

แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุข ตามหลักมรรค 8: กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน จังหวัดเพชรบูรณ์

The Ways to Enhance Quality of Life for Attaining Peace According to the Noble Eightfold Path: A case Study of Camp Son Religious Development Center in Petchabun Province

พระวิจิตร มหาวิริโย¹, พูนสุข มาตรังสรรค์ และ พระมหาดวงเด่น ฐิตญาโณ

Phra Wijit Mahaviriyo, Poonsuk Masrungson, and Phramaha Duangden Thitaño

สาขาวิชาสันติศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Peace Studies Program, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,

Wang-noi, Phra Nakorn Si Ayutthaya 13170, Thailand

1Corresponding Author. E-mail: wijit.junlaphan99@gmail.com



บทคัดย่อ

บทความวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุขตามหลักมรรค 8 2) เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน จังหวัดเพชรบูรณ์ 3) เพื่อวิเคราะห์แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุขของศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สนตามหลักมรรค 8 ใช้เครื่องมือการวิจัยโดยการสัมภาษณ์ 2 กลุ่ม โดยเจาะจง คือ พระสงฆ์ 5 รูป คณะผู้บริหารและผู้ร่วมปฏิบัติธรรม 10 คน รวม 15 รูป/คน

ผลการวิจัยพบว่า การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต คือการดำรงชีวิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมใกล้เคียงธรรมชาติ มุ่งสร้างสันติสุขภายในสู่ภายนอก เรียบง่าย ปลอดภัย ชื่อสัตย์สุจริต เสียสละและสุขุมบนแนวทางมรรค 8

แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุขตามหลักมรรค 8 คือ 1) มีความเห็นถูกต้อง 2) มีความดำริถูกต้อง 3) มีการเจรจาถูกต้อง 4) มีการกระทำถูกต้อง 5) มีการเลี้ยงชีพถูกต้อง 6) มีความพยายามถูกต้อง 7) มีการระลึกรู้ถูกต้อง 8) มีการตั้งใจมั่นถูกต้อง

แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยถือปฏิบัติ มีการประชุมพูดคุยแนะนำตักเตือนกันตามความเหมาะสม มีความริเริ่มสร้างสรรค์ฝึกคิดบวกรู้จักพอเพียงเรียบง่าย ลดละการเบียดเบียน พุทธมีสาระประโยชน์ ประกอบอาชีพที่สุจริต ทำไร่นา อบรมเผยแผ่ศาสนา ยึดมั่นในคุณงามความดี ไม่ประมาท มีความเพียรพยายามถูกต้อง ระลึกถูกต้องตามแนวทางที่สอดคล้องมรรค 8

วิเคราะห์ แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุขของศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สนตามหลักมรรค 8 ทางศูนย์ได้พากเพียรทำทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ให้ถึงพร้อมอบรมพัฒนาตนให้เจริญยิ่งขึ้น ในสัมมาทิฐิ เป็นต้น ปรับความคิดเห็นให้ถูกต้องไม่ยึดมั่นเกินไปจึงส่งผลให้เกิดสันติสุขทั้งภายในและภายนอกอย่างสมบูรณ์ตามแนวทางมรรค 8

คำสำคัญ: การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต; สันติสุข; มรรค 8

Abstract

This qualitative-research article aims to 1) study the way of enhancing the quality of life to attain peace according to the Noble Eightfold Path, 2) study the way and means to enhance the quality of life of Camp Son Religious Development Center in Petchabun Province, and 3) analyze the way to enhance quality of life for attaining peace of Camp Son Religious Development Center according to the Noble Eightfold Path. The tools used in the research are 2 groups of interview with the key informants of 5 monks, the management team and 10 Dhamma Practitioners, totaling 15 monks/lay ones.

From the research, it is found the followings:

The ways to enhance quality of life is living life in the suitable level close to the nature aiming to build inner peace and spread it out, living simple and easy lifestyle, safe, honest, sacrificing and cool on the Noble Eightfold Path.

The ways to enhance quality of life for attaining peace according to the Noble Eightfold Path are 1) having right understanding, 2) having right thought, 3) having right speech, 4) having right action, 5) having right livelihood, 6) having right effort, 7) having right mindfulness, and 8) having right concentration.

The practical ways to enhance quality of life of Camp Son Religious Development Center in Petchabun Province are having meeting to converse for advice and warning properly, having creativity, practicing positive thinking, being sufficient, easy and simple, lessening and stopping exploitation, talking nicely with useful information, having honest occupation, doing paddy farming, religiously training and spreading out, holding on to virtue, not being careless, having the right effort and mindfulness in harmonious line with the Noble Eightfold Path.

Analyzing the ways to enhance quality of life for attaining peace of Camp Son Religious Development Center according to the Noble Eightfold Path, the Center has performed the benefits, with effort, for both themselves and others to completely reach the training of self-improvement for more progress in the right understanding; for example, the adjustment of the right thought, not over attaching to it; this leads to the perfect attainment of both inner peace and outer peace in accordance with the Noble Eightfold Path.

Keywords: Enhancing quality of Life; Peace; the Noble Eightfold Path

บทนำ

คุณภาพชีวิตมีบทบาทสำคัญทั้งในด้านความผาสุกของมนุษย์ในการดำรงชีวิตและการสร้างผลงานที่มีคุณค่า การมีคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากจะให้บังเกิดขึ้นแก่ตนเองแล้วเรายังหวังที่จะให้เกิดแก่ครอบครัว เครือญาติและบุคคลอื่นๆ ในสังคมและประเทศชาติโดยส่วนรวมด้วย เป็นความปรารถนาอันสูงสุดของมนุษย์ ปัจจุบันคุณภาพชีวิตได้รับการกำหนดให้เป็นเป้าหมายสูงสุดในการพัฒนาประเทศ ดังนั้น เป้าหมายทุกด้านไม่ว่าจะในด้านสังคม เศรษฐกิจ การปกครอง ฯลฯ ล้วนมุ่งเน้นไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ในสังคม คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อบุคคลและสังคม ดังนั้น ประเทศต่างๆ จึงให้ความสำคัญอย่างเต็มที่ในการที่จะพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชาชนให้สูงขึ้น จนถึงระดับมาตรฐานที่สังคมต้องการ ทั้งนี้ เพื่อช่วยให้สมาชิกในสังคมทุกคนมีความกินดีอยู่ดีมีความสุขสมบูรณ์ คุณภาพชีวิต (quality of life) เป็นคำที่ยังไม่มีคำจำกัดความที่แน่นอนตายตัวเนื่องจากเป็นคำที่ใช้ในเชิงเปรียบเทียบ ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามเวลา สถานที่ และการรับรู้ของแต่ละคน และยังขึ้นอยู่กับประสบการณ์ อาชีพ ความสนใจ การศึกษา และวัฒนธรรมประเพณีของแต่ละคนอีกด้วย ในการจะพัฒนาฝึกปรือตนตามหลักพระพุทธศาสนามีความมุ่งหมายให้ผู้ฝึกฝนพัฒนานั้น ได้รับประโยชน์สุขตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย และสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่าพัฒนาด้านความประพฤติ หรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล (Phra Dhampitaka (P.A. Payutto), 2000) ฉะนั้น พึงทราบความหมายและความสำคัญ ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เพื่อจะได้พัฒนากาย วาจา และจิตใจได้อย่างถูกต้อง ตามลำดับ การป้องกันและส่งเสริมให้สังคมมนุษย์สามารถดำเนินชีวิตไปอย่างมีคุณภาพ เป็นกระบวนการขัดเกลาให้ปัญหาเบาบางลงไป เพื่อให้ตนและสังคมดำเนินไปได้ด้วยดี ดังกล่าวถึงถึงคุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่มีคุณภาพอันเป็นชีวิตที่ไม่เป็นภาระไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความเพียบพร้อมและความสามารถที่จะดำรงสถานภาพด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและค่านิยมของสังคม กับสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าหรือปัญหาที่ซับซ้อนได้ (Panjapong, C., 1998) แม้หลักธรรมมรรค 8 ที่นำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันก็ย่อมส่งผลดีกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีเช่นเดียวกัน

เหตุที่ต้องมีการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต เพราะสังคมแห่งการพึ่งพาเกี่ยวเนื่องกันของมนุษย์เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้คนในสังคมมีความสุขจากการได้รับการยอมรับ ดีใจเมื่อได้รับการชื่นชมพอใจเมื่อได้รับความรักความอบอุ่น เกิดความสุขทางใจส่งผลให้ความสุขทางกายเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน นอกจากธรรมะที่เป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ แม้เราจะมีสติ เกิดความแกล้ว ความเจ็บ ความตายเป็นกฎธรรมดาของโลก (Phra Dhammakosajarn, 2004) การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

(มรรค 8) อันเป็นไปเพื่อวิมุตติมรรค (ทางแห่งความหลุดพ้น) (Phra Thepsopon (Prayoon Dhammacitto) Et. Al., 2005). จำเป็นต้องเรียนรู้ถึงหลักธรรมในพระพุทธศาสนาและวิธีการปฏิบัติให้เกิดความเข้าใจ

ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สนได้มีการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต จากการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาส่งผลกระทบต่อสถาบันศาสนาบทบาทและสถานภาพของศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สนเปลี่ยนแปลงไป พระพุทธศาสนาซึ่งเคยเป็นสถาบันหลักในสังคมไทยในแง่ภูมิปัญญาที่เป็นรากฐานทางด้านวัฒนธรรมและรากฐานทางสังคม และวิถีชีวิตของคนไทยก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย คนไทยเข้าสู่ศาสนาที่ถูกต้องน้อยลง ดังนั้น จึงมีแรงจูงใจเห็นถึงปัญหาและเห็นความวุ่นวายในโลกตามข่าวในสื่อสารต่างๆ เห็นว่าแนวทางมรรค 8 เป็นแนวทางที่ดีของทุกๆ คนอันจะเดินไปสู่ความสันติไกลดละเล็กราปัญหาทุกข์ร้อนภายในชีวิตจึงทำให้ต้องดูกลุ่มตัวอย่างในการใช้มรรค 8 เป็นแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีในการดำเนินชีวิตก็เห็นศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน การเผยแพร่ธรรมะ ทางสถานีวิทยุกระจายเสียง ทางโทรทัศน์ ทางสื่อสิ่งตีพิมพ์ เช่น วารสาร หนังสือ บทบาทของศูนย์พัฒนาศาสนาอยุธยาปรับปรุงวิธีการตามไป ทั้งในการให้การศึกษาและการเผยแพร่ธรรมะ (Phra Paisan Wisalo, 2003) เห็นได้ว่า หนึ่งในตัวแปรที่ส่งผลให้เกิดความสันติสุขก็คือ มรรค 8 ที่เสริมสร้างสันติสุขในสังคมไทย ที่จะทำให้เราชัดเจนและตอบปัญหาในใจได้ เกี่ยวกับการใช้มรรค 8 ในชีวิตประจำวันแก้ปัญหาตนได้และใช้ช่วยเหลือแนะนำผู้อื่นต่อไป

ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัย จึงสนใจที่จะศึกษาหลักมรรค 8 ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเพื่อความสงบสันติสุข ว่ามีแนวทาง หลักการ วิธีการอย่างไรในการนำมาปรับใช้ให้สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ทั้ง ด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิต อันเป็นการช่วยแก้ไขปัญหาและการดูแลตนเองให้ถึงพร้อมในทุกด้าน จนเกิดการยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต อันมีตัวแปร อยู่ตลอด จนถึงความดับทุกข์ทางกายและทางจิตใจได้อย่างเหมาะสมตามธรรม อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข โดยทั้งหมดนี้ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุข ในชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักมรรค 8 ในศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน จังหวัดเพชรบูรณ์ และเป็นการเผยแผ่สืบทอดพระธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาให้มั่นคงตลอดไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุขตามหลักมรรค 8
2. เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน จังหวัดเพชรบูรณ์
3. เพื่อวิเคราะห์แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุขของศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน ตามหลักมรรค 8

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบภาคสนาม โดยเป็นการวิจัย “แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุขในชีวิตประจำวันตามหลักมรรค 8: กรณีศึกษา ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน จังหวัดเพชรบูรณ์” โดยศึกษาจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ในระดับปฐมภูมิ คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และระดับทุติยภูมิ คือ ศึกษาจาก คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และหนังสือตำราอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งทั้งหมดเหมาะแก่การนำไปใช้เพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน จึงเน้นไปในทางโลกียสุข ได้แก่ ปัจจยสี่ ด้วยการควบคุมของศีล สมาธิ และปัญญา นอกจากนี้ยังศึกษารวบรวมข้อมูลแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมจากหนังสือ ตำรา และเอกสารทางวิชาการ พร้อมกันนี้จะได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าของผู้ที่ปฏิบัติธรรม โดยทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) จำนวน 15 รูป/คน ได้กำหนดขอบเขตการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ คือ พระสงฆ์ 5 รูป คณะผู้บริหารและผู้ร่วมปฏิบัติธรรม ได้แก่ หัวหน้าฝ่ายศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน, รก.ผอ.วิทยาลัยสงฆ์พ่อขุนผาเมือง มจร พช., ผู้อำนวยการโรงเรียนแคมป์สนวิทยาคม 10 คน ณ ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน จังหวัดเพชรบูรณ์ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้ระยะเวลา 6 เดือน ในการศึกษา โดยเริ่มตั้งแต่ เดือนสิงหาคม 2559 ถึง เดือน มกราคม 2560

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) และการวิจัยภาคสนาม (Field Research) เพื่อสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย และนำข้อมูลที่ได้มาประกอบเนื้อหางานวิจัยโดยมีขั้นตอนการศึกษาวิจัย ดังต่อไปนี้

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก เป็นต้น
2. ศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา เป็นต้น
3. ศึกษารวบรวมข้อมูลหนังสือ เอกสาร วารสาร ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต เพื่อการเข้าถึงสันติสุขตามหลักมรรค 8 หนังสือ เอกสารสิ่งตีพิมพ์ที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร อีกทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4. ศึกษารวบรวมข้อมูล ซึ่งได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ศึกษา

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบสัมภาษณ์
2. เครื่องบันทึกเสียง
3. กล้องถ่ายรูป

3. เครื่องมือวิเคราะห์ข้อมูล

1. รวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง
2. จัดลำดับข้อมูล และจัดหมวดหมู่ของข้อมูล
3. วิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุขในชีวิตประจำวันตามหลักมรรค 8 จากเอกสารและข้อมูลสัมภาษณ์จากกลุ่มตัวอย่าง
4. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ และนำเสนอผลการวิจัย

ผลการวิจัย

1. ศึกษาแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุขตามหลักมรรค 8

ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุข ตามหลักมรรค 8 ที่สามารถนำมาใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุขในชีวิตประจำวันได้จริง มีวิธีการอย่างไรในการนำมาปรับใช้ เพื่อให้เกิดความสงบสุขเย็น ถึงความดับทุกข์ทางกายและใจได้อย่างเหมาะสม อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข มรรค 8 แบ่งได้ 3 หมวด คือ

1. หมวดศีล ประกอบด้วย สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ
2. หมวดสมาธิ ประกอบด้วย สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ
3. หมวดปัญญา ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ

แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักมรรค 8 สอดคล้องกับหลักไตรสิกขา กล่าวถึงคุณภาพชีวิตนั้นจะต้องมีการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต 3 ด้านได้แก่

1. ศีล คือ การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายและวาจา โดยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึงพาอาศัยกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายกัน เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างปกติสุข
2. สมาธิ คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากกิเลสรบกวน ในอิริยาบถต่างๆ
3. ปัญญา คือ การฝึกปรีชาปัญญาให้เกิดความรู้จริง ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้น

ศีล สมาธิ ปัญญา ที่บุคคลศึกษาอบรมมาดีแล้วก็จะดูแลบุคคลนั้นๆ ให้ดีให้สุจริตดี เป็นต้น

2. ศึกษาแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน จังหวัดเพชรบูรณ์

ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน จังหวัดเพชรบูรณ์ มีวิธีการปฏิบัติตามมรรค 8 ได้นำหลักคำสอนและแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ถูกต้องมาใช้ แบ่งออกเป็น 8 ประเด็น คือ (1) หลักสัมมาทิฐิ คือ เห็นว่าเรามีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา เป็นความจริงของทุกสรรพสิ่ง ทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วต้องได้รับผลชั่ว เป็นต้น (2) หลักสัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริถูกต้อง เช่น ความดำริในการออกจากอบายมุข เป็นต้น (3) หลักสัมมาวาจา คือ เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนางดเว้นจากวาจาสา่อเสียด เป็นต้น (4) หลักสัมมากัมมันตะ คือ การกระทำชอบหรือการงานชอบ คือ งดเว้นจากการฆ่า การเบียดเบียน เป็นต้น (5) หลักสัมมาอาชีวะ คือ การประกอบอาชีพที่สุจริต การทำมาหาเลี้ยงชีพในทางสุจริตไม่หลอกลวงหรือโกงคนอื่น (6) หลักสัมมาวายามะ คือ พยายามถูกต้อง เช่น เพียรพยายามป้องกันไม่ให้บาปเกิดขึ้นภายในจิต เพียรเพื่อจะละหรือกำจัดอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป เพียรเพื่อจะเจริญกุศลธรรมให้เกิดขึ้น และ เพียรรักษากุศลที่สร้างให้บังเกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม ไปกับการทำงานทำครัวทำสวนไร่นา และศึกษาอบรมเผยแผ่ธรรมไปด้วย เป็นต้น (7) หลักสัมมาสติ คือ มีการเจริญสติใช้สติเป็นเครื่องพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อกำจัดอกุศลและโหม่นสอออกจากจิต (8) หลักสัมมาสมาธิ คือ ให้ปฏิบัติตามหลักกัมมัฏฐาน ยืนเดินนั่งนอนและการทำงานให้กำหนดสติรักษากิจมีอารมณ์เป็นกุศลให้ได้เสมอ ไม่ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปหาสิ่งที่เป็นบาปทุจริต เป็นต้น

3. วิเคราะห์แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุขของศูนย์พัฒนาศาสนาตามหลักมรรค 8

ผลการวิจัยพบว่า จากแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุขของศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน ได้สร้างคุณประโยชน์ให้สังคมมากมาย ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของบุคลากร และผู้เข้ามาปฏิบัติอบรมเพื่อให้เกิดพุทธะ (รู้ ตื่น สดชื่น เบิกบาน) หรือสันติสุข การนำพาวิถีชีวิตที่เรียบง่ายโดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงมีแก่น้อยสันโดษขยันเสียสละมีจิตสาธารณะประหยัดซื่อสัตย์ เป็นต้น อันทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น สามารถเป็นแบบอย่างนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์ตนประโยชน์ท่านพร้อมๆกันไปสังคมอบอุ่นร่มเย็นสันติสุขตามธรรม แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุขของศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน โดยถือปฏิบัติยึดตามหลักมรรค 8 ด้วยกัน คือ

หลักสัมมาทิฐิ (เห็นถูกต้อง) คือ ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สนเห็นว่าการพัฒนาปัญญาเป็นหลักสำคัญในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข จึงมีการศึกษาอบรมเพื่อให้เกิดความเห็นที่ถูกต้อง ทำดีย่อมได้ดี และทำชั่วต้องได้รับชั่ว เป็นต้น

หลักสัมมาสังกัปปะ (ดำริถูกต้อง) คือ ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สนมีการส่งเสริมให้ฝึกใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่ถูกต้อง เช่น ดำริในทางรู้จักพอเพียงเรียบง่ายมักน้อยสันโดษ ประหยัดสุด ประโยชน์สูงสุดละเล็กรา อบายมุข ความโลภเกินกาลลดละการมั่งร่ำคิดร้ายทำร้ายการเบียดเบียนกัน ฝึกคิดดีคิดบวก คิดเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา คิดให้อภัยแก่คนที่เราเกลียด เป็นต้น

หลักสัมมาวาจา (เจรจาถูกต้อง) คือ ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สนมีการพูดจา คือ เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ ส่อเสียด พูดอยู่ในศีลธรรม ที่ฝึกฝนอบรมกันมา การพูดจารู้จักกาลเทศะ เป็นสัจจริง มีสารประโยชน์สร้างสรรค์ สุภาพอ่อนโยน นาคบ น้าพัง น้าสนทนาธรรม ไม่พูดหลอกลวง ยุแหย่ ยั่วยุ คำหยาบ เพ้อเจ้อ ไร้สาระ เป็นต้น

หลักสัมมากัมมันตะ (กระทำถูกต้อง) คือ ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สนมีการส่งเสริมความประพฤติที่ไม่ผิดศีลธรรม งดเว้นจากการฆ่า การเบียดเบียน มีการตักเตือนกัน เน้นกันให้ประพฤติถูกต้องสร้างสรรค์ดีงาม ไม่เล่นการพนัน ทำประโยชน์ตนและหมู่คณะให้ถึงพร้อม ตามภูมิของแต่ละท่าน ทำสวน กวาด กำบะนาบ ทำนา และ ฝึกสวนครัวผลไม้ ปลูกป่า อนุรักษ์ป่า และอื่นๆ ที่ทำได้ในพื้นที่นั้นๆ เป็นต้น

หลักสัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพถูกต้อง) คือ ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สนมีการส่งเสริมการประกอบอาชีพที่สุจริต ให้ทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยความสุจริต ไม่ผิดศีลผิดธรรม ไม่หลอกลวง ไม่โกง ไม่ตลบตะแลง ไม่ยอมมอมบตบในทางผิด ไม่ขายอาวุธ ไม่ขายมนุษย์และสัตว์เป็นๆ ไม่ขายเนื้อสัตว์ เครื่องประหารสัตว์ ไม่ขายยาพิษสิ่งเสพติดมอมเมาสังคม ยึดมั่นในคุณงามความดี ไม่ประมาท

หลักสัมมาวายามะ (พยายามถูกต้อง) คือ ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สนมีการส่งเสริมให้มีความเพียรพยายามชวนชวายุถูกต้อง เพียรที่จะขจัดทุจริตบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ให้หมดไป ด้วยหลักอริยมรรค 8

หลักสัมมาสติ (ระลึกถูกต้อง) ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สนมีการส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยสร้างจิตสำนึกการมองโลกในทางบวกทางดีเป็นหลัก ให้ใช้สติเป็นเครื่องพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสออกจากจิต และให้เหมาะแก่การทำงาน และน่าจะต้องดองย้ำตรงที่มีสติทบทวนตนในกรอบมรรคมืองค์แปดอยู่เสมอหรือไม่

หลักสัมมาสมาธิ (ตั้งใจถูกต้อง) ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สนมีการส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยการให้มีการทำสมาธิ ให้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน เน้นหนอๆ จนจิตมีอารมณ์เดียวในอิริยาบถต่างๆ ไม่ฟุ้งซ่าน จิตมั่นคงหนักแน่นจนสามารถทำงานสอดประสานกับปัญญาจัดทุจริตบาปสร้างความมั่นคงของจิต ให้อ่อนโยนยืดหยุ่น พร้อมทำหน้าที่บำเพ็ญตนให้เกิดคุณค่าแก่สังคม

ผู้วิจัยเห็นว่าควรปฏิบัติในมรรคทั้ง 8 ให้อย่างดีที่สุดในทุกๆ วันก็จะส่งผลเป็นสัมมาสมาธิอันดียิ่ง

สรุป

การศึกษาแนวทางเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุข (ในชีวิตประจำวัน)ตามหลักมรรค 8 ของศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน ได้พบองค์ความรู้ การบ่มเพาะอบรมฝึกฝนเหมือนบ่มผลไม้ให้สุกควรแก่การรับประทาน ซึ่งย่อลงมาคือการฝึกกายวาจาด้วยศีล (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ) ส่งผลให้เกิดใจที่ดี (สัมมาสมาธิ สัมมาสติ สัมมาวายามะ) จนเกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง (สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ) สันติสุขก็เกิดขึ้น โดยมีสิ่งแวดล้อม เป็นองค์ประกอบช่วยในการอบรมฝึกฝน มีการทำสวนไร่นา เศรษฐกิจพอเพียงช่วย ฝึกผู้เข้าอบรมให้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่านพร้อมกันไปก็ล้วนอยู่ในแนวทางมรรคแปดทั้งสิ้น

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุขตามหลักมรรค 8: กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน จังหวัดเพชรบูรณ์” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้ประโยชน์

หลักมรรค 8 เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ จึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สนให้ยึดหลักธรรมมากยิ่งขึ้น เพราะหลักธรรมทุกข้อในพระพุทธศาสนาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในแง่ของสันติวิธีได้ทั้งสิ้น
2. สนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มากยิ่งขึ้น ให้ความสำคัญต่อองค์ความรู้ในการถ่ายทอดต่อชนรุ่นหลัง เพื่อป้องกันความรู้ในศาสตร์ต่างๆ และภูมิปัญญาที่กำลังจะหายไปกับชนรุ่นก่อน
3. ให้ความสำคัญต่อการทำนุบำรุงศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนกิจกรรม และโครงการต่างๆ ให้มากยิ่งขึ้น เพราะอาจส่งผลต่อคุณภาพชีวิตได้ในอนาคต

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยในครั้งต่อไป

จากการได้ศึกษา หลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ มรรค 8 ที่ควรใช้ศึกษาในโอกาสต่อไป

1. ควรศึกษาประยุกต์ใช้หลักพุทธสันติวิธีในการบริหารศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน
2. ควรศึกษาวิจัยในเชิงปริมาณ การประยุกต์ใช้หลักพุทธสันติวิธีในการบริหารศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน

References

- Gorcom, N. (1996). Borihanvonket, S. translated. *Practical Dhamma in Daily Life*. Rungruengsas Press. Bangkok.
- Panjapong, C. (1998). *"Life Quality of the Government Police' Working: A Case Study of Government Provincial Police in Ranong Province"*. Master's Degree Thesis. Business Administration Program. Graduate School. Dhurakit Pundit University.
- Phra Dhammakosajarn. (2004). *Dhamma and Daily Life*. Dhammasapa. Bangkok.
- Phra Dhampitaka (P.A. Payutto). (2000). *Sustainable Development*. 5th Edition. Sahadhammika. Bangkok.
- Phra Paisan Wisalo. (2003). *Thai Monk Institution in the Future*. Sodsri-Salidiwong Foundation. Bangkok.
- Phra Thepsopon (Prayoon Dhammacitto). Et. Al. (2005). *Wimuttimak*. Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press. Bangkok.