

รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับเยาวชน:
ศึกษากรณีโรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จังหวัดสระบุรี
The Models of the Happy Livelihood According to the Buddha's
Dhamma Principles for the youths: A Case Study of the
Saraburiwitthayakhom School

สิทธรัตน์ สัจจิมรัมย์ Sitarat Sangaumrum^๑

Received: *January 28, 2019* Revised: *April 22, 2019*

Accepted: *April 25, 2019*

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับ เยาวชน: ศึกษากรณีโรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จังหวัดสระบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของเยาวชนไทยในปัจจุบัน เพื่อศึกษาความสำคัญของพุทธศาสนาและหลักพุทธธรรมสำหรับเยาวชนเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และ เพื่อนำเสนอรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของเยาวชนตามหลักพุทธธรรม เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผลการวิจัยพบว่า เยาวชน คือวัยที่มีความเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างมาก อารมณ์แปรปรวนเปลี่ยนแปลงง่าย เป็นวัยที่มีพัฒนาการของบุคลิกภาพอย่างชัดเจน ถ้าการเรียนรู้ที่ผ่านมามีคุณภาพดีด้วย เป็นวัยที่พยายามค้นหาความต้องการที่แท้จริง เรียนรู้บทบาทหน้าที่และพัฒนาความสามารถเฉพาะตน เพื่อที่จะวางแผนชีวิตต่อไปในอนาคต เป็นพลังสำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติในอนาคต สถาบันศาสนา มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาเยาวชนในการสร้างพลังทางด้านจิตใจ ให้ความรู้สึกปลอดภัยจากความกลัวและปลอดภัยจากความวิตกกังวล ช่วยให้สถาบันครอบครัวเข้มแข็งยิ่งขึ้น อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับเยาวชน ได้แก่ ศีล ๕ อิทธิบาท ๔ มงคล ๓๘ (มงคลที่๑-๓๐) มี ๒ รูปแบบ ด้านการเรียน เยาวชนที่ประสบผลสำเร็จด้านการเรียนนอกจากเกิดจากความชอบแล้ว ผู้ปกครองก็มีความสำคัญในการสนับสนุนช่วยเหลือเป็นแรงบันดาลใจให้มีจิตสำนึกที่ดีทั้งต่อตนเอง ครอบครัว โรงเรียน และชุมชนสิ่งแวดล้อม รู้จักหน้าที่และมีความรับผิดชอบ รู้จักจัดสรรเวลาโดยเรียงลำดับความสำคัญ เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี ปฏิบัติตนตามหลักพุทธธรรม ด้านการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต ได้แก่ ปัญหาการใช้ความรุนแรง ปัญหาการลักทรัพย์ ปัญหาเพศสัมพันธ์ ปัญหาการใช้คำพูด ปัญหาการใช้สารเสพติด แก้ไขโดยการปฏิบัติตนตามศีล ๕ ข้อ รวมทั้งการปฏิบัติตนตามหลักธรรมทั้ง ๒ หลัก

^๑โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสระบุรี เขต ๔
Saraburiwitthayakhom School Education Service Area 4, Saraburi province, Thailand
Email: sitarat1503@gmail.com

ดังกล่าวมาแล้ว การปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมเป็นเกราะป้องกันเวรภัยที่จะเกิดขึ้นทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้ดำรงชีวิตได้อย่างสงบสุข

คำสำคัญ : การดำเนินชีวิต, ศีล ๕, อิทธิบาท ๔, มงคล ๓๘

Abstract

This research entitled 'A Models of the Happy Livelihood According to the Buddha's Dhamma Principles for the Youths: A Case Study of the Saraburiwitthayakhom School' was purposely made to study the following objectives: 1) to study youths' behaviours and ways of life in the present Thai society, 2) to study the significance of Buddhism and its virtues for youths' living a happy life, and 3) to propose the youths' formation of living a happy life according to the Buddhist principles. This is a qualitative research done by studying documents. In the research, it was found that youths mean people who are self-centred and sensitive in emotion. Their personality development can be made if they have good education then their personality is also good. It can be said that they are under the age of searching for whatever they want. They learn their own roles and duties so as to develop their ability where bright future is expected to become the hope of the nation. The religious institution has the important role to play in empowering their mind-set in order to distance them from fearfulness and unsafety by which the family institution is supported. Consequently, they can harmoniously live together happily. The formation for youths' living a happy life according to the Buddhist principles is concerned by following these virtues, five noble growths, four paths of accomplishment and thirty-eight supreme virtues. Here, two formations are found: 1) learning: youths' successfulness in studying did not only come from their likeness but also from their parents' support wherein they have been inspired in the good manners giving rise to the positive aspect to themselves, family, school, community and environment. Under this way, they perform their duty and responsibility in the way that they know the sequent significance of time becoming a good Buddhist, 2) its solution on living life, violent problem can be solved through following first precept, stealing other property through second precept, sexual misconduct through third precept, false speech through fourth precept and intoxicant usage through fifth precept. These can be accompanied by all together mentioned two virtues.

Keywords: Living life, Five Precepts, Four paths of Accomplishment, Thirty-eight Blessings



๑. บทนำ

จากกระแสความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามามีบทบาทในสังคมทุกด้าน การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางเศรษฐกิจของประเทศจากภาคเกษตรกรรม ไปสู่ภาคบริการและอุตสาหกรรม ส่งผลให้พฤติกรรมของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไปจากวิถีชีวิตแบบชนบทไปสู่วิถีชีวิตแบบเมือง โครงสร้างประชากรที่มีวัยเด็กลดลง มีการแพร่ระบาดของอภัยมุข สารเสพติด โรคเอดส์ การล้าหลังของวัฒนธรรมต่างชาติที่ไม่เหมาะสมกับวิถีชีวิตไทย สถานการณ์ดังกล่าวล้วนก่อให้เกิดผลกระทบต่อวิถีชีวิตของคน และสังคมไทยอย่างรวดเร็ว ทำให้วัฒนธรรมที่ดั้งเดิมของชาติถูกละเลย ครอบครัวยุคใหม่ ความอบอุ่น ชุมชนขาดความเข้มแข็ง และสังคมมีปัญหา เป็นเหตุให้เกิดผลกระทบต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคลและสังคมเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนได้รับอิทธิพลกระแสตามค่านิยมวัฒนธรรมตะวันตกที่กำลังล้าหลังไหลเข้ามาในรูปแบบต่าง ๆ ขาดการพัฒนาด้านจิตใจก่อให้เกิดปัญหาบุคคลและสังคมที่ไม่มีคุณธรรมและจริยธรรม บุคคลต่างเห็นแก่ตนเองกว่าส่วนรวม การมอมเมาเยาวชนในวัยศึกษาเล่าเรียนไม่ว่าจะเป็นเรื่องเหล้า บุหรี่ สารเสพติดทุกชนิด ปัญหาเหล่านี้นำไปสู่การก่ออาชญากรรม สร้างปัญหาแก่สังคมประเทศชาติ จึงเป็นเรื่องที่ต้องรีบหาทางแก้ไข และป้องกัน เพราะปัญหาเหล่านี้ขัดแย้งกับกระบวนการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมไทยอย่างมาก สอดคล้องกับแนวคิดและนโยบายของชาติ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๕๐ มาตรา ๘๑ บัญญัติว่ารัฐต้องจัดการศึกษา

อบรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข^๒

แผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๙ (พ.ศ. ๒๕๔๔-๒๕๔๙)^๓ ได้มุ่งให้พัฒนาไปสู่ “สังคมที่เข้มแข็งและมีสมดุลภาพ” โดยยึดหลักความสมดุล ความพอดีสร้างคนให้เป็นคนดีคนเก่ง พร้อมด้วยคุณธรรม จริยธรรม มีวินัย มีความรับผิดชอบมีจิตสำนึกในสาธารณประโยชน์ พึ่งพาตนเองได้ สอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔^๔ ที่มีนโยบายที่มุ่งพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข และมีความเป็นไทย มีศักยภาพในการศึกษาต่อและประกอบอาชีพ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๔๒ มาตรา ๖ บัญญัติไว้ว่าการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มาตรา ๒๓ กล่าวถึงการจัดการเรียนการสอน โดยผสมผสานความรู้ด้านต่าง ๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกันรวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่

^๒ สำนักงานปฏิรูปการศึกษา, **หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๒๕๔๔**, (กรุงเทพมหานคร: ครุสภา, ๒๕๔๔), หน้า ๕.

^๓ สำนั ก น า ย ก ร ร ม น ต ร รี , **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๔**, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ๒๕๔๔), หน้า ๘.

^๔ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, **แผนการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ ๘**, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ๒๕๔๕), หน้า ๔.



ติงามและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา^๕ กระบวนการจัดการศึกษาเป็นวิธีการที่สำคัญในการปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมแก่เยาวชน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของคนไทยในอนาคตในด้านจิตใจและสังคม คือ มีวินัย มีความซื่อสัตย์สุจริต ขยัน อดทนมีจริยธรรม มีคุณธรรม มีความเป็นประชาธิปไตย มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม มีความเป็นไทย ร่วมอนุรักษ์และพัฒนาวัฒนธรรมไทยรวมทั้งทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

โรงเรียนสระบุรีวิทยาคมเป็นโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาที่มีเยาวชนประสบผลสำเร็จทั้งด้านการเรียนและการดำเนินชีวิต และเพื่อเป็นการตอบสนองนโยบายดังที่กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของเยาวชนตามหลักพุทธธรรม โดยหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ ศีล ๕ อริยวัฑฒิ ๕ อิทธิบาท ๔ สังคหวัตถุ ๔ และมงคล ๓๘ (โดยถือเอาเฉพาะมงคลที่ ๑-๓๐) ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการศึกษา เชื่อว่าจะจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนากระบวนการจัดการเรียนการสอนตามแนววิถีพุทธให้บรรลุประสิทธิภาพที่ดีต่อไป

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวไว้ใน “รวมธรรมะสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต): ดำเนินชีวิตดีมีแต่กำไร” องค์กรของการดำเนินชีวิต ถ้าทำได้หมดทั้ง ๔ อย่างนี้แล้วเรียกว่าดำเนินชีวิตเป็น เป็นชีวิตที่เจริญงอกงามอย่างแน่นอน ด้านที่ ๑ คือ แก้ปัญหาเป็น ด้านที่ ๒ คิดเป็น พุดเป็น ทำเป็น ด้านที่ ๓ รับรู้ประสบการณ์เป็น ดูเป็น ฟังเป็น ใช้ตา หู จมูก ลิ้น

กายเป็น ด้านที่ ๔ กิน ใช้ บริโภค เสพ คบหาเป็น ที่ว่าดำเนินชีวิต “เป็น” นั้น เราลองมองดูตามหลักธรรม ดำเนินชีวิตคืออะไร ก็คือ มรรค “เป็น” คืออะไร ก็คือพหุติ พหุติก็คือ มัชฌิมา ตกลงว่าดำเนินชีวิตเป็นก็คือ มัชฌิมาปฏิบัติ คือ ทางสายกลาง ก็คือ ทางดำเนินชีวิตที่พหุติที่จะให้เกิดประโยชน์ที่ต้องการที่บรรลุจุดหมาย^๖

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

งานวิจัยนี้ผู้เขียนได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ ๓ ข้อคือ

- ๑) เพื่อศึกษาพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของเยาวชนไทยในปัจจุบัน
- ๒) เพื่อศึกษาความสำคัญของพุทธศาสนาและหลักพุทธธรรมสำหรับเยาวชนเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข
- ๓) เพื่อนำเสนอรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของเยาวชนตามหลักพุทธธรรม

๓. วิธีการดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม มีวิธีการดำเนินการวิจัยตามลำดับดังต่อไปนี้

๑. ศึกษาข้อมูลขั้นปฐมภูมิ (Primary sources) ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก และเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary sources) ได้แก่ วรรณคดี หนังสือ ข้อเขียน งานวิจัย และบทความ

^๖ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), รวมธรรมะสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต): บทที่ ๕ ดำเนินชีวิตดีมีแต่กำไร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.payutto.net/bookcontent/%E9%B8%9A%E0%B8%97%E0%B8%B5/> [๑๕ มกราคม ๒๕๖๑].

^๕ กระทรวงศึกษาธิการ, แผนพัฒนาการศึกษาระยะที่ ๙ (๒๕๔๕-๒๕๔๙), (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ๒๕๓๕), หน้า ๓๕.



ต่างๆ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของเยาวชนและข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

๒. เลือกกลุ่มเป้าหมายในการวิจัย เป็นกลุ่มเยาวชนในโรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จังหวัดสระบุรี โดยการสุ่มเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) มีเกณฑ์ในการคัดเลือกคือ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นชายจำนวน ๒๐ คน เป็นหญิงจำนวน ๓๐ คนรวม ๕๐ คน ที่นับถือศาสนาพุทธ โดยเฉลี่ยจากจำนวนนักเรียนในแต่ละห้องในปีการศึกษาที่ทำการวิจัยมีจำนวนนักเรียนหญิงมากกว่านักเรียนชาย สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิผู้ให้ข้อมูลได้คัดเลือก ดังนี้ ผู้อำนวยการโรงเรียน รองผู้อำนวยการโรงเรียน ครูหัวหน้าฝ่ายงานต่าง ๆ ครูหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ และครูผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ

๓. รวบรวมข้อมูลนำมาออกแบบ แบบสัมภาษณ์สำหรับเยาวชนและสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ

๔. นำเสนอขอคำแนะนำต่อผู้ทรงคุณวุฒิและปรับแก้ไขตามคำแนะนำ

๕. สัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) ผู้ทรงคุณวุฒิและเยาวชนกลุ่มตัวอย่าง

๖. เก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์และเรียบเรียงข้อมูล นำเสนอเป็นความเรียง

๗. สรุปผลการวิจัย และนำเสนอการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของเยาวชนตามหลักพุทธธรรม

๔. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ได้ค้นพบประเด็นที่ตอบวัตถุประสงค์ดังนี้

พฤติกรรมของเยาวชนไทยในปัจจุบัน

ในสภาพสังคมปัจจุบัน ที่มีความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่สามารถเข้าถึงได้โดยง่าย ไม่สามารถสกัดกั้นข้อมูลข่าวสารที่เป็นเท็จ หรือเป็นภัยต่อบุคคล ต่อครอบครัว และต่อสังคม โดยเฉพาะในวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นวัยที่กำลังแสวงหาอัตลักษณ์ของตนเอง การดำเนินชีวิตในแต่ละวันเยาวชนต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่ยั่วให้เกิดความโลภ ความโกรธ และความหลง ต้องต่อสู้กับกิเลสตัณหา ซึ่งเกิดจากความไม่รู้ จึงทำให้วัยรุ่นจำนวนมากอยู่ในภาวะกลุ่มเสี่ยงต่อการหลงผิด ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา อาทิปัญหาการใช้สารเสพติด การสูบบุหรี่ การตั้งครมภ์ในวัยเรียน การกระทำผิดกฎหมาย เป็นต้น ดังนั้นการส่งเสริมและพัฒนาให้เยาวชนมีทักษะชีวิต ย่อมช่วยให้เขาสามารถจัดการกับความเครียด และความกดดันต่าง ๆ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเข้มแข็ง และปรับเปลี่ยนตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ พลังที่จะต่อสู้กับ กิเลสตัณหาได้ คือพลังสติและพลังปัญญา ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการฝึกหัดอบรมด้วยหลักธรรมอย่างเป็นขั้นตอนต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ จนสามารถยกระดับจิตใจขึ้นสูงเหนือกิเลส ตัณหาได้ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ การพัฒนาชีวิตให้ก้าวไปสู่เป้าหมายที่ดี^๗

ความสำคัญของพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาได้ชื่อว่าเป็นศาสนาแห่งเหตุผล พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้ชาวพุทธรู้จักและพัฒนาศรัทธาที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นในตนก่อน

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๗), หน้า ๒๓๔.



เพราะผู้ที่มีศรัทธาที่ได้รับการพัฒนาดีแล้ว ย่อมจะเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ และเชื่ออย่างมีเหตุผล สามารถจะนำไปสู่ความสำเร็จได้ในทุก ๆ เรื่อง พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในภสสุตตสูตร หรือ “กาลามสูตร” เป็นหลักความเชื่อที่ชาวพุทธทุกคนในยุคปัจจุบันนี้ควรให้ความสนใจศึกษาและนำมาใช้เป็นแนวทางเพื่อตัดสินปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความเชื่อถือว่าผิดถูกอย่างไร ศาสนาพุทธมุ่งเน้นเรื่องการพ้นทุกข์ และสอนให้รู้จักทุกข์และวิธีการดับทุกข์ ให้พ้นจากความไม่รู้ความจริงในธรรมชาติ อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์จากกิเลสทั้งปวงคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง รวมทั้งเน้นการศึกษาทำความเข้าใจ การโยนิโสมนสิการด้วยปัญญา และพิสูจน์ทราบข้อเท็จจริง เห็นเหตุผลว่าสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมีจนเห็นตามความเป็นจริงว่าสรรพสิ่งในธรรมชาติเป็นไปตามกฎพระไตรลักษณ์

พฤติกรรมเยาวชนตามแนวพุทธ สามารถแยกตามที่กระทำกรรม ได้ ๓ ด้าน คือ

๑. กายกรรม ๓ ได้แก่ การกระทำทางกายของเยาวชน เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย การใช้ร่างกายทำกิจกรรมต่าง ๆ

๒. วาจากรรม ๔ ได้แก่ การกระทำทางวาจาของเยาวชน เช่น การพูด การสื่อสาร การเขียนหนังสือ

๓. มโนกรรม ๓ ได้แก่ การกระทำทางใจของเยาวชน เช่น ความคิด ความเชื่อ ความเห็นการยึดถือ

ทางพระพุทธศาสนาถือว่ามโนกรรมมีความสำคัญมาก เพราะมโนกรรมหรือการกระทำทางใจ หมายถึง กระบวนการคิดทั้งหมด ตั้งแต่ความคิดนึก คิดปรุงแต่ง รวมทั้งความเชื่อถือ

ความคิดเห็น ทฤษฎี ลัทธิ อุดมการณ์ทั้งหลาย หรือรวมเรียกว่า ทิฎฐิ^๔ เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของเยาวชน ความเป็นไปในชีวิตของเยาวชน และคติของสังคมทั้งหมด เมื่อเยาวชนเชื่อหรือเห็นหรือนิยมอย่างไร ก็คิด พูด และกระทำการต่าง ๆ ไปตามที่เชื่อที่เห็นที่นิยมนั้น ถ้าเป็นมิจฉาทิฎฐิ การคิด การพูด การทำ ก็เป็นไปในทางที่ผิดเป็นมิจฉาไปด้วย แต่หากเป็นสัมมาทิฎฐิ การคิด การพูด การทำ ของเยาวชนก็เป็นไปทางที่ถูกต้องเป็นสัมมาไปด้วย ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะทำชั่ว หรือ ทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป... ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น”^๕

สถาบันศาสนา มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาเยาวชนในการสร้างพลังทางด้านจิตใจ ให้ความรู้สึกลดภัยจากความกลัวและความวิตกกังวล ช่วยให้สถาบันครอบครัว และสถาบันการปกครองทำหน้าที่ได้เข้มแข็งยิ่งขึ้น ยึดเหนี่ยวสังคมให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข ความสุขที่แท้จริงนั้นคนที่จะเข้าถึงได้ต้องมีการปฏิบัติหรือแสวงหาอย่างถูกต้องทาง มีมูลฐานมาจากคุณธรรม

หลักพุทธธรรมสำหรับเยาวชน เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

^๔ พระธรรมปิฎก (ปอ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๙๕.

^๕ พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑-๒/๒๓-๒๔.

^๔ ดูรายละเอียดใน อัง.ต.ก. (ไทย)



เป็นแนวทางในการพัฒนาไปสู่วัยผู้ใหญ่ ที่มีคุณภาพในอนาคต หลักธรรมที่เชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อสร้างความเข้มแข็งกับเยาวชนและประเทศชาติ ได้แก่

๑. คีล ๕ ในมหานามสูตร เจ้าศากย นามว่ามหานามะได้ทูลถามพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับ คีลของอุบาสก พระพุทธเจ้าทรงตรัสตอบว่า “. . .เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์ เป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติดูหมิ่นในกาม เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จ เป็นผู้เว้นขาดจากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท อุบาสกชื่อว่าผู้มีคีล. . .”^{๑๑} พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต) ให้ความหมาย คีล ๕ ว่า ความประพฤติชอบทางกายและวาจา, การรักษากาย วาจาให้เรียบร้อย, การรักษากายตามระเบียบวินัย, ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว, การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน^{๑๒}

๒. อิทธิบาท ๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ให้ความหมายอิทธิบาท ๔ ว่า คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมายมี ๔ อย่าง คือ (๑) ฉันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาจะทำให้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป (๒) วิริยะ ความเพียร คือ ขยันหมั่น ประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายามเข้มแข็งอดทน เอาธุระไม่ทอดถอย (๓) จิตตะ ความคิดมุ่งไป คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำในสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกใจ อุทิศตัวอุทิศใจให้สิ่งที่ทำ (๔)

^{๑๑} อ.อรรถกถ. (ไทย) ๒๓/๒๕/๒๖๙.

^{๑๒} พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมศาสนา ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒, หน้า ๒๐๖-๒๐๗.

วิมังสา ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่น ใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจหา เหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์วิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น^{๑๓}

๓. มงคล ๓๘ ประการ ในมงคลสูตร ปรากฏความว่า เทวดาได้ทูลถามพระพุทธเจ้าถึง มงคลอันสูงสุดของเทวดาและมนุษย์ พระผู้มีพระภาคตรัสตอบ ดังนี้ว่า “. . .(๑) การไม่คบคนพาล. . . (๓๓) จิตปราศจาสลฺลี (๓๘) จิตเกษม นี้เป็นมงคลอันสูงสุด”^{๑๔}

มงคลที่ ๑-๓๐ เป็นมงคลที่เหมาะสม สำหรับการปฏิบัติของเยาวชน ส่วนมงคลที่ ๓๑-๓๘ จะเหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมในระดับที่สูงขึ้น

มงคลที่ ๑-๓๐^{๑๕}

- ◆ มงคลที่ ๑ ไม่คบคนพาล คนพาล คือ คนที่มีใจ ขุ่นมัวเป็นปกติ เป็นผลให้มีความเห็นผิด ยึดถือ ค่านิยมผิด ๆ และมีวินัจฉัยเสีย คือ ไม่รู้ว่าอะไรดี อะไรไม่ดี อะไรควร อะไรไม่ควร
- ◆ มงคลที่ ๒ คบบัณฑิต บัณฑิต คือ ผู้ที่มีใจผ่องใส อยู่เป็นปกติวิสัย ทำให้มีความเห็นถูก ยึดถือ ค่านิยมที่ถูกต้อง สามารถดำเนินชีวิตอยู่ด้วย ปัญญา เป็นผู้รู้ดี คือ รู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว เป็นผู้รู้ถูก คือ รู้ว่าอะไรถูก อะไรผิด เป็นผู้รู้ชอบ คือ รู้ว่าอะไรบุญ อะไรบาป

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์รวมเล่ม ๓ ภาค ครั้งที่ ๑๕, หน้า ๑๖๐-๒๓๑.

^{๑๔} ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๒๖๑-๒๓๒/ ๕๖๑-๕๖๓.

^{๑๕} พระสมภย ฐานวุฑฺโฒ, **มงคลชีวิต ฉบับ “ธรรมทายาท”**, (กรุงเทพฯ: ปิเอ็นเค บั๊คส์ จำกัด, ๒๕๓๓), หน้า ๒๙-๔๙.



- ◆ มงคลที่ ๓ บุษาบุคคลที่ควรบูชา ผู้ที่หวังความเจริญก้าวหน้า จำเป็นต้องบูชาบุคคลที่ควรบูชาไว้ เป็นตัวอย่างการดำเนินชีวิตที่ถูก เป็นหลักใจ ป้องกันความเห็นผิดและอกุศลกรรมต่าง ๆ มิให้ย้อนกลับกำเริบขึ้นมาอีก การบูชา หมายถึง กิริยาอาการสุภาพ ที่เราแสดงต่อผู้ที่ควรบูชา ทั้งต่อหน้า และลับหลัง การแสดงต่อหน้าเป็นการแสดงให้ท่านทราบว่าเรามีความเคารพและตระหนักในคุณธรรมความดีที่มีอยู่ในตัวของท่านอย่างจริงใจ การแสดงลับหลัง เป็นการเตือนใจตัวเราเอง ให้ผูกใจไว้กับคุณธรรมอันสูงส่งของท่าน ก่อให้เกิดความรู้สึกอยากกระทำตาม ใจเราจะได้ยกสูงขึ้นเสมอ ๆ ไม่เลื่อนไหลไปในทางชั่วร้าย
- ◆ มงคลที่ ๔ อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม หมายถึง ถิ่นที่สิ่งแวดล้อมดี ไม่เป็นพิษภัยแก่สุขภาพกายและใจ ทั้งยังสนับสนุนให้ผู้อยู่อาศัยสามารถประกอบกิจการงานในหน้าที่อันเป็นสัมมาอาชีพให้เจริญก้าวหน้าได้ โดยง่าย และสร้างสมคุณความดีได้เต็มที่
- ◆ มงคลที่ ๕ มีบุญวาสนามาก่อน บุญ คือ สิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจแล้วทำให้จิตใจสะอาด ปราศจากความเศร้าหมองขุ่นมัวก้าวขึ้นสู่ภูมิที่ดี เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมส่งผลปรุงแต่งใจเราให้มีคุณภาพดีขึ้นตั้งมั่นไม่หวั่นไหว โปร่งโล่งไม่ติดขัด อิ่มเอิบ ชุ่มชื่นเบาสบายไม่กระสับกระส่ายควรแก่การใช้งาน ผู้ที่ไม่ได้สร้างสมคุณความดีมาก่อน เมื่อประกอบกิจการใดถึงขั้นขั้นแข็งสั๊กปานไหน ผลแห่งความดีกว่าจะปรากฏเต็มทีก็ต้องใช้ความพยายามอย่างหนักและเสียเวลามาก ส่วนผู้ที่สะสมคุณความดีมาก่อนเมื่อทำความดีผลดีปรากฏเต็มทีทันตาเห็นส่งผลให้มีความเจริญก้าวหน้าเหนือกว่าบุคคลทั้งหลายอย่างน่าอัศจรรย์
- ◆ มงคลที่ ๖ การตั้งตนชอบ หมายถึง การตั้งเป้าหมายในชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรมไว้ถูกต้อง แล้วประคับประคองตนให้ดำเนินชีวิตไป

ตามเป้าหมายนั้นด้วยความระมัดระวัง เป็นสิ่งสำคัญ เป็นขั้นตอนแรกในการสร้างความสุขความเจริญก้าวหน้าแก่ชีวิต

- ◆ มงคลที่ ๗ เป็นพหูสูต หมายถึง ความเป็นผู้ฉลาดรู้ คือ ผู้ที่รู้จักเลือกเรียนในสิ่งที่ควรรู้ เป็นผู้ที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมามาก ได้ยินได้ฟังมามาก และเป็นคนช่างสังเกต คุณสมบัติเหล่านี้เป็นต้นทางแห่งปัญญา ทำให้เกิดความรู้สำหรับการบริหารงาน และเป็นกุญแจไปสู่ลาภยศ สรรเสริญ สุข และสิ่งที่เราปรารถนา
- ◆ มงคลที่ ๘ มีศิลปะ แปลว่า ฉลาดทำ หรือ ทำเป็นนั่นเอง พหูสูต เป็นผู้ฉลาดรู้ รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ทำอย่างไร ส่วนศิลปะเป็นความสามารถในทางปฏิบัติ คือ สามารถนำความรู้ที่นำมาใช้ให้บังเกิดผลได้
- ◆ มงคลที่ ๙ มีวินัย หมายถึง ระเบียบ กฎเกณฑ์ ข้อบังคับสำหรับควบคุมความประพฤติทางกายของคนในสังคมให้เรียบร้อยดีงาม เป็นแบบแผนอันหนึ่งอันเดียวกัน จะได้อยู่ด้วยกันได้อย่างมีความสุข ให้คนใช้ความรู้ความสามารถไปในทางที่ถูกที่ควร คือ ฉลาดใช้ นั่นเอง
- ◆ มงคลที่ ๑๐ มีวาจาสุภาพดี หมายถึง คำพูดที่ผู้พูดได้กลั่นกรองไว้ดีแล้ว ลักษณะคำพูดที่พอเหมาะพอดี เป็นคุณทั้งแก่ตัวผู้พูดและผู้ฟัง
- ◆ มงคลที่ ๑๑ บำรุงบิดามารดา บิดามารดาเป็นผู้มีพระคุณอันยิ่งใหญ่ของบุตร เป็นผู้ควรรับของค้ำับและกรรมสิทธิ์การของลูก
- ◆ มงคลที่ ๑๒ สงเคราะห์บุตร บุตร มาจากคำว่า ปุตุต แปลว่า ลูก มีความหมาย ๒ ประการ คือ (๑) ผู้ทำสกุลให้บริสุทธิ์ (๒) ผู้ยังหยัยของพ่อแม่ให้เต็มอิ่ม
- ◆ มงคลที่ ๑๓ สงเคราะห์ภรรยา (สามี) สามี แปลว่า ผัว -ผู้เลี้ยง ภรรยา แปลว่า เมีย -คนควรเลี้ยง ผู้ชายที่ได้ชื่อว่าสามีก็เพราะเลี้ยงดูภรรยา



ผู้หญิงที่ได้ชื่อว่าภรรยา ก็เพราะทำตัวเป็นคนน่าเลียด ในชีวิตการครองเรือนถ้าสามีภรรยาไม่รู้จักสงเคราะห์กันและกันไม่มีความเข้าใจกัน จะไม่มีความก้าวหน้าในชีวิต

◆ มงคลที่ ๑๔ ทำงานไม่ให้คั่งค้าง ค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน หากปล่อยการงานให้คั่งค้าง ก็เท่ากับกำลังทำลายค่าของตนเอง

◆ มงคลที่ ๑๕ บำเพ็ญทาน ทาน แปลว่า การให้ หมายถึง การสละสิ่งของของตน เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วยความเต็มใจ การให้ทานเป็นพื้นฐานความดีของมนุษยชาติ และเป็นสิ่งที่จรรโลงสันติสุข

◆ มงคลที่ ๑๖ ประพฤติธรรม คือ การประพฤติตนให้อยู่ในกรอบของความถูกต้องและความดี ทั้งปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้ดีสมกับที่เกิดเป็นคน และให้มีความเที่ยงธรรมไม่ลำเอียง ซึ่งมี ๒ ลักษณะได้แก่

๑. ประพฤติเป็นธรรม คือ มีความเที่ยงธรรม มีความยุติธรรม เป็นการฝึกตนเองให้ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างชอบด้วยเหตุผล มีความยุติธรรมไม่ลำเอียงเพราะอคติ ๔ ประการ ดังนี้ (๑) ไม่ลำเอียงเพราะรัก (๒) ไม่ลำเอียงเพราะชัง (๓) ไม่ลำเอียงเพราะหลง (๔) ไม่ลำเอียงเพราะกลัวภัย

๒. ประพฤติตามธรรม คือ การประพฤติปฏิบัติตนตามธรรมะที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอน ฝึกฝนอบรมตนเองให้คุณธรรมในตัวสูงขึ้น ประณีตขึ้นตามลำดับ

◆ มงคลที่ ๑๗ สงเคราะห์ญาติ หมายถึง บุคคลที่คุ้นเคยและวางใจกันได้ มี ๒ ประเภท คือ (๑) ญาติทางโลก แบ่งเป็น ๒ พวกคือ ญาติโดยสายโลหิต และญาติโดยความใกล้ชิด เช่น เพื่อนสนิท (๒) ญาติทางธรรม หมายถึง ผู้เป็นญาติเพราะเหตุ ๔ ประการ คือ -เป็นญาติเพราะบวชให้เป็นภิกษุ -เป็นญาติเพราะบวชให้เป็นสามเณร -เป็นญาติเพราะให้นิสัย -เป็นญาติเพราะสอนธรรมะให้

◆ มงคลที่ ๑๘ ทำงานที่ไม่มีโทษ หมายถึง งานที่ไม่มีตำหนิ ดีพร้อม ยุติธรรม ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่เบียดเบียนใคร แต่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนและผู้อื่น

◆ มงคลที่ ๑๙ งดเว้นบาป บาป หมายถึง ความเสียของจิต คือการที่ใจมีคุณภาพต่ำลง เช่น เศร้าหมอง เหลวไหล ใจร้าย ใจดำ ขุนมัว ฯลฯ ไม่ว่าจะเสียในแง่ไหนก็เรียกว่าบาปทั้งสิ้น

◆ มงคลที่ ๒๐ สำรวมจากการดื่มน้ำเมา น้ำเมา ในที่นี้หมายถึง ของมีนเมาให้โทษทุกชนิด ไม่ว่าจะป็นน้ำหรือแห้ง รวมทั้งสิ่งเสพติดทุกชนิด ดื่มหมายถึง การทำให้ซึมซาบเข้าไปในร่างกาย ไม่ว่าจะโดยวิธีดื่ม ดม อัด นัตถุ์ สูบ ฉีด สำรวม มีความหมาย ๒ นัย คือ ระมัดระวัง และ เว้นขาด สำรวมจากการดื่มน้ำเมาจึงหมายถึง การระมัดระวังเมื่อใช้สิ่งเสพติด ในกรณีนี้เพราะในบางครั้งทางการแพทย์ต้องใช้สิ่งเหล่านี้ เช่น ใช้ มอร์ฟีน ระงับปวด ใช้เหล้าเป็นกระสายยา อีกความหมายคือ เว้นขาดจากการเสพย์สิ่งเสพติดทุกชนิด

◆ มงคลที่ ๒๑ ไม่ประมาทในธรรม คือ การมีสติกำกับตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำอะไร ๆ ไม่ยอมถลาลงไปในทางที่เสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสในการทำความดี ตระหนักถึงสิ่งที่ต้องทำ ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ไม่ปล่อยปละละเลย ความไม่ประมาทเป็นคุณธรรมที่สำคัญยิ่ง กล่าวได้ว่าคำสอนในพระพุทธศาสนาทั้งหมด ก็คือสอนให้เราไม่ประมาท “ไม่ประมาทในธรรม” หมายถึง ไม่ประมาทในเหตุ ให้มีสติรอบคอบตั้งใจทำเหตุที่ดีอย่างเต็มที่ เพื่อให้บังเกิดผลดีตามมา

◆ มงคลที่ ๒๒ มีความเคารพ คือ ตระหนักซาบซึ้งรู้ถึงคุณความดีที่มีอยู่จริงของบุคคลอื่น ยอมรับนับถือความดีของเขาด้วยใจจริง แล้วแสดงต่อผู้นั้นด้วยความอ่อนน้อม อ่อนโยนอย่างเหมาะสม ทั้งต่อหน้าและลับหลัง



◆ มงคลที่ ๒๓ มีความถ่อมตน คือ เขามานะทีฐิออก มีความสงบเสถียรเยียมตน ไม่เบ่ง ไม่ทะนงตน ไม่มีความมานะถือตัว ไม่อวดดีถือดี ไม่ยโสโอหัง ไม่ดูถูกเหยียดหยามใคร ไม่กระด้าง ไม่เย่อหยิ่งจองหอง ความถ่อมตนเป็นการพิจารณาข้อบกพร่องของตนเอง สามารถประเมินค่าของตนเองได้ถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่อวดดีถือดี สามารถน้อมตัวลงเพื่อรับการถ่ายทอดคุณความดีของผู้อื่นเข้าใส่ตัวได้เต็มที่

◆ มงคลที่ ๒๔ มีความสันโดษ แปลว่า ยินดี ชอบใจ พอใจ อิ่มใจ จุใจ สุขใจ กับของของตน ความหมายโดยย่อคือ ให้รู้จักพอ รู้จักประมาณ

◆ มงคลที่ ๒๕ มีความกตัญญู หมายถึง ความเป็นผู้มีใจกระจำง มีสติปัญญาบริบูรณ์ รู้อุปการคุณที่ผู้อื่นกระทำแล้วแก่ตน อีกนัยหนึ่ง คือ ความรู้บุญหรืออุปการะของบุญที่ตนทำไว้แล้ว รู้ว่าที่ตนพ้นจากอันตรายทั้งปวงได้ดีมีสุขอยู่ในปัจจุบันก็เพราะบุญที่เคยทำไว้ในอดีตส่งผลให้ และสร้างสมบุญใหม่ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

◆ มงคลที่ ๒๖ พังธรรมตามกาล คือ การชวนชาวหาเวลาไปฟังธรรมคำสั่งสอนจากผู้มีธรรมะ เพื่อยกระดับจิตและสติปัญญาให้สูงขึ้น โดยเมื่อฟังธรรมแล้วก็น้อมเอาคุณธรรมเหล่านั้นมาเป็นกระจกสะท้อนดูตนเองว่า มีคุณธรรมนั้นหรือไม่ จะปรับปรุงคุณธรรมที่มีอยู่ให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปอย่างไร

◆ มงคลที่ ๒๗ มีความอดทน หมายถึง การรักษาปกติภาวะของตนไว้ได้ ไม่ว่าจะถูกกระทบกระทั่งด้วยสิ่งอันเป็นที่พึงปรารถนาหรือไม่ปรารถนาก็ตาม มีความมั่นคงหนักแน่นเหมือนแผ่นดิน

◆ มงคลที่ ๒๘ เป็นผู้ว่าง่าย คือ คนที่อดทนต่อคำสั่งสอนได้ เมื่อมีผู้รู้แนะนำพร่ำสอนให้ ตักเตือนให้โดยชอบธรรมแล้ว ย่อมปฏิบัติตามคำสอนนั้น โดยความเคารพอ่อนน้อม ไม่คัดค้าน ไม่ได้ตอบโต้กลับโดยประการใด ๆ ทั้งสิ้น

◆ มงคลที่ ๒๙ เห็นสมณะ สมณะ แปลว่า คนสงบ หมายถึง พระภิกษุที่ได้บำเพ็ญสมณธรรม ผีกฝนตนเองด้วยศีล สมาธิ ปัญญามาแล้วอย่างเต็มที่จนกระทั่งมีกาย วาจา ใจสงบแล้วจากบาป

◆ มงคลที่ ๓๐ สนทนาธรรมตามกาล คือ การพูดชักถามธรรมะซึ่งกันและกันระหว่างคน ๒ คน ขึ้นไป เพื่อให้เกิดปัญญาโดยรู้จักเลือกและแบ่งเวลาให้เหมาะสม เป็นการสนทนาให้รู้ว่าสิ่งใดเป็นอกุศล ธรรมความชั่ว จะได้ละเว้นเสีย สิ่งใดเป็นกุศล ธรรมความดี จะได้ตั้งใจทำให้มาก และสิ่งใดเป็นอัพยาก ธรรม คือ ความจริงตามธรรมชาติไม่ดีไม่ชั่วก็รู้เท่าทันทุกประการ จะได้ไม่หลงเข้าใจผิดให้เกิดทุกข์

รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของเยาวชน

๑. ด้านการเรียน

การปฏิบัติตัวของเยาวชนที่ประสบความสำเร็จด้านการเรียน คือ มีการวางแผนการเรียน ตั้งใจ ตั้งสติ มีสมาธิในสิ่งที่ทำ ตั้งเป้าหมายแล้วพยายามทำให้สำเร็จด้วยความมุ่งมั่น ขยันอดทน เพียรพยายาม มีวินัยรู้จักหน้าที่และมีความรับผิดชอบ ผีกฝนฝึกปฏิบัติบ่อย ๆ ตรวจสอบว่าตนเองผิดพลาดอะไรแล้วแก้ไข ทำออกมาให้ดีที่สุด รู้จักจัดสรรเวลาเล่นและเรียน เรียงลำดับความสำคัญของภาระงาน นอกจากนี้ยังมีจิตสำนึกที่ดีทั้งต่อตนเอง ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน สิ่งแวดล้อม ช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้านจากพ่อแม่ รักษาและปฏิบัติตามกฎระเบียบวินัย ดูแลรักษาทรัพย์สินของโรงเรียน เคารพครูอาจารย์ ไม่ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงของสถาบัน มีจิตอาสา ไม่ก่อความเดือดร้อน มีน้ำใจ แบ่งปันความช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอกว่า เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม อีกทั้งยังเกิดจากความชอบในวิชาที่เรียน และผู้ปกครองก็มีความสำคัญในการ

สนับสนุนช่วยเหลือเป็นแรงบันดาลใจ แต่ประการสำคัญขึ้นอยู่กับตัวของเยาวชนเอง

การแก้ไขปัญหาด้านการเรียนและผลที่ได้รับ

เยาวชนที่มีหลักธรรมประจำใจจะสามารถตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในทางที่ถูกต้อง ไม่ปล่อยตัวปล่อยใจไปกับสิ่งยั่วยุดต่าง ๆ

การได้รับคำชมเชยจากผู้อื่นเมื่อประสบความสำเร็จ ทำให้เยาวชนรู้สึกเห็นถึงคุณค่าของตนเอง ที่ผู้อื่นได้เห็นความสามารถของตน พอใจที่เป็นตัวเอง มีความภูมิใจในความทุ่มเทและได้รับความรู้มาพัฒนาทักษะมากขึ้น ทำให้สามารถนำความรู้ที่ได้มาประกอบอาชีพ สามารถหางานเลี้ยงดูครอบครัวได้ สามารถทำประโยชน์เพื่อสังคมได้ และเป็นทรัพยากรบุคคลที่ดีในการดำรงอยู่ในสังคม ทำให้สังคมเกิดการพัฒนานขึ้น เป็นอนาคตที่ดีของสังคม เป็นเยาวชนที่เมื่อโตขึ้นไปทำให้ประเทศชาติก้าวหน้า มีความสุขทั้งตนเอง พ่อแม่ ครอบครัว และบุคคลรอบข้าง ก็มีความสุขไปด้วย

๒. ด้านการแก้ไขปัญหามักเกิดขึ้นกับเยาวชนในการดำเนินชีวิต

♦ **ด้านการใช้ความรุนแรง** เป็นทางออกที่ได้รับค่านิยมสำหรับกลุ่มเยาวชนบางกลุ่มที่ไร้ความอดทนและขาดการยับยั้งชั่งใจ เพราะทำให้สะใจและเห็นผลได้เร็ว ไม่ได้สร้างความเสียหายเฉพาะกับเหยื่อที่ถูกใช้ความรุนแรงเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อไปถึงครอบครัว เพื่อน และชุมชนด้วย

♦ **ด้านการลักทรัพย์** เด็กและเยาวชนที่ขาดความอบอุ่น จะมีการเติมเต็มเพื่อชดเชยสิ่งที่ตนเองขาดและไม่ได้รับจากชีวิตจริง เช่น เรื่องเกมออนไลน์ หลังจากเล่นเกมมีการเสียเงินจากการเล่นออนไลน์ก็เกิดปัญหาลักทรัพย์ตามมา

♦ **ด้านเพศสัมพันธ์** การสนทนาผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เปิดโอกาสให้เยาวชนไทยมี

เพศสัมพันธ์ได้ง่าย ขาดการยั้งคิดเนื่องมาจากการเสพสื่อลามกทางอินเทอร์เน็ตและอารมณ์ความต้องการทางเพศในวัยของตน การตั้งครมภ์ในวัยเรียนสร้างปัญหาระดับประเทศ

♦ **ด้านการใช้คำพูด** เยาวชนในวัยนี้ยังรักสนุก มีความคะนอง จึงไม่ค่อยระวังวาจา ชอบใช้คำพูดล้อหลอกเพื่อความสนุก เห็นการพูดคำหยาบคายเป็นการแสดงความสนิทสนมจริงใจ

♦ **ด้านการใช้สารเสพติด** เยาวชนเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงจากการเป็นเด็ก เข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง ทำให้เยาวชนมีปัญหาในการวางตัว บางคนไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ก็หาทางออกที่ผิด ๆ เช่น การเสพยาเสพติด อีกทั้งชุมชนและสิ่งแวดล้อมมีความสำคัญต่อปัญหาเรื่องการเสพสุรา และยาเสพติดที่ส่งผลกระทบต่อเยาวชน ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

การแก้ปัญหาด้านหลักพุทธธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

♦ **ศีล ๕** ทำคนให้เจริญขึ้นพร้อม ทั้งทางกาย ทางวาจาและทางใจ ได้แก่ ละเว้นจากการฆ่า ไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย ละเว้นจากการลักขโมยเบียดบังแย่งชิง ไม่ประทุษร้ายต่อทรัพย์สิน ละเว้นจากการประพฤติผิดในกาม ไม่ประทุษร้ายต่อของรักของหวงแหน อันเป็นการทำลายเกียรติภูมิและจิตใจ ละเว้นจากการพูดเท็จโกหกหลอกลวง ไม่ประทุษร้ายเขาหรือประโยชน์สุขเขา ด้วยวาจา และไม่เสพเครื่องทองของมีนเมาสิ่งเสพติด อันเป็นเหตุให้เกิดความประมาท ก่อความเสียหายผิดพลาดเพราะขาดสติ การปฏิบัติตามหลักศีล ๕ เป็นเกราะป้องกันบรรเทาภัยที่จะเกิดขึ้นทั้งต่อตนเองและผู้อื่นทำให้สังคมสงบสุข

♦ **อิทธิบาท ๔** ฉันทะ คือ ความเชื่อมั่นและความศรัทธา วิริยะ ความเพียร จิตตะ มีจิตที่ที่จดจ่อต่อ

สิ่งที่ทำ วิมังสา ทบทวนและปรับปรุงแก้ไข ทำให้ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำอย่างมีประสิทธิภาพ

♦ มงคล ๓๘ ประการ เป็นหลักธรรมคำสอนเพื่อเป็นแบบแผนและเป็นพื้นฐานแนวทางในการดำรงชีวิตอย่างถูกต้องและมีความสุข

๕. สรุป

รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของเยาวชน มี ๒ ด้าน ได้แก่ (๑) การประสบความสำเร็จด้านการเรียน ด้วยการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ อิทธิบาท ๔ และมงคล ๓๘ มนุษย์เกิดมามีความต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยคุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความสุขเกิดขึ้นก่อน ความสุขเกิดจากรู้สึกพอใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มี

ความหมาย (๒) ด้านปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหา พุทธศาสนาสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ โดยการนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต การมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง ๔ ด้านคือ กาย จิต และปัญญา รวมถึงการนำหลักของพุทธศาสนาที่กล่าวว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อไปสู่ทางเดินชีวิตที่ดี เริ่มมาจากการทำความดี ละความชั่วให้ได้เสียก่อน การรู้จักพอเพียง พอใจในสิ่งที่ตนมี เมื่อเกิดความพอแล้วความต้องการต่าง ๆ ก็จบลง ความสุขในชีวิตก็จะเกิดขึ้น คุณภาพชีวิตที่ดีก็จะตามมา



บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. **แผนพัฒนาการศึกษาระยะที่ ๙ (๒๕๔๕-๒๕๔๙)**. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ๒๕๓๕.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **รวมธรรมะสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต): บทที่ ๕ ดำเนินชีวิตดีมีแต่กำไร**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.payutto.net/book-content/%E0%B8%9A%E0%B8%97%E0%B8%B5/> [๑๕ มกราคม ๒๕๖๑].
- พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมศาสนา ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **การพัฒนาที่ยั่งยืน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๗.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- พระสมชาย ฐานวุฑโฒ. **มงคลชีวิต ฉบับ “ธรรมทายาท”**. อนุสรณ์เนื่องในงานพระราชทานเพลิงศพ นางแจ่ม ตันติสุนทร เป็นกรณีพิเศษ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พีเอ็นเค บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๓๗.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. **แผนการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ ๘**. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ๒๕๔๕.
- สำนักงานปฏิรูปการศึกษา. **หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๒๕๔๔**. กรุงเทพมหานคร: ครุสภา, ๒๕๔๔.
- สำนักนายกรัฐมนตรี. **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๔**. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ๒๕๔๔.

