

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม

Development of quality of life according to Buddhist principles

ดาบตำรวจธนกร มอไธสง

Pol.Snr.Sgt.Maj.Thanakon Mothaisong

วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya university RoiEt Buddhist college

E-mail: Pol.Snr.Sgt.Maj.Thanakon@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้เป็นการกล่าวถึง การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม คือ หลักพุทธธรรม ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตซึ่งมีความจำเป็นจะต้องฝึกฝนตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้การดำรง อยู่ด้วยความไม่ประมาทไม่เมาในชีวิตเมาในความมั่งมีเมาในสิ่งนั้นในสิ่งนี้ถ้ารู้จักพัฒนาตนให้ ปฏิบัติต่อการดำเนินชีวิตที่ดีแล้ว ย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเองพุทธธรรม รวมทั้งเป็นความรู้สึก ของการอยู่อย่างพอใจต่อ องค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตที่มีส่วนสำคัญมากที่สุดของบุคคล สามารถดำรงตนเอง ให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม เป็นคนที่รู้จักการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และไม่ทำตนให้เป็นภาระที่ ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม แนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดี รู้จักทำตนเองให้มีความสุข รู้จักความพอใจในชีวิต รู้จักคุณค่าและความหมายของชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถกำหนดคุณภาพชีวิตที่ดี ว่าจะสามารถช่วยยกระดับ ทั้งตนเอง และสังคมให้มีคุณค่ามีความเจริญงอกงาม พัฒนาไปสู่สังคมในอุดมคติ ปัญหาต่าง ๆ ในสังคม คือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงจากความเป็นปฏิกูล สู่อริยะชนซึ่งสามารถสละโลกียวิสัย ที่นำมา ประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตซึ่งมีความจำเป็น

คำสำคัญ: การพัฒนา, คุณภาพชีวิต, หลักพุทธธรรม

Abstract

This academic article discusses the development of quality of life according to the Buddhist principles is the Buddhist principles applied to the development of the quality of life, which is necessary to train oneself according to the Buddhist principles in order to live with carelessness and not drunkenness in life. Wealthy, drunk on that. In this matter, if you develop yourself to practice good living, you will lead a quality life in your own Buddhist Dharma. It is also the feeling of being satisfied with the most important elements of a person's

life. able to maintain oneself for the benefit of oneself and society are people who know how to help each other and does not make himself a burden that causes problems to society

Guidelines for a good life know how to make yourself happy know satisfaction in life Knowing the value and meaning of life is what human beings can determine for a good quality of life. that it can help elevate both oneself and society to be valuable and prosperous Develop into an ideal society. Problems in society are liberation from all sufferings from the mortals to the noble ones who can renounce the worldly things. which are applied to improve the quality of life which is necessary.

Keywords: development, quality of life, Buddhist principles

1. บทนำ

มนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการที่ไม่เท่ากัน เป็นความแตกต่างกันของมนุษย์ ซึ่งความแตกต่างกันของมนุษย์นั้น เป็นตัวกำหนดให้มนุษย์มีความต้องการพื้นฐานที่ไม่เท่าเทียมกัน บางคนต้องการมากบางคนต้องการน้อย ไม่มีความพอดีในตัวเอง ซึ่งอธิบายตามหลักพระพุทธศาสนา คือ แรงผลักดันพฤติกรรมมนุษย์ให้มีความต้องการที่ แตกต่างกันนั้นมาจาก “ตัณหา” 2 แบ่งออกได้เป็น 3 จำพวก ได้แก่

1) กามตัณหา ความอยากในสิ่งที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ในรูป รส กลิ่น เสียง และ การสัมผัส

2) ภวตัณหา ความอยากเป็นโน่น เป็นนี่ เช่น เป็นเศรษฐี เป็นที่ยอมในสังคม เป็นต้น

3) วิภวตัณหา ความอยากไม่เป็นโน่น ไม่เป็นนี่ อยากพ้นไปจากภาวะที่ไม่ปรารถนา ต้องอยู่ร่วมกันและต้องมีความสัมพันธ์กับสังคมที่มนุษย์มีความต้องการมากเกินไปเช่นความต้องการเกียรติยศ ชื่อเสียง เงินทอง ความ เป็นที่ยอมรับ เกิดการแสวงหาในสิ่งเหล่านี้ จนเป็นความ ทะยานอยาก เป็นเหตุให้เกิดความขัดแย้งและเหลื่อมล้ำกันในสังคมอยู่ทุกวันนี้

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการท าให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของคุณภาพชีวิต มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงที่มีการวางแผนไว้ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เป็นการเปลี่ยนแปลงของสังคมจากระดับหนึ่งไปสู่อีกระดับหนึ่งที่มีคุณค่าเพิ่มขึ้น และต้องการมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านการเมือง เศรษฐกิจและ สังคมมีองค์ประกอบที่เป็นตัวแปรการพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ด้าน คือ

1) ด้านสุขภาพ คือ การไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บ สุขภาพแข็งแรง อายุยืน

2) ด้านอาชีพ คือ การไม่ว่างงาน ท างานอย่างสุจริต มีกินมีใช้ละพึ่งตนเองได้

3) ด้านสังคม คือ มีความรักใคร่สามัคคีกัน ช่วยเหลือกัน

4) ด้านครอบครัว คือ มีความอบอุ่น มีความเข้าใจกันและมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

ตามความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์แล้วคุณภาพชีวิตนั้นขึ้นอยู่กับความพอใจของคน ๆ นั้น ซึ่งความเป็นจริงอาจมีข้อแตกต่างกันไประหว่างคนหนึ่งกับอีกคนหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปรียบเทียบระหว่างคนสองคน เพราะมีลักษณะสิ่งแวดล้อมทางชีวกายภาพที่ต่างกัน เชื้อชาติต่างกัน วัฒนธรรมต่างกัน และวิถีเลี้ยงดูต่างกันคุณภาพชีวิตมีความเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมอย่างมาก ถ้าสิ่งแวดล้อมดีก็มีส่วนส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีได้ด้วย เพราะสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยสำคัญมากในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นปัจจัย 4 ซึ่งมนุษย์ทุก ๆ คนมีความต้องการเป็น ขั้นพื้นฐานคุณภาพชีวิตของมนุษย์มีความแตกต่างกัน

แต่มุมมองคุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนาว่า เป็นองค์รวมขององค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งจำแนกได้ 2 ประเภทคือ รูปกับนาม หรือเรียกว่ากายกับใจ ชีวิตจะเรียกได้ว่ามีคุณภาพอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อส่วนประกอบทุกส่วนมีคุณภาพนั่นคือ ชีวิตที่มีคุณภาพจะประกอบด้วยกายที่มีคุณภาพกาย และคุณภาพใจ อย่างไรก็ตามชีวิต ไม่ใช่สิ่งที่ตั้งอยู่นิ่ง ๆ แต่เป็นองค์รวมที่เคลื่อนไหว เมื่อพูดถึงคุณภาพชีวิตที่เคลื่อนไหวหรือชีวิตที่ดำเนินไปในโลก ท่ามกลางสภาพแวดล้อมจะมีวัตถุประสงค์กิจกรรม และเรื่องราวต่าง ๆ ที่ต่อเนื่องกับชีวิตเพิ่มขยายออกไป ไม่ใช่เฉพาะกายกับใจล้วน ๆ เท่านั้น วัตถุประสงค์ กิจกรรมและ เรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับชีวิตเหล่านี้จัดเป็นส่วนประกอบของคุณภาพชีวิต โดยแยกเป็นคุณภาพธรรมดาสามัญที่มองเห็นกันอยู่ประเภทหนึ่ง และคุณภาพที่ล้าลึกเลยไปจากที่มองเห็นด้วยตาอีก ประการหนึ่งตัวอย่าง เช่น คนบางคนมีทรัพย์สินเงินทอง และสิ่งครอบครองบริโภคนานวัตถุพร้อม บริบูรณ์จัดได้ว่าในด้านที่ตามองเห็นเขาเป็นคนที่มีความสุข หรืออาจเป็นคนที่มีความสุขมากก็ได้ คุณภาพชีวิตที่ดีแท้จริงต้องพร้อมทั้งด้านหรือระดับที่มองเห็น และด้านหรือระดับที่เลยจากที่มองเห็น เกณฑ์เบื้องต้นสำหรับพิจารณาองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

ดังนั้นผู้เขียนจึงมีความสนใจถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของคุณภาพชีวิต มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงที่มีการวางแผนไว้ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น แต่มุมมอง คุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนาว่า ชีวิตที่มีคุณภาพจะประกอบด้วยกายที่มีคุณภาพกาย และ คุณภาพใจ อย่างไรก็ตามชีวิตไม่ใช่สิ่งที่ตั้งอยู่นิ่ง ๆ แต่เป็นองค์รวมที่เคลื่อนไหว ทั้งด้านหรือระดับที่มองเห็น และด้านหรือระดับที่เลยจากที่มองเห็น

2. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนา (Development) มักจะถูกตีความให้หมายถึงการทำให้ทันสมัย (Modernization) การเจริญเติบโตทางวัตถุ (Material Growth/Progress) การใช้เทคโนโลยีใหม่ (New Technology) สิ่งเหล่านี้

คือการพัฒนาประเทศสู่ความทันสมัย ความเจริญความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ ส่งผลกระทบต่อสังคม จากความเรียบง่ายกลายเป็นความฟุ้งเฟ้อแบบสังคมบริโภคนิยม (Consumerism) ก่อให้เกิดปัญหาสังคม ตามมามากมาย จนทำให้สภาพทางสังคมนั้นเริ่มเสื่อมโทรมทางด้านศีลธรรมจริยธรรม

คุณภาพชีวิตถือว่ามีความสำคัญในแง่ความผาสุกของมนุษย์ซึ่งคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับ สวัสดิการมนุษย์และความสุขพัฒนาการทางด้านแนวคิดและความหมายของคุณภาพชีวิตมีความเป็นมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดขององค์กร และส่วนหนึ่งเพื่อตอบสนองความต้องการของพนักงาน อย่างเช่นกัน เนื่องจากมนุษย์ย่อมมีความต้องการ และเมื่อความต้องการนั้นยังไม่ได้มีการตอบสนอง ลำดับชั้น ความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์ แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1) ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เช่น ความต้องการอาหาร น้ำดื่ม ที่พักอาศัย ความต้องการทางเพศ เป็นต้น

2) ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) เช่น ความต้องการความมั่นคง ความต้องการความคุ้มครองจากอันตราย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

3) ความต้องการความรัก ความใส่ใจ ความเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การได้รับการยอมรับ เป็นต้น

4) ความต้องการเกียรติยศ (Esteem Needs) เช่น ชื่อเสียงเกียรติยศตำแหน่งอำนาจ การยกย่องสรรเสริญ เป็นต้น

5) ความต้องการให้ความฝันของตนเป็นจริง (Self-Actualization) เช่น ความเจริญรุ่งเรือง ในลาภยศ สรรเสริญ เป็นต้น

2.1 ความหมายการพัฒนาคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต หมายถึง การได้รับปัจจัยสี่ในระดับที่พอเพียง กล่าวคือ มีอาหารบริโภคเพียงพอที่จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีเครื่องนุ่งห่มให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมถูกสุขลักษณะ และมียารักษาโรคในยามเจ็บป่วยเป็นชีวิตที่ไม่มีภาระและไม่ก่อปัญหาทางสังคม เป็นชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความคิดและความสามารถที่จะดำรงสภาพทางเศรษฐกิจสังคมและการเมืองได้อย่างถูกต้องแก้ปัญหาที่สลับซับซ้อนได้ สามารถหาวิธีอันชอบธรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองพึงประสงค์ภายใต้เครื่องมือและทรัพยากรที่มีอยู่ นอกจากนี้ยังพูดถึงชีวิตที่มีคุณภาพ คือ ชีวิตที่มีความสุข ความสุขนี้เกิดจาก (1) ความสุขทางกาย หมายถึง ความเป็นอยู่ที่ดี อาทิเช่น มีที่อยู่อาศัยที่ดี มีสุขภาพและการดูแลสุขภาพ (health care) ที่ดี มีสาธารณูปโภค เช่นการคมนาคมที่ดีมีสภาพแวดล้อมที่ดี เช่น น้ำ อากาศบริสุทธิ์ และยังรวมไปถึงการพักผ่อนและสันทนาการที่ดีตามสมควรอีกด้วย

(2) ความสุขทางใจ ได้มาจากการรู้จักความพอใจความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความรักความอบอุ่นผูกพันในครอบครัวและเพื่อนมนุษย์มีความอดทนเสียสละทำประโยชน์แก่สังคม

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าความหมายการพัฒนาชีวิต คือ การมีชีวิตที่ดีมีความสุขมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้าน สุขภาพ ได้แก่สุขภาพกายและสุขภาพจิต ด้านสังคม ได้แก่ วัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี และด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ การประกอบอาชีพ รายได้ เป็นต้น รวมทั้งเป็นความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของ ชีวิตที่มีส่วนสำคัญมากที่สุดของบุคคล สามารถดำรงตนเองให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม เป็นคนที่รู้จักการช่วยเหลือซึ่งกันและกันและไม่ทำตนให้เป็นภาระที่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม

2.2 องค์ประกอบคุณภาพชีวิต

กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดองค์ประกอบคุณภาพชีวิตของประชาชนที่มีสุขภาพดีโดยทั่วไปด้วยเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐาน จปฐ. 8 หมวด คือ สุขภาพดีจิตดี มีบ้านอาศัย ศึกษาถ้วนทั่วครอบครัวสุขสบาย รายได้มาก อายกร่วมพัฒนา พาสู่คุณธรรม และบำรุงสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพของบุคคลที่สามารถมองเห็นเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน และเกี่ยวข้องกับทางด้านจิตใจและเป็นประสบการณ์ ตรงของบุคคลที่เป็นนามธรรม ได้แก่ ความพึงพอใจ ความสุข อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความพึงพอใจในชีวิตและ คุณธรรม เป็นต้น

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้กำหนดองค์ประกอบของ คุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้

1) คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย คือ อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย สุขภาพอนามัยพลังงาน การออมทรัพย์ สิ่งอำนวยความสะดวกในครอบครัวและในการประกอบอาชีพ

2) คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ คือ การพักผ่อนหย่อนใจที่มีคุณมีประโยชน์ความนิยมชมชอบใน ศิลปะวัฒนธรรมท้องถิ่น ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัวและในชุมชน ความรักและความเป็นเจ้าของที่มีต่อ หมู่คณะ

3) คุณภาพชีวิตด้านสังคม แบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ ประการแรก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมด้าน กายภาพ อันประกอบด้วยสภาพแวดล้อมที่บริสุทธิ์สะอาดและเป็นระเบียบปราศจากมลภาวะในดิน น้ำ อากาศ และเสียง มีทรัพยากรที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิตและการคมนาคมที่สะดวก ประการที่ 2 ได้แก่ สภาพแวดล้อม ทางวัฒนธรรม คือ โอกาสในการศึกษาและการประกอบอาชีพที่เท่าเทียมกัน การมีส่วนร่วมในกิจกรรม สาธารณะความปลอดภัยในชีวิต ร่างกายและทรัพย์สิน การปกครองที่ให้สิทธิเสรีภาพและความเสมอภาคความ เป็นธรรมด้านรายได้และทางสังคม ความร่วมมือร่วมใจในชุมชนความเป็นระเบียบวินัยมีความเห็นอกเห็นใจกัน และกัน และมีค่านิยมที่สอดคล้องกับหลักธรรมทางศาสนา

4) คุณภาพชีวิตด้านความคิด คือ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกชีวิตและชุมชนการศึกษาวิชา อาชีพ ความสามารถในการป้องกันแก้ไขปัญหิต่าง ๆ ของตัวเอง ครอบครัว และชุมชนการเป็นที่ยอมรับของ ชุมชนการสร้างความสำเร็จด้วยตนเอง การยอมรับตัวเอง การมีเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสม

5) คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ คือ การมีคุณธรรมในส่วนตัวและในสังคม เช่น ความซื่อสัตย์สุจริต เมตตา กรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูล กตัญญูกตเวที ความจงรักภักดีต่อชาติ ความศรัทธาในศาสนาความเสียสละ และการละเว้นจากอบายมุข

สรุปได้ว่าองค์ประกอบคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นการมีชีวิตที่ดีมีความสุขมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้าน สุขภาพ ได้แก่ สุขภาพกายและสุขภาพจิตด้านสังคมได้แก่ วัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี และด้าน เศรษฐกิจ ได้แก่ การประกอบอาชีพรายได้ เป็นต้น รวมทั้งเป็นความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจต้ององค์ประกอบ ต่าง ๆ ของชีวิต ที่มีส่วนสำคัญมากที่สุดของบุคคลสามารถดำรงตนเองให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม เป็นคนที่รู้จักการช่วยเหลือ ซึ่งกันและกันและไม่ทำตนให้เป็นภาระที่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม

2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต

ในการดำรงชีวิตมนุษย์จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี ต้องประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งเป็นองค์ประกอบ ของการดำเนินชีวิต และแต่ละองค์ประกอบนั้น ก็ล้วนแต่มีความสำคัญ สิ่งเหล่านี้ก็ล้วนแต่จะเป็นไปตาม ทักษะคติของแต่ละบุคคลในสังคม อาจจะกล่าวได้ว่าปัจจัยที่มีความสำคัญที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต ดังนี้

1) คุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นควรประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐาน คือ

1) ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา หมายถึง การที่ มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ นั้นจะต้องมีความเป็นปกติของร่างกายและสติปัญญาเป็นพื้นฐาน ซึ่งได้แก่ การมี อวัยวะ ต่าง ๆ ของร่างกายสมบูรณ์ครบถ้วน มีสุขภาพอนามัยแข็งแรง มีพลังกำลังที่สามารถทำกิจการงาน ได้ ดีเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ มีระดับพัฒนาการของสติปัญญาเป็นปกติ สามารถศึกษาเล่าเรียน คิดไตร่ตรองหาเหตุ ผลต่าง ๆ รวมทั้งสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้

2) ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ หมายถึง การเป็นผู้ที่มี จิตใจที่ดี มีอารมณ์แจ่มใสมั่นคง ไม่แปรปรวน หงุดหงิด โมโหง่าย จิตใจมีคุณธรรม ไม่อิจฉาริษยา หรือเคียด แค้นพยาบาทผู้อื่น เป็นผู้มองโลกในแง่ดี มีความโอบอ้อมอารี พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ ได้ยากหรือ เดือดร้อนเสมอ การมีพื้นฐานด้าน จิตใจและอารมณ์ที่ดีจะช่วยให้บุคคลเกิดความสุขและความสงบในการ ดำรงชีวิต

3) ปัจจัยด้านความสมบูรณ์สังคมและสิ่งแวดล้อม หมายถึงการเป็นคน ที่ได้รับการยอมรับจากคน ทัวไปอันเนื่องมาจากการมีมนุษยสัมพันธ์อันดี มีความสามารถในการปรับตัว ยอมรับ

ความสามารถและความสำคัญของผู้อื่น ตลอดจนสิ่งอื่น ๆ ที่อยู่รอบตัว ดังนั้นจึงเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าของบุคคล และสิ่งแวดล้อม และคิดที่จะปรับปรุง พัฒนาให้สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นคงคุณค่า และประโยชน์อยู่ตลอดไป จะยอมให้เกิดความเสียหาย หรือมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อมบ้าง ก็เป็นเพียงส่วนน้อยที่สุด การมีความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมจะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่ เหมาะสม กลมกลืน และเข้ากันได้ดีกับสังคมและสิ่งแวดล้อมของตน

4) ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต หมายถึง ความสามารถที่จะจัดหา สิ่งจำเป็นต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างดีตามฐานะของตนเอง ตลอดจนสภาพของสังคมเศรษฐกิจ และยุคสมัย ปัจจัยจำเป็นเหล่านี้ได้แก่ ปัจจัย 4 ซึ่งมี อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยา รักษาโรคและสิ่งอำนวยความสะดวก สะดวกสบายต่าง ๆ ตลอดจนการได้รับการศึกษาการพักผ่อน ฯลฯ ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องจัดหรือจัดให้มีขึ้นตามความจำเป็นในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมของตน การมีปัจจัยจำเป็นในการดำรงชีวิตที่ดีและพอเพียง ย่อมช่วยให้บุคคล มีความสะดวกสบาย ไม่ลำบากขัดสน และย่อมนำมาซึ่งความสุขและความพึงพอใจในชีวิต

2) ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตในพุทธศาสนา

การเข้าถึงศาสนา : ทุกศาสนาล้วนสอนให้คนเป็นคนดี โดยอาจจะใช้พิธีกรรมต่าง ๆ เป็นสื่อในการทำให้มนุษย์ทำความดี แต่แท้จริงแล้วแก่นแท้ของศาสนา คือหลักธรรมคำสอน มนุษย์ที่มีโอกาสในการศึกษา ศาสนาก็จะมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดี รู้จักทำตนเองให้มีความสุข รู้จักความพอใจในชีวิต รู้จักคุณค่าและ ความหมายของชีวิต

การเข้าใจหลักคำสอน : การเข้าใจและตีความหลักคำสอนอย่างถูกต้อง จะทำให้เรามีแนวปฏิบัติในชีวิตที่ดี หากเราเข้าใจในหลักคำสอนผิดไป หรือปฏิบัติจนเกินความพอดี ไม่เดินทางสายกลาง อาจจะทำให้ เกิดความทุกข์แทนคุณภาพชีวิตก็จะแย่ลง

การนำมาปฏิบัติจริง : หากรู้ถึงหลักคำสอนแล้ว แต่ไม่นำมาปฏิบัติจริงก็จะไม่เกิดประโยชน์อันใดต่อชีวิต เหมือนกับการอ่านหนังสือวิธีการว่ายน้ำ แต่เราไม่เคยไปสัมผัสกับน้ำหรือลงสระน้ำเลย เราก็จะว่ายน้ำไม่เป็น

สิ่งแวดล้อม : สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยก็เป็นปัจจัยหนึ่งในการทำ ความดี หรือปฏิบัติธรรม รวมถึงแหล่งอบายมุขต่าง ๆ ที่อยู่รอบบริเวณบ้าน หากมีก็อาจจะชักจูงเราให้ไปในทางที่ไม่ดีได้

เพื่อน/คนรอบข้าง : เพื่อนมีอิทธิพลต่อเราในการทำดีหรือไม่ดี การคบเพื่อนที่ดีจะส่งเสริมให้ชีวิตเราดีขึ้น โดยเค้าจะคอยเตือนเราในสิ่งที่ไม่ดี พร้อมทั้งชักชวนหรือแนะนำในสิ่งที่ดี ๆ ให้กับเรา ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การเรียน การทำงาน การใช้ชีวิต

สรุปได้ว่าปัจจัยที่มีต่อคุณภาพชีวิต คือ แนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดี รู้จักทำตนเองให้มีความสุข รู้จัก ความพอใจในชีวิต รู้จักคุณค่าและความหมายของชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถกำหนดคุณภาพชีวิตที่ดี ว่า จะสามารถช่วยยกระดับทั้งตนเอง และสังคมให้มีคุณค่ามีความเจริญงอกงาม พัฒนาไปสู่สังคมในอุดมคติ ปัญหาต่าง ๆ ใน สังคมจะลดลงหรือหมดไปได้ ปัจจัยเหล่านี้จึงมีผลต่อการดำเนินชีวิตเพื่อมีคุณภาพที่ดีจะทำให้ เรามีแนวปฏิบัติในชีวิตที่ดี

3. แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธศาสนา

หลักพุทธศาสนามีแนวปฏิบัติในการพัฒนาฝึกฝนและพัฒนาตน โดยมีความมุ่งหมาย ให้ผู้ฝึกฝน พัฒนานั้น ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติกล่าวคือ เริ่มแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพ สิ่งแวดล้อมภายนอกซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ ทั้งหลาย มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย และสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีลคือเจตนางดเว้นจากความชั่วทางกายและเจตนา เว้น จากความชั่วทางวาจาเรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดีอันเป็นช่องทางให้จิตใจ พัฒนาและช่วยให้ ปัญญาองกมอย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียนแต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ เกื้อกูล

มนุษย์ทุกคนล้วนต้องการความสุขในชีวิตไม่อย่างมีความสุข เพราะความสุขทำให้เกิดความไม่สบายใจ บั่นทอนต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลแย่งทั้งทางกายและใจและทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลง คนในสังคม เมื่อเกิดทุกข์ก็มักจะมุ่งหน้าเข้าหาวัด ทั้งที่อาจไม่เคยเข้าวัดมาก่อน เพราะเมื่อเกิดความสุขถึงระดับหนึ่ง ก็ต้องการที่พึ่ง ที่หาความสุขทางใจ ที่มีใช้ความสุขจากเงินทอง ทรัพย์สิน เกียรติยศชื่อเสียง ฯลฯ แล้วอะไรล่ะ คือความสุขของมนุษย์ที่ แท้จริง เพื่อที่จะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เงินเป็นล้าน ๆ บ้านหลังใหญ่โต ความไม่ป่วยโรค การศึกษาระดับสูง หรือการทำงานที่ดี ดังนั้นการที่จะพัฒนากายวาจาและจิตใจได้อย่างถูกต้อง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงต้องอาศัยแนวคิดตามหลักความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

3.1 ความหมายและความสำคัญในการพัฒนาชีวิตแนวพุทธศาสนา

การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งด้วย เหตุผลดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น “เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้สามารถปฏิบัติหน้าที่กิจกรรมได้อย่าง ปกติสุขและยัง ได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้อยู่ใกล้กันพยานยิ่งขึ้นอีกด้วยนับเป็นการปฏิบัติที่ไม่เสื่อมถอย ทำตนให้ตั้งอยู่ในศีลเป็นเบื้องต้นก่อน ” รู้จักวิธีคุ้มครองรักษาอินทรีย์รู้จักประมาณในการบริโภคและรู้จักเพิ่มพูนสั่งสมบำเพ็ญความเพียร เป็นต้น เพื่อทำตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะถ้ายังไม่สิ้นกิเลสอาสวะ

มนุษย์ก็จำเป็นต้องพัฒนาตน จนกระทั่งบรรลุถึงปรมาตมประโยชน์ สูงสุดคือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงจากความเป็นปุถุชนสู่อริยชนซึ่ง สามารถสละโลกียวิสัยเสียได้แล้วย่อมไม่มาเกิดสู่ภพใด ๆ อีกต่อไป เป็นผู้พัฒนาตนดีแล้วและเป็นแสงสว่างของตน คือสร้างที่พึ่งถาวรอย่างใด ๆ ก็ที่พึ่งอันหาได้ยากนี้ทำให้ไม่ได้เลย การพัฒนาสังคมนั้นบางส่วนก็ไม่ได้เป็นไปตาม อุดมคติทางจริยธรรม แต่การพัฒนาสังคมอย่างสมบูรณ์เต็มที่ต้องมีการพัฒนา จริยธรรมด้วยและมีการแบ่งการ พัฒนาไว้อยู่ 4 ด้าน

- 1) พัฒนาด้านกาย ได้แก่ ให้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีพลานามัยสุขภาพดี
- 2) พัฒนาด้านศีล ได้แก่ ทำให้คนในสังคมมีระเบียบวินัย มีความประพฤติดี มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ดี รวมทั้งมีความสุขทั้งกาย วาจา และ อาชีวะ
- 3) พัฒนาด้านจิตใจ ได้แก่ ฝึกจิตให้มีคุณภาพดี ให้สมรรถภาพดีและมีความสุขจิตดี
- 4) พัฒนาด้านปัญญา ได้แก่ ฝึกอบรมปัญญาให้รู้ให้เข้าใจ มองเห็นทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตรง ตามที่มันเป็นต้องฝึกปัญญาทั้งแง่ที่ทำให้ขบวนการคิดที่ไม่มีอคติด้วยการใช้โยนิโส มนสิการพิจารณาให้เห็นจริงด้วยปัญญา

โดยมีวัตถุประสงค์หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตก็เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์จากความอยู่รอดด้วยกิเลสสู่ความเป็นอยู่ด้วยปัญญานี้ นอกจากเป็นหลักและเป็นประโยชน์ในการพัฒนา ตนเองแล้วและยังทำให้เกิดความกรุณาต่อผู้อื่นด้วย คือ ทำให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจกัน เพื่อนมนุษย์คิด จะช่วยเหลือตลอดจนช่วยให้สามารถวางแผนตนเป็นกัลยาณมิตรจึงสามารถคิดหาวิธีช่วยแก้ไขปัญหาวัตถุประสงค์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี คือ เพื่อฝึกฝนพัฒนาคนให้รู้จักปฏิบัติต่อชีวิตหรือดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องมีความสุข โดยให้รู้จักในการแก้ปัญหาชีวิตและหาทางออกจากความทุกข์ได้ด้วยดี โดยไม่ก่อให้เกิดโทษพิษภัยแก่ผู้อื่นและแก่สังคม เพื่อให้รู้จักแสวงหาและเสพความสุขทางวัตถุอย่างถูกต้องปราศจากโทษพิษภัยไร้การเบียดเบียนและพร้อมที่จะใช้สิ่ง อำนาจความสุขนั้น ๆ ในทางที่เกื้อกูลแก่ผู้อื่นและสังคมให้พร้อมทั้งความสามารถบางอย่างในการที่จะเอื้ออำนวย ความสุขแก่ผู้อื่นและแผ่ขยายความสุขออกไปในสังคม ทั้งนี้วัตถุประสงค์แท้จริงก็คือ เพื่อให้พึ่งตนเองได้โดยไม่ต้อง ขึ้นต่อวัตถุภายนอกทุกอย่างไป จะพึ่งวัตถุภายนอกในกรณีที่เป็นต่อสุขภาพอนามัยความจำเป็นด้านปัจจัย 4 มี เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค แต่ไม่ใช่แสวงหาเพื่อมอมเมาจิตใจให้เกิดการสะสมจนไม่รู้จักเพียงพอ

ฉะนั้นจุดมุ่งหมายเพื่อให้รู้ความสำคัญในการพัฒนาชีวิตจะได้แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องรวดเร็วและทันต่อเหตุการณ์ไม่ประมาทในการทำกิจการโดยผ่านกระบวนการฝึกฝนอย่างเป็นระบบเพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธศาสนา พหุการธรรม 4 คือ ธรรมมีอุปการะมากเป็นเครื่องช่วยให้สามารถสร้างสมความดีอื่น ๆ ทุกอย่าง และช่วยให้ประสบความเจริญก้าวหน้าในชีวิต ซึ่งจะ

นำมาใช้ในการวัดคุณภาพชีวิตว่ามีพัฒนาการ ศีล จิตและปัญญา เพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีแล้วหรือยัง โดยพุทธการธรรม 4 ประกอบด้วย

1) ปฏิรูปเทวาสะ: การอยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม เป็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของตนเอง มีความสงบ สามารถปฏิบัติธรรมได้

2) สัมปยุตตสัมปยุต: การสมาคมกับสัตบุรุษ สัตบุรุษ คือคนดีหรือคนสงบ เหมือนดังเช่นคำกล่าวที่ว่า “คบ คนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล” การที่มีเพื่อนที่ดีก็เป็นตัวชี้วัดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะในวัยรุ่นเพื่อนถือว่ามีอิทธิพลต่อเราในการตัดสินใจหรือทำสิ่งต่าง ๆ

3) อัตตสัมมาปณิธิ: การตั้งตนไว้ชอบ ตั้งจิตมุ่งหมายนำตนไปถูกทาง คือ การตั้งตนให้อยู่ในศีลธรรม ดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีมีเป้าหมายชัดเจน มีเส้นทางเดินที่มั่นคง มีแบบอย่างที่ถูกต้อง ไม่ตั้งตนไว้ในทางที่ผิด คือ เว้นจากการประพฤติดุจจริตให้ดำรงมั่นอยู่ในคุณธรรมนั่นเอง

4) ปุพเพกตปุญญตา: ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว การทำความดีไม่ว่าจะเป็นการทำบุญ ตักบาตร การไหว้พระหรือนั่งสมาธิ ล้วนเป็นการประพฤติดุจจริตที่ดีทั้งนั้น นอกจากนี้เรายังทำความดีได้อีกหลายอย่าง

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าความหมายและความสำคัญในการพัฒนาชีวิตแนวพุทธธรรม คือ การนำหลักพุทธธรรม มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้สามารถ ปฏิบัติหน้าที่กิจกรรมได้อย่างปกติสุขและยังได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้อยู่ใกล้นิพพานยิ่งขึ้นอีกด้วยนับเป็นการปฏิบัติที่ไม่เสื่อมถอย ทำตนให้ตั้งอยู่ในศีลเป็นเบื้องต้นก่อน จำเป็นต้องพัฒนาตนจนกระทั่งบรรลุถึงปรมาตมประโยชน์สูงสุด คือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงจากความเป็นปุถุชนสู่อริยะชนซึ่งสามารถสละโลกียวิสัย

3.2 หลักธรรมที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธศาสนา

หลักพุทธศาสนาสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ โดยการนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนามาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต การนำหลักคำสอนมาปฏิบัติในชีวิต ไม่จำเป็นต้องเป็นคำสอนที่เข้าใจยากหรือซับซ้อนเกินไป ยกตัวอย่างเช่น การทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว, การถือศีล 5 หรือการเชื่อในกฎแห่งกรรม ในที่นี้ยกตัวอย่างของการนำหัวใจคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต คือ ละความชั่ว ทำความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ความหมายก็คือมนุษย์ทุกคนล้วนต้องการหลุดพ้นจากความทุกข์ตราบใดที่จิตใจของเรายังมี ความโลภ โกรธ หลงก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ยาก ดังนั้นมนุษย์จะหลุดพ้นความทุกข์ได้ต้องมีจิตใจที่บริสุทธิ์ จะมีจิตใจที่บริสุทธิ์ ก็ต้องเริ่มมาจากการทำความดี จะทำความดี ก็ต้องละความชั่วให้ได้เสียก่อน เปรียบเหมือนกับการล้างจาน เวลาที่เราล้างจาน ก่อนอื่นต้องเอาเศษอาหารออกก่อน

ต่อมา ก็ทำความสะอาดโดยใช้น้ำล้าง แล้วก็น้ำยาล้างจาน สุดท้ายทำความสะอาดบริสุทธิ์ของจานใบนั้นก็ผ่องขึ้นมา สิ่งที่ได้กล่าวมาข้างต้นก็เหมือนกับการใช้ชีวิต สิ่งที่มีมนุษย์ต้องการมากที่สุดคือคุณภาพชีวิตที่ดี เราจะทำอย่างไรให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี อย่างหนึ่งที่เป็นคำตอบได้ คือการรู้จักพอ (พอเพียง พอใจในสิ่งที่ตนมี) เมื่อเกิดความพอแล้วความต้องการต่าง ๆ ก็จบลง แล้วความสุขในชีวิตก็จะเกิดขึ้น จากนั้นคุณภาพชีวิตที่ดีก็จะตามมา

หลักพุทธธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตซึ่งมีความจำเป็นจะต้องฝึกฝนตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้การดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาทไม่เมาในชีวิตเมาในความมั่งมีเมาในสิ่งนั้นในสิ่งนี้ถ้ารู้จักพัฒนาตนให้ปฏิบัติต่อการดำเนินชีวิตที่ดีแล้วย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเองพุทธธรรม “พระพุทธเจ้า พระองค์นั้นทรงฉลาดในพุทธธรรมไม่มีใครอื่นข่มได้จุฬญาณช้างเชือกประเสริฐทรงเป็นผู้มีความเพียรมากข้าพเจ้าทูลนิมนต์” ซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวัน หากกล่าวหลักธรรมถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตในศาสนาพุทธนั้นจะต้องมีการพัฒนา ได้แก่

1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4

1.1 การพัฒนากาย (กายภาวนา) คือ การพัฒนาอินทรีย์ 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งเชื่อมต่อกับอารมณ์ทั้ง 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ การพัฒนาอินทรีย์ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งาน คือทำให้อินทรีย์เหล่านั้น มีความเฉียบคม มีความละเอียด มีความคล่องแคล่ว มีความชัดเจน ฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่า และมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย เป็น โทษหรือสิ่งไม่ดีต่าง ๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่อินทรีย์ โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมด

1.2 การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายและวาจา โดยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึงพาอาศัยกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายกัน เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างปกติสุข

1.3 การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง

1.4 การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) คือ การฝึกปรีชาปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริงจนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็น ตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้น

2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักไตรสิกขา มี 3 กระบวนการ คือ

2.1 การพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) พฤติกรรมสำคัญที่ควรเน้นให้เกิดการพัฒนา คือ (1) พฤติกรรมใน ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายหรือวัตถุ และการใช้อินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ใน การรับรู้ โดยไม่เกิดโทษและก่อผลเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สิน (2) การเสพบริโภคปัจจัยสี่ และการใช้ ประโยชน์จากวัตถุอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจมุ่งคุณค่าที่แท้จริง ให้ได้คุณภาพชีวิต ส่งเสริมการพัฒนาชีวิต (3) การให้ คือ การเผื่อแผ่แบ่งปัน (4) การประพฤติเกื้อกูลแก่ชีวิตอื่น ๆ ทั้งสัตว์ มนุษย์ และพืชพรรณ และ (5) พฤติกรรมในด้าน อาชีวะ คือ การทำมาหาเลี้ยงชีพ (ศีล ภาวนา สัมมาอาชีวะ) เป็น สัมมาชีพ

2.2 การพัฒนาจิตใจ (สมาธิ) เป็นเครื่องแก้ปัญหาชีวิต หรือสังคม แบ่งออกเป็น 2 ประการคือ (1) การพัฒนาคุณภาพจิต ได้แก่ คุณธรรมความดีงามต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น เช่น เมตตา กรุณา กตัญญูกตเวที การระ หิริ โอตตปปะ เป็นต้น ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจองงาม และเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดีงาม (2) การพัฒนา สมรรถภาพจิต ได้แก่ ความสามารถ ความเข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพ ของจิต เช่น ฉันทะ (ความไม่รู้จัก ใฝ่ทำ) ความเพียร (วิริยะ) ความขยัน (อุตสาหะ) ความอดทน (ขันติ) การระลึกรู้ได้ทัน ตื่นตัว ควบคุมตนได้ (สติ) มั่นคงแน่วแน่สงบอยู่ตัวของจิต (สมาธิ) มีความไม่ประมาท เป็นต้น

2.3 การพัฒนาความรู้ (ปัญญา) มีกระบวนการพัฒนา 7 ประการ คือ (1) การพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ในสิ่งที่สัสดับรับฟังหรือศึกษาเล่าเรียน และรับถ่ายทอดศิลปวิทยา ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ (2) การพัฒนาการ รับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง (3) การพัฒนาการคิดพิจารณาวินิจฉัยอย่างมีวิจารณ์ญาณ (4) การรู้จักมอง รู้จักคิด ที่จะให้เข้าถึงความจริง และได้ คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่า มองเป็น คิดเป็น (5) การรู้จักคิดจัดการ ดำเนินการ ทำ กิจให้สำเร็จ ฉลาดในวิธีการ ที่จะนำไปสู่จุดหมาย (6) การพัฒนาความสามารถในการแสวงหา เลือกคัด จัด ประมวลความรู้ความคิดให้ชัดเจนและสามารถนำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยง สร้างเป็นความรู้ความคิดใหม่ ๆ เพื่อแก้ปัญหาและสร้างสรรค์ความรู้แจ้งความจริงของโลกและชีวิต (7) การรู้เท่าทันธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย ที่ ทำให้วางใจถูกต้องต่อทุกสิ่งทุกอย่าง สามารถแก้ปัญหาชีวิตขจัดความทุกข์ในจิตใจของตนได้

3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักอริยบท 4

เป็นธรรมที่เป็นแนวปฏิบัติเพื่อทำให้เกิดความสำเร็จ ซึ่งมี 4 ประการด้วยกัน บุคคลผู้ใดยึด หลักอริยบท 4 ในการเรียน การทำงานหรือการบริหารกิจการ ย่อมทำให้งานที่กำลังดำเนินอยู่หรือรับผิดชอบ อยู่ประสบความสำเร็จอย่างสมบูรณ์

3.1 ฉันทะ คือ อาศัยความพอใจ และถ้าจะให้เข้าใจง่ายต้องแปลว่า ความรักงานหรือเต็มใจ ในการพัฒนาคุณภาพคุณภาพ

3.2 วิริยะ คือ ความเพียรพยายาม เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความมั่นคง

3.3 จิตตะ คือ ตั้งใจทำ คิดถึงงานที่ได้ลงมือทำไปแล้วตลอดเวลา เราใจจดจ่อที่งานนั้น

3.4 วิมังสา คือ เข้าใจทำ นั่นคือทำงานด้วยการใช้ปัญญา ทำงานอย่างฉลาด

4) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักฆราวาสธรรม

เป็นหลักธรรมที่ประชาชนคนธรรมดาทั่วไปจำเป็นต้องมีไว้เพื่อเป็นหลักยึดในการดำเนินชีวิต เหมือนเป็นอารมณ์ประดับกายที่มีค่า ทำให้เป็นคนที่มีลักษณะน่าเชื่อถือ น่าเคารพ น่าศรัทธา น่าไว้วางใจ เป็นหลักธรรมที่เสริมและไปด้วยกันต่อกับอิทธิบาท 4 ทำให้เพิ่มพลังในการทำงาน คือ

4.1 สัจจะ คือ คิดทำอะไรให้จริงจังและจริงใจ ทุ่มหมดตัว ไม่ยั้ง ไม่เหวี่ยงเหว้

4.2 ทมะ คือ การข่มใจ เป็นการรู้จักบังคับใจต่อตัวเอง หรือฝึกปรับปรุงตัวเอง

4.3 ขันติ คือ ความอดทนเป็นลักษณะบ่งถึงความเข้มแข็งทางใจ

4.4 จาคะ แปลว่า เสียสละ หมายถึง ตัดใจหรือตัดกรรมสิทธิ์ของตน

5) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักอริยสัจ

ในการดำเนินชีวิตของบุคคลหรือการบริการกิจการต่าง ๆ มักจะประสบกับปัญหา และอุปสรรค นานาประการ ซึ่งถ้ามีหลักธรรมต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วเป็นหลักยึดเพื่อการประพฤติปฏิบัติบุคคลผู้นั้นก็ย่อมจะผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ และประสบความสำเร็จในท้ายที่สุดสาระสำคัญของอริยสัจ 4 มีดังนี้

5.1 ทุกข์ คือ ความไม่สบายกายไม่สบายใจที่เกิดขึ้นเนื่องจากสาเหตุนานาประการ

5.2 สมุทัย คือ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งเกิดจากต้นเหตุทั้งหลาย

5.3 นิโรธ คือ ความดับทุกข์ โดยการดับต้นเหตุให้หมดจะเป็นภาวะที่ปลอดทุกข์

5.4 มรรค คือ วิธีทางในการดับทุกข์ ได้แก่ ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ที่ทำให้ทุกข์หมดไป

6) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักสัพพริธรรม

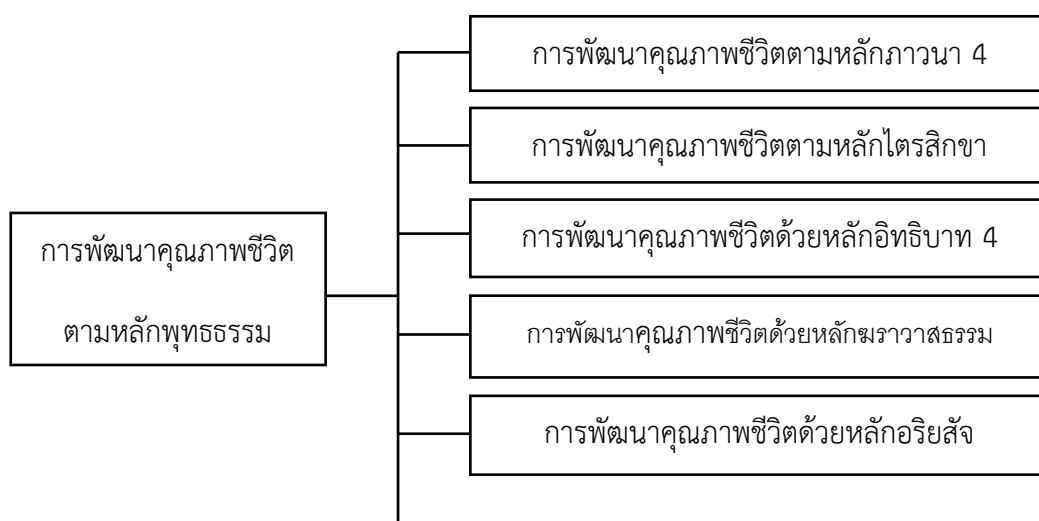
ในการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยเฉพาะในการเข้าไปมีส่วนในสังคม หลักธรรมของมนุษย์โดยทั่วไปประกอบด้วยคุณสมบัติ 7 ประการดังนี้ คือ 6.1.) ัมมัญญตา คือ ความเป็นผู้รู้จักเหตุ หมายความว่า เป็นผู้รู้จักกรรมหรือรู้จักเหตุคือ รู้หลักการที่จะทำให้เกิดผลดี/ผลเสีย 6.2.) อัตตัญญตา คือ ความเป็นผู้รู้จักผล หมายความว่า รู้จักผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำ 6.3.) อุตัญญตา คือ ความเป็นผู้รู้จักตน หมายความว่า รู้จักฐานะความเป็นอยู่ของตนจะได้วางตนให้เหมาะสมกับฐานะ 6.4.) มัตตัญญตา คือ ความเป็นผู้รู้จักประมาณ

หมายความว่า ให้อำนาจประมาณในการเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ และรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารแต่พอควร 6.5.) กาลัญญา คือ ความเป็นผู้รู้จักกาล หมายความว่า รู้จักเวลาอันควรกระทำ หรือไม่ควรกระทำ คือ รู้จักกาลเทศะนั้นเอง 6.6.) ปริสัญญญา คือ ความเป็นผู้รู้จักชุมชน หมายถึง ชุมชนที่อยู่ร่วมกันอยู่เป็นหมู่คณะ 6.7.) บุคคลปริปริญญา คือ ความเป็นผู้รู้จักบุคคล หมายถึง การรู้จักเลือกคบค้าสมาคมกับบุคคลดีมีประโยชน์

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า หลักธรรมที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธธรรม คือ การพัฒนาคนให้ดำเนินชีวิตดีงามถูกต้อง ทำให้มีวิถีชีวิตที่เป็นการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามของคนต้องเรียนรู้ฝึกฝน พัฒนาตนเอง เริ่มจากการรักษาศีลเพื่อขัดเกลาพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของตนเองให้บริสุทธิ์รวมถึงการฝึกหัด การอยู่ร่วมกันของเพื่อนร่วมงานให้มีความเกื้อกูลต่อกันและกระบวนการที่สำคัญในการศึกษาต้องพัฒนาตนเองให้ บริบูรณ์ด้วยศีลบริบูรณ์ด้วยสมาธิและบริบูรณ์ด้วยปัญญา เพื่อพัฒนาตนเองและสังคมไปสู่เป้าหมายสูงสุดในปัจจุบันและอนาคต ประการแรก ฝึกคิดดี มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล ซึ่งจะต้องฝึกเรื่องต่อไปนี้ 1. มองโลกในแง่ดี 2. รู้จักให้ ให้ ในที่นี้หมายถึง ประการแรก รู้คุณค่าในตัวเอง ประการที่สอง ฝึกทำดี 1. พุดจาปราศรัย 2. สงเคราะห์ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน 3. ประพฤติตนเป็นผู้มีคุณธรรมและจริยธรรม 4. การสร้างสามัคคีให้เกิดขึ้นในหมู่คณะ 5. รู้จักการบริหารเวลา

4. สรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม เป็นหลักพุทธธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตซึ่งมีความจำเป็นจะต้องฝึกฝนตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อให้การดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิต เมาในความมั่งมี เมาในสิ่งนั้นในสิ่งนี้ถ้ารู้จักพัฒนาตนให้ปฏิบัติต่อการดำเนินชีวิตที่ดีแล้วย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเองตามหลักพุทธธรรม จึงสรุปเป็นแผนภาพภูมิได้ดังนี้



การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักสัปปุริสธรรม

โดยการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของคุณภาพชีวิต มีการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงที่มีการวางแผนไว้เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น แต่มุมมองคุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนาว่า ชีวิตที่มีคุณภาพจะประกอบด้วยกายที่มีคุณภาพกาย และ คุณภาพใจ อย่างไรก็ตามชีวิตไม่ใช่สิ่ง ที่ตั้งอยู่นิ่ง ๆ แต่เป็นองค์รวมที่เคลื่อนไหว ทั้งด้านหรือระดับที่มองเห็นและด้านหรือระดับที่เลยจากที่มองเห็น แต่ว่า หลักพุทธศาสนามีแนวปฏิบัติในการพัฒนาฝึกฝนและพัฒนาตน โดยมีความมุ่งหมายให้ผู้ฝึกฝนพัฒนานั้นได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติกล่าวคือ เริ่มแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอกซึ่ง เรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย และสำรวมใจ ในการพัฒนาชีวิตแนวพุทธธรรม คือ การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้สามารถปฏิบัติหน้าที่กิจกรรมได้อย่างปกติสุขและยังได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติ เพื่อความเป็นผู้อยู่ใกล้กันพยานยิ่งขึ้นอีกด้วยนับเป็นการปฏิบัติที่ไม่เสื่อมถอย ทำตนให้ตั้งอยู่ในศีลเป็นเบื้องต้นก่อน จำเป็นต้องพัฒนาตนจนกระทั่งบรรลุถึงปรมาตม์ประโยชน์สูงสุด คือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงจากความเป็นปุถุชนสู่อริยะชน ซึ่งสามารถสละโลกียวิสัย ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตซึ่งมีความจำเป็นจะต้องฝึกฝนตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อให้การดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาทไม่เมาในชีวิตเมาในความมั่งมีเมาในสิ่งนั้นในสิ่งนี้ถ้ารู้จักพัฒนาตนให้ปฏิบัติต่อการดำเนินชีวิตที่ดีแล้วย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเองพุทธธรรม

5. เอกสารอ้างอิง

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(1) หนังสือ:

กระทรวงสาธารณสุข. “เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย ”.เชียงใหม่:

กระทรวงสาธารณสุข, 2552.

คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลียงเชียง. พุทธศาสนาสุภาจิตเล่ม1 ฉบับมาตรฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, 2535.

ชัยยะ วิทกเทรี. “รายงานการวิจัยการมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนาชนบท : ศึกษาเฉพาะกรณีตำบลโยธะกา อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา”. ภาคนิพนธ์ปริญญาพัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิตสาขาพัฒนา สังคม คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2554.

ชัยวัฒน์ ปัญงพงษ์ และคณะ. คู่มือฉบับสมบูรณ์ฉบับประชากรศึกษา . กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียน สโตร์ , 2551.

ธงชัย สันติวงษ์. การบริหารงานบุคคล. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2542.

นิสาร์ตน์ศิลป์เดช. ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: พิเศษการพิมพ์, 2540.

บัญญัติ พุ่มพวง. อบต.ของเรา : ท้องถิ่นของเรา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิชิตการพิมพ์ จำกัด, 2548.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก, จำกัด 2546.

_____. การพัฒนาที่ยั่งยืน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, 2543.

_____. ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดศึกษาศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, 2543.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.

พระพิพิธธรรมสุนทร (ชัยวัฒน์ ธมฺมวฑฺฒโน). เทศนาว่าไรดี. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, 2539.

พระราชวรมณี (ประยูร ธมฺมจิตโต). การคณะสงฆ์กับ พ.ร.บ.การศึกษาแห่งชาติ 5 ธันวาคม 2552.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552.

พัฒน์ กิตติพราภรณ์. “นันทาทรศนะธุรกิจเพื่อคุณภาพชีวิต ...ของใคร”. วารสารเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ. 15(1) (2551).

รังสิมา วิวัฒน์วงศ์วนา. “คุณภาพชีวิตของคนพิการทางการได้ยินที่ประกอบอาชีพอิสระ”. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545.

ศิรินันท์กิตติสุขสถิตและคณะ. คุณภาพชีวิตการทำงานและความสุข. นนทบุรี: อพทฤษฎีเอทนิว, 2557.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับ
ที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554), 2550.

Leonard Bloomfie and others. The Moern Library of the English Language. New York: Random
House, 1984