

พุทธวิถีไทยสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนในยุค NEW NORMAL  
THAI BUDDHIST WAYS FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT  
IN THE NEW NORMAL ERA

สอาด ภูนาสรณ์<sup>1</sup>

สมควร นามสีฐาน<sup>2</sup> และ อำนวยพร โสมจุมจัง<sup>3</sup>

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์ เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์<sup>1,3</sup>

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น<sup>2</sup>

Saard Poonasron<sup>1</sup>

Somkhuan Namseethan<sup>2</sup> and Aumnuyporn Homchoomchung<sup>3</sup>

Mahamakut Buddhist University Theological College Celebrate Kalasin Campus<sup>1,3</sup>

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khonkean Campus, Thailand<sup>2</sup>

Corresponding Author, E-mail: Saard24122@gmail.com

\*\*\*\*\*

## บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) นำเสนอแนวคิดทางพุทธศาสนาการพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีคุณภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคล กับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธธรรมอันประกอบด้วยสาระสำคัญ 3 ประการ คือ

1) ทมะ ได้แก่ การรู้จักข่มใจ ข่มระงับความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสรบเร้า หลอกล่อ ชักนำไปสู่ความเลวร้ายได้ และ การฝึกปรับปรุงตนเอง โดยทำคุณความดี ให้เจริญก้าวหน้า 2) สิกขา คือ การ

---

\* ได้รับบทความ: 30 พฤศจิกายน 2563; แก้ไขบทความ: 10 เมษายน 2564; ตอรับตีพิมพ์: 7 มิถุนายน 2564

Received: November 30, 2020; Revised: April 10, 2021; Accepted: June 7, 2021

ศึกษา เพื่อให้รู้แจ้ง รู้จักประโยชน์ มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองในการดำเนินชีวิต เรียกว่า ไตรสิกขา 3) ภาวนา คือ คำนี้ตรงกับคำว่าพัฒนา ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา คือภาวนา และปัญญาภาวนา เทียบได้กับการพัฒนาทางกาย พัฒนาทางสังคม พัฒนาอารมณ์ และพัฒนาสติปัญญา ในสังคมการเปลี่ยนแปลงแห่งความปกติใหม่ - ฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal)

**คำสำคัญ:** พุทธวิถีไทย; การพัฒนาที่ยั่งยืน; ยุค New Normal

## Abstract

This academic article aims to present Buddhist concept, self-development is a learning and practice in order to reach fit. Or the equilibrium of life. There is a harmonious relationship between the life of the person. With the environment and aiming for self-happiness. Be self-aware To understand oneself rather than relying on objects. Is therefore a guideline for sustainable life development Principles of self-development according to Buddhist principles. 1) Thama is to restrain Can suppress all bad habits It does not allow passion to seduce and lead to the worst and the practice of self-improvement. By doing good deeds To progress. 2) Sikka is the study of enlightenment. Know the benefits See everything as learning to improve and improve yourself. It is a process of self-training in life, called the threefold. 3) Prayana is this word corresponding to the word develop. Which consists of the body of prayer, the precepts, and the wisdom of prayer. Comparable to physical development Develop social, emotional and intellectual development. In a society, a change of the new normal - the base of a new way of life (New Normal).

**Keywords:** Thai Buddhism; Sustainable Development; New Normal Era

## บทนำ

แนวคิดทางพุทธศาสนการพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อม และมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืนในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนา หากจะพิจารณา



**วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาขอนแก่น 17**  
**ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 เมษายน - มิถุนายน 2564**

ไม่เชื่อเรื่องกุศล เป็นบุคคลตื่นข่าว เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ คือเชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว และต้องเป็นสัทธา ที่สัมประยุตด้วย ปัญญา หมายถึง ฟังมาแล้วให้ใช้ปัญญาตรวจสอบข้อมูลให้ถี่ถ้วน รอบครอบ

2. ศิล คือ ความสำรวมระวังในการรักษากาย – วาจา ให้เรียบร้อยเป็นปกติ ทั้งพูดและทำ เพราะศีล แปลว่า เย็น ถ้าทำแล้วผลออกมาอยู่ร้อนนอนทุกข์ ตัวอย่าง เช่น มือปิ่นรับจ้าง พ่อค้ายาเสพติด หรือ มิจฉาชีพทุกจำพวกไม่อาจนอนเป็นสุขอยู่กับที่กับคนรักภายในครอบครัวได้โดยตลอด เพราะต้องคอยหลบหนีสับเปลี่ยนที่พักที่อาศัยไร้หลักแหล่งไม่มีความร่มเย็น ได้เงินจากค่าจ้าง แต่ต้องหนีห่างจากครอบครัว เพราะกลัวว่าจะถูกจับกุม 3. พาหุสัจจะ คือ ความเป็นผู้ศึกษามาก เป็นพหูสูต เพราะการศึกษาย่อมทำให้ คนมีการ พัฒนาดีขึ้น มีวิสัยทัศน์ มีมุมมองในการวิเคราะห์ปัญหาและเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดีกว่าผู้ด้อยการศึกษา การศึกษาจะช่วยย่นระยะทางแห่งการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ถ้าไม่ศึกษาที่จะต้องเสียเวลาในการ แก้ปัญหาชีวิตอยู่ร่ำไป ซึ่งในช่วงชีวิตนี้คนเหล่านั้นอาจจะต้องล้มหายตายจากไปเสียก่อน ก่อนที่จะแก้ปัญหาชีวิตได้สำเร็จ ปราชญ์หลายท่านเปรียบเทียบไว้ว่า การศึกษา คือ ขุมทรัพย์ การศึกษาคือ เสี่ยงคลัง และการศึกษาคืออริยทรัพย์อันประเสริฐ เป็นต้น 4. วิริยารัมภะ คือ การปรารถนาความเพียร หลักเกณฑ์ในการ ประกอบความดีนอกจากจะมี สัทธา-ศีล-พาหุสัจจะแล้ว ต้องเพียรพยายามบอ่ยด้วย คือ ขยันหมั่นเพียร ในสัจจะที่ให้เนื่องนิตย์ ต้องทบทวนย้าคิด ย้าทำย้าจำ และนำมาปฏิบัติให้ถูกต้องยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพราะอุปนิสัย ของคนเรามักจะ คิดและทำได้สาระพัน แต่ถ้ามีการทบทวนบอ่ย ๆ ความผิดพลาดบกพร่องที่เกิดก็จะได้รับการแก้ไขให้ เป็นปกติ เพราะ Nobody is perfect ไม่มีใครที่จะสมบูรณ์ได้ครบหมดในทุก ๆ เรื่อง สิ่งที่จะเป็นตัว ตรวจสอบและกันไม่ให้เกิดความบกพร่องผิดพลาดได้ คือ วิริยารัมภะ คือ เพียรพยายามบอ่ย ๆ ดังมี คำกล่าวที่ว่า “เมื่อมีศรัทธาและศีลเป็นองค์ประกอบความดีในหน้าที่การงานอยู่อย่างสม่ำเสมอ แล้ว ไชริ... โฉนเลยความชั่วจะมีช่องทางเข้ามาคล้ากลายได้” 5. ปัญญา คือความรอบรู้สิ่งที่ควรรู้ จะสังเกต เห็นหลักจริยศาสตร์ตามแนวพุทธศาสนาได้ เสมอว่า หลักธรรมหมวดใดก็ตามถ้าขึ้นต้นด้วยสัทธา จะปิดท้ายด้วยปัญญาเสมอ ซึ่งปัญญาในจริยะข้อนี้ หมายถึง ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ ควรทราบ ควรจดจำไว้ เป็นแบบอย่าง ไว้เป็นกรณีศึกษา และใช้แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตในหน้าที่การงานที่ดีต่อไป เพราะว่าการ รู้คืออาหารประเทือง ปัญญา แต่ถ้าเป็นความรู้ที่เป็นทางมิจฉาทิฐิ ก็ให้เป็นเพียงสักแต่ว่ารับรู้โดยไม่ ต้องเข้าไปคลุกคลี เพราะ ความรู้แนวมิจฉาทิฐิถือว่าเป็นอกุศลเป็นผลแห่งบาป เช่น เรื่องอบายมุขต่าง ๆ เรื่องการคดโกงทุจริตต่อ หน้าที่ เอารัดเอาเปรียบ ก่อศัตรูผูกแรงอาฆาตพยาบาท จนกลายเป็นแผนการ ชั่วร้าย ที่คอยทำหน้า ประทัดประหารกันดุจเป็นลานมิคสัญญี ที่ต้องพลีด้วยเลือดเนื้อและชีวิตได้ตอบกันไปมาพวกมากลาก ไปชนะแล้วย่อมนอ่เอว ปัญญาตัวนี้ถือว่าเป็นเสมือนภูมิคุ้มกันพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติมิ ให้ตกเป็นเบี้ย ล่างทางชั่วร้ายใด ๆ ได้อย่างประเสริฐ

## การดำรงชีวิตตามพุทธศาสนา

มนุษย์เกิดมาย่อมต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยคุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความสุขเกิดขึ้นก่อนความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากความรู้สึกพอใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่ามีความหมาย ซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้าน คือ กาย ศีล จิต และปัญญา มนุษย์ทุกคนล้วนต้องการความสุขในชีวิต ไม่อยากมีความสุข เพราะความสุขทำให้เกิดความไม่สบายใจ บั่นทอนต่อการทำกิจกรรมต่างๆ ส่งผลแย่งทั้งทางกายและใจ และทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลง คนในสังคมไทยเมื่อเกิดทุกข์ก็มักจะมุ่งหน้าเข้าหาวัด ทั้งที่อาจไม่เคยเข้าวัดมาก่อน เพราะเมื่อเกิดทุกข์ถึงระดับหนึ่ง ก็ต้องการที่พึ่ง ที่หาความสุขทางใจ ที่มีใช่ความสุขจากเงินทอง ทรัพย์สิน เกียรติยศชื่อเสียง ฯลฯ แล้วอะไรล่ะคือความสุขของมนุษย์ที่แท้จริง เพื่อที่จะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เงินเป็นล้าน ๆ บ้านหลังใหญ่โต ความไม่เป็นโรค การศึกษาระดับสูง หรือการทำงานที่ดี จากความต้องการที่หลากหลาย เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการมาครอบครองก็เกิดความผิดหวัง เกิดความเสียใจ ความกลัว ทำให้มีการพึ่งพิงศาสนาซึ่งเป็นเสมือนศูนย์กลางของจิตใจมากขึ้น หากศึกษาดูให้ดีจะเห็นว่าในสมัยก่อน ศาสนาเกิดขึ้นจากความกลัวของมนุษย์ที่ประสบกับปรากฏการณ์ทางธรรมชาติต่างๆ เช่น พายุพัด ฟ้าแลบ ฟ้าผ่า แผ่นดินไหว ไฟป่า เป็นต้น เนื่องจากสมัยก่อนยังไม่มีเทคโนโลยีและความรู้เกี่ยวกับปรากฏการณ์เหล่านี้ มนุษย์จึงเกรงกลัวปรากฏการณ์ทางธรรมชาติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ดังนั้น มนุษย์จึงแสวงหาสิ่งที่จะมาคุ้มครองป้องกันตนจากภัยอันตรายที่คิดว่าจะได้รับจากปรากฏการณ์ธรรมชาติ และสามารถคุ้มครองให้มีชีวิตที่เป็นสุข ด้วยเหตุนี้ จึงเกิดเป็นความเชื่อที่ยอมรับนับถือพลังลึกลับทางธรรมชาติว่าเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลเหนือมนุษย์ และได้สร้างพิธีกรรมต่าง ๆ ขึ้น จากสิ่งที่เกิดขึ้นก็ได้มีวิวัฒนาการมาจนเกิดเป็นศาสนา (ชลพรพร ขวณภา, 2563)

## การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสนา

หากกล่าวถึงคุณภาพชีวิตในศาสนาพุทธนั้นจะต้องมีการพัฒนาทั้ง 4 ด้านได้แก่

1. การพัฒนากาย (กายภาวนา) คือ การพัฒนาอินทรีย์ 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งเชื่อมต่อกับอารมณ์ทั้ง 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ การพัฒนาอินทรีย์ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งาน คือทำให้อินทรีย์เหล่านั้น มีความเฉียบคม มีความละเอียด มีความคล่องแคล่ว มีความชัดเจน ฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่า และมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษหรือสิ่งไม่ดีต่าง ๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่อินทรีย์ โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมด

2. การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกาย และวาจา โดยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึ่งพาอาศัยกันไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายกัน เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างปกติสุข

3. การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง

4. การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) คือ การฝึกปรี้อปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่ง ทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้น

### ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธศาสนา

พุทธการธรรม 4 คือ ธรรมมีอุปการะมาก เป็นเครื่องช่วยให้สามารถสร้างสมความดีอื่น ๆ ทุกอย่าง และช่วยให้ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิต ซึ่งจะนำมาใช้ในการวัดคุณภาพชีวิตว่ามีการพัฒนากาย ศีล จิต และปัญญา เพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีแล้วหรือยัง โดยพุทธการธรรม 4 ประกอบด้วย

1. ปฏีรูปเทสวาสะ : การอยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม เป็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของตนเอง มีความสงบ สามารถปฏิบัติธรรมได้

2. สัมปยุตตสัมปยุตตะ : การสมาคมกับสัตบุรุษ สัตบุรุษ คือคนดีหรือคนสงบ เหมือนดังเช่นคำกล่าวที่ว่า “คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล” การที่มีเพื่อนที่ดีก็เป็นตัวชี้วัดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะในวัยรุ่นเพื่อนถือว่ามีอิทธิพลต่อเราในการตัดสินใจหรือทำสิ่งต่างๆ

3. อุตตสัมมาปณิธิ : การตั้งตนไว้ชอบ ตั้งจิตมุ่งหมายนำตนไปถูกทาง คือ การตั้งตนให้อยู่ในศีลธรรม ดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีมีเป้าหมายชัดเจน มีเส้นทางเดินที่มั่นคง มีแบบอย่างที่ต้องไม่ตั้งตนไว้ในทางที่ผิด คือ เว้นจากการประพฤติดุจจริต ให้ดำรงมั่นอยู่ในคุณธรรมนั่นเอง

4. ปุพเพ จ กตปุญญตา : ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว การทำความดีไม่ว่าจะเป็นการทำบุญ ตักบาตร การไหว้พระหรือนั่งสมาธิ ล้วนเป็นการประพฤดีในทางที่ดีทั้งนั้น นอกจากนี้เรายังทำความดีได้อีกหลายอย่าง เช่นการช่วยเหลือผู้อื่น การให้กำลังใจคน การเคารพผู้ใหญ่ หรือแม้กระทั่งการยกมือไหว้ ผู้ที่สูงอายุกว่าก็ถือว่าเป็นความดี ซึ่งความดีนี้จะเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตเรา ข้าพเจ้าขอยกตัวอย่างในชีวิตจริงก็คือ มีรุ่นพี่คนหนึ่งไปสมัครงานโรงพยาบาลที่มีชื่อในกรุงเทพฯ จากนั้นทางโรงพยาบาลก็โทรมาถามถึงความประพฤดีของพี่คนนี้กับคณบดีและอาจารย์ ซึ่งที่ผ่านมาก็ชอบทำกิจกรรม คอยช่วยเหลืองานของคณะทุกอย่าง รวมทั้งมีพฤติกรรม ความประพฤดีที่ดี ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน จากความดีทั้งหมดที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว ก็ส่งผลให้พี่ได้งานที่โรงพยาบาลแห่งนี้ ทำให้มีอาชีพที่ดี และส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีอีกด้วย (มานพ นักการเรียน, 2551)

## ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตในพุทธศาสนา

การเข้าถึงศาสนา : ทุกศาสนาล้วนสอนให้คนเป็นคนดี โดยอาจจะใช้พิธีกรรมต่าง ๆ เป็นสื่อในการทำให้มนุษย์ทำความดี แต่แท้จริงแล้วแก่นแท้ของศาสนาคือหลักธรรมคำสอน มนุษย์ที่มีโอกาสในการศึกษาศาสนา ก็จะมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดี รู้จักทำตนเองให้มีความสุข รู้จักความพอใจในชีวิต รู้จักคุณค่าและความหมายของชีวิต การเข้าใจหลักคำสอน : การเข้าใจและตีความหลักคำสอนอย่างถูกต้อง จะทำให้เรามีแนวปฏิบัติในชีวิตที่ดี หากเราเข้าใจในหลักคำสอนผิดไป หรือปฏิบัติจนเกินความพอดี ไม่เดินทางสายกลาง อาจจะทำให้เกิดความทุกข์แทน คุณภาพชีวิตก็จะแย่ลง

การนำมาปฏิบัติจริง : หากรู้ถึงหลักคำสอนแล้ว แต่ไม่นำมาปฏิบัติจริงก็จะไม่เกิดประโยชน์อันใดต่อชีวิต เหมือนกับการอ่านหนังสือวิธีการว่ายน้ำ แต่เราไม่เคยไปสัมผัสกับน้ำ หรือลงสระน้ำเลย เราก็จะว่ายน้ำไม่เป็น สิ่งแวดล้อม : สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยก็เป็นปัจจัยหนึ่งในการทำความดี หรือปฏิบัติธรรม รวมถึงแหล่งอบายมุขต่าง ๆ ที่อยู่รอบบริเวณบ้าน หากมีก็อาจจะชักจูงเราให้ไปในทางที่ไม่ดีได้ เพื่อน/คนรอบข้าง : เพื่อนมีอิทธิพลต่อเราในการทำดีหรือไม่ดี การคบเพื่อนที่ดีจะส่งเสริมให้ชีวิตเราดีขึ้น โดยเขาจะคอยเตือนเราในสิ่งที่ไม่ดี พร้อมทั้งชักชวนหรือแนะนำในสิ่งที่ดีๆ ให้กับเรา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้ การทำงาน การใช้ชีวิต (มุลินธิพุทธางกูร) วิธีการระงับความอยากอันจอมปลอมเหล่านี้ สามารถทำได้โดยผ่านการรับรู้ในแนวความคิดเกี่ยวกับ “ตัวตน” ว่าเป็นสิ่งไม่แน่นอน เพื่อให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง และลดความอยากให้น้อยลง (NoOTa) เมื่อเกิดความพอแล้วความต้องการต่าง ๆ ก็จบลงแล้วความสุขในชีวิตก็จะเกิดขึ้น จากนั้นคุณภาพชีวิตที่ดีก็จะตามมา

การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสนา ทุกคนต้องศึกษาหาความรู้จนวาระสุดท้ายของชีวิต เพื่อเพิ่มพูนข้อมูลความรู้และความสามารถไว้ในความจำของตนเอง สำหรับใช้เป็นข้อมูลในการปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพการศึกษาวิชาการทางโลก มักจะมุ่งเน้นในเรื่องการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางวิชาการ (ทางโลก) ในความจำ และใช้ข้อมูลดังกล่าวในการประกอบอาชีพ และการดำเนินชีวิต เพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัย 4 และอื่น ๆ สำหรับดับความทุกข์ทางร่างกายเป็นหลักการศึกษาวิชาการทางธรรม มุ่งเน้นในเรื่องการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ และใช้ข้อมูลดังกล่าวในการพัฒนาจิตของตนเอง โดยการรู้เห็นความคิดและควบคุมความคิดรวมทั้งการกระทำต่าง ๆ เพื่อให้พ้นความทุกข์ทางจิตใจ โดยไม่เบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น และพัฒนาจิตใจให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐ

การศึกษาวิชาการทั้งทางโลกและทางธรรมไปพร้อม ๆ กัน รวมทั้งฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันไปด้วย จะทำให้ท่านมีประสบการณ์ มีความชำนาญ จนสามารถศึกษา ปฏิบัติงาน และดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ทั้งทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไป ซึ่งเป็นชีวิตที่ประเสริฐของท่าน (พระไตรปิฎก เล่มที่ 7 พระวินัยปิฎก เล่มที่ 7)

เนื่องจากการการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน ส่วนใหญ่มักจะมุ่งตรงไปที่การใช้ข้อมูลสถิติปัญหาทางโลกในความจำเป็นหลัก และมีการใช้ข้อมูลด้านสถิติปัญหาทางธรรมน้อยลง จึงอาจเป็นเหตุให้การปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตมีกิเลสเจือปนเข้ามาในความคิดและการกระทำ เป็นผลให้การทำงานขาดประสิทธิภาพ ผลงานไม่บริสุทธิ์ ไม่ยุติธรรม และไม่มีคุณค่า ขณะเดียวกัน การดำเนินชีวิตก็มักจะไม่บริสุทธิ์ และอาจมีความทุกข์ทางจิตใจอยู่เสมอเนื้อหาในบทความนี้ เป็นการแนะนำวิธีปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตโดยใช้ข้อมูลด้านสถิติปัญหาทางโลกและสถิติปัญหาทางธรรมควบคู่กันไปในชีวิตประจำวัน เพื่อไม่ให้มีกิเลสเจือปนเข้ามาในความคิดและการกระทำต่าง ๆ จึงทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ มีความบริสุทธิ์ มีความยุติธรรมมีคุณค่า ไม่มีความทุกข์ทางจิตใจ ซึ่งเป็นความสำเร็จของชีวิตทั้งทางโลกรวมทั้งทางธรรมไปพร้อม ๆ กันด้วยอันนำมาซึ่งประโยชน์อันได้แก่ (พระไตรปิฎก เล่มที่ 25 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 17)

### การพัฒนาที่ยั่งยืนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

แนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาการพัฒนาที่ใช้ได้ตั้งแต่ระดับครอบครัวถึงระดับประเทศ เป็นการดำเนินไปในทางสายกลาง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล เพื่อให้เกิดความพอเพียงที่เป็นสุข การพึ่งตนเองได้ และการปรับตัวได้สอดคล้องกับสภาพการณ์ความเปลี่ยนแปลงจากโลกภายนอก เป็นการพัฒนามนวิสัยไทย ที่จักก่อให้เกิดความผาสุกสถาพรที่ยั่งยืน แนวทางการพัฒนาแบบยั่งยืนเป็นแนวคิดของวิธีการพัฒนาที่ก่อเกิดขึ้นตั้งแต่ต้นทศวรรษ ที่ 2520 เป็นต้นมา เป็นการพัฒนาที่เน้นความสมดุลระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม ความเป็นธรรมทางเศรษฐกิจ การให้โอกาสประชาชนมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ทางการเมือง และการมีสังคมที่เกื้อกูลสมานฉันท์การพัฒนาที่สวนทางกับการพัฒนากระแสหลักที่กล่าวมาข้างต้น เช่น วนเกษตร เกษตรผสมผสาน เกษตรธรรมชาติ การพัฒนาแบบพึ่งตนเอง การพัฒนาแนวพุทธ การพัฒนาแนววัฒนธรรมชุมชน วิธีการพัฒนาล้วนแล้วมีความเหมือนกัน คือการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเคยมีพระราชดำรัสเกี่ยวกับแนวคิด พอควร พออยู่พอกิน มีความสงบ มาตั้งแต่ พ.ศ. 2517 และได้ทรงริเริ่มโครงการพระราชดำริต่างๆ ตามแนวคิดนี้ ต่อมาในวันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2540 ได้ทรงพูดเรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง และในปีต่อมา (4 ธันวาคม 2541) ได้ทรงอธิบายเพิ่มเติมถึงความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อจะได้เข้าใจกันแจ่มชัด...เมื่อปี 2517 ถึง 2541 นี้ก็ 24 ปีโซใหม่ วันนั้นได้พูดว่า เราควรจะปฏิบัติให้พอมีพอกิน พอมีพอกินนี่ก็แปลว่าเศรษฐกิจพอเพียงนั่นเอง หมายความว่า มีกินมีอยู่ ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่หรูหราก็ได้ แต่ว่าพอ แม้อย่างอาจจะดูฟุ่มเฟือย แต่ถ้าทำให้มีความสุข ถ้าทำได้ก็สมควรที่จะทำสมควรที่จะปฏิบัติเศรษฐกิจพอเพียงนี้กว้างขวางกว่า Self-Sufficiency คือ Self-sufficiency นั้นความหมายว่า ผลิตอะไรมีพอที่จะใช้ ไม่ต้องไปขอซื้อคนอื่น

อยู่ได้ด้วยตนเอง (พึ่งตนเอง) คนเราถ้าพอในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศมีความคิด - อันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ - มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่า พอประมาณไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข พอเพียงนี้อาจจะมีมาก อาจจะมีของหรูหราก็ได้แต่ต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น ต้องให้พอประมาณตามอัตภาพ พูดจาก็พอเพียง ทำอะไรก็พอเพียงปฏิบัติก็พอเพียง ฉะนั้น ความพอเพียงนี้ก็แปลว่า ความพอประมาณและความมีเหตุผล (พระราชดำรัส 4 ธันวาคม พ.ศ. 2541) ความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจมิได้เป็นเป้าหมายประการเดียว และมีใช้เป้าหมายในตัวเองของการพัฒนาประเทศ หากแต่ต้องการเน้นย้ำให้เห็นว่าการพัฒนาเป็นวิถีทาง (Means) เพื่อมุ่งไปสู่การตอบสนองความต้องการของมนุษย์ที่ได้รับการพิจารณาว่า มิใช่ความต้องการด้านวัตถุเพียงมิติเดียว หากแต่จะต้องครอบคลุมถึงความต้องการในมิติอื่นๆ ด้วย เช่น ความเสมอภาค ความเป็นอิสระ ความสามารถในการควบคุมวิถีชีวิตของตนเองได้ และการมีส่วนร่วมในการเป็นสถานะหนึ่งของประชาสังคม เป็นต้น การพัฒนาการศึกษาให้เป็นปัจจัยสำคัญทางบวกช่วยสร้างการพัฒนาที่ยั่งยืน เพราะเป็นตัวสะท้อนระบบภูมิปัญญาของสังคมและความเข้มแข็งทางสติปัญญา ในที่นี้หมายถึง การศึกษาตลอดชีวิต (Life Long Education) และการศึกษาตามอัธยาศัย (Informal Education) การศึกษานอกระบบ โรงเรียน (Non Formal Education) ในยุคโลกาภิวัตน์และเทคโนโลยีสารสนเทศที่ดำรงอยู่ในขณะนี้ ผู้บริหารการศึกษาจึงต้องเข้าใจชัดเจนเกี่ยวกับการศึกษา และด้วยความเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วกว้างไกล หลากหลาย สื่อสารมวลชนจึงมีบทบาทในการเข้ามาช่วยพัฒนาการศึกษาเพื่อเปิดโอกาสให้คนในสังคมทุกกลุ่มทุกเพศทุกวัยทุกอาชีพได้เรียนรู้และรับข่าวสารกันอย่างกว้างขวาง หากเราสร้างสำนักทางการศึกษาตลอดชีวิตได้ ก็จะเป็นปัจจัยทางบวกอันสำคัญที่จะช่วยให้การพัฒนาแบบยั่งยืนก่อเกิด ยิ่งกว่านั้น การศึกษาในระบบนอกจากให้ผู้เรียนรู้ลึก (Specialist) แล้ว ต้องให้รู้รอบ (Generalist) ด้วยกล่าวคือ มีโลกทัศน์ที่กว้างไกล ขณะเดียวกันก็ต้องรู้เรื่องสังคมของเราเองด้วย รวมทั้งให้รู้ว่า ความรู้ที่มีอยู่นั้นรับใช้อะไร ส่งผลอะไรต่อสังคม เป็นเรื่องของคนกลุ่มไหน เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับอะไร การพัฒนาให้เกิดประชาธิปไตยที่แท้จริงตามแนวทางรัฐธรรมนูญ พ.ศ. 2540 ให้โอกาสประชาชนมีส่วนร่วมทางการเมือง ให้ทุกฝ่ายมีเสรีภาพ และยอมรับความขัดแย้งแตกต่างทางความคิด พูดเจรจากันได้อย่างสันติ ข้อนี้เป็นปัจจัยสำคัญเช่นกันที่จะทำให้การพัฒนาแบบยั่งยืนเกิดขึ้นได้

### สังคมแห่งความปกติใหม่ - ฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal)

ราชบัณฑิตยสภา ได้บัญญัติศัพท์ "New Normal" เพิ่มเข้ามา โดย รศ.มาลี บุญศิริพันธ์ คณะกรรมการบัญญัติศัพท์นิเทศศาสตร์ราชบัณฑิตยสภา ได้อธิบายคำนี้ผ่านทางเฟซบุ๊ก Malee Boonsiripunth เอาไว้ว่า New Normal แปลว่า ความปกติใหม่ , ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคม

**วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาขอนแก่น 23**  
**ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 เมษายน - มิถุนายน 2564**

คุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย รูปแบบวิถีชีวิตใหม่นี้ ประกอบด้วยวิถีคิด วิถีเรียนรู้ วิธีสื่อสาร วิถีปฏิบัติและการจัดการการใช้ชีวิตแบบใหม่เกิดขึ้นหลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงและรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันมากกว่าจะดำรงรักษาวิถีดั้งเดิมหรือวนหาถึงอดีต

“New Normal” ด้านสาธารณสุขไทย สำหรับ “New Normal” ในบริบท “COVID-19” นั้นเห็นได้ชัดเจนที่สุดในด้านของการสาธารณสุขของเมืองไทย โดยทาง ศบค. มีการประกาศมาตรการการป้องกันและควบคุมการระบาดของโควิด-19 ที่ทุกคนต้องให้ความสำคัญและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ได้แก่ 1) สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยเสมอ 2) ต้องเว้นระยะห่าง 2 เมตร 3) ล้างมือบ่อย ๆ พกเจลแอลกอฮอล์ 4) หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด 5) หลีกเลี่ยงกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ที่มีอาการป่วย

“New Normal” ด้านธุรกิจ เศรษฐกิจ ในบริบทของการทำธุรกิจ ค่าขาย รวมถึงภาพใหญ่ในระบบเศรษฐกิจของไทย พบว่าผู้คนยุคโควิด-19 จำเป็นต้องอยู่บ้านมากขึ้น เกิดเทรนด์การทำงานรูปแบบใหม่คือ Work from Home ส่วนนักเรียนก็ต้องปรับตัวสู่การเรียนที่บ้านผ่านการ “เรียนออนไลน์” การจับจ่ายซื้อของต่างๆ ก็ต้องซื้อออนไลน์กันมากขึ้น ดังนั้นธุรกิจหรือการค้าขายในความปกติรูปแบบใหม่จึงหนีไม่พ้นการทำธุรกิจออนไลน์ โดยเฉพาะธุรกิจขายสินค้าและจัดส่งแบบ “เดลิเวอรี่” ที่พบว่าเติบโตขึ้นอย่างมากในช่วงนี้ ส่วนร้านอาหารก็ต้องปรับตัวสู่ New Normal เช่นกัน มีทั้งขายแบบเดลิเวอรี่ หรือบางร้านที่เปิดให้รับประทานที่ร้านได้แล้ว ก็ต้องมีการกั้นฉากให้ลูกค้าแต่ละคน ไม่ให้ลูกค้าใกล้ชิดหรือแออัดกัน และเว้นระยะห่างของการนั่งระหว่างโต๊ะอาหาร เป็นต้น

“New Normal” ด้านไลฟ์สไตล์ ดูหนัง มหรสพ อีกหนึ่งด้านในมิติการใช้ชีวิตประจำวันที่เราต้องปรับตัวสู่ New Normal นั่นก็คือ ไลฟ์สไตล์และความบันเทิงต่างๆ ก่อนหน้านี้ที่มีการลือคดวาม และประกาศใช้ พ.ร.ก.ฉุกเฉิน ทำให้ต้องงด “ดูหนัง” ในโรงหนัง งดการจัดคอนเสิร์ต และงดจัดแสดงมหรสพต่าง ๆ ที่เป็นการรวมตัวของฝูงชนจำนวนมาก ล่าสุด เมื่อมีมาตรการ “ผ่อนคลายระยะที่ 3” ทำให้โรงภาพยนตร์สามารถกลับมาเปิดให้บริการได้แล้ว รวมถึงอนุญาตให้เปิดโรงละคร โรงมหรสพ โรงลิเกและลำตัดได้ (แต่ยังงดการจัดคอนเสิร์ตต่อไป) โดยต้องมีขั้นตอนในการควบคุมและป้องกันโรคตามมาตรการของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด ซึ่งทางผู้ให้บริการโรงภาพยนตร์บางเจ้าก็ได้ออกมาตรการและคู่มือการปฏิบัติตัวในโรงหนังตามแนวทาง New Normal มาให้ทราบกันแล้ว ดังนี้ 1) Screening : ตรวจคัดกรองลูกค้าทุกคน วัดอุณหภูมิ ให้สวมใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ 2) Social Distancing : เข้าแถวรอคิว เว้นระยะห่าง 1 เมตร และเว้นระยะห่างระหว่างที่นั่ง ทุก 2 ที่นั่งในแถวเดียวกัน และแถวเว้นแถว 3) Cleaning : ทำความสะอาดทุกจุดพื้นที่และภายในโรงภาพยนตร์ก่อนเข้าฉายแต่ละเรื่อง “ทุกรอบ” 4) Cashless : ให้ลูกค้าใช้จ่ายโดยไม่ใช้เงินสด (E-Payment) ทั้งการซื้อตั๋วหนัง ป๊อปคอร์นและน้ำ 5) Tracking: ติดตามและตรวจสอบ ทุกโรงจะมีการเช็คอิน-เช็คเอาท์ เพื่อสะดวกในการติดตามกรณีพบผู้ป่วย

"New Normal" ด้านการศึกษา ด้านการศึกษาไทย พบว่าเด็กๆ ในยุคโควิด 19 ต้องปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนใหม่ สะท้อน "New Normal" ที่ไม่ค่อยจะสะดวกทั้งกับผู้ปกครองและกับตัวเด็กเอง นั่นคือ "เรียนออนไลน์" ผ่านทางช่องทีวีดาวเทียม DLTV และเรียนผ่านแอปฯ เว็บบไซต์ และช่อง Youtube ของ DLTV ได้เช่นกัน แต่ปรากฏว่าเด็กๆ ประสบปัญหาการเรียนออนไลน์มากมายหลายอย่าง เช่น การค้นหาสัญญาณช่องไม่เจอ การโหลดแอปฯ ไม่ได้ หรือแม้แต่ปัญหาเรื่องอุปกรณ์อย่างแล็ปท็อป มือถือ แท็บเล็ต และการติดตั้งอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง เป็นต้น

"New Normal" ด้านการท่องเที่ยวไทย ส่วนในด้านการท่องเที่ยว พบว่า ผู้ให้บริการต่าง ๆ เกี่ยวกับการท่องเที่ยว รวมถึงแหล่งท่องเที่ยวเอง ก็เริ่มปรับตัวสู่ New Normal สอดรับกับยุคโควิด 19 มากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ในช่วงแรกที่ประเทศไทยพบการระบาดของโควิด-19 ที่รุนแรง จนทางการประกาศใช้มาตรการล็อกดาวน์ และประกาศ พ.ร.บ.ฉุกเฉิน ทำให้เราต้องงดออกนอกบ้าน และงดเที่ยวไปโดยปริยาย แต่ช่วงนั้นก็เริ่มมีการใช้เทคโนโลยีมาช่วยให้ผู้คนหายเหงา ด้วยการเปิดตัว "การท่องเที่ยวเสมือนจริง" ผ่านเทคโนโลยี ต่อมาพอถึงช่วงมาตรการผ่อนคลายเป็นระยะที่ 2 ก็เริ่มประกาศให้ "ที่เที่ยว" บางแห่งกลับมาเปิดให้คนไทยไปเที่ยวได้แล้ว เช่น พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ, อุทยานประวัติศาสตร์, หอสมุดแห่งชาติ, หอจดหมายเหตุ แต่ทั้งนี้ต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคอย่างเคร่งครัด เช่น การสวมหน้ากากอนามัย, ล้างมือ, เว้นระยะห่าง เป็นต้น (Thai PBS NEWS, 2563 : 1)

## สรุป

พุทธวิธีไทยสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนตามแนวคิดทางพุทธศาสนาการพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีคุณภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคล กับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธธรรมอันประกอบด้วยสาระสำคัญ 3 ประการ คือ

1) ทมะ ได้แก่ การรู้จักข่มใจ ข่มระงับความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสรับร่ำ หลอกล่อชักนำไปสู่ความเลวร้ายได้ และ การฝึกปรับปรุงตนเอง โดยทำคุณความดี ให้เจริญก้าวหน้า

2) สิกขา คือ การศึกษา เพื่อให้รู้แจ้ง รู้จักประโยชน์ มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองในการดำเนินชีวิต เรียกว่า ไตรสิกขา

3) ภาวนา คือ คำนึงตรงกับคำว่าพัฒนา ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา ศิลภาวนา และปัญญาภาวนา เทียบได้กับการพัฒนาทางกาย พัฒนาทางสังคม พัฒนาอารมณ์ และพัฒนาสติปัญญา ในสังคมการเปลี่ยนแปลงแห่งความปกติใหม่ - ฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal)

## องค์ความรู้ใหม่

ในสังคมแห่งการเปลี่ยนแปลงความปกติใหม่ - ฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดำรงชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ ทำให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัย มีความสุขในการอยู่ร่วมกับคนอื่นสังคม สังคมเกิดสันติสุข การพัฒนาในด้านต่าง ๆ ก็เกิดความยั่งยืน

## เอกสารอ้างอิง

- ชลพรรษ ดวงณา. (2563). พุทธศาสนาในการพัฒนาสังคมไทย. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2563, จาก <http://province.m-culture.go.th/trat/w2553/w2553/1aug53.pdf>
- พระไตรปิฎก เล่มที่ 7 พระวินัยปิฎก เล่มที่ 7 จุลวรรค ภาค 2 ปัญจสติกขันธกะ (เรื่องพระมหากัสสปเถระ สังกายนาปรารภคำของพระสุภัททวุฒุมบรรพชิต).
- พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ. พระไตรปิฎก เล่มที่ 25 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 17 ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะธรรมบท-อุทาน-อิติวุตตะกะ-สุตตนิบาต คาถาธรรมบท อัตตวรรคที่ 12. พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2549). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- มานพ นักการเรียน. (2551). พระพุทธศาสนากับการพัฒนาชีวิต. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2563, จาก <https://sites.google.com/site/gem2kkr/word-of-the-week/schadenfreudeshah-dn-froi-duhnoun>
- มานพ นักการเรียน. (2554). พระพุทธศาสนากับแนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิต. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2563, จาก <http://src.ac.th/web/index.php?option>
- มูลนิธิพุทธาภรณ์. วิทยานิพนธ์. (ม.ป.ท.). สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2563, จาก <http://www.abhidhamonline.org/thesis/thesis0.html>
- สุภกิจ กิจนามวา. (2563). พระพุทธศาสนากับเยาวชนไทย. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2563, จาก <http://www.learners.in.th/blogs/posts/336359>
- ฤทัยรัตน์ วรกิจใจดม. (2563). พุทธศาสนากับการมีชีวิที่ยืนยาว. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2563, จาก <https://news.thaipbs.or.th/content/292126>
- \_\_\_\_\_ (2554). วิถีไทยในการพัฒนาที่ยั่งยืน. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2563, จาก <https://sites.google.com/site/thaistudie/>

26 **Journal of Graduate MCU KhonKaen Campus**  
*Vol. 8 No. 2 April - June 2021*

No OTa. (2553). เพื่อชีวิตที่มีคุณค่า ควรปฏิบัติตามหลักศาสนาพุทธอย่างไร. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2563, จาก <http://board.palungjit.com/f10/>

Thai PBS NEWS. (2563). รู้จัก "New Normal" ฉบับราชบัณฑิตยสภา. สืบค้นเมื่อ 6 พฤษภาคม 2563, จาก <https://news.thaipbs.or.th/content/292126>