

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4

Improving the Quality Of Life by Bhavana 4

พระมหาภคศิษฐ์ มหาวีริโย และพระมหามิตร ฐิตปญโญ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

บทคัดย่อ

พระพุทธศาสนามีคำที่มีความหมายว่าทำให้เจริญงอกงาม ซึ่งมีความหมายอย่างเดียวกับพัฒนาที่ใช้กับการทำชีวิตให้เจริญงอกงาม ได้แก่คำว่า ภาวนา มี 4 ประเภท คือ 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับกายภาวนา หมายถึง การพัฒนาฝึกฝนอบรมกายด้วยอินทรีย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้มีอินทรีย์สังวรความรู้จักระมัดระวังรักษาตนไม่ให้ก่อโทษทางกายและต้องรู้จักปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เหมาะสม 2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับศีลภาวนา หมายถึง ความประพฤติเรียบร้อยดีงาม มีระเบียบวินัย มีกตีกาทางสังคมร่วมกัน 3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับจิตตภาวนา หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตใจให้มีความมั่นคงเข้มแข็ง มีความเจริญพยุพลีด้วยคุณธรรมทั้งปวง ฝึกฝนตนให้มีความรักความเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย พัฒนาจิตของตนให้มีความสงสารอยากช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่กำลังประสบความทุกข์นานาประการอยู่ในสังคมปัจจุบันและฝึกฝนจิตของตนให้มีความผ่องใสเบิกบาน ดำเนินชีวิตด้วยความสุขใจ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตกับปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาฝึกฝนอบรมตนจากการได้ศึกษาเล่าเรียน การสดับรับฟังมามาก และการลงมือปฏิบัติตามทฤษฎีที่ศึกษามาแล้วนั้นให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและคนอื่น

คำสำคัญ : การพัฒนา, คุณภาพชีวิต, ภาวนา 4

Abstract

Buddhism has a word referring to prosperity or training for more accomplishment. Like a word 'development', it aims at making life better. It is Bhavana or development of life in four ways. The first way is development of life with Kaya Bhavana. It means training the faculties: eyes, ears, a nose, a tongue and a body. The restraint of faculty helps a person to control a body without immoral action. Similarly, it helps a person to adjust himself properly to environment. The second way is the development of life with Sila Bhavana. It refers to moral behaviour with following regulation and social rules. The third way is the development of life with Citta Bhavana. It means to make mind strong and full of all moral qualities through loving kindness and compassion towards all suffered beings in the present. It also makes mind full of brightness, joyfulness and happiness. The final way is the development of life with Panna Bhavana. It means self-training from a study, listening and practice according to the studied knowledge for personal interest and common interest.

Key words : Development, Quality of Life, Bhavana 4

บทนำ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดีขึ้น คุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนากล่าวว่าเป็นองค์รวมขององค์ประกอบต่างๆ ซึ่งสามารถจำแนกได้ 2 ประเภท คือ รูปกับนาม หรือเรียกง่ายๆ ว่ากายกับใจ ชีวิตจะเรียกได้ว่ามีคุณภาพอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อส่วนประกอบทุกส่วนมีคุณภาพนั้น คือ ชีวิตที่มีคุณภาพจะประกอบด้วยกายที่มีคุณภาพกาย และคุณภาพใจ แต่ชีวิตไม่ใช่สิ่งที่ตั้งอยู่นิ่ง กลับเป็นองค์รวมที่มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เมื่อพูดถึงคุณภาพชีวิตที่มีการเคลื่อนไหวหรือชีวิตที่ดำเนินไปในโลกท่ามกลางสภาพแวดล้อมจะมีวัตถุ กิจกรรม และเรื่องราวต่างๆ ที่ต่อเนื่องกับชีวิตเพิ่มขยายออกไปไม่ใช่เฉพาะกายกับใจล้วนๆ เท่านั้น วัตถุกิจกรรมและเรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับชีวิตเหล่านี้จัดเป็นส่วนประกอบของคุณภาพชีวิต โดยแยกเป็นคุณภาพธรรมดาสามัญที่มองเห็นกันอยู่ประเภทหนึ่งและคุณภาพที่ล้าลึกเลยไปจากที่มองเห็นด้วยตาอีกประการหนึ่ง ตัวอย่างเช่นคนบางคนมีทรัพย์สินเงินทอง และสิ่งครอบครองบริโภคด้านวัตถุพร้อมบริบูรณ์ จัดได้ว่าในด้านที่ตามองเห็นเขาเป็นคนที่มีความสุขหรืออาจเป็นคนที่มีความสุขมาก ก็ได้ คุณภาพชีวิตที่ดีแท้จริงต้องพร้อมทั้งด้านหรือระดับที่มองเห็นและด้านหรือระดับที่เลยจากที่มองเห็น (สมยศ นาวิการ, 2547)

ดังนั้น หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา จึงมีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้ายร่างกายคน สังคมที่อยู่ล้อมรอบตัวคนด้วย การชำระจิตให้บริสุทธิ์นั้น ถือเป็นหัวใจของหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนานการพัฒนาชีวิต เป้าหมายทุกองค์ธรรมในพุทธศาสนาจะส่งเสริมให้ทำจิตให้ผุดผ่องดังพระพุทธองค์ตรัสว่า “จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสเกิดขึ้นภายหลัง” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 20/49/9) ซึ่งเป็นสิ่งผลักดันให้มนุษย์ทำความชั่วได้นานัปการ ดังนั้นมนุษย์จึงต้องชำระจิตให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส เมื่อจิตบริสุทธิ์ เห็นถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิก็จักไม่ทำความชั่ว มุ่งแต่กระทำประโยชน์เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นมูลเหตุต่อความดีทั้งหลายตามมา

ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

พระพุทธศาสนา มีหลักคำสอนที่เหมาะสมแก่จริตนิสัยของบุคคล ในการฝึกฝนพัฒนาตนเอง ในหลายระดับ คือ ตั้งแต่ในระดับศีลธรรม กุศลกรรมบถ และในระดับสัจธรรมขั้นสูง อันหมายถึง มรรคมีองค์ 8 ในอริยสัจ 4 (พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี 19/165/528)

รู้จักการดำเนินชีวิตตามมรรควิธี ก็ด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนตามแนวทางพระพุทธศาสนา 4 ประการ ได้แก่ 1. กายภาวนา คือ การพัฒนาฝึกฝนอบรมการ หมายถึงพัฒนาอินทรีย์ทั้งห้า ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้มีอินทรีย์สังวร ความสำรวมในอินทรีย์ รู้จักระมัดระวังรักษาดนไม่ให้ก่อโทษทางกาย 2. สีลภาวนา คือ การพัฒนาด้านศีล หมายถึงความประพฤติเรียบร้อยดีงาม มีระเบียบวินัย มีกติกาทางสังคมร่วมกัน 3. จิตตภาวนา คือ การฝึกฝนอบรมจิตใจให้มีความมั่นคง เข้มแข็ง มีความเจริญไพบูลย์ด้วยคุณธรรมทั้งปวง 4. ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาฝึกฝนอบรมตน จากการได้ศึกษา เล่าเรียนการสวดรับฟังมา มาก และการลงมือปฏิบัติตามทฤษฎีที่ศึกษามาแล้วนั้น ให้เกิดประโยชน์ต่อตน และคนอื่น (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 22/75/121)

ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันที่เป็นเรื่องหนักใจแก่สังคมไทยทั้งไป ไม่น้อยกว่าปัญหาด้านอื่นๆ นั้น คือ เมื่อโลกมีความเจริญด้านวัตถุมากยิ่งขึ้นเท่าใด ความเจริญด้านจิตใจของมนุษย์ในสังคมกลับมีความเสื่อมถอยลง เพราะความนิยมในวัตถุ จนเรียกได้ว่า คนในปัจจุบันตกอยู่ภายใต้อำนาจของวัตถุนิยมก็ว่าได้ (พุทธทาสภิกขุ, 2542) เพราะแทบไม่มีกิจกรรมใดๆ ในโลกนี้ซึ่งจะไม่อิงอาศัยสิ่งอำนวยความสะดวกด้านวัตถุเลย อย่างเช่น เครื่องอำนวยความสะดวกด้านสื่อสาร มีโทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต โทรทัศน์วิทยุกระจายเสียง เป็นต้น แต่เมื่อวัตถุเจริญก้าวหน้าไปเท่าใด ด้านจิตใจของมนุษย์ก็สับสนวุ่นวายมาเป็นเท่าตัว เพราะการไม่สามารถจะพัฒนาตนให้รู้ทันต่อสภาพความจริงได้ มุ่งหาแต่ความสุขปัจจุบัน เฉพาะหน้าซึ่งเป็นความสุขชั่วคราวทางกาย (พระราชมุนี ประยุทธ์ ปยุตโต, 2529) โดยไม่ได้มุ่งหวังที่จะพัฒนาตนให้อิสระจากเรื่องเหล่านี้มีแต่จะแสวงหาเพิ่มเติมไม่มีความอึด แม้พระพุทธองค์ ก็ตรัสเตือนไม่ให้เพลินเพลินด้วยอำนาจแห่งตัณหาความอยาก ดังตรัสไว้ว่า “โลกพร่องอยู่เป็นนิตย์ ไม่รู้จักอึด เป็นทาสแห่งตัณหา” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 13/305/365) จากประเด็นดังกล่าวมานี้ หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 จะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน พัฒนาเสริมสร้างปัญญาความคิดให้ลาดทันต่อเหตุการณ์ในการแก้ปัญหาทั้งระดับตนเองและระดับสังคมที่เกี่ยวข้องกับตน เพื่อให้ชีวิตสามารถก้าวไปสู่ เป้าหมาย คือ สุขกาย สุขใจ ตามหลักภาวนาทางพระพุทธศาสนาสืบไป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana 4

หลักธรรมหมวดใหญ่ที่ชี้แนะแนวทางการพัฒนาเป็นพื้นฐานหลักธรรมเหล่านี้ จะแสดงหลักการทั่วไปของการพัฒนาซึ่งมีลักษณะสำคัญ 2 ประการ คือ ครอบคลุมและครอบคลุมหรือรอบด้านและตลอดวงจร เรียกว่าภavanaหมายถึงการพัฒนาชีวิตให้เกิดความเจริญงอกงามในทางที่ตรงตามหลักพุทธธรรมเริ่มตั้งแต่การรู้จักสำรวจอินทรีย์ 6 คือ สारวตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจแล้วปฏิบัติตนตามสิกขาบทที่ตนดำรงสถานภาพอยู่ทั้งสิกขาบทของพระภิกษุสามเณรและศีลสำหรับคฤหัสถ์เมื่อพัฒนาตนอยู่ในหลักศีลแล้วย่อมสามารถเจริญจิตภavanaหรือเจริญสมาธิให้มั่นคงเป็นสัมมาสมาธิได้และภายหลังจิตมั่นคงพอเป็นเหตุปัจจัยแก้ปัญญาล้วนแล้วย่อมพิจารณาธรรมทั้งปวงมีไตรลักษณ์เป็นต้นได้อย่างถ่องแท้ชัดเจนเข้าใจถูกต้องตามความจริงตามลำดับแห่งการพัฒนาจนสามารถบรรเทาความทุกข์ได้ตามลำดับ จะเห็นได้ว่ากรอบในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavanaโดยแบ่งประเด็นออกเป็น 4 ประเด็นที่ปรากฏในทศนิกายปาฏิภวรรคและในอังคตตรนิกายปัญจวรรคได้แก่ การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับกายภavana การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับศีลภavana การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับจิตตภavana และการพัฒนาคุณภาพชีวิตกับปัญญาภavana โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับหลักกายภavana

การพัฒนาด้านกายนั้น จัตอนุโลมอยู่ในการพัฒนาระดับศีล เพราะลำพังเพียงกายอย่างเดียวไม่มีศีลควบคุมแล้วพระพุทธานุศาสน์ไม่ถือเป็นการพัฒนาทางกายแต่ตรงกันข้ามถ้าพัฒนากายด้านเดียวแล้วอาจเป็นการส่งเสริมให้เกิดต้นเหตุความทะยานอยากเพื่อให้ได้วัตถุมาบำรุงกายให้เจริญโดยพระพุทธานุศาสน์ไม่พิจารณาการพัฒนากาย เพราะลำพังความเจริญทางกายอย่างเดียวย่อมไม่มีความหมายเป็นสิกขา และตามปกติจะเอียงไปทางเป็นการสนับสนุนให้เกิดต้นเหตุได้ เป็นเครื่องมือที่จะแสวงหาอรรถประโยชน์ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 11/305/48/272) ซึ่งเป็นสายตรงข้ามกับการศึกษา คือ ไตรสิกขาเพื่อพัฒนาฝึกปรือตนเองให้เจริญยิ่งขึ้นเมื่อไม่พัฒนาเรื่องกายให้ชัดเจนหรือชำนาญแล้วก็ย่อมตกเป็นเครื่องมือ ของวัตถุนิยมไปโดยหลักเล็งได้ยากโดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่ใช้สื่อมวลชนสาขาต่างๆ เช่น สื่อทางโทรทัศน์สื่อทางหนังสือพิมพ์สื่อทางอินเทอร์เน็ตเป็นต้น มอมเมาให้ผู้ไม่ฝึกฝนพัฒนาตนเองต้องเสียคน เสียความดีของตนไปก็มาก ด้วยสื่อที่เข้ามาแล้ว ไม่พัฒนากายหรืออินทรีย์ให้รู้เท่าทันตามจึงเกิดปัญหา (พัชรินทร์ แจ่มจิม, 2556)

ฉะนั้น การพัฒนากาย คือ การพัฒนาอินทรีย์ภายใน 6 ประการ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมผัสหรือเป็นทางเชื่อมต่อกับโลกภายนอก เรียกว่าอินทรีย์ภายนอก 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจ รับรู้เปิดช่องทางที่เข้าไปสัมผัสกับสภาพแวดล้อมทางวัตถุและทางธรรมชาติทั้งหมด จะเห็นได้ว่าการฝึกพัฒนากายหรือฝึกพัฒนาอินทรีย์นั้น จึงจำเป็นต้องพัฒนาอินทรีย์ คือฝึกให้มีอินทรีย์สังวร เพื่อเป็นเครื่องมือให้เกิดความแข็งแกร่งของศีล เพื่อสนับสนุนจิตให้มีพลังงานที่มั่นคงและเป็นทางให้เจริญปัญญาดังพระพุทธพจน์ที่ว่า (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 12/421/455)

“เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่าเราทั้งหลายจักเป็นผู้คุ้มครองทวารแล้วในอินทรีย์ทั้งหลายเห็นรูปทางตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ จักปฏิบัติเพื่อความสำเร็จจักขุอินทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำเร็จแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออกุศลและโทมนัสครอบงำได้ จักรักษาจักขุอินทรีย์ถึงความสำรวมในจักขุอินทรีย์ ฟังเสียงทางหู ฯลฯ รู้ธรรมทางใจ”

จะเห็นว่ากระบวนการสำหรับการพัฒนากายของตนเองให้เป็นผู้ถึงดับความทุกข์ได้ โดยมีขั้นตอนการดับทุกข์ ดังนี้ ขั้นที่ 1 อินทรีย์ภายใน + อินทรีย์ภายนอก + วิญญาณ = ผัสสะ ขั้นที่ 2 เวทนา (การเสวยอารมณ์) ขั้นที่ 3 ปัญญา (โยนิโสมนสิการ)

2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับหลักศีลภาวนา

การพัฒนาศีลนั้น เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกับสังคม หรืออยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างปกติสุข ศีลเป็นสิกขาบททั่วไป และศีลที่เป็นองค์มรรค คืออิทธิศีลสิกขา ดังจะได้กล่าวถึงคำแปลความหมายและประเภทของศีลไปตามลำดับดังต่อไปนี้ คำแปลของศีลมีคำแปลหลายอย่าง ได้แก่ ศีล แปลว่าเสียด หมายถึงความว่าศีระถ้าคนมีศีระขาดก็ตาย ถ้าศีระขาดเจ็บก็ไม่สบาย ฉันทิ ถ้าคนศีลขาดก็ตายจากความดีต่างๆ ศีลแปลว่าปกติ หมายความว่า รักษากายวาจาให้เรียบร้อยดีเป็นปกติ ศีลแปลว่าเย็น หมายความว่าเย็นกาย เย็นใจไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ไม่มีความเดือดร้อน มีแต่ความสงบสุข ศีล แปลว่าเกษม หมายความว่าปลอดภัยไม่มีอันตรายมีแต่ความสุขกาย สบายใจอยู่เสมอ ศีล แปลว่าตั้งกายกรรม วชิกรรมไว้ด้วยดีหมายความว่า รักษากายให้ตั้งอยู่ ในสุจริต 3 รักษาวาจาให้ตั้งอยู่ในสุจริต 4 ไว้เป็นปกติ ศีลแปลว่า เข้าไปรับรองกุศลกรรมไว้หมายความว่า เมื่อบุคคลมีศีลดีแล้วคุณธรรมอื่นๆ ที่ดีงาม เช่น ขันติ เมตตา สัจจะ สันโดษ วิริยะ ปัญญา เป็น

ต้น ก็เกิดขึ้น มาตามลำดับ ผลปรากฏของศีล คือ มีความสะอาด กายวาจาใจ ส่วนเหตุเกิดของศีล คือ ละอายชั่ว และ กลัวบาป (พระธรรมธีรราชมหามุนี โขดก ญาณสิทธิ, 2546)

3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับหลักจิตตภาวนา

การพัฒนาจิต หมายถึง การพัฒนาอธิจิตตะสิกขาในไตรสิกขานั้นเอง ซึ่งหมายถึง การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต หมายรวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิเข้ามว่าเป็นสาระ ก็คือ การฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูงให้เป็นจิต ที่สงบผ่องใสเป็นสุขบริสุทธิ์ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมองอยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งาน มากที่สุดโดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต, 2543) กล่าวโดยย่ออธิจิตตะสิกขาก็คือหลักของสมาธิ ความแน่วแน่แห่งจิตใจโดยใช้หลักสมถะและวิปัสสนาเป็นสำคัญในการพัฒนาจิตเพื่อให้มีคุณภาพที่ดี จนสามารถละอวิชชาได้ตามลำดับดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “สมถะที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้จิตเจริญจิตที่เจริญแล้ว ย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้วย่อมละอวิชชาได้” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 20/32/76)

จิตที่ได้รับการพัฒนาดีแล้วย่อมปรากฏชัดในหลักธรรม 2 ประการคือสติและสัมปชัญญะ หมายถึง สติความระลึกได้ มีความไม่เลือนลอยเป็นลักษณะ การไม่หลงลืมเป็นรส คัมภีรครองใจและอารมณ์ไว้ได้ มีสัญญาอันมั่นคง สัมปชัญญะ ความรู้ชัด เป็นชื่อของปัญญา ความรู้สิ่งที่นึกได้ ตรชนึก เข้าใจชัดตามความเป็นจริง จิตที่รู้แจ้งชัดว่าอะไรคือ กุศล อะไรคืออกุศล อะไรเป็นมรรคหรือผล ซึ่งเป็นคุณลักษณะของจิตที่ได้รับการฝึกพัฒนาตามหลักภาวนาในความหมายของพระพุทธศาสนา

4) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับหลักปัญญาภาวนา

ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่วคุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการความรอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตามเป็นจริง” (พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต, 2543) ปัญญา ถือเป็นแกนหลักของการพัฒนาคุณภาพชีวิตดังกล่าว ทั้งในแง่ซึ่งทำหน้าที่นำทาง หรือสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ “วิถี” และ “เป้าหมาย” ของชีวิต ทำหน้าที่แก้ไขหรือคลี่คลายปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ระหว่างการเดินทางของชีวิตในวิถีจริยธรรม และทำหน้าที่ประจักษ์แจ้งสัจจะ หรือ บรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิต (ปัญญาวิมุตติ) ดังนั้น การพัฒนา

คุณธรรมจริยธรรม ไม่ว่าจะเป็นคุณธรรมจริยธรรมของปัจเจกบุคคล หรือ คุณธรรมจริยธรรมทางสังคม ถ้ากระบวนการพัฒนานั้นๆ ไม่สามารถทำให้เกิด "ปัญญา" ก็เป็นไปได้ที่จะทำให้เกิดคุณธรรมจริยธรรมที่ยั่งยืนขึ้นในตัวบุคคลหรือในวิถีชีวิตทางสังคมตามทฤษฎีของพุทธศาสนานั้น สิ่งที่เราเรียกว่า "ปัญญา" ประกอบด้วยลักษณะพื้นฐาน 2 ประการคือ

1. สัมมาทิฐิ หมายถึง มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง ซึ่งจำแนกได้เป็น 2 ด้านหลักๆ คือ

1) มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงทางศีลธรรม เช่น เห็นว่าความดีความชั่วมีอยู่จริง ทำดีก่อให้เกิดผลดี ทำชั่วก่อให้เกิดผลชั่ว บุญคุณของพ่อแม่มีจริง เป็นต้น

2) มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ เช่น เห็นความจริงของความเป็นเหตุเป็นผลในเรื่องการเกิดทุกข์และความดับทุกข์ในชีวิตตามหลักอริยสัจ เห็นความจริงของชีวิต สิ่ง เรื่องราว เหตุการณ์ ปรากฏการณ์ต่างๆ ซึ่งเกิดจากความเชื่อมโยงของความเป็นเหตุปัจจัยตามกฎปฏิจจสมุปบาท เห็นความเปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนของชีวิตและสรรพสิ่งตามกฎไตรลักษณ์ เป็นต้น

2. สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความคิดถูกต้อง เมื่อเห็นความจริงตามข้อ 1 แล้วก็จะเกิดความคิดถูกต้อง เช่น คิดไม่พยายาเบียดเบียน คิดหาทางที่จะพ้นไปจากการครอบงำที่ส่งผลต่อกระบวนการของความคิดต่างๆ ที่ปรารถนาให้บุคคลอื่นมีความสุข ตลอดจนอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข

แนวความคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

“คุณภาพชีวิต” นำมาใช้แพร่หลายมากขึ้น เมื่อพิจารณาจากเอกสารตำราต่างๆ พบว่ามีการกล่าวถึง “การมีชีวิตที่ดี” และ “การกินดีอยู่ดี” ซึ่ง อาจอนุมานได้ว่า หมายถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง การมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมีการกล่าวถึง ตั้งแต่สมัยเริ่มแรกของการเกิดมีมนุษย์ชาติในโลก เพราะเมื่อมนุษย์เกิดมาธรรมชาติก็สอนมนุษย์ให้ ต่อสู้ดิ้นรนกับสภาพแวดล้อม เพื่อการรอยู่รอดของตัวมนุษย์นั่นเองและพยายามแสวงหาความสุขในชีวิต ซึ่งน่าจะเป็นจุดเกิดของการมีชีวิตที่ดีของมนุษย์ แต่ก็ยังไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัดเมื่อใดจน สมยศ นาวิการ (2547) ได้สรุปแนวคิดทฤษฎีลำดับความต้องการของ Maslow ว่าความต้องการของบุคคลสามารถเรียงลำดับตามความสำคัญได้และความต้องการที่ได้รับการตอบสนอง 5 ขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย เป็นความต้องการขั้นต่ำสุดของ มนุษย์ได้แก่ ความต้องการปัจจัยที่เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตเช่นความต้องการรับประทานอาหาร ความต้องการที่จะพักผ่อนความต้องการอากาศที่จะหายใจความต้องการที่จะทำงานใน สภาพแวดล้อมที่ดี เป็นต้น

2. ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย เมื่อความต้องการทางด้านร่างกาย ได้รับการตอบสนองแล้วมนุษย์ก็จะแสวงหาความต้องการด้านความต้องการ ด้านความ ปลอดภัยและมั่นคงมากขึ้นจนทำให้ความต้องการด้านนี้มีความสำคัญเหนือด้านอื่นๆ

3. ความต้องการด้านความเป็นสมาชิกของสังคม เมื่อความต้องการ ความ ปลอดภัยมั่นคงแล้ว มนุษย์มีพื้นที่ถือว่าเป็นสัตว์สังคมโดยปกติย่อมต้องอยู่รวมกันเป็นกลุ่มก็ เกิดความต้องการ มีส่วนร่วมในกลุ่มที่ตนเป็นสมาชิกอยู่และอาจขยายเป็นความต้องการมี ส่วนร่วมไปยังกลุ่มอื่นอีกด้วย

4. ความต้องการเกียรติยศและการยอมรับนับถือ เมื่อบุคคลได้มีส่วนร่วมในกลุ่ม ความต้องการด้านสังคมก็จะลดความสำคัญลงความต้องการเกียรติยศ ชื่อเสียงและการ ยอมรับนับถือจะเลื่อนความสำคัญขึ้นไปแทนที่ การยอมรับนับถือยอมรับจากกลุ่มจะช่วยให้ บุคคลรู้สึกมั่นใจรู้สึกมีเกียรติหรือบางที่อาจรู้สึกว่ามีอำนาจ

5. ความต้องการบรรลุถึงความปรารถนาในชีวิตของตนเองหรือในสิ่งที่ตัวเอง ต้องการ เป็นความต้องการขั้นสุดท้ายหลังจากได้รับความต้องการในระดับอื่นๆ มาแล้วซึ่งเป็น ความต้องการให้บรรลุ ถึงความปรารถนาในชีวิตของตนเองซึ่งเป็นความต้องการที่ สอดคล้องกับความใฝ่ฝันในชีวิตการเป็น มนุษย์ของเขาที่เขาจะทุ่มเทร่างกายแรงใจเพื่อให้บรรลุ ความปรารถนานั้นความต้องการแสดงออกถึง ความสามารถของแต่ละบุคคลย่อมไม่ เหมือนกันเพราะทุกคนมีความแตกต่างกัน

จากการศึกษาและค้นคว้าทางด้านคุณภาพชีวิต ได้มีผู้ให้ความหมายของคุณภาพ ชีวิตไว้ดังนี้

ฟราดิเออร์ (Fradier,1976) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า ความสัมพันธ์ ทุกด้าน ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ แต่ละด้านจะมีความ เฉพาะใน ลักษณะของการตอบสนองของบุคคล

องค์การยูเนสโก (UNICCO,1978) ได้นิยามคำว่าคุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับ ความ เป็นอยู่ในสังคม และระดับความพอใจในความต้องการส่วนหนึ่งของมนุษย์

ทิพย์พรรณ นพวงศ์ ณ อยุธยา (2543) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิต หมายถึง บุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขตามฐานะ สามารถพึ่งพาตนเองได้ โดยไม่เป็นภาระ ผู้อื่น แต่สามารถทำประโยชน์ให้ผู้อื่นได้ หรือมีการช่วยเหลือผู้อื่นได้ตามสมควร

พิพัฒน์ จันทรา (2542) สรุปว่า คุณภาพชีวิตเป็นกระบวนการหาความสัมพันธ์ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการต่างๆ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา

ดังนั้น คุณภาพชีวิตนั้นเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทั้งภายในและภายนอกของมนุษย์ ได้แก่ ด้านจิตใจ สติปัญญา ความรู้ความสามารถ อารมณ์และความรู้สึกด้านร่างกาย คือ ความมีสุขภาพกายที่ดีสภาพความเป็นอยู่และสภาพการ ดำรงชีวิตที่ดีในสังคม ดังนั้น คุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นชีวิตที่มีความสุขกาย สุขใจและสามารถดำรงชีวิต ด้วยการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และบริบทของสังคมได้ตามสภาวะ กาลเวลา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4

พระพุทธศาสนาให้มนุษย์เป็นศูนย์กลางใน การพัฒนากล่าวคือ มนุษย์ต้องเป็นผู้กระทำการด้วยการฝึกฝนอบรมให้เกิดคุณสมบัติภายในตน ซึ่งได้แก่ คุณสมบัติทางกายทางศีลทางจิต และทางปัญญาที่ส่งผลไปสู่ภายนอกตนซึ่งแสดงออกผ่านพฤติกรรม ทางกายและวาจาและเมื่อมีปฏิบัติในทุกด้านครบถ้วนแล้วในทางศาสนาก็จะให้ความสำคัญต่อเรื่องจิต เพราะจิตเป็นผู้บัญชาให้บุคคลมีพฤติกรรมต่างๆ ได้ในการพัฒนาจิตของบุคคลตามแนวพุทธนี้เป็นการ ฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบถือว่าการทำให้บุคคลได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมตามที่สังคมต้องการ ผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตให้ถูกวิธีจะสามารถพัฒนาจิตได้กล่าวกันว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จึงเป็นความจริงเพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบและคิดแต่ในสิ่งที่ดีแล้วก็จะมีผลทำให้ร่างกายพฤติกรรม หรือ การประพฤติปฏิบัติเป็นไปแต่ในสิ่งที่ดีงามของบุคคล พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต (2552) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาตามความหมายของ พระพุทธศาสนาก็คือภาวนามาหมายถึงการทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนาซึ่งมีการพัฒนาอยู่ 4 ประเภท คือ

1. กายภาวนา คือ การเจริญกายพัฒนากายการฝึกอบรมให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลาย กายนอกทางอินทรียทั้งห้าด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิด

โทษให้กุศลธรรม กองงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2. ศิลภาวนา คือ การเจริญศิลปพัฒนาความประพฤติการฝึกอบรมศิลปให้ตั้งอยู่ในระเบียบ วินัยไม่เบียดเบียน หรือ ก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

3. จิตตภาวนา คือ การเจริญจิตพัฒนาจิตการฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตา มีฉันทะขยันหมั่นเพียรอดทนมีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็น สุขผ่องใสเป็นต้น

4. ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญาพัฒนาปัญญาการฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์ จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาความหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา นั้นต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่างเช่นการพัฒนากายการ พัฒนาจิตการพัฒนาปัญญาเข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืนโดยไม่แน่นอนอย่างใดอย่างหนึ่ง

การที่จะทำภาวนาให้มีขึ้น, การทำๆ ให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ ต้องประกอบด้วย 2 ประการ คือ 1. การฝึกอบรมตามหลักพระพุทธศาสนามีสองอย่าง คือ 1. สมถภาวนาฝึกอบรมให้เกิดความสงบ วิปัสสนาฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจเป็นจิตระอีกนัยหนึ่งจัดเป็นสอง เหมือนกันคือ จิตตภาวนา คือ การฝึกจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมความเข้มแข็ง มั่นคงเบิกบานสงบสุขผ่องใสด้วยความเพียรสติและสมาธิ ปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญาให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตาม ความเป็นจริงจนมีจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์ 2. การเจริญสมถกรรมฐาน เพื่อให้เกิดสมาธิมี 3 ขั้น คือ บริกรรมภาวนาภาวนาขั้นเตรียม คือ กำหนดอารมณ์กรรมฐาน อุปจภาวนา ภาวนาขั้นจวนเจียน คือ เกิดอุปจภาวนา อปัณนาภาวนาภาวนาขั้นแน่วแน่ คือ เกิดอปัณนาสมาธิ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2554)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการต่างๆ ได้แก่ กระบวนการพัฒนาทางร่างกาย กระบวนการพัฒนาทางจิตใจ กระบวนการพัฒนาทางด้านความประพฤติ และกระบวนการพัฒนาทางด้าน

ความรู้ เพื่อให้เกิดกระบวนการที่พึงประสงค์สำหรับบุคคลในการดำเนินชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

สรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบการภาวนาทั้งภายในและภายนอก ได้แก่ ด้านจิตใจ สติปัญญา ความรู้ความสามารถ อารมณ์และความรู้สึกด้านร่างกายคือ ความมีสุขภาพกายที่ดีสภาพความเป็นอยู่และสภาพการดำรงชีวิตที่ดีในสังคม ดังนั้น คุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นชีวิตที่มีความสุขกาย สุขใจและสามารถดำรงชีวิตด้วยการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และบริบทของสังคมได้ตามสภาวะ กาลเวลาจะเห็นได้ว่าการพัฒนาชีวิต ประกอบด้วย คือ การพัฒนากายภาวนา หมายถึง การทำกายให้เจริญเติบโตแข็งแรง หรือ การมีสุขภาพกายที่ดี การพัฒนาศีลภาวนา หมายถึง การประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่เป็นมงคลกับตัวเอง เรียกว่า ศีลเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในด้านการมีชีวิตร่วมกับผู้อื่นและสังคม โดยมีระเบียบระบบในการดำรงชีวิต โดยที่ไม่ให้มีการเบียดเบียนกันในทางชีวิตร่างกาย ทรัพย์สิน คู่ครอง วาจา ตลอดจนไม่เบียดเบียนสิทธิสัมปชัญญะของตนเอง มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การฝึกฝนควบคุมตนในทางกายวาจา เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจ การพัฒนาจิตตภาวนา หมายถึง การทำจิตให้เจริญงอกงาม โดยมีความเมตตากรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูทุกเวที ฝึกจิตใจของตนเองให้มีความเข้มแข็ง มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ มีความเพียรพยายาม มีความกล้าที่จะสู้กับปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ การพัฒนาปัญญาภาวนา หมายถึง ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่วคุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการความรอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตามเป็นจริง

เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมธีรราชมหามุนี โชติก ญาณสิทธิ. (2546). *วิปัสสนาญาณโสภณ*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต. (2540). *ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.

- พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต. (2538). *การพัฒนาจริยธรรม*. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก.
- _____. (2543). *ความสุขที่แท้จริง*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- _____. (2543). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต. (2552). *พุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชวรมนี ประยูรธ ปยุตโต. (2529). *การศึกษาของคณะสงฆ์ ปัญหาที่ร่อทางออก*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมล คีมทอง.
- พัชรินทร์ แจ่มอัม. (2556). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครู ในเขต ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิตตามหลักภาวนา ในเขตอำเภอบ้านดุง จังหวัดนครสวรรค์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พิพัฒน์ จันทรา. (2542). *คุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครู ในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสระแก้ว*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2542). *บางแง่มุมของกามในทัศนะพุทธทาสภิกขุ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2500).*พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539).*พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมยศ นาวิการ. (2547). *การบริหาร: การพัฒนาองค์การและการจูงใจ*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทโรงพิมพ์ กรุงธน พัฒนาจำกัด.
- 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.