

การศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีในทัศนะของพระพุทธศาสนา A Study of the Good Quality of Life Development in Buddhist Perspective

อดุลย์ กันธิดา, พระครูประวิตรวรานุกฤต

Adul Kuntida, Phrakrupavitvaranuyut

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

Corresponding Author, E-mail: Adul.kuntida@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยมีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา และ 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา คือ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สำคัญของพระพุทธศาสนา คือ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักไตรสิกขา มี 3 กระบวนการ คือ (1) การพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) (2) การพัฒนาจิตใจ (สมาธิ) เป็นเครื่องแก้ปัญหามโนจิต หรือสังขม และ (3) การพัฒนาความรู้ (ปัญญา)

2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยหลักภาวนา 4 ประกอบด้วย (1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักกายภาวนา คือ การพัฒนาทางด้านการสำรวมกาย (2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักศีลภาวนาและศีลสิกขา คือ การพัฒนาทางด้านการจริยธรรมการดำรงอยู่ร่วมกันในสังคม (3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักจิตตภาวนาและจิตตสิกขา คือ การพัฒนาทางด้านการอารมณ์และจิตใจ และ (4) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญาภาวนาและปัญญาสิกขา คือ การพัฒนาทางด้านการปัญญา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยหลักจักร 4 ประกอบด้วย (1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยปฏิจจสวตัญญู (2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยสัมปยุตตญาณ (3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยอรรถสัมมาปณิธิ (4) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยปุพเพกตปุญญตา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยหลักประโยชน์ 3 ประกอบด้วย (1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยอัตถประโยชน์ (2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยสัมปรายิภักตประโยชน์ (3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยปรมัตถประโยชน์

คำสำคัญ: พุทธธรรม, การพัฒนาคุณภาพชีวิต

Abstract

This research article focused on 1) to study the concept of quality of life development in Buddhism and 2) to study the principles of Buddhism for the development of good quality of life according to Buddhism. This research uses documentary research methodology.

The summary is as follows: 1) The development of the quality of life according to Buddhism is the concept of the development of the quality of life in Buddhism. It is the process of developing the quality of life through the Threefold Learning (Sikkhà): (1) the development training in higher morality (Adhisāla-sikkhà). (2) the development of the mind training in higher mentality (Adhicitta-sikkhà) and (3) the development training in higher wisdom (Adhipannà-sikkhà).

2) The development of good quality of life through four developments (Bhàvanà): (1) The development of quality of life by the physical development (Kāya-bhàvanà). (2) The development of quality of life through the moral development Sālabhàvanà. (3) The development of quality of life through cultivation of the heart; emotional development (Citta-bhàvanà) and (4) The development of the quality of life through the cultivation of wisdom (Pannà-bhàvanà).

In addition, the quality of life is improved by the four virtues wheeling one to prosperity (Cakka): (1) The development of quality of life through living in a suitable region (Pañirāpadesavāsa). (2) The development of quality of life association with good people (Sappurisāpassaya). (3) The development of

quality of life setting oneself in the right course (Attasammāpaṭṭhi) and (4) The development of quality of life having formerly done meritorious deeds (Pubbekataṭṭhā). The development of quality of life through the 3 main benefits: (1) The development of quality of life by benefits obtainable here and now (Diṅṅhadhammikattā). (2) The development of quality of life with the good to be won in the life to come (Samparāyikattā) and (3) The development of quality of life with the highest good (Paramattā).

Keywords: Buddhist Perspective, Good Quality of Life Development

บทนำ

การพัฒนา (Development) มักจะถูกตีความให้หมายถึงการทำให้ทันสมัย (Modernization) การเจริญเติบโตทางวัตถุ (Material Growth/Progress) การใช้เทคโนโลยีใหม่ (New Technology) สิ่งเหล่านี้คือการพัฒนาประเทศสู่ความทันสมัย ความเจริญ ความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ ส่งผลกระทบต่อสังคม จากความเรียบง่ายกลายเป็นความฟุ้งเฟ้อ แบบสังคมบริโภคนิยม (Consumerism) ก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมามากมาย จนทำให้สภาพทางสังคมนั้นเริ่มเสื่อมโทรมทางด้านศีลธรรมจริยธรรม เป็นความจริงที่ได้กระตุ้นใหม่ในอนาคตมองเห็นวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีเป็นของล้าหลังล้าสมัยโบราณไม่ทันสมัย สนใจแต่เทคโนโลยีที่ถูกป้อนเข้ามาจนหลีกเลี่ยงไม่ได้ หมกมุ่นตัวเองไปกับไอที ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมรอบๆ ข้าง ขาดปัญญาพื้นฐานของชีวิตที่จะรู้จักเป็นอยู่ให้ถูกต้อง ไม่เข้าใจระบบการดำเนินชีวิตของตน และไม่ตระหนักถึงการที่พัฒนาการดำเนินชีวิตนั้นให้เป็นอยู่ด้วยดี จึงวุ่นวายอยู่ในวังวนแห่งปัญหาของชีวิต ที่เราเรียกว่าไม่มีสุขภาวะ คุณภาพชีวิตที่ดี จะเป็นลักษณะความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546: 253)

คุณภาพชีวิต มีความหมายที่หลากหลายแตกต่างกันตามบริบทของผู้ศึกษา กล่าวคือ ระดับผู้กำหนดนโยบายทางสังคม เช่น รัฐบาล หรือสังคมนั้นๆ แม้ที่จริง คุณภาพชีวิตเป็นแนวคิดที่มีการนิยามกันอย่างหลากหลาย คือเป็นกระบวนการทางด้านจิตใจที่สามารถบรรยายตีความ โดยผ่านตัวกรองด้านความคิดและภาษาที่แตกต่างกัน ความคลาดเคลื่อนจากการมองที่หลากหลาย เกิดจากประสบการณ์ พื้นฐานความรู้ ประเด็นการนำเสนอและข้อเท็จจริงต่างๆ (The WHO Group, 1995: 1403-9) และแนวความคิดเรื่อง

คุณภาพชีวิต ขึ้นอยู่กับคุณค่าที่แฝงอยู่อย่างมาก ผู้ศึกษาจึงต้องกำหนดกรอบความหมายให้ชัดเจน เพื่อให้สามารถประเมินผลได้กระบวนการต่างๆ ที่ถือว่าเป็นคุณภาพชีวิตที่ “ดีกว่า” นั้นเป็นอย่างไร ดังนั้น การศึกษาความหมายของคุณภาพชีวิตจึงยังเป็นประเด็นหัวข้อปัญหาที่จะต้องมีการถกเถียงและให้คำนิยามกันต่อไป

การพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาให้มีคุณภาพที่ดี เพราะมนุษย์เป็นทรัพยากรสำคัญต่อการพัฒนาสังคม โดยอย่างยิ่งความจำเป็นที่จะต้องสร้างคนในสังคมให้มีความรู้ความสามารถ มีทักษะพื้นฐานที่จำเป็น มีลักษณะนิสัยจิตใจที่ดีงาม มีความพร้อมที่จะทำงานเพื่อตนเอง ครอบครัว สังคม และให้คุณค่าของชีวิตในแง่คุณงามความดี การฝึกฝนอบรมตนด้านกาย วาจา ใจ เพราะคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งประสงค์ของฉันทะ ซึ่งความหมายอย่างหนึ่งของฉันทะ คือ ความรักในคุณภาพชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2555: 1005) โดยยึดหลักไตรสิกขาเป็นธรรมที่ครอบคลุมการสร้างเสริมคุณภาพชีวิต ในพัฒนาคน 3 ด้าน คือ (1) ฝึกให้มีพฤติกรรมที่ร่วมสร้างเสริมสังคมดีงาม (2) อาศัยสภาพแวดล้อม สังคม ความเป็นอยู่ภายนอกที่เอื้อนั้นเป็นพื้นฐาน (3) ด้วยจิตที่ดีนั้น ก็สามารถฝึก/พัฒนาด้านปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมตาแห่งเหตุปัจจัย

คุณภาพชีวิตที่ดีในพระพุทธศาสนานั้นจะต้องมีการพัฒนาตนเองใน 4 ด้าน เรียกว่า ภาวนา 4 ได้แก่ (1) กายภาวนา หรือ ภาวิตกาย (Physical Development) เป็นการฝึกอบรมกาย (2) สीलภาวนา หรือ ภาวิตศีล (Social Development) การฝึกอบรมพฤติกรรมทางด้านกาย วาจา ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น (3) จิตตภาวนา หรือ ภาวิตจิต (Emotional Development) เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจให้สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี (4) ปัญญาภาวนา หรือ ภาวิตปัญญา (Wisdom Development) การฝึกอบรมด้านปัญญา ได้แก่ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์

การพัฒนาปัญญาทางพระพุทธศาสนามี 3 ประการคือ (1) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง (2) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด และ (3) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2555: 1016) อีกประการหนึ่ง ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต อยู่ในพระสูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต เรื่องจักรสูตร ว่าด้วยจักร 4 ว่า

ภิกษุทั้งหลาย จักร 4 ประการนี้ ที่เป็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ผู้เพียบพร้อมแล้วย่อมมีผล เป็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อม

แล้ว คือ ปฏิรูปเทสวาสะ (ความอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม) 1 สปัปฐิสุสสะยะ (ความพึงพิงสัตว์บุรุษ) 1 อตต สัมมาปณิธิ (ความตั้งตนไว้ชอบ) 1 ปุพเพกตปุญญตา (ความเป็นผู้มีคุณดีอันได้ทำไว้ก่อน) 1 จักร 4 นี้แล ที่เป็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อมแล้วย่อมมีผลเป็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อมแล้วถึงความยิ่งใหญ่ความไพบลูย์ในภคทรัพย์ทั้งหลาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 35 ข้อ 31 : 119)

จากหลักจักร 4 ในพระสูตรข้างต้น สามารถนำมาใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นหลักที่สร้างคุณประโยชน์ในทุกๆ ด้าน ทำให้ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้มีคุณภาพสูงขึ้น ซึ่งต้องประกอบด้วย (1) ปฏิรูปเทสวาสะ จะอยู่ที่ไหนต้องเลือก โดยใช้หลักความเจริญของคนเราเป็นเกณฑ์ คือทรัพย์เจริญ ชีวิตเจริญ และคุณความดีเจริญ (2) สปัปฐิสุสสะยะ การไปเสวนาคบหากับผู้มีธรรมดี มีจิตใจที่ดี ความคิดดี และพูดดี ย่อมเป็นบุคคลต้นแบบในสังคม (3) อตตสัมมาปณิธิ การดำรงตนมั่นอยู่ในธรรม และทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตั้งเป้าหมายชีวิตและการทำงานให้ตั้งงามแน่วแน่ชัดเจน (4) ปุพเพกตปุญญตา การทำความดีตามคำสอนในศาสนา ความดี คุณความดี คุณงามความดี

ดังนั้น คุณภาพชีวิตในทางพระพุทธศาสนานั้นมีลักษณะเป็นองค์รวมขององค์ประกอบต่างๆ ซึ่งจำแนกได้ 2 ประเภท คือ รูปกับนาม หรือเรียกง่ายๆ ว่ากายกับใจ ชีวิตที่มีคุณภาพจะประกอบด้วยกายที่มีคุณภาพกาย และคุณภาพใจ อย่างไรก็ตาม ชีวิตไม่ใช่สิ่งที่ตั้งอยู่นิ่งๆ แต่เป็นองค์รวมที่เคลื่อนไหวเมื่อพูดถึงคุณภาพชีวิตที่เคลื่อนไหวหรือชีวิตที่ดำเนินไปในโลกท่ามกลางสภาพแวดล้อมจะมีวัตถุ กิจกรรม และเรื่องราวต่างๆ ที่ต่อเนื่องกับชีวิตเพิ่มขยายออกไปไม่ใช่เฉพาะกายกับใจล้วนๆ เท่านั้น วัตถุกิจกรรมและเรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับชีวิตเหล่านี้จัดเป็นส่วนประกอบของคุณภาพชีวิต โดยแยกเป็นคุณภาพธรรมดาสามัญที่มองเห็นกันอยู่ประเภทหนึ่งและคุณภาพที่ลึกลับเลยไปจากที่มองเห็นด้วยตาอีกประการหนึ่งด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษาในรายละเอียดของหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทางพระพุทธศาสนาให้มีความลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทัศนะของพระพุทธศาสนา
- 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพระพุทธศาสนา

ระเบียบวิธีวิจัย

บทความวิจัยนี้ เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัย จะทำการศึกษาแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทัศนะของพระพุทธศาสนา จากการศึกษาจากพระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนาเถรวาท หลังจากนั้น จะนำเนื้อหาสาระที่ได้ไปสู่การวิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพระพุทธศาสนา โดยเป็นการศึกษาข้อมูลเชิงเอกสารจากข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) คือ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 และแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) เป็นการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์อรรถกถา ฎีกา ตำราวิชาการต่างๆ ผลงานวิจัยวิทยานิพนธ์ เอกสาร หนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ รวมถึงสื่อสารสนเทศที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัย

1. แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทัศนะของพระพุทธศาสนา

คุณภาพชีวิต ประกอบด้วย (1) การดำรงชีวิตทั่วไป (Normal Life) หมายถึง การที่บุคคลปราศจากข้อจำกัดทางด้านร่างกายและจิตใจ สามารถประกอบกิจกรรมการดำเนินชีวิตต่างๆ ได้ มีอายุที่ยืนยาว สามารถแสวงหาสิ่งต่างๆ ที่ตนเองต้องการ โดยเปรียบเทียบกับ ประชากรที่มีอายุอยู่ในกลุ่มเดียวกันหรือประชากรกลุ่มที่มีสุขภาพปกติ (2) องค์กรทางสังคม (Social Utility) หมายถึง การที่บุคคลสามารถคงไว้ซึ่งบทบาททางสังคมและการได้รับการยอมรับจากสังคมจากบทบาทของตน เช่น บทบาทของการเป็นครู บิดา มารดา การประกอบอาชีพ การจ้างงาน เป็นต้น (3) องค์กรรวม (Utility) ความหมายของคุณภาพชีวิตตามแนวคิดนี้ แบ่งได้เป็นสองมุมมอง คือ มุมมองด้านเศรษฐศาสตร์และด้านจิตวิทยา มุมมองทางเศรษฐศาสตร์ หมายถึง ระดับ สุขภาพของบุคคลนั้นๆ เปรียบเทียบเกณฑ์อ้างอิงของประชากรปกติ การเปรียบเทียบใช้ดัชนีชี้วัด ที่มี ค่าระหว่าง 0 ถึง 1 กล่าวคือ หากบุคคลมีค่าดัชนีสุขภาพเป็น 0 หมายถึง การเสียชีวิต ในขณะที่ค่าดัชนีเท่ากับ 1 หมายถึงการมีสุขภาพสมบูรณ์ (Liddle J, 2000: 77-85)

เป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา คือ พหุคุณธรรม 4 ประกอบด้วย ปฏิรูปทสวาสะ คือ การอยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม เป็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของตนเอง มีความสงบ สามารถปฏิบัติธรรมได้ สัปปริสุปปัสสยะ คือ การสมาคมกับสัตบุรุษ สัตบุรุษ คือคนดีหรือคนสงบ เหมือนดังเช่นคำกล่าวที่ว่า “คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล” การที่มี

เพื่อนที่ดีก็เป็นตัวชี้วัดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะในวัยรุ่นเพื่อนถือว่ามีอิทธิพลต่อการตัดสินใจหรือทำสิ่งต่างๆ อัตตสัมมาปณิธิ คือ การตั้งตนไว้ชอบ ตั้งจิตมุ่งหมายนำตนไปถูกทาง คือ การตั้งตนให้อยู่ในศีลธรรม ดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีมีเป้าหมายชัดเจน มีเส้นทางเดินที่มั่นคง มีแบบอย่างที่ดีถูกต้อง ไม่ตั้งตนไว้ในทางที่ผิด คือ เว้นจากการประพฤติดุจจริต ให้ดำรงมั่นอยู่ในคุณธรรมนั่นเอง ปุพเพตปญญา คือ ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว การทำความดีไม่ว่าจะเป็นการทำบุญ ตักบาตร การไหว้พระหรือนั่งสมาธิ ล้วนเป็นการประพฤติดุจจริตที่ดีทั้งนั้น นอกจากนี้เรายังทำความดีได้อีกหลายอย่าง เช่นการช่วยเหลือผู้อื่น การให้กำลังใจคน การเคารพผู้ใหญ่ หรือแม้กระทั่งการยกมือไหว้ผู้ที่สูงอายุกว่าก็ถือว่าเป็นความดี ซึ่งความดีนี้จะเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตเรา และส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีอีกด้วย

ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น เป็นเรื่องของปัจเจกและองค์รวม ส่วนที่สำคัญควรเริ่มจากตนเองก่อนเป็นสำคัญ ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตส่วนตน น่าจะพัฒนาให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง อดทน พร้อมทั้งจะเผชิญอุปสรรคในชีวิตได้ทุกเมื่อและทุกรูปแบบ นอกจากนี้ยังต้องมีการพัฒนาความรู้ ความสามารถ ให้มีงานทำเพื่อเป็นการพัฒนาความคิด ความฉลาดทางอารมณ์ด้วย ให้มีรายได้ มีงานทำ เพียงพอที่จะส่งเสริมให้ชีวิตของตนเองและครอบครัวมีความสุขได้ ส่วนเรื่ององค์รวมเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับหน่วยงานของรัฐ เป็นเรื่องของคุณภาพชีวิตของประชาชน และเป็นประเด็นที่มีความสำคัญต่อการเสริมสร้างรากฐานชีวิตที่ดีของประชาชนเพื่อการพัฒนาประเทศที่ยั่งยืน เพราะส่วนหนึ่งที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศ คือ การให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี การที่ประชาชนมีคุณภาพที่ดีย่อมส่งผลต่อการพัฒนาประเทศให้มีความเจริญ การส่งเสริม สนับสนุนให้ประชาชนได้รับความจำเป็นขั้นพื้นฐานตามมาตรฐานที่แต่ละสังคมกำหนดจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญตามไปด้วยนั่นเอง ที่จะมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในประเทศให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข

2. หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพระพุทธศาสนา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยหลักภavana 4 และไตรสิกขา หลักธรรมหมวดใหญ่ที่ชี้แนะแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ดีเป็นพื้นฐาน หลักธรรมเหล่านี้ จะแสดงหลักการทั่วไปของการพัฒนา ซึ่งมีลักษณะสำคัญ 2 ประการ คือ ครอบรอบ และครอบคลุมน หรือรอบด้าน และตลอดวงจร (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2540: 79) เรียกว่า ภavana หมายถึง การพัฒนาชีวิตให้เกิดความเจริญงอกงามในทางที่ดีงาม ตามหลักพุทธธรรม เริ่มตั้งแต่การรู้จัก

สำรวมอินทรีย์ 6 คือ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วปฏิบัติตนตามสิกขาบทที่ตนดำรงสถานภาพอยู่ทั้งสิกขาบทของพระภิกษุ สามเณร และศีลสำหรับคฤหัสถ์ เมื่อพัฒนาตนอยู่ในหลักศีลแล้ว ย่อมสามารถเจริญจิตภาวนาหรือเจริญสมาธิให้มั่นคงเป็นสัมมาสมาธิได้ และภายหลังจิตมั่นคงพอเป็นเหตุปัจจัยแก้ปัญญาแล้ว ย่อมพิจารณาธรรมทั้งปวง มีไตรลักษณ์ ปฏิจจสมุปบาท เป็นต้น ได้อย่างถ่องแท้ชัดเจน เข้าใจถูกต้องตามความจริงตามลำดับแห่งการพัฒนา จนสามารถบรรเทาความทุกข์ได้ตามลำดับ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2543: 203) หรือ ได้แก่ การพัฒนาด้านกาย (กายภาวนา) การพัฒนาด้านศีล (ศีลภาวนา) การพัฒนาด้านจิตใจ (จิตภาวนา) การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 305 : 272) คุณค่าในแง่ของประโยชน์ตนและประโยชน์คนอื่น ประกอบด้วย (1) อตตัตถะ (ประโยชน์ตน) ได้แก่การถึงประโยชน์ 3 อย่างมีประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในชาติหน้า และประโยชน์อย่างยั่งยืนยวด นั่นเอง โดยผลที่เกิดขึ้นนั้นตนได้รับประโยชน์ เน้นการพึ่งตนได้ทุกระดับ เพื่อไม่ต้องเป็นภาระแก่ผู้อื่น เช่น หลักนาถกรรม ธรรม 10 ประการ มีศีล สดับฟังมาก มีกัลยาณมิตร คือ ปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา มีศีลสมาธิ ปัญญาได้สมบูรณ์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 346 : 359-361) (2) ปรัตถะ (ประโยชน์คนอื่น) ได้แก่ การพัฒนาตนเองตามหลักประโยชน์ 3 อย่างที่กล่าวมาแล้ว และไปเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เกี่ยวข้องกับสังคม หน้าที่งานการร่วมกัน มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน โดยจะต้องอาศัยหลักธรรม คือ กรุณา และมีหลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญ คือ สังคหวัตถุ 4 นั่นเอง สงเคราะห์ อนุเคราะห์ เอื้อเฟื้อ ดูแลกันและกันให้มีที่พึ่งทั้งภายนอก คือ วัตถุสิ่งของ ทรัพย์สินเป็นสาธารณะประโยชน์ เป็นต้น (3) อุภยัตถะ (ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย) ได้แก่ ตนและคนอื่นได้รับประโยชน์ร่วมกัน เพราะกิจกรรมนั้นๆ อำนวยให้ เช่น หลักสาราณียธรรม เป็นต้น ตลอดจนพฤติกรรมที่เกื้อกูล ที่พึงประสงค์ ที่สังคมพึงต้องการโดยทั่วไป (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 323 : 321-322)

ในการวางกรอบวิจัยในบทที่ 2 นี้ ผู้วิจัย ได้อธิบายหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยได้วิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ของหลักพุทธธรรม ดังต่อไปนี้

มนุษย์มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาตนเอง ทั้งภายนอก และภายใน หมายถึง ควรที่จะพัฒนาทั้งสภาพสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นปัจจัยเกื้อกูลให้ชีวิตสามารถดำเนินไปได้ด้วยดีเช่น การดำเนินอาชีพที่สุจริต เว้นอาชีพที่ทุจริต จัดเป็นการพัฒนาด้านกาย และศีลในเบื้องต้น ขณะเดียวกัน ก็ทำกิจการหน้าที่ด้วยความสำรวมกาย คือ สำรวมอินทรีย์ 6 อันได้แก่ระมัดระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของตัณหา ความอยาก

จนทำให้ตนเองต้องประสบทุกข์ ความเดือดร้อน หลังจากนั้น ก็พัฒนาตนให้มีจิตใจที่เข้มแข็งด้วยการเจริญสมณะกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดทั้งจิตใจที่มั่นคงและมีปัญญาที่รู้แจ้ง รู้อย่างถูกต้อง นอกจากนั้น พึงพัฒนาตนเองด้วยหลักของปัญญาตามนัยแห่งโยนิโสมนสิการ คือ อูบายคิดอย่างฉลาด มีขั้นตอน มีระเบียบ เป็นระบบแบบแผนที่ควรนำไปใช้ในชีวิตจริงของตนเอง เพื่อจะได้เกิดปัญญา รู้เท่าทันต่อปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้น และสามารถดับปัญหานั้นได้ทันทั่วทั้ง และมีหลักการ มีวิธีการ

อย่างไรก็ตาม เมื่อบุคคลไม่พัฒนาตนเองทางกาย ทางความประพฤติ ทางจิตใจ และทางสติปัญญาแล้ว ย่อมทำให้เกิดโทษตามมาหลายอย่างเช่นกัน คือ ทำให้เกิดความประทุษร้ายต่อกันทั้งทางกาย ทางวาจา และด้านจิตใจ เพราะขาดศีลเป็นเครื่องกำกับชีวิต เมื่อขาดสติไม่สำรวมอินทรีย์ ก็จะทำให้เพลิดเพลน ไปตามวัตถุที่วิ่งเข้าสู่อินทรีย์ ทั้งทางหู ทางตา เป็นต้น ในแต่ละวัน ซึ่งมากับสื่อมวลชนบ้าง มากับคนบ้าง มากับสถานที่บ้าง จึงทำให้คนในปัจจุบัน มักจะประสบกับปัญหาความเครียดตามมา เช่น เครียดในการทำงาน เครียดในการปกครองหมู่คณะ เครียดในการศึกษาเล่าเรียน แต่ก็ทางแก้ไขไม่ได้ มีจิตใจหดหู่ ไม่กล้าตัดสินใจให้มั่นคง ขณะเดียวกันเมื่อพัฒนาตนก็ขาดปัญญาในการวินิจฉัยปัญหาต่างๆ จึงมีมากในสังคมทั้งส่วนครอบครัว และส่วนประเทศชาติ เพราะคนมีแต่ความรู้ด้านวิชาการ แต่ถ้าขาดปัญญาทางพระพุทธศาสนาแล้ว ปัญญาอย่างนั้น ก็เป็นไปเพื่อการโกงกิน คอรัปชั่น ทุจริต เป็นมิฉฉาอาชีวะ หาได้เป็นไปเพื่อความเจริญต่อตนและประเทศชาติบ้านเมืองไม่ ตรงกันข้าม ถ้าบุคคลมีตนฝึกฝนดีแล้ว พัฒนาตนให้เป็นที่พึ่งแก่คนอื่นได้ ย่อมทำงานให้แก่สังคมได้ดี อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข มีจิตใจสุขสบาย ไม่เครียด ไม่กังวลใจ มีความอบอุ่นด้วยความดีของตนที่ปฏิบัติอยู่เสมอ นั้น ไม่ร้อนใจ มีความเกื้อกูลกัน เห็นใจกัน ช่วยเหลือกันตามความเหมาะสม ประคับประคองสังคมให้ดำเนินไปสู่ความเจริญก้าวหน้า

หลักพุทธธรรมที่ควรนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น ไตรสิกขา 3 ปัญญา 3 เบญจศีล 5 เบญจธรรม 5 และสังคหวัตถุ 4 เพราะหลักธรรมเหล่านี้ สามารถจะทำให้ผู้ปฏิบัติตามประสบกับความสุขในชีวิตปัจจุบัน และสัมปรายิกภพด้วย (ภพหน้า) ดังนั้น เมื่อบุคคลพัฒนาตนเองไปตามระดับต่างๆ แล้วสิ่งที่ปัญหาหรืออุปสรรคต่อการพัฒนาตนเอง คือ อบายมุข 6 ประการ และตัณหา 3 นี่เป็นสิ่งที่กั้นขวางอย่างหลีกเลี่ยงได้ยากยิ่ง เพราะอบายมุข 6 มีการติดสุรา ยาเสพติด เป็นต้นนั้น ทำให้ชีวิตต้องเกี่ยวข้องกับสังคมภายนอกอยู่เสมอ ถ้าขาดสติก็จะตกเป็นเหยื่อได้ง่ายขึ้น ส่วนตัณหานั้น เป็นเรื่องภายในของมนุษย์ที่จะต้องให้การควบคุม ไม่ให้ก่อโทษ หรือ ละเมิดศีลธรรมอันดี

อภิปรายผล

ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น เป็นเรื่องของปัจเจกและองค์รวม ส่วนที่สำคัญควรเริ่มจากตนเองก่อนเป็นสำคัญ คุณภาพชีวิตที่มีความหมายที่หลากหลายแตกต่างกันตามบริบทของผู้ศึกษา กล่าวคือ ระดับผู้กำหนดนโยบายทางสังคม เช่น รัฐบาล คุณภาพชีวิตมีความหมายในด้านหลักประกันแก่ประชาชนในด้านการบริการหรือการสงเคราะห์ทางสังคมด้านต่างๆ เช่น การให้บริการด้านสาธารณสุขโรค การช่วยเหลือด้านสิ่งของ การยกระดับรายได้และการส่งเสริมประชากรทุกคนให้มีสิทธิเท่าเทียมกันในด้านต่างๆ ในมุมมองนักเศรษฐศาสตร์ คุณภาพชีวิตหมายถึง รายได้มวลรวมของประเทศ อัตราเงินเฟ้อ หรือดัชนีผู้บริโภค รายได้เฉลี่ยประชากร หากเป็นทางการแพทย์ เช่น นักกิจกรรมบำบัดหรือแพทย์ คุณภาพชีวิตหมายถึงการเปลี่ยนแปลงทางบวกของการรักษาหรือการฟื้นฟูสมรรถภาพที่ผู้ใช้บริการได้รับ ดังนั้น ความหมายของคุณภาพชีวิตจึงเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทของงาน ที่ส่งผลต่อการวัดและการแปลผลหากวิธีการวัดมีความแตกต่างกัน (ปิยะวัฒน์ ตรีวิทยา, 2559: 171-184) ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตส่วนตน น่าจะพัฒนาให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง อดทน พร้อมทั้งจะเผชิญอุปสรรคในชีวิตได้ทุกเมื่อและทุกรูปแบบ นอกจากนี้ยังต้องมีการพัฒนาความรู้ ความสามารถ ให้มีงานทำเพื่อเป็นการพัฒนาความคิด ความฉลาดทางอารมณ์ด้วย ให้มีรายได้ มีงานทำ เพียงพอที่จะส่งเสริมให้ชีวิตของตนและครอบครัวมีความสุขได้

ส่วนเรื่ององค์รวมเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับหน่วยงานของรัฐ เป็นเรื่องของคุณภาพชีวิตของประชาชน และเป็นประเด็นที่มีความสำคัญต่อการเสริมสร้างรากฐานชีวิตที่ดีของประชาชนเพื่อการพัฒนาประเทศที่ยั่งยืน เพราะส่วนหนึ่งที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศ กล่าวว่า การพัฒนาคือการเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงแก้ไขสรรค์สร้างเกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ความดีความงาม ความเจริญในตนเอง โดยมีความมุ่งหมายสูงสุดที่การมีชีวิตที่มีคุณภาพ (สมใจ ลักษณะ, 2553: 83) คือ การให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี การที่ประชาชนมีคุณภาพที่ดีย่อมส่งผลต่อการพัฒนาประเทศให้มีความเจริญ การส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนได้รับความจำเป็นขั้นพื้นฐานตามมาตรฐานที่แต่ละสังคมกำหนด จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญตามไปด้วยนั่นเอง ที่จะมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในประเทศให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข

ปัจจัยที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยหลักการอยู่ในประเทศอันสมควร การเสาะแสวงหา เสวนากับคนดี ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้วด้วย มีสติ

ปัญญาและมีความสันตจิตต์โดยอาศัยเหตุอดีตกับอาศัยเหตุปัจจุบัน การประยุกต์ใช้แนวทางพุทธศาสนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตั้งต้นจาก ปัจจัย 4 ของพุทธองค์ คือ ให้ทุกคนกินอยู่แต่พอดี บริหารชีวิตให้รอดให้เป็นสุข ใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์มากที่สุดที่จะเจริญงอกงาม เพื่อให้บุคคล ครอบครัว และชุมชน ได้วิเคราะห์ว่า มีปัญหาอะไร เกิดจากสาเหตุอะไร มีการดับทุกข์อย่างไร จะใช้วิธีการใด ขณะเดียวกันใช้หลักของ ตนนั้นแหละเป็นที่พึ่งตนเอง โดยการที่บุคคล และชุมชนต้องพัฒนาด้านตนเองในการก่อตั้งกองทุนร้านค้า และถ่ายทอดเทคโนโลยีที่เหมาะสม ระหว่างบุคคล และชุมชนเพื่อผลการแพร่กระจายให้เกิดสูงสุด ซึ่งก็ตั้งอยู่พื้นฐานของหลักศรัทธาของพุทธศาสนา ซึ่งเป็นขั้นต้นของกระบวนการพัฒนาปัญญา โดยที่จะต้องทำให้เกิดความเชื่อที่มีเหตุผล (ดิเรก ฤกษ์หรั่ง, 2530: 79)

องค์ความรู้จากงานวิจัย

พัฒนาการของมนุษย์มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องถูกพัฒนา ให้เกื้อกูลให้มีศีลและดำเนินชีวิตไปด้วยดี โดยเริ่มตั้งแต่อวัยวะทางกาย การควบคุมคำสั่งของร่างกาย การเคลื่อนไหว ท่าทาง อิริยาบถต่างๆ โดยการสำรวมระมัดระวังของอินทรีย์ 6 ได้แก่ การใช้ตาเพื่อดูให้เห็นตามเป็นจริง และเป็นการมองเห็นถึงอนาคตได้อย่างทะลุปรุโปร่ง การใช้หูรับฟังคำสอนสั่ง หรือถ้อยแถลงอันจะเกิดประโยชน์แก่สังคม และไม่ควรฟังหูไว้หู การใช้จมูก เพื่อดมกลิ่นดินและวิญญาณที่แสนดีงามของบรรพบุรุษ การใช้ลิ้นเพื่อสัมผัสรสชาติของอาหาร ให้รู้ว่ำนั่นนี่กินดื่มเข้าไปในร่างกายแล้ว

การพัฒนาขั้นสุดท้าย คือการพัฒนาร่วมกับใจ ไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของความอยาก จนทำให้ตนเองต้องประสบทุกข์ ความเดือดร้อน ซึ่งเป็นการใช้ปัญญาเพื่อสร้างเงื่อนไขให้ตนเอง ไม่เสาะแสวงหาสิ่งมอมเมาในด้านโลกียะ และหรือปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไขร่วมกับการพัฒนาจิตใจให้โอบอ้อมอารีความดีงามมาไว้ใช้ในการเตือนสติตนเอง

สรุป

แนวความคิดพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา ความหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนาที่จิตใจก่อนจึงจะได้ผลดี ดังพระพุทธดำรัสว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่สำเร็จด้วยด้วยใจคนจะทำดี พุทธดี หรือทำชั่วพุทธชั่วก็ล้วนมาจากใจทั้งสิ้น” ต่อจากนั้น การแสดงออกภายนอกที่เป็นพฤติกรรมทางกายและวาจา เป็นผลติดต่อกันไปดังลูกโซ่ มีข้อน่าสังเกตอยู่ว่า พฤติกรรมที่

ถูกอำนาจของจิตใจถ่ายทอดออกมา นั่น มีผล 2 อย่าง คือ พฤติกรรมฝ่ายดี ให้คุณต่อชีวิต เรียกว่า กุศลกรรม และ พฤติกรรมฝ่ายเลว ให้โทษต่อชีวิต เรียกว่า อकुศลกรรม

หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา คือ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สำคัญของพุทธศาสนา ก็คือ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักไตรสิกขา มี 3 กระบวนการ คือ การพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) การพัฒนาจิตใจ (สมาธิ) เป็นเครื่องแก้ปัญหาชีวิต หรือสังคม และการพัฒนาความรู้ (ปัญญา)

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา ด้วยการรักษาศีล การพัฒนาด้านสมาธิ คือ มีจิตใจจดจ่อในการดำเนินชีวิตด้วยคุณธรรมจริยธรรม และการพัฒนาด้านปัญญาคือการแก้ปัญหของชีวิตได้ เป็นการศึกษาและการพัฒนาจิตใจ แก้ไขข้อผิดพลาดที่สืบมาจากอดีต และเสริมส่วนที่ขาดไปในปัจจุบันของการใช้ชีวิตในสังคม เพื่อความสุขความเจริญของตนเองและสังคมสืบไป

เป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา คือ พหุการธรรม 4 ประกอบด้วย การพัฒนาอินทรีย์ 6 ภายใน ภายนอก 6 การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักศีลภาวนาและศีลสิกขา เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกับสังคม หรืออยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างปกติสุข การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักจิตตภาวนาและจิตตสิกขา การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญาภาวนาและปัญญาสิกขา ฯลฯ

เป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยหลักประโยชน์ 3 ประกอบด้วย (1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยอัตถประโยชน์ (2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยสัมปรายิกัตถประโยชน์ และ (3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยปรমัตถประโยชน์

บรรณานุกรม

ดิเรก ฤกษ์ห่วย. (2530). การประยุกต์ใช้แนวทางพุทธศาสนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต.

กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปิยะวัฒน์ ตรียวิทยา. (2559). “กรอบแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต”. วารสารเทคนิคการ

แพทย์เชียงใหม่. 49(2): 171-184.v

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539).

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), (2543). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2540). **ความสำคัญของพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 32. (กรุงเทพมหานคร: กองทุน ป. อ. ปยุตฺโต เพื่อเชิดชูธรรม).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพมหานคร: กองทุน ป. อ. ปยุตฺโต เพื่อเชิดชูธรรม.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542**. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- สมใจ ลักษณะ. (2553). **การพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏ สวนสุนันทา.
- Liddle J. McKenna K. (2000) **Quality of life: An overview of issues for use in occupational therapy outcome measurement**, Aust Occup Ther J.
- The WHO Group. (1995). **“The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization”**. Social Science and Medicine.