



การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21
ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

วนิชญา ชัยษา

คู่มือฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2564



การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21
ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

วนิชญา ชัยยา

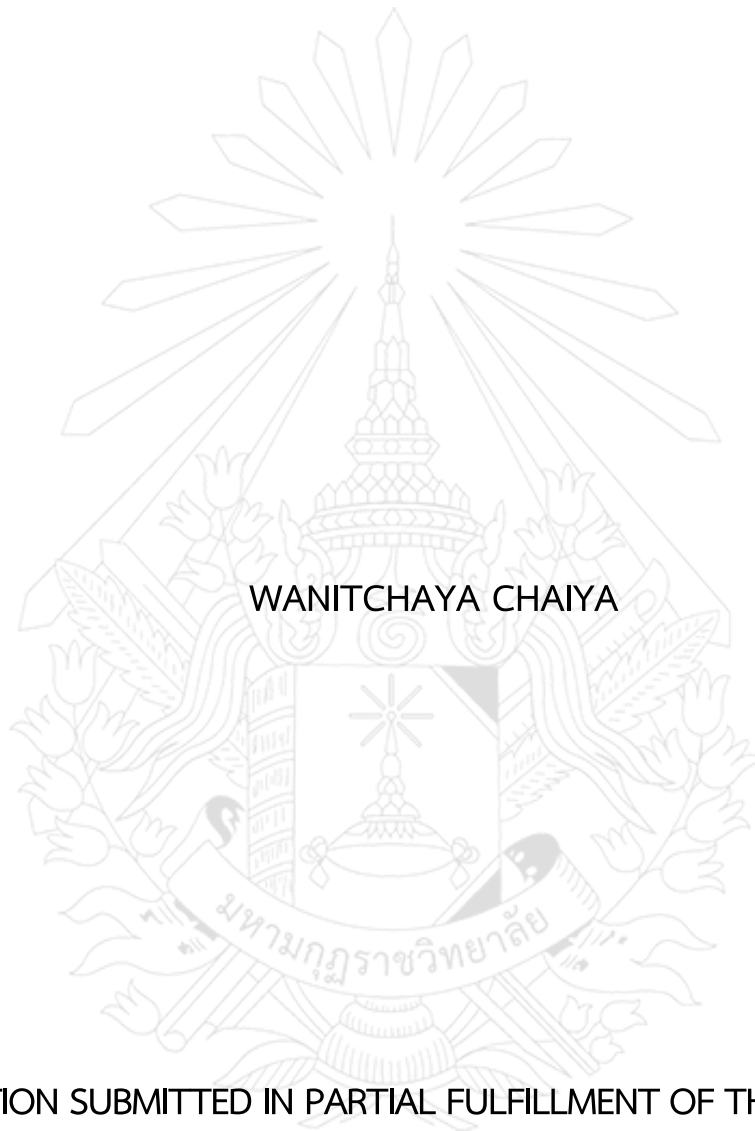
ดุष्ฎินิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตร์ดุष्ฎินิพนธ์
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2564

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21
ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท



คู่มือนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2564

LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI PEOPLE IN THE 21st
CENTURY BASED ON THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY



WANITCHAYA CHAIYA

A DISERTATION SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DOCTOR DEGREE OF PHILOSOPHY
PROGRAM IN BUDDHISM AND PHILOSOPHY
GRADUATE SCHOOL
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

2021

หัวข้อดัชนีนิพนธ์ : การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลัก
พุทธปรัชญาเถรวาท
ชื่อนักศึกษา : วณิชญา ชัยยา
ชื่อปริญญา : ศาสตราจารย์บัณฑิต
สาขาวิชา : พุทธศาสนาและปรัชญา
ปีพุทธศักราช : 2565
อาจารย์ที่ปรึกษา : พระมหาบุญไทย ปุณณมโน, ดร.

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้นำดัชนีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรศาสตราจารย์บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

คณะกรรมการสอบดัชนีนิพนธ์ :

ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. อัมพล บุตดาสาร)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษา)

(พระมหาบุญไทย ปุณณมโน, ดร.)

กรรมการ

(พระมหามหาวินทร์ ปุริสุตโตโม, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. บุญร่วม คำเมืองแสน)

กรรมการ

(ดร.กฤตสุขชิน พลแสน)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Dissertation Topic : Life Quality Development of Thai People in the 21st Century Based on Theravada Buddhist Philosophy
Student's Name : Wanitchaya Chaiya
Degree Sought : Doctor of Philosophy
Program : Buddhism and Philosophy
Anno Domini : 2022
Advisor : Phramaha Boonthai Puññamano, Dr.

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Doctor Degree of Philosophy (Buddhism and Philosophy)

Dean of Graduate School

P. Srivinyaphon

(Phra Srivinyaphon, Dr.)

Dissertation Committee :

Chairman

Amphon Buddasarn

(Assoc. Prof. Dr. Amphon Buddasarn)

Member (Advisor)

P. B. Puññamano

(Phramaha Boonthai Puññamano, Dr.)

Member

Maghavin Purisuttamo

(Phramaha Maghavin Purisuttamo, Asst. Prof. Dr.)

Member

Boonruam Khammuangsaen

(Assoc. Prof. Dr. Boonruam Khammuangsaen)

Member

Dr. Kitsuchin Ponsen

(Dr. Kitsuchin Ponsen)

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์	: การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท
ชื่อนักศึกษา	: วณิชญา ชัยยา
ชื่อปริญญา	: ศาสตรศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชา	: พุทธศาสนาและปรัชญา
ปีพุทธศักราช	: 2564
อาจารย์ที่ปรึกษา	: พระมหาบุญไทย ปุณณมโน, ดร.

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต 3) เพื่อบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท 4) เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับ “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” วิธีดำเนินการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการวิจัยเอกสาร (Documentary Qualitative Research) โดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารปฐมภูมิจากเอกสารชั้นต้น (Primary Sources) และชั้นรอง (Secondary Sources) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบเจาะจงบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต จำนวน 17 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 พบว่า คุณภาพชีวิตของคนไทยจะมีความสุขได้นั้นจะต้องได้รับการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้มีความมั่นคงทั้งต่อตนเองครอบครัว และชุมชน สังคมด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ทาง คือ 1) ทางกาย 2) ทางจิตใจและอารมณ์ 3) ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และ 4) ทางปัญญา

หลักพุทธปรัชญาเถรวาทเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต พบว่าหลักพุทธปรัชญาเถรวาทสำหรับส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น และอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยใช้หลักธรรม ได้แก่ กุศลกรรมบถ 10 ภาวนา 4 และสังคหวัตถุ 4 นำมาบูรณาการ โดยการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกายนั้นใช้หลักธรรมได้แก่ กายสุจริต 3 วิจิสุจริต 4 กายภาวนาและศีลภาวนา การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตใจและอารมณ์ใช้หลักธรรมได้แก่ มโนสุจริต 3 และจิตตภาวนา การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคม และสิ่งแวดล้อมใช้หลักธรรมสังคหวัตถุ 4 ได้แก่

ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา และการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญาใช้หลักธรรม ได้แก่ ปัญญาภาวนา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่ามืองค์ประกอบที่สำคัญอยู่สองส่วนคือกายกับใจ หรือรูปกับนาม โดยมุ่งพิจารณาถึงความเป็นจริงของชีวิตตนเอง มุ่งฝึกฝนพัฒนาเพื่อเข้าถึงความสะอาด สว่าง สงบในชีวิต เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงของโลก แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทนั้น เป็นแนวความคิดแบบยั่งยืนควบคู่ไปกับการพัฒนาให้เกิดความสงบสุขของตนและผู้อื่น

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ได้แก่ “HMEW Model”

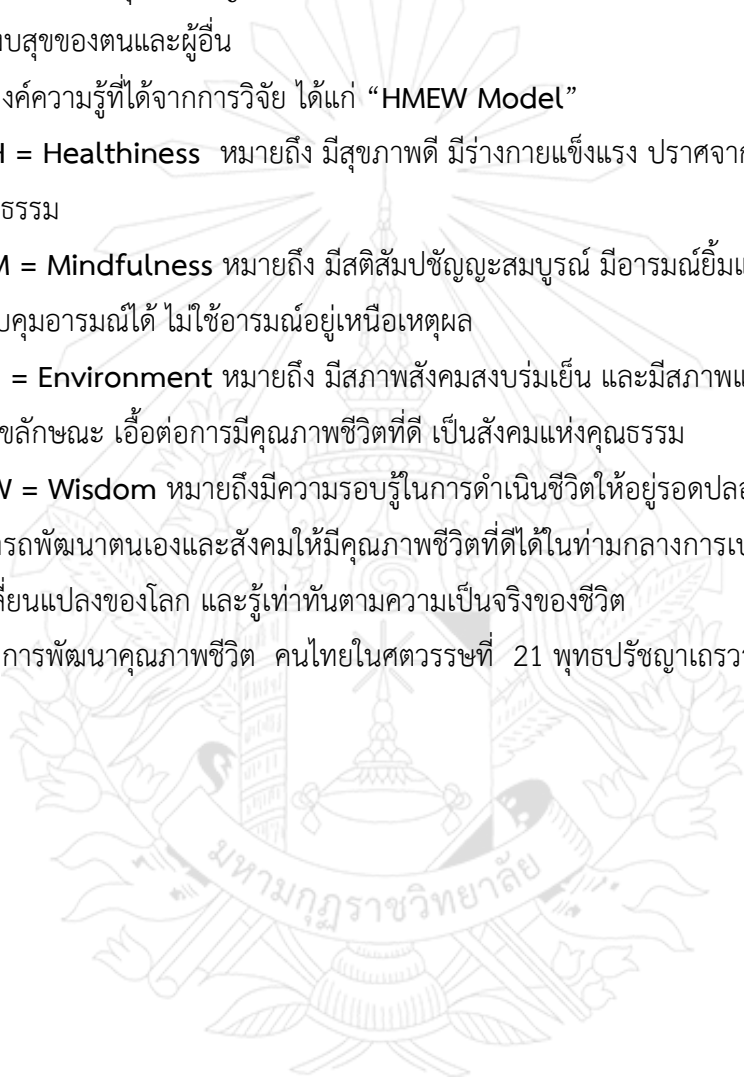
H = Healthiness หมายถึง มีสุขภาพดี มีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและตั้งมั่นอยู่ในศีลธรรม

M = Mindfulness หมายถึง มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ มีอารมณ์ยิ้มแย้มแจ่มใส มีเหตุมีผล สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่ใช่อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล

E = Environment หมายถึง มีสภาพสังคมสงบร่มเย็น และมีสภาพแวดล้อมเหมาะสม สะอาดถูกสุขลักษณะ เอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นสังคมแห่งคุณธรรม

W = Wisdom หมายถึง มีความรอบรู้ในการดำเนินชีวิตให้อยู่รอดปลอดภัยและมีความสุขได้ สามารถพัฒนาตนเองและสังคมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ในท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสังคม และการเปลี่ยนแปลงของโลก และรู้เท่าทันตามความเป็นจริงของชีวิต

คำสำคัญ : การพัฒนาคุณภาพชีวิต คนไทยในศตวรรษที่ 21 พุทธปรัชญาเถรวาท



ABSTRACT

Dissertation Topic : Life Quality Development of Thai People in the 21st Century Based on Theravāda Buddhist Philosophy
Student's Name : Wanitchaya Chaiya
Degree Sought : Doctor of Philosophy
Program : Buddhism and Philosophy
Anno Domini : 2021
Advisor : Phramaha Boonthai Puññamano, Dr.

The objectives of this research are: 1) to study the life quality development of Thai people in the 21st century, 2) to study the principles of Theravāda Buddhist Philosophy for life quality development, 3) to Integrate the life quality development of Thai people in the 21st century with Theravāda Buddhist Philosophy, and 4) to present the guidelines and knowledge on “Model of Life Quality Development of Thai People in the 21st Century Integrated with Theravāda Buddhist Philosophy”. The data of this documentary qualitative research were collected from the Tipitaka, Commentaries, related documents and in-depth interviews with 17 experts. The results of the study were presented in a descriptive method.

The results of research were found that:

In life quality development of Thai people in the 21st century, the life of Thai people will be happy depending on supporting and developing the sustainable life quality of oneself, family and community in 4 areas; 1) Bodily, 2) Mentally and emotionally, 3) Socially and environmentally, and 4) Intellectually.

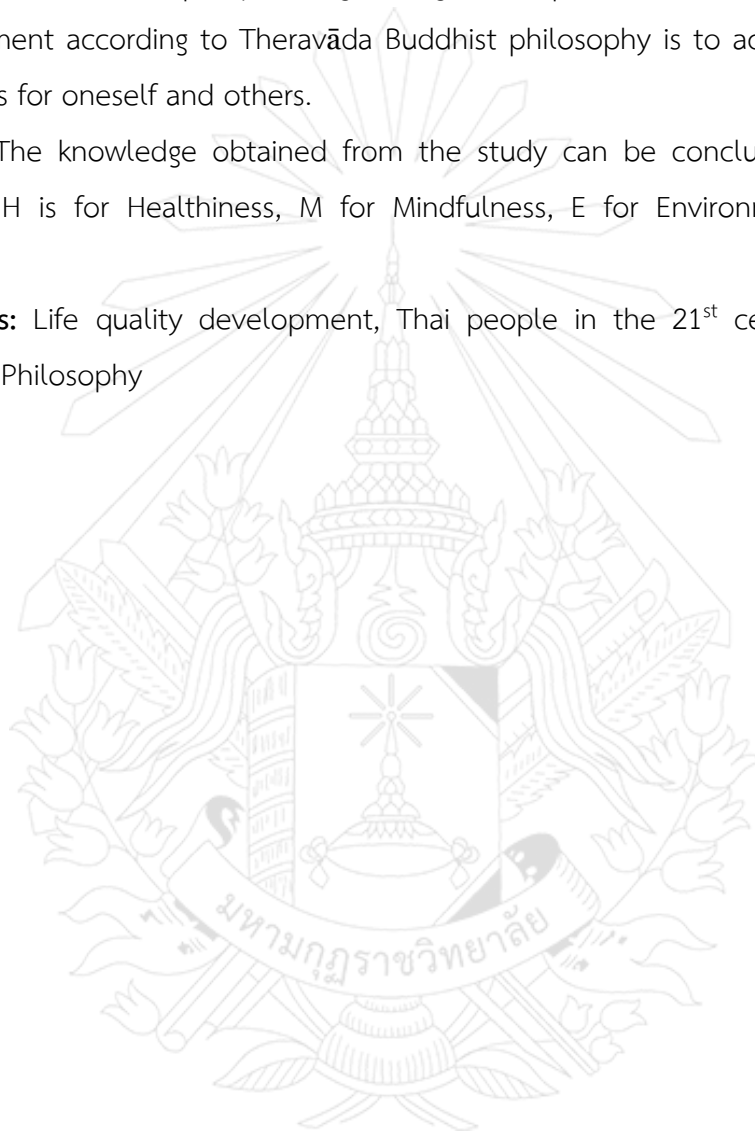
The principles of Theravāda Buddhist philosophy in supporting life quality development consist of Kusalakammapatha, Bhāvanā and Sangahavatthu. The 3 Kayakamma or bodily actions, 4 Vacikamma or verbal actions, Kāya-bhāvanā or Physical development and Sila-bhāvanā or mental development support bodily life quality development. The 3 Manokamma or mental actions and Citta-bhāvanā or emotional development can support mentally and emotionally life quality development. The 4 principles of Sangahavatthu support socially and

environmentally life quality development and Paññā-bhāvanā or intellectual development support intellectually life quality development.

The main components in life quality development according to Theravāda Buddhist philosophy are body and mind with a focus on the reality of life and self-training to achieve purity, enlightening and peacefulness. The life quality development according to Theravāda Buddhist philosophy is to achieve sustainable happiness for oneself and others.

The knowledge obtained from the study can be concluded into “HMEW Model”. H is for Healthiness, M for Mindfulness, E for Environment, and W for Wisdom.

Keywords: Life quality development, Thai people in the 21st century, Theravāda Buddhist Philosophy



กิตติกรรมประกาศ

ดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์จากบุคคลหลายฝ่ายที่มีความเมตตา คอยชี้แนะแนวทางด้วยดีตลอดมา จึงทำให้ดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมไทย โดยได้นำเอาหลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท มาบูรณาการ ได้องค์ความรู้คือ “HMEW Model” เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อไป

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จากบุคคลและหน่วยงานหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทศิลปวิทยาความรู้ให้อย่างเต็มศักยภาพ ขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณพระเทพวัชรเมธี, ผศ.ดร. อธิการบดี พระศรีวินยาภรณ์, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย พระมหาบุญไทย ปุณฺณมโน, ดร. อาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์ คณะกรรมการสอบดุษฎีนิพนธ์ทุกท่าน และคุณแม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม, ดร. ที่เมตตาให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ยิ่ง จนทำให้ดุษฎีนิพนธ์เสร็จสมบูรณ์ได้ ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ซึ่งประกอบด้วย พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโน, ผศ.ดร. อดีตคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย พระมหาสมณินทร์ ปุริสุตโต, ผศ.ดร. รองอธิการบดี ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สุमानพ ศิวารัตน์ รองศาสตราจารย์ ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน และ ดร. กฤตสุขชิน พลแสน

ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ณรงค์เยาว์ ชัยยา คุณพ่อแสงชัย ชัยยา และคุณพี่กฤษฏา ชัยยา ตลอดถึงญาติพี่น้องที่ให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจด้วยดีเสมอมา และขอขอบคุณเพื่อน ๆ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา รุ่นที่ 2 ทุก ๆ ท่านที่คอยกระตุ้นและเป็นกำลังใจด้วยดีเสมอมา

คุณความดีและประโยชน์ที่เกิดจากดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาคุณบิดามารดา ครู อุปัชฌาย์อาจารย์ ผู้มีอุปการคุณ และกัลยาณมิตรทุก ๆ ท่าน

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา จงปกป้องคุ้มครองให้ทุกท่านประสบแต่ความสุขความเจริญรุ่งเรืองในชีวิตยิ่งๆขึ้นไป มีความสงบสุขร่มเย็นในร่มเงาของพระพุทธศาสนามีปัญญาญาณรู้แจ้งสัจธรรมความจริง บรรลุถึงความสงบสุข ตลอดถึงมรรค ผลนิพพานด้วยเทอญ

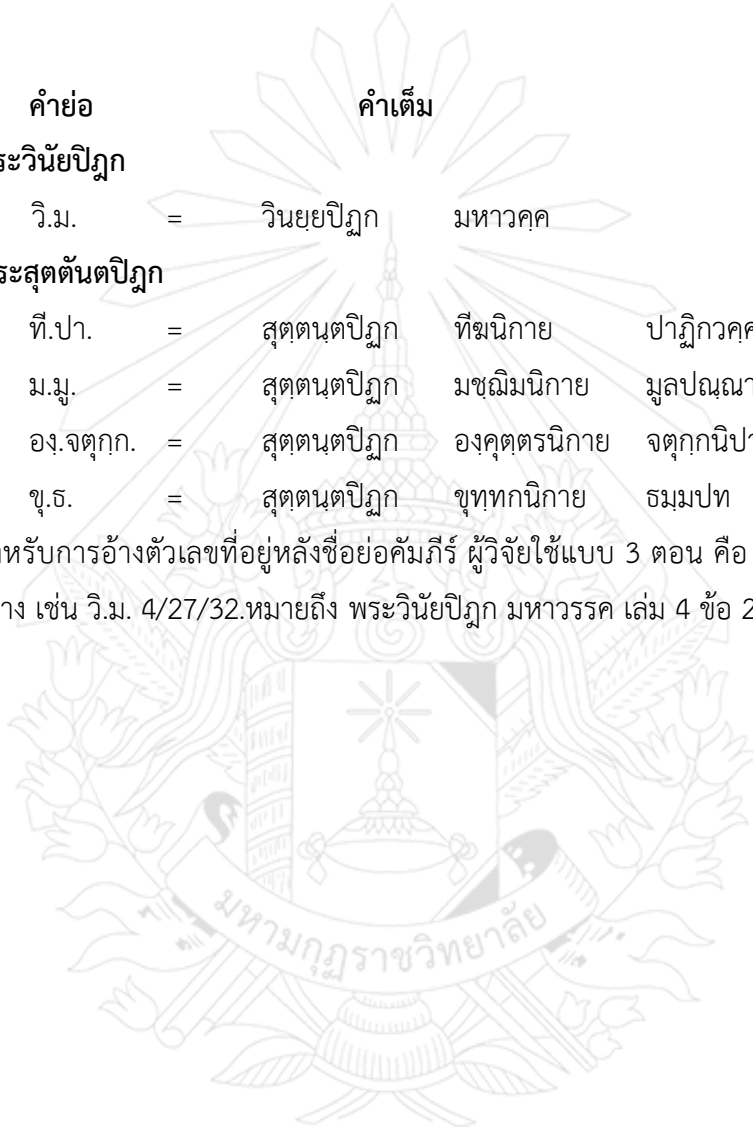
นางสาวนิชญา ชัยยา

สารบัญคำย่อ

พระไตรปิฎกที่ใช้ศึกษาค้นคว้าในการทำดัชนีพันธฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย กรมการศาสนา มหาจุฬาราชวิทยาลัย พ.ศ. 2514 โดยมีคำย่อและคำเต็มของคัมภีร์เรียงตามลำดับ ดังนี้

คำย่อ		คำเต็ม	
พระวินัยปิฎก			
วิ.ม.	=	วินยปิฎก	มหาวคค
พระสุตตันตปิฎก			
ที.ปา.	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฎิกวคค
ม.มู.	=	สุตตันตปิฎก	มชฌิมนิกาย มูลปณณาสก
อง.จตุกก.	=	สุตตันตปิฎก	องคฺตุตฺรนิกาย จตุกกนิปาต
ขุ.ธ.	=	สุตตันตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย ธมมปท

สำหรับการอ้างอิงตัวเลขที่อยู่หลังชื่อย่อคัมภีร์ ผู้วิจัยใช้แบบ 3 ตอน คือ เลขเล่ม/เลขข้อ/เลขหน้า ตัวอย่าง เช่น วิ.ม. 4/27/32.หมายถึง พระวินัยปิฎก มหาวรรค เล่ม 4 ข้อ 27 หน้า 32. เป็นต้น



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ช
กิตติกรรมประกาศ.....	ฅ
สารบัญคำย่อ.....	ญ
สารบัญ.....	ฎ
สารบัญตาราง.....	ฏ
สารบัญภาพ.....	ฒ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 โจทย์วิจัย.....	4
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
1.4 ขอบเขตของการวิจัย.....	4
1.5 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	5
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
1.7 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
1.8 คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	22
1.9 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	23
2 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21.....	24
2.1 ความหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิต.....	24
2.2 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต.....	26
2.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต.....	33
2.4 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21.....	36
2.5 แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21.....	40
2.6 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.....	43
2.7 ประโยชน์และความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต.....	55
2.8 บทสรุป.....	57

3	หลักพุทธปรัชญาเถรวาทกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต	59
3.1	การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท	59
3.1.1	ชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท.....	60
3.1.2	ความหมายของการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท.....	65
3.1.3	การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท	67
3.2	หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต.....	75
3.2.1	กุศลกรรมบถ 10.....	75
3.2.2	ภavana 4.....	81
3.2.3	สังคหวัตถุ 4	85
3.4	บทสรุป.....	88
4	การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท.....	91
4.1	การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21	91
4.2	การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย.....	97
4.3	การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตใจและอารมณ์	100
4.4	การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อม	105
4.5	การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญา.....	108
4.6	บทสรุป.....	110
5	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	113
5.1	สรุปผลการวิจัย.....	113
5.1.1	การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21	114
5.1.2	หลักพุทธปรัชญาเถรวาทกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต	114
5.1.3	การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท.....	115
5.2	องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย	116
5.3	ข้อเสนอแนะ	120
5.3.1	ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	120
5.3.2	ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	121
	บรรณานุกรม.....	122
	ภาคผนวก	129
	ภาคผนวก ก รายนามผู้ตรวจเครื่องมือวิจัย	130
	ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิจัย.....	132
	ภาคผนวก ค รายนามผู้ให้สัมภาษณ์.....	138

ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์	142
ภาคผนวก จ แบบสัมภาษณ์.....	160
ภาคผนวก ฉ รูปภาพผู้ให้สัมภาษณ์.....	164
ภาคผนวก ช ใบรับรองจริยธรรมในมนุษย์.....	174
ประวัติผู้วิจัย	176



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1.1	สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	7
ตารางที่ 4.1	สรุปการบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท	112



สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1.1	สรุปกรอบแนวคิดในการวิจัย.....	23
ภาพที่ 2.1	องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตในระดับบุคคล.....	28
ภาพที่ 2.2	วงจรสัมพันธ์ขององค์ประกอบคุณภาพชีวิต.....	31
ภาพที่ 2.3	ลำดับชั้นความต้องการตรมทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมาสโลว์.....	34
ภาพที่ 5.1	องค์ความรู้	116



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในโลกศตวรรษที่ 21 กำลังได้รับอิทธิพลจากปรากฏการณ์ที่เรียกว่า “Globalization” ที่มักแปลกันว่าโลกาภิวัตน์ ซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนแปลงของโลกให้ดีขึ้น แต่ “Globalization” อาจทำให้คนบนโลกนี้ดีขึ้นก็ได้ หรือเลวลงก็ได้ เป็นได้ทั้งสองอย่าง ดังนั้นโลกาภิวัตน์จะไม่สะท้อนความหมายที่กว้างขวางจนมีพลวัตของ “Globalization” ในที่นี้จึงขอบัญญัติศัพท์ใหม่ว่าเป็น “กระแสครอบโลก” กระแสครอบโลกนี้ได้เกิดขึ้น ดำเนินอยู่ และกำลังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และการเมืองต่อบุคคล ต่อชุมชน ต่อประเทศเครือข่ายอิเล็กทรอนิกส์ (Internet) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของปรากฏการณ์กระแสครอบโลก¹ ศตวรรษที่ 21 นี้มีการปรับตัวภายใต้เงื่อนไขการเปลี่ยนแปลงของโลก 5 ประเด็นหลัก ๆ คือ (1) สภาพแวดล้อมทางการเมือง การเมืองในระดับโลกที่เคยแบ่งแยกรัฐชาติ ชาติพันธุ์ต่าง ๆ เริ่มคลี่คลายความตึงเครียดลงในศตวรรษที่ 21 นี้เป็นการปกครองแบบระบบเสรีนิยม โดยมีการผลักดันให้ประเทศต่าง ๆ แข่งขันในธุรกิจการค้าภายใต้กฎกติกาเสรีระดับโลก ไม่เว้นแม้แต่โลกสังคมนิยม เช่น จีน เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ทำให้ประเทศต่าง ๆ เร่งเปิดการค้าเสรีและเจรจาข้อตกลงการค้าเสรี (FTA) มากขึ้น เพื่อสร้างอำนาจต่อรองในการแข่งขันทั้งในระดับทวีปและพหุภาคี (2) สภาพแวดล้อมเศรษฐกิจระดับโลก การลงทุนมีลักษณะเป็นเครือข่ายครอบคลุมเป็นไปอย่างเร่งรีบชนิดไม่เคยเป็นมาก่อนโดยอาศัยโอกาสที่เปิดกว้างทางการเมืองสภาพแวดล้อมทางธุรกิจของโลกที่เป็นอยู่ในปีให้ธุรกิจขนาดเล็กภายในชาติได้รับผลกระทบจากระบบเครือข่ายที่มีทุนมากกว่าเชื่อมโยงสาขาไปในท้องถิ่นต่าง ๆ ไม่เว้นแม้แต่การศึกษาที่ต้องปรับระบบการจัดการศึกษาเพื่อผลิตทรัพยากรมนุษย์สู่ตลาดแรงงานอย่างเท่าทันการพลิกผันของโลก (3) สภาพแวดล้อมทางด้านเทคโนโลยี เทคโนโลยีในศตวรรษที่ 21 นี้ คือ 1) เทคโนโลยีด้านอวกาศ 2) เทคโนโลยีด้านสารสนเทศและ 3) เทคโนโลยีด้านชีวพันธุกรรม ซึ่งเทคโนโลยีเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของเทคโนโลยีระดับสูง ถ้าหากประเทศใดได้ครอบครองและพัฒนาเทคโนโลยีดังกล่าวอย่างต่อเนื่องแล้วจะทำให้ได้เปรียบในเชิงธุรกรรมสมัยใหม่ (4) สภาพแวดล้อมทางด้านสังคม เมื่อสังคมโลกเชื่อมโยง

¹ จุลชีพ ชินวรรณโณ, *โลกในศตวรรษที่ 21 กรอบการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ*. (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2557). หน้า 382.

สัมพันธ์กันมากขึ้นทำให้เกิดวัฒนธรรมที่หลากหลาย สถาบันการศึกษาจึงไม่ได้เป็นสถาบันที่ถ่ายทอดความรู้แก่ผู้เรียนเพียงอย่างเดียวดังเช่นในอดีต กระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงนี้กำลังเป็นไปอย่างรวดเร็วเกินกว่าที่โครงสร้างทางสังคมจะปรับตัวได้ทัน และ (5) สภาพด้านสิ่งแวดล้อม เมื่อประชากรโลกมากยิ่งขึ้น มีเครื่องอุปกรณ์เทคโนโลยีอำนวยความสะดวกมากยิ่งขึ้น ปัญหาการทำลายทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมก็ตามมา ถ้าขาดการควบคุมหรือขาดจิตสำนึกเพื่อสังคมส่วนรวมแล้ว สภาพสิ่งแวดล้อมก็จะถูกมนุษย์ที่เห็นแก่ตัวทำลายมากยิ่งขึ้นความสงบสุขในการดำเนินชีวิตก็ลดน้อยลงซึ่ง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ 21 ไว้อย่างน่าสนใจว่า “โลกพัฒนาก้าวไกล แต่ทำไมมนุษย์ไม่พบสันติสุข ปัญหาทั้งหลายเกิดจากความชิงชัง หรือเกลียดชังกันด้วยอำนาจของโทสะอย่างหนึ่ง และปัญหาเนื่องมาจากความโลภอย่างหนึ่ง โลภะและโทสะนี้เป็นตัวการสำคัญ เมื่อวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเจริญก้าวหน้ามากขึ้นตลอดจนเกิดมี High Technology หรือเทคโนโลยีขั้นสูง ซึ่งเกี่ยวข้องกับข่าวสารข้อมูลขึ้นมา ก็ปรากฏว่าความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเหล่านั้น ถูกนำมาสนอง โลภะ โทสะ คือถูกใช้เป็นเครื่องมือรับใช้โลภะ และโทสะ ให้แสดงฤทธิ์เดชได้เต็มแรงเต็มกำลังยิ่งขึ้นซึ่งเป็นธรรมอันยอดเยี่ยม ดังที่แสดงไว้ว่า “ธรรมเหล่านี้ คือ ศิล สมาธิ ปัญญาและวิมุตติ ซึ่งไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า”² ดังนั้น สถาบันการศึกษาควรจัดการองค์ความรู้ที่อยู่ในอวกาศให้เข้าสู่ระบบการศึกษาภายใต้การควบคุม และกำหนดทิศทางให้เหมาะสมกับสภาพของสังคมที่เป็นจริง

จากการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 ดังกล่าว จะเห็นได้ว่ามีการมุ่งเน้นไปที่การเมือง เศรษฐกิจ เทคโนโลยีและสังคมที่มีการรับวัฒนธรรมที่หลากหลายเข้ามา หากสังคมไทยขาดหลักยึดเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองทั้งทางร่างกาย และจิตใจแล้วคงยากที่จะหาความสงบสุขในชีวิตได้อย่างแท้จริง คนเรามีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อจะได้แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างถูกต้อง รวดเร็วและทันต่อสถานการณ์ ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นจะต้องผ่านกระบวนการฝึกฝนขัดเกลาอย่างเป็นระบบ ด้วยหลักของ ศิล สมาธิและปัญญา³ เพื่อให้การดำเนินชีวิตนั้นเป็นไปอย่างถูกต้องถูกธรรมมีคุณค่า มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขในชีวิตและอยู่ในสังคมโลกยุคโลกาภิวัตน์ได้อย่างรู้เท่าทัน สามารถแก้กugelช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้แนวคิดไว้ว่า “ความเชื่อในความดีของมนุษย์ที่พัฒนาได้ หรือเชื่อในความเป็นมนุษย์ว่า เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ จะทำให้เกิดจิตสำนึกที่จะต้องฝึกฝนพัฒนาตนเอง ซึ่งแสดงอาการออกด้วยการเป็นผู้ที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน อันชี้บ่งถึงความเป็น

²พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ 21, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, 2559), หน้า 4.

³อง ดิถก 21/1/1.

ผู้พร้อมที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเองให้สูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งจิตสำนึกในการศึกษา หรือฝึกฝนพัฒนาตนเอง จะทำให้บุคคลมีท่าทีต่อประสบการณ์ทั้งหลายที่เรียกว่า มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้จะนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาตน⁴

การพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น องค์การยูเนสโก (UNESCO) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตไว้ว่าเป็นความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิต ที่มีส่วนสำคัญมากที่สุดของบุคคลหรือหมายถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีความสุข มีความสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้อย่างดี ขณะเดียวกันก็สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถใช้ศักยภาพส่วนบุคคลสร้างสรรค์พัฒนาตนเองและสังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีสันติสุข⁵

สังคมไทยในปัจจุบัน เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทเกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันของคนเรามากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดความเจริญทางด้านวัตถุเป็นอย่างมาก แต่ความเจริญในทางจิตใจกลับลดลง จึงทำให้คนในสังคมส่วนใหญ่แสวงหาความสุขด้วยความอยากได้อะไรก็อยากเป็น เป็นความต้องการที่ไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดความทุกข์ นอกจากนี้ยังส่งผลถึงการแสดงออกทางด้านจิตใจ อารมณ์ของคนในสังคมไทยที่ไม่มั่นคงแน่นอน มีอารมณ์ฉุนเฉียวง่ายไร้เหตุผล ขาดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เห็นอกเห็นใจกันในสังคมซึ่งแตกต่างจากบรรพบุรุษของไทยในอดีต ซึ่งเป็นสังคมแห่งรอยยิ้มมีความเห็นอกเห็นใจกันซึ่งเป็นรากฐานคุณภาพชีวิตของการอยู่ร่วมกันในสังคม แนวทางการแก้ปัญหาสังคมดังกล่าวต้องอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวปฏิบัติเพื่อสังคมที่มีปัญหาให้เข้าสู่สังคมที่พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักธรรม เช่น หลักกุศลกรรมบถ 10 หลักกาวนา 4 และหลักสังคหวัตถุ 4 เป็นต้น

จากปัญหาคุณภาพชีวิตที่เกิดขึ้นที่มนุษย์กำลังเผชิญอยู่ตามที่ปรากฏในสังคมไทยปัจจุบันนั้น สามารถแก้ปัญหาคุณภาพชีวิตได้ด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ดังกล่าว เพื่อจะได้พัฒนาคุณภาพชีวิตให้ได้ดีขึ้น มีความสงบสุข และได้รับประโยชน์สูงสุด ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” โดยบูรณาการหลักธรรมที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิต นำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ เมื่อชีวิตดำเนินได้ถูกต้องตามหลักธรรมแล้วหวังว่าการดำเนินชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ที่ได้รับการพัฒนาแล้วตามแนวทางของการศึกษาวิจัยนี้ ก็จะเป็นชีวิตที่มีคุณภาพ มีศักยภาพดีขึ้นทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อม และสามารถที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและอย่างรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลก

⁴พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *การศึกษาเพื่อสันติภาพ*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2537), หน้า 2.

⁵UNESCO, *Indicator of environment Quality and Quality of Life*, Research and Social Science, No 38, (Paris : UNESCO, 1981), p 89.

1.2 โจทย์วิจัย

- 1.2.1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 เป็นอย่างไร
- 1.2.2 พุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตมีอะไรบ้าง
- 1.2.3 การบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทจะทำได้อย่างไร
- 1.2.4 องค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” จะมีรูปแบบอย่างไร

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.3.1 เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21
- 1.3.2 เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 1.3.3 เพื่อบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท
- 1.3.4 เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่อง“การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท”

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร Documentary Qualitative Research และการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมุ่งเน้นที่จะศึกษาพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ ดังนี้

1.4.1 ขอบเขตด้านเอกสาร

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะได้นำหลักธรรมจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกาเป็นหลักในการศึกษาค้นคว้าหลักธรรมที่เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในศตวรรษที่ 21 และจากการศึกษาค้นคว้าเอกสารวิชาการ วารสาร วิทยานิพนธ์ บทความวิจารณ์ หนังสือ ตำรา และเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเพื่อนำมาบูรณาการเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21

1.4.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการทำวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบเนื้อหาเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทไว้ดังนี้

1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดจากหนังสือธรรมกับการพัฒนาชีวิต และหนังสือเรื่องพุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ 21 ของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)

2) หลักพุทธปรัชญาเถรวาทในพระไตรปิฎกที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในศตวรรษที่ 21 ได้แก่ กุศลกรรมบถ 10 ภาวนา 4 และสังคหวัตถุ 4

หลักพุทธปรัชญาที่ได้นำมาศึกษาวิจัยนี้จะได้นำมาศึกษาวิเคราะห์และบูรณาการเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ต่อไป

1.4.3 ขอบเขตด้านประชากร

บุคคลผู้ให้สัมภาษณ์ (Key Informant) ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ผู้ให้สัมภาษณ์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต และผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนาเพื่อหาคำตอบการประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต จำนวน 17 รูป/คน

1.5 วิธีดำเนินการวิจัย

คู่มือนิพนธ์เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1.5.1 การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบวิจัยเอกสาร (Documentary Qualitative Research) โดยผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าข้อมูลต่างๆ จากเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) และทุติยภูมิ (Secondary Sources) ดังนี้

1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) โดยศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับกรมการศาสนา, เล่มที่ 4, 11, 12, 14, 21, 22. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2514

2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) เป็นการสำรวจเอกสาร (Review Literature) โดยวิธีศึกษาค้นคว้าเก็บข้อมูลจากเอกสารวิชาการ วารสาร เว็บไซต์ วิทยานิพนธ์ บทความ บทวิจารณ์และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งเป็นที่ยอมรับในวงวิชาการ

1.5.2 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนาที่มีความเชี่ยวชาญการประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และผู้ใช้สื่อเทคโนโลยีสารสนเทศ จำนวน 17 รูป/คน โดยแบ่งออกตามประเด็นที่ศึกษา ได้แก่

1) ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 7 รูป/คน

2) ผู้ทรงคุณวุฒิทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตและด้านพัฒนาสังคม จำนวน 10 คน

ในการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒินั้น ผู้วิจัยได้ขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และได้มีหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์ เพื่อติดต่อขออนุญาตสัมภาษณ์ตามวัน เวลาที่ได้นัดหมายไว้ต่อไป

1.5.3 วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลปฐมภูมิ ข้อมูลทุติยภูมิและข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อสรุปผลของการศึกษาค้นคว้าเอกสารและจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้สอดคล้องกับหลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

1.5.4 รวบรวมข้อมูลและนำผลการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลนำมาบูรณาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

1.5.5 สรุปผลการวิจัยเพื่อหาข้อสรุปเป็นแนวทางและสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่อง“การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท”

1.5.6 การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เรียบเรียงและนำเสนอผลการวิจัยเชิงพรรณนา ซึ่งการนำเสนอผลการวิจัยมีลำดับขั้นดังต่อไปนี้

- 1) ศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ และชั้นทุติยภูมิ
- 2) สร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างและมีคำถามปลายเปิด
- 3) ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบการสัมภาษณ์และปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะ
- 4) เสนอขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ก่อนจะขอสัมภาษณ์
- 5) วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้ศึกษา ค้นคว้าให้ครบทุกประเด็น
- 6) นำเสนอรูปแบบและผลการวิจัยที่ได้ศึกษาวิเคราะห์ ต่อที่ปรึกษาชุมชนนิพนธ์
- 7) ที่ปรึกษาชุมชนนิพนธ์ให้ข้อเสนอแนะ และนำไปปรับแก้ไข

8) นำเสนอผลการวิจัยในการสัมมนาวิจัยชุมชนนิพนธ์ (Pre-submission) ตามขั้นตอนที่บัณฑิตวิทยาลัยกำหนด และรับฟังความคิดเห็น การวิจารณ์ผลงานวิจัย (Public Hearing) พร้อมกับตอบข้อซักถามของผู้เข้าร่วมสัมมนา เพื่อจะนำไปเป็นข้อมูล ปรับปรุง แก้ไข ในการเขียนชุมชนนิพนธ์ให้สมบูรณ์ต่อไป

9) นำเสนอผลงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ต่อบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อขอสอบป้องกันขั้นสุดท้าย ผู้วิจัยขอสรุปเป็นแผนภูมิการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” ตามลำดับขั้นตอน โดยสรุปได้ตามตารางแผนภูมิดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1.1 สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	วิธีการดำเนินการวิจัย	ผลการวิจัย
1. รวบรวมเอกสารต่าง ๆ เพื่อศึกษาวิเคราะห์/สังเคราะห์จากเอกสารทั้งชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิ	1. วิเคราะห์หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยและหลักธรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิต	กรอบแนวคิดในการดำเนินการวิจัย
2. สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต และด้านพัฒนาสังคม	1. กำหนดเกณฑ์เลือกกลุ่มตัวอย่างและผู้ทรงคุณวุฒิ 2. ตรวจสอบแบบสัมภาษณ์ 3. ขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย 4. เตรียมการนัดหมายวัน เวลา และขอสัมภาษณ์ 5. วิเคราะห์/สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์	(ร่าง) แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท
3. นำเสนอผลการวิจัยต่อที่ปรึกษาคุณุณินพนธ์	นำเสนอผลงานวิจัยแก่ที่ปรึกษาเพื่อให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขต่อไป	ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขผลงานวิจัย
4. นำเสนอคุณุณินพนธ์ฉบับปรับปรุงแก้ไขแล้ว	เสนองานวิจัยฉบับปรับปรุงแก้ไขต่อที่ปรึกษาคุณุณินพนธ์เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง	เสนอรายงานคุณุณินพนธ์ฉบับสมบูรณ์

1.6 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1.6.1 ทำให้ทราบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21

1.6.2 ทำให้ทราบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามแนวพุทธปรัชญา

เถรวาท

1.6.3 ทำให้ทราบการบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

1.6.4 ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่อง “รูปแบบการบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท”

1.7 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.7.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยในศตวรรษที่ 21” นี้จะคัดค้นคว้าเอกสาร ตำราวิชาการ ปรัชญาแนวคิดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทธธรรมฉบับปรับปรุง” สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต มีความหมายกว้างขวางซับซ้อนครอบคลุมลักษณะ ที่เป็นความต้องการทางวัตถุ และทางจิตใจ ของบุคคล และลักษณะที่เป็นคุณค่าที่มีความสำคัญ และจำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่ดีของบุคคล มีการประเมินทั้งลักษณะทางวัตถุที่แวดล้อมบุคคล และลักษณะทางจิตของบุคคลนั้น ๆ และกำหนดเกณฑ์ขึ้น เพื่อวัดว่าลักษณะต่าง ๆ นั้นผ่านตามเกณฑ์หรือไม่อย่างไร เกณฑ์ที่ว่านี้ หมายถึง เกณฑ์ที่บุคคลอาจกำหนดขึ้นเองโดยเฉพาะ หรือหมายถึง เกณฑ์ที่กลุ่มหรือสังคมใด สังคมหนึ่ง กำหนดขึ้น เป็นบรรทัดฐาน หรือเป็นสากล ซึ่งคำนี้เป็นหัวใจสำคัญในความหมายของคุณภาพชีวิตตามข้อความข้างต้น⁶ และได้กล่าวไว้ในหนังสือ “การศึกษาเพื่อสันติภาพ” สรุปความได้ว่า “ความเชื่อในความเป็นมนุษย์ที่พัฒนาได้ หรือเชื่อในความเป็นมนุษย์ว่า เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ จะทำให้เกิดจิตสำนึกที่จะต้องฝึกฝนพัฒนาตนเองซึ่งแสดงอาการออกด้วยการเป็นผู้ที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน อันชี้ไปถึงความเป็นผู้พร้อมที่จะฝึกฝนพัฒนาตนให้สูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งจิตสำนึกในการศึกษาหรือฝึกฝนพัฒนาตน จะทำให้บุคคลมีท่าทีต่อประสบการณ์ทั้งหลายอย่างที่เรียกว่า มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้ที่จะนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาตน”⁷ และได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ธรรมกับการพัฒนาชีวิต” ไว้ว่า กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ ขั้นตอนที่จะดำเนินไปตามระบบ ไปตามแผนการที่ได้วางหลักเกณฑ์ไว้เป็นไปตามขั้นตามเกณฑ์เปรียบได้กับการก้าวเดินของชีวิต เพื่อที่จะให้สำเร็จผลได้ดี แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1. การพัฒนาตนเองเป็นหลัก คือ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต ต้องเริ่มที่ตนเองก่อนเพื่อที่จะพัฒนาศักยภาพตนเองในทางที่ดีได้ เพื่อที่จะก้าวต่อไปในสังคมและสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ที่สังคมทำได้อย่างถูกต้อง โดยการวิเคราะห์ตนเอง การปรับปรุงตนเอง การฝึกฝนตนเอง และ

⁶พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรมฉบับปรับปรุง*, พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 494-510.

⁷พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *การศึกษาเพื่อสันติภาพ*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2537), หน้า 2.

การประเมินตนเอง 2. พัฒนาการอยู่ร่วมกันในสังคม คือ การทำให้ชีวิตดำเนินไปในทางที่ถูกต้องในสังคม และเป็นตัวนำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต หรือพัฒนาคนให้มีวิถีชีวิตที่ถูกต้องเหมือนเครื่องหมายที่สื่อแสดงล่วงหน้าของวิถีชีวิตที่ดั่งามถูกต้อง โดยรู้จักเลือกหาแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี มีชีวิตและอยู่ร่วมสังคมเป็นระเบียบด้วยวินัย พร้อมด้วยแรงจูงใจใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์ มุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ ปรับทัศนคติและค่านิยมให้สมแนวเหตุผล มีสติกระตือรือร้นตื่นตัวตลอดเวลา แก้ปัญหาและพึ่งพาตนได้ด้วยความรู้คิด⁸ นอกจากนี้ในหนังสือ บทบาทของพระสงฆ์ในสังคมไทย ปัจจุบัน : พุทธศาสนากับสังคมไทย สรุปได้ว่า “คุณภาพชีวิต” เป็นเรื่องที่ยากและมีความแตกต่างกันหลากหลาย เนื่องจากเหตุผลหลายประการ คือ

1) คุณภาพชีวิตเป็นกระบวนการทางด้านจิตใจที่สามารถบรรยาย หรือตีความโดยผ่านความคิด และภาษาที่แตกต่างกันความคาดเคลื่อนจากมุมมองที่หลากหลาย เกิดจากประสบการณ์พื้นฐานความรู้ ประเด็นการนำเสนอและข้อเท็จจริงต่าง ๆ

2) แนวคิดในเรื่องคุณภาพชีวิตขึ้นอยู่กับกำหนดยุทธศาสตร์ความหมายให้ชัดเจน เพื่อให้สามารถประเมินกระบวนการและผลต่าง ๆ และเป็นที่ยอมรับร่วมกันของบุคคลในสังคมเดียวกันได้

3) ความคิดที่ก่อให้เกิดความเข้าใจในความเจริญงอกงามและพัฒนาการของมนุษย์ การมีอายุยืนยาวกระบวนการทางด้านจิตใจ ล้วนอยู่ภายใต้อิทธิพลขององค์ประกอบต่าง ๆ รวมทั้งค่านิยมด้วย ซึ่งหากเป็นนิยามแบบเดียวกันก็หมายถึงคนทุกคน โดยไม่มีการคำนึงถึงความแตกต่างทางด้านอายุ ช่วงชั้นทางสังคม การศึกษา ซึ่งคงยากที่จะยอมรับได้

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจึงเป็นสิ่งยากที่จะกำหนดยุทธศาสตร์ของ “คุณภาพชีวิต” ให้อยอมรับกันเป็นสากล อย่างไรก็ตามได้มีผู้ให้ค่านิยมไว้หลากหลาย ดังนี้

คุณภาพชีวิต แปลว่า ลักษณะของชีวิตที่มีคุณภาพ หรือคุณสมบัติของชีวิตที่ดี หรือสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีคุณภาพ หมายถึง องค์ประกอบและลักษณะต่าง ๆ ที่แสดงถึงสภาพของชีวิตที่ดำรงอยู่ด้วยดีเป็นส่วนร่วมที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน สังคมและธรรมชาติมีความพร้อม และสามารถที่จะพัฒนาตัวเองให้เจริญงอกงามสู่ความสันติสุขและอิสรภาพสมบูรณ์⁹ และหนังสือ “ธรรมกับการพัฒนาชีวิต” สรุปได้ว่า กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ ขั้นตอนที่จะดำเนินไปตามระบบ ไปตามแผนการที่ได้วางหลักเกณฑ์ไว้เป็นไปตามขั้นตามเกณฑ์เปรียบได้กับการก้าวเดินของชีวิต เพื่อที่จะให้สำเร็จผลได้ดี แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) การพัฒนาตนเองเป็นหลัก คือ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต ต้องเริ่มที่ตนเองก่อนเพื่อที่จะพัฒนาศักยภาพตนเองในทางที่ดีได้ เพื่อที่จะก้าวต่อไปในสังคมและสามารถทำสิ่ง

⁸พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต), *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2541), หน้า 85 – 93.

⁹พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), *บทบาทของพระสงฆ์ในสังคมไทยปัจจุบัน : พุทธศาสนากับสังคมไทย*, (กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์, 2543), หน้า 1.

ต่างๆ ที่สังคมทำได้อย่างถูกต้อง โดยการวิเคราะห์ตนเอง การปรับปรุงตนเอง การฝึกฝนตนเอง และการประเมินตนเอง 2) พัฒนาการอยู่ร่วมกันในสังคม คือ การทำให้ชีวิตดำเนินไปในทางที่ถูกต้องในสังคม และเป็นตัวนำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต หรือพัฒนาคนให้มีวิถีชีวิตที่ถูกต้องเหมือนเครื่องหมายที่สื่อแสดงล่วงหน้าของวิถีชีวิตที่พึงามถูกต้อง โดยรู้จักเลือกหาแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี มีชีวิตและอยู่ร่วมสังคมเป็นระเบียบด้วยวินัย พร้อมด้วยแรงจูงใจใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์ มุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ ปรับทัศนคติและค่านิยมให้สมแนวเหตุผล มีสติกระตือรือร้นตื่นตัวตลอดเวลา แก้ปัญหาและพึ่งพาตนได้ด้วยความรู้คิด¹⁰

พระครูสุนทรธรรมโสภณ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทธปรัชญาเพื่อพัฒนามนุษย์” สรุปความได้ว่า มนุษย์ที่พัฒนาตนตามหลักการของพระพุทธศาสนา จะทำให้ตนเองมีความสุขด้วยตนเองได้มากขึ้น และพึ่งพาต่อวัตถุน้อยลงตรงข้ามกับกระแสการพัฒนาแบบอุตสาหกรรม ที่ว่ายังมีวัตถุบริโภคมาก็ยิ่งมีความสุขมาก แล้วก็เอาความสุขของตนเองไปขึ้นอยู่กับวัตถุมากขึ้นตามลำดับความสามารถมีความสุขในตนเองน้อยลง จนกระทั่งกลายเป็นลักษณะของมนุษย์ในยุคปัจจุบัน ที่ขอใช้คำว่า เป็นมนุษย์ที่ยิ่งโตขึ้นก็ยิ่งสุขยากขึ้น พร้อมกับทุกขงายนั้นก็สุขยากด้วย พัฒนาศักยภาพที่จะเป็นทุกข์ให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ ในการพัฒนามนุษย์ที่มีคุณภาพ จะต้องพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขเมื่อเราพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขเราก็เป็นคนที่สุดขงายขึ้น และเรากลับต้องการวัตถุน้อยลงพอต้องการวัตถุน้อยลง วัตถุที่จำเป็นต่อการมีความสุขของเราก็ยิ่งน้อยลง เราก็สุขขงายจนกระทั่งในที่สุดเรามีความสุขเต็มอิมในตัวเราตลอดเวลา วัตถุภายนอกเป็นเพียงส่วนเสริม เราก็มีความสุขพร้อมกับที่มีชีวิตมีอิสรภาพมากขึ้น¹¹

พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ กล่าวว่า ศิล แปลว่า ปกติ เป็นวินัยทางธรรมเบื้องต้นของคนปกติของคนมี 5 ประการ คือ 1. คนจะต้องไม่ฆ่า 2. คนจะต้องไม่ลัก ไม่คอร์รัปชั่น ไม่ยกยอกคดโกง 3. คนจะต้องไม่ประพฤติผิดในกาม 4. คนจะต้องไม่พูดเท็จ 5. คนจะต้องไม่เสพของมีนเมาให้โทษ ศิลทั้ง 5 ข้อนี้เกิดขึ้นมาโดยสามัญสำนึก และเกิดขึ้นพร้อมกับโลก เพื่อรักษาความปกติสุขของโลกไว้ มีมาก่อนพุทธกาล พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงรับเข้ามาไว้ในพระพุทธศาสนา และชี้แจงถึงความจำเป็นของการมีศิลให้ทราบ ดังนั้น ศิลจึงไม่ใช่ข้อห้ามตามที่คนจำนวนมากเข้าใจ แต่หมายถึงปกติของคนและยังใช้วัดความเป็นคนได้อีกด้วย¹²

¹⁰พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 3, อ่างแก้ว, หน้า 85.

¹¹พระครูสุนทรธรรมโสภณ, *พุทธปรัชญาเพื่อพัฒนามนุษย์*, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2549), หน้า 116.

¹²พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, *มงคลชีวิต ฉบับท้าวหน้ำ*, (กรุงเทพมหานคร : ชมรมพุทธศาสตร์สากล ในอุปถัมภ์สมเด็จพระรัชฌฆาจารย์, บริษัทฐานการพิมพ์ จำกัด, 2545), หน้า 76.

สมภาร พรมทา ได้กล่าวใน ศาสนาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต ไว้ว่า คุณภาพชีวิต มีองค์ประกอบทั้ง 4 ได้แก่ 1. คุณภาพชีวิตด้านกายภาพ หมายถึงการมีกายที่มีคุณภาพ ตามทัศนะของศาสนาที่กล่าวไว้ 2. คุณภาพชีวิตด้านจิตใจหรือจิตวิญญาณ สุขภาพชีวิตด้านจิตใจเป็นรักษาโดยไม่ให้อุศลเข้าครอบงำได้ให้อยู่เหนืออำนาจของกิเลส เช่นนายทุนที่มีความร่ำรวยแล้วก็ยัง ไม่ยอมหยุดกอบโดยก็ถือว่าเป็นคนที่มีสุขภาพทางจิตไม่ดี 3. คุณภาพชีวิตทางสังคม เป็นคุณภาพทางสังคมที่ดีในนี้อาจหมายถึงปัจจัยทางสังคมที่มีคุณภาพสองด้านหลัก ๆ คือ ด้านกายภาพและด้านเป็นนามธรรม ด้วยการรู้จักรักตนเองและผู้อื่น 4. คุณภาพชีวิตด้านการยกระดับจิตวิญญาณให้สูงขึ้น หรือภาวะที่พ้นไปจากโลกธรรม พัฒนาให้สูงขึ้นไปเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตโดยเฉพาะทางพระพุทธศาสนา ไม่ข้องเกี่ยวอยู่ในโลกียสุขแห่งโลกธรรม มุ่งประโยชน์สำเร็จในโลกุตตรธรรมอันเป็นบรมสุข¹³

คุณหญิง สุทธปริยาศรี ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ทักษะชีวิตการค้นพบตนเองด้านสุขภาพ” สรุปได้ว่าคุณภาพชีวิต ประกอบด้วยคำ 2 คำ คือ คุณภาพ หมายถึง ลักษณะดี ลักษณะพิเศษ ลักษณะประจำตัว ชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ ตรงข้ามกับความตาย คุณภาพชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ที่ดี ความเป็นอยู่ที่ดีมีสุขประกอบด้วยลักษณะวิกฤต 4 ประการ

- 1) ความรู้สึกพึงพอใจต่อชีวิตโดยทั่วไปของบุคคล
- 2) ความสามารถด้านจิตใจในการประเมินชีวิตตนว่าพอใจหรือไม่หรือเป็นสุขหรือไม่
- 3) การยอมรับสภาพทางกาย จิตใจ สังคมและอารมณ์ของบุคคล
- 4) การประเมินโดยบุคคลอื่น¹⁴

ดวงเดือน พันธมนาวิน กล่าวว่า นโยบายของประเทศในทศวรรษที่ผ่านมาให้ความสำคัญต่อ “การพัฒนาคน” ให้เป็นคนดีที่เก่งและมีสุข โดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ได้ทรงเน้นแนวทางพัฒนาคนตามหลักแนวคิดการพึ่งตนเอง โดยใช้หลักพอประมาณ การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีโดยเฉพาะการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ การพัฒนาอย่างเป็นลำดับขั้นตอนที่ใช้ความรู้คู่คุณธรรม และความเพียรในการปฏิบัติและการดำรงชีวิต ซึ่งทั่วโลกให้การยอมรับและเป็นหลักที่ได้ผ่านการพิจารณาด้านวิชาการว่าได้ผลจริงและยั่งยืน และสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย รวมทั้งได้ผลดีกว่าการพัฒนาโดยเลียนแบบของชาวตะวันตก¹⁵

¹³สมภาร พรมทา, *ศาสนาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์, 2549), หน้า 21 – 22.

¹⁴คุณหญิง สุทธปริยาศรี, *ทักษะชีวิตการค้นพบตนเองด้านสุขภาพ*, (กรุงเทพมหานคร : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542), หน้า 29.

¹⁵ดวงเดือน พันธมนาวิน, *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับปัจจุบัน ได้กำหนดแนวทางการพัฒนาระบบราชการ*, (กรุงเทพมหานคร : 2554).

เอก ธนะสิริ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข” สรุปความได้ว่า ร่างกายหรือชีวิตของมนุษย์นี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือรูปหรือร่างกายจับต้องและมองเห็นได้กับนามหรือจิตจับต้องไม่ได้ ไม่มีตัวตนและมองไม่เห็น สองส่วนคือกายและจิตนี้แยกกันทำงาน มีการทำงานอย่างเป็นระบบ ต่างฝ่ายต่างทำหน้าที่ของตนแต่กายและจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด มนุษย์ประกอบขึ้นจากรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือที่เรียกว่าขันธ 5 ตามหลักกรรมทางพระพุทธศาสนานั้น ให้ความสำคัญแก่จิตหรือนามธรรมมากกว่าร่างกายหรือรูปธรรม ฉะนั้นจึงมีคำกล่าวไว้ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”¹⁶

สุเมธ เมธาวิทยากุล ได้กล่าวว่า คุณธรรมอันเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นพื้นฐานมี 3 ประเภท คือ จริยศาสตร์เบื้องต้น ได้แก่ศีล 5 ธรรม 5 จริยศาสตร์ชั้นกลาง ได้แก่กุตศลกรรมบถ 10 และจริยศาสตร์ชั้นสูง ได้แก่ มรรคมีองค์ 8 สำหรับจริยศาสตร์เบื้องต้น นั้นยังแบ่งออกได้เป็นขั้นหยาบและขั้นละเอียด ซึ่งขั้นละเอียด เป็นคุณลักษณะทางใจ 5 ประการ เรียกว่าเบญจธรรม ส่วนขั้นหยาบ เรียกว่าเบญจศีล ได้แก่ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากประพฤติดิดประเวณี เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการเสพของมีนเมาอันจะทำให้ประมาทขาดสติเว้นจากการลักทรัพย์ การเว้นได้ทั้ง 5 ประการนี้ เรียกว่า มนุษยธรรม คือพฤติกรรมเยี่ยงอย่างมนุษย์¹⁷

ศิริ ฮามสุโพธิ์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต” สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง คุณภาพในด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง และศาสนา ซึ่งเป็นค่าเทียบเคียงไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัวแน่นอน กล่าวคือ ทุกคนหรือชุมชน สังคม ประเพณี วัฒนธรรมที่แตกต่างกัน อาจกำหนดมาตรฐานที่แตกต่างกันไปตามความต้องการ และความต้องการคุณภาพชีวิตนี้ ย่อมจะเปลี่ยนแปลงไปได้ตามกาลเวลา และกาลเทศะ คุณภาพชีวิต จึงหมายถึง ชีวิตของบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็นภาระ และไม่ก่อให้เกิดปัญหาให้แก่สังคม เป็นชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสามารถดำเนินชีวิตที่ซอซอ สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม ค่านิยมของสังคม สามารถแก้ไขปัญหา ตลอดจนการแสวงหาสิ่งที่ตนปรารถนาให้ได้มา อย่างถูกต้องภายใต้เครื่องมือและทรัพยากรที่มีอยู่ ซึ่งจุดเน้นของคุณภาพชีวิตจากความหมายดังกล่าวอาจจำแนกได้ 3 ประการ ได้แก่ 1) ทางด้านร่างกาย คือ บุคคลต้องมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งเป็นผลจากการได้รับการสนองตอบทางด้านปัจจัย คือ ความจำเป็นขั้นพื้นฐานที่พอเหมาะ 2) ทางจิตใจ คือบุคคลจะต้องมีสภาพจิตที่สมบูรณ์ร่าเริงแจ่มใส ไม่วิตกกังวลมีความรู้สึกที่เป็นสุขและพึงพอใจในชีวิตของตนเอง ครอบครัว และสังคมในสภาพแวดล้อมที่ดีมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน เป็นต้น และ 3) ทางสังคม คือบุคคลที่

¹⁶เอก ธนะสิริ, *ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข*, พิมพ์ครั้งที่ 86, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เท เอน ชูที โอ, 2548), หน้า 39-40.

¹⁷สุเมธ เมธาวิทยากุล, *ผศ.ดร., ศาสนาเปรียบเทียบ*, (กรุงเทพมหานคร : หจก.ทิพย์อักษร, 2525), หน้า 56.

สามารถดำรงชีวิตภายใต้บรรทัดฐาน และค่านิยมทางสังคมในฐานะเป็นสมาชิกของสังคมได้อย่างปกติสุข เป็นต้น¹⁸

วคิน อินทสระ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “คติชีวิตเพื่อชีวิตที่เติบโตและเข้มแข็ง” ว่า คุณภาพชีวิต คือความดีงามความสูงส่งของชีวิตด้านใน (ชีวิตมี 2 ด้าน คือ ด้านนอกกับด้านใน ด้านนอกหมายถึง ส่วนที่เกี่ยวกับร่างกาย ด้านใน หมายถึง ส่วนที่เกี่ยวกับจิตใจ) ทั้งสองด้าน หมายถึง ชีวิตที่ดีนั่นเอง ทุกคนต้องการชีวิตที่ดีหรืออย่างน้อยก็ดีกว่าเก่า ชีวิตจะมีคุณภาพดีได้ด้วยการงานที่เขาทำ ถ้าการงานที่เขาทำนั้นดี ก็จะทำให้คุณภาพชีวิตของเขาดีขึ้น การงานเช่นไร เรียกว่า การงานที่ดี คือ การงานที่ไม่เบียดเบียนตน และผู้อื่น สุจริต และมีประโยชน์รายได้ จะมากบ้างน้อยบ้างก็ไม่สำคัญเท่ากับ การรู้จักครองตนของเขา คนมีรายได้มากไม่รู้จักครองตน ก็ไม่มีความสุข และมักจะหม่นไปทางความเสื่อม คนมีรายได้น้อย แต่รู้จักครองตนยังสามารถดำรงตนให้ผาสุก เจริญมั่นคงได้ ทั้งสองพวกนี้ให้เห็นเป็นตัวอย่างอยู่ลงไป เขาต้องหมั่นบริจาการทรัพย์ทำบุญ หรือช่วยเหลือผู้อื่นบ้างตามกำลัง และตามความสมควร หมั่นรักษาศีล คือ รักษาความประพฤติ กิริยามารยาทให้ดูดี งามเหมาะสม ไม่เป็นที่รังเกียจของผู้พบเห็นคบหาสมาคม หมั่นเจริญภาวนา คือ อบรมจิตขัดเกลาจิตใจ ให้มีกิเลสเบาบาง เข้าใจเพื่อนมนุษย์ และปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์อย่างถูกต้องดีงาม ทำชีวิตของตนให้สงบสุข และมีประโยชน์ (Peaceful and Useful Life) นี้แหละคือคุณภาพชีวิตที่พึงปรารถนา¹⁹

เจมส์ เบลแลน และรอน แบรินท์ (James Bellanca and Ron Brandt) ได้กล่าวว่าการเปลี่ยนแปลงในการอุบัติขึ้นของเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Information and Communication Technology) หรือ (ICT) ที่เจริญก้าวหน้า งานที่เคยใช้คนทำซึ่งต่างจากงานที่ใช้เครื่องจักรทำกำลังเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องเพราะคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีโทรคมนาคมได้ขยายขีดความสามารถจนทำงานที่คนทำได้²⁰

ประเวศ วะสี ได้กล่าวไว้ในหนังสือวิถีมุขยในศตวรรษที่ 21 สู่ภพภูมิใหม่แห่งการพัฒนาว่า สหัสวรรษใหม่ตามคติชาวโลกนับเป็นนิมิตใหม่ในช่วงเวลาเปลี่ยนใหญ่เช่นนี้มนุษย์ชาติน่าจะคิดถึงเรื่องใหญ่ๆ การที่จะคิดเรื่องใหญ่ได้ มนุษย์ต้องมีจินตนาการใหม่ ซึ่งเป็นจินตนาการใหญ่จะพามนุษย์ไปได้ไกลที่สุด ไม่ใช่ความรู้ ข้อนี้อาจจะฟังดูขัดหูขัดตา เพราะเราเคยชินกับการใช้ความรู้ แต่ความรู้มี

¹⁸รองศาสตราจารย์ศิริ ฮามสุโพธิ์, *ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2543), หน้า 57.

¹⁹วคิน อินทสระ, *คติชีวิตเพื่อชีวิตที่เติบโตและเข้มแข็ง*, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, 2543), หน้า 45-47.

²⁰James Bellanca and Ron Brandt, *21st Century Skills Rethinking How Students Learn*, *ทักษะแห่งอนาคตใหม่ การศึกษาเพื่อศตวรรษที่ 21*, แปลโดย วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรืองและอธิป จิตตฤกษ์, (กรุงเทพฯ : โอเพ่นเวิร์ด, 2554), หน้า 112.

ข้อจำกัด เช่น สมัยกรุงสุโขทัย ถ้าใช้ความรู้จะไม่มีใครเชื่อว่าวันหนึ่งมนุษย์จะบินเหนือเมฆได้ สามารถไต่ยีนทางไกล -โทรศัพท์ หรือเห็นทางไกล -โทรทัศนได้ เพราะความรู้ที่มีขณะนั้นบอกว่าทำไม่ได้ ความรู้เท่าที่รู้มีข้อจำกัดทำให้คิดว่าทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ไม่ได้ จินตนาการต้องมารก่อนความรู้ จินตนาการไม่มีข้อจำกัด มนุษย์สามารถ มีจินตนาการให้ ไกลสุดๆเท่าใดก็ได้ จินตนาการจะเป็นพลังตั้งให้เกิดความรู้ที่จะทำได้²¹

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การพัฒนาให้ชีวิตมีคุณภาพขึ้น มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีความปลอดภัยและมีความมั่นคงในชีวิตทุกด้าน เมื่อคนในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมส่งผลให้เกิดความสงบสุขขึ้นทั้งทางกาย ทางจิตใจและอารมณ์ ทำให้สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมได้รับการพัฒนาตามไปด้วย เพราะเมื่อคนในสังคมมีความสุขกาย สุขใจ ก่อให้เกิดความสามัคคี ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือซึ่งกันและกันและกันในสังคม เมื่อคนในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดี การพัฒนาด้านต่างๆ เพื่อให้สังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขย่อมเกิดขึ้นได้ง่าย จึงทำให้สังคมมีชีวิตมีคุณภาพ มีคุณค่า สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยดีมีความสุขทั้งกายและจิตใจการอยู่ร่วมกันในสังคมที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน สามารถที่จะพัฒนาตัวเองให้เจริญก้าวหน้าสู่ความสันติสุขและอิสรภาพตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาได้

1.7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ฐิตินันท์ กาญจนวิโรจน์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอริยมรรค” ซึ่งผลการวิจัยสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตที่ดี คือการมีความสุขทั้งกายและใจ องค์ประกอบสำคัญของชีวิตที่ควรจะมี คือ 1 การที่มีงานทำมีรายได้เพื่อซื้อหาปัจจัย 4 ให้เพียงพอที่จะทำให้ชีวิตมีความสะดวกสบาย 2. การมีครอบครัวที่มีความสุข 3. การมีสุขภาพกายที่ดี และ 4. การมีสุขภาพจิตที่ดีตลอดชีวิตของมนุษย์นั้น มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย ความคิด บุคลิกภาพและสังคม ดังนั้น นักจิตวิทยาจึงมีความเห็นว่าจะต้องมีการพัฒนาทางร่างกาย ควบคู่ไปกับการพัฒนาทางด้านความคิด บุคลิกภาพ และสังคมคือการอบรมในเรื่องของเขวามันปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ความสามารถในการแก้ไขปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคและความฉลาดทางจริยธรรม เพื่อมีคุณภาพชีวิตที่ดี อริยมรรค คือ ทางอันประเสริฐมี 5 ประการ 8 ประการ สำหรับพัฒนาคนไปสู่ความสุข สามารถนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความสุขได้²²

พระมหาบุญภักดิ์ ธิรปุณโย (ทองงาม) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเรื่อง “การดำเนินชีวิตตามแบบอริยวิถีในพระพุทธศาสนา” ซึ่งผลการวิจัยสรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตแบบอริยวิถีนั้น เป็นการดำเนิน

²¹ประเวศ วะสี, *วิถีมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 สู่ภพภูมิใหม่แห่งการพัฒนา*, (กรุงเทพฯ:มูลนิธิสดศรีสฤษดิ์วงศ์, 2545), หน้า 3-4.

²²ฐิตินันท์ กาญจนวิโรจน์, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอริยมรรค”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์ดุสิต บัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2553, หน้า 357.

ตามปฏิปทาของพระอริยบุคคล สำหรับเป็นแบบอย่างให้บุคคลทั่วไปได้ดำเนินตาม โดยแบ่งออกเป็น 5 แบบอย่าง ได้แก่ ปฏิปทาส่วนตน ผู้ดำเนินชีวิตตามแบบอย่างพระอริยะต้องมีคุณธรรมมาตรฐาน สำหรับความเป็นพระอริยบุคคล ได้แก่ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา เป็นองค์ประกอบ ปฏิปทาส่วน สังคม ผู้ดำเนินชีวิตตามแบบอย่างพระอริยะต้องสามารถดำรงชีวิตร่วมกันในสังคมตามกรอบคุณธรรม จริยธรรม(สมมติ) ในสังคมด้วยการทำหน้าที่และความรับผิดชอบต่อกันและกันได้ปฏิบัติทาส่ สิ่งแวดล้อม ผู้ดำเนินชีวิตตามแบบอย่างพระอริยะต้องสร้างความดีงามที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นปัจจัยเกื้อกูล กับสรรพสิ่งที่ไม่มีชีวิต ดำเนินตามหลักอาศัยธรรมชาติพัฒนาชีวิตเพื่อบรรลुरुธรรมชั้นสูงต่อไป ปฏิปทา ด้านการเผยแผ่ธรรม ผู้ดำเนินชีวิตตามแบบพระอริยะต้องปฏิบัติตนตามหน้าที่ของชาวพุทธอย่าง สม่าเสมอ คือศึกษา ปฏิบัติ เผยแผ่ธรรมและป้องพระพุทศาสนาโดยยึดแบบปฏิบัติตามตามหลักการ อุดมการณ์ วิธีการในโอวาทปาฏิโมกข์ ปฏิปทาด้านแก้ไขปัญหา ผู้ดำเนินชีวิตตามแบบพระอริยะต้อง พิจารณาใคร่ครวญอย่างรอบครอบ รอบรู้ แสวงหาวิธีการแก้ปัญหาด้วยภูมิปัญญาอันเหมาะสมกับ ปัญหา นั้น ๆ โดยมีความสงบสุขของทุกฝ่ายเป็นเป้าหมายในการบริหารจัดการกับปัญหา²³

พระครูวีรญาณสุนทร (จรินทร์ อาบคำ) ทำการศึกษางานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากร มนุษย์ตามหลักไตรสิกขา : กรณีศึกษาวัดตากฟ้า อำเภอดตากฟ้า จังหวัดนครสวรรค์” สรุปความได้ว่า แนวความคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธจะมีพุทธธรรมเป็นฐานคิดในการพัฒนาโดยมีพุทธ เศรษฐศาสตร์ ทฤษฎีระบบ ทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้และอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นกรอบแนวคิดทฤษฎี ที่ใช้ในการพัฒนาโดยมีเป้าหมายการพัฒนา 2 ระดับ คือระดับโลกียธรรมและระดับโลกุตระธรรม ส่วน ปรัชญาในการพัฒนานั้นตั้งอยู่บนความเชื่อที่ว่ามนุษย์สามารถพัฒนาได้ พุทธธรรมมีเป้าหมายที่การ พัฒนาปรับปรุงมนุษย์ ใช้ปัญหาของมนุษย์คือ “ทุกข์” เป็นตัวตั้ง ใช้หลักธรรม อริยสัจ 4 เป็นหลักคิด ในการพัฒนา และมีการคิดเชิงระบบ สำหรับเป้าหมายในการพัฒนานั้นจะมีสามประการคือทำให้ มนุษย์มีความรู้ความสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ดีมีประสิทธิภาพ มีจริยธรรมคุณธรรมในการดำรงชีวิต และก้าวพัฒนาไปสู่ระดับสูงสุดคือการพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง สู่ภาวะนิพพาน หรือนิโรธ²⁴

พระอดิศักดิ์ ปิยสีโล (ดีล้วน) ทำการศึกษางานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาว พุทธด้วยหลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท” ผลการวิจัยสรุปได้ว่า แนวคิดทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพ คนและสังคมโดยมีพื้นฐานของการพัฒนาตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทและการพัฒนาชีวิตมี ความสำคัญต่อบุคคลและสังคม เพราะการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์กำหนดสร้างขึ้นและ

²³พระมหาบุญณภัทร์ ธิรปุณโย (ทองงาม), “การดำเนินชีวิตแบบอริยวิถีในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ ศาสนศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2554, หน้า 254.

²⁴พระครูวีรญาณสุนทร (จรินทร์ อาบคำ), “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขา : กรณีศึกษาวัด ตากฟ้าอำเภอดตากฟ้าจังหวัดนครสวรรค์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2554, หน้า 183.

ชวนขยายให้ได้มาด้วยตัวของมนุษย์เอง แต่ในทางพุทธศาสนาถือว่า การพัฒนาตนเองไปสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตนั้นต้องมีการพัฒนาชีวิตอย่างมีระบบมีระเบียบแบบแผนของการดำเนินชีวิตอย่างมั่นคง และกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตแห่งปัจเจกบุคคลด้วยหลักธรรมเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ²⁵

อำพล บุตดาสาร ทำการศึกษางานวิจัยเรื่อง “การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” สรุปความได้ว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวคิดทฤษฎีตะวันตกทั้ง 3 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีเศรษฐศาสตร์ ทฤษฎีระบบ และทฤษฎีจิตวิทยานั้น ยังมีปัญหาหรือข้อบกพร่อง แต่ปัญหาเหล่านั้นสามารถแก้ไขได้โดยการนำหลักทฤษฎีที่มีกัตถประโยชน์ 4 และหลักสันโดษ 3 มาบูรณาการกับทฤษฎีเศรษฐศาสตร์ นำหลักสาราณียธรรม 6 มาบูรณาการกับทฤษฎีระบบ และนำหลักสังคหวัตถุ 4 มาบูรณาการกับทฤษฎีจิตวิทยา ทรัพยากรมนุษย์หรือทุนมนุษย์ตามหลักองค์ความรู้ใหม่ คือ การดำเนินชีวิตตามแบบอย่างด้วยความพอเพียงมีกัลยาณมิตรที่ดีดำรงชีวิตด้วยวิถีแห่งสายกลางพอเพียงแบบยั่งยืน²⁶

อริสสา สะอาดนัก ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ทักษะจากการจัดการการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากรกรณีศึกษา รายวิชาการใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีและนวัตกรรม” ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การจัดการการเรียนรู้ในรายวิชา ทำให้ผู้เรียนมีพัฒนาการในด้านทักษะต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ได้แก่ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยีทักษะสาระวิชาหลัก และระบบสนับสนุนการเรียนรู้ที่จำเป็นมากที่สุดคือ บรรยากาศการเรียนรู้ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้คือ ควรมีการเสริมทักษะชีวิต ในเรื่องการจัดการเวลา และทักษะอาชีพจากผู้เชี่ยวชาญในสายงานที่เป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน²⁷

ศิริพร บุญชัยเสถียร ทำการศึกษางานวิจัยเรื่อง “การฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา” พบว่า การพัฒนาโดยรวมคือการทำให้บุคคลมีการปรับตัวเปลี่ยนแปลงและพัฒนาดีขึ้น ตามหลักภาวานา 4 คือ การพัฒนากาย การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา เป็นกระบวนการฝึกอบรมตนให้มีความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้น เป็นบันไดแห่งการพัฒนาตนไปสู่ขั้นสูงสุดคือ ความเป็นผู้มีอิสรภาพหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาทั้งหลาย ผู้ที่ได้รับการฝึกฝน อบรม พัฒนาตน

²⁵พระอดิศักดิ์ ปิยสีโล (ดีล้วน), “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธด้วยหลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2556, หน้า 92.

²⁶อำพล บุตดาสาร, “การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์ดุขบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2556, หน้า 144.

²⁷อริสสา สะอาดนัก, “ทักษะจากการจัดการการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากรกรณีศึกษา รายวิชาการใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีและนวัตกรรม” งานวิจัย, (มหาวิทยาลัยศิลปากร), 2557, หน้าบทคัดย่อ.

คือผู้ที่ควรค่าแก่การยกย่องบูชา เพราะบุคคลเหล่านี้อาศัยปัจจัยสี่แต่พอดำรงชีพอยู่ได้เท่านั้น บริโภคเท่าที่จำเป็น มีความประพฤติดีงาม เกื้อกูลต่อเพื่อนมนุษย์ มีจิตที่สงบ และมีปัญญารู้เท่าทันสังขาร มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง²⁸

พระมหาเอกอาทิตย์ สิริเมธี (ลือโชติ) วิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี” ผลการวิจัยสรุปได้ว่า 1) ระดับการพัฒนาของประชาชนที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี โดยรวมอยู่ในระดับมาก (= 4.19) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน คือ ด้านอุฏฐานสัมปทา ด้านอารักขสัมปทา ด้านกัลยาณมิตตตา และด้านสมชีวิตา พบว่า ประชาชนมีระดับการพัฒนาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ด้านสมชีวิตา อยู่ในระดับมากที่สุด (= 4.32) ส่วนด้านที่เหลืออยู่ในระดับมาก(2) ผลการเปรียบเทียบระดับการพัฒนาของประชาชนต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี โดยจำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่อเดือน พบว่า ประชาชนที่มีเพศ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่อเดือน ต่างกัน มีระดับการพัฒนาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัย สำหรับปัจจัยส่วนบุคคลที่เหลือไม่มีผลต่อระดับการพัฒนาของประชาชน จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย 3) ปัญหาและอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี พบว่า (1) ประชาชนในชุมชนมีการว่างงาน ประชาชนยังไม่ให้ความร่วมมือในการประกอบอาชีพ เช่น การตั้งร้านขายของยังไม่เป็นระเบียบเท่าที่ควร (2) สถานการณ์เศรษฐกิจไม่ดีบวกกับค่าครองชีพที่สูงขึ้น ทำให้การดำรงชีวิตของประชาชนมีรายจ่ายเพิ่มมากขึ้น ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรม จากปัญหาขยะมูลฝอยในแหล่งน้ำ ทำให้น้ำเน่าเสีย อากาศเป็นพิษ (3) เด็ก เยาวชนและประชาชนเลือกคบเพื่อนไม่ดี ก่อให้เกิดปัญหายาเสพติดในเด็กวัยเรียน เยาวชน และประชาชน รวมทั้งประชาชนวัยแรงงานมีความต้องการเรียนต่อ เพื่อเพิ่มทักษะในการประกอบอาชีพ เนื่องจากขาดความรู้ ทักษะ และความชำนาญในการประกอบอาชีพ (4) ประชาชนขาดโอกาสในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ ประชาชนมีทรัพย์สิน

²⁸ศิริพร บุญชัยเสถียร, “การฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา”, ศาสนศาสตร์ ดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2558, หน้า 15.

และที่ดินในการกินน้อย เป็นภาระในการเลี้ยงดูครอบครัวที่มีขนาดใหญ่ เทศบาลมีการเน้นการจัดสรรทรัพยากรธรรมชาติต่าง ๆ เพื่อการพาณิชย์ โดยไม่ได้คำนึงถึงความยั่งยืนของชุมชน²⁹

พระอริการประมวล อธิปณโณ และคณะ, ได้ทำวิจัยเรื่อง “หลักกุศลกรรมบถ 10 กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์” สรุปความได้ว่า การพัฒนามนุษย์ด้วยกุศลกรรมบถ 10 สรุปการพัฒนาทางกายและใจได้ดังนี้ คือ การพัฒนาด้านกาย ด้วยศีล ส่วนของกายมี 2 คือ กาย และ วาจา พัฒนากายด้วยการไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์และไม่ประพฤติผิดในกาม พัฒนาวาจาด้วย การไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคหาหยาบ และไม่พูดเพ้อเจ้อ พัฒนาใจด้วย การไม่โลภอยากได้ของคนอื่น ไม่พยาบาทปองร้ายคนอื่น และเห็นชอบตามคลองธรรม

เมื่อมนุษย์ได้พัฒนา ทั้งกาย วาจา และใจไปในทางที่เป็นกุศลคือทางที่ดีได้แล้ว ย่อมเป็นอุปการะต่อการใช้ชีวิตในสังคม คือ ย่อมเป็นการทำให้ตนเป็นคนดี พร้อมทั้งยังปฏิบัติต่อคนรอบข้างด้วยความดี เมื่อทุกคนเป็นคนดีประพฤติปฏิบัติดีต่อกันเป็นจำนวนมาก สังคมที่อยู่ก็เป็นสังคมของคนดี ซึ่งสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงฟื้นฟู และปรับปรุงทั้งตนเอง และสังคมรอบข้างให้ดีขึ้น ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในกระบวนการพัฒนาขึ้นอยู่กับบุคคลเป็นส่วนสำคัญ ไม่เอาผลประโยชน์ส่วนตัวเป็นเกณฑ์ พร้อมกันนั้น ยังเป็นการพัฒนาที่มีธรรมะเป็นพื้นฐาน อำนวยให้เกิดคุณค่าในทางมนุษยธรรม ซึ่งให้ความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ มีเป้าหมายเพื่อเป็นการแก้ปัญหาของมนุษย์ โดยมีหลักการปฏิบัติรวมลงในไตรสิกขา เป็นหลักการพัฒนาทางกาย วาจา จิต และปัญญา ซึ่งสามารถพัฒนามนุษย์ได้ทุกระดับชั้น ระดับสังคม วิธีการพัฒนามนุษย์ตามหลักกุศลกรรมบถ 10 ประการ เป็นวิธีการควบคุมทั้งสามส่วนให้สงบ คือ เริ่มตั้งแต่วิธีการควบคุมกายกรรม ให้อยู่ในระเบียบวินัยของสังคม เป็นการส่งเสริมการพัฒนาตนเองและชีวิตของตนเองให้ก้าวหน้าในสังคมพร้อมกับการมีส่วนร่วมช่วยสร้างสรรค์สังคมให้สงบสุข เพราะผู้ที่ปฏิบัติตามหลักของศีลธรรม ตามกุศลกรรมบถ จะไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อนและไม่ทำให้ผู้อื่นต้องเดือดร้อน³⁰

เตชา บุญมาสุข ทำการศึกษางานวิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน” ผลการศึกษาวินิจฉัยสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตคือลักษณะความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลที่ประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานที่พอเพียงและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพของและบุคคลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จากสรุปผลข้อมูลทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านพุทธศาสตร์ ด้านสังคมศาสตร์ ด้านศึกษาศาสตร์ และด้านสาธารณสุขศาสตร์ และสภาพปัญหาคุณภาพชีวิตของคนไทยในปัจจุบัน

²⁹พระมหาเอกอาทิตย์ สิทธิเมธี (สื่อโชติ), “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (การบริหารจัดการคณะสงฆ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2559, หน้าบทคัดย่อ.

³⁰พระอริการประมวล อธิปณโณ และคณะ, หลักกุศลกรรมบถ 10 กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณแก่น ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 ประจำ เดือนกรกฎาคม – กันยายน 2563.

มุมมองในการพัฒนาคุณภาพชีวิตการนำหลักธรรมแก้ไขปัญหาคคุณภาพชีวิตสรุปได้ 3 เรื่องได้แก่ 1. ปัญหาในการปรับทัศนคติและปลูกฝังจิตสำนึกรับผิดชอบ 2. ปัญหาในการสร้างโอกาสการมีรายได้ที่เพียงพอและชีวิตที่ดีขึ้น และ 3. ปัญหาในการดูแลสุขภาพกายและใจสำหรับหลักพุทธธรรมที่มีความเหมาะสมเพื่อนำมาแก้ไขปัญหและพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในปัจจุบันมากที่สุดมี 3 หลักธรรมคือ 1. หลักโยนิโสมนสิการเพื่อให้ปรับทัศนคติและส่งเสริมการปลูกฝังจิตสำนึกรับผิดชอบ 2. หลักไตรสิกขาเพื่อใช้บูรณาการร่วมกับการศึกษาในการสร้างโอกาสการมีรายได้ที่เพียงพอและชีวิตที่ดีขึ้น และ 3. หลักอิทธิบาท 4 เพื่อใช้บูรณาการร่วมกับการดูแลสุขภาพองค์รวมในการดูแลสุขภาพกายและใจให้สมบูรณ์แข็งแรง แนวทางบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนต้องประกอบไปด้วย 1. ใช้หลักโยนิโสมนสิการปรับวิธีคิดและมุมมองในการกำหนดรูปแบบพฤติกรรมที่สอดคล้องและเหมาะสมต่อการแก้ไขปัญหารวมไปถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้อย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ 2. ใช้หลักไตรสิกขาเข้ามากำกับและดูแลทุกพฤติกรรมเป้าหมายควบคู่กับการใช้หลักอิทธิบาท 4 เพื่อขับเคลื่อนไปสู่ผลในการยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นอย่างยั่งยืนและเป็นรูปธรรม³¹

พระแวงชัย ธมฺมกาโม (หล้าหลี่) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตต์” ผลการวิจัยสรุปได้ว่า 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิต ในด้านอรรถวิสัยและวัตรวิสัย มี 4 มิติ คือ (1) การพัฒนาทางกาย (2) การพัฒนาทางสังคม (3) การพัฒนาทางจิตใจ (4) การพัฒนาทางปัญญา 2) บุญกิริยาวัตต์ พบว่า พระพุทธเจ้าทรงวางกรอบความดีไว้ 3 คือ (1) ทานมัย การทำความดีด้วยการแบ่งปัน (2) สීමมัย การทำความดีด้วยการรักษาศีล (3) ภาวนามัย การทำความดีด้วยการอบรมจิตให้สะอาด³²

พระครูพิมล ปัญญาบุญต (บุญทา อินต๊ะปัญญา) ทำการศึกษางานวิจัยเรื่อง “กระบวนการ พัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้” ผลการวิจัยสรุปได้ว่า 1. กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ทั้งตัวแปรทางพุทธจิตวิทยาและตัวแปรทางจิตวิทยาประกอบด้วย 1. กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยา 2. กัลยาณมิตรของครูในโรงเรียนวิถีพุทธและ 3. ภาวะการณ์ตื่นรู้ 2. โมเดลเชิงสาเหตุที่สร้างขึ้นมีจำนวน 2 โมเดล คือ 1. กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้โดยมีกัลยาณมิตรของครูในวิถีพุทธเป็นตัวแปรส่งผ่านประกอบด้วยตัวแปรแฝง 3 ตัวแปร แบ่งเป็นตัวแปรภายในแฝง 2 ตัวแปร ได้แก่ ภาวะตื่นรู้ มีตัวแปรสังเกตได้คือ 1. รู้ 2. ตื่น 3. เบิกบาน และกัลยาณมิตรของครูในวิถีพุทธเป็นตัวแปรส่งผ่านมีตัวแปรสังเกตได้ คือ น่ารัก น่าเคารพ น่ายกย่อง เป็นที่ปรึกษาที่ดี อดทนฟังถ้อยคำ อธิบายเรื่อง

³¹เดชา บุญมาสุข, “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2559, หน้า 181.

³²พระแวงชัย ธมฺมกาโม (หล้าหลี่), “การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตต์”, ดุษฎีนิพนธ์ศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2561, หน้าบทคัดย่อ.

ซับซ้อนได้ ไม่แนะนำทางเสื่อมเสีย ตัวแปรภายนอกแฝง 1 ตัวแปร ได้แก่กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ มีตัวแปรสังเกตได้ 7 ตัวแปรคือ รู้จักตนเอง รู้คุณค่า รู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน การนำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันอย่างเต็มศักยภาพ มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา มีการเทียบค่าสถิติในการประเมินการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อการตื่นรู้ ตัวแปรเป้าหมายคือ 1. รู้จักตน 2. รู้คุณค่าของตน 3. รู้ศักยภาพที่แท้จริงของตน และ 4. การนำศักยภาพไปใช้ให้เต็มที่³³

พระครูพุมภานาจารย์และคณะ ได้ทำวิจัยเรื่อง “หลักภาวนา 4 กับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ ของวัยรุ่นไทยในสังคมยุคดิจิทัล” สรุปได้ว่า ภาวนา 4 หมายถึง หลักประพฤติปฏิบัติสำหรับฝึกอบรม ชัดเกลา และพัฒนาตนเอง ทั้งในส่วนของร่างกาย จิตใจ ปัญญา และ สังคม ถึงแม้ว่าเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาตนเองตามหลักภาวนา 4 จะเป็นเป้าหมายในขั้นโลกุตตรวิสัยคือ การบรรลุธรรมขั้นสูงสุดคืออรหัตตผล หรือพระนิพพานก็ตาม แต่ในความเป็นจริงเมื่อผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถไปถึงเป้าหมายสูงสุดได้ก็สามารถนำหลักภาวนา 4 มาพัฒนาตนเองในระดับโลกียวิสัย กล่าวคือสามารถช่วยพัฒนาจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ของบุคคลให้เจริญงอกงามขึ้นได้ โดยการอบรมให้ตนเป็นคนที่มีคุณธรรมและศีลธรรม ทำในสิ่งที่มีประโยชน์กับตนเอง ครอบครัว และสังคมรอบข้าง กล่าวคือ(1) กายภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนากายหรืออินทรีย์ 5 ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัสให้มีสติรู้เท่าทันในทุกขณะเวลา มีความสำรวมระวังในอินทรีย์ 5 สามารถแสดงพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ผ่านทางกาย วาจา ของตนเอง ขณะ กิน ดู อยู่ ฟัง เดิน ยืน นั่ง นอน (2) ศิลภาวนาเป็นกระบวนการพัฒนาศีล กล่าวคือ การอบรมพัฒนาเพื่อให้เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่ดีงามตั้งอยู่ในวินัยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ประกอบอาชีพสุจริต ไม่ใช้กายวาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แต่ใช้เพื่อเป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน (3) จิตตภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจ กล่าวคือ การฝึกอบรมพัฒนาจิตโดยการฝึกกำหนดสติตั้งมั่น แน่วแน่ พิจารณาเห็นจิตในจิตตามหลักจิตตานุสสนาสติปัญญา เพื่อให้จิตให้น้อมไปสู่กุศลจิต ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต กล่าวคือ เป็นจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรม จริยธรรม ความดีงาม กุศลธรรมที่จะเจริญงอกงามภายในจิตใจ กระบวนการฝึกที่นำมาใช้คือสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา (4) ปัญญาภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา กล่าวคือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์

³³พระครูพิมพ์ลปัญญาคุณ (บุญทา อินต๊ะปัญญา), “กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2561, หน้า 300.

ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง³⁴

รัชณี ตรีพิพัฒน์กุล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “บูรณาการการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม” ซึ่งได้สรุปผลการวิจัยพบว่าการบูรณาการการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรมคือ SDSW MODEL ซึ่ง S (Self) หมายถึงการพัฒนาตนเอง หมั่นอบรมฝึกฝนพัฒนาตนเองอยู่เนื่อง ๆ ด้วยการวางแผนกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน และพัฒนาตนเองให้ถึงจุดหมายที่กำหนดไว้ D(Discipline) หมายถึงความมีระเบียบวินัย เป็นพื้นฐานของการพัฒนาตน มีวินัยต่อการฝึกฝนตนเอง ต่อความรับผิดชอบ ต่อบทบาทหน้าที่ต่อตนเองและสังคม S (Social) หมายถึง การพัฒนาสังคม ข้อปฏิบัติฝึกฝนตนเองในฐานะอยู่ร่วมในสังคมให้เป็นพลเมืองที่ดี การหมั่นอบรมตนเองจึงเป็นวิธีการฝึกฝนเพิ่มเติมให้เป็นคนสมบูรณ์ยิ่งขึ้นตามแนวคำสอนทางพุทธศาสนา แล W (Wisdom) หมายถึง การพัฒนาขั้นสูงสุด คือการพัฒนาปัญญา พัฒนาตนเองให้มีความฉลาด มีสติปัญญา เพื่อบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิต³⁵

จิตศรัณย์พร ปัญจวัฒนคุณ ได้ทำวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตในศตวรรษที่ 21 ด้วยหลักพุทธสุนทรียศาสตร์” สรุปได้ว่า ศตวรรษที่ 21 เป็นช่วงเวลาแห่งการดำเนินชีวิตในระยะ ค.ศ. 2001-2100 เริ่มจากยุคเกษตรกรรม สู่อุตสาหกรรมมาเป็นยุคสงครามเย็นและเข้าสู่ยุคเทคโนโลยี ดังนั้นศตวรรษที่ ๒๑หมายถึงยุคในปัจจุบันและจะดำเนินต่อไป เป็นยุคเต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ฯลฯ อันสืบเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้คอมพิวเตอร์มีบทบาทต่อสังคมโลกหรือสังคมคนไทยมาก เป็นยุคแห่งข่าวสารข้อมูล ยุคสมองกล สังคมอุตสาหกรรมเจริญจนสามารถทำงานแทนมนุษย์ได้แล้ว ส่งผลให้เกิดปัญหาการตกงานและปัญหาด้านอื่น ๆ ตามมาอีกมากมายเป็นผลดีเกิดควบคู่ผลร้าย ความเจริญทางวัตถุเกิดควบคู่กับความเสื่อมทางคุณธรรม เทคโนโลยีกลายเป็นดาบสองคม ทำให้เกิดมุมมองว่า เป็นยุคที่สร้างชีวิตให้ดีให้มีคุณภาพยิ่งขึ้นหรือเป็นยุคที่ทำลายความสุขของชีวิตและจะส่งผลไปทิศทางใดมากกว่ากัน³⁶

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้นสรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีให้เกิดความเจริญก้าวหน้าและเกิดความสุขในได้นั้นมีปัจจัยประกอบหลายอย่าง เนื่องจากคุณภาพชีวิตที่

³⁴พระครููปทุมภาวนาจารย์ และ เสริมศิริ อัครพุมพิณธ์, “หลักภาวนา 4 กกับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ของวัยรุ่นไทยในสังคมยุคดิจิทัล”,วารสารพุทธจิตวิทยา, ปีที่ 4 ฉบับที่1 (มกราคม-มิถุนายน 2562), หน้า 129.

³⁵รัชณี ตรีพิพัฒน์กุล, “บูรณาการการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม”, ดุษฎีนิพนธ์ศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2562, หน้า 286.

³⁶จิตศรัณย์พร ปัญจวัฒนคุณ, “การดำเนินชีวิตในศตวรรษที่ 21 ด้วยหลักพุทธสุนทรียศาสตร์”. ดุษฎีนิพนธ์ศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2563, หน้า 26.

ดีนั้นจะต้องได้รับการพัฒนา และฝึกฝนอบรมทั้งด้านร่างกายและจิตใจให้มีคุณภาพที่ดีขึ้นทางด้านร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน ทางด้านจิตใจต้องมีจิตใจเข้มแข็ง แน่วแน่มั่นคง มีสภาพจิตที่อ่อนโยน ปลอดภัย สดชื่น แจ่มใส ส่วนทางด้านปัญญาโดยการฝึกฝน อบรมตนเองให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง จนถึงขั้นทำจิตใจให้เป็นอิสระไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสตัณหาโดยนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาบูรณาการซึ่งจะได้ นำเอาหลักกุศลกรรมบท 10 หลักภavana 4 และหลักสังคหวัตถุ 4 เป็นแนวทางในบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมสิ่งแวดล้อม และมีปัญญารู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลก ซึ่งจะได้อธิบายเป็นลำดับต่อไป

1.8 คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึงการทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้นมั่นคงขึ้นจากเดิม พัฒนาความเป็นอยู่จากสภาพการณ์ในศตวรรษที่ 21 ให้ดีขึ้น มีความเจริญมั่นคงขึ้นทั้งทางกาย ทางจิตใจและอารมณ์ ตลอดถึงทางสังคมสิ่งแวดล้อม มีปัญญารู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลกและสามารถดำรงชีพอยู่ร่วมกันในสังคมโลกได้อย่างมีความสุข

คุณภาพชีวิตทางกาย หมายถึงการที่มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน รู้จักดูแลและป้องกันตนเองจากสิ่งเสียดพิດให้โทษต่างๆ ปฏิบัติตามระเบียบของสังคม และไม่ทำร้ายเบียดเบียนซึ่งกันและกัน และสามารถประคับประครองชีวิตให้ดำรงอยู่ได้ในสภาวะการเปลี่ยนแปลงของโลก รวมทั้งภาวะเศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง โดยสามารถประกอบสัมมาอาชีพหาได้เลี้ยงชีพได้อย่างปลอดภัย

คุณภาพชีวิตทางจิตใจและอารมณ์ หมายถึง มีสภาพจิตใจเข้มแข็งที่มั่นคง แน่วแน่มั่นคงในคุณงามความดี ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ มีอารมณ์เยือกเย็น แจ่มใส มีเหตุมีผล มีความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นคนมีจิตใจดี งดงาม ชอบช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ คิดทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และสังคม ประเทศชาติและชาวโลก คำนึงถึงอกเราอกเขาในการดำเนินชีวิต

คุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อม หมายถึง เป็นผู้ที่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี ร่วมใจพัฒนาและแก้ไขปัญหาสังคมสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่ให้ดีขึ้น พัฒนาให้เป็นสังคมแห่งคุณภาพคุณธรรมมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้จักพัฒนาตนเองให้มีความรู้ความสามารถและมีความเสียสละเพื่อร่วมกันพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น

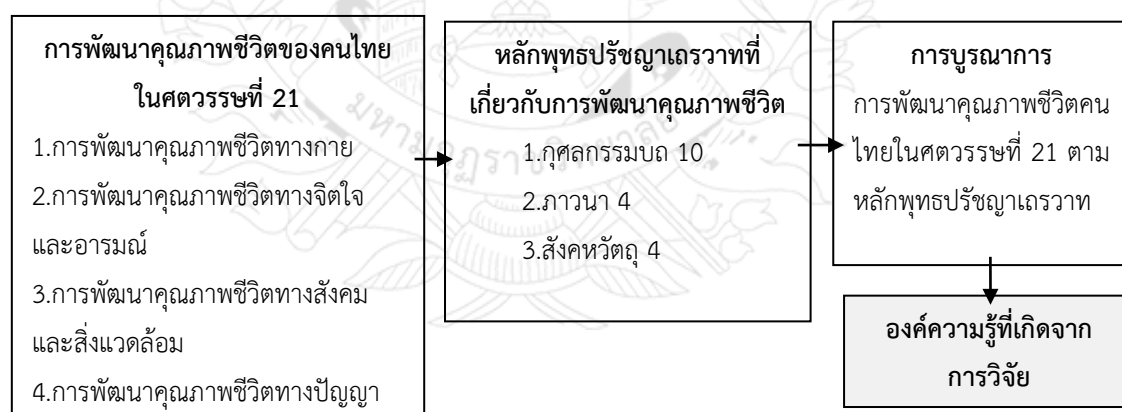
คุณภาพชีวิตทางปัญญา หมายถึง มีความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมมีสติปัญญาสามารถรักษาตัวรอดปลอดภัยจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น รู้เท่าทันตามความจริงของโลกและสามารถดำรงชีพอยู่ได้อย่างมีความสุข

คนไทยในศตวรรษที่ 21 หมายถึง ประชาชนไทยที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของโลกในศตวรรษที่ 21 ในทุกด้าน ทั้งด้านสุขภาพ ความเป็นอยู่ สังคม เศรษฐกิจและสภาพแวดล้อม ทำให้มีคุณภาพชีวิตลดลง ขาดความสงบสุขในการดำเนินชีวิตก่อให้เกิดปัญหาสภาวะตึงเครียดด้านต่าง ๆ ขึ้น

พุทธปรัชญาเถรวาท หมายถึง หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เกี่ยวกับหลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ของคนในสังคมไทย ในศตวรรษที่ 21 ได้แก่หลักกุศลกรรมบถ 10 ภาวนา 4 และสังคหวัตถุ 4 เพื่อเป็นแนวทางในการบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นทั้งทางกาย ทางจิตใจ อารมณ์ และทางปัญญาตลอดถึงทางสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีสันติสุข

1.9 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” โดยมีกรอบแนวคิดเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1.1 สรุปกรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21

ชีวิตจะมีคุณค่าและดำรงชีวิตจนประสบความสำเร็จเกิดความสุขในชีวิตได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการพัฒนาให้เติบโตไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม ดีงาม และมีความเจริญในชีวิต การที่จะดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพที่ดีและมีความสุขได้นั้น ต้องเป็นความสุขที่เกิดจากความรู้ออกใจ ภูมิใจในตนเอง ภูมิใจที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่า สร้างประโยชน์ได้ และสามารถดำรงตนอยู่ได้ในสังคมโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้อย่างรู้เท่าทัน ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้กำหนดกรอบประเด็นที่จะศึกษาไว้ดังนี้

- 2.1 ความหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 2.2 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต
- 2.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 2.4 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21
- 2.5 แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21
- 2.6 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
- 2.7 ประโยชน์และความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 2.8 บทสรุป

2.1 ความหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาเป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ถ้าเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่ดีก็ไม่เรียกว่าเป็นการพัฒนา ซึ่งความหมายของการพัฒนาตามทัศนะของนักวิชาการได้ให้ความหมายดังนี้

คำว่า “พัฒนา” หมายถึง การทำให้เจริญขึ้นมาจากภาษาบาลีว่า “วฑฺฒน” หรือ “วฒฺณะ” แปลว่าความเจริญ ความงดงาม เพิ่มขยายขึ้น ฝึกฝน ทำให้ยืนยาวขึ้น¹ ดังนั้น การพัฒนาจึงหมายถึง การทำ

¹ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554, (กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, 2556), หน้า 827.

ความเจริญ การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เจริญขึ้น การคลี่คลายไปในทางที่ดี ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า Development หมายถึง การพัฒนา ภาวะที่มีการพัฒนา ความก้าวหน้า พัฒนาการ สิ่งที่ถูกพัฒนา² การพัฒนาจึงเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ละเอียดละน้อย โดยผ่านลำดับขั้นต่าง ๆ ไปสู่ลำดับที่สามารถขยายตัวขึ้น เติบโตขึ้น มีการปรับปรุงให้ดีขึ้นและเหมาะสมไปกว่าเดิม กล่าวโดยสรุป การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น หรือเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเจริญก้าวหน้า

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายและอธิบายไว้ว่า ในพุทธศาสนา การพัฒนา มาจากคำภาษาบาลีว่า วัฒนฺชะ แปลว่า เจริญ แบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน คือ การพัฒนาคน เรียกว่า ภาวนา ก็กับการพัฒนาสิ่งอื่น ๆ ที่ไม่ใช่คน เช่น วัตถุสิ่งแวดลอมต่าง ๆ เรียกว่า พัฒนาหรือวัฒนา เช่น การสร้างถนน บ่อน้ำ อ่างเก็บน้ำ เป็นต้น ซึ่งเป็นเรื่องของการเพิ่มพูนขยายทำให้มากหรือทำให้เติบโตขึ้นทางวัตถุและได้เสนอข้อคิดไว้ว่า คำว่า การพัฒนา หรือ คำว่า เจริญ นั้นไม่ได้แปลว่าทำให้มากขึ้น เพิ่มพูนขึ้นอย่างเดียวนั้น แต่มีความหมายว่า ตัดหรือทิ้ง เช่น เจริญพระเกศา คือตัดผม มีความหมายว่า รก เช่น มานูสิยา โลกวทฒโน แปลว่า อย่าเป็นคนรกโลก³

ดังนั้น การพัฒนาจึงเป็นสิ่งที่ทำแล้วมีความเจริญจริง ๆ คือ ต้องไม่เกิดปัญหาติดตามมา หรือไม่เสื่อมลงกว่าเดิม ถ้าเกิดปัญหาหรือเสื่อมลง ไม่จัดเป็นการพัฒนา แต่เป็นหายนะซึ่งตรงกันข้ามกับการพัฒนา เหตุนี้ การพัฒนาในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การพัฒนาคนให้มีความสุข มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การพัฒนาในความหมายนี้ มีลักษณะเดียวกันกับการพัฒนาในความหมายทางด้านการวางแผน คือ เป็นเรื่องของมนุษย์เท่านั้น แตกต่างกันเพียงการวางแผนให้ความสำคัญที่วิธีการดำเนินงาน ส่วนพุทธศาสนามุ่งเน้นผลที่เกิดขึ้น คือ ความสุขของมนุษย์

วิทยากร เชียงกูล ได้อธิบายว่า การพัฒนาที่แท้จริงควรหมายถึงการทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนมีความสุข ความสะดวกสบาย ความอยู่ดีกินดี ความเจริญทางศิลปวัฒนธรรมและจิตใจ และความสงบสันติ ซึ่งนอกจากจะขึ้นอยู่กับ การได้รับปัจจัยทางวัตถุเพื่อตอบสนองความต้องการทางร่างกายแล้ว ประชาชนยังต้องการได้รับการพัฒนาทางการศึกษาสิ่งแวดล้อมที่ดีรวมถึงการพักผ่อนหย่อนใจและการพัฒนาวัฒนธรรมและจิตใจด้านต่าง ๆ ด้วย ความต้องการทั้งหมดนี้บางครั้งเราเรียกกันว่า “การพัฒนาคุณภาพ” เพื่อให้เห็นว่าการพัฒนาไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การเพิ่มปริมาณสินค้าหรือรายได้เท่านั้น หากอยู่ที่การเพิ่มความพอใจความสุขของประชาชนมากกว่า⁴

จึงกล่าวได้ว่าการพัฒนา หมายถึงการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านของสังคมโดยรวม การพัฒนาจึงมิได้เป็นเพียงการพัฒนาด้านรายได้หรือด้านเศรษฐกิจเพียงด้านเดียวเท่านั้นการ

²So Sethaputra, *New Model English-Thai Dictionary*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2546), หน้า 209.

³พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *การพัฒนาที่ยั่งยืน*, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, 2530), หน้า 16-18.

⁴วิทยากร เชียงกูล, *การพัฒนาเศรษฐกิจสังคมไทย*, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เกสร, 2527), หน้า 17-18.

พัฒนาเป็นการเปลี่ยนแปลงแนวความคิดและเปลี่ยนแปลงการกระทำหรือพฤติกรรมให้เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการและก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกหมู่เหล่าให้ดีขึ้น

จุดมุ่งหมายของการพัฒนาก็เพื่อทำให้มีคุณภาพชีวิตของมนุษย์ดีขึ้น เจริญขึ้นในทุก ๆ ด้าน ซึ่งความหมายของคุณภาพชีวิตนั้น มีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล ได้กล่าวไว้ว่า องค์การอนามัยโลก (World Health Organization =WHO) ได้ให้ความหมาย คุณภาพชีวิต ไว้ว่า “เป็นมโนทัศน์หลายมิติที่ประสานการรับรู้ของบุคคลในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านระดับความเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความเชื่อส่วนบุคคลภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิตของมนุษย์แต่ละบุคคล”⁵

ลีปนันท เกตุทัต ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่มีคุณภาพ คือ ชีวิตที่มีความสุข ชีวิตที่สามารถปรับตนเองให้เข้ากับธรรมชาติ ทั้งธรรมชาติทางกายภาพและธรรมชาติทางสังคม และสามารถปรับธรรมชาติให้เข้ากับตนเองโดยไม่เบียดเบียนสังคมและผู้อื่น⁶

ณรงค์ศักดิ์ ตะละภัก ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง “การมีชีวิตที่พัฒนาทางด้านร่างกาย และจิตใจไปเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตนเองได้อย่างมีทิศทาง สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและทำให้ผู้อื่นเป็นสุขด้วย และยังได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า ชีวิต ประกอบด้วยส่วนสำคัญ 2 ประการ คือ การ และจิต ถ้ามีเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่เรียกว่าชีวิต ชีวิตจะมีคุณภาพได้นั้นจึงขึ้นอยู่กับสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ผสมผสานกันอย่างสมดุล เพื่อการมีชีวิตอยู่ร่วมกันกับคนอื่นได้อย่างสมดุล”⁷

จากการศึกษาความหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิต พอสรุปได้ว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น หมายถึง การทำให้ชีวิตมีความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมที่ดี อย่างมีความสุข มีความสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ มีความรู้ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้ และสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม และสามารถใช้ศักยภาพส่วนบุคคลสร้างสรรค์พัฒนาตนเองและสังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข

⁵สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุลและคณะ, *เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุด 100 ตัวชี้วัด และ 26 ตัวชี้วัด*, (เชียงใหม่ : โรงพยาบาลสวนปรุง, 2540), หน้า 5.

⁶ลีปนันท เกตุทัต, *การศึกษาไทยในยุคโลกาภิวัตน์*. (ปัตตานี), คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2538), หน้า 20.

⁷ณรงค์ ตะละภัก และคณะ, *ยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร: พรศิวิ การพิมพ์, 2544), หน้า 1-2.

2.2 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

องค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี หรือมีลักษณะชีวิตที่มีความสุข ความสมบูรณ์ มีความพึงพอใจในการมีชีวิตได้อย่างแท้จริง ประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐาน คือความสมบูรณ์ด้านร่างกาย และสติปัญญา ความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ และความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม จะต้องประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญ 4 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย และสติปัญญา หมายถึง มนุษย์จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ร่างกายแข็งแรงและสติปัญญาดีเป็นพื้นฐาน รวมถึง การมีอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ครบถ้วน มีสุขภาพดี มีพลังกำลังที่สามารถทำกิจการงานต่าง ๆ ได้ดีเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ มีระดับการพัฒนาการของสติปัญญาเป็นปกติ สามารถศึกษาเล่าเรียนหาความรู้ มีเหตุผลได้และสามารถแก้ไขปัญหาได้

2. ด้านจิตใจ และอารมณ์ หมายถึง การเป็นผู้มีจิตใจที่ดีมีอารมณ์แจ่มใสและมั่นคง ไม่แปรปรวนหงุดหงิดโมโหง่าย จิตใจมีคุณธรรมไม่อิจฉาริษยา หรือเคียดแค้นอาฆาตพยาบาทผู้อื่นเป็น คนมองโลกในแง่ดี มีความโอบอ้อมอารี มีเมตตาพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก เตือร่อนเสมอการมีพื้นฐานด้านจิตใจ และอารมณ์ที่ดี จะช่วยให้บุคคลมีความสุข และเกิดความสงบสุขในการดำรงชีวิตได้

3. ด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม หมายถึง การได้รับการยอมรับจากคนทั่วไป เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ มีความสามารถปรับตัวยอมรับความสามารถและความสำคัญของผู้อื่นได้ เป็นผู้เห็นคุณค่าของบุคคลอื่นและเป็นคุณค่าของสิ่งแวดล้อม มีความคิดที่จะปรับปรุง และพัฒนาสิ่งแวดล้อมเหล่านั้นให้เกิดคุณค่าและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสังคมการที่มีสังคมที่ดี และมีสิ่งแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์นั้น จะเป็นปัจจัยเกื้อหนุนช่วยให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

4. ด้านปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพ หมายถึง ความสามารถที่จะจัดหาสิ่งจำเป็นต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ตามฐานะของตนเอง ตลอดจนสภาพของสังคมเศรษฐกิจ และยุคสมัย ปัจจัยจำเป็นพื้นฐานเหล่านี้ ได้แก่ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ การศึกษา การพักผ่อน ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องจัดหาหรือจัดให้มีขึ้นตามความจำเป็นในสภาพสังคม และสิ่งแวดล้อมของตน การมีปัจจัยจำเป็นในการดำรงชีวิตที่เพียงพอช่วยให้บุคคลมีความสุขสบายไม่ลำบากขัดสน และย่อมนำมาซึ่งความสุข และความพึงพอใจ

องค์ประกอบทั้ง 4 ด้านนั้น ล้วนมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและเป็นพื้นฐานที่ผลต่อเนื่องกัน นำไปสู่คุณภาพชีวิตของบุคคล ดังแผนภูมิต่อไปนี้⁸

⁸มนตรี พลเยี่ยม, “แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของพลทหารกองประจำการในกองร้อย จังหวัดทหารบก ร้อยเอ็ด”, สารนิพนธ์ศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2549), หน้า 8.



ภาพที่ 2.1 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตในระดับบุคคล

นักวิชาการได้ให้ความหมายขององค์ประกอบของคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้

ณรงค์ เทียนสังข์ ได้กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบคุณภาพชีวิตของบุคคล ประกอบด้วย 2 ส่วน คือส่วนที่ 1 บุคคลได้มีสิ่งจำเป็นแก่ความต้องการของชีวิต เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า สุขภาพ แข็งแรง และมีความมั่นคงในชีวิต ส่วนที่ 2 มีค่านิยมที่เหมาะสมกับสังคม วัฒนธรรม การเมือง และสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ ซึ่งแต่ละบุคคลใช้เป็นรากฐานการตัดสินใจอันสำคัญของชีวิตที่นำจะนำไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งชีวิตที่ดี⁹

นิพนธ์ คันธเสวี ได้กล่าวถึงมิติต่าง ๆ ของคุณภาพชีวิตโดยแสดงถึงสิ่งบ่งชี้คุณภาพชีวิตกับความต้องการด้านต่าง ๆ ของชีวิตอันเป็นธรรมชาติของมนุษย์ดังนี้

1.ด้านร่างกาย ได้แก่อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย สุขภาพอนามัย พลังงาน การออมทรัพย์ สิ่งอำนวยความสะดวกในครอบครัวและในการประกอบอาชีพ

2.ด้านอารมณ์ ได้แก่ การพักผ่อนหย่อนใจที่มีคุณประโยชน์และความนิยมชมชอบในศิลปวัฒนธรรมของท้องถิ่น ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นของครอบครัวและชุมชน ความรักและความเป็นเจ้าของที่มีต่อหมู่คณะ

3.สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่บริสุทธิ์ สะอาดและมีระเบียบ ปราศจากมลภาวะในดิน น้ำ อากาศ และเสียง มีทรัพยากรที่จำเป็นในการดำรงชีพและการคมนาคมสะดวก

4. สภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม ได้แก่ โอกาสในการศึกษาประกอบอาชีพที่เท่าเทียมกัน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ ความปลอดภัยในชีวิตร่างกายและทรัพย์สิน การปกครองที่ให้

⁹ณรงค์ เทียนสังข์, การเพิ่มประชากร การตัดสินใจทางประชากรของแต่ละบุคคลกับคุณภาพชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : มงคลการพิมพ์, 2519), หน้า 50.

สิทธิเสรีภาพและความเสมอภาค ความเป็นธรรมด้านรายได้ และทางสังคม ความร่วมมือร่วมใจในชุมชน ความเป็นระเบียบ มีวินัย ความเห็นอกเห็นใจ และค่านิยมที่สอดคล้องกับหลักธรรมในศาสนา

5. ด้านความคิดได้แก่ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลก ชีวิตและชุมชน การศึกษาวิชาชีพ ความสามารถในการป้องกันและแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง ครอบครัว และชุมชน การเป็นที่ยอมรับในชุมชน การสร้างความสำเร็จด้วยตัวเอง การยอมรับตัวเอง และการมีเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสม

6. ด้านจิตใจ ได้แก่ การมีคุณธรรมในส่วนตัวและสังคม เช่น ความซื่อสัตย์ สุจริต มีความเมตตา กรุณาช่วยเหลือเกื้อกูลกัน กตัญญูกตเวที มีความจงรักภักดีต่อชาติ ความศรัทธาในศาสนา มีความเสียสละและการละเว้นจากอบายมุข¹⁰

ประภากร จินันทุยา ได้จำแนกองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตไว้ 5 ด้าน คือ

1. สถานภาพทางเศรษฐกิจ ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับความเพียงพอของรายได้และทรัพย์สิน

2. สุขภาพ ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับภาวะสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ

3. สภาพแวดล้อม ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม

4. การพึ่งพาตนเอง ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง และความรู้สึกในการพึ่งพาคนอื่น

5. การทำกิจกรรม ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมภายในครอบครัว และกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน¹¹

แคมป์เบล (Campbell) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตไว้ 3 ประการคือ

1. องค์ประกอบด้านกายภาพ ได้แก่ ปัจจัยทางมลภาวะ ความหนาแน่นของประชากร สภาพที่อยู่อาศัยและการที่มีวัตถุปัจจัยพอเพียงหล่อเลี้ยงชีวิตไม่ถูกบีบคั้นจากความอดอยากขาดแคลน

2. องค์ประกอบด้านสังคม ได้แก่ ปัจจัยทางการศึกษา สุขภาพอนามัย ความมั่นคงของครอบครัว และความสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ที่จะเลือกดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม

3. องค์ประกอบด้านจิตวิทยา ได้แก่ ปัจจัยความพึงพอใจ ความสำเร็จ ความผิดหวัง ความคับข้องใจในชีวิตและการมีเสรีภาพ¹²

¹⁰นิพนธ์ คันธเสวี, *คุณภาพชีวิตสำหรับคนไทย*, (เอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติ เรื่องภาวะสังคมไทย ณ โรงแรมสยามเบย์ซอร์สเซอร์ท พัทยา วันที่ 19-21 เมษายน, 2531), หน้า 58.

¹¹ประภากร จินันทุยา, *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบททางสังคมผู้สูงอายุดินแดง*, ปรินญาณินพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536), หน้า 47.

¹²Campbell, A, "Subjective Measures of Well-being", *American Psychologist*, (3 May 1976), pp. 117.

วิลาวัดน์ จรรย์ยานนท์ และคณะ ได้อ้างถึงใน อาร์ชี ชาร์มา (Sharma) ผู้เชี่ยวชาญของ ยูเนสโก (UNESCO) ได้กล่าวไว้ว่า "ชีวิตจะมีคุณภาพได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสำคัญอีก 5 ประการ ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ คือ

1. มาตรฐานการครองชีพหรือระดับความเป็นอยู่ (Level of Living) ประกอบไปด้วย ปัจจัยย่อยอีก 5 ประการ คือรายได้ประชากรต่อหัวสุขภาพ ที่อยู่อาศัย สวัสดิการทางสังคม และการศึกษาระดับความเป็นอยู่ของบุคคล และครอบครัวจะดีขึ้น ถ้าประเทศมีรายได้สูงสมาชิกใน ครอบครัวมีสุขภาพดี มีที่อยู่อาศัยที่มีความมั่นคงปลอดภัย รัฐจัดการศึกษาพื้นฐานเพื่อการมีอาชีพ และจัดโอกาสทางการศึกษาที่ดีที่สุดให้พอเพียงอย่างทั่วถึง ตลอดจนการจัดหลักประกันเรื่องสวัสดิการ สังคม เมื่อเจ็บป่วย พิกการ และเมื่อชราหรืออาจรวมถึงการตกงาน และเมื่อถึงคราวที่มีรายได้ต่ำ

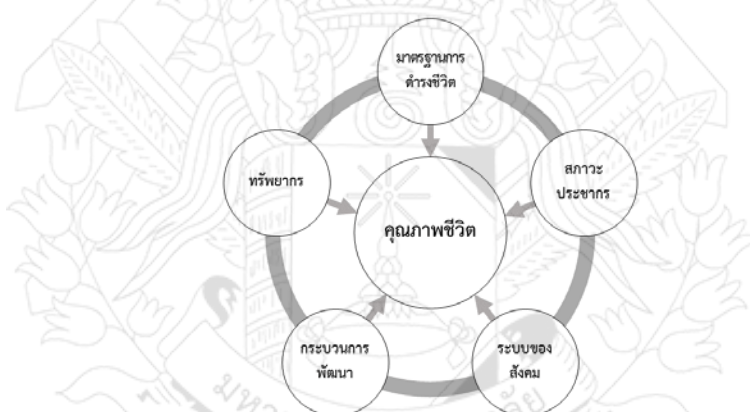
2. สภาวะการเปลี่ยนแปลงประชากร (Population Dynamics) ประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยอีก 5 ประการคืออัตราเพิ่มประชากร อัตราการเกิด อัตราการตาย องค์ประกอบด้านอายุ และการย้ายถิ่นรัฐจำเป็นต้องจัดบริการต่าง ๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สวัสดิการ การศึกษา การแพทย์ และ สาธารณสุข ศาสนา สาธารณูปโภคให้พอเหมาะกับขนาดของประชากรแต่ละชุมชน จะเป็นเพศใด ประชากรวัยเด็ก วัยทำงานหรือวัยชรา นั่นคือไม่ว่าจะมีคนเกิดที่ไหน ตายที่ไหน หรือจะตั้งหลักแหล่ง ที่ไหนประกอบอาชีพใด ปริมาณเท่าใด จะต้องเกี่ยวข้องกับการจัดการของรัฐทั้งสิ้น

3. ทรัพยากร (Resources) ประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยอีก 5 ประการ คือมนุษย์ อาหาร เงินทุน ธรรมชาติและเทคโนโลยี ทรัพยากรที่สำคัญที่สุด คือทรัพยากรมนุษย์ เพราะถ้ามนุษย์มี คุณภาพมีความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ตัดสินใจเลือกที่ฉลาดในการดำเนินชีวิตประจำวัน และประกอบ อาชีพที่ดี จะทำประโยชน์ให้กับตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติได้อย่างมหาศาล และในทาง ตรงกันข้าม ทรัพยากรมนุษย์ก็อาจทำลายทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้สร้างสมไว้เป็นเวลาอันยาวนานให้สูญสิ้น ไปในช่วงพริบตา ดังนั้น ในยุคของวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีเจริญมากยิ่งต้องเน้นในเรื่องจิตใจ และ คุณธรรมควบคู่กันไปให้มากด้วย อย่างไรก็ตามทรัพยากรธรรมชาติที่มีอย่างจำกัด นับวันจะหมดไปทุก วัน อันเนื่องจากความต้องการของประชากรที่เพิ่มอย่างรวดเร็ว ซึ่งเกินกว่าที่มนุษย์จะสามารถจัดหา ทรัพยากรธรรมชาติมาตอบสนองให้ทันกับปริมาณเพิ่มของประชากรได้ ในระดับครอบครัวก็ เช่นเดียวกัน ต้องพยายามอบรมเลี้ยงดูให้การศึกษา ชี้แนะให้สมาชิกเป็นคนมีคุณธรรม มีความรู้ ความสามารถ และมีคุณภาพ รู้จักวิธีจัดหา และใช้ทรัพยากรของครอบครัว และชุมชนอย่างคุ้มค่า ประหยัด มีประสิทธิภาพ ยิ่งกว่านั้นครอบครัวต้องมีความสามารถจัดหาทรัพยากรให้พอเพียงกับ สมาชิกในแต่ละช่วงเวลาได้เป็นอย่างดี

4. ระบบสังคม และวัฒนธรรม (Socio -Cultural System) ประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยอีก 5 ประการ คือ ระบบสังคม ค่านิยมทางศาสนา วิธีชีวิต ค่านิยมทางวัฒนธรรม และระบบการปกครอง เป็นที่ทราบกันว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม ไม่สามารถจะแยกตัวอยู่อย่างโดดเดี่ยวได้ จึงต้องอยู่ร่วมกัน

เป็นสังคมเมื่อสังคมขยายตัวเพิ่มขึ้น และมีความสลับซับซ้อนมากขึ้นจึงต้องมีระบบ มีกฎเกณฑ์ที่เรียกว่า รูปแบบการปกครอง ที่นำไปสู่การปฏิบัติอันเกิดจากความเชื่อ ความศรัทธา และค่านิยมทางศาสนา จนเป็นวิถีชีวิตของสมาชิกนั้น ๆ ที่เรียกว่า วัฒนธรรม ทั้งนี้เพื่อความสงบสุขร่วมกัน อันจะนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตทุกระดับ อย่างไรก็ตามระบบสังคม และวัฒนธรรมของแต่ละสังคมนั้นย่อมมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกัน ดังปรากฏในแต่ละสังคม

5. กระบวนการพัฒนา (Process of Development) โดยประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยอีก 5 ประการ คือลำดับความสำคัญของการพัฒนา ประสิทธิภาพ และความสามารถของบุคคล การพัฒนาเศรษฐกิจ การพัฒนาสังคม และการพัฒนาระบบการค้า การพัฒนาเป็นกระบวนการที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น โดยจะต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง และสอดคล้องสัมพันธ์กันกับปัจจัยทางสังคม สภาพแวดล้อม และทรัพยากรธรรมชาติในด้านคุณภาพชีวิตทั้งระดับบุคคล ครอบครัว และประเทศนั้น ดังนั้นประชากรแต่ละสังคมจะต้องมีการพัฒนาอยู่เสมอเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ตามที่สังคมจะกำหนดเกณฑ์มาตรฐานได้ โดยพิจารณาจากปัจจัยสำคัญดังกล่าวแล้ว อย่างไรก็ตาม องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตทั้ง 5 ประการ มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันประดุจลูกโซ่ ดังแผนภูมิวงจรสัมพันธ์ขององค์ประกอบคุณภาพชีวิตที่นำมาแสดงนี้¹³



ภาพที่ 2.2 วงจรสัมพันธ์ขององค์ประกอบคุณภาพชีวิต

นายเยาว์ ธาราศรีสุทธิ ได้กล่าวไว้ว่า ได้จำแนกองค์ประกอบสำคัญของคนที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีไว้ว่า ควรมีลักษณะดังนี้

1. เป็นคนที่มีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี
2. สุขภาพอนามัยสมบูรณ์
3. เป็นคนมีคุณธรรม จริยธรรม มโนธรรม และศีลธรรมสูง

¹³วิลาวัลย์ จรรย์ยานนท์ และคณะ, *ภาวะประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : หน่วยงานศึกษาพิเศษ กรมการฝึกหัดครู, 2528), หน้า 20.

4. เป็นคนมีสุขภาพจิตดี
5. เป็นคนมีการศึกษา และประสบการณ์พอสมควร
6. มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่แย่งจนเกินไป
7. อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจตลอดจนทรัพย์สิน
8. ปฏิบัติตามประเพณี วัฒนธรรม และหน้าที่ทางสังคม
9. สามารถดำเนินกิจกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนประสงค์ ด้วยวิธีชอบธรรม และประหยัด
10. รู้จักใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างประหยัด และถูกต้อง
11. สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ
12. สามารถคาดคะเนเหตุการณ์ภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ
13. มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และโอบอ้อมอารีต่อพ่อแม่ ญาติพี่น้อง
14. มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง
15. เป็นคนที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย และจิตใจ
16. มีอุดมคติ และอุดมการณ์ในการสร้างสรรค์ และไม่ขัดต่อสังคม
17. รู้จักสิทธิหน้าที่ และปฏิบัติตามบรรทัดฐานทางสังคม
18. ไม่เป็นภาระ และไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสังคม¹⁴

สรุปความได้ว่า องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตนั้นประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยมากมาย นอกเหนือไปจากปัจจัยพื้นฐาน คือเรื่องเกี่ยวกับปัจจัย 4 ที่เป็นพื้นฐานทางด้านร่างกายเพื่อที่จะไม่ให้โรคร้ายไข้เจ็บคอยเบียดเบียน ตลอดจนการศึกษา และวิธีเสริมสร้างคุณธรรม และจริยธรรม ที่ดี เพื่อให้สามารถต่อสู้ฝ่าฟันกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น และมีความเข้มแข็งที่จะพัฒนาตนเอง ส่วนในด้านจิตเจ้านั้น ทุกคนปรารถนาที่จะมีความสุข แต่การที่จะมีความสุขได้นั้นก็ต้องมีองค์ประกอบไปด้วยปัจจัยหลายอย่างชีวิตที่เป็นสุขควรประกอบด้วยปัจจัยใดบ้าง คำตอบน่าจะมีหลากหลายและแน่นอนที่จะต้องผสมผสานกลมกลืนกันไป เช่น การมีสุขภาพจิตดี แจ่มใสเบิกบาน ระวังความอยากควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ได้ ไม่มีทุกข์หรือมีแต่ก็ไม่มากจนเกินแก้ไข มีเพื่อนฝูง ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมทั้งผู้คนและธรรมชาติได้ตามสมควร มีรายได้ที่เลี้ยงตัวเอง และครอบครัวได้พอเพียงอย่างยั่งยืน ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเป็นสุข มีที่อยู่อาศัย มีที่ทำกิน มีอาชีพ และรายได้ตามสมควร มีความเสมอภาค ได้รับโอกาสเท่าเทียมกัน มีเสรีภาพ มีการศึกษา มีสภาพแวดล้อมที่ดี มีคุณธรรมและจริยธรรม อยู่ร่วมกับธรรมชาติได้อย่างเป็นสุข ฯลฯ จะเห็นได้ว่าทุกองค์ประกอบที่กล่าวมานั้นประกอบด้วยหลายสิ่งหลายอย่างรวมกันเข้าเป็นสังคม ทุกคนหรือประชากรทุกหน่วยงานจึงเปรียบเสมือนหน่วยงานที่สำคัญของประเทศ ทุกสิ่งทุกอย่างจึงมีความสำคัญยิ่ง

¹⁴นางเยาว์ ธาราศรีสุทธิ, *ประชากรศึกษาในโรงเรียน*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2523), หน้า 134.

2.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

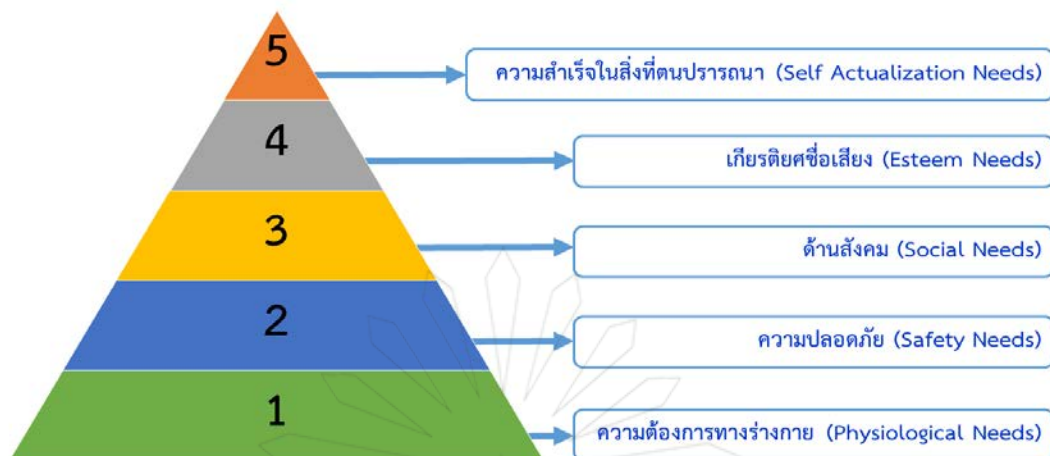
เรื่องของคุณภาพชีวิตเป็นเรื่องที่ยากที่จะนิยามความหมายให้เป็นที่ยอมรับได้ก็ตาม เพราะเป็นกระบวนการเกี่ยวข้องกับด้านจิตใจที่จะตีความผ่านด้านความคิดและภาษาที่แตกต่างกัน จึงอาจเกิดความคาดเคลื่อนจากการมองพื้นฐานที่ต่างกันทั้งด้านประสบการณ์ ความรู้ และข้อเท็จจริง ประกอบกับการกำหนดคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าเป็นการกำหนดคุณค่าโดยบุคคลในสังคมซึ่งจำเป็นต้องกำหนดกรอบความหมายที่ชัดเจนเพื่อให้สามารถประเมินผลได้อย่างแท้จริง อย่างไรก็ตามมีผู้ให้นิยามคุณภาพชีวิต ไว้ในลักษณะต่าง ๆ กันไป¹⁵ เพราะคำว่าคุณภาพชีวิตเป็นข้อที่ยังหาข้อสรุปที่แน่นอนตายตัวไม่ได้ เช่น มองคุณภาพชีวิตในแง่การที่บุคคลมีสิ่งจำเป็นแก่ความต้องการของชีวิตที่พอเพียง ก็ถือว่าบุคคลนั้นมีคุณภาพชีวิตในระดับหนึ่ง หรือมองคุณภาพชีวิตในแง่การเกี่ยวข้องกับการมีคุณธรรม จริยธรรม ซึ่งหมายถึงบุคคลและกลุ่มบุคคลจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้จะต้องยึดมั่นในกฎระเบียบ มีความซื่อสัตย์สุจริต ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความรับผิดชอบต่อตนเอง และบุคคลอื่น ยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรม เพื่อความสงบสุขร่วมกันเป็นเรื่องสำคัญกว่าเรื่องอื่น ๆ เป็นต้น อย่างไรก็ตามคุณภาพชีวิตยังเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือความต้องการพื้นฐาน ถึงแม้จะมีขอบเขต และการนำไปใช้กับบุคคล สถานที่ และเวลาที่แตกต่างกันบ้าง จึงมีทัศนะดังนี้¹⁶

2.3.1 แนวคิดทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมาสโลว์ (Maslow)

ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากความต้องการภายในของมนุษย์ทั้งสิ้น ทั้งความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจ เมื่อมนุษย์เกิดความต้องการทางด้านร่างกาย ก็จะเกิดความตึงเครียดและพยายามหาวิธีการตอบสนองความต้องการ เพื่อลดความตึงเครียด มาสโลว์ ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์ว่า "มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่มีความต้องการไม่สิ้นสุด ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย" เขาได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ตามความสำคัญจากต่ำไปสู่อันดับ 5 ขั้นตอนคือตั้งแต่ระดับต่ำสุดซึ่งเป็นระดับพื้นฐานจนถึงระดับสูงสุด ดังแผนภาพแสดงขั้นตอนความต้องการของมนุษย์มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

¹⁵ทิวา พรหมอินทร์, "บทบาทของนักปกครองท้องถิ่นในการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน : ศึกษาเฉพาะกรณีอำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ", สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา), 2545, หน้า 7.

¹⁶รองศาสตราจารย์ ศิริ ฮามสุโพธิ์, *ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2543), หน้า 56.



ภาพที่ 2.3 ลำดับชั้นความต้องการตามทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของ มาสโลว์ (Maslow)

1. ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่ต่ำสุดของมนุษย์ ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ อาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรคและอื่นๆซึ่งเป็นที่ที่มนุษย์ต้องได้รับการตอบสนองก่อนสิ่งอื่นใดจนเป็นที่พอใจ จึงจะแสวงหาความต้องการด้านอื่นต่อไป

2. ความต้องการด้านความปลอดภัย (Safety Needs) เป็นความต้องการ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ความต้องการสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยจากอันตรายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนความต้องการความมั่นคงในหน้าที่การงาน

3. ความต้องการทางด้านสังคม (Social Needs) เป็นความต้องการทางด้านจิตใจได้แก่ ความต้องการได้เข้าเป็นสมาชิกของกลุ่ม เป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงาน การมีมิตรภาพและความรักต่อกัน

4. ความต้องการเกียรติยศและชื่อเสียง (Esteem Needs) ความต้องการชื่อเสียงตำแหน่ง ความเด่นดัง การได้รับความชื่นชม ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น ตลอดจนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในงาน

5. ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนปรารถนา (Self Actualization Needs) เป็นความต้องการในขั้นสุดยอดของมนุษย์ หลังจากที่ได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นต่าง ๆ แล้ว เป็นความต้องการที่แตกต่างออกไปแต่ละบุคคล ที่จะให้บรรลุถึงจุดประสงค์ขั้นสุดยอดของตนต้องการความเป็นอิสระ และได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการอย่างแท้จริงในชีวิต ก็คือความเป็นอิสระที่ได้ทำงานในสิ่งที่ตนชอบ ซึ่งถ้าคนเราได้มีโอกาสเช่นนั้น จะเป็นผู้มีความสุขที่สุดแต่ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับสุขภาพ เวลา สถานที่ และสถานการณ์ด้วย¹⁷

¹⁷สรายทศ เสาร์แก้ว, “ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากรในเรือนจำกลางเชียงใหม่”, สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต,(บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2550, หน้า 33.

สรุปความได้ว่าความต้องการของมนุษย์ มี 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือความต้องการทางด้านร่างกาย และความต้องการทางด้านจิตใจ

2.3.2 แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้

นักจิตวิทยาในกลุ่มจิตวิทยาพฤติกรรมนิยมที่สำคัญ ได้แก่ John B. Watson Ivan P. Pavlov และ B.F. Skinner ผลงานของนักจิตวิทยาในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่เป็นเรื่องของทฤษฎีการเรียนรู้ ซึ่งนำไปใช้มากในการปรับพฤติกรรมความเชื่อของกลุ่มพฤติกรรมนิยม คือ เชื่อว่าพฤติกรรมทุกอย่างจะต้องมีสาเหตุ พฤติกรรมเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้า มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง ซึ่งแยกย่อยไปได้เป็น 2 แนวคิดคือ แนวคิดของทฤษฎีที่ว่าด้วยการกำหนดเงื่อนไข และแนวคิดของทฤษฎีที่ว่าด้วยความสัมพันธ์ต่อเนื่อง ทฤษฎีที่ว่าด้วยการกำหนดเงื่อนไข เชื่อว่าสิ่งเร้าสิ่งหนึ่ง เมื่อไม่สามารถทำให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ ต้องหาสิ่งเร้าอื่นที่เหมาะสมมาเข้าคู่ เพื่อให้พฤติกรรมนั้นส่วนทฤษฎีที่ว่าด้วยความสัมพันธ์ต่อเนื่อง เชื่อว่า การตอบสนองต่อสิ่งใดก็ตามเมื่อได้ผลที่น่าพอใจและแก้ปัญหาได้

แนวคิดและทฤษฎีจากนักจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมนิยมเป็นแนวทางในการพัฒนาควบคุมพฤติกรรมของบุคคลในมุมต่าง ๆ โดยใช้สิ่งเร้าที่เลือกสรรแล้วมาเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมซึ่งพฤติกรรมนิยมเชื่อว่า เราสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้โดยใช้สิ่งเร้าที่บุคคลต้องการมา กำหนดการกระทำ และการใช้แรงเสริมหรือรางวัลมาทำให้พฤติกรรมที่ต้องการเกิดซ้ำขึ้นอีกจนกลายเป็นพฤติกรรมที่ถาวรและทำดีโดยสม่ำเสมอ แต่ขณะเดียวกันกลุ่มนี้ก็เน้นการลงโทษกับพฤติกรรมที่ไม่ดีด้วย โดยเชื่อว่า การลงโทษจะทำให้บุคคลลดการกระทำไม่ดีเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ การให้รางวัลแก่ตนเอง เมื่อสามารถควบคุมตนให้ทำดีได้

จึงกล่าวได้ว่า นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้ เน้นพฤติกรรมมนุษย์ที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์มากกว่าเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ บุคคลจะทำดีหรือทำชั่วเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้มิใช่เกิดจากสัญชาตญาณหรือแรงผลักดันของธรรมชาติ¹⁸ กระบวนการในการขัดเกลาทางสังคม จึงมีอิทธิพลสูงต่อพฤติกรรมมนุษย์ การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้จะก่อให้เกิดพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ และพัฒนาได้ดีกว่าการลงมือลองผิด-ลองถูก

สรุปได้ว่าพฤติกรรมและความต้องการของมนุษย์นั้นเกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าเริ่มตั้งแต่เกิด จนถึงวันตาย ต้องการแสวงหาความอยู่รอดปลอดภัยให้แก่ตัวเอง มีสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น อยู่ในกลุ่มสังคมที่เป็นกัลยาณมิตร เริ่มตั้งแต่สังคมครอบครัว ญาติ สิ่งแวดล้อมภายนอก เริ่มตั้งแต่เด็กที่ได้รับการช่วยเหลือจากครอบครัว เมื่อโตขึ้นก็มีความสามารถในการใช้สติปัญญาของตนในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้สามารถดำรงชีวิตได้ ครอบครัวถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อการ

¹⁸พิชัย ผกาทอง, *มนุษย์กับสังคม*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547), หน้า 52.

พัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะคุณภาพชีวิตเป็นพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนควรได้รับ และพึงหาได้จากสถาบันครอบครัวและสังคม หากมีวิธีการจัดการที่ดี ฉะนั้น การพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพได้ดั่งนั้นจำเป็นต้องสร้างพื้นฐานจากการฝึกอบรมเพื่อให้แต่ละบุคคลแต่ละสังคมได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตระหนักถึงปัญหาและการป้องกันแก้ไขปัญหาร่วมกันซึ่งจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีทุกระดับในสังคมนั้น ๆ¹⁹ นอกจากนี้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นต้องให้สอดคล้องกับภาวะเศรษฐกิจ และสังคมมนุษย์เราล้วนต้องการได้รับการยอมรับจากสมาชิกในสังคมที่ตนเองดำรงอยู่ หรือที่ทำงานเพื่อที่จะให้ตนเองได้ใช้ชีวิตอย่างราบรื่น และมีความสุขในการใช้ชีวิตกับการงานที่ตนเองชอบ ต้องการความสำเร็จในการดำเนินชีวิตตามจุดมุ่งหมายที่ตนเองวางไว้ บนพื้นฐานของคุณธรรมความดีงามที่สำคัญคือการพัฒนาจิตใจตนเองเพื่อให้บรรลุเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิต

2.4 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21

คุณภาพชีวิตของคนในสังคมเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ถ้าคุณภาพชีวิตของคนในสังคมต่ำกว่ามาตรฐาน เช่น มีคนไร้ที่อยู่อาศัย ไร้ที่ทำกิน ไร้อาชีพที่มั่นคง เยาวชนขาดโอกาสทางด้านศึกษา เป็นต้น ทำให้การดำรงชีวิตขาดความสงบสุข ก่อให้เกิดปัญหาขึ้นในสังคมตามมามากมาย ในปัจจุบันกำลังก้าวเข้าสู่สังคมแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านวัตถุอย่างรวดเร็ว ที่เรียกว่าศตวรรษที่ 21 โลกได้เข้าสู่สังคมที่เรียกว่า “สังคมความรู้” ความรู้ใหม่ๆ เกิดขึ้นทุกวันและเราสามารถรับความรู้ได้จากหลายช่องทางและได้รับอย่างรวดเร็ว คนท้องแก่ เรียนเก่ง จำเก่ง ไม่ใช่ตัวเลือกที่ดีที่สุดอีกต่อไป แต่คนที่พร้อมจะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ คือคนที่สังคมโลกต้องการ ศตวรรษที่ 21 เป็นโลกของเทคโนโลยีและนวัตกรรม เครื่องจักรและหุ่นยนต์ ถูกนำเข้ามาใช้งานทดแทนแรงงานคน เพราะฉะนั้นเราควรมีทักษะบางอย่างที่เครื่องจักรหรือหุ่นยนต์ทำแทนไม่ได้ เช่น ทักษะการคิดแบบผู้เชี่ยวชาญและการสื่อสารที่ซับซ้อน ซึ่งจะมีโอกาสมากกว่าคนอื่น เพราะทักษะขั้นสูงเหล่านี้เครื่องจักรไม่สามารถทำแทนได้

ในโลกศตวรรษที่ 21 กำลังมีการเปลี่ยนแปลงครั้งมหึมา โดยเฉพาะในด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่กำลังจะมีการประยุกต์ใช้กับมนุษย์อย่างจริงจัง ประหนึ่งเป็นสารัตถะวิถีของชีวิต จริงอยู่แม้มันจะก้าวเข้ามาครอบงำมนุษย์ในปลายศตวรรษที่ 20 บ้างแล้วก็ตาม เช่น คอมพิวเตอร์ การผ่าตัดเปลี่ยนอวัยวะ เป็นต้น คำถามในหัวสมองแทบทุกคนคงไม่ต่างกันเท่าไร ศตวรรษนี้จะทำให้ชีวิตเราดีขึ้นกว่าทุกวันนี้ไหม ดูเหมือนอนาคตจะให้สัญญา เราจะกินดีอยู่ดีและมีชีวิตที่ยืนยาวกว่าที่เราต้องการเสียอีก โดยทำงานน้อยลงและใช้ชีวิตในบ้านมากกว่าเก่า เทคโนโลยีจะเป็นมิตรที่ปลดปล่อยภาระอันน่าเบื่อและทำให้พลโลกรู้สึกใกล้ชิดกันด้วยระบบสื่อสารที่ล้ำยุค เพื่อนบ้านใหม่ของเราอาจจะ

¹⁹รองศาสตราจารย์ ศิริ ฮามสุโพธิ์, *ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*, อ่างแล้ว, หน้า 55.

เป็นอีที หุ่นยนต์จะกลายเป็นทหารเกณฑ์ผลัดใหม่ และขณะที่เรารู้สึกว่าโลกนี้วันยิ่งเปราะบาง เรา จะปฏิบัติต่อมันดีขึ้นกว่าครั้งไหน ๆ เรามองโลกในศตวรรษที่ 21 เป็น 3 ประเด็น คือ ส่วนที่เกี่ยวข้อง กับตัวมนุษย์ สังคมส่วนรวม ผลกระทบต่อโลกมนุษย์และอวกาศ²⁰

ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ได้จัดทำขึ้นในช่วงเวลาของการปฏิรูปประเทศท่ามกลางสถานการณ์โลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและเชื่อมโยงกัน ไกลชิดกันมากขึ้นโดยได้นำหลัก “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” มาเป็นปรัชญานำทางในการพัฒนาประเทศต่อเนื่องจากแผนพัฒนาฉบับที่ 9-11 เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและช่วยให้สังคมไทยสามารถยืนหยัดอยู่ได้อย่างมั่นคงเกิดภูมิคุ้มกันและมีการบริหารจัดการความเสี่ยงอย่างเหมาะสมส่งผล ให้การพัฒนาประเทศสู่ความสมดุลและยั่งยืน

ในการจัดทำแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 ครั้งนี้สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ได้จัดทำขึ้นบนพื้นฐานของยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2560–2579) ซึ่งเป็นแผนแม่บทหลักของการพัฒนาประเทศและเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs) รวมทั้งการปรับโครงสร้างประเทศไทยไปสู่ประเทศไทย 4.0 ตลอดจนประเด็นการปฏิรูปประเทศ นอกจากนั้นได้ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของภาคีการพัฒนาทุกภาคส่วนทั้งในระดับกลุ่มอาชีพ ระดับภาคและระดับประเทศในทุกขั้นตอนของแผนอย่างกว้างขวางและต่อเนื่องเพื่อร่วมกันกำหนด วิสัยทัศน์และทิศทางการพัฒนาประเทศรวมทั้งร่วมจัดทำรายละเอียดยุทธศาสตร์ของแผนฯ เพื่อมุ่งสู่ “ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน ”

การพัฒนาประเทศในระยะแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 จึงเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญในการ เชื่อมต่อกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปีในลักษณะการแปลงยุทธศาสตร์ระยะยาวสู่การปฏิบัติโดยในแต่ละ ยุทธศาสตร์ของแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 ได้กำหนดประเด็นการพัฒนาพร้อมทั้งแผนงาน/โครงการ สำคัญที่ต้องดำเนินการให้เห็นผลเป็นรูปธรรมในช่วง 5 ปีแรกของการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ชาติเพื่อ เตรียมความพร้อมคน สังคม และระบบเศรษฐกิจของประเทศให้สามารถปรับตัวรองรับผลกระทบจาก การเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสมขณะเดียวกันยังได้กำหนดแนวคิดและกลไกการขับเคลื่อนและ ติดตามประเมินผลที่ชัดเจนเพื่อกำกับให้การพัฒนาเป็นไปอย่างมีทิศทางและเกิดประสิทธิภาพนำไปสู่ การพัฒนาเพื่อประโยชน์สุขที่ยั่งยืนของสังคมไทย²¹

จะเห็นได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตในศตวรรษที่ 21 ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติก็มุ่งเน้นพัฒนาทั้งระบบ เพื่อเตรียมความพร้อมคน สังคมให้รองรับกับการเปลี่ยนแปลงทุก

²⁰อุทัย วงศ์ไวยวรรณ, *ว่าด้วยโลกในศตวรรษที่ 2*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : โครงการจัดพิมพ์ คบไฟ, 2548), หน้า 1.

²¹แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564), *สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ*, สำนักนายกรัฐมนตรี.

ด้านได้อย่างเหมาะสม เมื่อสามารถพัฒนาคนให้มีคุณภาพ มีศักยภาพที่ดีแล้วก็จะส่งผลให้คุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ดีขึ้นไปด้วย

2.4.1 ลักษณะชีวิตที่มีคุณภาพ

ในสภาวะแห่งการเปลี่ยนแปลงของโลกซึ่งมีปัญหามากมายหลายอย่าง คนที่ไม่ได้เตรียมความพร้อมกับการเปลี่ยนแปลง ไม่ยอมปรับตัวและขาดการวางแผนและขาดการพัฒนาศักยภาพของตนเองแล้วย่อมส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตได้ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าลักษณะของบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตหรือเป็นเจ้าของชีวิตที่มีคุณภาพนั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ดังต่อไปนี้

1. บุคคลนั้นต้องมีสิ่งจำเป็นพื้นฐานแก่ความต้องการของชีวิต ได้แก่

- 1) อาหาร หมายถึง อาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ
- 2) ที่อยู่อาศัย มีห้อง และเครื่องป้องกันอันตรายต่าง ๆ
- 3) เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่อย่างเหมาะสม และเพื่อป้องกันความรุนแรงของอากาศ
- 4) สุขภาพ หมายถึง การมีสุขภาพแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า
- 5) ความมั่นคง และอิสระจากความไม่ถูกต้องนั้น หมายถึง มีเศรษฐกิจที่ดี สังคมดีและสนใจการเมือง

สนใจการเมือง

2. ความพึงพอใจต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะต้องรู้สึกรู้สีกว่าชีวิตของตนเองมีการผสมกลมกลืนกับสิ่งต่าง ๆ อย่างดี คือ ความกลมกลืนกับความต้องการของตนเองกับความสำเร็จที่น่าจะเป็นไปได้ ความราบรื่นของครอบครัวความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลต่อชุมชนและต่อประเทศชาติตลอดจนความกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งภาวะความพึงพอใจดังกล่าวนี้จะเกิดขึ้นได้ บุคคลนั้นจะต้องมีลักษณะดังนี้

1) มีค่านิยมที่เหมาะสมกลมกลืนกับสังคม วัฒนธรรม การเมือง และสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นสิ่งที่แต่ละบุคคลสามารถใช้เป็นรากฐานการตัดสินใจอันสำคัญของชีวิต

2) มีความสมดุลระหว่างความปรารถนา และความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงความสมปรารถนา

3) มีจุดมุ่งหมายของชีวิต

4) มีชีวิตกลมกลืนกับครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อม²²

จึงพอสรุปได้ว่า ลักษณะคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นต้องประกอบไปด้วยปัจจัย 4 คือ อาหาร ที่อยู่ อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรคเป็นพื้นฐานสำคัญ นอกจากนั้นต้องมีความพึงพอใจต่อชีวิตของตนเอง ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม และต่อประเทศชาติ การที่บุคคลจะมีสิ่งเหล่านี้ได้นั้น ต้องอาศัย

²²มนตรี พลเยี่ยม, “แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของพลทหารกองประจำการในกองร้อยจังหวัดทหารบก ร้อยเอ็ด”, สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, อ่างแล้ว, หน้า 8-9.

ความพากเพียรพยายามในการหาปัจจัย 4 เพื่อให้สามารถดำรงชีพได้ตามสมควรแก่ฐานะ รวมทั้งการประกอบอาชีพที่สังคมยอมรับ มีครอบครัวที่อบอุ่นสามารถอบรมดูแลสั่งสอนลูกหลานให้เป็นคนดีในสังคมต่อไป รวมทั้งการเสียสละช่วยเหลือสังคมตามกำลังของตนเองที่จะช่วยเหลือได้

2.4.2 การพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจก่อนว่าตนเองนั้นต้องการอะไรในชีวิต เช่น เราต้องการใช้ชีวิตแบบไหน อะไรคือความสุขที่เราต้องการ และอะไรที่เป็นคุณค่าที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตที่ดี และหลังจากนั้นกำหนดกฎเกณฑ์หรือกรอบความคิดขึ้นเพื่อวัดว่าสิ่งต่าง ๆ ที่กลุ่มหรือสังคมใดสังคมหนึ่งกำหนดขึ้นนั้น สามารถนำพาชีวิตให้อยู่ในสังคมได้ ดังนั้นจึงได้แบ่งกรอบความคิดของคุณภาพชีวิตไว้ 2 ด้าน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การรับรู้คุณภาพชีวิตของมนุษย์ เป็นความรู้สึกมีความสุข และความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1) การรับรู้สภาวะความสุขกาย หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่ปรากฏลักษณะรูปร่างที่สังเกตเห็นได้ภายนอก

2) การรับรู้สภาวะสุขทางจิต หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก โดยเฉพาะเกี่ยวกับประสาทสัมผัสทั้ง 5 ที่ตอบสนองต่อการเคลื่อนไหวที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความคิด ความจำ การเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะมีผลต่อร่างกาย อารมณ์จิตใจ ส่งผลให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล เครียดซึมเศร้า ฯลฯ

3) การรับรู้สภาวะทางสังคม หมายถึง ความรู้สึกมั่นคงในบทบาทหน้าที่ และการได้รับการยอมรับนับถือทางสังคม

2. การสนับสนุนทางสังคม เกิดขึ้นได้จากการที่บุคคลมีการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น และบุคคลนั้นได้รับการตอบสนองความต้องการ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์สังคม ในลักษณะของการได้รับความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ การช่วยเหลือด้านสิ่งของ การเงิน แรงงาน ข่าวสาร ข้อเสนอแนะข้อมูลย้อนกลับที่ได้ทำให้เกิดความมั่นใจ การสนับสนุนทางสังคมที่มีบทบาทช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและมีส่วนร่วมในสังคมที่มีผลต่อภาวะสุขภาพที่ดี การสนับสนุนทางสังคม และการทำกิจกรรมมีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคม และการทำกิจกรรมมีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในลักษณะใด มีแบบแผนอย่างไร มากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับสถานภาพทางสังคม บทบาท การทำกิจกรรมในขณะเดียวกันการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่เข้มแข็งมีคุณภาพจะมีผลต่อการพัฒนาความสามารถในกรดูแลตนเอง และทำ

กิจกรรมทางสังคมร่วมกัน ความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคลก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ผลที่ได้ก็คือ มีเศรษฐกิจที่ดีขึ้น เป็นต้น²³

การพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมนั้น เป็นการออกสู่สังคมที่มากหน้าหลายตา และหลากหลายไปด้วยวัฒนธรรม สิ่งที่มีความสำคัญมากที่สุดคือ "การคบบัณฑิต" เป็นมิตรเพื่อเป็นสิริมงคลในการดำเนินชีวิต จะต้องอาศัยมิตรแท้ที่มีความจริงใจในการอุปการะร่วมทุกข์ช่วยแนะนำในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ และมีน้ำใจ เพราะคำว่า "มิตร" มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ และมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตมาก ดังนั้น กาสันับสนุนทางสังคม จึงมีความสำคัญในด้านการมีเสถียรภาพของเศรษฐกิจมี รายได้เพียงพอต่อการครองชีพ มีการส่งเสริมด้านการศึกษา การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขใน สังคมมีความสามัคคีร่วมมือร่วมใจกันพัฒนาสังคม สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของมนุษย์โดยตรง แล้วยังมีประโยชน์ต่อส่วนรวมของสังคมอีกด้วย²⁴

สรุปได้ว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น สำคัญอยู่ที่ตัวเราก่อนคือรู้ว่าตัวเรามีความพร้อมแค่ไหนที่จะต้องเรียนรู้หาประสบการณ์ต่าง ๆ ว่ามีวุฒิภาวะพร้อมแค่ไหนส่วนต่อไปก็คือคุณภาพของ จิตใจคือมีความมั่นคงในอารมณ์ สิ่งต่าง ๆ นี้แสดงถึงความพร้อมที่จะเผชิญต่อสู้กับโลกภายนอกที่ เรียกว่าสังคม คือมีความเข้าใจและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีมีความคิดรอบคอบมีเหตุ มีผล มีความสามารถหาแนวคิดของตนเองพึ่งตนเองได้ ในขณะที่เดียวกันการได้รับความสนับสนุนจากญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงหรือจากสังคมนอกรอบข้าง คือ แรงผลักดันให้ชีวิตก้าวหน้าได้เป็นอย่างดี

2.5 แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21

การพัฒนาบุคลากรด้านพระพุทธศาสนาและศีลธรรมคุณธรรมภายในชาติเพื่อนำไปสู่การพัฒนาประเทศอย่างมีคุณธรรมควรมีการพัฒนาตามหลักไตรสิกขามีขั้นตอนการพัฒนาในขั้นของศีล ทำให้พุทธศาสนิกชนมีความรับผิดชอบหน้าที่ปฏิบัติต่อคนในชุมชนโดยไม่สร้างความสะดวก รื้อน ให้แก่หมู่คณะการพัฒนาในขั้นสมาธิกระบวนการพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตทั้งในด้านคุณธรรม เพื่อให้เกิดความเมตตาความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ความเข้มแข็งมั่นคงความเพียรพยายามความแน่วแน่นมั่นคง และปัญญาเป็นกระบวนการหนึ่งของการฝึกอบรมทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องและสมบูรณ์ รู้จักการดำเนินชีวิตด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุผลรู้จักวินิจฉัยคิดเป็นแก้ปัญหาเป็นหาก

²³ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. โคนิฐฐ์ ศรีทอง, “การพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์ : กรณีศึกษาวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2551, หน้า 544.

²⁴พระครูศรีวิริยโสภณ, “สวัสดิการสังคมในพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2549, หน้า 23.

พุทธศาสนิกชนทุกคนได้รับการพัฒนาจิตใจตามหลักไตรสิกขาที่จะทำให้เป็นบุคคลที่มีคุณธรรม จริยธรรมและส่งผลสู่สังคมประเทศชาติในทางที่ดีการพัฒนาเศรษฐกิจไทย

ประเทศไทยในอดีตที่ผ่านมามีการพัฒนาเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ “ประเทศไทย 1.0” ที่เน้นการลงทุนทางภาคการเกษตรปลูกข้าวพืชสวนพืชไร่เลี้ยงหมูเปิดไถนาผลผลิตไปขายสร้างรายได้ และยังชีพไปสู่ “ประเทศไทย 2.0” ที่เน้นอุตสาหกรรมเบาและหันมาใช้แรงงานจำนวนมากแทนเช่น เครื่องนุ่งห่มรองเท้าเครื่องประดับและก้าวสู่ “ประเทศไทย 3.0” ที่เน้นอุตสาหกรรมหนักผลิตและขายส่งออกเหล็กกล้ารถยนต์ก๊าซธรรมชาติปูนซีเมนต์รวมทั้งมีการไปลงทุนในต่างประเทศแต่รายได้ประเทศก็ยังคงอยู่ในระดับปานกลางเท่านั้นในปัจจุบันเริ่มก้าวสู่ “ประเทศไทย 4.0” ที่เป็นการขับเคลื่อนเศรษฐกิจด้วยนวัตกรรมลงมือทำน้อย ๆ แต่ได้ผลตอบแทนมหาศาลโดยการเอาความคิดสร้างสรรค์เป็นแรงผลักดันและนานวัตกรรมเข้ามาช่วยเปลี่ยนจากการผลิตสินค้าไปสู่การบริการมากขึ้นเน้นในเรื่องการพัฒนาสู่ “ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน” ด้วยการสร้าง “ความเข้มแข็งจากภายใน” ขับเคลื่อนตามแนวคิด “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ของการ “รู้จักเต็มรู้จักพอและรู้จักปัน” ผ่านกลไก “ประชารัฐ”²⁵ ปัญหาของการพัฒนาเศรษฐกิจไทยพบว่ามีหลายด้านเช่นการขาดปัจจัยการผลิตและบริการขั้นพื้นฐานอัตราเงินเฟ้อมีแนวโน้มสูงขึ้นการกระจายรายได้และความเจริญความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติและมลพิษการขาดดุลบัญชีเดินสะพัดในอัตราสูงปัญหาสถาบันการเงินขาดสภาพคล่องและปัญหาหนี้เสียในธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ปัญหาสังคมและอาชญากรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมที่ผ่านมาแม้ว่าจะช่วยสร้างความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจให้กับประเทศแต่ก็ยังคงติดอยู่ใน “กับดักรายได้ระดับปานกลาง” “กับดักความยากจน” และ “กับดักความขัดแย้ง” ก่อให้เกิดปัญหาและผลกระทบดังนี้²⁶

ปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัวได้แก่ ความยากจนรายได้ไม่เพียงพอกับการดำรงชีพตามมาตรฐานขั้นต่ำ จึงส่งผลต่อคุณภาพชีวิตทางกายลดลง นอกจากนั้นการขาดแคลนที่อยู่อาศัยการขาดโอกาสเข้าถึงบริการสาธารณสุข การขาดโอกาสด้านการศึกษา การไม่มีงานทำ ทำให้เกิดความเครียด หงุดหงิด ชีวิตไม่มีความสุขส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ ตลอดถึงด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ทำให้สังคมไทยไม่มีความสุขในการดำรงชีวิตเท่าที่ควร จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการพัฒนาเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นมีความสุขมากขึ้นตามการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกโดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อไป

²⁵สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, รายงานการวิเคราะห์สถานการณ์ ความยากจนและความเหลื่อมล้ำในประเทศไทยปี 2558, 2561.

²⁶พระครูวินัยธร อำนวย พลปัญญา, บทความเรื่องปัญหาและหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตในศตวรรษที่ 21, วารสารพุทธมณฑล ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2561), หน้า 27.

สรุปความว่าแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 นั้น เนื่องจากปัญหาเรื่องคุณภาพชีวิตนั้นเป็นปัญหาใหญ่ที่ทำนายเป็นอย่างยิ่งซึ่งไม่เฉพาะในสังคมไทยเท่านั้นที่ประสบกับปัญหาเหล่านี้ ยังมีปัญหาคุณภาพชีวิตเกิดขึ้นอีกในหลายๆ ประเทศซึ่งมีลักษณะปัญหาคล้ายคลึงกัน เช่น ปัญหาด้านสุขภาพอนามัย ปัญหาด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และสิ่งแวดล้อม จากการศึกษาจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ในสังคมไทยได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของโลกในศตวรรษที่ 21 หลายด้าน ได้แก่ปัญหาความยากจน เป็นปัญหาด้านเศรษฐกิจ การเงิน เมื่อสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงมีความเจริญด้านวัตถุมากขึ้น ได้นำเอาเทคโนโลยีเข้ามาใช้แทนกำลังคน ทำให้คนที่ไร้ฝีมือมีงานทำน้อยลง ขาดรายได้ ค่าครองชีพสูงขึ้น ประกอบกับเกิดสภาวะโรคระบาดโควิด-19 เข้ามาซ้ำเติมสังคมไทยและสังคมโลกอีก ยิ่งทำให้คนไทยได้รับผลกระทบมากมาย เมื่อคนมีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายต่างๆ ส่งผลให้ครอบครัวมีความสุขน้อยลง บางครอบครัวเกิดความแตกแยกทะเลาะเบาะแว้งกันเพราะภาวะเศรษฐกิจ ส่งผลให้เกิดความเครียด ทำให้สุขภาพร่างกายย่ำแย่อ่อนแอ บางคนหาทางออกผิดๆ คิดสั้นบ้าง พึ่งสุรายาเสพติดบ้าง ก่อให้เกิดปัญหาสังคม และเกิดการมั่วสุม ทำลายสิ่งแวดล้อม ทำให้สังคมไม่น่าอยู่ ดังนั้นแนวทางการพัฒนาให้คนไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความสุขเพิ่มขึ้นนั้น คนในสังคมไทยที่ได้รับผลกระทบต้องได้รับการพัฒนาทั้งภายนอกและภายใน ภายนอกได้แก่การพัฒนาให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงขึ้น ได้รับประทานอาหารให้ครบตามหลักโภชนาการ และได้รับพัฒนาทักษะการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีคุณธรรมด้วยการปลูกฝังศีลธรรมคุณธรรมให้เกิดขึ้นเกิดในสังคมอย่างจริงจัง เมื่อคนในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นแล้วก็จะส่งผลการพัฒนาประเทศได้อย่างมีภาพ และนำความสงบสุขมาสู่สังคมไทย ด้วยการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตทุกด้าน คือด้านสุขภาพร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีปัจจัย 4 อย่างเพียงพอและปลูกฝังความมีระเบียบวินัยมีความเมตตาเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์ทางด้านจิตใจและอารมณ์ก็ควรปลูกฝังพัฒนาให้มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงไม่หวั่นไหว มองโลกในแง่ดี รู้จักยับยั้งชั่งใจและมีอารมณ์ดีมีเหตุผล และทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ควรปลูกฝังการเป็นพลเมืองที่ดี มีจิตสาธารณะ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความสามัคคี มีอัธยาศัยไมตรีต่อเพื่อนมนุษย์และมีจิตใจเสียสละรักษาระบบชาติสิ่งแวดล้อมตามหลักสังคหวัตถุธรรม เมื่อสามารถพัฒนาพฤติกรรมได้ดังที่กล่าวมานี้ก็จะทำให้สังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขและรู้เท่าทันตามการเปลี่ยนแปลงของโลกได้ ซึ่งในงานวิจัยนี้จะได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น กุศลกรรมบถ 10 ภาวนา 4 และ สังคหวัตถุ 4 นำมาเป็นแนวทางในการบูรณาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ให้ดีขึ้นซึ่งจะได้กล่าวเป็นลำดับต่อไป

2.6. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ตั้งอยู่เลขที่ 1034 ถนนกรุงเกษม แขวง มหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร 10100 ปัจจุบันมีนายจตุติ ไกรฤกษ์ เป็นรัฐมนตรี โดยมีหน้าที่หลักในการพัฒนาสังคม การสร้างความเป็นธรรมและความเสมอภาคในสังคม การส่งเสริม และพัฒนาคุณภาพและความมั่นคงในชีวิต สถาบันครอบครัวและชุมชน ในปัจจุบันกระทรวงมี แผนปฏิบัติการทั้งระยะสั้น ระยะยาว แนวทางพัฒนาและกลยุทธ์ ดังนี้

2.6.1 แผนปฏิบัติราชการ ระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563-2565)

แผนปฏิบัติราชการระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563 – 2565) ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เป็นกรอบแนวทางการทำงานของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563 – 2565) ที่มุ่งยกระดับไปสู่การเป็นองค์กรภาครัฐที่มีศักยภาพสูงและเป็นองค์กรหลักในการกำหนดนโยบายสังคมโดยมีเป้าหมายที่จะพัฒนาคนให้มีศักยภาพและมีความมั่นคงในชีวิตรวมถึงสร้างสังคมแห่งโอกาสและมีความเท่าเทียมกันซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาระยะยาวของยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561 – 2580) ที่กำหนดให้ประเทศไทยเป็นประเทศที่พัฒนาแล้วและสอดคล้องกับการพัฒนาในระดับสากลที่ประเทศไทยจะต้องดำเนินการเพื่อ บรรลุเป้าหมายโดยมีหลักการสำคัญของแผนปฏิบัติราชการระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563–2565) ของ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ดังนี้

ความสอดคล้องระหว่างการพัฒนาระดับประเทศและแผนปฏิบัติราชการระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563 –2565) ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ได้คำนึงถึงทิศทางการพัฒนาและกรอบ การดำเนินงานทั้งจากภายนอกตั้งแต่ระดับโลกไปจนถึงระดับภูมิภาคซึ่งได้มีการขับเคลื่อนงานผ่าน อนุสัญญาพันธกรณีกรอบทางนโยบายและทางกฎหมายที่จะนำไปสู่การตอบสนองเป้าหมายที่เป็นสากล ได้แก่เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ต้องบรรลุภายในปี พ.ศ. 2573 ซึ่งเป้าหมายที่มีความเกี่ยวข้องกับ พันธกิจของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ได้แก่เป้าหมายที่ 1 ขจัดความยากจน เป้าหมายที่ 2 ขจัดความอดอยากสร้างความมั่นคงทางอาหารเป้าหมายที่ 3 ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของ ทุกคนเป้าหมายที่ 4 ส่งเสริมโอกาสในการเรียนรู้เป้าหมายที่5สร้างความเท่าเทียมทางเพศสตรีและ เด็กหญิงทุกคนเป้าหมายที่ 8 ส่งเสริมการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจที่ยั่งยืนเป้าหมายที่ 10 ลดความเหลื่อม ล้าและเป้าหมายที่ 11 สร้างเมืองและการตั้งถิ่นฐานที่ปลอดภัยรวมถึงแผนงานประชาคมสังคมและ วัฒนธรรมอาเซียน 2025 ซึ่งกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เป็นหน่วยงานรับผิดชอบ หลักในองค์กรอาเซียนเฉพาะสาขาด้านสตรีด้านสวัสดิการสังคมและการพัฒนาด้านเยาวชนและด้านสิทธิ สตรีและเด็กขณะเดียวกันยังทำหน้าที่เป็นหน่วยงานสนับสนุนในองค์กรอาเซียนเฉพาะสาขานอกเหนือจาก

สาขาข้างต้นอาทิสึกษาสาธาณสุขและสิ่งแวดลอมเป็นต้นนอกจากนี้กรอบแนวทางของแผนปฏิบัติราชการระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563 – 2565) ของกระทรวงยังสอดคลองกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561 – 2580) แผนการปฏิรูปประเทศด้านสังคมและแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติรวมถึงกำหนดประเด็นการขับเคลื่อนและการผลักดันนโยบายทางสังคมแผนปฏิบัติราชการระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563 – 2565) ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ 2 และตัวชี้วัดความสำเร็จของแผนฯ ที่คำนึงถึงความสอดคลองเชิงยุทธศาสตร์และรองรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมทุกมิติในอนาคตกรอบแนวคิดการคุ้มครองทางสังคมกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์มีภารกิจหลักในการสร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมที่ทุกคนมีโอกาสได้รับการพัฒนาศักยภาพอย่างเท่าเทียมกันมีความมั่นคงในชีวิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามความจำเป็นขั้นพื้นฐานบนสิทธิพลเมืองและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์แผนปฏิบัติราชการระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563–2565) ของกระทรวงจึงให้ความสำคัญกับการผลักดันนโยบายหรือมาตรการที่มีความเหมาะสมกับคนทุกกลุ่มทั้งประชาชนทั่วไปและประชาชนที่มีปัญหาหรือความต้องการเฉพาะบนพื้นฐานสิทธิและได้นำหลักการคุ้มครองทางสังคมมาเป็นกรอบการดำเนินงานตามแผนฯนี้ซึ่งสอดคลองกับนโยบายสังคมโลกและเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนเป้าหมายย่อยที่ 1.3 ที่จะต้องจัดให้มีมาตรการและระบบการคุ้มครองทางสังคมของประเทศที่เหมาะสมและครอบคลุมทุกคนและทุกกลุ่มโดยเฉพาะกลุ่มคนยากจนและเปราะบางภายในปี พ.ศ. 2573 อีกทั้งยังสนับสนุนให้นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องอีกด้วยทั้งนี้แผนปฏิบัติราชการระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563–2565) ของกระทรวงให้ความสำคัญกับการสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพของคนและการสร้างรายได้ (Promotion) และการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้าง (Transformative) เพื่อลดความเหลื่อมล้ำโดยมุ่งเน้นการเสริมพลังและการให้ความสำคัญกับสิทธิทางเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมเพื่อนำไปสู่การยกระดับหรือขยายหลักประกันด้านการคุ้มครองทางสังคมขั้นพื้นฐานให้มีความครอบคลุมและเพียงพอที่จะสามารถให้ทุกคนดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพขณะเดียวกันการออกแบบมาตรการการคุ้มครองทางสังคมในรูปแบบต่าง ๆ ภายใต้แผนปฏิบัติราชการระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563 – 2565) ของกระทรวงจะคำนึงถึงที่มาของงบประมาณและความยั่งยืนทางการคลังของประเทศเพื่อให้เกิดการดำเนินนโยบายหรือมาตรการเกิดความคุ้มค่าและมีประสิทธิภาพสูงสุดบทบาทของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์และการปรับเปลี่ยนทิศทางการทำงานการปฏิรูปกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เพื่อยกระดับองค์กรให้เป็นผู้นำทางสังคมจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการทบทวนและปรับบทบาทองค์กรให้ชัดเจนยิ่งขึ้นโดยแผนปฏิบัติราชการระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563 – 2565) ของกระทรวงได้กำหนดบทบาทจากเดิมที่มุ่งเน้นการทำงานในฐานะผู้จัดบริการสังคมการดูแลและการจัดการรายกรณีมาเป็นหน่วยงานหลักในการวางแผนและจัดทำยุทธศาสตร์การพัฒนาสังคม (Strategy Unit) และเป็นหน่วยงานวิเคราะห์ข้อมูลและเฝ้าระวังสถานการณ์ทางสังคม (Intelligence Unit) ที่มีประสิทธิภาพทันต่อการเปลี่ยนแปลงโดยเพิ่มภารกิจขับเคลื่อนงานระดับมหภาค อาทิ การผลักดันนโยบายมาตรการ

นวัตกรรมและมาตรฐานที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างสังคมการกำหนดทิศทางการพัฒนาสังคมของประเทศและระดับภูมิภาคการประสานหน่วยงานภายในและนอกประเทศเพื่อเป็นหุ้นส่วนการพัฒนาสังคมเป็นต้นทั้งนี้แผนฯได้กำหนดแนวทางการพัฒนาของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ให้เป็นองค์กรที่มีศักยภาพสูงและเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ครอบคลุมด้านบุคลากรโครงสร้างพื้นฐานและการบริหารจัดการองค์กรที่ทันสมัยและมีความคล่องตัวขณะเดียวกันได้ให้ความสำคัญกับการถ่ายโอนภารกิจให้บริการในรูปแบบที่หลากหลายให้แก่กลไกที่มีศักยภาพ อาทิ การกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและการสร้างความร่วมมือทางสังคมกับภาคเอกชนและภาคประชาสังคมเพื่อร่วมลงทุนพัฒนาสังคมเป็นต้นแผนปฏิบัติการระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563–2565) ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ 3

2.6.2 ความสอดคล้องกับแผน 3 ระดับตามนโยบายของมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2560

2.1 ยุทธศาสตร์ชาติ (แผนระดับที่ 1)

1) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์

(1) เป้าหมาย

(1.1) คนไทยเป็นคนดีคนเก่งมีคุณภาพพร้อมสำหรับวิถีชีวิตในศตวรรษที่ 21

(1.2) สังคมไทยมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อและสนับสนุนต่อการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต

(2) ประเด็นยุทธศาสตร์

(2.1) การปรับเปลี่ยนค่านิยมและวัฒนธรรม

(2.2) การพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต

(2.3) การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์

(3) การบรรลุเป้าหมายตามยุทธศาสตร์ชาติ

(3.1) การปรับเปลี่ยนค่านิยมและวัฒนธรรม

- การปลูกฝังค่านิยมและวัฒนธรรมผ่านการเลี้ยงดูในครอบครัวเน้นส่งเสริมให้ครอบครัวมีความอบอุ่นพัฒนาพ่อแม่ให้เป็นแบบอย่างที่มีดีในการดำรงชีวิต

- การปลูกฝังค่านิยมและวัฒนธรรมโดยใช้ชุมชนเป็นชุมชนเป็นฐานเน้นสร้างความเข้มแข็งให้ชุมชนการจัดกิจกรรมสาธารณะประโยชน์จัดระเบียบสังคมและการนำเยาวชนเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของชุมชน

(3.2) การพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต

- ช่วงการตั้งครรภ์/ปฐมวัยเน้นเตรียมความพร้อมให้แก่พ่อแม่ก่อนการตั้งครรภ์การเกิดอย่างมีคุณภาพและการลงทุนเพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยให้มีพัฒนาการที่สมวัยในทุกด้าน

- ช่วงวัยเรียน/วัยรุ่นเน้นปลูกฝังความเป็นคนดีมีวินัยพัฒนาทักษะความสามารถในการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับทักษะในศตวรรษที่21พัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับโลกการทำงานสามารถอยู่ร่วมและทำงานกับผู้อื่นได้ภายใต้สังคมพหุวัฒนธรรม

- ช่วงวัยแรงงานเน้นการสร้างความรู้ความเข้าใจสามารถวางแผนการเงินและการออมการเตรียมความพร้อมก่อนวัยสูงอายุ

- ช่วงวัยผู้สูงอายุเน้นส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นพลังในการขับเคลื่อนประเทศการทำงานหลังเกษียณมีงานทำที่เหมาะสมเป็นมิตรกับผู้สูงอายุและหลักประกันทางสังคมที่สอดคล้องกับความจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในสังคม

แผนปฏิบัติการระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563–2565) ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์⁴

(3.3) การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์

- การสร้างความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวไทยเน้นการสร้างครอบครัวที่เหมาะสมกับโลกในศตวรรษที่ 21 การสร้างครอบครัวอบอุ่นเข้มแข็งการดูแลสุขภาพในครอบครัวสนับสนุนบทบาทของชุมชนและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเข้ามาเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวสนับสนุนบทบาทในเชิงสร้างสรรค์สร้างความเข้มแข็งของครอบครัว

- การปลูกฝังและพัฒนาทักษะนอกห้องเรียนเน้นการพัฒนาทักษะนอกห้องเรียนเช่นดนตรี กีฬา ศิลปะ ส่งเสริมให้ทุกภาคส่วนเปิดพื้นที่และจัดกระบวนการการเรียนรู้ที่หลากหลายและเหมาะสม ถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การใช้เวลาอย่างสร้างสรรค์มีคุณภาพ

- การพัฒนาระบบฐานข้อมูลเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เน้นการเชื่อมโยงและบูรณาการข้อมูลด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ระหว่างกระทรวงและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเป็นฐานข้อมูลการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์พัฒนาคนไทยอย่างมีทิศทางและสอดคล้องกับการพัฒนาประเทศในอนาคต และเป็นธนาคารคลังสมองรวบรวมผู้สูงอายุที่มีความรู้ประสบการณ์และทักษะถ่ายทอดความรู้ให้เกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติ

2.6.3 ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม

(1) เป้าหมาย

(1.1) สร้างความเป็นธรรมและลดความเหลื่อมล้ำในทุกมิติ

(1.2) กระจายศูนย์กลางความเจริญทางเศรษฐกิจและสังคมเพิ่มโอกาสให้ทุกภาคส่วนเข้ามาเป็นกำลังของการพัฒนาประเทศในทุกระดับ

(1.3) เพิ่มขีดความสามารถของชุมชนท้องถิ่นในการพัฒนาการพึ่งตนเองและการจัดการตนเองเพื่อสร้างสังคมคุณภาพ

(2) ประเด็นยุทธศาสตร์

(2.1) การลดความเหลื่อมล้ำสร้างความเป็นธรรมในทุกมิติ

(2.2) การกระจายศูนย์กลางความเจริญทางเศรษฐกิจสังคมและเทคโนโลยี

(2.3) การเสริมพลังทางสังคม

(2.4) การเพิ่มขีดความสามารถของชุมชนท้องถิ่นในการพัฒนาการพึ่งพาตนเองและการจัดการตนเอง

(3) การบรรลุเป้าหมายตามยุทธศาสตร์ชาติ

(3.1) การลดความเหลื่อมล้ำสร้างความเป็นธรรมในทุกมิติ

- กระจายการถือครองที่ดินและการเข้าถึงทรัพยากรเน้นการเข้าถึงทรัพยากรให้ผู้มีรายได้น้อยเข้าถึงการใช้ประโยชน์ที่ดินประกอบอาชีพและมีที่อยู่อาศัย

แผนปฏิบัติการระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563–2565) ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ 5

- สร้างหลักประกันทางสังคมที่ครอบคลุมและเหมาะสมกับคนทุกช่วงวัยทุกเพศภาวะและทุกกลุ่มเน้นกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มคนพิการและคนทุกกลุ่มเน้นการเชื่อมโยงระบบข้อมูลสวัสดิการรายบุคคลพัฒนาระบบการให้บริการสวัสดิการที่เป็นความร่วมมือระหว่างรัฐบาลองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นองค์กรชุมชนธุรกิจหรือองค์กรประชาสังคมส่งเสริมและสร้างแรงจูงใจในการออมและการลงทุนระยะยาว

- ลงทุนทางสังคมแบบมุ่งเป้าเพื่อช่วยเหลือกลุ่มคนยากจนและกลุ่มผู้ด้อยโอกาสโดยตรงเน้นพัฒนาระบบการคุ้มครองทางสังคมที่มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะโดยผลักดันและพัฒนามาตรการด้านต่าง ๆ ให้ตอบสนองความต้องการและปัญหาของแต่ละกลุ่มเป้าหมายครอบคลุมทั้งด้านการคุ้มครองทางเศรษฐกิจและการคุ้มครองจากความเปราะบางทางสังคมขยายระบบการคุ้มครองทางสังคมในกลุ่มผู้ลงทะเบียนบัตรสวัสดิการแห่งรัฐและผู้ที่ไม่ได้ลงทะเบียนในบัตรสวัสดิการแห่งรัฐซึ่งถือเป็นผู้ประสบปัญหาทางสังคมที่ถูกกำหนดไว้ในระเบียบหรือกฎหมายรวมถึงกลุ่มผู้ประสบปัญหาทางสังคมในรูปแบบใหม่อันเกิดการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจสังคมและเทคโนโลยีให้สามารถเข้าถึงได้ง่ายเพียงพอต่อการดำรงชีวิตตามความจำเป็นพื้นฐานและคำนึงถึงควมมีประสิทธิภาพประสิทธิผลและความยั่งยืนทางการคลัง

(3.2) การกระจายศูนย์กลางความเจริญทางเศรษฐกิจสังคมและเทคโนโลยี

- พัฒนาศูนย์กลางความเจริญทางเศรษฐกิจสังคมและเทคโนโลยีในภูมิภาคเน้นสัดส่วนจำนวนประชากรของแต่ละจังหวัดให้สามารถดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรได้อย่างทั่วถึงและมีคุณภาพ

- จัดระบบเมืองที่เอื้อต่อการสร้างชีวิตและสังคมที่มีคุณภาพและปลอดภัยให้สามารถตอบสนองต่อสังคมสูงวัยและแนวโน้มของการขยายตัวของเมืองในอนาคตเน้นส่งเสริมและสนับสนุนพัฒนาระบบผังเมืองโครงสร้างพื้นฐานสิ่งอำนวยความสะดวกปลอดภัยและเอื้อต่อการดำรงชีวิตของคนทุกกลุ่มและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

(3.3) การเสริมพลังทางสังคม

- สร้างสังคมเข้มแข็งที่แบ่งปันไม่ทอดทิ้งกันและมีคุณธรรมเน้นเสริมสร้างศักยภาพและความเข้มแข็งของชุมชนจัดให้มีรูปแบบและระบบการสร้างความร่วมมือของภาคส่วนต่าง ๆ ในชุมชนและท้องถิ่นให้สามารถพึ่งพาและจัดการตนเองสร้างกลไกการทำงานร่วมกันของภาคส่วนต่าง ๆ สนับสนุนกิจกรรมของเด็กและเยาวชนให้เป็นผู้นำรุ่นใหม่สนับสนุนระบบวิสาหกิจเพื่อสังคมการค้าดำเนินงานของภาคประชาสังคมการสร้างเครือข่ายในพื้นที่ให้เป็นเครือข่ายเรียนรู้ร่วมกันทางสังคมที่ร่วมทำสิ่งที่สร้างสรรค์

- การรองรับสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพเน้นเตรียมความพร้อมในมิติเศรษฐกิจสังคมสุขภาพและสภาพแวดล้อมการออมและการลงทุนระยะยาวของคนตั้งแต่ก่อนเกษียณอายุสร้างแรงจูงใจให้ภาคเอกชนหรือสถานประกอบการในการเตรียมความพร้อมของแรงงานก่อนวัยเกษียณการจ้างงานผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับวัยวุฒิประสบการณ์และสมรรถนะส่งเสริมการถ่ายทอดภูมิปัญญาแผนปฏิบัติการระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563–2565) ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ 6 ส่งเสริมการสร้างสรรค์เทคโนโลยีและนวัตกรรมสำหรับการส่งเสริมและฟื้นฟูศักยภาพผู้สูงอายุส่งเสริมให้สูงอายุมีกิจกรรมทำต่อเนื่องในทุกมิติ

- ส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศและบทบาทของสตรีในการสร้างสรรค์สังคมเน้นปรับเปลี่ยนทัศนคติและบทบาทเพศส่งเสริมความรู้ความเข้าใจและการยอมรับของสังคมต่อเรื่องเพศสภาพและความเสมอภาคทางเพศเพิ่มโอกาสของสตรีในการทำงานเชิงเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่องเพิ่มศักยภาพความรู้ความสามารถและภาวะผู้นำของสตรีให้มีบทบาททางการเมืองและการบริหารทั้งในระดับสากลระดับชาติและในระดับท้องถิ่น

- สนับสนุนเทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อสารสร้างสรรค์เพื่อรองรับสังคมยุคดิจิทัลเน้นสนับสนุนมาตรการสร้างความรับผิดชอบของสื่อต่อสังคมและเตรียมคนทุกช่วงวัยให้มีความรอบรู้ทางเทคโนโลยีรู้เท่าทันสื่อทุกรูปแบบและมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์

(3.4) การเพิ่มขีดความสามารถของชุมชนท้องถิ่นในการพัฒนาการพึ่งพาตนเองและการจัดการตนเอง

- ส่งเสริมการปรับพฤติกรรมในการระดับครัวเรือนให้มีขีดความสามารถในการจัดการวางแผนชีวิตสุขภาพครอบครัวการเงินและอาชีพเน้นการวางแผนการออมการดูแลสุขภาพความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัวที่อยู่อาศัยอาชีพและรายได้

- เสริมสร้างศักยภาพของชุมชนในการพึ่งตนเองและการพึ่งพากันเองเน้นสนับสนุนการรวมกลุ่มของสมาชิกในชุมชนสร้างความเข้มแข็งของชุมชนชุมชนสามารถบริหารจัดการและมีส่วนร่วม
- สร้างการมีส่วนร่วมของภาคส่วนต่างๆเพื่อสร้างประชาธิปไตยชุมชนเน้นสนับสนุนให้ประชาชนสามารถรวมกลุ่มและมีเวทีกลางสร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันการใช้เหตุผลและสร้างข้อตกลงร่วมกันเป็นเครื่องมือในการสร้างประชาธิปไตยที่ระดับฐานรากและสร้างความสมานฉันท์ปรับบทบาทภาครัฐให้เป็นฝ่ายสนับสนุนชุมชนจัดการตนเองได้มากขึ้นโดยรัฐเป็นที่ปรึกษาสนับสนุนองค์ความรู้และพัฒนาทักษะในการบริหารจัดการให้กับชุมชนเพื่อเป็นพลังของการพัฒนา
- สร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาให้กับชุมชนเน้นสร้างการเรียนรู้ของชุมชนให้สามารถก้าวทันการเปลี่ยนแปลงของโลกส่งเสริมโอกาสการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและองค์ความรู้ของชุมชนยกระดับขีดความสามารถของชุมชนในการจัดการตนเองส่งเสริมการสร้างหลักประกันให้คนทุกกลุ่มได้รับโอกาสเป็นต้น

2.6.4. สาระสำคัญแผนปฏิบัติการระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563–2565) ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

3.1 ภาพรวม

3.1.1 วิสัยทัศน์ของส่วนราชการ “สร้างสังคมดีคนมีคุณภาพ”

3.1.2 พันธกิจของส่วนราชการ

1. พัฒนาคคนและสังคมให้มีคุณภาพเต็มศักยภาพและมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง
2. สร้างเสริมเครือข่ายจากทุกภาคส่วนในการมีส่วนร่วมพัฒนาสังคม
3. พัฒนาองค์ความรู้ขีดความสามารถและระบบการบริหารจัดการด้านการพัฒนาสังคม
4. จัดระบบสวัสดิการที่เหมาะสมกับบริบทของประเทศไทยเพื่อให้ประชาชนมีหลักประกัน

และมีความมั่นคงในชีวิต

3.2 แผนปฏิบัติการ

3.2.1 แผนปฏิบัติการเรื่องพัฒนาศักยภาพคนครอบครัวชุมชนให้มีความเข้มแข็งและสร้างระบบที่เอื้อต่อการพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

1) เป้าหมาย

(1.1) ครอบครัวสามารถดูแลสมาชิกในครอบครัวได้อย่างมีคุณภาพและเหมาะสมตามแต่ละช่วงวัย

(1.2) เด็กปฐมวัยได้รับการพัฒนาให้เจริญเติบโตเต็มศักยภาพและมีพัฒนาการสมวัย

แผนปฏิบัติการระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563-2565) ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ 28

(1.3) เด็กและเยาวชนมีทักษะที่สอดคล้องกับโลกในศตวรรษที่21และมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับประเทศมากขึ้น

(1.4) วัยแรงงานมีความพร้อมทุกมิติในการเป็นผู้สูงอายุที่พึ่งพาตนเองได้

(1.5) ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองได้ทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม

(1.6) ชุมชนมีความเข้มแข็งสามารถแก้ไขปัญหาและพัฒนาพื้นที่ในทุกมิติ

2) ตัวชี้วัดและค่าเป้าหมาย

(2.1) ดัชนีความเข้มแข็งของครอบครัวไทยเพิ่มขึ้น

(2.2) จำนวนนโยบายครอบครัวที่ได้รับการเห็นชอบจากกลไกระดับชาติ

(2.3) ร้อยละของนโยบายหรือมาตรการด้านครอบครัวที่นำไปสู่การปฏิบัติอย่างเป็น

รูปธรรม

(2.4) ร้อยละของครอบครัวที่มีทักษะด้านครอบครัว (Family literacy)

(2.5) ร้อยละของสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยที่ผ่านมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ

(2.6) ร้อยละของนโยบายหรือมาตรการที่เอื้อต่อการพัฒนาเด็กปฐมวัยที่นำไปสู่การปฏิบัติ

ได้อย่างเป็นรูปธรรม

(2.7) ร้อยละของเด็กที่ได้รับเงินอุดหนุนมีพัฒนาการสมวัย

(2.8) จำนวนนโยบายหรือมาตรการที่สนับสนุนการพัฒนาทักษะเด็กและเยาวชนเพื่อ

รองรับโลกในศตวรรษที่21

(2.9) ร้อยละของนโยบายหรือมาตรการที่สนับสนุนการพัฒนาทักษะเด็กและเยาวชนเพื่อ

รองรับโลกในศตวรรษที่21

(2.10) ร้อยละของเด็กที่มีทักษะที่สอดคล้องกับโลกในศตวรรษที่ 21

(2.11) ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม

(2.12) ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงลดลง

(2.13) จำนวนนโยบายหรือมาตรการที่สนับสนุนวัยแรงงานให้มีความพร้อมในการเป็น

ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

(2.14) ร้อยละของนโยบายหรือมาตรการที่สนับสนุนวัยแรงงานให้มีความพร้อมในการเป็น

ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม

(2.15) ร้อยละของวัยแรงงานที่มีความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

(2.16) ร้อยละของวัยแรงงานที่มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมตามมาตรฐานที่อยู่อาศัยขั้นพื้นฐาน

(2.17) ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีงานทำและมีรายได้ที่เหมาะสม

(2.18) จำนวนนโยบาย/มาตรการที่สนับสนุนผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตด้วยตนเองได้ แผนปฏิบัติการราชการระยะ3ปี (พ.ศ. 259-63-2565) ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ 29

(2.19) ร้อยละของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ

(2.20) มีแผนแม่บทชุมชนเข้มแข็ง

(2.21) จำนวนนวัตกรรมทางสังคมในการพัฒนาเมือง/ชุมชน

(2.22) ชุมชนได้รับการรับรองสิทธิชุมชนตามรัฐธรรมนูญปี2560

(2.23) มีกลไกให้ชุมชนสามารถจัดการทรัพยากรและทุนชุมชนโดยชุมชน

(2.24) ระบบสวัสดิการชุมชนได้รับการรับรองสถานะกฎหมาย

(2.25) ชุมชนเข้มแข็งและพึ่งพาตนเองได้

(2.26) ดัชนีช่องว่างทางเพศ (Gender gap index) เพิ่มขึ้น

(2.27) มีมาตรการและแนวทางในการปฏิบัติที่เน้นความเสมอภาคระหว่างหญิงชายหรือ มาตรการเสริมตามที่รัฐธรรมนูญระบุให้สามารถดำเนินการเพื่อขจัดการเลือกปฏิบัติและสร้างความเท่าเทียมกัน

2.6.5 แนวทางการพัฒนา

สำหรับแนวทางการพัฒนาศักยภาพและพัฒนาคนมีแนวทางดังนี้

2.6.5.1 พัฒนาศักยภาพครอบครัวในการสร้างและพัฒนาคนให้มีทักษะและความรอบรู้ สอดรับกับศตวรรษที่ 21 สามารถวางแผนชีวิตครอบครัวและทำบทบาทหน้าที่ได้อย่างเหมาะสมโดย ผลักดันนโยบาย/มาตรการต่างๆสนับสนุนครอบครัวให้สามารถเลี้ยงดูเด็กให้เติบโตเต็มศักยภาพมี คุณธรรมจริยธรรมพร้อมกับมีทักษะทางสังคมทักษะการคิดวิเคราะห์และสามารถแก้ไขปัญหาทักษะ การสื่อสารทักษะการปรับตัวและยืดหยุ่นการมีความคิดสร้างสรรค์และภาวะผู้นำและการมีจิตสำนึก ในการเป็นพลเมืองโลกและพลเมืองดิจิทัลและมีความเข้าใจในพหุปัญญาเพื่อส่งเสริมศักยภาพของเด็ก อย่างเหมาะสมส่งเสริมให้มีศูนย์เด็กเล็กก่อนวัยเรียนทั้งในสถานที่ทำงานภาครัฐภาคเอกชนและศูนย์ เด็กเล็กก่อนวัยเรียนในชุมชนตามมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติรวมถึงกำหนดมาตรการที่ ส่งเสริมให้สามารถดูแลสมาชิกในครอบครัวในช่วงวัยอื่นได้อย่างมีคุณภาพไม่กระทบต่อรายได้และการ จ้างงานสามารถประนีประนอมสัมพันธ์ภาพของสมาชิกครอบครัวระหว่างรุ่นรวมถึงมีการจัดระบบ สนับสนุนครอบครัวอื่น ๆ ซึ่งจะต้องคำนึงถึงความเสมอภาคระหว่างเพศในการทำบทบาทหน้าที่ใน ครอบครัวอย่างเท่าเทียมกันและรูปแบบครอบครัวที่หลากหลายอาทิครอบครัวสามรุ่นครอบครัวข้าม รุ่นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวครอบครัวเพศเดียวกัน เป็นต้นและมีการจัดทำฐานข้อมูลกลางของบุคคลและ ครอบครัว

2.6.5.2 เสริมสร้างศักยภาพและความเข้มแข็งของชุมชนจัดให้มีรูปแบบและระบบการสร้างความร่วมมือของภาคส่วนต่างๆในชุมชนและท้องถิ่นให้สามารถพึ่งพาและจัดการตนเองได้โดยคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงของชุมชนไปสู่การเป็นชุมชนเมืองและชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทรวมถึงการอยู่อาศัยในแนวตั้งที่มีแนวโน้มสูงขึ้นโดยมุ่งเน้นในประเด็นการดูแลเด็กและผู้สูงอายุการสร้างความปลอดภัยและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ในพื้นที่และมีการเปิดเวทีสาธารณะชุมชนที่เป็นพื้นที่จริงและพื้นที่ดิจิทัลเพื่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพคนในชุมชนให้สามารถนำความรู้ท้องถิ่นและความรู้สมัยใหม่มาแก้ปัญหาในชุมชนรวมถึงยกระดับการบริหารจัดการสวัสดิการชุมชนให้มีความยั่งยืนและเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาคนให้มีความรับผิดชอบร่วมกันในชุมชนแผนปฏิบัติการระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563-2565) ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ 30

2.6.5.3 สร้างสภาพแวดล้อมทางสังคมและทางกายภาพที่เอื้อต่อการพัฒนาศักยภาพคนทุกช่วงวัยโดยสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้และเคารพกันและกันบนพื้นฐานความหลากหลายทางด้านความคิดศาสนาวัฒนธรรมความถนัดเพศและอายุพัฒนาระบบการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนและการใช้สื่อกระแสหลักและกระแสรองในการเสนอแนวทางการพัฒนาทุนมนุษย์ในแต่ละพื้นที่ผลักดันมาตรการให้คนได้เข้าถึงการจัดสวัสดิการที่สนองต่อความจำเป็นขั้นพื้นฐานและได้รับการคุ้มครองความปลอดภัยอาทิการจัดศูนย์ดูแลเด็กก่อนวัยเรียนและศูนย์ดูแลผู้สูงอายุในชุมชนเป็นต้น รวมถึงผลักดันมาตรการด้านความมั่นคงครอบคลุมด้านโอกาสในการทำงานด้านการศึกษาและการพัฒนาศักยภาพด้านการขนส่งสาธารณะด้านบริการดูแลสุขภาพของครัวเรือนที่เข้าถึงได้ง่ายเป็นต้นมาตรการในการสร้างความสำนึกความเป็นเจ้าของของคนในพื้นที่โดยจัดให้มีพื้นที่สาธารณะในการทำกิจกรรมส่วนตัวและกิจกรรมทางสังคมแรงจูงใจให้คนมีทัศนคติเชิงบวกต่อความหลากหลายในพื้นที่และสนับสนุนการพัฒนาระบบโครงสร้างขั้นพื้นฐานที่มีการออกแบบและใช้นวัตกรรมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของคนทุกกลุ่มได้อย่างอิสระดำเนินเชื่อมโยงกันพัฒนานโยบายที่อยู่อาศัยเพื่อให้ทุกครอบครัวเข้าถึงสิทธิหรือโอกาสในการมีที่อยู่อาศัยปลอดภัยและเหมาะสมตามมาตรฐานที่อยู่อาศัยขั้นพื้นฐานโดยสร้างโอกาสให้ประชาชนเข้าถึงที่อยู่อาศัยอย่างทั่วถึงทั้งในเมืองและชนบทและมีโอกาสเลื่อนขั้นการมีที่อยู่อาศัยที่มีคุณภาพดีขึ้นพัฒนาที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับความต้องการและฐานะทางเศรษฐกิจสังคมและอาชีพของแต่ละกลุ่มส่งเสริมและพัฒนารูปแบบการลงทุนและระบบการเงินเพื่อที่อยู่อาศัยที่ครอบคลุมและให้โอกาสคนทุกกลุ่มเข้าถึงรวมทั้งเปิดโอกาสให้หน่วยงานภาครัฐภาคเอกชนและภาคประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาที่อยู่อาศัยและแก้ไขปัญหาชุมชนแออัดชุมชนบุกรุกและชุมชนริมคลองเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนกลุ่มต่าง ๆ ให้ดีขึ้น

2.6.5.4 เตรียมความพร้อมของคนทุกกลุ่มวัยเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งพาตนเองได้และมีคุณภาพชีวิตที่ดีรวมทั้งสร้างระบบและกลไกเพื่อรองรับสังคมสูงวัยเชิงรุกโดยเฉพาะการสร้างความรู้รอบรู้และความตระหนักให้คนทุกช่วงวัยมีความพร้อมทุกมิติในการเป็นผู้สูงอายุทั้งด้านสุขภาพ

เศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อมอาทิจการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมการพัฒนาระบบการออมที่เหมาะสมกับวัยแรงงานทั้งในระบบและนอกระบบธนาคารเวลาการปรับสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมทั้งด้านกายภาพและด้านรูปแบบกิจกรรมเป็นต้นการให้ครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการขีดเขตด้านเศรษฐกิจให้กับเด็ก (Economic Socialization) เพื่อสร้างทักษะจัดการตนเองทางการเงินการผลักดันให้วัยแรงงานมีการลงทุนในรูปแบบต่าง ๆ หรือการเข้าสู่ระบบการออมเพื่อวัยเกษียณทั้งแบบบังคับและแบบสมัครใจและการประเมินตนเองทางสุขภาพกายและสุขภาพจิตเพื่อลดโอกาสการตกอยู่ในภาวะพึ่งพิงการจัดระบบพัฒนาและยกระดับศักยภาพทักษะการทำงานของคนในชุมชนอย่างต่อเนื่องที่รองรับการพลิกผันทางดิจิทัลและเศรษฐกิจใหม่รวมถึงการปรับปรุงสภาพแวดล้อมเพื่อเอื้อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตที่บ้านในชุมชนและนอกชุมชนได้อย่างปลอดภัยและเข้าถึงกิจกรรมด้านสังคมและเศรษฐกิจได้อย่างอิสระ

4) แผนงาน/โครงการสำคัญ

(4.1) โครงการพัฒนาศักยภาพคนทุกช่วงวัย

(4.2) โครงการส่งเสริมครอบครัวให้สามารถดูแลสมาชิกได้อย่างมีคุณภาพ

แผนปฏิบัติการราชการระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563-2565) ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ 31

(4.3) โครงการพัฒนาสภาพแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคมที่อยู่อาศัยชุมชนและเมืองที่เอื้อต่อการพัฒนาคนทุกช่วงวัย

(4.4) โครงการสร้างความเข้มแข็งของชุมชนสู่การพึ่งพาตนเอง

2.6.6 แผนปฏิบัติการเรื่อง สร้างหลักประกันทางสังคมที่ครอบคลุมและเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ

1) เป้าหมายประชากรกลุ่มเป้าหมายมีความมั่นคงในการดำรงชีวิต

2) ตัวชี้วัดและค่าเป้าหมาย

(2.1) สัดส่วนประชากรกลุ่มเป้าหมายเฉพาะที่เข้าถึงมาตรการคุ้มครองทางสังคม

(2.2) ร้อยละของนโยบายหรือมาตรการที่เกี่ยวข้องกับประชากรกลุ่มเปราะบางและกลุ่มผู้

ประสบปัญหาทางสังคมที่นำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม

(2.3) ร้อยละของกลุ่มเป้าหมายเฉพาะมีความมั่นคงในการดำรงชีวิตเพิ่มขึ้น

3) แนวทางการพัฒนา

(3.1) พัฒนาระบบการคุ้มครองทางสังคมที่มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะโดยผลักดันและพัฒนามาตรการด้านต่าง ๆ ให้ตอบสนองความต้องการและปัญหาของแต่ละกลุ่มเป้าหมายครอบคลุมทั้งด้านการคุ้มครองทางเศรษฐกิจและการคุ้มครองจากความเปราะบางทาง

สังคมขยายระบบการคุ้มครองทางสังคมในกลุ่มผู้ลงทะเบียนบัตรสวัสดิการแห่งรัฐและผู้ที่ไม่ได้ลงทะเบียนในบัตรสวัสดิการแห่งรัฐซึ่งถือเป็นผู้ประสบปัญหาทางสังคมที่ถูกกำหนดไว้ในระเบียบหรือกฎหมายรวมถึงกลุ่มผู้ประสบปัญหาทางสังคมในรูปแบบใหม่อันเกิดการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจสังคมและเทคโนโลยีเช่นผู้ได้รับผลกระทบจากการให้ออกจากงานเนื่องจากการแทนที่ของระบบอัตโนมัติและปัญญาประดิษฐ์ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว/ครอบครัวที่ผู้สูงอายุอาศัยลำพังหรืออยู่ด้วยกันลำพังคนต่างด้าวที่เกิดและเจริญเติบโตและมีส่วนร่วมทางเศรษฐกิจในประเทศไทยผู้ถูกคุกคามหรือถูกละเมิดความเป็นส่วนตัวอันเกิดจากร่องรอยดิจิทัล (Digital Footprint) เป็นต้นให้สามารถเข้าถึงได้ง่ายเพียงพอต่อการดำรงชีวิตตามความจำเป็นพื้นฐานและคำนึงถึงควมมีประสิทธิภาพประสิทธิผลและความยั่งยืนทางการคลัง

(3.2) พัฒนากลไกการดำเนินงานคุ้มครองทางสังคมปรับปรุงกฎหมายระเบียบกองทุนทบทุนกลไกทุกระดับตั้งแต่ระดับชาติถึงระดับชุมชนท้องถิ่นโดยเฉพาะการสนับสนุนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและภาคเอกชนมีส่วนร่วมในการจัดบริการหรือสวัสดิการสังคมมากขึ้น

(3.3) ผลักดันการปรับปรุงระบบภาษีให้สามารถเป็นแหล่งรายได้สำหรับการจัดสวัสดิการสังคมและหลักประกันทางสังคมโดยสนับสนุนการขยายฐานภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาให้ครอบคลุมและมีมาตรการที่ส่งเสริมให้ผู้มีเงินได้เข้ามาในระบบภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาเพิ่มขึ้นการกระจายอำนาจทางการคลังการปรับปรุงที่มาของงบประมาณในการจัดระบบคุ้มครองทางสังคมให้มีความครอบคลุมทั่วถึงและเพียงพอแผนปฏิบัติการระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2536-2565) ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์³²

(3.4) การเชื่อมโยงระบบฐานข้อมูลกลุ่มเป้าหมายของพม. กับระบบฐานข้อมูลผู้ลงทะเบียนบัตรสวัสดิการแห่งรัฐให้เชื่อมโยงในระดับบุคคลและระดับครอบครัวและเพิ่มเติมการจัดเก็บข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการประสบปัญหาทางสังคม²⁷

จากการศึกษาค้นคว้าแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์นั้นสรุปได้ว่า มีแนวทางและนโยบายหลักเพื่อส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาสังคมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สร้างความเป็นธรรมและความเสมอภาคในสังคม มีการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพและความมั่นคงในชีวิตให้กับสถาบันครอบครัวและชุมชน และด้านอื่น ๆ อีกหลายด้านที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคม เพื่อให้คนในสังคมไทยมีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นในทุกๆด้านสอดคล้องกับศตวรรษที่ 21 เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตทั้งทางกาย ทางจิตใจ อารมณ์ ทางปัญญา เศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ถ้าสามารถนำเอาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตนำมาบูรณาการเข้าด้วยแล้วก็เชื่อแน่ว่าจะทำให้คนไทยมี

²⁷ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2563, <https://www.m-society.go.th/home.php>.

ชีวิตมีคุณภาพมากขึ้น สามารถดำรงชีพได้อย่างรู้คุณค่าด้วยความไม่ประมาท และทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีและยั่งยืนในทุกมิติ

2.7 ประโยชน์และความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

หลักการรักษาผลประโยชน์ของส่วนรวมและด้วยสภาพปัญหาที่เรื้อรังและเชื่อมโยงกันซับซ้อนในขณะที่มีการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยภายนอกประเทศที่จะส่งผลกระทบต่อพัฒนาประเทศไทยมากขึ้นการพัฒนาเชิงรุกเพื่อเสริมจุดแข็งและการแก้ปัญหาจุดอ่อนดังกล่าวให้สัมฤทธิ์ผลได้อย่างจริงจังนั้นต้องเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างขนานใหญ่สำหรับประเทศไทยที่มีแผนแม่บทการพัฒนาระยะยาวเป็นกรอบแนวทางที่จะกำกับทิศทางตั้งนั้นภาคส่วนต่าง ๆ ในสังคมไทยจึงมีความตระหนักร่วมกันว่าประเทศไทยจำเป็นต้องมีการจัดทำยุทธศาสตร์ชาติให้เป็นแผนแม่บทที่กำหนดเป้าหมายอนาคตประเทศในระยะยาว 20 ปี (พ.ศ.2560-2579) โดยวางแนวทางการพัฒนาหลักที่ต้องดำเนินการภายใต้ทุกรัฐบาลอย่างต่อเนื่องเพื่อจะบรรลุเป้าหมายอนาคตของประเทศที่วางไว้โดยที่แผนแม่บทการพัฒนาระยะยาวจะเป็นกรอบที่ช่วยกำกับให้การขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศในมิติต่าง ๆ มีบูรณาการกันแผนพัฒนาและแผนเฉพาะด้านในระดับต่าง ๆ มีความเชื่อมโยงเป็นลำดับที่เหมาะสมและสอดคล้องกันภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติและการกำหนดเป้าหมายในระยะยาวที่ชัดเจนส่งผลให้ต้องมีความต่อเนื่องในการแก้ปัญหารากเหง้าและการพัฒนาพื้นฐานให้แข็งแกร่งรวมทั้งต้องมีปรับระบบการติดตามและประเมินผลให้สามารถกำกับให้เกิดความเชื่อมโยงจากระดับยุทธศาสตร์สู่การจัดสรรงบประมาณและการดำเนินงานในระดับปฏิบัติที่สอดคล้องกับเป้าหมายที่เป็นผลผลิตผลลัพธ์และผลสัมฤทธิ์ในที่สุด²⁸

หลักการสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตควรยึดหลักดังนี้

1.หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้เกิดบูรณาการ การพัฒนาในทุกมิติอย่างสมเหตุสมผลมีความพอประมาณและมีระบบภูมิคุ้มกันและการบริหารจัดการความเสี่ยงที่ดีซึ่งเป็นเงื่อนไขจำเป็นสำหรับการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์ สังคมไทยเป็นสังคมคุณภาพสร้างโอกาสและมีที่ยืนให้กับทุกคนในสังคมได้ดำเนินชีวิตที่ดีมีความสุขและอยู่ร่วมกันอย่างสมานฉันท์ในขณะที่ระบบเศรษฐกิจของประเทศก็เจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง มีคุณภาพและมีเสถียรภาพการกระจายความมั่งคั่งอย่างทั่วถึงและเป็นธรรมเป็นการเติบโตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมรักษาความหลากหลายทางชีวภาพชุมชนวิถีชีวิตค่านิยมประเพณีและวัฒนธรรม

²⁸แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560- 2564, สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรี.

2.คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทยพัฒนาคนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์มีวินัยใฝ่รู้มีความรู้มีทักษะมีความคิดสร้างสรรค์มีทัศนคติที่ตีรับผิดชอบต่อสังคมมีจริยธรรมและคุณธรรมพัฒนาคนทุกช่วงวัยและเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพรวมถึงการสร้างคนให้ใช้ประโยชน์และอยู่กับสิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูลอนุรักษ์ฟื้นฟูใช้ประโยชน์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม

3.วิสัยทัศน์ภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี มาเป็นกรอบของวิสัยทัศน์ประเทศไทยในแผนพัฒนาฉบับที่ 12 วิสัยทัศน์ “ประเทศไทยมีความมั่นคงมั่งคั่งยั่งยืนเป็นประเทศพัฒนาแล้วด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” หรือเป็นคติพจน์ประจำชาติว่า “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” โดยที่วิสัยทัศน์ดังกล่าวสนองต่อผลประโยชน์แห่งชาติได้แก่การมีเอกราชอธิปไตยและบูรณภาพแห่งเขตอำนาจรัฐการดำรงอยู่อย่างมั่นคงยั่งยืนของสถาบันหลักของชาติการดำรงอยู่อย่างมั่นคงของชาติและประชาชนจากภัยคุกคามทุกรูปแบบการอยู่ร่วมกันในชาติอย่างสันติสุขเป็นปึกแผ่นมีความมั่นคงทางสังคมท่ามกลางพหุสังคมและการมีเกียรติและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ความเจริญเติบโตของชาติความเป็นธรรมและความอยู่ดีมีสุขของประชาชนความยั่งยืนของฐานทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อมความมั่นคงทางพลังงานอาหารและน้ำความสามารถในการรักษาผลประโยชน์ของชาติภายใต้การเปลี่ยนแปลงของสภาวะแวดล้อมระหว่างประเทศและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติประสานสอดคล้องกันด้านความมั่นคงในประชาคมอาเซียนและประชาคมโลกอย่างมีเกียรติและศักดิ์ศรีประเทศไทยไม่เป็นภาระของโลกและสามารถเกื้อกูลประเทศที่มีศักยภาพทางเศรษฐกิจดีกว่า²⁹

สรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกฝ่ายต้องให้ความสำคัญโดยทางรัฐบาลได้กำหนดแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมเพื่อคนในสังคมมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นทั้งทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้สามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและรู้เท่าทันกับโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้านต่าง ๆ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการพัฒนา เนื่องจากโลกในศตวรรษที่ 21 นั้น เป็นโลกแห่งการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านเทคโนโลยี มีนวัตกรรมต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมายส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิต การประกอบอาชีพที่เคยทำมาต้องมีการปรับตัว มีการนำเอาเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนในการดำรงชีวิตมากยิ่งขึ้น คนในสังคมต้องพัฒนาตนเอง มีการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงให้ได้ โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจในเวลาที่เกิดความทุกข์ และนำเอาหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดมีสติปัญญาและยอมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกที่เกิดขึ้นให้ได้ โดยอยู่ในโลกได้อย่างรู้เท่าทัน จะได้ไม่

²⁹เรื่องเดียวกัน.

ทุกข์มาก นำเอาเทคโนโลยีต่าง ๆ มาเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตแต่ไม่ได้นำมาใช้เพื่อเป็นนายของชีวิต

2.8 บทสรุป

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมซึ่งต้องอาศัยอยู่รวมกันเป็นหมู่คณะ การมาอยู่รวมกันนั้นมีความแตกต่างกันในหลายอย่างเช่น ความคิด ความรู้ความสามารถ สติปัญญา เป็นต้น มนุษย์ก็พยายามตอบสนองความต้องการของตนเองซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีตามต้องการพื้นฐานของมาสโลว์ ที่กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์โดยสรุปคือมีความต้องการทั้งทางกายและทางจิตใจ ซึ่งความต้องการเหล่านี้จะบรรลุเป้าหมายได้นั้นต้องได้รับการพัฒนาพฤติกรรมและพัฒนาศักยภาพของตนให้สามารถดำรงอยู่ในสังคมอย่างสันติสุข ซึ่งสอดคล้องกับความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดของ Pavlov และ B.F. skinner นักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยม ที่เชื่อว่า ธรรมชาติของมนุษย์เกิดมามีทั้งดีและเลว มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมพฤติกรรมทั้งปกติและผิดปกติเป็นผลมาจากการเรียนรู้ซึ่งการเรียนรู้สามารถทำให้เกิดขึ้นได้โดยการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมภายใต้เงื่อนไขต่าง ๆ และการเรียนรู้เก่าสามารถทำให้หมดไป และสามารถสร้างระบบการเรียนรู้ใหม่ขึ้นได้ มนุษย์มีความสามารถที่จะควบคุมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองแม้จะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ นั่นคือมีความเชื่อว่าพฤติกรรมมนุษย์สามารถที่จะพัฒนาเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้โดยมนุษย์มีการพัฒนาตนเองเพื่อความเจริญส่วนตนซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ด้านความมุ่งมั่นปรารถนาและค่านิยมอันเป็นพฤติกรรมภายใน ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมภายนอกด้านการกระทำที่ดี เพื่อนำพาชีวิตสู่ความเจริญก้าวหน้าโดยมนุษย์มีความจำเป็นที่ต้องพัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มพูนองค์ความรู้และสติปัญญาเพิ่มพูนทักษะและประสบการณ์ ทักษะและประสบการณ์เกิดจากการศึกษา การฝึกอบรมบ่มเพาะด้วยศีลธรรมความดีงามต่างๆ และศึกษาเรียนรู้ เพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในหน้าที่การงานหรืออาชีพที่มีอยู่ให้เจริญก้าวหน้าขึ้น ตลอดจนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือเจตคติพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตในศตวรรษที่ 21 นั้นมีหลายด้านทั้งด้านความรู้เกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของโลก การงาน เศรษฐกิจ การเป็นพลเมืองที่ดี การมีสุขภาพดี มีจิตใจที่งดงาม ตลอดจนการพัฒนาด้านสังคมสิ่งแวดล้อม ซึ่งในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ผู้วิจัยสรุปรวมเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตไว้เพียง 4 ด้าน ได้แก่ การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตใจและอารมณ์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญา ซึ่งได้แก่

1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย หมายถึงการพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพดี มีพละนาถาย สมบูรณ์แข็งแรง มีสติสัมปญญาสามารถที่จะปรับตัวให้อยู่ในโลที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข

สามารถครองตนให้อยู่ในระเบียบวินัยของสังคัมพัฒนาตนเอง โดยอาศัยหลักกุศลกรรมบถ 10 ได้แก่ กายสุจริต วจีสุจริต และหลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา และ ศีลภาวนา มาบูรณาการเพื่อมุ่งมั่นพัฒนาตนเองให้มีชีวิตอยู่ในสังคัมได้อย่างมีคุณภาพและความสุข

2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตใจและอารมณ์ ได้แก่ การเพิ่มคุณภาพประสิทธิภาพจิตใจและอารมณ์ให้มีพลังที่เข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ไม่หวั่นไหวในการเปลี่ยนแปลงของสังคัมและสิ่งแวดล้อม มีจิตสำนึกรู้จักผิดชอบชั่วดี มีจิตใจโอบอ้อมอารีต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ไม่มีความพยาบาทปองร้ายเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ มองโลกในแง่ดี มีความเห็นที่ถูกต้องดีงามและมีความภูมิใจในตัวเอง เป็นคนมีเหตุมีผลไม่ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผลบนพื้นฐานหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่หลักมโนสุจริต 3 และหลักจิตภาวนา ตามธรรมชาติของจิตใจของมนุษย์นั้นจะตื่นรนกวัดแกว่งไม่นิ่งเฉย เปรียบเสมือนลิง คือมีปกติไม่อยู่นิ่ง จึงต้องหาอุปกรณ์ผูกมัดไว้ เพื่อป้องกันการตื่นรนแสหาหรือกวัดแกว่ง โดยอุปกรณ์ที่สามารถผูกมัดจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ สติสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะจะบังเกิดขึ้นได้ ต้องฝึกสมาธิจิต แปลว่าทำจิตใจให้สงบ ซึ่งเรียกว่า การภาวนา ได้แก่ การฝึกอบรมจิตให้ตั้งอยู่ในอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งการฝึกสมาธิเพื่อให้จิตสงบ ต้องเริ่มต้นด้วยการให้ทาน การเสียสละแบ่งปันและการสมาทานศีล เป็นเบื้องต้น เพราะการให้เป็นเหตุให้เกิดศีลและศีลนำไปสู่การเกิดสมาธิ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว ย่อมรู้เห็นความที่เป็นจริงของสภาวธรรมสภาพความเป็นจริงของจิตก็หมดไปในที่สุดก็ทำให้เกิดปัญญาความรู้แจ้งเห็นจริงขึ้น ซึ่งจะได้อธิบายรายละเอียดในลำดับต่อไป

3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคัมและสิ่งแวดล้อม ได้แก่การเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันในสังคัม และสิ่งแวดล้อม ด้วยการฝึกฝนพัฒนาตนเองให้มีจิตใจโอบอ้อมอารีให้ความช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในสังคัม สร้างความรักความสามัคคีให้เกิดขึ้นด้วยการรักษาน้ำใจกันด้วยคำพูดที่ดี วจีไพเราะ และร่วมแรงร่วมใจกันที่จะพัฒนาสังคัมและสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นตามลำดับ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งของตนเองและเพื่อนในสังคัม

4) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญา ได้แก่การฝึกฝนอบรมพัฒนาตนเองให้เกิดความรู้ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของโลกและธรรมชาติอย่างเป็นกระบวนการ หรือตามความเป็นจริงของสังขารให้รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต สามารถยกระดับจิตใจให้รู้เท่าทันปัญหาต่างๆ และอยู่เหนือปัญหาได้โดยมีความเป็นอิสระไม่ตกเป็นทาสของวัตถุตัณหา มุ่งพัฒนาตนเองให้สู่ความหลุดพ้นคือพระนิพพานเป็นที่สุดโดยอาศัยหลักปัญญาภาวนามาบูรณาการเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตดังกล่าวนี้จะนำมาบูรณาการด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ได้แก่ หลักกุศลกรรมบถ 10 คือ กายสุจริต 3 วจีสุจริต 4 และ มโนสุจริต 3 หลักภาวนา 4 คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนาและปัญญาภาวนา และหลักสังคหวัตถุ 4 คือ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตา ซึ่งจะได้บรรยายอธิบายในบทต่อไป

บทที่ 3

หลักพุทธปรัชญาเถรวาทกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

หลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นั้น พระองค์ทรงเผยแผ่เพื่อความพ้นทุกข์ ปลดปล่อยความทุกข์ออกจากชีวิตของมนุษย์ในระดับต่าง ๆ เพื่อพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบายไม่หลงมัวเมาประมาทจนขาดสติ ยิ่งในสภาวะโลกยุคปัจจุบันกำลังก้าวเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 ซึ่งเป็นช่วงแห่งการปรับเปลี่ยนและพัฒนาโดยเฉพาะการพัฒนาทางด้านวัตถุ ซึ่งมีการนำเอานวัตกรรมต่าง ๆ มาใช้เป็นเครื่องในชีวิตรประจำวัน เพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต ถ้าหากขาดการนำเอาหลักพุทธปรัชญามาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อให้คนในสังคมนั้นยึดถือปฏิบัติตนไปในทางที่ถูกต้อง ซึ่งหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายเพื่อมุ่งหมายให้ทำแต่คุณงามความดี มองโลกและการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริงไม่ใช่ตามสิ่งที่ปรากฏเห็น ถ้าไม่เช่นนั้นการดำเนินชีวิตก็จะได้รับความทุกข์ใจ ขาดความมั่นใจศักยภาพของตนเอง และอาจจะหลงเพลิดเพลินกับใช้วัตถุเป็นที่พึ่งในการดำรงชีวิตแบบผิด ๆ แทนที่จะใช้วัตถุเหล่านั้นมาเป็นเครื่องมืออำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต แต่กลับยึดถือวัตถุมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตแทนหลักธรรม ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างที่เราควรนำเอาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทมาบูรณาการปรับใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งจะศึกษาตามประเด็น ดังต่อไปนี้

- 3.1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท
- 3.2 หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 3.3. บทสรุป

3.1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า สภาวะสองอย่างนี้ คือธรรมและอธรรมย่อมให้ผลแตกต่างกัน อธรรมย่อมอำนวยผลในทางชั่ว ทางไม่เจริญ ส่วนธรรมย่อมอำนวยผลในทางดีเจริญก้าวหน้า ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม ในโลกวรรคบันทึกไว้ว่า บุคคลผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า¹ ดังนั้น หลักธรรมจึงเป็นเครื่องส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งจะได้นำมาเสนอในลำดับต่อไป

¹ช.ธ. 25/23/32.

3.1.1 ชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

ชีวิต หมายถึงความเป็นอยู่ เช่น ชีวิตมนุษย์โดยทั่วไปมีความเป็นอยู่ ด้วยการกินอาหาร กลัวภัยมีการเสพกาม เพื่อสืบทอดเผ่าพันธุ์ และมีความตายเป็นที่สุดท้ายทุกนาม แต่ชีวิตมนุษย์เป็นสิ่งที่ประเสริฐกว่าชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย เพราะมนุษย์นี้มีความสามารถพิเศษที่จะเรียนรู้ ฝึกฝนตนเองได้ พัฒนาตนเองได้เร็ว รวมถึงสามารถรวมกลุ่มจัดตั้งเป็นชุมชนได้ มีกิจกรรมทำงานรวมกันได้ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และพัฒนาตนให้เจริญขึ้นตามลำดับไปจนถึงที่สุดของชีวิต ดังได้มีนักปราชญ์หลายท่านด้วยกัน ทั้งในฝ่ายศาสนาและฝ่ายปรัชญา พร้อมทั้งนักวิชาการโดยทั่วไปให้ความหมายของชีวิตไว้น่าสนใจ ดังนี้²

ชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ ซึ่งตรงข้ามกับความตาย³

พระพรหมคุณาภรณ์ ท่านได้ให้ความหมายของชีวิตมนุษย์ไว้ 2 ประการ คือ ชีวิตตามสภาพของมันเป็น คือ ชั้น 5 อันได้แก่ รูปชั้น วิญญาณชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น และส่วนของชีวิตตามความหมาย โดยมีความสัมพันธ์กับโลก (โลกคือหมู่สัตว์) อันได้แก่ อายุตนะภายใน 6 มีตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่มีการสัมพันธ์กับอายุตนะภายนอกอีก 6 อย่าง คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ที่เกิดกับใจ⁴

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) จากหนังสือธรรมะกับการดำเนินชีวิต ท่านได้ให้ใจความไว้ว่า ชีวิต คือ การทำงานเพราะชีวิตของเราที่มีอยู่ได้ในปัจจุบันนี้ มันเป็นผลงานโดยแท้ คือว่า “งานสร้างชีวิตขึ้นมา” ชีวิตจึงเกิดจากงาน เมื่อเรารู้ว่างานสร้างชีวิตขึ้นมาอย่างนี้แล้ว เราควรจะทำอย่างไรต่อไป ... เราก็ควรจะทำงานเพื่อสร้างสิ่งอื่น ๆ ต่อไป อย่าเป็นคนอยู่นิ่งเฉย เพราะการอยู่นิ่งเฉยนั้น จะไม่เกิดอะไรขึ้นแก่ชีวิตเรา ชีวิตกับงานเป็นของคู่กัน จะแยกจากกันไม่ได้ เมื่อเราแยกชีวิตจากงานเมื่อใดชีวิตของเราก็หมดคุณค่าลงไปเมื่อนั้น⁵

²พระมหาสุธน ยสสีโล (ผลชอบ). “การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท”, ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2557. หน้า 24.

³ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554, (กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, 2556), หน้า 384.

⁴พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 12, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551), หน้า 15-16.

⁵พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), ธรรมะกับการดำเนินชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, 2550), หน้า 70.

หนังสือพุทธธรรมได้ให้ความหมายชีวิต คือ การเป็นอยู่ และการที่ชีวิตเป็นอยู่ดำเนินไป กล่าวคือ ชีวิตต้องมีการเคลื่อนไหว เพื่อพบประสบการณ์ใหม่ ๆ และเจอสถานการณ์ใหม่ ๆ ซึ่งจะต้องรู้จัก ต้องเข้าใจ ต้องคิด ต้องปฏิบัติหรือจัดการอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือต้องหาทางแก้ไขปัญหาให้รอดพ้น หรือให้ลุล่วงไปได้ ทำให้ต้องมีการเรียนรู้ และมีการพิจารณาแก้ไขปัญหายอยู่ตลอดเวลา ทั้งหมดนี้กล่าวโดยสรุป ก็คือ การศึกษา ดังนั้น เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ถ้าจะเป็นอยู่ให้ดี ก็จะต้องมีการศึกษาตลอดเวลา หรือมีการฝึกฝนพัฒนาชีวิตตลอดไป⁶

ชีวิต หมายถึง “รูปกับนาม” หรือ “กายกับจิต” ซึ่งมีกระบวนการอันสลับซับซ้อน คือ มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลาไม่อาจจะแยกส่วนใดส่วนหนึ่งออกจากกันได้ หากแยกรูปกับนามหรือแยกกายกับจิตออกจากกัน ก็ไม่อาจเรียกว่า “ชีวิต” ได้เพราะชีวิต คือ องค์รวมระหว่างกายกับจิต⁷

ในหลักพุทธศาสนานั้น ชีวิตมีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่สองส่วน คือ กายกับจิต หรือรูปกับนามซึ่งเป็นชีวิตที่มุ่งเน้นถึงการพิจารณาถึงความเป็นจริงของชีวิตตนเองมากกว่าการสนใจในชีวิตของผู้อื่น และตามหลักความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์จะต้องมีกายกับจิตใจ อยู่ร่วมกันจึงจะทำให้เป็นชีวิตได้ เพราะร่างกายของมนุษย์ ประกอบไปด้วย ธาตุ 4 อย่าง คือ ธาตุดิน น้ำ ลม และธาตุไฟ ธาตุเหล่านี้เป็นองค์ประกอบในส่วนที่เป็นโครงสร้างของร่างกายที่สามารถจับต้องได้ ที่เรียกว่า มหาภูตรูป ส่วนจิตใจนั้น ก็เป็นองค์ประกอบของร่างกายอย่างหนึ่งที่ทำให้มีความรู้สึกนึกคิดได้ เรียกว่า นาม คือ การรับรู้ในสิ่งต่าง ๆ การรับรู้เหล่านี้อาจเรียกว่า ประสาททั้ง 6 มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในส่วนประสาททั้ง 6 นี้ เป็นสื่อรับการรับรู้ต่าง ๆ เข้าไปสู่จิต ดังนั้น ในส่วนการรับรู้นี้ เรียกว่า อุปาทยารูป หรือที่อาศัยมหาภูตรูป ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่าภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า รูปสิ่งใดสิ่งหนึ่ง รูปทั้งปวง มหาภูตรูปทั้ง 4 และอุปาทยารูปแห่งมหาภูตรูปทั้ง 4 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้รู้จักรูปเป็นอย่างนี้จึงเป็นอยู่ได้⁸

ชีวิต หมายถึง สสารกลุ่มหนึ่งที่มีวิวัฒนาการ มีการรวมตัวกันจากจุดเริ่มต้น คือ จากสถานะหนึ่งไปสู่อีกสถานะหนึ่งของสิ่งแวดล้อม จนเกิดมีโครงสร้างรูปแบบหนึ่ง มีปฏิกริยาเชื่อมโยงกันอย่าง

⁶พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*, พิมพ์ครั้งที่ 16, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2544), หน้า 847.

⁷พระครูปลัดสุวัฒนเมธาคุณ (ชัยยันต์ สืบกระพันธ์), “บูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์ในการดำเนินชีวิตของคนไทยในสังคมปัจจุบัน”, *ดุสิตนิพนธ์ปริญาตศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2556, หน้า 21.

⁸ม.ม.12/387/293.

สลับซับซ้อน จนเกิดเป็นพลังความร้อนทางฟิสิกส์และทางเคมี แล้วเกิดปฏิกิริยาอาการ เกิดการเปลี่ยนแปลงของสสาร หรือของธาตุชนิดต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลาอยู่ภายในของสสารนั่นเอง⁹

ชีวิต หมายถึง สถานะที่แยกสิ่งมีชีวิต หรืออินทรีย์ออกจากสิ่งไม่มีชีวิต หรือสิ่งมีชีวิตที่ตายแล้ว คือ สิ่งที่มีชีวิตนั้นจะเติบโตผ่านกระบวนการสันดาป การสืบพันธุ์ การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในสภาพสิ่งแวดล้อม ส่วนประกอบทั่วไปของสิ่งมีชีวิตเหล่านี้ คือ พืช สัตว์ เห็ดรา โพรทิสต์ อาร์เคีย และแบคทีเรีย คือ เซลล์ที่มีส่วนของน้ำ และคาร์บอนเป็นหลัก และเซลล์เหล่านี้ถูกเรียบเรียงอย่างซับซ้อนตามข้อมูลจากหน่วยพันธุกรรม สิ่งมีชีวิตจะผ่านสู่กระบวนการสันดาปเสมอ เพื่อความสามารถในการเจริญเติบโต ตอบสนองต่อสิ่งรอบตัว และวิวัฒนาการโดยผ่านการคัดเลือกแบบธรรมชาติ ดังนั้น ชีวิตจึงเป็นหน่วยที่ต้องใช้พลังงาน และมีคุณสมบัติทางกายภาพและชีวภาพ ตามกระบวนการดังนี้

1. ลักษณะเฉพาะในการจัดการของระบบร่างกาย (Specific organization)
2. มีกระบวนการสันดาป (Metabolism)
3. กระบวนการสลาย หรือ แคแทบอลิซึม (Catabolism)
4. กระบวนการสร้าง หรือ แอแนบอลิซึม (Anabolism)
5. มีการสืบพันธุ์ (Reproduction)
6. มีการเจริญเติบโต (Growth)
7. มีการเคลื่อนไหว (Movement)
8. มีความรู้สึกตอบสนอง (Irritability)
9. มีการปรับตัวและวิวัฒนาการ (Adaptation and evolution)
10. มีภาวะธำรงดุล (Homeostasis)

รวมทั้งสิ่งมีชีวิตนอกโลก ซึ่งโลกนี้เป็นดาวเคราะห์เพียงดวงเดียวที่เป็นที่อยู่อาศัยของสิ่งมีชีวิตที่เราได้รู้ได้ในขณะนี้ ถึงแม้ว่าจะมีทฤษฎีที่อธิบายการกำเนิดของสิ่งมีชีวิต แต่ทฤษฎีเหล่านั้นยังคงไม่สามารถอธิบายการเกิดขึ้นของสิ่งมีชีวิตบนโลกและ นอกโลกได้อย่างชัดเจน

ชีวิตของมนุษย์เมื่อกล่าวโดยสรุป ตามหลักพระพุทธศาสนามีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่สองส่วนด้วยกัน คือ ส่วนกายกับใจหรือส่วนรูปกับนาม ซึ่งเป็นชีวิตที่มุ่งเน้นถึงการพิจารณาถึงความจริงของชีวิตตนเองมากกว่า การสนใจในชีวิตของบุคคลอื่น และเมื่อพิจารณาตามหลักของความเป็นจริง ของชีวิตมนุษย์แล้ว จะต้องมิกายกับใจ อยู่ร่วมกันไปเสมอ จึงจะทำให้เป็นโครงร่างมนุษย์ได้และร่างกายของมนุษย์นั้นยังประกอบได้ด้วยธาตุเดิม 4 ชนิด คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ซึ่งธาตุเหล่านี้เป็นส่วนโครงสร้างหลักของร่างกายมนุษย์ ที่เป็นส่วนนาม คือจิตใจที่ไม่สามารถจับต้องได้

⁹พระเวรินทร์ เทวินโท, *พุทธจริยศาสตร์*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : มปท. 2546), หน้า 394.

แต่จิตมีความสามารถรับรู้หรือมีความรู้สึกนึกคิดในสิ่งต่าง ๆ ได้ทางประสาททั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อไปกระทบกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ เราเรียกในส่วนนี้ว่า อุกา ทายรูป ที่อาศัยมหาภูตรูปอยู่ จึงทำให้เป็นชีวิตของมนุษย์ตามมา

อริสโตเติล ให้ความหมายเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ว่าเป็นสัตว์สังคม มนุษย์จึงต้องมีสมาชิกของ ชุมชนใดชุมชนหนึ่งเสมอ การอยู่ร่วมกันในชุมชนต้องมีศีลธรรมเป็นเครื่องดำเนิน หรือเป็นแกนกลาง เพื่อให้คนทุกฝ่ายได้ปฏิบัติให้ถูกต้องเหมาะสมตามหน้าที่ของตน ชีวิตจะดีได้ก็ต้องศึกษา และการ ปกครองแยกกันไม่ได้ ต้องพึ่งพิงอาศัยกันและกันตลอดไป¹⁰

ดังนั้น ชีวิตของมนุษย์ จึงหมายถึงสิ่งที่มีชีวิตที่อยู่บนโลก ซึ่งต้องประกอบด้วยคุณสมบัติ ทางกายภาพ ชีวภาพ รวมถึงความเป็นสัตว์สังคมด้วย

ชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของเอกภพเป็นโลกที่เป็นผลพวงที่เกิดขึ้นจากการระเบิดครั้งใหญ่ของดวง อาทิตย์ตามทัศนะของนักวิทยาศาสตร์ ซึ่ง เฮอร์คลิดุส ชาวกรีกโบราณ หรือนักวิทยาศาสตร์ ปัจจุบัน เชื่อว่า เกิดจากปรากฏการณ์ครั้งใหญ่ในห้วงจักรวาลที่เรา รู้จักกันว่า บิ๊กแบง (Big Bang) เกิดเป็น ดาวกระจาย ดวงดาวบางดวงยังคงมีความร้อนสูง บางดวงดับสนิท บางดวงค่อย ๆ เย็นตัวลง เช่น โลก มนุษย์ การที่โลกค่อย ๆ อ่อนตัวลงก่อให้เกิดอุณหภูมิที่เหมาะสมทำให้เกิดสิ่งมีชีวิตขึ้นมา เริ่มต้นแต่ สัตว์เซลล์เดียวจนพัฒนากลายเป็นสัตว์หลายเซลล์ และพัฒนาจากระดับต่ำไปสู่ระดับสูงสุด กล่าวคือ จากระดับที่ไม่มีชีวิตสู่การมีชีวิต และสู่การมีจิตวิญญาณ ชีวิตมนุษย์ใน ความหมายทาง ชีววิทยาและวิทยาศาสตร์ หมายถึง สสารรูปแบบหนึ่งที่พัฒนาและวิวัฒนาการจนได้รูปแบบที่สมบูรณ์ และลงตัวไปตามเผ่าพันธุ์ของตน เป็นรูปแบบชีวิตที่แตกต่างไปจากรูปแบบชีวิตอื่น ๆ คุณสมบัติของ สิ่งมีชีวิตไม่ว่าคน สัตว์ พืช มีดังนี้

1. ประกอบขึ้นด้วยเซลล์มากมาย
2. ประกอบด้วยกลุ่มสารมีชีวิตที่เรียกว่า โปรโตพลาสซึม
3. มีการหายใจ ต้องการอาหารเพื่อเจริญเติบโต
4. มีการสร้างหน่วยชีวิตใหม่ด้วยการสืบพันธุ์
5. มีการเปลี่ยนแปลงทางเคมีในร่างกาย เพื่อสร้างและทำลายอาหารเพื่อเอาพลังงานมาใช้ เคลื่อนไหว เช่น การขับของเสีย
6. มีการปรับตัวเพื่อให้เข้าสภาวะสิ่งแวดล้อม¹¹

¹⁰วคิน อินทสระ, *จริยศาสตร์*, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์บรรณกิจ 1991 จำกัด, 2544), หน้า 43.

¹¹สุมาลี มหณรงค์ชัย, *ฮินดู-พุทธ จุดยืนที่แตกต่าง*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2536), หน้า 42.

ทฤษฎีการเกิดขึ้นของชีวิตมนุษย์ในแง่วิทยาศาสตร์ถือว่า ชีวิตเริ่มต้นปฏิสนธิโดยเชื้ออสุจิของบิดาเข้าสู่มดลูกของมารดาแล้วเคลื่อนต่อไปยังรังไข่ถึงปลายท่อ นำไข่ก็ปฏิสนธิแล้วเคลื่อนมาตามท่อจนถึงมดลูก ใช้เวลา 3 - 7 วัน ก็จะเป็นไซโกต ซึ่งไซโกตจะเจริญเติบโตในผนังมดลูกแล้วเจริญเป็นตัวอ่อน 99% ของธาตุที่ประกอบเป็นชีวิตในทางชีววิทยามีเพียง 4 ธาตุเท่านั้น คือ

1. ไฮโดรเจน
2. คาร์บอน
3. ไนโตรเจน
4. ออกซิเจน

ชีวิตมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. ระบบเครื่องหล่อหุ้มร่างกาย หมายถึง ผิวหนังและสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดจากผิวหนัง เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ

2. ระบบกล้ามเนื้อ เช่น กล้ามเนื้อลาย/เรียบ (กระเพาะ/ลำไส้) กล้ามเนื้อหัวใจ

3. ระบบโครงกระดูก กระดูกแกน 80 ชิ้น กระดูกซี่โครง 126 ชิ้น รวม 206 ชิ้น

4. ระบบประสาท ประสาทส่วนกลาง (สมอง/ไขสันหลัง) ส่วนประสาทสัมผัส/สั่งการ/อัตโนมัติ

5. ระบบไหลเวียนของโลหิต และระบบหายใจ

6. ระบบทางเดินอาหารและระบบคั่งสารละลายในร่างกาย

7. ระบบทางขับถ่าย

8. ระบบต่อมไร้ท่อ ควบคุมการทำงานของอวัยวะภายในให้สอดคล้องกับความต้องการ เช่น ต่อมไพนัส อยู่กลางสมอง ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตของอวัยวะสืบพันธุ์ ต่อมไทรอยด์ เป็นต้น กล่าวกันว่า เซลล์ในร่างกายมนุษย์มีจำนวนถึง 5 หมื่นล้านเซลล์ ความยาวของเส้นโลหิตในร่างกายมนุษย์ ถ้าจับมาเรียงต่อกันจะมีความยาวถึง 50,000 กิโลเมตร ความยาวของเส้นประสาทเมื่อนำมาเรียงต่อกันเข้ายาวถึง 25,000 กิโลเมตร¹²

ส่วนโครงสร้างของร่างกายมนุษย์ก็ประกอบด้วย

1. กระดูก 206 ชิ้น
2. กล้ามเนื้อ 792 มัด
3. สมองผู้ชายหนักประมาณ 1,380 กรัม
4. สมองผู้หญิงหนักประมาณ 1,250 กรัม
5. เลือดมีประมาณ 7 - 8% ของน้ำหนักของร่างกาย หรือ 5 - 6 ลิตร

¹²สุมาลี มหณรงค์ชัย, ฮินดู - พุทธ จุดยืนที่แตกต่าง, อ่างแล้ว, หน้า 49.

6. น้ำมีประมาณ 2/3 ส่วนของน้ำหนักของร่างกาย
7. โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน¹³

สรุปได้ว่า มนุษย์นั้นมียีนประกอบที่เป็นสาระพลังงานต่าง ๆ รวมไปถึงมีแร่ธาตุและวิตามินควบคุมกันเข้ารวมตัวกันขึ้นมาเป็นตัวมนุษย์ขึ้นมา และพบว่าชีวิตของมนุษย์ในมุมมองของพระพุทธศาสนา ชีวิตนี้ หมายถึง รูปกับนาม หรือ กายกับจิต ซึ่งมีกระบวนการอันสลับซับซ้อน มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลา คือ ไม่อาจแยกส่วนใด ส่วนหนึ่งออกจากกันได้ หากมีการแยก รูปกับนามหรือกายกับจิตออกจากกันแล้ว ก็ไม่มี “ชีวิต” เพราะชีวิตก็คือ องค์รวมของกายกับจิต

3.1.2. ความหมายของการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

หลักการดำรงชีวิตอยู่ของชีวิต และมีกรอบขอบเขตที่ชัดเจนบนพื้นฐานของการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้สำเร็จประโยชน์ดังกล่าว มีประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

การดำเนิน มีความหมายว่า ให้เป็นไป เช่น ดำเนินงาน ดำเนินชีวิต มีความหมายว่า ความ เป็นอยู่ มีอยู่ ดำรงอยู่ แห่งเบญจขันธ์ ซึ่งมีส่วนประกอบต่าง ๆ มากมายรวมตัวเข้าด้วยกัน¹⁴ การดำเนินชีวิตโดยทั่วไปนั้น เป็นการดำเนินชีวิตในรูปแบบที่มนุษย์ทั่วไปอย่างปกติสุข คือ การดำเนินชีวิตที่เป็นสายกลาง กล่าวคือ ดำเนินตามธรรมชาติสอดคล้องกับธรรมชาติมากที่สุด ทางสายกลางที่พอเหมาะพอดีจะทำให้เกิดผล คือการแก้ไขปัญหาตามกระบวนการของธรรมชาติได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เพื่อความสว่าง สะอาด และความสงบสุขตลอดจนเกิดปัญญาญาณ คือ การหยั่งรู้ว่าการดำเนินชีวิตที่อยู่ตรงกลางระหว่างทางอันสุดโต่งทั้งสองอย่างทีพระพุทธองค์ทรงห้ามมิให้สาวกทั้งหลายของพระองค์แวะเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยดังที่แสดงไว้ว่าการประกอบตนให้พัวพันด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย เป็นธรรมอันเลว เป็นของชาวบ้านเป็นของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอรหันต์ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ การประกอบความเหน็ดเหนื่อยแก่ตน เป็นความลำบาก ไม่ใช่ของพระอรหันต์ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์¹⁵ทางสุดโต่งที่กล่าวมา ถ้าผู้ใดเสพเข้าไปแล้ว ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้นั้น เียงสุดและผิดพลาดไปจากทางอันถูกต้อง คือ ตามสภาวะที่สิ่ง

¹³บุษกร เมธากร, *ใครให้คุณเกิด*, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, 2546), หน้า 6.

¹⁴ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554*, อ้างแล้ว, หน้า 406.

¹⁵วิ.ม.4/13/16..

ทั้งหลายมันเป็นของมันเองตามเหตุปัจจัย ไม่ติดข้องในความคิดเอียงสุดทั้งหลายพร้อมกับหมวดธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง¹⁶

เฉลียว เอี่ยมตระกูล ได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตว่าหมายถึง การปฏิบัติงานใหญ่ของชีวิตที่มีความสำคัญเป็นวิถีทางที่จะนำชีวิตไปสู่เป้าหมาย ตามทัศนคติความเชื่อ หรือตามอุดมคติของตนโดยอาศัยปัจจัยอื่น ๆ ที่มีส่วนร่วม และการที่จะพิจารณาถึงความประสบผลสำเร็จจากต่อบุคคลได้ คือ สติปัญญา ความเที่ยงธรรม ความเมตตา ความกล้าหาญ และความเข้มงวดเด็ดขาด¹⁷

การดำเนินชีวิตของบุคคลในปัจจุบันต้องการประสบความสำเร็จและมีความสุขมากที่สุดในชีวิตอย่างแท้จริง ก็ต้องดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง คือจะต้องปฏิบัติถูกต้องต่อชีวิตตนเอง และต่อสภาพแวดล้อมทั้งทางสังคม ทางธรรมชาติ และทางวัตถุโดยทั่วไป รวมทั้งเทคโนโลยี คนที่รู้จักดำเนินชีวิตให้ถูกต้องย่อมมีชีวิตที่ติงามและมีความสุขที่แท้จริง ซึ่งหมายถึงการหาความสุขที่เอื้อต่อการเกิดมีความสุขของผู้อื่นด้วย¹⁸

ดังนั้น การดำเนินชีวิตจึงหมายถึง ความเป็นไปของชีวิต การประพฤติกและการปฏิบัติต่อชีวิต ประกอบด้วยการปฏิบัติทั้งในทางกาย ทางวาจา และทางใจต่อตนเองและผู้อื่น หรือต่อกับสิ่งอื่น ๆ ที่ชีวิตเข้าไปเกี่ยวข้องผูกพันด้วย

ศาสนาทุกศาสนากำเนิดขึ้นมาเพื่อวัตถุประสงค์ในการตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจของมนุษย์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ โดยเริ่มที่การแสดงให้เห็นถึงชีวิตสภาพความเป็นจริงว่าประกอบขึ้นจากขั้น 5 จนถึงลักษณะที่แท้จริงของชีวิตที่เต็มไปด้วยความทุกข์ ดังที่ปรากฏให้เห็นในคำสอนของพระพุทธศาสนา นั่นคือ หลักอริยสัจ 4 อันเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา โดยสอนให้รู้ว่า ความทุกข์มีสภาพเป็นอย่างไร มีหนทางใดบ้างในการดับทุกข์ สภาพที่จะดับทุกข์นั้นเป็นอย่างไร และวิธีที่จะปฏิบัติถึงการดับทุกข์ได้ จึงถือได้ว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความสุข ดังคำพุทธพจน์ที่ว่า “ท่านทั้งหลายอย่าตามประกอบความประมาท อย่าตามประกอบการชมเชยด้วยอำนาจความยินดี เพราะคนที่ไม่ประมาท แล้วเฟื่องอยู่ จะถึงสุขไพบุลย์¹⁹

ความสุขเป็นธรรมชาติทางจิตวิญญาณที่มนุษย์ทั่วไปต้องการ มนุษย์ทุกคนต้องการที่จะมีชีวิตอยู่อย่างสุขสบาย ปราศจากความทุกข์ ภัยพิบัติหรือเรื่องร้าย ๆ ทั้งหลาย เรื่องที่ยืนยันความจริง

¹⁶พระมหาสุธน ยสสีโล (ผลชอบ). “การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท”, อ้างแล้ว.

¹⁷เฉลียว เอี่ยมตระกูล, *ปรัชญาชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร : พรีนติ้งเฮาส์, 2451), หน้า 33.

¹⁸พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, 2551), หน้า 2.

¹⁹ช.ธ.25/12/16.

ข้อนี้ศึกษาได้จากหลักการแผ่เมตตาในระดับปัจเจกชนที่ต้องการให้ตนเองมีความสุข แต่การแสวงหาความสุขนั้นในทางพระพุทธศาสนา มองว่า มนุษย์จะต้องมีหลักที่ใช้เป็นแนวทางการแสวงหาอย่างถูกต้อง มิฉะนั้น จะทำให้เกิดผลกระทบที่นำความเสียหายมาสู่ตน ผู้อื่น และสังคมได้²⁰

3.1.3 การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์คือกระบวนการในการฝึกฝน กับการให้การศึกษาซึ่งการฝึกฝนมีความหมายในเชิงการเพิ่มความถนัดทักษะและความสามารถเฉพาะอย่างในการทำงานการศึกษามีความหมายไปในเชิงการเพิ่มความรู้ความเข้าใจในทศวรรษรวมทั้งทัศนคติของผู้ปฏิบัติงานเพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับงานที่เปลี่ยนแปลงไปไม่ว่าจะด้วยเทคโนโลยีเทคนิคการทำงานสภาพแวดล้อมรวมทั้งการที่จะต้องไปรับตำแหน่งใหม่ที่อาจจะมีธรรมชาติของการทำงานแตกต่างไปจากเดิมสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายและความแตกต่างของการพัฒนามนุษย์กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ไว้อย่างชัดเจนดังต่อไปนี้ คำว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นี้น่าจะแตกต่างจากคำว่า การพัฒนามนุษย์สองคำนี้ไม่เหมือนกันทีเดียวยิ่งเวลานี้เราเน้นการพัฒนาคนเราจะต้องเข้าใจให้ชัดเจนเกี่ยวกับความหมายของคำว่า การพัฒนามนุษย์ซึ่งหมายถึงการพัฒนาคนในฐานะที่เป็นการพัฒนาทรัพยากรอย่างหนึ่ง คำว่าทรัพยากรมนุษย์เป็นคำที่เกิดขึ้นไม่นานนัก (เกิดในช่วง ค.ศ. 1965-1970 คือ พ.ศ. 2508-2513) เป็นแนวคิดที่เกิดขึ้นในช่วงที่เน้นเรื่องการพัฒนาเศรษฐกิจและต่อมาก็ขยายไปถึงการพัฒนาสังคมเป็นการมองคนอย่างเป็นทุนเป็นเครื่องมือเป็นปัจจัยหรือเป็นองค์ประกอบที่จะใช้ในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมต่อมาเราเห็นว่าการที่จะพัฒนาโดยมุ่งเน้นแต่ในด้านเศรษฐกิจนั้นไม่ถูกต้องแต่สิ่งที่สำคัญคือคนเรานี่เองซึ่งควรจะทำให้ความใส่ใจเป็นพิเศษเราจึงหันมาเน้นในเรื่องการพัฒนาคนแต่ก็ยังมีการใช้ศัพท์ที่ปะปนกันบางที่ใช้คำว่าทรัพยากรมนุษย์บางที่ใช้คำว่าพัฒนามนุษย์แต่ก่อนนี้เราไม่มีคำว่าทรัพยากรมนุษย์คำนี้เกิดขึ้นมาเพื่อสนองความคิดในการพัฒนาเศรษฐกิจ²¹

²⁰พระมหาสุธน ยสสีโล (ผลชอบ), “การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท”, อ่างแล้ว.

²¹สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), *พัฒนามนุษย์กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์*, สืบค้น 12 พฤษภาคม 2563, <https://www.payutto.net/book-content/%e0%b8%9e%e0%b8%b1%e0%b8%92%e0%b8%99%e0%b8%b2%e0%b8%a1%e0%b8%99%e0%b8%b8%e0%b8%a9%e0%b8%a2%e0%b9%8c%e0%b8%81%e0%b8%b1%e0%b8%9a%e0%b8%9e%e0%b8%b1%e0%b8%92%e0%b8%99%e0%b8%b2/>

จะต้องเข้าใจให้ได้ว่าคำว่าทรัพยากรมนุษย์นั้นเป็นการมองมนุษย์ในฐานะทรัพยากรคือเป็นทุน เป็นปัจจัยในการที่จะนำมาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมส่วนการพัฒนาคนโดยมองคนในฐานะเป็น มนุษย์มีความหมายว่ามนุษย์มีความเป็นมนุษย์ของเขาเองชีวิตมนุษย์นั้นมีจุดหมายจุดหมายของชีวิต คือความสุขอิสรภาพความดีความงามของชีวิตซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคลเราต้องให้ความสำคัญว่าเรา จะพัฒนามนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์อย่างไรพร้อมทั้งที่อีกด้านหนึ่งเขาก็จะเป็นทรัพยากรเป็นทุน เป็นปัจจัยที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมการพัฒนาคนในฐานะที่เป็นมนุษย์กับการ พัฒนามนุษย์ในฐานะที่เป็นทรัพยากรมนุษย์นี้มีความหมายต่อการศึกษาเพราะการศึกษาเป็น กระบวนการในการพัฒนาคนทั้งในฐานะที่เป็นมนุษย์โดยตัวของมันเองและในฐานะที่เป็นทรัพยากรซึ่ง มีลักษณะที่แตกต่างกันคือการศึกษาเพื่อพัฒนาตัวมนุษย์นั้นเป็นการศึกษาที่เรียกได้ว่าเป็นการศึกษา ขั้นพื้นฐาน (การศึกษาระยะยาว) ส่วนการศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มีความหมายขึ้นกับ กาลเทศะหรือยุคสมัยมากกว่าคือเป็นการศึกษาที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมของยุคสมัยนั้น ๆ (การศึกษาระยะสั้น) เช่นเพื่อสนองความต้องการของสังคมในด้านกำลังคนในสาขางานและกิจการต่าง ๆ ฉะนั้นเราจึงควรจัดการศึกษาสองอย่างนี้ให้สัมพันธ์กันเพราะถ้าเราสามารถพัฒนาทั้งสองส่วนนี้ให้ สัมพันธ์กันจนเกิดดุลยภาพขึ้นก็จะเป็นผลดีต่อชีวิตและสังคมมากการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลัก พระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาตนให้เป็นคนดีก่อนแล้วสังคมก็จะดีไปด้วยซึ่งตรงกับข้อความที่ว่า “หลักแห่งความประพฤติ” หรือแนวทางของการประพฤติปฏิบัติชอบของการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เพราะหลักศีลธรรมเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติตนที่สร้างสรรค์ชีวิตคนให้เป็นคนดีทั้งเป็นพื้นฐานใน การดำเนินชีวิตเพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางสูงสุดของชีวิตหลักพื้นฐานของมนุษย์มีจุดหมายที่ เหมือนกันคือการมีชีวิตที่ไม่มีโทษภัยอยู่ในสังคมที่ปกติสุขจึงสร้างกฎระเบียบขึ้นในสังคมมนุษย์คือซึ่ง ศีลมีอานิสงส์แก่ผู้รักษาดังที่แสดงไว้ว่า “อานิสงส์แห่งศีลสมบัติของคนมีศีล 5 อย่าง

1. ดุกรผู้มีอายุทั้งหลาย คนมีศีลถึงพร้อมแล้วด้วยศีลในโลกนี้ย่อมประสบ กองแห่งโภคะใหญ่ ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ นี้อานิสงส์แห่งศีลสมบัติของคน มีศีลข้อที่หนึ่ง ฯ
2. ดุกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก กิตติศัพท์ที่ติงามของคนมีศีลถึง พร้อมแล้วด้วยศีล ย่อมระบือไป นี้อานิสงส์ของศีลสมบัติของคนมีศีลข้อที่สอง ฯ
3. ดุกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก คนมีศีลถึงพร้อมแล้วด้วยศีลเข้าไป ทาบริษัทใดๆ คือ ชัตติยบริษัท พราหมณบริษัท คฤหบดีบริษัท หรือสมณบริษัท เป็นผู้แก้แล้วถ้าไม่แก้เงินเข้าไปหา นี้อานิสงส์แห่งศีลสมบัติของคนมีศีลข้อที่สาม ฯ

4. ดุกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก คนมีศีลถึงพร้อมแล้วด้วยศีลย่อมเป็นผู้ไม่หลงทำกาละ นี้อานิสงส์ของศีลสมบัติของคนมีศีลข้อที่สี่ ฯ

5. ดุกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก คนมีศีลถึงพร้อมแล้วด้วยศีลย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก นี้อานิสงส์แห่งศีลสมบัติของคนมีศีลข้อที่ห้า”²²

ศีล 5 จึงเป็นเสมือนระเบียบปฏิบัติของสังคมได้แก่การเว้นจากการปลงชีวิตสัตว์ที่มีชีวิตชีวิตทั้งหลายมีค่าเท่าเทียมกันทั้งหมดซึ่งการที่ทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันโดยความเป็นระเบียบเรียบร้อยและเป็นที่ยอมรับของธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลจากการเว้นถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้การไม่เบียดเบียนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตด้านทรัพย์สินของบุคคลอื่นโดยไม่ได้รับอนุญาตการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวทางทุนนิยมก็มีส่วนทำให้พื้นฐานจิตใจของคนจนเสียหายขาดพลังความสามัคคีและความเห็นอกเห็นใจที่จะร่วมมือร่วมใจช่วยเหลือกันเพราะการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แนวทุนนิยมเน้นที่คนเก่งคนเด่นคนดังจึงต้องแข่งขันกันวิถีทางพัฒนาความสามารถในการแข่งขันนี้ดำเนินไปได้ในภาคส่วนสังคมที่พัฒนาหรือเจริญแล้วเพราะพอสู้พอแข่งขันกันได้แต่เมื่อนำไปใช้กับคนจนและคนด้อยโอกาสแล้วมีแต่แพ้กับแย่งและทำให้พื้นฐานจิตใจของคนจนเหล่านี้ตกต่ำไปจากเดิมที่รักสามัคคีร่วมมือช่วยเหลือกันก็กลายเป็นต่างคนต่างอยู่ต่างคนต่างทำวัฒนธรรมของการลงแซกการช่วยเหลือกันทั้งหมดไปสังคมไทยที่เคยอยู่กันอย่างสงบสุขพออยู่พอกินมาหลายร้อยปีก็ล่มสลายลงกลายเป็นชุมชนที่อ่อนแอ

ดังนั้น การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา จึงต้องสร้างพื้นฐานจิตใจของคนยากจนให้เข้มแข็งและรู้จักสามัคคีก่อนจึงจะช่วยกันสร้างชุมชนให้เข้มแข็งขึ้นมาได้พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการรู้แจ้งทั้งทางหลักธรรมและการปฏิบัติธรรมซึ่งประกอบด้วยการเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตนหลักสิกขาหรือการศึกษาของศาสนาพุทธเป็นหลักที่บอกว่ามนุษย์จะต้องแก้ไขพัฒนาตนเองอยู่เสมอและจะต้องพัฒนาตลอดเวลาโดยไม่ประมาทดังนั้นมนุษย์เราจะต้องถือหลักการไว้ก่อนว่าหนึ่งสิกขาต้องฝึกฝนพัฒนาแก้ไขปรับปรุงตนเองอยู่เสมอสองต้องไม่ประมาทคือหยุดไม่ได้ต้องเดินหน้าจนกว่าจะถึงจุดหมายหลักพุทธศาสนาสิกขาทำให้คนศึกษาฝึกฝนเรียนรู้พัฒนาตนอยู่เสมอมุ่งไปข้างหน้าเท่านั้นส่วนอุปมาทหะคือความไม่ประมาทก็คอยปลุกเร้าไม่ให้หยุดคือหยุดไม่ได้เลยหยุดเมื่อไรเป็นการประมาททันทีการพัฒนาคนตามหลักพุทธศาสนาจึงเป็นทั้งการพัฒนาคนโดยเน้นการสร้างเสริมคุณภาพของคนที่จะมาเป็นส่วนร่วมในการแก้ปัญหาของยุคสมัยและเป็นการพัฒนาคนที่สอดคล้องกับจุดหมายระยะยาวแห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยไม่ใช่เป็นเพียงการพัฒนาคนเพื่อมาสนองความต้องการด้านทรัพยากรคนเฉพาะกาลเฉพาะกรณีพระพุทธศาสนาให้มนุษย์เป็นศูนย์กลางในการ

²²ที.ปา.11/291/229.

พัฒนา กล่าวคือมนุษย์ต้องเป็นผู้กระทำด้วยการฝึกฝนอบรมให้เกิดคุณสมบัติภายในตนซึ่งได้แก่ คุณสมบัติทางกายทางศีลทางจิตและทางปัญญาที่ส่งผลไปสู่ภายนอกตนเป็นความสัมพันธ์กับมนุษย์ และวัตถุซึ่งแสดงออกผ่านพฤติกรรมทางกายและวาจา ดังนั้นมนุษย์จึงเป็นผู้กระทำหรือผู้สร้างให้เกิดมี คุณสมบัติดังกล่าวนี้ให้เกิดการพัฒนาในแง่ความเป็นมนุษย์และมนุษย์ก็ยังคงเป็นผู้ที่ถ่ายทอดคุณสมบัติที่ ตนทำให้มีขึ้นไปสู่ภายนอกซึ่งเป็นการพัฒนาในแง่ของทรัพยากรมนุษย์ด้วยเหตุนี้เมื่อพระพุทธศาสนา เน้นความสำคัญของมนุษย์ด้วยการพัฒนา²³

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อมนุษย์ในแง่บทบาทที่ควรพิจารณาต่อไปหลักพุทธ ธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนามนุษย์ซึ่งมีความจำเป็นจะต้องฝึกฝนตนเองตามหลัก พุทธศาสนาเพื่อให้การดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาทไม่เมาในชีวิตเมาในความมั่งมีเมาในสิ่งนั้นใน สิ่งนี้ซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวรแต่ประการใดเลยนอกจากธรรมะที่เป็นยารักษาในให้พ้นจากความทุกข์แม้เราจะ มีความเกิดความแก่ความเจ็บความตายเป็นกฎธรรมดาของโลกแต่ถ้ารู้จักพัฒนาตนให้ปฏิบัติต่อการ ดำเนินชีวิตที่ดีแล้วย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเองหลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันคือไตรสิกขา 3 ศีล 5 สปัจริยธรรม 7 พรหมวิหารธรรม 4 สังคหวัตถุ 4 ซึ่งเป็น หลักธรรมที่มีจุดมุ่งหมายให้มนุษย์มีชีวิตที่ประเสริฐและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและไม่เบียดเบียน กัน การพัฒนาชีวิตเป็นการฝึกฝนทั้งทางร่างกายและจิตใจในการอบรมให้ชีวิตมีความเจริญก้าวหน้า ประสพผลสำเร็จในหน้าที่การงานการศึกษา ชีวิตครอบครัวและสังคมการเป็นอยู่โดยสันติสุข²⁴

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของการพัฒนาว่าเป็นสภาพที่กลาง ๆ ทำให้เจริญก้าวหน้า และการพัฒนานั้นต้องดับทุกข์ได้ด้วยไม่มีตีมีชั่วปะปนอยู่ด้วยดังความตอนหนึ่งว่าพัฒนาแปลว่าเจริญ หมายถึงมากขึ้นหรือเพิ่มขึ้นเท่านั้นเองไม่ได้หมายความว่าชั่วหรือดีเช่นผมที่ศีรษะมันรทหนาแน่นขึ้นก็ เรียกได้ว่าผมมันพัฒนาเหมือนกันแต่ไม่ได้หมายความว่าดี คำว่าพัฒนาเป็นกลาง ๆ คือต้องพัฒนา ให้เป็นในทางที่ดับทุกข์คือต้องไม่มีตีมีชั่วไม่มีบวมมีลบพระราชวรมณีได้ให้ความหมายของการพัฒนาไว้ ว่ามีอยู่ 4 ด้าน²⁵ คือพัฒนาด้านกายภาพด้านสิ่งแวดล้อมด้านจิตใจและปัญญาดังความตอนหนึ่งว่า (1) พัฒนาด้านกายได้แก่ให้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงมีพลานามัยสุขภาพดี (2) พัฒนาด้านศีลได้แก่ทำให้ คนในสังคมมีระเบียบวินัยมีความประพฤติดีมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ดีรวมทั้งความสุจริตทั้งทางกาย วาจาและอาชีวะ(3) พัฒนาด้านจิตใจได้แก่ฝึกจิตให้มีคุณภาพดีให้มีสมรรถภาพดีและให้มีสุขภาพจิตดี (4) พัฒนาด้านปัญญาได้แก่ฝึกอบรมปัญญาให้รู้ให้เข้าใจมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือ

²³ พระครูวินัยธร อำนวย พลบุญ, “บทความเรื่องปัญหาและหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตในศตวรรษที่ 21”, อ้างแล้ว.

²⁴ เรื่องเดียวกัน.

²⁵ พุทธทาสภิกขุ, การสังคมสงเคราะห์ส่วนที่ยังขาดอยู่. (นนทบุรี : พิมพ์, 2537), หน้า 33.

ตรงตามที่มีนเป็นต้องฝึกปัญญาทั้งในแง่ที่ทำให้กระบวนการคิดการรับรู้ไม่ให้กิเลสเช่นโลภะโทสะโมหะเข้าครอบงำทำให้เป็นการคิดที่ไม่มีอคติด้วยการใช้โยนิโสมนสิการพิจารณาให้เห็นจริงด้วยปัญญา²⁶แนวทางในการพัฒนาตนสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดีขึ้นโดยการให้ความรู้การฝึกด้านคุณธรรมการส่งเสริมสุขภาพอนามัยการประกอบอาชีพรวมกันอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขในประเทศไทยได้มีการสร้างเกณฑ์มาตรฐานของคุณภาพชีวิตเป้าหมายหลักในการ “พัฒนาคุณภาพชีวิต” คือการให้มีความสามารถในการ “พึ่งพาตนเอง” จุดเริ่มต้นของการพัฒนาคุณภาพชีวิตคือเริ่มจากการพัฒนา “ตนเอง” ซึ่งเป็นหน่วยย่อยของสังคมการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสนา คุณคะนึ่งนิจ อนุโรจนได้มีการวิเคราะห์พฤติกรรม (การกระทำของคน) ไว้ในสองลักษณะ²⁷ คือลักษณะที่ 1 พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดทุกข์เกิดจากการไม่รู้หรืออวิชาตัตถา เช่น ความโลภอยากได้ของคนอื่นเกิดการลักขโมยเป็นพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดทุกข์ลักษณะที่ 2 พฤติกรรมสลายทุกข์ (การแก้ปัญหา) เมื่อคนเราเกิดความทุกข์จะก่อให้เกิดพฤติกรรมในการแก้ปัญหาคือสร้างปัญหาและฉันทะเพื่อให้เกิดการศึกษาวิธีในการแก้ปัญหาจากพฤติกรรมดังกล่าว²⁸

แนวพุทธศาสนาจึงได้กำหนดแนวทางในการพัฒนาตนไว้ดังนี้

ขั้นที่ 1 นำสู่สิกขาคือขั้นของการฝึกฝนตนเองในการศึกษาการฝึกฝนให้เกิดสัมมาทิฐิซึ่งเป็นรากฐานของการฝึกและพัฒนาตนเองซึ่งประกอบด้วยปัจจัย 2 อย่างคือ

- 1) ปัจจัยภายนอก (ปรโตโฆชะ) คือการกลั่นกรองรับเอาคาบธรรมสั่งสอนจากพ่อแม่พี่น้อง สี่มวลงคนต่าง ๆ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการรับเอาความรู้สังคมและวัฒนธรรมที่ดีในการพัฒนาตนเองต่อไป
- 2) ปัจจัยภายใน (โยนิโสมนสิการ) คือการรู้จักเลือกปฏิบัติเลือกหากัลยาณมิตรซึ่งคนมองเห็นประโยชน์และสามารถตีคุณค่าได้ซึ่งจะต้องมีการฝึกฝนตามองค์ประกอบด้านการมีสติพื้นฐานเป็นผู้มีศีลมีระเบียบวินัยเป็นผู้มีแรงจูงใจใฝ่สร้างสรรค์เป็นผู้มีความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์เป็นผู้มีความเชื่อในหลักเหตุผลมีความกระตือรือร้นและการเป็นผู้มีวิจารณ์หาเหตุผลรู้จักพิจารณาอย่างรอบคอบ

²⁶พระราชมุนี, สถาบันสงฆ์กับการสังคมไทย. (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2537). หน้า 75.

²⁷คณิงนิจ อนุโรจน, แนวทางในการพัฒนาตนสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต. (ออนไลน์).สืบค้นเมื่อ 9 กรกฎาคม 2561,<https://www.gotoknow.org/posts/148813>.

²⁸พระครูวินัยธร อำนาจ พลบุญ, “บทความเรื่องปัญหาและหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตในศตวรรษที่ 21”, อ่างแล้ว.

ขั้นที่ 2 ไตรสิกขาเป็นขั้นการพัฒนาคนอย่างสมบูรณ์แบบและในขั้นนี้ต้องมีการศึกษาเรื่อง ศักยภาพของมนุษย์หลักสำคัญในการพัฒนามนุษย์ในขั้นนี้คือ²⁹

- 1) ศิลปะเป็นการฝึกพฤติกรรมโดยมีวินัยเป็นเครื่องมือในการฝึก
- 2) สมาธิเป็นการฝึกด้านจิตฝึกด้านคุณธรรมความมีจิตเมตตาความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- 3) ปัญญาเป็นการฝึกในด้านการรู้การพิจารณาการไตร่ตรองหาเหตุผล

ในขณะที่สังคมโลกกำลังมีการเปลี่ยนแปลงสังคมของชุมชนกำลังได้รับผลกระทบด้าน เศรษฐกิจเทคโนโลยีสมัยใหม่การที่จะพัฒนาตนเองให้เกิดความสมดุลสามารถปรับตนเองให้มีชีวิตเป็น สุขนั้นควรจะเริ่มสร้างค่านิยมที่เหมาะสมดังนี้

1. การพึ่งตนเองการขยันหมั่นเพียรและมีความรับผิดชอบเป็นการฝึกตนเองในความรับผิดชอบ การใช้จ่ายของตนเองและครอบครัวการหารายได้ที่เหมาะสมหลีกเลี่ยงการพึ่งผู้อื่น
2. การประหยัดและอดออมเป็นการฝึกฝนตนเองเรื่องการใช้จ่ายที่เหมาะสมกับฐานะ
3. การมีระเบียบวินัยและการเคารพกฎหมายเป็นการฝึกฝนตนเองในการเคารพกฎและกติกาไม่ ละเว้นปฏิบัติตามกฎระเบียบเพื่อให้ตนเองสบาย
4. การปฏิบัติตามคุณธรรมของศาสนาหลักศาสนามุ่งให้ทุกคนทำความดีมีความเมตตากรุณาใน แก่นแท้ของศาสนาคือการให้ทุกคนรู้จักวิเคราะห์วิจารณ์ญาณเพื่อให้เข้าใจวิถีและธรรมชาติของชีวิต
5. ความรักชาติศาสน์กษัตริย์ชาติหมายถึงกลุ่มชนที่มีเชื้อชาติศาสนาและวัฒนธรรมเดียวกัน มาอยู่รวมกันชาติจึงเป็นสมบัติส่วนรวมที่ทุกคนต้องรักและหวงแหนการรวมกันเป็นชาติการเลือกนับ ถือศาสนาการพัฒนาในระดับที่กว้างไปจากการพัฒนาตนเองคือการพัฒนาครอบครัวครอบครัวเป็น ศูนย์รวมแห่งความรักความอบอุ่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งครอบครัวไทยที่เป็นครอบครัว “พื้นฐาน” สมาชิกในครอบครัวพ่อแม่ลูกจะมีความรู้สึกรักครอบครัวเป็นศูนย์รวมแห่งความรักความอบอุ่นและ ความมั่นคงพฤติกรรมของสมาชิกของครอบครัวหน้าที่ของครอบครัวหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว เป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการเป็นประชาธิปไตยสมาชิกในครอบครัวรู้จักบทบาทหน้าที่และการปฏิบัติ ต่อกันการแบ่งความรับผิดชอบเป็นส่วนหนึ่งซึ่งจะปลูกฝังวัฒนธรรมของประชาธิปไตยที่เริ่มต้นที่ ครอบครัวการพัฒนาความสัมพันธ์เริ่มจากจุดเล็ก ๆ คือตนเองจากตนเองไปสู่ความสัมพันธ์ใน ครอบครัวกว้างออกไปอีกคือสังคมชุมชนสังคมโลกพฤติกรรมการสร้างความสัมพันธ์เป็น “ธรรมชาติ” ของ มนุษย์การพัฒนาศีลศีลเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคมการพัฒนาศีลก็คือการพัฒนาในด้านการมีชีวิต อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมพัฒนาศีลเบื้องต้นก็คือไม่ก่อการเบียดเบียนไม่ทำความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นหรือแก่

²⁹ดร.สุมานพ ศิวารัตน์, การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา, วารสารสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ, ปี ที่ 8 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน 2560, หน้า 36-41.

สังคมนี้เป็นชั้นง่ายที่สุดเป็นฝ่ายลบต่อมาในทางบวกก็คือประพจน์ที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่นการมีระเบียบวินัยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดีและการประกอบอาชีพสุจริตด้วยความขยันหมั่นเพียรศีลในพุทธศาสนาไม่ใช่แค่เพียงการยกเว้นจากการเบียดเบียนกันทางกายวาจาเท่านั้นแต่หมายถึงอาชีพด้วยได้แก่ สัมมาวาจาจาชอบสัมมาภังคะสัมมาการกระทำชอบสัมมาอาชีวะเลี้ยงชีพชอบ³⁰

การพัฒนาศีลก็คือการพัฒนาการอยู่ร่วมในสังคมด้วยดีมีระเบียบวินัยอยู่ในกฎเกณฑ์กติกาที่มีชีวิตที่เกื้อกูลเป็นประโยชน์และมีอาชีพที่ถูกต้องโดยประกอบสัมมาชีพพัฒนาศีลนี้ปัจจุบันเขาเรียกว่าการพัฒนาการทางสังคมการพัฒนาจิตใจหรือการทำจิตใจให้เจริญองงามเป็นการฝึกอบรมเสริมสร้างจิตใจให้พร้อมสมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทั้ง 3 ด้านการพัฒนาปัญญาเป็นความรู้ความเข้าใจในศิลปะวิทยาการหรือความรู้ทางวิชาการและวิชาชีพทำให้รู้จริงให้เข้าใจจริงตลอดจนเรื่องราวข่าวสารทั่ว ๆ ไปซึ่งในเบื้องต้นก็เป็นเพียงความรู้ความเข้าใจให้ครบถ้วนตามที่ได้รับการบอกเล่าหรือถ่ายทอดมาเรียกว่าเป็นเพียงการรับเอาสู่ตะ (การฟัง) จากเขาเข้ามา ต่อจากนั้นลึกซึ้งลงไปอีกคือการรับรู้เรียนรู้ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง³¹

การพัฒนาโดยใช้หลักไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญาอย่างบูรณาการผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ผ่านการพัฒนา “การกิน อยู่ ดู ฟังเป็น” คือมีปัญหาเข้าใจในคุณค่าแท้ ใช้กระบวนการทางวัฒนธรรมแสวงปัญญาและมีวัฒนธรรมอันดีงาม เป็นรากฐานการดำเนินชีวิต โดยมีพระสงฆ์เป็นแบบอย่างในการพัฒนาหลักคำสอนไตรสิกขาเป็นหลักและกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้บุคคลได้พบความรู้ด้วยตนเอง โดยการเรียนรู้จากการสัมผัสและสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเผชิญปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ จนมีความชำนาญในการแก้ปัญหารอบตัว ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันมีคุณธรรม มีความพออยู่ พอดี พอประมาณของแต่ละคนและพร้อมที่จะปรับตัวเองให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ในอนาคต การปฏิบัติเพื่อฝึกกายวาจาและจิตใจหรือสติปัญญาให้สูงขึ้น เป็นการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนให้มีระเบียบเรียบร้อยดีงามทำให้เกิดความสงบสุขในชีวิตเป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อชีวิตที่ดีงาม การฝึกให้ตนเจริญองงามเข้าสู่ถึงอิสรภาพทางจิตและเกิดสันติสุขอย่างแท้จริงสามารถดำเนินชีวิตที่ดี ที่ถูกต้องมีคุณค่าตามหลักไตรสิกขา ก่อให้เกิดปัญญาอันส่งผลให้บุคคลประสบผลสำเร็จทั้งในด้านครอบครัว การทำงานและสังคม การพัฒนาสังคมตามหลักไตรสิกขาคือสังคมควรมีความตระหนักรู้ต่อพฤติกรรม 5 ด้านได้แก่ด้านการปลูกฝังจิตสำนึกของเยาวชน ให้เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ด้านการเป็นลูกศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์ ด้านการเป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน ด้านการเป็นพลเมืองที่ดีของประชาชาติ ด้านการเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีของพระพุทธศาสนา และต้องตระหนักรู้ต่อพฤติกรรมมนุษย์ในทุกๆด้าน

³⁰พระครูวินัยธร อำนวย พลบุญ, “บทความเรื่องปัญหาและหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตในศตวรรษที่ 21”, อ้างแล้ว.

³¹เรื่องเดียวกัน.

เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขในการดำเนินชีวิต การอยู่ร่วมกันและการทำงานการพัฒนาสังคมตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เป็นการพัฒนาคุณภาพและพัฒนารูปแบบการลดพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นตามแนวทางพระพุทธศาสนา ความตระหนักรู้ต่อพฤติกรรม 5 ด้าน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของสุรพงษ์ ชูเดชได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนานิยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมแล้ว 1 เดือนมีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมตามวิธีปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลดังกล่าวนี้พบในองค์ประกอบย่อยของวินัยในตนเอง ทั้ง 4 ด้านคือความรับผิดชอบความเชื่อมั่นในตนเองความอดทนและความซื่อสัตย์มีสติมั่นคงไม่อ่อนไหวกับทุกสิ่งที่มากระทบ มีหลักการควบคุมจิตใจเพราะถ้าหากอยู่ร่วมกันหลาย ๆ ชนชาติศาสนา และวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน และไม่เคยผ่านการฝึกอบรมในการพัฒนาจิตปัญหาต่าง ๆ ในขณะที่อยู่ร่วมกันไม่ว่าจะเป็นการปรับตัว ความเครียดความวิตกกังวล การมีมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง มีทัศนคติต่อกันที่ไม่ดี ซึ่งปัญหาดังกล่าวอาจนำไปสู่ความยุ่งยากในการดำเนินชีวิตประจำวันและชีวิตการทำงาน

32

สรุปได้ว่าการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การศึกษาเป็นสาระของการปฏิบัติทั้งหมดของพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติที่น่านเรียกว่าสิกขาอันได้แก่ไตรสิกขาคือ

1. ศิลเป็นการฝึกฝนด้านพฤติกรรมด้านกายด้านวาจาและด้านจิตใจที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องปฏิบัติหน้าที่ด้วยความรับผิดชอบมีระเบียบวินัยหาตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม
2. สมาธิเป็นการฝึกด้านคุณธรรมเป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็งมั่นคงขยันหมั่นเพียรอดทนมีความซื่อสัตย์มีเมตตากรุณาเสียสละและกตัญญูเป็นบุคคลที่มีความสุขสดชื่นแจ่มใสจิตใจร่าเริง
3. ปัญญาเป็นการพัฒนาให้เกิดความรู้ความเข้าใจในศิลปะวิทยาการงานอาชีพของตนและมีระดับที่สูงขึ้นคือปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิตรู้ทางเสื่อมทางเจริญและเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องการนำกระบวนการเรียนรู้ในพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาบุคคลไม่ว่าจะเป็นหลักธรรมข้อใดผู้รับการพัฒนาจะต้องเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในฐานะที่เป็นผู้เลื่อมใสศรัทธาและสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นแก่ตนต้องเป็นผู้มีส่วนร่วมเป็นผู้ได้กระทำและปฏิบัติเองให้มากที่สุดเพราะเป็นการพัฒนาแบบบูรณาการทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาแบบองค์รวมอย่างมีดุลยภาพทั้งกายและจิตมีระเบียบในการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเกื้อกูลพัฒนาจิตให้มีคุณภาพมีสุขภาพจิตที่สุขสงบเข้าใจตระหนักรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงและจะต้องมีการวัดผลประเมินผลของการพัฒนา 4 ด้านคือด้านกายด้านศีลด้านจิต

³²พระครูวินัยธร อำนาจ พลปณโย, “บทความเรื่องปัญหาและหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตในศตวรรษที่ 21”, อ้างแล้ว.

และด้านปัญญามีเป้าหมายสุดท้ายคือคุณภาพชีวิตที่มีคุณค่าต่อตนเองต่อสังคมประเทศชาตินั่นคือชีวิตที่พัฒนาแล้วอุดมไปด้วยศีลสมาธิและปัญญาอย่างแท้จริง³³

3.2. หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การดำเนินชีวิตในรูปแบบที่มนุษย์ทั่วไปอยู่อย่างมีความสุข คือการดำเนินชีวิตที่เป็นสายกลาง กล่าวคือ ดำเนินตามธรรมชาติให้สอดคล้องกับธรรมชาติมากที่สุด ทางสายกลางที่พอเหมาะพอดีจะทำให้เกิดผล คือ การแก้ไขปัญหาตามกระบวนการของธรรมชาติได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เพื่อความสว่าง สะอาด และความสงบสุขตลอดจนเกิดปัญญาญาณ คือ การหยั่งรู้ว่าการดำเนินชีวิตที่อยู่ตรงกลางระหว่างทางอันสุดโต่งทั้งสองอย่างที่พระพุทธองค์ทรงห้ามมิให้สาวกทั้งหลายของพระองค์แวะเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย อันได้แก่ กามสุขัลลิกานุโยค คือ การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุข และอัตตกิลมณานุโยค การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตนเองหรือการบีบคั้นทรมานตนให้เดือดร้อน³⁴ ทางสุดโต่งที่กล่าวมา ถ้าผู้ใดเสพเข้าไปแล้ว ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้นั้น เียงสุดและผิดพลาดไปจากทางอันถูกต้อง คือ ตามสภาวะที่สิ่งทั้งหลายมันเป็นของมันเองตามเหตุปัจจัย ไม่ติดข้องในความคิดเียงสุดทั้งหลายพร้อมกับหมวดธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง และหลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มนุษย์มีชีวิตที่ประเสริฐ และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขนั้น บุคคลที่นำหลักธรรมมาใช้เพื่อส่งเสริมการพัฒนาชีวิต เพื่อให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และไม่เบียดเบียนกันนั้น การวิจัยนี้จะได้นำเอาหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ได้แก่ กุศลกรรมบถ 10 ภาวนา 4 และสังคหวัตถุ 4 มาเป็นแนวทางในการบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพียง 4 ด้านได้แก่ พัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตใจและอารมณ์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญาการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญา ซึ่งจะนำเสนอรายละเอียดเป็นลำดับต่อไป

3.2.1 กุศลกรรมบถ 10

กุศลกรรมบถ หมายถึงทางแห่งความดี ทางทำดี ทางแห่งกรรมที่เป็นกุศล หรือกรรมดีอันเป็นทางนำไปสู่สุคติ³⁵ดังที่แสดงไว้ความว่า

³³เรื่องเดียวกัน.

³⁴ม.ม. 12/490/375.

³⁵พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 21.

“ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ประพฤติเรียบร้อย คือ ผู้ประพฤติธรรมด้วยกายมี 3 อย่าง ด้วยวาจามี 4 อย่าง ด้วยใจมี 3 อย่าง ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย ก็บุคคลประพฤติธรรมด้วยกาย 3 อย่างเป็นไฉน? ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลายบุคคลบางคนในโลกนี้ ละการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางทัณฑะ วางศาดรา มีความละอาย มีความเอ็นดู มีความกรุณา หวังประโยชน์แก่กุลแก่สัตว์ทั้งปวงอยู่ละการถือเอาทรัพย์ที่เขามาได้ให้ เว้นขาดจากการลักทรัพย์ ไม่ลักทรัพย์อันเป็นอุปกรณ์เครื่องปลื้มใจของผู้อื่น ที่อยู่ในบ้าน หรือที่อยู่ในป่าที่เจ้าของมิได้ให้ซึ่งนับว่าเป็นขโมย. ละความประพฤติผิดในกายทั้งหลายเว้นขาดจากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย คือไม่ถึงความสมสู่ในพวกหญิง ที่มารดารักษา

ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย บุคคลผู้ประพฤติเรียบร้อยผู้ประพฤติธรรมด้วยกาย 3 อย่าง เป็นอย่างนี้แล.

ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ประพฤติเรียบร้อยคือประพฤติธรรมด้วยวาจา 4 อย่าง เป็นไฉน?ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลายบุคคลบางคนในโลกนี้ ละการพูดเท็จเว้นขาดจากการพูดเท็จไปในที่ประชุม ... และไม่กล่าวเท็จทั้งรู้อยู่ ละวาจาอันส่อเสียด เว้นขาดจากวาจา อันส่อเสียดกล่าววาจา ที่เป็นเครื่องทำความพร้อมเพรียงกัน. ละวาจาหยาบ เว้นขาดจากวาจาหยาบ ...กล่าววาจา ที่ไม่มีโทษ ละการพูดไร้ประโยชน์เว้นขาดจากการพูดไร้ประโยชน์มีหลักฐานมีที่อ้าง มีที่สุดประกอบด้วยประโยชน์ โดยกาลอันควร.

ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลายก็บุคคลผู้ประพฤติเรียบร้อย คือประพฤติธรรมด้วยวาจา 4 อย่าง เป็นอย่างนี้แล.

ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลายก็บุคคลผู้ประพฤติเรียบร้อย คือประพฤติธรรมด้วยใจ 3 อย่าง เป็นไฉน? ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลายบุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ไม่มีความโลภ ไม่เพ่งเล็งต่อทรัพย์อันเป็นอุปกรณ์เครื่องปลื้มใจของผู้อื่นว่าขอของผู้อื่นพึงเป็นของเราดังนี้. เป็นผู้มิจิตไม่พยาบาท ไม่มีความด่าริในใจคิดประทุษร้ายว่า ขอสัตว์เหล่านี้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีแต่สุข รักษาตนเถิด ดังนี้.

เป็นผู้มีความเห็นชอบ มีความเห็นไม่วิปริตว่า ผลแห่งทานที่ให้แล้วมีอยู่ ผลแห่งการบูชามีอยู่ สมณะและพราหมณ์ทั้งหลาย ผู้ดำเนินชอบ ปฏิบัติชอบ

ผู้ทำโลกนี้และโลกหน้าให้แจ้งชัดด้วยปัญญาอันรู้อย่างแล้ว สอนให้ผู้อื่นรู้ได้มีอยู่ในโลก ดังนี้.

คุณพรพราหมณ์และคุณหบดีทั้งหลายบุคคลผู้ประพฤติเรียบร้อย คือ ประพฤติธรรมด้วยใจ 3 อย่าง เป็นอย่างนี้แล.

คุณพรพราหมณ์และคุณหบดีทั้งหลาย สัตว์บางพวกในโลกนี้ยอมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตกเพราะเหตุแห่งความประพฤติเรียบร้อย คือ ประพฤติธรรมอย่างนี้แล.³⁶

บุคคลที่พัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีศีลธรรมซึ่งเรียกว่า “อารยชน” คือ การปฏิบัติหลักกุศลกรรมบถ 10 ซึ่งสามารถแยกออกได้ 3 ส่วนได้แก่ การปฏิบัติทางกายสุจริต 3 ทางวจีสุจริต 4 และทางมโนสุจริตซึ่งทั้งสามประการนี้เป็นแนวทางแห่งการพัฒนาของบุคคลเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตทางกายดีขึ้น คือ สุจริต 3

สุจริต เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเป็นไปในทางที่ถูกต้องงดงามทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ นำมาซึ่งความสงบสุขในชีวิต ความสุจริต มี 3 ประการได้แก่ 1. กายสุจริต ความประพฤติชอบด้วยกาย 2. วจีสุจริต ความประพฤติชอบด้วยวาจา และ 3. มโนสุจริต ความประพฤติชอบด้วยใจ³⁷

1. กายสุจริต (ความประพฤติชอบด้วยกาย)

คำว่า ประพฤติชอบ หมายถึงการประพฤติชอบถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน แบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ

1.1 เว้นจากการฆ่าสัตว์ การเบียดเบียนสัตว์ หมายถึงการไม่ละเมิดร่างกายของบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นการฆาตกรรมสัตว์ ทรมานสัตว์ ผจญสัตว์ หรือทุบตีทำให้ได้รับบาดเจ็บหรือได้รับความเจ็บปวด จนถึงการฆ่าชีวิตสัตว์ให้ตายไป เมื่อบุคคลเว้นได้อย่างนี้ก็จะอยู่อย่างไม่มีเวร ไม่มีภัยกับใคร เมื่อเราไม่ทำอันตรายแก่เขา เขาก็ไม่ทำอันตรายกับเรา จะอยู่ที่ไหนจะทำอะไรไม่ต้องหวาดกลัวคนอื่น จะมาทำอันตรายเราได้

1.2 เว้นจากการลักทรัพย์ ฉ้อ หมายถึงไม่ละเมิดในทรัพย์สินของบุคคลอื่น คือไม่ถือเอาทรัพย์สินของบุคคลอื่นในทางที่ผิดที่ไม่ชอบธรรมเช่น การลัก การฉ้อ การโกง การปลอมแปลง สับเปลี่ยน เป็นต้น การได้มาซึ่งทรัพย์สมบัติทุกอย่างของผู้ประพฤติกายสุจริตนั้น จะต้องได้มาด้วยเพียรพยายามของตนเอง แม้ได้มาจากคนอื่นก็ต้องได้มาอย่างถูกต้องตามกฎหมายและศีลธรรม ไม่ไปเบียดเบียนประทุษร้ายบุคคลอื่นแล้วได้ทรัพย์สมบัติเหล่านั้นมา

³⁶ที.ปา.11/228/227.

³⁷ที.ปา.11/228/227.

1.3 เว้นจากการประพจน์ในกาม หมายถึงการปฏิบัติตนตามฐานะที่ตนเป็นอยู่ เช่นเป็นภรรยา ก็คือจงรักภักดีในสามีแห่งตนเป็นสามีก็ประกอบด้วยสทวารสันโดษ ยินดีในภรรยาของตนเอง ไม่ล่วงเกินในทางประเวณีกับหญิงอื่นนอกจากภรรยาตน ประเภทของหญิงเหล่านี้ ท่านจำแนกไว้ถึง 20 ประเภทด้วยกัน เช่นหญิงที่มารดารักษา บิดารักษา ทั้งมารดาทั้งบิดารักษา พี่ชายรักษา พี่สาวรักษา น้องสาวรักษา น้องชายรักษา ขนบธรรมเนียมประเพณีรักษา เป็นต้น กล่าวโดยสรุปแล้ว การเกี่ยวข้อยกกันทางเพศกับหญิงอื่นนั้น ถ้าไม่ใช่ภรรยาของตนแล้ว ไม่อาจกระทำได้

กุศลกรรมบถทั้ง 3 ประการนี้ มีอยู่ในบุคคลใด ย่อมก่อให้เกิดผล เป็นการสร้างสวัสดิภาพในทางร่างกาย ในทางทรัพย์สิน ในทางประเวณีของกันและกัน เป็นการยุดาอาชญากรรมต่าง ๆ ที่สร้างความอกสันขวัญแหวนให้เกิดขึ้นแก่โลกและแก่สังคมมาทุกยุคทุกสมัย ถ้าหากว่าปริมาณของคนปฏิบัติได้เพิ่มขึ้น ก็สามารถบรรเทาลงได้โดยลำดับยามใดก็ตาม ที่คนไม่ได้ประพจน์ปฏิบัติในกุศลกรรมบถทั้งสามประการนี้ อาชญากรรมที่เกี่ยวกับร่างกาย ทรัพย์สิน อาชญากรรมทางเพศ ก็จะเกิดมากขึ้น ความเดือดร้อนก็จะเพิ่มขึ้นโดยลำดับ ตามปริมาณของการเพิ่มขึ้นแห่งอาชญากรรมเหล่านั้น ผู้ฉลาดจึงไม่ประพจน์ ไม่กระทำในทำนองที่ทำลายสวัสดิภาพทางร่างกาย ทรัพย์สิน ประเวณีของบุคคลอื่น หลักธรรมทั้ง 3 ประการนี้ จะมีผลสมบูรณ์นั้นต้องอาศัยจิตที่ประกอบด้วยเมตตา คือความรัก ความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่น เลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีพะ คือเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ และมีปิติวัตร คือความซื่อตรง จงรักภักดีต่อสามีสำหรับผู้หญิง และผู้ชายต้องมีความสันโดษ คือยินดีเฉพาะภรรยาของตนเอง

2. วชิสุจริต (ความประพจน์ชอบด้วยวาจา)

วชิสุจริต คือการพูดถ้อยคำที่ดี เป็นคำพูดที่สละสลวยไพเราะน่าฟังและเป็นคำพูดที่พูดได้ง่าย จะพูดเมื่อไหร่ก็ได้ ไม่ต้องหวาดกลัวอันตรายอะไรซึ่งจำแนกได้ 4 อย่างคือ

2.1 เว้นจากการพูดเท็จ คือหันมาพูดคำที่เป็นคำสัตย์คำจริง คือได้เห็นมาด้วยตา ได้ยินมาด้วยหู ได้ทราบมาด้วยจมูก ด้วยลิ้น ด้วยกาย และได้รู้มาด้วยใจ อยากรู้ก็พูดไปอย่างนั้น ไม่เป็นการเสริมความเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ และไม่มีอาการอำความ คือปกปิดเรื่องใหญ่บางอย่างเอาไว้ แต่จะพูดตามที่ได้เห็น ได้ยิน ได้ทราบ ได้รู้ ในกรณีที่ไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้ทราบไม่ได้รู้ ก็ปฏิเสธไปว่าไม่เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้ทราบ ไม่ได้รู้ โวหารทั้งแปดลักษณะนี้ พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า อริยโวหาร คือเป็นคำพูดของผู้ประเสริฐ ของพระอริยะ แต่ในขั้นของการพูดความจริงนั้น ในทางปฏิบัติแล้ว ท่านยังเน้นให้พิจารณาถึงว่า เรื่องนั้นจะต้องเป็นเรื่องจริง เป็นเรื่องดี มีประโยชน์ ถูกกาลละคนฟังชอบใจ หรือบางครั้งแม้คนฟังไม่ชอบใจ แต่ถ้าคำพูดเหล่านั้นประกอบด้วยองค์ทั้งสี่ประการดังที่กล่าวมาแล้ว ก็ให้พูดคำพูดเหล่านั้นได้

2.2 เว้นจากคำพูดที่สื่อเสียคือมาพูดคำซึ่งเสริมสร้างความสามัคคีเอกภาพให้บังเกิดขึ้น ซึ่งการพูดในลักษณะนี้ หมายถึงการพูด

2.2.1. เสริมสร้างคนที่ไม่สามัคคีกันให้สามัคคีกัน

2.2.2. คนที่สามัคคีกันแล้ว ก็ให้สามัคคีกันแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

2.2.3. คนที่สามัคคีกัน แต่ก็มีเค้าวจะแตกแยกกัน ก็พูดประสานให้มีการ ประนีประนอมกัน เพื่อเสริมสร้างความสามัคคีเอกภาพให้เกิดขึ้นระหว่างคน 2 คนเป็นต้นไป

2.3 เว้นจากการพูดคำหยาบ คือพูดคำที่ประกอบด้วยเมตตา ปราบปรามดีต่อบุคคลอื่น ถ้อยคำที่พูดออกมาไพเราะอ่อนหวาน นิ่มนวลเสนาะหูผู้ฟัง เพราะเรื่องของปากนั้นมีความสำคัญมาก อย่างที่มีคำกล่าวไว้ว่า “ปากเป็นเอก เลขเป็นโท หนังสือเป็นตรี ชั่วดีเป็นตรา” ถ้าหากว่าคนมีวาจาดี ก็จะเป็นศรีสง่าแก่ตนเอง มีคนรักใคร่ นับถือ เชื่อถ้อยฟังคำของบุคคลนั้น ตามที่ปรากฏในนิราศภูเขาทองได้กล่าวไว้ว่า “ถึงบางพูดพูดดีเป็นศรีศักดิ์ มีคนรักสรรถ้อยอร่อยจิต

แม้พูดชั่วตัวเว้นจากตายทำลายมิตร จะชอบผิดในมนุษย์เพราะพูดจา”³⁸

2.4 พูดเพื่อเจ้อ คือพูดถ้อยคำที่เป็นประโยชน์ คือเรื่องมีสาระ มีแก่นสาร ได้ประโยชน์แก่ผู้ฟัง ผู้ฟังฟังเรื่องอะไรแล้วได้รับประโยชน์จากการฟังก็พูดคำพูดเช่นนั้น การวินิจฉัยตัดสินถึงถ้อยคำว่าจะ เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ ก็ดูผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้ฟัง คือเมื่อผู้ฟังได้ฟังไปแล้วได้รับความสุข หรือปฏิบัติตามเรื่องราวเหล่านั้นไปแล้ว ได้รับความสุขก็ถือว่าคำพูดนั้นเป็นประโยชน์ แน่นนอนในกรณี นี้ บางครั้งอาจจะมีตำหนิ มีการชี้แนะ มีการดูดำกันได้ แต่ถ้าหากมันได้ประโยชน์ ก็ถือว่าเป็นคำที่ ประกอบด้วยประโยชน์

ดังนั้น สุจริตที่แสดงออกมาได้ทางกาย ทางวาจา จึงเป็นการประพฤติการกระทำที่เป็น ประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและแก่บุคคลอื่น

3. มโนกรรม 3 อย่าง

3.1. ไม่โลภอยากได้ของของเขา

กรณีนี้ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องตัดความโลภได้เด็ดขาดเพียงแต่สอนให้บรรเทาความ โลภไม่ให้รุนแรงมากเกินไป จนจะไปละโมภโลภอยากได้ของคนอื่น ถ้าหากว่าเราต้องการปรารถนา อะไร ก็ใช้ความเพียรพยายามด้วยตัวของตัวเอง อาศัยกำลังทรัพย์ กำลังสติ กำลังปัญญา กำลังบุคคล ประกอบกิจการงานขึ้น เพื่อได้สิ่งเหล่านั้นมาในทางที่ชอบธรรม หมายความว่าตัวความโลภก็ยังมีอยู่ แต่ไม่ถึงกับโลภอยากได้ของของคนอื่น

3.2 ไม่พยาบาทปองร้ายใคร

³⁸นิราศภูเขาทอง, สืบค้นเมื่อ 12 พฤษภาคม 2563, <https://th.wikipedia.org>.

คนเราอาจจะไม่พอใจ ไม่ยินดี หงุดหงิดเกิดการกระทบกระทั่งกันขึ้นได้ แต่พิจารณาเห็นโทษของความโกรธ ความอาฆาต ความพยาบาท ด้วยการเก็บความโกรธเอาไว้ว่า มันมีภัยโดยส่วนเดียว เหมือนกับการเอาก้อนเหล็กร้อน ๆ มาจับเอาไว้ สร้างความทุกข์ความทรมานให้เกิดขึ้นแก่ตน ก็ไม่เก็บความรู้สึกไม่พอใจ ความโกรธ ความพยาบาทเหล่านั้นเอาไว้ โดยการพยายามทำจิตให้ประกอบด้วยเมตตา คือรัก ปราบณาตีต่อบุคคลอื่น ต้องการที่จะเห็นคนอื่นอยู่อย่างไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ประทุษร้ายกัน มีความสุขตามสมควรแก่ฐานะของตน จิตที่ไม่มีความพยาบาท ก็คือจิตที่ประกอบด้วยเมตตา ย่อมก่อให้เกิดผลเป็นความสงบเย็นขึ้น เป็นการปิดกั้นทางแห่งเวรแห่งภัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็คือเกิดความสุข

3.3 . เห็นชอบตามทำนองคลองธรรม

เช่นเห็นว่า กรรมคือการกระทำดีและทำชั่วนั้นมีอยู่ ผลแห่งกรรมดีกรรมชั่วมีอยู่ คนเราเมื่อทำกรรมอันใดเอาไว้แล้ว ก็จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น เห็นว่า การกระทำดีหรือชั่วก็ตาม ที่บุคคลได้กระทำไปแล้ว ก็จะเป็นของของบุคคลนั้น เห็นว่า ทานที่ให้แล้วมีผล สิ่งที่เขาแล้วมีผล การบวสรวางต่าง ๆ มีผล โลกนี้มี โลกหน้ามี มารดามี บิดามี สัตว์ที่ตายแล้วเกิดอีกมีอยู่ สมณพราหมณ์ที่รู้ดีรู้ชอบด้วยตนเองแล้วสอนบุคคลอื่นให้รู้ตามมีอยู่ คือว่าผลที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้น จะดีหรือชั่วก็ตาม ก็เกิดขึ้นมาจากเหตุที่เราได้กระทำลงไป เราก็ถือว่าเหตุที่บุคคลประกอบกระทำลงไปอย่างใดจะก่อให้เกิดผลเช่นนั้น เหมือนกับการปลูกมะพร้าวได้ผลเป็นมะพร้าว การปลูกมะม่วงได้ผลเป็นมะม่วงฉะนั้น

หลักความคิดที่เป็นสัมมาทิฐิในเบื้องต้น เมื่อกกล่าวโดยสรุปก็คือหลักของกัมมัสะกตา สัมมาทิฐิ คือเชื่อกฎของกรรม วิปัสสนา-สัมมาทิฐิ เป็นปัญญาที่เห็นชอบตามความเป็นจริงของสิ่งเหล่านั้นความจริงอย่างไรก็เห็นอย่างนั้น รู้เหตุรู้ผล สามารถโยงเหตุไปหาผลโยงผลไปหาเหตุได้ โดยอาศัยการใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่บังเกิดขึ้น จนเกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง เรื่องของสัมมาทิฐิจึงถือว่าเป็นหลักสำคัญในทางศาสนา เพราะเมื่อบุคคลเริ่มที่สัมมาทิฐิได้แล้วความดีอย่างอื่นที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้นแล้วก็จะเพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น สัมมาทิฐิจึงเปรียบเหมือนพระอาทิตย์อุทัยขึ้นมาแล้วจะส่องแสงสว่างขึ้นโดยลำดับ จนสว่างทั่วไปทั้งโลกฉะนั้น³⁹

ความเห็นชอบตามทำนองคลองธรรมจึงถือว่าเป็นหลักสำคัญที่สุดในการปฏิบัติตน เพราะถ้าหากว่าคนมีความเห็นชอบแล้ว เมื่อแสดงออกมาทางกายก็จะเป็นกายสุจริต พุทธทางวาจาก็จะเป็นวจีสุจริต และเมื่อนึกคิดที่ดีก็จะเป็นมโนสุจริตตามไป

³⁹พระธรรมเมธาภรณ์ (ระแบบ จิตตภาณ), *ธรรมปริทรรศน์ 1*, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2544). หน้า 145.

สุจริตทั้ง 3 ประการนี้ ท่านเรียกว่าเป็นมนุษยธรรม คือธรรมะที่ทำให้คนให้เป็นมนุษย์ ดังนั้น ท่านจึงให้ความหมายมนุษย์ไว้ว่า

ที่ชื่อว่าเป็นมนุษย์เพราะมีใจสูง

ที่ชื่อว่าเป็นมนุษย์เพราะรู้ว่าอะไรเป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์

มนุษย์คือสัตว์ที่สามารถใช้เหตุผลในการดำรงชีวิตได้

เมื่อคนเรามีความเห็นชอบตามทำนองคลองธรรมแล้ว ก็สามารถใช้อะไรในการพูด การกระทำ การคิดได้ว่า เมื่อกระทำ เมื่อพูด เมื่อคิดอะไรแล้ว จะต้องไม่ทำตนเองให้เดือดร้อน และไม่ทำบุคคลอื่นให้เดือดร้อนด้วย นี่คือความคิดที่มีเหตุผล เป็นเครื่องหมายว่าบุคคลนั้นเป็นมนุษย์ทั้งร่างกาย และจิตใจ สุจริตทั้ง 3 ประการนี้จึงเป็นความประพฤติที่ดี ประพฤติได้ง่าย เมื่อประพฤติได้แล้วก็จะเป็นคนงดงามทั้งทางกาย ทางวาจาและทางใจ จึงถือว่าเป็นกิจที่ควรทำควรประพฤติเป็นอย่างยิ่ง

กุศลกรรมบถทั้งสิบประการนี้ จึงชื่อว่าเป็นบุญกุศล เป็นทางดำเนินทางประพฤติปฏิบัติของผู้ฉลาด ซึ่งคนผู้ปรารถนาความสุขความเจริญแก่ตนก็ต้องปฏิบัติตามหลักของกุศลกรรมบถทั้งสิบประการนี้

3.2.2 ภาวนา 4

ภาวนา หมายถึงการฝึกอบรม การพัฒนาทำให้มีให้เป็น เพื่อความเจริญ 4 อย่างได้แก่ กาย ภาวนา สติภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนาซึ่งการไม่ฝึกอบรมกาย ศีล จิตและปัญญาคือสิ่งที่เบียดเบียนอนาคต ดังที่แสดงไว้ว่า

“ในอนาคต ภิกษุทั้งหลายจักไม่อบรมกาย ไม่อบรมศีล ไม่อบรมจิตไม่อบรมปัญญา เมื่อไม่อบรมกาย ไม่อบรมศีล ไม่อบรมจิต ไม่อบรมปัญญาจักให้อุปสมบทกุลบุตรเหล่านี้ จักไม่สามารถแนะนำแม่กุลบุตรเหล่านั้นในอริศีลอธิจิต อธิปัญญา แม่กุลบุตรเหล่านั้น ก็จักไม่อบรมกาย ไม่อบรมศีล ไม่อบรมจิต ไม่อบรมปัญญา เมื่อไม่อบรมกาย ไม่อบรมศีล ไม่อบรมจิต ไม่อบรมปัญญา ก็จักให้อุปสมบทกุลบุตรเหล่านี้ จักไม่สามารถแนะนำแม่กุลบุตรเหล่านั้นในอริศีลอธิจิต อธิปัญญา แม่กุลบุตรเหล่านั้นก็จักไม่อบรมกาย ไม่อบรมศีล ไม่อบรมจิต ไม่อบรมปัญญาเพราะเหตุดังนี้แล”⁴⁰

พระธรรมปิฎกได้อธิบายเพิ่มเติมว่า “ภาวนา 4 แปลว่าการเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรมการพัฒนา ดังนี้

⁴⁰อง.ปญจก.22/79/104.

1. กายภาวนา (การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้อุจจกติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี ปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้อกุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2. สีลภาวนา (การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

3. จิตภาวนา (การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น

4. ปัญญาภาวนา (การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้อุจจกเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา⁴¹

ส่วนการอธิบายโดยละเอียดดังนี้

1. กายภาวนา เป็นการพัฒนาด้านกายนั้น จัดอนุโลมอยู่ในการพัฒนาระดับศีล เพราะลำพังเพียงกายอย่างเดียวไม่มีศีลควบคุมแล้วพระพุทธศาสนาไม่ถือเป็นการพัฒนาทางกายแต่ตรงกันข้ามถ้าพัฒนากายด้านเดียวแล้วอาจเป็นการส่งเสริมให้เกิดต้นเหตุความทะยานอยากเพื่อให้ได้วัตถุมาบำรุงกายให้เจริญโดยพระพุทธศาสนาไม่พิจารณาการพัฒนากาย เพราะลำพังความเจริญทางกายอย่างเดียวย่อมไม่มีความหมายเป็นลึกลับ และตามปกติจะเอียงไปทางเป็นการสนับสนุนให้เกิดต้นเหตุได้เป็นเครื่องมือที่จะแสวงหาอ้อมแอ่งโลกามิส ซึ่งเป็นสายตรงข้ามกับการศึกษา คือ ไตรสิกขาเพื่อพัฒนาฝึกปรือตนเองให้เจริญยิ่งขึ้นเมื่อไม่พัฒนาเรื่องกายให้ชัดเจนหรือชำนาญแล้วก็ย่อมตกเป็นเครื่องมือ ของวัตถุนิยมไปโดยหลักเลียงได้ยากโดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่ใช้สื่อมวลชนต่าง ๆ เช่น สื่อทางโทรทัศน์สื่อทางหนังสือพิมพ์ สื่อทางอินเทอร์เน็ต เป็นต้น มอมเมาให้ผู้ไม่ฝึกฝนพัฒนาตนเองต้องเสียคน เสียความดีของตนไปก็มาก ด้วยสื่อที่เข้ามาแล้ว ไม่พัฒนากายหรืออินทรีย์ให้รู้เท่าทันตามจึงเกิดปัญหา ฉะนั้น การพัฒนากาย คือ การพัฒนาอินทรีย์ภายใน 6 ประการ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมผัสหรือเป็นทางเชื่อมต่อกับโลกภายนอก เรียกว่าอินทรีย์ภายนอก 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจ รับรู้เปิดช่องทางที่เข้าไปสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางวัตถุและทางธรรมชาติทั้งหมด จะเห็นได้ว่าการฝึกพัฒนากายหรือฝึกพัฒนาอินทรีย์นั้น จึงจำเป็นต้องพัฒนาอินทรีย์ คือฝึกให้มีอินทรีย์สังวร เพื่อเป็นเครื่องมือให้เกิดความแข็งแกร่งของศีล เพื่อสนับสนุนจิตให้มีพลังงานที่มั่นคงและเป็นทางให้เจริญปัญญาดังที่แสดงไว้ว่า

⁴¹พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 81.

“ภิกษุผู้ดำรงอยู่ในศีล สำรวมในอินทรีย์ทั้งหลายรู้ประมาณในโภชนะ และยอมประกอบเนืองๆ ซึ่งความเพียรเครื่องตื่นอยู่ ภิกษุผู้มีปรกติพากเพียรอยู่ อย่างนี้ ไม่เกียจคร้านตลอดวันและคืน บำเพ็ญกุศลธรรม เพื่อถึงความเกษมจาก โยคะ

ภิกษุผู้ยินดีในความไม่ประมาณ หรือมีปรกติเห็นภัยในความประมาณ เป็นผู้ไม่ควรเพื่อความเสื่อม ชื่อว่าประพตติใกล้นิพพานทีเดียว⁴² .

2. สีสภาวนา หมายถึง การเจริญศีล การฝึกอบรมศีลผู้มีศีลยอมสามารถเจริญคุณธรรมขั้นสูงต่อไปได้ ดังที่แสดงไว้ว่า

“ในเมื่อภิกษุเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยปาติโมกขสังวรถึงพร้อมด้วยอาจารย์ และโคจรอยู่ เป็นผู้เห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายแล้ว ตถาคตยอมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า ตูกรภิกษุมาเถิด เธอจงเป็นผู้ คู้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย เธอเห็นรูปด้วยจักขุแล้วจงอย่าถือเอาโดยนิमित อย่าถือเอาโดยอนุพยัญชนะ จงปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทรีย์อันมีการเห็นรูปเป็น เหตุ ซึ่งบุคคลผู้ไม่สำรวมอยู่ พึงถูกอกุศลธรรมอันลามกคืออภิชฌาและโทมนัส ครอบงำได้ จงรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์เถิดเธอได้ยินเสียงด้วย โสตแล้ว เธอดมกลิ่นด้วยฆานะแล้ว ... เธอลิ้มรสด้วยชีวหาแล้ว ... เธอถูกต้อง โภภฏฐัพพะด้วยกายแล้วเธอรู้อรรถารมณด้วยมโนแล้ว จงอย่าถือเอาโดยนิमित อย่า ถือเอาโดยอนุพยัญชนะจงปฏิบัติเพื่อสำรวมมโนทรีอันมีการรู้อรรถารมณเป็น เหตุ ซึ่งบุคคลผู้ไม่สำรวมอยู่ พึงถูกอกุศลธรรมอันลามกคืออภิชฌาและโทมนัส ครอบงำได้ จงรักษามโนทรีถึงความสำรวมในมโนทรีเถิด”⁴³

ตั้งอยู่ในระเปียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน การพัฒนาศีลนั้น เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกับสังคม หรืออยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างปกติสุข ศีลเป็นสิกขาบททั่วไป และศีลที่เป็นองค์มรรคคืออิทธิศีลสิกขา ดังจะได้กล่าวถึงคำแปลความหมายและประเภทของศีลไปตามลำดับดังต่อไปนี้ คำแปลของศีลมีคำแปลหลาย อย่าง ได้แก่ ศีล แปลว่าเศียร หมายความว่าศีรษะ ถ้าคนมีศีรษะขาดก็ตาย ถ้าศีรษะขาดเจ็บก็ไม่สบาย ฉันทิ ถ้าคนศีลขาดก็ตายจากความดีต่างๆ ศีลแปลว่า ปกติ หมายความว่า รักษากาย วาจาให้ เรียบร้อยดีเป็นปกติ ศีลแปลว่า เย็น หมายความว่าเย็นกาย เย็นใจไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ไม่มี ความเดือดร้อน มีแต่ความสงบสุข ศีล แปลว่า เกษม หมายความว่าปลอดภัยไม่มีอันตรายมีแต่ความสุขกาย

⁴²อง.จตุกก 21/37/46.

⁴³ม.อ. 14/93/68.

สบายใจอยู่เสมอ ศิล แปลว่า ตั้งกายกรรม วชิกรรมไว้ด้วยดีหมายความว่า รักษากายให้ตั้งอยู่ในสุจริต 3 รักษาวาจาให้ตั้งอยู่ในวจีสุจริต 4 ไว้เป็นปกติ ศิลแปลว่า เข้าไปรับรองกุศลกรรมไว้ความหมาย ว่า เมื่อบุคคลมีศีลดีแล้วคุณธรรมอื่นๆ ที่ตั้งงาม เช่น ชั้นดี เมตตา สัจจะ สันโดษ วิริยะ ปัญญา เป็นต้น ก็เกิดขึ้น มาตามลำดับ ผลปรากฏของศีล คือ มีความสะอาด กายวาจาใจ ส่วนเหตุเกิดของศีล คือ ละอายชั่ว และกลัวบาป

3. จิตภาวนา หมายถึง การเจริญจิตพัฒนาจิตฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลายความเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร มีความอดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส การพัฒนาจิต หมายถึง การพัฒนาอริจิตตะสิกขาในไตรสิกขานั้นเอง ซึ่งหมายถึงการฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต หมายรวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาวายามะสัมมาสติและสัมมาสมาธิเข้ามาว่าเป็นสาระ ก็คือ การฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูงให้เป็นจิต ที่สงบผ่องใสเป็นสุขบริสุทธิ์ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมองอยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งาน มากที่สุดโดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง กล่าวโดยย่ออริจิตตะสิกขาก็คือหลักของสมาธิ ความแน่วแน่แห่งจิตใจโดยใช้หลักสมณะและวิปัสสนาเป็นสำคัญ ในการพัฒนาในการพัฒนาจิตเพื่อให้มีคุณภาพที่ดี จนสามารถละอวิชชาได้ตามลำดับดังที่ตรัสไว้ว่า สมณะที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้จิตเจริญจิตที่เจริญแล้ว ย่อมละราคะได้วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้วย่อมละอวิชชาได้ จิตที่ได้รับการพัฒนาดีแล้วย่อมปรากฏชัดในหลักธรรม 2 ประการ คือสติและสัมปชัญญะ หมายถึง สติความระลึกได้ มีความไม่เลื่อนลอยเป็นลักษณะ การไม่หลงลืมเป็นรส คุ่มครองใจและอารมณ์ไว้ได้ มีสัญญาอันมั่นคง สัมปชัญญะ ความรู้ชัด เป็นชื่อของปัญญา ความรู้สิ่งที่นึกได้ ตรชนก เข้าใจชัดตามความเป็นจริง จิตที่รู้แจ้งชัดว่าอะไรคือ กุศล อะไรคืออกุศล อะไรเป็นมรรค หรือผล ซึ่งเป็นคุณลักษณะของจิตที่ได้รับการฝึกพัฒนาตามหลักภาวนาในความหมายของพระพุทธศาสนา

4. ปัญญาภาวนา ได้แก่การฝึกอบรมปัญญา การเจริญปัญญาพัฒนาปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ซึ่งปัญญาหมายถึง ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่วคุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจงจัดสรรจัดการความรอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตามเป็นจริง ปัญญาถือเป็นแกนหลักของการพัฒนาคุณภาพชีวิตดังกล่าว ทั้งในแง่ซึ่งทำหน้าที่นำทาง หรือสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ วิถี และ เป้าหมาย ของชีวิต ทำหน้าที่แก้ไขหรือคลี่คลาย ปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ระหว่างการเดินทางของชีวิตในวิถีจริยธรรม และทำหน้าที่ประจักษ์แจ้ง สัจจะ หรือ บรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิต ดังนั้น การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม ไม่ว่าจะเป็นอย่างคุณธรรม

จริยธรรมของปัจเจกบุคคล หรือ คุณธรรมจริยธรรมทางสังคม ถ้ากระบวนการพัฒนานั้น ๆ ไม่สามารถทำให้เกิด ปัญญา ก็เป็นไปได้ที่จะทำให้เกิดคุณธรรมจริยธรรมที่ยั่งยืนขึ้นในตัวบุคคลหรือในวิถีชีวิตทางสังคมตามพระคัมภีร์ของพุทธศาสนานั้น สิ่งนี้เรียกว่า ปัญญา ประกอบด้วยลักษณะพื้นฐาน 2 ประการคือ

1. สัมมาทิฐิ หมายถึง มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นความจริง ซึ่งจำแนกได้ 2 ด้านหลัก ๆ คือ

1) มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงทางศีลธรรม เช่น เห็นว่าความดีความชั่วมีอยู่จริง ทำดีก่อให้เกิดผลดี ทำชั่วก่อให้เกิดผลชั่ว บุญคุณของพ่อแม่มีจริง เป็นต้น

2) มีความเห็นถูกต้อง ตามความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ เช่น เห็นความจริงของความเป็นเหตุเป็นผลในเรื่องการเกิดทุกข์และความดับทุกข์ในชีวิตตามหลักอริยสัจ เห็นความจริงของชีวิตสิ่งเรื่องราว เหตุการณ์ ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากความเชื่อมโยงของความเป็นเหตุปัจจัยตามกฎปฏิจจสมุปบาท เห็นความเปลี่ยนแปลงเป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนของชีวิตและสรรพสิ่งตามกฎไตรลักษณ์ เป็นต้น

2. สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความคิดถูกต้อง เมื่อเห็นความจริง แล้วจะเกิดความคิดถูกต้อง เช่นคิดไม่พยายาบาทเบียดเบียน คิดหาทางที่จะพ้นไปจากการครอบงำที่ส่งผลต่อกระบวนการของความคิดต่าง ๆ ที่ปรารถนาให้บุคคลอื่นมีความสุข ตลอดจนอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข⁴⁴

3.2.3 สังคหัตถ์ 4

สังคหัตถ์เป็นธรรมเพื่อการสงเคราะห์ มีแสดงไว้ในสังคหสูตร ความว่า “สังคหัตถ์ 4 ประการนี้ คือ ทาน การให้ เปยยวัชชะ ความเป็นผู้มีวาจาน่ารัก อตถจริยา ความประพฤติประโยชน์ สมนัตตา ความเป็นผู้มีตนเสมอ การให้ ความเป็นผู้มีวาจาน่ารัก ความประพฤติประโยชน์ ในโลกนี้ ความเป็นผู้มีตนสม่ำเสมอในธรรมนั้นๆ ตามสมควร ธรรมเหล่านั้นแล เป็นเครื่องสงเคราะห์โลก ประดุจสลักเพลาคบคุมรถที่แล่นไปอยู่ไว้ได้ ฉะนั้น ถ้าธรรมเครื่องสงเคราะห์เหล่านี้ ไม่เพียงมีไฉรรมารดาหรือบิดาไม่เพียงได้ความนับถือหรือบูชาเพราะเหตุแห่งบุตร ก็เพราะเหตุที่ บัณฑิตพิจารณาเห็นธรรมเครื่องสงเคราะห์เหล่านี้ ฉะนั้น พวกเขาจึงถึงความใหญ่ และเป็นที่น่าสรรเสริญ⁴⁵ พระพุทธเจ้าทรงอุปมาเหมือนกับพาหนะที่จะนำคนไปสู่ความสุขความเจริญในโลก เพราะสังคมของ

⁴⁴พระมหาภคคิษฐ์ มหาวิริโย และพระมหามิตร จิตปณโณ, การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยภavana 4, วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์, ฉบับที่ 4 ปีที่ 1, 2560. สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2563, <http://www.ojs.mcu.ac.th/index.php/jmcukk/article/view/2460>.

⁴⁵อง.จตุกก.21/32/37.

มนุษย์เราจำเป็นต้องอิงอาศัยธรรมะทั้งสี่ประการนี้ ทรงซื่ออีกมุมที่ตรงกันข้ามว่า ถ้าหากว่าสังคมปราศจากเสียซึ่งธรรมะทั้งสี่ประการนี้แล้ว แม้มารดาบิดาก็จะไม่ได้รับการนับถือบูชาจากบุตรธิดา โลกจะอยู่ไม่ได้เลย จึงเรียกว่าธรรมเป็นเครื่องสงเคราะห์ การสงเคราะห์มีอยู่ 2 อย่าง คือ

1. อามิสสังคหะ คือการสงเคราะห์ด้วยวัตถุสิ่งของ
2. อัมมสังคหะ คือการสงเคราะห์โดยธรรม

ถ้าเรามองในแง่ของคนที่แสวงหาที่พึ่ง สิ่งนี้ก็เป็นการสนองตอบความต้องการขั้นพื้นฐานของคนเช่น ต้องการความรักและได้รับความรัก ความอบอุ่น ความปลอดภัย ต้องการที่พึ่งดำเนินกอาศัย ต้องการพักผ่อนหย่อนใจ หรือว่าต้องการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กัน เป็นต้น ก็ต้องมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว หลักที่จะให้เกิดการยึดเหนี่ยวทางใจกันขึ้น มาสรุปรวมกันอยู่ที่สังคหวัตถุ ได้แก่

1. ทาน การให้เป็นลักษณะการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ให้ของตนแก่คนอื่นที่ควรแก่การให้ การให้ที่มีอยู่ 2 แบบ คือ การให้ด้วยจิตคิดอนุเคราะห์ หมายถึงการอนุเคราะห์ การสงเคราะห์ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ด้วยอหยาศัยไมตรีโอบอ้อมอารีต่อบุคคลเหล่านั้น เขาประสบความสำเร็จรื้อนขาดแคลน ก็สงเคราะห์เขาเท่าที่พอจะสงเคราะห์กันได้ และบางครั้งเป็นเรื่องของอหยาศัยไมตรี ในทำนองที่แบ่งกันกินแบ่งกันใช้ เพื่อนบ้านใกล้เคียงกัน มีสิ่งของอะไรก็แบ่งกันกินแบ่งกันใช้ เป็นการสร้างอหยาศัยไมตรีอย่างที่คุณไทยเราถือว่า รั้วคนดีกว่ารั้วกะสี รั้วเหล็กกำแพง อย่างบ้านในชนบทเห็นได้ชัดเจนมาก ถ้าไม่มีหนอนบ่อนไล่ ไม่มีใครสามารถที่จะขโมยได้ เพราะถึงขโมยได้ก็ออกนอกหมู่บ้านไม่ได้ นี่คือลักษณะโครงสร้างสังคมไทยที่เรานิยมเอาธรรมะไปสั่งสอนกันมาก่อให้เกิดเป็นความปรารถนาดี ความหวังดีต่อกันว่า เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี การอนุเคราะห์ คือแสดงความมีน้ำใจและการสงเคราะห์ให้ในกรณีที่เขาขาดแคลน เราก็ควรให้การสงเคราะห์เขาให้เพื่อบูชาคุณความดี เช่น การทำบุญตักบาตร การให้อาหาร ให้เสื้อผ้าแก่พ่อแม่ ปู่ย่า ตายายในวันตรุษสงกรานต์ การเสียภาษีอากรให้แก่รัฐ เป็นต้น เหล่านี้จัดเป็นการให้ด้วยสำนึกถึงคุณงามความดี การให้ก็เป็นปฏิบัติธรรมะเหมือนกัน อย่าลืมนึกว่า ขอบข่ายของการให้พอลงถึงจุดหนึ่ง เมื่อเราเป็นพวกเดียวกันแล้ว หนักนิดเบาหน่อยก็ทนกันได้ กลายเป็นอภัยทาน คือการให้อภัย เมื่ออภัยกันได้ ก็เข้าอกเข้าใจกัน ต่อมาก็กลายเป็นธรรมทาน คือจะพัฒนาไปจากจุดที่วัตถุทาน แต่มาถึงจุดหนึ่งสามารถกล่าวตักเตือนกันได้ อย่างคนเฒ่าคนแก่ในท้องถิ่นชนบทท่านสามารถจะดุคำเด็กที่เหมือนกับลูกหลานของท่านได้เวลามีปัญหากรณีพิพาทอะไร ท่านผู้นี้ไปพูดบางทีก็เลิกแล้วต่อกันได้ นี่เพราะอะไร เพราะท่านผู้นี้ได้สร้างสมบารมีด้วยการสงเคราะห์ในเชิงวัตถุธรรมมาก่อน มีการให้อภัยในความผิดพลาดบกพร่องอยู่ในฐานะที่จะว่ากล่าวตักเตือนกันได้ คนเรากว่าจะปรับตัวขึ้นมาอยู่ในจุดนี้ได้ก็ต้องใช้เวลาสร้าง บารมีพอสมควร หลวงพ่อบางรูปที่ต่างจังหวัด เมื่อมีงานวัด ตำรวจแถบไม่ต้องทำอะไร หลวงพ่ออยู่รูปเดียวไม่มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น ไม่มีใครกล้าทำอะไร เพราะเกรงใจหลวงพ่อ อย่างนี้เรียกว่าหลวงพ่อบารมี

บารมี ฉะนั้นสมภารในต่างจังหวัดส่วนมากจะมีอายุกาลพรรษามาก เพราะเป็นเรื่องของบารมี ถ้าไม่มีบารมีเราทำงานไม่ได้

2. ปิยวาจา หรือ เปยยวัชชะ หมายถึง วาจาเป็นที่รัก วาจาพูดดีมีน้ำใจวาจาที่ไพเราะอ่อนหวาน ตรงกันข้ามกับคำหยาบคาย แต่ในเชิงปฏิบัติแล้ว ปิยวาจา คือเจรจาด้วยถ้อยคำอันเป็นที่รัก วาจาเป็นที่รัก ผู้กล่าวกล่าวด้วยความรัก ความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่นซึ่งบางครั้งอาจเป็นคำดู คำตักเตือนก็ได้ แต่ถ้าหากว่าพูดด้วยความรัก ความหวังดีความปรารถนาดีถือว่าเป็นธรรมเครื่องสงเคราะห์กัน ถ้าหาก ถ้าหากอหังการเริ่มมีความรัก ความปรารถนาดีต่อไปจะกระจายตัวไปเอง คือจะพูดคำสัตย์คำจริงเอง จะไม่ยุยงให้คนเหล่านั้นเขาแตกกัน เพราะความรัก ความหวังดีต่อเขาจะพูดเฉพาะเรื่องที่มีประโยชน์ มันก็จะกระจายตัวเองเป็นวชิสุจจริต ครบทั้งสี่ แต่เริ่มที่ปิยวาจา คือวาจาอันเกิดจากใจที่มีความรักและหวังดีปิยวาจาบางครั้งถ้อยคำอาจจะไม่ไพเราะ ไม่อ่อนหวาน หากพูดด้วยความปรารถนาดี หวังดียังอยู่ในขอบข่ายของปิยวาจาทั้งสิ้น

3. อตถจริยา ประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่บุคคลอื่น จะเห็นว่ามีทั้งกายกรรม วชิกรรม มโนกรรม ทางกายกรรมก็ช่วยเหลือขนขวายในกิจการงาน อย่างในบ้านในเมืองเรา เราก็ช่วยเหลือกันมีการกิจอะไรต่างก็ให้ความช่วยเหลือกันจึงทำให้การงานนั้นสำเร็จได้ตามประสงค์ นี้เรียกว่า ประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยกันในทางกาย ช่วยเหลือขนขวายกันในกิจการงานที่ชอบ ประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์กันด้วยวาจา คือพูดในทางที่เสริมสร้างความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แนะนำชี้แจงเหตุผล การกระทำบางอย่างต้องคำนึงถึงใจเขาใจเรา เช่น เมื่ออยู่ร่วมห้องกับเพื่อน คนหนึ่งต้องการอ่านหนังสือ แต่อีกคนก็เปิดทีวีเสียงดังรบกวนเขา อย่างนี้ไม่จัดเป็นอตถจริยา เพราะทำลายประโยชน์อีกฝ่ายหนึ่งที่เขาจะฟังได้ ข้อนี้ชั้นของวิสัย มีวินัยบางข้อเสริมอตถจริยา เช่น ภิกษุรูปหนึ่งกำลังท่องปาติโมกข์ เราไปทวนชวนคุย เป็นการทำลายประโยชน์ ท่านก็ปรับอาบัติปาจิตตีย์ นั่นคือสอนให้ประพฤตินในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อกัน เกื้อกูลกันในบางครั้งบางคราว เราไม่สามารถจะทำได้ แต่อย่าถึงกับไปทำลายประโยชน์ของเขา อย่างนี้พอที่จะอยู่ในสังคมได้ อย่าลืมนะว่า ตัวประโยชน์ที่มักจะพูดเพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย การกระทำอะไรต้องมุ่งผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับการกระทำเหล่านั้น เมื่อเห็นว่าเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ผู้อื่นก็ควรกระทำ เช่น ช่วยสาธารณะประโยชน์ ช่วยสร้างถนนหนทาง ขุดลอกคลอง ทำความสะอาดวัดเป็นต้น ล้วนเป็นคุณความดีที่เป็นจุดยึดเหนี่ยวทางใจให้คนอื่นเขาเกิดความนิยมนับถือ จัดเป็นอตถจริยา คือประพฤตินสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อกัน ไม่ได้หมายความว่า กะเกณฑ์ให้คนใดคนหนึ่งประพฤตินเพียงฝ่ายเดียว แต่ทุกคนก็ต้องประพฤตินให้เป็นประโยชน์ต่อกัน

4. สมานัตตตา ความมีตนสม่ำเสมอ ไม่ถือตัว ได้แก่การวางตนให้เหมาะสมแก่ฐานะที่ควรจะเป็นและที่ตนเป็น ไม่แสดงอาการขึ้น ๆ ลง ๆ สามวันดีสี่วันร้าย กำหนดทิศทางไม่ถูกว่าจะเอา

อย่างไรกันแน่ อีกอย่างหนึ่งคือการไม่ลืมตน เช่นคนเคยเป็นเพื่อนกันมาก่อน พอได้ตำแหน่งหรือยศ ขึ้นมานิดหน่อยก็ลืมเพื่อน ต้องแสดงอัธยาศัยไมตรีให้ปกติเหมือนเดิม⁴⁶

คุณธรรมสี่ประการนี้ มีอยู่ในบุคคลใดจะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจคนไว้ได้ ก่อให้เกิดความเคารพ ความรัก ความนับถือซึ่งกันและกัน เป็นเหมือนพาหนะที่จะนำพาคนไปสู่ความสุขความเจริญที่ต้องการได้ เป็นคุณธรรมก่อให้เกิดผลทางเมตตามหานิยม ถือเป็นพุทธวิธีครองใจคนเป็นที่ยึดเหนี่ยว น้ำใจคนในสังคมอยู่ร่วมกันได้ด้วยควมมีน้ำใจ โอบอ้อมอารี วชิไพอเราะ สงเคราะห์ประชาชนและวางตนเองให้พอเหมาะพอดีสมกับฐานะ จัดเป็นหลักธรรมที่ช่วยพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อมโดยแท้

3.4 บทสรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท คือการนำเอาหลักธรรมที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม ครอบครัวและประเทศชาติให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองและเกิดความผาสุกโดยในงานวิจัยนี้ได้สรุปรวมการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพียง 4 ด้าน ได้แก่ การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตใจและอารมณ์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญา

ส่วนหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่นำมาบูรณาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมไทยได้แก่ หลักกุศลกรรมบถ 10 หลักภavana 4 และหลักสังคหวัตถุ 4 ซึ่งการวิจัยนี้ได้นำเอาหัวเฉพาะข้อธรรมที่เกี่ยวข้องและสอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตใน 4 ด้านเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตดังนี้

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย คือการพัฒนาคนในสังคมไทยให้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เป็นคนที่มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย กฎระเบียบทางสังคม เว้นการประพฤติชั่วทุจริตต่าง ๆ ดำเนินวิถีชีวิตด้วยกุศลกรรมประกอบด้วยกายสุจริต 3 วชิสุจริต 4 กายภavanaและศีลภavana เป็นต้น

2. การพัฒนาทางจิตใจและอารมณ์ คือ การพัฒนาฝึกฝนอบรมให้คนในสังคมมีจิตใจและอารมณ์ที่เยือกเย็นมั่นคง เป็นคนมีเหตุมีผล ไม่มุ่งใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผลจะทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมมีความสงบร่มเย็น โดยการนำหลักพุทธปรัชญาเถรวาทได้แก่ มโนสุจริต 3 และหลักจิตตภavana มาบูรณาการในการดำเนินชีวิต เมื่อคนเรามีจิตใจดี มีอารมณ์ดียิ้มแย้มแจ่มใสก็จะทำให้มีสุขภาพร่างกายดีไปด้วย เหมือนคำที่ว่าจิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว เมื่อคนในสังคมไทยเราเป็นคนมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่มีคุณภาพ มีสมรรถภาพย่อมนำมาซึ่งความมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ย่อมส่งผลต่อสังคม

⁴⁶พระเทพดิลก (ระแบบ จิตถาโณ), *ธรรมปริทรรศน์*, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2544), หน้า 262.

โดยรวมทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมมีแต่ความสุข มีความสามัคคีเกิดขึ้นสามารถที่จะพัฒนาด้านอื่นๆ ได้ง่ายขึ้น

3. การพัฒนาทางสังคมและสิ่งแวดล้อม คือ คุณภาพชีวิตของคนในสังคมจะดีขึ้นน่าอยู่ น่าอาศัยนั้น นอกจากปัจจัยด้านอื่น ๆ แล้วนั้นปัจจัยด้านการอยู่ร่วมกันในสังคมและสภาพแวดล้อมย่อมมีความสำคัญไม่น้อยเช่นเดียวกัน ดังนั้นการที่จะทำให้สังคมมีแนวคิดร่วมกันและมองเห็นประโยชน์ส่วนรวมสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าประโยชน์ส่วนตัว ต้องอาศัยหลักธรรมเป็นแนวทางเชื่อมประสาน ซึ่งได้แก่หลักสังคหวัตถุ 4 คือการให้ความช่วยเหลือแบ่งปันกันในสังคม การพูดจาปราศรัยกันควรใช้คำพูดที่น่าฟัง ไพเราะอ่อนหวาน ไม่ใช่คำหยาบคาย ก็จะเป็นแนวทางให้การอยู่ร่วมกันในสังคมดีขึ้น น่าอยู่ น่าอาศัยมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้น การเสียสละของคนในสังคมต่อส่วนรวมมีความสำคัญยิ่ง ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวมากกว่าส่วนรวม มีจิตสาธารณะ และการวางตัวของแต่ละคนในสังคมรู้จักกาลเทศะวางตัวดีเหมาะสมตามสังคหวัตถุธรรมไทยเราที่มีมาแต่เก่าก่อน ให้เกียรติซึ่งกันและกัน เมื่อคนในสังคมล้วนมีจิตสำนึกร่วมกันอย่างนี้ย่อมเป็นหนทางนำไปสู่ความสุข และความเจริญมั่นคงของสังคมชุมชนและก่อให้เกิดมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่ขึ้นได้

4. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญา คือการที่คนในสังคมไทยมีความตื่นรู้และพัฒนาตนเองให้สามารถดำรงวิถีชีวิตอยู่ในสังคมโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข สามารถรู้เท่าทันตามความเป็นจริงของโลก โดยการนำหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ได้แก่ ปัญญาภาวนา นำมาบูรณาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต นอกจากจะทำให้ตนเองอยู่ได้ในโลกแห่งการเปลี่ยนแปลงได้แล้ว ยังสามารถช่วยเหลือสังคมให้พัฒนาและสามารถอยู่ร่วมกันได้ในสังคมโลกอย่างมีความสุข

ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงหมายถึง ชีวิตที่มีคุณงามความดีหรือการกระทำความดี เพื่อสร้างสมคุณงามความดีต่าง ๆ ให้องงามไพบูลย์ สร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับชีวิตตลอดจนถึงการทำมาหาเลี้ยงชีพต่าง ๆ ที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป พร้อมกันนั้นยังเป็นการฝึกอบรมชีวิตด้านกาย วาจา ใจ และปัญญาของบุคคลนั้น ให้มีความพร้อมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเน้นถึงความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคม คือการอยู่ร่วมกันด้วยดีระหว่างมนุษย์ด้วยกัน ในสภาพที่เกื้อกูลกัน สมาชิกแต่ละคนนอกจากจะสามารถดำรงตนอยู่ได้ด้วยดีแล้ว ยังมีโอกาสที่จะกระทำความดีงามให้มีคุณค่าสูงขึ้นไปอีกด้วย ลักษณะของชีวิตที่มีคุณภาพจึงเป็นชีวิตที่ดำรงอยู่ด้วยดี ด้วยการพัฒนาตัวเองให้เจริญองงามสู่ความสันติสุข ชีวิตที่มีคุณภาพจะประกอบด้วยคุณภาพทางกาย คุณภาพทางใจ คุณภาพทางปัญญา และคุณภาพด้านสังคมสิ่งแวดล้อม เมื่อคนในสังคมมีสุขภาพทางกายดี ส่งผลต่อคุณภาพทางด้าน ปัญญา จิตใจ อารมณ์ และทางด้านสังคมสิ่งแวดล้อมดีตามไปด้วย เมื่อคนในสังคมเป็นคนดี มีคุณภาพที่ดีทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญาแล้วก็จะส่งผลให้การเป็นอยู่ร่วมกันในสังคมดีตามไป

ด้วย จะทำให้การเป็นอยู่ดีขึ้น คุณภาพชีวิตของผู้คนดีขึ้น และมีความสุขเกิดขึ้นทั้งแก่ตนเอง
ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม และประเทศชาติได้อย่างแน่นอน



บทที่ 4

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญา

เถรวาท

คุณนิพนธ์เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทและเพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท โดยผู้วิจัยจะการศึกษาบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทโดยจะสรุปประเด็นต่าง ๆ ที่ศึกษามาแล้วในบทที่ 2 ที่ว่าด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 และบทที่ 3 ที่ว่าหลักพุทธปรัชญาเถรวาทกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตและบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทซึ่งมีประเด็นศึกษาดังต่อไปนี้

- 4.1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21
- 4.2 การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย
- 4.3 การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตใจและอารมณ์
- 4.4 การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อม
- 4.5 การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญา
- 4.6 บทสรุป

4.1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 จำเป็นจะต้องได้รับการพัฒนาเนื่องจากโลกในศตวรรษที่ 21 นั้นเป็นโลกแห่งการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติของโลก การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านเทคโนโลยี มีนวัตกรรมใหม่ๆ เกิดขึ้นมากมายส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิต มีการนำเอาเทคโนโลยีมาใช้แทนกำลังคน ทำให้คนว่างงานเป็นจำนวนมาก นอกจากนั้นความเจริญทางด้านวัตถุต่าง ๆ ยังเข้ามามีบทบาทในการดำรงชีวิตมากยิ่งขึ้น จึงส่งผลกระทบต่อวิถีการดำรงชีวิตในสังคมไทยแบบเก่าและทำให้เกิดปัญหาสังคมตามมาหลายด้าน เมื่อโลกมีความเจริญขึ้น เทคโนโลยีต่างๆ เข้ามามีบทบาทในชีวิต

มากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ทำให้คนในสังคมเสพติดวัตถุกันแบบผิดๆ ขาดการไตร่ตรองพิจารณาด้วยปัญญาจึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ทำให้เกิดปัญหาครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมตามมาแทบทุกด้าน ถ้าต่างคนต่างอยู่ไม่สนใจที่จะร่วมกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมไทยปัจจุบัน ในอนาคตสังคมไทยอาจจะเหลืออะไรที่ดึงดูดถึงรุ่นลูกรุ่นหลานก็เป็นได้ ดังนั้นการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ เพื่อเป็นแนวทางพัฒนาให้คนไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถที่จะอยู่ร่วมกันในสังคมแห่งการเปลี่ยนแปลงของโลกได้ด้วยการฝึกฝนพัฒนาตนเองด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาทคือ กุศลกรรมบถ 10 ภาวนา 4 และ สังคหวัตถุ 4 ด้วยการประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านและพัฒนาให้มีสติปัญญารู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของโลกสามารถที่จะครองตน ครองคนให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

การพัฒนาให้ชีวิตมีคุณภาพที่ดีขึ้นและสามารถอยู่ร่วมกันในสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของโลกได้นั้น คนในสังคมต้องพัฒนาตนเอง มีการปรับตัวทั้งทางกาย ทางจิตใจและอารมณ์ ตลอดถึงสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้อยู่ในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงให้ได้ ด้วยการดูแลสุขภาพร่างกาย และจิตใจ อารมณ์ของตนเอง และคนในครอบครัวให้ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ฝึกพัฒนาตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคม เป็นคนดีมีคุณธรรม มีจิตสาธารณะร่วมกันพัฒนาสังคมสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นและเพื่อให้คุณภาพชีวิตของตนเอง สังคมและส่วนรวมดีขึ้น นอกจากนี้ต้องใช้สติปัญญาแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลกในศตวรรษที่ 21 ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ **รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล** ว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อสังคมโลกทั้งมวล มิใช่แต่เฉพาะมนุษย์เท่านั้นแต่ยังมีความสำคัญต่อสิ่งมีชีวิตอื่นทั้งสัตว์และพืชด้วย เพราะถ้าขาดการพัฒนาการ หรือวิวัฒนาการอย่างเหมาะสมแล้วสรรพชีวิตจะอยู่บนโลกนี้ไม่ได้ ดังหลักทฤษฎีของ Charles Darwin ที่ว่า “Survival of the fittest” (สิ่งที่เหมาะสมเท่านั้นจึงจะอยู่รอด)¹ ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตในศตวรรษที่ 21 ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ มุ่งเน้นการพัฒนาทั้งระบบเพื่อเตรียมความพร้อมให้คนไทย สังคมให้รองรับกับการเปลี่ยนแปลงทุกด้านได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ทั้งนี้ลักษณะคุณภาพชีวิตที่ดี ต้องประกอบด้วยปัจจัย 4 คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรคตลอดถึงต้องมีความพึงพอใจต่อชีวิตของตนเอง ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม และต่อประเทศชาติ ทั้งการประกอบอาชีพที่สังคมยอมรับ มีครอบครัวที่อบอุ่นสามารถอบรมดูแลสั่งสอนลูกหลานให้เป็นคนดี อีกทั้งมีการเสียสละ ช่วยเหลือสังคมตามกำลังของตนเองที่จะช่วยได้ กล่าวคือการพัฒนาชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 นั้น สำคัญอยู่ที่ตนเองมีความพร้อมในการเรียนรู้หา

¹สัมภาษณ์ รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล, อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม, (15 ธันวาคม 2563).

ประสบการณ์ คุณแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และรวมถึงการดูแลจิตใจที่มีความมั่นคงในอารมณ์ มีความพร้อมที่จะเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกภายนอก นอกจากนั้น การได้รับการสนับสนุนจากญาติมิตร หรือสังคมาบข้าง มีส่วนช่วยผลักดัน ให้ชีวิตก้าวหน้ามีคุณภาพได้เช่นกัน

การมีชีวิตที่ดีและมีคุณภาพนั้น ย่อมเป็นที่ปรารถนาของทุกคนในโลกนี้ แต่เชื่อว่าทุกคนจะมีชีวิตที่ดีมีคุณภาพก็หาไม่ ดังนั้นชีวิตของคนเราจะประสบความสำเร็จได้ มีชีวิตที่สมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งจะต้องได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้องและอย่างเป็นระบบ คุณภาพชีวิตของคนไทยก็เช่นเดียวกัน ต่างก็จะมีวิถีชีวิตแตกต่างกันไปตามสภาพสิ่งแวดล้อม แต่จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยต่างๆ ในงานวิจัยนี้พอสรุปได้ว่าคนไทยยังมีคุณภาพชีวิตยังไม่ดีพอเท่าที่ควรจะเป็น จำต้องได้รับการพัฒนาอีกหลายด้าน ได้แก่การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจและอารมณ์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญาด้วย ซึ่งถ้าสังคมไทยต้องการให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังกล่าวแล้ว ก็ต้องหันมาสนใจใส่ใจพัฒนาการดำเนินชีวิตของตนเอง ครอบครัว คนในสังคมและสภาพแวดล้อมต่างๆ และร่วมใจกันหาแนวทางปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป ก็สามารถที่จะพัฒนาให้ชีวิตมีคุณภาพดีขึ้นไปตามลำดับและในทุกด้านได้ รู้จักการดำเนินชีวิตที่ดี โดยการเอาใจใส่เรื่องสุขภาพร่างกายให้ดีขึ้น เลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ละเว้นสิ่งที่เป็นโทษ เว้นการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน หมั่นฝึกฝนพัฒนาจิตใจและอารมณ์ของตนเองให้สงบเยือกเย็นมีเหตุมีผลมากขึ้น คิดแต่เรื่องที่ดีมีประโยชน์ต่อสังคมประเทศชาติ และเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น ซึ่งจะนำความสุขเกิดขึ้นในสังคมร่วมกัน ก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตทั้งตนเองและสังคมดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **รศ.สุเชาว์ พลอยชุม** ที่กล่าวว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งส่วนตัว ส่วนรวม และการประกอบหน้าที่การงาน การพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นกระบวนการปรับปรุงพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพ มีประสิทธิภาพในทุกๆ ด้าน² ซึ่ง **รศ.วิรัตน์ กางทอง** กล่าวถึงเรื่องนี้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตมีปัจจัย 4 ประการ คือ 1) การฝึกกายหรือพัฒนาทางกาย เป็นการพัฒนาทางร่างกาย ให้มีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัย สุขภาพดีนั้น มีความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งต่อตนเอง ต่อครอบครัวและต่อสังคม การดูแลสุขภาพ ถือเป็นกระบวนการที่บุคคล ครอบครัว ชุมชน สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันได้ ได้แก่ การส่งเสริมและป้องกันสุขภาพ การวินิจฉัยโรค รวมทั้งการรักษาโรค การฟื้นฟูสุขภาพ การพัฒนาสุขภาพ เป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตและสนับสนุนการดำเนินชีวิตเพื่อให้ชีวิตมีคุณภาพ อันจะนำมาซึ่งความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน 2) การฝึกจิตหรือพัฒนาทางจิต เป็นการเพิ่ม

²สัมภาษณ์ รศ.สุเชาว์ พลอยชุม, นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาและอาจารย์พิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, (15 ธันวาคม 2563).

ประสิทธิภาพด้านจิตใจ ให้มีพลังด้วยการฝึกสมาธิจิต หรือการภาวนา เพื่อให้จิตสงบ ทำให้จิตใจมีคุณภาพ มีสมรรถภาพ คนที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทางด้านจิตใจอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เป็นคนมีสติปัญญา มองโลกในแง่ดี เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น แจ่มใส ส่งผลถึงการแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีด้วย ดังนั้น การพัฒนาจิตใจจึงทำให้เป็นคนที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อชุมชนเป็นที่พึ่งของคนในสังคม เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจ สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบราบรื่น มีความภาคภูมิใจในตัวเอง มีความมั่นใจว่า ชีวิตนี้มีคุณค่ามีประโยชน์ต่อชุมชน ซึ่งการพัฒนาทางด้านจิตใจนั้น ถ้าได้ฝึกฝนอบรม และฝึกอย่างสม่ำเสมอแล้ว นอกจากจะทำให้เข้าใจสังคม สามารถอยู่ในสังคม พัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้าได้แล้ว ยังเป็นหนทางที่ทำให้จิตใจสะอาด สว่าง สงบได้ในที่สุด 3) การฝึกพัฒนาทางปัญญา เป็นการแสวงหาความรู้ ด้วยหลักสุตมยปัญญา จินตามยปัญญา เพื่อได้พิจารณาเลือกสิ่งที่ดีมีประโยชน์นำมาปฏิบัติให้เกิดคุณค่า ในการดำเนินชีวิต เพื่อมุ่งให้เป็นคนมีความเฉลียวฉลาด สามารถคิดพิจารณาเรื่องต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผล จำเป็นต้องมีการศึกษาเล่าเรียน มีความสนใจเอาใจใส่ต่อวิชาเป็นอิสระ และสดชื่นเบิกบานและ 4) ฝึกพัฒนาทางสังคมเป็นการเรียนรู้พัฒนาตนเอง เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันในสังคม เพื่อมุ่งให้เป็นคนที่มีเกียรติ ได้รับการยกย่อง เคารพ นับถือ การยอมรับความรู้สึกเป็นเจ้าของและความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม³ ซึ่งสอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของ **รศ.ดร.สุวิญ รักษ์สัตย์** ว่าหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมีหลายหลักนอกเหนือจากพระพุทธศาสนา ก็มีการพัฒนากันอยู่โดยมาตรฐานทางสังคมว่า มาตรฐานทางแนวคิดทางปรัชญาอื่นมาพัฒนา จะเห็นว่าโลกที่ไม่ใช่โลกของพระพุทธศาสนาบางครั้งก็พัฒนา เพราะฉะนั้นหลักที่สามารถนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น บางครั้งจะต้องดูตัวเนื้อหาหลักข้างใน ไม่ใช่ดูแค่ว่าเป็นพุทธหรือไม่ใช่พุทธ เพราะบางครั้งสิ่งที่ไม่ได้บอกว่าเป็นพุทธ แต่มันคือพุทธโดยเนื้อหา หลักพุทธปรัชญาที่เหมาะสมที่นำมาพัฒนาคือหลักภาวนา ทั้ง 4 ก็คือ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา การนำหลักนี้มาก็สามารถใช้ได้และสอดคล้องกับประเทศที่ไม่ได้นับถือพุทธ แต่เขาเอาหลักนี้ไปใช้⁴การพัฒนาชีวิตในสังคมไทยต้องมีความอยู่ดีกินดีสอดคล้องกับ **พระครูโสภณพุทธิศาสตร์** เห็นว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความสำคัญต่อสังคมไทยอย่างมากคือ การทำให้สังคมไทยมีความเป็นอยู่ดีขึ้น คุณภาพชีวิตดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน และทำให้สังคมสามารถที่จะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ⁵ และแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกสังคมซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ **ของพระมหาชิต**

³สัมภาษณ์ รศ.วิรัตน์ กางทอง, นักวิชาการมูลนิธิหลวงตาน้อย ต.ศาลายา จ.นครปฐม, (9 ธันวาคม 2563).

⁴สัมภาษณ์ รศ.ดร.สุวิญ รักษ์สัตย์, อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรพุทธศาสนศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, (25 ธันวาคม 2563).

⁵สัมภาษณ์ พระครูโสภณพุทธิศาสตร์, ผศ.ดร., ผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง วัดปทุมคงคา ราชมงคลธวัชโรงอธิการบดีฝ่ายประชาสัมพันธ์และเผยแผ่ ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและอาจารย์ประจำหลักสูตร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (7 มกราคม 2564).

งานชิต เห็นว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น มีความสำคัญเป็นและมีความจำเป็นต่อสังคมไทยเป็นอย่างมาก การพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลแต่ละคน รวมไปถึงสังคมต้องมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น โดยเฉพาะการศึกษา รัฐจะต้องให้การศึกษแก่คนในชาติให้มีความรู้ทุก ๆ ด้าน ตามความถนัดในหลาย ๆ ด้าน เพื่อเป็นการพัฒนาคนและพัฒนาประเทศชาติไปด้วย คุณภาพชีวิตที่ดีของคนในชาติก็จะทำให้ชาตินั้นมีความเจริญรุ่งเรือง มีความเป็นอยู่ที่ดี ก็จะทำให้เขามีความสุขมีความร่มเย็น รัฐบาลก็จะนำพาประเทศชาติบ้านเมืองไปในทางที่ดีอย่างมั่นคงและมีเสถียรภาพ สังคมก็จะไม่เกิดปัญหา ไม่เกิดช่องว่าง ไม่เกิดการเอารัดเอาเปรียบกัน อยู่ด้วยกันด้วยความรักความเข้าใจกัน เอื้ออาทรกันมีความเห็นร่วมกัน สังคมไทยก็จะเดินไปข้างหน้าได้โดยไม่มีปัญหาและมีความโดดเด่นในสายตาของชาวต่างประเทศอีกด้วย⁶ และ**ดร.เสนห์ เดชะวงศ์** เห็นว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความจำเป็นต่อสังคมไทยอย่างยิ่ง ซึ่งคุณภาพชีวิตทั้งทางกายภาพ สุขภาพ และด้านจิตใจ ต้องมีการพัฒนาไปพร้อมๆ กัน ชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยจะดีมีความสุขได้นั้น ต้องได้รับการพัฒนาปลูกฝังสิ่งที่ดีงาม เพื่อให้การดำเนินชีวิตอยู่ดีมีคุณภาพ ซึ่งเป็นเป้าหมายของทุกสังคม⁷ ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **พระธรรมกิตติเมธี, ดร.** ที่กล่าวว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตจริง ๆ ไม่ได้มีความจำเป็นเฉพาะในสังคมไทยเท่านั้น จะเห็นได้ว่าคนที่ไม่ได้มีการพัฒนา สังคมจะอยู่ในชั้นรากหญ้าที่ดูตื้นน้ำไม่เป็น ก็จะทำให้ชีวิตลำบาก เพราะฉะนั้น การที่เราจะพัฒนาเราต้องพัฒนาการศึกษาหาความรู้จนนำไปสู่การพัฒนาชีวิตได้ ถ้าไม่พัฒนาความรู้ ก็จะทำให้ไม่มีหลักในการพัฒนาชีวิต เราต้องมองในอนาคตศตวรรษที่ 21 นับตั้งแต่นี้ไป ทุกคนต้องมีการศึกษาถึงจะอยู่ในสังคมได้⁸และวิทยากร เชียงกุลได้กล่าวไว้ในการพัฒนาเศรษฐกิจสังคมไทย สรุปได้ว่า การพัฒนาที่แท้จริงควรหมายถึงการทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนมีความสุข ความสะดวกสบาย ความอยู่ดีกินดี ความเจริญทางศิลปวัฒนธรรมและจิตใจ และความสงบสันติ ซึ่งนอกจากจะขึ้นอยู่กับที่ได้รับปัจจัยทางวัตถุเพื่อตอบสนองความต้องการทางร่างกายแล้ว ประชาชนยังต้องการได้รับการพัฒนาทางการศึกษา สิ่งแวดล้อมที่ดี รวมถึงการพักผ่อนหย่อนใจ การพัฒนาวัฒนธรรมและจิตใจด้านต่างๆด้วยความต้องการ ทั้งหมดนี้บางครั้งเราเรียกกันว่า “การพัฒนาคุณภาพ” เพื่อให้เห็นว่าการพัฒนาไม่ได้ขึ้นอยู่กับ

⁶สัมภาษณ์ พระมหาชิต งานชิต, ผศ.ดร., ผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง วัดเขยันทเขต จ.ปทุมธานี อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม, (25 ธันวาคม 2563).

⁷สัมภาษณ์ ดร.เสนห์ เดชะวงศ์, ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาและอาจารย์พิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, (15 ธันวาคม 2563).

⁸สัมภาษณ์ พระธรรมกิตติเมธี, ดร., ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดราชาธิวาสวิหาร และกรรมการมหาเถรสมาคม, (8 กุมภาพันธ์ 2564)

กับการเพิ่มปริมาณสินค้าหรือรายได้เท่านั้น หากอยู่ที่การเพิ่มความพอใจความสุขของประชาชนมากกว่า⁹

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยนั้นแม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม, ดร.กล่าวว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความสำคัญและความจำเป็นต่อสังคมไทยหลายด้าน คือ 1. ด้านครอบครัว ชีวิตที่พัฒนาย่อมทำครอบครัวได้รับความอบอุ่น และมีความสุข 2. ด้านสังคม ความสัมพันธ์กับเพื่อน เพื่อนบ้านด้วยการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ทำให้สังคมน่าอยู่ 3. ด้านการงาน มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ทำให้การงานมั่นคงและมีความก้าวหน้าในอาชีพที่ตนทำอยู่ 4. ด้านสุขภาพอนามัย รู้จักดูแลรักษามีสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย บริหารจิต ทานอาหารครบ 5 หมู่ ทำให้สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ 5. ด้าน การใช้เวลาว่างและพักผ่อนหย่อนใจ ทำงานอดิเรก เช่น ทำสวนครัว อ่านหนังสือ ฟังข่าวสารบันเทิง ธรรมะ มีจิตใจเยือกเย็น เป็นคนร่าเริง 6. ด้านความเชื่อศาสนา มีศรัทธามั่นคงในพระรัตนตรัย โดยเชื่อว่าพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ มีจริง เมื่อปฏิบัติตามย่อมได้ผลจริง เชื่อกรรมและผลของกรรมว่ามีจริง คือทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว 7. ด้านตนเอง มีความภาคภูมิใจในตัวเองเกี่ยวกับความสำเร็จในชีวิต ทางด้านการศึกษา การทำงาน มีความอดทน ขยัน ซื่อสัตย์ ประหยัด รู้จักเก็บออม รวมทั้งมีความเชื่อมั่นในตนเอง 8. ชีวิตในสังคมไทย ปัจจุบันในการได้รับข้อมูลข่าวสารต่างๆ ควรใช้สติปัญญา ไม่ตื่นข่าว รู้จักดูแลและควบคุมตนเองในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรคไวรัส-19 ทั้งในด้านครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม¹⁰ซึ่งสอดคล้องงานวิจัยของ **อำพล บุคตาสาร** ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนามนุษยธรรมตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” สรุปได้ว่าการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวทฤษฎีตะวันตก และทฤษฎีจิตวิทยานั้น ยังมีปัญหาและข้อบกพร่องอยู่ ซึ่งการที่จะแก้ไขปัญหาและข้อบกพร่องดังกล่าวนี้ต้องอาศัยหลักธรรมทางพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อนำมาบูรณาการในการดำเนินชีวิตให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลกและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขได้¹¹

สรุปได้ว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมไทยนั้น จะต้องมีการพัฒนาในมิติต่าง ๆ เพราะผลกระทบที่เกิดขึ้นในสังคมไทยในศตวรรษที่ 21 มีหลายด้าน เช่น ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านจิตใจ และอาชญากรรม ตลอดจนถึงปัญหาทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของคนไทยเป็นอย่างยิ่ง การที่คนในสังคมไทยจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาทั้งด้านภายนอกคือปัจจัยที่จะช่วยทำให้การดำเนินชีวิตดีขึ้น สะดวกสบายมากขึ้น มั่นคงขึ้น เช่น ปัจจัย 4 คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค เป็นต้น นอกจากนั้นคนในสังคมไทยต้องได้รับการปลูกฝังอบรมบ่มเพาะคุณธรรมเพื่อเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ อาชญากรรมและการ

⁹วิทยากร เชียงกูร, *การพัฒนาเศรษฐกิจสังคมไทย*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เกสร, 2527), หน้า 17-18.

¹⁰สัมภาษณ์ แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม,ดร. อาจารย์ประจำคณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, (20 ธันวาคม 2563).

¹¹อำพล บุคตาสาร, *การพัฒนามนุษยธรรมตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท*. อ่างแล้ว. หน้า 16.

อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ด้วยความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนมนุษย์ โดยไม่เบียดเบียนกัน มีจิตเมตตาต่อกัน และอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความไม่เห็นแก่ตัว มีจิตคิดแบ่งปันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ต่างถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นสังคมแห่งการเกื้อกูลกันเหมือนเป็นครอบครัวใหญ่ เมื่อคนในสังคมไทยมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ จะส่งผลดีต่อด้านจิตใจและอารมณ์ คือจะทำให้การคิดและการแสดงออกทางด้านอารมณ์ดีขึ้นเป็นคนมีเหตุมีผล หน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสุขกายสุขใจ นอกจากนี้ การอยู่ร่วมกันในสังคมก็เป็นสังคมแห่งความเอื้ออาทรต่อกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันทำให้การพัฒนาสิ่งต่างๆ ในสังคมก้าวหน้าขึ้นเป็นสังคมที่น่าอยู่ ทำให้คนในสังคมมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นตามลำดับซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **สำราญ จุช่วย** พบว่าการดำเนินชีวิตของมนุษย์เรานั้นจะต้องได้รับการพัฒนา ชีวิตจึงสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคงและมีความสุข ซึ่งสอดคล้องการศึกษาค้นคว้าของ **สำราญ จุช่วย** ซึ่งศึกษาเรื่องวิถีชีวิตคนในชุมชนริมคลองบางกอกน้อยตอนบน จังหวัดนนทบุรี พบว่า 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมโดยมีแนวทาง ในการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งส่งผลให้สังคมมีความสุขไปด้วย 2) การพัฒนาคุณภาพชีวิต กระตุ้นให้ บุคคลและสังคมเกิดความกระตือรือร้นคิดที่จะปรับปรุงตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นอยู่เสมอ 3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลรู้จักใช้ปัญญา มีเหตุผล มีคุณธรรม จริยธรรม หลักการบริหาร เพื่อนำมาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม 4) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลและ สังคมอยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ช่วยลดปัญหาความขัดแย้ง และปัญหาสังคมได้ 5) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลและสังคม ที่มีความรู้ความเข้าใจ อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข เกิดความร่วมมือ ร่วมใจ ในการส่งเสริมศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และ ค่านิยมที่ดีงามให้เกิดขึ้นในสังคม¹²

4.2 การการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย

ในศตวรรษที่ 21 มีการมุ่งเน้นให้คนในสังคมมีความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพด้วยซึ่งการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในศตวรรษที่ 21 นั้น มีการใช้เทคโนโลยีอย่างจริงจังในการดำเนินชีวิต การพัฒนาประเทศไทยจึงเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญ การหันมาสนใจคุณภาพชีวิตเพื่อเตรียมความพร้อมให้คนไทย มีกระบวนการฝึกฝน (Training) กับการให้การศึกษา (Education) ซึ่งการฝึกฝนมีความหมายในเชิงการเพิ่มความถนัด ทักษะ และความสามารถเฉพาะอย่างในการทำงาน มีความหมายในเชิงการเพิ่มความรู้อ ความเข้าใจ มโนทัศน์เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับงานที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะเทคโนโลยี

¹²สำราญ จุช่วย, “วิถีชีวิตคนในชุมชนริมคลองบางกอกน้อยตอนบน จังหวัดนนทบุรี ที่สอดคล้องกับแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”, รายงานการวิจัย, (วิทยาลัยราชพฤกษ์, 2555), หน้า 17.

เทคนิค และสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป จึงต้องมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เกิดความสมดุล อันจะเป็นผลดีต่อชีวิตและสังคม โดยอาศัยหลักศีลธรรมอันเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติที่สร้างสรรค์ชีวิตคนให้เป็นคนดี ทั้งยังเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตเพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางสูงสุดของชีวิตอีกด้วย

ผลกระทบที่ทำให้เกิดปัญหาคุณภาพชีวิตในศตวรรษที่ 21 ในสังคมไทยนั้นมีมากมายหลายด้าน เช่น ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม เป็นต้น คุณภาพชีวิตทางกายนั้นเกิดมาจากหลายทาง ส่วนหนึ่งเกิดจากปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ โรงงานอุตสาหกรรมนำเอาเครื่องเทคโนโลยีเข้ามาใช้ทดแทนคน ทำให้คนว่างงาน เมื่อคนไม่มีงานทำจึงเป็นปัญหาสังคมก่อให้เกิดอาชญากรรมต่างๆ ทำให้เกิดความเครียดในชีวิตประจำวัน เกิดการทะเลาะเบาะแว้งในสังคมครอบครัว ทำให้คนบางกลุ่มในสังคมไม่มีความเกรงกลัวต่อบาปทุจริต ต้องทำผิดศีลธรรม ทำผิดกฎหมายบ้านเมือง เพื่อให้มีรายได้ประทังประคองชีวิตร่างกายให้อยู่รอด ขาดการเอาใจใส่ดูแลรักษาสุขภาพให้ดีขึ้น ซึ่งแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกายให้ดีขึ้นนอกจากอาหาร ยารักษาโรคแล้ว ควรได้นำเอาหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งได้แก่ กายสุจริต 3 วจีสุจริต 4 กายภาวนาและศีลภาวนา นำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตด้วยจึงจะทำให้ชีวิตมีคุณค่าและพบความสุขในการดำเนินชีวิตที่แท้จริงได้ เพราะมนุษย์เรานอกจากจะมีสุขภาพพลานามัยเข้มแข็งสมบูรณ์แล้วยังไม่เพียงพอ การอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น ต้องยึดหลัก กายสุจริต 3 วจีสุจริต 4 กายภาวนา และศีลภาวนา คือฝึกให้มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนมนุษย์ ไม่ก่อการทะเลาะเบาะแว้งกัน ไม่มีจิตใจอยากได้ของคนอื่นด้วยการลักขโมยของผู้อื่นหมั่นประกอบสัมมาอาชีพ ต้องมีความซื่อสัตย์ต่อคู่ครองไม่คิดนอกใจคู่ครองของตนเอง และผู้อื่นอย่างเด็ดขาด การใช้คำพูดติดต่อกันในสังคม ต้องใช้คำจริง คำที่ไพเราะและเป็นประโยชน์ ไม่กระทบต่อจิตใจผู้อื่น การใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสม ไม่ถูกกาลเทศะ ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทขึ้นในครอบครัว และในสังคมมากมาย บางคนอาจสูญเสียชีวิต และได้รับบาดเจ็บเพราะคำพูดก็มีปรากฏให้เห็นในสังคม ดังนั้น ควรจะงดเว้นจากการพูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียดและพูดเพ้อเจ้อ จะทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปด้วยสันติสุข นอกจากนั้นควรพยายามฝึกฝนพัฒนาตนเองให้เกิดสมาธิ เกิดความสงบ มั่นคง หนักแน่น อยู่ในระเบียบข้อปฏิบัติของสังคม ปฏิบัติตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีศีล เป็นต้น ซึ่งเมื่อคนในสังคมไทยมุ่งมั่นฝึกฝนพัฒนาตนเอง โดยปฏิบัติตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท คือกายสุจริต วจีสุจริต กายภาวนาและศีลภาวนาแล้วจะให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความสงบสุข อยู่ในสังคมด้วยความเมตตาเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์แล้ว คนในสังคมน้อยอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างแน่นอนซึ่งสอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ของ **รศ.(พิเศษ) ดร.สุกิจ ชัยมุสิก** กล่าวว่า กุศลกรรมบถ 10 ในส่วนของ กายกรรม 3 วจีกรรม 4 นั้น สามารถช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย วาจาจะทำให้ชีวิตมีคุณภาพที่มั่นคงและยั่งยืน ได้แก่กายกรรม วจีกรรม ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทุก ๆ ด้าน เช่น กายกรรม

3 มีการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ทำลายทำร้ายซึ่งกันและกัน เมื่อต่างคนต่างยึดมั่นในหลักธรรมข้อนี้ก็นั่นใจได้ว่าสังคมสามารถที่จะร่วมกันอย่างมีความสุข ไม่ต้องมีความหวาดระแวงใด ๆ ไม่ต้องเกรงกลัวคนอื่นจะมาทำร้าย อารมณ์เยือกเย็นยิ้มแย้ม แจ่มใส จะส่งผลให้จิตใจมีความสุขสงบร่มเย็นตามมาด้วยการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข¹³ สอดคล้องกับ **ดร.ยงสยาม สนามพล** กล่าวว่ากายสุจริต 3 วจีสุจริต 4 เป็นเรื่องของศีล ส่วนกายคือไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ส่วนวจี 4 คือ ไม่พูดปด ไม่พูดเท็จ ไม่พูดเพื่อเจ้อ ถ้าสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ก็จะทำให้คุณภาพชีวิตทางกายดีขึ้น การอยู่ร่วมกันในสังคมจะมีความสุข¹⁴ และ **พระมหาบุญนา ฐานวีโร** มีความเห็นว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกายตามหลักพุทธปรัชญาคือการพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา คือเว้นจากการประพฤติผิดทางกาย หรือ กายทุจริต 3 และ วจีทุจริต 4 ซึ่งเมื่อกล่าวโดยทั่วไปก็คือการบริโภคปัจจัย 4 อย่างมีสติ คำนึงถึงคุณค่าแท้มากกว่าคุณค่าเทียม คือบริโภคเพื่ออย่างยังประโยชน์ให้เกิดแก่อัตภาพให้เป็นไปได้ ไม่ใช่เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน บริโภคของมีราคาแพงเกินความจำเป็น¹⁵ ซึ่ง **ดร.เสน่ห์ เดชะวงศ์** เห็นว่า กายสุจริต 3 วจีสุจริต 4 กายภาวนาและศีลภาวนาเหมาะกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย เมื่อคนเราปฏิบัติตามหลักกุศลกรรมบถ ข้อเว้นจากกายทุจริต 3 คือไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ และประพฤติผิดในกาม ก็จะทำให้การเป็นอยู่ทั้งตนเองและคนในสังคมอยู่สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข เกิดความสุข และเมื่อปฏิบัติตามได้ทั้ง 3 ข้อ คือ กายสุจริต วจีสุจริตด้วยแล้วยิ่งจะเป็นผลดีทำให้คุณภาพชีวิตของคนในสังคมดีขึ้น เมื่อสังคมเป็นสัตตบุรุษคือคนดี สังคมก็เกิดความสุข การแสดงออกทั้งทางกาย วาจา ล้วนตั้งงามบนพื้นฐานของหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา¹⁶ และ **ดร.สกล เหลืองไพฑูริย์** เห็นว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้าการกระทำหรือพฤติกรรมที่แสดงออก ทั้งทางกาย วาจาที่อยู่บนพื้นฐานหลักธรรม คือกายสุจริต วจีสุจริต ในกุศลกรรมบถซึ่งเป็นหนทางแห่งการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ถูกธรรมเป็นไปเพื่อความสุข จะทำให้สังคมสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข ด้วยความเอื้อเพื่อเห็นอกเห็นใจกัน ย่อมส่งผลต่อการดำรงชีวิตดีขึ้นอย่างแน่นอน สังคมอยู่ร่วมกันด้วยความเมตตา เอื้ออาทรต่อกันด้วย ไม่อาฆาตพยาบาทต่อกัน ถ้าคนในสังคมยึดถือหลักปฏิบัติเช่นนี้ย่อมทำให้สังคมมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น เจริญขึ้นอย่างแน่นอน¹⁷ ซึ่งสอดคล้องกับอาจารย์ **วศิน อินทสระ** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ

¹³ สัมภาษณ์ รศ.(พิเศษ) ดร.สุกิจ ชัยมุสิก, อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, (26 ธันวาคม 2563).

¹⁴ สัมภาษณ์ ดร.ยงสยาม สนามพล, อ่างแล้ว.

¹⁵ สัมภาษณ์ พระมหาบุญนา ฐานวีโร.พศ.ดร., คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, (6 มกราคม 2564).

¹⁶ สัมภาษณ์ ดร.เสน่ห์ เดชะวงศ์, อ่างแล้ว.

¹⁷ สัมภาษณ์ ดร.สกล เหลืองไพฑูริย์, นักวิชาการอิสระ, (20 ธันวาคม 2563).

เรื่อง”คติชีวิต เพื่อชีวิตที่เติบโตและเข้มแข็ง” สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตที่ดีเป็นความตึงามสูงสุดของชีวิต มี 2 ด้าน คือ ด้านภายนอกคือร่างกาย และด้านภายในคือด้านจิตใจ ซึ่งชีวิตที่ดีนอกจากจะมีสุขภาพที่ดีแล้วจะต้องมีหน้าที่การงานที่ดี ไม่เบียดเบียนกัน ปฏิบัติตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาคือสุจริต 3 คือเว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ และเว้นจากการประพฤติดีกามหมั่นรักษาศีลคือรักษาความประพฤติกริยามารยาทให้ดูเหมาะสมดีไม่เป็นที่รังเกียจของคนในสังคม¹⁸ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยกุศลกรรมบถนั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของพระอธิการประมวล อธิปญโญ และคณะ ได้ทำวิจัยเรื่อง หลักกุศลกรรมบถ 10 กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สรุปความได้ว่า ความสำคัญของหลักกุศลกรรมบถ โดยความหมาย หลักกุศลกรรมบถนั้น คือหลักของ สีสลิกขา ส่วนหนึ่ง ถือว่ามีความสำคัญมากต่อการพัฒนามนุษย์ในปัจจุบัน เพราะว่า เป็นหลักช่วยให้มนุษย์ที่ได้รับการพัฒนาแล้วอาศัยอยู่ในสังคมนี้ได้ได้อย่างเป็นสุข สามารถช่วยลดปัญหาของประเทศชาติได้จำนวนมากตลอดจนเป็นเหตุให้โลกนี้ได้รับความสงบสุข เพราะว่า ในหลักของกุศลกรรมบถ 10 ประการนั้น ครอบคลุมการพัฒนามนุษย์ให้ดีทั้ง 3 ทวาร คือ กาย วาจา และใจ เมื่อมนุษย์ได้พัฒนา ทั้งกาย วาจา และใจ ไปในทางที่เป็นกุศลคือดีได้แล้ว ย่อมเป็นอุปการะต่อการใช้ชีวิตในสังคม อันดับแรก ย่อมเป็นการทำให้ตนเป็นคนดี พร้อมทั้งยังปฏิบัติต่อคนรอบข้างด้วยความดี เมื่อทุกคนเป็นคนดีประพฤดีปฏิบัติดีต่อกัน เป็นจำนวนมาก สังคมที่อยู่ก็เป็นสังคมของคนดี สังคมของคนดีหลายๆ สังคมรวมกันใหญ่ขึ้นเป็นระดับประเทศ ประเทศก็กลายเป็นประเทศที่มีประชากรเป็นคนดี เมื่อแต่ละประเทศมีแต่ประชากรที่เป็นคนดีมีศีลธรรม โลกใบนี้ย่อมเต็มไปด้วยคนดี หากว่า มนุษย์ได้ศึกษาและปฏิบัติตามหลักกุศลกรรมบถ 10 ประการ อย่างถูกต้องและเคร่งครัดแล้วย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ได้¹⁹

สรุปได้ว่าการคุณภาพชีวิตทางกายนั้นนอกจากจะพัฒนาร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บด้วยอาหารที่ถูกสุขลักษณะ แล้วยังต้องระคับระคองให้การดำเนินชีวิตดำเนินไปอย่างถูกต้องตึงามบนพื้นฐานของหลักพุทธปรัชญาเถรวาทคือยึดมั่นในกายสุจริต 3 วชิสุจริต 4 กายภาวนา และศีลภาวนา เป็นแนวธรรมคอยควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา และให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องถูกธรรม มีความเมตตาเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์ ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างแท้จริง

4.3 การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตใจและอารมณ์

¹⁸วคิน อินทสระ, *คติชีวิตเพื่อชีวิตที่เติบโตและเข้มแข็ง*, อ่างแล้ว. หน้า 13.

¹⁹พระอธิการ ประมวล อธิปญโญ และคณะ, *หลักกุศลกรรมบถ 10 กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์*. อ่างแล้ว.

การพัฒนาทางด้านวัตถุในศตวรรษที่ 21 มีการแข่งขันกันสูงขึ้น มีการใช้เครื่องมือเทคโนโลยีใหม่ๆ มาทดแทนกำลังคนมากขึ้น ปัญหาการครองชีพประจำวันมีมากขึ้น จึงส่งผลกระทบต่อภาวะทางจิตใจและอารมณ์ จากคนที่มีอารมณ์ดียิ้มแย้มแจ่มใส ก็แปรเปลี่ยนไปเป็นหน้าเศร้าไม่เบิกบาน จากสยามเมืองยิ้มก็จะกลายเป็นสยามเมืองเคร่งเครียด จะเห็นได้ว่าคนส่วนใหญ่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของศตวรรษที่ 21 ทำให้เกิดความเครียดมากยิ่งขึ้น เกิดอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย โมโหง่าย ยอมไม่เป็น เย็นไม่พอ และรอไม่ได้ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ จากที่เคยมีน้ำใจโอบอ้อมอารีต่อกันก็เป็นคนเห็นแก่ตัวกันมากขึ้น จึงส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตทั้งทางกายและจิตใจ อารมณ์ ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่มีความสุขมากยิ่งขึ้น ความสงบสุขในชีวิตลดลงอย่างเห็นได้ชัด

แนวทางการพัฒนาให้ชีวิตมีคุณภาพด้านจิตใจและอารมณ์นั้น ต้องอาศัยหลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งมีคำสอนให้ดำเนินชีวิตที่เป็นสายกลาง ให้สอดคล้องกับธรรมชาติมากที่สุด การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ให้อยู่ร่วมกันได้ในสังคมอย่างมีความสุข ในวิจัยนี้ได้แกมโนสุจริต 3 และจิตตภาวนา หมายความว่า จิตใจของเราต้องผ่านการฝึกฝนอบรมพัฒนามาโดยลำดับทั้งทางกาย วาจาและทางใจ ด้วยความคิดที่ดีเป็นกุศล เป็นจิตใจที่ไม่โลภอยากได้ของคนอื่นมาเป็นของตนเองโดยไม่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม มีจิตใจและอารมณ์เยือกเย็น ประกอบด้วยเมตตาจิตต่อเพื่อนมนุษย์ ไม่มีจิตใจคิดอาฆาตพยาบาทหรือปองร้ายใคร มีแต่ความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีความคิดเห็นที่เป็นสัมมาทิฐิ คือความเห็นที่ถูกต้องเป็นไปเพื่อความเจริญในชีวิต คิดถึงอกเราอกเขา รู้จักให้อภัยและมุ่งมั่นพัฒนาจิตใจและอารมณ์ให้สะอาดสว่าง สงบขึ้นด้วยการฝึกจิตตภาวนา มุ่งทำจิตใจให้มั่นคงแน่วแน่ สงบระงับจากสิ่งที่มากระทบจิตใจและอารมณ์ให้มากที่สุด เป็นคนมีเหตุมีผล ไม่ใช่อารมณ์ความรู้สึกอยู่เหนือเหตุผล มีสติสัมปชัญญะคอยควบคุมจิตใจและอารมณ์อยู่เสมอเมื่อมีสิ่งมากระทบ ต้องรู้เท่าทัน สามารถหักห้ามควบคุมจิตใจและอารมณ์ไม่ให้กระเทือนหรือหวั่นไหวตามไปด้วยและส่งผลให้การแสดงออกทั้งกายและทางจิตใจ อารมณ์เป็นไปตามปกติไม่แสดงอาการหงุดหงิด หรือความไม่พอใจใด ๆ ให้ปรากฏสามารถที่จะดำรงตนอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข ทำให้ชีวิตมีความสุข และมีคุณภาพมากยิ่งขึ้นซึ่งสอดคล้องกับข้อคิดเห็นของ**พระครูโสภณพุทธศาสตร์, ผศ.ดร.** เห็นว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจและอารมณ์นั้น ควรฝึกอบรมและพัฒนาจิตใจด้วยการปฏิบัติจิตภาวนาหรือกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนา ด้วยการรักษาศีล ชำระจิตใจให้สะอาด สว่างสงบ ด้วยการปฏิบัติกรรมฐานตามรู้จิตและอารมณ์ คนที่ได้รับการพัฒนาจิตดีแล้ว สามารถที่จะระคับระคองจิตใจและอารมณ์ไม่ให้ตกไปในที่ชั่วหรือที่ต่ำ มีแต่จะมุ่งกระทำแต่ในสิ่งที่ดีงาม มุ่งเน้นพัฒนาตนเองและสังคมให้ดีขึ้นเจริญขึ้น

ตามลำดับ²⁰ **พระมหาชาติ ฐานชิต, ผศ.ดร.** เห็นว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจและอารมณ์นั้น ควรนำหลักการปฏิบัติสมาธิหรือหลักการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อฝึกหัดจิตใจและอารมณ์ให้รู้จักตัวเองให้มากขึ้น ผู้ที่ฝึกและปฏิบัติสมาธิจะเป็นบุคคลที่มีเหตุผลเข้าใจโลกเข้าใจสถานการณ์ สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี รู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดติดยึดมั่นในสิ่งที่เข้ามาในจิตใจได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ ดังนั้นสิ่งที่ควรพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจและอารมณ์ก็คือ การฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนาให้เต็มที่²¹ ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **ดร.เสน่ห์ เดชะวงศ์** เห็นว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจและอารมณ์ คือการเว้นจากมโนทุจริต 3 และปฏิบัติตามมโนสุจริต 3 และควรฝึกพัฒนาด้วยการบำเพ็ญสมณะและวิปัสสนา จะทำให้การนพัฒนาทางด้านจิตใจดีขึ้น ทำให้จิตใจมีคุณภาพ มีสมรรถภาพ จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตอย่างแน่นอน²² สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ **คุณรังสิยศ งามฤทธิ์** กล่าวว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ นั้นควรฝึกพัฒนาจิตใจให้สงบหนักแน่น ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมภายนอกที่มากกระทบ ฝึกมองโลกในแง่ดีมีเหตุผลเสมอในการตัดสินใจ คิดถึงอกเขาอกเรา ในการอยู่ร่วมกันในสังคมย่อมมีเรื่องที่ไม่ถูกใจเกิดขึ้นเป็นธรรมดาต้องรู้จักวิธีการให้อภัย รู้จักควบคุมจิตใจและอารมณ์ด้วยขันติธรรม ย่อมสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข²³ สอดคล้องกับข้อคิดเห็นของ **พระมหานันทวิทย์ ธีรภทฺโท, ดร.** เห็นว่าหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจ และอารมณ์นี้ เป็นแม่บทที่ปฏิบัติกันมาในครั้งพุทธกาล เรียกว่า “วิหารธรรม” ธรรมเป็นเครื่องอยู่อาศัย คือดำเนินชีวิตให้เป็นไปโดยมากด้วยธรรมนั้น ซึ่งเป็นหลักธรรมที่จะนำมาใช้ในการช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิต หรืออีกความหมายหนึ่งว่าทำให้เจริญองกาม หรือฝึกฝนให้เจริญยิ่งขึ้นไป ที่ใช้กับการทำชีวิตให้เจริญองกาม ได้แก่คำว่า ภาวนา เมื่อได้ศัพท์เฉพาะสำหรับการพัฒนาชีวิตแล้ว เราก็แยกการใช้ถ้อยคำกันออกไปให้ชัดเจนได้ไม่สับสน คือ ถ้าพัฒนาสิ่งที่เป็นรูปธรรมภายนอก เช่น พัฒนาวัตถุพัฒนาสังคม พัฒนาบ้านเมือง พัฒนากิจการต่าง ๆ ก็ใช้คำว่า พัฒนา ถ้าพัฒนาชีวิต หรือพัฒนาคน พัฒนามนุษย์ ก็ใช้คำว่า “ภาวนา” ในพระพุทธศาสนานั้นท่านแสดงภาวนา หรือ การพัฒนาชีวิตไว้ 4 อย่างได้แก่ 1) กายภาวนา การทำกายให้เจริญ 2) ศิลภาวนา การพัฒนาศีล ศีลเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคม 3) จิตภาวนา การพัฒนาจิต หรือการทำจิตให้เจริญองกาม และ 4) ปัญญาภาวนา การทำปัญญาให้เจริญองกามในระดับต่าง ๆ การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจและอารมณ์นั้น ใช้หลักจิตตภาวนาในภาวนา 4 มาพัฒนาจิตใจด้วยการฝึก อบรมสติ ประคับประคองจิตใจและอารมณ์ให้ตั้งมั่นอยู่ในกุศลธรรมไม่ทำอกุศลทั้งปวง การฝึกจิตจะทำให้คิด

²⁰สัมภาษณ์ พระครูโสภณพุทธิศาสตร์, ผศ.ดร., อ่างแล้ว.

²¹สัมภาษณ์ พระมหาชาติ ฐานชิต, ผศ.ดร. อ่างแล้ว.

²²สัมภาษณ์ ดร.เสน่ห์ เดชะวงศ์, อ่างแล้ว.

²³สัมภาษณ์ คุณรังสิยศ งามฤทธิ์, นักศึกษาปริญญาเอก สาขาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, (20 มกราคม 2564).

และทำแต่กุศลให้ถึงพร้อม รวมทั้งมีความตั้งใจและมีความเพียร ฝึกควบคุมความคิด รวมทั้งการกระทำต่างๆให้เป็นไปในทางกุศลเว้นทางอกุศล²⁴

การฝึกเจริญจิตภาวนาเป็นประจำจะทำให้มีสติตั้งมั่นมีความแน่วแน่ในการปฏิบัติงาน ไม่เผลอสติ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดและทำกิจอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการงาน จึงทำให้มีการคิด พิจารณา ทำความเข้าใจ จดจำ แก้ปัญหาวางแผนต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีเป็นเหตุให้ผลของการปฏิบัติงานดีขึ้น ตามกำลังความสามารถของสติปัญญา การจะพัฒนาจิตได้ดีขึ้นนั้น ต้องเพิ่มพูนข้อมูลทางปัญญา การพัฒนาจิตของตนเอง จะเป็นผลดีต่อจิตใจคือ

1) ส่งเสริมสุขภาพจิตให้มีความเข้มแข็ง และอดทนต่อปัญหาและความยากลำบากต่างๆที่เกิดขึ้นได้ทุกขณะดำเนินชีวิต รวมทั้งในยามเจ็บป่วยโดยไม่มีความทุกข์ทางจิตใจ

2) ป้องกันความทุกข์ทางจิตใจ มีการเรียนรู้และเตรียมพร้อมที่จะเผชิญความทุกข์ได้

3) รักษาความทุกข์ทางจิตใจ หยุดการคิดและการทำอกุศลได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งสอดคล้องกับสัมมาชนัน **รศ.ดร.อำพล บุคตาสาร** กล่าวว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตใจ คือ ความเข้มแข็งในการอดทนต่อสิ่งที่รบกวน หรือสิ่งที่บีบคั้นทางจิตใจ และมีความมั่นคงไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่มากกระทบได้ง่าย ซึ่งหมายถึงจิตที่มีสมาธิ การฝึกจิตที่มีสมาธิจะช่วยให้จิตมีคุณภาพ ความมีคุณภาพของจิตอยู่ตรงที่ว่า เมื่อสิ่งใดที่มากกระทบแล้วไม่หวั่นไหวง่าย มองเป็นเป็นเรื่องปกติธรรมดา หรือมองเป็นเหตุและปัจจัยว่าเป็นสิ่งปกติ ไม่ถือสาหาความไม่ถือเป็นเรื่องใหญ่ เพราะจิตเรามีสมาธิจิตของเราเข้มแข็งเรียกว่าจิตมีคุณภาพในด้านของการระงับอารมณ์ การไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มันบีบคั้นให้เราหงุดหงิดไม่พอใจ หรือพอใจได้ง่ายสิ่งนั้นเรียกว่าสมาธิ การฝึกสมาธิจะทำให้คุณภาพชีวิตจิตดีขึ้นพัฒนาขึ้นตามลำดับ²⁵ และสอดคล้องกับสัมมาชนัน **รศ.(พิเศษ) ดร.สุกิจ ชัยมุสิก** กล่าวว่า จิตตภาวนาเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือเมื่อจิตใจมั่นคงแน่วแน่โดยผ่านการฝึกฝนพัฒนามาเป็นอย่างดี เรียกว่าเป็นสมาธิ ก็จะส่งผลต่อการงานต่างๆ และพฤติกรรมต่างๆ เป็นไปในทางที่ดี ความผิดพลาดที่เกิดจากการกระทำก็ไม่มี หรือมีก็น้อยลงกว่าคนที่ไม่มีสมาธิ คนที่ได้พัฒนาตนเองให้จิตใจมั่นคงเป็นสมาธินั้น จะส่งผลให้แสดงพฤติกรรมออกมาอย่างมีเหตุผล มีอารมณ์เยือกเย็น เป็นคนมีเหตุมีผล ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปในทางที่ถูกต้องดีงาม เป็นคนดีมีอัธยาศัยเป็นที่ชื่นชอบของคนทั่วไป²⁶ ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมมาชนันของ **พระธรรมกิตติเมธี,ดร.** กล่าวเพิ่มเติมว่า การพัฒนาคุณภาพทางด้านจิตใจนั้นต้องฉลาดควบคุมจิตใจพระพุทธเจ้าทรงสอนให้มี เบญจขันธ์ หรือขันธ์ 5 ซึ่งรูปก็เกี่ยวข้องกับกาย ร่างกายต่าง ๆ ส่วนเวทนาขันธ์ ก็เป็นความรู้สึกอารมณ์ ถ้าเราควบคุมอารมณ์ไม่ได้ จิตก็

²⁴สัมมาชนัน พระมหานันทวิทย์ ธีรภทฺโท. ดร., อ้างแล้ว.

²⁵สัมมาชนัน รศ.ดร. อำพล บุคตาสาร, อ้างแล้ว.

²⁶สัมมาชนัน รศ.(พิเศษ) ดร.สุกิจ.ชัยมุสิก, อ้างแล้ว.

จะไม่นิ่ง เราก็จะไม่มีความสุข อารมณ์มี 3 อย่างมี อารมณ์ ชอบ ชัง เฉย ๆ เราต้องควบคุมตนเองไม่ให้ตื่นเต้นกับความสมหวังเกินไปและไม่โศกเศร้ากับความเสียใจผิดหวังเกินไป และสัญญาขั้นต้นต้องพัฒนาความจำซึ่งจะขัดกับความรู้สึกและการศึกษาในปัจจุบัน เพราะฉะนั้นต้องมีความจำ ยิ่งจำได้ดี จำได้เยอะก็ยิ่งมีประโยชน์และสังขารก็เกี่ยวกับอารมณ์สิ่งที่มาปรุงแต่งจิตของเรา เช่น ไม่นำมาเป็นเครื่องปรุงแต่งแก้ไอได้ แต่ว่าใจเรา อย่าเอาความอิจฉาริษยามาปรุงแต่งจิตให้เรายากได้อยากมีอยากเป็น และสุดท้ายคือตัววิญญาณคือ ความรู้ที่เกิดทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความรู้จะเป็นแค่เครื่องรับ เครื่องส่ง ความรู้จริง ๆ คือ จิตเพราะฉะนั้นเราต้องยอมรับสภาพกับสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อพัฒนาตรงนี้แล้วจิตใจเราจะเปลี่ยนสภาพจากที่ไม่คุ้นเคย ก็จะคุ้นเคยการฝึกฝน²⁷

ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ต้องมุ่งเน้นที่จิตภาวนา คือการฝึกอบรมจิตใจให้แน่วแน่นคงไม่หวั่นไหว และมีโนสุจริต อันเป็นการประพฤติทางใจ เป็นการกระทำความดีงามทางใจ ได้แก่ อนุภิชณา คือความไม่โลภ อพยาบาทคือความไม่พยาบาท และสัมมาทิฏฐิคือความเห็นชอบตามทำนองคลองธรรม การมีมีโนสุจริตต้องอาศัยการทำสมาธิ หรือจิตภาวนา เพราะการฝึกจิตจะช่วยให้จิตพัฒนาให้มีคุณสมบัติ 3 ประการคือ

1) คุณภาพของจิต คือมีคุณธรรมช่วยเสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม มีจิตใจสูง ประณีต มีเมตตา มีความเป็นกัลยาณมิตร ปราบปรามประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น มีความกรุณา คือช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ มีจิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่โอบอ้อมอารี รู้จักสัมมาคารวะ มีความสำนึกกตัญญูกตเวที

2) สมรรถภาพของจิต หรือความสามารถของจิต เช่น มีความเพียรในการทำงานทางใจ คือการปฏิบัติธรรม และงานแน่วแน่นในการทำงานให้ได้ผลสมบูรณ์โดยเฉพาะทางปัญญา²⁸ เมื่อจิตสงบเวลาพิจารณาสิ่งใดย่อมทำให้สามารถคิดพิจารณาเห็นสิ่งต่างๆตามที่เป็นจริงอย่างชัดเจน

3) สุขภาพจิต คือ ความมีสุขภาพจิตดี สดชื่นแจ่มใสร่าเริง เบิกบาน มีปิติ ความอึดเอิบใจ มีอารมณ์ที่ไม่ขุ่นมัว ไม่หม่นหมองหดหู่ การพัฒนาคนให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตดีนี้เป็นสิ่งสำคัญช่วยให้การพัฒนาในลักษณะอื่น ๆ ดีขึ้นตามคำสอนที่ว่า จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้

การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตใจและอารมณ์ เป็นเรื่องของการฝึกฝนอบรมจิตใจและอารมณ์ให้หนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่มากกระทบ เป็นการพัฒนาและยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น การพัฒนาให้จิตมีคุณสมบัติที่พร้อมจะหนุนให้ใช้สติสัมปชัญญะในการรู้จักยับยั้งชั่งใจ รู้จักผิดชอบชั่วดี ไม่ใช่ใช้อารมณ์ความรู้สึกอยู่เหนือเหตุผลหรือความถูกต้อง เมื่อคนไทยมีจิตใจและอารมณ์ที่ได้ฝึกฝนอบรมพัฒนามาแล้วจะทำให้มีความสงบและความสุขในการอยู่ร่วมกันในสังคมมากยิ่งขึ้น

²⁷ สัมภาษณ์ พระธรรมกิตติเมธี, ดร., อ้างแล้ว.

²⁸ วุฒิน อินทสระ, *หลักสำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาท*, (กรุงเทพมหานคร : บรรณาคาร, 2519), หน้า 198.

4.4 การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 เกี่ยวกับด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เกิดผลกระทบมาจากความเจริญทางด้านวัตถุและเครื่องมือสื่อสารต่างๆ ในยุคศตวรรษที่ 21 ที่นำเอาเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในสังคม เป็นสังคมก้มหน้าแข่งขันกันทำธุรกิจและการทำงานเพื่อให้ได้รับเงินมาใช้จ่ายในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อตนเองและครอบครัว ทำให้คนไทยมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป จากคนที่เคยยิ้มแย้มแจ่มใส จนได้รับสมยานามว่าเป็นสยามเมืองยิ้ม เพราะเต็มไปด้วยความสุขกาย สุขใจ แต่เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไปมีการแข่งขันกันในการหารายได้ แข่งขันการทำธุรกิจ แข่งขันกันค้าขาย เป็นต้น จึงทำให้สังคมไทยจากสยามเมืองยิ้มจะกลายเป็นสยามเมืองเคร่งเครียด จากคนที่เคยมีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคม ก็กลายมาเป็นสังคมแห่งการแข่งขันแย่งชิง มีความเห็นแก่ตัว แก่พวก พ้องมากยิ่งขึ้น มีการทะเลาะกันในสังคมมากขึ้น การให้ความเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ การพูดจาด้วย ถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนโยนก็เริ่มหดหายไป ในสังคมไทยปัจจุบัน นอกจากทำให้คนขาดระเบียบวินัย ทั้ง ขยะในที่สาธารณะ ขาดจิตสำนึกที่จะร่วมกันเสียสละต่อส่วนรวม อยู่ในสังคมด้วยความหวาดระแวงไม่ ไว้ใจกัน ทำให้ขาดความสงบสุขในการดำเนินชีวิต แนวทางที่จะทำให้คนในสังคมไทยมีคุณภาพชีวิต ทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดีขึ้น เป็นสังคมแห่งรอยยิ้มและมีความเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกันได้ นั้น ต้องนำเอาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทมาเป็นแนวทางบูรณาการพัฒนาจิตใจ พฤติกรรมของคนไทยให้ กลับมามีความสุขได้ดั้งเดิม ด้วยหลักสังคหวัตถุธรรม ได้แก่ 1) ทาน คือการให้ การสงเคราะห์หรือ ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการให้สิ่งของที่ตนมีให้แก่ผู้ที่ต้องการ สิ่งของนั้นนำมาให้มันต้องเป็นสิ่งของที่ได้ โดยสุจริต เป็นประโยชน์ ผู้ให้มีความสุข ผู้รับสามารถบรรเทาทุกข์ความเดือดร้อนได้ 2) ปิยวาจา คือ การใช้วาจาด้วยถ้อยคำที่สุภาพไพเราะ และมีประโยชน์ เป็นความจริง รู้จักกล่าวขอโทษ ขอขอบคุณ ผู้ที่ สามารถปฏิบัติได้เช่นนี้ ย่อมทำให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในตัวผู้พูด ทำให้การงานสำเร็จ เป็น ประโยชน์ในการดำรงชีวิต และการงาน ตลอดถึงการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความสงบสุข 3) อตถ จรียา คือการประพฤติตนให้เป็นประโยชน์แก่ทั้งตนเองและผู้อื่น รู้จักการเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ และช่วยเหลือผู้อื่น พร้อมรู้จักแก้ไขปัญหาคด้วยปัญญา 4) สมานัตตตา คือ การวางตัวให้เหมาะสมเสมอต้นเสมอปลาย รู้จักวางตนให้เหมาะสมกับฐานะ มีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหว เปลี่ยนแปลงง่าย และดำรงตนไว้ไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว ปฏิบัติกับผู้อื่นอย่างเท่าเทียมกัน รวมทั้งร่วมทุกข์ ร่วมสุขไม่แสดงความรังเกียจ หรือแบ่งชั้นวรรณะ

การนำหลักสังคหวัตถุ 4 มาบูรณาการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นการส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล ชุมชนให้เกิดความสุข ความสามัคคี ความสำเร็จของชีวิตซึ่งสอดคล้องกับสัมมาทิฐิ **รศ.ดร.สุวิญ รักษิตย์** กล่าวว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิต ทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ในส่วนของศีลการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ล่วงเกิน

กัน ไม่รู้จักลัทธิของผู้อื่นซึ่งหมายถึงการเป็นปกติทางกายภาพคือไม่ทำลายผู้อื่น ทางสิ่งของถือว่า ไม่เอาของที่เขาไม่ให้มาเป็นของตนเอง ทางครอบครัวคือไม่ทำลายสัมพันธ์ภาพของผู้อื่นและทางวาจา ไม่ทำลายข้อตกลงซึ่งกันและกัน ในสังคมและสุขภาพคือ ไม่นำเอาสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยเข้าสู่ร่างกาย คุณภาพชีวิตทางด้านปัญญาหมายถึงเอาใจความรอบคอบ ทำอะไรบางอย่างจะมีความรอบคอบในการทำเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง และปัจจัยหรือเงื่อนไขที่ทำให้เกิดความเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ จะมีกระบวนการในการคิดพิจารณาเรื่องนี้เรียกว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านปัญญาและในส่วนปัญญานี้จะเป็นตัวภูมิคุ้มกันถ้ามีปัญหา สมาธิ ศิลปะและกายก็จะดีไปด้วย ถ้าไม่มีปัญญาละเล่านี้อาจจะติดขัดไปด้วย ดังนั้นการจะพัฒนาคุณภาพชีวิตในทางพระพุทธศาสนา พัฒนาได้ทั้งเชิงปลายมาต้นหรือต้นมาปลายได้²⁹ซึ่งสอดคล้องกับ ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ยงสยาม สนามพล กล่าวว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วยการใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ได้แก่ การเป็นผู้ให้ การพูดจาที่ไพเราะอ่อนหวาน การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น และการวางตัวให้เหมาะสม นำมาช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ใช้ด้วยหลักสังคหวัตถุ 4 เป็นหลักของการอยู่ร่วมกันของสังคมอย่างสงบสุข เพราะสังคหวัตถุ 4 คือคุณธรรมสำหรับยึดเหนี่ยวน้ำใจกัน เป็นการสงเคราะห์ช่วยเหลือกันในสังคม คือการให้ทาน ซึ่งสิ่งที่ให้นั้นมีอยู่ 2 มิติ คือ ให้สิ่งที่เป็นวัตถุและให้สิ่งที่เป็นามธรรม และสิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การให้อภัย การให้อภัยถือเป็นมหาศีลเป็นศีลที่ยิ่งใหญ่กว่าสิ่งอื่นใด ปิยวาจา แปลว่าการพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวานมีประโยชน์ ซึ่งปิยวาจา จะช่วยในเรื่องของการสื่อสารในสังคมได้ดี อัถถจริยา หมายถึงการทำตนให้เป็นประโยชน์ สมานัตตตา แปลว่า การวางตัวเสมอต้นเสมอปลายเป็นคนน่าเชื่อถือ เพราะฉะนั้นคนที่น่าเชื่อถือ เป็นคนที่มีคุณภาพ³⁰ซึ่ง นางวิริยอุพา ฦ นคร กล่าวเสริมว่า สังคหวัตถุ 4 จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี เพราะการเป็นผู้ให้คอยช่วยเหลือเจือจุนผู้อื่น เป็นสิ่งจำเป็นทั้งการพูดจาปราศรัยก็พูดแต่สิ่งที่ดีงาม ย่อมนำมาให้มีมิตรภาพและกำลังใจของผู้ได้ยินได้ฟัง การมีจิตอาสาและการประพฤติตนให้เหมาะสมดีงาม ย่อมส่งผลให้สังคมและผู้อยู่อาศัยร่วมกัน มีความรักความสามัคคีเกิดขึ้นในหมู่คณะ เมื่อคนในสังคมมีความรักความสามัคคีกัน จะพัฒนาอะไรก็เกิดขึ้นได้ง่าย และยังส่งผลให้การดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ทั้งทางกายภาพ ตลอดถึงสิ่งแวดล้อมได้รับการพัฒนาควบคู่กันไป นำมาซึ่งความเจริญและความสงบสุขในสังคมก็ด้วยอาศัยหลักการช่วยเหลือกันที่เรียกว่า สังคหวัตถุธรรมนั่นเอง³¹และ แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม, ดร.เห็นว่าคนในสังคมควรมีส่วนร่วมกันที่จะทำให้สังคมนั้นเข้าสู่สภาวะสันติสุข เพราะคนในชุมชนมีความสุขกับการได้อยู่ร่วมกันในชุมชน มีจิตสำนึกร่วมกัน ซึ่ง

²⁹สัมภาษณ์ รศ.ดร.สุวิญ รักษัตย์, อ้างแล้ว.

³⁰สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ยงสยาม สนามพล, อ้างแล้ว.

³¹สัมภาษณ์ นางวิริยอุพา ฦ นคร, เลขานุการมูลนิธิหลวงตาน้อย ตำบลศาลายา จังหวัดนครปฐม,

การมีจิตสำนึกนั้น หมายถึง การยินดีและมีความสุขกับการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาของส่วนรวม อย่างมีความสุข ประชาชนดำเนินการด้วยความเต็มใจและตระหนักถึงผลที่จะเกิดต่อส่วนรวม และยินดีที่จะเข้าร่วมสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมกับชุมชนทำให้คนในชุมชนมีความสุข ป้องกันความขัดแย้งที่อาจจะเกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี เรียกได้ว่าเป็นแนวทางแห่งการสร้างสันติสุขบนพื้นฐานความสุขของคนในชุมชน ทั้งทางกายและทางจิตใจ ความสุขทางกาย คือ การรอดพ้นจากปัญหาภาวะด้านสิ่งแวดล้อม ทำให้มีสุขภาพที่ดีส่งผลดีในด้านอื่น ๆ ด้วยเช่น การอยู่ดีมีสุขก่อให้เกิดรายได้จากเศรษฐกิจ คนในสังคมมีสุขภาพดี ไม่เป็นคนไข้โรค ส่วนความสุขทางใจ คือ การมีความสุขกับการร่วมกิจกรรมดำเนินการแก้ปัญหาการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น เพราะเข้าร่วมด้วยใจที่มีจิตสำนึกมีส่วนร่วมด้วยความสมัครใจ จึงทำให้การร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมดำเนินการเป็นไปด้วยความสุขของผู้เข้าร่วมและเมื่อผลการสร้างการมีส่วนร่วม สามารถทำให้ปัญหาลดลงและหมดไปก็ยิ่งทำให้คนในสังคมมีความสุขทางใจมากยิ่งขึ้น กระบวนการที่จะทำให้ประชาชนเห็นผลดีของการสร้างความสุขต่อส่วนรวมนั้น ต้องเริ่มจากการปรับมุมมองและความคิด โดยการลดความยินดีและชื่นชมในความสุขส่วนตนเสียก่อน เพราะหากไม่ยึดติดประโยชน์ของตนจนเกินพอดีก็จะสามารถสร้างแนวความคิดให้ยึดถือประโยชน์สุขส่วนร่วมได้ง่ายขึ้น กระบวนการการพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อมนั้น ต้องทำให้ชุมชนได้เห็นประโยชน์สุขร่วมกันระหว่างประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นเกิดขึ้นให้ได้ แม้คนในสังคมจะมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องแล้วก็ตามการมีส่วนร่วมในการร่วมคิดร่วมแก้ปัญหา แต่หากพฤติกรรมของคนในชุมชนที่ไม่ดียังมีอยู่ ก็ไม่สามารถที่จะแก้ปัญหาได้อย่างสิ้นเชิงได้ ดังนั้น คนในชุมชนที่มีจิตสำนึกแล้วมีการสร้างความมีส่วนร่วมที่ดีแล้ว จะส่งผลให้เกิดความสุขทั้งทางกาย ทางใจ เมื่อทุกคนในชุมชนเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมแล้วประโยชน์ส่วนรวมนั้นจะส่งผลแก่ประโยชน์ส่วนตนตามมา จึงก่อให้เกิดทั้งประโยชน์สุขและสันติสุขได้อย่างแท้จริง³² และสอดคล้องกับ **ดร.สกล เหลืองไพฑูรย์** เห็นว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมนั้น ควรมุ่งเน้นประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้งมากกว่าประโยชน์ส่วนตนและพวกพ้อง มุ่งเน้นให้สังคมอยู่ร่วมกันได้ด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือซึ่งกันและกันโดยยึดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาคือสังคหวัตถุ 4 ได้แก่ การให้ การเสียสละแบ่งปันแก่ผู้อื่น การพูดจาดีมีประโยชน์ต่อผู้อื่น การช่วยเหลือผู้อื่นหรือมีจิตสาธารณะช่วยเหลือสังคมตลอดถึงสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น และการวางตัวให้เหมาะสมสมถ่อมต้นเสมอปลายเข้ากับตนในสังคมได้เป็นอย่างดีการบริโภคสิ่งของต้องเน้นประโยชน์แท้มากกว่าประโยชน์เทียมและเน้นการรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อมด้วย³³ ซึ่ง **รองศาสตราจารย์ สุเชาว์ พลอยชุม** กล่าวเสริมว่าสังคหวัตถุเป็นหลักปฏิบัติโดยตรงของบุคคลในสังคมที่จะพึงปฏิบัติต่อกันโดยตรง ในด้านสิ่งแวดล้อม หากถือว่า

³²สัมภาษณ์ แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม, ดร., อ่างแล้ว.

³³สัมภาษณ์ ดร.สกล เหลืองไพฑูรย์, อ่างแล้ว.

บุคคลรอบตัวและมิตรสหายเป็นสิ่งแวดล้อม หรือแม้แต่สภาวะแวดล้อมตามธรรมชาติ หลักสังคหัตถุธรรมทั้ง 4 ประการก็ย่อมเกื้อกูลต่อสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ ได้เช่นกัน³⁴

ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วยหลักสังคหัตถุซึ่งเป็นเครื่องมือ หรือหลักธรรมที่ช่วยประสานคนหมู่มากให้อยู่รวมกันอย่างมีความสุขนั้น เป็นเครื่องช่วยขจัดความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความรักความสามัคคี สามารถนำไปใช้ในระดัครอบครัวยุค และสังคม เป็นธรรมที่ก่อให้เกิดความผาสุก เพราะสังคหัตถุ 4 เป็นเครื่องช่วยผูกมิตร ยึดเหนี่ยวจิตใจ และประสานน้ำใจกันซึ่งกันและกันได้ได้อย่างมั่นคงถาวร เมื่อคนไทยเรามีความรักความสามัคคีกันเป็นอย่างดีแล้ว การที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อมสามารถทำได้ง่ายขึ้นเพราะได้รับความร่วมมือด้วยดีจากทุกฝ่าย เมื่อสามารถพัฒนาได้ดังกล่าวแล้วก็จะส่งผลให้คุณภาพชีวิตของคนไทยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมดีขึ้น ทำให้คนไทยสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นสังคมแห่งความเกื้อกูลช่วยเหลือแบ่งปันซึ่งกันและกัน ย่อมทำให้เกิดความสงบสุขในสังคม

4.5 การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญา

ความจำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญาของคนไทย ในศตวรรษที่ 21 นั้นสืบเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงสถานะของโลก และการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น ทำให้ค่าครองชีพในการดำเนินชีวิตด้านต่างๆ เพิ่มขึ้น เป็นปัญหาคั่งทอนจิตใจ ทำให้คุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยลด ทำให้เกิดความตึงเครียด เกิดความวิตกกังวลใจต่อปัญหาที่เกิดขึ้น บางคนแสวงหาทางออกเพื่อระบายความเครียดแบบผิด ๆ ขาดปัญญาไตร่ตรองพิจารณา เช่น ดื่มสุรา หรือพึ่งยาเสพติดบ้าง เพื่อมุ่งหวังให้มีจิตใจเข้มแข็งขึ้น มีความกล้าในการเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งเป็นวิธีการที่ผิด แก้ไขปัญหาชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะทักษะทางปัญญา และทักษะชีวิตที่ถูกต้องนั่นเอง ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าปัญหาทุกอย่างมีไว้แก้ ไม่ใช่มีไว้กลุ้ม โดยวิธีแก้ไขปัญหามิใช่ในทางพระพุทธศาสนาให้ใช้ปัญญาแก้ปัญห โดยสืบสาวไปหาสาเหตุแห่งปัญหาแล้วหาทางแก้ไขปัญหานั้นๆ ด้วยสติปัญญา เมื่อถึงพร้อมด้วยเหตุปัจจัยแล้วปัญหาทุกอย่างย่อมแก้ไขได้เสมอ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านปัญญานั้น สามารถที่จะบูรณาการด้วยหลักปัญญาภาวนา ในหลักภาวนา 4 ด้วยการการฝึกอบรมเจริญปัญญา พัฒนาปัญญาให้รู้ เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะความเป็นจริง ฝึกอบรมพัฒนาให้สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระได้ ไม่ไปยึดติดหรือจมอยู่กับวัตถุมากเกินไป ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไข

³⁴ สัมภาษณ์ รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม, อ่างแล้ว.

ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา³⁵ สอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของ **รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล** กล่าวว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญาคือการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนานอกจากจะรู้เข้าใจในการดำเนินชีวิตให้ปลอดภัย การทำหน้าที่การทำงานที่ปราศจากโทษแล้ว ควรพัฒนาปัญญาให้รู้สึก รู้แจ้งตามความเป็นจริงของโลก ด้วยการฝึกพัฒนาด้วยปัญญาภาวนาเมื่อคนในสังคมได้ฝึกฝนอบรมพัฒนาปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว ย่อมทำให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นมีความสุขในชีวิตมากขึ้น³⁶ การจะพัฒนาปัญญาซึ่งถือว่าเป็นยอดของการพัฒนานั้นต้องอาศัยคุณธรรมอื่นๆเป็นฐานในการพัฒนามาโดยลำดับ เช่น การพัฒนาปัญญาตามหลักไตรสิกขา ชั้นแรกเริ่มพัฒนาจากพัฒนาด้านศีล คือการประพฤติดีงาม รักษากาย วาจาให้ตั้งมั่นอยู่ในกุศลกรรม เมื่อพัฒนาระดับศีลได้สมบูรณ์ดีแล้ว จะส่งผลให้เกิดการพัฒนาด้านสมาธิ จิตมีความมั่นคง แน่วแน่ไม่หวั่นไหว และจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาปัญญา คือทำให้เกิดความรู้ตามความเป็นจริงของโลก ซึ่งสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของ **ดร.เสนห์ เดชะวงศ์** ที่กล่าวว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญานั้นต้องอาศัยหลักปัญญาภาวนาในภาวนา 4 มาเป็นแนวทางโดยการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เป็นอิสรภาพไม่ไปผูกจิตใจยึดติดกับอะไร ปล่อยจิตใจให้โปร่ง โล่งเบาสบาย มองโลกตามความเป็นจริง การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดา ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา ให้ใช้ปัญญาพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ที่มากระทบกับการดำเนินชีวิตให้ได้อย่างรู้เท่าทันแล้วชีวิตก็จะมีความสุขมากยิ่งขึ้น³⁷ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาปัญญาตามแนวพุทธจริยศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาปัญญาตามแนวพุทธจริยศาสตร์จะต้องปฏิบัติให้ไป ตามกระบวนการของหลักไตรสิกขา เพื่อบรรลุ เป้าหมายสูงสุดของชีวิตโดยเริ่มจากหลักศีลสิกขา หรือกระบวนการระเบียบปฏิบัติ(วินัย) เพื่อให้เกิด วาจาชอบ การกระทำชอบ และการประกอบอาชีพ ชอบเป็นแนวทางและกรอบที่กำกับกับการกระทำหรือ การประกอบกิจกรรมต่างๆ ให้เกิดความเรียบร้อย ดีงาม จากนั้นก็ยกขึ้นสู่ 'ระดับสมาธิสิกขาหรือ กระบวนการฝึกอบรมจิต เพื่อให้จิตมีการพัฒนา ความสำนึกให้เกิดความสมดุลระหว่างกายและจิต เป็นกระบวนการเกื้อหนุนให้สิ่งที่รับเข้ามาในชีวิต ดำเนินไปด้วยประสิทธิภาพสูงสุดและกระบวนการ สุดท้าย คือ ปัญญาสิกขาหรือกระบวนการทาง ความรู้เป็นวิธีการอบรมศึกษา เพื่อให้เกิดวิชา ความรู้และปัญญา ซึ่งจะยังส่งผลให้เกิดมีทักษะ ความเชื่อค่านิยมที่ถูกต้อง มีความดำริไตร่ตรอง ที่ชอบถือได้ว่าเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา ชั้นสูงสุดที่สามารถควบคุมตนเองและสภาวะต่างๆ ที่กระทบเข้ามาสู่ชีวิตได้อย่างดีเยี่ยม³⁸

³⁵พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, อ่างแล้ว.

³⁶สัมภาษณ์ รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล, อ่างแล้ว.

³⁷สัมภาษณ์ ดร.เสนห์ เดชะวงศ์, อ่างแล้ว.

³⁸จักรพรรณ วงศ์พรพจน์ และสุเวส อันตริวรกุล, ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาปัญญาตามแนวพุทธจริยศาสตร์ ของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดขอนแก่น, หน้าบทคัดย่อ.

4.6 บทสรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท นั้น เนื่องจากในศตวรรษที่ 21 มากไปด้วยปัญหาต่าง ๆ เพราะเป็นยุคแห่งการแข่งขันและใช้เทคโนโลยีมาพัฒนาประเทศและนำมาใช้ในชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น ประเทศที่เจริญแล้วได้รับการวางแผนพัฒนาคนเพื่อให้รองรับกับการเปลี่ยนแปลงของโลกที่เกิดขึ้น ก็จะไม่มีปัญหาหรือเกิดปัญหาน้อยลง คนไทยส่วนใหญ่กำลังพัฒนาเพื่อให้รู้เท่าทันความเจริญทางด้านวัตถุดังกล่าว ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้เกิดปัญหาขึ้นหลายด้านทั้งทางเศรษฐกิจ สุขภาพ สังคม สิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดความวิตกกังวลใจมากขึ้น บางคนก็แสวงหาวิธีแก้ปัญหาชีวิตแบบผิด ๆ ด้วยพึ่งสุรา ยาเสพติด เป็นต้น ยิ่งส่งผลให้คุณภาพชีวิตลดลง ทำให้ประสบกับปัญหาชีวิตการเป็นอยู่ คนส่วนหนึ่งถูกเลิกจ้างทำให้ขาดรายได้มาจุนเจือครอบครัว เมื่อไม่มีงานทำ ก็ไม่มีรายได้ เมื่อขาดรายได้ ก็ต้องหาวิธีการแบบผิด ๆ จึงทำให้มีอาชญากรรมเกิดขึ้นในสังคมไทย เมื่อคนในสังคมมีความเคร่งเครียด ขาดขวัญกำลังใจ ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ส้ำ จึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาทั้งทางกายและจิตใจ อารมณ์ ตลอดจนทางสังคมและสิ่งแวดล้อมรวมทั้งพัฒนาวิธีคิดหรือปัญญาเพื่อให้รู้จักวิธีคิดแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องด้วย ด้วยการนำหลักพุทธปรัชญาเถรวาทมาบูรณาการทั้ง 4 ด้านดังนี้

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกายบูรณาการด้วยหลัก กายสุจริต 3 คือเว้นจากการฆ่า สัตว์ตัดชีวิต เว้นจากการลักทรัพย์ และเว้นจากการประพฤตินอกใจในกาม วชิสุจริต 4 ได้แก่ เว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ นอกจากนั้นยังมีหลักธรรม คือกายภาวนาและศีลภาวนามาช่วยสนับสนุนในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกายให้สามารถดำเนินชีวิตไปด้วยความสงบสุข

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตใจและอารมณ์นั้นได้บูรณาการด้วยหลักมโนสุจริต 3 คือไม่โลภอยากได้ของผู้อื่น ไม่พยาบาทปองร้ายผู้อื่น และมีความเห็นชอบตามทำนองคลองธรรม ซึ่งจะเป็นส่วนช่วยประคับประคองให้จิตใจและอารมณ์ดำเนินไปด้วยดีไม่ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล มีความเห็นที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมซึ่งเป็นหลักธรรมที่สำคัญยิ่งที่จะนำพาชีวิตให้ดำเนินไปถูกทางตามหลักกุศลกรรมบถ นอกจากนั้นได้นำเอาหลักจิตตภาวนา คือการฝึกอบรมมุ่งมั่นพัฒนาจิตใจให้มีสติตื่นรู้ มีจิตใจเข้มแข็ง เบิกบาน แจ่มใส และมีสมาธิมั่นคงในกุศลธรรม เมื่อมีสุขภาพจิตใจและอารมณ์แจ่มใส ทำให้สุขภาพร่างกายพลอดสดขึ้นแจ่มใสห่างไกลโรค ส่งผลให้คุณภาพชีวิตการเป็นอยู่ดีขึ้นตามไปด้วย

3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อมนั้นสามารถบูรณาการด้วยหลักสังคหวัตถุ 4 ได้แก่ การให้ทานให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม การพูดจาด้วยถ้อยคำที่สุภาพอ่อนหวาน เป็นไปเพื่อความสงบสุขไม่ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทกันในสังคมก่อให้เกิดความสมาน

สามัคคีของคนในสังคม การประพุดิตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เป็นผู้ที่มีจิตสาธารณะเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม มุ่งพัฒนาให้เกิดความสงบสุขขึ้นในสังคมแลความมีระเบียบเรียบร้อยของสังคมและสภาพแวดล้อมด้วยความมุ่งหวังว่า ถ้าสังคมดีมีคุณภาพและสภาพแวดล้อมดี น่าอยู่น่าอาศัย ซึ่งจะส่งผลต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนในสังคมดีขึ้น และที่สำคัญในสังคมประการหนึ่งคือการรู้จักการวางตัวอย่างเหมาะสม เสมอต้นเสมอปลาย รู้จักกาลเทศะ รู้จักให้เกียรติซึ่งกันและกันเป็นต้น หลักสังคหัตถุธรรมนี้เป็นหลักธรรมที่ประสานประโยชน์และลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้และทำให้คนในสังคมนั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วยและ

4. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญามีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งถ้าคนเราขาดทักษะวิธีคิดที่ถูกต้องหรือขาดสัมมาปัญญาแล้ว การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ประสบผลสำเร็จนั้นเกิดขึ้นได้ยาก ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญาเพื่อคนไทยในศตวรรษที่ 21 ด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาทนั้นจึงเป็นแนวทางที่ถูกต้อง โดยงานวิจัยนี้ได้นำเอาหลักปัญญาภาวนา ในภาวนา 4 มาใช้เป็นแนวทางในการบูรณาการเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดจากความเคร่งเครียด หนีถอย จิตใจหดหู่ไม่แจ่มใส ตกอยู่ภายใต้กิเลส ตัณหา ที่มากระทบในแต่ละวันในการดำเนินชีวิตและบางคนก็หาวิธีแก้ปัญหาแบบผิด ๆ ดังนั้น คนไทยหรือคนที่ประสบปัญหาดังกล่าวนั้น ต้องมีความมุ่งมั่นในการฝึกอบรมเจริญปัญญาให้รู้เท่าทั้งหลายที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ทำจิตใจให้ปลอดโปร่งโล่งสบายเป็นอิสระ อย่ายึดความทุกข์ที่เกิดจาก กิเลสตัณหาครอบงำจิตใจได้แล้ว ก็สามารถที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขในท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างผู้ชนะ และจะได้สัมผัสกับความสุขที่แท้จริงในชีวิตได้

ภาวนา 4 คือ กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนาและ ปัญญาภาวนา โดยมุ่งเน้นที่หลักการอบรมพัฒนาจิตใจเป็นสำคัญ ซึ่งหลักข้ออื่นๆ ก็ช่วยเกื้อหนุนให้การพัฒนาจิตใจง่ายขึ้นเพราะจิตใจจะสงบแน่วแน่ได้นั้น เริ่มที่มีศีลบริสุทธิ์ผุดผ่อง ศีลก็จะพัฒนากายให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องไม่ผิดศีลธรรมทำให้สุขภาพร่างกายปลอดโปร่งแข็งแรง ปราศจากการเบียดเบียนจากผู้อื่น เมื่อสภาพร่างกายสดชื่นก็ส่งผลการพัฒนาจิตใจและอารมณ์ ทำให้จิตใจผ่องใส มีสุขภาพที่ดี การแสดงออกทางอารมณ์ก็ดีตามไปด้วย เป็นคนที่มีเหตุมีผลไม่เป็นขี้โมโหฉุนเฉียวโกรธง่าย เพราะมีปัญญาช่วยพัฒนาให้รู้จักผิดชอบชั่วดี รู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร เป็นต้น

ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยในศตวรรษที่ 21 ด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาทนั้นสามารถสรุปได้ตามภาพที่ 4.1. ต่อไปนี้

ที่	การพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ด้าน	กุศลกรรมบถ 10	ภาวนา 4	สังคหัตถุ 4
1	การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย- H=Healthiness	กายสุจริต 3 วจีสุจริต 4	กายภาวนา สีลภาวนา	-

2	การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางใจและ อารมณ์ M=Mindfulness	มโนสุจริต 3	จิตภาวนา	
3	การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคม และสิ่งแวดล้อม E=Environment	-	-	ทาน ปิยวาจา อภัยจริยา สมานัตตา
4	การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญา W=Wisdom	-	ปัญญาภาวนา	-

ตารางที่ 4.1 สรุปการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญา เถรวาท” โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท และ เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” ที่เหมาะสมเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ให้ประสบกับความสุขที่มั่นคงทั้งทางกาย และความทางสุขใจ และสามารถดำเนินชีวิตในท่ามกลางแห่งความเจริญทางด้านวัตถุได้อย่างมีความสุขและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลก

ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และประมวลบทสัมภาษณ์จากผู้ทรงคุณวุฒิ โดยได้ศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปผลหาองค์ความรู้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 โดยมีกรอบเนื้อหารายละเอียดที่จะศึกษาวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

- 5.1.สรุปผลการวิจัย
- 5.2 องค์ความรู้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21
- 5.3 ข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ผลการวิจัยมีดังนี้ การพัฒนาเป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตหมายถึงความสามารถในการดำรงชีวิตให้อยู่ได้ในสภาพแวดล้อมที่ดีอย่างมีความสุขมีความสมบูรณ์ ทั้งร่างกาย และจิตใจ มีความรอบรู้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้ และสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและสามารถใช้ศักยภาพส่วนบุคคลสร้างสรรค์พัฒนาตนเอง และสังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข

5.1.1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 พบว่าองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานคือความสมบูรณ์ ด้านสุขภาพร่างกาย ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ และมีสติปัญญาสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสภาวะการเปลี่ยนแปลงของโลกได้ มีความสมบูรณ์ด้านจิตใจ และอารมณ์ดีมีเหตุผล ความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมจะต้องประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญ 4 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพร่างกาย 2) ด้านจิตใจและอารมณ์ 3) ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม 4) ด้านปัญญา จัดเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจำเป็นต่อการดำรงชีพมนุษย์เป็นสัตว์สังคมต้องอาศัยอยู่ร่วมกัน แต่มนุษย์ต้องพยายามพัฒนาพฤติกรรมและพัฒนาศักยภาพของตนให้สามารถดำรงอยู่ในโลกศตวรรษที่ 21 นี้ให้ได้อย่างรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลก สามารถนำเอาความเจริญทางด้านวัตถุมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ไม่ใช่ใช้วัตถุมาเป็นเจ้านายในการดำเนินชีวิต ถ้าคนไทยสามารถฝึกฝนและพัฒนาตนเอง ตลอดถึงสังคม สิ่งแวดล้อมด้วยความมุ่งมั่นจริงจังและด้วยความสามัคคีร่วมมือแล้วจะทำให้มีคุณภาพชีวิตพัฒนาขึ้นและดีขึ้นได้อย่างแน่นอน

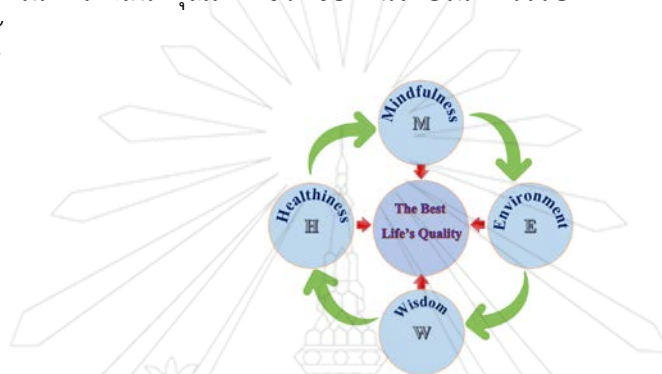
5.1.2 หลักพุทธปรัชญาเถรวาทเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต พบว่าหลักพุทธปรัชญาส่งเสริมเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและไม่เบียดเบียนกันนั้น ต้องอาศัยหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในการบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยได้แก่ หลักกุศลกรรมบถ 10 ภาวนา 4 และหลักสังคหวัตถุ 4 โดยสามารถนำไปบูรณาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทย ทั้ง 4 ด้านคือ 1. **การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย** โดยประยุกต์ใช้หลักกายสุจริต 3 วจีสุจริต 4 กายภาวนา และสีลภาวนา นำมาฝึกพัฒนาตนเองและคนไทย ให้ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ นอกจากนั้นยังต้องปฏิบัติตนเองให้ดำรงมั่นด้วยหลักศีลธรรม คือมีความเมตตาเอื้ออาทรต่อกัน ไม่ทำร้ายร่างกายซึ่งกันและกัน ประกอบสัมมาอาชีพ มีความรักเดียวใจเดียวซื่อสัตย์ต่อคู่ครอง การใช้คำพูดในชีวิตประจำวันควรเป็นคำพูดที่สุภาพอ่อนโยนเป็นความจริงไม่เสแสร้ง เป็นคนมีระเบียบวินัยต่อตนเองและผู้อื่น มุ่งฝึกฝนพัฒนาทั้งกาย วาจาให้ตั้งมั่นด้วยกายภาวนาและสีลภาวนา 2. **การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตใจและอารมณ์** โดยการประยุกต์ใช้หลักมโนสุจริต 3 ได้แก่มีจิตใจที่มั่นคงในกุศลกรรม ไม่คิดพยาบาทเบียดเบียนหรือปองร้ายใครๆ มีจิตใจที่รู้จักความพอเพียงไม่ละโมภโลภมากอยากได้ของคนอื่นมาเป็นของตนเอง มีความเห็นที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมเป็นสัมมาทิฐิ นอกจากนั้นยังสามารถประยุกต์ใช้จิตตภาวนามาร่วมพัฒนาคุณภาพของจิตใจด้วยการฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้ สะอาด สว่าง สงบ ตั้งมั่นในกุศลจิต เมื่อร่างกายแข็งแรงและมีจิตใจที่งดงามแล้ว ก็จะส่งผลให้การแสดงออกทางอารมณ์ดีตามไปด้วย ทำให้เป็นคนที่มีเหตุมีผลสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ไม่ใช่อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ก็จะทำให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น ส่งผลให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเกิดความสงบสุขมากขึ้นตามไปด้วย 3. **การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมและ**

สิ่งแวดล้อม ด้วยหลักของสังคหวัตถุ 4 ได้แก่การแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวานไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งในสังคม มีการเสียดสละความสุขส่วนตัวด้วยการบำเพ็ญสาธารณะประโยชน์เพื่อส่วนรวม มุ่งมั่นพัฒนาให้สังคมและสภาพแวดล้อมดีขึ้น และการวางตัวให้เหมาะสมกับฐานะ รู้จักกาลเทศะ เป็นคนที่มีอัธยาศัยดี ยิ้มแย้มแจ่มใสจิตใจเบิกบานเข้ากับสังคมได้ง่าย เมื่อคนในสังคมมีความสามัคคีร่วมมือ เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันย่อมเป็นพื้นฐานในการพัฒนาสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จก้าวหน้า เช่นเดียวกันกับการพัฒนาด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เมื่อคนในสังคมมีความรักความสามัคคี และมีจิตมุ่งมั่นเสียดสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวมแล้วการพัฒนาสิ่งต่างๆ ก็เป็นไปได้ง่ายและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ย่อมทำให้คนในสังคมไทยมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นได้และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุขและมั่นคงยั่งยืน และ 4. **การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญา** ซึ่งงานวิจัยนี้ได้นำเอาหลักปัญญาวาณาในภาวนา 4 มาบูรณาการในการดำเนินชีวิตด้วยการพัฒนาตนเองและคนไทยให้เป็นผู้ที่มีความรอบรู้ ความสามารถ ใฝ่รู้ใฝ่เรียน สามารถแยกแยะผิดชอบชั่วดีได้ รู้ว่าอะไรที่ดีมีประโยชน์ต่อชีวิตและความเป็นอยู่ก็เลือกสิ่งนั้นๆ สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้ และปรับตัวให้อยู่รอดปลอดภัยได้อย่างมีความสุข ดำรงวิถีชีวิตด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิตและการเปลี่ยนแปลงของโลกที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ 21 ได้

5.1.3 การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท หลักพระพุทธศาสนาเมืองคัมภีร์ประกอบที่สำคัญอยู่สองส่วนคือส่วนกายกับใจ หรือส่วนรูปกับนาม ซึ่งเป็นชีวิตที่มุ่งการพิจารณาถึงความเป็นจริงของชีวิตตนเองมากกว่าการสนใจในชีวิตของบุคคลอื่น ฝึกฝนพัฒนาตนเองด้วยสัมมาทิฐิ คือมีความเห็นที่ถูกต้องดังกล่าวโดยสรุปคือมุ่งพัฒนาตนเองให้ตั้งมั่นอยู่บนหลักธรรมพุทธปรัชญาเถรวาท คือ กุศลกรรมบถ 10 ภาวนา 4 และสังคหวัตถุ 4 ซึ่งเมื่อก้าวโดยสรุปแล้วสามารถย่นลงในหลักศีล สมาธิ ปัญญา นั้นเอง เมื่อคนไทยเป็นคนดีมีศีลธรรม ยึดมั่นในหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาอย่างมั่นคงแล้ว และมุ่งพัฒนาตนเองด้วยการฝึกฝนจิตใจให้เกิดสมาธิ มีจิตใจมั่นคงไม่คลอนแคลน ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบ มุ่งตรงต่อพระรัตนตรัยเป็นสำคัญ ก็จะส่งผลให้เกิดความรู้แจ้งเท่าทันตามความเป็นจริง กล่าวคือเกิดปัญญาความรอบรู้สิ่งต่างๆ เมื่อคนในสังคมไทยมีพื้นฐานด้านจิตใจที่พัฒนาดีแล้ว การอยู่ร่วมกันในสังคมมีแต่ความสงบสุขร่มเย็น ส่งผลให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในทุกด้านและมีความสุขในชีวิต ปัญหาสังคมก็ลดน้อยลงคุณภาพชีวิตก็ดีขึ้น เมื่อคนในสังคมไทยเป็นคนดีมีศีลธรรม มีจิตใจโอบอ้อมอารีต่อเพื่อนมนุษย์ มีความเสียดสละประโยชน์ตนเพื่อส่วนรวม ย่อมส่งผลดีต่อสังคม สิ่งแวดล้อมและคุณภาพชีวิตของคนไทยได้อย่างแท้จริง

5.2 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

องค์ความรู้เกี่ยวกับ “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาทนั้น จากการศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลจากพระไตรปิฎก หนังสือ ตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลการสัมภาษณ์จากผู้ทรงคุณวุฒิ สามารถสรุปออกมาเป็นองค์ความรู้ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 คือ HMEW MODEL ตามภาพที่ 5.1 ดังนี้



ภาพที่ 5.1 องค์ความรู้ HMEW MODEL

การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ค้นพบคือ การสร้างตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรงเพื่อเป็นพื้นฐานการสร้างคุณภาพชีวิตทั้งทางกายและทางจิตได้ด้วยตนเอง จากความรู้ที่ศึกษาในพระไตรปิฎกอธิบายว่าหลักพุทธปรัชญาที่ชี้ทางพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นบุคคลต้องรับรู้ขั้นแรกว่าตนเองมีทุกซ์ต้องการออกจากทุกซ์ตามแนวการปฏิบัตินั้น จึงเป็นขั้นตอนที่บุคคลนำการฝึกปฏิบัติเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตฝึกพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย วาจาด้วยหลักกุศลกรรมบถ ได้แก่กายสุจริต วชิสุจริต กายภาวนา และศีลภาวนาในหลักภาวนา 4 มีการบูรณาการการปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตใจและอารมณ์ ด้วยหลักมโนสุจริต และจิตตภาวนา และพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญาด้วยหลักภาวนา 4 ในส่วนของปัญญาภาวนา โดยได้นำมาบูรณาการเป็นแนวทางพัฒนาตนให้พ้นจากทุกซ์ประสบความสุขในชีวิต และได้นำหลักสังคหัตถุธรรม คือ การให้การแบ่งปันแก่เพื่อนมนุษย์ การใช้วาจาสุภาพ อ่อนหวาน การบำเพ็ญประโยชน์ และการวางตัวให้เหมาะสมในสังคม ซึ่งจะส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้การอยู่ร่วมกันในสังคมสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ **เดชา บุญมาสุข** ได้ทำวิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน” สรุปได้ว่าคุณภาพชีวิตคือลักษณะความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลที่ประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐาน และหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้การดำเนินชีวิตอยู่ได้

อย่างมีความสุขตามอัตภาพทั้งทางกาย จิตใจและอารมณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อม¹ซึ่งกระบวนการดังกล่าวที่ค้นพบสามารถสรุปความคิดรวบยอดออกเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท คือ“HMEW MODEL” ดังนี้

H = Healthiness หมายถึง การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มุ่งมั่นพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือกัน และเว้นการเบียดเบียนกันในสังคม

M = Mindfulness หมายถึง เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ มีจิตใจมั่นคง มีอารมณ์แจ่มใส สามารถควบคุมอารมณ์ได้ไม่ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้

E = Environment หมายถึง การที่มีสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี เหมาะสมต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นสังคมแห่งความเอื้ออาทรช่วยเหลือแบ่งปันซึ่งกันและกันและเป็นสังคมที่รักษาสีเขียวสิ่งแวดล้อม

W = Wisdom หมายถึง มีปัญญาความรอบรู้และมีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ 21 ที่เกิดจากปัญหาความเปลี่ยนแปลงของโลกและสังคมสิ่งแวดล้อม โดยสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่มากระทบต่อการดำเนินชีวิตได้ มีปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงของชีวิต และตามความเปลี่ยนแปลงของโลกและมุ่งมั่นหาความรู้เพื่อพัฒนาให้ชีวิตมีคุณภาพมีคุณค่าสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

5.2.1 อธิบายองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากผลการวิจัย คือ HMEW MODEL สามารถจะนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ให้มีความสุขสงบสุขในชีวิตที่ยั่งยืนได้ดังนี้

H = Healthiness หมายถึง การมีสุขภาพที่ดี ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ เว้นจากกายทุจริตและวจีทุจริต อันเป็นพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นการมีสุขภาพแข็งแรงนั้น องค์การอนามัยโลกแห่งสหประชาชาติ(WHO) ได้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับสุขภาพไว้ว่าสุขภาพดีคือการมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตและสวัสดิภาพทางสังคมอยู่ในสภาพที่ดี สุขภาพดีทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว เพื่อนฝูง คนใกล้ชิด สุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา บุคคลที่มีสุขภาพดีประกอบด้วย 1) สุขภาพทางกาย (Physical Health) คือ สภาพร่างกายที่ดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีการพัฒนาที่เหมาะสมกับวัย ร่างกายมีสมรรถภาพสูงสามารถทำงานได้นาน ๆ โดยไม่เหน็ดเหนื่อย

¹เดชา บุญมาสุข, การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน. อ่างแล้ว.

การนอนและการพักผ่อนเป็นไปตามปกติ รูปร่างสมส่วน เป็นต้น 2) สุขภาพทางจิต (Mental Health) คือ มีสภาพจิตปกติ สามารถปรับตัวให้เข้ากับบรรยากาศของสังคมได้ทุกระดับ สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ย่อมมีผลมาจากสุขภาพกายที่ดีด้วย 3) สุขภาพทางสังคม (Social Health) คือ การมีสภาพของความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อน สามารถเข้ากับบุคคลและชุมชนได้ทุกสถานะอาชีพ ไม่เป็นคนเอาเปรียบผู้อื่น เป็นที่เคารพรักและเป็นที่น่าเชื่อถือของคนทั่วไป

คนที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นต้องมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ซึ่งการดูแลร่างกายให้แข็งแรงนั้น ต้องได้รับการฝึกฝนอบรมมาอย่างถูกต้องถูกวิธี รู้จักวิธีการบำรุงรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ รู้จักวิธีดูแล รวมถึงการป้องกันตัวเองเป็นอย่างดีจากโรคร้ายไข้เจ็บ ยิ่งในปัจจุบันโรคที่คนทั่วโลกต้องระมัดระวังตัวเองและคนรอบข้างมากเป็นพิเศษ คือการแพร่ระบาดของเชื้อโรคไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งกำลังส่งผลกระทบอย่างมากต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนทั่วไปแทบทุกด้าน คนที่เอาใจใส่ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรง และไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการป้องกันการติดต่อจากเชื้อโรคไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ต้องมีการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ออกไปไหนก็สวมหน้ากากอนามัยที่ได้มาตรฐาน หมั่นล้างมือให้สะอาด รักษาระยะห่าง การรับประทานอาหารนั้นต้องกินอาหารร้อน ใช้ช้อนของตัวเองโดยต้องสะอาดปราศจากเชื้อโรค สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นแนวทางในการรักษาสุขภาพร่างกายให้ห่างไกลจากเชื้อโรคต่าง ๆ เพราะความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ ดังนั้นใครก็ตามที่สามารถดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอได้เปรียบกว่าบุคคลที่มีร่างกายอ่อนแอ เพราะรู้จักเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ข้องเกี่ยวกับสิ่งเสพติดให้โทษต่อร่างกายซึ่งจะทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม ไม่แข็งแรง เป็นรังแห่งโรคร้ายไข้เจ็บ จะเห็นได้ว่า คนที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเป็นยอดปรารถนาของทุกคนและทุกสังคม เพราะเมื่อคนมีสุขภาพดีชีย่อมมีสุข มีความสดใสห่างไกลโรค นอกจากนั้นควรน้อมนำเอาหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้การพัฒนาทางกายมีคุณภาพยิ่งขึ้นคือการรักษาศีล มีความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ ด้วยหลักกายภาวนา และศีลภาวนา เป็นต้น

M = Mindfulness หมายถึง ความเป็นผู้มีสติมีจิตใจเบิกบานมั่นคงแน่วแน่ จิตมีคุณภาพ คือมีคุณธรรมช่วยเสริมสร้างจิตใจให้ตั้งงาม มีจิตใจสูง ประณีต มีเมตตากรุณา มีความเป็นมิตร ปรารถนาประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น มีจิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีจิตใจโอบอ้อมอารี มีสัมมาคารวะ มีความกตัญญู รู้คุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น จิตมีสมรรถภาพหรือมีความสามารถของจิต เช่น มีความเพียรทางใจ คือการหมั่นประพฤติปฏิบัติธรรม มีความแน่วแน่ในการทำงานและมีสุขภาพจิตดี คือ มีความสุข สดชื่นร่าเริง เบิกบาน มีปิติ ความอัมเอิบใจ มีอารมณ์ที่ไม่ขุ่นมัว ไม่หม่นหมองหดหู่มองโลกในแง่ดี การพัฒนาคน

ให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตดีนี่เป็นสิ่งที่สำคัญช่วยให้การพัฒนาด้านอื่นๆ ดีไปด้วยการพัฒนาจิต เป็นเรื่องของการฝึกฝนในด้านจิต เพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นและรู้เท่าทันความความเป็นจริงของโลกและการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ

E= Environment หมายถึง การมีสภาพสิ่งแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติสมบูรณ์ ร่มรื่นสะอาดถูกสุขลักษณะ เหมาะสมกับการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรานั้น มีทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น ประกอบด้วยสิ่งที่ป็นรูปธรรมและนามธรรม มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างแนบแน่นและเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ(Natural Environment) เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ มีลักษณะและคุณสมบัติ เฉพาะตัว เช่น พืช สัตว์ และมนุษย์ เรียกว่าสิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ (Biological Environment) สิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิต เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่ไม่มีชีวิต เช่น ดิน น้ำ อากาศ ฯลฯ เรียกว่าสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ(Physical Environment) สำหรับสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น(Man – Make Environment) เป็นสิ่งที่มนุษย์ใช้ความรู้ความสามารถที่ได้รับการอบรมสั่งสอน สืบทอด และพัฒนาขึ้นมา จำแนกเป็นด้านวัตถุ ได้แก่ สิ่งอำนวยความสะดวก หรือตอบสนองความต้องการในการดำรงชีวิต เช่น บ้านเรือน เครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ เป็นต้น และสิ่งแวดล้อมทางสังคม เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น เพื่อความเป็นระเบียบสำหรับอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สิ่งแวดล้อมทางสังคมได้แก่ ระเบียบการปกครอง ศาสนา อาชีพ ความเชื่อ เจตคติ กฎหมาย ขนบธรรมเนียมประเพณี ระเบียบ ข้อบังคับ เป็นต้นเป็นสิ่งแวดล้อมที่มองไม่เห็น จะแสดงออกมาในรูปพฤติกรรม เมื่อคนในสังคมได้รับการฝึกฝนอบรมและพัฒนาเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายร่วมกัน คือเพื่อให้เกิดความสุขในการอยู่ร่วมกันในสังคมเมื่อคนสังคมต่างมีเป้าประสงค์ร่วมกัน มีความเห็นเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ก่อให้เกิดเป็นพลังสามัคคีขึ้น ย่อมเกิดความสะดวกในการร่วมแรงร่วมใจกันพัฒนาสังคมสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่น่าอาศัย

W = Wisdom หมายถึง มีปัญญาหรือรู้สามารถแยกแยะสิ่งที่เป็นปัจจัยนำมาซึ่งความสุข ความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต และรู้ปัจจัยที่จะนำมาซึ่งความทุกข์ความเดือดร้อนในการดำเนินชีวิต ถ้าเกิดความหลงผิดขาดปัญญาพิจารณาเห็นผิดเป็นชอบ ก็จะนำมาซึ่งความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม สิ่งแวดล้อม ดังนั้นปัญหาในศตวรรษที่ 21 นั้นส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนไทยหลายด้านเมื่อสังคมไทยได้นำความเจริญทางด้านวัตถุมาใช้ในวิถีชีวิตของคนไทย เช่น การนำเอาเครื่องจักรเครื่องกลมาใช้ทดแทนกำลังคนในการทำงาน จึงส่งผลทำให้มีคนจำนวนหนึ่งต้องออกจากงานประจำ ทำให้เกิดปัญหาขาดรายได้มาจนเจือครอบครัว เมื่อครอบครัวขาดรายได้ที่เพียงพอที่จะส่งผลการดำเนินชีวิตทำให้คุณภาพชีวิตลดลง การนำเอาเครื่องจักรกลต่างๆ ตลอดถึงยานพาหนะที่นำมาใช้โดยขาดการดูแลและควบคุมที่ดีพอ จะส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดมลภาวะสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิต เกิดภาวะตึงเครียดในชีวิต วิธีการที่จะสามารถ

ดำรงชีพอยู่ได้ในสภาวะการเปลี่ยนแปลงของโลกทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม การเมืองที่เกิดขึ้นได้นั้น ต้องอาศัยปัญญาความรอบรู้ในการปรับตัวปรับใจแก้ปัญหาเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้สมดังคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่ว่า ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก

เมื่อสังคมไทยหรือชุมชนไทยได้รับการพัฒนาตามองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน คือการพัฒนาทางกายภาพให้เข้มแข็ง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีจิตใจที่เยือกเย็น มีสติอารมณ์ดีมีเหตุผล ด้านสังคมสิ่งแวดล้อมมีความเห็นอกเห็นใจกันด้วยการยึดมั่นในสังคหวัตถุธรรมเป็นแนวทาง มีเป้าหมายร่วมกันในการพัฒนาเพื่อให้เกิดความสงบสุขของคนในสังคม ร่วมกันพัฒนาสังคมให้เป็นสังคมที่น่าอยู่ มีความยุติธรรม เห็นอกเห็นใจกัน มุ่งมั่นในการพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่เป็นปฏิรูปประเทศเป็นสังคมอุดมปัญญาที่สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน ไม่ว่าจะปัญหาภาวะโลกร้อน ปัญหาเศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง ปัญหาสังคมที่ขาดความสงบสุข และปัญหาสุขภาพ เมื่อสังคมไทยสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยการประยุกต์หลักพุทธปรัชญาเถรวาทมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้านแล้ว ก็จะทำให้สังคมนั้นเป็นสังคมแห่งความสงบสุข เป็นสังคมแห่งคุณงามความดี มีคุณภาพชีวิตที่มั่นคงและพึงประสงค์ ก่อให้เกิดชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชน สังคม มีคุณภาพ มีสุขภาพชีวิตที่ดีเป็นสุขชีวิตที่มั่นคงและยั่งยืนได้

โมเดลองค์ความรู้นี้ (HMEW Model) ได้ผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วเชื่อว่ามี ความถูกต้อง มีความเป็นไปได้และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทนั้นเพื่อให้คนไทยในศตวรรษที่ 21 มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น ไม่ตกเป็นทาสของความเจริญทางด้านวัตถุมากเกินไป ควรได้มีการนำเอาหลักพุทธปรัชญาเถรวาท นำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างจริงจังด้วยการพัฒนาตนเองและสังคมไทยด้วยหลักกุศลกรรมบถ 10 หลักภาวนา 4 และสังคหวัตถุ 4 เพื่อให้การอยู่ร่วมกันในสังคมไทยและสังคมโลกเกิดความสงบสุขอย่างแท้จริง ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะระดับนโยบาย ดังนี้

1. หน่วยงานภาครัฐและเอกชนควรจัดโครงการการฝึกอบรมและพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักธรรม เช่น กุศลกรรมบถ 10 ภาวนา 4 และสังคหวัตถุ 4 เป็นต้น แก่บุคลากรในองค์กรและประชาชนทั่วไปอย่างสม่ำเสมอเพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุขระดับครอบครัว สังคม ชุมชน ซึ่งจะส่งผลถึงความสงบสุขของสังคมที่ยั่งยืนต่อไป

2. องค์กรสงฆ์ หรือมหาวิทยาลัยสงฆ์ ควรมีนโยบายหรือโครงการฝึกอบรมให้ความรู้ อย่างเป็นระบบแก่ชุมชนหรือเยาวชน โดยการประยุกต์หลักสังคหวัตถุธรรม เป็นต้น เพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิตและพัฒนาสังคม

3. ช่วยกันรณรงค์นำองค์ความรู้ที่เกิดจากการวิจัยคือ “HMEW MODEL” ไปประยุกต์ใช้ในการ พัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมไทยให้เกิดเป็นรูปธรรมต่อไป

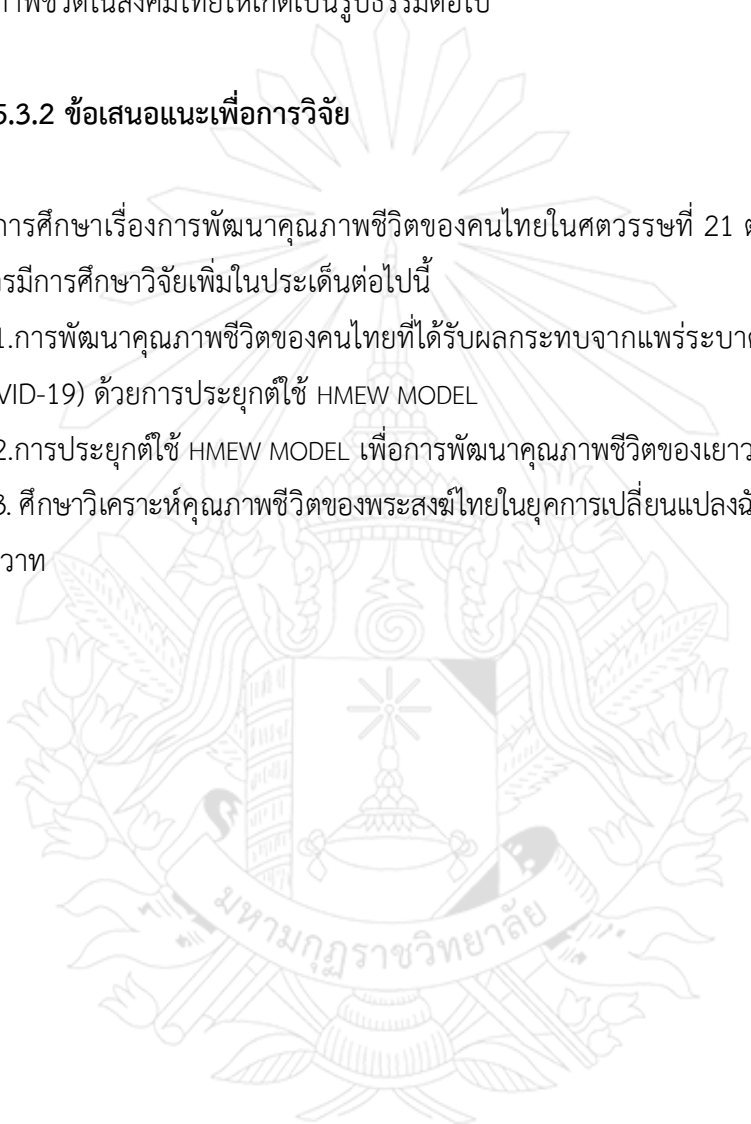
5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

การศึกษาเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญา เถรวาท ควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มในประเด็นต่อไปนี้

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยที่ได้รับผลกระทบจากแพรระบาดเชื้อโรคไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ด้วยการประยุกต์ใช้ HMEW MODEL

2. การประยุกต์ใช้ HMEW MODEL เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชนไทยในปัจจุบัน

3. ศึกษาวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของพระสงฆ์ไทยในยุคการเปลี่ยนแปลงฉับพลันด้วยหลักพุทธ ปรัชญาเถรวาท



บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

ข้อมูลปฐมภูมิ

กรมการศาสนา. *พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 4, 11, 12, 14, 21, 22.* กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2514.

ข้อมูลทุติยภูมิ

1) หนังสือทั่วไป

คณะกรรมการวิชาศิลปการดำเนินชีวิต ศูนย์วิชาบูรณาการหมวดวิชาศึกษาทั่วไป. *ศิลปะการดำเนินชีวิต.* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2553.

เนก ธนะสิริ. *ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข.* (พิมพ์ครั้งที่ 86.). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เท เอน ชูท สตูดิโอ, 2548.

เฉลียว เอี่ยมตระกูล. *ปรัชญาชีวิต.* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร : พรินติ้งเฮ้าส์, 2451.

ณรงค์ ตระละภัก, และคณะ. *ยุทธศาสตร์การพัฒนาคูณภาพชีวิต.* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร : พรศิวการพิมพ์, 2544.

ณรงค์ เทียนส่ง. *การเพิ่มประชากร การตัดลีนใจทางประชากรของแต่ละบุคคลกับคุณภาพชีวิต.* กรุงเทพมหานคร : มงคลการพิมพ์, 2519

คุณณี สุทธิปริยาศรี. *ทักษะชีวิตการค้นพบตนเองด้านสุขภาพ.* กรุงเทพมหานคร : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.

ดวงเดือน พันธมนาวิน. *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับปัจจุบัน ได้กำหนดแนวทางพัฒนาระบบราชการ.* กรุงเทพมหานคร, 2554.

दनัย จันท์เจ้าฉาย. *จากประสิทธิผลสู่ความยิ่งใหญ่.* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร, 2548.

ทรงสิริ วิจิรานนท์ และคณะ. *การพัฒนาคูณภาพชีวิตและสังคม.* กรุงเทพมหานคร : ทริปเพิ้ล เอ็ดดูเคชั่น, 2548.

ประเวศ วะสี. *วิถีมุขยในศตวรรษที่ 21 สู่พหุภูมิใหม่แห่งการพัฒนา.* กรุงเทพฯ มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์, 2545.

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564). *สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรี.*

ฝ่ายเผยแผ่พระพุทธศาสนา กรมการศาสนา กองศาสนศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. *คู่มือการศึกษาธรรมศึกษาขั้นตรี.* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2544.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). *พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ 21.* กรุงเทพมหานคร : บริษัท

- พิมพ์สวย จำกัด, 2559.
- . *พุทธธรรมฉบับปรับปรุง*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.
- . *พุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2551.
- . *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, 2551.
- . *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรีนติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, 2548.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). *ธรรมานุญชีวิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2544.
- . *การศึกษาเพื่อสันติภาพ*. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2537.
- . *บทบาทของพระสงฆ์ในสังคมไทยปัจจุบัน : พุทธศาสนากับสังคมไทย*. กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์, 2543.
- . *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2541.
- . *บทบาทของพระสงฆ์ในสังคมไทยปัจจุบัน : พุทธศาสนากับสังคมไทย*. กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์, 2543.
- . *การพัฒนาที่ยั่งยืน*. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, 2530.
- . *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*. (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2544.
- พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญา นนทภิกขุ). *ธรรมะกับการดำเนินชีวิต*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, 2550.
- พระเทพดิลก (ระแบบ จิตถาโณ). *ธรรมปริทรรศน์*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2544.
- พระราชวรมณี. *สถาบันสงฆ์กับการสังคมไทย*. กรุงเทพมหานคร : มุนิโกมลคิมทอง, 2537.
- พุทธทาสภิกขุ. *การสังคมสงเคราะห์ส่วนที่ยังขาดอยู่*. นนทบุรี : พิมพ์ดี, 2537.
- พระสมชาย ฐานวุฑโฒ. *มงคลชีวิต ฉบับทางก้าวหน้า*. กรุงเทพมหานคร : ชมรมพุทธศาสตร์สากล ในอุปถัมภ์สมเด็จพระรัชมิ่งคลาจารย์ บริษัทฐานการพิมพ์ จำกัด, 2545.
- พระครูสุนทรธรรมโสภณ. *พุทธปรัชญาเพื่อพัฒนามนุษย์*. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2549.
- พระเทวินทร์ เทวินโท. *พุทธจริยศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : มปท., 2546.
- ราชบัณฑิตยสถาน. *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. กรุงเทพมหานคร :

ราชบัณฑิตยสถาน, 2556.

รองศาสตราจารย์ศิริ ฮามสุโพธิ์. *ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์, 2543.

รองศาสตราจารย์สมภาพ พรมทา. *ศาสนาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพมหานคร : อรุณการ พิมพ์, 2549.

วศิน อินทสระ. *คติชีวิตเพื่อชีวิตที่เติบโตและเข้มแข็ง*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ธรรมดา, 2543.

วศิน อินทสระ. *จริยศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์บรรณกิจ 1991 จำกัด, 2544.

วิทยากร เชียงกูร. *การพัฒนาเศรษฐกิจสังคมไทย*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เกสร, 2527.

วิลาวัลย์ จรรย์ยานนท์ และคณะ. *ภาวะประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพมหานคร : หน่วยงานนิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู, 2528.

สุเมธ เมธาวิทยากุล. *ศาสนาเปรียบเทียบ*. กรุงเทพมหานคร : หจก.ทิพย์อักษร, 2525.

สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุลและคณะ. *เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุด 100 ตัวชี้วัด และ 26 ตัวชี้วัด*. เชียงใหม่ : โรงพยาบาลสวนปรุง, 2540.

สุมาลี มหณรงค์ชัย. *ฮินดู-พุทธ จุดยืนที่แตกต่าง*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2536.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. *รายงานการวิเคราะห์สถานการณ์ ความยากจนและความเหลื่อมล้ำในประเทศไทย ปี 2558*, 2561.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานยกรัฐมนตรี. *แผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560 -2564*.

ไสว มาลาทอง. *การศึกษาจริยธรรม*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2542.

อุทัย วงศ์ไวยวรรณ. *ว่าด้วยโลกในศตวรรษที่ 21*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : โครงการ จัดพิมพ์คืบไป, 2548.

2) วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์/งานวิจัย

ฐิตินันท์ กาญจนวิโรจน์. *การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอริยมรรค*. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์ดุขฎี บัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2553.

เดชา บุญมาสุข. *การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน*. วิทยานิพนธ์พุทธ ศาสตร์ดุขฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559.

นวรรตน์ ไกรสร. *การเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุด้วยอริยวัฑฒิ 5*. ดุขฎีนิพนธ์ศาสนศาสตร์ดุขฎี บัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2562.

- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. โคนิษฐ์ ศรีทอง. การพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์ : กรณีศึกษาวัดอัมพวัน
จังหวัดสิงห์บุรี. สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย, 2551.
- พระมหาเอกอาทิตย์ สิทธิเมธี (ลือโชติ). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขต
เทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, การบริหาร
จัดการคณะสงฆ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559.
- พระมหาบุญนาศรี ธิรปัญญา (ทองงาม). การดำเนินชีวิตแบบอริยวิถีในพระพุทธศาสนา.
วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราช
วิทยาลัย, 2554.
- พระทองคำ ธรรมานนโท (สิงห์ทอง). การพัฒนาสังคมตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอัน
เนื่องมาจากพระราชดำริของมูลนิธิชัยพัฒนา. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิต
วิทยาลัย, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558.
- พระนิเวทย์ ญาณวีโร. การประยุกต์ใช้หลักมนุษยธรรมในการบริหารของผู้บริหาร สังกัดองค์การ
ปกครองส่วนท้องถิ่น อำเภोजตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร
มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2549.
- พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺธ). การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิต พฤติกรรม สุขภาพ และการดูแล
สุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในพระไตรปิฎก. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552.
- พระแวงชัย ธรรมกโม (หล้าหลี่). การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ, ดุษฎีนิพนธ์ศาสนศาสตร
ดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2561.
- พระอดิศักดิ์ ปิยสีโล (ดีล้วน). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธด้วยหลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท.
วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย,
2556.
- พระครูวีรญาณสุนทร (จรินทร์ ออบคำ). การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขา : กรณีศึกษา
วัดตากฟ้าอำเภอดงตาลจังหวัดนครสวรรค์. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิต
วิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554.
- พระครูพิมลปัญญาคุณ (บุญทา อินตะปัญญา). กระบวนการพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการ
ตื่นรู้. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, 2561.
- พระครูศรีวิริยโสภณ, สวัสดิการสังคมในพุทธศาสนาเถรวาท. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต,

- บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2549.
- พระมหาสุธน ยสสีโล (ผลชอบ). การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท. ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2557.
- พระครูปลัดสุวัฒนเมธาคุณ (ชัยยันต์ สืบกระพันธ์). บูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์ในการดำเนินชีวิตของคนไทยในสังคมปัจจุบัน. ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2556.
- พระศรีวินยาภรณ์, ดร. การดำเนินชีวิตตามแนวพุทธด้วยหลักโภควิภาค. สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2560.
- พิชิตชัย ยมพาลไฟ. การศึกษาทัศนะเรื่องศีล 5 ของชาวพุทธในสังคมไทยปัจจุบัน : ศึกษาเฉพาะกรณีการฆ่าสัตว์. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, อักษรศาสตร์ (ศาสนาเปรียบเทียบ), มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.
- มนตรี พลเยี่ยม. แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของพลทหารกองประจำการในกองร้อย จังหวัดทหารบกร้อยเอ็ด. สารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2549.
- รัชนี ตรีพิพัฒนกุล. บูรณาการการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม. ดุษฎีนิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2562.
- ศิริพร บุญชัยเสถียร. การฝึกจิตเพื่อควบคุมและพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา. ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2558.
- สำราญ จูช่วย. วิธีชีวิตคนในชุมชนริมคลองบางกอกน้อยตอนบน จังหวัดนนทบุรี ที่สอดคล้องกับแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง. รายงานการวิจัย, วิทยาลัยราชพฤกษ์, 2555.
- อริสสา สะอาดนัก. ทักษะจากการจัดการการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 คณะวิทยาการจัดการ. มหาวิทยาลัยศิลปากรกรณีศึกษา, รายวิชาการใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีและนวัตกรรม, มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2557.
- อำพล บุคดาสาร. การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2556.

3) วารสาร

พระครูปฐมภวนาจารย์ และเสริมศิริ อัครพุมิพันธ์. หลักภวนา 4 กกับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ
ของวัยรุ่นไทยในสังคมยุคดิจิทัล, *วารสารพุทธจิตวิทยา*, ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน
2562) หน้า 129.

พระมหาวิฑูรย์ สิทธิเมธี (บังสันเทียะ) ฟีน ดอกบัว สมบูรณ์ บุญโท, รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตใน
พุทธปรัชญา ตามพุทธศาสตร์ในอรรถกถาธรรมบท. *วารสารเซนตจอร์น*, หน้า 28.

พระครูวินัยธร อานาจ พลปลโย, *บทความเรื่องปัญหาและหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตในศตวรรษที่
21*, *วารสารพุทธมคัศ*, ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวสุวิสิดาราม ปีที่ 3 ฉบับที่ 2
(กรกฎาคม-ธันวาคม 2561), หน้า 27.

พันโทเอก คงขุนทด, *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 กันยายน 2559.

สุมานพ ศิวารัตน์. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา, *วารสารสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ*, ปีที่
8 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน 2560.

4) เอกสารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์

คณินิจ อนุโรจน์. *แนวทางในการพัฒนาตนสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต*. สืบค้นเมื่อ 9 พฤษภาคม 2561.

จาก <https://www.gotoknow.org/posts/148813>.

ความเปลี่ยนแปลงทางการศึกษาในศตวรรษที่ 21. สืบค้นเมื่อ 30 พฤษภาคม 2563. จาก

<[https://sites.google.com/site/hasmahpsu/teachingislamic1/khwampeliynpae
lng-thangkar-suksa-ni-stwrrs-thi-21](https://sites.google.com/site/hasmahpsu/teachingislamic1/khwampeliynpae lng-thangkar-suksa-ni-stwrrs-thi-21)>.

นิราศภูเขาทอง. สืบค้นเมื่อ 12 พฤษภาคม 2563. จาก <<https://th.wikipedia.org>>

ปรัชญาตะวันตก. สืบค้นเมื่อ 19 พฤศจิกายน 62. จาก

<https://welovephilosophyblog.wordpress.com/>

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). *พัฒนามนุษย์กับพัฒนาทรัพยากรมนุษย์*. สืบค้นเมื่อ 12

พฤษภาคม 2563. จาก [https://www.payutto.net/book-](https://www.payutto.net/book-content/%e0%b8%9e%e0%b8%b1%e0%b8%92%e0%b8%99%e0%b8%b2%e0%b8%a1%e0%b8%99%e0%b8%b8%e0%b8%a9%e0%b8%a2%e0%b9%8c%e0%b8%81%e0%b8%b1%e0%b8%9a%e0%b8%9e%e0%b8%b1%e0%b8%92%e0%b8%99%e0%b8%b2/)

[content/%e0%b8%9e%e0%b8%b1%e0%b8%92%e0%b8%99%e0%b8%b2%
e0%b8%a1%e0%b8%99%e0%b8%b8%e0%b8%a9%e0%b8%a2%e0%b9%8c
%e0%b8%81%e0%b8%b1%e0%b8%9a%e0%b8%9e%e0%b8%b1%e0%b8%92%e0%b8%99%e0%b8%b2/](https://www.payutto.net/book-content/%e0%b8%9e%e0%b8%b1%e0%b8%92%e0%b8%99%e0%b8%b2%e0%b8%a1%e0%b8%99%e0%b8%b8%e0%b8%a9%e0%b8%a2%e0%b9%8c%e0%b8%81%e0%b8%b1%e0%b8%9a%e0%b8%9e%e0%b8%b1%e0%b8%92%e0%b8%99%e0%b8%b2/).

สวนดุสิตโพล. *ประเทศไทยในสายตา คนไทย*, สืบค้นเมื่อ 22 เมษายน 2562. จาก

<<https://www.ryt9.com/ข่าวผลสำรวจ>>

2. ภาษาอังกฤษ

IMD World Competitiveness Ranking. Retrieved 2 April,2020.from

<https://www.nstda.or.th/th/nstda-knowledge/12907-imd-competitiveness-ranking>.

Takahashi, Yoshiaki. “Quality of Life In Thailand: A Socio-Economic Analysis”. Un publish M.Eng Thesis, Asian Institute of Technology, 1979.

UNESCO, “Indicator of environment Quality and Quality of Life”. Research and Social Science. No 38, Paris: UNESCO, 1981.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

1. พระมหามหวินทร์ ปุริสุตโตโม, ผศ.ดร.

ตำแหน่งปัจจุบัน รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
และอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

2. พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโต, ผศ.ดร.

ตำแหน่งปัจจุบัน ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสนศึกษา
และอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรพุทธศาสนศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

3. ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. สุมานพ ศิวารัตน์

ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสนศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

4. รองศาสตราจารย์ ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน

ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

5. ดร.กฤตสุขิน พลเสน

ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือ



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๙-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๘๔๑

วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน พระมหามหวินทร์ ปุริสศตโม, ผศ.ดร. รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ด้วย นางสาวนิชญา ชัยยา เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๐๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๙ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์ศึกษาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา(BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI PEOPLE IN THE 21st CENTURY BASED ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัยให้แก่นักศึกษาดังกล่าว โดยได้แนบรายละเอียดเอกสารมาพร้อมนี้แล้ว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

พระครูศรีวิมลคุณ

รองอธิการบดี

๑๑ พ.ย. ๖๓



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๙-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๘๔๑

วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุมัติครุภัณฑ์เป็นผู้ใช้ขาดตรงเครื่องมือวิจัย

เรียน พระมหาบุญศรี ญาณวุฒโฒ, ผศ.ดร.

ด้วย นางสาวนิชญา ชัยยา เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๐๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๙ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา(BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุสิตนิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI PEOPLE IN THE 21st CENTURY BASED ON THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรงเครื่องมือวิจัย ในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนดุสิตนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขออนุมัติครุภัณฑ์ให้ท่านตรงเครื่องมือวิจัยให้แก่ นักศึกษาดังกล่าว โดยได้แนบรายละเอียดเอกสารมาพร้อมนี้แล้ว

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติครุภัณฑ์

(พระศรีวินยากรณ์, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

รับทราบ/ส่งเอกสาร
เรื่อง/อว ๗๙๐๕/ว ๘๔๑
รับทราบ/อว ๗๙๐๕/ว ๘๔๑
๑๖ พ.ย. ๒๕๖๓



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๕-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๘๔๑

วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ดร.สุมานพ ศิวารัตน์

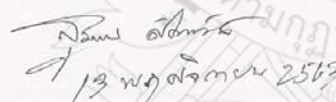
ด้วย นางสาวนิชญา ชัยยา เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๐๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๙ นักศึกษา
หลักสูตรศาสนาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI
PEOPLE IN THE 21ST CENTURY BASED ON THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์
จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เพื่อเก็บ
ข้อมูลเขียนดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัยให้แก่นักศึกษา
ดังกล่าว โดยได้แนบรายละเอียดเอกสารมาพร้อมนี้แล้ว

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ดร.ศรีวิมล ๑๐๐๘๖๖


(พระศรีวิมลยากรณ์, ดร.)


๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๙-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๘๔๑

วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุมัติคราะห์ตรวจเครื่องมือวิจัย

เจริญพร รองศาสตราจารย์ ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน

ด้วย นางสาวนิชญา ชัยยา เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๐๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๙ นักศึกษา
หลักสูตรศาสนศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา(BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุขฎิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI
PEOPLE IN THE 21ST CENTURY BASED ON THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์
จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เพื่อเก็บ
ข้อมูลเขียนดุขฎิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขออนุมัติคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัยให้แก่นักศึกษา
ดังกล่าว โดยได้แนบรายละเอียดเอกสารมาพร้อมนี้แล้ว

จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุมัติคราะห์

(พระศรีวินยากรณ์, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ตวงแก้ว

๑๕ ส.ค. ๒๕๖๓



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๙-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๘๔๑

วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุมัติคราะห์ตรวจเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ดร.กฤตสุชิน พลเสน

ด้วย นางสาวนิชฌา ชัยยา เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๐๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๙ นักศึกษา
หลักสูตรศาสนศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา(BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุขฎิบัณฑิต เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI
PEOPLE IN THE 21ST CENTURY BASED ON THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์
จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เพื่อเก็บ
ข้อมูลเขียนดุขฎิบัณฑิต

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขออนุมัติคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัยให้แก่นักศึกษา
ดังกล่าว โดยได้แนบรายละเอียดเอกสารมาพร้อมนี้แล้ว

จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุมัติคราะห์

ตรวจเครื่องมือวิจัย

กมลวิมล

13-11-63

กมลวิมล

(พระศรีวินยากรณ์, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ภาคผนวก ค
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์

1. พระธรรมกิตติเมธี, ดร.

ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง วัดราชาธิวาสวิหาร
กรรมการมหาเถรสมาคม
ประธานศูนย์พิทักษ์พระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย
อาจารย์พิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สัมภาษณ์ 8 กุมภาพันธ์ 2564

2. พระครูโสภณพุทธศาสตร์ (เชี่ยว ชิตินทรีย์), ผศ.ดร.

ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง วัดปทุมคงคา ราชวรวิหาร
รองอธิการบดีฝ่ายประชาสัมพันธ์และเผยแผ่ ม.มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัยและอาจารย์ประจำหลักสูตร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย

สัมภาษณ์ 7 มกราคม 2564

3. พระมหาชิต ฐานชิต, ผศ.ดร.

ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง วัดเขียนเขต จ.ปทุมธานี
อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆสจ.นครปฐม

สัมภาษณ์ 25 ธันวาคม 2563

4. พระมหาบุญนา ฐานวิโร, ผศ.ดร.

ตำแหน่งปัจจุบัน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อ.พุทธมณฑล จ. นครปฐม

สัมภาษณ์ 6 มกราคม 2564

5. พระมหานันทวิทย์ ธีรภทฺโท, ดร.

ตำแหน่งปัจจุบัน นักวิจัยประจำสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คณะกรรมการบริหาร โรงเรียนพุทธมามกะ

ผู้เยาว์ วัดปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร
 สัมภาษณ์ 26 ธันวาคม 2563

6.รองศาสตราจารย์ สุเชาวน์ พลอยชุม

ตำแหน่ง นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา มุลินิธิมхамมกุฎราชวิทยาลัย
 และอาจารย์พิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย มหามกุฎราชวิทยาลัย
 สัมภาษณ์ 15 ธันวาคม 2563

7.รองศาสตราจารย์ ดร.เวทย์ บรรณกรกุล

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
 สัมภาษณ์ 15 ธันวาคม 2563

8.รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักสัตย์

ตำแหน่ง อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรพุทธศาสนศึกษา
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฎราชวิทยาลัย
 สัมภาษณ์ 25 ธันวาคม 2563

9.ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ยงสยาม สนามพล

ตำแหน่ง นักวิชาการอิสระและจิตอาสา ประจำสถาบันพลังจิตตานุภาพ
 ผู้อำนวยการศูนย์การเรียนรู้พุทธศาสน์ เพื่อการพัฒนา
 อ.ปักธงชัย จ.นครราชสีมา
 สัมภาษณ์ 8 มกราคม 2564

10.รองศาสตราจารย์ (พิเศษ) ดร.สุกิจ ชัยมุสิก

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฎราชวิทยาลัย
 สัมภาษณ์ 26 ธันวาคม 2563

11. ดร.เสน่ห์ เดชะวงศ์

ตำแหน่ง ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาและอาจารย์พิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยมหามกุฎราชวิทยาลัย และอาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สัมภาษณ์

15 ธันวาคม 2563

12. รองศาสตราจารย์ ดร.อำพล บุตตาสาร

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

สัมภาษณ์ 9 มกราคม 2563

13. รองศาสตราจารย์ วิรัตน์ กางทอง

ตำแหน่ง นักวิชาการประจำมูลนิธิหลวงตาน้อย จ.นครปฐม

สัมภาษณ์ 9 ธันวาคม 2563

14. ดร.สกล เหลืองไพฑูรย์

ตำแหน่ง นักวิชาการอิสระ

สัมภาษณ์ 20 ธันวาคม 2563

15. แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม, ดร.

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำคณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัย

สัมภาษณ์ 20 ธันวาคม 2563

16. นางวิริญญา ณ สงขลา

ตำแหน่ง เลขาธิการมูลนิธิหลวงตาน้อย คลองโยง ศาลายา จ.นครปฐม

สัมภาษณ์ 9 ธันวาคม 2563

17. นายรังสิยศ งามฤทธิ์

ตำแหน่ง นักวิชาการ

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

สัมภาษณ์ 20 มกราคม 2564



ภาคผนวก ง
หนังสือผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ต.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๕๕๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๕๕๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๕๐๕/ว ๒๖๕

๘ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

กราบเรียน พระธรรมกิตติเมธี, ดร. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดราชาธิวาสวิหาร, กรรมการมหาเถรสมาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวนิชญา ชัยยา เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๐๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๙ นักศึกษา
หลักสูตรศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI
PEOPLE IN THE 21ST CENTURY BASED ON THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์
จะขอให้ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ให้ สัมภาษณ์
พระธรรมกิตติเมธี
ดร. กุศล วัฒนวิจิตร

ขอเจริญพร

พระศรีวินยาภรณ์
(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ต.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๕๕๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๕ โทรสาร : ๐-๒๕๕๔-๖๐๕๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๕๕๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๕๕๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๒๖๕

๘ ธันวาคม ๒๕๖๓

แผนกสารบรรณ	
สำนักส่งเสริมพระพุทธศาสนาและบริการสังคม	
รับที่	๐๐๑
รับวันที่	๗ ม.ค. ๖๔
เวลา	๑๗.๐๒
มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เรียน พระครูโสภณพุทธศาสตร์, ผศ.ดร. รองอธิการบดีฝ่ายประชาสัมพันธ์และเผยแพร่ มจร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาววนิชญา ชัยยา เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๐๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๙ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุสิตนิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI PEOPLE IN THE 21ST CENTURY BASED ON THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุสิตนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร



(พระศรีวินยากรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๕๕๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๕ โทรสาร : ๐-๒๕๕๔-๖๐๕๑


พระครูโสภณพุทธศาสตร์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดีฝ่ายประชาสัมพันธ์และเผยแพร่
๗ ม.ค. ๖๔



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ด.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๒๖๕

๘ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เรียน พระมหาชิต ฐานชิตโต, ผศ.ดร. อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวนิชญา ชัยยา เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๐๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๙ นักศึกษา
หลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI
PEOPLE IN THE 21st CENTURY BASED ON THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์
จะขอให้ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระศรีวินายกภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

*ยื่นดูที่ ม.มหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๓*

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ด.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๔ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๙-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๙๐๑

วันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เรียน พระมหาบุญนา ชานวีโร, ผศ.ดร. คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ด้วย นางสาวนิชญา ชัยยา เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๐๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๙ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI PEOPLE IN THE 21ST CENTURY BASED ON THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลา นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

บันทึก/ก สัมภาษณ์

พระมหาบุญนา ชานวีโร

พระมหาบุญนา ชานวีโร, ผศ.ดร.
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

จ. ม.ค. ๖๕

พระศรีวินยาภรณ์, ดร.

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหามกุฏราชวิทยาลัย



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๕๕๕-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๕๕๕-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๒๘๐

๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์
เรียน พระมหานันทวิทย์ อธิภทโท, ดร. อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวนิชญา ชัยยา เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๐๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๙ นักศึกษา
หลักสูตรศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI
PEOPLE IN THE 21ST CENTURY BASED ON THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์
จะขอให้ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

ยินดีให้ตรงตามอนุเคราะห์
นันทวิทย์
(พระมหานันทวิทย์ อธิภทโท,ดร.)
๑๖ ธ.ค. ๖๓

(พระศรีวินยากรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๕๕๕-๖๐๐๐ ต่อ ๓๐๕๕ โทรสาร : ๐-๒๕๕๕-๖๐๕๓



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ต.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๕๕๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๕๕๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๒๖๕

๘ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์
เจริญพร รองศาสตราจารย์ สุเชาวน์ พลอยชุม มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวนิชญา ชัยยา เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๐๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๙ นักศึกษา
หลักสูตรศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI
PEOPLE IN THE 21ST CENTURY BASED ON THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์
จะขอให้ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระศรีวินยากรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ต.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๕๕๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๕ โทรสาร : ๐-๒๕๕๔-๖๐๕๑

15๓๖.63



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๒๖๕

๘ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร **รศ.ดร.เวทย์ มรรณพกุล**

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวนิชฌา ชัยยา เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๐๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๙ นักศึกษา
หลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI
PEOPLE IN THE 21st CENTURY BASED ON THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์
จะขอให้ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร


(รศ.ดร.เวทย์ มรรณพกุล)



(พระศรีวินยากรณ์, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๕๑



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๙-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๙๐๑

วันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักษิตย์

ด้วย นางสาวนิชญา ชัยยา เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๐๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๙ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุขฎินิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI PEOPLE IN THE 21st CENTURY BASED ON THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะให้ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุขฎินิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลา นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

มนตรี หงษ์วงษา

พระศรีวินยาภรณ์, ดร.

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๓



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๕๕๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๕๕๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๒๖๕

๘ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

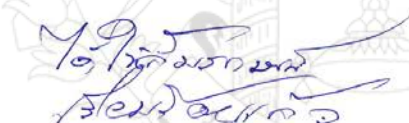
เจริญพร **ดร. มงสิมาม คีฬามพล**

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวนิชญา ชัยยา เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๐๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๙ นักศึกษา
หลักสูตรศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI
PEOPLE IN THE 21st CENTURY BASED ON THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์
จะขอให้ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขออนุญาตท่านในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาต


๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๓
๘ มกราคม ๒๕๖๔

ขอเจริญพร


(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๕๕๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๕๕๔-๖๐๕๑



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๙-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๙๐๑

วันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร รองศาสตราจารย์ (พิเศษ) ดร.สุกิจ ชัยมุสิก

ด้วย นางสาวนิชฌา ชัยยา เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๐๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๙ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI PEOPLE IN THE 21st CENTURY BASED ON THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์ขอให้ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลา นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

วิมล ทรัพย์สุคนธ์

๒๐ ๑๑.๖๓

พระศรีวินยาภรณ์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ต.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๒๖๕

๘ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร ดร.เสนห์ เดชะวงศ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวนิชญา ชัยยา เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๐๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๙ นักศึกษา
หลักสูตรศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI
PEOPLE IN THE 21ST CENTURY BASED ON THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์
จะขอให้ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ผู้รับสนองพระบรมราชโองการ

ขอเจริญพร

15 ธันวาคม ๒๕๖๓

(พระศรีวิญาณภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ต.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๕๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ด.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๒๖๕

๘ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้นำผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร รองศาสตราจารย์ ดร.อำพล บุคคาสาร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวนิชญา ชัยยา เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๐๓๐๕๐๒๓๒๐๑๙ นักศึกษา
หลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI
PEOPLE IN THE 21ST CENTURY BASED ON THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์
จะขอให้ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

ในนามของบัณฑิตวิทยาลัย

(ศน.ดร. อำพล บุคคาสาร)

๙ ธ.ค. ๒๕๖๓

พระศรีวินยาภรณ์, ดร.

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ด.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๓๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๒๖๕

๘ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร **รศ.ดร.วิรัตน์ วัฒนกุล**

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวนิชญา ชัยยา เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๐๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๙ นักศึกษา
หลักสูตรศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI
PEOPLE IN THE 21st CENTURY BASED ON THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์
จะขอให้ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ดร.วิรัตน์ วัฒนกุล

รศ.วิรัตน์ วัฒนกุล
๙/๓/๖๔

ขอเจริญพร

พระศรีวินยาภรณ์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๒๘๐

๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร ดร.สกล เหลืองไพฑูริย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวนิชญา ชัยยา เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๐๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๙ นักศึกษา
หลักสูตรศาสนศาสตร์คหุภักดิ์บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อคหุภักดิ์นิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI
PEOPLE IN THE 21ST CENTURY BASED ON THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์
จะขอให้ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานคหุภักดิ์นิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

อนุเคราะห์ในนาม

๗๕ อ.ด.๒๕๖๓
๗.๒๕๖

(ดร.สกล เหลืองไพฑูริย์)

ขอเจริญพร

พระศรีวินยาภรณ์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๕๑



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๙-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๙๐๑

วันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตเป็นวิทยากรในการสัมมนา

เรียน แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม, ดร.

ด้วย นางสาวนิชญา ชัยยา เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๓๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๙ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุขฎินิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI PEOPLE IN THE 21st CENTURY BASED ON THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์ขอให้ท่านอนุญาตในการสัมมนา เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุขฎินิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขออนุญาตในการสัมมนาดังกล่าว สำหรับวัน และเวลา นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาต

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ได้ให้สัมภาษณ์แล้ว
๒๐/๑๒/๖๓



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลา-นครชัยศรี
ต.ศาลา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๒๖๕

๘ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร คุณวิริยญา ณ สงขลา มูลนิธิหลวงตาน้อย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวนิชญา ชัยยา เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๐๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๙ นักศึกษา
หลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI
PEOPLE IN THE 21ST CENTURY BASED ON THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์
จะขอให้ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

วิริยญา

ณ

๑๖/๑๑/๒๕๖๓

๑/๑/๒๕๖๓

ขอเจริญพร

พระศรีวินยากรณ์

(พระศรีวินยากรณ์, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ต.ศาลา-นครชัยศรี ต.ศาลา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๕ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๒๖๕

๘ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร **คุณรังสฤษดิ์ งามฤทธิ**

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวนิชฌา ชัยยา เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๐๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๙ นักศึกษา
หลักสูตรศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ของ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF THAI
PEOPLE IN THE 21st CENTURY BASED ON THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์
จะขอให้ท่านอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และ
เวลานักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(ลายเซ็น)

ขอเจริญพร

๒๐ ธ.ค. ๒๕๖๓

(ลายเซ็น)

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑



ภาคผนวก จ
แบบสัมภาษณ์



แบบสัมภาษณ์

เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท”

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ ใช้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลทางด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตและด้านพระพุทธศาสนา เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับหลักธรรมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ..... ฉายา..... นามสกุล.....
 พรรษา..... อายุ..... ปี ที่อยู่บ้าน / วัด เลขที่..... หมู่ที่.....
 ซอย..... ถนน..... ตำบล / แขวง.....
 อำเภอ / เขต..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....
 วันที่ให้สัมภาษณ์ วันที่..... เดือน..... พ.ศ..... เวลา..... น.

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

1. ท่านคิดว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความสำคัญและความจำเป็นต่อสังคมไทยอย่างไร?

.....

.....

.....

.....

2. ท่านคิดว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ควรเป็นอย่างไร?

.....

.....

.....

3. ท่านคิดว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตใจและอารมณ์ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ควรเป็นอย่างไร?

.....

.....

.....

4. ท่านคิดว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ควรเป็นอย่างไร?

.....

.....

.....

5. ท่านคิดว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญาตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ควรเป็นอย่างไร?

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 การบูรณาการหลักธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

6. ท่านคิดว่าจะนำเอาหลักกุศลกรรมบถ 10 ได้แก่ กายสุจริต 3 วจีสุจริต 4 และภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา สီลภาวนา มาบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกายได้อย่างไร?

.....

.....

.....

7. ท่านคิดว่าจะนำเอาหลักคุณธรรมบด 10 ได้แก่ มโนสุจริต 3 และภาวนา 4 ได้แก่ จิตตภาวนา มาบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตใจและอารมณ์ได้อย่างไร?

.....

.....

.....

8. ท่านคิดว่าจะนำเอาหลักภาวนา 4 ได้แก่ ปัญญาภาวนา มาบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญาได้อย่างไร?

.....

.....

.....

9. ท่านคิดว่าจะใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ได้แก่การเป็นผู้ให้ การพูดคำที่ไพเราะอ่อนหวาน การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น และการวางตัวที่เหมาะสม มาบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อมของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างไร?

.....

.....

.....

10. ท่านคิดว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ควรเป็นอย่างไร?

.....

.....

.....

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ (ถ้ามี)

.....

.....

ขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาอนุเคราะห์เป็นอย่างสูง

นางสาววนิชญา ชัยยา

นักศึกษาลัทธิสุตฺตศาสนาสาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2563



ภาคผนวก ฉ
รูปภาพผู้ให้สัมภาษณ์

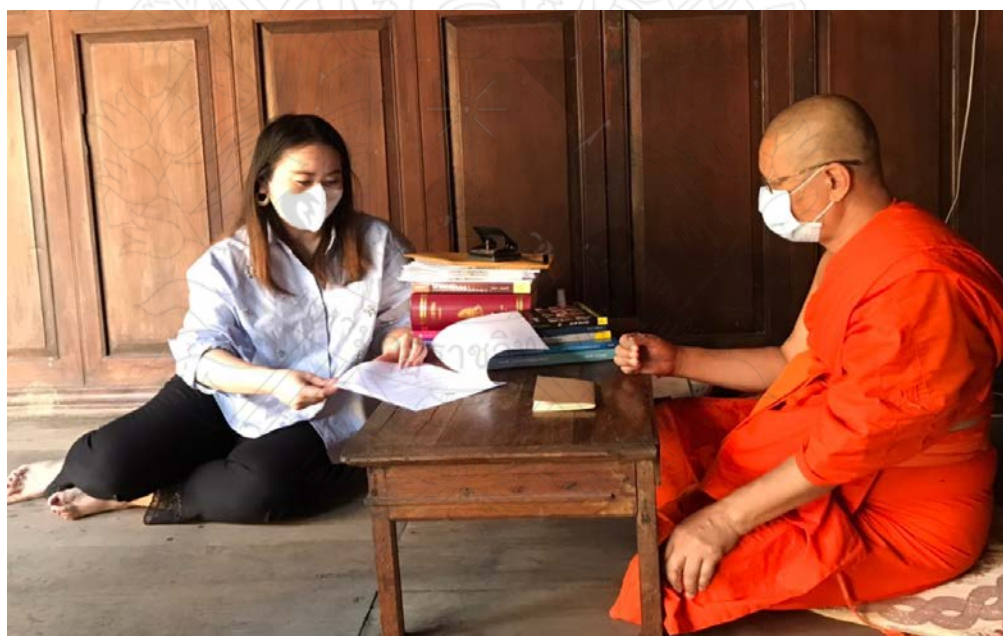
ประมวลภาพถ่ายสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ



พระธรรมกิตติเมธี, ดร.

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดราชาธิวาสวิหาร กรรมการมหาเถรสมาคม และ
ประธานศูนย์พิทักษ์พระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

8 กุมภาพันธ์ 2564



พระครูโสภณพุทธศาสตร์ (เชี่ยว ชิตินทรีย์), ผศ.ดร.

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดปทุมคงคา ราชนครวิหาร กรุงเทพมหานคร
รองอธิการบดีฝ่ายประชาสัมพันธ์และเผยแผ่ ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

7 มกราคม 2564



พระมหาชิต ฐานชิตโต, ผศ.ดร.
 ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดเขียนเขต จ.ปทุมธานี
 อาจารย์ประจำหลักสูตร วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส มจร. จ.นครปฐม
 25 ธันวาคม 2563



พระมหาบุญนา ฐานวิโร, ผศ.ดร.
 คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 6 มกราคม 2564



พระมหานันทวิทย์ ธีรภทฺโท, ดร.
นักวิจัยประจำสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
26 ธันวาคม 2563



รองศาสตราจารย์ สุเชาว์ พลอยชุม
ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา
อาจารย์พิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
15 ธันวาคม 2563



รองศาสตราจารย์ ดร.เวทย์ บรรณกรกุล
 อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วช.บาหลีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
 15 ธันวาคม 2563



รองศาสตราจารย์ ดร. สุวิญ รักษัตย์
 อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 25 ธันวาคม 2563



ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ยงสยาม สนามพล
ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา และจิตอาสาประจำสถาบันพลังจิตตานุภาพ
8 มกราคม 2564



รองศาสตราจารย์ ดร. สุกิจ ชัยมุสิก
อาจารย์ประจำหลักสูตร บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
26 ธันวาคม 2563



อาจารย์ ดร.เสนห์ เดชะวงศ์
 อาจารย์พิเศษ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 15 ธันวาคม 2563



รองศาสตราจารย์ ดร.อำพล บุตตาสาร
 อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
 สัมภาษณ์ 9 มกราคม 2564



รองศาสตราจารย์ วิรัตน์ กางทอง
นักวิชาการประจำมูลนิธิหลวงตาน้อย ต.ศาลายา จ.นครปฐม
9 ธันวาคม 2563



ดร.สกล เหลืองไพฑูรย์
นักวิชาการอิสระ และ เลขานุการสันติบาตสหกรณ์แห่งประเทศไทย
20 ธันวาคม 2563



แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม, ดร.
 อาจารย์ประจำหลักสูตร คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 20 ธันวาคม 2563



คุณวิริญยุพา ณ สงขลา
 เลขาธิการมูลนิธิหลวงตาน้อย ต.ศาลายา จ.นครปฐม
 9 ธันวาคม 2563

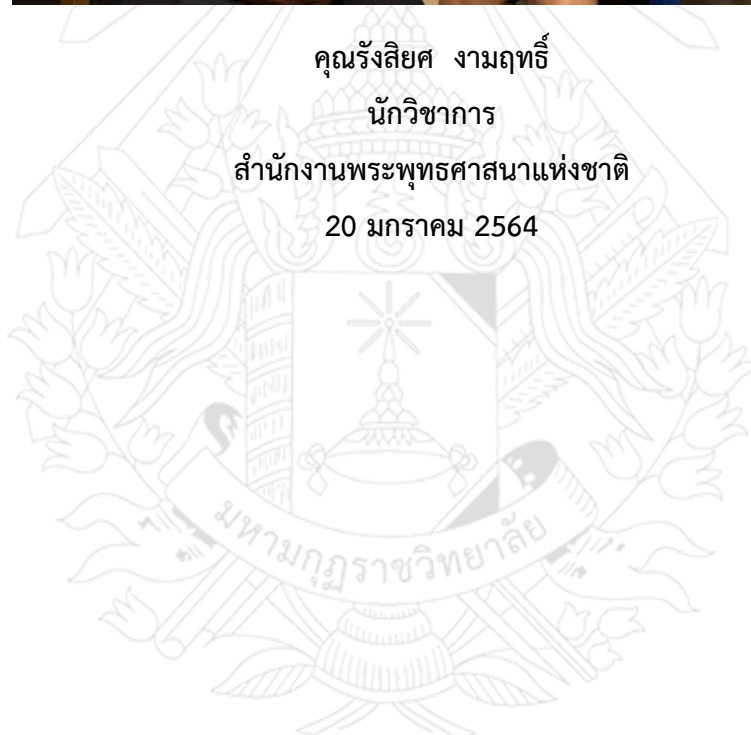


คุณรังสิยศ งามฤทธิ์

นักวิชาการ

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

20 มกราคม 2564





ภาคผนวก ช
ใบรับรองจริยธรรมในมนุษย์



ที่ บวจ. ๐๐๕/๒๕๖๓

**ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย**

ข้อเสนอการวิจัยนี้ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๒/๒๕๖๓ เมื่อวันที่ ๒๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ คณะกรรมการพิจารณาเห็นว่า ข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการวิจัยมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากลและเป็นไปตามหลักเกณฑ์เกี่ยวกับการวิจัยในมนุษย์ ไม่ทำให้เกิดความเสียหายต่อผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

ชื่อหัวข้อวิจัย : การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (Life Quality Development of Thai People in the 21st Century Based on Theravada Buddhist Philosophy)

รหัสการอนุมัติวิจัย : ประกาศบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เรื่อง อนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาศาสตร์และปรัชญา ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๒ คณะกรรมการสอบหัวข้อและโครงร่างวิทยานิพนธ์ ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๒ เมื่อวันที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๒

สถาบันที่สังกัด : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ผู้วิจัย : นางสาวนิชฌา ชัยยา

ออกให้ ณ วันที่ ๒ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๓

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์

หมายเลขใบรับรอง : บวจ. ๐๐๕/๒๕๖๓
วันที่ให้การรับรอง : ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓
วันหมดอายุใบรับรอง : ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ สกุล** นางสาวนิชญา ชัยยา
- สถานที่เกิด** อำเภอเมือง จังหวัดแพร่
- หน้าที่การงานปัจจุบัน** นักวิชาการศึกษา
- หน่วยงานที่สังกัด** สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
248 หมู่ 1 ถนนศาลายา-นครชัยศรี ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม รหัสไปรษณีย์ 73130
โทร 02 -444-6000 ต่อ 1060 โทรสาร 02-444-6060
อีเมล Wanitchaya.c26@gmail.com
- ประวัติการศึกษา** พ.ศ. 2552 ปริญญาตรี : หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต (การพัฒนาชุมชน)
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
พ.ศ. 2555 ปริญญาโท : รัฐศาสตรมหาบัณฑิต (รัฐศาสตร์) มหาวิทยาลัย
รามคำแหง
พ.ศ. 2561 ธรรมศึกษาชั้นเอก แม่กองธรรมสนามหลวง
พ.ศ. 2564 ศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
- ประสบการณ์ด้านวิชาการ**
1. นำเสนอบทความวิชาการเรื่อง พระพุทธศาสนาคืออะไร นำเสนอ GMNIS 2019
The 17th National and the 1st International Symposium Mahamakut
Buddhist University, Thailand
 2. ผู้ช่วยนักวิจัยเรื่อง “รูปแบบการสร้างเครือข่ายพุทธศาสนศึกษา เพื่อพัฒนา
ชุมชนในสังคมไทย Model of Buddhist Studies’ Network Building for
Community Development in Thai Society”