

## พุทธวิถีการอยู่ร่วมกันเพื่อสังคมสันติสุข

### Buddhist Way of Coexistence for a Peaceful Society

<sup>1</sup>พระธวัช วิริโย (รุ่งโรจน์) และ <sup>2</sup>พระปลัดธนเดช สมจิตโต (สมบัติมา)

<sup>1</sup>Phra Tanut Wiriyo (Rungrot) and <sup>2</sup>Phrapalud

Tanadech Samachitto (Sombutma)

<sup>1</sup>คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>2</sup>เจ้าอาวาสวัดลัทธิวนาราม ตำบลตาลเดี่ยว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

<sup>1</sup>Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

<sup>2</sup>Abbot of Wat Latthiwanaram, Tal Diao Subdistrict, Lom Sak District, Phetchabun Province.

<sup>1</sup>Corresponding Author's Email: phranutphranut@gmail.com

**Received:** March 5, 2025; **Revised:** April 16, 2025; **Accepted:** April 21, 2025

#### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องพุทธวิถีการอยู่ร่วมกัน วิเคราะห์แนวคิดเรื่องพุทธวิถี และการอยู่ร่วมกันเพื่อสังคมสันติสุข การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาจากคัมภีร์ทางศาสนา และศึกษาจากเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นหลัก ผลการศึกษาพบว่า หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เป็นแนวทางในการดำรงชีวิตคือการนำไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข นำมาสู่การวิเคราะห์ คือ เรื่องพุทธวิถีการอยู่ร่วมกัน เป็นแนวคิดการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขได้ ผลการศึกษาพบอีกด้วยว่า พุทธวิถี หมายถึงแนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อการพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งครอบคลุมหลักธรรมและปฏิบัติที่มุ่งสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ เป็นแนวคิด ครอบคลุมหลักธรรมและวิถีปฏิบัติ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพื่อการหรือพ้นจากทุกข์ และบรรลุสัจธรรมสูงสุด โดยมีแก่นสำคัญ คือการมีพระรัตนตรัยเป็นสรณะ, หลักธรรมการมีสัมมาทิฐิ, การมีศีลตามแบบพระพุทธธรรม, การมีขันติโสรจจะ, การใช้หลักธรรมฆราวาสธรรม, การใช้หลักสาราณียธรรม, การมีหิริโอตตปปะ, การใช้หลักสัมมปปธาน 4, การดำเนินชีวิตตามมรรคมืองค์ 8, การยึดหลักไตรสิกขา เป็นต้น การมีพระรัตนตรัยเป็นสรณะ เป็นการปรับทัศนคติให้เห็นคุณค่าของการมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งเป็นสรณะ ซึ่งมีคุณค่าทั้งทางโลกและทางธรรม เรียกได้ว่าเป็นรัตนะทางโลกเพราะมีคุณค่าในฐานะเป็นปัจจัยในการสร้างคุณประโยชน์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม และเป็นรัตนะทางธรรม มีคุณค่าทางโลกียะเบื้องสูง สำหรับการดำเนินชีวิตทางโลกอย่างมีคุณภาพ และมีคุณค่าทางธรรมคือนำพาชีวิตให้เข้าสู่การเป็นอริยบุคคลและเข้าถึงการบรรลุธรรม และยังนำไปสู่แนวคิดหลักการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา ให้นุชนุชย์มีหลักศีลธรรมต่างๆ อันเป็นรากฐานสำคัญที่สุดของการเป็นมนุษย์และเป็นเครื่องกำหนดพฤติกรรมของสังคม ส่งผลให้บุคคลสามารถพัฒนาชีวิตให้

อยู่ในแนวทางที่ถูกต้องของพุทธวิถีของการอยู่ร่วมกันเพื่อสร้างสังคมสันติสุขได้อย่างยั่งยืน หากสมาชิกทุกคนในสังคมปฏิบัติตามแนวหลักพุทธวิถี สังคมก็จะเกิดความสงบสันติสุขขึ้นมาอย่างแท้จริง

**คำสำคัญ:** การอยู่ร่วมกัน; พุทธวิถี; สันติสุข

## **Abstract**

The objectives of this article are: to study the concept of Buddhist coexistence, to analyze the concept of Buddhist way of life, and to promote coexistence for a peaceful society. This research is qualitative, primarily based on the study of religious scriptures, academic documents, and related research. The findings indicate that Buddhist teachings provide a framework for living, guiding individuals to practice in a way that fosters happiness in society. The analysis focuses on the concept of Buddhist coexistence, which supports peaceful living. Additionally, the study finds that the Buddhist way of life refers to a lifestyle aimed at self-development in accordance with Buddhist principles, encompassing teachings and practices that lead to liberation from suffering. This concept includes doctrines and practices aligned with Buddhism to overcome suffering and attain ultimate truth. Its core elements include taking refuge in the Triple Gem, right view, adherence to Buddhist moral precepts, patience and truthfulness, applying the ethics for householders, practicing principles of harmonious living, maintaining moral shame and fear of wrongdoing, following the four right efforts, living according to the Noble Eightfold Paths, and upholding the threefold training, among others. Taking refuge in the Triple Gem involves cultivating an attitude that recognizes its value as a spiritual anchor, with both worldly and spiritual significance. It is considered a worldly treasure for its role in creating benefits for oneself, family, and society, and a spiritual treasure for elevating worldly life to a higher quality and guiding one toward spiritual liberation, enabling individuals to become noble beings and attain enlightenment. This also leads to the core Buddhist practices that provide humanity with moral principles, the most fundamental basis for being human and shaping societal behavior. As a result, individuals can develop their lives in accordance with the Buddhist way of coexistence, fostering a sustainable, peaceful society. If every member of society follows the Buddhist way, true peace and harmony will truly arise.

**Keywords:** Coexistence; Buddhist Way; Peace

## **บทนำ**

เนื่องจากในปัจจุบัน สังคมโลกเผชิญกับปัญหามากมายที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตของผู้คนในทุกระดับ ตั้งแต่ปัญหาสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ปัญหาเหล่านี้ต้องการแนวทางแก้ไขที่มีประสิทธิภาพ และยั่งยืน เพื่อให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ และสร้างสังคมที่ดีขึ้นสำหรับอนาคต ปัจจุบันนี้ มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายบนโลกต้องเผชิญปัญหามากมาย ผู้คนต่างเต็มไปด้วยความหวาดกลัว ความทุกข์ และหวาดระแวงภัย อันมีประการต่างๆ ยกตัวอย่างเช่น

**1. ปัญหาสังคม** เช่น ความขัดแย้งในสังคม ปัญหาอาชญากรรม การแตกแยกทางความคิด ในสังคม ในชุมชน และในครอบครัว ปัญหาการเอาเปรียบและขาดจิตสำนึกต่อส่วนรวม ฯลฯ

**2. ปัญหาเศรษฐกิจ** เป็นปัญหาตั้งแต่ระดับครอบครัวไปถึงระดับชาติ นำมาซึ่งสงคราม ทั้งรูปแบบสงครามจริงๆ และสงครามทางเศรษฐกิจและการค้า เป็นสงครามต่อสู้กันทางด้านเศรษฐกิจ ด้านจิตวิทยา เพื่อช่วงชิงผลประโยชน์ และทรัพยากรทางธรรมชาติ ที่นับวันก็จะร่อยหรอขาดแคลนลง ฯลฯ

**3. ปัญหาสิ่งแวดล้อม** เช่น ภาวะโลกร้อน มลพิษทางอากาศ ฝุ่นพิษ คิวโนนพิษ แม่น้ำลำคลองน้ำเสีย การทำลายทรัพยากรธรรมชาติ เช่นบุกรุกทำลายป่า ทำให้เกิดน้ำท่วม และสร้างความแห้งแล้งแก่พื้นที่ในเวลาต่อมา ฯลฯ

**4. ปัญหาทางเทคโนโลยี** ผลกระทบของเทคโนโลยีต่อความเป็นส่วนตัว การเสพติดสื่อออนไลน์ ความปลอดภัยทางไซเบอร์ การเล่นเกมพนันออนไลน์ ฯลฯ

**5. ปัญหาการเมือง** ซึ่งเป็นภาระหน้าที่ของผู้นำคือรัฐบาล สมาชิกสภาผู้แทนราษฎรและวุฒิสภาในการใช้อำนาจการบริหารอย่างสมดุล สงคราม การใช้อาวุธ ร้ายแรง การใช้ภัยจากมนุษย์มีความเห็นแก่ตัว แก่งแย่งผลประโยชน์ ผู้ที่มีกำลังเหนือกว่าก็จะใช้กำลังบังคับแก่งแย่งเอาผลประโยชน์นั้น โดยการใช้อยุทธวิธีในเชิงเศรษฐกิจและการเมืองที่เหนือกว่า ฯลฯ

**6. ปัญหาอื่นๆ อาทิ ปัญหายาเสพติด** อาชญากรรม ความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ปัญหาการทุจริตฉ้อราษฎร์บังหลวง มีทุกระดับชั้น อันเป็นปัญหาการขาดความสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม ฯลฯ

**7. การไม่รู้จักหน้าที่ของความเป็นพลเมืองดี** เพราะขาดการให้ความรู้เรื่องของการทำหน้าที่ของพลเมืองดี หรือการเป็นสมาชิกที่ดีในสังคม ตลอดจนการอบรมเรื่องหน้าที่ของการเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว ทำให้ขาดสำนึกในศีลธรรมและวินัย ไม่เคารพกฎหมายและกระทำตามอำเภอใจ รวมไปถึงการไม่เข้าใจในหลักยึดทางศีลธรรมที่ถูกต้องทางศาสนาของตน เพื่อการเป็นคนดี และสามารถอยู่ในสังคมพหุวัฒนธรรมเดียวกันได้อย่างสันติสุข (ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 2568)

มนุษย์ย่อมหาหนทางและอาจมีแนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆเหล่านี้ แต่การแก้ไขให้ถูกจุดถูกประเด็นได้ มนุษย์ต้องอาศัยความรู้คือปัญญา และปัญญามี 2 ประการคือ ปัญญาทางโลก (ความรู้และประสบการณ์วิชาการต่างๆ ที่ได้ศึกษาอบรมปฏิบัติมาจากโรงเรียน สถานศึกษา ฯลฯ) และปัญญาทางธรรม (คือปัญญาที่เข้าใจจริงๆ มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงตามสัจธรรมของธรรมชาติ เช่นปัญญาที่เข้าใจในเรื่องของกรรมและผลของกรรม ปัญญาที่มีความเห็นถูกต้องที่เข้าใจความจริงของสิ่ง ต่าง ๆ ว่ามีความไม่คงทนถาวร การยึดถือมั่นสิ่งต่าง ๆ และอารมณ์ต่าง ๆ เป็นทุกข์ และแท้จริงแล้วคือมีภาวะความเป็นอนัตตา ฯลฯ) ดังนั้นแนวคิดประการหนึ่งที่ควรนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่นคือ แนวคิดพุทธวิธี อันเป็นแนวทางจริยธรรม ที่ครอบคลุมหลักธรรมในการแก้ปัญหา และเมื่อนำมาบูรณาการย่อมเกิดประโยชน์มากมายเพื่อความเจริญรุ่งเรืองเรื่องตลอดไป

สันติสุข ในพุทธวิธีทางพระพุทธศาสนา แบ่งได้เป็นสันติสุขระดับโลกียะ คือเป็นความสงบของผู้ที่ยังมีกิเลสเจือปน ซึ่งมีอยู่ในปุถุชนคนทั่วโลก อันมีความหมายครอบคลุมไปถึงความสงบของสังคม การเมือง เศรษฐกิจ ด้วยความเข้าใจต่อบริบทของชีวิต และสันติสุขระดับโลกุตตระ เป็นความสงบของผู้ที่ไร้กิเลสเจือปน เป็นสันติสุขอันแท้จริง เกิดจากการศึกษาอบรมตนปฏิบัติตามแนวพุทธวิธี จนถึงขั้นละกิเลสตัณหาเข้าสู่

พระนิพพาน อันเป็นสันติสุขระดับสูงสุด (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2538) เมื่อมนุษย์ฝึกฝนอบรมตนให้เกิดสงบสันติสุขภายใน ย่อมเอื้อต่อประโยชน์ของสันติสุขภายนอก อย่างไรก็ตามสันติสุขระดับโลกียะ ยังมีความไม่แน่นอน เป็นไปตามกิเลสของปุถุชน แต่สันติสุขของผู้หมดกิเลสแล้ว เป็นความสงบสันติสุข บรมสุขอันประณีต ภายใน ย่อมสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีของการพัฒนาตนขั้นสูงสุดในแนวพุทธวิถี ทำให้ประชาชนกระทำตาม เกิดทั้งความสงบสันติสุขภายในตนและการอยู่ร่วมกันในสังคมเพื่อสันติสุขได้

## แนวคิดพุทธวิถี

พุทธวิถี พุทธวิธีหมายถึงแนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อการพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งครอบคลุมหลักธรรมและปฏิบัติที่มุ่งสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ เป็นแนวคิด ครอบคลุมหลักธรรมและวิถีปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อการพ้นทุกข์ และบรรลุสัจธรรมสูงสุด โดยมีแก่นสำคัญ คือการมีพระรัตนตรัยเป็นสรณะ, หลักธรรมการมีสัมมาทิฐิ, การมีศีลตามแบบพระพุทธธรรมและหลักธรรมต่างๆ เช่น การมีไตรสรณคม, การมีสัมมาทิฐิ, การรักษาศีลในแบบพุทธศาสนา, การมีขันติโสรัจจะ, การใช้หลักธรรมฆราวาสธรรม, การใช้หลักสาราณียธรรม, การมีหิริโอตตปปะ, การใช้หลักสัมมัปปธาน 4, การดำเนินชีวิตตามมรรคมีองค์ 8, การยึดหลักไตรสิกขา เป็นต้น กล่าวคือ

**1. การมีไตรสรณคม** หรือการมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง หมายถึงการเปล่งวาจา ขอร้องพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก ซึ่งพระรัตนตรัยคือพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ ซึ่งได้แก่พระพุทธ คือ ท่านผู้ตรัสรู้ธรรมด้วยพระองค์เอง แล้วสอนประชาชนให้ประพฤติชอบด้วยกาย, วาจา, ใจ ตามพระธรรมวินัย พระธรรม คือ พระธรรมวินัยอันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และพระสงฆ์คือ หมู่ชนที่ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้วปฏิบัติชอบตามพระธรรมวินัย (พระธรรมกิตติวงศ์, 2548) เคารพเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ความเคารพเลื่อมใสนำมาซึ่งศรัทธา และความศรัทธาเป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่ว่าจะนับถือศาสนาไหน จะต้องเริ่มที่ศรัทธาองค์ของศาสนาและคำสอน จะต้องมีความศรัทธาซึ่งกันทุกคนเพราะศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นขวัญกำลังใจเมื่อมีภัยที่จะมาถึงตัว ส่วนในหลักพุทธศาสนามีวิธีการแสดงออกถึงการนับถือพระพุทธศาสนา คือการปฏิญาณตนโดยการเปล่งวาจา หรือบางคนบางท่านอาจจะไม่เปล่งวาจาให้ใครได้ยิน แต่มีการปฏิบัติตนตามแนวทางเพื่อเป็นการยอมรับ และยินดีปฏิบัติตามหลักคำสอน เมื่อมนุษย์ได้รับความทุกข์และหรือถูกภัยคุกคาม มนุษย์ย่อมเกิดความกลัวภัยซึ่งเป็นเรื่องธรรมชาติ เพราะไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสิ่งมีชีวิตบนโลกนี้ ยกตัวอย่างเช่น สุนัขกำลังหลับเราจุดประทัดสุนัขจะตกใจรู้สึกมีภัยจะวิ่งหนี มนุษย์ก็เช่นกัน ในอดีตมนุษย์จำนวนมากต่างยึดถือเอาภูเขา ป่าไม้ แม่น้ำ ต้นไม้ สิ่งต่างๆ ฯลฯ เป็นที่พึ่ง พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “นั่นไม่ใช่สรณะอันเกษมสูงสุด นั่นมิใช่สรณะอันสูงสุด เพราะผู้อาศัยสรณะเช่นนั้น ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวง” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ขุ.ขุ.(ไทย); 25/189/92) พระองค์สอนถึงว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นที่พึ่งที่อาศัยได้ สอนให้รู้ว่าความจริงคืออะไรทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นธรรมชาติ สอนแล้วบางคนเข้าใจบางคนไม่เข้าใจ ส่วนผู้ใดที่น้อมจิตเข้าถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นสรณะย่อมใช้ปัญญาขอบพิจารณาเห็นอริยสัจ 4 ประการ คือ ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ, มรรค เริ่มจาก

ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และสิ้นสุดที่อริยมรรคมีองค์ 8 อันเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความสงบ ดับทุกข์ รู้สิ่ง  
ที่มาที่ไปและแก้ไขนั้นเป็นสรณะอันเกษม นั้นเป็นสรณะอันสูงสุด คือพระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม  
และพระสงฆ์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ขุ.ขุ.(ไทย); 25/192/92) จะเห็นว่า  
อานุภาพแห่งพระรัตนตรัยอันเป็นที่พึ่งยอมเป็นสรณะช่วยให้นำไปสู่ความหลุดพ้นข้ามพ้นในวิภวาทะทุกข์ทั้งปวง  
ได้ ดังจะเห็นได้จากการศึกษาวิเคราะห์เรื่องไตรสรณคมน์ในพระไตรปิฎก (พระมหาชัยณรงค์และพระมหา  
จิรววัฒน์ กนตวณฺโณ, (2565) พบว่าเมื่อปุถุชนประกอบด้วยคุณสมบัติ คือเลื่อมใสในพระรัตนตรัยอย่างแท้จริง  
จิตใจที่น้อมระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย การเข้าใจความหมายหลักการทางศาสนาที่ถูกต้อง และยึดถือปฏิบัติ  
ตนตามอย่างเคร่งครัด หรือเป็นเครื่องนำทางในการดำเนินชีวิต เป็นการช่วยยับยั้งชั่งใจจากอกุศล และน้อมจิต  
เข้าสู่กุศลในสิ่งที่ดี เรียกว่าสละละทิ้ง ทำให้เกิดสติ เกิดปัญญา ส่วนอานุภาพแห่งภาวณา การน้อมใจระลึกถึงคุณ  
แห่งพระรัตนตรัย มีอานุภาพยิ่งใหญ่หลายประการเช่นขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ การดำรงชีวิตที่ประกอบด้วยคุณ  
สติสัมปชัญญะ ด้วยการระลึกถึงคุณแห่งพระรัตนตรัยอยู่เนื่อง ๆ จนกลายเป็นความสม่ำเสมอทำให้จิตใจหรือ  
สติแข็งแรง เกิดเป็นปัญญาที่จะแก้ปัญหาสามารถทำให้การงานสำเร็จ การดำเนินชีวิตไม่ผิดพลาด หรือเมื่อการ  
เป็นผู้ชราภาพปรากฏอยู่ตรงหน้า การเจ็บไข้เข้ามาเบียดเบียนเป็นที่สุด การภาวณาในบทไตรสรณคมน์ จักเป็น  
เครื่องนำจิตสู่สุคติภพอันเป็นที่หวังที่สุดได้ ย่อมได้ความเป็นพุทธบริษัทโดยแท้ ได้ความบริบูรณ์แห่งอริยทรัพย์  
คือรัตนตรัยสมปรารถนา ย่อมอาจเข้าถึงซึ่งขั้นสมบุรณ์ด้วยมรรค ผล นิพพาน ได้

**2. หลักธรรมการมีสัมมาทิฐิ** สัมมาทิฐิ เป็นหลักธรรมนำก่อนที่จะทำให้บุคคลสามารถพัฒนาจาก  
ความเป็นปุถุชน ขึ้นเป็นกัลยาณปุถุชนได้ และนำไปให้เป็นอริยบุคคลซึ่งเป็นระดับของการพัฒนามนุษย์อย่าง  
สมบูรณ์แบบ “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อพระอาทิตย์จะขึ้น ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นนิมิตที่แสดงมาก่อน ฉันท  
สัมมาทิฐิก็เป็นตัวนำ เป็นนิมิตที่มาก่อนแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย: อภ.ทสก.(ไทย); 24/121/275) เมื่อเราแยกความฉลาด ปัญญาทางโลก และทางธรรมออกตาม  
ความเป็นจริงแล้ว จะเห็นได้ว่าความฉลาดทางโลก เป็นความฉลาดของความคิดที่มีเหตุผล ในเรื่องราวต่าง ๆ  
ของทางโลก ซึ่งแท้จริงแล้วคือสิ่งสมมติ แต่ความฉลาดทางโลกเพียงอย่างเดียว ทำให้มองไม่เห็นสัจธรรมความ  
เป็นจริงของธรรมชาติ นั่นคือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความเป็นอนัตตา พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คน  
ทั้งหลายเกิดปัญญาทางธรรม เหตุของปัญญาทางธรรมจะเกิดขึ้นได้จากการฟังพระพุทธธรรมให้เข้าใจ ศึกษา  
พระพุทธธรรม สอบถามและสนทนา ในพระพุทธธรรมที่ถูกต้อง และเพราะการปฏิบัติอย่างนี้จึงทำให้เกิดการมี  
สัมมาทิฐิ สัมมาทิฐินี้คือตัวปัญญา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ขุ.จ.(ไทย);  
30/4/55) เป็นขั้นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาบุคคล นำไปสู่การพัฒนาจิตใจให้ละความชั่ว มุ่งมั่นทำ  
ความดี และชำระจิตใจให้เกิดความบริสุทธิ์ อันเป็นหลักการสำคัญหรือแก่นแท้ของพุทธวิธี

**3. การรักษาศีลในแบบพุทธศาสนา** พระพุทธเจ้าทรงวางหลักศีลธรรม ว่าเป็นรากฐานสำคัญที่สุด  
ของการเป็นมนุษย์และเป็นเครื่องกำหนดพฤติกรรมของสังคม ศีลธรรมในทางพระพุทธศาสนาได้แก่ศีล 5, กุศล  
กรรมบถ10, อุโบสถศีล, ศีลของพระสงฆ์ คือ 227 ข้อ เป็นต้น ศีลช่วยให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบ  
สันติสุข ซึ่งเรื่องนี้ Mensuwan (2017) ได้ทำการศึกษาวิจัยแนวทางการเสริมสร้างสันติภาพตามหลักศีล 5

(ในทางพระพุทธศาสนา) ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ พบว่าการมีศีล 5 เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต เป็นกรอบสำคัญแห่งการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข การสร้างแรงจูงใจด้านบวกหรืออธิบายให้เห็นผลดี ด้วยการให้เห็นจุดหมายของการรักษาศีล การสร้างแรงจูงใจด้านลบ คือแสดงให้เห็นผลการละเมิดศีลว่าจะเกิดผลเสีย เช่น การฆ่าคน, ลักทรัพย์ ไม่ใช่แค่ผิดกฎหมายต้องจำคุกแล้วยังต้องตกนรกในคราวที่เสียชีวิตแล้ว และการสร้างแรงจูงใจโดยกระทำตนเป็นแบบอย่างเพื่อสร้างศรัทธาในการรักษาศีล ผลคือเกิดการรักษาศีล 5 ทำให้เกิดความสงบสันติสุขของการอยู่ร่วมกัน และยังได้ผลสอดคล้องกับผู้ศึกษาวิจัยเรื่อง การรักษาศีล 5 กับการสร้างสันติสุขในสังคมไทยให้ยั่งยืน กรณีศึกษาหมู่บ้านรักษาศีล 5 ในจังหวัดขอนแก่น (พระมหานิกุล ปลัดสังข์ และ วิษณุ สุमितสุวรรณ, 2560) ที่พบว่าสมาชิกขององค์กรได้ปฏิบัติตามหลักการรักษาศีล 5 ใช้ศีล 5 เป็นแนวทางการใช้ชีวิตประจำวัน เป็นผู้ตั้งอยู่ในการเข้าวัดและรักษาศีล 5 เป็นนิจ ทำให้ประชาชนในชุมชนนี้เกิดความสงบสันติสุขร่วมกัน

**4. การมีหลักธรรมขั้นดี ไสรัจจะ** ขั้นดี หมายถึง คุณธรรมที่เกี่ยวกับความอดทนอดกลั้น เพื่อบรรลุความดีงาม อันชอบธรรม เป็นแนวพุทธวิธีที่ใช้ปัญญาเพื่อการรู้จักอดทนอดกลั้นทั้งอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ (อดทนได้แม้สิ่งที่มากระทบทำให้ไม่พอใจ) และอารมณ์ที่น่าพอใจ (อดทนได้แม้ถูกยั่วยุกละเลาะที่ทำให้ไหลหลงก็ไม่หลงไหลตาม) ด้วยใจ ให้อภัย และมีเมตตากรุณา ต่อผู้อื่น ‘ไสรัจจะ’ คือความสงบเสถียร ความมีอัธยาศัยดีงาม ความมีมารยาทดี (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม.(ไทย); 13/352/431) ดังตัวอย่างจากการศึกษาการประยุกต์หลักขั้นดีธรรมเพื่อเสริมสร้างสังคมสันติสุข พบว่า ขั้นดี คือความอดทน อดกลั้นทางกาย วาจา ใจ ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในศีล ไม่ประพฤติล่วงละเมิดสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น และมีกิริยามารยาทที่ดีเหมาะสม รู้จักให้อภัยมีความเมตตากรุณา มุทิตา อุเบกขาต่อกัน โดยเห็นคุณค่าของเบญจศีลเบญจธรรม ส่งผลให้เกิดเป็นหลักประกันร่างกาย หลักประกันทรัพย์สิน หลักประกันครอบครัว หลักประกันสังคม และหลักประกันตนเอง 5 ข้อนี้เป็นกฎระเบียบและเป็นหลักประพฤติปฏิบัติขั้นพื้นฐานสำหรับมนุษย์ทุกคนเมื่อนำหลักขั้นดีธรรมมาเสริมสร้างครอบครัวและสังคมมาใช้ร่วมกับหลักพุทธธรรมในการบริหารประเทศแล้วจะทำให้เกิดความสุขสงบในประเทศได้ (พระครูสุชาติ กาญจนวงศ์ (ชานนท์ จาครโต), (2559)

**5. การใช้หลักธรรมฆราวาสธรรม 4** เป็นคุณธรรมสำหรับฆราวาส ได้แก่ สัจจะ (การรักความจริง, การเป็นคนซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ พูดจริง ทำจริง), ทมะ (การฝึกฝนปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าในทางดีงามมีศีลมีธรรม), ขันติ (รู้จักอดทนอดกลั้น, ฝึกอุทิศสัพพเวทไม่ท้อถอย), จาคะ (รู้จักเสียสละ, เอื้อเฟื้อแบ่งปันไม่เอาแต่ผลประโยชน์ตน) (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ชุ.ช.(ไทย); 25/190/545) ดังตัวอย่างเช่นจากการศึกษาวิกฤตครอบครัวในสังคมไทย: ศึกษาและเสริมสร้างครอบครัวสันติสุขตามหลักฆราวาสธรรม (ปิ่นทิพย์ มโนสุจริตธรรม, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส และรุ่งโรจน์ ศิริพันธ์, 2563) ครอบครัวเป็นรากฐานของสังคม ปัญหาภายในครอบครัวอาจก่ออุปสรรคต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ สติปัญญา อารมณ์ สังคมและจิตใจของสมาชิกได้ ดังนั้น หากครอบครัวใดเป็นผู้อยู่ในคุณธรรม ใช้หลักฆราวาสธรรม 4 คือ สัจจะ (ทุกคนมีความจริงใจต่อกัน มีความซื่อสัตย์ พูดความจริง ไม่โกหกต่อกัน ฯ), ทมะ (สมาชิกในครอบครัว

หมั่นศึกษาอบรมเพิ่มพูนความรู้เพื่อการพัฒนาตน ปรับปรุงตนและชีวิตของตนทั้งความรู้ทางโลก และความรู้ทางธรรม), ชั้นดี ความอดทนอดกลั้น), จาคะ (มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปัน การเสียสละแบ่งปัน มีน้ำใจต่อกัน) หลักฆราวาสธรรม เป็นหลักการสร้างเสริมครอบครัวสันติสุข ช่วยส่งเสริมและเอื้อต่อการพัฒนาบุคลิกภาพสติปัญญา อารมณ์ สังคมและจิตใจของสมาชิกและยังสร้างความสามัคคีกันภายในครอบครัวอีกด้วย

**6. การมีหิริ โอตตปปะ** เป็นคุณธรรมที่ช่วยให้โลกสงบสันติสุข ไม่เดือดร้อน ‘หิริ’ คือความละอายแก่ใจ ไม่อยากทำสิ่งชั่ว เป็นคุณธรรมสอนใจ ไม่ให้ทำบาป, ‘โอตตปปะ’ คือการมีสติ-สัมปชัญญะ เกรงกลัวต่อผลของบาป (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อภ.เอกก.(ไทย); 20/255/655) ดังตัวอย่างเช่น พระมหากษัตริย์ ธรรมมหาโส (2557) ศึกษาเรื่อง สุจริตธรรมในฐานะเครื่องมือป้องกันการทุจริตคอร์รัปชันในสังคมไทยปัจจุบัน พบว่า ความซื่อสัตย์สุจริตเป็นพื้นฐานของความดีทุกอย่าง และหลักธรรมที่จะส่งเสริมสนับสนุนความซื่อสัตย์สุจริต คือหิริและ โอตตปปะ อันหมายถึงความละอายต่อบาป และเกรงกลัวต่อผลบาปที่จะเกิดตามมานั้น ถือได้ว่า เป็นแรงจูงใจสำคัญที่จะทำให้มนุษย์ยึดมั่นอยู่ในความสุจริตทั้งทางใจกาย และวาจา แต่เมื่อใดก็ตามที่ธรรมคูนนี้ล้นสลายลงไปจากใจ จะทำให้มนุษย์ไม่สามารถอยู่ร่วมกันในโลกได้อย่างมีสันติสุข เพราะหลักธรรมชุดนี้ ถือได้ว่าเป็นธรรมสำหรับคุ้มครองโลก เพื่อให้ชาวบ้านละอาย และเกรงกลัวที่จะทำให้เกิดผิดพลาดบกพร่องต่อเพื่อนมนุษย์ร่วมโลก เพราะมีตัวแปรสำคัญ ที่จะทำให้มนุษย์ไม่ละอาย และเกรงกลัวต่อผลของบาปที่จะเกิดตามมาคือ “ความโลภ” จากกรณีศึกษาจำนวนมากพบว่า เมื่อมนุษย์ถูกความโลภครอบงำ จะกลายเป็นแรงจูงใจหรือความคิดเห็นแก่ตัว เห็นแก่ประโยชน์เฉพาะหน้าที่จะเกิดขึ้น ตัวอย่างที่เกิดขึ้นในพระไตรปิฎก คือ “กรณีที่เกิดขึ้นในอัครคัมภีร์สูตร” ที่ราชกุมารอาศัยอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มจนกลายเป็นสังคม ถ้าข้าวของทุกอย่างบริบูรณ์ก็จะไม่เกิดอะไรขึ้น แต่ถ้าเกิดปัญหา เช่น เมื่อข้าวสาลีเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ มนุษย์จะเก็บข้าวรับประทานเพียงเพื่อประทังความหิว เมื่ออิ่มแล้วก็กลับไปทำหน้าที่ของตัวเอง แต่เมื่อความโลภความเห็นแก่ตัวเกิดขึ้นในจิตใจ มนุษย์บางคนหรือบางกลุ่มสนใจเฉพาะความอยู่รอดของตัวเอง รวมไปถึงครอบครัวของตนเองมีความเห็นแก่ประโยชน์ตน จึงเกิดการสะสมโดยการเก็บเกี่ยวข้าวสาลีที่เป็นสมบัติสาธารณะไปเป็นของตนเอง โดยมีได้สนใจความอยู่รอดของคนอื่น จึงตัดสินใจเก็บเกี่ยวไปเพื่อประโยชน์ส่วนตนโดยไม่สนใจไม่มีความละอาย และไม่กลัวว่าคนอื่น ๆ จะอยู่รอดหรือไม่ จากความไม่ละอายใจต่อเพื่อนร่วมสังคม และไม่เกรงกลัวว่าสังคมจะตำหนิหรือไม่ จะทำให้สังคมเกิดขาดแคลนเกิดความโกลาหล และขาดสันติสุขจนเป็นที่มาของการตำหนิซึ่งกันและกัน ทะเลาะขัดแย้งและอาจถึงขั้นทุบตีทำร้าย หรือประหารประหารกันและกัน ฉะนั้น ความละอายและความเกรงกลัวจึงเป็นตัวแปรสำคัญในการคุ้มครองโลกและสังคมให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุขมากยิ่งขึ้น (พระมหากษัตริย์ ธรรมมหาโส, 2557)

**7. การใช้หลักธรรม สาราณียธรรม 6** เป็นหลักธรรมหนึ่งในหลักคำสอน เป็นหลักการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขหลักหนึ่งในหลักธรรมนี้สอนให้มนุษย์มีความสามัคคีมีความรักใคร่กลมเกลียวกัน ทำให้เป็นที่เคารพกัน สงเคราะห์กัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน ไม่ทะเลาะวิวาทกัน มีความสามัคคีกัน (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อภ.ปญจก.(ไทย); 22/282/301-303) ในการศึกษาวิเคราะห์การใช้หลักสาราณียธรรมในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ของชุมชนเทศบาลเมืองปาดังเบซาร์ จังหวัดสงขลา พบว่า การใช้

หลักธรรมสาราณียธรรมเพื่อเพิ่มคุณภาพ เสริมสร้างศักยภาพในการพัฒนาบุคคล ของสมาชิกในชุมชนเทศบาล เมืองป่าดงเบขาร์ ให้ได้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ประกอบด้วยธรรมะ คือ 1) เมตตาทายกรรม 2) เมตตาวจีกรรม 3) เมตตาโมกกรรม ทั้ง 3 ข้อแรกคือความรัก ความเมตตากรุณา ทั้งทางกาย วาจา ใจ สร้างบทบาทที่ดีแก่คน ในสังคม 4) สาธารณโภคี เอื้อเพื่อแบ่งปัน ช่วยเหลือในทางที่ดงามต่อกัน มีทัศนคติที่ดี ไม่เห็นแก่ตัว ลดมานะ ละทิฐฐิในความเห็นแตกต่าง มีความคิดสร้างสรรค์ แบ่งปันภูมิปัญญาประดิษฐ์ ถ่ายทอดร่วมกันพัฒนาชุมชน 5) สีสสามัญญตา การมีคุณธรรมของสมาชิกในชุมชนทำให้ชุมชนนั้นมีระเบียบวินัย มีความมั่นคงปลอดภัย ทุก ๆ คนในชุมชนรู้จักหน้าที่ที่ดีสิทธิพลเมือง และยังเคารพในสิทธิของผู้อื่น มีจรรยาบรรณในอาชีพ ทำให้ง่าย ต่อการพัฒนาชุมชนไปในทิศทางที่เจริญรุ่งเรืองยิ่งขึ้นไป 6) ทิฐฐีสสามัญญตา ประชาชนมีความเห็นที่ถูกต้อง มีทัศนคติที่ดีต่อกัน รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ปรับมุมมองความคิดเข้าหากัน ทำให้ชุมชนเกิดภาพ กระทบภาพ เพราะคนในชุมชนมีมนุษยธรรมพัฒนาตนตามหลักสาราณียธรรมในการปฏิบัติตนเพื่อการอยู่ร่วมกัน อย่างสันติสุขได้เป็นอย่างดี (พระปลัดบุญมี คุณากโร (โพธิศรีสม), (2563)

**8. การใช้หลักธรรมสัมมปปธาน 4** เป็นคุณธรรมที่ช่วยให้บุคคลมีการพัฒนาไปสู่ทางเจริญยิ่งขึ้นไป ได้แก่ สังวรปธาน (คือมีความสำรวมระวังไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับคนพาล อบายมุข เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในนิสัย และจิตใจฯ), ปหานปธาน (คือเพียรละบาปที่เกิดขึ้น ตั้งใจละบาป เพื่อทำความดีต่อไป), ภวานาปธาน (คือเพียรทำความดี ตั้งใจทำความดีให้ยิ่งขึ้นไป), อนรักขนาปธาน (เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นไม่ให้เสื่อมไป ไม่เลิกละการทำความดี) (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อภ.จตทก.(ไทย); 21/69/113) ดังตัวอย่างเช่น จากการศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาการพัฒนาคนุชยตามหลักสัมมปปธาน 4 ในพระพุทศาสนาเถรวาท พบว่า การพัฒนาคนุชยในรูปแบบพุททวิถีด้วยหลักธรรมข้อนี้ ส่งเสริมสนับสนุนให้ การพัฒนาชีวิตคนุชยให้มีสันติสุขดีขึ้นได้ การพัฒนาคนุชยตามหลักสัมมปปธาน 4 เป็นแนวทางฝึกฝนให้คนุชย ปรารถนาความเพียร ประคองจิตตั้งมั่น มีสติควบคุมยับยั้งความประพฤติผิด โดยเห็นโทษจากการกระทำนั้น ให้มีจิตที่แน่วแน่ ไม่หวั่นไหว โสเล เอนเอียงไปทางผิด และเข้าใจเรื่องของทุกข์ด้วยปัญญา เมื่อรู้เข้าใจเรื่องของ ทุกข์ จะเห็นโทษจากการกระทำนั้นเพราะรู้สาเหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์ เมื่อรู้แล้วก็จะแสวงหาทางดับทุกข์คือการ ดำริออกจากสิ่งที่เป็นทุกข์ แสวงหาทางดับทุกข์คือมรรค 8 ซึ่งเป็นทางเดียวที่จะสู่ความพ้นทุกข์ได้ และเมื่อ เจริญหรือปฏิบัติตามอย่างเต็มที่ การพัฒนาจะนำไปสู่ขั้นพัฒนาที่สมบูรณ์คือเข้าสู่ขั้นสูงสุดคือพระนิพพาน (พระเฉลิม ธิรปุณโณ (ดีเลิศ), 2565)

**9. การดำเนินชีวิตตามมรรคมืองค์ 8** หมายถึงทางปฏิบัติอันเป็นสายกลาง เป็นทางปฏิบัติเพื่อการ พัฒนาตนให้เจริญรุ่งเรืองไปสู่ความหลุดพ้น ดับทุกข์ ปลอดภัย เป็นทางสายกลางที่ไม่ติดข้องในการยึดติด หมกมุ่นทางกามสุขมากเกินไป ไม่เพลิดเพลนใจสิ่งใดๆ ในทางโลกมากเกินไป และเป็นทางสายกลางที่ไม่ติด ข้องในการยึดติดแนวทางที่ทำให้ตนเดือดร้อนมากเกินไป (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย: ม.อ.(ไทย); 14/375/422) มรรคมืองค์ 8 ได้แก่ 1) ความเห็นถูกต้อง (มีสัมมาทิฐฐิ) 2) คิดถูกต้องตาม แนวทางพระพุททธรรม (สัมมาสังกัปปะ) 3) ใช้วาจาถูกต้อง (สัมมาวาจา) 4) แสดงออกด้วยกิริยาหรือการ กระทำใดทางกายถูกต้องคืออยู่ในขอบเขตของศีลทางพระพุททศาสนา (สัมมากัมมันตะ) 5) มีอาชีพเลี้ยงชีวิต

ในทางที่ถูกต้อง (สัมมาอาชีวะ) 6) มีความพากเพียรในแนวทางที่ถูกต้อง (สัมมาวายามะ) 7) มีสติในทางที่ถูกต้อง (สัมมาสติ) 8) มีความตั้งใจแน่วแน่ในทางที่ถูกต้อง (สัมมาสมาธิ) เพราะผู้มีความเห็นถูกต้อง ย่อมมีความคิดถูกต้อง ผู้มีความคิดในแนวทางที่ถูกต้อง ย่อมมีวาจาดีคือคำพูดที่ถูกต้อง ได้แก่เป็นคำพูดจริง ไม่ปิดบัง (รวมถึงไม่พูดจาให้ร้ายผู้อื่น ไม่นินทาผู้อื่น) ไม่พูดหยาบคาย ไม่พูดยุยงให้หมู่คณะแตกแยกความสามัคคี ไม่พูดเหลวไหลเพื่อเจ้อ ผู้มีวาจาที่ถูกต้องเช่นนี้ ย่อมแสดงกิริยาหรือมีการกระทำทางกายใด ๆ ถูกต้อง เพราะมีศีลธรรมกำกับกาย จิตใจและความคิด ผู้มีการกระทำถูกต้อง ย่อมแสวงหาการเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง เป็นประโยชน์ เกื้อกูลต่อการดำรงชีวิต ไม่ทำการงานที่ผิดกฎหมายและศีลธรรม ผู้มีการเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง ย่อมมีความพยายามอย่างถูกต้อง คือพยายามทำแต่ความดี ไม่ยุ่งเกี่ยวอบายมุข ไม่คบคนพาล พยายามละบาป พยายามทำความดีให้เพิ่มขึ้น ผู้มีความพยายามอย่างถูกต้อง ย่อมมีความระลึกรู้ชอบ คือเมื่อระลึกครั้งใด ก็ระลึกถึงคุณงามความดีของตนเอง ระลึกรู้ถึงพระพุทธเจ้า ระลึกรู้ถึงพระพุทธธรรมคำสอน ระลึกรู้ถึงพระสงฆ์ผู้เป็นแบบอย่างที่ดีงาม ผู้มีความระลึกรู้ชอบ จิตของเขาย่อมมีความตั้งใจมั่นที่จะทำความดีต่อไปอย่างไม่ท้อถอย ผู้มีความตั้งใจมั่นแน่วแน่ในการละชั่ว อันเป็นการชำระจิตให้หมดมลทิน การตั้งใจมั่นจะทำแต่ความดี เป็นทำจิตให้สะอาดเพิ่มขึ้น ย่อมมีความรู้ที่ถูกต้อง เกิดปัญญาที่ถูกต้อง ปัญญาที่ถูกต้องไม่ได้มาจากการคิดนึกเอาเอง แต่เป็นปัญญาที่มีองค์ประกอบจากความเคารพเลื่อมใสในพระรัตนตรัย เป็นสภาวะ ได้ศึกษาและปฏิบัติตามพุทธวิธีจนเกิดสัมมาทิฐิ และเมื่อปฏิบัติอริยมรรค 8 อันเป็นข้อปฏิบัติที่ชัดเจน สละทั้งกิเลส ทั้งความชั่ว หมั่นทำความดี ชำระจิตให้บริสุทธิ์ จึงพบทางแห่งความหลุดพ้นจากความทุกข์ และสามารถดับทุกข์ได้ด้วยปัญญา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อภ.ทสก.(ไทย); 24/104/209-211) ดังตัวอย่างเช่น การศึกษาวิจัย แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุขตามหลักมรรค 8: กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่า การยึดถือหลักธรรมตามแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุขตามหลักมรรค 8 ทำให้ผู้ปฏิบัติยึดถือปรับความคิดเห็นให้ที่ถูกต้อง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ปรับเปลี่ยนทัศนคติคิดบวก รู้จักความพอเพียงความพอดี ดำเนินชีวิตเรียบง่าย ลดละการเบียดเบียนในสิ่งต่าง ๆ รอบตัว พุทธิมีสาระประโยชน์ ประกอบสัมมาอาชีวะที่สุจริต เป็นกัลยาณมิตรแนะนำวิชาการพัฒนาตนเพื่อเป็นแนวทางหรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น และมีความไม่ประมาท ยึดมั่นในคุณความดี มีความเพียรพยายามในทางที่ถูกต้องไม่ย่อถ้อ และระลึกในสิ่งที่ดีงามที่ได้ทำร่วมกันอยู่เสมอ ส่งผลให้เกิดสันติสุขทั้งภายในและภายนอกอย่างสมบูรณ์ได้ (พระวิจิตร มหาวิริโย, พูนสุข มาศรีสร้างสรรค์ และพระมหาดวงเด่น จูติญาโณ, 2560)

**10. การยึดหลักคุณธรรม ไตรสิกขา** หมายถึงหลักคุณธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตให้ประสบความสำเร็จ เป็นคนสมบูรณ์แบบตามแนวพุทธ เป็นธรรมที่ควรศึกษาและปฏิบัติ ทำให้เกิดขึ้น เป็นเครื่องมือในการพัฒนาชีวิตของทุกคน ไตรสิกขา แปลว่า ข้อปฏิบัติ 3 ข้อ คือ อธิศีลสิกขา คือการรักษาศีลของตนให้ยิ่ง ให้บริสุทธิ์, อธิจิตตสิกขา (คือการฝึกฝนอบรมจิตให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น ด้วยการทำสมาธิภาวนาตามหลักของพุทธศาสนา), อธิปัญญาสิกขา คือการฝึกอบรมภาวนาให้เกิดปัญญาเห็นสัจธรรมตามความเป็นจริง (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อภ.ต.ก.(ไทย); 20/82/309) ซึ่งก็มีการศึกษาในเรื่องของการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา พบว่า การเรียนรู้ตามไตรสิกขาคือการศึกษาและปฏิบัติเพื่อฝึกกาย วาจา ใจ ให้สติปัญญาที่

สูงขึ้น ทำให้มนุษย์พัฒนาเข้าถึงอิสรภาพทางจิตใจและเกิดสันติสุขอย่างแท้จริง เพราะถ้าพื้นฐานทางจิตใจดีแล้ว ก็จะเป็นรากฐานที่ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น จากการได้ประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขา เป็นการค้นพบตนเอง ได้เกิดปัญญาความรู้เพิ่มขึ้นด้วยตนเอง จนมีความชำนาญในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน (สุมานพ ศิวรัตน์, 2560) และจากการศึกษาในหัวข้อสันติสุขด้วยพุทธปรัชญา พบว่า ความหมายของสันติสุขคือความสุขเกิดจากสงบ ซึ่งแยกได้เป็นโลกียสันติสุข (ความสุขแบบทางโลก) และโลกุตตรสันติสุข (ความบรมสุขที่มีลักษณะเกิดความสบาย ความเย็นใจ ความสงบระงับ มีภาวะสุขสงบอิสระจากปัจจัยทั้งปวง) ซึ่งการจะได้มาซึ่งความสุขทางโลก ก็เป็นเรื่องธรรมดาของโลก แต่การจะได้รับโลกุตตรสันติสุข ต้องปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เป็นข้อปฏิบัติที่จะต้องศึกษา ฝึกหัดอบรมกาย วาจา ใจ และปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป เป็นการพัฒนาให้ก้าวขึ้นสู่ความเป็นอริยบุคคล และบรรลุสันติสุขอันสูงสุด คือ พระนิพพานได้ (Sodachai, 2022)

ยิ่งไปกว่านั้นยังมีรายงานการวิจัยการพัฒนาศรีธรรมสังฆสมาคมสันติภาพตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท (ประเวช วัฒนาแก้ว และคณะ, 2565) พบว่าสอดคล้องกับ Sodachai (2022) ที่ว่า การที่นำหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาใช้เสริมสร้างชุมชนสันติภาพเชิงกายภาพและเชิงจิตภาพ ได้แก่ หลักพุทธธรรม เช่นหลักสัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง, หลักพรหมวิหารสี่ ว่าด้วยคุณธรรมของจิต เป็นธรรมประจำใจและปฏิบัติตนต่อเพื่อนมนุษย์โดยชอบ, หลักเบญจศีล-เบญจธรรม (หลักศีล 5) ว่าด้วยหลักพึงประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดสันติภาพในชุมชน สามารถประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อการอยู่ร่วมกันให้เกิดสันติสุขและเกิดสันติภาพทั้งภายนอกและภายในชุมชนได้

การนำหลักธรรมที่กล่าวมาทั้งหมดมาวิเคราะห์ จะเห็นได้ว่าศาสนาพุทธสอนให้มนุษย์ทุกคนเป็นคนดีเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เริ่มจากความเชื่อมั่นในศาสนามีพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ มีความเห็นที่ถูกต้อง มีศีลเพื่อเป็นเครื่องประพฤติปฏิบัติตน มีความอดทนอดกลั้นในสิ่งที่ถูกข่มขู่ ใช้หลักธรรมของฆราวาส ถ้าจะทำสิ่งที่ไม่ดีก็มีความละอายสำรวมด้วยกาย วาจา และใจ การระงับยับยั้งอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น สร้างแต่สิ่งที่เป็นกุศล ประพฤติปฏิบัติบ่อย ๆ จนเกิดความชำนาญแล้ว ยึดหลักธรรมมรรคมีองค์ 8 เข้าถึงความหลุดพ้น หลักธรรมเหล่านี้ที่กล่าวมาแล้วแต่ร้อยเรียงกันให้มนุษย์ได้ประพฤติปฏิบัติตนเป็นคนดี ทั้งนี้ทั้งนั้น มีศีล สมาธิ ทำให้ปัญญาเกิดในการดำรงชีวิตอย่างเรียบง่ายนั่นเอง

## องค์ความรู้ใหม่

พุทธวิธีการอยู่ร่วมกันเพื่อสังคมสันติสุข เป็นการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ มนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีค่าสูงสุดของทุกสังคม สังคมจะพัฒนาหรือประสบความสำเร็จได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในสังคม ซึ่งมนุษย์สามารถใช้พุทธวิธีได้ใน 3 ระดับคือ

**1. ระดับบุคคล** ได้แก่ การศึกษาแนวคิดพุทธวิธี อันมีการขอถึงพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง เพียงการเคารพศรัทธาเลื่อมใสก็เป็นบุญใหญ่ทำให้เป็นประทีปนำทางให้เกิดสัมมาทิฐิ การเกิดสัมมาทิฐิเป็นบุญใหญ่เพราะทำให้เกิดความรู้ที่ถูกต้อง การปฏิบัติที่ถูกต้อง แล้วความรู้ที่ถูกต้อง การปฏิบัติที่ถูกต้อง ทำให้บุคคลนั้นไม่ได้

สร้างเหตุแห่งทุกข์ เพราะเห็นทางกุศลธรรม ไม่ประพฤติกุศลธรรม เมื่อไม่ประพฤติกุศลธรรม อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ เขาย่อมสร้างเหตุแห่งความสุข คือกุศลธรรมเท่านั้น เขาย่อมประสบแต่ความสุขความเจริญตลอดไป และยิ่งถ้าปฏิบัติในแนวทางอริยมรรค มีองค์ ๘ ก็จะสามารถบรรลุธรรมเป็นอริยบุคคลได้โดยง่าย

**2. ระดับครอบครัว** เมื่อสมาชิกในครอบครัวยึดแนวทางหลักพุทธวิถีในการดำเนินชีวิต ย่อมนำมาสู่ความรักความมีเมตตากรุณา มีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน มีความจริงใจต่อกัน มีวาจาและการแสดงออกที่ดีต่อกัน มีทัศนคติเป็นบวก ต่างส่งเสริมสนับสนุนกันไปในทางที่ดีงาม ต่างพัฒนาตนเองและพัฒนาในแนวทางที่ถูกต้องร่วมกัน ความสามัคคีภายในครอบครัวก็เกิดขึ้น เป็นการอยู่ร่วมกันในระดับครอบครัวอย่างมีความสุข

**3. ระดับชุมชนและสังคม** เมื่อสังคมเต็มไปด้วยสมาชิกของครอบครัวหลายครอบครัวที่พัฒนาไปในแนวทางที่ถูกต้อง ย่อมเป็นแนวทางสร้างสรรค์ เต็มไปด้วยความรักความสามัคคี ลดความขัดแย้งหรือการทะเลาะวิวาท ด้วยต่างคนต่างอยู่สันติในธรรม เกิดความเคารพซึ่งกันและกัน ประชาชนมีความเอื้ออาทรต่อกัน มีจิตอาสาเพื่อความเจริญรุ่งเรืองของชุมชน เกิดความรักชุมชนของตนเอง เกิดพลังทางวัฒนธรรม โดยผ่านพุทธวิถีการอยู่ร่วมกันเพื่อสันติสุขได้อย่างแท้จริง ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น จึงเป็นเครื่องยืนยันว่า ธรรมของพระพุทธเจ้านำอัสจรรยัยิ่ง เพราะธรรมเพียงหมวดใดหมวดหนึ่ง เมื่อจำได้จนคล่องปากขึ้นใจ พิจารณาด้วยความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) ธรรมหมวดนั้น ๆ ก็สามารถทำให้บุคคล หรือคณะบุคคล พัฒนาสู่ความเจริญรุ่งเรืองได้ ประชาชน ในชุมชน สังคมหรือประเทศ ต่างมีความรักมีเมตตากรุณา ความจริงใจให้กันและกัน ไม่หลอกลวงกัน ลดความขัดแย้ง เกิดความสามัคคี ความเอื้ออาทร ความมีน้ำใจ มีปัญญาสร้างสรรค์ความรู้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนและส่วนรวม ทำให้เกิดความสงบสันติสุขทั้งภายในและภายนอก อันเป็นพุทธวิถีการอยู่ร่วมกันเพื่อสันติสุขอย่างแท้จริง

## สรุป

ผลของการศึกษาวิจัยมาในเรื่องพุทธวิถีการอยู่ร่วมกันเพื่อสังคมสันติสุข การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ใหญ่ขึ้นจนกลายเป็นสังคม ไม่ว่าจะศาสนาไหนจะเริ่มต้นจากศรัทธา วิถีของชาวพุทธก็เช่นกันเกิดจากศรัทธาในศาสนา เมื่อเกิดศรัทธาแล้วจะต้องศึกษาหาความรู้ว่า พระธรรมที่พระองค์สอนนั้นทำอย่างไรทำความเข้าใจให้ถ่องแท้แล้วประพฤติปฏิบัติตาม จะเริ่มจากธรรมะข้อไหนที่เราสามารถปฏิบัติตามได้ก่อน เพราะทุก ๆ ธรรมะของพระองค์มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อการประพฤติปฏิบัติตน และเชื่อว่าถ้ามีใครใคร่รู้ศึกษาและปฏิบัติตาม จะได้รับการดำเนินชีวิตที่ดีเพราะเกิดปัญญาในการรับกับปัญหา พุทธวิถีเป็นการพัฒนาตัวเรา มีศีลมีธรรมอยู่ในจิตใจ ก็จะละชั่วกลัวบาป เช่น เรารักษาศีล 5 ก็จะไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตของผู้อื่นชีวิตใคร ๆ ก็รัก ยึดอาชีพสุจริต ไม่ลักเล็กขโมยน้อยของใคร ลูกเมียใครเราก็จะไม่ยุ่งเกี่ยว แม้การพูดจาที่ต้องระมัดระวังไม่นินทาไม่ว่าร้ายให้ใคร และที่สำคัญไม่ดื่มสุรายาเมาหรือถ้าจะดื่มก็พอเหมาะพอควร แต่ถ้าไม่ดื่มเลยก็จะเป็นการดีที่สุด การรักษาศีล 5 ไม่ใช่เรื่องยากแต่ก็ไม่ใช่เรื่องง่าย มนุษย์ทุกคนย่อมมีชีวิตเป็นของตนอยู่ที่เขาเลือกจะทำอะไรหรือไม่ทำอะไร แต่ถ้าทำได้ก็จะทำให้สังคมอยู่กันอย่างสันติสุขแน่นอน เพราะประพฤติปฏิบัติตนตามแนวคำสอน ทุกคน

ทำได้อย่างที่กล่าวมาประเทศชาติเราเจริญ มีปัญหาอะไรก็จะใช้ขันติความอดทนอดกลั้นมาคุ้ยปัญหาให้เข้าใจกัน

การอยู่ร่วมกันตามแนวพุทธวิธี ต้องมีการเริ่มจากจุดเล็ก ๆ ก่อน คือ ที่ตนเอง เพราะเมื่อตนเองสามารถพัฒนานิสัย และมีความเห็นที่ถูกต้อง ตนเองนั้นแหละจะเป็นตัวอย่างแบบอย่างให้แก่ผู้ที่ได้พบเห็นและปรารถนาจะทำตาม ความเป็นผู้มีศีลธรรมอันดีตามแบบอย่างของชาวพุทธก็จะสามารถขยายสู่ สถาบันครอบครัว บิดามารดาผู้มีศีลธรรมอันดีงามสามารถเป็นผู้สอนบุตรเริ่มจากการรักษาศีล 5 ในระยะแรกอาจจะไม่ได้ทุกข้อก็ฝึกฝนเอาจนครบถ้วนและชำนาญชำนาญ เข้าใจในเรื่องศีลว่าแต่ละข้อมีข้อห้ามทำไม ปฏิบัติตามแล้วมีประโยชน์อย่างไรดีอย่างไร เพราะเมื่อทุกคนในครอบครัวเข้าใจแล้ว บิดามารดาไม่มั่นใจว่าจะสอนถูกหรือไม่ก็ให้เข้าวัดให้พระเป็นผู้สอน แล้วก็กลับมาศึกษาธรรมะเพิ่มเติมดังที่กล่าวมา ฯลฯ เพื่อออกสู่สังคม เช่นจะต้องไปเรียน ไปทำงาน ไปอยู่ร่วมกับผู้อื่น ก็สามารถประพฤติอยู่ในหลักพระพุทธธรรม มีขันติความอดทนอดกลั้นกับสิ่งไม่ดี เมื่อเข้าสู่สังคมแล้วก็จะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ เป็นคนที่ดี มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดของครอบครัว ของสังคมและของประเทศชาติ เป็นการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ประเทศชาติก็จะเจริญ

## บรรณานุกรม

- ปิ่นทิพย์ มโนสุจริตธรรม, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส และรุ่งโรจน์ ศิริพันธ์. (2563). วิกฤตครอบครัวในสังคมไทย: ศึกษาและเสริมสร้างครอบครัวสันติสุขตามหลักทวารวาสธรรม. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*. 8(ฉบับเพิ่มเติม): 48-60.
- ประเวช วัฒนาแก้ว และคณะ. (2565). *รายงานการวิจัยการพัฒนาศรีธรรมสร้างชุมชนสันติภาพตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท*. รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยญาณสังวร: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระครูสุชาติกาญจนวงศ์ (ชานนท์ จาครโต). (2559). การประยุกต์หลักขันติธรรมเพื่อการเสริมสร้างสังคมสันติสุข. *บทความวารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*. 1(1): 9-18.
- พระเฉลิม ธิรปัญญา (ดีเลิศ). (2565). *ศึกษาการพัฒนาบุษย์ตามหลักสัมมปธาน 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด วัฒนธรรมโบราณ*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- พระธรรมปิฎก. (2538). *ธรรมกับการศึกษาของไทย*. กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระปลัดบุญมี คุณากร (โพธิศรีสม). 2563. การศึกษาวิเคราะห์การใช้หลักสารานุกรมธรรมในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ของชุมชนเทศบาลเมืองป่าดงเบขาร์ จังหวัดสงขลา. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*. 7(4): 132-143.
- พระมหาชัยณรงค์ และพระมหาจิววัฒน์ กนตวณฺโณ. (2565). การศึกษาวิเคราะห์ไตรสรณคมน์ในพระไตรปิฎก. *วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร*. 5(3): 182-194.

- พระมหานิกัร ปลัดสังข์ และวิชฌุ สุมิตสววรรค์. (2560). การรักษาศีล 5 กับการสร้างสันติสุขในสังคมไทยให้ยั่งยืน กรณีศึกษาหมู่บ้านรักษาศีล ๕ ในจังหวัดขอนแก่น. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*. 13(3): 43-56.
- พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. (2557). *สุจริตธรรมในฐานะเครื่องมือป้องกันการทุจริตคอร์รัปชันในสังคมไทยปัจจุบัน*. สืบค้น 19 กุมภาพันธ์ 2568 จาก <https://www.mcu.ac.th/article/detail/439>
- พระวิจิตรมหาวิริโย, พูนสุข มาศรีงสรรค์ และพระมหาดวงเด่น จิตญาโณ. (2560). แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุขตามหลักมรรค 8 : กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน จังหวัดเพชรบูรณ์. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*. 5(ฉบับพิเศษ): 216-226.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. (2568). *ปัญหาสังคมไทย*. สืบค้น 25 มีนาคม 2568 จาก <https://itcenter.ssru.ac.th/ranking-content/thai-social-issues>
- สุมานพ ศิวารัตน์. (2560). การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา. *วารสารสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ*. 8(1): 36-48.
- Mensuwan, S. (2017). The Way to Enhance Peace-building According to the Five Precepts of *the Students at Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonsawan Campus*. *Journal of MCU Peace Studies Special Issue*. 5(Sp1): 363–376.
- Sodachai, S. (2022). Peace based on Buddhist Philosophy. *Journal of Dhamma for life*. 28(4), 1-13.