



Research Article

บูรณาการการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์

Integration of Human Resource Development in the New Way of Life with Buddhist Ethics

เสาวลักษณ์ สุทธิพรโอภาส^{1*} และ พระสุทธิสารเมธี²

Saowaluk Suttiaponpas ^{1*} & Phra Suthisanmethee²

ARTICLE INFO

Name of Author & Corresponding Author*

1. เสาวลักษณ์ สุทธิพรโอภาส*

Saowaluk Suttiaponpas*

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahamakut

Buddhist University, Thailand.

Email: suttiponpass@gmail.com

2. พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร

Phra Suthisanmethi,

Asist.Prof.Dr.

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahamakut

Buddhist University, Thailand.

Email: chaiyan19@gmail.com

คำสำคัญ:

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, ยุควิถีชีวิตใหม่,

พุทธจริยศาสตร์

Keywords:

Human Resource Development,

New Way of Life Era, Buddhist

Ethics

Article history:

Received: 22/06/2024

Revised: 03/07/2024

Accepted: 09/08/2024

Available online: 15/05/2025

ABSTRACT

This dissertation was qualitative research. The objectives were 1) to study human resource development in the new way of life era, 2) to study appropriate Buddhist ethical principles in human resource development, 3) to integrate human resource development in the new way of life era with Buddhist ethical principles, and 4) to present an integrated model for human resource development in the new way of life era with the principles of Buddhist ethics. The information was collected from the Tipitaka, related documents, research works, and in-depth interview with 21 experts. The data was analyzed by descriptive approach.

The research results were found that 1) human resource development in the new way of life era consisted of physical, mental, intellectual, and social development. These were trained to be the competency and mindfulness, knowing of health, human capital management through intellectual, emotional, and social, smart positive thinking, well adjusted, happy together, connection with the economic theory and systems of psychology and learning in a balanced way. 2) The Buddhist ethics principles appropriate for developing human resources were the principles of Ayussadhamma for having a valuable and quality long life, the Four Divine Abodes to develop the mind to control life in all situations, adjusting the mind to think in a way that reflects on the mind, having the four Sanghavatthu to control one's heart, control people, control work, and create unity. 3) Integrating human resource development with Buddhist ethics consisted of (1) physical aspect with Ayussadhamma, to create healthy habits for a long and valuable life, resulting in perfect physical health, being safe from chronic and contagious diseases, having immunity at every age have a sufficiency economy, having a good environment, non-accidents, (2) mental aspect with the 4

How to cite:

Suttiaponopas, S. &
Phrasutthisanmethi. (2025).
Integration of Human Resource
Development in the New Way of
Life with Buddhist Ethics. *Journal
of Philosophical Vision*, 30 (1), 12
- 28.

Brahmavihara principles, resulting in mental health, calm mind, and self-controlled, (3) intellect with the principle of Yonisomanasikara, affecting intellectual well-being, reaching the truth, reducing selfishness, able to adapt in every situation, and 4) new knowledge of "IMPR -MODEL" resulting in self-immunity (IMMUNITY), quality mind, capability, good health, diligence, prevention of evil, reduction of defilements, keeping precepts, good balance (MODESTY), intellectual power of thinking, understanding perspicacious, harmonious society, peace, and good quality of life.

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธจริยศาสตร์ที่เหมาะสมในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ 3) เพื่อบูรณาการการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์ 4) เพื่อนำเสนอรูปแบบ เก็บข้อมูลจากพระไตรปิฎก เอกสารงานวิจัย สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ 21 ท่าน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1) การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ (1) ด้านกาย (2) จิต (3) ปัญญา (4) สังคมให้มีสมรรถนะและสติ รอบรู้สุขภาพ บริหารทุนมนุษย์ทางปัญญา อารมณ์ สังคม คิดบวก ปรับตัว มีความสุข เชื่อมโยงสัมพันธ์ทฤษฎีเศรษฐศาสตร์ ระบบ จิตวิทยาและการเรียนรู้ อย่างสมดุล 2) หลักพุทธจริยศาสตร์ที่เหมาะสมในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ คือ หลักอายุสธรรม เพื่อการมีอายุยืนอย่างมีคุณค่าและคุณภาพ พรหมวิหาร 4 เพื่อพัฒนาจิตกำกับการดำเนินชีวิตทุกสภาวะ ปรับกุศลจิตคิดแบบโยนิโสมนสิการ เกิดปัญญา สว่าง บริสุทธิ์ มีสังคหวัตถุ 4 ครองใจตน ครองคน ครองงาน สานสามัคคี 3) บูรณาการการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์ (1) ด้านร่างกายด้วยหลักอายุสธรรม สร้างสุขนิสัยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทางร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย มีภูมิคุ้มกัน เศรษฐกิจพอเพียง (2) ด้านจิตด้วยหลักพรหมวิหาร 4 สุขภาวะจิต พอเพียง ผ่อนคลาย มีสติควบคุมตนเอง (3) ด้านปัญญาด้วยหลักโยนิโสมนสิการ สุขภาวะปัญญา เข้าถึงความจริง ลด ละ ความเห็นแก่ตัว ปรับตัวได้ทุกสถานการณ์ (4) ด้านสังคมด้วยหลักสังคหวัตถุ สุขภาวะสังคมสมานฉันท์ ความเป็นหนึ่ง เข้าใจตนเองและผู้อื่น 4) องค์ความรู้ใหม่ คือ "IMPR -MODEL" ที่ส่งผลมีภูมิคุ้มกันต่อตนเอง จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพ สุขภาพดี เพียรระวัง ป้องกันอกุศล ลดกิเลส รักษาศีล ดุลยภาพดี สบาย พอดี พลังปัญญาทางความคิด รับรู้เข้าใจสังคม สมานฉันท์รวมเป็นหนึ่งเดียว มีสันติสุข คุณภาพชีวิตที่ดี

1. บทนำ

สังคมโลกยุควิถีชีวิตใหม่ เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว คุณภาพมนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดของโลก องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่า ในปี ค.ศ. 2030 โรคซึมเศร้า จะเป็นสาเหตุอันดับ 1 ของการสูญเสียสุขภาพ ประชากรทั่วโลก ประมาณ 300 ล้านคน พบว่า กลุ่มโรคNCDs หรือโรคไม่ติดต่อ เป็นสาเหตุการตาย 3 อันดับแรก คือโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดและสมอง และปัญหาการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ โควิด-19 เป็นเหตุปัจจัยเสียชีวิตก่อนวัยอันควร มากถึง 15 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 85 มูลค่าความเสียหายทางเศรษฐกิจถึง 25.2 พันล้านบาทต่อปี (WHO, 2008) สาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมสุขภาพ โครงสร้างประชากรเป็นสังคมผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 32 ของประชากรไทยทั้งหมด แต่ประชากรวัยแรงงานลดลง 7.6 ล้านคน จึงเป็นเหตุทำให้ขาดแคลนแรงงาน รวมทั้งมีอัตราส่วน ของการพึ่งพิงของวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่ประชากรวัยเด็กลดลง จากสภาพปัญหา ผลการวิจัยพบว่า บุคคลที่มี Health literacy ความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำทำให้ความสามารถการดูแลสุขภาพต่ำไปด้วย

หลักการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ เป็นกระบวนการสำคัญในการขับเคลื่อนให้คนในองค์กรมีการเรียนรู้และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง วิธีการพัฒนาระบบสุขภาพ ตามเป้าหมาย เช่น พัฒนาร่างกาย พัฒนาจิต พัฒนาปัญญา พัฒนาสังคม ทั้งด้านคุณภาพ ความสามารถทางสติปัญญา ปริมาณ และสิ่งแวดล้อมด้วยการวางแผนโครงการและการดำเนินงานในอาชีพ เป็นปัจจัยสำคัญทำให้องค์กรมีศักยภาพในการทำงาน ที่มีประสิทธิภาพได้อย่างต่อเนื่อง เพื่อประโยชน์ทำให้มนุษย์และสังคมมีความสุข กระบวนการสุขศึกษา (Health education) ที่มีประสิทธิภาพร่วมกับการส่งเสริมสุขภาพผ่านนโยบายสาธารณะด้านสุขภาพจะช่วยยกระดับ Health literacy เพราะเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ และนำไปสู่การมีสุขภาวะ (Well – being) เป็นผลลัพธ์ของสุขภาพในระดับสูงสุด Health literacy เมืองสุขภาพดี Healthy City ถือเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งของมนุษย์ทุกคนที่จำเป็นต้องพัฒนาตนเองก่อน แล้วสังคมก็จะดีตาม

คุณภาพชีวิตมนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดของโลก ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) วิสัยทัศน์คือ “ประเทศมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืนเป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 มีความเชื่อมโยงกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีสมรรถนะสูง มุ่งเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เป้าหมายพัฒนาทุกช่วงวัยให้มีสมรรถนะที่จำเป็นสำหรับโลกยุคใหม่ มีคุณลักษณะตามบรรทัดฐานที่ดีของสังคม มีคุณธรรม จริยธรรม มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงแบบฉับพลันของโลก สามารถดำรงชีวิตร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุขและสามารถสร้างงานในอนาคต ทักษะการปรับตัว เพื่อให้ทันกับเหตุการณ์จึงเป็นแรงผลักดันให้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทรัพยากรมนุษย์ ให้บรรลุเป้าหมายนั้น ขึ้นอยู่กับคุณภาพและประสิทธิภาพของกระบวนการบริหารจัดการแก้ปัญหาพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตั้งแต่เด็กปฐมวัยอายุ แรกเกิด - 6 ปี เป็นช่วงวัยที่สำคัญ เป็นโอกาสทอง ของชีวิตด้วยสมองเจริญเติบโตสูงสุดพร้อมที่จะเรียนรู้ในทุก ๆ ด้าน ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การพัฒนาตนเพื่อที่จะได้รู้จักตนเองตามความเป็นจริงจะปรับตัวไปในทางที่ดีขึ้น วางแนวทางในการที่จะพัฒนาชีวิตไปสู่เป้าหมาย กระบวนการพัฒนาตน 4 ขั้นตอน คือ 1) การระบุพฤติกรรมเป้าหมาย 2) การวางแผน 3) ลงมือปฏิบัติตามแผน 4) ประเมินประสิทธิภาพของแผน ด้วยการฝึกอบรมเพื่อยกระดับความสามารถในการทำงาน การศึกษา เตรียมมนุษย์ให้มีความพร้อมที่จะทำงานตามความต้องการขององค์กรในอนาคต สำหรับการเลื่อน

ตำแหน่ง การพัฒนา กระบวนการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ การเรียนรู้เปรียบเทียบหัวใจของการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ เพื่อให้บรรลุผลลัพธ์เป้าหมายหลัก ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต เศรษฐกิจ สังคม สาธารณสุข และการศึกษา ฯลฯ

หลักพุทธจริยศาสตร์สร้างฐานรากของการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือ พัฒนาร่างกาย ให้มีสุขภาพแข็งแรง มีพฤติกรรมพึ่งตนเองและพึ่งพากันได้ สร้างความสมดุลในชีวิต พัฒนาจิตปัญญา มีคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมที่ดี มีความสุข หลักพุทธจริยศาสตร์ที่เหมาะสมในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ คือ หลักอายุสธรรม หลักพรหมวิหาร 4 และหลักโยนิโสมนสิการ หลักสังคหวัตถุ 4 ผักฝนปฏิบัติพัฒนาที่สมดุลเป็นรากฐานของสังคม ให้เข้มแข็ง ยกระดับจิตวิญญาณให้หลุดพ้น จากความทุกข์ เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม สันติสุข มั่นคง ยั่งยืนอย่าง สมดุลใน 4 มิติ คือ ร่างกาย จิต ปัญญา สังคม ผู้วิจัยจึงมีความสนใจ บูรณาการการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุค วิถีชีวิตใหม่ด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์ เพื่อสร้างแนวทางและเสนอองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “บูรณาการการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์”

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่
- 2.2 เพื่อศึกษาหลักพุทธจริยศาสตร์ที่เหมาะสมในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
- 2.3 เพื่อบูรณาการการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์
- 2.4 เพื่อนำเสนอองค์ความรู้ เกี่ยวกับบูรณาการการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ด้วยหลัก พุทธจริยศาสตร์

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เรื่อง บูรณาการการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ด้วยหลัก พุทธจริยศาสตร์ ได้รับหนังสือรับรองจริยธรรมจากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เลขที่ จว. 280/2566 วันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยวิเคราะห์ข้อมูล สรุปรวม และยืนยันคำตอบด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้แนวคิด หลักการ วิธีการ บูรณาการการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ ดังนี้

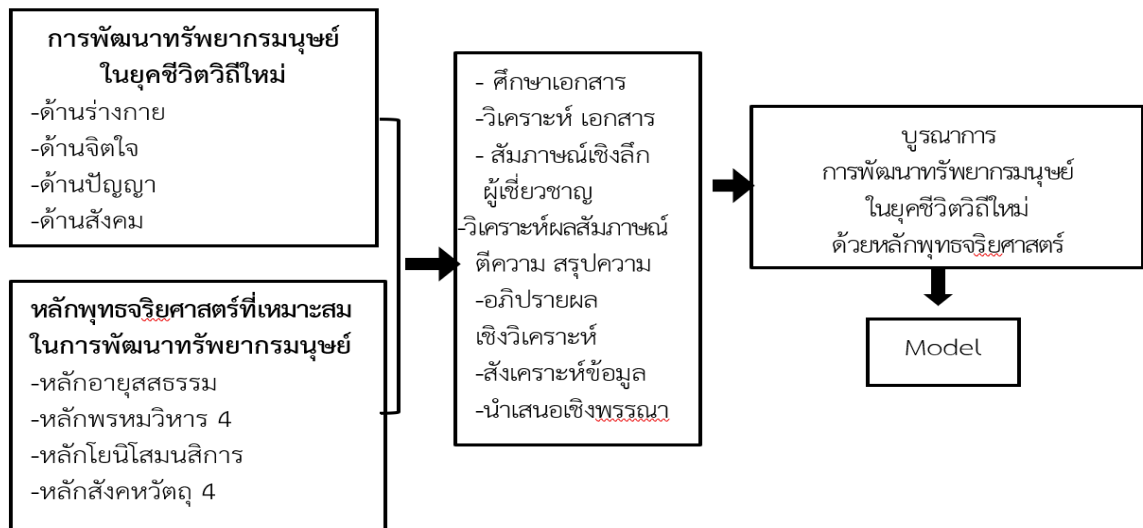
- ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาต้นเนื้อหา เอกสาร แนวคิดทฤษฎี ฎระเบียบ (Documentary Study)
- ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาในภาคสนาม/พื้นที่กรณีศึกษา (Field Study)
- ขั้นตอนที่ 3 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) ผู้ทรงคุณวุฒิ เป็นนักวิชาการ ด้านพระพุทธศาสนาและ ปรัชญา 7 ท่าน ผู้บริหารองค์กร 7 ท่าน ผู้ปฏิบัติงานวิชาชีพเฉพาะ 7 ท่าน จำนวน 21 ท่าน
- ขั้นตอนที่ 4 เครื่องมือและวิธีการที่ใช้ในการวิจัย 1) การสัมภาษณ์/แบบสอบถาม/สำรวจ/สังเกต (In- depth Interviews) 2) การจัดประชุมกลุ่มย่อย/สานเสวนา/ประชาพิจารณ์ (Focus group) 3) ศึกษาและ ติดตามผลการปฏิบัติ/ทดลอง/ฝึกอบรม (R&D)

ขั้นตอนที่ 5 การรวบรวมข้อมูล/การตรวจสอบข้อมูล/บันทึก/ถอดเทป/ภาพ/วิดีโอ

ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูล/จัดกลุ่ม/หมวดหมู่/เปรียบเทียบ/จัดระบบ/เรียงลำดับเชื่อมโยง

ขั้นตอนที่ 7 สรุปผลการศึกษา

ดังภาพกรอบแนวคิดการวิจัยต่อไปนี้



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

4. ผลการวิจัย

4.1 การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุคชีวิตวิถีใหม่

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างศักยภาพของคนในองค์กรมีความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่เหมาะสม เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติงานที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งส่งผลต่อความสำเร็จขององค์กรในระยะยาว การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นหัวใจสำคัญในการสร้างความเจริญก้าวหน้า และความยั่งยืนขององค์กร พนักงานที่ได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจะมีความรู้ ทักษะ และความสามารถที่เพิ่มมากขึ้นส่งผลให้องค์กรสามารถแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพและตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้อย่างรวดเร็ว การพัฒนาทางจิตใจของมนุษย์ ทำให้เจริญก้าวหน้าเปลี่ยนแปลงบรรลุปเป้าหมายไปสู่สภาพใหม่ในทิศทางที่ดีขึ้นกว่าเดิม ใช้ทรัพยากรมนุษย์อย่างคุ้มค่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เป็นหน้าที่หลักของการบริหาร ทรัพยากรมนุษย์ วางแผนงาน อาชีพ ของแต่ละบุคคล พัฒนากิจกรรม ประเมินผลการปฏิบัติงาน พัฒนาความรู้ สมรรถนะ ทักษะ ทัศนคติ มนุษย์สัมพันธ์ ประสพการณ์ในมิตินงานและพฤติกรรม รับผิดชอบต่อหน้าที่ บริหาร ทุนมนุษย์ ทางปัญญา สังคม อารมณ์ ฉลาดคิดเชิงบวก ปรับตัวได้ดี ตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานทฤษฎี จิตวิทยามาส์โลว์ (Maslow, 1943) ทฤษฎีเศรษฐศาสตร์ แนวคิดการบริหารทุนมนุษย์ คือ ความสามารถที่ตีตามา แต่กำเนิด ยีนส์ และสั่งสมเรียนรู้ การลงทุนในมนุษย์เป็นผลมาจากการบริโภคและการลงทุน

องค์ประกอบของทุนมนุษย์ คือ

1) ทนทางปัญญา แนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพร่างกาย Sorensen et al. (2012) ได้แก่ การเข้าถึงข้อมูล เข้าใจข้อมูล ประเมินค่าข้อมูลเกี่ยวกับโรค ป้องกันสุขภาพโรค กลุ่ม NCDs โรคติดต่อโควิด-19 (COVID-19) โรคเจ็บป่วยจากการทำงาน กระบวนการในการวินิจฉัย ปัญหาสุขภาพแบบองค์รวม ค้นหาปัจจัยเสี่ยง ภาวะผิดปกติ หรือโรค ซึ่งนำไปสู่การป้องกันการส่งเสริมสุขภาพ ให้การบำบัดรักษาตั้งแต่ระยะแรก สามารถนำข้อมูลไปใช้ในการตัดสินใจ ในการดูแลสุขภาพตนเองที่เหมาะสม การส่งเสริมสุขภาพที่เกินความจำเป็นและไม่สมเหตุสมผล ก่อให้เกิดผลกระทบในทางลบต่อสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคม

2) ทนทางสังคม ทำงานเป็นทีม พึ่งตนเองได้ ช่วยเหลือสังคมได้ ให้ความรอบรู้ด้านสุขภาพ จึงมีความสำคัญ การประเมินความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด จำเป็นต้องเข้าใจทฤษฎีระบบร่างกาย ทฤษฎีการเรียนรู้ ความสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ มีขวัญ กำลังใจในการปฏิบัติงานและจงรักภักดีต่อองค์การ ส่งผลให้องค์การเจริญเติบโต เพิ่มผลผลิตในองค์การ มั่นคง แก่สังคมและประเทศชาติ การพัฒนาตนเพื่อที่จะได้รู้จักตนเองตามความเป็นจริง จะปรับตัวไปในทางที่ดีขึ้น วางแนวทางในการที่จะพัฒนาชีวิตไปสู่เป้าหมาย กระบวนการพัฒนาดน 4 ขั้นตอน คือ

- 1) การระบุพฤติกรรมเป้าหมาย
- 2) การวางแผน
- 3) ลงมือปฏิบัติตามแผน
- 4) ประเมินประสิทธิภาพของแผน

ด้วยการฝึกอบรม เพื่อยกระดับความสามารถในการทำงาน การศึกษา เตรียมมนุษย์ให้มีความพร้อมที่จะทำงานตามความต้องการขององค์การในอนาคต สำหรับการเลื่อนตำแหน่ง การพัฒนา กระบวนการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ เพื่อให้บรรลุผลลัพธ์เป้าหมายหลัก มิติองค์ประกอบของสุขภาพ 4 ด้าน ดังนี้

1. การส่งเสริมสุขภาพ เป็นกลไกการสร้างความเข้มแข็ง ให้แก่สุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคมและสุขภาพศีลธรรม
2. การป้องกันโรค ได้แก่มาตรการลดความเสี่ยง ในการเกิดโรค รวมทั้งการสร้างภูมิคุ้มกันเฉพาะโรค ด้วยวิธีการต่าง ๆ นานา เพื่อมิให้เกิดโรคราย โรคจิตโรคสังคมและโรคศีลธรรมทั้งการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคนี้จึงรวมเรียกว่าการสร้างสุขภาพโดยให้ทำก่อนเกิดโรค
3. การรักษาโรคเมื่อเกิดโรคแล้ว ต้องเร่งวินิจฉัยโรคว่าเป็นโรคอะไรและรีบให้การรักษาดังวิธีที่ได้ผลดีที่สุดและปลอดภัยที่สุดเท่าที่มนุษย์จะรู้ และสามารถให้การบริการรักษาได้เพื่อลดความเสียหายแก่สุขภาพหรือแม้แต่เพื่อป้องกันมิให้เสียชีวิต
4. การฟื้นฟูสุขภาพหลายโรค เมื่อเป็นไปแล้ว ก็อาจเกิดความเสียหายต่อการทำงานของระบบอวัยวะหรือทำให้พิการ จึงต้องเริ่มมาตรการฟื้นฟูให้กลับมามีสภาพใกล้เคียงปกติที่สุดเท่าที่จะทำได้ นอกจากนี้ต้องพัฒนาให้มีสุขภาพจิตที่ดี

4.2 หลักพุทธจริยศาสตร์ที่เหมาะสมในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

หลักพุทธจริยศาสตร์มีรากฐานมาจากคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งยึดถือหลักการของความดีงาม ความเมตตา และการพัฒนาสติปัญญา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงความสุขที่แท้จริง โดยมีหลักการพื้นฐาน ที่สำคัญ

ได้แก่ การมีความเมตตา กรุณา การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม การยึดหลักความพอดี และการเน้นการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เป็นกรอบความคิดในการดำเนินชีวิตที่ขัดเกลาให้มนุษย์เป็นผู้มีคุณธรรมและจริยธรรม หลักพุทธจริยศาสตร์ที่เหมาะสมในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในงานวิจัยนี้ คือ

1. หลักอายุสธรรม การพัฒนาสติปัญญา นำพฤติกรรม ประมาณในสิ่งที่สบาย บริโภคอย่างง่าย บริหารเวลาและอารมณ์เหมาะสม มีศีล มีกัลยาณมิตร เมื่อผู้ปฏิบัติตามหลักนี้จะทำให้มีอายุยืนอย่างมีคุณค่าและคุณภาพ ดำเนินชีวิตแบบสายกลาง พอดี เหมาะสม

2. หลักพรหมวิหาร 4 เกิดประโยชน์

- 1) เมตตา เป็นคุณธรรมที่ทำลายพยาบาท
- 2) กรุณา เป็นคุณธรรมที่ทำลายความเบียดเบียน วิหิงสา (ความคิดร้าย)
- 3) มุทิตา เป็นคุณธรรมที่ทำลายความอิจฉา (ความไม่ยินดี)
- 4) อุเบกขา อุเบกขา เป็นคุณธรรมที่ทำลายความลำเอียง ลดอคติ

3. หลักโยนิโสมนสิการ ในพระไตรปิฎก คือ ความคิดที่แยกคายที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก คือ ปรโต โฆชะและกัลยาณมิตร กับปัจจัยภายใน คือ สุตะ การสดับฟังธรรมเกิดศรัทธาเกิดความคิดโยนิโสมนสิการ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ 2 อย่าง คือ ปรโตโฆชะและโยนิโสมนสิการคิดวิเคราะห์อย่างลึกซึ้งและรอบด้าน เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาที่ตรงกับความ เป็นจริง และมีประสิทธิภาพ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดเร่าฤทล เพื่อสร้างประโยชน์กำจัดอวิชชา บรรเทาต้นเหตุเพื่อความดับทุกข์”

4. หลักสังคหัตถุ 4 เป็นหลักธรรมที่ยึดเหนี่ยวใจคนด้วยการให้ การเสียสละแบ่งปัน ปิยวาจา การพูดความจริง ไพเราะ สุภาพ อุตถจริยา การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม สมานัตตตา ดีเสมอต้นเสมอปลาย ด้วยความเพียรระวัง ละ สร้าง และรักษา กาย วาจา ใจ เจริญทางโลกและทางธรรม (ที.ปา. 11/274/218)

4.3 บูรณาการการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์

4.3.1 บูรณาการด้านร่างกายด้วยหลักอายุสธรรม ร่างกายมีภูมิคุ้มกันสุขภาพเป็นที่สบาย ด้วยความไม่ประมาท สัมปายการี ปรับตัว ครอบครองกรรม เคารพความแตกต่างตามจริต 6 มีสติ รู้จักประมาณปัจจัย 4 บริโภคอาหารที่เรียบง่าย ป้องกันควบคุม บำบัดโรค ทั้งโรคติดต่ออุบัติใหม่และโรคเรื้อรังกลุ่ม NCDs ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นเหตุให้มีอายุยืนอย่างมีคุณค่า

4.3.2 บูรณาการการพัฒนาด้านจิตด้วยหลักพรหมวิหาร 4 พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2551) อธิบายว่า จิต คือ ธรรมชาติที่นึกคิด อารมณ์ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ความคิด ธรรมชาติที่วิจิตร ธรรมชาติที่สังสมกุศลและอกุศล จิตโดยทั่วไปแปลว่า ใจ จิตมีลักษณะรับ จำ คิด รู้อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จัดเป็นนามธรรม คู่กับกาย ซึ่งเป็นรูปธรรม พัฒนาจิตให้มีความเพียร ในสภาวะปกติ ตระหนักรู้อารมณ์ตนเองด้วยเมตตา ส่งผลมีสติระลึก รู้ สภาธิ 3 ระดับ ในสภาวะตกต่ำ มีความทุกข์ สามารถจัดการอารมณ์ด้วยกรุณา คือคิดช่วย ให้พ้นทุกข์ ส่งผลให้ลด ละ กิเลส ในสภาวะผู้อื่นได้ดีมีสุขพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข จูงใจตนเองด้วย มุทิตาส่งผลให้ไม่ริษยา ปลอ่ยวางต้นหามาณะ ทิฐิ พัฒนากุศลจิตในสภาวะที่ขัดกับธรรมชาติ

กฎเกณฑ์ พิจารณาหาเหตุผลเพื่อการตัดสินใจด้วยอุเบกขา ส่งผลพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เก่งคน เก่งคิด เก่งดำเนินชีวิต

4.3.3 บูรณาการด้านปัญญาด้วยหลักโยนิโสมนสิการ หลักโยนิโสมนสิการเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีสติปัญญา ความเข้าใจและสามารถแก้ไขปัญหาอย่างรอบคอบ ด้วยการตั้งคำถามและวิเคราะห์อย่างลึกซึ้ง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองและการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ สุตมยปัญญา จากการคบบัณฑิต พังสัจธรรม จินตมยปัญญา มีทักษะคิดแก้ปัญหา ลด ละ อกุศล เจริญกุศล กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ภาวนามยปัญญา ด้วยสมถะวิปัสสนา จิตละนิวรณ์ 5 เกิดความรอบรู้คิด เข้าใจตนเองและผู้อื่น ส่งผลเกิดอริยมรรค 8 หรือไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

4.3.4 บูรณาการด้านสังคม ด้วยหลักสังคหัตถ์ 4 ด้านสังคมด้วยสังคหัตถ์ 4 เกิดจากพัฒนาจิตปัญญา ลด ละกิเลส ตัณหา ธรรมชาติที่เป็นเครื่องเศร้าหมอง บริหารตน บริหารคน บริหารงาน ไม่มีอคติ จิตมีพรหมวิหาร ส่งผลให้มีธรรมเป็นเครื่องประสานความสามัคคี โดยมีเมตตาจะให้ทาน มีความกรุณา จะพูดจาปิยะวาจา มุทิตาจะสงเคราะห์เกื้อกูลกัน อตถะจริยา อุเบกขามีปัญญาใช้พิจารณาดำเนินชีวิตมีพฤติกรรมทางกายวาจา อย่างเสมอต้นเสมอปลาย สังคมสมานฉันท์เป็นหนึ่งเดียว ส่งผลสุขภาวะ สังคมสันติสุข ตามองค์ความรู้ใหม่ “IMPR-Model”

4.4 องค์ความรู้ใหม่ รูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์ “IMPR-Model” อธิบาย ความหมายของโมเดล ดังนี้

รูปดอกบัว หมายถึง พระพุทธองค์ทรงบริหารทุนมนุษย์ เปรียบไว้กับ บัว 4 เหล่า รูปบัวที่พ่นน้ำรับพลังจากแสงพระอาทิตย์ เรียกว่า อุคฆฏัตถัญญ เป็นจำพวกที่มีคุณสมบัติพิเศษ รับรู้สิ่งต่าง ๆ รวดเร็ว

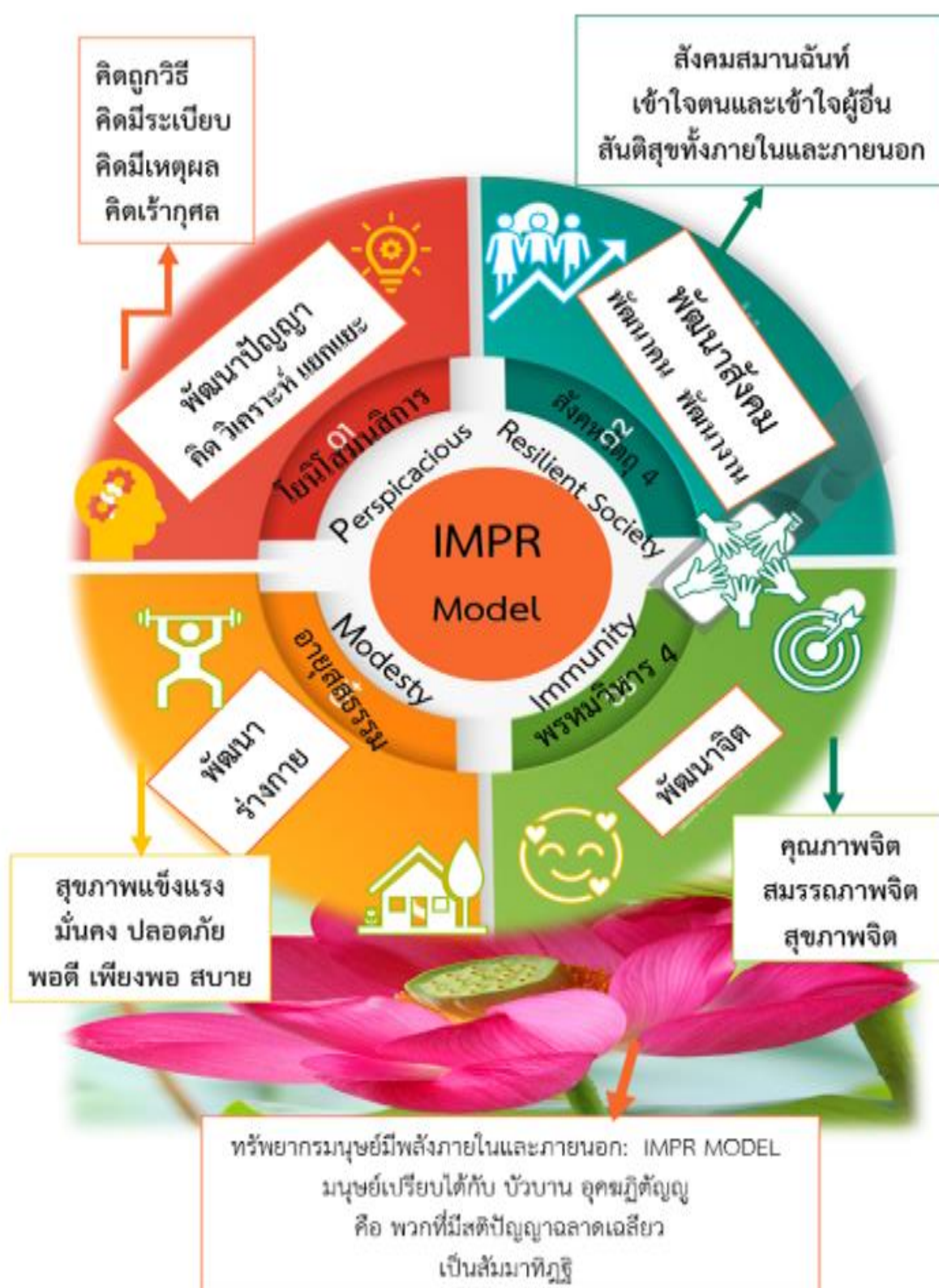
Immunity หมายถึง พลังภูมิคุ้มกันต่อตนเอง พัฒนาจิตให้มีคุณภาพ สมรรถภาพ สุขภาพจิตที่ดี ด้วยความเพียรระวังป้องกันอกุศล ลดกิเลส รักษาศีล ย่อมทำให้สมาธิเจริญ สมดุลด้วยคุณค่าความสุข เป็นอิสระปลอดโปร่ง ผ่องใส

Modesty หมายถึง คือ สุขภาพแข็งแรงครบองค์รวม มั่นคง ปลอดภัย มีชีวิตที่ดี มีความพออยู่ พอดีพอประมาณ พร้อมทั้งจะปรับตัวเองให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ในอนาคต ไม่ประมาทในชีวิต

Perspicacious หมายถึง พลังปัญญาทางความคิด รับรู้เข้าใจสภาพเป็นจริง 3 ด้าน คือ ด้านบวก ด้านลบ ด้านทางออก คิดถูกต้อง มีระเบียบ มีเหตุผล ปลูกเร้ากุศลธรรม ทำให้มีสติปัญญา เรียนรู้คิด เฉียบแหลม พัฒนามนุษย์เป็นองค์กรอย่างมีคุณภาพ รอบด้าน รอบรู้

Resilient Society หมายถึง มีศักยภาพในการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น สังคมสมานฉันท์ รวมเป็นหนึ่งเดียว ครอบใจตน ครอบใจคน ครอบใจงาน ตามหลักการเรียนรู้ในพุทธศาสนา เพื่อผลในทางโลก หรือผลทางสังคม ทำให้สังคมโลกเกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยดีงาม และเพื่อผลในทางธรรมทำให้เกิดความสงบสุข

รูปแบบบูรณาการการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์ (IMPR-Model)



แผนภาพที่ 2 รูปแบบการพัฒนาทรัพย์ากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่
ด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์ “IMPR-Model”

5. อภิปรายผล

5.1 การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตลอดชีวิต การมีอายุยืนอย่างมีคุณค่าและคุณภาพ คือ การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่อ้าล้ากับอดีต และไม่พะวงกับอนาคต สร้างประโยชน์และคุณค่าให้กับชีวิต ผ่านโอกาสและเวลาปัจจุบันของตนเองเพื่อประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตหลักพระพุทธานุศาสนานำมาสู่การสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม 4 ด้าน คือ กาย จิต ปัญญา สังคม โดยเน้นการพัฒนาจากธรรมชาติภายในชีวิตคือพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา อันส่งผลต่อชีวิตที่สัมพันธ์กับธรรมชาติภายนอกทั้งทางกายและทางสังคมผลการวิจัย พบว่า ทรัพยากรมนุษย์เป็นทุนมนุษย์ที่สำคัญมีความสอดคล้องกับเจมส์ เอ็ดแมน เจ้าของรางวัลโนเบลสาขาเศรษฐศาสตร์ ได้กล่าวว่า “นโยบายทางสังคมด้านการศึกษามีคุณภาพ ควรมุ่งสนใจไปที่เด็ก ช่วงปฐมวัยเพราะเป็นวัยที่ยังสามารถปรับเปลี่ยนสิ่งต่างๆ ได้ง่าย ทิศทางของนโยบาย ควรมุ่งพัฒนาคุณภาพการเลี้ยงดู และจัดสภาพแวดล้อมให้เด็กอย่างเหมาะสม ในขณะเดียวกันต้องให้ความสำคัญต่อสถาบันครอบครัว สภาพแวดล้อมและการลงทุนจากครอบครัวจะให้ผลดีในเด็กเล็กแรกเกิดจนถึง 5 ขวบ ทักษะทางพฤติกรรมมีบทบาทต่อความสำเร็จในชีวิตและให้ผลลัพธ์ทางสังคมในระดับที่ใกล้เคียงกับทักษะ ทางปัญญา เมื่ออายุ 11 ปี ทักษะทางปัญญาจะพัฒนาเต็มที่ และบุคลิกภาพจะปรับเปลี่ยนได้จนถึงอายุ 25 ปี ภายใต้ทรัพยากรมีอยู่อย่างจำกัด ทางเลือกการตัดสินใจในการบริหารงบประมาณ ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสังคม เกิดประสิทธิภาพประสิทธิผล และประโยชน์ทางการศึกษาสูงสุด รวมถึงมีสุขภาพดี ตั้งแต่ปฐมวัย มีความสอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือมีความพอประมาณ ความมีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน ในตน มีฐานความรู้และฐานคุณธรรมเจตนารมณ์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตแก่ประชาชน ทุกหมู่เหล่า ยืนยันความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมของผู้ปกครองและพฤติกรรมกำบังฝุ่น PM2.5 ให้แก่เด็กวัยก่อนเรียน เป็นอุปสรรคต่อการไปทำงานและเป็นปัญหาต่อการเงิน

ปัจจัยพื้นฐานของพฤติกรรมของมนุษย์ทุกคนยังมี ความโลภ ความโกรธ ความไม่รู้ ทำให้พฤติกรรมส่วนใหญ่เป็นไปตามความรู้สึกและอารมณ์ ส่งผลให้บุคคลมีความทุกข์ต่าง ๆ เช่น ทุกข์จากการเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลต่อสังคมขาดความสันติสุข กรมสุขภาพจิต แนะนำแนวทางแก้ความรู้สึกทั้งตระหนักรู้ กังวล และความโกรธเคือง จากผลกระทบโควิด-19 สังคมไทยต้องพัฒนาด้านจิตใจ โดยการสร้างวินัย จัดระเบียบในจิตใจ และสร้างสุขนิสัยตนเอง การพัฒนามนุษย์จึงเริ่มที่ตัวเรา คือ ต้องเรียนรู้ ผีผืนตนเอง โดยแกนแท่งการพัฒนาพฤติกรรม คือ การฝึกสติปัญญา 4 เป็นธรรมโอสธ จิตบำบัด ทุกคนควรพัฒนาจิตตนเอง ให้ฝึกไม่ธรรมะหลักธรรม พรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นที่พึงพอใจ ให้มีขึ้นประจำใจตนเอง เป็นความรักแบบฉันทะ ปราศจากอคติ ให้ตนเองและผู้อื่น มีความสุขทั้งในสภาวะปกติจิตมีเมตตา ปราศจากให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุข ด้วยกระบวนการฝึกฝนตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ส่งผลให้เกิดสติ ระลึกรู้ตัว มีสมาธิ จูงใจตนเองไม่ริษยา เกิดความรู้ ให้ปล่อยวางค้นหา มานะ ทิฐิ พัฒนากุศลจิต ใช้หลักอุเบกขาในกระบวนการตัดสินใจตามความเป็นเหตุเป็นผล ของธรรมทั้งหลาย ถูกต้อง ดีงาม วางตัวเป็นกลาง ต้องมีความสมดุล อุเบกขา คือปัญญาพิจารณาระดับสังคม สามารถนำมาบูรณาการ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้ทุกยุคทุกสมัย ได้เป็นอย่างดี เพราะ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ถ้ามนุษย์ขาดคุณธรรมพรหมวิหารแล้วก็จะทำให้สังคมเห็นแก่ตัว มีหลักธรรมพรหมวิหารมาบูรณาการในชีวิตประจำวันแล้ว ลดการพยาบาท ด้วยมีเมตตา ลดความคิดร้าย ด้วยมีความกรุณา มีมุทิตาทำลายความริษยา และอุเบกขาทำลายความลำเอียง วางเฉยบนพื้นฐานความรู้ ความเข้าใจ และตัดสินใจด้วยความถูกต้องตามหลักความเป็นจริงจะทำความสงบสุขขึ้น ทั้งแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม การใช้สมาธิบำบัดในภาวะผิดปกติทางด้านร่างกายและจิตใจที่ก่อปัญหาให้เกิดความทุกข์ทางร่างกาย ทางจิตใจช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพใจ ได้ด้วยการฝึกสมาธิ สอดคล้องจิตให้เกิดกำลังใจเอาชนะอุปสรรค และโรคภัยไข้เจ็บทางการแพทย์ให้ทุเลาจนถึงสามารถกำจัดโรคภัยไข้เจ็บให้หายขาดได้ สอดคล้องกับผลลัพธ์คือ คุณธรรม 3 ประการ ความมีเมตตา ความมีเหตุผล ความรับผิดชอบสูง ร่างกายจะหลั่งสารซีโรโตนินเป็นสารที่มีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก เพื่อป้องกันภาวะผิดปกติทางจิต ซึ่งทำให้ควบคุมอารมณ์ได้ดีมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ และลดความเครียด จิตมีสมาธิที่แข็งแกร่งก็ทำให้เกิดปัญญา จึงเป็นศูนย์กลางแห่งการพัฒนางานประกอบบุคลิกภาวะทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้าน คือ

- (1) ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง
- (2) ด้านความสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
- (3) ด้านการรับรู้อารมณ์ ความต้องการของผู้อื่นและสนองตอบได้อย่างเหมาะสม
- (4) ด้านความสามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง
- (5) ด้านความสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติสมาธิจะมีพลังสมาธิที่มีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาวะทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่งและด้านมีความสุข สมาธิทำให้มีบุคลิกภาวะทางอารมณ์ มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีความรับผิดชอบ มีเหตุผล มีความรอบคอบ และมีปัญญาฉับไวในการแก้ไขเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อจิตเป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์เกิดปัญญา ประโยชน์ สูงสุดของความเป็นผู้มีสติ คือ ความเป็นผู้ไม่ประมาท เมื่อได้เจริญสติในฐานะเป็นหลักธรรมสำคัญ มี การพิจารณาใคร่ครวญ ควบคุมระบองการปฏิบัติธรรมไม่ให้ฟุ้งซ่านและนำไปสู่ความสำเร็จ ทำให้สามารถข้ามพ้นโศกได้ กล่าวได้ว่า เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมถึงพร้อมด้วยศีล เป็นผู้มีปัญญาเมื่อมีสมาธิอันเป็นจิตที่ตั้งมั่นสมควรแก่การงานแล้วย่อมมีการพิจารณาธรรมอันประกอบด้วยสติย่อมสามารถกำจัดกิเลสทั้งปวงได้ สอดคล้องกับ ผลการวิจัยมากกว่า 1,000 เรื่อง พบว่า การปฏิบัติสมาธิสามารถนำมาประยุกต์ผสมผสาน ร่วมกับการรักษาในระบบการแพทย์แผนปัจจุบันได้แสดงให้เห็นว่า สมาธิเป็นสิ่งสากล ช่วยผ่อนคลายอาการเครียด ความวิตกกังวล สมาธิส่งผลให้ความทุกข์ ความเครียด ความวิตกกังวล ความขุ่นมัวของจิตใจลดลง มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า “คนที่ทำสมาธิอยู่เสมอ พบว่า 1) ทำงานได้โดยไม่รู้สึกเหนื่อยหรือเบื่อหน่าย จะรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ ตัวเบาใจเบา มีความสุขกับการทำงาน ตรงข้ามกับคนไม่มีสมาธิเมื่อจะทำอะไร ดูทุกสิ่งจะแย่ไปหมด 2) ทำงานได้รอบคอบเกิดประโยชน์หรือผิดพลาดน้อย ผู้ที่มีสมาธิดีจะใจเย็น เมื่อเกิดปัญหาขึ้นเขาจะทำใจให้สงบ ก็จะพบทางออกและในสถานการณ์ที่ถูกเงินเขาจะเป็นคนแก้ไขปัญหาคด้วยสติ ไม่ร้อนรน เพราะผู้ที่มีสมาธิดีจะมีสติดี สติเป็นตัวทำให้เกิดความรอบคอบ ผลงานจึงออกมาประณีตได้ผลงานมากขึ้น ทำให้งานมีประสิทธิภาพ 3) คาดการณ์ล่วงหน้าได้แม่นยำ มีภาพในใจของเขาชัดเจนมาก สิ่งที่คาดหวังไว้จึงมาค่อนข้างตรง ผิดกับคนที่มีสมาธิไม่ดี ภาพในใจจะไม่ชัดเจน ดังนั้นงานที่

ออกมา จึงไม่ค่อยดี ไม่ได้ตรงตามเป้าหมาย” สอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูพุทฺธมภาวนาจารย์ และคณะ (2562) ผลการวิจัยพบว่า ภาวนา 4 มาพัฒนาตนเองในระดับโลกวิสัย กล่าวคือสามารถช่วยพัฒนาจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ของบุคคล ให้เจริญงอกงามขึ้นได้โดยการอบรมให้ตนเป็นมนุษย์ดี มีคุณธรรมและศีลธรรม ทำในสิ่งที่มีประโยชน์ กับตนเอง ครอบครัว และสังคมรอบข้าง กล่าวคือ

(1) ภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนากาย 5 ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัสให้สัมผัสรู้เท่าทันใน ทุกขณะเวลา มีความสำรวมระวังในอินทรีย์ 5 สามารถแสดงพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ผ่านทางกาย วาจา ของ ตนเอง ขณะ กิน ดู ฟัง เดิน ยืน นั่ง นอน

(2) ศีลภาวนาเป็นกระบวนการพัฒนาศีล เพื่อให้มีพฤติกรรม ที่ตั้งงามตั้งอยู่ในวินัยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับ เพื่อนมนุษย์อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ประกอบอาชีพสุจริต ไม่ใช้กาย วาจา และอาชีพ ในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน

(3) จิตตภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจ กล่าวคือ การฝึกอบรมพัฒนาจิต โดยการฝึกกำหนดสติตั้ง มั่น แน่วแน่ พิจารณาเห็นจิตในจิต ตามหลักจิตตานุปัสสนา สติปัฏฐานเพื่อให้จิตอ่อนโยนไปสู่กุศลจิต ส่งผลให้ ผู้ ปฏิบัติ มีความสมบูรณ์ ด้วยคุณภาพจิต กล่าวคือ เป็นจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรมจริยธรรม ความดีงาม กุศล ธรรม ที่จะเจริญงอกงามภายใน จิตใจ กระบวนการฝึกที่นำมาใช้คือสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

(4) ปัญญาภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา กล่าวคือ การฝึกอบรมเจริญปัญญาเสริมสร้างความรู้ ความคิดความเข้าใจให้รู้จักคิดพิจารณา วินิจฉัย รู้จักแก้ไขปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา บริสุทธิ์ ซึ่งเข้าใจเหตุปัจจัย ตามความเป็นจริง ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง

5.2 บุรณาการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ด้านจิตด้วยหลักพรหมวิหาร 4 การพัฒนาจิต จะเกิดประโยชน์สูงสุดของความเป็นผู้มีสติ คือ ความเป็นผู้ไม่ประมาท เมื่อได้เจริญสติเป็นหลักธรรมสำคัญ ไม่ให้ จิตฟุ้งซ่านและนำไปสู่ความสำเร็จ ทำให้สามารถข้ามพ้นโศกได้ กล่าวได้ว่า เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมถึงพร้อมด้วยศีล เป็นผู้มีปัญญา เมื่อมีสมาธิอันเป็นจิตที่ตั้งมั่นสมควรแก่การงานแล้ว ย่อมมีการพิจารณาธรรมอันประกอบด้วยสติ ย่อมสามารถกำจัด กิเลสทั้งปวงได้ สอดคล้องกับ ผลการวิจัยมากกว่า 1,000 เรื่อง พบว่า การปฏิบัติสมาธิ สามารถนำมาประยุกต์ผสมผสาน ร่วมกับการรักษาในระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน ได้ แสดงให้เห็นว่าสมาธิเป็น สิ่งสากล ช่วยผ่อนคลายอาการเครียด ความวิตกกังวล สมาธิส่งผลให้ความทุกข์ ความเครียด ความวิตกกังวล ความขุ่นมัวของจิตใจ ลดลง มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น คนที่ทำสมาธิอยู่เสมอ พบว่า

1) ทำงานได้โดยไม่รู้สึกเหนื่อยหรือเบื่อหน่าย จะรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ ตัวเบาใจเบา มี ความสุขกับการทำงานตรงข้ามกับคนไม่มีสมาธิเมื่อจะทำอะไร ดูทุกสิ่งจะแย่ไปหมด

2) ทำงานได้รอบคอบเกิดประโยชน์หรือผิดพลาดน้อย ผู้ที่มีสมาธิดีจะใจเย็น เมื่อเกิดปัญหาขึ้นเขาจะทำใจ ให้สงบ ก็จะพบทางออกและในสถานการณ์ที่ถูกเงินเขาจะเป็นคนแก้ไขปัญหาด้วยสติ เป็นเสริมสร้างความรู้สึ กมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และช่วยให้มีความยืดหยุ่นทางจิตใจมากขึ้น สามารถ รับมือกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3) ช่วยเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมให้เข้มแข็งซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมี ความสุข แม้ว่าการพัฒนาด้านจิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาตนเองให้มีความสุข

แต่ก็เป็นเรื่องที่ยากจะทำหายและมีอุปสรรคหลายประการ ปัจจัยแวดล้อมและสังคมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาจิตก็ถือเป็นอุปสรรคสำคัญ

ดังนั้น การเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ การพัฒนาจิตของแต่ละบุคคลประสบความสำเร็จและเกิดประโยชน์สูงสุด ครอบครัวถือเป็นแหล่งหล่อเลี้ยงและปลูกฝังทางด้านจิตใจที่สำคัญที่สุด ต่อการพัฒนาจิตของเด็กและเยาวชน ซึ่งบทบาทของครอบครัวในการพัฒนาด้านจิตนั้นมีหลากหลายด้าน ทั้งการอบรมเลี้ยงดู การปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่ดีงาม รวมถึงการเป็นแบบอย่างที่ดี ด้านพฤติกรรม การพัฒนาด้านจิตในสถานศึกษา นับเป็นหัวใจสำคัญของการศึกษา เพราะการพัฒนาตนเองด้านจิตใจจะช่วยให้เด็กเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณธรรม จริยธรรม และสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยสถานศึกษาสามารถดำเนินการได้ดังนี้: ส่งเสริมกิจกรรมพัฒนาจิตใจและจิตสาธารณะ เช่น การปฏิบัติธรรม การอาสาสมัครในกิจกรรมต่าง ๆ การสร้างความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ ส่งเสริมกิจกรรมสร้างจิตสำนึกรักษ์สิ่งแวดล้อม เช่น การปลูกต้นไม้ การคัดแยกขยะ การใช้พลังงานอย่างรู้คุณค่า ปลูกฝังค่านิยมที่ดีงาม เช่น การมีวินัย การตรงต่อเวลา ความซื่อสัตย์ ความกตัญญู ความรับผิดชอบ เป็นต้น ผ่านกิจกรรมการเรียนการสอนและการอบรมพัฒนาจิตใจ จัดการเรียนการสอนที่เน้นคุณธรรมและจริยธรรม เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และปฏิบัติตนเป็นคนดีของสังคม การพัฒนาด้านจิตในสถานประกอบการนับว่า มีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากพนักงานจะมีความสุขและปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อความสำเร็จขององค์กร สถานประกอบการควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านจิตใจของพนักงาน โดยการจัดกิจกรรม สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำงานอย่างมีความสุข และการส่งเสริมให้พนักงานมีสุขภาพจิตที่ดี ผู้บริหารในสถานประกอบการควรมีบทบาทสำคัญในการจัดให้มีการอบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพจิต และเทคนิคการพัฒนาจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิ สามารถบำบัดโรค (ผุสดี ไตสวัสดิ์, 2562) การออกกำลังกาย การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในที่ทำงาน เพื่อให้พนักงานมีความสุข และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างเต็มศักยภาพ การพัฒนาด้านจิตในอนาคต จะเน้นไปที่การบูรณาการแนวคิดและเทคนิคที่หลากหลายเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งจะรวมถึง: การนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ในการเสริมสร้างสมาธิ การปล่อยวางและการพักผ่อนของจิตใจ เช่น การใช้แอปพลิเคชันสำหรับการแปลงสมองและการนั่งสมาธิเสมือนจริง การผสมผสานมิติด้านจิตวิญญาณ เข้ากับการดูแลสุขภาพกาย เช่น การรวมการปฏิบัติทางจิตวิญญาณเข้ากับการรักษาแบบองค์รวม การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อให้สามารถรับมือกับความท้าทายที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การพัฒนากระบวนการทัศนคติใหม่ที่มีความสำคัญกับการมีสติและการกระทำด้วยความตระหนักรู้

5.3 บูรณาการการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ด้านปัญญาด้วยโยนิโสมนสิการ การพัฒนาตน ด้วยวิธีคิดโยนิโสมนสิการเน้นที่จิตปัญญา ผู้วิจัย มีความเห็นว่า วิธีคิดแบบอูบายปลูกเร้าคุณธรรมมีความสอดคล้องกับนักจิตวิทยาตะวันตกหลายท่านที่กล่าวถึงการคิดเชิงบวก เช่น นอร์แมน วินเซนต์ จอห์น ลี บอชแมน ความคิดหลายวิธีรวมกันได้ เพื่อการกำจัดกิเลสให้สิ้นไปได้ ในทางพระพุทธศาสนา โยนิโสมนสิการเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา เรียกว่า จินตามยปัญญา ให้เจริญงอกงามสามารถดำเนินชีวิตตามแนวทางที่ถูกต้องเป็นปัจจัยภายใน ที่เป็นกุศล โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำในใจโดยแยบคายโดยอ่องแท้ เข้าใจตั้งแต่ต้นเข้าใจโดยตลอด พิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริงโดยสืบค้นเหตุผลไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุ การพัฒนาปัญญา โดย

เสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ อย่างมีเหตุผลและหยั่งรู้ความจริงเข้าสู่สรีรภาพ ปลอดภัย และไร้ปัญหา โยนิโสมนสิการ รู้จักแยกแยะ แก่ปัญหาเป็น หลักโยนิโสมนสิการ คิดถูกวิธี ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น คือ การคิดอย่างมีระเบียบหรือคิดตามแนวทางของปัญญา รู้จักมองรู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ ทำให้ดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง สอดคล้องกับงานวิจัยของธนภรณ์ ตั้งเพชรศิริพงษ์ และคณะ (2565) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิด้วยขันธิเบตร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายพบว่า คุณลักษณะ คุณค่า และความหมายของการฝึกสมาธิด้วยขันธิเบตมีต่อความฉลาดทางอารมณ์ คือคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม คิดแบบวิธีแก้ปัญหา (แบบอริยสัจ) และคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม พร้อมนำหลักความฉลาดทางอารมณ์มาประกอบการเรียนรู้ด้วย ได้แก่ ดี คือ ควบคุมอารมณ์เข้าใจผู้อื่น และยอมรับผิด เก่ง คือ มุ่งมั่นพยายาม ปรับตัวเป็นและกล้าแสดงออก สุข คือ พอใจในตนเอง รู้จักปรับใจและรื่นเริงเบิกบาน และหลักธรรม ประกอบด้วยหลักปรโตโมสะ หลักสัทธรรม 3 หลัก โยนิโสมนสิการและหลักปัญญา 3 ผู้วิจัยมีความเห็นว่า หากมนุษย์ทุกคน เปรียบกับรถ มีโยนิโสมนสิการ คือ มีทริคิตละอายุเกรงกลัวต่อบาปหรืออุกศล เป็นฝาประทุน มีสติระลึกรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน เป็นเกาะคุ้มกันภัย มีล้อ 4 ล้อ เป็นธรรมในการขับเคลื่อนต่อไป ซึ่งล้อนั้น คือ ธรรม ปัญญามี 2 ประเภท ได้แก่ โลภียปัญญาและโลกุตตรปัญญา บ่อเกิดปัญญา 3 คือ สุตมยปัญญา (ปัญญาที่ได้จากการฟังผู้อื่น) จินตามยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการความคิดของตนเอง ดังเช่น แนวคิดมุมมองของ ศ.นพ. ประเวศ วะสี คิดแก้ปัญหาแพทย์ลาออก เพราะภาระหนักเกินตัว การมีบัตรทอง ทำให้คนไข้มาโรงพยาบาลเพิ่มมากขึ้นหลายล้านคน เพราะฟรี และไม่ใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง เจ็บป่วยก็มารักษาที่โรงพยาบาลปรับวิธีการให้บริการแบบเอกชน ให้บริการเชิงรุก ส่งเสริมให้ทุกคนมีสุขภาพดี ป้องกันโรคและรักษาโรคที่พบบ่อย รวมทั้งควบคุมโรคกลุ่ม NCDs สามารถควบคุมโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ได้ทุกคนทั่วประเทศ ลดภาระโรคแทรกซ้อนได้อย่างมหาศาล สามารถติดต่อปรึกษาผู้เชี่ยวชาญที่โรงพยาบาลได้โดยระบบ Telemedicine ถ้าจำเป็นต้องไปโรงพยาบาล โทรสายด่วน 1669 ศูนย์เอร์วิน จัดรถมารับบริการกลับบ้าน รวมทั้งให้บริการให้คำปรึกษา รวมทั้งช่วยแนะนำการดูแลเด็กปฐมวัย และเยี่ยมผู้สูงอายุถึงบ้าน เป็นต้น และภาวนามยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่อุปนาสมาธิอันสำเร็จด้วยอำนาจภาวนา) ปัญญาที่รู้แจ้งอริยสัจ 4 ได้แก่ ปัญญาที่เข้าใจไปในทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นตามหลักเหตุผลที่มีความสมดุล สอดคล้องกับงานวิจัยของเยาวลักษณ์ กุลพานิช และพระศรีวินยาภรณ์ (2566) การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลัน พบว่าหลักแห่งความสมดุลที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันตามธรรมชาติเชิงเหตุและผล และวิธีปฏิบัติเพื่อพัฒนาชีวิตซึ่งเป็นวงจร คือ มัชฌิมาปฏิปทา หรือไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญาปัญญามีลักษณะรู้แจ้งสภาพธรรมมีการกำจัดความมืดมน เป็นกิจมีความไม่หลงจากความเป็นจริง เป็นผล และมีสมาธิ เป็นเหตุใกล้กระบวนการพัฒนาปัญญาที่จะทำให้เกิดธรรมและทำให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองได้นั้น จะต้องเริ่มมาจากการเข้าไปหาสัตบุรุษ (ผู้รู้หรือคนดี) แล้วขอฟังธรรมจากท่าน เมื่อได้ฟังธรรมของท่านแล้วก็น้อมนำความรู้ที่ได้ไปพิจารณาอย่างแยบคาย พิจารณาอย่างไคร่ครวญ วิเคราะห์หาความจริงด้วยเหตุและผล เห็นคุณและโทษ แล้วก็ลงมือปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่หลักธรรมนั้นเป็นกระบวนการในการพัฒนา เพื่อให้เกิดปัญญาการคบคนดี ทำให้เราสามารถบริหารคนได้ถูกต้อง

กระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

1) **คิดถูกวิธี** บนฐานของความจริง ปรับความคิดเชิงบวกและคิดปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา ตัวเขา มีความเชื่อและศรัทธาในเรื่อง กิเลส กรรม วิบาก หมั่นความเพียรให้เจริญในศีล สมาธิและปัญญา เพื่อสร้างสังคมแห่งสันติสุข ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม สำรวมกาย วาจา ใจ ให้หลุดจากกิเลสธรรมชาติ ที่เป็นเครื่องเศร้าหมอง ดำเนินชีวิต บริหารจัดการงานในหน้าที่ ปราศจากอคติ 4 เป็นตัวแปรสำคัญในการปิดกั้นความเจริญ การพัฒนาตนด้านปัญญา ต้องประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ความรอบรู้และคุณธรรม โดยผู้มีปัญญานำคุณธรรมมากำกับความฉลาดรอบรู้ของตน

2) **คิดมีระเบียบ** โดยคิดแสวงหาความจริง เป็นการศึกษาวิจัย ผลของโปรแกรมการฝึกอบรมแบบบูรณาการพละ 5 และการคิดเชิงบวก (Psychological Well-being) ด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม และด้านการมีเป้าหมายในชีวิตเป็นความรู้สึกรู้สึกความพึงพอใจต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นอยู่ ประกอบด้วยความรู้สึกรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ จะแสดงให้เห็นได้จากความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลผ่านการประเมินของบุคคลเอง

3) **คิดมีเหตุผล** เพื่อคิดแก้ปัญหา หรือ วิชิตแบบอริยสัจ เป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องจากวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือ คิดตามหลักการและความมุ่งหมายเป็นวิธีคิดในระดับปฏิบัติการหรือลงมือทำ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก คือ มองให้ครบทั้งข้อดี ข้อเสีย และทางแก้ไข วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม

4) **คิดเร้ากุศล** คิดเพื่อสร้างประโยชน์สองอย่างคือ กำจัดอวิชชา บรรเทาต้นเหตุ ชัดเกลตาต้นเหตุ วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน และวิธีคิดแบบวิภาษวาท คำว่า “วิภาษวาท” แปลว่า การพูดแยกแยะ พูดจำแนก แจกแจง แบบวิเคราะห์

5.4 บูรณาการการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ด้านสังคมด้วยหลักสังคหัตถุ

สังคหะ กำลังการสงเคราะห์ คือ ได้ช่วยเหลือเกื้อกูล ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ด้วยธรรมเครื่องประสานสามัคคี ที่เรียกว่า “สังคหัตถุ 4 อันประกอบด้วย

1) ทาน คือ ผู้ให้จะเป็นผู้มีจิตโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปันของของตนแก่ผู้อื่นด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ ต้องการบุญกุศล

2) ปิยวาจา คือ พูดถ้อยคำไพเราะ จริงใจ

3) อตถจริยา คือ ช่วยเหลือกัน

4) สมานัตตตา คือ เสมอตนเสมอปลาย

ดังนั้น มนุษย์เป็นสัตว์สังคม การพัฒนามนุษย์จึงไม่แยกออกจากสังคมสอดคล้องกับพระไพศาล วิสาโล (2542) กล่าวว่า “มนุษย์เป็นเป้าหมายสูงสุด ของการพัฒนาสังคม สังคมที่เกื้อกูลต่อความเป็นอยู่ที่ดีงามนั้นจำเป็นต้องเป็นสังคมที่สงบสุข มั่นคงและราบรื่น มีโภคทรัพย์ ปราศจากความยากจน และสามารถพึ่งตนเองได้ ในทางเศรษฐกิจมีการจัดระเบียบหรือองค์กรทางสังคมที่เอื้อให้ประชาชนอยู่ร่วมกันอย่างผาสุก การพัฒนาสังคมเพื่อการพัฒนาบุคคลจึงต้องสร้างเงื่อนไขแวดล้อมดังกล่าวให้เกิดมีขึ้นในสังคม พุทธธรรมนั้นมองโลก และชีวิตอย่างเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นเหตุปัจจัยอาศัยกัน การพัฒนามนุษย์ จึงแยกไม่ออกจากการพัฒนาสังคม” ซึ่งการพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสนานั้นพระพุทธรเจ้าได้ทรงวางหลักการพัฒนามนุษย์และการเรียนรู้ไว้อย่างเป็นระบบ ครบกระบวนการมีองค์ประกอบและขั้นตอนตามลำดับต่อเนื่องสมบูรณ์สอดคล้องกับสมณ อมรวิวัฒน์ (2547) ได้กล่าวว่า หลักการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธมี 5 หลักการ คือ 1) พระพุทธศาสนา มองมนุษย์ทั้งในฐานะเอกัตบุคคล และในฐานะเป็นสมาชิกของสังคม ซึ่งต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น (กัลยาณมิตร) 2)

มนุษย์เป็นเวไนยบุคคล สามารถรับการสั่งสอนฝึกฝนและอบรมบ่มนิสัยได้ 3) มนุษย์มีภาวะทางสติปัญญามาแต่กำเนิด และแม้มนุษย์จะแตกต่างกันก็จำเป็นจะต้องได้รับการพัฒนาให้เกิดการเรียนรู้ 4) หลักการเรียนรู้ของมนุษย์ว่าเกิดในวิถีชีวิตทั้งชีวิตตามความเจริญเติบโตและการพัฒนาการของชีวิต 5) การเรียนรู้ของมนุษย์มี 3 แกนหลัก คือการฝึกฝนตนเองในเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา มีหลักและแนวปฏิบัติที่บูรณาการของการพัฒนามนุษย์ในพระไตรปิฎกเรียกว่า “ไตรสิกขา” ในการพัฒนามนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต, 2551) ให้ความหมายว่า “มนุษย์สามารถมีความสมบูรณ์ ในตัวของเขาเอง คือ ทำให้เขามีชีวิตที่ดังตามประณีต มีอิสรภาพ มีความสุข มีความเป็นมนุษย์เต็มตัว จะต้องมีความดีพิเศษมีคุณภาพสูงกว่านั้น ต้องมีสติปัญญาความรู้คิดมากกว่านั้น เช่น จะต้องรู้เท่าทันสังคม รู้ว่าสังคมเดินทางผิดหรือถูก ก็ด้วยการพัฒนาตัวมนุษย์ให้เป็นผู้นำ การเปลี่ยนแปลงได้ หลักพุทธจริยศาสตร์สอนให้เราพัฒนาตนเอง ด้วยการสร้างความตระหนักรู้ควบคุมอารมณ์ แสวงหาปัญญาเพื่อถอนความทุกข์ออกจากจิตใจ”

6. สรุป

1. บูรณาการการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ในด้านร่างกาย จิต ปัญญาและสังคมด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์ ที่เหมาะสม คือ หลักอายุสธรรม หลักพรหมวิหาร หลักโยนิโสมนสิการ หลักสังคหวัตถุ 4 ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี กำลังจิตที่เข้มแข็ง หรือการใช้กำลังสมาธิจะนำมาระงับทุกขเวทนา บรรเทาโรคทางกายได้ และยังส่งผลทำให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายค่อย ๆ ปรับสภาพสมดุล สามารถเข้าสู่ภาวะปกติ โรคภัยต่าง ๆ บรรเทาและหายไปในที่สุด หลักอายุสธรรม ส่งผลให้มนุษย์มีสุขภาพร่างกายดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี

2. ผลการพัฒนาฝึกอบรมจิต สภาพจิตที่ดีทุกอย่าง มีสมาธิเป็นฐานที่ตั้ง มนุษย์ที่มีหลักพรหมวิหาร 4 ประจําใจ จะเสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม มีจิตใจที่สูงและประณีต สร้างจิตให้สมบูรณ์มีคุณสมบัติ 3 ประการ ได้แก่ (1) คุณภาพจิต (ดี) (2) สมรรถภาพจิต (เก่ง) (3) สุขภาพจิต (สุข)

3. การพัฒนาดนเองตามหลักโยนิโสมนสิการเป็นแนวทางที่ช่วยให้เราเข้าใจตัวเองและเข้าใจผู้อื่น และสภาพแวดล้อมรอบตัวอย่างลึกซึ้ง เพื่อมุ่งไปสู่การเติบโตและการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น โดยใช้การพิจารณาอย่างรอบครอบ ไม่ยึดติดกับอคติหรือความคิดเคยชิน

4. ผลการพัฒนาสังคม บริหารคน ด้วยสังคหวัตถุ 4 การพัฒนามนุษย์ทุกคนต้องมีศีลธรรม เป็นพื้นฐาน ต้องมีความเคารพศักดิ์ศรี และเข้าใจคุณค่าความเป็นมนุษย์ทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน บริหารงานด้วยความเพียรสามารถบรรลุ เป้าหมาย 3 ด้าน คือ (1) เพื่อตน (2) เพื่อผู้อื่น (3) เพื่อตนเองและผู้อื่น นำมาสู่ชีวิตที่สมดุลและมีสันติสุข ลดการเบียดเบียน มีความเข้าใจทางสังคมและการมีจิตสำนึกสาธารณะตลอดจนภาวะผู้นำและความรับผิดชอบต่อสังคมโลก

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. พัฒนาภาวะสมบูรณ์ของจิตใจทรัพยากรมนุษย์ (Mental Health)
2. องค์การควรกำหนดนโยบาย ในการนำรูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์ (IMPR-Model) เพื่อนำไปใช้ในการบริหารตน บริหารคน บริหารงาน

7.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการทําวิจัย

1. ทำการวิจัยเชิงปริมาณวิเคราะห์แบบพหุการันท์ทิศทางขององค์การ โดยนำรูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์ (IMPR-Model) ไปใช้กับองค์กรต่าง ๆ เพื่อพัฒนาจุดอ่อนและนำจุดแข็งของทรัพยากรมนุษย์ มาใช้ให้สอดคล้องกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์

2. ทำการวิจัยเชิงปริมาณ ในการศึกษา ผลของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในยุควิถีชีวิตใหม่ ด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์ ส่งผลการเป็นพลเมืองโลก

8. เอกสารอ้างอิง

ธนภรณ์ ตั้งเพชรศิริพงษ์ และคณะ. (2565) ผลของกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิด้วยขันทีเบต ร่วมกับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย. *วารสาร มจร การพัฒนาสังคม*. 7 (2), 175-188.

ประเวศ วะสี. (2546). วิถีมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 สู่ภูมิใหม่แห่งการพัฒนา. *วารสารหมออนามัย*. 12 (4), 7-21.

ผุสดี โตสวัสดิ์. (2562). การบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*. 24 (2), 1-17.

พระครูปฐมภวนาจารย์ และคณะ. (2562). หลักภวนา 4 กับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ของวัยรุ่นไทยในสังคมยุคดิจิทัล. *วารสารพุทธจิตวิทยา*. 4 (1), 129-142.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2551). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2551). *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.

พระไพศาล วิสาโล. (2542). *การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์*. เชียงราย: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเชียงราย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 11, 22, 33*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

เยาวลักษณ์ กุลพานิช และพระศรีวินยาภรณ์. (2566). *อิทัปปัจจยตาเชิงบูรณาการ: การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนดิจิทัล*. ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

สุนน อมรวิวัฒน์. (2547). *การพัฒนาการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพตามแนวพุทธศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

Maslow. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*. 50, 370-396.

Sorensen, K., et al. (2012). Health Literacy and Public Health: A Systematic Review and Integration of Definitions and Models. *BMC Public Health*. 12 (80), 1-13.

World Health Organization Depression Health Topic. Retrieved May 10, 2024, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> 2020.