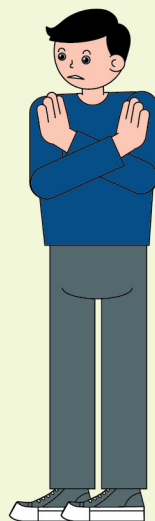
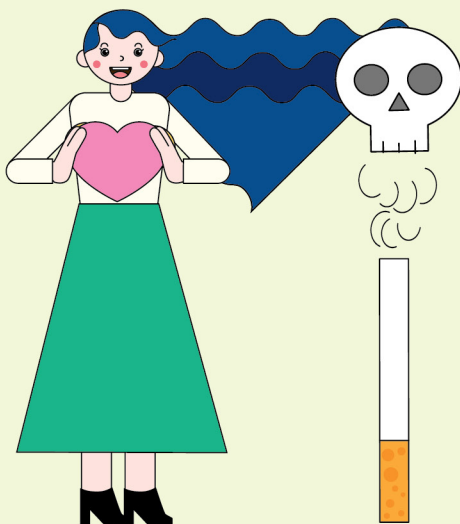
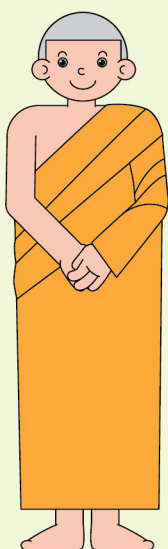


ชุดความรู้

# ปกป้องวัยใส ห่างไกลเหล้าบุหรี่



คำนิยามโดย พระเทพศาสนานิกบาล  
เจ้าคณะภาค 14  
เจ้าอาวาสวัดไร่ขิง (พระอารามหลวง)  
และประธานคณะกรรมการขับเคลื่อน  
โครงการสร้างความปรองดองสมานฉันท์  
โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา  
“หมู่บ้านรักษาศีล 5”

คณะผู้แต่ง  
ธานี สุวรรณประทีป  
วุฒินันท์ กันทะเตียน  
พงษ์พัฒน์ ใหม่จันทร์ดี

# ปกป้องวัยใส ห่างไกลเหล้า-บุหรี่

โดย

ธานี สุวรรณประทีป  
วุฒินันท์ กั้นทะเลเตียน  
พงษ์พัฒน์ ใหม่จันทร์ดี



จัดทำโดย

โครงการวิจัยการสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาพวิถีพุทธ  
เพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ในเยาวชนไทย

ภายใต้การสนับสนุนของ

โครงการการสร้างเสริมเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธรศาสนา  
สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
และสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

# ปกป้องวัยใส ห่างไกลเหล้า-บุหรี่

## ที่ปรึกษาโครงการ

**พระพรหมเสนาบดี (พิมพ์ ญาณวีโร)**

กรรมการมหาเถรสมาคม

เจ้าคณะภาค 7 และเจ้าอาวาสวัดปทุมคงคาราชวรวิหาร

## พระเทพศาสนากิจบาล

เจ้าคณะภาค 14 เจ้าอาวาสวัดไร่จิง (พระอารามหลวง)

และประธานคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการสร้างความปลอดภัย  
สมานฉันท์โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา “หมู่บ้านรักษาศีล 5”

## พระสุธีรัตนบัณฑิต, สศ. ดร.

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักสัตย์

รองอธิการบดีฝ่ายแผนและยุทธศาสตร์เพื่อสังคม

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## นางสาวรุ่งอรุณ ลิ้มพะภักดิ์

ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

## นายศรีสุวรรณ ควรงว

ผู้ทรงคุณวุฒิสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

## นางสุพิศรา พันธุ์อำนวย

นักบริหารแผนงานชำนาญการพิเศษ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

## อาจารย์ ดร.ณัชพล ศิริสวัสดิ์

อาจารย์ประจำคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## อาจารย์ชัยวัชร พรหมจิตติพงศ์

อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะผู้แต่ง

โครงการวิจัยการสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสูงภาวะ  
วิถีพุทธเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่  
ในเยาวชนไทย

อาจารย์ ดร.ธานี สุวรรณประทีป  
รองศาสตราจารย์ ดร.วุฒินันท์ กั้นหะเทียน  
พงษ์พัฒน์ ใหม่จันทร์ดี

ภายใต้โครงการการสร้างเสริมเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยง

ตามแนวพระพุทธศาสนา

พระศรีสมโพธิ, ดร.  
พระมหาเสรีชน นริสุโส  
นายภูเบศ วนิชชานนท์  
นางสาวนัชชา ทากุดเรือ  
นายนนท์ปวิธ ศรีเทพ

จัดพิมพ์โดย

โครงการการสร้างเสริมเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา  
สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
และสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

Website: [www.buddhistfordev.com](http://www.buddhistfordev.com)

Facebook: ชุดโครงการวิจัยพระพุทธศาสนาเพื่อสังคม มจร

พิมพ์ที่

นิตริธรรมการพิมพ์

ISBN xxxx

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2564 จำนวน 2,000 เล่ม

ศิลปินกรรม : พีรัช อาชามาส





# คำนิยาม



โครงการสร้างความปรองดองสมานฉันท์โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา หรือโครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 เป็นโครงการที่เกิดขึ้นภายใต้ดำริของเจ้าประคุณสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า มิ่งขวัญให้มหาเถรสมาคมและคณะสงฆ์น้อมนำหลักศีล 5 ไปสู่การปฏิบัติผ่านการดำเนินชีวิตในประชาชนทุกระดับ ทุกพื้นที่ทั่วประเทศ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระมหากษัตริย์และพระบรมวงศานุวงศ์ ตลอดจนจนเพื่อเป็นการหนุนเสริมความสามัคคีปรองดองและสร้างเสริมประโยชน์สุขให้กับผู้คนในสังคม ซึ่งเป็นไปตามแผนยุทธศาสตร์การปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนา ภายใต้วิสัยทัศน์ที่ว่า **“พุทธศาสน์มั่นคง ดำรงศีลธรรม นำสังคมสันติสุขอย่างยั่งยืน”** โดยที่ผ่านมา โครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 ได้มีการขับเคลื่อนไปได้ด้วยดีทั่วทั้งประเทศ ภายใต้การเข้ามามีส่วนร่วมจากหน่วยงานต่าง ๆ เช่น สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ สำนักงานจังหวัด สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัด วัฒนธรรมจังหวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรเอกชน สถาบันการศึกษา กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และองค์กรอื่น ๆ ภายในพื้นที่ เป็นต้น

**“ศีล 5”** ถือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อสังคมเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทสังคมปัจจุบันที่มีความซับซ้อน มีความเปลี่ยนแปลงอย่าง

รวดเร็วตลอดเวลา ส่งผลให้เกิดปัญหามากมายในหลายมิติ ทั้งมิติทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งหากพิจารณาอย่างถี่ถ้วนก็จะพบว่า ต้นตอสาเหตุล้วนมาจากการขาดซึ่งศีลธรรมของผู้คนในสังคม ทั้งนี้ “ศีล 5” ถือเป็นหลักการหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการเยียวยาและแก้ไขปัญหาทางศีลธรรมดังกล่าวได้ เพราะหากผู้คนรักษาศีลข้อที่หนึ่ง ก็จะไม่มีการเบียดเบียนทำร้ายหรือทำลายชีวิตซึ่งกันและกัน เมื่อรักษาศีลข้อที่สอง ก็จะไม่มีการลักขโมย ไม่เบียดเบียนทรัพย์สินหรือกรรมสิทธิ์ของผู้อื่น เมื่อรักษาศีลข้อที่สาม ก็จะไม่เกิดการล่วงละเมิด ช่มชู้ ชื่นใจ และไม่ทำร้ายความเชื่อใจของบุคคลผู้เป็นที่รัก เมื่อรักษาศีลข้อที่สี่ ก็จะมีแต่ความจริงใจต่อกัน ไม่โกหก หลอกลวง หรือคดโกง ควบคุมวาจาตนเองที่จะไม่นำไปสู่ความขัดแย้งได้ และเมื่อรักษาศีลข้อที่ห้า ชีวิตก็จะไม่ตั้งอยู่บนความประมาท เพราะสามารถหลีกเลี่ยงหนีจากสิ่งของมีนเมาที่มีส่วนต่อการทำให้บุคคลไร้ซึ่งสติปัญญา สอดคล้องกับพุทธพจน์หนึ่งที่ว่า

“.....เมื่อใดบุคคลเป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์  
.....การประพฤติผิดในกาม.....การพูดเท็จ.....การเสพ  
ของมีนเมาหรือสุราและเมรัย อันเป็นเหตุแห่งความประมาท  
.....เมื่อนั้น....ชื่อว่า เป็นผู้มศีลด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแล.....”

ชุดความรู้เล่มนี้ได้พยายามนำเสนอถึงหลักธรรม แนวทาง กิจกรรม หรือโครงการ ที่จะมีส่วนสำคัญต่อการรักษาไว้ซึ่งศีลข้อที่ห้า (สุราเมรัยมัชฌิมาทัญญาณา เวรมณี) โดยนำเสนอไว้ได้อย่างชัดเจน มีความเข้าใจได้ง่าย และยังมีความเป็นรูปธรรมจับต้องได้ พร้อมสำหรับให้หน่วยงานที่มีความสนใจสามารถหยิบยกข้อเสนอต่าง ๆ ของผู้แต่งไปใช้ภายในหน่วยงานของ

ตนเอง และหากเมื่อนำไปใช้แล้วเกิดมรรคเกิดผลก็จะนำมาซึ่งประโยชน์แก่สังคมในระยะยาวต่อไป การนี้ ในนามของประธานคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการสร้างความปรองดองสมานฉันท์โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา “หมู่บ้านรักษาศีล 5” ขอขอบคุณโครงการการสร้างเสริมเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีพระศรีสมโพธิ, ดร. เป็นผู้รับผิดชอบโครงการ ขออนุโมทนาคณะผู้จัดทำทุกท่านที่มีส่วนต่อการจัดทำชุดความรู้ “ปกป้องวัยใส ห่างไกลเหล้า-บุหรี่” ตลอดจนขออนุโมทนาแก่สำนักควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ที่ให้การสนับสนุนโครงการการสร้างเสริมเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา จนนำไปสู่กิจกรรมการรณรงค์เพื่อให้คนในสังคมงดเว้นจากการดื่มสุราและสูบบุหรี่ผ่านการประยุกต์ใช้รูปแบบและวิธีการทางพระพุทธศาสนา ซึ่งถือเป็นการสร้างสังคมแห่งปัญญาและพัฒนาสติให้กับผู้คนได้อย่างยั่งยืน

### พระเทพศาสนาภิบาล

เจ้าคณะภาค 14 เจ้าอาวาสวัดไร่ขิง (พระอารามหลวง)

และประธานคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการสร้างความปรองดองสมานฉันท์โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา  
“หมู่บ้านรักษาศีล 5”

## บทนำ

ชุดความรู้เรื่อง “ปกป้องวัยใส ห่างไกลเหล้า-บุหรี่” เป็นชุดความรู้จากโครงการวิจัยการสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะวิถีพุทธเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ในเยาวชนไทย โดยมีสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นผู้กำกับดูแล ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งเป็นการดำเนินงานในปีงบประมาณ 2563

ในชุดความรู้นี้ คณะวิจัยได้นำเสนอเหตุผลที่ให้ความสำคัญกับโครงการวิจัยที่เลือกนำเสนอโจทย์เกี่ยวกับแนวทางการปกป้องเด็กและเยาวชนให้ห่างไกลจากเหล้า-บุหรี่ โดยเรียบเรียงสาระตั้งแต่การช่วยกันทำความเข้าใจว่าทำไมเด็กและเยาวชน หรือคนในวัยหนุ่มสาว วัยใส จึงเป็นกลุ่มเสี่ยง คือมีโอกาสจะตกเป็นเหยื่อของเหล้า-บุหรี่ รวมถึงสิ่งเสพติดอื่น ๆ และศึกษาทบทวนแนวทาง ข้อเสนอจากนักวิจัย นักวิชาการทั้งจากต่างประเทศ และในประเทศไทยที่ให้ความสำคัญกับเรื่องเดียวกันนี้ ที่พูดถึงหรือนำเสนอปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยปกป้อง หรือการเสนอให้จัดทำเป็นยุทธศาสตร์ ข้อเสนอที่สำคัญจากการศึกษา คือ มีรายงานวิจัยและการศึกษาที่ชี้ให้เห็น

ว่าการใช้ “ศาสนา” เป็นแนวทางปกป้องคนให้ห่างไกลจากเหล่า-บุหรี หรือ สิ่งเสพติดอื่น ๆ ได้ ในส่วนท้ายของชุดความรู้นี้ คณะผู้วิจัย จึงได้นำเสนอ แนวทางประยุกต์การใช้พุทธธรรมกับปัจจัยเกี่ยวข้อง โดยได้วิเคราะห์ความรู้ ให้เห็นว่าแนวทางที่จะปกป้องคนวัยใสได้นั้นควรเป็นอย่างไร จึงเสนอเป็น รูปแบบตามกรอบของหลักทศ 6 ในพระพุทธศาสนา แล้วพิจารณาว่ามี กิจกรรมที่ควรจัดและดำเนินการอย่างไรบ้าง และควรเสริมหนุนหรือนำ หลักธรรมใดไปปฏิบัติร่วมกับกิจกรรมดังกล่าว

คณะผู้วิจัยหวังว่าชุดความรู้นี้จะสามารถช่วยแสดงให้เห็นถึงคุณูปการ ของพระพุทธศาสนาที่มีต่อสังคม ผ่านการสะท้อนให้เห็นถึงกิจกรรมหรือ โครงการที่มีความเกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกับพระพุทธศาสนา และยังหวังเป็น อย่างยิ่งอีกว่า **แนวทางสำหรับการป้องกัน การลด ละ เลิก จากเหล่า-บุหรี** ที่คณะผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์ขึ้นมา นี้ จะก่อเกิดประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับองค์กรทางพระพุทธศาสนา ผ่านการถูกนำไปใช้ ออกแบบกิจกรรมภายในวัด กิจกรรมค่ายอบรมคุณธรรมจริยธรรม กิจกรรม การบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน ตลอดจนจนถึงสามารถเป็นส่วนหนึ่งในการ สนองงานให้กับโครงการสร้างความปรองดองสมานฉันท์โดยใช้หลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา หรือโครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 ในฐานะโครงการหลักของ คณะสงฆ์ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาศีลธรรมให้กับผู้คนในสังคม ซึ่งจะมี ส่วนสำคัญอย่างมากในการช่วยปกป้องเด็กและเยาวชน รวมถึงบุคคลทั่วไป เพื่อไม่ให้ข้องเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ได้อย่างแท้จริง

คณะผู้แต่ง  
เมษายน 2564

# สารบัญ

วัยใส ทำไมจึงเสี่ยง

12

ต้องจัดทำและดำเนินการ  
เชิงยุทธศาสตร์

28

การวิจัยเชิงพื้นที่ของโครงการ  
การสร้างเสริมเครื่อง่ายลดปัจจัย  
เสี่ยงตามแนวพระพุทธรศาสนา

52

การประยุกต์หลักพุทธธรรม  
ระดับปัจเจกบุคคล

78

ทำความเข้าใจเหตุปัจจัย  
ที่เกี่ยวข้อง

17

งานวิจัยในต่างประเทศและใน  
ประเทศไทยที่มีการนำศาสนา  
มาใช้เป็นแนวทางในการป้องกัน

46

พุทธธรรมเพื่อการป้องกันเด็ก  
และเยาวชนจากเหล่า-บุหรี:  
ปรโตโฆสะ และโยนิโสมนสิการ

72

การประยุกต์หลักพุทธธรรม  
ระดับครอบครัวและคนใกล้ชิด

92

การประยุกต์หลักพุทธธรรม  
ระดับองค์กร/สถาบัน

102

การประยุกต์หลักพุทธธรรม  
ระดับชุมชน

111

การประยุกต์หลักพุทธธรรม  
ระดับนโยบาย/สังคม

119

วิเคราะห์ความรู้

125

ข้อเสนอเพื่อการเสริมพลังด้วย  
พุทธธรรมเพื่อป้องกันเยาวชน  
จากเหล้า-บุหรี่

131

บรรณานุกรม

154

ประวัติคณะผู้แต่ง

158





**วัยใส** ทำไมจึงเสี่ยง



## วัยใส ทำไมจึงเสี่ยง

“วัยใส” อาจเรียกเป็นคำอื่น ๆ ได้อีก เช่น วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว เยาวชน ในภาษาอังกฤษมีคำใช้เรียกหลายคำ เช่น adolescent, teen, teenager แต่คือวัยที่กำลังเข้าสู่ช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ หรือระยะหัวเลี้ยวหัวต่อในภาษาไทย โดยภาพรวม วัยใสคือวัยรุ่น วัยที่ช่วงชีวิตอยู่ในความตื่นเต้นเร้าใจ ความชอบสนุกสนาน และสิ่งที่อยู่คู่ตรงกันข้ามกับวัยนี้คือ “วุฒิภาวะ” ที่ยังไม่สมบูรณ์เต็มที่ จึงนำไปสู่ความหวังใย ความไม่ไว้วางใจของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ดังนั้นก่อนที่วัยหนุ่มสาวจะก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ หรือวัยที่รู้จักผิดชอบชั่ว-ดี มีวุฒิภาวะ จึงตกอยู่ใน “ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ” คือ

- **เลี้ยว** หรือหันเข้าสู่วัยผู้ใหญ่
- **ต่อ** จากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ นั่นเอง

สิ่งที่น่าสนใจในสำนวนไทยนี้คือ มีคำว่า “หัว” ในคำว่า หัวเลี้ยว หัวต่อ นั่นอาจเป็นเพราะสิ่งที่จะทำให้วัยรุ่นเดินไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่อาจเป็นเส้นทางที่ดีงาม หรือ ทรามโทรม ก็เพราะ “หัวคิด ความคิด สมอง สติปัญญา” ของเด็กที่จะได้รับการบ่มเพาะพัฒนานั่นเอง จะเดินไปทางซ้าย หรือตัดสินใจเดินไปทางขวาก็ขึ้นอยู่กับ “ตัดสินใจ” ภายในสิ่งหรือประสบการณ์ที่ตนเองมี นั่นคือ ความรู้ ความเชื่อ ทศนคติ เพราะเด็กรุ่นใหม่ มักจะมีความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ

วัยรุ่นที่มีพัฒนาการ หรือความเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะด้านอารมณ์ สังคม และจิตใจ มีความ “เสี่ยง” ต่อการเข้าถึงเสพติดได้ เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือบุหรี เช่น มีจิตใจ หรืออารมณ์ รวมถึงทัศนคติ ความเชื่อ ว่าเหล่า-บุหรี จะช่วยผ่อนคลาย คลายเครียด หรือเมื่อตกอยู่ในห้วงแห่งอารมณ์

อยากรู้ อยากลองก็เช่นเดียวกัน ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ เป็นสาเหตุหนึ่ง ที่คนวัยหนุ่มสาวหันเข้าหาสิ่งเสพติดได้ง่ายโดยไม่รู้ตัว หรือขาดการยั้งคิดถึง ผลที่เกิดตามมา หรืออาจเป็นเพราะการตกอยู่ในภาวะขัดแย้งในครอบครัว สถานะทางครอบครัวแย่ ผลการเรียนตกต่ำ ทำตามเพื่อน ๆ ล้วนเป็น สาเหตุจูงใจให้เด็กต้องพึ่งสารเสพติดหลากชนิด และหากเข้าถึงง่าย เช่น เหล้า บุหรี่ ก็จะมีปริมาณการดื่ม การสูบในวัยหนุ่มสาวอย่างน่าเป็นห่วง

พรณี ชูทัย เจนติ (2538)<sup>1</sup> ได้กล่าวถึง พฤติกรรมของวัยรุ่นว่ามีลักษณะในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1) ลักษณะทางกายจะเป็นผู้ใหญ่ สนใจตนเอง หมกมุ่นอยู่กับการ แต่งตัว เริ่มมีพัฒนาการทางเพศ และสุขภาพสมบูรณ์

2) ลักษณะทางสังคม ชอบทำตามกลุ่มมีความขัดแย้งกับผู้ใหญ่มาก ขึ้น สนใจเพศตรงข้ามผู้หญิงมีความก้าวหน้าทางด้านสังคมมากกว่าผู้ชาย

3) ลักษณะทางอารมณ์ มีความแสดงออกในทางแข็งกร้าว พยายาม พ้นจากการปกครองของบิดา เป็นวัยที่เพื่อฝัน หากผู้ปกครองบังคับขู่เข็ญเข้มงวดมากเกินไปจะทำให้เด็กรู้สึกต่อต้านท้ายที่สุดทางออกของเด็กเหล่านี้คือ การติดยาเสพติด (พรณี ชูทัย เจนจิต, 2538: 260-264) เช่นเดียวกันกับที่ วีรวรรณ สุธีร์ไกรลาส กล่าวถึง เหตุผลและพฤติกรรมของวัยรุ่นที่เกี่ยวข้องกับการอยากลองดื่มแอลกอฮอล์ว่ามาจากพฤติกรรมและเหตุผลหลาย ๆ อย่าง คือ

1) เหตุผลด้านอารมณ์เป็นการใช้ยาเสพติดเพราะเกิดความต้องการ ภายในจิตใจเพื่อเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อหนีความผิดหวัง ลดความกระวนกระวายลดความตึงเครียด หลีกเลี่ยงความ กัดค้น

<sup>1</sup> พรณี ชูทัย เจนจิต, **จิตวิทยาการเรียนการสอน** (กรุงเทพฯ : ต้นอ้อ แกรมมี่, 2538), 260 – 264.

2) เหตุผลด้านร่างกาย เป็นการใช้จ่ายยาเสพติดเพื่อให้ร่างกายอ่อนคลาย ระวังความเจ็บปวดเพิ่มความรู้สึกที่รุนแรงและอดทน

3) เหตุผลด้านสภาพแวดล้อมเป็นผลจากสังคมมีความสับสนหรืออยู่ในสภาพครอบครัวไม่สมบูรณ์ทำให้เด็กมีจิตใจอ่อนแอ ได้รับผลกระทบเป็นอย่างมาก

4) เหตุผลด้านสังคม เมื่อบุคคลมีความต้องการที่จะสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม หรือหลีกเลี่ยงความรู้สึกโดดเดี่ยว ดังนั้นเมื่อกลุ่มมีการเสพยาเสพติดจึงเกิดการเรียนรู้และเลียนแบบกลุ่มทำตัวตามแบบกลุ่ม

5) เหตุผลด้านสติปัญญาเป็นการใช้จ่ายยาเสพติดเพื่อบรรเทาความเครียดทางสมองโดยสรุปเห็นว่า พฤติกรรมของวัยรุ่นที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดนั้น เกิดจากพฤติกรรมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงจากพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์สติปัญญา หรือมีปัญหาด้านจิตใจหรืออยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสังคมที่ชี้้นำ หรือผลักดันให้มีการใช้จ่ายยาเสพติด ดังนั้นวัยรุ่นที่มีสภาพจิตใจ สภาพแวดล้อมและสังคมที่ดีจะสามารถป้องกันตนเองจากการติดยาเสพติดเยาวชนจึงมีส่วนที่จะช่วยหาทางป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดจากประเด็นดังกล่าวนี้ได้ (วีรวรรณ สุธีรไกรลาส, 2536: 31-36)

การที่เด็กและเยาวชน หรือคนหนุ่มสาวที่อยู่ในวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ จึงได้รับอิทธิพลจากแหล่งใกล้ชิดหลายแหล่ง เช่น อิทธิพลจากครอบครัว เพื่อน สังคม สภาพแวดล้อมที่ตนอาศัย ดังนั้น จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรม และรายงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องคนหนุ่มสาวให้ห่างไกลจากเหล้า-บุหรี่ จึงเป็นสิ่งที่บุคคล หน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้อง จะพึงตระหนักและร่วมใส่ใจ และร่วมแรงร่วมใจแก้ไขปัญหาเสียแต่เนิ่น

## ทำความเข้าใจ เหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการปรับเปลี่ยนสุขภาพ ซึ่งในงานวิจัยได้ใช้กรอบแนวคิดของแมคลีรอยและคณะ (McLeroy et al., 1988, อ้างใน นิตยา เพ็ญศิริรักษา, หน้า 116-117) ซึ่งแมคลีรอยได้ประยุกต์โมเดลของบรอนเฟนเบรนเนอร์ให้กระชับเข้ามาอีกระดับหนึ่ง โดยจัดลำดับปัจจัยซับซ้อนเหล่านั้นออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่

1) ปัจจัยภายในตัวบุคคล (Personal or Individual Factors) ได้แก่ ความรู้ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความเชื่อ เจตคติ ค่านิยม ทักษะ และบุคลิกภาพ ซึ่งเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลแต่ละคนที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2) ปัจจัยระหว่างบุคคล (Interpersonal Factors) ได้แก่ การปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล เช่น สมาชิกในครอบครัว ญาติ เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมสถาบัน เครือข่ายทางสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยกำหนดความเป็นตัวตน รวมถึงมีส่วนช่วยสนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

3) ปัจจัยด้านสถาบัน/องค์กร (Institutional Factors) หมายถึงส่วนที่เป็นข้อกำหนด นโยบาย กฎระเบียบ ข้อบังคับ กระบวนการ สิ่งแวดล้อมภายในสถาบัน ที่จะมีส่วนหนุนเสริมให้บุคคลภายในสถาบันแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสม แต่ในขณะเดียวกัน ก็อาจเป็นอุปสรรคต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้เช่นกัน

4) ปัจจัยด้านชุมชน (Community Factors) หมายถึงการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลกับชุมชน ตามขอบเขตที่เกี่ยวข้อง เช่น เครือข่ายทางสังคม มาตรฐานสังคม เพื่อนบ้าน ผู้นำ ค่านิยม ขนบธรรมเนียมประเพณี ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ

5) ปัจจัยด้านนโยบายสาธารณะ (Public Policy) หมายถึงส่วนที่เป็นข้อกำหนด นโยบาย กฎหมายที่เกี่ยวข้องทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับประเทศ ซึ่งมีส่วนสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ รวมถึงการป้องกันดูแลรักษา แก้ไขปัญหาต่าง ๆ

ปัจจัยทั้ง 5 ระดับนี้ เป็นการแบ่งย่อยออกไปให้เห็นว่าปัจจัยแต่ละระดับนั้น มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยป้องกันเพื่อมิให้เกิดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ แต่ในขณะเดียวกัน หากปัจจัยเหล่านี้ไม่ถูกนำไปสร้างเสริมพฤติกรรม ก็จะกลายเป็นปัจจัยเสี่ยงได้ หรือกล่าวได้ว่าปัจจัยทั้ง 5 ระดับปัจจัย เป็นปัจจัยแนวโน้มที่จะเป็นปัจจัยเสี่ยง หรือปัจจัยปกป้องได้ตามทฤษฎีของแมคเคลีรอยและคณะ อาจพิจารณาจากแผนภาพดังนี้





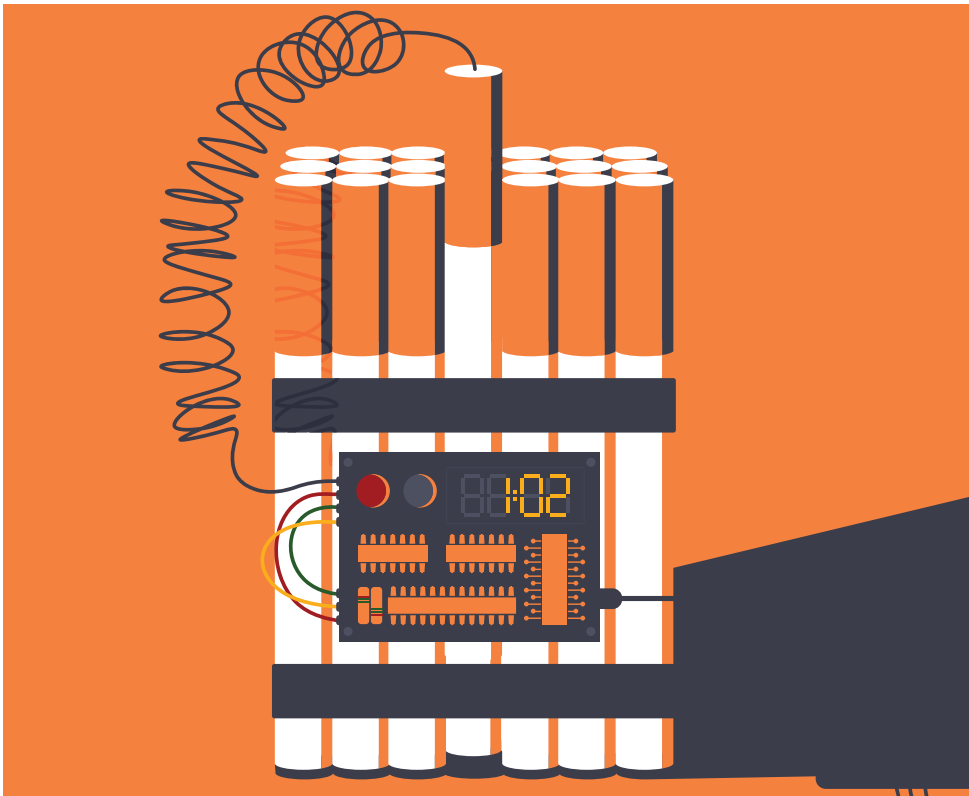
....

ภาพที่ 1 แผนภูมิปัจจัยนิเวศวิทยาเชิงสังคมที่ประยุกต์จากทฤษฎี  
ของแมคลีรอยและคณะ

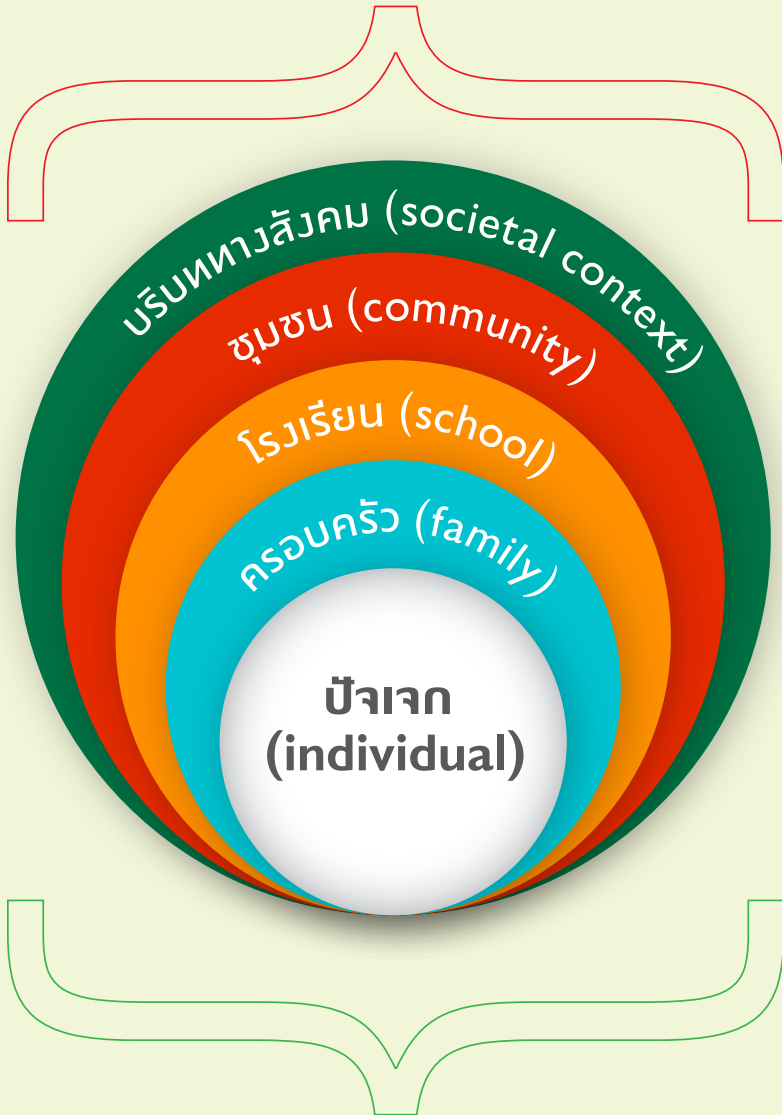


ปัจจัยทั้ง 5 ระดับตามแนวคิดของแมคลีรอยและคณะ เป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพที่มีการนำมาประยุกต์ใช้ หรือนำมาพัฒนาเป็นยุทธศาสตร์ศึกษาปัจจัยทางสังคมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลที่ไม่เพียงมองปัจจัยสุขภาพเพียงมิติใดมิติหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นการมองทั้งจากระดับล่างสุด คือเด็กและเยาวชน จนกระทั่งถึงระดับนโยบาย หรือจะมองจากระดับบนสู่ระดับล่างก็ได้ คือ นโยบาย ผู้ประกอบการก็จะมีอิทธิพลมาถึงเด็กและเยาวชนได้

จากการศึกษาของ Bronfenbrenner and Ceci, 1994 (อ้างใน The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2017) ซึ่งเป็นแนวคิดต้นฉบับของแมคลีรอย ได้ชี้ให้เห็นภาพปัจจัยชุดเดียวกันว่าปัจจัยที่กล่าวถึงทั้ง 5 ระดับนั้น มีโอกาสมีความเป็นไปได้ หรือมีแนวโน้มที่จะเป็นทั้งปัจจัยเสี่ยง และปัจจัยปกป้องในตัวของมันเอง



## ปัจจัยเสี่ยง



## ปัจจัยปกป้อง

....

ภาพที่ 2 แผนภูมิชั้นของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นไปได้ของคนหนุ่มสาว  
ที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับกาใช้สารเสพติด

ในวงรอบหรือในชั้นปัจจัยแต่ละชั้น สามารถเป็นได้ทั้งปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้อง ซึ่งเป็นการจัดวางตั้งแต่ระดับปัจเจกบุคคล หรือจากแนวคิดที่เริ่มต้นจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่นและผู้ใหญ่ ซึ่งช่วยให้มองเห็นถึงการมีอิทธิพลต่อกันและกันของปัจจัย คือการมองผ่านเลนส์ ที่ชื่อว่า “ecological” โดยส่องเลนส์ไปที่จุดศูนย์กลาง คือเด็กหรือเยาวชนก่อน และรายล้อมเป็นลักษณะปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นกับเด็กหรือเยาวชนเป็นวงกว้าง ๆ ที่เป็นสิ่งแวดล้อมซึ่งเด็กและเยาวชนอาศัยอยู่ ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และบริบททางสังคม

ลักษณะของปัจจัยดังกล่าว จึงกลายเป็นระดับของความเสี่ยงและการปกป้องชีวิตเด็กและเยาวชนซึ่งโดยภาพรวมก็คือผลิตภัณฑ์ของการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคลิกลักษณะส่วนบุคคลของปัจเจก (the individual's personal characteristics) และประสบการณ์ของเด็กและเยาวชนในโลกชีวิตที่เกี่ยวข้องกับพวกเขาซึ่งมีอยู่อย่างหลากหลาย เช่น ความผูกพันกันระหว่างพ่อแม่และลูกที่ยังเยาว์วัย ที่พ่อแม่อาจจะมีส่วนสนับสนุนให้เกิดปัญหาพฤติกรรม และพฤติกรรมที่ได้แบบจากพ่อแม่จะส่งผลต่อการแสดงออกในโรงเรียนหรือการเข้าไปผู้พันกับเพื่อน ในทางตรงข้าม การสร้างโปรแกรมป้องกันของโรงเรียน ก็สามารถช่วยเสริมสร้างหรือทำให้เกิดพฤติกรรมที่ดี ไม่เป็นปัญหา สามารถอยู่ร่วมกับครูและเพื่อน และหลีกเลี่ยงปัญหาพฤติกรรม [ที่ไม่พึงประสงค์] อีกทั้งช่วยปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างลูกกับพ่อแม่ได้อีกด้วย

หากพิจารณาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการใช้สารเสพติดในเด็กและเยาวชน โดยพิจารณาตามลำดับชั้นปัจจัยตั้งแต่ระดับปัจเจก หรือภายในตัวคนแต่ละคนจนถึงระดับที่เป็นบริบททางสังคมหรือนโยบาย จะพบว่าปัจจัยแต่ละระดับจะแสดงให้เห็นถึงความเสี่ยง และแนวทางการปกป้องตัวเด็กและเยาวชนจากสารเสพติดต่าง ๆ (The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2017: 28) ดังตารางต่อไปนี้

# ตารางที่ 1

## ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการใช้สารเสพติดของวัยรุ่น

(Factors associated with substance use by adolescences)

| ระดับชั้น (categories) | ปัจจัยเสี่ยง (risk factor)   | ปัจจัยปกป้อง (protective factors)   |
|------------------------|--|---|
| ปัจเจก (individual)    | <ul style="list-style-type: none"> <li>ปัจจัยทางพันธุกรรม (genetic factors)</li> <li>ปัญหาสุขภาพทางใจและปัญหาความประพฤติ</li> <li>พฤติกรรมเกรหรือพฤติกรรมคล้ายอันธพาล (conduct disorders: CD) หรือความผิดปกติทางพฤติกรรม (behavioral disorders)</li> <li>ปัญหาการกระทำความผิดและปัญหาการเป็นอันธพาล</li> <li>ปัญหาสุขภาพจิต (เช่น พฤติกรรมแสวงหาความรู้สึกที่แปลกใหม่ตื่นเต้นเป็นแรงผลักดันให้เข้าหาสิ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ (sensation-seeking) นอกจากนี้ ยังมีภาวะวิตกกังวล (anxiety) ด้วย</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>พฤติกรรมที่เอื้อต่อภูมิภาติกาของสังคม (pro-social behavior) ไม่ต่อต้านภูมิภาติการ่วมกันของสังคม</li> <li>ทักษะในการเข้าสังคมและการใช้อารมณ์ (social and emotional competence) (เช่น รู้จักควบคุมแรงผลักหรือแรงกระตุ้น (impulse control) และมีอัตลักษณ์ในรูปร่างดี (well-formed identity)</li> <li>มีทักษะการคิดที่รอบคอบ ไม่หุนหันพลันแล่น (cautious temperament)</li> </ul> |

| ระดับชั้น<br>(categories) | ปัจจัยเสี่ยง<br>(risk factor)  | ปัจจัยปกป้อง<br>(protective factors)  |
|---------------------------|--|---|
|                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ทักษะคิดส่วนตัวที่ชื่นชอบการใช้สารเสพติด</li> <li>• การรับรู้ว่าการใช้สารเสพติดเป็นเรื่องธรรมดา</li> </ul>  |   |
| ครอบครัว<br>(family)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การสูบบุหรี่ตามแบบแม่ (maternal smoking)</li> <li>• ทักษะคิดของพ่อแม่ชื่นชอบการใช้สารเสพติด</li> <li>• เกิดการขัดแย้งกันระหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่น</li> <li>• พ่อแม่หรือพี่น้องใช้สารเสพติด</li> <li>• พ่อแม่หรือพี่น้องมีปัญหาทางสุขภาพจิต</li> <li>• การใช้ความรุนแรงของพ่อแม่และการเพิกเฉยปล่อยปละละเลยของพ่อแม่</li> <li>• การใช้วิธีจัดการของครอบครัวที่แย่ (poor family management)</li> <li>• ความยากจนในสินทรัพย์ของครอบครัว (material poverty)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ความผูกโยงเชื่อมโยงกันของคนในครอบครัว</li> <li>• การสื่อสารของพ่อแม่ที่มีความสมดุลเท่าเทียม อีกทั้งกฎ และการตรวจสอบมีความสมดุล</li> <li>• มีความสมานกลมเกลียวกันของพ่อแม่</li> <li>• การเลี้ยงดูลูกด้วยความอบอุ่น รับผิดชอบ และสนับสนุน มีความผูกพันผูกโยงกันอย่างประสพผลสำเร็จ</li> <li>• การเอาธุระใส่ใจในความรู้สึกทางจิตวิญญาณ (spiritual engagement)</li> </ul> |

| ระดับชั้น<br>(categories)                 | ปัจจัยเสี่ยง<br>(risk factor)  | ปัจจัยปกป้อง<br>(protective factors)   |
|---|--|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• สถานการณ์ความไม่มั่นคงแน่นอนของครอบครัว (unsettled home situation)</li> </ul>   |  |
| ชุมชน<br>(community)                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ขาดการติดต่อกับผู้ใหญ่ในตำบล</li> <li>• มีการจัดหาสารเสพติดเข้ามาในชุมชน</li> <li>• เปิดทางให้มีการใช้สารเสพติดตามบรรทัดฐานทางสังคมและมีการยอมรับการใช้สารเสพติดในชุมชน</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้ใหญ่ดูแลใส่ใจใกล้ชิด นอกจากดูแลในครอบครัว</li> <li>• มีความเกี่ยวข้อง มีส่วนร่วมทำกิจกรรมกับชุมชน</li> </ul>   |
| โรงเรียน /<br>(องค์กร/สถาบัน)<br>(school) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ไม่เข้ารับการศึกษ</li> <li>• ขาดเรียน หนีเรียน หรือหยุดเรียนเล็กเรียนกลางคัน</li> <li>• ชอบรังแกข่มเหงและถูกรังแกข่มเหง</li> <li>• ล้มเหลวในการเรียน</li> <li>• ขาดความผูกพันกับโรงเรียน</li> <li>• ประสิทธิภาพที่เรียนในโรงเรียนไม่ดี</li> <li>• เพื่อนใช้สารเสพติด</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• เข้าเรียนสม่ำเสมอ</li> <li>• จบการศึกษามัธยมศึกษา</li> <li>• คาดหวังที่จะทำสิ่งที่ดีให้โรงเรียน</li> <li>• โรงเรียนมีนโยบายหลีกเลี่ยงการระงับการเรียนชั่วคราว</li> <li>• โรงเรียนส่งเสริมสนับสนุนความผูกพันระหว่างครู พ่อแม่ และนักเรียน</li> </ul> |

| ระดับชั้น<br>(categories)                      | ปัจจัยเสี่ยง<br>(risk factor)   | ปัจจัยปกป้อง<br>(protective factors)   |
|--|---|--|
| บริบททางสังคม/<br>นโยบาย (societal<br>context) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การตลาดอุตสาหกรรมด้านยาสูบ แอลกอฮอล์มีกลยุทธ์ในการชักจูงถึงเป้าหมายอย่างเข้มข้นแก่เด็กและวัยรุ่น</li> <li>• สามารถเข้าถึงสารเสพติดได้ง่ายและเร็ว</li> <li>• อาศัยอยู่ในเขตที่มีความขัดแย้งกัน หรือเป็นบุคคลที่ย้ายถิ่นฐาน อยู่สถานการณ์ความวุ่นวายทางการเมืองหรือในความหายนะทางธรรมชาติ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• กฎหมายห้ามหรือเข้มงวดการโฆษณาสาธารณะเกี่ยวกับการใช้แอลกอฮอล์และยาสูบ</li> <li>• บังคับใช้กฎหมายที่เด็กและเยาวชนจากการใช้แอลกอฮอล์และยาสูบ</li> <li>• มีภาพตัวอย่างหรือโมเดลของผู้ใหญ่ในด้านดีหรือด้านบวก</li> </ul> |

จากตารางปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องแต่ละระดับ จะสังเกตเห็นได้ว่า ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องแต่ละระดับจะสัมพันธ์กัน และเป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกลักษณะส่วนตัว ที่เนื่องมาจากพฤติกรรมส่วนตัว ทักษะส่วนตัว เช่น ความสามารถในการเข้าสังคม การใช้อารมณ์ ความสามารถควบคุมแรง ผลักหรือแรงเร้าอื่น ๆ รวมถึงความคิดที่รอบคอบ ที่เข้าไปสัมพันธ์กับโลกชีวิตของเด็กและเยาวชน ซึ่งเรียกว่าเป็นผลลัพธ์ หรือเป็นผลิตภัณฑ์ระหว่างการปฏิสัมพันธ์ในตัวเด็กและเยาวชนเองกับประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมในโลกภายนอก ที่แสดงออกในรูปแบบของการปฏิสัมพันธ์กับหน่วยย่อยอื่น ๆ แต่เป็นลักษณะวงซ้อนที่ใหญ่ขึ้นตามลำดับ ได้แก่ การปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว (family) ชุมชน (community) โรงเรียน (school) และบริบททางสังคม (societal context) ซึ่งชี้ให้เห็นถึงปัจจัยที่อาจมีแนวโน้มไปทางด้านบวกหรือลบได้ หรืออาจเรียกว่าเป็นปัจจัยขัดแย้งคู่ขนานกัน เช่น ปัจจัยระดับปัจเจกบุคคล หากเด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมชอบแสวงหาความแปลกใหม่ ไร้ใจ ตื่นเต้นเป็นแรงผลักดันให้เข้าหาสิ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจเกิดขึ้น เด็กและเยาวชนจะตกอยู่กับปัจจัยเสี่ยง แต่หากเด็กและเยาวชนรู้จักใช้อารมณ์ ควบคุมแรงผลักหรือแรงกระตุ้น มีความคิดรอบคอบ ไม่หุนหันพลันแล่น ก็จะเข้าอยู่ในฝ่ายปัจจัยปกป้อง หรือในปัจจัยระดับบริบททางสังคม ซึ่งเกี่ยวข้องเชิงนโยบาย จะเป็นการแสดงบทบาทที่เข้มข้นระหว่างรัฐกับผู้ประกอบการด้านอุตสาหกรรมยาสูบ แอลกอฮอล์ หากการตลาดมีกลยุทธ์ชักจูงให้เด็กและเยาวชนคล้อยตาม หรือจูงใจให้เสพติดให้สุบมากกว่าการบังคับใช้กฎหมายของฝ่ายรัฐ เด็กและเยาวชนก็จะตกอยู่ในฝ่ายปัจจัยเสี่ยงมากกว่าปัจจัยปกป้อง

แนวคิดปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้อง แสดงให้เห็นภาพบวกและลบได้ชัดเจน และเกี่ยวข้องกับการใช้แนวคิดนิเวศวิทยาเชิงสังคมร่วมด้วยอย่างเห็นได้ชัดดังกล่าวแล้ว



# ต้องจัดทำและดำเนินการ เชิงยุทธศาสตร์

ปัจจัยเกี่ยวข้องดังกล่าวเบื้องต้น เป็นสิ่งที่มีสาระสำคัญ และหากมีการจัดทำอย่างเป็นรูปธรรม และยกระดับให้เป็น “ยุทธศาสตร์” จึงจะเห็นภาพรวมทั้งระบบทั่วประเทศ

มีการศึกษาและกำหนดเป็นยุทธศาสตร์ และองค์ประกอบของแต่ละยุทธศาสตร์ไว้อย่างน่าสนใจ โดย Komro, K.A. & Toomey, T.L. (2002) ได้รวบรวมและศึกษาไว้เป็นยุทธศาสตร์แต่ละด้าน รวม 5 ด้าน ได้แก่

- 1) ยุทธศาสตร์ด้านโรงเรียน
- 2) ยุทธศาสตร์ด้านกิจกรรมนอกหลักสูตร
- 3) ยุทธศาสตร์ด้านครอบครัว
- 4) ยุทธศาสตร์ด้านนโยบายหรือชุมชน และ
- 5) ยุทธศาสตร์แบบบูรณาการพหุปัจจัย และมีรายละเอียดที่เป็นองค์ประกอบของยุทธศาสตร์แต่ละด้าน ดังตารางต่อไปนี้



## ตารางที่ 2

## ยุทธศาสตร์เพื่อป้องกัน นักดื่มนักสูบบุหรี่ใหม่

| ประเภทของยุทธศาสตร์          | องค์ประกอบสำคัญ   |
|------------------------------|---|
| โรงเรียน (school strategies) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การพัฒนาโปรแกรม (หลักสูตร) บนพื้นฐานทฤษฎีทางพฤติกรรม (behavioral theory) และความรู้ในเรื่องปัจจัยที่เสี่ยงและปัจจัยปกป้อง (risk and protection factors)</li> <li>• การรวบรวมและใช้ข้อมูลรอบด้านที่เกี่ยวกับแอลกอฮอล์และยาเสพติดอื่น ๆ</li> <li>• การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล สังคม และการอดทนต่อแรงต้านทาน (resistance) และแรงกดดัน</li> <li>• การเน้นการศึกษาแบบบรรทัดฐาน (normative education)</li> <li>• การฝึกทักษะที่กว้างและมีโครงสร้าง (structured, broader-based skills training)</li> <li>• เทคนิคการสอนเชิงโต้ตอบ ปฏิสัมพันธ์ (interactive teaching techniques)</li> <li>• ภาคการศึกษาที่มีให้เลือกศึกษาอย่างมากหลากหลายปี (multiple sessions over multiple years)</li> <li>• การฝึกอบรมของครูและการสนับสนุน</li> <li>• ความเข้าใจเกี่ยวข้องกับครอบครัวที่ประสบความสำเร็จและชุมชนที่ประสบความสำเร็จ</li> <li>• ความมีไหวพริบทางวัฒนธรรม (cultural sensitivity)</li> </ul> |

| ประเภทของยุทธศาสตร์   | องค์ประกอบสำคัญ  |
|---|--|
| <p>กิจกรรมนอกหลักสูตร<br/>(extracurricular strategies)</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การดูแลตรวจตราโดยการแสดงแม่แบบที่เป็นรูปแบบของผู้ใหญ่ในด้านบวก</li> <li>• กิจกรรมเกี่ยวกับเยาวชน</li> <li>• โปรแกรมที่เข้มข้น</li> <li>• การรวมตัวกันหรือร่วมมือกันในการสร้างทักษะ</li> <li>• แผนป้องกันที่ครอบคลุม</li> </ul>  |
| <p>ครอบครัว<br/>(family strategies)</p>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกโดยการใช้แรงผลักดันเชิงบวก รวมถึงทักษะการฟังและการสื่อสารของครอบครัว การแก้ปัญหา</li> <li>• การสร้างกฎเกณฑ์ที่คงเส้นคงวาและกฎบัญญัติระเบียบ</li> <li>• ความสร้างความผูกพันอย่างเข้มแข็งของครอบครัว</li> <li>• การพัฒนาทักษะต่าง ๆ</li> <li>• การมีส่วนร่วมกันระหว่างลูกกับพ่อแม่</li> </ul> |
| <p>นโยบายหรือชุมชน<br/>(community strategies)</p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ภาษีสรรพสามิต (Excise taxes)</li> <li>• กฎหมายการดื่มอย่างต่ำ อายุ 21 ปี</li> <li>• กิจกรรมพลเมืองเพื่อลดการหามาได้ทางด้านการค้าและด้านสังคมของแอลกอฮอล์</li> </ul>   |
| <p>บูรณาการแบบพหุปัจจัย<br/>(multicomponent strategies)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ผสานระหว่างโรงเรียน-ครอบครัว และชุมชน</li> </ul>  |

จากตารางสรุป จะสังเกตได้ว่ายุทธศาสตร์ที่ 1 และ 2 ใช้สถาบันการศึกษาหรือโรงเรียนเป็นฐานสำคัญในการป้องกันนักดื่มหนักสูบบุหรี่ใหม่ ยุทธศาสตร์ที่ 3 ใช้ครอบครัวเป็นฐาน ยุทธศาสตร์ที่ 4 ใช้นโยบายและชุมชนเป็นฐาน ส่วนยุทธศาสตร์ที่ 5 ใช้การบูรณาการร่วมระหว่างยุทธศาสตร์ทั้งหมด โดยอาจเรียกว่าเป็นการบูรณาการแบบพหุปัจจัยหรือรวมหลายองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง

ยุทธศาสตร์ที่ 1 และ 2 การใช้สถาบันการศึกษาหรือโรงเรียนเป็นฐาน (school strategies) เป็นการกำหนดจุดมุ่งหมายของโปรแกรมเพื่อลดการเริ่มต้นและความแพร่หลายจากความเสี่ยงของเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงระดับตัวบุคคลและสังคม (personal risks and social risks) รวมถึงการทำให้ปัจจัยป้องกันทั้งระดับบุคคลและสังคมมีความเข้มแข็งมากขึ้น

องค์ประกอบสำคัญของหลักสูตรที่จะประสบผลสำเร็จนั้น Drug Strategies, (1996); Dusenbury and Falco, 1995 อ้างใน Komro, K.A. & Toomey, T.L. (2002) ได้เสนอไว้ดังนี้

### 1) องค์ประกอบยุทธศาสตร์ด้านโรงเรียน

องค์ประกอบสำคัญสำหรับยุทธศาสตร์ด้านโรงเรียนได้แก่ การพัฒนาโปรแกรม (หลักสูตร) บนพื้นฐานของทฤษฎีพฤติกรรม (behavioral theory) และความรู้ในเรื่องปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้อง (risk and protection factors) เป็นองค์ประกอบสำคัญและครอบคลุมทั้งด้านความรู้ความเข้าใจเรื่องพฤติกรรม และความรู้เรื่องปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้อง โดยแบ่งเป็นสาระสำคัญย่อย ๆ ได้ ดังนี้

- การรวบรวมและใช้ข้อมูลรอบด้านที่เกี่ยวกับแอลกอฮอล์และยาเสพติดอื่น ๆ ข้อมูลชุดนี้เป็นข้อมูลที่เหมาะสม จำเป็นต้องการออกแบบการเรียนการสอน

- การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล สังคม และการอดทนต่อแรงต้านทาน (resistance) และแรงกดดัน การอดทนต่อแรงต้านทาน เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด จะช่วยให้เด็กและเยาวชนค้นพบตนเอง ส่วนความอดทนต่อแรงกดดันภายนอก เช่น สิ่งยั่วยุหรือแรงกดดันจากเพื่อน การโฆษณาในรูปแบบการสื่อสารต่าง ๆ
- การเน้นการศึกษาแบบบรรทัดฐาน (normative education) เป็นการออกแบบการศึกษาเพื่อเป็นแรงกระตุ้นการตระหนักว่าเด็กและเยาวชน หรือวัยรุ่นจำนวนมากที่ไม่ใช่เด็กดีมีปัญหานักสูบ
- การฝึกทักษะที่กว้างและมีโครงสร้าง (structured, broader-based skills training) ทักษะที่ฝึก จะช่วยให้กำหนดเป้าหมาย ทักษะการจัดการความเครียด ทักษะการสื่อสาร ทักษะทางสังคม และการกล้าแสดงออก (assertiveness)
- เทคนิคการสอนเชิงโต้ตอบ ปฏิสัมพันธ์ (interactive teaching techniques) เทคนิคนี้สามารถออกแบบได้หลายอย่าง เช่น การแสดงบทบาทสมมติ (role playing) การอภิปราย การจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อกระตุ้นและสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนมีส่วนร่วมในกิจกรรม ซึ่งผลการศึกษาพบว่าหลักสูตรที่ออกแบบให้มีการปฏิสัมพันธ์ (interactive curricular) จะมีประสิทธิภาพกว่าหลักสูตรที่ไม่มีปฏิสัมพันธ์ (non-interactive curricular) (Tobler and Stratton 1997; Tobler et al. 2000 อ้างใน Komro, K.A. & Toomey, T.L. (2002)
- ภาคการศึกษาที่มีให้เลือกศึกษาอย่างมาก หลากหลายปี (multiple sessions over multiple years) คือการออกแบบภาคการศึกษาที่เหมาะสมกับผู้เรียนและหลากหลาย
- การฝึกอบรมครูและการสนับสนุน และผู้เชี่ยวชาญที่จะช่วยแสวงหาวิธีป้องกัน

## 2) องค์ประกอบยุทธศาสตร์ด้านกิจกรรมนอกหลักสูตร (Extracurricular Strategies)

เนื่องจากการศึกษาพบว่าวัยรุ่น มีเวลาส่วนตัวที่นอกเหนือจากงานที่ได้รับมอบหมายถึง 40% เป็นเวลาส่วนตัวที่วัยรุ่นตัดสินใจจะทำหรือไม่ทำอะไร (discretionary time) แต่หากมีการจัดโปรแกรมที่เหมาะสมกับเด็กและเยาวชน เช่น กีฬา สันทนาการ แคมป์ การเป็นพี่เลี้ยง และศูนย์บริการชุมชน จะพบว่าโปรแกรมเหล่านี้สัมพันธ์กับผลลัพธ์เชิงบวก (Mulhall et al. 1996; Richardson et al. 1993 อ้างใน Komro, K.A. & Toomey, T.L. (2002) ได้แก่

- การพัฒนาที่ดีกว่าของทักษะชีวิต
- ทักษะการสื่อสารที่ดีกว่าเดิม
- ปัญหาทางจิตสังคมมีน้อยกว่า (psychosocial problem)
- การเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยง เช่น พฤติกรรมการเสี่ยงใช้สารเสพติดลดลง
- การกระทำความผิดของเยาวชนและความรุนแรงลดลง
- อัตราการหยุดโรงเรียนน้อยลง
- การเรียนประสบผลสำเร็จมากขึ้น

ดังนั้น องค์ประกอบด้านกิจกรรมนอกหลักสูตรนี้ จึงมีนัยสำคัญต่อการใช้อัลกอฮอล์ ยาสูบ กัญชา และสารเสพติดอื่น ๆ โดยองค์ประกอบสำคัญมีดังนี้

- การดูแลตรวจตราโดยการแสดงแม่แบบที่เป็นรูปแบบของผู้ใหญ่ในด้านบวก
- กิจกรรมที่เป็นความสัมพันธ์ของเยาวชน

- โปรแกรมที่เข้มข้น เกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาสูบ
- การรวมตัวหรือร่วมมือกันในการสร้างทักษะป้องกันตนเองจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาสูบ
- ส่วนของแผนป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาสูบที่ครอบคลุม

### 3) องค์ประกอบยุทธศาสตร์ด้านครอบครัว (Family Strategies)

องค์ประกอบสำคัญของยุทธศาสตร์ด้านครอบครัว (family strategies) เป็นองค์ประกอบด้านการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัวมากกว่า เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่ ลูก นอกจากนี้ยังมีด้านวิธีการ กฎเกณฑ์ การสื่อสาร การดูแลและเอาใจใส่ โดยจัดองค์ประกอบสำคัญ ดังนี้

- การปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกโดยการใช้แรงผลักดันเชิงบวก รวมถึงทักษะการฟังและการสื่อสารของครอบครัว การแก้ปัญหา
- การสร้างกฎเกณฑ์ที่คงเส้นคงวาและการมีระเบียบวินัยอย่างสม่ำเสมอ
- ความสร้างความผูกพันอย่างเข้มแข็งของครอบครัว
- การพัฒนาทักษะต่าง ๆ ป้องกันตนเองจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาสูบ
- การมีส่วนร่วมกันระหว่างลูกกับพ่อแม่

ความเป็นพ่อแม่ที่ดี และมีประสิทธิภาพนั้น เป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญในการสร้างครอบครัวให้เข้มแข็ง และใช้ครอบครัวเป็นเกราะป้องกันการใช้อัลกอฮอล์ ยาสูบ และยาเสพติดอื่น ๆ Ashery et al. 1998; NIDA 1997



อ้างใน Komro, K.A. & Toomey, T.L. (2002) กล่าวว่า การฝึกทักษะต่าง ๆ ที่สำคัญกับครอบครัวจะเป็นช่องทางแก้ไขปัญหา และเป็นช่องทางการสร้างสัมพันธ์เยื่อใยที่ดีภายในครอบครัว โดยเป็นกิจกรรมแบบ structured, home-based parent-child activities; การฝึกทักษะทางครอบครัว (family skill training) การฝึกอบรมผู้ปกครองโดยใช้หลักพฤติกรรมบำบัด (behavioral parent training) และการใช้หลักพฤติกรรมบำบัด (behavioral family therapy) มาช่วย ซึ่งพบว่าได้ผลเชิงบวกและช่วยสร้างสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว

#### 4) ยุทธศาสตร์ด้านนโยบายหรือชุมชน (Community Strategies)

องค์ประกอบสำคัญของยุทธศาสตร์ด้านนโยบายหรือชุมชน (community strategies) เป็นตัวสะท้อนในแง่ความเป็นชุมชน และครอบคลุมไปถึงนโยบายของรัฐที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น การสร้างสถานที่ประกอบการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สื่อมวลชน สถานศึกษา และนโยบายสาธารณสุข ที่มีเป้าประสงค์เพื่อลดการเข้าถึงแอลกอฮอล์ของเยาวชน การทดลองหรือความพยายามของชุมชน เพื่อการระดมและเปลี่ยนแปลงนโยบายอย่างประสพผลสำเร็จในการระบุประเด็นสุขภาพสาธารณะ (Wagenaar et al. 2000a; Holder et al. 1997 อ้างใน Komro, K.A. & Toomey, T.L. (2002)

อย่างไรก็ตาม วิธีการให้ความช่วยเหลือ อาจต้องเข้าไปแทรกแซงในระดับนโยบาย โดยต้องอาศัยการปรับเปลี่ยนในระดับผู้ประกอบการ เช่น ช่วยเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติตนของพ่อค้าแอลกอฮอล์ หรือการขายแอลกอฮอล์แก่เยาวชนที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ และเพื่อลดนิสัยความชอบของเด็กอายุ 18-20 ปี ที่ชอบซื้อแอลกอฮอล์ในบาร์ เปลี่ยนแปลงการจัดหาเครื่องดื่มฯ ให้กับวัยรุ่น หรือการเปลี่ยนแปลงการบริโภคเครื่องดื่มฯ (Wagenaar et al. 2000a อ้างใน Komro, K.A. & Toomey, T.L. (2002) ดังนั้น องค์ประกอบสำคัญ

ของยุทธศาสตร์ด้านชุมชนจึงปรากฏในรูปแบบของภาษี กฎหมาย กิจกรรมที่จะช่วยลดพฤติกรรม ดังนี้

- ภาษีสรรพสามิต (Excise taxes)
- กฎหมายที่เกี่ยวข้อง
- กิจกรรมพลเมือง ชุมชน เพื่อลดการหามาได้ ด้านการค้า และด้านสังคมของแอลกอฮอล์

### 5) ยุทธศาสตร์แบบบูรณาการพหุปัจจัย (Multicomponent Strategies)

องค์ประกอบสำคัญของยุทธศาสตร์แบบบูรณาการพหุปัจจัย เป็นการนำเอายุทธศาสตร์ทุกด้านเข้ามาผสมผสานและบูรณาการป้องกันการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสิ่งเสพติดอื่น ๆ โดยเชื่อว่าการจัดองค์ประกอบในลักษณะนี้จะทำได้ครอบคลุมมากกว่าการใช้ยุทธศาสตร์เชิงเดี่ยว หมายถึงการผสมผสานระหว่างโรงเรียน-ครอบครัวและชุมชน เช่น การศึกษาของ Komro, K.A. & Toomey, T.L. (2002) ที่ออกแบบโครงการเพื่อศึกษา โดยเป็น Project ที่แบ่งออกเป็น 4 ส่วนย่อย ได้แก่

1. โปรแกรมที่เน้นการฝึกทักษะความอดทนต่อการใช้อารมณ์เสพติดที่เกี่ยวข้องกับการสัมภาษณ์และการแสดงบทบาทสมมติกับสมาชิกของครอบครัวและพ่อแม่
2. โปรแกรมองค์กรของพ่อแม่ (a parent organization program) วัตถุประสงค์เพื่อทบทวนนโยบายการป้องกันของโรงเรียนและของพ่อแม่ และการฝึกฝนพ่อแม่ในการใช้ทักษะการสื่อสารระหว่างพ่อแม่กับลูกในด้านบวก

3. การฝึกขั้นพื้นฐานให้กับผู้นำชุมชนในองค์กร เพื่อใช้อำนาจและร่วมป้องกันพฤติกรรมการใช้ยาในทางที่ผิด
4. การรายงานข่าวของสื่อมวลชนที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรม

จากการนำเสนอยุทธศาสตร์ทั้ง 5 (โรงเรียน กิจกรรมนอกหลักสูตร ครอบครัว นโยบายหรือชุมชน และบูรณาการพหุปัจจัย) ของ Komro, K.A. & Toomey, T.L. (2002) จะสังเกตได้ว่ายุทธศาสตร์แต่ละด้านนั้นสัมพันธ์กับแนวคิดนิเวศวิทยาเชิงสังคมทั้ง 5 ระดับ แต่การจัดปัจจัยมีความแตกต่างกันไปโดยไม่เป็นไปตามลำดับตามแนวคิดของแมคลีรอย (McLeroy et al., 1988) สำคัญคือยุทธศาสตร์ทั้ง 5 ตามการศึกษาที่ Komro, K.A. & Toomey, T.L. (2002) ได้เสนอไว้ ได้ให้ภาพลงลึกและมีลักษณะการประสานเชื่อมโยงพร้อมกับแสดงถึงปัจจัยตามยุทธศาสตร์แต่ละด้านที่เข้าไปแทรกแซงที่ต่างกัน เช่น ในขณะที่พูดถึงยุทธศาสตร์ด้านองค์กร สถาบัน คือโรงเรียน จะผนวกและแทรกแซงว่าต้องเกี่ยวข้องกับทักษะส่วนบุคคล การเชื่อมโยงกับบรรทัดฐานบางอย่าง การเกี่ยวข้องกับบุคลากรทางการศึกษา และความเป็นครอบครัวหรือชุมชนที่จะเป็นต้นแบบในการวางรากฐาน หรือจัดโปรแกรมหลักสูตรให้สะท้อนแก่ผู้เรียนด้วย

ยุทธศาสตร์ที่สอดคล้องกันกับแนวคิดเชิงนิเวศวิทยาสังคมอื่น ๆ เช่น ด้านครอบครัว ด้านนโยบายและชุมชน ก็จะสอดรับไปด้วยกัน แต่ข้อสังเกตของแนวคิดนี้คือ การเพิ่ม “ปัจจัยป้องกัน” สองแบบ ได้แก่ 1) ยุทธศาสตร์ด้านการจัดกิจกรรมนอกหลักสูตร (extracurricular strategies) และ 2) ยุทธศาสตร์แบบบูรณาการพหุปัจจัย (multicomponent strategies) ซึ่งทำให้เห็นว่าแนวคิดการใช้โรงเรียนเป็นฐานนั้นเป็นสิ่งที่สะท้อนทั้งในระดับนโยบายและระดับปฏิบัติ และเป็นการทำงานร่วมกันของปัจจัยทุกระดับที่เกี่ยวข้องหรือมีแนวโน้มความเป็นไปได้ที่เด็กและเยาวชนจะป้องกันตนเอง

จากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาสูบ และสิ่งเสพติดประเภทอื่น ๆ

การสะท้อนปัจจัยป้องกันเด็กและเยาวชนจากการใช้สารเสพติดนี้ยังสอดคล้องกันกับการศึกษาขององค์การศึกษา วิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ หรือเรียกชื่อย่อว่า ยูเนสโก The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization- UNESCO (2017) ซึ่งให้เห็นถึงความสำคัญของการจัดการศึกษา หรือการให้การศึกษาแก่เด็กและเยาวชน เพราะงานด้านการศึกษานั้นจัดว่าเป็นความรับผิดชอบพื้นฐานที่จะปกป้องเด็กและเยาวชนจากการใช้สารเสพติดต่าง ๆ การให้ความสำคัญกับหลักสูตรแกน (core curriculum) การให้ความสำคัญสัมพันธ์กับเรียนรู้ปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด รวมถึงการส่งเสริม พัฒนาทักษะส่วนบุคคลและสังคมแก่นักเรียน การให้ความรู้ ทักษะบุคลากรทางการศึกษา ผู้ปกครอง หรือชุมชนล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องกับการปกป้องเด็กและเยาวชนจากการใช้สารเสพติด (The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2017, หน้า 4)

ทั้งนี้ ตัวบ่งชี้สำคัญที่จะกล่าวถึงในการศึกษา คือ “การมีนโยบายที่ดี และการปฏิบัติที่ดี” (The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2017, หน้า 11-12) ย่อมจะนำพาการศึกษาเพื่อควบคุม ป้องกันเด็กและเยาวชนจากสิ่งเสพติดต่าง ๆ ได้บรรลุเป้าหมาย โดยภาคส่วนของการศึกษาจะต้องรับผิดชอบจัดการศึกษาเพื่อดูแลเด็กและเยาวชนอย่างจริงจัง จะเห็นได้จากการจัดวางองค์ประกอบของภาคศึกษาต่อเรื่องดังกล่าว (The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2017, หน้า 11-12) ดังต่อไปนี้

- นโยบายและกรอบการทำงานเชิงยุทธศาสตร์ เช่น นโยบายที่แสดงออกเป็นรูปแบบต่าง ๆ เช่น คำสั่ง ข้อบังคับของโรงเรียน ระบบบริการสุขภาพ เพื่อสร้างระบบป้องกันพื้นฐานที่โรงเรียนพึงจัดเป็นนโยบายและกรอบการทำงาน ที่จะต้องทำให้เกิดความแน่ใจว่า ข้อบังคับ กฎ กติกาต่าง ๆ จะเป็นไปเพื่อปลอดสารเสพติด ทั้งในรูปแบบของกิจกรรมของโรงเรียน นักเรียน และเจ้าหน้าที่เกี่ยวข้อง
- การจัดให้มีหลักสูตรทั้งระดับชาติและระดับภูมิภาคหรือหน่วยย่อยต่าง ๆ อย่างเหมาะสมกับพื้นที่และสัมพันธ์กับสุขภาพ โดยคำนึงถึงสาระสำคัญต่าง ๆ เช่น
  - » เนื้อหาที่ทันสมัย เหมาะสม แนวคิดที่เน้นทักษะบุคคลและสังคม และมีเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้เฉพาะเรื่องการใช้สารเสพติด รวมถึงเรื่องทัศนคติด้วย
  - » วิธีการสอนที่เน้นการปฏิสัมพันธ์ โดยพี่เลี้ยงหรือนักเรียนนักศึกษาที่ผ่านการฝึกอบรมมาช่วย
  - » การจัดช่วงเวลาของหลักสูตรที่เหมาะสม
- การฝึกฝนและสนับสนุนให้บุคลากรทางการศึกษาให้มีทักษะนอกเหนือจากการเรียน เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การสาธิต
- ความรับผิดชอบพื้นฐานของโรงเรียน พิจารณาจาก 2 เรื่องใหญ่ได้แก่
  - » การจัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย เกื้อกูลสำหรับเด็กและเยาวชนผ่านกระบวนการศึกษา
  - » การดูแลกลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด

บทบาทของภาคการศึกษา (The role the education sector) ได้ชี้ถึงความรับผิดชอบพื้นฐานที่สำคัญ ในขณะที่เดียวกัน บทบาทดังกล่าวยังประสานสัมพันธ์กับปัจจัยอื่น ๆ ด้วย ที่จะถูกนำมาปฏิบัติให้เกิดประสิทธิภาพ หรือเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด ทั้งปัจจัยส่วนตัว ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และสังคม และปัจจัยเหล่านี้คือภาพที่สะท้อนถึงการเข้าไปเกี่ยวข้องกับคนหนุ่มสาว [ทั้งครอบครัว โรงเรียน สื่อ ตัวแทนเยาวชน กลุ่มทางศาสนา สถานที่ทำงาน รวมถึงการสร้างกิจกรรมสันตนาการ] ดังจะเห็นได้จากภาคการศึกษาระดับชาติที่สามารถตอบสนองต่อระบบนิเวศ (the national education sector response ecosystem) เพื่อชี้ให้เห็นถึงความเชื่อมโยง และการเกี่ยวข้องของปัจจัยต่าง ๆ ที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการใช้สารเสพติด โดยเฉพาะการชี้ไปที่ปัจจัยป้องกัน ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 3

## ระบบนิเวศสะท้อน จากบทบาทของภาค การศึกษาต่อการ ป้องกันการใช้ สารเสพติด

### บริบททางสังคม

- ภาวะผู้นำทางการเมือง
- นโยบายแห่งชาติและกฎหมาย  
การใช้สารเสพติด
- การบังคับใช้กฎหมาย
- การให้คำปรึกษาทางกฎหมาย
- สื่อ
- ชุมชนท้องถิ่น
- พ่อแม่
- NGOs
- ระบบการบริการสุขภาพ
- นโยบายสุขภาพ
- นโยบายปกป้อง
- บริการการปกป้องเด็ก
- กรอบงานนโยบายระหว่างประเทศ

Just  
Say no!

## ส่วนภาคการศึกษา

- นโยบายและตัวชี้้นำทางการศึกษา
- หลักสูตรแห่งชาติและหน่วยย่อย
- การฝึกฝนและแหล่งที่มาของครูประเภทของบุคคล
- ระบบการรวบรวมข้อมูลสำหรับ M&E

## นักเรียน / โรงเรียน

- มีภาวะผู้นำโรงเรียน
- นโยบายของโรงเรียน
- โครงสร้างพื้นฐานของโรงเรียน
- กิจกรรมนอกหลักสูตร
- การฝึกฝนของครูและการสนับสนุน
- การฝึกฝนเจ้าหน้าที่ทางการศึกษาอื่น ๆ
- สุขภาวะของโรงเรียน
- การตรวจสอบควบคุม



ระบบนิเวศ (The ecosystem) ดังกล่าวนี้ ได้รับการยอมรับว่าเป็นระบบที่ดีที่สุดในฐานะเป็นโอกาสป้องกันการใช้สารเสพติดที่ให้บทบาทกับภาคการศึกษาเพื่อจัดหรือดำเนินการ โดยสามารถพิจารณาตามองค์ประกอบที่สำคัญดังนี้

- กรอบนโยบายเกี่ยวกับการใช้สารเสพติดในเด็กและเยาวชน
- หลักสูตรทั้งในระดับชาติและภูมิภาค (national and/or subnational curricula) ซึ่งมีเนื้อหาและวิธีการเหมาะสม รวมถึงการจัดการศึกษาเพื่อการป้องกันบนพื้นฐานของทักษะ (skill-based prevention education)
- การฝึกฝนและการสนับสนุนบุคลากรทางการศึกษา และรวมถึงเจ้าหน้าที่ เพื่อวางแผนพัฒนา และเติมเต็มยุทธศาสตร์เพื่อจัดดำเนินการ
- การปฏิบัติที่อาศัยหลักฐานเชิงประจักษ์และสัมพันธ์กับหลักสูตร
- การปฏิบัติโดยให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อมของโรงเรียน
- การมีระบบบริการสุขภาพ ซึ่งต้องจัดให้มีทั้งการป้องกันและการดูแล
- การจัดการ การร่วมมือ และการประเมินผล ตรวจสอบการแพร่กระจายการใช้สารเสพติดในเด็กและคนหนุ่มสาว

จากระบบนิเวศนี้ อาจวิเคราะห์ได้ว่าการแสวงหาแนวทางเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในเด็กและเยาวชนนั้นเป็นแนวทางที่ต้องทำงานร่วมกันทั้งระบบ แม้ว่าจะใช้โรงเรียนเป็นฐานโดยวิธีการจัดการศึกษา แต่ถึงกระนั้นก็จำต้องอาศัยและเชื่อมโยงกับองค์กร หน่วยงาน บุคลากรส่วนอื่น ๆ ด้วย ดังจะสังเกตุว่าระบบนิเวศนี้ ได้เชื่อมทั้งโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษานักเรียน เชื่อมกับการจัดการเรียนการศึกษาในระดับหลักสูตร ซึ่งให้ความสำคัญทั้งหลักสูตรระดับชาติ ท้องถิ่น และกิจกรรมนอกหลักสูตร นอกจากนี้

ยังเชื่อมประสานกับบริบททางสังคมที่มีบทบาทเชิงนโยบายในภาพกว้าง

ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นหนุ่มสาว และมักมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดผลทางบวกต่อการใช้สารเสพติด หรือช่วยปกป้องเด็กและเยาวชนจากการใช้สารเสพติดอื่น ๆ เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ด้วย ([https://www.unodc.org/documents/drug-prevention-and-treatment/UNODC\\_UNESCO\\_WHO\\_GoodPolicyAndPracticeInHealthEducation.pdf](https://www.unodc.org/documents/drug-prevention-and-treatment/UNODC_UNESCO_WHO_GoodPolicyAndPracticeInHealthEducation.pdf). Retrieved February 2, 2021, หน้า 29-30)



## งานวิจัยในต่างประเทศและในประเทศไทยที่มีการนำศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการป้องกัน

ปัจจัยปกป้องที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ในที่นี้คือ “เรื่องศาสนา” จัดว่าเป็นปัจจัยปฏิสัมพันธ์ที่สำคัญระหว่างศาสนา ทศนคติ และพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในเด็กและเยาวชน ดังงานวิจัยในสหราชอาณาจักร (Velleman, R. (November 2009) บางชิ้น แม้ว่าจะมีงานวิจัยที่ไม่มากนักเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว แต่ก็ม้งานวิจัยที่ชี้ว่าการแสดงตนว่ามีศาสนา (religious identification) จะเป็นตัวชี้วัดที่สำคัญของบุคคลว่าจะดื่มหรือไม่ดื่ม การแสดงตนเป็นศาสนิกของแต่ละศาสนา มีความสัมพันธ์กับความเสี่ยง [ในการดื่ม-การสูบ] น้อยกว่า เช่น การเป็นมุสลิม หรือคนที่นับถือศาสนาใน อนุทวีปของอินเดีย มีอัตราการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์น้อยกว่าชนผิวขาวของบริติช (british white people) การนับถือศาสนา (religiosity) และการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมทางศาสนา (active religious involvement) มีผลต่อการปกป้องการดื่มของคนหนุ่มสาว นอกจากนี้การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา สามารถคาดเดาได้ถึงการผลิตปริมาณและความดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในคนหนุ่มสาวได้ ดังนั้น จึงอนุมานได้ว่าศาสนาเป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจมีความยืดหยุ่นหรือมีความสามารถในการปรับตัว ควบคุมอารมณ์จิตใจไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรค (resilience) หรือสามารถต่อต้านการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นได้ อีกทั้ง วัยหนุ่มสาวที่เข้าไปร่วมกับกิจกรรมศาสนาบ่อยครั้ง [เช่น เข้าร่วมกิจกรรมในงานทางศาสนาบ่อยครั้ง] และให้คุณค่าความสำคัญกับศาสนาอย่างมั่นคง [เช่น เชื่อในการดำรงตนตามความเชื่อทางศาสนาและมุ่งเน้นเป็นเข็มทิศในการดำรงตน] มักจะมีความเสี่ยงน้อยกว่าในการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

นอกจากการแสดงตนเป็นศาสนิกที่ดีและดำรงตนตามความเชื่อ ศรัทธาแล้ว การยกระดับตนเองให้เข้าร่วมเป็นสมาชิกทางศาสนา (religious affiliation) หรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในฐานะที่เป็นองค์กร จะสัมพันธ์กับอัตราการสูบบุหรี่ในระดับต่ำ การเข้าร่วมกับกิจกรรมทางศาสนา จึงบ่งชี้ได้ถึงการใช้เครื่องมือแอลกอฮอล์หรือการสูบบุหรี่ที่ลดลง แม้จะมีงานวิจัยที่ชี้ว่าเพื่อน ครอบครัว และโรงเรียนมีอิทธิพลมากกว่าการให้ความสำคัญต่อศาสนาก็ตาม ซึ่งจะต้องมีการถกอภิปรายต่อไป แต่ก็สามารถยืนยันถึงแนวโน้มได้ว่าหากคนหนุ่มสาวที่ใช้เวลาไปกับสิ่งที่เกิดประโยชน์ จะทำให้ปริมาณการใช้เครื่องมือแอลกอฮอล์หรือสิ่งเสพติดอื่น ๆ น้อย หรือมีระดับความเสี่ยงที่ต่ำ เช่น ใช้เวลากับกิจกรรมทางศาสนา การสื่อสารกับครอบครัว การมีเพื่อนเป็นต้นแบบที่ดี การตัดสินใจด้วยความรับผิดชอบ หรือการปฏิบัติดูแลและให้ความสำคัญกับสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ ความทะเยอทะยานสำหรับความสำเร็จในอนาคต (Velleman, R. (November 2009))

งานวิจัยในประเทศไทย มีผลชี้ถึงพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนเป็นไปทางบวกมากขึ้นเมื่อได้ปฏิบัติตน หรือเมื่อพ่อแม่ได้เลี้ยงดูอบรมตามแนวทางพระพุทธศาสนา ดังเช่นผลงานวิจัยของ พรพิมล วรุฒิพุทธพงศ์ และสงคราม เซาว์นศิลป์ (2551: ข.) กล่าวว่า “พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ เป็นการหลีกเลี่ยงไปจากกิจกรรมที่นำไปสู่การดื่ม การปฏิเสธการดื่มเมื่อถูกชักชวน และการรู้จักทำกิจกรรมอื่นที่เหมาะสมแทนการดื่ม” ข้อสังเกตจากการค้นพบของพรพิมล วรุฒิพุทธพงศ์ และสงคราม เซาว์นศิลป์ คือการใช้ปัจจัยจิตลักษณะทางสังคมด้านต่าง ๆ ได้แก่ การปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา การควบคุมตน สุขภาพจิต การคบเพื่อนปลอดภัย และการได้รับการเสริมแรงจากครอบครัวและเพื่อน ซึ่งพบว่าปัจจัยหลัก คือ การปฏิบัติตนทางพระพุทธศาสนา การควบคุมตน และการคบเพื่อนที่มีลักษณะและพฤติกรรมปลอดภัย

สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ได้ร้อยละ 41 ดังภาพแผนภูมิต่อไปนี้



....

ภาพที่ 4 แผนภูมิปัจจัยร่วมทำนายพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ตัวแปรสำคัญที่น่าสืบค้นต่อ คือ การปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นจิตลักษณะทางสังคม และเป็นคำสำคัญในบริบทของผู้นับถือพระพุทธศาสนา ซึ่งได้แก่ การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญาในหมู่สงฆ์สาวก และหากเป็นฆราวาส สามารถปฏิบัติตนทางพระพุทธศาสนาตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา

อนึ่ง การปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา เป็นผลมาจากการได้รับการถ่ายทอดจากบิดามารดาเป็นเบื้องต้น เยาวชนเกือบจะทั้งหมด [หรือทั้งหมด] ย่อมระบุนับศาสนาตามบิดามารดา (Cornwall, 1989 อ้างใน พรพิมล วรุณีพุทธพงศ์ และสงคราม เซาว์ศิลป์, 2551) ซึ่งหมายถึง พ่อแม่ มีอิทธิพลต่อเด็กและเยาวชนทั้งด้านความเชื่อ ความศรัทธาในศาสนา และเป็นแนวทางให้เยาวชน คนหนุ่มสาวเลือกคบเพื่อนที่มีจิตใจโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักหลีกเลี่ยงการคบปาปมิตร หรือมิตรที่ชักนำไปในทางเสื่อมได้ (พรพิมล วรุณีพุทธพงศ์ และสงคราม เซาว์ศิลป์, 2548)

การอบรมเลี้ยงดูบุตรตามแนวพระพุทธศาสนา จึงมีส่วนสนับสนุนให้ลูกมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด หรืออบายมุขได้ ดังการศึกษาของ มัญชลี เปี่ยมดี และฐาศุภร์ จันประเสริฐ. (ม.ป.ป.) ที่ศึกษาลักษณะทางสังคมและลักษณะทางจิตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมหลีกเลี่ยงอบายมุขของนักเรียนมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ งานวิจัยนี้ศึกษาถึงปัจจัยลักษณะทางสังคมและลักษณะทางจิตที่เป็นตัวทำนายพฤติกรรมหลีกเลี่ยงอบายมุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่ศึกษาภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 742 คน

การค้นหาคำทำนายที่สำคัญและอำนาจการทำนายพฤติกรรมหลีกเลี่ยงอบายมุขแสดงภายใต้กรอบแนวคิดในการวิจัย (มัญชลี เปี่ยมดี และ ฐาศุภร์ จันประเสริฐ. (ม.ป.ป.), หน้า 378) ดังนี้

ลักษณะทางสังคม ได้แก่ 1) การเลี้ยงดูตามแนวทางพระพุทธศาสนา  
2) สภาพแวดล้อมที่ดีในโรงเรียน 3) อิทธิพลของสื่อ

ลักษณะทางจิต ได้แก่ 1) เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมหลีกเลี่ยงอบายมุข  
2) ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเอง 3) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม

ลักษณะทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ ขนาดโรงเรียน ประเภทโรงเรียน  
และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

ผลการศึกษาพบว่าเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมหลีกเลี่ยงอบายมุขในการไม่ดื่มสุราของมีนเมา เป็นตัวทำนายสำคัญต่อพฤติกรรมหลีกเลี่ยงอบายมุข และพบว่าในฐานะของผู้ปกครองหรือเป็นผู้บิดามารดา และในฐานะของโรงเรียนควรกระทำในสิ่งที่ส่งเสริมสนับสนุนให้เด็กหรือบุตรหลานของตนมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงอบายมุข ดังนี้

### ตารางที่ 3

## การสนับสนุนของผู้ปกครองและ โรงเรียนที่เป็นตัวทำนายพฤติกรรม การหลีกเลี่ยงอบายมุข

| ฐานะ      | สิ่งควรส่งเสริมสนับสนุน  |
|-----------|--|
| ผู้ปกครอง | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ส่งเสริมและพัฒนาลูก โดยทำตัวเป็นแบบอย่าง (Model) ที่ดีในการหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มมีนเมา</li> <li>• สอนให้ลูกเลือกคบเพื่อนที่ดี</li> <li>• แนะนำส่งเสริมให้ลูกเลือกรับสื่อที่เหมาะสม โดยไม่ปล่อยให้ลูกใช้เวลาดูเนื้อหาสื่อหรือรับสื่อโดยลำพัง โดยปราศจากการแนะนำหรือหากรับสื่อที่ไม่เหมาะสมก็ควรว่ากล่าวตักเตือน และบอกเหตุผลที่ไม่ควรรับสื่อ นั้น</li> </ul>   |
| โรงเรียน  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมหลีกเลี่ยงอบายมุข โดยการจัดอบรมความรู้เกี่ยวกับอบายมุข ในช่วงการเรียนการสอน และสอดแทรกผลกระทบจากการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข</li> <li>• ส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักแยกแยะวิเคราะห์ว่าสื่อไหนดีหรือไม่ดี โดยอาจกำหนดเป็นเนื้อหาในบทเรียนของโรงเรียน โดยนักเรียนจะสามารถวิเคราะห์แยกแยะ และนำมาใช้ในชีวิตรประจำวัน หรือนำมาเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต</li> </ul> |



## การวิจัยเชิงพื้นที่ของโครงการการสร้างเสริมเครือข่าย ลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา

งานขับเคลื่อนการลดปัจจัยเสี่ยงระดับประเทศที่สำคัญอีกหน่วยงานหนึ่ง ซึ่งได้รับการสนับสนุนอย่างเป็นทางการ กล่าวคือสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งผลักดันเชิงนโยบาย โดยมีสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นหน่วยวิจัยเพื่อขับเคลื่อนให้บรรลุเป้าหมายตามนโยบายของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในปีงบประมาณ 2563 มีการศึกษาวิจัยเพื่อขับเคลื่อนตามนโยบายขององค์กรที่สนับสนุนต่อเรื่องดังกล่าว จำนวน 10 โครงการ

ผลการศึกษาเบื้องต้น พบว่ามีการลงพื้นที่วิจัย และสร้างความร่วมมือภายใต้ธีม “บ-ว-ร” หรือบ้าน วัด โรงเรียน อย่างเข้มข้น แม้จะมีปัญหาโรคระบาดไวรัสโควิด-19 ก็ตาม แต่โครงการวิจัยทั้ง 10 ยังสามารถดำเนินกิจกรรมตามสถานการณ์ได้ โดยเฉพาะได้รับความร่วมมือทั้งฝ่ายปกครอง ฝ่ายรัฐ ชุมชน หมู่บ้าน วัด โรงเรียน หน่วยงานสาธารณสุข ฯลฯ และจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับแต่ละพื้นที่ ดังจะเห็นได้จากตารางสรุปต่อไปนี้

## ตารางที่ 4

## สรุปงานวิจัยพื้นที่ ความร่วมมือ และกิจกรรม

| พื้นที่   | ความร่วมมือ  | ประเภทกิจกรรม  |
|---|--|--|
| <p>1.จังหวัด<br/>ขอนแก่น</p> <p><b>ชื่อโครงการวิจัย :</b><br/>โครงการรูปแบบ<br/>การสร้างเสริม<br/>เครือข่ายลด<br/>ปัจจัยเสี่ยงด้วย<br/>กระบวนการมี<br/>ส่วนร่วมของ<br/>ชุมชนในเขต<br/>เทศบาลนคร<br/>ขอนแก่น จังหวัด<br/>ขอนแก่น</p> | <p>1. เทศบาลนครขอนแก่น<br/>2. ร้านค้าในชุมชนเทศบาล<br/>นครขอนแก่น<br/>3. สำนักงานป้องกัน<br/>ควบคุมโรคที่ 7 จังหวัด<br/>ขอนแก่น<br/>4. สำนักงานสาธารณสุข<br/>จังหวัดขอนแก่น<br/>5. ศูนย์แก้ไขปัญหา<br/>การบริโภคเครื่องดื่ม<br/>แอลกอฮอล์<br/>6. เครือข่ายองค์กรงดเหล้า<br/>จังหวัดขอนแก่น<br/>7. โรงเรียนกีฬาจังหวัด<br/>ขอนแก่น<br/>8. โรงเรียนโคกสีพิทยา<br/>สรรพ<br/>9. มจร ขอนแก่น<br/>10. องค์กรบริหารส่วน<br/>ตำบลโคกสี อ.เมือง</p> | <p>1. จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับ<br/>พิษภัยของบุหรี เหล้า<br/>(วิทยากรจากภาครัฐ)<br/>2. จัดนิทรรศการ และแจก<br/>เอกสารเพื่อการให้เสริมสร้าง<br/>ความรู้ในเรื่องพิษภัยของ<br/>บุหรี เหล้า<br/>3. ติดป้ายรณรงค์เกี่ยวกับ<br/>เรื่องบุหรี เหล้า ในร้านค้า<br/>ภายในชุมชน<br/>4. เดินรณรงค์ “บุญกฐิน<br/>ปลอดอบายมุข”<br/>5. พิธีมอบป้ายโรงเรียน/<br/>ชุมชนนำร่องร่วมรณรงค์<br/>การลด ละ เลิก บุหรี เหล้า<br/>6. ทำพิธีปฏิญาณตนเพื่อ<br/>ลด ละ เลิก เหล้าบุหรี<br/>7. แสดงธรรมเทศนาเกี่ยวกับ<br/>การปฏิบัติธรรมและการลด<br/>ละ เลิก เหล้าบุหรี</p> |

| พื้นที่  | ความร่วมมือ   | ประเภทกิจกรรม   |
|--|---|---|
|  | 12. สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จังหวัดขอนแก่น   |   |
| <p>2. จังหวัดตาก</p> <p><b>ชื่อโครงการวิจัย :</b><br/>โครงการพัฒนาเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพุทธศาสนาจังหวัดตาก</p> | <p>1. คณะสงฆ์ตำบลหนองบัวใต้</p> <p>2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล</p> <p>3. เทศบาลตำบลบ้านหนองบัวใต้</p> <p>4. สถานีตำรวจภูธร</p> <p>5. หน่วยวิทยบริการ มจร ตาก</p> <p>6. ชุมชนบ้านหนองบัวใต้</p> <p>7. อำเภอเมืองตาก</p> <p>8. พัฒนาชุมชนจังหวัดตาก</p> <p>9. วัฒนธรรมจังหวัดตาก</p> <p>10. ประชาสัมพันธ์จังหวัดตาก</p> | <p>1. พิธีปฏิญาณตนลด ละ เลิก เหล้า บุหรี่ ตลอดปี พรรษา</p> <p>2. การทำประชาคมเพื่อหาแนวทางในการลดเหล้า บุหรี่ ภายในชุมชน ผ่านการระดมความคิดเห็นและการพูดคุย</p> <p>3. ติดตามกลุ่มเป้าหมายที่สามารถเลิก เหล้า บุหรี่ และมีการมอบรางวัลเพื่อให้กำลังใจกับกลุ่มเป้าหมายที่ทำได้สำเร็จ</p> <p>4. มอบป้ายชุมชนและร้านค้าเข้มแข็ง ร่วมแรงร่วมใจ ลด ละ เลิก เหล้า บุหรี่</p> <p>5. ทอดกฐินสามัคคีปลอดอบายมุข</p> |

| พื้นที่  | ความร่วมมือ  | ประเภทกิจกรรม   |
|--|--|---|
|  |  | 6. อบรมเยาวชน การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน<br>7. สวดมนต์ข้ามปี<br>“อธิษฐานบารมี ลด ละ เลิก อบายมุข” เริ่มต้นดีชีวิตมีสุข  |
| 3. จังหวัดนครสวรรค์<br><br><b>ชื่อโครงการวิจัย :</b><br>โครงการสร้างเสริมเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา (เหล้าบุรี) | 1. ชมรมหมออนามัยจังหวัดนครสวรรค์<br>2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ 15 แห่ง<br>3. แกนนำคุณธรรม<br>4. โรงพยาบาลพยุหะคีรี<br>5. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์<br>6. สำนักงานป้องกันและควบคุมโรคที่ 3 จังหวัดนครสวรรค์<br>7. เครือข่ายองค์กรงดเหล้าภาคเหนือ<br>8. คณะสงฆ์จังหวัดนครสวรรค์<br>9. สำนักงานจังหวัดนครสวรรค์ | 1. ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อขับเคลื่อน โครงการ “ประชาคมงดเหล้าภาคเหนือตอนล่าง สาขานพलगาศีลดปัญหาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และปัจจัยเสี่ยง”<br>2. การจัดทำร่างบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU)<br>3. ประชุมวางแผนเพื่อขับเคลื่อนชุมชนต้นแบบในพื้นที่ชุมชนหนองกระดุกเนื้อ จำนวน 3 หมู่บ้าน<br>4. กิจกรรมตั้งสัจจะอธิษฐาน ลด ละ เลิก เหล้าบุรี<br>5. ถวายสัตย์ปฏิญาณ เจริณจิตภาวนา |

| พื้นที่ | ความร่วมมือ   | ประเภทกิจกรรม   |
|---------|---|---|
|         | 10. ท้องถิ่นจังหวัดนครสวรรค์                            | 6. กิจกรรมรณรงค์ เชิญชวนร้านค้า ประชาชนและสถานศึกษาเข้าร่วมโครงการฯ         |
|         | 11. ตำรวจภูธรจังหวัดนครสวรรค์                           | 7. ค้นหาครอบครัว  |
|         | 12. สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดนครสวรรค์                | คุณธรรมปลอดเหล้า บุหรี่ / ร้านค้าคุณธรรม ปลอดเหล้า บุหรี่                   |
|         | 13. สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดนครสวรรค์                    | 8. พิธีมอบป้ายครอบครัว  |
|         | 14. สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดนครสวรรค์                  | คุณธรรมปลอดเหล้า บุหรี่/ร้านค้าคุณธรรม ปลอดเหล้า บุหรี่ และมอบป้าย          |
|         | 15. สำนักงานสรรพสามิตจังหวัดนครสวรรค์                   | ครอบครัว และร้านค้าที่จะเข้าร่วมโครงการลด ละ เลิก                           |
|         | 16. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตนครสวรรค์ | เหล้า บุหรี่  |
|         | 17. โรงเรียนบึงบอระเพ็ดวิทยา                            | 9. อบรมให้ความรู้แก่นักเรียน พระสงฆ์ สามเณร (ความรู้ทางด้านสุขภาพ           |
|         |   | กฎหมาย เป็นต้น)   |
|         |   | 10. ค่ายอบรมคุณธรรมจริยธรรม   |
|         |   | 11. จัดประกวดการทำสื่อวีดิทัศน์เพื่อรณรงค์การลดเหล้า บุหรี่ ในกลุ่มนักเรียน |

| พื้นที่   | ความร่วมมือ   | ประเภทกิจกรรม  |
|---|---|--|
| <p>4. จังหวัด<br/>ปราจีนบุรี</p> <p><b>ชื่อโครงการวิจัย :</b><br/>โครงการเสริม<br/>สร้างเครือข่าย<br/>ลดปัจจัยเสี่ยง<br/>ตามแนวพระพุทธ<br/>ศาสนา จังหวัด<br/>ปราจีนบุรี</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>หมู่บ้านรักษาศีล 5 ในพื้นที่ อำเภอบ้านสร้าง อำเภอบางแตน อำเภอศรีมหาโพธิ์ อำเภอเมือง</li> <li>คณะสงฆ์จังหวัดปราจีนบุรี</li> <li>สำนักงานจังหวัดปราจีนบุรี</li> <li>สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี</li> <li>โรงเรียนมัธยมวัดป่ามะไฟ</li> <li>อบต.โคกไม้ลาย</li> <li>รพ.สต.โคกไม้ลาย</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>อธิษฐานบารมี เลิกเหล้า บุหรี่ ด้วยพลังบวร</li> <li>ประชุมเตรียมความพร้อมเพื่อผลักดันให้เป็นชุมชนต้นแบบ</li> <li>จัดเวทีเพื่อระดมความคิดเห็นกับชาวบ้านในชุมชน</li> <li>มอบเกียรติบัตรให้กับนักเรียนและชาวบ้านที่เป็นต้นแบบในการปฏิเสธสุราและบุหรี่</li> <li>ลงพื้นที่ติดตามผลการขับเคลื่อนโครงการ</li> </ol> |
| <p>5. จังหวัดระนอง</p> <p><b>ชื่อโครงการวิจัย :</b><br/>โครงการเสริม<br/>สร้างเครือข่ายลด<br/>ปัจจัยเสี่ยงตาม<br/>พระพุทธศาสนา<br/>จังหวัดระนอง</p>                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>คณะสงฆ์จังหวัดระนอง</li> <li>สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดระนอง</li> <li>สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดระนอง</li> <li>สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระนอง</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>อบรมถวายความรู้พระนวกะเกี่ยวกับการลดปัจจัยเสี่ยงบุหรี่และสุรา</li> <li>อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา ภายใต้พลัง “บวร”</li> </ol>   |

| พื้นที่   | ความร่วมมือ  | ประเภทกิจกรรม  |
|---|--|--|
|   | 5. เครือข่ายประชาคมงดเหล้าจังหวัดระนอง<br>6. โรงเรียนพระปริยัติธรรม วัดตโปทาราม<br>7. โรงเรียนระวีราษฎร์บำรุง<br>8. โรงเรียนบ้านห้วยเสียด<br>9. สำนักงานศึกษาธิการ จังหวัดระนอง<br>10. โรงเรียนบ้านบางปรุ<br>11. โรงเรียนนิคมปากจั่น<br>12. โรงเรียนพิชัยรัตนาคาร<br>13. โรงเรียนละอุ่นใต้<br>14. โรงเรียนควนไทรงาม<br>15. โรงเรียนบ้านปากแพรก<br>16. โรงเรียนบ้านบางขุนแพ่ง | 3. การแสดงตนเป็นพุทธมามกะ ปฏิญาณตนเข้าร่วมเครือข่ายการลดเหล้าและบุหรี่<br>4. การแจกลี้อประชาสัมพันธ์                           |
| 6. จังหวัดลำปาง<br><br><b>ชื่อโครงการวิจัย :</b><br>โครงการเสริมสร้างเครือข่ายสุขภาวะอย่างยั่งยืนด้วย “บวร” | 1. คณะสงฆ์จังหวัดลำปาง<br>2. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย<br>3. โรงเรียนการกุศลของวัด<br>4. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง  | 1. จัดทำแผนชุมชน เสริมพลัง “บวร” เกี่ยวกับการลดละ เลิก อบายมุข ในชุมชนและสังคม<br>2. ประกาศเจตนารมณ์หรือข้อตกลงของวัด โรงเรียน |

| พื้นที่  | ความร่วมมือ   | ประเภทกิจกรรม  |
|--|---|--|
| <p>เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนาในจังหวัดลำปาง</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>5. สถาบันสารสนเทศสุขภาพ</li> <li>6. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาayang</li> <li>7. สาธารณสุขอำเภอสบปราบ</li> <li>8. องค์การบริหารส่วนตำบลนางayang</li> <li>9. สถานีตำรวจภูธรอำเภอสบปราบ</li> <li>10. สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดลำปาง</li> </ol> | <p>และชุมชน โดยมีการประชุมเพื่อประกาศเจตนารมณ์หรือข้อตกลงของผู้นำชุมชนและคนในชุมชนที่จะขับเคลื่อนให้เป็นชุมชนลดอบายมุขร่วมกัน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. อบรมคุณธรรมจริยธรรมและความรู้เกี่ยวกับสุขภาพเพื่อหลีกเลี่ยงจากปัจจัยเสี่ยงทางด้านสุขภาพ</li> <li>4. ยกย่องบุคคลในโรงเรียนชุมชนที่สามารถลด ละ เลิกอบายมุข และบุคคลที่ตั้งใจจะเลิกอบายมุข</li> <li>5. ประเมินผลสำเร็จ โดยพิจารณาผลสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการดำเนินการ ความสำเร็จตามแผนที่ตั้งไว้</li> <li>6. แลกเปลี่ยนเรียนรู้และขยายผลกิจกรรมไปยังชุมชนรอบข้าง</li> </ol> |



| พื้นที่  | ความร่วมมือ   | ประเภทกิจกรรม  |
|--|---|--|
| <p>7. จังหวัดลำพูน</p> <p><b>ชื่อโครงการวิจัย :</b><br/>โครงการการสร้างเสริมเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา จังหวัดลำพูน</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดลำพูน</li> <li>2. สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดลำพูน</li> <li>3. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำพูน</li> <li>4. กองบังคับการตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน</li> <li>5. เครือข่ายองค์กรงดเหล้าภาคเหนือตอนบน</li> <li>6. เครือข่ายหมู่บ้านต้นแบบรักษาศีล 5 จังหวัดลำพูน</li> <li>7. สถาบันวิจัยหรือศูนย์</li> <li>8. วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย</li> <li>9. คณะสงฆ์จังหวัดลำพูน</li> <li>10. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น</li> <li>11. สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดลำพูน</li> <li>12. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลป่าพสุ</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ฆราวาส เลด เลิก เหล้า บุหรี่ เนื่องในเทศกาลวันอาสาฬหบูชาและวันเข้าพรรษา</li> <li>2. กิจกรรมพีธีเปิด “ศูนย์เรียนรู้พุทธวัฒนธรรม” เพื่อเรียนรู้และสร้างเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยง จังหวัดลำพูน</li> <li>3. ประกาศนโยบาย “การบูรณาการกิจการพระพุทธศาสนากับการพัฒนาเชิงพื้นที่” ลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา</li> <li>4. อบรมเผยแพร่หลักธรรมที่บูรณาการกับการลด ละ เลิก เหล้า บุหรี่</li> <li>5. การยกย่องและเชิดชูผ่านการมอบเสื้อให้กับผู้ที่เลิกเหล้าและบุหรี่ยาว</li> <li>6. การเสวนาบุคคลต้นแบบในการเลิกเหล้า บุหรี่</li> <li>7. การจัดทำธรรมนุญชุมชนเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา</li> </ol> |

| พื้นที่                        | ความร่วมมือ  | ประเภทกิจกรรม  |
|--------------------------------|--|--|
|                                | <p>13. โรงเรียนวัดห้วยแพ่ง<br/>อำเภอบ้านโฮ้ง</p> <p>14. หน่วยอบรมประชาชน<br/>ประจำตำบลป่าพลู</p> <p>15. โรงพยาบาลส่งเสริม<br/>สุขภาพประจำตำบลบ้านธิ</p> <p>16. โรงเรียนวัดศรีมูล<br/>อำเภอบ้านธิ</p> <p>17. หน่วยอบรมประชาชน<br/>ประจำตำบลบ้านธิ</p> | <p>8. การอบรมเพื่อเสริมสร้าง<br/>เยาวชนเพื่อลดปัจจัยเสี่ยง<br/>ตามแนวพระพุทธศาสนา<br/>จังหวัดลำพูน</p> <p>“ร่วมรณรงค์และป้องกัน<br/>นักสูบ(บุหรี่)/นักดื่ม(สุรา)<br/>หน้าใหม่”</p> <p>9. การจัดประกวดให้<br/>นักเรียนจัดทำสื่อวิดิทัศน์<br/>เกี่ยวกับการรณรงค์เรื่อง<br/>สุรา บุหรี่</p> <p>10. มอบทุนสนับสนุนให้<br/>นักเรียนขับเคลื่อนกิจกรรม<br/>การลดปัจจัยเสี่ยงใน<br/>โรงเรียนและชุมชน</p> <p>11. กิจกรรมรณรงค์<br/>สงกรานต์ปลอดเหล้าบุหรี่ยุคใหม่</p> |
| <p>8. จังหวัด<br/>ศรีสะเกษ</p> | <p>1. คณะสงฆ์ตำบลพิมาย<br/>เขต 2</p> <p>2. โรงเรียนบ้านเหล็ก</p> <p>3. อบต.พิมายเหนือ</p> <p>4. รพ.สต.ไฮ</p>   | <p>1. ทอดกฐินสามัคคีปลอด<br/>อบายมุข</p> <p>2. ถอดบทเรียนเพื่อพัฒนา<br/>รูปแบบการขับเคลื่อนการ<br/>ลดปัจจัยเสี่ยง เหล้า บุหรี่</p>   |

| พื้นที่   | ความร่วมมือ   | ประเภทกิจกรรม   |
|---|---|---|
| <p><b>ชื่อโครงการวิจัย :</b><br/>โครงการสร้าง<br/>ชุมชนพลัง บวร<br/>รักษ์ถิ่น เพื่อเสริม<br/>สร้างเครือข่าย<br/>ลดปัจจัยเสี่ยง<br/>ตามแนวพระพุทธ<br/>ศาสนา จังหวัด<br/>ศรีสะเกษ</p> | <p>5. โรงเรียนบ้านขามซ้อง<br/>6. โรงเรียนบ้านโพธิ์สามัคคี</p>   | <p>อย่างมีส่วนร่วมผ่านพลัง<br/>บวร<br/>3. อบรมให้ความรู้ทางด้าน<br/>หลักธรรมทางพระพุทธ<br/>ศาสนา<br/>4. อบรมให้ความรู้ทางด้าน<br/>การดูแลสุขภาพเพื่อไม่ให้ยุ่ง<br/>เกี่ยวกับสุรา บุหรี่<br/>5. การแจกลี้อ<br/>ประชาสัมพันธ์</p>   |
| <p>9. จังหวัดสงขลา</p> <p><b>ชื่อโครงการวิจัย :</b><br/>โครงการเสริมสร้าง<br/>เครือข่ายพลัง<br/>“บวร”จังหวัด<br/>สงขลาเพื่อลด<br/>ปัจจัยเสี่ยงตาม<br/>แนวทางพระพุทธ<br/>ศาสนา</p>   | <p>1. คณะสงฆ์จังหวัดสงขลา<br/>2. มหาวิทยาลัยราชภัฏ<br/>สงขลา<br/>3. องค์กรพัฒนาเอกชน<br/>จังหวัดสงขลา<br/>4. มหาวิทยาลัยทักษิณ<br/>5. โรงเรียนมงคลวิทย์<br/>6. ทหารนายสิบ ครูฝึกจาก<br/>ค่ายเสนาณรงค์</p> | <p>1. ลงพื้นที่เพื่อชี้แจง<br/>กิจกรรมร่วมกับกลุ่ม<br/>เป้าหมาย<br/>2. การจัดทำบันทึกความ<br/>ร่วมมือ MOU<br/>3. กิจกรรมพัฒนาศักยภาพ<br/>แกนนำปลอดเหล้า ปลอด<br/>บุหรี่<br/>4. กิจกรรมโรงเรียนวิถี<br/>ธรรม เพื่อลดปัจจัยเสี่ยง<br/>ตามแนวทางพุทธธรรม<br/>ผ่านการเข้าร่วมค่ายอบรม</p> |

| พื้นที่  | ความร่วมมือ  | ประเภทกิจกรรม  |
|--|--|--|
|  |  | <p>และขยายผลต่อไปสู่คนในครอบครัว</p> <p>5. ใช้กิจกรรมฐานความดี 5 ฐาน ให้เยาวชนเรียนรู้ โทษของอบายมุขโดยเฉพาะยาเสพติด ยาสูบหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์</p> <p>6. กิจกรรมสมาธินำใจ ห่างไกลอบายมุข พบสุขแท้จริง</p> <p>7. กิจกรรมสาบานตนรักษาศีล 5</p>  |
| <p>10. จังหวัดสมุทรสงคราม</p> <p><b>ชื่อโครงการวิจัย :</b><br/>โครงการพลังบวรพิทักษ์คลองกระทิง : การเสริมสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา จ.สมุทรสงคราม</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. คณะสงฆ์จังหวัดสมุทรสงคราม</li> <li>2. เทศบาลตำบลเหมืองใหม่</li> <li>3. สำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.</li> <li>4. กศน. อ.อัมพวา</li> <li>5. สำนักงานจังหวัดสมุทรสงคราม</li> <li>6. กำนันตำบลเหมืองใหม่</li> <li>7. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. กิจกรรมบรรยายพิเศษหัวข้อ “เหล้า บุหรี่ กับปัญหาสุขภาพ ในชุมชน”</li> <li>2. มอบเกียรติบัตรเครือข่ายพลังบวรพิทักษ์คลองกระทิงจำนวน 14 เครือข่าย</li> <li>3. กิจกรรมบวชใจ อธิษฐานบารมี ลด ละ เลิก เหล้า บุหรี่ ตลอดพรรษา</li> <li>4. กิจกรรมเทเหล้า เผา บุหรี่ โดยเครือข่ายพลังบวรพิทักษ์คลองกระทิง</li> </ol> |

| พื้นที่ | ความร่วมมือ   | ประเภทกิจกรรม   |
|---------|---|---|
|         | 8. โรงเรียนถาวรวิทยา<br>9. นายแพทย์สาธารณสุข<br>จังหวัดสมุทรสงคราม<br>10. สำนักงานพระพุทธ<br>ศาสนาจังหวัดสมุทรสงคราม<br>11. สถานีตำรวจภูธร<br>อัมพวา<br>12. สำนักงานพัฒนาสังคม<br>และความมั่นคงของมนุษย์<br>13. สำนักงานวัฒนธรรม<br>จังหวัดสมุทรสงคราม<br>14. องค์การบริหารจังหวัด<br>สมุทรสงคราม | 5. การจัดนิทรรศการ<br>การเสริมสร้างเครือข่าย<br>ลดปัจจัยเสี่ยงตามแนว<br>พระพุทธศาสนา<br>6. ลงพื้นที่สร้างความรู้ให้<br>แก่ประชาชนในชุมชนตำบล<br>เหมืองใหม่ ในการลดปัจจัย<br>เสี่ยงตามแนวพระพุทธ<br>ศาสนา<br>7. กิจกรรมบรรพชา<br>อุปสมบทหมู่ เพื่อลดปัจจัย<br>เสี่ยงตามแนวพระพุทธ<br>ศาสนา<br>8. กิจกรรมบรรยาย<br>ถวายเป็นความรู้เกี่ยวกับการ<br>ลดปัจจัยเสี่ยงตามแนว<br>พระพุทธศาสนา<br>9. กิจกรรมฝึกปฏิบัติ<br>วิปัสสนากรรมฐาน<br>10. กิจกรรมทำวัตร<br>สวดมนต์ เข้า-เย็น<br>11. กิจกรรมเดินธุดงค์<br>ธรรมยาตรา |

| พื้นที่ | ความร่วมมือ | ประเภทกิจกรรม   |
|---------|-------------|---|
|         |             | 12. กิจกรรมรณรงค์ให้<br>ประชาชนลดปัจจัยเสี่ยง<br>ตามแนวพระพุทธศาสนา<br>13. กิจกรรมพัฒนา<br>สามเณรต้นแบบ |

สิ่งที่น่าสนใจก็คือ การจัดกิจกรรมในแต่ละพื้นที่ สามารถสร้างความร่วมมือกับหน่วยงาน องค์กร ทั้งภาครัฐ ท้องถิ่น ชุมชน สถาบัน สำนักงาน ต่าง ๆ ได้จำนวนมาก ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นการประสานการทำงานที่เรียกว่า บ้าน วัด โรงเรียน (บ-ว-ร) ได้อย่างรอบทิศ

การทำงานเชิงพื้นที่อีกส่วนหนึ่งในเชิงกระบวนการ คือการดำเนินกิจกรรม ซึ่งโครงการแต่ละพื้นที่สามารถจัดกิจกรรมได้อย่างน่าสนใจ โดยอาจสรุปประเภทของกิจกรรมตามกรอบของสัทธิธรรม 3 คือ 1) ปริยัติ หมายถึง ภาคทฤษฎี การให้ความรู้ความเข้าใจ 2) ปฏิบัติ หมายถึง ภาคกิจกรรมและการลงมือปฏิบัติในรูปแบบต่าง ๆ และ 3) ปฏิเวธ หมายถึง การได้รับความร่วมมือเข้าร่วมโครงการบรรลุตามเป้าหมาย โดยในที่นี้ อาจสรุปประเภทกิจกรรมที่สอดคล้องกับสัทธิธรรม ข้อ 1 และ ข้อ 2 โดยไม่นับรวมที่เป็นกิจกรรมประเภทเดียวกันในพื้นที่ต่างกัน ดังนี้

## ตารางที่ 5

## รูปแบบกิจกรรมตามกรอบ

### ของสัทธิธรรม 3

(เฉพาะข้อ 1.ปริยัติ และข้อ 2.ปฏิบัติ)

| กิจกรรมเชิงปริยัติ  | กิจกรรมเชิงปฏิบัติ   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของ บุหรี่ เหล้า (วิทยากรจากภาครัฐ)</li> <li>• นิทรรศการ และแจกเอกสารเพื่อการ ให้เสริมสร้างความรู้ในเรื่องพิษภัยของ บุหรี่ เหล้า</li> <li>• ติดป้ายรณรงค์เกี่ยวกับเรื่องบุหรี่ยี่ เหล้า ในร้านค้าภายในชุมชน</li> <li>• เดินรณรงค์ “บุญกฐินปลอด อบายมุข”</li> <li>• พิธีมอบป้ายโรงเรียน/ชุมชนนำร่อง ร่วมรณรงค์ การลด ละ เลิก บุหรี่ เหล้า</li> <li>• แสดงธรรมเทศนาเกี่ยวกับการ ปฏิบัติธรรมและการลด ละ เลิก บุหรี่ เหล้า</li> <li>• การทำประชาคมเพื่อหาแนวทางใน การลดเหล้า บุหรี่ ภายในชุมชน ผ่าน การระดมความคิดเห็นและการพูดคุย</li> <li>• มอบป้ายชุมชนและร้านค้าเข้มแข็ง ร่วมแรง ร่วมใจ ลด ละ เลิก เหล้าบุหรี่ยี่</li> <li>• การจัดทำร่างบันทึกข้อตกลงความ ร่วมมือ (MOU)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• กิจกรรมพัฒนาสามเณรต้นแบบ</li> <li>• กิจกรรมบรรพชา อุปสมบทหมู่ เพื่อ ลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา</li> <li>• กิจกรรมเดินดูจุดศัทธิธรรมยาตรา</li> <li>• พิธีปฏิญาณตนลด ละ เลิก เหล้า บุหรี่ ตลอดปีพรรษา</li> <li>• ทอดกฐินสามัคคีปลอดอบายมุข</li> <li>• การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน</li> <li>• กิจกรรมทำวัตร สวดมนต์ เข้า-เย็น</li> <li>• สวดมนต์ข้ามปี “อธิษฐานบารมี ลด ละ เลิกอบายมุข” เริ่มต้นดีชีวิตมีสุข</li> <li>• ถิ่นศิลป์ปฏิบัติธรรม เจริญจิตภาวนา</li> <li>• ค้นหาครอบครัวคุณธรรมปลอด เหล้าบุหรี่ยี่ / ร้านค้าคุณธรรม ปลอด เหล้าบุหรี่ยี่</li> <li>• อธิษฐานบารมี เลิกเหล้า บุหรี่ยี่ ด้วย พลังบวร</li> <li>• การแสดงตนเป็นพุทธมามกะ ปฏิญาณตนเข้าร่วมเครือข่ายการลด เหล้าและบุหรี่ยี่</li> <li>• การยกย่องและเชิดชูผ่านการมอบ เลื่อนให้กับผู้ที่เลิกเหล้าและบุหรี่ยี่ถาวร</li> </ul> |

| กิจกรรมเชิงปรีชาปฏิบัติ  | กิจกรรมเชิงปฏิบัติ  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ประชุมวางแผนเพื่อขับเคลื่อนชุมชนต้นแบบในพื้นที่ชุมชนหนองกระดุกเนื้อ จำนวน 3 หมู่บ้าน</li> <li>• การรณรงค์ เชิญชวนร้านค้า ประชาชน และสถานศึกษาเข้าร่วมโครงการฯ</li> <li>• พิธีมอบป้ายครอบครัวคุณธรรมปลอดเหล้า บุหรี่/ร้านค้าคุณธรรม ปลอดเหล้า บุหรี่ และมอบป้ายครอบครัว และร้านค้าที่จะเข้าร่วมโครงการลด ละ เลิกเหล้า บุหรี่</li> <li>• อบรมให้ความรู้แก่นักเรียน พระสงฆ์ สามเณร (ความรู้ทางด้านสุขภาพ กฎหมาย เป็นต้น)</li> <li>• ค่าอบรมคุณธรรม จริยธรรม</li> <li>• จัดประกวดการทำสื่อวีดิทัศน์เพื่อรณรงค์การลดเหล้า บุหรี่ ในกลุ่มนักเรียน</li> <li>• ประชุมเตรียมความพร้อมเพื่อผลักดันให้เป็นชุมชนต้นแบบ</li> <li>• จัดเวทีเพื่อระดมความคิดเห็นกับชาวบ้านในชุมชน</li> <li>• อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา ภายใต้พลัง “บวร”</li> <li>• การแจกสื่อประชาสัมพันธ์</li> <li>• จัดทำแผนชุมชน เสริมพลัง “บวร” เกี่ยวกับการลด ละ เลิก อบายมุข ในชุมชนและสังคม</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การเสวนาบุคคลต้นแบบในการเลิกเหล้าบุหรี่ยุคใหม่</li> <li>• กิจกรรมสมาธินำใจ ห่างไกลอบายมุข พบสุขแท้จริง</li> <li>• กิจกรรมสาบานตนรักษาศีล 5</li> <li>• ยกย่องบุคคลในโรงเรียน ชุมชนที่สามารถลด ละ เลิก อบายมุข และบุคคลที่ตั้งใจจะเลิกอบายมุข</li> <li>• กิจกรรมเทเหล้า เผาบุหรี่ยุคใหม่ โดยเครือข่ายพลังบวรพิทักษ์คลองกระทิง</li> <li>• การมอบรางวัลเพื่อให้กำลังใจกับกลุ่มเป้าหมายที่ทำได้สำเร็จ</li> <li>• การมอบเกียรติบัตรให้กับนักเรียนและชาวบ้านที่เป็นต้นแบบในการปฏิเสธสุราและบุหรี่ยุคใหม่</li> </ul> |



### กิจกรรมเชิงปริยัติ

- ประกาศเจตนารมณ์หรือข้อตกลงของวัด โรงเรียน และชุมชน โดยมีการประชุมเพื่อประกาศเจตนารมณ์หรือข้อตกลงของผู้นำชุมชนและคนในชุมชนที่จะขับเคลื่อนให้เป็นชุมชนลดอบายมุขร่วมกัน
- อบรมคุณธรรมจริยธรรม และความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อหลีกเลี่ยงจากปัจจัยเสี่ยงทางด้านสุขภาพ
- แลกเปลี่ยนเรียนรู้และขยายผลกิจกรรมไปยังชุมชนรอบข้าง
- รณรงค์ ลด ละ เลิก เหล้าบุหรี่ เนื่องในเทศกาลวันอาสาฬหบูชาและวันเข้าพรรษา
- กิจกรรมพิธีเปิด “ศูนย์เรียนรู้พุทธวัฒนธรรม” เพื่อเรียนรู้และสร้างเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยง จังหวัดลำพูน
- ประกาศนโยบาย “การบูรณาการกิจการพระพุทธศาสนากับการพัฒนาเชิงพื้นที่” ลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา
- อบรมเผยแพร่หลักธรรมที่บูรณาการกับการลด ละ เลิก เหล้าบุหรี่
- การจัดทำธรรมนูญชุมชนเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา

### กิจกรรมเชิงปฏิบัติ

### กิจกรรมเชิงปรีชา

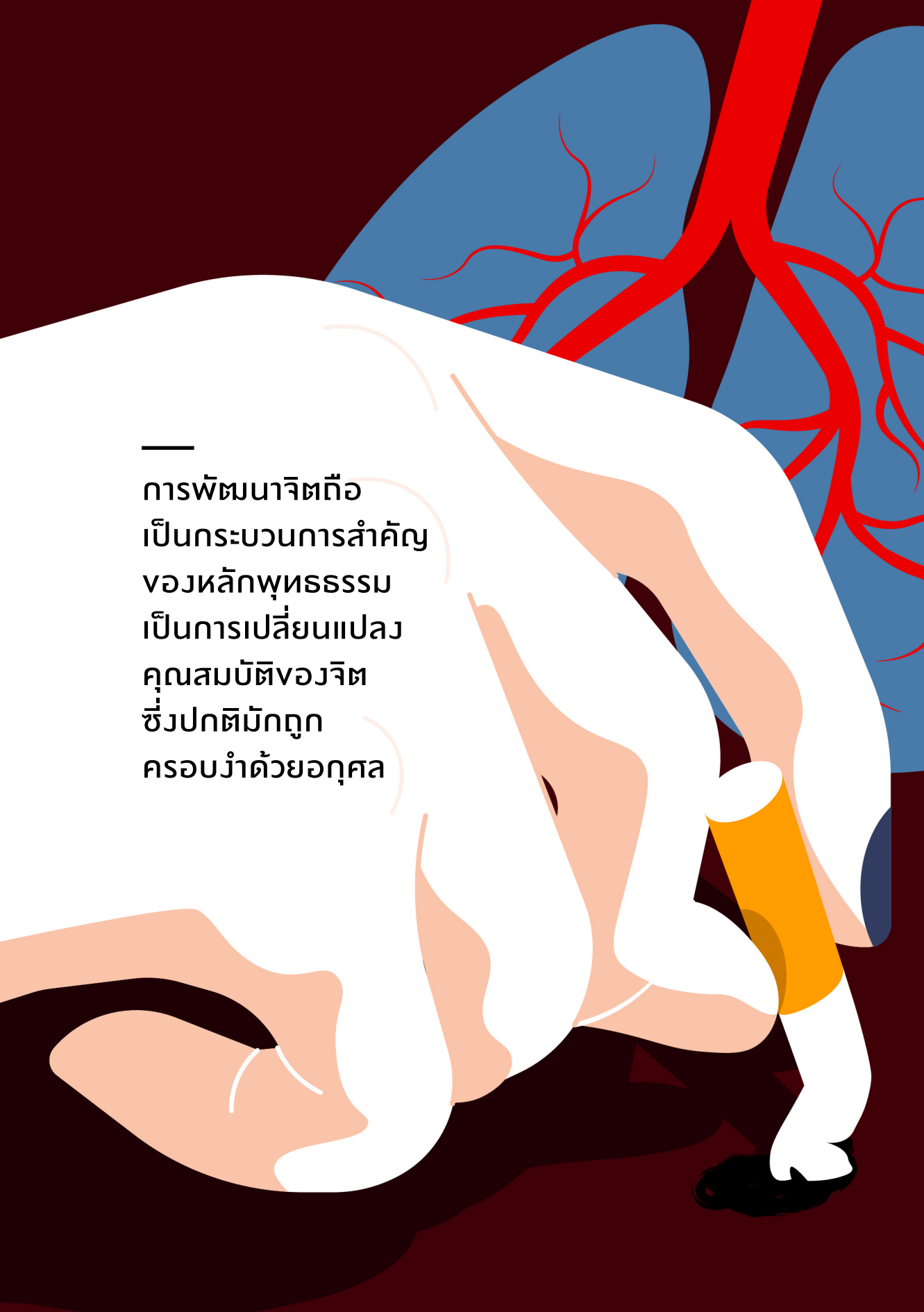
- มอบทุนสนับสนุนให้นักเรียน  
ขับเคลื่อนกิจกรรมการลดปัจจัยเสี่ยง  
ในโรงเรียนและชุมชน
- กิจกรรมรณรงค์ส่งกรานต์ปลอด  
เหล้า บุหรี่
- ถอดบทเรียนเพื่อพัฒนารูปแบบการ  
ขับเคลื่อนการลดปัจจัยเสี่ยง เหล้า บุหรี่  
อย่างมีส่วนร่วมผ่านพลังบวร
- อบรมให้ความรู้ทางด้านหลักธรรม  
ทางพระพุทธศาสนา
- กิจกรรมพัฒนาศักยภาพแกนนำ  
ปลอดเหล้า ปลอดบุหรี่
- กิจกรรมโรงเรียนวิถีธรรม เพื่อลด  
ปัจจัยเสี่ยงตามแนวทางพุทธธรรม ผ่าน  
การเข้าร่วมค่ายอบรม และขยายผลต่อ  
ไปสู่คนในครอบครัว
- ใช้กิจกรรมฐานความดี 5 ฐาน ให้  
เยาวชนเรียนรู้ โทษของอบายมุขโดย  
เฉพาะยาเสพติด ยาสูบหรือเครื่องดื่ม  
ที่มีแอลกอฮอล์
- การบรรยายพิเศษ หัวข้อ “เหล้า  
บุหรี่ กับปัญหาสุขภาพในชุมชน”
- มอบเกียรติบัตรเครือข่ายพลังบวร  
พิทักษ์คลองกระทิง จำนวน 14 เครือข่าย

### กิจกรรมเชิงปฏิบัติ

จากประเภทของกิจกรรมดังกล่าวข้างต้น อาจจะพบว่ากิจกรรมประเภทปฏิบัติมีจำนวนน้อยกว่ากิจกรรมประเภทให้ความรู้ ซึ่งสะท้อนว่าการลงมือปฏิบัติให้เกิดผลนั้นอาจมีสัดส่วนที่น้อยกว่า ในลักษณะเดียวกันกับจำนวนผู้ทดลอง ละ เลิก เหล้า-บุหรี่ ยังมีจำนวนน้อยกว่าผู้ที่ยังไม่ลด-ละ-เลิก

อย่างไรก็ตาม กิจกรรมที่เป็นภาคความรู้ความเข้าใจ ก็จัดเป็นกิจกรรมขั้นพื้นฐานที่สำคัญ เป็นการสร้างรากให้แกร่งกล้าก่อน และกิจกรรมประเภทนี้สามารถแสดงออกเป็นหลากหลายรูปแบบ และเป็นการทำงานประสานร่วมมือกัน โดยมีเป้าหมายเพื่อกระตุ้นเตือน สร้างจิตสำนึก ตระหนักในพิษภัยของเหล้า-บุหรี่ มีกิจกรรมให้กำลังใจเพื่อขับเคลื่อนในหลายรูปแบบ เช่น อบรม บรรยาย วรรณคดี จัดทำแผนธรรมณูญแก่คนทุกกลุ่มในชุมชน ส่วนกิจกรรมในภาคปฏิบัติ มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ หรือเข้าร่วมกิจกรรมได้สัมผัสภายในด้วยตนเอง เพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติ เพื่อการจิตสำนึก ละ เลิก เหล้า-บุหรี่ โดยการร่วมทำกิจกรรมที่ส่งเสริมให้จิตใจมีความเข้มแข็ง และมีสติปัญญาเท่าทัน เช่น การบรรพชา อุปสมบท การอธิษฐาน การตั้งสัจจะ ปฏิญาณ การปฏิบัติสมาธิภาวนา อีกแนวทางหนึ่งคือ การให้ขวัญกำลังใจแก่ผู้ที่สามารถลด ละ เลิก เหล้า-บุหรี่ โดยการมอบเกียรติ มอบรางวัลในรูปแบบต่าง ๆ

ข้อสังเกตที่สำคัญในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ จะมีการสอดแทรก และซึมซับไปด้วยหลักพุทธธรรม โดยผ่านพระสงฆ์บ้าง ผ่านคณะวิทยากรบ้าง ซึ่งผนวกประสานไปกับความรู้ด้านอื่น เช่น ด้านกฎหมาย ด้านสุขภาพ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ฟังหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมสุขภาพ และเป็นเทคนิควิธีที่สำคัญที่จะนำพุทธธรรมไปปรับเปลี่ยนความรู้สึกรู้จักคิด และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน



—  
การพัฒนาจิตถือ  
เป็นกระบวนการสำคัญ  
ของหลักพุทธธรรม  
เป็นการเปลี่ยนแปลง  
คุณสมบัติของจิต  
ซึ่งปกติมักถูก  
ครอบงำด้วยอกุศล

## พุทธธรรมเพื่อการป้องกันเด็กและเยาวชนจากเหล้า-บุหรี่: โปรโตไซส และโยนิโสมนสิการ

การประยุกต์คือการนำหลักพุทธธรรมที่เป็นหัวข้อที่ปรากฏเป็นคำสอนของพระพุทธศาสนา มาปรับใช้กับการดำเนินชีวิตและพัฒนามนุษย์ สังคมให้เหมาะสมกับสภาพสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน ซึ่งมีหลักการหรือทฤษฎีพุทธธรรมที่ควรศึกษาไว้เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งด้านในและด้านการแสดงออกภายนอก

การพัฒนาจิตถือเป็นกระบวนการสำคัญของหลักพุทธธรรม เป็นการเปลี่ยนแปลงคุณสมบัติของจิตซึ่งปกติมักถูกครอบงำด้วยอกุศล หากมนุษย์มีจิตเป็นอกุศลเรื่อยไปก็จะทำให้เกิดบุคลิกคือการแสดงออกสะสมเป็นอกุศลเข้มข้นขึ้นจนนำไปสู่การประกอบทุจริตทางกาย วาจาใจ ในทางตรงกันข้าม หากจิตได้รับการพัฒนาเป็นกุศลจิตอย่างสม่ำเสมอ ก็จะแสดงคุณสมบัติของกุศลจิตอื่น ๆ ตามมา ดังนั้นในการเปลี่ยนแปลงจิตคือพฤติกรรมของความคิดทางวาจาและทางร่างกายจากอกุศลให้เป็นกุศลขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงเหตุปัจจัยในขณะของขณะจิตที่ตัดสินใจโดยประกอบด้วยปัญญา (ปัญญินทรีย์) ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างจิตให้แสดงกุศลจิตอื่น ๆ แนวคิดพื้นฐานองค์ความรู้ตามนัยของพระพุทธศาสนาชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยที่ทำให้มนุษย์เกิดการเรียนรู้มี 2 ประการ ได้แก่

1. โยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นปัจจัยจากภายใน (Inner Factor) หมายถึง การเรียนรู้ที่เกิดจากภายใน การรู้จักคิด คิดเป็น รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลาย
2. โปรโตไซส ซึ่งเรียกว่า ปัจจัยจากภายนอก (External Factors) หมายถึง การเรียนรู้ที่เกิดจากการกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก เช่น เรียนรู้จากบุคคล ตำรา สิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยทางสังคม เป็นวิธีการแห่งศรัทธา

ทั้งสองปัจจัยดังกล่าว จึงเป็นกรอบการนำหลักพุทธธรรมประยุกต์เพื่อการป้องกันการติ่มเครื่องติ่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ในเด็กและเยาวชน โดยเรียกว่า “หลัก 2 ป.” ป. ที่หนึ่ง ได้แก่ ปัจจัยภายใน ป. ที่สอง ได้แก่ ปัจจัยภายนอก

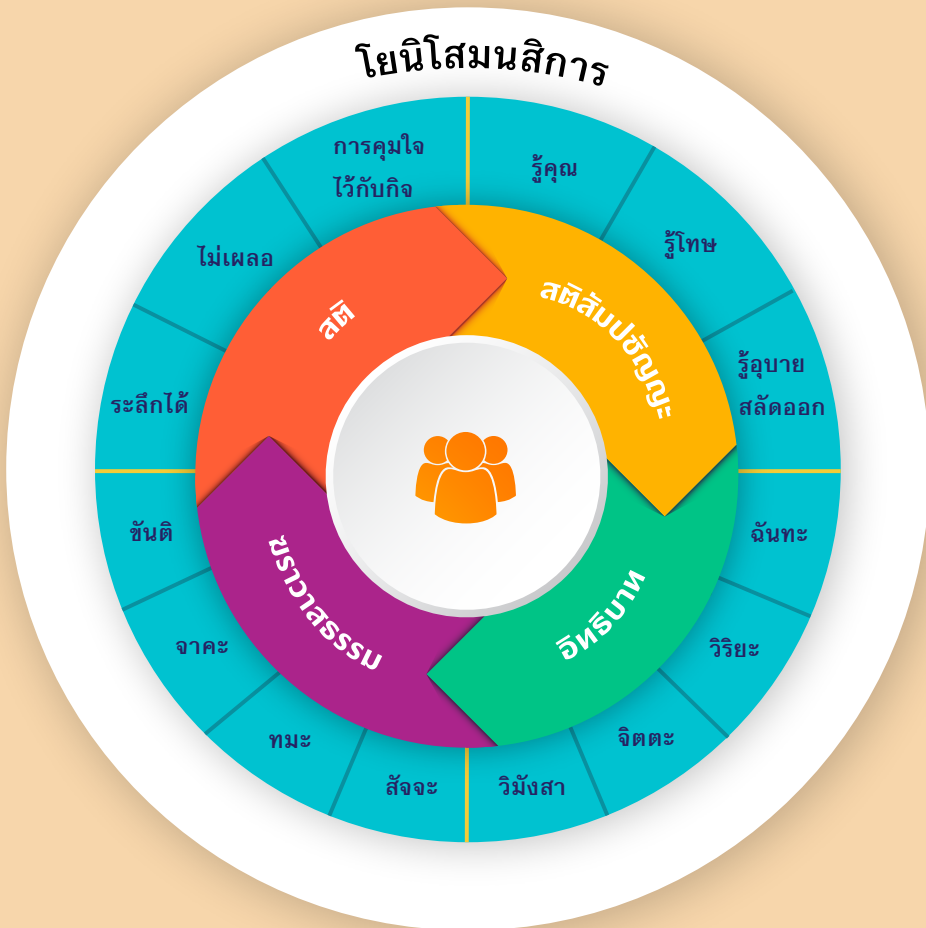
แนวทางการประยุกต์หลักธรรมที่เป็นปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก หรือหลักโยนิโสมนสิการ (ปัจจัยภายใน) และหลักปรโตโฆสะ (ปัจจัยภายนอก) จะเป็นแนวทางการประยุกต์อย่างสำคัญ ทั้งนี้ จำต้องอาศัยหลักธรรมอื่น ๆ เข้าสนับสนุนด้วย จึงจะสัมฤทธิ์ผลได้ตามเหตุปัจจัย ดังนี้

### 1) พุทธธรรมสนับสนุนหลักโยนิโสมนสิการ

พระพุทธศาสนาถือว่า หลักโยนิโสมนสิการ (ภายใน) เป็นหลักธรรมฝ่ายพัฒนาจิตของปัจเจกบุคคลที่ทำการรักษาจิตให้มีปัญญาคอยกำกับพิจารณากระบวนการความคิด การพูดและการแสดงออกทางร่างกาย คือ พฤติกรรมของมนุษย์ให้ดำเนินไปด้วยเนื้อหาของกุศลธรรมและวิปัสสนา พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุตฺถ ปยุตฺโต) (2549) กล่าวถึงความหมายของโยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความคิดอย่างถูกวิธีและเมื่อเทียบในกระบวนการพัฒนาปัญญา โยนิโสมนสิการอยู่ในระดับที่เหนือศรัทธาเพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเอง เป็นอิสระ เป็นการฝึก การใช้ความคิดให้รู้จักคิดถูกวิธีคิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้น ๆ ผิดเพี้ยน ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ โยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล เป็นวิธีการแห่งปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2549)

หลักโยนิโสมนสิการนั้น อาจจัดสังเคราะห์ลงในหมวดธรรมที่สำคัญและเกื้อหนุนต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านใน ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติ ความเชื่อ อารมณ์ ความรู้สึก อาจจัดสังเคราะห์ลงในหมวดธรรม ได้แก่ 1) สติ (mindfulness) 2) สัมปชัญญะหรือปัญญา (awareness)

3) หลักอิทธิบาท (path of accomplishment) 4) ขรവാสนธรรม (virtues for lay people) ซึ่งเมื่อสังเคราะห์ลงแล้วจะเห็นความสำคัญของหลักธรรมโดยภาพรวมดังต่อไปนี้



....

ภาพที่ 5 แผนภูมิแสดงการสังเคราะห์หลักธรรมเกื้อหนุนโยนิโสมนสิการ

## 2) พุทธธรรมสนับสนุนหลักปรโตโมสะ

ปรโตโมสะ ซึ่งหมายถึง ปัจจัยจากภายนอก (External Factors) หมายถึง การเรียนรู้ที่เกิดจากการกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก เช่น เรียนรู้จากบุคคล ตำรา สิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยทางสังคม เป็นวิธีการแห่งศรัทธา หรือจะเรียก โดยคุณธรรมฝ่ายดี คือหลักกัลยาณมิตร ปรโตโมสะจึงเท่ากับมิตรที่ดี และยังมี ความหมายเป็นหลักธรรมด้วย

พุทธทาสภิกขุ กล่าวไว้ว่า มิตรตามภาษาที่คนเข้าใจทั่วไป หมายถึง เพื่อน เกล่อหรือคนที่ทำอะไรถูกใจตน ทางภาษาธรรม หมายถึง ธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ ธรรมที่ทำให้พันทุกขซึ่งก็คือมรรคมีองค์ 8 นอกจากนี้ท่าน ยังขยายคำว่า มิตร หมายถึง ผู้ที่มีความรักต่อเรา แต่ไม่ใช่รักทางกามคุณ แต่เป็นความรักอย่างบริสุทธิ์ เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่กันและกัน และหมายถึง ผู้ที่รักใคร่ชอบพอกัน ผู้รักใคร่คุ้นเคยกัน แล้วกระทำความดีต่อกัน เพื่อให้อยู่ ร่วมกันได้ ทั้งทางลับและเปิดเผยโดย ไม่เลือกเพศ วัย ความรู้ ชาติ ศาสนา และไม่มีใครคิดร้ายต่อกัน ผู้ร่วมธุระ ผู้อยู่ในสภาพหรือลักษณะเดียวกัน เช่น เป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน (มหาทองพูน สติสมฺปนฺโน (เสื่อเขียว), 2547)

พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า การได้มัคคุเทศก์ดี คือโชค วิเศษในการเดินทาง คนทั่วไปจะต้องอาศัยกัลยาณมิตรเป็นจุดเริ่มต้น ที่จะ ชักนำเข้าสู่ทางชีวิต ก่อนที่เราจะเข้าเดินในมรรค คือเข้าสู่ข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง ที่จะนำไปสู่จุดหมายของพระพุทธศาสนาได้นั้น ตามปกติก็ต้องมีสื่อที่ ชักนำเข้ามา ความมีกัลยาณมิตรนี้แหละเป็นตัวนำที่สำคัญ เพราะว่า เมื่อมี กัลยาณมิตร มีผู้ที่ชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องแล้วก็จะทำให้บุคคลเริ่มรู้จักมีความ เข้าใจหรือเห็นทางที่ถูกต้อง คือ สัมมาทิฏฐิ ซึ่งจะทำได้เดินไปสู่เป้าหมายได้ สะดวก ถ้าไม่มีกัลยาณมิตรก็มองไม่เห็นไม่รู้แม้กระทั่งว่าทางเดินอยู่ที่ไหน ก็เลยดำเนินชีวิตผิดพลาด เหมือนวนเวียนอยู่ในป่า หลงไปหลงมา บางที ตลอดชีวิตก็ไม่ได้เข้าสู่ทางที่ถูกต้องกัลยาณมิตรนั้นเหมือนกับเป็นผู้ที่รู้ทาง

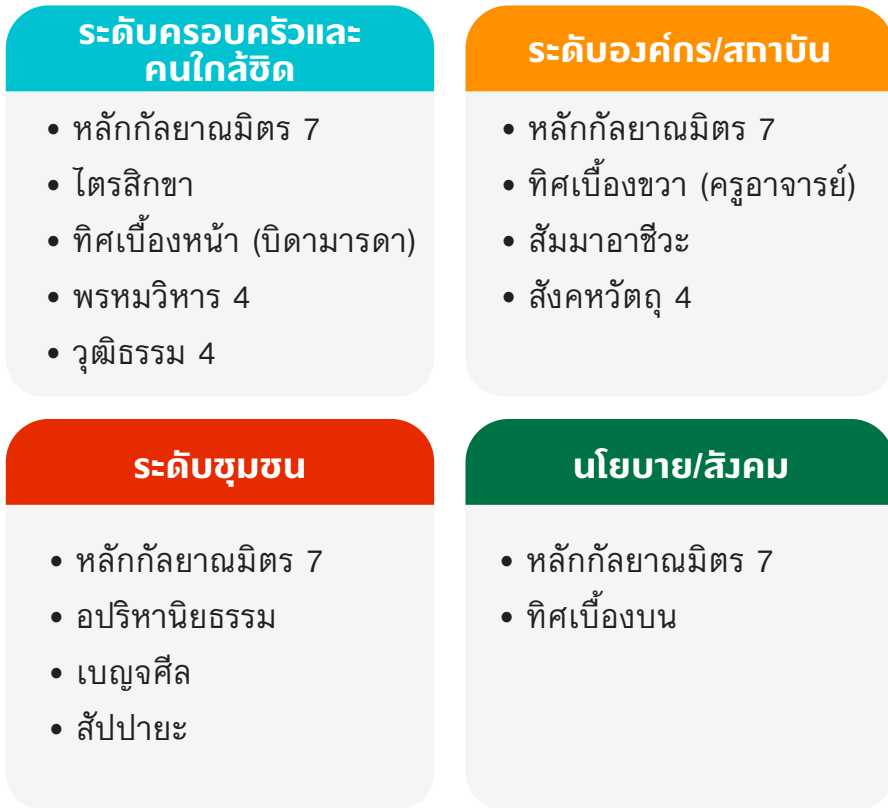


เพราะเคยเดินทางนั้นมาแล้ว หรืออย่างน้อยก็เคยผ่านรู้ว่าทางอยู่ตรงไหน และจะไปอย่างไร ทำให้สามารถชี้แนะและชักนำเข้าสู่ทางได้ (พระเทพเวที (ป. อ. ปยุตฺโต), 2534)

กัลยาณมิตร จึงสามารถตีความได้ 2 นัยยะ คือ 1) ตัวบุคคล 2) ตัวคุณธรรม แต่ทั้งสองอย่างนี้จะมีลักษณะเกื้อหนุนไปในทางที่ดีงาม ชักนำไปสู่การใช้ชีวิตที่ประเสริฐ

หลักธรรมที่เหมาะสมและมีประสิทธิผลต่อการนำไปมาใช้ในการสร้างสิ่งแวดล้อมในฐานะกัลยาณมิตรซึ่งจะทำหน้าที่สะท้อนและส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมที่เหมาะสมถูกต้องให้เกิดขึ้นกับปัจเจกชนแต่ละคนที่อยู่ร่วมกันเชิงปฏิสัมพันธ์ และยังส่งเสริมให้สังคมโดยรวมเจริญรุ่งเรืองสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยหลักธรรมที่ควรนำไปเป็นหลักในการประยุกต์ใช้ ในฐานะที่เป็นสิ่งแวดล้อมคือ หลักปรโตโมสะ หรือหลักกัลยาณมิตร ซึ่งถือเป็นหัวข้อหลักในการประยุกต์หลักธรรมเพื่อใช้ในระบอบครอบครัว องค์กร ชุมชนและสถาบัน โดยอาจสังเคราะห์หลักธรรมสนับสนุนหลักกัลยาณมิตรหรือปรโตโมสะได้ ดังตารางสังเคราะห์ต่อไปนี้





....

ภาพที่ 6 แผนภูมิสังเคราะห์หลักธรรมสนับสนุนหลักปรโตโมสะ

หลักการประยุกต์หลักธรรมเชิงปฏิบัติซึ่งต้องทำทั้งด้านทำให้ความรู้ การสร้างแบบอย่าง การกระตุ้นสร้างแรงเสริมไม่ให้มีพฤติกรรมพึงพอใจกับการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ให้เกิดขึ้นแก่เยาวชน ในการแก้ไขปัญหาการบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งจะประสบผลสำเร็จ และมีผลต่อการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมการดื่มสุราและสูบบุหรี่

หลักการประยุกต์หลักพุทธธรรมสำหรับการป้องกันการเสพติดสุราและการสูบบุหรี่มีขั้นตอนการปฏิบัติโดยรายละเอียดที่สอดคล้องกับหลักหมวดธรรม ดังนี้

## การประยุกต์พุทธธรรมระดับปัจเจกบุคคล

### 1) การประยุกต์หลักธรรมเชิงปฏิบัติ

หลักธรรมที่เป็นการช่วยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมระดับบุคคลคือการเปลี่ยนแปลงที่จิตซึ่งอยู่ภายใต้หลักโยนิโสมนสิการมี 4 อย่าง ดังนี้

#### (1) สติ (Mindfulness)

การประยุกต์หลักสติมาใช้มีหลักการปฏิบัติของปฏิบัติตนในระดับปัจเจกบุคคลตามตารางด้านล่าง ดังนี้

## ตารางที่ 6

## การประยุกต์ใช้สติเพื่อป้องกัน การดื่มสุราและการสูบบุหรี่

| องค์ธรรม | การประยุกต์ใช้   | เงื่อนไข |
|----------|--|----------|
| สติ      | <ul style="list-style-type: none"> <li>ตั้งสติอยู่กับอารมณ์ทางอายตนะอย่างถูกต้องเมื่อมีการกระตุ้นให้เกิดความอยากดื่มสุราและการสูบบุหรี่</li> <li>เมื่อเกิดความคิดจะดื่มและสูบบุหรี่ให้ตั้งสติหยุดคิดก่อน</li> <li>ทำกิจหรือร่วมกิจกรรมใด ๆ อื่น ที่ทำให้เกิดกุศลจิตแทนการดื่มสุราและการสูบบุหรี่</li> <li>เมื่อเกิดความคิดอยากดื่มสุราและสูบบุหรี่ขึ้นมาให้รู้ว่าตนกำลังคิด</li> <li>ไม่ด่วนตัดสินใจเชื่อโฆษณาเกี่ยวกับการดื่มสุราและการสูบบุหรี่</li> </ul> | ตั้งใจ   |

## (2) สัมผัสัญญะ (Awareness)

การประยุกต์ใช้ปัญญาหรือการมีสัมผัสัญญะเพื่อวิเคราะห์แบบแยกแยะ ส่วนดี ส่วนเสีย และทางออกที่เหมาะสม นั่นก็คือการใช้กุศโลบายคือ อายโกศล อปายโกศล และอุบายโกศล ความรอบรู้ในเรื่องที่ดีและเรื่องที่ไม่ดีทั้ง 2 นั้น แล้วนำมาเปรียบเทียบเพื่อตัดสินใจเลือกและนำวิธีการที่เหมาะสมไปใช้ สัมผัสัญญะคือการรู้สึกตัวในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ใน ตามตารางภาพ

### ตารางที่ 7

### การประยุกต์ใช้สัมผัสัญญะ เพื่อป้องกันการดื่มสุราและการสูบบุหรี่

| หลักธรรม   | ลักษณะของธรรม             | กิจกรรมการประยุกต์ใช้                                 | เงื่อนไข |
|------------|---------------------------|---|----------|
| สัมผัสัญญะ | พิจารณาเห็นคุณ (อายโกศล)  | เรียนรู้ความเป็นจริง องค์ประกอบของ แอลกอฮอล์และบุหรี่ | ตั้งใจ   |
|            |                           | ไม่ต้องการลอกเลียนแบบการดื่มสุราและสูบบุหรี่          |          |
|            | พิจารณาเห็นโทษ (อปายโกศล) | รู้ความคิดว่าตนเองกำลังอยากดื่มหรือสูบบุหรี่หรือไม่   | เรียนรู้ |
|            |                           | เรียนรู้ศึกษาให้เข้าใจ โทษของแอลกอฮอล์                |          |
|            |                           | ไม่ยินดีเมื่อเห็นการโฆษณาการดื่มและการสูบบุหรี่       |          |

| หลักธรรม                   | ลักษณะของธรรม | กิจกรรมการประยุกต์ใช้   | เงื่อนไข              |
|----------------------------|---------------|---|-----------------------|
|                            |               | เข้าร่วมรณรงค์การเลิกสุราและบุหรี่  | กิจกรรม               |
| รู้การเกิด-ดับ (อุปายโกศล) |               | รู้เท่าทันการเกิดขึ้นและการดับของความคิดที่ต้องการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ | อยู่ในภาวะสงบจิตสมาธิ |
|                            |               | ไม่ยินดี-พอใจการดื่มสุราและการสูบบุหรี่                                   |                       |
| พิจารณาหาทางละ (อุปายโกศล) |               | พิจารณาหาทางลด ละ เลิกการดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่                           | เรียนรู้              |
|                            |               | ทำ จิต ใ ห้ ส ง บ ทำ กิจกรร ม อื่น เชน สร้างสรรค์แทน                      | สร้างกิจกรรม          |
|                            |               | ร่วมกิจกรรมจิตอาสา เพื่อช่วยเหลือสังคม                                    |                       |
|                            |               | เล่น กีฬา หรือ ทำ กิจกรรมเพื่อความผ่อนคลาย                                |                       |
|                            |               | เจริญสติปัญญาตามหลักวิปัสสนาภาวนา   | อยู่ในภาวะสงบของจิต   |

### (3) หลักอิทธิบาท

หลักอิทธิบาทเป็นหลักคำสอนที่มุ่งพัฒนาให้การตั้งเป้าหมายประสบความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็วซึ่งเป็นหลักเสริมสร้างทำให้เกิดความเพียรพยายามไม่เกี่ยวข้องกับสุราและบุหรี่ แบ่งออกเป็น 4 ข้อที่ต้องเกี่ยวพันสนับสนุนกัน คือ 1) ฉันทะ 2) วิริยะ 3) จิตตะ และ 4) วิมังสา โดยมีคำอธิบาย

## ตารางที่ 8 การประยุกต์ใช้อิทธิบาทเพื่อป้องกัน การดื่มสุราและการสูบบุหรี่

| หลักธรรม | ลักษณะของธรรม      | กิจกรรมการประยุกต์ใช้  | เงื่อนไข |
|----------|--------------------|--|----------|
| ฉันทะ    | พอใจ               | จะทำกิจกรรมใดต้องสร้างความพึงพอใจในการละการดื่มสุราและบุหรี่     | ตั้งใจ   |
|          | ฝึกใฝ่กุศลธรรม     | ฝึกคิดเชิงบวกต่อการละการดื่มสุราและสูบบุหรี่                     |          |
|          | พอใจในธรรม         | ร่วมกิจกรรมอื่น ๆ แทนการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ ด้วยกุศลจิต      | เรียนรู้ |
| วิริยะ   | อาจหาญ มั่นคง      | ตั้งใจให้กิจกรรมที่ทำไม่เกียจคร้านในการละการดื่มสุราและสูบบุหรี่ | เรียนรู้ |
|          | ต่อสู้แม้มีอุปสรรค | ศึกษาปัญหาและวิธีการแก้ไขด้วยเหตุผลและการปฏิบัติ                 |          |

| หลักธรรม | ลักษณะของธรรม               | กิจกรรมการประยุกต์ใช้   | เงื่อนไข             |
|----------|-----------------------------|---|----------------------|
|          | ไม่ทอดทิ้ง                  | เมื่อยังละบบุหรี่และสุรา<br>ไม่สำเร็จ ไม่หยุดทำ                       | กิจกรรม              |
|          | รู้คุณค่าของความเพียร       | ยินดี และ มอง เห็น<br>ประโยชน์ของการไม่<br>ดื่มสุราและการสูบบุหรี่    |                      |
| จิตตะ    | ความเอาใจใส่                | เอาใจใส่จดจ่อต่อการ<br>ละและไม่ยินดีการดื่ม<br>สุราและสูบบุหรี่       | กิจกรรม<br>และตั้งใจ |
|          | การทำหน้าที่ที่ตนทำ<br>อยู่ | ดำรงตนเองให้เป็น<br>ปกติตามความจำเป็น<br>พื้นฐานของชีวิต              |                      |
|          | จิตใจที่จดจ่อกับงาน         | จดจ่อมุ่งต่อการละวาง<br>การดื่มสุราและสูบบุหรี่                       |                      |
| วิมังสา  | การสอบสวน                   | ตรวจสอบว่าตนเองละ<br>การดื่มสุราและสูบบุหรี่<br>ได้หรือยัง            |                      |
|          | การพิจารณาไตร่ตรอง          | คิดหาวิธีที่มีประสิทธิ<br>ผลมากกว่าในการละ<br>การดื่มสุราและสูบบุหรี่ |                      |
|          | การประเมินผล                | ประเมินตนเองตาม<br>ระยะเวลาที่กำหนด                                   |                      |

**(4) ฆราวาสธรรม**

หลักฆราวาสธรรม 4 สำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมระดับครอบครัว และคนใกล้ชิด เพื่อป้องกันการเสพติดแอลกอฮอล์และบุหรีของเยาวชน โดยแบ่งออกเป็น 4 คือ 1) สัจจะ 2) ทมะ 3) จาคะ และ 4) ชั้นติ ซึ่งเป็นสิ่งที่ปัจเจกชนควรนำมาพัฒนากำกับตนเองเมื่อต้องสัมผัสกับคนอื่น สังคม สิ่งแวดล้อมที่เข้ามาสัมผัสกับตนเอง โดยมีหลักการประยุกต์ใช้ดังนี้

**ตารางที่ 9****การประยุกต์ใช้หลักฆราวาสธรรม เพื่อป้องกันการดื่มสุราและการสูบ**

| หลักธรรม | ลักษณะของธรรม                    | กิจกรรมการประยุกต์ใช้  | เงื่อนไข   |
|----------|----------------------------------|--|------------|
| สัจจะ    | ความซื่อสัตย์                    | การถือสัตย์ปณิธานในการละวางการดื่มสุราและสูบบุหรี  | ตั้งปณิธาน |
|          | การยอมรับปัญหา                   | ยอมรับว่าการดื่มสุราและการสูบบุหรีเป็นสิ่งที่ไร้ประโยชน์                                     | เรียนรู้   |
|          | ตั้งตนอยู่บนฐานของความจริง       | รับฟัง ไม่หลงเชื่อโฆษณาชักชวนว่าการดื่มสุราและสูบบุหรีเป็นสิ่งที่ดีและเท่                    | เรียนรู้   |
|          | แสวงหาข้อเท็จจริงในการแก้ไขปัญหา | ยืนยันข้อเท็จจริงว่าการดื่มสุราและสูบบุหรีเป็นสิ่งที่ตั้งของอกุศลและไม่มี ความจำเป็นกับชีวิต | กิจกรรม    |



| หลักธรรม | ลักษณะของธรรม           | กิจกรรมการประยุกต์ใช้  | เงื่อนไข |
|----------|-------------------------|--|----------|
| ทมะ      | การข่มใจของตนเอง        | ข่มใจตนเองเมื่อเกิดอยากดื่มสุราและการสูบบุหรี่                                 | ตั้งใจ   |
|          | การฝึกฝน                | ฝึกฝนการใช้ชีวิตโดยไม่เกี่ยวข้องกับสุราและบุหรี่                               | กิจกรรม  |
|          | ปรับตัว ฝึกหัดตัดสินใจ  | ไม่เกี่ยวข้องกับสุราและบุหรี่จนเป็นนิสัย                                       |          |
|          | ปรับปรุงตนให้เจริญ      | เมื่อต้องการดื่มสุราหรือสูบบุหรี่ให้ทำกิจกรรมอื่นเพื่อพัฒนาตนเองเชิงสร้างสรรค์ |          |
| ขันติ    | ความอดทน อดกลั้น        | มีความอดกลั้นเมื่อเกิดอยากดื่มสุราและการสูบบุหรี่                              | กิจกรรม  |
|          | ขยันหมั่นเพียร          | ทำกิจกรรมหรืองานอื่นนอกจากการดื่มสุราและการสูบบุหรี่                           | ตั้งใจ   |
|          | มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย | ตั้งใจละการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ให้ได้                                       |          |

| หลักธรรม | ลักษณะของธรรม                   | กิจกรรมการประยุกต์ใช้   | เงื่อนไข |
|----------|---------------------------------|---|----------|
| จาคะ     | สละกิเลส สละความ<br>สุขสบาย     | ไม่ยินดีในการรู้สึกอ่อน<br>คลายที่เกิดจากการดื่ม<br>สุราและการสูบบุหรี่     | ตั้งใจ   |
|          | ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเพื่อ<br>แม่ | ช่วยเหลือผู้ต้องการ<br>เลิกสุราและบุหรี่ด้าน<br>ข้อมูล ร่วมกิจกรรม<br>บำบัด | กิจกรรม  |



## 2) บุคคลต้นแบบด้านการละการดื่มสุราสิ่งเสพติดระดับปัจเจก บุคคลในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

บุคคลต้นแบบในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเช่น สันตติมหาอำมาตย์ ผู้ติดสุราอย่างหนัก เพราะเสียใจที่นางรำเสียชีวิต ต่อมาท่านได้ฟังธรรมจาก พระพุทธเจ้าจนเลิกสุราได้ และบรรลุพระอรหันต์ในเวลาต่อมา ผู้วิจัยจะได้นำ เสนอพอเป็นตัวอย่างคือ ในสมัยพุทธกาล มหาอำมาตย์เป็นคนสำคัญของ แคว้นโกศล หลังจากที่ปราบปัจฉินตชนบทที่ก่อความไม่สงบขึ้นลงได้ราบคาบ ได้รับการไว้วางพระทัยจากพระเจ้า ปเสนทิโกศลมาก มากถึงขนาดปูนบำเหน็จ ความดีความชอบที่ไม่เคยมีใครได้มาก่อน คือ 1) ได้รับพระราชทานราชสมบัติ 7 วัน คือ ทรงแต่งตั้งให้สันตติมหาอำมาตย์ครองราชย์บัลลังก์ ปกครองประเทศ แทนพระองค์ 7 วัน 2) พระราชทานสตรีที่ฉลาดในการขับร้องฟ้อนรำประโคน ดนตรีนางหนึ่ง 3) พระราชทานสุราและอาหารอย่างดี (ขุ.ธ.อ. (ไทย) 2/75)

พระราชำบำรุงบำเรอทั้งสุราและนารีเป็นอย่างดี ท่านเมาสุราตลอด 7 วัน และในวันที่ 7 เป็นวันสิ้นกำหนดความเป็นราชาชั่วคราว เขาประดับประดา ด้วยเครื่องอลังการทุกอย่าง ขึ้นข้างทรงตัวประเสริฐไปยังทำนน้ำเพื่อสงรงสนาน พอดีพระบรมศาสดาเสด็จเข้าไปบิณฑบาตยังพระนคร ผ่านไปทางนั้น สันตติ มหาอำมาตย์เห็นพระพุทธองค์ จึงค้อมศีรษะถวายบังคมพระพุทธองค์ด้วย จิตนอบน้อม พระพุทธองค์ทรงแย้มพระสรวล พระอานนท์กราบทูลถามว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อะไรหนอเป็นสาเหตุให้พระพุทธองค์ทรงทำการแย้ม สรวลให้ปรากฏ

พระพุทธองค์ตรัสว่า อานนท์ เธอเห็นสันตติมหาอำมาตย์นั้นไหม พระอานนท์กราบทูล เห็น พระเจ้าข้า พระพุทธองค์ตรัสว่า สันตติมหาอำมาตย์ วันนี้มีนเมาสุราแทบครองสติไม่อยู่ วันนี้เขาจะมาสำนักเรา ได้ฟังโศลกธรรม 4 บทจากเรา จะได้บรรลุอรหัตผลและปรีนิพพาน

พระกระแสน้ำกับพระอานนท์นี้ มีผู้ได้ยินและเล่าต่อ ๆ กันไป

ประชาชนที่ศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาต่างก็ชื่นชมโสมนัสกับผลสำเร็จอันเกิดแก่สันตติมหาอำมาตย์ แต่บางจำพวกที่เป็นมิจฉาจิฐิได้ทราบเรื่องนี้แล้วก็ไม่เชื่อว่าจะเป็นจริงจะเป็นไปได้ได้อย่างไร มหาอำมาตย์ตีมสุราเมาทุกวันนี้ จะได้บรรลุพระอรหัตผลในวันนี้ เป็นไปไม่ได้เด็ดขาด

เมื่อไม่เชื่อก็คอยจับผิดตามดูสันตติมหาอำมาตย์ทุกฝีก้าวว่าจะไปฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าจนบรรลุพระอรหัตจริงหรือไม่ ฝ่ายสันตติมหาอำมาตย์เมื่อสรณานสำเร็จแล้วก็เข้าไปพักอยู่ ณ พระราชอุทยาน เพื่อตีมน้ำจันท์ (สุรา) ต่อ พนางเรียกนางนักร้องมาร่ำรำขวัญร้องให้ฟังไปด้วย เนื่องจากนางได้ทำงานรับใช้สันตติมหาอำมาตย์ตลอดทั้ง 7 วันไม่ได้พักผ่อนเลย จึงรู้สึกเหน็ดเหนื่อย ถึงขนาดล้มทั้งยืนในขณะที่รำรำอยู่ หมดสติแน่นิ่งไป สันตติมหาอำมาตย์สั่งให้คนไปดู เมื่อได้รับรายงานว่า นางสิ้นใจแล้วเท่านั้น ก็เกิดความเศร้าโศกเป็นกำลัง เสียใจที่ตนเองเป็นสาเหตุทำให้นางถึงแก่ชีวิต ความเมามายที่มีมาตลอดสัปดาห์ได้หายไป เขารำลึกถึงพระบรมศาสดาทันที มีแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเท่านั้นที่จะบรรเทาความโศกเศร้าของเราได้ เขาคิดเช่นนั้น จึงรีบไปเฝ้าพระพุทธองค์ ณ พระเชตวันมหาวิหารทันที

พระพุทธองค์ทรงทราบด้วยญาณว่า บัดนี้อินทรีย์ของสันตติมหาอำมาตย์แก่กล้าพอที่จะฟังธรรมเข้าใจแล้ว จึงตรัสแสดงธรรมว่า “กิเลสเครื่องกังวลใจ ที่เคยมีในกาลก่อน (อดีต) เธอจึงละกิเลสเครื่องกังวลนั้นเสีย กิเลสเครื่องกังวลอย่าได้มีแก่เธอในภายหลัง (อนาคต) ถ้าเธอไม่ยึดมั่นในชั้นธัมมในท่ามกลาง (ปัจจุบัน) จักเป็นผู้เที่ยวไปไหนได้อย่างสงบราบรื่น ความหมายของธรรมสั้น ๆ นี้ คือ จงอย่ายึดมั่นถือมั่นในชั้นธัมม 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต เพราะชั้นธัมม 5 เป็น ภาวะ (ของหนัก) ใครยึดมั่นถือมั่นก็เรียกว่า คนแบกของหนัก ปลง (วาง) ของหนักเสียได้ก็จะ เป็นเบาสบาย”

สันตติมหาอำมาตย์พิจารณาตามกระแสพระธรรมเทศนา ก็ได้บรรลุ

พระอรหันต์ทันทีที่ตรัสจบ เมื่อล่วงรู้อายุขัยของตนจักมีในวันนั้น จึงกราบทูลขอพระพุทธานุญาตปรินิพพาน พระพุทธองค์ทรงประทานอนุญาต พร้อมตรัสสั่งให้สันตติมหาอำมาตย์คลายความสงสัยของเหล่ามิชฉาภิฐิ บุคคลที่ไม่เชื่อในเรื่องนี้ (ไม่เชื่อว่าสันตติมหาอำมาตย์ผู้ชี้เม้าจักบรรลुพระอรหันต์ผลพร้อมปฏิสัมภิทา) สันตติมหาอำมาตย์จึงถวายบังคมพระศาสดา แล้วเหาะขึ้นสู่อากาศสูงประมาณต้นตาลลงมาราบถวายบังคมอีกครั้ง ขึ้นไปนั่งในอากาศแล้วประกาศบุญกรรมของตนให้พระพุทธองค์และฝูงชนได้ทราบ จากนั้นก็เข้าเตโชธาตุปรินิพพาน เปลวไฟลุกโพล่งขึ้นเผาร่างของเขากลางอากาศนั้น คงเหลือแต่ธาตุเป็นสีขาวดุจดอกมะลิโปรยลงยังพื้นดิน (ขุ.ธ.อ. (ไทย) 2/77)

ฉะนั้น บุคคลต้นแบบในการเลิกสุราและสิ่งเสพติดตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ สันตติมหาอำมาตย์ผู้ติดสุราอย่างหนักตลอด 7 วัน ต่อมาเสียใจเพราะนางรำที่ตนรักเสียชีวิต ได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์จนเลิกสุราและสิ่งเสพติดได้แล้วบรรลุพระอรหันต์ในที่สุด

ข้อสังเกตจากเรื่องดังกล่าวคือ การละเลิกการดื่มสุราของสันตติมหาอำมาตย์ เป็นเพราะเกิดความสะเทือนใจจากผลการเป็นนักดื่ม รักสนุกสนาน แต่กลับต้องทำให้นางรำที่ตนรักหลงใหลต้องเสียชีวิตเพราะจำต้องบำรุงดูแลตนเอง จึงให้ออกาสความสูญเสียนั้นกลับตัวกลับใจ และเข้าบวชในพระพุทธศาสนา ประพฤติตนเป็นคนดีจนกระทั่งบรรลุธรรม

หลักการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในระดับปัจเจกบุคคลจึงสรุปได้ดังนี้

#### 1) สติ สามารถนำมาประยุกต์คือ

- (1) ตั้งสติอยู่กับอารมณ์ทางอายตนะอย่างถูกต้อง เมื่อมีการกระตุ้นให้เกิดความอยากดื่มสุราและการสูบบุหรี่
- (2) เมื่อเกิดความคิดจะดื่มและสูบบุหรี่ให้ตั้งสติหยุดคิดก่อน

- (3) ทำกิจกรรมหรือร่วมกิจกรรมใด ๆ อื่น ที่ทำให้เกิดกุศลจิตแทนการดื่มสุราและการสูบบุหรี่
- (4) เมื่อเกิดความคิดอยากดื่มสุราและสูบบุหรี่ขึ้นมาให้รู้ว่าตนกำลังคิด
- (5) ไม่ด่วนตัดสินใจเชื่อโฆษณาเกี่ยวกับการดื่มสุราและการสูบบุหรี่

## 2) สัมผัสปัญญา สามารถนำมาประยุกต์ใช้คือ

- (1) เรียนรู้ความเป็นจริง องค์ประกอบของแอลกอฮอล์และบุหรี่
- (2) ไม่ต้องการลอกเลียนแบบการดื่มสุราและสูบบุหรี่
- (3) รู้ความคิดว่าตนเองกำลังอยากดื่มหรือสูบบุหรี่หรือไม่
- (4) เรียนรู้ศึกษาให้เข้าใจโทษของแอลกอฮอล์
- (5) ไม่ยินดีเมื่อเห็นการโฆษณาการดื่มและการสูบบุหรี่
- (6) เข้าร่วมรณรงค์การเลิกสุราและบุหรี่
- (7) รู้เท่าทันการเกิดขึ้นและการดับของความคิดที่ต้องการดื่มสุราและการสูบบุหรี่
- (8) ไม่ยินดี-พอใจการดื่มสุราและการสูบบุหรี่
- (9) พิจารณาหาทางลด ละ เลิกการดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่
- (10) ทำจิตให้สงบจากอารมณ์รบกวนภายนอก
- (11) ทำกิจกรรมอื่นซึ่งสร้างสรรค์แทนการดื่มสุราและการสูบบุหรี่
- (12) ร่วมกิจกรรมจิตอาสาเพื่อช่วยเหลือสังคม
- (13) เล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมเพื่อความผ่อนคลาย
- (14) เจริญสติปัญญาตามหลักวิปัสสนาภาวนา

3) อิทธิบาท สามารถนำมาประยุกต์ใช้คือ

- (1) สร้างความพึงพอใจในการละการดื่มสุราและสูบบุหรี่
- (2) ฝึกคิดเชิงบวกต่อการละการดื่มสุราและสูบบุหรี่
- (3) ร่วมกิจกรรมอื่น ๆ แทนการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ด้วยกุศลจิต
- (4) หมั่นศึกษาและใช้ธรรมเพื่อสกัดความคิดต้องการดื่มสุราและสูบบุหรี่
- (5) ตั้งใจให้กิจกรรมที่ทำ ไม่เกียจคร้านในการละการดื่มสุราและสูบบุหรี่
- (6) ศึกษาปัญหาและวิธีการแก้ไขด้วยเหตุผลและการปฏิบัติ
- (7) เมื่อยังละบุหรี่ยังไม่สำเร็จ ไม่หยุดทำ
- (8) ยินดีและมองเห็นประโยชน์ของการไม่ดื่มสุราและการสูบบุหรี่
- (9) เอาใจใส่จดจ่อต่อการละและไม่ยินดีการดื่มสุราและสูบบุหรี่
- (10) ดำรงตนเองให้เป็นปกติตามความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต
- (11) จดจ่อมุ่งต่อการลด ละ เลิกวางการดื่มสุราและสูบบุหรี่
- (12) ตรวจสอบว่าตนเองละการดื่มสุราและสูบบุหรี่ได้หรือยัง
- (13) คิดหาวิธีที่มีประสิทธิผลมากกว่าในการละการดื่มสุราและสูบบุหรี่
- (14) ประเมินตนเองตามระยะเวลาที่กำหนด

4) ขรവാสธรรม สามารถนำมาใช้คือ

- (1) การถือสัตย์ปณิธานในการละวางการดื่มสุราและสูบบุหรี่
- (2) ยอมรับว่าการดื่มสุราและการสูบบุหรี่เป็นสิ่งไร้ประโยชน์
- (3) รับฟัง ไม่หลงเชื่อโฆษณาชักชวนว่าการดื่มสุราและสูบบุหรี่

เป็นสิ่งดีและเท่า

- (4) ยืนยันข้อเท็จจริงว่าการดื่มสุราและสูบบุหรี่เป็นที่ตั้งของอกุศลและไม่มีความจำเป็นกับชีวิต
- (5) ช่มใจตนเองเมื่อเกิดอยากดื่มสุราและการสูบบุหรี่
- (6) ฝึกฝนการใช้ชีวิตโดยไม่เกี่ยวข้องกับสุราและบุหรื
- (7) ไม่เกี่ยวข้องกับสุราและบุหรืจนเป็นนิสัย
- (8) เมื่อต้องการดื่มสุราหรือสูบบุหรี่ให้ทำกิจกรรมอื่นเพื่อพัฒนาตนเองเชิงสร้างสรรค์
- (9) มีความอดกลั้นเมื่อเกิดอยากดื่มสุราและการสูบบุหรี่
- (10) ทำกิจกรรมหรืองานอื่นนอกจากการดื่มสุราและการสูบบุหรี่
- (11) ตั้งใจละการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ให้ได้
- (12) ไม่ยินดีในการรู้สึกผ่อนคลายที่เกิดจากการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ ช่วยเหลือผู้ต้องการเลิกสุราและบุหรืด้านข้อมูลร่วมกิจกรรมบำบัด



## การประยุกต์หลักพุทธธรรมระดับครอบครัวและคน

หลักการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตด้วยหลักกัลยาณมิตร (ปัจจัยภายนอก) ซึ่งบุคคลที่สัมพันธ์ต้องมีความเป็นกัลยาณมิตรที่ดี ซึ่งจะทำให้ผู้ต้องการดื่มสุราและสูบบุหรี่คำนึงถึงสิ่งแวดล้อมและสิ่งที่มากระทบสำหรับปัจเจกชนในฐานะปรโตโฆสะหรือกัลยาณมิตร ในแง่สังคมต้องพัฒนาสิ่งแวดล้อมให้เป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดกุศลธรรม ครอบคลุมหลักธรรมอื่น ๆ ที่นำมาพัฒนาเพื่อการป้องกันการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ กัลยาณมิตรธรรม 7 อย่างคือ 1) ประการที่ 1 ปิโย แปลว่า เป็นที่รักเป็นที่พอใจ 2) ประการที่ 2 ครุ แปลว่า เป็นที่เคารพ 3) ประการที่ 3 ภาวนีโย แปลว่า เป็นที่ยกย่อง 4) ประการที่ 4 วตฺตา จ แปลว่า เป็นนักพูด 5) ประการที่ 5 วจนฺกฺขโม แปลว่า เป็นผู้อดทนต่อ 6) ประการที่ 6 คมภีรญฺจ กถํ กตฺตา แปลว่า เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ 7) ประการที่ 7 โน จญฺฐาเน นิโยชเย แปลว่า ไม่ชักนำในอฐานะ โดยมีรูปแสดงหลักกัลยาณมิตรที่ครอบคลุมหลักพุทธธรรมหมวดอื่น ๆ ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการป้องกันการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ในระดับครอบครัวคนใกล้ชิด ระดับองค์กร/สถาบัน ระดับชุมชน/สังคม และระดับรัฐคือนโยบายดังนี้

## ตารางที่ 10

การประยุกต์ใช้หลักกัลยาณมิตรเพื่อ  
ป้องกันการดื่มสุราและการสูบบุหรี่

| หลักธรรม<br>กัลยาณมิตร  | หมวดธรรมที่จัดอยู่ใน<br>กัลยาณมิตร | หน่วยงานที่นำไปใช้            |
|-------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 | ไตรสิกขา                           | ระดับครอบครัว<br>และคนใกล้ชิด |
| ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 | ทิศเบื้องหน้า (บิดามารดา)          |                               |
| ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 | พรหมวิหาร                          |                               |
| ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 | ทิศเบื้องขวา ครูอาจารย์            | ระดับองค์กร/<br>สถาบัน        |
| ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 | ลักส์มมาอาชีวะ                     |                               |
| ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 | สังคหวัตถุ 4                       |                               |
| ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 | อปรีหานิยธรรม                      | ระดับชุมชน/<br>สังคม          |
| ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 | หลักศีล 5                          |                               |
| ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 | สัปปายะ                            |                               |
| ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 | หลักทิศเบื้องบน                    |                               |
| ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 |                                    | ระดับภาครัฐ                   |

หลักกัลยาณมิตร เป็นหลักธรรมที่ทำให้ประสบความสำเร็จเป็นบันได  
ความสุขและความสำเร็จสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบุคคล คนใกล้ชิด  
ในครอบครัว พ่อแม่ ญาติมิตร องค์กร ชุมชนและสังคม ควรนำหลัก  
กัลยาณมิตร สร้างให้เกิดสิ่งแวดล้อมแบบกัลยาณมิตรซึ่งสามารถนำมาเป็น  
ปรโตฆัสสะเพื่อการปรับเปลี่ยนและเสริมแรงพฤติกรรมเชิงบวกในระดับภายใน  
บุคคล เพื่อป้องกันการเสพติดแอลกอฮอล์และบุหรืของเยาวชน โดยแบ่ง  
ออกเป็น

## 1) ไตรสิกขา

ไตรสิกขาประกอบด้วยหลักอริสสี่สิกขา อธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขา สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ ดังนี้

### ตารางที่ 11

### การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อป้องกันการดื่มสุราและการสูบบุหรี่

| หลักธรรม     | ลักษณะของธรรม                  | กิจกรรมการประยุกต์ใช้   | เงื่อนไข                           |
|--------------|--------------------------------|---|------------------------------------|
| อริสสี่สิกขา | การดำรงตนอยู่ด้วยดี            | ครอบครัวและคนใกล้ชิดร่วมกันรักษากาย วาจาให้เป็นปกติสุข โดยไม่พึงพอใจสุราและบุหรี่ | กิจกรรม                            |
|              | ปิดกั้นโอกาสในการทำชั่ว        | ยอมรับว่าการดื่มสุราและการสูบบุหรี่เป็นสิ่งไร้ประโยชน์                            | กิจกรรม                            |
|              | มีระเบียบชีวิต และระเบียบสังคม | ครอบครัวและคนใกล้ชิดรักษาระเบียบ ข้อตกลงของสังคมด้านการดื่มสุราและสูบบุหรี่       | การตั้งใจ<br>การสร้างกฎ<br>ระเบียบ |
|              | ควบคุมความประพฤติของบุคคล      | เมื่อพ่อแม่และคนใกล้ชิดต้องการดื่มสุราและบุหรี่ ต้องมีเกณฑ์การดื่มและสูบบุหรี่    | ปฏิบัติ                            |

| หลักธรรม      | ลักษณะของธรรม                              | กิจกรรมการประยุกต์ใช้  | เงื่อนไข |
|---------------|--|--|----------|
| อธิจิตตสิกขา  | ยึดมั่นในคุณธรรม                           | พ่อแม่และคนใกล้ชิดพาเยาวชนร่วมทำกิจกรรมเชิงคุณธรรมอื่น ๆ                       | กิจกรรม  |
|               | สร้างคุณภาพชีวิตที่ดีงาม                   | ดำรงชีวิตให้พึงพอใจกับการพัฒนาชีวิตตนเองและครอบครัวให้มีคุณภาพที่ดีขึ้น        | เรียนรู้ |
|               | ทำจิตให้มั่นคงเป็นอิสระจากสิ่งชั่วร้าย     | ไม่สร้างความพอใจกับการดื่มสุราและการสูบบุหรี่                                  | ตั้งใจ   |
|               | ทำจิตให้สงบ                                | ฝึกฝนจิตให้สงบด้วยสัมมาสมาธิ   | ฝึกฝน    |
| อธิปัญญาสิกขา | รู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง | เรียนรู้ให้เห็นคุณโทษและวิธีการละการดื่มสุราและการสูบบุหรี่                    | เรียนรู้ |
|               | ดำเนินชีวิตและทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยปัญญา    | ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตและทำงานโดยไม่ต้องพึ่งพิงการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ | ปฏิบัติ  |
|               | มีจิตใจผ่องใส ไร้ทุกข์เป็นอิสระเสรี        | พัฒนาจิตให้สูงขึ้นด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อพัฒนาจิตใจให้รู้ความเป็นจริง   | ฝึกฝน    |

## 2) หลักทศเบื้องต้นหน้า พ่อแม่

ผู้ใกล้ชิดที่มีประสบการณ์ความรู้ดีกว่าให้การอบรมบ่มนิสัยให้ตั้งอยู่ในศีลธรรมอันงาม ถือเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการกระตุ้น สร้างแบบอย่างที่ดีแก่บุตรธิดา นอกจากพ่อแม่ คนใกล้ชิดไม่ควรดื่มสุราหรือสูบบุหรี่จนติดเป็นนิสัย ซึ่งจะฝังในจิตของเยาวชนไปตลอดชีวิต มีหลักการประยุกต์ใช้ดังนี้

### ตารางที่ 12

### การประยุกต์ใช้หลักทศเบื้องต้น เพื่อป้องกันการดื่มสุราและการสูบบุหรี่

| หลักธรรม            | ลักษณะของธรรม                    | การประยุกต์ใช้  | เงื่อนไข |
|---------------------|----------------------------------|---|----------|
| หลักทศ<br>เบื้องต้น | ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว             | ห้ามบุตรหลานไม่ให้ยุ่งเกี่ยวกับการดื่มสุราและการสูบบุหรี่               | แนะนำ    |
|                     | ให้ตั้งอยู่ในความดี              | ดำรงตนอยู่ในความดีเพื่อเป็นตัวอย่างแก่เยาวชน                            | ฝึกฝน    |
|                     | ให้ศึกษาศิลปวิทยา                | ให้ความรู้เรื่องโทษของการดื่มสุราและการสูบบุหรี่                        | แนะนำ    |
|                     | หาภรรยา (สามี) ที่สมควรให้       | สอนให้เยาวชนมีเพื่อนที่ดี ที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ | กิจกรรม  |
|                     | มอบทรัพย์สมบัติให้ในเวลาอันสมควร | ส่งเสริมการดำเนินชีวิตด้วยการสนับสนุนการทำงาน                           | กิจกรรม  |

### 3) หลักพรหมวิหาร

การประยุกต์หลักพรหมวิหารเพื่อใช้ป้องกันการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ ต้องอาศัยจิตของบุคคลใกล้ชิดกับเยาวชนหรือผู้ติดสุราที่ประกอบด้วย คุณธรรมและเมตตาธรรม คอยประพடுத்தนเป็นตัวอย่าง คอยแนะนำ และพาทำกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ ใช้เหตุผลและสติปัญญาในการชี้แจงแก้ปัญหาชีวิตอย่างเป็นระบบ โดยมีหลักการดังนี้

#### ตารางที่ 13

#### การประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหารเพื่อป้องกันการดื่มสุราและการสูบบุหรี่

| หลักธรรม | ลักษณะของธรรม              | กิจกรรมการประยุกต์ใช้   | เงื่อนไข |
|----------|----------------------------|---|----------|
| เมตตา    | มีความรักต่อเพื่อนมนุษย์   | ครอบครัวและคนใกล้ชิด แสดงความรักเมตตาต่อเยาวชนเพื่อเป็นเกาะป้องกันไม่ให้อสนใจสิ่งเสพติดโดยเฉพาะการดื่มสุราและบุหรี่ | กิจกรรม  |
|          | ความหวังดีแก่เพื่อนร่วมงาน | แนะนำและร่วมทำงานด้วยความรัก หวังดีเพื่อความเจริญก้าวหน้าในอาชีพการงานและองค์กร                                     | เรียนรู้ |
|          | ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข | ไม่ส่งเสริมทางเสียม โดยเฉพาะการติดสุราและบุหรี่   |          |

| หลักธรรม | ลักษณะของธรรม                                      | กิจกรรมการประยุกต์ใช้   | เงื่อนไข |
|----------|--|---|----------|
| กรุณา    | มีความสงสาร  | ช่วยเหลือไม่ให้ติดสุราและบุหรี่ด้วยความจริงใจ   | กิจกรรม  |
|          | คิดช่วยให้พ้นทุกข์                                 | เมื่อเยาวชนติดสุราหรือบุหรี่ พ่อแม่และผู้ใกล้ชิดช่วยหาทางปัญหาให้                         | กิจกรรม  |
|          | ปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อน                 | พ่อแม่หรือผู้ใกล้ชิดเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการลด ละ เลิกสุราและบุหรี่                     | กิจกรรม  |
| มฤตดา    | ความพลอยยินดี ชื่นใจ                               | พ่อแม่หรือผู้ใกล้ชิดสร้างกำลังใจให้แรงเสริมการไม่เกี่ยวข้องกับสุราและบุหรี่               | กิจกรรม  |
|          | ไม่มีใจอิจฉา ริษยา                                 | พ่อแม่หรือผู้ใกล้ชิดสร้างกำลังใจให้แรงเสริมการไม่เกี่ยวข้องกับสุราและบุหรี่               | แนะนำ    |
|          | ความยินดีพอใจในการช่วยเหลือให้ผู้อื่นได้รับความสุข | พ่อแม่หรือผู้ใกล้ชิดยินดีพอใจ และให้กำลังใจเมื่อเยาวชนพยายามลด ละ เลิกสุราและการสูบบุหรี่ | กิจกรรม  |

| หลักธรรม | ลักษณะของธรรม                        | กิจกรรมการประยุกต์ใช้   | เงื่อนไข |
|----------|--------------------------------------|---|----------|
| อุเบกขา  | ความวางใจเป็นกลาง                    | วางใจเป็นกลางไม่ตำหนิผู้ติดสุราและสูบบุหรี่                               | ตั้งใจ   |
|          | พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำ | กระตุ้นให้เยาวชนมีความกล้าหาญในการลด ละ และเลิกการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ | กิจกรรม  |
|          | รู้จักวางเฉยสงบใจ                    | ให้กำลังใจเยาวชนที่ติดสุราและบุหรี่                                       | กิจกรรม  |

## 2) ครอบครัวยุติแบบในการใช้หลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ครอบครัวยุติแบบในการงดเว้นสุราดังที่นางวิสาขาทูลถามพระพุทธเจ้าในปฐมอภิลोकิสสูตรว่า สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่ปราสาทของนางวิสาขามิคารมาตา ในบุพพาราม เขตกรุงสาวัตถี นางวิสาขามิคารมาตาเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับได้นั่งสนทนาธรรมกับพระพุทธองค์เรื่องการรักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้ว่า

วิสาขา มาตุคามประกอบด้วยธรรม 4 ประการ ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อชัยชนะในโลกนี้ ปรารถนาโลกนี้ ธรรม 4 ประการ คือ 1) จัดการงานดี 2) สงเคราะห์คนข้างเคียง 3) ปฏิบัติถูกต้องสามี 4) รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้ (อง.อภิลูก. (ไทย) 231/49/324) มีอธิบายว่า

1) มาตุคามผู้จัดการงานดี หมายถึง มาตุคามในโลกนี้เป็นคนขยัน ไม่เกียจคร้านในการงานภายในบ้านสามีคือ การทอผ้าขนสัตว์ หรือผ้าฝ้าย



ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาอันเป็นอุบาย ในการงานเหล่านั้น สามารถทำ สามารถจัดได้มาตุคามผู้จัดการงานดีเป็นอย่างนี้

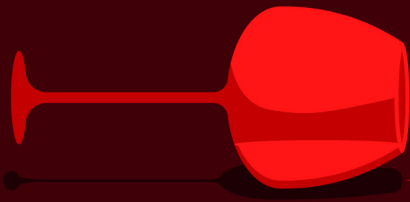
2) มาตุคามผู้สงเคราะห์คนข้างเคียง หมายถึง มาตุคามในโลกนี้รู้จัก การงานที่คนในบ้านสามี คือ ทาส คนใช้ หรือ กรรมกรว่าทำแล้วหรือยังไม่ได้ทำ รู้อาการของคนเหล่านั้นที่เป็นไข้ว่าดีขึ้นหรือทรุดลง และแบ่งปันของกิน ของใช้ให้ตามส่วนที่ควรมาตุคามผู้สงเคราะห์คนข้างเคียง เป็นอย่างนี้

3) มาตุคามปฏิบัติอุจาสามี หมายถึง มาตุคามในโลกนี้ไม่ล่วงละเมิด สิ่งที่ไม่เป็นที่พอใจของสามี แม้เพราะเหตุแห่งชีวิต มาตุคามปฏิบัติอุจาสามี เป็นอย่างนี้

4) มาตุคามรักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้ หมายถึง มาตุคามในโลกนี้ รักษาคุ้มครองสิ่งที่สามีหามาได้ เป็นทรัพย์ ข้าว เงินหรือทองก็ตาม ไม่เป็น นักเลงการพนัน ไม่เป็นขโมย ไม่เป็นนักเลงสุรา (การเป็นนักเลงสุรา หมายถึง การติดสุราและของมีนเมาต่าง ๆ ผู้ที่ติดสิ่งเหล่านี้จะต้องดื่มและเสพเป็นประจำ ถือว่าเป็นภัยร้ายแรง เท่ากับตกนรกทั้งเป็น การเป็นนักเลงสุรา มีโทษดังนี้ 1. ทำให้เสียทรัพย์สิน 2. ทำให้เสียสุขภาพและเป็นบ่อเกิดของโรคต่าง ๆ เช่น มะเร็งตับพิษสุราเรื้อรัง เป็นต้น) ไม่ผลาญทรัพย์สมบัติ มาตุคาม รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้ เป็นอย่างนี้

วิชา มาตุคามประกอบด้วยธรรม 4 ประการนี้ ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติ เพื่อชัยชนะในโลกนี้ (อง.อภฺรฺรูก. (ไทย) 231/49/325)

ฉะนั้น ครอบครัวยุคใหม่ในเรื่องสุราและยาเสพติดตามที่ปรากฏใน คัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ นางวิชาที่ทูลถามพระพุทธเจ้าเรื่องผู้ปฏิบัติเพื่อ ชัยชนะในโลกนี้ หมายถึง ภรรยารักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้โดยการ ไม่เป็น นักเลงสุรา คือ การมีภรรยาติดสุราและของมีนเมาต่าง ๆ ผู้ที่ติดสิ่งเหล่านี้ จะต้องดื่มและเสพเป็นประจำ ถือว่าเป็นภัยร้ายแรง และไม่ผลาญทรัพย์สมบัติ สามีหามาได้จะทำให้ครอบครัวมีความสุข



---

หลักการนำพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ในการ  
ป้องกันการตีแบ่งเป็น 2 หลักใหญ่ คือ  
1) โยนิโสมนสิการ และ 2) พรโตโชสะ หรือ  
กัลยาณมิตร หลักที่หนึ่งนั้นเกี่ยวข้องกับ  
การใช้สติปัญญาและการพัฒนาตนเอง  
ของปัจเจกชนและหลักที่สองเป็นเรื่องของ  
บุคคลที่ปฏิสัมพันธ์ด้วย ได้แก่ ครอบครัว  
คนใกล้ชิด เพื่อน รวมถึงสภาพแวดล้อมที่  
เป็นสถาบัน องค์กร ชุมชน และภาครัฐ  
คือระดับนโยบาย



## การประยุกต์พุทธธรรมระดับองค์กร/สถาบัน

### 1) หลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้

#### (1) ทิศเบื้องขวา ครูอาจารย์ในทิศ 6

หลักทิศเบื้องขวาคือการเป็นผู้หวังดี แนะนำให้เยาวชนตั้งอยู่ในความดี สั่งสอนและประพฤติเป็นแบบอย่างที่ดี โดยมีหลักการประยุกต์ใช้ดังนี้

### ตารางที่ 14

### การประยุกต์ใช้หลักทิศเบื้องขวาเพื่อ ป้องกันการดื่มสุราและการสูบบุหรี่

| หลักธรรม     | ลักษณะของธรรม                                   | กิจกรรมการประยุกต์ใช้   | เงื่อนไข            |
|--------------|---|---|---------------------|
| ทิศเบื้องขวา | แนะนำให้เป็นคนดี                                | แนะนำให้ บุ ต ร ธิ ต า เยาวชนไม่ให้พอใจในการดื่มสุราและสูบบุหรี่          | กิจกรรม             |
|              | ชี้โทษด้วยความตั้งใจ                            | สอนให้รู้โทษ อันตราย สารเคมีในสุราและบุหรี่ และการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ | เรียนรู้<br>แนะนำ   |
|              | บอกความรู้ในศิลปะวิทยาทุกอย่างด้วยดี            | ช่วยส่งเสริมความรู้เพื่อฝึกฝนให้มีความชำนาญในอาชีพ                        | เรียนรู้            |
|              | ยกย่องให้ปรากฏในมิตรสหาย                        | เสริมแรงให้กำลังใจในการไม่เกี่ยวข้องกับ การดื่มสุราและบุหรี่              | กิจกรรม             |
|              | ทำความป้องกันและปกป้องศิษย์ของตนมิให้เสื่อมเสีย | เป็นตัวอย่างแนะนำป้องกัน ไม่สร้างค่านิยมในการดื่มสุราและการสูบบุหรี่      | เรียนรู้<br>กิจกรรม |

(2) หลีกล้มมาอาชีวะ

ล้มมาอาชีวะ แปลว่า เป็นอยู่ชอบ หมายความว่า เป็นอยู่ชอบ เพราะความเพียร เป็นอยู่ชอบเพราะงดเว้นอย่างเด็ดขาดจากการทุจริต 3 วจีทุจริต 4” โดยมีหลักการประยุกต์ใช้ดังนี้

**ตารางที่ 15**                      **การประยุกต์ใช้หลีกล้มมาอาชีวะเพื่อ**  
**ป้องกันการดื่มสุราและการสูบบุหรี่**

| หลักธรรม    | ลักษณะของธรรม              | กิจกรรมการประยุกต์ใช้   | เงื่อนไข     |
|-------------|----------------------------|---|--------------|
| ล้มมาอาชีวะ | ดำเนินชีวิตด้วยความถูกต้อง | ใช้หลักเหตุผลในการตัดสินใจกระทำสิ่งใด ๆ                           | ตั้งปณิธาน   |
|             |                            | ประกอบล้มมาอาชีพเหมาะสมกับฐานะ                                    | กิจกรรม      |
|             | เว้นจากกายทุจริต 3         | เว้นจากการเบียดเบียนตนด้วยการลด ละหรือเลิกดื่มสุราและการสูบบุหรี่ | ตั้งใจสมาทาน |
|             |                            | เว้นจากการละฉ้อฉล ดำรงชีพไม่เกี่ยวข้องกับสุราและบุหรี่            | กิจกรรม      |
|             |                            | เป็นตัวอย่างที่ดีไม่หมกมุ่นและส่งเสริมการผิดประเวณี ศีลธรรม       | กิจกรรม      |

| หลักธรรม    | ลักษณะของธรรม       | กิจกรรมการประยุกต์ใช้                                      | เงื่อนไข |
|-------------|---------------------|--|----------|
| สัมมาอาชีวะ | เว้นจากวจีทุกจริต 4 | ตั้งลัจจะเพื่อละและไม่ส่งเสริมการดื่มสุราและการสูบบุหรี่   | ตั้งใจ   |
|             |                     | ไม่ชักชวนหรือสนับสนุนส่งเสริมให้ดื่มสุราและสูบบุหรี่       | กิจกรรม  |
|             |                     | ไม่พูดคำหยาบคายข่มขู่ให้ต้องยอมดื่มสุราและสูบบุหรี่        | ตั้งใจ   |
|             |                     | ไม่ส่งเสริมการพูดเพื่อเจ้อ                                 | ตั้งใจ   |
|             | เว้นจากกายทุจจริต 3 | รู้เท่าทันสภาพจิตที่สามารถควบคุมความโลภไว้ได้              | เรียนรู้ |
|             |                     | ไม่คิดอยากดื่มสุราและการสูบบุหรี่เบียดเบียนคนอื่นเลี้ยงชีพ | ตั้งใจ   |
|             |                     | การไม่คิดเอาวัดเอาเปรียบคนอื่นเลี้ยงชีพ                    | ตั้งใจ   |

**(3) สังคหวัตถุ 4**

หลักสังคหวัตถุเป็นหลักการอยู่ร่วมกันเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันซึ่งก่อให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ดีทำให้คนในสังคมเกิดความรักสามัคคีต่อกันซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ดังตารางภาพด้านล่างนี้

**ตารางที่ 16** การประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุเพื่อป้องกันการดื่มสุราและการสูบบุหรี่

| หลักธรรม | ลักษณะของธรรม               | กิจกรรมการประยุกต์ใช้   | เงื่อนไข |
|----------|-----------------------------|---|----------|
| ทาน      | การให้                      | เห็นอกเห็นใจผู้ติดสุราและบุหรี่พร้อมให้ความช่วยเหลือ            | กิจกรรม  |
|          |                             | การให้ความรู้ด้านสุขภาพ ผลร้ายของการดื่มสุราและการสูบบุหรี่     | กิจกรรม  |
|          |                             | การให้อภัย  |          |
| ปิยวาจา  | การพูดคำที่ทำให้เกิดความรัก | พูดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ของการละลด เลิกสุราและบุหรี่           | กิจกรรม  |
|          |                             | สร้างโครงการหรือกิจกรรมเชิงบวกเพื่อให้เลิกติดแอลกอฮอล์และบุหรี่ | กิจกรรม  |

| หลักธรรม                                 | ลักษณะของธรรม                     | กิจกรรมการประยุกต์ใช้   | เงื่อนไข |
|--|-----------------------------------|---|----------|
| <b>อรรถจริยา</b>                         | การประพฤติที่เป็น<br>ประโยชน์     | ประพฤติตนเป็นแบบ<br>อย่างในการไม่ดื่มสุรา<br>และสูบบุหรี่                                 | ตั้งใจ   |
|  |                                   | ผู้บริหารควรประพฤติ<br>ในสิ่งที่มีประโยชน์พูด<br>ถึงโทษภัยของเสพติด<br>แอลกอฮอล์และบุหรี่ | กิจกรรม  |
|  |                                   | ให้กำลังใจในการเลิก<br>ติดแอลกอฮอล์และบุหรี่  |          |
|  |                                   | ช่วยชวนชวาย ช่วย<br>เหลือเกื้อกูลกัน มีน้ำใจ<br>มิตรต่อกัน                                |          |
| ไม่นิ่งเฉยดูดาบในการ<br>บำบัดรักษาเยาวชน |                                   |   |          |
| <b>สมานัตตา</b>                          | การดำรงตนอย่าง<br>เสมอต้นเสมอปลาย | วางตน เสมอต้นเสมอ<br>ปลาย ไม่ส่งเสริมการ<br>ดื่มแอลกอฮอล์และการ<br>สูบบุหรี่              | ตั้งใจ   |

| หลักธรรม   | ลักษณะของธรรม                     | กิจกรรมการประยุกต์ใช้   | เงื่อนไข |
|--|-----------------------------------|---|----------|
|  | การดำรงตนอย่าง<br>เสมอต้นเสมอปลาย | เข้าไปมีส่วนช่วยในการ<br>บำบัดรักษาเยาวชนให้<br>หายขาดจากการดื่ม<br>สุราและการสูบบุหรี่ | กิจกรรม  |
| ให้ความเสมอภาคไม่<br>ตัดสินทำโทษผู้ติดสุรา<br>และบุหรี่                              |                                   |   |          |
| ร่วมทุกข์ร่วมสุข รับรู้<br>แก้ไขปัญหาเพื่อป้องกัน<br>การเสพติดแอลกอฮอล์<br>และบุหรี่ |                                   |   |          |



## 2) องค์กรต้นแบบของการป้องกันการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ใน คัมภีร์พระพุทธศาสนา

บุคคลต้นแบบเรื่องสุรามีปรากฏในสุรापानสิกขาบทคือ เรื่องพระสาครเต สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าเสด็จจาริกอยู่ในแคว้นเจตีย์ เสด็จไปทางหมู่บ้านภัททวดี (วิ.มหา. (ไทย) 2/326/462) พวกคนเลี้ยงโค พวกคนเลี้ยงปศุสัตว์ พวกชวานา พวกคนเดินทางได้เห็นพระผู้มีพระภาคทรงดำเนินมาแต่ไกลจึงได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า พระองค์ผู้เจริญ พระองค์อย่าเสด็จไปที่ทำอัมพติตถะเลย นาคมีฤทธิ์ มีพิษที่เขี้ยว มีพิษกล้ำ อาศัยอยู่ที่อาศรมของชฎิล ที่ทำอัมพติตถะนาคนั้นอย่าทำร้ายพระผู้มีพระภาคเลย

ต่อมา พระผู้มีพระภาคเสด็จจาริกไปโดยลำดับจนถึงหมู่บ้านภัททวดีประทับอยู่ ณ หมู่บ้านภัททวดีนั้น พระสาครเตเดินเข้าไปที่ทำอัมพติตถะจนถึงอาศรมของชฎิลได้เข้าไปในโรงบูชาไฟ บูเครื่องลาดหญ้าแล้วจึงนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้าสามารถปราบนาค (งูใหญ่) ของพวกชฎิลได้ ชาวบ้านดีใจ ประทับใจกันว่าจะถวายอะไรดีที่หาได้ยาก ภิกษุฉัพพัคคีย์ แนะนำให้ถวายเหล้าใส สีแดงดั่งแท่นกพิราบ ที่มีหัวเชื้อสุราชื่อว่ากาโปติกะที่หาได้ยาก เป็นที่ชอบใจของภิกษุทั้งหลาย พวกท่านจงจัดเตรียมหัวเชื้อสุราชื่อกาโปติกะนั้นไว้ ต่อมาชาวบ้านจึงเตรียมเหล้าแดงไว้ และถวายให้พระสาครเตดื่ม พระสาครเตเฆี่ยนอนอยู่ที่ประตูเมือง พระผู้มีพระภาคจึงทรงบัญญัติสิกขาบท ห้ามภิกษุดื่มสุรา (น้ำเมาที่กลั่น) และเมรัย (น้ำเมาที่หมักหรือดอง) ทรงปรับอาบัติปาจิตตีย์แก่ภิกษุผู้ล่วงละเมิด โดยพระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย การกระทำของสาครเตนั้นไม่สมควรไม่ควรไม่ควรตาม ไม่เหมาะสม ไม่ใช่กิจของสมณะ ใช้ไม่ได้ ไม่ควรทำ โฉนสาครเตจึงดื่มน้ำเมาเล่า ภิกษุทั้งหลาย การกระทำอย่างนี้ มิได้ทำคนที่ยังไม่เลื่อมใสให้เลื่อมใสหรือทำคนที่เลื่อมใสอยู่แล้วให้เลื่อมใสยิ่งขึ้นได้เลย แล้วจึงรับสั่งให้ภิกษุทั้งหลายยกสิกขาบทนี้ขึ้นแสดงทรงบัญญัติว่า ภิกษุต้องอาบัติปาจิตตีย์ เพราะ

ดื่มสุราและเมรัย (วิ.มหา. (ไทย) 2/327/465)

(1) ลิกขาบทวิภังค์มีอธิบายว่า 1) ที่ชื่อว่า สุรา ได้แก่ สุราที่ทำจากแป้ง สุราที่ทำจากขนม สุราที่ทำจากข้าวสุก สุราหมักแป้งเชื้อเหล้า สุราที่ผสมเครื่องปรุงหลายชนิด 2) ที่ชื่อว่า เมรัย ได้แก่ น้ำหมักดองดอกไม้ น้ำหมักดองผลไม้ น้ำหมักดองน้ำผึ้ง น้ำหมักดองน้ำอ้อยยงบ น้ำหมักดองที่ผสมเครื่องปรุงหลายชนิด 3) คำว่า ดื่ม คือ ภิกษุดื่ม โดยที่สุดแม้ดื่มด้วยปลายหญ้าคาแต่จะต้องอาบัติปาจิตตีย์ (วิ.มหา. (ไทย) 2/327/465)

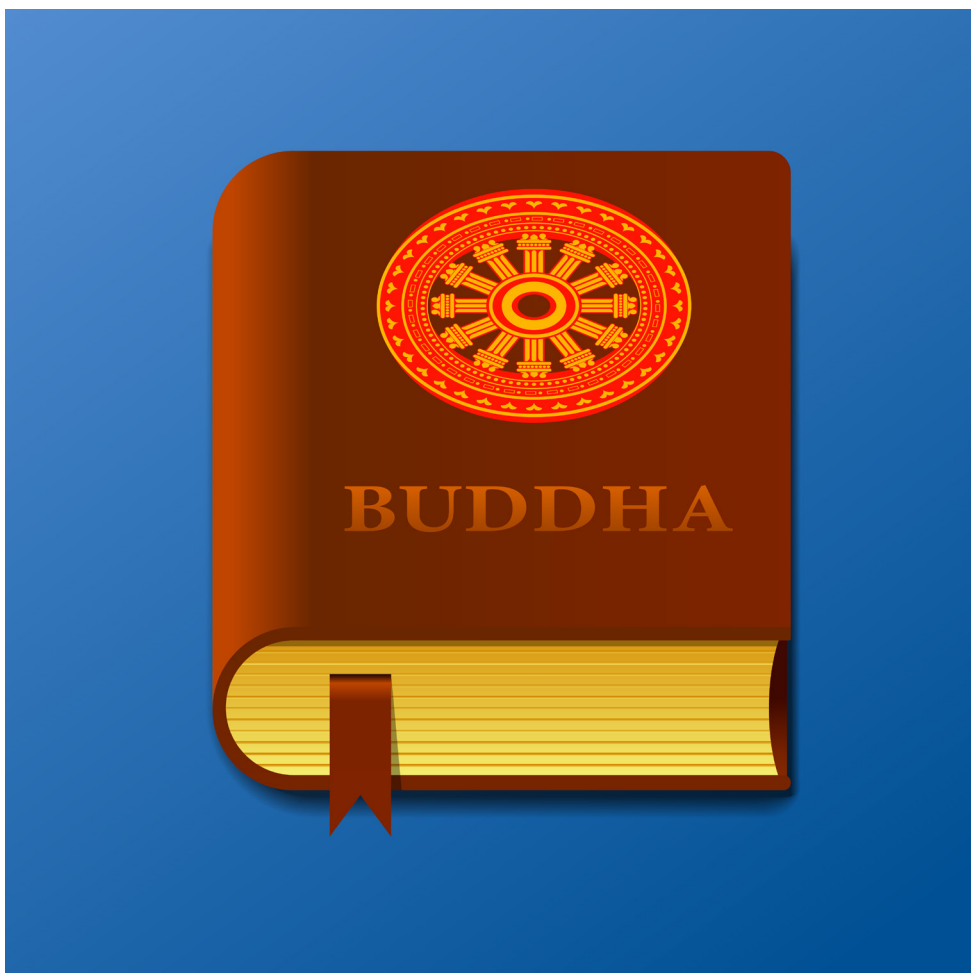
(2) บทภาชนีย์ ตักปาจิตตีย์มีอธิบายว่า 1) น้ำเมาภิกษุสำคัญว่าเป็นน้ำเมาดื่มต้องอาบัติปาจิตตีย์ 2) น้ำเมาภิกษุไม่แน่ใจดื่มต้องอาบัติปาจิตตีย์ 3) น้ำเมาภิกษุสำคัญว่าไม่ใช่ น้ำเมาดื่มต้องอาบัติปาจิตตีย์ 4) ไม่ใช่ น้ำเมาภิกษุสำคัญว่าเป็นน้ำเมาต้องอาบัติทุกกฏ 5) ไม่ใช่ น้ำเมาภิกษุไม่แน่ใจต้องอาบัติทุกกฏ 6) ไม่ใช่ น้ำเมาภิกษุสำคัญว่าไม่ใช่ น้ำเมาไม่ต้องอาบัติ

(3) อนุปัตติวาร ภิกษุต่อไปนี้ไม่ต้องอาบัติ คือ 1) ภิกษุดื่มยาดองที่มีสี กลิ่น รส เหมือนน้ำเมาแต่ไม่ใช่ น้ำเมา 2) ภิกษุดื่ม น้ำเมาเจือในแกง 3) ภิกษุดื่ม น้ำเมาเจือในเนื้อ 4) ภิกษุดื่ม น้ำเมาเจือในน้ำมัน 5) ภิกษุดื่ม น้ำเมาเจือน้ำอ้อยดองมะขามป้อม 6) ภิกษุดื่มยาดองอริฏฐะ ซึ่งไม่ใช่ น้ำเมา 7) ภิกษุวิกลจริต 8) ภิกษุตันบัญญัติ (วิ.มหา. (ไทย) 2/327/466)

ฉะนั้น องค์กรต้นแบบเรื่องสุรามีปรากฏในสุราปานลิกขาบทคือ พระศาสดาประปรานาค (งูใหญ่) ของพวกชฎิลได้ ชาวบ้านดีใจ ปรีชากันว่า จะถวายอะไรดีที่หาได้ยาก ภิกษุฉัพพัคคีย์แนะนำให้ถวายเหล้าใส สีแดงตั้งแท่นกพิราบ ชาวบ้านจึงเตรียมเหล้าแดงไว้ และถวายให้พระศาสดาดื่ม พระศาสดาเมานอนอยู่ที่ประตูเมือง พระผู้มีพระภาคจึงทรงบัญญัติลิกขาบทห้ามภิกษุดื่มสุรา (น้ำเมาที่กลั่น) และเมรัย (น้ำเมาที่หมักหรือดอง) ทรงปรับอาบัติปาจิตตีย์แก่ภิกษุผู้ล่วงละเมิด

จากการยกตัวอย่างพระศาสดาดังกล่าว เป็นการสะท้อนความเป็น

องค์กรสูงสุดพระพุทธศาสนาว่าเป็นองค์กรที่ไม่ได้ยกย่องเชิดชูสมาชิกที่มีพฤติกรรมในทางเลื่อม หรือการเป็นนักเลงสุรา นอกจากจะไม่นำพาให้คนเคารพศรัทธาต่อองค์กรแล้ว อาจทำให้เกิดการติฉินนินทามาถึงผู้นำองค์กรได้ ในลักษณะนี้อาจต้องข้อสังเกตได้ว่าพระพุทธศาสนาไม่มีนโยบายส่งเสริมสนับสนุนให้สมาชิกองค์กรดื่มสุราเมรัยนั่นเอง



## การประยุกต์พุทธธรรมระดับชุมชน/สังคม

### (1) หลักอปริหานิยธรรม

อปริหานิยธรรม 7 เป็นหลักการร่วมรับผิดชอบที่จะช่วยป้องกันความเสื่อม นำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองโดยส่วนเดียว ดังนี้

### ตารางที่ 17

### การประยุกต์ใช้อปริหานิยธรรมเพื่อ ป้องกันการดื่มสุราและการสูบบุหรี่

| หลักธรรม          | ลักษณะของธรรม                        | กิจกรรมการประยุกต์ใช้   | เงื่อนไข   |
|-------------------|--------------------------------------|---|------------|
| อปริหานิย<br>ธรรม | หมั่นประชุมกันเนื่อง<br>นิตย์        | ชุมชนกำหนดตาราง<br>กิจกรรมเพื่อหาทาง<br>ป้องกันการดื่มสุราและ<br>การสูบบุหรี่ภายในชุมชน | วางระเบียบ |
|                   | พร้อมเพรียงกันประชุม                 | สร้างระเบียบข้อตกลง<br>และมติสำหรับการห้าม<br>ดื่มสุราและการสูบบุหรี่<br>ในองค์กร       | วางระเบียบ |
|                   | ไม่บัญญัติสิ่งที่มีได้<br>บัญญัติไว้ | ไม่อนุญาตที่ทำให้เกิด<br>การฝ่าฝืนการดื่มสุรา<br>และการสูบบุหรี่ในที่<br>ทำงาน          | วางระเบียบ |

| หลักธรรม | ลักษณะของธรรม   | กิจกรรมการประยุกต์ใช้  | เงื่อนไข                         |
|----------|---|--|----------------------------------|
|          | เคารพนับถือท่านผู้ใหญ่  | ให้ความเชื่อถือ ผู้มีความรู้ คุณวุฒิที่เป็นประธาน หัวหน้างานซึ่งเป็นแบบอย่างในการทำงานและคำแนะนำ         | ตั้งใจและสร้างเป็นวัฒนธรรมองค์กร |
|          | กุลสตรีกุลกุมารีทั้งหลาย ให้อยู่ดีโดยมิถูกข่มเหง                    | ตั้งใจละ ลด เลิกสุรา และการสูบบุหรี่ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อผู้อื่น โดยเฉพาะเด็กและสตรี                      |                                  |
|          | การปลุกการะบูชาเจดีย์   | นำหลักธรรมที่ถูกต้องมาประพฤติปฏิบัติตามความเหมาะสมเพื่อไม่ให้จิตหมกมุ่นอยู่กับการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ | สร้างวัฒนธรรมองค์กร              |
|          | จัดให้ความอารักขา ค้ำครอง ป้องกัน อันชอภธรรม แก่ พระอรหันต์ทั้งหลาย | ยกย่องเชิดชู ดูแลต่อบุคคลที่มีคุณวุฒิและวิวุฒิซึ่งเป็นแบบอย่างของการไม่ติดสุราและการสูบบุหรี่            |                                  |

**(2) หลักศีล 5**

ศีล 5 คือ สิ่งที่ทำให้เกิดความเป็นปกติ ช้องดเว้นจากบาปทั้งหลาย ทั้งปวง สำรวม อดทน อดกลั้น ต่อโลภะ โทสะ โมหะ ไม่ล่วงละเมิดผู้อื่นด้วย กายหรือด้วยวาจา เพื่อให้เกิดความปกติเรียบร้อย สงบสุขในสังคม เป็นข้อฝึก ข้อปฏิบัติเบื้องต้นในชีวิตประจำวันสำหรับฆราวาส เพื่อควบคุมความประพฤติ ทางกายวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม ถือว่าภุมระเบียบทางสังคมของพุทธบริษัทมาตั้งแต่อดีตกระทั่งปัจจุบัน โดยมีหลักการประยุกต์ใช้ดังนี้

**ตารางที่ 18**

**การประยุกต์ใช้หลักศีล 5 เพื่อป้องกันการดื่มสุราและการสูบบุหรี่**

| หลักธรรม | ลักษณะของธรรม                     | กิจกรรมการประยุกต์ใช้   | เงื่อนไข |
|----------|-----------------------------------|---|----------|
| ศีล 5    | เว้นจากการเบียดเบียน ตนและผู้อื่น | ไม่ประมาทในการ ดำเนินชีวิตโดยไม่ เกี่ยวข้องการดื่มสุรา และการสูบบุหรี่<br>ดำเนินชีวิตด้วยการ ปฏิบัติตนตามหลัก ศัจธรรม | ตั้งใจ   |
|          | เว้นจากการลักขโมย ฉ้อฉล           | ไม่คดโกงทุจริตเลี้ยง ชีวิตในทางที่ชอบธรรม   | ปฏิบัติ  |
|          | เว้นการประพฤติผิด ประเวณี         | เคารพหลักประเพณีการ มีคู่ครองของตนและ ไม่เป็นคนติดสุราและ สูบบุหรี่   | ปฏิบัติ  |

| หลักธรรม | ลักษณะของธรรม                  | กิจกรรมการประยุกต์ใช้   | เงื่อนไข |
|----------|--------------------------------|---|----------|
| ศีล 5    | เว้นจากการพูดเท็จ              | ไม่หลอกลวงผู้อื่นโดย<br>การโฆษณาส่งเสริมให้<br>สังสรรค์ด้วยการดื่ม<br>สุราและการสูบบุหรี่ | ปฏิบัติ  |
|          | เว้นจากการดื่มสุราและ<br>เมรัย | สมาทานละ ลด เลิกการ<br>ดื่มสุราและการสูบบุหรี่  | ตั้งใจ   |

### (3) หลักสัปปายะ 7 เป็นชุมชนที่เหมาะสมปลอดจากสิ่งเสพติด

หลักสัปปายะ ถือเป็นคำสอนที่มีเนื้อหาหลักธรรมที่ครอบคลุมการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีที่สุดในการป้องกันการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้ทันสมัยดังนี้

**ตารางที่ 19**                                  **การประยุกต์ใช้สัปปายะเพื่อป้องกันการดื่มสุราและการสูบบุหรี่**

| หลักธรรม    | ลักษณะของธรรม       | กิจกรรมการประยุกต์ใช้   | เงื่อนไข   |
|-------------|---------------------|---|------------|
| อवासสัปปายะ | ที่อยู่ซึ่งเหมาะสม  | ร่วมกันจัดสิ่งแวดล้อมทางชุมชน/สังคมให้มีความสะอาด ปลอดภัยและน่าอยู่ มีสิ่งอำนวยความสะดวก และมีลานกิจกรรมสร้างสรรค์ การกีฬา ที่ออกกำลังกาย เป็นต้น | กิจกรรม    |
| โคจรสัปปายะ | การเดินทางสะดวกสบาย | จัดระเบียบและมีการสร้างระบบคมนาคมให้เป็นสัดส่วน ไม่จัดให้มีที่มั่วสุ่มการดื่มสุราและการสูบบุหรี่  | วางระเบียบ |
| ภัสสสัปปายะ | การพูดคุยที่เหมาะสม | ให้ความรู้ โทษภัยตรายของสุราและบุหรี่ในสถานศึกษา ครอบครัว   | เรียนรู้   |
|             |                     | ทุกคนในชุมชน/สังคมร่วมกันสร้างค่านิยมไม่ส่งเสริมการดื่มสุราและการสูบบุหรี่  | กิจกรรม    |



| หลักธรรม     | ลักษณะของธรรม                        | กิจกรรมการประยุกต์ใช้   | เงื่อนไข   |
|--------------|--------------------------------------|---|------------|
| บุคคลสี่ปายะ | บุคคลที่ถูกกันเหมือนกัน              | มีผู้รับผิดชอบให้คำปรึกษาแก่เยาวชนและการบำบัดผู้ติดยาและบุหรี่  | ระเบียน    |
|              |                                      | ทุกคนในชุมชนเป็นตัวอย่งที่ดีแก่เยาวชนโดยไม่ส่งเสริมการดื่มสุราและการสูบบุหรี่                           | การปฏิบัติ |
| โภชนสี่ปายะ  | อาหารที่เหมาะสม                      | รณรงค์ให้ความรู้และจัดหาโภชนาการที่เพียงพอและเหมาะสมกับสุขภาพ   | กิจกรรม    |
| ภัสสี่ปายะ   | ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม | จัดที่พักให้อยู่ในสภาพที่มีอากาศและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน เป็นแหล่งเรียนรู้             | พัฒนา      |
| อิริยสี่ปายะ | อิริยาบถที่เหมาะสม                   | จัดสภาพสังคม ชุมชนให้มีที่พักผ่อน นันทนาการ ถูกสุขลักษณะ ไม่เป็นที่มั่วสุมดื่มสุราและสูบบุหรี่ของเยาวชน | กิจกรรม    |

## 2) ชุมชนต้นแบบเรื่องการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ในระดับชุมชน/สังคม

ในทีฆชาตสูตรว่า สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวโกปิยะชื่อว่ากักรปัตตะ เขตกรุงโกปิยะ โกปิยนุตรชื่อว่า ทีฆชาตได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายอภิวาทแล้วนั่ง ณ ที่สมควรได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พวกข้าพระองค์เป็นคฤหัสถ์ เป็นกามภคิ อยู่ครองเรือน นอนเบียดบุตร ใช้จันทน์ของชาวกาสิ ทัดทรงดอกไม้ของหอม และเครื่องลูบไล้ยินดีทองและเงิน ขอพระผู้มีพระภาคโปรดแสดงธรรมที่จะพึงเป็นไปเพื่อเกื้อกูลในภพนี้เพื่อสุขในภพนี้และเพื่อเกื้อกูลในภพหน้าเพื่อสุขในภพหน้าแก่ข้าพระองค์ทั้งหลายเถิด”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า พยัคฆปัชชะ ธรรม 4 ประการนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อเกื้อกูลในภพนี้ เพื่อสุขในภพนี้แก่กุลบุตรคือ 1) อุฏฐานสัมปทา คือ ความถึงพร้อมด้วยความหมั่น 2) อารักขสัมปทา คือ ความถึงพร้อมด้วยการรักษา 3) กัลยาณมิตตตา คือ ความเป็นผู้มีมิตรดี 4) สมชีวิตา คือ ความเป็นอยู่เหมาะสม

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะกล่าวเฉพาะข้อที่ 4 คือ สมชีวิตา ได้แก่ ความเป็นอยู่เหมาะสม หมายถึง กุลบุตรในโลกนี้รู้ทางเจริญแห่งโภคทรัพย์และทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์แล้วเลี้ยงชีพแต่พอเหมาะ ไม่ให้ฟุ่มเฟือยนัก ไม่ให้ฝืดเคืองนักด้วยคิดว่า ด้วยการใช้จ่ายอย่างนี้ รายรับของเราจักเกินรายจ่ายและรายจ่ายของเราจักไม่เกินรายรับ

เปรียบเหมือนคนชั่งของ หรือลูกลมมือของคนชั่งของ ยกตราชั่งขึ้นดูก็รู้ว่า ต้องลดลงเท่านี้ หรือเพิ่มขึ้นเท่านี้ ฉะนั้นใด กุลบุตรก็ฉั่งนั้นเหมือนกันรู้ทางเจริญแห่งโภคทรัพย์และทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์แล้วเลี้ยงชีพแต่พอเหมาะ ไม่ให้ฟุ่มเฟือยนักไม่ให้ฝืดเคืองนักด้วยคิดว่า ด้วยการใช้จ่ายอย่างนี้ รายรับของเราจักเกินรายจ่ายและรายจ่ายของเราจักไม่เกินรายรับ

ถ้ากลุ่มบุตรนี้มีรายรับน้อย แต่เลี้ยงชีพอย่างฟุ่มเฟือย ก็จะมีผู้กล่าวหาเขาได้ว่า กลุ่มบุตรผู้นี้ใช้จ่ายโภคทรัพย์เหมือนคนกินผลมะเดื่อ ถ้ากลุ่มบุตรนี้มีรายรับมาก แต่เลี้ยงชีพอย่างฝืดเคือง ก็จะมีผู้กล่าวหาเขาได้ว่า กลุ่มบุตรผู้นี้จกตายเป็นอย่างไม่สมฐานะ แต่เพราะกลุ่มบุตรนี้รู้ทางเจริญแห่งโภคทรัพย์และทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์แล้วเลี้ยงชีพแต่พอเหมาะ ไม่ให้ฟุ่มเฟือยนักไม่ให้ฝืดเคืองนักด้วยคิดว่า ด้วยการใช้จ่ายอย่างนี้ รายรับของเราจักเกินรายจ่ายและรายจ่ายของเราจักไม่เกินรายรับ นี้เรียกว่า สมชีวิตา

พัยคัมปัชชะ โภคทรัพย์ที่เกิดขึ้นโดยชอบอย่างนี้ มีทางเสื่อม 4 ประการ 1) เป็นนักเลงหญิง 2) เป็นนักเลงสุรา 3) เป็นนักเลงการพนัน 4) เป็นผู้มิตริชั่ว มีสหายชั่ว มีเพื่อนชั่ว (องฺอุฏฐก. (ไทย) 23/54/342) เปรียบเหมือนสระน้ำใหญ่มีทางไหลเข้า 4 ทาง มีทางไหลออก 4 ทาง บุรุษพึงปิดทางไหลเข้า เปิดทางไหลออกของสระน้ำนั้น และฝนก็มีได้ตกต้องตามฤดูกาล เมื่อเป็นเช่นนี้ สระน้ำใหญ่นั้นก็เหือดแห้งไป ไม่เพิ่มปริมาณขึ้นเลย ฉนฺได โภคทรัพย์ที่เกิดขึ้นโดยชอบอย่างนี้ ฉนฺนนั้นเหมือนกัน พัยคัมปัชชะ โภคทรัพย์ที่เกิดขึ้นโดยชอบอย่างนี้มีทางเจริญ 4 ประการ คือ 1) ไม่เป็นนักเลงหญิง 2) ไม่เป็นนักเลงสุรา 3) ไม่เป็นนักเลงการพนัน 4) เป็นผู้มิตริดี มีสหายดี มีเพื่อนดี (องฺอุฏฐก. (ไทย) 23/54/343) เปรียบเหมือนสระน้ำใหญ่มีทางไหลเข้า 4 ทาง มีทางไหลออก 4 ทาง บุรุษพึงเปิดทางไหลเข้า ปิดทางไหลออกของสระน้ำนั้น และฝนก็ตกต้องตามฤดูกาล เมื่อเป็นเช่นนี้ สระน้ำใหญ่นั้นก็เพิ่มปริมาณขึ้นไม่เหือดแห้งไปเลย ฉนฺได โภคทรัพย์ที่เกิดขึ้นโดยชอบอย่างนี้ ก็ฉนฺนนั้นเหมือนกัน ฉนฺนนั้น ชุมชนต้นแบบในเรื่องสุรตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ นิคมของชาวโกพิยะชื่อว่ากักรปัตตะ เขตกรุงโกพิยะ ที่มหาอนุพาดพได้ ทูลถามพระผู้มีพระภาคเรื่องทางแห่งความเสื่อมและทางแห่งความเจริญโดยพระพุทธองค์ทรงแสดงว่า ทางแห่งความเสื่อมคือ การเป็นนักเลงสุราเป็นต้น ส่วนทางแห่งความเจริญคือ การไม่เป็นนักเลงสุราเป็นต้น

## การประยุกต์พุทธธรรมระดับนโยบาย/สังคม

### 1) หลักธรรมสำหรับป้องกันการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ในระดับนโยบาย/สังคม

#### (1) หลักทศเบ็องบน

สมณพราหมณ์ ในการศึกษานี้ ประสงค์จะเทียบเคียงกับผู้ปกครอง ผู้นำรัฐ ที่ทำหน้าที่คอยดูแลกำกับประชาชนทั้งประเทศ จึงเทียบเคียงว่าเป็น ประหนึ่งทศเบ็องบน กล่าวคือ หมายถึงหน่วยงานองค์กรที่กำกับดูแลเชิง นโยบาย กฎหมาย ที่ต้องอนุเคราะห์กุลบุตร หรือประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ด้วยการทำหน้าที่บริหาร และให้บริการแก่ประชาชนทั่วไปโดยนำหลักหน้าที่ 6 ประการมาประยุกต์ใช้สำหรับการป้องกันการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ ดังนี้

#### ตารางที่ 20

#### การประยุกต์ใช้หลักทศเบ็องบนเพื่อป้องกันการดื่มสุราและการสูบบุหรี่

| หลักธรรม      | ลักษณะของธรรม        | กิจกรรมการประยุกต์ใช้   | เงื่อนไข |
|---------------|----------------------|---|----------|
| หลักทศเบ็องบน | ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว | ออกนโยบายหรือระเบียบและ<br>รณรงค์การลด ละ เลิกการดื่ม<br>สุราและการสูบบุหรี่  | นโยบาย   |
|               |                      | ส่งเสริม สนับสนุน และจัดให้มี<br>การศึกษาวิจัยอย่างกว้างขวาง<br>เพื่อค้นหาวิธีการหรือมาตรการ<br>ที่เหมาะสมกับการให้การศึกษา<br>และเผยแพร่ถึงโทษภัยอันตราย<br>ที่เกิดจากการดื่มสุราและการ<br>สูบบุหรี่ | กิจกรรม  |

| หลักธรรม | ลักษณะของธรรม                            | กิจกรรมการประยุกต์ใช้   | เงื่อนไข         |
|----------|--|---|------------------|
|          |  | รัฐไม่ส่งเสริมภาพลักษณ์บุคคลผู้มีชื่อเสียง ผู้นำ บุคคลที่มีอิทธิพลต่อสังคมเยาวชน ที่ติดสุราและบุหรี่ให้เป็นตัวอย่างทั้งทางสื่อสารมวลชนโฆษณา | กิจกรรม          |
|          | ให้ตั้งอยู่ในความดี                      | รัฐออกนโยบายกฎหมายป้องกันและลดจำนวนการผลิตสุราและบุหรี่ของผู้ผลิต   | นโยบาย<br>กฎหมาย |
|          | อนุเคราะห์ด้วยน้ำใจอันดีงาม              | รัฐออกนโยบายส่งเสริมการลด ละ เลิกการดื่มสุราและบุหรี่   | นโยบาย           |
|          | ให้ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง             | ส่งเสริมให้หน่วยงานของรัฐให้ความรู้ โทษภัยของสุราและบุหรี่  | กิจกรรม          |
|          | อธิบายสิ่งที่เคยฟังแล้วให้เข้าใจแจ่มแจ้ง | รัฐส่งเสริมและเสริมแรงให้มีกระบวนการประเมินและการทำสถิติการลด และเลิกการดื่มสุราและการสูบบุหรี่   | กิจกรรม          |

| หลักธรรม | ลักษณะของธรรม | กิจกรรมการประยุกต์ใช้  | เงื่อนไข |
|----------|---------------|--|----------|
|          |               | ส่งเสริมกิจกรรม<br>นันทนาการเชิงสร้าง<br>สรรค์อื่น ๆ ทดแทนการ<br>ดื่มสุราและการสูบบุหรี่ | กิจกรรม  |

## 2) สังคม/รัฐต้นแบบในการป้องกันการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ใน คัมภีร์พระพุทธศาสนา

สังคม/รัฐต้นแบบเรื่องสุราที่ปรากฏในปราภวสูตร (ขุ.สุ. (ไทย) 25/91/523) ในวันที่ 2 จากวันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงมงคลสูตรเทวดาทิ้งหลาย ต้องการรู้เรื่องคนเสื่อมและเหตุแห่งความเสื่อมของคน จึงได้ประชุมกันแล้วพากันมาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าถึงที่ประทับ ท้าวสักกะจอมเทพ จึงได้สั่งให้เทพบุตรคนหนึ่งกราบทูลถามพระพุทธเจ้าถึงปัญหาเรื่องความเสื่อม (ขุ.สุ.อ. (บาลี) 1/5/ 169-170)

พระพุทธเจ้าทรงแสดงเหตุแห่งความเสื่อมไว้ 12 ประการ ที่ทรงแสดงเพียง 12 ประการเพราะเทวดาคิดว่าฟังเรื่องความเสื่อมไม่มีประโยชน์จึงหยุดถาม ฟังเพียง 12 ประการรู้สึกไม่สบายใจจึงนิ่งเฉย ถ้าเทวดาถามถึงความเสื่อมข้อที่ 13 ถึงข้อที่ 1 แสน พระพุทธเจ้าก็จะทรงแสดงเหตุแห่งความเสื่อม 12 ประการ คือ

- 1) การเป็นคนชังธรรม (ขุ.สุ. (ไทย) 25/94/524)
- 2) การคบหาอสังฆบุรุษ ไม่คบหาสังฆบุรุษ ชอบใจคำสอนของอสังฆบุรุษ
- 3) การชอบหลับ ชอบคุย ไม่ขยัน เกียจคร้าน โกรธง่าย
- 4) การเป็นคนอยู่สุขสบายแต่ไม่เลี้ยงพ่อแม่ที่แก่เฒ่า

- 5) การเป็นคนลวงสมณพราหมณ์หรืออณิกยาจก
- 6) การเป็นคนมีเงินทองมากมีทรัพย์มากมีข้าวปลาอาหารมากแต่กินคนเดียว
- 7) การเป็นคนหยิ่งในชาติกำเนิด ในทรัพย์สมบัติ ในตระกูล ดูหมิ่นญาติของตน
- 8) การเป็นคนเที่ยวผู้หญิง ติดสุรา เล่นการพนัน
- 9) การไม่พอใจในคู่ครองของตน ไปยุ่งเกี่ยวกับคู่ครองของผู้อื่น
- 10) การเป็นคนแกล้มเมียสาว
- 11) การมอบหมายตั้งให้ชายหญิงผู้ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายรับผิดชอบในหน้าที่สำคัญ
- 12) การเป็นคนเกิดในชาติตียตระกูล มีทรัพย์สมบัติน้อย แต่มักใหญ่ปรารณาราชสมบัติ (ขุ.สุ. (ไทย) 25/114/528)

เทวดาทูลถามถึงคนเสื่อมและเหตุแห่งความเสื่อม 12 ประการ แต่ใน 12 ประการนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงจำแนกออกไปอีก ใน 12 ประการนี้ ไม่ได้ทรงแสดงว่าความรู้ชั่ว หรือคนรู้ชั่ว เป็นเหตุให้คนเสื่อม

ฉะนั้น ผู้บริหารโรงเรียน และบุคคลในสังคม รวมถึงรัฐบาลด้วย ควรนำหลักธรรมในปราภวสูตรข้อที่ 8 คือ การเป็นคนเที่ยวผู้หญิง ติดสุรา เล่นการพนันอันเป็นทางแห่งความเสื่อมมากกระตุ้นเตือนให้สังคมตระหนักถึงโทษของสุรายาเสพติดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมระดับภาครัฐ/สังคม เพื่อป้องกันการเสพติดแอลกอฮอล์และบุหรี่ของเยาวชน คือ ควรให้ความรู้บุตรหลานที่เป็นเยาวชนให้รู้ถึงโทษของการดื่มสุราเมรัยและการสูบบุหรี่ว่าเป็นทางแห่งความเสื่อมในสถานที่ต่าง ๆ เป็นต้น

ในการประยุกต์หลักธรรมในการป้องกันและการแก้ปัญหาการดื่มสุราและสูบบุหรี่ต้องใช้พร้อมทั้งหลักการวางจรชีวิตและการพัฒนามนุษย์

สังคมมาประยุกต์ใช้คือ 1) ระยะเวลา แบ่งออกเป็นวงจรชีวิต 4 กรอบ ได้แก่ วัน สัปดาห์ เดือน และปี 2) หลักธรรมในการใช้กับวงจรกิจกรรม เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งและสร้างความประทับใจเพื่อสร้างวัฒนธรรมในการดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา โดยมีความสัมพันธ์กับระดับความถี่ของความเกี่ยวข้องสัมพันธ์คือ ปัจเจกบุคคล ระดับครอบครัวและคนใกล้ชิด ระดับองค์กร/สถาบัน ระดับชุมชน/สังคม และระดับรัฐ โดยให้เกิดความประทับใจจนเป็นค่านิยม วัฒนธรรมเป็นหลักในการดำเนินชีวิต มีการประเมิน

หลักการนำพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันการติ่มแบ่งเป็น 2 หลักใหญ่ คือ 1) โยนิโสมนสิการ และ 2) พรโตโมสสะ หรือกัลยาณมิตร หลักที่หนึ่งนั้นเกี่ยวข้องกับการใช้สติปัญญาและการพัฒนาตนเองของปัจเจกชน และหลักที่สองเป็นเรื่องของบุคคลที่ปฏิสัมพันธ์ด้วย ได้แก่ ครอบครัว คนใกล้ชิด เพื่อน รวมถึงสภาพแวดล้อมที่เป็นสถาบัน องค์กร ชุมชน และภาครัฐคือระดับนโยบาย

ดังนั้น เมื่อก้าวถึงปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องใน 5 ระดับนั้น โดยพิจารณาตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถนำหลักพุทธธรรมเพื่อประยุกต์กับปัจจัยแต่ละระดับให้เหมาะสมได้ โดยใช้หลักกัลยาณมิตร ทั้งหลักกัลยาณมิตร 7 และหลักคุณธรรมอื่น ๆ ในฐานะเป็นหลักแห่งกัลยาณมิตร และหลักทศ 6 เป็นตัวกำกับ โดยเริ่มจากเด็กและเยาวชนซึ่งเป็นจุดศูนย์กลาง และรายล้อมด้วยบุคคล องค์กร สถาบัน ชุมชน และรัฐที่เกี่ยวข้อง ดังภาพแผนภูมิต่อไปนี้





....

ภาพที่ 7 แผนภูมิหลักธรรมสำหรับเสริมสร้างการป้องกันนักดื่ม-นักสูบบุหรี่

## วิเคราะห์ความรู้

จากการทบทวนเอกสารและรายงานการศึกษา จะพบว่า พฤติกรรมเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะพฤติกรรมสุขภาพ เป็นสิ่งที่ควรเสริมสร้าง และปลูกฝังอย่างต่อเนื่องเพื่อให้สามารถต้านแหล่งอิทธิพลต่าง ๆ ทั้งที่แฝงฝังเป็นทัศนคติ ความเชื่อ และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่จะเข้ามาเปลี่ยนแปลงเด็กและเยาวชนให้มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ในกรณีนี้คือการเข้าไปเกี่ยวข้องกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี แนวคิดของนักวิชาการสำคัญ ๆ ทั้งจากการศึกษาในประเทศและต่างประเทศที่กล่าวถึงปัจจัยป้องกัน หรือเรียกว่าโมเดลนิเวศวิทยาเชิงสังคมที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพนั้นเป็นแนวคิดที่ตรงกัน คือต่างกล่าวว่ามีปัจจัยแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรีทั้งในระดับส่วนบุคคลและระดับปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ที่บุคคลนั้น ๆ เข้าไปเกี่ยวข้องหรือปัจจัยเหล่านั้นมาเกี่ยวข้องกับบุคคลนั้น จึงถือว่าเด็กและเยาวชนต่างมีแหล่งอิทธิพลที่ไม่ต่างกัน ดังที่ เดโซ สวานานนท์ (2522, หน้า 72) กล่าวว่า พฤติกรรมและลักษณะนิสัยของเด็กนั้น มีปัจจัยที่เสริมสร้างจากหน่วยของสังคมหลายหน่วย ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรม โดยเรียกว่าแหล่งอิทธิพลสำคัญสำหรับเด็กและเยาวชน ได้แก่ 1) บ้าน 2) โรงเรียน 3) เพื่อน 4) ศาสนา 5) แหล่งเบ็ดเตล็ดอื่น ๆ

แหล่งอิทธิพล หรือปัจจัยที่มีอิทธิพลดังกล่าว เป็นเหมือนแม่เหล็กที่จะดึงดูดเอาพลังงานในตัวเด็กและเยาวชนไปรวมไว้ หากเป็นพลังงานทางบวกก็จะทำให้เด็กและเยาวชนสามารถต้านทานหรือไม่ตกหลุมพรางไปสู่วงจรการดื่มสุราหรือสูบบุหรี แต่ในขณะเดียวกัน หากแหล่งอิทธิพลดังกล่าวกลายเป็นพลังงานทางลบ พลังงานเหล่านั้นก็จะดึงดูดให้เด็กและเยาวชนสูญเสียอิสรภาพและกลายเป็นทาสของสุราหรือบุหรีได้

เมื่อศึกษาบททวนแล้ว ปัจจัย 5 ระดับของ แมคคลีรอย (McLeroy et al., 1988) แนวคิดปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องขององค์การศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ หรือเรียกชื่อว่า ยูเนสโก (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization – UNESCO, 2017) และแนวคิดเชิงยุทธศาสตร์ของ Komro, K.A. & Toomey, T.L. (2002). เป็นลักษณะปัจจัยแบบองค์รวมมากกว่า เป็นปัจจัยที่ไม่ได้แยกออกจากกัน และกัน ซึ่งอาจมองได้ 2 มิติ ได้แก่ 1) มิติแบบเชิงชั้น 2) มิติแบบตาข่าย

**มิติแบบที่หนึ่ง** คือการมองโดยยึดเด็กและเยาวชนเป็นจุดศูนย์กลาง และมีปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ที่เข้ามาครอบเป็นชั้น ๆ ไป อาจเรียกว่าเป็น “**มิติแบบเชิงชั้น**” กล่าวคือ มีปัจจัยระหว่างบุคคล ได้แก่ ครอบครัว ญาติ เพื่อน เครือข่ายทางสังคมเข้าครอบเป็นชั้นที่หนึ่ง มีปัจจัยระดับองค์กร สถาบัน ซึ่งเป็นเรื่องของกฎเกณฑ์ การจัดองค์กร/สถาบัน เข้าครอบเป็นชั้นที่สาม มีปัจจัยระดับชุมชน ได้แก่ ค่านิยม ขนบประเพณี ผู้นำ ผู้ใหญ่ในชุมชนเข้าครอบเป็นชั้นที่สี่ และมีปัจจัยระดับนโยบาย หรือบริบททางสังคม ได้แก่ กฎหมายต่าง ๆ ซึ่งเป็นวงรอบที่กว้างที่สุด เป็นวงรอบชั้นที่ห้า หรืออาจจะตีความว่าเป็นวงรอบที่ไกลตัวเด็กและเยาวชนมากเมื่อเทียบกับปัจจัยในชั้นที่สอง สาม และสี่ ปัจจัยระดับนโยบาย เป็นตัวควบคุมกำกับโดยกฎหมาย กฎระเบียบที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์และยาสูบ หรือจะพิจารณาว่าปัจจัยระดับกว้างสุดนี้มีผลส่งต่อไปยังปัจจัยระดับชั้นรอง ๆ ลงมาจนถึงจุดศูนย์กลางคือ เด็กและเยาวชนก็ได้ ซึ่งมิติแบบที่หนึ่งนี้อาจมองได้ว่าเด็กและเยาวชนตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของปัจจัยทั้งสี่ระดับเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมว่าจะหลีกเลี่ยงปกป้องตนได้หรือไม่ ซึ่งเป็นมิติการมองจากล่างขึ้นบน และมองจากบนลงล่างก็ได้ (bottom –up/top-down model)

**มิติแบบที่สอง** คือการมองในลักษณะนี้ อาจเรียกว่าเป็นการมอง “**มิติแบบตาข่าย**” หรือการมองลักษณะปฏิสัมพันธ์จากปัจจัยเด่นด้านใดด้านหนึ่ง

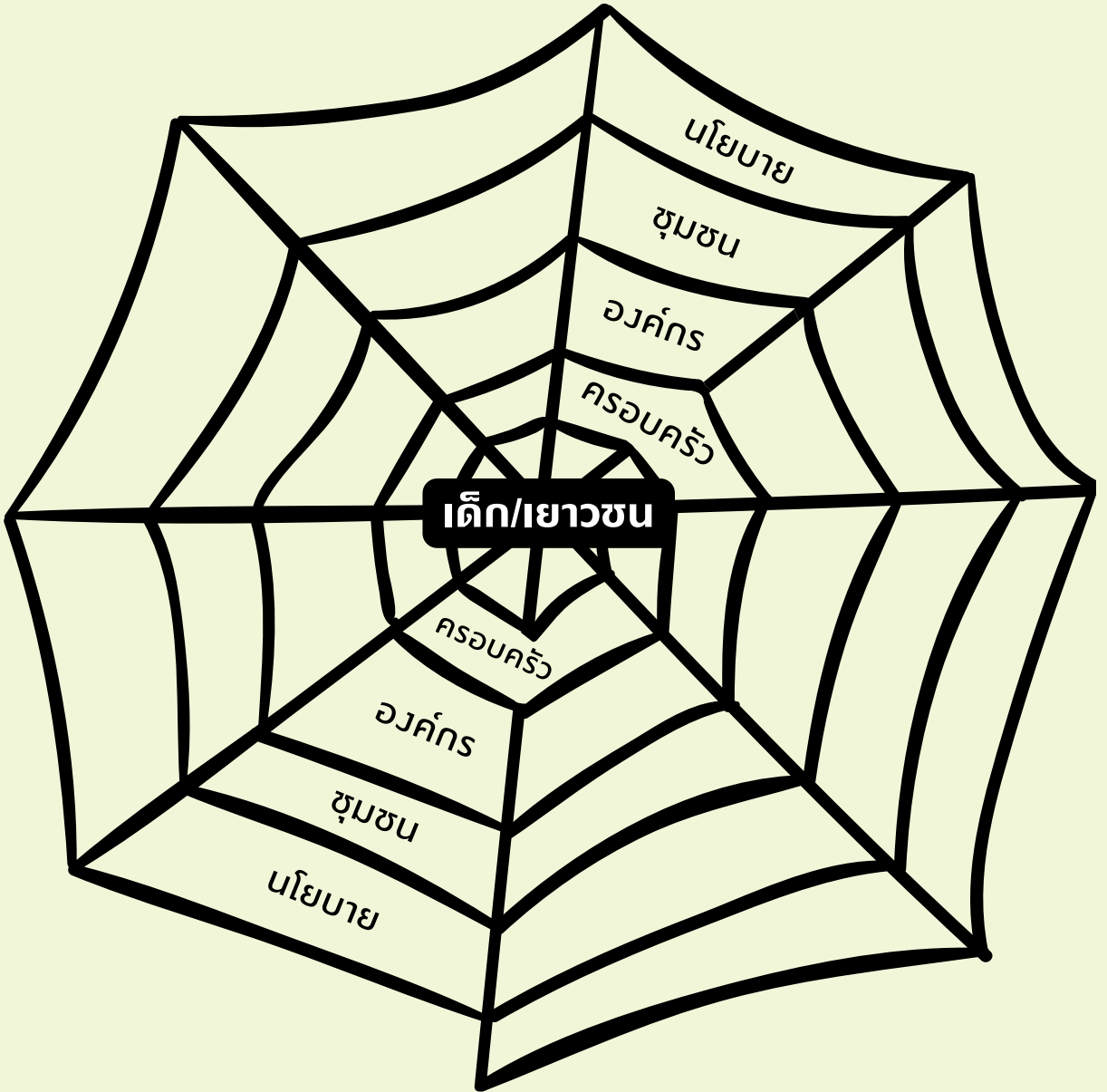
ก่อนแล้วจะเห็นว่าปัจจัยนั้นเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กัน หรือมีผลกระทบต่ออันสะท้อนถึงปัจจัยด้านอื่น ๆ ด้วย โดยเฉพาะตัวเด็กและเยาวชนตามความหนักเบาของปัจจัยที่กระทบสัมผัส เป็นการมองทั้งระดับล่างจากบนหรือจากบนลงล่างก็ได้ (bottom-up+top-down) เป็นการมองมิติที่หนึ่ง แต่การทำงานของระดับปัจจัยจะเชื่อมโยงประสานกับปัจจัยอื่น ๆ ด้วย เช่น เมื่อพูดถึงปัจจัยระดับระหว่างบุคคล คือบุคคลในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ก็ก่อให้เกิดผลด้านทัศนคติ เจตคติในตัวลูกด้วยซึ่งเป็นปัจจัยระดับตัวบุคคล หรือเมื่อพูดถึงปัจจัยระดับองค์กร สถาบัน เช่น โรงเรียน บทบาทของภาคศึกษาจะสัมพันธ์กับปัจจัยระดับระหว่างบุคคลคือให้การสนับสนุนส่งเสริมความผูกพันระหว่างครูอาจารย์ พ่อแม่ และนักเรียนด้วย การส่งเลนส์ไปที่ระบบการศึกษา ยังเชื่อมโยงถึงนโยบายระดับชาติและท้องถิ่นด้วย การออกแบบหลักสูตร กิจกรรมนอกหลักสูตร ระบบบริการสุขภาพที่ต้องเชื่อมกับงานด้านสาธารณสุข และยังเกี่ยวข้องกับผู้นำทางการเมือง นโยบาย การบังคับใช้กฎหมาย เป็นต้น หรืองานวิจัย งานการศึกษาทั้งในและต่างประเทศที่ชี้ว่าจุดตั้งต้นของครอบครัวสามารถนำไปสู่ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยงจากสุรา-บุหรีได้ หรือการใช้กิจกรรมทางศาสนาช่วยขัดเกลาร่วมด้วย โดยอาจเรียกว่า Interactive model

ดังนั้น มิติแบบที่สอง หรือ “มิติตาข่าย” หรือ Interactive model ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ปัจจัยได้ทั้งจากบนลงล่าง หรือจากล่างขึ้นบน และเป็นการเน้นที่การ “ปฏิสัมพันธ์” ระหว่างปัจจัยแต่ละด้านนั่นเอง ซึ่งคณะวิจัยพิจารณาว่าควรจะเป็นโมเดลสรุปเรื่องแนวคิดนิเวศวิทยาเชิงสังคมกับป้องกันนักดื่ม นักสูบบุหรี่ใหม่ในการทบทวนงานแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังภาพแผนภูมิต่อไปนี้



....

ภาพที่ 8 แผนภูมิแสดงมิติแบบเชิงชั้น (Bottom-up/Top-down model)



....

ภาพที่ 9 แผนภูมิแสดงมิติแบบตาข่าย (Interactive model)

ดังนั้น สิ่งที่คุณจะวิจัยค้นพบในเชิงแก่นความรู้วิธีที่จะช่วยปกป้องเด็ก และเยาวชน หรือคนวัยใส วัยหนุ่มสาว วัยรุ่นให้ห่างไกลจากเหล่า-บุหรี จึงได้แก่วิธีที่เกิดจากการบูรณาการร่วมกัน หากเริ่มจากบ้าน ครอบครัว ก็จะเกี่ยว และเชื่อมโยงกับหน่วยสนับสนุนอื่น ๆ เช่น สถานศึกษา ผู้นำ พระสงฆ์ ภาครัฐ รวมถึงผู้ประกอบการ หากเริ่มจากสถานศึกษา ก็จะเกี่ยวข้องกับหน่วยสนับสนุนอื่น ๆ เช่น ครอบครัว พ่อแม่ ผู้นำชุมชน พระสงฆ์ และนโยบาย จึงมีลักษณะ สอดคล้องกันกับแนวคิดเรื่อง “บ-ว-ร” ที่คุณวิจัยเชิงพื้นที่ได้ดำเนินการภายใต้ โครงการการสร้างเสริมเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา ที่ทำงานเชิงพื้นที่ร่วมมือ และประสานสัมพันธ์กันไปทั้งบ้านชุมชน วัดโดย คณะสงฆ์ และโรงเรียนหรือสถานศึกษา รวมถึงภาครัฐที่ให้ความร่วมมือ เป็นหนึ่งเดียวกัน อาจอยู่ในลักษณะวิธีการที่เรียกว่า “ตั้งหลักให้เข้มแข็ง เสริมแรงจากพ่อแม่ ดูแลต่อที่โรงเรียน ชุมชนผู้นำใส่ใจ นโยบายบังคับให้จริงจัง”

## ข้อเสนอเพื่อการเสริมพลังด้วยพุทธธรรมเพื่อป้องกัน เยาวชนจากเหล้า-บุหรี่

จากการวิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุป  
ลงไปหลักทศ 6 เรียกว่า “จากแนวคิด สู่ทฤษฎีทศ 6 กับอบายมุข-เหล้า-บุหรี่”



### สถานะเด็กและ เยาวชนตามทศ 6

- ทิศเบื้องหน้า (พ่อ-แม่) = ครอบครัว-ลูก
  - ทิศเบื้องขวา (ครู-ศิษย์) = โรงเรียน-นักเรียน
  - ทิศเบื้องหลัง (สามี-ภรรยา) = สามี-ภรรยา
  - ทิศเบื้องซ้าย (มิตร- มิตร) = เพื่อน-เพื่อน
  - ทิศเบื้องล่าง (นายจ้าง-ลูกจ้าง) = โรงเรียน-นักเรียน
  - ทิศเบื้องบน (พระสงฆ์-พุทธศาสนิกชน)
- = รัฐ ผู้นำ-ประชาชน เยาวชน

....

ภาพที่ 10 แผนภูมิสถานะเด็กและเยาวชนตามทศ 6



จากภาพแผนภูมิ จะแสดงให้เห็นว่าเด็กและเยาวชนนั้นเป็นโจทย์สำคัญในการศึกษาครั้งนี้ และมีปัจจัยอื่นเกี่ยวข้องในลักษณะเป็น “ฟันเฟือง” คือหนุนเนื่องอิงอาศัยกันและกัน เมื่อศึกษาทบทวนแล้ว พบว่าปัจจัยนิเวศวิทยาเชิงสังคม และหลักพุทธธรรมที่จะช่วยเสริมสร้างหรือปกป้องเด็กและเยาวชนให้ห่างไกลจากเหล่า-บุหรีได้นั้น จะต้องอาศัย “ตัวกลาง” ที่สำคัญคือ รูปแบบหรือกระบวนการบางอย่างที่จะช่วยดึงรั้ง หรือให้สติ ให้ความรู้แก่เด็กและเยาวชน หากเริ่มที่ครอบครัว ผู้มีบทบาทสำคัญคือพ่อแม่ ที่จะต้องมีรูปแบบหรือกระบวนการแสดงออกให้ลูกรับรู้ เข้าใจ ทำตาม เช่น การสื่อสารการเป็นแบบอย่างที่ดี หากเป็นสถานศึกษาหรือโรงเรียน ผู้มีบทบาทสำคัญคือครูอาจารย์ รวมถึงแนวนโยบายที่ดีของโรงเรียนเกี่ยวกับการไม่ยุ่งเกี่ยวเรื่องเหล่า-บุหรี หากเป็นเพื่อน ผู้มีบทบาทสำคัญคือตัวเพื่อนที่มีพฤติกรรมดีควรเป็นแบบอย่างได้ หากเป็นชุมชน ผู้มีบทบาทสำคัญคือพระสงฆ์ ผู้นำชุมชน กลุ่มต่าง ๆ ในชุมชนที่เป็นผู้กำกับดูแลเรื่องขนบประเพณี วัฒนธรรม หากเป็นรัฐ ผู้มีบทบาทสำคัญคือผู้นำรัฐ ภาวะผู้นำที่ให้ความสำคัญ ออกนโยบาย กฎหมาย ภาษีที่สื่อให้เด็กและเยาวชนไม่ข้องแวะกับเหล่า-บุหรีได้



....

ภาพที่ 11 แผนภูมิสังเคราะห์ปัจจัย 5 ระดับลงในทิศ 6

การสรุปความรู้ป้องกันโดยใช้นาฬิกาจิตวิทยาเชิงสังคม และ พุทธธรรมมาประกอบกันนั้น คณะวิจัยได้สรุปสังเคราะห์และรวมระดับปัจจัย ทั้ง 5 ระดับให้ลงในทศ 6 เพื่อสะท้อนภาพแล้วเสนอแนวกิจกรรมและหลัก พุทธธรรมกำกับไว้ โดยแยกให้เห็นกิจกรรมแต่ละประเภทไว้ 3 ประเภทหลัก ได้แก่ 1) กิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องเหล้า-บุหรี่ 2) กิจกรรมให้ความรู้ ความเข้าใจเรื่องการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธ การดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ และ 3) กิจกรรมการสร้างทัศนคติต่อการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธการดื่มเหล้าและ การสูบบุหรี่ ดังนี้

## ตารางที่ 21

### ทศ 6 กับการให้ความรู้ ความเข้าใจเรื่องเหล้า-บุหรี่

| ทศ                    | สถานะ                             | กิจกรรมให้ความรู้ความ เข้าใจเรื่องเหล้า-บุหรี่   | หลักพุทธธรรม ที่เกี่ยวข้อง   |
|-----------------------|-----------------------------------|--|--|
| เบื้องต้น:<br>พ่อ-แม่ | พ่อ-แม่ ผู้ปกครอง<br>คนในครอบครัว | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การสื่อสาร พูดคุย ดู วิดีทัศน์ สื่อที่เกี่ยวข้อง โฆษ ทางกฎหมาย และโทษทาง ศีลธรรม ฯลฯ</li> <li>• การเป็นตัวแบบที่ดีของ พ่อแม่ คนในครอบครัวด้าน การไม่ดื่ม ไม่สูบ</li> <li>• การมีส่วนร่วมใน กิจกรรมของครอบครัว อธิบายแลกเปลี่ยนความ คิดเห็น</li> <li>• บอกเล่าประสบการณ์ ตรง และโดยอ้อม</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่พ่อแม่ ตามหลักทศ 6</li> <li>• สัปปายะ 7</li> <li>• สาราณียธรรม 6</li> <li>• พรหมวิหาร 4</li> </ul> |

| ทิศ  | สถานะ       | กิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องเหล้า-บุหรี่  | หลักพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง   |
|--|-------------|--|---|
|  |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• สร้างกฎเกณฑ์กติการ่วมกันของคนในครอบครัว</li> </ul>  |   |
|  | ลูก         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• รับฟัง เข้าใจการสื่อสาร</li> <li>• มีเวลาร่วมกิจกรรมของครอบครัว ให้ทัศนคติความคิดเห็น แลกเปลี่ยนกับครอบครัว</li> <li>• จดจำ ได้รับแรงจูงใจจากตัวแบบที่ดี</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่ของลูกตามหลักทิศ 6</li> <li>• อปรีหานิยธรรม</li> <li>• สติสัมปชัญญะ</li> </ul>        |
| <p><b>เบื้องขวา :</b><br/><b>ครู-ศิษย์</b></p> | ครู อาจารย์ | <ul style="list-style-type: none"> <li>• กระตุ้นให้มีส่วนร่วมกิจกรรมความรู้ความเข้าใจเรื่องอบายมุข 6</li> <li>• สร้างสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนในการส่งเสริมเรื่องอบายมุข 6</li> <li>• ทำบทบาทสมมติความรู้ความเข้าใจเรื่องโทษของอบายมุขทั้งทางโลกและทางธรรม</li> <li>• ชมสื่อที่เกี่ยวข้องกับอบายมุขในรูปแบบต่าง ๆ</li> <li>• อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่ของครูอาจารย์ตามหลักทิศ 6</li> <li>• สัปปายะ 7</li> <li>• กัลยาณมิตรธรรม 7</li> </ul> |

| ทิศ                     | สถานะ | กิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องเหล้า-บุหรี่  | หลักพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง  |
|-------------------------|-------|--|--|
|                         | ศิษย์ | <ul style="list-style-type: none"> <li>• เต็มใจให้ความร่วมมือในกิจกรรม</li> <li>• วิเคราะห์ อภิปราย แลกเปลี่ยน สรุปความรู้</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่ของศิษย์ตามหลักทิศ 6</li> <li>• อปรีหานิยมธรรม</li> <li>• สติ สัมปชัญญะ</li> <li>• อิทธิบาท 4</li> </ul> |
|                         | สามี  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ให้ความรู้ซึ่งกันและกัน โดยวิธีการให้เกียรติกัน</li> <li>• แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สร้างความเข้าใจร่วมกัน ไม่ดูหมิ่นเสียดสีเหยียดหยามกัน</li> <li>• ให้ขวัญกำลังใจกันและกันในการใช้ชีวิตคู่</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่สามีตามหลักทิศ 6</li> <li>• ขรวาสาธรรม 4</li> </ul>  |
| เบื้องหลัง : สามี-ภรรยา | ภรรยา | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ให้ความรู้ซึ่งกันและกัน โดยวิธีการให้เกียรติกัน</li> <li>• แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สร้างความเข้าใจร่วมกัน ไม่ดูหมิ่นเสียดสีเหยียดหยามกัน</li> <li>• จัดและดูแลทรัพย์สินให้ปลอดภัยจากอบายมุข</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่ภรรยาตามหลักทิศ 6</li> <li>• ขรวาสาธรรม 4</li> </ul>   |

| ทิศ                          | สถานะ                           | กิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องเหล้า-บุหรี่   | หลักพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง   |
|------------------------------|---------------------------------|---|---|
| เบื้องซ้าย :<br>มิตร-มิตร    | มิตร                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• แนะนำให้ความรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์</li> <li>• กระตุ้นให้เรียนรู้ เข้าใจเรื่องอบายมุข</li> <li>• เป็นตัวแบบที่ดีในการไม่ดื่ม ไม่สูบ</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่มีตร สหายตามหลัก ทิศ 6</li> <li>• วุฒิธรรม 4</li> </ul> |
|                              | มิตร                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ไม่ปฏิเสธกัลยาณมิตร</li> <li>• แลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างไม่ตรี</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่มีตร สหายตามหลัก ทิศ 6</li> <li>• วุฒิธรรม 4</li> </ul> |
| เบื้องล่าง : นายจ้าง-ลูกจ้าง | นายจ้าง (องค์กรสถาบัน โรงเรียน) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• จัดกิจกรรมนอกหลักสูตร</li> <li>• จัดโปรแกรม กิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้เรื่องอบายมุข</li> <li>• กระตุ้นให้มีส่วนร่วมในกิจกรรม</li> <li>• อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น</li> <li>• แลกเปลี่ยนประสบการณ์</li> <li>• ส่งเสริมสนับสนุนความผูกพันระหว่างครู พ่อแม่ และนักเรียน</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที้นายจ้างตามหลักทิศ 6</li> <li>• ลัปปายะ 7</li> </ul>     |

| ทิศ        | สถานะ                           | กิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องเหล้า-บุหรี่  | หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง  |
|------------|---------------------------------|--|--|
| เบื้องบน : | ลูกจ้าง (นักเรียน) <sup>2</sup> | <ul style="list-style-type: none"> <li>เข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>ให้ความร่วมมืออภิปราย แลกเปลี่ยนด้วยความยินดี</li> <li>เข้าเรียนสม่ำเสมอ</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>หน้าที่ลูกจ้าง ตามหลักทิศ 6</li> <li>อธิปไตยธรรม 6</li> <li>อิทธิบาท 4</li> </ul> |
|            | พระสงฆ์ ผู้นำรัฐ ผู้นำชุมชน     | <ul style="list-style-type: none"> <li>เทศนา ปาฐกถา อภิปราย สอน เรื่องอบายมุข</li> <li>แสดงโทษของอบายมุข ทั้งทางโลกและทางธรรม</li> <li>จัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้เรื่องอบายมุขใน เทศกาล วันสำคัญทาง พระพุทธศาสนา</li> <li>โทษของอบายมุขทางวิถี ชุมชน ชาติพันธุ์ วัฒนธรรม บรรทัดฐาน</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>หน้าที่พระสงฆ์ ตามหลักทิศ 6</li> <li>ปรโตโฆสะ</li> <li>สัพปาเย 7</li> </ul>       |
|            | ชาวพุทธ ประชาชนสมาชิก ในชุมชน   | <ul style="list-style-type: none"> <li>แสดงตนเป็นพุทธ มามกะที่ดี รับฟัง ทำความ เข้าใจเรื่องอบายมุข</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>หน้าที่ศฤงฆ์ ตามหลักทิศ 6</li> <li>เบญจศีล</li> </ul>                             |

<sup>2</sup> ลูกจ้าง ในที่นี้ จะหมายถึงเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกับองค์กร หรือนโยบายของ ภาครัฐ เช่น โรงเรียน รวมถึงหน่วยงานที่มีหน้าที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และดูแลเรื่องอบายมุขซึ่ง มีผลกระทบต่อเด็กและเยาวชน – ผู้วิจัย

| ทิศ | สถานะ | กิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องเหล้า-บุหรี่  | หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง   |
|-----|-------|--|---|
|     |       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมความรู้</li> <li>• แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยน ทำความเข้าใจตรงกับหลักพระพุทธศาสนา เรื่องอบายมุข</li> <li>• เรียนรู้ ทำความเข้าใจเรื่องโทษของอบายมุขทางวิถีชุมชนชาติพันธุ์ วัฒนธรรม บรรทัดฐาน</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• อ ป ริ ห า น ิ ย ธรรม</li> </ul> |



## ตารางที่ 22

### ทิศ 6 กับการให้ความรู้ ความเข้าใจเรื่องการหลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธเหล้า-บุหรี่

| ทิศ   | สถานะ             | กิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจ การหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธเรื่องเหล้า-บุหรี่  | หลักพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง  |
|---|-------------------|--|--|
| เบื้องหน้า:<br>พ่อ-แม่<br>(คนที่<br>เกี่ยวข้อง) | พ่อ-แม่ ผู้ปกครอง | <ul style="list-style-type: none"> <li>สอนเรื่องการเลือกคบเพื่อน หรือเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร</li> <li>สอนการคบเพื่อนที่มีลักษณะและพฤติกรรมปลอดภัย</li> <li>สอนวิธีการควบคุมตนเอง เพื่อป้องกันการดื่มและสูบบุหรี่</li> <li>สร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ให้กับลูก</li> <li>ทำตนให้เป็นต้นแบบที่ดีในการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธอบายมุข</li> <li>เล่าประสบการณ์ตรงที่หลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธอบายมุขได้สำเร็จ (master experiences)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>หน้าที่พ่อแม่ตามหลักทิศ 6</li> <li>สัปดาห์ 7</li> <li>หลักปรโตโมสะ</li> </ul> |

| ทิศ | สถานะ | กิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจ การหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธเรื่องเหล้า-บุหรี่   | หลักพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง  |
|-----|-------|---|--|
|     |       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• สร้างความภาคภูมิใจให้ลูก ในฐานะผู้ที่รับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงอบายมุข</li> <li>• สร้างความสามัคคีให้คนในครอบครัว (family cohesion)</li> <li>• สร้างความผูกพันกันในครอบครัว (family connectedness)</li> <li>• ให้การดูแลกันและกันในครอบครัว (family supervision)</li> </ul> |  |
|     | ลูก   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• เชื่อมโยงคำสอนพ่อแม่ เรื่องการคบเพื่อน</li> <li>• จัดจำตัวแบบที่ดี จากพ่อแม่ เพื่อน</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่ของลูกตามหลักทิศ 6</li> <li>• วุฒิธรรม 4</li> <li>• ฆราวาสธรรม 4</li> <li>• สติสัมปชัญญะ</li> <li>• โยนิโสมนสิการ</li> </ul> |

| ทิศ  | สถานะ              | กิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจ การหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธเรื่องเหล้า-บุหรี่  | หลักพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง  |
|--|--------------------|--|--|
| <p>เบื้องขวา :<br/>ครู-ศิษย์<br/>(คนที่เกี่ยวข้อง)</p> | <p>ครู อาจารย์</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• จัดกิจกรรมนอกหลักสูตร</li> <li>• กิจกรรมสันตนาการ</li> <li>• ค่าย แคมป์</li> <li>• เข้าค่ายอบรมคุณธรรมจริยธรรม</li> <li>• แนะนำการปฏิเสธเชิงบวก ที่ใช้วิธีการปฏิเสธอย่างสุภาพ โดยเคารพตนเองและผู้อื่น</li> <li>• แนะนำการกล่าว แสดงวาทะและท่าทางปฏิเสธการดื่มและสูบอย่างนุ่มนวล</li> <li>• ฝึกทักษะผ่านกิจกรรมการเรียนรู้เชิงหรรษา (edutainment) การสื่อสารวิธีปฏิเสธอบายมุข ในวิทยาศาสตร์ หรือวิชาสุขศึกษา พร้อมประเมิน</li> <li>• ฝึกทักษะผ่านกิจกรรมการชมวิดีโอทัศน์ หรือสื่อต่าง ๆ โดยกำหนดในวันสำคัญของโรงเรียน กิจกรรมหน้าเวที หรือหลังเคารพธงชาติ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่ครูตามหลักทิศ 6</li> <li>• สัมปายะ 7</li> <li>• โปรโตโมสะ</li> <li>• ไตรสิกขา</li> <li>• ฆราวาสธรรม</li> </ul> |

| ทิศ | สถานะ | กิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจ การหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธเรื่องเหล้า-บุหรี่  | หลักพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง |
|-----|-------|--|---------------------------|
|     |       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• จัดกิจกรรมการฝึกทักษะการปฏิเสธการดื่มและสูบบุหรี่กับตัวแบบที่มีชีวิต และตัวแบบเชิงสัญลักษณ์</li> <li>• กิจกรรมการควบคุมตนเอง และยับยั้งชั่งใจในวิชาพระพุทธศาสนา หัวข้อเรื่อง ทิริ โอด์ปะปะ</li> <li>• กิจกรรมระดมสมอง (Brainstorming) รวบรวมความคิดเห็น และประชุมเพื่อเลือกวิธีการสื่อสารปฏิเสธการดื่มและสูบบุหรี่ร่วมโหวต พร้อมจัดประกวด</li> <li>• กิจกรรมระดมสมอง รวบรวมความคิดเห็นต่าง ๆ เพื่อกำหนดประเด็นปัญหาการสื่อสารที่ผิดพลาดในการปฏิเสธการดื่มและสูบบุหรี่ตลอดจนหาสาเหตุ พร้อมหาวิธีแก้ไขปัญหาวิธีการสื่อสารที่ผิดพลาดนั้น</li> <li>• สร้างความภาคภูมิใจให้กับนักเรียน ในฐานะผู้ที่รับรู้</li> </ul> |                           |

| ทิศ  | สถานะ        | กิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจ การหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธเรื่องเหล้า-บุหรี่  | หลักพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง   |
|--|--------------|--|---|
|  |              | <p>ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงอบายมุข</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ประเมินการสื่อสารที่ทำให้ควบคุมตนเองได้และปฏิเสธการดื่มและสูบได้</li> </ul>                                 |   |
| <p><b>เบื้องหลัง :<br/>สามี่-ภรรยา</b></p> | <p>ศิษย์</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• เต็มใจให้ความร่วมมือในกิจกรรม</li> <li>• แสดงบทบาทสมมติ</li> <li>• การคิดออกแบบแสวงหาวิธีการหลีกเลี่ยง/ปฏิเสธร่วมกัน</li> <li>• จัดประกวดกิจกรรม</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่ศิษย์ตามหลักทิศ 6</li> <li>• สติสัมปชัญญะ</li> <li>• โยนิโสมนสิการ</li> <li>• อิทธิบาท</li> </ul> |
|  | <p>สามี่</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ให้ความร่วมมือกิจกรรมในครอบครัว</li> <li>• แลกเปลี่ยนประสบการณ์การหลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธเพื่อให้ความมั่นใจซึ่งกันและกัน</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่สามี่ตามหลักทิศ 6</li> <li>• ขราวาธธรรม 4</li> </ul>  |
|  | <p>ภรรยา</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ให้ความร่วมมือกิจกรรมในครอบครัว</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่ภรรยาตามหลักทิศ 6</li> <li>• ขราวาธธรรม 4</li> </ul>  |

| ทิศ  | สถานะ | กิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจ การหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธเรื่องเหล้า-บุหรี่   | หลักพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง  |
|--|-------|---|--|
|  |       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• แลกเปลี่ยนประสบการณ์การหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธเพื่อให้ความมั่นใจซึ่งกันและกัน</li> </ul>  |  |
| <p><b>เบื้องซ้าย :</b><br/>มิตร-มิตร<br/>(คนที่เกี่ยวข้อง)</p> | มิตร  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• วิเคราะห์สิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการสูบบุหรี่ของตนเอง เช่นการชักจูงโน้มนำให้สูบบุหรี่</li> <li>• นำเสนอเรื่องดังกล่าวให้เพื่อนในกลุ่มฟัง</li> <li>• หาทางป้องกัน และแก้ไขร่วมกัน</li> <li>• บันทึกในสื่อเพื่อยืนยันความมั่นใจ</li> <li>• ชมเชย เป็นกำลังใจให้กันและกัน</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าทีถักลาย-ณมิตรตามหลักทิศ 6</li> <li>• วุฒิธรรม 4</li> <li>• สติสัมปชัญญะ</li> </ul> |
|  | มิตร  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ร่วมกันวิเคราะห์สิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการสูบบุหรี่ของตนเอง เช่นการชักจูงโน้มนำให้สูบบุหรี่</li> <li>• นำเสนอเรื่องดังกล่าวให้เพื่อนในกลุ่มฟัง</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าทีถักลาย-ณมิตรตามหลักทิศ 6</li> <li>• วุฒิธรรม 4</li> <li>• สติสัมปชัญญะ</li> </ul> |

| ทิศ  | สถานะ                            | กิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจ การหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธเรื่องเหล้า-บุหรี่  | หลักพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง   |
|--|----------------------------------|--|---|
|  |                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หาทางป้องกัน และแก้ไขร่วมกัน</li> <li>• บันทึกในสื่อเพื่อยืนยันความมั่นใจ</li> <li>• ชมเชย เป็นกำลังใจให้กันและกัน</li> </ul>   |   |
| <p><b>เบื้องล่าง</b><br/>: <b>นายจ้าง-ลูกจ้าง (องค์กรสถาบันนโยบาย)</b></p> | <p>นายจ้าง (รัฐผู้ประกอบการ)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ภาษีสรรพสามิต (Excise taxes)</li> <li>• การบังคับใช้กฎหมาย การดื่ม การสูบอย่างเข้มข้น</li> <li>• กิจกรรมที่ประชาชนร่วมมือเพื่อลดการหามาได้ ทางด้านการค้า การซื้อ-ขาย และด้านสังคมของแอลกอฮอล์</li> <li>• ระบบการบริการสุขภาพ</li> <li>• นโยบายสุขภาพ</li> <li>• นโยบายปกป้อง</li> <li>• บริการการปกป้องเด็กและเยาวชน</li> <li>• กรอบงานนโยบายระหว่างประเทศ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่นายจ้างตามหลักทิศ 6</li> <li>• สัมมาอาชีพะ</li> </ul> |

| ทิศ                                       | สถานะ                          | กิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจ การหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธเรื่องเหล้า-บุหรี่   | หลักพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง   |
|---|--------------------------------|---|---|
| <b>เบื้องบน :<br/>พระสงฆ์<br/>(ชุมชน)</b> | ลูกจ้าง<br>(ประชาชน<br>เยาวชน) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การรณรงค์เพื่อห้าและสนับสนุนนโยบาย กฎหมายของรัฐในวันสำคัญสากล และวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา</li> <li>• กิจกรรมต่อต้านแทรกแซงนโยบายผู้ประกอบการที่จูงใจให้เด็กและเยาวชนดื่ม-สูบ</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่ลูกจ้างตามหลักทิศ 6</li> <li>• อ ป ริ ห า นี ย ธรรม</li> <li>• เบญจศีล</li> </ul> |
|   | พระสงฆ์<br>ภาวะผู้นำชุมชน      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• กิจกรรม “บวร” ระหว่างบ้าน วัด โรงเรียน/ราชการ) เพื่อเสริมสร้างเยาวชนเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา ระดับท้องถิ่น และระดับประเทศ แก่บุคคลทุกกลุ่มที่เกี่ยวข้อง</li> <li>• ทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อปฏิเสธอบายมุขในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา/ประเพณีทางศาสนา</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่พระสงฆ์ผู้นำตามหลักทิศ 6</li> <li>• สาราณียธรรม</li> </ul>                        |
|   | สมาชิกในชุมชน                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ให้ความร่วมมือ มีส่วนร่วมการวางแผน การดำเนินกิจกรรม การประเมินผล การสะท้อนผล</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่ชาวพุทธตามหลักทิศ 6</li> <li>• อ ป ริ ห า นี ย ธรรม</li> </ul>                    |



ตารางที่ 23

**ทิศ 6 วิธีการสร้างทัศนคติ (attitude) ต่อการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธเหล้า-บุหรี่**

| ทิศ   | สถานะ             | วิธีการสร้างเจตคติ (attitude) ต่อการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธเหล้า-บุหรี่   | แนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง  |
|---|-------------------|--|---|
| เบื้องหน้า:<br>พ่อ-แม่<br>(คนที่เกี่ยวข้อง) | พ่อ-แม่ ผู้ปกครอง | <ul style="list-style-type: none"> <li>ให้ชมวิดิทัศน์ สื่อต่าง ๆ ที่สร้างเจตคติเชิงบวกต่อการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธอบายมุข</li> <li>สื่อสารเชิงบวก (positive conversation) ถึงประโยชน์ของการหลีกเลี่ยงป้องกันตนจากการดื่มและสูบบุหรี่</li> <li>สื่อสารเชิงบวกถึงประโยชน์ของการควบคุมตนเอง</li> <li>ทัศนคติของพ่อแม่ต่อการไม่ใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ของลูก</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>หน้าที่พ่อแม่ตามหลักทิศ 6</li> <li>สาราณียธรรม 6</li> <li>พรหมวิหาร 4</li> <li>สังคหวัตถุ 4</li> </ul> |
|   | ลูก               | <ul style="list-style-type: none"> <li>รับฟังอย่างมีส่วนร่วมเต็มใจ</li> <li>แสดงทัศนคติของตนเองออกมาในการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธเหล้า-บุหรี่</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>หน้าที่ลูกตามหลักทิศ 6</li> <li>อธิปไตยธรรม</li> <li>วุฒิจริตรม 4</li> </ul>                           |

| ทิศ   | สถานะ              | วิธีการสร้าง<br>เจตคติ (attitude) ต่อ<br>การหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธ<br>เหล้า-บุหรี่  | แนวทางการ<br>ประยุกต์หลัก<br>พุทธธรรมที่<br>เกี่ยวข้อง   |
|---|--------------------|---|--|
|   |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• แลกเปลี่ยนความคิดเห็น</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• สัมมาอาชีวะ</li> <li>• โยนิโสมนสิการ</li> <li>• สติสัมปชัญญะ</li> </ul>       |
| <p><b>เบื้องต้น :</b><br/><b>ครู-ศิษย์</b><br/><b>(คนที่</b><br/><b>เกี่ยวข้อง)</b></p> | <p>ครู อาจารย์</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• สร้างนโยบายของโรงเรียนทำงานร่วมกับวัดและชุมชน เรื่องการหลีกเลี่ยงการดื่มและสูบบุหรี่</li> <li>• กิจกรรมการเรียนรู้เชิงหรรษา (edutainment) ให้ชมวิดีโอทัศน์ สื่อต่าง ๆ ที่สร้างเจตคติเชิงบวกต่อการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธอบายมุข</li> <li>• บทบาทสมมติในการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธ</li> <li>• รณรงค์และกิจกรรมโดยใช้เยาวชนต้นแบบ หรือเพื่อนต้นแบบ (modeling) ที่สามารถหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธการดื่มและสูบบุหรี่ได้สำเร็จ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่ครูตามหลักทิศ 6</li> <li>• พรหมวิหาร 4</li> <li>• สัปปายะ 7</li> </ul> |

| ทิศ                        | สถานะ | วิธีการสร้างเจตคติ (attitude) ต่อการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธเหล้า-บุหรี่   | แนวทางการประยุกต์หลักพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง  |
|----------------------------|-------|--|---|
|                            |       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ให้นักเรียนร่วมวิเคราะห์อภิปราย แลกเปลี่ยน ประโยชน์ของการหลีกเลี่ยง ป้องกันอบายมุข 6 และประโยชน์ของการควบคุมตนเอง</li> </ul>                        |   |
|                            | ศิษย์ | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ให้ความสำคัญกับนโยบาย</li> <li>• ให้ความร่วมมือกับกิจกรรม</li> <li>• ร่วมออกแบบกิจกรรม</li> <li>• ร่วมแสดงความคิดเห็น อภิปราย แลกเปลี่ยน</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้า que ศิษย์ ตามหลักทศ 6</li> <li>• อปรีหานิยธรรม</li> <li>• อิทธิบาท 4</li> </ul> |
| เบื้องหลัง :<br>สามี-ภรรยา | สามี  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• สร้างสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยจากอบายมุข</li> <li>• มีทัศนคติที่ไม่ดีต่ออบายมุข</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้า que สามี ตามหลักทศ 6</li> </ul>   |
|                            | ภรรยา | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ให้ความร่วมมือและเห็นด้วยอย่างจริงใจ</li> <li>• มีทัศนคติที่ไม่ดีต่ออบายมุข</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้า que ภรรยา ตามหลักทศ 6</li> </ul>  |

| ทิศ  | สถานะ              | วิธีการสร้างเจตคติ (attitude) ต่อการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธเหล้า-บุหรี่   | แนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง  |
|--|--------------------|--|---|
| <b>เบื้องซ้าย :<br/>มิตร-มิตร<br/>(คนที่เกี่ยวข้อง)</b>  | มิตร               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• สร้างความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นในกลุ่มต่อเรื่องการไม่ดื่ม และไม่สูบ</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่กัลยาณมิตรตามหลักทิศ 6</li> <li>• วุฒิธรรม 4</li> </ul> |
|  | มิตร               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• มีความเข้มแข็งต่อแรงกดดันจากเพื่อนในด้าน การดื่ม การสูบ</li> <li>• คบเพื่อนที่มีลักษณะและพฤติกรรมที่ปลอดภัย</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่กัลยาณมิตรตามหลักทิศ 6</li> <li>• วุฒิธรรม 4</li> </ul> |
| <b>เบื้องล่าง : นายจ้าง-ลูกจ้าง (องค์กรสถาบันนโยบาย)</b> | นายจ้าง (โรงเรียน) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• สร้างนโยบายแนวคิดร่วมกันเพื่อการหลีกเลี่ยงหรือป้องกันอบายมุขให้กับเยาวชน</li> <li>• สร้างทัศนคติที่ดีต่อโรงเรียนให้กับนักเรียน</li> <li>• สร้างสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยจากอบายมุข</li> <li>• จัดกิจกรรมรณรงค์หลีกเลี่ยงอบายมุขร่วมกับชุมชนในเทศกาลสำคัญหรือประเพณีทางศาสนา โดยให้มีเยาวชนหรือลูก ๆ ของทั้งลูกจ้างและนายจ้างเข้าร่วม</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่นายจ้างตามหลักทิศ 6</li> <li>• สัมปาเย 7</li> </ul>     |

| ทิศ                        | สถานะ                  | วิธีการสร้างเจตคติ (attitude) ต่อการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธเหล้า-บุหรี่  | แนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง   |
|----------------------------|------------------------|---|--|
|                            | ลูกจ้าง (นักเรียน)     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• มีทัศนคติที่ดีต่อโรงเรียน นโยบาย วิธีการจัดการที่โรงเรียนต้องการปกป้องนักเรียนจากสิ่งเสพติด</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่ลูกจ้าง ตามหลักทิศ 6</li> <li>• วุฒิธรรม 4</li> <li>• โยนิโสมนสิการ</li> </ul> |
| เบื้องบน : พระสงฆ์ (ชุมชน) | พระสงฆ์ ภาวะผู้นำชุมชน | <ul style="list-style-type: none"> <li>• แสดงออกถึงบทบาท และความเป็นผู้นำในการสร้างทัศนคติเชิงลบต่ออบายมุข</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่พระสงฆ์ ผู้นำตามหลักทิศ 6</li> <li>• สัปปายะ 7</li> </ul>                      |
|                            | สมาชิกในชุมชน          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ให้ความร่วมมือ เข้าร่วม ฟังด้วยทัศนคติที่ดีต่อผู้นำ</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หน้าที่ชาวพุทธ ตามหลักทิศ 6</li> <li>• อ ป ริ ห า นี ย ธรรม</li> </ul>                |



## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

- เดโช สนวนานนท์. (2522). *จิตวิทยาสำหรับครูและผู้ปกครอง* (พิมพ์ครั้งที่ 5).  
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์รุ่งเรืองรัตน์.
- นิตยา เพ็ญศิริรักษา. (2563). *แนวคิดและหลักการเกี่ยวกับสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ*. ค้นจาก <https://www.stou.ac.th/schools/shs/DOCUMENTS/54126.pdf>.
- พรพิมล วรภูมิพุทธพงศ์ และสงคราม เซวาน์ศิลป์. (2548). *โครงการวิจัยเรื่องปัจจัยด้านจิตสังคมในการพยากรณ์พฤติกรรมหลักเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. ค้นจาก <http://human.cmu.ac.th/home/research/nrsdb/prop/25480403.pdf>.
- พรรณี ชูทั้ย เจนจิต. (2538). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ แกรมมี่.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2549). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 11.  
กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระมหาทองพูน สติสมปโน (เสื่อเขียว). (2547). *การคบมิตรในพระพุทธศาสนา*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพเวที (ป. อ. ปยุตฺโต). (2534). *ชวนคิด ฟินิจธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- มัญชลี เปี่ยมดี และฐาศุภร์ จันประเสริฐ. (ม.ป.ป.). *ลักษณะทางสังคมและลักษณะทางจิตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมหลักเลี้ยวอบายมุขของนักเรียนมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 6.* (หน้า 375-386). ค้นจาก <http://58.181.147.25/ojsjournal/index.php/5-02/article/download/262/226>
- วีรวรรณ สุธีรโกธาส. (2536). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการต้านทานการติดยาเสพติดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ. ค้นจาก [https://www.unodc.org/documents/drug-prevention-and-treatment/UNODC\\_UNESCO\\_WHO\\_GoodPolicyAndPracticeInHealthEducation.pdf](https://www.unodc.org/documents/drug-prevention-and-treatment/UNODC_UNESCO_WHO_GoodPolicyAndPracticeInHealthEducation.pdf).

## ภาษาอังกฤษ

- Komro, K.A. & Toomey, T.L. (2002). Strategies to prevent underage drinking. *Alcohol Research & Health*, 26(1), 5-14. Retrieved from <https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh26-1/5-14.htm>.
- The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2017). Good policy and practice in health education. *Booklet 10: Education sector responses to the use of alcohol, tobacco and drugs.* Retrieved from [https://www.unodc.org/documents/drug-prevention-and-treatment/UNODC\\_UNESCO\\_WHO\\_GoodPolicyAndPracticeInHealthEducation.pdf](https://www.unodc.org/documents/drug-prevention-and-treatment/UNODC_UNESCO_WHO_GoodPolicyAndPracticeInHealthEducation.pdf).



Velleman, R. (2009, November). Influences on how children and young people learn about and behave towards alcohol. *A review of the literature for the Joseph Rowntree Foundation (part one)*. Retrieved from <https://www.jrf.org.uk/sites/default/files/jrf/misgrated/files/children-alcohol-use-partone.pdf>.



## ประวัติคณะผู้แต่ง

### **ดร.ธานี สุวรรณประทีป**

อาจารย์ประจำสาขาวิชาบาลีพุทธศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

### **รศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน**

อาจารย์ประจำภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล

### **นายพงษ์พัฒน์ ไหมจันทร์ดี**

นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการจัดการเมืองนำอยู่และสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน คณะสิ่งแวดล้อมและ  
ทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล







จัดทำโดย

โครงการวิจัยการสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะวิถีพุทธ  
เพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ในเยาวชนไทย

ภายใต้การสนับสนุนของ

โครงการการสร้างเสริมเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา  
สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
และสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)