



การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา Developing the Quality of Life According to The Principles of Buddhism

พระชัยชนะ อธิติเตโช

Phrachaichana Aidtithacho

พระมหาอดิศักดิ์ ปิยสีโล

Phramahaadisak Piyasriro

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

Mahamakut Wittayalai University Yasothon Theological College

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ได้สะท้อนให้เห็นถึง การดำเนินชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ด้วยเหตุที่มนุษย์นั้นเกิดมาย่อมต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ด้วยหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา 3 ประการ ได้แก่ 1) ศีลภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน 2) จิตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น และ 3) ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา และอีกประการหนึ่ง การที่จะพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพได้สำเร็จนั้นต้องพัฒนาหลาย ๆ ด้านประกอบกัน เช่น ทางด้านมนุษยสัมพันธ์ ด้านบุคลิกภาพ ทั้งภายในและภายนอก

คำสำคัญ: การพัฒนา, คุณภาพชีวิต, หลักธรรม, พระพุทธศาสนา



ABSTRACT

This article has reflected living and improving the quality of life of human beings because humans are born, they want to have a good quality of life. With 3 principles of Buddhism which are 1) Si Laphawana (Moral development) is the development of precepts, behavior. Precepts training Set in the discipline Not encroaching or causing harm To live with others as well Supporting each other 2) Emotional Development is mental development mental development mental training to be strong stable prosperous with all virtues such as kindness compassion perseverance patience concentration and freshness merry happy etc. and 3) Wisdom development is concentrate meditation Intelligence development intelligence training To know and understand what is true to see the world and life according to its condition that can set the mind free. Making yourself from desires and suffering solve problems with intelligence. and in order to successfully develop a quality life there must be many combination developments such as human relations. Personality, both internal and external.

Keywords: Development, Quality of life, Dhamma Principles, Buddhism



บทนำ

สังคมปัจจุบันได้ตระหนักถึงความจำเป็นที่สังคมจะต้องปรับเปลี่ยนเพื่อรองรับกับสิ่งท้าทายทั้งด้านการดำเนินชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่พึงประสงค์การนำเอาหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยการปฏิบัติจะเห็นด้วยตนเองหรือบัณฑิตชน ทั้งนี้พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งเหตุผลที่สอนเรื่องการใช้เหตุผล (Reason) ในการนำความคิดแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี และที่สำคัญเป็นศาสนาแห่งปัญญาที่สอนให้ผู้นับถือใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้รู้จริงด้วยตนเองก่อนแล้วจึงเชื่อและปฏิบัติตาม (สาวก) ด้วยเหตุนี้ พระพุทธศาสนาจึงมีคุณค่าและความสำคัญควรแก่การศึกษาเป็นอย่างยิ่ง และจุดประสงค์สอนให้ละความชั่ว ทำความดี ทำจิตใจให้ผ่องใส ซึ่งจะเป็นปัจจัยทำให้คุณภาพชีวิตมีความสุข และด้วยเหตุผลดังกล่าว มนุษย์ เราเมื่อเกิดมาแล้วต้องดำรงชีวิตอยู่ด้วยตัวของตนเองแต่การจะอยู่อย่างมีความสุขได้นั้นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อม การปรับตัว คือ การฝึกฝนอบรมตน (สุปฏิบัติ) เพื่อไม่ให้ย่ำอยู่กับที่นั่นเองซึ่งได้แก่ การพัฒนา อันหมายถึงเปลี่ยนแปลงสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่งเพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าเดิมอันเป็นรากฐานแห่งการพัฒนา และการดำรงชีวิตอยู่ แต่ว่าการที่จะดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพ ที่ดีได้นั้น ต้องเป็นความสุขที่แท้จริง ความสุขที่เกิดจากความรู้สึกพอใจในตนเอง ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวว่า การพัฒนาการของมนุษย์ มีวัตถุประสงค์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี คือ เพื่อฝึกฝนพัฒนาคนให้รู้จักปฏิบัติต่อชีวิต หรือดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องมีความสุข ให้รู้จักแก้ปัญหาชีวิตและหาทางออกจากความทุกข์ได้ด้วยดี โดยไม่ก่อให้เกิดโทษพิชภัยแก่ผู้อื่นและสังคม ให้จักแสวงหา และเสพความสุขทางวัตถุอย่างถูกต้อง ปราศจากโทษพิชภัยไร้การเบียดเบียน และพร้อมที่จะใช้สิ่งอำนวยความสะดวกนั้น ๆ ในทางเกื้อกูลแก่ผู้อื่นและสังคม และให้พร้อมมีความสามารถบางอย่างในการที่จะเอื้ออำนวยความสุขแก่ผู้อื่น และแผ่ขยายความสุขออกไปในสังคม

การพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่มีการกระทำให้เกิดขึ้น หรือมีการวางแผนกำหนดทิศทางไว้ล่วงหน้า โดยการเปลี่ยนแปลงนี้ต้องเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น ถ้าเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่ดีก็ไม่เรียกว่าการพัฒนาตามพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน การพัฒนา หมายถึง การทำให้เจริญ ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Development” แปลว่า การเปลี่ยนแปลงที่ละเล็กละน้อย โดยผ่านลำดับขั้นต่าง ๆ ไปสู่ลำดับที่สามารถขยายตัวขึ้น เติบโตขึ้น มีการปรับปรุงให้ดีขึ้นและเหมาะสมไปกว่าเดิม

ความหมายโดยรูปศัพท์

โดยรูปศัพท์ “การพัฒนา” มาจากคำภาษาอังกฤษว่า Development แปลว่า การเปลี่ยนแปลงที่ละเล็กละน้อย โดยผ่านลำดับขั้นตอนต่างๆ ไปสู่ระดับที่สามารถขยายตัวขึ้น เติบโตขึ้น มีการปรับปรุงให้ดีขึ้นและเหมาะสมกว่าเดิมหรืออาจก้าวหน้าไปถึงขั้นที่อุดมสมบูรณ์เป็นที่น่าพอใจ ส่วนความหมายจากรูปศัพท์ในภาษาไทยนั้น หมายถึง การทำความเจริญ การเปลี่ยนแปลงในทางที่เจริญขึ้น การคลี่คลายไปในทางที่ดี ถ้าเป็นกริยา ใช้คำว่า พัฒนา หมายความว่า ทำให้เจริญ คือ ทำให้เติบโตได้ งอกงาม ทำให้งอกงามและมากขึ้น เช่น เจริญทางไมตรี

ความหมายโดยทั่วไป

ยูวัฒน์ วุฒิเมธี ได้กล่าวถึง การพัฒนา ที่เข้าใจโดยทั่วไปว่ามีความหมายใกล้เคียงกับความหมายจากรูปศัพท์ คือ หมายถึง การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากสภาพหนึ่งไปสู่อีกสภาพหนึ่งที่ดีกว่าเดิมอย่างเป็นระบบ หรือการทำให้ดีขึ้นกว่าสภาพเดิมที่เป็นอยู่อย่างเป็นระบบ ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบทางด้านคุณภาพระหว่างสภาพการณ์ของสิ่งใดสิ่งหนึ่งในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ถ้าในปัจจุบันสภาพการณ์ของสิ่งนั้นดีกว่าสมบูรณ์กว่าก็แสดงว่าเป็นการพัฒนา

ขณะที่ จิตติยา สุวรรณชฎี กล่าวว่า การพัฒนา หมายถึง กระบวนการที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้แล้วการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในอัตราที่กำหนดไว้แล้วเขาจึงขยายความภายหลังว่า การเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ทางสังคมในความหมายกว้างรวมเอาเรื่องเศรษฐกิจ การเมือง และสังคมเข้าไว้ด้วยกัน

ความหมายทางพระพุทธศาสนา

ในทางพุทธศาสนา การพัฒนา มาจากคำภาษาบาลีว่า วัฒนะ แปลว่า เจริญ แบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน คือ การพัฒนาคน เรียกว่า ภาวนา กับการพัฒนาสิ่งอื่นๆ ที่ไม่ใช่คน เช่น วัตถุสิ่งแวดลอมต่างๆ เรียกว่า พัฒนา หรือวัฒนา เช่น การสร้างถนน บ่อน้ำ อ่างเก็บน้ำ เป็นต้น ซึ่งเป็นเรื่องของการเพิ่มพูนขยายทำให้มากหรือทำให้เติบโตขึ้นทางวัตถุและได้เสนอข้อคิดไว้ว่า คำว่า การพัฒนา หรือ คำว่า เจริญ นั้นไม่ได้แปลว่าทำให้มากขึ้น เพิ่มพูนขึ้นอย่างเดียวนั้น แต่มีความหมายว่า ตัดหรือทิ้ง เช่น เจริญพระเกศา คือ ตัดผม มีความหมายว่า รก เช่น มานุสิยา โลกวทฒโน แปลว่า อย่าเป็นคนรกโลกอีกด้วย

ด้วยเหตุนี้ การพัฒนาในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การพัฒนาคนให้มีความสุข มีสภาพ แวดลอมที่เหมาะสม การพัฒนาในความหมายนี้ มีลักษณะเดียวกันกับการพัฒนาในความหมายทางการวางแผน คือ เป็นเรื่องของมนุษย์เท่านั้น แตกต่างกันเพียงการวางแผนให้ความสำคัญที่วิธีการดำเนินงาน ส่วนพุทธศาสนามุ่งเน้นผลที่เกิดขึ้น คือ ความสุขของมนุษย์

จากความหมาย จะเห็นได้ว่าการพัฒนา มีความหมาย ที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างการออกไปบ้าง ซึ่งถ้าหากพิจารณาจากความหมายเหล่านี้อาจสรุปได้ว่า การพัฒนา หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงของสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ดีขึ้น ทั้งทางด้านคุณภาพ ปริมาณ และสิ่งแวดล้อม ด้วยการวางแผนโครงการและดำเนินงานโดยมนุษย์ เพื่อประโยชน์แก่ตัวของมนุษย์

ความสำคัญของคุณภาพชีวิต

กรณีการ์ พงษ์สนิทกล่าวว่า คุณภาพชีวิตมีความสำคัญต่อบุคคลและสังคมคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์กำหนดสร้างขึ้น และชวนชวนให้ได้มาด้วยตัวของมนุษย์เอง นอกจากนั้นยังเป็นเกณฑ์หรือมาตรฐาน ที่จะทำให้มนุษย์พัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนา บุคคลและครอบครัวที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้นในทุก ๆ ด้านอยู่ตลอดเวลา เป็นต้นว่า ด้านการศึกษา อาชีพ รายได้ สุขภาพอนามัย คุณธรรม จริยธรรม ในลักษณะเช่นนี้เขาย่อมจะมีความสามารถในการปรับปรุงทั้งตนเองสังคม และสิ่งแวดล้อมให้เกิดคุณค่าหรือประโยชน์สูงสุด ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมก็จะลดลงหรือหมดไปได้ อาทิเช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ ส่วนประเทศที่มีประชากรไม่



มีคุณภาพชีวิตจะประสบปัญหาความล่าช้าหรือความล้มเหลวในการพัฒนาประเทศ ซึ่งจะเป็นปัญหาต่อเสถียรภาพความมั่นคงและความปลอดภัยของประเทศด้วย ดังนั้นประเทศทั้งหลายจึงให้ความพยายามกันอย่างเต็มที่ในการจะปรับปรุงพัฒนาประชากรที่ด้อยคุณภาพให้มีคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้นระดับมาตรฐานที่สังคมต้องการ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้บุคคลและสังคมเกิดความเจริญก้าวหน้า มีความสมบูรณ์และเกิดความเจริญก้าวหน้ามีความสุขสมบูรณ์และเกิดความมั่นคงปลอดภัยไปพร้อม ๆ กัน

ชีวิตที่มีคุณภาพ

ลักษณะชีวิตที่มีคุณภาพ ลักษณะชีวิตที่มีคุณภาพโดยทั่วไป และลักษณะชีวิตพื้นฐานที่มีคุณภาพ ดังนี้
ชิรวัดน์ นิเจนตร ได้กล่าวว่า หน้าที่สำคัญประการหนึ่งของคนที่เป็นระดับหัวหน้างานก็คือ การจูงใจหรือโน้มน้าวให้ลูกน้องเข้าใจคำว่า คุณภาพชีวิต เมื่อลูกน้องเกิดความเข้าใจแล้วจะส่งผลต่อคุณภาพของการปฏิบัติงานโดยปริยาย ลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีประกอบด้วย

1. ความสามารถในการหารายได้ จะต้องมีความขยันในการทำมาหากินเพื่อให้ได้รายได้มาพอแก่การยังชีพภายใต้ความเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล
2. ความสามารถในการทำงาน จะต้องมีความขยัน มานะ วิริยะ อุตสาหะ บากบั่นในการทำงาน เพื่อสร้างความภาคภูมิใจให้แก่ชีวิต
3. ความสามารถในการใช้จ่าย จะต้องเห็นคุณค่าของเงินที่หามาได้และใช้จ่ายอย่าง มีเหตุผล และอย่าตกเป็นทาสของวัตถุ
4. ความสามารถในการแลดูครอบครัว จะต้องมุ่งเน้นการสร้างความสะดวกและสันติสุขให้เกิดขึ้นภายในสถาบันครอบครัวให้ได้ และสร้างความสุขตามอัตภาพภายในครอบครัวของเรามากกว่าการสร้างความสุขตามการแข่งขัน
5. ความสามารถในการดูแลสุขภาพและอนามัย จะต้องดูแลรักษาสุขภาพ และอนามัยอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง
6. ความสามารถในการดูแลจิตใจให้สงบ

จากคำอธิบายเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เมื่อนำมาพิจารณาร่วมกับคำนิยามหรือความหมายของคุณภาพชีวิตที่นักวิชาการทั้งหลายให้ไว้ ทำให้เราสามารถอธิบายลักษณะของบุคคลที่คุณภาพชีวิต หรือเป็นเจ้าของชีวิตที่คุณภาพได้อย่างถูกต้องอย่างน้อย 2 ประการ คือ

1. ความต้องการที่จำเป็นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ปุถุชนมี 5 ประการ

- 1.1 อาหาร หมายถึง อาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ

- 1.2 ที่อยู่อาศัย มีห้องและเครื่องป้องกันอันตรายต่าง ๆ

- 1.3 เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่อย่างเหมาะสม และเพื่อป้องกันความรุนแรงทางอากาศ

- 1.4 สุขภาพ หมายถึง การมีสุขภาพแข็งแรง กระปรี้กระเป่า เจ็บไข่น้อย

- 1.5 ความมั่นคงและอิสระจากความไม่ถูกต้องนั้นหมายถึงมีเศรษฐกิจที่ดี สังคมที่ดี และสนใจ

การเมือง



2. ความพอใจต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อมพึง

โดยบุคคลจะต้องรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตของตนเองมีการผสมกลมกลืนกับสิ่งต่าง ๆ อย่างดี คือ ความกลมกลืนกับความต้องการของตนเองกับความสำเร็จที่น่าจะเป็นไปได้ ความราบรื่นของครอบครัว ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลต่อชุมชนและต่อประเทศชาติ ตลอดจนความกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อมซึ่งภาวะความพึงพอใจดังกล่าวนี้จะเกิดขึ้นได้บุคคลผู้นั้นจะต้องมีลักษณะ 4 ประการ ดังนี้

1. มีค่านิยมที่เหมาะสมกับสังคม วัฒนธรรม การเมือง และสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจซึ่งเป็นสิ่งที่คุณจะสามารถใช้เป็นรากฐานในการตัดสินใจอันสำคัญของชีวิต
2. มีความสมดุลระหว่างความปรารถนา และความเป็นไปได้จะบรรลุถึงความปรารถนา
3. มีจุดมุ่งหมายของชีวิต
4. มีชีวิตกลมกลืนกับครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อม

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

องค์ประกอบที่ทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีหรือมีลักษณะของชีวิตที่มีความสุขความสมบูรณ์และมีความพึงพอใจการมีชีวิตได้อย่างแท้จริงนั้น ผู้ให้ทัศนะไว้หลายประการ ดังนี้

ศุภจิตร์ ศุภมานพ กล่าวว่า องค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี หรือมีลักษณะของชีวิตที่มีความสุข ความสมบูรณ์ และความพึงพอใจในการมีชีวิตได้อย่างแท้จริงประกอบปัจจัยพื้นฐาน ดังนี้

- 1) ความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา
- 2) ความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์
- 3) ความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

ทวิรัสมิ ธนาคม ได้อธิบายถึงองค์ประกอบ หรือลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตตลอดจนลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้

1) มีอาหารที่มีคุณค่า มีกินและกินเป็น “การมีกิน” อย่างดี คืออาหารหลักทั้ง 5 หมู่สำหรับบริโภคในแต่ละวัน “กินเป็น” หมายความว่า ต้องรู้จักเลือกในสิ่งที่จะบริโภคเข้าไปเพื่อให้ร่างกายสามารถนำมาใช้ในการสร้างและซ่อมแซมร่างกาย ป้องกัน และต้านทานโรค ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้เป็นปกติ และให้พลังงาน

2) มีที่อยู่อาศัยและที่ทำงานที่สะดวก สบาย ที่อยู่อาศัยไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่เรียบง่ายหรือสวยงาม ต้องสามารถใช้เป็นที่คุ้มกันภัยอันตรายจากธรรมชาติ และจากคนร้ายได้ เป็นที่คลายเครียด พักผ่อนหย่อนใจได้

3) มีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การที่ครอบครัวจะอยู่ได้อย่างมั่นคงต้องอาศัยความเข้าใจซึ่งกันและกัน การให้อภัยและความรับผิดชอบ ฯลฯ ในครอบครัวพ่อแม่ต้องมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน บุตรจะเรียนรู้ได้ว่า อะไรถูก อะไรผิด อะไรเป็นคุณค่าของชีวิต

4) มีสุขภาพดี มีพลานามัยดี องค์กรอนามัยโลกได้ให้นิยาม คำว่า “สุขภาพดี” ไว้ว่าสุขภาพ คือ สวัสดิการทางกาย อารมณ์ ปัญญาและสังคม ผู้มีสุขภาพส่วนตนดีย่อมช่วยให้สวัสดิการดีด้วย



5) มีการศึกษา มีโอกาสที่จะเรียนรู้ มนุษย์ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะได้รับการศึกษา และเรียนรู้เรื่องอื่น ๆ ต่อไป

6) เป็นผู้ผลิตและบริโภคเป็น เราทุกคนเป็นผู้บริโภค คือ กิน เสพ ใช้สิ่งต่าง ๆ ทั้งหลาย เพื่อสนองความต้องการของร่างกาย การฉลาดบริโภค คือ การบริโภคอย่างดี เพราะถ้ามากเกินไปหรือน้อยไปก็จะเกิดปัญหาได้ ในการเป็นผู้ผลิตที่ดีหรือผู้ผลิตเป็นนั้น จะต้องไม่ผลิตสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย แก่ผู้อื่น

7) มีอาชีพสุจริต งานเป็นเครื่องมือหากินต่าง ๆ นั้น หากไม่ผิดทางโลกและทางธรรม ย่อมเป็นงานสุจริต งานสุจริตย่อมไม่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

8) มีคุณธรรมและจริยธรรม คุณธรรม คือ สภาพคุณงามความดี และจริยธรรม คือควรยึดคุณธรรมและนำมาปฏิบัติ

9) รู้จักหาความรู้ แก้ปัญหา และคลายทุกข์ด้วยกุศโลบาย ปัญหาคือเรื่องหรือสิ่งที่ต้องแก้ไขก่อนที่จะแก้ปัญหาต้องพยายามหาสาเหตุของปัญหา เพื่อจะได้แก้ไขที่แต่ละสาเหตุ เมื่อเกิดปัญหามักจะมีทุกข์ตามมา ความทุกข์จะหนักหรือเบาขึ้นอยู่กับมุมมองทุกข์นั้น

10) รู้จักตัดสินใจการตัดสินใจมีความสำคัญมากสำหรับประชาชนที่อยู่ในการปกครองระบอบประชาธิปไตย การตัดสินใจต้องเริ่มด้วยความรู้ คือ รู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ เมื่อทำแล้วจะเกิดอะไรตามมา นอกจากความรู้แล้วยังต้องใช้ประสบการณ์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ตนเองหรือแก่ผู้อื่น มาใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจด้วย จะได้ไม่ผิดพลาด มีความผิดพลาดน้อยที่สุด

11) ผู้กมิตรและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ทุกคนจำเป็นต้องมีกัลยาณมิตร เพื่อนผู้หวังดีคอยตักเตือนให้ทำดี การคบหากับคนอื่นนั้นเราจะต้องคิดเสมอว่า มนุษย์แต่ละคนแตกต่างกัน เพราะได้รับการเลี้ยงดูมาต่างกัน อยู่ในสิ่งแวดล้อมต่างกัน

12) ขวนขวายทำกิจที่มีประโยชน์ ทุกคนควรมีความตั้งใจแน่วแน่ว่าจะบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่ส่วนรวม การทำประโยชน์อาจทำได้หลายอย่างจะทำได้ด้วยกิริยาหรือวาจาก็ได้

13) มีความว่าง ใช้เวลาว่างพัฒนาตนเอง การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์นับว่าเป็นการทำให้เวลามีคุณค่าแก่ตนเอง เช่น การอ่านหนังสือ การทำงานอดิเรก การออกกำลังกายในโลกของเรามีสิ่งใหม่ ๆ เกิดขึ้นเสมอ การติดตามความก้าวหน้าต่าง ๆ ช่วยป้องกันมิให้เราอยู่ล้าหลังและเสียประโยชน์ การพัฒนาตนเองนั้นสำคัญยิ่งกว่าการพัฒนาคนอื่น ควรหมั่นถามตนเองว่าเราทำตัวของเราให้ดีกว่าที่เราเคยเป็นอยู่หรือเปล่า

สรุปได้ว่า “คุณภาพชีวิต” หมายถึง สภาพความเป็นอยู่ของบุคคลที่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐาน เพื่อชีวิตที่มีคุณภาพ อันได้แก่องค์ประกอบพื้นฐานทางด้านร่างกาย สติ ปัญญา เศรษฐกิจ สังคมและคุณภาพลักษณะชีวิตพื้นฐานที่มีคุณภาพ โดยทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องการทำงานต้องมีการตั้งใจหรือโน้มน้าวให้คนเข้าใจอันจะส่งผลต่อคุณภาพของการปฏิบัติงาน เช่น ต้องมีความขยันหมั่นเพียรในการทำมาหากิน ต้องมีไหวพริบ ขยัน มานะอดทน วิริยะ อุตสาหะ บากบั่น ในการทำงาน

การพัฒนาคน

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ กล่าวว่า เป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาคน อยู่ที่การทำให้คนมีคุณภาพและคุณธรรม คนมีคุณภาพหมายถึงคนที่มีความรู้ ความสามารถ ความชำนาญในวิชาชีพ จนสามารถหาเลี้ยงตนเอง



และครอบครัวได้ในวิชาสาธารณสุข จนสามารถหาเลี้ยงดูแลตนเอง ครอบครัวและชุมชน ให้มีสุขภาพดีทั้งกายและใจได้ ในวิชาการเมืองจนปกครองตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคมได้ และในวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีจนสามารถเรียนรู้เรื่องใหม่ ๆ ใช้และบำรุงรักษาเทคโนโลยีใหม่ได้ และปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ได้ คนมีคุณธรรม หมายถึง คนดี คิดดี และประพฤติดี ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นในสังคม และเป็นคนมีเมตตา กรุณาตนเองและผู้อื่น เป็นคนใฝ่รู้อยู่เสมอ รู้จักตนเอง เสียสละเพื่อส่วนรวม มองการณ์ไกลไม่ประมาท และมีศีลธรรม เหตุที่คนพัฒนาจะต้องมีทั้งคุณภาพและคุณธรรมก็เพราะหากมุ่งแต่คุณภาพอย่างเดียวไม่มีคุณธรรม จะชักนำคนให้มุ่งแต่ประโยชน์ตนฝ่ายเดียว ไม่เพื่อผู้อื่นหรือทำให้เกิดความเห็นแก่ตัวอย่างรุนแรง ส่งผลให้เกิดปัญหาสังคมขึ้นมากมาย สังคมยุ่งเหยิงไม่มั่นคงและไม่มีความสุข แต่การมีแต่คุณธรรมความดีไม่มีคุณภาพ มนุษย์ก็ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่บนโลกได้ เพราะมนุษย์ จะไม่รู้จักประกอบอาชีพไม่รู้จักรักษาสุขภาพไม่รู้จักปกครองตนเอง ไม่รู้จักพัฒนาตนเองไม่รู้จักสร้างสรรค์เครื่องอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน เช่น เครื่องมือ เครื่องใช้ยานพาหนะ เครื่องจักรเครื่องกลประเภทต่าง ๆ ทำให้ชีวิตไม่สะดวกสบายตามควร ดังนั้นคนพัฒนาจะต้องเป็นทั้งคนมีคุณภาพและคุณธรรม

หลักการพัฒนา

หลักการพัฒนาเชื่อมโยงกับหลักการต่าง ๆ และปัจจัยที่นำมาใช้ในการพัฒนาคน ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

- 1) หลักประชาธิปไตยในการดำเนินการพัฒนา
- 2) หลักช่วยกันคิดช่วยกันทำ
- 3) หลักการทำงานเป็นกลุ่ม
- 4) หลักการให้การศึกษา
- 5) หลักการช่วยตนเองพึ่งตนเอง
- 6) หลักความสมดุล
- 7) หลักการหาความรู้ความสามารถให้กับตนเองอยู่เสมอ
- 8) หลักการวางโครงการทำงาน
- 9) หลักการประเมินโครงการทำงาน
- 10) หลักการสร้างเครือข่ายในการพัฒนาหรือการประสานงาน
- 11) หลักการเริ่มงานพัฒนาจากสภาพที่เป็นอยู่ของประชาชน
- 12) หลักความเป็นผู้นำ
- 13) หลักคุณธรรม

องค์ประกอบของการพัฒนา

สิทธิชัย ธาดานิติ กล่าวว่า การพัฒนาจะดำเนินไปได้ผลดีหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจัยหรือองค์ประกอบสำคัญ 2 ประการต่อไปนี้ คือ



1) นโยบายในด้านการพัฒนา การพัฒนาที่ดีจำเป็นต้องมีนโยบายที่เหมาะสม เพื่อให้เห็นการพัฒนาดำเนินไปตามนโยบายและแผนงาน ซึ่งต้องอาศัยการวางแผนจากผู้เชี่ยวชาญในหลายสาขาวิชา ทั้งนี้เพราะการพัฒนาเกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์หลายด้าน รวมทั้งสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ของสังคม

2) งบประมาณในการพัฒนา การพัฒนาจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยพื้นฐานเพื่อการพัฒนาอย่างน้อย 4 ประการคือ เงิน กำลังคน วัสดุ และการจัดการ การพัฒนาจำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง เพราะฉะนั้น งบประมาณหรือกำลังเงินอันเกี่ยวกับฐานะทางเศรษฐกิจของสังคม จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งของการพัฒนา นอกจากนี้ยังต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ คอยเกื้อหนุนด้วย เพื่อให้การพัฒนาดำเนินไปตามแผนที่กำหนดไว้

สรุปว่า การพัฒนา คือ การเปลี่ยนแปลงที่ละเล็กละน้อยโดยผ่านลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ไปสู่ระดับที่ขยายตัวขึ้น เติบโตขึ้นมีการปรุงแต่งดีขึ้นและเหมาะสมกว่าเดิม ดังพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายว่า ทำให้เจริญขึ้น คือ ทำให้เติบโตได้งอกงาม ทำให้งอกงามและมากขึ้น ความหมายโดยทั่วไป คือ การเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดมีคุณภาพดีขึ้นนั่นเอง

คุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

คุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนา กล่าวว่าเป็นองค์รวมขององค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งจำแนกได้ 2 ประเภท คือ รูปกับนาม หรือเรียกง่าย ๆ ว่ากายกับใจ ชีวิตจะเรียกได้ว่ามีคุณภาพอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อส่วนประกอบทุกส่วนมีคุณภาพนั่นคือ ชีวิตที่มีคุณภาพจะประกอบด้วยกายที่มีคุณภาพกาย และคุณภาพใจ อย่างไรก็ตาม ชีวิตไม่ใช่สิ่งที่ตั้งอยู่นิ่ง ๆ แต่เป็นองค์รวมที่เคลื่อนไหวเมื่อพูดถึงคุณภาพชีวิตที่เคลื่อนไหวหรือชีวิตที่ดำเนินไปในโลกท่ามกลางสภาพแวดล้อมจะมีวัตถุประสงค์ กิจกรรม และเรื่องราวต่าง ๆ ที่ต่อเนื่องกับชีวิตเพิ่มขยายออกไปไม่ใช่เฉพาะกายกับใจล้วน ๆ เท่านั้น วัตถุประสงค์และเรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับชีวิตเหล่านี้จัดเป็นส่วนประกอบของคุณภาพชีวิต โดยแยกเป็นคุณภาพธรรมดาสามัญที่มองเห็นกันอยู่ประเภทหนึ่งและคุณภาพที่ล้ำลึกเลยไปจากที่มองเห็นด้วยตาอีกประการหนึ่ง ตัวอย่างเช่นคนบางคนมีทรัพย์สินเงินทอง และสิ่งครอบครองบริโภคด้านวัตถุพร้อมบริบูรณ์ จัดได้ว่าในด้านที่ตามองเห็นเขาเป็นคนที่มีความสุขหรืออาจเป็นคนที่มีความสุขมากก็ได้ คุณภาพชีวิตที่ดีแท้จริงต้องพร้อมทั้งด้านหรือระดับที่มองเห็นและด้านหรือระดับที่เลยจากที่มองเห็น

ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต อยู่ในพระสูตรตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต เรื่องจักรสูตร ว่าด้วยจักร 4 ว่า ภิขุทั้งหลาย จักร 4 ประการนี้ ที่เป็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อมแล้วย่อมมีผล เป็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อมแล้ว ถึงความยิ่งใหญ่ ความไพบลูย์ในโภคทรัพย์ทั้งหลายไม่นานเลย จักร 4 ประการ เป็นไฉน

1. ปฏีรูปเทสวาสะ การอยู่ในถิ่นที่ดี หมายถึง จะอยู่ที่ไหนต้องเลือก โดยใช้หลักความเจริญของคนเราเป็นเกณฑ์ คือทรัพย์เจริญ ชีวิตเจริญ และคุณความดีเจริญ เพราะบางแห่งทำมาหากินคล่อง แต่มีสิ่งเป็นภัยแก่สุขภาพ และชีวิตก็ไม่ดี พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เลือกเพราะมันไม่เท่ากันแต่เมื่อวิเคราะห์จริง ๆ แล้ว ทรงเน้นถึงการมีศีลธรรม การมีน้ำใจของผู้คนเป็นสำคัญ จัดเป็นถิ่นที่ดี ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน



2. สัมผัสอุปสรรค สวมคัมกับสัตว์บุรุษ หมายถึง การไปเสวนาคบหากับผู้มีธรรมดี มีจิตใจความคิดดี และพูดดี ย่อมเป็นบุคคลต้นแบบในสังคม หรือในโลกของคนฝ่ายดี คือเป็นผู้ที่ได้ถูกพัฒนาจนสมบูรณ์แล้ว เจริญสติและปัญญา จึงเป็นบุคคลที่ควรคบหาหรือเป็นมิตรที่ดี ย่อมส่งเสริมการพัฒนาชีวิตตนเองให้ดียิ่งขึ้น ให้มีความเจริญก้าวหน้า เพื่อตนเอง เพื่ออนาคตของครอบครัว และสังคม

3. อุตตสัมมาปณิธิ การตั้งตนไว้ชอบ หมายถึงการดำรงตนมั่นอยู่ในธรรม และทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตั้งเป้าหมายชีวิต และการงานให้ตั้งงามแน่ชัด และนำตนไปสู่จุดหมาย แน่วแน่ มั่นคง

4. ปุพเพกตปุญญตา ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว มีพื้นเดิมดี ได้สร้างสมคุณความดี เตรียมพร้อมไว้แต่ต้น หมายถึง การทำความดีตามคำสอนในศาสนา ความดี คุณความดี คุณงามความดี

ดังนั้น การศึกษาหลักจักร 4 ในฐานะเป็นหลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงมีประโยชน์ที่นำหลักธรรมทั้ง 4 ข้อมาพิจารณา และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ให้ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิต มีสภาพชีวิตที่เป็นคุณปราศจากโทษ ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) การจะพัฒนาฝึกปรือตนตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท มีความมุ่งหมายให้ผู้ฝึกตนพัฒนานั้นได้รับประโยชน์สุขตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือเริ่มแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพแวดล้อมภายนอก ยิ่งกว่าความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย และสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่าพัฒนาด้านความประพฤติ หรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญาออกงาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมสร้างสรรค์เกื้อกูล ฉะนั้น พึงทราบความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เพื่อจะได้พัฒนากาย วาจา และจิตใจ ได้อย่างถูกต้อง ตามลำดับดังต่อไปนี้

การพัฒนาด้านศีล (ศีลภาวนา)

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) (2546, หน้า 74-75) การพัฒนาตนเองด้วยหลักศีลนั้น โดยเนื้อหาสาระสำคัญก็เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกับสังคม หรืออยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างปกติสุข ทั้งศีลที่เป็นสิกขาบททั่วไป และศีลที่เป็นองค์มรรค คือ อธิศีลสิกขา ดังจะได้กล่าวถึงคำแปล ความหมาย และประเภทของศีลไปตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. คำแปลของศีล มีคำแปลหลายอย่าง ได้แก่ แปลว่า เคียง หมายความว่า ศีระชะ ถ้าคนมีศีระชะขาดก็ตาย ถ้าศีระชะบาดเจ็บก็ไม่สบาย ฉันทใด ถ้าคนศีลขาดก็ตายจากความดีต่าง ๆ ศีล แปลว่า ปกติ หมายความว่า รักษากาย วาจา ให้เรียบร้อยดีเป็นปกติ ศีล แปลว่า เย็น หมายความว่า เย็นกาย เย็นใจ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ไม่มีความเดือดร้อน มีแต่ความสงบสุข ศีล แปลว่า เกษม หมายความว่า ปลอดภัย ปลอดภัย ไม่มีอันตราย มีแต่ความสุขกาย สบายใจอยู่เสมอ ศีล แปลว่า ตั้งกายกรรม วชิกรรม ไว้ด้วยดี หมายความว่า รักษากายให้ตั้งอยู่ในสุจริต 3 รักษาวาจาให้ตั้งอยู่ในสุจริต 4 ไว้เป็นปกติ ศีล แปลว่า เข้าไปรับรองกุศลกรรมไว้ หมายความว่าเมื่อบุคคลมีศีลดีแล้ว คุณธรรมอื่น ๆ ที่ตั้งงาม เช่น ขันติ เมตตา สัจจะ สันโดษ วิริยะ ปัญญา เป็นต้น ก็เกิดขึ้นมาตามลำดับ



2. ลักษณะ หน้าที่ ผลปรากฏ เหตุเกิดของศีล มีอธิบายว่า ลักษณะของศีล คือ มีการรักษากาย วาจา ให้เรียบร้อยดีงาม หน้าที่ของศีล คือ มีการกำจัดการทุจริต ผลปรากฏของศีล คือ มีความสะอาดกาย วาจา ใจ (กายโสเจยย วจีโสเจยย มโนโสเจยย) ส่วนเหตุเกิดของศีล คือ หิริ (ละอายชั่ว) และโอตตปปะ (กลัวบาป)

3. ความหมายของศีล ในแง่ของการฝึกฝนตน คือ การฝึกฝนอบรมตนซึ่งเรียกว่า อธิศีล หรือข้อปฏิบัติ สำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง หรือการฝึกฝนอบรมความประพฤติทางกาย วาจา คือ ระเบียบวินัย การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และในสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ด้วยดี ให้เกื้อกูล ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลาย เป็นพื้นฐานแห่งการอบรมจิตใจในอธิจิตสิกขา เรียกสั้น ๆ ว่า ศีล และศีลยังหมายถึง ระเบียบความประพฤติ หรือระเบียบความเป็นอยู่ ทั้งส่วนตัวและที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางกายวาจา ตลอดถึงทำมาหาเลี้ยงชีพ ซึ่งได้กำหนดวางไว้เพื่อทำให้ความเป็นอยู่นั้นกลายเป็นสภาพ อันเป็นประโยชน์ ต่อการปฏิบัติหน้าที่การงานต่าง ๆ ประจำวันโดยเป็นไปเพื่อความหมายอันดีงาม นั่นคือ การทำให้คนในสังคมหรือชุมชนมีระเบียบวินัย ขณะเดียวกันศีลก็เป็นเครื่องป้องกันความชั่วในตัวอีกโสดหนึ่งด้วย แล้วศีลยังช่วยส่งเสริมโอกาสสำหรับทำความดี โดยฝึกคนให้รู้จักสร้างความสัมพันธ์ ด้วยกายวาจาที่ดีงาม กับสภาพแวดล้อม ในทางอุดมคติแล้ว ศีลนั้นต้องการให้มนุษย์ อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ปราศจากการเบียดเบียนทำร้ายกันและกันและช่วยเหลือกันตามฐานะทางสังคมจะอำนวยให้อีกด้วย

นอกจากนั้น ศีลครอบคลุมไปถึงการไม่ละเมิดระเบียบวินัย หรือการไม่เจตนาล่วงเกินเบียดเบียนผู้อื่น ถ้ามองในด้านการกระทำ ศีลจึงหมายถึงความไม่ละเมิดและการไม่เบียดเบียน สาระของศีลอยู่ที่ความสำรวม หมายถึง ความสำรวมระวังคอยปิดกั้น หลีกเว้นไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้นนั่นเองเป็นศีล และสภาพจิตของผู้ที่ไม่คิดจะละเมิด ไม่คิดเบียดเบียนใครนั้นแหละเป็นตัวศีล

4. ความหมายของศีลที่เป็นระเบียบทางสังคม หมายถึง ศีลที่เป็นระเบียบทางสังคมหรือระบบการนั้น ๆ ศีลจึงมีความเข้มงวดกวดขัน เคร่งครัด หยาบ ประณีต และรายละเอียดต่าง ๆ กัน ดังมีศีล 5 ศีล 8 ของคฤหัสถ์ ศีล 10 สำหรับสามเณร ศีล 227 สำหรับพระภิกษุสงฆ์ เป็นต้น

5. ศีลเป็นเหตุให้พัฒนาตนเองจนถึงขั้นวิมุตติหลุดพ้น หมายถึง ศีลที่ทำให้เกิดสภาพความเป็นอยู่ที่เกื้อกูลแก่การปฏิบัติกิจต่าง ๆ เพื่อเข้าถึงจุดหมายที่ตั้งงามโดยลำดับไปจนถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต

6. ศีลทำให้สมาชิกของสังคมหรือชุมชนนั้นอยู่ร่วมกันด้วยดี หมายถึง ศีลทำให้สังคมสงบเรียบร้อย สมาชิกต่างดำรงอยู่ด้วยดี และมุ่งหน้าปฏิบัติกิจของตนโดยสะดวก

7. ศีลจัดเป็นเครื่องมือเพื่อฝึกหัดขัดเกลาตนเอง ทำให้กิเลสอย่างหยาบเบาบางลง ด้วยการควบคุมยับยั้งสังวร ปรึบการแสดงออกทางกายวาจาให้เกื้อกูลแก่สภาพความเป็นอยู่ และการอยู่ด้วยกันด้วยดีซึ่งเป็นความจำเป็นพื้นฐานสำหรับพัฒนาชีวิตของตนให้พร้อมที่จะรองรับกุศลธรรมทั้งหลาย เฉพาะอย่างยิ่งคือ เป็นพื้นฐานของสมาธิ หรือการฝึกปรือคุณธรรมทางจิตใจที่สูงขึ้นไป

การพัฒนาจิต (จิตภาวนา)

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวถึง การพัฒนาจิต หมายถึง อธิจิตตสิกขาในไตรสิกขานั้นเอง ซึ่งหมายถึง การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวาจา ยามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิเข้ามาว่า โดยสาระก็คือการฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มี



สมาธิมีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความจริง กล่าวโดยย่อ อธิจิตสิกขา ก็คือ หลักสมาธิ ความแน่วแน่แห่งจิตใจ โดยใช้หลักสมถะและวิปัสสนาเป็นสำคัญในการพัฒนาจิต เพื่อให้มีคุณภาพที่ดีจนสามารถ ละอวิชชาได้ตามลำดับ ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “...สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้จิตเจริญ จิตที่เจริญแล้วย่อมละระาคะได้ วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้ปัญญาเจริญปัญญาที่เจริญแล้ว ย่อมละอวิชชาได้...”

การจะพัฒนาจิตใจให้เกิดความสำเร็จในด้านต่าง ๆ เช่น ให้มีกำลังที่เข้มแข็ง มีสุขภาพจิต ที่ดีเป็นต้น ควรทราบถึงคุณสมบัติของจิตโดยสังเขป จากนั้นพึงทราบเป้าหมายในการพัฒนาจิต ดังต่อไปนี้

1. คุณสมบัติของจิต เมื่อกล่าวถึงคุณสมบัติของจิต ย่อมมีลักษณะที่พิเศษหลายประการ ได้แก่ ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ดิ้นรนไปมาเห็นได้ยาก ละเอียดยิ่งนัก เทียวไปไกล เทียวไปดวงเดียว อาศัยอยู่ในถ้ำ

2. เป้าหมายในการพัฒนาจิต คือ ทำให้บุคคลที่ฝึกฝนพัฒนาจิตดีแล้วย่อมได้ถึงเป้าหมายได้ใน 3 ลักษณะ ดังนี้

1) ด้านคุณภาพของจิต คือ ให้มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ตั้งงาม เป็นจิตใจที่สูง ประณีต เช่น มีเมตตา มีความรัก ความเป็นมิตร มีกรุณา ออยากช่วยเหลือปลดปล่อยทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือมีน้ำใจ เผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญู เป็นต้น

2) ด้านสมรรถภาพของจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติดี มีวิริยะคือความเพียร มีขันติ คืออดทน มีสมาธิคือจิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะคือจริงจัง มีอธิษฐานคือเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดหมายที่ทำ เป็นจิตที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งาน โดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงจนชัดเจนถูกต้อง

3) ด้านสุขภาพของจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพที่ดี มีความสุข สดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีปีติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่คับข้องใจ ไม่หดหูโศกเศร้า เป็นต้น

การพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา)

ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่วปรีชาหยั่งรู้เหตุผลความรู้เข้าใจชัดเจนความรู้เข้าใจยังแยกได้ในเหตุผลดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจงจัดสรรจัดการ ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง ปัญญานั้นเป็นเครื่องวินิจฉัยสุด ๆ คือ ความรู้ที่เข้านั้นเป็นข้อมูลดิบ ยังไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร มีคุณค่าอย่างไรจะเอาไปใช้อย่างไรถ้าคนไม่มีปัญญาความรู้นั้นก็เอามากองไว้เฉย ๆ ไม่รู้ว่าเอาไปใช้ประโยชน์อย่างไร แต่คนที่มีปัญญาจะสามารถวินิจฉัยได้ เลือกเฟ้นได้ว่า ถ้าเราจะทำอะไรให้สำเร็จสักอย่างหนึ่ง จะต้องเอาความรู้นี้ไปใช้ไปทำอย่างไร ไปดัดแปลงอย่างไร เอาความรู้นั้นไปยกเอียงในการทำงานแก้ไขปัญหาจัดการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จตามต้องการได้ ความรู้ที่เข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ความรู้ที่สามารถสืบสาวเหตุปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ ความรู้ที่สามารถคิดพิจารณาวินิจฉัยได้ เลือกเฟ้นกลั่นกรองได้ เชื่อมโยงประสานได้ ทำให้เอาสุตะหรือข้อมูลข่าวสารวิชาการต่าง ๆ ไปใช้งานสามารถจัดสรร จัดการสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ ความรู้อย่างนี้เรียกว่า ปัญญา การมีปัญญาพัฒนาแล้ว ได้แก่การได้ฝึกฝนอบรมตนเองให้มีปัญญารู้อะไรต่าง ๆ ตาม



ความเป็นจริง เช่น การมีปัญญาพิจารณารู้ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ตามความเป็นจริง ปราศจากการยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา

สรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา คือการกระทำความดี สร้างสมคุณงามความดีไว้ให้ไพบุลย์งอกงาม สร้างความเจริญงอกงามให้กับชีวิตหาเลี้ยงครอบครัวด้วยหลักสัมมาอาชีพร่วมกับฝึกฝนอบรมชีวิตให้มีความพร้อม ทั้งทางด้าน กาย-วาจา(ศีล) จิต-ใจ (สมาธิ) และกำลังแห่งสติ-ปัญญา (ปัญญา) เพื่อให้มีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคม คือด้วยการอยู่ร่วมกันด้วยดีระหว่างมนุษย์ด้วยกัน ในสภาพที่เกื้อกูลแก่กันและกัน ตามหลักการการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนาพฤติกรรมฝ่ายดีให้ คุณต่อชีวิตและสังคม



บรรณานุกรม

- กรรณิการ์ พงษ์สนธิ. การมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาคุณภาพชีวิต. วิทยานิพนธ์แพทยศาสตรมหา
บัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2542.
- ชิรวัดน์ นิเจนตร. การศึกษากับการพัฒนาชุมชน. กรุงเทพมหานคร : ภาคพัฒนาตำราและเอกสารวิชาการ
หน่วยศึกษานิเทศก์, 2528.
- จิตยา สุวรรณชฎ. สังคมวิทยา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2527.
- ทวีร์สมิ์ ธนาคม. ถึงจะยากก็ต้องทำ. กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์.ทวีร์สมิ์ ธนาคม, 2533.
- พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทธิ). วิปัสสนา-ญาณโสภณ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : ศรี
อนันต์การพิมพ์, 2546.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, 2540.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). การพัฒนาที่ยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, 2543.
- ยุวัฒน์ วุฒิเมธี. การพัฒนาชุมชนจากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : บางกอกบลิ๊อค, 2534.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, 2525.
- ศุภจิตร์ ศุภมานพ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตครอบครัวกำลังพลของกองพลทหาร
ช่าง ศึกษาเฉพาะกรณีค่ายภาณุรังสี ส่วนที่ 2. รายงานวิจัย, กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยการทัพบก
สถาบันวิชาการทหารบกชั้นสูง, 2545.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. ทฤษฎีและกลยุทธ์การพัฒนาสังคม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งมหา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- สิทธิชัย ธาดานิติ. การศึกษากับสังคม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2524.