

## ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามคำสอนที่ปรากฏในอาฬวกสูตร

### A Study developments of life quality according to Arlavaga Sutta

พระปลัดวีระพงษ์ กิตติภทโท (สงวโท)<sup>๑</sup>

ดร.สิริภพ สวนดง<sup>๒</sup>

พระมหาสุพร รกขิตธมโม,ดร.<sup>๓</sup>

#### บทคัดย่อ

การศึกษาวินัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อ คือ มีวัตถุประสงค์คือ (๑) เพื่อศึกษาการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนา (๒) เพื่อศึกษาความเป็นมาและหลักคำสอนสำคัญของอาฬวกสูตร และ (๓) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามคำสอนที่ปรากฏในอาฬวกสูตร การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทคือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ หนังสือตำราที่เกี่ยวข้อง เรียบเรียง บรรยาย ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญแล้วนำมาเรียบเรียง ตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ ผลการวิจัยพบว่า

ชีวิตคือการรวมตัวกันของเหตุปัจจัยคือ รูปและนาม มนุษย์ต้องพัฒนากายและใจ พัฒนาศักยภาพทุกด้านของชีวิตตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและปัญญา การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เพื่อการอยู่อย่างสันติสุขได้

อาฬวกสูตรกล่าวถึงการถามและตอบปัญหาของพระพุทธเจ้ากับอาฬวกยักษ์ผลคือทำให้ยักษ์นับถือพระพุทธเจ้าซึ่งปรากฏคำสอนทางพระพุทธศาสนาได้แก่ ศรัทธา คือความเชื่อเป็นทรัพย์ที่ปลื้มใจ หลักความไม่ประมาทช่วยให้ข้ามวิญญูะสงสาร หลักความเพียร ทำให้พ้นทุกข์ได้ ฆราวาสธรรมคือหลักในการครองเรือน หมายถึงกุศลกรรมบถซึ่งรวมลงในทาน ศีล และภาวนา ส่วนหลักปัญญาคือความรู้ที่ได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า อาฬวกสูตรจึงเป็นขุมทรัพย์ทางปัญญาเพราะมีคำสอนที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตปรากฏอยู่

การพัฒนาคุณภาพชีวิตในคำสอนที่ปรากฏอาฬวกสูตรคือหลักศรัทธาพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักความเชื่อ ๔ อย่างคือความเชื่อเรื่องกรรม ความเชื่อเรื่องผลกรรม ความเชื่อเรื่องการมีกรรมเป็นของตน และความเชื่อการเป็นพระอรหันต์หรือตรัสรู้ธรรมของพระพุทธเจ้า หลักความไม่ประมาทพัฒนาคุณภาพชีวิตคือการเจริญสติและมีสัมปชัญญะทุกขณะ ความเพียรพัฒนาคุณภาพชีวิตคือมีความอดุสาหะพากเพียรในการทำงานไม่ทอดทิ้งธุระ ฆราวาสธรรมคือหลักในการครองเรือนพัฒนา

<sup>๑</sup> นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

<sup>๒</sup> อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

<sup>๓</sup> อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

คุณภาพชีวิตคือ มีความจริงใจ รู้จักข่มใจมีความอดทนและรู้จักให้เพื่อการช่วยเหลือเพื่อสร้างครอบครัวให้เกิดความสุขทั้งต่อคู่ครองและตนเอง และ หลักปัญญาพัฒนาคุณภาพชีวิตคือ การได้ฟังคำของพระพุทธเจ้าสู่การนำปัญญาไปพัฒนาตนเพื่อการฟังคิดและใคร่ครวญภาวนาเมื่อฟังคำสอนในหลักธรรมเหล่านี้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตในกายและจิตให้เป็นสุข สามารถหลุดพ้นในสังสารวัฏสู่การบรรลุธรรมเหมือนกับอภิวรคฤหัสถ์ที่บรรลุโสดาบันบุคคล ตามที่ปรากฏในพระสูตร

**คำสำคัญ** ชีวิต การพัฒนา คุณภาพชีวิต คำสอน

### Abstract

The Title has three purpose 1) to study dharma for development of life quality according to Arlavaga Sutta 2) to study background and special principle of Arlavaga Sutta. 3) to study the development of life according to Arlavaga Sutta the study is quality research.

It was found that the Life consist of mentality and immateriality which human has to develop Body mind and filling, friend in sociality and wisdom. The development of life quality for make advantage and usefulness to sociality and take the life for living in happiness.

Arlavaga Sutta demonstrate the answer ; of the Buddha, the result make him to respect The Buddha teaching as follows the, the noble treasures consist of the belief of action and belief in the consequences of the action, and confidence in the enlightenment of the Buddha, heedlessness, mindfulness, and clear comprehension, the effort resolved problem, and virtue for lay people the dhamma consist, truth, adjustment, tolerance, teachings, wisdom and knowledge. which is receive for listening, analytical reflection and mental development. Arlavaga Sutta means for development of life quality appearance in Tipitaka.

Dhamma developed life by faith. Belief in the existence of Karma, not underestimate, The quality of life is growing, and every moment is fine with of right view, take them to development oneself for the arising of right view, take them to happiness in body and mind, Buddha's teachings resolved from suffering and comprehension in dharma such as Arlavaga yakka appearance in tipitaka. Dhamma for development of the quality in Arlavaga Sutta means the belief for life quality with found belief as follows ; belief in the consequences of action, belief in the individual ownership of action and confidence in the enlightenment of the Buddha. The wisdom means the ability in development of life quality which receive from Buddha teaching Dhamma can take them to development oneself for the arising of right view, take them to happiness in body and mind. Buddha teaching

resolved from suffering and comprehension in the dhamma such as Arlavaga yakkha apparent in tipitaka.

**Keyword:** life developed development Buddha teaching

## ๑. บทนำ

พระพุทธศาสนาเน้นให้บุคคลศึกษาเรียนรู้ คำสอนเพื่อให้เกิดการรู้ชีวิตเข้าใจชีวิตและการพัฒนาชีวิตโดยมีส่วนประกอบของกายและใจ ในยุคปัจจุบันปัญหาความรุนแรงมีมากมายชีวิตมนุษย์เมื่อเกิดขึ้นมา มีเรื่องราวที่น่าศึกษาเรียนรู้และโดยเฉพาะชีวิตของคนที่ไม่ได้รับการพัฒนานั้นยังไม่เรียกว่ามนุษย์ที่สมบูรณ์เพราะหากมีความโหดร้ายและป่าเถื่อนอยู่ย่อมก่อให้เกิดปัญหาต่อตนเองและสังคมตามมา การได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระบรมครูของเทวดาและมนุษย์ในการให้คำสอนเพื่อการพัฒนาชีวิตด้วยการกระทำของตนเอง โดยมีตนเป็นที่พึ่ง<sup>๔</sup> จึงจำเป็นสำหรับทุกชีวิต

## ๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๒.๑ เพื่อศึกษาการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนา
- ๒.๒ เพื่อศึกษาความเป็นมาและหลักคำสอนสำคัญของอาฬวกสูตร
- ๒.๓ เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามคำสอนที่ปรากฏในอาฬวกสูตร

## ๓. ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยมีวิธีการค้นคว้าโดยลำดับ เพื่อที่จะมุ่งเน้นและค้นหาประเด็นเกี่ยวกับความเป็นมาและเนื้อหาหลักธรรมในอาฬวกสูตรซึ่งมีเนื้อหาปรากฏในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๕ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๗ สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและศึกษาถึงวิธีการเพื่อนำหลักธรรมในพระสูตรไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิเคราะห์หลักธรรมจากการตอบปัญหาอาฬวกยักษ์ของพระพุทธเจ้า นำเสนอผลงานวิจัยและข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาวิจัย

## ๔. ผลการศึกษา

หลักการของสิ่งที่มีชีวิตทั่วไปคือการดำเนินอยู่แต่ที่เป็นหลักการทางพระพุทธศาสนานั้นมีเพียงส่วนประกอบที่สำคัญมากมาประกอบกัน ๕ ส่วนคือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ความหมายของชีวิตจึงหมายถึง ความเป็นอยู่คือ ความเป็นตัวตน หมายรวมถึงอัตตภาพ ความเป็นเบญจขันธ์หรือขันธ์ ๕ ชีวิตอันประกอบด้วยรูปและนาม รูป ซึ่งถ้าหากยึดความเป็นตัวตนก็จะติดยึดในบัญญัติคือการสมมุติในชื่อบุคคลต่างๆแต่ถ้าไม่ได้ยึดในการบัญญัติก็จะเห็นสภาวะของชีวิตเป็นเพียงรูปนามเท่านั้น คือรูปธรรม หมายถึง ส่วนที่เป็นรูปร่างพร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมของรูป ได้แก่ รูปขันธ์ทั้งหมด ส่วนนามธรรม หมายถึง สิ่งที่ไม่มีรูป รู้ไม่ได้ทางประสาท แต่รู้ได้ทางใจ ได้แก่ เวทนาขันธ์, สัญญาขันธ์, สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์

<sup>๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๑๑.

๑. รูปและนามจึงเป็นส่วนประกอบของชีวิตในพุทธศาสนา การพัฒนาชีวิตในพระคัมภีร์ทางพุทธศาสนา มีมุมมองในความเห็นเรื่องชีวิตที่ละเอียด และมนุษย์นั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ทั้งในส่วนภายนอก และภายใน หมายถึง ควรที่จะพัฒนาทั้งสภาพสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นปัจจัยเกื้อกูลให้ชีวิตสามารถดำเนินไปได้ด้วยดี จัดเป็นการพัฒนาด้านกาย และใจในเบื้องต้น ขณะเดียวกัน ก็ และสามารถดับปัญหานั้นได้ทันที่ และมีหลักการ มีวิธีการ ใดๆก็ตาม เมื่อบุคคลไม่พัฒนาตนเองทางกาย ทางความประพฤติ ทางจิตใจ และทางสติปัญญาแล้ว ย่อมทำให้เกิดโทษตามมาหลายอย่างเช่นกัน คือ ทำให้เกิดความ

๒. หลักธรรมในทางศาสนาช่วยให้บุคคลเป็นคนมีความสมบูรณ์ สามารถพัฒนาไปสู่จุดสูงสุดของชีวิตได้โดยยึดหลักธรรมในหลักการพัฒนาชีวิตที่ปรากฏในอภิสุตต เพราะการพัฒนาชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงความเป็นชีวิตอยู่ในสังคมจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาตนเองปรับปรุงทักษะความรู้ของตนเองให้เกิดความก้าวหน้าอยู่ตลอดเวลาซึ่งส่วนประกอบที่สำคัญคือความกระตือรือร้นเพื่อการศึกษา ฝึกอบรมนำไปสู่การพัฒนา พยายามกำจัดอารมณ์ที่ทำให้เกิดโทษจืดจางเป็นต้นเหตุให้เป็นคนโกรธง่าย โมโหง่าย และใช้อารมณ์ในการตัดสินใจในการกระทำกิจกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ทำให้ถูกมองในแง่ร้ายว่าเป็นคนที่มีนิสัยร้าย ไม่มีความเมตตาและกรุณาทำให้บุคคลรอบข้างไม่อยากเข้าใกล้เนื่องจากความหวาดกลัวและหวาดระแวงในความไม่ปลอดภัย จึงต้องปฏิบัติตามข้อธรรมที่ปรากฏในอภิสุตต ด้วยหลักศรัทธาอันประเสริฐ<sup>๕</sup> เพื่อข้ามพ้นโศกหรืออุปสรรคที่เป็นสภาพปัญหาทั้งหลาย หลักกุตสกรรมบถ คือ ทางแห่งกรรมดี, ทางทำดี, ทางแห่งกรรมที่เป็นกุศล หลักความไม่ประมาท คือหลักธรรมที่ส่งเสริมการมีสติ อยู่กับปัจจุบัน หลักฆราวาสธรรม คือ หลักธรรมที่ผู้ครองเรือนและหลักปัญญา คือคุณธรรมที่สำคัญความรู้ทั่ว คือรู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้นและดำเนินไปตามความรู้ที่ถูกต้องทำกิจการหน้าที่ด้วยความสำรวมกาย คือ สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ อันได้แก่การสำรวมระมัดระวังใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของตัณหา คือความอยาก จนทำให้ตนเองต้องประสบทุกข์ ความเดือดร้อน หลังจากนั้น ก็พัฒนาตนให้มีจิตใจที่เข้มแข็งด้วยการเจริญสมณะกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดทั้งจิตใจที่มั่นคงและมีปัญญาที่รู้แจ้ง รู้อย่างถูกต้อง นอกจากนั้น พึงพัฒนาตนเองด้วยหลักของปัญญาตามนัยแห่งโยนิโสมนสิการ คือ อูบายคิดอย่างฉลาด มีขั้นตอน มีระเบียบ เป็นระบบแบบแผนที่ควรนำไปใช้ในชีวิตจริงของตนเอง เพื่อจะได้เกิดปัญญา รู้เท่าทันต่อปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้น

๓. การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามคำสอนที่ปรากฏในอภิสุตตหลักของการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทางพุทธศาสนาด้วยหลักของศรัทธาก็ต้องพัฒนากาย ทำให้เกิดคุณค่าด้านพฤติกรรม ศรัทธาทำให้เกิดพลัง และศรัทธาทำให้เกิดความกล้าหาญส่วนด้านจิตใจเป็นศรัทธาวิมุตต์คือการพัฒนาหลักศรัทธาไปสู่ความหลุดพ้นด้วยพลังแห่งความเชื่อมั่น การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักกุตสกรรมบถ คือธรรมที่เป็นฐานเบื้องต้นเพื่อพัฒนากาย วาจา และใจ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งตนเองและสังคมรอบตัว ก็เพราะกุตสกรรมบถ เป็นกระบวนการพัฒนาความเป็นมนุษย์ ซึ่งในการศึกษาเรียนรู้ของมนุษย์นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการศึกษาและพัฒนาในหลายๆด้านไป พร้อมๆกัน คือการฝึกหัดกาย วาจาและใจ การเจริญสติอยู่เสมอคือหลักแห่งการดำเนินชีวิตและพัฒนาชีวิตด้วยความไม่

<sup>๕</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๕๖/๓๕๒.

ประมาท การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักความเพียร คือหลักแห่งความวิริยะ ความขยันหมั่นเพียร มนุษย์ทุกคนต้องการชีวิตที่ดี มีความสุขที่แท้จริง จึงดำเนินชีวิตด้วยความเพียรพยายาม อดทนและขยัน เพื่อเข้าถึงชีวิตที่ดีงามคือพ้นทุกข์ทั้งร่างกายและจิตใจ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักขรรวาสธรรม คือการพัฒนาให้มีความสุขสูงสุดในทางโลกหรือการใช้ชีวิตเป็นฆราวาสครองธรรมอย่างมีความสุข คุณภาพของครอบครัวหรือชีวิตคู่มีความสุข และประการสุดท้ายการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักปัญญาคือปัญญาขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งคือการบรรลุธรรมด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งพ้นจากรูปนามหรือสังสารวัฏไม่เวียนตายเวียนเกิดอีกต่อไป พุทธศาสนามีหลักคำสอนที่เน้นการปฏิบัติ เพื่อหนทางแห่งความดับทุกข์ หนทางที่จะดับทุกข์ได้นั้นโดยอาศัยการบำเพ็ญทางจิต มีปัญญาในการบรรลุธรรมถือเป็นเป้าหมายสูงสุดของชาวพุทธ และในพระพุทธศาสนา ถือว่าบุคคลที่บรรลุธรรมเป็นการพัฒนาตนเพื่อความพ้นทุกข์และสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาเพราะไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตในทางพระพุทธศาสนาคือการประพฤติปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนานั้น จะต้องทำให้มีความสมดุลกัน กล่าวคือไม่เน้นข้อใดข้อหนึ่งโดยเฉพาะ แต่จะต้องปฏิบัติให้สอดคล้องประสานความเชื่อมโยงกัน หลักอิทธิบาท ๔ นั้น กล่าวไว้แล้วว่าเป็นบาทฐานแห่งความสำเร็จที่สำคัญ ซึ่งการพัฒนาชีวิตของบุคคลนั้นมีองค์ประกอบอยู่ด้วยกันหลายส่วน เริ่มจากการศึกษาเล่าเรียนในวัยเรียน การพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต เพื่อที่จะได้ใช้คุณธรรมนั้น ๆ ประกอบหน้าที่ความรับผิดชอบการงานได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและเป็นธรรม ทำให้บุคคลนั้นเป็นบุคคลที่มีคุณภาพของครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านต่าง ๆ ดังกล่าว มีองค์ธรรมเกี่ยวข้องมากมายที่เกิดขึ้นพร้อมกันพร้อมกับหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว แต่เกี่ยวเนื่องหลักธรรมต่าง ๆ อันเป็นองค์รวมและเชื่อมโยงถึงกัน

สิ่งที่ปรากฏเป็นคำสอนในอาฬวกสูตรมีความสำคัญในการศึกษาหลักธรรมและองค์ความรู้มากมายในพุทธศาสนา พระสูตรนี้เป็นการสนทนาธรรม ถาม-ตอบ ระหว่างพระพุทธเจ้ากับอาฬวกยักษ์เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ธรรมะในทางพระพุทธศาสนาซึ่งมีธรรมะที่ปรากฏในพระสูตรนี้ คือ คำสอนที่สำคัญเรื่องศรัทธานั้นนำไปสู่ชีวิตเกิดการพัฒนา ในเรื่องศรัทธาในกระบวนการพัฒนาตามหลักพระพุทธศาสนาที่มีความเชื่อมั่น ความซาบซึ้ง ด้วยความมั่นใจในเหตุผลเท่าที่ตนสามารถพิจารณาเห็นได้ โดยมีเหตุผลว่า จุดหมายหรือเป้าหมายที่อยู่ข้างหน้านั้นเป็นไปได้จริงและมีคุณค่าควรที่จะไปให้ถึง ศรัทธาจึงเป็นบันไดขั้นแรกที่จะนำไปสู่ปัญญาหรือความรู้

## ๕. บทสรุป

ชีวิตเป็นส่วนประกอบของรูปธรรมและนามธรรมในทางพระพุทธศาสนา การที่มนุษย์มีธรรมและศึกษาธรรมะเรื่อง ศรัทธา ความเพียร ความไม่ประมาท มีขรรวาสธรรมที่มาจากหลักกุศลกรรมบถ ๑๐ คือทาน ศีล และภาวนา ชีวิตย่อมมีคุณค่ามีความสำคัญต่อตนเองสร้างปัญญาเป็นเครื่องนำทาง รู้อย่างและจิตคือรูปนามว่าเป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาตามเหตุปัจจัยสืบเนื่องต่อกัน มีความเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไป มีการเกิดดับไหลเวียนเปลี่ยนแปลงไปมาตลอดเวลา ชีวิตจึงไม่คงที่แน่นอน เป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ ดังนั้น เมื่อชีวิตมีจุดเริ่มต้น ย่อมมีจุดสิ้นสุดไปตามธรรมดาของกฎธรรมชาติ การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการเรียนรู้ ฝึกหัด พัฒนาตนให้เต็มศักยภาพของมนุษย์ เพราะ

การมีศักยภาพที่ดีจะทำให้ชีวิตดีงาม ทำให้โลกรื่นรมย์ และทำให้สังคมให้มีแต่สันติสุข โดยมนุษย์สามารถพัฒนาให้รู้ ให้เข้าใจ ให้ทำได้ ให้ทำเป็น ทำให้งดงามและทำให้เป็นประโยชน์ พร้อมๆ กันในหลายทาง คือ การพัฒนาทางด้านกายภาพ การพัฒนาศีลธรรม การพัฒนาทางด้านจิตใจ และการพัฒนาทางด้านปัญญา ซึ่งสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงฟื้นฟู และปรับปรุงทั้งตนเอง ให้มีความก้าวหน้าและหลุดพ้นจากทุกข์ได้อย่างยั่งยืน ดังปรากฏใน อรรถกถาอาฬวกสูตรนี้เมื่อยักษ์ฟังคำสอนพระพุทธเจ้าก็ดำรงอยู่ในโศดาปัตติผล คือการบรรลุธรรมในพุทธศาสนาถือว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าแม่อาฬวกยักษ์ก็บริสุทธิ์และควรแก่การบูชา ก็เพราะการฟังคำสอนจากพระพุทธองค์

สรุปได้ว่าเมื่อชีวิตปรากฏรูปนามและพัฒนาสู่การศึกษา เข้าใจหลักธรรมที่ประกอบด้วยหลักศรัทธา หลักความไม่ประมาท หลักความเพียร หลักกุศลกรรมบถ๑๐ที่ปรากฏในขราวาสธรรม และใช้จากจะเป็นหลักเพราะจาจะ ย่อลงในทาน ศีล ภาวนา ได้ทั้งหมดใช้จากานุสติเป็นสมาธิ และมีหลักแห่งปัญญา รวมทั้งหมดกลายเป็นผละ ๕ และเมื่อได้พบพระพุทธเจ้า ฟังคำสอนและใคร่ครวญโยนิโสมนสิการจึงพัฒนาคุณภาพสู่อินทรีย์ ๕ และบรรลุธรรมในที่สุด

## ๖. ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการศึกษาพัฒนาคุณภาพชีวิตในมุมมองของพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ควรศึกษาอย่างยิ่ง

๖.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป หัวข้อธรรมในอาฬวกสูตรและคำสอนที่ปรากฏในพระสูตรนี้มีประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิตซึ่งเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นความรู้หรือคุณทรัพย์ทางปัญญาที่มีอย่างมากมายในพระสูตรและในพระไตรปิฎกซึ่งเป็นคัมภีร์พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท

๖.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งต่อไปสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันหรือในแนวทางเดียวกันนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งต่อไป ดังนี้คือศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ปรากฏในพระสูตรของพุทธศาสนาเถรวาทและพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน

## บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ปกสีฟ้า

อรรถกถาภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตันตปิฎก ปรมัตถโชติกา ภาค ๑ พุทธศักราช ๒๕๕๗

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). ธรรมานุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. พิมพ์ครั้งที่๑๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๒.