บูรณาการการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม
Integration of Life Quality Improvement Plan according to Buddhadhamma

รัชนี ตรีพิพัฒน์กุล Rachanee Tripipatkul [๑]
สุวิญ รักสัตย์ Suvin Ruksut [๒]

Received: *October 04, 2019* **Revised:** *May 17, 2020*
Accepted: *May 19, 2020*

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิต ๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิต ๓) เพื่อบูรณาการการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา ๔) เพื่อนำเสนอแนวทางและการสร้างความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบบูรณาการการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการวิจัยเอกสาร (Documentary Qualitative Research) เป็นการเตรียมตัวเตรียมพร้อมรับกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังขาร แสวงหาความสงบสุขขั้นปลายของชีวิต หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมคือ มงคลชีวิตข้อที่ ๓๑ – ๓๘ หลักธรรมที่สนับสนุนคือ ภาวนา ๔ พรหมวิหารธรรม อริยสัจ ๔ มรรคมีองค์ ๘ สำหรับองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการบูรณาการการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม คือ SDSW : MODEL

คำสำคัญ : บูรณาการการวางแผน, พัฒนาคุณภาพชีวิต, หลักพุทธธรรม

---

[๑] สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย Email : rachanee@gmail.com Department of Buddhist Studies, Graduate School, Mahamakut Buddhist University, Thailand

[๒] สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย Email : Puzinnian@hotmail.com Department of Buddhist Studies, Graduate School, Mahamakut Buddhist University, Thailand

Abstract

The objective of this research is 1) to study the concepts, theories about Life Quality Improvement Plan 2) to study the Buddha Dhamma for Life Quality Improvement Plan 3) to Integrate Life Quality Improvement Plan according to Buddha Dhamma 4) in order to present the guidelines and knowledge creation on "Integrated Model of Life Quality Improvement Plan according to the Buddha Dhamma ". The research is based on documentary qualitative research which is the stage to prepare for the changing state of sankhara (physical body), seeking peace at the end of life . The suitable Buddha dhamma is the Auspicious Life Article 31 - 38 ; having peaceful mind . Supporting dhamma is the four Bhavana , the Brahmavihara Dhamma ,the Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path. The new body of knowledge obtained from the research on the Integration of Life Quality Improvement Plan according to Buddha Dhamma is SDSW: MODEL

Keywords: Integrated planning, quality of life development, Buddhist principles

๑. บทนำ

พระพุทธศาสนาถือว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกหรือพัฒนาได้หากมีการวางแผนอย่างเป็นระบบระเบียบที่ดี ซึ่งไม่เหมือนสัตว์อื่นที่เกิดแล้วอาศัยสัญชาตญาณก็อยู่ได้ แต่มนุษย์เราอาศัยสัญชาตญาณน้อยที่สุด การพัฒนาฝึกฝนตนเองเป็นสิ่งที่มนุษย์ควรจะตระหนักและเอาใจใส่ให้มากที่สุด เพราะการพัฒนาฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ จะช่วยยกระดับคุณภาพและคุณค่าของชีวิตตนเองให้สูงส่งขึ้นทั้งในด้านกายวาจาและใจ การพัฒนาชีวิตอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลาย่อมอำนวยประโยชน์และความเจริญก้าวหน้าในด้านต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น ในขณะที่ชีวิตของผู้ที่ไม่รู้จักการฝึกฝน ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง ย่อมจะไม่ได้รับประโยชน์ใด ๆ ชีวิตคือกระบวนการพัฒนาเพื่อนำตนเองไปสู่ประโยชน์ที่ดีกว่า เพราะชีวิตที่ได้รับการพัฒนาอบรมดีแล้วย่อมจะเป็นชีวิตที่สมบูรณ์แบบ เป็นชีวิตที่มีความสุข มีความเบิกบาน สงบเย็น ไร้ปัญหา และสามารถที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ดังพุทธศาสนสุภาษิต ขุททกนิกายธรรมบท ที่ว่า “ทนฺโต เสฏฺโฐ มนุสเสสุ” “ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย ผู้ฝึกตนดีแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุด” สถานการณ์และแนวโน้มของสังคมไทยพบว่าโครงสร้างประชากรไทยเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์เมื่อสิ้นสุดแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๒ คนไทยส่วนใหญ่ยังมีปัญหาด้านคุณธรรมจริยธรรมและไม่ตระหนักถึงความสำคัญของระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์ และการมีจิตสาธารณะ[๓]

การวางแผนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนที่เป็นอยู่ในยุคปัจจุบัน นับว่าได้รับอิทธิพลจากแนวคิดตะวันตกเป็นอย่างมาก จึงก่อให้เกิดปัญหาหรือความผิดพลาดในหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะด้านมิติทางจิตวิญญาณยิ่งเกิดวิกฤติเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากค่านิยมและเจตคติในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันตามแนวคิดตะวันตกที่กำหนดคุณค่ามนุษย์เป็นเพียงทรัพยากรคือปัจจัยการผลิต เทคโนโลยีและการผลิตวัตถุออกมาก็เพื่อตอบสนองตัณหาความต้องการของมนุษย์อย่างไม่มีขีดจำกัดและพอเพียง ในขณะที่มนุษย์สร้างความเจริญให้กับตนเองทางด้านวัตถุ เพื่ออำนวยความสะดวกสบายในการใช้ชีวิต แต่ความเจริญทั้งหลายกลับเป็นตัวทำลายมนุษย์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังจะเห็นได้จากการดำเนินชีวิตคนสังคมปัจจุบันนี้ ทั้งที่ก่อให้เกิดความเจริญและความเสื่อม ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีอิทธิพลอย่างมากต่อแนวความคิดและการประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ซึ่งมีผลต่อเศรษฐกิจ สังคม การเมือง สิ่งแวดล้อม และระบบเศรษฐกิจที่มีความซับซ้อน

การนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการในการวางแผนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นหนทางประการหนึ่งในการแก้ปัญหาที่เกิดในสังคมไทย ผู้วิจัยคิดว่าจะเป็นวิธีการแก้ปัญหาหรือทางออกจากปัญหาได้เหมาะสมที่สุด มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาต่างมีความปรารถนาให้ตนเองมีชีวิตที่ประสบความสุขและความสำเร็จ ทั้งด้านครอบครัว หน้าที่การงาน และได้รับการยอมรับนับถือใน

---

[๓] สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สรุปสาระสำคัญแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔, หน้า ๗-๘.

สังคมจึงพยายามขวนขวายฝึกฝนอบรมตนให้มีพัฒนาการที่ดีมีความเจริญก้าวหน้าอยู่ตลอดเวลา ดังที่ปรากฏในมงคลสูตรที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดง อันเป็นสูตรสำเร็จในการวางแผนเพื่อให้มนุษย์ได้ดำเนินชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้าทั้งทางโลกและทางธรรมตามลำดับขั้นตอน ทั้งโลกนี้และโลกหน้า จนถึงการบรรลุมรรคผลนิพพานอันเป็นเป้าหมายของชีวิต

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์

๑. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิต

๒. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิต

๓. เพื่อบูรณาการการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธธรรม

๔. เพื่อนำเสนอแนวทางและการสร้างความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบบูรณาการการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม”

๓. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการวิจัยเอกสาร (Documentary Qualitative Research) ที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะโดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารปฐมภูมิจากเอกสารขั้นต้น (Primary Sources) และขั้นรอง (Secondary Sources) ดังนี้

๑. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) โดยใช้วิธีการศึกษาค้นคว้าเก็บข้อมูลจากหลักฐานสำคัญคือ พระไตรปิฎก อรรถกถา และงานวิชาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องและสอดคล้องกันกับงานวิจัย

๒. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) เป็นการสำรวจเอกสาร (Review Literature) โดยใช้วิธีการศึกษาค้นคว้า รวมไปถึง ทฤษฎี เอกสารทางวิชาการ วารสาร เว็บไซต์ วิทยานิพนธ์ บทความ บทวิจารณ์และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องที่ได้ศึกษาค้นคว้าวิเคราะห์มาแล้ว อันเป็นที่ยอมรับกันในวงการนักวิชาการและผู้ทรงความรู้โดยทั่วไป

๓. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) แบบเจาะจงบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิต จำนวน ๑๐ รูป/คน โดยแบ่งตามประเด็นที่ศึกษา ได้แก่ ๑. ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวางแผน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จำนวน ๒ คน ๒. ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต จำนวน ๔ คน ๓. ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๔ รูป/คน

๔. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลภาคสนามเกี่ยวกับการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อสรุปผลของการค้นคว้าเอกสารและจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้ทราบถึงหลักพุทธธรรมในการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิต

๕. ขอบเขตด้านเนื้อหา การวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตจะทำการวิจัยในประเด็น ๑.๑ การวางแผน ตามแนวคิดของ โรเบิร์ต ฮาวิกเฮิสท์[๔] (Havighurst, R.J.) ฟาลูดี[๕] (Faludi),และทฤษฎีชาวตะวันตกที่เกี่ยวข้องการวางแผนชีวิต ๑.๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามแนวคิดจากหนังสือธรรมกับการพัฒนาชีวิตของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม[๖] และนักวิชาการทางศาสนา

๔. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยได้ค้นพบประเด็นที่ตอบวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

๑. บูรณาการการวางแผนคุณภาพชีวิตด้วยหลักพุทธธรรม ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์การวางแผนชีวิต โดยนำหลักการวางแผนชีวิตแต่ละช่วงวัยเป็นการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย ๑. คุณภาพชีวิตระดับปฐมวัย เป็นวัยตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ ๒๕ ปี ซึ่งเป็นวัยเตรียมพร้อมด้วยการศึกษาและหาประสบการณ์ ๒. คุณภาพชีวิตระดับมัชฌิมวัย เป็นวัยสร้างเนื้อสร้างตัวให้ฐานชีวิตมีความมั่นคงตั้งแต่อายุ ๒๖ ปี ถึง ๖๐ ปี และ ๓. คุณภาพชีวิตระดับปัจฉิมวัย เป็นวัยที่แสวงหาความสุขสงบให้กับตนเอง ด้วยการเตรียมการ ปฏิบัติการ รูปแบบ กระบวนการและขั้นตอนของการดำเนินชีวิต ตามที่วางแผนไว้ นำมาวิเคราะห์และบูรณาการร่วมกับหลักพุทธธรรมมงคล ๓๘ เป็นหลักสำคัญในการวางแผนชีวิตเพื่อให้ถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิต ด้วยวิธีการวิเคราะห์สังเคราะห์เนื้อหา โดยนำบทสัมภาษณ์จากผู้ทรงคุณวุฒิมารองรับสนับสนุนการวิเคราะห์ในแต่ละประเด็น แล้วสรุปเป็นรู้แบบการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิต

การวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างมีระเบียบขั้นตอน ที่เหมาะสมกับวัยและสถานะของบุคคล จะช่วยให้ชีวิตประสบความสำเร็จในทางสัมมาทิฏฐิ หากไม่มีการกำหนดวางแผนชีวิตแล้ว ก็จะไม่สามารถดำเนินถูกตามหลักวิถีชีวิตที่ควรจะเป็นไป โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา การกำหนดแผนการพัฒนาชีวิต ๓ ระดับ คือ ระดับปฐมวัย (แรกเกิดจนถึงอายุ ๒๕ ปี) ซึ่งในวัยนี้ได้แบ่งระดับพัฒนาการออกเป็น ๓ ช่วง คือ ช่วงอายุ ๑ – ๑๐ ขวบ เป็นช่วงวัยการเรียนรู้การรับสัมผัสต่าง ๆ รอบตัว ช่วงอายุ ๑๑ – ๑๕ ขวบเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตเริ่มที่จะมีภาระหน้าที่เข้ามาเรียนรู้บทบาทหน้าที่ของตนเองเช่น บทบาทความเป็นลูกความเป็นลูกศิษย์กับอาจารย์ เป็นต้น และช่วงอายุ ๑๖ – ๒๕ ปี เป็นช่วงที่แสวงหาความสำเร็จและกำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเอง ระดับมัชฌิมวัย (ตั้งแต่อายุ ๒๖ ปี ถึง ๖๐ ปี)

---

[๔] Havighurst, R.J. **Developmental Tasks and Education**. 2nd & 3rd ed. New York : david McKay. (1972,1979).

[๕] Faludi, A. Planning Theory. 4th edition. Urban and Regional Planning Series. Volume 7. Oxford: Pergamon Press, 1984, pp. 1-18.

[๖] รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม, เอกสารประกอบการสอน พระพุทธศาสนาเถรวาท, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑๕ – ๑๑๙.

ช่วงชีวิตที่ต้องสร้างฐานชีวิตและครอบครัวและหน้าที่การงานให้มีความมั่นคงจนถึงการปรับเปลี่ยนเข้าสู่ผู้สูงวัย และระดับปัจฉิมวัย (ตั้งแต่อายุ ๖๑ ปีขึ้นไป) เป็นการเตรียมตัวเตรียมพร้อมรับกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังขาร แสวงหาความสงบสุขบั้นปลายของชีวิต ทั้งสามระดับทำให้เข้าใจถึงพัฒนาการในแต่ละวัยว่ามีความสำคัญและจำเป็นอย่างไรบ้าง มีหลักธรรมอะไรบ้างที่มีความเหมาะสมใช้ในแต่ละวัย

กระบวนการพัฒนาการช่วงวัยแรกเกิด – ๒๕ ปี โดยนำหลักทฤษฎีตะวันตกแบ่งพัฒนาการของมนุษย์แต่ละช่วงวัย พร้อมนำหลักพุทธธรรมที่มีความเหมาะสมต่อการพัฒนาการเพื่อเป็นแนวทางการวางแผนชีวิต โดยเริ่มต้นพัฒนาการช่วงวัย ๑ – ๑๐ ขวบ พัฒนาการเรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัวและความสัมพันธ์ต่อสังคมรอบข้างมีครอบครัว เป็นต้น ช่วงวัย ๑๑ – ๑๕ ปี เป็นวัยที่เริ่มมีบทบาทหน้าที่เข้ามาเกี่ยวข้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมมากขึ้น ช่วงวัย ๑๖ – ๒๕ ปี เป็นวัยที่ต้องวางแผนเป้าหมายในชีวิตให้กับตนเองต้องการความสำเร็จในชีวิตของตน ดังนั้นการพัฒนาชีวิตจึงต้องอาศัยแรงจูงใจการเสริมแรงมีบุคคลที่เป็นต้นแบบในการพัฒนาตนเองเพื่อก้าวสู่เป้าหมายที่วางไว้ มีรายละเอียดดังนี้

ภาพที่ ๑ แสดงวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมภายนอกและภายใน (ตั้งแต่การเกิด – ๒๕ ปี)

หมวดที่ ๑ การวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย ๑. การไม่คบคนพาล ๒. การคบบัณฑิต ๓. การบูชาบุคคลที่ควรบูชา ๔. การอยู่ในถิ่นอันสมควร ๕. เคยทำบุญมาก่อน ๖. การตั้งตนชอบ ๗. ความเป็นพหูสูต ๘. การรอบรู้ในศิลปะ ๙. การมีวินัยที่ดี และ ๑๐.กล่าววาจาอันเป็นสุภาษิต (ตั้งแต่การเกิด – ๒๕ ปี)

กระบวนการพัฒนาการช่วงวัย ๒๖ – ๖๐ ปี กระบวนการพัฒนาการวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและกลางคนช่วงวัย ๒๖ – ๖๐ ปี ซึ่งถือว่าเป็นวัยที่มีความสำคัญต่อการสร้างชีวิตและครอบครัวช่วงตอนต้น จากการวางแผนใช้ชีวิตคู่ บทบาทของพ่อและแม่ความรับผิดชอบซึ่งกัน

และกันมีการวางแผนการใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน เมื่อเข้าสู่วัยกลางคน ช่วงอายุ ๕๐ – ๖๐ ปี โดยประมาณ ในช่วงนี้ถือว่าผ่านการใช้ชีวิตและประสบการณ์ค่อนข้างสูงเข้าใจในชีวิตทางโลกมากขึ้น มีความมั่นคงในหลายด้าน สามารถถ่ายทอดประสบการณ์ให้กับผู้ที่มีอายุน้อยกว่า ด้านความสัมพันธ์กับชีวิตคู่เป็นลักษณะเพื่อนร่วมชีวิตและเตรียมพร้อมการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยสูงอายุ มีรายละเอียดดังนี้

หลักมงคล ๓๘ การวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการงานและสังคม ในช่วงนี้เป็นดำเนินชีวิตที่มีบทบาทหน้าที่ต่อตนเองและสังคมเพิ่มขึ้น การพัฒนาชีวิตตามหลักมงคล ๓๘ ที่มีความเหมาะสมในช่วงวัยคือผู้ใหญ่ตอนต้นและผู้ใหญ่ตอนกลาง สองช่วงอายุที่ต้องทำหน้าที่ส่วนรวมคือ สถานะทางครอบครัว บทบาททางสังคมและการปฏิบัติตนเอง มีรายละเอียดดังนี้

ภาพที่ ๒ แสดงการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการงานและสังคม (อายุ ๒๖ – ๖๐ ปี)

หมวดที่ ๒ การวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการงานและสังคม ประกอบด้วย ๑๑. การบำรุงบิดามารดา ๑๒. การสงเคราะห์บุตร ๑๓. การสงเคราะห์ภรรยา ๑๔. ทำงานไม่ให้คั่งค้าง ๑๕. การให้ทาน ๑๖. การประพฤติธรรม ๑๗. การสงเคราะห์ญาติ ๑๘. ทำงานที่ไม่มีโทษ ๑๙. ละเว้นจากบาป ๒๐. สำรวมจากการดื่มน้ำเมา ๒๑. ไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย ๒๒. มีความเคารพ ๒๓. มีความถ่อมตน ๒๔. มีความสันโดษ ๒๕. มีความกตัญญู ๒๖. การฟังธรรมตามกาล ๒๗. มีความอดทน ๒๘. เป็นผู้ว่าง่าย ๒๙. การได้เห็นสมณะ และ ๓๐. การสนทนาธรรมตามกาล (อายุ ๒๖- ๖๐ ปี)

ภาพที่ ๓ แสดงการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตขั้นสูงสุด

ระดับปัจฉิมวัย (ตั้งแต่อายุ ๖๑ ปีขึ้นไป)

การพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธศาสนา (Buddhist Development) หมายถึง พฤติกรรมทุกอย่างที่มนุษย์แสดงออกไม่ว่าทางกาย หรือวาจา ล้วนมาจากการกำกับหรือสั่งการของจิต การพัฒนาที่สำคัญที่สุดคือการพัฒนาจิต ดังนั้นในปัจฉิมวัยจึงมีการเตรียมการวางแผนชีวิตให้ดี เพราะเป็นวัยวาระสุดท้ายของชีวิต การสร้างประโยชน์สุขในปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถะ) ที่ตนเองได้ผ่านชีวิตมาแล้วนั้นก็ควรคำนึงถึงประโยชน์เบื้องหน้าตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาประโยชน์สุขในภายหน้า (สัมปรายิกัตถะ) ให้เป็นเสบียงบุญหนุนส่งสู่ภพชาติที่ดีมีสวรรค์เป็นเบื้องต้นที่สำคัญคือเป้าหมายสูงสุดของชีวิตตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาคือประโยชน์สุขอันสูงสุด (ปรมัตถะ) คือนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุด ด้วยการอบรมบ่มจิตพัฒนากาย วาจา ของตนเองให้เกิดความมั่นคงยั่งยืนต่อไป

หลักมงคล ๓๘ การวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตขั้นสูงสุด เหมาะกับผู้ที่ต้องการประพฤติปฏิบัติเพื่อความพ้นจากทุกข์ทั้งปวงซึ่งถือได้ว่า เป็นความสุขทางธรรม เหนือโลกียสุข ผู้ที่มีความปรารถนาจะต้องออกบวชปฏิบัติธรรมเท่านั้น ไม่เกี่ยวข้องกับความสุขทางโลก ไม่ครองเรือนและเกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตคู่ ในลักษณะของนักบวช บรรพชิต หรือนุ่งขาวห่มขาว เป็นต้น ที่เรียกว่า การประพฤติพรหมจรรย์ อยู่ในหมวดที่ ๓ ของการพัฒนาชีวิต ตั้งแต่ข้อที่ ๓๑ – ๓๘

หมวดที่ ๓ การวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตขั้นสูงสุด ประกอบด้วย ๓๑. การบำเพ็ญตบะ ๓๒. การประพฤติพรหมจรรย์ ๓๓. การเห็นอริยสัจ ๓๔. การทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ๓๕. มีจิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม ๓๖. มีจิตไม่เศร้าโศก ๓๗. มีจิตปราศจากกิเลส และ ๓๘. มีจิตเกษม (อายุ ๖๑ ปีขึ้นไป)

๕. สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ อาศัยข้อมูลจากการทำวิจัยทุกขั้นตอนตามวัตถุประสงค์ เพื่อให้ทราบข้อเท็จจริงในแต่ละประเด็น แล้วนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อนำเสนอแนวทางและสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “การวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม” ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๑. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิต

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิต มีทั้งแนวคิดทฤษฎีตะวันตกและตะวันออก ได้ให้แง่คิดทฤษฎีไว้เพื่อเป็นหลักการดำเนินชีวิตการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม พบว่า

การวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การกำหนดเป้าหมายเป็นแผนชีวิตโดยมีการพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพตามที่กำหนดไว้ การวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิต มีการกำหนดช่วงอายุ ๓ ช่วงประกอบด้วย ๑. ระดับปฐมวัย (แรกเกิดจนถึงอายุ ๒๕ ปี) แบ่งเป็น ๓ ช่วงคือ ช่วงอายุ ๑ – ๑๐ ขวบ เป็นช่วงวัยการเรียนรู้การรับสัมผัสต่าง ๆ รอบตัว ช่วงอายุ ๑๑ – ๑๕ ขวบเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตเริ่มที่จะมีภาระหน้าที่เข้ามาเรียนรู้บทบาทหน้าที่ของตนเองเช่น บทบาทความเป็นลูกความเป็นลูกศิษย์กับอาจารย์ เป็นต้น และช่วงอายุ ๑๖ – ๒๕ ปี เป็นช่วงที่แสวงหาความสำเร็จและกำหนดเป้าหมายชีวิต ๒. ระดับมัชฌิมวัย (ตั้งแต่อายุ ๒๖ ปี ถึง ๖๐ ปี) ช่วงชีวิตที่ต้องสร้างฐานชีวิตและครอบครัวและหน้าที่การงานให้มีความมั่นคงจนถึงการปรับเปลี่ยนเข้าสู่ผู้สูงวัย ๓. ระดับปัจฉิมวัย (ตั้งแต่อายุ ๖๑ ปีขึ้นไป) เป็นการเตรียมตัวเตรียมพร้อมรับกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังขาร แสวงหาความสงบสุขขั้นปลายของชีวิต

เนื้อหาการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้นำแนวคิดทฤษฎีตะวันตกทำการศึกษาถึงพัฒนาการของมนุษย์และหลักพุทธธรรมที่มีความเหมาะประยุกต์ใช้ในแต่ละช่วงวัย พร้อมกับแนวคิดจากผู้เชี่ยวชาญการให้สัมภาษณ์และการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ได้นำหลักมงคล ๓๘ เป็นแนวทางการวางแผนและพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อให้ถึงเป้าหมายตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

๒. สูตรแห่งการพัฒนาชีวิต

การวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม หมายถึง การกำหนดทิศทางเป้าหมายของชีวิต ที่ดีถูกต้องพร้อมกับการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

การวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักมงคล ๓๘ ในทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงการวางพัฒนาคุณภาพชีวิตคือ การพัฒนาชีวิตตามหลักมงคล ๓๘ ประการ จากหลักธรรมพื้นฐานจนถึงหลักธรรมขั้นสูงสุด ดังนี้ ขั้นเตรียมความพร้อม ในขั้นตอนที่ ๑ คือ การเตรียมความพร้อม (มงคลข้อที่ ๑ – ๑๔) มงคลชุดที่ ๑ ไม่คบคนพาล คบแต่บัณฑิต ยกย่องบูชาตนที่ควรบูชา ทั้ง ๓ มงคลนี้ถือว่าเป็นพื้นฐานของการพัฒนาตนเองอย่างชัดเจน เพราะเป็นการแยกแยะคนที่ควรคบและไม่ควรคบ มงคลชุดที่ ๒ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ทำความดีเตรียมพร้อมไว้แต่ต้น และตั้งตนไว้ในทางที่ชอบ ๓ ข้อนี้ถือว่าเป็นการพัฒนาตัวเองให้สูงขึ้นจาก ๓ ข้อแรก มงคลชุดที่ ๓ ศึกษาเล่าเรียนให้มาก เชี่ยวชาญในศาสตร์ที่ตนเรียน มีระเบียบวินัยสมกับที่ได้ศึกษามาอย่างดีและรู้จัก

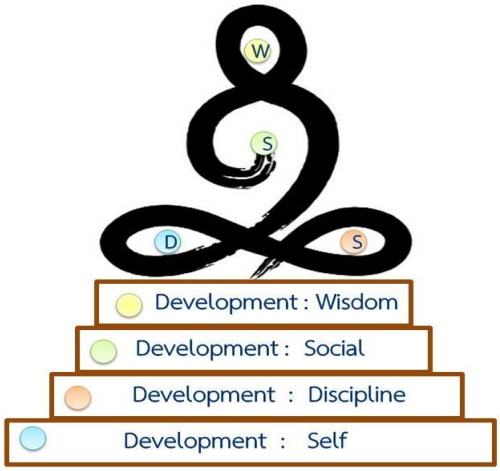
พูดจาในสิ่งที่ดีงาม ทั้ง ๔ ข้อนี้คือการเตรียมตัวเองให้พร้อมมากขึ้นทั้งการศึกษาเล่าเรียนและประพฤติตนให้เหมาะสมกับการศึกษานั้น ๆ มงคลชุดที่ ๔ บำรุงเลี้ยงบิดามารดา ดูแลรับผิดชอบบุตร ภรรยา และทำงานให้บรรลุเป้าหมายไม่ให้การงานใด ๆ ค้างคา ทั้ง ๓ ข้อนี้สร้างครอบครัวให้มั่นคงให้อบอุ่น จะได้ไม่มีปัญหาหรืออุปสรรคในการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติศีล (มงคลข้อที่ ๑๕ – ๒๖) เมื่อเตรียมความพร้อมให้กับตนเองในการพัฒนาดังกล่าวมาแล้วในหัวข้อก่อน ขั้นตอนต่อไปก็คือ ฝึกหัดขัดเกลาตนเองให้สูงยิ่งขึ้นด้วยการรักษาศีล โดยการฝึกฝนตนเองด้านการประพฤติทางกาย วาจา ให้มีกิริยามารยาทงาม ให้เหมาะให้ควรกับการพัฒนาที่สูงขึ้นเพื่อเอื้อในระดับสมาธิ ในระดับศีลคือ มงคลชุดที่ ๑ รู้จักเผื่อแผ่และแบ่งปัน ประพฤติตนให้อยู่ในศีลธรรมอันดีงาม ช่วยดูแลสงเคราะห์ญาติทั้งหลาย ประกอบอาชีพการงานที่ไม่มีโทษภัย มงคลชุดนี้มุ่งไปที่การให้ทานและรักษาศีลซึ่งเป็นธรรมจริยะเบื้องต้นของการพัฒนา เมื่อคนมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่นและสำรวมกายวาจา ก็ถือว่าเป็นความดีงามขั้นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์แล้ว มงคลชุดที่ ๒ งดเว้นจากความชั่ว สำรวมจากการดื่มน้ำเมา ไม่อยู่ด้วยความประมาทในธรรมทั้งหลาย มงคลชุดนี้ก็ถือว่า เป็นศีลเช่นเดียวกันกับชุดก่อน เพราะคำว่า งดเว้นจากความชั่ว ก็คือ การงดเว้นจากการทำความชั่วทางกาย ทางวาจา (และทางใจ) ส่วน การสำรวมจากการดื่มนำเมาก็คือ ศีลข้อที่ ๕ ของศีล ๕ และข้อความว่า ไม่อยู่ด้วยความประมาทในธรรมทั้งหลาย ก็คือมีสติสัมปชัญญะในการประพฤติธรรมทั้งปวงนั่นเอง รวมความแล้ว ได้แก่ ศีล

ขั้นปฏิบัติธรรม (มงคลข้อที่ ๒๗ - ๓๔) มงคลขั้นที่ ๓ นี้ เน้นไปที่การปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดซึ่งถือว่า เป็นมงคลชั้นยอดของมงคลทั้งหลาย เพราะผู้ปฏิบัติมงคลขั้นนี้ให้สมบูรณ์ได้ ก็จะดับทุกข์ทั้งปวงได้โดยไม่ต้องสงสัย มงคลขั้นนี้คือ มงคลชุดที่ ๑ มีความอดทน เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย ได้พบปะท่านผู้สงบจากกิเลส และได้สนทนาธรรมกับท่านผู้สงบจากกิเลสนั้นตามโอกาสอันเหมาะสม มงคลชุดที่ ๑ นี้ แม่ว่าจะไม่ใช่การปฏิบัติธรรมโดยตรง แต่ก็เป็นหัวข้อธรรมที่เออำนวยต่อการปฏิบัติธรรม ใครก็ตามที่มีหลักธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้เป็นคุณสมบัติของตัว ก็ถือว่าเป็นมงคลในการนำไปสู่การปฏิบัติธรรมอย่างดียิ่ง มงคลชุดที่ ๒ มีความเพียรเผากิเลส ประพฤตพรหมจรรย์ตามหลักอริยมรรค เข้าใจความจริงในชีวิตหรือเห็นอริยสัจ ทำพระนิพพานให้แจ้ง มงคลชุดที่ ๒ นี้ถือว่าเป็นการประพฤติธรรมโดยสมบูรณ์ด้วยการบำเพ็ญเพื่อเผากิเลส จนเข้าใจแจ่มแจ้งในอริยสัจและเข้าถึงพระนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดไม่มีการประพฤติปฏิบัติธรรมอันใดที่หวังผลที่ยิ่งใหญ่มากกว่านี้ การประพฤติปฏิบัติธรรมตามชุดที่ ๒ นี้ ถือว่าสูงที่สุดในพระพุทธศาสนา

ขั้นผลของการปฏิบัติธรรม มงคลจากการปฏิบัติ (มงคลข้อที่ ๓๔ – ๓๘) ปฏิบัติตามข้างต้นได้อย่างสมบูรณ์ บุคคลนั้นก็จะได้ผลตอบแทนจากการปฏิบัตินั้นซึ่งถือว่าเป็นผลตอบแทนอันเป็นมงคลสูงสุด ได้แก่ จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรมที่มายั่วยวน จิตไม่เศร้าโศก จิตปราศจากมลทินหรือธุลี จิตเกษม ภาวะของจิตที่ดำรงอยู่อย่างนี้คือจิตของพระอริยเจ้าผู้ละ ผู้เลิก ผู้ทำลายกิเลสตัณหาทุกอย่างได้หมดแล้ว มงคลในระดับนี้จึงเป็นมงคลของท่านผู้เสวยผลของการปฏิบัติและเป็นผลมงคลชั้นยอดของผลทั้งหลายทั้งปวง

๖. องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย



ภาพที่ ๔ ภาพ SDSW Model

การนำ SDSW Model มาใช้ประยุกต์เพื่อส่งเสริมการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล พระพุทธศาสนาได้แบ่งจุดหมายของชีวิตออกเป็น ๒ ระดับ คือ จุดหมายระดับโลกียะ และระดับโลกุตตระ การจะเข้าถึงแต่ละจุดหมายนั้นมีวิธีการที่แตกต่างกัน และคุณสมบัติของผู้สำเร็จในแต่ละเป้าหมายก็แตกต่างกันเช่นกัน โดยเริ่มแต่ขั้นพื้นฐาน ดังมีรายละเอียด ดังนี้

S- self การพัฒนาตนเอง (Development self) อันดับแรกในการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิต ขั้นพื้นฐานคือ การรู้จักที่จะพัฒนาตนเอง ด้วยการไม่คบเสพกับคนพาล การเลือกคบนักปราชญ์บัณฑิต การอยู่ในสถานที่อันเหมาะสม การตั้งตนไว้ชอบด้วยการประพฤติดีปฏิบัติชอบทางกาย วาจา และใจ มีความรอบรู้ในด้านศิลปะฝึกฝนความรู้ความสามารถตนเองจนเกิดความชำนาญ เป็นผู้มีระเบียบวินัยต่อตนเอง มีวาจาเป็นสุภาษิตกล่าวปราศรัยด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ เมื่อพัฒนาตนเองได้ย่อมเชื่อว่าเป็นบุคคลที่มีลักษณะของ สัตบุรุษ ด้วยการเป็นผู้ที่ รู้จักการมีเหตุผล รู้ตามความเป็นจริง รู้จักประมาณ รู้จักในกาลเวลาที่เหมาะสม รู้จักในสิ่งแวดล้อม ชุมชนและบุคคล เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

D- Discipline ความมีระเบียบวินัย (Development Discipline) การพัฒนาชีวิตนอกจากอาศัยหลักธรรมคุณธรรมที่อยู่ภายใน การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อให้เป็นแบบแผนเริ่มต้นของการพัฒนาคือ ความมีระเบียบวินัย เป็นพื้นฐานของการพัฒนา ความมีวินัยต่อการฝึกฝนตนเองให้มีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและการเคารพกฎระเบียบ ที่ใช้ร่วมกันในสังคม เช่น กฎ ระเบียบ ตามพระราชบัญญัติธรรมนูญที่ทุกคนต้องให้ความเคารพต่อการใช้กฎระเบียบร่วมกัน ระเบียบวินัยทางพุทธศาสนาก็คือศีล นั่นเอง ที่เป็นเครื่องมือในการประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปในทางที่ชอบทั้งในส่วนของฆราวาสและบรรพชิต จะ

เห็นได้จากประเทศที่มีความเจริญทั้งด้านวัตถุและจิตใจ คนในประเทศจะต้องเป็นผู้มีระเบียบวินัย ได้รับการฝึกอบรมให้เป็นคนมีระเบียบมีวินัย อุปสรรคต่อการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนสังคมคือ คนในสังคมนั้นขาดระเบียบวินัย ขาดการอบรมฝึกฝนตนเองและทำให้สังคมด้อยคุณภาพ

S- Social การพัฒนาสังคม (Development Social) การวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตขั้นกลางเป็นความสัมพันธ์ด้านสังคมในช่วงนี้เป็นวัยระดับกลางคนหรือวัยผู้ใหญ่ ที่ต้องมีภาระความรับผิดชอบต่อส่วนรวมเริ่มจากสถาบันครอบครัว สิ่งแวดล้อมสังคม หน้าที่การงาน ฯลฯ ประกอบด้วย การบำรุงบิดามารดา การสงเคราะห์บุตรภรรยาหรือสามี การสงเคราะห์ญาติด้วยการให้ความช่วยเหลือเมื่อญาติได้รับความเดือดร้อนหรือขอความช่วยเหลือ ประกอบการงานไม่ให้คั่งค้าง การงานที่ทำไม่เกิดโทษต่อตนเองและสังคม ข้อปฏิบัติฝึกฝนตนเองในฐานะอยู่ร่วมสังคมให้เป็นพลเมืองที่ดี ประกอบด้วย การละเว้นจากการทำบาปหรือความไม่ดี การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท มีความอดทนต่อการทำงานรู้จักฝึกข่มจิตใจตนเอง เป็นผู้ว่าง่ายกล่าวตักเตือนอบรมสั่งสอนได้ การได้พบเห็นนักปราชญ์ผู้รู้หรือสมณะผู้ทรงศีล ได้ฟังธรรมและสนทนาธรรมตามกาลเวลาที่เหมาะสม เมื่อกระทำในบทบาทหน้าที่ได้สมบูรณ์ที่กล่าวมาแล้วก็จะทำให้สังคมอยู่อย่างสงบสุข เกิดความรักสามัคคีเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สังคมก็จะเจริญก้าวหน้าต่อไป สิ่งเหล่านี้คือสำนึกรับผิดชอบต่อสังคมที่พึงประพฤติปฏิบัติ

W- Wisdom การพัฒนาขั้นสูงสุด (Development Wisdom) การวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตขั้นสูงสุดคือ การพัฒนาปัญญา หมายถึง การพัฒนาตนให้มีความฉลาด มีสติปัญญา ในขั้นนี้เบื้องต้นผู้ที่หวังพัฒนาชีวิตให้ถึงเป้าหมายอันสูงสุด จะต้องรู้จักแสวงหาผู้แนะนำสั่งสอนหรือนักปราชญ์ผู้รู้ให้คำแนะนำปรึกษา เพื่อน หนังสือ ตลอดจนแสงหาสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี ที่เกื้อกูล ด้วยการฟัง การสนทนา ปรึกษา ซักถาม การอ่าน การค้นคว้า ตลอดจนการรู้จักเลือกใช้หลักธรรมที่เหมาะสมกับตนเองเพื่อเป็นประโยชน์ต่อแนวทางประพฤติปฏิบัติ ด้วยการพัฒนาตนเองโดยการใช้ความคิดถูกวิธี รู้จักคิด หรือคิดเป็น มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยจนเข้าถึงความจริงและปฏิบัติให้ถูกต้อง ในขั้นนี้เป็นการแสวงหาความสงบสุขด้วยการสละทางโลกียสุข การประพฤติปฏิบัติให้เกิดความหลุดพ้นจากพันธนาการทั้งหลายทั้งปวง ประกอบด้วย การประพฤติพรหมจรรย์ด้วยการออกบวชถือเพศพรหมจรรย์ไม่ยุ่งในกามสุข รักษาศีลเป็นนิจ จิตใจจะต้องมั่นคงและมีความมุ่งมั่นมีความเพียรต่อการกำจัดกิเลส สิ่งเศร้าหมองภายในจิตใจทั้งหลายออก การประพฤติพรหมจรรย์ จากนั้นก็หมั่นบำเพ็ญเพียรทางจิต คือ มีความรู้จริงเห็นแจ้งในหลักอริยสัจจ์ ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ไม่หวั่นไหวในโลกธรรม หมั่นอบรมจิตไม่ให้เศร้าโศกและปราศจากกิเลสทั้งหลายให้เกิดความสุขสภาวะทางกายและบำเพ็ญทางจิตทำให้แจ้งในประโยชน์สูงสุดที่เรียกว่าโลกุตรธรรม

๗. ข้อเสนอแนะการวิจัย

การวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตจะมีประสิทธิภาพเกิดประสิทธิผล**สูงสุด** สมควรพัฒนาคุณภาพชีวิตจากขั้นพื้นฐาน ให้เป็นผู้ที่มีระเบียบวินัยต่อตนเอง รู้จักการมีเหตุผล รู้จักประมาณ รู้จักในกาลเวลาที่เหมาะสม ระเบียบวินัยทางพุทธศาสนาก็คือ ศีล มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม คือ ครอบครัว สังคม การบำรุงบิดามารดา การสงเคราะห์บุตรภรรยาหรือสามี การสงเคราะห์ญาติเมื่อญาติได้รับความเดือดร้อน รู้จักแสวงหาผู้แนะนำสั่งสอนหรือนักปราชญ์ผู้รู้ให้คำแนะนำปรึกษา มีความคิดถูกวิธี รู้จักคิด หรือคิดเป็น มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบให้เห็นความจริง ซึ่งมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

๑. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านการศึกษาที่มีบทบาทต่อการวางแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนของประเทศ ควรมีการนำหลักพุทธธรรม เป็นเครื่องมือพัฒนาทั้งในด้านวัตถุและด้านจิตใจเพื่อส่งเสริมพัฒนาให้ผู้เรียนมีความรู้ จริยธรรม ศีลธรรม และคุณธรรมเป็นสิ่งที่สังคมคาดหวัง โดยการนำหลักพุทธธรรม สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ให้สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน รู้จักแยกแยะสิ่งถูกผิดและปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง

หน่วยงานภาครัฐควรให้ความสำคัญต่อการกำหนดวางแผนนโยบายพัฒนาคนและสังคม โดยระดับแผนนโยบายระดับท้องถิ่น ภูมิภาค จนถึงระดับประเทศ มีนโยบายส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักพุทธธรรมมงคลชีวิต การฝึกตนเองให้เป็นคนดี ทำหน้าที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม จัดทำคู่มือการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นรูปธรรมตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

องค์กรการเผยแผ่ธรรมะ เช่น องค์กรพิทักษ์พระพุทธศาสนา และ มูลนิธิที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา ควรนำหลักพุทธธรรมปรับใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมเพิ่มการฝึกฝนที่มีระเบียบแบบแผน มีระเบียบวินัยในการใช้ชีวิตประจำวัน สร้างให้เป็นผู้ที่มีจิตอาสา

๒. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

การวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักพุทธธรรม มุ่งเสนอการวางแผนพัฒนาโดยนำหลักพุทธธรรมในมงคลสูตร เป็นแผนพัฒนาชีวิต แต่ยังมีอีกหลายประเด็นที่สามารถศึกษาได้ต่อไป

๑. บูรณาการรูปแบบการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชนตามหลักพุทธธรรม

๒. การประยุกต์ใช้มงคล ๓๘ เพื่อการพัฒนาความสมดุลของชีวิต

๓. พัฒนากระบวนการวางแผนชีวิตตามเป้าประสงค์ด้วยพุทธบูรณาการ

บรรณานุกรม

หนังสือภาษาไทย

ข้อมูลปฐมภูมิ

มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล** ฉบับเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในการจัดงานแลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี (๒๕๔๙). ฉบับครบรอบ ๒๐๐ ปี แห่งราชวงศ์จักรี กรุงรัตนโกสินทร์ พุทธศักราช ๒๕๒๕ กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

ข้อมูลทุติยภูมิ

สุเชาว์ พลอยชุม. รศ. (๒๕๔๔). **เอกสารประกอบการสอนพระพุทธศาสนาเถรวาท.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์, ๒๕๔๔.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สรุปสาระสำคัญแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔.

หนังสือภาษาอังกฤษ

Faludi, A. (1984) **Planning Theory. 4th edition. Urban and Regional Planning Series**. Volume 7. Oxford: Pergamon Press,

Havighurst, R.J. **Developmenttal Tasks and Education.** 2nd &3rd ed. New York : David Mckay.