



การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการบูรณาการหลักเศรษฐกิจพอเพียงกับหลักศีล 5

The Integration Of The Sufficiency Economy Philosophy And The Five Precepts For Life Quality Development

ปรเมศวร์ รัตนโชติ^{1*} ภาสกร บุญศรีสม²

Porames Ratanachoti^{1*} Phasakorn Boonsrisom²

¹⁻² วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹⁻² Buriram Buddhist College Mahachulalongkornrajavidyalaya University

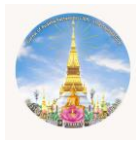
*Corresponding Author E-mail: parametrat@gmail.com

(Received: 29 December 2024, Revised: 22 February 2025, Accepted: 27 February 2025)

บทคัดย่อ

บทความนี้ มุ่งศึกษาและนำเสนอแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการบูรณาการหลักเศรษฐกิจพอเพียงกับหลักศีล 5 ซึ่งเป็นสองแนวคิดสำคัญที่ส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและยั่งยืน หลักเศรษฐกิจพอเพียงที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงพระราชทานให้กับประชาชนไทย เน้นการใช้ชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน คุณธรรมและความรู้ต่อปัจจัยต่าง ๆ ทั้งในระดับปัจเจกชนและสังคม การนำหลักศีล 5 ซึ่งประกอบด้วยการงดเว้นจากการทำร้ายชีวิต การลักขโมย การผิดประเวณี การพูดเท็จ และการเสพสิ่งมีนเมา มาเป็นกรอบในการดำเนินชีวิต จะช่วยให้บุคคลและสังคมดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรม จริยธรรม และสามารถรักษาความสงบสุขในระยะยาวได้ ในปัจจุบัน ปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมที่ซับซ้อนทำให้คุณภาพชีวิตของคนไทยหลายคนเสื่อมโทรม การบูรณาการหลักเศรษฐกิจพอเพียงและศีล 5 ช่วยให้ประชาชนสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีจริยธรรม ลดการบริโภคและการใช้ทรัพยากรอย่างฟุ่มเฟือย ทั้งนี้ การบูรณาการทั้งสองหลักการนี้ยังช่วยเสริมสร้างสังคมที่มีความสุขอย่างยั่งยืน ทั้งในระดับบุคคลและครอบครัว ผลจากการศึกษา ชี้ให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างหลักศีล 5 และหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงว่าเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการยกระดับคุณภาพชีวิต ไม่เพียงแต่ในด้านจริยธรรมเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคม ผลการศึกษาสรุปว่าการนำทั้งสองแนวคิดนี้มาใช้ร่วมกันมีศักยภาพในการสร้างความสมดุลทั้งทางจิตใจและทางเศรษฐกิจให้กับบุคคลและชุมชนในสังคมไทย โดยเฉพาะในยุคที่สังคมเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและความไม่แน่นอนในอนาคต

คำสำคัญ: เศรษฐกิจพอเพียง, ศีล 5, การพัฒนาคุณภาพชีวิต



Abstract

This academic article aims to study and present an approach to improving quality of life through the integration of the Sufficiency Economy Philosophy and the Five Precepts, two essential concepts that promote balanced and sustainable living. The Sufficiency Economy Philosophy, bestowed by His Majesty King Rama IX to the Thai people, emphasizes living with moderation, reason, and self-immunity against various factors at both the individual and societal levels. The application of the Five Precepts, which include refraining from killing, stealing, sexual misconduct, lying, and intoxication, serves as a moral and ethical framework for living. These principles help individuals and society maintain long-term peace and ethical conduct. In the present day, complex economic and social problems have contributed to the deterioration of the quality of life for many Thais. Integrating the Sufficiency Economy and the Five Precepts enables individuals to live ethically, reducing excessive consumption and resource utilization. Furthermore, the integration of these two principles fosters sustainable happiness in both individual and family life. This research highlights the interconnection between the Five Precepts and the Sufficiency Economy as powerful tools for enhancing the quality of life. These principles not only foster moral values but also contribute to economic and social stability. The study concludes that combining these two concepts has the potential to create balance in both mental and economic aspects for individuals and communities in Thai society, particularly in an era of rapid change and future uncertainties.

Keywords: Sufficiency Economy, Five Precepts, Developing Quality of Life

บทนำ

การดำรงชีวิตท่ามกลางปัญหาเศรษฐกิจและสังคมที่ซับซ้อนเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การบูรณาการหลักเศรษฐกิจพอเพียงที่เน้นความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน คุณธรรมและความรู้ ซึ่งเป็นหลักการที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ได้พระราชทานเป็นแนวทางแก่คนไทย ให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมั่นคงในระยะยาวได้ (Chaichana, 2018) ขณะเดียวกัน หลักศีล 5 ซึ่งประกอบด้วยการงดเว้นจากการทำลายชีวิต การลักขโมย การผิดประเวณี การพูดเท็จ และการดื่มสุรา ก็เป็นหลักการที่เสริมสร้างจริยธรรมและความสงบสุขให้แก่บุคคลและสังคม (Udomchandavan, 2018)

ในสถานการณ์ปัจจุบัน ปัญหาทางสังคมและเศรษฐกิจเป็นเรื่องที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนไทยในวงกว้าง การบูรณาการหลักเศรษฐกิจพอเพียงและศีล 5 เป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถสร้างความสมดุลและมั่นคง



ให้กับชีวิต การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เน้นความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น จะช่วยลดความเหลื่อมล้ำและสร้างสังคมที่มีความสุขอย่างยั่งยืน

ทั้งนี้ หลักการเศรษฐกิจพอเพียงและศีล 5 สามารถทำงานประสานกันเพื่อส่งเสริมการดำเนินชีวิตของคนไทยให้มีจริยธรรม พร้อมทั้งใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าและยั่งยืน ทำให้เกิดความสมดุลทั้งทางกายและจิตใจ หลักการเหล่านี้จึงมีศักยภาพในการนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในทุกมิติ

แนวคิดและความหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นกว่าเดิม ชุมชน คือ กลุ่มคนที่ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยกันเป็นเวลานานระยะหนึ่ง โดยมีแบบแผนแนวทางการใช้ชีวิตร่วมกัน การพัฒนาชุมชนจึงเป็นการเปลี่ยนแปลงชุมชนหรือกลุ่ม รวมทั้งสภาพแวดล้อมในชุมชนให้ดีขึ้น ความดีขึ้นอาจจะได้จากความรู้สูงขึ้น การเป็นอยู่ดีขึ้น ประชาชนมีสุขภาพอนามัยที่ดี มีระเบียบวินัย และมีการสื่อสารคมนาคมที่สะดวก ซึ่งการพัฒนาชุมชนจะเน้นที่การพัฒนาทรัพยากรบุคคลหรือมนุษย์ให้เจริญ (สัญญา สัญญาวิวัฒน์, 2533)

คุณภาพ หมายถึง การทำให้เกิดความเจริญขึ้นหรือดีขึ้น ทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจจึงจะเรียกได้ว่าเป็นการพัฒนาที่สมบูรณ์ เพราะชีวิตประกอบด้วยกายและจิตใจ ฉะนั้นหากได้รับการพัฒนาจะขาดส่วนหนึ่งไปก็ไม่สามารถที่จะเรียกว่า เป็นการพัฒนาที่ดีหรือเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ (สมพร เทพสิทธิ์, 2536)

ชีวิต หมายถึง การดำรงความเป็นอยู่ และพัฒนาจิตวิญญาณของมนุษย์ ด้วยการมีสำนึกนิกนัปฏิบัติธรรม ทำหน้าที่ให้การศึกษาทางพระพุทธศาสนาแก่ประชาชน และการเป็นผู้นำในการพัฒนาชนบทในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาท้องถิ่นให้มีความเจริญก้าวหน้า (พระมหาณรงค์ จิตตโสภณ, 2532)

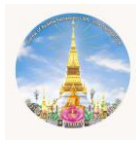
สรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตหมายถึงกระบวนการที่มุ่งเน้นให้บุคคลมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นทั้งในด้านการกายภาพ จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ รวมถึงการเข้าถึงทรัพยากรและโอกาสที่เสมอภาค การมีสุขภาพที่ดี การศึกษา และสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน

ศีล 5 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

หลักศีล 5 นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งมีความจำเป็นจะต้องฝึกฝนตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้การดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิตเมาในความมั่งมี เมาในสิ่งนั้นในสิ่งนี้ ถ้ารู้จักพัฒนาตนให้ปฏิบัติต่อการดำเนินชีวิตที่ดีแล้วย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเอง ซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวัน คือ เบญจศีล ได้แก่

เบญจศีล คือความประพฤติดีทางกายและวาจา การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม การหาเลี้ยงชีพที่ปราศจากการเบียดเบียนทั้งตนเองและบุคคลอื่น โดยมีศีล 5 ข้อเป็นพื้นฐาน (ที.ปา. (ไทย) 11/286/247)

1) เว้นปาณาติบาต คือ ไม่ทำลายชีวิต ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านชีวิตร่างกาย



2) เว้นอนินนาทานา คือ การไม่เอาของที่เขาไม่ได้ให้ การไม่ลักขโมย และความไม่ประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านทรัพย์สิน และกรรมสิทธิ์

3) เว้นกาเมสุมิจฉาจารา การไม่ประพฤติผิดในกามทั้งหลาย ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านคู่ครอง บุคคลที่รักหวงแหน ไม่ผิดประเพณีทางเพศ ไม่นอกใจในคู่ครองของตนเอง

4) เว้นมุสาวาทา คือ การไม่พูดเท็จ ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นด้วยวาจาเท็จ โกหกหลอกลวงตบตรอนประโยชน์หรือแกล้งทำลาย

5) เว้นจากของเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ได้แก่ ไม่เสพของมึนเมา ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากความประมาท พลังพลาด มัวเมาเนื่องจากการใช้สิ่งเสพติดที่ทำให้เสียสติสัมปชัญญะ

แนวคิดเกี่ยวกับการบูรณาการ

ความหมายของการบูรณาการ

บูรณาการ ตรงกับภาษาอังกฤษคือ Integration หมายถึง การทำสิ่งที่บกพร่องให้สมบูรณ์ ไม่มีสิ่งใดขาดหาย หรือเป็นการรวมสิ่งหนึ่งเข้ากับอีกสิ่งหนึ่งเพื่อให้สิ่งเดิมเพิ่มพูนหรือสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เป็นการเอื้อประโยชน์ต่อกัน (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2546) ซึ่งการทำให้สมบูรณ์ หมายถึง ทำให้หน่วยย่อย ๆ ที่มีความสัมพันธ์กัน ร่วมกันทำหน้าที่อย่างผสมกลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียวที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์ในตนเอง (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส และคณะ, 2555)

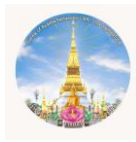
การทำให้เต็ม หรือความเต็ม ความสมบูรณ์ ที่มนุษย์ทุกคนต้องการที่จะนำมาประยุกต์ใช้เพื่อให้หลุดพ้น จากปัญหาต่าง ๆ (สาโรช บัวศรี, 2521) หรือเป็นการทำให้หน่วยย่อยที่อิงอาศัยความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เข้ามาร่วมทำ หน้าที่ประสานกลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียว ที่มีความหมายครบถ้วนสมบูรณ์ในตัวเอง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538)

การบูรณาการ หมายถึง การทำให้หน่วยย่อยทั้งหลายที่สัมพันธ์อิงอาศัยซึ่งกันและกันเข้า มาร่วมทำหน้าที่ประสานกลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียวมีความครบถ้วนสมบูรณ์ในตัว การบูรณาการ นั้นเราจะเอาหน่วยย่อยหน่วยหนึ่งมารวมเข้าในองค์รวมที่มีหน่วยย่อยอื่นอยู่แล้วก็ได้ หรือจะเอาหน่วยย่อยทั้งหลายที่ต่างแยกกันอยู่มารวมเข้าด้วยกันเป็นองค์รวมก็ได้ซึ่งเรียกว่าบูรณาการทั้งสิ้น แต่ข้อสำคัญจะต้องมีตัวยูนีที่เป็นหลักอยู่ 3 อย่าง ในเรื่องบูรณาการ (พรธิดา วิเศษศิลปานนท์ และคณะ, 2556)

ขั้นตอนของการบูรณาการประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคือ

ขั้นที่ 1 ถอดกรอบ เพื่อที่จะให้หลุดจากกับดักทางความคิด ทางวัฒนธรรม ทางความรู้ ทางประสบการณ์ เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ขยายกรอบ โดยอาศัยฐานแนวคิดในเรื่ององค์รวม สหวิทยาการ คิดโดยวิธีอุปนัย การมองประสานข้ามตรงข้าม และมองแบบทุกฝ่ายชนะ



ขั้นที่ 3 คู่มือรอบ ซึ่งเป็นขั้นกลับมาบูรณาการอีกครั้ง โดยเงื่อนไขความสำเร็จของการ บูรณาการ
สวัสดิการของชุมชนในระดับนโยบาย คือ

- 1) ผู้ดำเนินกิจกรรมหลักและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย
- 2) เป้าประสงค์
- 3) ทรัพยากร
- 4) กระบวนการและแนวทางการทำงาน
- 5) ผลกระทบ ผลผลิต และวิวัฒนาการ (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2546)

แนวคิดและความหมายของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ความเป็นมาของเศรษฐกิจพอเพียง

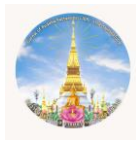
เศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวคิดที่เกิดจากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช (รัชกาลที่ 9) ที่ทรงมีพระราชดำริให้ประชาชนไทยมีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย มีความพอเพียงในตนเอง และสามารถพึ่งพาตนเองได้ แนวคิดนี้ได้รับการพัฒนาและประยุกต์ใช้ในหลากหลายบริบทของสังคมไทย โดยมีการเน้นย้ำถึงการดำรงชีวิตด้วยความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการสร้างภูมิคุ้มกันต่อความเสี่ยงต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น (พระมหาอินทร์ วัชรนนท์, 2563)

แนวคิดนี้เริ่มปรากฏตั้งแต่ พ.ศ. 2517 ในช่วงที่ประเทศไทยประสบปัญหาวิกฤตเศรษฐกิจและสังคม โดยพระองค์ทรงเน้นให้ประชาชนดำรงชีวิตอย่างพอเพียง ใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า และไม่ฟุ้งเฟ้อเกินฐานะของตน แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงยังเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางในระดับสากล โดยนักวิชาการหลายคนทั้งในและต่างประเทศได้นำแนวคิดนี้มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาชุมชนและสังคมเพื่อความยั่งยืน แนวคิดนี้ถูกนำไปใช้ในด้านเกษตร การพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน และการศึกษา เพื่อสร้างความยั่งยืนทั้งในด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม (เสกสรรค์ สนวา, 2017)

ต่อมาในช่วงวิกฤตเศรษฐกิจต้มยำกุ้ง (พ.ศ. 2540) แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงได้รับการกล่าวถึงมากขึ้น และกลายเป็นแนวทางหลักในการฟื้นฟูเศรษฐกิจของประเทศ โดยเน้น ความพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน พร้อมกับการใช้ ความรู้และคุณธรรม เป็นพื้นฐาน

นอกจากนี้ เศรษฐกิจพอเพียงยังได้รับการสนับสนุนในระดับองค์กรระหว่างประเทศ เช่น องค์การสหประชาชาติ ที่ได้นำแนวคิดนี้มาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมความยั่งยืนและการพัฒนาที่ยั่งยืนในหลากหลายประเทศ แนวคิดนี้ช่วยสร้างความเข้าใจในเรื่องของการจัดการทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงความสมดุลระหว่างการพัฒนาและการรักษาทรัพยากรธรรมชาติ

สรุปได้ว่า เศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวคิดที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงพระราชทานเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต โดยเน้นการพึ่งพาตนเอง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อลดความเสี่ยง แนวคิดนี้ถูกนำไปใช้ในหลายด้าน เช่น การเกษตรและการพัฒนาชุมชน เพื่อความยั่งยืนและเสถียรภาพในสังคมไทย



ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง

ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง หรือระบบเศรษฐกิจที่พึ่งตนเองได้ว่า หมายถึง ความสามารถของชุมชนเมือง รัฐประเทศหรือภูมิภาคหนึ่ง ๆ ในการผลิตสินค้าและบริการทุกชนิดเพื่อเลี้ยงสังคมนั้น ๆ ได้ โดยพยายามหลีกเลี่ยงที่จะต้องพึ่งพาปัจจัยต่าง ๆ ที่เรามีได้เป็นเจ้าของ และเศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคลนั้นคือ ความสามารถในการดำรงชีวิตได้โดยไม่เดือดร้อน กำหนดความเป็นอยู่อย่างประมาณตนตามฐานะ ตามอัตภาพ และที่สำคัญไม่หลงไหลไปตามกระแสของวัตถุนิยม มีอิสรภาพ เสรีภาพไม่พัวพันการอยู่กับสิ่งใด (สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2550)

สรุปได้ว่า เศรษฐกิจพอเพียงหมายถึงแนวทางการดำรงชีวิตที่เน้นการพึ่งพาตนเอง การใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า โดยยึดหลักความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการสร้างภูมิคุ้มกันต่อความเสี่ยงต่าง ๆ แนวคิดนี้มุ่งเน้นให้ประชาชนสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างยั่งยืนและมีคุณภาพชีวิตที่ดีโดยไม่ก่อให้เกิดการระคายเคืองกับสิ่งแวดล้อม

การประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียงในด้านต่าง ๆ

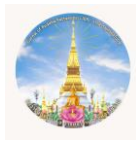
ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ทรงแนะนำ ได้กลายเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตและพัฒนาสังคมไทยในหลายด้าน โดยมีการประยุกต์ใช้ในหลากหลายภาคส่วนเพื่อความยั่งยืนและสมดุลของทรัพยากรมนุษย์และสิ่งแวดล้อม หลักการของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งประกอบด้วย "ความพอประมาณ" "ความมีเหตุผล" และ "การมีภูมิคุ้มกันในตัวเอง" สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในด้านต่าง ๆ ดังนี้:

ด้านเกษตรกรรม ในภาคเกษตรกรรม ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีการนำไปใช้ในการเกษตรแบบผสมผสานและการเกษตรอินทรีย์ เพื่อเพิ่มผลผลิตและลดการใช้สารเคมีที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม การเกษตรแบบเศรษฐกิจพอเพียงช่วยให้เกษตรกรสามารถเลี้ยงตนเองได้และไม่ต้องพึ่งพาตลาดมากเกินไป

ด้านการบริหารธุรกิจ ในภาคธุรกิจ มีการประยุกต์ใช้แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อสร้างความยั่งยืนในการดำเนินธุรกิจ โดยการวางแผนธุรกิจที่พอประมาณและเหมาะสมกับทรัพยากรที่มีอยู่ ธุรกิจที่ยึดหลักการเศรษฐกิจพอเพียงจะสามารถรักษาความยั่งยืนและลดความเสี่ยงที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในสภาวะเศรษฐกิจโลก (กนกกร บุญมี, 2560)

ด้านการท่องเที่ยว การท่องเที่ยวโดยชุมชนได้ถูกนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการพัฒนาชุมชนเพื่อการท่องเที่ยวที่ยั่งยืน การพัฒนาการท่องเที่ยวแบบชุมชนที่เน้นการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่าและการรักษาสิ่งแวดล้อมตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้ชุมชนสามารถพัฒนาตนเองและรักษาทรัพยากรที่มีไว้ให้ยาวนาน

ด้านการศึกษา แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงได้ถูกนำมาใช้ในการพัฒนาหลักสูตรการศึกษา โดยมุ่งเน้นการสร้างภูมิคุ้มกันทางความคิด สอนให้เยาวชนรู้จักการใช้ชีวิตอย่างพอประมาณและมีความรับผิดชอบต่อสังคม การนำเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในระบบการศึกษาทำให้นักเรียนมีแนวคิดที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีคุณภาพ (สุรัชย์ จันทร์จรัส, 2561)



สรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาใช้ในหลายด้าน เช่น ในด้านเกษตรกรรม โดยส่งเสริมการเกษตรแบบผสมผสานและการเกษตรอินทรีย์เพื่อลดการพึ่งพาทรัพยากรภายนอก ด้านธุรกิจ มีการวางแผนธุรกิจอย่างยั่งยืนและลดความเสี่ยงจากปัจจัยภายนอก นอกจากนี้ ยังมีการใช้ในด้านการท่องเที่ยว และการศึกษาเพื่อพัฒนาชุมชนและสร้างแนวคิดการใช้ชีวิตอย่างพอประมาณและยั่งยืน

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับศีล 5

ความหมายของศีล 5

พระมหาภิณฺญา พุทฺธวโร, (2563) ศีล 5 หมายถึง ข้อปฏิบัติทางจริยธรรมที่เป็นพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมอย่างสันติสุขและยั่งยืน ศีล 5 ประกอบไปด้วย (1) การละเว้นจากการฆ่าสัตว์ (2) การละเว้นจากการลักทรัพย์ (3) การละเว้นจากการประพฤติดินในกาม (4) การละเว้นจากการพูดปด และ (5) การละเว้นจากการดื่มสุราและสิ่งเสพติดที่ทำให้ขาดสติ (พระมหาภิณฺฐกร อามาลี, 2564) หลักศีล 5 ช่วยให้ผู้ปฏิบัติดำรงชีวิตอย่างมีคุณธรรม ลดการกระทำผิดที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ ศีลยังเป็นเครื่องมือในการรักษาความสัมพันธ์ในสังคม ทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับการยอมรับและเคารพจากสังคมรอบข้าง (จุ.ธ.32/614/243)

การรักษาศีล 5 เป็นการควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา ให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีชีวิตที่สงบสุข แต่ยังเป็นการเสริมสร้างพลังทางศีลธรรมที่สามารถเป็นแบบอย่างให้กับสังคมและชุมชนรอบข้าง (พระมหาสันติราชกูร ฌานสันติ, 2562)

สรุปได้ว่า ศีล 5 หมายถึงหลักการทางจริยธรรมพื้นฐานของพุทธศาสนิกชนที่ใช้ควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ให้ดำรงชีวิตอย่างสงบสุขและมีคุณธรรม ประกอบด้วยการละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติดินในกาม พูดเท็จ และการเสพสิ่งมีนเมา การปฏิบัติตามศีล 5 ช่วยส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ลดการกระทำที่อาจก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นและตนเอง

องค์ประกอบของศีล 5

องค์ประกอบของศีล 5 ซึ่งเป็นหลักคำสอนทางพุทธศาสนาที่มีบทบาทสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมที่เหมาะสมในสังคม (จุ.ธ.32/614/243) สามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ข้อดังนี้

1.การละเว้นจากการฆ่าสัตว์ หมายถึงการไม่ทำลายชีวิต ไม่เพียงแต่กับมนุษย์เท่านั้นแต่ยังรวมถึงสัตว์ทุกชนิด เป็นการส่งเสริมให้เกิดความกรุณาและการเคารพชีวิต (พระมหาสันติราชกูร ฌานสันติ, 2562)

2.การละเว้นจากการลักทรัพย์ การไม่เอาของที่ไม่ใช่ของตนเอง เป็นการส่งเสริมความซื่อสัตย์และความเคารพสิทธิในทรัพย์สินของผู้อื่น (สุภาพ รัชชคุปต์, 2563)

3.การละเว้นจากการประพฤติดินในกาม หมายถึงการไม่ทำลายความสัมพันธ์หรือการละเมิดความซื่อสัตย์ในความสัมพันธ์ของผู้อื่น ส่งเสริมความรับผิดชอบทางเพศ (Sanu Mahatthanadull, 2018)

4.การละเว้นจากการพูดเท็จ ส่งเสริมการพูดความจริง การหลีกเลี่ยงการโกหกหรือการบิดเบือนข้อเท็จจริงเพื่อความสุขในสังคม (พระมหาภิณฺฐกร อามาลี, 2564)



5.การละเว้นจากการดื่มสุราและเสพสิ่งมีนเมา หมายถึงการรักษาสติไม่ให้เสียจากการเสพสิ่งที่มีผลกระทบต่อความคิดและการตัดสินใจ เป็นการส่งเสริมการดำรงชีวิตที่มีสติและมีจริยธรรม (สุรชัย จันทราชรัส, 2561)

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของศีล 5 ประกอบด้วยการละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเท็จ และการดื่มสุราและสิ่งมีนเมา ศีล 5 เป็นหลักสำคัญในการควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา เพื่อให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุขและมีคุณธรรม นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลและชุมชน

ความสำคัญของศีล 5

ศีล 5 ถือเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในสังคม โดยมีบทบาทในการเสริมสร้างจริยธรรมและวินัยส่วนบุคคล ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อความสงบสุขของสังคมและการอยู่ร่วมกันอย่างปรองดอง (พระครูวินัยธรสัณชัย ญาณวิโร, 2561) การรักษาศีล 5 เป็นการยับยั้งการกระทำผิดทางกาย วาจา และใจ เช่น การละเว้นจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การพุดเท็จ เป็นต้น ศีล 5 ยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสติและความรับผิดชอบต่อผู้อื่น (สุภาพ รัชชคุปต์, 2563) นอกจากนี้ ศีล 5 ยังเป็นแนวทางที่ช่วยให้มนุษย์สามารถสร้างสมดุลระหว่างการทำงาน การพักผ่อน และการปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันได้อย่างสมบูรณ์ (พระมหาสันติราษฎร์ ฌานสันติ, 2562)

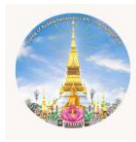
สรุปได้ว่า ศีล 5 มีความสำคัญในการส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีคุณธรรมและจริยธรรม ช่วยควบคุมพฤติกรรมของบุคคลให้มีความรับผิดชอบต่องานตนเองและผู้อื่น โดยการละเว้นจากการกระทำผิด เช่น การฆ่า การลักขโมย และการพุดเท็จ ซึ่งนำไปสู่การสร้าง ความสงบสุขในสังคมและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

ประโยชน์ของศีล 5

ศีล 5 มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความสงบสุขของชีวิตและสังคม การรักษาศีล 5 ช่วยให้บุคคลพัฒนาพฤติกรรมในเชิงคุณธรรม เช่น การละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ทำให้บุคคลมีความเมตตาและกรุณาต่อสิ่งมีชีวิต การละเว้นจากการลักทรัพย์ช่วยส่งเสริมความซื่อสัตย์ การละเว้นจากการประพฤติผิดในกามสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม การละเว้นจากการพุดเท็จทำให้เกิดความเชื่อถือ และการละเว้นจากการดื่มสุราทำให้มีสติปัญญา (พระมหาภิรัฐกร อังสุมาลี, 2564) พระครูทักษิณานุกิจ (พิทยา ปริญาโณ, 2564) อธิบายว่าศีล 5 ยังส่งผลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยการเสริมสร้างสันติสุขให้แก่บุคคลและชุมชน อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างวินัยและความรับผิดชอบต่อสังคม ทำให้ผู้ปฏิบัติมีชีวิตที่สมบูรณ์และสงบสุขในทุกด้าน (สุรเชษฐ์ อธิติเตโช, 2564)

สรุปได้ว่า ศีล 5 มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม ช่วยควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดีงาม การรักษาศีล 5 ทำให้บุคคลมีความเมตตา ซื่อสัตย์ และรับผิดชอบต่อสังคม นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างความสงบสุขในชีวิตประจำวันและความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม

บทสรุป



บทความนี้สำรวจและวิเคราะห์การบูรณาการแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงและหลักศีล 5 ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมไทย แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงที่ได้รับการพัฒนาโดยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ประชาชนรู้จักการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีความยั่งยืน ในขณะเดียวกัน หลักศีล 5 เป็นหลักการขั้นพื้นฐานที่ช่วยส่งเสริมความสงบสุขในสังคม การนำหลักสองประการนี้มาบูรณาการเข้าด้วยกันจะเป็นการสร้างสมดุลทั้งในด้านเศรษฐกิจและจริยธรรม

ในเชิงเศรษฐกิจ เศรษฐกิจพอเพียงมุ่งเน้นการทำให้ประชาชนดำรงชีวิตอย่างยั่งยืน โดยไม่มุ่งหวังผลกำไรสูงสุด แต่คำนึงถึงความมั่นคงทางด้านการเงินและทรัพยากรในระยะยาว ในขณะเดียวกัน การรักษาศีล 5 จะช่วยสร้างความสงบสุขในสังคม โดยการละเว้นจากการกระทำที่ผิดศีลธรรม เช่น การไม่ทำร้ายผู้อื่น การรักษาสิ่งของ และการไม่เบียดเบียนผู้อื่น หลักทั้งสองนี้จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในด้านจิตใจและสังคม โดยมีความพอเพียงในด้านวัตถุและการพึ่งพากันในสังคม

ผลลัพธ์ที่คาดหวังจากการบูรณาการหลักเศรษฐกิจพอเพียงและศีล 5 คือสังคมที่มีความสงบสุขและมั่นคงในระยะยาว ทั้งในแง่ของเศรษฐกิจและจริยธรรม การดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงไม่เพียงแต่จะช่วยให้เกิดความยั่งยืนทางเศรษฐกิจ แต่ยังช่วยเสริมสร้างจริยธรรมและคุณธรรมในสังคม ทำให้เกิดความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันและลดความขัดแย้งในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้ใหม่

การบูรณาการ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กับ หลักศีล 5 สามารถช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ยั่งยืน และมีคุณธรรม ซึ่งสามารถสรุปเป็น ดังนี้ 1. มิติด้านการดำเนินชีวิต หลักเศรษฐกิจพอเพียงพอประมาณ ไม่ใช้จ่ายเกินตัว มีความสมดุลในการดำรงชีวิต ศีลข้อที่ 1 ส่งเสริมความเมตตา ไม่เบียดเบียนทั้งคนและสิ่งแวดล้อม 2. มิติด้านเศรษฐกิจ หลักเศรษฐกิจพอเพียง มีเหตุผล รู้จักวางแผนทางการเงิน ลงทุนอย่างรอบคอบ ศีลข้อที่ 2 ยึดถือความซื่อสัตย์ สุจริต ไม่โลภ 3. มิติด้านสังคม หลักเศรษฐกิจพอเพียง สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ศีลข้อที่ 3 ให้ความสำคัญกับครอบครัว ความสัมพันธ์ที่ดี 4. มิติด้านจิตใจและคุณธรรม หลักเศรษฐกิจพอเพียง ความรู้และคุณธรรม เป็นรากฐานของการพัฒนา ศีลข้อที่ 4 ไม่ยุ่งให้เกิดความขัดแย้ง 5. มิติด้านเทคโนโลยีและสื่อสาร การใช้เทคโนโลยีอย่างพอเหมาะ ใช้อย่างมีสติ ศีลข้อที่ 5 ใช้สื่อและเทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์

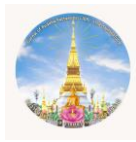
1. การไม่ฆ่าสัตว์: ส่งเสริมให้เกิดการเคารพสิทธิของผู้อื่น ไม่ทำร้ายผู้อื่นทั้งทางกายและใจ
2. การไม่ลักทรัพย์: ส่งเสริมความซื่อสัตย์ สุจริตในการดำเนินชีวิตและการทำงาน
3. การไม่ประพฤติดิฉินในกาม: ส่งเสริมความรับผิดชอบและความเคารพในสิทธิส่วนบุคคล
4. การไม่กล่าวเท็จ: ส่งเสริมความตรงไปตรงมา ความจริงใจ และการสร้างความเชื่อถือ
5. การไม่ดื่มสุราและสิ่งเสพติดให้โทษ: ส่งเสริมความมีสติและความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม



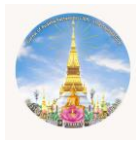
ภาพที่ 1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการบูรณาการหลักเศรษฐกิจพอเพียงกับหลักศีล 5

เอกสารอ้างอิง

- กนกกร บุญมี. (2560). เศรษฐกิจพอเพียงกับการบริหารธุรกิจอย่างยั่งยืน. วารสารการบริหารจัดการ มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. 10(2), 55-88.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2546). การคิดเชิงวิเคราะห์ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: ชัคเชสมิเดีย.
- ติน ปรัชญพฤทธิ. (2555). ศัพท์รัฐประศาสนศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี. พรินท์.



- พรธิดา วิเศษศิลปานนท์ และคณะ. (2556). *โครงการติดตามการเข้าถึงสิทธิของคนพิการและการพัฒนา รูปแบบระบบสวัสดิการที่ส่งเสริมการเข้าถึงสิทธิของคนพิการ*. กรุงเทพมหานคร: กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ.
- พระครูทักษิณานุกิจ (พิทยา ปริญาโณ). (2564). การพัฒนาศีล 5 ต้นแบบเพื่อส่งเสริมสันติสุขในชุมชน. *วารสารบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขล*.
- พระครูวินัยธรสัณชัย ญาณวีโร. (2561). การนำศีล 5 ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษา. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*. 23(1), 37-56.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2538). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาณรงค์ จิตตโสภณ. (2532). *พระพุทธศาสนากับการพัฒนา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาภิรัฐกร อังสุมาลี. (2564). แนวทางการปฏิบัติสู่ความเป็นอริยะที่ปรากฏในภยสูตร. *วารสารโพธิศาสตร์ปริทรรศน์*. 1(1), 26-36.
- พระมหาสันติราษฎร์ ฌานสันติ. (2562). การประยุกต์หลักศีล 5 เพื่อพัฒนาพฤติกรรมของชาวบ้านชุมชนบ้านใหม่พัฒนา. *วารสารธาตุพนมปริทรรศน์*.
- พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส และคณะ. (2555). *คู่มือปฏิบัติงานการบูรณาการพันธกิจ*. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาอินทร์วงศ์ อิสสรภาณี และคณะ. (2562). การศึกษากระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา. *MCU Journal*. 5(2), 15-25.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมพร เทพสิทธิ์า. (2536). *การพัฒนาแบบยั่งยืน*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สมชายการพิมพ์.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2533). *พุทธสังคมวิทยา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจ้าพระยาการพิมพ์.
- สาโรช บัวศรี. (2521). *ความรู้สำหรับครูเรื่องบูรณาการ*. กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองสาสน์การพิมพ์.
- สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. (2550). *แนวทางการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปจัดการศึกษาในสถานศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กระทรวงศึกษาธิการ.
- พระสุรเชษฐ์ อธิติเตโช (ไชยรา). (2564). การประยุกต์ใช้หลักศีล 5 ไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวันของประชาชนบ้านส้มป่อยค่ายเมืองแสน ตำบลนาด่าน อำเภอสวรรคต จัหวัดหนองบัวลำภู. *วารสารปัญญาภิธาน*. 6(1), 215-228.
- เสกสรรค์ สนวา. (2017). การประยุกต์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาชุมชนในศตวรรษที่ 21. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร*.



Chaichana, S. (2018). Implementing the Philosophy of Sufficiency Economy to Improve People's Quality of Life. *Ramkhamhaeng Journal of Public Administration*.

Sanu Mahatthanadull. (2018). THE FIVE PRECEPTS: CRITERIA AND THE PROMOTION OF INDIVIDUAL AND SOCIAL PEACE. *Journal of MCU Social Science Review*. 7(2), 55-65.

Phrakhru Udomchandavan (Uttamo). (2018). The Buddhist Integrated Life Quality

Development of People in Buriram Province. *Mahachula Academic Journal*. 5(2), 217-230.