

การใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน

ตำบลคำพิ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

Buddhism to enhance the quality of life in the community Kham Phee

Subdistrict, Nakae District. Nakhon Phanom Province

ศิริชัย เชื้อตาพระ*

Sirichai Chuatapra*

สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน คณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*

Public and Private Management Program, Faculty of Political Science and Public

Administration, Rajabhat Maha Sarakham University*

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีขึ้นเพื่อศึกษาแนวทางการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและศึกษาข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้พระพุทธศาสนาของคนในชุมชนตำบลคำพิ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม โดยเป็นการศึกษาวิจัยในรูปแบบการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยภาคสนาม (Field Research) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth Interview) ประชากรในการวิจัยคือ ประชาชนในเขตพื้นที่ชุมชนตำบลคำพิ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม แล้วนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ในรูปแบบรายงานเชิงพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ประชาชนรู้จักและนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสำหรับนำมาใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต โดยมีแนวทางการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตมากที่สุด คือ แนวทางการใช้ศีล 5 รองลงมาคือ แนวทางการใช้หลักพรหมวิหาร 4 แนวทางการใช้ฆราวาสธรรม 4 และแนวทางการใช้สังคหวัตถุ 4 และมีข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้พระพุทธศาสนา คือ ๑) เกิดการยอมรับความจริงเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นต่อสภาพร่างกาย สุขภาพของทุกคนต้องเป็นเช่นนี้ ไม่ใช่เพียงเราคนเดียวที่เป็น ๒) ด้านจิตใจและอารมณ์ เมื่อมีการรักษาศีล ฟังธรรมแล้วก็เกิดความอดทนอดกลั้น ลดความโกรธ ความโลภ เจริญสติ ฟังธรรมช่วยเหลือสังคม เชื่อในกฎแห่งกรรมทำดีได้รับผลดีทำชั่วได้รับผลชั่วไม่ประมาท ปล่อยวาง ๓) เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม ช่วยให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี เข้าใจ เห็นใจ ให้เกียรติ ซึ่งกันและกัน สามารถแก้ไขปัญหาและความขัดแย้งได้ รู้จักการให้ทาน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นสุข และ ๔) สามารถแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ไม่ประมาทในการใช้จ่ายทรัพย์ ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ลดค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ

คำสำคัญ : พระพุทธศาสนา, คุณภาพชีวิต, หลักธรรม

Abstract

This research is made to study about the Guidelines for using Buddhism to enhance the quality of life and Study the suggestions for improving the quality of life by using Buddhism of the people in the community Kham Phee Subdistrict, Nakae District. Nakhon Phanom Province. Which is a research study in the form of document research and field research with indepth interview. The population in the research is people in community Kham Phee Subdistrict, Nakae District. Nakhon Phanom Province. Then analyzed and synthesized in the form of descriptive reports, analysis which the study found that people know and apply Buddhist principles for use as guidelines for enhancing the quality of life which has the way to use Buddhism to enhance the quality of life the most the guidelines for using the 5 precepts are followed by the 4 sublime states of mind , the use of the 4 virtues for a good household life and the 4 Noble Truths and there are suggestions for improving the quality of life by using Buddhism, 1) Accepting the truth about what is happening to the physical condition. Everyone's health must be like this. It's not just us that are. 2) Psychological and emotional When observing the precepts Listening to Dharma then becomes tolerant, reduces anger, greed, grows consciousness, listens to Dharma, helps society. Believe in the law of karma, do good, get good, do bad, get bad, don't be careless, let go. 3) Create good relationships in the family and society. Helps to be optimistic, understanding, sympathetic, and respecting one another. Can resolve problems and conflicts Know about giving generosity with each other helps to live happily together in society and 4) Can solve economic and income problems Do not underestimate the expense of property live a sufficient life reduce the costs associated with various vices.

Keywords : Buddhism, quality of life, Dharma principles

บทนำ

การพัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญรุ่งเรืองนั้น ต้องอาศัยการพัฒนาบุคลากรภายในประเทศให้มีความพร้อมสำหรับการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ มนุษย์ทุกคนที่ถือกำเนิดขึ้นมาบนโลกนี้แล้วนั้น ย่อมมีความปรารถนาต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นที่ยอมรับแก่ทุกคน (อนุชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ, 2539, น.32) ซึ่งในแต่ละวันมนุษย์นั้นต้องดิ้นรนเพื่อหาปัจจัยโดยหวังให้มีคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีจะต้องมาจากการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ให้มีความสุขทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ต้องรู้สึกกว่าชีวิตมีคุณค่า มีความหมาย และจะมีการพัฒนาจากจุดเล็ก ๆ ของครอบครัวขยายไปสู่ชุมชนและสังคมตามลำดับ

การที่ชีวิตของมนุษย์จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีจึงจำเป็นต้องให้มนุษย์นั้นรู้จักพระพุทธศาสนาในการพัฒนาตนเอง 4 ด้าน ได้แก่ กาย ศีล จิต และปัญญา (ปาริชาติ สุวรรณบุบผาและคณะ) เป็นเกราะ ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ครอบครัว ชุมชน สังคม มนุษย์มีความอยากที่จะมีความสุขปราศจากทุกข์ เพราะความทุกข์

นั้นจะส่งผลให้เกิดการบั่นทอนคุณภาพจิตใจ ร่างกาย ทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลง เมื่อเกิดปัญหาคนในสังคมมักจะมุ่งหน้าเข้าวัดเพื่อเป็นที่พึ่งทางจิตใจ จึงมักมีคำเปรียบเปรยว่า “คนเราเมื่อไม่เห็นทุกข์ย่อมไม่เห็นธรรม” ความต้องการที่หลากหลายของมนุษย์จึงทำให้เกิดความไม่พอใจในสิ่งที่ได้สิ่งที่มีสิ่งที่เป็น การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านกาย (กายภาวนา) คือการพัฒนาอินทรีย์ 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นตัวเชื่อมด้านอารมณ์ทั้ง 6 จะต้องได้รับการฝึกฝนโดยใช้พระพุทธศาสนาเป็นเกราะป้องกันไม่ให้ทะลักสู่อินทรีย์ทั้ง 6 การพัฒนาด้านศีล (ศีลภาวนา) การฝึกด้านความประพฤติระเบียบวินัย ความสุจริตทั้งกาย วาจา การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี การพัฒนาทางด้านมโนคงควบคุมตนเองได้ดีมีการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และการพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) เป็นการพัฒนาให้มีความเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่าง มีความสงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใส หากปฏิบัติตามแนวทางทั้ง 4 นั้น จึงจะเป็นการให้หลักพระพุทธศาสนาในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของมนุษย์ทุกคนให้มีความสุขความพึงพอใจตนเองรู้สึกว่าคุณค่ามีความหมาย การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิต จึงเป็นสิ่งที่ใช้เพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ และเป็นสิ่งที่ใช้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ วัตถุปัจจัยสังคม และสิ่งแวดล้อม ปัญญาและสมาธิ เป็นเรื่องภายในเพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้อง กับจิตใจและอารมณ์ เหตุผล และสติปัญญา หลักจิตศึกษา และปัญญาศึกษา เป็นสิ่งที่ใช้เพื่อการแก้ปัญหาภายในใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความรู้สึกรู้สึก อารมณ์ จิตวิญญาณ และปัญญา กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตชนิดที่ค่อยเป็นค่อยไป จากง่ายไปสู่ยาก จากสิ่งที่หยาบไปสู่สิ่งที่ละเอียด คือการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้เกิดขึ้นภายในชุมชนและหมู่บ้าน ในทางพระพุทธศาสนาแบบองค์รวม ครอบคลุมถึงกาย จิตใจ และปัญญา เราจะเห็นได้ว่าน้ำย่อมไหลลงสู่ที่ต่ำเสมอ จิตใจของคนเราก็เป็นเช่นเดียวกันกับน้ำ ที่เมื่อไหลลงจิตเราก็อ่ยมคิดไปในสิ่งที่น่าพาให้เรตกต่ำ บางครั้งเราอาจจะไม่ได้ตั้งใจหรือปล่อยให้จิตของเราไปในทางที่ต่ำแต่สภาพแวดล้อมบุคคลรอบข้าง สถานที่ เวลา มันอาจพาเราไปสู่สิ่งที่เรียกว่า จิตใจใฝ่ต่ำ ได้เหมือนกัน การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงเป็นการพัฒนาตนเองเพื่อให้ชีวิตมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ตัวบ่งชี้ว่าคุณภาพชีวิตของมนุษย์ จะประสบความสำเร็จในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นก็คือปัจจัยสี่ ประกอบด้วย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย เป็นปัจจัยพื้นฐานเบื้องต้น ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต และมนุษย์ทุกคนต้องการ

ด้วยเหตุผลและความสำคัญของภาวะผู้นำดังที่ได้กล่าวมา ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการพัฒนาภาวะผู้นำของบุคลากรคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคามตามแบบของภาวะผู้นำ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพของบุคลากรและองค์กรในภาพรวม ผลงานวิจัยในครั้งนี้จะเป็นข้อมูลที่มีประโยชน์ยิ่งสำหรับผู้บริหารและบุคลากรที่ปฏิบัติงานร่วมกันอัน นำไปสู่การพัฒนาองค์กร พัฒนาตนเองให้มีคุณภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดสืบไป

วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อศึกษาแนวทางการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำพ้อ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

2.2 เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้พระพุทธศาสนาของคนในชุมชน ตำบลคำพ้อ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิดการวิจัย

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนา

1.1 ความหมายของการพัฒนา

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2542 : 779) อธิบายว่า “การพัฒนา” หมายถึง

ทำให้เจริญ

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2546 : 18) ได้ให้ความหมายของการพัฒนา (Development) หมายถึง การมีคุณภาพชีวิต (Quality of life) ที่ดีขึ้น อาจวัดคุณภาพชีวิตได้หลายแบบ เช่น ทางการศึกษา การเมือง เศรษฐกิจ อนามัย หรือทางจิตใจ มีสิ่งเหล่านี้สูงขึ้นหรือมากขึ้นก็ถือว่ามีการพัฒนาสูงขึ้นหรือสามารถสรุปความหมายของการพัฒนาได้เป็น 3 ประการ ดังนี้

ประการที่หนึ่ง การพัฒนา คือ การเปลี่ยนแปลงตามแผนหรือการเปลี่ยนแปลงที่มีการกำหนดทิศทาง (Planned or Directed Change) นั่นคือ การพัฒนามิได้เป็นเรื่องธรรมชาติหากเป็นความพยายามของมนุษย์ พยายามที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น โดยกำหนดทิศทางหรือรายละเอียดเอาไว้ล่วงหน้าว่าจะพัฒนาอะไร พัฒนาอย่างไร ซ้ำอย่างไร ใครจะเป็นผู้พัฒนาและถูกพัฒนา

ประการที่สอง เป้าหมายสุดยอของการพัฒนาอยู่ที่คน คนเป็นทั้งผู้ถูกพัฒนาและผู้รับผลของการพัฒนา มองคนเป็นกลุ่มหรืออยู่ในกลุ่ม ดังนั้นการพัฒนาคน

จึงรวมถึงการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและวัฒนธรรม

ประการสุดท้าย เป้าหมายของการพัฒนาคน กลุ่มคนหรือสังคม คือ ความอยู่ดีกินดีด้านต่างๆ หรือสภาพสังคมที่ดี ซึ่งรวมถึงสภาพทางด้านเศรษฐกิจและการเมืองด้วย

1.2 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนา

องค์การสหประชาชาติ ให้ได้แนวคิดในหลักการดำเนินงานด้านการพัฒนาชุมชน 10 ประการ ดังนี้ (ยูวันน์ วูตเมธี. 2534 : 11 - 14)

1. โครงการดำเนินงานพัฒนาจะต้องสอดคล้องกับความต้องการอันแท้จริงของประชาชนทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม

2. โครงการพัฒนานั้นต้องเป็นโครงการเอนกประสงค์ คือ มีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ปัญหาของชุมชน หรือปรับปรุงความสุข ความเจริญได้ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม

3. การพัฒนาจะต้องเริ่มดำเนินการ เพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติของประชาชนไปพร้อม ๆ กับการดำเนินงาน

4. ต้องให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ เพื่อเป็นการสร้างพลังชุมชนและจัดรูปสถาบัน หรือหน่วยงานปกครองหน่วยงานบริการของประชาชนขึ้น

5. ต้องแสวงหาผู้นำในท้องถิ่นและพัฒนาคุณลักษณะของผู้นำท้องถิ่นตามลักษณะของกิจกรรมและความจำเป็น

6. ต้องยอมเปิดให้สตรีและเยาวชนได้เข้ามามีบทบาทร่วมพัฒนามากที่สุด เพราะสตรีมีบทบาทต่อการขยายตัวของงานและแนวคิดต่างๆ ส่วนเยาวชนนั้นจะสามารถเป็นกำลังรับช่วงได้เป็นอย่างดี

7. รัฐบาลจะต้องจัดบริการไว้ให้พร้อม เพื่อคอยเสริมงานของประชาชนและเป็นหลักประกันของความสำเร็จของงานและเป็นที่กำลังใจของผู้ปฏิบัติ

8. มีการวางแผนเพื่อการพัฒนาอย่างมีระบบและมีประสิทธิภาพ ตั้งแต่ระดับ ชาติจนถึงระดับท้องถิ่น รวมทั้งการจัดบริการงานในทุกระดับ จะต้องมีความคล่องตัวและมีประสิทธิภาพอย่างแท้จริง

9. ในการดำเนินงานพัฒนานั้น ควรสนับสนุนให้องค์กรเอกชน องค์กรอาสาสมัครต่างๆ ทั้งในระดับท้องถิ่น ระดับชาติ และนานาชาติ ได้เข้ามามีส่วนร่วมด้วย

10. ในการวางแผนเพื่อการพัฒนา นั้น ต้องมีการวางแผนดำเนินงานให้เกิดความเจริญพร้อมๆ กันไป ทั้งระดับท้องถิ่นและระดับชาติด้วย ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างความเจริญให้ได้รับระดับกันทุกส่วนของประเทศ

1.3 ทฤษฎีศักยภาพการพัฒนาและการแพร่กระจาย

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2546 : 17 – 18) ได้กล่าวถึงทฤษฎีศักยภาพการพัฒนาและการแพร่กระจาย (Development Potential Diffusion Theory) ประกอบด้วยปัจจัย

6 ประการ คือ

1. ทรัพยากรธรรมชาติ ทำให้เกิดการพัฒน (Natural resource) เมื่อมีทรัพยากร เช่น น้ำมัน ทองคำหรือเพชร แล้วสิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดเป็นทรัพย์สินเงินทอง สามารถจะนำไปใช้จ่ายยกระดับคุณภาพชีวิตให้สูงขึ้นได้ ยังมีทรัพยากรธรรมชาติมีค่าจำนวนมาก ก็ยังทำให้ระดับการพัฒนาสูงมากขึ้นไปอีก

2. ทรัพยากรมนุษย์ ทำให้เกิดการพัฒน (Human resource) โดยเฉพาะมนุษย์ในวัยแรงงาน ก่อให้เกิดปัจจัยผล คือ การพัฒนา ยังมีคนในวัยแรงงานมากเท่าใดก็ยิ่งทำให้ระดับการพัฒนาสูงมากขึ้นเพียงนั้น เหตุผลก็คือ คนวัยแรงงานมีกำลังแรงงานที่สามารถใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตได้ เช่น เพิ่มการศึกษา ทำให้สุขภาพอนามัยแข็งแรง จิตใจมั่นคงเข้มแข็ง เป็นต้น ปัจจัยนี้จึงเป็นเหตุให้เกิดการพัฒนาได้

3. องค์การสังคม ทำให้เกิดการพัฒน (Social organization) หมายถึง องค์การสังคม ประเภทสหกรณ์ โดยที่องค์การสังคมเหล่านี้จะช่วยทำให้เกิดพลังในการทำงานได้ใหญ่ขึ้นและมากขึ้น เพราะเป็นการรวมกำลังแรงงานกับงานใหญ่ๆ ที่ทำคนเดียวไม่ได้ องค์การก็สามารถทำได้มากและทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะได้ร่วมช่วยกันคิด ช่วยกันพิจารณา จึงมีความรอบคอบไม่บกพร่องหรือบกพร่องน้อย จึงเป็นเหตุให้เกิดการพัฒนาได้อีกทางหนึ่ง

4. ภาวะผู้นำ ทำให้เกิดการพัฒน (Leadership) จำนวนผู้นำประเภทต่างๆ ยังมีมากเท่าใดก็ยิ่งทำให้การพัฒนามีระดับสูงมากขึ้นเพียงนั้น ทั้งนี้เพราะผู้นำมักจะเป็นคนที่มีคุณภาพการทำงานของผู้นาจึงพลอยมีคุณภาพหรือประสิทธิภาพไปด้วย หรือไม่เช่นนั้น ผู้นำจะสามารถรวมคนได้เป็นจำนวนมากกลายเป็นกลุ่มคนเป็นจำนวนมาก จึงทำงานใหญ่หรืองานปริมาณมากได้นอกจากนั้น ด้วยบารมีของผู้นำทำให้คนที่มารวมตัวกันทำงาน ทำงานอย่างทุ่มเทเพื่อผู้นำจึงทำให้เกิดผลดีแก่การพัฒนา

5. การติดต่อ ทำให้เกิดการพัฒน การติดต่อ (Contact) หมายถึง การติดต่อระหว่างชุมชน ระหว่างเมืองหรือระหว่างประเทศ โดยเฉพาะชุมชนเมือง ประเทศที่ด้อยพัฒนาจะได้ประโยชน์จากชุมชนเมือง ประเทศที่พัฒนาแล้วหรือเจริญกว่า ทั้งนี้เพราะการติดต่อเช่นนั้นทำให้เกิดการถ่ายทอด เรียนรู้ รับเอาความรู้ ความชำนาญ สินค้า เทคโนโลยีจากสังคมเจริญมาใช้หรือมาผลิตเครื่องมือเครื่องใช้ สินค้าขึ้นมาในสังคมด้อยพัฒนา ทำให้สังคมด้อยพัฒนาที่มีความเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย

6. การฝึกอบรม ทำให้เกิดการพัฒน (Training) หากมองการฝึกอบรมว่าเป็นการศึกษา ก็ย่อมจะเป็นความสำคัญได้ชัดเจนในการทำให้เกิดการพัฒนา เพราะทำให้ความรู้ความชำนาญด้านต่างๆ ของคนสูงขึ้นการพัฒนาย่อมจะสูงตามไปด้วย การศึกษาย่อมจะทำให้รู้จักใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างมีประสิทธิภาพ ทรัพยากรมนุษย์ที่ดีการศึกษาก็ย่อมเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพ องค์การสังคมที่มีคนมีคุณภาพไปด้วย ผู้นำที่มีการศึกษาย่อมมีคุณภาพดียิ่งขึ้น การติดต่อที่เฉลียวฉลาดอันเกิดจากการศึกษาย่อมก่อผลประโยชน์ด้านการศึกษา พัฒนาการฝึกอบรมจึงช่วยให้เกิดการพัฒนาด้วย

2. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

2.1 ความหมายของคุณภาพชีวิต

ดุซงกี อายุวัฒน์ (2558 : 46) สรุปความหมายของคำว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การรับรู้ และความพึงพอใจในการดำรงชีวิตในสิ่งที่ตนเป็นอยู่อย่างมีความสุข ตามสภาพความเป็นอยู่และสภาวะรอบ ๆ ตัวเอง และได้แบ่งระดับการศึกษาคุณภาพชีวิตเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1) ระดับบุคคล ซึ่งมีการศึกษาในหลายกลุ่ม เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเฉพาะโรค แรงงานฯ เช่น การศึกษาถึงดัชนีความสุข (Happiness Indicators) ของคนในชุมชน

- 2) ระดับครอบครัวหรือครัวเรือน การศึกษาเพื่อพัฒนาตัวชี้วัดครอบครัวवासुकของครอบครัวประเภทต่าง ๆ
- 3) ระดับชุมชน เช่นการพัฒนาดัชนีความกินดีอยู่ดีระดับชุมชน (Community – level Well – being Indicators)
- 4) ระดับจังหวัด ใช้การวิเคราะห์ผ่านตัวชี้วัดคือ จปฐ. ทำให้สามารถสรุปได้ว่ามีจังหวัดใดที่ผ่านหรือไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ มาตราวัดคุณภาพชีวิตที่พัฒนาจากกรอบของหน่วยงานหลักเช่น แนวคิดของสหประชาชาติเรื่องความจำเป็นขั้นพื้นฐาน (Basic Minimum Needs) เป็นพื้นฐานของมาตราวัดคุณภาพชีวิต ที่รู้จักกันแพร่หลายคือ “เครื่องชี้วัดความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.)” ที่คณะกรรมการพัฒนาชนบทแห่งชาติ (กชช.) ใช้ในการรณรงค์คุณภาพชีวิตของประชาชนในปี พ.ศ. 2528 เป็นมาตราวัดระดับกลาง เป็นการประเมินภาพคุณภาพชีวิตระดับครัวเรือน อำเภอ และจังหวัดซึ่งปัจจุบันประกอบด้วย 9 หมวด 42 ตัวชี้วัด และต่อมากรมประชาสัมพันธ์ (2538, น. 17-19) ได้พัฒนาต่อจนเป็นข้อบ่งชี้เพื่อประเมินภาพคุณภาพชีวิตระดับจังหวัด

2.2 องค์ประกอบคุณภาพชีวิต

Liu (1975, p. 12) คุณภาพชีวิตว่ามี 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านจิตวิสัยซึ่งเป็นเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคล อันได้แก่ ความเชื่อ ค่านิยม และความรู้สึกนึกคิดของบุคคล เป็นต้น และองค์ประกอบด้านวัตถุวิสัย อันได้แก่ ความเชื่อ ค่านิยม และความรู้สึกนึกคิดของบุคคล เป็นต้น และองค์ประกอบด้านวัตถุวิสัย อันได้แก่ ปัจจัยหรือสภาพแวดล้อมของบุคคล เช่น องค์ประกอบด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และสิ่งแวดล้อม

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1996) ได้กำหนดเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิต (WHOQOL-100) ประกอบด้วย 6 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย คือ การรับรู้ทางสภาพด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงผลกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้เรื่องการนอนหลับ และการพักผ่อน รวมถึงการรับรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งการรับรู้เหล่านี้มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

2. ด้านจิตใจ คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองการรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิและการตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตนเอง การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือกังวล เป็นต้น

3. ด้านระดับความเป็นอิสระของบุคคล คือ การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าจะตนไม่ต้องพึ่งพาอาศัยต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่นๆ เป็นต้น

4. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่นการรับรู้ถึงการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าจะตนเองได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

5. ด้านสิ่งแวดล้อม คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าจะตนเองมีชีวิตอย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัย และมีความมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าจะได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพ สังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าจะตนเองมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าจะตนได้มีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

6. ด้านความเชื่อส่วนบุคคล คือ รวมไปถึงการรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อมันต่างๆ ของตนที่มีต่อผลการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านจิตวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต ความเชื่อมันอื่นๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต ต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. แนวคิดเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา

3.1 ความสำคัญของหลักพุทธธรรมต่อการดำเนินชีวิต

พุทธธรรม นอกจากจะเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ยังรวมถึงความเป็นไปในชนม์ชีพและพระปฏิบัติของพระพุทธรูป ที่สะท้อนออกมาให้ปรากฏในพุทธธรรมอีกด้วย ลักษณะสำคัญของพุทธธรรม มีดังนี้

1) เป็นที่รวบรวมหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างบริสุทธิ์
2) นำเสนอหลักการและสาระสำคัญของพระพุทธศาสนา อย่างครบถ้วน รอบด้านครอบคลุม และเป็นระบบอย่างชัดเจน

3) เป็นมาตรฐานและเกณฑ์ของความเชื่อ และการปฏิบัติของชาวพุทธทั่วไป ทั้งในระดับชาวบ้าน และพระภิกษุพุทธธรรม จึงมีคุณค่าสำหรับวิถีชีวิตของมวลมนุษย์โดยเท่าเทียมกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญา ความสามารถของแต่ละบุคคล ที่จะนำมาพัฒนาตนเองให้เกิดความสุข ความเจริญงอกงามในชีวิต เพราะพระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ค้นพบทางเดินของชีวิต แล้วนำมาบอกกล่าวให้แก่บุคคลอื่นเท่านั้น ดังที่พระองค์ตรัสว่า “ เธอทั้งหลายควรทำความเพียรเองเถิด ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้นผู้บำเพ็ญภาวนา ดำเนินตามทางนี้แล้วเพ่งพินิจอยู่ จักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้ ” (ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๖/๑๑๗.)

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2534, น. คำแนะนำ) ได้แสดงทัศนะว่า พุทธธรรมเป็นการแนะนำต้นแบบเพราะการแนะนำพุทธธรรมนี้ ส่งเสริมให้บุคคลรู้จักช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไข ปัญหา ตลอดจนให้รู้จักในเงื่อนไขเหตุปัจจัยและวิธีการ ซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วนตามหลักแนะนำ

หลักพุทธธรรมหลายประการ ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย (ก ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๓-๔๖๓/๕๐๔-๕๑๐.) มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกายและสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2543, น. 238)

3.2 หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต

3.2.1 หลักไตรลักษณ์ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณ์ แปลว่าลักษณะที่ทั่วไปหรือเสมอเหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวง ซึ่งได้ความหมายเท่ากัน ความหมายของไตรลักษณ์ (The Three Characteristics of Existence) โดยย่อ มีดังนี้

1) อนิจจตา (Impermanance) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

2) ทุกขตา (Stress and Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้อยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความเสมออย่างแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

3) อนัตตตา (Soullessness) ความเป็นอนัตตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมัน สิ่งทั้งหลายประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ อันสัมพันธ์เนื่องกัน เกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดสายจึง

เป็นภาวะที่ไม่เที่ยง เมื่อต้องเกิดดับไม่คงที่และเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่อาศัยก็ย่อมมีความบีบคั้น กดดัน ชัดแย้งและแสดงถึงความบกพร่องไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว เมื่อทุกส่วนเป็นไปในรูปกระแสที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาขึ้นต่อเหตุปัจจัย เช่นนี้ ก็ย่อมไม่เป็นตัวของตัว มีตัวตนแท้จริงไม่ได้

3.2.2 สังคหัตถุ แปลว่า วัตถุเครื่องสงเคราะห์กันและกัน ผู้ที่จะมีสัมพันธภาพได้ดังนี้ ต้องยึดถือและปฏิบัติตามสังคหัตถุ ๔ ประการ คือ

1) ทาน (การให้) หมายถึง การให้ปันสิ่งของของตนเองแก่ผู้อื่น ถือเป็นหลักสำคัญเบื้องต้น เพราะการผูกใจนั้น ต้องอาศัยหรือใช้การให้ เป็นเบื้องต้น การให้เป็นการแสดงออกของไมตรีจิตของผู้ให้ ผู้รับย่อมพอใจ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นความอบอุ่นของชีวิต ฉะนั้น เมื่อลาภเกิดขึ้น ให้เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อย่าตระหนี่ การเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนบ้าน มิตรสหาย

2) เปยยวัชชะ (วาจาเป็นที่รัก) หมายถึง การเจรจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ อ่อนหวานเป็นหลัก สำคัญรองลงมา เพราะการให้แต่เพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอต่อการยึดเหนี่ยวน้ำใจ จึงต้องใช้คำพูดที่ไพเราะช่วยเหนี่ยวรั้งอีกด้วย ไม่ใช่คำพูดหยาบ ผรุสวาท ให้ใช้คำพูดที่จริงใจต่อกัน ทักทายปราศรัยกับเพื่อนบ้าน มิตรสหาย ผู้ที่มาติดต่อสอบถาม ต้องใช้คำพูดสุภาพและไพเราะ

3) อตถจริยา (การประพฤติประโยชน์) หมายถึง การประพฤติปฏิบัติให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น และสังคมส่วนรวม จะทำให้เป็นคนน่ารัก น่านับถือ หมายความว่า เมื่อมีกิจการใดที่เป็นประโยชน์ของส่วนรวม ต้องช่วยกันทำ เอื้อเฟื้อช่วยทำธุรการงานของผู้อื่น เมื่อผู้อื่นต้องการความช่วยเหลือ ไม่เป็นคนดูดายต้องมีจิตอาสาช่วยเหลือ กัน บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ เมื่อมีงานส่วนรวมต้องร่วมกันทำงานที่เป็นสาธารณประโยชน์

4) สมานัตตตา (วางตนสม่ำเสมอ) หมายถึง ความมีตนเสมอ คือ ทำตัวให้เข้ากันได้เช่น ไม่ถือตัวร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน โดยประพฤติตนเสมอต้นเสมอปลาย เป็นต้น

3.2.3 อริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ลักษณะของคำสอนในพระพุทธศาสนา เป็นการสอนความจริงที่เป็นประโยชน์ กล่าวคือ ความจริงที่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตได้ ส่วนสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้เป็นความจริงก็ไม่สอน และอริยสัจนี้ ถือว่าเป็นความจริงที่เป็นประโยชน์ โดยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงไม่ทรงสนพระทัย และไม่ยอมทรงเสียเวลาในการถกเถียงปัญหาทางอภิปรัชญาต่างๆ พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญของอริยสัจว่า เป็นการประกอบกุศลธรรมอันยิ่งใหญ่ เปรียบดังกับรอยเท้าช้าง ซึ่งมีขนาดใหญ่อยอดเยี่ยมกว่ารอยเท้าของสัตว์อื่น ความหมายของอริยสัจ ๔ ขยายความออกได้ มีดังนี้

1) ทุกข์ แปลว่า ความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ ปัญหาต่างๆของมนุษย์กล่าวให้ลึกลงไปอีก หมายถึง สภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ติดอยู่ในกฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ชัดแย้ง ชัดข้อง มีความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัวเองขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอึดแท้จริง พร้อมทั้งจะก่อปัญหา สร้างความทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่งในรูปใดรูปหนึ่งแก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน

2) ทุกขสมุทัย เรียกสั้นๆว่า สมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มิเร่าซึ่งเสพสวดย ที่จะได้ จะเป็น จะไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน รำรอน กระวนกระวาย ความหวงแหนเกลียดชัง หวั่นกลัว หวาดระแวง ความเบื้อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลาไม่อาจปลดปล่อยโล่งเบา เป็นอิสระ สดชื่น เบิกบานได้อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิง ไม่รู้จักความสุขชนิดที่เรียกว่า ไร้ไฟผา และไม่อึดเพ้อ

3) ทุกขนิโรธ เรียกสั้นๆว่า นิโรธ แปลว่าความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชาสารอกตณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวายความเบื้อหน่าย

หรือความคับข้องติดขัดอย่างใดๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์สงบปลอดโปร่ง โล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน เรียกสั้นๆ ว่านิพพาน

4) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เรียกสั้นๆ ว่า มรรค แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรค มีองค์ ๘ คือสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสายกลางซึ่งดำเนินไปพอดี ที่จะให้ถึงนิโรธโดยไม่ติดข้องหรือเอียงไปหาที่สุดสองอย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค (ความหมกมุ่นในเรื่องกาม) และอตตกิลมณานุโยค (การประกอบความลำบากแก่ตน หรือบีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน)

3.2.4 หลักเบญจศีล หรือ สิกขาบท ๕ ดังนี้

1) เว้นปาณาติบาต คือ ไม่ทำลายชีวิต ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านชีวิตร่างกาย

2) เว้นอนินาทานา คือ ไม่เอาของที่เขาไม่ได้ให้ การไม่ลักขโมย ได้แก่ ความประพฤติ หรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่น ทางด้านทรัพย์สินและกรรมสิทธิ์

3) เว้นกาเมสุมิฉฉาจา คือ ไม่ประพฤติผิดในกามทั้งหลาย ได้แก่ ความประพฤติ หรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่น ทางด้านคู่ครอง บุคคลที่รักหวงแหน ไม่ผิดประเพณีทางเพศ ไม่นอกใจในคู่ครองของตนเอง

4) เว้นมุสาวาหา คือ ไม่พูดเท็จ ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศ จากการเบียดเบียนผู้อื่น ด้วยวาจาเท็จ โกหกหลอกลวง ตัตรอนประโยชน์หรือแก่งทำลาย

5) เว้นจากของเมา คือ “ เจตนางดเว้นจากการเสพของมีนเมา คือ สุราและเมรัย อันเป็นเหตุแห่งความประมาท ” ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิต ที่ปราศจากความประมาทพลั้งพลาดมัวเมา เนื่องจากการใช้สิ่งเสพติดที่ทำให้เสียสติสัมปชัญญะ

3.2.5 บุญกิริยาวัตถุ เป็นระบบวิธีของมรรค จัดรูปขั้นตอนใหม่เป็นหลักทั่วไปที่เรียกว่า บุญกิริยา หรือบุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการนั้น คือ

1) ทาน คือ ทำบุญด้วยการให้ การสละ การเผื่อแผ่แบ่งปัน เป็นการให้เพื่อการอนุเคราะห์ เช่น การช่วยเหลือผู้ยากไร้ตกทุกข์ได้ยาก เพื่อให้สงเคราะห์ เพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจสมานไมตรี แสดงน้ำใจสร้างสามัคคีบ้าง ให้เพื่อบูชาคุณงามความดี เพื่อยกย่องส่งเสริมสนับสนุนคนดีบ้าง เป็นการให้ในด้านทรัพย์สิน สิ่งของ ปัจจัยเครื่องใช้ยังชีพ วัสดุอุปกรณ์ต่างๆก็มี ให้ความรู้ศิลปวิทยาการ ให้คำแนะนำสั่งสอน บอกแนวทางดำเนินชีวิต หรือให้ธรรมก็มี ให้ควมมีส่วนร่วมในการบำเพ็ญกุศลที่งดงาม ก็มี ตลอดจนให้อภัย ที่เรียกว่า อภัยทาน

2) ศีล คือ ทำบุญด้วยการรักษาศีล ประพฤติปฏิบัติดีงาม และการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต ความมีระเบียบวินัยและความมีกิริยามารยาทงดงาม เฉพาะอย่างยิ่งเน้นศีลในระดับการไม่เบียดเบียนหรือการอยู่ร่วมกันด้วยดี โดยสงบสุขในสังคม กล่าวคือ การไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย การไม่ละเมิดกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของกันและกัน การไม่ละเมิดของรัก ไม่ประทุษร้ายจิตใจลบหลู่เกียรติ ทำลายวงศ์ตระกูลซึ่งกันและกัน การไม่หักรานลิดรอนผลประโยชน์กัน ด้วยวิธีประทุษร้ายทางวาจา และการไม่ซ้ำเติมตนเองด้วยสิ่งเสพติด ซึ่งทำให้เสื่อมทรามเสียสติสัมปชัญญะ ที่เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งป้องกันจากความผิดพลาดเสียหาย และคุ้มตัวไว้ในคุณความดี

3) ภาวนา คือ ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา ด้วยการฝึกปรี้อจิตและปัญญา การอบรมจิตใจให้เจริญขึ้น ด้วยคุณธรรมต่างๆ ให้เข้มแข็ง มั่นคงหนักแน่น และให้มีปัญญารู้เท่าทันสังขาร หรือที่เรียกว่ารู้เท่าทันโลกและชีวิต ภาวนานี้ ก็คือ สมภาวนาและปัญญา ภาวนาในไตรสิกขานั้นเอง มีความหมายคลุม ตั้งแต่สัมมาวายามะที่ให้เพียรละกิเลส เพียรอบรมปลูกฝังกุศลธรรม ในหมวดสมาธิที่เรียกได้ว่า รู้เท่าทันโลกและชีวิต จนมาถึงการมี

สัมมาทิฐิ และความดำริที่ชอบประกอบ ด้วยเมตตากรุณา ในสัมมาสังกัปปะที่เป็นหมวดปัญญา วิธีการและข้อปฏิบัติเป็นการแสวงหา และชำระจิตใจด้วยการสวดธรรม รวมถึงการอ่าน ที่เรียกว่า สวนะ การแสดงธรรม สนทนาธรรม ตลอดจนการแก้ไขปลูกฝังความเชื่อความเห็นความเข้าใจถูกต้อง การเจริญเมตตา และการควบคุมขัดเกลา กิเลสโดยทั่วไปจุดหมายของการปฏิบัติ จัดเป็นระดับต่างๆ เป็นระบบ วิธีดำเนินชีวิตหรือวิธีประพฤติปฏิบัติธรรมให้สอดคล้องกันด้วย มองเห็นได้ชัดปฏิบัติได้ง่าย คือ ทานและศีลมุ่งให้ขัดเกลาทำชีวิตจิตใจภายในให้ประณีตเจริญอง กงามขึ้นด้วยการกำจัดกิเลสหายาบ ส่วนการปฏิบัติภาวนา ขึ้นสมาธิและปัญญา เน้นหนักภายในโดยตรงเป็นเรื่องยาก ละเอียดลึกซึ้ง

วิธีดำเนินการวิจัย

โครงการวิจัยนี้เป็นการทำวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ทำการศึกษาใน ๒ วิธีคือ อาศัยเอกสารต่างๆ และการสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นฐานในการนำเสนอและการอ้างอิง เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

- 1) ศึกษาเอกสาร (Documentary - Research) จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary source) คือ คัมภีร์ พระไตรปิฎกอันเป็นแหล่งข้อมูลที่เป็นหลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ทั้งภาษาบาลีและภาษาไทย
- 2) ศึกษาเอกสารจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary source) ได้แก่ เอกสาร งานวิจัย หนังสือที่นักปราชญ์ทั้งหลายเขียนไว้ และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 3) ศึกษาข้อมูลภาคสนาม โดยใช้บุคคลที่เป็นแบบอย่างของชุมชน ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ รวมถึงการวิจัยภาคสนาม (Field Research) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ประชาชนในชุมชน เพื่อรับทราบถึงแนวทางในการนำหลักทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 4) รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) และนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นที่ระบุไว้ในวัตถุประสงค์ของการวิจัย ในรูปแบบรายงานเชิงพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษา

1.1. แนวทางการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชนตำบลคำพี้ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

จากการลงพื้นที่ภาคสนามเพื่อทำการสัมภาษณ์เชิงลึกตัวแทนกลุ่มประชาชนเป็นข้อมูลประกอบ สามารถสรุปแนวทางการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างชีวิตได้ดังนี้

- 1) ประชาชนรู้จักหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
- 2) ประชาชนมีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
- 3) แนวทางการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตมากที่สุด คือ แนวทางการใช้ศีล 5 รองลงมาคือ แนวทางการใช้หลักพรหมวิหาร 4 แนวทางการใช้ฆราวาสธรรม 4 และแนวทางการใช้สังคหวัตถุ 4 โดยผลการนำเอาแนวทางพระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตนั้น ทำให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ดังนี้
 - 3.1) ผลจากการนำเอาศีล 5 มาเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ปรากฏว่า การรักษาศีล ช่วยส่งเสริมให้มีสติในการดำรงชีวิตประจำวัน เกรงกลัว ละอายต่อการกระทำผิด ทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น ทำให้สามารถเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เยาวชน ลูกหลาน เพื่อน พี่น้องในการวางตัว ในการปฏิบัติตัว สร้างความน่าเชื่อถือในตนเองมากขึ้น

ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น มีเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายในครัวเรือนเนื่องจากการลด ละ เลิกจากอบายมุข สิ่งมีนเมาต่างๆ ได้

3.2) ผลจากการนำเอาหลักพรหมวิหาร 4 มาเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ปรากฏว่า หลักพรหมวิหาร 4 ช่วยส่งเสริมให้ประชาชนที่ปฏิบัติตามแล้วมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในส่วนของการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนมนุษย์ในสังคมได้อย่างมีความสุข เนื่องจากเกิดความปรารถนาดี ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น มีความต้องการช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้รับประโยชน์และความสุขให้พ้นจากทุกข์ เมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีก็แสดงความยินดี ไม่มีความอิจฉาริษยา พร้อมทั้งจะส่งเสริมสนับสนุนโดยมองตามความเป็นจริง วางจิตให้เรียบ สม่ำเสมอ มั่นคง เที่ยงตรงได้ ทำให้เกิดความเป็นมิตร มีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้นในชุมชน

3.3) ผลจากการนำเอาหลักธรรมาธรรม 4 มาเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ปรากฏว่า หลักธรรมาธรรม 4 ช่วยส่งเสริมให้ประชาชนที่ปฏิบัติตามแล้วมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในส่วนของการครองเรือนของประชาชน ซึ่งส่งผลให้คุณภาพชีวิตประชาชนดีขึ้นเพราะมีการครองเรือน ครองคู่ด้วยความซื่อสัตย์ต่อกัน ไม่โกหก ไม่เป็นคนที่ไม่เห็นแก่ส่วนตนมากกว่าส่วนร่วม เข้าใจในบทบาทของตนเองที่ส่งผลต่อผู้อื่น ทำให้การอยู่ร่วมกันในชุมชนเป็นไปอย่างผาสุก มีความสงบในชุมชน ประชาชนในชุมชนต่างมีความอดทนอดกลั้นต่อปัญหาที่เกิดขึ้น มีการแก้ไขปัญหาโดยใช้สันติวิธี ไม่ย่อท้อต่อปัญหาหรือเพิกเฉยต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดคุณค่าในตนเองของผู้ปฏิบัติตามหลักธรรมาธรรม 4 เนื่องด้วยมีการปฏิบัติงานด้วยความเสียสละ มีน้ำใจต่อผู้อื่น

3.4) ผลจากการนำเอาหลักสังคหวัตถุ 4 มาเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ปรากฏว่า หลักสังคหวัตถุ 4 ช่วยส่งเสริมให้ประชาชนที่ปฏิบัติตามแล้วมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในส่วนของการอยู่ร่วมกันในสังคมให้ราบรื่นเรียบร้อยมีความสุข ซึ่งเป็นผลมาจากการสงเคราะห์ซึ่งกันและกันของคนในชุมชน ทำให้สังคมสงบสุข ประชาชนมีความสบายใจ จิตใจสงบ มีความมั่นใจในการใช้ชีวิตประจำวัน

4) ประชาชนนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต ห่างไกลจากอบายมุขทั้งหลายได้

5) เมื่อมีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในชีวิตประจำวันแล้วทำให้เกิดความประพฤติที่ดีงาม ก่อให้เกิดความสงบสุขในชุมชน ลดปัญหาความขัดแย้งในชุมชนได้

1.2. ข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้พระพุทธศาสนาของคนในชุมชนตำบลคำฟ้า อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

จากการลงพื้นที่ภาคสนามเพื่อทำการสัมภาษณ์เชิงลึกตัวแทนกลุ่มประชาชนเป็นข้อมูลประกอบสำหรับข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างเป็นประจำและสม่ำเสมอแล้ว จะทำให้พัฒนาคุณภาพชีวิตได้ ซึ่งสามารถสรุปข้อเสนอแนะแนวทางการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างชีวิตได้ดังนี้

1) ด้านร่างกายทำให้เกิดการยอมรับความจริงเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นต่อสภาพร่างกาย สุขภาพของทุกคนต้องเป็นเช่นนี้ ไม่ใช่เพียงเราคนเดียวที่เป็น ส่งผลไม่ทำให้เกิดความเครียด ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น จิตใจไม่วิตกกังวลเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วย

2) ด้านจิตใจและอารมณ์ เมื่อมีการรักษาศีล พังศรธรรมแล้วก็เกิดความอดทนอดกลั้น ลดความโกรธ ความโลภ เจริญสติ พังศรธรรมช่วยเหลือสังคม เชื่อในกฎแห่งกรรมทำดีได้รับผลดีทำชั่วได้รับผลชั่วไม่ประมาท ปลอ่อยวาง เนื่องจากมีความสุขที่เกิดจากศรัทธา มีปิตินในการได้ทำบุญ บำเพ็ญประโยชน์

3) เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม ช่วยให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี เข้าใจ เห็นใจ ให้เกียรติ ซึ่งกันและกัน สามารถแก้ไขปัญหาและความขัดแย้งได้ รู้จักการให้ทาน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นสุข

4) สามารถแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ไม่ประมาทในการใช้จ่ายทรัพย์สิน ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ลดค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ เพราะมองเห็นว่าสิ่งที่ทำลงไปนั้นไม่มีประโยชน์ มีแต่จะเกิดโทษต่อตนเองและครอบครัว

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย พบว่า ประชาชนในชุมชนตำบลคำพิ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม มีการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของตนเอง โดยอาศัยหลักธรรมพื้นฐาน คือการปฏิบัติตามศีล 5 เป็นหลัก ซึ่งอันสืบเนื่องจากการปฏิบัติตนตามหลักศีล 5 นั้น ก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ เป็นชีวิตที่มีคุณภาพตามหลักพระพุทธศาสนาที่มีการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน คือ การพัฒนากาย (กาย ภาวนา) การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) และการพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) อีกทั้งการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในชีวิตประจำวันแล้วนั้น ประชาชนในชุมชนต่างก็สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของตนได้ คือ ด้านร่างกายทำให้เกิดการยอมรับความจริงเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นต่อสภาพร่างกาย สุขภาพของทุกคนต้องเป็นเช่นนี้ ไม่ใช่เพียงเราคนเดียวที่เป็น ส่งผลไม่ทำให้เกิดความเครียด ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น จิตใจไม่วิตกกังวลเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วย ด้านจิตใจและอารมณ์ เมื่อมีการรักษาศีล ฟังธรรมแล้วก็เกิดความอดทนอดกลั้น ลดความโกรธ ความโลภ เจริญสติ ฟังธรรมช่วยเหลือสังคม เชื้อในกฎแห่งกรรมทำดีได้รับผลดีทำชั่วได้รับผลชั่วไม่ประมาท ปลอ่ยวาง เนื่องจากมีความสุขที่เกิดจากศรัทธา มีปิติ ในการได้ทำบุญ บำเพ็ญประโยชน์ ด้านครอบครัวและสังคม ช่วยให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี เข้าใจ เห็นใจ ให้เกียรติ ซึ่งกันและกัน สามารถแก้ไขปัญหาและความขัดแย้งได้ รู้จักการให้ทาน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นสุข และด้านเศรษฐกิจและรายได้ ไม่ประมาทในการใช้จ่ายทรัพย์สิน ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ลดค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับอบายมุขต่างๆ เพราะมองเห็นว่าสิ่งที่ทำลงไปนั้นไม่มีประโยชน์ มีแต่จะเกิดโทษต่อตนเองและครอบครัว

ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการแนวทางการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ดังนี้

1. ด้านร่างกาย ประชาชนควรหมั่นออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๔ ครั้งอย่าหักโหมต่อการออกกำลังกาย เลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์พักผ่อนให้เพียงพอ ออกมานั่งรับแสงอาทิตย์ในยามเช้าตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น. จะเลือกช่วงเวลาไหนก็ได้ ใช้เวลาโดยประมาณ ๓๐ นาที เพื่อที่จะได้มีร่างกายที่แข็งแรง
2. ด้านจิตใจและอารมณ์ รักษาศีล ปลอ่ยวาง พยายามระงับสติอารมณ์ให้สงบสติอยู่กับตัวเอง ตลอดเวลา ควบคุมกาย วาจาและใจอย่าไปคิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง นึกเสมอว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนหนีไม่พ้น
3. ด้านสังคมและครอบครัว ต้องมองโลกในแง่ดีให้อยู่ในความผิดพลาดของผู้อื่น ปลอ่ยวางลดความขัดแย้งกับบุคคลรอบข้าง ช่วยงานสาธารณเท่าที่ตนเองพอจะช่วยเหลือได้ ยอมรับฟังปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัว ในสังคมและร่วมกันแก้ไขปัญหา
4. ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ดำรงชีวิตด้วยความพอเพียงใช้จ่ายทรัพย์สินเท่าที่จำเป็น ทำตนให้เป็นคนรู้จักพอ อยู่อย่างเพียงพอและพอเพียง พยายามพึ่งพาตนเองให้มากโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาเชิงวิเคราะห์ทัศนคติความเชื่อเรื่องบุญและบาปของประชาชนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน
2. ศึกษาวิธีการจัดการศึกษาวิถีพุทธสำหรับประชาชนในสังคมปัจจุบัน
3. ศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน

บรรณานุกรม

- ดุขฎิ์ อายุวัฒน์. (2558). การสร้างทางเลือกในการพึ่งพาตนเองอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุรุ่นใหม่. วารสารประชากรและสังคม ปีที่ 4 ฉบับที่ 2, 23-45.
- ปาริชาติ สุวรรณบุบผา และคณะ, (2562). พระพุทธศาสนากับการเสริมสร้างพลังในการดำรงชีวิตและทัศนคติที่เหมาะสมของคณาธิการกรณีศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล สืบค้นที่ <http://kb.hsri.or.th/dspace/handle/11228/2273?locale-attribute=th> วันที่ 26 ตุลาคม 2562
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), (2534) ธรรมบุญชีวิต. กรุงเทพมหานคร : กรมการศาสนา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), (2543). พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. (2546). กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (45 เล่ม)
- ยุวัฒน์ วุฒิเมธี. (2534). หลักการพัฒนาชุมชนและการพัฒนาชนบท. กรุงเทพมหานคร : ไทยอนุเคราะห์ไทย.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2546). ทฤษฎีและกลยุทธ์การพัฒนาสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : อนาคต
- อนุชาติ พวงสำลีและอรทัย อาจอ่ำ. (2539). การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- Ferrans, C.E. (1990). Development of a Quality of Life Index for Patients with Cancer. Oncology Nursing Forum. : 15 – 21.
- Flanagan.J.C. (1998). A research approach to improving our quality of life. American Psychologist, 3. 138 -147.
- Liu, B. C. (1975). Quality of life: Concept, measure and result. The American Journal of Economic and Sociology, 34, 12.
- The WHOQOL Group.(1996). What quality of life. World Health Forum, 17, 354-356.
- World Health Organization. Expert Committee. Health of the elderly. WHO Technical Report Series, No 779 (1996) : 1 - 98.