

การประยุกต์หลักภavana 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต
THE APPLICATION OF THE FOUR FOUNDATIONS OF
MINDFULNESS FOR ENHANCING QUALITY OF LIFE



¹ภาสกร เมตจันติก, ²พระครูพิศาลสารบัณฑิต, ³สมเดช นามเกต
และ ⁴อริย์ธัช เลิศรวมโชค

¹Phatsakon Moetchanthuk, ²Phrakru Phisalsarbunthit, ³Somdet Namket
and ⁴Arithat Loesruamchok

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

¹6702105014@mcu.ac.th

Received: August 27, 2024; **Revised:** November 8, 2024; **Accepted:** December 28, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้เสนอ การประยุกต์หลักภavana 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีความหมายอย่างเดียวกับการพัฒนาที่ใช้กับการใช้ชีวิตให้มีความเจริญงอกงาม โดยใช้หลักภavana 4 ประเภท คือ 1) กายภavanaกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นการพัฒนาฝึกฝนอบรมกาย ด้วยอินทรีย์ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้มีอินทรีย์สังวรความรู้จักระมีดระวังรักษาดนให้เป็นประโยชน์ทางกาย และต้องรู้จักปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เหมาะสมในสังคมปัจจุบัน 2) ศีลภavanaกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นการประพฤติตนด้วยความเรียบร้อยดีงาม มีระเบียบวินัย มีกติกา ทางสังคมร่วมกัน เพื่อสร้างความมั่นคงในหน้าที่การงานและการดำเนินชีวิตในสังคม 3) จิตตภavanaกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นการฝึกฝนอบรมจิตใจ ให้มีความมั่นคงเข้มแข็ง มีความเจริญไพบูลย์ ด้วยคุณธรรม จริยธรรม ความรับผิดชอบทางสังคม ฝึกฝนตนให้มี

¹ นิสิต, หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

² รองศาสตราจารย์, ดร., สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ดร., สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

⁴ ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ดร., สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

ความรักความเมตตาต่อสรรพสิ่งทั้งหลาย พัฒนาจิตของตนให้มีความช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เพื่อนมนุษย์ที่กำลังประสบความทุกข์นานาประการอยู่ในสังคมปัจจุบัน และฝึกฝนจิตของตนให้มีความผ่องใสเบิกบาน ดำเนินชีวิตด้วยความสุขใจ และ 4) ปัญญาภาวนากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นการพัฒนาฝึกฝนอบรมตนจากการได้ศึกษาเล่าเรียน การสดับรับฟังหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นประจำ และการลงมือปฏิบัติตามทฤษฎีที่ศึกษามา คือความเห็นที่ถูกต้องให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและคนอื่นในสังคมอย่างมีความสุข ซึ่งการพัฒนาทั้ง 4 ด้านเมื่อมีการเรียนรู้มีความเข้าใจก็จะพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งภายในและภายนอกได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ : การพัฒนา, คุณภาพชีวิต, ภาวนา 4

Abstract

This article proposes the application of the Four Foundations of Mindfulness for the enhancement of quality of life. This concept aligns with the idea of development aimed at nurturing and flourishing life. The Four Foundations of Mindfulness include 1. Mindfulness of the Body in enhancing quality of life involves the development and training of the body through the senses—eyes, ears, nose, tongue, and body—to be mindful and cautious, ensuring physical well-being. It also requires adapting oneself to a suitable physical environment in the current society. 2. Mindfulness of Morality in enhancing quality of life involves conducting oneself with propriety, discipline, and adherence to social norms to ensure stability in one's career and life in society. 3. Mindfulness of the Mind in enhancing quality of life involves training the mind to be stable, strong, and flourishing through virtues, ethics, and social responsibility. It also involves cultivating loving-kindness towards all beings and developing a mind that is helpful and compassionate towards those suffering in society, ultimately leading to a clear, joyful mind and a life lived with happiness. 4. Mindfulness of Wisdom in enhancing quality of life involves developing oneself through learning, regularly listening to the teachings of the Buddha, and applying the studied theories into practice to achieve right understanding, which benefits both oneself and others in society, leading to happiness. When these four aspects are understood and practiced, they contribute to both internal and external happiness in life.

Keywords: Development, Quality of Life, Four Foundations of Mindfulness

บทนำ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตมีข้อดีหลายประการที่ส่งผลทั้งต่อบุคคลและสังคมโดยรวม ดังนี้

- 1) สุขภาพกายและจิตที่ดีขึ้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตช่วยให้บุคคลมีสุขภาพกายและจิตที่ดีขึ้น ซึ่งนำไปสู่การลดความเครียด ป้องกันโรค และเพิ่มความแข็งแรงทั้งทางกายและจิตใจ
- 2) เพิ่มความสุขและความพึงพอใจในชีวิต เมื่อบุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จะทำให้เกิดความสุข ความพึงพอใจ และมีมุมมองบวกต่อชีวิต ส่งผลให้การดำเนินชีวิตในแต่ละวันเต็มไปด้วยความหมาย
- 3) เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน คุณภาพชีวิตที่ดีช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน เพราะบุคคลจะมีความกระตือรือร้น มีแรงบันดาลใจ และมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น
- 4) ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การพัฒนาคุณภาพชีวิตส่งเสริมให้บุคคลมีทักษะการสื่อสารและความเข้าใจผู้อื่นที่ดีขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคมเป็นไปในทางที่ดี
- 5) การเติบโตทางจิตวิญญาณ การพัฒนาคุณภาพชีวิตอาจนำไปสู่การเติบโตทางจิตวิญญาณ ทำให้บุคคลมีความเข้าใจในตนเองและความสัมพันธ์กับโลกที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น
- 6) การรับมือกับความเปลี่ยนแปลงและความท้าทาย บุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีจะมีความยืดหยุ่นและความสามารถในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตได้ดียิ่งขึ้น
- 7) ความมั่นคงทางสังคมและเศรษฐกิจ เมื่อบุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีก็สามารถมีส่วนร่วมในสังคมและเศรษฐกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่ความมั่นคงและความเจริญก้าวหน้าของสังคมโดยรวม

การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นกระบวนการที่มีประโยชน์ทั้งในระดับบุคคลและสังคม ส่งเสริมให้เกิดความสุข ความมั่นคง และความเจริญก้าวหน้าในทุกมิติของชีวิต (World Health Organization. 2006).

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้มีการพัฒนาที่ดีขึ้นคุณภาพชีวิตของทางพุทธศาสนากล่าวได้ว่าเป็นองค์รวมขององค์ประกอบหลายๆอย่าง ซึ่งสามารถ แยกแยะได้เป็น 2 ประเภท คือ รูปกับนาม หรือเรียกง่ายๆ ว่ากายและใจ ซึ่งชีวิตจะเรียกได้ว่ามี คุณภาพอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อองค์ประกอบทุกส่วนที่มีคุณภาพนั้น คือ ชีวิตที่มีคุณภาพจะต้องประกอบไปด้วย กายที่มีคุณภาพกาย และคุณภาพใจ แต่ชีวิตไม่ใช่สิ่งที่ตั้งอยู่นิ่ง กลับเป็นองค์รวมที่มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เมื่อพูดถึงคุณภาพชีวิตที่มีการเคลื่อนไหว ดำเนินไปในโลกท่ามกลางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจะมีวัตถุ กิจกรรมและเรื่องราวต่างๆ ที่ต่อเนื่องกับ ชีวิตเพิ่มขยายออกไปไม่ใช่เฉพาะกายกับใจล้วนๆ เท่านั้น วัตถุกิจกรรมและเรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับชีวิตเหล่านี้จัดเป็นส่วนประกอบของคุณภาพชีวิต โดยแยกเป็นคุณภาพธรรมดา สามัญที่มองเห็นกันอยู่ประเภทหนึ่งและคุณภาพที่ล้ำลึกเลยไปจากที่มองเห็นด้วยตาอีก ประการหนึ่ง ตัวอย่างเช่นคนบางคนมีทรัพย์สินเงินทอง และสิ่งครอบครองบริโภคนานวัตถุ พรั่งพร้อมบริบูรณ์ จัดได้ว่าในด้านที่ตา

มองเห็นเขาเป็นคนที่มีความสุขหรืออาจเป็นคนที่มีความทุกข์มาก ก็ได้ คุณภาพชีวิตที่ดีแท้จริงต้องพร้อมทั้งด้านหรือระดับที่มองเห็นและด้าน หรือระดับที่เลยจากที่มองเห็น (สมยศ นาวิการ, 2547)

ดังนั้น หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา จึงมีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งด้านร่างกายคน สังคมที่อยู่ล้อมรอบตัวคนด้วย การชำระจิตให้บริสุทธิ์นั้น ถือเป็นหัวใจของ หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาการพัฒนาชีวิต เป้าหมายทุกองค์ธรรมในพุทธศาสนาจะ ส่งเสริมให้ทำจิตให้ผุดผ่องดังพระพุทธองค์ตรัสว่า “จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้าหมอง เพราะอุปกิเลสเกิดขึ้นภายหลัง” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 20/49/9) ซึ่งเป็นสิ่งผลักดัน ให้มนุษย์ทำความชั่วได้นานัปการ ดังนั้นมนุษย์จึงต้องชำระจิตให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส เมื่อ จิตบริสุทธิ์ เห็นถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิก็จักไม่ทำความชั่ว มุ่งแต่กระทำประโยชน์เกื้อกูลซึ่งกัน และกัน ซึ่งเป็นมูลเหตุต่อความดีทั้งหลายตามมา

ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธอยู่ที่การมุ่งเน้นการปรับปรุงจิตใจและพฤติกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา ซึ่งเน้นการสร้างความสะดวกสบายทางจิตใจ ความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น และการใช้ชีวิตอย่างมีปัญญาและสติสัมปชัญญะ ประกอบด้วย 1) การพัฒนาจิตใจ การฝึกสติ การทำสมาธิ และการเจริญปัญญาเป็นวิธีการสำคัญในการพัฒนาจิตใจ เพื่อให้เกิดความรู้เท่าทันตนเองและสิ่งรอบข้าง ลดความทุกข์ และสร้างความสุขจากภายใน 2) การประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน การยึดถือศีลห้าและการปฏิบัติตามหลักธรรม เช่น อริยสัจ 4 และ อิทธิบาท 4 จะช่วยให้เรามีชีวิตที่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น และสามารถดำเนินชีวิตด้วยความสุจริตและมีความหมาย 3) ความสัมพันธ์กับผู้อื่น การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธเน้นการมีเมตตา กรุณา การให้อภัย และการช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและส่งเสริมความสามัคคีในสังคม 4) ความสำเร็จในชีวิต การมองความสำเร็จในชีวิตตามแนวพุทธไม่ใช่แค่ในเชิงวัตถุหรือสถานะทางสังคม แต่คือการมีชีวิตที่เป็นสุข ปลอดจากความทุกข์ ความโลภ โกรธ หลง และการมีจิตใจที่สงบ ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธจึงเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมการมีชีวิตที่สมดุลและมีความหมาย ทั้งทางจิตใจและทางสังคม ซึ่งนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืนและมีความมั่นคงในชีวิต (สรณัฐ ประเสริฐสุนทร, 2562).

พระพุทธศาสนา มีหลักคำสอนที่เหมาะสมแก่จริตนิสัยของบุคคล ในการฝึกฝน พัฒนาตนเอง ในหลายระดับ คือ ตั้งแต่ในระดับศีลธรรม กุศลกรรมบถ และในระดับสัจธรรม ขั้นสูง อันหมายถึง มรรคมีองค์ 8 ในอริยสัจ 4 (พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี 19/165/528) รู้จักการดำเนินชีวิตตามมรรควิธี ก็ด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนตามแนวทาง พระพุทธศาสนา 4 ประการ ได้แก่ 1. กายภาวนา คือ การพัฒนาฝึกฝนอบรมการ หมายถึง พัฒนาอินทรีย์ทั้งห้า ได้แก่ตา หู จมูก

ลีน กาย ให้มีอินทรีย์สังวร ความสำรวมในอินทรีย์รู้จักระมัดระวังรักษาตนไม่ให้ก่อโทษทางกาย 2. สीलภาวนา คือ การพัฒนาด้านศีล หมายถึง ความประพฤติเรียบร้อยดีงาม มีระเบียบวินัย มีกติกาทาสังคมร่วมกัน 3. จิตตภาวนา คือ การฝึกฝนอบรมจิตใจให้มีความมั่นคง เข้มแข็ง มีความเจริญไพบูลย์ ด้วยคุณธรรมทั้งปวง 4. ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาฝึกฝนอบรมตน จากการได้ศึกษาเล่าเรียนการสดับรับฟังมา มาก และการลงมือปฏิบัติตามทฤษฎีที่ศึกษามาแล้วนั้น ให้เกิดประโยชน์ต่อตน และคนอื่น (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 22/75/121)

ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันที่เป็นเรื่องหนักใจแก่สังคมไทยทั้งไป ไม่น้อยกว่าปัญหา ด้านอื่น ๆ นั้น คือ เมื่อโลกมีความเจริญด้านวัตถุมากยิ่งขึ้นเท่าใด ความเจริญด้านจิตใจของ มนุษย์ในสังคมกลับมีความเสื่อมถอยลง เพราะความนิยมในวัตถุ จนเรียกได้ว่า คนในปัจจุบัน ตกอยู่ภายใต้อำนาจของวัตถุนิยมก็ว่าได้ (พุทธทาสภิกขุ, 2542) เพราะแทบไม่มีกิจกรรม ไต ๆ ในโลกนี้ซึ่งจะไม่อิงอาศัยสิ่งอำนวยความสะดวกด้านวัตถุนิยม เช่น เครื่องอำนวยความสะดวก ด้านสื่อสาร มีโทรศัพท์ มือถือ คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต โทรทัศน์วิทยุกระจายเสียง เป็นต้น แต่เมื่อวัตถุเจริญก้าวหน้าไปเท่าใด ด้านจิตใจของมนุษย์ก็สับสนวุ่นวายมาเป็นเท่าตัว เพราะการไม่สามารถจะพัฒนาตนให้รู้ทันต่อสภาพความจริงได้มุ่งหาแต่ความสุขปัจจุบัน เฉพาะหน้าซึ่งเป็นความสุขชั่วคราวทางกาย (พระราชมุนี (ประยูร ธมฺมปยุตฺโต), 2529) โดย ไม่ได้มุ่งหวังที่จะพัฒนาตนให้อิสระจากเรื่องเหล่านี้มีแต่จะแสวงหาเพิ่มเติมไม่มีความอึด แม้พระพุทธร่องค์ที่ตรัสเตือนไม่ให้พลัดเปลี่ยนด้วยอำนาจแห่งตัณหาความอยาก ดังตรัสไว้ว่า “โลกพร้อมอยู่เป็นนิตย์ไม่รู้จักอึด เป็นทาสแห่งตัณหา” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 13/305/365) จากประเด็นดังกล่าวมานี้ หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 จะ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน พัฒนาเสริมสร้างปัญญาความคิดให้ลาดทันต่อเหตุการณ์ในการแก้ปัญหาทั้งระดับตนเองและระดับสังคมที่เกี่ยวข้องกับตน เพื่อให้ชีวิตสามารถก้าวไปสู่เป้าหมาย คือ สุขกาย สุขใจ ตามหลักภาวนาทางพระพุทธศาสนาสืบไป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4

หลักธรรมหมวดใหญ่ที่ชี้นำแนวทางการพัฒนาเป็นพื้นฐานหลักธรรมเหล่านี้ จะ แสดงหลักการทั่วไปของการพัฒนาซึ่งมีลักษณะสำคัญ 2 ประการ คือ รอบครอบและ ครอบคลุมหรือรอบด้านและตลอดดวงจร เรียกว่าภาวนาหมายถึงการพัฒนาชีวิตให้เกิดความ เจริญงอกงามในทางที่ดียิ่งตามหลักพุทธธรรมเริ่มตั้งแต่การรู้จักสำรวจอินทรีย์ 6 คือ สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจแล้วปฏิบัติตนตามสิกขาบทที่ตนดำรงสถานภาพอยู่ทั้งสิกขาบท ของพระภิกษุสามเณรและศีลสำหรับคฤหัสถ์ เมื่อพัฒนาตนอยู่ในหลักศีลแล้วย่อมสามารถ เจริญจิตสมาธิภาวนาให้มีความมั่นคง

เป็นสัมมาสมาธิได้และภายหลังจิตมั่นคงพอเป็นเหตุ ปัจจัยแก้ปัญญารู้แล้วย่อมพิจารณาธรรมทั้งปวง มีไตรลักษณ์เป็นต้น ได้อย่างถ่องแท้ชัดเจน เข้าใจถูกต้องตามความจริงตามลำดับแห่งการพัฒนาจนสามารถบรรเทาความทุกข์ได้ตามลำดับ จะเห็นได้ว่ากรอบในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวานานั้นแบ่งประเด็น ออกเป็น 4 ประเภทที่ปรากฏในทิมิกายปาฏิภวรรคและในอังคุตตรนิกาย ปัญจวรรคได้แก่การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับกายภาวนา การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับศีลภาวนา การพัฒนา คุณภาพชีวิตกับจิตตภาวนา และการพัฒนาคุณภาพชีวิตกับปัญญาภาวนา โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1) กายภาวนากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

กายภาวนาเป็นหนึ่งในสี่สติปัฏฐาน ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในเชิงพุทธ กายภาวนาเน้นการฝึกสติเพื่อรู้ตัวในทุกการเคลื่อนไหวของกาย และการใช้ชีวิตด้วยความตระหนักรู้ในทุกขณะ ซึ่งส่งผลดีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในหลาย ๆ ด้าน 1. การเสริมสร้างสุขภาพกาย กายภาวนาช่วยให้เราตระหนักถึงสภาพร่างกายและการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ทำให้เรามีสติในการดูแลรักษาสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วย และลดความเครียด ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพกายที่ดี 2. การลดความเครียด การฝึกกายภาวนาช่วยให้จิตใจสงบ และลดความเครียดจากการใช้ชีวิตประจำวัน เมื่อเรามีสติรู้ตัวในขณะที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ ความเครียดที่เกิดจากการเร่งรีบหรือการกังวลจะลดลง 3. การเพิ่มความสุขและความสงบ การมีสติในการกระทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเดิน ยืน นั่ง หรือนอน จะช่วยให้เราใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและมีความสุขมากขึ้น เนื่องจากการฝึกสติทำให้เราไม่หลงลืมตนเอง และสามารถตระหนักถึงความสุขที่มีอยู่ในปัจจุบัน 4. การพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น การฝึกกายภาวนาช่วยให้เรามีสติและปัญญาในการปฏิบัติต่อผู้อื่น ทำให้เราสามารถติดต่อสื่อสารและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยความใจเย็นและมีเมตตา 5. การตระหนักถึงความไม่เที่ยงของชีวิต กายภาวนาช่วยให้เราตระหนักถึงความไม่เที่ยงของสังขารและสภาพร่างกาย ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจและการปล่อยวาง ลดความยึดติดในร่างกาย และทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตด้วยความสงบ การฝึกกายภาวนาจึงเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยการเพิ่มความรู้สึกตัว สร้างความสงบสุข และเสริมสร้างสุขภาพกายและจิตใจที่ดี (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548).

การพัฒนาด้านภาวานนั้น จิตอนุโลมอยู่ในการพัฒนาระดับศีล เพราะลำพังเพียง กายอย่างเดียวไม่มีศีลควบคุมแล้วพระพุทธศาสนาไม่ถือเป็นการพัฒนาทางกายแต่ตรงกันข้ามถ้าพัฒนาภาวาด้านเดียวแล้วอาจเป็นการส่งเสริมให้เกิดตัณหาความทะยานอยากเพื่อให้ได้วัตถุมาบำรุงกายให้เจริญโดยพระพุทธศาสนาไม่พิจารณาการพัฒนาภาวา เพราะลำพังความ เจริญทางกายอย่างเดียวย่อมไม่มีความหมายเป็นสิกขา และตามปกติจะเอียงไปทางเป็นการ สนับสนุนให้เกิดตัณหาได้เป็น

เครื่องมือที่จะเสพแสวงหาอ้อย่างโลกามิส (พระไตรปิฎกฉบับ ภาษาไทย 11/305/48/272) ซึ่งเป็นสายตรงข้ามกับการศึกษา คือ ไตรสิกขาเพื่อพัฒนา ผึกปรือตนเองให้เจริญยิ่งขึ้นเมื่อไม่พัฒนาเรื่องกายให้ชัดเจนหรือชำนาญแล้วก็ย่อมตกเป็น เครื่องมือ ของวัตถุนิยมไปโดยหลีกเลี่ยงได้ยาก โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่ใช้สื่อมวลชน สาขาต่าง ๆ เช่น สื่อทางโทรทัศน์ สื่อทางหนังสือพิมพ์ สื่อทางอินเทอร์เน็ต เป็นต้น มอมเมาให้ผู้ไม่ฝึกฝนพัฒนาตนเองต้องเสียคน เสียความดีของตนไปก็มาก ด้วยสื่อที่เข้ามาแล้ว ไม่พัฒนา กายหรืออินทรีย์ให้รู้เท่าทันตามจึงเกิดปัญหา(พัชรินทร์ แจ่มอัม, 2556)

ฉะนั้น การพัฒนากาย คือ การพัฒนาอินทรีย์ภายใน 6 ประการ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมผัสหรือเป็นทางเชื่อมต่อกับโลกภายนอก เรียกว่าอินทรีย์ภายนอก 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ ที่ใจ รับรู้เปิดช่องทางที่เข้าไปสัมผัสกับ สภาพแวดล้อมทางวัตถุและทางธรรมชาติทั้งหมด จะเห็นได้ว่าการฝึกพัฒนากายหรือฝึก พัฒนาอินทรีย์นั้น จึงจำเป็นต้องพัฒนาอินทรีย์คือฝึกให้มีอินทรีย์สังวร เพื่อเป็นเครื่องมือให้เกิดความแข็งแกร่งของศีล เพื่อสนับสนุนจิตให้มีพลังงานที่มั่นคงและเป็นทางให้เจริญปัญญา ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 12/421/455)

จะเห็นว่ากระบวนการสำหรับการพัฒนากายของตนเองให้เป็นผู้ถึงดับความทุกข์ได้โดยมีขั้นตอนการดับทุกข์ดังนี้ ขั้นที่ 1 อินทรีย์ภายใน + อินทรีย์ภายนอก + วิญญูญาณ = ผัสสะ ขั้นที่ 2 เวทนา (การเสวยอารมณ์) ขั้นที่ 3 ปัญญา (โยนิโสมนสิการ)

2) ศิลภาวนากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ศิลปภาวนาเป็นการปฏิบัติที่เน้นการรักษาศีลหรือข้อปฏิบัติทางศีลธรรม ซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานสำคัญในทางพุทธศาสนา การรักษาศีลช่วยส่งเสริมให้เกิดความสงบทางจิตใจ ความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม และความสุจริตที่แท้จริง ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต 1. การสร้างพื้นฐานจิตใจที่มั่นคง การรักษาศีลทำให้จิตใจสงบ ไม่ถูกกังวลหรือรบกวนจากการทำสิ่งที่ผิดศีลธรรม เมื่อจิตใจปลอดโปร่งและสงบสุข เราจะสามารถพัฒนาปัญญาและความเข้าใจในการดำเนินชีวิตได้ดียิ่งขึ้น 2. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ศีลเป็นการปฏิบัติที่ช่วยส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ การไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่พูดเท็จ และไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ส่งผลให้เรามีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม 3. การป้องกันปัญหาและความขัดแย้ง การรักษาศีลช่วยป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาหรือความขัดแย้งในชีวิต เช่น การรักษาศีลข้อที่ 4 ไม่พูดเท็จ ช่วยป้องกันความเข้าใจผิดและการทะเลาะวิวาท 4. การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อเรารักษาศีลอย่างสม่ำเสมอ จะเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกภาคภูมิใจในความถูกต้องและความดีของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การมีจิตใจที่เข้มแข็งและความมั่นคงในชีวิต 5. การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

ศิลปภาวนาไม่เพียงแต่ช่วยให้เรามีชีวิตที่สงบสุขในปัจจุบัน แต่ยังเป็นการสร้างพื้นฐานให้เราสามารถเจริญในสมาธิและปัญญา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน โดยสรุป ศิลปภาวนาเป็นการปฏิบัติที่ช่วยให้เราดำเนินชีวิตอย่างมีสติและมีคุณธรรม ซึ่งส่งผลให้เรามีชีวิตที่ดีขึ้นทั้งทางด้านจิตใจและสังคม อีกทั้งยังเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกๆ ด้าน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2545).

การพัฒนาจิตนั้น เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกับสังคม หรือ อยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างปกติสุข ศิลปเป็นสิกขาบททั่วไป และศิลปที่เป็นองค์มรรค คืออริสัจ 4 ดังจะได้กล่าวถึงคำแปลความหมายและประเภทของศิลปไปตามลำดับดังต่อไปนี้ คำ แปลของศิลปมีคำแปลหลายอย่าง ได้แก่ศิลป แปลว่า ศีลหรือความประพฤติ ศีระ ถ้าคนมีศีระ ขาดก็ตาย ถ้าศีระขาดเจ็บก็ไม่สบาย ฉันท ถ้าคนศิลปขาดก็ตายจากความดีต่าง ๆ ศิลปแปลว่า ปกติ หมายความว่า รักษากายวาจาให้เรียบร้อยดีเป็นปกติ ศิลปแปลว่า เย็น หมายความว่า เย็น กาย เย็นใจไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีศัตรูไม่มีความเดือดร้อน มีแต่ความสงบสุข ศิลป แปลว่า เกษม หมายความว่าปลอดภัยไม่มีอันตรายมีแต่ความสุขกาย สบายใจอยู่เสมอ ศิลป แปลว่า ตั้งกายกรรม วาจากรรมไว้ด้วยดีหมายความว่า รักษากายให้ตั้งอยู่ในสุจริต 3 รักษาวาจาให้ตั้งอยู่ในวจีสุจริต 4 ไว้เป็นปกติ ศิลปแปลว่า เข้าไปปรบรอกกุศลกรรมไว้หมายความว่า เมื่อ บุคคลมีศิลปดีแล้วคุณธรรมอื่น ๆ ที่ดีงาม เช่น ขันติ เมตตา สัจจะ สันโดษ วิริยะ ปัญญา เป็นต้น ก็เกิดขึ้น มาตามลำดับ ผลปรากฏของศิลป คือ มีความสะอาด กาย วาจาใจ ส่วนเหตุเกิด ของศิลป คือ ละอายชั่ว และ กลัวบาป (พระธรรมธีรราชมหามุนี โขตก ญาณสิทธิ์, 2546)

3) จิตตภาวนากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

จิตตภาวนา หรือการพัฒนาจิตใจผ่านการฝึกสมาธิและการเจริญสติ เป็นองค์ประกอบสำคัญในกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพุทธศาสนา การฝึกจิตตภาวนาช่วยสร้างความสงบ ความสมดุลทางอารมณ์ และการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตในหลายๆ ด้าน 1. การสร้างจิตใจที่มั่นคงและสงบสุข จิตตภาวนาช่วยลดความฟุ้งซ่านและความเครียด ด้วยการฝึกสมาธิและสติ จิตจะสงบและสามารถรับมือกับปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตได้อย่างมีสติและปัญญา 2. การเพิ่มพูนปัญญาและการตระหนักรู้ การเจริญสติทำให้เรามีความตื่นรู้ในขณะปัจจุบัน เข้าใจและเห็นความจริงของสิ่งต่างๆ อย่างที่เป็น ส่งเสริมการตัดสินใจที่ถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ 3. การควบคุมอารมณ์และการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เมื่อจิตใจสงบและมั่นคง การควบคุมอารมณ์ก็จะดีขึ้น ลดความโกรธ ความหงุดหงิด และความอิจฉาริษยา ส่งผลให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และสร้างความสามัคคีในครอบครัวและสังคม 4. การสร้างความสุขที่ยั่งยืน ความสุขที่เกิดจากจิตตภาวนาไม่ขึ้นอยู่กับสิ่ง

ภายนอก แต่เป็นความสุขที่มาจากภายใน ซึ่งยั่งยืนและไม่เสื่อมสลายตามสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป 5. การพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกด้าน จิตตภาวนาเป็นการพัฒนาจิตใจให้เข้าถึงความสงบและปัญญา ซึ่งเป็นรากฐานของคุณภาพชีวิตที่ดี การมีจิตใจที่มั่นคงและมีสติในทุกขณะช่วยให้เราดำเนินชีวิตด้วยความสุขและความพอใจอย่างแท้จริง (พุทธทาสภิกขุ, 2540). โดยสรุป จิตตภาวนาเป็นการฝึกฝนจิตใจที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะไม่เพียงช่วยให้เรามีจิตใจที่สงบและเข้มแข็ง แต่ยังเสริมสร้างปัญญาและความรู้สึกรู้สึกตัวในการดำเนินชีวิตที่มีความหมายและยั่งยืน

การพัฒนาจิต หมายถึง การพัฒนาอธิจิตตะสิกขาในไตรสิกขานั้นเอง ซึ่งหมายถึง การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต หมายรวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิเข้ามาว่าเป็นสาระ ก็คือ การฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูงให้เป็นจิต ที่สงบผ่องใสเป็นสุขบริสุทธิ์ปราศจาก สิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งาน มากที่สุดโดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2543) กล่าวโดย ย่ออธิจิตตะสิกขาก็คือหลักของสมาธิ ความแน่วแน่แห่งจิตใจโดยใช้หลักสมถะและวิปัสสนา เป็นสำคัญในการพัฒนาจิตเพื่อให้มีคุณภาพที่ดี จนสามารถละอวิชชาได้ตามลำดับดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “สมณะที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้จิตเจริญ จิตที่เจริญแล้ว ย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้วย่อมละอวิชชาได้” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 20/32/76)

จิตที่ได้รับการพัฒนาดีแล้วย่อปรากฏชัดในหลักธรรม 2 ประการคือสติและสัมปชัญญะ หมายถึง สติความระลึกได้มีความไม่เลื่อนลอยเป็นลักษณะ การไม่หลงลืมเป็น รส คัมภีร์ครองใจและอารมณ์ไว้ได้มีสัญญาอันมั่นคง สัมปชัญญะ ความรู้ชัด เป็นชื่อของปัญญา ความรู้สิ่งที่นึกได้ ตรชนก เข้าใจชัดตามความเป็นจริง จิตที่รู้แจ้งชัดว่าอะไรคือ กุศล อะไร คืออกุศล อะไรเป็นมรรคหรือผล ซึ่งเป็นคุณลักษณะของจิตที่ได้รับการฝึกพัฒนาตามหลัก ภาวนาในความหมายของพระพุทธศาสนา

4) ปัญญาภาวนากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญาผ่านการเจริญวิปัสสนาและการพิจารณาความจริงของธรรมชาติ เป็นกระบวนการสำคัญในทางพุทธศาสนาที่นำไปสู่การรู้แจ้งและการเข้าใจสภาพความเป็นจริงของชีวิต การฝึกปัญญาภาวนามีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในหลายๆ ด้าน 1. การเห็นสัจธรรม ปัญญาภาวนาช่วยให้เราเห็นสัจธรรมของชีวิต เห็นถึงความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง (อนิจจัง) ความทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา) การเข้าใจความจริงเหล่านี้ทำให้เราสามารถปล่อยวางและไม่ยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ 2. การ

พัฒนาการตัดสินใจ เมื่อเรามีปัญญาในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้อง การตัดสินใจในชีวิตประจำวันก็จะมีผลรอบคอบและเหมาะสมมากขึ้น ส่งผลให้เราสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและสมคูล 3. การลดอดีตและความยึดติด ปัญญาภาวนาช่วยให้เราลดความยึดติดในตัวตนและทรัพย์สินทางวัตถุ การลดอดีตทำให้เรามีความสงบในจิตใจ ไม่ถูกครอบงำด้วยความโลภ โกรธ หลง ซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ 4. การเพิ่มพูนความสุขที่แท้จริง การเห็นความจริงตามที่เป็นและการเข้าใจธรรมชาติของสรรพสิ่ง ทำให้เราพบความสุขที่แท้จริง ซึ่งไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก แต่เป็นความสุขที่มาจากความรู้แจ้งและการปล่อยวาง 5. การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน การมีปัญญาที่ถูกต้องทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตด้วยความเข้าใจและเห็นคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงหรืออุปสรรคใด ๆ จะเกิดขึ้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2547). สรุปได้ว่า ปัญญาภาวนาเป็นกุญแจสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างลึกซึ้งและยั่งยืน เพราะทำให้เรามีความเข้าใจในความจริงของชีวิตและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุขและเป็นสุขจากภายใน

ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว ปริชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจ หยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่วคุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ความรอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตามเป็นจริง” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2543) ปัญญา ถือเป็นแกนหลักของการพัฒนาคุณภาพชีวิตดังกล่าว ทั้งในแง่ ซึ่งทำหน้าที่นำทาง หรือสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ “วิถี” และ “เป้าหมาย” ของชีวิต ทำหน้าที่แก้ไขหรือ คลี่คลายปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ระหว่างการเดินทางของชีวิตในวิถีจริยธรรม และทำหน้าที่ ประจักษ์ แจ้งสัจจะ หรือ บรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิต (ปัญญาวิมุตติ) ดังนั้น การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม ไม่ว่าจะเป็นคุณธรรมจริยธรรมของปัจเจกบุคคล หรือ คุณธรรมจริยธรรม ทางสังคม ถ้ากระบวนการพัฒนานั้น ๆ ไม่สามารถทำให้เกิด “ปัญญา” ก็เป็นไปได้ที่จะทำให้เกิดคุณธรรมจริยธรรมที่ยั่งยืนขึ้นในตัวบุคคลหรือในวิถีชีวิตทางสังคมตามทฤษฎีของพุทธศาสนานั้น สิ่งที่เราเรียกว่า “ปัญญา” ประกอบด้วยลักษณะพื้นฐาน 2 ประการคือ

1. สัมมาทิฐิ หมายถึง มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง ซึ่งจำแนกได้เป็น 2 ด้านหลักๆ คือ (1) มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงทางศีลธรรม เช่น เห็นว่าความดี ความชั่วมีอยู่จริง ทำดีก่อให้เกิดผลดี ทำชั่วก่อให้เกิดผลชั่ว บุญคุณของพ่อ แม่มีจริง เป็นต้น (2) มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ เช่น เห็นความจริงของความเป็นเหตุเป็นผลในเรื่องการเกิดทุกข์และความดับทุกข์ในชีวิตตามหลักอริยสัจ เห็นความจริงของชีวิต สิ่ง เรื่องราว เหตุการณ์ ปรากฏการณ์ ต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากความเชื่อมโยง ของความเป็นเหตุปัจจัยตามกฎปฏิจจสมุปบาท เห็นความเปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์ไม่มีตัวตน ของชีวิตและสรรพสิ่งตามกฎไตรลักษณ์ เป็นต้น

2. สัมผัสกับปะ หมายถึง ความคิดถูกต้อง เมื่อเห็นความจริงตามข้อ 1 แล้ว ก็ จะเกิดความคิดถูกต้อง เช่น คิดไม่พยาบาทเบียดเบียน คิดหาทางที่จะพ้นไปจากการครอบงำ ที่ส่งผลต่อกระบวนการของความคิดต่างๆ ที่ปรารถนาให้บุคคลอื่นมีความสุข ตลอดจนอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข

แนวความคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

“คุณภาพชีวิต” นำมาใช้แพร่หลายมากขึ้น เมื่อพิจารณาจากเอกสารตำราต่าง ๆ พบว่ามีการกล่าวถึง “การมีชีวิตที่ดี” และ “การกินดีอยู่ดี” ซึ่ง อาจอนุมโนได้ว่า หมายถึง การมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง การมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมีการกล่าวถึง ตั้งแต่สมัยเริ่มแรกของ การเกิดมีมนุษยชาติในโลก เพราะเมื่อมนุษย์เกิดมาธรรมชาติก็สอนมนุษย์ให้ต่อสู้ดิ้นรนกับ สภาพแวดล้อมเพื่อการอยู่รอดของตัวมนุษย์นั่นเองและพยายามแสวงหาความสุขในชีวิต ซึ่งน่าจะเป็นจุดเกิดของการมีชีวิตที่ดีของมนุษย์แต่ก็ยังไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัดเมื่อใดจน สมยศ นาวิการ (2547) ได้สรุปแนวคิดทฤษฎีลำดับความต้องการของ Maslow ว่าความ ต้องการของบุคคลสามารถเรียงลำดับตามความสำคัญได้และความต้องการที่ได้รับการ ตอบสนอง 5 ขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย เป็นความต้องการขั้นต่ำสุดของ มนุษย์ได้แก่ความต้องการปัจจัยที่เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตเช่นความต้องการรับประทานอาหาร ความต้องการที่จะพักผ่อนความต้องการอากาศที่จะหายใจความต้องการที่จะทำงานใน สภาพแวดล้อมที่ดี เป็นต้น

2. ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย เมื่อความต้องการทางด้านร่างกาย ได้รับการตอบสนองแล้วมนุษย์ก็จะแสวงหาความต้องการ ด้านความต้องการด้านความปลอดภัยและมั่นคงมากขึ้นจนทำให้ความต้องการด้านนี้มีความสำคัญเหนือด้านอื่น ๆ

3. ความต้องการด้านความเป็นสมาชิกของสังคม เมื่อความต้องการความปลอดภัยมั่นคงแล้ว มนุษย์มีพื้นที่ถือว่าเป็นสัตว์สังคมโดยปกติย่อมต้องอยู่รวมกันเป็นกลุ่มก็ เกิดความต้องการมีส่วนร่วมในกลุ่มที่ตนเป็นสมาชิกอยู่และอาจขยายเป็นความต้องการมี ส่วนร่วมไปยังกลุ่มอื่นอีกด้วย

4. ความต้องการเกียรติยศและการยอมรับนับถือ เมื่อบุคคลได้มีส่วนร่วมในกลุ่ม ความต้องการด้านสังคมก็จะลดความสำคัญลงความต้องการเกียรติยศ ชื่อเสียง และการยอมรับนับถือจะเลื่อนความสำคัญขึ้นไปแทนที่ การยอมรับนับถือยอมรับจากกลุ่มจะช่วยให้บุคคลรู้สึกมั่นใจรู้สึกมีเกียรติหรือบางที่อาจรู้สึกว่ามีอำนาจ

5. ความต้องการบรรลุถึงความปรารถนาในชีวิตของตนเองหรือในสิ่งที่ตัวเอง ต้องการ เป็นความต้องการขั้นสุดท้ายหลังจากได้รับความต้องการในระดับอื่น ๆ มาแล้วซึ่ง เป็นความ

ต้องการให้บรรลุ ถึงความปรารถนาในชีวิตของตนเองซึ่งเป็นความต้องการที่ สอดคล้องกับความ ใฝ่ฝันในชีวิตการเป็น มนุษย์ของเขาที่เขาจะทุ่มแรงกายแรงใจเพื่อให้บรรลุ ความปรารถนานั้นความ ต้องการแสดงออกถึง ความสามารถของแต่ละบุคคลย่อมไม่เหมือนกันเพราะทุกคนมีความแตกต่าง กัน

ดังนั้น คุณภาพชีวิตนั้นเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทั้งภายในและภายนอกของ มนุษย์ ได้แก่ด้านจิตใจ สติปัญญา ความรู้ความสามารถ อารมณ์และความรู้สึกด้านร่างกาย คือ ความมี สุขภาพกายที่ดีสภาพความเป็นอยู่และสภาพการ ดำรงชีวิตที่ดีในสังคม ดังนั้น คุณภาพชีวิตที่ดีจึง เป็นชีวิตที่มีความสุขกาย สุขใจและสามารถดำรงชีวิต ด้วยการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และ บริบทของสังคมได้ตามสภาวะ กาลเวลา

บทสรุป

การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต การฝึกสติในกิจกรรม ประจำวัน ใช้กายภavanaและเวทนาภavanaในการทำงานและการทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อเพิ่มสติและ ลดความเครียด การพัฒนาความสงบทางจิตใจ ใช้จิตตภavanaในการฝึกสมาธิและการมีสติในทุก ขณะ เพื่อสร้างความสงบและเพิ่มความเข้าใจในตนเอง การทำความเข้าใจธรรมชาติของความทุกข์ และความ สุข ใช้ปัญญาภavanaในการศึกษาหลักธรรมและพิจารณาความจริง เพื่อให้สามารถจัดการ กับความทุกข์และสร้างความสุขที่ยั่งยืน การประยุกต์หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตช่วย ให้เรามีชีวิตที่มีสติและความสงบสุข เพิ่มความรู้สึกถึงความหมายและความพอใจในชีวิต ทั้งนี้ยัง ช่วยให้เราสามารถจัดการกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีปัญญาและสติ การพัฒนาคุณภาพชีวิต นั้น เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบภavanaทั้งภายในและภายนอก ได้แก่ ด้านจิตใจ สติปัญญา ความรู้ความสามารถ อารมณ์และความรู้สึกด้าน ร่างกายคือ ความมีสุขภาพกายที่ดีสภาพความ เป็นอยู่และสภาพการดำรงชีวิตที่ดีในสังคม ดังนั้น คุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นชีวิตที่มีความสุขกาย สุข ใจและสามารถดำรงชีวิตด้วยการ ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และบริบทของสังคมได้ตาม สภาวะ กาลเวลาจะเห็นได้ว่า การพัฒนาชีวิต ประกอบด้วย คือ การพัฒนากายภavana หมายถึง การทำกายให้เจริญเติบโต แข็งแรง หรือ การมีสุขภาพกายที่ดี การพัฒนาศีลภavana หมายถึง การ ประพฤติปฏิบัติในสิ่ง ที่เป็นมงคลกับตัวเอง เรียกว่า ศีลเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในด้านการมีชีวิต อยู่ร่วมกับผู้อื่น และสังคม โดยมีระเบียบระบบในการการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ให้มีการเบียดเบียน กันในทาง ชีวิตร่างกาย ทรัพย์สิน คู่ครอง วาจา ตลอดจนไม่เบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเอง มี การ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การฝึกฝนควบคุมตนในทางกายวาจา เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจ การพัฒนาจิตตภavana หมายถึง การทำจิตให้เจริญองงาม โดยมีความเมตตากรุณา มีศรัทธา มี ความกตัญญูกตเวที ฝึกจิตใจของตนเองให้มีความเข้มแข็ง มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ มีความเพียร

พยายาม มีความกล้าที่จะสู้กับปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้การพัฒนาปัญญาภาวนา หมายถึง ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ใน เหตุผล ดีชั่วคุณโทษ ประโยชน์ มีใช้ประโยชน์เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการความ รอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตามเป็นจริง

พระพุทธศาสนาให้มนุษย์เป็นศูนย์กลางใน การพัฒนากล่าวคือ มนุษย์ต้องเป็น ผู้กระทำ ด้วยการฝึกฝนอบรมให้เกิดคุณสมบัติภายในตน ซึ่งได้แก่ คุณสมบัติทางกายทางศีล ทางจิต และทางปัญญาที่ส่งผลไปสู่ภายนอกตนซึ่งแสดงออกผ่านพฤติกรรม ทางกายและ วาจาและเมื่อมีปฏิบัติในทุกด้านครบถ้วนแล้วในทางศาสนาก็จะให้ความสำคัญต่อเรื่องจิต เพราะจิตเป็นผู้บงการให้บุคคลมีพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ในการพัฒนาจิตของบุคคลตามแนวพุทธ นี่เป็นการ ฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบ ถือว่าเป็นการทำให้บุคคลได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม ตามที่สังคมต้องการ ผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตให้ถูกวิธีจะสามารถพัฒนาจิตได้กล่าวกันว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จึงเป็นความจริง เพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบและคิดแต่ในสิ่งที่ดี แล้วก็จะมมีผลทำให้ร่างกายพฤติกรรม หรือ การประพฤติปฏิบัติเป็นไปแต่ในสิ่งที่ดีงามของบุคคล

เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมธีรราชมหามุนีโชดก ญาณสิทธิ. (2546). *วิปัสสนาญาณโสภณ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ศรีอนันต์การพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2538). *การพัฒนาจริยธรรม*. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2540). *ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2543). *ความสุขที่แท้จริง*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2543). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2545). *ศีล สมาธิ ปัญญา: หลักการและการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2547). *ปัญญาและการปฏิบัติธรรม: การเจริญวิปัสสนาเพื่อการรู้แจ้ง*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2548). *สติปัญญาฐานกับการปฏิบัติธรรม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชวรมนี ประยูทธ ปยุตฺโต. (2529). *การศึกษาของคณะสงฆ์ปัญหาที่รอทางออก*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมล คีมทอง.
- พัชรินทร์ แจ่มอิม. (2556). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูในเขต ตาม หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิตตามหลักภาวนา ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พิพัฒน์ จันทรา. (2542). *คุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานการ ประถมศึกษา จังหวัดสระแก้ว*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2540). *การฝึกสมาธิและจิตตภาวนาในชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพฯ:ธรรมสภา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2542). *บางแง่มุมของกามในทัศนะพุทธทาสภิกขุ*. กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์สุภาพใจ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2500). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมยศ นาวิการ. (2547). *การบริหาร: การพัฒนาองค์การและการจูงใจ*. กรุงเทพฯ: บริษัทโรงพิมพ์กรุงธน พัฒนาจำกัด.
- สรณัฐ ประเสริฐสุนทร. (2562). "การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธศาสนา: กรณีศึกษาวัด ป่าในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ." *วารสารพุทธศาสนา*. ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 : 123-139.
- Fradier,G (1976). *Quality-of-work life UNESCO Lausanne*. Lausanne: Prefected by ImprimeriesReunites de Lausanne.
- UNESCO.,I. (1978). *Ndicator of environmental quality of life. Research and Papers in Social Science*, 38 (12), 99.
- World Health Organization. (2006). *Constitution of the World Health. Organization: Basic Documents (45th ed.)*. World Health Organization.