

# องค์ความรู้คุณธรรม ๕ ประการ

กองแผนงาน กรมปศุสัตว์

# หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 10 ข้อ และการนำไปใช้

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 10 ข้อ กกับการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อไปใช้ ในชีวิตประจำวัน มีความสำคัญอย่างไร

จากแนวทางที่ ร.9 ทรงได้ให้ไว้เกี่ยวกับ ปรัชญา ด้าน เศรษฐกิจพอเพียง รวมแล้วมี 10 ข้อ ที่มีประโยชน์ และเหมาะสมอย่างยิ่ง ที่จะนำมาใช้กับชีวิตประจำวัน

เพื่อวิถีชีวิตที่ดีขึ้น ในยุคพืชเศรษฐกิจ ไม่ว่าจะเกิดผลกระทบในด้านใด ๆ ก็สามารถอยู่ยั่งยืนได้ ไม่ลำบาก โดย 10 ข้อที่ว่า มีอะไรบ้าง มาดูกันเลย

## หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 10 ข้อ

จะกล่าวถึง 10 แนวทางการใช้ชีวิตอย่าง พอเพียง ตามแบบฉบับดั้งเดิม โดยอ้างอิงจาก แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ของ

“

ในหลวงรัชกาลที่ 9

”

มาประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน เพื่อที่จะสามารถ พึ่งตนเอง ได้โดยไม่เบียดเบียนใคร

1. มีความพอดี พอประมาณ
2. รู้จักเหตุและผล
3. สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้ชีวิต
4. เพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย
5. ฉลาดซื้อ ฉลาดใช้
6. พอเพียงด้วยวิถีพุทธ
7. จดทุกครั้งเมื่อจ่าย
8. เทคนิคให้มีเงินออม
9. ฉลาดใช้ชีวิต
10. ยุทธการหมายเลข 10



## 1 มีความพอดี พอประมาณ

ความพอดี การพอประมาณ คือทางสายกลางของชีวิต หากเราใช้ชีวิตใน ทุกเรื่อง ให้เป็น ความพอดี ไม่ว่าจะในเรื่องใด ทั้งชีวิตของเราจะมีความสุข หากขาดความพอดี ชีวิตก็จะได้รับผลกระทบในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น จะได้รับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เกินไป แต่จะทำให้อีกสิ่งหนึ่งขาดหรือไม่พอ ความไม่รู้จักรั้วพอ และ การยอมลำบาก ย่อมมีผลกระทบกับชีวิตทั้งสิ้น เช่น บางคนอ้างความพอประมาณ จึงประหยัดคอดอม จนทำให้ลำบาก กินก็ไม่อิ่ม นอนก็ไม่สุขสบายเหมือนปกติ จึงทำให้เกิด โรคภัยขึ้น ผลที่ได้รับนั้น ไม่แปลว่า พอดี แต่หมายถึงการเบียดเบียนตนเอง ดังนั้น ความพอดี พอประมาณ ก็คือ ไม่มากเกินไป ไม่น้อยไป จนสุดโต่ง รวมถึง การไม่เบียดเบียน ตนเอง และผู้อื่นด้วย

## 2 รู้จักเหตุและผล

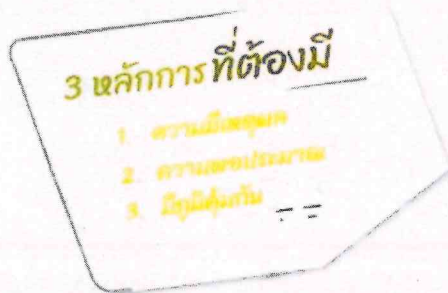
การรู้จักเหตุและผล หมายถึง การดำเนินการใด ๆ ด้วยความรอบคอบ มีสติ พิจารณาถึงความเป็นไปได้ของผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้น เห็นถึงความคุ้มค่าที่ได้ แต่ต้องไม่ลืมว่า ไม่เบียดเบียน ตนเอง และผู้อื่นด้วย เมื่อเห็นว่าเป็นเรื่องที่ถูกต้องดีงาม แล้ว ก็มุ่งมั่นทำไปโดยไม่ย่อท้อ ไร้อคติ คำนึงถึงปัจจัยแวดล้อม ผลที่ได้ก็จะเกิดเป็นผลงานที่มีประสิทธิภาพ เกิด ประโยชน์และความสุข ต่อตนเองและคนรอบตัว

## 3 สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้ชีวิต

การมีภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับตัวเองนั้น เป็นสิ่งที่ควรกระทำ เพื่อให้พร้อมรับมือกับ การเปลี่ยนแปลง ในด้านต่าง ๆ ทั้งสภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ ฯลฯ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เช่น การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทดลองทำสิ่งที่ให้ผลลัพธ์ที่ดีแก่ตัวเองและครอบครัว

เพิ่มความรู้ คู่ไปกับ คุณธรรม รู้จักนำ เทคโนโลยีต่าง ๆ มาวางแผนและลงมือนำไปปฏิบัติได้อย่างซ้ำของ เสริมสร้างสติปัญญา เพื่อสามารถนำมาใช้แก้ปัญหาในชีวิตได้ทันการณ์

๓ ๓ ๓ **ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง** 



## 4 ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้

ความจริงของจักรวาลคือ ทุกสิ่งย่อมมีการแลกเปลี่ยน ไม่มีอะไรได้มาฟรี เมื่อมีการลงทุน ย่อมมีผลกำไร แต่ก็ต้องแลกมาด้วยต้นทุนที่เสียไป สำหรับหัวข้อนี้ หากไม่มีต้นทุนหรือ ได้รับความเสี่ยงได้น้อย ควรเน้นเรื่อง การออม เพราะเป็นสิ่งที่ให้ผลกำไรที่จับต้องได้ แต่ต้นทุนใช้เพียงแค่ เวลา หากเราไม่สามารถเพิ่มรายได้ หรือหาช่องทางไม่ได้ การลดสิ่งจำเป็นบางอย่าง อาจทำให้มีสิ่งจำเป็นอื่นเข้ามาทดแทนได้ แต่ทั้งนี้ก็ต้องฉลาดวางแผนด้วย โดยดูจากหลักการข้อที่แล้วมา

## 5 ฉลาดซื้อ ฉลาดใช้

การฉลาดซื้อ คือ การเลือกซื้อสินค้าที่คุ้มค่า กับราคาที่ต้องเสียไป คำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับเป็นหลัก ควรซื้อสิ่งของที่จำเป็นต้องใช้ มากกว่า ความอยากได้ ส่วน การฉลาดใช้ นั้นหมายถึง การใช้สิ่งของที่มีให้เกิดประโยชน์สูงสุด ใช้อย่างไรถึงจะคุ้มค่า และได้ผลดีที่สุด รวมไปถึง การรักษาสິงของต่าง ๆ ให้คงอยู่ในสภาพที่เหมาะสมกับการใช้งาน เพื่อที่จะมีสิ่งนั้นให้ได้ใช้งานไปได้นาน ๆ ด้วย

## 6 พอเพียงด้วยวิถีพุทธ

ปรัชญาข้อนี้ อาจเพราะ พระองค์ท่านนับถือศาสนาพุทธ แต่สำหรับศาสนาอื่น หลักปรัชญาที่ใกล้เคียงกัน เพราะเป็นการเน้น วิถีชุมชน เป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของ การสร้างวินัย ให้แก่ตนเอง ด้วยการพึ่งพาตนเองในด้านต่างๆ ข้างต้นที่กล่าวมา จนสำเร็จผลดีแล้ว จึงลงมือ แบ่งปัน แก่ผู้เดือดร้อน ที่ยังต้องการความช่วยเหลือ หากทำได้แบบนี้ ก็จะทำให้ชุมชนนั้น แข็งแรง สามารถพึ่งพาอาศัยกันได้

## 7 จดทุกครั้งเมื่อจ่าย

การจด คือหลักการง่าย ๆ ในการบริหาร ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดก็ตาม โดยเฉพาะ เรื่อง รายรับ รายจ่าย การจดสามารถแสดงถึงปัญหาของ รายจ่ายที่เกินจำเป็น และเห็นทางออกใน การบริหารเงิน การทำบัญชีรายรับรายจ่าย จะเป็นหลักฐานชั้นดี ในการเตือนตัวเอง ว่าในแต่ละเดือน ๆ มีค่าใช้จ่ายที่จำเป็น และไม่จำเป็น อะไรบ้าง เมื่อคิดไม่ออก มองปัญหาไม่ได้ ให้จด

## 8 เทคนิคให้มีเงินออม

คล้ายปรัชญาข้อ 4 หากหาทางเพิ่มรายได้ไม่ได้ ให้เลือก การออม ไว้ก่อน เพราะการออม ไม่ใช่เรื่องยากที่จะทำ หากกำหนดเป้าหมายไว้แน่ชัด เช่น อนาคตต้องใช้เงินก้อน ก็อาจลองคำนวณคร่าว ๆ ว่า แต่ละเดือนสามารถเก็บได้เท่าไร ที่ไม่เดือดร้อนตัวเอง บริหารจัดการรายรับ ควบคุมค่าใช้จ่ายในแต่ละวัน การลดสิ่งไม่จำเป็นบางอย่างลง บางคนคิดว่า หนี้ทำให้ไม่สามารถ ออม ได้ แต่จริง ๆ แล้ว หนี้มันมีตัวเลขชัดเจน เราไม่จำเป็นต้องนำรายได้ทั้งหมดไปใช้หนี้ แต่อาจเลือกจ่ายบางส่วน เพื่อให้เงินเหลือออม ก็ย่อมได้ ประหยัดรายจ่าย ด้วยการจ่ายน้อยกว่า หรือเท่ากัน เป็นเทคนิคที่จะทำให้มีเงินเหลือ มากขึ้น และอย่าลืมข้อ 3

## 9 ฉลาดใช้ชีวิต

หมายถึง ความฉลาด ในการดำเนินชีวิต ให้มีความสุขในทุก ๆ วัน มีมากก็แบ่งปัน มีน้อยอาจเลือกใช้จ่ายด้วยความฉลาด ไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น พร้อมทั้งหยิบยื่นความสุขที่ตนมี ให้แก่คนรอบข้าง บ่อยครั้ง ที่ ความสุขที่ได้รับมานั้น จะได้จากการหยิบยื่นให้ผู้อื่น ก่อน

# ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง



## 10 ยุทธการหมายเลข 10

มีหลายข้อที่เน้นเรื่อง การออม ไม่ว่าจะเป็น ปรัชญาข้อที่ 4, 7, 8 รวมถึงข้อสุดท้ายนี้ ก็ยังคงเน้นไปในเรื่องของการออม แต่เป็น การออมแบบเลข 10 ซึ่งมี 2 รูปแบบด้วยกันคือ

1. การออมเงินแบบ สบ 10 คือ เมื่อหาเงินมาได้เท่าไร ให้หักไว้เป็น เงินออม ทันที่ 10% ก่อนอันดับแรก การออมเงินแบบนี้ เหมาะสำหรับคนที่มียูนัยค่อนข้างดี
2. การออมเงินแบบ บวก 10 คือ ถ้าใช้เงินไปเท่าไร ต้องเก็บเงินเพิ่มให้ได้ 10% ของเงินที่ใช้ไป วิธีนี้เหมาะกับ คนที่มีนิสัย ชอบช้อปปิ้ง หรือเป็นพวก ช้อบ้อย เพราะจะช่วยเตือนความจำ ให้เก็บเงินทุกครั้งในการใช้จ่าย

แต่การช้อบ้อย หรือจ่ายเงินบ้อย แล้วบอกว่า ไม่มีเงินออม ควรต้องกลับไปอ่านข้อ 5 วนหลาย ๆ รอบ

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับที่แนะนำให้ นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดังกล่าวข้างต้น เป็นสิ่งที่จะทำให้เรา ใช้ชีวิต อยู่ได้อย่างมี ความสุข มีชีวิตได้ด้วยการ พึ่งพาตัวเอง ไม่เบียดเบียนใคร รู้จักใช้ รู้จักพอ ใช้เท่าที่มี ไม่ใช่จ่ายเกินจำเป็นและกำลัง หลายคนอาจคิดว่า ทำไม่ได้ หรือ ทำได้ยาก

แต่หากลองคิดทบทวนแล้ว การดำเนินชีวิตแบบนี้ ไม่ใช่การกลับไปสู่ยุคโบราณ แต่เพื่อให้เราได้ คุ่นชิน กับความเป็นอยู่ และมองเห็น อะไรที่จำเป็นต่อชีวิต มากกว่าการสะสมสิ่งไม่จำเป็น ให้เกิดความลำบาก

**แหล่งที่มาของข้อมูล :**

Kaset Organic เกษตรอินทรีย์แบบพอเพียง – แนะนำการทำเกษตรอินทรีย์แบบพอเพียง สำหรับผู้เริ่มต้น

<https://www.kasetorganic.com/knowledge/sufficiency-economy/>

# 8 วิธี “สร้างวินัยให้กับตนเอง” เพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จ



**การมีวินัย**เป็นสิ่งสำคัญมาก ในการทำให้ผู้คนประสบความสำเร็จดังที่หวังไว้ ลองคิดดูสิว่าคุณมีวินัยมากพอที่จะทำในสิ่งที่ต้องทำ ถึงแม้ว่าตัวคุณจะไม่อยากทำก็ตาม คุณจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ทั้งด้านอาชีพและชีวิตได้มากมายขนาดไหน แน่แน่นอนว่าการมีวินัยเป็นสิ่งที่ยากและท้าทายมากที่สุด จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมเหล่านายจ้างจึงให้คุณค่ากับคุณสมบัตินี้มากกว่าความสามารถอื่นๆ และนี่ก็คือ วิธีการสร้างวินัยทั้ง 8 อย่างที่จะช่วยให้คุณก้าวไปสู่ความสำเร็จอีกขั้น

## 1. ยึดมั่นกับเป้าหมาย



ถ้าคุณตั้งใจจริงในการที่จะบรรลุเป้าหมาย คุณก็ต้องสัญญากับตัวเองไว้ อย่างจริงจังว่า ‘คุณต้องทำ’ ง่ายๆ แค่นี้เองแหละ เพราะว่าวินัยไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวมา แต่เป็นสิ่งที่ต้องสร้างขึ้นเอง ดังนั้นจงมีวินัยในทุกสิ่งที่คุณทำ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของสุขภาพ การกิน การรับผิดชอบต่อหน้าที่ การควบคุมอารมณ์ การระมัดระวังคำพูด และการมองโลกในแง่ดี

## 2. มีสมาธิจดจ่อกับเป้าหมาย

ให้ทบทวนเป้าหมายของตัวเองทุกๆ เช้าก่อนเริ่มวันใหม่ หรือทบทวนเป้าหมายก่อนเข้านอนเพื่อให้พร้อมสำหรับวันรุ่งขึ้น พยายามเลือกสถานที่ที่เงียบสงบ เพื่อที่คุณจะได้จดจ่อและคิดในสิ่งที่คุณอยากทำให้สำเร็จ จงวางแผนทั้งในระยะสั้น และระยะยาว และพยายามจินตนาการออกมาเป็นภาพ มันจะช่วยให้คุณจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำในวันถัดไปได้เป็นอย่างดี โดยระหว่างนั้น ให้คิดภาพขณะที่ตัวเองบรรลุเป้าหมายแล้ว และเรียกความรู้สึก ณ ตอนนั้นออกมา แล้วคุณ จะเริ่มต้นวันใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและคิดแง่บวก



องค์ประกอบ

ของ

“พอเพียง”

พระราชดำริ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช



กรมปศุสัตว์

กองแผนงาน

Planning Division

พอประมาณ

มีภูมิคุ้มกัน

มีเหตุผล

ความรู้

รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

คุณธรรม

ซื่อสัตย์ ขยันอดทน สติปัญญา  
แบ่งปัน





# ชื่อสัตย์สุจริต มีจิตสำนึกที่ดี และรับผิดชอบต่อหน้าที่

## ตัวอย่างพฤติกรรม



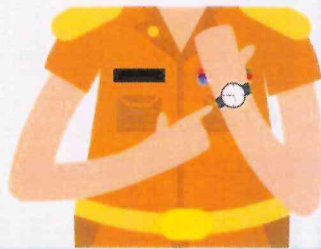
### ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความตั้งใจ ตรงไปตรงมา

ไม่แสวงหาประโยชน์โดยมิชอบ ยึดซึ่งใจ ต่อผลประโยชน์ โดยคำนึงถึงเกียรติและศักดิ์ศรี



### ตรงต่อเวลา

ทั้งการมาปฏิบัติหน้าที่และการนัดหมาย



### มีจิตสำนึกต่อการปฏิบัติหน้าที่

คำนึงถึงประโยชน์ของทางราชการ และประชาชน ไม่ใช่เวลาและทรัพยากรของทางราชการ เพื่อแสวงหาประโยชน์ส่วนตัว



### กล้ารับผิดชอบ ในความผิดพลาด

พร้อมรับการตรวจสอบ ไม่กล่าวโทษผู้อื่น เมื่อเกิดข้อผิดพลาด



### ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความรับผิดชอบต่อสังคม

สิ่งแวดล้อม และคำนึงถึงหลักสากล ในการปฏิบัติตามหลักสิทธิมนุษยชน



### ระมัดระวัง ใส่ใจในการปฏิบัติงาน

รักษาทรัพย์สิน และผลประโยชน์สาธารณะ และสิ่งแวดล้อมอย่างเต็มความสามารถ



### ยอมรับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น

พร้อมที่จะแก้ไขเมื่อพบข้อผิดพลาด ให้คำปรึกษา แนะนำผู้อื่นด้วยความซื่อสัตย์ ตรงไปตรงมา



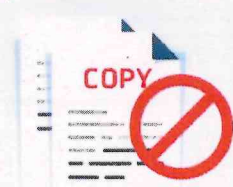
### ไม่นำข้อมูลสำคัญ หรือข้อมูลความลับ

ของหน่วยงาน และของทางราชการไปใช้ เพื่อการแสวงหาผลประโยชน์ส่วนตัว หรือพวกพ้อง



### ไม่ลอกหรือนำผลงาน ของผู้อื่นมาใช้

โดยมิได้ระบุแหล่งที่มา รวมถึงการไม่ละเมิดลิขสิทธิ์



ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับพระราชบัญญัติมาตรฐานทางจริยธรรม พ.ศ. 2562 ได้ที่ <https://www.ocsc.go.th/node/3491>

# องค์ประกอบของ “สุจริต หรือ Good Faith”

Black's law Dictionary อธิบายไว้ว่า สุจริต หรือ Good Faith คือ สภาวะทางจิตใจ  
อันประกอบด้วย 3 ความ 1 การ ดังนี้

สุจริต

Good Faith

**ความ**ซื่อสัตย์ในความเชื่อถือ หรือวัตถุประสงค์

**ความ**ซื่อตรงต่อหน้าที่หรือหนี้ของตน

**ความ**สอดคล้องกับมาตรฐานทางการค้า หรือธุรกิจใดๆ

อันชอบด้วยเหตุผลในการต่อรองกันอย่างเป็นธรรม

**การ**ไร้ซึ่งเจตนาหลอกลวงหรือ แสวงหาผลประโยชน์โดยมิชอบ



**บทบาทหน้าที่ของจิตอาสาและ  
จิตสำนึกสาธารณะ**

**(1) จิตอาสาและจิตสำนึกสาธารณะคืออะไร?**

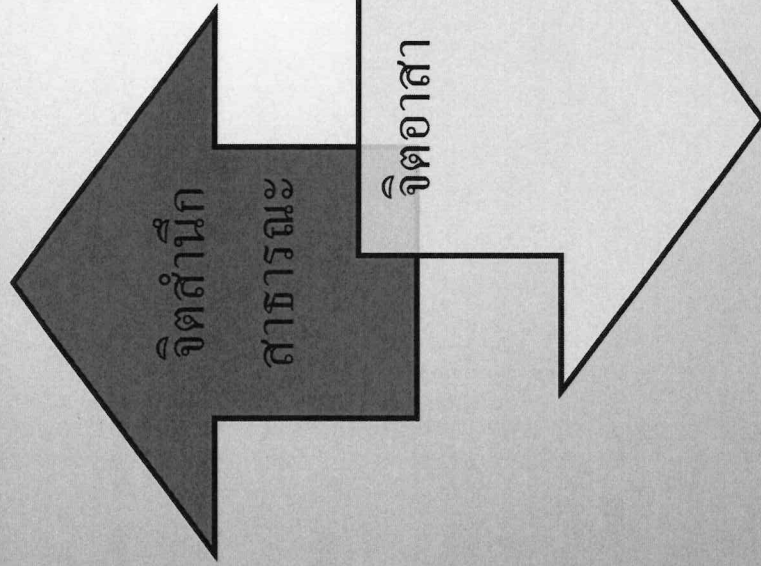
# จิตสำนึกสาธารณะคืออะไร?

## จิตสำนึกสาธารณะ(Public Consciouness)

- หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจของบุคคลที่มีความพร้อม ความปรารถนาที่จะช่วยแก้ปัญหา อุทิศตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม รวมถึงการใช้และการรักษาสิ่งของที่เป็นของส่วนรวม
- มีหลายระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน และสังคม
- จิตสำนึกสาธารณะ (Public Consciouness) = จิตสาธารณะ (Public mind)
- จิตสำนึกสาธารณะ (Public Consciouness) จิตสาธารณะ (Public mind) เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ก่อให้เกิดประชาสังคม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎีประชาธิปไตย (Civil Society)

# ข้อสังเกต

ประการที่สอง: ฐานคิดของปัจเจกบุคคล

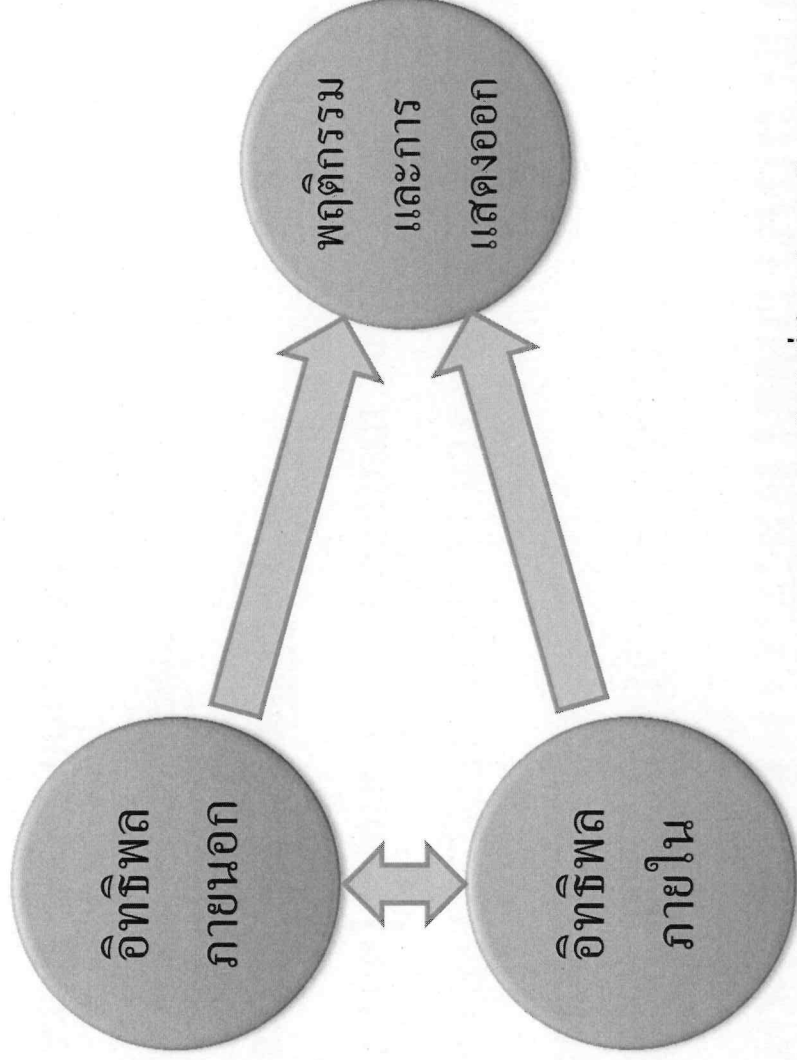


การทำงานเพื่อส่วนรวมด้วยความเข้าใจ ด้วย  
ควรตระหนักว่าส่วนรวมมีความสำคัญกว่า  
ส่วนตัว

การทำเพื่อส่วนตัว เพราะใจอยากช่วย เพราะ  
ความสงสาร เพราะได้บุญ เพราะถูกบังคับ  
เพราะชื่อเสียง สร้างภาพลักษณ์ เพื่อการ  
ยอมรับในสังคม ฯลฯ

# กลยุทธ์และวิธีการพัฒนาจิตสำนึกสาธารณะ

- ปัจจัยที่มีอิทธิพล



แผนภาพ แสดงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของคน  
ที่มา: ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์ (2555: 76)

## กลยุทธ์และวิธีการพัฒนาจิตสำนึกสาธารณะ (ต่อ)

- กลยุทธ์

“กลยุทธ์ วัฒนธรรม และสังคม สัจจร (2543:55-59) ได้เสนอกลยุทธ์ไว้ดังนี้

1. การใช้บทบาทผู้นำ
2. การสื่อสารแบบรวมศูนย์
3. การใช้กระบวนการการศึกษาเรียนรู้
4. การใช้บทบาทของสื่อมวลชน
5. การใช้ตัวอย่างที่ดีในสังคม





มงคล ที่ 25 มีความกตัญญู

มงคลชีวิต 38 ประการ ฉบับทางก้าวหน้า

คนตาบอด ย่อมมองไม่เห็นโลก

แม้ดวงอาทิตย์จะส่องสว่างอยู่ฉันใด

คนใจบอด ย่อมมองไม่เห็นพระคุณ

แม้จะได้รับความเมตตากรุณาจากผู้มีอุปการคุณ ฉันนั้น

## ความกตัญญู คือ อะไร ?

ความกตัญญู คือ ความรู้คุณ หมายถึงความเป็นผู้มีใจกระจ่าง มีสติปัญญาบริบูรณ์ รู้อุปการคุณที่ผู้อื่นกระทำแล้วแก่ตน ผู้ใดก็ตามที่ทำความแก่ตนแล้ว ไม่ว่าจะมากก็ตามน้อยก็ตาม เช่น เลี้ยงดู สั่งสอน ให้อภัยโทษ ให้งานทำ ฯลฯ ย่อมระลึกถึงด้วยความซาบซึ้งอยู่เสมอ ไม่ลืมอุปการคุณนั้นเลย

อีกนัยหนึ่ง ความกตัญญู หมายถึงความรู้บุญหรือรู้อุปการะของบุญที่ตนทำไว้แล้ว รู้ว่าที่ตนเองพ้นจากภัยอันตรายทั้งหลาย ได้ดีมีสุขอยู่ในปัจจุบัน ก็เพราะบุญทั้งหลายที่เคยทำไว้ในอดีตส่งผลให้ จึงไม่ลืมอุปการะของบุญนั้นเลย และสร้างสมบุญใหม่ให้ยิ่งขึ้นไป

รวมความแล้ว กตัญญูจึงหมายถึงการรู้จักบุญคุณ อะไรก็ตามที่เป็นบุญหรือมีคุณต่อตนแล้ว ก็ตามระลึกนึกถึงด้วยความซาบซึ้งไม่ลืมเลย คนมีกตัญญูถึงแม้จะนับนตาบอดมืดทั้งสองข้าง แต่ใจของเขาใสกระจ่างยิ่งกว่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์รวมกันเสียอีก

## สิ่งที่ควรกตัญญู

สิ่งที่ควรแก่ความกตัญญู คือ ทุกสิ่งที่มีบุญแก่เรา ซึ่งอาจแบ่งได้เป็น ๕ ประการ ได้แก่

๑. **กตัญญูต่อบุคคล** คือ ใครก็ตามที่เคยมีพระคุณต่อเรา ไม่ว่าจะมากน้อยเพียงไร จะต้องกตัญญูรู้คุณท่านติดตามระลึกถึงเสมอด้วยความซาบซึ้ง พยายามหาโอกาสตอบแทนคุณท่านให้ได้ โดยเฉพาะพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระสงฆ์ ปิตามารดา ครู อุปัชฌาย์อาจารย์ พระมหากษัตริย์หรือผู้ปกครอง ที่ทรงทศพิธราชธรรม จะต้องตามระลึกนึกถึงพระคุณของท่าน ให้ปฏิบัติตัวให้เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ เป็นศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์ เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติและเป็นพุทธมามกา

๒. **กตัญญูต่อสัตว์** คือ สัตว์ที่มีคุณต่อเรา เช่น ช้าง ม้า วัว ควายที่ใช้งาน จะต้องใช้ด้วยความกรุณาปราณี ไม่เยียนตีมันจนเหลือเกิน อย่าใช้งานหนักจนเป็นการทรมาน ขณะเดียวกันต้องเลี้ยงดูให้อาหารอย่าให้อดอยาก ให้ได้กินได้นอนได้พักผ่อนตามเวลา

๓. **กตัญญูต่อสิ่งของ** คือ ของสิ่งใดก็ตามที่มีคุณต่อเรา เช่น หนังสือธรรมะ หนังสือเรียน สถานศึกษา วัด ต้นไม้ ป่าไม้ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการหาเลี้ยงชีพ ฯลฯ จะต้องปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านี้ให้ดี ไม่ลบหลู่ดูแคลน ไม่ทำลาย

๔. **กตัญญูต่อบุญ** คือ รู้ว่าคนเราเกิดมามีอายุยืนยาว ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณดี สติปัญญาเฉลียวฉลาด มีความสุขความเจริญ มีความก้าวหน้า มีทรัพย์สมบัติมาก ก็เนื่องมาจากผลของบุญ จะไปสวรรค์กระทั่งไปนิพพานได้ ก็ด้วยบุญ กล่าวได้ว่า ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยบุญ ทั้งบุญเก่าที่ได้สั่งสมมาดีแล้ว และบุญใหม่ที่เพียรสร้างขึ้นประกอบกัน จึงมีความรู้คุณของบุญ มีความอ่อนน้อมในตัวเอง ไม่ดูถูกบุญ ตามระลึกถึงบุญเก่าให้จิตใจชุ่มชื่น และไม่ประมาทในการสร้างบุญใหม่ให้ยิ่งขึ้นไป

๕. **กตัญญูต่อตนเอง** คือ รู้ว่าร่างกายของเรานี้เป็นอุปกรณ์สำคัญที่เราจะใช้อาศัยในการทำความดี ใช้ในการสร้างบุญกุศลนานาประการ เพื่อความสุขความเจริญก้าวหน้าแก่ตนเอง จึงทะนุถนอมดูแลร่างกาย รักษาสุขภาพให้ดี ไม่ทำลายด้วยการกินเหล้า เที่ยวเตร่ และไม่นำร่างกายนี้ไปประกอบความชั่ว เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เจ้าชู้ อันเป็นการทำลายตนเอง