

การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมตามหลักฆราวาสธรรม 4 The Holistic Development of Quality of Life According to the four principles of secular Dharma

วิเศษ แสงกาญจนวนิช
Wiset Sangkanjanavanich
สภาการแพทย์แผนไทย
Thai Traditional Medical Council
Email : wiset.sa@ssru.ac.th

Received: June 20 2024; Revised: July 30, 2024; Accepted: July 30, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยฉบับนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เอกสาร มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมตามหลักฆราวาสธรรม 4 ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตหมายถึงระดับของการมีชีวิตที่ดีและมีความสุขในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม บนพื้นฐานของฆราวาสธรรม 4 ซึ่งประกอบด้วย สัจจะ (ความจริงใจและความซื่อสัตย์) ทมะ (การฝึกฝนอบรมตน) ขันติ (ความอดทนและเข้มแข็ง) และจาคะ (ความเสียสละและแบ่งปัน) การนำหลักฆราวาสธรรม 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตใน 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม การนำหลักฆราวาสธรรม 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันสามารถช่วยเสริมสร้างความสมดุลและความสุขในชีวิต ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม และสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นสุขและยั่งยืน ข้อเสนอแนะจากการวิจัยคือการส่งเสริมการศึกษาหลักฆราวาสธรรม 4 และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตในทุกด้าน

คำสำคัญ : ฆราวาสธรรม 4, คุณภาพชีวิต, องค์รวม, การพัฒนา

Abstract

This qualitative research study analyzes holistic quality of life development based on the Four Virtues for Laypeople (Gharavasa-dhamma). The objective is to explore how these principles enhance quality of life, defined as a state of well-being and happiness encompassing physical, mental, social, and environmental dimensions. The Four Virtues for Laypeople include Sacca (truthfulness and honesty), Dama (self-discipline), Khanti

(patience and endurance), and Caga (generosity and sharing). The findings reveal that integrating these virtues into daily life can promote balance and happiness, foster positive social relationships, and create a sustainable and harmonious environment. The study suggests promoting education and application of the Four Virtues for Laypeople to improve overall quality of life in all aspects.

Keywords : Gharavasa-dhamma, quality of life, holistic, development

บทนำ

ในปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและเศรษฐกิจได้สร้างความสะดวกสบายในชีวิตประจำวันของคน แต่ขณะเดียวกันก็ได้เกิดปัญหาด้านสังคมและจิตใจที่มีความซับซ้อนมากขึ้น ผู้คนมักประสบกับความเครียด ความกดดัน และความไม่สมดุลในชีวิต การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงกลายเป็นประเด็นสำคัญที่ต้องได้รับความสนใจอย่างเร่งด่วน

หนึ่งในแนวทางที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนคือการนำหลักพรหมธรรม 4 ซึ่งประกอบด้วย สัจจะ (ความจริงใจและความซื่อสัตย์) ทมะ (การฝึกฝนอบรมตน) ขันติ (ความอดทนและเข้มแข็ง) และจาคะ (ความเสียสละและแบ่งปัน) มาใช้ในชีวิตประจำวัน หลักธรรมเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญที่สามารถช่วยเสริมสร้างความสมดุลและความสุขในชีวิต ทำให้เกิดความสัมพันธที่ดีในสังคม และสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นสุขและยั่งยืน

ทรัพยากรมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาประเทศ การส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีชีวิตที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านวัตถุ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านความก้าวหน้าของ เทคโนโลยี (อนรรฆ อีสเฮาะ, 2562) คุณภาพชีวิต คือ การที่มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีคุณภาพ มีความเป็นอยู่ที่ดี เป็นชีวิตที่พึงตัวเองได้ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้เป็นปกติ ส่วนการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การเปลี่ยนแปลง ปรับปรุง แก้ไข สรรค์สร้างเกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ความดี ความงาม ความเจริญในตนเอง มีการตั้งเป้าหมายในชีวิตให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีความเป็นตัวตนที่สมบูรณ์ ทำชีวิตให้มีความสุข เป็นชีวิตที่สามารถปรับตัวเองเข้ากับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้ ทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม และสามารถปรับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมให้เข้ากับตน โดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น (ดิลก บุญอ้อม และ พระอธิการสุชาติ จนทสโร (สายโรจน์), 2561) การพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพื่อให้ประชาชนสามารถพัฒนาตนเองและสังคมไปสู่เป้าหมายที่พึงปรารถนาทั้งในส่วนบุคคลครอบครัว ชุมชน จึงต้องมีการพัฒนาในด้านร่างกายและจิตใจเพื่อให้มีแนวคิดเจตคติที่รู้จักการบริหารตนเองการเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น มีอาชีพและรายได้ที่พอเพียงต่อการดำรงชีวิต มีคุณธรรม ศีลธรรม (อนรรฆ อีสเฮาะ, 2562)

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมตามหลักพรหมธรรม 4 โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เอกสาร เพื่อให้ได้ข้อเสนอแนะในการนำหลักพรหมธรรม 4

มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกมิติ ซึ่งผลการวิจัยจะเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมและยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้คนในสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมตามหลักทวารวาสธรรม 4

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์เอกสาร ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม และแนวคิดเกี่ยวกับทวารวาสธรรม 4 จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. นำประเด็นที่ได้มาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมตามหลักทวารวาสธรรม 4
3. สรุปองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยเชิงพุทธปรัชญา
4. สรุปผล อภิปรายผล และเสนอแนะ

ผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับของการมีชีวิตที่ดีและมีความสุขในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม บนพื้นฐานของทวารวาสธรรม 4 ซึ่งประกอบด้วย สัจจะ (ความจริงใจและความซื่อสัตย์) ทมะ (การฝึกฝนอบรมตน) ขันติ (ความอดทนและเข้มแข็ง) และจาคะ (ความเสียสละและแบ่งปัน) การนำหลักทวารวาสธรรม 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตใน 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย กล่าวคือ การมีสัจจะหรือความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้มีวิถีชีวิตที่เป็นระเบียบและมีการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น ทมะหรือการฝึกฝนอบรมตนเองช่วยให้มีการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่เหมาะสม ขันติหรือความอดทนช่วยในการเผชิญกับความเจ็บป่วยและอุปสรรคต่าง ๆ อย่างเข้มแข็ง และจาคะหรือการเสียสละทำให้เกิดการดูแลสุขภาพของผู้อื่นและสังคมโดยรวม
2. ด้านจิตใจ กล่าวคือ การปฏิบัติตามหลักสัจจะทำให้เกิดความสบายใจและความเชื่อมั่นในตนเอง ทมะช่วยให้มีการพัฒนาจิตใจที่มั่นคงและสงบ ขันติช่วยในการเผชิญกับความทุกข์และความยากลำบากอย่างมีสติ และจาคะช่วยให้จิตใจเปิดกว้าง มีความสุขในการให้และการแบ่งปัน
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม กล่าวคือ การมีสัจจะทำให้เกิดความไว้วางใจและความเชื่อมั่นในความสัมพันธ์กับผู้อื่น ทมะช่วยในการปรับตัวและการทำงานร่วมกับผู้อื่น ขันติช่วยในการอดทนและเข้าใจความแตกต่างของผู้อื่น และจาคะช่วยในการสร้างสรรค์และรักษาความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม

4. ด้านสิ่งแวดล้อม กล่าวคือ การปฏิบัติตามหลักสัจจะช่วยให้มีการใช้ทรัพยากรอย่างมีความรับผิดชอบ ทมะช่วยในการรักษาและปกป้องสิ่งแวดล้อม ขันติช่วยในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม และจาคะช่วยในการเสียสละเพื่อรักษาและส่งเสริมสิ่งแวดล้อมที่ดี

การนำหลักพราวาสธรรม 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันสามารถช่วยเสริมสร้างความสมดุลและความสุขในชีวิต ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม และสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นสุขและยั่งยืน ข้อเสนอแนะจากการวิจัยคือการส่งเสริมการศึกษาหลักพราวาสธรรม 4 และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตในทุกด้าน

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ พบว่า คุณภาพชีวิต หมายถึงระดับของการมีชีวิตที่ดีและมีความสุขในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม บนพื้นฐานของพราวาสธรรม 4 ซึ่งประกอบด้วย สัจจะ (ความจริงใจและความซื่อสัตย์) ทมะ (การฝึกฝนอบรมตน) ขันติ (ความอดทนและเข้มแข็ง) และจาคะ (ความเสียสละและแบ่งปัน) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะหลักพราวาสธรรม 4 เป็นหลักธรรมสำหรับการครองตน ครองเรือน ไปสู่ความสุขในชีวิตได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (ส.ส. (ไทย) 15/246/354) อธิบายว่า พราวาสธรรม หมายถึง ธรรมสำหรับผู้ครองเรือน มี 4 ประการ คือ 1) สัจจะ คือ ความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน 2) ทมะ คือ ความอดกลั้น ข่มใจ 3) ขันติ คือ ความอดทน 4) จาคะ คือ ความเสียสละ ผู้ครองเรือนเมื่อตั้งอยู่ในธรรม 4 ประการนี้ ย่อมครองเรือนได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ พราวาสธรรม 4 ยังเป็นเหตุให้เกิดเกียรติยศชื่อเสียง ปัญญา ทรัพย์สมบัติ และหมู่กัลยาณมิตร นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้ ซึ่งสอดคล้องกับคำอธิบายของ ญัตติกรณีย์ ชุมวรฐายี (2560) กล่าวว่า นอกจากการประสบผลสำเร็จในชีวิตครบถ้วนแล้ว พระพุทธองค์ ทรงตรัสสรรเสริญพราวาสธรรม ดังกล่าวว่า ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างเกียรติยศให้คนเราได้เท่ากับการมี “สัจจะ” ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างปัญญาให้คนเราได้เท่ากับการมี “ทมะ” ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างทรัพย์สมบัติให้คนเราได้เท่ากับการมี “ขันติ” และไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างหมู่มิตรให้คนเราได้เท่ากับการมี “จาคะ” ไม่มีธรรมะใด ๆ ที่ จะใช้สร้างตัวให้ประสบความสำเร็จได้ยิ่งกว่าธรรมะอันประเสริฐ 4 ประการนี้ และสอดคล้องกับแนวคิดของ อุเทน ลาพิงค์ และพระมหาวีเศษ ปญญาวิโร (2565) อธิบายว่า หลักพราวาสธรรม 4 เป็นหลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือน เป็นเครื่องมือใน การดำเนินชีวิต ทั้งในรูปการอยู่ร่วมกันในครอบครัวและสังคม ส่วน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2550) ได้ให้ความหมายไว้ใน พจนานุกรมพุทธ ศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ว่า “พราวาสธรรม” หมายถึง หลักธรรมสำหรับการครองเรือน ธรรมของผู้ครองเรือน มี 4 อย่าง คือ 1) สัจจะ ความจริง เช่น ซื่อสัตย์ต่อกัน 2) ทมะ การฝึกฝนปรับปรุงตน เช่น รู้จักข่มใจ ควบคุมอารมณ์ บังคับตนเอง รับ ตัวเข้ากับงานและสิ่งแวดล้อมให้ได้ดี 3) ขันติ ความอดทน และ 4) จาคะ ความ เสียสละ เพื่อแผ่ แบ่งปัน มีน้ำใจ

การนำหลักทฤษฎี 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตใน 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะหลักทฤษฎี 4 ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตได้ตรงตามความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของอับราฮัม ฮาโรลด์ มาสโลว์ (Abraham Harold Maslow, 1954) ที่กล่าวถึงลำดับความต้องการเบื้องต้นของมนุษย์ ไว้ว่า เริ่มต้นจากความต้องการด้านร่างกาย (Physiological Need) ไปสู่ความต้องการความปลอดภัย (Safety Need) ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (The Belongingness and Love Need) ความต้องการจะเป็นที่ยอมรับและได้รับการยกย่อง (Esteem Need) และความต้องการที่จะตระหนักในความสามารถของตนเองหรือรู้จักตนเอง (The Need for Self-actualization) เมื่อความต้องการทุกชั้นดังกล่าวได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ มนุษย์จะมีความต้องการที่จะรู้จักตนเองตรงตามสภาพที่ตนเองเป็นอยู่ เข้าใจถึงความสามารถ ความสนใจ ความถนัด และความต้องการของตนเอง โดยไม่มีการปกป้องและปิดป้อง พร้อมทั้งจะเปิดเผยตนเอง นอกจากนี้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมตามหลักทฤษฎี 4 เช่นนี้ยังสามารถพัฒนาความเป็นผู้นำให้เกิดขึ้นได้ด้วย ทั้งยังสามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ทำให้เกิดความสุขแก่ชีวิตและการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับ พระเมธีวราภรณ์ (สุทัศน์) (2555) กล่าวว่า คุณธรรมที่ชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาคุณภาพของผู้นำให้มีความรู้ ทักษะความสามารถทั้งจิตใจร่างกาย ซึ่งจะนำไปสู่ความเป็นผู้นำที่มีการคิดวิเคราะห์อย่าง “มีเหตุผล” รอบคอบ ทุกมิติอย่างสมดุลเพียบพร้อมทั้งด้านคุณธรรมและความรู้ การดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคมให้มีความสุขควรต้องยึดหลักพุทธธรรมสำหรับการครองชีวิตของคฤหัสถ์ ที่เรียกว่า หลักทฤษฎี 4 ได้แก่ สัจจะ หมายถึง ความจริง ซื่อตรงจริงใจ ทมะ หมายถึง การฝึกฝน แก้ไขข้อบกพร่องปรับปรุงงานให้เจริญก้าวหน้า ขันติ หมายถึง ความอดทน ตั้งหน้าทำหน้าที่การทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียร จาคะ หมายถึง ความเสียสละ พร้อมรับฟังความทุกข์ เห็นความต้องการผู้อื่น พร้อมทั้งจะร่วมมือช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อ ใจกว้าง และสอดคล้องกับแนวคิดของ ชลตวรรณ ขุมเพชร และระวีง เรื่องสังข์ (2565) อธิบายว่า หลักทฤษฎี 4 ด้านสามารถส่งเสริมความสุขได้ดังนี้ ดังนี้ 1) ด้านสัจจะ เช่น การพูดจากันอย่างสร้างสรรค์ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานไม่เอาแต่ใจตัวเอง 2) ด้านทมะ เช่น การพัฒนาทักษะในการทำงานจนประสบความสำเร็จกับงาน การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงานจัดของให้เป็นระเบียบสบายตาสดชื่นในวันหยุดควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับกลุ่มเพื่อนและมีส่วนร่วมกับการออกกำลังกาย 3) ด้านขันติ เช่น การพักผ่อนหย่อนใจหลังเลิกงานให้มีความเข้มแข็งอดทนพร้อมที่จะทำงานและปรับเปลี่ยนความคิดจะช่วยให้เครียดน้อยลง คิดให้ยืดหยุ่น คิดอย่างมีเหตุผล คิดอย่างที่คนอื่นคิด และคิดถึงคนอื่นบ้าง 4) ด้านจาคะ เช่น การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมควรฝึกควบคุมอารมณ์ คิดก่อนทำ ทำอย่างเหมาะสม จะได้ไม่เกิดปัญหายุ่งยาก และรู้จักยืนยันทิฐิของตนว่าสิทธิไหนที่ควรรักษาควรที่จะปฏิเสธอย่างมีเหตุผล สิทธิที่จะทำงานด่วนของตนให้เสร็จก่อน สิทธิที่จะได้ถามเพราะความไม่เข้าใจ สิทธิเปลี่ยนใจเมื่อได้ข้อมูลใหม่

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ “รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมตามหลักธรรมาธรรม 4” โดยสามารถอธิบายเป็นแผนภาพได้ดังนี้



แผนภาพที่ 1 รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมตามหลักธรรมาธรรม 4

จากแผนภาพที่ 1 อธิบายได้ว่า รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมตามหลักธรรมาธรรม 4 ครอบคลุมการพัฒนาคุณภาพชีวิตใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม โดยมีหลักธรรมาธรรม 4 ได้แก่ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ เป็นส่วนช่วยให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังนี้

รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมตามหลักสัจจะ

1. ด้านร่างกาย : มีวิถีชีวิตที่เป็นระเบียบและมีการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น
2. ด้านจิตใจ : ทำให้เกิดความสบายใจและความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม : ทำให้เกิดความไว้วางใจและความเชื่อมั่นในความสัมพันธ์กับผู้อื่น
4. ด้านสิ่งแวดล้อม : ช่วยให้มีการใช้ทรัพยากรอย่างมีความรับผิดชอบ

รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมตามหลักทมะ

1. ด้านร่างกาย : ช่วยให้มีการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่เหมาะสม
2. ด้านจิตใจ : ช่วยให้มีการพัฒนาจิตใจที่มั่นคงและสงบ
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม : ช่วยในการปรับตัวและการทำงานร่วมกับผู้อื่น
4. ด้านสิ่งแวดล้อม : ช่วยในการรักษาและปกป้องสิ่งแวดล้อม

รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมตามหลักขันธ์

1. ด้านร่างกาย : ช่วยในการเผชิญกับความเจ็บป่วยและอุปสรรคต่าง ๆ อย่างเข้มแข็ง
2. ด้านจิตใจ : ช่วยในการเผชิญกับความทุกข์และความยากลำบากอย่างมีสติ
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม : ช่วยในการอดทนและเข้าใจความแตกต่างของผู้อื่น
4. ด้านสิ่งแวดล้อม : ช่วยในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม

รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมตามหลักจาคะ

1. ด้านร่างกาย : ทำให้เกิดการดูแลสุขภาพของผู้อื่นและสังคมโดยรวม
2. ด้านจิตใจ : ช่วยให้จิตใจเปิดกว้าง มีความสุขในการให้และการแบ่งปัน
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม : ช่วยในการสร้างสรรค์และรักษาความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม
4. ด้านสิ่งแวดล้อม : ช่วยในการเสียสละเพื่อรักษาและส่งเสริมสิ่งแวดล้อมที่ดี

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผู้วิจัยเสนอให้องค์กรภาครัฐ ภาคเอกชน นำเอารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมตามหลักทวารวาสธรรม 4 นี้ ไปใช้เป็นหลักในการพัฒนาคนในองค์กร โดยจัดเวทีอบรมเสวนาเชิงสร้างสรรค์ เช่น มีการจัดเวิร์คช็อปเป็นฐานต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทั้งในกลุ่มของผู้นำ และกลุ่มผู้ปฏิบัติงานในแต่ละแผนงาน เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกในเรื่องการดูแลใส่ใจตนเอง และการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนในสังคมร่วมกันควบคู่ไปกับคุณภาพของสิ่งแวดล้อม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการนำหลักพุทธธรรม ได้แก่ ทวารวาสธรรม 4 มาวิจัยเพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมตามหลักทวารวาสธรรม 4 หากมีการวิจัยต่อยอดโดยนำหลักธรรมอื่น ๆ มาสร้างรูปแบบแนวคิดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมก็จะเกิดประโยชน์ทั้งในแง่การเผยแพร่หลักพุทธธรรมเพื่อการประยุกต์ใช้ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เกิดความมั่นคงในมนุษย์สืบไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป โดยมีหัวข้อที่น่าสนใจดังนี้

1. รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมด้วยหลักทวารวาสธรรม 4 ขององค์กรภาครัฐ
2. รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรมอย่างเป็นองค์รวม
3. รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักไตรสิกขา
4. รูปแบบการพัฒนาผู้นำด้วยหลักทวารวาสธรรม 4
5. หลักทวารวาสธรรม 4 กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

บรรณานุกรม

- ชลตวรรณ ชุมเพชร และระวีง เรืองสังข์. (2565). การส่งเสริมความสุขตามหลักขรรวาศธรรมของครู. *วารสาร นิตยสารเสียงธรรมจากมหาวิทยาลัย*, 8(2), 1-10.
- ณัฐศรีณย์ ชุมวรฐายี. (2560). ศึกษาหลักขรรวาศธรรม 4 ในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา วัดปัญญาบันฑาราม จังหวัดปทุมธานี. *สารนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ดิลก บุญอิม และพระอธิการสุชาติ จนทสโร (สายโรจน์). (2561). ขรรวาศธรรม 4 : สูตรการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามวิถีพุทธ. *วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง*, 7(2), 338-352.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2550). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อนรรฆ อีสเฮาะ. (2562). คุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสะกอม อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา. *สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต*. สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- อุเทน ลาพิงค์ และพระมหาวิเศษ ปญญาวิโร. (2565). การประยุกต์ใช้หลักขรรวาศธรรมในการครองเรือนของชาวไทยเชื้อ ในเขตปกครองตนเองสิบสองปันนา สาธารณรัฐประชาชนจีน. *วารสาร ปณิธาน*, 18(1), 234-258.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York : Harper.