



การใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
โรงเรียนเทศบาล ๑(เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

**AN APPLICATION OF *BHĀVANĀ* IN DEVELOPMENT OF LIFE  
QUALITY OF STUDENT IN SECONDARY AND HIGH SCHOOL,  
MUNICIPALITY SCHOOL 1 (ENGSEANGSAMAGGI),  
HAD YAI DISTRICT, SONGKHLA PROVINCE**

นางสาวรัตนภรณ์รัตนพงศ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพัฒนาสังคม

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๐



การใช้หลักภาวะนารธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
โรงเรียนเทศบาล ๑(เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

นางสาวรัตนภรณ์รัตนพงศ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพัฒนาสังคม

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**An Application of *Bhāvanā* in Development of Life  
Quality of Student in Secondary and High School,  
Municipality School 1 (Engseangsamaggi),  
Had Yai District, Songkhla Province.**

**Miss Rattanaporn Rattanapong**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of  
The Requirement for The Degree of  
Master of Arts  
(Social Development)

Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย  
เรื่อง “การใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียน  
เทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสังคม

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบบัณฑิตวิทยาลัย

(พระครูอรุณสุตาลังการ, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

(รศ.สมบุรณ์ บุญฤทธิ์)

กรรมการ

(ผศ.ดร.ดิเรก นุ่นกล่ำ)

กรรมการ

(พระครูวิรัตธรรมโชติ, ดร.)

กรรมการ

(รศ.ดร.กัณฑภณ หนูทองแก้ว)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมบัณฑิตวิทยาลัย

พระครูวิรัตธรรมโชติ, ดร.  
รศ.ดร.กัณฑภณ หนูทองแก้ว

ประธานกรรมการ  
กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นางสาวรัตนภรณ์ รัตนพงศ์)

ชื่อวิทยานิพนธ์	: การใช้หลักภาวะธรรมชาติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
ชื่อผู้วิจัย	: นางสาวรัตนภรณ์ รัตนพงศ์
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (การพัฒนาสังคม)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	: พระครูวิรัตธรรมโชติ, ดร. , พธ.บ. (สังคมวิทยา), M.A. (Sociology), Ph.D. (Social Science) : รศ.ดร.กัณฑ์คุณ หนูทองแก้ว, พธ.บ. (สังคมวิทยา), M.A.(Sociology), Ph.D. (Sociology)
วันสำเร็จการศึกษา	: ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๑

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาการใช้หลักภาวะธรรมชาติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ๒) เพื่อเปรียบเทียบการใช้หลักภาวะธรรมชาติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีเพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา ต่างกัน และ๓) เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้หลักภาวะธรรมชาติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา การวิจัยเป็นรูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน ๑,๒๕๘ คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครี ชซีและมอร์แกน (K.V.Krejcie and D.W.Morgan) ได้จำนวน ๒๙๑ คน สุ่มตัวอย่างโดยวิธี การสุ่มตามระดับชั้น (Stratified random sampling) โดยสุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับชั้นอย่างเป็นสัดส่วน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปในเครื่องคอมพิวเตอร์ สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA or F-test) ถ้าพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ LSD (Least Significant Difference)

ผลการวิจัยพบว่า

๑) การใช้หลักภาวะธรรมชาติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$ =๓.๘๕) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}$ =๓.๘๘) รองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาวนา ( $\bar{X}$ =๓.๘๒) ส่วนด้านปัญญาภาวนา มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}$ =๓.๗๔) เมื่อจำแนก

ตามเพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา พบว่า นักเรียนใช้หลัก  
ภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

๒) ผลการเปรียบเทียบการใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มี เพศ ระดับชั้น  
เรียน และอาชีพของบิดามารดา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐ ๕ ส่วนรายได้ของ  
บิดามารดา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๓) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพ  
ชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัด  
มีดังนี้ ด้านกายภาวนา ประเด็นที่นักเรียนมีข้อเสนอแนะมากที่สุด คือ ควรออกกำลังกายอย่างถูกต้อง  
และเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ข้อเสนอแนะรองลงมา คือ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์  
และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ด้านศีลภาวนา ประเด็นที่นักเรียนมีข้อเสนอแนะมากที่สุด  
คือ เข้าวัดทำบุญ ทำทานอยู่เสมอ ข้อเสนอแนะรองลงมา คือ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมและ  
กฎหมาย ด้านจิตตภาวนา ประเด็นที่นักเรียนมีข้อเสนอแนะมากที่สุด คือ ทำจิตใจให้สงบ ข้อเสนอ  
แนะรองลงมา คือ นั่งสมาธิ ส่วนด้านปัญญาภาวนา ประเด็นที่นักเรียนมีข้อเสนอแนะมากที่สุด คือ  
อ่านหนังสือเพื่อทบทวนความรู้หรือเพิ่มความรู้ ข้อเสนอแนะรองลงมา คือ ใช้อินเทอร์เน็ตให้เป็นไป  
ในทางสร้างสรรค์

**Thesis Title** : An Application of *Bhāvanā* in Development of Life Quality of Student in Secondary and High School, Municipality School 1 (Engseangsamaggi), Had Yai District, Songkhla Province

**Researcher** : Miss Rattanaporn Rattanapong

**Degree** : Master of Arts (Social Development)

**Thesis Supervisory Committee**

: Phrakhruwiratthammachot, Dr., B.A. (Sociology),

M.A. (Sociology), Ph.D. (Social Science)

: Assoc.Prof.Dr.Kantaphon Nuthongkaew, B.A. (Sociology),

M.A. (Sociology), Ph.D. (Sociology)

**Date of Graduation** : March 13, 2018

### **Abstract**

The objectives of this research were as follows: 1) to study an application of *Bhāvanā* in development of life quality of student in secondary and high school, municipality school 1 (Engseangsamaggi), Had Yai district, Songkhla Province, 2) to compare an application of *Bhāvanā* in development of life quality of student in secondary and high school, municipality school 1 (Engseangsamaggi), Had Yai district, Songkhla Province in terms of sexes, class levels, Parent's occupations and parent's incomes as differently, and 3) to study on suggestion on the guideline for promotion of application an *Bhāvanā* in development of life quality of student in secondary and high school, municipality school 1 (Engseangsamaggi), Had Yai district, Songkhla Province. This is quantitative research. The population were students in secondary and high school, municipality school 1 (Engseangsamaggi), Had Yai district, Songkhla Province for 1,258 persons, sample size by Krejcie and Morgan's table measurement, the samples were about 291 persons, Sampling by stratified random sampling, The instrument for data collection was questionnaire, data analysis by package computer program.

The statistical tests were applied as follows; frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test and one way ANOVA or F-test and to test the mean in each pair by LSD method.

The findings were as follows;

1. An application of *Bhāvanā* in development of life quality of student in secondary and high school, municipality school 1 (Engseangsamaggi), Had Yai district, Songkhla province found that by overview was at more level ( $\bar{X}=3.85$ ) when considered in each aspect found that the aspect of *Sila- bhāvanā* was the highest mean ( $\bar{X}=3.98$ ) and followed up the aspect of *Kāya- bhāvanā* ( $\bar{X}=3.92$ ) and the aspect of *Paññā- bhāvanā* was as lowest mean ( $\bar{X}=3.74$ ).

2. The comparative result on application of *Bhāvanā* in development of life quality of student in secondary and high school, municipality school 1 (Engseangsamaggi), Had Yai district, Songkhla province in terms of sexes, class levels, and parent's occupations found that there were different as statistically significance at .05 but in terms of parent's incomes found that there were not different as statistically significance at .05

3. The suggestion on the guideline for promotion of application an *Bhāvanā* in development of life quality of student in secondary and high school, municipality school 1 (Engseangsamaggi), Had Yai district, Songkhla province as following; The aspect of *Kāya- bhāvanā*; there should have a right exercise and suitable with body was the highest frequency and followed up on there should eat healthy good and sufficient for body's need. The aspect of *Sila- bhāvanā*; there should make merit in temple as usual was the highest frequency and followed up on there should regard on social rules and laws. The aspect of *Citta- bhāvanā*; there should make peaceful of mind was the highest frequency and followed up on there should make meditation and the aspect of *Paññā- bhāvanā*; there should read more for revising and addition of knowledge was the highest frequency and followed up on there should use internet for creation.



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงสมบูรณ์ได้ด้วยการให้ความช่วยเหลือและแนะนำเป็นอย่างดีจากบุคคลหลายฝ่าย ดังต่อไปนี้

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช ขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณ พระเทพปัญญาสุธี รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช , พระครูโฆสิตวิฒนานุกูล , ดร. และพระครูอรุณสุตาลังการ, ผศ.ดร. ตลอดถึงอาจารย์ทุกท่านผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณ พระครูวิริทธิ์ธรรมโชติ , ดร. ประธานคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ขอขอบพระคุณ รศ.ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาสละเวลาให้การชี้แนะ ให้คำปรึกษา แนะนำ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง จนวิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จเรียบร้อยด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ พระมหาสุพจน์ สุเมโธ, ดร. ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.ดิเรก หนุนกล้า และว่าที่ร้อยเอกสุวิทย์ พรหมหมวก ที่ได้อนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย และให้คำแนะนำความถูกต้องของเนื้อหาในแบบสอบถาม

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัย ที่อำนวยความสะดวกแก่ผู้วิจัย ให้ความช่วยเหลือแนะนำ และให้ความสะดวกในการทำวิทยานิพนธ์ด้วยดีเสมอมา ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช ที่ให้ความช่วยเหลือในด้านการค้นคว้าข้อมูลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หนังสือ เอกสาร และสิ่งพิมพ์ต่างๆ ขอขอบคุณเพื่อนๆ ทุกคนที่คอยให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และที่ขาดเสียมิได้ คือ ขอขอบคุณครอบครัวรัตนพงศ์ ที่เป็นกำลังใจมาโดยตลอด โดยเฉพาะคุณแม่ทรงศรี รัตนพงศ์ ที่คอยเป็นแรงผลักดันให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์

คุณค่าและประโยชน์อันจะพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูแก่เวทิตา บุษบาแต่บิดา มารดา ครูอาจารย์ ตลอดจนผู้มีอุปการะคุณอันเป็นที่เคารพรักทุกท่าน

นางสาวรัตนภรณ์ รัตนพงศ์

๑๓ มีนาคม ๒๕๖๑

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภาพ	ฎ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฏ
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๔
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๖
<b>บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>๗</b>
๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต	๗
๒.๒ หลักคำสอนเกี่ยวกับหลักภวนาธรรม	๒๕
๒.๓ การใช้หลักภวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	๓๔
๒.๔ บริบทพื้นที่	๔๖
๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕๐
๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๖๗
<b>บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>๖๘</b>
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๖๘
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๖๘
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๖๙
๓.๔ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	๗๑
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๗๑
๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๗๒

<b>บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	๗๖
๔.๑ สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๗๖
๔.๒ ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล	๗๗
๔.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๗๘
ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	๗๘
ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมและรายด้าน	๘๐
ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา	๘๕
ตอนที่ ๔ ผลการเปรียบเทียบการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มี เพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา ต่างกัน	๙๑
ตอนที่ ๕ ผลการรวบรวมข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา	๙๙
<b>บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ</b>	๑๐๑
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๐๒
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๐๖
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๒๓
<b>บรรณานุกรม</b>	๑๒๕
<b>ภาคผนวก</b>	๑๓๑
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	๑๓๒
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ	๑๓๘
ภาคผนวก ค หนังสือออกถึงบุคคล/หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	๑๔๐
ภาคผนวก ง ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC)	๑๔๖
ภาคผนวก จ ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม	๑๔๙
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	๑๕๑

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
๓.๑	แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับชั้น	๖๘
๔.๑	แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพทั่วไป	๗๘
๔.๒	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักภูวนาธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา รายด้านโดยรวม	๘๐
๔.๓	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักภูวนาธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านกายภาพ	๘๑
๔.๔	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักภูวนาธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านศีลภูวนา	๘๒
๔.๕	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักภูวนาธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านจิตตภูวนา	๘๓
๔.๖	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักภูวนาธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านปัญญาภูวนา	๘๔
๔.๗	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักภูวนาธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตามเพศ	๘๕
๔.๘	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักภูวนาธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตามระดับชั้นเรียน	๘๖
๔.๙	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักภูวนาธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตามอาชีพ ของบิดามารดา	๘๗
๔.๑๐	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักภูวนาธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตามรายได้ ของบิดามารดา	๘๘

๔.๑๑	ผลการเปรียบเทียบการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีเพศต่างกัน	๙๑
๔.๑๒	ผลการเปรียบเทียบการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน	๙๒
๔.๑๓	ผลการเปรียบเทียบการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีอาชีพของบิดามารดาต่างกัน	๙๓
๔.๑๔	ผลการเปรียบเทียบความต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของการใช้หลักภาวะนาธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีอาชีพของบิดามารดา ต่างกัน โดยรวม	๙๔
๔.๑๕	ผลการเปรียบเทียบความต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของการใช้หลักภาวะนาธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีอาชีพของบิดามารดา ต่างกัน ด้านกายภาวนา	๙๕
๔.๑๖	ผลการเปรียบเทียบความต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของการใช้หลักภาวะนาธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีอาชีพของบิดามารดา ต่างกัน ด้านศีลภาวนา	๙๖
๔.๑๗	ผลการเปรียบเทียบความต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของการใช้หลักภาวะนาธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีอาชีพของบิดามารดา ต่างกัน ด้านจิตตภาวนา	๙๗
๔.๑๘	ผลการเปรียบเทียบการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีรายได้ของบิดามารดาต่างกัน	๙๘
๔.๑๙	แสดงข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้หลักภาวะนาธรรมในการ พัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา	๙๙

## สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่

หน้า

๒.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย ๖๗

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

### ๑. คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

#### ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พ .ศ.๒๕๓๙ ในการอ้างอิงจะระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ม.มฺว. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มूलปณณาสก์ (ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คุณภาพชีวิตเป็นเรื่องสำคัญมากของบุคคลและสังคมในปัจจุบัน คือ ความสำคัญระดับตนเองและครอบครัว คือ การมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สุขภาพอนามัยดี ไม่เจ็บป่วย ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายส่วนตนและสามารถประกอบอาชีพการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ดี ครอบครัวอบอุ่น ไม่มีปัญหา ในส่วนของความสำคัญระดับสังคมและประเทศชาติ เมื่อประชากรในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดี ย่อมทำให้คุณภาพชีวิตในสังคมและประเทศดีขึ้นด้วย แต่ทั้งนี้รัฐต้องมีนโยบายที่จะเอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร เช่น สภาพแวดล้อม การศึกษา การประกอบอาชีพ รายได้ของประชากร เป็นต้น โดยคุณภาพชีวิตได้มีการปรับเปลี่ยนขยายกลายเป็นหัวใจของการพัฒนา จะช่วยประคองให้การพัฒนาเป็นไปอย่างมีดุลยภาพและอย่างยั่งยืน ด้วยผลสำเร็จของการพัฒนาให้ “คน” เป็นผู้สมบูรณ์พร้อมด้านกาย จิตใจ และปัญญา ที่พร้อมจะสร้างสรรค์คุณภาพ ของ สังคม แห่ง การเรียนรู้ สังคมแห่งการสมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกัน<sup>๑</sup>

สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ.๒๕๖๐- ๒๕๖๔) ได้วางรากฐานการพัฒนาประเทศไปสู่สังคมที่มีความสุขอย่างมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ ได้กำหนดเป้าหมาย ยุทธศาสตร์ และแนวทางการพัฒนาประเทศในระยะ ๕ ปี ซึ่งจะเป็แผนที่มีความสำคัญในการวางรากฐานการพัฒนาประเทศไปสู่สังคมที่มีความสุขอย่างมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน สอดคล้องตามยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี ที่เป็นกรอบการพัฒนาประเทศในระยะยาว รัฐบาลมีนโยบายในการสร้างความมั่นคงและเข้มแข็งให้กับระบบเศรษฐกิจของประเทศ รวมทั้งเร่งสร้างสังคมที่มีคุณภาพ โดยการขจัดอุปสรรคต่างๆ ที่มีต่อการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและการลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม ตลอดจนการวางแผนการพัฒนาในด้านต่างๆ ในระยะยาว ครอบคลุมถึงการพัฒนาระบบสุขภาพมนุษย์ เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน การสร้างความมั่นคง มั่งคั่งทางเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศ เป็นสิ่งสำคัญที่ประเทศจะต้องมีทิศทางและเป้าหมายการพัฒนาในระยะยาวที่ชัดเจน โดยทุกภาคส่วนในสังคมต้องร่วมมือกันอย่างเข้มแข็ง เพื่อผลักดันให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างต่อเนื่องและสอดคล้องกับการปฏิรูปประเทศที่มุ่งสู่ความ “มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน” ในอนาคตเน้นให้ “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” สร้างความมั่นคงของชาติ พัฒนาคมนทุกวัยให้เป็น คนดี คนเก่ง สำหรับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติของประเทศในระยะ ๕ ปีจะยึดหลัก “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ต่อเนื่องจากแผนพัฒนาฯ ฉบับก่อนหน้า เพื่อให้การพัฒนาในทุกมิติมีการบูรณาการบนทางสายกลาง มีความพอประมาณ มีเหตุผล รวมถึงมีระบบ บัญญัติร่วมกันที่ดี สอดคล้องกับภูมิสังคม การพัฒนาทุกด้าน มีดุลยภาพ ทั้งมิติเศรษฐกิจ สังคม และระบบนิเวศน์

<sup>๑</sup>เพ็ญศรี เปลี่ยนขำ, การสาธารณสุขมูลฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โครงการตำราวิชาการราชภัฏเฉลิม , ๒๕๔๒), หน้า ๒๙๓.



มีความสอดคล้อง เกื้อกูล และพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน โดยการพัฒนาในมิติหนึ่งต้องไม่ส่งผลกระทบต่อมิติอื่นๆ รวมทั้งต้องมุ่งเน้นให้ “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” สร้างความมั่นคงของชาติ พัฒนาคนทุกวัยให้เป็น คนดี คนเก่ง มีศักยภาพ และความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการเพิ่มศักยภาพการแข่งขันทั้งในภาคการผลิตและภาคบริการเพื่อสร้างความเข้มแข็ง มีคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อส่วนรวมนำไปสู่การสร้างสังคมที่พึงปรารถนา รวมถึงมีจิตอนุรักษ์ รักษา ฟื้นฟู และใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องและเหมาะสม<sup>๒</sup> อย่างไรก็ตาม การที่จะทำให้คนให้เป็นศูนย์กลางของการพัฒนาได้นั้น ต้องเริ่มจากการ ส่งเสริมให้คนในชาติรู้จักพัฒนาตนเองก่อน

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๔๒ ที่ปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๔๕ มาตรา ๒๒ ระบุให้ การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ ทั้งทางสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ และสังคม โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จึงได้กำหนด เป้าหมายของการจัดการศึกษา มุ่งหวังให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาครบถ้วนทั้ง ๓ ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านทักษะปฏิบัติ และด้านเจตคติหรือคุณธรรม จริยธรรม การพัฒนาให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ จะเป็นพื้นฐานสำคัญที่ส่งผลให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนด้านความรู้และด้านทักษะปฏิบัติ การปลูกฝังให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ จึงเป็นภารกิจสำคัญประการหนึ่งของสถานศึกษา ด้วยเหตุนี้ โรงเรียนจึงมีการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณธรรม จริยธรรม สอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาของสถานศึกษา สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ที่ ๑ พัฒนาคุณภาพผู้เรียน และแนวทางการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข<sup>๓</sup> ซึ่งการจะพัฒนาให้นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรม นั้น ทางโรงเรียนควรมีการส่งเสริมการ นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นการพัฒนานักเรียนให้มีคุณภาพ ส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี “ในทางพระพุทธศาสนามีคำที่มีความหมายว่าทำให้เจริญงอกงาม หรือฝึกฝนให้เจริญยิ่งขึ้นไป ซึ่งมีความหมายอย่างเดียวกับพัฒนานี้หลายคำ คำที่มีความหมายกระชับจำเพาะที่จำกัดขอบเขต ที่ใช้กับการทำชีวิตให้เจริญงอกงาม ได้แก่คำว่า ภาวนา”<sup>๔</sup> ภาวนาก็คือ การพัฒนาชีวิต หรือพัฒนาคน พัฒนามนุษย์ นั่นเอง ภาวนาหรือพัฒนา แสดงถึงหนทางในการพัฒนาคน เป็นการฝึกอบรมตนในด้านกาย ศีล จิตใจ และปัญญา หลักภาวนาธรรมเป็นหลักธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตให้เจริญงอกงาม หรือฝึกฝนให้เจริญยิ่งขึ้นไป ที่มีความมุ่งมั่นในการพัฒนามนุษย์ ให้มีความเจริญงอกงามในวิถีทางในการดำเนินอย่างถูกต้องเหมาะสม

<sup>๒</sup> ส.เสื่อ, สรุปสาระสำคัญของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒: ชุมชนคนท้องถิ่น, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thailocalmeet.com/index.php?topic=63668>. [๑๑ ก.ย.๒๕๖๐].

<sup>๓</sup> โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา, “โครงการฐานคุณธรรม ทำดีเพื่อพ่อ: งานปกครอง”, (๒๕๕๙) (อัดสำเนา).

<sup>๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) , ธรรมกับการพัฒนาชีวิต , [ออนไลน์] , แหล่งที่มา: [www.med.cmu.ac.th/secret/meded/AOMJAI\\_1/KM/ธรรมกับการเรียนการสอน.pdf](http://www.med.cmu.ac.th/secret/meded/AOMJAI_1/KM/ธรรมกับการเรียนการสอน.pdf) [๒๖ ก.ค.๒๕๖๐].

ดังกล่าวมานี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการวิจัยในเรื่องการใช้หลักภูวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เพื่อจะได้ส่งเสริมให้นักเรียนได้ใช้หลักภูวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคมโดยรวม ผลจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำมากำหนดทิศทางการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และคุณภาพชีวิตของนักเรียน โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี พัฒนาเสริมสร้างปัญญาความคิดให้ มีภูมิคุ้มกันที่ดีในตนเอง ฉลาดทันต่อเหตุการณ์ในการดำเนินชีวิต และการแก้ปัญหาทั้งระดับตนเองและระดับสังคมที่เกี่ยวข้องกับตน เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพของสังคมสืบไป

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการใช้หลักภูวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

๑.๒.๒ เพื่อเปรียบเทียบการใช้หลักภูวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีเพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา ต่างกัน

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้หลักภูวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

## ๑.๓. ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ การใช้หลักภูวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เป็นอย่างไรบ้าง

๑.๓.๒ เปรียบเทียบการใช้หลัก ภูวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีเพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไรบ้าง

๑.๓.๓ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้หลัก ภูวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีอะไรบ้าง

## ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน ๑,๒๕๕ คน<sup>๕</sup>

<sup>๕</sup>โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา , ระบบสารสนเทศทะเบียนวัดผลและประเมินผล, (๒๕๖๐) (อัครสำเน).

### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาในการวิจัย ได้แก่ ศึกษาการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยแยกออกเป็น ๔ ด้าน ดังนี้

- ๑) ภาวะกาย คือ การเจริญกายหรือพัฒนากาย
- ๒) ศิลภาวนา คือ การเจริญศีล การพัฒนาศีล
- ๓) จิตตภาวนา คือ การเจริญจิตหรือพัฒนาจิต
- ๔) ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญา

### ๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

## ๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

๑.๕.๑ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีเพศต่างกัน มีการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๑.๕.๒ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน มีการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๑.๕.๓ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีอาชีพของบิดามารดาต่างกัน มีการใช้หลัก ภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๑.๕.๔ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีรายได้ของบิดามารดา ต่างกัน มีการใช้หลัก ภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

## ๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ ภาวะนาธรรม หมายถึง การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกรบม การพัฒนาชีวิต หรือพัฒนาคน พัฒนามนุษย์ มี ๔ ด้านดังนี้

๑) ภาวะกาย คือ การเจริญกายหรือพัฒนากาย การมีสุขภาพกายที่ดี การฝึกรบมกายให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรียทั้งห้า (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) ด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒) ศิลภาวนา คือ การเจริญศีล การพัฒนาศีลหรือพัฒนาความประพฤติ พัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลกัน

**๓) จิตตภาวนา** คือ การเจริญจิตหรือพัฒนาจิต คือ ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น

**๔) ปัญญาภาวนา** คือ การเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญา คือ การฝึกอบรมพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงามจนเกิดความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

**๑.๖.๒ คุณภาพชีวิต** หมายถึง การทำให้ชีวิตดีขึ้น และมีความสุข ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา การทำให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เจริญขึ้น จนเป็นสมาชิกของสังคมที่มีคุณธรรมสูง คุณภาพชีวิตที่ดีนั้นควรมีการพัฒนาสู่ความสำเร็จที่ส่งผลต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ

**๑.๖.๓ นักเรียน** หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

**๑.๖.๔ โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา** หมายถึง โรงเรียนที่สังกัดสำนักงานการศึกษา เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

**๑.๖.๕ เพศ** หมายถึง เพศของผู้ตอบแบบสอบถามสำหรับทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ แบ่งเป็น ๒ เพศ คือ ๑) เพศชาย ๒) เพศหญิง

**๑.๖.๖ ระดับชั้นเรียน** หมายถึง ระดับชั้นเรียนของ ผู้ตอบแบบสอบถามสำหรับทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ แบ่งเป็น ๒ ระดับ คือ ๑) ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ๒) ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

**๑.๖.๗ อาชีพของบิดามารดา** หมายถึง อาชีพของบิดามารดาของ ผู้ตอบแบบสอบถามสำหรับทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ แบ่งเป็น ๔ ข้อ คือ ๑) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ๒) ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว ๓) เกษตรกรรม ๔) รับจ้างทั่วไป/บริษัทเอกชน ๕) อื่นๆ (ระบุ).....

**๑.๖.๘ รายได้ของบิดามารดา** หมายถึง รายได้ต่อเดือนของบิดามารดาของ ผู้ตอบแบบสอบถามสำหรับทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ แบ่งเป็น ๔ ข้อ คือ ๑) รายได้ต่ำกว่า ๑๐ ,๐๐๐ บาท ๒) รายได้ ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท ๓) รายได้ ๑๕ ,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท ๔) รายได้ ๒๐ ,๐๐๑ บาทขึ้นไป

## ๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ทราบการใช้หลัก ภาวนา ธรรมในการ พัฒนา คุณภาพชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

๑.๗.๒ ทำให้ทราบผลเปรียบเทียบการใช้หลัก ภาวนา ธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีเพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดาต่างกัน

๑.๗.๓ ทำให้ทราบข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทาง ส่งเสริมการใช้หลัก ภาวนา ธรรม ในการพัฒนา คุณภาพชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

๑.๗.๔ สามารถนำผลจากการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมการใช้หลักภาวะ  
ธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี)  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

## บทที่ ๒

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้หลักภวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ” ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

- ๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
  - ๒ .๒ หลักคำสอนเกี่ยวกับภวนาธรรม
  - ๒.๓ การใช้หลักภวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
    - ๒ .๔ บริบทพื้นที่
    - ๒ .๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
    - ๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

#### ๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

##### ๒.๑.๑ ความหมายของคุณภาพชีวิต

คำว่า “คุณภาพชีวิต ” เป็นคำที่ใช้กันแพร่หลายในปัจจุบันนี้ โดยมากมักจะใช้กับงานโครงการพัฒนาต่างๆ ที่มีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาบุคคลและสังคมให้บรรลุถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตแก่บุคคลให้ยึดมั่นในคุณธรรมให้ประพฤติตามคำสั่งสอนของศาสนา หรือการพัฒนาคุณภาพชีวิตแก่บุคคลโดยมุ่งเน้นให้นักเรียน นักศึกษา หรือเยาวชนทุกคนเป็นผู้ ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน รู้จักพัฒนาความคิด และสติปัญญา ความหมายของคุณภาพชีวิตนั้น มีดังต่อไปนี้

**นิพนธ์ ชัยวรมุขกุล** ได้กล่าวว่าการพัฒนา คือ การทำให้เปลี่ยนแปลง การทำให้ดีขึ้น ทำให้เจริญขึ้น พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๒๕ ได้ให้ความหมายของ “พัฒนา” ว่าเป็น “ทำให้เจริญ” ดังนั้นการพัฒนาจึงหมายถึง การทำให้เจริญ “การพัฒนา” หมายถึง ความเจริญก้าวหน้า โดยทั่วไป เช่น การพัฒนาชุมชน พัฒนาประเทศ คือ การทำสิ่งเหล่านั้นให้ดีขึ้น เจริญขึ้นสนองความต้องการของประชาชนส่วนใหญ่ให้ได้ดียิ่งขึ้นหรืออาจกล่าวได้ว่า “การพัฒนา” เป็นกระบวนการของการเคลื่อนไหวจากสภาพที่ไม่น่าพอใจไปสู่สภาพที่น่าพอใจ การพัฒนาเป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่หยุดนิ่ง การพัฒนามีความสัมพันธ์โดยตรงกับความเปลี่ยนแปลง กล่าวคือ การพัฒนา หมายถึง กระบวนการของการเปลี่ยนแปลงที่มีการวางแผนไว้แล้ว คือการทำให้ลักษณะเดิมเปลี่ยนไป โดยมุ่งหมายว่า ลักษณะใหม่ที่เข้ามาแทนที่นั้นจะดีกว่าลักษณะเก่า แต่โดยธรรมชาติแล้วการเปลี่ยนแปลง ย่อมเกิดปัญหาในตัวเองเพียงแต่ว่าจะมีปัญหามากหรือปัญหาน้อย ถ้าหากตีความหมายการพัฒนาจะสามารถตีความหมายได้ ๒ นัย คือ

๑. “การพัฒนา” ในความเข้าใจแบบสมัยใหม่ หมายถึง การทำให้เจริญในด้านวัตถุ รูปแบบ และในเชิงปริมาณ เช่น ถนนหนทาง ตึกรามบ้านช่อง ดั้งนี้ชีวิตทางเศรษฐกิจ เป็นต้น

๒. “การพัฒนา” ในแง่ของพุทธศาสนา หมายถึง การพัฒนาคนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ โดยเน้นในด้านคุณภาพชีวิตและหลักของความถูกต้องพอดี ซึ่งให้ผลประโยชน์สูงสุด ความกลมกลืนและความเกื้อกูลแก่สรรพชีวิต โดยไม่เบียดเบียน ทำลายธรรมชาติ และสภาพแวดล้อม การพัฒนา คือ การทำให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เจริญขึ้น<sup>๖</sup>

**นิพนธ์ คันธเสวี** ได้ให้ความหมายไว้ว่า คุณภาพชีวิต คือ ระดับของการดำรงชีวิตของมนุษย์ตามองค์ประกอบของชีวิต อันได้แก่ ทางร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิด และจิตใจ<sup>๗</sup>

**ปราณี रामสูตร และจรัส ดวงสุวรรณ** ได้กล่าวว่า หลักการพัฒนาตนเอง คือ คนที่จะพัฒนาตนเอง จะเริ่มต้นด้วยการสำรวจและพิจารณาตนเองว่า มีข้อดีและข้อบกพร่องอะไรบ้าง การสำรวจจะใช้วิธีการส่องกระจก (คนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วยช่วยบอก) เมื่อทราบแล้วก็มาวิเคราะห์ตนเองและตั้งเป้าหมายว่ามีสิ่งใดที่ดีและมีอยู่ในตัวเราแล้ว เราก็ควรรักษาไว้ สิ่งใดที่ไม่ดีและมีอยู่ในตัวเรา เราก็ควรจะทำทางทำให้ลดน้อยลงหรือควรจัดให้หมดไป และมีสิ่งใดที่ดีและยังไม่มีในตัวเรา เราก็ควรนำมาเพิ่มให้กับตัวเราให้มากขึ้น เมื่อวิเคราะห์และตั้งเป้าหมายแล้ว ต่อไปก็คิดหาวิธีการและวางแผนดำเนินการ โดยเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเราเอง เมื่อวางแผนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็ต้องนำแผนดำเนินการดังกล่าวมาดำเนินการ (ลงมือปฏิบัติจริง) ถ้าเราสามารถทำได้ตามแผนที่วางไว้ ก็ถือว่าแผนการที่วางไว้เหมาะสมกับเรา แต่ถ้าทำไม่ได้ตามแผนก็ถือว่าแผนการนั้นไม่เหมาะสมกับเรา ต้องปรับปรุงให้เหมาะสมจนเราสามารถปฏิบัติได้ เมื่อดำเนินการตามแผนแล้ว จะต้องมีการประเมินผลการดำเนินการว่า บรรลุเป้าหมายเพียงใด มีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ระหว่างดำเนินการ ถ้ามีจะได้หาทางปรับปรุง เพื่อให้การดำเนินการในครั้งต่อไปมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น<sup>๘</sup>

**มานพ นักการเรียน** ได้กล่าวถึง มิติในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีดังนี้<sup>๙</sup>

๑. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ เป็นการการพัฒนาให้ร่างกายมีความแข็งแรง สมส่วน และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

๒. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์ ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพจิตใจที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ โดยการพัฒนาทางจิตใจด้วยการให้ทาน การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ การเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายด้วยการฟังเพลง การพักผ่อน การท่องเที่ยว เป็นต้น

<sup>๖</sup>นิพนธ์ ชัยวรमुख, การพัฒนา คือ อะไร (๑) : ABC Club เรื่องง่ายๆ ของคนพัฒนาองค์กร , [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/485293> [๒๖ ก.ค.๒๕๖๐].

<sup>๗</sup>นิพนธ์ คันธเสวี , แนวทางการพัฒนาชุมชน: ชีวิตใหม่สู่งานตำรวจชุมชนสัมพันธ์ , (กรุงเทพมหานคร: เนติกุลการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒.

<sup>๘</sup>ปราณี रामสูตร และจรัส ดวงสุวรรณ , พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน , พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธนะการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒๓-๑๒๕.

<sup>๙</sup>มานพ นักการเรียน, พระพุทธศาสนากับแนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิต: แลกเปลี่ยนเรียนรู้ วิชา สังคมศึกษา ม.๕, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https://sites.google.com/site/gem2kkkr/word-of.../schadenfreudeshah-dn-froi-duhnoun\\_](https://sites.google.com/site/gem2kkkr/word-of.../schadenfreudeshah-dn-froi-duhnoun_)[๒๖ ก.ค. ๒๕๖๐].

๓. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม เป็นการสร้างการยอมรับและยกย่องจากสังคม ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมกับสังคม หรือหน่วยงานต่างๆ ใช้เวลาว่างบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชน ให้ความร่วมมือกับสังคมในด้านต่างๆ ทั้งด้านสิ่งแวดล้อม และการปฏิบัติตนโดยยึดหลักของกฎหมาย และคุณธรรม จริยธรรม

๔. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา เป็นการเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง ได้แก่ การอ่านหนังสือ การเข้ารับการฝึกอบรมเพิ่มพูนความรู้ด้านต่างๆ การศึกษาข้อมูลสารสนเทศจากสื่อต่างๆ การสังเกต และติดตามการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ฯลฯ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของ บุคคลจะต้องเริ่มต้นด้วยตัวเอง เปิดใจยอมรับกับการพัฒนาตนเองพัฒนาคุณภาพชีวิต ต้องมีความพร้อมสำหรับการศึกษาเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลง แล้วจะทำให้บุคคลนั้นสามารถใช้ชีวิตร่วมกันกับคนอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างมีความสุข

**วิลาวัลย์ จรรย์ยานนท์** ได้กล่าวถึงความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้ คุณภาพชีวิตเป็น มโนคติหรือความคิดรวบยอด (Concept) ที่ประกอบด้วยคุณลักษณะของประชากรที่มีความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม มีคุณธรรมและทำประโยชน์ให้แก่สังคม และประเทศชาติ<sup>๑๐</sup>

**ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต** ได้กล่าวถึง แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ว่า ชีวิตที่มีคุณภาพย่อมเป็นชีวิตที่ประสบความสำเร็จ รู้จักยับยั้งความต้องการทางร่างกายและความต้องการทางอารมณ์ของตนเอง ให้อยู่ในขอบเขตที่พอดี สามารถใช้ความรู้สติปัญญา ความรู้สึกนึกคิดของตนไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเบียดเบียนหรือให้โทษแก่บุคคลอื่น ในขณะที่เดียวกันบุคคลจะต้องมีการศึกษาสูง มีความขยันอดทน ประกอบอาชีพที่สุจริต เป็นพลเมืองดีมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจ มีระเบียบ มีวินัย มีกฎเกณฑ์ทางสังคม แสวงหาความรู้เพิ่มเติม รู้จักใช้ความคิดและสติปัญญาแก้ไข ปัญหาสุขภาพและการดำรงชีวิตของตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นคุณลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลในอีกระดับ แนวทางในการพัฒนา มีดังต่อไปนี้<sup>๑๑</sup>

๑. พัฒนากายเพื่อมุ่งให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บและความพิการใดๆ

๒. พัฒนาทางอารมณ์เพื่อมุ่งให้อารมณ์มีความสุขสนุกสนานร่าเริง ไม่มีความเครียดหรือวิตกกังวลต่อการเรียนหรือต่อการปฏิบัติงาน ในหน้าที่รับผิดชอบ มีแต่ความเจริญหู เจริญตา เจริญใจ มองโลกในแง่ดีตลอดไป

๓. พัฒนาทางสังคมเพื่อมุ่งให้เป็นคนที่มีเกียรติ ได้รับการยกย่องเคารพนับถือ การยอมรับความรู้สึก และความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

๔. พัฒนาทางความคิดเพื่อมุ่งให้เป็นคนที่มีความต้องการที่จะรู้และเข้าใจในสิ่งต่างๆ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการคิดค้นหาวิธีการป้องกัน แก้ไขปัญหาทั้งหลายให้ตัวเองได้ดำรงชีพอยู่อย่างสุขสบาย

<sup>๑๐</sup>วิลาวัลย์ จรรย์ยานนท์, เอกสารการสอนชุดวิชา ประชากรและประชากรศึกษา หน่วยที่ ๖-๑๐ , พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๓), หน้า ๕๑๕.

<sup>๑๑</sup>ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต , แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต , [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http:// www.sirinun.com/lesson2/a2.php](http://www.sirinun.com/lesson2/a2.php). [๑๘ ส.ค.๒๕๖๐].



๕. พัฒนาทางจิตใจเพื่อมุ่งให้เป็นคนที่มีคุณประโยชน์ต่อชุมชน เป็นที่พึ่ง ที่ยึดเหนี่ยวทางใจ มีความมั่นใจว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มีความสุขหรือมีชีวิตที่ดีกว่าในอนาคต ได้รับความหลุดพ้นจากทุกข์

๖. พัฒนาทางปัญญา พัฒนาทักษะ ความรู้ ประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้สามารถคิด พิจารณาเรื่องต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผล ซึ่งปัญญาจะแตกฉานในบุคคลได้นั้น จำเป็นจะต้องมีการศึกษาเล่าเรียนมีความสนใจเอาใจใส่ต่อวิชาความรู้ที่ครูอาจารย์อบรมสั่งสอน เพื่อให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถและนำไปพัฒนาชีวิตที่มีคุณค่าต่อไปภายภาคหน้า

๗. พัฒนาทางวินัย สร้างวินัยในตนเอง เคารพและปฏิบัติต่อภาระหน้าที่ต่างๆ ที่มีอยู่ให้อยู่ในกรอบของข้อบังคับของกฎเกณฑ์ที่ได้กำหนดขึ้น ไม่ประพฤติตนออกนอกกลุ่มนอก การมีวินัยที่ดั่งนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ได้ทรงมีพระศนะว่า “คนที่มีระเบียบวินัยนั้นเป็นผู้ที่เข้มแข็ง เป็นผู้หวังดีต่อตัวเอง เป็นผู้จะมีความสำเร็จในอนาคต”

**ลิปพนธ์ เกตุทัต** ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่าชีวิตที่มีคุณภาพ คือ ชีวิตที่สามารถปรับตัวเข้ากับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้ทั้งสิ่งแวดล้อมกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม และสามารถปรับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม และสังคมให้เข้ากับตนโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่นหรือกล่าวสั้นๆ คือ เรียนรู้ธรรมชาติจนปรับตนเองและธรรมชาติให้เข้ากันได้โดยไม่เบียดเบียนกัน<sup>๑๒</sup>

**สมบัติ กาญจนกิจ** ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า หมายถึง การพัฒนาคุณภาพของประชาชนทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความสามารถ คุณธรรม และวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านอาชีพและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง คุณภาพชีวิตที่ดีควรมีการพัฒนาสู่ความสำเร็จที่ส่งผลต่อตนเอง สังคม การงาน และประเทศชาติ คือ มีปัญญาแยกดีชั่ว มีความอดทน มีความเพียร มีการทำงานไม่เป็นโทษ และมีความเอื้อเพื่อ<sup>๑๓</sup>

**สุภางค์ จันทวานิช และวรรณิ ไทยานัน** ได้ให้ความหมายของ “การพัฒนาคุณภาพชีวิต” หมายถึง การทำให้บุคคลมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ดำเนินชีวิตในทางชอบธรรม มีความพอใจในความเป็นอยู่ของตนเองและสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ<sup>๑๔</sup>

**สุน อมรวิวัฒน์** ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่มีคุณภาพ ซึ่งเป็นชีวิตที่อยู่รอด อยู่ดี อยู่อย่างเป็นหลักการ และบุคคลนั้นสามารถปรับตัว และแก้ไข ปัญหาได้ เพื่อดำเนินชีวิตไปอย่างสงบตามอัตภาพ<sup>๑๕</sup>

**อุณา นพคุณ** ได้กล่าวถึงความหมายของคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่เป็นลักษณะหรือแบบอย่างของคน “คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น: การศึกษาที่ดีจะต้องเป็นการศึกษา

<sup>๑๒</sup>ลิปพนธ์ เกตุทัต, *การพัฒนาคุณภาพชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๒.

<sup>๑๓</sup>สมบัติ กาญจนกิจ, *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๐.

<sup>๑๔</sup>สุภางค์ จันทวานิช และวรรณิ ไทยานัน, *แนวคิดและเครื่องชี้วัดการพัฒนาสังคมและคุณภาพชีวิตของประเทศไทย*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.sc.ru.ac.th/data/ps0000214.doc>. [๑๖ ส.ค.๒๕๖๐].

<sup>๑๕</sup>สุน อมรวิวัฒน์, *การพัฒนาชีวิตของคนกรุงเทพมหานคร*, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๑๑๙.

เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนทั้งในและนอกระบบโรงเรียนมีคุณลักษณะของการคิดเป็น ทำเป็นแก้ปัญหาเป็น” เพราะตามความเชื่อพื้นฐานของคนคิดเป็นนั้น จะต้องปรับปรุงตนเอง ครอบครัวยุ และสิ่งแวดล้อมให้ผสมผสานและกลมกลืนกับวิชาความรู้ที่ได้รับ<sup>๑๖</sup>

**องค์การยูเนสโก (UNESCO, 1978)** ได้ให้ความหมาย คุณภาพชีวิตไว้ดังนี้ ความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจ มีความสุข ความพอใจต่อองค์ประกอบต่างๆ ที่มีส่วนสำคัญต่อบุคคลนั้นๆ ได้แก่ อาหาร สุขภาพอนามัย โภชนาการ การศึกษา สิ่งแวดล้อม รายได้ ที่อยู่อาศัย และทรัพยากร โดยแบ่งประเด็นการศึกษาเป็น ๒ ประเด็น ได้แก่ การศึกษาด้านภาวะวิสัย ซึ่งเป็นการวัดข้อมูลที่สามารถนับได้หรือวัดได้ เช่น ข้อมูลทางประชากรและเศรษฐกิจ และการศึกษาด้านอัตวิสัย เป็นการสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความรู้สึกและเจตคติในด้านต่างๆ ซึ่งเป็นการวัดโดยใช้การตอบตามความรู้สึก ความนิยม ความคิดเห็น การตัดสินใจ และความเชื่อต่อสิ่งที่ถามในแบบสอบถาม องค์การยูเนสโก (UNESCO) ยังได้กล่าวว่า พื้นฐานคุณภาพชีวิตของประชากร ดูได้จาก ๑ . รายได้ครอบครัวที่พอเพียงแก่การเลี้ยงชีพ ๒ . การมีงานทำ ๓ . การศึกษาและอัตราการรู้หนังสือของประชาชน ๔ . โอกาสในการมีส่วนร่วมทางการเมือง ๕ . การมีเอกราชของประเทศโดยปราศจากการแทรกแซงจากรัฐบาลอื่น<sup>๑๗</sup>

**องค์การสหประชาชาติ (United Nations, 2009)** ได้เริ่มโครงการ พัฒนาดัชนีการพัฒนามนุษย์ (Human Development Index: HDI) โดยมีแนวคิดในการวัดคุณภาพชีวิต หรือความอยู่ดีมีสุขว่า ไม่ควรเน้นในการให้ความสำคัญในเชิงปริมาณเพียงอย่างเดียว เช่น รายได้หรือผลผลิต เป็นต้น แต่ควรวัดด้วยตัวชี้วัดทางสังคม ที่เป็นปัจจัยพื้นฐานในการพัฒนามนุษย์ที่ควรประกอบด้วย ๓ ด้าน ได้แก่ การมีชีวิตที่ยืนยาว ความรู้ และมาตรฐานความเป็นอยู่<sup>๑๘</sup>

**องค์การอนามัยโลก (WHO) (The WHOQOL Group, 1995)** กล่าวว่า คุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับบริบททางสังคม วัฒนธรรม และค่านิยม ในเวลานั้นๆ และมีความสัมพันธ์ กับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง และมาตรฐานที่แต่ละคนกำหนดขึ้น ซึ่งประกอบด้วย ๔ มิติ ดังนี้ ๑. มิติด้านสุขภาพกาย (Physical) ๒. มิติด้านสุขภาพจิต (Psychological) ๓. มิติด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) และ ๔. มิติด้านสภาพแวดล้อม (Environmental)<sup>๑๙</sup>

<sup>๑๖</sup> อุ๋นตา นพคุณ, “คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น : คุณภาพชีวิตในเชิงการศึกษา”, วารสารครุศาสตร์, ปีที่ ๑๒ (มกราคม – มีนาคม ๒๕๕๒): ๑๐.

<sup>๑๗</sup> UNESCO, **Indicators of Environmental Quality and Quality of Life**, (Paris: UNESCO, 1978), อ้างใน ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ , **คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข** , (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๙.

<sup>๑๘</sup> United Nations, **Human Development Report 2009**, (New York USA: United Nations, 2009), อ้างใน ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ , **คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข** , (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๒๐.

<sup>๑๙</sup> The WHOQOL GROUP, **The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization**, (Social Sciences Medicine, 1995), อ้างใน ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ , **คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข** , (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๒๐.

**อนุชาติ พวงสำลี และ ורתัย อาจอ่ำ** ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับของการมีชีวิตที่ดี ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคมไทย<sup>๒๐</sup>

**สรุปได้ว่า** คุณภาพชีวิต หมายถึง การทำให้ชีวิตดีขึ้น และมีความสุขทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา การทำให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เจริญขึ้น จนเป็นสมาชิกของสังคมที่มีคุณธรรมสูง คุณภาพชีวิตที่ดีนั้นควรมีการพัฒนาสู่ความสำเร็จที่ส่งผลต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ

### ๒.๑.๒ องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

**ทวีทอง หงส์วิวัฒน์ และคณะ** กล่าวถึงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต จำแนกตามความต้องการด้านต่างๆ ของชีวิต ๖ ด้าน คือ<sup>๒๑</sup>

๑. ด้านร่างกาย ได้แก่ ปัจจัยสี่ สุขภาพอนามัย พลังงาน การออมทรัพย์ สิ่งอำนวยความสะดวกในครอบครัวและการประกอบอาชีพ

๒. ด้านอารมณ์ ได้แก่ การพักผ่อนหย่อนใจที่มีคุณประโยชน์ ความนิยมชมชอบในศิลปวัฒนธรรมของท้องถิ่น ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัวและในชุมชน ความรักและความเป็นเจ้าของที่มีต่อหมู่คณะ

๓. ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ ภาวะแวดล้อมที่บริสุทธิ์ สะอาด และเป็นระเบียบปราศจากมลภาวะในดิน น้ำ อากาศ และเสียง มีทรัพยากรที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการคมนาคมที่สะดวก

๔. สภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม ได้แก่ โอกาสในการศึกษาและประกอบอาชีพที่เท่าเทียมกัน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การปกครองที่ให้สิทธิเสรีภาพและความเสมอภาค ความเป็นธรรมในสังคม ความร่วมมือร่วมใจในชุมชน ความเป็นระเบียบวินัย ความเห็นอกเห็นใจ ค่านิยมที่สอดคล้องกับหลักธรรมในศาสนา

๕. ด้านความคิด ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลก ชีวิตและชุมชน การศึกษาวิชาชีพ ความสามารถในการป้องกันแก้ไขปัญหาต่างๆ ของตนเอง ครอบครัว และชุมชน การเป็นที่ยอมรับในชุมชน การสร้างความสำเร็จด้วยตนเอง การยอมรับตัวเอง และการมีเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสม

๖. ด้านจิตใจ ได้แก่ การมีคุณธรรมในส่วนตัวและในสังคม เช่น ความซื่อสัตย์สุจริต เมตตา กรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูล กตัญญูกตเวทิตะ ความจงรักภักดีต่อชาติ ความศรัทธาในศาสนา ความเสียสละ และการละเว้นจากอบายมุข

**นิพนธ์ คันธเสวี** ได้จำแนกองค์ประกอบของการมีคุณภาพชีวิตไว้ ๕ ประการ คือ<sup>๒๒</sup>

<sup>๒๐</sup>อนุชาติ พวงสำลี และ ורתัย อาจอ่ำ, “การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย” รายงานการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสนับสนุนกองทุนวิจัย, ๒๕๓๙), หน้า ๖๑, อ้างใน กันตยา มานะกุล, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง : กรณีศึกษาชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย”, **ปริญญาการศึกษาคุณวุฒิบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒.

<sup>๒๑</sup>ทวีทอง หงส์วิวัฒน์ และคณะ, **พฤติกรรมสุขภาพรวมบทความจากการประชุมวิชาการพฤติกรรมสุขภาพครั้งที่ ๑**, (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๕), หน้า ๔๕-๔๗.

- ๑ . ด้านร่างกาย
- ๒ . ด้านอารมณ์
- ๓ . สภาพแวดล้อมทางกายภาพ
- ๔ . สภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม
- ๕ . ด้านความคิดและจิตใจ

**นิศารัตน์ ศิลปเดช** ได้สรุปว่า องค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น ควรประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐาน คือ<sup>๒๓</sup>

๑. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา หมายถึง การที่มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นจะต้องมีความเป็นปกติของร่างกายและสติปัญญาเป็นพื้นฐาน ซึ่งได้แก่ การมีอวัยวะต่างๆ ของร่างกายสมบูรณ์ครบถ้วน มีสุขภาพอนามัยแข็งแรง มีผลกำลังที่สามารถทำกิจการงานได้ดี เช่นเดียวกับคนอื่นๆ มีระดับพัฒนาการของสติปัญญาเป็นปกติ สามารถศึกษาเล่าเรียนคิดไตร่ตรองหาเหตุผลต่างๆ รวมทั้งสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้

๒. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ หมายถึง การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่ดีมีอารมณ์แจ่มใสมั่นคง ไม่แปรปรวน หงุดหงิด โมโหง่าย จิตใจมีคุณธรรม ไม่อิจฉาริษยา หรือเคียดแค้น พยาบาทผู้อื่นเป็นผู้มองโลกในแง่ดี มีความโอบอ้อมอารี พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากหรือเดือดร้อนเสมอ การมีพื้นฐานด้านจิตใจและอารมณ์ที่ดี จะช่วยให้บุคคลเกิดความสุขและความสงบในการดำรงชีวิต

๓. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม หมายถึง การเป็นคนที่ได้รับการยอมรับจากคนทั่วไปอันเนื่องมาจากการมีมนุษยสัมพันธ์อันดี มีความสามารถในการปรับตัวยอมรับความสามารถและความสำคัญของผู้อื่น ตลอดจนสนใจสิ่งอื่น ๆ ที่อยู่รอบตัว ดังนั้นจึงเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าของบุคคลและสิ่งแวดล้อม และคิดที่จะปรับปรุงพัฒนาให้สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นคงคุณค่าและเป็นประโยชน์อยู่ตลอดไป จะยอมให้เกิดความเสียหายหรือมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อมบ้าง ก็เป็นเพียงส่วนน้อยที่สุด การมีความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม จะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่เหมาะสมกลมกลืน และเข้ากันได้ดีกับสังคมและสิ่งแวดล้อมของตน

๔. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต หมายถึง ความสามารถที่จะจัดหาสิ่งจำเป็นต่างๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างดีตามฐานะของตนเอง ตลอดจนสุขภาพของสังคมเศรษฐกิจและยุคสมัย ปัจจัยจำเป็นเหล่านี้ได้แก่ ปัจจัย ๔ ซึ่งมี อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัยยารักษาโรค และสิ่งอำนวยความสะดวกสบายต่างๆ ตลอดจนการได้รับการศึกษา การพักผ่อน ฯลฯ ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องจัดหรือจัดให้มีขึ้นตามความจำเป็น ในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมของตนการมีปัจจัยจำเป็นในการดำรงชีวิตที่ดีและพอเพียง ย่อมช่วยให้บุคคลมีความสะดวกสบายไม่ลำบากขัดสน ย่อมนำมาซึ่งความสุขและความพึงพอใจในชีวิต

**มานพ นักการเรียน** ได้กล่าวว่าองค์การอนามัยโลกได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตประกอบด้วย ๔ องค์ประกอบ คือ<sup>๒๔</sup>

<sup>๒๒</sup>นิพนธ์ คันธเสวี, แนวทางการพัฒนาชุมชน:ชีวิตใหม่สู่งานตำรวจชุมชนสัมพันธ์, หน้า ๖-๗.

<sup>๒๓</sup>นิศารัตน์ ศิลปเดช, ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: พิเศษการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๘๕-๘๖.

- ๑ . ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน
- ๒ . ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง
- ๓ . ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น
- ๔ . ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

พอจะสรุปได้ว่า องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตนั้นประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยมากมาย นอกเหนือไปจากปัจจัยพื้นฐาน คือ เรื่องที่เกี่ยวกับปัจจัย ๔ ที่เป็นพื้นฐานทางด้านร่างกายเพื่อที่จะไม่ให้โรคร้ายไข้เจ็บคอยเบียดเบียน ตลอดจนการศึกษา และวิธีเสริมสร้างคุณธรรม และจริยธรรม ที่ดี เพื่อให้สามารถต่อสู้ฝ่าฟันกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นและมีความเข้มแข็งที่จะพัฒนาตนเอง ส่วนในด้านจิตใจนั้น ทุกคนปรารถนาที่จะมีความสุข แต่การที่จะมีความสุขได้นั้นก็ต้องมีองค์ประกอบไปด้วยปัจจัยหลายอย่างชีวิตที่เป็นสุขควรประกอบด้วยปัจจัยใดบ้าง คำตอบน่าจะมีหลากหลายและแน่นอนที่จะต้องผสมผสานกลมกลืนกันไป

**ศิริ ฮามสุโพธิ์** ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับประเภทของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตแบ่งเป็น ๓ ประเภท คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม โดยทางร่างกาย คือ บุคคลจะต้องมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ อันเป็นผลตอบสนองมาจากปัจจัยพื้นฐานทางด้านจิตใจ คือ บุคคลจะต้องมีสภาวะจิตใจที่สมบูรณ์ร่าเริงแจ่มใส ไม่วิตกกังวล มีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตตนเอง ครอบครัว และสังคมสิ่งแวดล้อม มีความปลอดภัยในชีวิต และทางด้านสังคม คือ บุคคลสามารถดำรงชีวิตภายใต้บรรทัดฐานและค่านิยมของสังคมในฐานะเป็นสมาชิกของสังคมได้อย่างปกติสุข<sup>๒๔</sup>

**ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต** ได้อธิบายว่า องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตของมนุษย์นั้นตามทฤษฎีของนักจิตวิทยาได้แบ่งคุณภาพชีวิตของมนุษย์เป็น ๔ ด้าน คือ

๑. ด้านกาย ได้แก่ โครงสร้างทางร่างกายและสุขภาพร่างกาย รวมถึงด้านบุคลิกภาพด้วย
- ๒ . ด้านจิต ได้แก่ สภาวะจิตใจและสุขภาพจิต รวมถึงคุณธรรมและจริยธรรมด้วย
๓. ด้านสังคม ได้แก่ สถานะทางสังคม ยศ ตำแหน่ง เกียรติยศชื่อเสียง การยอมรับนับถือ รวมถึงการมีมนุษย์สัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย
๔. ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ สถานะทางเศรษฐกิจการเงินและรายได้ที่มั่นคง เป็นต้น

---

<sup>๒๔</sup>มานพ นักการเรือน , พระพุทธศาสนากับแนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิต : แลกเปลี่ยนเรียนรู้ วิชา สังคมศึกษา ม.๕ , [ออนไลน์] , แหล่งที่มา: [https://sites.google.com/site/gem2kk/word-of-.../schadenfreudeshah-dn-froi-duhnoun\\_\[๒๖ ก.ค. ๒๕๖๐\]](https://sites.google.com/site/gem2kk/word-of-.../schadenfreudeshah-dn-froi-duhnoun_[๒๖ ก.ค. ๒๕๖๐]).

<sup>๒๕</sup>ศิริ ฮามสุโพธิ์, ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต , (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์ ,๒๕๔๓), หน้า ๑๔.

จากองค์ประกอบของชีวิตเหล่านี้ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามลักษณะกฎของธรรมชาติ คือ มีการเกิด มีแก่ มีเจ็บ และมีการตายจากไป จึง ทำให้มนุษย์เกิดความต้อง การด้านต่างๆ ที่จะ เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อมุ่งความสำเร็จให้แก่ตนเองสืบไป<sup>๒๖</sup>

**A.K. Kondo** ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตไว้ ๓ ด้านคือ <sup>๒๗</sup>

๑. มาตรฐานความเป็นอยู่ทางด้านร่างกาย (Physical Standard of Living) ได้แก่ องค์ประกอบด้านอาหารและโภชนาการ สุขภาพ ที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ
๒. จิตใจหรืออารมณ์ (Mental or Emotional) ได้แก่ องค์ประกอบด้าน ความรักหรือความเป็นเพื่อน การแต่งงาน หรือการมีบุตร มีครอบครัว นันทนาการ หรือการใช้เวลาว่าง การศึกษา ความพึงพอใจในงาน ความมั่นคง และสถานภาพ
๓. ความรู้สึคนึกคิด (Spiritual) ประกอบด้วย การมีอิสระต่อความเชื่อ การมีอิสระต่อการปฏิบัติตามความเชื่อของตน

**UNESCO** ได้กำหนดคุณภาพชีวิตที่ดีหรือไม่มีขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ ๕ ประการ ดังนี้<sup>๒๘</sup>

๑. มาตรฐานการครองชีพ (Standard of Living) พิจารณาได้จากรายได้ต่อบุคคล สุขภาพ การศึกษา ที่อยู่อาศัย การสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น
๒. การเปลี่ยนแปลงของประชากร (Population Dynamics) ในเรื่องโครงสร้างทางอายุ และเพศ อัตราการเติบโตของประชากร อัตราการเกิด อัตราการตาย การย้ายถิ่น เป็นต้น
๓. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม (Socio-cultural Factors) พิจารณาจากระบบสังคม ค่านิยมทางศาสนา ค่านิยมทางวัฒนธรรม และชีวิตความเป็นอยู่ เป็นต้น
๔. กระบวนการพัฒนา (Process of Development) พิจารณาจากลำดับความสำคัญของการพัฒนาประสิทธิภาพ และความสามารถของบุคคล การพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจและสังคม การค้า
๕. ทรัพยากร (Resources) ได้แก่ ทรัพยากรบุคคล ธรรมชาติ อาหาร เงินทุน ตลอดจนเทคโนโลยีต่างๆ

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต คือ การมีปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ ปัจจัย ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค รวมถึงการศึกษา ตลอดไปถึงการมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีสภาพความเป็นอยู่ที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิต มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดี และมีคุณธรรม จริยธรรมควบคู่ไปด้วย

<sup>๒๖</sup> ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต , การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ , [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.sirinun.com/lesson2/a1.php>. [๑๘ ส.ค.๒๕๖๐].

<sup>๒๗</sup> A.K. Kondo, In Unesco, (n.p. ,1985) , p. 66, อ้างใน วิภาพร มาพบสุข , การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม, (กรุงเทพมหานคร: แพร์พิทยา, ๒๕๕๐), หน้า ๒๙.

<sup>๒๘</sup> UNESCO, Indicator or Environment Quality of Life, Research and Papers in Social science, (n.p. 1978), p. 89, อ้างใน ชนิดา เล็บครุฑ, “ผลกระทบของคุณภาพชีวิตในการทำงานที่มีต่อความผูกพันต่อองค์กรของบุคลากรสายสนับสนุน ”, รายงานการวิจัย , (คณะสถิติประยุกต์สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๔), หน้า ๖.

### ๒.๑.๓ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

**คณะกรรมการกลุ่มปรับปรุงชุดวิชาการแนะแนวกับคุณภาพชีวิต** ได้อธิบายไว้ว่า การพัฒนาสุขภาพกายเพื่อคุณภาพชีวิต คือ การพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงควรพัฒนาสุขภาพในด้านร่างกาย ได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ การบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ การพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สุขภาพกายมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต โดยผู้มีสุขภาพกายที่ดีจะส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีไปด้วย ดังนั้น จึงควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาสุขภาพกาย<sup>๒๙</sup>

**พระมหาสมชาย สิริจนโท (หานนท์)** ได้อธิบายไว้ว่า ได้อธิบายไว้ว่า ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทางกายภาพ คือ ความต้องการทางกาย และจิตใจ เป็นเหตุปัจจัย ให้มีการพัฒนามนุษย์ให้ดีขึ้นหรือเลวลงได้ เนื่องจากความต้องการนั้นเข้าไปสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทั้งภายใน และภายนอก มีดังต่อไปนี้<sup>๓๐</sup>

๑. ความต้องการทางร่างกาย หมายถึง ความต้องการปัจจัย ๔ คือ ความต้องการ ทางเศรษฐกิจ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค
๒. ความต้องการทางสังคม หมายถึง ความปรารถนาสร้างหลักฐานทางครอบครัว หลักฐานในหมู่คณะ ในชาติ และกว้างออกไปถึงความต้องการผูกพันระหว่างชาติ เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันชาติ เป็นต้น
๓. ความต้องการทางจิตใจหรือทางศาสนา หมายถึง ความจำเป็นต้องมีศีล คือ การละเว้นจากความชั่ว และมีธรรม คือ การประพฤติปฏิบัติที่ดีงาม อันเป็นรากฐานของกิจการทั้งปวง และต้องการให้หลักธรรมทางศาสนาเป็นเครื่องมือพัฒนาคน เพื่อควบคุมคนให้มีความประพฤติที่ดีงามแก่สังคมของตน มีความกลัวเป็นพื้นฐาน เช่น ปราภฏการณ์ธรรมชาติบางอย่างที่อธิบาย ไม่ได้ก็ให้ ความสำคัญ เคารพนับถือ บูชา เช่น บูชาต้นไม้ ภูเขา เทพเจ้า ต่างๆ เป็นต้น

**เมธา หริมเทพาธิป** ได้อธิบายในเรื่อง “ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow’s Hierarchy of need)”<sup>๓๑</sup> แอברהฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) เป็นนักจิตวิทยา และนักมานุษยวิทยา ซึ่งได้นำประสบการณ์ที่ได้จากการเป็นนักจิตวิทยาและผู้ให้คำปรึกษามาเป็นพื้นฐานในการเสนอทฤษฎีที่อธิบายถึงพฤติกรรมของมนุษย์ว่าจะมีความต้องการเป็นระดับต่างๆ

<sup>๒๙</sup> คณะกรรมการกลุ่มปรับปรุงชุดวิชาการแนะแนวกับคุณภาพชีวิต, เอกสารการสอนชุดวิชาการแนะแนวกับคุณภาพชีวิต ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๑, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๘), หน้า ๔-๑๒.

<sup>๓๐</sup> พระมหาสมชาย สิริจนโท (หานนท์), “พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ)”, วิทยานิพนธ์ พุทธ ศาสตรมหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๓.

<sup>๓๑</sup> เมธา หริมเทพาธิป , ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow’s Hierarchy of need): แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา , [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/629839> [๑๒ ส.ค.๒๕๖๐].

ลาเฮย์ (Lahey) กล่าวถึงกรอบความคิดที่สำคัญของทฤษฎีมาสโลว์ ซึ่งระบุว่าบุคคลมีความต้องการเรียงลำดับจากพื้นฐานไปยังระดับสูงสุด ซึ่งถือเป็นฐานคิดหรือสมมติฐานของทฤษฎีกล่าวคือ

๑. มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความต้องการอยู่เสมอ และไม่มีวันสิ้นสุด และมากขึ้นเรื่อยๆ สิ่งที่มีมนุษย์ต้องการขึ้นอยู่กับสิ่งที่เขาได้รับหรือมีอยู่แล้ว เมื่อความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่งได้รับการตอบสนองแล้วก็ยังมีความต้องการนั้นต่อไป เช่น ความต้องการในปัจจุบันที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เป็นต้น

๒. ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้วจะไม่ใช่สิ่งจูงใจพฤติกรรมของมนุษย์อีก แต่ความต้องการที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองจะเป็นสิ่งจูงใจต่อไป

๓. ความต้องการของมนุษย์มีลำดับของความสำคัญแตกต่างกัน ความต้องการมีหลายด้าน บุคคลมีการแบ่งระดับความสำคัญ ความเร่งด่วนต่อชีวิตแตกต่างกัน และจะแสดงพฤติกรรมที่นำไปสู่ความต้องการที่มีความสำคัญมากกว่าก่อนเสมอ แต่เดิมนั้น ทฤษฎีของมาสโลว์แบ่งออกเป็น ๕ ชั้น ได้แก่

๓.๑ ความต้องการทางร่างกาย (physiological needs)

๓.๒ ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (safety and security needs)

๓.๓ ความต้องการทางสังคมและความรัก (social and love needs)

๓.๔ ความต้องการการยกย่อง (esteem needs)

๓.๕ ความต้องการความเป็นจริงในชีวิต (self-actualization needs)

ในปัจจุบัน ความต้องการของมนุษย์ตามแนวคิดของมาสโลว์ได้ถูกแบ่งออกเป็น ๘ ชั้น โดยที่ เดอพอยและกิลสัน (DePoy & Gilson, 2012) แสดงภาพพีระมิดลำดับ ๘ ชั้นของความต้องการ (Maslow's Hierarchy of Needs pyramid) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการเสริมคุณค่าความเป็นมนุษย์

ขั้นที่ ๑ ความต้องการทางร่างกาย (physiological needs) เป็นความต้องการลำดับต่ำสุด และเป็นพื้นฐานของชีวิต เป็นแรงผลักดันทางชีวภาพ เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ ที่อยู่อาศัย ตลอดจนที่มีสภาพแวดล้อมการทำงานที่เหมาะสม เช่น ความสะอาด ความสว่าง การระบายอากาศที่ดี การบริการสุขภาพ เป็นต้น

ขั้นที่ ๒ ความต้องการความปลอดภัย (need for safety) เป็นความต้องการที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่ความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองอย่างไม่ขาดแคลนแล้ว หมายถึง ความต้องการสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยจากอันตรายทั้งทางกาย และจิตใจ ความมั่นคงในงาน ในชีวิต และสุขภาพ การสนองในลักษณะนี้ทำได้หลายอย่าง เช่น การประกันชีวิตและสุขภาพ กฎระเบียบ ข้อบังคับที่ยุติธรรม การให้มีสภาพแรงงาน ความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน ฯลฯ

ขั้นที่ ๓ ความต้องการความรัก และการยอมรับ (need for love and acceptance) เมื่อมีความปลอดภัยในชีวิต และมั่นคงในการทำงานแล้ว คนเราจะต้องการความรัก มิตรภาพ ความใกล้ชิดผูกพัน ความต้องการเพื่อน การมีโอกาสเข้าสมาคมสังสรรค์กับผู้อื่น ได้รับการยอมรับเป็นสมาชิกในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือหลายกลุ่ม



ขั้นที่ ๔ ความต้องการนับถือตนเอง และได้รับการเคารพจากผู้อื่น (need for self-esteem) เมื่อความต้องการความรัก และการยอมรับได้รับการตอบสนองแล้ว คนเราจะต้องการสร้างสภาพของตัวเองให้สูงเด่น มีความภูมิใจ และสร้างความนับถือตนเอง ขึ้นชมในความสำเร็จของงานที่ทำ ความรู้สึกมั่นใจในตนเอง และมีเกียรติ ความต้องการเหล่านี้เช่น ยศ ตำแหน่ง ระดับเงินเดือนที่สูง งานที่ทำหาย ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในงาน โอกาสแห่งความก้าวหน้าในงานอาชีพ ฯลฯ

ขั้นที่ ๕ ความต้องการรู้ และเข้าใจตนเอง (knowledge and understanding needs) ในด้านความสามารถ ความสนใจ สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ทำแล้วเกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และสังคมอย่างแท้จริง โดยไม่ยึดติดกับตำแหน่งหน้าที่ในการทำงาน แต่ทำทุกอย่างที่เป็นความสบายใจของตนเอง และเกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเอง และผู้อื่น

ขั้นที่ ๖ ความต้องการเข้าถึงสุนทรียะความงามของชีวิต (need for aesthetics/beauty) มีความสามารถในการมองเห็นสิ่งสวยงามที่อยู่รอบตัวที่คนอื่นมองไม่เห็น เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่าตนเอง และสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ออก ทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนสวยงาม และมีคุณค่าในตนเอง

ขั้นที่ ๗ ความต้องการเข้าถึงศักยภาพแห่งตน (self-actualization needs) คือ ต้องการจะเติมเต็มศักยภาพของตนเอง ต้องการความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาของตนเอง ความเจริญก้าวหน้าในการพัฒนาทักษะความสามารถให้ถึงขีดสุดยอด มีความเป็นอิสระในการตัดสินใจ และคิดสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ การก้าวสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้นในอาชีพ และการทำงาน

ขั้นที่ ๘ ความต้องการเป็นบุคคลที่ยอดเยี่ยมในการอุทิศตนเพื่อมวลมนุษยชาติ (transcendence) เป็นอัจฉริยะบุคคลที่สามารถสร้างประโยชน์ให้กับมนุษยชาติอย่างถึงที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ มีชีวิตอยู่เพื่อผู้อื่น

ความต้องการทั้ง ๘ อย่างเหล่านี้แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ ความต้องการที่เกิดจากความขาดแคลน (deficiency needs) เป็นความต้องการระดับพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการทางกาย และความต้องการความปลอดภัย ปัจจุบันนับว่าความต้องการใช้อินเทอร์เน็ต การเข้าถึงโซเชียลมีเดีย น่าจะรวมอยู่ขั้นนี้ อีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องการความก้าวหน้า และพัฒนาตนเอง (growth needs) ได้แก่ ความต้องการทางสังคม เกียรติยศ ชื่อเสียง และความต้องการเติมความสมบูรณ์ให้ชีวิต จัดเป็นความต้องการระดับสูง และอธิบายว่าความต้องการระดับต่ำจะได้รับการตอบสนองจากปัจจัยภายในตัวบุคคลเองในการอธิบายองค์ประกอบของแรงจูงใจซึ่งมีการพัฒนาในระยะหลังๆ จนถึงความต้องการเป็นบุคคลที่ยอดเยี่ยมในการอุทิศตนเพื่อมวลมนุษยชาติ

การแบ่งลำดับขั้นความต้องการเป็น ๘ ขั้นนี้ ก่อให้เกิดประเด็นโต้แย้งจากนักจิตวิทยาหลายท่านที่ไม่เห็นด้วยกับการจัดลำดับแบบนี้ เพราะคิดว่า self-actualization เป็นกระบวนการที่คนเราทุกคนที่ได้รับความพอใจในความต้องการพื้นฐาน ๔ ประเภทแล้วเสาะแสวงหาอยู่เสมอโดยไม่มีจุดจบ จึงเป็นการยากที่จะเชื่อว่าคนเราจะต้องถึงขั้น self-actualization อย่างสมบูรณ์ก่อนจะมีความต้องการทางสติปัญญา หรือความต้องการรู้และเข้าใจตนเอง (knowledge and understanding needs/ขั้นที่ ๕) (Newman & Newman, 1983 และ Di Capprio, 1984)

อีกประการหนึ่ง มาสโลว์ได้เขียนไว้ในหนังสือของท่านว่า ความต้องการที่จะรู้ และเข้าใจ (ความอิสระที่จะสำรวจสิ่งแวดล้อมหาข้อมูล) เป็นความต้องการที่จำเป็นที่จะมีก่อน (Precondition)

เพื่อจะมีพฤติกรรมสนองต่อความต้องการพื้นฐานอย่างอื่น ดังนั้น ในหนังสือที่เขียนเกี่ยวกับความต้องการทฤษฎีของมาสโลว์ในทศวรรษที่แล้วเป็นต้นมา (Maslow, 1970) จึงใส่ self-actualization เป็นลำดับขั้นสูงสุดของความต้องการตามทฤษฎีของมาสโลว์

**ESCAP (เอสแคป)** แนวคิดการวัดคุณภาพชีวิตขององค์การเอสแคป ได้มีการปรับปรุงตลอดมา ล่าสุดได้มีการกำหนดตัวแปรหลัก ๗ ตัว แยกเป็นตัวชี้วัดรวม ๒๘ ตัวได้แก่<sup>๑๒</sup>

๑. ความมั่นคงปลอดภัยทางเศรษฐกิจ ได้แก่ รายได้ การใช้จ่าย การออม และความยากจน

๒. สุขภาพ ได้แก่ อายุขัยเฉลี่ย การเป็นโรค การตาย โภชนาการ ภัยพิบัติ หรือความหายนะ

๓. ชีวิตด้านการใช้สติปัญญา ได้แก่ การอ่านออกเขียนได้ การศึกษานอกโรงเรียนการเรียนรู้ตลอดชีวิต ชีวิตเชิงวัฒนธรรม ชีวิตด้านการใช้หลักเหตุ

๔. ชีวิตการทำงาน ได้แก่ การว่างงาน อุบัติเหตุจากการทำงาน ความขัดแย้งทางอุตสาหกรรม สภาพการทำงาน

๕. สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ ที่อยู่อาศัยโครงสร้างพื้นฐานในการคมนาคมและการติดต่อสื่อสารสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ

๖. ชีวิตครอบครัว ได้แก่ เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และความแตกแยกในครอบครัว

๗. ชีวิตในชุมชน ได้แก่ การมีส่วนร่วมในสังคม การมีส่วนร่วมทางการเมืองความวุ่นวายในชุมชน อัตราการเกิดอาชญากรรม

**Sharma** ได้เสนอแนวคิดความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการของมนุษย์ และระดับคุณภาพชีวิต โดยแบ่งระดับความต้องการออกเป็น ๓ ระดับคือ<sup>๑๓</sup>

ระดับที่ ๑ **Bio-physical Needs** เป็นความต้องการทางชีวภาพซึ่งจำเป็นที่สุดในการดำรงชีวิต ปัจจัยที่ต้องการ ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม ฯลฯ การได้รับปัจจัยเหล่านี้นำมาสู่การมีคุณภาพชีวิตที่อยู่ในระดับที่ต่ำสุด (**Minimal Level**)

ระดับที่ ๒ **Psycho-social Needs** เป็นความต้องการทางสังคม ปัจจัยที่ต้องการ ได้แก่ การศึกษา การคมนาคม การขนส่ง บริการสังคมอื่น ๆ ฯลฯ การได้รับปัจจัยเหล่านี้ร่วมกับ

**Bio-physical Needs** นำมาสู่การมีคุณภาพชีวิตที่อยู่ในระดับพึงพอใจ (**Satisfaction Level**)

ระดับที่ ๓ **Personal Aspiration** เป็นความต้องการระดับสูงสุด เป็นความทะเยอทะยานของแต่ละบุคคลซึ่งแตกต่างกัน เช่น ความต้องการชื่อเสียง เกียรติยศ ฯลฯ บุคคลที่บรรลุความต้องการระดับนี้จะมียกระดับคุณภาพชีวิตที่สูง (**Maximal Level**) แต่สภาพชีวิตในระดับนี้มักจะทำให้

<sup>๑๒</sup> ESCAP (เอสแคป), อ้างใน ผจงจิตต์ อธิคมนันท์, การพัฒนาสังคม, (กรุงเทพมหานคร: อักษรการพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๐.

<sup>๑๓</sup> Sharma, R.C. 1975, **Population and Social Economic Development. Population Trends Resources and Environment**, (Handbook on Population, 1988), p 31-34, อ้างใน จักรพงษ์ เกษีน, “คุณภาพชีวิตผู้อยู่อาศัยในชุมชนของการเคหะแห่งชาติในเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษากรณี โครงการเคหะชุมชนทุ่งสองห้องอาคารแฝดเต่า”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๔), หน้า ๙.

มนุษย์มีสิ่งที่อยู่ปกติและบริโภคน้อยๆเพื่อความอยู่รอดแต่ทำให้เกิดปัญหาในการดำรงชีวิต ซึ่งเป็นผลกระทบต่อระดับคุณภาพชีวิตที่จะค่อยๆ ลดลง จนอยู่ในระดับที่พึงพอใจเนื่องจากลดระดับความต้องการลง

สรุปได้ว่า แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ต้องเริ่มมาจากความต้องการของมนุษย์ในระดับพื้นฐาน อันหมายถึงปัจจัย ๔ ไปจนถึงระดับสูงสุดของมนุษย์ที่พึงมีพึงได้ ทั้งความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม รวมถึงการมีสวัสดิภาพที่ดี ซึ่งการที่มนุษย์จะมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับใดก็ขึ้นอยู่กับระดับความพึงพอใจในการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงการยอมรับจากสังคม

#### ๒.๑.๔ พัฒนาการของวัยรุ่นที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต

**สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์** ได้แบ่งพัฒนาการของวัยรุ่นออกเป็น ๓ ช่วงอายุ ได้แก่ ๑. วัยรุ่นตอนต้น อายุ ๑๐-๑๓ ปี หรือเด็กมัธยมศึกษาตอนต้น ๒ . วัยรุ่นตอนกลาง อายุ ๑๔-๑๖ ปี หรือเด็กมัธยมศึกษาตอนปลาย และ ๓ . วัยรุ่นตอนปลาย อายุ ๑๗-๑๙ ปี หรือวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัย<sup>๓๔</sup>

**สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์** ได้กล่าวถึง พัฒนาการด้านจิตสังคมของวัยรุ่นซึ่งประกอบด้วย ๔ ด้าน ได้แก่ ๑. ต้องการความเป็นอิสระ (Independence-Dependence Struggle) ๒. สนใจในรูปลักษณ์ของตนเอง (Body Image Concern) ๓. ต้องการการยอมรับจากเพื่อนและเริ่มมีวิถีชีวิตของตนเอง (Peer Group Involvement) และ ๔. กำลังพัฒนาบุคลิกภาพ ความนับถือตนเอง จริยธรรม และความถนัดส่วนตนในด้านอาชีพ (Identity Development) พัฒนาการด้านจิตสังคมของวัยรุ่น สรุปได้ดังนี้<sup>๓๕</sup>

##### วัยรุ่นตอนต้น

##### ๑. ต้องการความเป็นอิสระ

๑.๑ สนใจทำกิจกรรมกับพ่อแม่

##### ๒. สนใจในรูปลักษณ์ของตนเอง

๒.๑ สนใจตนเองโดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงสู่สภาวะหนุ่มสาว

##### ๓. ต้องการการยอมรับจากเพื่อนและเริ่มมีวิถีชีวิตของตนเอง

๓.๑ มีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนเพศเดียวกัน

##### ๔. กำลังพัฒนาบุคลิกภาพ ความนับถือตนเอง จริยธรรม และความถนัดส่วนตนในด้าน

อาชีพ

๔.๑ เริ่มมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น

๔.๒ มีความเพ้อฝันมากขึ้น

๔.๓ ตั้งเป้าหมายอาชีพอย่างอุดมคติ

๔.๔ ต้องการความเป็นส่วนตัว

๔.๕ ไม่สามารถควบคุมความรุนแรงของตนเอง

<sup>๓๔</sup> สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์, กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น, (กรุงเทพมหานคร: ชัยเจริญ, ๒๕๕๑), หน้า ๔.

<sup>๓๕</sup> สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์, กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น, หน้า ๕.

### วัยรุ่นตอนกลาง

๑. ต้องการความเป็นอิสระ
  - ๑.๑ มีความขัดแย้งกับพ่อแม่สูงสุด
๒. สนใจในรูปลักษณ์ของตนเอง
  - ๒.๑ ยอมรับสภาพทั่วไปของร่างกาย
  - ๒.๒ หมกมุ่นที่จะทำให้ตนเองเป็นที่น่าสนใจ
๓. ต้องการการยอมรับจากเพื่อนและเริ่มมีวิถีชีวิตของตนเอง
  - ๓.๑ เพื่อนมีความสำคัญสูงสุด
  - ๓.๒ ปฏิบัติตามเพื่อน
  - ๓.๓ มีกิจกรรมเกี่ยวกับเพศเพิ่มขึ้น
๔. กำลังพัฒนาบุคลิกภาพ ความนับถือตนเอง จริยธรรม และความถนัดส่วนตนในด้าน
  - ๔.๑ ใช้ความรู้สึกมากขึ้น
  - ๔.๒ มีความสามารถทางสติปัญญาเพิ่มขึ้น
  - ๔.๓ รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถทุกทาง
  - ๔.๔ มีพฤติกรรมที่โลดโผนเสี่ยงภัย

อาชีพ

### วัยรุ่นตอนปลาย

๑. ต้องการความเป็นอิสระ
  - ๑.๑ กลับมายอมรับคำแนะนำและค่านิยมของพ่อแม่
๒. สนใจในรูปลักษณ์ของตนเอง
  - ๒.๑ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยหนุ่มสาว
๓. ต้องการการยอมรับจากเพื่อนและเริ่มมีวิถีชีวิตของตนเอง
  - ๓.๑ เพื่อนเริ่มสำคัญลดลง
  - ๓.๒ สนใจความสัมพันธ์ฉันท์คู่สาว
๔. กำลังพัฒนาบุคลิกภาพ ความนับถือตนเอง จริยธรรม และความถนัดส่วนตนในด้าน
  - ๔.๑ ปะติดปะต่อเรื่องคุณธรรม ศาสนา และค่านิยมทางเพศ
  - ๔.๒ เริ่มเข้าสู่เป้าหมายอาชีพที่เป็นจริงและปฏิบัติได้
  - ๔.๓ เริ่มมีความยืดหยุ่นและตั้งกฎเกณฑ์ให้ตนเองได้

อาชีพ

สรุปได้ว่า พัฒนาการของวัยรุ่น ก็มีส่วนในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในด้านร่างกายและจิต  
จิตใจนั้น จะส่งผลมาทางบุคลิกภาพและการคบเพื่อน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

## ๒.๑.๕ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา

**คะนิงนิจ อนุโรจน** ได้กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาตนสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตว่า<sup>๓๖</sup> การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดีขึ้น โดยการให้ความรู้ การฝึกด้านคุณธรรม การส่งเสริมสุขภาพอนามัย การประกอบอาชีพ รวมกันอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ในประเทศไทยได้มีการสร้างเกณฑ์มาตรฐานของคุณภาพชีวิต เป้าหมายหลักในการ “พัฒนาคุณภาพชีวิต” คือการให้มีความสามารถในการ “พึ่งพาตนเอง” จุดเริ่มต้นของการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ เริ่มจากการพัฒนา “ตนเอง” ซึ่งเป็นหน่วยย่อยของสังคม

การพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสนา ได้มีการวิเคราะห์พฤติกรรม (การกระทำของคน) ไว้ในสองลักษณะ คือ

ลักษณะที่ ๑ พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดทุกข์ เกิดจากการไม่รู้หรืออวิชาตัมหา เช่น ความโลภอยากได้ของคนอื่นเกิดการลักขโมย เป็นพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดทุกข์

ลักษณะที่ ๒ พฤติกรรมสลายทุกข์ (การแก้ปัญหา) เมื่อคนเราเกิดความทุกข์จะก่อให้เกิดพฤติกรรมในการแก้ปัญหา คือ สร้างปัญญา และฉันทะ เพื่อให้เกิดการศึกษา รู้วิธีการในการแก้ปัญหาจากพฤติกรรมดังกล่าว

แนวพุทธศาสนาจึงได้กำหนดแนวทางในการพัฒนาตนไว้ดังนี้

ขั้นที่ ๑ นำสู่ศึกษา คือ ขั้นของการฝึกฝนตนเองในการศึกษา การฝึกฝนให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นรากฐานของการฝึก และพัฒนาตนเอง ซึ่งประกอบด้วยปัจจัย ๒ อย่าง คือ

๑. ปัจจัยภายนอก (ปรโตโฆชะ) คือ การกลั่นกรองรับเอาคำอบรมสั่งสอนจากพ่อ แม่ พี่ น้อง สื่อมวลชนต่าง ๆ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการรับเอาความรู้ สังคม และวัฒนธรรมที่ดีในการพัฒนาตนเองต่อไป

๒. ปัจจัยภายใน (โยนิโสมนสิการ) คือ การรู้จักเลือกปฏิบัติ เลือกหากัลยาณมิตร ซึ่งคนมองเห็นประโยชน์ และสามารถตีคุณค่าได้ ซึ่งจะต้องมีการฝึกฝน ตามองค์ประกอบด้านการมีสติพื้นฐาน เป็นผู้มึศีล มีระเบียบ วินัย เป็นผู้มีความตั้งใจใฝ่สร้างสรรค์ เป็นผู้มีความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ เป็นผู้มีความเชื่อในหลักเหตุผล มีความกระตือรือร้น และการเป็นผู้มีวิจารณ์ญาณหาเหตุผล รู้จักพิจารณาอย่างรอบคอบ

ขั้นที่ ๒ ไตรสิกขา เป็นขั้นการพัฒนาคนอย่างสมบูรณ์แบบ และในขั้นนี้ต้องมีการศึกษา เรื่องศักยภาพของมนุษย์ หลักสำคัญในการพัฒนามนุษย์ในขั้นนี้คือ

๑. ศีล เป็นการฝึกพฤติกรรม โดยมีวินัยเป็นเครื่องมือในการฝึก

๒. สมาธิ เป็นการฝึกด้านจิต ฝึกด้านคุณธรรม ความมีจิตเมตตา เอื้อเฟื้อ

เผื่อแผ่

๓. ปัญญา เป็นการฝึกในด้านการรู้ การพิจารณา การไตร่ตรองหาเหตุผลในขณะที่สังคมโลกกำลังมีการเปลี่ยนแปลงสังคมของชุมชน กำลังได้รับผลกระทบด้านเศรษฐกิจ เทคโนโลยีสมัยใหม่

<sup>๓๖</sup> คะนิงนิจ อนุโรจน, แนวทางในการพัฒนาตนสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:NmUSNvIJ09gJ:https://www.gotoknow.org/posts/148813+&cd=50&hl=th&ct=clnk&gl=th> [๗ ส.ค.๒๕๖๐].

การที่จะพัฒนาตนเอง ให้เกิดความสมดุล สามารถปรับตนเองให้มีชีวิตเป็นสุขนั้น ควรจะเริ่มสร้างค่านิยมที่เหมาะสมดังนี้

๓.๑ การพึ่งตนเองการขยันหมั่นเพียรและมีความรับผิดชอบ เป็นการฝึกตนเองใน ความรับผิดชอบ การใช้จ่ายของตนเองและครอบครัว การหารายได้ที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงการพึ่งผู้อื่น

๓.๒ การประหยัดและอดออม เป็นการฝึกฝนตนเองเรื่องการใช้จ่ายที่เหมาะสมกับฐานะ

๓.๓ การมีระเบียบวินัย และการเคารพกฎหมาย เป็นการฝึกฝนตนเองในการเคารพ กฎ และกติกา ไม่ละเว้นปฏิบัติตามกฎระเบียบเพื่อให้ตนเองสบาย

๓.๔ การปฏิบัติตามคุณธรรมของศาสนา หลักศาสนามุ่งให้ทุกคนทำความดี มีความเมตตากรุณาในแก่นแท้ของศาสนา คือการให้ทุกคนรู้จักวิเคราะห์วิจารณ์ญาณ เพื่อให้เข้าใจวิถีและ ธรรมชาติของชีวิต

๓.๕ ความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ , ชาติ หมายถึง กลุ่มชนที่มีเชื้อชาติ ศาสนา และ วัฒนธรรมเดียวกันมาอยู่รวมกัน ชาติจึงเป็นสมบัติส่วนรวมที่ทุกคนต้องรักและหวงแหนการรวมกัน เป็นชาติ การเลือกนับถือศาสนา

การพัฒนาในระดับที่กว้างไปจากการพัฒนาตนเอง คือ การพัฒนาครอบครัว ครอบครัว เป็นศูนย์รวมแห่งความรัก ความอบอุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ครอบครัวไทยที่เป็นครอบครัว “พื้นฐาน” สมาชิกในครอบครัว พ่อ แม่ ลูก จะมีความรู้สึกว่าเป็นศูนย์รวมของความรัก ความอบอุ่น และความ มั่นคงพฤติกรรมของสมาชิกของครอบครัว หน้าที่ของครอบครัว หน้าที่ของสมาชิกใน ครอบครัว เป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการเป็นประชาธิปไตย สมาชิก ในครอบครัวรู้จักบทบาทหน้าที่ และการปฏิบัติต่อกัน การแบ่งความรับผิดชอบเป็นส่วนหนึ่ง ซึ่งจะปลูกฝัง วัฒนธรรมของ ประชาธิปไตย ที่เริ่มต้นที่ครอบครัว การพัฒนาความสัมพันธ์เริ่มจากจุดเล็ก คือตนเอง จากตนเอง ไปสู่ความสัมพันธ์ในครอบครัวกว้าง ออกไปอีก คือสังคม ชุมชน สังคมโลก พฤติกรรมการสร้าง ความสัมพันธ์เป็น “ธรรมชาติ” ของมนุษย์

**คณะกรรมการจัดทำแผนพัฒนาจิตใจ สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์** กล่าวถึงการมีคุณภาพจิตที่ดีว่า คือ จิตที่ประณีตดีงาม มีคุณธรรม มีความเข้าใจ และความเลื่อมใสอย่างมีเหตุผลในคำสอนที่ถูกต้องแท้จริงของศาสนาที่ตนนับถือ และนำไปเป็นหลักปฏิบัติจนเป็นปกติวิสัย ในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อตนเอง และสังคม ความสำคัญของการพัฒนาจิตใจ คือ คนเราประกอบด้วยสิ่งสำคัญ ๒ ประการ คือ กาย ซึ่งเป็นรูปธรรม และใจ ซึ่งเป็นนามธรรม ใน ๒ สิ่งนี้ถือว่า ใจมีความสำคัญกว่า ตามคำกล่าวที่ว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว ” และ ในโลกนี้ไม่มีอะไรสำคัญเท่ามนุษย์ ในมนุษย์มีอะไรสำคัญเท่าใจ พระพุทธศาสนาถือจิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ตามพุทธวจนะที่ว่า “มโนปุพฺพังคมา ธมฺมมโนเสฏฺฐาธมฺมโนมยา-ธรรมทั้งหมามีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จด้วยใจ ” จิตใจถือได้ว่าเป็นพื้นฐานและเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในพฤติกรรมของมนุษย์ เพราะความคิด การพูด และการกระทำล้วนแต่มาจากจิตใจทั้งสิ้น หากจิตใจได้รับการพัฒนา ให้มีสุขภาพ สมรรถภาพ และคุณภาพที่ดีแล้ว ความคิด การพูด และการกระทำก็จะออกมาในทางที่สร้างสรรค์ให้ผลเป็นความสงบสุข ร่มเย็น และเจริญก้าวหน้า ทั้งแก่ส่วนบุคคล ครอบครัว สังคม และ ประเทศชาติในที่สุด ตรงกันข้ามหากจิตใจขาดการพัฒนา หรือได้รับการพัฒนาไม่ดีเท่าที่ควร ความคิด

การพูด และการกระทำ ก็จะออกมาในทางเสื่อมเสีย และบ่อนทำลาย ยังผลให้เกิดปัญหา และความเดือดร้อนเสียหายอย่างใหญ่หลวง ทั้งแก่ส่วนบุคคล ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ดังนั้นในการพัฒนาประเทศ จึงต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งแก่การพัฒนาจิตใจ ซึ่งเป็นพื้นฐาน และเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาอื่นๆทั้งหมด โดยทำการพัฒนาจิตใจควบคู่ไปกับการพัฒนาสังคม และเศรษฐกิจอย่างให้ได้สัดส่วนสมดุลกัน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้พระราชทานพระบรมราโชวาทเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจ มีข้อความบางประการดังนี้ “ถึงแม้เราจะอยู่ท่ามกลางความเจริญรุดหน้าแห่งยุคปัจจุบันอย่างไร เราก็ทอดทิ้งการศึกษาทางด้านจิตใจ และศีลธรรมจรรยาไม่ได้ ตรงข้ามเราควรเอาใจใส่สั่งสอนกัน ให้นักแน่นทั่วถึงยิ่งขึ้น เพื่อให้มีความคิด ความเข้าใจถูกต้อง สอดคล้องกับสถานการณ์แวดล้อมที่วิวัฒนาการไปไม่หยุดยั้ง”

“จิตใจที่ต่ำทรามเป็นจิตที่อ่อนแอ ไม่กล้า และไม่อดทนที่จะเพียรพยายามสร้างสมความดี ความเจริญ ความสำเร็จในทางที่ถูกต้องเป็นธรรม มีแต่คิดจะให้ได้มาโดยสะดวกง่ายดาย โดยไม่คำนึงถึงผิดชอบชั่วดี จิตใจดังนี้ถ้าปล่อยให้มีขึ้นจนเคยชิน อย่างน้อยที่สุดก็ทำให้เป็นคนมักง่าย ทำงานบกพร่องเสียหาย อย่างมากก็จะทำให้เป็นคนด้านหนา ไร้ความอาย หยาบคาย ละโมบ ทำอะไรที่ไหนก็เกิดอันตรายที่นั่น”

“คนเราต้องมีศาสนา คือ ความคิด หรือสิ่งที่คิดประจำใจ อันเป็นแนวทางปฏิบัติในใจ ประจำตัว และต้องมีการศึกษา คือ ความรู้ต่างๆทั้งในด้านจิตใจ ทั้งในด้านวัตถุ เพื่อประกอบกับตัว เพื่อที่จะมีชีวิตอยู่ได้ ทั้งสองอย่างเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้”

“ประเทศชาติกำลังพัฒนาในทุกด้าน และต้องการความสามัคคี ความสงบเรียบร้อยผลดี ทั้งปวงดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ด้วยประชาชนมีหลักของใจอันมั่นคง มีศรัทธา และปัญญาอันถูกต้อง และปฏิบัติตนอยู่ในทางที่เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม กรณียกอันสำคัญ คือ การส่งเสริมประชาชนให้มีพระรัตนตรัย และธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นหลักของใจ และความประพฤติด้วยศรัทธา และปัญญาที่ถูกต้อง”<sup>๓๓๗</sup>

จางง อติวัฒน์สิทธิ์ ได้กล่าวว่า การพัฒนาตามทฤษฎีของพุทธ การพัฒนาตรงกับคำว่า “ภาวนา” ซึ่งหมายถึง การทำให้เจริญงอกงาม ถึงอย่างไรก็ตาม คำว่า “การพัฒนา” ในที่นี้เป็นคำที่กำหนดให้มีคุณค่า และตามหลักการของพุทธศาสนา การพัฒนาจะต้องดำเนินไปพร้อม ๆ กัน ๔ ทาง คือ<sup>๓๓๘</sup>

๑ . การพัฒนาทางด้านกายภาพ (physical development) เป็นกระบวนการสร้างความเจริญงอกงามทางร่างกาย การฝึกอบรมร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งภายนอกด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งภายนอกเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมเจริญงอกงามและกำจัดให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญไป สิ่งภายนอกที่มีบทบาทต่อชีวิตมนุษย์ก็ คือ อารมณ์ภายนอกทั้ง ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จุดมุ่งหมายของการพัฒนาในข้อนี้ก็ คือ การทำให้บุคคลรู้จักวิธีการเกี่ยวข้องกับอารมณ์

<sup>๓๓๗</sup> คณะกรรมการจัดทำแผนพัฒนาจิตใจ สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ , มิติใหม่ของการพัฒนาจิตใจ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ประเทืองวิทย, ม.ป.ป.), หน้า ๑๑-๑๕.

<sup>๓๓๘</sup> จางง อติวัฒน์สิทธิ์ , สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ , (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖๓-๑๖๔.

ภายนอกทั้ง ๕ อย่างนี้ อย่างถูกต้องเหมาะสมและเป็นคุณประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าสูงขึ้น

๒. การพัฒนาทางด้านศีลธรรม (moral development) เป็นกระบวนการฝึกอบรมบุคคลให้มีศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่บุคคลอื่น สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อบุคคลอื่น

๓. การพัฒนาทางด้านจิตใจ หรือทางด้านอารมณ์ (spiritual or emotional development) เป็นความพยายามที่จะฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง ให้มีความมั่นคง และมีความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน มีสมาธิ มีความสดชื่นเบิกบาน มีความสงบสุข แจ่มใส เป็นต้น การพัฒนาทางด้านจิตใจที่บางทีเรียกว่า การพัฒนาอารมณ์

๔. การพัฒนาทางด้านสติปัญญา (intellectual development) เป็นกระบวนการในการฝึกอบรมให้รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ผู้ที่มีความรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาพของมัน สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ และบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสเศร้าหมอง และทำตนให้ปลอดพ้นจากความทุกข์ ทำตนให้มีความสุข สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถทำตนให้อยู่เหนือปัญหา เหนือความขัดแย้ง และพัฒนาส่วนรวมให้มีความสงบ มีความเสมอภาค และมีความเป็นประชาธิปไตยอย่างมีคุณภาพ

สรุปได้ว่า พระพุทธศาสนาถือจิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด คนเราจึงต้องมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และพัฒนาตนเองไปพร้อมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา ก็คือการพัฒนาทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญา โดยอาศัยการศึกษาหาความรู้ เพื่อฝึกฝนให้ชีวิตดำเนินไปในทางที่ถูกต้องดีงาม โดยการคิดดี พูดดี ทำดี เพื่อสร้างสมคุณงามความดีต่าง ๆ ให้งอกงามไพบูลย์ สร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับชีวิตตลอดจนถึงการทำมาหากินเลี้ยงชีพ การเรียน การทำงาน เป็นการฝึกอบรมชีวิตด้านกาย วาจา และใจของบุคคลนั้นให้มีความพร้อมยิ่งขึ้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดีขึ้น

## ๒.๒ หลักคำสอนเกี่ยวกับภาวนาธรรม

### ๒.๒.๑ ความหมายของหลักภาวนาธรรม

ในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ ใจความว่า ๑.กายภาวนา หมายถึง วิปัสสนาภาวนา (ภาวนาข้อที่ ๒ ในภาวนา ๒) คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง แต่สังขจะกนิครนถบุตรกล่าวหมายเอาอตตกิลมถานุโยคของพวกนิครนถ์ ๒ . จิตตภาวนา หมายถึง สมถภาวนา (ภาวนาข้อที่ ๑ ในภาวนา ๒) คือการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ (ฝึกสมาธิ)<sup>๓๔</sup>

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “บุคคลผู้มีได้อบรมกาย มีได้อบรมจิต เป็นอย่างไร คือ ปุถุชนในโลกนี้ผู้ยังไม่ได้สดับ มีสุขเวทนาเกิดขึ้น ถูกสุขเวทนากระทบแล้ว มีความยินดียิ่งนักในสุขเวทนาและถึงความเป็นผู้ยินดียิ่งนักในสุขเวทนา สุขเวทนานั้นของเขาย่อมดับไป เพราะสุขเวทนาดับไป ทุกขเวทนาจึงเกิดขึ้น เขาถูกทุกขเวทนากระทบเข้าแล้ว ก็เศร้าโศก เสียใจ รำพัน ตีอก คร่ำครวญ ถึงความ

<sup>๓๔</sup>ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๖๕/๔๐๑.



หลงใหล สุขเวทนานั้นแม้ที่เกิดขึ้นแก่เขาแล้ว ก็ครอบงำจิตอยู่ เพราะเหตุที่มีได้อบรมกาย ทุกขเวทนา  
แม้ที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ครอบงำจิตอยู่ เพราะเหตุที่มีได้อบรมจิต สุขเวทนาและทุกขเวทนาทั้ง ๒ ฝ่ายที่  
เกิดขึ้นแก่ปุถุชนคนใดคนหนึ่งอย่างนี้ ก็ครอบงำจิตอยู่ เพราะเหตุที่มีได้อบรมกาย เพราะเหตุที่มีได้  
อบรมจิต อัคคิเวสสนะ บุคคลผู้มีได้อบรมกาย มีได้อบรมจิต เป็นอย่างนี้<sup>๔๐</sup>

**พระผู้มีพระภาคตรัสว่า** บุคคลผู้มีได้อบรมกาย ได้อบรมจิต เป็นอย่างไร คือ อริยสาวกใน  
ธรรมวินัยนี้ผู้ได้สดับแล้ว มีสุขเวทนาเกิดขึ้น ถูกสุขเวทนากระทบเข้าแล้ว ไม่มีความยินดียิ่งนักในสุข  
เวทนาและไม่ถึงความเป็นผู้ยินดียิ่งนักในสุขเวทนา สุขเวทนานั้นของเขายอมดับไป เพราะสุขเวทนา  
ดับไป ทุกขเวทนาจึงเกิดขึ้น เขาถูกทุกขเวทนากระทบเข้าแล้ว ก็ไม่เศร้าโศก ไม่เสียใจ ไม่รำพัน ไม่ตี  
อก คร่ำครวญ ไม่ถึงความหลงใหล สุขเวทนานั้นแม้ที่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกแล้ว ก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่  
เพราะเหตุที่มีได้อบรมกาย ทุกขเวทนาแม้ที่เกิดขึ้นแล้วก็ครอบงำจิตอยู่ไม่ได้ เพราะเหตุที่มีได้อบรมจิต  
สุขเวทนาและทุกขเวทนาทั้ง ๒ ฝ่ายที่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกผู้ใดผู้หนึ่งอย่างนี้ ก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่  
เพราะเหตุที่มีได้อบรมกาย เพราะเหตุที่มีได้อบรมจิต อัคคิเวสสนะ บุคคลผู้มีได้อบรมกาย ได้อบรมจิต เป็น  
อย่างนี้<sup>๔๑</sup>

**ตติยอนาคตภยสูตร ว่าด้วยภัยในอนาคต สูตรที่ ๓** ภิกษุทั้งหลาย ภัยในอนาคต ๕  
ประการนี้ ยังไม่เกิดขึ้นในปัจจุบัน แต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไป ภัยเหล่านั้น เธอทั้งหลายพึงรับรู้ไว้และ  
พึงพยายามเพื่อละภัยเหล่านั้นเสีย ภัยในอนาคต ๕ ประการ ะไรบ้าง คือ<sup>๔๒</sup>

๑. ในอนาคต หมู่ภิกษุจักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อไม่  
เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา ให้กุลบุตรเหล่านั้นอุปสมบท ก็จักไม่สามารถ  
แนะนำกุลบุตรเหล่านั้นในอริศีล อริจิต และอริปัญญาได้ แม้กุลบุตรเหล่านั้นก็จักไม่เจริญกาย ไม่เจริญ  
ศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา ให้กุลบุตร  
เหล่านั้นอุปสมบทอีก ก็จักไม่สามารถแนะนำกุลบุตรเหล่านั้นในอริศีล อริจิต และอริปัญญาได้ ถึง  
กุลบุตรเหล่านั้นก็จักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา โดยนัยนี้แล เพราะธรรม  
เลอะเลือน วินัยจึงเลอะเลือน เพราะวินัยเลอะเลือน ธรรมจึงเลอะเลือน

ภัยในอนาคตประการที่ ๑ นี้ ซึ่งยังไม่เกิดขึ้นในบัดนี้ แต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไป ภัยนั้นเธอ  
ทั้งหลายพึงรับรู้ไว้ และพึงพยายามเพื่อละภัยนั้นเสีย

๒. ในอนาคต หมู่ภิกษุจักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อไม่  
เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา ให้นิสสัยแก่กุลบุตรเหล่านั้น ก็จักไม่สามารถแนะนำ  
กุลบุตรเหล่านั้นในอริศีล อริจิต และอริปัญญาได้ กุลบุตรเหล่านั้นก็จักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่  
เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา ให้นิสสัยแก่กุลบุตร  
เหล่านั้นอีก ก็จักไม่สามารถแนะนำกุลบุตรเหล่านั้นในอริศีล อริจิต และอริปัญญาได้ ถึงกุลบุตร  
เหล่านั้นก็จักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา โดยนัยนี้แล เพราะธรรมเลอะเลือน  
วินัยจึงเลอะเลือน เพราะวินัยเลอะเลือน ธรรมจึงเลอะเลือน

<sup>๔๐</sup>ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๖๘/๔๐๔.

<sup>๔๑</sup>ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๖๙/๔๐๔.

<sup>๔๒</sup>อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๔-๑๔๖.

ภัยในอนาคตประการที่ ๒ นี้ ซึ่งยังไม่เกิดขึ้นในบัดนี้ แต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไป ภัยนั้น เธอทั้งหลายพึงรับรู้ไว้ และพึงพยายามเพื่อละภัยนั้นเสีย

๓. ในอนาคต หมู่ภิกษุจักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญาแสดงอภิธัมมกถา เวทลลกถา ถลาลงสู่ธรรมดำกัจจก ไม่รู้ตัวโดยนัยนี้แล เพราะธรรมเลอะเลือน วินัยจึงเลอะเลือน เพราะวินัยเลอะเลือน ธรรมจึงเลอะเลือน

ภัยในอนาคตประการที่ ๓ นี้ ซึ่งยังไม่เกิดขึ้นในบัดนี้ แต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไป ภัยนั้น เธอทั้งหลายพึงรับรู้ไว้ และพึงพยายามเพื่อละภัยนั้นเสีย

๔. ในอนาคต หมู่ภิกษุจักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อผู้อื่นกล่าวสูตรที่ตถาคตตรัสไว้ ล้าลึก มีเนื้อความลึกซึ้ง เป็นโลกุตตรธรรม ประกอบด้วยความว่าง ภิกษุเหล่านั้นไม่ตั้งใจฟังด้วยดี ไม่เงี่ยโสตสดับ ไม่ตั้งใจใฝ่รู้ และไม่ให้ความสำคัญ ธรรมว่าควรเรียนควรท่องจำให้ขึ้นใจ แต่เมื่อผู้อื่นกล่าวสูตรที่ท่านผู้เชี่ยวชาญได้รจนาไว้เป็นบทวิม่อักษรวิจิตร มีพยัญชนะวิจิตรอยู่ภายนอก เป็นสาวกภาษิต ภิกษุเหล่านั้นกลับตั้งใจฟังด้วยดี เงี่ยโสตสดับ ตั้งใจใฝ่รู้ และให้ความสำคัญธรรมว่าควรเรียน ควรท่องจำให้ขึ้นใจ โดยนัยนี้แล เพราะธรรมเลอะเลือน วินัยจึงเลอะเลือน เพราะวินัยเลอะเลือน ธรรมจึงเลอะเลือน

ภัยในอนาคตประการที่ ๔ นี้ ซึ่งยังไม่เกิดขึ้นในบัดนี้ แต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไป ภัยนั้น เธอทั้งหลายพึงรับรู้ไว้ และพึงพยายามเพื่อละภัยนั้นเสีย

๕. ในอนาคต หมู่ภิกษุจักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา ภิกษุผู้เถระก็จักเป็นผู้มักมาก เป็นผู้ย่อหย่อน เป็นผู้นำในอิกกมนธรรม ทอดธุระในปวิเวก จักไม่ปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรม ที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง หมู่คนรุ่นหลังก็จักพากันตามอย่างพวกภิกษุเถระเหล่านั้น แม้หมู่คนรุ่นหลังนั้น ก็จักเป็นผู้มักมาก เป็นผู้ย่อหย่อนเป็นผู้นำในอิกกมนธรรม ทอดธุระในปวิเวก จักไม่ปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้ง ธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง โดยนัยนี้แล เพราะธรรมเลอะเลือน วินัยจึงเลอะเลือน เพราะวินัยเลอะเลือน ธรรมจึงเลอะเลือน

ภัยในอนาคตประการที่ ๕ นี้ ซึ่งยังไม่เกิดขึ้นในบัดนี้ แต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไป ภัยนั้น เธอทั้งหลายพึงรับรู้ไว้ และพึงพยายามเพื่อละภัยนั้นเสีย

ภิกษุทั้งหลาย ภัยในอนาคต ๕ ประการนี้แล ซึ่งยังไม่เกิดขึ้นในบัดนี้ แต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไป ภัยเหล่านั้น เธอทั้งหลายพึงรับรู้ไว้ และพึงพยายามเพื่อละภัยเหล่านั้นเสีย

**พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)** ได้ให้ความหมายไว้ว่า ภาวนา หมายถึง การพัฒนาชีวิตให้เกิดความเจริญงอกงามในทางที่ติงาม ตามหลักพุทธธรรม เริ่มตั้งแต่การรู้จักสำรวมอินทรีย์ ๖ คือ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วปฏิบัติตนตามสิกขาบทที่ตนดำรงสถานภาพอยู่ทั้งสิกขาบทของ พระภิกษุ สามเณร และศีลสำหรับคฤหัสถ์ เมื่อพัฒนาตนอยู่ในหลักศีลแล้ว ย่อมสามารถเจริญจิต ภาวนาหรือเจริญสมาธิให้มั่นคงเป็นสัมมาสมาธิได้ และภายหลังจิตมั่นคงพอเป็นเหตุปัจจัยแก้ปัญญา

แล้ว ย่อมพิจารณาธรรมทั้งปวง มีไตรลักษณ์ เป็นต้นได้อย่างถ่องแท้ชัดเจน เข้าใจถูกต้องตามความจริงตามลำดับแห่งการพัฒนา จนสามารถบรรเทาความทุกข์ได้ตามลำดับ<sup>๔๓</sup>

**พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)** ได้กล่าวไว้ว่าในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงตรัสในคำสอนของพระองค์เองเพื่อใช้เป็นคุณสมบัติของบุคคลทรงใช้ว่า ภาวิตกาโย ภาวิตสีโล ภาวิตจิตโต ภาวิตปัญญา คือคำว่า ภาวนา เวลาใช้เป็นคุณศัพท์เป็น ภาวิตะ ภาวิตกาโย ผู้มีกายที่เจริญแล้วหรือฝึกอบรมแล้ว ภาวิตสีโล ผู้มีศีลที่ฝึกอบรมแล้วหรือเจริญแล้ว ภาวิตจิตโต ผู้มีจิตที่เจริญแล้วหรือมีจิตที่ฝึกอบรมแล้ว ภาวิตปัญญา ผู้มีปัญญาที่เจริญแล้วหรือปัญญาที่ฝึกอบรมแล้ว ภาวนา ถ้าเป็นคำนาม ๔ อันนี้ก็คือ<sup>๔๔</sup>

๑. กายภาวนา คนเป็นภาวิตกาโย ตัวการกระทำเป็นกายภาวนา

๒. ศีลภาวนา คนเป็นภาวิตสีโล ตัวการกระทำเป็นศีลภาวนา

๓. จิตภาวนา คนเป็นภาวิตจิตโต ตัวการกระทำเป็นจิตภาวนา

๔. ปัญญาภาวนา คนเป็นภาวิตปัญญา ตัวการกระทำเป็นปัญญาภาวนา

ดังนั้น ความหมายของภาวนา ๔ คือ การเจริญ การพัฒนา ทั้งทางด้านสมณะ และวิปัสสนา เพื่อให้มีผลปรากฏ เช่น มีบุคลิกภาพ ภาพลักษณ์ภายนอก และคุณธรรมภายในที่ดีขึ้น ซึ่งในความหมายนี้ แบ่งผลที่ปรากฏออกเป็น ๔ ด้าน คือ

๑. กายภาวนา หรือ การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทาง

กายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง” เป็น สามารถเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้โทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น

๒. ศีลภาวนา หรือ การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ มนุษย์ตั้งอยู่ในกฎระเบียบ เพื่อให้เกิดการตอบสนองความต้องการของตนนั้น ไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกันได้ด้วยดี

๓. จิตตภาวนา หรือ การพัฒนาจิต คือ การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงาม สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบานผ่อนคลายสงบสุข

๔. ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ อย่างเป็นนายความคิด และการหยั่งรู้ความจริง รู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)** ได้ให้ความหมายไว้ว่า ภาวนา ๔ (การเจริญ , การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา : cultivation; training; development)<sup>๔๕</sup>

๑. กายภาวนา (การเจริญกาย , พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ

<sup>๔๓</sup>พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต) , พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ , พิมพ์ครั้งที่ ๙ (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๐๓

<sup>๔๔</sup>พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๓๗๑.

<sup>๔๕</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (นนทบุรี: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐๖.

ให้กฤตธรรมงอกงาม ให้กฤตธรรมเสื่อมสูญ , การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ : physical development)

๒ . สีสถาภานา (การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ , การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน : moral development)

๓ . จิตถาภานา (การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น : cultivation of the heart; emotional development)

๔ . ปัญญาภานา (การเจริญปัญญา , พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพันจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา : cultivation of wisdom; intellectual development)

ในบาลีที่มา ท่านแสดงภานา ๔ นี้ ในรูปที่เป็นคุณบทของบุคคล จึงเป็น ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา (ผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว) บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)** ได้นิยามไว้ว่าในทางพระพุทธศาสนานั้น การพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องนั้นแหละเป็นธรรมอยู่ในตัว วิธีชีวิตที่ถูกต้องดีงามนั้นเราเรียกกันว่า มรรค เป็นของคู่กันกับหลักการอีกอย่างหนึ่ง คือ สิกขา คือต้องมีการฝึกฝนหรือฝึกหัด ที่ภาษาไทยเราเรียกว่า ศึกษา เพราะฉะนั้น การศึกษา ก็คือการฝึกฝนให้ชีวิตดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้องดีงาม มรรคเป็นวิถีชีวิตที่ดีงามถูกต้อง หรือตัวการดำเนินชีวิต ส่วนการศึกษาเป็นการทำให้เกิดการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือการฝึกฝนคนให้เข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามนั่นเอง ในทางพุทธศาสนาก็เลยใช้การฝึกฝนนี้ในความหมายอย่างเดียวกันกับการพัฒนา ไปๆ มาๆ การพัฒนาชีวิตก็คือการศึกษานั่นเอง เพราะฉะนั้น การศึกษาก็คือการพัฒนาชีวิต ให้ดำเนินไปในวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม トラบไตชีวิตของเรายังไม่สมบูรณ์ ยังมีความพร่อง ยังมีความไม่เต็ม ยังมีทุกข์ ยังมีปัญหา トラบนั้นเราก็ยังต้องพัฒนาชีวิตกันเรื่อยไป หมายความว่าเราจะต้องมีการศึกษากันเรื่อยไป ตลอดชีวิต จนกว่าจะถึงจุดหมายดังกล่าว

ในทางพระพุทธศาสนามีคำที่มีความหมายว่าทำให้เจริญงอกงาม หรือฝึกฝนให้เจริญยิ่งขึ้นไป ซึ่งมีความหมายอย่างเดียวกับพัฒนานี้หลายคำ คำที่มีความหมายกระชับจำเพาะที่จำกัดขอบเขตที่ใช้กับการทำชีวิตให้เจริญงอกงาม ได้แก่คำว่า ภานา เมื่อได้ศัพท์เฉพาะสำหรับการพัฒนาชีวิตแล้ว เราก็แยกการใช้ถ้อยคำกันออกไปให้ชัดเจนได้ ไม่สับสน คือ ถ้าพัฒนาสิ่งที่เป็นรูปธรรมภายนอก เช่น พัฒนาวัตถุ พัฒนาสังคม พัฒนาบ้านเมือง พัฒนากิจการต่าง ๆ ก็ใช้คำว่า พัฒนา ถ้าพัฒนาชีวิต หรือพัฒนาคน พัฒนามนุษย์ ก็ใช้คำว่าภานา ในพระพุทธศาสนานั้น ท่านแสดง ภานา หรือ การพัฒนาชีวิต ไว้ ๔ อย่างด้วยกัน คือ<sup>๕๖</sup>

๑. กายภานา แปลว่า การทำกายให้เจริญ หรือพูดอย่างภาษาปัจจุบัน คือ การพัฒนากาย
- ๑.๑ การทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง หรือการมีสุขภาพกายที่ดี

<sup>๕๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) , ธรรมกับการพัฒนาชีวิต , [ออนไลน์] , แหล่งที่มา: [www.med.cmu.ac.th/secret/meded/AOMJAI\\_1/KM/ธรรมกับการเรียนการสอน.pdf](http://www.med.cmu.ac.th/secret/meded/AOMJAI_1/KM/ธรรมกับการเรียนการสอน.pdf) [๒๖ ก.ค.๒๕๖๐].

๑.๒ การพัฒนาทักษะ การฝึกฝนการใช้ร่างกาย การใช้มือ ใช้อวัยวะ ให้มีความคล่องแคล่วชำนาญในการที่จะประกอบการทำงาน ๆ ซึ่งมุ่งหมายไปในทางอาชีพ

๑.๓ การพัฒนาอินทรีย์ มี ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่ใช้สำหรับสัมพันธ์กับโลกภายนอก ให้ได้ผลดีทั้งในแง่การใช้งาน มีความละเอียดคม ละเอียดอ่อน ไหว คล่อง ชัดเจน และในแง่การรู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์เข้ามาให้แก่ชีวิต ป้องกันไม่ได้รับเอาสิ่งที่ไม่ดี หรือเป็นโทษเข้ามา ในทางพระพุทธศาสนาให้ความหมายของการพัฒนากายในแง่ที่ว่ามานี้ คือ พัฒนาความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ให้เป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์แก่ชีวิต โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับวัตถุ สิ่งแวดล้อม เริ่มแต่ปัจจัย ๔ จนถึงความสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อม โดยทั่วไป ให้มีความเกื้อกูลกันระหว่างชีวิตของเรากับธรรมชาติ

๒. ศิลปภาวนา แปลว่า การพัฒนาศีล ศีลเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคม ในด้านกรามีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ศีลเป็นสภาพ หรือคุณสมบัติของตัวบุคคล เป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นมีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ความมีระเบียบหรือประพฤติตนอยู่ในระเบียบอย่างนี้เรียกว่า ศีล ส่วนวินัยนั้นเป็นการจัดระเบียบ ทั้งการจัดระเบียบชีวิตของตนเอง และการจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการจัดระบบสังคมทั้งหมด ศีลกับวินัย จึงเป็นของคู่กันคือ วินัยทำให้เกิดศีล ถ้าเรารักษาวินัยเราก็เป็นผู้มีศีล ทางพระตามปกติจะเรียกคนว่าเป็นผู้มีศีล แต่ในภาษาไทยเรานิยมใช้คำว่า มีวินัย วินัยนั้นเนื่องอยู่กับสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดีในสังคมซึ่งเป็นเรื่องสมมุติ ศีล คือ การที่คนนั้นเขามีระเบียบชีวิตอย่างนั้น หรือประพฤติตนอยู่ในระเบียบอย่างนั้น เรื่องศิลปภาวนา การพัฒนาคนให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม แยกคร่าวๆ ได้หลายระดับ

๒.๑ ความมีระเบียบระบบในการเป็นอยู่ ในการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ให้มีการเบียดเบียนกัน ในทางชีวิตร่างกาย ทรัพย์สิน คู่ครอง วาจา ตลอดจนไม่เบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเอง ความหมายขยายออกไปถึงความสุจริต

๒.๒ มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

๒.๓ การฝึกฝนควบคุมตนในทางกายวาจา เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจ

๓. จิตตภาวนา การพัฒนาจิตหรือการทำจิตให้เจริญองงาม แบ่งเป็น ๓ ด้าน คือ

๓.๑ การพัฒนาคุณภาพจิตเริ่มแต่มีคุณธรรมต่างๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตงดงาม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูทเวที เป็นต้น

๓.๒ การพัฒนาสมรรถภาพจิต หรือสมรรถภาพของจิตใจ ซึ่งมีความเข้มแข็งที่จะเอาไปใช้งานได้ดี คือ มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ คือ ความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ รับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ความอดทน เป็นต้น

๓.๓ การพัฒนาสุขภาพจิต นอกจากมีคุณธรรม มีคุณภาพ และ สมรรถภาพ ต้องมีสุขภาพจิตด้วย คือ จิตใจนั้นมีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปีติ มีความอึดใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ เป็นต้น

๔. ปัญญาภาวนา การทำปัญญาให้เจริญองงามในระดับต่างๆ

๔.๑ รับรู้เข้ามาเป็นประสบการณ์ตรงตามสภาพของมัน รับรู้ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน ประูแต่ง คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ได้ความรู้ที่ถูกต้อง

๔.๒ การคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่างๆ อย่างถูกต้องตรงตามสภาพโดยบริสุทธิ์ ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของอคติ (ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และภยาคติ) เป็นปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระ

๔.๓ ความสามารถที่จะนำความรู้มาใช้ มาจัดแจง จัดทำ ดำเนินการต่างๆ ให้สำเร็จผลตามที่ต้องการโดยเฉพาะในการแก้ปัญหาต่างๆ ให้สำเร็จ ปัญญาในระดับของการเอามาใช้ คือ ใช้แก้ปัญหา ใช้จัดทำดำเนินการให้สำเร็จผล ความสามารถที่จะสืบค้นเหตุปัจจัย และแยกแยะ วิเคราะห์ สิ่งต่างๆ ซึ่งจะเป็นตัวเอื้ออำนวยในการที่จะแก้ปัญหา และทำการกิจการให้สำเร็จผลได้

๔.๔ ความรู้เท่าทันโลก และชีวิตตามเป็นจริงซึ่งจะส่งผลย้อนกลับมาช่วยจิตใจ ทำให้จิตใจเป็นอิสระ ไม่หลงวิ่งไปตามอำนาจชักจูงของสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏแก่ตนซึ่งเข้ามากระทบจากโลกภายนอกด้วยความยินดียินร้ายต่างๆ แล้วก็เกิดทุกข์กับปัญหาต่างๆ มีความยึดติดในสิ่งต่างๆ อย่างน้อยก็คอยสร้างตัวตนขึ้นมารับกระทบกระเทือนจากอารมณ์ และความคิดปรุงแต่งต่างๆ ก่อปัญหาแก่ตนเอง ไม่สามารถจัดการดำเนินการกับสิ่งเหล่านั้นด้วยปัญญาที่แท้จริง เพราะจะเอาแต่ความปรารถนาของตนเองเป็นหลัก หรือเป็นตัวกำหนด คือ จะให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความอยาก ความปรารถนาของตน แต่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน ไม่ได้เป็นไปตามความอยากปรารถนาของเรา ใจที่อยากของเราที่ถูกขัดถูกฝืน เกิดความขัดแย้ง ตัวเราก็เกิดความบีบคั้น เกิดปัญหา เป็นทุกข์ แต่พอมีปัญญา รู้ เข้าใจโลก และชีวิตตามความเป็นจริงก็จะไปถึงขั้นสุดท้าย คือ เป็นปัญญาที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระออกมาจากสิ่งต่างๆ คือ ไม่ยึดติดถือมั่นในโลก หมายความว่า สิ่งอะไรเข้ามา เราก็รับรู้ตามเป็นจริง ปฏิบัติต่อมันตามเหตุผล ด้วยความรู้เท่าทันต่อเหตุปัจจัย แต่ไม่มีความยึดติดถือมั่นที่จะมาบีบคั้นตัวเอง เรียกว่าไม่ทำให้เกิดทุกข์ โยงมาแต่ขั้นต้นทีเดียว คือ ถ้าคนมีปัญญาถึงขั้นทำให้จิตใจเป็นอิสระ การรับรู้ต่างๆ ก็บริสุทธิ์ไปด้วย การรับรู้สิ่งที่เข้ามาก็จะตรงตามสภาพที่เป็นจริง

**ความหมายในทางพุทธศาสนาของภาวนา** คือ การทำให้เจริญ การฝึกหรือพัฒนาให้เจริญขึ้น ในทางพระพุทธศาสนาแบ่งการภาวนาออกเป็นดังนี้

๑. กายภาวนา คือการฝึกฝนอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้เป็นไปในทางกุศล ในทางที่ดี
๒. สีลภาวนา คือการประพฤติอยู่ในศีลธรรม ระเบียบวินัย
๓. จิตตภาวนา คือการพัฒนาจิตให้เจริญด้วยคุณธรรมทั้งปวง
๔. ปัญญาภาวนา คือการเจริญปัญญาให้รู้แจ้งในสภาวะของสิ่งต่างๆ ๔๗

สรุปได้ว่า หลักภาวนาธรรม ก็คือการพัฒนา ๔ อย่าง ได้แก่ พัฒนากาย พัฒนาศีลหรือพัฒนาความประพฤติ พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา เป็นหลักปฏิบัติในการพัฒนาตนให้เจริญองงาม เป็นคำสอนในทางพุทธศาสนาที่มีความมุ่งเน้นในการพัฒนามนุษย์ ให้มีความเจริญองงามในวิถีทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมที่สุดต้อง เป็นการฝึกอบรมตนในด้านทางกาย ทางศีล ทางสมาธิ และทางปัญญา ทำให้ตนเองมีความเจริญก้าวหน้า

---

<sup>๔๗</sup> ธรรมสถานวิจันทรโล, การเจริญสมาธิภาวนา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/site/thrrmsthanwicanthlo/home/wi.../kar-ceriy-smathi-phawna> [12ก.ย.๒๕๖๐].

## ๒.๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับหลักภาวนาธรรม

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้กล่าวไว้ว่า ภาวนา การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ

๑. การฝึกอบรม ตามหลักพระพุทธศาสนา มีสองอย่างคือ

๑.๑ สมถภาวนา ฝึกอบรมให้เกิดความสงบ

๑.๒ วิปัสสนา ฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจเป็นจิต อิกนัยหนึ่งจัดเป็นสองเหมือนกันคือ

๑.๒.๑ จิตภาวนา คือ การฝึกจิตใจให้เจริญองงามด้วยคุณธรรม ความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุข ผ่องใสด้วยความเพียร สติ และสมาธิ

๑.๒.๒ ปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส และความทุกข์

๒. การเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิ มี ๓ ชั้น คือ

๒.๑ บริกรรมภาวนา ภาวนาขั้นเตรียม คือ กำหนดอารมณ์กรรมฐาน

๒.๒ อุปจารภาวนา ภาวนาขั้นจวนเจียน คือ เกิดอุปจารสมาธิ

๒.๓ อัปนาภาวนา ภาวนาขั้นแน่วแน่ คือ เกิดอัปนาสมาธิเข้าถึงฌาน<sup>๔๘</sup>

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้กล่าวว่า “ภาวิต” เป็นเรื่องของหลักภาษาบาลี ภาวิต เป็นคำคุณศัพท์หรือคำวิเศษณ์ แสดงคุณสมบัติของบุคคล ส่วน “ภาวนา” เป็นคำนามบอกถึงการกระทำ หลัก หรือข้อปฏิบัติ จึงได้ความสอดคล้องกันว่า “ภาวิต” ก็คือผู้ที่ได้ทำ “ภาวนา” แล้ว และดังนั้น “ภาวิตกาย” ก็คือผู้ที่ได้ทำกายภาวนาแล้ว “ภาวิตศีล” คือผู้ที่ได้ทำศีลภาวนาแล้ว “ภาวิตจิต” ก็คือผู้ที่ได้ทำจิตภาวนาแล้ว และ “ภาวิตปัญญา” คือผู้ที่ได้ทำปัญญาภาวนาแล้ว

นี่ก็เท่ากับบอกว่า พระอรหันต์ คือ ท่านผู้ได้ทำภาวนา ๔ เสร็จแล้ว คือ จบทั้งกายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา

ถึงตอนนี้ก็จึงต้องรู้ว่า ภาวนา ๔ นั้นคืออะไร ขอแสดงความหมายไว้สั้นๆ (ข้อ ๓ จิตตภาวนา และ ปัญญาภาวนา ผู้ศึกษาได้ยินคุ่นอยู่แล้ว) ดังนี้

๑. กายภาวนา การเจริญกายหรือพัฒนากาย คือ พัฒนาคำสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ (รวมทั้งเทคโนโลยี) โดยเฉพาะรับรู้สิ่งทั้งหลายทางอินทรีย์ ๕ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) ด้วยดี โดยปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ

๒. ศีลภาวนา การเจริญศีล การพัฒนาศีลหรือพัฒนาความประพฤติ พัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลกัน

<sup>๔๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์.พรินเตอร์แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๗๒.

๓. จิตตภาวนา การเจริญจิตหรือพัฒนาจิต คือ ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองงามด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น

๔. ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญา คือ การฝึกอบรมพัฒนาปัญญา ให้เจริญองงามจนเกิดความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง โดยรู้ใจสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดจากความทุกข์ มีชีวิตเป็นอยู่ แก้ไขปัญหา และทำการทั้งหลายด้วยปัญญาที่รู้ถึงเหตุปัจจัย

เมื่อรู้ความหมายของหลักธรรม คือ “ภาวนา” ที่เป็นเนื้อตัวของการปฏิบัติทั้ง ๔ แล้ว ก็เข้าใจ “ภาวิต” ที่เป็นคุณสมบัติของท่านผู้จบการปฏิบัติ ผู้ที่ธรรมทั้ง ๔ ข้อนั้นแล้ว ดังนี้

๑ . ภาวิตกาย ผู้ได้เจริญกาย หรือมีกายที่พัฒนาแล้ว คือ ได้รับการฝึกอบรมพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับสิ่งสรรพและธรรมชาติ โดยเฉพาะให้การรับรู้ทางอินทรีย์ ๕ เช่น ตู ฟัง เป็นไปด้วยสติและเพื่อปัญญา และให้การใช้สอยเสพบริโภคต่างๆ เป็นไปอย่างพอดีที่จะได้คุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์จริง ไม่หลงไหลเพลิดเพลินไปตามอิทธิพลของความชอบใจหรือไม่ชอบใจ ไม่ลุ่มหลงมัวเมา มิให้เกิดโทษ แต่ให้เป็นคุณ มิให้ถูกบาปอกุศลครอบงำ แต่หนุนให้กุศลธรรมงอกเงย

๒. ภาวิตศีล ผู้ได้เจริญศีล หรือมีศีลที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาความประพฤติ มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์ทางสังคม โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี ไม่ใช้กายวาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเสียหายแก่ใครๆ แต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน และช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคม

๓ . ภาวิตจิต ผู้ได้เจริญจิตหรือมีจิตใจที่พัฒนาแล้ว คือ ได้ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ ให้สดใสบเบิกบาน ร่าเริง ผ่องใส โปร่งโล่ง เป็นสุข เจริญองงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีน้ำใจเมตตา กรุณา ศรัทธา กตัญญู กตเวที เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง อดทน สงบ มั่นคง มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

๔ . ภาวิตปัญญา ผู้ได้เจริญปัญญา หรือมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว คือ ได้ฝึกอบรมพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะ ใช้ปัญญา แก้ไขปัญหา และดับทุกข์ได้ ปลอดเปลื้องตนให้บริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลส มีชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญา โดยมีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์<sup>๔๙</sup>

สรุปได้ว่า ภาวนา เป็นคำนามบอกถึงการกระทำ หลัก หรือข้อปฏิบัติ ในทางกาย ศีล จิต และปัญญา เป็นการพัฒนาทั้ง ๔ ด้านนี้ ส่วนภาวิต ก็คือผู้ที่ได้ทำภาวนา หรือผู้ที่ได้ปฏิบัติทั้งทางกาย ศีล จิต และปัญญาแล้วนั่นเอง เมื่อเข้าใจคำว่า ภาวนา ที่เป็นเนื้อตัวของการปฏิบัติทั้ง ๔ แล้ว ก็เข้าใจภาวิต ที่เป็นคุณสมบัติของท่านผู้จบการปฏิบัติ คือ ภาวิตกาย ผู้ได้เจริญกาย หรือมีกายที่พัฒนาแล้ว ภาวิตศีล ผู้ได้เจริญศีล หรือมีศีลที่พัฒนาแล้ว ภาวิตจิต ผู้ได้เจริญจิตหรือมีจิตใจที่พัฒนาแล้ว และ ภาวิตปัญญา ผู้ได้เจริญปัญญา หรือมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว อีกนัยหนึ่ง ภาวนา คือ การปฏิบัติธรรมทั้งสมณะกรรมฐาน และวิปัสณากรรมฐาน คือ ฝึกให้เกิดความสงบ เกิดปัญญา และมีสมาธิ

<sup>๔๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) , พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย , พิมพ์ครั้งที่ ๓๙ , (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๓๔๘-๓๔๙.



## ๒.๓ การใช้หลักภวธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

**พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)** ได้นิยามว่า ภวธรรมในพระพุทธศาสนามี ๔ อย่าง แต่ในที่นี้จะไม่เอามาอธิบาย เพราะได้อธิบายไว้แล้วในหนังสือหลายเล่ม แสดงไว้แต่หัวข้อว่า ในพระพุทธศาสนาท่านจำแนกไว้ว่า คนเรานี้จะต้องภวธรรม ๔ ด้าน คือ<sup>๕๐</sup>

๑. พัฒนาด้านกาย เรียกว่า กายภวธรรม
๒. พัฒนาด้านศีล เรียกว่า ศีลภวธรรม
๓. พัฒนาด้านจิต เรียกว่า จิตตภวธรรม
๔. พัฒนาด้านปัญญา เรียกว่า ปัญญาภวธรรม

เป็นเรื่องที่แปลกที่ว่า ภวธรรมนี้เป็นของเก่ามาก แต่จำเพาะมาใกล้กันมากกับ development ๔ อย่าง ของวงการการศึกษาสมัยใหม่ ซึ่งกล่าวถึงการพัฒนาที่แปลกจากของฝรั่งว่า development ๔ ด้าน หรือ growth ๔ ด้าน คือ

๑. Physical development      พัฒนาทางกาย
๒. Social development       พัฒนาการทางสังคม
๓. Emotional development   พัฒนาการทางอารมณ์
๔. Intellectual development   พัฒนาการทางปัญญา

เรื่องนี้เราพูดกันมาหลายสิบปีแล้ว แต่ไม่เคยพูดถึงภวธรรม ๔ อย่างในพระพุทธศาสนา คำว่า ภวธรรมนี้ ให้ไปดู dictionary ภาษาบาลี-อังกฤษ เขาแปลเป็น development ทั้งนี้ ภวธรรมเราแปลว่า พัฒนา ฝรั่งแปลว่า development ตรงกันเลย แล้วภวธรรมก็มี ๔ development ก็มี ๔ ตรงกันอีก คือ

๑. พัฒนากาย หรือพัฒนาทางกาย ได้แก่                   Physical development ตรงกับ กายภวธรรม
๒. พัฒนาศีล หรือพัฒนาทางสังคม ได้บอกแล้วว่า ศีลคือการอยู่ร่วมสังคมโดยไม่เบียดเบียนกัน แต่มีชีวิตที่เกื้อกูลต่อกัน และมีวินัยจึงได้แก่ Social development ตรงกับ ศีลภวธรรม
๓. พัฒนาจิตใจ หรือพัฒนาทางอารมณ์ เรื่องอารมณ์ที่เพี้ยนมาในภาษาไทยปัจจุบัน ก็คือเรื่องของจิตใจนั่นเอง พัฒนาด้านนี้ จึงได้แก่ Emotional development ตรงกับ จิตตภวธรรม
๔. พัฒนาปัญญา หรือพัฒนาการทางปัญญา ได้แก่                   Intellectual development ตรงกับ ปัญญาภวธรรม

พัฒนาศีลด้าน แต่โยงกันเป็นระบบอันเดียว เป็นอันว่า ภวธรรม ๔ กับ development ก็ตรงกันหมด แต่ความหมายมีนัยที่แยกกัน ต่างกัน กว้างกว่ากัน หรือลึกกว่ากันบ้าง คือ กายภวธรรมในพระพุทธศาสนาไม่เน้นที่ทำให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง แต่ถือว่าการกินอาหารให้ได้คุณค่า กินพอดี ด้วยความรู้จักประมาณ ให้อารมณ์อยู่สบาย มีสุขภาพดี เป็นฐานให้การพัฒนาในด้านอื่นๆ ต่อไปการมีร่างกายที่ระบบภายในต่างๆ ทำงานเรียบร้อยดี ท่านเรียกว่าเป็น ปธานียังคะ อย่างหนึ่ง คือเป็นองค์หนึ่งของสภาพชีวิตที่เหมาะสมแก่การใช้ความเพียรพยายามในการพัฒนาชีวิต แต่การพัฒนาที่ไม่ใช่แค่นั้น การพัฒนากายนี้ ท่านเน้นที่อะไร การที่เราดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ ส่วนของร่างกายที่สัมพันธ์กับ

<sup>๕๐</sup>พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), รุ่งอรุณของการศึกษา เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.budnet.org/file/goodness/doc/19.doc> [๑๒ ก.ย.๒๕๖๐].

สภาพแวดล้อมในการดำรงอยู่ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น และประสาทกาย ที่เรียกว่าอินทรีย์ ฉะนั้น การพัฒนาภายในพระพุทธรศาสนาจึงเน้นไปที่การพัฒนาอินทรีย์ ในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้ใช้งานได้ดี เกิดประโยชน์สูงสุด มีผลในทางส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่นพัฒนาการใช้ตาให้ดูเป็น พัฒนาการใช้หูให้ฟังเป็น ฯลฯ การพัฒนาภายใน จะต้องไม่ลืมเรื่องนี้ การพัฒนาอินทรีย์ คือ การฝึกใช้อินทรีย์ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต ไม่ใช่ใช้อินทรีย์ให้เกิดโทษ ฉะนั้น การศึกษาจะต้องมีกายภาวนา ซึ่งไม่ใช่เฉพาะเพียงฝึกให้ร่างกายเติบโต แข็งแรง มีสุขภาพดีเท่านั้น แต่ต้องพัฒนาให้ใช้อินทรีย์เป็น นอกจากนั้น การพัฒนาทักษะต่างๆ ในทางอาชีพ ก็รวมอยู่ในข้อนี้ด้วย แต่ที่เป็นแกนกลางก็คือการพัฒนาที่เป็นอินทรีย์นี้ จนพูดได้ว่า การพัฒนาภายในก็คือการพัฒนาอินทรีย์ ส่วนศีลภาวนา ที่ว่าเป็นการพัฒนาทางสังคมนั้น ไม่มุ่งแต่การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีโดยไม่เบียดเบียนกันเท่านั้น แต่มุ่งถึงการฝึกอบรมกายวาจา ให้เป็นฐานในการพัฒนาจิตต่อด้วย กล่าวคือการฝึกอบรม ให้รู้จักควบคุมตนในเรื่องกาย วาจา นั้น เริ่มด้วยการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ดี เป็นไปในทางที่เกื้อกูลต่อกันในสังคม อันนี้เป็นศีลขั้นพื้นฐาน แต่นอกเหนือจากนั้น ยังมีการศึกษาอบรมกายวาจาให้ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก โดยที่ความสามารถในการฝึกพฤติกรรมทางกายวาจาของตนนั้น จะเป็นฐานแก่การพัฒนาจิตใจต่อไปด้วย เมื่อเรารู้จักควบคุมฝึกหัดกาย และวาจาของเรา เราจะได้ฝึกฝนพัฒนาจิตใจพร้อมไปด้วย มันจะส่งผลต่อกันตามหลักปัจจัยสัมพันธ์ หมายความว่าภาวนา ๔ ด้านนี้ จะต้องโยงเป็นระบบเดียวกัน ไม่ใช่แยกเป็นด้านๆ ไม่ใช่เป็นความคิดแบบ **reductionist** เพราะพวกนั้นแยกแล้วไม่โยง คือ แยกภาวนา หรือพัฒนา ๔ ด้าน แยกออกไปได้หมด แต่ไม่ได้ดูว่า ๔ ด้านนั้นสัมพันธ์กันอย่างไร ทางที่ถูกต้องโยงด้วยว่า ๔ ด้านนี้เกื้อกูลและอาศัยกันอย่างไรก็ แยกแล้วต้องโยงด้วย ทางด้านการพัฒนาจิตใจก็ต้องโยงว่า เมื่อพัฒนาจิตใจดี ก็ส่งผลดีออกมาต่อร่างกาย เช่น ใจไม่โกรธไม่เครียด ช่วยให้มีสุขภาพดี และมีผลในการสัมพันธ์หรือในการอยู่ร่วมสังคมด้วย ทำให้การสัมพันธ์กับโลก และสภาพแวดล้อมภายนอกพลอยดีไปด้วย และการพัฒนาจิตใจนั้น เช่น เมื่อมีสมาธิใจไม่ว้าวุ่นสับสน ก็เป็นฐานให้แก่การพัฒนาปัญญาต่อไป เมื่อพัฒนาปัญญาดีแล้ว ก็ทำให้จิตใจเป็นอิสระ เพราะรู้ว่าจะทำจะปฏิบัติต่ออะไรอย่างไร แก้ไขข้อติดขัดจัดปัญหา หายอึดอัดหลุดโล่งไปได้ตลอดจนรู้เท่าทันชีวิตและโลกตามเป็นจริง รู้เท่าทันเหตุปัจจัย มีอะไรเกิดขึ้นก็รู้จักมองตามเหตุปัจจัย ก็ไม่มีอะไร มาบีบคั้นตัว อย่างน้อยก็ไม่ค่อยมีการกระทบกระแทก เพราะทำตามปัญญา ไม่ใช่ทำตามใจอยาก

การพัฒนาปัญญาตามหลักพระพุทธรศาสนา นี้จะใช้คำว่า **intellectual** ก็ไม่ค่อยตรง เพราะคำว่า **intellectual** เน้นไปที่ความคิดเหตุผล ซึ่งเป็นเพียงขั้นหนึ่งหรือด้านหนึ่งของปัญญา ปัญญาในพระพุทธรศาสนา มีอยู่หลายขั้น เริ่มตั้งแต่การรู้จักรับ รู้ประสบการณ์ให้ตรงตามเป็นจริง การคิดตามเป็นจริง โดยไม่ถูกครอบงำด้วยอคติ หรือโลภะ โทสะ โมหะ จนถึงความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง ที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ด้วยเหตุนี้ ปัญญาภาวนาอาจจะต้องใช้คำว่า **wisdom development**

ภาวนา ๔ นี้เป็นหลักสำคัญอีกชุดหนึ่ง ขอพุดโดยรวบรัดว่า ภาวนาหรือพัฒนานี้ แสดงถึงหนทางในการพัฒนาคน เมื่อพูดแยกเป็นแง่ด้านต่างๆ แล้ว ก็ต้องเอามาโยงเข้าด้วยกันให้เป็นภาพรวมอันหนึ่งอันเดียวกันอีกที

จุดหมายของการศึกษา คือ จุดหมายของชีวิต การพัฒนาสู่อิสรภาพ ผ่านจุดหมายหลายระดับต่อไปก็ต้องมีเรื่องจุดหมายในการพัฒนาคน ซึ่งเป็นจุดหมายของการศึกษา ซึ่งพูดสั้นๆ ได้ว่า จุดหมายนั้นก็คือ การพัฒนาตนของแต่ละคนให้เข้าถึง อัตถะ คือ เข้าถึงจุดมุ่งหมายของชีวิตในระดับต่างๆ คือ

๑. เริ่มด้วยชีวิตระดับรูปธรรม หรือชีวิตด้านนอก ซึ่งเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ตามองเห็น เช่น ให้พึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจ ให้พึ่งตนได้ในทางสังคม โดยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีความเจริญก้าวหน้าในสังคม มีฐานะตำแหน่งเป็นที่ยอมรับนับถือ เป็นต้น ซึ่งเป็นขั้นที่ทางพระเรียกว่า ทิฏฐธัมมิกัตถะ คือ ประโยชน์ที่ตามองเห็น อันเป็นประโยชน์ในขั้นของจุดหมายสามัญ เป็นอิสรภาพของชีวิตด้านนอก หรืออิสรภาพทางกายภาพและทางสังคม

ขั้นนี้แม้จะสำคัญ แต่ไม่เพียงพอ ถ้ามีได้เพียงขั้นนี้ ไม่มีขั้นที่ ๒ จะไม่ปลอดภัย

๒. ต้องเข้าถึงจุดหมายในทางชีวิตจิตใจที่ลึกซึ้งลงไป คือ มีจิตใจที่ดั่งาม เชื่อมั่นในความดี และการกระทำสิ่งที่ถูกต้องดั่งาม มีคุณธรรม และรู้จักเสียสละสร้างสรรค์ทำประโยชน์ต่างๆ มีปัญญา กอปรด้วยวิจยญาณ ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจ และความสุขในบุญกุศลหรือการมีชีวิตที่มีคุณค่า ซึ่งเรียกว่า สัมปรายิกัตถะ คือ ประโยชน์ที่ล้ำเลยจากที่ตามองเห็น เป็นอิสรภาพของชีวิตด้านใน ที่ปลอดภัยจากความชั่วร้ายตกต่ำ และความทุกข์ที่ร้ายแรงขั้นที่เรียกว่าตกอบาย

๓. สุดท้ายคือ ปรมัตถะ แปลว่า ประโยชน์สูงสุด คือถึงขั้นที่มีจิตใจเป็นอิสระด้วยปัญญาที่รู้ความจริง อย่างที่เรียกว่ารู้แจ้งสังขารหรือรู้เท่าทันโลก และชีวิต ไม่ตกเป็นทาสของสิ่งทั้งหลาย ไม่หวั่นไหวตามความเป็นไปภายนอก เป็นภาวะเต็มอิ่มสมบูรณ์ ซึ่งมีแต่ความสุขที่โปร่งเบา ไร้ทุกข์ เป็นอิสรภาพขั้นสูงสุดหรือขั้นสุดท้าย ที่ความเป็นอิสระของชีวิตจิตใจถึงขั้นเป็นภาวะเด็ดขาดสิ้นเชิง เพราะปัญญากำจัดเหตุปัจจัยแห่งความติดข้องของจิตหมดสิ้นแล้ว

แม้แต่ความสุขก็แบ่งได้เป็นหลายประเภท หลายระดับ เช่นที่แบ่งอย่างง่ายๆ ว่า ความสุขของมนุษย์แยกออกเป็น ๒ แบบ คือ

๑. สามิสสุข ความสุขที่อาศัยอามิส และ

๒. นีรามิสสุข ความสุขที่ไม่อาศัยอามิส

สำหรับคนธรรมดาทั่วไปที่ยังมีจิตใจไม่เป็นอิสระ ไม่ถึงปรมัตถ์ ก็ต้องอาศัยสิ่งภายนอก มาเป็นปัจจัยช่วยให้ได้รับความสุข ความสุขของเขาขึ้นต่อวัตถุ ต้องอาศัยสิ่งบำรุงบำเรอ หรือแหล่งความสุขจากภายนอก ถ้าไม่มีอะไรภายนอกมาช่วยให้ได้เสพได้บริโภค เป็นต้น ก็เป็นทุกข์ ไม่สบาย ไร้ความสุข อย่างนี้เรียกว่ามีแต่สามิสสุข พูดสั้นๆ ว่า ความสุขที่ยังพึ่งพาวัตถุ

แต่ถ้าได้พัฒนาตนขึ้นไปถึงปรมัตถ์แล้ว หรือแม้แต่ในแนวทางของปรมัตถ์ ก็จะมีนิรามิสสุขที่ไม่ต้องอิงอาศัยอามิส ไม่ต้องขึ้นต่อสิ่งภายนอก มีความสุขได้โดยลำพังตัว เป็นตัวของตัวเอง เป็นความสุขแบบอิสระ เป็นการพึ่งตนเองได้ด้วยควมมีอิสรภาพทางจิตทางปัญญา การพึ่งตนได้ ก็มีหลายขั้นเป็นระดับๆ ขึ้นมา เริ่มแต่พึ่งตนได้ทางรูปธรรม ไม่ต้องขึ้นต่อผู้อื่นในด้านวัตถุภายนอก ในทางสังคม ในทางจิตใจ จนถึงพึ่งตนเองได้ในทางปัญญา จึงเข้าถึงอิสรภาพอย่างแท้จริง รวมความว่าการพึ่งตนได้ก็คือ อิสรภาพในระดับต่างๆ จนถึงอิสรภาพสูงสุด ทั้งหมดนี้จึงกลับเข้าสู่หลักข้างต้น ที่ว่า

๑. รู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย เข้าถึง สัจธรรม

๒. จึงดำเนินชีวิต หรือปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้สอดคล้องกับหลักความจริง เป็นผู้มี  
จริยธรรม

๓. จึงสามารถแก้ปัญหาได้สำเร็จ ไร้ทุกข์ เกิดมี อิศราภาพ

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้กล่าวว่า การพัฒนาตนที่รอบด้านหลักที่ ๓ คือ  
ภาวนา ซึ่งเป็นตัวจริงของคำว่าพัฒนา ดังที่ท่านอธิบายภาวนาว่า พัฒนา และปัจจุบันนี้เรานิยมใช้กัน  
ว่าพัฒนา ก็กลับไปตรงกับของท่านเข้านับว่าดีมาก ได้บอกแล้วว่า ภาวนาเป็นรูปค่านาม รูปคุณนาม  
เป็นกริยาช่อง ๓ ท่านใช้ว่า ภาวิต แปลว่า ผู้ที่เจริญแล้ว +อตตะ หรือ อตตะ ที่แปลว่าตน ก็เป็น  
ภาวิตตตะ แปลว่า ผู้มีตนอันเจริญแล้ว คือ มีตนอันพัฒนาแล้ว ซึ่งตามปกติท่านหมายถึงพระอรหันต์  
บางแห่งจะเน้นหมายถึงพระพุทธเจ้าโดยเฉพาะ ในพระไตรปิฎกบางแห่งมีคณมาทูลถามพระพุทธเจ้า  
เขาเรียกพระองค์ว่า ท่านผู้เป็นภาวิตตตะ พระสารีบุตรอธิบายภาวิตตตะไว้ว่า ภคว ภควา ภาวิตตโต  
ที่ว่าพระพุทธเจ้าเป็นภาวิตตตะ ผู้มีตนพัฒนาแล้วนั้นเป็นอย่างไร แล้วท่านก็ขยายความว่า ภาวิตกาโย  
ภาวิตสีโล ภาวิตจิตโต ภาวิตปญโญ นี่หลักใหญ่มาแล้ว ที่ว่ามีตนอันพัฒนาแล้วก็คือ<sup>๕๑</sup>

๑. มีกายอันพัฒนาแล้ว เรียกว่า ภาวิตกาโย

๒. มีศีลอันพัฒนาแล้ว เรียกว่า ภาวิตสีโล

๓. มีจิตอันพัฒนาแล้ว เรียกว่า ภาวิตจิตโต

๔. มีปัญญาอันพัฒนาแล้ว เรียกว่า ภาวิตปญโญ

ต่อจากนี้ท่านขยายความออกไปอีก เป็น ภาวิตสติปญฺฐาโน ภาวิตสมมปปธานโน ภาวิต  
อิทธิปาโท ภาวิตอินทริโย ภาวิตพลโล ภาวิตโพฆมฺงโค ภาวิตมคฺโค แปลว่า ได้พัฒนาสติปญฺฐาน พัฒนา  
สัมมปปธาน พัฒนาอิทธิบาท พัฒนาอินทริย พัฒนาพลละ พัฒนาโพฆมฺงคฺ พัฒนามรรค แล้ว

ท่านบรรยายไว้อย่างกว้าง ซึ่งก็รวมอยู่ใน ๔ ข้อ คือ ภาวิตกาโย ภาวิตสีโล ภาวิตจิตโต ภาวิต  
ปญโญ นี่คือคุณสมบัติของท่านผู้พัฒนาตนแล้ว เอามาใช้วัดได้ ถ้ามีการพัฒนาตน เราก็เอาหลักนี้มาใช้  
วัดดูว่าพัฒนาครบไหม ๔ ด้านนี้ คือ ๑. กาย ๒. ศีล ๓. จิต ๔. ปัญญา

ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา เป็นรูปคุณนาม เป็นคุณสมบัติของบุคคล ถ้า  
จะตั้งเป็นศัพท์นามให้เป็นหัวข้อธรรม ก็เปลี่ยนไปอีกรูปหนึ่งเป็นภาวนา ก็จะได้ศัพท์ดังต่อไปนี้

๑. กายภาวนา การพัฒนากาย

๒. ศีลภาวนา การพัฒนาศีล

๓. จิตตภาวนา การพัฒนาจิต

๔. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา

ที่นี้ จะต้องอธิบายความหมายอีกหน่อยหนึ่งว่า ที่ว่า พัฒนากาย ศีล จิต ปัญญา นั้นเป็น  
อย่างไร

พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ

๑. กายภาวนา พัฒนากาย อาจจะสงสัยว่าคงจะต้องรับประทานกันใหญ่ ร่างกายจะได้  
เติบโต หรืออาจจะบริหารร่างกาย ออกกำลังกายต่างๆ พัฒนากายให้แข็งแรง อันนี้ก็ไม่ผิดหรอก แต่

<sup>๕๑</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) , หลักแม่บทของการพัฒนาตน : เนื้อหาธรรมนิพนธ์ ,  
[ออนไลน์], แหล่งที่มา: [www.payutto.net/book-content/๔-หลักการพัฒนา](http://www.payutto.net/book-content/๔-หลักการพัฒนา) [๑๘ ก.ย.๒๕๖๐].

ว่ามันต้องมีหลักที่ใหญ่กว่านั้น ไม่อย่างนั้นการพัฒนากายอย่างนี้อาจจะเสียก็ได้ คือจะรับประทานมาก เพียงเพื่อให้ร่างกายใหญ่โต แล้วอาจจะนำร่างกายไปใช้ในทางที่ไม่ดี การพัฒนากำลังให้แข็งแรงอย่างเดียวไม่พอ ตามหลักการนี้ท่านยังไม่ถือว่าเข้าสู่ธรรม การพัฒนากายในทางธรรมมีความหมายลึกซึ้งกว่านั้น ท่านไขความว่า พัฒนากายอย่างไร กายนั้นมุ่งเอาที่ทวาร ๕ ที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอินทรี ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นด่านเป็นช่องทางที่จะติดต่อกับโลกภายนอก ถ้าเรียกตามภาษาปัจจุบัน ก็ว่า ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือเรื่องวัตถุสภาพแวดล้อมต่างๆ ไปทางกายภาพ ซึ่งเราสัมพันธ์ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย การพัฒนากาย ก็คือ พัฒนาความสัมพันธ์ทางทวารเหล่านั้นให้ดี ไม่ให้เกิดเป็นโทษ ดังจะเห็นในหลักอินทรีสังวร การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก ด้วยดี เช่น ตาของเราเห็นสิ่งแวดล้อมภายนอก จะดูอย่างไรให้ได้ประโยชน์ ไม่เกิดโทษ ทำอย่างไรจะ ให้เด็กของเราดูโทรทัศน์เป็น ให้เขารู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่ดีมาใช้ประโยชน์ ไม่เอาสิ่งที่เป็นโทษมา รู้จักสัมพันธ์ทางตา รู้จักสัมพันธ์ทางหู เมื่อได้ยินก็เลือกรับสิ่งที่ดี เช่นหาฟังความรู้ที่เป็นประโยชน์ ไม่เอาสิ่งที่ร้าย ตลอดจนพัฒนาการใช้จมูก พัฒนาการใช้ลิ้น ฯลฯ ลิ้นก็สำคัญ มาเข้าหลักโภชนาการตามตัญญูตา คือ รู้จักประมาณในการบริโภค เช่น พระก็มีหลักปฏิสังขาย เรียกว่าปัจเจกขณะหรือปัจฉยปัจเจกขณะ หมายถึง การพิจารณาปัจฉย คือ เมื่อจะบริโภคปัจฉย ๔ ก็ให้พิจารณาโดยแยกคาย โดยมิโยนิสมนสิการ ว่าที่เรารับประทานอาหารนี้ไม่ใช่เพื่อมุ่งเอร็ดอร่อย มิใช่มุ่งจะเอาโก้หรูหราสนุกสนาน มัวเมา แต่รับประทานเพื่อให้ชีวิตเป็นไป เพื่อดำรงอยู่ผาสุก มีสุขภาพดี แข็งแรง แล้วจะได้ทำกิจหน้าที่ของตนด้วยดี เมื่อรับประทานอาหาร แทนที่จะรับประทานโดยมุ่งความอร่อยหรือความโก้ ก็ไปเน้นที่คุณค่าประโยชน์ที่จะได้ มองดูว่ารับประทานอะไรจึงจะมีคุณค่า ช่วยชีวิตให้มีสุขภาพดี และเกื้อกูลแก่การเป็นอยู่ที่ดี ถ้าเป็นพระก็จะตั้งใจบำเพ็ญสมณธรรม โรคภัยก็จะได้เบียดเบียนน้อย นี้เป็นการพัฒนาในด้านความสัมพันธ์ระหว่างลิ้นกับรส นอกจากนี้ ก็สัมพันธ์ให้ดีทางด้านกายกับสัมผัสผัส (โณฐัพพะ) ภายนอก นี่คือการพัฒนากายในความหมายของธรรมะ พูดง่ายๆ ว่า พัฒนาความสัมพันธ์ของตัวเรากับสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือวัตถุทั้งหลายให้ดี ข้อนี้ ต้องถือว่าสำคัญ เพราะเป็นหลักเบื้องต้น หลักสังวรอะไรต่างๆ ก็เข้ามาในข้อนี้หมด ฉะนั้น ในปัจจุบันการศึกษาน่าจะเน้นข้อนี้ด้วย ผู้มีการศึกษาจะต้องมีการพัฒนากาย ซึ่งไม่ใช่เพียงว่าร่างกายแข็งแรงเท่านั้น ต้องถามด้วยว่า เขามีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมดีไหม หากว่ามีแต่กายแข็งแรง แต่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมไม่ดี เอากายที่แข็งแรงไปทะเลาะวิวาทแสวงหาสิ่งปรนเปรอ จะยังเป็นโทษมาก จะถือว่ามีการศึกษาไม่ได้ พัฒนาทางสังคม ต่อด้วยพัฒนาจิตใจและปัญญา

๒. ศิลปาวนา คือการพัฒนาศีล ได้แก่การพัฒนาในเรื่องความสัมพันธ์ทางด้านกาย วาจา กับบุคคลอื่นหรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ข้อก่อนสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ แต่ข้อนี้เป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีความสัมพันธ์ที่ตึงมาอย่างที่ว่ามาแล้ว ที่ว่าศีล คือ การไม่เบียดเบียนแม้แต่ศีลขอมุสาวาทที่สงสัยกันว่า พูดอย่างนั้นอย่างนี้จะพูดเท็จหรือไม่เท็จอะไรต่างๆ ถ้ารู้สาระของศีลว่า ศีลมุ่งที่ความไม่เบียดเบียนก็จะสบายใจขึ้น แพทย์รู้สึกลัวว่าจะมีปัญหามาก หลายท่านสงสัยว่า จะพูดกับคนใช้อย่างนี้โกหกผิดศีลขอมุสาวาทใหม่ ที่จริงหลักก็มีอยู่ในเรื่องศีลนี้ ในที่บางแห่งท่านบรรยายไว้เลยว่า เว้นมุสาวาท คือ เว้นจากการพูดเท็จเพื่อเห็นแก่ประโยชน์ตน ไม่กล่าววาจาเท็จเพื่อทำลายประโยชน์ของผู้อื่น การกล่าวเท็จที่เป็นมุสาวาทนั้น สาระสำคัญอยู่ที่มุ่งจะทำลายประโยชน์ของผู้อื่นทำให้เขาเสียหาย ท่านใช้ศัพท์โบราณว่า หักรานประโยชน์ของเขาถ้าเป็น

การพูดเพื่อให้ตลาดจากความเป็นจริง โดยมุ่งห้กรานประโยชน์ของเขา เป็นมุสาวาทแท้ แต่ถ้าพูดเท็จ อย่างอื่นนอกจากนั้นก็มิโทษเบาบางแล้ว เพราะมันไม่เข้าตัวประเด็นแท้ๆ ที่พูดมานี้ก็นอกเรื่องแฉง ออกไปนิดหนึ่ง เป็นอันว่าเรื่องศีลประเด็นอยู่ที่ว่าไม่เบียดเบียนเป็นสาระสำคัญ เมื่อไม่เบียดเบียนแล้วต่อไปก็อยู่ร่วมกันด้วยดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ถ้าเป็นคฤหัสถ์ก็มีเรื่องทานเข้ามาด้วย ด้านนี้เป็นความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีซึ่งจะต้องพัฒนาขึ้นมา

๓. จิตตภาวนา คือพัฒนาจิตใจ ด้านจิตใจนี้ได้กล่าวแล้วในอธิจิตตสิกขา คือ พัฒนาคุณภาพจิต พัฒนาสมรรถภาพจิต พัฒนาสุขภาพจิต นี่เป็นการใช้ศัพท์แบบสมัยปัจจุบันให้เข้าใจกันง่าย ก็ผ่านไปได้เลย

๔. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา ก็เหมือนกับอธิปัญญาสิกขาที่พูดมาแล้วนั่นเอง คือ การรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ทำจิตใจให้เป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุด อย่างที่มีคาถาสรรเสริญพระพุทธเจ้า เมื่อพัฒนาปัญญาสูงสุด การพัฒนาข้อต้นๆ ก็ได้รับการพัฒนาไปพร้อมบริบูรณ์ด้วย มีคาถาสรรเสริญพระพุทธเจ้าแห่งหนึ่งว่า

ยถาปิ อุทเท ชาตํ                      ปุณฺฑริกํ ปวทุตฺตติ

น อุปลิปปติ โตเยน                      สฺวจินฺธํ มโนรมํ

ตเถว โลเก สุชาโต                      พุทฺโธ โลเก วิหฺรติ

น อุปลิปปติ โลเกน                      โตเยน ปทุมํ ยถา

แปลความว่า เปรียบเหมือนว่า ดอกบัวเกิดในน้ำ เจริญงอกงามขึ้นมาในน้ำ ไม่ติดด้วยน้ำ ช้ำยังมีกลิ่นหอมน่าชื่นใจ ฉันทิ พระพุทธเจ้าทรงบังเกิดดีแล้วในโลก ทรงอยู่ในโลก แต่ไม่ติดโลก เหมือนใบบัวไม่ติดน้ำ ฉันทิ

นี่คือลักษณะของคนที่พัฒนาตนไปจนถึงมีปัญญาสูงสุด ตรัสรู้แล้ว หมดสิ้นกิเลส เกิดในโลก อยู่ในโลก แต่ไม่ติดโลก เหมือนดอกบัวเกิดในน้ำแต่ไม่ติดน้ำ มีกลิ่นหอมน่าชื่นใจ ที่ท่านกล่าวมานี้ก็เป็นคาถาสำหรับนำมาดูคุณสมบัติของผู้พัฒนาตน เป็นคติอันหนึ่งซึ่งให้แนวความคิดว่า ในการพัฒนาตนนั้น เราก็อยู่ในโลกนี้แหละ แต่เราไม่ติดโลก ไม่แปดเปื้อนด้วยโลก เหมือนดอกบัวแม้จะอยู่ในน้ำ หรือบางแห่งจะอยู่ในโคลนตม แต่ก็ไม่ได้ติดไม่เปื้อน กลับมีกลิ่นหอมน่าชื่นใจ เอาไปบูชาพระก็ได้ อะไรทำนองนี้ นี่เป็นการพัฒนาตนที่สมบูรณ์แล้ว พระพุทธเจ้าก็มีคุณสมบัติอย่างนี้

จุดสมบูรณ์ของการพัฒนาตน

เรื่องการพัฒนาตนนี้ ได้พูดมาในแง่มุมต่างๆ ซึ่งจะไปตามหลักวิชาหรือเนื้อหาในคัมภีร์ ขอสรุปเป็นจุดเน้นว่า พระพุทธศาสนายกย่องผู้ที่พัฒนาตนว่าเป็นบุคคลสูงสุด อย่างที่ได้ยกพุทธภาษิตมาแสดงว่า หนโต เสฏฺฐโฐ มนุสฺเสสุ ในหมู่มนุษย์ คนที่ฝึกตนแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุด

เมื่อยกย่องผู้ที่พัฒนาตนแล้ว ก็มีจุดเน้นข้อต่อไป คือ พระพุทธศาสนานี้ถือว่า มนุษย์เป็นผู้ที่ฝึกได้ หรือนับถือศักยภาพในตัวมนุษย์ที่พัฒนาขึ้นได้ เมื่อพัฒนาได้ก็เน้นความสำคัญของการฝึกฝนพัฒนาตน ให้ความสำคัญมากแก่การฝึกฝนพัฒนาตน

ฉะนั้น จึงบอกว่า ความดีหรือความประเสริฐของมนุษย์นี้ อยู่ที่การฝึกฝนพัฒนาตนนั่นเอง เพราะมนุษย์นั้น ถ้าไม่ฝึกฝนพัฒนาแล้ว ก็ไม่มีคุณค่าอะไร ถ้าพัฒนาให้ดีแล้วก็ประเสริฐเลิศล้ำ จนกระทั่งแม้แต่เทพพรหมก็เคารพบูชา อาจเป็นถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ถ้าไม่ฝึกฝนพัฒนาตน ก็

อาจจะเต็มไปด้วยสิ่งชั่วทราม อาจจะเลวร้ายต่ำต้อยด้อยกว่าแม่แต่สัตว์เดรัจฉานก็ได้ ฉะนั้น ในการปฏิบัติทางพุทธศาสนา จึงเน้นความสำคัญของการพัฒนาตนเป็นอย่างมาก

เมื่อพูดมาถึงนี้แล้ว ขอรวบรัดรวมความเป็นการย้ำไว้ว่า จุดหมายของการพัฒนาตนจะถือว่าสำเร็จ โดยมองที่การได้พัฒนาตนครบ ๔ ด้าน การพัฒนาตนชนิดเต็มรูปแบบทั้ง ๔ ด้าน คือ ภาวนา ๔ นั้น ตามปกติพระพุทธเจ้าตรัสในลักษณะที่เรียกอย่างปัจจุบันว่าเป็นการวัดผล ดังนั้น จึงใช้ในรูปแบบที่เป็นคุณสมบัติของคนที่พัฒนาตนแล้ว โดยเปลี่ยนภาวนาเป็น “ภาวิต” ดังที่ท่านเรียกคนที่พัฒนาตนแล้ว คือผู้มีตนที่ผ่านภาวนาแล้วว่า ภาวิตัตตะ หรือ ภาวิตัตต์ (ภาวิต+อัตต์)

ภาวิต ก็มี ๔ (เช่นเดียวกับภาวนา ๔) เพราะแยกเป็นด้าน กาย ศิล จิต และปัญญา ตามลำดับ คนที่พัฒนาตนแล้ว จึงเป็น ภาวิต ๔ ด้าน คือ

๑. ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ปฏิบัติต่อโลกแห่งวัตถุอย่างได้ผลดี โดยเฉพาะด้วยอินทรีย์ทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เช่น ดูเป็นฟังเป็น ให้ได้ปัญญา และคุณค่าที่เป็นประโยชน์

๒. ภาวิตศิลป์ มีศิลป์ที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม โดยอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์อย่างไม่เบียดเบียน แต่อยู่กันด้วยไมตรี เป็นมิตร เกื้อกูลกัน

๓. ภาวิตจิต มีจิตใจที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติที่ดีงาม มีคุณธรรม ความเข้มแข็งมั่นคง และความสุข คือพัฒนาแล้วทั้งด้านคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต

๔. ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต เข้าถึงกฎธรรมชาติที่มีความเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นต้น จนทำจิตใจให้เป็นอิสระได้ เบิกบานผ่องใส เป็นอยู่ด้วยปัญญา

คนที่พัฒนาตนได้ผลแท้จริง จะมีคุณสมบัติเป็นภาวิต ๔ ด้านอย่างนี้

จุดหมายของการพัฒนาให้เป็นคนเต็มคน คือเป็นคนที่มีสมบูรณ์

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้กล่าวว่า คนที่สมบูรณ์มีมาตรฐานวัดอย่างไร คนที่สมบูรณ์เป็นคนเต็มคนแล้ว ในทางการศึกษาก็มีวิธีการวัด ที่อาจจะยกมาเป็นตัวอย่าง ซึ่งคล้ายกับทางพระพุทธศาสนา ในพระพุทธศาสนานั้น ท่านให้ดูการพัฒนาของมนุษย์ว่าเป็นไปครบ ๔ ด้านใหม่ หลักเกณฑ์นี้ใช้วัดแม่แต่พระอรหันต์ ถ้าถามว่า พระอรหันต์คือใคร ? ก็ตอบว่า พระอรหันต์ คือ คนที่พัฒนาตนสมบูรณ์ทั้ง ๔ ด้าน คือ<sup>๕๒</sup>

- ๑ . พัฒนากาย (ความสัมพันธ์ทางกาย)
๒. พัฒนาศิลป์ (ความสัมพันธ์ทางสังคม)
๓. พัฒนาจิตใจ (คุณธรรม ความมั่นคง ความสุข)
- ๔ . พัฒนาปัญญา (ความรู้-คิด-เข้าใจ-หยั่งเห็น)

ด้านที่ ๑ พัฒนากาย ไม่ใช่หมายถึงทำให้ร่างกายเจริญใหญ่โต แต่หมายถึง พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่นว่า เขารู้จักใช้ปัจจัย ๔ เป็นใหม่ กินเป็น บริโภคเป็นใหม่

<sup>๕๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) , หลักแม่บทของการพัฒนาตน : รู้อย่างไรว่าพัฒนาแล้ว , [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [www.payutto.net/book-content/๔-หลักการพัฒนา](http://www.payutto.net/book-content/๔-หลักการพัฒนา) [๑๘ ก.ย.๒๕๖๐].

กินแล้วได้คุณภาพชีวิต ได้สุขภาพดี หรือไม่รู้จักกิน กินไม่เป็น ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค ไม่รู้จักพอดีในการกิน กินแล้วได้โทษ ใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีต่างๆ เป็นใหม่ ดูเป็น ฟังเป็นใหม่ อย่างนี้เป็นต้น อย่างเด็ก เราก็มองว่า เขาดูทีวีเป็นใหม่ ดูแล้วได้ประโยชน์ หรือได้โทษ ดูแล้วได้คุณภาพชีวิต ได้ความรู้ ได้สติปัญญา หรือได้ความลุ่มหลง มัวเมา เสียเวลา เสียสุขภาพ เสียการศึกษาเล่าเรียน และได้ตัวอย่างที่ไม่ดี ฟังเป็นใหม่ ฟังแล้วได้ความรู้ใหม่ ฯลฯ อะไรต่างๆ เหล่านี้ รวมทั้งความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

ด้านที่ ๒ พัฒนาศีล หมายถึง พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ กับเพื่อนมนุษย์ว่าอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ได้ดีขึ้นใหม่ มีพฤติกรรมทั่วไปและการประกอบอาชีพที่ก่อความเดือดร้อนเบียดเบียน หรือเป็นไปในทางช่วยแก้ปัญหาและสร้างสรรค์สังคม อะไรอย่างนี้

ด้านที่ ๓ พัฒนาจิตใจ เช่นว่า จิตใจมีคุณธรรมใหม่ มีเมตตากรุณาใหม่ มีศรัทธาใหม่ มีความเคารพ มีความกตัญญูกตเวทีย มีหิริโอตตปละ มีคุณธรรมต่างๆ ที่จะมาเป็นฐานของพฤติกรรมที่เราเรียกว่าจริยธรรม ที่ทำให้เกิดความมั่นคงและความสอดคล้องในระบบชีวิตทางจริยธรรม รวมทั้งการที่ว่าจิตใจมีความสุข หรือมีความทุกข์ มีความขุ่นมัว เศร้าหมอง มีความกระวนกระวาย ถ้าพัฒนาในทางที่ดี ก็ต้องมีจิตใจที่เบิกบาน ผ่องใส สงบ มีความสุข ถ้าคนยังไม่มีความสุข แต่ยังมีสุขทุกข์มาก ก็ถือว่าขาดการพัฒนาเหมือนกัน

ด้านที่ ๔ พัฒนาปัญญา เช่นว่า มีความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายถูกต้องตามความเป็นจริงใหม่ เข้าถึงความจริงของสิ่งต่างๆ มีความรับรู้โดยไม่มีอคติ สามารถพิจารณาวินิจฉัยปัญหาต่างๆ อย่างไม่เอนเอียง สามารถนำความรู้ความคิดมาประยุกต์ในการแก้ปัญหาและในการสร้างสรรค์ต่างๆ รวมทั้งในการบริหารจัดการดำเนินการต่างๆ ตลอดจนทำจิตใจของตนให้เป็นอิสระเหนือการกระทบกระทั่งของสิ่งแวดล้อมได้หรือไม่ เป็นต้น

ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องที่เราจะต้องวัดออกมา ซึ่งโดยหลักการก็คือ เราจะต้องมีแนวความคิดบางอย่างในการวางมาตรฐานว่าจะพัฒนาคนให้เป็นอย่างไร คนที่ถือว่าสมบูรณ์ ควรจะมีคุณสมบัติอย่างไร ทั้งนี้ก็พูดได้แต่เพียงแนวความคิดที่เป็นหลักการ แม้จะตั้งหลักการใหญ่ๆ ได้แล้ว ก็ต้องไม่ลืมความเป็นจริงที่อยู่ต่อหน้าว่า เราจัดการศึกษานี้ท่ามกลางยุคสมัยและสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน การจัดการศึกษา โดยเฉพาะวิชาศึกษาทั่วไป ที่เป็นการพัฒนาตัวคนที่จะให้เป็นบัณฑิตนี้ จะต้องมีการแยก ระดับความมุ่งหมาย โดยต้องมีจุดมุ่งหมาย ๒ ระดับ ทั้งโดยกาละ และโดยเทศะ คือ

#### ๑ . โดยกาละ

๑.๑ การศึกษาเพื่อยุคสมัย คือการที่จะพัฒนาคนให้สอดคล้องหรือรับมือได้ทันกับสภาพแวดล้อมของยุคสมัยที่เป็นอยู่ ว่าทำอย่างไรจะให้คนมีคุณภาพที่จะไปดำเนินชีวิตที่ดี สามารถทำการสร้างสรรค์ได้ในสภาพสังคมอย่างนี้ มนุษย์เกิดมาในยุคสมัยใด ก็ต้องมีสภาพแวดล้อมของยุคสมัยนั้น ที่เขาจะต้องเข้าไปเกี่ยวข้อง และดำเนินชีวิตให้ได้ผลดี และพร้อมกันนั้น

๑.๒ การศึกษาที่เหนือยุคสมัย อย่างที่ศัพทพระเรียกว่า อกาลิโก คือ การพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่ไม่ขึ้นต่อกาลสมัย ได้แก่การศึกษาเพื่อส่งเสริมคุณค่าที่มีโดยธรรมชาติของมนุษย์ หมายความว่า วิชาการศึกษาทั่วไปนี้ จะสร้างคนให้เป็นอย่างไร เพื่อความเป็นคนที่สมบูรณ์ ซึ่งไม่ขึ้นต่อกาลสมัย หรือไม่เกี่ยวกับสภาพของยุคสมัย พร้อมกับการที่ว่าเขาก็เป็นคนที่มีความประสิทธิภาพสำหรับยุคสมัยนี้ ซึ่งจะทำให้เขาดำเนินชีวิตจนเข้าถึงจุดมุ่งหมายที่สมบูรณ์นั้นได้ด้วย เพราะว่า ถ้าเขาไม่



สามารถจัดการกับยุคสมัยได้ดี เขาจะเข้าถึงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ที่พันยุคสมัย ก็ยอมไม่ได้ คือไม่สำเร็จด้วยเหมือนกัน ฉะนั้น ต้องให้ได้จุดหมายทั้ง ๒ ระดับนี้ ที่เรียกว่า “โดยกาละ”

๒ . โดยเทศะ

๒.๑ การศึกษาที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของถิ่น เช่นว่า เราอยู่ในสังคมไทย สังคมไทยก็ไม่เหมือนสังคมอเมริกัน เราจะต้องสร้างคนของเราให้พร้อมที่จะมาอยู่ในสังคมไทยได้ดี และสามารถเป็นส่วนร่วมที่จะพัฒนาสังคมไทยอย่างได้ผลด้วย ไม่ใช่ว่า เรียนมาเรียนไป กลายเป็นคนที่จะไปพัฒนาสังคมอเมริกัน เด็กของเราบางที่เรียนจบแล้ว กลายเป็นคนสำหรับไปอยู่ในสังคมอเมริกัน แทนที่จะเตรียมมาอยู่ในสังคมไทย อย่างนี้เรียกว่า ผิดเทศะแล้ว เพราะฉะนั้น ในแง่เทศะ การศึกษาทั่วไปจะต้องทำให้คนของเราอยู่ในเทศะเฉพาะของถิ่นนี้ได้อย่างดี

๒.๒ การศึกษาที่พ้นจากเทศะเฉพาะ เพื่อความเป็นคนของโลก ในแง่หนึ่ง คนทุกคนเป็นสมาชิกของโลก ยิ่งโลกยุคนี้ก็แคบเข้ามาด้วย กลายเป็น global village เป็นประจุกหมู่บ้านเดียวกัน หรือเป็นประชาคมเดียวกันเล็กๆ มีอะไรเกิดขึ้นก็ถึงกันหมด ดังที่เราเรียกว่าเป็นโลกาภิวัตน์ มนุษย์ทุกคนเป็นสมาชิกของโลก เป็นผู้มีส่วนร่วมในอารยธรรมของโลก ตลอดจนถึงสิ่งแวดล้อมโลก ถ้าเป็นสมาชิกที่ดีของเทศะไม่ได้ ก็เป็นสมาชิกที่ดีของโลกไม่ได้ด้วย แต่พร้อมกันนั้น ถ้าเราลืมความเป็นสมาชิกของโลก เราก็จะเข้ากับสภาพปัจจุบันที่เป็นอยู่ไม่ได้ ไม่ทัน และช่วยเทศะของเราไม่ได้จริง พร้อมกับที่จะไม่สามารถร่วมสร้างสรรค์พัฒนาอารยธรรมของโลก

**พระนิมิต กลิ่นดอกแก้ว** ได้กล่าวว่าตามแนวคิดทางพุทธศาสตร์ การพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้ และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดีหรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อม และมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ประกอบด้วยสาระสำคัญ ๓ ประการ คือ ทมะ สิกขา และภาวนา<sup>๕๓</sup>

๑. ทมะ คือการฝึกนิสัยดั้งเดิมที่ยังไม่ได้ขัดเกลาให้เหมาะสม มีขั้นตอนสำคัญ ได้แก่

๑.๑ การรู้จักข่มใจ ข่มระงับความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสครอบงำ

หลอกล่อ ชักนำไปสู่ความเลวร้ายได้ และ

๑.๒ การฝึกปรับปรุงตนเอง โดยทำคุณความดี ให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

๒. สิกขา คือการศึกษา เพื่อให้รู้แจ้ง รู้จักประโยชน์ มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้เพื่อ

ปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองในการดำเนินชีวิต เรียกว่า ไตรสิกขา มี ๓ ประการ คือ

๒.๑ ศีลสิกขา หมายถึง การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจา และการประกอบอาชีพ ดำรงตนในสังคมแบบสาธุชน เป็นคนดีของสังคม เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย ปฏิบัติหน้าที่ตามปทัสถานของสังคม สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างดีงามโดยมีความรับผิดชอบเกื้อกูลต่อสังคม

๒.๒ จิตสิกขา หมายถึง การฝึกจิต สร้างคุณภาพ และสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็ง

<sup>๕๓</sup>พระนิมิต กลิ่นดอกแก้ว , การพัฒนาตนเชิงพุทธศาสตร์ : บทความ , [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.gotoknow.org/posts/295406> [๑๓ ก.ย.๒๕๖๐].

มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีจิตที่สงบ บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามสัจธรรม

๒.๓ ปัญญาสิกขา หมายถึง การฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่ง รู้แจ้งตามความเป็นจริง มีจิตใจเป็นอิสระและมีปัญญาบริสุทธิ์

๓. กาวนา คำนี้ตรงกับคำว่า พัฒนา ซึ่งประกอบด้วย กายกาวนา ศีลกาวนา จิตตกาวนา และปัญญาภาวนา เทียบได้กับการพัฒนาทางกาย พัฒนาทางสังคม พัฒนาอารมณ์ และพัฒนาสติปัญญา

๓.๑ กายกาวนา หมายถึง การพัฒนาทางกายเพื่อให้เกิดการเจริญงอกงามในอินทรีย์ ๕ หรือ ทวาร ๕ ได้แก่ ช่องทางการติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง การพัฒนาการเป็นการส่งเสริมให้ความสัมพันธ์ทั้ง ๕ ทางเป็นไปอย่างปกติ ไม่เป็นโทษ ไม่มีพิษภัยอันตราย เช่น รู้จักสัมพันธ์ทางตา เลือกรับเอาสิ่งดีมีประโยชน์จากการเห็นทางตามาใช้ รู้จักสัมพันธ์ทางหู เลือกรับฟังสิ่งดีมีประโยชน์ ไม่รับฟังสิ่งเลวร้ายเข้ามา เป็นต้น

๓.๒ ศีลกาวนา หมายถึง การพัฒนาการกระทำ ได้แก่ การสร้างความสัมพันธ์ทางกายและวาจากับบุคคลอื่น โดยไม่เบียดเบียนกัน ไม่กล่าวร้ายทำลายผู้อื่น ไม่กระทำการใดๆ ที่จะก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น แต่จะใช้วาจา และการกระทำที่ดี ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

๓.๓ จิตตกาวนา หมายถึง พัฒนาจิตใจ เพื่อให้จิตมีคุณภาพดี สมรรถภาพทางจิตดี และสุขภาพจิตดี คุณภาพจิตดี คือจิตใจที่มีคุณธรรม ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น สมรรถภาพทางจิตดี คือการมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ขันติ คือมีความอดทน สมาธิคือความมีใจตั้งมั่น อธิษฐานคือมีความเด็ดเดี่ยว วิริยะคือมีความเพียร สติคือมีความระลึกรู้เท่าทัน เป็นต้น ส่วนสุขภาพจิตดีเป็นสภาพจิตที่มีความสบายใจ อิ่มเอิบใจ แข็งแรง เบิกบาน เกิดความสบายใจได้เสมอเมื่อดำรงชีวิตหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

๓.๔ ปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาปัญญา ได้แก่การรู้เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลก และชีวิต ทำให้จิตใจเป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุด ส่งผลให้อยู่ในโลกได้โดยไม่ติดโลก มีอิสระที่จะเจริญเติบโตงอกงามต่อไป

พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต , ๒๕๓๒) เสนอวิธีการที่จะพัฒนาตนไปสู่วิถีชีวิตที่ดีงาม เรียกว่า “รุ่งอรุณแห่งการพัฒนาตน” ไว้ ๗ ประการ ดังนี้

๑. รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้ และแบบอย่างที่ดี ได้แก่ การรู้จักใช้สติปัญญาในการวิเคราะห์ พิจารณาในการเลือก เริ่มจากการเลือกคบคนดี เลือกตัวแบบที่ดี เลือกบริโภคนิสัย และข่าวสารข้อมูลที่มีคุณค่า เรียกว่า ความมีกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตรตา)

๒. รู้จักจัดระเบียบชีวิต มีการวางแผน และจัดการกิจการงานต่างๆ อย่างมีระบบระเบียบ เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยศีล (ศีลสัมปทา)

๓. ถึงพร้อมด้วยแรงจูงใจให้สร้างสรรค์ มีความสนใจ มีความพึงพอใจ มีความต้องการจะสร้างสรรค์กิจการงานใหม่ๆ ที่เป็นความดีงาม และมีประโยชน์ เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยฉันทะ (ฉันทสัมปทา)

๔. มีความมุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ ผู้มีความเชื่อในตนว่าสามารถจะพัฒนาได้ จะมีความองงามถึงที่สุดแห่งความสามารถของตน เรียกว่า ทำให้ตนให้ถึงพร้อม (อัตตสัมปทา)
๕. ปรับเจตคติ และค่านิยมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตที่ดำรง เอื้อต่อการเรียนรู้ ทำให้สติปัญญาองงามขึ้น เรียกว่า กระทบความเห็นความเข้าใจให้ถึงพร้อม (ทิฏฐิสัมปทา)
๖. การมีสติ กระตือรือร้น ตื่นตัวตลอดเวลา หมายถึง การมีจิตสำนึกแห่งความไม่ประมาท เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิต และสภาพแวดล้อม เห็นคุณค่าของเวลา และใช้เวลาอย่างคุ้มค่า เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท (อัปปมาทสัมปทา)
๗. รู้จักแก้ปัญหา และพึ่งตนเอง จัดการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มีความคิดวิจลนญาณตามเหตุปัจจัยด้วยตนเอง เรียกการคิดแบบนี้ว่า โยนิโสมนสิการ (โยนิโสมนสิการสัมปทา) การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสตร์ เน้นที่การพัฒนาจิตใจ ทำให้ใจให้สงบ บริสุทธิ์ โดยการทำสมาธิ หรือวิปัสสนา

**ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์** ได้กล่าวไว้ใน “กายหายไข้ ใจหายทุกข์” ว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีคนไทยนับถือมากกว่าร้อยละ ๙๕ มีความผูกพันกับชาวไทยในอดีตตั้งแต่เมื่อยังเป็นอาณาจักรสุวรรณภูมิเมื่อ พ.ศ. ๒๑๘ พัฒนาคบคู่กับสังคมไทยจนอยู่ในวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของชาวไทยมาโดยตลอดจนในสมัยรัชการที่ ๖ ได้ยอมรับว่าเป็นศาสนาประจำชาติไทย พุทธศาสนามีหลักการในการพัฒนามนุษย์โดยให้องค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิต ๓ ด้านมาประสานหรือบูรณาการกัน องค์ประกอบทั้ง ๓ จะต้องพัฒนาไปด้วยกันอย่างพึ่งพาอาศัยกัน ส่งเสริมกัน องค์ประกอบ ๓ ด้านนี้พูดง่าย ๆ คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา พูดในศัพท์ในพระพุทธานุญาตว่า ศีล สมาธิ ปัญญา หลักการพัฒนาตน ๔ ด้านที่เรียกกันว่า ภาวนา ๔ ได้แก่<sup>๔๔</sup>

๑. กายภาวนา (Physical development)
๒. ศีลภาวนา (Social development)
๓. จิตตภาวนา (Emotional development)
๔. ปัญญาภาวนา (Wisdom development)

๑. กายภาวนา การพัฒนากาย (Physical development) เป็นการฝึกอบรมกาย การพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลายในทางเกื้อกูล เป็นคุณ ไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัย ๔ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) ได้ตรงตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่บริโภคตามค่านิยม ความออร่อย หรือโก้หรู ซึ่งอาจส่งผลเสียเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ นอกจากนี้ยังฝึกให้รู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจในการติดต่อหรือใช้สอยอุปกรณ์เทคโนโลยี และประสบการณ์ต่างๆ เพื่อศึกษาเรียนรู้เป็นกิจหลัก ไม่ใช่เสพบริโภคเพียงเพื่อความสนุกสนาน

๒. ศีลภาวนา การพัฒนาศีล (Social development) เป็นการฝึกอบรมด้านพฤติกรรม การพัฒนาด้านกาย และวาจาให้มีพฤติกรรมทางสังคมไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม เกื้อกูลสร้างสรรค์ ส่งเสริมสันติสุข

<sup>๔๔</sup>ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์, กายหายไข้ ใจหายทุกข์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:

<http://suchart.rmutl.ac.th/Misc/Churit.php> [๑๔ ก.ย.๒๕๖๐].

ด้วยสังคหวัตถุ ๔ ( ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา) ดำเนินอาชีพสุจริต ดำรงตนอยู่ในระเบียบวินัยของสังคม

๓. จิตตภาวนา การพัฒนาจิต (Emotional development) เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ การพัฒนาบุคคลให้มีจิตที่สมบูรณ์ประกอบด้วย คุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี คุณภาพจิตที่ดี ได้แก่ จิตที่มีศรัทธา เมตตา กรุณา เอื้ออารี มีมุทิตา ความเคารพ อ่อนน้อม กตัญญูกตเวที เสียสละ มีหิริโอตตัมปะ สมรรถภาพจิตที่ดี ได้แก่ จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุตสาหะ วิริยะ มีความรับผิดชอบ มีสติ และสมาธิ สุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ การมีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใส และสงบสุข

๔. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา (Wisdom development) เป็นการฝึกอบรมด้าน การพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย แก้ไขปัญหา และดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา เข้าใจ เหตุผล มองทุกสิ่งไปตามเหตุ และปัจจัย ไม่มีอคติ ปราศจากการครอบงำของกิเลส เป็นอยู่ โดยรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต เข้าถึงอิสรภาพ ปลอดภัยปราศจากปัญหา

ดังนั้นคนที่พัฒนาสมบูรณ์ จะต้องพัฒนาครบทั้ง ๔ ด้านคือ

๑. ภาวีกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว หมายถึง พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น การบริโภคปัจจัย ๔ การใช้เทคโนโลยี และการอยู่กับธรรมชาติแวดล้อมได้ดี

๒. ภาวีสติ มีสติที่พัฒนาแล้ว คือ พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ด้วยความสัมพันธ์ที่ดีงามเกื้อกูล

๓. ภาวิจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว ทั้งด้านคุณธรรมความดีงาม สมรรถภาพ และประสิทธิภาพของจิต และภาวะจิตใจที่มีความสุขสดชื่น เบิกบาน

๔. ภาวิปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว รู้เข้าใจหยั่งเห็นความจริงของโลก และชีวิต จนวางจิตใจมีท่าทีต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อมได้อย่างดี มีดุลยภาพและเป็นอิสระ

คำว่าสุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม อย่างสมดุล ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา (หมายถึงมิติทางปัญญาในการเข้าถึงคุณค่าอันสูงส่ง ความดีงาม ความถูกต้อง) มี ๔ โครงสร้างใหญ่ คือ กาย จิต สังคม และ ปัญญา

กายดี หมายถึง สามารถพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น การบริโภคปัจจัย ๔ การใช้เทคโนโลยี และการอยู่กับธรรมชาติแวดล้อมได้ดี

จิตดี หมายถึง มีจิตที่พัฒนาทั้งด้านคุณธรรมความดีงาม สมรรถภาพ และประสิทธิภาพของจิต และภาวะจิตใจที่มีความสุขสดชื่น เบิกบาน

สังคมดี หมายถึง สามารถพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม อยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์คน อื่นๆ ด้วยความสัมพันธ์ที่ดีงามเกื้อกูล

ปัญญาดี หมายถึง รู้เข้าใจหยั่งเห็นความจริงของโลก และชีวิต จนวางจิตใจมีท่าทีต่อชีวิต และสิ่งแวดล้อมได้อย่างดี มีดุลยภาพและเป็นอิสระ อาจจะขยายความได้ว่า

กายดี หมายถึง เป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง สามารถทำงานหรือกิจวัตรประจำวันได้ มีทัศนคติที่ดีใส่ใจต่อสุขภาพ ใฝ่เรียนรู้และหมั่นพัฒนาตนสร้างเสริมให้มีสุขภาพดี รู้จักบริโภคปัจจัย ๔ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) เพื่อคุณค่าของมัน ไม่บริโภคตามค่านิยม ความ

อโรย หรือไถ่หุ โดยไม่คำนึงถึงผลเสียต่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังรู้จักใช้อินทรีย เช่น ตา หู ในทางที่ เสริมสร้างการเรียนรู้ และฝึกปรี้อทักษะที่เกื้อหนุนการดำเนินชีวิตกิจการงาน

จิตดี หมายถึง เป็นผู้ไม่พัฒนาจิตใจให้มีจิตที่สมบูรณ์ประกอบด้วย คุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี คุณภาพจิตที่ดี ได้แก่ จิตที่มีความเมตตา กรุณา เอื้ออาทร มีมุทิตา ความเคารพ อ่อนน้อม กตัญญูกตเวที สมรรถภาพจิตที่ดี ได้แก่จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุตสาหะ วิริยะ มีความรับผิดชอบ มีสติ และสมาธิ สุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ การมีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใส และสงบสุข มีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจในการดำเนินชีวิตตามความเชื่อในศาสนาของตน (ศรัทธา) มีความอ่อนใจกับความประพฤติที่สุจริต และเสียสละของตน มีความมั่นใจในการแก้ปัญหาและดำเนิน ชีวิตโดยใช้เหตุและผล(ปัญญา) มีความมั่นใจในภพภูมิหน้าเพราะมั่นใจในการทำแต่ความดีของตน สังคมดี หมายถึงการมีพฤติกรรมไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายแก่ ผู้อื่น มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม เกื้อกูลสร้างสรรค์ ส่งเสริมสันติสุข (ด้วย สังคหวัตถุ ๔ คือ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา) ดำเนินอาชีพสุจริต ดำรงตนอยู่ภายใต้ ระเบียบวินัยของสังคม

ปัญญาดี หมายถึงรู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย แก้ไขปัญหา และดำเนินการต่างๆ ด้วย ปัญญา เข้าใจเหตุผล มองทุกสิ่งไปตามเหตุและปัจจัย ไม่มีอคติ ปราศจากการครอบงำของกิเลส เป็นอยู่ โดยรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต เข้าถึงอิสรภาพ ปลอดภัยปราศจากปัญหา

สรุปได้ว่า การใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น คือ การนำหลักภาวนา ธรรมซึ่งก็คือหลักในการพัฒนาตน มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน คือ พัฒนากายให้มีความสมบูรณ์ สุขภาพแข็งแรง เลือกกิน เลือกรับเอาสิ่งที่ดี อยู่ในสิ่งแวดล้อม ทางกายภาพทั้งหลายในทางเกื้อกูล ต่อ กัน พัฒนาสติให้เป็นปกติ อยู่ร่วมกับคนในสังคมอย่างไม่เบียดเบียนกัน ถ้อยทีถ้อยอาศัยต่อกัน พัฒนา จิตใจให้มีสติ มีสมาธิ ใช้ชีวิตบนความไม่ประมาท และมีคุณธรรม จริยธรรม ซึ่งจะส่งผลให้จิตใจดี มี ความสุข เมื่อจิตใจดี ปัญญา ก็จะเกิด เมื่อเกิดปัญญา ปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ จะค่อยๆ คลี่คลายไป เพราะเรารู้จักคิด วิเคราะห์ ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา และสามารถพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงาม ผู้ที่ พัฒนาตนแล้วนั้น ตามหลักทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นคนที่สมบูรณ์ เพราะเมื่อพัฒนาตนได้ดีพร้อม จะส่งผลต่อการพัฒนาโดยรวม

## ๒.๔ บริบทพื้นที่

### ๒.๔.๑ ข้อมูลทั่วไป

โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา <sup>๔๕</sup> ตั้งอยู่เลขที่ ๑ ถนนนิพัทธ์สงเคราะห์ ๑ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา รหัสไปรษณีย์ ๙๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐๗๔ -๒๓๑๒๖๔, โทรสาร ๐๗๔-๒๓๑๒๖๔, E-Mail [www.ess.ac.th](http://www.ess.ac.th) สังกัด องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดสงขลา กลุ่มการศึกษาท้องถิ่นที่ ๑๓

<sup>๔๕</sup>โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา, ข้อมูลพื้นที่และโครงการที่ เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต และพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม, (๒๕๖๐), (อัคราณา).

เปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นปฐมวัย (ชั้นอนุบาล ๑-๓, อายุ ๔-๖ ปี) ถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (แผนการเรียนคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์)

### ๒.๔.๒ ที่ตั้ง

โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ตั้งอยู่เลขที่ ๑ ถนนนิพัทธ์สงเคราะห์ ๑ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีพื้นที่ ๒๒ ไร่ ๗๐ ตารางวา มีอาณาเขตทางด้านทิศเหนือจรดซอย ๕ ถนนนิพัทธ์สงเคราะห์ ๑ ทิศใต้จรดถนนมุสลิม ทิศตะวันออกจรดถนนนิพัทธ์สงเคราะห์ ๑ และทิศตะวันตกจรดถนนรณรงค์ โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อยู่ในชุมชนขนาดใหญ่ ล้อมรอบด้วยอาคารบ้านเรือน มีอาณาเขตติดกับโรงพยาบาลหาดใหญ่ และชุมชนชาวมุสลิม อาณาเขตติดกับมัสยิด สถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาอิสลาม

### ๒.๔.๓ ปรัชญา วิสัยทัศน์ และเป้าหมายของสถานศึกษา ปีการศึกษา ๒๕๕๗

#### ๒๕๖๒

**ปรัชญา** สุขาสงสมสามัคคี หมายถึง ความพร้อมเพรียงแห่งหมู่คณะทำให้เกิดสุข  
**คำขวัญ** ความรู้คู่คุณธรรม กิจกรรมเด่น เน้นวิชาการ ผสานเทคโนโลยี ผูกมิตรกับชุมชน  
**วิสัยทัศน์** สุขภาพกายจิตสมบูรณ์ เพิ่มพูนทักษะการคิด เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม พร้อมสู่มาตรฐานสากล บนพื้นฐานความเป็นไทยอย่างพอเพียง เคียงคู่พหุวัฒนธรรม

#### พันธกิจ

๑. พัฒนาผู้เรียนให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตสมบูรณ์
๒. พัฒนาผู้เรียนให้มีวินัย มีความรับผิดชอบ
๓. พัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ ทักษะกระบวนการตามที่หลักสูตรกำหนด สามารถแสวงหาความรู้ด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ
๔. พัฒนาผู้เรียนให้มีคุณธรรม จริยธรรมและมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์
๕. บูรณาการหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในการจัดการเรียนรู้ทุกกลุ่มสาระ
๖. พัฒนาบุคลากรในโรงเรียนให้มีความรู้ ความเข้าใจ และนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน
๗. พัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ และมีทักษะในการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมกับวัย
๘. พัฒนาคูและผู้บริหารให้มีความรู้และมีทักษะในการใช้เทคโนโลยี
๙. พัฒนาการมีส่วนร่วมระหว่างสถานศึกษากับคณะกรรมการสถานศึกษา ในการบริหารจัดการสถานศึกษา
๑๐. พัฒนาความร่วมมือระหว่างบ้านกับสถานศึกษาในการดูแลผู้เรียน

#### เป้าหมาย

๑. ผู้เรียนร้อยละ ๙๐ มีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี
๒. ผู้เรียนร้อยละ ๙๐ มีวินัย
๓. ผู้เรียนร้อยละ ๘๐ มีความรับผิดชอบ
๔. ผู้เรียนร้อยละ ๙๐ มีความรู้ ทักษะกระบวนการตามที่หลักสูตรกำหนด
๕. ผู้เรียนร้อยละ ๙๐ สามารถแสวงหาความรู้ด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ
๖. ผู้เรียนร้อยละ ๙๐ มีคุณธรรมจริยธรรม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์

๗. ผู้เรียนร้อยละ ๙๐ ได้รับความรู้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
 ๘. บุคลากรร้อยละ ๙๐ มีความรู้ความเข้าใจและนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน  
 ๙. ผู้เรียนร้อยละ ๙๐ มีความรู้ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี  
 ๑๐. ครูและผู้บริหารร้อยละ ๙๐ มีความรู้ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๑๑. คณะกรรมการสถานศึกษาร้อยละ ๘๐ เข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารสถานศึกษา

๑๒. ผู้ปกครองร้อยละ ๘๐ ให้ความร่วมมือกับสถานศึกษาในการดูแลผู้เรียน

### **โดยจัดวางยุทธศาสตร์ในการพัฒนา ดังนี้**

ยุทธศาสตร์ที่ ๑ พัฒนาคุณภาพผู้เรียน

ยุทธศาสตร์ที่ ๒ พัฒนาผู้บริหาร ครูและบุคลากร

ยุทธศาสตร์ที่ ๓ พัฒนางานวิชาการ

ยุทธศาสตร์ที่ ๔ พัฒนางานกิจการผู้เรียนและงานปกครอง

ยุทธศาสตร์ที่ ๕ พัฒนางานธุรการ การเงินและพัสดุ

ยุทธศาสตร์ที่ ๖ พัฒนางานอาคารสถานที่

ยุทธศาสตร์ที่ ๗ สร้างความสัมพันธ์กับชุมชน

ยุทธศาสตร์ที่ ๘ งานเทคโนโลยีการศึกษาและคอมพิวเตอร์

### **๒.๔.๔ โครงการที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตและคุณธรรม จริยธรรม**

#### **โครงการฐานคุณธรรม ทำดีเพื่อพ่อ**

โครงการนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ ทั้งทางสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ และสังคม

เป้าหมายของการจัดการศึกษา มุ่งหวังให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาครบถ้วนทั้ง ๓ ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านทักษะปฏิบัติ และด้านเจตคติ หรือคุณธรรม จริยธรรม การพัฒนาให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ จะเป็นพื้นฐานสำคัญที่ส่งผลให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนด้านความรู้ และด้านทักษะปฏิบัติ การปลูกฝังให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ จึงเป็นภารกิจสำคัญประการหนึ่งของสถานศึกษา ประกอบกับกระทรวงมหาดไทย โดยสำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย ได้มีนโยบายในการพัฒนาโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้เป็นโรงเรียนคุณธรรมต้นแบบ ซึ่งได้คัดเลือกให้โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) เป็นโรงเรียนคุณธรรมต้นแบบสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ของจังหวัดสงขลา เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันทำความดีเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) จึงได้จัดให้มีโครงการฐานคุณธรรม ทำดีเพื่อพ่อขึ้น

#### **โครงการเด็กดีศรีเอ็งเสียง**

โครงการนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติ และเต็มตามศักยภาพ ทั้งทางสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ และสังคม

ในสภาพสังคมปัจจุบันมีปัญหาต่างๆเกิดขึ้นมากมาย มีสิ่งยั่วยุที่ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ตลอดเวลา การจะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข จำเป็นจะต้องมีภูมิคุ้มกันในตนเอง และรู้เท่าทันสภาพปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ นอกจากนี้มาตรฐานการศึกษาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และของสถานศึกษา มาตรฐานที่ ๙ กำหนดให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ตัวบ่งชี้ที่ ๙.๑ มีวินัย มีความรับผิดชอบและปฏิบัติตามหลักธรรมเบื้องต้นของศาสนาที่ตนนับถือ ตัวบ่งชี้ที่ ๙.๒ มีความซื่อสัตย์สุจริต ตัวบ่งชี้ที่ ๙.๔ มีเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เสียสละเพื่อส่วนรวมและมีจิตสาธารณะ ตัวบ่งชี้ที่ ๙.๕ ประหยัด และรู้จักใช้ทรัพย์สินของส่วนตน และส่วนรวมอย่างคุ้มค่า และมาตรฐานที่ ๑๔ ผู้เรียนมีสุขนิสัย สุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี และมีสุนทรียภาพ ตัวบ่งชี้ที่ ๑๔ .๒ ผู้เรียนป้องกันตนเองจากสิ่งเสพติดให้โทษ และหลีกเลี่ยงสภาวะที่เสี่ยงต่อโรคร้าย อุบัติเหตุ และปัญหาทางเพศ จากผลการประเมินโครงการในปีที่ผ่านมา พบว่าผลการประเมินอยู่ในระดับขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ ๙๓.๒๙ ดังนั้น โรงเรียนเทศบาล๑(เอ็งเสียงสามัคคี) จึงได้จัดให้มีโครงการเด็กดีศรีเอ็งเสียง เป็นโครงการต่อเนื่อง

### โครงการวันสำคัญ

โครงการนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ ทั้งทางสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ และสังคม

ยุทธศาสตร์การพัฒนาการศึกษาของเทศบาลนครหาดใหญ่ ช่วงปี พ.ศ. ๒๕๕๘ -๒๕๖๑ ได้กำหนดยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมกิจการด้านศาสนา การอนุรักษ์ บำรุงรักษา วัฒนธรรม ประเพณี และภูมิปัญญาท้องถิ่น มาตรฐานการศึกษาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและของสถานศึกษา มาตรฐานที่ ๙ ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ ตัวบ่งชี้ที่ ๙ .๓ มีความกตัญญู กตเวทิตา ตัวบ่งชี้ที่ ๔ มีเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละเพื่อส่วนรวม และมีจิตสาธารณะ ตัวบ่งชี้ที่ ๖ นิยมไทย เห็นคุณค่าในภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย ภูมิใจในวัฒนธรรมและความเป็นไทย ประกอบกับผลการประเมินโครงการในปีงบประมาณ ๒๕๕๙ พบว่า ผลการประเมินอยู่ในระดับมากขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ ๙๕.๒๓ ดังนั้น โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) จึงได้จัดให้มีโครงการวันสำคัญขึ้นเป็นโครงการต่อเนื่อง

โครงการที่กล่าวมาข้างต้นนี้ชี้ให้เห็นว่า โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ซึ่งเป็นโรงเรียนคุณธรรมต้นแบบสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นของจังหวัดสงขลา มีการพัฒนาให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เป็นพื้นฐานสำคัญที่ส่งผลให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียน ด้านความรู้ และด้านทักษะปฏิบัติ โดยโครงการที่กล่าวมานี้ต่างมุ่งหวังให้ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ ทั้งทางสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ และสังคม



## ๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จินกุล หลวงอภัย ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภวธรรมของศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๖ จังหวัดนครสวรรค์” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๕๖</sup>

การศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และหลักธรรมที่นำไปใช้ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภวธรรมของศูนย์ฝึกอบรม ตำรวจภูธรภาค ๖ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ มีวิธีการของตนเองไม่ว่าองค์การใดก็ตามสามารถเลือกสรรวิธีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามความเหมาะสมกับหน่วยงานของตนเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ขององค์การ ในขณะเดียวกันการเริ่มต้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มุ่งเน้น ๓ กิจกรรมที่สำคัญ คือ การฝึกอบรม เป็นการเรียนรู้เพื่อมุ่งเน้นการทำงานในปัจจุบัน การศึกษาเป็นการเรียนรู้เพื่อมุ่งเน้นการทำงานในอนาคต การพัฒนาเป็นการเรียนรู้ที่ได้มุ่งเน้นการทำงาน แต่มุ่งถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ไปในทางที่ดีขึ้น และในทางพระพุทธศาสนามีหลักการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ คือ หลักภวนา หมายถึง การเจริญ การทำให้เป็น ให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา ซึ่งมีอยู่ ๔ ประการ คือ กายภวนา คือ การพัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้อุบัติปฏิบัติต่ออินทรีย์ทั้งห้าในทางที่เป็นคุณ และพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ศิลภวนา คือ การพัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน จิตตภวนา คือ การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย ปัญญาภวนา คือ การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้อุบัติเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

จิราพร เพชรดำ และคณะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรณีศึกษา จังหวัดนครนายก” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๕๗</sup>

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตจังหวัดนครนายก มีระดับความคิดเห็นต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียน ด้านปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่า ระดับความคิดเห็นต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียนค่อนข้างมาก คือ นักเรียนถูกคาดหวังในเรื่องอนาคตจากผู้ปกครอง เช่น การเลือกเรียนสาขาวิชา หรืออาชีพ หมอ ตำรวจ ฯลฯ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือครอบครัวนักเรียนไม่มีเวลาพบหน้ากันอย่างปกติสุข เช่น ทำกิจกรรมร่วมกัน ทานข้าวด้วยกัน เป็นต้น มี และนักเรียนรู้สึกว่าคุณปกครองไม่สามารถเป็นที่พึ่งพิงได้เมื่อเกิดปัญหา กับนักเรียน มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

<sup>๕๖</sup>จินกุล หลวงอภัย, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภวธรรมของศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๖ จังหวัดนครสวรรค์ ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต* , (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

<sup>๕๗</sup>จิราพร เพชรดำ และคณะ, “ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรณีศึกษา จังหวัดนครนายก ” *รายงานการวิจัย* , (สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดนครนายก , ๒๕๕๔), หน้า ๖๑.

**ชาตรี ทองภักดี** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ของ ตำรวจภูธร จังหวัดลำพูน” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๕๘</sup>

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความคิดเห็นของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตาม หลักภาวะนา ๔ ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน พบว่า ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน มีระดับในการ พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๔.๑๗$ ) เมื่อพิจารณาเป็นราย ด้าน พบว่า ทุกด้านมีระดับในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ อยู่ในระดับมากค่าเฉลี่ย สูงสุด ( $\bar{X}=๔.๓๒$ ) คือ ด้านปัญญาภาวะนา ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}=๔.๐๒$ ) คือ ด้านจิตตภาวะนา มี รายละเอียดดังนี้

๑. ด้านกายภาวะนา พบว่า ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน มีระดับในการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน ด้านกายภาวะนา ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ใน ระดับมาก ( $\bar{X}=๔.๐๗$ ) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}=๔.๕๓$ ) ในข้อที่ว่า หน่วยงานของท่านมีการตรวจสุขภาพ ปีละ ๑ ครั้ง ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}=๓.๕๕$ ) ในข้อที่ว่า หน่วยงานของท่าน มีการแข่งขันกีฬาเป็นประจำ

๒ . ด้านสีลภาวะนา พบว่า ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน มีระดับในการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน ด้านสีลภาวะนา ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ใน ระดับมาก ( $\bar{X}=๔.๒๙$ ) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}=๔.๖๕$ ) ในข้อที่ว่าท่าน ให้บริการประชาชนทุกคน โดยเสมอภาค ไม่เลือกปฏิบัติ ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}=๓.๘๖$ ) ในข้อที่ว่า หน่วยงานของท่านมีกิจกรรมการทำความสะอาดศาสนสถานเป็นประจำทุกเดือน

๓ . ด้านจิตตภาวะนา พบว่า ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน มีระดับในการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน ด้านจิตตภาวะนา ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ใน ระดับมาก ( $\bar{X}=๔.๐๒$ ) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}=๔.๖๔$ ) ในข้อที่ว่าท่าน ปฏิบัติหน้าที่ด้วยจิตใจที่ดีไม่มีอคติ ในการให้บริการประชาชน ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}=๓.๕๕$ ) ในข้อ ที่ว่าหน่วยงานของท่านมีการนิมนต์พระมาเทศน์อบรม สั่งสอนศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม

๔. ด้านปัญญาภาวะนา พบว่า ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน มีระดับในการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน ด้านปัญญาภาวะนา ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ ในระดับมาก ( $\bar{X}=๔.๓๒$ ) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}=๔.๕๙$ ) ในข้อที่ว่า ท่าน แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น โดยปฏิบัติตามหลักกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}=๔.๐๑$ ) ในข้อที่ว่า หน่วยงานของท่านสนับสนุนข้าราชการตำรวจ ให้เข้ารับการศึกษาระดับที่ สูงขึ้นเพื่อนำมาใช้พัฒนาหน่วยงาน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความคิดเห็น โดยเปรียบเทียบระดับความคิดเห็น ของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน การทดสอบ สมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความแตกต่างตามการจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ระดับ

<sup>๕๘</sup>ชาตรี ทองภักดี, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ของตำรวจภูธร จังหวัดลำพูน ” , วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๕๙), ๑๓๒-๑๓๖.

การศึกษา ตำแหน่งปัจจุบัน ระดับรายได้ต่อเดือน และอายุราชการ พบว่าไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

แนวทางเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน จากการวิจัยเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

๑. ด้านกายภาวนา พบว่า การประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ด้านกายภาวนา การสร้างบุคลิกภาพให้ดีขึ้น ปลอดภัยไร้รอยขีดข่วน และออกกำลังกายอยู่เป็นประจำสม่ำเสมอ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะช่วยให้มีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น ข้าราชการตำรวจเองต้องหมั่นเรียนรู้ และฝึกฝนหรือทบทวนยุทธวิธีในการปฏิบัติหน้าที่ให้มีความคล่องแคล่วไวเป็นประจำ

๒. ด้านศีลภาวนา พบว่า การประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ด้านศีลภาวนา ช่วยให้ข้าราชการตำรวจฝึกปฏิบัติตนให้อยู่ในกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด ประพฤติตนให้อยู่ในระเบียบวินัย และปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต

๓. ด้านจิตตภาวนา พบว่า การประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ด้านจิตตภาวนา ช่วยให้ข้าราชการตำรวจมีการนำหลักพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานและมีการนำหลักพระพุทธศาสนามาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน รวมถึงมีหลักธรรมในใจจะทำให้ข้าราชการตำรวจมีการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพและเป็นรูปธรรมมากขึ้น

๔. ด้านปัญญาภาวนา พบว่า การประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ด้านปัญญาภาวนา ช่วยให้มีการอบรมทบทวนยุทธวิธีต่างๆ อยู่เป็นประจำ และปฏิบัติงานที่ดีตามหลักของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ และเกิดประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของข้าราชการตำรวจมากขึ้น

**ณัฐวัฒน์ ชันโท** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “คุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่หน่วยบริการชุมชน คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๕๙</sup>

คุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่หน่วยบริการชุมชน คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา ในภาพรวมมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย ประชาชนในพื้นที่หน่วยบริการชุมชน คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา มีคุณภาพชีวิตในด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับดีเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ และด้านสัมพันธภาพทางสังคมตามลำดับ

**ปิ่นปิ่นท์ เหลืองพิทักษ์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง ศูนย์บำรุงทางภาคเหนือ ฝ่ายการช่างโยธา การรถไฟแห่งประเทศไทย” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๖๐</sup>

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนาของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง ศูนย์บำรุงทางภาคเหนือ ฝ่ายการช่างโยธา การรถไฟแห่งประเทศไทย

<sup>๕๙</sup>ณัฐวัฒน์ ชันโท, “คุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่หน่วยบริการชุมชน คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา”, **ปัญหาพิเศษรัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

<sup>๖๐</sup>ปิ่นปิ่นท์ เหลืองพิทักษ์, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง ศูนย์บำรุงทางภาคเหนือ ฝ่ายการช่างโยธา การรถไฟแห่งประเทศไทย ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), ๑๖๘-๑๗๒.

ไทย พบว่า บุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปางมีระดับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๕๗$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าอยู่ในระดับมาก ในด้าน สีสภาวะนา จิตตภาวะนา และปัญญาภาวะนา ส่วนในด้านกายภาวะนา อยู่ในระดับปานกลาง

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง การทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความแตกต่างตามการจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาปฏิบัติงาน ตำแหน่ง และรายได้ พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านการศึกษามีความสัมพันธ์กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ส่วนปัจจัยส่วนบุคคลด้านอื่นๆ ไม่มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง ศูนย์บำรุงทางภาคเหนือ ฝ่ายการช่างโยธา การรถไฟแห่งประเทศไทยในทุกด้าน

จากการวิจัยเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง ศูนย์บำรุงทางภาคเหนือ ฝ่ายการช่างโยธา การรถไฟแห่งประเทศไทย จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

๑. ด้านกายภาวะนา พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนานั้นเป็นการสร้างสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรง มีความพร้อมเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพ การอบรมบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับตำแหน่งหน้าที่ต่างๆ มีความสุขภาพ อ่อนโยน เรียบร้อย เพื่อที่จะเป็นการพัฒนาการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

๒. ด้านสีสภาวะนา พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในด้านสีสภาวะนานั้น เป็นการทำให้ปกติ ปกติทั้งด้านการกระทำ ความประพฤติ และการทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ พัฒนาตนเอง ให้อยู่ในศีลธรรมอันดีงาม มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อกันในการทำงาน เพื่อเป็นการเสริมสร้างการทำงาน ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

๓. ด้านจิตตภาวะนา พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในด้านจิตตภาวะนา นั้น เป็นการพัฒนาจิตเพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ให้จิตมีคุณธรรม มีความมั่นคงต่อการทำงาน รู้จักอดทนอดกลั้นต่อการทำงานที่มีความยากลำบาก ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการทำงานที่ต้องอาศัยความสามัคคีในการทำงาน

๔. ด้านปัญญาภาวะนา พบว่า การพัฒนาทางด้านปัญญานั้นเป็นการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อให้สามารถใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในการทำงานได้ และเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การพัฒนาปัญญายังเป็นการพัฒนาให้มีความรู้ความเข้าใจ ในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันกระแสความเป็นไปแห่งโลก เพื่อให้การทำงานสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ที่หลากหลายในการทำงานที่มีคุณภาพได้

**พระทองคัมภีร์ ปภังกร (ตื่นขุนทด)**  
ปรัชญา” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๖๑</sup>

ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การมองโลกตามหลักพุทธ

<sup>๖๑</sup>พระทองคัมภีร์ ปภังกร (ตื่นขุนทด), “การมองโลกตามหลักพุทธปรัชญา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๘.

แนวทางการนำหลักธรรมที่เกี่ยวกับการมองโลกตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทไปใช้ในการพัฒนาชีวิต สรุปได้ว่า การพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธปรัชญา หมายถึง การพัฒนามนุษย์ทั้งด้านกาย จิตใจ อารมณ์ และสิ่งแวดล้อมภายนอกให้มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่พึงประสงค์ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ ส่วนการที่มนุษย์ประพฤติปฏิบัติตามหลักภavana ๔ ประการ คือ การพัฒนากายให้มีสุขภาพร่างกาย แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และยักรวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก อย่างถูกต้องดีงาม การมีพฤติกรรมร่วมทางสังคมที่พึงประสงค์ โดยไม่เบียดเบียนก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่นในสังคม และประพฤติตนเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อสังคม การพัฒนาจิตตามหลัก พระพุทธศาสนาเป็นการฝึกอบรมให้จิตมีคุณสมบัติครบ ๓ ด้าน คือ ด้านคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต และการทำปัญญาให้เจริญงอกงามไป รู้เท่าทันโลกและชีวิตทำให้เป็นอิสระหลุดพ้น จากความทุกข์โดยสมบูรณ์และพัฒนาไปจนถึง ขั้นวิมุตติ

**พระปลัดนภดล ภูธมโน (พลายแก้ว)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาเด็กตามหลัก ภavana ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์ วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ” ผลการวิจัย พบว่า<sup>๒๒</sup>

ความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อการพัฒนาเด็กตามหลักภavana ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์ อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร พบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นต่อการ พัฒนาเด็กตามหลักภavana ๔ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ด้านศีล ภavana มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการพัฒนาเด็กตามหลักภavana ๔ :กรณีศึกษา ศูนย์ อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร พบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นต่อการ พัฒนาเด็กตามหลักภavana ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุเขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน สรุปได้ดังนี้

๑. ประชาชนกลุ่มตัวอย่าง มีความคิดเห็นว่าการพัฒนาเด็กตามหลักภavana ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ในด้านกายภavana อยู่ใน ระดับมาก ๓.๘๗ และเมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละข้อพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นว่าการ พัฒนาเด็กตามหลักภavana ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ด้านกายภavana อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์มีการจัด ระเบียบการบริโภคให้เด็กอย่างถูกสุขลักษณะ สำหรับข้ออื่น ๆ ที่เหลือ ประชาชนมีความคิดเห็นอยู่ใน ระดับมาก

๒. ประชาชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความคิดเห็นว่าการพัฒนาเด็กตามหลักภavana ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ในด้านศีลภavana อยู่ใน ระดับมากที่สุด ๔.๒๓ และเมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละข้อพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นว่าการ พัฒนาเด็กตามหลักภavana ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ด้านศีลภavana อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์สอนให้เด็ก

<sup>๒๒</sup>พระปลัดนภดล ภูธมโน (พลายแก้ว), “การพัฒนาเด็กตามหลักภavana ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรม เด็กก่อนเกณฑ์ วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ, หน้า ๑๐๓-๑๐๔.

ปฏิบัติงานตามกฎระเบียบและข้อบังคับอย่างเคร่งครัด และศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์สอนให้เด็กทำงานด้วยความซื่อสัตย์ และยึดมั่นในศีลธรรมจริยธรรม สำหรับข้ออื่นๆ ที่เหลือ ประชาชนมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

๓. ประชาชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความคิดเห็นว่า การพัฒนาเด็กตามหลักภาวะ ๔ : ทัศนศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ในด้านจิตตภาวนา อยู่ในระดับมาก ๔.๑๐ และเมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละข้อพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นว่า การพัฒนาเด็กตามหลักภาวะ ๔ : ทัศนศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ด้านจิตตภาวนา อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์สอนให้เด็กปฏิบัติหน้าที่ด้วยความตั้งใจและอดทนต่อหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย และศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์สอนให้เด็กมีความมุ่งมั่นต่อการพัฒนาความรู้ความสามารถอย่างสม่ำเสมอ สำหรับข้ออื่นๆ ที่เหลือ ประชาชนมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

๔. ประชาชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความคิดเห็นว่า การพัฒนาเด็กตามหลักภาวะ ๔ : ทัศนศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ในด้านปัญญาภาวนา อยู่ในระดับมาก ๓.๙๓ และเมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละข้อพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นว่า การพัฒนาเด็กตามหลักภาวะ ๔ : ทัศนศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ด้านปัญญาภาวนา อยู่ในระดับมากทุกข้อ

การเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการพัฒนาเด็กตามหลักภาวะ ๔ : ทัศนศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล สรุปได้ดังนี้

๑ . ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นว่า การพัฒนาเด็กตามหลักภาวะ ๔ : ทัศนศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ใน ด้านจิตตภาวนา และด้านปัญญาภาวนา สำหรับด้านกายภาวนา และด้านศีลภาวนา ประชาชนมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน

๒ . ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นว่า การพัฒนาเด็กตามหลักภาวะ ๔ : ทัศนศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ในทุกด้าน

๓. ประชาชนที่มีสถานภาพต่างกัน มีความคิดเห็นว่า การพัฒนาเด็กตามหลักภาวะ ๔ : ทัศนศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ในทุกด้าน

๔ . ประชาชนที่มีอาชีพต่างกัน มีความคิดเห็นว่า การพัฒนาเด็กตามหลักภาวะ ๔ : ทัศนศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร โดยรวมแตกต่างกันอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ในทุกด้าน

๕ . ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นว่าการพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : ฌณีสึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาในแต่ละ ด้านพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ในทุกด้าน

**พระมหานเรศ โฆสภิตติโก (ฤทธิเดช)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาชุมชนเชิงพุทธ บูรณาการของเทศบาลตำบลศรีรัตนะ อำเภอสรีรัตนะ จังหวัดศรีสะเกษ” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๖๓</sup> ผลการทดสอบสมมติฐานการพัฒนาชุมชนเชิงพุทธบูรณาการของเทศบาลตำบลศรีรัตนะ อำเภอสรีรัตนะ จังหวัดศรีสะเกษ โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ อาชีพ และรายได้ต่อเดือน เพื่อนำไปสู่การตอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งสามารถแสดง รายละเอียด ดังนี้

สมมติฐานที่ ๑ ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการ การพัฒนาชุมชนเชิงพุทธ บูรณาการของเทศบาลตำบลศรีรัตนะ อำเภอสรีรัตนะ จังหวัดศรีสะเกษ โดยรวมไม่แตกต่างกัน จึง ปฏิเสธสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๒ ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการ การพัฒนาชุมชนเชิงพุทธ บูรณาการของเทศบาลตำบลศรีรัตนะ อำเภอสรีรัตนะ จังหวัดศรีสะเกษ โดยรวมไม่แตกต่างกัน จึง ปฏิเสธสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๓ ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการการพัฒนา ชุมชนเชิงพุทธบูรณาการของเทศบาลตำบลศรีรัตนะ อำเภอสรีรัตนะ จังหวัดศรีสะเกษ โดยรวม แตกต่างกันอย่างยอมรับสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๔ ประชาชนที่มีสถานภาพต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการการพัฒนาชุมชน เชิงพุทธบูรณาการของเทศบาลตำบลศรีรัตนะ อำเภอสรีรัตนะ จังหวัดศรีสะเกษ โดยรวมไม่แตกต่าง กัน จึงปฏิเสธสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๕ ประชาชนที่มีอาชีพต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการการพัฒนาชุมชน เชิง พุทธบูรณาการของเทศบาลตำบลศรีรัตนะ อำเภอสรีรัตนะ จังหวัดศรีสะเกษ โดยรวมแตกต่างกัน จึง ยอมรับสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๖ ประชาชนที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการการพัฒนา ชุมชนเชิงพุทธบูรณาการของเทศบาลตำบลศรีรัตนะ อำเภอสรีรัตนะ จังหวัดศรีสะเกษ โดยรวมไม่ แตกต่างกันอย่างปฏิเสธสมมติฐาน

<sup>๖๓</sup>พระมหานเรศ โฆสภิตติโก (ฤทธิเดช) , “การพัฒนาชุมชนเชิงพุทธบูรณาการของเทศบาลตำบลศรี รัตนะ อำเภอสรีรัตนะ จังหวัดศรีสะเกษ ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๔๘.

**พระมหาเอกอาทิตย สิริเมธี (ลือโชติ)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๒๔</sup>

ระดับการพัฒนาของประชาชนที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี โดยรวมอยู่ในระดับมาก

ผลการเปรียบเทียบระดับการพัฒนาของประชาชนต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี โดยจำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่อเดือน พบว่า ประชาชนที่มีเพศ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่อเดือน ต่างกัน มีระดับการพัฒนาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัย สำหรับปัจจัยส่วนบุคคลที่เหลือไม่มีผลต่อระดับการพัฒนาของประชาชน จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย

ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๑ ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีระดับการพัฒนาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี แตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐาน การวิจัย

สมมติฐานที่ ๒ ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีระดับการพัฒนาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ ๓ ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีระดับการพัฒนาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี แตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ ๔ ประชาชนที่มีอาชีพต่างกัน มีระดับการพัฒนาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี แตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐานการ วิจัย

สมมติฐานที่ ๕ ประชาชนที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีระดับการพัฒนาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี แตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัย

**พระรณฤทธิ์ ฐิตทยาสุ (วินทะชัย)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ขององค์การบริหาร ส่วนตำบลในอำเภอนาโพธิ์ จังหวัดบุรีรัมย์” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๒๕</sup>

<sup>๒๔</sup>พระมหาเอกอาทิตย สิริเมธี (ลือโชติ), “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ” , *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต* , (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ, หน้า ๑๒๘.

<sup>๒๕</sup>พระรณฤทธิ์ ฐิตทยาสุ (วินทะชัย) “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ขององค์การบริหาร ส่วนตำบลในอำเภอนาโพธิ์ จังหวัดบุรีรัมย์ ” , *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต* , (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๑๑๕-๑๑๘.



ปัญหา อุปสรรค คือ

๑. ด้านกายภาวนา พบว่า ปัญหาเรื่องของระยะเวลาของการทำงานและชั่วโมงเร่งด่วนในการทำงาน หรือชีวิตของการทำงาน ทำให้ไม่มีเวลาพอในการพัฒนาทางด้านกายเพียงพอ หรือระยะเวลาในการจัดกิจกรรมไม่ต่อเนื่อง การจัดสภาพแวดล้อมเหมาะสมต่อกิจกรรมทางกาย และการจัดกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ อีกหนึ่งของความไม่พร้อมของตัวบุคลากรผู้เข้ารับการฝึกอบรมเองก็ถือเป็นอุปสรรคอีกอย่างหนึ่ง

๒. ด้านศีลภาวนา พบว่า การไม่ตระหนักถึงการกระทำของตนที่อาจจะส่งผลกระทบต่อคนอื่น การเบียดเบียนต่อกันและกัน ละเลยต่อระเบียบวินัย ส่งผลเสียของการกระทำทางกาย การแสดงออกโดยทั้งรู้ตัวและไม่รู้ตัว ทำให้ผู้อื่นได้รับผลกระทบ การจัดกิจกรรมฝึกอบรมทางพุทธศาสนาภายในองค์กรไม่เพียงพอและไม่ต่อเนื่อง

๓. ด้านจิตตภาวนา พบว่า การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การมีจิตใจที่เอื้อเฟื้อแบ่งปัน เป็นหลักของการพัฒนาจิตใจ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การจัดกิจกรรมทางพุทธศาสนาที่ช่วยในการพัฒนาจิตใจบุคลากรไม่เพียงพอและไม่ต่อเนื่อง

๔. ด้านปัญญาภาวนา พบว่า แหล่งข่าวสารในการเพิ่มความรู้อัจฉริยะ รวมถึงการคิดวิเคราะห์ เหตุการณ์ หลักเหตุผลที่เกิดขึ้นในโลกยุคปัจจุบัน การรับรู้ข่าวสารที่ไม่มีมูลส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น การไม่ได้เจริญปัญญา พัฒนาปัญญาอยู่เสมอ ทำให้ไม่รู้ไม่เข้าใจในโลกปัจจุบัน กิจกรรมในการส่งเสริมพัฒนาเทคโนโลยีข่าวสารไม่เพียงพอและไม่ต่อเนื่อง กิจกรรมการเพิ่มทักษะการฟัง การพูด การคิด หรือการลงมือปฏิบัติตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาอย่างไม่ต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะ คือ

๑. ด้านกายภาวนา พบว่า การจัดสรรช่วงระยะเวลาของการทำงาน การจัดกิจกรรมผ่อนคลายทางกายเพิ่มมากขึ้น ให้มีความต่อเนื่องการจัดสรรงบประมาณในการปรับสภาพแวดล้อมในการทำงาน จัดส่งเสริมกิจกรรมภายใน เช่น กีฬาภายใน เป็นต้น การอบรมพัฒนาทางด้านบุคลิกภาพทางกาย สุขอนามัย ปฏิสัมพันธ์ทางกายกับสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

๒. ด้านศีลภาวนา พบว่า การส่งเสริมทางด้านกิจกรรมฝึกอบรมหรือรณรงค์ให้มีการปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนาให้ครบทั้งหลายด้าน เพราะหลักทางพุทธศาสนาช่วยเป็นหลักยึดเหนี่ยวทั้งแนวคิดและทางปฏิบัติ การไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันต่อเพื่อนร่วมงาน และปัจจัยรอบตัวด้านการส่งเสริมทางด้านกิจกรรมเข้าวัดฟังธรรมเทศนา ร่วมกันทั้งบุคลากรและประชาชนในพื้นที่ให้ ได้มากที่สุด

๓. ด้านจิตตภาวนา พบว่า การพัฒนาจิตใจ ให้เป็นผู้ที่มีจิตใจโอบอ้อมอารี ช่วยเหลือแบ่งปันซึ่งกันและกัน ประกอบด้วยเมตตา กรุณา ให้เกิดขึ้นในใจ การจัดกิจกรรมทางพุทธศาสนา ยึดหลักธรรมทางพุทธศาสนาและปฏิบัติตาม เช่น การบำเพ็ญกรรมฐาน การทำสมาธิ การเจริญจิตตภาวนา เป็นต้น ให้นำมาประยุกต์ใช้กับการทำงานของบุคลากรและการดำรงชีวิตได้ในสภาพแวดล้อมที่สนองความต้องการทางจิตใจของตนเอง

๔. ด้านปัญญาภาวนา พบว่า การพัฒนาปัญญาอยู่เสมอ การวิเคราะห์หาหลักเหตุผลในการใช้ปัญญารับรู้สิ่งต่างๆ ที่อยู่ในโลกปัจจุบันโลกของเทคโนโลยีสื่อสาร การรับรู้ข่าวสารเป็นเรื่อง

สำคัญ ข่าวสารที่ไม่มีมูลความจริง มีผลต่อการนำไปปรับใช้ หรือนำไปบอกต่อ การจัดกิจกรรมเสริมปัญญาจากสื่อต่างๆ รวมถึงการนำหลักธรรมมาประยุกต์ในเรื่องของการคิด วิเคราะห์ แยกแยะในสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงของโลก

การสัมภาษณ์ เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ตามหลักภavana ๔ ขององค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอนาโพธิ์ จังหวัดบุรีรัมย์ ครั้งนี้ทำให้ทราบถึงข้อเสนอแนะ ซึ่งจำแนกเป็นรายด้านได้ดังนี้

๑. ด้านกายภavana กายภavana คือ การพัฒนาทางด้านกาย ฝึกอบรมกาย บุคลากรในองค์กรมีการพัฒนาทางด้านร่างกายที่ดี การรู้จักติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในการทำงานด้านกายภาพ สภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สามารถทำงานได้ตามปกติและมีความสัมพันธ์กันทุกส่วนได้เป็นอย่างดี และก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัย สิ่งที่เพิ่มเติมเข้ามา คือ ระยะเวลาของการทำงานช่วงระยะเวลาเร่งด่วนหรือกิจกรรมที่ต่อเนื่องที่มีผลต่อการพัฒนา การเพิ่มกิจกรรมภายในองค์กร เช่น กีฬาภายในองค์กร หรือการเพิ่มกิจกรรมทางกายให้มีความเหมาะสม และการพัฒนาทางด้านร่างกายนี้ต้องสอดแทรกความอ่อนน้อมถ่อมตน สุภาพเรียบร้อย ทั้งการไหว้ การพูดจา มีการระวังท่วงท่าในการแสดงออกซึ่งนำไปสู่การติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน อีกทั้งความเครียดในการทำงานอาจส่งผลให้การแสดงออกทางกายต่อบุคคลรอบข้างซึ่งมีผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานเป็นอย่างมาก

๒. ด้านศีลภavana ศีลภavana คือการพัฒนาการกระทำ ได้แก่การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นโดยไม่เบียดเบียนกัน ไม่กล่าวร้ายทำลายผู้อื่น ไม่กระทำการใดๆ ที่จะก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น แต่จะใช้วาจาและการกระทำที่ดี ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การรณรงค์ส่งเสริมให้ยึดหลักการรักษาศีล ๕ เพิ่มเติมด้วยการอบรมเข้าวัดฟังพระธรรมเทศนา มีกิจกรรมร่วมกับทางพุทธศาสนาร่วมกับประชาชนทุกวันสำคัญหรือในรอบเดือน การฝึกสร้างนิสัยที่ดีคือการ “คิดดี พูดดี ทำดี” การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนา การบำเพ็ญประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เพิ่มเติมในส่วนของคุณธรรมจริยธรรม ผลกระทบต่อสังคม อันเนื่องมาจากการหย่อนยานหรือบกพร่องทางคุณธรรม คือความเสียหาย

๓. ด้านจิตตภavana จิตตภavana คือ การฝึกอบรมจิต มีความเจริญงอกงามทางอารมณ์ จิตที่มีคุณภาพประกอบด้วยคุณธรรมตามหลักศาสนา มีสมาธิมีสติมั่นคง การพัฒนาจิตเป็นเรื่องของคุณธรรม ความรู้สึก แรงจูงใจ สภาพจิตใจ และเป็นนามธรรม มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ การสร้างเสริมคุณภาพจิตใจของบุคลากรในองค์กร โดยการสนับสนุนอย่างเป็นทางการเป็นรูปธรรม การจัดกิจกรรมทางพุทธศาสนามีส่วนอย่างมากในการเข้าไปเพิ่มการพัฒนาทางด้านจิตใจ ในด้านการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมภายในมีส่วนอย่างมากในการทำงาน ถ้าเพิ่มในส่วนของการมีกิจกรรมอบรมที่ดี การเพิ่มความต่อเนื่องจะเป็นเรื่องที่ดี เพราะการมีจิตใจที่ส่งผลดีจากข้างใจแล้วก็จะส่งผลออกมาภายนอกด้วยเช่นกัน

๔. ด้านปัญญาภavana ปัญญาภavana การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเข้าใจโลกและชีวิตตามสภาวะ เป็นการไตร่ตรองวินิจฉัยเหตุการณ์ตามความเป็นจริง การพัฒนาปัจเจกบุคคล จะมีปัญญากำกับเสมอ ปัญญาเป็นเรื่องสำคัญมากเพราะช่วยเป็นแสงส่องสว่าง ช่วยให้แก้ไขกระจ่างในเรื่องที่สงสัยหรือเป็นปัญหา การเลือกรับสื่อต่างๆ ที่มีอยู่ใน

ปัจจุบัน การคิดวิเคราะห์หาหลักเหตุผลที่จะนำมาเป็นตัวแบบแห่งการพัฒนา สื่อต่างๆ ก่อให้เกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น การเพิ่มกิจกรรมทางพุทธศาสนาที่ช่วยเสริมสร้างปัญญา เพราะพุทธศาสนามีหลักแนวคิดที่สามารถนำมาประยุกต์เข้าใช้ในการเพิ่มปัญญา เพราะปัญญาเกิดจากการประกอบความเพียร ฝึกฝน ไม่ใช่เกิดขึ้นเองโดยบังเอิญ เพราะปัญญาที่เกิดขึ้นเองโดยบังเอิญไม่สามารถที่จะเป็นปัญญาชั้นสูงสุด ปัญญาที่เกิดจากการฟัง อบรม สัมมนา ฟังจากสื่อที่สามารถเชื่อถือหรือมีความรู้จริง อีกทั้งการเป็นผู้มีปัญญาสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างทันท่วงทีหรือเฉพาหน้าได้ดี ก็เกิดมาจากการฝึกฝนอบรม ภายในตนเองและมีกิจกรรมที่เหมาะสมเข้ามาเพิ่ม

**พระเอกพล กิตติปัญญา (กันทะยวง)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๖๖</sup>

การพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะ ประชาชนมีระดับความคิดเห็นโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๘๘$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน มีเพียงด้านสุขภาพดีที่อยู่ในระดับปานกลาง

เปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และจำนวนสมาชิกในครอบครัว พบว่า ประชาชนที่มี เพศ สถานภาพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และจำนวนสมาชิกในครอบครัว ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ไม่แตกต่างกัน ส่วนประชาชนที่มี อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ผลการทดสอบสมมติฐานการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ โดยจำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และจำนวนสมาชิกในครอบครัว เพื่อนำไปสู่การตอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งสามารถแสดงรายละเอียด ดังนี้

สมมติฐานที่ ๑ เพศของประชาชน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ไม่แตกต่างกันจึงปฏิเสธสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๒ อายุของประชาชน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ แตกต่างกันจึงยอมรับสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๓ สถานภาพของประชาชน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ไม่แตกต่างกันจึงปฏิเสธสมมติฐาน

<sup>๖๖</sup>พระเอกพล กิตติปัญญา (กันทะยวง) , “การพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่” , วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๑๔๒-๑๔๓.

สมมติฐานที่ ๔ ระดับการศึกษาของประชาชน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานที่ ๕ อาชีพของประชาชน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานที่ ๖ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของประชาชน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ไม่แตกต่างกันจึงปฏิเสธสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๗ จำนวนสมาชิกในครอบครัวของประชาชน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ไม่แตกต่างกันจึงปฏิเสธสมมติฐาน

**พัชรินทร์ แจ่มอิม** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภาวะ ๔ ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๖๗</sup>

ข้าราชการครูมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภาวะ ๔ ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๓.๗๔$ ) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน

๑. ด้านกายภาวนา ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการครูมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภาวะ ๔ ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ด้านกายภาวนาโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๓.๖๗$ ) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละข้อของด้านกายภาวนา พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ

๒. ด้านศีลภาวนา ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการครูมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภาวะ ๔ ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ด้านศีลภาวนา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๓.๖๖$ ) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละข้อของด้านศีลภาวนา พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ

๓. ด้านจิตตภาวนา ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการครูมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภาวะ ๔ ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ ด้านจิตตภาวนาโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๓.๗๕$ ) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละข้อของด้านจิตตภาวนา พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ

๔. ด้านปัญญาภาวนา ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการครูมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภาวะ ๔ ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์

<sup>๖๗</sup>พัชรินทร์ แจ่มอิม, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภาวะ ๔ ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๑๘.

ด้านปัญญาภาวนา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๓.๙๐$ ) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละข้อของ ด้านปัญญาภาวนา พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ

**เพิ่มพูน ไชยสิทธิ์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตำบลออนใต้ อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๖๘</sup>

๑ . ระดับความคิดเห็นต่อการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน และเมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านกายภาวนา ด้านปัญญาภาวนา ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ด้านจิตภาวนา พบว่า มีการฝึกภาวนา นั่งสมาธิ เพื่อให้มีความตั้งใจในการทำงานอยู่ในระดับที่ต่ำ ดังนั้น ผู้นำชุมชนควรมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้ประชาชนได้รับการฝึกจิตภาวนา ด้วยการฝึกนั่งสมาธิ เพื่อให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง รู้เท่าทันอบายมุขต่างๆ และมีความรักเมตตาต่อผู้อื่น ถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกัน และสามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ อันจะส่งผลให้สังคมเป็นสังคมที่น่าอยู่

๒ . ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ตำบลออนใต้ อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล อันได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ พบว่า เมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยภาพรวมจำแนกตาม เพศ อาชีพ และรายได้ ไม่มีความแตกต่างกัน แต่อายุ และระดับการศึกษา แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๓ . ปัญหา อุปสรรค และแนวทางแก้ปัญหของประชาชนที่มีต่อการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ตำบลออนใต้ อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ในด้านกายภาวนา ประชาชนไม่มีเวลาออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง ด้านศีลภาวนา ประชาชนขาดการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ไม่ครบถ้วนทุกข้อ เนื่องจากยังมีการเบียดเบียนทางกาย วาจา การเสพของมีนเมา ด้านจิตภาวนา ประชาชนไม่มีเวลาในการฝึกการพัฒนาจิต และด้านปัญญาภาวนา ประชาชนมีความเกียจคร้านและไม่ใฝ่รู้

๔ . แนวทางทางการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ตำบลออนใต้ อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ควรมุ่งเน้นฝึกคนให้มีความรับผิดชอบ และส่งเสริมให้ประชาชนได้รับความรู้ ควรใช้สถานที่และบุคลากรของสถาบันทางศาสนาในการส่งเสริมการรักษาศีล ฝึกอบรมจิตภาวนาด้วยการนั่งสมาธิ และฝึกเจริญปัญญาภาวนา

**รัตนา ปันจตุ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ด้อยโอกาสในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอมือง จังหวัดลำพูน” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๖๙</sup>

<sup>๖๘</sup>เพิ่มพูน ไชยสิทธิ์, “การประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตำบลออนใต้ อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

<sup>๖๙</sup>รัตนา ปันจตุ, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ด้อยโอกาสในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอมือง จังหวัดลำพูน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๒๓.

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความคิดเห็นที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้ด้อยโอกาสของเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน พบว่า ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ด้อยโอกาส ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = ๓.๖๔)

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้ด้อยโอกาสของเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

สมมติฐานที่ ๓ ระดับการศึกษาของผู้ด้อยโอกาส พบว่ามีความสัมพันธ์กับการพัฒนา

คุณภาพชีวิตผู้ด้อยโอกาส ของเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

**วราภรณ์ ปันสุรัตน์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของ พนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๗๐</sup>

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน พบว่า พนักงานเทศบาลมีระดับความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\mu$  = ๓.๘๕) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีระดับความคิดเห็นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง อยู่ในระดับมาก

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับการความคิดเห็นของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ โดยการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน การทดสอบ

สมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความแตกต่างตามการจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ รายได้ต่อเดือนและระยะเวลาในการทำงาน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

สมมติฐานที่ ๑ เพศของพนักงาน พบว่ามีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตใน การทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๒ อายุของพนักงาน พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตใน การทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๓ ระดับการศึกษาของพนักงาน พบว่าในภาพรวมมีความสัมพันธ์ต่อ การพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๔ สถานภาพของพนักงาน พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

<sup>๗๐</sup>วราภรณ์ ปันสุรัตน์, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๓๒.

สมมติฐานที่ ๕ รายได้ต่อเดือนของพนักงาน พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมืองจังหวัดลำพูน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๖ ระยะเวลาในการทำงานของพนักงาน พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

**สุพรรณิการ์ มาศยศ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “คุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๗๑</sup>

เมื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ที่มีคุณลักษณะของนักเรียนและข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียนแตกต่างกัน พบว่า เพศ จำนวนเงินที่นักเรียนได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง ขนาดโรงเรียน และเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เป็นปัจจัยที่ไม่ส่งผลต่อความแตกต่างของคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ส่วนปัจจัยที่ส่งผลต่อความแตกต่างของคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ได้แก่ อายุ ระดับชั้น ระดับผลการเรียน บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน สถานภาพสมรสของผู้ปกครอง และสัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง

**สำราญ จุช่วย และคณะ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “คุณภาพชีวิตนักศึกษาวิทยาลัยราชพฤกษ์ : กรณีศึกษานักศึกษาเข้าใหม่ ปีการศึกษา ๒๕๕๕” ได้สรุปไว้ว่าองค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีต้องประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญ คือ<sup>๗๒</sup>

๑. ความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา หมายถึง บุคคลใดจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นต้องมีร่างกายปกติ มีอวัยวะครบทุกส่วน มีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีการดำรงชีวิตด้านร่างกายอย่างถูกสุขลักษณะ มีความสะอาดในการรับประทานอาหาร และการรักษาสุขภาพที่ดี

๒. ความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ หมายถึง การเป็นผู้มีจิตใจ และอารมณ์ดี มีความมั่นคง ไม่แปรเปลี่ยนง่าย ไม่โมโหง่าย ไม่อิจฉาริษยา มีคุณธรรมประจำใจ มีความซื่อสัตย์สุจริต อ่อนน้อมถ่อมตน มีเมตตากรุณา มีมนุษยสัมพันธ์ดี ดำเนินชีวิตด้วยความมีจริยธรรมที่ดีงาม มองโลกในแง่ดี มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และรู้จักบริหารตนเองในด้านต่างๆ และการรู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี

๓. ความสมบูรณ์ด้านปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ หมายถึง ความสามารถที่จะจัดหาสิ่งต่างๆ ที่จะช่วยในการดำรงชีวิตที่ดีตามฐานะของตนเอง ปัจจัยที่จำเป็นเหล่านี้ได้แก่ อาหาร เสื้อผ้าที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค การได้รับการศึกษา การพักผ่อน และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ การที่

<sup>๗๑</sup>สุพรรณิการ์ มาศยศ , คุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายใน กรุงเทพมหานคร ”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต** , (บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ , ๒๕๕๔), หน้า ๘๓.

<sup>๗๒</sup>สำราญ จุช่วย และคณะ, “คุณภาพชีวิตนักศึกษาวิทยาลัยราชพฤกษ์ : กรณีศึกษานักศึกษาเข้าใหม่ ปีการศึกษา ๒๕๕๕”, **รายงานการวิจัย**, (วิทยาลัยราชพฤกษ์, ๒๕๕๖), หน้า ๒๑.

บุคคลได้รับสิ่งเหล่านี้ได้อย่างเพียงพอ ย่อมช่วยให้บุคคลมีความสะดวกสบาย มีความสุข ความพึงพอใจ และมีคุณค่าในชีวิต

๔. ความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม หมายถึง การเป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี รู้จักการผูกมิตร และการครองใจคน มีความสามารถในการปรับตัวที่ดีต่อครอบครัว ต่อเพื่อนในโรงเรียน ในวิทยาลัย ในมหาวิทยาลัย ในหน่วยงานที่ทำงาน ตลอดจนในวงสังคมต่างๆ ไปทุกๆ สถานที่ รู้จักการมีมารยาท มีวินัย รู้จักวัฒนธรรม ประเพณี และกฎหมาย รู้จักวางตัวได้อย่างเหมาะสม การปฏิบัติตนของบุคคลดังกล่าวย่อมได้รับการยอมรับจากสังคม และเมื่อทุกๆ คนปฏิบัติตนดี ย่อมช่วยให้สังคมและสิ่งแวดล้อมมีความสมบูรณ์ ในทำนองเดียวกันความสมบูรณ์ของสังคม และสิ่งแวดล้อมจะช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบาย ร่าเริง และมีความสุข

**อนุกุล บุญรักษา** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๗๓</sup>

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านกายภาวนา ด้านศีลภาวนา ด้านจิตตภาวนา และ ด้านปัญญาภาวนาพบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ๓.๘๔ และเมื่อจำแนกรายด้านเรียงลำดับค่าเฉลี่ยมากที่สุด พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ อันดับแรก ด้านศีลภาวนา โดยมีค่าเฉลี่ย ๔.๐๔ รองลงมา ด้านจิตตภาวนา โดยมีค่าเฉลี่ย ๔.๐๑ และด้านกายภาวนา โดยมีค่าเฉลี่ย ๓.๘๖

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ด้านกายภาวนา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๘๗

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ด้านศีลภาวนา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๐๖

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ด้านจิตตภาวนา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๐๑

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ด้านปัญญาภาวนา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๘๖

จากการสรุปการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ทั้ง ๔ ด้าน ที่กล่าวมาข้างต้นแล้วพอสรุปได้ว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ อยู่ในระดับมาก

การเปรียบเทียบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ จำแนกปัจจัยส่วนบุคคล

<sup>๗๓</sup> อนุกุล บุญรักษา , “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** , (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๘๙.



ค่าเฉลี่ยระดับการเปรียบเทียบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภavana ๔ ของ กองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ในภาพรวม เมื่อจำแนกเพศผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่ามีความ แตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕ แสดงว่ายอมรับสมมติฐานของการวิจัย

ค่าเฉลี่ยระดับการเปรียบเทียบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภavana ๔ ของ กองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ในภาพรวม เมื่อจำแนกอายุผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่ามีความ แตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕ แสดงว่ายอมรับสมมติฐานของการ

ค่าเฉลี่ยระดับการเปรียบเทียบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภavana ๔ ของ กองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ในภาพรวม เมื่อจำแนกระดับการศึกษาผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า มีความแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕ แสดงว่ายอมรับสมมติฐานของการวิจัย

ค่าเฉลี่ยระดับการเปรียบเทียบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภavana ๔ ของ กองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ในภาพรวม เมื่อจำแนกชั้นยศผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่ามีความ แตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕ แสดงว่ายอมรับสมมติฐานของการ

ค่าเฉลี่ยระดับการเปรียบเทียบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภavana ๔ ของ กองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ในภาพรวม เมื่อจำแนกระดับการศึกษาผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า มีความแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕ แสดงว่ายอมรับสมมติฐานของการวิจัยสรุป ได้ว่า จากแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ผู้วิจัยได้นำมาศึกษา สอดคล้องกับ งานวิจัยของผู้วิจัย ผล จากการวิจัยต่างๆ ทำให้ทราบผลถึง การใช้หลักภavanaธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ว่า สามารถ นำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี และส่งเสริมคุณภาพชีวิตในด้านอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็น ด้านร่างกาย ด้านศีล ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ให้เพิ่มพูน เจริญงอกงาม การปฏิบัติตนตามคำสอน ในทางพระพุทธศาสนา ก็เพื่อความถูกต้องและดีงามของชีวิต เมื่อคนเรามีการกระทำอะไรก็ตามทุกๆ ครั้งก็มักจะมีการปฏิบัติตามหลักภavanaธรรมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเสมอ รวมถึงได้ทราบปัญหาและวิธี แก้ปัญหา และแนวทางในการส่งเสริมงานวิจัย ทำให้ผู้ที่ได้ศึกษา ได้เรียนรู้กระบวนการต่างๆ ที่ เกี่ยวข้องกับงานวิจัยอีกด้วย

## ๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

งานวิจัยเรื่องการใช้หลักภวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ ดังนี้

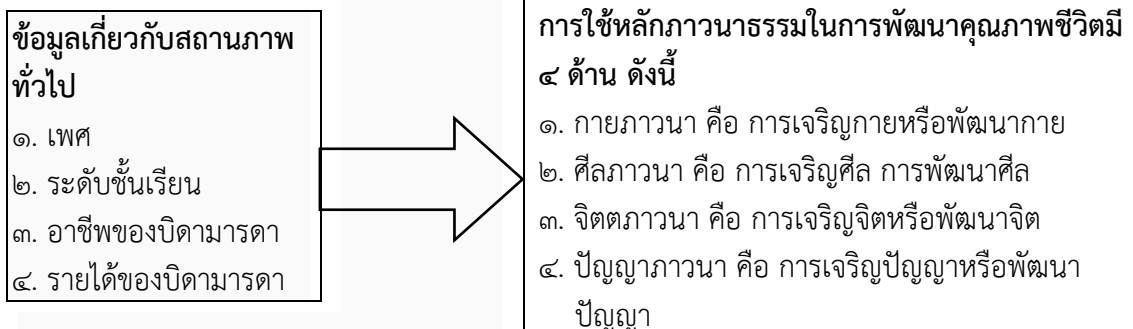
๒.๖.๑ ตัวแปรต้น ผู้วิจัยได้กำหนดตัวแปรต้นตามข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไป คือ เพศ  
ระดับชั้นเรียน อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา

๒.๖.๒ ตัวแปรตาม ผู้วิจัยได้กำหนดตัวแปรตาม คือ การใช้หลักภวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยแยกออกเป็น ๔ ด้าน ดังนี้

- ๑) กายภวนา คือ การเจริญกายหรือพัฒนากาย
- ๒) ศิลภวนา คือ การเจริญศีล การพัฒนาศีล
- ๓) จิตตภวนา คือ การเจริญจิตหรือพัฒนาจิต
- ๔) ปัญญาภวนา คือ การเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญา

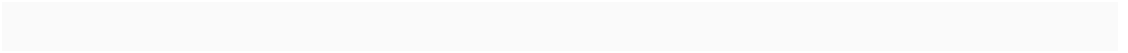
ตัวแปรต้น

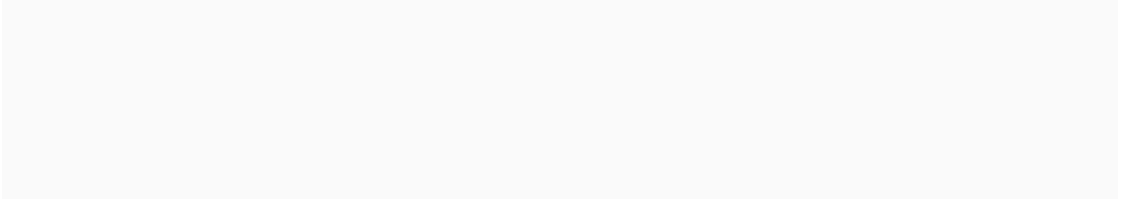
ตัวแปรตาม



แผนภาพที่ ๒.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย







## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คุณภาพชีวิตเป็นเรื่องสำคัญมากของบุคคลและสังคมในปัจจุบัน คือ ความสำคัญระดับตนเองและครอบครัว คือ การมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สุขภาพอนามัยดี ไม่เจ็บป่วย ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายส่วนตนและสามารถประกอบอาชีพการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ดี ครอบครัวอบอุ่น ไม่มีปัญหา ในส่วนของความสำคัญระดับสังคมและประเทศชาติเมื่อประชากรในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดี ย่อมทำให้คุณภาพชีวิตในสังคมและประเทศดีขึ้นด้วยแต่ทั้งนี้รัฐต้องมีนโยบายที่จะเอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร เช่น สภาพแวดล้อมการศึกษา การประกอบอาชีพ รายได้ของประชากร เป็นต้น โดยคุณภาพชีวิตได้มีการปรับเปลี่ยนขยายกลายเป็นหัวใจของการพัฒนา จะช่วยประคองให้การพัฒนาเป็นไปอย่างมีคุณภาพและอย่างยั่งยืน ด้วยผลสำเร็จของการพัฒนาให้ “คน” เป็นผู้สมบูรณ์พร้อมด้านกาย จิตใจและปัญญา ที่พร้อมจะสร้างสรรค์คุณภาพ ของสังคมแห่งการเรียนรู้ สังคมแห่งการสมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกัน<sup>๑</sup>

สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่๑๒ (พ.ศ.๒๕๖๐- ๒๕๖๔) ได้วางรากฐานการพัฒนาประเทศไปสู่สังคมที่มีความสุขอย่างมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืนแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ ได้กำหนดเป้าหมาย ยุทธศาสตร์และแนวทางการพัฒนาประเทศในระยะเวลา ๕ ปี ซึ่งจะเป็แผนที่มีความสำคัญในการวางรากฐานการพัฒนาประเทศไปสู่สังคมที่มีความสุขอย่างมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน สอดคล้องตามยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี ที่เป็นกรอบการพัฒนาประเทศในระยะยาว รัฐบาลมีนโยบายในการสร้างความมั่นคงและเข้มแข็งให้กับระบบเศรษฐกิจของประเทศ รวมทั้งเร่งสร้างสังคมที่มีคุณภาพ โดยการจัดอุปสรรคต่างๆ ที่มีต่อการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและการลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม ตลอดจนการวางแผนการพัฒนาในด้านต่างๆ ในระยะยาวครอบคลุมถึงการพัฒนาระบบสุขภาพมนุษย์ เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน การสร้างความมั่นคง มั่งคั่งทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ เป็นสิ่งสำคัญที่ประเทศจะต้องมีทิศทางและเป้าหมายการพัฒนาระยะยาวที่ชัดเจน โดยทุกภาคส่วนในสังคมต้องร่วมมือกันอย่างเข้มแข็ง เพื่อผลักดันให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างต่อเนื่องและสอดคล้องกับการปฏิรูปประเทศที่มุ่งสู่ความ “มั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน” ในอนาคตเน้นให้ “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” สร้างความมั่นคงของชาติ พัฒนาคมนทุกวัยให้เป็น คนดี คนเก่งสำหรับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติของประเทศในระยะ ๕ปีจะยึดหลัก “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ต่อเนื่องจากแผนพัฒนาฯ ฉบับก่อนหน้า เพื่อให้การพัฒนาใน

---

<sup>๑</sup>เพ็ญศรี เปลี่ยนขำ, การสาธารณสุขมูลฐาน ,(กรุงเทพมหานคร:โครงการตำราวิชาการราชภัฏเฉลิม , ๒๕๔๒), หน้า ๒๙๓.

ทุกมิติมีการบูรณาการบนทางสายกลาง มีความพอประมาณ มีเหตุผลรวมถึงมีระบบ บงกัมิคุ้มกันที่ดี สอดคล้องกับภูมิสังคม การพัฒนาทุกด้าน มีดุลยภาพ ทั้งมิติเศรษฐกิจ สังคมและระบบนิเวศน์มีความ สอดรับ เกื้อกูลและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน โดยการพัฒนามิติดังนี้ต้องไม่ส่งผลกระทบต่อ มิติอื่นๆ รวมทั้งต้องมุ่งเน้นให้ “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” สร้างความมั่นคงของชาติ พัฒนาคนทุก วัยให้เป็น คนดี คนเก่ง มีศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการเพิ่มศักยภาพการ แข่งขันทั้งในภาคการผลิตและภาคบริการเพื่อสร้างความเข้มแข็ง มีคุณธรรมจริยธรรม มีจิตสำนึก รับผิดชอบต่อส่วนรวมนำไปสู่การสร้างสังคมที่พึงปรารถนา รวมถึงมีจิตอนุรักษ์ รักษา ฟื้นฟูและใช้ ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องและเหมาะสม ้อย่างไรก็ตาม การที่จะ ทำให้คนให้เป็นศูนย์กลางของการพัฒนาได้นั้น ต้องเริ่มจากการส่งเสริมให้คนในชาติรู้จัก พัฒนาตนเอง ก่อน

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพุทธศักราช ๒๕๔๒ ที่ปรับปรุงพุทธศักราช ๒๕๔๕ มาตรา๒๒ระบุให้ การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนา ตนเองได้และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถ พัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพทั้งทางสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์และสังคมโรงเรียน เทศบาล๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอนาดูน จังหวัดสกลนคร จึงได้กำหนด เป้าหมายของการจัด การศึกษามุ่งหวังให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาครบถ้วนทั้ง ๓ ด้าน คือด้านความรู้ ด้านทักษะปฏิบัติและ ด้านเจตคติหรือคุณธรรมจริยธรรมการพัฒนาให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ จะเป็นพื้นฐานสำคัญที่ส่งผลให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนด้านความรู้และด้านทักษะ ปฏิบัติการปลูกฝังให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ จึงเป็นภารกิจสำคัญ ประการหนึ่งของสถานศึกษา ด้วยเหตุนี้ โรงเรียนจึงมีการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณธรรม จริยธรรม สอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาของสถานศึกษาสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ที่ ๑ พัฒนาคุณภาพ ผู้เรียน และแนวทางการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข<sup>๖</sup> ซึ่งการจะพัฒนาให้นักเรียน มีคุณธรรม จริยธรรม นั้น ทางโรงเรียนควรมีการส่งเสริมการ นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มา ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเป็นการพัฒนานักเรียนให้มีคุณภาพส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี “ในทางพระพุทธศาสนามีคำที่มีความหมายว่าทำให้เจริญงอกงาม หรือฝึกฝนให้เจริญยิ่งขึ้นไป ซึ่งมีความหมายอย่างเดียวกับพัฒนานี้หลายคำ คำที่มีความหมายกระชับจำเพาะที่จำกัดขอบเขตที่ใช้กับการทำชีวิตให้เจริญงอกงาม ได้แก่คำว่า ภาวนา”<sup>๗</sup> ภาวนาก็คือ การพัฒนาชีวิต หรือพัฒนาคน พัฒนา มนุษย์ นั่นเอง ภาวนาหรือพัฒนาแสดงถึงหนทางในการพัฒนาคน เป็นการฝึกอบรมตนในด้านกาย ศีล จิตใจ และปัญญาหลักภาวนาธรรมเป็นหลักธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตให้เจริญงอกงามหรือฝึกฝนให้

<sup>๖</sup> ส.เสื่อ, สรุปสาระสำคัญของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒: ชุมชนคนท้องถิ่น, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thailocalmeet.com/index.php?topic=63668>. [๑๑ ก.ย.๒๕๖๐].

<sup>๗</sup> โรงเรียนเทศบาล๑ (เอ็งเสียงสามัคคี)อำเภอนาดูน จังหวัดสกลนคร , “โครงการฐานคุณธรรม ทำดี เพื่อพ่อ: งานปกครอง”, (๒๕๕๙) (อัดสำเนา).

<sup>๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) , ธรรมกับการพัฒนาชีวิต , [ออนไลน์] , แหล่งที่มา: [www.med.cmu.ac.th/secret/meded/AOMJAI\\_1/KM/ธรรมกับการเรียนการสอน.pdf](http://www.med.cmu.ac.th/secret/meded/AOMJAI_1/KM/ธรรมกับการเรียนการสอน.pdf) [๒๖ ก.ค.๒๕๖๐].

เจริญยิ่งขึ้นไปที่มีความมุ่งมั่นในการพัฒนามนุษย์ ให้มีความเจริญงอกงามในวิถีทางในการดำเนิน  
อย่างถูกต้องเหมาะสม

ดังกล่าวมานี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการวิจัยในเรื่องการ ใช้หลักภวนาธรรมในการพัฒนา  
คุณภาพชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอนาดใหญ่  
จังหวัดสงขลา เพื่อจะได้ส่งเสริมให้นักเรียนได้ใช้หลักภวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตก่อให้เกิด  
ประโยชน์แก่ตนเองและสังคมโดยรวม ผลจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำมากำหนดทิศ  
ทางการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมและคุณภาพชีวิตของนักเรียน โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียง  
สามัคคี)อำเภอนาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี พัฒนาเสริมสร้างปัญญาความคิดให้ มี  
ภูมิคุ้มกันที่ดีในตนเอง ฉลาดทันต่อเหตุการณ์ในการดำเนินชีวิตและการแก้ปัญหาทั้งระดับตนเองและ  
ระดับสังคมที่เกี่ยวข้องกับตน เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพของสังคมสืบไป

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการใช้หลักภวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอนาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

๑.๒.๒ เพื่อเปรียบเทียบการใช้หลักภวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอนาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มี เพศ ระดับชั้น  
เรียน อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดาต่างกัน

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้หลักภวนาธรรมในการ  
พัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอนาดใหญ่  
จังหวัดสงขลา

## ๑.๓. ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ การใช้หลักภวนา ธรรมในการ พัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
โรงเรียนเทศบาล ๑(เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอนาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เป็นอย่างไรบ้าง

๑.๓.๒ เปรียบเทียบการใช้หลัก ภวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอนาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มี เพศ ระดับชั้น  
เรียน อาชีพของบิดามารดาและรายได้ของบิดามารดา ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไรบ้าง

๑ .๓.๓ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้หลัก ภวนา ธรรมในการพัฒนา  
คุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ำ โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอนาดใหญ่  
จังหวัดสงขลา มีอะไรบ้าง



## ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑(เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน๑,๒๕๘ คน<sup>๕</sup>

### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาในการวิจัย ได้แก่ ศึกษาการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑(เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาโดยแยกออกเป็น ๔ ด้าน ดังนี้

- ๑)กายภาวนา คือ การเจริญกายหรือพัฒนากาย
- ๒) ศิลภาวนา คือ การเจริญศีล การพัฒนาศีล
- ๓) จิตตภาวนา คือ การเจริญจิตหรือพัฒนาจิต
- ๔)ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญา

### ๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ โรงเรียนเทศบาล ๑(เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

## ๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

๑.๕.๑ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑(เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาที่มีเพศต่างกัน มีการใช้หลัก ภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๑.๕.๒นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑(เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน มีการใช้หลัก ภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๑.๕.๓นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑(เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีอาชีพของบิดามารดาต่างกัน มีการใช้หลัก ภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๑.๕.๔นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑(เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีรายได้ของบิดามารดา ต่างกัน มีการใช้หลัก ภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

---

<sup>๕</sup>โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี)อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา , ระบบสารสนเทศทะเบียน วัดผลและประเมินผล, (๒๕๖๐)(อัดสำเนา).

## ๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ **ภาวะอารมณ์** หมายถึง การเจริญการทำให้เป็นให้มีขึ้นการฝึกอบรมการพัฒนาชีวิตหรือพัฒนาคน พัฒนามนุษย์ มี ๔ ด้านดังนี้

๑) **กายภาวนา** คือ การเจริญกายหรือพัฒนากาย การมีสุขภาพกายที่ดี การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้า (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) ด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒) **ศีลภาวนา** คือ การเจริญศีล การพัฒนาศีลหรือพัฒนาความประพฤติ พัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลกัน

๓) **จิตตภาวนา** คือ การเจริญจิตหรือพัฒนาจิต คือ ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองงามด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น

๔) **ปัญญาภาวนา** คือ การเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญา คือ การฝึกอบรมพัฒนาปัญญาให้เจริญองงามจนเกิดความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

๑.๖.๒ **คุณภาพชีวิต** หมายถึง การทำให้ชีวิตดีขึ้น และมีความสุข ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา การทำให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เจริญขึ้น จนเป็นสมาชิกของสังคมที่มีคุณธรรมสูง คุณภาพชีวิตที่ดีนั้นควรมีการพัฒนาสู่ความสำเร็จที่ส่งผลต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ

๑.๖.๓ **นักเรียน** หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

๑.๖.๔ **โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา** หมายถึง โรงเรียนที่สังกัดสำนักงานการศึกษา เทศบาลนครหาดใหญ่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

๑.๖.๕ **เพศ** หมายถึง เพศของผู้ตอบแบบสอบถามสำหรับทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ แบ่งเป็น ๒ เพศ คือ ๑) เพศชาย ๒) เพศหญิง

๑.๖.๖ **ระดับชั้นเรียน** หมายถึง ระดับชั้นเรียนของ ผู้ตอบแบบสอบถามสำหรับทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ แบ่งเป็น ๒ ระดับ คือ ๑) ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ๒) ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

๑.๖.๗ **อาชีพของบิดามารดา** หมายถึง อาชีพของบิดามารดาของ ผู้ตอบแบบสอบถามสำหรับทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ แบ่งเป็น ๔ ข้อ คือ ๑) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ๒) ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว ๓) เกษตรกรรม ๔) รับจ้างทั่วไป/บริษัทเอกชน ๕) อื่นๆ(ระบุ).....

๑.๖.๘ **รายได้ของบิดามารดา** หมายถึง รายได้ต่อเดือนของบิดามารดาของ ผู้ตอบแบบสอบถามสำหรับทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ แบ่งเป็น ๔ ข้อ คือ ๑) รายได้ต่ำกว่า ๑๐ ,๐๐๐ บาท ๒) รายได้ ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท ๓) รายได้ ๑๕ ,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท ๔) รายได้ ๒๐ ,๐๐๑ บาทขึ้นไป

## ๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ทราบการใช้หลัก ภาวนาธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

๑.๗.๒ ทำให้ทราบผลเปรียบเทียบการใช้หลัก ภาวนาธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มี เพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพของบิดามารดาและรายได้ของบิดามารดาต่างกัน

๑.๗.๓ ทำให้ทราบข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทาง ส่งเสริมการใช้หลัก ภาวนาธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

๑.๗.๔ สามารถนำผลจากการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมการใช้หลัก ภาวนาธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

## บทที่ ๒

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ” ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๒ .๒ หลักคำสอนเกี่ยวกับภาวะธรรม

๒.๓ การใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๒ .๔ บริบทพื้นที่

๒ .๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

#### ๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

##### ๒.๑.๑ ความหมายของคุณภาพชีวิต

คำว่า “คุณภาพชีวิต ” เป็นคำที่ใช้กันแพร่หลายในปัจจุบันนี้ โดยมากมักจะใช้กับงานโครงการพัฒนาต่างๆ ที่มีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาบุคคลและสังคมให้บรรลุถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตแก่บุคคลให้ยึดมั่นในคุณธรรมให้ประพฤติตามคำสั่งสอนของศาสนา หรือการพัฒนาคุณภาพชีวิตแก่บุคคลโดยมุ่งเน้นให้นักเรียน นักศึกษา หรือเยาวชนทุกคนเป็นผู้ ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน รู้จักพัฒนาความคิด และสติปัญญา ความหมายของคุณภาพชีวิตนั้น มีดังต่อไปนี้

**นิพนธ์ชัยวรมุขกุล** ได้กล่าวว่าการพัฒนา คือ การทำให้เปลี่ยนแปลง การทำให้ดีขึ้น ทำให้เจริญขึ้น พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๒๕ ได้ให้ความหมายของ “พัฒนา” ว่าเป็น “ทำให้เจริญ” ดังนั้นการพัฒนาจึงหมายถึง การทำให้เจริญ “การพัฒนา” หมายถึง ความเจริญก้าวหน้า โดยทั่วๆ ไป เช่น การพัฒนาชุมชน พัฒนาประเทศ คือ การทำสิ่งเหล่านั้นให้ดีขึ้น เจริญขึ้นสนองความต้องการของประชาชนส่วนใหญ่ให้ได้ดียิ่งขึ้นหรืออาจกล่าวได้ว่า “การพัฒนา” เป็นกระบวนการของการเคลื่อนไหวจากสภาพที่ไม่น่าพอใจไปสู่สภาพที่น่าพอใจ การพัฒนาเป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่หยุดนิ่ง การพัฒนามีความสัมพันธ์โดยตรงกับความเปลี่ยนแปลง กล่าวคือ การพัฒนา หมายถึง กระบวนการของการเปลี่ยนแปลงที่มีการวางแผนไว้แล้ว คือการทำให้ลักษณะเดิมเปลี่ยนไป โดยมุ่งหมายว่า ลักษณะใหม่ที่เข้ามาแทนที่นั้นจะดีกว่าลักษณะเก่า แต่โดยธรรมชาติแล้วการเปลี่ยนแปลง ย่อมเกิดปัญหาในตัวเองเพียงแต่ว่าจะมีปัญหามากหรือปัญหาน้อย ถ้าหากตีความหมายการพัฒนามาจะสามารถตีความหมายได้ ๒ นัย คือ

๑ . “การพัฒนา” ในความเข้าใจแบบสมัยใหม่ หมายถึง การทำให้เจริญในด้านวัตถุ รูปแบบ และในเชิงปริมาณ เช่น ถนนหนทาง ตึกรามบ้านช่อง ดัชนีชี้วัดทางเศรษฐกิจ เป็นต้น

๒. “การพัฒนา” ในแง่ของพุทธศาสนา หมายถึง การพัฒนาคนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ โดยเน้นในด้านคุณภาพชีวิตและหลักของความถูกต้องพอดี ซึ่งให้ผลประโยชน์สูงสุด ความกลมกลืน และความเกื้อกูลแก่สรรพชีวิต โดยไม่เบียดเบียน ทำลายธรรมชาติ และสภาพแวดล้อม

การพัฒนา คือ การทำให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เจริญขึ้น<sup>๖</sup>

**นิพนธ์ คันธเสวี** ได้ให้ความหมายไว้ว่า คุณภาพชีวิต คือ ระดับของการดำรงชีวิตของมนุษย์ตามองค์ประกอบของชีวิต อันได้แก่ ทางร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิด และจิตใจ<sup>๗</sup>

**ปราณีรามสูตร และจรัสดวงสุวรรณ** ได้กล่าวว่า หลักการพัฒนาตนเองคือคนที่ จะพัฒนาตนเองจะเริ่มต้นด้วยการสำรวจและพิจารณาตนเองว่า มีข้อดีและข้อบกพร่องอะไรบ้าง การสำรวจจะใช้วิธีการส่องกระจก (คนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วยช่วยบอก) เมื่อทราบแล้วก็มาวิเคราะห์ ตนเองและตั้งเป้าหมายว่ามีสิ่งใดที่ดีและมีอยู่ในตัวเราแล้ว เราก็ควรรักษาไว้ สิ่งใดที่ไม่ดีและมีอยู่ในตัวเรา เราก็ควรจะหาทางทำให้ลดน้อยลงหรือควรขจัดให้หมดไป และมีสิ่งใดที่ดีและยังไม่มีในตัวเรา เราก็ควรจะนำมาเพิ่มให้กับตัวเราให้มากขึ้น เมื่อวิเคราะห์และตั้งเป้าหมายแล้ว ต่อไปก็คิดหาวิธีการและวางแผนดำเนินการ โดยเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเราเอง เมื่อวางแผนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็ต้องนำแผนดำเนินการดังกล่าวมาดำเนินการ (ลงมือปฏิบัติจริง) ถ้าเราสามารถทำได้ตามแผนที่วางไว้ ก็ถือว่าแผนการที่วางไว้เหมาะสมกับเรา แต่ถ้าทำไม่ได้ตามแผนก็ถือว่าแผนการนั้นไม่เหมาะสมกับเรา ต้องปรับปรุงให้เหมาะสมจนเราสามารถปฏิบัติได้ เมื่อดำเนินการตามแผนแล้ว จะต้องมีการประเมินผลการดำเนินการว่า บรรลุเป้าหมายเพียงใด มีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่ระหว่างดำเนินการ ถ้ามีจะได้หาทางปรับปรุง เพื่อให้การดำเนินการในครั้งต่อไปมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น<sup>๘</sup>

**มานพ นักการเรียน** ได้กล่าวถึง มิติในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีดังนี้<sup>๙</sup>

๑ . การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ เป็นการการพัฒนาให้ร่างกายมีความแข็งแรง สมส่วน และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

๒. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์ ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพจิตใจที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ โดยการพัฒนาทางจิตใต้จิตด้วยการให้ทาน การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ การเข้าร่วม

<sup>๖</sup>นิพนธ์ชัยวรมุขกุล , การพัฒนา คือ อะไร (๑ ):ABC Clubเรื่องง่ายๆ ของคนพัฒนาองค์กร , [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/485293> [๒๖ ก.ค.๒๕๖๐].

<sup>๗</sup>นิพนธ์ คันธเสวี , แนวทางการพัฒนาชุมชน: ชีวิตใหม่สู่งานตำรวจชุมชนสัมพันธ์ , (กรุงเทพมหานคร: เนติกุลการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒.

<sup>๘</sup>ปราณี รามสูตร และจรัส ดวงสุวรรณ ,พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน , พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธนะการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒๓-๑๒๕.

<sup>๙</sup>มานพ นักการเรียน, พระพุทธศาสนากับแนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิต: แลกเปลี่ยนเรียนรู้ วิชา สังคมศึกษา ม.๕, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/site/gem2kkkr/word-of.../schadenfreudeshah-dn-froi-duhnoun>[๒๖ ก.ค. ๒๕๖๐].

กิจกรรมสันตนาการ การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายด้วยการฟังเพลง การพักผ่อน การท่องเที่ยว เป็นต้น

๓. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม เป็นการสร้างการยอมรับและยกย่องจากสังคม ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมกับสังคม หรือหน่วยงานต่างๆ ใช้เวลาว่างบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชน ให้ความร่วมมือกับสังคมในด้านต่างๆ ทั้งด้านสิ่งแวดล้อม และการปฏิบัติตนโดยยึดหลักของกฎหมาย และคุณธรรม จริยธรรม

๔. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญาเป็นการเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง ได้แก่ การอ่านหนังสือ การเข้ารับการฝึกอบรมเพิ่มพูนความรู้ด้านต่างๆ การศึกษาข้อมูลสารสนเทศจากสื่อต่างๆ การสังเกต และติดตามการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ฯลฯ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของ บุคคลจะต้องเริ่มต้นด้วยตัวเอง เปิดใจยอมรับกับการพัฒนาตนเองพัฒนาคุณภาพชีวิต ต้องมีความพร้อมสำหรับการศึกษาเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลง แล้วจะทำให้บุคคลนั้นสามารถใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างมีความสุข

**วิลาวัลย์ จรรย์ยานนท์** ได้กล่าวถึงความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้ คุณภาพชีวิตเป็น มโนคติหรือความคิดรวบยอด (Concept) ที่ประกอบด้วยคุณลักษณะของประชากรที่มีความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม มีคุณธรรมและทำประโยชน์ให้แก่สังคม และประเทศชาติ<sup>๑๐</sup>

**ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต** ได้กล่าวถึง แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ว่า ชีวิตที่มีคุณภาพย่อมเป็นชีวิตที่ประสบความสำเร็จ รู้จักยับยั้งความต้องการทางร่างกายและความต้องการทางอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่พอดี สามารถใช้ความรู้สติปัญญาความรู้สึนึกคิดของตนไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเบียดเบียนหรือให้โทษแก่บุคคลอื่น ในขณะที่เดียวกันบุคคลจะต้องมีการศึกษาสูง มีความขยันอดทน ประกอบอาชีพที่สุจริต เป็นพลเมืองดีมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจ มีระเบียบ มีวินัย มีกฎเกณฑ์ทางสังคม แสวงหาความรู้เพิ่มเติม รู้จักใช้ความคิดและสติปัญญาแก้ไขปัญหาสุขภาพและการดำรงชีวิตของตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นคุณลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลในอีกระดับ แนวทางในการพัฒนา มีดังต่อไปนี้<sup>๑๑</sup>

๑. พัฒนากายเพื่อมุ่งให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บและความพิการใดๆ

๒. พัฒนาทางอารมณ์เพื่อมุ่งให้อารมณ์มีความสุขสนานร่าเริง ไม่มีความเครียดหรือวิตกกังวลต่อการเรียนหรือต่อการปฏิบัติงาน ในหน้าที่รับผิดชอบ มีแต่ความเจริญหู เจริญตา เจริญใจ มองโลกในแง่ดีตลอดไป

๓. พัฒนาทางสังคมเพื่อมุ่งให้เป็นคนที่มีเกียรติ ได้รับการยกย่องเคารพนับถือ การยอมรับความรู้สึกรู้สึกและความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

<sup>๑๐</sup>วิลาวัลย์จรรย์ยานนท์ , เอกสารการสอนชุดวิชา ประชากรและประชากรศึกษา หน่วยที่ ๖-๑๐ , พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๓), หน้า ๕๑๕.

<sup>๑๑</sup>ศิรินันท์กิตติสุขสถิต , แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต , [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.sirinun.com/lesson2/a2.php>. [๑๘ ส.ค.๒๕๖๐].

๔. พัฒนาทางความคิดเพื่อมุ่งให้เป็นคนที่มีความต้องการที่จะรู้และเข้าใจในสิ่งต่างๆ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการคิดค้นหาวิธีการป้องกัน แก้ไขปัญหาทั้งหลายให้ตัวเองได้ดำรงชีพอยู่อย่างสุขสบาย

๕. พัฒนาทางจิตใจเพื่อมุ่งให้เป็นคนที่มีคุณประโยชน์ต่อชุมชน เป็นที่พึ่ง ที่ยึดเหนี่ยวทางใจ มีความมั่นใจว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มีความสุขหรือมีชีวิตที่ดีกว่าในอนาคต ได้รับความหลุดพ้นจากทุกข์

๖. พัฒนาทางปัญญา พัฒนาทักษะ ความรู้ ประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้สามารถคิด พิจารณาเรื่องต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผล ซึ่งปัญญาจะแตกฉานในบุคคลได้นั้น จำเป็นจะต้องมีการศึกษาเล่าเรียนมีความสนใจเอาใจใส่ต่อวิชาความรู้ที่ครูอาจารย์อบรมสั่งสอน เพื่อให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถและนำไปพัฒนาชีวิตที่มีคุณค่าต่อไปภายภาคหน้า

๗. พัฒนาทางวินัย สร้างวินัยในตนเอง เคารพและปฏิบัติตามภาระหน้าที่ต่างๆ ที่มีอยู่ให้อยู่ในกรอบของข้อบังคับของกฎเกณฑ์ที่ได้กำหนดขึ้น ไม่ประพฤติตนออกนอกกรอบ การมีวินัยที่ดีนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ได้ทรงมีพระศรัทธาว่า “คนที่มีระเบียบวินัยนั้นเป็นผู้ที่เข้มแข็ง เป็นผู้ที่หวังดีต่อตัวเอง เป็นผู้จะมีความสำเร็จในอนาคต”

**ลีปพนธ์เกตุทัต** ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตไว้ว่าชีวิตที่มีคุณภาพคือชีวิตที่สามารถปรับตัวเข้ากับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้ทั้งสิ่งแวดล้อมกายภาพสิ่งแวดล้อมทางสังคมและสามารถปรับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมและสังคมให้เข้ากับตนโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่นหรือกล่าวสั้นๆคือเรียนรู้ธรรมชาติจนปรับตนเองและธรรมชาติให้เข้ากันได้โดยไม่เบียดเบียนกัน<sup>๑๒</sup>

**สมบัติ กาญจนกิจ** ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า หมายถึง การพัฒนาคุณภาพของประชาชนทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความสามารถ คุณธรรม และวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านอาชีพและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง คุณภาพชีวิตที่ดีควรมีการพัฒนาสู่ความสำเร็จที่ส่งผลต่อตนเอง สังคม การงาน และประเทศชาติ คือ มีปัญญาแยกดีชั่ว มีความอดทน มีความเพียร มีการทำงานไม่เป็นโทษ และมีความเอื้อเฟื้อ<sup>๑๓</sup>

**สุภางค์จันทวานิช และวรรณิไถยานัน** ได้ให้ความหมายของ “การพัฒนาคุณภาพชีวิต” หมายถึง การทำให้บุคคลมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ดำเนินชีวิตในทางชอบธรรม มีความพอใจในความเป็นอยู่ของตนเองและสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ<sup>๑๔</sup>

<sup>๑๒</sup>ลีปพนธ์เกตุทัต, *การพัฒนาคุณภาพชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๒.

<sup>๑๓</sup>สมบัติกาญจนกิจ, *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๐.

<sup>๑๔</sup>สุภางค์จันทวานิช และวรรณิไถยานัน, *แนวคิดและเครื่องชี้วัดการพัฒนาสังคมและคุณภาพชีวิตของประเทศไทย*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.sc.ru.ac.th/data/ps0000214.doc>. [๑๖ ส.ค.๒๕๖๐].

สุมน อมรวิวัฒน์ ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่มีคุณภาพ ซึ่งเป็นชีวิตที่อยู่รอด อยู่ดี อยู่อย่างเป็นหลักการ และบุคคลนั้นสามารถปรับตัว และแก้ไขปัญหาได้ เพื่อดำเนินชีวิตไปอย่างสงบตามอัตภาพ<sup>๑๕</sup>

อุ้นตา นพคุณ ได้กล่าวถึงความหมายคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่เป็นลักษณะหรือแบบอย่างของคน “คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น: การศึกษาที่ดีจะต้องเป็นการศึกษาเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนทั้งในและนอกระบบโรงเรียนมีคุณลักษณะของการคิดเป็น ทำเป็นแก้ปัญหาเป็น” เพราะตามความเชื่อพื้นฐานของคนคิดเป็นนั้น จะต้องปรับปรุงตนเอง ครอบครัวยุ และสิ่งแวดล้อมให้ผสมผสานและกลมกลืนกับวิชาความรู้ที่ได้รับ<sup>๑๖</sup>

องค์การยูเนสโก (UNESCO, 1978) ได้ให้ความหมาย คุณภาพชีวิตไว้ดังนี้ ความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจ มีความสุข ความพอใจต่อองค์ประกอบต่างๆ ที่มีส่วนสำคัญต่อบุคคลนั้นๆ ได้แก่ อาหาร สุขภาพอนามัย โภชนาการ การศึกษา สิ่งแวดล้อม รายได้ ที่อยู่อาศัย และทรัพยากร โดยแบ่งประเด็นการศึกษาเป็น ๒ ประเด็น ได้แก่ การศึกษาด้านภาวะวิสัย ซึ่งเป็นการวัดข้อมูลที่สามารถนับได้หรือวัดได้ เช่น ข้อมูลทางประชากรและเศรษฐกิจ และการศึกษาด้านอัตวิสัย เป็นการสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความรู้สึกและเจตคติในด้านต่างๆ ซึ่งเป็นการวัดโดยใช้การตอบตามความรู้สึก ความนิยม ความคิดเห็น การตัดสินใจ และความเชื่อต่อสิ่งที่ถามในแบบสอบถาม องค์การยูเนสโก (UNESCO) ยังได้กล่าวว่า พื้นฐานคุณภาพชีวิตของประชากร ดูได้จาก ๑ . รายได้ครอบครัวที่พอเพียงแก่การเลี้ยงชีพ ๒ . การมีงานทำ ๓ . การศึกษาและอัตราการรู้หนังสือของประชาชน ๔ . โอกาสในการมีส่วนร่วมทางการเมือง ๕ . การมีเอกราชของประเทศโดยปราศจากการแทรกแซงจากรัฐบาลอื่น<sup>๑๗</sup>

องค์การสหประชาชาติ (United Nations, 2009) ได้เริ่มโครงการพัฒนาดัชนีการพัฒนามนุษย์ (Human Development Index: HDI) โดยมีแนวคิดในการวัดคุณภาพชีวิต หรือความอยู่ดีมีสุขว่า ไม่ควรเน้นในการให้ความสำคัญในเชิงปริมาณเพียงอย่างเดียว เช่น รายได้หรือผลผลิต เป็นต้น แต่ควรวัดด้วยตัวชี้วัดทางสังคม ที่เป็นปัจจัยพื้นฐานในการพัฒนามนุษย์ที่ควรประกอบด้วย ๓ ด้าน ได้แก่ การมีชีวิตที่ยืนยาวความรู้ และมาตรฐานความเป็นอยู่<sup>๑๘</sup>

องค์การอนามัยโลก (WHO) (The WHOQOL Group, 1995) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับบริบททางสังคม วัฒนธรรม และค่านิยม ในเวลานั้นๆ และมีความสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง และมาตรฐานที่แต่ละคนกำหนดขึ้น ซึ่งประกอบด้วย ๔

<sup>๑๕</sup> สุมน อมรวิวัฒน์ ,การพัฒนาชีวิตของคนกรุงเทพมหานคร , (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๑๑๙.

<sup>๑๖</sup> อุ้นตา นพคุณ, “คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น : คุณภาพชีวิตในเชิงการศึกษา”, วารสารครุศาสตร์ , ปีที่ ๑๒ (มกราคม – มีนาคม ๒๕๕๒): ๑๐.

<sup>๑๗</sup> UNESCO, **Indicators of Environmental Quality and Quality of Life**, (Paris: UNESCO, 1978), อ้างใน ศิริรัตน์ กิตติสุขสถิตและคณะ , คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข , (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๙.

<sup>๑๘</sup> United Nations, **Human Development Report 2009**, (New York USA: United Nations, 2009), อ้างใน ศิริรัตน์ กิตติสุขสถิต และคณะ, คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๒๐.



มิติดังนี้<sup>๑๕</sup> . มิติด้านสุขภาพกาย (Physical)<sup>๒</sup> มิติด้านสุขภาพจิต (Psychological)<sup>๓</sup>. มิติด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) และ ๔. มิติด้านสภาพแวดล้อม (Environmental)<sup>๑๕</sup>

**อนุชาติ พวงสำลี และ อรทัย อาจอ่ำ** ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับของการมีชีวิตที่ดี สุขภาพ สุขภาพพึงพอใจในชีวิต เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคมไทย<sup>๒๐</sup>

**สรุปได้ว่า** คุณภาพชีวิต หมายถึง การทำให้ชีวิตดีขึ้น และมีความสุขทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา การทำให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เจริญขึ้น จนเป็นสมาชิกของสังคมที่มีคุณธรรมสูง คุณภาพชีวิตที่ดีนั้นควรมีการพัฒนาสู่ความสำเร็จที่ส่งผลต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ

### ๒.๑.๒ องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

**ทวีทองหงส์วิวัฒน์ และคณะ** กล่าวถึงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตจำแนกตามความต้องการด้านต่างๆ ของชีวิต ๖ ด้านคือ<sup>๒๑</sup>

๑. ด้านร่างกาย ได้แก่ ปัจจัยสี่สุขภาพอนามัยพลังงานการออมทรัพย์สิ่งอำนวยความสะดวกในครอบครัวและการประกอบอาชีพ

๒. ด้านอารมณ์ ได้แก่ การพักผ่อนหย่อนใจที่มีคุณประโยชน์ ความนิยมชมชอบในศิลปวัฒนธรรมของท้องถิ่น ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัวและในชุมชน ความรักและความเป็นเจ้าของที่มีต่อหมู่คณะ

๓. ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ ภาวะแวดล้อมที่บริสุทธิ์ สะอาด และเป็นระเบียบปราศจากมลภาวะในดิน น้ำ อากาศ และเสียง มีทรัพยากรที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการคมนาคมที่สะดวก

๔. สภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม ได้แก่ โอกาสในการศึกษาและประกอบอาชีพที่เท่าเทียมกัน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การปกครองที่ให้สิทธิเสรีภาพและความเสมอภาค ความเป็นธรรมในสังคม ความร่วมมือร่วมใจในชุมชน ความเป็นระเบียบวินัย ความเห็นอกเห็นใจ ค่านิยมที่สอดคล้องกับหลักธรรมในศาสนา

<sup>๑๕</sup>The WHOQOL GROUP, **The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization**, (Social Sciences Medicine, 1995), อ้างใน ศิริรัตน์ กิตติสุขสถิต และคณะ , **คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข** , (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๒๐.

<sup>๒๐</sup>อนุชาติ พวงสำลี และ อรทัย อาจอ่ำ, “การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย ” รายงานการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสนับสนุนกองทุนวิจัย , ๒๕๓๙), หน้า ๖๑, อ้างใน กัญญา มานะกุล , “การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง : กรณีศึกษาชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ” , **ปริญาการศึกษาศุขวิทย์บัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , ๒๕๕๐), หน้า ๑๒.

<sup>๒๑</sup>ทวีทองหงส์วิวัฒน์ และคณะ, **พฤติกรรมสุขภาพรวมบทความจากการประชุมวิชาการพฤติกรรมสุขภาพครั้งที่ ๑**, (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๕), หน้า ๔๕-๔๗.

๕. ด้านความคิด ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลก ชีวิตและชุมชน การศึกษาวิชาชีพ ความสามารถในการป้องกันแก้ไขปัญหาต่างๆ ของตนเอง ครอบครัว และชุมชน การเป็นที่ยอมรับในชุมชน การสร้างความสำเร็จด้วยตนเอง การยอมรับตัวเอง และการมีเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสม

๖. ด้านจิตใจ ได้แก่ การมีคุณธรรมในส่วนตัวและในสังคม เช่น ความซื่อสัตย์สุจริต เมตตา กรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูล กตัญญูกตเวทีกตเวที ความจงรักภักดีต่อชาติ ความศรัทธาในศาสนา ความเสียสละ และการละเว้นจากอบายมุข

**นิพนธ์ คันธเสวี** ได้จำแนกองค์ประกอบของการมีคุณภาพชีวิตไว้ ๕ ประการ คือ<sup>๒๒</sup>

- ๑ . ด้านร่างกาย
- ๒ . ด้านอารมณ์
- ๓ . สภาพแวดล้อมทางกายภาพ
- ๔ . สภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม
- ๕ . ด้านความคิดและจิตใจ

**นิศารัตน์ ศิลปะเดช** ได้สรุปว่า องค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น ควรประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐาน คือ<sup>๒๓</sup>

๑. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา หมายถึง การที่มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นจะต้องมีความเป็นปกติของร่างกายและสติปัญญาเป็นพื้นฐาน ซึ่งได้แก่ การมีอวัยวะต่างๆ ของร่างกายสมบูรณ์ครบถ้วน มีสุขภาพอนามัยแข็งแรง มีพลังกำลังที่สามารถทำกิจการงานได้ดี เช่นเดียวกับคนอื่นๆ มีระดับพัฒนาการของสติปัญญาเป็นปกติ สามารถศึกษาเล่าเรียนคิดไตร่ตรองหาเหตุผลต่างๆ รวมทั้งสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้

๒. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ หมายถึง การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่ดีมีอารมณ์แจ่มใสมั่นคง ไม่แปรปรวน หงุดหงิด โมโหง่าย จิตใจมีคุณธรรม ไม่อิจฉาริษยา หรือเคียดแค้นพยาบาทผู้อื่นเป็นผู้มองโลกในแง่ดี มีความโอปอ้อมออารี พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากหรือเดือดร้อนเสมอ การมีพื้นฐานด้านจิตใจและอารมณ์ที่ดี จะช่วยให้บุคคลเกิดความสุขและความสงบในการดำรงชีวิต

๓. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม หมายถึง การเป็นคนที่ได้รับการยอมรับจากคนทั่วไปอันเนื่องมาจากการมีมนุษยสัมพันธ์อันดี มีความสามารถในการปรับตัวยอมรับความสามารถและความสำคัญของผู้อื่น ตลอดจนสิ่งอื่นๆ ที่อยู่รอบตัว ดังนั้นจึงเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าของบุคคลและสิ่งแวดล้อม และคิดที่จะปรับปรุงพัฒนาให้สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นคงคุณค่าและเป็นประโยชน์อยู่ตลอดไป จะยอมให้เกิดความเสียหายหรือมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อมบ้าง ก็เป็นเพียงส่วนน้อยที่สุด การมีความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมจะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่เหมาะสมกลมกลืน และเข้ากันได้ดีกับสังคมและสิ่งแวดล้อมของตน

๔. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต หมายถึง ความสามารถที่จะจัดหาสิ่งจำเป็นต่างๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างดีตามฐานะของตนเอง ตลอดจนสุขภาพของ

<sup>๒๒</sup>นิพนธ์ คันธเสวี, แนวทางการพัฒนาชุมชน:ชีวิตใหม่สู่งานตำรวจชุมชนสัมพันธ์, หน้า ๖-๗.

<sup>๒๓</sup>นิศารัตน์ ศิลปะเดช, ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร:พิศิษฐ์ การพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๘๕-๘๖.

สังคมเศรษฐกิจและยุคสมัย ปัจจัยจำเป็นเหล่านี้ได้แก่ ปัจจัย ๔ ซึ่งมี อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยา รักษาโรคและสิ่งอำนวยความสะดวกสบายต่างๆ ตลอดจนการได้รับการศึกษา การพักผ่อน ฯลฯ ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องจัดหรือจัดให้มีขึ้นตามความจำเป็น ในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมของตนการมีปัจจัยจำเป็นในการดำรงชีวิตที่ดีและพอเพียง ย่อมช่วยให้บุคคลมีความสะดวกสบายไม่ลำบากขัดสน ย่อมนำมาซึ่งความสุขและความพึงพอใจในชีวิต

**มานพ นักการเรียน** ได้กล่าวว่าองค์การอนามัยโลกได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย ๔ องค์ประกอบ คือ<sup>๒๔</sup>

- ๑ . ด้านร่างกาย (Physical Domain)คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน
- ๒ . ด้านจิตใจ (Psychological Domain)คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง
- ๓ . ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships)คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น
- ๔ . ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment)คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

พอจะสรุปได้ว่า องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตนั้นประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยมากมาย นอกเหนือไปจากปัจจัยพื้นฐาน คือ เรื่องที่เกี่ยวกับปัจจัย ๔ ที่เป็นพื้นฐานทางด้านร่างกายเพื่อที่จะไม่ให้โรคร้ายไข้เจ็บคอยืดเยื้อตลอดจนการศึกษา และวิธีเสริมสร้างคุณธรรม และจริยธรรม ที่ดีเพื่อให้สามารถต่อสู้ฟันกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นและมีความเข้มแข็งที่จะพัฒนาตนเอง ส่วนในด้านจิตใจนั้น ทุกคนปรารถนาที่จะมีความสุข แต่การที่จะมีความสุขได้นั้นก็ต้องมีองค์ประกอบไปด้วยปัจจัยหลายอย่างชีวิตที่เป็นสุขควรประกอบด้วยปัจจัยใดบ้าง คำตอบน่าจะมีหลากหลายและแน่นอนที่จะต้องผสมผสานกลมกลืนกันไป

**ศิริยามสุโพธิ์**ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับประเภทของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตแบ่งเป็น ๓ประเภทคือด้านร่างกายด้านจิตใจและด้านสังคมโดยทางร่างกายคือบุคคลจะต้องมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บอันเป็นผลตอบสนองมาจากปัจจัยพื้นฐานทางด้านจิตใจคือบุคคลจะต้องมีสภาวะจิตใจที่สมบูรณ์ร่าเริงแจ่มใสไม่วิตกกังวลมีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตตนเอง ครอบครัวและสังคมสิ่งแวดล้อมมีความปลอดภัยในชีวิตและทางด้านสังคมคือบุคคลสามารถดำรงชีวิตภายใต้บรรทัดฐานและค่านิยมของสังคมในฐานะเป็นสมาชิกของสังคมได้อย่างปกติสุข<sup>๒๕</sup>

**ศิรินันท์กิตติสุขสถิต** ได้อธิบายว่า องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตของมนุษย์ นั้นตามทฤษฎีของนักจิตวิทยาได้แบ่งคุณภาพชีวิตของมนุษย์เป็น ๔ ด้าน คือ

๑. ด้านกาย ได้แก่ โครงสร้างทางร่างกายและสุขภาพร่างกาย รวมถึงด้านบุคลิกภาพด้วย
- ๒ .ด้านจิต ได้แก่สภาพจิตใจและสุขภาพจิต รวมถึงคุณธรรมและจริยธรรมด้วย

<sup>๒๔</sup>มานพ นักการเรียน , พระพุทธศาสนากับแนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิต : แลกเปลี่ยนเรียนรู้ วิชา สังคมศึกษา ม.๕ , [ออนไลน์] , แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/site/gem2kk/word-of-.../schadenfreudeshah-dn-froi-duhnoun>[๒๖ ก.ค. ๒๕๖๐].

<sup>๒๕</sup>ศิริยามสุโพธิ์, ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต,(กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์,๒๕๔๓), หน้า ๑๔.



สุขภาพจิตที่ดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีสภาพความเป็นอยู่ที่ดีเอื้อต่อการดำรงชีวิต มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดี และมีคุณธรรม จริยธรรมควบคู่ไปด้วย

### ๒.๑.๓แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

**คณะกรรมการกลุ่มปรับปรุงชุดวิชาการแนะแนวกับคุณภาพชีวิต** ได้อธิบายไว้ว่า การพัฒนาสุขภาพกายเพื่อคุณภาพชีวิต คือ การพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงควรพัฒนาสุขภาพในด้านร่างกาย ได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ การบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ การพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สุขภาพกายมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตโดยผู้ที่มีสุขภาพกายที่ดีจะส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีไปด้วย ดังนั้น จึงควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาสุขภาพกาย<sup>๒๙</sup>

**พระมหาสมชาย สิริจนโท (หานนท์)** ได้อธิบายไว้ว่าได้อธิบายไว้ว่า ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทางกายภาพ คือ ความต้องการทางกาย และจิตใจ เป็นเหตุปัจจัย ให้มีการพัฒนามนุษย์ให้ดีขึ้นหรือเลวลงได้เนื่องจากความต้องการนั้นเข้าไปสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทั้งภายใน และภายนอก มีดังต่อไปนี้<sup>๓๐</sup>

๑. ความต้องการทางร่างกาย หมายถึง ความต้องการปัจจัย ๔ คือ ความต้องการ ทางเศรษฐกิจ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค
๒. ความต้องการทางสังคม หมายถึง ความปรารถนาสร้างหลักฐานทางครอบครัว หลักฐานในหมู่คณะ ในชาติ และกว้างออกไปถึงความต้องการผูกพันระหว่างชาติ เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันชาติ เป็นต้น
๓. ความต้องการทางจิตใจหรือทางศาสนา หมายถึง ความจำเป็นต้องมีศีล คือ การละเว้นจากความชั่ว และมีธรรม คือ การประพฤติปฏิบัติที่ดีงาม อันเป็นรากฐานของกิจการทั้งปวง และต้องการให้หลักธรรมทางศาสนาเป็นเครื่องมือพัฒนาคน เพื่อควบคุมคนให้มีความประพฤติที่ดีงามแก่สังคมของตน มีความกลัวเป็นพื้นฐาน เช่น ปราภฏการณ์ธรรมชาติบางอย่างที่อธิบาย ไม่ได้ก็ให้ ความสำคัญ เคารพนับถือ บูชา เช่น บูชาต้นไม้ ภูเขา เทพเจ้า ต่างๆ เป็นต้น

**เมธา หริมเทพาธิป** ได้อธิบายในเรื่อง “ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow’s Hierarchy of need)”<sup>๓๑</sup> แอברהฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) เป็นนักจิตวิทยา และนักมานุษยวิทยา ซึ่งได้นำประสบการณ์ที่ได้จากการเป็นนักจิตวิทยาและผู้ให้คำปรึกษามาเป็นพื้นฐานในการเสนอทฤษฎีที่อธิบายถึงพฤติกรรมของมนุษย์ว่าจะมีความต้องการเป็นระดับต่างๆ

<sup>๒๙</sup> คณะกรรมการกลุ่มปรับปรุงชุดวิชาการแนะแนวกับคุณภาพชีวิต ,เอกสารการสอนชุดวิชาการแนะแนวกับคุณภาพชีวิต ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๑, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๕๘), หน้า ๔-๑๒.

<sup>๓๐</sup> พระมหาสมชายสิริจนโท (หานนท์), “พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระเทพวรคุณ(สมานสุเมโธ)”,วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๓.

<sup>๓๑</sup> เมธา หริมเทพาธิป , ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow’s Hierarchy of need).แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/629839> [๑๒ ส.ค.๒๕๖๐].

ลาเฮย์ (Lahey) กล่าวถึงกรอบความคิดที่สำคัญของทฤษฎีมาสโลว์ ซึ่งระบุว่าบุคคลมีความต้องการเรียงลำดับจากพื้นฐานไปยังระดับสูงสุด ซึ่งถือเป็นฐานคิดหรือสมมติฐานของทฤษฎี กล่าวคือ

๑. มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความต้องการอยู่เสมอ และไม่มีวันสิ้นสุด และมากขึ้นเรื่อยๆ สิ่งที่มีมนุษย์ต้องการขึ้นอยู่กับสิ่งที่เขาได้รับหรือมีอยู่แล้ว เมื่อความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่งได้รับการตอบสนองแล้วก็ยังมีความต้องการนั้นต่อไป เช่น ความต้องการในปัจจุบันที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เป็นต้น

๒. ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้วจะไม่ใช่สิ่งจูงใจพฤติกรรมของมนุษย์อีก แต่ความต้องการที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองจะเป็นสิ่งจูงใจต่อไป

๓. ความต้องการของมนุษย์มีลำดับของความสำคัญแตกต่างกัน ความต้องการมีหลายด้าน บุคคลมีการแบ่งระดับความสำคัญ ความเร่งด่วนต่อชีวิตแตกต่างกัน และจะแสดงพฤติกรรมที่นำไปสู่ความต้องการที่มีความสำคัญมากกว่าก่อนเสมอ แต่เดิมนั้น ทฤษฎีของมาสโลว์แบ่งออกเป็น ๕ ชั้น ได้แก่

๓.๑ ความต้องการทางร่างกาย (physiological needs)

๓.๒ ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (safety and security needs)

๓.๓ ความต้องการทางสังคมและความรัก (social and love needs)

๓.๔ ความต้องการการยกย่อง (esteem needs)

๓.๕ ความต้องการความเป็นจริงในชีวิต (self-actualization needs)

ในปัจจุบัน ความต้องการของมนุษย์ตามแนวคิดของมาสโลว์ได้ถูกแบ่งออกเป็น ๘ ชั้น โดยที่ เดอพอยและกิลสัน (DePoy & Gilson, 2012) แสดงภาพพีระมิดลำดับ ๘ ชั้นของความต้องการ (Maslow's Hierarchy of Needs pyramid) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการเสริมคุณค่าความเป็นมนุษย์

ขั้นที่ ๑ ความต้องการทางร่างกาย (physiological needs) เป็นความต้องการลำดับต่ำสุด และเป็นพื้นฐานของชีวิต เป็นแรงผลักดันทางชีวภาพ เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ ที่อยู่อาศัย ตลอดจนที่มีสภาพแวดล้อมการทำงานที่เหมาะสม เช่น ความสะอาด ความสว่าง การระบายอากาศที่ดี การบริการสุขภาพ เป็นต้น

ขั้นที่ ๒ ความต้องการความปลอดภัย (need for safety) เป็นความต้องการที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่ความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองอย่างไม่ขาดแคลนแล้ว หมายถึง ความต้องการสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยจากอันตรายทั้งทางกาย และจิตใจ ความมั่นคงในงาน ในชีวิต และสุขภาพ การสนองในลักษณะนี้ทำได้หลายอย่าง เช่น การประกันชีวิตและสุขภาพ กฎระเบียบ ข้อบังคับที่ยุติธรรม การให้มีสภาพแรงงาน ความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน ฯลฯ

ขั้นที่ ๓ ความต้องการความรัก และการยอมรับ (need for love and acceptance) เมื่อมีความปลอดภัยในชีวิต และมั่นคงในการทำงานแล้ว คนเราจะต้องการความรัก มิตรภาพ ความใกล้ชิดผูกพัน ความต้องการเพื่อน การมีโอกาสเข้าสมาคมสังสรรค์กับผู้อื่น ได้รับการยอมรับเป็นสมาชิกในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือหลายกลุ่ม

ขั้นที่ ๔ ความต้องการนับถือตนเอง และได้รับการเคารพจากผู้อื่น (need for self-esteem) เมื่อความต้องการความรัก และการยอมรับได้รับการตอบสนองแล้ว คนเราจะต้องการสร้างสภาพของตัวเองให้สูงเด่น มีความภูมิใจ และสร้างความนับถือตนเอง ขึ้นชมในความสำเร็จของงานที่ทำ ความรู้สึกมั่นใจในตนเอง และมีเกียรติ ความต้องการเหล่านี้เช่น ยศ ตำแหน่ง ระดับเงินเดือนที่สูง งานที่ท้าทาย ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในงาน โอกาสแห่งความก้าวหน้าในงานอาชีพ ฯลฯ

ขั้นที่ ๕ ความต้องการรู้ และเข้าใจตนเอง (knowledge and understanding needs) ในด้านความสามารถ ความสนใจ สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ทำแล้วเกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และสังคมอย่างแท้จริง โดยไม่ยึดติดกับตำแหน่งหน้าที่ในการทำงาน แต่ทำทุกอย่างที่เป็นความสบายใจของตนเอง และเกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเอง และผู้อื่น

ขั้นที่ ๖ ความต้องการเข้าถึงสุนทรียะความงามของชีวิต (need for aesthetics/beauty) มีความสามารถในการมองเห็นสิ่งสวยงามที่อยู่รอบตัวที่คนอื่นมองไม่เห็น เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่าตนเอง และสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ออก ทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนสวยงาม และมีคุณค่าในตนเอง

ขั้นที่ ๗ ความต้องการเข้าถึงศักยภาพแห่งตน (self-actualization needs) คือ ต้องการจะเติมเต็มศักยภาพของตนเอง ต้องการความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาของตนเอง ความเจริญก้าวหน้าในการพัฒนาทักษะความสามารถให้ถึงขีดสุดยอด มีความเป็นอิสระในการตัดสินใจ และคิดสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ การก้าวสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้นในอาชีพ และการทำงาน

ขั้นที่ ๘ ความต้องการเป็นบุคคลที่ยอดเยี่ยมในการอุทิศตนเพื่อมวลมนุษยชาติ (transcendence) เป็นอัจฉริยะบุคคลที่สามารถสร้างประโยชน์ให้กับมนุษยชาติอย่างถึงที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ มีชีวิตอยู่เพื่อผู้อื่น

ความต้องการทั้ง ๘ อย่างเหล่านี้แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ ความต้องการที่เกิดจากความขาดแคลน (deficiency needs) เป็นความต้องการระดับพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการทางกาย และความต้องการความปลอดภัย ปัจจุบันนับว่าความต้องการใช้อินเทอร์เน็ต การเข้าถึงโซเชียลมีเดีย น่าจะรวมอยู่ขั้นนี้ อีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องการความก้าวหน้า และพัฒนาตนเอง (growth needs) ได้แก่ ความต้องการทางสังคม เกียรติยศ ชื่อเสียง และความต้องการเติมความสมบูรณ์ให้ชีวิต จัดเป็นความต้องการระดับสูง และอธิบายว่าความต้องการระดับต่ำจะได้รับการตอบสนองจากปัจจัยภายในตัวบุคคลเองในการอธิบายองค์ประกอบของแรงจูงใจซึ่งมีการพัฒนาในระยะหลังๆ จนถึงความต้องการเป็นบุคคลที่ยอดเยี่ยมในการอุทิศตนเพื่อมวลมนุษยชาติ

การแบ่งลำดับขั้นความต้องการเป็น ๘ ขั้นนี้ ก่อให้เกิดประเด็นโต้แย้งจากนักจิตวิทยาหลายท่านที่ไม่เห็นด้วยกับการจัดลำดับแบบนี้ เพราะคิดว่า self-actualization เป็นกระบวนการที่คนเราทุกคนที่ได้รับความพอใจในความต้องการพื้นฐาน ๔ ประเภทแล้วเสาะแสวงหาอยู่เสมอโดยไม่มีจุดจบ จึงเป็นการยากที่จะเชื่อว่าคนเราจะต้องถึงขั้น self-actualization อย่างสมบูรณ์ก่อนจะมีความต้องการทางสติปัญญา หรือความต้องการรู้และเข้าใจตนเอง (knowledge and understanding needs/ขั้นที่ ๕) (Newman & Newman, 1983 และ Di Capprio, 1984)

อีกประการหนึ่ง มาสโลว์ได้เขียนไว้ในหนังสือของท่านว่า ความต้องการที่จะรู้ และเข้าใจ (ความอิสระที่จะสำรวจสิ่งแวดล้อมหาข้อมูล) เป็นความต้องการที่จำเป็นที่จะมีก่อน

(Precondition) เพื่อจะมีพฤติกรรมสนองต่อความต้องการพื้นฐานอย่างอื่น ดังนั้น ในหนังสือที่เขียนเกี่ยวกับความต้องการทฤษฎีของมาสโลว์ในทศวรรษที่แล้วเป็นต้นมา (Maslow, 1970) จึงใส่ self-actualization เป็นลำดับขั้นสูงสุดของความต้องการตามทฤษฎีของมาสโลว์

**ESCAP(เอสแคป)** แนวคิดการวัดคุณภาพชีวิตขององค์การเอสแคป ได้มีการปรับปรุงตลอดมา ล่าสุดได้มีการกำหนดตัวแปรหลัก ๗ ตัว แยกเป็นตัวชี้วัดรวม ๒๘ ตัวได้แก่<sup>๓๒</sup>

๑. ความมั่นคงปลอดภัยทางเศรษฐกิจ ได้แก่ รายได้ การใช้จ่าย การออม และความยากจน
๒. สุขภาพ ได้แก่ อายุขัยเฉลี่ย การเป็นโรค การตาย โภชนาการ ภัยพิบัติ หรือความหายนะ
๓. ชีวิตด้านการใช้สติปัญญา ได้แก่ การอ่านออกเขียนได้ การศึกษานอกโรงเรียนการเรียนรู้ตลอดชีวิต ชีวิตเชิงวัฒนธรรม ชีวิตด้านการใช้หลักเหตุ
๔. ชีวิตการทำงาน ได้แก่ การว่างงาน อุบัติเหตุจากการทำงาน ความขัดแย้งทางอุตสาหกรรม สภาพการทำงาน
๕. สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ ที่อยู่อาศัยโครงสร้างพื้นฐานในการคมนาคมและการติดต่อสื่อสารสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ
๖. ชีวิตครอบครัว ได้แก่ เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และความแตกแยกในครอบครัว
๗. ชีวิตในชุมชน ได้แก่ การมีส่วนร่วมในสังคม การมีส่วนร่วมทางการเมืองความวุ่นวายในชุมชน อัตราการเกิดอาชญากรรม

**Sharma** ได้เสนอแนวคิดความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการของมนุษย์ และระดับคุณภาพชีวิต โดยแบ่งระดับความต้องการออกเป็น ๓ ระดับคือ<sup>๓๓</sup>

ระดับที่ ๑ **Bio-physical Needs** เป็นความต้องการทางชีวภาพซึ่งจำเป็นที่สุดในการดำรงชีวิต ปัจจัยที่ต้องการ ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม ฯลฯ การได้รับปัจจัยเหล่านี้ นำมาสู่การมีคุณภาพชีวิตที่อยู่ในระดับที่ต่ำสุด (**Minimal Level**)

ระดับที่ ๒ **Psycho-social Needs** เป็นความต้องการทางสังคม ปัจจัยที่ต้องการ ได้แก่ การศึกษา การคมนาคม การขนส่ง บริการสังคมอื่น ๆ ฯลฯ การได้รับปัจจัยเหล่านี้ร่วมกับ **Bio-physical Needs** นำมาสู่การมีคุณภาพชีวิตที่อยู่ในระดับพึงพอใจ (**Satisfaction Level**)

ระดับที่ ๓ **Personal Aspiration** เป็นความต้องการระดับสูงสุด เป็นความทะเยอทะยานของแต่ละบุคคลซึ่งแตกต่างกัน เช่น ความต้องการชื่อเสียง เกียรติยศ ฯลฯ บุคคลที่บรรลุความต้องการระดับนี้จะมียกระดับคุณภาพชีวิตที่สูง (**Maximal Level**) แต่สภาพชีวิตในระดับนี้มักจะทำให้

<sup>๓๒</sup> ESCAP(เอสแคป), อ้างใน ผจงจิตต์อริคมนตรี, **การพัฒนาสังคม**, (กรุงเทพมหานคร: อักษรการพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๐.

<sup>๓๓</sup> Sharma, R.C. 1975, **Population and Social Economic Development. Population Trends Resources and Environment**, (Handbook on Population, 1988), p 31-34. อ้างใน จักรพงษ์ เกษิน , “คุณภาพชีวิตผู้อยู่อาศัยในชุมชนของการเคหะแห่งชาติในเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษากรณี โครงการเคหะชุมชนทุ่งสองห้องอาคารแฝดเต่า ”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๔), หน้า ๙.



มนุษย์มีสิ่งที่อยู่ปกติและบริโภคน้อยกว่าที่ควร มีความเป็นอยู่ที่ดีแต่ทำให้เกิดปัญหาในการดำรงชีวิต ซึ่งเป็นผลกระทบต่อระดับคุณภาพชีวิตที่จะค่อยๆลดลง จนอยู่ในระดับที่พึงพอใจเนื่องจากลดระดับความต้องการลง

สรุปได้ว่า แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ต้องเริ่มมาจากความต้องการของมนุษย์ในระดับพื้นฐาน อันหมายถึงปัจจัย ๔ ไปจนถึงระดับสูงสุดของมนุษย์ที่พึงมีพึงได้ ทั้งความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม รวมถึงการมีสวัสดิภาพที่ดี ซึ่งการที่มนุษย์จะมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับใดก็ขึ้นอยู่กับระดับความพึงพอใจในการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงการยอมรับจากสังคม

### ๒.๑.๔ พัฒนาการของวัยรุ่นที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต

สุวรรณเรื่องกาญจนเศรษฐ์ได้แบ่งพัฒนาการของวัยรุ่นออกเป็น ๓ ช่วงอายุ ได้แก่ ๑ . วัยรุ่นตอนต้น อายุ ๑๐-๑๓ ปี หรือเด็กมัธยมศึกษาตอนต้น ๒ . วัยรุ่นตอนกลาง อายุ ๑๔-๑๖ ปีหรือเด็กมัธยมศึกษาตอนปลาย และ ๓. วัยรุ่นตอนปลาย อายุ ๑๗-๑๙ ปี หรือวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัย<sup>๓๔</sup>

สุวรรณเรื่องกาญจนเศรษฐ์ ได้กล่าวถึงพัฒนาการด้านจิตสังคมของวัยรุ่นซึ่งประกอบด้วย ๔ ด้านได้แก่ ๑ . ต้องการความเป็นอิสระ (Independence-Dependence Struggle)๒. สนใจในรูปลักษณ์ของตนเอง(Body Image Concern)๓. ต้องการการยอมรับจากเพื่อนและเริ่มมีวิถีชีวิตของตนเอง (Peer Group Involvement) และ ๔. กำลังพัฒนาบุคลิกภาพความนับถือตนเอง จริยธรรมและความถนัดส่วนตนในด้านอาชีพ (Identity Development)พัฒนาการด้านจิตสังคมของวัยรุ่นสรุปได้ดังนี้<sup>๓๕</sup>

#### วัยรุ่นตอนต้น

##### ๑. ต้องการความเป็นอิสระ

๑.๑ สนใจทำกิจกรรมกับพ่อแม่

##### ๒. สนใจในรูปลักษณ์ของตนเอง

๒.๑ สนใจตนเองโดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงสู่สภาวะหนุ่มสาว

##### ๓. ต้องการการยอมรับจากเพื่อนและเริ่มมีวิถีชีวิตของตนเอง

๓.๑ มีสัมพันธภาพกับเพื่อนเพศเดียวกัน

##### ๔. กำลังพัฒนาบุคลิกภาพความนับถือตนเอง จริยธรรมและความถนัดส่วนตนในด้าน

อาชีพ

๔.๑ เริ่มมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น

๔.๒ มีความเพ้อฝันมากขึ้น

๔.๓ ตั้งเป้าหมายอาชีพอย่างอุดมคติ

๔.๔ ต้องการความเป็นส่วนตัว

๔.๕ ไม่สามารถควบคุมความรุนแรงของตนเอง

#### วัยรุ่นตอนกลาง

<sup>๓๔</sup> สุวรรณเรื่องกาญจนเศรษฐ์ , กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น , (กรุงเทพมหานคร: ชัยเจริญ, ๒๕๕๑), หน้า ๔.

<sup>๓๕</sup> สุวรรณเรื่องกาญจนเศรษฐ์, กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น, หน้า ๕.

๑. ต้องการความเป็นอิสระ
  - ๑.๑ มีความขัดแย้งกับพ่อแม่สูงสุด
๒. สนใจในรูปลักษณ์ของตนเอง
  - ๒.๑ ยอมรับสภาพทั่วไปของร่างกาย
  - ๒.๒ หมกมุ่นที่จะทำให้ตนเองเป็นที่น่าสนใจ
๓. ต้องการการยอมรับจากเพื่อนและเริ่มมีวิถีชีวิตของตนเอง
  - ๓.๑ เพื่อนมีความสำคัญสูงสุด
  - ๓.๒ ปฏิบัติตามเพื่อน
  - ๓.๓ มีกิจกรรมเกี่ยวกับเพศเพิ่มขึ้น
๔. กำลังพัฒนาบุคลิกภาพความนับถือตนเองจริยธรรมและความถนัดส่วนตนในด้าน

อาชีพ

- ๔.๑ ใช้ความรู้สึกมากขึ้น
- ๔.๒ มีความสามารถทางสติปัญญาเพิ่มขึ้น
- ๔.๓ รู้สึกรู้ว่าตนเองมีความสามารถทุกทาง
- ๔.๔ มีพฤติกรรมที่โลดโผนเสี่ยงภัย

#### วัยรุ่นตอนปลาย

๑. ต้องการความเป็นอิสระ
  - ๑.๑ กลับมายอมรับคำแนะนำและค่านิยมของพ่อแม่
๒. สนใจในรูปลักษณ์ของตนเอง
  - ๒.๑ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยหนุ่มสาว
๓. ต้องการการยอมรับจากเพื่อนและเริ่มมีวิถีชีวิตของตนเอง
  - ๓.๑ เพื่อนเริ่มสำคัญลดลง
  - ๓.๒ สนใจความสัมพันธ์ฉันท์ชู้สาว
๔. กำลังพัฒนาบุคลิกภาพความนับถือตนเองจริยธรรมและความถนัดส่วนตนในด้าน

อาชีพ

- ๔.๑ ปะติดปะต่อเรื่องคุณธรรม ศาสนา และค่านิยมทางเพศ
- ๔.๒ เริ่มเข้าสู่เป้าหมายอาชีพที่เป็นจริงและปฏิบัติได้
- ๔.๓ เริ่มมีความยืดหยุ่นและตั้งกฎเกณฑ์ให้ตนเองได้

สรุปได้ว่าพัฒนาการของวัยรุ่น ก็มีส่วนในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในด้านร่างกายและจิตใจนั้น จะส่งผลมาทางบุคลิกภาพและการคบเพื่อน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

#### ๒.๑.๕ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา

**คะนิงนิจ อนุโรจน์** ได้กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาตนสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตว่า<sup>๓๖</sup> การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดีขึ้น โดยการให้ความรู้ การฝึกด้านคุณธรรม การส่งเสริมสุขภาพอนามัยการประกอบอาชีพ รวมกันอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ในประเทศไทยได้มีการสร้างเกณฑ์มาตรฐานของคุณภาพชีวิต เป้าหมายหลักในการ “พัฒนาคุณภาพชีวิต” คือการให้มีความสามารถในการ “พึ่งพาตนเอง” จุดเริ่มต้นของการพัฒนาคุณภาพชีวิตคือ เริ่มจากการพัฒนา “ตนเอง” ซึ่งเป็นหน่วยย่อยของสังคม

การพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสนา ได้มีการวิเคราะห์พฤติกรรม (การกระทำของคน) ไว้ในสองลักษณะ คือ

ลักษณะที่ ๑ พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดทุกข์ เกิดจากการไม่รู้หรืออวิชาตัมหา เช่น ความโลภอยากได้ของคนอื่นเกิดการลักขโมย เป็นพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดทุกข์

ลักษณะที่ ๒ พฤติกรรมสลายทุกข์ (การแก้ปัญหา) เมื่อคนเราเกิดความทุกข์จะก่อให้เกิดพฤติกรรมในการแก้ปัญหาคือสร้างปัญญา และฉันทะ เพื่อให้เกิดการศึกษา รู้วิธีการในการแก้ปัญหาจากพฤติกรรมดังกล่าว

แนวพุทธศาสนาจึงได้กำหนดแนวทางในการพัฒนาตนไว้ดังนี้

ขั้นที่ ๑ นำสู่สิกขา คือ ขั้นของการฝึกฝนตนเองในการศึกษา การฝึกฝนให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นรากฐานของการฝึก และพัฒนาตนเอง ซึ่งประกอบด้วยปัจจัย ๒ อย่าง คือ

๑. ปัจจัยภายนอก (ปรโตโฆชะ) คือ การกลั่นกรองรับเอาคำอบรมสั่งสอนจากพ่อ แม่ พี่ น้อง สื่อมวลชนต่าง ๆ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการรับเอาความรู้ สังคม และวัฒนธรรมที่ดีในการพัฒนาตนเองต่อไป

๒. ปัจจัยภายใน (โยนิโสมนสิการ) คือ การรู้จักเลือกปฏิบัติ เลือกหากัลยาณมิตร ซึ่งคนมองเห็นประโยชน์ และสามารถตีคุณค่าได้ ซึ่งจะต้องมีการฝึกฝน ตามองค์ประกอบด้านการมีสติพื้นฐาน เป็นผู้มึศีล มีระเบียบ วินัย เป็นผู้มีความตั้งใจใฝ่สร้างสรรค์ เป็นผู้มีความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ เป็นผู้มีความเชื่อในหลักเหตุผล มีความกระตือรือร้น และการเป็นผู้มีวิจยารณญาณหาเหตุผล รู้จักพิจารณาอย่างรอบคอบ

ขั้นที่ ๒ ไตรสิกขา เป็นขั้นการพัฒนาคนอย่างสมบูรณ์แบบ และในขั้นนี้ต้องมีการศึกษาเรื่องศักยภาพของมนุษย์ หลักสำคัญในการพัฒนามนุษย์ในขั้นนี้คือ

๑. ศีล เป็นการฝึกพฤติกรรม โดยมีวินัยเป็นเครื่องมือในการฝึก

๒. สมาธิ เป็นการฝึกด้านจิต ฝึกด้านคุณธรรม ความมีจิตเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

๓. ปัญญา เป็นการฝึกในด้านการรู้ การพิจารณา การไตร่ตรองหาเหตุผลในขณะที่สังคมโลกกำลังมีการเปลี่ยนแปลงสังคมของชุมชน กำลังได้รับผลกระทบด้านเศรษฐกิจ เทคโนโลยีสมัยใหม่ การที่จะพัฒนาตนเอง ให้เกิดความสมดุล สามารถปรับตนเองให้มีชีวิตเป็นสุขนั้น ควรจะเริ่มสร้างค่านิยมที่เหมาะสมดังนี้

<sup>๓๖</sup> คะนิงนิจ อนุโรจน์, แนวทางในการพัฒนาตนสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:NmUSNvIJ09gJ:https://www.gotoknow.org/posts/148813+&cd=50&hl=th&ct=clnk&gl=th> [๗ ส.ค.๒๕๖๐].

๓.๑ การพึ่งตนเองการขยันหมั่นเพียรและมีความรับผิดชอบ เป็นการฝึกตนเองใน ความรับผิดชอบ การใช้จ่ายของตนเองและครอบครัว การหารายได้ที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงการพึ่งผู้อื่น

๓.๒ การประหยัดและอดออม เป็นการฝึกฝนตนเองเรื่องการใช้จ่ายที่เหมาะสมกับฐานะ

๓.๓ การมีระเบียบวินัย และการเคารพกฎหมาย เป็นการฝึกฝนตนเองในการเคารพ กฎ และกติกา ไม่ละเว้นปฏิบัติตามกฎระเบียบเพื่อให้ตนเองสบาย

๓.๔ การปฏิบัติตามคุณธรรมของศาสนา หลักศาสนามุ่งให้ทุกคนทำความดี มีความเมตตากรุณาในแก่นแท้ของศาสนา คือการให้ทุกคนรู้จักวิเคราะห์วิจารณ์ญาณ เพื่อให้เข้าใจวิถีและ ธรรมชาติของชีวิต

๓.๕ ความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ , ชาติ หมายถึง กลุ่มชนที่มีเชื้อชาติ ศาสนา และ วัฒนธรรมเดียวกันมาอยู่รวมกัน ชาติจึงเป็นสมบัติส่วนรวมที่ทุกคนต้องรักและหวงแหนการรวมกัน เป็นชาติ การเลือกนับถือศาสนา

การพัฒนาในระดับที่กว้างไปจากการพัฒนาตนเอง คือ การพัฒนาครอบครัว ครอบครัว เป็นศูนย์รวมแห่งความรัก ความอบอุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ครอบครัวไทยที่เป็นครอบครัว “พื้นฐาน” สมาชิกในครอบครัว พ่อ แม่ ลูก จะมีความรู้สึกว่าเป็นศูนย์รวมของความรัก ความอบอุ่น และความ มั่นคงพฤติกรรมของสมาชิกของครอบครัวหน้าที่ของครอบครัว หน้าที่ของสมาชิกใน ครอบครัว เป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการเป็นประชาธิปไตย สมาชิก ในครอบครัวรู้จักบทบาทหน้าที่ และการปฏิบัติต่อกัน การแบ่งความรับผิดชอบเป็นส่วนหนึ่ง ซึ่งจะปลูกฝัง วัฒนธรรมของ ประชาธิปไตย ที่เริ่มต้นที่ครอบครัว การพัฒนาความสัมพันธ์เริ่มจากจุดเล็ก คือตนเอง จากตนเอง ไปสู่ความสัมพันธ์ในครอบครัวกว้าง ออกไปอีก คือสังคม ชุมชน สังคมโลก พฤติกรรมการสร้าง ความสัมพันธ์เป็น “ธรรมชาติ” ของมนุษย์

**คณะกรรมการจัดทำแผนพัฒนาจิตใจ สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระ บรมราชูปถัมภ์**กล่าวถึงการมีคุณภาพจิตที่ดีว่า คือ จิตที่ประณีตตั้งงาม มีคุณธรรม มีความเข้าใจ และ ความเลื่อมใสอย่างมีเหตุผลในคำสอนที่ถูกต้องแท้จริงของศาสนาที่ตนนับถือ และนำไปเป็นหลัก ปฏิบัติจนเป็นปกติวิสัย ในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อตนเอง และสังคม ความสำคัญของการพัฒนา จิตใจ คือ คนเราประกอบด้วยสิ่งสำคัญ ๒ ประการ คือ กาย ซึ่งเป็นรูปธรรม และใจ ซึ่งเป็นนามธรรม ใน ๒ สิ่งนี้ถือว่า ใจมีความสำคัญกว่า ตามคำกล่าวที่ว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว ” และ ในโลกนี้ไม่มี อะไรสำคัญเท่ามนุษย์ ในมนุษย์มีอะไรสำคัญเท่าใจ พระพุทธศาสนาถือจิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ตาม พุทธวจนะที่ว่า “มโนปุพพังคมา ธมมมโนเสฏฐา มโนยา-ธรรมทั้งหมามีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐ ที่สุด สำเร็จด้วยใจ ” จิตใจถือได้ว่าเป็นพื้นฐานและเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในพฤติกรรมของ มนุษย์ เพราะความคิด การพูด และการกระทำล้วนแต่มาจากจิตใจทั้งสิ้น หากจิตใจได้รับการพัฒนา ให้มีสุขภาพ สมรรถภาพ และคุณภาพที่ดีแล้ว ความคิด การพูด และการกระทำก็จะออกมาในทางที่ สร้างสรรค์ให้ผลเป็นความสงบสุข ร่มเย็น และเจริญก้าวหน้า ทั้งแก่ส่วนบุคคล ครอบครัว สังคม แล ประเทศชาติในที่สุด ตรงกันข้ามหากจิตใจขาดการพัฒนา หรือได้รับการพัฒนาไม่ดีเท่าที่ควร ความคิด การพูด และการกระทำ ก็จะออกมาในทางเสื่อมเสีย และบ่อนทำลาย ยังผลให้เกิดปัญหา และความ เตื่อร้ออนเสียหายอย่างใหญ่หลวง ทั้งแก่ส่วนบุคคล ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ดังนั้นในการ

พัฒนาประเทศ จึงต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งแก่การพัฒนาจิตใจ ซึ่งเป็นพื้นฐาน และเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาอื่นๆทั้งหมด โดยทำการพัฒนาจิตใจควบคู่ไปกับการพัฒนาสังคม และเศรษฐกิจอย่างให้ได้สัดส่วนสมดุลกัน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้พระราชทานพระบรมราโชวาทเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจ มีข้อความบางประการดังนี้ “ถึงแม้เราจะอยู่ท่ามกลางความเจริญรุดหน้าแห่งยุคปัจจุบันอย่างไร เราก็ทอดทิ้งการศึกษาทางด้านจิตใจ และศีลธรรมจรรยาไม่ได้ ตรงข้ามเราควรจะเอาใจใส่สั่งสอนกัน ให้นักแน่นทั่วถึงยิ่งขึ้น เพื่อให้มีความคิด ความเข้าใจถูกต้อง สอดคล้องกับสถานการณ์แวดล้อมที่วิวัฒนาการไปไม่หยุดยั้ง”

“จิตใจที่ต่ำทรามเป็นจิตที่อ่อนแอ ไม่กล้า และไม่อดทนที่จะเพียรพยายามสร้างสมความดี ความเจริญ ความสำเร็จในทางที่ถูกต้องเป็นธรรม มีแต่คิดจะให้ได้มาโดยสะดวกง่ายดาย โดยไม่คำนึงถึงผิดชอบชั่วดี จิตใจดังนี้ถ้าปล่อยให้มีขึ้นจนเคยชิน อย่างน้อยที่สุดก็ทำให้เป็นคนมักง่าย ทำงานบกพร่องเสียหาย อย่างมากก็จะทำให้เป็นคนด้านหนา ไร้ความอาย หยาบคาย ละโมบ ทำอะไรที่ไหนก็เกิดอันตรายที่นั่น”

“คนเราต้องมีศาสนา คือ ความคิด หรือสิ่งที่คิดประจำใจ อันเป็นแนวทางปฏิบัติในใจ ประจำตัว และต้องมีการศึกษา คือ ความรู้ต่างๆทั้งในด้านจิตใจ ทั้งในด้านวัตถุ เพื่อประกอบกับตัว เพื่อที่จะมีชีวิตอยู่ได้ ทั้งสองอย่างเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้”

“ประเทศชาติกำลังพัฒนาในทุกด้าน และต้องการความสามัคคี ความสงบเรียบร้อยผลดี ทั้งปวงดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ด้วยประชาชนมีหลักของใจอันมั่นคง มีศรัทธา และปัญญาอันถูกต้อง และปฏิบัติตนอยู่ในทางที่เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม กรณีกิจอันสำคัญคือการส่งเสริมประชาชนให้มีพระรัตนตรัย และธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นหลักของใจ และความประพฤติด้วยศรัทธา และปัญญาที่ถูกต้อง”<sup>๓๓๗</sup>

**จ้านงคือดิวิฒนลัทธิ** ได้กล่าวว่า การพัฒนาตามทฤษฎีของพุทธ การพัฒนาตรงกับคำว่า “ภาวนา” ซึ่งหมายถึง การทำให้เจริญงอกงาม ถึงอย่างไรก็ตาม คำว่า “การพัฒนา” ในที่นี้เป็นคำที่กำหนดให้มีคุณค่า และตามหลักการของพุทธศาสนา การพัฒนาจะต้องดำเนินไปพร้อม ๆ กัน ๔ ทาง คือ<sup>๓๓๘</sup>

๑ . การพัฒนาทางด้านกายภาพ (physical development) เป็นกระบวนการสร้างความเจริญงอกงามทางร่างกาย การฝึกอบรมร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งภายนอกด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งภายนอกเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมเจริญงอกงามและกำจัดให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญไป สิ่งภายนอกที่มีบทบาทต่อชีวิตมนุษย์ก็ คือ อารมณ์ภายนอกทั้ง ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จุดมุ่งหมายของการพัฒนาในข้อนี้ก็คือ การทำให้บุคคลรู้จักวิธีการเกี่ยวข้องกับอารมณ์ภายนอกทั้ง ๕ อย่างนี้ อย่างถูกต้องเหมาะสมและเป็นคุณประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าสูงขึ้น

<sup>๓๓๗</sup> คณะกรรมการจัดทำแผนพัฒนาจิตใจ สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ , มิติใหม่ของการพัฒนาจิตใจ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ประเทืองวิทย, ม.ป.ป.), หน้า ๑๑-๑๕.

<sup>๓๓๘</sup> จ้านง อดิวิฒนลัทธิ, สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ , (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖๓-๑๖๔.

๒.การพัฒนาทางด้านศีลธรรม (moral development)เป็นกระบวนการฝึก อบรมบุคคลให้มีศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่บุคคลอื่น สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี มีความเอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อบุคคลอื่น

๓.การพัฒนาทางด้านจิตใจ หรือทางด้านอารมณ์ (spiritual or emotional development)เป็นความพยายามที่จะฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งให้มีความมั่นคง และมีความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน มีสมาธิ มีความสดชื่นเบิกบาน มีความสงบสุข แจ่มใส เป็นต้น การพัฒนาทางด้านจิตใจที่บางที่เรียกว่า การพัฒนาอารมณ์

๔. การพัฒนาทางด้านสติปัญญา (intellectual development)เป็นกระบวนการในการฝึกอบรมให้รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ผู้ที่มีความรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาพของมัน สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ และบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสเศร้าหมอง และทำตนให้ปลอดพ้นจากความทุกข์ ทำตนให้มีความสุข สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถทำตนให้อยู่เหนือปัญหา เหนือความขัดแย้ง และพัฒนาส่วนรวมให้มีความสงบ มีความเสมอภาค และมีความเป็นประชาธิปไตยอย่างมีคุณภาพ

สรุปได้ว่าพระพุทธศาสนาถือจิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด คนเราจึงต้องมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และพัฒนาตนเองไปพร้อมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา ก็คือการพัฒนาทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญา โดยอาศัยการศึกษาหาความรู้ เพื่อฝึกฝนให้ชีวิตดำเนินไปในทางที่ถูกต้องดีงาม โดยการคิดดี พูดดี ทำดี เพื่อสร้างสมคุณงามความดีต่าง ๆ ให้งอกงาม ไพบูลย์ สร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับชีวิตตลอดจนถึงการทำมาหากินเลี้ยงชีพ การเรียน การทำงาน เป็นการฝึกอบรมชีวิตด้านกาย วาจา และใจของบุคคลนั้นให้มีความพร้อมยิ่งขึ้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดีขึ้น

## ๒.๒ หลักคำสอนเกี่ยวกับภาวนาธรรม

### ๒.๒.๑ ความหมายของหลักภาวนาธรรม

ในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก ใจความว่า ๑.กายภาวนา หมายถึง วิปัสสนาภาวนา (ภาวนาข้อที่ ๒ ในภาวนา ๒) คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง แต่สังขจะนิครนถบุตรกล่าวหมายเอาอตตกิลมถานุโยคของพวกนิครนถ์ ๒ .จิตตภาวนา หมายถึง สมถภาวนา (ภาวนาข้อที่ ๑ ในภาวนา ๒) คือการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ (ฝึกสมาธิ)<sup>๓๔</sup>

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “บุคคลผู้มีได้อบรมกาย มีได้อบรมจิต เป็นอย่างไร คือ ปุถุชนในโลกนี้ผู้ยังไม่ได้สดับ มีสุขเวทนาเกิดขึ้น ถูกสุขเวทนากระทบแล้ว มีความยินดียิ่งนักในสุขเวทนาและถึงความเป็นผู้ยินดียิ่งนักในสุขเวทนา สุขเวทนานั้นของเขาย่อมดับไป เพราะสุขเวทนาดับไป ทุกขเวทนาจึงเกิดขึ้น เขาถูกทุกขเวทนากระทบเข้าแล้ว ก็เศร้าโศก เสียใจ รำพัน ตีอก คร่ำครวญ ถึงความหลงใหล สุขเวทนานั้นแม้ที่เกิดขึ้นแก่เขาแล้ว ก็ครอบงำจิตอยู่ เพราะเหตุที่มีได้อบรมกาย ทุกขเวทนาแม้ที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ครอบงำจิตอยู่ เพราะเหตุที่มีได้อบรมจิต สุขเวทนาและทุกขเวทนาทั้ง ๒ ฝ่ายที่

<sup>๓๔</sup>ม.ม. (ไทย)๑๒/๓๖๕/๔๐๑.

เกิดขึ้นแก่บุุคคลคนใดคนหนึ่งอย่างนี้ ก็ครอบงำจิตอยู่ เพราะเหตุที่มีได้อบรมกาย เพราะเหตุที่มีได้อบรมจิต อัคริเวสสนะ บุคคลผู้มีได้อบรมกาย มีได้อบรมจิต เป็นอย่างนี้<sup>๔๐</sup>

**พระผู้มีพระภาคตรัสว่า**บุุคคลผู้มีได้อบรมกาย ได้อบรมจิต เป็นอย่างไรคือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ผู้ได้สติแล้ว มีสุขเวทนาเกิดขึ้น ถูกสุขเวทนากระทบเข้าแล้ว ไม่มีความยินดียิ่งนักในสุขเวทนาและไม่ถึงความเป็นผู้ยินดียิ่งนักในสุขเวทนา สุขเวทนานั้นของเขาย่อมดับไป เพราะสุขเวทนาดับไป ทุกขเวทนาจึงเกิดขึ้น เขาถูกทุกขเวทนากระทบเข้าแล้ว ก็ไม่เศร้าโศก ไม่เสียใจ ไม่รำพัน ไม่ตอกคร่ำครวญ ไม่ถึงความหลงใหล สุขเวทนานั้นแม้ที่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกแล้ว ก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้อบรมกาย ทุกขเวทนาแม้ที่เกิดขึ้นแล้วก็ครอบงำจิตอยู่ไม่ได้ เพราะเหตุที่ได้อบรมจิต สุขเวทนาและทุกขเวทนาทั้ง ๒ ฝ่ายที่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกผู้ใดผู้หนึ่งอย่างนี้ ก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้อบรมกายเพราะเหตุที่ได้อบรมจิตอัคริเวสสนะ บุคคลผู้มีได้อบรมกาย มีได้อบรมจิต เป็นอย่างนี้<sup>๔๑</sup>

**ตติยอนาคตภยสูตร ว่าด้วยภัยในอนาคต สูตรที่ ๓** ภิกษุทั้งหลาย ภัยในอนาคต ๕ ประการนี้ ยังไม่เกิดขึ้นในปัจจุบัน แต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไป ภัยเหล่านั้น เธอทั้งหลายพึงรับรู้ไว้และพึงพยายามเพื่อละภัยเหล่านั้นเสีย ภัยในอนาคต ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ<sup>๔๒</sup>

๑. ในอนาคต หมู่ภิกษุจักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา ให้กุลบุตรเหล่าอื่นอุปสมบท ก็จักไม่สามารถแนะนำกุลบุตรเหล่านั้นในอริศีล อริจิต และอริปัญญาได้ แม้กุลบุตรเหล่านั้นก็จักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา ให้กุลบุตรเหล่าอื่นอุปสมบทอีก ก็จักไม่สามารถแนะนำกุลบุตรเหล่านั้นในอริศีล อริจิต และอริปัญญาได้ ถึงกุลบุตรเหล่านั้นก็จักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา โดยนัยนี้แล เพราะธรรมเลอะเลือน วินัยจึงเลอะเลือน เพราะวินัยเลอะเลือน ธรรมจึงเลอะเลือน

ภัยในอนาคตประการที่ ๑ นี้ ซึ่งยังไม่เกิดขึ้นในบัดนี้ แต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไป ภัยนั้นเธอทั้งหลายพึงรับรู้ไว้ และพึงพยายามเพื่อละภัยนั้นเสีย

๒. ในอนาคต หมู่ภิกษุจักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา ให้นิสสัยแก่กุลบุตรเหล่าอื่นก็จักไม่สามารถแนะนำกุลบุตรเหล่านั้นในอริศีล อริจิต และอริปัญญาได้ กุลบุตรเหล่านั้นก็จักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา ให้นิสสัยแก่กุลบุตรเหล่าอื่นอีก ก็จักไม่สามารถแนะนำกุลบุตรเหล่านั้นในอริศีล อริจิต และอริปัญญาได้ ถึงกุลบุตรเหล่านั้นก็จักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา โดยนัยนี้แลเพราะธรรมเลอะเลือน วินัยจึงเลอะเลือน เพราะวินัยเลอะเลือนธรรมจึงเลอะเลือน

ภัยในอนาคตประการที่ ๒ นี้ ซึ่งยังไม่เกิดขึ้นในบัดนี้ แต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไปภัยนั้น เธอทั้งหลายพึงรับรู้ไว้ และพึงพยายามเพื่อละภัยนั้นเสีย

๓. ในอนาคต หมู่ภิกษุจักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา แสดงอภิมมกกา เวทลลกถาถาลงสู่ธรรมดำก็จัก

<sup>๔๐</sup>ม.ม. (ไทย)๑๒/๓๖๘/๔๐๔.

<sup>๔๑</sup>ม.ม. (ไทย)๑๒/๓๖๙/๔๐๔.

<sup>๔๒</sup>อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๔-๑๔๖.

ไม่รู้ตัวโดยนัยนี้แล เพราะธรรมเลอะเลือน วินัยจึงเลอะเลือน เพราะวินัยเลอะเลือน ธรรมจึงเลอะเลือน

ภัยในอนาคตประการที่ ๓ นี้ ซึ่งยังไม่เกิดขึ้นในบัดนี้ แต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไปภัยนั้น เธอทั้งหลายพึงรับรู้ไว้ และพึงพยายามเพื่อละภัยนั้นเสีย

๔. ในอนาคต หมู่ภิกษุจักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อผู้อื่นกล่าวสูตรที่ตถาคตตรัสไว้ ล้าลึก มีเนื้อความลึกซึ้ง เป็นโลกุตตรธรรม ประกอบด้วยความว่าง ภิกษุเหล่านั้นไม่ตั้งใจฟังด้วยดี ไม่เงี่ยโสตสดับ ไม่ตั้งใจใฝ่รู้ และไม่ให้ความสำคัญธรรมว่าควรเรียนควรท่องจำให้ขึ้นใจ แต่เมื่อผู้อื่นกล่าวสูตรที่ท่านผู้เชี่ยวชาญได้รจนาไว้เป็นบทกวีมีอักษรวิจิตร มีพยัญชนะวิจิตรอยู่ภายนอก เป็นสาวกภาษิต ภิกษุเหล่านั้นกลับตั้งใจฟังด้วยดีเงี่ยโสตสดับ ตั้งใจใฝ่รู้ และให้ความสำคัญธรรมว่าควรเรียนควรท่องจำให้ขึ้นใจ โดยนัยนี้แล เพราะธรรมเลอะเลือน วินัยจึงเลอะเลือน เพราะวินัยเลอะเลือน ธรรมจึงเลอะเลือน

ภัยในอนาคตประการที่ ๔ นี้ ซึ่งยังไม่เกิดขึ้นในบัดนี้ แต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไปภัยนั้น เธอทั้งหลายพึงรับรู้ไว้ และพึงพยายามเพื่อละภัยนั้นเสีย

๕. ในอนาคต หมู่ภิกษุจักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา ภิกษุผู้เระก็จักเป็นผู้มักมาก เป็นผู้ย่อหย่อน เป็นผู้ผู้นำในอิกกมนธรรม ทอดธุระในปวิเวก จักไม่ปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง หมู่คนรุ่นหลังก็จักพากันตามอย่างพวกภิกษุเระเหล่านั้น แม้หมู่คนรุ่นหลังนั้น ก็จักเป็นผู้มักมาก เป็นผู้ย่อหย่อนเป็นผู้ผู้นำในอิกกมนธรรม ทอดธุระในปวิเวก จักไม่ปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง โดยนัยนี้แล เพราะธรรมเลอะเลือน วินัยจึงเลอะเลือน เพราะวินัยเลอะเลือน ธรรมจึงเลอะเลือน

ภัยในอนาคตประการที่ ๕ นี้ ซึ่งยังไม่เกิดขึ้นในบัดนี้ แต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไปภัยนั้น เธอทั้งหลายพึงรับรู้ไว้ และพึงพยายามเพื่อละภัยนั้นเสีย

ภิกษุทั้งหลาย ภัยในอนาคต ๕ ประการนี้แล ซึ่งยังไม่เกิดขึ้นในบัดนี้ แต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไป ภัยเหล่านั้น เธอทั้งหลายพึงรับรู้ไว้ และพึงพยายามเพื่อละภัยเหล่านั้นเสีย

**พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้ให้ความหมายไว้ว่า ภavana หมายถึงการพัฒนาชีวิตให้เกิดความเจริญงอกงามในทางที่ติงามตามหลักพุทธธรรมเริ่มตั้งแต่การรู้จักสำรวมอินทรีย์๖คือ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วปฏิบัติตนตามสิกขาบทที่ตนดำรงสถานภาพอยู่ทั้งสิกขาบทของพระภิกษุ สามเณร และศีลสำหรับคฤหัสถ์ เมื่อพัฒนาตนอยู่ในหลักศีลแล้ว ย่อมสามารถเจริญจิตภาวนาหรือเจริญสมาธิให้มั่นคงเป็นสัมมาสมาธิได้ และภายหลังจิตมั่นคงพอเป็นเหตุปัจจัยแก้ปัญญาแล้ว ย่อมพิจารณาธรรมทั้งปวง มีไตรลักษณ์ เป็นต้นได้อย่างถ่องแท้ชัดเจน เข้าใจถูกต้องตามความจริงตามลำดับแห่งการพัฒนา จนสามารถบรรเทาความทุกข์ได้ตามลำดับ<sup>๔๓</sup>

**พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้กล่าวไว้ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงตรัสในคำสอนของพระองค์เองเพื่อใช้เป็นคุณสมบัติของบุคคลทรงใช้ว่า ภาวิตกาโย ภาวิตสีโล ภาวิต

<sup>๔๓</sup>พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) ,พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ , พิมพ์ครั้งที่ ๙ (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๐๓



จิตโต ภาวิตปัญญา คือคำว่า ภาวนา เวลาใช้เป็นคุณศัพท์เป็น ภาวิตะ ภาวิตกาโย ผู้มีกายที่เจริญแล้ว หรือฝึกอบรมแล้ว ภาวิตสีโล ผู้มีศีลที่ฝึกอบรมแล้วหรือเจริญแล้ว ภาวิตจิตโต ผู้มีจิตที่เจริญแล้วหรือมีจิตที่ฝึกอบรมแล้ว ภาวิตปัญญา ผู้มีปัญญาที่เจริญแล้วหรือปัญญาที่ฝึกอบรมแล้ว ภาวนา ถ้าเป็น คำนาม ๔ อันนี้ก็คือ<sup>๔๔</sup>

๑. กายภาวนา คนเป็นภาวิตกาโย ตัวการกระทำเป็นกายภาวนา
๒. ศีลภาวนา คนเป็นภาวิตสีโล ตัวกระทำเป็นศีลภาวนา
๓. จิตภาวนา คนเป็นภาวิตจิตโต ตัวกระทำเป็นจิตภาวนา
๔. ปัญญาภาวนา คนเป็นภาวิตปัญญา ตัวกระทำเป็นปัญญาภาวนา

ดังนั้น ความหมายของภาวนา ๔ คือ การเจริญ การพัฒนา ทั้งทางด้านสมณะ และ วิปัสสนา เพื่อให้มีผลปรากฏ เช่น มีบุคลิกภาพ ภาพลักษณ์ภายนอก และคุณธรรมภายในตนที่ดีขึ้น ซึ่งในความหมายนี้ แบ่งผลที่ปรากฏออกเป็น ๔ ด้าน คือ

๑. กายภาวนา หรือ การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทาง กายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง ” เป็น สามารถเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้ โทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น
๒. ศีลภาวนา หรือ การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทาง สังคม คือ มนุษย์ตั้งอยู่ในกฎระเบียบ เพื่อให้เกิดการตอบสนองความต้องการของตนนั้น ไม่ไป เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกันได้ด้วยดี
๓. จิตตภาวนา หรือ การพัฒนาจิต คือ การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงาม สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบานผ่องใสสงบสุข
๔. ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ อย่างเป็นนายความคิด และการหยั่งรู้ความจริง รู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)** ได้ให้ความหมายไว้ว่า ภาวนา ๔ (การเจริญ , การ ทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา : cultivation; training; development)<sup>๔๕</sup>

๑ . กายภาวนา (การเจริญกาย , พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับ สิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ , การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ : physical development)

๒ . ศีลภาวนา (การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ , การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบ วินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน : moral development)

<sup>๔๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๓๗๑.

<sup>๔๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (นนทบุรี: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐๖.

๓ . จิตภาวนา (การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญองกาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น : cultivation of the heart; emotional development)

๔ . ปัญญาภาวนา (การเจริญปัญญา , พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพันจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา : cultivation of wisdom; intellectual development)

ในบาลีที่มา ท่านแสดงภาวนา ๔ นี้ ในรูปที่เป็นคุณบทของบุคคล จึงเป็น ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา (ผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว) บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)** ได้นิยามไว้ว่าในทางพระพุทธศาสนานั้น การพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องนั้นแหละเป็นธรรมอยู่ในตัว วิธีชีวิตที่ถูกต้องดังมานั้นเราเรียกกันว่า มรรค เป็นของคู่กันกับหลักการอีกอย่างหนึ่ง คือ สิกขา คือต้องมีการฝึกฝนหรือฝึกหัด ที่ภาษาไทยเราเรียกว่า ศึกษา เพราะฉะนั้น การศึกษา ก็คือการฝึกฝนให้ชีวิตดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้องดังมานั้น มรรคเป็นวิถีชีวิตที่ดังมานั้นถูกต้อง หรือตัวการดำเนินชีวิต ส่วนการศึกษาเป็นการทำให้เกิดการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือการฝึกฝนคนให้เข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดังมานั้นเอง ในทางพุทธศาสนาก็เลยใช้การฝึกฝนนี้ในความหมายอย่างเดียวกันกับการพัฒนา ไปๆ มาๆ การพัฒนาชีวิตก็คือการศึกษานั่นเอง เพราะฉะนั้น การศึกษาก็คือการพัฒนาชีวิต ให้ดำเนินไปในวิถีชีวิตที่ถูกต้องดังมานั้นเอง トラบไตชีวิตของเรายังไม่สมบูรณ์ ยังมีความพร่อง ยังมีความไม่เต็ม ยังมีทุกข์ ยังมีปัญหา トラบไตนั้นเรายังต้องพัฒนาชีวิตกันเรื่อยไป หมายความว่าเรายังต้องมีการศึกษากันเรื่อยไป ตลอดชีวิต จนกว่าจะถึงจุดหมายดังกล่าว

ในทางพระพุทธศาสนามีคำที่มีความหมายว่าทำให้เจริญองกาม หรือฝึกฝนให้เจริญ ยิ่งขึ้นไป ซึ่งมีความหมายอย่างเดียวกับพัฒนานี้หลายคำ คำที่มีความหมายกระชับจำเพาะที่จำกัดขอบเขตที่ใช้กับการทำชีวิตให้เจริญองกาม ได้แก่คำว่า ภาวนา เมื่อได้ศัพท์เฉพาะสำหรับการพัฒนาชีวิตแล้ว เราก็แยกการใช้ถ้อยคำกันออกไปให้ชัดเจนได้ ไม่สับสน คือ ถ้าพัฒนาสิ่งที่เป็นรูปธรรมภายนอก เช่น พัฒนาวัตถุ พัฒนาสังคม พัฒนากิจการต่าง ๆ ก็ใช้คำว่า พัฒนา ถ้าพัฒนาชีวิต หรือพัฒนาคน พัฒนามนุษย์ ก็ใช้คำว่าภาวนา ในพระพุทธศาสนานั้น ท่านแสดง ภาวนา หรือ การพัฒนาชีวิต ไว้ ๔ อย่างด้วยกัน คือ<sup>๖๖</sup>

๑. กายภาวนา แปลว่า การทำกายให้เจริญ หรือพูดอย่างภาษาปัจจุบัน คือ การพัฒนากาย
  - ๑.๑ การทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง หรือการมีสุขภาพกายที่ดี
  - ๑.๒ การพัฒนาทักษะ การฝึกฝนการใช้ร่างกาย การใช้มือ ใช้อวัยวะ ให้มีความคล่องแคล่วชำนาญในการที่จะประกอบการต่าง ๆ ซึ่งมุ่งหมายไปในทางอาชีพ
  - ๑.๓ การพัฒนาอินทรีย์ มี ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่ใช้สำหรับสัมพันธ์กับโลกภายนอก ให้ได้ผลดีทั้งในแง่การใช้งาน มีความละเอียดคม ละเอียดอ่อน ไหว คล่อง ชัดเจน และในแง่การรู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์เข้ามาให้แก่ชีวิต ป้องกันไม่ได้รับเอาสิ่งที่ไม่ดี หรือเป็นโทษ

<sup>๖๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) , ธรรมกับการพัฒนาชีวิต , [ออนไลน์] , แหล่งที่มา: [www.med.cmu.ac.th/secret/meded/AOMJAI\\_1/KM/ธรรมกับการเรียนการสอน.pdf](http://www.med.cmu.ac.th/secret/meded/AOMJAI_1/KM/ธรรมกับการเรียนการสอน.pdf) [๒๖ ก.ค.๒๕๖๐].

เข้ามา ในทางพระพุทธศาสนาให้ความหมายของการพัฒนาภายในแง่ที่ว่ามานี้ คือ พัฒนาความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ให้เป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์แก่ชีวิต โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับวัตถุ สิ่งแวดล้อม เริ่มแต่ปัจจัย ๔ จนถึงความสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อม โดยทั่วไป ให้มีความเกื้อกูลกันระหว่างชีวิตของเรากับธรรมชาติ

๒. ศิลภาวนา แปลว่า การพัฒนาศีล ศีลเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคม ในด้านการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ศีลเป็นสภาพ หรือคุณสมบัติของตัวบุคคล เป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นมีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ความมีระเบียบหรือประพฤติตนอยู่ในระเบียบอย่างนี้เรียกว่า ศีล ส่วนวินัยนั้นเป็นการจัดระเบียบ ทั้งการจัดระเบียบชีวิตของตนเอง และการจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการจัดระบบสังคมทั้งหมด ศีลกับวินัย จึงเป็นของคู่กัน คือ วินัยทำให้เกิดศีล ถ้าเรารักษาวินัยเราก็เป็นผู้มีศีล ทางพระตามปกติจะเรียกคนว่าเป็นผู้มีศีล แต่ในภาษาไทยเรานิยมใช้คำว่า มีวินัย วินัยนั้นเนื่องอยู่กับสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดีในสังคมซึ่งเป็นเรื่องสมมุติ ศีล คือ การที่คนนั้นเขามีระเบียบชีวิตอย่างนั้น หรือประพฤติตนอยู่ในระเบียบอย่างนั้น เรื่องศิลปภาวนา การพัฒนาคนให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม แยกคร่าวๆ ได้หลายระดับ

๒.๑ ความมีระเบียบระบบในการเป็นอยู่ ในการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ให้มีการเบียดเบียนกัน ในทางชีวิตร่างกาย ทรัพย์สิน คู่ครอง วาจา ตลอดจนไม่เบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเอง ความหมายขยายออกไปถึงความสุจริต

๒.๒ มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

๒.๓ การฝึกฝนควบคุมตนในทางกายวาจา เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจ

๓. จิตตภาวนา การพัฒนาจิตหรือการทำจิตให้เจริญงอกงาม แบ่งเป็น ๓ ด้าน คือ

๓.๑ การพัฒนาคุณภาพจิตเริ่มแต่มีคุณธรรมต่างๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตดีงาม เช่น มีเมตตากรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที เป็นต้น

๓.๒ การพัฒนาสมรรถภาพจิต หรือสมรรถภาพของจิตใจ ซึ่งมีความเข้มแข็งที่จะเอาไปใช้งานได้ดี คือ มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ คือ ความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ รับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ความอดทน เป็นต้น

๓.๓ การพัฒนาสุขภาพจิต นอกจากมีคุณธรรม มีคุณภาพ และ สมรรถภาพ ต้องมีสุขภาพจิตด้วย คือ จิตใจนั้นมีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปิติ มีความอึดใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ เป็นต้น

๔. ปัญญาภาวนา การทำปัญญาให้เจริญงอกงามในระดับต่างๆ

๔.๑ รับรู้เข้ามาเป็นประสบการณ์ตรงตามสภาพของมัน รับรู้ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน ประูแต่ง คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ได้ความรู้ที่ถูกต้อง

๔.๒ การคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่างๆ อย่างถูกต้องตรงตามสภาพโดยบริสุทธิ์ ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของอคติ (ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และภยาคติ) เป็นปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระ

๔.๓ ความสามารถที่จะนำความรู้มาใช้ มาจัดแจง จัดทำ ดำเนินการต่างๆ ให้สำเร็จ ผลตามที่ต้องการโดยเฉพาะในการแก้ปัญหาต่างๆ ให้สำเร็จ ปัญญาในระดับของการเอามาใช้ คือ ใช้

แก้ปัญหา ใช้จัดทำดำเนินการให้สำเร็จผล ความสามารถที่จะสืบค้นเหตุปัจจัย และแยกแยะ วิเคราะห์ สิ่งต่างๆ ซึ่งจะเป็นตัวเอื้ออำนวยในการที่จะแก้ปัญหา และทำกิจการให้สำเร็จผลได้

๔.๔ ความรู้เท่าทันโลก และชีวิตตามเป็นจริงซึ่งจะส่งผลย้อนกลับมาช่วยจิตใจ ทำให้จิตใจเป็นอิสระ ไม่หลงวิ่งไปตามอำนาจชักจูงของสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏแก่ตนซึ่งเข้ามากระทบจากโลก ภายนอกด้วยความยินดีร้ายต่างๆ แล้วก็เกิดทุกข์กับปัญหาต่างๆ มีความยึดติดในสิ่งต่างๆ อย่างน้อยก็คอยสร้างตัวตนขึ้นมารับกระทบกระเทือนจากอารมณ์ และความคิดปรุงแต่งต่างๆ ก่อปัญหาแก่ตนเอง ไม่สามารถจัดการดำเนินการกับสิ่งเหล่านั้นด้วยปัญญาที่แท้จริง เพราะจะเอาแต่ความปรารถนาของตนเองเป็นหลัก หรือเป็นตัวกำหนด คือ จะให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความอยาก ความปรารถนาของตน แต่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน ไม่ได้เป็นไปตามความอยากปรารถนาของเรา ใจที่อยากของเราที่ถูกขัดถูถูกฝืน เกิดความขัดแย้ง ตัวเราก็เกิดความบีบคั้น เกิดปัญหา เป็นทุกข์ แต่พอมีปัญญา รู้ เข้าใจโลก และชีวิตตามความเป็นจริงก็จะไปถึงขั้นสุดท้าย คือ เป็นปัญญาที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระออกมาจากสิ่งต่างๆ คือ ไม่ยึดติดถือมั่นในโลก หมายความว่า สิ่งอะไรเข้ามา เราก็รับรู้ตามเป็นจริง ปฏิบัติต่อมันตามเหตุผล ด้วยความรู้เท่าทันต่อเหตุปัจจัย แต่ไม่มีความยึดติดถือมั่นที่จะมาบีบคั้นตัวเอง เรียกว่าไม่ทำให้เกิดทุกข์ โยงมาแต่ขั้นต้นทีเดียว คือ ถ้าคนมีปัญญาถึงขั้นทำให้จิตใจเป็นอิสระ การรับรู้ต่างๆ ก็บริสุทธิ์ไปด้วย การรับรู้สิ่งที่เข้ามาก็จะตรงตามสภาพที่เป็นจริง

**ความหมายในทางพุทธศาสนาของภาวนา** คือ การทำให้เจริญ การฝึกหรือพัฒนาให้เจริญขึ้น ในทางพระพุทธศาสนาแบ่งการภาวนาออกเป็นดังนี้

๑. กายภาวนา คือการฝึกฝนอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้เป็นไปในทางกุศล ในทางที่ดี
๒. สีสภาวนา คือการประพฤติอยู่ในศีลธรรม ระเบียบวินัย
๓. จิตตภาวนา คือการพัฒนาจิตให้เจริญด้วยคุณธรรมทั้งปวง
๔. ปัญญาภาวนา คือการเจริญปัญญาให้รู้แจ้งในสภาวะของสิ่งต่างๆ ๔๗

สรุปได้ว่า หลักภาวนาธรรม ก็คือการพัฒนา ๔ อย่าง ได้แก่ พัฒนากาย พัฒนาศีลหรือพัฒนาความประพฤติ พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา เป็นหลักปฏิบัติในการพัฒนาตนให้เจริญองงาม เป็นคำสอนในทางพุทธศาสนาที่มีความมุ่งเน้นในการพัฒนามนุษย์ ให้มีความเจริญองงามในวิถีทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมที่ถูกต้อง เป็นการฝึกอบรมตนในด้านทางกาย ทางศีล ทางสมาธิ และทางปัญญา ทำให้ตนเองมีความเจริญก้าวหน้า

### ๒.๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับหลักภาวนาธรรม

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้กล่าวไว้ว่า ภาวนา การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ

๑. การฝึกอบรม ตามหลักพระพุทธศาสนา มีสองอย่างคือ
  - ๑.๑ สมถภาวนา ฝึกอบรมให้เกิดความสงบ

---

<sup>๔๗</sup> ธรรมสถานวิจันทรโล, การเจริญสมาธิภาวนา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/site/thrrmsthanwicanthlo/home/wi.../kar-ceriy-smathi-phawna> [12ก.ย.๒๕๖๐].

๑.๒ วิปัสสนา ผีกรอบมปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจเป็นจิต อีกนัยหนึ่งจัดเป็นสอง เหมือนกันคือ

๑.๒.๑ จิตภาวนา คือ การฝึกจิตใจให้เจริญองงามด้วยคุณธรรม ความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุข ผ่องใสด้วยความเพียร สติ และสมาธิ

๑.๒.๒ ปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส และความทุกข์

๒. การเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิ มี ๓ ชั้น คือ

๒.๑ บริกรรมภาวนา ภาวนาขั้นเตรียม คือ กำหนดอารมณ์กรรมฐาน

๒.๒ อุปะภาวนา ภาวนาขั้นจวนเจียน คือ เกิดอุปะการสมาธิ

๒.๓ อัปปนาภาวนา ภาวนาขั้นแน่นแน่ คือ เกิดอัปปนาสมาธิเข้าถึงฌาน<sup>๔๔</sup>

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)** ได้กล่าวว่า “ภาวิต” เป็นเรื่องของหลักภาษาบาลี ภาวิต เป็นคำคุณศัพท์หรือคำวิเศษณ์ แสดงคุณสมบัติของบุคคล ส่วน “ภาวนา” เป็นคำนามบอกถึงการกระทำ หลัก หรือข้อปฏิบัติ จึงได้ความสอดคล้องกันว่า “ภาวิต” ก็คือผู้ที่ได้ทำ “ภาวนา” แล้ว และดังนั้น “ภาวิตกาย” ก็คือผู้ที่ได้ทำกายภาวนาแล้ว “ภาวิตศีล” คือผู้ที่ได้ทำศีลภาวนาแล้ว “ภาวิตจิต” ก็คือผู้ที่ได้ทำจิตภาวนาแล้ว และ “ภาวิตปัญญา” คือผู้ที่ได้ทำปัญญาภาวนาแล้ว นี่ก็เท่ากับบอกว่า พระอรหันต์ คือ ท่านผู้ได้ทำภาวนา ๔ เสร็จแล้ว คือ จบทั้งกายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา

ถึงตอนนี้ก็จึงต้องรู้ว่า ภาวนา ๔ นั้นคืออะไร ขอแสดงความหมายไว้สั้นๆ (ข้อ ๓ จิตภาวนา และ ปัญญาภาวนา ผู้ศึกษาได้ยืนคุ่นอยู่แล้ว) ดังนี้

๑. กายภาวนา การเจริญกายหรือพัฒนากาย คือ พัฒนาการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ (รวมทั้งเทคโนโลยี) โดยเฉพาะรับรู้สิ่งทั้งหลายทางอินทรีย์ ๕ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) ด้วยดี โดยปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ

๒. ศีลภาวนา การเจริญศีล การพัฒนาศีลหรือพัฒนาความประพฤติ พัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลกัน

๓. จิตภาวนา การเจริญจิตหรือพัฒนาจิต คือ ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองงามด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสติขั้น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น

๔. ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญา คือ การฝึกอบรมพัฒนาปัญญา ให้เจริญองงามจนเกิดความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง โดยรู้ใจสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดจากความทุกข์ มีชีวิตเป็นอยู่ แก้ไขปัญหา และทำการทั้งหลายด้วยปัญญาที่รู้ถึงเหตุปัจจัย

<sup>๔๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์.พรินเตอร์แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๗๒.

เมื่อรู้ความหมายของหลักธรรม คือ “ภาวนา” ที่เป็นเนื้อตัวของการปฏิบัติทั้ง ๔ แล้ว ก็เข้าใจ “ภาวิต” ที่เป็นคุณสมบัติของท่านผู้จบการปฏิบัติ ผู้ที่ธรรมทั้ง ๔ ข้อนั้นแล้ว ดังนี้

๑ . ภาวิตกาย ผู้ได้เจริญกาย หรือมีกายที่พัฒนาแล้ว คือ ได้รับการฝึกอบรมพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับสิ่งสรรพและธรรมชาติ โดยเฉพาะให้การรับรู้ทางอินทรีย์ ๕ เช่น ดู ฟัง เป็นไปด้วยสติและเพื่อปัญญา และให้การใช้สอยเสพบริโภคต่างๆ เป็นไปอย่างพอดีที่จะได้คุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์จริง ไม่หลงไหลเพลิดเพลินไปตามอิทธิพลของความชอบใจหรือไม่ชอบใจ ไม่ลุ่มหลงมัวเมา มิให้เกิดโทษ แต่ให้เป็นคุณ มิให้ถูกบาปอกุศลครอบงำ แต่หนุนให้กุศลธรรมงอกเงย

๒. ภาวิตศีล ผู้ได้เจริญศีล หรือมีศีลที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาความประพฤติ มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์ทางสังคม โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี ไม่ใช้กายวาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเสียหายแก่ใครๆ แต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน และช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคม

๓ . ภาวิตจิต ผู้ได้เจริญจิตหรือมีจิตใจที่พัฒนาแล้ว คือ ได้ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ ให้สดใสเบิกบาน ร่าเริง ผ่องใส โปร่งโล่ง เป็นสุข เจริญองกามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีน้ำใจเมตตา กรุณา ศรัทธา กตัญญูกตเวที เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง อดทน สงบ มั่นคง มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

๔ . ภาวิตปัญญา ผู้ได้เจริญปัญญา หรือมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว คือ ได้ฝึกอบรมพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะ ใช้ปัญญาแก้ไขปัญหา และดับทุกข์ได้ ปลดปล่อยตนให้บริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลส มีชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญา โดยมีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์<sup>๔๙</sup>

สรุปได้ว่า ภาวนา เป็นค่านามบอกถึงการกระทำ หลัก หรือข้อปฏิบัติ ในทางกาย ศีล จิต และปัญญา เป็นการพัฒนาทั้ง ๔ ด้านนี้ ส่วนภาวิต ก็คือผู้ที่ได้ทำภาวนา หรือผู้ที่ได้ปฏิบัติทั้งทางกาย ศีล จิต และปัญญาแล้วนั่นเอง เมื่อเข้าใจคำว่า ภาวนาที่เป็นเนื้อตัวของการปฏิบัติทั้ง ๔ แล้ว ก็เข้าใจภาวิตที่เป็นคุณสมบัติของท่านผู้จบการปฏิบัติคือ ภาวิตกาย ผู้ได้เจริญกาย หรือมีกายที่พัฒนาแล้ว ภาวิตศีล ผู้ได้เจริญศีล หรือมีศีลที่พัฒนาแล้ว ภาวิตจิต ผู้ได้เจริญจิตหรือมีจิตใจที่พัฒนาแล้ว และ ภาวิตปัญญา ผู้ได้เจริญปัญญา หรือมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว อีกนัยหนึ่ง ภาวนา คือ การปฏิบัติธรรมทั้งสมณะกรรมฐาน และวิปัสณากรรมฐาน คือ ฝึกให้เกิดความสงบ เกิดปัญญา และมีสมาธิ

### ๒.๓ การใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต) ได้นิยามว่า ภาวนาในพระพุทธศาสนามี ๔ อย่าง แต่ในที่นี่จะไม่เอามาอธิบาย เพราะได้อธิบายไว้แล้วในหนังสือหลายเล่ม แสดงไว้แต่หัวข้อว่า ในพระพุทธศาสนาท่านจำแนกไว้ว่า คนเรานี้จะต้องภาวนา ๔ ด้าน คือ<sup>๕๐</sup>

<sup>๔๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) , พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย , พิมพ์ครั้งที่ ๓๙ , (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๓๔๘-๓๔๙.

<sup>๕๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), รุ่งอรุณของการศึกษา เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.budnet.org/file/goodness/doc/19.doc> [๑๒ ก.ย.๒๕๖๐].

๑. พัฒนาด้านกาย เรียกว่า กายภาวนา
๒. พัฒนาด้านศีล เรียกว่า ศีลภาวนา
๓. พัฒนาด้านจิต เรียกว่า จิตตภาวนา
๔. พัฒนาด้านปัญญา เรียกว่า ปัญญาภาวนา

เป็นเรื่องที่แปลกที่ว่า ภาวนานี้เป็นของเก่ามาก แต่จำเพาะมาใกล้กันมากกับ development ๔ อย่าง ของวงการการศึกษาสมัยใหม่ ซึ่งกล่าวถึงการพัฒนาที่แปลจากของฝรั่งว่า development ๔ ด้าน หรือ growth ๔ ด้าน คือ

๑. Physical development      พัฒนาทางกาย
๒. Social development      พัฒนาการทางสังคม
๓. Emotional development    พัฒนาการทางอารมณ์
๔. Intellectual development    พัฒนาการทางปัญญา

เรื่องนี้เราพูดกันมาหลายสิบปีแล้ว แต่ไม่เคยพูดถึงภาวนา ๔ อย่างในพระพุทธศาสนา คำว่า ภาวนานี้ ให้ไปดู dictionary ภาษาบาลี-อังกฤษ เขาแปลเป็น development หนึ่งนั้น ภาวนาเราแปลว่าพัฒนา ฝรั่งแปลว่า development ตรงกันเลย แล้วภาวนาก็มี ๔ development ก็มี ๔ ตรงกันอีก คือ

๑. พัฒนากาย หรือพัฒนาทางกาย ได้แก่      Physical development ตรงกับ กายภาวนา
๒. พัฒนาศีล หรือพัฒนาทางสังคม ได้บอกแล้วว่า ศีลคือการอยู่ร่วมสังคมโดยไม่เบียดเบียนกัน แต่มีชีวิตที่เกื้อกูลต่อกัน และมีวินัยจึงได้แก่ Social development ตรงกับ ศีลภาวนา
๓. พัฒนาจิตใจ หรือพัฒนาทางอารมณ์ เรื่องอารมณ์ที่เพี้ยนมาในภาษาไทยปัจจุบัน ก็คือ เรื่องของจิตใจนั่นเอง พัฒนาด้านนี้ จึงได้แก่ Emotional development ตรงกับ จิตตภาวนา
๔. พัฒนาปัญญา หรือพัฒนาการทางปัญญา ได้แก่      Intellectual development ตรงกับ ปัญญาภาวนา

พัฒนาศีลด้าน แต่โยงกันเป็นระบบอันเดียว เป็นอันว่า ภาวนา ๔ กับ development ก็ตรงกันหมด แต่ความหมายมีนัยที่แยกกัน ต่างกัน กว้างกว่ากัน หรือลึกกว่ากันบ้าง คือ กายภาวนา พระพุทธศาสนาไม่เน้นที่การทำให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง แต่ถือว่าการกินอาหารให้ได้คุณค่า กินพอดี ด้วยความรู้จักประมาณ ให้ร่างกายอยู่ผาสุก มีสุขภาพดี เป็นฐานให้การพัฒนาด้านอื่นๆ ต่อไปการมีร่างกายที่ระบบภายในต่างๆ ทำงานเรียบร้อยดี ท่านเรียกว่าเป็น ปธานียังคะ อย่างหนึ่ง คือเป็นองค์หนึ่งของสภาพชีวิตที่เหมาะสมแก่การใช้ความเพียรพยายามในการพัฒนาชีวิต แต่การพัฒนาที่ไม่ใช่แค่นั้น การพัฒนากายนี้ ท่านเน้นที่อะไร การที่เราดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ ส่วนของร่างกายที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในการดำรงอยู่ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น และประสาทกาย ที่เรียกว่าอินทรีย์ ฉะนั้น การพัฒนากาย ในพระพุทธศาสนาจึงเน้นไปที่การพัฒนาอินทรีย์ ในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้ใช้งานได้ดี เกิดประโยชน์สูงสุด มีผลในทางส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่น พัฒนาการใช้ตาให้ดูเป็น พัฒนาการใช้หูให้ฟังเป็น ฯลฯ การพัฒนากาย จะต้องไม่ลืมเรื่องนี้ การพัฒนาอินทรีย์ คือ การฝึกใช้อินทรีย์ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต ไม่ใช่ใช้อินทรีย์ให้เกิดโทษ ฉะนั้น การศึกษาจะต้องมีกายภาวนา ซึ่งไม่ใช่เฉพาะเพียงฝึกให้ร่างกายเติบโต แข็งแรง มีสุขภาพดีเท่านั้น แต่ต้องพัฒนาให้ใช้อินทรีย์เป็น นอกจากนั้น การพัฒนาทักษะต่างๆ ในทางอาชีพ ก็รวมอยู่ในข้อนี้ด้วย

แต่ที่เป็นแกนกลางก็คือการพัฒนาที่เป็นอินทรีย์นี้ จนพูดได้ว่า การพัฒนากายก็คือการพัฒนาอินทรีย์ ส่วนศีลภาวนา ที่ว่าเป็นการพัฒนาทางสังคมนั้น ไม่มุ่งแต่การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีโดยไม่เบียดเบียนกัน เท่านั้น แต่มุ่งถึงการฝึกอบรมกายวาจา ให้เป็นฐานในการพัฒนาจิตต่อด้วย กล่าวคือ การฝึกอบรม ให้รู้จักควบคุมตนในเรื่องกาย วาจา นั้น เริ่มด้วยการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ดี เป็นไปในทางที่เกื้อกูลต่อกันในสังคม อันนี้เป็นศีลขั้นพื้นฐาน แต่นอกเหนือจากนั้น ยังมีการศึกษาอบรมกาย วาจา ให้ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก โดยที่ความสามารถในการฝึกพฤติกรรมทางกายวาจาของตนนั้น จะเป็นฐานแก่การพัฒนาจิตต่อไปต่อด้วย เมื่อเรารู้จักควบคุมฝึกหัดกาย และวาจาของเรา เราจะได้ฝึกฝน พัฒนาจิตใจพร้อมไปต่อด้วย มันจะส่งผลต่อกันตามหลักปัจจัยสัมพันธ์ หมายความว่า ภาวนา ๔ ด้านนี้ จะต้องโยงเป็นระบบเดียวกัน ไม่ใช่แยกเป็นด้านๆ ไม่ใช่เป็นความคิดแบบ reductionist เพราะพวกนั้นแยกแล้วไม่โยง คือแยกภาวนา หรือพัฒนา ๔ ด้าน แยกออกไปได้หมด แต่ไม่ได้ดูว่า ๔ ด้านนั้นสัมพันธ์กันอย่างไร ทางที่ถูกต้องโยงต่อด้วยว่า ๔ ด้านนี้เกื้อกูลและอาศัยกันอย่างไรอีกที แยกแล้วต้องโยงต่อด้วย ทางด้านการพัฒนาจิตใจก็ต้องโยงว่า เมื่อพัฒนาจิตใจดี ก็ส่งผลดีออกมาต่อร่างกาย เช่น ใจไม่โกรธไม่เครียด ช่วยให้มีสุขภาพดี และมีผลในการสัมพันธ์หรือในการอยู่ร่วมสังคมด้วย ทำให้การสัมพันธ์กับโลก และสภาพแวดล้อมภายนอกพลอยดีไปต่อด้วย และการพัฒนาจิตใจนั้น เช่น เมื่อมีสมาธิ ใจไม่ว้าวุ่นสับสน ก็เป็นฐานให้แก่การพัฒนาปัญญาต่อไป เมื่อพัฒนาปัญญาดีแล้ว ก็ทำให้จิตใจเป็นอิสระ เพราะรู้ว่าจะทำอะไรปฏิบัติต่ออะไรอย่างไร แก้ไขข้อติดขัดจัดปัญหา หายยึดติดหลุดโล่งไปได้ ตลอดจนรู้เท่าทันชีวิตและโลกตามเป็นจริง รู้เท่าทันเหตุปัจจัย มีอะไรเกิดขึ้นก็รู้จักมองตามเหตุปัจจัย ก็ไม่มีอะไร มาบีบคั้นตัว อย่างน้อยก็ไม่ค่อยมีการกระทบกระแทก เพราะทำตามปัญญา ไม่ใช่ทำตามใจอยาก

การพัฒนาปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนานี้ จะใช้คำว่า intellectual ก็ไม่ค่อยตรง เพราะคำว่า intellectual เน้นไปที่ความคิดเหตุผล ซึ่งเป็นเพียงขั้นหนึ่งหรือด้านหนึ่งของปัญญา ปัญญาในพระพุทธศาสนา มีอยู่หลายขั้น เริ่มตั้งแต่การรู้จัก รับรู้ ประสบการณ์ให้ตรงตามเป็นจริง การคิดตามเป็นจริง โดยไม่ถูกครอบงำด้วยอคติ หรือโลภะ โทสะ โมหะ จนถึงความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง ที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ด้วยเหตุนี้ ปัญญาภาวนาอาจจะต้องใช้คำว่า wisdom development

ภาวนา ๔ นี้เป็นหลักสำคัญอีกชุดหนึ่ง ขอบุทธโดยรวบรัดว่า ภาวนาหรือพัฒนานี้ แสดงถึงหนทางในการพัฒนาคน เมื่อพูดแยกเป็นแง่ด้านต่างๆ แล้ว ก็ต้องเอามาโยงเข้าต่อด้วยกันให้เป็นภาพรวมอันหนึ่งอันเดียวกันอีกที

จุดหมายของการศึกษา คือ จุดหมายของชีวิต การพัฒนาสู่อิสรภาพ ผ่านจุดหมายหลายระดับต่อไปก็ต้องมีเรื่องจุดหมายในการพัฒนาคน ซึ่งเป็นจุดหมายของการศึกษา ซึ่งพูดสั้นๆ ได้ว่า จุดหมายนั้นก็ คือ การพัฒนาตนของแต่ละคนให้เข้าถึง อุตตะ คือ เข้าถึงจุดมุ่งหมายของชีวิตในระดับต่างๆ คือ

๑. เริ่มด้วยชีวิตระดับรูปธรรม หรือชีวิตด้านนอก ซึ่งเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ตามองเห็น เช่น ให้พึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจ ให้พึ่งตนได้ในทางสังคม โดยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีความเจริญก้าวหน้าในสังคม มีฐานะตำแหน่งเป็นที่ยอมรับนับถือ เป็นต้น ซึ่งเป็นขั้นที่ทางพระเรียกว่า ทิฏฐธัมมิกัตถะ คือ



ประโยชน์ที่ตามองเห็น อันเป็นประโยชน์ในขั้นของจุดหมายสามัญ เป็นอิสรภาพของชีวิตด้านนอก หรืออิสรภาพทางกายภาพและทางสังคม

ขั้นนี้แม้จะสำคัญ แต่ไม่เพียงพอ ถ้ามีได้เพียงขั้นนี้ ไม่มีขั้นที่ ๒ จะไม่ปลอดภัย

๒. ต้องเข้าถึงจุดหมายในทางชีวิตจิตใจที่ลึกซึ้งลงไป คือมีจิตใจที่ติงาม เชื่อมั่นในความดี และการกระทำสิ่งที่ถูกต้องติงาม มีคุณธรรม และรู้จักเสียสละสร้างสรรค์ทำประโยชน์ต่างๆ มีปัญหา กอปรด้วยวิจรรณญาณ ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจ และความสุขในบุญกุศลหรือการมีชีวิตที่มีคุณค่า ซึ่ง เรียกว่า สัมปรายิกัตถะ คือ ประโยชน์ที่ล้าเลยจากที่ตามองเห็น เป็นอิสรภาพของชีวิตด้านใน ที่ปลอดภัยพ้นจากความชั่วร้ายตกต่ำ และความทุกข์ที่ร้ายแรงขั้นที่เรียกว่าตกอบาย

๓. สุตท้ายคือ ปรมัตถะ แปลว่า ประโยชน์สูงสุด คือถึงขั้นที่มีจิตใจเป็นอิสระด้วยปัญญาที่ รู้ความจริง อย่างที่เรียกว่ารู้แจ้งสังขารหรือรู้เท่าทันโลก และชีวิต ไม่ตกเป็นทาสของสิ่งทั้งหลาย ไม่ หวั่นไหวตามความเป็นไปภายนอก เป็นภาวะเต็มอิ่มสมบูรณ์ ซึ่งมีแต่ความสุขที่โปร่งเบา ไร้ทุกข์ เป็น อิสรภาพขั้นสูงสุดหรือขั้นสุดท้าย ที่ความเป็นอิสระของชีวิตจิตใจถึงขั้นเป็นภาวะเด็ดขาดสิ้นเชิง เพราะปัญญากำจัดเหตุปัจจัยแห่งความติดข้องของจิตหมดสิ้นแล้ว

แม้แต่ความสุขก็แบ่งได้เป็นหลายประเภท หลายระดับ เช่นที่แบ่งอย่างง่าย ๆ ว่า ความสุข ของมนุษย์แยกออกเป็น ๒ แบบ คือ

๑. สามีสสุข ความสุขที่อาศัยามิส และ

๒. นiramisสุข ความสุขที่ไม่อาศัยามิส

สำหรับคนธรรมดาทั่วไป ไปที่ยังมีจิตใจไม่เป็นอิสระ ไม่ถึงปรมัตถ์ ก็ต้องอาศัยสิ่งภายนอก มาเป็นปัจจัยช่วยให้ได้รับความสุข ความสุขของเขาขึ้นต่อวัตถุ ต้องอาศัยสิ่งบำรุงบำเรอ หรือแหล่ง ความสุขจากภายนอก ถ้าไม่มีอะไรภายนอกมาช่วยให้ได้เสพได้บริโภค เป็นต้น ก็เป็นทุกข์ ไม่สบาย ไร้ ความสุข อย่างนี้เรียกว่ามีแต่สามีสสุข พุดสั้นๆ ว่า ความสุขที่ยังพึ่งพาวัตถุ

แต่ถ้าได้พัฒนาตนขึ้นไปถึงปรมัตถ์แล้ว หรือแม้แต่ในแนวทางของปรมัตถ์ ก็จะมีนiramisสุข สุขที่ไม่ต้องอิงอาศัยามิส ไม่ต้องขึ้นต่อสิ่งภายนอก มีความสุขได้โดยลำพังตัว เป็นตัวของตัวเอง เป็น ความสุขแบบอิสระ เป็นการพึ่งตัวเองได้ด้วยความมีอิสรภาพทางจิตทางปัญญา การพึ่งตนได้ ก็มีหลาย ขั้นเป็นระดับๆ ขึ้นมา เริ่มแต่พึ่งตนได้ทางรูปธรรม ไม่ต้องขึ้นต่อผู้อื่นในด้านวัตถุภายนอก ในทาง สังคม ในทางจิตใจ จนถึงพึ่งตนเองได้ในทางปัญญา จึงเข้าถึงอิสรภาพอย่างแท้จริง รวมความว่าการ พึ่งตนได้ก็คือ อิสรภาพในระดับต่างๆ จนถึงอิสรภาพสูงสุด ทั้งหมดนี้จึงกลับเข้าสู่หลักข้างต้น ที่ว่า

๑. รู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย เข้าถึง สัจธรรม

๒. จึงดำเนินชีวิต หรือปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้สอดคล้องกับหลักความจริง เป็นผู้ มี จริยธรรม

๓. จึงสามารถแก้ปัญหาได้สำเร็จ ไร้ทุกข์ เกิดมี อิสรภาพ

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)** ได้กล่าวว่าการพัฒนาตนที่รอบด้านหลักที่ ๓ คือ ภาวนา ซึ่งเป็นตัวจริงของคำว่าพัฒนา ดังที่ท่านอธิบายภาวนาว่า พัฒนา และปัจจุบันนี้เรานิยมใช้กัน ว่าพัฒนา ก็กลับไปตรงกับของท่านเข้านว่าดีมาก ได้บอกแล้วว่า ภาวนาเป็นรูปค่านาม รูปคุณนาม เป็นกริยาช่อง ๓ ท่านใช้ว่า ภาวิต แปลว่า ผู้ที่เจริญแล้ว +อตตะ หรือ อตตะตา ที่แปลว่าตน ก็เป็น ภาวิตตตะ แปลว่า ผู้มีตนอันเจริญแล้ว คือ มีตนอันพัฒนาแล้ว ซึ่งตามปกติท่านหมายถึงพระอรหันต์

บางแห่งจะเน้นหมายถึงพระพุทธเจ้าโดยเฉพาะ ในพระไตรปิฎกบางแห่งมีคนมาทูลถามพระพุทธเจ้า เขาเรียกพระองค์ว่า ท่านผู้เป็นภาวิตัตตะ พระสารีบุตรอธิบายภาวิตัตตะไว้ว่า กถั ภควา ภาวิตโต ตีว่าพระพุทธเจ้าเป็นภาวิตัตตะ ผู้มีตนพัฒนาแล้วนั้นเป็นอย่างไร แล้วท่านก็ขยายความว่า ภาวิตกาโย ภาวิตสีโล ภาวิตจิตโต ภาวิตปัญญาญนีหลักใหญ่มาแล้ว ที่ว่ามีตนอันพัฒนาแล้วก็คือ<sup>๕๑</sup>

๑. มีกายอันพัฒนาแล้ว เรียกว่า ภาวิตกาโย
๒. มีศีลอันพัฒนาแล้ว เรียกว่า ภาวิตสีโล
๓. มีจิตอันพัฒนาแล้ว เรียกว่า ภาวิตจิตโต
๔. มีปัญญาอันพัฒนาแล้ว เรียกว่า ภาวิตปัญญาญ

ต่อจากนี้ท่านขยายความออกไปอีก เป็น ภาวิตสติปัญญาโน ภาวิตสมมุปธานโน ภาวิตอิทธิปาโท ภาวิตอินทริโย ภาวิตพโล ภาวิตโพชฌงโค ภาวิตมคโค แปลว่า ได้พัฒนาสติปัญญา พัฒนาสัมมุปธาน พัฒนาอิทธิบาท พัฒนาอินทริย พัฒนาพละ พัฒนาโพชฌงค์ พัฒนามรรค แล้วท่านบรรยายไว้ยาว ซึ่งก็รวมอยู่ใน ๔ ข้อ คือ ภาวิตกาโย ภาวิตสีโล ภาวิตจิตโต ภาวิตปัญญาญ นี้คือคุณสมบัติของท่านผู้พัฒนาตนแล้ว เอามาใช้วัดได้ ถ้ามีการพัฒนาตน เราก็เอาหลักนี้มาใช้วัดว่าพัฒนาครบไหม ๔ ด้านนี้ คือ ๑. กาย ๒. ศีล ๓. จิต ๔. ปัญญา

ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา เป็นรูปคุณนาม เป็นคุณสมบัติของบุคคล ถ้าจะตั้งเป็นศัพท์นามให้เป็นหัวข้อธรรม ก็เปลี่ยนไปอีกรูปหนึ่งเป็นภาวนา ก็จะได้ศัพท์ดังต่อไปนี้

๑. กายภาวนา การพัฒนากาย
๒. ศีลภาวนา การพัฒนาศีล
๓. จิตตภาวนา การพัฒนาจิต
๔. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา

ที่นี้ จะต้องอธิบายความหมายอีกหน่อยหนึ่งว่า ที่ว่า พัฒนากาย ศีล จิต ปัญญา นั้นเป็นอย่างไร

พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ

๑. กายภาวนา พัฒนากาย อาจจะสงสัยว่าคงจะต้องรับประทานกันใหญ่ ร่างกายจะได้เติบโต หรืออาจจะบริหารร่างกาย ออกกำลังกายต่างๆ พัฒนากายให้แข็งแรง อันนี้ก็ไม่ผิดหรอก แต่ว่ามันต้องมีหลักที่ใหญ่กว่านั้น ไม่อย่างนั้นการพัฒนากายอย่างนี้อาจจะเสียก็ได้ คือจะรับประทานมากเพียงเพื่อให้ร่างกายใหญ่โต แล้วอาจจะนำร่างกายไปใช้ในทางที่ไม่ดีการพัฒนากำลังให้แข็งแรงอย่างเดียวไม่พอ ตามหลักการนี้ท่านยังไม่ถือว่าเข้าสู่ธรรม การพัฒนากายในทางธรรมมีความหมายลึกซึ้งกว่านั้น ท่านไขความว่า พัฒนากายอย่างไร กายนั้นมุ่งเอาที่ทวาร ๕ ที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอินทริย ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นด่านเป็นช่องทางที่จะติดต่อกับโลกภายนอก ถ้าเรียกตามภาษาปัจจุบันก็ว่า ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือเรื่องวัตถุสภาพแวดล้อมต่างๆ ไปทางกายภาพ ซึ่งเราสัมพันธ์ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย การพัฒนากาย ก็คือ พัฒนาความสัมพันธ์ทางทวารเหล่านั้นให้ไม่ให้เกิดเป็นโทษ ดังจะเห็นในหลักอินทริยสังวร การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก

<sup>๕๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), หลักแม่บทของการพัฒนาตน: เนื้อหาธรรมนิพนธ์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [www.payutto.net/book-content/๔-หลักการพัฒนา](http://www.payutto.net/book-content/๔-หลักการพัฒนา) [๑๘ ก.ย.๒๕๖๐].

ด้วยดี เช่น ตาของเราเห็นสิ่งแวดล้อมภายนอก จะดูอย่างไรให้ได้ประโยชน์ ไม่เกิดโทษ ทำอย่างไรจะ  
 ให้เด็กของเราดูโทรทัศน์เป็น ให้เขารู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่ดีมาใช้ประโยชน์ ไม่เอาสิ่งที่เป็นโทษมา รู้จัก  
 สัมพันธ์ทางตา รู้จักสัมพันธ์ทางหู เมื่อได้ยินก็เลือกรับสิ่งที่ดี เช่นหาฟังความรู้ที่เป็นประโยชน์ ไม่เอา  
 สิ่งที่น่ากลัว ตลอดจนพัฒนาการใช้จมูก พัฒนาการใช้ลิ้น ฯลฯ ล้วนก็สำคัญ มาเข้าหลักโภชนาการมา  
 คือ รู้จักประมาณในการบริโภค เช่นพระก็มีหลักปฏิสังขาย เรียกว่าปัจฉิมเวลาหรือปัจฉิมปัจ  
 ฉิมเวลา หมายถึงการพิจารณาปัจฉิม คือเมื่อจะบริโภคปัจฉิม ๔ ก็ให้พิจารณาโดยแยกคาย โดยมี  
 โยนิโสมนสิการ ว่าที่เรารับประทานอาหารนี้ไม่ใช่เพื่อมุ่งเอร็ดอร่อย มิใช่มุ่งจะเอาโก้หรูหราสนุกสนาน  
 มัวเมา แต่รับประทานเพื่อให้ชีวิตเป็นไป เพื่อดำรงอยู่ผาสุก มีสุขภาพดี แข็งแรง แล้วจะได้ทำกิจ  
 หน้าที่ของตนด้วยดีเมื่อรับประทานอาหาร แทนที่จะรับประทานโดยมุ่งความอร่อยหรือความโก้ ก็ไป  
 เน้นที่คุณค่าประโยชน์ที่จะได้ มองดูว่ารับประทานอะไรจึงจะมีคุณค่า ช่วยชีวิตให้มีสุขภาพดี และ  
 เกื้อกูลแก่การเป็นอยู่ที่ดี ถ้าเป็นพระก็จะตั้งใจบำเพ็ญสมณธรรม โรคภัยก็จะได้เบียดเบียนน้อย นี้  
 เป็นการพัฒนาในด้านความสัมพันธ์ระหว่างลิ้นกับรสนอกจากนี้ ก็สัมพันธ์ให้ดีทางด้านกายกับสิ่ง  
 สัมผัส (โณภูมัพพะ) ภายนอกนี้คือการพัฒนากายในความหมายของธรรมะ พูดง่ายๆ ว่า พัฒนา  
 ความสัมพันธ์ของตัวเรากับสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือวัตถุทั้งหลายให้ดีขึ้น ต้องถือว่าสำคัญ เพราะ  
 เป็นหลักเบื้องต้น หลักสังวรอะไรต่างๆ ก็เข้ามาในข้อนี้หมด ฉะนั้น ในปัจจุบันการศึกษาน่าจะเน้นข้อ  
 นี้ด้วย ผู้มีการศึกษาจะต้องมีการพัฒนากาย ซึ่งไม่ใช่เพียงว่าร่างกายแข็งแรงเท่านั้น ต้องถามด้วยว่า  
 เขามีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมดีไหม หากว่ามีแต่กายแข็งแรง แต่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมไม่ดี เอา  
 กายที่แข็งแรงไปทะเลาะวิวาทแสวงหาสิ่งปรนเปรอ จะยังเป็นโทษมาก จะถือว่ามีการศึกษาไม่ได้  
 พัฒนาทางสังคม ต่อด้วยพัฒนาจิตใจและปัญญา

๒. ศิลปาวนา คือการพัฒนาศิลปะ ได้แก่การพัฒนาในเรื่องความสัมพันธ์ทางด้านกาย วาจา  
 กับบุคคลอื่นหรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ข้อก่อนสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ แต่ข้อ  
 นี้เป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีงามอย่างที่วามแล้ว ที่ว่าศิลปะคือ  
 การไม่เบียดเบียนแม้แต่ศิลปะขอมุสาวาทที่สงสัยกันว่า พูดอย่างนั้นอย่างนี้จะเบียดเบียนหรือไม่เบียดเบียน  
 ต่างๆ ถ้ารู้สาระของศิลปะว่า ศิลปะที่ความไม่เบียดเบียนก็จะสบายใจขึ้นแพทย์รู้สึกว่าจะมีปัญหา  
 หลายท่านสงสัยว่า จะพูดกับคนใช้อย่างนี้โกหกผิดศิลปะขอมุสาวาทใหม่ ที่จริงหลักก็มีอยู่ในเรื่องศิลปะนี้ ใน  
 ที่บางแห่งท่านบรรยายไว้เลยว่า เว้นมุสาวาทคือเว้นจากการพูดเท็จเพื่อเห็นแก่ประโยชน์ตน ไม่กล่าว  
 วาจาเท็จเพื่อทำลายประโยชน์ของผู้อื่นการกล่าวเท็จที่เป็นมุสาวาทนั้น สาระสำคัญอยู่ที่มุ่งจะทำลาย  
 ประโยชน์ของผู้อื่นทำให้เขาเสียหาย ท่านใช้ศัพท์โบราณว่า หักรานประโยชน์ของเขาถ้าเป็นการพูด  
 เพื่อให้คลาดจากความเป็นจริง โดยมุ่งหักรานประโยชน์ของเขา เป็นมุสาวาทแท้ แต่ถ้าพูดเท็จอย่างอื่น  
 นอกจากนั้นก็มิใช่โทษเบาบางแล้ว เพราะมันไม่เข้าตัวประเด็นแท้ๆที่พูดมานี้ก็นอกเรื่องแฉงออกไปนิด  
 หนึ่ง เป็นอันว่าเรื่องศิลปะประเด็นอยู่ที่ว่าไม่เบียดเบียนเป็นสาระสำคัญ เมื่อไม่เบียดเบียนแล้วต่อไปก็อยู่  
 ร่วมกันด้วยดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ถ้าเป็นคุณศัพท์ก็มีเรื่องทานเข้ามาด้วยด้านนี้เป็นความสัมพันธ์ทาง  
 สังคมที่ดีซึ่งจะต้องพัฒนาขึ้นมา

๓. จิตตภาวนา คือพัฒนาจิตใจ ด้านจิตใจนี้ได้กล่าวแล้วในอธิจิตตสิกขา คือพัฒนา  
 คุณภาพจิต พัฒนาสมรรถภาพจิต พัฒนาสุขภาพจิต นี้เป็นการใช้ศัพท์แบบสมัยปัจจุบันให้เข้าใจกัน  
 ง่าย ก็ผ่านไปได้เลย

๔. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา ก็เหมือนกับอธิปัญญาสิกขาที่พูดมาแล้วนั่นเอง คือ การรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ทำจิตใจให้เป็นอิสระได้ จนถึงขั้นสูงสุด อย่างที่มีคาถาสรรเสริญพระพุทธเจ้าเมื่อพัฒนาปัญญาสูงสุด การพัฒนาข้อต้นๆ ก็ได้รับการพัฒนาไปพร้อมบริบูรณ์ด้วย มีคาถาสรรเสริญพระพุทธเจ้าแห่งหนึ่งว่า

ยถาปิอุทเท ชาตปุณฺฑริกํปวทตฺติ

น อุปลิปปติ โตะเยน สุจิตฺตมโนรมิ

ตเถวโลเก สุชาโต พุทฺโธโลเก วิหริติ

น อุปลิปปติ โลเกน โตะเยน ปทุมมยถา

แปลความว่า เปรียบเหมือนว่า ดอกบัวเกิดในน้ำ เจริญงอกงามขึ้นมาในน้ำ ไม่ติดด้วยน้ำ ซ้ำยังมีกลิ่นหอมน่าชื่นใจ ฉันทิ พระพุทธเจ้าทรงบังเกิดดีแล้วในโลก ทรงอยู่ในโลก แต่ไม่ติดโลก เหมือนใบบัวไม่ติดน้ำ ฉันทิ

นี่คือลักษณะของคนที่พัฒนาตนไปจนถึงมีปัญญาสูงสุด ตรัสรู้แล้ว หมดสิ้นกิเลส เกิดในโลก อยู่ในโลก แต่ไม่ติดโลก เหมือนดอกบัวเกิดในน้ำแต่ไม่ติดน้ำ มีกลิ่นหอมน่าชื่นใจ ที่ท่านกล่าวมานี้ก็เป็นคาถาสำหรับนำมาดูคุณสมบัติของผู้พัฒนาตน เป็นคติอันหนึ่งซึ่งให้แนวความคิดว่า ในการพัฒนาตนนั้น เราก็อยู่ในโลกนี้แหละ แต่เราไม่ติดโลก ไม่แปดเปื้อนด้วยโลก เหมือนดอกบัวแม้จะอยู่ในน้ำ หรือบางแห่งจะอยู่ในโคลนตม แต่ก็ไม่ได้ติดไม่เปื้อน กลับมีกลิ่นหอมน่าชื่นใจ เอาไปบูชาพระก็ได้ อะไรทำนองนี้ นี่เป็นการพัฒนาตนที่สมบูรณ์แล้ว พระพุทธเจ้าก็มีคุณสมบัติอย่างนี้

จุดสมบูรณ์ของการพัฒนาตน

เรื่องการพัฒนานตนนี้ ได้พูดมาในแง่มุมต่างๆ ซึ่งว่าไปตามหลักวิชาหรือเนื้อหาในคัมภีร์ขอสรุปเป็นจุดเน้นว่า พระพุทธศาสนายกย่องผู้ที่พัฒนาตนว่าเป็นบุคคลสูงสุด อย่างที่ได้ยกพุทธภาษิตมาแสดงว่า ทนฺโต เสฏฺฐมฺนุสเสสุ ในหม่อมมนุษย์ คนที่ฝึกตนแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุด เมื่อยกย่องผู้ที่พัฒนาตนแล้ว ก็มีจุดเน้นข้อต่อไป คือ พระพุทธศาสนานี้ถือว่า มนุษย์เป็นผู้ที่ฝึกได้ หรือนับถือศักยภาพในตัวมนุษย์ที่พัฒนาขึ้นได้ เมื่อพัฒนาได้ก็เน้นความสำคัญของการฝึกฝนพัฒนาตน ให้ความสำคัญมากแก่การฝึกฝนพัฒนาตน

ฉะนั้น จึงบอกว่า ความดีหรือความประเสริฐของมนุษย์นี้ อยู่ที่การฝึกฝนพัฒนาตนนั่นเอง เพราะมนุษย์นั้น ถ้าไม่ฝึกฝนพัฒนาแล้ว ก็ไม่มีคุณค่าอะไร ถ้าพัฒนาให้ดีแล้วก็ประเสริฐเลิศล้ำ จนกระทั่งแม้แต่เทพพรหมก็เคารพบูชา อาจเป็นถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ถ้าไม่ฝึกฝนพัฒนาตน ก็อาจจะเต็มไปด้วยสิ่งชั่วทราม อาจจะเลวร้ายต่ำต้อยด้อยกว่าแม้แต่สัตว์เดรัจฉานก็ได้ ฉะนั้น ในการปฏิบัติทางพุทธศาสนา จึงเน้นความสำคัญของการพัฒนาตนเป็นอย่างมาก

เมื่อพูดมาถึงนี้แล้ว ขอรวบรวมความเป็นการย้ำไว้ว่า จุดหมายของการพัฒนาตนจะถือว่าสำเร็จ โดยมองที่การได้พัฒนาตนครบ ๔ ด้านการพัฒนาตนชนิดเต็มรูปแบบทั้ง ๔ ด้าน คือ ภาวนา ๔ นั้น ตามปกติพระพุทธเจ้าตรัสในลักษณะที่เรียกอย่างปัจจุบันว่าเป็นการวัดผล ดังนั้น จึงใช้ในรูปแบบที่เป็นคุณสมบัติของคนที่พัฒนาตนแล้ว โดยเปลี่ยนภาวนาเป็น “ภาวิต” ดังที่ท่านเรียกคนที่พัฒนาตนแล้ว คือผู้มีตนที่ผ่านภาวนาแล้วว่า ภาวิตตตะ หรือ ภาวิตตต์ (ภาวิต+อต์ต)

ภาวิต ก็มี ๔ (เช่นเดียวกับภาวนา ๔) เพราะแยกเป็นด้าน กาย ศิล จิต และปัญญา

ตามลำดับ คนที่พัฒนาตนแล้ว จึงเป็น ภาวิต ๔ ด้าน คือ

๑. ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ปฏิบัติต่อโลกแห่งวัตถุอย่างได้ผลดี โดยเฉพาะด้วยอินทรีย์ทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เช่น ดูเป็น ฟังเป็น ให้ได้ปัญญา และคุณค่าที่เป็นประโยชน์

๒. ภาวิตศิลป์ มีศิลปะที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม โดยอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์อย่างไม่เบียดเบียน แต่อยู่กันด้วยไมตรี เป็นมิตร เกื้อกูลกัน

๓. ภาวิตจิต มีจิตใจที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติที่ดีงาม มีคุณธรรม ความเข้มแข็งมั่นคง และความสุข คือพัฒนาแล้วทั้งด้านคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต

๔. ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต เข้าถึงกฎธรรมชาติที่มีความเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นต้น จนทำจิตใจให้เป็นอิสระได้ เบิกบานผ่องใส เป็นอยู่ด้วยปัญญา

คนที่พัฒนาตนได้ผลแท้จริง จะมีคุณสมบัติเป็นภาวิต ๔ ด้านอย่างนี้

จุดหมายของการพัฒนาให้เป็นคนเต็มคน คือเป็นคนที่มีสมบูรณ์

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้กล่าวว่าคนที่สมบูรณ์มีมาตรฐานวัดอย่างไร คนที่สมบูรณ์เป็นคนเต็มคนแล้ว ในทางการศึกษาก็มีวิธีการวัด ที่อาจจะยกมาเป็นตัวอย่าง ซึ่งคล้ายกับทางพระพุทธศาสนา ในพระพุทธศาสนานั้น ท่านให้ดูการพัฒนาของมนุษย์ว่าเป็นไปครบ ๔ ด้านใหม่ หลักเกณฑ์นี้ใช้วัดแม้แต่พระอรหันต์ ถ้าถามว่า พระอรหันต์คือใคร ? ก็ตอบว่า พระอรหันต์ คือคนที่พัฒนาตนสมบูรณ์ทั้ง ๔ ด้าน คือ<sup>๔๒</sup>

- ๑ . พัฒนากาย (ความสัมพันธ์ทางกาย)
๒. พัฒนาศิลป์ (ความสัมพันธ์ทางสังคม)
๓. พัฒนาจิตใจ (คุณธรรม ความมั่นคง ความสุข)
- ๔ . พัฒนาปัญญา (ความรู้-คิด-เข้าใจ-หยั่งเห็น)

ด้านที่ ๑ พัฒนากาย ไม่ใช่หมายถึงทำให้ร่างกายเจริญใหญ่โต แต่หมายถึงพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่นว่า เขารู้จักใช้ปัจจัย ๔ เป็นใหม่ กินเป็น บริโภคเป็นใหม่ กินแล้วได้คุณภาพชีวิต ได้สุขภาพดี หรือไม่รู้จักกิน กินไม่เป็น ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค ไม่รู้จักพอดีในการกิน กินแล้วได้โทษ ใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีต่างๆ เป็นใหม่ ดูเป็น ฟังเป็นใหม่ อย่างนี้เป็นต้น อย่างเด็ก เราก็มองว่า เขาดูทีวีเป็นใหม่ ดูแล้วได้ประโยชน์ หรือได้โทษ ดูแล้วได้คุณภาพชีวิต ได้ความรู้ ได้สติปัญญา หรือได้ความลุ่มหลง มัวเมา เสียเวลา เสียสุขภาพ เสียการศึกษาเล่าเรียน และได้ตัวอย่างที่ไม่ดี ฟังเป็นใหม่ ฟังแล้วได้ความรู้ใหม่ ฯลฯ อะไรต่างๆ เหล่านี้ รวมทั้งความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

<sup>๔๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) , หลักแม่บทของการพัฒนาตน : รู้อย่างไรว่า-พัฒนาแล้ว , [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [www.payutto.net/book-content/๔-หลักการพัฒนา](http://www.payutto.net/book-content/๔-หลักการพัฒนา) [๑๘ ก.ย.๒๕๖๐].

ด้านที่ ๒ พัฒนาศีล หมายถึงพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ กับเพื่อน มนุษย์ว่าอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ได้ดีขึ้นไหม มีพฤติกรรมทั่วไปและการประกอบอาชีพที่ก่อความเดือดร้อนเบียดเบียน หรือเป็นไปในทางช่วยแก้ปัญหาและสร้างสรรค์สังคม อะไรอย่างนี้

ด้านที่ ๓ พัฒนาจิตใจ เช่นว่า จิตใจมีคุณธรรมไหม มีเมตตากรุณาไหม มีศรัทธาไหม มีความเคารพ มีความกตัญญูกตเวที มีหิริโอตตปละ มีคุณธรรมต่างๆ ที่จะมาเป็นฐานของพฤติกรรมที่เราเรียกว่าจริยธรรม ที่ทำให้เกิดความมั่นคงและความสอดคล้องในระบบชีวิตทางจริยธรรมรวมทั้ง การที่ว่าจิตใจมีความสุข หรือมีความทุกข์ มีความขุ่นมัว เศร้าหมอง มีความกระวนกระวาย ถ้าพัฒนาในทางที่ดี ก็ต้องมีจิตใจที่เบิกบาน ผ่องใส สงบ มีความสุข ถ้าคนยังไม่มีความสุข แต่ยังมีความสุขมาก ก็ถือว่าขาดการพัฒนาเหมือนกัน

ด้านที่ ๔ พัฒนาปัญญา เช่นว่า มีความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายถูกต้องตามความเป็นจริงไหม เข้าถึงความจริงของสิ่งต่างๆ มีความรับรู้โดยไม่มีอคติ สามารถพิจารณาวินิจฉัยปัญหาต่างๆ อย่างไม่เอนเอียง สามารถนำความรู้ความคิดมาประยุกต์ในการแก้ปัญหาและในการสร้างสรรค์ต่างๆ รวมทั้งในการบริหารจัดการดำเนินการต่างๆ ตลอดจนทำจิตใจของตนให้เป็นอิสระเหนือการกระทบกระทั่งของสิ่งแวดล้อมได้หรือไม่ เป็นต้น

ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องที่เราจะต้องวัดออกมา ซึ่งโดยหลักการก็คือ เราจะต้องมีแนวความคิด บางอย่างในการวางมาตรฐานว่าจะพัฒนาคนให้เป็นอย่างไร คนที่ถือว่าสมบูรณ์ ควรจะมีคุณสมบัติอย่างไร ทั้งนี้ก็พูดได้แต่เพียงแนวความคิดที่เป็นหลักการแม้จะตั้งหลักการใหญ่ๆ ได้แล้ว ก็ต้องไม่ลืมความเป็นจริงที่อยู่ต่อหน้าว่า เราจัดการศึกษานี้ท่ามกลางยุคสมัยและสภาพแวดล้อมในปัจจุบันการจัดการศึกษา โดยเฉพาะวิชาศึกษาทั่วไป ที่เป็นการพัฒนาตัวคนที่จะให้เป็นบัณฑิตนี้ จะต้องมีการแยก ระดับความมุ่งหมาย โดยต้องมีจุดมุ่งหมาย ๒ ระดับ ทั้งโดยกาละ และโดยเทศะ คือ

#### ๑ .โดยกาละ

๑.๑ การศึกษาเพื่อยุคสมัย คือการที่จะพัฒนาคนให้สอดคล้องหรือรับมือได้ทันกับสภาพแวดล้อมของยุคสมัยที่เป็นอยู่ ว่าทำอย่างไรจะให้คนมีคุณภาพที่จะไปดำเนินชีวิตที่ดี สามารถทำการสร้างสรรค์ได้ในสภาพสังคมอย่างนี้มนุษย์เกิดมาในยุคสมัยใด ก็ต้องมีสภาพแวดล้อมของยุคสมัยนั้น ที่เขาจะต้องเข้าไปเกี่ยวข้อง และดำเนินชีวิตให้ได้ผลดี และพร้อมกันนั้น

๑.๒ การศึกษาที่เหนือยุคสมัย อย่างที่ศัพทพระเรียกว่า อกาลิก คือ การพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่ไม่ขึ้นต่อกาลสมัย ได้แก่การศึกษาเพื่อส่งเสริมคุณค่าที่มีโดยธรรมชาติของมนุษย์ หมายความว่า วิชาการศึกษาทั่วไปนี้ จะสร้างคนให้เป็นอย่างไร เพื่อความเป็นคนที่สมบูรณ์ ซึ่งไม่ขึ้นต่อกาลสมัย หรือไม่เกี่ยวกับสภาพของยุคสมัย พร้อมกับการที่ว่าเขาก็เป็นคนที่มีประสิทธิภาพสำหรับยุคสมัยนี้ ซึ่งจะทำให้เขาดำเนินชีวิตจนเข้าถึงจุดมุ่งหมายที่สมบูรณ์นั้นได้ด้วยเพราะว่า ถ้าเขาไม่สามารถจัดการกับยุคสมัยได้ดี เขาจะเข้าถึงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ที่พ้นยุคสมัย ก็ย่อมไม่ได้ คือไม่สำเร็จด้วยเหมือนกันฉะนั้น ต้องให้ได้จุดมุ่งหมายทั้ง ๒ ระดับนี้ ที่เรียกว่า “โดยกาละ”

#### ๒ .โดยเทศะ

๒.๑ การศึกษาที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของถิ่น เช่นว่า เราอยู่ในสังคมไทย สังคมไทยก็ไม่เหมือนสังคมอเมริกัน เราจะต้องสร้างคนของเราให้พร้อมที่จะมาอยู่ในสังคมไทยได้ดี และสามารถเป็นส่วนร่วมที่จะพัฒนาสังคมไทยอย่างได้ผลด้วย ไม่ใช่ว่า เรียนมาเรียนไป กลายเป็นคน

ที่จะไปพัฒนาสังคมอเมริกัน เด็กของเราบางที่เรียนจบแล้ว กลายเป็นคนสำหรับไปอยู่ในสังคมอเมริกัน แทนที่จะเตรียมมาอยู่ในสังคมไทย อย่างนี้เรียกว่า ผิดเทศะแล้วเพราะฉะนั้น ในแง่เทศะการศึกษาทั่วไปจะต้องทำให้คนของเราอยู่ในเทศะเฉพาะของตอนนี้ได้อย่างดี

๒.๒ การศึกษาที่พ้นจากเทศะเฉพาะ เพื่อความเป็นคนของโลก ในแง่หนึ่ง คนทุกคนเป็นสมาชิกของโลก ยิ่งโลกยุคนี้ก็แคบเข้ามาด้วย กลายเป็น **global village** เป็นประดุกหมู่บ้านเดียวกัน หรือเป็นประชาคมเดียวกันเล็กๆ มีอะไรเกิดขึ้นก็ถึงกันหมด ดังที่เราเรียกว่าเป็นโลกาภิวัตน์ มนุษย์ทุกคนเป็นสมาชิกของโลก เป็นผู้มีส่วนร่วมในอารยธรรมของโลก ตลอดจนถึงแวดลอมโลก ถ้าเป็นสมาชิกที่ดีของเทศะไม่ได้ ก็เป็นสมาชิกที่ดีของโลกไม่ได้ด้วย แต่พร้อมกันนั้น ถ้าเราลืมความเป็นสมาชิกของโลก เราก็คงเข้ากับสภาพปัจจุบันที่เป็นอยู่ไม่ได้ ไม่ทัน และช่วยเทศะของเราไม่ได้จริง พร้อมกับที่จะไม่สามารถร่วมสร้างสรรคพัฒนาอารยธรรมของโลก

**พระนิมิต กลิ่นดอกแก้ว** ได้กล่าวว่าตามแนวคิดทางพุทธศาสตร์ การพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้ และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดีหรือการมีดุลยภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อม และมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ประกอบด้วยสาระสำคัญ ๓ ประการ คือ ทมะ สิกขา และภาวนา<sup>๔๓</sup>

๑. ทมะ คือการฝึกนิสัยดั้งเดิมที่ยังไม่ได้ขัดเกลาให้เหมาะสม มีขั้นตอนสำคัญ ได้แก่

๑.๑ การรู้จักข่มใจ ข่มระงับความเคยชินที่ไม่ดีทั้งหลายได้ ไม่ยอมให้กิเลสบรรเทา หลอกล่อ ชักนำไปสู่ความเลวร้ายได้ และ

๑.๒ การฝึกปรับปรุงตนเอง โดยทำคุณความดี ให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

๒. สิกขา คือการศึกษา เพื่อให้รู้แจ้ง รู้จักประโยชน์ มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองในการดำเนินชีวิต เรียกว่า ไตรสิกขา มี ๓ ประการ คือ

๒.๑ ศีลสิกขา หมายถึงการฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจา และการประกอบอาชีพ ดำรงตนในสังคมแบบสาธุชน เป็นคนดีของสังคม เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย ปฏิบัติหน้าที่ตามปทัสถานของสังคมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างดีงามโดยมีความรับผิดชอบเกื้อกูลต่อสังคม

๒.๒ จิตสิกขา หมายถึงการฝึกจิต สร้างคุณภาพ และสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีจิตที่สงบ บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามสัจธรรม

๒.๓ ปัญญาสิกขา หมายถึงการฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่ง รู้แจ้งตามความเป็นจริง มีจิตใจเป็นอิสระและมีปัญญาบริสุทธิ์

๓. ภาวนา คำนี้ตรงกับคำว่า พัฒนา ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เทียบได้กับการพัฒนาทางกาย พัฒนาทางสังคม พัฒนาการมณ และพัฒนาสติปัญญา

<sup>๔๓</sup>พระนิมิต กลิ่นดอกแก้ว , การพัฒนาตนเชิงพุทธศาสตร์ : บทความ , [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.gotoknow.org/posts/295406> [๑๓ ก.ย.๒๕๖๐].

๓.๑ กายภาวนา หมายถึง การพัฒนาทางกายเพื่อให้เกิดการเจริญงอกงามในอินทรีย์ ๕ หรือ ทวาร ๕ ได้แก่ ช่องทางการติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และ ผิวกาย การพัฒนาการเป็นการส่งเสริมให้ความสัมพันธ์ทั้ง ๕ ทางเป็นไปอย่างปกติ ไม่เป็นโทษ ไม่มี พิษภัยอันตราย เช่น รู้จักสัมพันธ์ทางตา เลือกรับเอาสิ่งดีมีประโยชน์จากการเห็นทางตามาใช้ รู้จัก สัมพันธ์ทางหู เลือกรับฟังสิ่งดีมีประโยชน์ ไม่รับฟังสิ่งเลวร้ายเข้ามา เป็นต้น

๓.๒ ศีลภาวนา หมายถึง การพัฒนาการกระทำ ได้แก่ การสร้างความสัมพันธ์ทาง กายและวาทกับบุคคลอื่นโดยไม่เบียดเบียนกัน ไม่กล่าวร้ายทำลายผู้อื่น ไม่กระทำการใดๆ ที่จะก่อ ความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น แต่จะใช้วาจา และการกระทำที่ดี ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล และเสริมสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดี

๓.๓ จิตตภาวนา หมายถึง พัฒนาจิตใจ เพื่อให้จิตมีคุณภาพดี สมรรถภาพทางจิตดี และสุขภาพจิตดี คุณภาพจิตดี คือจิตใจที่มีคุณธรรม ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น สมรรถภาพทางจิตดี คือการมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ขันติคือมี ความอดทน สมานคือความมีใจตั้งมั่น อธิฐานคือมีความเด็ดเดี่ยว วิริยะคือมีความเพียร สติคือมี ความระลึกรู้เท่าทัน เป็นต้น ส่วนสุขภาพจิตดีเป็นสภาพจิตที่มีความสบายใจ อิ่มเอิบใจ ชำ่มชื่น เบิกบาน เกิดความสบายใจได้เสมอเมื่อดำรงชีวิตหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

๓.๔ ปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาปัญญา ได้แก่การรู้เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลก และชีวิต ทำให้จิตใจเป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุด ส่งผลให้อยู่ในโลกได้ โดยไม่ติดโลก มีอิสระที่จะเจริญเติบโตงอกงามต่อไป

พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต , ๒๕๓๒) เสนอวิธีการที่จะพัฒนาตนไปสู่วิถีชีวิตที่ดีงาม เรียกว่า “รุ่งอรุณแห่งการพัฒนาตน” ไว้ ๗ ประการ ดังนี้

๑. รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้ และแบบอย่างที่ดี ได้แก่ การรู้จักใช้สติปัญญาในการ วิเคราะห์ พิจารณาในการเลือก เริ่มจากการเลือกคบคนดี เลือกตัวแบบที่ดี เลือกบริโภคนิสัย และ ข่าวสารข้อมูลที่มีคุณค่า เรียกว่า ความมีกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตรตา)

๒. รู้จักจัดระเบียบชีวิต มีการวางแผน และจัดการกิจการงานต่างๆ อย่างมีระบบระเบียบ เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยศีล (ศีลสัมปทา)

๓. ถึงพร้อมด้วยแรงจูงใจให้สร้างสรรค์ มีความสนใจ มีความพึงพอใจ มีความต้องการจะ สร้างสรรค์กิจการงานใหม่ๆ ที่เป็นความดีงาม และมีประโยชน์ เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยฉันทะ (ฉันทสัมปทา)

๔. มีความมุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ ผู้มีความเชื่อในตนว่าสามารถจะพัฒนาได้ จะมี ความงอกงามถึงที่สุดแห่งความสามารถของตน เรียกว่า ทำให้ตนให้ถึงพร้อม (อัตตสัมปทา)

๕. ปรับเจตคติ และค่านิยมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เอื้อต่อการเรียนรู้ ทำให้ สติปัญญางอกงามขึ้น เรียกว่า กระทำความเห็นความเข้าใจให้ถึงพร้อม (ทิวฐิสัมปทา)

๖. การมีสติ กระตือรือร้น ตื่นตัวตลอดเวลา หมายถึง การมีจิตสำนึกแห่งความไม่ประมาท เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิต และสภาพแวดล้อม เห็นคุณค่าของเวลา และใช้เวลาอย่างคุ้มค่า เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท (อัปปมาทสัมปทา)



๗. รู้จักแก้ปัญหา และพึ่งตนเอง จัดการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มีความคิดวิจารณ์ตามเหตุปัจจัยด้วยตนเอง เรียกการคิดแบบนี้ว่า โยนิโสมนสิการ (โยนิโสมนสิการสัมปทา) การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสตร์ เน้นที่การพัฒนาจิตใจ ทำใจให้สงบ บริสุทธิ์ โดยการทำสมาธิ หรือวิปัสสนา

**ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์** ได้กล่าวไว้ใน “กายหายไข้ ใจหายทุกข์” ว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีคนไทยนับถือมากกว่าร้อยละ ๙๕ มีความผูกพันกับชาวไทยในอดีตตั้งแต่เมื่อยังเป็นอาณาจักรสุวรรณภูมิเมื่อ พ.ศ. ๒๑๘ พัฒนาคบคู่กับสังคมไทยจนอยู่ในวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของชาวไทยมาโดยตลอดจนในสมัยรัชการที่ ๖ ได้ยอมรับว่าเป็นศาสนาประจำชาติไทย พุทธศาสนามีหลักการในการพัฒนามนุษย์โดยให้องค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิต ๓ ด้านมาประสานหรือบูรณาการกัน องค์ประกอบทั้ง ๓ จะต้องพัฒนาไปด้วยกันอย่างพึ่งพาอาศัยกัน ส่งเสริมกัน องค์ประกอบ ๓ ด้านนี้พูดง่ายๆ คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา พูดในศัพท์ในพระพุทธานุญาตว่า ศีล สมาธิ ปัญญา หลักการพัฒนาตน ๔ ด้านที่เรียกกันว่า ภาวนา ๔ ได้แก่<sup>๔๔</sup>

๑. กายภาวนา (Physical development)
๒. ศีลภาวนา (Social development)
๓. จิตตภาวนา (Emotional development)
๔. ปัญญาภาวนา (Wisdom development)

๑. กายภาวนา การพัฒนากาย (Physical development) เป็นการฝึกอบรมกาย การพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลายในทางเกื้อกูล เป็นคุณ ไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัย ๔ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) ได้ตรงตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่บริโภคตามค่านิยม ความอร่อย หรือโก้หรู ซึ่งอาจส่งผลเสียเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ นอกจากนี้ยังฝึกให้รู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจในการติดต่อหรือใช้สอยอุปกรณ์เทคโนโลยี และประสบการณ์ต่างๆ เพื่อศึกษาเรียนรู้เป็นกิจหลัก ไม่ใช่เสพบริโภคเพียงเพื่อความสนุกสนาน

๒. ศีลภาวนา การพัฒนาศีล (Social development) เป็นการฝึกอบรมด้านพฤติกรรม การพัฒนาด้านกาย และวาจาให้มีพฤติกรรมทางสังคมไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม เกื้อกูลสร้างสรรค์ ส่งเสริมสันติสุขด้วยสังคหวัตถุ ๔ ( ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา) ดำเนินอาชีพสุจริต ดำรงตนอยู่ในระเบียบวินัยของสังคม

๓. จิตตภาวนา การพัฒนาจิต (Emotional development) เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ การพัฒนาบุคคลให้มีจิตที่สมบูรณ์ประกอบด้วย คุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี คุณภาพจิตที่ดีได้แก่ จิตที่มีศรัทธา เมตตา กรุณา เอื้ออารี มีมุทิตา ความเคารพ อ่อนน้อม กตัญญูกตเวที เสียสละ มีหิริโอตตัมปะ สมรรถภาพจิตที่ดี ได้แก่จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุตสาหะ วิริยะ มีความ

<sup>๔๔</sup>ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์, กายหายไข้ ใจหายทุกข์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://suchart.rmutl.ac.th/Misc/Churit.php> [๑๔ ก.ย.๒๕๖๐].

รับผิดชอบ มีสติ และสมาธิ สุขภาพจิตที่ดีได้แก่การมีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใส และสงบสุข

๔. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา (Wisdom development) เป็นการฝึกอบรมด้านการพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย แก้ไขปัญหา และดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา เข้าใจเหตุผล มองทุกสิ่งไปตามเหตุ และปัจจัย ไม่มีอคติ ปราศจากการครอบงำของกิเลส เป็นอยู่ โดยรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต เข้าถึงอิสรภาพ ปลอดภัยปราศจากปัญหา

ดังนั้นคนที่พัฒนาสมบูรณ์ จะต้องพัฒนาครบทั้ง ๔ ด้านคือ

๑. ภาวีกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว หมายถึง พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น การบริโภคปัจจัย ๔ การใช้เทคโนโลยี และการอยู่กับธรรมชาติแวดล้อมได้ดี

๒. ภาวีสติ มีสติที่พัฒนาแล้ว คือ พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ด้วยความสัมพันธ์ที่ดีงามเกื้อกูล

๓. ภาวีสัจจะ มีจิตที่พัฒนาแล้ว ทั้งด้านคุณธรรมความดีงาม สมรรถภาพ และประสิทธิภาพของจิต และภาวะจิตใจที่มีความสุขสดชื่น เบิกบาน

๔. ภาวีสัจจะ มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว รู้เข้าใจหยั่งเห็นความจริงของโลก และชีวิต จนวางจิตใจมีท่าทีต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อมได้อย่างดี มีดุลยภาพและเป็นอิสระ

คำว่าสุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม อย่างสมดุล ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา (หมายถึงมิติทางปัญญาในการเข้าถึงคุณค่าอันสูงส่ง ความดีงาม ความถูกต้อง) มี ๔ โครงสร้างใหญ่ คือ กาย จิต สังคม และ ปัญญา

กายดี หมายถึง สามารถพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น การบริโภคปัจจัย ๔ การใช้เทคโนโลยี และการอยู่กับธรรมชาติแวดล้อมได้ดี

จิตดี หมายถึง มีจิตที่พัฒนาทั้งด้านคุณธรรมความดีงาม สมรรถภาพ และประสิทธิภาพของจิต และภาวะจิตใจที่มีความสุขสดชื่น เบิกบาน

สังคมดี หมายถึง สามารถพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม อยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์คน อื่นๆ ด้วยความสัมพันธ์ที่ดีงามเกื้อกูล

ปัญญาดี หมายถึง รู้เข้าใจหยั่งเห็นความจริงของโลก และชีวิต จนวางจิตใจมีท่าทีต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อมได้อย่างดี มีดุลยภาพและเป็นอิสระ อาจจะขยายความได้ว่า

กายดี หมายถึง เป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง สามารถทำงานหรือกิจวัตรประจำวันได้ มี

ทัศนคติที่ดีใส่ใจต่อสุขภาพ ใฝ่เรียนรู้และหมั่นพัฒนาตนสร้างเสริมให้มีสุขภาพดี รู้จักบริโภคปัจจัย ๔ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) เพื่อคุณค่าของมัน ไม่บริโภคตามค่านิยม ความอร่อย หรือโก้หรู โดยไม่คำนึงถึงผลเสียต่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังรู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู ในทางที่เสริมสร้างการเรียนรู้ และฝึกปรี้อทักษะที่เกื้อหนุนการดำเนินชีวิตกิจการงาน

จิตดี หมายถึง เป็นผู้ใฝ่พัฒนาจิตใจให้มีจิตที่สมบูรณ์ประกอบด้วย คุณภาพ สมรรถภาพ

และสุขภาพจิตที่ดี คุณภาพจิตที่ดีได้แก่จิตที่มีความเมตตา กรุณา เอื้ออารี มีมูทิตา ความเคารพ อ่อนน้อม กตัญญูกตเวที สมรรถภาพจิตที่ดี ได้แก่จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุตสาหะ วิริยะ มีความรับผิดชอบ มีสติ และสมาธิ สุขภาพจิตที่ดีได้แก่การมีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใส และสงบสุข มีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจในการดำเนินชีวิตตามความเชื่อในศาสนาของตน (ศรัทธา) มีความ

อ่อนใจกับความประพาศที่สุจริต และเสียสละของตน มีความมั่นใจในการแก้ปัญหาและดำเนินชีวิตโดยใช้เหตุและผล(ปัญญา) มีความมั่นใจในภพภูมิหน้าเพราะมั่นใจในการทำแต่ความดีของตน

สังคมนตรี หมายถึงการมีพฤติกรรมไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม เกื้อกูลสร้างสรรค์ ส่งเสริมสันติสุข (ด้วยสังคหวัตถุ ๔ คือ ทาน ปิยวาจา อุตถจริยา และสมานัตตตา) ดำเนินอาชีพสุจริต ดำรงตนอยู่ภายใต้ระเบียบวินัยของสังคม

ปัญญาดี หมายถึงรู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย แก้ไขปัญหา และดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา เข้าใจเหตุผล มองทุกสิ่งไปตามเหตุและปัจจัย ไม่มีอคติ ปราศจากการครอบงำของกิเลส เป็นอยู่ โดยรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต เข้าถึงอิสรภาพ ปลอดทุกข์ปราศจากปัญหา

สรุปได้ว่าการใช้หลักภาวณาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น คือ การนำหลักภาวณาธรรมซึ่งก็คือหลักในการพัฒนาตน มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน คือ พัฒนากายให้มีความสมบูรณ์ สุขภาพแข็งแรง เลือกรับเอาสิ่งที่ดี อยู่ในสิ่งแวดล้อม ทางกายภาพทั้งหลายในทางเกื้อกูล ต่อกัน พัฒนาสติให้เป็นปกติ อยู่ร่วมกับคนในสังคมอย่างไม่เบียดเบียนกัน ถ้อยทีถ้อยอาศัยต่อกัน พัฒนาจิตใจให้มีสติ มีสมาธิ ใช้ชีวิตบนความไม่ประมาท และมีคุณธรรม จริยธรรม ซึ่งจะส่งผลให้จิตใจดี มีความสุข เมื่อจิตใจดี ปัญญาาก็จะเกิด เมื่อเกิดปัญญา ปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ จะค่อยๆ คลี่คลายไป เพราะเรารู้จักคิด วิเคราะห์ ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา และสามารถพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงาม ผู้ที่พัฒนาตนแล้วนั้น ตามหลักทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นคนที่สมบูรณ์ เพราะเมื่อพัฒนาตนได้ดีพร้อม จะส่งผลต่อการพัฒนาโดยรวม

## ๒.๔ บริบทพื้นที่

### ๒.๔.๑ ข้อมูลทั่วไป

โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา <sup>๔๔</sup> ตั้งอยู่เลขที่ ๑ ถนนนิพัทธ์สงเคราะห์ ๑ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา รหัสไปรษณีย์ ๙๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐๗๔ -๒๓๑๒๖๔, โทรสาร ๐๗๔-๒๓๑๒๖๔, E-Mail [www.ess.ac.th](http://www.ess.ac.th) สังกัด องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดสงขลา กลุ่มการศึกษาท้องถิ่นที่ ๑๓ เปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นปฐมวัย (ชั้นอนุบาล ๑-๓, อายุ ๔-๖ ปี) ถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (แผนการเรียนคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์)

### ๒.๔.๒ ที่ตั้ง

โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ตั้งอยู่เลขที่ ๑ ถนนนิพัทธ์สงเคราะห์ ๑ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีพื้นที่ ๒๒ ไร่ ๗๐ ตารางวา มีอาณาเขตทางด้านทิศเหนือจรดซอย ๕ ถนนนิพัทธ์สงเคราะห์ ๑ ทิศใต้จรดถนนมุสลิม ทิศตะวันออกจรดถนนนิพัทธ์สงเคราะห์ ๑ และทิศตะวันตกจรดถนนรัถการ โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี)

<sup>๔๔</sup>โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา, ข้อมูลพื้นที่และโครงการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต และพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม, (๒๕๖๐), (อัคราณา).

อยู่ในชุมชนขนาดใหญ่ ล้อมรอบด้วยอาคารบ้านเรือน มีอาณาเขตติดกับโรงพยาบาลขนาดใหญ่ และชุมชนชาวมุสลิม อาณาเขตติดกับมัสยิด สถานที่ที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาอิสลาม

### ๒.๔.๓ ปรัชญา วิสัยทัศน์ และเป้าหมายของสถานศึกษา ปีการศึกษา ๒๕๕๗ -

#### ๒๕๖๒

**ปรัชญา** สุขภาพ สงฆ์สามัคคี หมายถึง ความพร้อมเพรียงแห่งหมู่คณะทำให้เกิดสุข  
**คำขวัญ** ความรู้คู่คุณธรรม กิจกรรมเด่น เน้นวิชาการ ผสานเทคโนโลยี ผูกมิตรกับชุมชน  
**วิสัยทัศน์** สุขภาพกายจิตสมบูรณ์ เพิ่มพูนทักษะการคิด เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม พร้อมสู่มาตรฐานสากล บนพื้นฐานความเป็นไทยอย่างพอเพียง เคียงคู่พุทธวัฒนธรรม

#### พันธกิจ

๑. พัฒนาผู้เรียนให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตสมบูรณ์
๒. พัฒนาผู้เรียนให้มีวินัย มีความรับผิดชอบ
๓. พัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ ทักษะกระบวนการตามที่หลักสูตรกำหนด สามารถแสวงหาความรู้ด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ
๔. พัฒนาผู้เรียนให้มีคุณธรรม จริยธรรมและมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์
๕. บูรณาการหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในการจัดการเรียนรู้ทุกกลุ่มสาระ
๖. . พัฒนาบุคลากรในโรงเรียนให้มีความรู้ ความเข้าใจ และนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน
๗. พัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ และมีทักษะในการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมกับวัย
- ๘ . พัฒนาครูและผู้บริหารให้มีความรู้และมีทักษะในการใช้เทคโนโลยี
- ๙ . พัฒนาการมีส่วนร่วมระหว่างสถานศึกษากับคณะกรรมการสถานศึกษา ในการบริหารจัดการสถานศึกษา
- ๑๐ . พัฒนาความร่วมมือระหว่างบ้านกับสถานศึกษาในการดูแลผู้เรียน

#### เป้าหมาย

๑. ผู้เรียนร้อยละ ๙๐ มีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี
๒. ผู้เรียนร้อยละ ๙๐ มีวินัย
๓. ผู้เรียนร้อยละ ๘๐ มีความรับผิดชอบ
๔. ผู้เรียนร้อยละ ๙๐ มีความรู้ ทักษะกระบวนการตามที่หลักสูตรกำหนด
๕. ผู้เรียนร้อยละ ๙๐ สามารถแสวงหาความรู้ด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ
๖. ผู้เรียนร้อยละ ๙๐ มีคุณธรรมจริยธรรม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์
๗. ผู้เรียนร้อยละ ๙๐ ได้รับความรู้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
๘. บุคลากรร้อยละ ๙๐ มีความรู้ความเข้าใจและนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
๙. ผู้เรียนร้อยละ ๙๐ มีความรู้ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี
๑๐. ครูและผู้บริหารร้อยละ ๙๐ มีความรู้ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี
  ๑๑. คณะกรรมการสถานศึกษาร้อยละ ๘๐ เข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารสถานศึกษา
  ๑๒. ผู้ปกครองร้อยละ ๘๐ ให้ความร่วมมือกับสถานศึกษาในการดูแลผู้เรียน

## โดยจัดวางยุทธศาสตร์ในการพัฒนา ดังนี้

- ยุทธศาสตร์ที่ ๑ พัฒนาคุณภาพผู้เรียน
- ยุทธศาสตร์ที่ ๒ พัฒนาผู้บริหาร ครูและบุคลากร
- ยุทธศาสตร์ที่ ๓ พัฒนางานวิชาการ
- ยุทธศาสตร์ที่ ๔ พัฒนางานกิจการผู้เรียนและงานปกครอง
- ยุทธศาสตร์ที่ ๕ พัฒนางานธุรการ การเงินและพัสดุ
- ยุทธศาสตร์ที่ ๖ พัฒนางานอาคารสถานที่
- ยุทธศาสตร์ที่ ๗ สร้างความสัมพันธ์กับชุมชน
- ยุทธศาสตร์ที่ ๘ งานเทคโนโลยีการศึกษาและคอมพิวเตอร์

### ๒.๔.๔ โครงการที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตและคุณธรรม จริยธรรม

#### โครงการฐานคุณธรรม ทำดีเพื่อพ่อ

โครงการนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ ทั้งทางสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ และสังคม เป้าหมายของการจัดการศึกษา มุ่งหวังให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาครบถ้วนทั้ง ๓ ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านทักษะปฏิบัติ และด้านเจตคติ หรือคุณธรรม จริยธรรม การพัฒนาให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ จะเป็นพื้นฐานสำคัญที่ส่งผลให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนด้านความรู้ และด้านทักษะปฏิบัติ การปลูกฝังให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ จึงเป็นภารกิจสำคัญประการหนึ่งของสถานศึกษา ประกอบกับ กระทรวงมหาดไทย โดยสำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย ได้มีนโยบายในการพัฒนาโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้เป็นโรงเรียนคุณธรรมต้นแบบ ซึ่งได้คัดเลือกให้โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) เป็นโรงเรียนคุณธรรมต้นแบบสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นของจังหวัดสงขลา เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันทำความดีเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โรงเรียนเทศบาล๑(เอ็งเสียงสามัคคี) จึงได้จัดให้มีโครงการฐานคุณธรรม ทำดีเพื่อพ่อขึ้น

#### โครงการเด็กดีศรีเอ็งเสียง

โครงการนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติ และเต็มตามศักยภาพ ทั้งทางสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ และสังคม

ในสภาพสังคมปัจจุบันมีปัญหาต่างๆเกิดขึ้นมากมาย มีสิ่งยั่วยุที่ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ตลอดเวลา การจะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข จำเป็นจะต้องมีภูมิคุ้มกันในตนเอง และรู้เท่าทันสภาพปัญหาต่าง ๆ เหล่านั้น นอกจากนี้มาตรฐานการศึกษาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และของสถานศึกษา มาตรฐานที่ ๙ กำหนดให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ตัวบ่งชี้ที่ ๙.๑ มีวินัย มีความรับผิดชอบและปฏิบัติตามหลักธรรมเบื้องต้นของศาสนาที่ตนนับถือ ตัวบ่งชี้ที่ ๙.๒ มีความซื่อสัตย์สุจริต ตัวบ่งชี้ที่ ๙.๔ มีเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เสียสละเพื่อส่วนรวมและมีจิตสาธารณะ ตัวบ่งชี้ที่ ๙.๕ ประหยัด และรู้จักใช้ทรัพย์สิน

สิ่งของส่วนตน และส่วนรวมอย่างคุ้มค่า และมาตรฐานที่ ๑๔ ผู้เรียนมีสุขนิสัย สุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี และมีสุนทรียภาพ ตัวบ่งชี้ที่ ๑๔ .๒ ผู้เรียนป้องกันตนเองจากสิ่งเสพติดให้โทษ และหลีกเลี่ยงสถานะที่เสี่ยงต่อโรคร้าย อุบัติเหตุ และปัญหาทางเพศ จากผลการประเมินโครงการในปีที่ผ่านมา พบว่าผลการประเมินอยู่ในระดับขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ ๙๓.๒๙ ดังนั้น โรงเรียนเทศบาล๑(เอ็งเสียงสามัคคี) จึงได้จัดให้มีโครงการเด็กดีศรีเอ็งเสียง เป็นโครงการต่อเนื่อง

### โครงการวันสำคัญ

โครงการนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ ทั้งทางสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ และสังคม

ยุทธศาสตร์การพัฒนาการศึกษาของเทศบาลนครหาดใหญ่ ช่วงปี พ.ศ. ๒๕๕๘ -๒๕๖๑ ได้กำหนดยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมกิจการด้านศาสนา การอนุรักษ์ บำรุงรักษา วัฒนธรรม ประเพณี และภูมิปัญญาท้องถิ่น มาตรฐานการศึกษาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและของสถานศึกษา มาตรฐานที่ ๙ ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ ตัวบ่งชี้ที่ ๙ .๓ มีความกตัญญู กตเวทิต์ ตัวบ่งชี้ที่ ๔ มีเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละเพื่อส่วนรวม และมีจิตสาธารณะ ตัวบ่งชี้ที่ ๖ นิยมไทย เห็นคุณค่าในภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย ภูมิใจในวัฒนธรรมและความเป็นไทย ประกอบกับผลการประเมินโครงการในปีงบประมาณ ๒๕๕๙ พบว่า ผลการประเมินอยู่ในระดับมากขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ ๙๕.๒๓ ดังนั้น โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) จึงได้จัดให้มีโครงการวันสำคัญขึ้นเป็นโครงการต่อเนื่อง

โครงการที่กล่าวมาข้างต้นนี้ชี้ให้เห็นว่า โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ซึ่งเป็นโรงเรียนคุณธรรมต้นแบบสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นของจังหวัดสงขลา มีการพัฒนาให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เป็นพื้นฐานสำคัญที่ส่งผลให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียน ด้านความรู้ และด้านทักษะปฏิบัติ โดยโครงการที่กล่าวมานี้ต่างมุ่งหวังให้ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ ทั้งทางสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ และสังคม

## ๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จินกุล หลวงอภัย ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนาธรรมของศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๖ จังหวัดนครสวรรค์” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๕๖</sup>

<sup>๕๖</sup>จินกุล หลวงอภัย, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนาธรรมของศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๖ จังหวัดนครสวรรค์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

การศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และหลักธรรมที่นำไปใช้ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลัก ภาวนาธรรมของศูนย์ฝึกอบรม ตำรวจภูธรภาค ๖ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า การพัฒนาทรัพยากร มนุษย์ มีวิธีการของตัวเองไม่ว่าองค์การใดก็ตามสามารถเลือกสรรวิธีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตาม ความเหมาะสมกับหน่วยงานของตนเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ขององค์การ ในขณะที่เดียวกันการเริ่มต้น การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มุ่งเน้น ๓ กิจกรรมที่สำคัญคือ การฝึกอบรม เป็นการเรียนรู้เพื่อมุ่งเน้นการ ทำงานในปัจจุบัน การศึกษาเป็นการเรียนรู้เพื่อมุ่งเน้นการทำงานในอนาคต การพัฒนาเป็นการเรียนรู้ ที่มีได้มุ่งเน้นการทำงาน แต่มุ่งถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ไปในทางที่ดีขึ้น และในทาง พระพุทธศาสนามีหลักการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ คือ หลักภาวนา หมายถึง การเจริญ การทำให้เป็น ให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา ซึ่งมีอยู่ ๔ ประการ คือ กายภาวนา คือ การพัฒนากาย การ ฝึกอบรมกาย ให้อุบัติปฏิบัติต่ออินทรีย์ทั้งห้าในทางที่เป็นคุณ และพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทางกายภาพ ศีลภาวนา คือ การพัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่ เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน จิตตภาวนา คือ การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญองกามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้อุบัติเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

**จิราพร เพชรดำ และคณะ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรณีศึกษา จังหวัดนครนายก” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๕๗</sup>

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตจังหวัดนครนายก มีระดับความคิดเห็นต่อ พฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียน ด้านปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ระดับความคิดเห็นต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียนค่อนข้างมาก คือ นักเรียนถูกคาดหวังใน เรื่องอนาคตจากผู้ปกครอง เช่น การเลือกเรียนสาขาวิชา หรืออาชีพ หมอ ตำรวจ ฯลฯ มีค่าเฉลี่ย สูงสุด รองลงมา คือครอบครัวนักเรียนไม่มีเวลาพบหน้ากันบ่อยอย่างปกติสุข เช่น ทำกิจกรรมร่วมกัน ทาน ข้าวด้วยกัน เป็นต้น มี และนักเรียนรู้สึกที่ผู้ปกครองไม่สามารถเป็นที่พึ่งพิงได้เมื่อเกิดปัญหา กับ นักเรียน มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

**ชาติรี ทองภักดี** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของ ตำรวจภูธร จังหวัดลำพูน” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๕๘</sup>

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความคิดเห็นของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตาม หลักภาวนา ๔ ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูนพบว่าข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดลำพูนมีระดับในการ

<sup>๕๗</sup>จิราพรเพชรดำ และคณะ , “ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น กรณีศึกษา จังหวัดนครนายก ” รายงานการวิจัย , (สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดนครนายก , ๒๕๕๔) , หน้า ๖๑.

<sup>๕๘</sup>ชาติรี ทองภักดี, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของตำรวจภูธร จังหวัดลำพูน ” , วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๕๙) , ๑๓๒-๑๓๖.

พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๔ ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๔.๑๗$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าทุกด้านมีระดับในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๔ อยู่ในระดับมากค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}=๔.๓๒$ ) คือด้านปัญญาภาวนาส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}=๔.๐๒$ ) คือด้านจิตตภาวนามีรายละเอียดดังนี้

๑. ด้านกายภาวนา พบว่า ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน มีระดับในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๔ ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน ด้านกายภาวนา ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๔.๐๗$ ) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}=๔.๕๓$ ) ในข้อที่ว่าหน่วยงานของท่านมีการตรวจสุขภาพ ปีละ ๑ ครั้ง ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}=๓.๕๕$ ) ในข้อที่ว่าหน่วยงานของท่าน มีการแข่งขันกีฬาเป็นประจำ

๒. ด้านศีลภาวนา พบว่า ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน มีระดับในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๔ ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน ด้านศีลภาวนา ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๔.๒๙$ ) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}=๔.๖๕$ ) ในข้อที่ว่าท่านให้บริการประชาชนทุกคน โดยเสมอภาค ไม่เลือกปฏิบัติ ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}=๓.๘๖$ ) ในข้อที่ว่าหน่วยงานของท่านมีกิจกรรมการทำความสะอาดศาสนสถานเป็นประจำทุกเดือน

๓. ด้านจิตตภาวนาพบว่า ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดลำพูนมีระดับในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๔ ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูนด้านจิตตภาวนาค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๔.๐๒$ ) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่าค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}=๔.๖๔$ ) ในข้อที่ว่าท่านปฏิบัติหน้าที่ด้วยจิตใจที่ดีไม่มีอคติในการให้บริการประชาชนส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}=๓.๕๕$ ) ในข้อที่ว่าหน่วยงานของท่านมีการนิมนต์พระมาเทศน์อบรมสั่งสอนศีลธรรมคุณธรรมจริยธรรม

๔.ด้านปัญญาภาวนา พบว่า ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน มีระดับในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๔ ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน ด้านปัญญาภาวนา ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๔.๓๒$ ) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}=๔.๕๙$ ) ในข้อที่ว่าท่านแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น โดยปฏิบัติตามหลักกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{X}=๔.๐๑$ ) ในข้อที่ว่า หน่วยงานของท่านสนับสนุนข้าราชการตำรวจ ให้เข้ารับการศึกษาในระดับที่สูงขึ้นเพื่อนำมาใช้พัฒนาหน่วยงาน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความคิดเห็น โดยเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๔ ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน การทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความแตกต่างตามการจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา ตำแหน่งปัจจุบัน ระดับรายได้ต่อเดือน และอายุราชการ พบว่าไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

แนวทางเกี่ยวกับ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๑ ๔ ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูนจากการวิจัยเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๔ ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

๑. ด้านกายภาวนา พบว่า การประยุกต์ใช้หลักภาวะ ๔ ด้านกายภาวนา การสร้างบุคลิกภาพให้ดีขึ้น ปลอดภัยไร้ภัยไข้เจ็บ และออกกำลังกายอยู่เป็นประจำสม่ำเสมอ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะช่วยให้มีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น ข้าราชการตำรวจเองต้องหมั่นเรียนรู้และฝึกฝนหรือทบทวนยุทธวิธีในการปฏิบัติหน้าที่ให้มีความคล่องแคล่วองไวเป็นประจำ



๒.ด้านสี่ภาวนา พบว่า การประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ด้านสี่ภาวนา ช่วยให้ข้าราชการ ตำรวจฝึกปฏิบัติตนให้อยู่ในกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด ประพฤติตนให้อยู่ในระเบียบวินัยและปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต

๓ . ด้านจิตตภาวนา พบว่า การประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ด้านจิตตภาวนา ช่วยให้ข้าราชการตำรวจมีการนำหลักพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานและมีการนำหลักพระพุทธศาสนามาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน รวมถึงมีหลักธรรมในใจจะทำให้ข้าราชการตำรวจมีการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพและเป็นรูปธรรมมากขึ้น

๔. ด้านปัญญาภาวนา พบว่า การประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ด้านปัญญาภาวนา ช่วยให้มีการอบรมทบทวนยุทธวิธีต่างๆ อยู่เป็นประจำ และปฏิบัติงานที่ดีตามหลักของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ และเกิดประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของข้าราชการตำรวจมากขึ้น

**ณัฐวัฒน์ ชันโท** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “คุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่หน่วยบริการชุมชน คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา”<sup>๕๙</sup> ผลการวิจัยพบว่า

คุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่หน่วยบริการชุมชน คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา ในภาพรวมมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย ประชาชนในพื้นที่หน่วยบริการชุมชน คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา มีคุณภาพชีวิตในด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับดีเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ และด้านสัมพันธภาพทางสังคมตามลำดับ

**ปิ่นปิ่นท์เหลืองพิทักษ์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง ศูนย์บำรุงทางภาคเหนือ ฝ่ายการช่างโยธา การรถไฟแห่งประเทศไทย” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๖๐</sup>

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนาของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปางศูนย์บำรุงทางภาคเหนือฝ่ายการช่างโยธาการรถไฟแห่งประเทศไทย พบว่าบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปางมีระดับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนาในภาพรวมอยู่ในระดับมาก( $\bar{X}=๓.๕๗$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าอยู่ในระดับมากในด้านสี่ภาวนา จิตตภาวนาและปัญญาภาวนาส่วนในด้านกายภาวนาอยู่ในระดับปานกลาง

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง การทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความแตกต่างตามการจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาปฏิบัติงาน ตำแหน่ง และรายได้ พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านการศึกษามีความสัมพันธ์กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ส่วนปัจจัยส่วนบุคคลด้านอื่นๆ ไม่มีความสัมพันธ์

<sup>๕๙</sup>ณัฐวัฒน์ชันโท, “คุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่หน่วยบริการชุมชน คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา”, **ปัญหาพิเศษรัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

<sup>๖๐</sup>ปิ่นปิ่นท์เหลืองพิทักษ์, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง ศูนย์บำรุงทางภาคเหนือ ฝ่ายการช่างโยธา การรถไฟแห่งประเทศไทย ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), ๑๖๘-๑๗๒.

กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง ศูนย์บำรุงทางภาคเหนือ ฝ่ายการช่างโยธา การรถไฟแห่งประเทศไทยในทุกด้าน

จากการวิจัยเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนาของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง ศูนย์บำรุงทางภาคเหนือ ฝ่ายการช่างโยธา การรถไฟแห่งประเทศไทยจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

๑. ด้านกายภาวนา พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนานั้นเป็นการสร้างสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรง มีความพร้อมเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพ การอบรมบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับตำแหน่งหน้าที่ต่างๆ มีความสุขภาพ อ่อนโยน เรียบร้อย เพื่อที่จะเป็นการพัฒนาการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

๒.ด้านศีลภาวนา พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในด้านศีลภาวนานั้น เป็นการทำให้ปกติ ปกติทั้งด้านการกระทำ ความประพฤติ และการทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ พัฒนาตนเองให้อยู่ในศีลธรรมอันดีงาม มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อกันในการทำงาน เพื่อเป็นการเสริมสร้างการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

๓. ด้านจิตตภาวนา พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในด้านจิตตภาวนา นั้น เป็นการพัฒนาจิตเพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ให้จิตมีคุณธรรม มีความมั่นคงต่อการทำงาน รู้จักอดทนอดกลั้นต่อการทำงานที่มีความยากลำบาก ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการทำงานที่ต้องอาศัยความสามัคคีในการทำงาน

๔. ด้านปัญญาภาวนา พบว่า การพัฒนาทางด้านปัญญานั้นเป็นการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อให้สามารถใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในการทำงานได้ และเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การพัฒนาปัญญายังเป็นการพัฒนาให้มีความรู้ความเข้าใจ ในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันกระแสความเป็นไปแห่งโลก เพื่อให้การทำงานสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ที่หลากหลายในการทำงานที่มีคุณภาพได้

**พระทองคัมภีร์ ปภังกร (ตื่นขุนทด)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การมองโลกตามหลักพุทธปรัชญา” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๖๑</sup>

แนวทางการนำหลักธรรมที่เกี่ยวกับการมองโลกตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทไปใช้ในการพัฒนาชีวิต สรุปได้ว่า การพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธปรัชญา หมายถึง การพัฒนามนุษย์ทั้งด้านกาย จิตใจอารมณ์และสิ่งแวดล้อมภายนอกให้มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่พึงประสงค์ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ ส่วนการที่มนุษย์ประพฤติปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ ประการ คือ การพัฒนากายให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และยักรวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกอย่างถูกต้องดีงาม การมีพฤติกรรมร่วมทางสังคมที่พึงประสงค์ โดยไม่เบียดเบียนก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่นในสังคม และประพฤติตนเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อสังคม การพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการฝึกอบรมให้จิตมีคุณสมบัติครบ ๓ ด้าน คือด้านคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต

<sup>๖๑</sup>พระทองคัมภีร์ ปภังกร (ตื่นขุนทด) , “การมองโลกตามหลักพุทธปรัชญา ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๘.

และสุขภาพจิต และการทำปัญญาให้เจริญงอกงามไป รู้เท่าทันโลกและชีวิตทำให้เป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์และพัฒนาไปจนถึง ขั้นวิมุตติ

**พระปลัดนภดล ภูธมโน (พลายแก้ว)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์ วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๒๒</sup>

ความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อการพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร พบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ด้านศีลภาวนามีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร พบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุเขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน สรุปได้ดังนี้

๑. ประชาชนกลุ่มตัวอย่าง มีความคิดเห็นว่าการพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ในด้านกายภาวนา อยู่ในระดับมาก ๓.๘๗ และเมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละข้อพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นว่าการพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ด้านกายภาวนา อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์มีการจัดระเบียบการบริโภคให้เด็กอย่างถูกสุขลักษณะ สำหรับข้ออื่น ๆ ที่เหลือ ประชาชนมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

๒. ประชาชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความคิดเห็นว่าการพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ในด้านศีลภาวนา อยู่ในระดับมากที่สุด ๔.๒๓ และเมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละข้อพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นว่าการพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ด้านศีลภาวนา อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์สอนให้เด็กปฏิบัติงานตามกฎระเบียบและข้อบังคับอย่างเคร่งครัดและศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์สอนให้เด็กทำงานด้วยความซื่อสัตย์ และยึดมั่นในศีลธรรมจริยธรรม สำหรับข้ออื่นๆ ที่เหลือ ประชาชนมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

๓. ประชาชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความคิดเห็นว่าการพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ในด้านจิตตภาวนา อยู่ในระดับมาก ๔.๑๐ และเมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละข้อพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นว่าการพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ

<sup>๒๒</sup> พระปลัดนภดล ภูธมโน (พลายแก้ว), “การพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์ วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ, หน้า ๑๐๓-๑๐๔.

กรุงเทพมหานคร ด้านจิตตภาวนา อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์สอนให้เด็กปฏิบัติหน้าที่ด้วยความตั้งใจและอดทนต่อหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย และศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์สอนให้เด็กมีความมุ่งมั่นต่อการพัฒนาความรู้ความสามารถอย่างสม่ำเสมอสำหรับข้ออื่นๆ ที่เหลือประชาชนมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

๔. ประชาชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความคิดเห็นว่า การพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ในด้านปัญญาภาวนา อยู่ในระดับมาก ๓.๙๓ และเมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละข้อพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นว่า การพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ด้านปัญญาภาวนา อยู่ในระดับมากทุกข้อ การเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล สรุปได้ดังนี้

๑ . ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นว่า การพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ใน ด้านจิตตภาวนา และด้านปัญญาภาวนา สำหรับด้านกายภาวนา และด้านศีลภาวนา ประชาชนมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน

๒ . ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นว่า การพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ในทุกด้าน

๓. ประชาชนที่มีสถานภาพต่างกัน มีความคิดเห็นว่า การพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ในทุกด้าน

๔ . ประชาชนที่มีอาชีพต่างกัน มีความคิดเห็นว่า การพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ในทุกด้าน

๕ . ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นว่า การพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ในทุกด้าน

**พระมหานเรศ โฆสภิตติโก (ฤทธิเดช)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาชุมชนเชิงพุทธบูรณาการของเทศบาลตำบลศรีรัตนอำเภอศรีรัตนจังหวัดศรีสะเกษ” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๖๓</sup>

ผลการทดสอบสมมติฐานการพัฒนาชุมชนเชิงพุทธบูรณาการของเทศบาลตำบลศรีรัตนอำเภอศรีรัตน จังหวัดศรีสะเกษ โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ อาชีพ และรายได้ต่อเดือน เพื่อนำไปสู่การตอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งสามารถแสดงรายละเอียด ดังนี้

สมมติฐานที่ ๑ ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการ การพัฒนาชุมชนเชิงพุทธบูรณาการของเทศบาลตำบลศรีรัตนอำเภอศรีรัตนจังหวัดศรีสะเกษ โดยรวมไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๒ ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการ การพัฒนาชุมชนเชิงพุทธบูรณาการของเทศบาลตำบลศรีรัตน อำเภอศรีรัตน จังหวัดศรีสะเกษ โดยรวมไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๓ ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการการพัฒนาชุมชนเชิงพุทธบูรณาการของเทศบาลตำบลศรีรัตน อำเภอศรีรัตน จังหวัดศรีสะเกษ โดยรวมแตกต่างกันจึงยอมรับสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๔ ประชาชนที่มีสถานภาพต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการการพัฒนาชุมชนเชิงพุทธบูรณาการของเทศบาลตำบลศรีรัตน อำเภอศรีรัตน จังหวัดศรีสะเกษ โดยรวมไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๕ ประชาชนที่มีอาชีพต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการการพัฒนาชุมชนเชิงพุทธบูรณาการของเทศบาลตำบลศรีรัตน อำเภอศรีรัตน จังหวัดศรีสะเกษ โดยรวมแตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๖ ประชาชนที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการการพัฒนาชุมชนเชิงพุทธบูรณาการของเทศบาลตำบลศรีรัตน อำเภอศรีรัตน จังหวัดศรีสะเกษ โดยรวมไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐาน

**พระมหาเอกอาทิตย์ สิทธิเมธี (ลือโชติ)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๖๔</sup>

ระดับการพัฒนาของประชาชนที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี โดยรวมอยู่ในระดับมาก

<sup>๖๓</sup>พระมหานเรศโฆสภิตติโก (ฤทธิเดช) , “การพัฒนาชุมชนเชิงพุทธบูรณาการของเทศบาลตำบลศรีรัตน อำเภอศรีรัตน จังหวัดศรีสะเกษ ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต* , (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๔๘.

<sup>๖๔</sup>พระมหาเอกอาทิตย์สิทธิเมธี (ลือโชติ) , “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต* , (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ, หน้า ๑๒๘.

ผลการเปรียบเทียบระดับการพัฒนาของประชาชนต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี โดยจำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่อเดือน พบว่า ประชาชนที่มีเพศ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่อเดือน ต่างกัน มีระดับการพัฒนาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัย สำหรับปัจจัยส่วนบุคคลที่เหลือไม่มีผลต่อระดับการพัฒนาของประชาชน จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย

ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่๑ ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีระดับการพัฒนาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรีจังหวัดนนทบุรีแตกต่างกันจึงยอมรับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่๒ ประชาชนที่มีอายุต่างกันมีระดับการพัฒนาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรีจังหวัดนนทบุรีไม่แตกต่างกันจึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่๓ ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีระดับการพัฒนาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรีจังหวัดนนทบุรีแตกต่างกันจึงยอมรับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่๔ ประชาชนที่มีอาชีพต่างกันมีระดับการพัฒนาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรีจังหวัดนนทบุรีแตกต่างกันจึงยอมรับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่๕ ประชาชนที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกันมีระดับการพัฒนาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรีจังหวัดนนทบุรีแตกต่างกันจึงยอมรับสมมติฐานการวิจัย

**พระรณฤทธิ์ฐิตยาโล (วินทะชัย)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา๔ขององค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอนาโพธิ์จังหวัดบุรีรัมย์” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๒๕</sup>

ปัญหาอุปสรรคคือ

๑. ด้านกายภาวนาพบว่าปัญหาเรื่องระยะเวลาของการทำงานและชั่วโมงเร่งด่วนในการทำงานหรือชีวิตของการทำงานทำให้ “ไม่มีเวลาพอในการพัฒนาทางจิต ภาวนาเพียงพอหรือระยะเวลาในการจัดกิจกรรมไม่ต่อเนื่องการจัดสภาพแวดล้อมเหมาะสมต่อกิจกรรมทางกายและการจัดกิจกรรมทางกายไม่เพียงพออีกหนึ่งของความไม่พร้อมของตัวบุคลากรผู้เข้ารับการฝึกอบรมเองก็ถือเป็นอุปสรรคคืออย่างหนึ่ง

<sup>๒๕</sup> พระรณฤทธิ์ฐิตยาโล (วินทะชัย) “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ขององค์การบริหาร ส่วนตำบลในอำเภอนาโพธิ์ จังหวัดบุรีรัมย์ ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๑๑๕-๑๑๘.

๒. ด้านศีลภาวนาพบว่า การไม่ตระหนักถึงการกระทำของตนที่อาจจะส่งผลกระทบต่อคนอื่น การเบียดเบียนต่อกันและกัน ละเลยต่อระเบียบวินัย ส่งผลเสียของการกระทำทางกาย การแสดงออก โดยทั้งรู้ตัวและไม่รู้ตัว ทำให้ผู้อื่นได้รับผลกระทบการจัดกิจกรรม ฝึกอบรมทางพุทธศาสนาภายในองค์กร ไม่เพียงพอและไม่ต่อเนื่อง

๓. ด้านจิตตภาวนาพบว่า การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การมีจิตใจที่เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน เป็นหลักของการพัฒนาจิตใจ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การจัดกิจกรรมทางพุทธศาสนาที่ช่วยในการพัฒนาจิตใจบุคลากร ไม่เพียงพอและไม่ต่อเนื่อง

๔. ด้านปัญญาภาวนาพบว่า แหล่งข่าวสารในการเพิ่มความรู้ปัญญา รวมถึงการคิดวิเคราะห์ เหตุการณ์หลัก เหตุผลที่เกิดขึ้นในโลกยุคปัจจุบัน การรับรู้ข่าวสารที่ไม่มีมูลส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น การไม่ได้เจริญปัญญาพัฒนาปัญญาอยู่เสมอ ทำให้ไม่รู้ไม่เข้าใจในโลกปัจจุบัน กิจกรรมในการส่งเสริมพัฒนาเทคโนโลยีข่าวสาร ไม่เพียงพอและไม่ต่อเนื่อง กิจกรรมการเพิ่มทักษะการฟัง การพูด การคิด หรือการลงมือปฏิบัติ ตัดสินใจในการแก้ไขปัญหา ยังไม่ต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะคือ

๑. ด้านกายภาวนาพบว่า การจัดสรรช่วงระยะเวลาของการทำงาน การจัดกิจกรรมผ่อนคลายทางกายเพิ่มมากขึ้น ให้มีความต่อเนื่อง การจัดสรรงบประมาณในการปรับสภาพแวดล้อมในการทำงาน จัดส่งเสริมกิจกรรมภายใน เช่น กีฬา ภายในเป็นต้น การอบรมพัฒนาทางด้านบุคลิกภาพทางกาย สุขอนามัย ปฏิสัมพันธ์ทางกายกับสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

๒. ด้านศีลภาวนาพบว่า การส่งเสริมทางด้านกิจกรรม ฝึกอบรม หรือ อบรม ให้มีการปฏิบัติตนตามหลักพุทธศาสนาให้ครบทั้งหลายด้าน เพราะหลักทางพุทธศาสนา ช่วยเป็นหลักยึดเหนี่ยวทั้งแนวคิดและทางปฏิบัติ การไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ต่อเพื่อนร่วมงาน และปัจจัยรอบด้านการส่งเสริมทางด้านกิจกรรมเข้าวัด ฟังธรรม เทศนา ร่วมกันทั้งบุคลากรและประชาชนในพื้นที่ที่ได้มากที่สุด

๓. ด้านจิตตภาวนาพบว่า การพัฒนาจิตใจให้เป็นผู้ที่มีจิตใจเอื้อเฟื้อ อารมณ์ช่วยเหลือแบ่งปัน ซึ่งกันและกัน ประกอบด้วย เมตตา กรุณา ให้เกิดขึ้นในใจ การจัดกิจกรรมทางพุทธศาสนา ยึดหลักธรรมทางพุทธศาสนา และปฏิบัติตาม เช่น การบำเพ็ญกรรมฐาน การทำสมาธิ การเจริญจิตตภาวนา เป็นต้น ให้นำมาประยุกต์ใช้กับการทำงานของบุคลากร และการดำรงชีวิตได้ ในสภาพแวดล้อมที่สนองความต้องการทางจิตใจของตนเอง

๔. ด้านปัญญาภาวนาพบว่า การพัฒนาปัญญาอยู่เสมอ การวิเคราะห์ หาหลักเหตุผลในการใช้ปัญญา รู้สิ่งต่างๆ ที่อยู่ในโลกปัจจุบัน โลกของเทคโนโลยี สื่อสาร การรับรู้ข่าวสาร เป็นเรื่องสำคัญ ขวสารที่ไม่มีมูลความจริง มีผลต่อการนำไปปรับใช้ หรือนำไปบอกต่อการจัดกิจกรรม เสริมปัญญาจากสื่อต่างๆ รวมถึงการนำหลักธรรมมาประยุกต์ในเรื่องของการคิดวิเคราะห์ แยกแยะในสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงของโลก

การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้นำให้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ตามหลักภาวนา ๔ ขององค์กร การบริหารส่วนตำบลในอำเภอนาโพธิ์ จังหวัดบุรีรัมย์ ครั้งนี้ทำให้ทราบถึงข้อเสนอแนะซึ่งจำแนกเป็นรายด้านได้ดังนี้

๑. ด้านกายภาวนา กายภาวนาคือการพัฒนาทางด้านกาย ฝึกอบรมกายบุคลากรในองค์กร มีการพัฒนาทางด้านร่างกายที่ดี การรู้จักติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ด้านกายภาพสภาวะ

ของร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บสามารถทำงานได้ตามปกติและมี ความสัมพันธ์กันทุกส่วนได้เป็นอย่างดีและก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานการจัดกิจกรรมเพื่อ ส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งที่เพิ่มเติมเข้ามาคือระยะเวลาของการทำงานช่วงระยะเวลาเร่งด่วนหรือ กิจกรรมที่ต่อเนื่องที่มีผลต่อการพัฒนาการเพิ่มกิจกรรมภายในองค์กรเช่นกีฬาภายในองค์กรหรือการ เพิ่มกิจกรรมทางกายให้มีความเหมาะสมและการพัฒนาทางด้านร่างกายนี้ต้องสอดแทรกความอ่อน น้อมถ่อมตนสุภาพเรียบร้อยทั้งการไหว้การพูดจามีการระวังทางกายในการแสดงออกซึ่งนำไปสู่การ ติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานอีกทั้งความเครียดในการทำงานอาจส่งผลให้การแสดงออกทางกายต่อบุคคลรอบข้างซึ่งมีผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานเป็นอย่างมาก

๒. ด้านศีลภาวนาศีลภาวนาคือการพัฒนาการกระทำได้แก่การสร้างความสัมพันธ์กับ บุคคลอื่นโดยไม่เบียดเบียนกันไม่กล่าวร้ายทำลายผู้อื่นไม่กระทำการใดๆที่จะก่อความเดือดร้อนให้แก่ ผู้อื่นแต่จะเข้าใจจาและการกระทำที่ดีให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีการ รณรงค์ส่งเสริมให้ยึดหลักการรักษาศีล๕เพิ่มเติมด้วยการอบรมเข้าวัดฟังพระธรรมเทศนามีกิจกรรม ร่วมกันทางพุทธศาสนาร่วมกับประชาชนทุกวันสำคัญหรือในรอบเดือนการฝึกสร้างนิสัยที่ดีคือการ “คิดดีพูดดีทำดี” การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนาการบำเพ็ญประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่นเพิ่มเติมในส่วนของคุณธรรมจริยธรรมผลกระทบบต่อสังคมอันเนื่องมาจากการหย่อนยานหรือ บกพร่องทางคุณธรรมคือความเสียหาย

๓. ด้านจิตตภาวนาจิตตภาวนาคือการฝึกอบรมจิตมีความเจริญองงามทางอารมณ์จิตที่มี คุณภาพประกอบด้วยคุณธรรมตามหลักศาสนามีสมาธิมีสติมั่นคงการพัฒนาจิตเป็นเรื่องของคุณธรรม ความรู้สึกแรงจูงใจสภาพจิตใจและเป็นนามธรรมมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจการสร้างเสริมคุณภาพจิตใจของ บุคลากรในองค์กรโดยการสนับสนุนอย่างเป็นรูปธรรมการจัดกิจกรรมทางพุทธศาสนามีส่วนอย่างมาก ในการเข้าไปเพิ่มการพัฒนาทางด้านจิตใจในด้านการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมภายในมีส่วนอย่าง มากในการทำงานถ้าเพิ่มในส่วนของการมีกิจกรรมอบรมที่ดีการเพิ่มความต่อเนื่องจะเป็นเรื่องที่ดี เพราะการมีจิตใจที่ส่งผลดีจากข้างใจแล้วก็จะส่งผลออกมาภายนอกด้วยเช่นกัน

๔. ด้านปัญญาภาวนาปัญญาภาวนาคือการฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความ เป็นจริงรู้เท่าทันเข้าใจโลกและชีวิตตามสภาวะเป็นการไตร่ตรองวินิจฉัยเหตุการณ์ตามความเป็นจริง การพัฒนาปัจเจกบุคคลจะมีปัญญากำกับเสมอปัญญาเป็นเรื่องสำคัญมากเพราะช่วยเป็นแสงส่องสว่าง ช่วยให้แก่ไขกระจ่างในเรื่องที่สงสัยหรือเป็นปัญหาการเลือกรับสื่อต่างๆที่มีอยู่ในปัจจุบันการคิด วิเคราะห์หาหลักเหตุผลที่จะนำมาเป็นตัวแบบแห่งการพัฒนาสื่อต่างๆก่อให้เกิดผลกระทบต่อตนเอง และผู้อื่นการเพิ่มกิจกรรมทางพุทธศาสนาที่ช่วยเสริมสร้างปัญญาเพราะพุทธศาสนามีหลักแนวคิดที่ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเพิ่มปัญญาเพราะปัญญาเกิดจากการประกอบความเพียรฝึกฝน ไม่ใช่เกิดขึ้นเองโดยบังเอิญเพราะปัญญาที่เกิดขึ้นเองโดยบังเอิญไม่สามารถที่จะเป็นปัญญาชั้นสูงสุด ปัญญาที่เกิดจากการฟังอบรมสัมมนาฟังจากสื่อที่สามารถเชื่อถือหรือมีความรู้จริงอีกทั้งการเป็นผู้มี ปัญญาสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างทันท่วงทีหรือเฉพาะหน้าได้ดีก็เกิดมาจากการฝึกฝนอบรม ภายในตนเองและมีกิจกรรมที่เหมาะสมเข้ามาเพิ่ม



พระเอกพลกิตติปิณโณ (กันทะยวง) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๖๖</sup>

การพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะ ประชาชนมีระดับความคิดเห็นโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = ๓.๘๘) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน มีเพียงด้านสุขภาพดีที่อยู่ในระดับปานกลาง

เปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และจำนวนสมาชิกในครอบครัว พบว่า ประชาชนที่มี เพศ สถานภาพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และจำนวนสมาชิกในครอบครัว ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ไม่แตกต่างกัน ส่วนประชาชนที่มี อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ผลการทดสอบสมมติฐานการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะอำเภอจอมทองจังหวัดเชียงใหม่โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนและจำนวนสมาชิกในครอบครัวเพื่อนำไปสู่การทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ซึ่งสามารถแสดงรายละเอียดดังนี้

สมมติฐานที่ ๑ เพศของประชาชนมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะอำเภอจอมทองจังหวัดเชียงใหม่ไม่แตกต่างกันจึงปฏิเสธสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๒ อายุของประชาชนมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะอำเภอจอมทองจังหวัดเชียงใหม่แตกต่างกันจึงยอมรับสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๓ สถานภาพของประชาชนมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะอำเภอจอมทองจังหวัดเชียงใหม่ไม่แตกต่างกันจึงปฏิเสธสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๔ ระดับการศึกษาของประชาชนมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะอำเภอจอมทองจังหวัดเชียงใหม่แตกต่างกันจึงยอมรับสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๕ อาชีพของประชาชนมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะอำเภอจอมทองจังหวัดเชียงใหม่แตกต่างกันจึงยอมรับสมมติฐาน

<sup>๖๖</sup> พระเอกพลกิตติปิณโณ (กันทะยวง), “การพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๑๔๒-๑๔๓.

สมมติฐานที่ ๖ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของประชาชนมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะอำเภอจอมทองจังหวัดเชียงใหม่ไม่แตกต่างกันจึงปฏิเสธสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๗ จำนวนสมาชิกในครอบครัวของประชาชนมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะอำเภอจอมทองจังหวัดเชียงใหม่ไม่แตกต่างกันจึงปฏิเสธสมมติฐาน

**พัชรินทร์ แจ่มอิม** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภาวะนา ๔ ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๖๗</sup>

ข้าราชการครูมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภาวะนา ๔ ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๓.๗๔$ ) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน

๑. ด้านกายภาวนาผลการวิจัยพบว่าข้าราชการครูมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภาวะนา ๔ ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ด้านกายภาวนาโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๓.๖๗$ ) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละข้อของด้านกายภาวนา พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ

๒. ด้านศีลภาวนาผลการวิจัยพบว่าข้าราชการครูมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภาวะนา ๔ ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ด้านศีลภาวนาโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๓.๖๖$ ) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละข้อของด้านศีลภาวนา พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ

๓. ด้านจิตตภาวนาผลการวิจัยพบว่าข้าราชการครูมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภาวะนา ๔ ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ด้านจิตตภาวนาโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๓.๗๕$ ) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละข้อของด้านจิตตภาวนา พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ

๔. ด้านปัญญาภาวนาผลการวิจัยพบว่าข้าราชการครูมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภาวะนา ๔ ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ด้านปัญญาภาวนาโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๓.๙๐$ ) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละข้อของด้านปัญญาภาวนาพบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ

**เพิ่มพูน ไชยสิทธิ์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตำบลออนใต้ อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๖๘</sup>

<sup>๖๗</sup>พัชรินทร์ แจ่มอิม, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภาวะนา ๔ ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๑๘.

<sup>๖๘</sup>เพิ่มพูน ไชยสิทธิ์, “การประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตำบลออนใต้ อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

๑ . ระดับความคิดเห็นต่อการประยุกต์ใช้หลักภาวนา๔ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมากทุกด้านและเมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่าด้านศีลภาวนามีค่าเฉลี่ยสูงสุดรองลงมาคือด้านกายภาวนาด้านปัญญาภาวนาส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุดได้แก่ด้านจิตภาวนา พบว่ามีการฝึกภาวนาทั้งสมาธิเพื่อให้ความตั้งใจในการทำงานอยู่ในระดับที่ต่ำดังนั้นผู้นำชุมชนควรมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้ประชาชนได้รับการฝึกจิตภาวนาด้วยการฝึกนั่งสมาธิเพื่อให้มีจิตใจที่เข้มแข็งรู้เท่าทันอบายมุขต่างๆและมีความรักเมตตาต่อผู้อื่นถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกันและสามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้อย่างสมบูรณ์อันจะส่งผลให้สังคมเป็นสังคมที่น่าอยู่

๒ . ผลการการเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการประยุกต์ใช้หลักภาวนา๔ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตำบลออนใต้อำเภอสันกำแพงจังหวัดเชียงใหม่จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลอันได้แก่เพศอายุระดับการศึกษาอาชีพรายได้พบว่าเมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการประยุกต์ใช้หลักภาวนา๔ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมจำแนกตามเพศอาชีพและรายได้ไม่มีความแตกต่างกันแต่อายุและระดับการศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ๐.๐๕

๓ . ปัญหาอุปสรรคและแนวทางแก้ปัญหาของประชาชนที่มีต่อการประยุกต์ใช้หลักภาวนา๔ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตำบลออนใต้อำเภอสันกำแพงจังหวัดเชียงใหม่พบว่าในด้านกายภาวนาประชาชนไม่มีเวลาออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงด้านศีลภาวนาประชาชนขาดการปฏิบัติตามหลักศีล๕ไม่ครบถ้วนทุกข้อเนื่องจากยังมีการเบียดเบียนทางกายวาจาการเสพของมีนเมาด้านจิตภาวนาประชาชนไม่มีเวลาในการฝึกการพัฒนาจิตและด้านปัญญาภาวนาประชาชนมีความเกียจคร้านและไม่ใฝ่รู้

๔ . แนวทางทางการประยุกต์ใช้หลักภาวนา๔ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตำบลออนใต้อำเภอสันกำแพงจังหวัดเชียงใหม่พบว่าควรมุ่งเน้นฝึกคนให้มีความรับผิดชอบและส่งเสริมให้ประชาชนได้รับความรู้ควรใช้สถานที่และบุคลากรของสถาบันทางศาสนาในการส่งเสริมการรักษาศีลฝึกอบรมจิตภาวนาด้วยการนั่งสมาธิและฝึกเจริญปัญญาภาวนา

**รัตนา ปันจติ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ด้อยโอกาสในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลอุโมงค์อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๖๔</sup>

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความคิดเห็นที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ด้อยโอกาสของเทศบาลตำบลอุโมงค์อำเภอเมืองจังหวัดลำพูนพบว่าประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ด้อยโอกาสค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก( $\bar{X}$  = ๓.๖๔)

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้ด้อยโอกาสของเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

สมมติฐานที่ ๓ ระดับการศึกษาของผู้ด้อยโอกาส พบว่ามีความสัมพันธ์กับการพัฒนา

คุณภาพชีวิตผู้ด้อยโอกาส ของเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

<sup>๖๔</sup>รัตนา ปันจติ, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ด้อยโอกาสในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลอุโมงค์อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๒๓.

**วราภรณ์ปิ่นสุรัตน์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์อำเภอมืองจังหวัดลำพูน” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๗๐</sup>

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์อำเภอมืองจังหวัดลำพูนพบว่าพนักงานเทศบาลมีระดับความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\mu = ๓.๘๕$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าทุกด้านมีระดับความคิดเห็นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงอยู่ในระดับมาก จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับการความคิดเห็นของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ โดยการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอมือง จังหวัดลำพูน การทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความแตกต่างตามการจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ รายได้ต่อเดือนและระยะเวลาในการทำงาน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

สมมติฐานที่ ๑ เพศของพนักงาน พบว่ามีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอมือง จังหวัดลำพูน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๒ อายุของพนักงาน พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอมือง จังหวัดลำพูน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๓ ระดับการศึกษาของพนักงาน พบว่าในภาพรวมมีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอมือง จังหวัดลำพูน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๔ สถานภาพของพนักงาน พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอมือง จังหวัดลำพูน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๕ รายได้ต่อเดือนของพนักงาน พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอมือง จังหวัดลำพูน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๖ ระยะเวลาในการทำงานของพนักงาน พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอมือง จังหวัดลำพูน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

**สุพรรณิการ์ มาศยคง** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “คุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๗๑</sup>

<sup>๗๐</sup>วราภรณ์ปิ่นสุรัตน์, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอมือง จังหวัดลำพูน ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๓๒.

เมื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายใน กรุงเทพมหานคร ที่มีคุณลักษณะของนักเรียนและข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียนแตกต่างกัน พบว่า เพศ จำนวนเงินที่นักเรียนได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง ขนาดโรงเรียน และเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เป็นปัจจัยที่ไม่ส่งผลต่อความแตกต่างของคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ส่วนปัจจัยที่ส่งผลต่อความแตกต่างของคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายใน กรุงเทพมหานคร ได้แก่ อายุ ระดับชั้น ระดับผลการเรียน บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน สถานภาพสมรสของผู้ปกครอง และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง

**สำราญ จุช่วย และคณะได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “คุณภาพชีวิตนักศึกษาวิทยาลัยราชพฤกษ์ : กรณีศึกษานักศึกษาเข้าใหม่ ปีการศึกษา ๒๕๕๕”** ได้สรุปไว้ว่าองค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีต้องประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญคือ<sup>๗๑</sup>

๑. ความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญาหมายถึงบุคคลใดจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น ต้องมีร่างกายปกติมีอวัยวะครบถ้วนมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงมีการดำรงชีวิตด้านร่างกายอย่างถูกสุขลักษณะมีความสะอาดในการรับประทานอาหารและการรักษาสุขภาพที่ดี

๒. ความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์หมายถึงการเป็นผู้มีจิตใจและอารมณ์ดีมีความมั่นคงไม่แปรเปลี่ยนง่ายไม่โมโหง่ายไม่อิจฉาริษยาไม่คุณธรรมประจำใจมีความซื่อสัตย์สุจริตอ่อนน้อม ถ่อมตนมีเมตตากรุณามีมนุษยสัมพันธ์ดีดำเนินชีวิตด้วยความมีจริยธรรมที่พึงามองโลกในแง่ดีมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและรู้จักบริหารตนเองในด้านต่างๆและการรู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี

๓. ความสมบูรณ์ด้านปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีพหมายถึงความสามารถที่จะจัดหาสิ่งต่างๆที่จะช่วยในการดำรงชีวิตที่ดีตามฐานะของตนเองปัจจัยที่จำเป็นเหล่านี้ได้แก่อาหารเสื้อผ้าที่อยู่อาศัยยารักษาโรคการได้รับการศึกษาการพักผ่อนและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆการที่บุคคลได้รับสิ่งเหล่านี้เพียงพอย่อมช่วยให้บุคคลมีความสุขสบายมีความสุขความพึงพอใจและมีคุณค่าในชีวิต

๔. ความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมหมายถึงการเป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี รู้จักการผูกมิตรและการครองใจคนมีความสามารถในการปรับตัวที่ดีต่อครอบครัว ต่อเพื่อนในโรงเรียน ในวิทยาลัยในมหาวิทยาลัยในหน่วยงานที่ทำงานตลอดจนในวงสังคมต่างๆไปทุกๆสถานที่รู้จักการมีมารยาทมีวินัยรู้จักวัฒนธรรมประเพณีและกฎหมายรู้จักวางตัวได้อย่างเหมาะสมการปฏิบัติตนของบุคคลดังกล่าวย่อมได้รับการยอมรับจากสังคมและเมื่อทุกๆคนปฏิบัติตนดีเยี่ยมช่วยให้สังคมและสิ่งแวดล้อมมีความสุขสมบูรณ์ ในทำนองเดียวกันความสมบูรณ์ของสังคมและสิ่งแวดล้อมจะช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบายรื่นรมย์และมีความสุข

<sup>๗๑</sup> สุพรรณิการ์ มาศยคง , คุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายใน กรุงเทพมหานคร , วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ,(บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ , ๒๕๕๔), หน้า ๘๓.

<sup>๗๒</sup> สำราญจุช่วย และคณะ, “คุณภาพชีวิตนักศึกษาวิทยาลัยราชพฤกษ์ : กรณีศึกษานักศึกษาเข้าใหม่ ปีการศึกษา ๒๕๕๕”, รายงานการวิจัย, (วิทยาลัยราชพฤกษ์, ๒๕๕๖), หน้า ๒๑.

**อนุกุล บุญรักษา** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑” ผลการวิจัยพบว่า<sup>๗๓</sup>

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านกายภาวนา ด้านศีลภาวนา ด้านจิตตภาวนา และ ด้านปัญญาภาวนาพบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ๓.๘๔ และเมื่อจำแนกรายด้านเรียงลำดับค่าเฉลี่ยมากที่สุดพบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ อันดับแรก ด้านศีลภาวนา โดยมีค่าเฉลี่ย ๔.๐๔ รองลงมา ด้านจิตตภาวนา โดยมีค่าเฉลี่ย ๔.๐๑ และ ด้านกายภาวนา โดยมีค่าเฉลี่ย ๓.๘๖

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ด้านกายภาวนา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๘๗

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ด้านศีลภาวนา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๐๖

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ด้านจิตตภาวนา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๐๑

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ด้านปัญญาภาวนา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๘๖

จากการสรุปการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ทั้ง ๔ ด้าน ที่กล่าวมาข้างต้นแล้วพอสรุปได้ว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ อยู่ในระดับมาก

การเปรียบเทียบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ จำแนกปัจจัยส่วนบุคคล

ค่าเฉลี่ยระดับการเปรียบเทียบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ในภาพรวม เมื่อจำแนกเพศผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่ามีความแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕ แสดงว่ายอมรับสมมติฐานของการวิจัย

ค่าเฉลี่ยระดับการเปรียบเทียบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ในภาพรวม เมื่อจำแนกอายุผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่ามีความแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕ แสดงว่ายอมรับสมมติฐานของการวิจัย

ค่าเฉลี่ยระดับการเปรียบเทียบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ในภาพรวม เมื่อจำแนกระดับการศึกษาผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า มีความแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕ แสดงว่ายอมรับสมมติฐานของการวิจัย

---

<sup>๗๓</sup> อนุกุล บุญรักษา , “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะ ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** , (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๘๙.

ค่าเฉลี่ยระดับการเปรียบเทียบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภavana ๔ ของ กองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ในภาพรวม เมื่อจำแนกชั้นยศผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่ามีความแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕ แสดงว่ายอมรับสมมติฐานของการ

ค่าเฉลี่ยระดับการเปรียบเทียบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภavana ๔ ของ กองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ในภาพรวม เมื่อจำแนกระดับการศึกษาผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า มีความแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕ แสดงว่ายอมรับสมมติฐานของการวิจัย

สรุปได้ว่า จากแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ผู้วิจัยได้นำมาศึกษา สอดคล้องกับ งานวิจัยของผู้วิจัย ผลจากการวิจัยต่างๆ ทำให้ทราบผลถึง การใช้หลักภavanaธรรมในการพัฒนา คุณภาพชีวิตว่า สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี และส่งเสริมคุณภาพชีวิตในด้านอื่นๆไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านศีล ด้านจิตใจ และด้านปัญญาให้เพิ่มพูน เจริญงอกงาม การปฏิบัติตนตามคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ก็เพื่อความถูกต้องและดีงามของชีวิต เมื่อคนเรามีการกระทำอะไรก็ตามทุกๆ ครั้งก็มักจะมีการปฏิบัติตามหลักภavanaธรรมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเสมอ รวมถึงได้ทราบปัญหาและวิธีแก้ปัญหา และแนวทางในการส่งเสริมงานวิจัย ทำให้ผู้ที่ได้ศึกษา ได้เรียนรู้ กระบวนการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยอีกด้วย

## ๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

งานวิจัยเรื่องการใช้หลักภavanaธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ ดังนี้

๒.๖.๑ ตัวแปรต้น ผู้วิจัยได้กำหนดตัวแปรต้นตามข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไป คือ เพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา

๒.๖.๒ ตัวแปรตาม ผู้วิจัยได้กำหนดตัวแปรตาม คือ การใช้หลักภavanaธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี)อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยแยกออกเป็น ๔ ด้าน ดังนี้

- ๑) กายภาวนา คือ การเจริญกายหรือพัฒนากาย  
 ๒) ศีลภาวนา คือ การเจริญศีล การพัฒนาศีล  
 ๓) จิตตภาวนา คือ การเจริญจิตหรือพัฒนาจิต  
 ๔) ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญา

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม

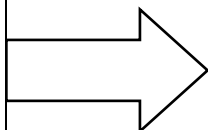
การใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมี  
 ๔ ด้าน ดังนี้

๑. กายภาวนา คือ การเจริญกายหรือพัฒนากาย
๒. ศีลภาวนา คือ การเจริญศีล การพัฒนาศีล
๓. จิตตภาวนา คือ การเจริญจิตหรือพัฒนาจิต
๔. ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญา

แผนภาพที่ ๒.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพ  
 ทั่วไป

๑. เพศ
๒. ระดับชั้นเรียน
๓. อาชีพของบิดามารดา
๔. รายได้ของบิดามารดา







## บทที่ ๓

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้หลักภูวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” เพื่อให้การวิจัยในครั้งนี้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล
- ๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research)

#### ๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างดังนี้

๓.๒.๑ ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน ๑,๒๕๘ คน

๓.๒.๒ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครี ซซีและมอร์แกน (K.V.Krejcie and D.W.Morgan)<sup>๗๔</sup> ได้จำนวน ๒๕๑ คน สุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มตามระดับชั้น (Stratified random sampling)<sup>๗๕</sup> โดยสุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับชั้นอย่างเป็นสัดส่วน มีวิธีการดังนี้ คือ แบ่งจำนวนนักเรียนออกเป็นระดับชั้นเรียน คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕, และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ นำจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง คือ ๒๕๑ คน มาคูณด้วยจำนวนนักเรียนทั้งหมดในแต่ละระดับชั้นเรียน แล้วหารด้วยจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาทั้งหมด คือ ๑,๒๕๘ คน เมื่อได้จำนวน

<sup>๗๔</sup> ส่องศรีชมภูวงศ์, ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยมหาสารคามวิทยาเขตศรีธรรมโศกราช, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๓.

<sup>๗๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๑-๑๐๓.

ของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นเรียนแล้ว จะทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling)<sup>๗๖</sup> โดยการจับฉลากด้วยการเขียนเลขที่ของนักเรียนแต่ละห้องลงในฉลาก แล้วหยิบขึ้นมาให้ได้กลุ่มตัวอย่างตามที่ต้องการ ดังแสดงในตารางที่ ๓.๑

ตารางที่ ๓.๑ แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับชั้น

ระดับชั้นเรียน	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	๔๖๒	๑๐๗
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	๓๖๕	๘๔
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓	๒๕๐	๕๘
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔	๗๓	๑๗
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕	๖๔	๑๕
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖	๔๔	๑๐
รวม	๑,๒๕๘	๒๙๑

### ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลโดยทำการศึกษาจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาเป็นแนวทางในการจัดทำแบบสอบถาม โดยแบ่งโครงสร้างของแบบสอบถามออกเป็น ๓ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามปลายปิด (Close-ended questionnaires) เกี่ยวกับข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วย เพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสอบถาม เกี่ยวกับ ข้อมูลการใช้หลัก ภาวะอารมณ์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา แบ่งออกเป็น ๔ ด้าน คือ ๑. ด้านกายภาพ คือ การเจริญกายหรือพัฒนากาย ๒. ด้านศีลภาวนา คือ การเจริญศีลการพัฒนาศีล ๓. ด้านจิตตภาวนา คือ การเจริญจิตหรือพัฒนาจิต และ ๔. ด้านปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญา ใช้มาตราส่วนประมาณ

ค่า (Rating Scale) มีมาตราส่วนประมาณตามแบบของลิเคอร์ท (Likert) โดยแบ่งระดับของการวัดออกเป็น ๕ ระดับ คือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้<sup>๗๗</sup>

คะแนน ๕ หมายถึง การใช้หลักภาวะอารมณ์อยู่ในระดับมากที่สุด

<sup>๗๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๘-๙๙.

<sup>๗๗</sup> อานินทร์ ศิลป์จารุ, การวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: ปิซิเนนส์แอนด์ดี, ๒๕๕๒), หน้า ๖๕-๖๖.

- คะแนน ๔ หมายถึง การใช้หลักภาวะอารมณ์อยู่ในระดับมาก  
 คะแนน ๓ หมายถึง การใช้หลักภาวะอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง  
 คะแนน ๒ หมายถึง การใช้หลักภาวะอารมณ์อยู่ในระดับน้อย  
 คะแนน ๑ หมายถึง การใช้หลักภาวะอารมณ์อยู่ในระดับน้อยที่สุด

สำหรับการวัดค่าตัวแปรทั้งหมด โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อคำถามที่เป็นข้อคำถามเชิงบวก (positive) ที่สร้างขึ้น

ตอนที่ ๓ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open-ended questionnaires) เป็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้หลัก ภาวะอารมณ์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

### ๓.๓.๑ การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

๑) ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อให้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

๒) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้หลัก ภาวะอารมณ์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

๓) นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้ามาวางโครงสร้างแบบสอบถาม โดยกำหนดขอบเขตเนื้อหาให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และกรอบแนวคิดของการวิจัย

๔) สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้หลัก ภาวะอารมณ์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน ๔ ด้าน ประกอบด้วย ๑) ด้านกายภาวนา คือ การเจริญกายหรือพัฒนากาย ๒) ด้านศีลภาวนา คือ การเจริญศีล การพัฒนาศีล ๓) ด้านจิตตภาวนา คือ การเจริญจิตหรือพัฒนาจิตและ ๔) ด้านปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญา

๕) นำแบบสอบถามเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา แล้วนำมาปรับปรุงให้ถูกต้อง

๖) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๓ ท่านคือ (๑) พระมหาสุพจน์ สุเมโธ, ดร. (๒) ผศ.ดร.ดิเรก นุ่นกล้า และ (๓) ว่าที่ร้อยเอกสุวิทย์ พรหมหมวก เพื่อพิจารณาคำเห็นตรงตามเนื้อหา (Content validity) แล้วนำผลมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ได้ค่าเท่ากับ .๙๓๒

๗) ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

๘) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีคุณลักษณะคล้ายกันกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๔ (วัดคลองเรียน) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน ๓๐ คน แล้วนำผลการตอบ

แบบสอบถามไปหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยวิธีการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-coefficient) ของครอนบาค(Cronbach) ได้ค่าเท่ากับ .๙๒๐

๙) นำเครื่องมือที่สมบูรณ์แล้วไปใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยต่อไป

### ๓.๔ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๔.๑ ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล จากศูนย์บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช ถึงผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑(เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

๓.๔.๒ ผู้วิจัยได้เข้าทำการเก็บและรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองนำแบบสอบถามจำนวน ๒๙๑ ชุดไป แจกให้แก่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อตอบแบบสอบถามโดย มีว่าที่ร้อยเอกสุวิทย์ พรหมหมวก รองผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) และครูหัวหน้าสายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) ให้ความช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๔.๓ เมื่อได้แบบสอบถามกลับคืนมาแล้ว นำมาตรวจสอบความสมบูรณ์และจัดลำดับข้อมูล

๓.๔.๔ นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปในเครื่องคอมพิวเตอร์

### ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปในเครื่องคอมพิวเตอร์ซึ่งแยกวิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้

๓.๕.๑ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพ ทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงค่าความถี่ (Frequency) และหาร้อยละ (Percentage)

๓.๕.๒ วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้หลัก ภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาโดยการหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) แล้วแปลผลโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์แปล ความหมายค่าเฉลี่ยของแบบสอบถาม

๓.๕.๓ วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้หลัก ภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา โดยการหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) แล้วแปลผลโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์แปล ความหมายค่าเฉลี่ยของแบบสอบถาม

เกณฑ์แปลความหมายค่าเฉลี่ยของแบบสอบถาม มีดังนี้<sup>๗๘</sup>

ค่าเฉลี่ย ๔.๕๑ - ๕.๐๐ แปลผลเป็น มากที่สุด

ค่าเฉลี่ย ๓.๕๑ - ๔.๕๐ แปลผลเป็น มาก

ค่าเฉลี่ย ๒.๕๑ - ๓.๕๐ แปลผลเป็น ปานกลาง

<sup>๗๘</sup> ส่องศรีชมภูวงศ์, ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์, หน้า ๓๓๑.

ค่าเฉลี่ย ๑.๕๑ - ๒.๕๐ แปลผลเป็น น้อย

ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ - ๑.๕๐ แปลผลเป็น น้อยที่สุด

๓.๕.๔ วิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา กับข้อมูลด้านเพศและข้อมูลด้านระดับชั้นเรียนโดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) ส่วนข้อมูลด้านอาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา ใช้การทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA or F-test) ถ้าพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ LSD (Least Significant Difference)

๓.๕.๕ ผลการรวบรวมข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้หลัก ภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยแจกแจงความถี่การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และนำเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยาย

### ๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปในเครื่องคอมพิวเตอร์ มีดังนี้

#### ๓.๖ .๑ สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

๑) หาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยหาความสอดคล้องของความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์โดยใช้สูตร<sup>๗๙</sup> ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์

$\sum R$  แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

๒) หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งมีสูตร<sup>๘๐</sup> ดังนี้

<sup>๗๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๗.

<sup>๘๐</sup> ยุทธพงษ์เกียรติ, พื้นฐานการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๓), หน้า ๑๓๗.

$$\alpha = \frac{N}{N-1} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right\}$$

เมื่อ  $\alpha$  แทน สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น  
 $N$  แทน จำนวนข้อคำถาม  
 $\sum S_i^2$  แทน ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ  
 $S_t^2$  แทน ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

### ๓.๖.๒ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ มีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ๒ ประเภท ได้แก่

- ๑) สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
- ๒) สถิติเชิงอ้างอิง (Inferential statistics) ได้แก่ การทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA or F-test) ถ้าพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ LSD (Least Significant Difference)

สูตรการคำนวณค่าทางสถิติที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

#### (๑) การหาค่าร้อยละ (Percentage)<sup>๘๑</sup>

$$\text{ร้อยละ} = \frac{\text{จำนวนที่ต้องการเปรียบเทียบ}}{\text{จำนวนทั้งหมด}} \times 100$$

#### (๒) การหาค่าตัวกลางเลขคณิต

(Arithmetic mean) หรือค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )<sup>๘๒</sup>

<sup>๘๑</sup> ส่องศรีชมภูวงศ์, ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์, หน้า ๒๑๗.

<sup>๘๒</sup> ส่องศรีชมภูวงศ์, ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์, หน้า ๒๑๘.

$$\bar{x} = \frac{\sum fX}{n}$$

เมื่อ  $\bar{X}$  แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง  
 $n$  แทน จำนวนข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง  
 $\sum fX$  แทน ผลรวมของผลคูณระหว่างความถี่กับข้อมูล

(๓) การหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation)<sup>๘๓</sup>

$$S = \sqrt{\frac{n\sum fX^2 - (\sum fX)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ  $S$  แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)  
 $n$  แทน จำนวนข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง  
 $\sum fX^2$  แทน ผลรวมของผลคูณระหว่างความถี่กับคะแนนยกกำลังสอง  
 $(\sum fX)^2$  แทน กำลังสองของผลรวมของผลคูณระหว่างความถี่กับคะแนน

(๔) การทดสอบค่าที (t-test)<sup>๘๔</sup>

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

เมื่อ  $t$  แทน ค่าที-เทสต์ (t-test Independent) โดยที่  $df = n_1 + n_2 - 2$   
 $\bar{X}_1, \bar{X}_2$  แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มที่ ๑ และกลุ่มที่ ๒ ตามลำดับ  
 $S_1, S_2$  แทน ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มที่ ๑ และกลุ่มที่ ๒ ตามลำดับ  
 $n_1, n_2$  แทน จำนวนของกลุ่มที่ ๑ และกลุ่มที่ ๒ ตามลำดับ

(๕) การทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA or F-test)<sup>๘๕</sup>

โดยมี  $df_b = k-1, df_w = N-k$

<sup>๘๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๖.

<sup>๘๔</sup> พวงรัตน์ ทวีรัตน์, วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ฉบับปรับปรุงใหม่ล่าสุด), (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘๓.

<sup>๘๕</sup> ส่งศรีชมภูวงศ์, ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์, หน้า ๒๔๗.



$$F = \frac{MS_b}{MS_w}$$

เมื่อ	$MS_b$	แทน	ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม
	$MS_w$	แทน	ความแปรปรวนภายในกลุ่ม
	$SS_b$	แทน	ผลรวมของกำลังสองของค่าเบี่ยงเบนระหว่างกลุ่ม
	$SS_w$	แทน	ผลรวมของกำลังสองของค่าเบี่ยงเบนภายในกลุ่ม
	$k$	แทน	จำนวนกลุ่ม
	$N$	แทน	จำนวนข้อมูลทั้งหมด

$$MS_b = \frac{SS_b}{k - 1}$$

$$MS_w = \frac{SS_w}{N - k}$$

## บทที่ ๔

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ การใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ” ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

๔.๑ สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

๔.๒ ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

๔.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ๔.๑ สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์ทางสถิติดังต่อไปนี้ คือ

$n$  แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

$\bar{X}$  แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)

$SD$  แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$t$  แทน เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ๒ กลุ่ม

$F$  แทน เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมากกว่า ๒ กลุ่ม

$SS$  แทน ผลรวมกำลังสองของคะแนน

$MS$  แทน ค่าเฉลี่ยของผลรวมกำลังสองของคะแนน

$df$  แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)

$Sig.$  แทน ค่าที่น้อยที่สุดของระดับความมีนัยสำคัญของข้อมูล

\* แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

## ๔.๒ ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผล โดยแบ่งเป็น ๕ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ การใช้หลักภูวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมและรายด้าน

ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ การใช้หลักภูวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาจำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียนอาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา

ตอนที่ ๔ ผลการเปรียบเทียบการใช้หลักภูวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาที่มีเพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา ต่างกัน

ตอนที่ ๕ ผลการรวบรวมข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้หลักภูวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

### ๔.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม  
ตารางที่ ๔.๑ แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพทั่วไป

สถานภาพทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	๑๔๒	๔๘.๘๐
หญิง	๑๔๙	๕๑.๒๐
<b>รวม</b>	<b>๒๙๑</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>
<b>ระดับชั้นเรียน</b>		
มัธยมศึกษาตอนต้น	๒๔๙	๘๕.๕๗
มัธยมศึกษาตอนปลาย	๔๒	๑๔.๔๓
<b>รวม</b>	<b>๒๙๑</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>
<b>อาชีพของบิดามารดา</b>		
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	๓๐	๑๐.๓๑
ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว	๑๑๒	๓๘.๔๙
เกษตรกรกรรม	๑๖	๕.๕๐
รับจ้าง/บริษัทเอกชน	๑๒๕	๔๒.๙๖
แม่บ้าน/นักดนตรี	๘	๒.๗๔
<b>รวม</b>	<b>๒๙๑</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>
<b>รายได้ของบิดามารดา</b>		
ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท	๖๐	๒๐.๖๒
๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท	๑๓๘	๔๗.๔๓
๑๕,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท	๕๙	๒๐.๒๗
๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป	๓๔	๑๑.๖๘
<b>รวม</b>	<b>๒๙๑</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>

จากตารางที่ ๔ .๑พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่ตอบแบบสอบถามเป็น เพศหญิงมีจำนวน ๑๔๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๒๐ ส่วนเพศชาย มีจำนวน ๑๔๒คน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๘๐

เมื่อจำแนกตามระดับชั้นเรียน พบว่าระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีจำนวน๒๔๙ คน คิดเป็นร้อยละ๘๕.๕๗ ส่วนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีจำนวน๔๒คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๔๓

จำแนกตาม อาชีพของบิดามารดา พบว่า อาชีพรับจ้าง/บริษัทเอกชน มีจำนวน ๑๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ๔๒.๙๖อาชีพค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว มีจำนวน๑๑๒คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๔๙ อาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจมีจำนวน๓๐คน คิดเป็นร้อยละ๑๐.๓๑อาชีพเกษตรกรมีจำนวน๑๖คน คิดเป็นร้อยละ๕.๕๐ อาชีพอื่นๆ ได้แก่ แม่บ้านและนักดนตรี มีจำนวน๘คน คิดเป็นร้อยละ๒.๗๔

จำแนกตาม รายได้ของบิดามารดา พบว่ามีรายได้ต่อเดือน ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท มีจำนวน๑๓๘คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๔๓ รายได้ต่อเดือน ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาทมีจำนวน ๖๐คน คิดเป็นร้อยละ๒๐.๖๒ รายได้ต่อเดือน ๑๕,๐๐๑ -๒๐,๐๐๐ บาทมีจำนวน๕๙คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๒๗ รายได้ต่อเดือน ๒๐,๐๐๑บาทขึ้นไปมีจำนวน๓๔คน คิดเป็นร้อยละ๑๑.๖๘

ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพ  
ชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี)

อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมและรายด้าน

ตารางที่ ๔.๒ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักภาวะธรรมในการ  
พัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑  
(เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา รายด้านโดยรวม

หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	ระดับการใช้		
	$\bar{X}$	<i>SD</i>	แปลผล
๑. ด้านกายภาวนา	๓.๙๒	๐.๕๖	มาก
๒. ด้านศีลภาวนา	๓.๙๘	๐.๕๕	มาก
๓. ด้านจิตตภาวนา	๓.๗๘	๐.๖๕	มาก
๔. ด้านปัญญาภาวนา	๓.๗๔	๐.๕๒	มาก
รวม	๓.๘๕	๐.๕๐	มาก

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่าการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑(เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา รายด้านโดยรวมอยู่  
ในระดับมาก( $\bar{X}$ =๓.๘๕)

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านศีลภาวนามีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}$ =๓.๙๘) รองลงมา ได้แก่  
ด้านกายภาวนา( $\bar{X}$ =๓.๙๒) ส่วนด้านปัญญาภาวนามีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}$ =๓.๗๔)

ตารางที่ ๔.๓ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักภาวะธรรมในการ  
พัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑  
(เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านกายภาวนา

หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	ระดับการใช้		
	$\bar{X}$	<i>SD</i>	แปลผล
๑. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าครบ ๕ หมู่ในแต่ละวันเพียงใด	๓.๙๑	๐.๗๓	มาก
๒. นักเรียนออกกำลังกายสม่ำเสมอเพียงใด	๔.๐๐	๐.๗๗	มาก
๓. นักเรียนนอนหลับอย่างน้อย ๘ ชั่วโมงในแต่ละวันเพียงใด	๓.๙๙	๐.๗๗	มาก
๔. นักเรียนดูแลสุขภาพอนามัยของตัวเองและสิ่งแวดล้อมเพียงใด	๓.๙๓	๐.๗๘	มาก
๕. นักเรียนใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมทางกายที่เป็นประโยชน์เพียงใด	๓.๗๘	๐.๗๙	มาก
<b>รวม</b>	<b>๓.๙๒</b>	<b>๐.๕๖</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ ๔.๓พบว่า การใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) ด้านกายภาวนาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$ =๓.๙๒) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ ๒ ที่ว่า นักเรียนออกกำลังกายสม่ำเสมอเพียงใด มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}$ =๔.๐๐)รองลงมา คือ ข้อ ๓ ที่ว่านักเรียนนอนหลับอย่างน้อย ๘ ชั่วโมงในแต่ละวันเพียงใด ( $\bar{X}$ =๓.๙๙)ส่วนข้อ ๕ ที่ว่า นักเรียนใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมทางกายที่เป็นประโยชน์เพียงใดมีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}$ =๓.๗๘)

ตารางที่ ๔.๔ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักภาวะธรรมในการ

พัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑  
(เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านศีลภาวนา

หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	ระดับการใช้		
	$\bar{X}$	<i>SD</i>	แปลผล
๑. นักเรียนมีการปฏิบัติ และรักษาศีล ๕ สม่าเสมอเพียงใด	๓.๘๖	๐.๗๘	มาก
๒. นักเรียนรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพียงใด	๓.๙๗	๐.๗๕	มาก
๓. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นเพียงใด	๔.๑๐	๐.๗๒	มาก
๔. นักเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบ และข้อบังคับของโรงเรียนอย่างเคร่งครัดเพียงใด	๔.๐๔	๐.๗๘	มาก
๕. นักเรียนมีเมตตากรุณาต่อบุคคลอื่นอย่างถูกต้องเพียงใด	๓.๙๕	๐.๗๕	มาก
<b>รวม</b>	<b>๓.๙๘</b>	<b>๐.๕๕</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ ๔.๔พบว่า การใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) ด้านศีลภาวนาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$ =๓.๙๘) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ ๓ ที่ว่า นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นเพียงใด มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}$ =๔.๑๐)รองลงมา คือ ข้อ ๔ ที่ว่า นักเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบและข้อบังคับของโรงเรียนอย่างเคร่งครัดเพียงใด ( $\bar{X}$ =๔.๐๔)ส่วนข้อ ๑ ที่ว่า นักเรียนมีการปฏิบัติและรักษาศีล ๕ สม่าเสมอเพียงใดมีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}$ =๓.๘๖)

ตารางที่ ๔.๕ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑



(เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านจิตตภาวนา

หลักภวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	ระดับการใช้		
	$\bar{X}$	$SD$	แปลผล
๑. นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองเมื่อเผชิญกับปัญหาเพียงใด	๓.๖๑	๐.๘๐	มาก
๒. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจเพื่อกระทำในสิ่งที่ถูกต้องเพียงใด	๓.๕๙	๐.๙๖	มาก
๓. นักเรียนมีสติใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาทเพียงใด	๓.๖๘	๐.๙๑	มาก
๔. นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงานที่ได้รับมอบหมายเพียงใด	๔.๐๘	๐.๗๘	มาก
๕. นักเรียนมีสมาธิไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านในขณะที่เรียนเพียงใด	๓.๙๓	๐.๘๖	มาก
<b>รวม</b>	<b>๓.๗๘</b>	<b>๐.๖๕</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า การใช้หลักภวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) ด้านจิตตภาวนาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.78$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ ๔ ที่ว่า นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงานที่ได้รับมอบหมายเพียงใดมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=4.08$ ) รองลงมา คือ ข้อ ๕ ที่ว่านักเรียนมีสมาธิไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านในขณะที่เรียนเพียงใด ( $\bar{X}=3.93$ ) ส่วนข้อ ๒ ที่ว่านักเรียนมีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจเพื่อกระทำในสิ่งที่ถูกต้องเพียงใดมีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=3.59$ )

ตารางที่ ๔.๖ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักภวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ด้านปัญญาภาวนา

หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	ระดับการใช้		
	$\bar{X}$	$SD$	แปลผล
๑. นักเรียนสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เพียงใด	๓.๙๘	๐.๙๐	มาก
๒. นักเรียนสามารถแบ่งเวลาในแต่ละวันให้เกิดประโยชน์เพียงใด	๓.๕๙	๐.๙๔	มาก
๓. นักเรียนใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์เพียงใด	๓.๙๔	๐.๗๗	มาก
๔. นักเรียนใฝ่เรียนรู้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียนเพียงใด	๓.๕๔	๐.๗๗	มาก
๕. นักเรียนสนใจรับข้อมูลข่าวสารในแต่ละวันเพื่อส่งเสริมทักษะทางปัญญาเพียงใด	๓.๖๔	๐.๗๓	มาก
รวม	๓.๗๔	๐.๕๒	มาก

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า การใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) ด้านปัญญาภาวนา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$ = ๓.๗๔)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ ๑ ที่ว่า นักเรียนสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เพียงใดมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}$ =๓.๙๘) รองลงมา คือ ข้อ ๓ ที่ว่า นักเรียนใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์เพียงใด ( $\bar{X}$ =๓.๙๔) ส่วนข้อ ๔ ที่ว่า นักเรียนใฝ่เรียนรู้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียนเพียงใดมีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}$ =๓.๕๔)

ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี)

อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา

ตารางที่ ๔.๗ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักภาวะธรรมในการ

พัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑(เอ็งเสียงสามัคคี)  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตามเพศ

หลักภาวะธรรมในการ พัฒนาคุณภาพชีวิต	ระดับการใช้					
	ชาย			หญิง		
	$\bar{X}$	$SD$	แปลผล	$\bar{X}$	$SD$	แปลผล
๑. ด้านกายภาพ	๓.๙๖	๐.๖๑	มาก	๓.๘๖	๐.๖๗	มาก
๒. ด้านศีลภาพ	๓.๙๙	๐.๖๒	มาก	๓.๙๙	๐.๖๓	มาก
๓. ด้านจิตตภาพ	๓.๗๗	๐.๖๓	มาก	๓.๗๘	๐.๗๗	มาก
๔. ด้านปัญญาภาพ	๓.๗๒	๐.๕๘	มาก	๓.๗๑	๐.๖๔	มาก
รวม	๓.๘๖	๐.๕๓	มาก	๓.๘๕	๐.๖๕	มาก

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่าการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) จำแนกตามเพศโดยรวม พบว่า อยู่ในระดับมากทั้งเพศชาย( $\bar{X}$ =๓.๘๖) และเพศหญิง ( $\bar{X}$ =๓.๘๕)

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าเพศชาย ด้านศีลภาพ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}$ =๓.๙๙) รองลงมา ได้แก่ด้านกายภาพ( $\bar{X}$ =๓.๙๖) ส่วนด้านปัญญาภาพมีค่าเฉลี่ยน้อยสุด( $\bar{X}$ =๓.๗๒)

เพศหญิงพบว่าด้านศีลภาพมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด( $\bar{X}$ =๓.๙๙)รองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาพ ( $\bar{X}$ =๓.๘๖) ส่วนด้านปัญญาภาพมีค่าเฉลี่ยน้อยสุด( $\bar{X}$ =๓.๗๑)

ตารางที่ ๔.๘ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักภาวะธรรมในการ  
พัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี)  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำแนกตามระดับชั้นเรียน

หลักภาวะธรรมในการ	ระดับการใช้
-------------------	-------------

พัฒนาคุณภาพชีวิต	มัธยมศึกษาตอนต้น			มัธยมศึกษาตอนปลาย		
	$\bar{X}$	$SD$	แปลผล	$\bar{X}$	$SD$	แปลผล
๑. ด้านกายภาพ	๓.๙๑	๐.๖๖	มาก	๓.๘๘	๐.๕๐	มาก
๒. ด้านศีลภาพ	๔.๐๑	๐.๖๓	มาก	๓.๘๖	๐.๕๗	มาก
๓. ด้านจิตตภาพ	๓.๗๖	๐.๗๓	มาก	๓.๘๘	๐.๕๕	มาก
๔. ด้านปัญญาภาพ	๓.๖๘	๐.๖๒	มาก	๓.๙๓	๐.๔๖	มาก
รวม	๓.๘๔	๐.๖๒	มาก	๓.๙๕	๐.๔๔	มาก

จากตารางที่ ๔.๘ พบว่าการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) จำแนกตาม ระดับชั้นเรียน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ( $\bar{X}=3.84$ ) และระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ( $\bar{X}=3.95$ )

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นด้านศีลภาพมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=4.01$ ) รองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาพ ( $\bar{X}=3.91$ ) ส่วนด้านปัญญาภาพมีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=3.68$ )

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า ด้านปัญญาภาพ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=3.93$ ) รองลงมา ได้แก่ด้านกายภาพ ( $\bar{X}=3.88$ ) และ ด้านจิตตภาพ ( $\bar{X}=3.88$ ) ส่วน ด้านศีลภาพ มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=3.86$ )

ตารางที่ ๔.๙ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักภาวะธรรมในการ พัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาจำแนกตามอาชีพของบิดามารดา

หลักภาวะธรรมในการ พัฒนาคุณภาพชีวิต	อาชีพของบิดามารดา														
	รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ			ค้าขาย/ประกอบธุรกิจ ส่วนตัว			เกษตรกรกรรม			รับจ้าง/บริษัทเอกชน			แม่บ้าน/นักดนตรี		
	$\bar{X}$	$SD$	แปล ผล	$\bar{X}$	$SD$	แปล ผล	$\bar{X}$	$SD$	แปล ผล	$\bar{X}$	$SD$	แปล ผล	$\bar{X}$	$SD$	แปล ผล
๑. ด้านกายภาวนา	๔.๑๐	๐.๕๔	มาก	๓.๗๙	๐.๖๕	มาก	๔.๑๓	๐.๖๒	มาก	๓.๙๐	๐.๖๔	มาก	๔.๒๕	๐.๗๑	มาก
๒. ด้านศีลภาวนา	๔.๑๓	๐.๕๗	มาก	๓.๙๑	๐.๖๑	มาก	๔.๒๕	๐.๕๘	มาก	๓.๙๖	๐.๖๔	มาก	๔.๓๘	๐.๕๒	มาก
๓. ด้านจิตตภาวนา	๔.๑๐	๐.๔๘	มาก	๓.๖๗	๐.๗๒	มาก	๔.๑๓	๐.๖๒	มาก	๓.๗๔	๐.๗๐	มาก	๔.๐๐	๑.๐๗	มาก
๔. ด้านปัญญาภาวนา	๓.๙๓	๐.๔๕	มาก	๓.๖๘	๐.๖๐	มาก	๔.๐๐	๐.๖๓	มาก	๓.๖๖	๐.๖๔	มาก	๓.๗๕	๐.๔๖	มาก
รวม	๔.๐๓	๐.๔๙	มาก	๓.๘๐	๐.๕๘	มาก	๔.๑๓	๐.๕๐	มาก	๓.๘๑	๐.๖๒	มาก	๔.๑๔	๐.๖๙	มาก

จากตารางที่ ๔.๙ พบว่าการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) จำแนกตามอาชีพ ของบิดามารดา โดยรวมอยู่ในระดับมากทุกอาชีพ คืออาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ( $\bar{X}=๔.๐๓$ ) อาชีพค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว ( $\bar{X}=๓.๘๐$ ) อาชีพเกษตรกร ( $\bar{X}=๔.๑๓$ ) อาชีพรับจ้าง/บริษัทเอกชน ( $\bar{X}=๓.๘๑$ ) และอาชีพแม่บ้าน/นักดนตรี ( $\bar{X}=๔.๑๔$ )

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อาชีพ รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด( $\bar{X}=๔.๑๓$ )รองลงมา ได้แก่ด้านกายภาวนา( $\bar{X}=๔.๑๐$ )และด้านจิตตภาวนา ( $\bar{X}=๔.๑๐$ ) ส่วนด้านปัญญาภาวนามีค่าเฉลี่ยน้อยสุด( $\bar{X}=๓.๙๓$ )

อาชีพ ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว พบว่าด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=๓.๙๑$ )รองลงมา ได้แก่ด้านกายภาวนา( $\bar{X}=๓.๗๙$ ) ส่วนด้านจิตตภาวนามีค่าเฉลี่ยน้อยสุด( $\bar{X}=๓.๖๗$ )

อาชีพ เกษตรกรรม พบว่าด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=๔.๒๕$ )รองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาวนา( $\bar{X}=๔.๑๓$ )และด้านจิตตภาวนา ( $\bar{X}=๔.๑๓$ ) ส่วนด้านปัญญาภาวนา มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=๔.๐๐$ )

อาชีพ รับจ้าง/บริษัทเอกชน พบว่า ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=๓.๙๖$ ) รองลงมา ได้แก่ด้านกายภาวนา( $\bar{X}=๓.๙๐$ ) ส่วนด้านปัญญาภาวนามีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=๓.๖๖$ )

อาชีพแม่บ้าน/นักดนตรี พบว่าด้านศีลภาวนามีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=๔.๓๘$ )รองลงมา ได้แก่ด้านกายภาวนา( $\bar{X}=๔.๒๕$ )ส่วนด้านปัญญาภาวนามีค่าเฉลี่ยน้อยสุด( $\bar{X}=๓.๗๕$ )

ตารางที่ ๔.๑๐ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้หลักภาวะธรรมในการ พัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาจำแนกตามรายได้ของบิดามารดา

หลักภาวะธรรมใน การพัฒนาคุณภาพชีวิต	ระดับการใช้											
	ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท			๑๐,๐๐๐ – ๑๕,๐๐๐ บาท			๑๕,๐๐๑ – ๒๐,๐๐๐ บาท			๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป		
	$\bar{X}$	<i>SD</i>	แปลผล	$\bar{X}$	<i>SD</i>	แปลผล	$\bar{X}$	<i>SD</i>	แปลผล	$\bar{X}$	<i>SD</i>	แปลผล
๑. ด้านกายภาวนา	๓.๙๐	๐.๗๑	มาก	๓.๘๘	๐.๖๕	มาก	๔.๐๐	๐.๖๒	มาก	๓.๘๒	๐.๕๒	มาก
๒. ด้านศีลภาวนา	๔.๐๘	๐.๗๐	มาก	๓.๙๔	๐.๖๔	มาก	๔.๐๓	๐.๕๒	มาก	๓.๙๑	๐.๕๗	มาก
๓. ด้านจิตตภาวนา	๓.๘๓	๐.๗๘	มาก	๓.๗๐	๐.๖๘	มาก	๓.๘๑	๐.๗๕	มาก	๓.๙๑	๐.๕๗	มาก
๔. ด้านปัญญาภาวนา	๓.๖๕	๐.๖๓	มาก	๓.๗๑	๐.๕๙	มาก	๓.๘๐	๐.๖๔	มาก	๓.๗๑	๐.๕๘	มาก
รวม	๓.๗๘	๐.๖๗	มาก	๓.๘๓	๐.๕๘	มาก	๓.๙๗	๐.๕๙	มาก	๓.๘๘	๐.๕๔	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๐ พบว่าการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) จำแนกตามรายได้ ของบิดามารดา โดยรวมอยู่ในระดับมาก คือรายได้ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท ( $\bar{X}=๓.๗๘$ ) รายได้ ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท ( $\bar{X}=๓.๘๓$ ) รายได้ ๑๕,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท ( $\bar{X}=๓.๙๗$ ) และรายได้ ๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป ( $\bar{X}=๓.๘๘$ )

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่ารายได้ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=๔.๐๘$ ) รองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาวนา ( $\bar{X}=๓.๙๐$ ) ส่วนด้านปัญญาภาวนา มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=๓.๖๕$ )

รายได้ ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท พบว่า ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=๓.๙๔$ ) รองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาวนา ( $\bar{X}=๓.๘๘$ ) ส่วนด้านจิตตภาวนามีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=๓.๗๐$ )

รายได้ ๑๕,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท พบว่า ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=๔.๐๓$ ) รองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาวนา ( $\bar{X}=๔.๐๐$ ) ส่วนด้านปัญญาภาวนามีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=๓.๘๐$ )

รายได้ ๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป พบว่า ด้านศีลภาวนา ( $\bar{X}=๓.๙๑$ ) และด้านจิตตภาวนา ( $\bar{X}=๓.๙๑$ ) มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาวนา ( $\bar{X}=๓.๘๒$ ) ส่วนด้านปัญญาภาวนามีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=๓.๗๑$ )



ตอนที่ ๔ ผลการเปรียบเทียบการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอ  
หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มีเพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพของ บิดามารดา และรายได้ของ  
บิดามารดา ต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๑ ผลการเปรียบเทียบการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่  
จังหวัดสงขลาที่มีเพศต่างกัน

หลักภาวะธรรมใน การพัฒนาคุณภาพชีวิต	เพศ	n	$\bar{X}$	SD	t	Sig.
๑. ด้านกายภาวนา	ชาย	๑๔๒	๓.๙๕	๐.๖๐	๕.๘๒๒*	.๐๑๖
	หญิง	๑๔๙	๓.๘๕	๐.๖๗		
๒. ด้านศีลภาวนา	ชาย	๑๔๒	๓.๙๘	๐.๖๑	.๐๙๔	.๗๖๐
	หญิง	๑๔๙	๓.๙๘	๐.๖๒		
๓. ด้านจิตตภาวนา	ชาย	๑๔๒	๓.๗๗	๐.๖๓	๕.๖๔๙*	.๐๑๘
	หญิง	๑๔๙	๓.๗๗	๐.๗๖		
๔. ด้านปัญญาภาวนา	ชาย	๑๔๒	๓.๗๑	๐.๕๗	๑.๙๙๙	.๐๕๙
	หญิง	๑๔๙	๓.๗๑	๐.๖๓		
รวม	ชาย	๑๔๒	๓.๘๕	๐.๕๒	๗.๕๒๑*	.๐๐๖
	หญิง	๑๔๙	๓.๘๕	๐.๖๕		

\*ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนา  
คุณภาพชีวิตโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่านักเรียนที่มีเพศต่างกัน มี การใช้หลักภาวะธรรมในการ  
พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภาวนาและด้านจิตตภาวนาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .  
๐๕

ส่วนด้านศีลภาวนาและ ด้านปัญญาภาวนาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  
.๐๕

ตารางที่ ๔.๑๒ ผลการเปรียบเทียบการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอบางใหญ่  
จังหวัดสงขลาที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน

หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	ระดับชั้น	n	$\bar{X}$	SD	t	Sig.
๑. ด้านกายภาวนา	มัธยมศึกษาตอนต้น	๒๔๙	๓.๙๐	๐.๖๖	๓.๙๑๙*	.๐๔๙
	มัธยมศึกษาตอนปลาย	๔๒	๓.๘๘	๐.๕๐		
๒. ด้านศีลภาวนา	มัธยมศึกษาตอนต้น	๒๔๙	๔.๐๐	๐.๖๒	.๑๐๑	.๗๕๐
	มัธยมศึกษาตอนปลาย	๔๒	๓.๘๕	๐.๕๖		
๓. ด้านจิตตภาวนา	มัธยมศึกษาตอนต้น	๒๔๙	๓.๗๕	๐.๗๒	๙.๘๑๐*	.๐๐๒
	มัธยมศึกษาตอนปลาย	๔๒	๓.๘๘	๐.๕๕		
๔. ด้านปัญญาภาวนา	มัธยมศึกษาตอนต้น	๒๔๙	๓.๖๗	๐.๖๒	๒๗.๔๓๕*	.๐๐๐
	มัธยมศึกษาตอนปลาย	๔๒	๓.๙๒	๐.๔๖		
รวม	มัธยมศึกษาตอนต้น	๒๔๙	๓.๘๓	๐.๖๑	๑๔.๔๐๗*	.๐๐๐
	มัธยมศึกษาตอนปลาย	๔๒	๓.๙๕	๐.๔๓		

\*ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๒ พบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน มีการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่านักเรียนที่มี ระดับชั้นเรียนต่างกัน มีการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภาวนาด้านจิตตภาวนา และด้านปัญญาภาวนา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ส่วนด้านศีลภาวนา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ตารางที่ ๔.๑๓ ผลการเปรียบเทียบการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่  
จังหวัดสงขลาที่มีอาชีพของบิดามารดาต่างกัน

หลักภาวะธรรมในการ พัฒนาคุณภาพชีวิต	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
๑. ด้านกายภาวนา	ระหว่างกลุ่ม	๔.๒๓๑	๔	๑.๐๕๘	๒.๖๒๙๕*	.๐๓๕
	ภายในกลุ่ม	๑๑๕.๐๗๕	๒๘๖	.๔๐๒		
	รวม	๑๑๙.๓๐๖	๒๙๐			
๒. ด้านศีลภาวนา	ระหว่างกลุ่ม	๓.๖๙๖	๔	.๙๒๔	๒.๔๔๑*	.๐๔๗
	ภายในกลุ่ม	๑๐๘.๒๔๙	๒๘๖	.๓๗๘		
	รวม	๑๑๑.๙๔๕	๒๙๐			
๓. ด้านจิตตภาวนา	ระหว่างกลุ่ม	๖.๙๖๖	๔	๑.๗๔๒	๓.๖๒๒*	.๐๐๗
	ภายในกลุ่ม	๑๓๗.๕๑๕	๒๘๖	.๔๘๑		
	รวม	๑๔๔.๔๘๑	๒๙๐			
๔. ด้านปัญญาภาวนา	ระหว่างกลุ่ม	๓.๓๒๓	๔	.๘๓๑	๒.๒๘๕	.๐๖๐
	ภายในกลุ่ม	๑๐๔.๐๐๓	๒๘๖	.๓๖๔		
	รวม	๑๐๗.๓๒๖	๒๙๐			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	๓.๒๗๓	๔	.๘๑๘	๒.๓๖๔*	.๐๔๙
	ภายในกลุ่ม	๙๘.๖๔๔	๒๘๕	.๓๔๖		
	รวม	๑๐๑.๙๑๗	๒๘๙			

\* ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๓ พบว่า นักเรียนที่มี อาชีพของบิดามารดา ต่างกัน มีการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่านักเรียนที่มี อาชีพของบิดามารดา ต่างกัน มีการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภาวนาด้านศีลภาวนาและด้านจิตตภาวนา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ส่วนด้านปัญญาภาวนา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่ ผลการทดสอบพบความแตกต่างดังแสดงในตารางที่ ๔.๑๔ - ๔.๑๗

ตารางที่ ๔.๑๔ ผลการเปรียบเทียบความต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของ การใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาที่มีอาชีพของบิดามารดาต่างกันโดยรวม

อายุ	$\bar{X}$	รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย/ประกอบ ธุรกิจส่วนตัว	เกษตรกร	รับจ้าง/ บริษัทเอกชน	แม่บ้าน/ นักดนตรี
		๔.๐๓	๓.๘๐	๔.๑๒	๓.๘๑	๔.๑๔
รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ	๔.๐๓	-	๐.๒๓	-๐.๐๙'	๐.๒๒	-๐.๑๑
ค้าขาย/ประกอบ ธุรกิจส่วนตัว	๓.๘๐	-	-	-๐.๓๒*	๐.๐๑	-๐.๓๔*
เกษตรกร	๔.๑๒	-	-	-	๐.๓๑*	-๐.๐๒
รับจ้าง/ บริษัทเอกชน	๓.๘๑	-	-	-	-	-๐.๓๓*
แม่บ้าน/นัก ดนตรี	๔.๑๔					-

\* ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๔ เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ การใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) ที่มีอาชีพของบิดามารดาต่างกันเป็นรายคู่ โดยรวม พบว่า นักเรียนที่บิดามารดามีอาชีพค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว มีการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตน้อยกว่า นักเรียนที่บิดามารดามีอาชีพเกษตรกร และอาชีพแม่บ้าน/นักดนตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

นักเรียนที่ บิดามารดามีอาชีพเกษตรกรมีการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมากกว่า นักเรียนที่บิดามารดามีอาชีพรับจ้าง/บริษัทเอกชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕

นักเรียนที่ บิดามารดามีอาชีพรับจ้าง/บริษัทเอกชน มีการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต น้อยกว่า นักเรียนที่ บิดามารดา มีอาชีพแม่บ้าน/นักดนตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ส่วนรายคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ ๔.๑๕ ผลการเปรียบเทียบความต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของการใช้หลักภาวะนาธรรมในการ

พัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑(เอ็งเสียงสามัคคี)  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาที่มีอาชีพของบิดามารดาต่างกันด้านกายภาวณา

อายุ	$\bar{X}$	รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย/ประกอบ ธุรกิจส่วนตัว	เกษตรกร	รับจ้าง/ บริษัทเอกชน	แม่บ้าน/ นักดนตรี
		๔.๑๐	๓.๗๙	๔.๑๓	๓.๙๐	๔.๒๕
รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ	๔.๑๐	-	๐.๓๑*	-๐.๐๓	๐.๒๐	-๐.๑๕
ค้าขาย/ประกอบ ธุรกิจส่วนตัว	๓.๗๙	-	-	-๐.๓๔*	-๐.๑๑	-๐.๔๖*
เกษตรกร	๔.๑๓	-	-	-	๐.๒๓	-๐.๑๒
รับจ้าง/ บริษัทเอกชน	๓.๙๐	-	-	-	-	-๐.๓๕*
แม่บ้าน/นัก ดนตรี	๔.๒๕					-

\* ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๕ เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ การใช้หลักภาวณาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) ที่มีอาชีพของบิดามารดาต่างกันเป็นรายคู่ ด้านกายภาวณา พบว่า นักเรียนที่ บิดามารดามีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีการใช้หลักภาวณาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มากกว่า นักเรียนที่ บิดามารดามีอาชีพค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

นักเรียนที่ บิดามารดามีอาชีพค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว มีการใช้หลักภาวณาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต น้อยกว่า นักเรียนที่ บิดามารดามีอาชีพเกษตรกรและอาชีพแม่บ้าน/นักดนตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

นักเรียนที่ บิดามารดามีอาชีพรับจ้าง/บริษัทเอกชน มีการใช้หลักภาวณาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต น้อยกว่า นักเรียนที่ บิดามารดามีอาชีพแม่บ้าน/นักดนตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ส่วนรายคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ ๔.๑๖ ผลการเปรียบเทียบความต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของการใช้หลักภาวณาธรรมในการ

พัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑(เอ็งเสียงสามัคคี)  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาที่มีอาชีพของบิดามารดาต่างกันด้านศีลภาวนา

อายุ	$\bar{X}$	รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย/ประกอบ ธุรกิจส่วนตัว	เกษตรกร	รับจ้าง/ บริษัทเอกชน	แม่บ้าน/ นักดนตรี
		๔.๑๓	๓.๙๑	๔.๒๕	๓.๙๖	๔.๓๘
รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ	๔.๑๓	-	๐.๒๒	-๐.๑๒	๐.๑๗	-๐.๒๕
ค้าขาย/ประกอบ ธุรกิจส่วนตัว	๓.๙๑	-	-	-๐.๓๔*	-๐.๐๕	-๐.๔๗*
เกษตรกร	๔.๒๕	-	-	-	๐.๒๙	-๐.๑๓
รับจ้าง/ บริษัทเอกชน	๓.๙๖	-	-	-	-	-๐.๔๒*
แม่บ้าน/นัก ดนตรี	๔.๓๘					-

\* คำนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๖ เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ การใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) ที่มีอาชีพของบิดามารดาต่างกันเป็นรายคู่ ด้านศีลภาวนา พบว่า นักเรียนที่ บิดามารดา มีอาชีพค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว มีการใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต น้อยกว่า นักเรียนที่ บิดามารดา มีอาชีพเกษตรกรและอาชีพแม่บ้าน/นักดนตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

นักเรียนที่บิดามารดา มีอาชีพรับจ้าง/บริษัทเอกชน มีการใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต น้อยกว่า นักเรียนที่ บิดามารดา มีอาชีพแม่บ้าน/นักดนตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ส่วนรายคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ ๔.๑๗ ผลการเปรียบเทียบความต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของ การใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาที่มีอาชีพของบิดามารดา ต่างกัน ด้านจิตตภาวนา

อายุ	$\bar{X}$	รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย/ประกอบ ธุรกิจส่วนตัว	เกษตรกร	รับจ้าง/ บริษัทเอกชน	แม่บ้าน/ นักดนตรี
		๔.๑๐	๓.๖๗	๔.๑๓	๓.๗๔	๔.๐๐
รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ	๔.๑๐	-	๐.๔๓*	-๐.๐๓	๐.๓๖*	๐.๑๐
ค้าขาย/ประกอบ ธุรกิจส่วนตัว	๓.๖๗	-	-	-๐.๔๕*	-๐.๐๗	-๐.๓๓*
เกษตรกร	๔.๑๓	-	-	-	๐.๓๙*	๐.๑๓
รับจ้าง/ บริษัทเอกชน	๓.๗๔	-	-	-	-	-๐.๒๖
แม่บ้าน/นัก ดนตรี	๔.๐๐					-

\* ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๗ เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ การใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) ที่มีอาชีพของบิดามารดาต่างกันเป็นรายคู่ ด้านจิตตภาวนาพบว่า นักเรียนที่พ่อแม่มีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มากกว่า นักเรียนที่พ่อแม่มีอาชีพ ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว และรับจ้าง/บริษัทเอกชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ส่วนนักเรียนที่พ่อแม่มีอาชีพ ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว มีการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต น้อยกว่า นักเรียนที่พ่อแม่มีอาชีพเกษตรกร และแม่บ้าน/นักดนตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕

นักเรียนที่พ่อแม่มีอาชีพ เกษตรกร มีการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านจิตตภาวนา มากกว่า นักเรียนที่พ่อแม่มีอาชีพ รับจ้าง/บริษัทเอกชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ส่วนรายคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ ๔.๑๘ ผลการเปรียบเทียบการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาที่มีรายได้ของบิดามารดาต่างกัน

หลักเบญจศีลในการพัฒนาชีวิต	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
๑. ด้านกายภาวนา	ระหว่างกลุ่ม	.๘๒๐	๓	.๒๗๓	.๖๖๒	.๕๗๖
	ภายในกลุ่ม	๑๑๘.๔๘๖	๒๘๗	.๔๑๓		
	รวม	๑๑๙.๓๐๖	๒๙๐			
๒. ด้านศีลภาวนา	ระหว่างกลุ่ม	๑.๑๕๘	๓	.๓๘๖	๑.๐๐๐	.๓๙๓
	ภายในกลุ่ม	๑๑๐.๗๘๗	๒๘๗	.๓๘๖		
	รวม	๑๑๑.๙๔๕	๒๙๐			
๓. ด้านจิตตภาวนา	ระหว่างกลุ่ม	๑.๖๔๔	๓	.๕๔๘	๑.๑๐๑	.๓๔๙
	ภายในกลุ่ม	๑๔๒.๘๓๗	๒๘๗	.๔๙๘		
	รวม	๑๔๔.๔๘๑	๒๙๐			
๔. ด้านปัญญาภาวนา	ระหว่างกลุ่ม	.๖๕๓	๓	.๒๑๘	.๕๘๕	.๖๒๕
	ภายในกลุ่ม	๑๐๖.๖๗๔	๒๘๗	.๓๗๒		
	รวม	๑๐๗.๓๒๖	๒๙๐			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	๑.๑๓๔	๓	.๓๗๘	๑.๐๗๒	.๓๖๑
	ภายในกลุ่ม	๑๐๑.๗๘๔	๒๘๖	.๓๕๒		
	รวม	๑๐๑.๙๑๗	๒๘๙			

\* ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๘ พบว่า นักเรียนที่มีรายได้ของบิดามารดา ต่างกัน มีการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนที่มี รายได้ของบิดามารดา ต่างกัน มีการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทุกๆ ด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕



ตอนที่ ๕ ผลการรวบรวมข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้หลักภาวะธรรม  
ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑  
(เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ตารางที่ ๔.๑๙ แสดงข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนา  
คุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี)  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริม	ความถี่
<b>ด้านกายภาวนา</b>	
๑. ตรวจออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย	๙๓
๒. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย	๘๖
๓. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอในแต่ละวัน	๗๙
๔. ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพอนามัยของตนเอง	๑๓
<b>รวม</b>	<b>๒๗๑</b>
<b>ด้านศีลภาวนา</b>	
๑. เข้าวัดทำบุญทำทานอยู่เสมอ	๑๕๑
๒. ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมและกฎหมาย	๔๕
๓. สวดมนต์เป็นประจำ	๔๐
<b>รวม</b>	<b>๒๓๖</b>
<b>ด้านจิตตภาวนา</b>	
๑. ทำจิตใจให้สงบ	๘๑
๒. นั่งสมาธิ	๔๖
๓. รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง	๑๙
๔. มองโลกในแง่ดี คิดบวก	๗
<b>รวม</b>	<b>๑๕๓</b>
<b>ด้านปัญญาภาวนา</b>	
๑. อ่านหนังสือเพื่อทบทวนความรู้หรือเพิ่มความรู้	๑๐๒
๒. ใช้อินเทอร์เน็ตให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์	๓๑
๔. รู้จักคิดอย่างมีเหตุมีผล	๙
๕. ไม่สร้างปัญหา	๒
<b>รวม</b>	<b>๑๔๔</b>

จากตารางที่ ๔ .๑๙พบว่า นักเรียนโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี)อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ได้เสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้หลักโภชนาการในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังนี้ ด้านกายภาวนา มีค่าความถี่มากที่สุด ประเด็นที่นักเรียนมีข้อเสนอแนะมากที่สุด คือ ควรออก กำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพร่างกายข้อเสนอแนะรองลงมาคือ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ด้านที่มีค่าความถี่รองลงมา ได้แก่ ด้านศีล ภาวนา ประเด็นที่นักเรียนมีข้อเสนอแนะมากที่สุด คือ เข้าวัดทำบุญทำทานอยู่เสมอ ข้อเสนอแนะ รองลงมา คือ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมและกฎหมายส่วนด้านปัญญาภาวนามีค่าความถี่น้อย สุด ประเด็นที่นักเรียนมีข้อเสนอแนะมากที่สุด คืออ่านหนังสือเพื่อทบทวนความรู้หรือเพิ่มความรู้ ข้อเสนอแนะรองลงมา คือ ใช้อินเทอร์เน็ตให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์

## บทที่ ๕

### สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้หลักภาวะธรรมชาติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ” มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาการใช้หลักภาวะธรรมชาติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ๒) เพื่อเปรียบเทียบการใช้หลักภาวะธรรมชาติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่มี เพศ ระดับชั้นเรียนอาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดาต่างกัน และ๓) เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้หลักภาวะธรรมชาติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑(เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่จังหวัดสงขลา จำนวน๑,๒๕๘ คนกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครืซซีและมอร์แกน (K.V.Krejcie and D.W.Morgan)ได้จำนวน ๒๙๑ คน สุ่มตัวอย่างโดยวิธี การสุ่มตามระดับชั้น (Stratified random sampling)โดยสุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับชั้นอย่างเป็นสัดส่วน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaire)ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาเป็นแนวทางในการจัดทำแบบสอบถาม โดยแบ่งโครงสร้างของแบบสอบถามออกเป็น ๓ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑เป็นแบบสอบถามปลายปิด (Close-ended questionnaires)เกี่ยวกับข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วย เพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดาของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี ) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ ข้อมูลการใช้หลัก ภาวะธรรมชาติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา แบ่งออกเป็น ๔ ด้าน คือ ๑. ด้านกายภาวนา คือ การเจริญกายหรือพัฒนากาย๒ .ด้านศีลภาวนา คือ การเจริญศีลการพัฒนาศีล๓ .ด้านจิตตภาวนา คือ การเจริญจิตหรือพัฒนาจิต และ ๔. ด้านปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญา ใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)มีมาตราส่วนประมาณตามแบบของลิเคอร์ท(Likert)โดยแบ่งระดับของการวัดออกเป็น ๕ ระดับ คือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุดสำหรับการวัดค่าตัวแปรทั้งหมด โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อคำถามที่เป็นข้อคำถามเชิงบวก (positive)ที่สร้างขึ้น

ตอนที่ ๓ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open-ended questionnaires) เป็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA or F-test) ถ้าพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ LSD (Least Significant Difference) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปในเครื่องคอมพิวเตอร์

### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ” สรุปผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

#### ๕.๑.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานะภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๑) จำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงมีจำนวน ๑๔๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๒๐ ส่วนเพศชาย มีจำนวน ๑๔๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๘๐

๒) จำแนกตามระดับชั้นเรียน พบว่าระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีจำนวน ๒๔๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๕๗ ส่วนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีจำนวน ๔๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๔๓

๓) จำแนกตาม อาชีพของบิดามารดา พบว่า อาชีพรับจ้าง/บริษัทเอกชน มีจำนวน ๑๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๘๖ อาชีพค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัวมีจำนวน ๑๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๔๙ อาชีพ รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีจำนวน ๓๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๓๑ อาชีพ เกษตรกรรม มีจำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๕๐ อาชีพอื่นๆ ได้แก่ แม่บ้านและนักดนตรี มีจำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๗๔

๔) จำแนกตาม รายได้ของบิดามารดา พบว่ามีรายได้ต่อเดือน ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท มีจำนวน ๑๓๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๔๓ รายได้ต่อเดือน ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท มีจำนวน ๖๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๖๒ รายได้ต่อเดือน ๑๕,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท มีจำนวน ๕๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๒๗ รายได้ต่อเดือน ๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไปมีจำนวน ๓๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๖๘

๕.๑.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ การใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมและรายด้าน

๑) การใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$ =๓.๘๕) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}$ =๓.๘๘) รองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาวนา ( $\bar{X}$ =๓.๘๒) ส่วนด้านปัญญาภาวนา มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}$ =๓.๗๔)

๒) การใช้หลักภาวะธรรมชาติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) ด้านกายภาพ พบว่าโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๓.๙๒$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ว่า นักเรียนออกกำลังกายสม่ำเสมอเพียงใด มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=๔.๐๐$ ) รองลงมา คือ ข้อที่ว่านักเรียนนอนหลับอย่างน้อย ๘ ชั่วโมงในแต่ละวันเพียงใด ( $\bar{X}=๓.๙๙$ ) ส่วนข้อที่ว่านักเรียนใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรม ทางกายที่เป็นประโยชน์เพียงใด มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=๓.๗๘$ )

๓) การใช้หลักภาวะธรรมชาติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) ด้านสติภาวนา พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๓.๙๘$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ว่า นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นเพียงใด มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=๔.๐๐$ ) รองลงมา คือ ข้อที่ว่า นักเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบและข้อบังคับของโรงเรียนอย่างเคร่งครัดเพียงใด ( $\bar{X}=๔.๐๔$ ) ส่วนข้อที่ว่า นักเรียนมีการปฏิบัติและรักษาศีล ๕ สม่ำเสมอเพียงใด มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=๓.๘๖$ )

๔) การใช้หลักภาวะธรรมชาติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) ด้านจิตตภาวนา พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๓.๗๘$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ว่า นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงานที่ได้รับมอบหมายเพียงใด มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=๔.๐๘$ ) รองลงมา คือ ข้อที่ว่า นักเรียนมีสมาธิไม่ปล่อยให้ฟุ้งซ่านในขณะที่เรียนเพียงใด ( $\bar{X}= ๓.๙๓$ ) ส่วนข้อที่ว่า นักเรียนมีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจเพื่อกระทำในสิ่งที่ถูกต้องเพียงใด มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=๓.๕๙$ )

๕) การใช้หลักภาวะธรรมชาติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) ด้านปัญญาภาวนา พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๓.๗๔$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ว่านักเรียนสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เพียงใด มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=๓.๙๘$ ) รองลงมา คือ ข้อที่ว่านักเรียนใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์เพียงใด ( $\bar{X}= ๓.๙๔$ ) ส่วนข้อที่ว่านักเรียนใฝ่เรียนรู้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียนเพียงใด มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}= ๓.๕๔$ )

**๕.๑.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ การใช้หลักภาวะธรรมชาติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาจำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียนอาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา**

๑) การใช้หลักภาวะธรรมชาติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) จำแนกตามเพศโดยรวม พบว่า อยู่ในระดับมากทั้งเพศชาย ( $\bar{X}=๓.๘๖$ ) และเพศหญิง ( $\bar{X}=๓.๘๕$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าเพศชาย ด้านสติภาวนา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=๓.๙๙$ ) รองลงมา ได้แก่ด้านกายภาพ ( $\bar{X}=๓.๙๖$ ) ส่วนด้านปัญญาภาวนา มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=๓.๗๒$ ) เพศหญิงพบว่า ด้านสติภาวนามีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=๓.๙๙$ ) รองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาพ ( $\bar{X}=๓.๘๖$ ) ส่วนด้านปัญญาภาวนา มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=๓.๗๑$ )

๒) การใช้หลักภาวะธรรมชาติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) จำแนกตาม ระดับชั้นเรียน โดยรวมอยู่ในระดับมากทั้ง ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ( $\bar{X}=๓.๘๔$ ) และระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย ( $\bar{X}=๓.๙๕$ ) เมื่อพิจารณาเป็นราย

ด้าน พบว่า ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=๔.๐๑$ ) รองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาวนา( $\bar{X}=๓.๙๑$ )ส่วนด้านปัญญาภาวนา มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=๓.๖๘$ )ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า ด้านปัญญาภาวนา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด( $\bar{X}=๓.๙๓$ ) รองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาวนา( $\bar{X}=๓.๘๘$ ) และด้านจิตตภาวนา( $\bar{X}=๓.๘๘$ ) ส่วนด้านศีลภาวนามีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=๓.๘๖$ )

๓) การใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) จำแนกตามอาชีพ ของบิดามารดา โดยรวมอยู่ในระดับมากทุก อาชีพ คืออาชีพ รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ( $\bar{X}=๔.๐๓$ ) อาชีพค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว ( $\bar{X}=๓.๘๐$ ) อาชีพเกษตรกร ( $\bar{X}=๔.๑๓$ ) อาชีพรับจ้าง/บริษัทเอกชน ( $\bar{X}=๓.๘๑$ ) และอาชีพแม่บ้าน/นักดนตรี ( $\bar{X}=๔.๑๔$ )เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจด้านศีลภาวนามีค่าเฉลี่ยมากที่สุด( $\bar{X}=๔.๑๓$ ) รองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาวนา ( $\bar{X}=๔.๑๐$ ) และด้านจิตตภาวนา ( $\bar{X}=๔.๑๐$ ) ส่วนด้านปัญญาภาวนามีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=๓.๙๓$ )อาชีพค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว พบว่า ด้านศีลภาวนามีค่าเฉลี่ยมากที่สุด( $\bar{X}=๓.๙๑$ ) รองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาวนา( $\bar{X}=๓.๗๙$ )ส่วนด้านจิตตภาวนา มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=๓.๖๗$ )อาชีพเกษตรกร พบว่า ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=๔.๒๕$ ) รองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาวนา ( $\bar{X}=๔.๑๓$ ) และด้านจิตตภาวนา ( $\bar{X}=๔.๑๓$ ) ส่วนด้านปัญญาภาวนา มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=๔.๐๐$ ) อาชีพรับจ้าง/บริษัทเอกชน พบว่า ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=๓.๙๖$ ) รองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาวนา( $\bar{X}=๓.๙๐$ ) ส่วนด้านปัญญาภาวนามีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=๓.๖๖$ ) อาชีพแม่บ้าน/นักดนตรี พบว่า ด้านศีลภาวนามีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=๔.๓๘$ ) รองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาวนา ( $\bar{X}=๔.๒๕$ ) ส่วนด้านปัญญาภาวนามีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=๓.๗๕$ )

๔) การใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี)จำแนกตามรายได้ ของบิดามารดา โดยรวมอยู่ในระดับมาก คือ รายได้ ต่ำกว่า ๑๐ ,๐๐๐ บาท ( $\bar{X}=๓.๗๘$ ) รายได้ ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท ( $\bar{X}=๓.๘๓$ )รายได้ ๑๕,๐๐๑ -๒๐,๐๐๐ บาท( $\bar{X}=๓.๙๗$ ) และรายได้ ๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป ( $\bar{X}=๓.๘๘$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่ารายได้ ต่ำกว่า ๑๐ ,๐๐๐ บาท ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=๔.๐๘$ ) รองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาวนา( $\bar{X}=๓.๙๐$ ) ส่วนด้านปัญญาภาวนามีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=๓.๖๕$ )รายได้ ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท พบว่า ด้านศีลภาวนามีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=๓.๙๔$ ) รองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาวนา ( $\bar{X}=๓.๘๘$ ) ส่วนด้านจิตตภาวนา มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=๓.๗๐$ )รายได้ ๑๕,๐๐๑ -๒๐,๐๐๐บาท พบว่า ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X}=๔.๐๓$ ) รองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาวนา ( $\bar{X}=๔.๐๐$ ) ส่วนด้านปัญญาภาวนา มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=๓.๘๐$ )รายได้ ๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป พบว่า ด้านศีลภาวนา ( $\bar{X}=๓.๙๑$ ) และด้านจิตตภาวนา ( $\bar{X}=๓.๙๑$ ) มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดรองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาวนา ( $\bar{X}=๓.๘๒$ ) ส่วนด้านปัญญาภาวนามีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ( $\bar{X}=๓.๗๑$ )

**๕.๑.๔ ผลการเปรียบเทียบการใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาที่มีเพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา ต่างกัน**

๑) การใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี)ที่มีเพศต่างกัน มี การใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐ ๕เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภาพ และด้านจิตตภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .๐๕ ส่วนด้านศีลภาพ และ ด้านปัญญาภาพ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .๐๕

๒) การใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) ที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน มีการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐ ๕ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่านักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน มีการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภาพด้านจิตตภาพ และด้านปัญญาภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนด้านศีลภาพ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๓) การใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) ที่มีอาชีพของบิดามารดา ต่างกัน มีการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐ ๕ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่านักเรียนที่มี อาชีพของบิดามารดา ต่างกัน มีการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภาพด้านศีลภาพและด้านจิตตภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนด้านปัญญาภาพ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๔) การใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) ที่มีรายได้ของบิดามารดา ต่างกัน มีการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนที่มี รายได้ของบิดามารดา ต่างกัน มีการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทุกๆ ด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

#### ๕ .๑.๕ ผลการรวบรวมข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

นักเรียนโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ได้เสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังนี้ ด้านกายภาพ มีค่าความถี่มากที่สุด ประเด็นที่นักเรียนมีข้อเสนอแนะมากที่สุด คือ ควรออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ข้อเสนอแนะรองลงมา คือ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ด้านที่มีค่าความถี่รองลงมา ได้แก่ ด้านศีลภาพ ประเด็นที่นักเรียนมีข้อเสนอแนะมากที่สุด คือ เข้าวัดทำบุญทำทานอยู่เสมอ ข้อเสนอแนะรองลงมา คือ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมและกฎหมาย ด้านปัญญาภาพ มีค่าความถี่ น้อยสุด ประเด็นที่นักเรียนมีข้อเสนอแนะมากที่สุด คือ อ่านหนังสือเพื่อทบทวนความรู้หรือเพิ่มความรู้ ข้อเสนอแนะรองลงมา คือ ใช้อินเทอร์เน็ตให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์

#### ๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ” ผู้วิจัยได้นำเสนอ

ผลที่พบจากการวิจัย มาอธิบายเชื่อมโยงกับแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นดังต่อไปนี้

### ๕.๒.๑ ผลการวิเคราะห์การใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ผลการวิจัยพบว่า การใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้าน ศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ย มากสุด รองลงมา ได้แก่ ด้าน ภาวนา ส่วนด้าน ปัญญาภาวนา มีค่าเฉลี่ย น้อยสุดทั้งนี้อภิปรายได้ว่า นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจในการมีคุณภาพชีวิตที่ดีว่า ต้องมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญาและการอยู่ร่วมกันในสังคมหรือการมีศีลมีระเบียบวินัย รวมถึงการมีคุณธรรม จริยธรรม ซึ่งการที่นักเรียนนำเอาหลักภาวะธรรมอันเป็นหลักในการพัฒนาตนเองมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม คนเรานั้นต้องเริ่มจากการพัฒนาตนเองก่อน ถึงจะไปพัฒนาผู้อื่นหรือสิ่งอื่นได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ **คะนิงนิจ อนุโรจน์** ได้กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาตนสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดีขึ้น โดยการให้ความรู้ การฝึกด้านคุณธรรม การส่งเสริมสุขภาพอนามัยการประกอบอาชีพ รวมกันอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ในประเทศไทยได้มีการสร้างเกณฑ์มาตรฐานของคุณภาพชีวิต เป้าหมายหลักในการ “พัฒนาคุณภาพชีวิต” คือการให้มีความสามารถในการ “พึ่งพาตนเอง” จุดเริ่มต้นของการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ เริ่มจากการพัฒนา “ตนเอง” ซึ่งเป็นหน่วยย่อยของสังคม สอดคล้องกับแนวคิดของ **พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต)** ที่ได้กล่าวถึงภาวนา ๔ อย่างในพระพุทธศาสนา ภาวนา แปลว่า พัฒนา ฝรั่งแปลว่า development ตรงกันเลย แล้วภาวนาก็มี ๔ development ก็มี ๔ ตรงกันอีก คือ ๑. พัฒนากายหรือพัฒนาทางกาย ได้แก่ **Physical development** ตรงกับ กายภาวนา ๒. พัฒนาศีล หรือพัฒนาทางสังคม ได้บอกแล้วว่า ศีลคือการอยู่ร่วมสังคมโดยไม่เบียดเบียนกัน แต่มีชีวิตที่เกื้อกูลต่อกัน และมีวินัยจึงได้แก่ **Social development** ตรงกับ ศีลภาวนา ๓. พัฒนาจิตใจ หรือพัฒนาทางอารมณ์ เรื่องอารมณ์ที่พรั่งมาในภาษาไทยปัจจุบัน ก็คือเรื่องของจิตใจนั่นเอง พัฒนาด้านนี้จึงได้แก่ **Emotional development** ตรงกับ จิตภาวนา ๔. พัฒนาปัญญา หรือพัฒนาการทางปัญญา ได้แก่ **Intellectual development** ตรงกับ ปัญญาภาวนา สอดคล้องกับแนวคิดของ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)** ได้กล่าวว่าคุณสมบัติของท่านผู้พัฒนาตนแล้ว เอามาใช้วัดได้ถ้ามีการพัฒนาตน เราก็เอาหลักนี้มาใช้วัดดูว่าพัฒนาครบไหม ๔ ด้านนี้ คือ ๑. กาย ๒. ศีล ๓. จิต ๔. ปัญญา ส่วนภาวนิต กาย ภาวนิตศีล ภาวนิตจิต ภาวนิตปัญญา เป็นรูปคุณนาม เป็นคุณสมบัติของบุคคล ถ้าจะตั้งเป็นศัพท์นาม ให้เป็นหัวข้อธรรม ก็เปลี่ยนไปอีกรูปหนึ่งเป็นภาวนา ก็จะได้ศัพท์ดังต่อไปนี้ ๑. กายภาวนา การพัฒนา กาย ๒. ศีลภาวนา การพัฒนาศีล ๓. จิตภาวนา การพัฒนาจิต ๔. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา สอดคล้องกับงานวิจัยของ **ปิ่นปิ่นทร์ เหลืองพิทักษ์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง ศูนย์บำรุงทางภาคเหนือ ฝ่ายการช่างโยธา การรถไฟแห่งประเทศไทย ” ผลการวิจัยพบว่า ระดับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง ศูนย์บำรุงทางภาคเหนือ ฝ่ายการช่างโยธา การรถไฟแห่งประเทศไทย พบว่า บุคลากรมีระดับความคิดเห็นที่มีต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ใน



ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.57$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านศีลภาวนา จิตภาวนาและ ปัญญาภาวนา อยู่ในระดับมาก ส่วนในด้านกายภาวนาอยู่ในระดับปานกลางสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พัชรินทร์ แจ่มอ้อม** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงาน ของข้าราชการครูตามหลัก ภาวนา ๔ ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์” ผลการวิจัยพบว่าข้าราชการครูมีความคิดเห็นต่อ การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภาวนา ๔ ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัด นครสวรรค์ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก( $\bar{X}=3.74$ ) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้าน พบว่า อยู่ใน ระดับมากทุกด้าน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ **เพิ่มพูน ไชยสิทธิ์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การ ประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตำบลออนใต้ อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่” ผลการวิจัยพบว่าระดับความคิดเห็นต่อการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนา คุณภาพชีวิต ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน และเมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านกายภาวนา ด้านปัญญาภาวนา ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุดได้แก่ ด้านจิต ภาวนา

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านมีรายละเอียด ดังนี้

๑) ด้านกายภาวนา ผลการวิจัยพบว่า การใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) โดยรวมอยู่ในระดับมากทั้งนี้ อภิปรายได้ว่า นักเรียนรักษาสุขภาพของตนเองได้ดี เพราะการมีสุขภาพที่ดีนั้น จะส่งผลทำให้ร่างกาย เจริญเติบโตสมวัย ส่งผลต่อการเรียน สติปัญญา รวมถึงคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย สะท้อนให้เห็นอย่างหนึ่ง ว่า มนุษย์ทุกคนจะรักและหวงแหนร่างกายของเรา เพราะเมื่อกายดี กายไม่เจ็บป่วย กายไม่มีโรค จะ ส่งผลต่อสุขภาพจิตตามมาด้วยสอดคล้องกับแนวคิดของ **ชุกดิ์เต็งไตรธรรม** ได้กล่าวไว้ใน “กายหาย ใช้ ใจหายทุกข์”ว่าพุทธศาสนามีหลักการในการพัฒนามนุษย์โดยให้องค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิต ๓ ด้านมาประสานหรือบูรณาการกัน องค์ประกอบทั้ง ๓ จะต้องพัฒนาไปด้วยกันอย่างพึ่งพาอาศัยกัน ส่งเสริมกัน องค์ประกอบ ๓ ด้านนี้พูดง่ายๆ คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา พูดในศัพท์ใน พระพุทธศาสนาว่า ศีล สมาธิ ปัญญา หลักการพัฒนาตน ๔ ด้านที่เรียกกันว่า ภาวนา ๔ และได้กล่าว อีกว่า คำว่าสุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม อย่างสมดุล ทั้งทาง กาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา (หมายถึงมิติทางปัญญาในการเข้าถึงคุณค่าอันสูงส่ง ความดี งาม ความถูกต้อง) มี ๔ โครงสร้างใหญ่ คือ กาย จิต สังคม และ ปัญญาที่ดี หมายถึง สามารถ พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น การบริโภคปัจจัย ๔ การใช้เทคโนโลยี และการ อยู่กับธรรมชาติแวดล้อมได้ดีจิตดี หมายถึง มีจิตที่พัฒนาทั้งด้านคุณธรรมความดีงาม สมรรถภาพ และประสิทธิภาพของจิต และภาวะจิตใจที่มีความสุขสดชื่น เบิกบาน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พัชรินทร์ แจ่มอ้อม** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลัก ภาวนา ๔ ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ ” ผลการวิจัยพบว่าข้าราชการครูมีความคิดเห็น ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภาวนา ๔ ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ด้านกายภาวนาโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.67$ )

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่ว่า นักเรียนออกกำลังกาย สม่าเสมอเพียงใดมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมา คือ ข้อที่ว่า นักเรียนนอนหลับอย่างน้อย ๘ ชั่วโมงในแต่ละวันเพียงใด ทั้งนี้อภิปรายผลได้ว่า นักเรียนเข้าใจถึงการมีสุขภาพที่ดี สิ่งสำคัญในการพัฒนาทางกาย

คือ การดูแลตัวเอง การกินดื่มนอนอยู่ไม่ได้หมายถึง การบริโภคอาหารหรือ ราคาแพง แต่คือการเลือก บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ถูกสุขลักษณะ ซึ่งการดูแลตัวเองนั้นไม่จำเป็นต้องใช้เวลาหรือเงินทอง มากมาย การออกกำลังกายไม่ได้หมายถึงแค่การเล่นกีฬา แต่การทำงานบ้าน การเดิน การทำกิจวัตร ประจำวันก็เหมือนการออกกำลังกาย ออกกำลังกายไปส่วนหนึ่งแล้วเช่นกัน รวมถึงการที่นักเรียนดูแลรักษา ความสะอาดของร่างกายตนเอง ข้าวของเครื่องใช้ และสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวได้ดี แสดงถึงการดูแลเอา ใจใส่สุขภาพและรักสิ่งแวดล้อมสอดคล้องกับแนวคิดของ **คณะกรรมการกลุ่มปรับปรุงชุดวิชาการ แน่แนวกับคุณภาพชีวิต** ได้อธิบายไว้ว่า การพัฒนาสุขภาพกายเพื่อคุณภาพชีวิต คือ การพัฒนา ตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงควรพัฒนาสุขภาพในด้านร่างกาย ได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ การบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ การพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อ สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สุขภาพกายมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตโดยผู้มีสุขภาพกายที่ดี จะส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีไปด้วย ดังนั้น จึงควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาสุขภาพกาย สอดคล้องกับ แนวคิดของ **ซูทท์เต็งไตรธรรม** ได้กล่าว ไว้ว่า กายดี หมายถึง เป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง สามารถ ทำงานหรือกิจวัตรประจำวันได้ มีทัศนคติที่ดีใส่ใจต่อสุขภาพ ใฝ่เรียนรู้และหมั่นพัฒนาตนสร้างเสริม ให้มีสุขภาพดี รู้จักบริโภคปัจจัย ๔ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) เพื่อคุณค่าของ มัน ไม่บริโภคตามค่านิยม ความออร่อย หรือโก้หรู โดยไม่คำนึงถึงผลเสียต่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังรู้จัก ใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู ในทางที่เสริมสร้างการเรียนรู้ และฝึกปรือทักษะที่เกื้อหนุนการดำเนินชีวิต กิจการงาน สอดคล้องกับแนวคิดของ **พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต)** ได้ให้ความหมายว่า กายภาวนา หรือ การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง ” เป็น สามารถเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้โทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความ ต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น

ส่วนข้อที่ว่านักเรียนใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรม ทางกาย ที่เป็นประโยชน์เพียงใดมี ค่าเฉลี่ยน้อยสุด ทั้งนี้ก็ปรายผลได้ว่า นักเรียนไม่ค่อยได้ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ มากนัก นักเรียนอาจยังไม่เข้าใจถึงการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมทางกายที่เป็นประโยชน์ ซึ่งไม่ได้ หมายถึงการเล่นกีฬาเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ในส่วนนี้ ทางโรงเรียนและครู ควรให้คำแนะนำ ส่งเสริม การทำกิจกรรมทางกายในเวลาว่างให้กับนักเรียนเพื่อสร้างเสริมประสบการณ์และพัฒนาร่างกายเช่น กิจกรรมนันทนาการต่างๆ การเล่นดนตรี การเต้นรำ การปลูกต้นไม้ เป็นต้น รวมถึงการให้นักเรียน ช่วยกันดูแลสภาพแวดล้อมภายในห้องเรียนและรอบๆ โรงเรียน ให้สะอาด น่าอยู่ มี บรรยากาศที่ดี สิ่งเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่นักเรียน และเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดี ระหว่างครูกับนักเรียน และนักเรียนกับผู้อื่นด้วย การทำกิจกรรมทางกายในเวลาว่างนั้น ไม่ได้ส่งผลดี แค่ทางกายเท่านั้น แต่ยังส่งผลไปยังจิตใจ และสัมพันธ์ภาพที่ดีของคนในสังคมด้วย สอดคล้องกับ งานวิจัยของ **พระรณฤทธิ์ฐิตยาธุ (วินทะชัย)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตาม หลักภวณา๔ขององค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอนาโพธิ์จังหวัดบุรีรัมย์ ” ผลการวิจัยพบว่า ปัญหา อุปสรรคด้านกายภาวนาคือปัญหาเรื่องของระยะเวลาของการทำงานและชั่วโมงเร่งด่วนในการทำงาน หรือชีวิตของการทำงานทำให้ไม่มีเวลาพอในการพัฒนาทางด้านกายเพียงพอ หรือระยะเวลาในการจัด กิจกรรมไม่ต่อเนื่องการจัดสภาพแวดล้อมเหมาะต่อกิจกรรมทางกาย และการจัด

กิจกรรมทางกายไม่เพียงพออีกหนึ่งของความไม่พร้อมของตัวบุคลากรผู้เข้ารับการฝึกอบรมเองก็ถือเป็นอุปสรรคอีกอย่างหนึ่งข้อเสนอแนะด้านกายภาวนาคือการจัดสรรช่วงเวลาของการทำงานการจัดกิจกรรมผ่อนคลายทางกายเพิ่มมากขึ้นให้มีความต่อเนื่องการจัดสรรงบประมาณในการปรับสภาพแวดล้อมในการทำงานจัดส่งเสริมกิจกรรมภายในเช่นกีฬาภายใน เป็นต้นการอบรมพัฒนาทางด้านบุคลิกภาพทางกายสุขอนามัยปฏิสัมพันธ์ทางกายกับสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ใช้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนาขององค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอนาโพธิ์จังหวัดบุรีรัมย์ครั้งนี้ทำให้ทราบถึงข้อเสนอแนะในด้านกายภาวนาดังนี้กายภาวนาคือการพัฒนาทางด้านกายฝึกอบรมกายบุคลากรในองค์กรมีการพัฒนาทางด้านร่างกายที่ดีการรู้จักติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในการทำงานด้านกายภาพสภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บสามารถทำงานได้ตามปกติและมีความสัมพันธ์กันทุกส่วนได้เป็นอย่างดี และก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งที่เพิ่มเติมเข้ามา คือระยะเวลาของการทำงานช่วงระยะเวลาเร่งด่วนหรือกิจกรรมที่ต่อเนื่องที่มีผลต่อการพัฒนาการเพิ่มกิจกรรมภายในองค์กรเช่นกีฬาภายในองค์กรหรือการเพิ่มกิจกรรมทางกายให้มีความเหมาะสมและการพัฒนาทางด้านร่างกายนี้ต้องสอดคล้องกับความอ่อนนุ่มถ่อมตนสุขภาพเรียบร้อยทั้งการไหว้การพูดจา มีการระวังทางกายในการแสดงออกซึ่งนำไปสู่การติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานอีกทั้งความเครียดในการทำงานอาจส่งผลให้การแสดงออกทางกายต่อบุคคลรอบข้างซึ่งมีผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานเป็นอย่างมาก

๒) ด้านศีลภาวนา ผลการวิจัยพบว่า การใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อคิดเป็นรายด้าน ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ย มากสุด ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า นักเรียนรักษาศีลและยึดมั่นในหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ซึ่งศีลในความหมายของหลักภาวนาธรรม ยังหมายถึง ความประพฤติ เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ของคนในสังคม สะท้อนให้เห็นว่านักเรียนซึ่งเป็นเยาวชนที่เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของประเทศ มีคุณธรรม จริยธรรม มีความประพฤติที่ดี มีระเบียบวินัย เยาวชนเหล่านี้พร้อมที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ เรื่องศีลจึงไม่ใช่แค่การรักษาศีล แต่เป็นการปฏิบัติตนเพื่อการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมอย่างสงบสุขด้วยสอดคล้องกับแนวคิดของ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้ให้ความหมายว่า ศีลภาวนา แปลว่า การพัฒนาศีล ศีลเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคม ในด้านการมีชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคม ศีลเป็นสภาพหรือคุณสมบัติของตัวบุคคล เป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นมีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ความมีระเบียบหรือประพฤติตนอยู่ในระเบียบอย่างนี้เรียกว่า ศีล ส่วนวินัยนั้นเป็นการจัดระเบียบ ทั้งการจัดระเบียบชีวิตของตนเองและการจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการจัดระบบสังคมทั้งหมด ศีลกับวินัย จึงเป็นของคู่กัน คือ วินัยทำให้เกิดศีล ถ้าเรารักษาวินัยเราก็เป็นผู้มีศีล ทางพระตามปกติจะเรียกคนว่าเป็นผู้มีศีล แต่ในภาษาไทยเรานิยมใช้คำว่า มีวินัย วินัยนั้นเนื่องอยู่กับสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดีในสังคมซึ่งเป็นเรื่องสมมุติ ศีล คือ การที่คนนั้นเขามีระเบียบชีวิตอย่างนั้น หรือประพฤติตนอยู่ในระเบียบอย่างนั้น เรื่องศีลภาวนา การพัฒนาคนให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม แยกคร่าวๆ ได้หลายระดับความ มีระเบียบระบบในการเป็นอยู่ ในการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ให้มีการเบียดเบียนกัน ในทางชีวิตร่างกาย

ทรัพย์สิน คู่ครอง วาจา ตลอดจนไม่เปียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเอง ความหมายขยายออกไปถึง ความสุจริตมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันการฝึกฝนควบคุมตนในทางกายวาจา เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึก จิตใจสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ชาตรี ทองภักดี** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตาม หลักภาวนา ๔ ของตำราจรรยา จังหัดลำพูน” ผลการวิจัยพบว่าข้าราชการตำราจรรยาจังหวัดลำพูน มี ระดับในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของตำราจรรยาจังหวัดลำพูน ด้านศีลภาวนา ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๔.๒๙$ ) สอดคล้องกับงานวิจัยของ **ปิ่นปิ่นท์ เหลืองพิทักษ์** ได้ ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนาของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง ศูนย์บำรุงทางภาคเหนือ ฝ่ายการช่างโยธา การรถไฟแห่งประเทศไทย” ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรมี ระดับความคิดเห็นที่มีต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อ พิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา อยู่ในระดับมาก และ สอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระปลัดนภดล ภูธมโน (พลายแก้ว)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาเด็ก ตามหลักภาวนา ๔ : กรณศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์ วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อการพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร พบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นต่อการ พัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ด้านศีล ภาวนามีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่ว่า นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นเพียงใด มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมา คือ ข้อ ที่ว่า นักเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบและข้อบังคับของโรงเรียนอย่างเคร่งครัดเพียงใด ทั้งนี้ก็ปรายได้ว่า นักเรียนมีความสนใจในกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มพูนคุณธรรม จริยธรรม การอบรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับทาง พระพุทธศาสนา เป็นกิจกรรมที่นักเรียน เรียนรู้และสนใจ กิจกรรมเหล่านี้ ส่งเสริมให้ นักเรียน มี คุณธรรมประจำใจ และมีหลักธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ นักเรียนได้เรียนรู้และเข้าใจความสำคัญ ของการมีศีลหรือการมีระเบียบวินัย เมื่อคนมีศีล มีการปฏิบัติตามคำสอนในทางพระพุทธศาสนา เพื่อความถูกต้องดีงามของชีวิต สังคมก็น่าอยู่ คนไม่เปียดเบียนกัน มีความเมตตา ประารถนาดีต่อกัน สังคมมีความสงบ ไม่วุ่นวาย เพราะทุกคนมีระเบียบวินัย ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่สังคมตั้งไว้ สอดคล้อง กับแนวคิดของ **พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)** ได้ให้ความหมายว่า ศีลภาวนา หรือ การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ มนุษย์ตั้งอยู่ในกฎระเบียบ เพื่อให้เกิดการ ตอบสนองความต้องการของตนนั้น ไม่ไปเปียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่น สามารถ อยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกันได้ด้วยดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ **ชาตรี ทองภักดี** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของตำราจรรยา จังหวัดลำพูน” ผลการวิจัยพบว่า แนวทางเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของตำราจรรยาจังหวัดลำพูนจากการ สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญด้านศีลภาวนา พบว่า การประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ด้านศีลภาวนา ช่วย ให้ข้าราชการตำราจรรยาฝึกปฏิบัติตนให้อยู่ในกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด ประพฤติตนให้อยู่ในระเบียบวินัย และปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต และสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระปลัดนภดล ภูธมโน (พลายแก้ว)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อน เกณฑ์ วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนที่เป็ นกลุ่มตัวอย่างมีความ

คิดเห็นว่าการพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา๔ : กรณีศึกษาศูนย์ อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุเขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานครในด้านสีถาวนาอยู่ในระดับมากที่สุด๔.๒๓และเมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละข้อ พบว่าประชาชนมีความคิดเห็นว่าการพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา๔ : กรณีศึกษาศูนย์ อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุเขตทุ่งครุกรุงเทพมหานครด้านสีถาวนาอยู่ในระดับมากที่สุดได้แก่ ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์สอนให้เด็กปฏิบัติงานตามกฎระเบียบและข้อบังคับอย่างเคร่งครัดและศูนย์ อบรมเด็กก่อนเกณฑ์สอนให้เด็กทำงานด้วยความซื่อสัตย์ และยึดมั่นในศีลธรรมจริยธรรมสำหรับข้ออื่นที่เหลือประชาชนมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ส่วนข้อที่ว่านักเรียนมีการปฏิบัติและรักษาศีล ๕ สม่าเสมอเพียงใด มีค่าเฉลี่ยน้อยสุดนั้นก็ยังสามารถอธิบายได้ว่า ยังมีนักเรียนบางส่วนที่ละเลยต่อการรักษาศีล เมื่อทางโรงเรียนได้จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม ครูควรชี้ให้นักเรียนเห็นเรื่องบาป บุญ คุณ โทษ และผลของการทำความดี ละเว้นความชั่ว ส่งเสริมให้นักเรียนมีกิจกรรมที่ได้ใกล้ชิดกับทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้ นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการมีศีล ศีลจะช่วยกล่อมเกลาคจิตใจนักเรียนให้เข้าใจโลก มองโลกตามความเป็นจริง ยึดหลักความถูกต้องดีงาม ไม่หลงมัวเมาไปกับอบายมุขต่างๆ สอดคล้องกับ **โครงการฐานคุณธรรม ทำดีเพื่อพ่อ** ที่ทางโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) ได้จัดขึ้น โครงการนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ ทั้งทางสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ และสังคม โดยโครงการฐานคุณธรรมทำดีเพื่อพ่อได้มีกิจกรรมวันสำคัญทางศาสนาวันวิสาขบูชาเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับความเป็นมาและความสำคัญของวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และให้นักเรียนปฏิบัติตนในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาได้ถูกต้องสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระรณฤทธิ์ฐิตยาภุ (วินทะชัย)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา๔ขององค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอนาโพธิ์ จังหวัดบุรีรัมย์” ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ใช้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา๔ขององค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอนาโพธิ์จังหวัดบุรีรัมย์ครั้งนี้ทำให้ทราบถึงข้อเสนอแนะในด้านสีถาวนาดังนี้ สีถาวนาคือ การพัฒนาการกระทำได้แก่ การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นโดยไม่เบียดเบียนกัน ไม่กล่าวร้ายทำลายผู้อื่นไม่กระทำการใดๆที่จะก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นแต่จะให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นและให้การกระทำที่ดี ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การรณรงค์ส่งเสริมให้ยึดหลักการรักษาศีล๕เพิ่มเติมด้วยการอบรมเข้าวัดฟังพระธรรมเทศนา มีกิจกรรมร่วมกับทางพุทธศาสนาร่วมกับประชาชนทุกวันสำคัญหรือในรอบเดือนการฝึกสร้างนิสัยที่ดีคือการ “คิดดีพูดดีทำดี” การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนาการบำเพ็ญประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นเพิ่มเติมในส่วนของคุณธรรมจริยธรรมผลกระทบต่อสังคมอันเนื่องมาจากการหย่อนยานหรือบกพร่องทางคุณธรรมคือ ความเสียหายและสอดคล้องกับงานวิจัยของ **เพิ่มพูน ไชยสิทธิ์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตำบลออนใต้ อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่” ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาอุปสรรคและแนวทางแก้ปัญหาของประชาชนที่มีต่อการประยุกต์ใช้หลักภาวนา๔ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตำบลออนใต้ อำเภอสันกำแพงจังหวัดเชียงใหม่ในด้านสีถาวนาคือ ประชาชนขาดการปฏิบัติตามหลักศีล๕ไม่ครบถ้วนทุกข้อเนื่องจากยังมีการเบียดเบียนทางกายวาจาการเสพของมึนเมา

๓) ด้านจิตตภาวนาผลการวิจัยพบว่าการใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า นักเรียนมีการพัฒนาทางด้านจิตใจ ซึ่งเริ่มมาจากการที่นักเรียนมีสุขภาพกายที่ดี ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีด้วย รวมถึงการที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี องค์กรประกอบต่างๆ เหล่านี้ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของนักเรียนดีขึ้นสอดคล้องกับแนวคิดของ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)** ได้ให้ความหมายของภาวนาจิตว่า ผู้ได้เจริญจิตหรือมีจิตใจที่พัฒนาแล้ว คือ ได้ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ ให้สดใส เบิกบาน ร่าเริง ผ่องใส โปร่งโล่ง เป็นสุข เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีน้ำใจเมตตา กรุณา ศรัทธา กตัญญูกตเวทีย เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง อดทน สงบ มั่นคง มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น สอดคล้องกับแนวคิดของ **นิศารัตน์ ศิลปะเดช** ที่ว่าการที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น มีปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ คือ การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่ดีมีอารมณ์แจ่มใสมั่นคง ไม่แปรปรวน หงุดหงิด โมโหง่าย จิตใจมีคุณธรรม ไม่อิจฉาริษยา หรือเคียดแค้นพยาบาทผู้อื่นเป็นผู้มองโลกในแง่ดี มีความโอ้อ้อมอารี พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากหรือเดือดร้อนเสมอ การมีพื้นฐานด้านจิตใจและอารมณ์ที่ดี จะช่วยให้คุณเกิดความสุขและความสงบในการดำรงชีวิต สอดคล้องกับแนวคิดของ **คณะกรรมการจัดทำแผนพัฒนาจิตใจ สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์** กล่าวถึงการมีคุณภาพจิตที่ดีว่า คือ จิตที่ประณีตดีงาม มีคุณธรรม มีความเข้าใจ และความเลื่อมใสอย่างมีเหตุผลในคำสอนที่ถูกต้องแท้จริงของศาสนาที่ตนนับถือ และนำไปเป็นหลักปฏิบัติจนเป็นปกติวิสัย ในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อตนเอง และสังคม พระพุทธศาสนาถือจิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด จิตใจถือได้ว่าเป็นพื้นฐานและเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในพฤติกรรมของมนุษย์ เพราะความคิด การพูด และการกระทำล้วนแต่มาจากจิตใจทั้งสิ้น ดังนั้นในการพัฒนาประเทศ จึงต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งแก่การพัฒนาจิตใจ ซึ่งเป็นพื้นฐาน และเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาอื่นๆ ทั้งหมด โดยทำการพัฒนาจิตใจควบคู่ไปกับการพัฒนาสังคม และเศรษฐกิจอย่างให้ได้สัดส่วนสมดุลกันสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระทองคัมภ์ศักดิ์ ปางงโร (ต้นขุนทด)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การมองโลกตามหลักพุทธปรัชญา” ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการนำหลักธรรมที่เกี่ยวกับการมองโลกตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทไปใช้ในการพัฒนาชีวิต สรุปได้ว่า การพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธปรัชญา หมายถึง การพัฒนามนุษย์ทั้งด้านกายจิตใจอารมณ์และสิ่งแวดล้อมภายนอกให้มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่พึงประสงค์ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ ส่วนการที่มนุษย์ประพฤติปฏิบัติตามหลักภวนา ๔ ประการ คือ การพัฒนากายให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และยังรวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกอย่างถูกต้องดีงาม การมีพฤติกรรมร่วมทางสังคมที่พึงประสงค์ โดยไม่เบียดเบียนก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่นในสังคม และประพฤติตนเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อสังคม การพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการฝึกอบรมให้จิตมีคุณสมบัติครบ ๓ ด้าน คือด้านคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตและสุขภาพจิต และการทำปัญญาให้เจริญงอกงามไป รู้เท่าทันโลกและชีวิตทำให้เป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์ และพัฒนาไปจนถึง ขั้นวิมุตติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ **อนุกุล บุญรักษา** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑” ผลการวิจัยพบว่าการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ด้านจิตตภาวนา พบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีระดับมากทุกข้อ โดย ข้อที่ว่านักเรียนมีความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่การงานที่ได้รับมอบหมายเพียงใด มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมา คือ ข้อที่ว่า นักเรียนมีสมาธิไม่ ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านในขณะที่เรียนเพียงใดทั้งนี้อภิปรายผลได้ว่า เมื่อนักเรียนได้พัฒนาจิตดีแล้ว ก็จะไม่ ฟุ้งซ่านจะมีสติ เข้าใจโลก และใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท การเรียนหรือกระทำการอันใดก็จะทำด้วยความรอบคอบและมีความรับผิดชอบ เพราะจิตนักเรียนมีความตั้งมั่น มีสมาธิ จดจ่ออยู่กับงานที่ทำอยู่ เสมอ ผลของการพัฒนาจิตที่ดีนั้นจะส่งผลไปยังการใช้สติปัญญาด้วย สอดคล้องกับแนวคิดของ **พระ นิมิต กลั่นดอกแก้ว** ได้กล่าวว่าจิตสิกขา หมายถึงการฝึกจิต สร้างคุณภาพ และสมรรถภาพทางจิตให้ เข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีจิตที่สงบ บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามสังขาร สอดคล้องกับแนวคิดของ **นิศารัตน์ ศิลปะเดช** ได้กล่าวว่าองค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น ในส่วนของปัจจัยด้านความ สมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ หมายถึง การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่ดีมีอารมณ์แจ่มใสมั่นคง ไม่แปรปรวน หงุดหงิด โมโหง่าย จิตใจมีคุณธรรม ไม่อิจฉาริษยา หรือเคียดแค้น พยาบาทผู้อื่นเป็นผู้มองโลกในแง่ดี มีความโอบอ้อมอารี พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากหรือเดือดร้อนเสมอ การมีพื้นฐานด้าน จิตใจและอารมณ์ที่ดี จะช่วยให้บุคคลเกิดความสุขและความสงบในการดำรงชีวิตสอดคล้องกับแนวคิด ของ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้กล่าวไว้ว่า จิตตภาวนา คือ การพัฒนาจิตหรือการทำจิต ให้เจริญงอกงาม แบ่งเป็น ๓ ด้าน คือ ๑.การพัฒนาคุณภาพจิตเริ่มแต่มีคุณธรรมต่างๆ ที่ทำให้จิตใจ ประณีตดีงาม เช่น มีเมตตากรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที เป็นต้น ๒ . การพัฒนาสมรรถภาพ จิต หรือสมรรถภาพของจิตใจ ซึ่งมีความเข้มแข็งที่จะเอาไปใช้งานได้ดี คือ มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ คือ ความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ รับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ความอดทน เป็นต้น และ ๓. การพัฒนาสุขภาพจิต นอกจากมีคุณธรรม มีคุณภาพ และสมรรถภาพ ต้องมีสุขภาพจิตด้วย คือ จิตใจ นั้นมีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปิติ มีความอึดใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ **อนุกุลบุญรักษา** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลัก ภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ” ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ด้านจิตตภาวนา โดยภาพรวมอยู่ใน ระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๐๑

ส่วนข้อที่ว่า นักเรียนมีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจเพื่อกระทำในสิ่งที่ถูกต้องเพียงใด มี ค่าเฉลี่ยน้อยสุดทั้งนี้อภิปรายผลได้ว่า ในส่วนของการตัดสินใจกระทำสิ่งที่ดีที่ถูกต้องนั้น นักเรียนต้อง ได้รับการฝึกฝนและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ทางโรงเรียนและครู จึงควรส่งเสริมให้นักเรียนกล้าตัดสินใจ ในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกต้องด้วยความมั่นใจสนับสนุนพฤติกรรมที่ดีของนักเรียน พัฒนา บุคลิกภาพและสร้างความเชื่อมั่นให้แก่นักเรียน มีการอบรมให้ความรู้แก่นักเรียน ที่จะเสริมสร้างความ เชื่อมั่นและกล้าแสดงออกแก่นักเรียน โดยเฉพาะการอบรมทางด้านพระพุทธศาสนา ที่จะช่วยให้นักเรียนพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรมควบคู่กับการกระทำที่ดี ความเชื่อมั่นเป็นคุณลักษณะที่มีความ สำคัญอย่างยิ่งในการที่จะทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาไปสู่ความสามารถในด้านอื่นๆ การสร้าง ความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักเรียนควรควรทำเป็นแบบอย่างที่ดีให้นักเรียนและชี้แนะในสิ่งที่ถูก แก่ไข ในสิ่งที่ผิดสอดคล้องกับแนวคิดของ **คณะกรรมการจัดทำแผนพัฒนาจิตใจ สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์** ที่ได้หยิบยกพระบรมราโชวาทเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจของ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ มีข้อความบางประการดังนี้ “ถึงแม้เราจะอยู่ท่ามกลางความเจริญรุดหน้าแห่งยุคปัจจุบันอย่างไร เราก็ทอดทิ้งการศึกษาทางด้านจิตใจ และศีลธรรมจรรยาไม่ได้ ตรงข้ามเราควรจะเอาใจใส่สั่งสอนกัน ให้นักแน่นทั่วถึงยิ่งขึ้น เพื่อให้มีความคิด ความเข้าใจถูกต้อง สอดคล้องกับสถานการณ์แวดล้อมที่วิวัฒนาการไปไม่หยุดยั้งจิตใจที่ต่ำทรามเป็นจิตที่อ่อนแอ ไม่กล้า และไม่อดทนที่จะเพียรพยายามสร้างสมความดี ความเจริญ ความสำเร็จในทางที่ถูกต้องเป็นธรรม มีแต่คิดจะให้ได้มาโดยสะดวกง่ายดาย โดยไม่คำนึงถึงผิดชอบชั่วดี จิตใจดังนี้ถ้าปล่อยให้มันมีขึ้นจนเคยชิน อย่างน้อยที่สุดก็ทำให้เป็นคนมักง่าย ทำงานบกพร่องเสียหาย อย่างมากก็จะทำให้เป็นคนด้านหนา ไร้ความอาย หยาบคาย ละโมบ ทำอะไรที่ไหนก็เกิดอันตรายที่นั่นคนเราต้องมีศาสนา คือ ความคิด หรือสิ่งที่คิดประจำใจ อันเป็นแนวทางปฏิบัติในใจประจำตัว และต้องมีการศึกษา คือ ความรู้ต่างๆทั้งในด้านจิตใจ ทั้งในด้านวัตถุ เพื่อประกอบกับตัว เพื่อที่จะมีชีวิตอยู่ได้ ทั้งสองอย่างเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ประเทศชาติกำลังพัฒนาในทุกด้านและต้องการความสามัคคี ความสงบเรียบร้อยผลดีทั้งปวงดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ด้วยประชาชนมีหลักของใจอันมั่นคง มีศรัทธา และปัญญา อันถูกต้อง และปฏิบัติตนอยู่ในทางที่เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม ภารกิจอันสำคัญ คือ การส่งเสริมประชาชนให้มีพระรัตนตรัยและธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นหลักของใจ และความประพฤติด้วยศรัทธา และปัญญาที่ถูกต้อง ”และสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระรณฤทธิ์ฐิตทยาภุ (วินทะชัย)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักทฤษฎีขององค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอนาโพธิ์จังหวัดบุรีรัมย์” ผลการวิจัยพบว่าการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักทำให้ทราบถึงข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักทฤษฎีขององค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอนาโพธิ์จังหวัดบุรีรัมย์ด้านจิตตภาวนาจิตตภาวนาคือ การฝึกอบรมจิตมีความเจริญองงามทางอารมณ์จิตที่มีคุณภาพประกอบด้วยคุณธรรมตามหลักศาสนามีสมมติมั่นคงการพัฒนาจิตเป็นเรื่องของคุณธรรมความรู้สึกแรงจูงใจสภาพจิตใจและเป็นนามธรรมมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจการสร้างเสริมคุณภาพจิตใจของบุคลากรในองค์กรโดยการสนับสนุนอย่างเป็นรูปธรรมการจัดกิจกรรมทางพุทธศาสนามีส่วนอย่างมากในการเข้าไปเพิ่มการพัฒนาทางด้านจิตใจในด้านการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมภายในมีส่วนอย่างมากในการทำงานถ้าเพิ่มในส่วนของการมีกิจกรรมอบรมที่ดีการเพิ่มความต่อเนื่องจะเป็นเรื่องที่ดีเพราะการมีจิตใจที่ส่งผลดีจากข้างใจแล้วก็จะส่งผลออกมาภายนอกด้วยเช่นกัน

๔) ด้านปัญหาภาวนา ผลการวิจัยพบว่าการใช้หลักทฤษฎีธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) โดยรวมอยู่ในระดับมาก แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า นักเรียนรู้และเข้าใจว่าการเพิ่มพูนทักษะทางปัญญาทำได้หลายๆ ทาง ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองหรือจากการเรียนการศึกษา ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่ออนาคตและคุณภาพชีวิตที่ดี แต่การเรียนรู้ที่ดีนั้นต้องเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจโลก ทนโลก และพึ่งพาตัวเองได้ ซึ่งถ้ามองจากสังคมทุกวันนี้ คนไทยเข้าถึงการศึกษาและสื่อต่างๆ ได้มากขึ้น ช่วยเพิ่มโอกาสให้แก่นักเรียนได้มีโอกาสศึกษาเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพได้ อย่างไรก็ตาม การเสพสื่อต่างๆ โดยเฉพาะสื่อออนไลน์นั้น ต้องรู้จักใช้สติปัญญาไตร่ตรองดูว่ามีความเหมาะสม ดีหรือไม่อย่างไร เพราะอิทธิพลของสื่อออนไลน์ในปัจจุบันนี้ ทำให้นักเรียนหมกมุ่นกับมันมากเกินไป บางคนติดเกมออนไลน์ ติดโทรศัพท์ ติดคอมพิวเตอร์ สิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อการพัฒนาปัญญา เพราะถ้าเราใช้สติปัญญาไปในทางที่ผิด ก็จะส่งผลเสียต่อตัวเรา และส่งผลกระทบต่อการใช้



พัฒนาคุณภาพชีวิตส่วนบุคคลและส่วนรวมด้วย ผู้มีปัญหาถือว่าเป็นผู้ที่พัฒนาแล้ว สอดคล้องกับแนวคิดของ **อุ๋นตา นพคุณ** ได้กล่าวถึงความหมายคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่เป็นลักษณะหรือแบบอย่างของคน “คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น: การศึกษาที่ดีจะต้องเป็นการศึกษาเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนทั้งในและนอกระบบโรงเรียนมีคุณลักษณะของการ “คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น” เพราะตามความเชื่อพื้นฐานของคนคิดเป็นนั้น จะต้องปรับปรุงตนเอง ครอบครัวยุ และสิ่งแวดล้อมให้ผสมผสานและกลมกลืนกับวิชาความรู้ที่ได้รับสอดคล้องกับแนวคิดของ **นิศารัตน์ ศิลปเดช** ได้สรุปว่า องค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐาน ในส่วนของปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา หมายถึงการที่มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นจะต้องมีความเป็นปกติของร่างกายและสติปัญญาเป็นพื้นฐาน ซึ่งได้แก่ การมีอวัยวะต่างๆ ของร่างกายสมบูรณ์ครบถ้วน มีสุขภาพอนามัยแข็งแรง มีพลังกำลังที่สามารถทำกิจการงานได้ดี เช่นเดียวกับคนอื่นๆ มีระดับพัฒนาการของสติปัญญาเป็นปกติ สามารถศึกษาเล่าเรียนคิดไตร่ตรองหาเหตุผลต่างๆ รวมทั้งสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)** ที่ได้อธิบายไว้ว่า ปัญญาภาวนา การทำปัญญาให้เจริญงอกงามในระดับต่างๆ รับรู้เข้ามาเป็นประสบการณ์ตรงตามสภาพของมัน รับรู้ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน ปปรุงแต่ง คลาดเคลื่อน จากความเป็นจริง ได้ความรู้ที่ถูกต้อง การคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่างๆ อย่างถูกต้องตรงตามสภาพโดยบริสุทธิ์ ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของอคติ (ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และภยาคติ) เป็นปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระความสามารถที่จะนำความรู้มาใช้ มาจัดแจง จัดทำ ดำเนินการต่างๆ ให้สำเร็จผลตามที่ต้องการโดยเฉพาะในการแก้ปัญหาต่างๆ ให้สำเร็จ ปัญญาในระดับของการเอามาใช้ คือ ใช้แก้ปัญหา ใช้จัดทำดำเนินการให้สำเร็จผล ความสามารถที่จะสืบค้นเหตุปัจจัย และแยกแยะ วิเคราะห์สิ่งต่างๆ ซึ่งจะเป็นตัวเอื้ออำนวยในการที่จะแก้ปัญหา และทำการให้สำเร็จผลได้ ความรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามเป็นจริงซึ่งจะส่งผลย้อนกลับมาช่วยจิตใจ ทำให้จิตใจเป็นอิสระ ไม่หลงวิ่งไปตามอำนาจชักจูงของสิ่งต่างๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระรณฤทธิ์ฐิตยาภุ (วินทะชัย)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภวนา๔ขององค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอนาโพธิ์จังหวัดบุรีรัมย์” ผลการวิจัยพบว่า การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ใช้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภวนา๔ขององค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอนาโพธิ์จังหวัดบุรีรัมย์ครั้งนี้ทำให้ทราบถึงข้อเสนอแนะในด้านปัญญาภาวนาว่า ปัญญาภาวนาคือ การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงรู้เท่าทันเข้าใจโลกและชีวิตตามสภาวะเป็นการไตร่ตรองวินิจฉัยเหตุการณ์ตามความเป็นจริงการพัฒนาปัจเจกบุคคลจะมีปัญญากำกับเสมอปัญญาเป็นเรื่องสำคัญมากเพราะช่วยเป็นแสงส่องสว่างช่วยให้แก้ไขกระจ่างในเรื่องที่สงสัยหรือเป็นปัญหาการเลือกรับสื่อต่างๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบันการคิดวิเคราะห์หาหลักเหตุผลที่จะนำมาเป็นตัวแบบแห่งการพัฒนาสื่อต่างๆ ก่อให้เกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นการเพิ่มกิจกรรมทางพุทธศาสนาที่ช่วยเสริมสร้างปัญญาเพราะพุทธศาสนามีหลักแนวคิดที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเพิ่มปัญญาเพราะปัญญาเกิดจากการประกอบความเพียรฝึกฝนไม่ใช่เกิดขึ้นเองโดยบังเอิญเพราะปัญญาที่เกิดขึ้นเองโดยบังเอิญไม่สามารถที่จะเป็นปัญญาขั้นสูงสุดปัญญาที่เกิดจากการฟังอบรมสัมมนาฟังจากสื่อที่สามารถเชื่อถือหรือมีความรู้จริงอีกทั้งการเป็นผู้มีปัญหาสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างทันท่วงทีหรือเฉพาะหน้าได้ดีก็เกิดมาจากการฝึกฝนอบรมภายในตนเองและมีกิจกรรมที่เหมาะสมเข้ามาเพิ่ม

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีระดับมากทุกข้อโดย ข้อที่ว่านักเรียนสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เพียงใด มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมา คือ ที่ว่านักเรียนใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์เพียงใด ทั้งนี้อภิปรายผลได้ว่า นักเรียนที่พัฒนาปัญญาแล้ว จะทำให้มองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ไม่ลุ่มหลง มัวเมา หรืออคติกับสิ่งนั้น เมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ก็สามารถไตร่ตรองวินิจฉัยได้ว่าจะทำอย่างไรเพื่อเป็นการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด ซึ่งก่อนที่นักเรียนจะพัฒนาปัญญานั้น ก็เริ่มมาจากการพัฒนากายที่ดี เมื่อกายดี จิตใจก็ดีตาม จิตใจดี ปัญญาก็จะเกิด เมื่อเกิดปัญญา ก็จะ สามารถอยู่ในสังคม ในโลกนี้ได้อย่างรู้เท่าทัน เมื่อนักเรียนเสพสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นสื่อออนไลน์ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อโทรทัศน์ หรือวิทยุ นักเรียนจะมีปัญญาแยกแยะได้ว่าสิ่งไหนดี สมควรเรียนรู้และนำมาพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สิ่งไหนไม่ดี ไม่เลือกรับเอาสิ่งนั้นมาให้มัวหมอง ดังนั้น ๔ อย่างในหลักภวนาธรรมจะสอดรับและสอดคล้องกัน เมื่อพัฒนาสิ่งใดแล้ว สิ่งอื่นๆ ก็จะตามมาด้วยสอดคล้องกับแนวคิดของ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้กล่าวว่าการพัฒนาตนที่รอบด้านหลักที่ ๓ คือ ภวานา ซึ่งเป็นตัวจริงของคำว่าพัฒนา ดังที่ท่านอธิบายภวานาว่า พัฒนา และปัจจุบันนี้เรานิยมใช้กันว่าพัฒนา ก็กลับไปตรงกับของท่านเข้านับว่าดีมากได้บอกแล้วว่า ภวานาเป็นรูปค่านาม รูปคุณนาม เป็นกริยาช่อง ๓ ท่านใช้ว่า ภาวิต แปลว่า ผู้ที่เจริญแล้ว +อตตะ หรือ อตตา ที่แปลว่าตน ก็เป็นภาวิตตตะ แปลว่า ผู้มีตนอันเจริญแล้ว คือ มีตนอันพัฒนาแล้วแล้วท่านก็ขยายความว่าภาวิตกาโย ภาวิตสีโล ภาวิตจิตโต ภาวิตปัญญาญานคือคุณสมบัติของท่านผู้พัฒนาตนแล้ว เอามาใช้วัดได้ถ้ามีการพัฒนาตนเราก็เอาหลักนี้มาใช้วัดดูว่าพัฒนาครบไหม ๔ ด้านนี้ คือ กาย ศิล จิต และปัญญาการพัฒนาปัญญา คือการรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ทำจิตใจให้เป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุด เมื่อพัฒนาปัญญาสูงสุด การพัฒนาข้ออื่นๆ ก็ได้รับการพัฒนาไปพร้อมบริบูรณ์ด้วย จุดหมายของการพัฒนาตนจะถือว่าสำเร็จ โดยมองที่การได้พัฒนาตนครบ ๔ ด้านการพัฒนาตนชนิดเต็มรูปแบบทั้ง ๔ ด้าน คือ ภวานา ๔ นั่นเองสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระทองคัมภีร์ ปภังกร (ต้นขุนทด)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การมองโลกตามหลักพุทธปรัชญา ” ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการนำหลักธรรมที่เกี่ยวกับการมองโลกตามหลักพุทธปรัชญาเอราวัณไปใช้ในการพัฒนาชีวิต สรุปได้ว่า การพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธปรัชญา หมายถึง การพัฒนามนุษย์ทั้งด้านกายจิตใจอารมณ์และสิ่งแวดล้อมภายนอกให้มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่พึงประสงค์ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ ส่วนการที่มนุษย์ประพฤติปฏิบัติตามหลักภวานา ๔ ประการ คือ การพัฒนากายให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ และยังรวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกอย่างถูกต้องดีงาม การมีพฤติกรรมร่วมทางสังคมที่พึงประสงค์ โดยไม่เบียดเบียนก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่นในสังคม และประพฤติตนเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อสังคม การพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการฝึกอบรมให้จิตมีคุณสมบัติครบ ๓ ด้าน คือด้านคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตและสุขภาพจิต และการทำปัญญาให้เจริญงอกงามไป รู้เท่าทันโลกและชีวิตทำให้เป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์ และพัฒนาไปจนถึง ขั้นวิมุตติ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ปิ่นปิ่นทร์ เหลืองพิทักษ์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภวานา ของบุคลากรกองบำรุงทางเขตลำปาง ศูนย์บำรุงทางภาคเหนือ ฝ่ายการช่างโยธา การรถไฟแห่งประเทศไทย ” ผลการวิจัยพบว่าจากการวิจัยเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภวานาด้านปัญญาภวานา พบว่าการพัฒนาทางด้านปัญญานั้นเป็นการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อให้สามารถใช้ปัญญาในการแก้ไข

ปัญหาต่างๆ ในการทำงานได้ และเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การพัฒนาปัญญา ยังเป็นการพัฒนาให้มีความรู้ความเข้าใจ ในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันกระแสความเป็นไปแห่งโลก เพื่อให้การทำงานสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ที่หลากหลายในการทำงานที่มีคุณภาพได้

ส่วนข้อที่ว่า นักเรียนใฝ่เรียนรู้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียนเพียงใด มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ทั้งนี้ก็ปรายได้ว่า นักเรียนยังขาดความกระตือรือร้นในการเรียนและการหาความรู้ที่เป็นประโยชน์ ที่จะช่วยเพิ่มสติปัญญา อาจเป็นเพราะสื่อต่างๆ ทางอินเทอร์เน็ต เป็นแหล่งข่าวสารความรู้ที่ยังขาดคุณภาพ นักเรียนยังคงหมกมุ่นกับการใช้สื่อไปในทางที่ไม่ถูกไม่ควร ในประเด็นนี้ผู้วิจัยจะขอเสนอแนะว่า ทางโรงเรียนและครู ควรจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทั้งในและนอกห้องเรียนที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างสมบูรณ์ในทุกด้าน ครูควรให้ความรู้ถึงผลดีและโทษของใช้สื่อออนไลน์ รวมถึงการเสพสื่อต่างๆ แก่นักเรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทดลองทำสิ่งต่างๆ อย่างอิสระตามความต้องการและความสนใจของนักเรียนโดยที่ครูคอยสนับสนุนและช่วยเหลืออย่างถูกต้องเหมาะสม สอดคล้องกับ **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๔๒ ที่ปรับปรุงพุทธศักราช ๒๕๔๕ มาตรา ๒๒** ระบุให้ การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ ทั้งทางสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ และสังคม สอดคล้องกับแนวคิดของ **พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตโต)** ได้นิยามไว้ว่า ในทางพระพุทธศาสนานั้น การพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องนั้นแหละ เป็นธรรมอยู่ในตัว วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามนั้นเราเรียกกันว่า มรรค เป็นของคู่กันกับหลักการอีกอย่างหนึ่ง คือ สิกขา คือต้องมีการฝึกฝนหรือฝึกหัด ที่ภาษาไทยเราเรียกว่า ศึกษา เพราะฉะนั้น การศึกษาก็คือการฝึกฝนให้ชีวิตดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้องดีงาม มรรคเป็นวิถีชีวิตที่ดีงามถูกต้อง หรือตัวการดำเนินชีวิต ส่วนการศึกษาเป็นการทำให้เกิดการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือการฝึกฝนคนให้เข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามนั่นเอง ในทางพุทธศาสนา ก็เลยใช้การฝึกฝนนี้ในความหมายอย่างเดียวกันกับการพัฒนา ไปๆ มาๆ การพัฒนาชีวิตก็คือการศึกษานั่นเอง เพราะฉะนั้น การศึกษาก็คือการพัฒนาชีวิต ให้ดำเนินไปในวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม トラบใดชีวิตของเรายังไม่สมบูรณ์ ยังมีความพร่อง ยังมีความไม่เต็ม ยังมีทุกข์ ยังมีปัญหา トラบนั้นเราก็ยังต้องพัฒนาชีวิตกันเรื่อยไป หมายความว่าเราจะต้องมีการศึกษากันเรื่อยไปตลอดชีวิต จนกว่าจะถึงจุดหมายดังกล่าว **พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตโต)** ยังได้อธิบายในหนังสือหลักแม่บทของการพัฒนาตนว่า พระพุทธศาสนานี้ถือว่า มนุษย์เป็นผู้ที่ฝึกได้ หรือนับถือศักยภาพในตัวมนุษย์ที่พัฒนาขึ้นได้ เมื่อพัฒนาได้ก็เน้นความสำคัญของการฝึกฝนพัฒนาตน ให้ความสำคัญมากแก่การฝึกฝนพัฒนาตนฉะนั้น จึงบอกว่า ความดีหรือความประเสริฐของมนุษย์นี้ อยู่ที่การฝึกฝนพัฒนาตนนั่นเอง เพราะมนุษย์นั้น ถ้าไม่ฝึกฝนพัฒนาแล้ว ก็ไม่มีคุณค่าอะไร ถ้าพัฒนาให้ดีแล้วก็ประเสริฐเลิศล้ำ จนกระทั่งแม้แต่เทพพรหมก็เคารพบูชา อาจเป็นถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ถ้าไม่ฝึกฝนพัฒนาตน ก็อาจจะเต็มไปด้วยสิ่งชั่วทราม อาจจะเลวร้ายต่ำต้อยด้อยกว่าแม้แต่สัตว์เดรัจฉานก็ได้ ฉะนั้น ในการปฏิบัติทางพุทธศาสนา จึงเน้นความสำคัญของการพัฒนาตนเป็นอย่างมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระรณฤทธิ์ฐิตยาโล (วินทะชัย)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา๔ขององค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอนาโพธิ์จังหวัดบุรีรัมย์ มีข้อเสนอแนะด้านปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาปัญญาอยู่เสมอการวิเคราะห์ หาหลักเหตุผลในการใช้ปี

ญญารับรู้สิ่งต่างๆที่อยู่ในโลกปัจจุบันโลกของเทคโนโลยีสื่อสารการรับรู้ข่าวสารเป็นเรื่องสำคัญข่าวสารที่ไม่มีมูลความจริงมีผลต่อการนำไปปรับใช้ หรือนำไปบอกต่อการจัดกิจกรรมเสริม ปัญญาจากสื่อต่างๆรวมถึงการนำหลักธรรมมาประยุกต์ในเรื่องของการคิดวิเคราะห์ แยกแยะในสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงของโลก

### ๕.๒.๒ ผลการเปรียบเทียบการใช้หลักภูวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่จังหวัดสงขลาที่มีเพศระดับชั้นเรียนอาชีพของบิดามารดาและรายได้ของบิดามารดาต่างกัน

๑) จาก สมมติฐาน ของการวิจัยที่ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่จังหวัดสงขลาที่มีเพศต่างกัน มีการใช้หลักภูวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีการใช้หลักภูวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐ ๕ ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่านักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีการใช้หลักภูวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภูวนาด้านจิตตภูวนา และด้านปัญญาภูวนา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนด้านศีลภูวนา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า นักเรียนเพศหญิงและเพศชาย มีการใช้หลักภูวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ต่างกันอาจเนื่องมาจากสภาพชีวิตความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตประจำวัน ปัจจัยภายนอกไม่ว่าจะเป็นปัจจัยด้านสังคม สิ่งแวดล้อม ประเพณี และวัฒนธรรม เป็นต้น และปัจจัยส่วนบุคคลในด้านร่างกายและจิตใจที่ต่างกันออกไป สอดคล้องกับแนวคิดของ องค์การยูเนสโก (UNESCO, 1978) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้ คุณภาพชีวิต คือ ความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจ มีความสุข ความพอใจต่อองค์ประกอบต่างๆ ที่มีส่วนสำคัญต่อบุคคลนั้นๆ ได้แก่ อาหาร สุขภาพอนามัย โภชนาการ การศึกษา สิ่งแวดล้อม รายได้ ที่อยู่อาศัย และทรัพยากร สอดคล้องกับแนวคิดของ องค์การอนามัยโลก (WHO) (The WHOQOL Group, 1995) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับบริบททางสังคม วัฒนธรรม และค่านิยม ในเวลานั้นๆ และมีความสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง และมาตรฐานที่แต่ละคนกำหนดขึ้น ซึ่งประกอบด้วย ๔ มิติ ดังนี้ ๑. มิติด้านสุขภาพกาย (Physical) ๒. มิติด้านสุขภาพจิต (Psychological) ๓. มิติด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) และ ๔. มิติด้านสภาพแวดล้อม (Environmental) สอดคล้องกับแนวคิดของ UNESCO ได้กำหนดคุณภาพชีวิตว่าดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ ๕ ประการ ดังนี้ ๑. มาตรฐานการครองชีพ (Standard of Living) พิจารณาได้จากรายได้ต่อบุคคลสุขภาพ การศึกษา ที่อยู่อาศัย การสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น ๒. การเปลี่ยนแปลงของประชากร (Population Dynamics) ในเรื่องโครงสร้างทางอายุและเพศ อัตราการเติบโตของประชากร อัตราการเกิด อัตราการตาย การย้ายถิ่น เป็นต้น ๓. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม (Socio-cultural Factors) พิจารณาจากระบบสังคมค่านิยมทางศาสนา ค่านิยมทางวัฒนธรรม และชีวิตความเป็นอยู่ เป็นต้น ๔. กระบวนการพัฒนา (Process of Development) พิจารณาจากลำดับความสำคัญของการพัฒนา ประสิทธิภาพ และความสามารถของบุคคล การพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจและสังคม การค้า ๕. ทรัพยากร (Resources) ได้แก่ ทรัพยากรบุคคล ธรรมชาติ อาหาร เงินทุน ตลอดจนเทคโนโลยีต่างๆ

สอดคล้องกับแนวคิดของ **พระมหาสมชาย สิริจนโท (ห่านนท์)** ได้อธิบายไว้ว่า ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทางกายภาพ คือ ความต้องการทางกาย และจิตใจ เป็นเหตุปัจจัย ให้มีการพัฒนามนุษย์ให้ดีขึ้นหรือเลวลงได้เนื่องจากความต้องการนั้นเข้าไปสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทั้งภายใน และภายนอก สอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระปลัดนภดล หนูธุมโน (พลายแก้ว)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาเด็กตามหลักภavana ๔ : กรณศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์ วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่าการเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการพัฒนาเด็กตามหลักภavana ๔ : กรณศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล สรุปได้ดังนี้ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นว่าการพัฒนาเด็กตามหลักภavana ๔ : กรณศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่าประชาชนมีความคิดเห็น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ใน ด้านจิตตภavana และ ด้านปัญญาภavana สำหรับด้านกายภavana และด้านสีลภavana ไม่แตกต่างกันและยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระมหาเอกอาทิตย์สิทธิเมธี (ลือโชติ)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี” ผลการวิจัยพบว่าผลการเปรียบเทียบระดับการพัฒนาของประชาชนต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรีจังหวัดนนทบุรีโดยจำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลคือเพศอายุระดับการศึกษาอาชีพและรายได้ต่อเดือนพบว่าประชาชนที่มีเพศระดับการศึกษาอาชีพและรายได้ต่อเดือนต่างกันมีระดับการพัฒนาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรีจังหวัดนนทบุรีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัยสำหรับปัจจัยส่วนบุคคลที่เหลือไม่มีผลต่อระดับการพัฒนาของประชาชนจึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย

๒) จากสมมติฐานของการวิจัยที่ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่จังหวัดสงขลาที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน มีการใช้หลัก ภavanaธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน มีการใช้หลักภavanaธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่านักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน มีการใช้หลักภavanaธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านจิตตภavana และด้านปัญญาภavana แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนด้านกายภavana และด้านสีลภavana ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า การใช้หลักภavanaธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น นอกจากปัจจัยทั้งปัจจัยภายนอกไม่ว่าจะเป็นปัจจัยด้านสังคม สิ่งแวดล้อม ประเพณี และวัฒนธรรม เป็นต้น และปัจจัยส่วนบุคคลในด้านร่างกายและจิตใจ พัฒนาการแต่ละช่วงวัยก็อาจมีผลต่อการใช้หลักภavanaธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต สอดคล้องกับแนวคิดของ **สุวรรณาเรืองกาญจน์เศรษฐ์** ได้แบ่งพัฒนาการของวัยรุ่นออกเป็น ๓ ช่วงอายุ ได้แก่ ๑ . วัยรุ่นตอนต้น อายุ ๑๐-๑๓ ปี หรือเด็กมัธยมศึกษาตอนต้น ๒. วัยรุ่นตอนกลาง อายุ ๑๔-๑๖ ปีหรือเด็กมัธยมศึกษาตอนปลาย และ ๓. วัยรุ่นตอนปลาย อายุ ๑๗-๑๙ ปี หรือวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัย **สุวรรณาเรืองกาญจน์เศรษฐ์** ได้กล่าวถึงพัฒนาการด้านจิตสังคมของวัยรุ่นซึ่งประกอบด้วย ๔ ด้านได้แก่ ๑. ต้องการความเป็น อิสระ ๒.

สนใจในรูปลักษณะของตนเอง ๓. ต้องการการยอมรับจากเพื่อนและเริ่มมีวิถีชีวิตของและ ๔. กำลังพัฒนาบุคลิกภาพความนับถือตนเองจริยธรรมและความถนัดส่วนตนในด้านอาชีพพัฒนาการด้านจิตสังคมของวัยรุ่นนพจะสรุปได้ดังนี้**วัยรุ่นตอนต้น**สนใจทำกิจกรรมกับพ่อแม่สนใจตนเองโดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงสู่สภาวะหนุ่มสาวต้องการการยอมรับจากเพื่อนและเริ่มมีวิถีชีวิตของตนเองมีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนเพศเดียวกันเริ่มมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น มีความเพ้อฝันมากขึ้น ตั้งเป้าหมายอาชีพอย่างอุดมคติต้องการความเป็นส่วนตัวไม่สามารถควบคุมความรุนแรงของตนเอง **วัยรุ่นตอนกลาง**มีความขัดแย้งกับพ่อแม่สูงสุดยอมรับสภาพทั่วไปของร่างกายหมกมุ่นที่จะทำให้ตนเองเป็นที่น่าสนใจเพื่อนมีความสำคัญสูงสุดปฏิบัติตามเพื่อนมีกิจกรรมเกี่ยวกับเพศเพิ่มขึ้น ใช้ความรู้สึกมากขึ้น มีความสามารถทางสติปัญญาเพิ่มขึ้น รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถทุกทางมีพฤติกรรมที่โลดโผนเสี่ยงภัย **วัยรุ่นตอนปลาย**กลับมายอมรับคำแนะนำและค่านิยมของพ่อแม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยรุ่นสาว วเพื่อนเริ่มสำคัญลดลงสนใจความสัมพันธ์ฉันท์คู่สาวปะติดปะต่อเรื่องคุณธรรม ศาสนา และค่านิยมทางเพศ เริ่มเข้าสู่เป้าหมายอาชีพที่เป็นจริงและปฏิบัติได้เริ่มมีความยืดหยุ่นและตั้งกฎเกณฑ์ให้ตนเองได้ ซึ่งจากแนวคิดนี้พอจะสรุปได้ว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน มีการใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวมแตกต่างกัน ส่วนรายด้าน ด้านจิตตภาวนาและด้านปัญญาภาวนาแตกต่างกัน เพราะสาเหตุที่ว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กับตอนปลายมีพัฒนาการด้านจิตสังคมที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะในเรื่องความสัมพันธ์กับพ่อแม่และเพื่อนที่แตกต่างกัน **วัยรุ่นตอนต้น** จะสนใจทำกิจกรรมกับพ่อแม่ในขณะที่**วัยรุ่นตอนกลาง**มีความขัดแย้งกับพ่อแม่สูงสุด**วัยรุ่นตอนต้น**ต้องการการยอมรับจากเพื่อนและเริ่มมีวิถีชีวิตของตนเองมีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนเพศเดียวกัน ในขณะที่**วัยรุ่นตอนกลาง**จะถือว่าเพื่อนมีความสำคัญสูงสุดปฏิบัติตามเพื่อนใช้ความรู้สึกมากขึ้น มีความสามารถทางสติปัญญาเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระปลัดนภดล ภูธมโน (พลายแก้ว)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์ วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่าประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นว่าการพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ**พระมหานเรศ โฆสภิตติโก (ฤทธิเดช)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาชุมชนเชิงพุทธบูรณาการของเทศบาลตำบลศรีรัตนะอำเภอศรีรัตนะจังหวัดศรีสะเกษ ” ผลการวิจัยพบว่าผลการทดสอบสมมติฐานการพัฒนาชุมชนเชิงพุทธบูรณาการของเทศบาลตำบลศรีรัตนะอำเภอศรีรัตนะ จังหวัดศรีสะเกษสมมติฐานที่ ๓ ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการการพัฒนาชุมชนเชิงพุทธบูรณาการของเทศบาลตำบลศรีรัตนะ อำเภอศรีรัตนะ จังหวัดศรีสะเกษ โดยรวมแตกต่างกันจึงยอมรับสมมติฐาน และยัง สอดคล้องกับงานวิจัยของ **รัตนา ปันจิติ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ด้อยโอกาสในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลอุโมงค์อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ” ผลการวิจัยพบว่าผลการศึกษาคำถามความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ด้อยโอกาสของเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูนสมมติฐานที่ ๓ ระดับการศึกษาของผู้ด้อยโอกาส พบว่ามีความสัมพันธ์กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ด้อยโอกาส ของเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๓) จากสมมติฐานของการวิจัยที่ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่จังหวัดสงขลาที่มีอาชีพของบิดามารดา ต่างกัน มีการใช้หลัก ภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่มีอาชีพของบิดามารดา ต่างกัน มีการใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่านักเรียนที่มีอาชีพของบิดามารดา ต่างกัน มีการใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภาวนาด้านศีลภาวนา และด้านจิตตภาวนา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนด้านปัญญาภาวนา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า การที่นักเรียนจะดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้นั้น ส่วนหนึ่งน่าจะเกิดมาจากพ่อแม่ที่ให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตของคนในครอบครัว อาชีพของพ่อแม่จะส่งผลในด้านการมีเวลากับครอบครัว การให้การอบรมกับบุตรหลาน จะต้องใช้เวลาและความเอาใจใส่ ถ้าพ่อแม่ทำแต่งงาน ทำงานหนัก การอบรมสั่งสอนอาจจะมีน้อยและไม่ต่อเนื่องกัน ซึ่งในสังคมทุกวันนี้ เราจะเห็นได้จากข่าวสารที่สื่อมวลชนได้นำเสนอหลายๆ ข่าว พ่อแม่ไม่มีเวลาเลี้ยงดูลูก ถ้าพ่อแม่ทำงานดีมีฐานะหน่อย ก็จะดูแลลูกโดยการปรนเปรอด้วยเงิน ข้าวของเงินทอง ทำให้เยาวชนไทยทุกวันนี้ ฟุ้งเฟ้อและวัตถุนิยมมากขึ้น ในขณะที่พ่อแม่ที่ทำงานหนัก วันๆ ทำแต่งงาน ขาดการดูแลเอาใจใส่ในตัวบุตรหลาน จนเยาวชนในปัจจุบันทำผิด ก่อคดีอุกฉกรรจ์มากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ **จิราพรเพชรดำและคณะ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรณีศึกษาจังหวัดนครนายก ” ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตจังหวัดนครนายก มีระดับความคิดเห็นต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียนด้านปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว อยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ระดับความคิดเห็นต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียนค่อนข้างมาก คือ นักเรียนถูกคาดหวังในเรื่องอนาคตจากผู้ปกครอง เช่น การเลือกเรียนสาขาวิชา หรืออาชีพ หมอ ตำรวจ ฯลฯ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือครอบครัวนักเรียนไม่มีเวลาพบหน้ากันอย่างปกติสุข เช่น ทำกิจกรรมร่วมกัน ทานข้าวด้วยกัน เป็นต้น มีและนักเรียนรู้สึกว่าคุณปกครองไม่สามารถเป็นที่พึ่งพิงได้เมื่อเกิดปัญหากับนักเรียน มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด สอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระมหาเอกอาทิตย์สิทธิเมธี (ลือโชติ)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรีจังหวัดนนทบุรี ” ผลการวิจัยพบว่า ผลการเปรียบเทียบระดับการพัฒนาของประชาชนต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรีจังหวัดนนทบุรีพบว่าประชาชนที่อาชีพต่างกันมีระดับการพัฒนาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรีจังหวัดนนทบุรีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐ .๐๕ จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัย และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระเอกพลกิตติปัญญา (กันทะยวง)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะอำเภอจอมทองจังหวัดเชียงใหม่ ” ผลการวิจัยพบว่า สมมติฐานที่ ๕ อาชีพของประชาชนมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะอำเภอจอมทองจังหวัดเชียงใหม่แตกต่างกันจึงยอมรับสมมติฐาน

๔) จากสมมติฐานของการวิจัยที่ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่จังหวัดสงขลาที่มีรายได้ของบิดามารดาต่างกัน มีการใช้หลัก ภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่มีรายได้ของบิดามารดาต่างกัน มีการใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ผลการวิจัยปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน นักเรียนที่มีรายได้ของบิดามารดาต่างกัน มีการใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทุก ๆ ด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐ ๕ ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า การใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น จริงๆ ก็คือหลักการพัฒนาดนเอง นักเรียนสามารถทำด้วยตนเอง สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาที่เหมาะสม โดยยึดหลักภาวนาธรรม ซึ่งก็คือหลักการ พัฒนาที่แสดงถึงหนทางในการพัฒนาคน เป็นการฝึกอบรมตนในด้านกาย ศีล จิตใจ และปัญญาหลักภาวนาธรรม เป็นหลักธรรมที่มุ่งเน้นในการพัฒนามนุษย์ ให้มีความ ติงามและดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดของ **ศิรินันท์กิตติสุขสถิต** ได้กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ว่า ชีวิตที่มีคุณภาพย่อมเป็นชีวิตที่ประสบความสำเร็จรู้จักยับยั้งความต้องการทางร่างกายและความต้องการทางอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่พอดีสามารถใช้ความรู้สติปัญญาความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนเองไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเบียดเบียนหรือให้โทษแก่บุคคลอื่นในขณะเดียวกันบุคคลจะต้องมีการศึกษาสูงมีความขยันอดทนประกอบอาชีพที่สุจริตเป็นพลเมืองดีมี ศาสนาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยว ทางใจ มีระเบียบวินัย มีกฎเกณฑ์ทางสังคมแสวงหาความรู้เพิ่มเติม รู้จักใช้ความคิดและสติปัญญาแก้ไขปัญหายุทธศาสตร์ และการดำรงชีวิตของตนเองซึ่งถือว่าเป็นคุณลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล สอดคล้องกับงานวิจัยของ **ชาติรทองภักดี** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของตำรวจภูธร จังหวัดลำพูน ” ผลการวิจัยพบว่า การเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา๔ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูนด้วยการทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความแตกต่างตามการจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ของระดับรายได้ต่อเดือนมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกันสอดคล้องกับงานวิจัยของ **เพิ่มพูน ไชยสิทธิ์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตำบลออนใต้ อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ ” ผลการวิจัยพบว่าผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการประยุกต์ใช้หลักภาวนา๔ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตำบลออนใต้อำเภอสันกำแพงจังหวัดเชียงใหม่จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลอื่นได้แก่เพศอายุระดับการศึกษาอาชีพรายได้พบว่าเมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการประยุกต์ใช้หลักภาวนา๔ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยภาพรวม พบว่ารายได้ไม่มีความแตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ **วราภรณ์ปิ่นสุรัตน์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของ พนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน” ผลการวิจัยพบว่าสมมติฐานที่ ๕ รายได้ต่อเดือนของพนักงาน พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ **สุพรรณิการ มาศยงค์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “คุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายใน กรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่าเมื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครที่มีคุณลักษณะของนักเรียนและข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียนแตกต่างกัน



พบว่ารายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง เป็นปัจจัยที่ไม่ส่งผลต่อความแตกต่างของคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร

### ๕.๓ ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### ๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) ทางโรงเรียนและครู ควรให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับหลักภาวะนาธรรม เพราะเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมในการพัฒนาตนเองเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และควรมีกิจกรรม พร้อมการประเมินความรู้ ความเข้าใจในการนำหลักภาวะนาธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้นำไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงและส่งเสริมการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนให้ดีขึ้นกว่าเดิม

๒) ทางโรงเรียนและครู ควรส่งเสริมการทำกิจกรรมทางกายในเวลาว่างให้กับนักเรียน เช่น กิจกรรมนันทนาการต่างๆ การเล่นดนตรี การเต้นรำ การปลูกต้นไม้ เป็นต้น เพื่อสร้างเสริมประสบการณ์และพัฒนาร่างกายรวมถึงการให้นักเรียนช่วยกันดูแลสภาพแวดล้อมภายในห้องเรียนและรอบๆ โรงเรียนให้สะอาด น่าอยู่ สิ่งเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่นักเรียน และเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างครูกับนักเรียน และนักเรียนกับผู้อื่นด้วย

๓) กิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมที่ทางโรงเรียนจัด ครูควรชี้ให้นักเรียนเห็นเรื่องบาป บุญ คุณ โทษ และผลของการทำความดี ละเว้นความชั่ว ส่งเสริมให้นักเรียนมีกิจกรรมที่ได้ใกล้ชิดกับทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการมีศีล ศีลจะช่วยยกล่อมเกล้าจิตใจนักเรียนให้เข้าใจโลก มองโลกตามความเป็นจริง ยึดหลักความถูกต้องดีงาม ไม่หลงมัวเมาไปกับอบายมุขต่างๆ

๔) ทางโรงเรียนและครู ควรส่งเสริมให้นักเรียนกล้าตัดสินใจในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกต้องด้วยความมั่นใจสนับสนุนพฤติกรรมที่ดีของนักเรียน พัฒนาบุคลิกภาพและสร้างความเชื่อมั่นให้แก่นักเรียน ความเชื่อมั่นเป็นคุณลักษณะที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาไปสู่ความสามารถในด้านอื่นๆ การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักเรียนครูควรทำเป็นแบบอย่างที่ดีให้นักเรียนและชี้แนะในสิ่งที่ถูก แก้ไขในสิ่งที่ผิด

๕) ทางโรงเรียนและครู ควรจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทั้งในและนอกห้องเรียนที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างสมบูรณ์ในทุกด้านเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทดลองทำสิ่งต่างๆอย่างอิสระตามความต้องการและความสนใจของนักเรียนโดยที่ครูคอยสนับสนุนและช่วยเหลืออย่างถูกต้องเหมาะสม

๖) ครูควรให้ความรู้ถึงผลดีและโทษของใช้สื่อออนไลน์ รวมถึงการเสพสื่อต่างๆ แก่นักเรียน เพราะสื่อในปัจจุบันนี้มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเยาวชนไทยเป็นอย่างมาก ค่านิยมของเยาวชนเปลี่ยนไปตามกระแสสังคม สิ่งต่างๆ เหล่านี้ ทำให้เยาวชนหลงผิด ครูจึงมีหน้าที่ในการขัดเกลายาวชนให้ใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๗) ทางโรงเรียนควร นำแนวทางจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐- ๒๕๖๔) ที่ได้วางรากฐานการพัฒนาประเทศไปสู่สังคมที่มีความสุขอย่างมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืนเน้นให้ “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา ” พัฒนาคคนทุกวัยให้เป็น คนดี คนเก่ง โดยยึดหลัก “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” มาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน

#### ๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้หลักภูวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา”

๒) ควรศึกษาการใช้หลักธรรมอื่นๆ ที่ส่งเสริมการพัฒนาตนเองแก่นักเรียน เช่น หลักเบญจศีล เบญจธรรมเป็นหลักธรรมสำหรับการพัฒนาตนให้เป็นคนดี หลักไตรสิกขา เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาฝึกฝนการพัฒนาตนเอง หรือหลักอิทธิบาทธรรมเป็นหลักธรรมที่ช่วยให้คนประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานหรือการเรียนได้

๓) ควรศึกษาการใช้หลักภูวนาธรรมกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

## บรรณานุกรม

### ๑.ภาษาไทย

#### ก.ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๓๙.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ

คณะกรรมการกลุ่มปรับปรุงชุดวิชาการแนะแนวกับคุณภาพชีวิต . เอกสารการสอนชุดวิชาการแนะแนวกับคุณภาพชีวิต ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๑ . นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช , ๒๕๕๘.

คณะกรรมการจัดทำแผนพัฒนาจิตใจ สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ . มิติใหม่ของการพัฒนาจิตใจ . กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ประเทืองวิทย, ม.ป.ป  
จำนงค์อติวัฒน์สิทธิ์ . สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ . กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

ทวิทอง หงส์วิวัฒน์ และคณะ , พฤติกรรมสุขภาพรวมบทความจากการประชุมวิชาการพฤติกรรมสุขภาพครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๕.

ธานินทร์ ศิลป์จารุ .การวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ . กรุงเทพมหานคร: บิสนิตเนสตาร์แอนด์ดี, ๒๕๕๒.

นิพนธ์ คันธเสวี. แนวทางการพัฒนาชุมชน: ชีวิตใหม่สู่งานตำรวจชุมชนสัมพันธ์. กรุงเทพมหานคร: เนติกุลการพิมพ์ , ๒๕๕๓.

นิศารัตน์ ศิลปเดช. ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: พิเศษการพิมพ์, ๒๕๔๐.

ปราณี รามสูตร และจำรัส ดั่งสุวรรณ . พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน . พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธนะการพิมพ์, ๒๕๔๕.

ผจงจิตต์ อธิคมนันทะ. การพัฒนาสังคม. กรุงเทพมหานคร: อักษรการพิมพ์, ๒๕๔๒.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต) . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์ . พิมพ์ครั้งที่ ๙ . กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

\_\_\_\_\_ . พุทธธรรม (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว, ๒๕๔๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม . พิมพ์ครั้งที่ ๙ . นนทบุรี: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๓.

\_\_\_\_\_ .พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. บริษัท เอสอาร์พรินเตอร์แมสโปรดักส์ จำกัด , ๒๕๕๖.

- \_\_\_\_\_ . พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย . พิมพ์ครั้งที่ ๓๙ . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ฉบับปรับปรุงใหม่ล่าสุด)**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๔๓.
- เพ็ญศรี เปลี่ยนขำ . **การสาธารณสุขมูลฐาน** . กรุงเทพมหานคร:โครงการตำราวิชาการราชภัฏเฉลิม . ๒๕๔๒.
- ยุทธพงษ์กัวยวรรณ์. **พื้นฐานการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๓.
- วิภาพร มาพบสุข. **การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม**. กรุงเทพมหานคร: แพร์พิทยา, ๒๕๕๐.
- วิลาวัลย์จรรย์ยานนท์ . **เอกสารการสอนชุดวิชา ประชากรและประชากรศึกษา หน่วยที่ ๖-๑๐** . พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๓.
- ศิรินันท์กิตติสุขสถิตและคณะ. **คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖.
- สงศรีชม ภูวงศ์. **ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์** . พิมพ์ครั้งที่ ๓. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยมหาสารคามราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช, ๒๕๕๔.
- สมบัติกาญจนกิจ . **นันทนาการชุมชนและโรงเรียน** . กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , ๒๕๔๐.
- ลีปนันทเกตุทัต. **การพัฒนาคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- สุน อมรวิวัฒน์ .**การพัฒนาชีวิตของคนกรุงเทพมหานคร** . กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , ๒๕๒๕.
- สุวรรณาเรืองกาญจนเศรษฐ์ . **กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น** . กรุงเทพมหานคร: ชัยเจริญ , ๒๕๕๑ .

## (๒) **คุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์ /สารนิพนธ์**

- กันตยา มานะกุล. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง : กรณีศึกษาชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ ๒ ตำบลสันทราย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย” . **ปริญญาการศึกษา คุษฎีบัณฑิต** . บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐.
- จินุกุล หลวงอภัย. “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนาธรรมของศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๖ จังหวัดนครสวรรค์ ” . **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** . บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.
- จักรพงษ์ เกเย็น . “คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนของการเคหะแห่งชาติในเขตกรุงเทพมหานคร: ศึกษากรณี โครงการเคหะชุมชนทุ่งสองห้องอาคารแฝดตึกเช่า ” . **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต** . บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๔.
- ชาติรี ทองภักดี. “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ของตำรวจภูธร จังหวัดลำพูน ” . **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** . บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๕๙.

- ณัฐวัฒน์ขันโท. “คุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่หน่วยบริการชุมชน คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา ”. **ปัญหาพิเศษรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๗.
- ปิ่นปิ่นทร์เหลืองพิทักษ์. “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ของบุคลากรกองบำรุงทาง เขตลำปาง ศูนย์บำรุงทางภาคเหนือ ฝ่ายการช่างโยธา การรถไฟแห่งประเทศไทย ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.
- พระทนต์ศักดิ์ปภังกร (ตื้นขุนทด). “การมองโลกตามหลักพุทธปรัชญา ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- พระปลัดนภดล ภูภูมิโน (ปลายแก้ว) “การพัฒนาเด็กตามหลักภาวะนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์ วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- พระรณฤทธิ์รัฐิตยาสุ (วินทะชัย). “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ๔ ขององค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอนาโพธิ์ จังหวัดบุรีรัมย์ ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.
- พระเอกพล กิตติปัญญา (กันทะยวง). “การพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเสริมสร้างความสุขของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านแปะ อำเภोजอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.
- พระมหานเรศไชสภกิตติโก (ฤทธิเดช). “การพัฒนาชุมชนเชิงพุทธบูรณาการของเทศบาลตำบลศรีรัตนะ อำเภอสรีรัตนะ จังหวัดศรีสะเกษ ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- พระมหาสมชายสิริจันท (หานนท์). “พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ) ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗).
- พระมหาเอกอาทิตย์สิทธิเมธี (ลือโชติ). “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.
- พัชรินทร์ แจ็งอิม. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภาวะนา ๔ ในเขตอำเภอนาทะโก จังหวัดนครสวรรค์ ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- เพิ่มพูน ไชยสิทธิ์. “การประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตำบลออนใต้ อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

รัตนา ปันจติ . “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ด้อยโอกาสในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลอุโมงค์อำเภอมือง จังหวัดลำพูน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** . บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

วราภรณ์ ปันสุรัตน์ . “การพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพนักงานเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอมือง จังหวัดลำพูน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** . บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

สุพรรณิการ์ มาศยง . “คุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายใน กรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต** . บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๔.

อนุกุล บุญรักษา . “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการ มณฑลทหารบกที่ ๓๑”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** . บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

### (๓) รายงานการวิจัย

จิราพรเพชรดำ และคณะ . “ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรณีศึกษาจังหวัดนครนายก”. **รายงานการวิจัย** . สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด นครนายก, ๒๕๕๔.

ชนิดา เล็บครุฑ. “ผลกระทบของคุณภาพชีวิตในการทำงานที่มีต่อความผูกพันต่อองค์กรของบุคลากรสายสนับสนุน”. **รายงานการวิจัย**. คณะสถิติประยุกต์สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ , ๒๕๕๔.

สำราญจุช่วย และคณะ. “คุณภาพชีวิตนักศึกษาวิทยาลัยราชพฤกษ์ : กรณีศึกษานักศึกษาเข้าใหม่ ปีการศึกษา ๒๕๕๕”. **รายงานการวิจัย**. วิทยาลัยราชพฤกษ์, ๒๕๕๖.

อนุชาติ พวงสำลี และ อรทัย อัจฉา . “การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย ” **รายงานการวิจัย** . กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสนับสนุนกองทุนวิจัย, ๒๕๓๙.

### (๔) วารสาร

อุ้นตา นพคุณ. “คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น :คุณภาพชีวิตในเชิงการศึกษา”. **วารสารครุศาสตร์**. ปีที่ ๑๒ (มกราคม - มีนาคม ๒๕๕๒): ๑๐.

### (๕) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่และเอกสารอื่นๆ

โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอดงหลวง จังหวัดสงขลา . **ข้อมูลพื้นที่และโครงการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต และพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม** . (๒๕๖๐). (อัดสำเนา).

\_\_\_\_\_ . **โครงการฐานคุณธรรม ทำดีเพื่อพ่อ: งานปกครอง**. (๒๕๕๙) (อัดสำเนา).

\_\_\_\_\_ . **ระบบสารสนเทศทะเบียนวัดผลและประเมินผล**. (๒๕๖๐) (อัดสำเนา).

## (๖) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

คะนิงนิจ อนุโรจน์ . แนวทางในการพัฒนาต้นสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต . [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:NmUSNvIJ09gJ:https://www.gotoknow.org/posts/148813+&cd=50&hl=th&ct=clnk&gl=th> [๗ ส.ค.๒๕๖๐].

ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์. กายหายไข้ ใจหายทุกข์. [ออนไลน์].แหล่งที่มา: <http://suchart.rmutl.ac.th/Misc/Churit.php>[๑๔ ก.ย.๒๕๖๐].

ธรรมสถานวิจันทรโล. การเจริญสมาธิภาวนา. [ออนไลน์].แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/site/thrmsthanwicanthlo/home/wi.../kar-ceriy-smathi-phawna>[12ก.ย.๒๕๖๐].

นิพนธ์ชัยวรมุขกุล . การพัฒนา คือ อะไร (๑) : **ABC Club**เรื่องง่ายๆ ของคนพัฒนาองค์กร . [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/485293>[๒๖ ก.ค. ๒๕๖๐]

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต) . รุ่งอรุณของการศึกษา เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน , [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.budnet.org/file/goodness/doc/19.doc> [๑๒ ก.ย.๒๕๖๐].

พระนิมิต กลิ่นดอกแก้ว . การพัฒนาตนเชิงพุทธศาสตร์ : บทความ . [ออนไลน์].แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/295406>[๑๓ ก.ย.๒๕๖๐].

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) . ธรรมกับการพัฒนาชีวิต . [ออนไลน์].แหล่งที่มา: [www.med.cmu.ac.th/secret/meded/AOMJAI\\_1/KM/ธรรมกับการเรียนการสอน . pdf](http://www.med.cmu.ac.th/secret/meded/AOMJAI_1/KM/ธรรมกับการเรียนการสอน.pdf) [๒๖ ก.ค.๒๕๖๐].

\_\_\_\_\_ . หลักแม่บทของการพัฒนาตน : เนื้อหาธรรมนิพนธ์ . [ออนไลน์].แหล่งที่มา : [www.payutto.net/book-content/๔-หลักการพัฒนา](http://www.payutto.net/book-content/๔-หลักการพัฒนา)[๑๘ ก.ย.๒๕๖๐].

\_\_\_\_\_ . หลักแม่บทของการพัฒนาตน : รู้อย่างไรว่าพัฒนาแล้ว . [ออนไลน์].แหล่งที่มา : [www.payutto.net/book-content/๔-หลักการพัฒนา](http://www.payutto.net/book-content/๔-หลักการพัฒนา)[๑๘ ก.ย.๒๕๖๐].

มานพ นักการเรียน. พระพุทธศาสนากับแนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิต : แลกเปลี่ยนเรียนรู้ วิชาสังคมศึกษา ม.๕ . [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/site/gem2kk/word-of.../schadenfreudeshah-dn-froi-duhnoun>[๒๖ ก.ค. ๒๕๖๐].

เมธา หริมเทพาธิป . ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (**Maslow's Hierarchy of need**):แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา . [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/629839>[๑๒ ส.ค.๒๕๖๐].

ศิรินันท์กิตติสุขสถิต . การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ . [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.sirinun.com/lesson2/a1.php>. [๑๘ ส.ค.๒๕๖๐].

ศิรินันท์กิตติสุขสถิต . แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต . [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.sirinun.com/lesson2/a2.php>. [๑๘ ส.ค.๒๕๖๐].

ส.เสื่อ. สรุปสาระสำคัญของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒: ชุมชนคนท้องถิ่น. [ออนไลน์].แหล่งที่มา:<http://www.thailocalmeet.com/index.php?topic=63668>. [๑๑ ก.ย.๒๕๖๐].

สุภางค์จันทวานิช และวรรณิไทย์ยานัน . แนวคิดและเครื่องชี้วัดการพัฒนาสังคมและคุณภาพชีวิต  
ของประเทศไทย. [ออนไลน์].แหล่งที่มา:[http://www.sc.ru.ac.th/data/  
ps0000214.doc](http://www.sc.ru.ac.th/data/ps0000214.doc). [๑๖ ส.ค.๒๕๖๐].

## ๒. ภาษาอังกฤษ

### 2.Secondary Sources

#### (I) Book

A.K. Kondo, **In Unesco**. n.p. ,1985,

Sharma, R.C. 1975. **Population and Social Economic Development. PopulationTrends Resources and Environment.**Handbook on Population, 1988.

The WHOQOL GROUP.**The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization.** Social Sciences Medicine, 1995.

UNESCO.**Indicators of Environmental Quality and Quality of Life.** Paris: UNESCO, 1978.

UNESCO.**Indicator or Environment Quality of Life, Research and Papers in Social Science.**n.p. , 1978.

United Nations.**Human Development Report 2009.** New York USA: United Nations, 2009.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่องการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

### คำชี้แจง

๑. แบบสอบถามชุดนี้จัดทำ ขึ้นเพื่อทราบการใช้หลัก ภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการเลือกให้ตอบแบบสอบถามกรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงและตอบให้ครบทุกข้อคำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยเพื่อนำผลไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๒. แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น ๓ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามปลายปิด (Close-ended questionnaires) เกี่ยวกับข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วย เพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสอบถาม เกี่ยวกับ ข้อมูลการใช้หลัก ภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา แบ่งออกเป็น ๔ ด้าน คือ ๑. ด้านกายภาวนา คือ การเจริญกายหรือพัฒนากาย ๒. ด้านศีลภาวนา คือ การเจริญศีลการพัฒนาศีล ๓. ด้านจิตตภาวนา คือ การเจริญจิตหรือพัฒนาจิต และ ๔. ด้านปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญา ใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีมาตราส่วนประมาณตามแบบของลิเคอร์ท (Likert) โดยแบ่งระดับของการวัดออกเป็น ๕ ระดับ คือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ ๓ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open-ended questionnaires) เป็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้หลักภาวะนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้คงจะประสบผลสำเร็จไม่ได้ ถ้าขาดข้อมูลที่เป็นจริงจากนักเรียนทุกคน ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือด้วยดี

นางสาวรัตนภรณ์ รัตนพงศ์

นิสิต

ปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตนครศรีธรรมราช

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดทำ **เครื่องหมาย ✓** ลงใน ( ) หน้าข้อความที่เป็นจริง

๑. เพศ

( ) ๑. ชาย

( ) ๒. หญิง

๒. ระดับชั้นเรียน

( ) ๑. มัธยมศึกษาตอนต้น

( ) ๒. มัธยมศึกษาตอนปลาย

๓. อาชีพของบิดามารดา

( ) ๑. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ

( ) ๒. ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว

( ) ๓. เกษตรกรรม

( ) ๔. รับจ้าง/บริษัทเอกชน

( ) ๕. อื่นๆ (ระบุ).....

๔. รายได้ของบิดามารดา

( ) ๑. ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท

( ) ๒. ๑๐,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ บาท

( ) ๓. ๑๕,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท ( ) ๔. ๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป

ตอนที่ ๒ ข้อคำถามเกี่ยวกับการใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
โปรดทำ เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับการใช้

ข้อที่	การใช้หลักภาวะธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	ระดับการใช้				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		๕	๔	๓	๒	๑
๑.	กายภาวนา คือ การเจริญกายหรือพัฒนากาย นักเรียนรับประทานอาหารเช้าครบ ๕ หมู่ในแต่ละ วันเพียงใด					
๒.	นักเรียนออกกำลังกายสม่ำเสมอเพียงใด					
๓.	นักเรียนนอนหลับอย่างน้อย ๘ ชั่วโมงในแต่ละวัน เพียงใด					
๔.	นักเรียนดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองและ สิ่งแวดล้อมเพียงใด					
๕.	นักเรียนใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมทางกายที่เป็น ประโยชน์เพียงใด					
๖.	ศีลภาวนา คือ การเจริญศีลการพัฒนาศีล นักเรียนมีการปฏิบัติและรักษาศีล ๕ สม่ำเสมอ เพียงใด					
๗.	นักเรียนรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพียงใด					
๘.	นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นเพียงใด					
๙.	นักเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบและข้อบังคับของ โรงเรียนอย่างเคร่งครัดเพียงใด					
๑๐.	นักเรียนมีเมตตากรุณาต่อบุคคลอื่นอย่างถูกต้อง เพียงใด					

การใช้หลักภาวะธรรม	ระดับการใช้
--------------------	-------------

ข้อที่	ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		๕	๔	๓	๒	๑
๑๑.	<b>จิตภาวนา คือ การเจริญจิตหรือพัฒนาจิต</b> นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองเมื่อเผชิญกับปัญหาเพียงใด					
๑๒.	นักเรียนมีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจเพื่อกระทำในสิ่งที่ถูกต้องเพียงใด					
๑๓.	นักเรียนมีสติ ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาทเพียงใด					
๑๔.	นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงานที่ได้รับมอบหมายเพียงใด					
๑๕.	นักเรียนมีสมาธิ ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน ในขณะที่เรียนเพียงใด					
	<b>ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญา</b>					
๑๖.	นักเรียนสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เพียงใด					
๑๗.	นักเรียนสามารถแบ่งเวลาในแต่ละวันให้เกิดประโยชน์เพียงใด					
๑๘.	นักเรียนใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์เพียงใด					
๑๙.	นักเรียนใฝ่เรียนรู้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียนเพียงใด					
๒๐.	นักเรียนสนใจรับข้อมูลข่าวสารในแต่ละวันเพื่อส่งเสริมทักษะทางปัญญาเพียงใด					

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้หลัก ภาวนา ธรรมในการพัฒนา  
คุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี)  
อำเภอหาดใหญ่จังหวัดสงขลา

๑. ด้านกายภาวนา คือ การเจริญกายหรือพัฒนากาย

.....  
.....  
.....  
.....

๒. ด้านศีลภาวนา คือ การเจริญศีลการพัฒนาศีล

.....  
.....  
.....  
.....

๓. ด้านจิตตภาวนา คือ การเจริญจิตหรือพัฒนาจิต

.....  
.....  
.....  
.....

๔. ด้านปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญา

.....  
.....  
.....  
.....

ภาคผนวก ข  
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย



## รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

๑. พระมหาสุพจน์ สุเมโธ, ดร. พธ .บ. (สังคมสงเคราะห์ศาสตร์)  
ศษ.ม. (บริหารการศึกษา)  
พธ .ด. (พุทธบริหารการศึกษา)  
อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตนครศรีธรรมราช  
รองผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครศรีธรรมราช
๒. ผศ.ดร.ดิเรก นุ่นกล้า พธ .บ. สังคมวิทยา  
MA. (Sociology)  
Ph.D. (Sociology)  
อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตนครศรีธรรมราช
๓. ว่าที่ร้อยเอกสุวิทย์ พรหมหมวก กศ.ม. (การศึกษามหาบัณฑิต)  
ศษ.ม. (บริหารการศึกษา)  
รองผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑  
(เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ/  
หนังสือขอเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตนครศรีธรรมราช โทร ๐๗๕-๓๔๕๘๙๘  
 ที่ ศธ ๖๑๒๘/ ๗ ๕๖ วันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๐  
 เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย


เรียน พระมหาสุพจน์ สุเมธ, ดร.

ด้วย นางสาวรัตนภรณ์ รัตนพงศ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้หลักภาวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” ตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ดังนี้

- |                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| ๑. พระครูวิรัตธรรมโชติ, ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. รศ.ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว  | กรรมการ       |

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ มีความรู้ ความสามารถในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดังกล่าวด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

  
 (พระครูโฆสิตวัฒน์านุกูล, ดร.)  
 ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา

ยื่นขอรับความอนุเคราะห์  
 ตามวิทยานิพนธ์ สุเมธ  
 (พระมหาสุพจน์ สุเมธ)



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตนครศรีธรรมราช โทร ๐๗๕-๓๕๕๘๘๘  
 ที่ ศธ ๖๑๒๘/ ก ๕๖ วันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๐  
 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ผศ.ดร.ดิเรก นุ่นกล้า

ด้วย นางสาวรัตนภรณ์ รัตนพงศ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาลังคม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้หลักทฤษฎีธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” ตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- |                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| ๑. พระครูวิรัตธรรมโชติ, ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. รศ.ดร.กัณตภณ หนูทองแก้ว  | กรรมการ       |

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ มีความรู้ ความสามารถในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดังกล่าวด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(พระครูโฆสิตวิพัฒนานุกุล, ดร.)  
 ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา

ดิเรก นุ่นกล้า  
 (ผศ.ดร.ดิเรก นุ่นกล้า)

ที่ ศธ ๖๑๒๘/ ๑๓๒



## ศูนย์บัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช  
 ๓/๓ ม.๕ ต.มะม่วงสองต้น อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐  
 โทร. ๐๗๕-๓๔๕๖๒๐ โทรสาร. ๐๗๕-๓๔๕๖๒๒

๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ว่าที่ร้อยเอกสุวิทย์ พรหมหมวก

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด  
 ๒. แบบตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวรัตนารณ์ รัตนพงศ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา" ตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- |                              |               |
|------------------------------|---------------|
| ๑. พระครูวิจิตรธรรมโชติ, ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒. รศ.ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว   | กรรมการ       |

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ มีความรู้ ความสามารถในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ ต่อการสร้างเครื่องมือวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดังกล่าวด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูโสสิตวณานุกูล, ดร.)  
 ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา

ฝ่ายบริหาร

ที่ ศธ ๖๑๒๘ / ๑๓๖



ศูนย์บัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช  
๓/๓ ม. ๕ ต.มะม่วงสองต้น อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐  
โทร. ๐๗๕-๓๔๕๖๒๐ โทรสาร. ๐๗๕-๓๔๕๖๒๒

๕ ธันวาคม ๒๕๖๐

โรงเรียนเทศบาล ๔ (วัดคลองเรียน)

หนังสือรับเลขที่ ๑๕๙

วันที่ ๑๕ เดือน ๑๒ พ.ศ. ๖๐

เวลา ๑๐.๐๐ น.

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถาม

เจริญพร ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาล ๔ (วัดคลองเรียน) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ด้วย นางสาวรัตนภรณ์ รัตนพงศ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การใช้หลักภาวะธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา" ตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต โดย พระครูวิจิตรธรรมโชติ, ดร. และ รศ.ดร.กัณฑ์กมล หนูทองแก้ว เป็นคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

ในการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตมีความจำเป็นที่จะต้องเก็บข้อมูลจากบุคลากรของท่านเพื่อนำผลมาทดลองใช้ (Try Out) สำหรับวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือสำหรับทำวิทยานิพนธ์จึงขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ และบัณฑิตศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมามาเพื่อพิจารณาและให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษา

- เพื่อโปรดทราบ

- *พระครูวิจิตรธรรมโชติ*

ผ. ม.นพ.พ.มา ล.สงขลา ๘๐๐๘๘๐๓๓๓๓

รอง ผ.ม.นพ.พ.มา ล.สงขลา ๘๐๐๘๘๐๓๓๓๓๓

๖๐๑๗/๒๐๑๗/๒๐๑๗/๒๐๑๗

- *พระครูวิจิตรธรรมโชติ*

นายประสิทธิ์ ชุณหะวัณ

รองผู้อำนวยการสถานศึกษา

ขอเจริญพร

(พระครูโฆสิตวิธานกุล,ดร.)

ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

๐๖/๑๒/๒๐

นางฐิติกาญจน์ คำนึ่งคุณาก

ผู้อำนวยการสถานศึกษา

ที่ ศธ ๖๑๒๘ / ๒๕๖๐ ก



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตนครศรีธรรมราช ๓/๓ หมู่ ๕  
ตำบลมะม่วงสองต้น อำเภอเมือง  
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถาม

เจริญพร ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ด้วย นางสาวรัตนภรณ์ รัตนพงศ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้หลักภวนาธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” ตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต โดย พระครูวิรัตธรรมโชติ, ดร. และ รศ.ดร.กัณฑ์กณหนูทองแก้ว เป็นคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

ในการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตมีความจำเป็นที่จะต้องเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ จึงขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ และบัณฑิตศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระครูโมสิตวัฒน์นานุกุล,ดร.)

ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

รับแล้ว  
อ.ที่ร.๑

ภาคผนวก ง

ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับวัตถุประสงค์ (IOC)



**ผลการวิเคราะห์ IOC**  
**การหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์**  
**( IOC : Index of item objective congruence )**

การใช้หลักทฤษฎี ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	ผลการตัดสินใจ				
	คนที่ ๑	คนที่ ๒	คนที่ ๓	IOC	การแปลผล
<b>กายภาวนา คือการเจริญกายหรือพัฒนากาย</b> ๑. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าให้ครบ ๕ หมู่ในแต่ละวันเพียงใด	๑	๑	๑	๑	สอดคล้อง
๒. นักเรียนออกกำลังกายสม่ำเสมอเพียงใด	๑	๑	๑	๑	สอดคล้อง
๓. นักเรียนนอนหลับอย่างน้อย ๘ ชั่วโมงในแต่ละวันเพียงใด	๑	๐	๑	๐.๖๖	สอดคล้อง
๔. นักเรียนดูแลสุขภาพอนามัยของตัวเองและสิ่งแวดล้อมเพียงใด	๑	๑	๑	๑	สอดคล้อง
๕. นักเรียนใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมทางกายที่เป็นประโยชน์เพียงใด	๑	๑	๐	๐.๖๖	สอดคล้อง
<b>ศีลภาวนา คือ การเจริญศีล การพัฒนาศีล</b> ๖. นักเรียนมีการปฏิบัติและรักษาศีล ๕ สม่ำเสมอเพียงใด	๑	๑	๑	๑	สอดคล้อง
๗. นักเรียนรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพียงใด	๑	๑	๐	๐.๖๖	สอดคล้อง
๘. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นเพียงใด	๑	๑	๑	๑	สอดคล้อง
๙. นักเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบและข้อบังคับของโรงเรียนอย่างเคร่งครัดเพียงใด	๑	๑	๑	๑	สอดคล้อง
๑๐. นักเรียนมีเมตตากรุณาต่อบุคคลอื่นอย่างถูกต้องเพียงใด	๑	๑	๑	๑	สอดคล้อง

การใช้หลักภาวะธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	ผลการตัดสินใจ				
	คนที่ ๑	คนที่ ๒	คนที่ ๓	IOC	การแปลผล
<b>จิตภาวนา คือ การเจริญจิตหรือพัฒนาจิต</b>					
๑๑. นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองเมื่อเผชิญกับปัญหาเพียงใด	๑	๑	๑	๑	สอดคล้อง
๑๒. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจเพื่อกระทำในสิ่งที่ถูกต้องเพียงใด	๑	๑	๑	๑	สอดคล้อง
๑๓. นักเรียนมีสติ ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาทเพียงใด	๑	๑	๑	๑	สอดคล้อง
๑๔. นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อน้ำที่การทำงานที่ได้รับมอบหมายเพียงใด	๑	๑	๑	๑	สอดคล้อง
๑๕. นักเรียนมีสมาธิ ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน ในขณะที่เรียนเพียงใด	๑	๑	๑	๑	สอดคล้อง
<b>ปัญญาภาวนา</b>					
<b>คือ การเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญา</b>					
๑๖. นักเรียนสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เพียงใด	๑	๑	๐	๐.๖๖	สอดคล้อง
๑๗. นักเรียนสามารถแบ่งเวลาในแต่ละวันให้เกิดประโยชน์เพียงใด	๑	๑	๑	๑	สอดคล้อง
๑๘. นักเรียนใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์เพียงใด	๑	๑	๑	๑	สอดคล้อง
๑๙. นักเรียนใฝ่เรียนรู้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียนเพียงใด	๑	๑	๑	๑	สอดคล้อง
๒๐. นักเรียนสนใจรับข้อมูลข่าวสารในแต่ละวันเพื่อส่งเสริมทักษะทางปัญญามากน้อยเพียงใด	๑	๑	๑	๑	สอดคล้อง

ภาคผนวก จ  
ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

## Reliability

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.920	20

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	74.1333	95.913	.507	.918
a2	74.1333	92.878	.604	.916
a3	74.1000	96.300	.469	.919
a4	73.8333	94.902	.718	.913
a5	73.9667	92.516	.722	.912
b6	74.3000	92.355	.690	.913
b7	73.7000	98.286	.535	.917
b8	73.8667	94.051	.754	.912
b9	73.9000	97.059	.609	.915
b10	73.7333	94.616	.684	.913
c11	73.8000	98.303	.500	.917
c12	73.9333	97.168	.581	.916
c13	73.8333	98.144	.529	.917
c14	73.8333	96.626	.597	.915
c15	74.1667	98.557	.475	.918
d16	74.1333	93.706	.736	.912
d17	74.1333	96.602	.581	.916
d18	73.7333	103.375	.302	.923
d19	74.1333	96.533	.586	.916
d20	74.1000	96.921	.534	.917

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	: นางสาวรัตนภรณ์ รัตนพงศ์
ว/ด/ป เกิด	: ๒๕ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๒๐
สถานที่เกิด	: จังหวัดนครศรีธรรมราช
การศึกษา	: ประถมศึกษาโรงเรียนวัดพระมหาธาตุ จ.นครศรีธรรมราช : มัธยมศึกษาโรงเรียนกัลยาณีศรีธรรมราช จ.นครศรีธรรมราช : ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์ พธ .บ. (รัฐศาสตร์) มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ประสบการณ์การทำงาน	: พ.ศ.๒๕๕๔-๒๕๕๖ ผู้ช่วยพยาบาลโรงพยาบาลหาดใหญ่ จ.สงขลา : พ.ศ.๒๕๕๖-ปัจจุบัน ค้าขาย
ปีที่เข้าศึกษา	: พ.ศ.๒๕๕๙
ปีที่สำเร็จการศึกษา	: พ.ศ.๒๕๖๐
ที่อยู่ปัจจุบัน	: ๒๖๖ ถ.ราชดำเนิน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช รหัสไปรษณีย์ ๘๐๐๐๐