

## มรรควิธีแก้ปัญหายุทธการการเมือง

### THE WAY TO SOLVE THE PROBLEM OF POLITICAL CORRUPTION

พระพุทธิญาณมุนี

Phraphutthiyarnmune

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Rai Buddhist College.

Email : Phangao2519@gmail.com

#### บทคัดย่อ

มรรควิธี โดยทั่วไปหมายถึง เส้นทาง หรือ วิธีการ ที่นำไปสู่จุดหมายปลายทาง หรือเป้าหมายที่ต้องการ สามารถใช้ได้หลายบริบทและมีมรรควิธีในแบบของตน มรรควิธีทางศาสนาพุทธศาสนา อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นหนทางปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ นำไปประยุกต์ใช้ดับทุกข์ทุจริตทางการเมือง เน้นปรับเปลี่ยนรูปแบบวิธีดำเนินการทางการเมืองให้เกิดการใช้คุณธรรมนำการเมืองมากขึ้น การดำเนินกิจกรรมต่างๆภายในรัฐ ต้องอาศัยหลักธรรมคำสั่งสอนทางศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวและพัฒนาจิตใจของสมาชิกรัฐ และเมื่อต้องการทำกิจกรรมทางการเมืองเชิงสร้างสรรค์ การเมืองที่ช่วยแก้ปัญหาและป้องกันการกระทำทุจริตทางการเมืองสามารถนำสร้างเป็นแนวทางปฏิบัติใหม่ที่แตกต่าง ไม่เลือกเพียงวิธีการเดียว แต่เลือกวิธีการผสมให้เหมาะสมต่อการอยู่ร่วมกันในรัฐอย่างสันติสุข เริ่มต้นปรับทัศนคติความเห็นทางการเมือง พัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลต้นแบบทางการเมืองสุจริต มองเห็นธรรมชาติของทุกข์ที่เกิดจากทุจริตทางการเมือง วงจรแห่งการบีบคั้นสร้างปัญหาให้แก่ประชาชนจนถึงแนวปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์จากปัญหาทุจริตทางการเมือง ตามวงจรแห่งอริยสัจจนถึงสัมมาสมาธิ การตั้งใจและมุ่งมั่นที่จะเป็นนักการเมืองที่ประพฤติปฏิบัติตนในทางที่ตรง มีคุณธรรมจริยธรรม และความรับผิดชอบต่อสังคม กระบวนการมรรคมีองค์ 8 หลอมรวมเป็นปัญญา ศีล และสมาธิ สร้างวัฒนธรรมประชาธิปไตยให้ประชาชนตระหนักถึงความเป็นพลเมืองและประโยชน์สาธารณะ พัฒนาประชาธิปไตยต้องเข้าใจวัฒนธรรมดั้งเดิมของสังคมไทย ประสานเข้ากับวัฒนธรรมประชาธิปไตยที่เป็นสากล องค์ประกอบ 8 ประการ พัฒนากิจกรรมทางการเมืองเป็นการพัฒนาวิธีการดำเนินชีวิตของประชาชนในทางสายกลางเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางการเมือง ด้วยสุจริตมีคุณธรรมนำการเมืองจะช่วยแก้ไขปัญหาลดและป้องกันการทุจริตทางการเมืองได้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของสังคมไทย

**คำสำคัญ:** มรรควิธี, การแก้ปัญหายุทธการเมือง

## Abstracts

The path generally means a path or method leading to a desired destination or goal. It can be used in many contexts and has its own path. The path of Buddhism, the Noble Eightfold Path, which is a practice to extinguish suffering, can be applied to extinguish the suffering of political corruption. It emphasizes changing the form of political operations to use morality to lead politics more. The implementation of various activities within the state must rely on religious teachings as a support and to develop the minds of state members. When wanting to do constructive political activities, politics that help solve problems and prevent political corruption can be created as a new and different practice. Do not choose just one method, but choose a combination of methods that are suitable for living together in the state peacefully. Start adjusting political views, develop yourself to be a role model of honest politics, see the nature of suffering caused by political corruption, the cycle of oppression that creates problems for the people until the practice to extinguish suffering from political corruption problems according to the cycle of the Noble Truths to the right concentration. The intention and determination to be a politician who behaves in a good way, has morality, ethics, and is responsible to society. The process of the Noble Eightfold Path is integrated into wisdom, morality and concentration. It creates a democratic culture for people to be aware of their citizenship and public interest. Developing democracy requires understanding the traditional culture of Thai society and coordinating it with the universal democratic culture. The eight components develop political activities to develop people's way of life in the middle path to change political behavior. With honesty and morality leading politics, it will help solve problems and prevent political corruption in line with the way of life of Thai society.

**Keywords:** Path, Solving political corruption

## บทนำ

มรรควิธีเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันเพราะอริยมรรคเป็นวิธีดำเนินชีวิตประจำวันที่ต้องตามหลักศีลธรรมและก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้กระทำ ลักษณะกระบวนการมรรคมีองค์ 8 หลอมรวมเป็นปัญญา ศีล และสมาธิ (จันทร์ทิพย์ ชูศักดิ์พาณิชย์, 2560) การเข้าใจมรรควิธีของตนเองและของผู้อื่น ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความหมายและบรรลุ

เป้าหมายที่ตั้งไว้ มรรควิธี สามารถแบ่งออกได้เป็นหลายประเภทตามบริบท เช่น มรรควิธีชีวิต วิธีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจแตกต่างกันไปตามความเชื่อ ศาสนา วัฒนธรรม และประสบการณ์ส่วนตัว มรรควิธีทางจิตวิญญาณ เส้นทางที่นำไปสู่การพัฒนาจิตวิญญาณ การค้นหาความหมายของชีวิต และการบรรลุถึงสถานะที่สูงกว่า มรรควิธีทางศาสนา หลักปฏิบัติและคำสอนทางศาสนาที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายสูงสุดของศาสนานั้นๆ มรรควิธีทางวิทยาศาสตร์ กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่ใช้ในการค้นพบความจริงและพัฒนาความรู้ใหม่ๆ มรรควิธีทางการเมือง แนวทางการปกครองและการบริหารประเทศ

สิ่งที่ทำให้มรรควิธีแตกต่างกัน เป้าหมาย แต่ละมรรควิธีจะมีเป้าหมายที่แตกต่างกัน วิธีการ วิธีการที่ใช้ในการบรรลุเป้าหมายก็แตกต่างกัน ความเชื่อ ความเชื่อและค่านิยมของแต่ละบุคคลก็มีผลต่อการเลือกมรรควิธี และเกิดจากปัจจัยหลายประการที่ซับซ้อนและเกี่ยวโยงกัน ซึ่งรวมถึงทั้งปัจจัยภายในและภายนอกบุคคล ปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น เป้าหมายยืนยงของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ซึ่งส่งผลต่อลักษณะทางกายภาพ จิตใจ และความสามารถพิเศษต่างๆ ที่แต่ละคนมี ทำให้บุคคลหนึ่งอาจมีความถนัดทางศิลปะ อีกคนอาจมีความถนัดทางวิทยาศาสตร์ และมีมรรควิธีในแบบของตน

มรรควิธีทางศาสนา เส้นทางสู่ความรู้แจ้งและความสุข ขจัดความขัดแย้งอันจะนำไปสู่ความเข้าใจอันดีระหว่างคนต่างศาสนา ทุกศาสนาแล้วแต่สอนให้คนเป็นคนดี ไม่ปฏิเสธความเชื่อของคนอื่นหรือศาสนาอื่น และคนดีย่อมเห็นคุณค่าคนอื่น นำมนุษย์ไปสู่การอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข (นิรันดร์ พันทรกิจ, 2559) แนวทางปฏิบัติ หรือ หลักธรรม ที่ศาสนาต่างๆ นำเสนอ เพื่อให้ผู้ศรัทธาได้ปฏิบัติตาม เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดของศาสนานั้นๆ ซึ่งมักจะเป็นการหลุดพ้นจากความทุกข์ การบรรลุความรู้แจ้ง หรือการเข้าถึงสถานะแห่งความสุขที่แท้จริง ส่วนเป้าหมายของมรรควิธีทางศาสนาเป็นตั้งเป้าหมายมุ่งการหลุดพ้นจากความทุกข์ ทุกศาสนามีความเชื่อร่วมกันว่ามนุษย์ทุกคนย่อมประสบกับความทุกข์ และมรรควิธีทางศาสนาจะช่วยให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์นี้ได้ด้วยการบรรลุความรู้แจ้ง

การเข้าถึงความรู้แจ้ง ช่วยให้เราเข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่างๆ อย่างลึกซึ้ง ทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติและปัญญา ทั้งนี้การเข้าถึงสถานะแห่งความสุขที่แท้จริงนั้น ศาสนามองความสุขที่แท้จริง ไม่ได้มุ่งความสุขทางวัตถุ แต่มุ่งความสุขที่เกิดจากภายในจิตใจ ซึ่งเป็นความสุขที่ยั่งยืนและไม่แปรเปลี่ยน ตัวอย่างของมรรควิธีทางศาสนา พุทธศาสนา อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นหนทางปฏิบัติเพื่อดับทุกข์คริสต์ศาสนา การปฏิบัติตามพระบัญญัติ 10 ประการ และการมีชีวิตตามแบบอย่างของพระเยซูคริสต์ อิสลาม การปฏิบัติตามหลัก 5 ประการ (ศรัทธา การละหมาด การบริจาค การถือศีลอด และการไปแสวงบุญ) ฮินดู การปฏิบัติตามคัมภีร์เวท การบูชาเทพเจ้า การทำโยคะ เป็นต้น

วิถีแห่งความรู้แจ้งถึงพระสัทธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่การเจริญสติ นอกจากการเจริญสติแล้ว ไม่มีหนทางแห่งความรู้แจ้งทางที่สอง

การเจริญสติ หรือการทำความรู้ตัว เป็นวิถีทางที่ตรงไปตรงมาที่สุด ที่จะพาเราแหวกออกจากโลกของความปรุงแต่ง หรือความคิดนึกทั้งหลาย ซึ่งปิดกั้นเราไว้จากสัจธรรมที่แท้จริง ทันทิที่เราแยกตนเองออกจาก

โลกของความคิดปรุงแต่งได้ จิตของเราจะมีคุณภาพที่จะมองเห็นปรมัตถธรรมที่กำลังปรากฏและเกิดดับ ได้แก่ จิตและเจตสิก อัน เป็นฝ่ายนามธรรมและรูปธรรมทั้งปวง เมื่อจิตรู้แจ้งและปล่อยวางปรมัตถธรรม ฝ่ายรูปธรรม และนามธรรมได้แล้ว เราก็จะบรรลุถึงสัจจะอันแท้จริง ซึ่งอยู่เหนือความปรุงแต่งทั้งปวง (หลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชโช, 2568)

การประยุกต์ใช้มรรควิธี มีลักษณะการนำหลักธรรมต่างๆ ที่ได้จากการศึกษา ค้นคว้า หรือ ประสบการณ์ชีวิต มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ หรือเพื่อให้ชีวิตมีความสุขและมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น อาจเรียกว่านำมาใช้แก้ปัญหาการดำเนินชีวิตหรือนำมาดำเนินการให้เกิดการดับความทุกข์ ดับความทุกข์ที่เกิดในจิตใจ ก่อให้เกิดพัฒนาตนเอง นำหลักธรรมมาปฏิบัติจะช่วยให้เราเข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมได้ดีขึ้น เมื่อเกิดปัญหานำหลักธรรมมาวิเคราะห์และหาทางแก้ไขได้อย่างมีเหตุผล รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เข้าใจและปฏิบัติตามหลักธรรม จะช่วยให้เรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นมากขึ้น

มรรควิธี ช่วยให้เรากำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและมีแผนการปฏิบัติที่เป็นระบบ จะช่วยให้เราบรรลุเป้าหมายได้สำเร็จ ช่วยให้ชีวิตมีความสุข ใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและมีคุณค่า จะนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน ได้แก่ มรรควิธีกับการทำงาน นำหลักการทำงานเป็นทีม, มรรควิธีกับการแก้ปัญหา การวางแผน และการพัฒนาตนเองไปประยุกต์ใช้ในงาน, มรรควิธีกับการเรียน นำหลักการตั้งใจฟัง การทำความเข้าใจ และการจัดการเวลาไปประยุกต์ใช้ในการเรียน, มรรควิธีกับความสัมพันธ์ นำหลักการฟังอย่างตั้งใจ การเห็นอกเห็นใจ การให้อภัย และการสื่อสารที่ดีไปประยุกต์ใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ สุขภาพ นำหลักการกินอาหารที่มีประโยชน์, มรรควิธีกับการออกกำลังกาย และการพักผ่อนให้เพียงพอไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ

มรรควิธีกับการเมือง เป็นการนำวิธีการหลักการทางพระพุทธศาสนามากำหนดแนวทางจัดกิจกรรมทางการเมืองมุ่งแก้ปัญหาทุจริตทางการเมือง เน้นปรับเปลี่ยนรูปแบบวิธีดำเนินการทางการเมืองให้เกิดการใช้คุณธรรมนำการเมืองมากขึ้น คำนึงถึงความสุขของการอยู่ร่วมกันมากกว่าการสร้างอำนาจทางการเมืองเพื่อกดทับฝ่ายตรงข้ามไม่ให้อำนาจทางการเมือง โดยเฉพาะการดำเนินกิจกรรมทางการเมืองในรูปแบบทุจริต การดำเนินกิจกรรมทางการเมือง การใช้เล่ห์เหลี่ยมอุบายทางการเมือง ใช้ผู้อื่นเป็นเครื่องมือเพื่อให้เกิดประโยชน์ส่วนตัว โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้องดีงาม หรือความไม่น่าไว้วางใจเชื่อใจ การนำเสนอนโยบายหรือข้อสัญญาเพื่อให้ได้รับชัยชนะจากการเลือกตั้ง แต่ไม่ได้ดำเนินการตามที่นำเสนอโยบายเหล่านั้น

แสดงถึงเจตนาที่ไม่บริสุทธิ์เมื่อทำกิจกรรมทางการเมือง การปรับเปลี่ยนมรรควิธีดำเนินกิจกรรมทางการเมือง โดยนำหลักการทางพระพุทธศาสนาหรือศาสนาอื่นๆ มาปรับใช้ให้สอดคล้องกับการจัดกิจกรรมทางการเมือง แม้ว่าคำว่า “มรรควิธี” อาจมุ่งเน้นไปที่กิจกรรมทางศาสนา การแสวงหาความสุขซึ่งมีลักษณะตรงกันข้ามกับคำว่า “การเมือง” มีลักษณะของกิจกรรมที่วุ่นวายและการช่วงชิงอำนาจ แต่ทั้งสองคำนี้เกี่ยวข้องกับการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ภายในรัฐ ต้องอาศัยหลักธรรมคำสั่งสอนทางศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว และพัฒนาจิตใจของสมาชิกรัฐ และเมื่อต้องการทำกิจกรรมทางการเมืองเชิงสร้างสรรค์ การเมืองที่ช่วย

แก้ปัญหาและป้องกันการกระทำทุจริตทางการเมืองสามารถนำสร้างเป็นแนวทางปฏิบัติใหม่ที่แตกต่างกัน ไม่เลือกเพียงวิธีการเดียว แต่เลือกวิธีการผสมให้เหมาะต่อการอยู่ร่วมกันในรัฐอย่างสันติสุข

## การทบทวนวรรณกรรม

มรรค 8 เป็นทางสายกลางทางพระพุทธศาสนา แก้ปัญหาทุกข์ของสรรพสัตว์ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพทั้ง 5 ไม่มีที่สิ้นสุด ตัณหาครอบคลุมนิจจังมีดวงตาอันมืดบอด มองไม่เห็นความจริงของชีวิต จึงเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในกองทุกข์ เมื่อนำมรรค 8 มาแก้ปัญหารุจิตรทางการเมือง มรรควิธี 8 ประการ ได้ปรับเปลี่ยนไปตามสภาพทุกข์ทางการเมือง วิธีการทำให้บรรลุเป้าหมายการแก้ปัญหาทุจริตทางการเมือง ความเชื่อและค่านิยมสุจริตทางการเมืองมรรควิธีในการพัฒนาตนเอง เส้นทางสู่การแก้ปัญหาทุจริตทางการเมืองในสังคมไทย

มรรค 8 พระสูตรต้นตอปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค [1. มัคคสังยุต] 1. อริยวรรค 8. วิภังคสูตร "ภิกษุทั้งหลาย อริยมรรคมีองค์ 8 อะไรบ้าง คือ 1. สัมมาทิฐิ ฯลฯ 8. สัมมาสมาธิ **สัมมาทิฐิ** เป็นอย่างไร คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดทุกข์) ความรู้ในทุกข์ นิโรธ(ความดับทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับทุกข์) นี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ **สัมมาสังกัปปะ** เป็นอย่างไร คือ ความดำริในเนกขัมมะ (การออกจากกาม) ความดำรินอพยาบาท (ความไม่พยาบาท) ความดำรินอวิหิงสา (การไม่เบียดเบียน)นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ **สัมมาวาจา** เป็นอย่างไร คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากมุสาวาท (พูดเท็จ) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากปิสฺสุณา-วาจา (พูดส่อเสียด) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากผรุสฺวาจา (พูดคำหยาบ) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากสัมผัปปลาปะ (พูดเพ้อเจ้อ) นี้เรียกว่า สัมมาวาจา **สัมมากัมมันตะ** เป็นอย่างไร คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากปาณาติบาต (การฆ่าสัตว์) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากอทินนาทาน (การลักทรัพย์) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากอพรหมจรรย์ (พฤติกรรมอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์)นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ **สัมมาอาชีวะ** เป็นอย่างไร คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะ สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมา-นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ **สัมมาวายามะ** เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ 1. สร้างฉันทะ พยายาม ปราศจากความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น 2. สร้างฉันทะ พยายาม ปราศจากความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว 3. สร้างฉันทะ พยายาม ปราศจากความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น 4. สร้างฉันทะ พยายาม ปราศจากความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พึงเจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ **สัมมาสติ** เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ 1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 3. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ นี้เรียกว่า สัมมาสติ **สัมมาสมาธิ** เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ 1. สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

2. เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุตฤตยฌาน มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ 3. เพราะปิติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตฤตยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า 'ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข' 4. เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน บรรลุตฤตยฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ ส.ม. (ไทย)19/8/10-13

**มรรควิธีในการพัฒนาตนเอง** เป็นกระบวนการ หรือ วิธีการ ต่างๆ ที่บุคคลนำมาใช้เพื่อพัฒนา ศักยภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม หรือสติปัญญา เป้าหมายหลักของการพัฒนาตนเองคือการเติบโตในทุกๆ ด้าน เพื่อให้ชีวิตมีความสุข มีความหมาย และบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เหตุผลที่เราควรพัฒนาตนเอง เนื่องจากการเติบโตส่วนบุคคล จำเป็นต้องพัฒนาตนเองช่วยให้เราเข้าใจตนเองมากขึ้น รู้จักจุดแข็ง จุดอ่อน และศักยภาพที่ซ่อนอยู่ สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงโลกปัจจุบัน ซึ่งเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การพัฒนาตนเองจะช่วยให้เราปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การตั้งเป้าหมายและวางแผนการพัฒนาตนเอง จะช่วยให้เราเดินไปสู่เป้าหมายได้อย่างมั่นคง การเพิ่มขีดความสามารถ การพัฒนาทักษะและความรู้ใหม่ๆ จะช่วยให้เรามีโอกาสที่ดีขึ้นในชีวิต สร้างความสุขให้ตนเอง พัฒนาตนเองสู่ความสุขที่ยั่งยืน เพราะเราจะได้ทำในสิ่งที่เราชอบและมีความสามารถตามมรรควิธี โดยการอ่านหนังสือ เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เช่น การเรียนภาษาต่างประเทศ การเรียนดนตรี การเรียนเขียนโปรแกรม การฝึกสมาธิเพราะการฝึกสมาธิช่วยให้จิตใจสงบและมีความสุข การออกกำลังกายเพราะการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและจิตใจแจ่มใส

ปัจจัยสำคัญในการพัฒนาตนเอง อาศัยความมุ่งมั่นและตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองอย่างจริงจัง การฝึกมีวินัยเพราะการมีวินัยในการปฏิบัติตามแผนเป็นการพัฒนาตนเอง พัฒนางานอย่างเป็นระบบ พัฒนาตนเองให้มีความอดทน อดทนรอเวลา รอความสำเร็จ เพราะความสำเร็จต้องอาศัยปัจจัยที่พร้อมจึงเกิดผลสำเร็จ และเมื่อความสำเร็จไม่เกิดขึ้น พัฒนาตนเองให้เกิดความอดทนเรียนรู้จากความผิดพลาด อย่ากลัวที่จะลองทำผิดพลาด เพราะความผิดพลาดเป็นครูที่ดีที่สุด เปิดรับสิ่งใหม่ๆ พร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

**มรรควิธี 8** วิธีการพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ แก้ปัญหาเริ่มจากการพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลต้นแบบทางการเมืองสุจริตเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความมุ่งมั่น ตั้งใจ และการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ทั้งในด้านความคิด ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเมืองการปกครอง ระบอบประชาธิปไตย สิทธิและหน้าที่ของพลเมือง รวมถึงกฎหมายที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เข้าใจระบบการเมืองและสามารถวิเคราะห์ปัญหาได้อย่างมีเหตุผล จิตใจ ยึดมั่นในหลักคุณธรรมจริยธรรม เช่น ความซื่อสัตย์สุจริต ความเมตตา กรุณา และความยุติธรรม เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและการทำงาน และพฤติกรรม เพื่อให้เป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม และความรับผิดชอบ เข้าร่วมกิจกรรมทางการเมืองอย่างสร้างสรรค์ เช่น การเลือกตั้ง การแสดงความคิดเห็น และการ

ตรวจสอบการทำงานของนักการเมือง การต่อต้านการทุจริต ไม่สนับสนุนและต่อต้านการทุจริตคอร์รัปชันในทุกรูปแบบ

## ปัญหาทุจริตทางการเมือง

ประเทศไทยจะมีกฎหมายและกลไกในการป้องกันและปราบปรามการทุจริต แต่สถานการณ์การทุจริตก็ยังคงน่าเป็นห่วง ปัญหาการทุจริตยังคงเป็นที่แพร่หลายและยากต่อการแก้ไข การทุจริตในการจัดซื้อจัดจ้าง การรับสินบนเพื่อให้ได้งาน การทุจริตเชิงนโยบาย การออกนโยบายที่เอื้อประโยชน์แก่กลุ่มทุนหรือพวกพ้องของตนเอง การใช้ข้อมูลภายในหรืออิทธิพลทางการเมืองเพื่อเอื้อประโยชน์แก่ธุรกิจของตนเอง การเล่นพรรคเล่นพวก การแต่งตั้งญาติพี่น้องหรือคนใกล้ชิดเข้าสู่ตำแหน่งทางการเมือง โดยไม่คำนึงถึงความสามารถ การรับสินบน การรับเงินหรือสิ่งของที่มีค่า เพื่อแลกกับการตัดสินใจทางการเมืองที่ไม่เป็นธรรม

ปัญหาการคอร์รัปชันทางการเมืองเกิดขึ้นทุก ๆ สังคม ทุก ๆ ประเทศ แม้ว่าจะมีบริบททางสังคม เศรษฐกิจการเมือง และวัฒนธรรมจะแตกต่างกันก็ตาม โดยทั่วไปแล้วการคอร์รัปชันทางการเมืองจะเชื่อมโยงกับอำนาจรัฐซึ่งกระบวนการเข้าสู่อำนาจรัฐมาจากสองช่องทางหลัก ๆ คือ ช่องทางแรก มาจากการเลือกตั้งในระบอบการปกครองแบบประชาธิปไตย และช่องทางที่สอง มาจากการยึดอำนาจการปกครองของกองทัพ เป็นต้น (จอมขวัญ กลับบ้านเกาะและศรัณย์ ธิติลักษณ์, 2565)

การดำเนินการแก้ไขปัญหาทุจริตทางการเมืองที่ผ่านมา รัฐ หน่วยงานรัฐและภาคประชาชน พยายามสร้างความโปร่งใส การเปิดเผยข้อมูลการดำเนินงานของภาครัฐ ให้ประชาชนสามารถตรวจสอบได้ การเสริมสร้างการตรวจสอบ การเพิ่มอำนาจและประสิทธิภาพขององค์กรตรวจสอบ เช่น ป.ป.ช. การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้แก่นักการเมืองและเจ้าหน้าที่รัฐ การมีส่วนร่วมของประชาชน การเปิดโอกาสให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการตรวจสอบการทำงานของภาครัฐ การบังคับใช้กฎหมายอย่างเคร่งครัด การลงโทษผู้กระทำความผิดอย่างจริงจัง การแก้ไขปัญหาทุจริตทางการเมืองเป็นเรื่องที่ต้องใช้ความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชน เพื่อสร้างสังคมที่โปร่งใส เป็นธรรม และมีการพัฒนาอย่างยั่งยืน แต่ถ้าว่า พฤติกรรมการจัดกิจกรรมทางการเมืองยังวนอยู่กับการทำทุจริต การเลือกตั้งยังเน้นใช้เงินทุนซื้อเสียง การขายเสียง การนำเสนอนโยบายทิพย์ทางการเมือง การใช้อำนาจรัฐเอื้อประโยชน์ทางการเมือง กลุ่มเงินทุนสีเทาสนับสนุนกลุ่มการเมือง

วงจรทุจริตทางการเมืองควรกล่าวโทษใคร เมื่อกิจกรรมภายในรัฐ กิจกรรมทางการเมืองนำไปสู่พฤติกรรมในสังคมไทย การผูกขาด การเรียกเก็บส่วนแบ่งอย่างผิดกฎหมาย การฉกฉวยทรัพยากรของรัฐมาเป็นของครอบครัว การมีผลประโยชน์ทับซ้อน สถานการณ์ที่เจ้าหน้าที่ของรัฐมีผลได้ผลเสียส่วนตัว การกระทำหน้าที่โดยขาดความเที่ยงธรรม การใช้อิทธิพลทางการเมืองหาผลประโยชน์จากตลาดหลักทรัพย์ การปิดบังข้อมูลและให้การเท็จ การใช้นโยบาย กฎหมาย กฎเกณฑ์ ข้อบังคับต่างๆอย่างมีอคติและลำเอียง (เช่น กรณี CTX และการตรวจสอบคุณภาพข้าว) ทุจริตการเลือกตั้ง ทั้งการซื้อเสียงและการทุจริตด้วยวิธีการต่างๆ การ

บริจาคเพื่อช่วยเหลือการรณรงค์ที่ผิดกฎหมาย (วิทยากร เชียงกูล, 2568) เริ่มต้นสมาชิกในรัฐยอมจำนนต่อแรงจูงใจ เกิดความต้องการขาดการยั้งคิด ใช้อำนาจตนสร้างโอการทุจริตให้เกิดขึ้นอาจเป็นทางตรงหรือทางอ้อม การอ้างเหตุผลเพื่อประโยชน์ส่วนร่วม “ทำเพื่อประชาชน” ดังกล่าวนี้นี้ ควรเริ่มต้นตรวจสอบทุจริตทางการเมืองที่ใครก่อน

วงจรอุบาทว์เป็นคำศัพท์ทางการเมืองการปกครองประเทศของประเทศไทย ถ้ารัฐบาลที่มาจากการเลือกตั้ง ย่อมเป็นผลมาจากการซื้อเสียง ขยายสิทธิ์ เมื่อเข้ามาปกครองประเทศก็มีแนวโน้มที่จะโกงกิน และคอร์รัปชันเพื่อประโยชน์ส่วนตัว พวกพ้อง ก่อให้เกิดการโกงกินขณะเป็นรัฐบาล ขาดธรรมาภิบาลที่ดี มีความแตกแยกของคนในชาติ ต่อเมื่อมีการเลือกตั้งใหม่ ก็มีแนวโน้มที่จะได้รัฐบาลหรือนักการเมืองเดิม ๆ ที่ได้รับมาจากการเลือกตั้งที่ซื้อเสียง ขยายสิทธิ์ พรรคการเมืองอื่น ๆ ไม่สามารถเข้ามาเป็นรัฐบาลบริหาร ประเทศได้ (สัมฤทธิ์ น่วมศิริและคณะ, 2561) และเปิดโอกาสรูปแบบวงจรอุบาทว์อีกรูปแบบหนึ่ง “ทำเพื่อประชาชน” การทำ “รัฐประหาร” หรือ “ปฏิวัติ” ทำให้การเมืองไทยวนเวียนอยู่กับวงจรทุจริตทางการเมืองมาเกินครึ่งศตวรรษ จากรูปแบบหนึ่งมาสู่รูปแบบหนึ่ง ประชาชนไทยสามารถเขียนวงจรการเมืองสุจริตได้หรือไม่ หากสามารถเขียนได้ควรเริ่มต้นที่ใคร ระบบการปกครองแบบใหม่ต้องควบคุมปัญหานักการเมืองขาดคุณธรรม สร้างสังคมธรรมธิปไตยขับเคลื่อนสังคมไทย (สังศิต พิริยะรังสรรค์และคณะ, 2560)

## การแก้ปัญหาทุจริตทางการเมือง

การนำมรรคมีองค์ 8 มาใช้แก้ปัญหาทุจริตทางการเมือง ปรับวิธีคิด ปรับการใช้ชีวิตประจำวันจากนำมรรคองค์ 8 มาใช้ในชีวิตรประจำวัน ถือเป็นบุญกุศลของทุกท่านอย่างแท้จริง ร่วมกับกิจกรรมชีวิตประจำวันเติมไปด้วยความซื่อซ้นและหน้าที่ต่าง ๆ ที่ต้องรับผิดชอบ และกิจกรรมทางการเมืองมิได้มุ่งกิจกรรมเลือกตั้งเพียงอย่างเดียว กิจกรรมทางการเมืองเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพที่ดี การจัดการเรื่องการเงิน การให้เวลาให้กับครอบครัวเหล่านี้เป็นกิจกรรมการชีวิตรประจำวัน ที่การเมืองทุจริต การแก้ปัญหาทุจริตทางการเมือง สมาชิกในรัฐต้องนำวิธีการทั้ง 8 ประการมาปรับให้ให้เกิดพฤติกรรมทางการเมืองสุจริต แก้ปัญหาการเมืองทุจริตด้วยตนเองก่อน แก้ที่บุคคลอื่น

**สัมมาทิฐิ** ชีวิตรประจำวันกับการเมือง สัมมาทิฐิ ในชีวิตรประจำวันในชีวิตรประจำวันของเรา ความสัมมาทิฐิมีความสำคัญอย่างมาก เป็นหลักการที่สอนให้เราเป็นคนมีสติ มีความตั้งใจ และมีความตั้งใจในทุกกิจกรรมที่เราทำ สัมมาทิฐิหรือสติปัญญา ช่วยให้เราเข้าใจและปรับตัวต่อสถานการณ์ได้อย่างมีสติ ไม่ว่าเราจะเผชิญกับสถานการณ์ที่ดีหรือแย่ การมีสัมมาทิฐิช่วยให้เราเข้าใจและยอมรับความจริง เป็นคนที่ไม่กลัวที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองทางการเมือง เนื่องจากการเมืองเป็นเรื่องที่มีความซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ที่หลากหลาย การตัดสินใจว่าความเห็นใด “ถูกต้อง” จึงไม่ใช่เรื่องง่ายและอาจไม่มีคำตอบที่ตายตัว

การปรับทิฐิให้มีสติปัญญาประกอบ เปิดใจข้อมูลที่ถูกต้อง รูปแบบกิจกรรมทางการเมืองไม่ยึดติด เข้าใจธรรมชาติการเมืองตามบริบท ความเห็นที่ถูกต้องควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง การ

ตรวจสอบข้อเท็จจริงจึงเป็นสิ่งสำคัญ เหตุผลที่สมเหตุสมผล การมีความเห็นทางการเมืองควรมีเหตุผลที่สมเหตุสมผลรองรับ ไม่ใช่อารมณ์หรือความเชื่อส่วนตัว การเคารพความเห็นต่าง ในสังคมประชาธิปไตย การเคารพความเห็นที่แตกต่างเป็นสิ่งสำคัญ แม้จะไม่เห็นด้วยก็ควรรับฟังและพยายามทำความเข้าใจ การเปิดใจเรียนรู้ การเมืองเป็นเรื่องที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และปรับปรุงความเห็นของตนเองจึงเป็นสิ่งจำเป็น ช่วยเราเชื่อมโยงและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การเคารพและเข้าใจความคิดเห็นแตกต่างของผู้อื่น ช่วยให้มีสันติภาพและความเข้าใจกันมากขึ้นในสังคม

**สัมมาสังกัปปะ** ชีวิตประจำวันกับการเมือง สัมมาสังกัปปะ ในชีวิตประจำวัน การฝึกปฏิบัติสัมมาสังกัปปะเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตประจำวัน เป็นการเรียนรู้ที่จะช่วยให้เรามีสติและความตั้งใจในทุกกิจกรรมของเรา สัมมาสังกัปปะเป็นการเรียนรู้ที่สอนให้เราเห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเราและโลกรอบข้าง การเรียนรู้นี้ช่วยให้เราเข้าใจความเชื่อมโยงที่เรามีกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต เช่น ความเชื่อมโยงของเรากับผู้อื่น และความเชื่อมโยงของเรากับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การฝึกสัมมาสังกัปปะช่วยให้เรามีความตั้งใจในการอยู่ในปัจจุบัน ไม่ว่าเราจะอยู่ในสถานการณ์ที่ดีหรือเสีย และช่วยให้เรามีความสุขและสมดุลในชีวิตของเรา

นอกจากนี้ การสัมมาสังกัปปะช่วยให้เราพัฒนาความเข้าใจและความเอาใจใส่ต่อผู้อื่น และช่วยเราในการเชื่อมโยงและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ๆ รวมถึงการเคารพและเข้าใจความคิดเห็นแตกต่างของผู้อื่น การปฏิบัติสัมมาสังกัปปะมีผลดีต่อสุขภาพจิตและร่างกายของเราด้วย ช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความสงบและสันติภาพในชีวิตประจำวันของเราอย่างแท้จริง

**สัมมาวาจา** ในชีวิตประจำวันกับการเมือง สัมมาวาจา ในชีวิตประจำวัน การใช้สัมมาวาจาในชีวิตประจำวันเป็นวิธีที่มีประโยชน์ในการพัฒนาสติปัญญาและการเข้าใจของเราในโลกที่เต็มไปด้วยข้อมูลและสารสนเทศต่าง ๆ การสัมมาวาจาช่วยเราให้มีความตั้งใจในการพูด ฟัง และสื่อสารอย่างมีสติ การฝึกสัมมาวาจาช่วยให้เราเรียนรู้การควบคุมอารมณ์และการตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยวิธีที่มีสติ ทำให้เราสามารถเลือกที่จะปล่อยผ่านพินทุทางเดียวกันหรือทางแตกต่างได้อย่างมีความตั้งใจ

นอกจากนี้ การสัมมาวาจาช่วยเพิ่มความเข้าใจและความเห็นในสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต เช่น การมีความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม การเคารพและเข้าใจความต่างกันของผู้อื่น การใช้สัมมาวาจาเป็นเครื่องมือในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง และการสร้างความสงบและความสุขในชีวิตประจำวันของเราอย่างยั่งยืนและมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น

**สัมมากัมมันตะ** ชีวิตประจำวันกับการเมือง สัมมากัมมันตะ ในชีวิตประจำวันการปฏิบัติสัมมากัมมันตะในชีวิตประจำวันเป็นหนึ่งในวิธีที่เราสามารถสร้างความสงบและความสุขในชีวิตของเราได้อย่างมีประสิทธิภาพ สัมมากัมมันตะเป็นการที่เราจะตระหนักและรับรู้ปัญหาและความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เราเรียนรู้ที่จะมองผ่านมุมมองแบบเปิดกว้างและไม่คิดเล็กคิดน้อย เราเข้าใจว่าทุกสิ่งในโลกนี้มีความเชื่อมโยงกันและไม่สามารถแยกจากกันได้ ด้วยการปฏิบัติสัมมากัมมันตะ เราสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมได้อย่างดี

ขึ้น การมีความเข้าใจและความเมตตาต่อผู้อื่นช่วยให้เราสามารถแสดงความเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือคนรอบข้างในเวลาที่ต้องการ

นอกจากนี้ สัมมากัมมันตะช่วยเรามองเห็นความสำคัญของความมีสติและการสังเกตอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน การรับรู้และพิสูจน์ความจริงด้วยประสบการณ์ของตัวเอง ช่วยให้เรารับรู้กับความรู้สึกและประสบการณ์ของเราอย่างมีสติและอ่อนโยน การสัมมากัมมันตะเป็นสิ่งที่เราสามารถนำเข้าสู่ชีวิตประจำวันได้อย่างง่าย ๆ เพียงแค่มีความตั้งใจและความรู้สึกอยากพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ และเราจะพบว่าชีวิตของเรามีความหมายและความสุขมากยิ่งขึ้นด้วยความสัมมากัมมันตะในทุก ๆ วันของเรา

สัมมาอาชีวะ ชีวิตประจำวันกับการเมือง สัมมาอาชีวะ ในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติสัมมาอาชีวะในชีวิตประจำวันเป็นการช่วยให้ชีวิตที่มีความหมายและความสุขมากยิ่งขึ้น สัมมาอาชีวะคือการที่เราเริ่มต้นวันใหม่ด้วยความตั้งใจที่ดี การตระหนักถึงความเห็นแก่ตัวเราเองและผู้อื่น การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง และการเคารพสิ่งแวดล้อม การสัมมาอาชีวะช่วยให้เรารับมือกับแรงกดดันในชีวิตได้อย่างมีองค์ประกอบที่มั่นคง โดยการฝึกฝนให้เรามีสติและความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ การสัมมาอาชีวะยังช่วยเราพัฒนาทักษะการสื่อสาร การบริหารเวลา และการวางแผนชีวิตให้เป็นไปตามเป้าหมายที่เราตั้งไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น สัมมาอาชีวะไม่เพียงแต่เป็นหลักการในการพัฒนาตัวเอง แต่ยังเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยสร้างสังคมและโลกที่ดีขึ้นด้วยความมั่นคงและความสุขในทุก ๆ วันของเราและคนรอบข้างเราด้วย

สัมมาวายามะ ชีวิตประจำวันกับการเมือง สัมมาวายามะ ในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติสัมมาวายามะในชีวิตประจำวันคือการฝึกฝนความตั้งใจและการมีสติในทุก ๆ ช่วงของเวลาที่เราใช้ชีวิตประจำวัน ความสำคัญของสัมมาวายามะอยู่ในการเรียนรู้การเผชิญหน้ากับความท้าทายและความไม่แน่นอนในชีวิต โดยการสัมมาวายามะเราสามารถสร้างความสงบและความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ช่วยให้เราเป็นคนมีสติและมีสมาธิในการตัดสินใจ การเสริมสร้างความอดทนและความเข้มแข็งในจิตใจ และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ในชีวิตของเรา เป็นการมีการสัมมาวายามะในชีวิตประจำวันที่ช่วยให้เราเติบโตและพัฒนาเป็นคนที่มีคุณค่ามากยิ่งขึ้นในสิ่งที่เราทำและความรู้สึกของเราเองและคนรอบข้างด้วย

สัมมาสติ ชีวิตประจำวันกับการเมือง สัมมาสติเป็นศิลปะการพักผ่อนจิตใจและร่างกายที่มีประโยชน์มากในชีวิตประจำวัน การฝึกสัมมาสติช่วยให้เราสามารถลดความเครียดและความวุ่นวายในชีวิตประจำวัน มันช่วยเพิ่มความสม่ำเสมอและสมดุลในทางทั้งร่างกายและจิตใจ การปฏิบัติสัมมาสติเน้นให้เราโฟกัสกับปัจจุบัน และรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างตั้งใจ นอกจากนี้ การฝึกสัมมาสติยังช่วยเพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง และช่วยเพิ่มความเข้มแข็งในจิตใจ ทำให้เราเป็นคนสุขภาพดีทั้งกายและใจ ในการดำรงชีวิตประจำวัน ความสามารถในการจัดการกับแรงกดดันและสถานการณ์ที่แข็งแกร่งก็จะดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น การปฏิบัติสัมมาสติในชีวิตประจำวันเป็นการลงมือทำที่มีคุณค่าอย่างแท้จริงที่เราสามารถทำได้เพื่อสุขภาพและความ เป็นอยู่ที่ดีขึ้นในทุก ๆ ด้านของชีวิตของเรา

การปฏิบัติสมาธิสามารถทำได้ทุกที่และทุกเวลา ไม่จำเป็นต้องเสียเวลาหุรหะหรือการเดินทางไกล เพียงแค่นั่งหรือนอนอยู่ในที่เงียบสงบ รู้สึกหายใจเข้า-ออกอย่างช้าๆ และรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว การปฏิบัติสมาธิไม่จำเป็นต้องใช้เวลานาน แค่ 10-15 นาทีต่อวันก็เพียงพอที่จะเริ่มต้นดูแลสุขภาพจิตใจและร่างกายของคุณให้ดีขึ้น มันเป็นการลงมือทำที่สามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตของเราได้อย่างมีประสิทธิภาพและอย่างยั่งยืนในระยะยาว

สมาธิ ชีวิตประจำวันกับการเมือง สมาธิเป็นการบำบัดจิตใจและร่างกายที่มีประโยชน์มากในชีวิตประจำวัน การฝึกสมาธิช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสงบใจในสถานการณ์ที่แตกต่าง มันช่วยเพิ่มความสำคัญในชีวิตและให้ความสนใจกับปัญหาในสิ่งเริ่มต้นที่ดีที่สุด การฝึกสมาธิช่วยเราเพิ่มความสามารถในการคิดอย่างชัดเจนและตัดสินใจในสถานการณ์ที่ซับซ้อน นอกจากนี้ การปฏิบัติสมาธิยังช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างและช่วยเสริมความเข้มแข็งในจิตใจ ทำให้เรามีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ในชีวิตประจำวัน ความสามารถในการจัดการกับแรงกดดันและสถานการณ์ที่แข็งแกร่งก็จะดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น การปฏิบัติสมาธิในชีวิตประจำวันเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สามารถทำเพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

การสมาธิสามารถทำได้ทุกที่และทุกเวลา ไม่จำเป็นต้องใช้เวลาหุรหะหรือการเดินทางไกล เพียงแค่นั่งหรือนอนอยู่ในที่เงียบสงบ รู้สึกหายใจเข้า-ออกอย่างช้าๆ และรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว การปฏิบัติสมาธิไม่จำเป็นต้องใช้เวลานาน แค่ 10-15 นาทีต่อวันก็เพียงพอที่จะเริ่มต้นดูแลสุขภาพจิตใจและร่างกายของคุณให้ดีขึ้น มันเป็นการลงมือทำที่สามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตของเราได้อย่างมีประสิทธิภาพและอย่างยั่งยืนในระยะยาว

**มรรคมีองค์ 8 แก้ปัญหาทุจริตทางการเมือง** การสร้างวัฒนธรรมประชาธิปไตยให้ประชาชนตระหนักถึงความเป็นพลเมืองและประโยชน์สาธารณะ พัฒนาประชาธิปไตยต้องเข้าใจวัฒนธรรมดั้งเดิมของสังคมไทย เลือกรสสิ่งที่ดีของวัฒนธรรมเดิมมาใช้มาประสานเข้ากับวัฒนธรรมประชาธิปไตยที่เป็นสากลได้ (เศรษฐวัฒน์ โชควรรกุล, 2562) สังคมโลกยกย่องสังคมไทยเป็นสังคมพุทธมีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหลักในการขัดเกลาการดำเนินชีวิตของประชาชนในสังคมไทยวิถีของมรรค 8 เป็นวิถีทางพระพุทธศาสนาที่ปรับเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิตของประชาชนในสังคมไทยไม่ให้สุดโต่งหรือไม่ให้ดำเนินการไปลักษณะยอหดย่อหน้าไปตามกิเลสหรืออุปสรรคการพัฒนากิจกรรมทางการเมืองเป็นการพัฒนาวิธีการดำเนินชีวิตของประชาชนในทางสายกลางเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางการเมืองให้เกิดการมีส่วนร่วมทางการเมืองด้วยสุจริตมีคุณธรรมนำการเมืองจะช่วยแก้ไขปัญหาลดและป้องกันทุจริตทางการเมืองได้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของสังคมไทย

**มรรค 8 หรือ อัฐมรรค** คือ การแก้ปัญหาดำเนินการสู่หนทางแห่งการดับทุกข์ทางการเมือง การป้องกันทุจริตทางการเมืองที่ยังไม่เกิด ที่เกิดขึ้นแล้วจะหมดไป ตามหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยองค์ประกอบ 8 ประการ ได้แก่

**สมาธิ** (ความเห็นชอบ) คือ ความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอริยสัจ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มองเห็นธรรมชาติ

ของทุกข์ที่เกิดจากทุจริตทางการเมือง วงจรแห่งการบีบคั้นสร้างปัญหาให้แก่ประชาชนจนถึงแนวปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์จากปัญหาทุจริตทางการเมือง ตามวงจรแห่งอริยสัจ

สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) คือ การคิดไปในทางที่ถูกต้อง ดึงาม ไม่คิดโลภ อยากได้ในทางที่ผิด ไม่คิดพยาบาทปองร้ายผู้อื่น และไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น คิดสนับสนุนให้ผู้ที่มีความรู้ความสามารถมีคุณธรรมเข้ามาดำเนินกิจกรรมทางการเมืองการพัฒนา ประชาชนให้มีคุณธรรมและใช้คุณธรรมจัดกิจกรรมทางการเมืองมีความคิดสร้างสรรค์บนพื้นฐานความแตกต่างทางความต้องการความรู้ความสามารถของแต่ละบุคคลก่อให้เกิดการผสมผสานความคิดประชาธิปไตยกับคุณธรรมอาจก่อให้เกิดระบบประชาธิปไตยใหม่ “ระบอบธรรมาธิปไตย” การใช้อำนาจของประชาชนเลือกสรรบุคคลผู้มีคุณธรรมมาเป็นผู้นำทางการเมืองและบริหารประเทศ

สัมมาวาจา (การเจรจาชอบ) คือ การพูดจาด้วยความสัตย์จริง ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ และไม่พูดเพ้อเจ้อ การพูดถึงกิจกรรมทางการเมือง บนพื้นฐานข้อมูลที่ถูกต้องตามความเป็นจริง เกิดประโยชน์ต่อประชาชนโดยส่วนรวม ลดความขัดแย้งทางการเมืองโดยเฉพาะการพูดที่ก่อให้เกิดการป้องกันทุจริตทางการเมืองมิให้เกิดขึ้นในอนาคตการนำเสนอนโยบายทางการเมืองด้วยความสุจริตตรงไปตรงมา ดำเนินการได้ไม่โกหกประชาชน

สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) คือ การประพฤติปฏิบัติตนในทางที่ถูกต้อง ดึงาม ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม รณรงค์ ไม่ซื้อสิทธิ์ไม่ขายเสียง เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนงดการซื้อสิทธิ์ขายเสียงต่อต้านทุจริตคอร์รัปชันเลือกตั้งทุกระดับ

สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) คือ การประกอบอาชีพสุจริต ไม่ทุจริตคดโกง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การปฏิบัติหน้าที่โดยสุจริต โปร่งใส และเป็นไปตามกฎหมาย ไม่แสวงหาผลประโยชน์ส่วนตัวหรือพวกพ้อง ตัดสินใจและการกระทำทุกอย่างต้องอยู่บนพื้นฐานความถูกต้องตามกฎหมาย ระเบียบ หลักธรรมาภิบาล รู้จักหน้าที่ตนเอง ทำในสิ่งที่ถูกต้อง เมื่ออยากรู้อะไรต้องค้นหาข้อเท็จจริงและความเข้าใจด้วยความใส่ใจ รวมทั้งต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ กติกาของสังคม (พระอุดมสิทธินายก (กำพล คุณงกโร),2567)

สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) คือ การมีความเพียรพยายามในการทำมาดี ละเว้นความชั่ว และฝึกฝนตนเองให้ดียิ่งขึ้น การตั้งใจและมุ่งมั่นประพฤติปฏิบัติตนในทางที่ดึงามเมื่อทำกิจกรรมทางการเมืองจัดการความขัดแย้งทางการเมือง ด้วยความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ปราศรณาให้ทุกคนมีความสุขและพ้นจากความทุกข์ ประพฤติปฏิบัติตนอย่างเที่ยงธรรม ไม่ลำเอียง และไม่เอาเปรียบผู้อื่นเพื่อให้มีอำนาจทางการเมือง

สัมมาสติ (การระลึกชอบ) คือ การมีสติ ระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ ไม่ประมาท ไม่หลงลืมตัว การใช้พิจารณาและรอบคอบในการตัดสินใจและการกระทำทางการเมือง โดยยึดมั่นในหลักการของความถูกต้อง ความชอบธรรม และประโยชน์ส่วนรวม มากกว่าการแสวงหาผลประโยชน์ส่วนตัวหรือพวกพ้อง การระลึกรู้ การตระหนักถึงความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง การยั้งคิด การไตร่ตรองก่อนที่จะ

ตัดสินใจหรือกระทำการใดๆ การมีเหตุผล การใช้เหตุผลในการพิจารณาและตัดสินใจ การควบคุมตนเอง การสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้

สัมมาสมาธิ (ความตั้งใจมั่นชอบ) คือ การมีจิตใจที่สงบ ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน การตั้งใจและมุ่งมั่นที่จะเป็นนักการเมืองที่ประพฤติปฏิบัติตนในทางที่เที่ยงตรง มีคุณธรรม จริยธรรม และความรับผิดชอบต่อสังคม โดยมีเป้าหมายหลักคือการทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวมและพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้า ไม่ทุจริตคอร์รัปชัน แสวงหาความรู้ความสามารถในการบริหารจัดการบ้านเมือง และเข้าใจปัญหาของประชาชนอย่างแท้จริง เสียสละทำงานเพื่อส่วนรวม โดยไม่คำนึงถึงผลประโยชน์ส่วนตัว ศึกษาหาความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเมืองการปกครอง เศรษฐกิจ สังคม และกฎหมาย เพื่อนำมาใช้ในการบริหารประเทศ พัฒนาตนเองให้เป็นคนดีและตรวจสอบตนเองอยู่เสมอว่าได้ปฏิบัติหน้าที่อย่างถูกต้องและเป็นธรรมหรือไม่

## บทสรุป

มรรควิธีเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันเพราะอริยมรรคเป็นวิธีดำเนินชีวิตประจำวันที่ต้องทำตามหลักศีลธรรมและก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้กระทำ ลักษณะกระบวนการมรรคมีองค์ 8 หลอมรวมเป็นปัญญา ศีล และสมาธิ การจัดการมรรคต่างๆ ในชีวิตประจำวันเป็นเรื่องที่ท้าทาย แต่เมื่อเราสามารถควบคุมและจัดการมันได้อย่างเหมาะสม เราจะสามารถมีชีวิตที่มีคุณค่าและความสุขมากขึ้นในทุกๆ ด้านของชีวิตของเรา การสร้างวัฒนธรรมประชาธิปไตยให้ประชาชนตระหนักถึงความเป็นพลเมืองและประโยชน์สาธารณะ พัฒนาประชาธิปไตยต้องเข้าใจวัฒนธรรมดั้งเดิมของสังคมไทยเลือกสรรสิ่งที่ดีของวัฒนธรรมเดิมมาใช้มาประสานเข้ากับวัฒนธรรมประชาธิปไตยที่เป็นสากลได้ การแก้ปัญหาดำเนินการสู่หนทางแห่งการดับทุกข์ทางการเมือง การป้องกันทุจริตทางการเมืองที่ยังไม่เกิด ที่เกิดขึ้นแล้วจะหมดไป ตามหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยองค์ประกอบ 8 ประการ พัฒนากิจกรรมทางการเมืองเป็นการพัฒนาวิธีการดำเนินชีวิตของประชาชนในทางสายกลางเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางการเมืองให้เกิดการมีส่วนร่วมทางการเมืองด้วยสุจริตมีคุณธรรมนำการเมืองจะช่วยแก้ไขปัญหาและป้องกันทุจริตทางการเมืองได้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของสังคมไทย

## เอกสารอ้างอิง

- ส.ม. (ไทย)19/8/10-13 หมายถึง พระไตรปิฎกเล่มที่ 19 พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค [1. มัคคสังยุต]ภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 8 หน้า 10-13 ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 จอมขวัญ กลับบ้านเกาะและศรัณย์ อิติลักษณ์. (2565). การคอร์รัปชันทางการเมืองในประเทศไทย พ.ศ. 2540-2560. วารสารรังสัดบัณฑิตศึกษาในกลุ่มธุรกิจและสังคมศาสตร์. 8(1) 19-33.

- จันทร์ทิพย์ ชุศักดิ์พาณิชย์. (2560). พุทธวิธีการเสื่อมมรรคมืด 8 สำหรับเจนเนอเรชั่นวาย. หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- นิรันดร์ พันทรกิจ. (2559). การสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างศาสนา. วารสารราชภัฏสุราษฎร์ธานี. 3(1) 1-34.
- พระอุดมสิทธินายก (กำพล คุณงักโร). (2567). พุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมการตื่นตัวทางการเมือง ของเยาวชนในจังหวัดนนทบุรี. วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมการบริหาร. 7(4) 212-221.
- วิทยากร เชียงกุล. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.anticorruption.in.th/2016/th/detail/135/5/> วารสารคอร์รัปชัน [31 มกราคม 2568].
- เศรษฐวัฒน์ โชควรรกุล. (2562). พลวัตการเมืองตามระบอบประชาธิปไตยของไทย. พระนครศรีอยุธยา : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สังคีต พิริยะรังสรรค์และคณะ. (2560). สังคมธรรมาธิปไตย. ปทุมธานี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรังสิตฯ.
- สัมฤทธิ์ น่วมศิริและคณะ. (2561). การทุจริตคอร์รัปชันกับสังคมไทย. วารสาร บัณฑิตศาสน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 16(2) 273-282.
- หลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชโช. ธรรมะเพื่อความพ้นทุกข์. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.dhamma.com/vidhi/> [30 มกราคม 2568].