

**แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือน  
ตามหลักพุทธธรรมในจังหวัดพิจิตร**  
**A Guideline for Developing Buddhadhamma - Based life  
Quality of Civil Servants in Phichit Province**

วรวิชา ทองชอวณา, พระครูสุธีกับกัณฺเษยน,  
สุวิน ทองปັນ และ ประพัฒน์ ศรีกุล  
Worawicha Thongchawna, Phrakru Sudhikhampirayana,  
Suwin Thongpan and Prapat Srikulkich  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khonkaen Campus, Thailand  
Corresponding Author, E-mali: worawicha.2560@gmail.com

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนในจังหวัดพิจิตร 2) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม และ 3) เพื่อวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือน ตามหลักพุทธธรรมในจังหวัดพิจิตร เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วยหัวหน้าส่วนราชการ ผู้อำนวยการและข้าราชการประจำ จำนวน 39 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีพรรณนา

**ผลการวิจัยพบว่า** สภาพปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนจังหวัดพิจิตร ส่วนใหญ่มีปัญหาทางด้านหนี้สิน ปัญหาความเครียด ปัญหาสุขภาพ ปัญหาครอบครัว ปัญหาเพื่อนร่วมงาน และปัญหาคุณธรรมจริยธรรมและทัศนคติในการทำงาน แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนจังหวัดพิจิตรตามหลักพุทธธรรม พบว่า ต้องนำหลักธรรมมาใช้ในการแก้ไขปัญหาคุณภาพชีวิต คือ หลักสิกขา 3 ได้แก่ สีลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา และหลักภาวนา 4 ได้แก่ การพัฒนาด้านกาย (กายภาวนา) การพัฒนาด้านศีล (ศีลภาวนา) การพัฒนาจิตใจ (จิตตภาวนา) การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนจังหวัดพิจิตร ตามหลักไตรสิกขาและภาวนา 4 จะส่งผลให้พฤติกรรมของข้าราชการพลเรือนให้มีความเมตตา กรุณา อ่อนโยน นุ่มนวล นำเคารพและนำเลื่อมใส ก่อให้เกิดการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในทางกายภาพที่เกื้อกูลกันและได้ผลดี ปฏิบัติตัวต่อสิ่งแวดล้อมอย่างมีสติ ไม่ให้เกิดโทษ มีความสัมพันธ์ทางสังคมด้วยการมีพฤติกรรมที่ดีงาม มีวินัย ไม่เบียดเบียน



ช่วยเหลือเกื้อกูล สร้างสรรค์สังคม มีสุขภาพจิตที่อกงามด้วยคุณธรรมมีน้ำใจ เมตตากรุณาทำให้รู้จัก  
คิดพิจารณาแก้ไขปัญหาและดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ เป็นอยู่อย่างรู้เท่าทัน มองสิ่งทั้งหลาย  
ตามความเป็นจริง อีกทั้งยังเป็นแนวทางที่ควรส่งเสริมในระบบข้าราชการและสังคมไทยต่อไป

**คำสำคัญ:** แนวทางการพัฒนา; คุณภาพชีวิต; หลักพุทธธรรม

### Abstract

The aims of this research were 1) to study the problems of the quality of life of the civil servants in Phichit province, 2) to study the solutions of the problems based on the Buddhadhamma, and 3) to analyze the methods for improving the quality of life of the civil servants according to Buddhadhamma in the studied area. This qualitative research was carried out through the interviews of the civil servants in the different positions to collect the required data.

**The research result revealed that:** the main problems of these civil servants were related to the personal debts, stress, personal health, family issues, colleague issues, and ethic and attitudes in workplace. The ways to develop the quality of life of the civil servants in Phichit province based on the Buddhadhamma were that there was a need in bringing the Buddhadhammas such as ‘*Tisikkhā*’ (three studies), which focuses on morality, concentration, and self-wisdom, ‘*IV Bhavanā*’ (four developments), which focuses on the physical development, moral development, emotional development, and intellectual development. The development of the quality of life of the civil servants in Phichit caused civil servants become more moral, calmer, and being more respectful because of their behavior change; they also showed the good characteristics that are more friendly to the environment, and generosity, social creativity, good mental health, better thought in solving the problems, clean work with wisdom, active living and ‘as real’ vision; these were the ways to promote the governmental system and Thai society.

**Keywords:** Guideline for Developing; Life Quality; Buddhadhamma



## 1. บทนำ

สังคมไทยเป็นสังคมที่รับวัฒนธรรมจากถิ่นอื่นหรือจากแดนอื่นเข้ามามาก ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยด้านนิยามหรือกระแสสังคมทันสมัยในยุคไอทีแพชชั่น ค่านิยม โดยขาดการพิจารณาว่า วัฒนธรรมเป็นความสิ้นเปลืองหรือมีผลกระทบอย่างไรต่อการดำรงชีวิต ทำให้เกิดปัญหาสังคมขึ้น เพราะต้องการตอบสนองความต้องการตามวัฒนธรรมใหม่ โดยขาดพิจารณาไตร่ตรองสังคมในปัจจุบันจึงเป็นสังคมแบบวัตถุนิยม ความเจริญทางด้านจิตใจไม่มีความสมดุลกับความเจริญทางด้านวัตถุ เมื่อคนมาอยู่รวมกันมาก ๆ ความยุ่งยากความซับซ้อนก็มีมากขึ้น สังคมจะสุขสงบได้ต้องมีกฎเกณฑ์ กติกา เพื่อให้คนหมู่มาปฏิบัติเป็นแนวเดียวกัน หากขาดซึ่งกฎเกณฑ์ กติกา ระเบียบของสังคม คนไม่อาจพัฒนาตนไปสู่คุณธรรมที่สูงกว่าได้ ดังที่ท่านกล่าวในหนังสือทิโดปเทศว่า “คนและสัตว์เดรัจฉาน ย่อมมีการกิน การนอน การสืบพันธุ์เสมอกัน แต่สิ่งที่ทำให้คนต่างจากสัตว์เดรัจฉาน คือ ธรรม” (Sathirakoses, 1964 : 9) สิ่งที่จะนำคนให้เข้าถึงธรรมได้สิ่งนั้นก็คือระเบียบ กฎเกณฑ์ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “ศีล” ศีลเป็นข้อปฏิบัติขั้นพื้นฐานทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะหลักไตรสิกขาเป็นธรรมของมนุษย์ หมายความว่าคนเราจะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั้นมิใช่ว่าจะเกิดมามีรูปร่างหน้าตาเป็นมนุษย์เท่านั้น แต่จะต้องมีธรรมสำหรับมนุษย์อีกด้วย (Somdetprayanasangwon Somdet-prasangkarat Saglonmahasangkabrinayok, 1990 : 2)

ตามหลักพระพุทธศาสนา คำสอนทั้งหมดเป็นระบบปฏิบัติ เพราะเหตุที่คำสอนเป็นสังขธรรม คือ เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ให้ผลอย่างแท้จริงเฉพาะผู้ที่นำไปปฏิบัติเท่านั้น ศีลก็อยู่ในลักษณะเดียวกัน เป็นคำสอนระดับพื้นฐานแต่ถ้าคนนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว จะมีความสัมพันธ์กับระบบอื่นๆ และพัฒนาขึ้นไปจนถึงระดับสูงสุด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ศีลเป็นอย่างไร ปัญญาเป็นอย่างไร สมာธิที่ศีลอบรมแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิอบรมแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาบ่มแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยสิ้นเชิง คือ จากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ” (Tripitaka 10/14/73) จากพระพุทธพจน์ดังกล่าว จะเห็นได้ชัดเจนว่า ศีลมีความสำคัญยิ่งในการพัฒนาคนให้เข้าถึงคุณธรรมทุกระดับ จนถึงจุดหมายระดับสูงสุดทางพระพุทธศาสนา

ในปัจจุบันสภาพความเปลี่ยนแปลงทางสังคมส่งผลให้คุณธรรมประจำตัวปัจเจกบุคคลลดลงในหลายๆด้าน เช่น ปล่อยตนเองให้หลงไปตามกิเลสตัณหาความอยากต่างๆ ไม่คำนึงถึงความถูกต้องชอบธรรม ไม่นำปัญญามาพิจารณาเหตุผล ขาดความยำเกรงต่อกฎหมายบ้านเมือง ขาดความละอายเกรงกลัวต่อบาปทั้งหลาย ขาดขันติความอดทนต่อการกระทบกระทั่งขาดความเมตตากรุณา ย่อมทำให้เกิดการกระทำล่วงละเมิดศีลมากขึ้นด้วย ในขณะเดียวกันปัจจุบันบุคคลยังมีความคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับการรักษาศีล ทำให้ไม่สามารถประพฤติตนอยู่ภายในกรอบของศีลได้ เมื่อไม่สามารถอยู่ในกรอบของศีล สมาธิจึงไม่เกิดขึ้น



เมื่อสมาธิไม่เกิดขึ้น ปัญญาความรอบรู้ในสิ่งควรรู้ จึงไม่เกิดขึ้นเช่นเดียวกัน ดังนั้น สถาบันพระพุทธศาสนา มีหน้าที่ส่งเสริมจิตสำนึกในด้านศีลธรรม รวมไปถึงการส่งเสริมให้คนในสังคมให้เกิดเรียนรู้ เข้าใจถึงคุณและโทษของการละเมิดศีล และการแก้ปัญหาในปัจจุบันนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าถึงจิตใจของคนทุกระดับ ทั้งนี้ เนื่องมาจากปัญหาของสังคมมีความซับซ้อนมากขึ้นจากการกระตุ้นโดยสื่อต่างๆ เช่น อินเทอร์เน็ต โลกโซเชียล เป็นต้น ดังนั้น เราในฐานะของคนรุ่นปัจจุบัน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้ถึงสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และต้องหาสาเหตุของปัญหาว่ามีอะไรเป็นสาเหตุ ทำให้พฤติกรรมกรอยู่ร่วมกัน มีการเปลี่ยนแปลงไปเพื่อที่จะเข้าใจถึงปัญหาอย่างแท้จริงและสามารถนำไปแก้ไขได้อย่างตรงจุด

ชีวิตตามหลักการในพระพุทธศาสนา เป็นสิ่งที่พุทธศาสนิกชนจะต้องรู้ และให้ความสำคัญเพราะไม่มีสิ่งใดในโลกที่จะสำคัญไปกว่าชีวิตของตน ทุกคนมีชีวิตหวงแหนทะนุถนอมชีวิต ต้องศึกษาเรียนรู้และให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง ย่อมจะไม่เกิดผลดีในทุกอาชีพชีวิต คือ ความยากจน ความร่ำรวย การต่อสู้ระหว่างเผ่าพันธุ์และระหว่างชาติ ชีวิตคือการทำให้สดใส ชีวิตคือสิ่งที่เรียกว่า ศาสนา มีความละเอียดอ่อนที่ซ่อนเร้นอยู่ในจิตใจความอิจฉา ความกลัว ความสำเร็จ เป็นต้น (Krishnamurti, 2002 : 2) ส่วนประกอบของชีวิต คือความเปลี่ยนแปลงและความทุกข์ซึ่งได้แก่ความไม่สบายกายไม่สบายใจ (Khunthokhan, 1994 : 7) นั่นเอง สาวกของพระพุทธเจ้าในสมัยครั้งพุทธกาล จึงทักทายกันด้วยคำว่า “ขมณีย์”

ซึ่งหมายความว่ายังทนได้อยู่หรือ ซึ่งหมายความว่ายังทนต่อความทุกข์ได้หรือ แทนที่จะทักทายกันด้วยคำว่า “สวัสดี” เหมือนที่คนไทยใช้กันอยู่ในปัจจุบันนี้ (Luangwichitwati, 2007 : 14)

“ข้าราชการพลเรือน” คือบุคลากรหลักของหน่วยงานราชการ ผู้ปฏิบัติหน้าที่เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของแต่ละหน่วยงานที่ต้องประสานกับประชาชนโดยตรงรัฐบาลจะประสบความสำเร็จในการนำพาประเทศไปสู่ความเจริญก้าวหน้าได้หรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับ การสนับสนุนจากประชาชน และประชาชนจะให้ การสนับสนุนรัฐบาลหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติหน้าที่ของหน่วยงานราชการ ดังนั้น จึงถือได้ว่า ข้าราชการเป็นตัวแทนของรัฐบาล ด้วยเหตุผลดังที่ได้กล่าวมานี้ การพัฒนาบุคลากรของหน่วยงานราชการให้มีความรู้ความสามารถ มีคุณธรรมจึงมีความสำคัญที่สุดสำหรับประเทศไทยมีนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาหลายคน ที่เล็งเห็นความผิดพลาดอันเกิดจากการนำแนวคิดแบบตะวันตกมาใช้ ซึ่งไม่สอดคล้องกับแนวคิดดั้งเดิมของสังคมไทย ได้เสนอทางออกให้กับการพัฒนาประเทศขึ้นใหม่ โดยให้กลับมาพิจารณาและดำเนินการตามแนวคิดแบบ “พุทธ” ซึ่งเป็นวิถีปฏิบัติดั้งเดิมของสังคมไทย เพื่อนำสู่การพัฒนาประเทศให้ยั่งยืน

ข้าราชการพลเรือนในหน่วยงานของศาลากลางจังหวัดพิจิตร ก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงกระแสการเปลี่ยนแปลงในประเทศที่กำลังพัฒนา ผลกระทบจากการพัฒนาแบบทุนนิยมจึงเกิดขึ้น เช่นเดียวกับประชาชนกลุ่มอื่นๆ เพราะวิถีชีวิตที่รีบเร่งในการทำงาน ที่แข่งกับเวลาและแข่งกับคนอื่น ๆ



ที่สำคัญการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานของแต่ละวันของข้าราชการต้องทำงานแข่งกับเวลาจึงทำเครียด ประกอบปัญหาเรื่องนี้ก็มีเพิ่มขึ้น เป็นต้น จึงทำให้ไม่ได้รับความสุขเท่าที่ควร ดังนั้น ควรหันมาใส่ใจและให้ความสำคัญกับหลักพุทธธรรม เพื่อให้หายจากความเครียดและทำให้ใจไม่ให้ทุกข์จากความเป็นหนี้ พัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความก้าวหน้าในชีวิตในทุกๆ เรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการงาน ครอบครัว และสังคม โดยการส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาตนไปตามหลักพุทธธรรมเพื่อความเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับชีวิตในองค์กรและสังคมต่อไป

## 2. สภาพปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนจังหวัดพิจิตร

สภาพปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนจังหวัดพิจิตร ส่วนใหญ่มีปัญหา ดังนี้ 1) ด้านหนี้สิน 2) ด้านความเครียด 3) ด้านสุขภาพ 4) ด้านครอบครัว 5) ด้านเพื่อนร่วมงาน 6) ด้านคุณธรรมจริยธรรม 7) ทักษะคติในการทำงาน ซึ่งรายละเอียด ดังนี้

1. ปัญหาด้านหนี้สิน เกิดขึ้นจากสังคมไทยปัจจุบันราคาสินค้า มีราคาแพง ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องดำเนินชีวิตให้เป็นไป ดังนั้น การกู้เงินจากสหกรณ์ของหน่วยงานนั้นๆ เพื่อนำมาใช้ย่อมเกิดขึ้น จึงทำให้เป็นหนี้พอกพูนขึ้นเรื่อยๆ

2. ปัญหาด้านความเครียดเกิดจากการทำงานประจำ ข้าราชการส่วนใหญ่เกิดความเครียดอันเนื่องมาจากการทำงานหนัก บางคนทำงานหามรุ่งหามค่ำ จึงทำให้เป็นโรคเครียดโดยไม่รู้ตัว

3. ปัญหาด้านสุขภาพ เกิดจากการทำงานประจำ ข้าราชการส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากการทำงานหนัก จนไม่มีเวลาออกกำลังกาย บางคนเป็นโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

4. ปัญหาด้านครอบครัว เกิดจากการทำงานประจำ ข้าราชการส่วนใหญ่มีปัญหาครอบครัวอันเนื่องมาจากการทำงานหนัก จนไม่มีเวลาให้กับครอบครัว เพราะงานประจำที่มีความสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมนั่นเอง

5. ปัญหาด้านเพื่อนร่วมงานเกิดจากการทำงานประจำร่วมกับเพื่อนร่วมงาน บางคนไม่ทำงาน แต่พอถึงเวลาพิจารณาขึ้นเงินเดือนก็ได้ผลงานที่ดีกว่าคนทำงาน เป็นต้น

6. ปัญหาด้านคุณธรรมจริยธรรมเกิดจากการทำงานประจำร่วมกับเพื่อนร่วมงาน บางคนที่ขาดคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งสร้างความหนักใจในการทำงานให้กับข้าราชการที่มีคุณธรรมจริยธรรมเป็นอย่างมาก

7. ปัญหาด้านทัศนคติในการทำงานเกิดจากการทำงานประจำร่วมกับเพื่อนร่วมงาน บางคนที่ขาดมีทัศนคติในการทำงานเชิงลบ ไม่สนใจไขว่คว้าเรื่องการทำงานใหม่ๆ จนทำให้เกิดความล่าช้าในงาน ที่เกี่ยวเนื่องกับข้าราชการคนอื่นๆ

## 3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธธรรม

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธธรรมเน้นให้ความสำคัญในเรื่องจิตใจ



และการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้อง ส่วนคุณภาพชีวิตตามทัศนะของพุทธศาสนาจึงมีความสอดคล้องกับความหมายของ “คุณภาพชีวิต” ข้างต้นที่ว่า “การที่บุคคลสามารถดำรงอยู่ได้อย่างสมดุลกับบุคคลและสิ่งแวดล้อมในสังคมได้อย่างมีความสุขทั้งทางกายและจิตใจ ชื่อว่าเป็นคุณภาพชีวิตด้านเหตุ ส่วนความสุขทางกายและจิตใจนั้นเป็นคุณภาพชีวิตด้านผลฯมี 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) ผลระยะสั้น ได้แก่ ผลที่พึงประสงค์ในปัจจุบัน เรียกว่า “ทิฐฐัมมิกัตถะ” เป็นผลขั้นต้น ได้แก่ อุฏฐานสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยความขยัน) อารักขสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการรักษา) กัลยาณมิตตตา (ความมีมิตรที่ดี) และสมชิวิตา (การเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ) และ 2) ผลระยะยาว หรือผลที่พึงประสงค์ในภพหน้า เรียกว่า “สัมปรายิกัตถะ” เป็นผลที่ล้ำลึกยิ่งกว่า ได้แก่ สัทธาสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศรัทธา) สีลสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศีล) จาคสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการบริจาค) และปัญญาสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยปัญญา)

1. แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 จากการศึกษาพบว่า ภาวนามี 4 ประการ คือการพัฒนาด้านกาย (กายภาวนา) การพัฒนาด้านศีล (ศีลภาวนา) การพัฒนาด้านจิตใจ (จิตภาวนา) การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

กายภาวนา การพัฒนาด้านกาย คือการพัฒนาอินทรีย์ภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เชื่อมต่อกับอินทรีย์ภายนอก 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ ฝึกให้มีความ

สำรวมระวัง เพื่อเป็นเครื่องมือให้เกิดความแข็งแกร่งของศีล ความประพฤติ เพื่อสนับสนุนจิตใจให้มีพลังงานที่มั่นคงและเป็นทางให้เจริญปัญญา

ศีลภาวนา การพัฒนาด้านศีล หมายถึงการพัฒนาตนเองด้วยหลักศีลนั้น โดยเนื้อหาสาระสำคัญ ก็เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกับสังคม หรืออยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างปกติสุข ทั้งศีลที่เป็นสิกขาบททั่วไป และศีลที่เป็นองค์มรรค คือ อธิศีลสิกขา

จิตตภาวนา การพัฒนาด้านจิต หมายถึง อธิจิตตสิกขาในไตรสิกขานั้นเอง ได้แก่ องค์มรรค ข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ฝึกให้มีจิตใจที่มั่นคง สงบ ผ่องใส อยู่ในสภาพเหมาะแก่การทำงานมากที่สุด มองเห็นสภาพตามความเป็นจริง โดยใช้หลักสมถะและวิปัสสนาจนสามารถละอวิชชาได้ตามลำดับ เช่น 1) ด้านคุณภาพของจิต คือ ให้มีคุณธรรมต่างๆ ที่เสริมสร้างจิตใจที่สูง ประณีต เช่น มีความรัก ความเมตตา มีความกตัญญูเป็นต้น 2) ด้านสมรรถภาพของจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติดี มีวิริยะ มีสมาธิ คือ การคิดพิจารณาให้เห็นความจริงชัดเจน ถูกต้อง และ 3) ด้านสุขภาพของจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพที่ดี มีความสุข สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้มีปิติ ปราโมทย์ เป็นต้น

ปัญญาภาวนา คือการเจริญและพัฒนาด้านปัญญา ให้มีความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ดีชั่ว เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดการความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นสภาพตามความเป็นจริง” ปัญญา นั้น เป็นเครื่องวินิจฉัยสุดตะ คือ ความรู้ที่เข้ามานั้น เป็นข้อมูลดิบ ยังไม่รู้ว่าจะมีคุณค่าอย่างไร จะเอา



ไปใช้อย่างไร แต่คนที่มิปัญญาจะสามารถวินิจฉัยได้ว่า ควรจะพิจารณาวินิจฉัยกลับกรองได้ เชื่อมโยงประสานทำให้เอาสาเหตุหรือข้อมูลข่าวสาร วิชาการต่างๆ ไปใช้งานสามารถให้สำเร็จได้ ความรู้อย่างนี้ เรียกว่า ปัญญา ส่วนการมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว ได้แก่ การได้ฝึกฝนอบรมตนเอง ให้มีปัญญารู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เช่น พิจารณารู้ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ปราศจากการยึดถือว่าเป็น ตัวเรา ของเรา ส่วนความหมายของปัญญาในแง่ของอภิปญญาสิกขา หมายถึงการฝึกปฎิบัติปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ ได้แก่ รวมเอาองค์ มรรค ข้อสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ว่าโดยสาระก็คือ การฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริงไม่เป็นที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริงไม่เป็นที่รู้ ความคิด ความเข้าใจที่ถูกปิดเป็นเคลือบคลุม ย่อมสี อำพราง หรือ พร่ามัว เป็นต้น เมื่อกล่าวโดยย่ออภิปญญาสิกขา ก็คือปัญญา ความรอบรู้ตามความจริงนั่นเอง

2. การนำหลักไตรสิกขามาพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนจังหวัดพิจิตร ในการรักษาความเครียด คือ การพัฒนาด้านศีลสิกขา ให้เกิดในจิตใจเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมให้ห่างไกลจากอกุศลธรรมต่างๆ ทำให้เกิดการแสดงออกมาทางสังคมมีแต่เกื้อกูลกันและสร้างสรรค์ คือ ประกอบด้วยเมตตาธรรม มีหิริโอตตปปะ ซื่อสัตย์สุจริต และอยู่ร่วมกันทำงาน

ร่วมกันอย่างมีสุขสันติ มีกฎ กติกาในการดำเนินชีวิตที่ดีงามเพราะในศีล 5 ตามหลักไตรสิกขานี้ เป็นหลักประกันความมั่นคงของชีวิต เป็นหลักประกันความมั่นคงของทรัพย์สิน ครอบครัว ความมั่นคงการรับข้อมูลข่าวสาร และความมั่นคงของสุขภาพคือหาทางให้ไตรสิกขา ด้านศีลสิกขา เป็นศีลที่อยู่ในจิตใจของข้าราชการพลเรือน ในจังหวัดพิจิตร

ประโยชน์ที่ได้จากการใช้หลักไตรสิกขา ด้านศีลสิกขาของข้าราชการพลเรือนจังหวัดพิจิตร คือ เป็นองค์กรที่มีหลักธรรมเป็นตัวนำในการทำงาน เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ชุมชนและสังคม และที่สำคัญคือครอบครัว เพื่อนร่วมงาน เป็นแนวทางนำชีวิต เข้าใจในการใช้ชีวิตตลอดจนมีความมั่นคงในชีวิต ทรัพย์สิน มั่นคงในครอบครัว รับแต่ข่าวสารที่เป็นประโยชน์ และมีสุขภาพดี คือ มีสติอัตโนมัติ และรู้เท่าทันต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบัน

#### 4. สรุป

สรุปว่าสภาพและปัญหาทางด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนจังหวัดพิจิตรพบว่า มีปัญหาด้านหนี้สิน ปัญหาด้านความเครียด ปัญหาด้านครอบครัว ปัญหาด้านสุขภาพ และปัญหาด้านคุณธรรมจริยธรรม เป็นต้น ส่วนข้อมูลสนับสนุนแนวทางการแก้ปัญหาคุณภาพชีวิตนั้น เป็นการได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกส่วนบุคคล (Personal In-Depth Interview) เกี่ยวกับสภาพปัญหาทางด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนจังหวัดพิจิตรจริยธรรม



ผ่านกิจกรรมการสนทนาของข้าราชการ 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) หัวหน้าส่วนราชการ 2) กลุ่มอำนวยการ และ 3) กลุ่มข้าราชการทั่วไป แล้วนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยให้ตรงตาม วัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อ แล้วนำมาเขียนเป็น เชิงพรรณนา ส่วนหลักธรรมที่ค้นพบจากการศึกษา วิจัย พบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ของข้าราชการพลเรือนจังหวัดพิจิตรตามหลัก พุทธธรรม พบว่า ต้องนำหลักธรรมมาใช้ในการ แก้ไขปัญหาคุณภาพชีวิต คือ หลักสิกขา 3 ได้แก่ สीलสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา และหลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา สीलภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งทั้ง 2 หลักใหญ่นี้ คือกลุ่มธรรมชุดเดียวกันนั่นเอง

### References

- Krishnamurti. (2002). *Haeng Kham khao Jaichivitlaekansuksa Thee Tae*. Bangkok : Faengfa Company Limited.
- Khunthokhan. (1994). *Buddhism with Everyday Life*. Bangkok : O.S. Printhing House Company Limited.
- Luangwicitwati. (2007). *The Fight in Life*. Bangkok : Khunphinaksornkit Company Limited.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996 ). *Thai Tripitaka : Thai Version*. Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya Press.
- Sathirakoses. (1964). *Hitōpathēt*. Bangkok : Amonkanphim Company Limited.
- Somdetprayanasangwon Somdetprasangkarat Saglonmahasangabrarinayok. (1990). *Humanity*. Bangkok : Chuankarnphim Company Limited.