

## เบญจศีล เบญจธรรม: จริยธรรมพื้นฐานเพื่อสังคมสันติสุข\*

### THE FIVE PRECEPTS AND THE FIVE VIRTUES: FUNDAMENTAL ETHICS FOR A PEACEFUL SOCIETY

สิรินาท รักษาภักดิ์

Sirinart Ruksapukdee

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nong Khai Campus, Thailand.

E-mail: sirinat.1678@gmail.com

#### บทคัดย่อ

เบญจศีลเบญจธรรม ประกอบไปด้วยศีล 5 ประการ และคุณธรรม 5 ประการที่ใช้ควบคู่กัน การปฏิบัติตามเบญจศีลเป็นการป้องกันความชั่วร้ายทั้งทางกายและวาจา ขณะที่การปฏิบัติตามเบญจธรรมเป็นการเสริมสร้างความดีงามทางจิตใจ การนำหลักเบญจศีลเบญจธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถสร้างสังคมที่มีความสงบสุข และทำให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคม เบญจศีลเป็นหลักปฏิบัติที่มุ่งเน้นการควบคุมพฤติกรรม ที่อาจก่อให้เกิดความทุกข์หรือความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นและสังคม อีกทั้งยังเป็นเกราะป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดจากความผิดพลาดในการตัดสินใจของบุคคล ส่วนเบญจธรรม เป็นหลักคุณธรรมที่เสริมสร้างความดีงามในจิตใจของบุคคล ช่วยให้บุคคลมีทัศนคติและพฤติกรรมที่เหมาะสมในการอยู่ร่วมกันในสังคม เมื่อผสมผสานกับเบญจศีลแล้ว ย่อมเป็นแนวทางในการสร้างความสงบสุขให้กับสังคม ปัจจุบันสังคมเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ เช่น ความรุนแรง การคอร์รัปชัน และการขาดจริยธรรม ซึ่งเกิดจากการละเลยศีลธรรมและความเห็นแก่ตัว ส่งผลให้ความสันติสุขในสังคมลดลง หลักเบญจศีลและเบญจธรรม เป็นจริยธรรมพื้นฐานที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างสันติสุข เบญจศีลแต่ละข้อช่วยป้องกันความทุกข์และความขัดแย้ง เช่น การไม่ฆ่าสัตว์ ช่วยลดความรุนแรงและส่งเสริมความเมตตา การไม่ลักทรัพย์สร้างความไว้วางใจ และการไม่พูดเท็จเสริมสร้างความซื่อสัตย์ ส่วนเบญจธรรมส่งเสริมความกรุณา และสติสัมปชัญญะ การนำเบญจศีลและเบญจธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน จะช่วยเสริมสร้างจิตใจและความสัมพันธ์ในสังคม ส่งผลให้เกิดความสงบสุขและความยั่งยืนในสังคม

\* Received: 25 October 2024; Revised: 25 December 2024; Accepted: 27 December 2024



**คำสำคัญ:** เบญจศีล, เบญจธรรม, จริยธรรมพื้นฐาน, สังคมสันติสุข

## Abstract

The Five Precepts (Benja Sila) and Five Virtues (Benja Dhamma) comprise fundamental moral principles in Buddhism, which work in tandem. Observing the Five Precepts helps prevent harmful actions through body and speech, while practicing the Five Virtues enhances goodness of the mind. Applying these principles in daily life fosters a peaceful and orderly society. The Five Precepts focus on regulating behaviors that could cause suffering or harm to others and society, acting as a safeguard against detrimental consequences of poor decisions. The Five Virtues, on the other hand, cultivate goodness within individuals, promoting appropriate attitudes and behaviors for harmonious living in society. Combined, these principles serve as a guide to creating societal peace. In today's world, society faces issues such as violence, corruption, and a lack of morality, largely caused by the neglect of ethical principles and self-centeredness, which reduce social harmony. The Five Precepts and Five Virtues are essential moral foundations for fostering peace. Each Precept helps prevent suffering and conflict, such as abstaining from killing, which reduces violence and promotes compassion, abstaining from theft, which builds trust, and abstaining from lying, which strengthens honesty. The Five Virtues, meanwhile, encourage compassion, generosity, and mindfulness. When practiced in daily life, these principles help nurture the mind and strengthen social relationships, leading to long-lasting peace and stability in society.

**Keywords:** Five Precepts, Five Virtues, fundamental ethics, peaceful society.

## บทนำ

เบญจศีลเป็นข้อปฏิบัติพื้นฐานทางศีลธรรมที่มนุษย์พึงละเว้น ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินอกใจ ไม่พูดเท็จ และไม่เสพสุรายาเมา โดยมี "เบญจธรรม" เป็นแนวทางเพื่อปฏิบัติศีลทั้ง 5 อย่างถูกต้อง การยึดมั่นในเบญจศีลและเบญจธรรมช่วยสร้างสังคมที่สงบสุข และเป็นหลักธรรม



สำคัญที่มีการปฏิบัติมายาวนานก่อนพุทธกาล ใน *จกัถวัตตีสุตต* กล่าวถึงพระเจ้าจักรพรรดิที่ทรงชี้แนะประชาชนให้รักษาศีล 5 เพื่อประโยชน์แก่สังคม หากมีผู้ละเมิดศีลเหล่านี้ในยุคหนึ่ง จะถูกลงโทษอย่างรุนแรง เช่น การประจานหรือประหารชีวิต (ที.ปา. (ไทย), 11/68/64, 11/92/69)

เบญจศีลมีบทบาทสำคัญในสังคมอินเดียโบราณ โดยเฉพาะจากคำสอนที่ปรากฏในคัมภีร์จกัถวัตตีสุตตว่า หลักศีลธรรม 4 ข้อ ได้แก่ 1) อทินนาทาน (ไม่ลักทรัพย์) 2) ปาณาติบาต (ไม่ฆ่า) 3) มุสาวาท (ไม่พูดเท็จ) 4) กาเมสุมิฉฉาจาร (ไม่ผิดในกาม) ได้รับการยอมรับว่าช่วยป้องกันความเสื่อมถอยของอายุวรรณะ และคุณธรรมของผู้คน เมื่อประชาชนปรึกษากันและร่วมกันปฏิบัติตามศีลเหล่านี้ ก็พบว่าชีวิตและสังคมดีขึ้นอย่างชัดเจน (ที.ปา. (ไทย), 11/92-105/68-77)

เบญจศีลเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคมและโลก จึงได้รับสมญานามหลากหลาย เช่น “มนุษยธรรม” หมายถึง ธรรมของมนุษย์ที่ช่วยให้สังคมสงบสุข, “นิจศีล” หรือ “นิตยศีล” ที่บุคคลทุกคนควรรักษาอย่างต่อเนื่อง, “คิหิศีล” ศีลของคฤหัสถ์ และ “อาคารยวินัย” วินัยของผู้ครองเรือน เบญจศีล หรือศีล 5 ประกอบด้วยข้อปฏิบัติพื้นฐาน 5 ประการ ได้แก่ 1) จดเว้นจากการฆ่าสัตว์: ไม่ประทุษร้ายชีวิตผู้อื่น 2) จดเว้นจากการลักขโมย: ไม่เบียดเบียนทรัพย์สินผู้อื่น 3) จดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม 4) จดเว้นจากการพูดเท็จ 5) จดเว้นจากการเสพของมีนเมา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2549)

เบญจธรรม หรือธรรม 5 เป็นหลักปฏิบัติที่ส่งเสริมศีล 5 ให้สมบูรณ์ ช่วยให้ผู้นับปฏิบัติมีคุณธรรมเจริญก้าวหน้า และปราศจากเวรภัย การรักษาเบญจศีลและเบญจธรรมอย่างครบถ้วน ทำให้บุคคลเป็น “สาธุชน” หรือ “กัลป์ยาณชน” คือ ผู้มีความประพฤติดีงาม ซึ่งนำไปสู่ชีวิตที่ดีและเป็นที่ยอมรับในสังคม มี 5 ประการ คือ 1. เมตตาและกรุณา 2. สัมมาอาชีวะ 3. กามสังวร 4. สัจจะ 5. ความมีสติ (พุทธทาสภิกขุ, 2556)

ในสังคมปัจจุบัน มีปัญหาหลายประการที่สะท้อนถึงการขาดคุณธรรมและจริยธรรม เช่น ความรุนแรง อาชญากรรม การฉ้อโกง การล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น และการเสพติดสิ่งมีนเมา ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสงบสุขและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม หลักเบญจศีลและเบญจธรรมจึงถูกนำมาบรรจงเพื่อแก้ไขปัญหาเหล่านี้ โดยเน้นการสร้างความรู้ผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น เช่น การเคารพชีวิตและทรัพย์สินผู้อื่น การพูดความจริง และการหลีกเลี่ยงสิ่งที่บั่นทอนสติสัมปชัญญะ การปฏิบัติตามเบญจศีลและเบญจธรรมช่วยเสริมสร้างจิตสำนึกที่ดีในระดับบุคคลและสังคม ลดการกระทำที่เบียดเบียนกัน และสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกัน ซึ่งเป็นรากฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขและยั่งยืนในสังคมปัจจุบัน



## ความหมายของจริยธรรม

จริยธรรมมาจากคำว่า จริยะ กับ ธรรมะ จริยะ หมายถึง ความประพฤติ กิริยาที่ควรประพฤติ ธรรมะ หมายถึง คุณความดี คำสั่งสอนในศาสนา หลักประพฤติปฏิบัติในศาสนา ความจริง ความยุติธรรม ความถูกต้อง กฎเกณฑ์ กฎหมาย สิ่งของทั้งหลาย เมื่อพิจารณาตามรูปคำ จากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556) ให้คำนิยามว่า “จริยธรรม” คือ ธรรมที่เป็น ข้อประพฤติปฏิบัติ ศีลธรรม กฎศีลธรรม

จริยธรรมพื้นฐาน เป็นแนวทางหรือหลักการที่กำหนดการตัดสินใจในเรื่องของความถูกต้องและความผิดพลาดของการกระทำ โดยมีรากฐานจากคุณธรรมและความเชื่อมโยงระหว่างบุคคลและสังคม ซึ่งมีการตีความโดยนักวิชาการทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทย ตามบริบททางวัฒนธรรมและปรัชญาที่แตกต่างกัน ดังนี้

อิมมานูเอล คานท์ คานท์เสนอว่า จริยธรรมพื้นฐานมาจากหลักการทางเหตุผลและหน้าที่ เขา กล่าวว่า มนุษย์ควรปฏิบัติตาม หรือคำสั่งที่เป็นสากล ซึ่งเป็นหลักการที่ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ การตัดสินใจจริยธรรมจึงต้องพิจารณาว่าการกระทำนั้นสามารถเป็นกฎทั่วไปสำหรับสังคมทั้งหมดหรือไม่ เช่น การพูดความจริงเป็นสิ่งที่ถูกต้องเสมอ (Kant, Immanuel, 1997)

อริสโตเติล (Aristotle) อริสโตเติลเสนอว่า จริยธรรมพื้นฐานอยู่บนพื้นฐานของความเป็นเลิศทางศีลธรรม (Virtue Ethics) บุคคลที่มีจริยธรรมต้องฝึกฝนคุณธรรม เช่น ความกล้าหาญ ความยุติธรรม และความพอประมาณ เพื่อบรรลุถึงชีวิตที่ดี (Eudaimonia) ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของมนุษย์ (Aristotle, 2004) แนวคิดนี้เน้นถึงการพัฒนาตนเองผ่านการปฏิบัติที่มีเหตุผลและศีลธรรม

จอห์น สจวร์ต มิลล์ (John Stuart Mill) มิลล์เสนอแนวคิดประโยชน์นิยม (Utilitarianism) โดยเขากล่าวว่า จริยธรรมพื้นฐานคือการกระทำที่สร้างความสุขสูงสุดให้กับคนจำนวนมากที่สุด การกระทำจะถูกตัดสินว่าถูกต้องหรือผิดตามผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ถ้าผลลัพธ์ของการกระทำส่งเสริมความสุขหรือความพึงพอใจของสังคมโดยรวม ก็ถือว่าการกระทำนั้นเป็นจริยธรรม (Mill, John Stuart, 2010)

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้อธิบายถึงจริยธรรมพื้นฐานว่า เป็นการประพฤติปฏิบัติตามธรรมที่ดำรง โดยเน้นที่ “หลักศีลธรรม” อันเป็นฐานของการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมไทย ท่านได้กล่าวว่าจริยธรรมพื้นฐานของสังคมไทยมักเชื่อมโยงกับหลักการทางพระพุทธศาสนา เช่น การไม่เบียดเบียน การให้ทาน และการรู้จักพอเพียง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2560)



ศาสตราจารย์ ดร.ประเสริฐ ณ นคร ได้กล่าวถึงจริยธรรมพื้นฐานในบริบทของสังคมไทยว่า คือ การเคารพในสิทธิและเสรีภาพของผู้อื่น การไม่ทำร้ายและสร้างความทุกข์ให้ผู้อื่นเป็นหลักการสำคัญของจริยธรรมพื้นฐาน โดยเห็นว่า การปฏิบัติตามจริยธรรมพื้นฐานจะต้องอยู่บนพื้นฐานของความมีเหตุผลและความถูกต้องตามหลักการสากล (ประเสริฐ ณ นคร, 2544)

ศาสตราจารย์ ดร.วิทย์ วิศทเวทย์ ได้นิยามจริยธรรมพื้นฐานว่าเป็นการตัดสินใจที่คำนึงถึงผลกระทบทางศีลธรรมต่อบุคคลอื่นและสังคมโดยรวม โดยจริยธรรมพื้นฐานในความหมายของเขาไม่เพียงแต่เป็นการทำสิ่งที่ถูกต้องเท่านั้น แต่ยังต้องมีความรับผิดชอบต่อผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อสังคมทั้งหมดด้วย (วิทย์ วิศทเวทย์, 2550)

สรุปได้ว่า จริยธรรมพื้นฐานตามแนวคิดของนักวิชาการทั้งต่างประเทศและไทย ต่างเน้นความสำคัญของการกระทำที่ถูกต้องและมีเหตุผล ทั้งนี้ นักวิชาการต่างประเทศ เช่น คานท์ อริสโตเติล และมิลล์ ต่างเน้นถึงการใช้เหตุผลและหลักการทางจริยธรรมในการตัดสินใจ ขณะที่นักวิชาการไทยเน้นถึงการเชื่อมโยงจริยธรรมกับวัฒนธรรมและศาสนาเพื่อสร้างความสมดุลในสังคม

## องค์ประกอบของจริยธรรม

ดวงเดือน พันธุนาวิน ได้นำเสนอการแบ่งองค์ประกอบทางจริยธรรมของมนุษย์ออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ความรู้เชิงจริยธรรม หมายถึง ความเข้าใจเกี่ยวกับการกระทำที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมในบริบทของสังคม ความรู้ในลักษณะนี้ช่วยให้บุคคลสามารถแยกแยะพฤติกรรมที่ควรทำหรือควรหลีกเลี่ยงได้ โดยระดับความรู้ี้มีความเกี่ยวข้องกับอายุ การศึกษา และพัฒนาการทางสติปัญญาของบุคคล
2. ทศนคติเชิงจริยธรรม หมายถึง ความรู้สึกและการรับรู้เกี่ยวกับลักษณะหรือพฤติกรรมเชิงจริยธรรมว่าเป็นที่พึงพอใจหรือไม่ ทศนคตินี้มีความเชื่อมโยงกับค่านิยมในสังคม แต่ในบางกรณีบุคคลอาจมีทศนคติที่แตกต่างออกไป ทศนคติเชิงจริยธรรมนี้ครอบคลุมทั้งความรู้และความรู้สึก และสามารถใช้นำมาพิจารณาพฤติกรรมทางจริยธรรมได้ดีกว่าการพิจารณาเฉพาะความรู้เพียงอย่างเดียว
3. เหตุผลเชิงจริยธรรม หมายถึง ความสามารถในการใช้เหตุผลเพื่อเลือกกระทำหรือไม่กระทำ พฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง เหตุผลนี้สะท้อนถึงแรงจูงใจเบื้องหลังการกระทำ การศึกษาด้านนี้ช่วยทำความเข้าใจถึงความหลากหลายของเหตุผลที่นำไปสู่พฤติกรรมเดียวกันในบุคคลต่าง ๆ



4. พฤติกรรมทางจริยธรรม หมายถึง การแสดงออกในรูปแบบของพฤติกรรมที่ได้รับการยอมรับจากสังคมหรือการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ละเมิดกฎเกณฑ์และค่านิยมของสังคม (ดวงเดือน พันธุนาวิน, 2524)

สำเร็จ บุญเรืองรัตน์ มีมุมมองว่า จริยธรรมมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับจริยธรรม ทศนคติเกี่ยวกับจริยธรรม และเหตุผลเชิงจริยธรรม ความเห็นนี้มีความสอดคล้องกับแนวคิดของคณะกรรมการโครงการศึกษาจริยธรรมไทย ซึ่งแบ่งองค์ประกอบของจริยธรรมออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านความรู้ (Moral Reasoning) คือ การเข้าใจเหตุผลของความถูกต้องดีงาม และสามารถใช้กระบวนการคิดเพื่อตัดสินความถูกหรือผิดได้
2. องค์ประกอบด้านอารมณ์และความรู้สึก (Moral Attitude and Belief) คือ ความพึงพอใจ ความศรัทธา และความเต็มใจที่จะยึดมั่นในจริยธรรมและนำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ
3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Moral Conduct) คือ การแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงการตัดสินใจทางจริยธรรม ซึ่งได้รับอิทธิพลจากองค์ประกอบด้านความรู้และอารมณ์ รวมถึงปัจจัยอื่น ๆ เช่น สภาพจิตวิทยาเฉพาะตัวและสถานการณ์ที่ก่อกวน (สำเร็จ บุญเรืองรัตน์, 2539)

จากการศึกษาของนักจิตวิทยาหลายท่าน สามารถสรุปได้ว่าองค์ประกอบทางจริยธรรมของมนุษย์ประกอบด้วย 3 มิติหลัก ได้แก่

1. องค์ประกอบด้านปัญญา เกี่ยวข้องกับความรู้และการตัดสินใจเชิงเหตุผล
2. องค์ประกอบด้านอารมณ์และความรู้สึก รวมถึงทัศนคติและความเชื่อ
3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม คือการแสดงออกที่สะท้อนจริยธรรมในชีวิตจริง

องค์ประกอบเหล่านี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยอาศัยหลักการทางจิตวิทยาเป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจถึงพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของมนุษย์ในแต่ละบริบท

### ความหมายของเบญจศีลและเบญจธรรม

เบญจศีลหรือศีล 5 คือความประพฤติชอบทางกายและวาจา, การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย, การรักษาปกติตามระเบียบวินัย, ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว, การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน ความหมายของเบญจศีลแต่ละข้อ ดังนี้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2564) ได้แก่



### 1. ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากการปลงชีวิต, เว้นจากการฆ่าการประทุษร้ายกัน

การละเว้นจากการเบียดเบียนสัตว์ เป็นผลมาจากความเข้าใจในคุณค่าของชีวิตและความเห็นอกเห็นใจที่สูงต่อสิ่งมีชีวิต การเบียดเบียนสัตว์มักเกิดจากการทำร้ายหรือทำให้สัตว์เดือดร้อนโดยไม่จำเป็น เช่น การทำลายถิ่นที่อยู่ การละเมิดสิทธิของสัตว์ หรือการทำให้สัตว์เกิดความเจ็บปวด การละเว้นจากการกระทำเหล่านี้มักมีรากฐานจากการยอมรับว่าสัตว์มีสิทธิในการดำรงชีวิต และมนุษย์มีหน้าที่ในการรักษาและปฏิบัติต่อสัตว์ด้วยความเมตตาและความรับผิดชอบ

### 2. อทินนาทานา เวรมณี เว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้, เว้นจากการลัก โกง ละเมิดกรรมสิทธิ์ ทำลายทรัพย์สิน

การละเว้นจากการลักขโมย เป็นทั้งค่านิยมทางสังคมและแนวปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับความซื่อสัตย์และการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเท่าเทียม การลักขโมยถือเป็นการละเมิดสิทธิส่วนบุคคลและความเป็นส่วนตัวของผู้อื่น รวมถึงเป็นการกระทำที่ฝ่าฝืนกฎหมาย ซึ่งมีไว้เพื่อปกป้องทรัพย์สินและสิทธิของบุคคลจากการถูกล่วงละเมิด

### 3. กามเมสุมิจจาจารา เวรมณี เว้นจากการประพฤติดัดในกาม, เว้นจากการล่วงละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักใคร่หวงแหน

การละเว้นจากการประพฤติดัดในกาม หมายถึง การไม่กระทำหรือไม่เกี่ยวข้องกับการละเมิดความสัมพันธ์ทางเพศที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะการไม่ยุ่งเกี่ยวกับคู่สมรสหรือคู่รักของผู้อื่น การกระทำดังกล่าวถือเป็นการละเมิดความซื่อสัตย์และความเท่าเทียมในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมถึงอาจขัดต่อกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการแต่งงานและความสัมพันธ์ทางเพศ

### 4. มุสาวาทา เวรมณี เว้นจากการพูดเท็จ โกหก หลอกลวง

การละเว้นจากงดเว้นจากการพูดเท็จ โกหก หลอกลวง เป็นค่านิยมทางสังคมที่สะท้อนถึงความซื่อสัตย์และความเท่าเทียมในการสื่อสารกับผู้อื่น การโกหกถือเป็นการใช้ภาษาที่ไม่สุภาพและไม่เคารพต่อสิทธิและความไว้วางใจของผู้อื่น เป็นการละเมิดความซื่อสัตย์ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม

### 5. สุราเมรยมชฺชปมาทฏฺจานา เวรมณี เว้นจากน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท, เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ

การงดเว้นจากน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทเป็นทั้งค่านิยมทางสังคมและแนวปฏิบัติที่สะท้อนถึงการตัดสินใจที่จะไม่บริโภคหรือเสพสุรา ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลกระทบในทาง



ลบ เช่น การทำผิดศีลข้ออื่น การเสพสุราไม่เพียงทำให้เกิดความเสียหายต่อสุขภาพร่างกาย แต่ยังสามารถนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ เช่น ความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาทางการเงิน และการสูญเสียการควบคุมตนเอง

เบญจธรรม เป็นหลักธรรมที่ควรปฏิบัติ มี 5 ประการ ได้แก่ 1) เมตตากรุณา 2) สัมมาอาชีวะ 3) ความสำรวมอินทรีย์ 4) ความซื่อสัตย์ 5) ความมีสติ องค์ประกอบของเบญจธรรมมีดังนี้ (มนตรี อินตา, 2556) ดังนี้

1. เมตตาและกรุณา ความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุขความเจริญ และความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ คู่กับศีลข้อที่ 1

เมตตากรุณา หมายถึง การที่บุคคลมีความรักและความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ ย่อมไม่กระทำการใด ๆ ที่เป็นการทำลายหรือเบียดเบียนชีวิตของสัตว์อื่น ด้วยความตระหนักว่าทุกชีวิตย่อมรักตนและกลัวตายไม่ต่างจากตนเอง หลักธรรมนี้ช่วยป้องกันการละเมิดศีลข้อที่ 1 ซึ่งห้ามการฆ่าสัตว์

2. สัมมาอาชีวะ การหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต คู่กับศีลข้อที่ 2

สัมมาอาชีวะ หมายถึง ความรักเลี้ยงชีพในทางสุจริต ประกอบอาชีพที่สุจริตและเป็นธรรม มีรายได้ที่เกิดจากการทำงานอย่างถูกต้องตามหลักศีลธรรม และรู้จักบริหารจัดการรายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสำคัญที่สุดคือการรู้จักความพอดี ทั้งในด้านการใช้จ่ายและการดำเนินชีวิต ตลอดจนการมีหิริโอตตปปะ ซึ่งหมายถึงความละอายและเกรงกลัวต่อผลของการกระทำผิด จึงไม่ล่วงละเมิดต่อศีลข้อที่ 2 ที่ว่าด้วยการไม่ลักขโมย

3. กามสังวร ความสังวรในกาม, ความสำรวมระวังรู้จักยับยั้งควบคุมตนในทางกามารมณ์ ไม่ให้หลงใหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส คู่กับศีลข้อที่ 3

กามสังวร คือการควบคุมตนในเรื่องกามารมณ์ ไม่หลงใหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส โดยยินดีพอใจในคู่ครองของตน ซึ่งสอดคล้องกับศีลข้อที่สาม ผู้มีธรรมข้อนี้จะมีมีความสุขในชีวิต ไม่ก่อปัญหาให้ครอบครัวหรือสังคม ในทางตรงกันข้าม การขาดกามสังวร เช่น การเจ้าชู้หรือเป็นชู้กับคู่ครองผู้อื่น มักนำไปสู่ปัญหาในครอบครัว ความขัดแย้ง การหย่าร้าง และทำให้ลูกขาดความอบอุ่น ซึ่งอาจผลักดันให้เยาวชนหันไปพึ่งพยาเสพติดและสร้างปัญหาสังคมต่อเนื่อง



#### 4. สัจจะ คือ ความซื่อสัตย์ ความสัตย์ ความซื่อตรง คู่กับศีลข้อที่ 4

ความซื่อสัตย์ หมายถึง การพูดความจริง และการไม่กล่าวคำเท็จ ซึ่งเป็นหลักสำคัญที่ช่วยให้บุคคลไม่ผิดศีลข้อที่ 4 ที่ว่าด้วยการงดเว้นจากการมั่วสวาทหรือการโกหก หลักธรรมนี้มีบทบาทสำคัญในการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีและความน่าเชื่อถือระหว่างบุคคล

#### 5. ความมีสติ ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือ ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยั้งคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำ และไม่ควรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท คู่กับศีลข้อที่ 5

สติ หมายถึง การรู้สึกตัวและการตระหนักรู้ ซึ่งถือเป็นหัวใจของการทำกุศลและการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท การมีสติช่วยให้เรารู้ได้ว่าอะไรเป็นสิ่งดีและอะไรเป็นสิ่งชั่วร้าย ช่วยป้องกันไม่ให้เราตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายหรือทำให้ชีวิตตกต่ำ เช่น การหลีกเลี่ยงการเสพสุราอันเป็นเหตุให้มึนเมา และสูญเสียการควบคุมตัวเอง การมีสติจึงมีบทบาทสำคัญในการป้องกันการละเมิดศีลข้อที่ 5 ซึ่งว่าด้วยการงดเว้นจากการดื่มเครื่องดื่มที่ทำให้มึนเมา

### ความสำคัญของเบญจศีลและเบญจธรรมต่อสังคม

สังคมในปัจจุบันเต็มไปด้วยปัญหาต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อความสงบสุขของสังคม เช่น ความรุนแรง การคอร์รัปชัน และการขาดจริยธรรม ปัญหาเหล่านี้เกิดจากการที่ผู้คนละเลยศีลธรรม และมุ่งหวังแต่ผลประโยชน์ส่วนตน โดยไม่คำนึงถึงความเสียหายต่อผู้อื่น เมื่อความเห็นแก่ตัวและการละเมิดสิทธิเพิ่มขึ้น ความขัดแย้งก็กลายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นบ่อยในสังคม ทั้งในระดับบุคคลและระดับชาติ ทำให้ความสันติสุขในสังคมลดลงเรื่อย ๆ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2549) สังคมสันติสุข เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาและต้องการ เพราะเป็นสังคมที่มีความเท่าเทียม มีการเคารพสิทธิผู้อื่น และความรับผิดชอบต่อส่วนรวม การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขนั้น ต้องอาศัยความเมตตาและความเข้าใจระหว่างกัน ไม่มีการเบียดเบียนหรือเอาเปรียบ ความซื่อสัตย์และการพูดความจริงก็เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดความไว้วางใจและความร่วมมือระหว่างบุคคลและกลุ่มคน (พุทธทาสภิกขุ, 2556) สังคมจะเกิดสันติสุขได้ ต้องใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือในการสร้างสังคมสันติสุข หลักธรรมที่สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการสร้างสังคมสันติสุข มีหลายหัวข้อ และในบรรดาหลักธรรมเหล่านั้น เบญจศีลเบญจธรรมถือว่าเป็นจริยธรรมพื้นฐานที่สำคัญในการสร้างสันติสุขแก่สังคม

การนำหลักเบญจศีลมาใช้ในชีวิตประจำวัน จะส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีทั้งในระดับบุคคลและสังคม การปฏิบัติตามเบญจศีลช่วยให้บุคคลแต่ละคนมีวินัยในตนเอง ไม่ก่อให้เกิดการ



ทำร้ายผู้อื่นทางกายและวาจา ส่วนเบญจธรรมส่งเสริมการพัฒนาจิตใจและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในทางที่ดี เมื่อทุกคนสามารถปฏิบัติตามหลักจริยธรรมเหล่านี้ได้ ความสันติสุขก็จะเกิดขึ้นในสังคมอย่างยั่งยืน

เบญจศีลช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์และความขัดแย้งที่เกิดจากการทำลายสิทธิและทรัพย์สินของผู้อื่น ขณะที่เบญจธรรมเสริมสร้างความเมตตา ความซื่อสัตย์ และการมีสติ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างมีสันติ เมื่อสังคมประกอบด้วยผู้คนที่มีความตั้งใจที่ดีงามและเคารพในสิทธิของกันและกัน สังคมนั้นก็จะเป็สังคมที่มีความสงบสุขและความสมานฉันท์ (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2557) เบญจศีลและเบญจธรรมแต่ละข้อต่างมีบทบาทในการสร้างสังคมที่สันติสุข

## การประยุกต์ใช้เบญจศีลในการแก้ปัญหาสังคมเพื่อสร้างสันติสุข

เบญจศีลเป็นหลักธรรมพื้นฐานในพระพุทธศาสนาที่มุ่งสร้างความสงบสุขในสังคม ประกอบด้วยศีล 5 ข้อ ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤติผิดในกาม การไม่พูดเท็จ และการไม่เสพสิ่งมึนเมา หลักธรรมเหล่านี้สามารถนำมาปรับใช้กับปัญหาสังคมในปัจจุบันได้อย่างหลากหลาย โดยมีผลเชิงบวกต่อการพัฒนาคุณธรรมส่วนบุคคลและความสัมพันธ์ในระดับชุมชน เบญจศีลเบญจธรรมแต่ละข้อสามารถนำมาประยุกต์ใช้แก้ปัญหาสังคมได้ดังนี้

### 1. การลดปัญหาความรุนแรงและสร้างความรักและความปรองดอง

ปาณาติบาต เวรณมี คือการไม่ฆ่าสัตว์ เป็นการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาสังคมที่เกี่ยวข้องกับการทำร้ายร่างกายและการข่มเหงกัน หลักนี้ส่งเสริมให้ผู้คนมีความเมตตาและความอดทน ตัวอย่างหนึ่งของการนำไปใช้คือการรณรงค์ลดความรุนแรงในครอบครัวที่มีแนวคิดจากความเมตตาและการให้อภัย นอกจากนี้ การส่งเสริมการแก้ปัญหาอย่างสันติ เช่น การใช้กระบวนการไกล่เกลี่ยในชุมชน ยังช่วยลดความขัดแย้งและความรุนแรงในระดับท้องถิ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2567) การเว้นจากการฆ่าสัตว์ การปฏิบัติข้อนี้ช่วยส่งเสริมความเคารพในสิทธิและชีวิตของผู้อื่น ซึ่งสามารถลดปัญหาความรุนแรงและอาชญากรรมได้ สร้างความรักและความปรองดอง ส่วนเมตตากรุณาซึ่งเป็นเบญจธรรมคู่กับปาณาติบาต สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการลดปัญหาความเกลียดชัง ความรุนแรง และการแบ่งแยกในสังคมได้ ตัวอย่างเช่น ในชุมชนที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม การส่งเสริมให้คนในชุมชนแสดงความเมตตาต่อกัน เช่น การจัด



กิจกรรมที่ส่งเสริมความเข้าใจระหว่างกลุ่มชาติพันธุ์ จะช่วยลดความขัดแย้งและสร้างความปรองดอง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2560)

## 2. การส่งเสริมความซื่อสัตย์ในสังคมและเสริมสร้างเศรษฐกิจที่ยั่งยืน

หลักอทินนาทานา หรือการไม่ลักทรัพย์ มีบทบาทสำคัญในการสร้างความซื่อสัตย์ในสังคม การปฏิบัติตามหลักนี้ช่วยเสริมสร้างความไว้วางใจในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและในระบบสังคม ตัวอย่างหนึ่งคือการปลูกฝังจริยธรรมในสถานศึกษา เพื่อสร้างสำนึกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและทรัพย์สินส่วนรวม องค์กรต่าง ๆ ยังสามารถใช้หลักนี้ในการพัฒนาระบบการจัดการที่โปร่งใส เช่น การป้องกันการทุจริตผ่านมาตรการตรวจสอบที่เข้มงวด (Transparency International, 2567) ในขณะที่เบญจธรรมข้อสัมมาอาชีวะ ซึ่งเป็นเบญจธรรมคู่กับอทินนาทาน ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้ช่วยลดปัญหาการทุจริตและการเอาเปรียบทางเศรษฐกิจ ตัวอย่างเช่น การส่งเสริมให้ผู้ประกอบการรายย่อยดำเนินธุรกิจอย่างโปร่งใส และสนับสนุนโครงการที่มุ่งเน้นการผลิตสินค้าอย่างเป็นธรรม จะช่วยสร้างความยั่งยืนทางเศรษฐกิจและลดความเหลื่อมล้ำ

## 3. การสร้างครอบครัวที่มั่นคงและลดความรุนแรงทางเพศ

กาเมสุมิฉณาจจารา หรือการไม่ประพฤติผิดในกาม เป็นหลักที่ช่วยส่งเสริมความซื่อสัตย์และความไว้วางใจในความสัมพันธ์ การประยุกต์ใช้หลักนี้ในสังคมช่วยลดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและความสัมพันธ์ที่ไม่มั่นคง เช่น การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับชีวิตคู่ในชุมชนและการจัดอบรมเรื่องการสร้างครอบครัวที่แข็งแรง สิ่งเหล่านี้ช่วยลดปัญหาการหย่าร้างและการทำร้ายจิตใจกันในครอบครัว (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2567) ความสำรวมในกาม คือการควบคุมตนเองในเรื่องเพศสัมพันธ์และความปรารถนาทางกาย เป็นหลักธรรมที่ช่วยป้องกันปัญหาทางศีลธรรมและผลกระทบต่อสังคม สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาสังคมได้หลายมิติ เช่น ลดความรุนแรงทางเพศ โดยปลูกฝังจิตสำนึกการเคารพสิทธิของผู้อื่น และให้การศึกษานักเรียนที่ถูกต้องเกี่ยวกับความเท่าเทียมทางเพศ ส่งเสริมความซื่อสัตย์ในครอบครัว เพื่อแก้ปัญหาครอบครัวแตกแยก และลดปัญหาการนอกใจหรือการหย่าร้าง นอกจากนี้ ความสำรวมในกามยังช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยณรงค์ให้คนในสังคมมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ลดปัญหาการแสวงหาผลประโยชน์ทางเพศ เช่น การค้าประเวณีหรือการค้ามนุษย์ ผ่านการบังคับใช้กฎหมายที่เข้มงวด และส่งเสริมคุณธรรมในเยาวชน เพื่อป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยเรียนหรือการใช้เทคโนโลยีในทางที่ผิด ดังนั้น ความสำรวมในกามไม่เพียงเป็นแนวทาง



พัฒนาตนเอง แต่ยังเป็นรากฐานในการสร้างสังคมที่มีศีลธรรม ยั่งยืน และสงบสุข การนำหลักธรรมข้อนี้ไปปรับใช้ในมิติต่าง ๆ จะช่วยลดปัญหาสังคมในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### 4. การสร้างสังคมที่มีความน่าเชื่อถือและความไว้วางใจในสังคม

มุสวาทา เวมณี หรือการไม่พูดเท็จ เป็นหลักสำคัญที่ช่วยสร้างความน่าเชื่อถือและความไว้วางใจในสังคม โดยเฉพาะในยุคที่ข้อมูลข่าวสารถูกเผยแพร่อย่างรวดเร็ว การตรวจสอบข้อเท็จจริงก่อนเผยแพร่เป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถลดการเผยแพร่ข้อมูลเท็จและสร้างความน่าเชื่อถือในสื่อออนไลน์ การปลูกฝังวัฒนธรรมการพูดความจริงในครอบครัวและองค์กรยังช่วยลดปัญหาความขัดแย้งที่เกิดจากการบิดเบือนข้อมูล (Fact-Checking Organization, 2567) ความซื่อสัตย์ เป็นเบญจธรรมคู่กับเบญจศีลข้อมุสวาทา เป็นรากฐานสำคัญของความเชื่อมั่นและความไว้วางใจในสังคม การส่งเสริมความซื่อสัตย์ในหน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ จะช่วยลดปัญหาการคอร์รัปชัน ตัวอย่างเช่น การสร้างระบบตรวจสอบที่โปร่งใสในหน่วยงานราชการหรือองค์กรเอกชน และการปลูกฝังคุณธรรมในระบบการศึกษาสามารถช่วยลดปัญหาเหล่านี้ได้อย่างยั่งยืน

#### 5. การลดปัญหาสุขภาพและอุบัติเหตุ และความมีสติ

สุราเมรยมัชชปมาทัญญานา เวมณี หรือการไม่เสพสิ่งมึนเมา ช่วยลดปัญหาสุขภาพและอุบัติเหตุที่เกิดจากการใช้สารเสพติดและการดื่มสุรา การรณรงค์ "งดเหล้าเข้าพรรษา" เป็นตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จในการลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในชุมชน นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมสร้างสรรค์สำหรับเยาวชน เช่น การกีฬาและดนตรี ยังช่วยเบี่ยงเบนความสนใจจากสิ่งมึนเมาและสร้างความเข้มแข็งให้กับสังคม (สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2567) ความมีสติเป็นเบญจธรรมคู่กับเบญจศีลข้อที่ 5 ความมีสติช่วยให้เรารับรู้และตัดสินใจอย่างถูกต้อง การส่งเสริมความมีสติในชีวิตประจำวัน เช่น การปฏิบัติสมาธิหรือโยคะ สามารถช่วยลดปัญหาความเครียดและการตัดสินใจผิดพลาดในสถานการณ์ที่กดดัน นอกจากนี้ การฝึกสติในสถานศึกษายังช่วยให้เยาวชนมีจิตใจที่เข้มแข็งและพร้อมเผชิญกับปัญหาในชีวิต

จึงกล่าวได้ว่าเบญจศีลและเบญจธรรมเป็นหลักคำสอนพื้นฐานของพระพุทธศาสนา ที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างความสงบสุขและความสมานฉันท์ในสังคม เนื่องจากเนื้อหาของหลักธรรมทั้งสองเน้นการพัฒนาพฤติกรรมและจิตใจของมนุษย์ให้เกิดความสมดุล ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น กล่าวคือเบญจศีลเป็นแนวทางสำหรับการประพฤติปฏิบัติที่ดีงามในชีวิตประจำวัน โดยประกอบด้วยข้อห้าม 5 ประการ ได้แก่ ห้ามฆ่าสัตว์ ห้ามลักทรัพย์ ห้ามประพฤตินอกใจในกาม ห้ามพูดเท็จ และห้ามเสพสิ่งมึนเมา ข้อปฏิบัติ



เหล่านี้ช่วยให้บุคคลพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเอง เช่น การหลีกเลี่ยงการกระทำที่ส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักศีลธรรม ส่งผลให้จิตใจสงบสุข ไม่ฟุ้งซ่านด้วยความละโมภ โกรธ หรือหลงใหลในสิ่งที่ผิด ในขณะที่เบญจธรรม เป็นหลักธรรมที่สอดคล้องกับเบญจศีล มุ่งเน้นการปลูกฝังคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณา ความซื่อสัตย์ ความสำรวม ความจริงใจ และ สติสัมปชัญญะ หลักธรรมเหล่านี้ช่วยส่งเสริมให้บุคคลปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพและความรักใคร่ เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม

## สรุป

เบญจศีลเป็นหลักธรรมเรียบง่ายแต่ทรงพลัง ช่วยเสริมสร้างความดีในตัวบุคคลและพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม ขณะที่เบญจธรรมเป็นแนวทางที่ช่วยแก้ปัญหาสังคมปัจจุบันอย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านการส่งเสริมเมตตากรุณา ความซื่อสัตย์ ความสำรวมในกาม สัมมาอาชีวะ และความมีสติ การบูรณาการเบญจศีลและเบญจธรรมในชีวิตประจำวัน ชุมชน และองค์กร จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกและสร้างสันติสุขที่แท้จริง บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักธรรมเหล่านี้จะละเว้นความชั่ว รู้จักควบคุมตนเองให้อยู่ในความดี ประพฤติชอบทั้งทางกาย วาจา และใจ ส่งผลให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข เบญจศีลและเบญจธรรมจึงเป็นธรรมคู่กัน คนที่มีเบญจธรรมย่อมรักษาเบญจศีลได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งจะนำมาซึ่งความสุข ความเจริญ และความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมอย่างยั่งยืน

## เอกสารอ้างอิง

- ดวงเดือน พันธมนาวิน. (2524). *จริยธรรมของเยาวชนไทย. รายงานการวิจัย ฉบับที่ 21*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.
- ประยูรท์ ปยุตโต. (2557). *ธรรมะกับสังคมไทย*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ประเสริฐ ฐ นคร. (2544). *จริยธรรมในสังคมไทย*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2549). *ศีลธรรมพื้นฐานแห่งชีวิต*. นครปฐม : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2556). *ธรรมะประยุกต์เพื่อชีวิต*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.



- มนตรี อินตา. (2556). พฤติกรรมทางจริยธรรมด้านเบญจธรรมของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. ใน *รายงานวิจัย*. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2564). *สถานการณ์ความรุนแรงในครอบครัว*. เรียกใช้เมื่อ 18 มีนาคม 2567 จาก <https://www.mahidol.ac.th>.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554*. กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน.
- วิทย์ วิศทเวทย์. (2550). *จริยศาสตร์และศีลธรรมในวิชาชีพ*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2560). *พุทธธรรม*. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2565). *รายงานความล้มพันธ์ในครอบครัวไทย*. เรียกใช้เมื่อ 17 มีนาคม 2567 จาก <https://www.women-family.go.th>
- สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2566). *รายงานสถานการณ์การเสพติดในประเทศไทย*. เรียกใช้เมื่อ 25 ตุลาคม 2567 จาก <https://www.oncb.go.th>.
- สำเร็จ บุญเรืองรัตน์. (2539). การวัดจริยธรรม. *วารสารวัดผลการศึกษา*, 3(5), 76.
- Aristotle. (2004). *Nicomachean Ethics*. Oxford: Oxford University Press.
- Fact-Checking Organization. (2024). *รายงานการใช้ข่าวปลอมในสื่อโซเชียล*. เรียกใช้เมื่อ 25 ตุลาคม 2567 จาก <https://www.factcheck.org>
- Kant, Immanuel. (1997). *Groundwork for the Metaphysics of Morals*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mill, John Stuart. (2010). *Utilitarianism*. Indianapolis: Hackett Publishing Company.
- Transparency International. (2023). *Global Corruption Report*. เรียกใช้เมื่อ 20 เมษายน 2567 จาก <https://www.transparency.org>