

วิเคราะห์การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยหลักภavana 4

Analysis of the Uman Resource Development with The Four Bhavana

พระครูนันทพลาภิรม (นวพล เพชรชู)¹

Phrakhrunantapalapirom (Nawapol Petchoo)

ปັນณพงศ์ วงศ์ณาศรี²

Punnapong Wongnasri

โสภณ ขำทัพ³

Sophon Khumtrup

สุจิตรา ทิพย์บุรี⁴

Sujittra Tipburi

E-mail : sophonkhumtrup@gmail.com

Received: April 28, 2023 Revised: April 19, 2024

Accepted: April 19, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ 2) ศึกษาหลักภavana 4 และ 3) วิเคราะห์การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยหลักภavana 4 ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร จากพระไตรปิฎก อรรถกถา ตำรา ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา และสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย

ผลการวิจัยพบว่า

1) การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เป็นการพัฒนาศักยภาพภายในตัวมนุษย์ ซึ่งถือเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญให้มีศักยภาพมากขึ้น โดยอาศัยกระบวนการฝึกฝน อบรม การศึกษา และการเรียนรู้เพื่อให้เกิดการพัฒนาทั้งภายในและภายนอก ได้แก่ พัฒนาด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านสติปัญญา 2) หลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนาเป็นการเจริญ การทำให้เป็น-มีขึ้น และการฝึกฝนอบรมเพื่อการพัฒนา 4 ด้าน คือ (1) กายภavana คือการพัฒนากายภาพ สิ่งแวดล้อม

¹ พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา, เจ้าอาวาสวัดเกล็ดแดง อำเภอลือชัย จังหวัดนครศรีธรรมราช

² พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

³ พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

⁴ พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

ภายนอกให้แข็งแรง สมดุลไม่เป็นทุกข์เพราะการยึดมั่นสิ่งต่าง ๆ (2) ศิลภาวนา คือการพัฒนาความสัมพันธ์กับโลกภายนอกอย่างรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของโลก และความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ สังคม (3) จิตภาวนา คือการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง มีคุณธรรม มีเมตตา กรุณา มุทิตา ศรัทธาและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และ (4) ปัญญาภาวนา คือการรับรู้ตามความจริง รู้เท่าทันสภาวะเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิต 3) การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยหลักภาวนา 4 เป็นกรอบหลักการและกระบวนการส่งเสริมให้ผู้พัฒนาที่มีความรู้ ความสามารถ และทักษะการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายการพัฒนาทำให้เกิดประโยชน์ ๓ คือ (1) ประโยชน์ปัจจุบัน เป็นขั้นแรกที่มนุษย์จะเข้าถึง คือความมั่นคงของชีวิตในปัจจุบัน มีธรรมปฏิบัติคือ อุฏฐานสัมปทา อารักขสัมปทา กัลยาณมิตตตา และสมชีวิตา (2) ประโยชน์เบื้องต้น เป็นจุดมุ่งหมายข้างหน้าหรืออนาคต มีธรรมพื่อประโยชน์เบื้องต้นได้แก่ ศรัทธาสัมปทา ศีลสัมปทา จาคสัมปทา และปัญญาสัมปทา และ (3) ประโยชน์สูงสุด เป็นขั้นที่เป็นอิสระอยู่เหนือโลกหลุดพ้นจากทุกข์และปัญหาทุกอย่าง

คำสำคัญ: (การพัฒนา), (ทรัพยากรมนุษย์), (ภาวนา 4)

Abstract

This research article aimed at 3 objectives: 1) study the concepts and theories of human resource development, 2) study the principle of Four Bhavana, and 3) analysis the human resources development with Four Bhavana teaching by using qualitative methodology with documents from the Tipitaka, commentary, and the related documents then analyzed by content analysis and analytic inductions.

The results of research were found that:

1) The human resource development signifies a progress of human potential considered an important resource to increase their abilities more by relying on the process of training, education and learning to achieve both internal and external growth, including physical, social, emotional, and intellectual development.

2) The Four *Bhāvanā* teaching in Buddhism refers to the development, cultivation and training for development in four areas: (1) *Kāyabhāvanā* or physical development, external environment for its strength, balance, painless due to less attachment, (2) *Sīlābhāvanā* or moral development of worldly relation with knowledge and awareness of the changes of the world, and complementary relationship with the natural environment and society, (3) *Cittābhāvanā* or mental development for the strength of mentality, moral deeds, and containing loving kindness, compassion, altruistic joy, right faith and generosity, and (4) *Paññābhāvanā* or wisdom

development realizing things as a matter of fact, and the changing conditions of the world and life. 3) The human resource development with the Four Bhavana principle is a framework and process to encourage the developer for higher knowledge, abilities, and skills for living to achieve the admired goals. Such development brings all three benefits: (1) Current benefits which the first step everyone can reach, the stability of life in the present. There are virtues leading to temporal welfare, namely achievement of diligence, protection, association with good people and living economically, (2) Foreground benefits which a possible goal in the next or future, its virtues conducive to benefits in the future, are accomplishment of confidence, virtue, charity and wisdom, and (3) The greatest benefit referring to an independent living above the worldly spheres and release from all problems.

Keywords: (Development), (Human Resource), (Four Bhavana)



1. บทนำ

การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของสังคมโลกเกิดจากความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในด้านนวัตกรรมที่ก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลร้ายต่อสังคมมนุษย์ โดยส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อมรอบข้าง สังคมไทยก็เช่นกันที่ได้รับผลกระทบเหล่านั้น จึงจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคเทคโนโลยี ซึ่งการพัฒนาสมรรถนะของคนไทยให้มีคุณภาพนั้น จะต้องมีการเรียนรู้ทางทักษะให้เพิ่มมากขึ้น และเพิ่มความรับผิดชอบต่อสังคมทั้งส่วนตัวและส่วนรวมด้วย การพัฒนามนุษย์จึงเป็นการเริ่มต้นในการเตรียมความพร้อมให้แก่บุคคลในสังคม เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่มากขึ้นในอนาคต ฉะนั้นสิ่งสำคัญที่จำเป็นต้องให้ความสนใจในเรื่องการพัฒนา ย่อมต้องเป็นบุคลากรมนุษย์ เพื่อให้ได้ทรัพยากรมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์แบบและมีคุณค่า⁵แก่สังคม การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์แบบจะต้องพัฒนาให้ครบทั้ง 2 ด้าน กล่าวคือ ควรพัฒนาทั้งทางวัตถุและทางจิตใจให้ควบคู่กับทัศนคติ ดังมีในพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 3 ว่า ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล คือการพัฒนาด้านร่างกาย การพัฒนาด้านสังคม การพัฒนาด้านอารมณ์ และการพัฒนาด้านสติปัญญา เพื่อให้เห็นถึงความสำคัญของ

⁵ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.).พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550, (นพบุรี: โรงพิมพ์กระทรวงสาธารณสุข), 2555, มาตรา 3.

ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่เราอาศัยอยู่ ตลอดจนการใช้ปัจจัย 4 ที่เกิดจากธรรมชาตินั้นอย่างเห็นคุณค่ามากกว่ามูลค่า โดยมีความเข้าใจถึงคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม

แต่ด้วยสภาพที่เป็นอยู่ของสังคมไทยในปัจจุบันนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคตามสมัย มีบุคคลได้ปฏิบัติตนและมีพฤติกรรมไปในทางที่ไม่เหมาะสม ขาดระเบียบวินัย ขาดคุณธรรมและจริยธรรมไปในนัยทั้งในองค์กรและสังคม ซึ่งเห็นได้จากข่าวสารทางสื่อต่างๆ ที่นำเสนอออกมาเป็นระยะ มีทั้งพฤติกรรมการทุจริตคอร์รัปชัน การประพฤติดมิชอบในวงราชการของเจ้าหน้าที่รัฐ ปัญหาด้านสุขภาพ และปัญหาความมั่นคงและความปลอดภัย รวมทั้งปัญหาอื่นๆ อีกมากมาย การบริหารจึงมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ หรือ “คน” มากยิ่งขึ้น ทั้งในด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และสติปัญญา รวมถึงการปรับปรุงโครงสร้างขององค์กร โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเทคโนโลยีและนวัตกรรมสมัยใหม่ที่เป็นองค์ประกอบสนับสนุนในการบริหารงานให้ประสบผลสำเร็จ⁶ การแก้ปัญหาคือการฝึกฝนอบรมให้รู้จักควบคุมตนในเรื่องพัฒนากาย พัฒนาศีลขั้นพื้นฐาน พัฒนาจิตใจดี และพัฒนาปัญญาต่อไป เมื่อพัฒนาปัญญาได้ดีแล้วเป็นอิสระย่อมทำให้จิตใจดี เพราะรู้ว่าจะต้องปฏิบัติต่ออะไร และอย่างไร เพื่อแก้ไขข้อติดขัด ขจัดปัญหาให้หลุดโล่งไปได้ ตลอดจนรู้ถึงชีวิตและโลกตามเป็นจริง รู้เท่าทันต่อเหตุปัจจัย มีอะไรเกิดขึ้นก็รู้จักมองตามเหตุปัจจัย⁷

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการรู้แจ้งทั้งทางหลักธรรมและการปฏิบัติธรรมซึ่งประกอบด้วย การเรียนรู้ การฝึกฝน การพัฒนาตน เรียกว่าหลักภาวนา 4 หรือหลักการพัฒนาตนของศาสนาพุทธ เป็นหลักที่บอกว่าจะต้องแก้ไขพัฒนาตนเองอยู่เสมอ และจะต้องทำการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา โดยไม่ประมาท คำว่าภาวนาจึงเป็นการพัฒนาที่ใช้กับชีวิต และกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้บุคคลได้พบความรู้ด้วยตนเอง โดยการเรียนรู้จากการสัมผัสและสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม ปัญหา และสถานการณ์ต่างๆ จนมีความชำนาญในการแก้ปัญหารอบตัวที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน มีคุณธรรม สามารถดำเนินชีวิตที่ดีได้ตามหลักอริยมรรค มีความพออยู่ พอดี พอประมาณของแต่ละคน และพร้อมที่จะปรับตัวเองให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ในอนาคต การเรียนรู้ฝึกฝนตามหลักภาวนา คือ การศึกษาและปฏิบัติเพื่อฝึกกาย วาจา จิตใจ และสติปัญญาให้สูงขึ้น

หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนานั้นมีคุณค่าและเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้จริง และยังสามารถพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่ดีได้ในลักษณะที่เป็นทั้งสัมมาชีพ และสัมมาปฏิบัติได้ เพื่อความสงบสุขของสังคมส่วนรวมและสังคมโลกจำเป็นต้องพัฒนาร่วมกันตามภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษย์ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาทมี

⁶ นพดล สุวรรณสุนทร, **หลักการบริหารงานสมัยใหม่ ประยุกต์ใช้ควบคู่กับหลักพุทธธรรม**, (สุพรรณบุรี: วิทยาลัยการอาชีพสองพี่น้อง, 2555), หน้า 1.

⁷ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **รุ่งอรุณของการศึกษา เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน**, (มูลนิธิพุทธธรรม: กรุงเทพมหานคร, 2545), หน้า 28.

หลักการ และวิธีการมากมายเพื่อให้มนุษย์ทุกคนนำหลักธรรมนั้นมาประพฤติปฏิบัติตามสภาพชีวิตของบุคคลนั้นกระทำ หรือสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของตนได้ โดยหลักการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นี้ผู้วิจัยมุ่งเจาะจงเอาการพัฒนาตนในหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า ภาวนา 4 อันได้แก่

1) กายภาวนา หรือ การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุ

2) ศิลภาวนา หรือ การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือมนุษย์ที่ตั้งอยู่ใน กฎระเบียบ

3) จิตภาวนา หรือ การพัฒนาจิต คือ การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงาม สมบูรณ์มั่นคง

4) ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาทางปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ อยู่อย่างเป็นนัยความคิด⁸

ดังนั้น มนุษย์จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องให้ความสนใจในการเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพ เพื่อให้ได้บุคลากรที่มีความสำคัญและมีคุณค่าแก่สังคม การมีพฤติกรรมที่ดีงาม มีระเบียบในสังคม มีจิตใจมั่นคง และมีสติปัญญาช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อม เนื่องเพราะได้รับการศึกษาอบรม เรียนรู้ และการพัฒนาอย่างถูกวิธีนั่นเอง

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยหลักภาวนา 4” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี 3 ข้อ คือ

1. ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
2. ศึกษาหลักภาวนา 4
3. วิเคราะห์การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยหลักภาวนา 4

3. วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) แบบวิจัยเอกสาร (Documentary research) และนำเสนอแนวทางเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยหลักภาวนา 4 โดยมีขั้นตอนการทำได้ดังนี้

⁸ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม** (ฉบับเดิม), พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว, 2544), หน้า 371.

1. การสำรวจเอกสารโดยศึกษาจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการเผยแผ่ทางด้านการรับรู้ความเข้าใจ และการนำไปประยุกต์ใช้ โดยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ให้เป็นระบบทางวิชาการตามประเด็นข้อคำถาม

2. การศึกษาเอกสารปฐมภูมิ คือพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในหลักการพัฒนาด้านพุทธธรรม อุดมการณ์ในพุทธพัฒนา พุทธวิธีการพัฒนา เป้าหมายการพัฒนาของพระพุทธเจ้า และอรรถกถาชาดกที่เกี่ยวข้อง

3. การศึกษาเอกสารทุติยภูมิ คือหนังสือ ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ รูปแบบ เนื้อหา วิธีการ และเป้าหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในปัจจุบัน และเอกสารทางวิชาการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

4. การนำเสนอผลการวิจัย วิเคราะห์การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยหลักทฤษฎี 4 ที่ได้จากการวิเคราะห์และการสังเคราะห์ข้อมูลจากพระไตรปิฎก หนังสือ ตำรา และเอกสารต่างๆ แล้วนำมาเรียบเรียงเพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้เป็นประเด็น

4. ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง วิเคราะห์การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยหลักทฤษฎี 4 นี้ เป็นการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลการวิจัยทุกขั้นตอนตรงตามวัตถุประสงค์ ผลการวิจัยพบว่า

1. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เป็นการพัฒนาศักยภาพภายในตัวของมนุษย์ ทั้งทางกายและจิตใจ ที่ถือเป็นสิ่งสำคัญในการเพิ่มศักยภาพในตนให้มากขึ้น โดยการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ใน 4 ด้านนั้น จะต้องพัฒนาดังนี้

1) การพัฒนาด้านร่างกาย เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงด้วยการกินอาหารให้ได้คุณค่า กินพอดีด้วยการรู้จักประมาณให้ร่างกายมีสุขภาพดี เพื่อเป็นฐานในการพัฒนาด้านอื่นๆ ให้ดำเนินต่อไป และการมีสุขภาพภายในร่างกายที่มีระบบต่างๆ ทำงานเป็นปกติ คือเป็นองค์หนึ่งของสภาพชีวิตที่เหมาะสมแก่การใช้ความเพียรพยายามในการพัฒนาชีวิต ที่ให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หรือวัตถุภายนอกรอบตัวเรานั้นเอง

2) การพัฒนาด้านสังคม เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคมเฉพาะบุคคลเป็นเรื่องการที่บุคคลนั้นมีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดี มีความเป็นระเบียบหรือประพฤติตนอยู่ในระเบียบ ในชีวิตร่างกาย ทรัพย์สิน คู่ครอง วาจา และไม่เบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเอง ตลอดจนช่วยเหลือเกื้อกูลกันและการฝึกฝนควบคุมกายวาจาในตน

3) การพัฒนาด้านอารมณ์ เป็นเรื่องของจิตใจให้เจริญงอกงาม การพัฒนาสุขภาพจิตให้จิตใจนั้นมีความสุข เป็นจิตที่มีความร่าเริงเบิกบาน การพัฒนาคุณภาพจิตให้จิตใจนั้นมีความประณีตดีงาม มีศรัทธา มีเมตตากรุณา และการพัฒนาสมรรถภาพจิตให้จิตมีความเข้มแข็งที่จะเอาไปใช้งานได้ดี มีสมาธิ มีสติ มีความเพียรพยายาม

4) การพัฒนาด้านสติปัญญาเป็นเรื่องของการดำเนินชีวิตตามหลักปัญญา มีการรับรู้ตามความเป็นจริงไม่ปิดเป็นปรางค์ มีการคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง มีความสามารถที่จะนำความรู้มาใช้ มาจัดแจง มาจัดทำดำเนินการต่างๆ ให้สำเร็จผลตามที่ต้องการ และรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามเป็นจริง ทำให้จิตเป็นอิสระไม่หลงไปตามอำนาจของสิ่งต่างๆ

2. หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีคำว่า ภาวนา เป็น คำนามในภาษาบาลี ที่มีรูปกิริยาศัพท์เป็น ภาวติ มีความหมายตรงกับคำว่า วชฺสเมติ นั่นคือ วัฒนา หรือ การพัฒนา ที่ใช้ในภาษาไทย คำว่า ภาวนา ในคำสอนของพระพุทธเจ้า หมายถึงการทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การฝึกอบรม การพัฒนาเพื่อกำหนดสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น โดยมีความหมายที่ครอบคลุมถึงการปฏิบัติธรรมทั้งหมด นอกจากนั้นคำว่า ภาวนา แปลว่า การเจริญ การอบรม การทำให้มี และภาวนาเป็นบุญอย่างหนึ่งที่เกิดจากการภาวนา⁹ ผู้วิจัยจึงขอสรุปสาระสำคัญของคำว่า ภาวนา หมายถึงการเจริญ การทำให้มีให้เป็นการพัฒนาฝึกฝนอบรมตนใน 4 ด้าน คือ

1) กายภาวนา เป็นการฝึกอบรมพัฒนาทางด้านกาย การพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลาย

2) ศิลภาวณา เป็นการฝึกอบรมพัฒนาทางด้านพฤติกรรม การพัฒนาพฤติกรรมให้รู้จักติดต่อกี่ยาวข้องกับความสัมพันธ์ของบุคคลในสังคม

3) จิตภาวนา เป็นการฝึกอบรมพัฒนาทางด้านจิตใจ การพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิ
มั่นคง ตั้งมั่นในคุณธรรมแห่งตนโดยไม่คลอนแคลอน

4) ปัญญาภาวณา เป็นการฝึกอบรมพัฒนาทางด้านปัญญา การพัฒนาปัญญาให้รู้จักคิดพิจารณา สามารถเข้าใจได้ตามความเป็นจริงในสิ่งรอบข้างที่เกิดขึ้น

หลักภาวนาทั้ง 4 ข้อนี้ เป็นหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นการดำเนินชีวิตที่ดี เข้าถึงซึ่งประโยชน์ในปัจจุบัน หรือหลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขมาให้ในขั้นต้น โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) กายภาวนา คือการเจริญกาย การพัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี ไม่ให้เกิดโทษจากการที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้น และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ เป็นประโยชน์มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมทั้งหลายเจริญงอกงาม ให้กุศลธรรมทั้งหลายเลื่อมใส เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างรู้เท่าทันต่อโลกภายนอก

⁹ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคำวัด**. พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, 2551, หน้า 723.

2) ศิลภาวนา คือการเจริญศิลปหรืออบรมศิลป เป็นการพัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศิลป ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่น หรือสิ่งแวดล้อมได้ด้วยดี มีการเกื้อกูลเกื้อกันและกัน ทั้งมนุษย์ด้วยกัน สัตว์ และสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

3) จิตภาวนา คือการเจริญจิตหรืออบรมจิต เพื่อพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็ง มั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

4) ปัญญาภาวนา คือการเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา หรือการฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง และการหยั่งรู้ถึงความจริง รู้เท่าทันโลก เห็นโลก และชีวิตตามสภาวะหรือตามที่เป็นจริง สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ไม่ถูกผูกมัดด้วยอารมณ์ทั้งดีและไม่ดี ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและพ้นจากความทุกข์ สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในเรื่องกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักภาวนา 4 ว่า ภาวนา หมายถึงการเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น และการฝึกฝนอบรมเพื่อการพัฒนาใน 4 ด้าน¹⁰ ได้แก่

1. การพัฒนากาย เป็นการพัฒนาทางด้านกายายตนะ (Physical Development) คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและเกิดผลดีต่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข เกื้อกูลกันกับธรรมชาติอย่างมีสติ โดยควบคุมตนไม่ให้เกิดความ พุ่มพวยเกินความจำเป็น ใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย อันเป็นสิ่งที่ใช้สัมพันธ์เชื่อมต่อกับโลกภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อย่างมีสติ รู้จักดู รู้จักพูด รู้จักฟัง ให้ได้ปัญญา และการบริโภคปัจจัย 4 ด้วยปัญญา มิใช่เฉพาะการพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดีเท่านั้น

2. การพัฒนาศีล เป็นการพัฒนาทางด้านสังคม (Social Development or Moral Development) คือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม และพฤติกรรมที่พึงงามกับเพื่อนมนุษย์ โดยไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความเดือดร้อน ตั้งอยู่ในกฎระเบียบร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และประกอบอาชีพสุจริตด้วยความขยันหมั่นเพียร ไม่ใช้กาย วาจา และอาชีพในทางที่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย รู้จักฝึกฝนอบรม กาย วาจาของตนให้ประณีต ปราศจากโทษ สร้างแต่คุณประโยชน์เพื่อสนับสนุนการพัฒนาชีวิต และช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการฝึกอบรมจิตใจให้ดียิ่งขึ้น

3. การพัฒนาจิต เป็นการพัฒนาทางด้านจิตใจ (Emotional Development or Psychological Development) คือการฝึกจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นด้วยคุณธรรม ความดีงาม ความ

¹⁰ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557. **สุขภาวะองค์กรแนวพุทธ**. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน. หน้า 27.

เข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบานผ่องใส สงบสุข แบ่งออกได้เป็น 3 ด้าน คือ คุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต

4. การพัฒนาปัญญา เป็นการพัฒนาทางด้านสติ (Cognitive Development) คือการฝึกอบรมพัฒนาปัญญา เสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจให้เกิดความคิดรู้แจ้งเห็นจริง รู้จักพิจารณา วิจัยแก้ปัญหา และจัดการดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง หรือตามที่เป็นโดยไม่มีอคติ และแรงจูงใจที่เป็นต้นหาแอบแฝง เป็นผู้อยู่เหนือกิเลส ให้ปัญญาพัฒนาจนรู้เข้าใจ เห็นความจริงได้ด้วยปัญญา รู้เท่าทันชีวิตและรู้เท่าทันสังขารตามสภาวะ จนถึงขั้นที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ หลุดพ้นจากกิเลส และความทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

หลักการประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยหลักภาวนา 4 และการดำเนินชีวิตประจำวันตามหลักภาวนา 4 นั้น เป็นหลักธรรมที่สร้างจิตสำนึกของบุคคลเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ในหลักภาวนา 4 นั้นคือการปฏิบัติจากโลกภายใน ได้แก่ กุศลมูล 3 และอแปมาทธรรม และการแก้ไขด้วยโลกภายนอกจากหลักธรรม คือ สุจริต 3 ศีล 5 และสันโดษ โดยมีหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักสำคัญ โดยเฉพาะทัศนคติที่ถือว่าเป็นการพัฒนาทางด้านจิตใจ ซึ่งจะต้องเน้นเป็นพิเศษ คือ พัฒนาจิตให้มีธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ จนกระทั่งพัฒนาจิตให้มีความมั่นคง สะอาด สว่างจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย จนเป็นจิตที่ควรแก่การทำงาน จนสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้¹¹

ดังนั้นจะเห็นได้ว่ากระบวนการพัฒนาในแต่ละด้านด้วยหลักภาวนา 4 จะเป็นกระบวนการ ฝึกอบรมที่ขัดเกลาภายในของบุคคลในการดำเนินชีวิต ให้มีความสัมพันธ์กับกระบวนการภายนอกของบุคคล ที่แสดงให้เห็นการพัฒนาแล้วใน 4 ด้าน ในการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ซึ่งเป็นกระบวนการในการใช้ชีวิตประจำวัน ในแง่ของการติดต่อปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอกที่ถือว่าสำคัญ คือ ในด้านกายภาวนา มีการดูแลและควบคุมกายที่ดี โดยเฉพาะการพัฒนาอินทรีย์ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย จะต้องระมัดระวังอย่างยิ่ง เพื่อไม่ให้เกิดสิ่งที่ไม่ดีตามมา อันเกิดจากการใช้เครื่องมือทั้ง 5 นี้ และอาจจะนำไปสู่ความเดือดร้อนหายนะทั้งแก่มนุษย์ด้วยกัน และทรัพยากรธรรมชาติของโลก และในทางที่ดีก็จะนำไปสู่การเห็นคุณค่าของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และทรัพยากรธรรมชาติที่บุคคลใช้สอยอย่างคุ้มค่า ทั้งในส่วนของตนและของคนอื่น ย่อมจะทำให้ถึงประโยชน์แนวตั้ง 3 ประการ คือ

(1) ประโยชน์ในปัจจุบัน ขั้นที่มองเห็นได้เฉพาะหน้า

¹¹ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**, พิมพ์ครั้งที่ 30, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2539), หน้า 92.

(2) ประโยชน์ในชาติหน้า เป็นขั้นที่เลยจากตามองเห็น

(3) ประโยชน์อย่างยิ่ง คือขั้นที่หลุดพ้น เป็นอิสระ

หรือ ประโยชน์แนวราบ 3 ประการ คือ

(1) ประโยชน์ตน คือการบรรลุถึงจุดหมายแห่งชีวิตของตนที่พึงได้ในตน

(2) ประโยชน์ผู้อื่น คือการได้ช่วยเหลือสนับสนุนให้บุคคลอื่นได้บรรลุ

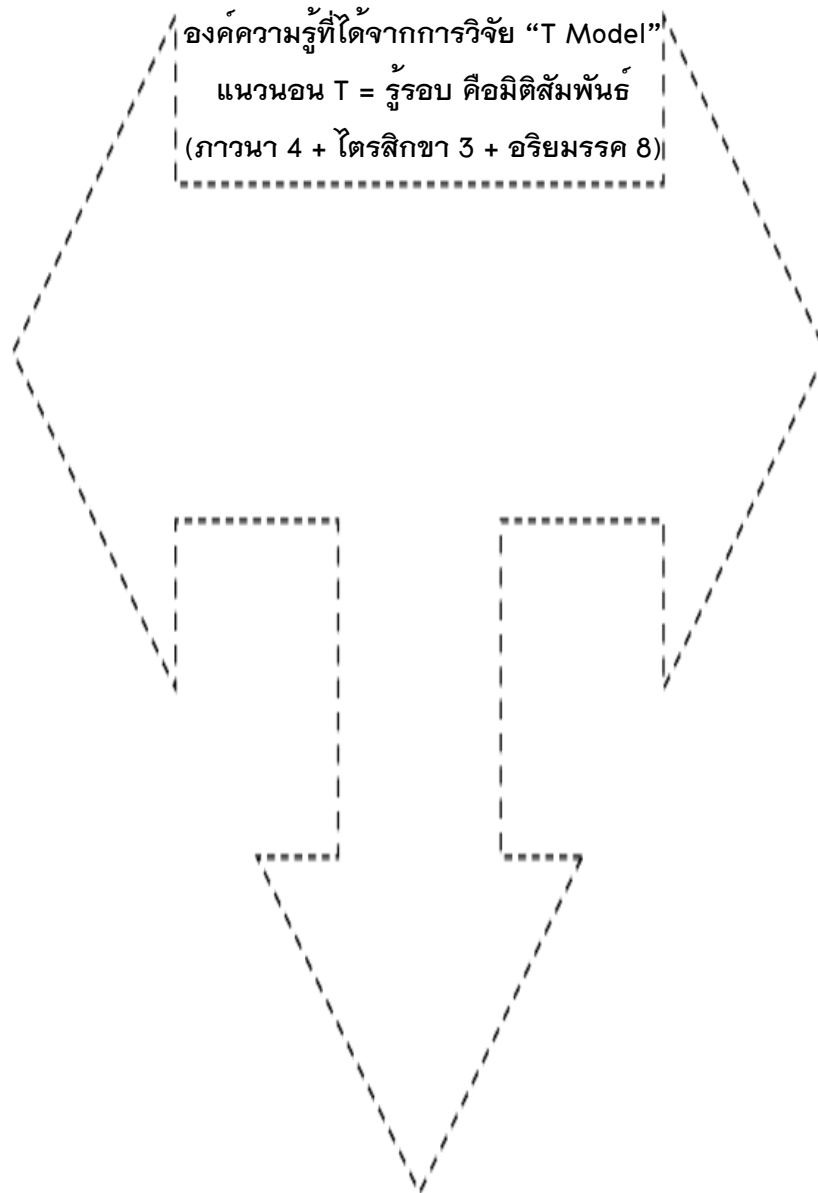
จุดหมาย

(3) ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย คือ การสร้างสรรค์ปัจจัยที่จะเอื้ออำนวยให้บุคคลทุกฝ่ายทั้งสังคมได้บรรลุถึงจุดหมายแห่งชีวิตโดยทั่วกัน

สรุปได้ว่า ผู้ที่ได้ผ่านหลักการ อุดมการณ์ และวิธีการของกระบวนการพัฒนามาตามลำดับ การดำเนินชีวิตย่อมเข้าใจในหลักที่เป็นสิ่งภายนอก มีการควบคุมกาย คือพฤติกรรมที่ดี มีศีลคือการปฏิสัมพันธ์ที่ดี และหลักภายใน มีจิตที่อ่อนโยน เข้มแข็ง มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ที่มากระทบ และมีปัญญา คือเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงตามธรรมชาติที่เป็นจริง

5. องค์ความรู้ “T Model” ที่ได้จากการวิจัย

ในเรื่องวิเคราะห์การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยหลักภาวะ 4 นี้ ผู้วิจัยได้พบองค์ความรู้จากการที่ผู้วิจัยได้นำเอาหลักภาวะ 4 หลักไตรสิกขา 3 หลักอริยมรรค 8 มาเทียบเคียงกันด้วยคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงประกาศเผยแผ่หลักธรรมในการพัฒนาได้อย่างบูรณาการมั่นคงเรียกว่า มิติสัมพันธ์ร่วมกัน ได้แก่ มิติสัมพันธ์ของหลักภาวะ 4 เพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบัน ต่อหลักไตรสิกขาเพื่อประโยชน์สุขในอนาคต เป็นการฝึกฝนอบรมตนเพื่อพัฒนาตนในการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ดังเช่นกายภาวนาและศีลภาวนาจะสัมพันธ์กับศีลในไตรสิกขา จิตตภาวนาจะสัมพันธ์กับสมาธิในไตรสิกขา และปัญญาภาวนาจะสัมพันธ์กับปัญญาในไตรสิกขา หากพิจารณาให้กว้างออกไปอีกจะพบว่ามิติสัมพันธ์ของหลักภาวะ 4 ต่อหลักอริยมรรคเพื่อประโยชน์สูงสุด ดังเช่นกายภาวนา ศีลภาวนา และศีลในไตรสิกขาจะสัมพันธ์กับสัมมาอาชีวะ สัมมากัมมันตะ และสัมมาวาจาในอริยมรรค, จิตตภาวนาและสมาธิในไตรสิกขาจะสัมพันธ์กับสัมมาสมาธิ สัมมาสติ และสัมมาวิริยาในอริยมรรค, ส่วนปัญญาภาวนาและปัญญาในไตรสิกขาจะสัมพันธ์กับสัมมาสังกัปปะ และสัมมาทิฐิ



แนวตั้ง T = รู้ลึก คือหลักภาวนา 4
(การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยภาวนา 4)

ผู้วิจัยพบว่าแนวทางการนำองค์ความรู้ “T Model” ไปใช้ได้จริง และสามารถดำเนินการให้เป็นรูปธรรมได้ เพราะเป็นองค์ความรู้เพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยหลักภาวนา 4 เป็นการรับรู้ความจริงที่มีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ เป็นสิ่งที่เกิดประโยชน์เพื่อสร้างความเข้าใจให้เกิดขึ้นต่อการพัฒนา และนำไปประยุกต์ใช้เพื่อปรับสมดุลการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้กับบุคคลทุกระดับชั้นได้

“T Model” กระบวนการพัฒนาฝึกฝนอบรมตนเองตามหลักภาวนา 4 จึงเป็นตัวหลักที่เชื่อมโยงไปถึงหลักไตรสิกขาเพื่อตรวจสอบความก้าวหน้า อันเกิดจากการขัดเกลาพฤติกรรมและความเป็นอยู่ของผู้ปฏิบัติ ให้อยู่ในกรอบของการฝึกฝนอบรมที่จะส่งเสริมให้เกิดการทำงานประสานร้อยรัดกันอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล ระหว่างร่างกาย สังคม อารมณ์ และสติปัญญา ในการเฝ้าสังเกตตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอกอยู่เนืองๆ ทำให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติในการมองโลก มองเรา และพัฒนาชีวิตได้สอดคล้องกับความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น รวมทั้งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของตนในแต่ละด้านให้ดียิ่งขึ้นตามลำดับ และตามสภาพของความเปลี่ยนแปลงของโลกได้ ทั้งการแสวงหา ใช้สอย หรือเสพปัจจัย 4 ดู พัง กิน อยู่ สัมผัส เพื่อบำรุงรักษาร่างกาย พัฒนาอินทรีย์ คือ เมื่อตาเห็นรูปก็รู้ หูได้ยินเสียงก็รู้ จมูกได้กลิ่นก็รู้ ลิ้นได้ลิ้มรสก็รู้ ภายถูกต้องสัมผัสก็รู้ ตามที่เป็น ไม่ใช่ตามที่เรายากจะให้ เป็น โดยกระทำอย่างต่อเนื่องให้มีสติกำกับ เรียกว่า ภาวนา การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม เรียกว่า ศิลภาวนา การสังเกตความเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของตนเองต่ออิทธิพลการแสดงของพฤติกรรมภายนอก เรียกว่า จิตภาวนา และการกำหนดทิศทางการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันตนเอง รู้เท่าทันธรรมชาติในการดำรงอยู่ของชีวิตและโลก เรียกว่า ปัญญาภาวนา จากนั้นจึงนำเข้าสู่หลักอริยมรรคในระดับที่สูงขึ้นต่อไปตามความมั่นคงของอินทรีย์ แต่ในทางกลับกันการพัฒนาทางกาย ศิล จิต และปัญญา เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า การฝึกฝนอบรมตนเองที่ผ่านกระบวนการไตรสิกขานั้นได้ดำเนินการมาถูกทางหรือไม่ เป็นอย่างไร ควรจะต้องปรับปรุงตนเองต่อไปในด้านใด เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งในอริยสัจ 4 อย่างแท้จริง ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ โดยใช้คุณสมบัติที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมตนที่เรียกว่า ภาวนา 4 เพื่อการดำเนินชีวิตนี้ได้อย่างเป็นปกติสุข และรู้เท่าทันในความเป็นไปของโลก ทั้งโลกภายในและโลกภายนอก ดังคำที่ว่า มองโลก มองเรา เพื่อให้รู้และเข้าใจทั้งสองส่วนอย่างรอบรู้และรู้ลึกนั่นเอง

6. บทสรุป

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของบุคคลจะต้องพัฒนาโดยเริ่มต้นจากปัญญาที่ศึกษา เข้าใจ และเปิดใจ ยอมรับกับการพัฒนาตนเอง ให้เกิดความพร้อมเพื่อการเรียนรู้ตลอดถึงการเปลี่ยนแปลงที่ต้องเกิดขึ้นทางด้านจิตใจ ที่จะส่งผลต่อร่างกาย ไปจนถึงสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ แล้วจึงทำให้สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้น การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่ดีตามแนวพุทธหมายถึง คุณภาพมนุษย์ที่เกิดจาก การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 คือ กาย ศิล จิต และปัญญา ทำให้เกิด 1) คุณภาพกายและ สิ่งแวดล้อมจากกายภาวนา ทำให้มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ไม่เปื่อยเน่า และไม่ก่อปัญหา รู้จักควบคุมตนไม่ให้พุ่มพวยเกินความจำเป็น ใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย เชื่อมต่อกับโลกภายนอก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ได้อย่างมีสติ 2) คุณภาพทางจิตใจและสังคมจากศิลปภาวนา ทำให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มี พฤติกรรมที่ ดีงามกับเพื่อนมนุษย์ ไม่เบียดเบียน หรือสร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นแก่สังคม มีวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่น

ปัญญาภาวนา เกิดความรู้ ความเข้าใจ รู้แจ้งเห็นจริง รู้จักพิจารณา วินิจฉัย แก้ปัญหา และ
ดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งรู้เข้าใจเหตุปัจจัย เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง ปราศจาก
อคติ ทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง เบาสบาย รู้จักพอดี พอใจในสภาพที่เป็นอยู่ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและ
ผู้อื่น มีความรัก ความอบอุ่น ความผูกพันกันในครอบครัวและเพื่อนมนุษย์ มีความอดทน เสียสละ
สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ผู้วิจัยจึงสรุปว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นี้เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบการภาวนาทั้ง
ภายในและภายนอก ได้แก่ ด้านอารมณ์และความรู้สึกทางร่างกายคือ ความมีสุขภาพกายและความ
เป็นอยู่ที่ดี ด้านการดำรงชีวิตและความรู้ความสามารถที่ดีในสังคม ด้านจิตใจ และด้านสติปัญญา
ดังนั้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์จึงเป็นการพัฒนาให้ชีวิตมีความสุขกาย สุขใจ และสามารถดำเนิน
ชีวิตได้ด้วยการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และบริบทของสังคมได้ตามสภาวะและกาลเวลา จึง
กล่าวได้ว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ประกอบด้วย การพัฒนาด้วยกายภาวนา หมายถึงการทำกาย
ให้เจริญเติบโตแข็งแรงมีสุขภาพดี หรือการรู้จักใช้อินทรีย์ในทางที่ถูกต้อง การพัฒนาด้วยศีลภาวนา
หมายถึงการประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่เป็นมงคลกับตัวเอง เรียกว่า มีศีลเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในการ
มีชีวิตร่วมกับผู้อื่นและสังคม โดยมีระเบียบกฎเกณฑ์ในการดำเนินชีวิตที่ไม่ให้เบียดเบียนกันในชีวิต
ร่างกาย ทรัพย์สิน ครอบครอง วาจา ตลอดจนไม่เบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเองและผู้อื่น มีการ
ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การฝึกฝนควบคุมตนในทางกาย วาจา เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจ และ
การพัฒนาด้วยจิตตภาวนา หมายถึงการทำจิตให้เจริญออกงาม โดยมีความเมตตากรุณา มีศรัทธา
มีความกตัญญูกตเวที ฝึกจิตใจตนเองให้มีความเข้มแข็ง มีวิริยะ มีสติ มีสมาธิ มีความพยายามที่จะ
ต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ การพัฒนาด้วยปัญญาภาวนาจึงเป็นทั้งความรู้ทั่ว ปรัชญาหยั่งรู้เหตุผล
ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่วคุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ ครอบรู้ใน
กองสังขาร มองเห็นตามที่เป็นจริงและรู้แจ้งชัดเจน เป็นต้น



เอกสารอ้างอิง

นพดล สุวรรณสุนทร, **หลักการบริหารงานสมัยใหม่ประยุกต์ใช้ควบคู่กับหลักพุทธธรรม,**

สุพรรณบุรี: วิทยาลัยการอาชีพสองพี่น้อง, 2555.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคำวัด.** พิมพ์

ครั้งที่ 3, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, 2551.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม** (ฉบับเดิม), พิมพ์ครั้งที่ 11, กรุงเทพมหานคร: ดวง

แก้ว, 2544.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **รุ่งอรุณของการศึกษา เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน**,
(มูลนิธิพุทธธรรม: กรุงเทพมหานคร, 2545).

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน,
2557.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์**.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, 2539.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.). **พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.**
2550, (นนทบุรี: โรงพิมพ์กระทรวงสาธารณสุข), 2555.

