทั่วไป ที่ตั้ง

เทศบาลเมืองมาบตาพุด ตั้งอยู่บนเส้นแบ่งเขตอำเภอเมืองระยองกับอำเภอนิคมพัฒนา มีพื้นที่ครอบคลุม 5 ตำบล ได้แก่ ตำบลมาบตาพุด ตำบลห้วยโป่ง และพื้นที่บางส่วนของตำบลต่าง ๆ ได้แก่ ตำบลมาบข่า ตำบลทับมา ตำบลเนินพระ และมีเกาะ 1 เกาะ คือ เกาะสะเก็ด

เนื้อที่

เทศบาลเมืองมาบตาพุดมีพื้นที่รวมทั้งสิ้น 165.565 ตารางกิโลเมตร โดยเป็นพื้นที่บนบกที่สามารถใช้ประโยชน์ ได้ประมาณ 144.565 ตารางกิโลเมตร หรือเท่ากับร้อยละ 87.32 ของพื้นที่ทั้งหมด ที่เหลือเป็นทะเลประมาณ 21.000 ตารางกิโลเมตร

อาณาเขตท้องที่ตำบล

เทศบาลเมืองมาบตาพุดอยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ ตามทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 3 (สุขุมวิท) ระยะทางประมาณ 204 กิโลเมตร และอยู่ห่างจากศาลากลางจังหวัดระยอง (ศูนย์ราชการจังหวัดระยอง) ประมาณ 8 กิโลเมตร ห่างจากจังหวัดระยองประมาณ 20 กิโลเมตร มีอาณาเขตติดต่อ ดังนี้

- ทิศเหนือ จด ตำบลมาบข่า อำเภอมืองระยอง อำเภอนิคมน้ำ
- ทิศใต้ จด อ่าวไทย
- ทิศตะวันออก จด ตำบลเนินพระ ตำบลทับมา อำเภอมือง จังหวัดระยอง
- ทิศตะวันตก จด อำเภอบ้านฉาง จังหวัดระยอง

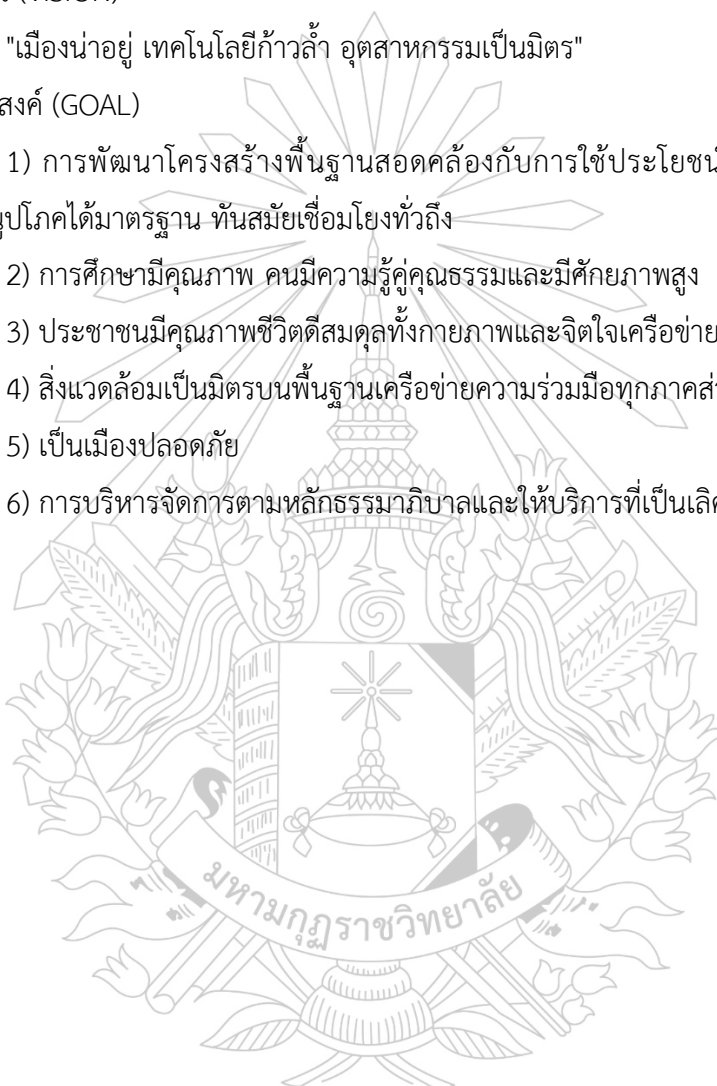
วิสัยทัศน์/เป้าประสงค์

วิสัยทัศน์ (VISION)

"เมืองน่าอยู่ เทคโนโลยีก้าวหน้า อุตสาหกรรมเป็นมิตร"

เป้าประสงค์ (GOAL)

- 1) การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานสอดคล้องกับการใช้ประโยชน์ที่ดิน การพัฒนาสาธารณูปโภคได้มาตรฐาน ทันสมัยเชื่อมโยงทั่วถึง
- 2) การศึกษามีคุณภาพ คนมีความรู้คู่คุณธรรมและมีศักยภาพสูง
- 3) ประชาชนมีคุณภาพชีวิตดีสมดุลทั้งกายภาพและจิตใจเครือข่ายสังคมเข้มแข็ง
- 4) สิ่งแวดล้อมเป็นมิตรบนพื้นฐานเครือข่ายความร่วมมือทุกภาคส่วน
- 5) เป็นเมืองปลอดภัย
- 6) การบริหารจัดการตามหลักธรรมาภิบาลและให้บริการที่เป็นเลิศ



อุตสาหกรรม การทิ้งขยะอันตรายอย่างผิดกฎหมาย และมีมลภาวะที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น มะเร็งและความผิดปกติตั้งแต่แรกเกิด"

ชุมชน

เทศบาลเมืองมาบตาพุด มีประชากรทั้งหมด 68,410 คน (สำรวจเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2561) แบ่งเป็นอำเภอเมืองระยอง 66,068 คน และอำเภอนิคมพัฒนา 2,342 คน

เมืองมาบตาพุดแบ่งออกเป็นชุมชนจำนวน 38 ชุมชน ได้แก่

ชุมชนวัดมาบตาพุด	ชุมชนบ้านบน	ชุมชนมาบยา
ชุมชนบ้านพลอง	ชุมชนบ้านล่าง	ชุมชนมาบข่า-สำนักอ้ายองอน
ชุมชนมาบข่า-มาบใน	ชุมชนตลาดมาบตาพุด	ชุมชนเนินพยอม
ชุมชนอิสลาม	ชุมชนกรอกยายชา	ชุมชนหนองแดงเม
ชุมชนเกาะกก	ชุมชนตากวน-อ่าวประดู่	ชุมชนโชดหิน
ชุมชนเขาไผ่	ชุมชนคลองน้ำหุ	ชุมชนซอยร่วมพัฒนา
ชุมชนซอยประปา	ชุมชนหนองบัวแดง	ชุมชนหนองน้ำเย็น
ชุมชนวัดโสภณ	ชุมชนหนองแพบ	ชุมชนสำนักกะบาก
ชุมชนห้วยโป่งใน 1	ชุมชนห้วยโป่งใน 2	ชุมชนห้วยโป่งใน-สะพานน้ำท่วม
ชุมชนชากลูกหญ้า	ชุมชนตลาดห้วยโป่ง	ชุมชนมาบชูลุด
ชุมชนซอยศิริ	ชุมชนหนองหวายโสม	ชุมชนเจริญพัฒนา
ชุมชนโชดหิน 2	ชุมชนชากลูกหญ้าฝั่งตะวันออก	
ชุมชนห้วยน้ำตกพัฒนา	ชุมชนมาบชูลุด-ชากกกลาง	ชุมชนวัดห้วยโป่ง

ปัจจุบันมีโรงเรียนในสังกัดเทศบาล ได้แก่ โรงเรียนเทศบาลเมืองมาบตาพุด

2.5 สรุป

การดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลเป็นเรื่องที่ซับซ้อน และมีปัจจัยหลายด้านที่มีผลกระทบทั้งในเชิงบวกและลบ ซึ่งรูปแบบการดำเนินชีวิตแต่ละคนสามารถแสดงออกมาในลักษณะที่แตกต่างกัน ตามสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่พวกเขาเผชิญ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตมีความหลากหลาย ตั้งแต่ปัจจัยภายใน เช่น จิตใจ อารมณ์ และความเชื่อ ไปจนถึงปัจจัยภายนอก เช่น สังคม ครอบครัว การศึกษา การงาน และสุขภาพ

การดำเนินชีวิตในแต่ละวันของคนเราได้รับอิทธิพลจากหลาย ๆ ด้าน ทั้งจากความเชื่อและค่านิยมที่แต่ละคนมี ตลอดจนทัศนคติที่แต่ละคนมีต่อชีวิต สิ่งเหล่านี้จะช่วยกำหนดทิศทางของการดำเนินชีวิตได้อย่างชัดเจน บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองและมีทัศนคติที่ดีมักจะสามารถมองเห็นโอกาสในความท้าทาย และมีความมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ ขณะเดียวกันคนที่มีความวิตกกังวลหรือขาดความมั่นใจอาจพบว่าการดำเนินชีวิตของตนเองเต็มไปด้วยอุปสรรคและความยากลำบาก อีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญคือ สภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้น ๆ อาศัยอยู่ ครอบครัวที่ให้การสนับสนุนและการมีเพื่อนฝูงที่ดีสามารถส่งเสริมให้บุคคลมีความมั่นใจและสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น สังคมและวัฒนธรรมที่บุคคลนั้น ๆ เติบโตขึ้นมามีผลโดยตรงต่อวิธีการคิดและการตัดสินใจในชีวิต เช่น ในบางสังคมอาจส่งเสริมให้มีการทำงานหนักและการประสบความสำเร็จในด้านการเงินหรืออาชีพ ในขณะที่ในบางสังคมอาจให้ความสำคัญกับการพัฒนาความสัมพันธ์และความสุขส่วนบุคคลมากกว่า

ด้านการศึกษาและการพัฒนาตัวเองก็มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตไม่น้อย ความรู้และทักษะที่ได้รับจากการศึกษาช่วยเปิดโอกาสในการทำงานและการเติบโตในอาชีพต่าง ๆ คนที่ได้รับการศึกษาที่ดีมักจะมีความเข้าใจในโลกและสามารถตัดสินใจเลือกเส้นทางในชีวิตได้ดีขึ้น การเรียนรู้ที่ไม่หยุดยั้งและการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่องสามารถทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถบรรลุเป้าหมายในระยะยาว การเงินก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต โดยการมีเงินที่มั่นคงสามารถช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตมากขึ้น คนที่มีความสามารถในการบริหารจัดการการเงินได้ดีมักจะสามารถหลีกเลี่ยงความเครียดจากปัญหาการเงินและสามารถมองเห็นโอกาสในการลงทุนหรือการพัฒนาตัวเองได้ดีกว่า

สุดท้าย การดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจมีผลอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพ การรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ดีสามารถช่วยให้ร่างกายมีพลังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และเมื่อร่างกายแข็งแรงจิตใจจะสดชื่นตามไปด้วย การมีสุขภาพจิตที่ดี ช่วยให้สามารถรับมือกับความเครียดและความท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ดีกว่า การดำเนินชีวิตที่ดีจึงไม่สามารถจำกัดให้แค้อยู่ในกรอบใดกรอบหนึ่งได้ เพราะการใช้ชีวิตที่มีความสุขและประสบความสำเร็จในแต่ละด้านเป็นการผสมผสานระหว่างหลาย ๆ ปัจจัยทั้งภายในและภายนอก การรู้จักรับมือกับปัญหาและการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพคือสิ่งที่จะทำให้การดำเนินชีวิตมีความหมายและสามารถสร้างผลลัพธ์ที่ดีในระยะยาว

บทที่ 3

หลักเบญจศีล-เบญจธรรมที่สัมพันธ์กับการใช้ชีวิตประจำวัน

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การนำหลักเบญจศีล-เบญจธรรมที่สัมพันธ์กับการชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง” เพื่อให้การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้บรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานดังต่อไปนี้

3.1 แนวคิดและทฤษฎีหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต

3.2 หลักเบญจศีล-เบญจธรรม

3.3 ประโยชน์และความสำคัญของหลักเบญจศีล-เบญจธรรม

3.4 ความสัมพันธ์ระหว่างหลักเบญจศีล-เบญจธรรม

3.5 สรุป

3.1 แนวคิดและทฤษฎีหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต

พระพุทธธรรมเป็นหลักธรรมที่ประมวลคำสั่งสอนของผู้ตรัสรู้หรือพระพุทธเจ้า เป็นหลักธรรมที่เป็นสากลว่าด้วย กฎแห่งเหตุและผลตามกระบวนการของธรรมชาติ เป็นที่ยอมรับของบัณฑิตและชาวโลกเป็นจำนวนมาก เป็นข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลางที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” (ม.ม.13/15/464) โดยเห็นความสำคัญของร่างกาย จิตใจและปัญญา ซึ่งมีความสัมพันธ์กันและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งที่เป็นบรรพชิตและคฤหัสถ์ (ผู้ครองเรือน) ทุกเพศ ทุกวัย โดยเมื่อนำเอาหลักพุทธธรรมไปประพฤติปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแล้ว ย่อมทำให้เป็นผู้มีพลังใจและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและก่อให้เกิดความสงบสุขในครอบครัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหนึ่งที่สำคัญ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีหลักคำสอนที่มีเหตุมีผลอันเป็นหลักสำคัญที่ทำให้พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีผู้คนยอมรับและนับถือกันทั่วโลก ซึ่งพระพุทธศาสนานั้นได้ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนในสังคมมีเหตุมีผล มีความเมตตา ความกรุณา ความเอื้ออาทรต่อกันอันมีพระพุทธศาสนาเป็นสื่อกลางในการหล่อหลอมผู้คนในสังคมเข้าด้วยกันและใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างเป็นมิตรและสงบสุข

3.1.1 ความหมายของหลักพุทธธรรม

ความหมายของหลักพุทธธรรม ความหมายของคำว่า พุทธธรรม หรือ พระธรรม คือ ธรรมะของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีมากมายถึง 84,000 พระธรรมชั้นเกี่ยวกับความจริงตามธรรมชาติของมนุษย์ที่

มีทั้งความทุกข์และวิธีการดับทุกข์ หลักพุทธธรรม ในที่นี้หมายถึง หลักธรรม คำสอนที่เชื่อกันว่า เป็นผลแห่งการค้นคว้า เป็นภูมิปัญญาของพระพุทธเจ้าที่ถูกถ่ายทอดสืบต่อกันมาเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 2,500 ปี

นอกจากนี้ยังได้ชื่อว่าเป็นภูมิปัญญาของมนุษยชาติและเป็นมรดกโลก ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบนั้น เป็นสิ่งที่มีอยู่แต่เดิมไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมพระพุทธองค์ แต่เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นก่อนที่พระพุทธองค์จะตรัสรู้ อาจพอล่าได้ว่า การเรียนรู้ธรรม ก็คือการรับรู้ธรรมดาของโลก เรียนรู้สิ่งที่ เป็นปกติที่มีบ่อเกิดที่มามีมาอย่างไร และไปอย่างไร เพราะหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสสอนไว้กว่าสองพันปีที่ผ่านมา นั้น เป็นสัจธรรม เพราะคนเราจะล่วงพ้นความทุกข์ได้ เพราะความเพียรในการทำความดี ผู้ใส่ใจในธรรมเท่านั้น ถึงจะรู้ต้องแท้ (ประกาศิต ชัยรัตน์, 2560) พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525) ให้คำจำกัดความว่า “พุทธธรรม” หมายถึง ผู้ตรัสรู้ ผู้ตื่นแล้ว ผู้เบิกบานแล้ว คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงตรัสรู้โดยค้นพบความรู้เรื่องความจริงอันเป็นสัจธรรมแห่งชีวิตมาเปิดเผยไว้เป็นหลักประพฤติปฏิบัติในศาสนา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต, 2560) ได้ให้ความหมายของ พุทธธรรม โดยสรุปว่า พุทธธรรมเป็นธรรมของพระพุทธเจ้าหรือธรรมที่ทำให้เป็นพระพุทธเจ้าได้แก่ พุทธการกรรม คือ บารมี 10 ประการหรือธรรมที่พระพุทธเจ้าทางตรัสไว้เช่น สติ ปัญญา 4 มรรคมีองค์ 8 ขันธ์ 5 ปัจจัย 24 เป็นต้น นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงลักษณะของพุทธธรรมไว้ซึ่งสรุปได้ 2 ประการคือ (ป.อ.ปยุตโต, 2560)

1. แสดงหลักความจริงสายกลางที่เรียกว่า “มัชฌิมนิเทศนา” ว่าด้วยความจริงตามแนวของเหตุผลบริสุทธิ์ตามกระบวนการของธรรมชาติ นำมาแสดงเพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติในชีวิตจริงเท่านั้น ไม่ส่งเสริมความพยายามที่จะเข้าถึงสัจธรรมด้วยวิธีถกเถียงสร้างทฤษฎีต่าง ๆ ขึ้นแล้วยึดมั่นปกป้องทฤษฎีนั้น ๆ ด้วยการเก็งความเป็นจริงทางปรัชญา

2. แสดงข้อปฏิบัติทางสายกลางที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” อันเป็นหลักการครองชีวิตของผู้ฝึกอบรมตน ผู้รู้เท่าทันชีวิตไม่หลงมกมาย มุ่งผลสำเร็จคือ ความสุข สะอาด สว่าง สงบ เป็นอิสระ ที่สามารถมองเห็นได้ในชีวิตนี้ ในทางปฏิบัติความเป็นทางสายกลางนี้เป็นไปโดยสัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่น ๆ เช่น สภาพชีวิตของบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ เป็นต้น

พุทธทาสภิกขุ (2497) ได้ให้ความหมายของ พุทธธรรม ว่า พุทธธรรม คือ สิ่ง ๆ หนึ่งที่จะทำให้คนธรรมดากลายเป็นพุทธะคือ ผู้ตรัสรู้ ผู้เบิกบาน เป็นสิ่งธรรมดาอย่างหนึ่งซึ่งมีอยู่ เบื้องหลังของชีวิตรุ่งเรือง สว่างไสวอยู่เสมอ ไม่รู้จักดับ ทรงตัวเองอยู่ได้ตลอดกาลและพร้อมอยู่เสมอ ที่จะสัมผัสกับใจ ถ้าหากลอกเอาเครื่องหุ้มห่อจิตออกเสียได้เมื่อใดก็จะพบสิ่ง ๆ นั้นซึ่งเป็นสิ่งที่ให้แก่ ความสงบ เยือก

เย็น ความสะอาดและความแจ่มแจ้งในปัญหาของชีวิตทุกอย่าง สิ่ง ๆ นี้เป็นสัจธรรมอันเดียวที่สูงยิ่งกว่า สัจธรรมทั้งหลาย ตราบใดที่มนุษย์ยังไม่พบกับสัจธรรมนี้ ความปลอดภัยที่แท้จริงของ ชีวิตยังมีไม่ได้

ประเวศ วะสี (2541) ได้ให้ความหมายของ “พุทธธรรม” มีความหมายครอบคลุม เพราะพุทธธรรมสอนเรื่องความทุกข์ทั้งมวลของสาธารณชน พุทธธรรมนั้น เสนอแนวทางการดำเนินชีวิต ที่ถูกต้องว่าเป็นการแก้ตรงสาเหตุและเป็นการป้องกันมิให้เกิดปัญหาซึ่ง ตรงกับหลักการที่ว่า “กันไว้ดีกว่าแก้” พุทธธรรมจึงเป็นการสาธารณสุขที่แท้จริงและคำว่า “ธรรม” หมายถึง ธรรมชาติหรือสภาวะของธรรมชาติหรือกฎของธรรมชาติ พุทธธรรมนั้นแม้จะกล่าวกันว่า มีมากถึง 84,000 พระธรรมชั้นซึ่งแบ่ง ได้เป็น 2 ประเภทคือ

1. หลักธรรมที่ว่าด้วยตัวสภาวะหรือความจริงของธรรมชาติ
2. หลักธรรมที่ว่าด้วยการปฏิบัติหรือการเกี่ยวข้องกับธรรมชาติอันได้แก่ มรรคมงคล 8

มันเกียรติ โกศลนริตติวงศ์ (2541) ได้ให้ความหมายของ พุทธธรรม หมายถึง บรมสัจจะหรือความจริงอันประเสริฐเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำมาสั่งสอนเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของมวลมนุษยชาติและกล่าวว่า พุทธธรรมเป็นอกาลิก คือ ไม่ขึ้นต่อกาลเวลา ทันสมัยเสมอ เป็นประโยชน์ต่อทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกชั้น ไม่ว่าผู้ครองเรือน หรือผู้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่ยังเกี่ยวข้องกับโลกติดอยู่ในวัตถุซึ่งเรียกว่า ระดับโลกียะและยังเหมาะสม อย่างยิ่งแก่ผู้มุ่งสู่ความหลุดพ้นที่เรียกว่าระดับโลกุตระโดยสละเรือนออกบวช พุทธธรรมจึงมีคุณค่า สำหรับมนุษยชาติโดยถ้วนหน้าตามระดับสติปัญญา ตามอัธยาของบุคคล ทำให้เกิดความสุข ความเจริญและความงอกงามในชีวิต ความหมายของพุทธธรรมในแง่ความคิดของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาจากหนังสือพิมพ์มติชนรายวัน จากหัวข้อพุทธธรรม: คู่มือมนุษย์ ศตวรรษที่ 21 ดังนี้

พุทธธรรม เป็นคำอธิบายคำสอนของพระพุทธศาสนาที่สมบูรณ์ที่สุดในโลกและเป็น วิชาการที่สูงสุด ในบรรดางานเขียนทางพระพุทธศาสนาของเมืองไทยในปัจจุบัน

พุทธธรรม เป็นหนังสือเล่มเดียวที่แสดงถึงหลักธรรมในพระพุทธศาสนาได้อย่างลุ่มลึก เป็นระบบและรอบด้านที่สุดเท่าที่เคยมีในภาษาไทย”

3.1.2 ความสำคัญของหลักพุทธธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2560) กล่าวถึง ลักษณะและความสำคัญของหลักพุทธธรรมโดยสรุปไว้ ดังนี้

1. คำสอนเป็นกลาง ปฏิบัติสายกลางหรือลักษณะที่เป็นสายกลาง ไม่สุดโต่ง ในทางความคิด หรือสุดโต่งในทางปฏิบัติเห็นความสำคัญทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกายซึ่งสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ได้ จึงวางข้อปฏิบัติที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลางหรือข้อปฏิบัติที่เป็นสายกลาง (มรรค มืองค์ 8) คือ ความพอดีและทักษะเกี่ยวกับสังขารก็เป็นกลาง ความจริงที่เป็นกลาง ตามเหตุปัจจัย ไม่ขึ้นกับใคร (เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท)

2. พุทธธรรมมีหลักการเป็นสากลหรือสอนหลักความจริงที่เป็นสากล ความจริง เป็นสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติคือ ธรรมดาของสิ่งทั้งหลายเป็นเช่นนั้นเองเรียกว่าเป็นกฎธรรมชาติ ในทางปฏิบัติสอนให้ คนมีเมตตากรุณาอย่างเป็นสากล ชาวพุทธต้องมีความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ ทุกกันหมดไม่เลือกพวกเขาพวกใคร

3. พุทธธรรมให้ความสำคัญของสาระ (ธรรม) และรูปแบบ (วินัย) ธรรมวินัย จึงเป็นชื่อหนึ่งของพุทธศาสนา ต้องมีทั้งสองอย่างธรรมเป็นหลักความจริงซึ่งมีอยู่แล้วตามธรรมดา ของมันและเป็นสิ่งที่ ผู้ศึกษาปฏิบัติสามารถเข้าถึงได้ ส่วนวินัยเป็นกฎเกณฑ์ ข้อบังคับ กติกาหรือข้อบัญญัติที่กำหนดขึ้นเพื่อให้คนในสังคมประพฤติปฏิบัติเพื่อความเจริญและความสงบสุข วินัยเปรียบได้กับศีล

4. พุทธธรรมสอนหลักกรรม พระพุทธศาสนายึดการกระทำหรือความประพฤติ เป็นเครื่องจำแนกคน ไม่แบ่งแยกด้วยชาติกำเนิด ผิวพรรณ เน้นการรับผิดชอบต่อการกระทำของตน ไม่ขัดทอดสิ่งภายนอก มีการสำรวจตนเองเป็นเบื้องต้นก่อน นอกจากนี้สอนหลักกรรมให้รู้จัก พึ่งตนเองไม่ฝากไว้กับโชคชะตา กรรมสอนคู่กับความเพียร ความสำเร็จเกิดขึ้นได้จากความเพียรและการกระทำตามทางของเหตุและผล

5. สอนให้มองความจริงโดยแยกแยะจำแนกครบทุกด้านทุกมุม เช่น มีผู้ถามเรื่อง การพูดว่าสิ่งใดควรพูด สิ่งใดไม่ควรพูด พระพุทธองค์ตรัสแยกแยะให้ฟังว่า “วาจาใดไม่จริง ไม่เป็น ประโยชน์ไม่ถูกใจผู้ฟังพระองค์ไม่ตรัสวาจาใดเป็นคำจริงไม่เป็นประโยชน์ไม่ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ ไม่ตรัส วาจาใดเป็นคำจริง เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจผู้ฟัง พระองค์เลือกกาลที่จะตรัส วาจาใด ไม่จริง ไม่เป็นประโยชน์ ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ไม่ตรัส วาจาใดเป็นคำจริง ไม่เป็นประโยชน์ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ ไม่ตรัส และวาจาใดเป็นคำจริง เป็นประโยชน์ ถูกใจผู้ฟัง พระองค์เลือกกาลที่จะตรัส” ลักษณะของการสนองตอบหรือปฏิกิริยาต่อ สิ่งทั้งหลายแบบชาวพุทธต้องมองอย่างวิเคราะห์แยกแยะ จำแนก แจกแจงครบทุกด้าน

6. หลักการสำคัญของพุทธศาสนาคือ มุงอิสรภาพ ดังพุทธพจน์ว่า “มหาสมุทรแม้ จะกว้างใหญ่เพียงใดก็ตาม แต่น้ำในมหาสมุทรที่มากมายนั้น มีรสเดียวคือรสเค็มฉ่ำนืด ธรรมวินัยของ พระองค์ที่สอนไว้มากมาย ทั้งหมดก็มีรสเดียว คือวิมุติรส ได้แก่ ความหลุดพ้นจากทุกข์และปวงกิเลส ฉะนั้น”

7. เป็นศาสนาแห่งปัญญา ดังพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีปัญญาเป็น ยอดยิ่ง” หลักปัญญาสำคัญ เพราะปัญญาเป็นตัวตัดสินในการเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา โดยให้ความสำคัญแก่ ศรัทธา ศีล สมาธิ ว่าเป็นปัจจัยที่ขาดไม่ได้เพื่อเข้าถึงจุดหมาย โดยมีปัญญาเป็นตัวตัดสินสูงสุด นั่นคือ ศรัทธาขาดปัญญาไม่ได้ ศีลเพื่อประคับประคองจนเกิดปัญญา สมาธิต้องนำไปสู่ปัญญา มิฉะนั้น จะหลงผิด หลงทาง ปัญญาจึงเป็นคุณธรรมสำคัญ เป็นเอกปัญญาในขั้นสูงสุดคือปัญญาในขั้น ที่รู้เท่า ทนสังขาร เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา

8. สอนหลักอนัตตา พระพุทธศาสนาประกาศหลักสำคัญเกี่ยวกับความจริงของสิ่งทั้งหลายหรือของสภาวะธรรมต่าง ๆ คือ หลักอนัตตา เป็นหลักใหม่ที่โลกไม่เคยค้นพบมาก่อน ความยึด ติดในอัตตาหรือตัวตนเป็นสิ่งฝังลึกแนบแน่นในจิตใจมนุษย์แต่แท้จริงผู้มีปัญญาเห็นว่าสิ่งทั้งหลาย ที่ดำรงอยู่เป็นไปตามธรรมดาของมันไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้เลย

9. การมีทัศนคติที่มองสิ่งทั้งหลายตามความสัมพันธ์แห่งเหตุและปัจจัยเชื่อมโยงกัน อิงอาศัยกันเป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยนั่นเอง

10. ยืนยันในศักยภาพสูงสุดของมนุษย์เชื่อว่า มนุษย์ประเสริฐด้วยการฝึกฝน พัฒนาเมื่อพัฒนาแล้วก็เป็นผู้ประเสริฐสุด ดังพุทธพจน์ว่า ผู้ที่ฝึกแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุดในหมู่มนุษย์ (ทณฺโธ เสฏฺฐ โธมนุสเสสฺสุ) และเมื่อฝึกดีแล้วมนุษย์ก็จะประเสริฐกว่าเทพทั้งหลาย พระพุทธองค์ฝึก พระองค์ดีแล้ว แม้เทพทั้งหลายก็น้อมนมัสการ

11. เป็นศาสนาแห่งการศึกษานำเอาการศึกษาเข้ามาเป็นสาระสำคัญ เป็นเนื้อแท้ ของการดำเนินชีวิต หลักปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนาเรียกว่า มรรค หมายถึง ทางดำเนินชีวิต ดังนั้นวิถีชีวิตของ ชาวพุทธคือ การดำเนินชีวิตตามมรรคมองค์ 8 เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขา (ส.ส.15/19/487) ในที่สุดจะบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตที่ดีงามเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

12. ให้ความสำคัญทั้งแก่ปัจจัยภายในและภายนอก ปัจจัยภายใน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ คือ การคิดใคร่ครวญในธรรมโดยแยบคาย ลึกซึ้งอย่างผู้มีปัญญา คือ รู้จักคิด คิดเป็น ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ภัทธานมิตร์ที่ดีมีครูอาจารย์ที่ดีมีพ่อแม่ที่ดีให้ความรู้ที่ถูกต้องเป็นตัวอย่าง ที่ดี มีแหล่งความรู้ มีสื่อมวลชนที่ให้สติปัญญา

13. สอนให้ตื่นตัวด้วยความไม่ประมาทโดยตรัสเป็นปัจฉิมวาจา คือ พระดำรัส สุดท้ายก่อนจะปรินิพพานว่า “สังขารทั้งหลายมี ความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดาเธอทั้งหลายจงยัง ความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”

14. สอนให้เห็นทุกข์ แต่เป็นสุข นั่นคือ พระพุทธศาสนาสอนให้มองเห็นความทุกข์ แต่ให้ปฏิบัติด้วยความสุข (ทุกข์สอนไว้ในหลักไตรสิกขา คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และ ทุกข์ใน หลักอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) เมื่อความทุกข์มีอยู่จริง พระพุทธศาสนาก็สอนให้ เผชิญหน้าความทุกข์นั้นไม่เลิยหนีแต่ให้มองดูทุกข์นั้นด้วยความรู้เท่าทัน จึงทำให้มีจิตใจปลอดโปร่ง เป็นอิสระ มีปัญญา ไม่ถูกทุกข์บีบคั้น

15. มุ่งประโยชน์สุขเพื่อมวลชน พระพุทธเจ้าทรงตรัสหลักนี้เสมอ เมื่อเริ่ม ประกาศ พระศาสนาทรงตรัสแก่ภิกษุว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูล แก่ชนทั้งหลาย เพื่อความสุขแก่ชนทั้งหลาย เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก” ดังนั้นการดำเนินชีวิตของชาวพุทธทั้งหลายจึงควรดำเนินตามพระดำรัสนี้คือการทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่สังคมเมื่อทำความเข้าใจหลักพุทธธรรมที่สำคัญดังกล่าวแล้ว จะทำให้สามารถเข้าใจแนวทางการดำเนินชีวิตตามแบบวิถีพุทธได้กระจ่างชัดเจนนยิ่งขึ้น (กฤตพร บำรุงแจ่ม, 2560)

3.1.3 วิถีชีวิตของคนในสังคมไทยกับพระพุทธศาสนา

ศาสนาเป็นสถาบันที่สำคัญของสังคมไทย โดยสังคมไทยส่วนใหญ่จะนับถือศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติไทยและได้เปิดโอกาสให้บุคคลนับถือศาสนาต่าง ๆ อย่างอิสระ และยอมให้ศาสนาที่สำคัญอื่น ๆ อยู่ในประเทศไทยได้ เช่น ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม และศาสนาพราหมณ์ เป็นต้น แต่ศาสนาพุทธเป็นจุดรวมใจของคนไทยส่วนใหญ่ และได้นำเอาหลักธรรมทางพุทธศาสนามาเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตและเพื่อนำไปสู่ความมั่นคงของประเทศอีกด้วย ศาสนาเป็นเรื่องของจิตใจและอารมณ์ สามารถจูงใจและผูกใจผู้คนไว้อย่างเหนียวแน่น มนุษย์จะนำศาสนาที่ตนนับถือติดตัวไปปฏิบัติและเผยแผ่ เมื่อมีการอพยพหรือย้ายถิ่นฐานศาสนาก็ยังติดตัวไป เด็กที่เกิดมาในครอบครัวที่นับถือศาสนาใดก็จะนับถือศาสนานั้น ศาสนาจึงมีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ของคนในสังคม โดยเฉพาะหลักธรรมที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิต ซึ่งทุกศาสนามีความสอดคล้องกัน โดยยึดมั่นในการทำมาดี ความสอดคล้องกันของหลักธรรมของแต่ละศาสนาทำให้บุคคลเข้าใจกัน อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข (พระครูปลัดรังสรรค์ คุณสาโร (ตุ้มมวง), 2560)

3.1.4 หลักพุทธธรรมกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนา ซึ่งมีหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชน ในประเด็นนี้จะกล่าวให้เห็นถึง หลักการดำเนินชีวิตอย่างกว้างทางพระพุทธศาสนา ซึ่งการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธธรรมนั้นจะสรุปได้จากการที่พุทธศาสนิกชนได้นำเอาหลักพุทธธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันดังนี้

1. การทำความดี ละเว้นความชั่ว ซึ่งแนวทางการปฏิบัติของแต่ละศาสนาแตกต่างกัน แต่ทุกศาสนาก็สอนให้ทำความดีและละเว้นความชั่วเป็นพื้นฐานได้แก่ ศีล 5 คือ การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤติดมิดในกาม การไม่กล่าวมุสา และการไม่เสพสิ่งเสพติดมีนเมา ซึ่งเป็นสิ่งทำให้ประมาท
2. การพัฒนาตนเองและการพึ่งตนเอง เพื่อให้ได้อยู่ได้ในสังคมอย่างมีความสุข เช่น พุทธสุภาษิตที่ว่า “อิตตาหิ อิตตานโน นาโถ” หมายถึง ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน
3. ความยุติธรรม ความเสมอภาพและเสรีภาพ คำสอนของศาสนาจะเน้นในเรื่องเหล่านี้ เพราะทุกเรื่องจะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ชาตีกำเนิดไม่ได้เป็นเครื่องกำหนดความแตกต่างของบุคคล คนที่เกิดมาเท่าเทียมกันทั้งนั้นและสอนให้ทุกคนอยู่ภายใต้ อคติ 4 คือ ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติและภยาคติคือ ลำเอียงเพราะเหตุทั้ง 4 ประการ คือ เพราะรัก เพราะโกรธ เพราะหลง และเพราะกลัว เป็นต้น
4. การเสียสละ หรือการสงเคราะห์ เช่น สังคหวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน คือ การแบ่งปันสิ่งของของตน แก่คนที่ควรให้ปิยวาจา คือ การใช้เจรจาจาที่อ่อนหวาน อตถจริยา คือ ประพฤติตนแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ สมานัตตตา คือ ความเป็นคนวางตนเสมอ ไม่ถือตัว
5. ความอดุสาหะและความพยายาม มีความ อดุสาหะ มีความอดทน และมีความพยายามอันจะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จพร้อมทั้งพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ พุทธธรรมมีคติเตือนใจว่า ความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น หรือหลักคำสอนอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น วิริยะ ความพากเพียรในสิ่งนั้น จิตตะ ความเอาใจใส่ฝักใฝ่ในสิ่งนั้นและวิมังสา ความหมั่นสอดส่องในเหตุผลของสิ่งนั้น
6. ความรักความเมตตา เพราะการที่คนเราจะอยู่ร่วมกันได้อย่างสันตินั้น ความรักความเมตตาเป็นสิ่งสำคัญ พุทธศาสนามีพุทธสุภาษิตว่า เมตตาธรรมเป็นเครื่องค้ำจุนโลก
7. ความมีคุณธรรมอดทน อดกลั้น เกือบทุกศาสนามีบทบัญญัติและข้อปฏิบัติในเรื่องนี้เหมือนกัน เช่น ศีลของศาสนาพุทธ บัญญัติ 10 ประการ ของศาสนาคริสต์ การถือศีลอดของศาสนาอิสลาม ทุกข้อปฏิบัติ คือ การให้คนมีคุณธรรม อดทนและอดกลั้น
8. การยกย่องเคารพบิดามารดา ถือเป็นหลักสำคัญ เพราะบุพการีเป็นสิ่งที่ควรยกย่องในพุทธศาสนาแล้วไว้ว่า บิดา มารดาเป็นพระพรหมของลูก
9. การไม่แบ่งชั้นวรรณะ พุทธศาสนากล่าวว่ากำเนิดชาติตระกูลมิได้ทำให้บุคคลเป็นพราหมณ์ เป็นกษัตริย์ เป็นพ่อค้า ความประพฤติของบุคคลเป็นเครื่องกำหนดบุคคล ทุกคนเท่าเทียมกัน

10. การไม่ข้องแวะด้วยอบายมุข ไม่เสพสุรา ไม่เล่นการพนัน หาเลี้ยงชีพโดยไม่ชอบด้วยศีลธรรมต่าง ๆ เช่น ค้าขายมนุษย์ ค้าขายสิ่งของมีนเมา สิ่งเสพติดและผิดกฎหมาย (รุ่ง สุบิน, 2550)

3.1.5 แนวคิดการปฏิบัติตนตามหลักพุทธธรรม

พระพุทธศาสนามองเห็นว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ หากธรรมชาติถูกทำลาย มนุษย์จะไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ เมื่อมนุษย์เบียดเบียนธรรมชาติ ก็เท่ากับมนุษย์เบียดเบียนตัวเอง และเนื่องจากธรรมชาติ คือ ผู้ละทิ้งธรรม ก็คือผู้ละทิ้งธรรมชาติ เมื่อมนุษย์ละทิ้งธรรม คือ ถอยห่างจากธรรมหรือทำลายธรรมชาติ ธรรมชาติดีย่อมทำลายมนุษย์เช่นกันหลักธรรมต่าง ๆ ตลอดจนหลักธรรมเพื่อเสริมความดีงามของชีวิตและสังคม กล่าวได้ว่า เป็นวิชาความรู้พื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่แฝงจิตวิทยา หลักการพัฒนาตน ตลอดจนหลักมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งมีคุณค่าควรแก่การนำไปประพฤติปฏิบัติเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของบุคคลได้เพราะเมื่อบุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมให้เรียบร้อย ทั้ง กาย วาจา และใจ คือ รู้จักการครองตนในทางที่ถูกต้องเหมาะสม รวมถึง การรู้จักปฏิบัติตนต่อบุคคลอื่น ๆ ด้วยดีก็ย่อมจะส่งผลต่อสังคมด้วย เนื่องจากการไม่เบียดเบียน ไม่ประพฤติผิดทำนองคลองธรรมต่อกัน ก็จะทำให้สังคมสุขได้ระดับหนึ่งความหมายทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงคำว่า การปฏิบัติตน คือ การประพฤติปฏิบัติตามหลักของคุณธรรม จริยธรรมและศีลธรรม การนำหลักพุทธธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้และได้แยก เป็นหมวดหมู่เพื่อประโยชน์ในการนำมาปฏิบัติและดำเนินให้เข้าชีวิตประจำวันหรือแม้การได้ฟังเทศน์ ที่เป็นชาตก เช่น ได้ฟังเทศน์มหาชาติย่อมได้แนวคิดในเรื่องของการบำเพ็ญบารมีและได้มีผู้รู้ได้กล่าวถึงหลักคุณธรรม จริยธรรมและศีลธรรม คือ การนำหลักธรรมมาประพฤติปฏิบัติ ไว้หลายท่านดังนี้

พุทธทาสภิกขุ (2505) ได้กล่าวถึงความหมายของคำว่า ธรรม ไว้ว่า หมายถึง สิ่งทั้งปวง ไม่ยกเว้นสิ่งใดหมด และถือว่าทุกสิ่งเป็นธรรมชาติ ไม่ว่าสิ่งที่เป็นธรรมดาหรือผิดธรรมดา ที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งหรือไม่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งก็ตาม ที่หมุนเวียนเปลี่ยนแปลง หรือไม่หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงก็ตาม หมายความว่า ทั้งหมดนับตั้งแต่สิ่งไม่มีค่าลงไปจนถึงสิ่งที่มีค่า จนกระทั่ง ความนึกคิด การกระทำ จนกระทั่งผลของการกระทำมีมรรคผลนิพพานเป็นที่สุด เหล่านี้เรียกว่า ธรรม คำเดียวเท่านั้นและเสมอกันหมด

เพ็ญศรี กาญจนมัย (2529) ได้กล่าวว่า จากการได้ศึกษาและแสดงให้เห็นถึง แนวคิดที่ว่า พุทธศาสนาประยุกต์ สามารถแก้ไขปัญหาสังคมไทยได้ ด้วยการใช้หลักธรรมทั้งในการแก้ไขปัญหาด้าน เศรษฐกิจ สังคม การเมือง ด้านคุณภาพชีวิต ตลอดจนปัญหาต่าง ๆ ได้

จางง์ อติวัฒนสิทธิ์ (2529) กล่าวว่า ได้ศึกษาถึงการพัฒนาเทคโนโลยีกับแนวคิด ทางพุทธ ศาสตร์โดยเสนอว่า พระพุทธศาสนาได้เสนอวิธีการหรือคำสั่งสอนเพื่อให้บุคคลดำรงชีวิต อยู่อย่าง เหมาะสมในสังคมและเชื่อว่าเทคโนโลยีในพระพุทธศาสนา คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง เพราะมีความตื่นและลุ่มลึกอยู่หลายระดับ สุดแต่แต่ผู้ปฏิบัติจะนำไปใช้ให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมาย ของตน

พระราชวรมณี (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2529) ได้กล่าวถึงจริยธรรมว่าจริยธรรม แปลว่า ธรรม คือ จริยะหรือหลักแห่งจริยะได้แก่ ข้อที่ควรประพฤติปฏิบัติตาม ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงไป ตามกาล หลักคุณธรรม จริยธรรมและศีลธรรมของคนกลุ่มหนึ่ง อาจไม่เหมือนกันกับหลักคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรมของคนอีกกลุ่มหนึ่ง หลักคุณธรรม จริยธรรมและศีลธรรมนี้สามารถนำมาประยุกต์เพื่อ ประโยชน์แก่ชีวิต และสังคมของมนุษย์ เพื่อให้สังคมของมนุษย์เป็นสังคมที่ดี เพื่อเป็นประโยชน์เกื้อกูล และความสุขแก่มนุษย์นั่นเอง

สุชีพ ปุญญานุภาพ (2535) กล่าวเพิ่มเติมว่า พระพุทธศาสนาสอนบุคคลให้รู้จักพึ่งตนเองใน การประกอบ คุณงามความดี ในการยกระดับแห่งชีวิตของตนให้สูงขึ้นและด้วยหลักการทำดีได้ดีทำชั่ว ได้ชั่ว ซึ่งเรียกว่ากฎแห่งกรรม ทำให้ชาวต่างประเทศหันมานับถือมากขึ้น

ยุศธรอริยะ (2542) กล่าวถึง แนวคิดเกี่ยวกับชีวิตในมุมมองที่สัมพันธ์กับแนวคิด ทาง พระพุทธศาสนาว่า ธรรมชาติมีความเป็นอนัตตา (ทุกหน่วยชีวิต คือองค์ประกอบเท่านั้น หาใช้ตัวตน ที่แท้จริงไม่) เป็นทุกขัง (เพราะทุกหน่วยชีวิตตกอยู่ภายใต้การถูกระงับจาก องค์ประกอบรอบตัว) และ เป็นอนิจจัง (เพราะแปรเปลี่ยนสูญเสียสภาพตรงข้ามตลอดเวลา และพลิกผัน หรือวิวัฒนาการไปไม่สิ้นสุด) ในโลกแห่งธรรมชาตินี้ เราพบว่าทุกองค์ประกอบล้วนแต่มีคุณค่าในตัวเองทั้งสิ้น จนกล่าวได้ว่า ไม่มี อะไรมีค่าสูงสุดหรือเป็นความจริงแท้สูงสุด

3.1.6 หลักพุทธที่สำคัญกับการดำเนินชีวิตในพระไตรปิฎก

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้คัดเลือกหลักธรรมที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาหรือแก่นคำ สอนในพุทธธรรมที่มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เพื่อเป็นหลักในการเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่น ๆ ที่สำคัญ เพื่อนำไปส่งเสริมและเกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิตและสร้างเสริมสุขภาพอันนำไปสู่สมดุของ สุขภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณตามหลักแห่งพุทธธรรม ซึ่งหลักธรรมที่สำคัญ ในพระพุทธศาสนาในครั้งนี้ได้รวบรวมจากพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมของพระพรหม คุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต, 2559) และพระไตรปิฎก (2539)

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็น บุพนิมิตฉันใด ความมีกัลยาณมิตรก็เป็นตัวนำเป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอารยอัษฎางคิกมรรค แก่ภิกษุฉันนั้น”

“ความมีกัลยาณมิตร เท่ากับเป็นพรหมจรรย์ (การครองชีวิตประเสริฐ) ทั้งหมดทีเดียว เพราะว่าผู้มีกัลยาณมิตรพึงหวังสิ่งนี้ได้คือ จักเจริญ จักทำให้มากซึ่ง อารยอัษฎางคิกมรรค”

“อาศัยเราผู้เป็นกัลยาณมิตร เหล่าสัตว์ผู้มีชาติเป็นธรรมดา ก็พ้นจากชาติ ผู้มีชรา เป็นธรรมดา ก็พ้นจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดา ก็พ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสเป็นธรรมดาก็พ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์โทมนัสและอุปายาส”

“เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบภายนอกอื่นแม้สักอย่างเดียวที่มีประโยชน์มาก สำหรับภิกษุผู้เป็นเสขะเหมือนความมีกัลยาณมิตร, ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร ย่อมกำจัดอกุศลได้และย่อมยังกุศล ให้เกิดขึ้น”

“ความมีกัลยาณมิตร ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่, เพื่อความดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรธาน แห่งสัทธรรม” ฯลฯ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), (2559)

นอกจากนี้ยังรวมถึงหมวดธรรมสำคัญอื่น ๆ ในพระไตรปิฎกที่เกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิต (พระไตรปิฎกภาษาไทย, 2539) อาทิเช่น โยนิโสมนสิการ อปัมทะ อินทริยสังวร หิริโอตตปปะสุจริต 3 อปณณกปฏิปทา พรหมวิหาร 4 สังคหัตถ์ 4 อิทธิบาท 4 วุฑฒิธรรม 4 ปาริสุทธิศีล 5 สติปัฏฐาน 4 คิทธิสุข 4 อุบาสกธรรม 7 วณิชา 5 พละ 5 आयुวัฒนธรรม 5 อินทริย 6 ทิศ 6 อบายมุข 6 สารณียธรรม 6 สัปปริสธรรม 7 อริยทรัพย์ 7 โพชฌงค์ 7 สัปปายะ 7 สัปปริสสถาน 8 ศีล 5 ศีล 8 และศีล 10 กุศลกรรมบถ 10 บุญกิริยาวัตถุ 10 ปฏิจจสมุปปาท โพธิปักขิยธรรม 37 มงคล 38 ฯลฯ (กฤตพร บำรุงแจ่ม, 2560)

3.2 หลักเบญจศีล-เบญจธรรม

หลักเบญจศีล เป็นหลักธรรมประจำสังคมที่มีมาก่อนพุทธกาลแล้ว ปรากฏในจกกวัดติสฺสุตร (บาลี: จกกวตติสฺสุต) อันกล่าวถึงเรื่องพระเจ้าจักรพรรดิตรัสสอนประชาชน

หลักเบญจธรรม เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่มีความหมายลึกซึ้งและสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อสร้างสังคมที่ดีและมีความสุข โดยหลักเบญจธรรมประกอบไปด้วยคุณธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลและสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ทั้งยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้คนในสังคม

เบญจศีล หรือ ปญจศีล แปลว่า ศีล 5 เป็นศีลหรือข้อห้ามในลำดับเบื้องต้นตามพระโอวาทของพระโคตมพุทธเจ้า เบญจศีลเป็นหลักธรรมประจำสังคมมนุษย์ ในพิธีกรรมทั้งปวงแห่งพุทธศาสนา ภิกษุจึงนิยมกล่าวเป็นภาษาบาลีมอบศีลที่ตนมีให้บุคคลร่วมรักษาด้วย เรียกว่า "ให้ศีล" และพุทธ

ศาสนิก จักกล่าวรับปากว่าจะรักษาศีลหรือที่เรียกว่ากล่าว "รับศีล" ทั้งนี้ ไม่เพียงแต่ภิกษุเท่านั้นที่ให้ ศีลฆราวาส ผู้รักษาศีลอยู่แล้วก็สามารถให้ศีลแก่บุคคลอื่นได้ด้วย เบญจศีลเป็นข้อไม่พึงปฏิบัติ คู่กับ "เบญจธรรม" อันเป็นข้อพึงปฏิบัติ การรักษเบญจศีลให้บริบูรณ์ควรกระทำพร้อมกับรักษเบญจธรรม ด้วย

เบญจธรรม หรือ ปญจธรรม หมายถึง ข้อพึงปฏิบัติห้าประการตามคาสอนในพุทธศาสนา ซึ่งถือว่า เป็นสิ่งที่ดีงาม เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเจริญก้าวหน้า ปลอดภัย เพิ่มพูนความดีแก่ผู้ทำ เบญจธรรม เป็นข้อพึงปฏิบัติห้าประการ คู่กับ เบญจศีล อันเป็นข้อไม่พึงปฏิบัติห้าประการ

เบญจศีลในศาสนาพุทธประกอบด้วยข้อห้าม 5 ประการ เช่นที่ปรากฏในคำสมาทานศีล ดังต่อไปนี้

1. ปาณาติปาตา เวรมณี สิกขาปท สมายามิ เราจักถือศีลโดยเว้นจากการเบียดเบียนชีวิต
2. อทินนาทานา เวรมณี สิกขาปท สมายามิ เราจักถือศีลโดยเว้นจากการเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้
3. กาเมสุมิฉฉาจารา เวรมณี สิกขาปท สมายามิ เราจักถือศีลโดยเว้นจากการประพฤตินิไมเหมาะสมทางเพศ
4. มุสาวาทา เวรมณี สิกขาปท สมายามิ เราจักถือศีลโดยเว้นจากการกล่าวเท็จ
5. สุราเมรยมชฺชปมาทฏฐานา เวรมณี สิกขาปท สมายามิ. เราจักถือศีลโดยเว้นจากการบริโภคสุรายาเมา

เบญจศีลจำเป็นที่ต้องมีธรรมอันเป็นพื้นฐาน เพื่อมาสนับสนุนให้การปฏิบัติรักษาเป็นไปด้วยดี ธรรมจัดว่าเป็นคู่ของศีล อิงอาศัยกัน ไม่แยกจากกัน โดยเบญจศีลเป็นหลักธรรมอุ้มชูโลก จึงได้รับ สมญาว่า "มนุษยธรรม" กล่าวคือ เมื่อมนุษย์รักษาระยะ 5 ประการนี้ได้ จะส่งผลให้สังคมสงบสุข "นิจศีล" คือ ศีลของนักบวชและฆราวาสพึงรักษาเป็นนิตย์ ว่า "คิหิศีล" คือ ศีลของคฤหัสถ์ "อาคาริยวินัย" คือ วินัยของผู้ครองเรือน ราชบัณฑิตยสถาน แสดงความเห็น ว่า "น่าจะถือได้ว่า ศีล 5 เป็นรากฐานของศีลทั้งปวง" การรักษเบญจศีลสามารถกระทำดังต่อไปนี้

1. สัมปัตตวิริติ เว้นสิ่งประจวบเฉพาะ คือ ไม่ได้ตั้งเจตนาไว้ก่อน ไม่ได้สมาทานสิกขาปทไว้เลย แต่เมื่อกระทำชั่ว แล้วพิจารณาขึ้นได้ ในขณะนั้นว่า ไม่สมควรกระทำการเช่นนั้น แล้วงดเว้นเสียได้ไม่ทำผิดศีล
2. สมาทานวิริติ เว้นด้วยการสมาทาน คือ ตนได้ตั้งเจตนาไว้ก่อน โดยได้รับศีล คือ สมาทาน สิกขาปทไว้แล้ว กังวลตามที่ได้สมาทานนั้น

3. สมุจเฉทวิริติ เว้นด้วยตัดขาด คือ การงดเว้นความชั่ว ซึ่งประกอบด้วยอริยมรรคจิตกิเลสแห่งความชั่ว เสร็จสิ้นแล้ว ไม่เกิดความคิดที่จะประกอบกรรมชั่วนั้น

ในพระไตรปิฎกภาษาบาลี โสตาปัตติสังยุตต์ ปุณณาสกนิสสทวารค มหามาสสูตร ปราภฏการสนทนา ระหว่างพระพุทธเจ้ากับพระเจ้ามahanามะ ครั้งนั้น พระพุทธเจ้าประทับ ณ นิโครธาราม ใกล้กรุงกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ พระเจ้ามahanามะทูลถามว่า "ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ด้วยเหตุเพียงเท่าไร อุบาสกจึงจะเชื่อว่าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล" มีพระกระแสสัทสนาว่า

"ดูกร มหาบพิตร, อุบาสกเป็นผู้งดเว้นจากปาณาติบาต, เป็นผู้งดเว้นจากอกุศลนาทาน, เป็นผู้งดเว้น จากกาเมสุมิฉฉาจาร, เป็นผู้งดเว้นจากมุสาวาท, เป็นผู้งดเว้นจากสุราเมรัยมาชปาทัฏฐาน ด้วยเหตุ เพียงเท่านั้นแล อุบาสกจึงจะเชื่อว่าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล" นอกจากนี้ ในพระไตรปิฎก โสตาปัตติสังยุตต์ ปุณณาสกนิสสทวารค อภิสังขสูตรที่ 1 ปราภฏพระพุทธ ดำรัสสรรเสริญเบญจศีลอันเป็นพระธรรมว่า "ดูกร ภิกษุทั้งหลาย, ห้วงบุญ ห้วงกุศล อันเป็นปัจจัยน มาซึ่งความสุข 4 ประการนี้, 4 ประการ เป็นไฉน. อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระธรรมนี้เป็นห้วงบุญ ห้วงกุศล อันเป็นปัจจัยนำมาซึ่งความสุข."

3.2.1 ความหมายของหลักเบญจศีล-หลักเบญจธรรม

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, 2548) ได้กล่าวถึงกัลยาณธรรมว่า กัลยาณธรรม แปลว่า ธรรมอันดี ธรรมอันงาม หมายถึงคุณธรรมที่ดีงาม ธรรมที่เป็นหลักปฏิบัติของกัลยาณชน ธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติของกัลยาณชน ผู้ประพฤติกัลยาณธรรมเป็นปกติ นอกจากจะได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณชนแล้ว ชีวิตของผู้นั้นย่อมสงบสุข ไม่มีเวรภัย ไม่มีศัตรูโดยตรงคือ เว้นจากฆ่าสัตว์เว้นจากลักทรัพย์เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากดื่มสุราเมรัยและประพฤติพรหมจรรย์ คือเว้นจากกาเมถุนธรรม โดยอ้อมได้แก่เบญจศีล-เบญจธรรม ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติเบื้องต้นของมนุษย์ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2559) กล่าวว่า เบญจกัลยาณธรรม หมายถึง ธรรม 5, ธรรมอันดีงามห้าอย่าง, คุณธรรมห้าประการคู่กับเบญจศีล เป็นธรรมเกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีล ผู้รักษาเบญจศีลควรมีไว้ประจำใจ the five ennobling virtues; virtues enjoined by the five precepts

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2556) ให้คำนิยามและความหมายไว้ว่าเบญจธรรม หมายถึงข้อควรปฏิบัติ 5 ประการซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนดี มีคุณธรรม มีกาย วาจา ใจ ที่สะอาดงดงาม (1) เมตตา (2) สัมมาอาชีวะ (3) กามสังวร (4) สัจจะ และ (5) สติสัมปชัญญะและผู้ที่ได้รับผลมาจากการกระทำนั้นจะมีความสุข

บุญมี แทนแก้ว (2545) ให้คำนิยามและความหมายไว้ว่า เบญจธรรม หมายถึงธรรมที่ดีงาม ธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นมนุษย์สมบูรณ์ ที่คู่กับศีล 5 ดังนี้

1. เมตตากรุณา คือความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น
2. สัมมาอาชีวะ คือการประกอบสัมมาชีพ
3. กามสังวร คือการสำรวมในกาม
4. สัจจะ คือการพูดความจริง
5. สติสัมปชัญญะ คือความระลึกได้และความรู้ตัว

กัลยาณธรรมชาตก กัลยาณธรรมวรรค ทุกนิบาตชาตก ขุททกนิกายชาตก พระสุตตันตปิฎก ว่า กัลยาณธรรมชาตก ผู้มีกัลยาณธรรม (ขุ.ชา 27/191/124) “ข้าแต่พระองค์ผู้เป็นจอมชน ในกาลใด บุคคลได้ธรรมสมญาว่า ผู้มีกัลยาณธรรมในโลกในกาลนั้นนรชนผู้มีปัญญา ไม่ควรให้ตนให้จาก สมญานั้น ธรรมดาสัตบุรุษถือเอาสมญาเป็นฐานะสำคัญแม้ด้วยหิริ” “ข้าแต่พระองค์ผู้เป็นจอมชน สมญาว่า ผู้มีกัลยาณธรรมในโลกข้าพระองค์พิจารณาถึงสมญานั้นอยู่จักขอบวชในวันนี้เพราะข้าพระองค์ไม่มีความพอใจในการบริโภคมกามในโลกนี้” ความหมายในพระไตรปิฎก ว่าด้วยภิกษุผู้มีกัลยาณศีล กัลยาณธรรม กัลยาณปัญญา 4 ด้วยพุทธพจน์ที่ว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีกัลยาณศีล กัลยาณธรรม กัลยาณปัญญา ย่อมเป็นผู้เสร็จธุระอยู่จบพรหมจรรย์ในพระธรรมวินัยเราเรียกว่าอุตมบุรุษ

1) ภิกษุเป็นผู้มีกัลยาณศีล คือภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีศีลสำรวมในพระปาฏิโมกข์ (ศีลที่สำคัญของภิกษุ) สมบูรณ์ด้วยอาจารย์และโคจร (มารยาทและการไปแต่ในที่ที่สมควร) เห็นภัยในโทษเล็ก ๆ น้อย ๆ สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายเธอชื่อว่ามีกัลยาณศีลดังกล่าวมานี้แล

2) ภิกษุผู้มีกัลยาณศีลดังนี้แล้ว จะชื่อว่ามีกัลยาณธรรมอย่างไร? ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งการอบรมธรรม อันเป็นไปในฝ่ายแห่งการตรัสรู้ 37 ประการ 5 อยู่เธอชื่อว่า มีกัลยาณธรรม ดังกล่าวมานี้แล

3) ภิกษุผู้มีกัลยาณศีล กัลยาณธรรมดังนี้แล้ว จะชื่อว่ามีกัลยาณปัญญาอย่างไร? ภิกษุในพระธรรม วินัยนี้ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติปัญญาวิมุตติ 6 อันไม่มีอาสวะ เพราะสิ้นอาสวะ ด้วยปัญญา อันยิ่งของตนในปัจจุบันอยู่ เธอชื่อว่ามีกัลยาณปัญญาอย่างนี้แล

4) ภิกษุผู้มีกัลยาณศีล กัลยาณธรรม กัลยาณปัญญาดังนี้แล้ว ชื่อว่าเสร็จธุระอยู่จบพรหมจรรย์เราเรียกว่าอุตมบุรุษ." (ขุ.ชา 27/41/74) ความหมายของเบญจธรรมหรือเบญจกัลยาณ

ธรรม อันหมายถึงธรรมที่ทำให้หรือส่งเสริมให้บุคคลงาม 5 ประการอันเป็นธรรมเกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีลเป็นข้อปฏิบัติยิ่งขึ้นไปคือเมื่อมีศีลแล้วควรจะปฏิบัติธรรมให้ดียิ่งขึ้นไปกลยาณธรรมมี 5 ประการ ได้แก่ เมตตาการุณา สัมมาอาชีวะ กามสังวร สัจจะ และสติสัมปชัญญะ

3.2.2 องค์ประกอบของเบญจธรรม

จรรยา สมน้อย (2540) ได้กล่าวไว้ว่า เบญจธรรม (กลยาณธรรม) 5 ประการ ที่ควรประพฤติควบคู่ไปกับการรักษาศีล 5 เพื่อให้การรักษาศีลสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เป็นธรรมสำหรับกลยาณบุรุษปฏิบัติเพื่อยับยั้งใจในการที่จะล่วงละเมิดศีลซึ่งมี 5 ประการควบคู่กันกับศีลแต่ละข้อ ดังนี้

1. เมตตาการุณา

ความหมายของเมตตาในอรรถาสถาปิระพุทธโฆษาจารย์ได้นิยามความหมายของเมตตาไว้ว่า “ความรักใคร่เกียติที่นำใคร่ภาวะที่รักใคร่เมตตาเจโตวิมุตตินี้เรียกว่าเมตตา” (ส.ม.19/573/140) ในบางแห่งก็เพิ่มคำว่า “ในสัตว์ทั้งหลาย” เข้ามาซึ่งเมื่อนามาเพิ่มกับคาเดิมที่มีอยู่แล้วก็จะได้ว่า “ความรักใคร่เกียติที่รักใคร่ภาวะที่รักใคร่ในสัตว์ทั้งหลายเมตตาเจโตวิมุตตินี้เรียกว่าเมตตา” (ส.ม.19/597/142) และเรียกจิตที่ประกอบด้วยสภาวะดังกล่าวนี้ว่าเป็นจิตที่ประกอบด้วยเมตตา ในอรรถกถาเล่มอื่น ๆ ให้คำนิยามมีลักษณะคล้ายคลึงกัน “ชื่อว่าเมตตาเพราะอรรถกถาว่า รักใคร่ อธิบายว่าผูกเอื้อโยชื่อว่าเมตตาเพราะความเจริญเป็นไปในมิตรหรือความเจริญนั้นเป็นไปต่อมิตร” “ความมีไมตรีเกียติที่รักความเป็นผู้มีความรักความเอ็นดูเกียติที่เอ็นดูความเป็นผู้เอ็นดูความแสวงหาประโยชน์ความอนุเคราะห์ความไม่พยายาทความไม่ปองร้ายความไม่ชื่อว่าเมตตา” “ชื่อว่าเมตตาเพราะมีความเอื้อโยอธิบายว่าความรักชื่อว่าเมตตาเพราะมีความรักหรือความเป็นไปแห่งความรัก” “ธรรมชาติโดยอ้อมสนิทสนมรักใคร่ ฉะนั้นธรรมชาตินี้ชื่อว่าเมตตาอธิบายว่าอ้อมเสนหาอีกอย่างหนึ่ง ความว่าชื่อว่าเมตตาเพราะรักใคร่เอื้อโยยินดีในสัตว์ทุกจำพวก” ประเภทของเมตตาพระไตรปิฎกจำแนกเมตตาไว้ 3 ประเภท ได้แก่ เมตตากายกรรมเมตตาวาจกรรม และเมตตามโนกรรม

1. เมตตากายกรรมในพระบาลีไม่ได้แสดงความหมายใด ๆ เกี่ยวกับเมตตากายกรรมไว้เลยพบแต่คำนิยามและอธิบายในอรรถกถาว่า “กายกรรมที่กระทำด้วยจิตประกอบเมตตาชื่อว่าเมตตากายกรรม” (ม.ม. 12/492/531) แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ กายกรรมต่อหน้า และกายกรรมลับหลัง โดยท่านได้อธิบายเพิ่มเติมว่า การถึงความเป็นสหายในการทั้งหลาย มีวชิกรรมเป็นอาทิของภิกษุใหม่ทั้งหลายชื่อว่าเมตตากายกรรมต่อหน้า ส่วนสามิจิกรรมทั้งปวงแม้ต่างโดยกิจมีการล้างเท้าและพัดลม เป็นต้นให้พระเถระทั้งหลายชื่อว่าเมตตากายกรรมต่อหน้าการเก็บจำภณทะไม้เป็นต้นที่ภิกษุใหม่และพระเถระทั้ง 2 พวกเก็บจำไว้ไม่ดีไม่ทำความดูหมิ่นในภิกษุใหม่และพระเถระเหล่านั้น ประหนึ่ง

เก็บสิ่งของที่ตนเก็บไว้ไม่ได้ ฉะนั้นชื่อว่าเมตตาทกกรรมลับหลัง จากคำอธิบายดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าเมตตาทกกรรมนั้นเป็นเรื่องของพฤติกรรมที่แสดงออกต่อบุคคลอื่น ไม่ว่าจะโดยต่อหน้าหรือกระทำลับหลังโดยมีเจตนาที่ติงาม (เมตตาคิจิต) เป็นที่ตั้งมุ่งหวังให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์จากการกระทำของเรา

ในคัมภีร์อรรถกถาจะพบลักษณะของพฤติกรรมที่แสดงออกถึงเมตตาทกกรรมหลายลักษณะ มีทั้งพระเถระกระทำต่อภิกษุใหม่ ภิกษุใหม่กระทำต่อพระเถระ ภิกษุกระทำต่อคฤหัสถ์ คฤหัสถ์กระทำต่อภิกษุ ขอนำพฤติกรรมเหล่านั้นมาประกอบเป็นตัวอย่างพอสังเขป

พระพุทธเจ้าเข้าไปในข้อนี้บรรดาพวกข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลายรูปใดบิณฑบาตกลับจากบ้านก่อนรูปนั้น ก็ปูอาสนะ ตั้งน้ำล้างเท้า ตั้งรองเท้า กระเบื้องเช็ดเท้าล้าง สำหรับข้าแล้วตั้งไว้ ตั้งน้ำฉันน้ำใช้ไว้ รูปใดบิณฑบาตกลับจากบ้านทีหลังถ้ามีอาหารที่ฉันแล้วเหลืออยู่ถ้าต้องการก็ฉัน ถ้าไม่ต้องการก็เททิ้งในที่ปราศจากของเขี้ยวสดหรือล้างเสียในน้ำที่ไม่มีสัตว์รูปนั้น รื้ออาสนะ เก็บน้ำล้างเท้าตั้งรองเท้า กระเบื้องเช็ดเท้าล้าง สำหรับข้าแล้วเก็บไว้ เก็บน้ำฉันน้ำใช้ กวาดโรงฉัน รูปใดเห็นหมอนน้ำฉันหมอนน้ำใช้หรือหมอนน้ำในวัจจกฏีว่างเปล่ารูปนั้นก็ตักน้ำตั้งไว้ จริ่งอยู่สำหรับเหล่าภิกษุการบาเพ็ญธรรมคือภิกษุมาจารด้วยเมตตาคิจิตชื่อว่าเมตตาทกกรรมสำหรับคฤหัสถ์ก็มีเป็นต้นอย่างนี้คือการไปไหว้พระเจดีย์ไหว้ตันโพธิ์นิมนต์สงฆ์การพบเหล่าภิกษุเข้าบ้านไปบิณฑบาตแล้วต้อนรับ รับประทานอาหาร เดินตามทาน้ำฉันชื่อว่าเมตตาทกกรรม (วิ.ม. 4/224/257)

2. เมตตาวจกรรมนิยามลักษณะเดียวกับเมตตาทกกรรม คือ วจกรรมที่เปล่งออกไปด้วยจิตซึ่งประกอบด้วยเมตตา มีความรัก ความปรารถนาดี ในคัมภีร์อรรถกถา ท่านยกตัวอย่างของเมตตาวจกรรมไว้ดังนี้ สำหรับพระภิกษุทั้งหลายนั้น การบอกสอนบัญญัติการบอกกรรมฐาน การแสดงพระธรรม การบอกพระพุทธพจน์ คือ พระไตรปิฎก แก่พระภิกษุสามเณรด้วยเมตตาคิจิต ชื่อว่าเมตตาวจกรรมสำหรับคฤหัสถ์ในเวลาทีกล่าวคำเป็นต้นว่า เราจักไปเพื่อไหว้พระเจดีย์ เราจักไปเพื่อไหว้โพธิ์พลกษ์ เราจักกระทำการฟังธรรม เราจักกระทำการบูชาด้วยประทีปดอกไม้ม เราจักสมาทาน ซึ่งสุจริต 3 เราจักถวายสลากภัตเป็นต้น เราจักถวายผ้าจำพรรษา วันนี้เราจักถวายปัจจัย 4 แก่พระสงฆ์ทั้งหลาย จงนิมนต์พระสงฆ์แล้วจัดแจงของฉันเป็นต้น พวกท่านจงปูอาสนะ พวกท่านจงเตรียมตั้งน้ำดื่ม พวกท่านจงต้อนรับพระสงฆ์ พวกท่านจงให้พระสงฆ์นั่งบนอาสนะที่ปูลาด แล้วเกิดอุตสาหะกระทำไวยววจิจิตดังนี้ชื่อว่าเมตตาวจกรรม (อง.ปญจก. 22/537/7)

เมตตาวจกรรมนี้แบ่งเป็น 2 ประเภทเช่นเดียวกับเมตตาทกกรรมคือ เมตตาวจกรรมต่อหน้า และเมตตาวจกรรมลับหลัง ในอรรถกถาท่านยกตัวอย่างเมตตาวจกรรมทั้งต่อหน้าและลับหลังไว้หลาย

ลักษณะ เช่น การยกย่องอย่างนี้ว่าท่านเทวเถระท่านติสสเถระดังนี้ ชื่อว่าเมตตาวจีกรรมต่อหน้าก็ และเมื่อจะสอบถามถึงพระเถระผู้ไม่อยู่ในวิหาร การกล่าวคำนารักอย่างนี้ว่าท่านเทวเถระของเราไปไหน ท่านติสสเถระของเราไปไหน เมื่อไรจักมาหนอ ดังนี้ชื่อว่าเมตตาวจีกรรมลับหลัง (อง.ฉก. 22/538/4) เมื่ออยู่ร่วมกันชื่อว่าเมตตาวจีกรรมต่อหน้าย่อมมีในการทำมีอาทิอย่างนี้ว่า สัมโมทนียกถาอันไพเราะ ปฏิสันถารสาราณียกถาธรรมกถา สรรพญะถามปัญหาตอบปัญหากับพระเถระทั้งหลาย เมื่อพระเถระเลิกไปกล่าวมีอาทิว่า พระนันทิเถระพระกิมพิลเถระเป็นสหายที่รักของเรา ถึงพร้อมด้วยศีลอย่างนี้ ถึงพร้อมด้วยอาจารย์อย่างนี้ ชื่อว่าเมตตาวจีกรรมลับหลัง (ม.ม. 13/17/3)

3. เมตตามโนกรรม หมายถึงมโนกรรมที่ทำด้วยจิตประกอบด้วยเมตตา เป็นความปรารถนาดี ที่มีอยู่เป็นพื้นฐานภายในจิตใจ ในคัมภีร์อรรถกถาท่านยกตัวอย่างเมตตามโนกรรมไว้หลายลักษณะ เช่น “การคิดอย่างนี้ว่าพระเถระผู้เข้าไปสู่ตระกูลของพวกเราของจงเป็นผู้ไม่มีเวรของจงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนเกิดชื่อว่ามโนกรรมอันประกอบด้วยเมตตา” (ที.ปา. 11/422/300) “สำหรับภิกษุลูกขึ้นแต่เข้าตรูปปฏิบัติสรีระและท้าวตรที่ลานพระเจดีย์ เป็นต้นนั่งเหนืออาสนะอันสังกัดคิดว่าขอภิกษุทั้งหลาย ในวัดนี้จึงมีสุขไม่มีเวรไม่เบียดเบียนกัน เป็นต้นชื่อว่าเมตตามโนกรรมสำหรับคฤหัสถ์คิดว่าขอพระผู้เป็นเจ้าจึงมีสุขไม่มีเวรไม่เบียดเบียนกันชื่อเมตตามโนกรรม” (ที.ม. 10/161/78) เมตตามโนกรรมท่านแบ่งเป็น 2 ประเภทเช่นเดียวกับเมตตากายกรรมและเมตตาวจีกรรม คือเมตตามโนกรรมต่อหน้า และเมตตามโนกรรมลับหลัง คัมภีร์อรรถกถาแสดงความหมายของเมตตามโนกรรมต่อหน้าและลับหลังไว้ว่า “การลืมนตาที่ผ่องใสด้วยความหวังดีและความหวังไยมองดูด้วยหน้าที่ผ่องใสชื่อว่าเมตตามโนกรรมต่อหน้าการตั้งใจว่าขอท่านพระเทวเถระพระติสสเถระจงเป็นผู้ไม่มีโรคไม่มีอาพาธชื่อว่ามโนกรรมลับหลัง” (ที.ม. 10/168/84) กรุณา คือความสงสารคิดช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ บุคคลที่มีน้ำใจเมื่อเห็นคนอื่นสัตว์ประสบทุกข์ก็พลอยหวนไหวไปด้วย จึงคิดหาทางช่วยเหลือเท่าที่ตนจะทำได้คุณธรรมนี้จึงเป็นสาเหตุให้บุคคลคิดช่วยเหลือเกื้อกูลแสดงออกซึ่งน้ำใจอันงามต่อคนอื่นหรือสัตว์อื่น

ในอัฐสาลินีพระพุทโธชาจารย์ (2555) ได้นิยามความหมายของกรุณาไว้ว่า กรุณาเพราะยอมกระทำให้จิตใจของคนดีให้หวนไหวในเมื่อผู้อื่นมีความทุกข์ อีกอย่างหนึ่งที่ว่ากรุณาเพราะถ้อยความทุกข์ของผู้อื่น หรือกำจัดคือทำให้ความทุกข์ของผู้อื่นพินาศไป อีกอย่างหนึ่งที่ว่ากรุณาเพราะกระจายออกไปคือแผ่ออกไปด้วยอำนาจการแผ่ไปในสัตว์อื่นที่มีทุกข์

มีวิเคราะห์ศัพท์ว่า กุสัณฺฐนุสตีติกรุณาความสงสารที่กั้นความสุข (ของตน) ไว้ชื่อว่ากรุณา (อาเทศุเป็นณ, ลบสระหน้า) กรโณตอดตานมรินเมตตายติ กรุณาความสงสารเป็นธรรมที่บุคคลกระทำ

กับผู้อาศัยตนชื่อว่ากรุณา (กรธาคู กรณ+ยุ+อา) ความสงสารเป็นธรรมที่บุคคลกระทำกับผู้อาศัยตนชื่อว่ากรุณาภิกษุทั้งหลายความอาฆาตเกิดขึ้นในบุคคลใดควรเจริญความกรุณาในบุคคลนั้น (พระมหาโพธิวงศาจารย์, 2558)

กรุณาความห่วงใย ความห่วงใยเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ความสงสาร ความสงสารคิดจะช่วยให้เขาพ้นทุกข์ ความเอ็นดู ความปราณีกรุณา (ความปรารถนาจะให้เขาปราศจากทุกข์) มีวิเคราะห์ศัพท์ว่า ปรทุกเขตติสาธุน หทยกมปน กรโธติติกรุณา (ประยุทธ์ หลงสมบุญ, 2557)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต, 2559) ได้ให้ความหมายของคำว่ากรุณาหมายถึงความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ความห่วงใยเมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์คิดหาทางช่วยเหลือปลดปล่อยทุกข์ของเขา

กรุณา คือ กรุณาความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ความห่วงใยเมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์คิดหาทางช่วยเหลือปลดปล่อยให้พ้นทุกข์

2. สัมมาอาชีวะ

คำว่า “สัมมาอาชีวะ” ประกอบด้วยคำ 2 คำคือ “สัมมา” และคำว่า “อาชีวะ” คำว่า “สัมมา” หมายถึงโดยชอบถูกต้องถูกถ้วนสมบูรณ์จริงแท้ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559) คำว่า “อาชีวะ” หมายถึงอาชีพการเลี้ยงชีพความเพียรพยายามในการแสวงหาปัจจัยยังชีพการทำมาหากิน (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559) พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายของสัมมาอาชีวะว่าสัมมาอาชีวะหมายถึงการเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2559) ได้ให้ความหมายของสัมมาอาชีวะว่าหมายถึงการเลี้ยงชีวิตชอบคือเว้นจากเลี้ยงชีวิตโดยทางที่ผิดเช่นโกงเขาหลอกลวงสอพลอบีบบังคับขู่เคียดค้าคนค้ายาเสพติดค้ายาพิษ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป สัมมาอาชีวะ หมายถึง การละเว้นจากมิจฉาชีพทุกชนิดประกอบแต่อาชีพการงานสุจริตไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม ไม่สร้างความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่น หลักการของสัมมาอาชีวะในพระพุทธศาสนามีอยู่ 3 ประการหลักคือ

1) การเลี้ยงชีพชอบทางกาย

หลักสัมมาอาชีวะในพระพุทธศาสนา สอนให้เว้นการเลี้ยงชีพในทางที่ไม่ถูกต้อง ไม่สมควร เรียกว่ามิจฉาณิชา คือ การเลี้ยงชีพในทางอาชีพที่ผิด ที่ไม่ถูกไม่ควร เนื่องจากเป็นอาชีพที่ส่งเสริมการเบียดเบียน และการทำลายชีวิตนั้นในหลักการของสัมมาอาชีวะ จะต้องเว้นจากการประกอบอาชีพ 4 ประการ (ม.อ. 14/276/163) คือ

1.1) สัตวณิชา การค้าขายสัตว์ อาวุธ อันเป็นเครื่องประหาร เช่น หอก ดาบ ปืน ระเบิด เป็นต้น

1.2) มังสวณิชา การค้าขายสัตว์ที่มีชีวิต

1.3) มัชชวณิชา การค้าขายสิ่งมีนเมาของหมักดอง

1.4) วิสวณิชา การค้าขายยาพิษ ยาเสพติด

การค้าขายดังกล่าวมานี้ ตามทัศนะของพระพุทธศาสนานั้น ถือว่าเป็นการประกอบกิจการที่มีโทษ คือ มีโทษต่อผู้อื่นและต่อสังคม หากอาชีพเหล่านี้เป็นอาชีพทางธุรกิจ ย่อมเป็นการส่งเสริมให้คนกระทำความผิดทางจริยธรรมได้ง่ายและมากขึ้น รวมถึงเป็นการทำลายพื้นฐานทางจริยธรรมที่ดีงาม และส่งผลเชิงลบต่อสังคมในวงกว้าง ดังนั้นการเลี้ยงชีวิตที่ชอบทางกายจึงควรงดเว้นจากการประกอบอาชีพที่ส่งเสริม และสนับสนุนให้กระทำความผิดในศีลธรรมดังกล่าว การเลี้ยงชีพชอบทางกายยังรวมถึงการเว้นจากการเลี้ยงชีพด้วยการลักขโมยหรือนำสิ่งของผู้อื่นมาครอบครองโดยมิชอบ การไม่ทุจริตคดโกงทั้งอาชีพและสามัญชน แม้จะมีโอกาสกระทำหรือไม่ก็ตาม หากผู้อื่นได้รับความเดือดร้อนและทำให้สังคมเกิดความไม่สงบสุข สังคมอยู่อย่างไร้ความรู้สึกลดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การเลี้ยงชีพด้วยการลักขโมย คดโกง ทุจริต จึงเป็นการดำเนินชีวิตบนความทุกข์กาย ทุกข์ใจ เดือดร้อนของผู้อื่น และสังคมเป็นการทำลายความเป็นมนุษย์ของตนเองหมดสิ้น

2) การเลี้ยงชีพชอบทางวาจา

ตามหลักพระพุทธศาสนา การเลี้ยงชีพที่ชอบทางวาจานั้นจัดเป็นกุศลกรรม และเป็นการดำเนินชีวิตที่ดีด้วยสัมมาอาชีวะโดยยึดหลักการ คือ

2.1) การไม่หลอกลวง ไม่โกหกเพื่อเลี้ยงชีพ ดำเนินชีวิตอย่างมีสัจจะ

2.2) การไม่ใช้คำพูดยุยงให้คนอื่นแตกแยกกัน ไม่พูดส่อเสียดเลี้ยงชีพ คือการเว้นจากการทำให้เข้าใจผิดกันเพื่อผลประโยชน์ของตนเอง

2.3) การไม่พูดคำหยาบเลี้ยงชีพ

2.4) การไม่พูดเพื่อเจ้อเลี้ยงชีพ คือ เว้นจากการดำเนินชีวิตด้วยอาศัวยาจาที่ไร้สาระไม่เป็นแก่นสาร และไม่ประกอบด้วยประโยชน์ การพูดเพื่อเจื่อนั้นทำให้ผู้ฟังเข้าใจผิดหรือหลงผิดได้

2.5) การไม่ประจบเลี้ยงชีพวาจานั้นย่อมไม่เป็นไปเพื่อการข่มขู่ หรือบังคับขู่เข็ญเพื่อแสวงหาผลประโยชน์จากบุคคลอื่นด้วยความไม่ชอบธรรม

3) การเลี้ยงชีพชอบทางใจ

ตามหลักพระพุทธศาสนาการเลี้ยงชีพที่ชอบทางจิตเจื่อนั้นจัดเป็นความคิดฝ่ายกุศล ซึ่งเป็นแนวทางที่นำไปสู่ความสุข ความสงบ เป็นการดำเนินชีวิตตามหลักสัมมาอาชีวะโดยยึดหลัก ดังนี้

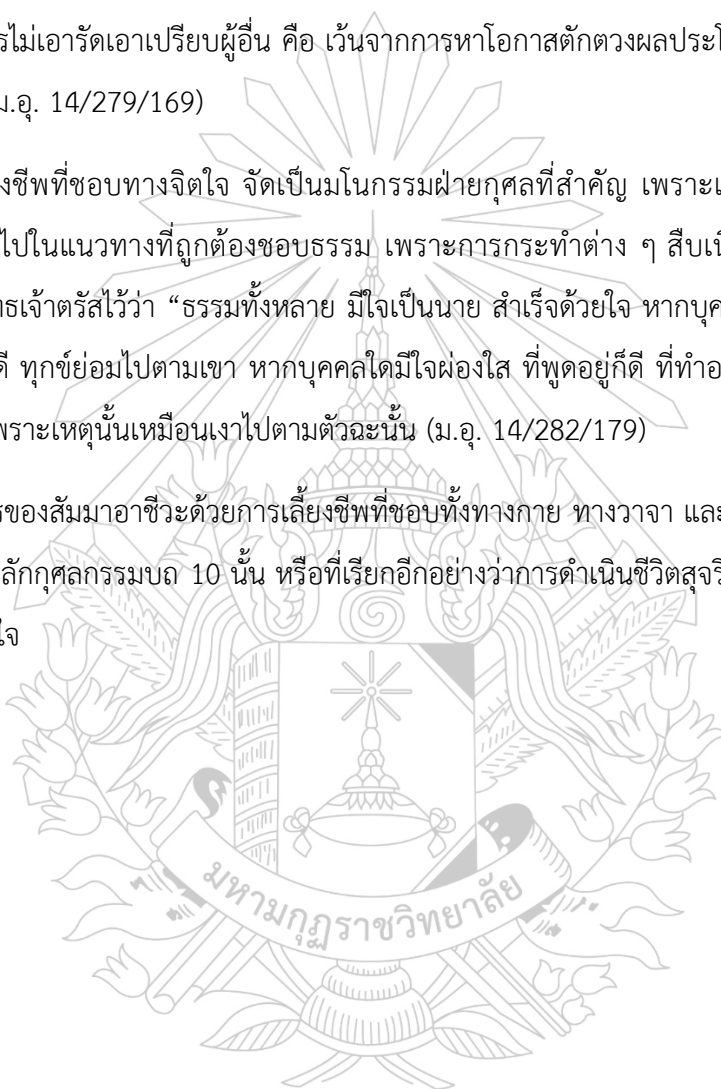
3.1) การไม่โลภอยากได้ทรัพย์ตามหลักพระพุทธศาสนาลัทธิขงจื๊อชอบทางวาจาผู้อื่น เลี้ยงชีพมีจิตใจที่สามารถยับยั้งความโลภไว้ได้ คือ ไม่อยากได้ของผู้อื่น คิดเลี้ยงชีพและวางแผนการ ดำเนินชีวิตไปในแนวทางที่ถูกที่ควร ชอบด้วยกฎหมายและศีลธรรม

3.2) การไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น เลี้ยงชีพมีการควบคุมสภาพจิตใจ ต่อความพยายามคิดปองร้ายผู้อื่น ไม่หวังเอาแต่ประโยชน์ส่วนตน มีจิตเมตตาคิดเอื้อเฟื้อประโยชน์แก่ผู้อื่น เพื่อนำสู่การ แสวงหาประโยชน์ที่ถูกต้อง และไม่ส่งผลต่อผู้อื่นให้เกิดความเสียหายเดือดร้อน

3.3) การไม่เอาเปรียบผู้อื่น คือ เว้นจากการหาโอกาสตักตวงผลประโยชน์จากผู้อื่นเพื่อ เลี้ยงชีพตนเอง (ม.อ. 14/279/169)

การเลี้ยงชีพที่ชอบทางจิตใจ จัดเป็นมโนกรรมฝ่ายกุศลที่สำคัญ เพราะเป็นต้นเหตุในการ ดำเนินชีวิต เป็นไปในแนวทางที่ถูกต้องชอบธรรม เพราะการกระทำต่าง ๆ สืบเนื่องมาจากภายใน จิตใจดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นนาย สำเร็จด้วยใจ หากบุคคลใดใจร้าย ที่พูด อยู่ก็ดี ที่ทำอยู่ก็ดี ทุกข์ย่อมไปตามเขา หากบุคคลใดมีใจมองใส ที่พูดอยู่ก็ดี ที่ทำอยู่ก็ดีความสุขย่อม เป็นไปตามเขา เพราะเหตุนี้เหมือนเงาไปตามตัวฉะนั้น (ม.อ. 14/282/179)

หลักการของสัมมาอาชีวะด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบทั้งทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจ คือการ ดำเนินชีวิตตามหลักกุศลกรรมบถ 10 นั้น หรือที่เรียกอีกอย่างว่าการดำเนินชีวิตสุจริตทั้งทางกาย ทาง วาจาและทางจิตใจ



3. กามสังวร

คำว่า “กาม” ในพระพุทธศาสนานั้นมีความหมายที่ครอบคลุมทั้งทางกาย และทางจิตกามที่มีความหมายครอบคลุมไปทางกายนั้นก็คือวัตถุกาม เพราะวัตถุกามเป็นสิ่งที่สามารถสัมผัสได้ทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย วัตถุกามนั้นเรียกอีกอย่างหนึ่งว่ากามคุณ คือส่วนที่น่าใคร่น่าปรารถนาที่ดี ส่วนที่เป็นที่ปรารถนาชอบใจของตา หู จมูก ลิ้น กาย อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่นรส โผฏฐัพพะ ส่วนกามที่มีความหมายครอบคลุมไปทางจิตนั้นก็คือกิเลสกาม เพราะกิเลสกามนั้นก็คือกิเลสที่ซ่อนเร้นอยู่ในจิตของมนุษย์ปุถุชนทั่วไป เมื่อกระทบกับวัตถุกามแล้วก็จะกำเริบขึ้น ทำให้คิดนึกอยากจะได้มาครอบครอง แล้วอาจจะสั่งมาทางกายให้เกิดมีการแสวงหาจึงทำให้เกิดการขุ่นมัวเหมือนฝุ่นในบ่อน้ำที่ตกตะกอน เมื่อเอาไม้ไปคนฝุ่นที่ตกตะกอนอยู่นั้นก็จะลอยขึ้นมา ทำให้น้ำขุ่นได้จิตที่มีกิเลสก็เช่นเดียวกัน และยิ่งไปกว่านั้นถ้าจิตเกิดยึดติด อยู่กับสิ่งหรือเหตุการณ์ที่ได้ประสบมานั้นหมกมุ่นอยู่กับสิ่งนั้น ก็ยากจะหลีกเลี่ยงออกจากสิ่งนั้นได้ อาจกล่าวได้ว่ากามนั้นมีอยู่ทั่วไปคือเพียงเพราะมนุษย์ได้สัมผัสทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้สูดดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้สัมผัสสิ่งที่นุ่มนวลสิ่งนั้นว่าสิ่งนั้นของเราสิ่งนี้ของเราเป็นต้น อาจกล่าวได้ว่าเป็นกามทางกายส่วนกามทางจิตนั้นก็คือ เมื่อมนุษย์ได้สัมผัสกามคุณทั้ง 5 หรืออย่างใดอย่างหนึ่งแล้วเกิดความพอใจรักใคร่อยากได้สิ่งที่ได้เห็นมาแล้วได้ยินมาแล้วได้ดมมาแล้วได้ลิ้มรสมาแล้วหรือสิ่งที่ได้ถูกต้องมาแล้วจนทำให้จิตเกิดการยึดมั่นถือมั่นเมื่อได้ครอบครอง (อง.ปญจก. 22/172/227)

ประเภทของกามมีอยู่ 2 ประการคือ

- 1) กิเลสกาม กิเลสที่ทำให้ใคร่ความอยากที่เป็นตัวกิเลส
- 2) วัตถุกาม วัตถุอันน่าใคร่สิ่งที่น่าปรารถนาสิ่งที่อยากได้

คำว่า “สังวร” ความสำรวมการระวังปิดกั้นบาปอกุศลมี 5 อย่าง (อง.จตุกก 21/14/24) คือ

1. ปาฏิโมกข์สังวร สำรวมในปาฏิโมกข์ (บางแห่งเรียกศีลสังวรสำรวมในศีล)
2. สติสังวร สำรวมด้วยสติ
3. ญาณสังวร สำรวมด้วยญาณ
4. ขันติสังวร สำรวมด้วยขันติ
5. วิริยสังวร สำรวมด้วยความพากเพียร

อภิญฺเฐน โปธึสสาน (2551) ได้กล่าวถึงกามสังวร คือการสำรวมกามโดยระมัดระวังตนให้ประพฤติกัมภในกามารมณ์ คุณธรรมข้อนี้เป็นสาเหตุให้เกิดความบริสุทธิ์ผุดผ่องแห่งชายหญิง ทำให้ไร้มลทินพ้นจากการดำเนิน นินทา ผู้มักมากในกามย่อมไม่มีสง่าราศี สำหรับชายสทธารสันโดษ คือความ

พอใจในภรรยาตนเป็นคุณธรรมอันดี ตรงข้ามกับผู้ชอบเจ้าชู้คบหาหญิงอื่น หรือโสเภณีเป็นเหตุให้เสีย ทรัพย์ ติดโรคร้ายและครอบครัวแตกแยก ความมักมากในกามอีกอย่างหนึ่งที่ไม่ควรแก่หญิงทั้งหลาย คือประพฤติดลงเป็นหญิงแพศยา หาเลี้ยงชีวิตในทางกาม ข้อนี้เป็นที่น่าบัดสีดูเหมือนสตรีผู้สิ้นคิดแล้วจึง ต้องลงเป็นอย่างนั้น หญิงทั้งหลายควรชวนขวยหาเลี้ยงตัวในทางอื่นที่ปราศจากโทษจนสุดกำลัง ยิ่ง ดีกว่ายอมตนลงเป็นหญิงแพศยาที่น่าบัดสีเช่นนี้ ความสำรวมในกามส่องความประพฤติงามของชาย หญิงผู้มีศีลยิ่งขึ้น

กามสังวร หมายถึงความสำรวมในกาม ได้แก่ กิริยาที่ระมัดระวังไม่ประพฤติดมักมากในกาม รู้จักยับยั้งควบคุมตนในทางกามารมณ์ ไม่ให้หลงไหลหมกมุ่นใน รูป เสียง กลิ่น รสและสัมผัสธรรมข้อ นี้แบ่งตามเพศของบุคคลดังนี้

1) สทหารสันโดษความพอใจด้วยภรรยาของตน

2) ปติวัตรความจงรักในสามีความซื่อสัตย์และภักดีต่อสามีชายผู้ไม่สันโดษด้วยภรรยาของตน เทียวชุกชอนคบหญิงแพศยาแม้ไม่เป็นกามเมสุมิจฉาจารก็เป็นเหตุแห่งความเสื่อมเสียมีประการต่าง ๆ คือ

2.1) ต้องเสียทรัพย์เป็นค่าบำเรอหญิงนั้นทุกคราวไป

2.2) ย่อมเกิดโรคอันทำให้ร่างกายพิการไปต่าง ๆ เสียกำลังไม่แข็งแรงที่สุดเสียชีวิตและโรคนี้ อาจต่อถึงภรรยาและบุตรได้

2.3) ใกล้ต่ออันตรายต่าง ๆ เพราะหญิงแพศยาย่อมผูกสมักรักกับชายหลายคนฝ่ายชายต่าง คนก็จะเกิดหึงหวงเกลียดกันขึ้นเองเป็นฐานะที่จะทำให้เขาเกิดวิวาทกันขึ้นแล้วทำร้ายกันและกันสรรพ โทษเหล่านี้มีมูลมาแต่ความไม่สันโดษด้วยภรรยาของตนฝ่ายหญิงได้สามีแล้วก็เอาใจใส่บำเรอสามีของตนทุกอย่างไปตามที่ภรรยาจะทำได้ที่สุดผูกสมักรักใคร่แต่ในสามีของตน

ดังนั้นกามสังวร หมายถึง การสำรวมระวังควบคุมตนในเรื่องกามารมณ์ความต้องการทางเพศ ให้พอเหมาะพอดีไม่ให้หลงไหลในรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสตามกระแสแพ้นิยมที่ผิดธรรมดาผิดทางหรือ เกินพอดีจนทำให้ตนเองครอบครัวและสังคมต้องเดือดร้อนพอใจยินดีในคู่ครองตัวไม่มัวเมาเจ้าชู้ ควบคุมและยับยั้งอารมณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาการศึกษาจิตของตนให้ดีไม่ให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผลเพราะ บางครั้งอำนาจของอารมณ์อาจทำให้นาคตพังทลายลงได้ในพริบตานาซึ่งความน่ารังเกียจต่อผู้พบ เห็นฉะนั้นจะทำอะไรก็ให้อยู่ในความพอดีเมื่อพอดีก็จะพองามความงามที่แท้จริงก็จะตามมา

4. สัจจะ

สัจจะ หมายถึงความจริงความสัตย์จริงที่อาศัยเหตุผลเป็นหลักพิสูจน์ให้คนอื่นรู้เห็นตามได้ การศึกษาเกี่ยวกับนิยามความหมายของเรื่องนับได้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นขั้นมูลฐาน ฉะนั้นผู้วิจัยจะมุ่งนำเสนอความเข้าใจในส่วนแห่งสัจจะ ตามความหมายทางพระวินยปิฎก พระสุตตันตปิฎก

พระอภิธรรมปิฎก ตามทัศนะของปัจเจกบุคคลและความหมายทางพจนานุกรมตามทัศนะของนักปรัชญาดังนี้

แสง จันทรงาม (2530) กล่าวไว้ว่า “สัจจะคือความจริงเป็นคุณธรรมที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่ต่อมวลมนุษย์เมื่อรู้สัจจะแล้วก็นำเอามาประยุกต์ใช้กับชีวิตทำให้ชีวิตมีความเป็นอยู่ดีขึ้น นักวิชาการทั้งหลายก็นักค้นหาสัจจะนั่นเองนักวิทยาศาสตร์คือผู้ค้นหาสัจจะของสสาร พลังงานนักสังคมศาสตร์คือผู้ค้นหาสัจจะของมนุษย์พระสัมมาสัมมาพุทธเจ้าทรงเป็นนักค้นหาสัจจะในตัวมนุษย์เหมือนกันพระองค์ได้ทรงพบสัจจะประเภทหนึ่งได้ทรงนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตและได้ทรงพบกับประโยชน์อันมหาศาล”

ปิ่น มุทุกันต์ (2533) กล่าวไว้ว่า “สัจธรรมมีความหมายเป็นสองอย่างคือหมายถึงความจริงก็ได้ หมายถึงคำสอนที่แสดงความจริงก็ได้เพราะกฎเกณฑ์ใดเป็นความจริงคือเป็นกฎเกณฑ์ที่แน่นอน กฎเกณฑ์นั้นก็เรียกว่าสัจธรรมเช่นความตาย

ลักษณะของสัจจะ คำว่าลักษณะของสัจจะ (ขุ.ป. 31/8/427) คือสิ่งที่บ่งบอกให้เราทราบว่าคุณสมบัติหรือหน้าที่ของมันอย่างไรสัจจะเป็นนามธรรมเราจะรู้จักลักษณะของสัจจะได้โดยการสังเกตจากภาวะหรือหน้าที่การแสดงออกว่าเป็นจริงมีความซื่อสัตย์สุจริตมีความตรงแท้ทุกอย่างซึ่งผู้วิจัยจะกล่าวถึงลักษณะสัจจะที่เป็นความจริงหลักการตั้งสัจจะและประเภทของสัจจะดังนี้

ลักษณะสัจจะที่เป็นความจริง 3 ประการคือ 1. รู้ตัวความจริง 2. รู้หน้าที่อันควรทำเกี่ยวกับความจริงนั้น 3. รู้ว่าได้ทำหน้าที่เสร็จสมบูรณ์แล้ว ลักษณะทั้ง 3 ประการนี้พระพุทธองค์ตรัสไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรและนอกจากนั้นพระองค์ตรัสถึงหลักการตั้งสัจจาธิฐานโดยยึดหลัก 2 ประการคือ 1. ให้เป็นประโยชน์ 2. ให้เป็นธรรม หมายความว่าตั้งสัจจะ คือปักใจลงไปในสิ่งใด ๆ จะต้องให้ได้ลักษณะสองอย่างนี้เสมอ คือให้ได้ประโยชน์ด้วย แล้วก็ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมด้วย ถ้าได้ประโยชน์เข้าตัวแต่ผิดศีลธรรมเสียความยุติธรรมก็ใช้ไม่ได้ใครทำเช่นนั้นเป็นผิดหลักสัจบุรุษ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “สจฺเจ อตฺเต จ ธมฺเม จ อหุ สนฺโต ปตฺติฏฺเฐ” ความว่า “สัจบุรุษทั้งหลายตั้งอยู่ในสัจจะที่เป็นอรรถและธรรมในบพนั้นพึงทราบว่าเป็นเพราะตั้งอยู่ในสัจจะนั้นแลจึงชื่อว่าตั้งอยู่ในประโยชน์ตนและผู้อื่น เพราะตั้งอยู่ในประโยชน์นั้นจึงชื่อว่าเป็นผู้ตั้งอยู่ในธรรม พึงทราบว่าเป็นทั้งสองนั้นเป็น

วิเสสณะของสัจจะนั่นเอง ตั้งอยู่ในสัจจะเป็นเช่นไรคือที่เป็นอรรถและเป็นธรรมท่านอธิบายไว้ว่าทำ ความพอใจเชื่อว่าเป็นประโยชน์ เพราะไม่ปราศจากประโยชน์ของผู้อื่น เมื่อมีความพอใจยอมทำสิ่งที่มี ความเป็นธรรม อันชื่อว่าธรรมเพราะไม่ปราศจากธรรมให้สำเร็จยอมเป็นไปเพื่อหาที่สุดทุกขในวิภูฏะ” (ช.ป. 31/8/427)

จุดมุ่งหมายของสัจจะในพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทนั้นเป็นความรู้ที่แสดงให้เห็นถึงความจริงคือ เป็นสิ่งที่ผู้รู้สามารถปฏิบัติตามแล้วเกิดเห็นความเป็นจริงที่แฝงอยู่โดยความจริงที่เห็นประจักษ์นั้นอาจ เป็นความจริงที่เป็นเพียงขั้นสมมติบัญญัติของโลกหรืออาจเป็นความจริงขั้นปรมาตมที่พ้นโลกก็ได้ฉะนั้น การที่พุทธศาสนาเถรวาทได้กล่าวถึงความจริงขั้นสมมติและขั้นปรมาตมนั้นสามารถแยกประเด็นแห่ง จุดมุ่งหมายได้ดังนี้คือ

- 1) เพื่อให้เป็นคนมองโลกในแง่ดีคือการที่มนุษย์มองเห็นความจริงที่ปรากฏในโลกแล้วเกิด ความเข้าใจตามความจริงและตามที่มีนัยควรจะเป็นก็สามารถทำให้มนุษย์มองโลกที่เขาอยู่ให้น่าอยู่ ยิ่งขึ้นไม่มองโลกในแง่ร้าย
- 2) เพื่อให้ไม่เอาเปรียบคนอื่นคือเมื่อมองเห็นคนอื่นหรือสิ่งอื่นที่ไม่ใช่เราก็จะทำให้เป็นคนไม่ พยายามเอาเปรียบคนอื่นนั่นก็เป็นเพราะเขามองเห็นความเป็นจริงระดับสมมติที่มีปรากฏให้เห็นอยู่ใน โลกที่เขาประสบอยู่
- 3) ทำให้เกิดความสามัคคีขึ้นในสังคมคือเมื่อคนทุกคนมองเห็นความเป็นจริงเพียงสมมติที่ถูก บัญญัติขึ้นในสังคมแล้วก็ไม่คิดทำลายไม่เห็นแก่ตัวด้วยการทำตามกฎเกณฑ์ที่สังคมบัญญัติขึ้นทำตัวให้ เป็นประโยชน์
- 4) ส่งเสริมความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคมและทำให้สังคมและประชาชนไม่ทำลาย เบียดเบียนกันและกันก่อให้เกิดสันติสุขขึ้น
- 5) เพื่อพัฒนาไปสู่ความจริงระดับปรมาตมคือเมื่อคนทุกคนได้มองเห็นความเป็นจริงขั้นสมมติที่ โลกบัญญัติขึ้นแล้วก็จะเชื่อว่าเป็นบันไดพัฒนาไปสู่ความเป็นจริงที่เป็นจริงมากยิ่งขึ้นคือพัฒนาไปสู่ ความเป็นจริงขั้นสากลเป็นความจริงที่ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาเป็นจริงอยู่อย่างนั้นตลอดไป (บุญมี แทนแก้ว, 2560)

สรุปว่าจุดมุ่งหมายของสัจจะขั้นสมมตินี้เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องรู้และเข้าใจคือเป็นความเป็นจริงที่ ถูกบัญญัติขึ้นเพื่อแก้ปัญหาทางโลกและเป็นความจริงเพื่อพัฒนาไปสู่ความจริงที่ยิ่งกว่าคือ ปรมาตมสัจจะในที่สุด

5. สติสัมปชัญญะ

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (2542) ได้ให้ความหมายของสติ ตามหลักบาลีไวยากรณ์ว่า สติ เอตายติ สติ ย่อมระลึกสราตุในความระลึกสราติความระลึกชื่อว่าสติ คือความระลึก

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2559) ได้ให้ความหมายของสติไว้ว่าสติคือความระลึกได้นึกได้สำนึกอยู่ไม่เผลอ

พจนานุกรมไทย-อังกฤษของสุชีพร บุญญานุภาพ (2535) ได้ให้ความหมายของคำว่าสติไว้เป็นภาษาไทย 3 อย่างคือความระลึกได้ ความเอาใจใส่ ความจดจำ

สรุป สติในความหมายตามศัพท์เป็นความหมายพื้นฐานสามัญสติหมายถึงความระลึกได้ สำนึกอยู่ ความไม่เผลอ ความระมัดระวัง ความไม่ประมาท ความไม่หลับ ความหมายสติในทัศนะ นักวิชาการ ดังนี้

สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (2501) ให้ความหมายสติ คือความระลึกได้ก่อนที่จะทำอะไรจะพูดจะคิด ความยังคิดรอบคอบในกิจการ ความจากการที่ทำ และคำที่พูดแล้วแน่วแน่มั่นใจไม่หลงลืมเชื่อว่าความไม่ประมาทบุคคล ผู้ขาดสติมักทำผิด พูดผิด คิดผิด มักพลุนพลัน ไม่รอบคอบและอาจหลงลืม ไม่อาจเชื่อมโยงเหตุผลข้างหน้ากับข้างหลังให้เนื่องถึงกัน จึงไม่อาจเปรียบเทียบพิสูจน์ผลแห่งการงาน ให้ถูกต้องได้ การทำงานจึงเป็นการเสี่ยงได้เสี่ยงเสียอาจได้ผลไม่เต็มที่หรือไม่ได้เลยก็เป็นไปได้ บุคคลผู้ขาดสติเช่นนี้จัดว่าเป็นผู้ประมาท

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2542) ได้ให้ตามความหมายของสติว่า สติคือการรู้จักกำหนด จดจำ ระลึกถึง การที่ทำ คำที่พูด กิจที่ทำแล้ว และที่จะต้องทำต่อไปหาอะไรก็รอบคอบ รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่ผลิผลาม ไม่เลินเล่อ ไม่เลือนล่อย ไม่ประมาท ไม่ยอมถลาลงในทางผิด ไม่ปล่อยปละละเลยทั้งโอกาสสำหรับสร้างความดีงาม สอดคล้องกับการให้ความหมายของกรมการศาสนา (2532) ว่า “สติคือการระลึกได้ ความระลึกได้ถึงสิ่งที่ล่วงมาแล้ว ได้แก่ระลึกถึงการทำงานที่ได้กระทำและถ้อยคำที่พูดแล้ว แน่วแน่มั่นใจหรือที่ตนเคยเห็นมาแล้ว แน่วแน่มั่นใจความระลึกปัจจุบัน ได้แก่การระลึกถึงการทำงานที่กระทำอยู่ในปัจจุบัน หรือระลึกถึงลมหายใจเข้าออกความระลึกถึงสิ่งอันจะมีขึ้นภายหน้าได้แก่ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตนในอนาคต”

พุทธทาสภิกขุ (2532) ให้ความหมายของสติ แปลว่าความระลึกได้ระลึกได้ทันคว้น หลวงกณัฏฐโยธิน (2551) ให้ความหมายของสติ หมายถึงความนึกเสียก่อน ในเมื่อจะทำอะไรจะพูดจะคิดอะไรให้ทำการพูดการคิดนั้น ๆ ดำเนินไปแต่ในทางที่ชอบ หากว่าพลาดหรือเผลอเข้าไปต่อ

ความพลาดก็ยังมีได้ นี่เป็นลักษณะของสติ ได้แก่การคิดที่คอยห้ามคอยกัน ไม่ให้การทำ การพูด การคิด หันไปในทางที่ผิด ดุจคอยคิดคอยวาดเรือไม่ให้เหไปผิดทาง ส่วนสัมปชัญญะ หมายถึงความรู้ตัวในเวลาทำ เวลาพูด ให้การทำการพูดนั้นเป็นไปในสัมปชัญญะ ได้แก่ความคิดที่คุมเอาไว้ชะลอเอาไว้ซึ่งสตินั่นเอง ให้ใช้การได้ตลอดในเรื่องนั้น ๆ สติสัมปชัญญะย่อมมีอุปการะมากแก่บุคคลประดุจมารดาและบิดาย่อมมีอุปการะมากแก่บุตร ฉะนั้นอธิบายว่ามารดาบิดาย่อมไม่ให้บุตรทำความชั่ว ให้ตั้งอยู่ในความดีและคอยป้องกัน เมื่อบุตรมีความประมาทพลาดพลั้ง ข้อนี้อุปมาฉันใดแม้สติสัมปชัญญะก็มีอุปมาฉันนั้นเหมือนกัน เพราะฉะนั้นท่านจึงกล่าวว่า“มีอุปการะมาก” ขอบข่ายของสติมีขอบข่ายของสติสามารถสรุปได้ดังนี้

1. บทบาทของสติสติมีบทบาทในการรักษาสภาพปกติไว้ บทบาทของสตินั้นสามารถเห็นได้เด่นชัดต่อเมื่อสติเข้าไปประกอบธรรมทั้งหลาย เรียกว่าความไม่ประมาทหรือความระมัดระวัง เพราะจิตมีสติเป็นที่พึ่งมีประโยชน์ในการระวังป้องกัน และรักษาจิตไว้คือการมีสติควบคุมรักษาพฤติกรรมทุกอย่างในชีวิตเรา ได้แก่ไม่ให้ถึงซึ่งความเสื่อมแห่งความเป็นมนุษย์ทำหน้าที่ของมนุษย์ได้ถูกต้อง บริโภคในลักษณะที่ถูกต้อง และพอดีป้องกันความผิดพลาดในทุกขั้นตอน สติที่พัฒนาขึ้นยังมีบทบาทในกระบวนการพัฒนาปัญญา หรือการจัดอาสวะกิเลสอีกหลายประการหนึ่งสติจึงได้ชื่อว่าเป็นนามธรรมคือเป็นที่พึ่งแห่งธรรมทั้งปวง

2.หน้าที่ของสติสติมีหน้าที่ควบคุมกาย วาจา ใจ ความเป็นปกติของจิตไว้ให้เป็นไปตามที่ต้องการของตนโดยไม่หลงลืมสติในระดับต่างกันจะมีหน้าที่ต่างกัน

ก. หน้าที่สติในระดับสัญญาตญาณ คือ สติมีหน้าที่หลักอยู่ 4 อย่าง

- 1) ควบคุมการแสวงหาที่อยู่อาศัยปลอดภัย
- 2) ควบคุมการสนองตอบต่อการสืบเผ่าพันธุ์ของตนเอง
- 3) ควบคุมตนให้พ้นหรือหนีให้พ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ
- 4) ควบคุมดูแลการแสวงหาอาหารให้เพียงพอและเหมาะสม

ข. หน้าที่สติในระดับการฝึกกรรมฐานคือสติมีหน้าที่หลักอยู่ 4 อย่าง

1) การตั้งมาสู่จิตเห็นยวอารมณ์ไว้กับจิตคุมหรือกำกับจิตไว้กับอารมณ์ตรึงอารมณ์ไว้กับจิตไม่ยอมให้ลอยผ่านหรือคลาดกันไป

2) ตั้งเอาจิตมากำกับไว้กับสิ่งที่ต้องการทำให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ของจิตไม่หลุดลอย

3) ควบคุมสภาพอันเป็นปกติของจิตไว้แล้วจับอารมณ์ไว้ให้ปัญญาทำหน้าที่ได้อย่าง

สมบูรณ์

4) มีความไม่หลงลืมมีเหตุคือความจำได้แม่นยำ มั่นคง มีผลคือรักษาอารมณ์ (กรมศิลปากร, 2516)

ค. หน้าทีของสติในสติระดับธรรมดา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต, 2552) ได้แบ่งหน้าทีของสติสรุปไว้ 4 อย่างคือ

- 1) การระลึกไว้เสมอ
- 2) การไม่ปล่อยอารมณ์ให้เลื่อนลอย
- 3) การไม่ปล่อยให้ความนึกคิดฟุ้งซ่าน
- 4) การเฝ้าระวังจับอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาภายในจิต

นอกจากนี้ หน้าทีของสติยังเป็นการปฏิบัติหน้าที่ ทั้งในแง่ปฏิเสธรและอนุมัตติ ในแง่ปฏิเสธรคือ สติเป็นตัวป้องกันยับยั้งจิต ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ยอมให้ความชั่วได้โอกาสเกิดขึ้นในจิต และไม่ยอมให้ใช้ความคิดผิดทาง ในแง่อนุมัตติคือสติเป็นตัวควบคุมการตรวจตรากระแสการรับรู้ ความนึกคิด และพฤติกรรมคอยกำกับจิตไว้กับอารมณ์ที่ต้องการเป็นเครื่องมือ สำหรับยึดจับอารมณ์เอาไว้ข้างจิต เพื่อพิจารณาจัดการต่อไป

สัมปชัญญะเป็นธรรมคู่กับสติที่จะช่วยขจัดความผิดพลาดที่ทำให้เกิดทุกข์ สิ่งที่จะทำให้เรามีความสุข คือการรู้ตัวเองในการทำกิจกรรมต่าง ๆ “การทำงานด้วยจิตว่าง คือมีสติสัมปชัญญะช่วยให้รอบคอบในการกระทำ สติปัญญาทำให้ฉลาดในการกระทำ อย่าให้อุปาทานความยึดว่าตัวเราของเราเกิดขึ้น เราจะหาหน้าที่ไหนก็ตามเมื่อปราศจากตัวเราหรือของเราไม่มีความเห็นแก่ตัวก็ เรียกว่า” จิตว่าง” (พุทธทาสภิกขุ, 2519) ไม่หลงไปตามอารมณ์กระทบ ดังคำกล่าวของพุทธทาสภิกขุ ว่า “ให้มีสติสัมปชัญญะ ขณะที่อารมณ์เกิดขึ้นมากระทบทางตา ได้ยินทางหู ได้กลิ่นทางจมูก ได้รสทางลิ้นได้ สัมผัสทางกาย ให้สักว่าเห็น สักว่าได้ยินอย่าให้ปรุงเวทนา (ความสุขทุกข์) หรือถ้าปรุงเวทนาแล้วก็อย่าให้เป็นตัณหาได้”

ท่านพุทธทาสภิกขุ (พุทธทาสภิกขุ, 2519) ได้ให้ความหมายของสัมปชัญญะว่า ความรู้ตัวทั่วพร้อมความรู้ตระหนัก ให้ความหมายของสัมปชัญญะว่าความรู้ตัวอยู่เสมอความไม่เผลอตัวมักใช้เข้าคู่กับคำสติเป็นสติสัมปชัญญะ สรุปความหมายสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวระมัดระวังไม่เผลอตัวควบคุมกายวาจาใจไปในทาง ที่ดีประเภทของสัมปชัญญะ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559) แบ่งออกเป็น 4 ประเภทได้แก่

1. สาทถกสัมปชัญญะ คือรู้ชัดว่ามีประโยชน์หรือตระหนักในจุดหมาย คือรู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งที่กระทำนั้นมีประโยชน์ตามความมุ่งหมายอย่างไรหรือไม่ หรือว่าอะไรควรเป็นจุดมุ่งหมายของการ

กระทำเหล่านั้น เช่นผู้เจริญกรรมฐานเมื่อจะไป ณ ที่ใดที่หนึ่งมิใช่สักว่ารู้สึกหรือนึกขึ้นมาว่าจะไปก็ไป แต่ตระหนักว่าเมื่อไปแล้วจะได้ปีติสุขหรือความสงบใจช่วยให้เกิดความเจริญโดยธรรมจึงไปโดยสาระ คือความรู้ตระหนักเลือกที่จะทำสิ่งที่ตรงกับวัตถุประสงค์หรือสิ่งที่จะอำนวยประโยชน์ที่มุ่งหมาย

2. สัมปายสัมปชัญญะ คือรู้ชัดหรือตระหนักในความเหมาะสมเกื้อกูล คือรู้ตัวตระหนักชัดว่า สิ่งของนั้นการกระทำนั้นที่จะไปนั้นเหมาะกับตน เกื้อกูลแก่สุขภาพ แก่กิจเอื้อต่อการสละละลดแห่ง อกุศลธรรม และการเกิดขึ้นเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม จึงใช้จึงทำจึงไปหรือเลือกให้เหมาะเช่นภิกษุ ใช้จีวรที่เหมาะสมกับดินฟ้าอากาศและเหมาะกับภาวะของตนที่เป็นสมณะ ผู้เจริญกรรมฐานจะไปพึง ธรรมอันมีประโยชน์ในที่ชุมนุมใหญ่ แต่รู้ว่ามิอาจมีซึ่งจะเป็นอันตรายต่อกรรมฐานก็ไม่ไป โดยสาระคือความรู้ตระหนักที่จะเลือกทำแต่สิ่งที่เหมาะสม สบายเอื้อต่อกายจิตชีวิตกิจพื้นภูมิและ ภาวะของตน

3. โจรสัมปชัญญะ คือรู้ชัดว่าเป็นโจรหรือตระหนักในแดนงานของตน คือรู้ตัวตระหนักชัด อยู่ตลอดเวลา ถึงสิ่งที่เป็นกิจหน้าที่เป็นดวงงานเป็นจุดของเรื่องที่ตนกระทำไม่ว่าจะไปไหน หรือทำ อะไรอื่นก็รู้ตระหนักอยู่ไม่ปล่อยให้เลื่อนหายไป มิใช่ว่าพอทำอะไรอื่นหรือไปพบสิ่งอื่นเรื่องอื่นก็ เพลิดเพลินไปกับสิ่งนั้นเรื่องนั้นเป็นนกบินไม่กลับรัง โดยเฉพาะการมาทั้งอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งรวมถึง การบำเพ็ญจิตภาวนาและปัญญาภาวนา ในกิจกรรมทุกอย่างในชีวิตประจำวันโดยสาระคือ ความรู้ ตระหนักที่จะคุมกาย และจิตไว้ให้อยู่ในกิจในประเด็นหรือในงานของตนไม่ให้เผลอเลื่อนลอยหรือ หลงลืมไปเสีย

4. อสัมโมหสัมปชัญญะ คือรู้ชัดว่าไม่หลงหรือตระหนักในตัวเนื้อหาสภาวะไม่หลงไหล พันเพื่อน คือเมื่อไปไหนหาอะไรก็รู้ตระหนักชัดในการเคลื่อนไหว หรือในการกระทำและในสิ่งที่กระทำ นั้นไม่หลงไม่สับสนเจะงะพันเพื่อน เข้าใจล่งตลอดไปถึงสภาวะในการกระทำที่เป็นไปอยู่นั้นว่าเป็น เพียงการอย่างนั้นหรือสำเร็จกิจนั้น ๆ รู้ทันสมมติ ไม่หลงสภาวะ ได้แก่มืดเห็นเป็นตัวตนโดยสาระคือ ความรู้ตระหนัก ในเรื่องราวเนื้อหาสาระและสภาวะของสิ่งที่ตนเกี่ยวข้อง หรือการกระทำอยู่อย่างนั้น ตามที่เป็นจริงโดยสมมติสัจจะ หรือตลอดถึงโดยปรมาตมสัจจะ มิใช่พรวดพลาดหาไปหรือสักว่าทำ มิใช่ทำอย่างมมายไม่รู้เรื่องและไม่ถูกหลอกให้ลุ่มหลง หรือเข้าใจผิดไปเสียด้วยความพรัมัว หรือด้วย ลักษณะอาการภายนอกที่ยั่วยุหรือเย้ายวน

สัมปชัญญะตามแนวพระพุทธศาสนา คือการรู้สึกตัวในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ว่าควรทำหรือไม่ควรทำ เลือกทำแต่สิ่งที่จะไม่เกิดโทษ รู้ตัวเองว่ากำลังทำอะไรอยู่ ควบคุมตัวเองไม่ให้

ทำความเข้าใจจะเป็นหลักคอยช่วยสติ เพราะเป็นธรรมคู่กันคือสติสัมปชัญญะระลึก รู้ตัวอธิบายว่า เมื่อสติระลึกได้รอบคอบถึงสิ่งที่จะพูดจะทำสัมปชัญญะ ก็จะรู้แล้วแสดงออกจากการพูดการทำในสิ่งที่ดีเป็นพฤติกรรมแสดงออกมา

3.2.3 โทษของการละเมิดหลักเบญจศีล-หลักเบญจธรรม

1) การละเมิดหลักเบญจศีล-เบญจธรรมข้อ 1 คือ การเว้นจากการเบียดเบียนชีวิต เมตตากรุณาความรักและปรารถนาดีที่จะให้ผู้อื่น มีความสุขและมีความสงสารคิดที่จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ภัยความเดือดร้อนทั้งปวงอย่างรักก็ตาม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2559) ได้กล่าวไว้ว่า เมตตา มีคู่ปรับสำคัญอย่างหนึ่งคือ ความโกรธ ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็หงุดหงิดงุ่นง่านทรมานใจตัวเองในเวลานั้นเมตตาหลบหาย ไม่รู้จะไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธทั้งที่ไม่ต้องการแต่ก็ไม่ยอมหนีไป บางทีจนปัญญาไม่รู้จะขับไล่หรือกำจัดให้หมดไปได้อย่างไร

กรุณาเป็นธรรมคู่กันกับเมตตา กรุณา แปลว่าความสงสารเมตตาการไม่มีความกรุณาที่ไม่สามารถบำบัดความอาฆาต เป็นอาการที่ปรากฏให้หมดไปได้มีการเห็นอะไรหรือไม่ถูกใจอะไรก็ไม่เป็นที่ชอบใจคือ โกรธเคืองขุ่นเคืองในขณะนั้นเป็นเหตุให้เกิดความหงุดหงิด หน้าตาไม่เต็มไปด้วยความพยายาม และอาจนำความเสียหายวิบัติอย่างอื่นตามมาได้อีกมากมาย

กล่าวโดยสรุปคือ หากเว้นจากการเบียดเบียนชีวิต เมตตากรุณาความรักและปรารถนาดีที่จะให้ผู้อื่น เมตตากรุณาแล้ว ย่อมเป็นเหตุมักโกรธอาฆาตพยาบาทมาดร้ายอาจทำบางสิ่งบางอย่างรุนแรงทำให้เกิดความเสียหายขึ้น

2) การละเมิดหลักเบญจศีล-เบญจธรรม ข้อ 2 คือ เว้นจากการเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ สัมมาอาชีวะการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริตไม่หลอกลวง ไม่เป็นคนลักเล็กขโมยน้อย อันจะก่อความเดือดร้อนตามมา เพราะการเห็นแก่สิ่งเล็กน้อยเห็นว่าไม่มีใครรู้แต่ถึงแม้ไม่มีใครรู้แต่เราย่อมรู้อยู่แก่ใจ ทำมาหากินที่สุจริตแม้จะรวยช้าแต่ก็มีความสุขนานดีกว่าทุจริตประพฤติมิชอบรวยเร็วแต่ก็อยู่ไม่นานอยู่ได้ด้วยความหวาดระแวงไม่มีความสุขหน้าตาที่ไม่ผ่อนคลายจากจิตใจที่ไม่สะอาดคิดวิตกไปในทางต่าง ๆ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต 2551) ได้ให้ความหมายของสัมมาอาชีวะหมายถึงการเลี้ยงชีวิตชอบคือเว้นจากเลี้ยงชีวิตโดยทางที่ผิด เช่น โกงเขา หลอกลวง สอพลอ บีบบังคับขู่เข็ญ ค้าคน

ค้ายาเสพติด ค้ายาพิษ เป็นต้น ผู้หวังเจริญในการประกอบสัมมาอาชีพะ ไม่ควรประพฤติกหาเลื่องชีพดังต่อไปนี้

2.1) การงานอันประกอบด้วยโทษแม้เป็นอุบายให้ได้ทรัพย์มากเพราะการงานที่ทุจริตประกอบด้วยโทษนั้นย่อมไม่สามารถถึงประโยชน์ของทรัพย์ให้สำเร็จได้เต็มที่ตามที่ควร สำหรับพุทธศาสนิกชนทั้งอุบาสกอุบาสิกาเมื่อประกอบอาชีพการงานค้าขายย่อมต้องเว้นจากการค้าขายของต้องห้าม 5 ประการดังนี้ 1) การค้าขายศัตราวุธ 2) การค้าขายมนุษย์ 3) การค้าขายเนื้อสัตว์ 4) การค้าขายน้ำเมา 5) การค้าขายยาพิษ การค้าขาย 5 ประการนี้เป็นข้อห้ามสำหรับอุบาสกที่นับถือพระรัตนตรัยคือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นที่พึ่งและยึดถือเป็นสรณะอันสูงสุดในชีวิต

การที่จะไปค้าขายในสิ่งที่ไม่ชอบธรรมย่อมเป็นที่เสื่อมชื่อเสียงอันดีงามว่าเป็นอุบาสกที่นับถือในพระพุทธศาสนาแต่ไปทำในสิ่งที่น่าตำหนิติเตียนทำให้เกิดความเข้าใจผิดคิดว่าเป็นอุบาสกแต่ไม่มีศีลเป็นผู้ขาดเมตตากรุณาหรืออดตัปปะเป็นต้นอุบาสกค้าขายของ 5 อย่างนี้ไม่ได้แม้ใช้ผู้อื่นก็ไม่ควร

2.2) การงานที่เสี่ยงโชคได้แก่การพนัน เพราะทรัพย์ที่ได้มานั้นไม่ถาวรด้วยเหตุ 2 ประการดังต่อไปนี้

- 1) ของที่ได้มาง่ายมีความเสียดายน้อยจับง่ายใช้สอยง่ายเก็บไว้ไม่อยู่
- 2) ความอยากได้ไม่มีที่สิ้นสุดได้มาแล้วก็อยากได้มากขึ้นอีกเมื่อติดในการพนันแล้วย่อมจะต้องมีแต่ความเสื่อมลงไปเรื่อย ๆ

กล่าวโดยสรุปคือ การเว้นจากการเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้) ประกอบสัมมาอาชีพะการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริตประกอบอาชีพที่ไม่สุจริตหรือไม่สมควร หากกระทำให้มากแล้วย่อมเป็นเหตุผู้อื่นตำหนิติเตียนผิดกฎหมายบ้านเมืองหรืออาจถูกสาปแช่ง และอยู่อย่างหวาดระแวง

3) การละเมิดหลักเบญจศีล-เบญจธรรม 3 คือ เว้นจากการประพฤติน่าเกลียดทางเพศ กามสังวร ความสำรวมในกาม

อภิญาณณ์ โพธิ์สาน (2551) ได้กล่าวว่าผู้ชอบเจ้าชู้คบหาหญิงอื่นหรือโสเภณีเป็นเหตุให้เสียทรัพย์ ติดโรคภัย และครอบครัวแตกแยก ความมักมากในกาม อีกอย่างหนึ่งที่ไม่ควรแก้หญิงทั้งหลายคือประพฤติดนเป็นหญิงแพศยาหาเลี้ยงชีวิตในทางกามข้อนี้เป็นที่น่าบัดสีดูเหมือนสตรีผู้สิ้นคิดแล้วจึงต้องลงเป็นอย่างนั้น หญิงทั้งหลายควรชวนชวหาเลี้ยงตัวในทางอื่นที่ปราศจากโทษจนสุดกำลังยังดีกว่ายอมตนลงเป็นหญิงแพศยาที่น่าบัดสีเช่นนี้ ความสำรวมในกามส่องความประพฤติดังตามของชายหญิงผู้มีศีลยิ่งขึ้นจึงได้ชื่อว่า กัลป์ยาณธรรมในสิกขาบทที่ 3 กามสังวรหมายถึงความสำรวมในกาม

ได้แก่กิริยาที่ระมัดระวังไม่ประพฤติก้มมากในกาม รู้จักยับยั้งควบคุมตนในทางกามารมณ์ไม่ให้หลงใหลหมกมุ่นในรูปเสียงกลิ่นรสและสัมผัส

กล่าวโดยสรุปคือ หากประพฤตินี้ไม่เหมาะสมทางเพศ ไม่สำรวมระมัดระวังในกามให้มากแล้ว ย่อมเป็นเหตุทำให้เสียทรัพย์เกิดโรคร้ายอันตรายต่าง ๆ ขึ้นเป็นเหตุให้ผิดใจกับภรรยาและการการทำร้ายกันและกัน

4) การละเมิดหลักเบญจศีล-เบญจธรรม 4 คือ เว้นจากการกล่าวเท็จ สัจจะความซื่อสัตย์ ความจริงใจความมีสติซื่อตรงคือความที่มีจิตใจตรงไม่คิดคดไม่คิดโกหกหลอกลวงรักษาคำมั่นสัญญาอย่างมั่นคงจริงใจต่อตนเองและผู้อื่นทั้งต่อหน้าและลับหลังไม่กลับกลอก

วสิน อินทสระ (2540) ได้กล่าวถึงสัจจะว่าเป็นการไม่ยอมที่จะกล่าวคำเท็จจะกล่าวแต่ความจริงเป็นจริงและการมีอัธยาศัย ซื่อตรง สุจริตเสมอ คนกล่าวเท็จเป็นคนขลาดกล่าวคือ ไม่กล้าเผชิญหน้ากับความจริงคำเท็จทำให้คนไร้เกียรติยศพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย มุสาวาท (พูดเท็จ) อันบุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมยังสัตว์ให้เป็นไปในนรก ในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน ในเปรตวิสัยวิบากแห่งมุสาวาทอย่างเบาที่สุดย่อมยังการกล่าวด้วยคำไม่เป็นจริงให้เป็นไปแก่ผู้มาเกิดเป็นมนุษย์”

กล่าวโดยสรุปคือ การกล่าวเท็จ หากกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นเหตุทำให้เกิดในนรก เกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉาน เป็นเปรต กรรมอย่างเบา คือ ถูกกล่าวหาใส่ร้ายในสิ่งที่ตนไม่ได้ทำ

5) การละเมิดหลักเบญจศีล-เบญจธรรม 5 คือ เว้นจากการบริโภคสุรายาเมา สติสัมปชัญญะ การระลึกได้ การรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ในทุกขณะจิตในสิ่งที่กระทำถ้าขาดสติขึ้นมาเมื่อไหร่ นั้น ความผิดพลาดน้อยใหญ่ก็จะบังเกิดขึ้นได้

สติสัมปชัญญะ (พระญาณวโรดม 2533) เป็นหลักธรรมที่สนับสนุน ทำให้เกิดการงดเว้นการดื่มเมา สติเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเผลอป้องกันความเสียหายเบื้องต้น เป็นเหตุให้ถูกคิดยับยั้งชั่งใจไม่บูมบ่าม หากขาดสติย่อมเป็นเหตุให้ทำการใด ๆ ผิดพลาดเสียหายร้ายไป ลักษณะของสติ 4 ประการได้แก่

1. ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหารที่บริโภคพึงเห็นว่าอาหารสมควรบริโภคเป็นของแสลง หรือไม่ให้เป็นเวลาไม่บริโภคจนอึดเกินไปปฏิบัติได้เช่นนี้ย่อมเป็นประโยชน์เป็นเครื่องบำรุงร่างกายให้ผาสุก

2. ความไม่เลินเล่อในการทำงานผู้มีสติย่อมไม่ทอดธุระตนหมั่นเอาใจใส่คอยประคองกิจการให้ชอบด้วยกาลเทศะไม่ปล่อยให้งานค้างคั่งค้างเป็นดินพอกหางหมูการทำงานย่อมเจริญก้าวหน้า

3. ความมีสติสัมปชัญญะในการประพจน์ตัวมีความรู้รอบคอบรู้จักระมัดระวังชื่อว่า สัมปชัญญะพึงเห็นได้ในบุคคลผู้ประกอบกิจการใดก็ควรไตร่ตรองให้เห็นคุณโทษมีประโยชน์หรือเสียประโยชน์ ควรทำหรือไม่ควรทำไม่เป็นคนสับสนปลุกปลอบกลอกเชื่อถือไม่ได้ไม่ทำความเสียหายมาสู่ตนเองและผู้อื่นชื่อว่า สัมปชัญญะในการประพจน์

4. ความเป็นผู้ไม่ประมาทในธรรมพึงกำหนดรู้ด้วยธรรมเหล่านี้คือ 1) ความไม่ประมาทในสภาวะธรรมอันเป็นอยู่ตามธรรมชาติของโลก 2) ความไม่ประมาทในธรรมที่เป็นกุศลและอกุศล 3) ความไม่ประมาทในโลกธรรม

กล่าวโดยสรุปคือ การบริโศกสุรยาเมา ขาดสติสัมปชัญญะเมื่อใดแล้ว ความผิดพลาดน้อยใหญ่ก็อาจจะบังเกิดขึ้นเรื่องเล็กก็จะกลายเป็นเรื่องใหญ่จากที่แก้ไขได้ก็อาจแก้ไขไม่ได้

3.2.4 ความสำคัญของการใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในการดำเนินชีวิต

หลักเบญจศีล-เบญจธรรม เป็นธรรมศีลอันดีงาม 5 ประการ, คุณธรรม 5 ประการคู่กับเบญจศีล เป็นธรรมเกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีล ควรมีไว้ประจำเพราะคนเราจะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้นั้นมิใช่ว่าจะเกิดมาเป็นมนุษย์เท่านั้นจะต้องมีธรรมสำหรับมนุษย์อีกด้วย (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, 2538) ซึ่งศีลเป็นการรักษากาย วาจา และใจให้สงบและเยือกเย็นเป็นพื้นฐานการดำรงชีวิตของมนุษยชาติและเป็นข้อปฏิบัติเพื่อสังคมที่ร่มเย็น พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่าโลกนี้จะสงบร่มเย็น เมื่อคนเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน ไม่เบียดเบียนกัน ทางกายวาจาอันมีพื้นฐานมาจากใจ การกระทำใดที่พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นการกระทำที่ดีและที่ชั่ว คำตอบสำหรับฆราวาสผู้ครองเรือนทั่วไปอยู่ในศีล 5 และศีล 5 เป็นการปฏิบัติตามแนวพระพุทธศาสนาขั้นต้น หากประพฤติดังปฏิบัติตามกันไม่ได้ก็จะไม่ได้ประโยชน์จากการเป็นพุทธศาสนิกชน ซึ่งศีล 5 นี้มีอิทธิพลต่อสังคมมาก เพราะจัดเป็นบรรทัดฐานทางสังคม ด้านศีลธรรมของพุทธศาสนิกชนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การรักษาศีล 5 จึงเป็นการกระทำความดีทำให้ผู้ที่รักษาศีลมีคุณสมบัติมีความสามารถช่วยตนเองได้ และส่งเสริมชุมชนต่าง ๆ ให้อยู่ร่วมกันด้วยความเป็นระเบียบ (ธนิต อยู่โพธิ์, 2540)

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศในแนวทางนี้ ตอบสนองกับการแก้ไขปัญหาในระดับชาติ โดยเน้นการพัฒนาที่มีคนเป็นศูนย์กลาง ในการพัฒนาดำเนินการต่อยุทธศาสตร์ในการแก้ไขปัญหา และวิกฤตการณ์ในสังคมไทย ด้วยการยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงตามพระบรมราโชวาทในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ซึ่งทรงมีพระราชดำรัสด้วยความห่วงพระทัยว่า “ ปัญหาที่สั่งสมมานานจะไม่ได้รับการแก้ไขและจะทวีความรุนแรงยิ่งขึ้นในสังคมไทย หากการพัฒนา

ประเทศยังคงยึดเศรษฐกิจเป็นศูนย์กลางแทนการพัฒนามนุษย์ที่มีคุณภาพของสังคม” บรรทัดฐานซึ่งวัดคุณธรรมในสังคมไทยมีที่มาจากหลักคำสอนในพุทธศาสนาซึ่งเป็นคุณธรรมพื้นฐานในวิถีชีวิตของคนไทย ซึ่งอนุมานได้จากการดำเนินชีวิตตามปกติของชาวไทยพุทธ แนวทางคุณธรรมพื้นฐานดังกล่าวแต่ก็ต้องปฏิบัติตามหลักเบญจศีล-เบญจธรรมควบคู่กันไปด้วย หากพิจารณาในรายละเอียดของคุณธรรมพื้นฐาน 5 ประการขั้นต้นแล้วจะพบว่าคุณธรรมดังกล่าว มีแต่จะเสริมสร้างให้สังคมอยู่ด้วยกันอย่างสงบสุขและยังเป็นการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์พร้อม ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา ชุมชน และสังคม ถ้ามนุษย์ในโลกนี้ต่างคนต่างไม่มีศีลกันแล้วจะเห็นได้ทันทีว่าเป็นภาวะที่ทนไม่ได้ ตัวเองก็ทนตัวเองไม่ได้ เมื่อตัวเองไม่มีศีลตัวเองจะทนพฤติกรรมของตัวเองไม่ได้ ถ้าคนไม่มีศีลกันแล้วจะเกิดเสนียดจัญไรของสังคมมากขึ้น (พุทธทาสภิกขุ, 2540)

3.3 ประโยชน์และความสำคัญของหลักเบญจศีล-เบญจธรรม

การรักษาหลักเบญจศีล-เบญจธรรม ก่อให้ผู้ปฏิบัติรักษา ได้รับประโยชน์ .ทำให้เป็นผู้กล้าในการเข้าห่มคณะ มีความดีสูงขึ้น ซึ่งสามารถเป็นทางสู่นิพพาน เวลาตายจิตสุดท้ายสติไม่คิด ไม่หลง ไม่เพ้อ ทุณทุราย

เจตนารมณ์ในการรักษาหลักเบญจศีล-เบญจธรรม หลักเบญจศีล-เบญจธรรม นั้นเป็นบพัญญัติ ทางสังคมที่ได้วางไว้ปฏิบัติ ศีลธรรม 5 ประการ เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ชาวพุทธควรน้อมนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ดังนี้:

1. เว้นจากการเบียดเบียนชีวิต เมตตาและกรุณา: ความรักใคร่และปรารถนาดีต่อผู้อื่น รวมถึงความสงสารและต้องการช่วยเหลือให้พ้นทุกข์ การปฏิบัติเมตตาและกรุณาช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม
2. เว้นจากการเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ จาคะ: การสละหรือการให้ทาน เป็นการฝึกฝนใจให้ไม่ยึดติดกับทรัพย์สินและสิ่งของ การปฏิบัติจาคะช่วยลดความโลภและเสริมสร้างความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
3. เว้นจากการประพฤติไม่เหมาะสมทางเพศ กามสังวร: การสำรวมในกาม หมายถึงการควบคุมตนเองไม่ให้หลงใหลในกิเลส และไม่ประพฤติผิดในเรื่องทางเพศ การปฏิบัติกามสังวรช่วยรักษาความซื่อสัตย์และความสงบสุขในครอบครัว
4. เว้นจากการกล่าวเท็จ สัจจะ: ความจริงใจและซื่อสัตย์ การพูดความจริงและรักษาคำพูด การปฏิบัติสัจจะช่วยสร้างความไว้วางใจและความน่าเชื่อถือในความสัมพันธ์

5. เว้นจากการบริโภคสุรายาเมา สติ: การมีสติรู้ตัวในทุกการกระทำ การปฏิบัติสติช่วยให้เราตระหนักถึงผลของการกระทำ และหลีกเลี่ยงการเสพลิงเสพลิต

การนำหลักเบญจศีล-เบญจธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จะช่วยเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ทำให้ชีวิตมีความสุขและสงบสุขมากยิ่งขึ้น

3.3.1 ผลที่ได้จากการนำหลักเบญจศีล-เบญจธรรมใช้ในการดำเนินชีวิต

หลักเบญจศีล-เบญจธรรมนั้น จัดว่าเป็นหลักมนุษยธรรมที่จำเป็นในชุมชน เนื่องจากคนเรานั้นต้องอยู่ร่วมกันหมู่มา ล้วนแล้วแต่ปฏิบัติตนอยู่ในหลักการที่ต้องช่วยเหลือตนเอง และคนอื่นในดำเนินชีวิตให้เป็นไปอย่างสงบสุข คือ ไม่เบียดเบียนผู้อื่นไม่ว่าในเรื่องใด ๆ รวมทั้งไม่เบียดเบียนตนเองอีกด้วย หลักเบญจศีล-เบญจธรรม จึงเป็นหลักธรรมอันประเสริฐที่จะทำให้ประชาชน และสังคมอยู่อย่างเป็นสุข ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญมากในการที่จะอยู่ร่วมกัน ในสังคมปัจจุบัน

กัลยาณธรรมมี 5 สิกขาบท เรียกว่า เบญจกัลยาณธรรม จัดเป็นคู่กับเบญจศีล ดังนี้

สิกขาบทที่ 1 เมตตากรุณา	คู่กับศีลข้อที่ 1
สิกขาบทที่ 2 สัมมาอาชีวะ	คู่กับศีลข้อที่ 2
สิกขาบทที่ 3 ความสำรวมในกาม	คู่กับศีลข้อที่ 3
สิกขาบทที่ 4 ความมีสัจย์	คู่กับศีลข้อที่ 4
สิกขาบทที่ 5 ความมีสติรอบคอบ	คู่กับศีลข้อที่ 5

สิกขาบทที่ 1 เมตตากรุณา

เมตตา กรุณา ได้แก่ ความคิดปรารถนาจะให้เขาเป็นสุขปราศจากทุกข์ แบ่งได้เป็น 2 ประการคือ

1. เมตตา ได้แก่ ความคิดปรารถนาจะให้เขาเป็นสุข ธรรมข้อนี้เป็นเหตุให้คิดเกื้อกูลซึ่งกันและกัน
2. กรุณา ได้แก่ ความคิดปรารถนาจะให้เขาปราศจากทุกข์ ธรรมข้อนี้เป็นเหตุให้คิดช่วยทุกข์ภัยของกันและกัน

ความเมตตา กรุณา เป็นหน้าที่ของมนุษย์ทุกคนควรกระทำ เพราะตนเองตั้งแต่เริ่มเกิดมาก็ได้อาศัยความเมตตา กรุณาของผู้อื่น มีมารดาบิดา เป็นต้น เมื่อถึงเวลาตนเองก็สมควรที่จะแสดงความเมตตา กรุณาแก่ผู้อื่นเป็นการตอบแทนไม่ควรเมินเฉยเสีย หากไม่เกินกว่าความสามารถของตน หากผู้ใดสามารถแสดงความเมตตา กรุณาได้ แต่ไม่ยอมแสดงชื่อว่าเป็นคนใจดำ เอาเปรียบโลกหวังอุปการะจากโลกฝ่ายเดียวเช่นนี้ไม่ควร ในการแสดงความเมตตา กรุณา ผู้แสดงจะต้องเป็นผู้ที่

1. ฉลาดในอุบาย จึงจะสำเร็จประโยชน์

2. ไม่ทำลายประโยชน์ทั้งของตนเองและผู้อื่น

บุคคลผู้แสดงความเมตตากรุณาได้อย่างถูกต้องแล้ว ย่อมอำนวยผลดีแก่ผู้แสดงและผู้ได้รับ ทำให้เป็นผู้มีศีลมีธรรมอันงามขึ้นสิกขาบทที่ 2 สัมมาอาชีวะ

สัมมาอาชีวะ ได้แก่ ความเพียรเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ เป็นการอุดหนุนให้สามารถรักษาศีลให้มั่นคงบริสุทธียูได้ บุคคลผู้เว้นจากมิจฉาชีพแล้ว ยังจะต้องประกอบด้วยการประพฤติเป็นธรรมในการหาเลี้ยงชีพ 3 ประการ คือ

1. การประพฤติเป็นธรรมในกิจการ ได้แก่ ทำกิจการใด ๆ ที่ได้รับมอบหมายด้วยความอุตสาหะตั้งใจทำให้สำเร็จด้วยดี ไม่บิดพลิ้วหลีกเลี่ยงการงานที่ตนทำนั้น

2. การประพฤติเป็นธรรมในบุคคล ได้แก่ ความเป็นผู้ซื่อตรง ต่อบุคคลทั่วไป ไม่หลอกลวงไม่เห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว

3. การประพฤติเป็นธรรมในวัตถุ ได้แก่ ความเป็นผู้ซื่อตรง ต่อวัตถุ ไม่ปลอมปน ไม่หลอกลวงให้ผู้อื่นเข้าใจผิดว่าวัตถุนั้น ๆ เป็นของดีเยี่ยมเกินกว่าความเป็นจริง ผู้เลือกอาชีพควรเว้นจากอาชีพที่ ประกอบด้วยโทษเสีย เพราะทรัพย์ที่ได้มาจากการงานอันประกอบด้วยโทษนั้น ไม่ยังประโยชน์ของทรัพย์ให้สำเร็จได้เต็มที่ อีกประการหนึ่ง การงานที่จะต้องเสี่ยงโชค เช่น เล่นการพนันก็ไม่ควรเลือก เพราะอาจจะถึงฉิบหายได้ หากสำเร็จได้ทรัพย์มา ทรัพย์นั้นก็ไม่ตั้งอยู่ถาวร เพราะเหตุ 2 ประการ คือ

1. เป็นทรัพย์ที่ได้มาง่าย มีความเสียดายน้อย จีบจ่ายใช้สอย ง่าย

2. มีความอยากได้ไม่มีสิ้นสุด

ส่วนทรัพย์สินที่ได้มาจากการประกอบกิจการงานในทางที่สุจริต จะสร้างความเจริญมั่งคั่ง เพราะเจ้าของทรัพย์ย่อมจะต้องเอาใจใส่คอยดูแลรักษาทรัพย์นั้นให้พ้นจากอันตรายต่าง ๆ รู้จักจิบจ่ายใช้สอยแต่พอสมควรไม่ฟุ่มเฟือยเกินไป หรือเบียดเบียนตนเองจนเกินไป

สิกขาบทที่ 3 ความสำรวมในกาม

ความสำรวมในกาม ได้แก่ กิริยาที่ระมัดระวังไม่ประพฤติกัมภมากในกาม คุณข้อนี้ทำให้ผู้ประพฤติตามเป็นผู้บริสุทธ์ผ่องใส มีสง่าราศี พ้นจากความดิฉินนินทาได้ ธรรมข้อนี้จัดตามเพศของบุคคลได้เป็น 2 คือ

1. สทรรสันโดษ ความพอใจด้วยภรรยาของตน เป็นคุณสำหรับชาย

2. ปติวัตร ความจงรักภักดีความซื่อสัตย์ต่อสามีของตน เป็นคุณสำหรับหญิง

สทาร์สันโดช ชายที่มีภรรยาแล้ว ยินดีอยู่แต่ในภรรยาของตน ไม่รักใคร่ยินดีกับหญิงอื่น ช่วยกันหาเลี้ยงชีพไม่ละทิ้งกัน ชื่อว่า สันโดชด้วยภรรยาของตน ส่วนผู้ไม่สันโดชด้วยภรรยาของตน เทียวชุกชนกับหญิงแพศยา แม้ไม่เป็นกาเมสุมิจฉาจาร แต่ก็เป็นที่แห่ง ความเสื่อมเสียแก่ตน 3 สถาน คือ

1. ต้องเสียทรัพย์เป็นค่าบำเรอหญิงนั้น
2. เป็นบ่อเกิดแห่งโรคภัย อันอาจทำให้ร่างกายพิการไปต่าง ๆ
3. เป็นเหตุใกล้ต่ออันตราย เพราะอาจจะก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทกับชายอื่น ๆ ได้

ปติวัตร หญิงที่มีสามีแล้วต้องเอาใจใส่ดูแลสามีของตน ผู้เป็นภรรยาพึงกระทำให้ดีที่สุด และผูกสมักรักใคร่สามีของตน ไม่ควรมีใจไปผูกพันกับชายอื่นที่ไม่ใช่สามีของตน แม้หากว่าสามีตนเองตายไปแล้วแต่ยังรักใคร่ในสามีตนเองอยู่ ไม่มีจิตใจรักใคร่ในชายอื่นอีกต่อไป เช่นนี้ชื่อว่า ปติวัตร ประพฤติในสามีตนเป็นแบบอย่าง แก่หญิงทั้งหลายในภายหน้า

ดังนั้นความสำรวมในกามจึงเป็นการส่องความประพฤติที่ต้งามของชายหญิงผู้มีศีลเป็นที่รัก

สิกขาบทที่ 4 ความมีคำสัตย์

ความมีคำสัตย์ ได้แก่ กิริยาที่ประพฤติดนเป็นคนตรง มี 4 ประการ คือ

1. ความเที่ยงธรรม ได้แก่ ความประพฤติเป็นธรรมในกิจการ อันเป็นหน้าที่ของตน ไม่ประพฤติผิดด้วยอำนาจอคติ 4 ประการ คือ

- | | |
|-------------|------------------|
| 1. ฉันทาคติ | ลำเอียงเพราะรัก |
| 2. โทสาคติ | ลำเอียงเพราะโกรธ |
| 3. โมหาคติ | ลำเอียงเพราะหลง |
| 4. ภยาคติ | ลำเอียงเพราะกลัว |

ความเที่ยงธรรมในหน้าที่เช่นนี้ เมื่อถึงโอกาสย่อมทำให้บุคคล นั้นเจริญด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ และมีความสุขที่ปราศจากโทษ

2. ความซื่อตรง ได้แก่ ความประพฤติตรงต่อบุคคลผู้เป็นมิตร และต้องเว้นจากโทษ 4 สถาน คือ

1. ปอกลอกเพื่อน
2. ดีแต่พูด
3. ประจบสอพลอ
4. ซักชวนในทางเสื่อม เสีย

นอกจากนั้นยังจะต้องประกอบด้วยคุณ 4 สถาน คือ

1. อุปการะเกื้อหนุนเพื่อน
2. ร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วย
3. ตักเตือนแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์
4. มีความรักใคร่กันจริง

3. สวามิภักดิ์ ได้แก่ ความจงรักภักดีในเจ้าของตน เมื่อยอม ยกบุคคลใดเป็นเจ้าของตนแล้ว เช่น ข้าราชการถือพระเจ้าแผ่นดิน เป็นเจ้าของตน เป็นต้น ก็ประพฤติซื่อสัตย์ต่อบุคคลนั้น ทำกิจการอะไรก็ทำโดยสุจริตเพื่อประโยชน์แก่เจ้าของตน ช่วยป้องกันภัยอันตรายต่าง ๆ แม้ชีวิตก็ยอมสละได้ เช่นนี้ ชื่อว่ามีความสวามิภักดีในเจ้าของตน

4. ความกตัญญู ได้แก่ ความเป็นผู้รู้อุปการะที่ท่านได้ทำแล้ว แก่ตน ยกย่องนับถือท่านผู้นั้น ไม่แสดงอาการลบหลู่ดูหมิ่น หรือยกตนดีเสมอท่าน ผู้รู้จักคุณของท่านผู้มีคุณและเคารพนับถือท่าน ได้ชื่อว่า คนกตัญญู

สิกขาบทที่ 5 ความมีสติรอบคอบ

ความมีสติรอบคอบ ได้แก่ ความเป็นผู้มีสติตรวจตราไม่เลินเล่อประมาทในกิจการต่าง ๆ 4 สถาน คือ

1. ความรู้จักประมาณในอาหารที่จะพึงบริโภค ได้แก่ รู้จักบริโภคอาหารไม่ให้มากจนเกินไป หรือบริโภคอาหารน้อยเกินไป หรือบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา การรู้จักประมาณในการซื้ออาหาร บริโภคพอสมควรแก่กำลังทรัพย์ที่เราหาได้ ไม่ฟุ่มเฟือยจนเกินไป ไม่อดอยากจนเกินไปเช่นนี้ ชื่อว่า รู้จักประมาณในอาหารที่จะบริโภค

2. ความไม่เลินเล่อในการทำงาน ได้แก่ การไม่ทอดธุระเพิกเฉยในการทำงาน เอาใจใส่การทำงานให้ถูกต้องแก่กาลเทศะ ไม่ปล่อยให้เสื่อมเสีย บุคคลผู้รู้จักกาลเทศะและไม่เลินเล่อเช่นนี้ ย่อมประกอบการทำงานมีผลไพบูลย์

3. ความมีสัมปชัญญะในการประพฤติตัว ได้แก่ ความรู้รอบคอบในกิจการต่าง ๆ ตริตระอง ให้เห็นก่อนว่ามีคุณหรือมีโทษ มีประโยชน์ควรหรือไม่ควร บุคคลผู้มีความรอบคอบในกิจการนั้น ๆ ย่อมทำอะไรไม่ผิดเป็นปกติในกิจที่เป็นวิสัยของตน

4. ความไม่ประมาทในธรรม ได้แก่ ความเป็นผู้มีสติ เห็นว่ามนุษย์ทุกคนจะต้องประสบกับความแก่ ความเจ็บและความตาย เตรียมตัวป้องกันทุกข์ทั้ง 3 ประการ เช่นนี้ชื่อว่าไม่ประมาทในธรรม คือสภาวะอันเป็นอยู่ตามธรรมชาติของโลก

อีกประการหนึ่ง ความทุจริตคือความประพฤติชั่วด้วยกาย วาจา ใจ และความสุจริต คือ ความประพฤติดีด้วยกาย วาจา ใจ ล้วนยอมให้ผลแก่ผู้กระทำทั้งสิ้น ผู้ไม่ประมาทคอยระวังตัวไม่ให้ เลือกกลัวทุจริต หมั่นสะสมสุจริต เช่นนี้ชื่อว่าไม่ประมาทในธรรมที่เป็นกุศลและอกุศล

กประการหนึ่ง มนุษย์ที่เกิดมาต้องประสบกับสิ่งที่เรียกว่า โลกธรรม แปลว่า ธรรมสำหรับ โลกมี 8 อย่าง คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข จัดเป็นส่วนน่าปรารถนา เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ จัดเป็นส่วนไม่น่าปรารถนา เมื่อตนเองประสบที่ไม่ยินดียินร้ายจนเกินกว่าเหตุ เช่นนี้ชื่อว่าธรรมที่เป็น ธรรมดาสำหรับโลก

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ความมีสติรอบคอบจัดเป็นคุณสมบัติท่านผู้มีศีลเป็นที่รักให้ประพฤติดนดี งามยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ดังนั้นบุคคลผู้ตั้งอยู่ในกัลยาณธรรม ได้ชื่อว่า กัลยาณชน คือ คนที่มีความประพฤติดีงาม ควรเป็นที่นิยมยกย่องนับถือ และเป็นเยี่ยงอย่างแก่คนทั้งปวง

3.4 ความสัมพันธ์ระหว่างหลักเบญจศีล-เบญจธรรม

ผู้ครองตนอยู่ในหลักเบญจศีล (ศีล 5) และหลักเบญจธรรม (คุณธรรม 5) พร้อมกับการปฏิบัติ ตนอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ ย่อมเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อชีวิต และได้รับผลของการปฏิบัติ ดังนี้

- 1) ย่อมเป็นที่พอใจ รักใคร่ ทั้งของมนุษย์และเทวดา
- 2) ดำเนินชีวิตอย่างปกติ สงบ สุข ไม่เดือดเนื้อ ร้อนใจ
- 3) เป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต ให้แก่บุคคลในครอบครัว และผู้อื่นในสังคม

หลักเบญจศีล-เบญจธรรม มีความสัมพันธ์กันดังนี้

เบญจศีล	เบญจธรรม
1. เว้นจากการฆ่าสัตว์	1. เมตตากรุณา
2. เว้นจากการลักทรัพย์	2. สัมมาอาชีวะ
3. เว้นจากการประพฤติดนในกาม	3. กามสังวร
4. เว้นจากการพูดเท็จ	4. สัจจะ
5. เว้นจากการดื่มสุรา และเสพของมึนเมา	5. สติสัมปชัญญะ

หลักเบญจศีล-เบญจธรรม เป็นของคู่กัน ทั้งนี้ เนื่องจากผู้งดเว้นจากข้อห้าม หลักเบญจศีล คือ “ผู้มีศีล” ซึ่งมีศีลนั้น อาจขาดความเมตตา-กรุณาก็เป็นได้ เช่น คน ๆ หนึ่งซึ่งเป็นผู้มีศีลครบถ้วน บริบูรณ์ ได้พบเจอ สุนัขโดนรถชน อยู่ข้างถนน ผู้มีศีลสามารถที่จะเข้าช่วยนำสุนัขส่งโรงพยาบาลสัตว์

ได้ แต่ไม่ช่วยปล่อยให้สุนัขตายไปต่อหน้าต่อตา ศิลของผู้มีศีลไม่ได้ขาด แต่ผู้มีศีลผู้นี้ขาดซึ่งความกรุณา แต่หากผู้มีศีลมีความเมตตากรุณา ช่วยเหลือสุนัขที่โดนรถชน แล้วนำส่งโรงพยาบาล เพื่อให้สุนัขพ้นจากอันตรายถึงชีวิต ผู้มีศีล ผู้นี้ คือ จึงจะได้ชื่อว่า “ผู้มีศีลธรรม” เมื่อพิจารณาแล้วนั้น หลักเบญจศีล-เบญจธรรม คือ หลักที่ควรงดเว้น และควรปฏิบัติ เนื่องจากเป็นหลักธรรมที่เสริมความดีงาม ดัง พระธรรมโกศาจารย์ (กรุงเทพมหานคร ธรรมสภา, ม.ป.ป.) เข้าถึงกล่าวไว้ว่า “เมื่อมีศีลต้องมีธรรมคู่กับศีล เพราะศีลกับธรรมนั้นต่างกัน ศีลเป็นเรื่องละ ธรรมเป็นเรื่องเจริญ ซึ่งหลักในพระพุทธศาสนามี 2 ประการ คือ ปาหนกิจ การละเรื่องชั่วร้าย และภาวนากิจ การทำความดีให้เจริญ เมื่อบุคคลละชั่วแล้วยังไม่ทำความดี นับว่าไม่ก้าวหน้า

3.5 สรุป

หลักเบญจศีล-เบญจธรรม เป็นหลักธรรม 5 ประการที่เน้นการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและเป็นธรรม ทั้งในด้านศีลธรรม จริยธรรม และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข หลักธรรมเหล่านี้ประกอบด้วย หิริ (ความละอายต่อบาป), โอตตัปปะ (ความเกรงกลัวต่อบาป) เมตตา (ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น) กรุณา (ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น) และอุเบกขา (ความวางเฉยในสิ่งที่ไม่อาจควบคุมได้) การนำเบญจธรรมไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถช่วยส่งเสริมให้เกิดความสุขทั้งต่อตนเองและต่อสังคมโดยรวม ดังนี้

1. หิริ (ความละอายต่อบาป) การมีความละอายต่อการกระทำที่ไม่ถูกต้องหรือผิดศีลธรรม เป็นรากฐานสำคัญ ของความประพฤติดีในชีวิตประจำวัน เช่น การไม่โกง ไม่พูดเท็จ หรือไม่เบียดเบียนผู้อื่น การปฏิบัติหิริทำให้เกิดความสำนึกในความถูกต้อง ช่วยให้เรตัดสินใจในทางที่ดีและเหมาะสมมากขึ้น
2. โอตตัปปะ (ความเกรงกลัวต่อบาป) การเกรงกลัวผลกระทบที่ตามมาจากการกระทำผิด เช่น ผลกรรมที่อาจส่งผลเสียในปัจจุบันหรืออนาคต ส่งเสริมให้เราระมัดระวังในการกระทำสิ่งต่าง ๆ การยึดมั่นในโอตตัปปะจะช่วยลดความประมาทและเพิ่มความมีสติในการดำเนินชีวิต
3. เมตตา (ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น) เมตตาเป็นการแสดงความรักและปรารถนาดีต่อผู้อื่นโดยไม่มีเงื่อนไข การปฏิบัติเมตตาสามารถเริ่มต้นได้จากสิ่งเล็ก ๆ เช่น การให้รอยยิ้ม การพูดจาดี หรือการให้ความช่วยเหลือเมื่อมีโอกาส สิ่งเหล่านี้ไม่เพียงแต่สร้างความสุขให้แก่ผู้อื่น แต่ยังส่งผลให้ตัวเราเองมีความสุขจากการแบ่งปัน

4. กรุณา (ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น) กรุณาคือการลงมือช่วยเหลือผู้อื่นในยามที่เขาเดือดร้อน การปฏิบัติกรุณาเป็นสิ่งที่ทำให้สังคมมีความสามัคคีและลดความขัดแย้ง ตัวอย่างเช่น การบริจาคสิ่งของ การช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน หรือการสนับสนุนคนในครอบครัว

5. อุเบกขา (ความวางเฉยในสิ่งที่ควบคุมไม่ได้) อุเบกขาเป็นการรักษาจิตใจให้สงบเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่อยู่นอกเหนือการควบคุม เช่น ความเจ็บป่วย การสูญเสีย หรือปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ในทันที การปฏิบัติอุเบกขาจะช่วยลดความทุกข์และความกังวล ทำให้เรามองปัญหาอย่างเป็นกลางและหาทางแก้ไขได้ดีขึ้น



บทที่ 4

ประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน

ในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง

การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยได้ศึกษาสภาพการใช้ชีวิตประชาชนในเขตเทศบาลมาบตาพุด จังหวัดระยอง ในบทที่ 2 และได้ศึกษาหลักเบญจศีล-เบญจธรรมที่เหมาะสมกับการใช้ปฏิบัติประจำวันใน บทที่ 3 โดยการได้นำแนวคิดทฤษฎีและสภาพปัญหาในการดำเนินชีวิตประชาชนมาวิเคราะห์ และสร้างแบบสอบถามตลอดจนถึงได้นำแบบสอบถามไปสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ โดยได้คำตอบมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ในบทนี้โดยแยกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

- 1.การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ด้านร่างกาย
- 2.การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ด้านจิตใจ
- 3.การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ด้านสังคม

ซึ่งผู้วิจัยได้วิเคราะห์และนำเสนอเนื้อหา มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติสำหรับดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง

4.1 การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ด้านร่างกาย

การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรม ในชีวิตประจำวันของประชาชน ด้านร่างกาย พบว่า ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด สามารถนำหลักเบญจศีล-เบญจธรรม มาประยุกต์ใช้ในการดูแลร่างกายได้อย่างเป็นรูปธรรม ช่วยให้มีความสุขที่ดีทั้งร่างกาย ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในระยะยาว หลักเบญจศีล-เบญจธรรมเป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยเฉพาะด้านร่างกาย ซึ่งเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพและการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 กล่าวว่า ในการดูแลร่างกายให้เป็นปกติและมีความสุขนั้นจะต้องละเว้นจากการฆ่าสัตว์ การไม่ทำร้ายร่างกายตนเองและผู้อื่น การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ การละเว้นจากการลักทรัพย์ การไม่เปิดเผย隐私ของผู้อื่น การใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและเหมาะสม เพื่อสุขภาพที่ดี เช่น การเลือกอาหารที่มีคุณภาพ การใช้ยาอย่างถูกต้อง การละเว้นจากการประพฤติดินในกาม การรักษาสุขภาพทางเพศอย่างเหมาะสมและปลอดภัย การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย เพราะร่างกายที่สมดุลในชีวิตประจำวัน จะต้องดำเนินชีวิตและ

จะทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์สร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างการพูดคุยสื่อสารก็ควรระมัดระวังเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาต่อความสัมพันธ์ สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 กล่าวว่า การพูดคุยสื่อสารควรละเว้นจากการพูดเท็จ การพูดความจริงเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์เพื่อลดความเครียด ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพจิตและร่างกาย นำไปสู่การดูแลสุขภาพจิตในชุมชนทำให้ประชาชนมีความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียง เกิดการยอมรับความจริงของตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้ประชาชนไม่มีภาวะเครียด หรือวิตกกังวลเกินไปกับปัญหาสุขภาพ ส่งผลให้มีปัญหามีความรอบรู้ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เลือกปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมเพื่อสุขภาพที่ดี สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิที่ 5 กล่าวว่า การดูแลสุขภาพจิตในชุมชนเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยสร้างสังคมที่มีความสมดุลและมั่นคง การที่ประชาชนมีจิตใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงต่ออารมณ์หรือความคิดที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง จะส่งผลให้เกิดความเข้าใจและการยอมรับทั้งตนเองและผู้อื่น การมีจิตใจที่เปิดกว้างต่อความจริง ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ ทำให้ชุมชนเป็นพื้นที่ที่มีความสงบทางจิตใจ เมื่อปราศจากความวิตกกังวลเกินควร ปัญหาย่อมเกิดขึ้น ประชาชนจะมีความรอบรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม เข้าใจถึงแนวทางในการรักษาสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังสามารถเลือกปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารที่ดี การออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่เพียงพอ แนวทางเหล่านี้นำไปสู่สุขภาพที่ดี ทั้งในระดับบุคคลและสังคมโดยรวม การดูแลสุขภาพจิตในชุมชนจึงเป็นองค์ประกอบที่ช่วยทำให้เกิดความมั่นคงทางสังคมและความสุขที่ยั่งยืน สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิที่ 10 กล่าวว่า การเลือกปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมในการดูแลสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ การบริโภคอาหารที่ดี หมายถึงการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ลดการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง น้ำตาลสูง หรือสารปรุงแต่งที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ นอกจากนี้ การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ปรับสมดุลของระบบไหลเวียนโลหิต และช่วยให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ การพักผ่อนที่เพียงพอมีบทบาทสำคัญในการฟื้นฟูร่างกาย ลดความเครียด และช่วยให้จิตใจสงบ พร้อมรับมือกับปัญหาต่างๆ ในชีวิต เมื่อประชาชนในชุมชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีโดยรวมย่อมส่งผลให้เกิดสังคมที่แข็งแรงและมีความสุข การดูแลสุขภาพไม่ใช่เพียงแค่การป้องกันโรค แต่ยังเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เมื่อสุขภาพของบุคคลดี ย่อมสะท้อนสู่สุขภาวะของชุมชนที่มั่นคงและยั่งยืน สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิที่ 12 กล่าวว่า การที่มีความเข้าใจและสามารถปรับพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมได้นั้น จะช่วยสร้างความสมดุลให้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ จึงส่งผลให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การดูแลสุขภาพที่ดีไม่ใช่เพียงแค่การป้องกันโรคอีกด้วย การช่วย

ส่งเสริมและเสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย รวมถึงการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ รวมถึงการมีวินัยในการเลือกอาหารที่เหมาะสม ไม่ดื่มของมึนเมา ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และการพักผ่อนที่เพียงพอ ล้วนเป็นมีความอย่างสำคัญที่เสริมอย่างยิ่ง เนื่องจากทำให้ความสามารถในการรับมือกับความเครียดและปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ นอกจากนี้ เมื่อชุมชนมีแนวทางการดูแลสุขภาพที่ดีร่วมกัน ก็ย่อมนำไปสู่สังคมที่เข้มแข็ง มีความเอื้อเอื้อให้การสนับสนุนซึ่งกันและส่งผลให้สุขภาพโดยรวมของชุมชนนั้นดีขึ้น และยังทำให้คุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนสำหรับทุกคนในชุมชน

4.2 ประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ด้านจิตใจ

การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรม ในชีวิตประจำวันของประชาชน ด้านจิตใจ หลักเบญจศีล-เบญจธรรม เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยเฉพาะด้านจิตใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจ การควบคุมอารมณ์ และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรม ในชีวิตประจำวันของประชาชน ด้านจิตใจ พบว่า ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด สามารถนำหลักเบญจศีล-เบญจธรรม มาประยุกต์ใช้ในการดูแลจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้มีจิตใจที่แข็งแรง สงบสุข และพร้อมเผชิญกับปัญหาชีวิตได้อย่างมีสติและปัญญา ช่วยให้มีสุขภาพด้านจิตใจดีขึ้น ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในระยะยาว สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 กล่าวว่า การไม่ใช้สารเสพติดหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ทำลายสติสัมปชัญญะ จะส่งผลให้ประชาชนในชุมชนมีสติสัมปชัญญะในการดำรงชีวิต ก่อให้เกิดปัญญา มีความรอบรู้ หาคำรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาจิตใจ สร้างความไว้วางใจ พูดความจริงเพื่อ การหลีกเลี่ยงพูดใส่ร้ายผู้อื่นหรือการพูดจาหยาบคาย การใช้คำพูดที่สร้างสรรค์และให้กำลังใจ ยินดีกับผู้อื่นอย่างจริงใจ ด้วยการฝึกจิตใจให้สงบ ไม่ว่าจะพบกับเรื่องต่าง ๆ ฝึกยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยใจที่เป็นกลาง และประกอบอาชีพที่สุจริตไม่คิดที่จะเบียดเบียนผู้อื่น หรือแม้จะคิดที่จะเข้าเปรียบผู้อื่น สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 5 กล่าวว่า การไม่ลักทรัพย์ ไม่เอาเปรียบผู้อื่นทางจิตใจ ให้เกียรติและเคารพสิทธิของผู้อื่นภายในชุมชน รู้จักแบ่งปันความสุขและความช่วยเหลือทางจิตใจ ช่วยเหลือผู้อื่นที่กำลังทุกข์ใจ เอาใจใส่และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น โดยเน้นสร้างสัมพันธ์ที่ดีด้วยการใช้คำพูดที่ดี และพฤติกรรมที่ดี เพื่อสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว ผู้อื่น และในสังคม ดูแลจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้มีจิตใจที่แข็งแรง สงบสุข และพร้อมเผชิญกับปัญหาชีวิตได้อย่างมีสติและปัญญา ทำให้จิตใจสงบ ด้วยการปฏิบัติตามหลักเบญจศีล-เบญจธรรม ช่วยให้จิตใจสงบและเป็นสุข มีความสัมพันธ์ที่ดี โดยการมีเมตตาและกรุณา ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การพัฒนาตนเอง ด้วยการฝึกปัญญา และอุเบกขาช่วยให้มี

ภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่แข็งแรงยิ่งขึ้น สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 8 กล่าวว่า การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว เป็นองค์ประกอบหลักและสำคัญที่ช่วยให้มีจิตใจที่สงบสุขและเข้มแข็งมากขึ้น การใช้คำพูดที่ดี และการปฏิบัติตนต่อผู้อื่นด้วยความมีเมตตา กรุณา จะช่วยเสริมสร้างบรรยากาศแห่งความปรองดองสามัคคีในชุมชนเกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัดจนมากขึ้น เมื่อบุคคลแสดงความเคารพและความเข้าใจซึ่งกันและกัน ย่อมเกิดความไว้วางใจกัน และการยอมรับกันมากขึ้น ส่งผลให้สังคมมีความสุขมากยิ่งขึ้น และลดความขัดแย้งภายในชุมชนได้ โดยนำกระบวนการดูแลจิตใจให้แข็งแรง มีส่วนที่สามารถทำได้ผ่านการปฏิบัติตามหลักเบญจศีล-เบญจธรรม ซึ่งช่วยให้บุคคลมีระเบียบวินัยทางศีลธรรมและจริยธรรม สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 6 กล่าวว่า การรักษาศีลนั้นเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยควบคุมพฤติกรรม และการใช้ชีวิตให้เกิดความสงบสุข และสมดุล ขณะที่เบญจธรรม เช่น เมตตา กรุณา และอุเบกขา ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยปัญญา มีความเข้าใจที่ลึกซึ้งมากขึ้น การมีเมตตาทำให้ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีภายในสังคม ทำให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันอย่างจริงจัง ในขณะที่อุเบกขานั้น ช่วยให้มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจมากขึ้น ไม่หวั่นไหวง่าย ๆ ต่อปัญหาที่เข้ามากระทบจิตใจ โดยการหมั่นฝึกหมั่นพัฒนาตนเองผ่านการฝึกปัญญา และการมีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต ช่วยให้บุคคลมีจิตใจที่มีความเข้มแข็ง สามารถเผชิญกับอุปสรรคและความท้าทายได้อย่างไม่หวั่นไหวกับปัญหาที่เข้ามา สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 กล่าวว่า เมื่อชุมชนมีความเข้าใจในหลักเบญจศีล-เบญจธรรม มากขึ้น และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ย่อมส่งผลให้เกิดชุมชนมีความสามัคคีกันมากขึ้น และยังเสริมสร้างความมั่นคง เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ที่เกิดขึ้นจากการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ รวมถึงพฤติกรรมที่เป็นธรรม ไม่เอนเอียง ช่วยให้ชุมชนมีพื้นฐานของความเที่ยงตรง ซื่อสัตย์ และมีความสุข ความสงบทางจิตใจ ทั้งในระดับบุคคล ระดับชุมชน และระดับสังคมโดยรวม

4.3 ประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ด้านสังคม

การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรม ในชีวิตประจำวันของประชาชน ด้านสังคม หลักเบญจศีล-เบญจธรรมเป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยเฉพาะด้านสังคม ซึ่งเกี่ยวข้องกับการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในชุมชน ดังนี้ การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรม ในชีวิตประจำวันของประชาชนพบว่า ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด สามารถนำหลักเบญจศีล-เบญจธรรมนำมาประยุกต์ใช้ในการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยสร้างสังคมที่สงบสุข มีความสัมพันธ์ที่ดี และพร้อมช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 9 กล่าวว่า การเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีของผู้อื่นนั้นเป็นสิ่งแรกที่พึงกระทำ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีบนพื้นฐาน

ของความเคารพ และป้องกันปัญหาความรุนแรงในครอบครัวและชุมชน รู้จักยอมรับความแตกต่างในสังคม และไม่ตัดสินผู้อื่นโดยปราศจาก ความจริง ความเข้าใจ รวมถึงแสดงความรักและความปรารถนาดีต่อผู้อื่นในชุมชนช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 กล่าวว่า ในสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมีความซับซ้อนมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจทำให้เกิดความไม่เท่าเทียมกันมากขึ้น และมีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของประชาชนที่ ประชาชนควรมีการพูดความจริงเพื่อสร้างความไว้วางใจในสังคม การหลีกเลี่ยงการพูดใส่ร้ายหรือสร้างความแตกแยก การใช้คำพูดที่สร้างสรรค์และให้กำลังใจ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน การมีความเข้าใจและการให้ความช่วยเหลือกันเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็ง รวมถึงการยินดีกับความสำเร็จและความสุขของผู้อื่น และส่งเสริมวัฒนธรรมการชื่นชมและให้กำลังใจกันภายในชุมชน สภาวการณ์ซึ่งบุคคลต่าง ๆ สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบ ในลักษณะประนีประนอม และเมื่อมีปัญหาข้อขัดแย้งใด ๆ เกิดขึ้น ก็ใช้เฉพาะสันติวิธีเท่านั้นใช้หลักเบญจศีลเพื่อป้องกันความขัดแย้งและสร้างความปรองดอง สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 กล่าวว่า การมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน การช่วยเหลือกันนั้น เป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ชุมชนมีความเข้มแข็ง เป็นการส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจกัน โดยการสร้างความเป็นหนึ่งเดียวในการเผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้น ยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น ชื่นชมซึ่งกันและกัน จึงจะส่งผลให้ลดความอิจฉาริษยาภายในชุมชนและสังคมได้ การปฏิบัติตนตามหลักเบญจศีลนั้นเป็นอีกหนึ่งวิธีที่เพื่อป้องกันความขัดแย้งกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อที่เกี่ยวข้องกับการไม่พูดเท็จ พูดส่อเสียด และการไม่พูดยุยงผู้อื่นจนก่อให้เกิดความแตกแยก เมื่อชุมชนมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาโดยนำหลักเบญจศีลมาใช้ในการดำรงชีวิต อย่างสันติวิธีแล้ว และใช้หลักธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต จะทำให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข มีความประนีประนอม และพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติและปัญญา ตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา เช่น เมตตา กรุณา และอุเบกขา จะช่วยให้บุคคลมีจิตใจที่มั่นคง สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจและความเคารพต่อผู้อื่น ซึ่งนำไปสู่สังคมที่มีความปรองดองและยั่งยืนในระยะยาว สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 กล่าวว่า การใช้หลักเบญจศีลและหลักธรรมทางพุทธศาสนานั้น ล้วนเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตของชุมชนมีความสอดคล้องกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ทั้งในด้านความสงบสุข ความปรองดอง ความมั่นคงทางจิตใจ และความมั่นคงทางสังคม ในชุมชนยึดหลักศีล 5 เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต ย่อมช่วยลดความขัดแย้งและส่งเสริมความซื่อสัตย์ ความไว้วางใจ และความเคารพต่อกัน การไม่เบียดเบียนกัน ทำให้สังคมมีสันติภาพและการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล การนำหลัก เมตตา กรุณา และอุเบกขามาปฏิบัตินั้น จะช่วย

ส่งผลให้บุคคลมีจิตใจที่มั่นคง พร้อมเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีสติและปัญญา การมีเมตตา และกรุณาช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีภายในชุมชน ลดการแบ่งชนชั้นและการแบ่งแยก ทำให้ชุมชน มีบรรยากาศแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ทำให้ประชาชนสามารถวิเคราะห์ปัญหาด้วย เหตุผล ไม่ปล่อยให้อารมณ์มาครอบงำ ใช้ปัญญาไม่ปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล โดยใช้หลักธรรม เหล่านี้จะช่วยให้ชุมชนสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขสงบ แก้ปัญหาด้วยสันติวิธี ในการแก้ไข ความขัดแย้ง ส่งผลให้ชุมชนมีเสถียรภาพ มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน และสามารถปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีสติและปัญญา เปี่ยมไปด้วยคุณธรรม นำไปสู่ความเจริญทางจิตใจและความสุข ที่ยั่งยืนของทุกคน สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 กล่าวว่า หากประชาชนมีความเข้าใจใน หลักธรรมและนำไปปฏิบัติอย่างจริงจังแล้วนั้น ย่อมส่งผลให้ชุมชนมีรากฐานแห่งความมั่นคง และ ความปรองดองอันดี การใช้ศีลธรรมเป็นแนวทางช่วยให้ชุมชนรัก สามัคคี ส่งผลให้เกิดความไว้วางใจ และความเคารพซึ่งกันและกันมากขึ้น ทำให้ประชาชนมีเมตตา มีกรุณา และมีอุเบกขาในการดำเนิน ชีวิตประจำวัน ส่งผลให้ชุมชนเกิดสังคมที่ปราศจากความขัดแย้ง และพร้อมที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและ กัน ย่อมก่อให้เกิดความอุ่นอกอุ่นใจ ส่งผลให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ การดำเนินชีวิตตามหลักธรรม ไม่เพียงเป็นแนวทางส่วนบุคคล หรือเพียงแค่ชุมชน แต่ยังเป็นพลังที่ช่วยเสริมสร้างความเจริญของ สังคมโดยรวม นำไปสู่สังคมที่มีความสงบสุขและยั่งยืนอย่างแท้จริง

4.4 สรุป

หลักเบญศีล-เบญจธรรมช่วยให้บุคคลมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง สังคมมีความสุข และทุกคนอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข โดยยึดหลักคุณธรรมและความเมตตากรุณาเป็นพื้นฐาน หลักเบญศีล-เบญจธรรมเป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ได้ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยสรุปได้ว่า

ด้านร่างกาย หลักเบญศีล-เบญจธรรม ช่วยส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและ สมบูรณ์ เบญศีล เว้นจากการฆ่าสัตว์ และดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น เว้นจากการเสพของมีนเมา และหลีกเลี่ยงสารเสพติดและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เบญจธรรม เมตตาและกรุณา และดูแลสุขภาพ ตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น รวมถึงปัญหาที่ช่วยให้บุคคลมีความรอบรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่คุณภาพ ชีวิตที่ดีขึ้น และศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สรุปด้านร่างกาย ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้านจิตใจ หลักเบญศีล-เบญจธรรม ช่วยส่งเสริมช่วยพัฒนาจิตใจให้สงบสุขและมีสติ เบญศีล เว้นจากการพูดเท็จ ใช้คำพูดที่สร้างสรรค์ และให้กำลังใจ เว้นจากการประทุพติผิดในกาม และรักษา จิตใจให้บริสุทธิ์ เบญจธรรม เมตตาและกรุณา มีความรักและความปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น

อุเบกขา การฝึกวางใจเป็นกลาง ไม่ว่าวุ่นกับเรื่องต่าง ๆ สรุปลด้านจิตใจ จิตใจสงบ มีความสุข และสามารถจัดการกับอารมณ์ได้ดี

ด้านสังคม หลักเบญศีล-เบญจธรรม ช่วยสร้างสังคมที่สงบสุขและเกื้อกูลกัน เบญศีล เว้นจากการลักทรัพย์ เคารพสิทธิและทรัพยากรของผู้อื่น เว้นจากการพูดเท็จ สร้างความไว้วางใจในสังคม เบญจธรรม เมตตาและกรุณา ช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมมุทิตา ยินดีกับความสุขและความสำเร็จของผู้อื่น สรุปลด้านร่างกาย สังคมมีความสัมพันธ์ที่ดี มีความยุติธรรม และพร้อมช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

การประยุกต์ใช้หลักเบญศีล-เบญจธรรม ด้วย หลักเบญศีล-เบญจธรรม เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ทั้งด้านร่างกาย การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพ ด้านจิตใจ เพื่อการพัฒนาจิตใจให้สงบสุข มีสติ และควบคุมอารมณ์ได้ดี และด้านสังคม เพื่อการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ดังนั้น การนำหลักธรรมเหล่านี้มาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้บุคคลและชุมชนมีความมั่นคง ยั่งยืน และเจริญก้าวหน้าทางจิตใจและสังคมในระยะยาว



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้นำเสนอการสรุปผลการวิจัยโดยประกอบเนื้อหา 3 ส่วน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.1.สรุปผลการวิจัย

การจัดทำวิจัย เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง มีวัตถุประสงค์ จำนวน 3 ข้อ โดยมีการสรุปผลดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาสภาพการใช้ชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง ศึกษาสภาพการใช้ชีวิตของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนมีสภาพชีวิตที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากการพัฒนาอุตสาหกรรมอย่างรวดเร็ว ปัญหาดังกล่าวส่งผลต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน ทำให้เกิดความขัดแย้งและความไม่สงบสุขในชุมชน

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ศึกษาหลักเบญจศีล-เบญจธรรมที่สัมพันธ์กับการใช้ชีวิตประจำวัน ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนมีความเข้าใจในหลักเบญจศีลและเบญจธรรมค่อนข้างดี แต่ในทางปฏิบัติยังพบข้อจำกัด โดยเฉพาะศีลข้อที่ 5 เกี่ยวกับการงดเว้นสุราและของมึนเมา ส่วนหลักเบญจธรรม เช่น เมตตากรุณาและความอดทนมีการปฏิบัติที่ชัดเจน และส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นในชุมชนอย่างเห็นได้ชัด

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง ผลการศึกษาพบว่า การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนมีผลที่เป็นบวกและสร้างสรรค์ ประชาชนสามารถนำหลักธรรมดังกล่าวไปปฏิบัติและเห็นผลได้จริงในการลดปัญหาความขัดแย้งภายในชุมชน สร้างความสงบสุข และพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวมให้ดีขึ้นได้อย่างมีนัยสำคัญ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยคุณภาพ (Qualitative Research) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ 1 ชุด โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน 1) ปักจี้ส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ ด้วยการกรอกข้อความลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริงเท่าที่สามารถเปิดเผยได้ 2) การดำเนิน

ชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด 3) การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง

5.2. อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยที่ได้มีความสอดคล้องกับแนวคิดของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2560) ที่กล่าวว่า หลักเบญจศีล-เบญจธรรมเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมสันติสุขและความสงบเรียบร้อยในสังคมอย่างแท้จริง โดยเฉพาะเมื่อประชาชนมีการปฏิบัติตามหลักศีลธรรมดังกล่าวอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง มีแนวโน้มที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีและลดการเกิดความขัดแย้งลงได้อย่างชัดเจนจากการปฏิบัติตามหลักธรรมในชีวิตประจำวัน

อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาพบว่าข้อจำกัดสำคัญในการปฏิบัติตามหลักศีล ข้อที่ 5 ซึ่งเกี่ยวข้องกับการละเว้นจากการดื่มสุราและของมึนเมา โดยพบว่าประชาชนจำนวนหนึ่งยังคงมีพฤติกรรมที่ขัดต่อหลักศีลข้อนี้ โดยเฉพาะในสถานการณ์ทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการสังสรรค์ งาน ประเพณี หรือการพบปะทางสังคมต่าง ๆ ข้อจำกัดนี้มีลักษณะสอดคล้องกับผลการศึกษาของ พระชาญวิทย์ ธมฺมทีโป (2560) ซึ่งระบุไว้ชัดเจนว่า แม้ประชาชนจะตระหนักถึงความสำคัญของศีลข้อนี้ แต่การปฏิบัติจริงกลับมีอุปสรรคด้านวัฒนธรรมและค่านิยมของชุมชนเข้ามาเกี่ยวข้อง

นอกจากนี้ การอภิปรายยังแสดงให้เห็นว่าการส่งเสริมและสนับสนุนการปฏิบัติศีลธรรมในระดับชุมชนยังคงต้องเผชิญกับความท้าทายที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเดิม ๆ ที่ยังรากลึกในชุมชน เช่น ความนิยมในการดื่มสุราในกิจกรรมทางสังคม ซึ่งต้องอาศัยการดำเนินการอย่างรอบด้าน ทั้งในเชิงการเผยแพร่ความรู้ การปรับเปลี่ยนทัศนคติ และการเสริมสร้างบรรยากาศชุมชนที่เอื้อต่อการรักษาศีลธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเสริมสร้างแรงจูงใจเชิงบวกให้กับประชาชนในการรักษาศีลธรรม เพื่อให้เกิดความยั่งยืนในการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนในระยะยาว

จากผลการวิจัย เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง ผู้วิจัยอภิปรายผลเป็นรายด้านดังนี้

ผลการวิจัยด้านการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรม

5.2.1 การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ด้านร่างกาย
พบว่า ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด ดูแลร่างกายได้อย่างเป็นรูปธรรมสามารถนำหลักเบญจศีล-เบญจธรรม มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน นำไปสู่การมีสุขภาพร่างกายที่ดี ส่งผลให้

คุณภาพชีวิตของประชาชนนั้นดีขึ้นในระยะยาว หลักเบญศีล-เบญจธรรมเป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยเฉพาะด้านร่างกาย โดยมุ่งเน้นการดูแลสุขภาพให้ร่างกายเป็นปกติและมีความสุขในการดำรงชีวิตประจำวัน จะต้องละเว้นจากการฆ่าสัตว์ การไม่ทำร้ายร่างกายตนเองและผู้อื่น มุ่งเน้นการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพ ละเว้นจากการลักทรัพย์ การใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและเหมาะสม เพื่อสุขภาพที่ดี ส่งผลให้มีปัญญา มีความรอบรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เลือกปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมเพื่อสุขภาพที่ดี

5.2.2 การประยุกต์ใช้หลักเบญศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ด้านจิตใจ พบว่าประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด สามารถนำ หลักเบญศีล-เบญจธรรม มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้จิตใจสงบสุข ช่วยให้มีความสุขด้านจิตใจดีขึ้น ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในระยะยาว ประชาชนในชุมชนมีสติสัมปชัญญะในการดำรงชีวิต มีความรอบรู้รอบคอบ หาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาจิตใจ สร้างความไว้วางใจ การใช้คำพูดที่สร้างสรรค์และให้กำลังใจ ยินดีกับผู้อื่นอย่างจริงใจ ด้วยการฝึกจิตใจให้สงบ ไม่ว่าวุ่นกับเรื่องต่าง ๆ ฝึกยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยใจที่เป็นกลาง และประกอบอาชีพที่สุจริตไม่เบียดเบียนผู้อื่น ช่วยให้จิตใจสงบและเป็นสุข มีความสัมพันธ์ที่ดี โดยการมีเมตตาและกรุณาช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การพัฒนาดตนเอง ด้วยการฝึกปัญญา และอุเบกขาช่วยให้มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่แข็งแรงยิ่งขึ้น

5.2.3 การประยุกต์ใช้หลักเบญศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ด้านสังคม พบว่าประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด สามารถนำหลักเบญศีล-เบญจธรรม มาประยุกต์ใช้ในการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีบนพื้นฐานของความเคารพ และป้องกันปัญหาความรุนแรงในครอบครัวและชุมชน สามารถยอมรับความแตกต่างในสังคมได้ โดยไม่ตัดสินผู้อื่นโดยปราศจาก ความจริง ความเข้าใจ แม้ว่าจะมีความไม่เท่าเทียมกัน ใช้คำพูดที่สร้างสรรค์และให้กำลังใจ ปัญหาการขัดแย้งน้อยลงมีความปรองดองกัน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน การมีความเข้าใจและการให้ความช่วยเหลือกันเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็ง รวมถึงการยินดีกับความสำเร็จและความสุขของผู้อื่น และส่งเสริมวัฒนธรรมการชื่นชมและให้กำลังใจกันภายในชุมชน สภาวะการณ์ซึ่งบุคคลต่าง ๆ สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบ

ผลการวิเคราะห์ด้านการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรม

การประยุกต์ใช้หลักเบญศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ด้านร่างกาย

การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรม ในด้านร่างกาย ช่วยสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและจิตใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข การประยุกต์ใช้หลักเบญจ

ศีล-เบญจธรรมในด้านร่างกาย เป็นการนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนามาใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์ โดยเน้นการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการดูแลร่างกายและจิตใจอย่างสมดุล ซึ่งสอดคล้องกับนักวิชาการ ปัญญา เสนงูงาและคณะ (2562) ได้ศึกษาเกี่ยวกับหลักมนุษยธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์คือ ศีล 5 ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์การไม่ประพฤติผิดในกาม การไม่พูดเท็จ และการไม่ดื่มสุราเมรัยของมีนเมาทั้งหลาย ศีลเป็นที่ตั้งแห่งกุศลธรรม ทำให้ผู้นามาปฏิบัติรอดพ้นจากความชั่วทั้งปวง มีจิตใจที่มีสงบสุขไม่เศร้าหมอง นำไปสู่สันติสุขในการดำเนินชีวิตทั้งปัจจุบันและอนาคต ในส่วนที่เป็นพฤติกรรมของมนุษย์นั้น เมื่อมีจิตใจที่มีสงบสุขไม่เศร้าหมอง นำไปสู่การแสดงออกทางร่างกายที่แข็งแรง รวมถึงการแสดงออกทางจิตใจ ผลอันเกิดจากปฏิกิริยาทางด้านร่างกายและทางจิตใจ การแสดงเหล่านี้มักจะผ่านมาจากความรู้สึกนึกคิด ตามสภาวะจิตใจที่ต้องการและรับรู้ทางอารมณ์

การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ด้านจิตใจ

การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรม ในด้านจิตใจ ไม่เพียงช่วยส่งเสริมความสุขในระดับบุคคลแต่ยังสร้างสังคมที่มีความสงบสุขและความเข้าใจซึ่งกันและกัน การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในด้านจิตใจ เป็นการนำหลักคำสอนของพุทธศาสนามาปรับใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ ความสงบในชีวิต และคุณค่าทางจริยธรรม โดยการปฏิบัติเหล่านี้มีผลเชิงบวกต่อความคิด อารมณ์ และจิตวิญญาณ ซึ่งสอดคล้องกับนักวิชาการ พระปลัดกิตติ ยุติธโร และคณะ (2562) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการประยุกต์ใช้ศีล 5 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากร วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ คือ การปรับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้าหาศาสตร์สมัยใหม่ โดยการใช้ศาสตร์สมัยใหม่ เป็นตัวตั้งแต่นำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นส่วนเสริม เพื่อช่วยให้เกิดความสมบูรณ์ทางด้าน ศีลธรรมของบุคลากรวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ การประยุกต์ ใช้ศีล 5 จึงเป็นการปรับใช้ประโยชน์ในศีล 5 ซึ่งเป็นการปรับใช้หลักธรรมให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากรวิทยาลัย สงฆ์บุรีรัมย์ เมื่อปฏิบัติศีล 5 ก็จะเป็นมนุษย์ที่ความสมบูรณ์ มีกายเป็นปกติ มีวาจาเป็นปกติ มีใจ เป็นปกติ และจะต้องมีความสามัคคี ไม่มีความขัดแย้งซึ่งดีซึ่งเด่นกัน ก็จะสามารถพัฒนาคุณภาพทางจิตใจ ชีวิตของบุคลากรวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ได้ และสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข

การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ด้านสังคม

การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในด้านสังคมช่วยสร้างความสามัคคีและความสุขร่วมกันในชุมชน อีกทั้งยังเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาสังคมที่ยั่งยืน การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในด้านสังคม เป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยสร้างสังคมที่สงบสุข มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน และส่งเสริมคุณธรรมในหมู่ประชาชน ซึ่งสอดคล้องกับนักวิชาการ ละเอียด ศรีโสภะ (2556) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การประยุกต์หลักเบญจศีลเบญจธรรมเพื่อส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียน โรงเรียนบ้านคำข่า อำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า หลักเบญจศีลเบญจธรรมเป็นธรรมที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน เบญจศีลหลักธรรม นำมาซึ่งความประพฤติดีทางกาย วาจา รวมถึงการรักษากายวาจาให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมการและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาและอาชีพ เป็นหลักปฏิบัติขั้นพื้นฐานที่เป็นธรรมชาติ ซึ่งบุคคลใดได้ปฏิบัติแล้วย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำให้สังคมในแต่ความสงบสุข ไม่เป็นผู้ทำลายสังคมและไม่เป็นผู้ทำร้ายตัวเอง โดยมีได้ฝึใจเป็นแนวทางการประพฤติตนที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งส่งผลให้สังคมการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และความเจริญงอกงามทางสังคม

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ด้านหน่วยงานภาครัฐในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมหลักเบญจศีลและเบญจธรรมอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง เช่น การจัดอบรมหรือกิจกรรมเชิงปฏิบัติการที่เน้นให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการฝึกฝนปฏิบัติจริง เพื่อให้ประชาชนเข้าใจและสามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน
2. ด้านสถานศึกษาและองค์กรชุมชนในพื้นที่ ควรนำหลักเบญจศีลและเบญจธรรมไปบรรจุในหลักสูตรหรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อให้เยาวชนและประชาชนมีความรู้ความเข้าใจในการนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันตั้งแต่ระดับพื้นฐาน
3. ด้านผู้นำชุมชนและปราชญ์ชาวบ้าน ควรร่วมมือกันในการสร้างแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลและเบญจธรรม เพื่อเป็นตัวอย่างแก่ประชาชนในชุมชน ส่งผลให้ประชาชนมีแรงจูงใจและเกิดการยอมรับในการปฏิบัติศีลธรรมในชีวิตประจำวันมากขึ้น

5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการนำหลักเบญจศีล-เบญจธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในศีลข้อที่มีการปฏิบัติยาก เช่น ศีลข้อที่ 5 (การงดเว้นสุราและของมึนเมา) เพื่อให้ทราบถึงแนวทางที่เหมาะสมในการแก้ไขและส่งเสริมการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
2. ควรมีการศึกษาเชิงปริมาณเพิ่มเติมเพื่อวัดผลของการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในพื้นที่ศึกษาในวงกว้าง เพื่อให้มีหลักฐานที่ชัดเจนขึ้นเกี่ยวกับผลกระทบในเชิงปริมาณ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการวางแผนเชิงนโยบายและกิจกรรมในอนาคต
3. ควรศึกษาบทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการสนับสนุนและส่งเสริมการปฏิบัติศีลธรรมในชุมชน เพื่อวางแนวทางในการดำเนินงานให้เป็นรูปธรรมและมีประสิทธิภาพในระยะยาว



บุคลากร (ต่อการบรรณานุกรม)

กลุ่มผู้บริหารภาครัฐเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด

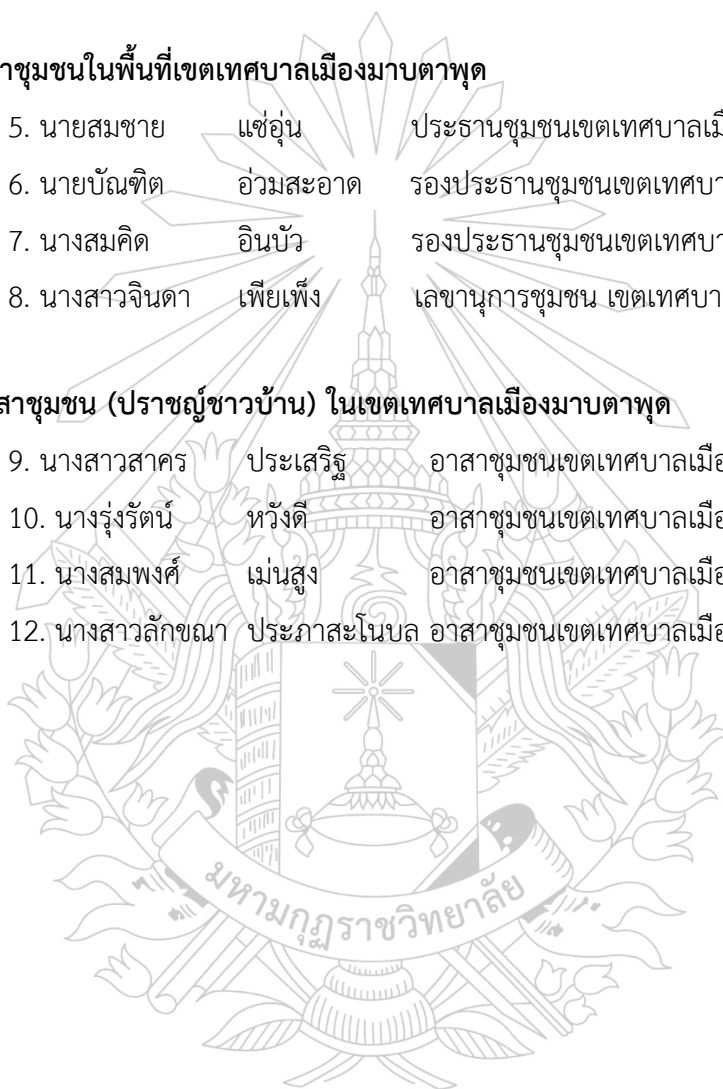
- | | | |
|--------------|---------------|-------------------------------------|
| 1. นายถวิล | โพธิ์บัวทอง | นายกเทศมนตรีเมืองมาบตาพุด |
| 2. นายสุเมธ | คณทา | รองนายกเทศมนตรีเมืองมาบตาพุด |
| 3. นายอรัญ | ใจตั้ง | รองนายกเทศมนตรีเมืองมาบตาพุด |
| 4. นางเพ็ญแข | ปิ่นหนึ่งเพชร | หัวหน้างานทะเบียนราษฎรเมืองมาบตาพุด |

กลุ่มผู้นำชุมชนในพื้นที่เขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด

- | | | |
|----------------|-----------|---------------------------------------|
| 5. นายสมชาย | แช่อุ่น | ประธานชุมชนเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด |
| 6. นายบัณฑิต | อ่วมสะอาด | รองประธานชุมชนเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด |
| 7. นางสมคิด | อินบัว | รองประธานชุมชนเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด |
| 8. นางสาวจินดา | เพี้ยเพ็ง | เลขาธิการชุมชน เขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด |

กลุ่มอาสาชุมชน (ปราชญ์ชาวบ้าน) ในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด

- | | | |
|------------------|-------------|---------------------------------|
| 9. นางสาวสาคร | ประเสริฐ | อาสาชุมชนเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด |
| 10. นางรุ่งรัตน์ | หวังดี | อาสาชุมชนเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด |
| 11. นางสมพงศ์ | เม่นสูง | อาสาชุมชนเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด |
| 12. นางสาวลักขณา | ประภาสะโนบล | อาสาชุมชนเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด |



บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

ข้อมูลปฐมภูมิ

พระไตรปิฎก ฉบับหลวง (2539). เล่มที่ 13, 21, 27, 25.

ข้อมูลทุติยภูมิ

1) หนังสือทั่วไป

กรมการศาสนา. (2532). *สติ*. กรุงเทพฯ: กรมการศาสนา.

กรมศิลปากร. (2516). *อรรถกถาธรรม*. กรุงเทพฯ: กรมศิลปากร.

จรรยา สมน้อย. (2540). *เบญจธรรมและกัลยาณธรรม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธนิต อยู่โพธิ์. (2540). *ศีล 5 และการพัฒนาสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาธรรม.

บุญมี แท่นแก้ว. (2545). *ธรรมะกับชีวิต*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิธรรมกาย.

_____. (2560). *ปรัชญาพุทธศาสนา: แนวคิดสัจจะและประโยชน์ต่อสังคม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วิชาการ.

ประยุทธ์ หลงสมบูรณ์. (2557). *พจนานุกรมศัพท์พุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

ประเวศ วะสี. (2541). *พุทธธรรมกับสังคม*. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน.

ปิ่น มุทุกันต์. (2533). *ปรัชญาและศาสนา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

พระญาณวโรดม. (2533). *สติสัมปชัญญะ: ธรรมที่นำพาชีวิตสู่ความสำเร็จ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พุทธศาสนา.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). *ศีล 5 กับเบญจธรรม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). *ธรรมชาติของสติและปัญญา*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

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

_____. (2549). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 33. กรุงเทพฯ: มูลนิธิธรรมกาย.

พระมหาโพธิวงศาจารย์. (2558). *พจนานุกรมบาลี-ไทย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2547). *รู้หลักก่อน แล้วศึกษาให้ได้ผล*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้า และพัสดุภัณฑ์.

_____. (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2551). *สัมมาอาชีวะ: ธรรมคู่ชีวิต*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

_____. (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2558). *เมตตากรุณา: ธรรมที่ควรปฏิบัติในชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

_____. (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2552). *ภูมิธรรมชาวพุทธ*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมมิก จำกัด.

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2557). *วิธีบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพุทธโฆสเถระ. *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, (สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล). (2546). (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้งจำกัด.

พระภวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว). (2540). *ศีล คุณค่าของความเป็นมนุษย์*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ประติพัทธ์.

พระราชวรมุนี (ประยุทฺธปยุตฺโต). (2529). *ธรรมบุญชีวิต พุทธจริยเพื่อชีวิตที่ดีงาม*. กรุงเทพฯ : อัมรินทร์การพิมพ์.

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

_____. (2560). *ธรรมในฐานะเป็นเครื่องมือสร้างคน สร้างชาติและสร้างโลก*. กรุงเทพฯ : แสงธรรม.

_____. (2519). *จิตว่าง*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธรรมสภา.

_____. (2533). *ธรรมะในชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

_____. (2539). *ทาน ศีล ภาวนา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุภาพใจ.

_____. (2540). *การดำเนินชีวิตตามหลักเบญจศีล: การสร้างสังคมที่สมบูรณ์และสงบสุข*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

เพ็ญศรี กาญจนมัย. (2529). *ศาสนากับการพัฒนาประเทศไทย*. เกษตรศาสตร์ (สังคม).

มันเกียรติ โกศลนริตวิงษ์. (2541). *พุทธธรรม : ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ :

สุวีรียาสาสน.

ยุค ศรีอริยะ. (2542). *ภูมิปัญญาบูรณาการ*. กรุงเทพฯ : อมรินทร์.

รุ่ง สุบิน. (2550). *พระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชนโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2525*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ :

อักษรเจริญทัศน์.

_____. (2556). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์

วสิน อินทสระ. (2540). *ลัทธิ: ความเชื่อลัทธิและความจริงใจในการดำเนินชีวิต*. กรุงเทพฯ :

ธรรมสภา.

สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช. (2538). *เบญจธรรม: คุณธรรมที่ควรมีในชีวิต*. กรุงเทพฯ :

ธรรมสภา.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. (2555). *อภิสาลินี*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า. (2501). *การเจริญสติสัมปชัญญะ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2542). *พระไตรปิฎกบาลี*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สมัคร บุราราส. (2552). *พุทธปรัชญา มมองพุทธศาสตร์ด้วยทรรศนะทางวิทยาศาสตร์*. กรุงเทพฯ : ศยาม

สุชีพ ปุณฺณานุภาพ. (2535). *พจนานุกรมไทย-อังกฤษ*. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยธรรมะ.

_____. (2537). *คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา ตอนที่ 10*.

แสง จันทร์งาม. (2530). *สัจจะและการประยุกต์ใช้ในชีวิต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สยามรัฐ.

หลวงกนิธัตถโยธิน. (2551). *การเจริญสติปัฏฐาน 4*. กรุงเทพฯ:ธรรมสภา.

อภิวัฒน์ โพธิ์सान. (2551). *กามสังวร: ความสำรวมในกามและการดำเนินชีวิตตามหลักเบญจธรรม*.
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมภูมิ.

อภิวัฒน์ โพธิ์सान. (2551). *ธรรมะประจำใจ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

2) วิทยานิพนธ์

กฤตพร บำรุงแจ่ม. (2560). *หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม : กรณีศึกษาสถาน
ปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์สาธิตศาสนสุศาสตรมหาบัณฑิต, วิชาเอกการจัดการการ
สร้างเสริมสุขภาพคณะสาธิตศาสนสุศาสตร, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*.

ณัฐกานต์ บุญนันท. (2550). *รูปแบบการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมในการเปิดรับสื่อทางอินเทอร์เน็ตของ
กลุ่ม วัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. รายงานการศึกษาอิสระปริญญา
บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, สาขาการตลาด, คณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยขอนแก่น*.

พระชาญวิทย์ ธรรมทีโป(พลชัย). (2560). *การประยุกต์ใช้หลักศีล 5 ไปใช้ในชีวิตประจำวันของ
ประชาชน อำเภอสุวรรณคูหา จังหวัดหนองบัวลำภู. พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.

พระครูปลัดเอกกวี วิสุทธีโส (แก้วเอี่ยม). (2562). *การใช้หลักเบญจธรรมในการดำเนินชีวิตของ
นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนวัดไทร (ถาวรพรหมากุล) เขตจอมทอง
กรุงเทพมหานคร*.

สุภาพร วัชรคุปต์. (2558). พฤติกรรมการรักษาศีล 5 ของประชาชนในหมู่บ้านรักษาศีล 5 นำร่อง
อำเภอเมืองสระแก้ว จังหวัดสระแก้ว. งานนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาวิชาการบริหารทั่วไป, วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ, มหาวิทยาลัยบูรพา.

อัญชัน สันติไชยกุล. (2552). รูปแบบการดำเนินชีวิต การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และการรับนวัตกรรมสินค้า
แฟชั่นของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการโฆษณา ภาควิชาการ
ประชาสัมพันธ์, คณะนิเทศศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

3) วารสาร

เกื้อกุล สุนันทเกษม. (2549). การศึกษารูปแบบการใช้ชีวิตของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา 1 The Study of Teenager's
lifestyle in Songkha Province. วารสารวิทยาการจัดการ 24, 2 (กรกฎาคม ธันวาคม 2549).

จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์. (2529). การพัฒนาเทคโนโลยีกับแนวคิดทางพุทธศาสตร์. เกษตรศาสตร์
(สังคม). วารสารวิทยาสารเกษตรศาสตร์ สาขาสังคมศาสตร์. ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (ก.ค.-ธ.ค.
2529).

ธงชัย มนต์วีรวงศ์. (2562). การส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมของพระสอนศีลธรรมแก่เยาวชนในอำเภอ
ขุนหาญ จังหวัดศรีสะเกษ. วารสารการบริหารและสังคมศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ 2 ฉบับที่ 1
(มกราคม-มิถุนายน).

ปัญญา เสนงาและคณะ. (2562). หลักศีล 5 : การพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์. วารสารวิชาการธรรม
ปริทรรศน์. ปีที่ 19 ฉบับที่ 3.

ประภาศิต ชัยรัตน์. (2560). หลักพุทธธรรมเพื่อการปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจสันติบาล. วารสาร
ปรัชญา ปรัชญา. ปีที่ 22 ฉบับที่ 2.

พระมหาพิพัฒน์พงศ์ ฐตมโม. (2563). หลักพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน. วารสารครุศาสตร์
ปริทรรศน์. ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม).

พระมงคล จุกวโร. (2558). ศึกษาพฤติกรรมการนำศีล 5 ไปใช้ในชีวิตประจำวันของบุคลากรและสมาชิก
องค์การบริหารส่วนตำบลในเขตอำเภอขोंงชัย จังหวัดกาฬสินธุ์. วารสารมหาวิทยาลัย
มหาเมฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด. ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 ประจำเดือน มกราคม-มิถุนายน
1558.

พระพุทธรูป หลินภูและคณะ. (2563). การใช้หลักศีล 5 ในการดำเนินชีวิตประจำวันของนักเรียน
โรงเรียนหนองทุ่มสงเคราะห์ ตำบลบึงวิชัย อำเภอเมืองกาฬสินธุ์. *วารสารศึกษา มจร.*
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย.

พระปลัดกิตติ ยุติธโรและคณะ. (2562). การประยุกต์ใช้ศีล 5 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากร
วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์. *วารสารธรรมวิชัย*. ปีที่ 2 ฉบับที่ 2.

พระครูวาปีวรกิจ ถาวรผล. (2556). พฤติกรรมการดำเนินชีวิต ในสังคมตามหลักสัมมาอาชีวะของกลุ่มผู้นำ
ชุมชน เขตตำบลหนองน้ำใส อำเภอวัฒนานคร จังหวัดสระแก้ว. รัฐศาสตรมหาบัณฑิต, คณะ
รัฐศาสตร์และนิติศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

พระครูสมุห์ชินวัตร ธีรภทฺโทและคณะ. (2561). จริยธรรมเสื่อมหรือสังคมส่งเสริม : ทางออกแนวทางแก้ไข.
วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาราชวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย. พุทธมณฑล
จันทบุรี. ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน (กรกฎาคม – ธันวาคม).

พุทธรักษ์ ปราบนอก. (2560). การสอนศาสนา ศีลธรรมและจริยธรรมในโรงเรียนประถมศึกษาของ
ประเทศไทย. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. มหาวิทยาลัยขอนแก่น. *มนุษยศาสตร์*
สังคมศาสตร์ 34 (3) (กันยายน – ธันวาคม).

พระครูปลัดรังสรรค์ คุณสาโร (ตุ้มม่วง), ดร. (2560). วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างศาสนากับการ
ดำเนินชีวิต. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย. วิทยาเขตร้อยเอ็ด.
วารสารพุทธปรัชญาวิวัฒน์. ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน).

4) ออนไลน์

ระบบสถิติทางทะเบียน กรมการปกครอง. (2561). รายงานสถิติจำนวนประชากรและบ้าน
ประจำปี พ.ศ. 2561 ท้องถิ่นเทศบาลเมืองมาบตาพุด. แหล่งที่มา
<https://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statTDD/views/showZoneData.php?rcode=2197&statType=1&year=61>

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. เทศบาลเมืองมาบตาพุด. แหล่งที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/เทศบาลเมืองมาบตาพุด> (แก้ไขเมื่อวันที่ 29 พฤษภาคม 2566). สืบค้นเมื่อ 15 มกราคม 2567.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. (2565).

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564, สศช, จาก.

www.nesdb.go.th/Portals/0/news/plan/p11/plan11.pdf. สืบค้นเมื่อ

15 มกราคม 2567.

กองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ แหล่งที่มา :

<https://cpc.rtaf.mi.th/images/Dhammanusasana/052Dhammanusasana.pdf>

สืบค้นเมื่อ 15 มกราคม 2567.





ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช โทร. ๐๙๕-๘๐๙๑๒๘-๙

ที่ อว ๙๙๑๖(๒)/ว ๐๐๐๕

วันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เจริญพร ดร.สันติราษฎร์ พวงมลิ

ด้วย นางสาวมนสิชา มะลิทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำ วิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีลเบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ในเขตเทศบาล เมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง” โดยมี พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

ในการนี้จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของ เครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และ เป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

(ดร.สันติราษฎร์ พวงมลิ)
๑๑ ม.ค. ๖๘



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช โทร. ๐๗๕-๘๐๙๑๒๘-๙

ที่ อว ๗๙๑๖(๒)/ว ๐๐๐๕

วันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เจริญพร ดร.สิริพร ครองชีพ

ด้วย นางสาวมนสิชา มะลิทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีลเบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง” โดยมี พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

ในการนี้ จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของเครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ทรงเจริญมั่งคั่ง

๓๓ ม.ก. ๒๕๖๘



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช โทร. ๐๙๕-๘๐๙๑๒๘-๙

ที่ อว ๙๙๑๖(๒)/ว ๐๐๐๕

วันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุมัติเป็นผู้นิเทศการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เจริญพร ดร.กฤตสุชิน พลเสน

ด้วย นางสาวมนสิชา มะลิทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีลเบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง” โดยมี พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

ในการนี้จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของเครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

๑๑ มกราคม ๒๕๖๘

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



แบบสัมภาษณ์

สัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ใช้สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นผู้บริหารภาครัฐเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด ผู้นำชุมชนในพื้นที่เขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด และอาสาชุมชน (ปราชญ์ชาวบ้าน) ในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ผู้วิจัยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์

(.....) กลุ่มผู้บริหารภาครัฐเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด

(.....) กลุ่มผู้นำชุมชนในพื้นที่เขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด

(.....) กลุ่มอาสาชุมชน (ปราชญ์ชาวบ้าน) ในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด

1) ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
ที่อยู่บ้าน/วัด เลขที่..... หมู่ที่..... ซอย.....
ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
เบอร์โทรศัพท์.....E-mail.....

2) ระดับการศึกษา.....

3) สถานที่ทำงาน.....

4) ตำแหน่ง.....

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด

ท่านทราบการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด เป็นอย่างไร

2.1 การดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด ด้านร่างกาย เป็นอย่างไร

.....
.....
.....

2.2 การดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด ด้านจิตใจ เป็นอย่างไร

.....

.....

2.3 การดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด ด้านสังคม เป็นอย่างไร

.....

.....

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง

3.1 การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง ด้านร่างกาย เป็นอย่างไร

1) ละเว้นจากการฆ่าสัตว์-ความมีเมตตา นำมาใช้ในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง อย่างไร

.....

.....

2) ละเว้นจากการลักทรัพย์-การเลี้ยงชีพโดยสุจริต นำมาใช้ในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง อย่างไร

.....

.....

3) ละเว้นจากประพฤติดิตถาทกาม-ระมัดระวังสำรวมในการประพฤติดิตถาทกาม นำมาใช้ในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง อย่างไร

.....

.....

4) ละเว้นจากการพูดเท็จ-ควรพูดความจริงที่เหมาะสมกับการกาลเทศะ นำมาใช้ในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง อย่างไร

.....

.....

5) ละเว้นจากการดื่มสุราสิ่งเสพติด-ความมีสติสัมปชัญญะไม่ประมาท นำมาใช้ในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง อย่างไร

.....

.....

3.2 การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมือง มาบตาพุด จังหวัดระยอง ด้านจิตใจ เป็นอย่างไร

- 1) ละเว้นจากการฆ่าสัตว์-ความมีเมตตา นำมาใช้ในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมือง
มาบตาพุด จังหวัดระยอง อย่างไร

.....

- 2) ละเว้นจากการลักทรัพย์-การเลี้ยงชีพโดยสุจริต นำมาใช้ในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขต
เทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง อย่างไร

.....

- 3) ละเว้นจากประพฤติดิตถาทกาม-ระมัดระวังสำรวมในการประพฤติดิตถาทกาม นำมาใช้ใน
ชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง อย่างไร

.....

- 4) ละเว้นจากการพูดเท็จ-ควรพูดความจริงที่เหมาะสมกับการกาละเทศะ นำมาใช้ในชีวิตประจำวันของ
ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง อย่างไร

.....

- 5) ละเว้นจากการดื่มสุราสิ่งเสพติด-ความมีสติสัมปชัญญะไม่ประมาด นำมาใช้ในชีวิตประจำวันของ
ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง อย่างไร

.....

3.3 การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบ ตาพุด จังหวัดระยอง ด้านสังคม เป็นอย่างไร

- 1) ละเว้นจากการฆ่าสัตว์-ความมีเมตตา นำมาใช้ในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมือง
มาบตาพุด จังหวัดระยอง อย่างไร

.....

- 2) ละเว้นจากการลักทรัพย์-การเลี้ยงชีพโดยสุจริต นำมาใช้ในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขต
เทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง อย่างไร

.....

4

3) ละเว้นจากประพัตติตติทางกาม-ระมัดระวังสำรวมในการประพัตติตติทางกาม นำมาใช้ในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง อย่างไร

.....

4) ละเว้นจากการพูดเท็จ-ควรพูดความจริงที่เหมาะสมกับการกาลเทศะ นำมาใช้ในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง อย่างไร

.....

5) ละเว้นจากการดื่มสุราสิ่งเสพติด-ความมีสติสัมปชัญญะไม่ประมาท นำมาใช้ในชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง อย่างไร

.....

ตอนที่ 4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

กราบขอบพระคุณ/อนุโมทนา ในความเมตตาอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูล

มนสิชา มะลิทอง

นักศึกษาลัทธิสุตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา
 คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



ภาคผนวก ค
หนังสือยินยอมการสัมภาษณ์

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพริ อำเภอยะรัง
จังหวัดนครราชสีมา ๔๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘-๔ www.ssc.mbu.ac.th

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร นายกเทศมนตรีเมืองมาบตาพุด (นายถวิล โพธิบัวทอง)

ด้วย นางสาวมนสิชา มะลิทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมราช กำลังดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองมา
บตาพุด จังหวัดระยอง (Application of the Principle of the Five Dhammas in People's Daily Lives in Map
Ta Phut Municipality, Rayong Province)” โดยมี พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน
โปรดอนุญาตให้ นางสาวมนสิชา มะลิทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาดังกล่าวและขออนุโมทนาขอบคุณ มา ณ
โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ยินดีให้สัมภาษณ์

10 มีนาคม 2568

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘-๔ www.ssc.mbu.ac.th

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร รองนายกเทศมนตรีเมืองมาบตาพุด (นายสุเมธ คนทา)

ด้วย นางสาวมนสิชา มะลิทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ กำลังดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองมาบ
ตาพุด จังหวัดระยอง (Application of the Principle of the Five Dhammas in People's Daily Lives in Map
Ta Phut Municipality, Rayong Province)” โดยมี พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน
โปรดอนุญาตให้ นางสาวมนสิชา มะลิทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาด้วยและขออนุโมทนาขอบคุณ มา ณ
โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘

ยินดีให้สัมภาษณ์

10 มีนาคม 2568

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘-๔ www.ssc.mbu.ac.th

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร รองนายกเทศมนตรีเมืองมาบตาพุด (นายอรรณู ใจตั้ง)

ด้วย นางสาวมนสิชา มะลิทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ กำลังดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองมา
บตาพุด จังหวัดระยอง (Application of the Principle of the Five Dhammas in People's Daily Lives in Map
Ta Phut Municipality, Rayong Province)” โดยมี พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน
โปรดอนุญาตให้ นางสาวมนสิชา มะลิทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาดังกล่าวและขออนุโมทนาขอบคุณ มา ณ
โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ยื่นตีให้สัมภาษณ์

๒๔.๐๒.๖๘

10 มีนาคม 2568

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘

ที่ อว ๗๔๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร หัวหน้างานทะเบียนราษฎรเมืองมาบตาพุด (นางเพ็ญแข บันเทิงเพ็ชร)

ด้วย นางสาวมนสิชา มะลิทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ กำลังดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองมาบ
ตาพุด จังหวัดระยอง (Application of the Principle of the Five Dhammas in People's Daily Lives in Map
Ta Phut Municipality, Rayong Province)” โดยมี พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน
โปรดอนุญาตให้ นางสาวมนสิชา มะลิทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาดังและขออนุโมทนาขอบคุณ มา ณ
โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา
โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘

บันทึกให้สัมภาษณ์
10 มีนาคม 2568

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร ประธานชุมชน เขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด (นายสมชาย แซ่อู่่น)

ด้วย นางสาวมนสิชา มะลิทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ กำลังดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองมาบ
ตาพุด จังหวัดระยอง (Application of the Principle of the Five Dhammas in People's Daily Lives in Map
Ta Phut Municipality, Rayong Province)” โดยมี พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน
โปรดอนุญาตให้ นางสาวมนสิชา มะลิทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาด้วยและขออนุโมทนาขอบคุณ มา ณ
โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ยินดีให้สัมภาษณ์

๕๑๐ ๒๕๖๘ ๑๑/๒๕๖๘

11 มีนาคม 2568

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘-๔ www.ssc.mbu.ac.th

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร รองประธานชุมชน เขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด (นายบัณฑิต อ่วมสะอาด)

ด้วย นางสาวมนสิชา มะลิทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ กำลังดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองมาบ
ตาพุด จังหวัดระยอง (Application of the Principle of the Five Dhammas in People's Daily Lives in Map
Ta Phut Municipality, Rayong Province)” โดยมี พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน
โปรดอนุญาตให้ นางสาวมนสิชา มะลิทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาดังกล่าวและขออนุโมทนาขอบคุณ มา ณ
โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ยินดีให้สัมภาษณ์

11 มีนาคม 2568

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณเพื่อการวิจัย
เจริญพร รองประธานชุมชน เขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด (นางสมคิด อินบัว)

ด้วย นางสาวมนสิชา มะลิทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ กำลังดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองมาบ
ตาพุด จังหวัดระยอง (Application of the Principle of the Five Dhammas in People's Daily Lives in Map
Ta Phut Municipality, Rayong Province)” โดยมี พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน
โปรดอนุญาตให้ นางสาวมนสิชา มะลิทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาดังกล่าวและขออนุโมทนาขอบคุณ มา ณ
โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ยินดีให้สัมภาษณ์

11 มีนาคม 2568

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๕๑๒๘

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘-๔ www.ssc.mbu.ac.th

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร รองประธานชุมชน เขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด (นางสาวจินดา เพี้ยเพ็งสมคิด)

ด้วย นางสาวมนสิชา มะลิทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมราช กำลังดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองมา
บตาพุด จังหวัดระยอง (Application of the Principle of the Five Dhammas in People's Daily Lives in Map
Ta Phut Municipality, Rayong Province)” โดยมี พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน
โปรดอนุญาตให้ นางสาวมนสิชา มะลิทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาดังกล่าวและขออนุโมทนาขอบคุณ มา ณ
โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ยินดีให้สัมภาษณ์
จินดา เพี้ยเพ็ง

11 มีนาคม 2568

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘-๕ www.ssc.mbu.ac.th

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร อาสาชุมชนเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด (นางรุ่งรัตน์ หวังดี)

ด้วย นางสาวมนสิชา มะลิทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ กำลังดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองมา
บตาพุด จังหวัดระยอง (Application of the Principle of the Five Dhammas in People's Daily Lives in Map
Ta Phut Municipality, Rayong Province)” โดยมี พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน
โปรดอนุญาตให้ นางสาวมนสิชา มะลิทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาดังกล่าวและขออนุโมทนาขอบคุณ มา ณ
โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ยินดีให้สัมภาษณ์

รุ่งรัตน์ หวังดี

11 มีนาคม 2568

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘-๔ www.ssc.mbu.ac.th

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร อาสาชุมชนเขตเทศบาลเมืองมาตาพุต (นางสมพงษ์ เม่นสูง)

ด้วย นางสาวมนสิชา มะลิทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ กำลังดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองมา
ตาพุต จังหวัดระยอง (Application of the Principle of the Five Dhammas in People's Daily Lives in Map
Ta Phut Municipality, Rayong Province)” โดยมี พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน
โปรดอนุญาตให้ นางสาวมนสิชา มะลิทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาดังกล่าวและขออนุโมทนาขอบคุณ มา ณ
โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ยินดีให้สัมภาษณ์

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘

11 มีนาคม 2568

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘-๔ www.ssc.mbu.ac.th

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เจริญพร อาสาชุมชนเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด (นางสาวลักขณา ประภาสะโนบล)

ด้วย นางสาวมนสิชา มะลิทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ กำลังดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองมา
บตาพุด จังหวัดระยอง (Application of the Principle of the Five Dhammas in People's Daily Lives in Map
Ta Phut Municipality, Rayong Province)” โดยมี พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน
โปรดอนุญาตให้ นางสาวมนสิชา มะลิทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ์) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาดังกล่าวและขออนุโมทนาขอบคุณ มา ณ
โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ยินดีให้สัมภาษณ์

.....
.....
11 มีนาคม 2568

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘

ที่ อว ๗๕๑๖(๒)/ว ๐๐๘๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘-๔ www.ssc.mbu.ac.th

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิสัมภาษณเพื่อการวิจัย
เจริญพร อาสาชุมชนเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด (นางสาวสาคร ประเสริฐ)

ด้วย นางสาวมนสิชา มะลิทอง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ กำลังดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองมา
บตาพุด จังหวัดระยอง (Application of the Principle of the Five Dhammas in People's Daily Lives in Map
Ta Phut Municipality, Rayong Province)” โดยมี พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน
โปรดอนุญาตให้ นางสาวมนสิชา มะลิทอง ได้เก็บรวบรวมข้อมูล (สัมภาษณ) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับ วัน เวลา นั้น นักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาดังกล่าวและขออนุโมทนาขอบคุณ มา ณ
โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ยื่นตีให้สัมภาษณ

น.ส.สาคร ประเสริฐ

11 มีนาคม 2568

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๘๐-๔๑๒๘





ที่ จว. ๐๐๒๐/๒๕๖๘

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑. ชื่อโครงการวิจัย

ชื่อเรื่อง: การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน ในเขตเทศบาล
เมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง

TITLE: APPLICATION OF THE PRINCIPLES OF THE FIVE DHAMMAS IN PEOPLE'S DAILY
LIVES IN MAP TA PHUT MUNICIPALITY, RAYONG PROVINCE

๒. ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย

นางสาวมนสิชา มะลิตอง

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่
๑/๒๕๖๘ วันพุธที่ ๒๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๘ มติที่ ๘/๒๕๖๘ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัย
ดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์
ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง และผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกเอกสารรับรอง
ผลการพิจารณาการวิจัยในมนุษย์ฉบับนี้ จนถึงวันที่ ๖ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

ออกให้ ณ วันที่ ๗ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

ลงนาม


(พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร.)
ประธานกรรมการ

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ นางสาวมนสิชา มะลิตอง

วัน เดือน ปี เกิด 06 สิงหาคม พ.ศ. 2528

สถานที่เกิด โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400

ประวัติการศึกษา บธ.บ. (การบัญชี) มหาวิทยาลัยปทุมธานี

ที่อยู่ปัจจุบัน 75/10 ถนนอดุลย์ธรรมประภาส ตำบลเชิงเนิน อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง

ผลงานตีพิมพ์ -

รางวัลที่ได้รับ -

