



## หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ

### The Buddhist Doctrine for Disabled Life Quality Development

ทิพาภรณ์ เยสุวรณ์

Thipaporn Yesuwan

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

Email: rinriwif@hotmail.com

#### บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่อง “หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ” มีวัตถุประสงค์ในการเขียนเกี่ยวกับหลักพระพุทธธรรมมีส่วนสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ และมุมมองคนพิการที่มีต่อสังคมและตนเอง ตลอดจนได้รับทราบสถิติของคนพิการในประเทศไทย เพื่อให้คนทั่วไปได้เข้าใจสถานการณ์ปัจจุบันของคนพิการ ซึ่งมีแนวโน้มมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และเป็นเรื่องใกล้ตัวที่สังคมหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องอยู่ร่วมกัน และควรปฏิบัติต่อคนพิการอย่างเหมาะสมและเท่าเทียมกัน หลักพุทธธรรมมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการเป็นอย่างมาก ทำให้คนพิการมีสติในการดำเนินชีวิต โดยใช้หลักธรรมเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ช่วยขัดเกลาจิตใจให้ประพุดติในสิ่งที่ดี ทั้งทางกายทางวาจาและทางใจและสร้างพลังใจในการดำเนินชีวิต โดยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่นำมาพัฒนาคนพิการครั้งนี้ประกอบด้วย ภาวนา 4 โดยนำมาบูรณาการร่วมกับหลักธรรมที่เกี่ยวข้องคือ สังคหวัตถุ 4 อริยสัจ 4 และ พรหมวิหาร 4 เป็นต้น

คำสำคัญ: หลักพุทธธรรม, การพัฒนาคุณภาพชีวิต , คนพิการ

#### Abstract

The academic articles entitled “The Buddhist Doctrine for Disabled Life Quality Development” involve with the principles of Buddhist Doctrines that carry out a significant role in improving the quality of life of people with disabilities. The perspectives of people with disabilities towards society and themselves as well as getting to know the statistics of people with disabilities in Thailand so that the general public can comprehend the current situation of the disabled which tends to possess an increasing number and it is a close matter that society inevitably has to coexist with and should handle people with disabilities appropriately and equally. The Buddhist principles crucially remain the core to the development of the quality of life of the disabled, making them conscious of living by using the Buddha’s Teaching as their spiritual anchor. The teaching can help to polish the mind to behave in good things



both physically, verbally and mentally, to develop people with disabilities and to create an encouragement for living life. The Buddhist Doctrines called ‘Bhavana’ or Development is regarded as the most important which were integrated with the relevant Buddhist principles, namely Sanghavathu or bases of social solidarity, the Four Noble Truths and Brahmamavihara or the Four Virtuous Principles.

**Keywords:** Buddhist Doctrines, Quality of Life Development, People with Disabilities

## บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาเกิดขึ้นเพื่อช่วยเหลือมนุษย์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ เพราะมนุษย์ต้องอยู่เป็นกลุ่มในสังคมที่ทุกคนยอมรับว่าเป็นสังคมที่มีความเจริญรุ่งเรือง เพียบพร้อมไปด้วยอุปกรณ์อำนวยความสะดวกสบายในการดำรงชีพ แต่ขณะเดียวกันก็เกิดความไม่สงบขาดความมั่นคงด้านจิตใจ ขาดหลักที่พึ่งทางใจทำให้มีปัญหาต่อการดำรงชีวิตของตนเองและส่วนรวม พระพุทธศาสนาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน เพราะศาสนามีคุณค่ามากมายต่อมนุษย์ในด้านจิตใจซึ่งถือว่าสูงกว่าคุณค่าทางวัตถุ เป็นที่พึ่งทางใจทำให้มนุษย์ไม่อ้างว้างว่าเหวเวลาประสบกับปัญหาในชีวิต ผู้มีปัญญาย่อมสามารถนำหลักธรรมคำสอนของศาสนาซึ่งตนนับถือและเลื่อมใสศรัทธานำพาชีวิตให้ไปสู่เป้าหมายที่ตนได้ตั้งไว้ ศาสนิกชนทุกศาสนาคงไม่ตกเป็นเครื่องมือของอำนาจใฝ่ต่ำ เพราะคำสอนทุกศาสนาสอนให้คนเป็นคนดี สอนให้มนุษย์ละเว้นจากความชั่วทั้งปวง สอนให้มนุษย์รู้จักการให้ การเสียสละ การแบ่งปันช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ศาสนาจึงเป็นเสมือนประตูที่เปิดโลกให้สว่างไสวด้วยความรู้แจ้ง และยังสอนให้มนุษย์รักสามัคคี มีธรรมาภิบาล ต้องการปฏิบัติแต่สิ่งที่ถูกต้อง มีความรักความเมตตากรุณาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะผู้ที่อ่อนแอกว่า ผู้ที่เกิดความทุกข์ ผู้ที่เกิดความสูญเสีย ดังเช่น คนพิการ ที่เกิดการสูญเสียอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งไป พวกเขาเหล่านั้นต้องการกำลังใจ ความเข้าใจ ต้องการพ้นจากความทุกข์

พระพุทธศาสนามุ่งเน้นเรื่องการพ้นทุกข์ และสอนให้รู้จักทุกข์และวิธีการดับทุกข์ ให้พ้น จากอวิชชา (ความไม่รู้ความจริงในธรรมชาติ) อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์จากกิเลสทั้งปวง คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เน้นการศึกษาทำความเข้าใจ การโยนิโสมนสิการด้วยปัญญา และพิสุจน์ทราบ ข้อเท็จจริง (ธัมมวิจยะ) เห็นเหตุผลว่าสิ่งนี้มีสิ่งนี้ จึงมี (อิทัปปัจจยตา) จนเห็นตามความเป็นจริงว่า สรรพสิ่งในธรรมชาติเป็นไปตามกฎพระไตรลักษณ์ และสัตว์โลกที่เป็นไปตามกฎแห่งกรรม แล้วเลือกใช้หลักธรรมในพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับผลที่จะได้ สิ่งที่ปรารถนาอย่างถูกต้อง ด้วยความไม่ประมาทในชีวิตให้มีความสุขในทั้งชาตินี้ ชาติต่อไป (ด้วยการสั่งสมบุญบารมี) ตลอดจนปรารถนา ในพระนิพพานของผู้มีปัญญา (Siriwan Piriyakunnatnon and faculty, 2557: 172) ฉะนั้นแล้วผู้ที่อ่อนแอ หรือผู้ที่อยู่ในความทุกข์ หากสามารถเข้าถึงหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ก็จะทำให้พ้นทุกข์มีชีวิตที่สดใส พุทธศาสนาจึงเป็นที่มาของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมนุษย์ที่เกิดความพิการ ซึ่งเป็นบุคคลที่มีความบกพร่องทางกายจากการสูญเสียอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดไป มีทั้ง



จากความพิการแต่กำเนิด หรือความพิการที่เกิดขึ้นมาภายหลัง ในด้านคนพิการที่เกิดขึ้นมาภายหลัง พบว่าส่วนใหญ่เกิดจากอุบัติเหตุบนท้องถนน คนพิการเหล่านี้เคยมีอวัยวะครบ และมาเกิดความพิการขึ้นมาภายหลัง เป็นการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ คนพิการบางรายไม่สามารถยอมรับความพิการของตนเองได้ หลายรายเกิดอาการซึมเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง ถึงขั้นทำร้ายตนเอง คิดฆ่าตัวตาย ญาติพี่น้องต้องคอยช่วยเหลือผลักดันกันเผ้าดูแล (ทิพาภรณ์ เยสุวรรณ์ และคณะ 2555 หน้า 72) นอกจากนี้ วิธีการดำเนินชีวิตของคนพิการย่อม แตกต่างไปจากคนปกติทั่วไป โดยเฉพาะคนพิการที่เกิดความ พิการขึ้นมาในภายหลัง พวกเขาเคยเป็นผู้ที่มีอวัยวะครบถ้วนสมบูรณ์ เคยทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว เมื่อต้องกลายเป็นคนพิการ จึงทำให้จิตใจท้อแท้ หดหู่สิ้นหวัง ไม่อยากพบปะใคร นอกจากนี้คนพิการยังมีทัศนคติมุมมองต่อตนเองและสังคมเป็นลบ เนื่องจากไม่ได้รับการยอมรับอย่างเต็มที่จากผู้อื่น (Goffman, E.1963) ภาพลักษณ์ที่สังคมมีต่อคนพิการเป็นภาพลักษณ์มิติเดียว ซึ่งให้ความหมายและคุณค่าในเชิงลบ ส่งผลให้มีมุมมองและมายาคติเชิงลบต่อคนพิการ จนเบียดขับให้เป็นคนชายขอบ กลายเป็นคนกลุ่มที่ไร้พื้นที่ทางสังคม เพราะปราศจากการพยายามทำความเข้าใจคนพิการ (จิตติมา เจือไทย, 2551) จึงทำให้พวกเขาเหล่านั้นเกิดผลกระทบทั้งทางด้านจิตใจและร่างกายอย่างรุนแรง ส่งผลทำให้คุณภาพชีวิตที่แย่อยู่แล้วแยลงยิ่งขึ้น

บทความนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่อง หลักพุทธธรรมมีความสำคัญยิ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ อีกทั้งยังต้องการสื่อให้สังคมได้ทราบถึงมุมมองของคนพิการที่มีต่อสังคม ตลอดจนสถิติของคนพิการในประเทศไทย เพื่อให้คนทั่วไปได้เข้าใจสถานการณ์ปัจจุบันของคนพิการ ซึ่งมีแนวโน้มมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และเป็นเรื่องใกล้ตัวที่สังคมหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องอยู่ร่วมกัน และควรปฏิบัติต่อคนพิการอย่างเหมาะสมและเท่าเทียมกัน

### หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนา

ศาสนาทุกศาสนามีจุดมุ่งหมายหลักคือ การพัฒนาคนหรือการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้เป็นผู้เพียบพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ในอันที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ความเจริญ และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ภายใต้ระเบียบค่านิยมและจุดมุ่งหมายของแต่ละศาสนา ในส่วนของบทความนี้ ได้นำหลักธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ ประกอบไปด้วย ภาวนา 4 โดยนำมาบูรณาการร่วมกับหลักธรรมที่เกี่ยวข้องคือ สังคหวัตถุ 4 อริยสัจ 4 และ พรหมวิหาร 4

สังคหวัตถุ 4 หมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น ผูกไมตรี เอื้อเฟื้อ เกื้อกูล หรือเป็นหลักการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน มีอยู่ 4 ประการ ได้แก่ 1. ทาน คือ การให้การเสียสละ 2. ปิยวาจา คือ การพูดจาด้วยถ้อยคำสุภาพ 3. อัตถจริยา คือ การประพฤติในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น 4. สมานัตตตา คือ การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติเสมอดันเสมอปลาย

พระครูอาทรปริยัตยานุกิจ สุจิตโต (เพียรสองชั้น) (2555ค, หน้า 21) ได้ให้ความหมายไว้ว่า สังคหวัตถุ 4 หมายถึง เครื่องมือหรือหลักธรรมที่ช่วยประสานคนหมู่มากให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นเครื่องช่วยขจัดความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ทำให้คนอยู่ร่วมกันด้วยความรัก สามารถนำไปใช้ได้ตั้งแต่ระดับครอบครัวจนถึงระดับสังคม เป็นธรรมอันจะก่อให้เกิดความผาสุกในบ้านเมือง สังคม และประเทศชาติ



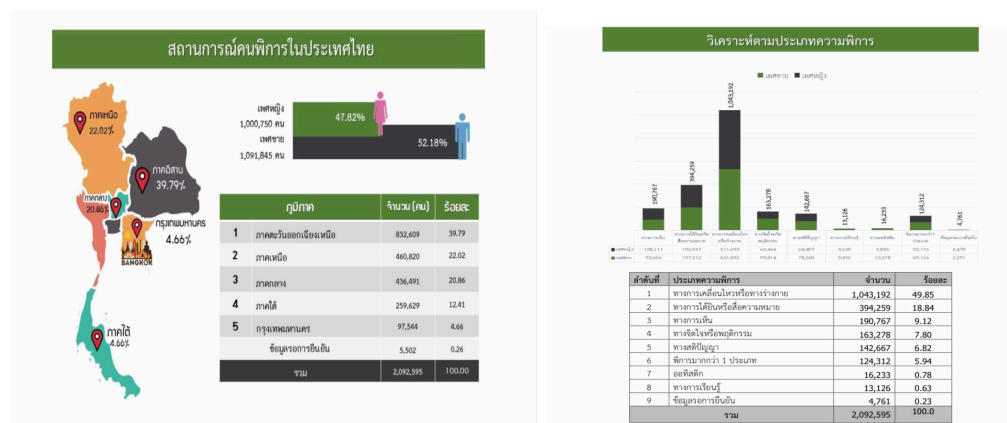
อริยสัจ แปลความหมายว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ ประกอบด้วยองค์ธรรม 4 ประการ ซึ่งเรียกกันสั้นๆ ว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แต่ละประการมีความหมายดังนี้ 1.ทุกข์ ความทุกข์ ความที่กายและใจทนสภาพบีบคั้นได้ยาก เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้เป็นผลที่เนื่องมาจากเหตุปัญหาของชีวิต พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อให้ทราบว่ามีทุกข์ เหมือนกัน ทั้งทุกข์ขั้นพื้นฐานและทุกข์เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ทุกข์ขั้นพื้นฐาน คือ ทุกข์ที่เกิดจากการเกิด การแก่ และการตาย ส่วนทุกข์ที่เกี่ยวกับการ ดำเนินชีวิตประจำวัน คือ ทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ทุกข์ที่เกิดจากการประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ทุกข์ที่เกิดจากไม่ได้ตั้งใจปรารถนา รวมทั้งทุกข์ที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตด้านต่างๆ อาทิ ความยากจน การที่ต้องดำเนินชีวิตที่ยากลำบาก 2. สมุทัย เหตุที่เกิดทุกข์ คือ กิเลสตัณหาที่กระตุ้นจิตใจให้ส่ายแส่หาอารมณ์ที่ปรารถนา อยากได้ อยากมี อยากเป็น และอยากพ้นไปจากภาวะไม่ปรารถนา เป็นเหตุแห่งทุกข์ที่ต้องละ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ก็เพื่อให้ทราบว่า ทุกข์ทั้งหมดซึ่งเป็นปัญหาของชีวิต ล้วนมีเหตุให้เกิดเหตุ นั้น คือ ตัณหา อันได้แก่ความอยากได้ต่างๆ ซึ่งประกอบไปด้วยความยึดมั่น 3. นิโรธ ความดับทุกข์ คือ ภาวะที่เป็นผลจากการดับตัณหาและสามารถพ้นจากทุกข์ได้ เต็ดขาด เป็นภาวะที่ต้องทำให้ประจักษ์แจ้ง พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ก็เพื่อให้ทราบว่า ทุกข์คือ ปัญหาของชีวิตทั้งหมดที่สามารถแก้ไขได้นั้น ต้องแก้ไขตามทางหรือวิธีแก้ 4. มรรค ข้อปฏิบัติให้สู่ถึงความดับทุกข์ ซึ่งมีองค์ประกอบ 8 ประการ อันเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นแบบอย่างหรือทางดำเนินชีวิตที่ดีเลิศ จัดเป็นเหตุที่ควรเจริญ คือ ลงมือปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิโรธ โดยสรุปเป็นหลักแห่งการศึกษาปฏิบัติสำคัญได้ 3 ประการ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อริยสัจทั้ง 4 ประการนี้ มีชื่อเรียกอีกอย่างว่า สามกัณฑ์สิกขาบท หมายถึง พระธรรม เทศนาที่พระพุทธองค์ทรงยกขึ้นแสดงเอง โดยไม่ต้องปรารภคำถามหรือการทูลขอร้องของผู้ฟังอย่าง การแสดงธรรมในเรื่องอื่นๆ อริยสัจ 4 ประการ เป็นวิธีการแห่งปัญญา ดำเนินการแก้ปัญหาตาม เหตุผล ตามเหตุปัจจัย คือ การแก้ปัญหาของบุคคลด้วยปัญญาของตัวเอง (National Office of Buddhism, 2553)

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมของพรหมหรือของท่านผู้เป็นใหญ่ พรหมวิหารเป็นหลักธรรม สำหรับทุกคนเป็นหลักธรรมประจำใจที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์(พระ ธรรมปิฎก, 2557 หน้า 72) หลักธรรมนี้ ได้แก่ 1. เมตตา ได้แก่ ความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุขด้วยจิตอันแผ่เมตรี และคิดทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและสิ่งอื่น ซึ่งเป็นความรักใคร่ที่ปราศจากราคะความกำหนัด ความรัก ความหวังดี ความปรารถนาดีนั้น เป็นการแสดงออกซึ่งมิตรภาพไมตรีของมนุษย์ที่มีต่อกัน ตลอดถึงสัตว์และ ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมด้วย ต้องการมุ่งหวังแต่ความสุขแก่เขา ไม่หวังผลประโยชน์ตอบแทนสิ่งอื่นใด นอกจากให้เขาเป็นสุข โดยการแสดงออก 3 ทาง ได้แก่ (1) เมตตากายกรรม เมตตาทางกาย ได้แก่ การกระทำและการแสดงออกทางกาย ที่ประกอบด้วย เมตตา (2) เมตตาวาจากรรม เมตตาทางวาจา ได้แก่ การพูดเจรจาถ้อยคำที่ประกอบด้วยเมตตา (3) เมตตามโนกรรม เมตตาทางใจ ได้แก่การมีจิตใจที่มุ่งหวังดี มีเจตนาดีต่อผู้อื่น และสิ่งอื่น 2. กรุณา ได้แก่ ความสงสาร คือ เมื่อเห็นเขาตกอยู่ในความทุกข์ยากลำบาก เดือดร้อนก็ คิดใฝ่ใจในอันที่จะช่วยปลดเปลื้องให้เขาพ้นจากความทุกข์ยากลำบากเดือดร้อนนั้น อยากช่วยเหลือ ผู้อื่นให้พ้นจากความเดือดร้อน ปัญหาหรืออุปสรรคทั้งหลาย มีความใฝ่ใจ ที่จะปลดเปลื้องบำบัด ความทุกข์ยากเดือดร้อนให้ประสบความสำเร็จ ความเจริญรุ่งเรือง โดยมีบิดามารดาเป็นตัวอย่าง ของการแสดงออกให้ปรากฏเป็นพฤติกรรม เพราะบิดามารดา

จะ รู้สึกเป็นทุกข์เป็นร้อน ห่วงใยบุตร เมื่อเห็นบุตรมีความทุกข์หรือผิดหวังพร้อมกับหาวิธีเพื่อปลดเปลื้องความทุกข์นั้นด้วย ความเอ็นดูที่ บริสุทธิ์ใจโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน 3. มุทิตา ได้แก่ความรู้สึกลินดีด้วย เมื่อเห็นผู้อื่นหรือสิ่งอื่นอยู่ดีมีความสุข ตัวเองก็มีใจ แซ่มนชื่นเบิกบานพลอยยินดีปราบปลื้มบันเทิงใจด้วย เมื่อเห็นเขาเหล่านั้นประสบความสำเร็จ มีความ เจริญงอกงามในตำแหน่งหน้าที่การงานยิ่งขึ้นไป 4. อุเบกขา ได้แก่ ความมีใจเป็นกลาง 2 คือ มองตามเป็นจริงโดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอ มั่งคั่ง เทียงตรงดุจตราขึง เมื่อมองเห็นบุคคลที่ได้รับผลของกรรมดีหรือกรรมชั่ว ซึ่งสมควรแก่เหตุที่ ตนได้กระทำไว้ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยวางตน และปฏิบัติไปตามความเทียง ธรรมไม่เอนเอียงด้วยอคติ

หลักพรหมวิหาร คือ ธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐหรือผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่กว้างขวาง ดุจพระพรหม 4 อย่างคือ มีเมตตา คือความรักความปรารถนาดี มีเมตตริจิตที่ดี ต้องการช่วยเหลือให้ ทุกคนประสบประโยชน์และความสุข มีความกรุณา คือความสงสาร อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ใฝ่ใจที่จะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคนและสัตว์ทั้งปวง มีมุทิตา คือ ความเบิกบานพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็มีใจแซ่มนชื่นเบิกบาน เมื่อเห็นเขาทำดีงามประสบความสำเร็จก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พลอยยินดีบันเทิงใจด้วย พร้อมทั้งจะช่วยส่งเสริมสนับสนุน และมี อุเบกขา คือความมีใจเป็นกลาง มองตามความเป็นจริง ไม่เอนเอียง หรือมีอคติ เป็นต้น ((Phra Brahmaganabhorn, 2560: 73)

### สถานการณ์ของคนพิการในประเทศไทย



ตาราง แสดงสถานการณ์คนพิการในประเทศไทย แหล่งอ้างอิงจาก สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ (ข้อมูล ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2563)

จากจำนวนประชากรในไทยกว่า 66.18 ล้านคน รายงานข้อมูลสถานการณ์ด้านคนพิการในประเทศไทย ของกรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (ข้อมูล ณ วันที่ 31 ธ.ค.2563) ได้ระบุว่า ปัจจุบันประเทศไทยมี "ผู้พิการ" อยู่ 2,076,313 คน โดยเป็นผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ซึ่งเป็นผู้ชาย 1,083,556 คน หรือคิดเป็น 52.21% และผู้หญิง 992,757 คน หรือคิดเป็น 47.79% หากแยกตามพื้นที่ ผู้พิการส่วนใหญ่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือราว 829,170 คน หรือคิดเป็น 39.93% รองลงมา เป็นภาคเหนือ 22.01% ภาคกลาง 20.82% ภาคใต้ 12.30% และกรุงเทพมหานคร 4.64%

จะเห็นได้ว่าคนพิการในประเทศไทยมีทุกภาค และพบว่าเป็นคนพิการด้านการเคลื่อนไหวหรือทางร่างกายเป็นส่วนมากถึงร้อยละ 49.85 นั่นก็หมายความว่าคนพิการด้านนี้มีการสูญเสียสภาพทางร่างกาย แต่สภาพ





ทางใจยังมีความรับรู้ได้เท่าเทียมกับคนปกติ เพราะฉะนั้นพวกเขาย่อมมีความทุกข์ที่เกิดการสูญเสีย บุคคลที่เคยมีอวัยวะครบทุกอย่างและคุ้นเคยกับความสะดวกในการเคลื่อนไหว เมื่อเวลาหนึ่งต้องกลายเป็นคนพิการ ย่อมมีผลกระทบทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรง ต้องใช้เวลาที่จะยอมรับความพิการที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งในเวลาดังกล่าวจะเป็นช่วงที่มีภาวะเครียด เจ็บปวด โศกเศร้า เป็นจุดรวมสูงสุดของผลกระทบทางด้านร่างกายและจิตใจ

### มุมมองคนพิการต่อสังคม

คนพิการเกิดความไม่ไว้วางใจต่อสังคม ในด้านการมองความพิการของตนในเชิงบวกมากเท่าใด มักจะเข้าใจและน้อยเนื้อต่ำใจว่าตัวเองเป็นบุคคลที่สร้างภาระให้กับครอบครัว สังคม และคนรอบข้าง ที่ต้องคอยให้ความช่วยเหลืออยู่เสมอ ดังนั้นคนพิการจึงมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญหน้ากับคนหมู่มาก เนื่องด้วยกลัวทั้งสายตาที่มองอย่างเวทนาสงสารและคำพูดล้อเลียน ยกเว้นการอยู่ในกลุ่มคนพิการด้วยกันที่มีการแสดงความเป็นตัวตนอย่างเต็มที่ เนื่องจากเกิดความรู้สึกที่ไม่แปลกแยกและสามารถไว้วางใจเพื่อนในกลุ่มได้ จากมุมมองดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงการมีมุมมองเชิงลบที่ส่งผลกระทบต่อคนพิการ และตอกย้ำความเสียใจและความสูญเสียที่ไม่อาจเรียกคืนกลับมาได้ ทำให้สภาพจิตใจของคนพิการได้รับความกระทบกระเทือน มีความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวังในชีวิต เกิดความกลัว วิตกกังวล เกิดการสูญเสียคุณภาพชีวิต

### หลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการพัฒนาตนเพื่อเปลี่ยนเจตคติอารมณ์ของคนในเชิงลบ เป็นเจตคติอารมณ์ในเชิงบวก สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ อีกทั้งเป็นการเพิ่มพูนความรู้ ความคิด ทักษะ ความชำนาญให้มีคุณค่าที่สอดคล้องกับความรู้ ความคิด ที่ได้จากกระบวนการเรียนรู้ทั้งหมด การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น “จิต” ถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งต่อคุณภาพชีวิต เพราะผู้ที่มีการพัฒนาจิตแล้วย่อมสามารถควบคุมตนเอง เข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และยังทำให้ผู้อื่นมีความรู้สึกที่ดีกับตนได้ หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามีการประพฤติปฏิบัติใน การฝึกอบรมพัฒนาจิตที่เรียกว่า จิตตภาวนา เป็นรากฐานให้คนได้รู้จักการพัฒนาปัญญาตน อันเป็น พื้นฐานของการพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพทั้งจิตใจและร่างกาย เพื่อไปสู่เป้าหมายชีวิตที่ดี ความสัมพันธ์ของการดำเนินชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา ถ้าเรามีความสุขรู้เท่าทันกับ การใช้ชีวิตการพัฒนาคุณภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จะทำให้มีความมั่นคงและยั่งยืนในชีวิตดีขึ้น พระพุทธศาสนามีคำที่มีความหมายว่าทำให้เจริญองกาม ซึ่งมีความหมายอย่างเดียวกับพัฒนาที่ใช้ กับการทำชีวิตให้เจริญองกาม ได้แก่คำว่า ภาวนา มี 4 ประเภท (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 79: 121) คือ 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับกายภาวนา หมายถึง การพัฒนาฝึกฝนอบรมกายด้วย อินทรีย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้มีอินทรีย์สังวรความรู้จักระมัดระวังรักษาตนไม่ให้ก่อโทษ ทางกายและต้องรู้จักปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เหมาะสม 2) การพัฒนา คุณภาพชีวิตกับศีลภาวนา หมายถึง ความประพฤติเรียบร้อยดีงาม มีระเบียบวินัย มีกติกาทาสังคมร่วมกัน 3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับจิตตภาวนา หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตใจ ให้มีความมั่นคงเข้มแข็ง มีความเจริญไพบูลย์ด้วยคุณธรรมทั้งปวง ฝึกฝนตนให้มีความรัก ความเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย พัฒนาจิตของตนให้มีความสงสารอยากจะช่วยเหลือเพื่อน มนุษย์ที่กำลังประสบปัญหาความทุกข์นานาประการอยู่ในสังคมปัจจุบันและฝึกฝนจิตของตนให้มีความ



ผ่อนคลายเบิกบาน ดำเนินชีวิตด้วยความสุขใจและ 4) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับปัญญา ภาวนา หมายถึง การพัฒนาฝึกฝนอบรมตนจากการได้ศึกษาเล่าเรียน การสดับรับฟังมาาก และการลงมือปฏิบัติตามทฤษฎีที่ศึกษา มาแล้วนั้นให้เกิด ประโยชน์ต่อตนเองและคนอื่น (พระมหาคณาจารย์ มหาวิริโย และ พระมหามิตร ฐิตปญโญ, 2560) ซึ่งทำให้เห็นได้ว่าพระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง สังคม มนุษย์จะมีหลักธรรมคำสอนเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อให้สมาชิกในสังคมนั้น ๆ ยึดถือและปฏิบัติตน ไปในทางที่ดีที่ถูกต้อง หลักธรรมคำสอนมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะให้ทุกคนกระทำแต่ความดี สอนให้มองเรื่องโลกและชีวิตตามความเป็นจริงหรือยึดหลักความจริงเป็นสำคัญ มิใช่มองตามที่ปรากฏให้เห็น หลักคำสอนที่สำคัญ คือ ให้ละเว้นจากความชั่ว กระทำแต่ความดี และทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว และเมื่อมนุษย์มีโอกาสได้รับการพัฒนาที่ถูกต้องจะทำให้คุณภาพชีวิตของมนุษย์มีความสุขสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพราะการพัฒนาตนตามหลักภาวนาทางพระพุทธศาสนาเป็นหนทางสู่ความเป็นมนุษย์ที่มีจิตใจ สูงขึ้น มีคุณภาพทางปัญญาที่ดีงาม และมีภูมิคุ้มกันตนเอง สามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข อีกทั้งเป็นหนทางสร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้นกับสังคมได้ต่อไป ข้อจำกัดหรือสภาพของคณาจารย์ ซึ่งมีอุปสรรคในด้านต่าง ๆ และมีความจำเป็นจะต้องได้รับความช่วยเหลือด้านใดด้านหนึ่ง เพื่อให้สามารถปฏิบัติวัตรในชีวิตประจำวัน หรือเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคมได้อย่างคนทั่วไป ดังเช่นการนำหลักพุทธธรรมไปพัฒนาคุณภาพชีวิตคณาจารย์ทางการเคลื่อนไหวในโรงเรียนศรีสังวาลย์ ทำให้เด็กนักเรียนพิการมีการปฏิบัติตนที่ดีต่อตนเองและสังคม มีสติในการดำเนินชีวิต โดยใช้หลักธรรมเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจช่วยขัดเกลาจิตใจให้นักเรียนประพฤตินิสัยที่ดี ทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ และมีจิตใจที่ดีงาม รู้จักคุณค่าของตนเองและคนอื่น มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน เป็นคุณธรรมพื้นฐานที่นักเรียนพึงปฏิบัติในชีวิตประจำวัน พระกัมปนาท กิตติวิสุโท (กันทาเดช)

การจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้านคือ กาย ศีล จิต และปัญญา 2) หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา ที่ ปรากฏหรือจารึกใน พระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และ ปัญญาแล้ว มีความสำคัญทั้งในด้านการพัฒนาตน, การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อ สังคม 3) การประยุกต์ใช้หลักกายภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวิธีการคือ ฝึกฝนพัฒนาตนด้าน พฤติกรรมการบริโภคและอุปโภค ใช้ชีวิตแบบพออยู่พอกิน การประยุกต์ใช้หลักศีลภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมีวิธีการคือ การพัฒนาความพฤติกรรมของตน และฝึกฝนอบรมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย การประยุกต์ใช้หลักจิตภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวิธีการคือยกระดับจิตตนให้สูงขึ้น ยึดมั่นในความไม่ประมาท สำรวมระวัง อินทรีย์และมีคุณธรรม การประยุกต์ใช้หลักปัญญาภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวิธีการคือ การพัฒนาปัญญา และอธิปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป เพื่อที่จะได้เข้าใจสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นในโลก สรุปลักษณะ และแนวทางการนำมาประยุกต์ใช้กับบทความเรื่องนี้คือ คณาจารย์สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ ทั้งในด้านการศึกษาและการประกอบอาชีพ สามารถมีรายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว อีกทั้งพร้อมที่จะมีการปรับตัวตามสถานการณ์ของการ พัฒนาในรูปแบบต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลาที่มีโอกาส ดังนั้นคณาจารย์ถึงแม้จะมีข้อจำกัดในทางกายภาพ แต่ไม่เป็นอุปสรรคในการพัฒนาตนเอง หากสังคมให้โอกาสและมีความเข้าใจ ส่วนการพัฒนา ความรู้ด้านหลักภาวนา 4 คณาจารย์สามารถเรียนรู้และนำไปใช้ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ดีขึ้นหากเกิดปัญหากระทบ (พระปลัดธัญวัฒน์ อโสภา (รักษ์เพชร) 2563)



## บทสรุป

มนุษย์เราที่เกิดมาโดยธรรมชาติแล้ว ล้วนมีความต้องการชีวิตที่สมบูรณ์แบบและเพียบพร้อม ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความเป็นอยู่ตลอดจนความมั่นคงในชีวิต จนกว่าจะถึงวาระสุดท้ายของแต่ละคน แต่ในความเป็นจริงแล้วนั้น สิ่งที่มีมนุษย์ได้คาดหวังอาจไม่เป็นไปตามความต้องการ เนื่องจากมีเหตุปัจจัยที่ทำให้ชีวิตผิดแปลกไปจากเดิมนั้นคือความพิการ องค์การสหประชาชาติ (United Nations, UN) ให้คำนิยามของคำว่า “คนพิการ” (Disabled Persons) ไว้ ในปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิของคนพิการ (Declaration on the Rights of Disabled Persons) ไว้ว่า หมายถึงบุคคลซึ่งไม่สามารถสร้างหลักประกันให้แก่ตนเอง ไม่ว่าจะทั้งหมดหรือบางส่วนในด้านสิ่งจำเป็น ต่อการดำรงชีวิต ในฐานะปัจเจกบุคคลหรือในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของสังคมทั่วไป เนื่องจาก ความสามารถทางร่างกายและจิตใจที่ไม่สมบูรณ์ไม่ว่าจะเป็นมาแต่กำเนิดหรือไม่ (วิริยะ นามศิริ- พงศ์พันธุ์, มณฑิยา บุญตัน, อัครพรธม ขวัญชื่น, 2556) การเปลี่ยนแปลงของชีวิตจากคนปกติเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้สูญเสียอวัยวะ ทำให้ต้องกลายเป็นคนพิการ เกิดการท้อแท้ เศร้าใจ ไม่อยากพบปะผู้คนในสังคม มีมุมมองที่ติดลบกับสังคม หลักพุทธธรรมสามารถนำไปใช้ในการพัฒนา คุณภาพชีวิตคนพิการ อีกทั้งหลักธรรมยังสามารถสื่อถึงคนทั่วไปในสังคม เพื่อให้เข้าใจในความรู้สึกตัวตนของคนพิการ เมื่อคนทั่วไปเข้าใจในหลักธรรมแล้วก็จะเกิดการเห็นใจ การแบ่งปัน พุดจาไพเราะ จริใจ ช่วยเหลือเกื้อกูล มีความเมตตา กรุณา รู้ว่าเรามีทุกข์ คิดใส่ใจที่จะช่วยปลดปล่อยบรรเทาทุกข์ มีจิตใจที่มุ่งมั่นหวังดี ในส่วนของคนพิการ หลักธรรมมีความสำคัญยิ่ง เมื่อคนพิการสามารถเข้าถึงหลักธรรม จะทำให้คนพิการเข้าใจและยอมรับความพิการ ทำให้เกิดการฟื้นฟูที่เกิดขึ้นจากการสูญเสีย ทำให้เข้าใจและทำใจในเหตุของทุกข์ที่เกิดขึ้น และวิธีดับทุกข์หรือหาการแก้ไข ปัญหา โดยใช้ ศิล สมาธิ ปัญญา ในการแก้ไขปัญหาดังนั้นแล้วหลักธรรมคำสั่งสอนของพุทธศาสนา จึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ

## บรรณานุกรม

กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ: สถานการณ์คนพิการ(รายไตรมาส 31 มีนาคม 2563)

<http://www.nonthaburi.m-society.go.th/?p=532>

จิตติมา เจือไทย. (2551) การสร้างอัตลักษณ์แห่งตัวตนของคนพิการ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.อ้างถึงใน Depoy, E. & Gilson, S. F. (2004). **Rethinking disability: Principle for professional and social change.** Canada:Thomson Learning Academic Resource Cente

ทิพาภรณ์ เยสุวรรณ์,ปรีชา อุบโยคิน, เทอดชัย ชีวะเกตุ(2555 ) คนพิการไทย:กระบวนการตีตราและการปรับตัว Thai Rehabil Med 2012; 22(2): 51-57

พระกัมปนาท กิตติวิสุทโธ (กัณฑ์เทศ) (2563) พุทธวิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนพิการทางการเคลื่อนไหว พระครูอาทร ปริยัตยานุกิจ (สุจิตโต/เพียรสองชั้น). “การประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ในการบริหารงานบุคลากรโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา ในอำเภอสวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด”





วิทยานิพนธ์. หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย  
: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2555.

พระปลัดธัญวัฒน์ อโศโก (รักษ์เพ็ชร) (2563) การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของ  
ชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสระเคา จังหวัดสงขลาวารสารมหาจุฬานาครทรรศน ปีที่ 7 ฉบับที่ 2  
เดือนกุมภาพันธ์ 2563

พระมหาภคศิษฐ์ มหาวีริโย และ พระมหามิตร ฐิตปญโญ,( 2560) การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana 4  
Vol. 4 No.1 (2017): January-June 2017

วิริยะ นามศิริพงศ์พันธุ์, มณเฑียร บุญตัน และอัครพรธณ ขวัญชื่น. (2556). การแก้ไขกฎหมายที่กีดกัน คน  
พิการในการเข้าไปมีส่วนร่วมในสังคม: ศึกษากรณีกฎหมายและกฎระเบียบที่จำกัดสิทธิคน พิการ  
ในการประกอบอาชีพ” (รายงานการวิจัย). กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการ กฤษฎีกา

Goffman, E. (1963). Stigma: Notes on the management of spoiled identity, New Jersey:  
Prentice Hall, Englewood Cliffs.

National Office of Buddhism. 4 noble truth.[online], source:[http://www1 .onab.go.th/  
index.php?option](http://www1.onab.go.th/index.php?option) [15 May 2010]

Phra Brahmaganabhorn P.A. Payutto. Young Buddhist Association of Thailand:  
Brahmavihara4.[online], source: <https://web.ybatnet.org/th/blog/>. [7 /02/ 2560].

Siriwan Piriakunnatron and faculty. The application of the doctrine of Buddhism experience.  
Songklanagarind Journal of Nursing Vol. 34 No.2 May - August 2014.