



การศึกษาเชิงวิเคราะห์การพัฒนาคณิตศาสตร์
ตามหลักคำสอนในมงคลสูตร

พระมหาภิเนษกุญ จตุตมโธ (เขียนจี้กู๊ด)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคำหลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
มีนาคม 2559

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย)



การศึกษาเชิงวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิต
ตามหลักคำสอนในมงคลสูตร



พระมหาพิเชษฐ จตตมโล (เขียนจัตูรัส)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

มีนาคม 2559

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย)

การศึกษาเชิงวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิต
ตามหลักคำสอนในมงคลสูตร



พระมหาพิเชษฐ จตุตมโล (เขียนจัตรัส)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

มีนาคม 2559

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย)

AN ANALYTICAL STUDY OF DEVELOPMENT THE QUALITY
OF LIFE ACCORDING TO THE DOCTRINE
OF MANGALA SUTTA

PHRAMAHA PICHET CHATTAMALO (KHIANCHATTURAS)




ATHESIS SUBMITTED IN PARTLAL FULFILLMENT OF REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
DEPARTMENT OF BUDDHISM AND PHILOSOPHY
FACULTY OF RELIGION AND PHILOSOPHY
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY


MARCH 2559

(COPYRIGHT OF MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY)

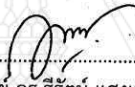
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ พระมหาพิเชษฐ จิตตมโล (เขียนจัตรัส) ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการ
การศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของมหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัยได้

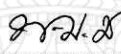
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์



..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(พระมหาฉวินทร์ ปรีสุตตโม, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

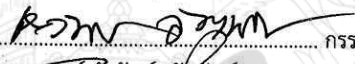

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.ธวัช หอมทวนลม)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรรัตน์ แสงแก้ว)


..... กรรมการ
(พระมหาฉวินทร์ ปรีสุตตโม, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ธวัช หอมทวนลม)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ชัยวัฒน์ อัทพัฒนา)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ วิรัตน์ กางทอง)

คณะศาสนาและปรัชญา อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย


..... คณบดีคณะศาสนาและปรัชญา
(พระศรีมงคลเมธี, ดร.)

วันที่ 31 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2559

5620150211006: สาขาวิชา : พุทธศาสนาและปรัชญา ; ศน.ม. (ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต)

คำสำคัญ : การเชิงวิเคราะห์/คุณภาพชีวิต

พระมหาพิเชษฐ จตตมโล (เขียนจัตุรัส) : การศึกษาเชิงวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักคำสอนในมงคลสูตร (AN ANALYTICAL STUDY OF THE DEVELOPMENT OF LIFE QUALITY ACCORDING TO MANGALA SUTTA) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : พระมหาสมณวินทร์ ปุริสุตโตโม, รศ.ดร. รองศาสตราจารย์ ดร.ธวัช หอมทวนลม. 106 หน้า. ปี พ.ศ. 2558

วิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิต 2. เพื่อศึกษาหลักคำสอนในมงคลสูตร และ 3. เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักคำสอนในมงคลสูตร เป็นการศึกษาเนื้อหาในเอกสารปฐมภูมิ และทุติยภูมิ

ผลการศึกษาพบว่า

การพัฒนาคุณภาพชีวิตมี 3 ระดับ คือ (1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับปฐมวัย กำหนดอายุอยู่ในระหว่างไม่เกิน 25 ปี เป็นวัยที่ยังต้องศึกษาหาความรู้ใส่ตัว เตรียมความพร้อมที่จะต้องออกไปครองเรือนเพื่อสร้างอนาคตของตน เป็นวัยที่ยังต้องพึ่งพา พ่อ-แม่ และครูบาอาจารย์ คอยช่วยอบรมสั่งสอนชี้แนะถึงความถูกต้องดีงาม ทั้งทางโลก และทางธรรม เพื่อที่จะได้เป็นหลักประกันในการนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้สมบูรณ์ (2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับมัธยมวัย กำหนดอายุอยู่ในระหว่าง 26 ถึง 50 ปี เป็นวัยที่จะต้องดำเนินชีวิตไปตามลำพัง คือ ออกไปตั้งหลักปักฐานสร้างครอบครัวไม่ต้องพึ่งบิดา-มารดา และครูบาอาจารย์เหมือนเดิม เป็นวัยที่จำต้องรับผิดชอบต่อตนเองและทำให้ครอบครัวอยู่ดีมีสุข (3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับปัจฉิมวัย กำหนดอายุอยู่ในระหว่าง 51 ปีขึ้นไป ถึงสิ้นอายุขัย เป็นวัยที่ต้องสะสมบุญทานด้วยการแสวงหาอริยทรัพย์ อริยสมบัติใส่ตัวให้มากเท่าที่จะมากได้เพื่อเป็นเสบียงเดินทางสู่ความสุขทั้งในภพนี้ และสัมปรายภพ

หลักคำสอนในมงคลสูตรมี 38 ข้อ ซึ่งสามารถแบ่งออกได้ 10 ชุด คือ 1. การฝึกตนให้เป็นคนดี 2. การเตรียมความพร้อมเพื่อฝึกตน 3. การทำตนให้มีประโยชน์ 4. การทำประโยชน์ต่อครอบครัว 5. การทำประโยชน์ต่อสังคม 6. การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ 7. การปฏิบัติธรรมเบื้องต้น 8. การปฏิบัติธรรมที่สูงขึ้น 9. การปฏิบัติธรรมเพื่อลดละกิเลส และ 10. การเสวยผลจากการปฏิบัติของตน

หลักคำสอนในมงคลสูตรสามารถนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ใน 3 ระดับ คือ คนในปฐมวัยควรศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนในมงคลสูตรข้อ 1 ถึงข้อที่ 10 ผู้ที่อยู่ในมัธยมวัยควรศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนในมงคลสูตรข้อที่ 20 ถึงข้อที่ 30 และผู้ที่อยู่ในปัจฉิมวัยควรศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนในมงคลสูตรข้อที่ 31 ถึงข้อที่ 38 ดังนั้น หลักคำสอนในมงคลสูตรเป็นคำสอนที่สามารถปรับเข้าได้กับทุกเพศทุกวัย เริ่มแต่ปฐมวัยจนถึงปัจฉิมวัย

5620150211006: MAJOR : BUDDHISM AND PHILOSOPHY; M.A. (MASTER OF ARTS)

KEY WORDS: ANALYTICAL / DEVELOPMENT OF LIFE

PHRAMAHA PICHET CHATTAMALO (KHIANCHATTURAS) AN ANALYTICAL STUDY OF THE DEVELOPMENT OF LIFE QUALITY ACCORDING TO MANGALA SUTTA. COMMITTEE ADVISOR : PHRAMAHA MAGHAVIN PURISUTTMO (ASST.PROF.DR.), ASSOC.PROF.DR. THAWASH HOMTHUANLOM. 106 P. B.E. 2015 (2558).

The objectives of this thesis were; 1. To study development of life quality, 2.To study the teachings in MangalaSutta, and 3.To analyze the development of life quality according to the teachings in MangalaSutta. The data were collected from the primary and secondary sources.

The results of the study found that:

There were 3 levels in development of life quality; 1) Childhood, not more than 25 years of age, the persons in this age had to study for their future work and life. They still had to depend on their parents and teachers to guide in the right or wrong ways to achieve the goals of their life successfully, 2) Middle-age, 26-50 years of age, they had to live their lives independently and carry on their family safely and happily, and 3) Old age, 51 years of age onward, the persons in this age had to collect the noble treasure and noble wealth for their life in this world and in the world to come.

The teachings in MangalaSutta have 38 items and they can be classified into 10 groups; 1. Training oneself, 2. Preparation for training oneself, 3. Sacrifice oneself, 4. Help one's own family, 5. Help society, 6. Preparation for mental development, 7. Practice basic Dhamma, 8. Practice advanced Dhamma, 9. Practice for reducing and eradicating defilements, and 10. Achieve the results from one's practice.

The teachings in MangalaSutta can be applied in life quality development in 3 levels of age; the teaching item 1 to item 10 are for those in the childhood, item 11 to item 30 for those in the middle age, and item 31 to item 38 for those in the old age.

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความเมตตาจากท่าน พระมหามหาวินทร์ ปุริสุตโตโม, ผศ.ดร. อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก รศ.ดร.ธวัช หอมทวนลม อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม มีเมตตาให้คำปรึกษาแนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องและเอาใจใส่เสมอมา ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงต่อ พระมหาบุญศรี ญาณวุฑฺโฒ, ผศ.ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ขอขอบพระคุณ พระมหาบุญไทย ปุณฺณมโน, ดร. ประธานสาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา และ คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่เมตตาให้คำแนะนำตลอดจนตรวจแก้ไขแนะนำรูปแบบ วิทยานิพนธ์จนสำเร็จด้วยดี

อนึ่ง ขอขอบคุณ รศ.วิรัตน์ กางทอง ผู้ให้คำปรึกษาตลอดจนตรวจสอบข้อบกพร่อง ต่าง ๆ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จได้ด้วยดี ขอขอบคุณพระครูศรีกิตติธาดา เจ้าอาวาสวัดท่าหนักใต้ ขอขอบคุณทุนเล่าเรียนหลวงสำหรับพระสงฆ์ไทย ขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาเถรวิทยา มหาจุฬาราชวิทยาลัย ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน และ นักศึกษาปริญญาโทรุ่นที่ 12 ผู้ซึ่งเป็นกัลยาณมิตรที่ได้ให้ความช่วยเหลือเป็นกำลังใจด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยขอขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณบิดา-มารดาอันเป็นที่เคารพยิ่งที่ได้ช่วยวางรากฐานการศึกษา วางรากฐานศีลธรรมอันดีงามและเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยจนประสบความสำเร็จด้วยดี

อานิสงส์ดีที่จักพึงบังเกิดจากการทำวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาคุณพระรัตนตรัย คุณบิดา คุณมารดา คุณครูอาจารย์ ผู้มีอุปการคุณทุกท่านที่มีส่วนช่วยเหลือในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

พระมหาพิเชษฐ จิตตมโล (เขียนจตุรัส)

สารบัญคำย่อ

ผู้วิจัยได้ศึกษาจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ ชุด 91 เล่มพุทธศักราช 2557 โดยโรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย พิมพ์ครั้งที่ 8 โดยมีคำย่อ และคำเต็มของคัมภีร์เรียงตามลำดับ ดังนี้

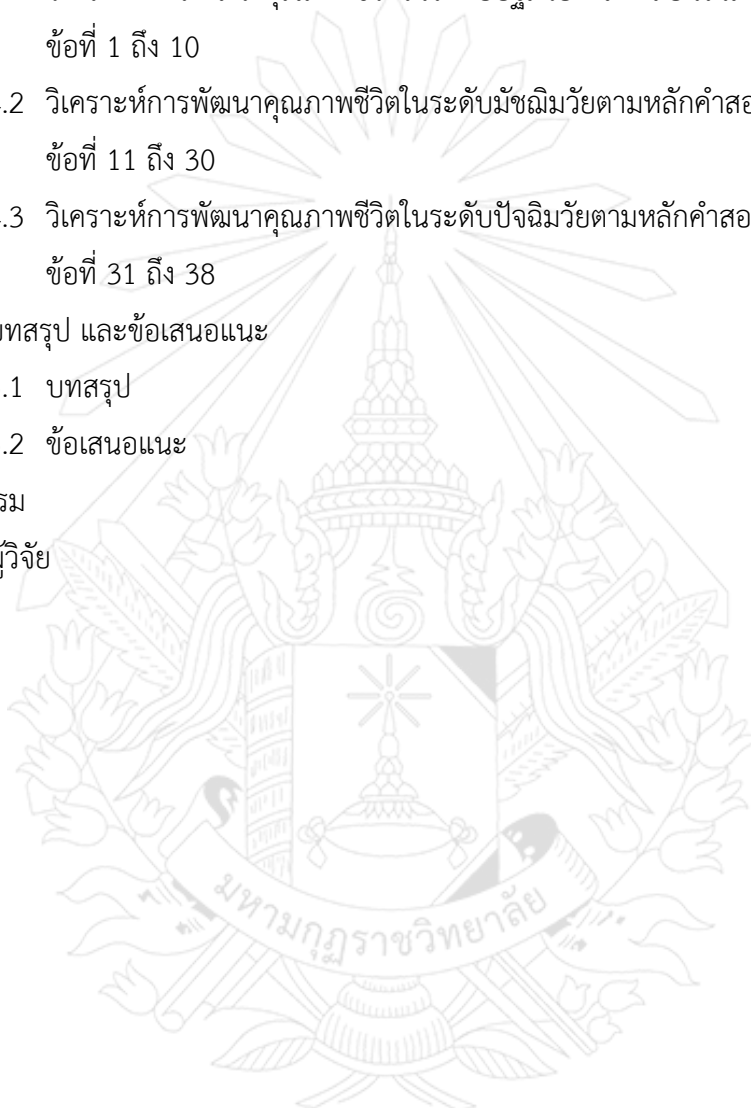
คำย่อ	คำเต็ม
พระสุตตันตปิฎก	
ที.ม.	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคค
ที.ปา.	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวคค
ม.อุ.	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก
ส.ม.	สุตตันตปิฎก สยัตตนิกาย มหาวารวคค
อง.ทุก.	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิปาต
อง.จตุกก.	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิปาต
อง.ปญจก.	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิปาต
ขุ.ธ.	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธมมปท
ขุ.อิติ.	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตก
ขุ.อุ.	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
ประกาศศุภฤกษ์	ค
สารบัญคำย่อ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญแผนภูมิ	ช
บทที่	
1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
1.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย	3
1.4 ขอบเขตของการวิจัย	4
1.5 วิธีดำเนินการวิจัย	4
1.6 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
1.7 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	7
1.8 นิยามศัพท์เฉพาะ	7
2 การพัฒนาคุณภาพชีวิต	9
2.1 ความหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิต	9
2.2 ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต	19
2.3 ลักษณะชีวิตที่มีคุณภาพ	21
2.4 แนวคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	27
2.5 การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา	32
3 หลักคำสอนในมงคลสูตร	40
3.1 หลักคำสอนในมงคลสูตรสำหรับระดับปฐมวัย	40
3.2 หลักคำสอนในมงคลสูตรสำหรับระดับมัธยมศึกษา	50
3.3 หลักคำสอนในมงคลสูตรสำหรับระดับปริญญาตรี	70

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4	78
4.1	78
4.2	83
4.3	93
5	98
5.1	98
5.2	101
บรรณานุกรม	102
ประวัติย่อผู้วิจัย	106



สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่

หน้า

1.1 แสดงสรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

3



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนายังมีพระสูตรที่สำคัญต่อชีวิตของมนุษย์ พระสูตรนั้นก็คือ “มงคลสูตร” ด้วยเหตุเกิดขึ้นว่า ได้มีชาย 3 คน มีชื่อว่า ทิฏฐมั่งคฤกะ สุตมั่งคฤกะ และมุตมั่งคฤกะ ได้สนทนากันเรื่องเกี่ยวกับมงคล ชายคนที่ 1 กล่าวว่า รูปที่เห็นแล้วเป็นมงคล คนที่ 2 กล่าวว่า เสียงที่ได้ยินแล้วเป็นมงคล ส่วนคนที่ 3 กล่าวว่า อารมณ์ที่ได้ทราบแล้วเป็นมงคล ชายทั้ง 3 คนนั้นไม่สามารถจะตกลงกันได้ ในที่สุดไม่มีใครตัดสินให้ได้ว่าคนไหนถูกหรือผิด บรรดาหาชนก็พลอยแบ่งกันเป็นพวก ๆ บางพวกเชื่อ บางพวกไม่เชื่อ ก็เกิดการถกเถียงกันและกันขึ้นไม่จบไม่สิ้น เถียงกันไปทั่วชมพูทวีป (อินเดีย) พวกเทวดาเมื่อได้ยินพวกมนุษย์ถกเถียงกัน ก็เอาไปถามกันว่าอะไรเป็นมงคล บางองค์ก็บอกว่าสิ่งที่เห็นเป็นมงคลถ้าเห็นสิ่งดี ๆ บางองค์ก็บอกว่าไม่ใช่ สิ่งที่ได้ยินต่างหากเป็นมงคล บางองค์ก็บอกว่าไม่ใช่ สิ่งที่รับรู้ต่างหากเป็นมงคล เทวดาก็ถกเถียงกันอีก เทวดาชั้นต้น ๆ ก็เถียงกันไปจนถึงเทวดาชั้นสูง แต่ก็ไม่สามารถตกลงกันได้ จนกระทั่งเวลาล่วงเลยไปถึง 12 ปี ท้าวสักกะจึงนำคณะเทวดามาเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าที่พระเชตวัน ทรงบัญชาให้เทพบุตรองค์หนึ่งทูลถามปัญหาว่า อะไรเป็นมงคลในโลก? พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแก้ปัญหานั้นโดยแสดงมงคล 38 ประการ โดยเนื้อหาว่ามีว่า การไม่คบคนพาล ให้คบบัณฑิต เป็นต้น

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “การได้อัตภาพเป็นมนุษย์นั้นแสนยาก” แต่การดำเนินชีวิตให้ถูกทางเมื่อเกิดมาแล้วยิ่งยากกว่าเพราะว่าถ้าดำเนินชีวิตไม่ถูกทางแล้วชีวิตในอนาคตมีแต่จะตกต่ำลงเพราะการเกิดเป็นมนุษย์ต้องทำมาหากินอาศัยปัจจัยหลายอย่างในการดำเนินชีวิต เช่น ต้องพึ่งพาอาศัยปัจจัยสี่ คือได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค อันเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์เราเป็นลำดับต้น ๆ อันดับแรกของมนุษย์ คือเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกสบายให้กับมนุษย์ เพื่อที่จะได้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและปลอดภัย ชีวิตที่มีคุณภาพย่อมเป็นชีวิต ที่ประสบความสำเร็จ สมหวัง รู้จักยับยั้งความต้องการทางร่างกาย และความต้องการทางอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่พอดี สามารถใช้ความรู้ สติปัญญาความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อน เบียดเบียนหรือให้โทษแก่บุคคลอื่น ในขณะเดียวกันบุคคลจะต้องมีการศึกษา มีความขยันอดทน ประกอบอาชีพที่สุจริต เป็นพลเมืองดีของประเทศศาสนาเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทางใจมีระเบียบวินัยมีกฎเกณฑ์ทางสังคมแสวงหาความรู้เพิ่มเติมรู้จักใช้ความคิดและสติปัญญาแก้ไขปัญหาสุขภาพและการ

ดำรงชีวิตของตนเองซึ่งถือว่าเป็นคุณลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลในอีกระดับหนึ่ง ซึ่งมีแนวทางในการพัฒนา

ดังนั้น การดำเนินชีวิตในปัจจุบันนี้เป็นสิ่งที่ยาก จะต้องต่อสู้กับกระแสของโลก เพราะว่าโลกเรามีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาที่เรียกว่ายุคโลกาภิวัตน์ หรือโลกยุคดิจิทัลอย่างที่เราเข้าใจกัน โลกเปลี่ยนไปรวดเร็วทางด้านเทคโนโลยี การเจริญทางด้านเทคโนโลยีนั้นจึงทำให้สังคมและวัฒนธรรมของไทยเรานั้นได้รับผลกระทบเป็นอย่างยิ่ง ทำให้เกิดค่านิยมใหม่ขึ้นมา คือ การบริโภคค่านิยม และวัตถุนิยมตามมา มีการแข่งขันกันมากขึ้น มีใครยิวสาวได้สาวเอาทำให้ลืมความเป็นเพื่อนมนุษย์ที่เคยพึ่งพาอาศัยกันมาตั้งบรรพบุรุษโบราณกาลมีอะไรก็แบ่งปันกันกินกันใช้ในสังคมดังที่เคยพึงปฏิบัติมา และที่สำคัญเป็นอย่างยิ่ง คือ ทำให้คนเรานั้นห่างเหินจากศาสนา ศีลธรรม และประเพณี อันดีงามที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจคอยประคับประคองสังคมมิให้หลงไหลลงไปสู่ที่ต่ำตามมากขึ้น

พระพุทธศาสนานั้น ยังสอนให้เชื่อบุญและบาป โดยการกระทำของตนเองเป็นหลักไว้ก่อน และตั้งตนไว้ชอบ และการอยู่ในประเทศที่เหมาะสมหมายถึงการอยู่ในสภาพแวดล้อม ที่เหมาะสมเป็นที่ยอมรับกันว่าสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อชีวิตของคนเรา การพัฒนาหรือการเพิ่มประสิทธิภาพให้ตนเอง ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถที่เรียกว่า พหุสูตคือได้ศึกษาเล่าเรียนให้มีความรู้กว้างขวาง มีศิลปะและมีระเบียบวินัย รวมถึงการเจรจาด้วยคำที่สุภาพ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพหรือคุณค่าให้แก่ตนเอง สิ่งสำคัญของความสำเร็จคือ การบำเพ็ญประโยชน์ต่อครอบครัว ทั้งนี้ครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตของคนเรา พระพุทธศาสนาสอนให้บำรุงบิดา มารดา สงเคราะห์บุตรภรรยาให้มีความสุขตามสมควรแก่อัตภาพ

เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตต้องใช้สูตรความสำเร็จของชีวิตอันเป็นคำสอนในพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นการพัฒนาการดำเนินชีวิตไว้อย่างละเอียดทุกด้านทุกชั้นตอน พระพุทธศาสนายังได้แสดงให้เห็นถึงภาพรวมของการพัฒนาชีวิตไปสู่เป้าหมาย จากสิ่งเล็กน้อยไปหาสิ่งสำคัญจากสิ่งง่าย ๆ ไปหาสิ่งที่ยากขึ้น ๆ โดยลำดับ กระทั่งถึงจุดเป้าหมายแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตคำสอนดังกล่าวนี้ก็คือ “มงคลสูตร” หรือที่รู้จักในชื่อว่า มงคล 38 ประการ

พระพุทธศาสนาได้ให้คำสอนเกี่ยวกับความเจริญรุ่งเรืองที่เกิดจากการกระทำของคน คือสิ่งที่ต้องทำเองจึงจะมีความเจริญก้าวหน้า เรียกว่าเป็น “การพัฒนาคุณภาพชีวิต” อันเป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา เพราะเป็นหลักการสร้างสรรค์ชีวิต ทุกด้านและทุกระดับอย่างครบถ้วน การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นการทำความดีเพื่อพัฒนาตนเอง เพื่อประสบความสำเร็จด้านบุคคล สังคม และทางธรรม

ดังนั้น ด้วยหลักคำสอนในมงคลสูตรนี้จึงเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยได้มองเห็นความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง เมื่อการดำเนินชีวิตได้ถูกต้องตาม

หลักธรรมแล้วทุกอย่างก็จะดีขึ้นสมบูรณ์เป็นลำดับทำให้สังคมเกิดความปลอดภัยร่มเย็นน่าอยู่ เป็นความสำเร็จแห่งชีวิตที่สมบูรณ์อย่างแท้จริง

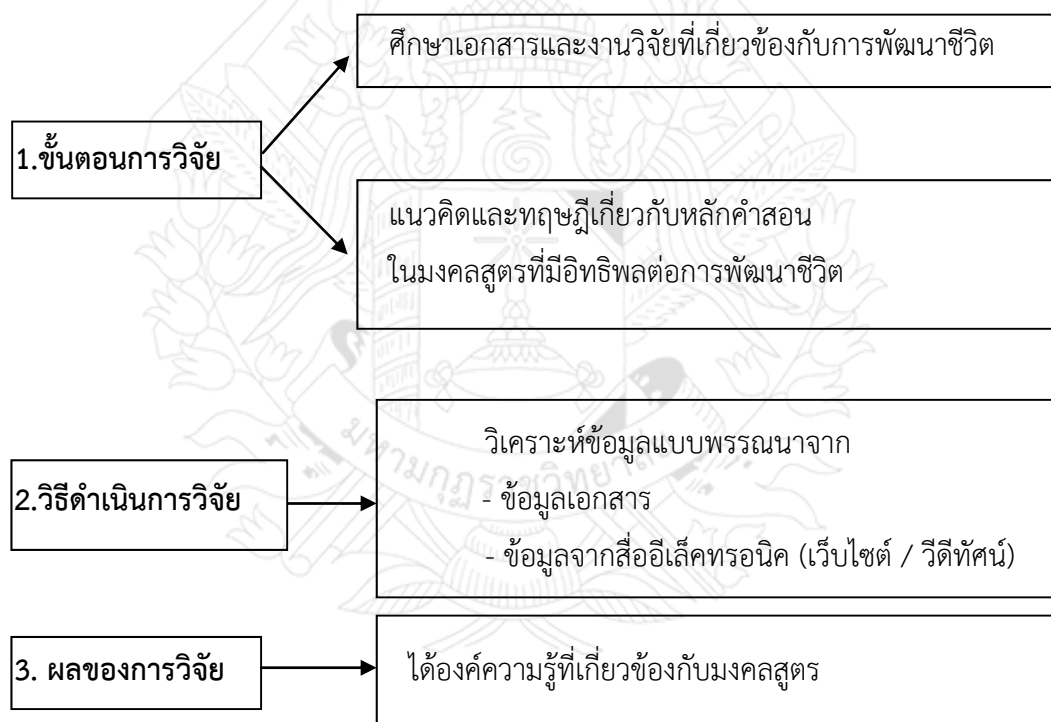
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การศึกษาเชิงวิเคราะห์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักคำสอนในมงคลสูตร ซึ่งมี วัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

- 1.2.1 เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 1.2.2 เพื่อศึกษาหลักคำสอนในมงคลสูตร
- 1.2.3 เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักคำสอนในมงคลสูตร

1.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากแนวคิด เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวมาแล้วนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดของการวิจัยไว้ดังนี้



แผนภูมิที่ 1.1 แสดงสรุปกรอบแนวคิดในการวิจัย

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาปรัชญาการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักคำสอนที่ปรากฏในมงคลสูตร ในประเด็นที่เกี่ยวกับหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต โดยศึกษาวิเคราะห์จากมงคลสูตรรวมทั้งคัมภีร์ และเอกสารที่เกี่ยวข้องโดยยึดหลักคัมภีร์พระไตรปิฎกฝ่ายเถรวาทเป็นหลัก

1.5 วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัย การศึกษาเชิงวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิต นี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งเน้นการวิจัยข้อมูลทางเอกสาร (Documentary Research) โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

1.5.1 ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ ชุด 91 เล่ม พุทธศักราช 2557 โดยโรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย พิมพ์ครั้งที่ 8

1.5.2 ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Sources) คือหนังสือคัมภีร์อรรถกถาและหนังสือมงคลัตถที่ปณี งานวิจัยวิทยานิพนธ์และเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

1.5.3 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาศึกษา แล้วเรียบเรียงเนื้อหาสาระให้อยู่ในระเบียบวิจัย

1.5.4 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ผ่านการศึกษาค้นคว้าและเรียบเรียง นำเสนอในรูปแบบวิทยานิพนธ์ที่ดำเนินการตามระเบียบวิจัย

1.6 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.6.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

สมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (พิมพ์ ธรรมธโร) (2517, หน้า 575) กล่าวไว้ในหนังสือมงคลชีวิตว่า “พาล แปลว่าอ่อน บ้าง ว่า ตัดประโยชน์ทั้งสอง บ้าง เป็นคนมีชีวิตอยู่แค่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น เป็นผู้ตัดประโยชน์ทั้งสองที่ตนควรได้ คือ ประโยชน์ชาตินี้ และประโยชน์ชาติหน้านั้น ที่เป็นเครื่องมือสำหรับพัฒนาชีวิตให้ก้าวหน้า คนพาลตัดทอนประโยชน์ทั้งสองอย่างนั้นเสีย ชื่อว่าจุดชีวิตของตนไว้ไม่ทันก้าวหน้าและเหยียบย่ำชีวิตให้ตกต่ำอับเฉาเศร้าหมอง”

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวิณโณ) (2548, หน้า 10) กล่าวว่า มงคล ก็คือทางแห่งความเจริญก้าวหน้าของชีวิต นั่นเองแต่มงคลหรือทางแห่งความเจริญก้าวหน้าของชีวิตของคนในโลกเหมือนกันบ้าง ไม่เหมือนกันบ้าง ทั้งการกระทำเพื่อให้บรรลุจุดหมายที่ต้องการนั้น ก็เหมือนกันบ้าง ไม่เหมือนกันบ้าง ดังนั้น คนในโลกจึงมีความสุขและความทุกข์เหมือนกันบ้าง และไม่เหมือนกันบ้าง มีความเจริญก้าวหน้าเท่ากันบ้าง ไม่เท่ากันบ้าง

พระธรรมโกศาจารย์ (พระพุทธทาสภิกขุ) (2544, หน้า 679) กล่าวไว้ในหนังสือมงคล 38 ประการว่า “คนพาล หมายถึง คนโง่ ไม่รู้จักประโยชน์โลกนี้และโลกหน้า ปราศจากปัญญา เป็นอยู่ด้วยสักแต่ว่ามีลมหายใจ”

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2538, หน้า 1,065) กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า “บัณฑิต” คือผู้มีปัญญาสามารถแยกแยะชั่วดีได้ คนที่ฉลาดหรือคนที่ดำเนินชีวิตด้วยปัญญามีคุณสมบัติหลายอย่างที่ดี เช่น กายสุจริต วาจสุจริต มโนสุจริต ผู้ประกอบด้วยธรรม 3 ประการนี้เรียกว่าบัณฑิต ความดีหรือความประเสริฐของมนุษย์นี้ อยู่ที่การฝึกฝนพัฒนาตนเอง เพราะมนุษย์นั้น ถ้าไม่ฝึกฝนพัฒนาตนแล้ว ก็ไม่มีค่าอะไร ถ้าพัฒนาให้ดีแล้วก็ประเสริฐล้ำ จนกระทั่งแม้แต่เทพพรหมก็ต้องบูชาอาจเป็นถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ถ้าไม่ฝึกฝนพัฒนาตน ก็อาจจะเต็มไปด้วยสิ่งชั่วทราม อาจจะเลวร้ายต่ำกว่าแม้แต่สัตว์เดรัจฉานก็ได้ คนที่ไม่พัฒนา ไปหาสุขข้างนอก แต่ข้างในสร้างทุกข์ ส่วนคนที่พัฒนาแล้ว ข้างในสร้างสุข เจอทุกข์ก็พลิกเป็นสุขได้

พระครูศรีปัญญา牟尼 (อ่อน) (2506, หน้า 419) แสดงความหมายของบัณฑิตหรือนักปราชญ์ในคัมภีร์มงคลที่แปดว่า “คือบุคคลที่ผู้อื่นเข้าไปคบค้าสมาคมด้วยแล้ว เพราะบัณฑิตเปรียบเหมือนของที่มีกลิ่นหอม ถ้าบุคคลใดได้เข้าไปใกล้คบหาก็กทำให้มีกลิ่นหอมฟุ้งไป คือ การประพฤติกาย วาจา และใจที่บริสุทธิ์

พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์ (2535, หน้า 386) กล่าวไว้ในหนังสือมงคลชีวิตว่า “บัณฑิต หรือ ปณฺธิต หมายถึงดวงปัญญาที่ฉลาดรอบรู้เหมือนเวลาแปลท่านไม่ได้แปลว่า ผู้มีความรู้ แต่แปลว่า ผู้ดำเนินชีวิตด้วยความรู้คือ คนที่รู้ประโยชน์ชาติหน้า และประโยชน์อย่างสุดยอด ในวงสังคมชาวบ้านเราถือว่าบัณฑิต คือคนที่มีความรู้ใช้แทนคำว่า “นักปราชญ์” หรือ “นักปราชญ์ราชบัณฑิต”

1.6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระมหาอดิศักดิ์ ปิยสีโล (ดีล้วน) (2556, หน้า 92) สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้ทำวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธด้วยหลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาทไว้ว่า การมีคุณภาพชีวิตที่ดีต้องรวมไปถึงการที่เราสามารถแสวงหาปัจจัย และบริการต่าง ๆ นอกจากนี้ยังรวมถึง สุขภาพ ความคิด อารมณ์ สิทธิ และความยุติธรรมทางกฎหมาย ระดับการศึกษาสำหรับคนทุกวัย และปราศจากมลภาวะจากสภาพแวดล้อม นอกจากนี้ คุณภาพชีวิตยังเกี่ยวข้องกับที่อยู่อาศัย โอกาสในการพัฒนาพักผ่อนหย่อนใจและนันทนาการ มีความสัมพันธ์ที่ดี มีความรักความอบอุ่นภายในครอบครัว รวมทั้งสามารถปรับตัวเข้ากับเปลี่ยนแปลงของสังคมได้

พระสมร กุสโล (พรมศรี) (2548, หน้า 104) สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้วิจัยเรื่อง ปรัชญาการดำรงชีวิตตามหลักปัจจัยสี่ในพระพุทธศาสนาไว้ว่า ชีวิต มีส่วนประกอบเข้าด้วยกันของธรรมชาติและทำหน้าที่ในการรักษา

ประกอบนั้นไว้ให้สงบ ชีวิต ซึ่งเรียกว่าอินทรีย์ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ชีวิตินทรีย์ ชีวิตินทรีย์นั้นมีธรรมเป็นรส เป็นปัจจุปัญฐาน จึงมีการรักษาอรรถภาพที่เกิดขึ้น และนำพาชีวิตมุ่งสู่จุดหมายตามความประสงค์ของแต่ละบุคคล

พระอุทิศ อภิวิโร (มีติ) (2547, หน้า 133) สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อแก้ปัญหาชีวิตและเศรษฐกิจไว้ว่า ชีวิตมนุษย์ที่เกิดขึ้นมาบนโลกนี้ ย่อมมีปัญหอันเป็นพื้นฐานของชีวิตอันเดียวกัน คือ ความทุกข์ทางกาย และทางใจ ปัญหาชีวิตของเราจึงเกิดจากการผิดพลาดในการบริหารชีวิตนั่นเอง คือการไม่รู้จักเรื่องของตนเอง ไม่รู้จักเรื่องการครองเรือน ไม่รู้จักเรื่องของโลก

พระมหาสุวัฒน์ สุวฑฒโน (จันทะคัต) (2548, หน้า 177) สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้ทำวิจัยเรื่อง การศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนาเถรวาท ไว้ว่าในชีวิตของคนเรานั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการพัฒนาจิตใจอยู่เสมอด้วยการเจริญสติ ฯลฯ การเจริญสติเพื่อพัฒนาชีวิตจึงเป็นเรื่องสำคัญประการหนึ่ง ซึ่งเป็นวิธีขจัดอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ออกได้

พระมหาประเสริฐ ญาณสีโล (ธรรมจง) (2547, หน้า 154) สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้วิจัยเรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องแนวความคิดเชิงจริยศาสตร์ในมงคลสูตรไว้ว่า คำสอนในมงคลสูตรให้แนวคิดในทางจริยศาสตร์ไว้หลายด้าน กล่าวคือ ด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ ด้านการพัฒนาปัจเจกบุคคลหรือตนเอง ด้านในหน้าที่ทางสังคม ด้านการกระทำหน้าที่ทางจริยธรรม ด้านการศึกษาธรรม ด้านจริยธรรมขั้นสูง ด้านผลสูงสุดทางจริยธรรม

พระอชิรวชิษฐ์ โอภาโส (แสนบุญศิริ) (2553, หน้า 188) สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้วิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์ประโยชน์ของมงคลในพุทธปรัชญาเถรวาทตามแนวมงคลสูตรไว้ว่า ความเชื่อเรื่องโชคชะตาหรือการบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดสิริมงคลแก่ตัวเอง ในทางพุทธปรัชญาเถรวาทแล้วถือว่าไม่ใช่เรื่องเสียหายอะไร แต่ขอให้เชื่อถือในการกระทำของตนเองและอยู่บนโลกของความเป็นจริงด้วย มิใช่มีไว้แต่รอโชคชะตาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์บันดาลความสำเร็จหรือความเป็นมงคลให้

สรุปว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “การได้อรรถภาพเป็นมนุษย์นั้นแสนยาก และการดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุขยิ่งยากกว่า” ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมองเห็นปัญหาของมนุษย์เราที่เกิดขึ้นมาบนโลกนี้ว่า ล้วนแล้วแต่มีปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิต อุปสรรคและปัญหาเหล่านี้จะต้องได้รับการแก้ไข ด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมมงคล 38 ประการ เพราะหลักมงคลสูตรนี้สามารถทำให้มนุษย์เราสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตไปในทางดี และสมบูรณ์เหมาะสมแก่วัยของมนุษย์

เพราะเหตุนี้ ผู้รู้ทั้งหลายมีสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร) เป็นต้นต่างก็ยอมรับหลักธรรมมงคลสูตร 38 ประการนี้ว่า สามารถนำไปปฏิบัติพัฒนาคุณภาพชีวิตได้จริง ดังที่ท่านเหล่านั้นได้ทำการศึกษาวิจัยไว้อย่างแพร่หลาย และแตกต่างกันไป ตลอดจนให้ข้อคิดจากการทำวิจัยเพื่อให้เราท่านนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของแต่ละคนแต่ละท่านได้เป็นอย่างดี

1.7 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

จากการศึกษาเชิงวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักคำสอนในมงคลสูตร ผู้วิจัยคาดหวังว่าจะได้รับประโยชน์จากการวิจัยดังต่อไปนี้

- 1.7.1 ทำให้เข้าใจการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 1.7.2 ทำให้เข้าใจหลักมงคลสูตร
- 1.7.3 ทำให้เข้าใจการวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักคำสอนในมงคลสูตร

1.8 นิยามศัพท์เฉพาะ

การพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การพัฒนาชีวิตในระดับปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัยตามหลักคำสอนในมงคล 38 ประการ

มงคลสูตร หมายถึง หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาว่าด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตประกอบด้วย

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------|
| 1. การไม่คบคนพาล | 2. การคบบัณฑิต |
| 3. การบูชาบุคคลที่ควรบูชา | 4. การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม |
| 5. เป็นผู้มิบุญกระทำไว้แล้วในกาลก่อน | 6. การตั้งตนไว้ชอบ |
| 7. เป็นพหูสูตร | 8. มีศีลปะ |
| 9. มีวินัยที่ศึกษาดีแล้ว | 10. มีวาจาสุภาพ |
| 11. การบำรุงบิดามารดา | 12. การเลี้ยงดูบุตรธิดา |
| 13. การเลี้ยงดูภรรยา | 14. การงานไม่อาภูล |
| 15. บำเพ็ญทาน | 16. ประพฤติธรรม |
| 17. การสงเคราะห์ญาติ | 18. ทำงานไม่มีโทษ |
| 19. งดเว้นจากบาป | 20. สรรวมจากการดื่มน้ำเมา |
| 21. ไม่ประมาทในธรรม | 22. มีความเคารพ |
| 23. มีความถ่อมตน | 24. มีความสันโดษ |
| 25. มีความกตัญญู | 26. พังธรรมตามกาล |

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 27. มีความอดทน | 28. เป็นผู้วาง่าย |
| 29. เห็นสมณะ | 30. สนทนธรรมตามกาล |
| 31. บำเพ็ญตบะ | 32. การประพาศิพรหมจรรย์ |
| 33. การเห็นแจ้งในอริยสัจ | 34. การรู้แจ้งซึ่งพระนิพพาน |
| 35. มีจิตไม่หวั่นไหวเพราะโลกธรรม | 36. จิตไม่เศร้าโศก |
| 37. จิตปราศจากธุลี | 38. จิตเกษมจากโยคะ |

วิเคราะห์ หมายถึง การนำหลักคำสอนในมงคลสูตร 38 ประการในพระพุทธศาสนา มาวิเคราะห์กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย



บทที่ 2

การพัฒนาคุณภาพชีวิต

มนุษย์เราเมื่อเกิดมาแล้วต้องดำรงชีวิตอยู่ด้วยตัวของตนเอง แต่การจะอยู่อย่างมีความสุขได้นั้นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อม การปรับตัว คือ การฝึกฝนอบรมตนเพื่อไม่ให้ย่ำอยู่กับที่นั่นเองได้แก่การพัฒนา หมายถึงเปลี่ยนแปลงสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่งเพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าเดิมอันเป็นรากฐานแห่งการพัฒนา และการดำรงชีวิตอยู่ แต่ว่าการที่จะดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพที่ดีได้นั้น ต้องเป็นความสุขที่แท้จริง ความสุขที่เกิดจากความรู้สึกพอใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มีความหมาย ดังนั้น การจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นต้องรู้จักพัฒนาตนเอง ดังนี้

- 2.1 ความหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 2.2 ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 2.3 ลักษณะชีวิตที่มีคุณภาพ
- 2.4 แนวคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 2.5 การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

2.1 ความหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่มีการกระทำให้เกิดขึ้น หรือมีการวางแผนกำหนดทิศทางไว้ล่วงหน้า โดยการเปลี่ยนแปลงนี้ต้องเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น ถ้าเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่ดีก็ไม่เรียกว่าการพัฒนาตามพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน การพัฒนา หมายถึง การทำให้เจริญ ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Development” แปลว่า การเปลี่ยนแปลงทีละเล็กละน้อย โดยผ่านลำดับขั้นต่างๆ ไปสู่ลำดับที่สามารถขยายตัวขึ้น เติบโตขึ้น มีการปรับปรุงให้ดีขึ้นและเหมาะสมไปกว่าเดิม กล่าวโดยสรุป การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น หรือเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเจริญก้าวหน้า

คำว่า การพัฒนา ใช้ในภาษาอังกฤษว่า Development นำมาใช้เป็นคำเฉพาะและใช้ประกอบคำอื่นก็ได้ เช่น การพัฒนาประเทศ การพัฒนาชนบท การพัฒนาเมือง และการพัฒนาข้าราชการ เป็นต้น การพัฒนาจึงถูกนำไปใช้กันโดยทั่วไปและมีความหมายแตกต่างกันออกไปดังกล่าวแล้ว เกี่ยวกับความหมายของการพัฒนานั้นได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายความหมายทั้งความหมายที่คล้ายคลึงกัน และแตกต่างกัน ซึ่งอาจจำแนกออกได้เป็น 10 ลักษณะ คือ

1. ความหมายจากรูปศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2538, หน้า 238) โดยรูปศัพท์ การพัฒนา มาจากคำภาษาอังกฤษว่า Development แปลว่า การเปลี่ยนแปลงที่ละเล็กละน้อย โดยผ่านลำดับขั้นตอนต่างๆ ไปสู่ระดับ ที่สามารถขยายตัวขึ้น เติบโตขึ้น มีการปรับปรุงให้ดีขึ้น และเหมาะสมกว่าเดิมหรืออาจก้าวหน้าไปถึงขั้นที่อุดมสมบูรณ์เป็นที่น่าพอใจ ส่วนความหมายจากรูปศัพท์ในภาษาไทยนั้น หมายถึง การทำความเจริญ การเปลี่ยนแปลงในทางที่เจริญขึ้น การคลี่คลายไปในทางที่ดี ถ้าเป็นกริยาใช้คำว่า พัฒนา หมายความว่า ทำให้เจริญ คือ ทำให้เติบโตได้ งอกงาม ทำให้งอกงามและมากขึ้น เช่น เจริญทางไมตรี

สนธยา พลศรี การพัฒนา (2547, หน้า 2) โดยความหมายจากรูปศัพท์จึงหมายถึง การเปลี่ยนแปลงสิ่งใด สิ่งหนึ่งให้เกิดความเจริญเติบโตงอกงามและดีขึ้นจนเป็นที่พึงพอใจ ความหมายดังกล่าวนี้เป็นที่มา ของความหมายในภาษาไทยและเป็นแนวทางในการกำหนดความหมายอื่น ๆ

2. ความหมายโดยทั่วไป

ยุวัฒน์ วุฒิเมธี การพัฒนา (2526, หน้า 1) ที่เข้าใจโดยทั่วไป มีความหมายใกล้เคียงกับความหมายจากรูปศัพท์ คือ หมายถึง การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากสภาพหนึ่งไปสู่อีกสภาพหนึ่งที่ดีกว่าเดิมอย่างเป็นระบบ หรือการทำให้ดีขึ้นกว่าสภาพเดิมที่เป็นอยู่อย่างเป็นระบบ ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบทางด้านคุณภาพระหว่างสภาพการณ์ของสิ่งใดสิ่งหนึ่งในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ถ้าในปัจจุบันสภาพการณ์ของสิ่งนั้นดีกว่า สมบูรณ์กว่าก็แสดงว่าเป็นการพัฒนา

จิตยา สุวรรณชฎ (2527, หน้า 2) กล่าวว่า การพัฒนา หมายถึง กระบวนการที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้แล้วการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในอัตรา ที่กำหนดไว้ แล้วเขาจึงขยายความภายหลังว่า การเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ทางสังคมในความหมายกว้าง รวมเอาเรื่องเศรษฐกิจ การเมือง และสังคมเข้าไว้ด้วยกัน

อุทัย หิรัญโต (2522, หน้า 133) กล่าวว่า การพัฒนา (Development) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงระบบวิธีการไปจากเดิมอันมีผลให้บังเกิดความเจริญ ประโยชน์หรือดีขึ้นกว่าเดิม กระบวนการที่จะนำไปสู่ความเจริญนั้นมีหลายอย่าง เช่น ความก้าวหน้า (Progress) การขยายตัว (Expansion) การปฏิรูป (Reformation) การเติบโต (Growth) และการพัฒนา

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ กล่าวว่า การพัฒนา คือการเปลี่ยนแปลงที่วางแผนหรือกำหนดทิศทางไว้ล่วงหน้า (planned or directed change) จึงต้องขยายความคำว่า เปลี่ยนแปลง (change) อีกทอดหนึ่ง กล่าวโดยสังเขปคำว่า เปลี่ยนแปลง หมายถึง ความแตกต่างของอย่างหนึ่งเมื่อเปรียบเทียบของสิ่งนั้นในเวลาที่แตกต่างกัน แปลความว่า เมื่อเอาของอย่างเดียวกันเปรียบเทียบกัน

ณ เวลาหนึ่ง กับอีกเวลาหนึ่ง ของสิ่งนั้นมีความแตกต่างกัน เช่น ในปี 2548 ชุมชนตามแผน มีถนนลาดยางยาว 2 กม. แต่ปี 2549 ชุมชนนี้มีถนนลาดยางยาว 4 กม. นี้ถือว่ารยะทางลาดยางของ ชุมชนนี้มีการเปลี่ยนแปลง เพราะเอาถนนเดียวกันเปรียบเทียบกับในเวลาสองเวลา ถนนนี้มีความยาว แตกต่างกัน การเปลี่ยนแปลงตามแผน คือ การเปลี่ยนแปลงจากสภาพหนึ่งไปยังอีกสภาพหนึ่งตามที่ วางแผนไว้เช่นนี้เรียกว่า การพัฒนา

3. ความหมายทางเศรษฐศาสตร์

สุนทรী โคมิน (2522, หน้า 37) นักเศรษฐศาสตร์ได้ให้ความหมายของ การพัฒนา ว่า หมายถึง ความเจริญเติบโต โดยเน้นความเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจเป็นสำคัญ เช่น ผลผลิตรวม ของประเทศเพิ่มขึ้น รายได้ประชาชาติเพิ่มขึ้น รายได้เฉลี่ยต่อหัวต่อคนของประชากรเพิ่มขึ้น มีการ ขยายตัวทางเศรษฐกิจมากขึ้น ประชากรมีรายได้เพียงพอที่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐาน ของตนได้ ซึ่งกล่าวได้ว่า การพัฒนา เป็นกระบวนการทางสังคม ที่ผลผลิตออกมาในรูปซึ่งสามารถวัด ได้ด้วยเกณฑ์ทางเศรษฐศาสตร์

ดังนั้น จะเห็นได้ว่านักเศรษฐศาสตร์ได้กำหนดความหมายของการพัฒนา โดยใช้ความหมาย จากรูปศัพท์และความหมายโดยทั่วไป คือ หมายถึง ความเจริญเติบโต แต่เป็นความเจริญเติบโต ทางเศรษฐกิจ ตามเนื้อหาของวิชาเศรษฐศาสตร์ ซึ่งเป็นการเน้นความหมายเชิงปริมาณ คือ การเพิ่มขึ้น หรือการขยายตัวทางเศรษฐกิจมากกว่าด้านอื่นๆ

4. ความหมายทางพัฒนบริหารศาสตร์

นักพัฒนบริหารศาสตร์ได้ให้ความหมายของ การพัฒนา เป็น 2 ระดับ คือ ความหมายอย่าง แคบและความหมายอย่างกว้าง ความหมายอย่างแคบ การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในตัว ระบบการกระทำทำให้ดีขึ้นอันเป็นการเปลี่ยนแปลงในด้านคุณภาพเพียงด้านเดียว ส่วนความหมาย อย่างกว้างนั้น การพัฒนา เป็นกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงในตัวระบบการกระทำทั้งด้าน คุณภาพ ปริมาณและสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นไปพร้อม ๆ กัน ไม่ใช่ด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียว

สนธยา พลศรี การพัฒนา (2547, หน้า 3) ในความหมายของนักพัฒนบริหารศาสตร์จะมี ขอบข่ายกว้างขวางกว่าความหมายจากรูปศัพท์ ความหมายโดยทั่วไป และความหมายทาง เศรษฐศาสตร์ ที่กล่าวมาแล้ว เพราะหมายถึง การเปลี่ยนแปลงของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทั้งในด้านคุณภาพดี ขึ้น ปริมาณมากขึ้น และสิ่งแวดล้อม มีความเหมาะสม ไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงด้านใดด้านหนึ่งเพียง ด้านเดียว

5. ความหมายทางเทคโนโลยี

นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์ (2534, หน้า 13) ในทางเทคโนโลยี การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยน แปลงระบบอุตสาหกรรม และการผลิตด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย ด้วยนักวิทยาศาสตร์และนักประดิษฐ์

ทำให้สังคมเปลี่ยนแปลงจากสังคมประเพณีนิยม เป็นสังคมสมัยใหม่ที่ทันสมัย หรือการพัฒนา คือ การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมของมนุษย์ด้วยเทคโนโลยีนั่นเอง

ด้วยเหตุนี้ จะเห็นได้ว่า ความหมายของ การพัฒนา ในทางเทคโนโลยีแตกต่างออกไป จากความหมายที่กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยหมายถึงการเปลี่ยนแปลงสังคมให้ทันสมัยด้วยความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ซึ่งเป็นความหมายอีกแนวทางหนึ่ง

6. ความหมายทางการวางแผน

นิรันดร์ จงวุฒิเวศ (2534, หน้า 91-92) กล่าวว่า การพัฒนา เป็นเรื่องเกี่ยวกับการชักชวน การกระตุ้นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ด้วยการปฏิบัติตามแผนและโครงการอย่างจริงจัง เป็นไปตามลำดับขั้นตอนต่อเนื่องกันเป็นวงจรโดยไม่มีการสิ้นสุด การพัฒนา จะเกิดขึ้นได้ด้วยการวางแผนที่ดี มีการบริหารงานและการจัดการอย่างเป็นระบบ ทำให้การดำเนินการเป็นไปอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

สนธยา พลศรี (2547, หน้า 4) กล่าวว่า การพัฒนา ในความหมายของนักวางแผน จะ เป็นไปอีกแนวทางหนึ่ง หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเตรียมการของมนุษย์ไว้ล่วงหน้า ในลักษณะของแผนและโครงการ แล้วบริหารหรือจัดการให้เป็นไปตามแผนและโครงการจนประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่วางไว้ จะเห็นได้ว่าความหมายของการพัฒนาทางการวางแผนกำหนดให้การพัฒนาเป็นกิจกรรมของมนุษย์และเกิดขึ้นจากการเตรียมการไว้ล่วงหน้าเท่านั้น การเปลี่ยนแปลง ที่ไม่ได้เกิดจากการวางแผนโดยมนุษย์ ไม่ใช่การพัฒนาในความหมายนี้

7. ความหมายเกี่ยวกับการปฏิบัติ

ในชั้นของการปฏิบัติ การพัฒนา หมายถึง การชักชวนหรือการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยการปฏิบัติตามแผนและโครงการอย่างจริงจังและเป็นลำดับขั้นตอนต่อเนื่องกัน ในลักษณะที่เป็นวงจร ไม่มีการสิ้นสุด

สนธยา พลศรี (2547, หน้า 4) กล่าวว่า การพัฒนา ในความหมายของการปฏิบัติการณ์นี้เป็น ความหมายต่อเนื่องจากความหมายทางการวางแผนโดยมุ่งเน้นถึงการนำแผนและโครงการไป ดำเนินการอย่างจริงจังและอย่างต่อเนื่อง เพราะถึงจะมีแผนและโครงการแล้วแต่ถ้าหากไม่มีการนำไป ปฏิบัติการพัฒนาก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้

8. ความหมายทางพระพุทธศาสนา

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2530, หน้า 16-18) ได้ให้ความหมายและอธิบายไว้ว่า ในทางพุทธศาสนา การพัฒนา มาจากคำภาษาบาลีว่า วัฒนะ แปลว่า เจริญ แบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน คือ การพัฒนาคน เรียกว่า ภาวนา กับการพัฒนาสิ่งอื่นๆ ที่ไม่ใช่คน เช่น วัตถุสิ่งแวดลอมต่างๆ เรียกว่า พัฒนา หรือวัฒนา เช่น การสร้างถนน บ่อน้ำ อ่างเก็บน้ำ เป็นต้น ซึ่งเป็นเรื่องของการเพิ่มพูน

ขยายทำให้มากหรือทำให้เติบโตขึ้นทางวัตถุและได้เสนอข้อคิดไว้ว่า คำว่า การพัฒนา หรือ คำว่า เจริญ นั้นไม่ได้แปลว่าทำให้มากขึ้น เพิ่มพูนขึ้นอย่างเดียวนั้น แต่มีความหมายว่า ตัดหรือทิ้ง เช่น เจริญพระเกศา คือ ตัดผม มีความหมายว่า รก เช่น มานูสิยา โลกุตมโน แปลว่า อย่าเป็นคนรกโลก อีกด้วย

ดังนั้น การพัฒนาจึงเป็นสิ่งที่ทำแล้วมีความเจริญจริง ๆ คือ ต้องไม่เกิดปัญหาติดตามมา หรือไม่เสื่อมลงกว่าเดิม ถ้าเกิดปัญหาหรือเสื่อมลง ไม่ใช่เป็นการพัฒนา แต่เป็นหายนะ ซึ่งตรงกันข้ามกับการพัฒนา

เหตุนี้ การพัฒนาในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การพัฒนาคนให้มีความสุข มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การพัฒนาในความหมายนี้ มีลักษณะเดียวกันกับการพัฒนาในความหมายทางด้านการวางแผน คือ เป็นเรื่องของมนุษย์เท่านั้น แตกต่างกันเพียงการวางแผนให้ความสำคัญที่วิธีการดำเนินงาน ส่วนพุทธศาสนามุ่งเน้นผลที่เกิดขึ้น คือ ความสุขของมนุษย์

9. ความหมายทางสังคมวิทยา

จิตยา สุวรรณชฎ (2527 หน้า 354) กล่าวว่า นักสังคมวิทยาได้ให้ความหมายของ **การพัฒนา** ไว้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสังคม ซึ่งได้แก่คน กลุ่มคน การจัดระเบียบความสัมพันธ์ทางสังคม ด้วยการจัดสรรทรัพยากรของสังคมอย่างยุติธรรมและมีประสิทธิภาพ การพัฒนา เป็นทั้งเป้าหมายและกระบวนการที่ครอบคลุมถึงการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของคนต่อชีวิตและการทำงาน การเปลี่ยนแปลงสถาบันต่าง ๆ ทางสังคม วัฒนธรรมและการเมืองอีกด้วย

สนธยา พลศรี (2547, หน้า 5) กล่าวว่า นักสังคมวิทยาได้ให้ความหมายของการพัฒนา โดยเน้นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสังคม คือ มนุษย์ กลุ่มทางสังคม การจัดระเบียบทางสังคม ซึ่งมีลักษณะเช่นเดียวกับความหมายในทางพระพุทธศาสนา คือ การเปลี่ยนแปลงมนุษย์และสิ่งแวดล้อมให้มีความสุข และมีลักษณะเช่นเดียวกับความหมายทางการวางแผน คือ ด้วยวิธีการจัดสรรทรัพยากรของสังคมอย่างยุติธรรมและมีประสิทธิภาพ ซึ่งนักวางแผนเรียกว่า การบริหารและการจัดการนั่นเอง

10. ความหมายทางการพัฒนาชุมชน

ยวัฒน์ วุฒิเมธี (2534 หน้า 2) กล่าวว่า นักพัฒนาชุมชนได้ให้ความหมายของ **การพัฒนา** ไว้ว่า หมายถึง การที่คนในชุมชนและสังคมโดยส่วนรวมได้ร่วมกันดำเนินกิจกรรมเพื่อปรับปรุงความรู้ความสามารถของตนเอง และร่วมกันเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของตนเองชุมชนสังคมให้ดีขึ้น การพัฒนาเป็นเสมือนกลวิธีหรือมรรควิธี (Mean) ที่ทำให้เกิดผล (Ends) ที่ต้องการ คือ คุณภาพชีวิตชุมชน และสังคมดีขึ้น

นักพัฒนาชุมชนได้ให้ความหมายของ **การพัฒนา** ไว้ใกล้เคียงกับนักสังคมวิทยา คือ เป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงมนุษย์และสังคมมนุษย์ให้ดีขึ้น แต่นักพัฒนาชุมชนมุ่งเน้นที่มนุษย์ในชุมชนต้องร่วมกันดำเนินงานและได้รับผลจากการพัฒนาร่วมกัน

จากความหมายในด้านต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะเห็นได้ว่าการพัฒนา มีความหมายที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกันออกไปบ้าง ซึ่งถ้าหากพิจารณาจากความหมายเหล่านี้อาจสรุปได้ว่าการพัฒนา หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงของสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ดีขึ้น ทั้งทางด้านคุณภาพ ปริมาณ และสิ่งแวดล้อม ด้วยการวางแผนโครงการและดำเนินงานโดยมนุษย์ เพื่อประโยชน์แก่ตัวของมนุษย์เอง

2.1.1 การพัฒนาคน

มงคล หวังใจสุข และ ผศ.ชมพู โกติรัมย์ (2549, หน้า 278-280) กล่าวว่า การพัฒนาคน ต้องทำ 3 ด้าน คือ

- 1) พฤติกรรมเกี่ยวกับวินัย การทำมาหาเลี้ยงชีพ และวิธีปฏิบัติในการเสพบริโภค แบ่งปันและอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อม
- 2) คุณธรรม ความรู้สึก แรงจูงใจ และสภาพจิตใจ เช่น ความสุข ความพอใจ ความสดชื่น เบิกบาน
- 3) ปัญญาความรู้เข้าใจเหตุผล การเข้าถึงความจริง รวมทั้งความเชื่อถือ ศักดิ์ศรัทธา ค่านิยม และแนวความคิดต่าง ๆ

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2540, หน้า 120-121) กล่าวว่า เป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาคน อยู่ที่การทำให้คนมีคุณภาพและคุณธรรม คนมีคุณภาพหมายถึงคนที่มีความรู้ ความสามารถ ความชำนาญในวิชาชีพ จนสามารถหาเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ในวิชาสารานุกรมฯ จนสามารถหาเลี้ยงดูแลตนเอง ครอบครัวและชุมชน ให้มีสุขภาพดีทั้งกายและใจได้ ในวิชาการเมืองจนปกครองตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคมได้ และในวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีจนสามารถเรียนรู้เรื่องใหม่ ๆ ใช้และบำรุงรักษาเทคโนโลยีใหม่ได้ และปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ได้ คนมีคุณธรรม หมายถึง คนดี คิดดี และประพฤติดี ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นในสังคม และเป็นคนมีเมตตา กรุณาตนเอง และผู้อื่น เป็นคนใฝ่รู้อยู่เสมอ รู้จักตนเอง เสียสละเพื่อส่วนรวม มองการณ์ไกลไม่ประมาท และมีศีลธรรม เหตุที่คนพัฒนาจะต้องมีทั้งคุณภาพและคุณธรรมก็เพราะหากมุ่งแต่คุณภาพอย่างเดียวไม่มีคุณธรรม จะชักนำคนให้มุ่งแต่ประโยชน์ตนฝ่ายเดียว ไม่เผื่อแผ่ผู้อื่นหรือทำให้เกิดความเห็นแก่ตัวอย่างรุนแรง ส่งผลให้เกิดปัญหาสังคมขึ้นมากมาย สังคมยุ่งเหยิงไม่มั่นคงและไม่มีความสุข แต่การมีแต่คุณธรรมความดีไม่มีคุณภาพ มนุษย์ก็ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่บนโลกได้ เพราะมนุษย์ จะไม่รู้จักรับประทานอาหารไม่รู้จักรักษาสุขภาพ ไม่รู้จักปกครองตนเอง ไม่รู้จักพัฒนาตนเองไม่รู้จักร้างสรรค์เครื่องอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน เช่น เครื่องมือ เครื่องใช้ยานพาหนะ เครื่องจักรเครื่องกล

ประเภทต่าง ๆ ทำให้ชีวิตไม่สะดวกสบายตามควร ดังนั้น คนพัฒนาจะต้องเป็นทั้งคนมีคุณภาพและคุณธรรม

2.1.2 หลักการพัฒนา

หลักการพัฒนาเชื่อมโยงกับหลักการต่าง ๆ และปัจจัยที่นำมาใช้ในการพัฒนาคน ซึ่งพอจะสรุปได้ ดังนี้

- 1) หลักประชาธิปไตยในการดำเนินการพัฒนา
- 2) หลักช่วยกันคิดช่วยกันทำ
- 3) หลักการทำงานเป็นกลุ่ม
- 4) หลักการให้การศึกษา
- 5) หลักการช่วยตนเองพึ่งตนเอง
- 6) หลักความสมดุล
- 7) หลักการหาความรู้ความสามารถให้กับตนเองอยู่เสมอ
- 8) หลักการวางโครงการทำงาน
- 9) หลักการประเมินโครงการทำงาน
- 10) หลักการสร้างเครือข่ายในการพัฒนาหรือการประสานงาน
- 11) หลักการเริ่มงานพัฒนาจากสภาพที่เป็นอยู่ของประชาชน
- 12) หลักความเป็นผู้นำ
- 13) หลักคุณธรรม

2.1.3 วิธีการพัฒนา

สัญญา สัญญาวิรัตน์ (2540, หน้า 122) กล่าวว่า วิธีการพัฒนาโดยเฉพาะการพัฒนาคน เพื่อให้คนเป็นคนที่มีคุณภาพและคุณธรรมนั้นก็คือ การมีหลักการพัฒนาคนโดยวิธีการพัฒนาที่สำคัญ 5 ประการ ดังนี้

- 1) การให้การศึกษา (Education) คือ การเพิ่มพูนความรู้และทักษะที่จำเป็นต่าง ๆ ให้กับผู้ที่เราจะพัฒนา ให้การศึกษาทุกเรื่องที่อยู่ในกระบวนการ ให้ผู้รับการพัฒนาที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่เรียน
- 2) การให้การศึกษาจะต้องคำนึงถึงพื้นฐานความรู้ของผู้รับการศึกษา แล้วจึงเพิ่มเติมจากที่มีให้มากขึ้น
- 3) ให้นำเอาการพัฒนาทางวัตถุ เช่น การสร้างเครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ หรือการนำเอาเทคโนโลยีมาสร้างความเจริญทางวัตถุ มาเป็นสื่อในการพัฒนาคนในบางโอกาส ไม่ใช่ให้ศึกษาแต่เรื่องที่เป็นนามธรรม เช่น เรื่องการเมือง เรื่องนามัย เรื่องศีลธรรม เท่านั้น

4) การเรียนก็ดี การทำงานเพื่อการพัฒนาที่ดี จะต้องทำกันเป็นกลุ่ม เพื่อให้ชาวบ้านช่วยกันคิด ช่วยกันเรียน สอนกันเอง เรียนกันเอง จะได้ทั้งความรู้ความเข้าใจ และช่วยกันจดจำไว้ในอนาคต

5) การพัฒนาคนจำเป็นต้องค่อยทำ ค่อยเป็น ค่อยไป ต้องใช้เวลาในการเรียนรู้ สิ่งใหม่ หรือ ความล้ำสมัยของสิ่งเก่าอีก ความชำนาญในการคิดและทำสิ่งใหม่ ตลอดจนการฝังเอาสิ่งใหม่เข้าไปในวัฒนธรรมหรือนิสัยของตน จะต้องใช้เวลามาก ต้องพยายามต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าทั้งครูและลูกศิษย์ หรือคนภายนอกมีความพอใจในผลงานนั้น แต่งานใหม่ก็จะมาอีก การเรียนและการพัฒนาจึงไม่มีวันจบสิ้น เป็นกระบวนการตลอดชีวิต (Education is a life long process)

2.1.4 องค์ประกอบของการพัฒนา

สิทธิชัย ธาดานิติ (2524) หน้า 101-102) กล่าวว่า การพัฒนาจะดำเนินไปได้ผลดีหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจัยหรือองค์ประกอบสำคัญ 2 ประการต่อไปนี้ คือ

1) นโยบายในด้านการพัฒนา การพัฒนาที่ดีจำเป็นต้องมีนโยบายที่เหมาะสม เพื่อให้เห็นการพัฒนาดำเนินไปตามนโยบายและแผนงาน ซึ่งต้องอาศัยการวางแผนจากผู้เชี่ยวชาญในหลายสาขาวิชา ทั้งนี้เพราะการพัฒนาเกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์หลายด้าน รวมทั้งสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ของสังคม

2) งบประมาณในการพัฒนา การพัฒนาจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยพื้นฐานเพื่อการพัฒนาอย่างน้อย 4 ประการคือ เงิน กำลังคน วัสดุ และการจัดการ การพัฒนาจำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง เพราะฉะนั้น งบประมาณหรือกำลังเงินอันเกี่ยวกับฐานะทางเศรษฐกิจของสังคม จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งของการพัฒนา นอกจากนี้ยังต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ คอยเกื้อหนุนด้วย เพื่อให้การพัฒนาดำเนินไปตามแผนที่กำหนดไว้

2.1.5 ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนา

สัญญา สัญญาวิรัตน์ (2540, หน้า 14-15) กล่าวว่า ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาที่สำคัญประกอบด้วย ทฤษฎีศักยภาพการพัฒนาและการแพร่กระจาย ทฤษฎีความทันสมัยด้วยการสื่อสาร ทฤษฎีการแพร่กระจายวัฒนธรรม ทฤษฎีการพัฒนาสังคม ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีโครงสร้างและหน้าที่ มีดังนี้

ทฤษฎีศักยภาพการพัฒนาและการแพร่กระจาย (Development Potential Diffusion Theory) ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ ศักยภาพการพัฒนา และการแพร่กระจาย

1) ศักยภาพการพัฒนา ประกอบด้วย ทรัพยากรธรรมชาติ ทรัพยากรมนุษย์ องค์การสังคม และภาวะผู้นำนั้นคือทฤษฎีส่วนนี้ อธิบายว่า 4 สิ่งนี้เป็นตัวเหตุให้เกิดการพัฒนาสังคม 4 สิ่งนี้ถือเป็นศักยภาพของสังคม

2) การแพร่กระจายวัฒนธรรม (Diffusion Theory) มีสิ่งกีดขวางก็คือ การติดต่อกับโลกภายนอก (Contact) สามารถอธิบายได้ว่า การพัฒนาเกิดจากการติดต่อกันระหว่างสังคม โดยเฉพาะสังคม ด้อยพัฒนาที่ติดต่อกับสังคมพัฒนา จะทำให้สังคมด้อยพัฒนามีระดับการพัฒนาสูงขึ้น ทฤษฎีศึกษภาพและการแพร่กระจายมีตัวเชื่อมคือการฝึกอบรม (Training) ซึ่งทางวิชาการเรียกว่า ตัวแปรแทรก (Intervening variable) สำหรับนักปฏิบัติการพัฒนาสังคมก็มองตัวนี้เป็นปัจจัยเหตุให้เกิดการพัฒนาอีกตัวหนึ่งนั่นเอง

ส. รัตนรัตติ (2547, หน้า 159-162) กล่าวว่า การพัฒนา คือ การสร้างสรรค์ ปรับปรุง ตัดเติมเสริมต่อให้สิ่งที่ได้สั่งสมมานั้นเจริญงอกงามต่อไป พูดอีกนัยหนึ่งว่า การสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้า ทำให้เกิดมีสิ่งใหม่ๆ เพิ่มพูนกลมกลืนเข้าในกระแสธารแห่งความเจริญที่ได้สั่งสมกันมาในองกวม ด้วยการพัฒนา 4 ด้าน

1) พัฒนากาย คือ แยกเป็นหลายทาง ทำง่ายที่สุด คือพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพอนามัยดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนเท่าที่เป็นไปได้ เรียกว่า “กายภาวนา” การอบรม การพัฒนาทางกาย

ทางพระพุทธศาสนาพูดต่อไปอีกถึงการพัฒนาทางกายภาพอย่างถูกต้องดีงาม ก่อให้เกิดประโยชน์สุข เช่น การรักษารวมชาติสิ่งแวดล้อม ป่าไม้ ภูเขา แม่น้ำ ลำธาร ให้สมดุลกับความเป็นอยู่ของมนุษย์ ไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ

2) พัฒนาศีล คือ การพัฒนาการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยดีมีระเบียบวินัยอยู่ในกฎเกณฑ์ กติกา กฎหมาย จารีต ประเพณี ศีลธรรม วัฒนธรรม มีชีวิตที่เกื้อกูล เป็นประโยชน์ มีอาชีพที่สุจริต เป็นสัมมาอาชีพ เรียกว่า “ศีลภาวนา” การอบรมศีล การพัฒนาศีลนี้ปัจจุบันเรียกว่า “พัฒนาทางสังคม”

3) การพัฒนาจิต คือ เป็นการฝึกฝนอบรม เสริมสร้างจิตใจให้พร้อมสมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติ 3 ด้าน คือ

3.1 คุณภาพจิต ได้แก่คุณธรรมต่าง ๆ คือ เสริมสร้างจิตให้ตั้งงามด้วยคุณธรรม มีเมตตา กรุณา เป็นต้น

3.2 สมรรถภาพทางจิต คือ ความสามารถของจิต เช่น มีสติปัญญาดี มีวิริยะ ความเพียรพยายาม สู้งาน ขันติ ความอดทน ทนทาน และอดออม เป็นต้น

3.3 สุขภาพจิต จิตมีสุขภาพดี มีจิตใจเป็นสุข สดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ปลอดภัย โปร่ง สบาย ผ่องใส เยือกเย็น สุขุม การพัฒนาจิตนี้ ถ้าพูดสั้นๆ ก็เรียกว่า “จิตภาวนา” การอบรมจิต การพัฒนาจิต

4) การพัฒนาปัญญา แบ่งได้ คือ

4.1 ปัญญาขั้นแรก ปัญญาที่เป็นความรู้ ความเข้าใจในศิลปวิทยาการต่าง ๆ ในการทำมาหากิน เช่น ทำนา ทำสวน ช่างไม้ ช่างเหล็ก เป็นต้น

4.2 ลึกซึ่งลงไปอีก การรับรู้เรียนรู้อย่างถูกต้องตามความจริง ในศิลปวิทยานั้น ๆ ไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วย อคติ ความลำเอียง

4.3 การคิด การวินิจฉัย การวิจัย วิจาร์ณ หมายถึง การคิด การวินิจฉัย ด้วยการใช้ปัญญา โดยความบริสุทธิ์ใจ

4.4 ปัญญาที่รู้เข้าใจถึงสาระแห่งความเป็นไปของโลกและชีวิต รู้ทางเสื่อม ทางเจริญ และเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง รู้วิธีแก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์ความสำเร็จที่ทำให้พัฒนาตน พัฒนาชีวิตและสังคมให้เจริญตงามยิ่ง ๆ ขึ้นไป

4.5 ประการสุดท้าย ได้แก่ ปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมชาติของสังขาร คือ โลกและชีวิต เข้าถึงความจริงแท้ของการที่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน ทำให้คลายความยึดติดความถือมั่น โดยวางใจให้ถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย แยกใจออกมาเป็นอิสระได้ เลิกเอาความอยากของตนเป็นตัวกำหนด เปลี่ยนมาเป็นอยู่ และทำการด้วยปัญญา เป็นขั้นที่จิตใจเข้าถึงอิสรภาพ หลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์ อยู่เหนือโลกและชีวิต มีสุขอย่างแท้จริง

การพัฒนาปัญญานี้ เรียกว่า “ปัญญาภาวนา” การอบรมปัญญา การพัฒนาปัญญา ถ้าเป็นคนก็เรียกว่า เป็นผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมพัฒนาปัญญา แล้วก็จบพัฒนาทั้ง 4 ด้าน ซึ่งถือว่าครบถ้วนสำหรับชีวิต

ในความหมายที่แท้จริงในเชิงนามธรรม คือ ความหมายเดิมจริง ๆ “ความเป็นบัณฑิต” ก็คือ ความเป็นผู้ได้พัฒนาแล้วทั้งทางกาย ทางสังคม ทางจิตใจ และทางปัญญา หรือภาษาพระ เรียกว่าเป็นผู้ได้พัฒนามาแล้วทั้ง **กาย ศิล จิต และปัญญา** พร้อมทั้งจะดำเนินชีวิตที่ตงามด้วยตนเอง และรับผิดชอบ ช่วยสร้างสรรค์พัฒนาสังคมให้ดีขึ้น

สรุปว่า การพัฒนา คือ การเปลี่ยนแปลงที่ละเอียดละน้อยโดยผ่านลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ไปสู่ระดับที่ขยายตัวขึ้น เติบโตขึ้นมีการปรุงแต่งดีขึ้นและเหมาะสมกว่าเดิม พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายว่า ทำให้เจริญขึ้น คือ ทำให้เติบโตโตงอกงาม ทำให้งอกงามและมากขึ้น ความหมายโดยทั่วไป คือการเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดมีคุณภาพดีขึ้นกว่าเดิมไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาทางด้านเศรษฐศาสตร์ พัฒนบริหารศาสตร์หรือเทคโนโลยีเป็นต้น ล้วนมีความหมายที่สอดคล้องคล้ายคลึงกันและแตกต่างกันออกไปบ้าง แต่ก็มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงของสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ดีขึ้น ทั้งทางด้านคุณภาพ ปริมาณและสิ่งแวดล้อมโดยมนุษย์เพื่อประโยชน์ของมนุษย์เอง เพราะเป็นเป้าหมายของการพัฒนาอยู่ที่มนุษย์ ดังนั้นมนุษย์เป็นทั้งผู้ถูกพัฒนา และรับผลของการพัฒนาไม่ว่าจะเป็นด้านการพัฒนาประเทศชาติ วัฒนธรรม และการเมืองเป็นต้น

2.2 ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

พันตรีเสริมศักดิ์ แสงสุข กล่าวว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาให้มีคุณภาพ เพราะมนุษย์เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องสร้างคนให้มีความรู้มีความสามารถมีทักษะพื้นฐานที่จำเป็น มีลักษณะนิสัยจิตใจที่ดีงาม มีความพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อตนเองและสังคม มีความพร้อมที่จะประกอบกิจการงานอาชีพได้ การศึกษาพัฒนาคุณภาพชีวิตก็เพื่อที่จะให้ได้พัฒนาไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม และเจริญยิ่งขึ้นไป จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตของคนเราอีกประการหนึ่งที่นอกเหนือจากปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพ

หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงหมายถึง คุณงามความดี การกระทำความดี เพื่อสร้างสมคุณงามความดีต่าง ๆ ให้องกวมไปบุลย สร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับชีวิตตลอดจนถึงการทำมาหาเลี้ยงชีพ และยังได้เอื้ออำนวยแก่การทํากิจต่าง ๆ ที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป พร้อมกันนั้นก็ยังเป็นการฝึกอบรมชีวิตด้านกาย วาจา และใจ ของบุคคลนั้นให้มีความพร้อมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเน้นถึงความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคม คือ การอยู่ร่วมกันด้วยดีระหว่างมนุษย์ด้วยกันในสภาพที่เกื้อกูลกัน สมาชิกแต่ละคนนอกจากจะสามารถดำรงตนอยู่ได้ด้วยดีแล้ว ยังมีโอกาสที่จะกระทำความดีถึงงามหรือเข้าถึงสิ่งมีค่าสูงขึ้นไปอีกด้วย คุณภาพชีวิต แปลว่า ลักษณะของชีวิตที่มีคุณภาพ หรือคุณสมบัติของชีวิตที่ดี หรือสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีคุณภาพ หรือคุณสมบัติของชีวิตที่ดี หรือสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีคุณภาพ หมายถึงองค์ประกอบและลักษณะต่าง ๆ ที่แสดงถึงสภาพของชีวิต ที่ดำรงอยู่ด้วยดีเป็นส่วนร่วมที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน สังคมและธรรมชาติมีความพร้อม และสามารถที่จะพัฒนาตัวเองให้เจริญงอกงามสู่ความสันติสุขและอิสรภาพสมบูรณ์

คุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นองค์รวมขององค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งจำแนกได้ 2 ประเภท คือ รูปกับนาม หรือเรียกกาย ๆ ว่ากายกับใจ ชีวิตจะเรียกได้ว่ามีคุณภาพอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อส่วนประกอบทุกส่วนมีคุณภาพนั่นคือ ชีวิตที่มีคุณภาพจะประกอบด้วยกายที่มีคุณภาพกายและคุณภาพใจ อย่างไรก็ตาม ชีวิตไม่ใช่สิ่งที่ตั้งอยู่นิ่ง ๆ แต่เป็นองค์รวมที่เคลื่อนไหวเมื่อพูดถึงคุณภาพชีวิตที่เคลื่อนไหวหรือชีวิตที่ดำเนินไปในโลกท่ามกลางสภาพแวดล้อมจะมีวัตถุประสงค์ กิจกรรม และเรื่องราวต่าง ๆ ที่ต่อเนื่องกับชีวิตเพิ่มขยายออกไปไม่ใช่เฉพาะกายกับใจล้วน ๆ เท่านั้น วัตถุประสงค์กิจกรรม และเรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับชีวิตเหล่านี้จัดเป็นส่วนประกอบของคุณภาพชีวิต โดยแยกเป็นคุณภาพธรรมดาสามัญที่มองเห็นกันอยู่ประเภทหนึ่งและคุณภาพที่ล้ำลึกเลยไปจากที่มองเห็นด้วยตาอีกประการหนึ่ง ตัวอย่างเช่นคนบางคนมีทรัพย์สินเงินทอง และสิ่งครอบครองบริโภคนานวัตถุพร้อมบริบูรณ์ จัดได้ว่าในด้านที่ตามองเห็นเขาเป็นคนที่มีความสุขหรืออาจเป็นคนที่มีความสุขทุกข้มากก็ได้ คุณภาพชีวิตที่ดีแท้จริงต้องพร้อมทั้งด้านหรือระดับที่มองเห็นและด้านหรือระดับที่เลยจากที่มองเห็น

ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต อยู่ในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต เรื่องจักรสูตร ว่าด้วยจักร 4 ว่า ภิกษุทั้งหลาย จักร 4 ประการนี้ ที่เป็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อมแล้วย่อมมีผล เป็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อมแล้ว ถึงความยิ่งใหญ่ความไพบูลย์ในภคทรัพย์ทั้งหลายไม่นานเลย จักร 4 ประการ เป็นไฉน คือ

1. ปฏิรูปเทสวาสะ ความอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม
2. สัมปยุตตสัมมาปณิธิ ความพึงพิงสัตบุรุษ
3. อุตตสัมมาปณิธิ ความตั้งตนไว้ชอบ
4. ปุพเพตปุญญาตา ความเป็นผู้มีคุณดีอันได้ทำไว้ก่อน

จักร 4 นี้แล ที่เป็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อมแล้วย่อมมีผล เป็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อมแล้วถึงความยิ่งใหญ่ความไพบูลย์ในภคทรัพย์ทั้งหลายไม่นานเลย

นรชนพึงอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม พึงทำอารยชนให้เป็นมิตร ถึงพร้อมด้วยความตั้งตนไว้ชอบ มีความดีอันได้ทำไว้ก่อนแล้ว ข้าวเปลือก ทรัพย์ยศเกียรติ และความสุขย่อมพร่างพรูมาสู่นรชนผู้นั้น. (อง.จตุกก.เล่ม 35 ข้อ 31 หน้า 119)

จากหลักจักร 4 ในพระสูตรข้างต้น สามารถนำมาใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นหลักที่สร้างคุณประโยชน์ในทุก ๆ ด้าน ทำให้ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้มีคุณภาพสูงขึ้น ซึ่งต้องประกอบด้วย คือ

1. ปฏิรูปเทสวาสะ การอยู่ในถิ่นที่ดี หมายถึง จะอยู่ที่ไหนต้องเลือก โดยใช้หลักความเจริญของคนเราเป็นเกณฑ์ คือทรัพย์เจริญ ชีวิตเจริญ และคุณความดีเจริญ เพราะบางแห่งทำมาหากินคล่อง แต่มีสิ่งเป็นภัยแก่สุขภาพ และชีวิตก็ไม่ดี พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เลือกเพราะมันไม่เท่ากัน แต่เมื่อวิเคราะห์จริง ๆ แล้ว ทรงเน้นถึงการมีศีลธรรม การมีน้ำใจของผู้คนเป็นสำคัญ จัดเป็นถิ่นที่ดี ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน

2. สัมปยุตตสัมมาปณิธิ สัมมาคมกับสัตบุรุษ หมายถึง การไปเสวนาคบหากับผู้มีธรรมดี มีจิตใจความคิดดี และพูดดี ย่อมเป็นบุคคลต้นแบบในสังคม หรือในโลกของคนฝ่ายดี คือเป็นผู้ที่ได้ถูกพัฒนาจนสมบูรณ์แล้ว เจริญสติและปัญญา จึงเป็นบุคคลที่ควรคบหาหรือเป็นมิตรที่ดี ย่อมส่งเสริมการพัฒนาชีวิตตนเองให้ดียิ่งขึ้น ให้มีความเจริญก้าวหน้า เพื่อตนเอง เพื่ออนาคตของครอบครัว และสังคม

3. อุตตสัมมาปณิธิ การตั้งตนไว้ชอบ หมายถึงการดำรงตนมั่นอยู่ในธรรม และทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตั้งเป้าหมายชีวิต และการทำงานให้ตั้งงามแน่ชัด และนำตนไปสู่จุดหมาย แน่วแน่ มั่นคง

4. ปุพเพกตปุญญตา ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว มีพื้นเดิมดี ได้สร้างสมคุณความดีเตรียมพร้อมไว้แต่ต้น หมายถึง การทำความดีตามคำสอนในศาสนา ความดี คุณความดี คุณงามความดี

ดังนั้น การศึกษาหลักจักร 4 ในฐานะเป็นหลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงมีประโยชน์ที่นำหลักธรรมทั้ง 4 ข้อมาพิจารณา และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ให้ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิต มีสภาพชีวิตที่เป็นคุณปราศจากโทษ ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ การนำหลักจักร 4 มาใช้พัฒนาชีวิต จึงเป็นหลักที่สร้างคุณประโยชน์ในทุก ๆ ด้าน ทำให้ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้มีคุณภาพสูงขึ้น

การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงหมายถึง การที่ทำให้ชีวิตดีขึ้นมีความสุข มีความสมบูรณ์ทั้งด้านสุขภาพ ได้แก่สุขภาพกาย และสุขภาพจิต ด้านสังคม ได้แก่วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี และด้านเศรษฐกิจ ได้แก่การประกอบอาชีพ คือ มีรายได้สามารถเลี้ยงตนเองและครอบครัว เป็นต้น รวมทั้งมีความรู้สึกรักของการอยู่อย่างพอใจต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิต และที่มีส่วนสำคัญมากที่สุดคือบุคคลสามารถดำรงตนเองให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และสังคม รู้จักการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และไม่ทำตนให้เป็นภาระที่ก่อให้เกิดปัญหาสังคม (2557 เวลา 03:48)

สรุปว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิต คือการกระทำความดี สร้างสมคุณงามความดีไว้ให้ไพบุลย์ออกมา สร้างความเจริญงอกงามให้กับชีวิตหาเลี้ยงครอบครัวด้วยสัมมาอาชีพพร้อมกับฝึกฝนอบรมชีวิตให้มีความพร้อม ทั้งทางด้าน กาย วาจา และใจ เพื่อให้มีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคม คือด้วยการอยู่ร่วมกันด้วยดีระหว่างมนุษย์ด้วยกันในสภาพที่เกื้อกูลแก่กันและกัน ตามหลักการการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวไว้ในพระสูตรต้นปิฎกว่า เป็นเหตุให้เทวดาและพวกมนุษย์ผู้เพียบพร้อมแล้วย่อมมีผลถึงความไพบุลย์ยิ่งใหญ่ในภคทรัพย์ ได้นั้น คือ ต้องประกอบด้วยจักร 4 ประการอันได้แก่อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม คบสัตบุรุษคือคนดี ตั้งตนไว้ชอบอยู่ในศีลธรรมคุณธรรม และเป็นผู้เคยกระทำความดีมาก่อนทั้งอดีตกาล และปัจจุบัน เพราะว่าสิ่งเหล่านี้จะคอยช่วยสนับสนุนให้ประสบความสำเร็จได้โดยง่าย ที่ว่าจะยากก็ทำให้ง่าย ที่ว่าง่ายก็ทำให้เบาแรงในการดำรงอยู่แห่งชีวิต

2.3 ลักษณะชีวิตที่มีคุณภาพ

ลักษณะชีวิตที่มีคุณภาพ ผู้วิจัยมุ่งกล่าวถึงลักษณะชีวิตที่มีคุณภาพโดยทั่วไป และลักษณะชีวิตพื้นฐานที่มีคุณภาพ ดังนี้

2.3.1 ลักษณะชีวิตที่มีคุณภาพโดยทั่วไป

ชิววัฒน์ นิจนตร (2528, หน้า 30) ได้กล่าวว่า หน้าที่สำคัญประการหนึ่งของคนที่ป็นระดับหัวหน้างานก็คือ การจงใจหรือโน้มน้าวให้ลูกน้องเข้าใจคำว่า คุณภาพชีวิต เมื่อลูกน้องเกิดความเข้าใจ

แล้วจะส่งผลต่อคุณภาพของการปฏิบัติงานโดยปริยาย ลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีประกอบด้วย

1. ความสามารถในการหารายได้ จะต้องมีความขยันในการทำมาหากินเพื่อให้ได้รายได้มาพอแก่การยังชีพภายใต้ความเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล
2. ความสามารถในการทำงาน จะต้องมีความขยัน มานะ วิริยะ อุตสาหะ บากบั่นในการทำงานเพื่อสร้างความภาคภูมิใจให้แก่ชีวิต
3. ความสามารถในการใช้จ่าย จะต้องเห็นคุณค่าของเงินที่หามาได้และใช้จ่ายอย่าง มีเหตุผล และอย่าตกเป็นทาสของวัตถุ
4. ความสามารถในการแลดูครอบครัว จะต้องมุ่งเน้นการสร้างความเป็นสุขและสันติสุขให้เกิดขึ้นภายในสถาบันครอบครัวให้ได้ และสร้างความสุขตามอัตภาพภายในครอบครัวของเรามากกว่าการสร้างความสุขตามการแข่งขัน
5. ความสามารถในการดูแลสุขภาพและอนามัย จะต้องดูแลรักษาสุขภาพ และอนามัยอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

6. ความสามารถในการดูแลจิตใจให้สงบ

2.3.2 ลักษณะชีวิตพื้นฐานที่มีคุณภาพ

จากคำอธิบายเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เมื่อนำมาพิจารณาร่วมกับคำนิยามหรือความหมายของคุณภาพชีวิตที่นักวิชาการทั้งหลายให้ไว้ ทำให้เราสามารถอธิบายลักษณะของบุคคลที่คุณภาพชีวิต หรือเป็นเจ้าของชีวิตที่คุณภาพได้อย่างถูกต้องอย่างน้อย 2 ประการ คือ

1) ความต้องการที่จำเป็นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ปุถุชนมี 5 ประการ

1. อาหาร หมายถึง อาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ
2. ที่อยู่อาศัย มีห้องและเครื่องป้องกันอันตรายต่าง ๆ
3. เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่อย่างเหมาะสม และเพื่อป้องกันความรุนแรงทางอากาศ
4. สุขภาพ หมายถึง การมีสุขภาพแข็งแรง กระทบกระเทือน เจ็บไข้อยู่
5. ความมั่นคงและอิสระจากความไม่ถูกต้องนั้นหมายถึงมีเศรษฐกิจที่ดี สังคมที่ดี และสนใจการเมือง

2) ความพึงพอใจต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

โดยบุคคลจะต้องรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตของตนมีการผสมกลมกลืนกับสิ่งต่าง ๆ อย่างดี คือ ความกลมกลืนกับความต้องการของตนกับความสำเร็จที่น่าจะเป็นไปได้ ความราบรื่นของครอบครัวความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลต่อชุมชนและต่อประเทศชาติ ตลอดจนความกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อมซึ่งภาวะความพึงพอใจดังกล่าวนี้จะเกิดขึ้นได้บุคคลผู้นั้นจะต้องมีลักษณะ 4 ประการ ดังนี้

1. มีค่านิยมที่เหมาะสมกับสังคม วัฒนธรรม การเมือง และสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลสามารถใช้เป็นรากฐานในการตัดสินใจอันสำคัญของชีวิต

2. มีความสมดุลระหว่างความปรารถนา และความเป็นไปได้จะบรรลุถึงความปรารถนา

3. มีจุดมุ่งหมายของชีวิต

4. มีชีวิตกลมกลืนกับครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อม

จากการศึกษาความหมายคุณภาพชีวิต ซึ่งนักวิชาการทั้งหลายท่านได้ศึกษาและให้ความหมายไว้ ผู้วิจัยพอสรุปได้ว่า “คุณภาพชีวิต” หมายถึง สภาวะความเป็นอยู่ของบุคคลที่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐาน 5 ด้าน เพื่อชีวิตที่มีคุณภาพ อันได้แก่องค์ประกอบพื้นฐานทางด้านร่างกาย สติ ปัญญา เศรษฐกิจ สังคมและคุณภาพ

2.3.3 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

องค์ประกอบที่ทำให้บุคคลมีคุณภาพที่ดีหรือมีลักษณะของชีวิตที่มีความสุขความสมบูรณ์และมีความพึงพอใจการมีชีวิตได้อย่างแท้จริงนั้น ผู้ให้ทัศนะไว้หลายประการ ดังนี้

ศุภจิตร์ ศุภมานพ (2545, หน้า 25) กล่าวว่า องค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี หรือมีลักษณะของชีวิตที่มีความสุข ความสมบูรณ์ และความพึงพอใจในการมีชีวิตได้อย่างแท้จริง ประกอบปัจจัยพื้นฐาน ดังนี้

1) ความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา

2) ความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์

3) ความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

นิพนธ์ คันธเสวี (2526, หน้า 34) ได้จำแนกองค์ประกอบเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ออกเป็น 6 ประการ คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ด้านสภาพแวดล้อมทางด้านวัฒนธรรม ด้านความคิด และด้านจิตใจ

อมร นนทสุต (2526, หน้า 30) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตว่า จะต้องประกอบด้วยอาหาร และโภชนาการที่เหมาะสม เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม การดูแลอย่างง่ายสำหรับสุขภาพกายและจิต การรักษาพื้นฐาน การศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ ความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน การบริการพื้นฐานทางเศรษฐกิจและสังคม เพื่อประกอบอาชีพอย่างยุติธรรม

เย็นใจ เลหาวนิช (2523, หน้า 11) กล่าวว่า องค์ประกอบที่จะนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตอาจแบ่งได้ 2 ส่วน คือ

1) ส่วนที่จำเป็นระดับพื้นฐานทำให้พอมีชีวิต อยู่ได้คือ มีปัจจัยสี่อย่างพอเพียง มีสุขภาพแข็งแรง มีความมั่นคงและอิสระ

2) ส่วนที่จำเป็นต่อการเพิ่มคุณภาพชีวิตเพื่อที่จะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น คือ มีค่านิยมที่เหมาะสม มีจุดมุ่งหมายของชีวิต มีชีวิตกลมกลืนกับครอบครัวชุมชนและสิ่งแวดล้อม

ทวิรัสมิ ธนาคม (2533, หน้า 14) ได้อธิบายถึงองค์ประกอบ หรือลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตตลอดจนลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้

1) มีอาหารที่มีคุณค่า มีกินและกินเป็น “การมีกิน” อย่างดี คืออาหารหลักทั้ง 5 หมู่สำหรับบริโภคในแต่ละวัน “กินเป็น” หมายความว่า ต้องรู้จักเลือกในสิ่งที่จะบริโภคเข้าไปเพื่อให้ร่างกายสามารถนำมาใช้ในการสร้างและซ่อมแซมร่างกาย ป้องกัน และต้านทานโรค ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้เป็นปกติ และให้พลังงาน

2) มีที่อยู่อาศัยและที่ทำงานที่สะดวก สบาย ที่อยู่อาศัยไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่เรียบง่ายหรือสวยงาม ต้องสามารถใช้เป็นที่คุ้มกันภัยอันตรายจากธรรมชาติ และจากคนร้ายได้ เป็นที่คลายเครียดพักผ่อนหย่อนใจได้

3) มีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การที่ครอบครัวจะอยู่ได้อย่างมั่นคงต้องอาศัยความเข้าใจซึ่งกันและกัน การให้อภัยและความรับผิดชอบ ฯลฯ ในครอบครัวพ่อแม่ต้องมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน บุตรจะเรียนรู้ได้ว่า อะไรถูก อะไรผิด อะไรเป็นคุณค่าของชีวิต

4) มีสุขภาพดี มีพลานามัยดี องค์กรอนามัยโลกได้ให้นิยาม คำว่า “สุขภาพดี” ไว้ว่าสุขภาพคือ สวัสดิการทางกาย อารมณ์ ปัญญาและสังคม ผู้มีสุขภาพส่วนตนดีย่อมช่วยให้สวัสดิการดีด้วย

5) มีการศึกษา มีโอกาสที่จะเรียนรู้ มนุษย์ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะได้รับการศึกษา และเรียนรู้เรื่องอื่น ๆ ต่อไป

6) เป็นผู้ผลิตและบริโภคเป็น เราทุกคนเป็นผู้บริโภค คือ กิน เสพ ใช้สิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายเพื่อสนองความต้องการของร่างกาย การฉลาดบริโภค คือ การบริโภคอย่างดี เพราะถ้ามากเกินไปหรือน้อยไปก็จะเกิดปัญหาได้ ในการเป็นผู้ผลิตที่ดีหรือผู้ผลิตเป็นนั้น จะต้องไม่ผลิตสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยแก่ผู้อื่น

7) มีอาชีพสุจริต งานเป็นเครื่องมือหาเงินต่าง ๆ นั้น หากไม่ผิดทางโลกและทางธรรมย่อมเป็นงานสุจริต งานสุจริตย่อมไม่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

8) มีคุณธรรมและจริยธรรม คุณธรรม คือ สภาพคุณงามความดี และจริยธรรม คือ ควรยึดคุณธรรมและนำมาปฏิบัติ

9) รู้จักหาความรู้ แก้ปัญหา และคลายทุกข์ด้วยกุศลวิธี ปัญหาคือเรื่องหรือสิ่งที่ต้องแก้ไข ก่อนที่จะแก้ปัญหาต้องพยายามหาสาเหตุของปัญหา เพื่อจะได้แก้ไขที่แต่ละสาเหตุ เมื่อเกิดปัญหามักจะมีทุกข์ตามมา ความทุกข์จะหนักหรือเบาขึ้นอยู่กับมุมมองทุกข์นั้น

10) รู้จักตัดสินใจการตัดสินใจมีความสำคัญมากสำหรับประชาชนที่อยู่ในการปกครองระบอบประชาธิปไตย การตัดสินใจต้องเริ่มด้วยความรู้ คือ รู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ เมื่อทำแล้วจะเกิดอะไรตามมา นอกจากความรู้แล้วยังต้องใช้ประสบการณ์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ตนเองหรือแก่ผู้อื่น มาใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจด้วย จะได้ไม่ผิดพลาด มีความผิดพลาดน้อยที่สุด

11) ผูกมิตรและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ทุกคนจำเป็นต้องมีกัลยาณมิตร เพื่อนผู้หวังดีคอยชักชวนให้ทำดี การคบหากับคนอื่นนั้นเราจะต้องคิดเสมอว่า มนุษย์แต่ละคนแตกต่างกัน เพราะได้รับการเลี้ยงดูมาต่างกัน อยู่ในสิ่งแวดล้อมต่างกัน

12) ขวนขวายทำกิจที่มีประโยชน์ ทุกคนควรมีความตั้งใจแน่วแน่ว่าจะบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่ส่วนรวม การทำประโยชน์อาจทำได้หลายอย่างจะทำด้วยกิริยาหรือวาจาก็ได้

13) มีความว่าง และใช้เวลาว่างพัฒนาตนเอง การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์นับว่าเป็นการทำให้เวลามีคุณค่าแก่ตนเอง เช่น การอ่านหนังสือ การทำงานอดิเรก การออกกำลังกาย ในโลกของเรามีสิ่งใหม่ ๆ เกิดขึ้นเสมอ การติดตามความก้าวหน้าต่าง ๆ ช่วยป้องกันมิให้เราอยู่ล้าหลังและเสียประโยชน์ การพัฒนาตนเองนั้นสำคัญยิ่งกว่าการพัฒนาคนอื่น ควรหมั่นถามตนเองว่าเราทำตัวของเราให้ดีกว่าที่เราเคยเป็นอยู่หรือเปล่า

ชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์ (2527, หน้า 20-21) กล่าวว่า องค์ประกอบของคนที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนี้

- 1) เป็นคนมีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี
- 2) สุขภาพอนามัยสมบูรณ์
- 3) เป็นคนมีคุณธรรม จริยธรรม มโนธรรมและศีลธรรมสูง
- 4) เป็นคนมีสุขภาพจิตดี
- 5) เป็นคนมีการศึกษาและประสบการณ์พอสมควร
- 6) ฐานะทางเศรษฐกิจไม่แยจนเกินไป
- 7) อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจตลอดจนทรัพย์สิน
- 8) ปฏิบัติหน้าที่ตามประเพณี วัฒนธรรมและหน้าที่ของสังคม
- 9) ดำเนินกิจการเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนประสงค์ด้วยวิธีชอบ/ประหยัด
- 10) รู้จักใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างประหยัดมีประสิทธิภาพ
- 11) สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 12) สามารถคาดคะเนเหตุการณ์ข้างหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 13) มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่โอบอ้อมอารีต่อพ่อแม่ญาติพี่น้อง

- 14) สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ การเมือง
- 15) ความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ
- 16) มีอุดมคติและอุดมการณ์ในการสร้างสรรค์และไม่ขัดต่อสังคม
- 17) ไม่เป็นภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสังคม

2.3.4 ความสำคัญของคุณภาพชีวิต

กรณีการ พงษ์สนธิ (2542 หน้า 67) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตมีความสำคัญต่อบุคคลและสังคมคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มีมนุษย์กำหนดสร้างขึ้น และชวนชวนให้ได้มาด้วยตัวของมนุษย์เอง นอกจากนี้ยังเป็นเกณฑ์หรือมาตรฐาน ที่จะทำให้มนุษย์พัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนา บุคคลและครอบครัวที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้นในทุก ๆ ด้านอยู่ตลอดเวลา เป็นต้นว่า ด้านการศึกษา อาชีพ รายได้ สุขภาพอนามัย คุณธรรม จริยธรรม ในลักษณะเช่นนี้เขาย่อมจะมีความสามารถในการปรับปรุงทั้งตนเองสังคม และสิ่งแวดล้อมให้เกิดคุณค่าหรือประโยชน์สูงสุด ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมก็จะลดลงหรือหมดไปได้ อาทิเช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ ส่วนประเทศที่มีประชากรไม่มีคุณภาพชีวิตจะประสบปัญหาความล่าช้าหรือความล้มเหลวในการพัฒนาประเทศ ซึ่งจะเป็นปัญหาต่อเสถียรภาพความมั่นคงและความปลอดภัยของประเทศด้วย ดังนั้นประเทศทั้งหลายจึงให้ความพยายามกันอย่างเต็มที่ในการจะปรับปรุงพัฒนาประชากรที่ด้วยคุณภาพให้มีคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้นระดับมาตรฐานที่สังคมต้องการ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้บุคคลและสังคมเกิดความเจริญก้าวหน้า มีความสมบูรณ์และเกิดความเจริญก้าวหน้ามีความสุขสมบูรณ์และเกิดความมั่นคงปลอดภัยไปพร้อม ๆ กัน

สรุปว่า ลักษณะชีวิตที่มีคุณภาพ และลักษณะชีวิตพื้นฐานที่มีคุณภาพ โดยทั่วไปเกี่ยวกับเรื่อง การงานต้องมีการตั้งใจหรือใฝ่มน้าวให้คนเข้าใจอันจะส่งผลต่อคุณภาพของการปฏิบัติงาน เช่น ต้องมีความขยันหมั่นเพียรในการทำมาหากิน ต้องมีไหวพริบ ขยัน มานะอดทน วิริยะ อุทิศตน บากบั่น ในการทำงาน เห็นคุณภาพของเงินที่หามาได้อย่างยากลำบาก ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ ดูแลครอบครัว ให้มีความสุขได้ รักษาสุขภาพอนามัยอย่างสม่ำเสมอ และดูแลทำจิตใจให้สงบ ตามความหมายที่นักวิจัยทั้งหลายให้ไว้พอจะอธิบายได้เป็น 2 ประการเป็นอย่างน้อย ประการที่หนึ่ง ความต้องการพื้นฐานหลัก ๆ เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า สุขภาพ ความมั่นคงและอิสรภาพ ประการที่สอง เช่น คือพึงพอใจต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม มีความรู้สึกว่าชีวิตของตนผสมกลมกลืนกับสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี เช่น มีค่านิยมที่เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรมการเมือง เศรษฐกิจ มีความบรรลุถึงความปรารถนาได้ มีจุดหมายของชีวิต มีชีวิตกลมกลืนกับครอบครัว ชุมชนและสิ่งแวดล้อม เพราะว่ามีมนุษย์เรานี้แหละเป็นผู้กำหนดคุณภาพชีวิตขึ้นมา ทำเป็นกฎเกณฑ์มาตรฐานเพื่อให้มนุษย์พัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนา ดังนั้น บุคคลและครอบครัวจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมมีเป้าหมายที่ดี

ในทุก ๆ ด้าน เช่น ต้องมีการศึกษา อาชีพ รายได้ สุขภาพอนามัย คุณธรรม จริยธรรมที่จะนำไปเป็น ตัวขับเคลื่อนปรับปรุงทั้งตนเอง และสิ่งแวดล้อมให้เกิดคุณค่า หรือประโยชน์สูงสุดได้

2.4 แนวคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2540, หน้า 273) การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลัก พระพุทธศาสนา ผู้วิจัยมุ่งกล่าวถึงความหมายของการพัฒนาชีวิต และกรอบการพัฒนา มีกาย ศีล จิต และปัญญา ดังนั้น เมื่อพิจารณาคำว่า “พัฒนา” หรือ “วัฒนา” ตามแนวทางพุทธศาสตร์ พบว่า หมายถึง การเจริญ การเติบโต เช่น ต้นไม้งอก เป็นการเติบโตที่ไม่มีการควบคุม อาจยั่งยืนหรือไม่ ยั่งยืนก็ได้ เดิมนั้นพระพุทธศาสนาไม่ได้ใช้คำว่า “พัฒนา” ในยุคปัจจุบันใช้กันมากมีคำหนึ่งคือคำว่า “ภาวนา” ถ้าแปลกันในภาษาไทยง่าย ๆ ว่า เจริญ เป็นความเจริญที่ยั่งยืน ดังนั้นคำว่า “พัฒนา” ใน ภาษาไทยปัจจุบันมีความหมายตรงกับภาษาบาลีว่า “ภาวนา” การพัฒนาตนของบุคคลตามแนวพุทธ ต้องตั้งอยู่บนหลักภาวนา 4 คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา

การพัฒนา คือ เจริญ หรือทำให้เจริญ ซึ่งตรงกับศัพท์ในพระพุทธศาสนาว่า ภาวนา แปลว่า เจริญ ทำให้มีขึ้นทำให้เกิดขึ้น เช่น เมตตาภาวนา ทำให้เกิดความเมตตา เป็นต้น และยังหมายถึงการ ฝึกอบรมด้วยการฝึกอบรมมีความเกี่ยวพันอย่างใกล้ชิดกับการพัฒนา พระพุทธศาสนา ถือว่าผู้ที่ได้รับการ ฝึกอบรมดีแล้ว เรียกว่า อุตตหนโต คือ ผู้ฝึกตนแล้ว พระบรมศาสดาได้ยกย่องผู้ที่ฝึก อบรมตนว่า ในบรรดามนุษย์ทั้งหลายผู้ที่ฝึกอบรมตนแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุด

สุภาส เครือเนตร กล่าวว่า คนเราตั้งแต่กำเนิดเกิดมาต่างก็ปรารถนาจะให้ตนได้พบกับ ความสำเร็จในชีวิตด้วยกันทุกคน เพื่อหวังจะให้ชีวิตได้เสวยสุขบนความสำเร็จนั้น จึงเป็นชีวิต ที่เต็มไปด้วย ความหวัง หวังว่าวันหน้า เดือนหน้า ปีหน้า ชีวิตคงดีขึ้น หวังอยากจะมีทรัพย์สิน ชื่อเสียง เกียรติยศ มีความรักที่อบอุ่นและมั่นคง ถ้าหากสามารถสร้างความหวังให้เป็นความจริงในชีวิตนี้ได้ คือ ความสำเร็จของชีวิต ชีวิตคงพบกับความสุข แต่การจะจัดการให้ชีวิตดำเนินไปสู่จุดนั้นได้ไม่ใช่เรื่อง ง่าย ๆ ดังที่เคยคิดเพื่อฝันวาดหวังเอาไว้ แท้จริงชีวิตเราจัดการได้ยากลำบากกว่าการจัดการใด ๆ ทั้งสิ้น แม้แต่การจัดการธุรกิจที่ว่ายากยิ่งก็ยังไม่ลำบากเท่าการจัดการกับชีวิตเราและธุรกิจเหล่านั้นก็ เป็นการจัดการเพื่อตัวเรา ดังนั้น ชีวิตเราดีที่สุด ต้องรับผิดชอบจัดการด้วยตนเอง มิฉะนั้นจะถูกสิ่งอื่น หรือบุคคลอื่นเข้ามาควบคุมบงการ ทำให้ลำบากใจต่อการดำรงชีวิต

2.4.1 ชีวิตเป็นสิ่งมีค่ายิ่ง

คนส่วนมากมักจะรู้จักเรื่องราวของตน เป็นเหตุให้เกิดการละเลยที่จะรู้จักตนเองอย่าง ละเอียดยิ่ง มีสิ่งใดดีหรือด้อยอยู่ในตัวบ้างนิสัยลึกลับ ๆ ที่แท้จริงเป็นอย่างไรเพิ่มค่าที่แท้จริงของชีวิต ได้อย่างไร คงมีหลายคนเข้าใจว่า ค่าของชีวิตขึ้นอยู่กับชาติตระกูลที่กำเนิด จึงปรารถนาเกิดในชาติ

กำเนิดที่ดี มีความสมบูรณ์ แต่การเกิดเป็นสภาวะธรรมชาติที่ไม่สามารถเลือกเกิดเองได้ ถึงจะเกิดมาแตกต่างกันอย่างไร ทางสังคมถือว่าทุกชีวิตมีคุณค่าเหมือนกัน จึงได้รับความคุ้มครองตามกฎหมายเท่าเทียมกัน แม้ทุกชีวิตจะได้รับความคุ้มครองเท่ากัน แต่ในความเป็นจริงที่ดำรงอยู่ ค่าของชีวิตไม่เท่าเทียมกัน ทั้งนี้ได้จำกัดว่าคนจนมีค่าชีวิตต่ำ คนรวยมีค่าชีวิตสูง ขึ้นอยู่กับการปรับปรุงและพัฒนาชีวิตเป็นสำคัญ ผู้ที่ปรับปรุงพัฒนาตนเองมีคุณภาพสามารถสร้างประโยชน์ตนและสังคมได้มาก ย่อมมีคุณค่าชีวิตสูงกว่าผู้ที่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนและสังคม โอกาสในการปรับปรุงพัฒนาชีวิตทุกคนมีจุดเริ่มต้นที่เท่ากัน โดยเฉพาะทางสังคมได้เปิดโอกาสให้ทุกคนได้เข้ารับการศึกษาค้นคว้าความรู้ โดยเท่าเทียมกัน เป็นความสำนึกของเราที่จะฉกฉวยโอกาสนี้รับเอาความรู้มาฝึกฝนและพัฒนาตนได้มากน้อยเพียงใด บางคนเข้าใจผิดคิดว่าชีวิตนี้ไร้ค่าจึงไม่ค่อยสนใจที่จะจัดการปรับปรุงพัฒนา กลับปล่อยให้ชีวิตอันมีค่าเป็นไปตามยถากรรม หรือบางครั้งถึงกับกระทำในลักษณะประชดชีวิต มั่วสิ่งเสพยาเสพติด ซึ่งเป็นการกระทำที่ซ้ำเติมชีวิตตนให้ลดค่าลง มีหลักความจริงว่า เมื่อพัฒนาสิ่งใด สิ่งนั้นจะมีค่าเพิ่มขึ้น แม้แต่ก้อนกรวด หิน ดิน ทราย เศษไม้ ก็ยังสามารถพัฒนาให้มีคุณค่าเพิ่มขึ้นได้

2.4.2 การเพิ่มค่าชีวิต

ค่าแห่งความเป็นมนุษย์ แรกเกิดถูกสมมติให้เท่าเทียมกัน ครั้นเติบโตขึ้นค่าของคนก็เปลี่ยนไป ทั้งนี้เพราะพฤติกรรมแห่งการกระทำแตกต่างกันพฤติกรรมในด้านบวกผนวกความเสียสละเป็นการกระทำที่เพิ่มค่าชีวิตให้แก่ตน ตรงข้ามถ้ามีความคิดในด้านลบจะแสดงพฤติกรรมในด้านทำลายตอนสุดท้ายเป็นผลร้ายต่อคุณค่าชีวิตของตน

ความคิดทางด้านบวกเป็นความคิดที่ก่อให้เกิดอารมณ์ในด้านสร้างสรรค์ อารมณ์แห่งความรัก ความหวัง ความปรารถนา ความศรัทธามุ่งมั่น กระตุ้นให้เกิดกำลังใจ เกิดความกระตือรือร้นขึ้นในชีวิต คิดอยากจะทำตามความคิดสร้างสรรค์ และปรับปรุงรักษาสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวให้มีสภาพดีขึ้น ตามจินตนาการของตน เกิดกำลังใจในการแก้ไขปัญหาชีวิต สนใจที่จะปรับปรุงพัฒนาชีวิตตน คุณภาพชีวิตจึงเกิดขึ้นจากความคิดในแนวนนี้

พฤติกรรมแห่งการกระทำเกิดจากความคิด ถ้าคิดสนใจสิ่งใด มักจะกระทำในสิ่งนั้น คิดสร้างสรรค์จึงได้เกิดอารมณ์แห่งการกระทำในทิศทางสร้างสรรค์พัฒนา จะพัฒนาสิ่งใดก็ไม่สำคัญ เท่ากับการพัฒนาตนเอง เพราะตนเป็นบ่อเกิดแห่งการกระทำทุกอย่างในชีวิต โชคและวาสนาขึ้นอยู่กับ การกระทำความสำเร็จในชีวิตก็ขึ้นอยู่กับ การกระทำ จะเพิ่มค่าชีวิตก็อยู่ที่การกระทำในด้านบวก ที่มีพลังความคิด อันหนักแน่น หนักแน่น ด้วยพลังความมุ่งมั่นของเราเท่านั้น จึงจะเกิดพลังแห่งการมานะเอาชนะ ความคิดด้านทำลาย จนสามารถเพิ่มค่าชีวิตตนได้ ความแตกต่างของชีวิตจึงอยู่ที่ความคิดและการกระทำของแต่ละบุคคล

2.4.3 ชีวิตเป็นสิ่งที่พัฒนาได้

ผู้ที่ปรับปรุงพัฒนาตนเองจนได้คุณภาพ แม้จะเปลี่ยนหน้าที่การงานหรือประกอบอาชีพใด จะมีความมั่นใจในตนเอง มีความรับผิดชอบสูง สามารถทำงานได้เรียบร้อย และมักจะแก้ไขปัญหาชีวิตตนได้ มีข้อนำคิดว่า เศรษฐีหรือผู้มีฐานะมั่งคั่งทั้งหลายก็มาจากคนจนที่ใส่ใจปรับปรุงและพัฒนาชีวิตตนเป็นประจำ

ผู้ที่สามารถพัฒนาชีวิตได้ จนมีคุณภาพสูงถึงระดับหนึ่ง จะสามารถจัดการและรับผิดชอบต่อชีวิตตนได้ หากจะรับจ้างคนอื่นด้วยการขายแรงงาน เขาจะใช้สถานที่นั้นและงานนั้นเป็นสนามฝึกฝนตน โดยถือเป็นโอกาสฝึกความขยัน ความซื่อสัตย์ อดทน รับผิดชอบต่อ ฝึกการปฏิบัติงานจนชำนาญ ในช่วงระยะหนึ่งเท่านั้น ความชำนาญที่ได้ถือว่ามีค่าสูงกว่าค่าแรงที่ได้รับเป็นความสามารถเฉพาะตัวที่ติดตัวไปใช้ได้ตลอดเวลา ด้วยคุณสมบัติและนิสัยที่ดีที่เกิดจากการฝึกฝนนั้นจะเป็นพลังผลักดันให้คิดสร้างชีวิตด้วย

2.4.4 กำลังใจเป็นปัจจัยในการสร้างชีวิต

บ่อยครั้งในชีวิตของเรา ที่เคยคิดฝันสร้างสรรค์อยากสร้างชีวิตให้เป็นปีกแผ่นมีอาชีพมั่นคง แต่มีคนเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่สามารถพาชีวิตตนไปสู่ความสำเร็จได้ ปัญหานี้ได้เกิดขึ้นมานานแล้ว ได้มีท่านผู้รู้วิเคราะห์สรุปไว้ว่า เป็นเพราะชีวิตมีคุณภาพไม่เพียงพอ เนื่องจากขาดความสนใจในชีวิตที่แท้จริง จึงไม่รู้จะปรับปรุงให้มีคุณภาพได้อย่างไร เบื้องลึกของปัญหาเกิดจาก สภาพจิตใจเพียงประการเดียว จิตใจที่ขาดกำลังใจ ขาดความเข้มแข็ง ขาดพลังความมุ่งมั่นจะไม่สามารถพาชีวิตพุ่งไปได้ไกล มีคนเคยแสดงความคิดเห็นไว้ว่าคิดว่า ในปัจจุบันคนเราได้รับการศึกษาดี ทำให้เกิดความคิดหลากหลายเป็นประโยชน์แก่ชีวิตตน แต่ความคิดที่ดีเหล่านั้นขาดพลังผลักดัน ขาดกำลังหนุนส่งจึงเป็นความคิดที่เกิดขึ้นแล้วหายไป ทำให้พลาดโอกาสอย่างน่าเสียดาย

จิตใจเป็นพลังธรรมชาติ ที่มองไม่เห็นตัว พลังส่วนหนึ่งยึดกาย อีกส่วนหนึ่งแผ่กระจายออกรอบด้าน เป็นความคิดความรู้สึกและอารมณ์ สาดสายแตกกระจายผันแปรไปตามอารมณ์ไม่สงบนิ่ง ถ้าขาดการควบคุมพลังจะอ่อนง่าย หมดกำลังใจเร็ว พลังกระแสความคิดที่ไม่เข้มแข็งพอ ถูกต่อต้านด้วยอุปสรรคเพียงเล็กน้อย ความคิดมุ่งมั่นนั้นก็หวั่นไหว ไช้ไขว่ไปสูญเสียความมั่นคงทางจิตใจ เกิดอารมณ์สับสนวุ่นวาย หงุดหงิดคิดมาก เครียด ไม่มีกำลังใจพอที่จะพัฒนาชีวิตตน ลองสังเกตในตัวเรา ถ้าทำงานในขณะที่จิตใจสงบเยือกเย็นหนักแน่น มั่นคงกับขณะที่จิตใจมีอารมณ์พุ่งซ่านหวั่นไหว กังวล ผลงานที่ได้ออกมาย่อมมีคุณภาพต่างกัน

ดังนั้น สภาพของจิตที่มีลักษณะอารมณ์ สาดสาย กังวล สับสน วุ่นวาย เป็นจุดที่จะต้องรวบรวมควบคุมพลังและพัฒนาไปสู่สภาพจิตที่มีอารมณ์สงบ หนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหวง่าย ไม่หมดกำลังใจเร็ว คนเราจะสร้างชีวิตได้ดี ต้องมีกำลังใจดังที่กล่าวไว้ว่า กำลังใจเป็นปัจจัยในการสร้างชีวิต

เมื่อใดเราหมดกำลังใจ จิตใจจะเหนื่อยอ่อนกลายเป็นเหตุ ก่อเกิดโทษที่สิ้นหวัง หมดอาลัยในชีวิต จำเป็นต้องเสริมสร้างสภาพจิตใจ ให้เกิดกำลังใจคืนมาด้วยวิธีการปลอบใจจากคนใกล้ชิดข้างเคียง หรือคนที่ปรึกษา ถ้าฝ่ายปลอบใจมีความจริงใจ เข้าใจผ่านไปสักระยะหนึ่ง อាកารจะดีขึ้นเป็นปกติ มีกำลังใจดังเดิม

การปลุกปลอบใจให้เกิดกำลังใจ เพื่อสร้างเสริมกำลังใจให้แก่ตนเอง เป็นสิ่งสำคัญมาก เป็นการเพิ่มพลังผลักดันให้เกิดการกระทำนำไปสู่ความสำเร็จ การปลุกปลอบใจด้วยตนเอง เป็นเทคนิคพื้นฐานวิธีหนึ่ง ที่ควรทำความเข้าใจและนำมาใช้ในชีวิต เพราะเป็นหลักการพึ่งตนเอง ในกรณีที่เราอยู่คนเดียวตามลำพังไม่มีคนปลอบใจ จิตใจเกิดหวั่นไหวต่อสถานการณ์ จึงควรปลอบใจตน

2.4.5 การสร้างพลังจิตใจให้เข้มแข็ง

การรวบรวมพลังจิตใจให้เข้มแข็ง วิธีที่ดีที่สุด คือ ฝึกควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่สาดส่าย แตกกระจายให้มารวมกันจนนิ่งสงบอย่างมั่นคงที่จุดเดียว รู้จักกันดี เรียกว่า การฝึกสมาธิ ซึ่งเป็น การบริหารจิตที่กำลังนิยมฝึกปฏิบัติกัน พระพุทธเจ้าอันเป็นพระบรมศาสดาของศาสนาพุทธพระองค์ ทรงใช้สมาธิ นำไปสู่ปัญญาจนตรัสรู้ในที่สุด

การฝึกสมาธิ เป็นการฝึกรวบรวมพลังความคิดจิตใจทั้งหมดมาจดจ่อจนนิ่งสงบตั้งมั่นอยู่ที่ ส่วนหนึ่งของร่างกายเพียงส่วนเดียว หรือเป็นการฝึกประสานจิตกับกายให้รวมเป็นหนึ่งเดียวสงบ มั่นคง จะจดจ่อที่จุดใดก็มีจุดประสงค์เดียวกัน คือให้จิตใจเกิดความสงบถ้าสามารถฝึกจนจิตนิ่งสงบ และปล่อยให้อ่อนได้ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจสามารถจัดระบบความคิด สร้างนิสัย เกิดความ เข้มแข็งหนักแน่น มั่นคงมีเมตตา กล้าหาญ อ่อนโยน เป็นการพัฒนาสู่สภาพจิตที่ดีมีอานุภาพขจัด ความเครียด และโรคบางอย่างได้

ความสำเร็จ เป็นจุดเส้นชัยสุดท้ายของการพัฒนาชีวิตจนสามารถจัดการชีวิตตนให้เกิด คุณภาพได้ตามเป้าหมาย การพัฒนาชีวิตไปสู่ความสำเร็จมิได้ขึ้นอยู่กับโชควาสนา หรือลิขิตฟ้าชะตา กำหนด แต่มั่นขึ้นอยู่กับความคิดและการกระทำที่เพียบพร้อมด้วยความมุ่งมั่นอดทน ตั้งแต่อดีต ติดต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน ความสำเร็จจึงเป็นดอกผลของอดีต จุดเริ่มต้นสู่ความสำเร็จคือการตกลงใจ ที่แน่นอนแล้วลงมือกระทำจริง ตามที่ตกลงใจไว้นั้นอย่างต่อเนื่องจนบรรลุผลความสำเร็จ เป็นความสามารถในการแก้ไขปัญหาคับด้วยสติปัญญาบวกกับการกระทำดังที่กล่าวไว้ สติปัญญา นำพาสู่ การกระทำ นำสู่ความสำเร็จ ความสำเร็จเป็นกำลังใจเป็นพลังที่นำความปิติยินดีมาสู่เราเป็นกำลังใจหล่อ เลี้ยงจิตใจให้เกิดการกระทำต่อไป ความสำเร็จอยู่คนละด้านกับความล้มเหลว ถ้าสิ่งหนึ่งอยู่ที่เหลือ ต้องไป

ความล้มเหลว หลายคนมองว่าเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งความผิดหวังเสียใจ แต่ถ้าพลิกกลับเป็นอีกด้านหนึ่งแล้ว คิดดูจะพบว่า มันเป็นประโยชน์และมีค่าต่อความสำเร็จมากมันเป็นเพียงปรากฏการณ์ชั่วคราวที่ซ่อนเอาความสำเร็จไว้จึงต้องค้นหาให้พบ ความเสียใจได้บดบังช่องทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ถ้าเราปรับสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะทางก่อดี จะมองเห็นช่องทางนี้ เพราะสภาพของความล้มเหลวทุกอย่างเป็นตัวชี้บอกแนวทางให้ปรับปรุงแก้ไข เป็นจุดที่บอกให้ทราบว่า ความสำเร็จอยู่ใกล้ชิดติดกันกับจุดนี้ ผ่านจุดล้มเหลวไปหน่อยเดียวก็ถึงจุดแห่งความสำเร็จถ้าไม่มีจุดนี้เราก็ไม่ทราบว่า เป้าหมายของเราอยู่ใกล้ไกลเท่าใด และจะต้องปรับปรุงอีกมากน้อยเท่าใดจึงต้องอาศัยความล้มเหลวนี้เป็นสะพานทอดไป ดังที่กล่าวไว้ว่า ความสำเร็จซ่อนตัวอยู่ในความล้มเหลว หรือความผิดพลาดล้มเหลวนำมาซึ่งความสำเร็จ ความสำเร็จทุกอย่างตั้งอยู่บนพื้นฐานของจิตใจที่หนักแน่น มั่นคง จึงต้องสร้างพื้นฐานของจิตใจให้มั่นคงก่อน เหมือนวิศวกรสร้างพื้นฐานของตึกปราสาทให้มั่นคง จึงจะก่อสร้างต่อไปได้

ฉะนั้น การที่จะพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพได้สำเร็จนั้นต้องพัฒนาหลาย ๆ ด้านประกอบกัน การมุ่งพัฒนาชีวิตด้วยกระบวนการศึกษาเพื่อหวังสร้างโอกาสหางานทำง่ายมีรายได้มาใช้จ่ายบำรุงชีวิตให้อยู่ดีกินดี มีความสะดวกสบายสามารถยกระดับชีวิตได้สูงขึ้นในสังคมว่าเป็นชีวิตที่มีคุณภาพนั้น คุณภาพชีวิตในลักษณะนี้อาจไม่ยั่งยืน มั่นคงพอ ปัญหาอาจก่อตัวขึ้นมาช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิตได้ หากทำที่ของจิตใจซึ่งเป็นตัวบงการชีวิต ยังไม่ได้รับการพัฒนาให้มีทำที่ในทางก่อดีที่มั่นคงและสมดุล

การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สำคัญอีกด้านหนึ่ง ที่จะต้องรีบพัฒนาไปพร้อมกันให้สมดุลกับด้านอื่น ๆ คือ ด้านมนุษยสัมพันธ์ เพราะว่าการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม จำเป็นต้องมีการคบหาเกี่ยวข้องกับระหว่างบุคคลรอบด้าน พฤติกรรมที่เราแสดงออกย่อมไปกระทบอารมณ์ความรู้สึกระหว่างบุคคลแล้ว สะท้อนกลับมาเกี่ยวพันตัวเราด้วย ผลของการสะท้อนกลับมามีอิทธิพลต่อการพัฒนาชีวิตเช่นกัน ถ้าสะท้อนกลับมาในทางบวกก็จะช่วยเสริมสร้างกำลังใจและมีส่วนช่วยผลักดันการพัฒนาชีวิตได้สะดวกขึ้น หากสะท้อนกลับในทางลบ ความเกี่ยวพันนั้นจะกลายเป็นตัวหน่วงเหนี่ยวการพัฒนาตน คล้ายกับตัวเองหน่วงเหนี่ยวตัวเอง การจะสะท้อนกลับเป็นบวกหรือลบนั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของเรา เป็นต้นเหตุผสมอยู่ด้วย ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องพัฒนาชีวิตในด้านนี้ให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น

ดังนั้น เมื่อชีวิตได้รับการปรับปรุงและพัฒนาหลาย ๆ ด้าน ประกอบกันผ่านไปสักระยะหนึ่ง สภาวะทางจิตใจก็จะมี ความมั่นคงขึ้นมีกำลังใจ เกิดความเชื่อมั่นในตนเองซึ่งเป็นความรู้สึกลึก ๆ ในจิตใจ หากเราเฝ้าถนอมรักษาสภาวะจิตนี้ให้ดี เพาะเลี้ยงกำลังใจนี้ให้เข้มแข็งก็จะกลายเป็นความเชื่อมั่นที่แกร่ง สามารถนำมาพัฒนาชีวิตและการงานให้เกิดคุณภาพได้ดียิ่งขึ้น ความเชื่อมั่นในตนเองก็ต้องได้รับการพัฒนาเหมือนกันกับการพัฒนาด้านอื่น ๆ เพราะมันเป็นพลังที่จะผลักดันชีวิตไปสู่ความสำเร็จ

การพัฒนาบุคลิกภาพ เป็นการพัฒนาชีวิตในลักษณะองค์รวม คือ รวมทั้งส่วนที่มองเห็นเป็นโครงร่างของร่างกาย เครื่องแต่งกาย ลึกลงไปจนถึงส่วนที่เป็นสภาพจิตใจ บุคลิกภาพมีอิทธิพลต่ออารมณ์ความรู้สึกแก่บุคคลที่ติดต่อสัมพันธ์และผู้พบเห็นโดยทั่วไป

การปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพภายนอก เริ่มแต่การจัดการความเรียบร้อยของการแต่งกาย การฝึกยิ้มหน้ากระจก จัดทรงผมฝึกเดินตัวตรง ฝึกเจรจาอ่อนน้อมถ่อมตนตลอดจนกระทั่งกิจกรรมรายาอื่น ถ้าฝึกจริงจังก็จะช่วยเสริมสร้างการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ยิ่งขึ้น เพราะบุคลิกภาพทั้งหมดมีความสัมพันธ์โดยตรงกับสภาพจิตใจ หรือหากจะมองกลับกันก็จะได้ว่า สภาพจิตใจเป็นบ่อเกิดของบุคลิกภาพทั้งมวล ดังนั้น หากเราฝึกปลูกจิตสำนึกให้ตระหนักในเรื่องการพัฒนาบุคลิกภาพของตนลงในจิตใจได้สำเร็จ แล้วมันจะงอกออกมาสู่ภายนอกในรูปของพฤติกรรมที่แสดงออก และจะกลายเป็นบุคลิกภาพที่ยั่งยืน เป็นสมบัติติดตัวเราไปตลอด (แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต 1 ก.ค. 2541)

สรุปว่า มนุษย์เกิดมาย่อมต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยคุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความสุขเกิดขึ้นก่อน ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากความรู้สึกพอใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มีความหมาย ซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้งด้าน กาย ศิล จิต และปัญญา และอีกประการหนึ่งการที่จะพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพได้สำเร็จนั้นต้องพัฒนาหลาย ๆ ด้านประกอบกันเข้า เช่น ทางด้านมนุษยสัมพันธ์ ด้านบุคลิกภาพทั้งภายในภายนอก โดยเฉพาะภายในคือ จิตใจนั้นสำคัญยิ่งเพราะว่าถ้าบุคคลเรามีจิตใจที่ดีแล้วมันจะแสดงออกบ่งบอกถึงความสุขที่แท้จริงแห่งชีวิต

2.5 การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2543, หน้า 238) การจะพัฒนาฝึกปรือตนตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท มีความมุ่งหมายให้ผู้ฝึกตนพัฒนานั้นได้รับประโยชน์สุขตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือเริ่มแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพแวดล้อมภายนอก ยิ่งกว่าความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย และสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่าพัฒนาด้านความประพฤติ หรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญาออกงาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมสร้างสรรค์เกื้อกูล ฉะนั้น พึงทราบความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เพื่อจะได้พัฒนากาย วาจา และจิตใจ ได้อย่างถูกต้อง ตามลำดับดังต่อไปนี้

2.5.1 ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทางกายภาพ

ความต้องการทางกาย และจิตใจเป็นเหตุปัจจัย ให้การพัฒนามนุษย์ให้ดีขึ้น หรือเลวลงได้ เนื่องจากความต้องการนั้นเข้าไปสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม ทั้งภายในและภายนอก มีดังต่อไปนี้

1. ความต้องการทางร่างกาย หมายถึง ความต้องการปัจจัย 4 คือ ความต้องการทางเศรษฐกิจ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค
2. ความต้องการทางสังคม หมายถึง ความปรารถนาสร้างหลักฐานทางครอบครัว หลักฐานในหมู่คณะ ในชาติ และกว้างออกไปถึงความต้องการผูกพันระหว่างชาติ เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันชาติ เป็นต้น
3. ความต้องการทางจิตใจหรือทางศาสนา หมายถึง ความจำเป็นต้องมีศีล คือ การละเว้นจากความชั่ว และมีธรรม คือ การประพฤติปฏิบัติดีงาม อันเป็นรากฐานของกิจการทั้งปวง และต้องการให้หลักธรรมทางศาสนาเป็นเครื่องมือพัฒนาคน เพื่อควบคุมคนให้มีความประพฤติที่ดีงามแก่สังคมของตน ความกลัวเป็นพื้นฐาน เช่น ปรากฏการณ์ธรรมชาติบางอย่างที่อธิบายไม่ได้ก็ให้ ความสำคัญ เคารพนับถือ บูชา เช่น บูชาต้นไม้ ภูเขา เทพเจ้าต่าง ๆ เป็นต้น ความต้องการรู้แจ้งเห็นจริง หมายถึง การใช้เหตุผลเพื่อเข้าใจชีวิต ความต้องการรักษาผลประโยชน์ของหมู่คณะ สังคมให้ปลอดภัย ความต้องการเสรีภาพในการดำเนินชีวิตไม่ตกเป็นเหยื่อของสิ่งใด และความต้องการให้ผู้มีความสามารถทำคุณประโยชน์แก่สังคม

สรุปว่า การพัฒนาชีวิต ควรพัฒนาที่จิตใจก่อนถึงจะได้ผลดี ดังพระพุทธดำรัสว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ คนจะทำดี พุทธดี หรือทำชั่ว พุทธชั่วก็ล้วนมาจากใจทั้งสิ้น” (ขุ.ธ. เล่ม 40 ข้อ 11 หน้า 7) ต่อจากนั้นการแสดงออกภายนอกที่เป็นพฤติกรรมทางกาย และวาจา เป็นผลติดต่อกันไปดังลูกโซ่ มีข้อน่าสังเกตอยู่ว่าพฤติกรรมที่ถูกอำนาจของจิตใจถ่ายทอดออกมานั้นมีผล 2 อย่าง คือ พฤติกรรมฝ่ายดีให้คุณต่อชีวิต เรียกว่า กุศลกรรม และพฤติกรรมฝ่ายเลวให้โทษต่อชีวิต เรียกว่า อกุศลกรรม กล่าวคือ บุคคลผู้พัฒนาเรียกว่า ผู้มีบุญมีกุศล และบุคคลผู้ไม่พัฒนาตนเองเลยท่านเรียกว่า ผู้ขาดบุญขาดกุศล ดังนั้นประพันธ์ท่านหนึ่งได้รวบรวมและเรียบเรียงไว้ว่า

เกิดมาเพียรก่อสร้างความดี	แก่เฒ่ากุศลมีเสาะบำ
เจ็บป่วยพยาธิมีทั่วกันนา	ตายแต่กายชื้อยังชั่วฟ้าดินสลาย
อันว้าวควายตายเล่าเหลือเขาหนั่ง	ช่างยังเหลืองาเป็นศักดิ์ศรี
คนเราตายเหลือไว้แต่ชั่วดี	บรรดามีประดับไว้โนโลกา

(พระพิพิธธรรมสุนทร (ชัยวัฒน์ ธมมวฑฒโน), 2539, หน้า 80)

2.5.2 ความหมายและความสำคัญในการพัฒนาชีวิต

คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลี้ยงเชียง (2535, หน้า 1) การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ด้วยเหตุดังที่กล่าวแล้วข้างต้นนั้น เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้สามารถปฏิบัติหน้าที่กิจกรรมได้อย่างปกติสุข และยังได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติ เพื่อความเป็นผู้อยู่ใกล้พระนิพพานยิ่งขึ้นอีกด้วย นับเป็นการปฏิบัติที่ไม่เสื่อมถอย ทำตนให้ตั้งอยู่ในศีลเป็นเบื้องต้นก่อนรู้จักวิธีกุมครองรักษาอินทรีย์ รู้จักประมาณในการบริโภค และรู้จักเพิ่มพูนสิ่งสมบ่าเพื่อความสุขเป็นต้น เพื่อทำตนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะถ้ายังไม่สิ้นกิเลสอาสวะมนุษย์ก็จำเป็นต้องพัฒนาตน จนกระทั่งบรรลุถึงปรมาตมประโยชน์สูงสุด คือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง จากความเป็นปุถุชนสู่อริยชน ซึ่งสามารถสละโลกียวิสัยเสียได้ แล้วย่อมไม่มาเกิดสู่ภพใด ๆ อีกต่อไป จัดเป็นผู้พัฒนาตนดีแล้ว และเป็นแสงสว่างของตน คือ สร้างที่พึ่งถาวรอย่างใด ๆ ก็ที่พึ่งอันหาได้ยากนี้ทำให้ ไม่ได้เลย

2.5.3 วัตถุประสงค์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2543, หน้า 131) วัตถุประสงค์หลัก ก็เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาการของมนุษย์จากความอยู่รอดด้วยกิเลส มาสู่ความเป็นอยู่ด้วยปัญญา นี้ นอกจากเป็นหลัก และเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองแล้ว ยังทำให้เกิดความกรุณาต่อผู้อื่นด้วย คือ ทำให้เกิดความเข้าใจเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์คิดจะช่วยเหลือ ตลอดจนช่วยให้สามารถวางตนเป็นกัลยาณมิตร สามารถคิดหาวิธีช่วยแก้ไขปัญหา วัตถุประสงค์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี คือ เพื่อฝึกฝนพัฒนาคนให้รู้จักปฏิบัติต่อชีวิต หรือดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องมีความสุข ให้รู้จักแก้ปัญหาชีวิต และหาทางออกจากความทุกข์ได้ด้วยดี โดยไม่ก่อให้เกิดโทษพิษภัยแก่ผู้อื่นและสังคม ให้จักแสวงหา และเสพความสุขทางวัตถุอย่างถูกต้อง ปราศจากโทษพิษภัยไร้การเบียดเบียน และพร้อมที่จะใช้สิ่งอำนวยความสะดวกนั้น ๆ ในทางเกื้อกูลแก่ผู้อื่นและสังคม และให้พร้อมมีความสามารถบางอย่างในการที่จะเอื้ออำนวยความสะดวกแก่ผู้อื่น และแผ่ขยายความสุขออกไปในสังคม ทั้งนี้วัตถุประสงค์ที่แท้จริง ก็คือเพื่อให้พึ่งตนเองได้ โดยไม่ต้องขึ้นต่อวัตถุภายนอกทุกอย่างไป จะพึ่งวัตถุภายนอกในกรณีที่เป็นต่อสุขภาพ อนามัยความจำเป็นด้านปัจจัย 4 มีเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค แต่ไม่ใช่แสวงหาเพื่อมอมเมาจิตใจให้เกิดการสะสมจนไม่รู้จักเพียงพอ ฉะนั้น จุดมุ่งหมายเพื่อให้รู้ความสำคัญในการพัฒนาชีวิต จะให้แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องรวดเร็ว และทันต่อเหตุการณ์ไม่ประมาทในการทำกิจการ โดยผ่านกระบวนการฝึกฝนอย่างเป็นระบบเพื่อดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี

2.5.4 ประเภทของการพัฒนาชีวิต

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2543 หน้า 203) หลักธรรมหมวดใหญ่ที่ชี้แนะแนวทางการพัฒนาพื้นฐาน หลักธรรมเหล่านี้ จะแสดงหลักการทั่วไปของการพัฒนา ซึ่งมีลักษณะสำคัญ 2

ประการ คือ ครอบรอบ และครอบคลุม หรือรอบด้าน และตลอดวงจร เรียกว่า ภาวนา หมายถึง การพัฒนาชีวิตให้เกิดความเจริญงอกงามในทางที่ดีงาม ตามหลักพุทธธรรม เริ่มตั้งแต่การรู้จักสำรวจอินทรีย์ 6 คือ สारวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วปฏิบัติตามสิกขาบทที่ตนดำรงสถานภาพอยู่ ทั้งสิกขาบทของพระภิกษุ สามเณร และศีลสำหรับคฤหัสถ์ เมื่อพัฒนาตนอยู่ในศีลแล้วย่อมสามารถเจริญจิตภาวนาหรือเจริญสมาธิให้มั่นคงเป็นสัมมาสมาธิได้ และภายหลังจิตมั่นคงคงพอเป็นเหตุปัจจัยแก้ปัญญาล้วนแล้วพิจารณาธรรมทั้งปวงมีไตรลักษณ์เป็นต้น ได้อย่างถ่องแท้ชัดเจน เข้าใจ ถูกต้อง ตามความจริงตามลำดับแห่งการพัฒนาจนสามารถบรรเทาความทุกข์ได้ตามลำดับ

2.5.5 การพัฒนาด้านกาย (กายภาวนา)

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด (2544 หน้า 70-71) การพัฒนาด้านกายนั้น จัดอนุโลมอยู่ในการพัฒนาระดับศีล เพราะลำพังเพียงกายอย่างเดียวไม่มีศีลควบคุมั้น ทางพระพุทธศาสนาไม่ถือเป็นการพัฒนากาย แต่ตรงข้ามถ้าพัฒนากายเพียงด้านเดียวอาจเป็นการส่งเสริมตัณหาให้เกิดความทะยานอยาก เพื่อให้ได้วัตถุมาบำรุงกายให้เจริญ โดยพระพุทธศาสนาไม่พิจารณาการพัฒนาแยกต่างหากจากจริยธรรม เพราะลำพังความเจริญทางกายอย่างเดียวย่อมไม่มีความหมายเป็นสิกขา และตามปกติจะเอียงไปในทางเป็นการสนับสนุนตัณหา ได้เครื่องมือที่จะแสวงหาเยี่ยงโลกามิสซึ่งเป็นสายตรงข้ามกับการศึกษาคือ ไตรสิกขาเพื่อพัฒนาฝึกปรือตนเองให้เจริญยิ่งขึ้น เมื่อไม่พัฒนาเรื่องกายให้ชัดเจนหรือชำนาญแล้วก็ย่อมตกเป็นเครื่องมือของวัตถุนิยมไปโดยหลีกเลี่ยงได้ยาก โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่ใช้สื่อมวลชนสาขาต่าง ๆ เช่น สื่อทางโทรทัศน์ สื่อทางหนังสือพิมพ์ สื่อทางอินเทอร์เน็ตเป็นต้น มอมเมาให้ผู้ไม่ฝึกฝนพัฒนาตนเองต้องเสียคน เสียความดีของตนไปก็มากด้วยสื่อที่เข้ามา แล้วไม่พัฒนากายหรืออินทรีย์ให้รู้เท่าทันตาม จึงเกิดปัญหาตามมาทางสังคมหลายประการ เช่น กรณีพี่ชายข่มขืนน้องสาวของตนเอง เพราะขณะนั้นพี่ชายกำลังดูเว็บไซต์อนาจารอยู่ จึงไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมความต้องการทางเพศของตนได้ จึงได้ทำผิดศีลธรรมอย่างน่าสลดใจยิ่งนัก

ความหมายในการพัฒนากาย คือ พัฒนาอินทรีย์ 6 การพัฒนากายในความหมายที่แท้จริงก็คือการพัฒนาอินทรีย์ ได้แก่ การใช้อินทรีย์ 6 ภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมผัส หรือเป็นทางเชื่อมต่อกับโลกภายนอก คือ อินทรีย์ภายนอก 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ เปิดช่องทางที่เข้าไปสัมผัสกับสภาพแวดล้อมทางวัตถุ และทางธรรมชาติทั้งหมดในการฝึกฝนพัฒนากายหรือพัฒนาอินทรีย์นั้น การพัฒนากายจึงเป็นการพัฒนาอินทรีย์ คือฝึกให้มีอินทรีย์สังวร ได้แก่ ความสำรวมอินทรีย์ 6 เพื่อเป็นเครื่องมือให้เกิดความแข็งแกร่งของศีล ความประพฤติเพื่อสนับสนุนจิตให้มีพลังงานที่มั่นคง และเป็นทางให้เจริญปัญญาอีกด้วยในมหาอัสนิปุรสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่าเป็นกิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปดังพระพุทธพจน์ที่ว่า เธอทั้งหลายควรสำเหนยยกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้คุ้มครองทวารแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย เห็นรูปทางตาแล้ว

ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ จักปฏิบัติเพื่อความสำรวมจักขุนทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คือ อภิขณาและโทมนัสครอบงำได้ จักรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์. ฟังเสียงทางหู ฯลฯ รู้ธรรมทางใจ..

2.5.6 การพัฒนาด้านศีล (ศีลภาวนา)

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) (2546, หน้า 74-75) การพัฒนาตนเองด้วยหลักศีลนั้น โดยเนื้อหาสาระสำคัญ ก็เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกับสังคม หรืออยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างปกติสุข ทั้งศีลที่เป็นสิกขาบททั่วไป และศีลที่เป็นองค์มรรค คือ อธิศีลสิกขา ดังจะได้กล่าวถึงคำแปล ความหมาย และประเภทของศีลไปตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. คำแปลของศีล มีคำแปลหลายอย่าง ได้แก่ แปลว่า ศีรษะ หมายความว่า ศีรษะ ถ้าคนมีศีระษะขาดก็ตาย ถ้าศีระษะบาดเจ็บก็ไม่สบาย ฉนั้นใด ถ้าคนศีลขาดก็ตายจากความดีต่าง ๆ ศีล แปลว่า ปกติ หมายความว่า รักษากาย วาจา ให้เรียบร้อยดีเป็นปกติ ศีล แปลว่า เย็น หมายความว่า เย็นกาย เย็นใจ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ไม่มีความเดือดร้อน มีแต่ความสงบสุข ศีล แปลว่า เกษม หมายความว่า ปลอดภัย ปลอดภัย ไม่มีอันตราย มีแต่ความสุขกาย สบายใจอยู่เสมอ ศีล แปลว่า ตั้งกายกรรม วชิกรรม ไว้ด้วยดี หมายความว่า รักษากายให้ตั้งอยู่ในสุจริต 3 รักษาวาจาให้ตั้งอยู่ในวจีสุจริต 4 ไว้เป็นปกติ ศีล แปลว่า เข้าไปรับรองกุศลกรรมไว้ หมายความว่า เมื่อบุคคลมีศีลดีแล้ว คุณธรรมอื่น ๆ ที่ดีงาม เช่น ขันติ เมตตา สัจจะ สันโดษ วิริยะ ปัญญา เป็นต้น ก็เกิดขึ้นมาตามลำดับ

2. ลักษณะ หน้าที่ ผลปรากฏ เหตุเกิดของศีล มีอธิบายว่า ลักษณะของศีล คือ มีการรักษา กาย วาจาให้เรียบร้อยดีงาม หน้าที่ของศีล คือ มีการกำจัดการทุจริต ผลปรากฏของศีล คือ มีความสะอาดกาย วาจา ใจ (กายโสเจยย วิจิโสเจยย มโนโสเจยย) ส่วนเหตุเกิดของศีล คือ หิริ (ละอายชั่ว) และโอตตปปะ (กลัวบาป)

3. ความหมายของศีล ในแง่ของการฝึกฝนตน คือ การฝึกฝนอบรมตนซึ่งเรียกว่า อธิศีล หรือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง หรือการฝึกฝนอบรมความประพฤติทางกาย วาจา คือ ระเบียบวินัย การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และในสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ด้วยดี ให้เกื้อกูล ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลาย เป็นพื้นฐานแห่งการอบรมจิตใจในอธิจิตตสิกขา เรียกสั้น ๆ ว่า ศีล และศีลยังหมายถึง ระเบียบความประพฤติ หรือระเบียบความเป็นอยู่ ทั้งส่วนตัวและที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางกาย วาจา ตลอดถึงท่ามาหาเลี้ยงชีพ ซึ่งได้กำหนดวางไว้เพื่อทำให้ความเป็นอยู่นั้นกลายเป็นสภาพอันเป็นประโยชน์ ต่อการปฏิบัติหน้าที่การงานต่าง ๆ ประจำวันโดยเป็นไปเพื่อความหมายอันดีงาม นั่นคือ การทำให้คนในสังคมหรือชุมชนมีระเบียบวินัย ขณะเดียวกันศีลก็เป็นเครื่องป้องกันความชั่วในตัวอีกโสดหนึ่งด้วย แล้วศีลยังช่วยส่งเสริมโอกาสสำหรับทำความดี โดยฝึกคนให้รู้จักสร้าง ความสัมพันธ์ ด้วยกายวาจาที่ดีงาม กับสภาพแวดล้อม ในทางอุดมคติแล้ว ศีลนั้นต้องการให้มนุษย์

อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ปราศจากการเบียดเบียนทำร้ายกันและกันและช่วยเหลือกันตามฐานะทางสังคมจะอำนวยให้อีกด้วย (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2549, หน้า 419)

นอกจากนั้น ศิลครอบครัวไปถึงการไม่ละเมิดระเบียบวินัย หรือการไม่เจตนาล่วงเกินเบียดเบียนผู้อื่น ถ้ามองในด้านการกระทำ ศิลจึงหมายถึงความไม่ละเมิดและการไม่เบียดเบียน สาระของศิลอยู่ที่ความสำรวม หมายถึง ความสำรวมระวังคอยปิดกั้น หลีกเว้นไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้นนั่นเอง เป็นศิล และสภาพจิตของผู้ที่ไม่คิดจะละเมิด ไม่คิดเบียดเบียนใครนั้นแหละเป็นตัวศิล

4. ความหมายของศิลที่เป็นระเบียบทางสังคม หมายถึง ศิลที่เป็นระเบียบทางสังคมหรือระบบการนั้น ๆ ศิลจึงมีความเข้มงวดกวดขัน เคร่งครัด หยาบ ประณีต และรายละเอียดต่าง ๆ กัน ดังมีศิล 5 ศิล 8 ของคฤหัสถ์ ศิล 10 สำหรับสามเณร ศิล 227 สำหรับพระภิกษุสงฆ์ เป็นต้น

5. ศิลเป็นเหตุให้พัฒนาตนเองจนถึงขั้นวิมุตติหลุดพ้น หมายถึง ศิลที่ทำให้เกิดสภาพความเป็นอยู่ที่เกื้อกูลแก่การปฏิบัติกิจต่าง ๆ เพื่อเข้าถึงจุดหมายที่ตั้งามโดยลำดับไปจนถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต ในกัมมัตถยสูตร กล่าวถึงสาระสำคัญของกุศลศิลว่า สามารถเป็นเหตุให้ดับทุกข์ได้ โดยพระอานนท์ได้ทูลถามพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับผลแห่งศิลที่เป็นกุศล และพระองค์ได้ตรัสตอบว่าศิลที่เป็นกุศลทำให้สามารถดับทุกข์ได้ มีลำดับการพัฒนาได้แก่ ศิลที่เป็นกุศลเป็นเหตุให้เกิดอวิปปฏิสาร (ความไม่เดือดร้อนใจ) อวิปปฏิสารเป็นเหตุให้เกิดปราโมทย์ ปราโมทย์เป็นเหตุให้เกิดปีติ ปีติเป็นเหตุให้เกิดปัสสัทธิ ปัสสัทธิเป็นเหตุให้เกิดสุข สุขเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดญาณุตถญาณทัสสนะ ญาณุตถญาณทัสสนะเป็นเหตุให้เกิดนิพพิทาและวิราคะ นิพพิทาและวิราคะเป็นเหตุให้เกิดวิมุตติญาณทัสสนะ วิมุตติญาณทัสสนะ เป็นธรรมสูงสุด

6. ศิลทำให้สมาชิกของสังคมหรือชุมชนนั้นอยู่ร่วมกันด้วยดี หมายถึง ศิลทำให้สังคมสงบเรียบร้อย สมาชิกต่างดำรงอยู่ด้วยดี และมุ่งหน้าปฏิบัติกิจของตนโดยสะดวก

7. ศิลจัดเป็นเครื่องมือเพื่อฝึกหัดขัดเกลาตนเอง ทำให้กิเลสอย่างหยาบเบาบางลง ด้วยการควบคุมยับยั้งสังวร ปรึบการแสดงออกทางกายวาจาให้เกื้อกูลแก่สภาพความเป็นอยู่ และการอยู่ด้วยกันด้วยดี ซึ่งเป็นความจำเป็นพื้นฐานสำหรับพัฒนาชีวิตของตนให้พร้อมที่จะรองรับกุศลธรรมทั้งหลาย เฉพาะอย่างยิ่งคือ เป็นพื้นฐานของสมาธิ หรือการฝึกปรือคุณธรรมทางจิตใจที่สูงขึ้นไป

2.5.7 การพัฒนาจิต (จิตภาวนา)

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2540, หน้า 80-81) การพัฒนาจิต หมายถึง อธิจิตตสิกขาในไตรสิกขานั้นเอง ซึ่งหมายถึง การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิเข้ามาว่า โดยสาระก็คือการฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิมีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญา

อย่างลึกซึ้ง และตรงตามความจริง กล่าวโดยย่อ อธิจิตตสิกขาก็คือ หลักสมาธิ ความแน่วแน่แห่งจิตใจ โดยใช้หลักสมถะและวิปัสสนาเป็นสำคัญในการพัฒนาจิต เพื่อให้มีคุณภาพที่ดีจนสามารถ ละอวิชชา ได้ตามลำดับ ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า

สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้จิตเจริญ จิตที่เจริญแล้ว

ย่อมละระคาะได้ วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้ปัญญาเจริญ

ปัญญาที่เจริญแล้ว ย่อมละอวิชชาได้ (อง.ทุก. เล่ม 20 ข้อ 32 หน้า 76)

การจะพัฒนาจิตใจให้เกิดความสำเร็จในด้านต่าง ๆ เช่น ให้มีกำลังที่เข้มแข็ง มีสุขภาพจิตที่ดีเป็นต้น ควรทราบถึงคุณสมบัติของจิตโดยสังเขป จากนั้นพึงทราบเป้าหมายในการพัฒนาจิตดังต่อไปนี้

1. คุณสมบัติของจิต เมื่อกล่าวถึงคุณสมบัติของจิต ย่อมมีลักษณะที่พิเศษหลายประการ ได้แก่ ตันรน กวัดแก้ว รักษายาก ห้ามยาก ตันรนไปมา เห็นได้ยาก ละเอียดยิ่งนัก เทียวไปไกล เทียวไปดวงเดียว อาศัยอยู่ในถ้ำ

2. เป้าหมายในการพัฒนาจิต คือ ทำให้บุคคลที่ฝึกฝนพัฒนาจิตดีแล้วย่อมได้ถึงเป้าหมายได้ใน 3 ลักษณะ ดังนี้

1) ด้านคุณภาพของจิต คือ ให้มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นจิตใจที่สูง ประณีต เช่น มีเมตตา มีความรัก ความเป็นมิตร มีกรุณา อยากช่วยเหลือปลดปล่อยทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือมีน้ำใจเพื่อแผ้ว มีคารวะ มีความกตัญญู เป็นต้น

2) ด้านสมรรถภาพของจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติดี มีวิริยะคือความเพียร มีขันติคืออดทน มีสมาธิคือจิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสังขะคือจริงจัง มีอธิฐานคือเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดหมายที่ทำ เป็นจิตที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งาน โดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงจนชัดเจนถูกต้อง

3) ด้านสุขภาพของจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพที่ดี มีความสุข สดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีปีติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่คับข้องใจ ไม่หดหู่โศกเศร้า เป็นต้น

2.5.8 การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2543 หน้า 18) ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่วปรีชาหยั่งรู้ เหตุผลความรู้เข้าใจชัดเจนความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผลดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจงจัดสรรจัดการ ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง ปัญญานั้นเป็นเครื่องวินิจฉัยสุตะ คือ ความรู้ที่เข้ามานั้นเป็นข้อมูลดิบ ยังไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร มีคุณค่าอย่างไรจะเอาไปใช้อย่างไรถ้าคนไม่มีปัญญาความรู้นั้นก็เอาจากองไว้เฉย ๆ ไม่รู้ว่าจะเอาไปใช้ประโยชน์อย่างไร แต่คน

ที่มีปัญญาก็จะสามารถวินิจฉัยได้ เลือกเฟ้นได้ว่า ถ้าเราจะทำอะไรให้สำเร็จสักอย่างหนึ่ง จะต้องเอาความรู้นี้ไปใช้ไปทำอะไร ไปตัดแปลงอย่างไร เอาความรู้นั้นไปยกเอียงในการทำงานแก้ไขปัญหาจัดการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จตามต้องการได้ ความรู้ที่เข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ความรู้ที่สามารถสืบสาวเหตุปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ ความรู้ที่สามารถคิดพิจารณาวินิจฉัยได้ เลือกเฟ้นกลั่นกรองได้ เชื่อมโยงประสานได้ ทำให้เอาสุตะหรือข้อมูลข่าวสารวิชาการต่าง ๆ ไปใช้งานสามารถจัดสรร จัดการ สิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ ความรู้อย่างนี้เรียกว่า ปัญญา การมีปัญญาพัฒนาแล้ว ได้แก่การได้ฝึกฝนอบรมตนเองให้มีปัญญารู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เช่น การมีปัญญาพิจารณารู้ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ตามความเป็นจริง ปราศจากการยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา

สรุปว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนานั้น คือ มีการพัฒนาตนเองอยู่ในหลักการพัฒนาครบทั้ง 4 ด้านได้แก่ **กายภาวนา** คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ **ศีลภาวนา** คือ การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน **จิตภาวนา** คือ การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น และ**ปัญญาภาวนา** คือ การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

บทที่ 3

หลักคำสอนในมงคลสูตร

หลักคำสอนในมงคลสูตร เป็นคำสอนที่มีเนื้อหาสาระสำคัญสามารถที่จะนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี เพราะมีเนื้อหาทั้งหมดครอบคลุมครบถ้วน ตามที่พระพุทธสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงวางแนวปฏิบัติไว้ เพื่อความก้าวหน้าแห่งชีวิตและจิตใจได้อย่างครบถ้วนเหมาะสม ทั้งทางภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ทั้งในระดับของฆราวาสและในระดับของบรรพชิต การศึกษาปฏิบัติตามคำสอนในมงคลสูตรจึงเปรียบเสมือนการก้าวขึ้นบันไดตั้งแต่ขั้นแรกไปจนถึงขั้นสูงสุด เมื่อบุคคลใดสามารถก้าวไปด้วยการศึกษาปฏิบัติจนครบ 38 ขั้นแล้ว เป็นอันว่าบุคคลนั้นได้บรรลุผลสุดยอดของศาสนา

เพราะเหตุว่า คำสอนในมงคลสูตรมีเนื้อหาสาระครอบคลุมคำสอนในพระพุทธศาสนาทั้งหมด คือ มีการเรียงลำดับจากง่ายไปหายากอันเป็นการเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการนำไปศึกษาปฏิบัติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักคำสอนในมงคลสูตรขึ้น โดยการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ได้แบ่งหลักคำสอนปฏิบัติตามลำดับอายุของมนุษย์ ออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ระดับปฐมวัย ระดับมัชฌิมวัย และระดับปัจฉิมวัย ดังต่อไปนี้

3.1 หลักคำสอนในมงคลสูตรสำหรับระดับปฐมวัย

ในระดับปฐมวัยนี้ ผู้วิจัยขอกำหนดว่ามนุษย์เราที่มีอายุอยู่ในระหว่างช่วงไม่เกิน 25 ปี เรียกว่าปฐมวัย เพราะเป็นวัยแห่งการศึกษาเล่าเรียน เป็นวัยที่มีระยะเวลาของการเตรียมตัวที่จะต้องออกไปครองเรือนเพื่อสร้างอนาคตของตน ผู้ที่อยู่ในวัยนี้ควรที่จะศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนในมงคลสูตรตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 10 เพราะมีคำสอนที่บ่งบอกถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างดีเยี่ยม คือ

1. การไม่คบคนพาล
2. การคบบัณฑิต
3. การบูชาบุคคลที่ควรบูชา
4. การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม
5. เป็นผู้ที่มีบุญกระทำไว้แล้วในกาลก่อน
6. การตั้งตนไว้ชอบ
7. เป็นพหูสูตร
8. มีศีลปะ
9. มีวินัยที่ศึกษาดีแล้ว
10. มีวาจาสุภาสิต

หลักธรรมคำสอนในมงคลสูตรทั้ง 10 ข้อนี้ เหมาะสมแก่มนุษย์ในวัยนี้ที่จะต้องศึกษาเพื่อความเจริญก้าวหน้าของชีวิตสืบต่อไป ดังนี้

1. การไม่คบคนพาล

สังคมมนุษย์ย่อมมีทั้งคนดีและคนไม่ดีปะปนกันไป การเลือกคบคนเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก เพราะว่าการคบคนดีจะทำให้บุคคลที่มีความเจริญก้าวหน้า ทำให้ไม่ประมาทในชีวิต เนื่องจากคนดีจะคอยชี้แนะในทางที่ดีและตักเตือนเมื่อเห็นว่าจะกระทำผิดอยู่เสมอ ในทางตรงข้ามถ้าคบคนไม่ดีก็จะทำให้บุคคลผู้คบบนนั้นเสื่อมเสียกลับกลายเป็นคนไม่ดีไปด้วย

การไม่คบคนพาล หมายถึง การที่ไม่มีคนพาลเป็นเพื่อน ไม่สมาคม ไม่คบหา ไม่เข้าพวกกับคนพาล คำว่า พาล แปลว่า “อ่อน” ได้แก่คนอ่อนความคิด ไม่อาจที่จะคิดริเริ่มสร้างสรรค์หรือพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นกว่าภาวะที่เป็นอยู่เดิมได้ เป็นคนอ่อนสติ ไม่มีกำลังพอที่จะปลุกตนให้ตื่นตัวตื่นใจหรือสามารถอาจหาญในกิจการต่าง ๆ ได้ และอ่อนปัญญาไม่มีปัญญาสอดส่องพิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรองให้รู้ดีรู้ชั่ว รู้เหตุรู้ผล เป็นคนมีชีวิตอยู่เพียงสักว่าลมหายใจเข้าออกเท่านั้น และเป็นคนที่ประกอบอกุศลกรรมบถ 10 ประการ

การไม่คบคนไม่ดี คือ คนพาลนั้น ได้มีท่านผู้รู้ให้ความหมายไว้หลายนัยด้วยกัน คือ พระสิริมังคลาจารย์กล่าวไว้ในมงคลที่ป็นว่า

สัตว์เหล่าใดเหล่าหนึ่งผู้ประกอบด้วยอกุศลกรรมบถ 10 มีปาณาติบาตเป็นต้น ชื่อว่าคนพาล อีกประการหนึ่ง ครูทั้ง 6 นี้ คือปุณณ กัสสป, มัคขลิ โคสาล, นิครนถ นาฏบุตร, สลวย เวลัฏฐบุตร, ปุกุท กัจจายนะ, อชิต เกสกัมพล, และปาปบุคคลเหล่าอื่นจากครูทั้ง 6 นั้น มีพระเทวทัต และโกกาลิกภิกษุเป็นต้น พึงทราบว่าเป็น “คนพาล” จริงอยู่ คนเหล่านั้น แม้ทั้งหมดท่านเรียกว่าคนพาล เพราะไม่เป็นอยู่ด้วยความเป็นอยู่ด้วยปัญญาเป็นอยู่ด้วยสักว่าหายใจ (มงคลที่ป็น (แปล) เล่ม 1 หน้า 20)

ปิ่น มุฑุกันต์ (2535, หน้า 76-115) กล่าวว่า คนพาลชอบชักนำในทางที่ผิด ทำสิ่งที่ไม่ใช่ฐานะ มีความคิดเห็นผิด พุดดีด้วยก็โกรธ ไม่รับรู้ระเบียบวินัย และมีนิสัยชอบคิดชั่ว พุดชั่ว และทำชั่ว

ในพาลบัณฑิตสูตรพระพุทธเจ้าแสดงลักษณะของคนพาลไว้ดังนี้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ลักษณะเครื่องหมาย เครื่องอ้าง ว่าเป็นพาลของคนพาลนี้มี 3 อย่าง 3 อย่างเป็นฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย คนพาลในโลกนี้มักคิดความคิดที่ชั่ว มักพุดคำพุดที่ชั่ว มักทำการทำที่ชั่ว ถ้าคนพาลจักไม่เป็นผู้คิดความคิดที่ชั่ว พุดคำพุดที่ชั่ว และทำการทำที่ชั่ว บัณฑิตพวกไหนจะพึงรู้จักเขาได้ว่า ผู้นี้เป็นคนพาล เป็นอัสติบุรุษ เพราะคนพาลมักคิดความคิดที่ชั่ว มักพุดคำพุดที่ชั่ว และมักทำการทำที่ชั่ว ฉะนั้นพวกบัณฑิตจึงรู้ว่า นี่เป็นคนพาล เป็นอัสติบุรุษ ดูกรภิกษุทั้งหลาย คนพาลนั้นนั้นแล ย่อมเสวยทุกข์ โทมนัส 3 อย่างในปัจจุบัน (ม.อ.เล่ม 23 ข้อ 468 หน้า 267)

พฤติกรรมของคนพาลอันเป็นเหตุแห่งการไม่ควรคบมี 5 ประการ คือ

1. คนพาลชอบแนะนำสิ่งที่มีควรแนะนำ

2. คนพาลชอบประกอบในสิ่งที่มีโทษ
3. คนพาลถือชั่วเป็นดี
4. คนพาลแม้เราพูดดี ๆ ก็โกรธ
5. คนพาลไม่รู้จักอุบายแนะนำ (มงคลตथाปนี. (แปล) เล่ม 1 หน้า 48)

การไม่คบคนพาลนั้น คือการไม่ร่วมชีวิตจิตใจหรือมีนิสัยใจคอถูกต้องเข้ากันได้สนิท ไม่ร่วมคิดร่วมเห็นและตกลงกระทำการร่วมกัน ซึ่งการพิจารณาพฤติกรรมแห่งการไม่คบคนพาลนั้นมี 7 ประการ คือ

1. ไม่ไปมาหาสู่
2. ไม่เข้าตีสสนิทชิดชอบ
3. ไม่จงรักหรือรักใคร่กันจริง
4. ไม่ภักดีหรือเลื่อมใส นับถือชื่อตรงต่อกัน
5. ไม่เป็นเพื่อนร่วมคิดร่วมเห็น
6. ไม่เป็นเพื่อนร่วมกินร่วมอยู่
7. ไม่ดำเนินตามหรือเอาเยี่ยงอย่าง (มงคลตथाปนี. (แปล) เล่ม 1 หน้า 36)

การไม่คบคนพาลเป็นมงคลแห่งชีวิต เพราะเป็นเหตุให้เจริญด้วยสรรพสมบัติ มีวัฒนธรรมเหมาะสมแก่สังคม เลื่อนฐานะของตนให้ดีขึ้นกว่าภาวะเดิม มีกิริยาวาจาใจดีงาม มีชีวิตสุขเกษมปลอดภัย ปราศจากอุปัทวและอุปสรรค มีความสงบสุขสดชื่นแจ่มใสเบิกบานสำราญใจทำให้มีกำลังมุ่งมั่นปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นความเจริญก้าวหน้า สร้างบารมี ดำเนินชีวิตให้ก้าวขึ้นไปสู่คุณงามความดีต่อไป

2. การคบบัณฑิต

บัณฑิต หมายถึง ชีรชนหรือนักปราชญ์ สัตบุรุษหรือปัญญาชน ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายคำว่า “บัณฑิต” ไว้ว่า “ผู้ทรงความรู้ ผู้มีปัญญา นักปราชญ์ ผู้สำเร็จการศึกษาชั้นปริญญาซึ่งมี 3 ชั้น คือ ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก เรียกว่าบัณฑิต มหาบัณฑิต ดุษฎีบัณฑิตผู้มีความสามารถเป็นพิเศษโดยกำเนิด เช่น คนนี้เป็นบัณฑิตในทางดนตรี” (2525 หน้า 495)

พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจันโท) (ธรรมเทศนามงคล 38 ม.ป.ป., หน้า 4) ให้ความหมายว่า บัณฑิต หมายถึง ผู้ประพฤติสุจริตด้วยกายวาจาใจ มีไม่ฆ่าสัตว์ ไม่กล่าวเท็จ ไม่ละโมภโลกเอาของท่านผู้อื่นเป็นต้น ชื่อว่าบัณฑิต

คำว่า “**บัณฑิต**” ในทางศาสนาหมายถึง บุคคลผู้ดำเนินชีวิตไปในทางกุศล คือ คิดดี พูดดี ทำดีและดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เป็นผู้ทรงความรู้ ใฝ่หาความรู้ มีใจผ่องใสเป็นปกติ รู้จักใช้ปัญญา รอบรู้ในเหตุและผล บัณฑิตเป็นผู้รู้และมีใจใฝ่รู้ในสิ่งต่อไปนี้ คือ

1. รู้จักกลดละ ปล่อยวางในสิ่งที่ไม่ดีไม่งามอันเป็นมลทินต่างพร้อยออกจากตนทั้งทางกาย และทางใจ ลดละความชั่ว กิเลสตัณหา อุปาทาน ปล่อยวางจากความโลภ ความโกรธ ความหลง มิจฉาทิฎฐิ อัตตามานะ ดำเนินชีวิตเป็นผู้รู้ตามสัมมาทิฎฐิ
2. รู้จักรักและพอใจในสิ่งที่ดี แนวทางที่ถูกต้องดีงาม เป็นไปตามทำนองคลองธรรม พอใจในการศึกษาฝึกฝนวิชาการสืบสานงานสร้างสรรค์ มีเมตตาต่อสรรพสัตว์ รักความยุติธรรม มีความเสียสละ รู้รักสามัคคี ใฝ่ศึกษาหาความรู้ อุทิศเวลาให้กับหน้าที่ มีความรับผิดชอบสูง
3. รู้จักเพียรพยายามในกิจการงานทุกอย่าง ขยันอดทน มุ่งมั่นบากบั่น ไม่ประพฤติเป็นคนเลือนลอยคอยเวลาหรือผัดวันประกันพรุ่ง เพียรทำความดี เพียรหนือบาย เพียรหน่ายสังขาร เพียรการศึกษา เพียรหาความจริง เพียรอดถอนอัตตามานะ เพียรละมิจฉาทิฎฐิ เพียรริทางที่ชอบ เพียรนำชีวิตให้พ้นภัย เพียรใฝ่ทางหลุดพ้น เพียรสร้างตนให้เป็นคนดี
4. รู้จักอุบายในการชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องดีงามให้แก่ผู้ไม่รู้ ผู้ไม่เข้าใจ เพื่อให้เขาเหล่านั้นได้รู้แนวทางแห่งการดำเนินชีวิต นำความรู้ที่ตนมีไปสร้างประโยชน์ให้แก่มวลมนุษย์และสังคมประเทศชาติ ให้ความรู้แก่มนุษย์ทุกคน ชี้ทางหลุดพ้นให้แก่เพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ให้ถึงความสว่างเปรียบเหมือนประทีปส่องทางในยามค่ำคืนเดือนมืด
5. รู้จักให้บุตรธิดาปลูกฝังคุณธรรมให้แก่ตนเองและผู้อื่น โดยเบื้องต้นตนเองต้องมีคุณธรรมศึกษาและนำมาปฏิบัติจนบรรลุผลได้ก่อนจึงมุ่งถ่ายทอดให้บุตรธิดาใฝ่ทางธรรมทางที่ดีงามให้แก่เพื่อนมนุษย์โดยไม่เลือกชั้นวรรณะ มีความกล้าและอาจหาญทางคุณธรรมนำพาผู้คนให้เดินไปในทางที่ถูกต้องตามครรลองคลองธรรม มีชีวิตที่สดใส เบิกบาน สงบเย็น

3. บุษาบุคคลที่ควรบูชา

สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร) (2546, หน้า 56) กล่าวว่า การบูชาถือว่าเป็นกิจที่ดีงาม ผู้ฉลาดทั้งหลายควรรู้จักเลือกบูชาในทางที่ถูกให้เกิดคุณเหมือนคำที่ว่า บุษาคณดีเป็นศรีแก่ตัว บุษาคณชั่ว พาดัวจัญไร บุษาคณดีให้สำเร็จ บุษาคณโลภพาดัวให้ฉิบหาย หรือบุษาคณพาล พาลไปหาผิด บุษาบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล

การบูชา คือการเคารพเทิดทูนด้วยความบริสุทธิ์ใจ เป็นการแสดงออกทั้งทางกายวาจา และใจ การบูชาเป็นเอกลักษณ์ของบัณฑิตของคนดี ยอมรับนับถือเชื่อถือในคุณงามความดี ยอมรับ นับถือคนดี การบูชาจึงบ่งบอกถึงความเป็นคนดีทั้งสองฝ่าย คือ ผู้ทำการบูชาและผู้รับการบูชา

การบูชา คือการยกย่อง เชิดชู เลื่อมใส ด้วยความบริสุทธิ์ใจ มีความจริงใจ ไม่เสแสร้งแก้ง ทำ ปิ่น มุกข์กัณฑ์ ได้อธิบายว่า การบูชา หมายถึงการปฏิบัติ 3 อย่าง คือ

1. **ปัดคัมพะ** การยกย่อง
2. **สักการะ** บูชาด้วยสิ่งของ
3. **สัมมานะ** นับถือ (ปิ่น มุกข์กัณฑ์, 2535, หน้า 161)

การบูชาผู้ที่ควรบูชา เป็นอุบายอย่างหนึ่ง สำหรับการฝึกจิตที่หยาบกระด้าง ไม่ยอมรับ คุณความดีของผู้อื่น เพราะด้อยคุณธรรม ไม่เข้าใจในคุณความดีของผู้ที่ควรบูชา หากได้ปฏิบัติให้เกิด ความเคยชินแล้ว ในที่สุดก็จะเห็นคุณงามความดีอย่างแจ่มชัด

การบูชา เป็นสิ่งที่มีคุณมาก เป็นการแสดงออกถึงคุณงามความดี การรู้ถึงคุณค่าของคนที่ มีคุณงามความดีที่ควรแก่การบูชา บุคคลที่ทำการบูชาก็เป็นคนดี บุคคลที่ถูกบูชาก็เป็นคนดี คุณประโยชน์อันยิ่งใหญ่ก็จะเกิดขึ้น การบูชาคนดี การบูชาบัณฑิต จึงจัดเป็นมงคลอันสูงสุด

การบูชาในพระพุทธศาสนามี 2 ประเภท คือ

1. อามิสบูชา ได้แก่ การบูชาบุคคลหรือสิ่งที่ควรบูชาด้วยเครื่องสักการะ เช่น ดอกไม้ รูป เทียน และปัจจัยสี่หรือวัตถุอื่น ๆ
2. ปฏิบัติบูชา ได้แก่ การบูชาด้วยการปฏิบัติธรรมตามกำลังศรัทธาตามเพศภูมิของตน เช่น การรักษาระเบียงศีล การปฏิบัติเบญจธรรม และการบำเพ็ญกุศลกรรมบถ 10 ประการ

ปูชนียบุคคลหรือบุคคลที่ควรบูชา คือ

1. พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์เป็นปูชนียบุคคลของพุทธบริษัท ในฐานะทรงถึงพร้อมด้วย พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิ์คุณ พระมหากรุณาธิคุณและทรงตั้งพระศาสนาประกาศ สัจธรรมให้มวล มนุษยชาติทั่วโลกได้เกิดความรู้ความเข้าใจเกิดแสงสว่างทางปัญญาเว้นจากความชั่วกระทำแต่คุณงาม ความดีและทำให้บริสุทธิ์ หลุดพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนได้
2. พระอริยสงฆ์สาวก พระสงฆ์เป็นปูชนียบุคคลของพุทธศาสนิกชน ในฐานะเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติเป็นธรรม ปฏิบัติสมควร เป็นเนืองนาคบุญของปวงชนชาวโลก เป็นผู้มีความดีคุณการต่อ ศาสนาและประกาศพระศาสนาสืบต่อกันมา
3. บิดามารดาเป็นปูชนียบุคคลของบุตรธิดา ในฐานะเป็นผู้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูมาตั้งแต่ถือ กำเนิดเกิดออกมาจนเติบโตใหญ่ เป็นพระพรหมและบูรพาจารย์ของบุตรธิดาชายหญิง
4. ครูอาจารย์เป็นปูชนียบุคคลของศิษยานุศิษย์ ในฐานะเป็นผู้อบรมสั่งสอนประสาท ศิลปวิทยาแนะนำดี ให้เรียนดีไม่ปิดบังอำพราง ยกย่องให้ปรากฏในหมู่เพื่อนฝูงและทำความปกป้องใน ทิศทั้งปวง
5. พระมหากษัตริย์เป็นปูชนียบุคคลของพสกนิกร ในฐานะทรงเป็นพระประมุขของชาติ และ ทรงทศพิธราชธรรมบำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่ปวงประชาราษฎร์ (ที.ม.เล่ม 13 ข้อ 302 หน้า 303)

4. การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม

การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม คำว่า ถิ่นหรือประเทศที่เหมาะสม หมายถึง ถิ่นหรือประเทศที่ดี ไม่มีเรื่องวุ่นวาย ไม่มีปัญหาร้ายแรง สภาพแวดล้อมอบอุ่นไม่มีพิษภัย ผู้คนอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขร่มเย็น มีน้ำใจไมตรีโอบอ้อมอารีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่สมควรสามัคคีมีความเป็นพี่เป็นน้อง และผู้คนตั้งมั่นอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม

สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายี) (2538, หน้า 20-21) กล่าวว่า ถิ่นเหมาะสมแก่ผู้ที่ต้องการความเจริญต้องเป็นถิ่นที่มีบัณฑิตมีสำนักบัณฑิต มีสถานศึกษาที่ดี เป็นถิ่นที่เจริญเหมาะแก่การศึกษาเล่าเรียน การทำมาหากินและเป็นที่อยู่อาศัย

ถิ่นที่อยู่ของบุคคล เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง ถ้าอยู่ในถิ่นที่ไม่ดี ถิ่นที่ไม่เจริญเป็นเหตุให้ชีวิตไม่เจริญก้าวหน้า ถ้าอยู่ในถิ่นดี มีความเจริญ เป็นเหตุให้ชีวิตมีความเจริญ

การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม ถิ่นที่มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่เป็นพิษไม่เป็นภัยแก่สุขภาพกายและจิตใจ ยิ่งกว่านั้น ช่วยสนับสนุนให้ผู้อยู่อาศัย สามารถประกอบกิจการงานในหน้าที่อันเป็นสัมมาอาชีพให้เจริญก้าวหน้าได้โดยง่ายและสร้างสมคุณงามความดีได้เต็มที่

ถิ่นที่เหมาะสมในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า สัปปายะ มี 4 ประการ คือ

1. **อาวาสสัปปายะ** หมายถึง ที่อยู่อาศัยเป็นที่ที่มีสภาพทางภูมิศาสตร์ดี เช่น บ้านต้องเป็นบ้านที่มองดูสะอาด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย มีต้นไม้ร่มรื่น มีน้ำมีไฟฟ้าสะดวก โรงเรียนต้องเป็นสถานที่ที่ดูสุขลักษณะ อากาศถ่ายเทไม่มีเสียงอึกทึก บริเวณกว้างขวาง มีสนามกีฬาและอุปกรณ์การศึกษาเพียบพร้อม ร้านค้าต้องเป็นสถานที่ที่มีบริเวณอยู่ไม่ห่างจากย่านชุมชนการคมนาคมสะดวกสบาย ถ้าเป็นพื้นที่จังหวัดหรือภูมิภาคต้องเป็นบริเวณที่มีสภาพภูมิศาสตร์ดี เช่น ไม่ลุ่มไม่ดอนเกินไป ไม่หนาวหรือร้อนจนเกินไป เป็นต้น

2. **อาหารสัปปายะ** หมายถึง อาหารเป็นที่สบายหาได้ง่ายมีความอุดมสมบูรณ์ เป็นสถานที่ที่มีอาณาบริเวณอยู่ใกล้ตลาด หรือมีการเกษตรกรรมสามารถผลิตอาหารได้เองอย่างพอเพียง

3. **บุคคลสัปปายะ** หมายถึง ผู้ที่อยู่ในบริเวณนั้นประกอบด้วยนักปราชญ์ คนดี มีศีลธรรม มีวินัย ใฝ่หาความรู้ ปราศจากโจรหรือแหล่งอบายมุข

4. **ธรรมสัปปายะ** หมายถึง อยู่ในบริเวณที่ไม่ไกลจากวัดและสถานศึกษาเพื่อมีโอกาสได้ทำบุญ ฟังธรรม และศึกษาวิทยาการต่าง ๆ

5. เป็นผู้มิบุญกระทำไว้แล้วในกาลก่อน

ปิ่น มุฑกันต์ (2535, หน้า 258) กล่าวว่า การสร้างสมความดีไว้ก่อนหรือความเป็นผู้มีบุญที่ได้กระทำไว้แต่กาลก่อน มาจากคำภาษาบาลีว่า “ปุพเพกตปุญญตา” ความหมายของคำว่า บุญที่ทำไว้ก่อนนั้นตรงกับ คำว่า “บุญวาสนา” บุคคลผู้ที่ไม่ได้สั่งสมคุณความดีหรือบุญกุศลมาก่อน เมื่อ

ประกอบกิจใด ๆ แม้ว่าจะมีความขยันอดทนเพียงใด ผลแห่งการกระทำนั้นกว่าจะปรากฏย่อมต้องใช้ความอุตสาหพยายามอย่างหนักและต้องใช้เวลาอย่างมาก ส่วนบุคคลผู้ที่ได้เคยสั่งสมบุญกุศลคุณงามความดีมาก่อน เมื่อทำความดี ผลแห่งการกระทำดีนั้นย่อมปรากฏเต็มทีในปัจจุบันทันตาเห็น และส่งผลให้มีความสุขความเจริญก้าวหน้าเหนือกว่าบุคคลทั้งหลาย

ความหมายของการมีบุญอันได้กระทำไว้ในกาลก่อน การเป็นผู้ได้ทำบุญไว้ในกาลก่อน หรือในอดีตนั้น ได้มีท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวนิยามไว้ดังนี้ ผู้มีกุศลอันสั่งสม คือมีอธิการอันทำไว้ปรารถนา พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระชีนาสพ ในชาติที่ล่วงมาแล้ว ชื่อว่า ผู้มีบุญอันทำไว้ในก่อน (มงคลตกที่ปณี (แปล) เล่ม 1 หน้า 247)

วคิน อินทสระ (2514, หน้า 100) หมายถึง ได้เคยสั่งสมบุญไว้ในชาติก่อน ๆ อันเป็นเหตุให้ได้บรรลุผลสำเร็จในทางอันตนปรารถนาในชาติปัจจุบัน โดยเฉพาะปัจจัยที่เป็นเหตุให้บรรลุพระอรหัตตผลนั้น ย่อมเป็นกุศลมูลอันบุคคลได้สั่งสมไว้มากมาก่อนแล้ว

บุญเมื่อเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว ทำให้ใจใสสะอาดปราศจากความเศร้าหมอง ชุมนมัว ก้าวขึ้นสู่ภูมิที่ดี เกิดขึ้นจากที่ได้เพื่อกคิดที่ดีคือพระธรรมทำให้เลือกคิดแต่สิ่งที่ควร ที่เป็นประโยชน์แล้วพูดดี ทำดี ตามที่คิดนั้น

6. การตั้งตนไว้ชอบ

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส (2529, หน้า 51) ได้ทรงอธิบายแนวทางการตั้งตนไว้ชอบ หมายถึง การดำรงตนให้อยู่ในศีลธรรมและดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตั้งเป้าหมายชีวิตและการงานให้มั่นคง ดึงมก้าวหน้า ดำเนินชีวิตด้วยความระมัดระวังไม่ประมาท ตามสมควรแก่ฐานะ วางตนให้เหมาะสมแก่ฐานะหน้าที่ของตน เป็นผู้ใหญ่ก็ประพฤติตนตัวอย่าง มีเมตตาอารีในผู้น้อย เป็นคนเสมอกันก็ให้ความเป็นมิตร ซื่อตรงและเผื่อแผ่แก่เขา เป็นผู้น้อยก็ประพฤติอ่อนน้อมให้ความเอื้อเฟื้อแก่ผู้ใหญ่ เช่นนี้ก็ชื่อว่าตั้งตนไว้ชอบ

หลักปฏิบัติที่สำคัญของพระพุทธศาสนา คือ “การพัฒนาตน” การพัฒนางานคือ การพัฒนาชีวิตและการพัฒนาที่ดีจะต้องปฏิบัติตามหลักอัตตสัมมาปณิธิ ซึ่งถือว่าเป็นมงคล คือเป็นความดี ความงามซึ่งเมื่อได้ปฏิบัติแล้วย่อมมีแต่ความเจริญก้าวหน้าไม่มีความเสื่อมในชีวิต ส่วนการตั้งตนไว้ผิดนั้นย่อมมีแต่ความเสื่อมเสีย และสิ่งที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ก็คือจิตหรือใจ เพราะถ้าจิตใจดี คือมีความคิดดีก็จะเป็นเหตุให้บุคคลพูดดีและกระทำดีไปด้วย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

โจรเห็นโจร หรือคนมีเวรเห็นคนมีเวร เขาจะทำความเสียหายย่อยยับพินาศให้แก่กันสักเพียงใด ก็ไม่ร้ายเท่ากับจิตของเราที่ตั้งไว้ผิด ย่อมจะทำความเสียหายเดือดร้อนให้แก่ตัวเรายิ่งกว่านั้น จิตของเราดี ถ้าตั้งไว้ถูกต้องแล้ว ย่อมจะทำความเจริญก้าวหน้าให้แก่ตัวเองอย่างมากมาย ยิ่งกว่าความเจริญที่บิดามารดาพี่น้องจะพึงทำให้แก่เราเป็นไหน ๆ (ขุ.ธ. เล่ม 40 ข้อ 13 หน้า 324)

ความหมายของการตั้งตนไว้ชอบ การตั้งตนไว้ชอบหรืออยู่ในภาวะปกติของสภาพพจนนันั้น ได้มีท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวนิยามไว้ดังนี้สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายี) กล่าวว่า

การตั้งตนไว้ชอบหมายถึงการตั้งตนไว้ในทางเจริญ ะมัดระวังตนให้เป็นไปในทางที่ชอบ ให้บรรลุผลสำเร็จตามที่ตนมุ่งหมายทั้งในปัจจุบันและอนาคตรู้สำนึกตนเองว่าการศึกษเล่าเรียนไม่ทันเพื่อนยังไม่ฉลาดก็พยายามฝึกฝนตนเองหมั่นฟังท่านผู้รู้ หมั่นหาความรู้เพิ่มเติมด้วยการอ่าน เป็นต้น (2538 หน้า 30-35)

7. เป็นพหูสูตร

การเรียนหรือการศึกษาหรือการเรียนมากรู้มากตามหลักพุทธศาสตร์เรียกว่า “พหูสัจจะ” ความเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมาก หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความคงแก่เรียน ความคงแก่เรียน สอนให้คน รู้จักประมาณเป็นสำคัญ ความเป็นผู้รู้จักประมาณสอนให้คนรู้จักควบคุมชีวิต ให้ประพฤติในสิ่งที่ควร ประพฤติ เว้นสิ่งที่ควรเว้นและไม่ให้มุ่งหมายอยู่แต่ความรู้อย่างเดียว แต่ให้มุ่งมั่นทำความ เจริญก้าวหน้าแก่ชีวิตจิตใจเพราะตัวจักรสำคัญของคนเราคือจิตใจ เมื่อคนเรามีร่างกายแข็งแรง สมองว่องไว ประสาทคล่องแคล่วจิตใจเข้มแข็งแล้วย่อมสามารถประกอบสรรพกิจให้สำเร็จได้

ความหมายของการเป็นพหูสัจจะคือ การเป็นผู้สดับตรับฟังสิ่งที่ดี ๆ มากานั้น ได้มีท่านผู้รู้ ทั้งหลายกล่าวนิยามไว้ดังนี้ความเป็นผู้มีสุตะมาก ชื่อว่า พหูสัจจะ ความเป็นผู้ฉลาดในหัตถกรรม อย่างใดอย่างหนึ่งชื่อว่า ศิลปะ

ความเป็นผู้มีสุตะมาก ชื่อพหูสัจจะ โดยอรรถ พหูสัจจะ ได้แก่ความเป็นผู้ฉลาดในกิจนั้น ๆ อันเกิดขึ้นเพราะเรียนบ้าง เพราะฟังบ้าง ซึ่งพระพุทธรวณะหรือศิลปะภายนอก พระพุทธศาสนายกความเป็นผู้ฉลาดในหัตถกรรม ที่พระผู้มีพระภาคทรงถือเอาด้วยสิปปคัมภีร์ (มงคลทิปิ. (แปล) เล่ม 2 หน้า 1-3)

8. มีศิลปะ

พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจันโท) (ม.ป.ป., หน้า 31) คนที่มีศิลปะเชี่ยวชาญในสาขาวิชาที่ได้ศึกษาหรืออบรมมาที่ได้รับสมญาว่าเป็นศิลปินหรือนักศิลปะนั้น เป็นคนช่างทำช่างพูด ช่างคิด หรือทำเป็นพูดเป็นคิดเป็น สามารถเปลี่ยนแปลงวัตถุดิบที่มีมูลค่าเพียงเล็กน้อยให้มีมูลค่าเพิ่มมากขึ้นได้ คนมีศิลปะวิทยา คือคนที่มีความสามารถในการจัดแจง หรือกระทำให้สิ่งหนึ่งด้วยความละเอียดอ่อน งดงามเป็นที่ต้องตาต้องใจและต้องการของคนทั่วไป เรียกได้ว่าเป็นคนมีฝีมือทางการช่าง การแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาให้ปรากฏได้อย่างน่าดูน่าชม และทำให้เกิดความซาบซึ้งตรึงใจตลอดจนความเชี่ยวชาญในงานต่าง ๆ

การเป็นผู้ชำนาญหรือเชี่ยวชาญในศิลปะนี้ ได้มีท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวนิยามไว้ดังนี้ คำว่า ศิลปศาสตร์นั้น หมายถึงวิชาที่เกี่ยวข้องด้วยหัตถกรรม การช่างต่างๆ คือ การก่อสร้าง การถาก การตัด

การวาด การเขียน การปั้น การประู การจัก การสาน การเย็บปักถักร้อย ตลอดจนการตัดผ้าบาตรแผล เป็นอาทิ

ปั้น มุกกันต์ กล่าวว่า คำว่า ศิลปะ หมายถึง หัตถโกศล ซึ่งมีความหมายเหมือนกับคำว่า ศิลป หมายถึง ฉลาดทำ คือ ทำเป็น

ศิลปะแปลว่าฉลาดทำ คือ ทำเป็นนั่นเอง พหุสุตเป็นผู้ฉลาดรู้เรียนหลักวิชา ส่วนศิลปะเป็น ความสามารถในทางปฏิบัติ คือ สามารถนำความรู้ที่นำมาใช้ให้บังเกิดผลได้ การมีศิลปะ คือการมีฝีมือ ทางการช่างหรือการแสดงออกให้ปรากฏขึ้นได้อย่างงดงามและทำให้ผู้พบเห็นเกิดอารมณ์ประทับใจ บุคคลผู้มีความเชี่ยวชาญหรือชำนาญการในการทำ การพูด การแสดง คือ ทำเป็นพูดเป็น แสดงเป็น หรือรู้จักใช้เทคโนโลยีการประกอบเครื่องจักรเครื่องยนต์กลไก เป็นอาทิ (2535 หน้า 342-343)

9. มิวินัยที่ศึกษาดีแล้ว

วินัย คือ ระเบียบ หรือกฎของหมู่คณะ หมู่คณะที่ไว้ระเบียบวินัยย่อมดูไม่งามส่วนที่มี ระเบียบวินัยดี ย่อมดูมีสง่างามน่าเลื่อมใส เมื่อเราศึกษาแล้วจะเห็นได้ชัดว่า ชาติดกับศาสนาจะมั่นคง ต้องมีวินัยรักษาคุ้มครองป้องกัน ชนชาติที่เจริญแล้วย่อมมีวินัยเป็นเครื่องควบคุมชีวิตจิตใจของตน ให้อยู่ในระเบียบอันดีงาม และให้สามัคคีพร้อมเพรียงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เมื่อจะทำอะไรให้ทำตาม ระเบียบไม่ละเมิดระเบียบ ทำงานตามหน้าที่ของตน ไม่ก้าวก่างานของกันและกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ศึกษามาดีแล้ว ในทางตรงกันข้าม ถ้าไม่ได้ศึกษาวินัยมาอย่างดีชีวิตก็จะประสบแต่ความเสื่อม เปรียบ เหมือนคนตาบอด เดินในทางเปลี่ยวซึ่งมีอันตรายรอบด้าน

การเป็นผู้มีความประพฤติเรียบร้อยหรือมีวินัยในตนเองนี้ ได้มีท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวนิยามไว้ ดังนี้

พระเทพปริยัติโมลี (ม.ป.ป., หน้า 17) กล่าวว่า วินัย คือกฎเกณฑ์หรือระเบียบสำหรับฝึก กาย วาจา ใจ ป้องกันกีดกันมิให้ล่วงละเมิดศีลหรือล่วงละเมิดกุศลธรรมเป็นแบบแผนหรือข้อบังคับที่ บัญญัติไว้หรือกำหนดไว้ สำหรับกำกับความประพฤติของสมาชิกในหมู่คณะนั้น

วินัย คือ กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ และข้อปฏิบัติที่กำหนดไว้หรือคนในวงการหนึ่งๆ หรืออาชีพ หนึ่งๆ วินัยคือการลงโทษผู้ไม่ประพฤติปฏิบัติตามกฎระเบียบหรือข้อบังคับที่กำหนดไว้ วินัยเป็นความ คาดหวังของสังคมที่จะให้บุคคลมีความประพฤติในสิ่งที่ถูกที่ควรอันจะส่งผลให้เกิดความเจริญ แก่ตนเองและสังคม วินัย หรือระเบียบ กฎเกณฑ์ ข้อบังคับมีไว้สำหรับควบคุมประพฤติทางกายของ คนในสังคมให้เรียบร้อยดีงาม เป็นแบบแผนอันหนึ่งอันเดียวกัน จะได้อยู่ร่วมกันด้วยความสุขสบาย ไม่กระทบกระทั่งซึ่งกันและกัน ให้ห่างไกลจากความชั่วร้ายทั้งหลาย

ประเภทของวินัย วินัยมี 2 อย่าง คือ วินัยของบรรพชิตและวินัยของคฤหัสถ์ (มงคลดทีปนี. (แปล) เล่ม 2 หน้า 48)

สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร) (2517, หน้า 165-167) กล่าวว่า วินัยนี้สามารถแบ่งออกเป็นวินัยของชาติ และวินัยของศาสนา ดังนี้

1. วินัยของชาติ ได้แก่ ระเบียบควบคุมคนในสังคมต่าง ๆ โดยเป็นคำสั่งของสังคมให้ทำหรือไม่ให้ทำเป็นสิ่งที่ควรดูหรือไม่ควรดู เป็นสิ่งที่ควรฟังหรือไม่ควรฟัง เป็นสิ่งที่ควรพูดหรือไม่ควรพูด ซึ่งมีชื่อเรียกหลายอย่างเช่น พระราชบัญญัติ พระราชกฤษฎีกา กฎหมาย กฎข้อบังคับ ระเบียบ แบบแผน ประเพณี คำสั่ง ประกาศ กติกา และอื่น ๆ เรียกว่าวินัยของชาติทั้งสิ้น ชาติที่มีระเบียบวินัยดีย่อมเป็นชาติที่เจริญ นักปราชญ์ทั่วโลกจึงเห็นสอดคล้องต้องกันว่า วินัยเป็นมูลสำคัญของความเจริญของชาติ คนในชาติเกิดมาแล้วจำเป็นต้องมีระเบียบวินัยควบคุม

2. วินัยของศาสนา ได้แก่ วินัยศาสนาหมายถึง กฎบทพุทธอาณัติเป็นข้อห้ามบางเป็นข้ออนุญาตบ้าง มีอยู่ 2 ประเภท คือ อาศาสนิกวินัย วินัยของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน และอนาศาสนิกวินัยวินัยของบรรพชิตที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติขึ้น เพื่อนำความประพฤติของศาสนิกให้สม่ำเสมอ มีความสงบระงับ มีความผาสุก คู่ขนานกันไม่มีศีล ส่งเสริมคนมีศีลธรรมให้อยู่สบายป้องกันโทษ ในปัจจุบันกำจัดโทษในภาพหน้า เราใจคนไม่เลื่อมใสให้เลื่อมใส ส่งเสริมคนเลื่อมใสให้เลื่อมใสยิ่งขึ้นให้พระศาสนิกเอื้อเพื่อถือตามวินัยคฤหัสถ์คือ ชาวบ้านผู้ครองเรือนจำเป็นต้องมีที่พึ่งป้องกันเวรภัย โทษทุกข์ในปัจจุบันและอนาคต จึงต้องมีอาศาสนิกวินัยควบคุมชีวิตจิตใจ ให้ดำเนินไปในทางดีทางชอบ

10. มีวาจาสุภาสิต

วาจาที่เว้นจากโทษมีสุภาสิตเป็นต้น ชื่อว่า **วาจาสุภาสิต** เหมือนอย่างที่เราผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย วาจาประกอบด้วยองค์ 4 เป็นวาจาสุภาสิต” หรือว่า วาจาที่เจรจาไม่เพื่อเจ้อ ก็ชื่อว่าวาจาสุภาสิต เหมือนอย่างที่เราผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า

สัตบุรุษทั้งหลายกล่าวว่า วาจาสุภาสิตเป็นวาจาสูงสุดเป็นข้อที่ 1

บุคคลพึงกล่าวแต่ธรรม ไม่กล่าวไม่เป็นธรรมเป็นข้อที่ 2

พึงกล่าวแต่คำน่ารัก ไม่กล่าวกล่าวคำไม่น่ารักเป็นข้อที่ 3

กล่าวแต่คำสัตย์ ไม่กล่าวคำเหลวไหลเป็นข้อที่ 4 (ขุ.ขุ.อ.เล่มที่ 39 หน้า 181)

สุภาสิต คือ คำพูดดี คำพูดที่จริงอ่อนหวาน ประสานสามัคคี มีประโยชน์ ไม่เป็นคำพูดอันเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนและผู้อื่น เป็นคติเตือนใจมีประโยชน์ในการนำไปปฏิบัติตามในชีวิตประจำวัน เรียกว่า “วาจาสุภาสิต” พระพุทธเจ้าได้ตรัสคุณลักษณะ 5 ประการ ของวาจาสุภาสิตไว้ในสุภาสิตสูตร จตุตถปณณาสก ปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกายคือ

1. กล่าวถูกกาล
2. กล่าวคำจริง
3. กล่าววาจาอ่อนหวาน

4. วาจานี้ประกอบด้วยประโยชน์

5. กล่าวด้วยมีเมตตาจิต

ภิกษุทั้งหลาย วาจาอันประกอบด้วยองค์คุณ 5 ประการนี้แล เป็นสุภาสิตไม่เป็นทุพภาสิต ไม่มีโทษ วิทยุทั้งหลายติเตียนไม่ได้

สรุปว่า มนุษย์เราผู้ที่อยู่ในช่วงปฐมวัย เป็นวัยที่ต้องเตรียมพร้อมทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ เตรียมเพื่อจะต้องไปเผชิญความจริงของชีวิต การที่จะต้องไปเผชิญความจริงแห่งชีวิตให้ได้ราบรื่นนั้น ต้องมีอาวุธติดตัวไปด้วยอาวุธที่ว่า คือ หลักคำสอนในมงคลสูตรตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 10 เพราะอาวุธทั้ง 10 ข้อนี้สามารถนำพาชีวิตไม่ให้เกิดไปในทางชั่ว มีแต่จะนำพาให้ประสบแต่ความสุขสมหวัง เข้าไหน เข้าได้มีแต่คนรักเคารพนับถือ เพราะเป็นผู้ที่มีความเตรียมพร้อม ทั้งด้านการคบคน การวางตนให้เหมาะสมแก่ถิ่นที่อยู่อาศัย ตลอดจนถึงการมีระเบียบวินัยเป็นต้น ที่มีอยู่ในหลักคำสอนในมงคลสูตร หลักคำสอนเหล่านี้จะเป็นเครื่องนำพาพัฒนาคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดียิ่ง เช่น การไม่พบคนพาล เพื่อจะได้ไม่ใช้ชีวิตตกต่ำไปในทางที่ชั่ว การคบบัณฑิต ก็เพื่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองในชีวิตเป็นต้น

3.2 หลักคำสอนในมงคลสูตรสำหรับระดับมัชฌิมวัย

ในระดับมัชฌิมวัยนี้ กำหนดว่ามนุษย์ที่มีอายุตั้งแต่ 26 ปี ถึงอายุ 50 ปี เรียกว่าอยู่ในช่วงมัชฌิมวัย เป็นวัยที่จะต้องดำเนินชีวิตไปตามลำพัง ไม่สมควรที่จะต้องพึ่งพิงบิดามารดาอีกต่อไป ต้องนำตนออกไปเผชิญกับเหตุการณ์ทางสังคมโลกในการดำรงชีพ เป็นวัยที่จะต้องตั้งตัวตั้งหลักฐานรับผิดชอบในการดำรงชีวิต ในวัยนี้ควรปฏิบัติตามหลักคำสอนในมงคลสูตร เพื่อจะได้นำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นก้าวไปอีกระดับหนึ่ง คือ เพิ่มอีก 20 ข้อ ตั้งแต่ข้อ 11 ถึงข้อที่ 30 คือ

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 11. การบำรุงบิดามารดา | 12. การเลี้ยงดูบุตรธิดา |
| 13. การเลี้ยงดูภรรยา | 14. การงานไม่อาภูล |
| 15. บำเพ็ญทาน | 16. ประพฤติธรรม |
| 17. การสงเคราะห์ญาติ | 18. ทำงานไม่มีโทษ |
| 19. งดเว้นจากบาป | 20. สรรวมจากการตึมน้ำเมา |
| 21. ไม่ประมาทในธรรม | 22. มีความเคารพ |
| 23. มีความถ่อมตน | 24. มีความสันโดษ |
| 25. มีความกตัญญู | 26. พังธรรมตามกาล |
| 27. มีความอดทน | 28. เป็นผู้ว่าง่าย |
| 29. เห็นสมณะ | 30. สนทนาธรรมตามกาล |

มงคลสูตร จากข้อที่ 11 ถึงข้อ 30 นี้เป็นมงคลสำหรับมนุษย์ที่อยู่ในช่วงมัชฌิมวัย เป็นวัยที่จะต้องดำเนินชีวิตไปตามลำพังด้วยตนเอง เพื่อความเป็นอยู่โดยความสมบูรณ์แห่งอนาคตของตนต้องดำเนินตามหลักมงคลสูตรดังต่อไปนี้

11. การบำรุงมารดาบิดา

ในมงคลข้อนี้ พระพุทธองค์ทรงสอนเราให้บำรุงเลี้ยงดูบิดามารดา เพราะบิดามารดาได้ทำหน้าที่ซึ่งเป้าหมายที่สำคัญแห่งหน้าที่ของท่านนั้นอยู่ที่การให้กำเนิดแก่เรา และการให้อุปการะเลี้ยงดูเรา ในหน้าที่ทั้งสองนี้ การให้กำเนิดแก่บุตรธิดาเป็นหน้าที่ธรรมดาซึ่งเป็นเองโดยธรรมชาติตามประเพณี ส่วนการให้อุปการะเลี้ยงดูบุตรธิดาเป็นหน้าที่ทางคุณธรรมซึ่งท่านปลูกฝังความดีลงในตัวท่านเองและแผ่ผลให้สำเร็จประโยชน์สุขแก่บุตรธิดาด้วย หน้าที่ทางคุณธรรมนั้น หมายถึง การปลูกฝังคุณงามความดีในจิตใจ เช่น ท่านสร้างชีวิตและเลี้ยงดูครอบครัวให้อยู่ดีกินดี สร้างฐานะ สร้างความผาสุก สร้างความดี สร้างความเป็นปึกแผ่นของครอบครัวและวงศ์ตระกูล การสร้างทั้งนี้ย่อมเป็นหน้าที่ของบิดามารดาทั้งสิ้น

ความหมายของการบำรุงมารดาบิดา การนิยามหรือให้ความหมายเกี่ยวกับบิดามารดานี้ ท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวไว้ดังนี้

สมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (พิมพ์ ธรรมธโร) (2517, หน้า 77)กล่าวว่า มารดากับบิดาท่านเป็นผู้ให้ชีวิตเลือดเนื้อทรัพย์สินคุณธรรมวิชาความรู้และหลักฐานแก่บุตร บุตรมีชีวิตรอดปลอดภัยและเจริญเติบโต ช่วยตัวเองได้ ก็ด้วยความอุปการะเลี้ยงดู ฝึกฝนอบรมสั่งสอนท่านรักและหวังดี มีความห่วงใยบุตรตั้งแต่วินาทีแรกที่บุตรเกิดในครรภ์ ช่วยกันทะนุถนอมด้วยความเอื้อเฟื้อ เมื่อบุตรคลอดจากครรภ์แล้ว ช่วยกันเลี้ยงบำรุงรักษาให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเมื่อไม่สบายก็ไม่นอนอันกินอันนอน ก็เฝ้าพยาบาลรักษาตลอดคืนจนกว่าจะบุตรหายบุตรเจ็บบิดามารดาก็พลอยเจ็บไปด้วย ความรักของบิดามารดาเป็นความรักบริสุทธิ์และเสียสละเพื่อความ สุขความเจริญของบุตร

พระราชสิทธิมนี (2508, หน้า 87) กล่าวว่า บิดามารดาเป็นพรหมของบุตรธิดา บิดามารดานั้นท่านเรียกว่า เป็นพรหมบ้าง บุพพเทพบ้าง บุพพจารย์บ้าง อาหุไนยบุคคลบ้างของบุตรธิดา มีอธิบายว่า

1. บิดามารดาเป็นพรหม ท้าวมหาพรหมย่อมมีพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขาต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง ฉะนั้น บิดามารดาก็มีพรหมวิหาร 4 นี้ เปี่ยมบริบูรณ์ต่อบุตรธิดาของตน ฉะนั้น คือมีเมตตาปรารถนาดีต่อบุตรธิดาไม่มีที่สิ้นสุด มีกรุณาความห่วงใยในความทุกข์ของบุตรธิดา อยากช่วยเหลือให้บุตรธิดา อยากช่วยเหลือให้บุตรธิดาพ้นทุกข์ เมื่อบุตรธิดาอยู่ดีสบายบิดามารดาก็มีมุทิตา คือพลอยปลาบปลื้มกับความสุขของบุตรธิดานั้น เมื่อใดบุตรธิดามีภรรยามีบุตรธิดาเลี้ยงตนเองได้อย่างดีแล้ว บิดามารดาก็มีอุเบกขา คือวางเฉย วางใจเป็นกลาง ขณะทีวางใจเป็นกลางนั่นเอง

ก็มี เมตตา กรุณา มุทิตาแฝงอยู่ด้วย เพราะฉะนั้น บิดามารดาท่านจึงเรียกว่า “พรหม” เพราะประพฤติดีพรหม

2. เป็นบุพพเทพ คือ เป็นเทวดาองค์แรกของบุตรธิดา เทพในที่นี้ท่านหมายถึงสุทธิเทพคือ พระอรหันตชินาสพ ธรรมดาเรียกว่า พระวิสุทธิเทพคือพระอรหันต์ ไม่เคยถือเอาความผิดพลาดของคนทั้งหลายมาเป็นอารมณ์ ท่านหวังแต่ความเจริญสุขแก่คนทั้งหลาย นอกจากนี้ยังทำให้สักการะที่คนทั้งหลายนำมาบูชามีผลอันสง่างาม เพราะท่านเป็นทักษิณบุคคล ฉันท บิดามารดาก็ฉันทนั้น ไม่คำนึงถึงความผิดพลาดของบุตรธิดาทั้งหลายมุ่งปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขแก่ส่วนเดียว ท่านเป็นผู้สมควรแก่บูชา ทำสักการะที่บุตรธิดานำมาบูชาให้มีผลอันสง่างาม เพราะฉะนั้น ท่านจึงเป็นวิสุทธิเทพของบุตรธิดา

3. เป็นบุพพอาจารย์ คือ เป็นอาจารย์คนแรกของบุตรธิดา ๆ เพราะสอนให้ทำนั่นทำนี่ก่อน อาจารย์อื่น ๆ บิดามารดาสอนให้บุตรธิดาเว้นสิ่งที่ควรเว้น ประพฤติสิ่งที่ควรประพฤติก่อนคนอื่น ส่วนอาจารย์ที่สอนศิลปวิทยาสำหรับเลี้ยงชีพ อาจารย์ให้สละและศีล อาจารย์ให้บรรพชาอุปสมบท อาจารย์ให้เรียนพุทธพจน์และให้บรรลุมรรคผล นิพพาน ล้วนเป็นปัจฉาจารย์ คือ อาจารย์ในภายหลังทั้งสิ้น การสอนของบิดามารดาเป็นการสอนด้วยความดี มีเมตตา กรุณาต่อบุตรธิดาจริง ๆ มิได้หวังสินจ้างรางวัลใด ๆ ทั้งสิ้น หากบุตรธิดาประพฤติปฏิบัติตามที่ตนสอนก็เป็นความปลาบปลื้มชื่นชมแก่บิดามารดาอย่างใหญ่หลวง

4. เป็นอาหุไนยบุคคล คือ เป็นบุคคลที่ควรได้รับการบูชาด้วยข้าวด้วยน้ำ บิดามารดาเป็นผู้สมควรแก่การบูชาสักการะของบุตรธิดา เพราะมีคุณควรแก่การบูชา เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ในพรหมสูตร ทั้งในติกนิบาต อังคตตรนิกาย ความว่า ภิกษุทั้งหลาย คำว่า พรหม บุพพเทพ บุพพอาจารย์และ อาหุไนยบุคคลนั้นเป็นคำสำหรับเรียก บิดามารดาเพราะเหตุไร ? เพราะท่านเป็นผู้มีอุปการะมากบำรุงเลี้ยง แสดงโลกนี้แก่บุตร

12. การสงเคราะห์บุตรธิดา

การสงเคราะห์บุตรธิดาเป็นภารกิจที่ยาก แม้บิดามารดามีสิทธิ์สงเคราะห์บุตรธิดาโดยหน้าที่จริง แต่สงเคราะห์บุตรธิดาด้วยความรักซึ่งยากนัก จะปรับความรักกับการสงเคราะห์ให้เข้ากลมกลืนกันได้ เพราะบางทีความรักนั่นเองคือ ศัตรูของการสงเคราะห์กลับเป็นเหตุให้บุตรธิดาต้องพลอยเสื่อมเสียไปด้วย แต่เมื่อบิดามารดาสงเคราะห์บุตรธิดาด้วยความรักอย่างเดียว ไม่อาศัยความเป็นธรรมเข้ากำกับด้วยอาจนำไปในทางเสีย หรือตามใจบุตรธิดาในทางเลวทรามเพราะความรักนั้นจะชักให้การสงเคราะห์ บุตรธิดานอกกลุ่มนอกรทาง บุตรธิดาผู้ไม่ตั้งอยู่สุจริต ในความโอ้อวมาริ ในความกล้าหาญ ในทางที่ได้ประโยชน์วิद्याก็เป็นแต่บุตรคู่ของบิดามารดาแท้ ๆ จะนับว่าผู้มีบุตรธิดาหลายคนว่าเป็นโชคก็ได้ไฉนถ้าบุตรธิดาเหล่านั้นเป็นเหมือนหนานเปล่ามีเต็มอยู่ในยุงฉาง มีบุตรธิดาผู้บำรุงสกุลเพียง

คนเดียว ยังดีกว่าเพราะเขาเป็นศรีสง่าแก่บิดามารดาและวงศ์ตระกูล บุตรธิดาคนใดโง่แสนโง่ ซี้เกียจแสนเข็ญ เป็นคนอกตัญญู คนเนรคุณ ประพฤติในบิดามารดา ไม่น่าปลื้มใจ ขออย่าให้สตรีไร ๆ คลอดบุตรธิดาผู้เช่นนั้นเลย ฉะนั้น เราจึงควรประพฤติกรรมเป็นคนดีของบิดามารดา

สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายี) (2538, หน้า 85) ได้นิยามการสงเคราะห์บุตรธิดาของบิดามารดาไว้ว่า บุตรธิดาย่อมเป็นวัตถุที่ตั้งของมนุษย์ทั้งหลาย บุตรธิดาเป็นผู้สืบสายโลหิตให้วงศ์สกุลแพร่หลายคำว่าบุตร แปลว่า ลูก มีความหมาย 2 ประการ คือ

1. ผู้ทำสกุลให้บริสุทธิ์
2. ผู้ยังหทัยของพ่อแม่ให้เต็มอิม

บุตรเป็นผู้สืบทอดวงศ์ตระกูล สืบทอดเจตนารมณ์ของบิดามารดา บุตรจะดีหรือไม่ดี ย่อมขึ้นอยู่กับบิดามารดาจะให้การศึกษอบรม ดังนั้น การที่บิดามารดาได้สงเคราะห์เลี้ยงดูบุตรย่อมทำให้บุตรเป็นคนดีมีความเจริญก้าวหน้า สืบทอดสิ่งที่ตั้งตามทีบิดามารดาหรือญาติพี่น้องคาดหวัง หากไม่ได้รับการสงเคราะห์จากบิดามารดา และผู้เกี่ยวข้องแล้ว ก็เป็นสิ่งที่ยากนักที่บุตรจะเจริญรุ่งเรืองหรือประสบความสำเร็จตามที่พึงประสงค์ได้

ตามทัศนะทางพุทธศาสนาการนับบุตรธิดาในชั้นชาดก ท่านแบ่งบุตรธิดาออกเป็น 3 ประเภทมีชื่อในปญจกรกชาดกทีสนินบาตว่า

1. **อันเตวาสี** บุตรธิดาที่อยู่อาศัยเรียนศิลปวิทยา (บุตรธิดาศิษย์)
2. **ทินนทะ** บุตรธิดาที่เขามอบให้ (บุตรธิดาเลี้ยงหรือบุตรธิดาบุญธรรม)
3. **อัครชะ** บุตรธิดาที่อาศัยตนเกิด (บุตรธิดาในไส้)

จากชั้นชาดกมาถึงชั้นพระสูตร การนับบุตรธิดาในชั้นพระสูตรนี้ ท่านแบ่งบุตรธิดาในไส้ ออกเป็น 3 ประเภท โดยยึดเอาภูมิธรรมของบุตรธิดาเป็นเกณฑ์ และเอาภูมิธรรมของบิดามารดาเป็นเครื่องบวกลบ ดังปรากฏในตโยปุตตสูตรว่า

1. **อภิชาตบุตร** บุตรธิดาผู้มีภูมิธรรมสูงยิ่งกว่าบิดามารดา
 2. **อนุชาตบุตร** บุตรธิดาผู้มีภูมิธรรมเสมอด้วยบิดามารดา
 3. **อวชาตบุตร** บุตรธิดาผู้มีภูมิธรรมต่ำกว่าบิดามารดา (ขุ.อิติ เล่ม 45 ข้อ 252 หน้า 417)
- 13. การสงเคราะห์ภรรยา**

คัมภีร์มังคลัตถทีปนี ได้แสดงความหมายของคำว่าสงเคราะห์ไว้ว่าการสงเคราะห์ด้วยการให้การกล่าวถ้อยคำไพเราะ และการประพฤติประโยชน์ที่เป็นธรรม ชื่อว่าการสงเคราะห์ (เล่ม 2 หน้า 328)

สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายี) (2538, หน้า 93-94) กล่าวว่า เมื่อชายหญิงที่ร่วมชีวิตกันแล้ว ฝ่ายชายเรียกว่า ภัสดา แปลว่า ผู้เลี้ยงดูภรรยา ฝ่ายหญิงเรียกว่า ภรรยา แปลว่า ผู้ควรเลี้ยง

ของภัสดา และภัสดาเป็นเครื่องปรากฏของสตรีและภรรยาเป็นเพื่อนสนิทของสามี ภรรยา แปลว่า คนควรเลี้ยง สามี แปลว่า ผู้เลี้ยง คำสองคำนี้เป็นคำที่แฝงความหมายอยู่ในตัว และเป็นคำคู่กัน ผู้ชายที่ได้ชื่อว่าสามี ก็เพราะเลี้ยงดูภรรยา ผู้หญิงที่จะได้ชื่อว่าภรรยา ก็เพราะทำตัวเป็นคนน่าเลี้ยง ภรรยาคือหุ้นส่วนชีวิตเมื่อแต่งงานอยู่กันฉันท์ภรรยา-สามีแล้ว ทั้งสองต้องตั้งอยู่ในฆราวาสธรรม

สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร) (ม.ป.ป.หน้า 248) คำว่าสงเคราะห์ คือการยึดเหนี่ยวน้ำใจกัน การสงเคราะห์เมีย เป็นการยึดเหนี่ยวน้ำใจในเมีย แม้การสงเคราะห์ผัวก็เป็นการยึดเหนี่ยวน้ำใจผัวนั่นเอง จริยที่เดียวคนเราจะรักเคารพนับถือกัน ต้องอยู่ที่ช่วยเหลือเกื้อกูลอุดหนุนกัน เพราะการเกื้อกูลอุดหนุนนั้น เป็นเกลียวยึดเหนี่ยวผูกพันน้ำใจกัน ให้เกิดความรักนับถือกัน วิธีการที่ผัวเมียสงเคราะห์กัน ตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ฝ่ายละ 5 สถาน คือ

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. สัมมานนา | ยกย่องนับถือว่าเป็นเมีย |
| 2. อวิมานนา | ไม่ดูหมิ่นถั่นแคลนเมีย |
| 3. อนติจิริยา | ไม่ประพฤตินอกใจเมีย |
| 4. อีสสรียโวสัคคะ | มอบความเป็นใหญ่ให้เมีย |
| 5. อลังการูปปทานะ | ให้เครื่องแต่งตัวแก่เมีย |

14. การงานไม่อากุล

การทำงานไม่อากุล คือการทำงานด้วยความตั้งใจ ไม่เหลวไหลและนับว่าเป็นกิจที่ดี หมายถึงการไม่ละทิ้งการงานให้ค้างค้ำ การงานไม่เสียหาย การงานไม่สับสน ด้วยความตั้งใจจริง เอาจริงเอาจังในการทำงาน มีความขยันหมั่นเพียรและทำงานตรงเวลา ไม่มีการผลัดวันประกันพุง การงานที่ไม่อากุล เป็นการทำงานที่ไม่ปล่อยหรือละเลยจนก่อความเสียหาย

ลักษณะของงานที่อากุล งานที่ค้างค้ำหรืออากุลนั้นได้แก่งานที่มีลักษณะดังนี้

1. การทำไม่ถูกกาล คือ ยังไม่ถึงเวลาที่ควรทำ แล้วทำลงไปบ้าง เริ่มทำเมื่อล่วงเลยเวลาที่ควรทำแล้วบ้าง แปลว่า กานงานไม่เหมาะ เช่น เริ่มเรียนหนังสือเมื่อแก่ เป็นการยากที่จะให้สำเร็จด้วยดีอย่างเรียนเมื่อเด็กหรือวัยหนุ่ม
2. ทำไม่สมควร หมายถึง ไม่ถูกลักษณะของงาน คืออย่างนี้ ต้องทำอย่างนี้ แต่ไปทำเสียอีกอย่างหนึ่ง
3. การไม่ทำ เมื่อไม่ทำงานก็ย่อมหาความสำเร็จไม่ได้ ทำนองเดียวกับถ้าไม่เรียน ก็ไม่รู้ ถ้าไม่ดูก็ไม่เห็น ถ้าไม่ทำก็ไม่เป็น
4. การทำย่อหย่อน คือทำเพียงแต่สักว่าทำ ไม่บากบั่นด้วยเรี่ยวแรงกำลัง และความสามารถทั้งหมดเท่าที่มีและใจมักยอมแพ้เสียก่อน วันหนึ่งควรทำงาน 10 ชั่วโมง ก็ทำเพียง 2 ชั่วโมง อย่างนี้

เรียกว่าย่อหย่อน งานที่ย่อหย่อนนั้นจะหวังผลมากไม่ได้ ส่วนงานที่บุคคลทำงานตรง กันข้ามกับลักษณะไม่ดีทั้ง 4 ประการนี้ คือ

1. ทำถูกกาล
2. ทำสมควร
3. ลงมือทำ
4. ทำอย่างขยันขันแข็ง ถือว่าเป็นงานที่ไม่คั่งค้าง

ดังนั้น เมื่อเราทำงานครบองค์ 4 ประการนี้แล้ว การงานย่อมสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ไม่อาภูลดั่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในอาฬวกสูตรว่า “ปฏิจจกัณฐะ อุกกุฏาตา วินุทเต ธน” แปลว่าผู้ขยัน ผู้มีฐานะอยู่เสมอ ทำการงานได้เหมาะสม ย่อมหาทรัพย์ได้

15. บำเพ็ญทาน

ทาน ได้แก่การให้ปันนี้ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสังคม การให้สิ่งของที่ควรให้ของตนแก่คนอื่นที่ควรให้ เป็นการเฉลี่ยความสุขของตนแก่คนอื่น เป็นการแสดงให้เห็นถึงน้ำใจที่ดีงาม เป็นการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ด้วยน้ำใจโอบอ้อมอารีเกื้อกูลสนับสนุนส่งเสริมกัน ทั้งยังเป็นการฝึกขจัดความตระหนี่อีกด้วย ดังนั้น ผู้ที่มีฐานะร่ำรวยควรช่วยเหลือเกื้อกูลคนจน และคนจนเมื่อได้รับการช่วยเหลือแล้วก็จะคอยคิดตอบแทนตามโอกาส การให้ หมายถึง การเสียสละสิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ มีกิริยาที่อ่อนโยนให้ด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ เสียสละสิ่งของของตน เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วยความเต็มใจ การให้ทานเป็นพื้นฐานความดีของมนุษยชาติ และเป็นสิ่งที่ขาดมิได้ในการจรโลงสันติสุข

พระสิริมังคลาจารย์กล่าวว่า ทาน มี 3 อย่าง ด้วยอำนาจจากเจตนา วิริตีและไทยธรรมเจตนา ชื่อว่าทาน ในทานสูตรในอัฐกนิบาต อังคุตรนิกายว่า “สัทธา 1 ความมีหิริ 1 ทานอันเป็นกุศล 1 ดังนี้ เป็นต้น วิริตีชื่อว่าทาน ในอาคตสถาน (ที่มาแห่งทาน) ว่า อริยสาวก ย่อมให้ก่อภย” ไทยธรรมชื่อว่า ทาน ในอาคตสถานว่า “อริยสาวก ย่อมให้ทาน คือข้าวและน้ำ(มงคลสูตรที่ปนิ เล่ม 3 หน้า 2)

ทานแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. **อามิสทาน** การให้วัตถุสิ่งของแก่คนอื่น ซึ่งทำให้ผู้รับเกิดความยินดีและสุขกาย สุขใจ
 2. **ธรรมทาน** การให้คำสอนหรือความรู้แก่คนอื่น เพื่อเขาจะได้นำไปปฏิบัติแต่ในทางที่ดีงาม
- บรรดาทานทั้ง 2 นี้ ธรรมทานดีกว่า ประเสริฐกว่า อามิสทาน การให้ทานจะมีผลมากนั้นต้องเป็นทานที่ประกอบด้วยคุณลักษณะ 6 ประการ แบ่งเป็นคุณลักษณะของทายกคือผู้ให้ 3 ประการ และของปฏิคาหกคือผู้รับ 3 ประการ

คุณลักษณะของทายกมี 3 ประการ คือ

1. **ปุปพเจตนา** ก่อนให้มีเจตนาดี

2. มุญจเจตนา กำลังให้มีใจฟ่องใส

3. อปราปรเจตนา ให้เสร็จแล้วมีใจขึ้นบาน

คุณลักษณะของผู้รับหรือปฏิบัติกาหกมี 3 ประการ คือ

1. เป็นผู้ปราศจากราคะ

2. เป็นผู้ปราศจากโทสะ

3. เป็นผู้ปราศจากโมหะ

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ทานอันประกอบด้วยคุณลักษณะ 6 ประการนี้ย่อมมีผลมาก (อง.ปญจก.เล่ม 36 ข้อ 308 หน้า 617)

16. การประพฤตินิธิธรรม

สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร) (2517, หน้า 288-295) กล่าวว่า การประพฤตินิธิธรรม หมายถึง การตั้งอยู่ในกุศลกรรมบถ 10 ประการ อันประกอบด้วย กายสุจริต 3 วชิสุจริต 4 และมโนสุจริต 3 การตั้งอยู่ในกุศลกรรมบถก็คือการประพฤตินิธิธรรม ซึ่งมีแนวปฏิบัติเป็น 2 คือ

การดำเนินชีวิตด้วยความถูกต้องตามหลักศีลธรรมนั้น ได้มีท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวนิยามไว้ดังนี้ การประพฤตินิธิธรรมคือประพฤตินิธิธรรมให้อยู่ในกรอบของความถูกต้องและความดี ทั้งปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้ดีขึ้นกับที่เกิิดมาเป็นคนและให้ความเที่ยงธรรม ไม่ลำเอียง มีความประพฤตินิธิธรรม คือ การเว้นจากอกุศลกรรมบถ ตั้งอยู่ในกุศลกรรมบถ

พระราชสิทธิมนี (2508, หน้า 121) กล่าวว่า “ธัมมจริยา แปลว่า ประพฤตินิธิธรรม หมายความว่า การปฏิบัติธรรม การทำตามธรรม ได้แก่ การประพฤติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า”

การประพฤตินิธิธรรมเป็นหน้าที่โดยตรงของชาวพุทธจำแนกเป็นลักษณะดังนี้

1. ประพฤติเป็นยุติธรรม คือการยึดหลักรักษาหลักที่เที่ยงตรง แน่นนอน ถูกชอบประกอบด้วย องค์ 3 คือ ความสัตย์ ความเที่ยงธรรม และความหยั่งรู้ บุคคลผู้ประพฤติเป็นยุติธรรม คือผู้ยึดถือหลักเที่ยงตรง แน่นนอน ถูกชอบธรรมในส่วนควรได้ควรมีควรเป็นของมนุษย์ ทำให้เป็นเสมอภาคทั่วหน้ากัน ไม่เป็นเหตุก่อให้เกิดน้อยเนื้อต่ำใจหรืออับอายขายหน้าแก่กันและกัน บุคคลผู้ประพฤติธรรมแม้จะอยู่ในตำแหน่งหน้าที่ใดๆ ก็มีใจเป็นยุติธรรมปฏิบัติถูกต้องตามคลองธรรม ตั้งใจเที่ยงตรงแน่นนอน ถูกชอบ มีกิริยาจากสุภาพ โน้มหน้าจิตใจหม่อมุ่คณะให้ตั้งดูด้วยกัน กลมกลืนกัน รักใคร่เป็นไมตรีและหวังความสงบสุขอยู่ร่วมกัน

2. ประพฤติเป็นสุจริตธรรม ได้แก่ประพฤติเป็นกุศลกรรมบถ เพราะสุจริตธรรมเป็นคำรวมแห่งความดี มีจุดสำคัญอยู่ที่ไม่ทำชั่ว ไม่พูดชั่ว และทำดี พูดดี คิดดี สุจริตธรรมเป็นความดีของมนุษย์ การอบรมให้มีสุจริตธรรมสำคัญเท่ากับการอบรมตนให้มีวิชาความรู้

17. การสงเคราะห์ญาติ

ญาตินั้น โดยใจความได้แก่ ผู้มีความสัมพันธ์กันทางสายเลือดทั้งพ่อ-แม่ เท่าที่จะพอนับกันได้ คือ ทวด ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ ลุง ป้า น้า อา บุตรธิดา หลาน เหลน นับเป็นญาติทางสายเลือด ส่วนคนที่เรารู้จักคุ้นเคยกัน มีความสนิทสนมระหว่างเรากับเขาโดยตรงบ้าง เกิดแต่ความสนิทกับญาติทางสายเลือดของเราบ้าง นับเป็นญาติทางสายธรรม

สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร) (2517, หน้า 308-306) กล่าวว่า เครือญาติมี 2 สาย คือ ทางสายโลหิตและสายทางธรรม ญาติทางสายโลหิต หมายถึง คนที่เรารู้จักกันว่าเป็นเชื้อสายหรือเหล่ากอเดียวกันกับเรา ชั้นกลาง คือ พี่น้องของเรา ชั้นเหนือเราคือพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย และ ปู่ทวด ตาทวด ยายทวด ส่วนญาติทางสายธรรม หมายถึง คนที่เรารู้จักกัน คุ้นกัน ซึ่งเกิดแต่การคุ้นเคยสนิทสนมระหว่างเรากับเขาโดยตรงบ้างเกิดความสนิทสนมกับญาติทางสายโลหิตของเราบ้าง

พระราชสิทธิมนี (2508, หน้า 128) กล่าวว่า ญาติ แปลว่า คุ้นเคย หมายความว่า บุคคลที่รู้จักกัน ช่างฝ่ายบิดา และฝ่ายมารดา หมายเอา 7 ชั่วคน คือนับขึ้นไป 3 นับลงมา 3 ท่ามกลาง 1 เรียกว่า 7 ชั่วโคตร

สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร) (2517, หน้า 313) พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรา สงเคราะห์ญาติ ซึ่งการสงเคราะห์ญาตินี้เอง คืออุบายเกาะเกี่ยวเหนี่ยวน้ำใจญาติให้เข้ารวมกลุ่มร่วมรัก เคารพนับถือกัน แต่วิธีสงเคราะห์ญาติท่านหมายเอาการสงเคราะห์ญาติด้วยญาติธรรมคือ การแสดงกิริยาวิจาสุภาพต่อกัน ประพฤติสม่าเสมอยกย่องเชิดชูกันและเอื้อเพื่อเชื้อฟังกัน แบ่งเป็น 4 ประการ คือ

1. แสดงกิริยาสุภาพต่อกัน ญาติผู้ใหญ่น้อยควรแสดงความเคารพอ่อนน้อมต่อญาติผู้ใหญ่และผู้ใหญ่ก็ควรวางตัวให้เหมาะสมน่าเคารพนับถือ ในเรื่องถ้อยคำก็เช่นเดียวกันควรใช้ถ้อยคำสุภาพ แสดงความเคารพยำเกรงกระตุ้นใจผู้ใหญ่ให้เกิดความเอ็นดู กรุณาปราณี ญาติผู้ใหญ่เสมอกันควรพูดด้วยถ้อยคำสุภาพ แสดงอัธยาศัยเป็นกันเอง ให้เป็นที่สนิทสนมกลมเกลียวกัน ทั้งนี้เพื่อเป็นทางเจริญก้าวหน้าแห่งวงศ์ตระกูล

2. ประพฤติตนสม่าเสมอ ญาติพี่น้องทุกคนย่อมชอบความเป็นธรรมเสมอหน้ากัน ผู้มีญาติตระกูล ยศ ศักดิ์ อำนาจ ทรัพย์ บริวาร คุณวุฒิ และสติปัญญา ฯลฯ ย่อมรักหวงแหนคอยรักษาเกียรติของสิ่งที่รักนั้น ๆ ไม่อยากให้ใครมาดูหมิ่นของสิ่งที่รักนั้น ๆ ทุกคนจึงควรประพฤติตนให้สม่าเสมอ คือ วางตัวกับญาติให้สมฐานะ เคารพญาติผู้ใหญ่ เอ็นดูญาติผู้ใหญ่น้อย อย่าแสดงอาการเย่อหยิ่งและดูหมิ่นดูแคลน ฟังเห็นว่า อาการเย่อหยิ่งและดูหมิ่นนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม ดังพระพุทธพจน์ในปรภาวัสสูตรว่า “ผู้ใดหยิ่งเพราะมีชาติตระกูลสูง หยิ่งเพราะมีทรัพย์มาก กลับดูหมิ่นญาติของตน นั่นคือทางแห่งความเสื่อมของผู้นั้น”

3. ยกย่องเชิดชูกัน เราควรยกย่องเชิดชูญาติให้เหมือนยกย่องเชิดชูตนเอง ควรสำนึกในความรู้สึกของญาติให้เหมือนสำนึกในความรู้สึกของตนเอง เมื่อญาติได้รับยกย่องเชิดชูแล้วก็จะยกย่องเชิดชูตอบแก่เราตรงข้าม ถ้าเราติเตียนเหยียดหยามญาติ ญาติก็จะตอบในอาการคล้ายคลึงกัน เข้าทำนองชักรูสีทวนลมถ่มน้ำลายรดฟ้า

4. เอื้อเพื่อเชื้อพ้องกัน เพื่อความอยู่สงบเรียบร้อยแห่งพงศ์พันธุ์ ญาติผู้ใหญ่และญาติผู้น้อย ควรถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน การที่ญาติผู้ใหญ่ทำหน้าที่เอื้อเพื่อญาติผู้น้อย และญาติผู้น้อยตั้งใจทำหน้าที่เชื้อพ้องเคารพยำเกรงต่อญาติผู้ใหญ่ ซึ่งแต่ละฝ่ายรู้จักสงบสติอารมณ์ ทำความดีแก่กันและกัน การสงเคราะห์ญาติเป็นสิ่งสำคัญซึ่งจะทำให้ความเป็นญาติพี่น้องดำรงอยู่ได้ เป็นเหตุให้ หมู่ญาติมีความรักสามัคคีเคารพนับถือกัน ทำให้เกิดความอบอุ่นในหมู่ญาติ การสงเคราะห์เป็นที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตและการงาน ดังนั้น การสงเคราะห์ญาติ พระองค์จึงตรัสว่า เป็นมงคลอันสูงสุด

18. การงานที่ไม่มีโทษ

คนทุกคนในโลกนี้ ต้องทำงาน ทำเพื่อดำรงชีวิตของตนเอง ให้อยู่เป็นสุขสำราญและทำเพื่อแผ้วแผ้วช่วยเหลือเพื่อนร่วมโลกให้อยู่ดีกินดีด้วยกัน แม้งานที่ต้องทำก็มี 3 ทาง คือ กายกรรม งานที่ทำทางกาย วชิกรรม งานที่ทำทางวาจาและมนโกรรม งานที่ทำทางใจ

การงาน (การกระทำ) ที่ไม่ผิดกฎหมายหรือไม่ก่อให้เกิดโทษแก่ตนเองหรือสังคมนี้ ท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวนิยามไว้ดังนี้

พระราชสิทธิมูณี (2508, หน้า 133) กล่าวว่า งานไม่มีโทษได้แก่ งานสุจริตยุติธรรม งานไม่มีเวรงานไม่มีภัยกับใครๆ และงานที่ไม่เบียดเบียนใครการงานใดเมื่อทำลงไปแล้วก่อให้เกิดความเสียหาย ก่อให้เกิดทุกข์ ความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น การงานนั้นเป็นงานที่มีโทษ การงานใด เมื่อทำแล้วไม่มีภัย ไม่เบียดเบียนใครไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย ไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ยาก และไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น การงานนั้นเป็นการงานที่ปราศจากโทษ

การงานที่ไม่มีโทษ พระอรรถกถาจารย์ (มงคลตถปิณี. เล่ม 2 หน้า 122) กล่าวไว้ในอรรถกถาแห่งมงคลสูตรว่า “กรรมคือการสมทานอุโบสถ การชวนชวายเป็นการปลูกสร้างละเมาะไม่ให้เป็นที่รินทร์มย์ และการสร้างสะพาน เป็นต้น ชื่อว่า การงานอันไม่มีโทษ”(อนวัชกรรม)

19. งดเว้นจากบาป

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้งดเว้นจากบาป ได้แก่ งดเว้นอกุศล คือ ความชั่ว ความผิด สิ่งชั่วร้าย สิ่งที่ทำให้มีผลที่จะรับคือความเดือดร้อน ทุกข์ใจ เศร้าใจ

ความเจริญก้าวหน้าของชีวิต ต้องเริ่มต้นด้วยการงดเว้นสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม คือ ในเบื้องต้นของการสร้างชีวิต เริ่มต้นด้วยการเว้นจากการคบค้าสมาคมกับคนพาลก่อน สำหรับการสร้างความเจริญก้าวหน้าทางจิตใจนี้ท่านสอนให้งดเว้นจากบาป ข้อนี้เป็นเรื่องธรรมดา ในการคบแต่ทั้งหลาย

จะต้องคำนึงถึงสิ่งที่จะทำให้เสียหายก่อน เช่น จะแต่งตัวให้สวย แต่งหน้าให้สวย ก็ต้องเริ่มจากการกำจัดสิ่งสกปรกออกจากตัวก่อน มีการอาบน้ำล้างหน้าและเช็ดตัว เป็นต้น การแต่งจิตใจก็ใช้หลักเดียวกัน คือ ต้องชำระสิ่งสกปรกทางใจเสียก่อนซึ่งสิ่งสกปรกทางใจนี้ท่านเรียกว่า“บาป” ถ้าคนเรายังไม่เว้นจากบาปอยู่ตราบใด ความก้าวหน้าทางจิตใจก็จะมีไม่ได้ตราบนั้น เพราะฉะนั้น การงดเว้นจากบาปจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนที่รักดี รักความก้าวหน้าทุกคน

การงดเว้นจากความชั่วหรือบาปชนิดต่างๆ เช่น ความโลภ ความโกรธ เป็นต้น ได้มีท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวไว้ดังต่อไปนี้

สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายี) (2538, หน้า 168) กล่าวว่า บาป แปลว่า สิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมองสกปรก เห็นผิดไม่เห็นชอบ อันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งเกิดขึ้นครอบงำจิตแล้วบันดาลให้คิดร้าย พูดร้าย ทำร้ายเบียดเบียน ก่อให้เกิดทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่น

บาป คือ อากาโรของจิตเศร้าหมอง เหลวไหล ต่ำทราม ร้ายกาจ มีคุณภาพต่ำ บาปคือความชั่ว ความเสีย ความไม่ดี ความชั่วความเสียตรงกันข้ามกับคำว่า ความดี คำว่า เสีย เป็นคำรวมคือบอกว่าไม่ดี ความเสียอาจจะมิได้แก่ของทุกอย่าง แต่เราเรียกไปต่างๆ กัน อากาโรเสียของจิตก็เหมือนกัน เราเรียกได้หลายอย่าง เช่น จิตเศร้าหมอง จิตเหลวไหล ใจต่ำ ใจร้าย ใจดำ ใจสกปรก เป็นต้น เป็นคำบอกว่า จิตเสีย ความเสียในทางจิตนี้ ทางศาสนาใช้คำสั้น ๆ ว่า บาป คำว่า บาป จึงหมายถึงความเสียทางจิตใจ ไม่ว่าจะเสียในแง่ใด เรื่องของจิตใจเป็นเรื่องของคน เพราะฉะนั้น คนที่มีอากาโรของจิตเสียจึงเรียกว่า คนบาป ได้แก่ คนชั่ว คนเสียหรือคนไม่ดีนั่นเอง ดังนั้น การงดเว้นจากบาปจึงเป็นพื้นฐานในการปรับสภาพจิตให้ว่างจากสิ่งชั่วและนำคุณความดีมาแทนที่

ทางแห่งความชั่ว ทำให้เกิดความเสื่อม ไม่เจริญ เรียกว่า อุกุศลกรรมบถ 10 อุกุศล แปลว่า บาป ความชั่วช้า กรรม แปลว่า การกระทำที่มีเจตนา บถ แปลว่า ทาง อุกุศลกรรมบถ หมายถึงทางแห่งบาป หรือทางแห่งความชั่วมี 10 ประการ ดังนี้

1. ปาณาติบาต การทำชีวิตสัตว์ให้ตกลง
2. อทินนาทาน การลักทรัพย์ที่เจ้าของมิได้ให้
3. กามเมสุมิจฉาจาร การประพฤติดูผิดในกาม
4. มุสาวาท การพูดเท็จ
5. ปิสุณวาจา พูดคำหยาบ
6. ผรุสวาจา พูดคำส่อเสียด
7. สัมผัสปปลาปะ พูดเพ้อเจ้อ
8. อภิชญา การโลภอยากได้ของคนอื่น
9. พยาบาท การพยาบาทปองร้ายคนอื่น

10. มิจฉาทิฎฐิ การเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม (ที.ปา เล่ม 16 ข้อ 359 หน้า 249)

20. ความสำรวมจากการดื่มน้ำเมา

การสำรวมจากการดื่มน้ำเมา คือการงดเว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษต่าง ๆ อันเป็นบ่อเกิดแห่งความประมาท การปราศจากสติ บุคคลผู้ปรารถนาความเจริญก้าวหน้าทางจิตใจ นอกจากจะต้องงดเว้นจากบาปชั่วร้ายต่างๆ ยังต้องงดเว้นจากสิ่งซึ่งบั่นทอนชีวิตด้วย อันได้แก่ ของมีนเมาออกฤทธิ์แก่ร่างกายและจิตใจ ทำให้สติฟั่นเฟือน บ้าคลั่งและเป็นเหตุให้ก่อความเลวร้ายแก่ชีวิต เพราะเมื่อบุคคลขาดสติสัมปชัญญะเสียแล้ว ก็สามารถจะทำความชั่วได้โดยง่าย ดังนั้น ท่านจึงสอนให้สำรวมจากการดื่มน้ำเมา

สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายี) (2538, หน้า 179-181) กล่าวว่า การดื่มน้ำเมาคือสุราเมรัยมีโทษมาก คนที่เมาย่อมประมาท ลืมตัว ย่อมทำบาปทำชั่วได้ทุกอย่าง ไร้ความสำนึก รู้ผิดชอบชั่วดี ทำให้กิเลสกำเริบ เมื่อความโกรธเกิดขึ้นก็ทำตามอำนาจของความโกรธ ความโลภอยากได้เกิดขึ้นก็ทำตามอำนาจความโลภ ความกำหนดความใคร่เกิดขึ้นผิดทาง ก็ทำตามอำนาจความใคร่ ขาดสติยับยั้ง เป็นเหตุให้ฆ่าลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเท็จ พุดหลอกลวง ตูโส่ความ สร้างเวรภัย

น้ำเมาโดยทั่วไปหมายถึง เหล้า แต่ในที่นี้หมายถึงของมีนเมาให้โทษทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นน้ำหรือแห้ง รวมทั้งสิ่งเสพติดทุกชนิด ดื่ม หมายถึง การทำให้ซึมซาบเข้าไปในร่างกาย ไม่ว่าจะโดยวิธีดื่ม ดม อัด นัตถุ์ สูบ ฉีด การดื่มเหล้าทำให้เกิดความสุขบนความทุกข์ เป็นสุขหลอก ทำให้หลงเพลิดเพลินในเรื่องเศร้า เหล้าจึงล้างผลาญทุกสิ่งทุกอย่าง ผลาญทรัพย์ ผลาญไมตรี ผลาญสุขภาพ ผลาญเกียรติยศ ผลาญศักดิ์ศรี ผลาญสติปัญญาของเสพติดทุกอย่างเหล่านี้ต้องงดเว้นโดยเด็ดขาด โทษของการดื่มสุราเมายาทำให้คนประมาท ขาดสติสัมปชัญญะ ทำให้กิเลสกำเริบ ทำให้ทำความชั่วได้ง่าย ชักนำไปคบคนพาล เพลิดเพลินในอบายมุข

สิ่งเสพติดที่ทางพระพุทธศาสนากล่าวถึงนี้หมายถึงสิ่งมีนเมาทุกอย่างที่บุคคลเสพหรือดื่มเข้าไปแล้วสามารถทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ แต่ที่พระพุทธศาสนามักกล่าวอ้างถึงก็คือสุราเมรัย โดยกล่าวว่า สุราเมรัยมีโทษ ดังนี้

คฤหบดีบุตร การประกอบเนือง ๆ ซึ่งการดื่มน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เป็นทางเสื่อมแห่งโศคะทั้งหลาย คฤหบดีบุตร โทษของการดื่มสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทเหล่านี้มี 6 ประการ คือ เป็นเหตุเสื่อมทรัพย์เห็นทันตา เห็นเหตุก่อการทะเลาะวิวาท เป็นบ่อเกิดของโรคทั้งหลาย เป็นเหตุก่อความเสียชื่อเสียง ก่อสิ่งอุดจาดขาดความละอาย ทำให้สติปัญญาเสื่อมถอย (ที.ปา. เล่ม 16 ข้อ 179 หน้า 72)

21. ความไม่ประมาทในธรรม

ความไม่ประมาทเป็นเหตุให้บรรลุคุณธรรมชั้นสูงสุด ท่านอุปมาไว้ว่า รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายผู้เที่ยวไปบนพื้นปฐพีทุกจำพวก ย่อมถึงความรวมลงในรอยเท้าช้าง ชาวโลกย่อมกล่าวว่า

รอยเท้าข้างเป็นยอดแห่งรอยเท้าของสรรพสัตว์เหล่านั้น เพราะเป็นรอยเท้าใหญ่โตฉิ่งโต กุศลธรรมทั้งหลายทุกประเภท มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทบัณฑิตย่อมกล่าวว่าเป็นยอดแห่งกุศลธรรมทั้งหลายฉนั้น เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสปัจฉิมโอวาทเตือนภิกษุทั้งหลายไม่ให้ประมาทว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายสังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงบำเพ็ญประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด”

ความหมายของการไม่ประมาทในธรรม การไม่ประมาทในธรรม คือ การไม่ดูถูก ยอมรับนับถือ และยกย่องพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ ท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวไว้ดังต่อไปนี้

สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายี) (2538 หน้า 190-191) กล่าวว่า ความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย ธรรมในที่นี้ หมายถึง ความชั่วและความดีทั้งปวง ในความชั่วก็ไม่ประมาท คือ ไม่ดูหมิ่นว่าไม่เป็นไร แม้เพียงเล็กน้อยก็รีบละเสีย ไม่ปล่อยให้ความชั่วสะสมเพิ่มขึ้น หมั่นขจัดเพียรละความชั่วให้หมดสิ้นไป ในด้านความดีก็ตั้งใจเพียรพยายามขะมักเขม้นกระทำ ไม่ดูหมิ่นว่าเล็กน้อย แล้วทอดธุระละเลยเสีย ขยันเพิ่มพูนสะสมความดี เมื่อความชั่วหมดไป ความดีเพิ่มพูนเต็มเปี่ยมก็บริบูรณ์ด้วยสันติสุข การมีสติสัมปชัญญะกำกับอยู่เสมอ ไม่ปล่อยตัวหลงลืม มีความตั้งใจที่จะเว้นสิ่งชั่วหยุดทำชั่ว มีความขยันหมั่นเพียรสร้างความคิด สะสมความดี ความไม่ประมาทเป็นยอดธรรมประจำใจ เป็นมูลเหตุให้ความชั่วอกุศลธรรมเสื่อมหายไปและเพิ่มพูนความดีกุศลธรรมให้เกิดขึ้นในจิตใจ

พระเทพปริยัติโมลี (ม.ป.ป., หน้า 29) กล่าวว่า “ความไม่ประมาทคือการไม่ปล่อยสติสัมปชัญญะ จะทำกิจใดหน้าที่ใด มีสติสัมปชัญญะกำกับ มิปล่อยไหลหลงลืม เตือนใจตนเอง ได้ตลอดเวลา ปลูกใจให้ตื่นตัวอยู่ทุกเมื่อความไม่ประมาทในธรรม คือการมีสติกำกับตัวเสมอ จะคิดจะทำจะพูดสิ่งใด ไม่ยอมถลาลงไปในความเสื่อมเสีย และไม่ยอมพลาดในโอกาสในการทำความคิดตระหนักถึงสิ่งที่ต้องทำถึงกิจกรรม ที่ต้องเว้น ใฝ่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ ไม่ปล่อยปละละเลยกระทำด้วยความจริงจังและดำเนินรุดหน้าตลอดเวลาจิตมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา ทำให้คนไม่ลืมตัวไม่ปล่อยตัว ไม่เลินเล่อและไม่มัวเมา กล่าวสั้นๆ ความไม่ประมาทก็คือจิตมีสติ จิตคือธรรมชาติที่นึกคิดไปตามอารมณ์ที่ได้เห็น ได้ยิน ได้สัมผัส ได้รู้ ส่วนสติคือความระลึกได้ เป็นคุณธรรมที่ช่วยเตือนจิตควบคุมจิตไม่ให้ปล่อยตัว ไม่ให้ประมาทในการกระทำ การพูดและการคิด ความไม่ประมาทนับเป็นคุณธรรมสำคัญที่สนับสนุนความดีแห่งอกงาม และทำลายความชั่วร้ายให้หมดไป ตรงกันข้ามกับความประมาทซึ่งเป็นมูลเหตุสำคัญที่จะส่งเสริมความชั่วให้เพิ่มพูนและทำลายความดีให้สูญสิ้นไป

22. มีความเคารพ

การระ ได้แก่ ความเคารพนับถือ การนอบน้อมต่อบุคคลหรือสิ่งที่ควรนอบน้อม สิ่งที่ควรเคารพนับถือ การทำความเคารพ ได้แก่ การทำความเคารพ ทำความนับถือ การทำจิตใจ ให้เข้มแข็ง

ให้เด็ดเดี่ยว ให้หนักแน่น ให้เชื่อถือให้เชื่อฟัง ให้ยึดมั่นในพระพุทธรเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในมารดาบิดา และผู้ควรแก่การเคารพนับถือ การเคารพเป็นคุณธรรมเฉพาะของมนุษย์ เป็นยอดดีของมนุษย์อย่างหนึ่ง มิใช่คุณธรรมพื้นหรือชั้นต่ำ แต่เป็นคุณธรรมชั้นสูงสูงจนกระทั่งคนใจต่ำปฏิบัติไม่ได้ พระบางรูปยอมต้องอาบัติ ทหารบางคนยอมถูกขัง คนบางคนบางพวกเสียสมบัติผู้ดี เพราะตัวต่ำไม่อาจทำการอะไรซึ่งเป็นคุณธรรมชั้นสูงได้ เหมือนคนเตี้ยหยิบเอาของบนที่สูง ต้องฝืนตัวฝืนใจทำ ดังนั้น ท่านจึงจัดการธรรมไว้ในชั้นเกือบจะสูงสุดของมงคล

สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายี) (2538, หน้า 196) กล่าวว่า ความเคารพได้แก่กิริยาอาการยกย่องเชิดชูบุคคลหรือสิ่งที่ควรยกย่องเชิดชู ได้แก่ การกราบ การไหว้ อ่อนน้อม การต้อนรับ การสำรวมกิริยาให้สงบ และมีความเอื้อเฟื้อเอาใจใส่แสดงให้เห็นน้ำใจว่าตั้งใจยกย่องเชิดชูให้สมควรแก่ฐานะ

การระแวง คือ ความเคารพนี้เป็นคุณธรรมอย่างหนึ่ง อยู่ในจิตใจของผู้ที่มีการระแวงไม่ได้หมายถึงเพียงการกระทำกราบๆ ไหว้ๆ ซึ่งเป็นเพียงกิริยาแสดงการระแวงเท่านั้น ผู้ที่ไม่มีการระแวงในจิตใจเลยอาจจะสร้างทำความจำใจก็ได้ การทำการระแวงกับการมีการระแวงจึงไม่เหมือนกันความเคารพเป็นมารยาททางสังคมที่แสดงออกโดยการไหว้ การคำนับ การยืนตรง ฯลฯ ซึ่งเราได้ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ บางครั้งเห็นเขาทำเราก็ทำตาม บางครั้งคนอื่นสอนให้ทำ ความเคารพ คือ การตระหนักในความดีของคนอื่นและสิ่งอื่น เราตระหนักในความดีของผู้ใดและสิ่งใด ก็หมายความว่าเรามีการระแวงต่อผู้นั้นและสิ่งนั้น และคนที่จะตระหนักในความดีของผู้อื่นและสิ่งอื่น ต้องมีของดีอย่างหนึ่งเป็นทุนอยู่ในใจก่อน คือ มีปัญญา ความรู้จักผิดชอบชั่วดีพอสมควร คนที่มีการระแวงแล้วจะต้องมีปัญญาอยู่ด้วยเสมอ

23. มีความประพฤติถ่อมตน

สำหรับมงคลข้อนี้คำว่า “นิวาตะ” แปลว่า ความถ่อมตัว ซึ่งต่างจากความเคารพหรือการระแวงหมายถึงการตระหนักในความดีของคนอื่นสิ่งอื่น นิวาตะ คือ ความถ่อมตัว หมายถึง การถ่อมใจของเราลง กล่าวอีกนัยหนึ่ง การบำเพ็ญการระแวงต้องปรารภคนอื่น ส่วนการบำเพ็ญนิวาตะต้องปรารภตนเอง การระแวงมองคุณความดีของคนอื่น ส่วนนิวาตะเรามองความบกพร่องของตัวเอง และปรับใจตัวเราเองให้เหมาะสมที่จะรับถ่ายทอดความดีจากคนอื่น คนที่มีการระแวงแล้วไม่แน่ว่าจะมีนิวาตะ คือ คนถ่อมตัวหรือไม่ เพราะบางคนตระหนักในความดีของคนอื่นและสิ่งอื่น แต่ยังมีกิเลสหนาอยู่ในใจ คือ ความทะนงตัวอวดดีถือดี เอาตัวเข้าไปเทียบว่าข้านี้ก็แน่ ข่าก็คือผู้วิเศษ ไม่สามารถถ่อมตัวเพื่อถ่ายทอดคุณความดีของผู้อื่นได้อย่างเต็มที่

ความเป็นมีใจอ่อนน้อม คือความเป็นผู้ประพฤติถ่อมตน ชื่อว่า นิวาตะ (ความประพฤติถ่อมตน) บุคคลผู้ประกอบแล้วด้วยความเป็นผู้ประพฤติถ่อมตนได้ เป็นผู้ขจัดมานะเสียได้ ขจัดความกระด้างเสียได้ เป็นผู้เช่นกับด้วยท่อนผ้าสำหรับเช็ดเท้า เสมอด้วยโคผู้ตัวเขาหัก และเป็นผู้เสมอด้วย

งูพิษที่ถูกถอนเขี้ยวแล้ว มีวาจาอ่อนหวาน มีวาจานิ่มนวล มีวาจาน่าปลื้มใจ นี้ชื่อว่า นิวาตะ (มงคลตถทีปนี. (แปล) เล่ม 4 หน้า 32.)

สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายี) (2538, หน้า 206) กล่าวว่า ความถ่อมตัวหรือไม่เย่อหยิ่ง ความอ่อนน้อม อ่อนโยน ไม่ถือตัวดูหมิ่นผู้อื่นเป็นเหตุให้ผู้อื่นรักใคร่เอ็นดู มีเมตตาปรารถนาให้มีความสุข ความเจริญ ผู้ใดเป็นที่รักของชนมาก ผู้นั้นย่อมได้รับความสะดวกในกิจการทั้งปวง นำตนไปสู่ความเจริญด้วยอิสริยยศและบริวารสมบัติ

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (2544, หน้า 103) กล่าวว่า นิวาโต แปลตรงศัพท์ว่า ไม่มีลม คือไม่แสดงอาการอย่างพองลมหรือลูกโป่ง อันไม่มีสาระภายใน โดยใจความนั้นหมายความว่า ไม่หยิ่ง ไม่จองหอง เจียมตัวหรือถ่อมตน ท่านแสดงลักษณะบุคคลผู้เป็นเช่นนั้นว่า เป็นผู้ไม่มีมานะ ไม่กระด้าง เป็นคนไม่มีพิษ ประดุจงูที่ถอนเขี้ยว มีวาจาอันละเอียดอ่อน ไพเราะเสนาะโสต แม้จะเป็นผู้มีอิสริยยศหรือคุณสมบัตินาน ก็ไม่กระด้างเพื่อจะทำการระอ้อนน้อมต่อผู้อื่นโดยฐานะอันสมควร

24. มีความสันโดษ

เรื่องสันโดษเป็นเรื่องหนึ่งที่ยังมีผู้เข้าใจผิดกันอยู่มาก บางทีก็เข้าใจว่า เพราะธรรมว่า “สันโดษ” นี้เองจึงทำให้คนเกียจคร้าน ทำให้คนยากจน ทำให้ชาติบ้านเมืองไม่เจริญเติบโตไม่พัฒนาเท่าที่ควร เนื่องจากสอนให้คนสันโดษมีกันน้อย คือ พยายามจะเอาคำว่ามีกันน้อยไปขยายคำว่า “สันโดษ” หรือเข้าใจว่า มีกันน้อยกับสันโดษ เป็นคำมีความหมายเดียวกัน ความจริงแล้วสันโดษกับมีกันน้อยไม่ใช่อันเดียวกันเป็นคนละเรื่องกัน แต่ทั้งสองคำก็เป็นข้อปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเหมือนกัน ใช้คนละวาระและคนละความมุ่งหมาย จึงควรทำความเข้าใจคำว่า “สันโดษ” ก่อน

ความหมายของความสันโดษ การเป็นผู้มีความมีกันน้อยโดยคำนึงถึงความสามารถ กำลังสติปัญญา และความเหมาะสมที่จะพึงมีแก่ตนเองนี้ ท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวไว้ดังต่อไปนี้ “ความสันโดษด้วยปัจจัยตามมีตามได้ ชื่อว่า **สนตุญฺฐิ** บุคคลชื่อว่า เป็นผู้สันโดษ เพราะยินดีด้วยปัจจัยตามมีตามได้ (มงคลตถทีปนี. (แปล) เล่ม 4 หน้า 43).

สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายี) (2538, หน้า 207-217) กล่าวว่า สันโดษ แปลว่า ความยินดี จำแนกออก เป็น 3 ประการ คือ

1. ความยินดีของของตน หมายถึง ความยินดีในสิ่งที่ตนหามาได้โดยชอบธรรมด้วยน้ำพักน้ำแรงของตน ตนสร้างขึ้นได้เอง ด้วยปัญญาความคิดของตน
2. ความยินดีกับของที่ตนมีอยู่ ได้แก่ ทรัพย์สินที่ตนเองเก็บสะสมไว้และใช้จ่ายเพื่อการลงทุน ประกอบอาชีพ เช่น ทำไร่ ทำสวน ค้าขาย
3. มีความยินดีใจในสิ่งที่ชอบธรรม หมายความว่าของที่ตนได้มาและสิ่งที่มีอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม

พระเทพปริยัติโมลี (ม.ป.ป., หน้า 42) กล่าวว่า “สันโดษ หมายถึง ความยินดีพอใจในวัตถุปัจจัยที่หามาหรือ ในผลงานที่ทำสำเร็จขึ้นด้วยเรี่ยวแรงความพยายามของตน ในทางที่ชอบธรรมแล้ว สร้างความพอดี ไว้ในใจ ในการเสวยผลจากวัตถุปัจจัยหรือผลงานนั้น

25. มีความกตัญญู

มงคลข้อกตัญญูนี้ได้กล่าวไว้ในมงคลข้อการบำรุงเลี้ยงคุณมารดาบิดา ในหัวข้อคุณธรรมของบุตรธิดาซึ่งได้อธิบายคู่กับกตเวทิตี คือ การรู้อุปการคุณที่ท่านทำแล้ว ตอบแทนคุณให้ท่านด้วยการประกาศคุณและสนองคุณท่าน อันเป็นคุณธรรมเฉพาะของบุตรธิดาที่จะต้องประพฤติปฏิบัติเป็นคุณธรรมพื้นฐานของคน คือ เป็นพื้นฐานของคนดี จัดเป็นคุณธรรมขั้นสามัญ เป็นการรู้อุปการคุณที่คนอื่นทำให้แก่ตน จะรับรองใครว่ามีคุณ ก็ต่อเมื่อเขาทำอะไรให้แก่ตนเท่านั้น เช่น รับว่ามารดาบิดามีคุณ ก็เพราะเลี้ยงตัวเรามา รับว่าครูอาจารย์มีคุณ เพราะท่านได้สอนวิชาความรู้ให้แก่เรามา เป็นต้น สรุปว่าความกตัญญูขั้นสามัญหมายถึงการรู้อุปการคุณที่เขาทำให้แก่เรา

สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายี) (2538, หน้า 219-224) กล่าวว่า ความเป็นกตัญญู หมายถึง ความไม่ลบล้าง บุญคุณท่าน จะเป็นใครก็ตามถ้ามีบุญคุณกับตนแล้วต้องไม่ลบล้าง ต้องยกย่องและพยายามตอบสนองคุณตามความสามารถ ความเป็นผู้กตัญญูเป็นภูมิธรรม เป็นประเพณีของคนดี เช่น บุตรมีความกตัญญูรู้คุณของบิดามารดา ตลอดถึงบุรพชนต้นตระกูล ที่ได้ก่อสร้างทรัพย์สมบัติ และคุณความดีช่วยกันรักษาสมบัติของชาติ เช่น แดนดินถิ่นประเทศ ส่วนกตเวทิตีนั้น หมายถึง ผู้ตอบแทนสนองอุปการะคุณ เช่น ศิษย์มีความสำนึก รู้คุณของครูอาจารย์ จึงเคารพเชื่อฟังคำสั่งสอน เคารพในการศึกษา ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความสมบูรณ์ ไม่บกพร่อง เป็นต้น

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (2534, หน้า 3-4) กล่าวว่า ความรู้และยอมรับรู้ในบุญคุณของผู้อื่น ที่มีอยู่เหนือตนเรียกว่า กตัญญูตา การพยายามทำตอบแทนบุญคุณนั้น ๆ เรียกว่า กตเวทิตา คนที่รู้บุญคุณ เรียกว่า คนกตัญญู คนที่ทำตอบแทน เรียกว่า คนกตเวทิตี กตัญญูกตเวทิตา หมายถึง ความรู้บุญคุณท่านแล้วทำตอบให้ปรากฏ นี่เป็นธรรมประคองโลกให้เป็นอยู่ได้ และอยู่ได้ด้วยความสงบสุข ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงามทั้งหลายของคนไทย ล้วนแต่มีความกตัญญูกตเวทิตีที่สำคัญ และทั้งเป็นไปเพื่อรักษาส่งเสริมคุณธรรมข้อนี้ ให้คงมีอยู่ในโลกอย่างแน่นแฟ้นพร้อมกันไปในตัว

26. การฟังธรรมตามกาล

การได้ยินได้ฟังทำให้เกิดความคิด เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ซึ่งอาจจะเป็นไปในทางที่ดีและไม่ดีหรือในทางบวกและทางลบแล้วแต่ว่าสิ่งที่ได้ยินได้ฟังนั้นมีคุณค่าหรือไม่มีคุณค่าแก่การฟังเพียงใด ในมงคลข้อนี้ท่านมุ่งเอาการฟังธรรมตามกาล หมายถึง การฟังสิ่งที่ดีมีคุณค่า มีประโยชน์ เป็นเสียงธรรมเสียงมงคล เสียงธรรมย่อมประกอบด้วยคุณความดี แสดงเหตุผลเข้าถึงจิตใจ จับใจ

ถูกใจ เป็นเสียงสุภาพดี ขอบธรรม ขอบวินัย และขอบด้วยกฎหมาย ชักชวนให้ผู้ฟังมุ่งมั่นประพฤติปฏิบัติชอบตามกำลังความสามารถของตน

การฟังธรรมตามกาลหรือการฟังธรรมตามฤดูกาลที่มีท่านผู้รู้ประกาศธรรมนี้ ท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวไว้ดังต่อไปนี้“ในกาลใด จิตสหระศด้วยอุทัจจะหรือถูกอกุศลวิตกเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่งครอบงำ การฟังธรรมเพื่อบรรเทาวิตกเหล่านั้น ชื่อว่า การฟังธรรมโดยกาล”(มงคลตปิณี (แปล) เล่ม 4 หน้า 145)

การฟังธรรมตามกาลนั้นมีสองลักษณะ คือ ลักษณะที่ 1 ให้ชวนขยายฟังธรรมตามที่พระพุทธเจ้ากำหนด คือ ฟังธรรมในวันพระ สัปดาห์ละ 1 วัน วันพระตรงกับวันขึ้นแรม 8 ค่ำ 15 ค่ำ (แรม 14 ค่ำ ถ้าเดือนขาด) ส่วนลักษณะที่ 2 เป็นการฟังธรรมตามกาลเวลาที่ผู้ฟังเกิดความวิตกกังวล ไม่สบายใจ จิตใจถูกกิเลสครอบงำมาก หรือมีปัญหาชีวิต แก้ปัญหาไม่ได้ ต้องรีบไปฟังธรรมหรือปรีชาธรรม โดยไม่ต้องรอวันพระ

การฟังธรรมหรือการสดับตรับฟังคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีประโยชน์หรือมีอานิสงส์อย่างมากดังที่พระองค์ตรัสไว้ใน ธรรมสรวนสูตร ความว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการฟังธรรม 5 ประการนี้ 5 ประการเป็นไฉนคือ “ผู้ฟังย่อมได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง 1 ย่อมเข้าใจชัดสิ่งที่ได้ฟังแล้ว 1 ย่อมบรรเทาความสงสัยเสียได้ 1 ย่อมทำความเห็นให้ตรง 1 จิตของผู้ฟังย่อมเลื่อมใส 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการฟังธรรม 5 ประการนี้แล (อง.ปญจก. เล่ม 36 ข้อ 202 หน้า 441)

27. มีความอดทน

งานทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นงานเล็กงานใหญ่ งานทางโลกหรืองานทางธรรมที่สำเร็จขึ้นมาได้นอกจากจะอาศัยสติปัญญาเป็นตัวนำแล้วล้วนต้องอาศัยคุณธรรมอันหนึ่งเป็นพื้นฐานจึงจะสำเร็จลุล่วงได้ คุณธรรมอันนั้นก็คือ ขันติ ความอดทน เพราะขันติเป็นคุณธรรมช่วยบำรุงกำลังให้แข็งแกร่ง แกร่งกล้า หันหน้าเข้าต่อสู้กับอุปสรรคทั้งหลายและสามารถเอาชนะงานที่ยาก งานหนักและงานใหญ่ได้เสมอ นอกจากนี้ยังพอใจริเริ่มงานชิ้นใหม่ชิ้นอีก ไม่ย่อท้อยอมแพ้ต่ออุปสรรคใดๆ คนที่มีขันติเป็นเครื่องประดับจิตใจ จึงเป็นคนเด่น เหมือนว่าที่ลอยเด่นอยู่กลางอากาศเพราะสามารถต้านลมได้ ฉะนั้น

ปิ่น มุฑุกันต์ (2535, หน้า 185-195) กล่าวว่า ขันติ แปลว่า อดทน เป็นธรรมที่จำเป็นสำหรับคนทำงานทุกชนชั้น คนอดทนต่อถ้อยคำของคนที่สูงกว่าเพราะกลัว อดทนต่อคนเสมอกันเพราะชิงไหวชิงพริบ แต่ถ้าผู้ใดอดทนต่อคนที่ต่ำกว่าได้ สัตบุรุษกล่าวว่า เป็นความอดทนสูงสุด ขันติมีอยู่ 2 ประเภท คือ

1. **ขันติ** หมายถึง ความอดทนในการทำงาน ต่อความลำบาก ความหิว ความกระหาย ความเจ็บปวด

2. อธิวาสนันติ หมายถึง ความอดทนต่อล่วงเกินของคนที่ย่ำกว่า

พระเทพปริยัติโมลี (ม.ป.ป.หน้า 19-21) กล่าวว่า ขันติคือ ความอดทนได้เมื่อถูกกระทบด้วยสิ่งไม่พึงปรารถนาเป็นลักษณะของกายและใจที่พร้อมจะเผชิญเหตุการณ์ที่พึงพาหรือที่จะเกิดขึ้นทุกรูปแบบ ไม่มีความย่อท้อ เมื่อประสบสิ่งลำบากหรือไม่ต้องการต้องพยายามสงบใจ ทำใจให้เย็น ไม่เก็บเอาความลำบากความเจ็บปวด ความเจ็บใจ และความอยากนั้นๆ มาใส่ใจคิด เมื่อสงบใจได้แล้ว กิริยาท่าทางและคำพูดที่แสดงออกก็สงบเสงี่ยม เรียบร้อย เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น

ความอดทน คือ การรักษาความเป็นปกติของคนไว้ได้ ไม่ว่าจะถูกกระทบทกระทบทั้งด้วยสิ่งอันพึงปรารถนาหรือไม่พึงปรารถนาก็ตาม มีความมั่นคงหนักแน่นไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใดเหมือนแผ่นดินไม่หวั่นไหวด้วยของเสี้ยวของหอม ของสกปรกหรือของสะอาดที่คนหลงไปฉะนั้น ขันติ ความอดทนนี้ ท่านบรรจุไว้ในธรรมหมวดต่าง ๆ และมีคำอธิบายหลายนัยด้วยกัน แต่ที่ตรงกันก็คือท่านแปลว่า "ความอดทน" เหมือนกัน เป็นที่น่าสังเกตว่าขันติที่ท่านแสดงไว้ในมงคลนี้ จัดเป็นคุณธรรมชั้นสูง เหมือนกับคุณธรรมข้อกัตถัญญ เป็นคุณธรรมช่วยพัฒนาจิตใจให้เจริญก้าวหน้าสู่ความบริสุทธิ์สะอาด ความอดทนเป็นคุณธรรมสำคัญ เป็นเครื่องประคองจิตใจไม่ให้ห่อถอย เมื่อประสบความลำบากตรากตรำหรือความทุกข์ยาก ให้ออดทนต่อสู้ความลำบากตรากตรำไปจนกว่าการงานที่ทำให้เกิดความสำเร็จ รู้รักษาจิตใจให้เป็นปกติ ไม่หงุดหงิดฉุนเฉียวในเมื่อประสบอารมณ์ร้ายยั่วให้เกิดโทษจะต้องอดทนห้ามใจมิให้แสดงกิริยาจาหาบายคายออกมาให้คนอื่นเห็น ทำให้น่ารัก น่าเคารพนับถือ ไม่ยอมแพ้อุปสรรคทั้งภายในและภายนอก เป็นกำลังใจให้สามารถต่อสู้กับกิเลสทั้งหลาย ให้สงบราบคาบหมดไป

28. ความเป็นผู้ว่าง่าย

เมื่อบุคคลมีพลังขันติประจำใจ ก็สามารถรับเอาคุณธรรมความเป็นผู้ว่าง่ายนี้ได้ สังคมมนุษย์แต่ละสังคมมีทั้งผู้ใหญ่ ผู้เสมอกันและผู้ย่อย ซึ่งจะต้องร่วมกันประพฤติปฏิบัติคุณธรรม คือ ความว่าง่าย เพราะทุกคนต่างก็หวังความดี อยากร่วมดีด้วยกันทั้งนั้น และความดีก็รอคอยคนอยากได้ดีอยู่ข้างหน้า การที่จะรับเอาความดีเข้ามาในตนได้ ผู้อยากได้ดีต้องประพฤติธรรม คือ ความเป็นผู้ว่าง่าย ต้องมีคุณธรรมข้อนี้ไว้ในตัว มิฉะนั้นก็จะเหมือนคนเป็นโรคอัมพาต แม้ความดีจะอยู่ใกล้ตัวก็ไม่สามารถจะรับเอาความดีได้ คุณธรรมคือความว่าง่ายนี้จึงเหมาะแก่คนทุกวัย และทุกชั้น ทั้งผู้ใหญ่ ผู้เสมอกัน และผู้น้อย จะพึงยึดถือปฏิบัติให้เหมาะสมแก่ฐานะของตน

ความหมายของความเป็นผู้ว่าง่าย การเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายหรืออีกนัยหนึ่งก็คือความเป็นผู้มี ความอ่อนน้อมนี้ ท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวไว้ดังต่อไปนี้

ปิ่น มุฑกันต์ (2535, หน้า 201-209) กล่าวว่า คนว่าง่ายมีอยู่ 2 พวก คือ พวกว่าง่ายเพราะเห็นแก่อำิสและว่าง่ายเพราะเห็นแก่ธรรมะ คือ ความดี พวกแรก พระพุทธเจ้าไม่ยอมรับว่าเป็นคนว่า

ง่าย เพราะใจมุ่งอามิส สิ้นจ้าง รางวัล ค่าจ้าง ทำตนเป็นคนว่าง่าย เพราะเห็นแก่ได้ เช่น บุตรอยากได้ ทรัพย์สมบัติของบิดามารดา จึงปฏิบัติตามคำสอนเพียงอุบายแสร้งทำ ฯลฯ ส่วนคนว่าง่ายเพราะเห็น ธรรมะอยากเป็นคนดี มีคุณธรรม พระพุทธเจ้าทรงชมว่า เป็นคนว่าง่ายที่ถูกต้อง เพราะคุณธรรมความ ว่าง่ายเกิดขึ้นในจิตใจทำให้เกิดความรู้สึก 3 ประการ คือ

1. จิตน้อมรับคำสอน ด้วยจิตไม่มีกิเลส
2. รับทำตามคำสอนโดยไม่มีสินจ้างรางวัล วุฒิบัตร และ
3. รับรู้คุณความดีของผู้ให้คำสอน และตอบแทนคุณความดี ด้วยการศึกษเล่าเรียนด้วย

ความเคารพ มีสุภาพอ่อนน้อมถ่อมตนและคอยปรนนิบัติรับใช้ช่วยเหลือตามโอกาส

ความเป็นผู้ว่าง่ายมีความหมายเป็นไปในทางดี คือ เป็นไปในทางบวก เป็นเครื่องหมายของ ความเจริญ เพราะคนจะเป็นคนดีมีความรู้ และความประพฤติดีประพฤติชอบได้ก็ต้องอาศัย การอบรมฝึกฝน บุคคลที่ควรได้รับการฝึกฝนอบรมนั้น จะต้องเป็นคนที่มีคุณสมบัติที่ดี กล่าวคือ เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย ไม่หัวดี หัวรั้น ว่ายากสอนยาก ผู้ว่าง่ายสอนง่ายเป็นที่พึงปรารถนาของสังคม บุตร-ธิดาเป็นที่รักที่เอ็นดูและกรุณาปราณีของบิดามารดา ศิษย์เป็นที่รักเอ็นดูของครูอาจารย์ และ ผู้น้อยเป็นที่น่ารักที่เอ็นดูของผู้ใหญ่ เป็นต้น

คนว่าง่ายสอนง่าย คือ คนที่อดทนต่อสั่งสอนได้ เมื่อมีผู้แนะนำพร่ำสอน ตักเตือน โดยชอบ ธรรมแล้ว ย่อมปฏิบัติตามคำสอนนั้นด้วยความเคารพ อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่คัดค้าน ไม่ได้โต้ตอบ ไม่แก้ ตัวโดยประการใดๆ ทั้งสิ้น คนบางคนทนได้สารพัด แต่ทนไม่ได้เมื่อมีใครมาแนะนำสั่งสอนตักเตือน เกิดความรู้สึกคับแค้น โต้ตอบหักล้างขึ้นมาทันที เพราะเขามีเชื้อหัวดี ว่ายากสอนยากอยู่ในตัว ความว่าง่ายเป็นคนที่มีความอดทนต่อคำสอน การแนะนำ ว่ากล่าวตักเตือนและปฏิบัติตามคำสอน ของบิดามารดา ครูอาจารย์ ด้วยความเคารพและไม่หวังสิ่งตอบแทน คนว่าง่ายที่สังคมต้องการ คือ คนว่าง่ายที่เห็นกับความถูกต้องและความชอบธรรม

29. การได้เห็นสมณะ

ความหมายของการได้เห็นสมณะทั้งหลาย การสมาคมหรือการคบค้ากับสมณะท่านผู้ทรงศีล และมีความรู้นี้ ท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวไว้ดังต่อไปนี้ “การเข้าไปหา การบำรุง การระลึกถึง การได้ยิน และการเห็น บรรพชิตผู้มีกิเลสอันสงบแล้ว ผู้มีกาย วาจา จิต และปัญญาอันอบรมแล้ว ผู้ ประกอบด้วยการฝึกอย่างสูง ชื่อว่า การเห็นสมณะ” (มงคลตถปิณี. (แปล) เล่ม 4 หน้า 218)

สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายี) (2538, หน้า 259) กล่าวว่า สมณะคือ บุคคลที่มีความ เมตตาจิต ไม่ทำบาปด้วยกาย วาจา และใจ เป็นผู้มีจิตใจสงบสงัดจากกิเลส เป็นผู้บริสุทธิ์ เป็นผู้ ปลอดภัยทั้งปวง คือ ไม่เป็นอันตรายแก่คนและสัตว์ ใครเข้าใกล้ย่อมได้ความสงบและเย็นใจ ไม่ต้อง เตื่อร้อน การเห็นสมณะ ได้แก่ การเข้าหาท่านการบำรุงรักษาท่าน การตามระลึกถึง การฟังเรื่องของ ท่านและการเห็นความประพฤติและคุณธรรมอันน่าเลื่อมใสนับถือท่าน

การเห็นสมณะเป็นอุคตมมงคล คำว่าสมณะ แปลว่าผู้สงบ ในที่นี้สมณะหมายถึงบรรพชิตหรือนักบวช ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมกายวาจาใจ และปัญญา เพื่อดับกิเลสมาแล้วเป็นอย่างดี หรือหมายถึงสมณะที่หมดจดจากกิเลส เป็นพระอรหันต์แล้ว การได้เห็น ได้เข้าใกล้ ได้ฟัง ได้ระลึกถึง ได้อุปัฏฐาก บำรุงบรรพชิตทั้งหลาย ผู้ถึงพร้อมด้วยความฝึกตนอย่างสูง ย่อมเป็นเพื่อความสงบระงับจากกิเลส ดังที่พระองค์ตรัสไว้ในโพชฌงคสังยุตว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่าใดเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยสมาธิ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญา เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิมุตติ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วย วิมุตติญาณทัสสนะการได้เห็นภิกษุเหล่านั้นก็ดี การได้ฟังภิกษุเหล่านั้นก็ดี การเข้าไปหาภิกษุเหล่านั้นก็ดี การเข้าไปนั่งใกล้ภิกษุเหล่านั้น ก็ดี การระลึกถึงภิกษุเหล่านั้นก็ดี การบวชตามภิกษุเหล่านั้นก็ดี แต่ละอย่างๆ เรากล่าวว่ามีอุปการะมาก ข้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะว่าผู้ที่ได้ฟังธรรมของภิกษุเห็นปานนั้นแล้ว ย่อมหลีกออกอยู่ด้วย 2 วิธี คือ หลีกออกด้วยกาย 1 หลีกออกด้วยจิต 1 เธอหลีกออกอยู่อย่างนั้นแล้วย่อมระลึกถึงย่อมตรึกถึงธรรมนั้น. ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุหลีกออกอยู่อย่างนั้นแล้ว ย่อมระลึกถึงย่อมตรึกถึงธรรมนั้น สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค เป็นอันภิกษุปรารภแล้ว ภิกษุย่อมชื่อว่าเจริญสติสัมโพชฌงค สติสัมโพชฌงคของภิกษุย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์ เธอมีสตียุ่อย่างนั้น ย่อมเลือกเฟ้น ตรวจตราถึงความพินิจพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา. ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุมีสตียุ่อย่างนั้น ย่อมเลือกเฟ้น ตรวจตราถึงความพินิจพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค เป็นอันภิกษุปรารภแล้ว ภิกษุย่อมชื่อว่าเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค ธรรมวิจยสัมโพชฌงคของภิกษุย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์ เมื่อภิกษุเลือกเฟ้น ตรวจตรา พินิจพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ความเพียรอันไม่ย่อหย่อนเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว. ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด เมื่อภิกษุเลือกเฟ้น ตรวจตรา พินิจพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ความเพียรอันไม่ย่อหย่อน อันภิกษุปรารภแล้วสมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงคเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว ภิกษุย่อมชื่อว่าเจริญวิริยสัมโพชฌงค วิริยสัมโพชฌงคของภิกษุย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์ ปีติที่ไม่มีอามิสย่อมเกิดแก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียร. ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ปีติที่ไม่มีอามิสย่อมเกิดแก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียร สมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงคเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว ภิกษุย่อมชื่อว่าเจริญปีติสัมโพชฌงค ปีติสัมโพชฌงคของภิกษุย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์ กายก็ดี จิตก็ดี ของภิกษุผู้มีใจกปรด้วยปีติ ย่อมสงบระงับ. ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด กายก็ดี จิตก็ดี ของภิกษุผู้มีใจกปรด้วยปีติ ย่อมสงบระงับ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงคเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว ภิกษุย่อมชื่อว่าเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค ปัสสัทธิสัมโพชฌงคของภิกษุย่อมถึงความเจริญ

บริบูรณ์ จิตของภิกษุผู้มีกายสงบแล้ว มีความสุข ย่อมตั้งมั่น. ตูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกายสงบแล้ว มีความสุข ย่อมตั้งมั่น สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์เป็นอัน ภิกษุปรารภแล้ว ภิกษุย่อมชื่อว่าเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์สมาธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อม ถึงความเจริญบริบูรณ์ เธอย่อมเป็นผู้เพ่งดูจิตที่ตั้งมั่นแล้วอย่างนั้นด้วยดี. ตุก่อนภิกษุ ทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุย่อมเป็นผู้เพ่งดูจิตที่ตั้งมั่นแล้ว อย่างนั้นด้วยดี สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์เป็นอันภิกษุปรารภแล้ว ภิกษุย่อมชื่อว่าเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์.(ส.ม.เล่ม 30 ข้อ 373-380 หน้า 193)

30. การสนทนาธรรมตามกาล

เมื่อบุคคลได้เห็นสมณะผู้สงบแล้ว จิตใจย่อมโน้มไปสู่ความดีงาม ฝึกฝนคุณความดีและ แสวงหาคุณความดียิ่ง ๆ ขึ้นไป วิธีหนึ่งซึ่งจะช่วยพัฒนาจิตใจและพัฒนาปัญญาของตน คือ การสนทนาธรรมตามกาลที่ควร เป็นอุบายประคับประคองจิตใจให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง

ความหมายของการสนทนาธรรมตามกาลการพูดคุยกันด้วยธรรมะหรือการสนทนาธรรมนี้ ท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวไว้ดังต่อไปนี้

ในเวลาพลบค่ำหรือในเวลาใกล้รุ่ง ภิกษุผู้เรียนพระสูตร 2 รูป ย่อมสนทนาพระสูตรซึ่งกัน และกันภิกษุผู้ทรงวินัย ย่อมสนทนาพระวินัยภิกษุผู้เรียนนอภิรกรรม ย่อมสนทนาพระอภิธรรมภิกษุ ผู้กล่าวชาดก ย่อมสนทนาชาดกภิกษุผู้เรียนอรรถกถา ย่อมสนทนาอรรถกถา หรือภิกษุย่อมสนทนากัน ในกาลนั้นๆ เพื่อจะชำระจิตที่หุดหู่ฟุ้งซ่าน และที่ถูกวิจิจจฉาครอบงำ นี้ชื่อว่า การสนทนาธรรม ตามกาล (มงคลตถทีปนี. (แปล) เล่ม 4 หน้า 237)

พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจันโท) (ม.ป.ป., หน้า 104) กล่าวว่า คำที่ว่าสนทนาก็คือ ใต้ถามพูดจากันในข้ออรรถข้อธรรมแก่กันและกัน นั่นแหละชื่อว่า ธรรมสภาจฉา

การสนทนาธรรม ที่ใช้ในคำว่า ธรรมสภาจฉา หมายความว่า เราพูดเขาฟัง เขาพูดเราฟัง ผลัดกันฟังผลัดกันพูด ซึ่งมีความแตกต่างจากการฟังธรรม การฟังธรรมเป็นงานทางจิตใจที่หนัก เป็นการฝึกจิตใจที่ยาก การฟังธรรมต้องฟังด้วยใจ การควบคุมจิตใจให้หียบเอาประโยชน์จากการฟัง นั้นยากยิ่งกว่าการควบคุมจิตใจในการพูดให้คนอื่นฟัง โดยสรุปแล้ว การฟังธรรมจะต้องต่อสู้กับความ ยากอยู่ 2 อย่าง คือ ยากที่จะควบคุมจิตใจให้ฟังธรรม และยากที่จะรับเอาธรรมะเข้าสู่จิตใจ แต่การ สนทนาธรรมในมงคลข้อนี้ยิ่งยากกว่าการฟังธรรมอีก เพราะเป็นการพูดคุยซักถามธรรมะซึ่งกันและกัน ระหว่างคนตั้งแต่สองคนขึ้นไป การสนทนาธรรมตามกาล คือการสนทนาหลักธรรมคำสอนใน พระพุทธศาสนา เป็นการสนทนาธรรมตามโอกาสและเวลาที่เหมาะสม โดยนำหลักธรรมที่ได้เล่าเรียน

ศึกษามาเพื่อให้รู้ว่าสิ่งใดเป็นความชั่วจะได้ละเว้นเสีย สิ่งใดเป็นกุศลจะได้ตั้งใจทำให้มาก ตลอดจนการ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือประสบการณ์เกี่ยวกับธรรมะ สามารถฟื้นฟูทบทวนและระลึกความจำถึง หัวข้อธรรม ทำให้มีความรู้แตกฉานในวิชาการ สามารถชำระ จิตให้สะอาดไม่หงอยเหงา มีจิตใจเบิกบาน เฉลียวฉลาดซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิต

สรุปว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักคำสอนในมงคลสูตร ในกลุ่มนี้เหมาะสำหรับกับผู้มี อายุระหว่าง 26 ปี ถึง 50 ปี ได้ลงมือปฏิบัติตามมงคลสูตรของพระพุทธองค์เพิ่มขึ้นอีก 20 ข้อ ตั้งแต่ ข้อ 11 ถึงข้อ 30 ดังกล่าวนี้ บุคคลเหล่านั้นจะประสบแต่ความสุขความเจริญรุ่งเรืองในการดำรงชีวิต จะไม่ประสบความทุกข์ แม้ในขณะที่สิ้นอายุขัยดวงจิตวิญญาณก็จะไปสู่สุคติโลกสวรรค์ เมื่อกลับมา เกิดเป็นมนุษย์อีก ก็จะได้เกิดเป็นมนุษย์ที่มีฐานะสูง ฉะนั้น เมื่อเราเคารพพระพุทธองค์อย่างแท้จริง แล้ว ก็ควรนำมงคลสูตรของพระพุทธองค์มาเป็นข้อปฏิบัติ เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตของตนเอง ความเป็นมงคลก็จะเกิดแก่ตนเองและครอบครัว

3.3. หลักคำสอนในมงคลสูตรสำหรับระดับปัจฉิมวัย

ในที่นี้กำหนดว่ามนุษย์มีอายุตั้งแต่ 51 ปี ถึงสิ้นอายุไข เป็นช่วงระดับชีวิตที่จะต้องช่วยตัวเอง แสวงหาอริยทรัพย์ อริยสมบัติ เพราะเป็นช่วงเลยกึ่งกลางของชีวิตที่เดินทางเข้าสู่บั้นปลายชีวิตเหมือน ต้นไม้ใกล้ฝั่ง จะล้มลงเมื่อไรก็ได้ ดังนั้น วัยนี้จึงเป็นวัยที่จะต้องทำการสะสมบุญใหม่ด้วยการสร้าง อริยทรัพย์สมบัติก่อนสิ้นอายุไข ซึ่งไม่มีใครจะช่วยเราได้นอกเสียจากตัวของเราเอง ที่ช่วยเราได้และ ติดตามเราไป คือ บุญกุศลเท่านั้น จึงควรปฏิบัติมงคลสูตรเพิ่มอีก 8 ข้อ ตั้งแต่ข้อ 31 ถึงข้อ 38 คือ

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 31. บำเพ็ญตบะ | 32. การประพฤติพรหมจรรย์ |
| 33. การเห็นแจ้งในอริยสัจ | 34. การรู้แจ้งซึ่งพระนิพพาน |
| 35. มีจิตไม่หวั่นไหวเพราะโลกธรรม | 36. จิตไม่เศร้าโศก |
| 37. จิตปราศจากธุลี | 38. จิตเกษมจากโยคะ |

31. บำเพ็ญตบะ

ความหมายของความเพียร การบำเพ็ญเพียรอันเป็นเครื่องเผาผลาญกิเลสต่างๆ มี โภคะ และโมหะ เป็นต้น ท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวไว้ดังต่อไปนี้

ธรรมเป็นเครื่องเผาผลาญบาป ชื่อว่า ตบะ ธรรมที่ชื่อว่า ตบะ เพราะอรรถว่าเผาผลาญซึ่ง ธรรมทั้งหลายอันลาม ชันติ ชื่อว่า ตบะศีล ชื่อว่า ตบะกิจมีการเรียนพระพุทธรูปเป็นอาทิ ก็ชื่อว่า ตบะ (มงคลตีปณี. เล่ม 5 หน้า 2-3)

พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจันโท) (ม.ป.ป., หน้า 111) กล่าวว่า คำที่ว่า ตบธรรมนั้น ประสงค์ธรรมที่เผากิเลสให้เร่าร้อน มีหลายประเภท ชันติ ความอดทน ก็ชื่อว่าตบธรรม สมถวิปัสสนา

ก็ชื่อว่าตปธรรม รวมความว่า ความเพียรประเภทไดอันกุลบุตรประกอบให้มีขึ้นในตัว เป็นเหตุยังกิเลสให้ เราร้อน กิเลสตั้งอยู่ไม่ได้ ธรรมประเภทนั้น ชื่อว่าตบะ

ตบะ ได้แก่ ธรรมที่มีเดช มีอำนาจสามารถเผาผลาญบาปอกุศลให้หมดไป ความจริงแล้วธรรมคือเครื่องเผาผลาญบาปนั้น ว่าด้วยโดยสภาวะก็ได้แก่กุศลธรรมทั้งหมด การทำความเพียรเผาผลาญกิเลส ซึ่งเป็นต้นเหตุของความชั่วให้หลุดพ้นออกจากจิต ทำให้จิตสะอาดผ่องใส หมดความทุกข์ด้วยฝึกฝนตนให้มีความอดทน ความขยันหมั่นเพียรและการสำรวมอินทรีย์ เป็นต้นตบะ มาจากศัพท์ตบะ แปลว่า ทำให้เราร้อน การทำอะไรก็ได้ให้ร้อนใช้คำว่า ตบะ ได้ทั้งนั้น ในมงคลสูตรท่านกล่าวว่า ธรรมเป็นเครื่องเผาผลาญบาป ชื่อว่า ตบะ ในที่นี้ ตบะ หมายถึง การทำให้ความชั่วร้อนตัว เพราะบาปหรือความชั่วก็เป็นของร้อน เผาใจคนให้เดือดร้อนตลอดมา เราจึงควรเผาความชั่ว ความหมายของคำว่า ตบะ ในพระพุทธศาสนา

32. การประพตติพรหมจรรย์

การประพตติพรหมจรรย์หรือการประพตติเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งชีวิตของตนนี้ ท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวไว้ดังต่อไปนี้

ชื่อว่าพรหมจรรย์มี 10 อย่าง ด้วยสามารถแห่งทาน เวทย์ยาวัจจะ เบญจศีล อัปมัณฺญาเมถุนวิริติ สทวารสันโดช วิริยะ องคฺอุโบสถ อรยมรรคและศาสนา (มงคลตถปิณี.เล่ม 5 หน้า 37)

สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฺฐายี) (2538, หน้า 280-285) กล่าวว่า การประพตติพรหมจรรย์ คือ การงดเว้นจากกามคุณทั้งปวง อันเป็นเครื่องยั่วให้เกิดความใคร่ ความขัดใจ ความลุ่มหลงและความมัวเมา คฤหัสถ์ ผู้ครองเรือนประพตติพรหมจรรย์ด้วยการรักษาศีล มีการงดเว้นเมถุนธรรม คือ งดเว้นบริโภคมกาม ในวันอุโบสถ ทำจิตใจให้ห่างไกลกามคุณ ด้วยการเจริญกรรมฐาน 2 อย่าง คือ กายคตาสติ และมรณสติ สำหรับบรรพชิต สมณะผู้สงบ ปฏิบัติสมณธรรม ได้แก่ ปาฏิโมกขสังวรศีล อินทริยสังวร อาชีวนศีล และปัจฉัยสันนิสสิตศีล เป็นหลักปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้นไปจาก วิตถุกามและกิเลสทั้งปวง

การประพตติพรหมจรรย์ เป็นการประพตติที่ประเสริฐสูงขึ้น กล่าวคือชีวิตของคฤหัสถ์จะประพตติพรหมจรรย์ได้ด้วยการรักษาอุโบสถศีล ในวันอุโบสถทำจิตใจให้ห่างไกลจากกามคุณ ปฏิบัติกรรมฐาน อบรมจิตใจให้สงบ ไม่หมกมุ่นในกาม เป็นกุศลวิธีที่จะพัฒนาจิตใจของตนให้สูงขึ้นประณีตยิ่งขึ้น เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อบรรเทา ลดละ โลภะ โทสะ โมหะ ให้ลดน้อยลงตามความสามารถที่พึงจะกระทำได้ การประพตติพรหมจรรย์ จึงเป็นการประพตติตนตามคุณธรรมในศาสนาให้เคร่งครัดยิ่งขึ้น เพื่อสกัดกั้นและป้องกันไม่ให้กิเลสกลับฟุ้งขึ้นมาอีก กล่าวโดยสรุป การประพตติพรหมจรรย์ มี 10 ประการ คือ

1. ทาน คือ การประพตติพรหมจรรย์ด้วยการบริจาคทานเพื่อกำจัดความตระหนี่
2. เวทย์ยาวัจจะ คือ การประพตติพรหมจรรย์ด้วยการช่วยขวนขวายทำกิจการงานที่เป็นบุญกุศล

3. **รักษาศีล** คือ การประพฤติพรหมจรรย์ด้วยการรักษาศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 กุศลกรรมบถ 10 และศีล 227

4. **อัปมัญญา** คือ การประพฤติพรหมจรรย์ด้วยการเป็นอยู่ด้วยพรหมวิหารธรรม คือ เป็นผู้ที่มีความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาต่อคนอื่นเป็นหลักในการดำเนินชีวิต

5. **เมถุนวิริติ** คือ การประพฤติพรหมจรรย์ด้วยการงดเว้นจากการมีเพศสัมพันธ์ทุกชนิด

6. **สทาร์สันโดช** คือ การประพฤติพรหมจรรย์ด้วยการสันโดช ยินดีอยู่แต่ในภรรยาสามีของตัวเอง ไม่มีเพศสัมพันธ์กับภรรยาสามีของคนอื่น

7. **วิริยะ** คือ การประพฤติพรหมจรรย์เพื่อเพียรพยายามละความชั่ว พยายามทำ แต่ความดี

8. **อุโบสถศีล** คือ การประพฤติพรหมจรรย์ด้วยการรักษาศีลอุโบสถ 8 ประการ โดยเคร่งครัด

9. **อริยมรรค** คือ การประพฤติพรหมจรรย์ด้วยการดำเนินชีวิตแบบมีอริยมรรคทั้ง 8 ประการ เป็นหลักในการดำเนินชีวิต

10. **ศาสนา** คือ การประพฤติพรหมจรรย์ด้วยการประกาศศาสนา ได้แก่ คำสั่งสอน

33. การเห็นแจ้งในอริยสัจ

ความหมายของการเห็นอริยสัจ การเห็นแจ้งในความจริงอย่างสูงสุดหรือการเห็นความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ซึ่งมีเห็นความทุกข์กายทุกข์ใจ เป็นต้น ท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวไว้ดังต่อไปนี้

พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจันโท) (ม.ป.ป., หน้า 115) กล่าวว่า “อริยสัจ แปลว่า ของจริงอันประเสริฐ ของจริงไม่มีข้าศึก ได้แก่จตุราริยสัจทั้ง 4 คือ ทุกข์ 1 เหตุแห่งทุกข์ 1 ความดับทุกข์ 1 ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ 1 คุณธรรมทั้ง 4 ประการนี้ ชื่อว่าของจริงอริยสัจ”

อริยสัจ หมายถึง ทุกข์ สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ นิโรธ ความดับทุกข์ และมรรค เป็นข้อปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุถึงความดับทุกข์ การเห็นอริยสัจแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ เห็นแบบปริยัติ และเห็นแบบปฏิบัติ การเห็นอริยสัจแบบปริยัตินั้น หมายถึง การเห็นอริยสัจด้วยสุตมยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการศึกษาเล่าเรียน การฟัง และจินตมยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการคิดตามหลักวิชาการตามเหตุผล การเห็นขั้นนี้เป็นการเห็นตามทฤษฎี ส่วนการเห็นอริยสัจแบบปฏิบัติ นั้น เป็นการเห็นด้วยภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันได้แก่ การเห็นด้วยญาณทั้ง 3 คือ สัจจญาณ กิจจญาณ และกตญาณ

อริยสัจ 4 คือ ความจริงที่มีอยู่คู่กับโลก แต่ไม่มีใครเข้าใจหรือรู้แจ้งมาก่อน จนกระทั่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ คือ ทั้งรู้และเห็นแล้วทรงชี้ให้เราเห็น ได้แก่

1. **ทุกข์** คือ ความไม่สบายกายไม่สบายใจต่าง ๆ ทุกข์เปรียบได้กับคนป่วยเป็นโรค

2. **สมุทัย** คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ เปรียบได้กับเชื้อโรค

3. **นิโรธ** คือ ความดับทุกข์ สภาพที่ความทุกข์ดับไปเปรียบได้กับสภาพที่หายจากโรค

4. มรรค คือ วิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ความดับทุกข์เปรียบได้กับยาที่รักษาโรคให้หายป่วย

การเห็นอริยสัจ หมายถึง การเห็นด้วยการศึกษาเล่าเรียนและการฝึกอบรมภาคปฏิบัติโดยการเจริญสมาธิและการเจริญปัญญา เพื่อให้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงว่า ต้นเหตุเป็นต้นเหตุของความทุกข์ จะดับทุกข์ต้องดับที่ต้นเหตุ มรรคเป็นต้นเหตุให้เกิดการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ จะดับทุกข์ควรปฏิบัติธรรมตามหลักอริยมรรคมีองค์แปด สภาพที่ดับทุกข์ได้สิ้นเชิงเรียกว่า นิโรธ

34. การรู้แจ้งซึ่งนิพพาน

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงมีญาณทัสสนะตามเป็นจริงในอริยสัจ 4 จึงทรงปฏิญาณพระองค์ได้ว่า ทรงบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว หมายถึงการทำให้แจ้งซึ่งทุกข์นิโรธ เป็นการทำให้ประจักษ์แจ้ง บรรลุถึงภาวะดับทุกข์ พุดง่าย ๆ ว่า เข้าถึงภาวะที่แก้ไขปัญหาได้เสร็จสิ้นแล้ว บรรลุถึงจุดหมายที่ต้องการสูงสุด และเข้าถึงภาวะที่เป็นอิสระปลอดโปร่งอย่างแท้จริงและโดยสมบูรณ์บริบูรณ์ คือ ภาวะแห่งพระนิพพาน

การทำนิพพานให้แจ้งหรือการดับทุกข์อันเป็นต้นเหตุแห่งการเกิดนั้น ท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวไว้ดังต่อไปนี้

สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายี) (2538, หน้า 297) กล่าวว่า นิพพานแปลได้ 3 อย่าง คือ

1. ปราศจากต้นเหตุ
2. ไม่มีเครื่องเสียบแทง และ
3. แปลว่า ดับ คือ ดับกิเลสและทุกข์สิ้นเชิง

พระธรรมโกษาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (2534, หน้า 138-139) กล่าวว่า นิพพาน แปลว่า ดับเย็น หมายถึง ความดับเย็นของสิ่งที่ร้อน เช่น ถ่านไฟดับเย็นลง อาหารที่ปรุงใหม่เย็นลง แต่ในทางพุทธศาสนานั้นมีนัยที่ต้องพิจารณาอย่างละเอียด 3 อย่าง คือ

1. นิพพาน หมายถึง การสิ้นกิเลสหรือการดับกิเลส
2. นิพพาน ผลที่เกิดขึ้น เป็นความสงบปราศจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง เป็นภาวะที่ปราศจากความทุกข์ อันเกิดจากการสิ้นกิเลสนั่นเอง
3. นิพพาน หมายถึง นิพพานธาตุ ซึ่งเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ดับของกิเลสและสภาพที่มีอยู่ณินทร เมื่อใครพึงปฏิบัติถึงที่สุด กิเลสของผู้นั้นก็ดับไป

35. มีจิตไม่หวั่นไหวเพราะโลกธรรม

พึงทราบดังนี้ว่า จิตของผู้ใด อันโลกธรรม 8 มีลาภ ไม่มีลาภเป็นต้น ถูกครอบงำแล้ว ย่อมไม่หวั่นไหว ไม่ไหว ไม่กระเทือน ชื่อว่า จิตของผู้ที่ถูกโลกธรรมกระทบแล้วไม่หวั่นไหว จิตนั้นของผู้ที่พึงทราบว่าเป็นมงคล เพราะนำมาซึ่งความเป็นผู้สูงสุดเหนือโลก ซึ่งธรรมไร ๆ ให้หวั่นไหวไม่ได้ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดังนี้ว่าภูเขาหินทิบแห่งเดียว ย่อมไม่ไหวด้วยลมฉันใด รูป เสียง กลิ่น รส ผัสสะ

และธรรมทั้งสิ้น ทั้งส่วนอภิญญารมณทั้งส่วนอนิฏฐารมณ ย่อมทำจิตของผู้คงที่ให้หวั่นไหวไม่ได้ ก็ฉันทันนั้น ด้วยว่าจิตของท่านที่มั่นคง หลุดพ้น ย่อมเห็นความเสื่อมอยู่เนื่อง ๆ (ขุ.อุ. เล่ม 39 หน้า 302)

ความที่จิตไม่หวั่นไหวเพราะโลกธรรม 8 ประการ ซึ่งมีความสุขหรือทุกข์ และมีสรรเสริญหรือนินทา เป็นต้น ท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวไว้ดังต่อไปนี้

สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฺฐย) (2538, หน้า 302) กล่าวว่า โลกธรรมแปลว่าธรรมที่ครอบงำสัตว์โลกและสัตว์โลกก็หมุนเวียนไปตามโลกธรรมเหล่านั้น พระพุทธเจ้า พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมถูกโลกธรรมครอบงำ แต่ท่านรู้เท่าทันโลกธรรม ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรเปลี่ยนเป็นธรรมดา ท่านจึงไม่ยินดียินร้าย จิตจึงสงบเป็นปกติ และมีจิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม

จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม หมายถึง สภาพจิตของผู้ทำพระนิพพานให้แจ้ง มีใจตั้งมั่นเกิดความมั่นคงหนักแน่น เป็นอุเบกขาวางเฉยได้เมื่อพบกับความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา ตกทุกข์ จิตก็ไม่หวั่นไหว เมื่อพบกับความได้ลาภ ได้ยศ ได้สรรเสริญ เป็นสุข จิตก็ไม่หวั่นไหว เพราะรู้เท่าทันว่า เรื่องที่เกิดขึ้นนั้นว่าเป็นธรรมาคือไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืนถาวรอะไร มีลาภได้ก็เสื่อมลาภได้ ยศตำแหน่งไม่ใช่ของเราตลอดไป สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ ทุกคนต้องพบทั้งนั้น และในที่สุดก็ต้องเสื่อมสิ้นไป เป็นธรรมดาของกฎธรรมชาติ

36. จิตไม่เศร้าโศก

มงคลข้อนี้ว่าจิตไม่มีความเศร้าโศก เป็นการแสดงผลของจิตที่อยู่ในขั้นโลกุตระภูมิ หรือเป็นบพสรรเสริญคุณของจิตที่บรรลุนิพพานแล้ว เป็นจิตที่ไม่โศก คือ จะไม่มีความโศกเศร้าเสียใจใดๆ เกิดขึ้นได้ การที่จะเห็นความโศกเศร้าของจิตได้อย่างแจ่มชัด จะต้องย้อนกลับมาดูลักษณะของจิตที่โศกเศร้าก่อน ซึ่งเป็นเรื่องที่ปุถุชนทั่วไปรู้เห็นและเข้าใจได้โดยง่าย

ความที่จิตประสบกับความสุขออย่างแท้จริงหรือจิตไม่เศร้าโศกเพราะกิเลสต่างๆ ที่จรมมา ส่วนจิตที่เศร้าโศก คือ สภาพจิตที่แห่งผากเหมือนดินแห้ง ใบบไม้แห้ง หมดความชุ่มชื้น เนื่องจากไม่สมหวังในความรัก ทำให้มีอาการเหี่ยวแห้งหม่นหมัว โหยหาขึ้นในใจ ใจซึมเซาไม่ยอมทำการงานไม่ยอมรับรู้อารมณ์อื่นใด ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่า โศกจะเป็นไฉน ความแห่งใจ กิริยาที่แห่งใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แห่งใจ ความแห่งผาก ณ ภายใน ความแห่งผาก ณ ภายนอก ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความ พิจารณาอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรรรมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้ เรียกว่าโศก (ที.ม. เล่ม 14 ข้อ 295 หน้า 224)

สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (ทิพย์ ธมฺมธโร) (2546, หน้า 622) กล่าวว่า ความเศร้าโศกเกิดแต่สิ่งที่ชอบ สิ่งที่รัก สิ่งที่ยินดี สิ่งที่เราใคร่และสิ่งที่อยากได้ แม้ภัยก็ เกิดแต่สิ่งที่ชอบ สิ่งที่รัก สิ่งที่ยินดี สิ่งที่เราใคร่และสิ่งที่อยากได้ เมื่อจิตหลุดพ้นจากสิ่งที่ชอบ หน่ายรัก สิ้นยินดี หยุดใคร่และหมดความอยากเสียแล้ว ความเศร้าโศก ก็เป็นอันไม่มี

จิตไม่เศร้าโศก ได้แก่จิตที่ไม่แสดงอาการเดือดร้อน หวั่นไหว ทุกข์ทรมาน เพราะการเก็บสิ่งที่
 ไม่ได้มาคิดด้วยอำนาจความโลภบ้าง ด้วยอำนาจความโกรธบ้าง ด้วยอำนาจความหลงบ้าง ในมงคลที่
 ข้อนี จิตไม่เศร้าโศกหมายถึงจิตที่สร้างโศกหรือจิตที่พ้นจากความเศร้าโศก เป็นจิตของอริยชนผู้บรรลุนิพพานแล้ว หลุดพ้นแล้วจากสิ่งที่รัก สิ่งที่ยินดี หยุดความใคร่ และหมดความอยากแล้วโดยสิ้นเชิง
 เพราะฉะนั้น จึงไม่แห้ง ไม่มีโศก

37. จิตปราศจากฐลี

จิตปราศจากฐลี หรือ หมดฐลี หมายถึง จิตของอริยชนที่ใสสะอาด ผุดผ่อง เหมือนกระจกที่
 ปราศจากฝุ่นละอองมาจับให้ขุ่นมัวเปรอะเปื้อนเป็นการแสดงให้เห็นลักษณะจิตในชั้นโลกุตระภูมิ
 อีกด้านหนึ่ง เพราะจิตในชั้นนี้จะมีได้เฉพาะผู้ที่บรรลุนิพพาน หรือผู้ที่เรียกว่า พระอรหันต์เท่านั้น
 เป็นจิตที่กิเลสเครื่องเศร้าหมองมีน้อยนิดเพียงเศษฐลี ก็ไม่สามารถมาแตะต้องจับหรืออาศัยได้
 จึงเป็นจิตที่ผ่องใส บริสุทธิ์สะอาดตลอดกาล

ความหมายของปราศจากฐลี การที่จิตบริสุทธิ์หมดจดหรือปราศจากกิเลสที่ประจุตั้งฐลีนั้น
 ท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวไว้ดังต่อไปนี้

ราคะ โทสะ และโมหะ ชื่อว่า ฐลี จจริงอยู่ ราคะ โทสะ และโมหะเหล่านั้น ย่อมกระทำจิตนั้นๆ
 ให้เศร้าหมอง เหมือนอย่างฐลีตามปกติ ตกไปในที่ใดๆ ย่อมทำที่นั้นๆ ให้เศร้าหมอง เพราะฉะนั้น
 ราคะโทสะและโมหะเหล่านั้น ท่านจึงเรียกว่า ฐลี เพราะเป็นดุจฐลีธรรมดา เหตุความเป็นสภาพเสมอ
 ด้วยฐลี เพราะกระทำให้เศร้าหมอง (มงคลตถปิณี. (แปล) เล่ม 5 หน้า 126)

สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายี) (2538, หน้า299-304) กล่าวว่า จิตเป็นสิ่งสำคัญที่สุดใน
 ตัวเรา เราจะได้สุขไปสู่สวรรค์หรือบรรลุนิพพานก็เพราะจิตดี จิตดีปราศจากกิเลส มีความผ่องใส ไม่
 เศร้าหมองขุ่นมัว ปราศจากฐลี คือ ราคะ โทสะ โมหะ สิ้นความยินดีในกาม ในภพ ละความเห็นผิด จิต
 มีปัญญา รู้เห็นตามความเป็นจริง ไม่หวั่นไหวเมื่อถูกต้องโลกธรรม เป็นจิตที่บริสุทธิ์ มีความสงบเย็น

ปิ่น มุกกันต์ (2535, หน้า 393-398)กล่าวว่า วิรัช แปลว่า หมดฐลี เป็นคำพรรณนาคุณของ
 จิตในโลกุตระภูมิ ในด้านความสะอาด ความผุดผ่องของจิต คำว่า ฐลี ตามภาษาโลก หมายถึง ฝุ่นที่
 ละเอียดเกือบจะมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น แต่เมื่อปลิวไปเกาะของที่สะอาด เช่น กระจกเงาจึงเห็น ทำให้
 ของใสกลายเป็นฝ้ามัวเสียความผุดผ่อง ในทางศาสนา ท่านสอนว่าสิ่งที่ทำให้จิตมัวหมอง คือ กิเลสทำ
 ให้จิตใจมืดมัว กิเลสมี 3 ตระกูล คือ ตระกูลรัก (โลภะ) ตระกูลชัง (โทสะ) และตระกูลหลง (โมหะ) ใจ
 หมดฐลี เป็นใจของ พระอริยเจ้าเป็นใจที่บริสุทธิ์ผุดผ่องอย่างยิ่ง

38. จิตเกษมจากโยคะ

จิตเกษมเป็นจิตชั้นยอด คือจิตที่เป็นมงคลสูงสุด ท่านใช้คำว่า เขมะ หมายถึง ความปลอดภัย
 พ้นจากภัยอันตรายทั้งปวง เป็นการสรุปภาวะของจิตในชั้นโลกุตระภูมิ หรือจิตที่เข้าสู่แดนเกษม เป็นอัน

สิ้นสุดของการดำเนินตามปฏิบัติแห่งมงคลในพระพุทธศาสนา การมีจิตเกษม ได้แก่จิตที่เป็นอิสระภาพพ้นจากความดี ความชั่วทั้งหลาย กล่าวคือตนเองไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของความดี เพราะได้รับความดีอันสูงสุดของชีวิตแล้ว และความชั่วความเดือดร้อนภายในใจตนเองก็ได้หลุดพ้นแล้ว โลกธรรมทั้งหลายทั้งปวง คือ การยกย่อง สรรเสริญ การติฉินนินทา ไม่สามารถครอบงำจิตใจได้แล้ว จึงเป็นจิตที่อยู่เหนือโลกธรรมทั้งปวง เป็นเหตุให้มีความเป็นเอกภาพในตัวเอง เนื่องจากได้ศึกษาและปฏิบัติจนจบแล้ว ได้บรรลุปัญญาอันสูงสุด มีความรู้จริงเห็นจริง รู้แจ้งแทงตลอดในทุกสิ่งแล้ว ได้บรรลุจุดหมายอันสูงสุดของชีวิต คือได้บรรลุพระนิพพานแล้ว ร่างกายและจิตใจได้ดำรงอยู่ในภาวะที่ดีของธรรมชาติอย่างสมบูรณ์ เป็นสาระแก่นแท้ของชีวิตเป็นจุดหมายอันสูงสุดของชีวิต

ความที่จิตเกษมจากโยคะคือจากกิเลสที่เป็นเครื่องประกอบหรือผูกไว้ในภพต่าง ๆ ความหมายของจิตเกษม คือจิตที่ปราศจากโยคะ 4 ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า สัตว์ทั้งหลายผู้ประกอบด้วยกามโยคะ ภวโยคะ ทิฏฐิโยคะ และวิชชาโยคะ ย่อมเป็นผู้มีปกติถึงชาติ และมรณะไปสู่สังสาร ส่วนสัตว์เหล่าใด กำหนดรู้กามทั้งหลายและภวโยคะโดยประการทั้งปวง ถอนขึ้น ซึ่งทิฏฐิโยคะ และสํารอกวิชชาเสียได้ สัตว์เหล่านั้นแล เป็นผู้ปราศจากโยคะทั้งปวง เป็นมุนีผู้ล่วงพ้นโยคะเสียได้ (องจตุกก.เล่ม 35 ข้อ 10 หน้า 29)

ปิ่น มุฑกันต์ (2535, หน้า 402) กล่าวว่า คำว่า เกษม แปลว่า ปลอดภัยพ้นจากภัยทั้งปวง โดยสิ้นเชิง จิตเกษม หมายถึง ผู้ดำเนินตามปฏิบัติแห่งมรรคในพุทธศาสนาบรรลุถึงจุดสุดยอดแล้ว คือ จิตเกษม

คำว่า **เกษม** จึงหมายถึง ความปลอดภัย พ้นภัย สิ้นกิเลส มีความสุข ได้แก่สภาพจิตที่หมดกิเลสแล้ว จิตเป็นอิสระไม่มีพิษภัยใด ๆ มาบีบคั้นได้อีก จึงมีความสุขอย่างแท้จริง พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด คือผู้ที่มีใจสงบนิ่งอยู่ในพระนิพพานตลอดเวลา ได้แก่จิตพระอรหันต์ผู้สิ้นแล้วซึ่งกิเลสอาสวะและรอดพ้นจากวงล้อมของโยคะทั้งหลาย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อให้เกิดจิตเกษมจากโยคะ คือการพัฒนาจิตให้เกษมหลุดพ้นจากกิเลสภัย บรรลุนิพพาน มีความเป็นอยู่ด้วยความว่างจากการยึดมั่นถือมั่นในตัวตนเป็นสิ่งประเสริฐ ทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จสูงสุด เป็นบรมธรรม สิ้นสุดการเวียนว่ายตายเกิดและจบสิ้นภารกิจของเกิดมาเป็นมนุษย์

สรุปว่า มงคลสูตรตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ในส่วนนี้ เริ่มตั้งแต่มงคลข้อ 31 ถึงข้อ 38 ประการนี้ พระองค์มีพุทธประสงค์จะให้มนุษย์เราได้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงในฝ่ายที่เป็น โลกียธรรม เพื่อให้พัฒนาตนเองไปในทางโลกุตตรธรรมนำไปสู่สภาวะ คือ ความหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เป็นการหลบหนีการเกิด เพราะว่า พระองค์ทรงสั่งสอนให้ตระหนักว่า การเกิดเป็นทุกข์ ด้วยเหตุนี้มนุษย์เราชาวพุทธที่มีอายุตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป เมื่อสถาบันทางครอบครัว คือ บุตร-ธิดา มีอาชีพการงาน

ที่มั่นคงแล้ว สามารถดำรงชีวิตได้ตามลำพังแล้ว ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไปควรที่จะนำพาช่วยตนเองไปสู่ทางโลกุตตรธรรม มีการฝึกอบรมพัฒนาจิตใจด้วยการ เจริญสมาธิวิปัสสนากรรมฐานให้มาก และให้บ่อย ๆ หากปฏิบัติตามมงคลสูตรของพระพุทธองค์เช่นนี้ความเป็นมงคลก็จะเกิดแก่ดวงจิตของตนเมื่อตายไปเพราะกายแตก ละจากโลกนี้ไปดวงจิตวิญญาณของตนก็จะไปสู่สุคติภพภูมิพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง



บทที่ 4

วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักคำสอนในมงคลสูตร

จากการศึกษาวิเคราะห์ เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักคำสอนในมงคลสูตร จะพบว่ามีหลักคำสอนที่สามารถนำไปพัฒนาตนเพื่อสู่เป้าหมายแห่งคุณค่าของชีวิตได้ครบถ้วนทุกระดับวัยใน 3 วัย ตามที่ได้ทำการศึกษาว่ามีความเหมาะสมกับวัยของมนุษย์ดังนี้

1. คุณภาพชีวิตระดับปฐมวัย เป็นวัยเตรียมพร้อมด้วยการศึกษาหาประสบการณ์
2. คุณภาพชีวิตระดับมัธยมวัย เป็นวัยที่ต้องพึ่งตนเองในการสร้างเนื้อสร้างตัว
3. คุณภาพชีวิตระดับปัจฉิมวัย เป็นวัยที่แสวงหาความสุขสงบใส่ตัว

ดังนั้น ชีวิตของมนุษย์เราที่มีความสมบูรณ์ และปลอดภัยควรต้องยึดหลักการดำเนินชีวิตตามคำสอนในมงคล 38 ประการ ดังที่จะได้นำมาวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

4.1 วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับปฐมวัยตามหลักคำสอนในมงคลสูตร

ข้อที่ 1 ถึง 10

ในวัยนี้ เป็นการพัฒนาตนเพื่อไปสู่ความเป็นคนดี เช่น การสร้างมาตรฐานกฎเกณฑ์ทางความคิดเห็นที่ถูกต้อง คือ สิ่งที่สำคัญอันดับแรกสุดในการที่จะพัฒนาตน ก็คือการปรับความคิดเห็นของตนให้ตรงหรือให้ถูกต้อง เพราะถ้าหากความคิดเห็นผิดตั้งแต่ต้นเสียแล้ว การพัฒนาใด ๆ ที่ตั้งอยู่บนความคิดเห็นที่ผิดพลาดนั้นย่อมไม่สำเร็จประโยชน์ และอาจเกิดโทษร้ายแรงทั้ง ต่อตนเองและสังคมได้ เปรียบเสมือนเรือที่ตั้งหางเสือไว้ผิดทาง แม้เรือนั้นจะมีกำลังมากมายเพียงใดย่อมไม่อาจไปถึงที่หมายได้ และยิ่งอาจจะต้องประสบกับความหายนะทั้งต่อตัวเรือเองและผู้ที่อาศัยอยู่บนเรือนั้นได้ ดังนั้น การสร้างมาตรฐานกฎเกณฑ์ทางความคิดเห็นที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นจึงเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกในการพัฒนาตน ดังนี้

1. การไม่คบคนพาล เพื่อป้องกันไม่ไห้บุคคลรับเอานิสัยไม่ดีทั้งหลาย ความคิดเห็นที่ผิดมาจาก คนพาล เพราะคนพาลย่อมเป็นผู้มีความคิดชั่ว พุดชั่ว และทำชั่วเป็นปกติ คนที่เป็นพาลจึงมีความชั่วอยู่ในตัวเอง ถ้าใครไปคบหาก็ก่เท่ากับไปถ่ายทอดเอาความชั่วมาใส่ตัว ผู้ที่คบหาสมาคมใกล้ชิดกับคนพาลในที่สุดก็จะรับเอาอุปนิสัยที่ไม่ดี และความเห็นผิดทั้งหลายตามคนพาลไปด้วย หรืออย่างน้อยก็เป็นผู้เสียชื่อเสียงเพราะการคบค้าสมาคมกับคนพาลนั้น

2. การคบบัณฑิต เพื่อให้บุคคลถ่ายทอดเอาอุปนิสัยที่ดีงาม และคุณธรรมต่าง ๆ มาจากบัณฑิต เพราะบัณฑิต ย่อมเป็นผู้ที่คิดดี พูดดี และทำดีเป็นปกติ ผู้ที่คบหาสมาคมกับคนดี ในที่สุดก็จะรับเอาอุปนิสัยที่ดีงาม และคุณธรรมทั้งหลายตามบัณฑิตนั้นไปด้วย เพราะฉะนั้นบุคคลควรรู้จักเลือกคบกับคนผู้ที่เป็นคนดี ซึ่งท่านเรียกว่าบัณฑิตหรือนักปราชญ์ ให้สองเสพกับผู้ที่เป็นบัณฑิตเป็นปราชญ์ เพราะคนที่เป็นบัณฑิตย่อมมีคุณธรรมความดีอยู่ในตัว ถ้าใครได้คบหาก็คงพากันไปถ่ายทอดเอาคุณธรรมความดีเหล่านั้นมาใส่ตัว บุคคลผู้ประกอบด้วยคุณธรรมความดีชีวิตจะประสบกับความเจริญรุ่งเรือง และประสบกับความสำเร็จในชีวิต

3. บุษาบุคคลที่ควรบูชา คือ การเคารพเทิดทูนด้วยความบริสุทธิ์ใจ เป็นการแสดงออกทั้งทางกาย วาจา และใจ การบูชาเป็นเอกลักษณ์ของบัณฑิตของคนดี ย่อมรับนับถือเชื่อถือในคุณงามความดี ย่อมรับนับถือคนดี การบูชาจึงบ่งบอกถึงความเป็นคนดีทั้งสองฝ่าย คือ ผู้ทำการบูชาและผู้รับการบูชา การบูชาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เป็นการแสดงออกถึงคุณงามความดี การรู้จักคุณค่าของคนที่มีคุณงามความดีที่ควรแก่การบูชา บุคคลที่ทำการบูชาก็เป็นคนดี บุคคลที่ถูกบูชาก็เป็นคนดี คุณประโยชน์อันยิ่งใหญ่ก็จะเกิดขึ้น

การบูชาบุคคลที่ควรบูชา จะเป็นเหตุให้บุคคลสามารถพัฒนานิสัยที่ดีงามและคุณธรรมทั้งหลายให้เจริญงอกงามขึ้น แลเป็นหลักใจในการดำเนินชีวิตเพื่อนำไปสู่ความดีงามและความสำเร็จทั้งหลาย และเพื่อให้บุคคลสามารถที่จะหล່หลอมประคับประคอง และพัฒนาอุปนิสัยที่ดีงามและคุณธรรมทั้งหลายให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพราะบุคคลที่ควรบูชาที่แท้จริงนั้นจะเป็นต้นแบบให้ดูและเป็นตัวอย่างให้ประพฤติปฏิบัติตามในสิ่งที่ดีงามทั้งหลาย

4. การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม คือ ให้บุคคลรู้จักเลือกถิ่นที่อยู่สิ่งแวดล้อมที่ดีมีพระรัตนตรัยเผยแผ่อยู่ เป็นสถานที่ที่มีนักปราชญ์บัณฑิตรุ่งเรืองด้วยศิลปวิทยาการ สามารถสร้างบุญกุศลได้อย่างเต็มที่ เพราะสถานที่เช่นนั้นย่อมสามารถสนับสนุนให้ผู้อยู่อาศัยประกอบกิจการงานอันเป็นสัมมาชีพ ให้เจริญก้าวหน้าได้โดยง่าย พระพุทธองค์ตรัสสอนมงคลข้อนี้แสดงให้เห็นว่า การเลือกที่อยู่อาศัยเป็นเหตุหนึ่งที่จะทำให้บุคคลเจริญก้าวหน้าหรือเสื่อมถอย มิใช่ว่าใครจะอยู่ที่ไหนก็มีผลเท่ากัน ต้นไม้ใหญ่เช่นต้นโพธิ์ต้นไทรนั้น ถ้านำมาปลูกในกระถางย่อมจะเจริญเติบโต ได้ไม่เต็มที่ แต่ถ้าเลือกสถานที่ที่เหมาะสม ย่อมจะเติบโตแผ่กิ่งก้านสาขาได้อย่างเต็มที่ เช่นเดียวกับคนเราถ้าอยู่ในถิ่นที่สิ่งแวดล้อมไม่ดี ถึงแม้จะมีความรู้ความสามารถก็ยากที่จะเอาดีได้ แต่ถ้าอยู่ในถิ่นที่เหมาะสมแล้วก็สามารถสร้างความเจริญก้าวหน้าได้โดยง่าย

ดังนั้น ผู้ต้องการความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต จะต้องรู้จักเลือกที่อยู่ในสถานที่ที่เหมาะสม คือ เป็นสถานที่ซึ่งมีที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ที่เหมาะสม เป็นสถานที่สมบูรณ์ด้วยอาหารการกิน มีบุคคลรอบข้างที่เป็นนักปราชญ์บัณฑิต และเป็นแหล่งที่รุ่งเรืองด้วยศิลปวิทยาการทั้งหลาย อันจะเป็นเหตุให้

บุคคลมีโอกาสฝึกฝนอบรมตนได้อย่างเต็มที่ เป็นบุคคลควรรู้จักเลือกอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสม หรือรู้จักปรับปรุงที่ ที่ตนอยู่ให้มีความเหมาะสมต่อการพัฒนาตน เพราะการอยู่ในที่ ที่เหมาะสมจะทำให้มีโอกาสเจริญก้าวหน้าได้มาก ถ้ารอบตัวมีแต่คนดีมีความสามารถ เป็นแหล่งของศิลปวิทยา มีสิ่งแวดล้อมที่ดีและอาหารการกินอุดมสมบูรณ์ ย่อมทำให้การฝึกฝนตนเองเป็นไปได้โดยง่าย

5. ความเป็นผู้มีบุญอันกระทำแล้วในกาลก่อน คำว่า “บุญ” โดยความหมาย คือ ความดี ได้แก่ กุศลกรรมอันเป็นเครื่องชำระกายวาจาใจให้บริสุทธิ์ เป็นการประพฤติปฏิบัติชอบทางกาย วาจาใจ การทำบุญทำได้โดยย่อมี 3 วิธี คือ

5.1 การให้ทาน เรียกว่า ทานมัย คือ บุญที่สำเร็จหรือเกิดขึ้นจากการเสียสละ แบ่งปัน สิ่งของอันเป็นของตนแก่คนอื่น

5.2 การรักษาศีล เรียกว่า สิลมัย คือ บุญที่เกิดจากการรักษากายวาจาใจของตนให้เรียบร้อยให้เป็นปกติ

5.3 การเจริญภาวนา เรียกว่า ภาวนามัย ได้แก่ บุญที่เกิดจากการฝึกอบรมจิตใจให้มีความสงบแน่วแน่มั่นคง และมีความบริสุทธิ์

การเป็นผู้ได้ทำบุญไว้ในกาลก่อนหรือในอดีตนั้น ได้มีท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวนิยามไว้ดังนี้ผู้มีกุศลอันสั่งสม คือมีอธิการอันทำไว้ปรารถนารูปพระพุทธรูปเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระชินาสพ ในชาติที่ล่วงมาแล้ว ชื่อว่า ผู้มีบุญอันทำไว้ในก่อน (มงคลดลทีปนิ. (แปล) เล่ม 1 หน้า 247) บุญเมื่อเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว ทำให้ใจใสสะอาดปราศจากความเศร้าหมอง ชุ่มมัว ก้าวขึ้นสู่ภูมิที่ดี เกิดขึ้นจากที่ได้เพียรคิดที่ดี คือพระธรรมทำให้เลือกคิดแต่สิ่งที่ควร ที่เป็นประโยชน์แล้วพูดดี ทำดี ตามที่คิดนั้น การทำบุญก็เพื่อให้บุคคลรู้จักสร้างเหตุและปัจจัย โดยการสั่งสมคุณธรรมความดีทั้งหลายไว้จนกลายเป็นบุญวาสนา เพราะคุณธรรมความดีที่บุคคลทำไว้ทั้ง ในอดีตช่วงใกล้และอดีตช่วงไกลมิได้สูญหายไปไหน แต่จะสั่งสมจนกลายเป็นบุญวาสนา ซึ่งจะมีอิทธิพลอย่างสำคัญต่อความก้าวหน้าของชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต

เพราะฉะนั้น การได้ทำบุญทำความดีเอาไว้ในกาลก่อน ทำให้เป็นคนมีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ทำให้คนที่ได้เตรียมปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตเอาไว้ เพื่อใช้เป็นประโยชน์เกื้อกูลสนับสนุน ส่งเสริมให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความราบรื่นไม่มีอุปสรรค เป็นชีวิตที่ดำเนินไปสู่สิ่งที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า เป็นต้นเหตุให้ได้สิ่งที่พึงปรารถนาอันได้แก่ มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ

6. การตั้งตนไว้ชอบ เป็นสิ่งสำคัญ เป็นขั้นตอนแรกในการสร้างความเจริญก้าวหน้าแก่ชีวิต เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์มี 2 ทางด้วยกัน คือ ทางที่ถูก และทางที่ผิด ผู้ที่ดำเนินชีวิตในทางที่ถูกย่อมประสบแต่ความสุขความเจริญก้าวหน้ารุ่งเรืองมีหลักฐานมั่นคง มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี มีคน

เคารพนับถ้อยยกย่องสรรเสริญ ไม่ประสบความสำเร็จเดือดร้อนและปัญหาใด ๆ ในชีวิต ส่วนผู้ที่ดำเนินชีวิตในทางที่ผิด ย่อมพบแต่ความผิดหวังเดือดร้อน ไม่พบความสุขความเจริญในชีวิต เป็นมูลเหตุแห่งความล้มเหลวตลอดทั้งชีวิต

เหตุฉะนั้น บุคคลควรรู้จักตั้งเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง ทั้งเป้าหมายในระดับการประกอบอาชีพทางโลก และเป้าหมายเพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องในทางธรรม เพราะการทำสิ่งต่าง ๆ โดยมีเป้าหมายที่ชัดเจนนั้น ย่อมนำไปสู่ความสำเร็จในการสร้างชีวิตได้โดยง่าย ซึ่งต่างกับการทำสิ่งต่าง ๆ โดยไม่มีเป้าหมายหรือมีเป้าหมายที่คลุมเครือไม่ชัดเจน โอกาสที่จะประสบความสำเร็จในการสร้างชีวิตย่อมเป็นไปได้โดยยาก

7. เป็นพหูสูต พหูสูต คือ เป็นผู้คงแก่เรียน ได้ศึกษาเล่าเรียนมามาก ได้รู้มามาก ความเป็นผู้ศึกษาค้นคว้ามามาก จำไว้ได้มาก จนเป็นเหตุให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่แจ่มแจ้งแทงตลอด รู้ดี รู้ชั่ว รู้ผิด รู้ถูก จุดมุ่งหมายของพหูสูตคือ ทำให้เกิดปัญญาตัวเองเป็นเองด้วยตนเองของตัวเองแบบพุทธวิสัย คือ เกิดปัญญา มาเองนำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง สามารถวิเคราะห์สังเคราะห์ได้อย่างแจ่มแจ้ง ในสิ่งที่เรียนมา ในสิ่งที่สอนและในสิ่งที่ปฏิบัติ

เพราะฉะนั้น การที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องความเป็นพหูสูต ก็หมายความว่าให้บุคคลเป็นผู้มีความรอบรู้ เป็นผู้ฉลาดรู้ เป็นผู้ที่รู้จักเลือกเรียนในสิ่งที่ควรรู้ เป็นผู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก ได้ยินได้ฟัง หรือได้อ่านมามาก ซึ่งคุณสมบัติอันนี้จะเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ทำให้เห็นแนวทางสำหรับการดำเนินชีวิต ซึ่งจะเป็นปัจจัยนำไปสู่ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และทุกสิ่งที่น่าปรารถนาในทางโลก หรือแม้กระทั่งเป็นปัจจัยนำไปสู่มรรคผลนิพพาน

8. มีศิลปะ ศิลปะแปลว่า ฉลาดทำ คือ ทำเป็นนั่นเอง พหูสูตเป็นผู้ฉลาดรู้เรียนหลักวิชา ส่วนศิลปะเป็นความสามารถในทางปฏิบัติ คือ สามารถนำความรู้ที่นำมาใช้ให้บังเกิดผลได้ การมีศิลปะคือการมีฝีมือทางการช่างหรือการแสดงออกให้ปรากฏขึ้นได้อย่างงดงามและทำให้ผู้พบเห็นเกิดอารมณ์ประทับใจ บุคคลผู้มีความเชี่ยวชาญหรือชำนาญการในการทำ การพูด การแสดง คือ ทำเป็น พูดเป็น แสดงเป็น หรือรู้จักใช้เทคโนโลยีการประกอบเครื่องจักรเครื่องยนต์กลไก เป็นอาทิ

บุคคลเป็นผู้ “ฉลาดทำ” คือ เป็นความสามารถในเชิงการปฏิบัติ เป็นการนำความรู้ไปใช้ให้เกิดผล ความรู้ทุกอย่างที่บุคคลมีอยู่เป็นเพียงปัจจัยเบื้องต้นเท่านั้น ส่วนความรู้นั้นจะใช้ประโยชน์ได้จริงก็ต่อเมื่อบุคคลมีศิลปะ สามารถจะนำความรู้ที่มีอยู่ออกมาใช้ได้อย่างดีด้วย

9. มีวินัยที่ศึกษาดีแล้ว วินัย คือ กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ และข้อปฏิบัติที่กำหนดไว้ วินัย คือ การลงโทษผู้ไม่ประพฤติปฏิบัติตามกฎระเบียบหรือข้อบังคับที่กำหนดไว้ วินัยเป็นความคาดหวังของสังคมที่จะให้บุคคลมีความประพฤติในสิ่งที่ถูกที่ควรอันจะส่งผลให้เกิดความเจริญแก่ตนเองและสังคม วินัย หรือระเบียบ กฎเกณฑ์ ข้อบังคับมีไว้สำหรับควบคุมประพฤติทางกายของคนในสังคม

ให้เรียบร้อยดีงาม เป็นแบบแผนอันหนึ่งอันเดียวกัน จะได้อยู่ร่วมกันด้วยความสุขสบายไม่กระทบกระทั่งซึ่งกันและกัน

วินัยที่ศึกษาดีแล้วเพื่อให้บุคคลเป็นผู้ “ฉลาดใช้” คือความ “ฉลาดรู้” และ “ฉลาดทำ” นั้น ถ้านำไปใช้ในทางที่ผิดก็จะก่อให้เกิดความเสียหายขึ้นทั้งแก่ตัวผู้ใช้และสังคมได้ เพราะฉะนั้นบุคคลที่มีความฉลาดรู้และฉลาดทำนั้นจะต้องนำไปใช้ภายในกรอบของกฎระเบียบที่เรียกว่า “วินัย” หากว่า ความรู้ความสามารถที่มีอยู่ในบุคคลผู้ไม่เคารพในระเบียบวินัยนั้น มีแต่จะนำไปสู่ความหายนะ ทั้งต่อตัวผู้ใช้ และสังคมส่วนรวม

วินัยที่ฝึกฝน ที่รักษา ที่ปฏิบัติและศึกษาดีแล้วย่อมให้ประโยชน์ ทั้งแก่บรรพชิตและคฤหัสถ์ คือ บรรพชิตผู้มีศีลบริสุทธิ์ ไม่มีความต่างพร้อย ย่อมได้รับความสุขกายสบายใจ มีจิตใจที่มั่นคงเด็ดเดี่ยว ซึ่งจะเป็นบ่อเกิดของสมาธิ และปัญญา ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่องใสยาวนานนับถือ ใครได้พบได้เห็น ทำให้เกิดความศรัทธาเลื่อมใส อิ่มใจ สุขกาย สุขใจ และได้บุญ

10. มีวาจาสุภาพ วาจาที่เว้นจากโทษมีมุสาวาทเป็นต้น ชื่อว่า วาจาสุภาพ สุภาพ คือ คำพูดดี คำพูดที่จริงอ่อนหวาน ประสานสามัคคี มีประโยชน์ ไม่เป็นคำพูดอันเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน และผู้อื่น เป็นคติเตือนใจมีประโยชน์ในการนำไปปฏิบัติตามในชีวิตประจำวันเรียกว่า “วาจาสุภาพ”

พระพุทธเจ้าได้ตรัสคุณลักษณะ 5 ประการ ของวาจาสุภาพไว้ในสุภาสิตสูตรจตุตถปัลลีสกั ปัญจนินบาต อังคุตตรนิกายคือ

1. กล่าวถูกต้องกาล
2. กล่าวคำจริง
3. กล่าววาจาอ่อนหวาน
4. วาจาประกอบด้วยประโยชน์
5. กล่าวด้วยมีเมตตาจิต

ภิกษุทั้งหลาย วาจาอันประกอบด้วยองค์คุณ 5 ประการนี้แล เป็นสุภาสิตไม่เป็นทุพภาสิต ไม่มีโทษ วิญญูทั้งหลายติเตียนไม่ได้ (อง.ปญจก. เล่ม 56 ข้อ 189 หน้า 276)

ดังนั้น บุคคลที่เป็นผู้ “ฉลาดพูด” แม้จะสมบูรณ์ด้วยความรู้ ในเชิงทฤษฎีเต็มเปี่ยมทั้งด้วยความสามารถในภาคปฏิบัติ และเคารพในกฎระเบียบกติกาทั้งหลาย แต่ถ้าบุคคลนั้นไม่มีวาจาสุภาพ ไม่มีศิลปะในการพูดก็ยากที่จะประสบความสำเร็จในกิจการทั้งหลายได้ คนที่ไม่รู้จักกาลเทศะในการพูดย่อมไม่มีใครต้องการ เพราะฉะนั้น การมีศิลปะในการพูดจึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อความเจริญก้าวหน้าของบุคคล

สรุปว่า หลักคำสอนในมงคลสูตรทั้ง 10 ประการดังที่กล่าวมานี้ถือว่ามีเหมาะสมเข้ากับในระดับปฐมวัย เพราะว่ามันมนุษย์เราในวัยนี้ยังต้องพึ่งพาบิดามารดา และครูบาอาจารย์ที่ต้อง

คอยอบรมสั่งสอนเพื่อชี้แนะหลักความดีความถูกต้องทั้งทางธรรม และทางประเพณีก่อนเป็นสิ่งแรก เพื่อจะได้นำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของต่อไป ทำให้เข้าสังคมได้อย่างองอาจไม่เก้อเขินเข้าไหนเข้าได้ อย่างภาคภูมิใจอีกด้วยหลักมงคลสูตรดังที่กล่าวมา

4.2 วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับมัธยมศึกษาตามหลักคำสอนในมงคลสูตร ข้อที่ 11 ถึง 30

จากการศึกษาวิเคราะห์มนุษย์ในวัยนี้ เป็นวัยที่ต้องดำเนินชีวิตไปตามลำพัง หลังจากได้ศึกษาหาความรู้จากช่วงปฐมวัยมาแล้ว 10 มงคล คือ 1 ถึง 10 ข้อ จากนั้นก็ต้องดำเนินชีวิตด้วยตนเองเพื่อที่จะตั้งหลักฐาน รับผิดชอบตนเองในการดำรงชีวิตในมัธยมศึกษาที่จะต้องปฏิบัติตามหลักคำสอนในมงคลสูตรเพิ่มอีก 20 ข้อ ตั้งแต่ข้อที่ 11 ถึงข้อ 30 ดังต่อไปนี้

11. การบำรุงมารดาบิดา มารดาบิดา คือ ผู้ยังให้บุตรธิดาเกิด เป็นผู้มีอุปการคุณแก่บุตรธิดา อย่างมากมาย มงคลข้อนี้มีคำสอนเพื่อให้มนุษย์เราเป็นผู้มีความกตัญญูต่อบุตรธิดา รู้จักดูแล ท่านให้ได้รับความสุขสบาย และปฏิบัติต่อท่านทั้งสองอย่างถูกต้องเหมาะสมในทุก ๆ ด้านสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า กล่าวว่ามารดาบิดาท่านเป็นผู้ให้ชีวิตเลือดเนื้อทรัพย์สินคุณธรรม วิชาความรู้และ หลักฐานแก่บุตร บุตรมีชีวิตรอดปลอดภัยและเจริญเติบโตช่วยเหลือตัวเองได้ ก็ด้วยความอุปการะเลี้ยงดู ฝึกฝนอบรมสั่งสอนท่านรักและหวังดี มีความหวังใบบุตรตั้งแต่วัยเยาว์เกิดในครรภ์ ช่วยกันทะนุถนอม ด้วยความเอื้อเฟื้อ เมื่อบุตรคลอดจากครรภ์แล้ว ช่วยกันเลี้ยงบำรุงรักษาให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเมื่อ ไม่สบายก็ไม่นั่งอันกินอันนอน ก็เฝ้าพยาบาลรักษาตลอดคืนจนกว่าจะบุตรหายบุตรเจ็บบิดามารดาก็ พลอยเจ็บไปด้วย ความรักของบิดามารดาเป็นความรักบริสุทธิ์และเสียสละเพื่อความสุขความเจริญ ของบุตร (มงคลยอดชีวิต, หน้า 77)

การทดแทนพระคุณบิดามารดา เช่น ระหว่างเมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่ ก็เลี้ยงดูท่านเป็นการตอบแทน ช่วยเหลือเป็นธุระเรื่องงานให้ท่าน ดำรงวงศ์ตระกูลให้สืบไปไม่ทำเรื่องเสื่อมเสีย รวมทั้ง ประพฤติตนให้ควรแก่การเป็นสืบทอดมรดกจากท่าน ครั้นเมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ก็ทำบุญอุทิศกุศล ให้ท่าน ส่วนการเป็นลูกกตัญญูต่อพ่อแม่ในคำสอนของพระพุทธเจ้าท่านกล่าวว่าไว้ดังนี้

1. ถ้าท่านยังไม่มีศรัทธา ให้ท่านถึงพร้อมด้วยศรัทธา คือพยายามให้ท่านมีความศรัทธาใน พระพุทธศาสนา เชื่อในเรื่องการทำดี
2. ถ้าท่านยังไม่มีศีล ให้ท่านถึงพร้อมด้วยศีล คือพยายามให้ท่านเป็นผู้รักษาศีล 5 ให้ได้
3. ถ้าท่านเป็นคนตระหนี่ ให้ท่านถึงพร้อมด้วยการให้ทาน คือพยายามให้ท่านรู้จักการให้ ด้วยเมตตาโดยไม่หวังผลตอบแทน
4. ถ้าท่านยังไม่ทำสมาธิภาวนา ให้ท่านถึงพร้อมด้วยปัญญา คือพยายามให้ท่านหัดนั่งทำ สมาธิภาวนาให้ได้

12. การเลี้ยงดูบุตร-ธิดา บุตรในที่นี้หมายความรวมทั้งบุตรชายและบุตรหญิง บุตรมี 3 ประเภท คือ

1. **อภิชาติบุตร** ได้แก่ บุตรที่ตีกว่ามารดาบิดา
2. **อนุชาติบุตร** ได้แก่ บุตรที่เสมอด้วยมารดาบิดา
3. **อวชาติบุตร** ได้แก่ บุตรที่ต่ำกว่ามารดาบิดา

การสงเคราะห์บุตรเป็นหน้าที่ของมารดาบิดา ซึ่งทำได้โดยวิธี ดังนี้คือ ให้ความปลอดภัยแก่บุตร ห้ามไม่ให้บุตรทำความชั่ว ให้บุตรตั้งอยู่ในความดี ให้บุตรมีการศึกษาที่ดี จัดการแต่งงานให้มอบทรัพย์สมบัติให้เมื่อถึงเวลาอันสมควร

การที่มารดาบิดาได้สงเคราะห์ เลี้ยงดูบุตรย่อมทำให้เขาเป็นคนดี มีความเจริญก้าวหน้าในวิชาความรู้ ตั้งหลักฐานสร้างครอบครัวได้มั่นคง สืบทอดสิ่งที่ดีงามของบุรพชนต่อไป หากปราศจากการสงเคราะห์จากมารดาบิดา และผู้เกี่ยวข้องเป็นอย่างดีแล้วก็ยากนักที่เขาจะเจริญรุ่งเรืองในชีวิต ในการงานที่พึงประสงค์ได้ การสงเคราะห์เช่นนี้เพื่อให้บุคคลเป็นผู้ที่รู้จักวิธีการเลี้ยงลูก ให้เป็นคนดี มีความสามารถ อันจะนำชื่อเสียงมาสู่พ่อแม่ และวงศ์ตระกูลเป็นการสร้างคนดีมีความสามารถไว้ให้แก่สังคมต่อไป การที่เราเป็นพ่อ เป็นแม่ของบุตรนั้นมีหน้าที่ ที่ต้องให้ความรู้กับลูกของเราคือ

1. ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว
2. ปลุกฝัง สนับสนุนให้ทำความดี
3. ให้การศึกษาหาความรู้
4. ให้ได้คู่ครองที่ดี (ใช้ประสบการณ์ของเราให้คำปรึกษาแก่ลูก ช่วยดูให้)
5. มอบทรัพย์ให้ในโอกาสอันควร (การทำพินัยกรรม ก็ถือว่าเป็นสิ่งถูกต้อง)

13. การเลี้ยงดูภรรยา หรือการสงเคราะห์ภรรยา คือ การปฏิบัติต่อภรรยาด้วยความรักเอื้ออาทร ด้วยความไว้วางใจและจริงใจ ซึ่งจะก่อให้เกิดความรักความอบอุ่นยืนนานต่อกัน อยู่ด้วยกันด้วยความอดทนและความเห็นอกเห็นใจ มีชีวิตครอบครัวที่ราบรื่นไม่ทะเลาะวิวาท หรือมีความระแวงสงสัยซึ่งกันและกัน บุตรธิดาก็จะได้รับความรักความอบอุ่นไปด้วย สุขภาพกายและใจดีมีขวัญและกำลังใจในการศึกษาเล่าเรียน ทำให้เป็นประโยชน์แก่วงศ์ สนับสนุนให้ทุกคนในครอบครัวเป็นคนดี และเป็นคนดีของสังคม ไม่สร้างปัญหาให้เกิดขึ้นแก่สังคม อันเนื่องมาจากครอบครัวแตกแยกกัน

มงคลข้อนี้สอนเพื่อให้ภรรยาและสามีรู้จักวิธีการปฏิบัติต่อกันอย่างถูกต้องเหมาะสม อันจะนำมาซึ่งความสุข และความอบอุ่นในครอบครัว ดังนั้นสามีจึงมีหน้าที่ต่อภรรยาคือ

1. ยกย่องนับถือว่าเป็นภรรยา คือการแนะนำเปิดเผยว่าเป็นภรรยา ไม่ปิดบังกับผู้อื่น และให้เกียรติภรรยาในการตัดสินใจเรื่องต่างๆด้วย

2. ไม่ดูหมิ่น คือไม่ดูถูกภรรยาเมื่อทำไม่เป็น ทำไม่ถูก หรือเรื่องชาติตระกูล การศึกษาว่า ต่ำ ต้อยกว่าตน แต่ต้องสอนให้
3. ไม่ประพฤตินอกใจภรรยา คือการไปมีเมียน้อยนอกบ้าน เลี้ยงต้อย หรือเที่ยวเตร่หาความ สำราญกับหญิงบริการ
4. มอบความเป็นใหญ่ให้ในบ้าน คือการมอบธุระทางบ้านให้กับภรรยาจัดการ รับฟัง และ ทำตามความเห็นของภรรยาเกี่ยวกับบ้าน
5. ให้เครื่องแต่งตัว คือให้ความสุขกับภรรยาเรื่องการแต่งตัวให้พอดี เพราะสตรีเป็นผู้รักสวย รักงามโดยธรรมชาติ

14. การงานไม่อากุล บุคคลผู้ขยันหมั่นเพียร มีจิตใจที่จดจ่อไม่ทอดยในการงาน ภารกิจที่ ทำย่อมสำเร็จ ย่อมบรรลุจุดหมายที่ต้องการด้วยดี การงานไม่คั่งค้าง ไม่ถูกสะสมเอาไว้จนทำไม่ไหว การงานที่สำเร็จจึงเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญต่อทุกคน ซึ่งจะบ่งบอกถึงความสามารถของตัวเอง และ ความสำเร็จในชีวิตการงาน

ลักษณะของการงานไม่อากุล คือ

1. ทำงานตรงตามเวลาที่กำหนด มีกำหนดเวลาและเป้าหมายในการทำงาน
2. ทำงานให้ดีที่สุดให้คุ้มค่ากับผลตอบแทน ไม่เพียงสัปดาห์แต่ทำเพื่อให้ได้ค่าจ้างเท่านั้น
3. ทำอย่างตั้งอกตั้งใจไม่ย่อท้อ โดยหวังผลสำเร็จของงานเป็นสำคัญ
4. เป็นการทำงานที่สุจริตไม่มีโทษ ไม่นำความเสื่อมเสียมาให้
5. ทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียรและเสียสละ

การทำงานที่เป็นมงคล การทำงานที่ไม่มีโทษ เป็นการกระทำที่มีค่าอยู่ในตัวเอง ทั้งค่าที่มี ประโยชน์ต่อมนุษย์ และค่าที่ไม่มีโทษต่อมนุษย์ และพระบรมศาสดาตรัสว่า การทำงานที่ไม่อากุล ไม่มีโทษ เป็นมงคลสูงสุด

มงคลข้อนี้สอนเพื่อให้บุคคลเป็นผู้รู้จักวิธีทำงานให้สำเร็จ เพื่อจะได้สร้างฐานะ สร้างความ เป็นปึกแผ่นมั่นคงให้เกิดขึ้นแก่ครอบครัวและวงศ์ตระกูล เพราะว่าการงานเป็นสิ่งสำคัญของการ พัฒนาชีวิตครอบครัวและพัฒนาชาติ เป็นทรัพย์ากร คือ บ่อเกิดแห่งทรัพย์สินเงินทอง เป็นเครื่อง ป้องกันความเสื่อมโทรมทั้งปวง และนำมาซึ่งความมั่งคั่ง ความอุดมสมบูรณ์ทุกอย่าง ความมั่งคั่งของ คนประชาชนและประเทศชาตินั้น ก็อยู่ที่การงานทั้งสิ้น

หลักการทำงานให้เสร็จลุล่วงด้วยดี คือ

1. ฉันทะ คือ มีความพอใจในงานที่ทำ
2. วิริยะ คือ มีความตั้งใจ พากเพียรในงานที่ทำ
3. จิตตะ คือ มีความเอาใจใส่ในงานที่ทำ

4. **วิมังสา** คือ มีการคิดพิจารณาทบทวนงานนั้น

15. **บำเพ็ญทาน** ทาน คือ การให้ปันสิ่งของของตนที่ควรให้แก่คนที่ควรให้ คือ ให้สิ่งของที่จะเป็นประโยชน์และจำเป็นในการดำเนินชีวิตแก่คนอื่น เป็นการเฉลี่ยความสุขของตนแก่คนอื่น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงน้ำใจอันดีงาม เป็นความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี เกื้อกูลสนับสนุนส่งเสริมกัน ไม่เป็นคนใจแคบเห็นแก่ตัว

การให้มีประโยชน์ทั้งแก่ผู้ให้และผู้รับ คือ ทำให้ผู้ให้มีความสุขใจ เบิกบานใจ และอิ่มใจ ซึ่งจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อร่างกายและจิตใจ เป็นการลดความเห็นแก่ตัว ผู้รับย่อมได้รับประโยชน์จากสิ่งของที่เขาให้ การให้และการรับจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์ เป็นการรักษาความเป็นสมดุลงแห่งธรรมชาติของมนุษย์เอาไว้ และเป็นการรักษาความเป็นสังคม ความเป็นเพื่อน ความเป็นญาติเอาไว้ การให้และการรับนี้เป็นกระบวนการของธรรมชาติ

มงคลข้อนี้สอนเพื่อให้บุคคลเป็นผู้รู้จักสละทรัพย์สินของของตนให้แก่ผู้ที่สมควรได้รับ เป็นการกำจัดความตระหนี่ สิ้นสมบุญกุศล และเป็นการสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นแก่สังคม

16. **ประพฤตินิธิธรรม** คือ การประพฤติสุจริต คำว่า ธรรม หมายถึงหลักคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา ซึ่งใช้วิธีศึกษาค้นคว้ามาจากธรรมชาติ โดยเรียกชื่อว่า ธรรมะ หมายถึง สภาพหรือสิ่งที่ทรงสัตว์เอาไว้ไม่ให้ตกต่ำ หรือรักษาผู้ปฏิบัติตามธรรมไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว กล่าวโดยใจความ ก็คือ ความดี ความถูกต้อง ความเหมาะสม

มงคลข้อนี้สอนเพื่อให้บุคคลผู้ทำงานสังคมสงเคราะห์ยึดมั่นในความถูกต้อง ไม่ให้เกิดการสงเคราะห์ที่ผิดพลาด และทำให้การบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมเป็นไปได้อย่างเต็มที่การดำเนินชีวิตด้วยความถูกต้องตามหลักศีลธรรมนั้น สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร) กล่าวว่า การประพฤตินิธิธรรมคือประพฤติตนให้อยู่ในกรอบของความถูกต้องและความดี ทั้งปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้ดีสมกับที่เกิดมาเป็นคนและให้ความเที่ยงธรรม ไม่ลำเอียง สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (2517, หน้า 288-295) กล่าวว่า ประพฤตินิธิธรรม คือ การเว้นจากอกุศลกรรมบถ ตั้งอยู่ในกุศลกรรมบถ

17. **การสงเคราะห์ญาติ** การสงเคราะห์ คือ การช่วยเหลือเกื้อกูลสนับสนุนส่งเสริมกันไม่เอา รัดเอาเปรียบกัน ไม่คิดร้ายต่อกัน ไม่ทรยศหักหลังกัน อนึ่ง การสงเคราะห์มี 2 ประเภท คือ

1. **การสงเคราะห์ด้วยอามิส** เช่น การให้น้ำข้าวปลาอาหาร

2. **การสงเคราะห์ด้วยธรรม** เช่น การชักชวนญาติให้ละความชั่ว ให้ทำความดี เป็นต้น

การสงเคราะห์ญาติ เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ความเป็นญาติ ความเป็นพี่น้องดำรงอยู่ได้ เป็นเหตุให้หมู่ญาติมีความรักมีความสามัคคี เคารพนับถือกัน เพื่อให้บุคคลรู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลบุคคลอื่น ทั้งที่เป็นญาติทางสายโลหิต และญาติโดยความใกล้ชิด เป็นการเสริมสร้างความสามัคคี ความเป็นปึกแผ่นให้เกิดขึ้นในสังคมพระพุทธองค์ทรงสอนให้เราสงเคราะห์ญาติ ซึ่งการสงเคราะห์ญาตินี้เอง คืออุบาย

เกาะเกี่ยวเหนียวน้ำใจญาติให้เข้าร่วมกลุ่มร่วมรัก เคารพนับถือกัน ญาตินั้นโดยใจความได้แก่ผู้มี ความสัมพันธ์กันทางสายเลือดทั้งพ่อ-แม่ เท่าที่จะพอนับกันได้ คือ ทวด ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ ลุง ป้า น้ำ อา บุตรีธิดา หลาน เหลน นับเป็นญาติทางสายเลือด ส่วนคนที่เรารู้จักคุ้นเคยกัน มีความสนิทสนม ระหว่างเรากับเขาโดยตรงบ้าง เกิดแต่ความสนิทกับญาติทางสายเลือดของเราบ้าง นับเป็นญาติทาง สายธรรม

18. ทำงานไม่มีโทษ คือ การกระทำที่ดีมีประโยชน์สุขทั้งแก่ตัวเองและผู้อื่นเป็นเหตุให้พ้น จากภัยพิบัติต่าง ๆ ได้ ทำให้ได้รับแต่ความสุขความเจริญทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ซึ่งประโยชน์ ที่จะได้รับมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับตัวผู้กระทำ และสิ่งที่กระทำ ถ้าตัวผู้กระทำยังไม่มี ความสมบูรณ์ในตัวเอง สิ่งที่ถูกกระทำยังไม่มี ความสมบูรณ์ในตัวเอง ผู้กระทำก็จะได้รับประโยชน์น้อย

พระราชสิทธิมนี (2508, หน้า 133) กล่าวว่า งานไม่มีโทษได้แก่ งานสุจริตยุติธรรม งานไม่มี เเวรงานไม่มีภัยกับใครๆ และงานที่ไม่เบียดเบียนใครการทำงานใดเมื่อทำลงไปแล้วก่อให้เกิดความเสียหาย ก่อให้เกิดทุกข์ ความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น การงานนั้นเป็นงานที่มีโทษ การงานใด เมื่อทำ แล้วไม่มีภัยไม่เบียดเบียนใครไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย ไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ยาก และไม่ก่อให้เกิด ความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น การงานนั้นเป็นการงานที่ปราศจากโทษ

มงคลข้อนี้สอนเพื่อให้บุคคลสามารถเลือกได้อย่างถูกต้องว่างานใดควรทำหรือไม่ควรทำ งานที่เป็นสุจริตงานที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม งานสังคมสงเคราะห์ ย่อมนำมาซึ่งความสงบเรียบร้อย และความเจริญก้าวหน้าของสังคมโดยส่วนรวม

19. งดเว้นจากบาป หมายถึง การเลิกหยุดการทำกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต อันเป็น หนทางแห่งความชั่วร้าย ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ทำให้สภาพจิตลง ถ้าเคยทำบาปก็หยุด เลิกทำ ไม่ทำ อีกต่อไป ถ้าไม่เคยทำบาป ก็มีเจตนางดเว้นไม่ทำอีกเช่นกัน การงดเว้นจากบาปก็เพื่อให้บุคคลสามารถ ขจัดสิ่งที่ทำให้จิตเสียคุณภาพออกไปได้ โดยการละเว้นความชั่วทุกอย่างอันจะทำให้จิตเศร้าหมอง และทำให้คุณภาพของจิตต่ำลงไป

การงดเว้น คือ ความไม่ยินดีด้วยใจ ได้แก่ ไม่มีเจตนาที่จะทำ คำว่าบาป คือ ความชั่ว ความลามก ความไม่ดี ได้แก่ สิ่งที่ชั่วร้าย สิ่งที่ทำให้มนุษย์เศร้าหมองและเดือดร้อน ทุกข์กายทุกข์ใจ ซึ่งเกิดจากความรู้สึกที่เกิดมาจากปฏิกิริยาที่ไม่ดีไม่เหมาะสมสำหรับมนุษย์ ทำให้มนุษย์เดือดร้อนทุกข์ กายทุกข์ใจและเศร้าใจ เช่น ความหลงผิด เห็นผิดเป็นถูก เห็นถูกเป็นผิด ทำให้ร่างกายปฏิบัติไปในทางที่ผิดไปด้วย ก็ทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนกายใจขึ้น แต่บาปในที่นี้หมายถึง กรรมกิเลส คือ การกระทำที่ทำให้เศร้าใจ เดือดร้อนใจ เป็นทุกข์กายทุกข์ใจ ซึ่งจะเป็นวิบากกรรมที่ติดอยู่ที่ถูก สะสมอยู่ในร่างกาย ในจิตใจ แม้ในชาตินี้และตายไปแล้ว และเป็นวิบากกรรม

20. สรรวมจากการตึมน้ำเมา คือ การงดเว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษต่าง ๆ อันเป็นบ่อเกิดแห่งความประมาท การปราศจากสติ บุคคลผู้ปรารถนาความเจริญก้าวหน้าทางจิตใจ นอกจากจะต้องงดเว้นจากบาปชั่วร้ายต่างๆ ยังต้องงดเว้นจากสิ่งซึ่งบั่นทอนชีวิตด้วย อันได้แก่ ของมีนเมาออกฤทธิ์แก่ร่างกายและจิตใจ ทำให้สติฟั่นเฟือน บ้าคลั่งและเป็นเหตุให้ก่อความเลวร้ายแก่ชีวิต เพราะเมื่อบุคคลขาดสติสัมปชัญญะเสียแล้ว ก็สามารถจะทำความชั่วได้โดยง่าย ดังนั้น ท่านจึงสอนให้สรรวมจากการตึมน้ำเมา และแสดงโทษของการตึมน้ำเามาไว้ดังนี้ คือ

1. ทำให้เสียทรัพย์โดยไร้ประโยชน์
2. ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทกันขึ้น
3. ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้น
4. ทำให้เสียการงานเสียชื่อเสียงความเชื่อถือ
5. ทำให้เสียนิสัยไม่รู้จักอายต่อบาปบุญคุณโทษ
6. ทำลายสติปัญญาความสามารถและคุณค่าของความเป็นมนุษย์
7. ทำความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น
8. ทำให้เสียอนาคตทำให้เสียความเจริญในชีวิตการงาน
9. เป็นที่รังเกียจของคนดี
10. ทำลายสุขภาพกายและสุขภาพใจให้เสื่อมทรุดโทรม

กล่าวโดยสรุปแล้ว น้ำเมาเป็นสิ่งเสพติด เป็นพิษต่อร่างกายและจิตใจ และต่อสังคม การงดเว้นจากการตึมน้ำเมาต้องอาศัยความเข้มแข็งและเด็ดเดี่ยวของจิตใจ บังคับและเว้นโดยตนเอง

21. ไม่ประมาทในธรรม ความไม่ประมาท ได้แก่ การมีสติในการดำเนินชีวิต คือ ไม่ประมาทในวัย มีสติ และพัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับวัยนั้น ๆ ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรมไม่ประมาทในเวลาให้เห็นคุณค่าของเวลา ไม่ยอมให้เวลาสิ้นไปโดยเปล่าประโยชน์ ไม่ประมาท ในการงาน ให้มีความกระตือรือร้น อุทิศสาค์พักเพียรบากบั่นอย่างไม่ย่อท้อ และไม่ประมาทในการปฏิบัติธรรม โดยการอบรมจิตใจให้มีความพร้อมสมบูรณ์ควรแก่การงาน เพียรฝึกหัดปฏิบัติอบรมศีล สมาธิ ปัญญาให้พัฒนาขึ้นโดยลำดับ มีสติระลึกอยู่เสมอว่า ชีวิตของเราเกิดมาได้อย่างไรจะดำรงชีวิตอย่างไรจึงมีความสุขความเจริญ และตายไปแล้วจะเป็นอย่างไรจะดีที่สุดสำหรับตัวเอง เมื่อมีสติประจำอยู่เสมอทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ คือรู้สภาพของตัวเองได้ดี ได้ถูกต้องขึ้น

ความไม่ประมาทในธรรมเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับมนุษย์ เพราะจะบ่งบอกถึงความสามารถที่จะดำรงอยู่ในโลกนี้ได้ตลอดไปของมนุษย์ บ่งบอกถึงการพัฒนาหรือความเจริญรุ่งเรือง อันเกิดจากการกระทำของมนุษย์ ทำให้สามารถเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ได้ บรรลุถึงคุณงามความดีและ

จุดหมายอันสูงสุดของมนุษย์ ในโลกที่มนุษย์สามารถจะบรรลุได้ก็เพราะคุณธรรม คือความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลายนี้

ความไม่ประมาทในธรรมก็เพื่อให้บุคคลสามารถปลุกฝังสติของตนให้สมบูรณ์ขึ้น และสามารถรักษาการกระทำ คำพูด และความคิด ให้ดำเนินไปในแนวทางที่ถูกต้อง โดยมีสติเป็นเครื่องกำกับอยู่ตลอดเวลา

22. มีความเคารพ เพื่อให้บุคคลเป็นผู้รู้ และตระหนักในคุณค่าของผู้อื่น สามารถรองรับคุณธรรมจากผู้อื่นได้ ความเคารพนี้เป็นคุณธรรมอย่างหนึ่ง อยู่ในจิตใจของผู้ที่มีคารวะไม่ได้หมายถึงเพียงการกระทำกราบๆ ไหว้ๆ ซึ่งเป็นเพียงกิริยาแสดงคารวะเท่านั้น ผู้ที่ไม่มีคารวะธรรมในจิตใจเลยอาจจะสร้างทำด้วยความจำใจก็ได้ การทำคารวะกับการมีคารวะจึงไม่เหมือนกันความเคารพเป็นมารยาททางสังคมที่แสดงออกโดยการไหว้ การคำนับ การยืนตรง ฯลฯ ซึ่งเราได้ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ บางครั้งเห็นเขาทำเราก็ทำตาม บางครั้งคนอื่นสอนให้ทำ

ความเคารพ คือ การตระหนักในคุณค่าของคนอื่นและสิ่งอื่น เราตระหนักในคุณค่าของผู้ใดและสิ่งใด ก็หมายความว่าเรามีคารวะต่อผู้นั้นและสิ่งนั้น และคนที่จะตระหนักในคุณค่าของผู้อื่นและสิ่งอื่น ต้องมีของดีอย่างหนึ่งเป็นทุนอยู่ในใจก่อน คือ มีปัญญา ความรู้จักผิดชอบชั่วดีพอสมควร คนที่มีคารวะแล้วจะต้องมีปัญญาอยู่ด้วยเสมอ

การกระทำหรือการแสดงความเคารพเป็นสิ่งที่มีความหมายในตัวเอง เป็นเครื่องบ่งบอกถึงความเป็นคนดี เป็นผู้มีสภาพจิตใจที่อ่อนโยนมีเมตตาและแสดงให้เห็นถึงการรู้จักคุณค่าของความเป็นคนดีที่มีอยู่ในบุคคลและวัตถุสิ่งของ ผู้ที่ได้รับการทำความเคารพ ก็จะทำให้สภาพของจิตใจอ่อนโยนลงซึ่งจะเป็นบ่อเกิดของความรักความสามัคคีของหมู่คนในสังคม ซึ่งจะเป็นเหตุนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ทั้งยังเป็นปัจจัยให้บรรลุถึงซึ่งจุดหมายอันสูงสุดของชีวิต

23. มีความอ่อนน้อม ความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นคุณธรรมเกื้อหนุน ให้ปรารถนาความดีของตัวเอง ทำให้เจริญด้วยโภคทรัพย์ เจริญด้วยชาติตระกูล และเป็นคุณสมบัติที่รองรับคุณธรรมที่สูงขึ้นด้วย ความอ่อนน้อมถ่อมตนต้องเกิดมาจากความบริสุทธิ์ใจ และจริงใจ กระทำด้วยความรู้สึกจากภายในจิตใจ จึงจะเป็นที่รับคุณธรรมหรือ ปรมาตธรรมได้ กล่าวคือ ต้องฝึกฝน และปรับปรุงให้เป็นไปโดยธรรมชาติ เป็นความอ่อนน้อมทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อธรรมชาติตามความเป็นจริง ความอ่อนน้อมถ่อมตนที่บริสุทธิ์และจริงใจ ต้องเกิดจากทั้งทางกาย วาจา และใจ เป็นความอ่อนน้อมถ่อมตนที่ดีที่สุด ถูกต้องที่สุด ซึ่งจะทำให้ผู้แสดงความอ่อนน้อมถ่อมตน และผู้รับการแสดงความอ่อนน้อมประทับใจและภาคภูมิใจ อันเป็นส่วนที่จะเสริมให้ได้รับประโยชน์อย่างยิ่ง ทำให้ชีวิตดำเนินไปสู่ความก้าวหน้า

ความอ่อนน้อมถ่อมตนนี้เพื่อให้บุคคลเป็นผู้รู้จักคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง ไม่อวดดี อวดดี สามารถน้อมตัวลงรับเอาความดีจากผู้อื่นมาใส่ตัวได้

24. มีความสันโดษ สันโดษ ได้แก่ ยินดีในสิ่งที่มี ที่ได้ ที่เป็นของตน เช่น ยินดีในผ้าถุง ผ้าห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ทรัพย์สินเงินทอง ข้าว ม้า วัว ควาย เป็นต้น ตามที่ตนมี ตามที่ตนได้ ตนมีอะไร อยู่ก็ยินดีในสิ่งนั้น ไม่ยินดีหรืออยากได้ของคนอื่นเขา ยินดีตามฐานะที่ตนมีอยู่เป็นอยู่ ไม่ยินดีให้เกินฐานะหรือเกินอัตภาพของตน ความสันโดษทำให้เรารู้จักคุณค่าของสิ่งของที่เรา มีอยู่ และใช้สิ่งที่มีอยู่อย่างคุ้มค่า ใช้อย่างมีประโยชน์ให้มากที่สุด

ความสันโดษนี้ก็เพื่อให้บุคคลเป็นผู้รู้จักประมาณ มีจิตอันสงบ ไม่ฟุ้งเพื่อเพื่อเหิม เหมาะแก่ การปลุกฝังคุณธรรมทั้งหลาย คำว่าสันโดษไม่ได้หมายถึงการอยู่ลำพังคนเดียวอย่างเดียวกัหาไม่ แต่หมายถึงการพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ในของของตัว ซึ่งท่านได้ให้นิยามที่เป็นลักษณะของความสันโดษ เป็นดังนี้ คือ

1. ยถาลาภสันโดษ หมายถึงความยินดีตามมีตามเกิด คือมีแค่ไหนก็พอใจเท่านั้น เป็นอยู่อย่างไรก็ควรพอใจ ไม่คิดน้อยเนื้อต่ำใจในสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่

2. ยถาลภสันโดษ หมายถึงความยินดีตามกำลัง เรามีกำลังแค่ไหนก็พอใจเท่านั้น ตั้งแต่กำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังบารมี หรือกำลังความสามารถ เป็นต้น

3. ยถาสารูปสันโดษ หมายถึงความยินดีตามควร ซึ่งโยงไปถึงความพอเหมาะพอควร ในหลายๆเรื่อง เช่นรูปลักษณะของตนเอง และรวมทั้งฐานะที่เราเป็นอยู่

ความสันโดษ ความยินดีพอใจด้วยสิ่งของที่ตนมีอยู่ เป็นคุณธรรมสำหรับพัฒนาตนเอง สร้างฐานะของตนเองให้เจริญก้าวหน้าตามความเหมาะสม และอยู่ในขอบเขตของศีลธรรม ความสันโดษเป็นความรู้จักพอ เป็นคุณธรรมที่ควบคุมกายใจไม่ให้ดิ้นรนชวนขวายไปในทางที่ผิดเป็นเหตุให้ทำทุจริตผิดศีลธรรม เป็นการดำรงชีวิตอยู่อย่างเหมาะสมกับอัตภาพของตน

25. มีความกตัญญู ข้อนี้สอนเพื่อให้บุคคลเป็นผู้ตระหนักในบุญคุณของผู้มีคุณ พร้อมทั้งพยายามหาทางตอบแทน ทำให้เป็นผู้ที่น่ายกน่านับถือ บุคคลผู้มีปัญญาย่อมอยากจะทำทอดความรู้ และคุณธรรมต่าง ๆ ให้

ความกตัญญู คือ การรู้จักคุณ และตอบแทนท่านผู้นั้น บุญคุณที่ว่ามีใช้ว่าตอบแทนกันแล้ว ก็หายกัน แต่หมายถึงการรำลึกถึงพระคุณที่เคยให้ความอุปการะแก่เราด้วยความเคารพยิ่ง ท่านว่า สิ่งของหรือผู้ที่ควรกตัญญูนั้นมีดังนี้

1. กตัญญูต่อบุคคล บุคคลที่ควรกตัญญูก็คือใครก็ตามที่มีบุญคุณควรระลึกถึงและตอบแทน พระคุณ เช่น บิดา มารดา อาจารย์ เป็นต้น

2. กตัญญูต่อสัตว์ ได้แก่สัตว์ที่มีคุณต่อเราช่วยทำงานให้เรา เราก็ควรเลี้ยงดูให้ดี เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย หรือสุนัขที่ช่วยเฝ้าบ้าน เป็นต้น

3. กตัญญูต่อสิ่งของ ได้แก่สิ่งของทุกอย่างที่มีคุณต่อเราเช่น หนังสือที่ให้ความรู้ แก่เรา อุปกรณ์ทำมาหากินต่างๆ เราไม่ควรทิ้งขว้าง หรือทำลายโดยไม่เห็นคุณค่าเพื่อให้บุคคลเป็นผู้ตระหนก ในบุญคุณของผู้มีคุณ พร้อมทั้งพยายามหาทางตอบแทน ทำให้เป็นผู้ที่น่ารักน่านับถือ บุคคลผู้มีปัญญาย่อมอยากจะทำดีทอดความรู้และคุณธรรมต่าง ๆ ให้

26. ฟังธรรมตามกาล คือ การได้ฟังธรรม ได้ปฏิบัติธรรม ได้ศึกษาเล่าเรียนธรรมและวิชาต่าง ๆ ตามยุคตามสมัย และให้ทันกับวิชาการแต่ละสมัยอย่างเหมาะสมอีกด้วย เพราะตามความเป็นจริงแล้วธรรมหรือธรรมชาตินี้ หรือวิชาการส่วนหนึ่งก็จะมีคุณถูกต้องเหมาะสมกับทุกยุคทุกสมัยไม่มีการเปลี่ยนแปลง

การฟังธรรมตามกาล ก็เพื่อให้บุคคลเป็นผู้รู้จักแสวงหาธรรมใส่ตน โดยการฟังธรรมจากผู้ทรงคุณธรรมในโอกาสต่าง ๆ แล้วนำธรรมะที่ได้ฟังด้วยดีแล้วนั้น ไปเป็นแนวทางสำหรับฝึกฝนตนให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

การฟังธรรมตามกาล คือ การฟังสิ่งที่ดีมีคุณค่า มีประโยชน์ เป็นเสียงธรรมเสียงมงคล เสียงธรรมย่อมประกอบด้วยคุณความดี แสดงเหตุผลเข้าถึงจิตใจ จับใจ ถูกใจ เป็นเสียงสุภาพจิตชอบธรรม ชอบวินัย และชอบด้วยกฎหมาย ชักชวนให้ผู้ที่ฟังมุ่งมั่นประพฤติปฏิบัติชอบตามกำลังความสามารถของตน

27. มีความอดทน ข้อนี้สอนเพื่อให้บุคคลเป็นผู้มีความอดทนต่อสิ่งต่าง ๆ ทั้งภายนอก-ภายในตน อดทนต่อการรับคำสอน และอดทนต่อการกระทบกระทั่งกัน อันอาจจะเกิดจากการสนทนาธรรม พระพุทธองค์ทรงสอนให้มีความอดทน หมายถึงให้บุคคลเป็นผู้มีการรักษาปกติภาวะของตนไว้ได้ไม่ว่าจะกระทบด้วยสิ่งที่พึงปรารถนาหรือไม่พึงปรารถนาก็ตาม ฝึกฝนจิตของตนให้มีความหนักแน่นเหมือนแผ่นดินที่ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งนั้น ๆ ไม่ว่าจะป็นของหอม หรือสิ่งสกปรกมาราดรดก็ตาม

ความอดทนนั้นแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภทตามเหตุที่มากระทบ คือ

1. อดทนต่อความลำบากตรากตรำ
2. อดทนต่อทุกขเวทนา
3. อดทนต่อความเจ็บใจ
4. อดทนต่ออำนาจกิเลส

การอดทนต่อความลำบากตรากตรำหมายถึง การอดทนต่อสภาพธรรมชาติดินฟ้าอากาศ เช่น ความหนาว ความร้อน เป็นต้น การอดทนต่อทุกขเวทนาหมายถึง การอดทนต่อความเจ็บไข้ได้

ป่วย ความไม่สบายกายเช่น ความปวดความเมื่อย เป็นต้น การอดทนต่อความเจ็บใจหมายถึงการอดทนต่อความโกรธ ความไม่พอใจ ความขัดใจต่าง ๆ และอดทนต่ออำนาจกิเลสหมายถึงการอดทนต่ออารมณ์อันน่าใคร่น่าปรารถนา อดทนต่อสิ่งที่ตัวเองปรารถนาจะทำแต่ไม่สมควรทำ เช่น อดทนไม่เที่ยวเตร่ อดทนไม่รับสินบน เป็นต้น บุคคลผู้มีความอดทนทั้ง 4 ประการนี้ ย่อมเป็นผู้สำเร็จในงานทั้งหลาย ไม่ว่าจะป็นงานทางโลกหรืองานทางธรรม

28. เป็นคนว่าง่าย ความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย ได้แก่ ผู้ที่ถูกคนอื่นว่ากล่าวตักเตือนในทางที่ถูกที่ควร ด้วยความหวังดี ปรารถนาดีแล้ว ก็ไม่ได้โต้แย้ง ไม่พูดกลบเกลื่อนหรือทำเฉยเมย ไม่ดื้อรั้น ด้วยทิฐิมานะ เป็นคนที่เต็มไปด้วยเหตุและผล คิดถึงบาปบุญคุณโทษที่จะเกิดตามมา แสดงอาการเอื้อเฟื้อ แสดงความเคารพ และความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้กล่าวสอน

ความเป็นผู้ว่าง่าย ก็เพื่อให้บุคคลเป็นผู้ยินดีน้อมรับคำสอน และปฏิบัติตามคำสอนด้วยดีการทำให้เป็นคนว่าง่ายนั้นทำได้ดังนี้

1. ลดมานะของตัว คือการไม่ถือดี ไม่ถือตัว ความไม่สำคัญตัวเองว่าเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ อาทิเช่นถือตัวว่าการศึกษาดีกว่า เป็นต้น
2. ละอุปาทาน คือการไม่ยึดถือในสิ่งที่เรามี เราเป็น หรือถือมั่นในอำนาจกิเลสต่าง ๆ
3. มีสัมมาทิฐิ คือมีปัญญาที่เห็นชอบ การเห็นถูกเห็นควรตามหลักอริยสัจ 4 เชื่อเรื่องความไม่เที่ยง เชื่อในเรื่องบุญเรื่องบาป เป็นต้น

29. เห็นสมณะ สมณะ แปลว่า ผู้สงบ หมายถึง บรรพชิตที่ได้บำเพ็ญสมณธรรม ฝึกฝนตนเองด้วยศีล สมาธิ ปัญญา มาแล้วอย่างเต็มที่ จนกระทั่งมีกายวาจา ใจ สงบแล้วจากบาปทั้งหลาย การได้พบเห็นสมณะ คือ ได้เห็นตัวอย่างที่ดีจากการฝึกบำเพ็ญปฏิบัติ การดำเนินชีวิตที่สันโดษ มักน้อย กินน้อย ใช้น้อย ใช้ชีวิตแบบเรียบง่ายของสมณะ และทำให้เห็นคุณค่าที่มีประโยชน์มากที่สุดแก่ชีวิต การได้เห็นสมณะย่อมได้รับอนุเคราะห์จากท่าน คือ

1. ห้ามทำชั่ว
2. ให้ตั้งอยู่แต่ในความดี
3. อนุเคราะห์ด้วยน้ำใจที่บริสุทธิ์และดีงาม
4. ให้ได้ฟังได้ยินได้รู้ในสิ่งที่ไม่เคยได้ฟังไม่เคยได้รู้มาก่อน
5. ได้มีโอกาสทำสิ่งที่ได้ฟังแล้วให้แจ่มแจ้งให้เข้าใจที่ถูกต้อง
6. ได้บอกทางสวรรค์หรือทางแห่งความเจริญให้นำมาปฏิบัติ

สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร) (ม.ป.ป.หน้า 521) กล่าวว่า การเห็นสมณะที่ถูกนั้น ต้องเห็นถึง 2 ชั้น คือ เห็นคนผู้เป็นสมณะ และเห็นความดีในตัวของสมณะนั้น ถ้าเห็นถูกแบบเช่นนี้แล้ว ความดีจะปรากฏที่ใจของผู้เห็นในขณะเห็นนั่นเองแม้ทุกคราวที่ผู้เห็นสมณะ กิเลสที่หุ้มห่อใจอยู่

จะค่อยคลายตัวออกและเบาบางลงน้อยลงทุกครั้ง เพราะการเห็นสมณบุคคลและสมณธรรมนั้น ย่อมเป็นปัจจัยช่วยให้ใจเราหลุดพ้นจากกิเลสทีละน้อย ๆ เหมือนเราอาบน้ำอุ่นเพื่อคลายความเย็นตัวให้หลุดล่องออก เนื้อตัวเบาสบายและสะอาดหมดจด ซึ่งเราผู้อาบจะเห็นเอง นี่เป็นมงคลจากการเห็นสมณะ

คนเราจะรู้จะเฉลียวฉลาด เพราะอาศัยการเห็นเป็นเหตุสำคัญอย่างหนึ่ง สิ่งที่เห็นจึงเป็นบทเรียนสอนให้เราเห็นว่า นี่คือนั่นชั่วนั้นเป็นคุณนั้นเป็นโทษ เมื่อเรารู้จักเปรียบเทียบกันดูว่า ฝ่ายไหนดีหรือชั่ว และฝ่ายไหนเป็นคุณหรือเป็นโทษ แล้วเลือกเฟ้นถือเอาแต่ฝ่ายดีและฝ่ายเป็นคุณ เว้นฝ่ายชั่วและฝ่ายเป็นโทษเสีย ปฏิบัติกายวาจาใจของตนให้บริสุทธิ์ด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา มีชีวิตดีเจริญก้าวหน้า เช่นนี้ นี่ก็มงคลจากการเห็นสมณะ

30. สนทนาธรรมตามกาล เพื่อให้บุคคลเป็นผู้รู้จักแสวงหาปัญญาใส่ตนจากการสนทนาธรรมกับท่านผู้ทรงธรรม แล้วนำธรรมะที่ได้ยิน ได้ฟัง ได้ซักถาม สอบสวนและทบทวนจนเข้าใจได้ ทะลุโปร่งแล้วนั้นไปเป็นแนวสำหรับการฝึกฝนอบรมตนให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สนทนาธรรมตามกาล ก็หมายความว่าให้บุคคลเป็นผู้รู้จักแสวงหาปัญญาจากการสนทนา เนื่องจากปัญญานั้นเกิดได้จากเหตุสำคัญ 2 ประการคือ เกิดจากการฟังธรรมจากผู้มีปัญญาเป็นพหูสูตร ประการหนึ่ง และการพิจารณาไตร่ตรองโดยแยกกาย อีกประการหนึ่ง ซึ่งการสนทนาธรรมนั้นคู่สนทนาจะได้ฟังธรรมจากอีกฝ่ายหนึ่ง และพิจารณาไตร่ตรองโดยแยกกาย สงสัยสิ่งใดก็ซักถามได้ และถ้าตนเองมีภูมิรู้ในเรื่องใด ก็นำมาสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน จึงทำให้สติปัญญาแตกฉานอย่างรวดเร็ว

สรุปว่า หลักคำสอนในมงคลสูตรทั้ง 20 ข้อมงคลที่ได้วิจยมานี้ทำให้ทราบว่าคุณเราที่มีอายุตั้งแต่ 26 ถึง 50 ปี ควรจะได้ศึกษาและนำไปปฏิบัติ เพราะเนื้อหาหลักคำสอนในมงคลส่วนนี้สามารถนำพาคนเราให้ประสบความสำเร็จได้เป็นอย่างดี เพราะทำให้ผู้ศึกษา และปฏิบัติเป็นแบบอย่างที่ดี มีความรับผิดชอบ มีจิตใจที่อดทนต่อสภาวะต่าง ๆ เข้าใจต่อสภาวะธรรมที่แท้จริงด้วยปัญญาที่เกิดจากการศึกษามงคลสูตรนั่นเอง

4.3 วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับปัจเจกตามหลักคำสอนในมงคลสูตร

ข้อที่ 31 ถึง 38

ในปัจเจกวิสัยนี้..เป็นวัยไม้ใกล้ฝั่งเป็นวัยที่เลยกึ่งกลางของชีวิตเข้าสู่ขั้นปลายของชีวิตจำเป็นจะต้องหาที่พึ่งใส่ตน ที่พึ่งที่วางนี้ คือ หลักธรรมคำสอนในมงคลสูตรอีก 8 ข้อสุดท้ายตามที่ได้ศึกษามาเป็นลำดับดังนี้ คือ

31. บำเพ็ญตบะ ตบะ คือ วิธีการหรือธรรมปฏิบัติที่เป็นเครื่องเผาผลาญบาป หมายถึงความเพียรพยายามเพื่อเผาผลาญกิเลส หรือการทำความเพียรพยายามเพื่อเผาผลาญ ทำลาย

เพื่อกำจัดกิเลสเครื่องเศร้าหมองให้หมดสิ้นไปไม่ให้เกิดขึ้น ไม่ให้มีอยู่ในจิตใจ และไม่ทำให้ทลายจิตใจได้อีกต่อไป

เพื่อให้บุคคลเป็นผู้ทำความเพียรเผาผลาญกิเลสให้เร่าร้อนจนทนอยู่ไม่ได้ ต้องหลุดออกไปจากใจของผู้ปฏิบัติ **ตบะ** โดยความหมายแปลว่า ทำให้ร้อน ไม่ว่าจะด้วยวิธีใด การบำเพ็ญตบะหมายความว่า การทำให้กิเลส ความรุ่มร้อนต่างๆ หมดไป หรือเบาบางลง ลักษณะการบำเพ็ญตบะมีดังนี้ คือ

1. การมีใจสำรวมในอินทรีย์ทั้ง 6 (อายตนะภายใน 6 อย่าง) ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้หลงติดอยู่กับสัมผัสภายนอกมากเกินไป ไม่ให้กิเลสครอบงำใจเวลาที่รับรู้อารมณ์ผ่านอินทรีย์ทั้ง 6 (อินทรีย์สังวร)

2. การประพฤติรักษาพรหมจรรย์ เว้นจากการร่วมประเวณี หรือกามกิจทั้งปวง

3. การปฏิบัติธรรม คือการรู้และเข้าใจในหลักธรรมเช่นอริยสัจ เป็นต้น ปฏิบัติตน ให้อยู่ในศีล และถึงพร้อมด้วยสมาธิ และปัญญา โดยมีจุดหมายสูงสุดที่พระนิพพาน กำจัดกิเลส ละวาง ทุกสิ่งได้หมดสิ้นด้วยปัญญา

32. ประพฤติพรหมจรรย์ การประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อให้บุคคลได้รับปลูกฝังคุณธรรม ต่าง ๆ ลงในใจ หลังจากที่ได้อำนาจตบะจนกิเลสเบาบางลงไปแล้ว โดยจะต้องตัดโลกียวิสัยโดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องยกจิตออกจากกาม อันเป็นที่มาของความเสื่อมและจะนำกิเลสความทุกข์มาสู่ใจได้อีก

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ประพฤติพรหมจรรย์ ก็หมายความว่าให้บุคคลผู้ต้องการฝึกฝนอบรมตนไปสู่ความหลุดพ้น ตัดโลกียวิสัย ตัดเยื่อใยทุก ๆ อย่างเพื่อมุ่งหน้าสู่โลกุตระภูมิ โดยเริ่มตั้งแต่ตัดกามารมณ์ แล้วจึงตัดรูปารมณ์ และอรูปรารมณ์ไปตามลำดับ สำหรับบุคคลทั่วไป สิ่งสำคัญที่เหนี่ยวรั้งการพัฒนาจิตไม่ให้ก้าวหน้า และทำให้กิเลสทั้งหลายงอกงามขึ้นได้โดยง่ายที่สุดก็คือกามารมณ์ ถ้าบุคคลใดตัดกามารมณ์เสียได้ โอกาสที่จะก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมก็เป็นไปได้อย่างรวดเร็ว การประพฤติพรหมจรรย์ในมงคลข้อนี้จึงมุ่งเน้นการตัดกามารมณ์เป็นสำคัญ เมื่อกล่าวในแง่ของการปฏิบัติ วิธีประพฤติพรหมจรรย์สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ คือ **พรหมจรรย์ขั้นต่ำ** สำหรับผู้ครองเรือน คือ ให้พอใจเฉพาะคู่ครองของตน ตั้งอยู่ในศีล 5 ไม่นอกใจคู่ครองของตน **พรหมจรรย์ชั้นกลาง** สำหรับผู้ครองเรือน โดยนอกจากรักษาศีล 5 เป็นปกติแล้วก็ให้รักษาศีล 8 เป็นระยะ ๆ ในช่วงเวลาที่เหมาะสม และฝึกให้มีพรหมวิหาร 4 และ**พรหมจรรย์ชั้นสูง** สำหรับผู้ที่มีได้ครองเรือน ถ้าเป็นฆราวาสก็ให้รักษาศีล 8 ตลอดชีวิตไม่ยุ่งเกี่ยวกับเรื่องเพศเลย หรือออกบวชเป็นภิกษุสามเณรแล้วเจริญสมณธรรมในพุทธศาสนาให้ครบถ้วนบริบูรณ์ (พระสมชาย ฐานวุฑฺโฒ, มงคลชีวิตฉบับก้าวหน้า)

33. การเห็นอริยสัจ การเห็นอริยสัจ คือการได้ศึกษาค้นคว้าโดยการฝึกปฏิบัติอย่างจริงจัง จนเกิดความรู้ความเข้าใจอริยสัจทั้ง 4 ประการ ทำให้มีศีลบริสุทธิ์อันเกิดจากการฝึกปฏิบัติ มีจิตที่เป็น

สมาธิคือแน่นเข้มแข็ง สามารถควบคุมบังคับให้จิตอยู่ในอารมณ์เดียวได้ มีความเป็นหนึ่งไม่หวาดหวั่นต่อทุกสิ่งที่มากระทบ เป็นบาทฐานให้เกิดปัญญาชั้นสูง รอบรู้และรู้รอบทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งเป็นการบรรลุถึงขั้นสูงสุดแห่งการปฏิบัติธรรม เพื่อให้บุคคลเป็นผู้ตั้งใจปฏิบัติสมาธิภาวนายั่งยืนจนเกิดปัญญา เห็นอริยสัจ คือเห็นความจริงที่เกี่ยวกับโลก และชีวิตด้วยธรรมจักษุ

การเห็นอริยสัจ หมายถึง การเห็นด้วยการศึกษาเล่าเรียนและการฝึกอบรมภาคปฏิบัติโดยการเจริญสมาธิและการเจริญปัญญา เพื่อให้เห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงว่า ตัณหาเป็นต้นเหตุของความทุกข์ จะดับทุกข์ต้องดับที่ตัณหา มรรคเป็นต้นเหตุให้เกิดการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ จะดับทุกข์ควรปฏิบัติธรรมตามหลักอริยมรรคมีองค์แปด สภาพที่ดับทุกข์ได้สิ้นเชิงเรียกว่า นิโรธ

34. การรู้แจ้งซึ่งพระนิพพาน นิพพาน แปลว่า ความดับทุกข์ การดับกิเลส คือ การดับทั้งกิเลสและตัณหาได้สิ้นเชิง ไม่เหลือเป็นเศษเป็นส่วนให้เกิดเชื้อขึ้นได้อีก

นิพพานมี 2 ประการ คือ สอุปาทิเสสนิพพาน ได้แก่นิพพานของอริยบุคคลที่สามารถดับกิเลสตัณหาได้อย่างสิ้นเชิง แต่ยังมีร่างกายและจิตใจอยู่ ยังมีชั้น 5 คือ มีรูปมีอารมณ์สุขอยู่ แต่ไม่มีความทุกข์ และอนุปาทิเสสนิพพาน คือ นิพพานของอริยบุคคลที่ได้บรรลุอุปาทิเสสนิพพาน ได้ดับทั้งกิเลสและดับชั้น 5 บางสภาวะ หรือดับความรู้สึก คือ อารมณ์ทุกข์สุขก็ดับ

การทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน การได้บรรลุพระนิพพาน ถือว่าเป็นการบรรลุจุดหมายอันสูงสุดของชีวิต และเป็นจุดหมายอันสูงสุดของพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาเดียวในโลกนี้ที่มีนิพพานเป็นขั้นสูงสุด เป็นศาสนาที่อุบัติขึ้นด้วยการศึกษาค้นคว้า การปฏิบัติและการพิสูจน์ทดลอง เพราะฉะนั้น นิพพานจึงได้ชื่อว่า เป็นบรมสุข คือความสุขอันสูงสุดที่มนุษย์สามารถสัมผัสได้เป็นความสุขที่เกิดจากธรรมชาติที่ดีสำหรับมนุษย์ หลาย ๆ อย่างเกิดขึ้นพร้อมกัน เป็นความสุขอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งหมด

35. จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม หมายถึง สภาพจิตของผู้ทำพระนิพพานให้แจ้ง มีใจตั้งมั่นเกิดความมั่นคงหนักแน่น เป็นอุเบกขาวางเฉยได้เมื่อพบกับความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา ตกทุกข์ จิตก็ไม่หวั่นไหว เมื่อพบกับความได้ลาภ ได้ยศ ได้สรรเสริญ เป็นสุข จิตก็ไม่หวั่นไหว เพราะรู้เท่าทันว่าเรื่องที่เกิดขึ้นนั้นว่าเป็นธรรมดาคือไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืนถาวรอะไร มีลาภได้ก็เสื่อมลาภได้ ยศตำแหน่งไม่ใช่ของเราตลอดไป สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ ทุกคนต้องพบทั้งนั้น และในที่สุดก็ต้องเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดาของกฎธรรมชาติ

ในปฐมโลกธัมมสูตร ปฐมปณาสกั พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงโลกธรรม 8 ประการไว้มีความว่า โลกธรรม 8 ประการคือ ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ โลกธรรม 8 ประการนี้ย่อมหมุนไปตามโลก และโลกก็หมุนไปตามโลกธรรม 8 ประการ ธรรมเหล่านี้ในหมู่มนุษย์ล้วนไม่เที่ยง ไม่มั่นคง มีความผันแปรเป็นธรรมดา แต่ท่านผู้มีปัญญาดี มีสติ รู้ธรรมเหล่านี้แล้ว

ยอมพิจารณาเห็นว่ามีความผันแปรเป็นธรรมดา อภิภูฏารมณ (อารมณ์ที่น่าปรารถนา) และอนิภูฏารมณ (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา) จึงย่ำยีจิตของท่านไม่ได้ ความยินดี หรือ ยินร้าย ท่านขจัดปิดเป่าจนไม่มีอยู่ ท่านรู้ทางที่ปราศจากอริสัจ ไม่มีใครเศร้าโศก เป็นผู้ถึงฝั่งแห่งภพ ย่อมรู้แจ้งชัดด้วยความถูกต้อง (อง.อฎก. เล่ม 25 ข้อ 5 หน้า 202-203)

36. จิตไม่เศร้าโศก จิตไม่โศก คือ หลุดพ้นจากยางเหนียวแห่งปวงสิเนหา ไม่ลุ่มหลงในความรักอีกต่อไป มีใจที่อึมเิบไม่แห้งผาก ผ่องใส ไม่เศร้าหมอง จิตไม่เศร้าโศก ได้แก่จิตที่ไม่แสดงอาการเดือดร้อน หวั่นไหว ทุกข์ทรมาน เพราะการเก็บสิ่งที่ไม่ดีมาคิดด้วยอำนาจความโลภบ้าง ด้วยอำนาจความโกรธบ้าง ด้วยอำนาจความหลงบ้าง ในมงคลที่ข้อนี้ จิตไม่เศร้าโศกหมายถึงจิตที่สร้างโศกหรือจิตที่พ้นจากความเศร้าโศก เป็นจิตของอริยชนผู้บรรลุนิพพานแล้ว หลุดพ้นแล้วจากสิ่งที่รักสิ่งที่ยินดี หยุดความใคร่ และหมดความอยากแล้วโดยสิ้นเชิง เพราะฉะนั้น จึงไม่แห้ง ไม่มีโศก

37. จิตปราศจากอริสัจ จิตปราศจากอริสัจ ก็หมายถึงจิตที่มีความผุดผ่อง ใสสะอาดปราศจากอริสัจหมดกิเลสแล้วทั้งหยาบและละเอียดอย่างถอนรากถอนโคน แม้กิเลสที่ละเอียดมากดุจอริสัจก็ไม่อาจกลับฟื้นขึ้นมาในใจได้อีกนั่นเอง ในคัมภีร์มัจฉลัตถปิณีได้เปรียบเทียบกับอริสัจในภาษาทางโลก คือ อริสัจในภาษาทางโลกจะหมายถึง ฟุ้งที่ละเอียดมากจนเกือบจะมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น แต่เมื่อมันปลิวไปกระทบกับสิ่งต่าง ๆ มีกระจกใส เป็นต้น ย่อมทำให้ความใสกลายเป็นฝ้ามัว ทำให้เสียความผุดผ่องไป

38. จิตเกษมจากโยคะ จิตเกษม เป็นคำพรรณนาคุณลักษณะจิตของพระอรหันต์ในอีกด้านหนึ่ง คือด้านความปลอดภัยไปรงจากเครื่องผูกทั้งหลาย มนุษย์ที่เกิดขึ้นมาในโลกนั้น เมื่อพิจารณาให้ลึกซึ้งจะเห็นว่า ถูกรุมล้อมด้วยภัยนานาประการ ทั้งภัยภายในและภัยภายนอก ภัยภายใน คือ ภัยจากการเกิด ความแก่ ความเจ็บและความตาย ส่วนภัยภายนอกนั้นมีอยู่มากมายหลายด้าน เช่น ภัยจากคนพาล ภัยจากธรรมชาติ และภัยจากบาปกรรมที่เคยทำเอาไว้ตามมาล้างผลาญ เป็นต้น

สรุปว่า มงคล 38 ประการตั้งแต่ข้อ 31 ถึงข้อ 38 นี้ เหมาะสำหรับผู้อยู่ในปัจฉิมวัย เพราะเป็นวัยที่สำเร็จการสร้างเนื้อสร้างตัวมาแล้วตามลำดับ ต่อจากนั้นก็แสวงหาความสุขสงบใส่ตัวด้วยการแสวงหาธรรมมีการฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตปฏิบัติกรรมฐานอย่างจริงจัง เพื่อเป็นเสปียงชีวิตนำไปสู่ความสุขทั้งในโลกนี้ และโลกหน้า เพราะบุญกุศลเท่านั้นที่จะสามารถติดตามส่งเราไปได้ทุกหนทุกแห่ง คนอื่นหาไปกับเราได้ไม่ ไปได้แค่นำไปสู่เชิงตะกอนเท่านั้น

กล่าวโดยสรุปว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตในทางพระพุทธศาสนาได้แสดงหลักของการพัฒนาไว้เป็น 4 ประการหรือ 4 ด้านด้วยกัน คือ กายภาวนา สิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยที่กายภาวนาหมายถึงการพัฒนากาย เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก ได้ในมงคล 38 ประการ เช่น ไม่ให้คบกับคนพาล ให้คบแต่บัณฑิต เพราะว่าการคบคนพาลกับการคบบัณฑิตทั้งสองนี้ มีความดี และผลเสียแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง สิลภาวนา หมายถึงการพัฒนาศีลเป็นการพัฒนา

ความประพัตติให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี ศิลจึงเป็นสิ่งสำคัญแก่มนุษย์จัดเป็นมนุษยธรรมของมนุษย์ จิตภาวนา หมายถึงการพัฒนาจิต เป็นการฝึกฝนอบรมจิตให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม มีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และทุกข์เข้ามากระทบก็ไม่หวั่นไหว เพราะบุคคลที่ได้ผ่านการพัฒนาจิตแล้วจะเป็นผู้ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเหล่านี้ และปัญญาภาวนา หมายถึงการพัฒนาปัญญา เป็นการฝึกอบรมปัญญาให้รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ที่สามารถทำจิตให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสทั้งปวงได้ การมีปัญญาหยั่งรู้และเข้าใจสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง ทำให้ชีวิตหลุดพ้นจากปัญหา แม้แต่ความเปลี่ยนแปลงของโลกและความทุกข์ในธรรมชาติก็ไม่สามารถจะครอบงำจิตใจได้อีกต่อไป ซึ่งเป็นอิสรภาพทางปัญญานี้จัดเป็นอิสรภาพขั้นสูงสุด เป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ดังนั้น หลักคำสอนในมงคลสูตร เป็นหลักคำสอนที่แสดงถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ที่สุด เป็นคำสอนที่รวบรวมเอาสาระทั้งหมดของทางพระพุทธศาสนาไว้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ เรียงลำดับจากง่ายไปหายาก จากขั้นพื้นฐาน-กลาง คือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย และขั้นสูงสุด คือ ปัจฉิมวัยเป็นลำดับ เมื่อบุคคลได้พัฒนาตนตามขั้นตอนตามหลักคำสอนในมงคลสูตรได้อย่างบริบูรณ์แล้ว ย่อมได้ชื่อว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างสมบูรณ์โดยแท้จริง



บทที่ 5

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเชิงวิเคราะห์คุณภาพชีวิตตามหลักคำสอนในมงคลสูตรผู้วิจัยได้นำพุทธพจน์จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และเอกสารที่เกี่ยวข้องจากผู้รู้ นำมาศึกษาค้นคว้าเพื่อหาคำตอบ โจทย์วิจัย ที่ได้ตั้งประเด็นความต้องการศึกษาวิเคราะห์ตามประสงค์ที่ตั้งไว้พอจะสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะมีดังนี้

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ 3 ประการ คือ 1. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิต 2. เพื่อศึกษาหลักคำสอนในมงคลสูตร 3. เพื่อศึกษาเชิงวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักคำสอนในมงคลสูตร

ผู้วิจัย ได้ศึกษาในรูปแบบงานวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการค้นคว้าเอกสารจากข้อมูลปฐมภูมิในพระไตรปิฎก อรรถกถา และเอกสารที่เกี่ยวข้อง ส่วนประเด็นการศึกษาวิเคราะห์ ผู้วิจัยได้ลำดับเนื้อหาในแต่ละบทมาวิเคราะห์เนื้อหาหลักคำสอนในมงคลสูตรทั้ง 38 ประการ ซึ่งเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลได้จริงในทางปฏิบัติ ดังนั้น ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้

5.1 บทสรุป

จากการศึกษาเรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักคำสอนในมงคลสูตร ผลการวิจัยพบว่า เนื้อหาในมงคลสูตรทั้ง 38 ประการนี้ ซึ่งเป็นคำสอนที่นำไปปฏิบัติได้จริงและให้ผลแก่ผู้ที่ต้องการจะนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ ด้วยว่าหลักคำสอนในมงคลสูตรที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนไว้ให้เป็นแนวประพฤติปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัยตั้งแต่ปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย ผู้ที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน และมีความเจริญก้าวหน้าในชีวิตทั้งตนเองและครอบครัวมีความประพฤติปฏิบัติตามหลักมงคลสูตร 38 ประการ เพราะว่ามีมงคลสูตรนี้เปรียบเหมือนบันไดชีวิตมี 38 ขั้น ที่เป็นเข็มทิศช่วยชี้แนะทางให้บุคคลที่ประพฤติปฏิบัติตามประสบความสำเร็จได้ทั้งทางโลกและทางธรรมได้อย่างดียิ่ง เช่น บันไดขั้นที่ 1 สอนว่าไม่ให้คบคนพาล เพื่อจะได้ไม่ทำชีวิตให้ตกต่ำไปในทางที่ชั่ว และขั้นที่ 2 สอนให้คบบัณฑิต เพื่อให้พบแต่ความเจริญรุ่งเรืองของชีวิตดังนี้เป็นต้นเป็นขั้น ๆ ไป ตามระดับของแต่ละวัยใน 3 วัยดังกล่าวมา

เพราะฉะนั้น ผู้ที่หวังความเจริญ หรือเจริญแล้วก็ด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักธรรม คำสอนที่เรียกว่ามงคล 38 ประการนี้ จึงถือได้ว่าเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบเพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรม วัฒนธรรมของพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง

5.1.1 สรุปเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

จากการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตพบว่า การพัฒนา คือ การส่งเสริมศักยภาพชีวิตให้มีทิศทาง มีแนวความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ และทัศนคติในการทำงานอย่างมีระบบ และต่อเนื่อง เกิดประสิทธิภาพสูงสุด การพัฒนา คือ การทำความเจริญ การเปลี่ยนแปลงในทางเจริญขึ้น การคลี่คลายไปในทางดี คือ การทำให้ชีวิตความเป็นอยู่เจริญขึ้น ให้ประสบความสุขความสำเร็จในชีวิต เจริญด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก่อให้เกิดประโยชน์เกื้อกูลแก่ตนและสังคมการพัฒนา คือ การสร้างสรรค์ ปรับปรุง ตัดเติม เสริมต่อให้สิ่งที่ได้สั่งสมมานั้นเจริญงอกงามต่อไป พูดอีกนัยหนึ่งว่า การสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้า ทำให้เกิดมีสิ่งใหม่ ๆ เพิ่มพูนกลมกลืนเข้าในกระแสธารแห่งความเจริญที่ได้สั่งสมกันมาให้งอกงาม ด้วยการพัฒนา เช่น พัฒนากาย คือพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพอนามัยดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนเป็นต้น พัฒนาศีล เช่น การพัฒนาการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยดีมีระเบียบวินัยอยู่ในกฎเกณฑ์ กติกา กฎหมาย จารีตประเพณี ศีลธรรมวัฒนธรรม การพัฒนาจิต คือ เป็นการฝึกฝนอบรม เสริมสร้างจิตใจให้พร้อมสมบูรณ์ และการพัฒนาปัญญา คือรู้เหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง รู้วิธีแก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์ความสำเร็จที่ทำให้พัฒนาตน พัฒนาชีวิต และสังคมให้เจริญดีงาม ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ดังนั้น องค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี หรือมีลักษณะของชีวิตที่มีความสุข ความสมบูรณ์ และความพึงพอใจในการมีชีวิตได้อย่างแท้จริงประกอบปัจจัยพื้นฐาน ดังนี้

1. ความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา
2. ความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์
3. ความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

ลักษณะชีวิตที่มีคุณภาพ และลักษณะชีวิตพื้นฐานที่มีคุณภาพ โดยทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องการทำงาน ต้องมีการตั้งใจหรือโน้มน้าวให้คนเข้าใจอันจะส่งผลต่อคุณภาพของการปฏิบัติงาน เช่น ต้องมีความขยันหมั่นเพียรในการทำมาหากิน ต้องมีไหวพริบ ขยัน มานะอดทน วิริยะ อุทิศตน บากบั่นในการทำงาน เห็นคุณภาพของเงินที่หามาได้อย่างยากลำบาก ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ ดูแลครอบครัวให้มีความสุขได้ รักษาสุขภาพอนามัยอย่างสม่ำเสมอ และดูแลทำจิตใจให้สงบ

5.1.2 สรุปเกี่ยวกับหลักคำสอนในมงคลสูตร

ผลการวิจัย พบว่าการศึกษาศึกษาหลักคำสอนในมงคลสูตร ผู้วิจัยได้วิจัยมงคลสูตร ทั้ง 38 ข้อนี้ แยกเป็นหลักคำสอนออกเป็นระดับ ๆ เพื่อให้สอดคล้องกับวัยของมนุษย์โดยได้แบ่งออกเป็น 3 ระดับ หรือ 3 วัยด้วยกัน คือ

1. ปฐมวัย กำหนดอายุไม่เกิน 25 ปี ในวัยนี้เหมาะที่จะศึกษามงคลข้อที่ 1 ถึงข้อที่ 10 รวม 10 ข้อมงคลด้วยกัน เพราะมีหลักคำสอนเพื่อสู่ความเตรียมพร้อมในการที่ต้องออกสู่สังคมโลก เผชิญกับชีวิตที่แท้จริง

2. มัชฌิมวัย กำหนดอายุตั้งแต่ 26 ถึง 50 ปี มงคลที่ต้องศึกษา และนำไปปฏิบัติมี 20 ข้อด้วยกัน คือ ข้อที่ 11 ถึงข้อที่ 20 เพราะมีหลักคำสอนเหมาะสมกับผู้ต้องออกไปดำเนินชีวิตเพียงตามลำพังในการสร้างเนื้อสร้างตัว

3. ปี จฉิมวัย กำหนดอายุตั้งแต่ 51 ปี ถึงสิ้นอายุขัย มงคลที่เหมาะสมแก่การศึกษา และปฏิบัติ มี 8 ข้อมงคลด้วยกัน คือ มงคลข้อที่ 21 ถึงข้อที่ 38 เพราะมีหลักคำสอนที่เอื้อกับปัจฉิมวัย คือ เป็นวัยที่จะต้องแสวงหาอริยทรัพย์ อริยสมบัติ เพื่อนำไปเป็นเสบียงเดินทางแห่งชีวิตทั้งที่เป็นปัจจุบัน และอนาคตกาลสืบไป

สรุปว่า จากการศึกษาวิจัยมงคลสูตรทั้ง 38 ประการนี้ ซึ่งเปรียบได้เหมือนเป็นบันได 38 ขั้น เป็นบันไดชีวิตที่สามารถนำพาตนให้ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตทั้ง 3 วัยได้เป็นอย่างดี ด้วยหลักคำสอนที่มีทั้งคำชี้แนะถึงผลดี และผลเสียที่จะตามมา หากผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตามก็จะพบแต่ความสำเร็จ และสงบสุขในชีวิตของตนๆ ส่วนผู้ที่ไม่ประพฤติปฏิบัติตามก็จะได้รับผลตรงกันข้าม คือ พบแต่ความเดือนร้อนขาดความสุขในชีวิต

5.1.3 สรุปภาพเกี่ยวกับการวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักคำสอนในมงคลสูตร

จากการศึกษาเชิงวิเคราะห์เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักคำสอนในมงคลสูตร จะพบได้ว่ามีกระบวนการขั้นตอนเป็นระดับขั้นมี 3 ระดับ คือ ระดับปฐมวัย ระดับมัชฌิมวัย และระดับปัจฉิมวัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักคำสอนในมงคลสูตรเหมาะสำหรับแก่ผู้ที่หวังความเจริญก้าวหน้า หาความสุข ความสำเร็จ และชีวิตที่ดีงาม พึงปฏิบัติตามหลักมงคลชีวิต 38 ประการ ที่เปรียบเหมือนบันได 38 ขั้นนำพาชีวิตก้าวไปได้อย่างมั่นใจและมั่นคง เพราะว่ามีมนุษย์ ที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ เมื่อพิจารณาให้ลึกซึ้งจะเห็นว่า ถูกรุมล้อมด้วยภัยนานาประการ ทั้งภัยภายใน และภัยภายนอก ภัยภายในคือภัยจากการเกิด ความแก่ ความเจ็บและความตาย ส่วนภัยภายนอกนั้นมียู่มากมายหลายด้าน เช่น ภัยเกิดจากคนพาล ภัยเกิดจากธรรมชาติ และภัยจากบาปกรรมที่เคยทำเอาไว้ตามมา ล้างผลาญอีกส่วนหนึ่ง เป็นต้น

5.2 ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษามงคลสูตรแสดงให้เห็นว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อผลคือความสมบูรณ์และความสุขแห่งชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนานั้นจะต้องดำเนินไปบนพื้นฐานของศีลธรรม คุณธรรม ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับโลกิยะหรือระดับโลกุตตระ ทั้งนี้เพราะการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาเท่านั้น

5.2.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรแนะนำให้พุทธศาสนิกชนได้เรียนรู้หลักคำสอนในมงคลสูตรว่าเป็นสูตรที่สำคัญบทหนึ่งในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพราะมีเนื้อหาแสดงถึงการปฏิเสธ มงคลภายนอก ที่นับถือเหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นมงคลหรือมีมงคล โดยอธิบายว่าในทัศนะพระพุทธศาสนานั้น มงคลของมนุษย์ และเทวดาย่อมเกิดจากการกระทำอันได้แก่ มงคลภายใน คือต้องกระทำความดี และความดีนั้นจะเป็นสิ่งที่เรียกว่ามงคลเองโดยไม่ต้องไปอ้อนวอนกราบไหว้ขอมงคลจากนอกตัว เพราะว่พระพุทธศาสนาปฏิเสธมงคลภายนอกโดยสิ้นเชิง

2. ควรให้ความสำคัญหลักคำสอนในมงคลสูตร 38 ประการว่าเป็นหมวดธรรมที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจและการนำไปปฏิบัติเพราะเป็นหมวดธรรมที่เป็นขั้นเป็นตอนเกี่ยวเนื่องกัน และสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความสมบูรณ์พร้อมคือฝึกให้เป็นคนดีสร้างความพร้อมในการฝึกตนเอง ฝึกตนให้เป็นคนมีประโยชน์บำเพ็ญประโยชน์ต่อครอบครัว และสังคมด้วยธรรมเบื้องสูงใส่ตัวให้เต็มที การฝึกภาคปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป ผลจากการปฏิบัติจนหมดกิเลส และยังประโยชน์สูงสุด ของการปฏิบัติให้เกิดขึ้น คือ ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจที่สะอาด บริสุทธิ์บริบูรณ์ หมดกิเลส สามารถทำพระนิพพานให้แจ้งสร้างบารมีให้ถึงที่สุดแห่งธรรมได้ในที่สุด

5.2.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

จากการศึกษาวิเคราะห์เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักคำสอนในมงคลสูตร ผู้วิจัยเห็นว่ามีความที่ควรศึกษาวิจัยอยู่หลายประเด็น เนื่องจากหลักธรรมคำสอนในมงคลสูตรนั้นมีประเด็นให้นำศึกษาค้นคว้าอีกมากไม่มีที่สิ้นสุดเพราะมีความสมบูรณ์ไปด้วยหลักธรรมดั่งคำที่ใช้เรียกชื่อกันว่าอุดมมงคล ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้ที่จะทำวิจัยในครั้งต่อไป 3 ประเด็น คือ

1. การศึกษาเปรียบเทียบหลักธรรมคำสอนในมงคลสูตรกับหลักธรรมคำสอนในศาสนาอื่นสัมพันธ์กันอย่างไร ?
2. การศึกษาเชิงวิเคราะห์หลักคำสอนในมงคลสูตรเพื่อการพัฒนาความเป็นผู้นำชุมชน
3. การศึกษาเชิงวิเคราะห์หลักคำสอนในมงคลสูตรเกี่ยวกับอาชีพนักกีฬา (มวย)

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

ข้อมูลปฐมภูมิ

- มหามกุฏราชวิทยาลัย, มูลนิธิ. (2557). **พระไตรปิฎกและอรรถกถา ฉบับของมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ชุด 91 เล่ม. 1, 13, 14, 16, 20, 23, 30, 35, 36, 39, 40, 45, 56.** พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย. (2555). **มงคลตถทีปนี. (แปล) เล่ม 1.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย. (2555). **มงคลตถทีปนี. (แปล) เล่ม 3.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย. (2555). **มงคลตถทีปนี. (แปล) เล่ม 4.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย. (2555). **มงคลตถทีปนี. (แปล) เล่ม 5.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

ข้อมูลทุติยภูมิ

1) หนังสือทั่วไป

- คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลี้ยงเชิง. (2535). **พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม 1 ฉบับมาตรฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชิง.
- ชัยวัฒน์ ปัญจพงศ์ และคณะ. (2520). **คู่มือฉบับสมบูรณ์ประชากรศึกษา.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ชีรวัดน์ นิเจนตร. (2528). **การศึกษากับการพัฒนาชุมชน.** กรุงเทพมหานคร : ภาคพัฒนาตำราและเอกสารวิชาการ หน่วยศึกษานิเทศ.
- สุภาส เครือเนตร. (2541). **คุณภาพชีวิตกับการพัฒนา.** กรุงเทพมหานคร : เลี้ยงเชิง.
- จิตยา สุวรรณขม. (2527). **สังคมวิทยา.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- ทวีรัสมิ์ ธนาคม. (2533). **ถึงจะยากก็ต้องทำ.** กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์.
- นิพนธ์ คันธเสวี. (2526). **การศึกษาและวัฒนธรรมของไทย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา.
- นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์ (2534) **ทฤษฎีและแนวความคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชนบท ในเอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาชุมชน.** พิมพ์ครั้งที่ 8 นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- ปิ่น มุกข์กันต์. (2535). มงคลชีวิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- _____. (2535). **มงคลชีวิต ภาค 1**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- _____. (2535) **มงคลชีวิต ภาค 3**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2544). **มงคลชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- _____. (2534). **กัตถุญกตเวทีเป็นรรมโพธิ์รรมไทรของโลก**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- _____. (2544). **มงคลชีวิต 38 ประการ**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- พระเทพปริยัติโมลี. (ม.ป.ป.). **หลักการพัฒนาคคน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงเชียงใหม่.
- พระราชสิทธิมนี (โชคก ญาณสิทธิ). (2508). **มงคล 38 ประการ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร.
- พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณโณ) (2548). **อุดมมงคล ในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2538). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2543). **การพัฒนาที่ยั่งยืน**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก.
- _____. (2544). **พัฒนาตคน**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- _____. (2553). **คู่มือชีวิต พระธรรมเทศนา ปาฐกถาและคำบรรยายพิเศษ**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- _____. (2553). **ธรรมบุญชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก.
- _____. (2543). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.
- _____. (2540). **พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- _____. (2543). **ความสุขที่แท้จริง**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- พระครูศรีปัญญาภรณ์ (อ่อน). (2506). **คัมภีร์ที่ปนีแปล**. กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียงใหม่เจริญ.
- พระธรรมธีรราชฆาหมณี, (โชคก ญาณสิทธิ). (2546). **วิปัสสนา-ญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์.
- พระพิพิธธรรมสุนทร (ชัยวัฒน์ ฆมวฑฒโน). (2539). **เทศนาวาไรดี**. กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียงใหม่.
- พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจันโท) (ม.ป.ป.). **ธรรมเทศนามงคล 38**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ลานอศก เพรส กรู๊ป.
- มงคล หวังใจสุข และ ผศ.ชมพู โกดิรัมย์ (2549). **สังคมิวิทยาเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ฝ่ายบริหารมหาวิทยาลัยศรีปทุม.

- แมซึคันสนีย์ เสถียรสุด. (2544). **เพื่อนทุกข์ 2**. กรุงเทพมหานคร : แพลนพรีนติ้ง.
- ยุวัฒน์ วุฒิเมธี. (2534). **การพัฒนาชุมชน จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร : บางกอกบล็อก.
- เย็นใจ เลหาวิช. (2523). **การศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน.
- วศิน อินสระ. (2514). **สาระสำคัญแห่งมงคล 38**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2539). **พุทธภาษิต**. พิมพ์ครั้งที่ 29. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์. (2515). **ธรรมานุกรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายี). (2538). **มงคลในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- _____. (2538). **มงคลในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กิตติวรรณ
- สมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (พิมพ์ ธรรมธโร) (2546). **มงคลยอดชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- สมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (พิมพ์ ธรรมธโร) (2517). **มงคลยอดชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2540). **ทฤษฎีและกลยุทธ์การพัฒนาสังคม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งมหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2540). **ทฤษฎีและกลยุทธ์พัฒนาสังคม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งมหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2540). **ทฤษฎีและกลยุทธ์พัฒนาสังคม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งมหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิทธิชัย อดานิติ. (2524). **การศึกษากับสังคม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- _____. (2524). **การศึกษากับสังคม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ส.รัตนรัตติ. (2547). **ธรรมะเพื่อชีวิต. มงคลยอดชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันสันติธรรม.
- สนธยา พลศรี. (2547). **ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.
- สุนทร โคมิน. (2522). **ผลกระทบของการพัฒนาในแง่ของจิตวิทยาสังคม**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- อุทัย หิรัญโต. (2522). **หลักสังคมวิทยา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- อมร นนทสุด. (2526). **การพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากร**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา.

2)วิทยานิพนธ์

- กรณีการ์ พงษ์สนธิ (2542) “การมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาคุณภาพชีวิต”. **วิทยานิพนธ์แพทยศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- พระมหาประเสริฐ ญาณสีโล (ธรรมจง). (2547). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องแนวความคิดเชิงจริยศาสตร์ในมงคลสูตร”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระมหาอดิศักดิ์ ปิยสีโล (ดีล้วน). (2556). “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธด้วยหลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระมหาสุวัฒน์ สุวฑฒโน (จันทะคัต). (2548). “การศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระอุทิศ อภิวิโร (มีดี). (2557). “การศึกษาพุทธธรรมเพื่อแก้ปัญหาชีวิตและเศรษฐกิจ”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระสมร กุสโล (พรมศรี). (2548). “ปรัชญาการดำรงชีวิตตามหลักปัจจัยสี่ในทางพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระอชิรวชิษฐ์ โอภาโส (แสนบุญศิริ). (2553). “ศึกษาวิเคราะห์ประโยชน์ของมงคลในพุทธปรัชญาเถรวาทตามแนวมงคลสูตร”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ศุภจิตร ศุภมานพ. (2545). “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตครอบครัวกำลังพลของกองพลทหารช่าง ศึกษาเฉพาะกรณีค่ายภานุรังสี ส่วนที่ 2”. **รายงานวิจัย**. กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยการทัพบก สถาบันวิชาการทหารบกชั้นสูง.

3)เอกสารอื่นที่ไม่ได้ตีพิมพ์

- เสริบศักดิ์ แสงสุข, พันตรี. (2557). บทความ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา เผยแพร่ 11 กันยายน 2557.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล : พระมหาพิเชษฐ จตตมโล (เขียนจัตูรัส)
 วัน เดือน ปี : 12 กุมภาพันธ์ 2502
 สถานที่เกิด : บ้านเลขที่ 73 หมู่ 1 บ้านหนองบัวโคก ต.บ้านแปรง
 อ.ด่านขุนทด จ.นครราชสีมา
 สังกัดปัจจุบัน : วัดตำหนักใต้ ต.ท่าทราย อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

การศึกษา

พ.ศ. 2525 : นักธรรมชั้นเอก (น.ธ.เอก) วัดบ้านหาญ ต.บ้านหาญ
 อ.ด่านขุนทด สำนักเรียนคณะจังหวัดนครราชสีมา
 พ.ศ. 2527 : การศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จ ระดับ 4
 (ประโยคมัธยมศึกษาตอนต้น) วัดศาลาลอย
 (วีราภรณ์วิทยา) อ.ด่านขุนทด จ.นครราชสีมา
 พ.ศ. 2530 : สอบได้ตามหลักสูตรระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
 (แผนกสามัญศึกษา) โรงเรียนพระปริยัติธรรมพลาณสูตรณีวิทยา
 ต.พุกม่วง อ.พระพุทธบาท จ.สระบุรี
 พ.ศ. 2550 : เปรียญธรรม 6 ประโยค (ป.ธ.6)
 วัดตำหนักใต้ ต.ท่าทราย อ.เมือง
 สำนักเรียนคณะจังหวัดนนทบุรี
 พ.ศ. 2554 : ศาสตราจารย์บัณฑิต (ศน.บ.) สาขาวิชาพุทธศาสตร์
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย (ศาลายา)