

การปลูกฝังคุณธรรมแก่เยาวชนไทย ผ่านการขับเคลื่อนโครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 โดยมี“7 กิจวัตรความดี”เป็นพื้นฐาน*

THE CULTIVATION OF VIRTUES AMONG THAI YOUTH THROUGH THE PROMOTION
OF THE "SIL FIVE VILLAGE" PROJECT, WITH THE "7 GOOD HABITS" AS THE FOUNDATION

พระธีรวัชร มุตตจิตโต

พระใบฎีกามงคล ปณญาทีโป

Phra Theerawat Muttajitto

Phra Baidika Mongkol Panyateepo

วัดโชติทายการาม

Wat Chothi thayakaram

phrathirwachrxudmsin@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งศึกษา การปลูกฝังคุณธรรมแก่เยาวชนไทย ผ่านการขับเคลื่อนโครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 โดยมี“7 กิจวัตรความดี”เป็นพื้นฐาน จากการวิเคราะห์เอกสาร หนังสือ ตำราและ เว็บไซต์ ผลการศึกษาพบว่า 1.โครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 มีการขับเคลื่อนโดยองค์กรคณะสงฆ์ร่วมกับหน่วยงานราชการและชุมชนและเอกชน เป็นการขับเคลื่อนที่มีประสิทธิภาพทำให้ผู้ได้รับผลประโยชน์ที่สำคัญ คือ ประชาชนหรือเยาวชนที่นำหลักธรรมทางพุทธศาสนาไปปฏิบัติโดยเฉพาะอย่างยิ่งการรักษาศีล 5 ที่เกิดประโยชน์ทำให้สังคมน่าอยู่ไม่เกิดการคิดร้ายทำร้ายได้ พุดจาที่ดีต่อกันทำให้ประชาชนอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข 2. 7 กิจวัตรความดีที่เป็นการขับเคลื่อนหมู่บ้านรักษาศีล 5 นั้น เป็นการสร้างอุปนิสัยที่มีความรับผิดชอบและสร้างความคิดด้วยตนเองเป็นการพึ่งตนเอง ไม่ทำความเดือดร้อนให้ผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการรักษาศีล 5 การสวดมนต์นั่งสมาธิการจัดเก็บห้องนอนห้องน้ำห้องครัวให้สะอาดเป็นระเบียบ การคิดดี พุดดี ทำดีและการทำกิจกรรมความสุขจริงหนอยอย่างน้อยทำความดีได้ 1 อย่างต่อวันทำให้เยาวชนมีความรับผิดชอบต่อรู้จักหน้าที่ของตนเองและไม่ทำความเดือดร้อนให้ผู้อื่นจึงทำให้สร้างคุณประโยชน์ให้แก่เยาวชนแก่สังคมได้แก่ประเทศชาติได้

คำสำคัญ : การปลูกฝังคุณธรรม, โครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5, 7 กิจวัตรความดี

Abstract

This academic article aims to study the cultivation of morality in Thai youth through the promotion of the 5 Precepts Village Project, based on the “7 Good Habits”. From the analysis of

*Received March 10, 2025; Revised April 18, 2025; Accepted June 11, 2025



documents, books, textbooks and websites, the results of the study found that 1. The 5 Precepts Village Project is driven by the Sangha Organization in collaboration with government agencies, communities and private sectors. It is an effective promotion that results in the important beneficiaries, which are the people or youth who practice the principles of Buddhism, especially the practice of the 5 Precepts, which is beneficial, making society livable, free from evil thoughts, and speaking well to each other, making people live together happily. 2. The 7 Good Habits that drive the 5 Precepts Village are the creation of responsible habits and the creation of goodness by oneself, as self-reliance, not causing trouble to others, whether it is the keeping of the 5 Precepts, praying, meditating, keeping the bedroom, bathroom and kitchen clean and tidy, thinking good, speaking good, doing good and doing at least 1 good activity per day, making the youth responsible, knowing their own duties and not causing trouble to others, thus creating benefits for the youth, society and the country.

Keywords : Cultivation of morality, Five Precepts Village Project, Seven Good Habits

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยอยู่ในยุคโลกาภิวัตน์หรือยุคดิจิทัลที่มีเทคโนโลยีสารสนเทศสามารถสื่อสารกันได้ทั่วทุกสารทิศไปขอบเขตไร้พรมแดน มีความเจริญในวัตถุได้มีความติดต่อก้าวสารได้อย่างรวดเร็วสะดวกสบายไม่ว่าจะเป็นสิ่งของบริโภคอุปโภคต่าง ๆ แต่สิ่งที่ขาดไปคือคุณธรรมจริยธรรมภายในใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งของเยาวชนไทยที่จะเริ่มเป็นวัยสร้างชีวิตข้างครอบครัวยังขาดคุณธรรมจริยธรรมดูได้จากข่าวสารที่ปรากฏตามสื่อต่าง ๆ ทั้งในออนไลน์หรือในโทรทัศน์ต่างมีข่าวที่เกี่ยวกับการขาดคุณธรรมจริยธรรมได้เป็นเรื่องจริงเช่นนั้น เพราะประเทศไทยคิดจะพัฒนาในส่วนของกายภาพมากกว่าจิตใจ ดังนั้น การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมโดยการขับเคลื่อนโครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 จึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งคณะสงฆ์มีการขับเคลื่อนอยู่ในระดับหนึ่งแต่สิ่งที่จะเป็นประเด็นสำคัญของการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมโดยการผ่านการรักษาศีล 5 นั้นจำเป็นอย่างยิ่งจะต้องรู้ในลักษณะเนื้อหาสำคัญที่เป็นโครงการและประเด็นที่เป็นหลักในเนื้อหาของบทความนี้คือโครงการ 7 กิจวัตรความดีซึ่งเป็นสิ่งที่อ่านนำมาซึ่งหลักการที่นำไปสู่การปฏิบัติทั้งในครอบครัวการทำงานและการใช้ชีวิตของตนเองเป็นการรับผิดชอบโดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนหากมีความรับผิดชอบต่อตนเองต่อครอบครัวและต่อสังคมประเทศชาติก็จะนำอยู่สังคมก็จะมีแต่ความดีและช่วยกันขับเคลื่อนศีล 5 ให้ไปสู่ความสำเร็จความสำเร็จแล้วปรากฏแก่ประชาชนคนไทยเพราะฉะนั้น บทบาทพระสงฆ์ในการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมนอกจากการอบรมแล้ว คือ การมีบทบาทที่จะขับเคลื่อนให้เป็นผู้นำสร้างองค์ความรู้แก่ประชาชนโดยทั่วอย่างเยาวชนโดยผ่าน 7 กิจวัตรความดีและการรักษาศีล 5 ที่ถูกต้องเป็นการนำหลักทางพุทธศาสนาให้แก่ประชาชนเผยแผ่พุทธศาสนาโดยอ้อมสังคมจะได้อยู่

ประชาชนจะไม่คิดร้ายไม่ทำร้ายไม่เกิดการทุจริตเกิดขึ้นฉะนั้นบทความนี้จึงตอบโจทย์ฟังก์ชันธรรมแก่เยาวชนคนไทยผ่านการขับเคลื่อนโครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 โดยมีกิจวัตรความดีเป็นพื้นฐาน

โครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 เป็นโครงการที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดความปรองดองสมานฉันท์ขึ้นในสังคมไทย ด้วยการอาศัยหลักธรรมศีล 5 ข้อ ซึ่งเป็นธรรมพื้นฐานของการดำรงชีวิต เป็นข้อปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข มีความสามัคคีเกิดขึ้นในชุมชน ผลการดำเนินการ จากการดำเนินการโครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 ในรอบ 9 ปีที่ผ่านมา (2557-2564) พบว่า มีประชาชนสมัครเข้าร่วมโครงการ จำนวน 41,435,024 คน คิดเป็น ร้อยละ 63.04 ของประชากรในสังคมไทย ซึ่งเป็นการดำเนินการในระยะที่ 1 ให้ผู้ที่สนใจเข้ามาร่วมกิจกรรม ส่วนกิจกรรมในเชิงคุณภาพได้ดำเนินการในลักษณะต่าง ๆ เช่น การคิดดี ทำดี พูดดี โดยมีกิจกรรมสำคัญ 7 ประการ คือ

- 1) กิจกรรมรักษาศีล 5
- 2) กิจกรรมสวดมนต์นั่งสมาธิ
- 3) กิจกรรมการรักษาความสะอาดบ้าน สภาพแวดล้อมให้น่าอยู่
- 4) กิจกรรมคบคนดีรอบข้าง ชวนกันทำความดี
- 5) กิจกรรมพูดไพเราะ สื่อสารเพื่อประโยชน์และความสุข
- 6) กิจกรรมบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์
- 7) กิจกรรมช่วยเหลือสังคมจริงใจ เพื่อสร้างครอบครัวให้อบอุ่น

ประโยชน์ที่ได้รับจากการดำเนินการ

1) ประชาชนมีจิตสำนึกและได้แสดงออกถึงความรับผิดชอบ มีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์สังคมอันก้าวหน้าของตนเอง ด้วยการสร้างความรักความสามัคคี ความเข้าใจในการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ

2) ประชาชนไทยทุกหมู่บ้าน ชุมชน ตำบล และสังคมมีความรักความเข้าใจ เคารพในความคิดเห็นของกันและกัน มีความเอื้อเฟื้อ เป็นสังคมเครือญาติและมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

3) ประชาชนเห็นคุณค่าและประโยชน์ในการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

4) ประชาชนมีความตระหนัก รักปกป้อง เชิดชูสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซึ่งจะส่งผลให้ประเทศชาติมีความมั่นคงยั่งยืน

ต่อมาคณะสงฆ์โดย มหาเถรสมาคม ได้มีการดำเนินการปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนาและได้กำหนดจัดทำแผนปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนาตามมติมหาเถรสมาคมในการประชุมครั้งที่ 5/2559 (มติที่ 106/2559) และในการประชุมครั้งที่ 2/2560 เมื่อวันที่ 30 มกราคม 2560 ที่มีมติเห็นชอบแผนแม่บทการปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนา ทั้งนี้เพื่อให้เป็นไปตามแผนดังกล่าว จึงได้ดำเนินการตามแนวทางการปฏิรูปกิจการ



พระพุทธศาสนา 6 (+ 1) ด้าน ได้แก่ การปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนาด้านการปกครอง ศาสนศึกษา การเผยแผ่ การสาธารณูปการ การศึกษาสงเคราะห์ การสาธารณสงเคราะห์ และการพัฒนาพุทธมณฑลให้เป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนาโลก โดยมีโครงการที่ดำเนินการจำนวน 14 โครงการ ดังนี้

- 1) โครงการขยายโอกาสทางการศึกษาสู่สังคม
- 2) โครงการยกระดับหมู่บ้านรักษาศีล 5
- 3) โครงการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาทุนมนุษย์
- 4) โครงการยกระดับโรงเรียนพระปริยัติธรรม
- 5) โครงการส่งเสริมความร่วมมือภาคีเครือข่าย
- 6) การพัฒนาระบบการบริหารตามหลักธรรมาภิบาลเชิงพุทธ
- 7) โครงการ Smart Card Smart Buddhism สู่พระพุทธศาสนา 4.0
- 8) โครงการส่งเสริมนวัตกรรมเชิงพุทธ
- 9) โครงการยกระดับขีดความสามารถศาสนบุคคล
- 10) โครงการศูนย์รวมองค์ความรู้และแหล่งเรียนรู้พระพุทธศาสนา
- 11) โครงการบริหารศาสนสมบัติระบบการเงิน-การบัญชี
- 12) โครงการวัดสร้างสุขด้วยกิจกรรม 5 ส
- 13) โครงการสาธารณสงเคราะห์เพื่อพัฒนาสังคมที่ยั่งยืน
- 14) โครงการพัฒนาพุทธมณฑลให้เป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนา

ดังนั้น โครงการเสริมสร้างความปรองดองสมานฉันท์โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา “หมู่บ้านรักษาศีล 5” จึงเป็นโครงการที่สำคัญของคณะสงฆ์และภาครัฐที่บรรจุอยู่ในแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี เป็นไปตามพันธกิจการบริหารกิจการคณะสงฆ์ตามพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ.2505 แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ.2535 และ 2560 โดยมีการดำเนินการที่สอดคล้องกับการปฏิรูปกิจการคณะสงฆ์และการพัฒนาโครงการเพื่อต่อยอดกับการเสริมสร้างความปรองดองสมานฉันท์โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในสังคมไทย

“7 กิจวัตรความดี”(ชมรมบ้านแสงสว่าง ครอบครัวอบอุ่น, 2563) โครงการ 7 กิจวัตรความดีเป็นโครงการย่อยมาจากโครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 ที่คณะสงฆ์เป็นผู้ริเริ่มโครงการขึ้นตั้งแต่สมัยสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้ามหาราชเจ้า วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร มีการดำเนินโครงการสร้างความปรองดองสมานฉันท์โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา “หมู่บ้านรักษาศีล 5” ระยะยาว (ปี 2561 – 2563) เป็นกระบวนการการเชื่อมโยงระหว่างหน่วยงานภาครัฐกับองค์กรภาคีเครือข่ายอื่น ๆ ในสังคม ให้มีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมรับรู้ เรียนรู้ทำความเข้าใจ ร่วมแสดงทัศนะ ร่วมเสนอแนะ ร่วมคิดแนวทาง ร่วมในกระบวนการตัดสินใจ ร่วมกระบวนการพัฒนาสังคมในฐานะหุ้นส่วนของการพัฒนา และดำเนินการที่เกิดจากการร่วมแรงร่วมใจ ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานในฐานะเป็นเจ้าของโครงการร่วมกัน และร่วมรับประโยชน์อัน จากผลของโครงการนี้โดยจะเน้นการดำเนินการ

ประชาสัมพันธ์รณรงค์ เชิญชวนให้พุทธศาสนิกชน หมู่บ้าน สถานศึกษา และหน่วยงานสมัครเข้าร่วมโครงการและรักษาศีล ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของ หมู่บ้าน/ชุมชน และมีองค์กรเครือข่ายปกป้องพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นทุกหมู่บ้าน/ชุมชน ซึ่งทุกภาค ส่วนในประเทศควรมีบทบาทหน้าที่ต่อการขับเคลื่อนโครงการนี้

คณะสงฆ์มีบทบาทและหน้าที่ในการส่งเสริมและ สนับสนุนการดำเนินงาน ดังนี้

1. ดำเนินโครงการสร้างความปรองดองสมานฉันท์โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา “หมู่บ้านรักษาศีล 5” ร่วมกับสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัด ส่วนราชการที่เกี่ยวข้อง และหน่วยงานภาคีเครือข่าย เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์
2. ส่งเสริมและสนับสนุนบุคลากรและทรัพยากรทั้ง ๖ เป็นในการขับเคลื่อนงาน ตามมติมหาเถรสมาคม และระเบียบมหาเถรสมาคม ว่าด้วยการด าเนินโครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5
3. ประสาน อำนวยความสะดวกในการใช้พื้นที่ของวัด หรือสถานที่ที่ได้รับจัดตั้งเป็น หน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล (อ.ป.ต.) เพื่อประสานงานการด าเนินโครงการ รวมถึงการอำนวยความสะดวกด้านอื่น ๆ ตามสมควร
4. ประชาสัมพันธ์ รณรงค์ และเชิญชวนพุทธศาสนิกชน ให้เห็นความสำคัญของการ รักษาศีล 5 ตามรูปแบบและวิธีการที่เหมาะสมโดยเน้นการจัดกิจกรรมการพัฒนาดน ตามหลักศีล 5 การจัดกิจกรรมตามวิถีชาวพุทธ และอื่น ๆ
5. ให้คำปรึกษาแนะนำแก่คณะกรรมการโครงการ หรือพิจารณาดำเนินการอื่น ๆ ตาม สมควร
6. รับสมัครอาสาสมัครปกป้องพระพุทธศาสนาและมีองค์กรเครือข่ายปกป้อง พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นทุกหมู่บ้าน/ชุมชน
7. ประชาสัมพันธ์ รณรงค์ และเชิญชวนพุทธศาสนิกชน ให้เห็นความสำคัญของการ รักษาศีล 5 ตามรูปแบบและวิธีการที่เหมาะสมโดยเน้นการจัดกิจกรรมการพัฒนาดน ตามหลักศีล 5 การจัดกิจกรรมตามวิถีชาวพุทธ และอื่น ๆ
8. ให้คำปรึกษาแนะนำแก่คณะกรรมการโครงการ หรือพิจารณาดำเนินการอื่น ๆ ตามสมควร

การมีส่วนร่วมของหน่วยงานราชการที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

1. ส่งเสริม สนับสนุนโครงการ โดยร่วมเป็นคณะกรรมการโครงการ ตามที่ได้รับการ ประสานจากจังหวัด อำเภอ ตำบล หรือหมู่บ้าน และร่วมเป็นเจ้าภาพในการจัดโครงการกิจกรรมเพื่อ รณรงค์ สร้างกระแส และอื่น ๆ ตามความเหมาะสม
2. ส่งเสริม สนับสนุนกำลังคน เจ้าหน้าที่ บุคลากร หรืออนุญาตให้เจ้าหน้าที่จัดกลุ่ม รวม เป็นหมู่คณะไปร่วมเป็นจิตอาสาช่วยวัด ชุมชน หรือหมู่บ้านจัดกิจกรรมรณรงค์
3. ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการดำเนินโครงการ ในฐานะที่เป็นหน่วยงานของภาครัฐที่มี ส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับศาสนา เพื่อสร้างสรรค์กิจกรรมที่หลากหลายให้เข้าถึงประชาชนทุกกลุ่ม

9. สนับสนุนหน่วยงานอื่นที่มีส่วนร่วมดำเนินการ และให้คอยดูแลช่วยเหลือแก่หมู่บ้าน ตำบล และอำเภอ
ที่เข้าร่วมโครงการ เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปอย่างยั่งยืน

10. ติดตามประเมินผลและรวบรวมผลการดำเนินงานในทุกระดับภายในจังหวัด รายงานเป็นรายเดือน และรายปีให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติทราบ ตามแบบรายงานที่ กำหนด หรือตามความเหมาะสมของแต่ละหน่วยงาน

11. ประชาสัมพันธ์รณรงค์เชิญชวนให้ภาคส่วนต่าง ๆ ในจังหวัด อำเภอ ตำบล หมู่บ้าน ให้การสนับสนุน และมีส่วนร่วมในการดำเนินโครงการ

12. ประสานงานกับสื่อต่าง ๆ ภายในจังหวัด เช่น ประชาสัมพันธ์จังหวัด สถานีวิทยุกระจายเสียงของจังหวัด วิทยุชุมชน หอกระจายข่าว เสียงตามสาย หนังสือพิมพ์ท้องถิ่น เพื่อท า การประชาสัมพันธ์ให้คนในจังหวัด ได้รับทราบอย่างกว้างขวาง

13. เผยแพร่ข่าวสารโครงการกิจกรรมสู่สาธารณชน เช่น จัดทำป้ายประชาสัมพันธ์ เผยแพร่ข้อมูลโครงการทางเว็บไซต์ของจังหวัด สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัด และเครือข่ายต่าง ๆ

การมีส่วนร่วมของสถานศึกษา

1. สถาบันการศึกษาร่วมสนับสนุนการจัดทำข้อมูลสารสนเทศและฐานข้อมูลให้กับ หมู่บ้าน ชุมชนหรือหน่วยงานที่ร่วมดำเนินงานโครงการที่ประสานขอความร่วมมือ ให้เป็นระเบียบ ถูกต้อง เป็นหมวดหมู่

2. ร่วมรณรงค์ ประชาสัมพันธ์โครงการดังกล่าว ผ่านการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้กับ กิจกรรมที่ดำเนินการอยู่แล้ว เช่น กิจกรรมไหว้พระสวดมนต์หน้าเสาธงหลังเคารพธงชาติทุกวัน เพื่อเชิญชวนนักเรียนให้สมัครเป็นสมาชิกผู้รักษาศีล 5 กิจกรรมอบรมธรรมะ โดยพระวิทยากรใน สถานศึกษา กิจกรรมแสดงตนเป็นพุทธมามกะหรือกิจกรรมอื่น ๆ ตามที่เห็นสมควร

3. ร่วมสนับสนุนดำเนินโครงการ ด้วยการเผยแพร่ข้อมูลโครงการผ่านเว็บไซต์ของ สถานศึกษา จัดนิทรรศการเผยแพร่ผลงานกิจกรรม สถานศึกษา/โรงเรียนรักษาศีล 5 ในโอกาสต่าง ๆ ตามความเหมาะสม

4. เชิญชวนผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษาให้เข้าร่วมโครงการ โดยใช้นักเรียน นักศึกษา เป็นสื่อในการรณรงค์เชิญชวน และขยายผลไปยังภาคส่วนต่าง ๆ และเชิญชวนสมัครเป็น อาสาสมัครปกป้องพระพุทธศาสนา เกิดขึ้นประจำหน่วยงาน/สถานศึกษา

5. อำนวยความสะดวกให้กับหมู่บ้าน ชุมชน ที่อยู่ในเขตบริการสถานศึกษาที่เข้ามามีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนโครงการ เช่น ออกแบบแผ่นพับ ออกแบบป้ายประชาสัมพันธ์ โครงการ ตาม ความประสงค์ของวัด ชุมชน หรือหมู่บ้าน

6. จัดกิจกรรมเดินรณรงค์ ประชาสัมพันธ์รอบชุมชน หมู่บ้าน เพื่อเผยแพร่โครงการและ เชิญชวนประชาชนเข้าร่วมโครงการ



การมีส่วนร่วมของภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง

1. ส่งเสริม สนับสนุนโครงการ โดยร่วมเป็นคณะกรรมการโครงการ ตามที่ได้รับการ ประสานจากจังหวัด อำเภอ ตำบล หรือหมู่บ้าน และร่วมเป็นเจ้าภาพในการจัดโครงการกิจกรรมเพื่อ อนุรักษ์สร้างกระแส และอื่น ๆ ตามความเหมาะสม
2. อนุญาตและเปิดโอกาสให้พนักงาน คนงาน ลูกจ้างในหน่วยของตน ได้จัดตั้งกลุ่มหรือ รวมเป็นหมู่คณะ ไปร่วมเป็นจิตอาสาช่วยวัด ชุมชน หรือหมู่บ้านจัดกิจกรรมอนุรักษ์
3. อนุรักษ์ ประชาสัมพันธ์ เชิญชวนให้พนักงานในหน่วยงานได้รับทราบ และเข้าร่วม โครงการ โดยผ่าน ช่องทางสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวิทยุ สื่อโทรทัศน์ กิจกรรมฝึกอบรมพนักงาน หรือดำเนินการ อื่น ๆ ตามที่เห็นสมควร
4. จัดกิจกรรมด้านพัฒนาจิต โดยการนิมนต์พระวิทยากรมาให้ข้อธรรมะ ในโอกาส สำคัญ
5. รับผิดชอบอาสาสมัครปกป้องพระพุทธศาสนาและมีการจัดตั้งองค์กรเครือข่ายอาสา ปกป้อง พระพุทธศาสนาในหน่วยงาน/สถานประกอบการ

หมู่บ้าน/ชุมชน

1. ประสานงานกับวัด สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัด หรือหน่วยงาน องค์กร ที่ เกี่ยวข้องเพื่อ ดำเนินการแต่งตั้งคณะกรรมการโครงการ ฯ ประจำหมู่บ้าน เพื่อขับเคลื่อนการ ดำเนินงาน และรายงานผลการ แต่งตั้งให้อำเภอและสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดทราบ
2. จัดประชุมคณะกรรมการประจำ หมู่บ้านเพื่อกำหนดกิจกรรม และอนุรักษ์เผยแผ่ให้ ประชาชนใน หมู่บ้านหรือชุมชนเห็นคุณค่าของการรักษาศีล 5 และการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปปรับใช้ในชีวิตและ สังคม เพื่อสร้างความปรองดองสมานฉันท์ให้กับประชาชนใน ชุมชน หมู่บ้าน อย่างต่อเนื่อง โดยประสานการ ดำเนินงานกับวัดหรือสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัด
3. เชิญชวนคนในชุมชนให้เข้ามามีส่วนร่วม และสนับสนุนการจัดกิจกรรมพัฒนาตนตาม หลักศีล 5 การ จัดกิจกรรมตามวิถีชาวพุทธ และกิจกรรมอื่น ๆ ตามความเหมาะสม
4. ตรวจสอบติดตามการดำเนินการโครงการ ของหมู่บ้านที่รับผิดชอบ โดยใช้รูปแบบที่ หมู่บ้านหรือชุมชน ร่วมกันกำหนด เช่น ประชาคมหมู่บ้าน เป็นต้น
5. ให้วัด ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน หรือศาลาประชาคมหมู่บ้าน ชุมชน เป็นศูนย์กลางในการ ประสานงานหรือ รับใบสมัครของชาวบ้านที่เข้าร่วมโครงการ และแจ้งรายงานผลการดำเนินงานรอบ 15 วัน และรอบ 1 เดือน ให้ นายอำเภอ หรือสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดทราบ
6. ประสานงานกับสื่อต่าง ๆ ภายในหมู่บ้าน เช่น สถานีวิทยุชุมชน หอกระจายข่าวเสียง ตามสายหรือ หนังสือพิมพ์ท้องถิ่น เพื่อทำการประชาสัมพันธ์โครงการให้คนในหมู่บ้านหรือชุมชนได้ รับทราบอย่างต่อเนื่อง
7. จัดทำแผ่นป้ายประชาสัมพันธ์อนุรักษ์เชิญชวนประชาชนในหมู่บ้านหรือชุมชนเข้าร่วม โครงการ ณ บริเวณหน้าวัด หรือหน้าที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำชุมชน หรือศาลาประชาคมหมู่บ้าน

8. เผยแพร่โครงการเครือข่าย สถานศึกษา หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน หรือผ่าน เครือข่ายสื่อมวลชน ในหมู่บ้านหรือชุมชนได้ทราบ และเชิญชวนให้ไปเข้าโครงการ

9. รับสมัครอาสาสมัครปกป้องพระพุทธศาสนาและมีการจัดตั้งองค์กรเครือข่ายอาสา ปกป้องพระพุทธศาสนาในหมู่บ้าน/ชุมชน (สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2558)

สรุปได้ว่า โครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 มีการขับเคลื่อนโดยองค์กรคณะสงฆ์ร่วมกับหน่วยงานราชการและชุมชนและเอกชนเป็นการขับเคลื่อนที่มีประสิทธิภาพทำให้ผู้ได้รับผลประโยชน์ที่สำคัญ คือ ประชาชนหรือเยาวชน ที่นำหลักธรรมทางพุทธศาสนาไปปฏิบัติโดยเฉพาะอย่างยิ่งการรักษาศีล 5 ที่เกิดประโยชน์ทำให้สังคมน่าอยู่ไม่เกิดการคิดร้ายทำร้ายได้พุดจาที่ดีต่อกันทำให้ประชาชนอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข เพราะฉะนั้น ภาวศิเครือข่ายต่าง ๆ จึงมีบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกันออกไปแต่วัตถุประสงค์เดียวกันคือการสร้างความรู้ความเข้าใจและสามารถให้ประชาชนได้รู้ถึงรากแท้ของการรักษาศีล 5 ที่ถูกต้องโดยวิธีการต่าง ๆ

โครงการ 7 กิจวัตรความดี ประกอบด้วย

1. รักษาศีล 5
2. สวดมนต์ นั่งสมาธิ
3. จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ ห้องครัวให้สะอาด เป็นระเบียบ
4. คิดดี...ด้วยการจับดีคนรอบข้าง
5. พุดดี...ด้วยการพุดจาไพเราะ
6. ทำดี...ด้วยการทำบุญหรือบำเพ็ญประโยชน์อย่างน้อย 1 เรื่อง

7. ร่วมกิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอ ช่วงเวลาที่สมาชิกมาทำดีร่วมกัน ทั้งอาราธนาศีล 5 สวดมนต์นั่งสมาธิ แบ่งปันประสบการณ์ที่ดี ๆ ที่เกิดจากการทำ 6 กิจวัตรความดี และได้ฟังธรรมะที่ตอกย้ำความสำคัญของการทำ 6 กิจวัตรความดี ซึ่งกิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอนี้ จะช่วยเสริมสร้างกำลังใจในการทำความดีของสมาชิกให้มีความมั่นคง และ เข้มแข็งขึ้น

ศีลนั้น ชื่อว่าเป็นรากฐานของความดีในทางพระพุทธศาสนาความดีหรือว่าเป็นสิ่งที่ทำให้คนไม่เป็นสัตว์ เพราะเป็นการเว้นจากการเบียดเบียน การทำร้ายผู้อื่นและตนเองด้วยการฆ่าการทำร้ายเว้นการลักการปล้นการฉ้อโกงเว้นจากการทำผิดทางเพศโดยการละเมิดสิทธิของผู้เป็นเจ้าของและการพุดบดลือกถ่วงไม่จริงใจต่อกันได้จากการดื่มน้ำเมาเสพของเสพติดสิ่งเหล่านี้คือ ๕ การงดเว้นดังกล่าวเรียกว่าศีลซึ่งแปลว่าปกติธรรมดาและตามปกติธรรมดาของคนทั่วไปก็ไม่ได้ฆ่าเขารักเขาเป็นต้น (สมเด็จพระญาณวโรดม, 2552)

ในสังคมไทยปัจจุบันส่วนใหญ่มีความทันสมัยและเป็นยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในด้านที่พัฒนาประเทศต่าง ๆ ในสิ่งที่ขาดไปคือศีลธรรมข้อแรกคือศีลประชาชนส่วนใหญ่ขาดศีลและจริยธรรมเป็นอันมากทำให้สังคมไม่ได้อยู่และเกิดการคอร์รัปชันต่าง ๆ พระพุทธศาสนาสอนให้คนเป็นคนดีและชั่วและทำจิตใจให้ผ่องใสผ่านกระบวนการศึกษาด้านศีลเป็นอันดับแรกในส่วนของพุทธศาสนิกชนหรือประชาชนทั่วไปนั้นการรักษาศีล 5 จึงเป็น



หลักประกันชีวิตหลักประกันทรัพย์สิน หลักประกันครอบครัว รวมไปถึงหลักประกันสิ่งที่ไม่ดีต่าง ๆ ทำให้ประชาชนส่วนใหญ่มีชีวิตที่ดีขึ้น การศึกษาในเรื่องของศิลปะจึงเป็นเรื่องที่มีความน่าสนใจและสามารถยึดโยงกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดีเพราะเมื่อศิลปะบริสุทธิ์แล้วก็จะเป็นที่พึ่งไม่ว่าจะอยู่ในโลกนี้หรือแม้ถึงการเวลาที่จะต้องจากโลกนี้ไป ศิลปะยังเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่ภพภูมิที่เป็นสุคติได้ การจะสมาทานศิลปะต่าง ๆ เกิดขึ้นกับเหตุการณ์หรือเทศกาลต่าง ๆ โดยมีพระภิกษุเป็นผู้นำในการให้ศีลแต่โดยความเป็นจริงแล้วการจะรักษาศิลปะผู้รักษาศิลปะสามารถที่จะสมาทานได้ทุกวันและสามารถมีความรู้สึที่จะอยากรักษาศิลปะได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่รักษาศิลปะจึงได้เปรียบและสามารถที่จะอยู่ในโลกนี้ด้วยความสงบสุขกิจกรรมอบรมคุณธรรมจริยธรรมแก่ประชาชนโดยผ่านการรักษาศิลปะ 5 1 ในกิจวัตรนั้นก็เป็นการรักษาศิลปะ 5 ไม่ว่าจะเป็นการไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤติดีกในกาม การไม่พูดเท็จและการไม่ดื่มสุราเมรัยล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้มีความสุขทั้งในโลกนี้และในโลกหน้าเมื่อมีศิลปะส่งคนมาอยู่กับการคอร์ปชั่นต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้นเพราะฉะนั้นคณะสงฆ์จึงรณรงค์ให้อบรมคุณธรรมจริยธรรมโดยเน้นเรื่องศิลปะเป็นหลัก

สวดมนต์ นั่งสมาธิ

ท่ามกลางความเครียดและความวุ่นวายที่ต้องเจอในแต่ละวัน ประโยชน์ของการนั่งสมาธิในด้านการบำบัดจิตใจให้สงบนิ่งจึงถูกนำมาใช้และเป็นที่นิยมมากขึ้นเรื่อย ๆ แต่ปัญหาที่นักฝึกสมาธิมือใหม่มักต้องเจอก็คือ ไม่แน่ใจว่าวิธีการนั่งสมาธิให้ได้ผลนั้นควรทำอย่างไรกันแน่

ต้นกำเนิดการนั่งสมาธิ

การฝึกจิตนั่งสมาธิมีมาช้านานตั้งแต่หลายพันปีก่อน โดยเริ่มแรกนั้นมีเป้าหมายผูกติดอยู่กับทางศาสนาเพื่อบรรลุนิพพานและเข้าถึงพลังลึกลับแห่งชีวิต แต่เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป การนั่งสมาธิก็กลายมาเป็นวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดและความวิตกกังวลที่เราต่างคุ้นเคยกันดีในทุกวันนี้

ประโยชน์ของการนั่งสมาธิ

1. การนั่งสมาธิยึดหลักการผสมผสานร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน ทำให้ผู้ที่ทำสมาธิเกิดความรู้สึกผ่อนคลายทั้งทางกายและใจ โดยแม้จะเป็นการทำสมาธิเพียงช่วงสั้นๆ ก็มีประโยชน์ไม่น้อย และยังเป็นเทคนิคที่ช่วยในการบำบัดทางด้านจิตใจและอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

2. เพิ่มการตระหนักรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ตรงหน้า และการมีสติอยู่กับปัจจุบัน
3. เปิดมุมมองใหม่ๆ ในการรับมือกับสถานการณ์ที่มีความเครียด
4. เพิ่มทักษะการจัดการความเครียด
5. ช่วยให้สมองปลอดโปร่งยิ่งขึ้น
6. ช่วยลดอารมณ์ในทางลบ
7. เพิ่มความอดทนอดกลั้น
8. ส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์

นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาบางงานที่พบว่าสมาธิบำบัดอาจมีส่วนช่วยในการรับมือกับอาการของโรคบางชนิดได้ แต่ก็ยังไม่มีข้อมูลเพียงพอที่จะสรุปว่าช่วยได้จริงหรือไม่ ผู้ที่ต้องการฝึกนั่งสมาธิเพื่อประโยชน์ในการบำบัดโรคใด ๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ เพราะการทำสมาธิที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ถูกกับโรค อาจยิ่งทำให้อาการแย่ลงกว่าเดิมได้ ประเภทของการทำสมาธิ แบบไหนเหมาะกับเราที่สุด? เทคนิคการผ่อนคลายและทำสมาธิแตกแขนงออกเป็นหลากหลายประเภท และมีการประยุกต์กับเทคนิคอื่น ๆ มากมาย

หนึ่งในรูปแบบการทำสมาธิที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ การฝึกสติ หรือ Mindfulness Meditation ซึ่งเป็นการตระหนักรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ทำอยู่ รวมถึงความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นว่าเป็นไปในทางบวกหรือลบ และตัวเรากำลังแสดงออกไปแบบไหน เพื่อสร้างเกราะป้องกันจิตใจจากการถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมรอบข้าง และไม่ตื่นตระหนกกับสถานการณ์ต่าง ๆ มากเกินไป การฝึกสมาธิแบบนี้สามารถทำได้ด้วยตนเองง่ายๆ ตลอดวัน อาจเริ่มจากการสำรวจความรู้สึกทางร่างกายและอารมณ์ของตัวเองเมื่อตื่นนอนในตอนเช้า แล้วหายใจเข้าออกช้า ๆ เพื่อปรับตัวปรับใจให้พร้อมเริ่มวันใหม่ จากนั้นลองสร้างพลังบวกด้วยการมองสำรวจตัวเองในกระจกอย่างพิถีพิถันพิจารณาแล้วกล่าวชื่นชมหรือให้กำลังใจตัวเอง รวมไปถึงการทำกิจวัตรประจำวันอย่างช้า ๆ เพื่อเปิดประสาทสัมผัสรับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว ทั้งรูป รส สัมผัส กลิ่น เสียง เช่น กลิ่นของกาแฟ รสชาติของอาหาร เสียงนกร้องนอกหน้าต่าง และเสียงต่าง ๆ ที่ไหลออกไป

การฝึกสมาธิอื่นๆ ที่เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายไม่แพ้ Mindfulness ได้แก่การทำสมาธิแบบจดจ่อ (Focused Meditation) คือการเพ่งสมาธิไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ณ ขณะนั้นโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า เช่น การนับลูกประคำ การเพ่งมองเปลวเทียน และการฟังเสียงที่เป็นจังหวะซ้ำ ๆ ก้องกังวานอย่างเสียงกลองหรือเสียงระฆังไปพร้อม ๆ กัน การทำสมาธิโดยใช้จินตนาการ (Visualization meditation) เป็นเทคนิคการนึกภาพสถานที่หรือเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และถ้าจะให้ดีต้องพยายามใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ ทั้งการดมกลิ่น การมองเห็น การได้ยิน และการสัมผัส เพื่อจินตนาการรายละเอียดให้มากที่สุด

การทำสมาธิด้วยการเคลื่อนไหว คือการเพิ่มสมาธิและการจดจ่อโดยใช้วิธีการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ เช่น การเล่นโยคะ การเดินในสวน การทำซิ้งไทชิ เป็นต้น มंत्रาสมาธิหรือการสวดมนต์ (Mantra meditation) เป็นการเปล่งเสียงซ้ำ ๆ เพื่อให้จิตใจสงบและปลอดโปร่งยิ่งขึ้น โดยอาจสวดเป็นคำ เป็นวลีสั้น ๆ หรือบทสวดมนต์ยาวๆ และจะสวดออกเสียงหรือไม่ออกเสียงก็ได้เช่นกัน ถือเป็นเทคนิคทำสมาธิที่ช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ต่อสภาวะรอบตัวและการใช้ชีวิตได้เป็นอย่างดี การทำสมาธิแบบล่องพ้น (Transcendental meditation) คล้ายๆ การสวดมนต์ แต่จะลงลึกไปถึงการเลือกคำที่ใช้สวดให้เหมาะกับผู้ที่ทำสมาธิแต่ละคนโดยเฉพาะ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการฝึกสมาธิอย่างจริงจังและทำสมาธิแบบลงลึกไปสู่ภายใน

การเกร็งคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย (Progressive relaxation) หรือที่เรียกว่า Body Scan (บอดี้สแกน) คือเทคนิคการฝึกเพิ่มความผ่อนคลายและลดความตึงเครียดในร่างกาย โดยใช้วิธีคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ถือเป็นรูปแบบการทำสมาธิที่ได้รับความนิยมในด้านการผ่อนคลายความเครียดและการฝึกสมาธิก่อนนอน



การเจริญเมตตาภาวนา (Loving-kindness meditation) เป็นการฝึกจิตเพื่อเพิ่มความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจต่อตนเองและผู้อื่น มักปฏิบัติโดยเริ่มต้นจากการฝึกเปิดใจรับความรักจากผู้อื่น และส่งคำอวยพรหรือความปรารถนาดีกลับไปยังคนที่รัก เพื่อน คนรู้จัก หรือแม้แต่สรรพสัตว์และสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ เทคนิคนี้ยังอาจเหมาะสำหรับผู้ที่กำลังรู้สึกโกรธหรือขุ่นเคืองใจอีกด้วย

การทำสมาธิแต่ละแบบมีข้อดีแตกต่างกันไป บางเทคนิคสามารถทำได้ด้วยตนเอง แต่บางเทคนิคอาจเห็นผลดีกว่าเมื่อมีผู้เชี่ยวชาญคอยแนะนำ หากต้องการรูปแบบการทำสมาธิที่ตอบโจทยที่สุด เบื้องต้นอาจลองเลือก 2-3 เทคนิคที่สนใจแล้วลองฝึกนั่งสมาธิเบื้องต้นว่าเหมาะกับตัวเองหรือไม่

วิธีการนั่งสมาธิให้ได้ผลสำหรับมือใหม่

เลือกสถานที่ที่มีบรรยากาศเงียบสงบและให้ความรู้สึกผ่อนคลาย ปราศจากสิ่งรบกวน

ตั้งเป้าหมายในการเริ่มทำสมาธิจากช่วงระยะเวลาสั้นๆ ประมาณ 5 หรือ 10 นาที

นั่งในท่าที่สบายและมั่นใจว่าหากนั่งนาน ๆ แล้วจะไม่เมื่อย ไม่จำเป็นต้องนั่งขัดสมาธิ อาจนั่งเก้าอี้ นั่งเอนตัว หรือไม่จำเป็นต้องนั่งหากเป็นการฝึกสมาธิด้วยการเดิน

เริ่มต้นทำสมาธิโดยกำหนดการรับรู้ไปที่ลมหายใจเข้าออก

มีสติรับรู้ความคิดที่เกิดขึ้นขณะทำสมาธิ เมื่อไรก็ตามที่รู้สึกว่สมาธิที่จดจ่อกับลมหายใจหลุดไป ให้กลับมาจดจ่อกับลมหายใจตามเดิมซ้ำ ๆ

ให้มองความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในลักษณะของการสังเกตและรับรู้ อย่าหมกมุ่นคิดต่อจนเกิดความรู้สึกที่เป็นลบต่อตนเอง และไม่ควรถูกตัวเองให้หยุดคิดทุกอย่าง เพราะจะยิ่งทำให้เกิดความคิดมากขึ้น

ค่อยๆ จบการทำสมาธิแล้วกลับสู่ภาวะปกติ หากหลับตาให้ค่อยๆ ลืมตาขึ้น จากนั้นอยู่ในภาวะสงบนิ่งสักครู่เพื่อสำรวจเสียงหรือสิ่งรอบตัว สำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย รวมทั้งอารมณ์ความคิดที่เกิดขึ้นหลังจากทำสมาธิ

จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ ห้องครัวให้สะอาด เป็นระเบียบ จากหนังสือ “เก็บที่นอนก่อนออกไปเปลี่ยนโลก” Make Your Bed โดย William H. McRaven เขียน “ถ้าคุณอยากเปลี่ยนโลก จงเริ่มจากการเก็บที่นอนในตอนเช้า” คำกล่าว ของนายพล วิลเลียม แมคเรเวน อดีตทหารหน่วยรบใต้น้ำ SEAL ที่ได้กลายมาเป็นหนังสือสอนชีวิตที่เต็มไปด้วยบทเรียนเรียบง่ายแต่ทรงพลัง ที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจและเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้

บทที่ 1: เริ่มต้นวันด้วยความสำเร็จจากสิ่งเล็ก ๆ การเก็บที่นอนทุกเช้าสอนให้เราสร้างวินัยและความสำเร็จ ที่จะส่งผลต่อวันทั้งวัน (McRaven, W. H., 2017) อีกอย่างหนึ่งการคิดดี ทำดี พูดดี สามารถเข้ากับหลักพุทธธรรมคือ “โอวาทปาติโมกข์” ซึ่งเป็นหลักคำสอนสำคัญอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้น

หลักธรรมประกอบด้วย หลักการ 3 อุดมการณ์ 4 และวิธีการ 6 โดยหลักการ 3 คือหลักคำสอนที่ควรปฏิบัติ ได้แก่

1. การไม่ทำบาปทั้งปวง
2. การทำกุศลให้ถึงพร้อม

3. การทำจิตใจให้ผ่องใส คือ ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ หลุดจากนิรโทษที่คอยขัดขวางจิตใจไม่ให้เข้าถึงความสงบ สรุปได้ว่า 7 กิจวัตรความดีที่เป็นการขับเคลื่อนหมู่บ้านรักษาศีล 5 นั้น เป็นการสร้างอุปนิสัยที่มีความรับผิดชอบและสร้างความคิดด้วยตนเองเป็นการพึ่งตนเอง ไม่ทำความเดือดร้อนให้ผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการรักษา ศีล 5 การสวดมนต์นั่งสมาธิการจัดเก็บห้องนอนห้องน้ำห้องครัวให้สะอาดเป็นระเบียบ การคิดดี พูดดี ทำดีและการทำ กิจกรรมความสุขจริงหนอยอย่างน้อยทำความดีได้ 1 อย่างต่อวันทำให้เยาวชนมีความรับผิดชอบต่อรู้จักหน้าที่ของตนเองและไม่ทำความเดือดร้อนให้ผู้อื่นจึงทำให้สร้างคุณประโยชน์ให้แก่เยาวชนแก่สังคมได้แก่ประเทศชาติได้ การขับเคลื่อนหมู่บ้านรักษาศีล 5 โดยผ่าน 7 กิจวัตรความดีจึงเป็นการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้แก่เยาวชนให้มีพื้นฐาน มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองจึงเป็นสิ่งที่ทำให้ประชาชนมีความสุขและหาความสุขได้จากตนเอง โดยมีความรับผิดชอบต่อ

สรุป

การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมแก่เยาวชนคนไทยนั้นผ่านการขับเคลื่อนโครงการรักษาศีล 5 จำเป็นจะต้อง มีหลายหน่วยงานไม่ว่าจะเป็นคณะสงฆ์ที่มีบทบาทในการส่งเสริมและสนับสนุนการดำเนินงานหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติและสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัด สถานศึกษาภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง หมู่บ้านและชุมชนต่างมีหน้าที่ที่รับผิดชอบและช่วยกันในการขับเคลื่อนโครงการรักษาศีล 5 เมื่อเจาะจงไปที่ผู้ปฏิบัติคือการนำหลักศีล 5 มาเป็นพื้นฐานโดยใช้ 7 กิจวัตรความดีมาทำให้เยาวชนหรือเด็กได้ปฏิบัติจะสร้างความ รับผิดชอบและส่งเสริมให้เยาวชนมีศีลมีความรักกายวาจาใจให้เรียบร้อยดีงามเป็นคนดีให้แก่สังคมทำประโยชน์ ให้แก่ประเทศชาติบ้านเมืองได้เพราะฉะนั้นการจะขับเคลื่อนกิจกรรมต่าง ๆ นั้นจำเป็นต้องอาศัยหลายภาคส่วน และมีศีลเป็นพื้นฐานโดยผ่านกิจวัตรที่สำคัญต่าง ๆ ที่เยาวชนควรทราบไม่ว่าจะเป็นการรักษา ศีล 5 การสวดมนต์นั่งสมาธิการละชั่วทำดีทำใจให้ผ่องใสและการทำความดีอย่างน้อยวันละ 1 ครั้งเป็นการประเมินประสิทธิภาพของ โครงการและทำให้เยาวชนเป็นคนดีเพิ่มมากขึ้นก็จะทำให้สังคมได้อยู่และสร้างจิตสำนึกและความเป็นพลเมืองที่ดี ของประเทศชาติต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- ชมรมบ้านแสงสว่าง ครอบครัวอบอุ่น. (2563). *โครงการโรงเรียนรักษาศีล 5 เชิงคุณภาพ ครอบครัวอบอุ่น*. สืบค้น 24 มกราคม 2568 จาก <https://www.sila5.com/detail/index2/index>.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539.
- สมเด็จพระญาณวโรดม. (2552). *แผนชีวิต*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. (2558). “คู่มือการดำเนินการโครงการสร้างความปรองดองสมานฉันท์โดยใช้
หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา “หมู่บ้านรักษาศีล ๕”. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานโครงการสร้างความ
ปรองดองสมานฉันท์โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา “หมู่บ้านรักษาศีล ๕.

McRaven, W. H. (2017). Make your bed: Little things that can change your life... and maybe the
world. Grand Central Publishing.