

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ศึกษาความสำคัญของกุศลกรรมบถในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาทวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องกุศลกรรมบถในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาเรื่องชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ เพื่อศึกษาความสำคัญของกุศลกรรมบถในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ ดังนี้

**๕.๑.๑ ศึกษาแนวคิดเรื่องกุศลกรรมบถในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท** พบว่าพระพุทธศาสนามีแนวความคิดและหลักคำสอนเกี่ยวกับการพัฒนามนุษย์ว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และต้องฝึก ทางพระเรียกว่าเป็นทัมมะ คือเป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ข้อนี้ถือว่าเป็นความคิดรากฐานที่สำคัญที่สุด การเกิดระบบจริยธรรมในพระพุทธศาสนาขึ้นมา ก็เพราะถือว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และต้องฝึก หลักนี้เป็นแกนสำคัญของจริยธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งทำให้จริยธรรมมีความหมายเท่ากับการศึกษา และเพราะเหตุที่มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกฝนพัฒนาได้ ในการพัฒนาเป็นการพัฒนาที่มองตนในฐานะเป็นมนุษย์ หมายความว่า มนุษย์มีความเป็นมนุษย์ของตนเอง ชีวิตมนุษย์นั้นมีจุดหมายของชีวิต คือความสุข ความอิสรภาพ ความดีงามของชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคล

กุศลกรรมบถ ๑๐ ประการมีความสำคัญเพราะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาที่ครอบคลุมการพัฒนามนุษย์ให้ดีทั้ง ๓ ทวาร คือ กาย วาจา และใจ เมื่อมนุษย์ได้พัฒนา ทั้งกาย วาจา และใจไปในทางที่เป็นกุศลคือดีได้แล้ว ย่อมเป็นอุปการะต่อการใช้ชีวิตในสังคม คือย่อมเป็นการทำให้ตนเป็นคนดี พร้อมทั้งปฏิบัติต่อบรรดาผู้อื่นด้วยความดี เมื่อทุกคนเป็นคนดีประพฤติดีปฏิบัติต่อกันเป็นจำนวนมาก สังคมที่อยู่ก็เป็นสังคมของคนดี ซึ่งสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงฟื้นฟูและปรับปรุงทั้งตนเอง และสังคมนั้นให้ดีขึ้น ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในกระบวนการพัฒนาขึ้นอยู่กับบุคคลเป็นส่วนสำคัญ ไม่เอาผลประโยชน์ส่วนตนเป็นเกณฑ์ พร้อมกันนั้น ยังเป็นการพัฒนาที่มีธรรมะเป็นพื้นฐาน อำนาจให้เกิดคุณค่าในทางมนุษยธรรม ซึ่งให้ความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ มีเป้าหมายเพื่อเป็นการแก้ปัญหาของมนุษย์ โดยมีหลักการปฏิบัติรวมลงในไตรสิกขาเป็นหลักการพัฒนาทางกาย วาจา จิต และปัญญา ซึ่งสามารถพัฒนามนุษย์ได้ทุกระดับชั้น ระดับสังคม

พุทธวิธีการการสอนตามหลักกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ เป็นวิธีการควบคุมทั้งสามส่วนให้สงบ คือ เริ่มตั้งแต่วิธีการควบคุมกายกรรมให้อยู่ในระเบียบวินัยของสังคม เป็นการส่งเสริมการพัฒนาตนเอง และชีวิตของตนเองให้ก้าวหน้าในสังคมพร้อมกับการมีส่วนร่วมช่วยสร้างสรรค์สังคม

ให้สงบสุข เพราะผู้ที่ปฏิบัติตามหลักของศีลธรรม ตามกุศลกรรมบถ จะไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน และไม่ทำให้ผู้อื่นต้องเดือดร้อน การควบคุมวาจา หรือ วาจิกรรมนั้น เป็นวิธีการพัฒนาพฤติกรรมด้านคำพูด เพราะทุกชีวิตต้องพบปะพูดคุยเพื่อและเปลี่ยนความรู้ หรือสนทนาเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันหากมีการพูดด้วยถ้อยคำแห่งเมตตา การควบคุมใจ คือ ไม่ละโมภจะเอาของของใคร พร้อมจะแผ่แผ่ด้วยการดำรงชีวิตด้วยอาชีพสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย การรู้จักหา รู้จักเก็บ รู้จักใช้ รู้จักพอ รู้จักให้ รู้จักวาง เป็นการประพจน์ในสัมมาชีพ ไม่ละโมภอยากได้ของใคร มีการตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะต้องตั้งตัวตั้งฐานะให้ได้ ด้วยการประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ผิดกฎหมายไม่ผิดศีลธรรม มีความถึงพร้อมด้วยความหมั่นสามารถทำได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร มีมิตรดี เป็นอยู่เหมาะสม รู้ทางเจริญแห่งโภคทรัพย์และทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์แล้วเลี้ยงชีพแต่พอเหมาะ

### ๕.๑.๒ ศึกษาเรื่องชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท

พบว่า พระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายและกระบวนการของชีวิตไว้ว่า ชีวิตคือความเป็นอยู่ การดำรงอยู่ เป็นกระบวนการดำรงอยู่และประชุมรวมกันเข้าขององค์ประกอบแห่งขั้น ๕ ในลักษณะของกระแสที่เกิดดับไหลเวียนเปลี่ยนแปลงไปมาตลอดเวลา ชีวิตดำเนินต่อเนื่องไปตามกฎของธรรมชาติโดยอาศัยความสัมพันธ์ของปัจจัยทั้งหลาย กฎของธรรมชาติที่เป็นหลักสำคัญในการขับเคลื่อนให้ชีวิตดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง คือ ไตรลักษณ์และปฏิจจสมุปบาท โดยถือว่ากฎทั้งสองนี้เป็นกฎเดียวกัน เพียงแต่เรียกต่างกันตามทัศนะที่มอง โดยที่ไตรลักษณ์มุ่งแสดงลักษณะของสิ่งทั้งหลายว่าเป็นอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น สิ่งทั้งปวงเป็นไปตามกระบวนการของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ชีวิตเป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาตามเหตุปัจจัยสืบเนื่องต่อกัน มีความเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไป มีการเกิดดับไหลเวียนเปลี่ยนแปลงไปมาตลอดเวลา ชีวิตจึงไม่คงที่แน่นอนตามกฎไตรลักษณ์ ดังนั้น เมื่อชีวิตมีจุดเริ่มต้น ย่อมมีจุดสิ้นสุดไปตามธรรมดาของกฎธรรมชาติ

การพัฒนา เป็นการเรียนรู้ ฝึกหัด พัฒนาตนให้เต็มศักยภาพของมนุษย์ เพราะการมีศักยภาพที่ดีจะทำให้ชีวิตดีงาม ทำให้โลกรักรับ และทำให้สังคมให้มีแต่สันติสุข โดยมนุษย์สามารถพัฒนาให้รู้ ให้เข้าใจ ให้ทำได้ ให้ทำเป็น ทำให้ดีงามและทำให้เป็นประโยชน์ พร้อมๆ กัน ๔ ทาง คือ การพัฒนาทางด้านกายภาพ การพัฒนาศีลธรรม การพัฒนาทางด้านจิตใจ และการพัฒนาทางด้านปัญญา ซึ่งสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงฟื้นฟู และปรับปรุงทั้งตนเอง และสังคมรอบข้างให้ดีขึ้นและมีความหมายมากยิ่งขึ้น การพัฒนามนุษย์ จึงเป็นการมองคนในฐานะเป็นมนุษย์ คือ มนุษย์มี ความเป็นมนุษย์ของเขาเอง โดยชีวิตมนุษย์นั้นมีจุดหมายของชีวิต คือ ความสุข อิสราภาพ ความดีงามของชีวิต

วิธีการควบคุมกายกรรมให้อยู่ในระเบียบวินัยของสังคม เป็นการส่งเสริมการพัฒนาตนเอง และชีวิตของตนเองให้ก้าวหน้าในสังคมพร้อมกับการมีส่วนร่วมช่วยสร้างสรรค์สังคมให้สงบสุข เพราะผู้ที่ปฏิบัติตามหลักของศีลธรรม ตามกุศลกรรมบถ จะไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อนและไม่ทำให้ผู้อื่นต้องเดือดร้อน

### ๕.๑.๓ ศึกษาความสำคัญของกุศลกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระ

**พุทธ-ศาสนาเถรวาท** พบว่า ความสำคัญของกุศลกรรมบท ๑๐ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในทางกาย คือ ไม่ทำร้ายผู้อื่น แต่จงช่วยเหลือเกื้อกูลเขา เพราะทุกคนต่างรักชีวิตของตนเองทั้งสิ้น เราจึงควรเห็นใจกัน ด้วยการไม่รังแก ไม่เบียดเบียนกัน ไม่เบียดเบียนทรัพย์สิน หรือสิทธิของผู้อื่น แต่จงแบ่งปันและบริจาค ไม่สาส์นทางเพศ แต่จงพอใจเฉพาะคู่ของตนเอง ปัญหาใหญ่ที่มีอยู่ทุกวันนี้ในการดำเนินชีวิต คือ การมีสัมพันธ์ทางเพศกับคนอื่นที่ไม่ใช่คู่ครองของตน ปัญหาใหญ่ที่มีอยู่ทุกวันนี้ในการดำเนินชีวิต คือ การมีสัมพันธ์ทางเพศกับคนอื่นที่ไม่ใช่คู่ครองของตนเอง เกิดเพราะการได้เห็นคนหน้าตาสวยหล่อ การได้ยินคำหวานหู ขวนให้ติดใจ การได้ใกล้ชิด การได้สัมผัสและต้องตัว ทำให้มนุษย์เกิดการรู้ การเห็น และติดใจอยากได้ไปเรื่อยๆ หากควบคุมตนเองไม่ได้ ย่อมจะติดบ่วงแห่งมาร แห่งความอยากไม่มีที่สิ้นสุด

ทางวาจา คือ ต้องไม่พูดโกหกแต่ให้พูดคำจริง ซื่อตรงพูดตามที่เป็นจริง รู้เห็นอะไร หากถูกถามให้เป็นพยานก็จำเป็นต้องให้ความร่วมมือ ให้คำตอบตามที่รู้ที่เห็น ไม่พูดยุแหย่ส่อเสียด ให้เขาแตกแยกกัน แต่กล่าวถ้อยคำสมานสามัคคี การพูดยุยง ส่อเสียดจะทำให้คนเราเกิดความระแวงสงสัย หากนำความลับอีกฝ่ายมาบอกอีกฝ่าย ด้วยต้องการให้ผู้ฟังชอบใจตน หรือมีวัตถุประสงค์ให้คนที่รักกันอยู่แล้วให้แตกสามัคคีกันเพื่อหวังผลประโยชน์ใส่ตน ไม่พูดคำหยาบแต่ให้กล่าวคำสุภาพ ไพเราะ การพูดคำหยาบคายเป็นภาษาที่แสดงออกของความต่ำต้อยด้านความคิด และขาดความประณีตในการเรียบเรียงความคิดเป็นถ้อยคำ ขาดทักษะในการใช้ถ้อยคำที่ประณีต สละสลวย หรือเป็นเพราะจิตใจขาดความประณีตและมีความมั่งง่ายในการใช้ถ้อยคำ เพราะอารมณ์โกรธพลุ่งพล่าน ระงับใจไม่อยู่ แต่หากปัจเจกบุคคลมีการฝึกทักษะการคิดสรุปรวบยอดแล้ว ถวายทอดออกมาเป็นภาที่ตรงกับใจได้อย่างสมบูรณ์ มีการศึกษาที่ดี จะเจรจากับใคร ติดต่อธุระกับใครจะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ไม่พูดเพ้อเจ้อ ให้พูดแต่พอดี มีหลักฐาน ถูกกาล เป็นประโยชน์ คำพูดเพ้อเจ้อเป็นคำพูดที่เหลวไหล ฟังแล้วไม่ได้ประโยชน์ เช่น คำพูดเล่น พูดพลั้งเผลอ พูดโดยไม่คิด พูดแล้วไม่ประเทืองปัญญา

ทางใจ คือ บุคคลต้องระวังไม่ให้เป็นผู้มีความโลภมาก อยากได้ทรัพย์สินของคนอื่นจนเกิดความโลภ เกิดความเห็นแก่ตัว แต่หากปัจเจกบุคคลพยายามคิดให้ถูกต้อง ถูกทาง คิดด้วยความเสียสละ ลดละความอยากได้ให้น้อยลง ความอยากได้ในทรัพย์สินของผู้อื่นตามที่ประสาทสัมผัสได้รับรู้ จะส่งผลต่อพฤติกรรมของปัจเจกบุคคล คือ การกินดื่ม เทียวเตร่ หลงไหลได้ปลื้มกับวัตถุ จะอยู่ในเกณฑ์พอดี การดำรงชีวิตจะอยู่เป็นสุข ใจไม่ดิ้นรนทะยานอยากได้ของผู้อื่น ใจของปัจเจกบุคคลระวังไม่ให้มีจิตคิดร้าย เพราะความพยาบาท จะทำให้ใจขุนเคืองมองเห็นสิ่งใดก็ไม่ถูกใจ จนทำให้กลายเป็นความโกรธ เกลียดทุกสิ่ง กลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย แต่หากปัจเจกบุคคล ปรับทัศนคติเสียใหม่ ด้วยการพยายามมองโลกความเป็นจริง เห็นใจในความบกพร่องของผู้อื่นและให้อภัยต่อความผิดพลาดของมนุษย์ด้วยกัน จะเกิดความคิดดี ปราศจากดี มีเมตตา คิดแต่จะอภัยให้กัน ไม่คิดพยาบาทจองเวรกัน ปัจเจกบุคคลก็จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และใจของปัจเจกบุคคลต้องมีความเห็นที่ถูกต้อง เกี่ยวกับความดี ความชั่ว ซึ่งเป็นคุณธรรมของปัจเจกบุคคล

ทุกคนที่ต้องมี หากปัจเจกบุคคลมีจุดเริ่มต้นของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง จะเป็นหนทางในการนำความเห็นที่ถูกต้องเป็นเครื่องมือแก้ปัญหาชีวิตได้ เชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม ว่าทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว จะทำให้ปัจเจกบุคคลทำแต่กรรมดี ปฏิเสธกรรมชั่ว จะเป็นคนที่มีบุคลิกภาพ มั่นคง กล้าหาญ จะมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หากปัจเจกบุคคลปฏิบัติสม่ำเสมอ ก็สามารถแก้ไขปัญหา ที่จะเกิดขึ้นได้

กุศลกรรมบถ ๑๐ มีความสำคัญเป็นฐานเบื้องต้นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งตนเองและสังคมรอบตัว ก็เพราะกุศลกรรมบถ เป็นกระบวนการพัฒนาความเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นการศึกษาเรียนรู้ของมนุษย์นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการศึกษาและพัฒนาทั้ง ๓ ด้านไป พร้อมๆกัน คือ ด้าน พฤติกรรม กาย วาจา ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ซึ่งเป็นหลักการสำคัญของการพัฒนามนุษย์ ล้วนเป็นการประยุกต์หลักของกุศลกรรมบถในการพัฒนาสังคมให้ก้าวหน้า ให้เกิดประสิทธิภาพสำหรับมนุษย์ที่อยู่ในสังคมนี้ได้ เพราะการใช้หลักของกุศลกรรมบถ ๑๐ เป็นการแสดงออกทางกายและวาจา เป็นความประพฤติที่ดีงาม เป็นการปฏิบัติหน้าที่ของมนุษย์ต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องกุศลกรรมบถในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาเรื่องชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ เพื่อศึกษาความสำคัญของกุศลกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะนำจากการวิจัย

- ๑) ผู้ศึกษารู้แนวคิดเรื่องกุศลกรรมบถในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมีอย่างไรบ้าง
- ๒) ผู้ศึกษารู้เรื่องชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีอย่างไรบ้าง
- ๓) ผู้ศึกษาควรเข้าใจถึงความสำคัญของกุศลกรรมบถ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาทในสังคมปัจจุบัน

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไปมีดังนี้ ๑) ควรมีการศึกษากุศลกรรมบถในการพัฒนาประเทศ ๒) ควรมีการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับกุศลกรรมบถ ๑๐