

วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักกามโกคิสุข An Analysis of Life Quality Development Based on Kamabhogisukha

พระเอนก คุณวุฑฺโฒ (ศรีเจริญสุข)*

Phra Anek Khunawutto (Sricharoensuk)

พระมหาอดิเดช สติวโร (สุขวัฒนวดี)**

Phramaha Atidet Satiwaro (Sukawattanawadi)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: anek.sri@mcu.ac.th

Received: May 10, 2023

Revised: April 09, 2024

Accepted: April 11, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (๑) เพื่อศึกษาหลักกามโกคิสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนา (๒) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ (๓) เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักกามโกคิสุข การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยวิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำราทางวิชาการ รวมถึงเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัยพบว่า หลักกามโกคิสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ ความสุขที่ได้รับจากการหาทรัพย์ที่หามาได้ เรียกว่า อตถิสุข สุขที่เกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ ที่เรียกว่า โภคสุข สุขที่เกิดจากการมีและการใช้จ่ายไปโดยที่ไม่เป็นหนี้ เรียกว่า อนนสุข และความสุขที่เกิดจากการประกอบอาชีพที่ปราศจากโทษ เรียกว่า อนวัชชสุข การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ การดำเนินชีวิตของบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็นภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ประกอบด้วย หลักธรรมที่สำคัญ ๓ ประการคือ หลักภavana ๔ บุญกิริยาวัตถุ ๓ และหลักไตรสิกขา วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักกามโกคิสุข คือ บุคคลดำเนินการตามหลักกามโกคิสุขนี้แล้ว ย่อมได้รับความสุขทางใจ ความสุข

* พระเอนก คุณวุฑฺโฒ (ศรีเจริญสุข) Phra Anek Khunawutto (Sricharoensuk) นิสิตปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

** พระมหาอดิเดช สติวโร (สุขวัฒนวดี), ผศ.ดร. Phramaha Atidet Satiwaro (Sukawattanawadi), Asst.Prof.Dr. อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ที่เกิดจากการมีทรัพย์กับความสุขที่เกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์จัดเป็นความสุขที่เกิดจากการกระทำความสุขที่เกิดจากความไม่มีหนี้ และความสุขที่เกิดจากการประกอบกิจการงานที่ปราศจากโทษ จัดเป็นความสุขที่เกิดจากการไม่กระทำ

คำสำคัญ: การพัฒนา; คุณภาพชีวิต; กามโภคีสุข

Abstract

This research consisted of the following objectives: (1) to investigate *Kāmabhogīsukha* in the Buddhist texts; (2) to explore life quality development in the Buddhist texts; and (3) to analyze life quality development based on *Kāmabhogīsukha*. The study employed a qualitative research method by way of studying documents, academic texts, and related research works.

From the study, the findings found that *Kāmabhogīsukha* (house-life happiness) can be divided into the following kinds: *Atthi sukha* or the happiness of possessing wealth and property; *Bhogī sukha* or the happiness of using or enjoying that wealth and property; *Ānanya sukha* or the happiness of being free from debt; and lastly, *Anavajja sukha* or happiness that gains through living a life of blameless. Without committing unwholesome actions through modes of speech, actions and thoughts leads to such joy. The development of life quality in the Buddhist texts refers to the appropriate coexistence of individuals with others in the society, without becoming a burden or causing problems to society. Three Buddhist principles are relevant to the development of life quality are as follows: *Bhāvanā* (four kinds of development); *Puñṇakiriya-vatthu* (three bases of meritorious actions); and *Tisikkhā* (the threefold training). An analysis of life quality development based on *Kāmabhogīsukha* revealed that individuals would be happy after practicing *Kāmabhogīsukha*. An action causes happiness gained from having and using wealth. Non-action causes happiness derived by being debt-free and through living a life of wholesome work.

Keywords: Development; Life quality; KĀMABHOGĪSUKHA

บทนำ

ในสภาพเศรษฐกิจปัจจุบันประชาชนผู้ดำเนินชีวิตด้วยการใช้จ่ายเกินพอดีจะมีความสุขที่แท้จริงหรือมีความเดือดร้อนในภายหลัง มีหนี้สินมากมายทำให้เกิดปัญหาตามมามากมาย เช่น การลักขโมย ทรัพย์สิน, ปัญหาอาชญากรรม, ปัญหาโสเภณี ฯลฯ ในส่วนของอุบาสกอุบาสิกา หรือคฤหัสถ์ ควรใช้การดำเนินชีวิตตามสมควรแก่ฐานะ เช่น หากปรารถนาจะเป็นเศรษฐีให้ปฏิบัติตามทฤษฎีธัมมิกัตถสังวัตตนิกรรม เป็นต้น

ประชาชนต้องการความสุขและพยายามแสวงหาความสุขด้วยวิธีการต่าง ๆ ตามกำลังสติปัญญาและความสามารถที่มีทั้ง ๆ ที่ไม่รู้แน่ชัดว่า ความสุขที่แสวงหาอันคืออะไรและอยู่ที่ไหนความสุขดูเหมือนอยู่ไกลเอื้อมสำหรับคนบางคนและอยู่ใกล้สุดสำหรับคนจำนวนไม่น้อย การเข้าใจเรื่องความสุขเป็นสิ่งสำคัญแต่คนในสังคมจำนวนมากมีความเข้าใจเรื่องความสุขที่เป็นแบบทางโลกมากกว่าด้านความสุขทางธรรม เช่น เข้าใจว่า ความสุข^๑ คือ การได้วัตถุ สิ่งของและบริวารชน มีเกียรติยศ และเป็นที่ยกย่อง นับถือของคนในสังคม ความสุขคือการได้ทำงานตำแหน่งดี ๆ มีเงินเดือนสูง ๆ มีสามีหรือภรรยาที่รักและยิ่งปัจจุบันเป็นยุคของข้อมูลข่าวสาร ยุคบริโภคนิยม คนไทยจำนวนไม่น้อยที่ตกเป็นทาสของบริโภคนิยม การที่วัตถุกลายเป็นแกนกลางของชีวิตของผู้คนในยุคนี้ ก็เพราะเขารู้จักแต่ความสุขชนิดเดียวกันคือ ความสุขที่เกิดจากการกระตุ้นใจ^๒ ความสุขที่เกิดจากการเสพวัตถุ หรือ สิ่งบำเรอภายนอกที่นำมาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเรา ข้อนี้เป็นความสำคัญที่ทุกคนในโลกนี้ปรารถนาเหมือนกัน^๓ และเทคนิคการหาความสุขของแต่ละคนมีมากมายรูปแบบเหมือนกันบ้าง ต่างกันบ้างตามรสนิยม ในส่วนของประชาชนทั่วไป ยิ่งบริโภคปัจจัยตามกิเลสคือ โลภะ โทสะ โมหะ แม้จะมีมากก็เหมือนจะไม่เพียงพอ จึงต้องแข่งขันแย่งชิงทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด ทำให้ทรัพยากรธรรมชาติค่อย ๆ หมดไป เมื่อคนมีกิเลสทำให้ขัดแย้งในที่สุดจะเกิดสงครามแย่งชิงทรัพยากร ในสมัยพุทธกาลเคยมีสงครามแย่งชิงน้ำเพื่อการเกษตรระหว่างสักกะกับโกลิยะ พระพุทธเจ้าต้องเสด็จไปห้าม แต่ในปัจจุบันการแย่งชิงยังมีมากขึ้นทุกวัน ยิ่งโลกถือว่าเจริญทางวัตถุยิ่งกอบโกยจากประเทศที่ด้อยกว่า บางครั้งถึงยึดครองก็มี

จากปัญหาของประชาชนส่วนใหญ่ไม่มีความสุขนั้น มาจากหลายสาเหตุ ผู้วิจัยจึงต้องหาวิธีการหรือแนวทางปฏิบัติให้ประชาชนกลับมามีความสุข โดยใช้หลักทฤษฎีความสุขหรือสุขของคฤหัสถ์ ประกอบด้วย อตติสุข (สุขเกิดจากการมีทรัพย์), โภคสุข (สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์), อนนสุข (สุขเกิดจากความ

^๑ เกียรติวรรณ อมาตยกุล, *วิถีแห่งพุทธ*, (กรุงเทพมหานคร: วิถีแห่งความสุข, ม.ป.ป.), หน้า ๑๔.

^๒ พระไพศาล วิสาโล, *จิตแจ่มใส ดอกไม้บาน*, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสุขภาพไทย, ๒๕๔๔), หน้า ๘๗-๘๘.

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *คู่มือชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สยาม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔๑.

ไม่เป็นหนี้), อนุวัชสุข (สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ) และหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ เพื่อให้สามารถนำมาใช้สำหรับการดำเนินชีวิตในแต่ละวันให้ได้ เพราะถ้าหากประชาชนมีความสุขแล้วสามารถที่จะดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตามมาได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดผลสำเร็จต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

๑. เพื่อศึกษาหลักกามโมคีสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
๒. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
๓. เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักกามโมคีสุข

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยวิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

๑. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙
๒. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ งานวิจัย หนังสือ และบทความที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจะใช้หลักฐานเหล่านี้มาสนับสนุน เพื่อหาข้อสรุปและเรียบเรียงเสนอผลการวิจัย
๓. วิเคราะห์ข้อมูลจากปฐมภูมิ ทุติยภูมิ ประมวลและรวบรวมข้อมูลทั้งจากส่วนการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ นำข้อมูลมาประยุกต์ใช้หลักธรรม เพื่อให้ตอบตามวัตถุประสงค์ทั้ง ๓ ข้อ ที่ได้ตั้งไว้
๔. สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะการทำวิจัยในครั้งต่อไป

ผลการวิจัย

๑. หลักกามโมคีสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๑ ความหมายของหลักกามโมคีสุขที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ความหมายของหลักกามโมคีสุขที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ในพระไตรปิฎกได้ให้ความหมายเกี่ยวกับกามโมคีสุขไว้ดังนี้

กามโมคีสุคคัล หมายถึง คุฤหัสถ์ผู้อยู่ครองเรือน ในที่นี้หมายถึงพระเจ้ามันธาตุผู้บริโศกคามคุณ ๕ ทั้งที่เป็นทิพย์และเป็นของมนุษย์ ผู้บริโศกคาม (กามโมคิ) ในที่นี้หมายถึงผู้เสพวัตถุกาม กิเลสกาม (หมายเอาผู้อยู่ครองเรือน)^๔

^๔ อ.จตุกก.อ. ๒/๑๕/๒๙๓.

จากการศึกษาความหมายของกามโกคีสุขจากพระไตรปิฎก พอจะสรุปความว่า กามโกคีสุข คือ ความสุขของปุถุชนคนทั่วไป โดยเป็นสุขที่เกิดจากหาทรัพย์มาได้ (อตติสุข) และนำทรัพย์นั้นไปใช้จ่าย หรือสุขที่เกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์นั้น (โกคีสุข) โดยที่ไม่ใช้จ่ายจนเกินตัว จนกลายเป็นหนี้ติดตัว เป็นสุขที่เกิดจากการมีและการใช้จ่ายไปโดยที่ไม่เป็นหนี้ (อนนสุข) และสุดท้ายก็คือ ความสุขที่เกิดจากการประกอบอาชีพที่ปราศจากโทษ หรือการประกอบสัมมาชีพ เป็นการทำงานหรืออาชีพที่สะอาด สุจริต (อนวัชชสุข)

๑.๒ สารสำคัญของหลักกามโกคีสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

กามโกคีสุข พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่นาถบิณฑิกคฤหบดี ความว่า สุข ๔ ประการนี้ คฤหัสถ์ ผู้บริโภคมาม พึงได้รับตามกาล ตามสมัย สุข ๔ ประการ คือ^๕

๑. อตติสุข (สุขเกิดจากความมีทรัพย์) อตติสุข คือ กุลบุตรในโลกนี้มีโภคทรัพย์ที่หามาได้ด้วยความหมั่นเพียร เก็บรวบรวมด้วยน้ำพักน้ำแรง อาบเหงื่อต่างน้ำ ประกอบด้วยธรรม ได้มาโดยธรรม เขาได้รับสุขโสมนัสว่า ‘เรามีโภคทรัพย์ที่หาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร เก็บรวบรวมด้วยน้ำพักน้ำแรง อาบเหงื่อต่างน้ำ ประกอบ ด้วยธรรม ได้มาโดยธรรม นี้เรียกว่า อตติสุข’

๒. โกคีสุข (สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์) โกคีสุข คือ กุลบุตรในโลกนี้ใช้สอยโภคทรัพย์และทำบุญด้วยโภคทรัพย์ที่หาได้ด้วยความหมั่นเพียร เก็บรวบรวมด้วยน้ำพักน้ำแรง อาบเหงื่อต่างน้ำ ประกอบด้วยธรรมได้มาโดยธรรม เขาได้รับสุขโสมนัสว่า ‘เราใช้สอยโภคทรัพย์และทำบุญด้วยโภคทรัพย์ที่หาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร เก็บรวบรวมด้วยน้ำพักน้ำแรง อาบเหงื่อต่างน้ำ ประกอบด้วยธรรม ได้มาโดยธรรม’ นี้เรียกว่า โกคีสุข

๓. อนนสุข (สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้) อนนสุข คือ กุลบุตรในโลกนี้ไม่เป็นหนี้ใคร ไม่ว่า จะน้อยหรือมากก็ตาม เขาได้รับสุขโสมนัสว่า เราไม่เป็นหนี้ใคร ไม่ว่าจะน้อยหรือมาก นี้เรียกว่า อนนสุข

๔. อนวัชชสุข (สุขเกิดจากความประพฤติที่ไม่มีโทษ) อนวัชชสุข คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ประกอบด้วยกายกรรมที่ไม่มีโทษ วจีกรรมที่ไม่มีโทษ และมโนกรรมที่ไม่มีโทษ เขาได้รับสุขโสมนัสว่า เราประกอบด้วยกายกรรมที่ไม่มีโทษ วจีกรรมที่ไม่มีโทษ มโนกรรมที่ไม่มีโทษ นี้เรียกว่า อนวัชชสุข^๖

สรุปได้ว่า หลักกามโกคีสุข พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่นาถบิณฑิกเศรษฐี ได้แก่ สุขของคฤหัสถ์ ทั้ง ๔ ข้อ ได้แก่ (๑) สุขมีทรัพย์ไว้ (๒) สุขได้ใช้ทรัพย์ที่มี (๓) สุขเพราะหนี้หมด (๔) สุขหมดจดเพราะหน้าที่ การงานดีงาม กามโกคีสุข บรรดาความสุข ทั้ง ๔ นี้ พระพุทธเจ้าทรงยกย่อง อนวัชชสุขมีค่ามากที่สุด เพราะจะทำให้ชีวิตในการครองเรือนประสบความสำเร็จ และเป็นแบบอย่างที่ดี มีสติสัมปชัญญะในการ

^๕ อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๒/๙๐.

^๖ อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๒/๙๐.

จ่ายทรัพย์ที่หามาได้ โดยพิจารณาถึงคุณและโทษให้มีอิสระหลุดพ้นเป็นนายเหนือโภคทรัพย์ หรือกล่าวในแง่หนึ่งนั้นเมื่อมีอนวัชชสุขแล้วสุขทั้ง ๓ จะตามมา

๑.๓ ตัวอย่างบุคคลผู้เจริญตามหลักกามโมคิสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ผู้วิจัยขอนำเสนอตัวอย่างบุคคลผู้เจริญตามหลักกามโมคิสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ดังนี้

๑) อนาถบิณฑิกเศรษฐี จากเรื่องราวและประวัติของอนาถบิณฑิกเศรษฐีนั้น^๗ สามารถสรุปการดำเนินชีวิตในแบบสุขของคฤหัสถ์ หรือคิสิสุข หรือกามโมคิสุข ดังนี้ (๑) อตถิสุข สุขที่เกิดจากการมีทรัพย์ อนาถบิณฑิกเศรษฐีมีความขยันหมั่นเพียรค้าขาย หาทรัพย์มาด้วยน้ำพักน้ำแรงของตนเองทำมาค้าขายด้วยความสุจริต และโดยชอบธรรม เมื่อท่านมีทรัพย์ท่านก็ได้ใช้ทรัพย์ของท่านทำประโยชน์ให้กับตน ให้กับคณะสงฆ์ และคนอนาถา ด้วยความสุข เมตตา และเต็มใจ (๒) โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ อนาถบิณฑิกเศรษฐีมีจิตเมตตาชอบทำบุญให้ทานแก่คนยากจนอนาถา ได้นำทรัพย์ที่ตนหามาได้เกื้อกูลผู้ยากไร้ได้ตั้งโรงทานที่หน้าบ้านของตนแจกอาหารแก่คนยากจนทุกวัน จนกระทั่งประชาชนทั่วไปเรียกท่านตามลักษณะนิสัยว่า “อนาถบิณฑิกะ” ซึ่งหมายถึง “ผู้มีก้อนข้าวเพื่อคนอนาถา” เห็นได้ว่าท่านได้เลี้ยงดูตนเอง เลี้ยงดูคนในครอบครัว และยังได้บำเพ็ญประโยชน์เลี้ยงดูผู้ที่ยากจนอนาถาอีกด้วย (๓) อนณสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ อนาถบิณฑิกเศรษฐีถือได้ว่า เป็นบุคคลที่พึ่งตนเองตลอดตั้งแต่เห็นได้จากการที่ท่านได้ใช้ทรัพย์ที่ตนเองมีและหามาได้บริจาคในการสร้างวิหารและอารามให้พระภิกษุสงฆ์ เมื่อสร้างอารามเสร็จแล้วได้จัดถวายอาหารบิณฑบาตอันประณีตแก่พระบรมศาสดาและพระภิกษุสงฆ์ เมื่อพิธีฉลองพระอารามเสร็จสิ้นลงแล้วได้กราบอาราธนาพระภิกษุจำนวนประมาณ ๒๐๐ รูป ไปฉันภัตตาหารที่บ้านของตนทุกวันตลอดกาล ทั้งให้ทานแก่คนยากจน จนกระทั่งทรัพย์สิ้นเงินทองที่เก็บสะสมไว้ลดน้อยลงไปโดยลำดับ ทำให้ทรัพย์ที่ท่านได้มาใหม่ก็ไม่เท่ากับจ่ายออกไปแต่ท่านก็ยังคงทำบุญ ไม่ได้ไปขอหยิบยืมเงินทองของใคร ท่านก็ยังคงมีความภูมิใจ เอิบอิ่มใจ ในทรัพย์ที่ตนมีและหามาได้โดยไม่เป็นหนี้สินติดค้างใคร (๔) อนวัชชสุข สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ อนาถบิณฑิกเศรษฐี เป็นอุบาสกที่มีจิตเมตตาชอบทำบุญให้ทานแก่คนยากจนอนาถา ทำมาหากินเลี้ยงชีพด้วยอาชีพที่บริสุทธิ์ มีความสุจริต และชอบธรรม ถือได้ว่าเป็นผู้ที่มีความพุดติทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ดังที่ได้เห็นจากความศรัทธา ความมีสติปัญญา และความเอาใจใส่ในการบำรุงพระพุทธศาสนา จนทำให้ท่านได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าให้เป็นอุบาสกผู้เลิศในการเป็นผู้ถวายทาน

^๗ 84000.org, อนาถบิณฑิกเศรษฐี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://84000.org/one/3/02.html> [๑๑ มกราคม ๒๕๖๕].

๒) อุกคตคฤหบดี หรืออุคคตะ จากเรื่องราวและประวัติของอุกคตคฤหบดีนั้น^๙ สามารถสรุปการดำเนินชีวิตในแบบสุขของคฤหัสถ์ หรือ คิหิสุข หรือ กามโกคีสุข ดังนี้ (๑) อตถิสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบธรรม อุกคตคฤหบดี เป็นผู้ที่มีทรัพย์มาก อันเป็นมรดกมาจากบิดาและบรรพบุรุษครั้งหนึ่งท่านเคยมีความคิดว่าบิดามารดาบรรพบุรุษหาทรัพย์มาเก็บสะสมไว้ ตายแล้วก็เอาไปไม่ได้ เมื่อยามมีชีวิตอยู่ก็ไม่ใช้ให้เกิดประโยชน์กับตน การมีทรัพย์สมบัติมากมายอย่างนี้จะมีประโยชน์อะไร เราควรจะแสวงหาความสุขสนุกสำราญด้วยการใช้จ่ายทรัพย์เหล่านี้จะดีกว่า เมื่อคิดดังนี้แล้ว ท่านก็ให้บริวารจัดหาสุรารสเลิศและหญิงสาวมาพอนรำขบร้อง ห้อมล้อมตนอยู่ตลอดวันและคืน โดยมีได้ทำกิจการงานอื่นใด แต่เมื่อท่านได้พบพระพุทธรูปท่านกลับเกิดปัญญา ได้ให้สาวนักร้องทั้งหลายรับทรัพย์ที่ตนเองมีไปใช้ในการดำเนินชีวิตตามความพอใจของแต่ละคน และเศรษฐกิจเองก็มีจิตยินดีตั้งมั่นอยู่ในการรักษาศีล ถวายทานแก่ภิกษุสงฆ์โดยไม่มีกำหนดประมาณ (๒) โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ อุกคตคฤหบดี เป็นผู้ที่มีโภคสมบัติมากมาย ท่านได้นำทรัพย์สินมรดกที่ตกทอดมาถึงตนแจกจ่ายแก่ท่านผู้มีศีลมีกัลยาณธรรมโดยทั่วหน้ากัน (๓) อนนสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ อุกคตคฤหบดี ได้รับมรดกมาจากบิดาและบรรพบุรุษมากมายท่าน ได้นำทรัพย์ที่มีนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับผู้อื่นด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูล มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเคารพ ไม่ลำพองตนเอง และไม่มีหนี้สินติดค้างใคร ถือได้ว่าท่านเป็นผู้ให้โดยแท้จริง (๔) อนวัชสุข สุขจากความประพฤติไม่มีโทษ พระพุทธเจ้าตรัสบอกพระสงฆ์ว่า ท่านอุกคตคฤหบดีมีคุณธรรมที่แปลกกว่าอัสครรยถึง ๘ อย่าง และยังยกให้เป็นเอตทัคคะเป็นผู้เลิศกว่า อุบาสิกทั้งหลาย ในฝ่ายผู้ให้ของเจริญจิต คือ ผู้อุปฐากภิกษุสงฆ์ ถือได้ว่าท่านเป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี

สรุปตัวอย่างบุคคลผู้เจริญตามหลักกามโกคีสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ที่ผู้วิจัยได้เลือกมาจำนวน ๒ ท่าน จะเห็นได้ว่า บุคคลทั้ง ๒ ท่านเป็นบุคคลสำคัญต่อพระพุทธศาสนา เป็นบุคคลคนที่ประพฤติดีอยู่ในศีลในธรรมเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับผู้อื่นในการดำเนินชีวิตได้ไม่ว่าเรื่องสุขเกิดจากความมีทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบธรรม สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ และสุขจากความประพฤติไม่มีโทษ ถือได้ว่าเป็นผู้ที่มีความสุขตามหลักกามโกคีสุข ความสุข ทั้ง ๔ ประการ

๒. การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๒.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิต มุ่งองค์ประกอบที่สำคัญของชีวิต ๓ ประการ

๑. สุขภาพกาย หมายถึง การมีร่างกายแข็งแรง มีพลานามัยที่สมบูรณ์ และไม่มีโรคภัยเบียดเบียน โดยไม่จำเป็นต้องเป็นแชมป์กีฬา หรือผู้มีพลังกายมหาศาล

๒. สุขภาพใจ (จิต) หมายถึง มีจิตใจร่าเริง แจ่มใส มั่นคง แข็งแกร่ง มีสติสัมปชัญญะมีสมาธิ และปัญญา โดยไม่จำเป็นต้องเชี่ยวชาญในเรื่องสมาธิ และวิปัสสนากัมมัฏฐาน

^๙ 84000.org, อุกคตคฤหบดี หรือ อุคคตะ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://84000.org/one/3/07.html> [๑๑ มกราคม ๒๕๖๕].

๓. สุขภาพทรัพย์ (เศรษฐกิจ) หมายถึง มีเงินมีทอง และทรัพย์สมบัติพอประมาณสามารถดำรงชีพได้อย่างราบรื่น สบาย ๆ มีกิน มีใช้ โดยไม่มีปัญหาเรื่องการเงิน ไม่จำเป็นต้องร่ำรวย หรือเป็นเศรษฐีทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ (จิต) และสุขภาพทรัพย์ (เศรษฐกิจ) ล้วนเป็นสิ่งสำคัญมาก และเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ชีวิตของคนเราดำเนินไปด้วยดี มีอุปสรรคน้อย ซึ่งในการดำเนินชีวิตจะมีความสุขและความเจริญ^๙

๒.๒ หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต

หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมเพื่อเป็นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตให้บังเกิดผลอย่างแท้จริงแก่การปฏิบัติโดยปรากฏหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกันกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยตรง ๓ หมวด ได้แก่ (๑) หลักธรรมในกฎทนต์สูตร (๒) หลักมงคลสูตร และ (๓) หลักอนุปพิกา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตในกฎทนต์สูตร กฎทนต์สูตร^{๑๐} แปลว่า พระสูตรที่ว่าด้วยกฎทนต์พราหมณ์ เนื้อหาสำคัญของพระสูตรนี้เป็นข้อสนทนาระหว่าง พระผู้มีพระภาคเจ้ากับกฎทนต์พราหมณ์ โดยกฎทนต์พราหมณ์เป็นผู้ถามพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ตรัสตอบ โดยกฎทนต์สูตรมีรูปแบบเป็นการสนทนาถาม-ตอบ คือ กฎทนต์พราหมณ์เข้าไปเฝ้าเพื่อทูลถามข้อข้องใจ พระผู้มีพระภาคทรงตอบ โดยยกอดีตมหาราชพระองค์หนึ่งที่เคยทำพิธีบูชามหาโยธได้ผลดีมาแล้วมาตรัสเล่าให้ฟัง แล้วกฎทนต์พราหมณ์ก็ทูลถามเพื่อขอความรู้ต่อไปโดยมิได้โต้แย้งใด ๆ พระผู้มีพระภาคก็ทรงอธิบายจนผู้ถามพอใจ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอธิบายถึงการพัฒนากิจการบ้านเมืองว่า ให้ผู้ปกครองรัฐ ปกครองบ้านเมืองให้สงบสุขก่อน แล้วจึงค่อยทำพิธีบูชาโยธ ดังข้อความที่ปรากฏในพระสูตร ดังต่อไปนี้

“บ้านเมืองของพระองค์ยังมีเสี้ยนหนาม มีการเบียดเบียน โจรยังปล้นบ้าน ปล้นนิคม ปล้นเมืองหลวง ดักจู่ในทางเปลี่ยว เมื่อบ้านเมืองยังมีเสี้ยนหนาม พระองค์จะโปรดให้ฟื้นฟูพลีกรรมขึ้น ก็จะชื่อว่าทรงกระทำสิ่งที่ไม่สมควร พระองค์มีพระราชดำริอย่างนี้ว่า ‘เราจักปราบปรามเสี้ยนหนามคือโจร ด้วยการประหาร จองจำ ปรับไหม ต่าหนิโทษ หรือเนรเทศ’ อย่างนี้ไม่ใช่การกำจัดเสี้ยนหนามคือโจรที่ถูกต้อง เพราะว่าโจรที่เหลืออกจากที่กำจัดไปแล้วจักมาเบียดเบียนบ้านเมืองของพระองค์ในภายหลังได้แต่การกำจัดเสี้ยนหนามคือโจรที่ถูกต้อง ต้องอาศัยวิธีการต่อไปนี้ คือ

๑. ขอให้พระองค์พระราชทานพันธุ์พืชและอาหารให้แก่พลเมืองผู้ชะมักเขม้นในเกษตรกรรม และการเลี้ยงปศุสัตว์ในบ้านเมืองของพระองค์

๒. ขอให้พระองค์พระราชทานต้นทุนให้แก่พลเมืองผู้ชะมักเขม้นในพาณิชย์กรรมในบ้านเมืองของพระองค์

^๙ ณ ลินพัฒน์, การพัฒนาคุณภาพชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: แพร่พิทยา, ๒๕๔๑), หน้า ๒๓.

^{๑๐} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๒๓/๑๒๕.

๓. ขอให้พระองค์พระราชทานอาหารและเงินเดือนแก่ข้าราชการที่ยืนยันขันแข็งในบ้านเมืองของพระองค์

พลเมืองเหล่านั้นจักชวนขายในหน้าที่การงานของตน ไม่พากันเบียดเบียนบ้านเมืองของพระองค์ และจักมีกองพระราชทรัพย์อย่างยิ่งใหญ่ บ้านเมืองก็จะอยู่ร่มเย็นไม่มีเสี้ยนหนาม ไม่มีการเบียดเบียนประชาชนจะชื่นชมยินดีต่อกัน มีความสุขกับครอบครัว อยู่อย่างไม่ต้องปิดประตูบ้าน”^{๑๑}

การพัฒนาคุณภาพชีวิตในมงคลสูตร มงคลสูตร^{๑๒} เป็นหลักการพัฒนาตนเอง มีองค์ธรรม ๓๘ ประการ เป็นระบบการพัฒนาดังแต่ขั้นพื้นฐานไปสู่ความเจริญ โดยพบว่าหลักคำสอนมงคลสูตรสามารถนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ ๓ ระดับด้วยกัน คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับปฐมวัย การพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับมัชฌิมวัยและการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับปัจฉิมวัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับปฐมวัย เป็นวัยที่ต้องการศึกษาหาความรู้ใส่ตัว มีอายุไม่เกิน ๒๕ ปี เป็นวัยที่ยังต้องพึ่งพาอาศัยบิดา มารดา และครูบาอาจารย์ ที่ต้องคอยช่วยอบรมสั่งสอนแนะนำความรู้ ความถูกต้องดีงามทั้งทางโลกและทางธรรม เพื่อเป็นแบบอย่างในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอันดีงาม วัยนี้ควรศึกษามงคลสูตรข้อที่ ๑ ถึงข้อที่ ๑๐^{๑๓} การพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับมัชฌิมวัย เป็นวัยที่ต้องออกไปตั้งหลักปักฐานตั้งครอบครัวไม่ต้องพึ่งบิดา มารดา และครูบาอาจารย์ มีอายุระหว่าง ๒๖ ถึง ๕๐ ปี จำเป็นต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองและครอบครัวตลอดจนสังคมที่อาศัยอยู่ ควรศึกษามงคลข้อที่ ๑๑ ถึงข้อที่ ๓๐^{๑๔} การพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับปัจฉิมวัย เป็นวัยที่ต้องสั่งสมบุญ มีอายุ ๕๑ ปี ขึ้นไปจนสิ้นอายุขัย วัยนี้ควรศึกษามงคลข้อที่ ๓๑ ถึงข้อที่ ๓๘^{๑๕}

จะเห็นได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในมงคลสูตร ถูกจัดออกเป็นกลุ่มตามช่วงอายุ และดำเนินไปตามลำดับ จากพื้นฐานการดำรงชีวิตง่าย ๆ ไปถึงอุดมคติสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

อนุพุทธานุภาพ หัวข้อธรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนฆราวาสในสมัยพุทธกาล เพื่อพอกใจผู้ฟังให้สะอาด รู้คุณค่าชีวิตของการเกิดมาเป็นมนุษย์ ธรรมนี้มีลักษณะเรียงจากง่ายไปหายาก เป็นลำดับขั้นหรือเป็นขั้น ๆ คือ “อนุพุทธานุภาพ” ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ ได้แก่ (๑) ทานกถา เรื่องทาน (๒) สีลกถา เรื่องศีล (๓) สัคคกถา เรื่องสวรรค์ (๔) กามาทีนวกถา เรื่องโทษ ความต่ำทราม ความเศร้าหมองแห่งกาม (๕) เนกขัมมานิสังสกถา เรื่องอานิสงส์แห่งการออกจากกาม^{๑๕} เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงใช้สอนประชาชนด้วยพระองค์เอง เห็นผลปรากฏชัดเจนสามารถปรับเปลี่ยนแนวความคิด

^{๑๑} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๓๘/๑๓๑-๑๓๒.

^{๑๒} พ.พ. (ไทย) ๒๕/๑/๖.

^{๑๓} พ.พ. (ไทย) ๒๕/๓-๕/๗.

^{๑๔} พ.พ. (ไทย) ๒๕/๑๑-๑๒/๘.

^{๑๕} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๖/๓๒.

และพฤติกรรมของคนในสังคมได้ และเป็นหลักการที่พระองค์ทรงสั่งสอนพุทธบริษัทบ่อยครั้งที่สุดตลอดพระชนม์ชีพ

สรุปได้ว่า หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ชีวิตของบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็นภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม เป็นชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถดำรงชีวิตที่ขอบธรรม สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม ค่านิยมของสังคม สามารถแก้ไขปัญหา ตลอดจนการแสวงหาสิ่งที่ตนปรารถนาให้ได้มาอย่างถูกต้องภายใต้ทรัพยากรที่มีอยู่ การดำรงชีวิตในระดับที่เหมาะสมของมนุษย์ ตามสภาพความจำเป็นพื้นฐานในสังคม ซึ่งสนองต่อสิ่งที่ต้องการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและความคิดอย่างเพียงพอ จนก่อให้เกิดความสุขตลอดทั้งการมีสุขภาพทางร่างกายและจิตใจที่ดี

๒.๓ หลักธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

หลักธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตไว้หลากหลาย ในที่นี้ผู้วิจัยจึงขอนำเสนอหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ๓ หมวด ได้แก่

๑. หลักภavana ๔ (การเจริญ, การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา)

๑) กายภาวนา การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒) สีลภาวนา การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

๓) จิตภาวนา การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔) ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา^{๑๖}

๒. หลักบุญกิริยาวัตถุ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ปรากฏอยู่ในพระสุตตันตปิฎก ความว่า ภิกษุทั้งหลาย บุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการนี้ บุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ^{๑๗} (๑) บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทาน (๒) บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีล (๓) บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยภาวนา

^{๑๖} อก.ปญจก(ไทย). ๒๒/๗๔/๑๒๑.

^{๑๗} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๘/๒๖๔.

๓. หลักไตรสิกขา ปรากฏอยู่ในพระสุตตันตปิฎก ความว่า^{๑๔} ภิกษุทั้งหลาย สิกขา ๓ ประการนี้ สิกขา ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ (๑) อธิศีลสิกขา (๒) อธิจิตตสิกขา (๓) อธิปัญญาสิกขา

สรุป การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามไตรสิกขา เป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อชีวิตที่ดีงาม การฝึกให้ตนเจริญงอกงามเช่นนี้เป็นหนทางที่นำเขาเหล่านั้นเข้าสู่ถึงอิสรภาพทางจิตและเกิดสันติสุขอย่างแท้จริง การเรียนรู้หรือกระบวนการฝึกปฏิบัติที่ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมาจากการประยุกต์ใช้หลัก “ไตรสิกขา” ในขณะที่การดำเนินชีวิตที่ดีที่ถูกต้องมาจากการปฏิบัติตามหลักมรรคดั่งนั้น คุณค่าของการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาและมรรคจะก่อให้เกิดปัญญา อันส่งผลให้บุคคลประสบผลสำเร็จทั้งในด้านครอบครัว การทำงาน และสังคม

๓. วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักกามโกคีสุข

จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักกามโกคีสุข ผู้วิจัยสามารถนำมาวิเคราะห์ ได้ดังนี้

๓.๑ วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักกามโกคีสุข

๑) ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอติสุข อติสุข สุขอันเกิดจากการมีทรัพย์ สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ ทรัพย์โดยทั่วไป หมายถึง สงหาทรัพย์ ทรัพย์ที่เคลื่อนที่ได้ เช่น เงิน ทอง เพชร รถยนต์ ฯลฯ อสงหาทรัพย์ ทรัพย์ที่เคลื่อนที่ไม่ได้ เช่น บ้าน ที่ดิน ฯลฯ ทั้งสองอย่างย่อหมายถึง สิ่งที่มีทรัพย์นั้นกล่าวโดยย่อก็มี ๒ ประการ คือ (๑) โภคทรัพย์ ได้แก่ ของกิน ของใช้ อันเป็นทรัพย์โดยตรงประการหนึ่ง (๒) ธนทรัพย์ ได้แก่ วัตถุปัจจัยเลี้ยงชีวิต และปัจจัยสำหรับแลกเปลี่ยนสินค้าอย่างอื่นอีกประการหนึ่ง

๒) ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักโมคสุข โมคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ เมื่อบุคคลแสวงหาทรัพย์มาได้แล้ว ต้องเก็บงำต้องรักษาใช้จ่ายในทางที่ถูกที่ควร ถ้าใช้จ่ายไม่ถูกไม่ควร ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร โบราณท่านว่า เมื่อได้ทรัพย์มาแล้ว การใช้จ่ายทรัพย์มีดังนี้ (๑) ใช้หนี้เก่า (๒) ให้เขากู้ (๓) ทิ้งเหว (๔) ฝังไว้

๓) ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอนนสุข อนนสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ คนเรานั้นเมื่อแรกเกิดมา เราไม่ได้มีทรัพย์สินอะไรติดตัวมาเลย และก็ไม่มีหนี้สินติดตัวมาเช่นเดียวกัน ต่อเมื่อเติบโตแล้ว ถ้าขาดอดสาหาความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน แม้ได้รับความลำบากยากจนก็เห็นว่าเสมอตัว แต่ถ้าจนแล้วไม่เจียมกลับไปกู้หนี้ยืมสินมาใช้จ่าย อันนี้ก็คือขาดทุน เป็นการเพิ่มความทุกข์ให้แก่ตนขึ้นมาอีก การเป็นหนี้ว่าเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง บางคนกู้หนี้ยืมสินไม่มาก ไม่มีใช้ถึงกับฆ่าตัวตายหนี้หนี้ก็มี องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า

^{๑๔} วจ.ติก. (ไทย) ๒๐/๔๑/๓๑๙.

“การกู้หนี้ยืมสินเป็นทุกข์ในโลก” เพราะการยืมเขามาแล้วก็ต้องหาใช้หนี้เขา คนที่มีหนี้ บางคนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ เวลาเงินเดือนออกก็ไม่ได้ใช้ ต้องเอาไปใช้หนี้เขา แต่ถ้าเราไม่มีหนี้สิน ถึงจะยากจนอย่างไร ก็พอสบายใจว่า ไม่ได้เป็นหนี้ใคร เพราะฉะนั้นองค์พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า “ความสุขของคฤหัสถ์ ก็คือการไม่มีหนี้”

๔) ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอนวัชชสุข อนวัชชสุข สุขเกิดจากความประพฤติ ไม่มีโทษ สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ บุคคลควรประกอบกิจการงาน ๓ คือ (๑) กายกรรม งานทางกาย เช่น รับราชการ การทำไร่ ทำนา ฯลฯ (๒) วาจากรรม งานทางวาจา เช่น เป็นพิธีกร จัดรายการทางโทรทัศน์ หรืออ่านข่าว เป็นวิทยากรอบรม เป็นนักร้อง ฯลฯ อันนี้คืองานทางวาจา ฯลฯ (๓) มโนกรรม งานทางความคิด เช่น เป็นผู้บริหารงาน เป็นผู้ประดิษฐ์งานต่าง ๆ ใช้ความคิด ใช้หัวสมองในการประดิษฐ์งาน

สรุปวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักกามโกคีสสุข คือ อตติสุข สุขอันเกิดจากการมีทรัพย์ โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ อนนสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ และอนวัชชสุข สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ ความสุขทั้ง ๔ อย่างนี้ ชื่อว่า เป็นความสุขของคฤหัสถ์ เป็นความสบายใจของชาวบ้านผู้ครองเรือน ถ้าไม่มีทรัพย์หรือใช้จ่ายทรัพย์ให้ถูกหลัก หรือไปกู้หนี้ยืมสินหรือไปทำงานที่เป็นโทษก็ไม่เป็นสุข จุดสำคัญข้อแรก ต้องมีทรัพย์พอใช้จ่ายในครอบครัว ถ้าไม่มีทรัพย์ก็เดือดร้อนทันที เมื่อมีทรัพย์แล้ว ต้องรู้จักใช้จ่ายใช้สอยถูกหลักใช้จ่ายใช้สอย ไม่เดือดร้อน เมื่อมีทรัพย์ เมื่อใช้จ่ายใช้สอยถูกหลักแล้ว ก็ไม่ต้องไปกู้หนี้ยืมสิน ก็ไม่เดือดร้อน ก็ไม่จำเป็นต้องไปประกอบกิจการงานที่มีโทษ เพราะฉะนั้น ผู้เป็นคฤหัสถ์ เป็นผู้ครองเรือนก็ควรที่จะเว้นข้อที่ควรเว้น ประพฤติข้อที่ควรประพฤติ ถ้าเราทำอย่างนี้ก็จะมีความสุข ความสบายตลอดชีวิต และถ้าในบ้านเมืองใดมีบุคคลเช่นนี้ บ้านเมืองนั้นก็จะมีแต่ความสุขความเจริญ โดยแท้จริง

๓.๒ วิเคราะห์การใช้หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักกามโกคีสสุขในชีวิตประจำวัน

พบว่า การใช้หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักกามโกคีสสุขในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย ประโยชน์และโทษ ทั้งต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม ดังนั้น จึงควรเจริญกาย พัฒนากาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีทั้งห้าด้วยดี เจริญศีล พัฒนาความประพฤติ ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน เจริญจิต พัฒนาจิต อบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย และหมั่นเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสถานะ สามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์

สรุป

หลักกามโมคีสฺสในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า กามโมคีสฺส คือ ความสุขของปุถุชนคนทั่วไปที่เกิดขึ้นจากความสุขที่ได้รับจากการหาทรัพย์ที่หามาได้หรือโภคทรัพย์ที่มีอยู่ ที่เรียกว่า อตฺถิสฺส และนำทรัพย์นั้นไปใช้จ่าย หรือสุขที่เกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์นั้น ที่เรียกว่า โภคิสฺส สุขเกิดแต่การจ่ายทรัพย์บริโภครโดยที่ไม่ใช้จ่ายจนเกินตัว จนกลายเป็นหนี้เป็นสินติดตัว เป็นสุขที่เกิดจากการมีและการใช้จ่ายไปโดยที่ไม่เป็นหนี้ ที่เรียกว่า อนณฺนสฺส และสุดท้ายก็คือ ความสุขที่เกิดจากการประกอบอาชีพที่ปราศจากโทษ ไม่เป็นโทษ หรือการประกอบสัมมาชีพเป็นการทำงาน หรืออาชีพที่สะอาด สุจริต ที่เรียกว่า อนวัชชสฺส หลักกามโมคีสฺส ความสุข ทั้ง ๔ ประการนี้ ที่คฤหัสถ์ผู้บริโภคมกามพึงจะได้รับตามกาลตามสมัย (๑) สุขเกิดแต่ความมีทรัพย์(๒) สุขเกิดแต่การจ่ายทรัพย์บริโภคร (๓) สุขเกิดแต่ความไม่มีหนี้ (๔) สุขเกิดแต่ประกอบการทำงานที่ปราศจากโทษ บรรดาความสุข ทั้ง ๔ นี้ อนวัชชสฺส มีค่ามากที่สุด เพราะจะทำให้ชีวิตในการครองเรือนประสบความสำเร็จ และเป็นแบบอย่างที่ดี มีสติสัมปชัญญะในการจ่ายทรัพย์ที่หามาได้ โดยพิจารณาถึงคุณและโทษให้มีอิสระหลุดพ้นเป็นนายเหนือโภคทรัพย์ หรือกล่าวในแง่หนึ่งนั้นเมื่อมีอนวัชชสฺสแล้วสุขทั้ง ๓ จะตามมา สรุปย่อ ๆ ว่า สุขของคฤหัสถ์ทั้ง ๔ ข้อนั้น ได้แก่ (๑) สุขมีทรัพย์ไว้ (๒) สุขได้ใช้ทรัพย์ที่มี (๓) สุขเพราะหนี้หมด (๔) สุขหมดจดเพราะหน้าที่การงานดีงาม บุคคลที่ประพฤติปฏิบัติตามหลักกามโมคีสฺส ย่อมเป็นผู้ที่มีความสุขในการดำเนินชีวิต ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นชีวิตที่มีความสุข เป็นชีวิตที่ได้สร้างประโยชน์ให้ตนเองและผู้อื่นได้รับตามกาลตามสมัย บุคคลที่ได้ดำเนินชีวิตตามหลักกามโมคีสฺส ย่อมเป็นผู้ที่ประพฤติดีอยู่ในศีลในธรรมเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับผู้อื่นในการดำเนินชีวิตได้ไม่ว่าเรื่องสุขเกิดจากความมีทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบธรรม สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ สุขเกิดจากความไม่มีหนี้ และสุขจากความประพฤติไม่มีโทษ คือความสุขที่ปุถุชนคนทั่วไปควรยึด

วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักกามโมคีสฺส พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักกามโมคีสฺส หากบุคคลดำเนินชีวิตตามหลักกามโมคีสฺสแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความสุขทั้งภายในและภายนอก ซึ่งความสุขอันเกิดจากปัจจัยภายนอกมีอยู่ ๔ ประการ คือ (๑) สุขเกิดแต่ความมีทรัพย์ (๒) สุขเกิดแต่การใช้จ่ายทรัพย์บริโภคร (๓) สุขเกิดแต่ความไม่มีหนี้สิน และ (๔) สุขเกิดแต่การประกอบการทำงานที่ปราศจากโทษ เมื่อดำเนินการตามหลักกามโมคีสฺสนี้แล้ว ย่อมได้รับความสุขทางใจ คือ ได้ใช้ทรัพย์ที่หาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร และไม่มีหนี้สินติดตัว และเมื่อประกอบกิจการงานอันไม่มีโทษทางกาย ทางวาจา ทางความคิดก็ย่อมได้รับความปลื้มใจว่า “เราประกอบกิจการงานทางกาย ทางวาจา และทางใจ ไม่มีโทษ” ความสุขที่เกิดจากการมีทรัพย์กับความสุขที่เกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์จัดเป็นความสุขที่เกิดจากการกระทำ ความสุขที่เกิดแต่ความไม่มีหนี้สิน และความสุขอันเกิดแต่การประกอบกิจการงานที่ปราศจากโทษจัดเป็นความสุขเกิดแต่การไม่กระทำ

ข้อเสนอแนะ

๑. ข้อเสนอแนะทั่วไป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักกามโมกศีสุข เป็นการวิเคราะห์เอกสาร คัมภีร์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้แนวทางในการประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขในทางโลกของคฤหัสถ์ เมื่อบุคคลดำเนินชีวิตตามหลักกามโมกศีสุขนี้แล้ว ควรที่จะยกระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ บำเพ็ญเพียรทางจิต หรือการเจริญภาวนา เพื่อนำไปสู่ความสุขที่แท้จริง นั่นคือความหลุดพ้นจากวัฏสงสาร ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

๒. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ

- ๒.๑. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักกามโมกศีสุข
- ๒.๒. ควรศึกษารูปแบบกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักกามโมกศีสุข
- ๒.๓. ควรศึกษาการสร้างเครือข่ายการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักกามโมกศีสุข

บรรณานุกรม

เกษม จันทรแก้ว. วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๔.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. วิถีแห่งพุทธ. กรุงเทพมหานคร: วิถีแห่งความสุข, ม.ป.ป.

ณ ถินพัฒน์. การพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร: แพร่พิทยา, ๒๕๔๑.

นิพนธ์ คันธเสวี. คุณภาพชีวิตในการศึกษาและวัฒนธรรม ประมวลบทความทางวิชาการ. สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพมหานคร : บริษัทประชาชนจำกัด, ๒๕๒๖.

พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินทปญโญ). หนังสือชุดลอยปทุม ในวาระ ๑๑๐ ปี ชาตกาล พุทธศักราช ๒๕๕๙ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๙.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). คู่มือชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สยาม, ๒๕๔๘.

_____. ธรรมนุญชีวิต (ความสุขสี่ประการ). พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๐.

พระไพศาล วิสาโล. จิตแจ่มใส ดอกไม้บาน. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสุขภาพไทย, ๒๕๔๔.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๘.

สนั่น ราชทิพย์. แนวทางเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในการสอนของครูโรงเรียนประถมศึกษา จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา. มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๑.

84000.org. อนาถบิณฑิกเศรษฐี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : [https:// 84000.org/one/3/02.html](https://84000.org/one/3/02.html) [๑๑ มกราคม ๒๕๖๕].

84000.org. อุกคตคฤหบดี หรือ อุกคตะ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : [https:// 84000.org/one/3/07.html](https://84000.org/one/3/07.html) [๑๑ มกราคม ๒๕๖๕].