

บทที่ ๒

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา

การศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษา พระไตรปิฎก เอกสาร และงาน วิจัยที่เกี่ยวข้องโดย แบ่งการ นำเสนอออกเป็น ส่วนต่างๆ ดังต่อไปนี้

- ๒.๑ ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา
- ๒.๒ กระบวนการของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา
- ๒.๓ ประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา
- ๒.๔ หลักธรรมที่ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา
 - ๓.๕.๑ ความหมายของคำว่า “ภาวนา”
 - ๒.๕.๒ ความสำคัญของการภาวนา
 - ๒.๕.๓ ประโยชน์ของการภาวนา
 - ๒.๕.๔ หลักภาวนา ๔
 - ๒.๕.๔.๑ พัฒนาด้านกาย
 - ๒.๕.๔.๒ พัฒนาด้านสังคม
 - ๒.๕.๔.๓ พัฒนาด้านจิตใจ
 - ๒.๕.๔.๔ พัฒนาด้านปัญญา
 - ๒.๕.๕ สรุปเรื่องภาวนา

๒.๑ ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา

คุณภาพชีวิตเป็นการบ่งบอกถึงสภาพการเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตของบุคคลทั่วไปซึ่งแต่ละบุคคล มีสถานะความเป็นอยู่ที่แตกต่างกันและความสุขที่จะเกิดขึ้นนั้นก็จะมีลักษณะที่แตกต่างกัน เพราะฉะนั้นมนุษย์เราจึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความสมบูรณ์ทั้งทาง ด้านร่างกาย และจิตใจ ทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์และเจริญไปด้วยคุณธรรม จริยธรรม อันเป็นเสมือนหนึ่งเป็นการเติมเต็มในส่วนที่ขาดเหลือของชีวิต ให้มีความสมบูรณ์แข็งทั้งด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และปัญญา ที่สามารถจะพัฒนาปรับปรุง แก้ไข ให้ดีขึ้นเจริญขึ้น และที่สำคัญที่สุดก็คือ ทำให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมนี้ โลกนี้ได้อย่างมีความสุข และมีคุณค่าที่สุด เท่าที่ทุกคนสามารถจะพึงเติมเต็มให้กับชีวิตได้ ทั้งนี้ความหมายของ การพัฒนาคุณภาพชีวิต มีผู้ศึกษาได้ทำการวิจัย และให้ ความหมายต่างๆ ไว้ดังนี้

พระผู้มีพระภาคเจ้าชื่อว่าทรงอบรมพระองค์แล้วทรงเป็นภาวิตัตต์หรือพระองค์ที่ทรงเจริญหรือพัฒนาแล้วเป็นอย่างไรคือพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอบรมพระวรกายอบรมศีลอบรมจิตใจอบรมปัญญา (ขยายความต่อไปอีกว่าทรงเจริญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการแล้ว)^๑

การพัฒนากายคือพัฒนาอินทรีย์ ๖ การพัฒนากายใน ความหมายที่แท้จริงก็คือ การพัฒนาอินทรีย์ได้แก่ การใช้อินทรีย์ ๖ ภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมผัสหรือเป็นทางเชื่อมต่อกับโลกภายนอก (คือ อินทรีย์ภายนอก ๖) ได้แก่รูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสอารมณ์ที่ใจรับรู้เปิดช่องทางที่เข้าไปสัมผัสกับสภาพแวดล้อมทางวัตถุและทางธรรมชาติทั้งหมดในการฝึกพัฒนากายหรือฝึกพัฒนาอินทรีย์นั้นการพัฒนากายจึงเป็นการพัฒนาอินทรีย์คือฝึกให้มีอินทรีย์สังวรได้แก่ความสำรวมอินทรีย์ ๖ เพื่อเป็นเครื่องมือให้เกิดความแข็งแกร่งของศีลความประพฤติเพื่อสนับสนุนจิตให้มีพลังงานที่มั่นคงและเป็นทางให้เจริญปัญญาอีกด้วยในมหาอัสนุสสูตรพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่าเป็นกิจที่ควรทำให้อย่างขึ้นไปถึงพระพุทธพจน์ที่ว่า “เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่าเราทั้งหลายจักเป็นผู้คุ้มครองทวารแล้วในอินทรีย์ทั้งหลายเห็นรูปทางตาแล้วไม่รวบถือไม่แยกถือจักปฏิบัติเพื่อความสำรวมจักขุนทรีย์ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะแปดเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออกิฉาและโหมนัสครอบงำได้จักรักษาจักขุนทรีย์ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์...ฟังเสียงทางหู..ฯลฯรู้ธรรมทางใจ..”^๒

ศีลแปดเหตุให้พัฒนาตนเองจนถึงขั้นนิมิตติหลุดพ้นหมายถึงศีลที่ทำให้เกิดสภาพความเป็นอยู่ที่ดีอยู่ดีก่อเกิดแก่การปฏิบัติกิจต่างๆเพื่อเข้าถึงจุดหมายที่ตั้งตามโดยลำดับไปจนถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิตในกัมมัตถิยสูตรกล่าวถึงสาระสำคัญของกุศลศีลว่าสามารถแปดเหตุให้ดับทุกข์ได้โดยพระอานนท์ ได้ทูลถามพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับผลแห่งศีลที่เป็นกุศลและพระองค์ได้ตรัสตอบว่าศีลที่เป็นกุศล ทำให้สามารถดับทุกข์ได้มีลำดับการพัฒนาได้แก่ศีลที่เป็นกุศลแปดเหตุให้เกิดอวิปปฏิสาร (ความไม่เดือดร้อนใจ) อวิปปฏิสารแปดเหตุให้เกิดปราโมทย์ปราโมทย์แปดเหตุให้เกิดปิติปิติแปดเหตุให้เกิดปัสสัทธิปัสสัทธิแปดเหตุให้เกิดสุขสุขแปดเหตุให้เกิดสมาธิสมาธิแปดเหตุให้เกิดยถาภูตญาณทัสสนะยถาภูตญาณทัสสนะแปดเหตุให้เกิดนิพพิทาและวิราคะนิพพิทาและวิราคะแปดเหตุให้เกิดวิมุตติญาณทัสสนะวิมุตติญาณทัสสนะเป็นธรรมสูงสุด^๓

ศีลจัดเป็นเครื่องมือเพื่อฝึกหัดขัดเกลาตนเองทำให้กิเลสอย่างหยาบเบาบางลงด้วยการควบคุมยับยั้งสังวรปรับการแสดงออกทางกายวาจาให้ก่อเกิดแก่สภาพความเป็นอยู่และการอยู่ด้วยกันด้วยดีซึ่งเป็นความจำเป็นพื้นฐานสำหรับพัฒนาชีวิตของตนให้พร้อมที่จะเป็นที่ยอมรับกุศลธรรมทั้งหลายเฉพาะอย่างยิ่งคือเป็นพื้นฐานของสมาธิหรือการฝึกปรือคุณธรรมทางจิตใจที่สูงขึ้นไป^๔ การไม่พัฒนาด้านศีลทำให้ปัญหาต่อตนเองและสังคมคือความเดือดร้อนเพราะการกระทำทางกายและวาจา นั้นแปดเหตุให้เราร้อนกระวนกระวายไม่เป็นพื้นฐานแห่งจิตในการเจริญสมาธิภาวนาได้เลยกายเป็นคนทุศีลทำลายโภคทรัพย์สมบัติไม่มีใครอยากคบหาและไม่มีผลดีต่อการเจริญปัญญาอีกด้วยแม้ในชาติ

^๑ ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๘/๑๑๕.

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๑/๔๕๕.

^๓ อง.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๑ - ๓

^๔ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๒.

หน้าก็ยังต้องเสวยผลบาปกรรมชั่วเพราะไม่รักษาศีลนั้นอีกโสดหนึ่งจึงเป็นโทษทั้งในชาตินี้และโทษในชาติหน้าดังในพระไตรปิฎกในได้แสดงโทษของการไม่พัฒนาด้านศีลว่ามี ๕ ประการ^๕ ได้แก่ถึงความเสื่อมโภคทรัพย์เป็นอันมากกิตติศัพท์อันชั่วย่อมกระฉ่อนไปเข้าไปยังบริษัทใดๆย่อมก่อเงินไม่ถ้วนกล่าวหลังล้มสติดายและหลังตายแล้วไปสู่อบายทุกตวิวินบาตนรกเมื่อคนเราขาดศีลล่วงเกินต่อสิกขาบทเป็นเนื่องนิมิตก่ประทุติแต่อกุศลกรรมบถมีการฆ่าสัตว์การลักสิ่งของคนอื่นการล่วงเกินทางประเวณี เป็นต้นเป็นสาเหตุที่ทำให้ได้รับผลเสียหายหลายอย่างได้แก่ความเสื่อมถอยแห่งอายุวรรณะสุขะโรคะพละ^๖ และยังได้รับความโทษทุกข์ภัยต่อในโลกหน้าอีกได้แก่คือโทษคือความทุกข์ในอบายภูมิ ๔ เมื่อตายไปแล้ว^๗

กล่าวโดยย่อ อธิจิตตสิกขา ก็คือหลักสมาธิความแน่วแน่แห่งจิตใจโดยใช้หลักสมณะและวิปัสสนาเป็นสำคัญในการพัฒนาจิตเพื่อให้มีคุณภาพที่ดีจนสามารถละอวิชชาได้ตามลำดับดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “สมณะที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้จิตเจริญจิตที่เจริญแล้วย่อมละราคะได้วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้ปัญญาเจริญปัญญาที่เจริญแล้วย่อมละอวิชชาได้”^๘ การพัฒนาชีวิต ควรพัฒนาที่จิตใจก่อนจึงจะได้ผลดี ดังพระพุทธดำรัสว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจใหญ่สำเร็จด้วยใจคนคนจะทำดี พุทธดี หรือทำชั่วก็ล้วนมาจากใจทั้งสิ้น”^๙

การไม่พัฒนาจิตภาวนาทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจไม่มั่นคงไม่มีคุณภาพไม่มีสมรรถภาพไม่มีสุขภาพจิตที่ดีมีแต่ความวิปริตผิดเพี้ยนในด้านจิตใจตกเป็นทาสแห่งความหวาดผวาทื่นตระหนกตกใจกลัวขาดความมั่นใจต่อการพัฒนาความดีด้านต่างๆอีกตามมาเช่นขาดเมตตาขาดกรุณาเห็นแก่ตัวเห็นแก่ได้จิตมักโลภจัดจิตมักโกรธจัดจิตมักประทุษร้ายชอบใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาขาดสติปัญญากำกับจิตจนกลายเป็นภัยอย่างยิ่งใหญ่กว่าสิ่งอื่นใดในโลกนี้เมื่อบุคคลไม่รักษาจิตชื่อว่าไม่รักษาการรวมจักรกรรมและมนกรรม^{๑๐}

พัฒนาปัญญา เรียกว่าปัญญา ภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้เห็นแจ้งและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงโดยธรรมสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระบริสุทธิ์จากกิเลสและหลุดพ้นจากความทุกข์เข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิตดังพระพุทธดำรัสที่ทรงตรัสว่าพรหมจรรย์นี้มิใช่มีลาภสักการะและความสรรเสริญเป็นอันานิสงส์มิใช่มีความสมบูรณ์แห่งศีลเป็นอันานิสงส์มิใช่มีความสมบูรณ์แห่งสมาธิเป็นอันานิสงส์มิใช่มีญาณทัสสนะเป็นอันานิสงส์พรหมจรรย์นี้มีเจโตวิมุตติอันไม่กำเริบเป็นเป้าหมายเป็นแก่นเป็นที่สุด^{๑๑}

ภิกษุผู้ไม่ได้เจริญการสัจจิตปัญญาจักไม่สามารถแนะนำผู้อื่นให้สามารถประทุติในอริสัจอริจิตอริปัญญาติ, ไม่สามารถแสดงธรรมอันเยี่ยมยอดที่สร้างความปิตนาคื่นซมแก่ผู้ฟังถาลงสู่ธรรม

^๕ ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๔ - ๓๐๕.

^๖ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๙๑ - ๙๘/๖๗ - ๗๒.

^๗ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๓๙/๔๗๒.

^๘ อัง.ทุก.(ไทย) ๒๐ /๓๒/๗๖.

^๙ ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑-๒/๒๓-๒๔.

^{๑๐} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๑๐/๓๕๒.

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๑๒-๓๒๔/๓๔๘-๓๕๖.

ทำได้แก่แสดงธรรมเพื่อการแข่งดีเพื่อกล่าวกระหนาบบุคคลอื่นหรือเพื่อหวังลาภสักการะ, ไม่ใส่ใจไม่ให้ความสำคัญในพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้แต่กลับชื่นชมยินดีสนใจศึกษาในคำกล่าวของบุคคลนอกพระพุทธศาสนา, ประพฤติตนเป็นผู้มักมากเป็นตัวอย่างไม่ดีให้คนรุ่นหลังพากันทำตาม^{๑๒}

ภาวนา ๔ เป็นคุณสมบัติที่มีคุณค่าให้แก่บุคคลพระพุทธศาสนาให้มีความสำคัญกับการพัฒนาตนจึงเชิดชูบุคคลผู้มีความพัฒนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุด^{๑๓}เป็นผู้ควรค่าแก่การบูชา^{๑๔}ซึ่งยกย่องเช่นนั้นเกิดจากคุณของภาวนา ๔ ที่เป็นผลของการฝึกตนนั่นเอง^{๑๕}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายว่า การพัฒนาฝึกฝนและพัฒนาตนโดย มีความมุ่งหมายให้ผู้ฝึกฝนพัฒนานั้นได้รับประโยชน์สุขตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติกล่าวคือเริ่มแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอกซึ่งเรียกว่าความสำรวมอินทรีย์ ๖ ทั้งหลายมีสำรวมตาสำรวมหูสำรวมจมูกสำรวมลิ้นสำรวมกายและสำรวมใจเพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีลคือเจตนา งดเว้นจากความชั่ว ทางกายและเจตนา งดเว้นจากความชั่วทางวาจาเรียกว่าพัฒนาด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดีอันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงามอย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียนแต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล^{๑๖}

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะคุณภาพชีวิตว่าการพัฒนาทักษะชีวิตนั้นควรพัฒนาทั้ง ๔ ด้านได้แก่ **ด้านกาย**เป็นการศึกษาเพื่อให้รู้จักใช้อย่างตนะและอวัยวะทั้งหลายมีมือเท้าปากตาเป็นต้นทั้งกายวาจาให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ**ด้านศีล**เพื่อการศึกษาการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคมอย่างมีระเบียบมีระบบมีวิธีการแสดงออกที่เหมาะสมและมีวินัย**ด้านจิต**เป็นการศึกษาเพื่อฝึกจิตให้เป็นสมาธิคือไม่ให้วอกแวกกระสับกระส่ายให้รู้จักมนสิการและมีโยนิโสมนสิการทั้งนี้เพราะโลกนี้เต็มไปด้วยพลังงาน (กระแสจิต) จิตจึงต้องมีการควบคุมจิตเป็นนายกายเป็นบ่าวการทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในความดีความเข้มแข็งมั่นคงสงบสุขและอิสระในการกระทำซึ่งการแสดงออกทั้งทางกายหรือคำพูดทั้งหลายล้วนออกมาจากจิตทั้งสิ้นดังพุทธพจน์ในพระธรรมบทพุทธทศกนิยาย “มโนปุพพคมารมมามโนเสฏฐามโนมยา” แปลความว่า “**ธรรม**(คือการกระทำที่เป็นกุศลและอกุศล) ทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้ามีใจประเสริฐสุดสำเร็จด้วยใจ” ด้วยเหตุนี้การกระทำให้จิตมีสมาธิเพื่อให้เกิดพลังจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง**ด้านปัญญา**เป็นการศึกษาอบรมพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง (ยถาภูต) เป็นการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจความคิดหาเหตุผลและการหยั่งรู้ความจริงจนเข้าถึงอิสรภาพมีชีวิตที่ดั่งามปลอดทุกข์ปราศจากปัญหาปัญญาแบ่งเป็น ๒ ชนิดคือ

^{๑๒} ดุรายละเอียดยในอง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๕.

^{๑๓} ดุรายละเอียดยในขุ.ธ (ไทย) ๒๕/๓๒๑/๑๑๓.

^{๑๔} ดุรายละเอียดยในอง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๖/๕๙.

^{๑๕} ดุรายละเอียดยในขุ.ธ (ไทย) ๒๕/๑๐๖/๖๓.

^{๑๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **การพัฒนาที่ยั่งยืน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๕๓),

โลกียปัญญา หมายถึง ปัญญาขั้นโลกียะไม่เป็นไปเพื่อสันกิลีสต์หันหาโลกุตตรปัญญาหมายถึงปัญญาขั้นโลกุตตระที่เป็นไปเพื่อสันกิลีสต์หันหาได้แก่ความรู้ในอริยสัจ ๔ โดยตรง^{๑๗}

พระครูสุจินธรรมนิวิฐ (สมจิตฺร อธิปญฺโญ) ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “บทบาทพระสงฆ์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน” ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตและได้ให้ความหมายว่า การพัฒนาชุมชนคือการพัฒนาชุมชนเน้นศักยภาพความรู้ความสามารถทางทรัพยากรท้องถิ่น ทั้งตัวบุคคลเงินอุปกรณ์และทรัพยากรอื่นๆภายในชุมชนโดยเชื่อมั่นในศักยภาพของชุมชนในการพัฒนาโดยการร่วมมือกันคิดริเริ่มสร้างประโยชน์เพื่อความผาสุกและแก้ไขปัญหาเครื่องกีดขวางที่ก่อให้เกิดความวุ่นวายโดยดำเนินการงานให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลเพื่อสร้างความสมดุลระหว่างบุคคลกับบุคคลบุคคลกับชุมชนและชุมชนกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมเพื่อสร้างความรู้แก่ทุกเพศทุกวัยในชุมชนและเป็นการศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตของชุมชน^{๑๘}

พระครูเกษมธรรมสุนทร (กฤษณพล เขมธมฺโม) ได้ศึกษาและกล่าวไว้ว่า คำว่าการพัฒนาตามความหมายที่นักวิชาการทั้งหลายให้ทัศคติไว้ดังกล่าวและในทางพระพุทธศาสนาต่างให้ความหมายไปในทิศทางเดียวกันในแง่ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นเจริญยิ่งขึ้นแต่จะต่างกันบ้างในแง่ของการนำไปใช้กับเรื่องนั้นๆโดยพระพุทธศาสนามุ่งเน้นการพัฒนาไปที่ตัวมนุษย์และวัดผลของการพัฒนาที่ความสุขของมนุษย์เป็นสำคัญกล่าวโดยสรุปเพื่อความเข้าใจง่ายแล้วการพัฒนาหมายถึงกระบวนการฝึกอบรมเพื่อเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ดีขึ้นเจริญก้าวหน้าขึ้นและมีความสุขมากขึ้นทั้งในด้านคุณภาพปริมาณและสิ่งแวดล้อม^{๑๙}

วิโรจน์ เรืองสะอาด ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์ “คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลบ้านสหกรณ์ ” ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การรับรู้ ความพึงพอใจในชีวิต การมีความสุข การรับรู้ สถานะของบุคคลในการดำเนินชีวิตในสังคม โดยสัมพันธ์กับเป้าหมายและความคาดหวังของตนและความพึงพอใจในชีวิตทั้งใน ด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ ทางด้านสังคม และสภาพแวดล้อมของบุคคล ภายใต้วัฒนธรรมและบริบทของสังคม ของบุคคลในการดำรงชีวิตในสังคม ภายใต้วิถีชีวิตของแต่ละบุคคล^{๒๐}

สุทธิพงศ์ บุญผดุง ได้ศึกษาและกล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหมายถึงการรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตแต่ละบุคคลซึ่งสามารถอธิบายได้ดีที่สุดจากความพึงพอใจที่ผู้สูงอายุแต่ละบุคคลได้รับโดยจะวัดการรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในแต่ละด้านดังนี้ด้านสภาพอารมณ์ที่ดีด้าน

^{๑๗} พระธรรมปิฎก, พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, มปป), หน้า ๓๙.

^{๑๘} พระครูสุจินธรรมนิวิฐ (สมจิตฺรอธิปญฺโญ), “บทบาทพระสงฆ์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน: กรณีศึกษาคณะสงฆ์อำเภอคลองจันทน์แพร่”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

^{๑๙} พระครูเกษมธรรมสุนทร (กฤษณพลเขมธมฺโม), “การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาพระภิกษุสงฆ์ตามหลักปุคคลัญญตา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

^{๒๐} วิโรจน์ เรืองสะอาด, “คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลบ้านสหกรณ์ กิ่งอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยแม่โจ้, ๒๕๔๙).

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีด้านสภาพร่างกายที่ดีด้านการรวมกลุ่มทางสังคมและด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง^{๒๑}

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายการพัฒนาคุณภาพชีวิต สรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เกิดความสำเร็จได้นั้น ต้องพัฒนาหลายๆ ด้าน โดยรวมเอาทุกๆ ด้านของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และปัญญา พัฒนาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งแท้จริง ซึ่งสามารถที่จะใช้ปัญญาพิจารณาในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และพร้อมที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเองและสามารถสร้างความสันติสุขให้เกิดขึ้นในสังคมที่ตนเองอยู่อาศัย พร้อมกันนั้นก็ควรดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม และอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างสันติสุข

๒.๒ กระบวนการของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตถือได้ว่า มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน เพราะคุณภาพชีวิตเป็นปัจจัย หรือเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงระดับความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต แต่การที่จะทำให้มนุษย์ทุกคนมีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตได้นั้น จะต้องพัฒนาชีวิตให้มีความสมบูรณ์ทั้งภายนอกและภายใน คือหมายความว่า จะต้องพัฒนาให้มนุษย์ทุกคนเจริญทั้งด้านร่างกาย ด้านสังคม จิตใจ และด้านปัญญา จะพัฒนาแต่เพียงด้านใดด้านหนึ่งไม่ได้ ต้องให้มีความสมบูรณ์ครบทุกด้าน เมื่อพัฒนาให้ครบทุกด้าน ก็จะส่งผลให้มนุษย์เราสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ ซึ่งทั้งนี้มิใช่ให้ความหมายของความสำเร็จการพัฒนาคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้ความสำคัญกับการฝึกและพัฒนาตนมนุษย์ โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันเพราะคนส่วนมากไม่เข้าใจและรู้ไม่เท่าทันกิเลสในใจของตนจึงก่อให้เกิดความทุกข์และปัญหาสังคมดังในเช่นปัจจุบันนี้การพัฒนาเพื่อให้รู้เท่าทันจึงมีความสำคัญมากโดยให้ เข้าในธรรมชาติดรอบตัวและธรรมชาติของตนเองในส่วนที่มีความสัมพันธ์ต่อโลกโดยธรรมชาติของปัญญาที่สัมพันธ์กับมนุษย์อย่างแท้จริงเบื้องต้นเราจะเห็นได้ชัดว่าปัญญาเป็นปัจจัยตัวเอกที่จะทำให้มนุษย์อยู่รอดปลอดภัยได้หลุดพ้นเป็นอิสระหรือพูดง่าย ๆ ว่านำมนุษย์ไปสู่อิสรภาพถ้ามนุษย์ไม่มีปัญญาก็ไม่มีอิสรภาพแม้จะมีชีวิตอยู่รอดก็ไม่ได้ความสัมพันธ์ดังกล่าวจึงเป็นสิ่งที่มีความค่าและ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาปัญญาของมนุษย์ซึ่งท่านพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้แสดงไว้ในแง่มุมต่างๆ ดังนี้

๑) ในแง่ศักยภาพมนุษย์สามารถพัฒนาตนในระบบเหตุปัจจัยของธรรมชาติให้ประโยชน์ของทั้งสองฝ่ายประสานกลมกลืนกันได้นี้เป็นศักยภาพของมนุษย์คือความสามารถพัฒนาตนเองได้ให้สามารถอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้นและสามารถจัดความสัมพันธ์ที่ดียิ่งขึ้นด้วยศักยภาพ

^{๒๑} สุทธิพงศ์ บุญผดุง, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑)” , รายงานวิจัย, (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๔), หน้า ๒๒.

นี้แสดงออกเป็นอัตราสัมพัทธ์ที่ว่ายิ่งมนุษย์พัฒนาเท่าใดเขาก็ยิ่งมีความสามารถที่จะประสานกลมกลืน
มากเท่านั้นและการจัดความสัมพันธ์ก็ได้ผลดียิ่งขึ้น^{๒๒}

๒) ในแง่อิสรภาพคือการมีความสามารถอยู่ดีมีสุขด้วยตนเองโดยขึ้นกับธรรมชาติ
แวดล้อมน้อยลงตามลำดับคือพอมนุษย์มีอิสรภาพมากขึ้นมนุษย์ก็อยู่ดีมีสุขได้โดยขึ้นกับธรรมชาติ
น้อยลง^{๒๓}

นอกจากนั้นท่านยังกล่าวไว้อีกว่า การพัฒนามนุษย์นั้นไม่มีขีดจำกัดเพราะมนุษย์ต้อง
อาศัยสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัยแต่เพราะขาดปัญญามนุษย์จึงทำลายสภาพแวดล้อมเสียเอง
เหมือนกับจุดไฟเผาบ้านตัวเองการพัฒนาจึงเป็นเรื่องเร่งด่วนที่พึงกระทำดังที่ท่านกล่าวถ้ามมนุษย์ได้รับ
การพัฒนามากขึ้นเท่าใดมนุษย์จะอิงอาศัยสิ่งนอกายน้อยลงทำให้อยู่ร่วมกับธรรมชาติด้วยการ
เบียดเบียนน้อยที่สุดท่านจึงสอนให้เรารู้จักพอเพียงตั้งแต่เรื่องพื้นฐานที่สุดในชีวิตนั่นก็คือเรื่องของ
ปัจจัย๔แต่มนุษย์ในยุคปัจจุบันกลับจัดการเรื่องที่เป็นพื้นฐานที่สุดไม่ได้เพราะความไม่เข้าใจในสาระ
แห่งการบริโภคทำให้การบริโภคกลายเป็นการเสพเมื่อไม่ได้ดังประสงค์จึงก่อให้เกิดการเบียดเบียนขึ้น
ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นทำให้ชีวิตขาดความสุขตามที่ควรจะมีไปให้เกิดการเบียดเบียนขึ้นทั้งแก่ตนเอง
และผู้อื่นทำให้ชีวิตขาดความสุขตามที่ควรจะมีไป

๓) ในแง่ความสุขเมื่อมนุษย์พัฒนามากขึ้นมนุษย์ก็สามารถมีความสุขได้ด้วยตนเอง
มากขึ้นโดยขึ้นต่อธรรมชาติหรือสิ่งภายนอกน้อยลงวิธีการฝึกของพระพุทธศาสนาจะเห็นได้เป็น
ขั้นตอนคือให้ชีวิตและความสุขของมนุษย์ขึ้นต่อสิ่งภายนอกน้อยลงไปและทำให้มนุษย์มีความ
สุขสูงขึ้นเป็นระดับขึ้นไปถ้าเป็นความสุขในระดับต้นก็เป็นสามีสสุขต้องพึ่งอาศัยอาภิสและมนุษย์ที่อยู่
กับความสุขในระดับนี้ก็ต้องมีกรอบความประพฤติกจากฐานของความสุขแบบนี้เมื่อพัฒนาขึ้น
ไปอีกก็จะมีมีความสุขภายในที่ประณีตขึ้นไปอีกการขึ้นต่อวัตถุก็จะน้อยลงไปโดยมีวิธีการฝึกเช่น มีศีล ๘
เพิ่มจากศีล ๕ ความสุขมีหลายระดับตั้งแต่สามีสสุขที่อ้างอิงอาศัยวัตถุบำรุงบำเรอภายนอกจนกระทั่ง
นิรมีสสุข คือความสุขที่ไม่ต้องขึ้นต่ออาภิสซึ่งเป็นความสุขที่ทำให้เกิดขึ้นได้ภายในด้วยวิธีการอย่าง
อื่นและนิรมีสสุขนั้นก็ยิ่งแบ่งเป็นนิรมีสสุขชั่วคราวกับนิรมีสสุขถาวรยิ่งพัฒนามากมนุษย์ก็ยิ่ง
สามารถมีความสุขเป็นอิสระในตนมากขึ้นโดยเป็นความสุขที่ไม่ต้องหาไม่ขึ้นต่อวัตถุและไม่ต้องอาศัย
การเสพเพราะความสุขกลายเป็นคุณสมบัติประจำอยู่ในตัวตลอดเวลา^{๒๔}

สมบุรณ์ สุขสำราญ ได้กล่าวไว้ว่า สาระสำคัญของความคิดเกี่ยวกับการพัฒนานั้น
เนื่องมาจากปรัชญาพื้นฐานของพุทธศาสนาที่ปรารถนาชี้ทางหลุดพ้นจากความทุกข์และชี้ทางสู่
ความสุขให้แก่มนุษย์ตามหลักคำสอนนี้พุทธศาสนิกชนโดยเฉพาะพระสงฆ์มีหน้าที่ช่วยเหลือเพื่อน
มนุษย์และสัตว์อื่นๆให้พ้นจากความทุกข์ทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจทั้งในปัจจุบันและในอนาคต
ดังนั้นการช่วยเหลือซึ่งกันและกันให้พ้นจากสภาพความด้อยพัฒนาด้วยการศึกษาความสำคัญของการ
พัฒนาโดยการช่วยเหลือกันทั้งการอบรมในศาสนธรรมและประสบการณ์^{๒๕}

^{๒๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, หน้า ๑๕๙.

^{๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๙.

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๑.

^{๒๕} สมบุรณ์ สุขสำราญ, การพัฒนาชนบทตามแนววิถีพุทธ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวยจำกัด, ๒๕๓๐), หน้า ๕๓.

อมร นนทสุต ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตว่า จะต้องประกอบด้วย อาหาร และโภชนาการที่เหมาะสม เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมการดูแลสุขภาพอย่างง่ายสำหรับสุขภาพกาย และจิต การรักษาพื้นฐาน การศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การบริการพื้นฐานทางเศรษฐกิจและสังคม เพื่อการประกอบอาชีพอย่างยุติธรรม^{๒๖}

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ และ นิภา มนูญปิฏ กล่าวถึง สิ่งบ่งชี้คุณภาพชีวิต มีดังนี้^{๒๗}

๑) สิ่งซึ่งบอกคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย เช่นอาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย สุขภาพอนามัยสิ่งอำนวยความสะดวกในครอบครัวสิ่งอำนวยความสะดวกในการประกอบอาชีพภาวะแวดล้อมที่ปราศจากมลภาวะในดิน น้ำ อากาศ เสียง ช่วงมีทรัพย์สินที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิต เช่น รายได้ ฯลฯ มีการคมนาคมที่สะดวกมีโอกาสได้รับการศึกษา และการประกอบอาชีพเท่าเทียมกันมีความปลอดภัยในชีวิต ร่างกาย และทรัพย์สิน ฯลฯ

๒) สิ่งซึ่งบอกคุณภาพชีวิต ด้านอารมณ์ การพักผ่อนหย่อนใจที่มีประโยชน์ การแสดงออกทางอารมณ์อันเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และชุมชนความรักในหมู่คณะ ฯลฯ

๓) สิ่งซึ่งบอก คุณภาพชีวิตด้านความคิด จิตใจ เช่น ความมีระเบียบวินัย ค่านิยมทางวัฒนธรรม มีความรู้ สติปัญญา ความสามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาทั้งในระดับ บุคคล ครอบครัว และชุมชน การสร้างความสำเร็จ และการมีเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสม มีความซื่อสัตย์ สุจริต มีความเอื้ออารีต่อกันมีความกตัญญูเสียสละและจงรักภักดี ละเว้นอบายมุข

ทวีร์สมิ ธนาคม ได้อธิบายถึงองค์ประกอบ หรือลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตตลอดจน ลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้^{๒๘}

๑) มีอาหารที่มีคุณค่า มีกินและกินเป็น “การมีกิน” อย่างดี คือมีอาหารหลัก ทั้ง ๕ หมู่ สำหรับบริโภคในแต่ละวัน “กินเป็น” หมายความว่า ต้องรู้จักเลือกในสิ่งที่จะบริโภค เขาไปเพื่อให้ร่างกายสามารถนำมาใช้ในการสร้างและซ่อมแซมร่างกายป้องกันและต้านทานโรค ช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้เป็นปกติ และให้พลังงาน

๒) มีที่อยู่อาศัยและที่ทำงานที่สะดวก สบาย ที่อยู่อาศัย ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่เรียบง่ายหรือสวยงาม ต้องสามารถใช้เป็นที่คุ้มกันภัยอันตรายจากธรรมชาติ และจากคนร้ายได้เป็นที่คลายเครียด พัก ผ่อนคลายใจได้

^{๒๖} อมร นนทสุต, “เอกสารในการสัมมนาเรื่องบทบาทของผู้ว่าราชการจังหวัดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากร”, เสนอที่โรงแรมแกรนด์พาเลซพัทยาชลบุรี, ๒๒-๒๓ ตุลาคม ๒๕๒๖, (อัดสำเนา).

^{๒๗} สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ และนิภามนูญปิฏ, **การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย**, (กรุงเทพมหานคร: คณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐๗.

^{๒๘} ทวีร์สมิ ธนาคม, **ถึงจะยากก็ต้องทำ**, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑๔.

๓) มีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การที่ครอบครัวจะอยู่ได้อย่างมั่นคงต้องอาศัยความเข้าใจซึ่งกันและกัน การให้อภัยและความรับผิดชอบ ฯลฯ ในครอบครัว พ่อแม่ต้องมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน บุตรจะเรียนรู้ได้ว่า อะไรถูก อะไรผิด อะไรเป็นคุณค่าของชีวิต

๔) มีสุขภาพดี มีพลานามัย องค์กรอนามัยโลกได้ให้นิยาม คำว่า “สุขภาพดี” ไว้ว่า สุขภาพ คือ สวัสดิการทางกาย อารมณ์ปัญญา และสังคม ผู้มีสุขภาพส่วนตนดีย่อมช่วยให้สวัสดิการส่วนรวมดีด้วย

๕) มีการศึกษา มีโอกาสที่จะเรียนรู้มนุษย์ทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการศึกษาหลักคือ อ่านออก เขียนได้ทำเลขได้ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ให้ได้การศึกษาและเรียนรู้เรื่องอื่นๆ ต่อไป

๖) เป็นผู้ผลิตและบริโภคเป็น เราทุกคนเป็นผู้บริโภค คือ กิน เสพใช้สิ่งต่างๆ ทั้งหลาย เพื่อสนองความต้องการของร่างกาย การฉลาดบริโภค คือ การบริโภคอย่างพอดี เพราะถ้ามากเกินไปหรือน้อยไปก็จะเกิดปัญหาได้ในการเป็นผู้ผลิตที่ดีหรือผู้ผลิตเป็นนั้น จะต้องไม่ผลิตสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยแก่ผู้อื่น

๗) มีอาชีพสุจริต งานเป็นเครื่องมือทำมาหากินต่างๆ นั้น หากไม่ผิดทางโลกและทางธรรมย่อมเป็นงานสุจริตย่อมไม่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

๘) มีคุณธรรมและจริยธรรม คุณธรรม คือ สภาพคุณงามความดี และจริยธรรมคือ ควรยึดคุณธรรมและนำมาปฏิบัติ

๙) รู้จักหาความรู้แก้ปัญหา และคลายทุกข์ด้วยกุศลวิธี ปัญหาคือเรื่องหรือสิ่งที่ต้องแก้ไข ก่อนที่จะแก้ปัญหาต้องพยายามหาสาเหตุของปัญหา เพื่อจะได้แก้ไขที่แต่ละสาเหตุ เมื่อเกิดปัญหามักจะมีทุกข์ตามมา ความทุกข์จะหนักหรือเบาก็ขึ้นอยู่กับมุมมองทุกข์นั้น

๑๐) รู้จักตัดสินใจ การตัดสินใจมีความสำคัญมากสำหรับประชาชนที่อยู่ ในการปกครอง ระบอบประชาธิปไตย การตัดสินใจต้องเริ่มด้วยความรู้ คือ รู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ เมื่อทำแล้วจะเกิดอะไรตามมา นอกจากความรู้แล้วยังต้องใช้ประสบการณ์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ตนเองหรือแก่ผู้อื่น มาใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจด้วย จะได้ไม่ผิดพลาด หรือมีความผิดพลาดน้อยที่สุด

๑๑) ผู้มิตรและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ทุกคนจำเป็นต้องมีกัลยาณมิตร เพื่อนผู้หวังดีคอยตักเตือนให้ทำดี การคบหากับคนอื่นนั้นเราจะต้องคิดเสมอว่า มนุษย์แต่ละคนแตกต่างกัน เพราะได้รับการเลี้ยงดูมาต่างกัน อยู่ในสิ่งแวดล้อมต่างกัน

๑๒) ขวนขวายทำกิจที่มีประโยชน์ทุกคนควรมีความตั้งใจแน่วแน่ว่าจะบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่ส่วนรวม การทำประโยชน์อาจทำได้หลายอย่างจะทำด้วยกิริยาหรือวาจาก็ได้

๑๓) มีเวลาว่าง และใช้เวลาว่างพัฒนาตนเอง การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์นับว่าเป็นการทำให้เวลามีคุณค่าแก่ตนเอง เช่น การอ่านหนังสือ การทำงานอดิเรก การออกกำลังกายในโลกของเรามีสิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้นเสมอ การติดตามความก้าวหน้าต่าง ๆ ช่วยป้องกันไม่ให้เรายู้ล้าหลัง และเสียประโยชน์การพัฒนาตนเองนั้นสำคัญยิ่งกว่าพัฒนาคนอื่น ควรจะหมั่นถามตนเองว่า เราทำตัวของเราให้ดีกว่าที่เราเคยเป็นอยู่หรือไม่

สุพรรณิ ไชยอำพร และสนธิ สมักรการ ได้กล่าว ถึงตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของคนไทยใน ๑๓ ด้าน คือ^{๒๙}

- ๑) ครอบครัวประกอบด้วยความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว สิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกครอบครัว รวมถึงความสะดวกในการเดินทางไปมา
- ๒) สังคมประกอบด้วย ความสัมพันธ์กับเพื่อน เพื่อนบ้าน ผู้คุ้นเคยการมีส่วนร่วมในสโมสร องค์กร สังคม ความสะดวกสบายในการพบปะสังสรรค์
- ๓) การงานประกอบด้วยความมั่นคง ความอิสระโอกาสในการแสดงความสามารถ โอกาสที่จะก้าวหน้าในหน้าที่การงาน รวมทั้งค่าตอบแทนนอกจากนี้ยังรวมถึงความสัมพันธ์ของเพื่อนร่วมงานและสภาพของการทำงาน
- ๔) สุขภาพอนามัย ประกอบด้วย ความแข็งแรงของสุขภาพร่างกาย การออกกำลังกาย
- ๕) เวลาว่าง และพักผ่อนหย่อนใจ ประกอบด้วยการใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา ทำงานอดิเรก ชมรายการบันเทิงต่าง ๆ และความสะดวกในการเดินทางไปพักผ่อนหย่อนใจ
- ๖) ความเชื่อศาสนา ประกอบด้วย เสรีภาพในการนับถือ การประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ความศรัทธาต่อหลักธรรมทางศาสนา และการปฏิบัติธรรมของสงฆ์
- ๗) ตนเอง ประกอบด้วย ความภาคภูมิใจในตัวเอง เกี่ยวกับความสำเร็จในชีวิตทางด้านการงาน การศึกษา และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น รวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเอง
- ๘) สาธารณสุข ประกอบด้วย การให้บริการสถานพยาบาล แพทย์ และพยาบาล
- ๙) การบริโภคสินค้าและบริการต่าง ๆ ประกอบด้วย ความหลากหลายของสินค้า คุณภาพสินค้า ราคาสินค้า และการให้บริการร้านค้า
- ๑๐) ทรัพย์สิน ประกอบด้วย บ้าน เฟอร์นิเจอร์ สิ่งอำนวยความสะดวกในบ้าน ยานพาหนะ เครื่องแต่งกาย และเครื่องประดับต่าง ๆ
- ๑๑) ท้องถิ่น ประกอบด้วย การให้บริการของชุมชนทางด้านสาธารณสุข สาธารณภัย สาธารณูปโภค การศึกษา การขนส่ง และสวัสดิการอื่น ๆ

^{๒๙} สุพรรณิ ไชยอำพร และ สนธิสมักรการ, “คุณภาพชีวิตของคนไทยระหว่างชาวเมืองและชนบท”, รายงานการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๓๔), หน้า ๑๔๘-๑๕๘.

๑๒) รัฐบาลไทย ประกอบด้วย นโยบายและการบริหารงานด้านเศรษฐกิจ สังคม ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ

๑๓) ชีวิตในเมืองไทย ประกอบด้วย สิทธิพื้นฐานในการได้รับข่าวสารความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ความยุติธรรมในกระบวนการยุติธรรม คุณภาพการศึกษา การเลือกสถานะในสังคม การอนุรักษ์สภาพแวดล้อมธรรมชาติ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพถือเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาให้มีคุณภาพเพราะมนุษย์เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาสิ่งต่างๆ ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องสร้างคนให้มีความรู้มีความสามารถทักษะพื้นฐานที่จำเป็น มีลักษณะนิสัยจิตใจที่ดีงามมีความพร้อมและสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และปัญญา ที่จะต่อสู้เพื่อตนเองและสังคมมีความพร้อมที่จะประกอบอาชีพการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒.๓ ประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา

ประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิต ถือได้ว่า เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและเป็นกระบวนการที่ควรแก่การนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นอย่างยิ่ง เพราะการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่จะได้ผลสมบูรณ์ถูกต้องแท้จริงนั้น จะต้องเป็นกระบวนการที่ใช้หลักการในทางพระพุทธศาสนา เข้าไปประยุกต์ใช้หรือเข้าไปเป็นแกนนำ หรือเป็นหลักยึดในการพัฒนา เพราะการพัฒนาตามหลักของพระพุทธศาสนานั้นจะต้องพัฒนาให้ครบทุกกระบวนการ คือให้ครบทั้งทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และด้านปัญญา จะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ เพราะแต่ละด้านล้วนมีความสำคัญและมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันทั้งสิ้น ซึ่งมีผู้ศึกษาและวิจัยได้ให้ความหมายกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้

สนธยา พลศรี ให้แนวคิดการพัฒนาชุมชน ดังต่อไปนี้

๑) คนเป็นทรัพยากรที่สำคัญมากที่สุดของชุมชนในการพัฒนาชุมชนต้องเชื่อมั่นและศักยภาพของมนุษย์เพราะมนุษย์สามารถพัฒนาตนเองและชุมชนจนมีมาตรฐานคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

๒) การมีส่วนร่วมของประชาชนการพัฒนาชุมชนเป็นการเปิดโอกาสให้ชุมชนได้ร่วมแสดงแนวคิดร่วมปฏิบัติและรับผิดชอบร่วมกันทำให้การพัฒนาชุมชนเป็นหน้าที่ของประชาชน เพราะการพัฒนาเป็นของประชาชนเพื่อประชาชนโดยประชาชนเพื่อให้เกิดประโยชน์สุขต่อตนเองและสังคม

๓) การช่วยเหลือตัวเองและชุมชนในการพัฒนาเป็นการเสริมสร้างขีดความสามารถของประชาชนและชุมชนให้สามารถพัฒนาตัวเองและชุมชนการขอความช่วยเหลือจากภายนอกชุมชนต้องเป็นสิ่งที่เกื้อหนุนขีดความสามารถของประชาชนในชุมชน

๔) การใช้ทรัพยากรในชุมชนการพัฒนาอย่าให้เกิดประโยชน์แก่ชุมชนโดยการใช้ทรัพยากรในชุมชนเช่นคนเงินวัสดุอุปกรณ์และทรัพยากรอื่นๆที่เกี่ยวกับการพัฒนาที่มีอยู่ในชุมชน

ของตนเองโดยไม่หวังพึ่งพาจากภายนอกชุมชนเพราะชุมชนอื่นๆก็ต้องมีการนำทรัพยากรเพื่อพัฒนาชุมชนเช่นกันและเป็นการผลักดันเพื่อปลูกจิตสำนึกการเรียนรู้ที่นำไปสู่การพัฒนาชุมชนของตน

๕) การริเริ่มของประชาชนในชุมชนการพัฒนาเป็นสิทธิเสรีภาพของคนในการพัฒนาชุมชนต้องเกิดจากความต้องการพัฒนาอย่างแท้จริงโดยประชาชนได้ริเริ่มในการจัดการโครงการต่างๆเพื่อเสริมสร้างให้ชุมชนสามารถที่จะคิดเป็นทำเป็นและแก้ปัญหาของชุมชนตนเองโดยมิหวังจะพึ่งพาอาศัยองค์กรจากรัฐหรือชุมชนภายนอก

๖) ชีตความสามารถของชุมชนและรัฐบาลการพัฒนาชุมชนมุ่งเน้นพัฒนาคนและทรัพยากรในท้องถิ่นเพราะรัฐบาลมีความจำกัดด้านขีดความสามารถทั้งบุคลากรงบประมาณหรือทรัพยากรส่วนขีดจำกัดของชุมชนในเรื่องความไม่พร้อมของคนและทรัพยากรไม่เพียงพอ

๗) การร่วมมือกันระหว่างรัฐกับประชาชนการพัฒนาชุมชนจำเป็นที่จะต้องมีการประสานงานในระหว่างชุมชนและรัฐบาลเพื่อจะให้การพัฒนาประสบความสำเร็จโดยไม่ปล่อยให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งรับผิดชอบงานเพียงฝ่ายเดียวเพราะรัฐบาลและชุมชนต่างมีขีดจำกัดความสามารถในการพัฒนาที่แตกต่างกัน

๘) การพัฒนาแบบเบ็ดเสร็จการพัฒนาชุมชนต้องดำเนินการไปพร้อมกันหลายด้านจะมุ่งเพียงด้านใดด้านหนึ่งไม่ได้เพราะการพัฒนามีหลายกิจกรรมทำให้การดำเนินกิจกรรมต่างๆต้องสอดคล้องและเป็นแนวทางเดียวกันเพื่อประหยัดแรงงานงบประมาณและเวลาที่ใช้การพัฒนาจึงต้องประสานงานกันหลายด้านทั้งตัวบุคคลหน่วยงานและองค์กรต่างๆ

๙) การสมดุลในการพัฒนาการพัฒนามีกิจกรรมต้องทำอยู่หลายด้านไม่ใช่มีเพียงกิจกรรมเดียวทำให้การดำเนินการต้องเป็นไปพร้อมกันทุกด้านไม่ให้เรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะเพราะกิจกรรมมีความเกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิดจึงต้องคำนึงถึงความสมดุลในการพัฒนาด้วย เช่นความสมดุลระหว่างคนกับชุมชนชุมชนกับสิ่งแวดล้อมและความสมดุลระหว่างรูปธรรมและนามธรรม

๑๐) การศึกษาภาคชีวิตการพัฒนาชุมชนมีลักษณะที่ทำให้การศึกษาแก่ประชาชนในชุมชนทุกเพศทุกวัยอย่างต่อเนื่องกันไปตลอดชีวิตการพัฒนาชุมชนจึงต้องมีลักษณะที่เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องต่อกิจกรรมของชุมชนเป็นวิธีการที่นำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้และสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลเป็นโครงการที่มีแผนงานมุ่งเน้นความคิดของชุมชนเพื่อการมีส่วนร่วมในการพัฒนาและเป็นขบวนการทางสังคมที่คอยกระตุ้นให้เกิดความตื่นตัวในการพัฒนาชุมชนตลอดเวลา^{๓๐}

ปวยอึ้ง ภากรณ์ ได้เสนอแนวคิดบทบาทของพระพุทธศาสนาที่มีต่อการพัฒนาประเทศไว้ว่าถ้าปราศจากศีลธรรมเสียแล้วการพัฒนาประเทศไม่ว่าจะพัฒนาไปทำนองใดย่อมจะบกพร่องและไม่สมบูรณ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะพัฒนาไปในด้านเป้าหมายซึ่งจะผดผลสุดท้ายอาจจะพัฒนาไปทำนองที่จะเห็นความเจริญทางวัตถุซึ่งเป็นเรื่องสำคัญยิ่งกว่าเรื่องที่สำคัญแท้ๆคือความเจริญในทางปัญญาและในทางศีลธรรมการขาดจากศีลธรรมนั้นจะทำให้โลกเสื่อมโทรมพระพุทธศาสนาจะช่วยเหลือในการพัฒนาชาติได้ดั่งนั้นย่อมอาศัยพระธรรมและพระสงฆ์

เป็นสื่อสำหรับสืบพระพุทธศาสนาและการที่พระพุทธศาสนาจะช่วยให้มีการพัฒนาชาติได้ดีจริงๆก็คืออาศัยหลักเกณฑ์บางประการ ดังนี้

^{๓๐} สนธยา พลศรี, **ทฤษฎีและการพัฒนาการพัฒนาชุมชน**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๔๔-๔๕.

๑) ความเชื่อในพุทธศาสนาต้องเป็นความเชื่อที่บริสุทธิ์ไม่เจือปนความเชื่อถือโศกลางทางไสยศาสตร์พระพุทธรองค์ตรัสไว้ว่า “คนโง่นั้นมัวแต่พิเคราะห์ดวงดาว” ฉะนั้นในการที่จะทำให้นุญยโลกมีความสมบูรณ์ทั้งในด้านวัตถุและสติปัญญาก็ควรที่จะพัฒนาศาสนาใหม่ให้เกิดความบริสุทธิ์

๒) ความเชื่อในพุทธศาสนาเป็นความเชื่อที่มีมูลฐานตั้งอยู่ในเหตุผลและวิชาไม่ใช่ตั้งอยู่ในความเชื่อโดยมงายอย่างเดียวหรือวิชาพระพุทธรองค์ตรัสไว้ว่า “ท่านทั้งหลายอย่าพึงเชื่อสิ่งใดเพียงเพราะที่ได้ฟังตามๆกันมาหรือเพราะเคยเห็นเช่นนั้นๆต่อมาฯท่านจงเอาข้อที่ได้เห็นได้ฟังได้ตรึกตรองดูด้วยเหตุผลจนเกิดความชัดเจนแล้วจึงค่อยเชื่อ

๓) การที่จะนำเอาคำสอนของพุทธศาสนามาประยุกต์กับสภาพปัจจุบันซึ่งลักษณะของสังคมได้มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอและมีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆจึงจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการประยุกต์พระธรรมซึ่งเป็นอมตะอยู่แล้วมาใช้กับสภาพปัจจุบันซึ่งจะต้องมีการศึกษาและวิจัยอย่างถ่องแท้

๔) การพัฒนานั้นจำเป็นที่จะต้องใช้ทางโลกและทางธรรมเพราะฉะนั้นทางฝ่ายพระสงฆ์ก็ดีทางฝ่ายบ้านเมืองก็ต้องร่วมมือกันอย่างมากมายหลายกรณีที่ฝ่ายบ้านเมืองเพิกเฉยต่อความสำคัญของวัดในชนบทและในเมืองและเพิกเฉยต่อความสำคัญของการเป็นผู้นำของพระสงฆ์ในหมู่บ้านถ้าความร่วมมือทั้งฝ่ายสงฆ์และฝ่ายฆราวาสดำเนินไปด้วยดีก็จะเป็นประโยชน์ทั้ง ๒ เปลี่ยนแปลงเช่นกันโดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณภาพชีวิตนั้นมีความสำคัญกับทุกคนถ้าทุกคนมีคุณภาพชีวิตที่ดีก็จะทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขสรุปได้ว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงเช่นภavana ๔ อปริหานิยธรรม ๗ เป็นต้นล้วนเป็นการพัฒนาทั้งในส่วนของสังคมและตัวมนุษย์แต่ละคนเน้นที่การพัฒนาคนเพราะเมื่อคนพัฒนาแล้วทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจจะนำไปสู่การพัฒนาชุมชนสังคมและเป็นการพัฒนาที่ทำให้เกิดผลของการพัฒนาอย่างแท้จริง^{๓๑)}

Pender, Nola J. Health promotion in nursing practice, ได้ศึกษากล่าวไว้ว่าในการดูแลสุขภาพจึงมีความสำคัญยิ่งเกี่ยวกับเรื่องแบบแผนการดำเนินชีวิตด้านสุขภาพนั้นเพนเดอร์ (Pender) ได้สร้างเครื่องมือเพื่อประเมินแบบแผนการดำเนินชีวิตและสุขนิสัยประจำวันของบุคคลโดยแบ่งออกเป็น ๑๐ ด้านคือ

๑) ความสามารถในการดูแลตนเองประเมินบุคคลในด้านสุขวิทยาส่วนบุคคลความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งที่ควรระวังจะสังเกตร่างกายของตนเองได้ว่ามีอาการผิดปกติหรือไม่

๒) การปฏิบัติทางโภชนาการประเมินบุคคลในเรื่องการรู้จักเลือกรับประทานอาหารได้ถูกต้องเหมาะสมมีคุณค่าทางโภชนาการวิธีการรับประทานอาหารและการควบคุมน้ำหนักให้พอดีกับส่วนสูง

๓) กิจกรรมทางกายหรือการผ่อนคลายเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะของร่างกายประเมินในด้านการออกกำลังกายการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนานการวางท่าทางต่างๆให้ถูกต้องไม่ว่าจะนั่งหรือยืน

^{๓๑)} ปวยอึ้ง ภากรณ์, ศาสนธรรมกับการพัฒนา, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, ๒๕๓๐), หน้า ๖๑-๖๕.

๔) ลักษณะการนอนหลับประหม่นในด้านระยะเวลาที่ควรจะได้รับการพักผ่อนนอนหลับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนนอนหลับปัญหาในการนอนหลับลักษณะของที่นอนที่จะไม่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง

๕) การจัดการความเครียดประหม่นในด้านอารมณ์สนุกสนานการแสดงอารมณ์ต่างๆ ออกมาได้เหมาะสมวิธีการคลายความเครียดของบุคคล

๖) ความเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ในความสำเร็จของชีวิตประหม่นด้านการได้รับความยกย่องสรรเสริญจากบุคคลและความพึงพอใจในความสำเร็จของชีวิตการพัฒนาตนเองและเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องความสุขในการทำงานและความรู้สึกเป็นสุขในชีวิต

๗) จุดมุ่งหมายของชีวิตประหม่นว่าบุคคลรู้ถึงสิ่งสำคัญในชีวิตของตนเองหรือไม่ควรมีจุดมุ่งหมายและกำหนดเป้าหมายชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาวไว้และเป้าหมายในชีวิตนั้นเป็นจริง

๘) การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นประหม่นในด้านการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่นซึ่งมีประโยชน์มากในการทำให้เกิดแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ซึ่งช่วยลดความตึงเครียดและช่วยในการแก้ปัญหาต่างๆ

๙) การควบคุมสภาวะสิ่งแวดล้อมประหม่นในด้านการป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายจากอากาศเป็นพิษเนื่องจากสารพิษหรือควันพิษการดูแลที่พักอาศัยปลอดภัยจากภัยอันตรายต่างๆ

๑๐) การใช้ระบบบริการสุขภาพประหม่นในด้านการใช้บริการทางการแพทย์เมื่อเกิดการเจ็บป่วยความกระตือรือร้นในการหาข้อมูลปัญหาสุขภาพรวมทั้งการตรวจร่างกาย

ดังนั้นการวางแผนในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุจะต้องมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งโดยเฉพาะในด้านการรับประทานอาหารการออกกำลังกายการจัดการความเครียดความรับผิดชอบต่อสุขภาพการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นการช่วยเหลือเกื้อกูลรวมทั้งการวางแผนการใช้จ่ายและการหารายได้เพิ่ม^{๓๒}

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, แนวทางการอบรมแกนนำชมรมสร้างสุขภาพ เรื่องออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดีสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข, ได้กล่าวไว้ว่าการพฤติกรรมที่ดี และจัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลคือเครื่องส่งคุณภาพ ดังนี้

๑. พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะป้องกันโรคหลายชนิด เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวานโรคภูมิแพ้ ลดความเครียด ทำให้ระบบต่างๆของร่างกายเป็นปกติควรมีการส่งเสริมสุขภาพให้ออกกำลังกายทั่วประเทศ สุขภาพจะดีขึ้นทั้งหมด

๒. พฤติกรรมการกินที่ถูกต้อง ช่วยให้สุขภาพดี คือการกินแต่พอประมาณ ไม่น้อย ไม่น้อย ได้สัดส่วนครบถ้วน สะอาด กินผักกินผลไม้ต่างๆ จะส่งเสริมสุขภาพดี ป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคขาดอาหาร โรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจ โรคกระเพาะ โรคสมองเสื่อม

^{๓๒} Pender, Nola J. *Health promotion in nursing practice*, ๒d. ed. (Norwalk, Conn: Appleton & Lange, ๑๙๘๗), pp. ๑๓๔ - ๑๔๓.

๓. หลีกเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง อย่างน้อย ๔ อย่าง คือการสูบบุหรี่ การเสพยาเสพติด การมีพฤติกรรมเพศสำส่อน และพฤติกรรมเสี่ยงต่อเหตุและภัยอันตรายทั้ง ๔ ประการนี้เป็นสาเหตุของการป่วยและตายเป็นอันมากของมนุษย์ทุกหนทุกแห่ง ถ้ามีทางใดที่จะหลีกเสี่ยงเหล่านี้จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคอย่างยิ่ง

๔. สร้างทักษะชีวิต ทุกคนควรมีทักษะชีวิตในการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ และมีความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ทางสังคมที่เป็นลบ เช่น ความกดดันหมู่ที่จะทำให้พฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวข้างต้น

๕. จัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อสุขภาพ ทั้งกายภาพทั้งชีวภาพและทางสังคม เช่น จัดสิ่งแวดล้อมให้สงบ ร่มเย็น สะอาดปราศจากมลพิษ มีความปลอดภัย มีความเอื้ออาทรต่อกัน

๖. มีพัฒนาการทางจิตวิญญาณ มีวิธีการอันหลากหลาย ทั้งที่เป็น การเล่นการทำงาน การเรียนรู้ การศาสนา การรวมกลุ่ม การเจริญเมตตา หรือการสัมผัสธรรมชาติที่ทำให้บุคคลลดละความมีตัวตนเข้าถึงความดี ทำให้เขาถึงสภาวะความสุขทางจิตวิญญาณอันทำให้สุขภาพดีอย่างยิ่ง

๗. การเรียนรู้ที่ดี การเรียนรู้ที่ดีทำให้สนุก มีความสุข เกิดปัญญา มีอิสรภาพ ทำให้มีความสุข หรือสภาวะอย่างยิ่ง ควรมีการปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้ที่ยากน่าเบื่อ เครียด ไปสู่การเรียนรู้ที่ทำให้สุขภาพจิตดี ถ้าทำให้การเรียนรู้เป็นความสุข จะประหยัดและลดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เพราะความสุขเป็นแรงจูงใจอันยิ่งใหญ่ที่ทำให้อยากเรียนรู้ ซึ่งได้ประโยชน์ทุกข้อข้างต้นที่กล่าวด้วยมนุษย์มีศักยภาพในการเรียนรู้มาก และเรียนรู้ให้เกิดอะไรๆ ก็ได้ รวมทั้งเรียนรู้ให้สุขภาพดี การเรียนรู้จึงเป็นปัจจัยสร้างสุขภาพที่สำคัญ การปฏิรูปการศึกษาทั้งระบบเข้ามาส่งเสริมสุขภาพ^{๓๓}

ทั้งหลายมีสารวมตา สารวมหู สารวมจมูก สารวมลิ้น สารวมกาย และสารวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่าพัฒนาด้านความประพฤติ หรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญาองกาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์^{๓๔} ดังนั้นการจะพัฒนากาย วาจา และจิตใจ ได้อย่างถูกต้องเพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงต้องอาศัยแนวคิดตามหลักความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ดังที่จะนำเสนอต่อไปนี้

(๑) ความต้องการทางร่างกาย หมายถึง ความต้องการปัจจัย ๔ คือ ความต้องการทางเศรษฐกิจ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

^{๓๓} สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, แนวทางการอบรมแกนนำชมรมสร้างสุขภาพ เรื่องออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดีสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), ๒๕๔๘), หน้า ๑๐-๑๑

^{๓๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๓), หน้า ๒๓๘.

(๒) ความต้องการทางสังคม หมายถึง ความปรารถนาสร้างหลักฐานทางครอบครัว หลักฐานในหมู่คณะ ในชาติ และกว้างออกไปถึงความต้องการผูกพันระหว่างชาติ เช่น สถาบัน ครอบครัว สถาบันชาติ เป็นต้น

(๓) ความต้องการทางจิตใจหรือทางศาสนา หมายถึง ความจำเป็นต้องมีศีลคือการ ละเว้นจากความชั่ว และมีธรรม คือ การประพฤติปฏิบัติที่ดีงามอันเป็นรากฐานของกิจการและ ต้องการให้หลักธรรมทางศาสนาเป็นเครื่องมือพัฒนาคน เพื่อควบคุมคนให้มีความประพฤติที่ดีงาม แก่สังคมของตน ความกลัวเป็นพื้นฐาน เช่น ปราบปรามการณ์ธรรมชาติ บางอย่างที่ยอธิบาย ไม่ได้ก็ให้ ความสำคัญ เคารพนับถือ บูชา เช่น บูชาต้นไม้ ภูเขา เทพเจ้าต่างๆ เป็นต้น ความต้องการรู้แจ้งเห็น จริง หมายถึง การใช้เหตุผลเพื่อเข้าใจชีวิต ความต้องการรักษาผลประโยชน์ของหมู่คณะสังคม ให้ปลอดภัย ความต้องการเสรีภาพในการดำเนินชีวิตไม่ตกเป็นเหยื่อของสิ่งใดและความต้องการให้ผู้ มีความสามารถ ทำคุณประโยชน์แก่สังคม^{๓๕}

พระครูเกษมธรรมสุนทร (เกษมพล เขมธมโม) ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษา วิเคราะห์กระบวนการพัฒนาพระภิกษุสงฆ์ตามหลักปุคคลัญญุตาน” ได้กล่าวไว้ว่าการสำรวมอินทรีย์ จึงเป็นสิ่งสำคัญในเบื้องต้นของการพัฒนาชีวิตซึ่งถือว่าเป็นขั้นตอนในการฝึกหัดพัฒนาการใช้อินทรีย์ เพื่อให้สามารถศึกษาเรียนรู้สิ่งต่างๆอย่างเข้าใจสัมมาทิฐิคือความเห็นชอบเป็นการเตรียมความพร้อม ทางอายตนะภายในได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งจะต้องทำหน้าที่รับสื่อต่างๆ จากภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและสัมผัสอย่างรู้เท่าทันรู้ว่าสิ่งใดมีคุณหรือโทษควรหรือไม่ควร และเลือกตัดสินใจที่จะดูแลคุ้มครองและคิดอย่างถูกต้องเพื่อไม่ให้เกิดโทษภัยอันตรายต่อชีวิต และจิตใจให้เป็นคุณประโยชน์เกื้อกูลส่งเสริมชีวิตและจิตใจให้มีความสุขและความเจริญงอกงาม ยิ่งขึ้น^{๓๖}

เกษม ตันติผลาชีวะ และ กุลยา ตันติผลาชีวะ ได้ศึกษา “การรักษาสุขภาพในวัย ผู้สูงอายุ” ได้กล่าวไว้ว่า หลักการดำเนินคุณภาพชีวิตที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ ๔ ประการ^{๓๗} ดังนี้

๑. กินเป็นหมายถึงการกินอาหารให้ถูกต้องได้สัดส่วนกับความต้องการของร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและงดเว้นการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ ต่อร่างกาย

๒. นอนเป็นหมายถึงการนอนหลับให้เต็มที่และเพียงพอของผู้สูงอายุจะทำให้ร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพกระปรี้กระเปร่า

^{๓๕} พระมหาสมชาย เกิดแก้ว, “พระพุทธศาสนาในสังคมที่เปลี่ยนแปลง: ศึกษาเปรียบเทียบการดัก บัตรของพุทธศาสนิกชนในเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร และอำเภอศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๗).

^{๓๖} พระครูเกษมธรรมสุนทร (เกษมพล เขมธมโม), “การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาพระภิกษุ สงฆ์ตามหลักปุคคลัญญุตาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

^{๓๗} เกษม ตันติผลาชีวะ และ กุลยา ตันติผลาชีวะ, **การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ**, หน้า ๒๒ - ๒๓.

๓. อยู่เป็นหมายถึงการรู้จักรักษาสุขภาพที่ดีการรู้จักวิธีการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอเสมอรู้จักวิธีลดทอนความเครียดมองโลกในแง่ดีมีอารมณ์ดีจิตใจแจ่มใสและมีการพักผ่อนที่เหมาะสมเป็นหลักการของการอยู่

๔. สังคมเป็นหมายถึงการปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมทั้งนี้ผู้สูงอายุจำเป็นจะต้องอาศัยการใช้เหตุผลการเข้าใจและยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

อัคนันท์ เจริญกิจจารัตน์ ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔” ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวทางพระพุทธศาสนาให้มนุษย์เป็นศูนย์กลางในการพัฒนาแล้วคือมนุษย์ต้องเป็นผู้กระทำด้วยการฝึกฝนอบรมให้เกิดคุณสมบัติภายในตนซึ่งได้แก่คุณสมบัติทางกายทางศีลทางจิตและทางปัญญาที่ส่งผลไปสู่ภายนอกตนซึ่งแสดงออกผ่านพฤติกรรมทางกายและวาจาและเมื่อมีปฏิบัติในทุกด้านครบถ้วนแล้วในทางศาสนา ก็จะทำให้ความสำคัญต่อเรื่องจิตเพราะจิตเป็นผู้ปกครองการให้บุคคลมีพฤติกรรมต่างๆได้ในการพัฒนาจิตของบุคคลตามแนวพุทธนี้เป็นการฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบถือว่าการทำให้บุคคลได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมตามที่สังคมต้องการผู้ที่อบรมทางจิตให้ถูกวิธีจะสามารถพัฒนาจิตได้กล่าวกันว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” จึงเป็นความจริงเพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบและคิดในสิ่งที่ดีแล้วก็มีผลทำให้ร่างกายพฤติกรรมหรือการประพฤติปฏิบัติเป็นไปแต่ในสิ่งที่ดีงาม^{๓๘}

พระมหาสมชาย เกิดแก้ว ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “พระพุทธศาสนาในสังคมที่เปลี่ยนแปลง: ศึกษาเปรียบเทียบการดักบาตรของพุทธศาสนิกชน” ได้กล่าวไว้ว่า หลักพระพุทธศาสนาเถรวาท มีแนวปฏิบัติในการพัฒนาฝึกฝนและพัฒนาตนโดยมีความมุ่งหมายให้ผู้ฝึกฝนพัฒนานั้น ได้รับประโยชน์สุขตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือเริ่มแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่าความสำรวมอินทรีย์^{๓๙}

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า มนุษย์เกิดมาจะต้องมีคุณภาพที่ดีโดยคุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความสุขเกิดขึ้นก่อนความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากความรู้สึกพอใจในตนเองรู้สึกที่มีคุณค่ามีความหมายโดยการมุ่งหมายในการฝึกฝนพัฒนานั้นได้ประโยชน์เป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการลงมือปฏิบัติที่ถูกต้องนั้นทางพระพุทธศาสนาจะกล่าวไว้เสมอว่า เมื่อปฏิบัติไปถูกต้องแล้วก็จะเกิดภาวะจิตใจที่ดีงามเกื้อกูลเป็นกุศลสอดคล้องกับกฎธรรมชาติอย่างแท้จริงแต่ละทุกคนจะต้องพัฒนาอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าจะอยู่ในระดับใดของการพัฒนาคุณภาพชีวิตต้องพยายามก้าวหน้าไปในวิถีแห่งการพัฒนานั้นไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่เร่งรัดตัวในการพัฒนานั้นตามหลักแห่งความไม่ประมาทในชีวิต

^{๓๘} อัคนันท์ เจริญกิจจารัตน์, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองพันทหารช่างที่ ๔ จังหวัดนครสวรรค์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

^{๓๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๕/๔๒๑.

๒.๔ ประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตก็คือ การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงขัดเกลาพฤติกรรมของมนุษย์เราให้เจริญงอกงามทั้งด้านร่างกาย ด้านสังคม (ศีล) ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ซึ่งทำให้มนุษย์เรา ดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท สามารถพัฒนาตนเองให้มีความพร้อมในทุกๆ ด้าน สามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน หรือสามารถ อยู่ร่วมกันได้อย่างมีสันติสุข ด้วยการใช้สติปัญญาอย่างมีเหตุมีผล ซึ่งมีผู้ศึกษาและวิจัยได้กล่าวถึงประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิต ไว้ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)ได้อธิบายรายละเอียดของภาวนา ๔ ไว้ดังนี้

๑) กายภาวนา การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุซึ่งมีคาอธิบายไว้หลายอย่างได้แก่อินทรีย์สังวร แปลว่าสำรวมอินทรีย์๖แต่บางแห่งแสดงไว้เพียง๕คือยกเว้นใจให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญรวมทั้งการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายนอกจากนี้ บางครั้งกายภาวนาหมายถึงกายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทางกายได้แก่การบริโภค การใช้สอยต่างๆซึ่งเป็นหลักสำคัญในทางพระพุทธศาสนาคืออาหารเครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

๒) สีลภาวนา การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือเพื่อนมนุษย์ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยมีความสุขจิตกายวาจาไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กันซึ่งมองได้สองด้านคือด้านภายในตัวเองกับด้านภายนอกโดยที่ด้านภายในคือการฝึกกายวาจาให้เดินเข้าสู่ทางที่ถูกต้องปราศจากโทษเพื่อให้เป็นพื้นฐานในการฝึกอบรมจิตต่อไปสำหรับด้านภายนอกคือการมองในแง่ประโยชน์ของสังคมได้แก่การไม่เบียดเบียนกันเป็นอย่งน้อยไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นต่อจากนั้นเป็นศีลที่เกื้อกูลยิ่งขึ้นคือการช่วยเหลือทางสังคม

๓) จิตตภาวนา การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ คือ การทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรมความดีงามความเข้มแข็งมั่นคงและความเบิกบานผ่องใสสงบสุขมีคุณภาพจิตดี มีสมรรถภาพจิตดีมีสุขภาพจิตดีเข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียรอดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔) ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริงให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงคือเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามสภาวะหรือตามที่มันเป็นสิ่งทั้งหลายเป็นอย่างไรก็รู้ตามที่มันเป็นอย่งนั้นแค่นั้น เกิดญาณทัสสนะรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา^{๔๐}

^{๔๐} ดูรายละเอียดในพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๐), หน้า ๗๐, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับเดิม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๑).

พระครูเกษมธรรมสุนทร (เกษมพล เขมธมฺโม) ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาพระภิกษุสงฆ์ตามหลักปุคคลัญญุตาท” และกล่าวว่า การพัฒนาในด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมกับเพื่อนมนุษย์จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อประโยชน์ในการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในสังคมกับเพื่อนมนุษย์ให้รู้และเข้าใจสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุขด้วยการรักษากฎเกณฑ์กติกาของสังคมเพื่อสร้างความเสมอภาคในหมู่คณะแล้วใช้อิทธิพลอย่างมีสติปัญญาแสวงหาปัจจัยทั้งหลายมาเลี้ยงชีวิตอย่างถูกต้องชอบธรรมไม่ฉ้อโกงหรือเอาเปรียบกันครั้งใดมาแล้วก็บริโภคใช้สอยด้วยปัญญาว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควรมากน้อยอย่างไร^{๔๑}

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย สรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิต เริ่มต้นตั้งแต่ตนเองจนถึงระดับสังคมซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต และต่อการพัฒนามนุษย์ตลอดถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทุก ๆ ด้าน เพื่อที่จะทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความเข้มแข็งทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา สามารถสร้างประโยชน์ในทุกๆ ด้าน การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาให้มีคุณภาพ เพราะมนุษย์เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องสร้างคนให้มีความรู้มีความสามารถมีทักษะพื้นฐานที่จำเป็น มีลักษณะนิสัยจิตใจที่ดีงาม มีความพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อตนเองและสังคม

๒.๕ หลักธรรมที่ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา

พระพุทธองค์ทรงค้นพบหลักธรรมอันมีค่าสูงสุดต่อพุทธศาสนิกชนและคนทั่วไป ซึ่งสามารถที่จะนำมาศึกษาและปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองให้มีความรู้ ความเข้าใจในสังขารแห่งความเป็นจริง รู้ด้วยสติ รู้ด้วยปัญญา รู้เท่าทันถึงการเปลี่ยนแปลงตามกฎของธรรมชาติสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคม หรือในโลกนี้อย่างมีความสุข ฉะนั้นการที่มนุษย์จะมีความสุขได้อย่างแท้จริงนั้นจะต้องรู้จักนำหลักธรรมที่เหมาะสมมาประพฤติปฏิบัติ และเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ซึ่งมีผู้ศึกษาและวิจัยได้กล่าวไว้ ดังนี้

พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิพา) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของดิฉันท์อันท์” จากการศึกษาวิจัยพบว่า การเจริญสติตามแนวทางของดิฉันท์อันท์เป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

๑. การพัฒนาด้านสุขภาพร่างกาย และพฤติกรรม พบว่า ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมีผิวพรรณผ่องใสมีความกระฉับกระเฉงร่างกายสงบผ่อนคลายโปร่งโล่งเบาสบายไม่ค่อยมีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนและช่วยให้บรรเทาหรือหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้ส่วนผลด้านพฤติกรรมช่วยทำให้การแสดงออกทางกาย (กายกรรม) เป็นไปอย่างถูกต้องสุภาพสงบงดงามอ่อนโยนและมีบุคลิกภาพที่ดีมากขึ้นไม่เบียดเบียนตนเองไม่ทำร้ายผู้อื่นไม่มีการแสดงออกที่รุนแรงทำให้ลดละเลิกเครื่องดื่มของมึนเมาการบริโภคอาหารและการบริโภคสื่อที่ไม่เป็นประโยชน์ได้มากขึ้นส่วนการแสดงออกทางวาจา (วจีกรรม) ช่วยทำให้การพูดจาเป็นไปอย่างถูกต้องเป็นความจริงสุภาพนุ่มนวลไพเราะเป็นปียวาจา

^{๔๑} พระครูเกษมธรรมสุนทร (เกษมพล เขมธมฺโม), “การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาพระภิกษุสงฆ์ตามหลักปุคคลัญญุตาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์มากขึ้น ๒. การพัฒนาด้านจิตใจพบว่าทำให้มีสุขภาพจิตดีคือมีจิตผ่องใส มีใจเบิกบานนั่งสงบผ่อนคลายมีความสุขมากขึ้นและง่ายขึ้นมีความสุขทุกซ์ความกลัวความโกรธความเกลียดชีวิตประจำวันได้ดีมากขึ้นมีความกังวลและความเครียดลดน้อยลงเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์หรือมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ดีขึ้นไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งที่เข้ามากระทบเช่นไม่โกรธง่ายไม่โกรธมากไม่โกรธนานทำให้มีคุณภาพจิตดีคือมีคุณธรรมต่างๆ เกิดขึ้นในจิตใจเช่นมีจิตใจที่สุภาพอ่อนโยนมองโลกในแง่ดีมีทัศนคติที่เปิดกว้างมีความรักความเมตตา กรุณาแก่ตนเองและคนอื่นได้มากขึ้น มีศักยภาพจิตที่ดีคือทำให้มีสติสมาธิหนักแน่นมั่นคงกับการฝึกปฏิบัติและการทำงานในความสุขุมรอบคอบละเอียดอ่อนและรับฟังคนอื่นได้มากขึ้น

๒. การพัฒนาด้านสังคม พบว่า เป็นประโยชน์แก่ครอบครัวทำให้คนในครอบครัวมีความสุขมีความรักความเข้าใจกันมากขึ้นประโยชน์แก่เพื่อนร่วมงานทำให้เกิดความสนใจและมีโอกาสได้ไปร่วมงานภาวนาด้วย, เป็นประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้สำหรับการเรียนการสอน และประยุกต์ใช้สำหรับการเยียวยารักษาคนไข้ในโรงพยาบาลได้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งและสร้างสันติภาพให้แก่สังคมทั้งยังส่งเสริมให้เกิดแนวทางการปฏิบัติเพื่อลดภาวะโลกร้อนด้วย เช่นการปฏิบัติวันไม่ใช้รถ (No-Car Day) การรับประทานมังสวิรัตินี้และยังเป็นประโยชน์ด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาคือทำให้มีชุมชน(วัด)ของหมู่บ้านพลัมเกิดขึ้นในหลายประเทศและทำให้มี“สังฆะ” หรือกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหมู่บ้านพลัมเกิดขึ้นเกือบหนึ่งพันกลุ่มในหลายประเทศทั่วโลก ซึ่งเป็นวงล้อแห่งพุทธธรรมที่ส่งเสริมวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ให้แก่สังคม

๓. การพัฒนาด้านจิตใจ พบว่า ทำให้มีสุขภาพจิตดี คือ มีจิตผ่องใสมีใจเบิกบานนั่งสงบผ่อนคลายมีความสุขมากขึ้นและง่ายขึ้นมีความสุขทุกซ์ความกลัวความโกรธความเกลียดความกังวลและความเครียดลดน้อยลงเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์หรือมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ดีขึ้นไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งที่เข้ามากระทบ เช่น ไม่โกรธง่ายไม่โกรธมากไม่โกรธนานทำให้มีคุณภาพจิตดีคือมีคุณธรรมต่างๆเกิดขึ้นในจิตใจเช่นมีจิตใจที่สุภาพอ่อนโยนมองโลกในแง่ดีมีทัศนคติที่เปิดกว้างมีความรัก ความเมตตา กรุณาแก่ตนเองและคนอื่นได้มากขึ้น, มีศักยภาพจิตที่ดีคือทำให้มีสติสมาธิหนักแน่นมั่นคงกับการฝึกปฏิบัติและการทำงานในชีวิตประจำวันได้ดีมากขึ้นมีความสุขุมรอบคอบละเอียดอ่อนและรับฟังคนอื่นได้มากขึ้น

๔. การพัฒนาด้านปัญญา พบว่า วิธีทางที่ทำให้เกิดปัญญาตามแนวทางของ ดิชนัทธันท์มีความสอดคล้องกับหลักพระไตรปิฎกอย่างเด่นชัดนั่นคือเกิดจากฝึกเจริญสติ (ภาวนามยปัญญา) การฟังอย่างลึกซึ้ง (สุตมยปัญญา) และจากการคิดพิจารณาอย่างลึกซึ้ง (จินตามยปัญญา) ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจนำไปสู่การพัฒนาปัญญา นั่นคือทำให้สามารถเฝ้าติดตามดูแลและแปรเปลี่ยนปมหรือสังโยชน์ (อกุศลจิต) บางอย่างในอภิญญาหรือจิตใต้สำนึกได้ทำให้สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ความคิดของตนเองและจัดการกับความทุกข์ได้มากขึ้นสามารถมองได้อย่างลึกซึ้งทำให้เข้าใจในตนเองและคนอื่นมากขึ้นสามารถคิดพิจารณาตัดสินใจ^{๔๒}

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย สรุปได้ว่า หลักธรรมที่ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มนุษย์ได้นำมาประพจน์ปฏิบัติขัดเกลาฝึกฝน และประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

^{๔๒} พระพรหมคุณ ภูมวโร (บุญพิพา), “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิชนัทธันท์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

ประพฤติปฏิบัติอยู่ในศีลธรรมอันดีงามดำรงชีวิตอยู่บนรากฐานแห่งสัจจะหรือความจริงไม่หลงมกมาย มีความพอเพียงรู้จักช่วยเหลือตนเองสามารถพึ่งตนเองได้และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมหรืออยู่ในโลก นี้อย่างมีความสุขนั้น ทุกคนจะต้องประพฤติปฏิบัติด้วยความมุ่งมั่น ด้วยความตั้งใจอย่างแท้จริง หากนำมาประพฤติปฏิบัติได้อย่างแท้จริงแล้ว เราก็จะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างรู้เท่าทัน ด้วยสติ ด้วยปัญญา สามารถแยกแยะในสิ่งต่าง ๆ ได้ และที่สำคัญสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

๒.๕.๑ ความหมายของคำว่า“ภาวนา”

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าความหมายของคำว่า “ภาวนา” ของนักปราชญ์ราชบัณฑิต ทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงหลักภาวนา ๔ นอกจากนั้นยังปรากฏในคัมภีร์ พระไตรปิฎก หนังสือ ตำรา อรรถาถาต่อไปนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า ภาวนา ๔ หมายถึงการเจริญ, การทำให้ เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนาได้แก่

๑. กายภาวนา คือ การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกี่ยวข้อง กับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง๕ด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็น คุณมิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์ กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒. สีลภาวนา คือ การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ใน ระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

๓. จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญ งอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลายเช่นมีเมตตาขยันหมั่นเพียรอดทนมีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส

๔. ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่ง ทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตน ให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) คำว่า “ภาวนา” ก่อนที่จะแปลว่าเจริญภาวนาถ้าแปลตาม ตัวอักษรแปลว่า “การทำให้เป็นให้มี” หมายความว่าอันไหนที่ไม่เป็นก็ทำให้เป็นขึ้นอันไหนที่ไม่มีก็ทำให้ มีขึ้นซึ่งหมายความว่าเลยไปว่าการทำให้เพิ่มพูนขึ้นทำให้กล้าแข็งขึ้นอะไรพวกนี้เราจึงแปลกันอีก ความหมายหนึ่งว่า “ฝึกอบรม” คำว่า “ ฝึกอบรม ” ก็ไปใกล้กับความหมายของคำว่าสิกขาเพราะฉะนั้น สิกขากับภาวนาจึงเป็นคำที่ใช้อย่างใกล้เคียงกันบางที่เหมือนกันแทนกันเลยทีเดียวนี่เป็นการโดยตรง เข้ามาหาตัวหลักใหญ่ในการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าตรัสในคำสอนของพระพุทธองค์ เองเพื่อใช้เป็นคุณสมบัติของบุคคลท่านใช้ว่าภาวิตกาโยภาวิตสึโลภาวิตจิตโตภาวิตปัญโญ คือคำว่า ภาวนาเวลาใช้เป็นคุณศัพท์เป็นภาวิตะภาวิตกาโยผู้มีกายที่เจริญแล้วหรือฝึกอบรมแล้วภาวิตสึโลผู้มีศีล ที่ฝึกอบรมแล้วหรือเจริญแล้วภาวิตจิตโตผู้มีจิตที่เจริญแล้วหรือมีจิตที่ฝึกอบรมแล้วภาวิตปัญโญผู้มี ปัญญาที่เจริญแล้วหรือปัญญาที่ฝึกอบรมแล้วถ้าเป็นคำนาม ๔ อันนี้ก็คือ

๑. กายภาวนาคนเป็นภาวิตกาโยตัวการกระทำเป็นกายภาวนา

๒ .ศีลภาวนาคนเป็นภาวิตสึโลตัวการกระทำเป็นจิตภาวนา

๓. จิตภาวนาคมนเป็นภาวจิตโตตัวกระทำเป็นจิตภาวนา

๔. ปัญญาภาวนาคมนเป็นภาวปัญญโตตัวกระทำเป็นปัญญาภาวนา^{๔๓}

๑. ภาวนา เป็นคำในภาษาบาลีที่มีรูปกิริยาศัพท์เป็น **ภาเวติ** มีความหมาย ตรงกับคำว่า **วทุเพติ** ซึ่งก็คือวัฒนา หรือ **การพัฒนา** ที่ใช้ในภาษาไทยคำว่าภาวนาในคำสอนพระพุทธศาสนาหมายถึงการทำให้มีขึ้นเป็นครั้ง, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ, การฝึกอบรม, การพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น^{๔๔} โดยมีความหมายครอบคลุมถึงการปฏิบัติตนทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายในตน^{๔๕}

๒. ภาวนา ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกายศีลจิตและปัญญาแล้วตั้งข้อความตัวอย่างต่อไปนี้

๓. พระผู้มีพระภาคเจ้าชื่อว่าทรงอบรมพระองค์แล้วทรงเป็นภาวิตัตต์หรือพระองค์ที่ทรงเจริญหรือพัฒนาแล้วเป็นอย่างใดคือพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอบรมพระวรกายอบรมศีลอบรมจิตใจอบรมปัญญา (ขยายความต่อไปอีกว่าทรงเจริญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการแล้ว)^{๔๖}

๔. ดังนั้นความหมายของภาวนา ๔ คือการเจริญการพัฒนาทั้งทางด้านสมณะและวิปัสสนาเพื่อให้ผลปรากฏเช่นมีบุคลิกภาพภาพลักษณ์ภายนอกและคุณธรรมภายในตน

๕. ที่ตั้งขึ้นซึ่งในความหมายนี้แบ่งผลที่ปรากฏออกเป็น ๔ ด้าน คือ

๑. กายภาวนา หรือ การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุให้รู้จัก “กินอยู่ดูฟัง” เป็นสามารถเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้โทษรู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น

๒. ศีลภาวนา หรือ การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือมนุษย์ตั้งอยู่ในกฎระเบียบเพื่อให้เกิดการตอบสนองความต้องการของตนนั้นไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่นสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกันได้ด้วยดี

๓. จิตภาวนา หรือ การพัฒนาจิต คือ การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรมความดีงามสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพมีความเข้มแข็งมั่นคงและสมบูรณ์ด้วยสุขภาพมีความเบิกบานผ่องใสสงบสุข

๔. ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจอย่างเป็นนัยความคิดและการหยั่งรู้ความจริงรู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง^{๔๗}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนา ตามความหมายของพระพุทธศาสนาก็ คือ **ภาวนา** หมายถึง การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนาซึ่งมีการพัฒนาอยู่ ๔ ประเภท คือ

^{๔๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), “พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต”, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๕๑.

^{๔๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๒๐๓.

^{๔๕} ดูรายละเอียดในพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **หลักแม่บทของการพัฒนาดิน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐-๑๕.

^{๔๖} พุ.จุ. (ไทย) ๓๐/๑๘/๑๑๕.

^{๔๗} ดูรายละเอียดในพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๓๗๑.

๑. **กายภาวนา** คือ การเจริญกายพัฒนากาย การฝึกอบรม ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒. **ศีลภาวนา** คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติการ ฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

๓. **จิตตภาวนา** คือ การเจริญจิตพัฒนา จิตการฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตา มีฉันทะขยันหมั่นเพียรอดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใสเป็นต้น

๔. **ปัญญาภาวนา** คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญาการ ฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาความหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่าง เช่น การพัฒนาการพัฒนาคติ การพัฒนาปัญญา เข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืนโดยไม่แน่นอนอย่างใดอย่างหนึ่ง^{๔๘}

พระมหาบุญเพียร ปุณณวิริโย (แก้ววงศ์น้อย) ทำการศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง“แนวคิดและวิธีขัดเกลาทางสังคมในสถาบันครอบครัวแนวพระพุทธศาสนา”ได้กล่าวไว้ว่าภาวนาการขัดเกลาเป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อให้มีคุณสมบัติตามประสงค์เป็นการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้นกับตนเองโดยเน้นการพัฒนาทางด้านจิตใจและปัญญาตามหลักพุทธศาสนากล่าวภาวนาไว้ ๒ ระดับคือสมถภาวนาการอบรมขัดเกลาจิตใจให้มีความสงบมีสมาธิมั่นคงและวิปัสสนาภาวนาการอบรมขัดเกลาปัญญาให้มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง^{๔๙}

๑. **ภาวนา** เป็นคำในภาษาบาลีที่มีรูปกิริยาศัพท์เป็น **ภาเวติ** มีความหมายตรงกับคำว่า **วทุเมติ** ซึ่งก็คือพัฒนา หรือ **การพัฒนา** ที่ใช้ในภาษาไทยคำว่า **ภาวนา** ในคำสอนพระพุทธศาสนาหมายถึงการทำให้มีขึ้นเป็นครั้ง, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ,การบำเพ็ญ, การฝึกอบรม, การพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น^{๕๐} โดยมีความหมายครอบคลุมถึงการปฏิบัติตนทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายในตน^{๕๑}

๒. **ภาวนา ๔** ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกายศีลจิตและปัญญาแล้วดังข้อความตัวอย่างต่อไปนี้

^{๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๑.

^{๔๙} พระมหาบุญเพียร ปุณณวิริโย (แก้ววงศ์น้อย), “แนวคิดและวิธีขัดเกลาทางสังคมในสถาบันครอบครัวแนวพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔).

^{๕๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๐๓.

^{๕๑} ดูรายละเอียดในพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), หลักแม่บทของการพัฒนาดน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐-๑๕.

๓. พระผู้มีพระภาคเจ้าเชื่อว่าทรงอบรมพระองค์แล้วทรงเป็นภาวิตต์หรือพระองค์ที่ทรงเจริญหรือพัฒนาแล้วเป็นอย่างใดคือพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอบรมพระวรกาย อบรมศีล อบรมจิตใจ อบรมปัญญา (ขยายความต่อไปอีกว่าทรงเจริญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการแล้ว)^{๕๒}

๔. ดังนั้นความหมายของภาวนา ๔ คือ การเจริญการพัฒนาทั้งทางด้านสมถะและวิปัสสนาเพื่อให้มีผลปรากฏเช่นมีบุคลิกภาพภาพลักษณ์ภายนอกและคุณธรรมภายในตน

๕. ที่ดีขึ้นซึ่งในความหมายนี้แบ่งผลที่ปรากฏออกเป็น ๔ ด้านคือ

๑. กายภาวนา หรือ การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุให้รู้จัก “กินอยู่ดูฟัง” เป็นสามารถเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้โทษรู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ้งเฟ้อเกินความจำเป็น

๒. ศีลภาวนา หรือ การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือมนุษย์ตั้งอยู่ในกฎระเบียบเพื่อให้เกิดการตอบสนองความต้องการของตนนั้นไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่นสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกันได้ด้วยดี

๓. จิตภาวนา หรือ การพัฒนาจิต คือ การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรมความดีงามสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพมีความเข้มแข็งมั่นคงและสมบูรณ์ด้วยสุขภาพมีความเบิกบานผ่องใสสงบสุข

๔. ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจอย่างเป็นนายความคิดและการหยั่งรู้ความจริงรู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง^{๕๓}

จุไรรัตน์ บุญที่สุด ได้ศึกษารายงานการวิจัยเรื่อง “บทบาทของพระสงฆ์ในการพัฒนาสังคม” ได้กล่าวไว้ว่า พระพุทธศาสนามีการใช้คำว่า “ภาวนา” ซึ่งเป็นคำบาลีเป็นกิจวิสัยที่มาจากคำว่า ภาเวติ ซึ่งตรงกับคำว่า ทุเมติ หรือคำว่า วัฒนา เป็นความหมายที่ใช้เรียก คำว่า ภาวนา คำว่า ภาวนาแปลว่าการเจริญหมายถึงการทำให้มีขึ้น , เป็นขึ้น, การฝึกอบรมทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้นการบำเพ็ญต่อมานิยมใช้คำว่า “พัฒนา” ซึ่งเป็นศัพท์ใหม่ในภาษาไทยแต่เดิมใช้คำว่าเจริญพระพุทธศาสนาใช้คำว่าเจริญเป็นใช้ ฝึกอบรมเช่นเจริญสมถะเจริญวิปัสสนาแต่เดิมนั้นพระพุทธศาสนาใช้คำว่าภาวนา คือ สมถภาวนาฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบวิปัสสนาภาวนาฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจตามเป็นจริงเมื่อกล่าวถึง คำว่า พัฒนา ก็คือกล่าวถึงความเจริญเป็นคำเรียกให้เข้าใจง่าย^{๕๔}

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย สรุปได้ว่า ภาวนา หมายถึงการทำให้มี การทำให้เจริญ การฝึกอบรมทั้งทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และด้านสติปัญญา ให้มีความพร้อม และมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อันจะเป็นผลส่งให้คนเราสามารถสร้างความเจริญ ความดีงาม และที่สำคัญสร้างความสุขทางใจให้เกิดขึ้น อันจะเป็นหนทางหนึ่งที่สำคัญในพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งจะทำให้คนเราสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีงามให้เกิดขึ้นกับตนเอง สังคม นอกจากจะสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีงามให้เกิดขึ้นกับตนเองและสังคมแล้ว ยังสามารถที่ช่วยกันสร้างความสันติสุขให้เกิดขึ้นแก่สังคมโลกอีกด้วย

^{๕๒} ขุ.จุ. (ไทย) ๓๐/๑๘/๑๑๕.

^{๕๓} ดูรายละเอียดในพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๓๗๑.

^{๕๔} จุไรรัตน์ บุญที่สุด, “บทบาทของพระสงฆ์ในการพัฒนาสังคม” , รายงานการวิจัย, (คณะพุทธศาสตร์และสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์, ๒๕๕๖), หน้า ๙.

๒.๕.๒ ความสำคัญของการภาวนา

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเรื่องของภาวนาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในทางพระพุทธศาสนาและเป็นหลักธรรมที่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายได้นำมาประพฤติปฏิบัติให้รู้และนำไปเผยแพร่ให้เกิดคุณค่ากับมนุษย์พร้อมทั้งบำเพ็ญตนให้มีความสงบสุขทางกายจิตใจ ภาวนา ๔ คือการปฏิบัติด้านศีลสมาธิปัญญาและกายดั่งนั้นเมื่อเวลามนุษย์มีการกระทำอะไรก็ตามทุกครั้งก็มักจะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องภาวนา๔เข้ามาเกี่ยวข้องเสมอ ยกตัวอย่างเช่นเมื่อเราทำงานต้องมีสมาธิในการทำงานและเมื่อต้องการแก้ไขปัญหาก็มีปัญญารวมถึงร่างกายเข้าไปมีส่วนร่วมทุกครั้งในส่วนของการปฏิบัติธรรมแล้วก็ต้องมีศีลมีสมาธิมีปัญญาและมีกายถ้าขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ปฏิบัติธรรมไม่ได้นั่นเอง ซึ่งมีผู้ศึกษาและวิจัยได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

ภิกษุผู้ไม่ได้เจริญการสัจจิตปัญญาจักไม่สามารถแนะนำผู้อื่นให้สามารถประพฤติในอริสัจจัตติปัญญาคือ, ไม่สามารถแสดงธรรมอันเยี่ยมยอดที่สร้างความปิตินาชื่นชมแก่ผู้ฟังถลาลงสู่ธรรมดำได้แก่แสดงธรรมเพื่อการแข่งดีเพื่อกล่าวกระทบบุคคลอื่นหรือเพื่อหวังลาภสักการะ, ไม่ใส่ใจไม่ให้ความสำคัญในพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้แต่กลับชื่นชมยินดีสนใจศึกษาในคำกล่าวของบุคคลนอพระพุทธศาสนา, ประพฤติตนเป็นผู้มักมากเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้คนรุ่นหลังพากันทำตาม^{๕๕}

ภาวนา ๔ เป็นคุณสมบัติที่มีคุณค่าให้แก่บุคคลพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนจึงเชิดชูบุคคลผู้มีกาพัฒนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุด^{๕๖} เป็นผู้ควรค่าแก่การบูชา^{๕๗} ซึ่งยกย่องเช่นนั้นเกิดจากคุณของภาวนา ๔ ที่เป็นผลของการฝึกตนนั่นเอง^{๕๘}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า คือภาวนา ๔ ตอนปฏิบัติการฝึกสิกขา มี๓แต่ทำไมตอนวัดผลภาวนามี ๔ ไม่เท่ากันทำไม (ในเวลาทำการฝึก) จัดจึงเป็นสิกขา ๓ และ (ในเวลาวัดผลคนที่ได้รับการฝึก) จึงจัดเป็นภาวนา ๔ อย่างไรที่ชี้แจงแล้วว่าธรรมภาคปฏิบัติการต้องจัดให้ตรงสอดคล้องกับระบบความเป็นไปของธรรมชาติแต่ตอนวัดผลไม่ต้องจัดให้ตรงกันแล้วเพราะวัตถุประสงค์อยู่ที่จะมองดูผลที่เกิดขึ้นแล้วซึ่งมุ่งที่จะให้เห็นชัดเจนตอนนี้ถ้าแยกละเอียดออกไปก็ยิ่งดีนี้แหละคือเหตุผลที่ว่าหลักวัดผลคือภาวนาเพิ่มเป็น ๔ ขอให้ดูความหมายและหัวข้อของภาวนา ๔ นั้นก่อน “ภาวนา” แปลว่าทำให้เจริญทำให้เป็นทำให้มีขึ้นหรือฝึกอบรมในภาษาบาลีท่านให้ความหมายว่า “วฑฒนา” คือ วัฒนา หรือพัฒนา นั่นเองภาวนานี้เป็นคำหนึ่งที่มีความหมาย ใช้แทนกันได้กับ “สิกขา” ภาวนาจัดเป็น ๔ อย่าง คือ

๑. กายภาวนา การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุ

๒. ศีลภาวนา การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือเพื่อนมนุษย์

๓. จิตภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริง

^{๕๕} ดุรายละเอียดในอง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๕.

^{๕๖} ดุรายละเอียดในขุ.ธ (ไทย) ๒๕/๓๒๑/๑๑๓.

^{๕๗} ดุรายละเอียดในอง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๖/๕๙.

^{๕๘} ดุรายละเอียดในขุ.ธ (ไทย) ๒๕/๑๐๖/๖๓.

๔. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ และการหยั่งรู้ความจริง

อย่างที่กล่าวแล้วว่าภาวนา ๔ นี้ใช้ในการวัดผลเพื่อดูว่าด้านต่างๆของการพัฒนาชีวิตของคนนั้นได้รับการพัฒนาครบถ้วนหรือไม่ดังนั้นเพื่อจะดูให้ชัดเจนได้แยกบางส่วนละเอียดออกไปอีกส่วนที่แยกออกไปอีกนี่คือสิกขาข้อที่ ๑ (ศีล) ซึ่งในภาวนาแบ่งออกไปเป็นภาวนา ๒ ข้อคือกาภาวนาและศีลภาวนาทำไมจึงแบ่งสิกขา ข้อศีล เป็นภาวนา ๒ ข้อ ที่จริงสิกขาด้าน ที่ ๑ คือ ศีลนั้นมี ๒ ส่วนอยู่แล้วในตัวเมื่อจัดเป็นภาวนาจึงแยกเป็น ๒ ได้ทันที คือ

๑. ศีลในส่วนที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย (ที่เรียกว่าสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ) ได้แก่ความสัมพันธ์กับวัตถุหรือโลกของวัตถุและธรรมชาติส่วนอื่นที่ไม่ใช่มนุษย์เช่นเรื่องปัจจัย ๔ สิ่งที่เราบริโภคใช้สอยทุกอย่างและธรรมชาติแวดล้อมทั่วไปส่วนนี้แหละที่แยกออกไปจัดเป็นกายภาวนา

๒. ศีลในส่วนที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือบุคคลอื่นในสังคมมนุษย์ด้วยกัน ได้แก่ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์อยู่ร่วมกันด้วยดีในหมู่มนุษย์ที่จะไม่เบียดเบียนกันแต่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันส่วนนี้แยกออกไปจัดเป็นศีลภาวนาในไตรสิกขาศีลครอบคลุมความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางวัตถุหรือทางกายภาพและทางสังคมรวมไว้ในข้อเดียวกันแต่เมื่อจัดเป็นภาวนาท่านแยกกันชัดเจนออกเป็น ๒ ข้อโดยยกเรื่องความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในโลกวัตถุแยกออกไปเป็นกายภาวนาส่วนเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ในสังคมจัดไว้ในข้อศีลภาวนาทำไมตอนที่แบ่งสิกขาไม่แยกแต่ตอนเป็นภาวนาจึงแยกอย่างที่กล่าวแล้วว่าในเวลาฝึกหรือในกระบวนการฝึกศึกษาองค์ทั้ง ๓ อย่างของไตรสิกขาจะทำงานประสานไปด้วยกันในศีลที่มี ๒ ส่วนคือความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพในโลกวัตถุ และความสัมพันธ์กับมนุษย์ในสังคมนั้นส่วนที่สัมพันธ์แต่ละครั้งจะเป็นอันใดอันหนึ่งอย่างเดียว

ในกรณีหนึ่งๆศีลอาจจะเป็นความสัมพันธ์ด้านที่ ๑ (กายภาพ) หรือด้านที่ ๒ (สังคม) ก็ได้แต่ต้องอย่างใดอย่างหนึ่งดังนั้นในกระบวนการฝึกศึกษาของไตรสิกขาที่มีองค์ประกอบทั้งสามอย่างทำงานประสานเป็นอันเดียวกันนั้นจึงต้องรวมศีลทั้ง ๒ ส่วนเป็นข้อเดียวทำให้สิกขามีเพียง ๓ คือ ศีลสมาธิปัญญาแต่ในภาวนาไม่มีเหตุบังคับอย่างนั้นจึงแยกศีล ๒ ส่วน ออกจากกันเป็นคนละข้ออย่างชัดเจนเพื่อประโยชน์ในการตรวจสอบจะได้วัดผลดูจำเพาะให้ชัดไปที่ละอย่างว่าในด้านซ้ายความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางวัตถุเช่นการบริโภคปัจจัย ๔ เป็นอย่างไรในด้านศีลความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์เป็นอย่างไรเป็นอันว่าหลักภาวนานิยมใช้ในเวลาวัดหรือแสดงผลแต่ในการฝึกศึกษาหรือตัวกระบวนการฝึกฝนพัฒนาจะใช้เป็นไตรสิกขาเนื่องจากภาวนาท่านนิยมใช้ในการวัดผลของการศึกษาหรือการพัฒนาบุคคลรูปศัพท์ที่พบจึงมักเป็นคำแสดงคุณสมบัติของบุคคลคือแทนที่จะเป็นภาวนา ๔ (กายภาวนาศีลภาวนาจิตภาวนาและปัญญาภาวนา) ก็เปลี่ยนเป็นภาวิต ๔ คือ

๑. ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว (= มีกายภาวนา) คือ มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดีเริ่มแต่รู้จักใช้อินทรีย์เช่นตาหูดูฟังเป็นต้นอย่างมีสติดูเป็นฟังเป็นให้ได้ปัญญาบริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดได้ผลเต็มตามคุณค่า

๒. ภาวิตศีลมีศีลที่พัฒนาแล้ว (= มีศีลภาวนา) คือ มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้วไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแรงแยตั้งอยู่ในวินัยและมีอาชีพที่สุจริตมีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข

๓. ภาวจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว (= มีจิตภาวนา) คือ มีจิตในที่ฝึกอบรมดีแล้วสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิตคือประกอบด้วยคุณธรรมเช่นมีเมตตากรุณาเอื้ออารมิมีทิตามีความเคารพอ่อนโยนซื่อสัตย์กตัญญูเป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิตคือมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงมีความเพียรพยายามกล้าหาญอดทนรับผิชอบมีสติมีสมาธิเป็นต้นและสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิตคือมีจิตใจที่ร่าเริงเบิกบานสดชื่นเอิบอัมผ่องใสและสงบเป็นสุข

๔. ภาวตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว (= มีปัญญาภาวนา) คือ รู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัยรู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัยมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่เป็นปราชจากอคติและแรงงูใจแอบแฝงเป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตเป็นอิสระไร้ทุกข์ผู้มีภาวนาครบทั้ง ๔ อย่างเป็นภาวตทั้ง ๔ ด้านนี้แล้วโดยสมบูรณ์เรียกว่า “ภาวตัตตะ” แปลว่าผู้ได้พัฒนาตนแล้วได้แก่พระอรหันต์^{๕๙}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า ภาวนา ๔ (การเจริญ ,การทำให้เป็น ให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา

๑) ภาวนา การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกเกี่ยวข้อง กับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒) สีสภาวนาการ เจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

๓) จิตภาวนาการเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลายเช่นมีเมตตากรุณายินยอมอ่อนน้อมเพียรอดทนมีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใสเป็นต้น

๔) ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์แก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา^{๖๐}

จันจ อดิวัฒนสิทธิ์ ได้กล่าวไว้ว่า ตามทฤษฎีของพระพุทธศาสนการพัฒนา ตรงกับคำว่า “ภาวนา” ซึ่งหมายถึงการทำให้เจริญงอกงาม (ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Development) หากพิจารณาจากรากศัพท์คำว่าพัฒนามาจากภาษาบาลีว่า วัฒนะ หรือ วัฒนา คำนี้ หมายถึง ความเจริญก้าวหน้าหรือภาวะยืนยาวนาน เช่น คำว่า อายุวัฒนะ หมายถึง ทำให้อายุยืนนานอันหมายรวมถึงความเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรงดีไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนและนอกจากนี้คำว่า วัฒนะ หมายถึง รุ่งเรืองไม่มีระเบียบเลยก็ได้ เช่น คำว่า โลภวัฒโน หมายถึง เป็นคนรกรอกเป็นสิ่งที่คนที่ไม่ต้องการอย่างใดก็ตามการพัฒนาในที่นี้เป็นคำที่กำหนดคุณค่าและตามหลักการของพระพุทธศาสนการพัฒนาจะต้องดำเนินไปพร้อมๆกัน ๔ ทางคือการพัฒนาทางด้านกายภาพ

^{๕๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), “พุทธธรรม (ฉบับเดิม)”, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอส. อาร์.พรีนเตอร์แมสโปรดักส์จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๗๒.

^{๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) “พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม”, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (ม.ป.ท., ๒๕๔๕), หน้า ๗๐.

การพัฒนาศีลธรรมและหรือการพัฒนาสังคมการพัฒนาทางด้านจิตใจและการพัฒนาทางด้านปัญญา^{๖๑}

จากการศึกษาสรุปได้ว่า ความสำคัญของภาวนาเป็นหลักประพฤติปฏิบัติอย่างยั้งที่เป็นธรรมะที่ยึดเหนี่ยวทางกายกับจิตใจของมนุษย์ทุกคนที่สามารถเข้าถึงโดยการนำมาฝึกฝนตนเองให้เกิดความสงบสติอารมณ์จิตของแต่ละบุคคลไม่ให้จิตตกไปในทางที่ชั่วคิดและฝึกฝนให้มีใจใฝ่ธรรมะมาพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีระบบการฝึกฝนอบรมตนตามหลักภาวนา เป็นการพัฒนาจากภายนอกเข้าไปสู่ภายใน คือจิตใจเมื่อเริ่มแรกการฝึกฝนต้องอาศัยความเห็นชอบ หรือความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่เบียดเบียนไม่ทำร้ายกัน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีงามทำให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

๒.๕.๓ ประโยชน์ของการภาวนา

ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงประโยชน์ของภาวนา สำหรับใช้ในการพัฒนามนุษย์เพื่อที่จะทำให้ทุกคนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีพร้อมสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย สังคม จิตใจ และด้านปัญญา จำเป็นที่จะต้องยึดหลักธรรมเหล่านั้นมาประพฤติปฏิบัติให้อย่างจริงจัง ควบคู่ไปกับการดำเนินชีวิตประจำวัน หากทำได้เช่นนี้ ก็จะสามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตนเองและสังคมได้อย่างแท้จริง ทั้งนี้ผู้ศึกษาและผู้วิจัยได้กล่าวถึงประโยชน์ของภาวนาได้ ดังนี้

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ว่า ๑. พัฒนาตนให้รู้จักเข้าใจและปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมทางกายภาพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมแล้วถือว่าเป็นผู้มีการพัฒนาชีวิตในขั้นพื้นฐานแล้วต่อไปก็ต้องพัฒนาในขั้นที่ละเอียดยิ่งกว่า คือ การอบรมศีล เรียกว่า สีลภาวนา หมายถึง การเจริญศีลการฝึกอบรมศีลเป็นการพัฒนาความประพฤติให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลกันมีการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมกับเพื่อนมนุษย์ด้วยอินทรีย์ต่างๆคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อให้สังคมมนุษย์อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุขซึ่งพระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่เป็นอุปการะในการพัฒนามนุษย์^{๖๒}

๒. การพัฒนาในด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมกับเพื่อนมนุษย์จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อประโยชน์ในการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในสังคมกับเพื่อนมนุษย์ให้รู้และเข้าใจสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุขด้วยการรักษากฎเกณฑ์กติกาของสังคมเพื่อสร้างความเสมอภาคในหมู่คณะแล้วใช้อินทรีย์อย่างมีสติปัญญาแสวงหาปัจจัยทั้งหลายมาเลี้ยงชีวิตอย่างถูกต้องชอบธรรมไม่ฉ้อโกงหรือเอารัดเอาเปรียบกันครั้งได้มาแล้วก็บริโภคใช้สอยด้วยปัญญาว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควรมากน้อยอย่างไร

๓. พัฒนาด้วยการอบรมศีล ให้มีความประพฤติดีมีมารยาทงามแล้วจิตใจย่อมโน้มเอียงไปสู่ความสงบก็พร้อมที่จะก้าวขึ้นสู่ขั้นละเอียดยิ่งขึ้นไปคือการพัฒนาขั้นจิตใจ เรียกว่า จิตตภาวนาหมายถึงการเจริญจิตการพัฒนาจิตการฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลายเช่นมีเมตตากรุณาขยันหมั่นเพียรอดทนมีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส

^{๖๑} จานง อติวัฒน์สิทธิ์, **สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๗.

^{๖๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **สอนนาถ: สอนจิตชีวิตพระ-ชีวิตชาวพุทธ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๗), หน้า ๓๔- ๓๕.

เป็นต้นเรื่องจิตตภาวนาคือการอบรมจิตนี้มีความจำเป็นที่สุดสำหรับมนุษย์เพราะมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความรู้สึกรู้คิดนึกได้จึงต้องมีวิธีที่จะคิดจะนึกให้เป็นประโยชน์ให้ถึงที่สุดให้จนได้ถ้าได้อาศัยเรื่องจิตตภาวนานี้แล้วชีวิตก็จะเข้าถึงสิ่งสูงสุดหรือความสุขที่สูงสุด^{๖๓}

๔. พัฒนาปัญญา เรียกว่า ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญาการพัฒนาปัญญาการฝึกอบรมปัญญาให้เห็นแจ้งและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงโดยธรรมสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระบริสุทธิ์จากกิเลสและหลุดพ้นจากความทุกข์เข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิตดังพระพุทธดำรัสที่ทรง ตรัสว่า พรหมจรรย์นี้มิใช่มีลาภสักการะและความสรรเสริญเป็นอันสงฆ์มิใช่มีความสมบูรณ์แห่งศีลเป็นอันสงฆ์มิใช่มีความสมบูรณ์แห่งสมาธิเป็นอันสงฆ์มิใช่มีญาณทัสสนะเป็นอันสงฆ์พรหมจรรย์นี้มีเจโตวิมุตติอันไม่กำเริบเป็นเป้าหมายเป็นแก่นเป็นที่สุด^{๖๔}

วัฒนา พลชาติ ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาปัญญาตามแนวคิดของพระพุทธคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)” ได้กล่าวไว้ว่า ถึงคุณสมบัติของปัญญาว่า มีความสำคัญมากเพียงพอที่จะทำให้นุชนหันมาใส่ใจและให้ความสำคัญต่อการพัฒนาปัญญาขอเพียงให้นุชนมีความเชื่อมั่นในตนเองใฝ่ใจในการฝึกตนรู้จักที่จะพึ่งพาตนเองมากกว่าที่คิดจะพึ่งพาบุคคลอื่นหรือพึ่งพาสิ่งอื่นภายนอกตัวเพราะความเชื่อในพระพุทธศาสนาของคนในปัจจุบันถูกเปลี่ยนแปลงไปโดยการอาศัยสิ่งอื่นหรือบุคคลอื่นเป็นเครื่องยึดมั่นมีความเชื่อในเรื่องฤตผีปีศาจนับถือเทพเจ้าและสิ่งแปลกๆที่ผิดไปจากธรรมชาติใช้วิธีการอ่อนวอนบวงสรวงมากกว่าที่จะพึ่งพาความสามารถของตนเองการมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อพระพุทธศาสนาจึงเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการกระบวนการพัฒนาปัญญาและด้วยเหตุผลดังกล่าวการพัฒนาปัญญาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อมนุษย์^{๖๕}

จากการศึกษาเอกสารและวิจัย สรุปได้ว่า คุณประโยชน์ของการภาวนานั้นถือได้ว่าเป็นการ ฝึกฝนอบรม กาย วาจา ใจ และปัญญาทำให้เกิดความพร้อมในทุกด้าน ทำให้เกิดความสุขความสงบทั้งกายและจิตใจ ทำให้มีสุขภาพจิตดี คือ มีจิตที่มีสุขภาพดี เป็นสุข สดชื่นร่าเริงเบิกบานปลอดโปร่ง มีปีติ มีความเอิบอิ่มใจ มีความผ่อนคลายไม่ขุ่นมัว จิตมีความสงบ มีสติตั้งมั่นแน่วแน่ต่ออารมณ์ที่กำลังกำหนดพิจารณา จิตที่มีสมาธิย่อมเป็นจิตที่มีคุณภาพและสมรรถภาพสูง ประโยชน์สูงสุดของสมาธิคือการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายได้แก่การรู้เห็นตามความเป็นจริงจิตใจที่มีความสุขนี้เป็นสิ่งสำคัญมากในพระพุทธศาสนา

^{๖๓} พุทธศาสนิกฯ, จิตตภาวนา : สมาธิเพื่อการพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๔), หน้า ๑๖.

^{๖๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๑๒-๓๒๔/๓๔๘-๓๕๖.

^{๖๕} วัฒนา พลชาติ, “ศึกษาวิเคราะห์วิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวคิดของพระพุทธคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

๒.๕.๔ หลักภavana ๔

ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักภavana ๔ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ ฝึกฝนอบรม เพื่อให้รู้ และเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งแท้จริง ถึงสัจธรรมแห่งความเป็นจริงของชีวิตและของสรรพสิ่ง การที่จะรู้ และเข้าใจอย่างแท้จริงนั้นจำเป็นต้องฝึกฝนอบรมตามหลักของภavana ๔ อันได้แก่การ ฝึกปฏิบัติด้านร่างกาย ด้านสังคม(ศีล) ด้านจิตใจ และด้านปัญญาอย่างแท้จริง ได้มีผู้ศึกษาและวิจัยได้ กล่าวถึงหลักภavana ไว้ ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่าภavana ๔ (การเจริญ ,การทำ ให้เป็น ให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา : cultivation; training; development)

กายภavanaการเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ: physical development

ศีลภavana การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน :moral development

จิตภavanaการเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลายเช่นมีเมตตากรุณาขยันหมั่นเพียรอดทนมีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นต้น : cultivation of the heart; emotional development

ปัญญาภavanaการเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา^{๖๖}

อัครนันท์ เจริญกิจจารัตน์ ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภavana ๔ ” ได้กล่าวไว้ว่าพระพุทธศาสนาตั้งจุดหมายสูงสุดไว้ในการบรรลุนิพพานซึ่งจัดว่าเป็นจุดหมายที่มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองให้บรรลุถึงได้ด้วย “การพัฒนา” ซึ่งในพระพุทธศาสนา ใช้คำว่า “ภavana” แปลว่าการทำให้มีทำให้เป็นและการบรรลุนิพพานมีความสัมพันธ์กับบุคคลและเงื่อนไขต่างๆในการบรรลุนิพพาน^{๖๗}

อนุกุล บุญรักษา ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภavana ๔ ” ได้กล่าวไว้ว่าการปฏิบัติ ด้านศีลสมาธิปัญญา และกาย ดังนั้นเมื่อเวลามนุษย์มีการกระทำอะไร ก็ตามทุกๆ ครั้งก็มักจะมีการปฏิบัติเรื่องภavana ๔ เข้ามาเกี่ยวข้องเสมอ ยกตัวอย่างเช่นเมื่อเราทำงานต้องมีสมาธิในการทำงานและเมื่อต้องการแก้ปัญหาที่มีปัญหารวมถึงร่างกายเข้าไปมีส่วนร่วม

^{๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ ครั้งที่ ๑๐, ๒๕๔๕), หน้า ๗๐.

^{๖๗} อัครนันท์ เจริญกิจจารัตน์, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภavana ๔ ของกองพันทหารช่างที่ ๔ จังหวัดนครสวรรค์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาลาภกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

ทุกครั้งแต่ถ้าทางปฏิบัติธรรมแล้วก็ต้องมีศีลมีสมาธิมีปัญญาและมีกายถ้าขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ปฏิบัติธรรมไม่ได้นั่นเอง^{๖๘}

ทวิรัตน์ นาคเนียม ได้ศึกษาการวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมของผู้ต้องขัง” ผลการวิจัยพบว่าผู้ต้องขังที่ได้รับการฝึกสมาธิยอมรับว่าการฝึกสมาธิเป็นสิ่งดีมีประโยชน์ต่อตัวเองทำให้จิตใจสงบอารมณ์โกรธลดน้อยลงมีเหตุผลมากขึ้นและสนใจในการศึกษาธรรมมากขึ้นกรมราชทัณฑ์ควรเน้นการฝึกอบรมฟื้นฟูจิตใจโดยใช้วิธีการอบรมสั่งสอนทางด้านศีลธรรมจัดหาสถานที่ที่เหมาะสมในเรือนจำเป็นที่ให้ผู้ต้องขังได้ฝึกสมาธิและกรมราชทัณฑ์ควรให้การอบรมทางด้านศาสนาศีลธรรมและจริยธรรมแก่พนักงานเรือนจำด้วยเพราะเป็นผู้ใกล้ชิดและเป็นแบบอย่างตลอดจนเป็นผู้ให้คุณให้โทษผู้ต้องขัง^{๖๙}

นพรัตน์ พัฒนธัญญา ได้ศึกษาการวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาบุคคลเพื่อความเป็นผู้นำตามหลักพระพุทธศาสนา” ผลการศึกษา พบว่า

๑. ด้านแนวคิดในการพัฒนาบุคคลจะต้องศึกษาวิเคราะห์ถึงองค์ประกอบที่เป็นการตั้งและการผลักดันศักยภาพของบุคคลตั้งแต่เยาว์วัยเป็นการส่งเสริมการพัฒนาการที่ดีสำหรับเด็กในด้านต่างๆ มุ่งหวังเพื่อสร้างต้นทุนชีวิตที่ดีให้แก่เด็กและเยาวชนเพื่อที่จะทำการพัฒนาให้เป็นมนุษย์เพื่อมนุษย์ทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ และสติปัญญา ในการดำเนินชีวิตของตนและการอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข

๒. ด้วยกระบวนการพัฒนาบุคคลตามหลักไตรสิกขากรรมฐานโดยการตั้งศักยภาพด้านกุศลและผลอกุศลที่มีอิทธิบาท ๔ และหลักคุณธรรมจริยธรรมที่เชื่อมโยงให้เข้ากับจิตของแต่ละบุคคลและกฎธรรมชาติซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญคือเป็นตัวต้นแบบในฐานะผู้นำที่ปกครองบุคลากรของแต่ละหน่วยจากฐานล่างจนถึงการขยายฐานในแต่ละระดับด้วยระบบการปกครองตามหลักทศพิธราชธรรม

๓. ด้านปัญหาคือการขาดผู้นำที่พร้อมไปด้วยจิตวิญญาณของความเป็นผู้นำจึงทำให้เกิดอุปสรรคในการพัฒนาบุคคลในการพัฒนากายจิตและปัญญาแนวทางการแก้ไขการพัฒนาบุคคลเพื่อความเป็นผู้นำตามหลักพระพุทธศาสนาเท่านั้นที่จะสามารถแก้ไขปัญญาและอุปสรรคได้ด้วยการคิดนอกกรอบที่เป็นไปได้ของปัจเจกบุคคลพร้อมกับการสร้างและส่งเสริมปรับเปลี่ยนนำมาประยุกต์ใช้ในสังคมไทยโดยต้องประสานการพัฒนาการเรียนรู้อบรมกันคว้าวิจัยทดลองเป็นต้น^{๗๐}

^{๖๘} อนุกุล บุญรักษา, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

^{๖๙} ทวิรัตน์ นาคเนียม, “ผลของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมของผู้ต้องขัง”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๓๐).

^{๗๐} นพรัตน์ พัฒนธัญญา, “การศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาบุคคลเพื่อความเป็นผู้นำตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

พระสมศักดิ์ สุนทวาโจ (สนธิกุล) ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธตามแนวของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)” ผลการศึกษาว่าการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทแบ่งออก ๔ ด้าน

๑. การพัฒนาทางความประพฤติ คือ ทางกาย และวาจา ให้มีศีล
๒. การพัฒนาด้านอินทรีย์ ๖ คือ ให้รู้จัก สรรวมอินทรีย์ของตนอย่างมีสติกำกับ
๓. การพัฒนาจิตใจให้เกิดความ เข้มแข็งมั่นคงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๔. การพัฒนาด้านปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตนต่อสรรพสิ่งทั้งปวง^{๗๑}

อนุกุล บุญรักษา ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔” ด้านกายภาวนาจากการศึกษาพบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ บุคลากรที่ปฏิบัติงานของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ มีจำนวนมากจึงทำให้บางครั้งจะยากต่อการควบคุมดูแลและขาดความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล จึงควรมีกฎระเบียบที่เคร่งครัดหรือตั้งหัวหน้าฝ่ายผู้บังคับบัญชาระดับสูงหรือหัวหน้าฝ่ายแผนกคอยควบคุมดูแลตลอดถึงสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้บังคับบัญชาระดับสูงฝ่ายเสนาธิการผู้บังคับกองร้อยให้มีความสมัครสมานสามัคคีต่อกัน

ด้านศีลภาวนา จากการศึกษา พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของมณฑลทหารบกที่ ๓๑ พบว่าบุคคลใดก็ตามถ้ามีการปฏิบัติตนการฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรมหรือการฝึกอบรมทางกายวาจาซึ่งเป็นคุณประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นและเป็นการไม่ทำร้ายเบียดเบียนคนอื่นให้บาดเจ็บไม่ลักทรัพย์ของผู้อื่นไม่ละเมิดทางเพศไม่คิดจะอยากได้ฝ่ายเดียวต้องมีการให้หรือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่บุคคลคนอื่นและสังคมด้วยส่วนทางวาจานั้นก็ประพฤติโดยสุจริตตลอดจนเว้นจากการพูดเท็จพูดส่อเสียดพูดคำหยาบพูดจาเหลวไหลไร้สาระไม่ได้จึงจะเรียกว่ามีกายอันพัฒนาแล้วมีพฤติกรรมอันพัฒนาดีแล้ว

ด้านจิตตภาวนา จากการศึกษา พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ พบว่า บุคลากรที่มีการการฝึกฝนพัฒนาด้านจิตใจหรือการอบรมจิตใจมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรมเนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนาและเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วยรวมถึงการปฏิบัติในหน้าที่การงานที่ทำอยู่นั้นถ้ามีจิตใจในการทำงานทุกอย่างก็จะสามารถทำงานได้จนประสบความสำเร็จหรือแม้แต่การให้รางวัลเพื่อเป็นแรงจูงใจในการทำงาน

ด้านปัญญาภาวนา จากการศึกษา พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ พบว่า การพัฒนาปัญญาซึ่งมีความสำคัญเพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดคนเราจะมีพฤติกรรมอะไรอย่างไรและแค่ไหนก็อยู่

^{๗๑} พระสมศักดิ์ สุนทวาโจ (สนธิกุล) , “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธตามแนวของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

ที่ว่าจะมีปัญหาขึ้นมาหรือบอกทางให้เท่าใดและเมื่อเกิดปัญหาอุปสรรคในการทำงานก็จะสามารถแก้ไขไปได้ด้วยดีรวมทั้งเพื่อนร่วมงานก็เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในหน่วยงานและปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจให้ทางออกแก่จิตใจปัญญาช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จ^{๗๒}

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัย สรุปได้ว่า การพัฒนามนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนาต้องประกอบไปด้วยความศรัทธาเป็นตัวเกื้อกูลคือเชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพที่สามารถพัฒนาตนได้ เชื่อในแหล่งที่มาของความรู้จากสิ่งแวดล้อมที่ดำรงเป็นเบื้องต้นตลอดจนมีการพัฒนา กาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญาตามหลักภาวนา ซึ่งการฝึกฝนอบรมตามแนวนี้ย่อมส่งผลให้เกิดการพัฒนามนุษย์ได้อย่างครบถ้วนทุกขั้นตอน เป็นการพัฒนาการดำเนินชีวิตอย่างสมบูรณ์ อันจะส่งผลต่อการพัฒนาสิ่งแวดล้อมในด้านอื่นๆ ของมนุษย์ด้วย เพราะหลักการพัฒนาตามแนวพระพุทธศาสนาไม่ได้หมายถึงเพียงแต่การทำให้วัตถุเจริญเติบโตอย่างเดียว และดูเหมือนว่าการฝึกอบรมทางกาย จิตใจเพื่อสร้างสรรค์ช่วยเหลือสังคม เป็นการพัฒนาคนเพื่อสังคมอีกทางหนึ่งด้วย

การพัฒนาทั้ง ๔ ด้านตามหลักภาวนาที่กล่าวมาข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นถึงหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่มีความเกี่ยวข้องกับมนุษย์โดยตรงคือร่างกายและจิตใจรวมถึงปัญญา แต่ในขณะเดียวกันก็ชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับบุคคล และแนวทางการปฏิบัติตนที่สอดคล้องกันทั้งในด้านร่างกาย สังคม จิตใจและปัญญา ให้มีความแข็งแรง มั่นคง เบิกบาน รู้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงไปของชีวิต เพราะฉะนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่าการพัฒนาตามหลักภาวนาในทางพระพุทธศาสนา ถือได้ว่า เป็นการพัฒนาที่ครอบคลุมทุกด้านของชีวิตมนุษย์โดยแท้จริง

^{๗๒} อนุกุล บุญรักษา, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑” , **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).