



การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21

ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

Life Quality Development of Thai People in the 21st Century

Based on Theravāda Buddhist Philosophy

วนิชญา ชัยยา¹ และ พระมหาบุญไทย ปุณฺณมโน^{2*}

Wanitchaya Chaiya¹, and Phramaha Boonthai Puññamano^{2*}

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย^{1,2}

Graduated School, Mahamakut Buddhist University^{1,2}

*Corresponding Author Email: Buth505@gmail.com

Received: 04/12/2021; Revised: 05/03/2022; Accepted: 31/10/2022

DOI: 10.14456/jpv.2022.33

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต 3) เพื่อบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท 4) เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับ “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” วิธีดำเนินการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการวิจัยเอกสาร (Documentary Qualitative Research) โดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารปฐมภูมิจากเอกสารชั้นต้น (Primary Sources) และชั้นรอง (Secondary Sources) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบเจาะจงบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต จำนวน 17 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 พบว่า คุณภาพชีวิตของคนไทยจะมีความสุขได้นั้นจะต้องได้รับการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้มีความมั่นคงทั้งต่อตนเองครอบครัว และชุมชน สังคมด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ทาง คือ 1) ทางกาย 2) ทางจิตใจ และอารมณ์ 3) ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และ 4) ทางปัญญา

หลักพุทธปรัชญาเถรวาทเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต พบว่าหลักพุทธปรัชญาเถรวาทสำหรับส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น และอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยใช้หลักธรรม ได้แก่ กุศลกรรมบถ 10 ภาวนา 4 และสังคหวัตถุ 4



นำมาบูรณาการ โดยการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกายนั้นใช้หลักธรรมได้แก่ กายสุจริต 3 วิสุจริต 4 กายภาวนาและศีลภาวนา การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตใจและอารมณ์ใช้หลักธรรมได้แก่ มโนสุจริต 3 และจิตตภาวนา การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคม และสิ่งแวดล้อมใช้หลักธรรมสังคหวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา และการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญาใช้หลักธรรม ได้แก่ ปัญญาภาวนา การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่ามีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่สองส่วนคือกายกับใจ หรือรูปกับนาม โดยมุ่งพิจารณาถึงความเป็นจริงของชีวิตตนเอง มุ่งฝึกฝนพัฒนาเพื่อเข้าถึงความสะอาด สว่าง สงบในชีวิต เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงของโลก แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทนั้น เป็นแนวความคิดแบบยั่งยืนควบคู่ไปกับการพัฒนาให้เกิดความสงบสุขของตนและผู้อื่น

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ได้แก่ “HMEW Model” H= Healthiness หมายถึง มีสุขภาพดี มีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและตั้งมั่นอยู่ในศีลธรรม M= Mindfulness หมายถึง มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ มีอารมณ์ยิ้มแย้มแจ่มใส มีเหตุผลสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล E= Environment หมายถึง มีสภาพสังคมสงบร่มเย็น และมีสภาพแวดล้อมเหมาะสมสะอาดถูกสุขลักษณะ เอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นสังคมแห่งคุณธรรม W=Wisdom หมายถึงมีความรอบรู้ในการดำเนินชีวิตให้อยู่รอดปลอดภัยและมีความสุขได้ สามารถพัฒนาตนเองและสังคมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ในท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสังคมและการเปลี่ยนแปลงของโลก และรู้เท่าทันตามความเป็นจริงของชีวิต

คำสำคัญ: การพัฒนาคุณภาพชีวิต; คนไทยในศตวรรษที่ 21; พุทธปรัชญาเถรวาท

Abstract

The objectives of this research are: 1) to study the life quality development of Thai people in the 21st century, 2) to study the principles of Theravāda Buddhist Philosophy for life quality development, 3) to Integrate the life quality development of Thai people in the 21st century with Theravāda Buddhist Philosophy, and 4) to present the guidelines and knowledge on “Model of Life Quality Development of Thai People in the 21st Century Integrated with Theravāda Buddhist Philosophy”. The data of this documentary qualitative research were collected from the Tipitaka, Commentaries, related documents and in-depth interviews with 17 experts. The results of the study were presented in a descriptive method.



The results of research were found that: In life quality development of Thai people in the 21st century, the life of Thai people will be happy depending on supporting and developing the sustainable life quality of oneself, family and community in 4 areas; 1) Bodily, 2) Mentally and emotionally, 3) Socially and environmentally, and 4) Intellectually.

The principles of Theravāda Buddhist philosophy in supporting life quality development consist of Kusalakammamāra, Bhāvanā and Saṅgahavattū. The 3 Kāyakamma or bodily actions, 4 Vacikamma or verbal actions, Kāya-bhāvanā or Physical development and Sila-bhāvanā or mental development support bodily life quality development. The 3 Manokamma or mental actions and Citta-bhāvanā or emotional development can support mentally and emotionally life quality development. The 4 principles of Saṅgahavattū support socially and environmentally life quality development and Paññā-bhāvanā or intellectual development support intellectually life quality development. The main components in life quality development according to Theravāda Buddhist philosophy are body and mind with a focus on the reality of life and self-training to achieve purity, enlightening and peacefulness. The life quality development according to Theravāda Buddhist philosophy is to achieve sustainable happiness for oneself and others.

The knowledge obtained from the study can be concluded into “HMEW Model”. H is for Healthiness, M for Mindfulness, E for Environment, and W for Wisdom.

Keywords: Life quality development; Thai people in the 21st century; Theravāda Buddhist Philosophy

1. บทนำ

ในโลกศตวรรษที่ 21 กำลังได้รับอิทธิพลจากปรากฏการณ์ที่เรียกว่า “Globalization” ที่มักแปลกันว่าโลกาภิวัตน์ ซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนแปลงของโลกให้ดีขึ้น แต่ “Globalization” อาจทำให้คนบนโลกนี้ดีขึ้นก็ได้ หรือเลวลงก็ได้ เป็นได้ทั้งสองอย่าง ดังนั้นโลกาภิวัตน์ดูจะไม่สะท้อนความหมายที่กว้างขวางจนมีพลวัตของ “Globalization” ในที่นี้จึงขอบัญญัติศัพท์ใหม่ว่าเป็น “กระแสครอบโลก” กระแสครอบโลกนี้ได้เกิดขึ้น ดำเนินอยู่ และกำลังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และการเมืองต่อบุคคล ต่อชุมชน ต่อประเทศเครือข่ายอิเล็กทรอนิกส์ (Internet) เป็น



องค์ประกอบที่สำคัญของปรากฏการณ์กระแสระดับโลก (จุลชีพ ชินวรรณโณ, 2557) ศตวรรษที่ 21 นี้มีการปรับตัวภายใต้เงื่อนไขการเปลี่ยนแปลงของโลก 5 ประเด็นหลัก ๆ คือ (1) สภาพแวดล้อมทางการเมือง การเมืองในระดับโลกที่เคยแบ่งแยกรัฐชาติ ชาติพันธุ์ต่าง ๆ เริ่มคลี่คลายความตึงเครียดลงในศตวรรษที่ 21 นี้เป็นการปกครองแบบระบบเสรีนิยม โดยมีการผลักดันให้ประเทศต่าง ๆ แข่งขันในธุรกิจการค้าภายใต้กฎกติกาเสรีระดับโลก ไม่เว้นแม้แต่โลกสังคมนิยม เช่น จีน เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ทำให้ประเทศต่าง ๆ เร่งเปิดการค้าเสรีและเจรจาข้อตกลงการค้าเสรี (FTA) มากขึ้นเพื่อสร้างอำนาจต่อรองในการแข่งขันทั้งในระดับทวีปและพหุภาคี (2) สภาพแวดล้อมเศรษฐกิจระดับโลก การลงทุนมีลักษณะเป็นเครือข่ายครอบคลุมเป็นไปอย่างเร่งรีบชนิดไม่เคยเป็นมาก่อนโดยอาศัยโอกาสที่เปิดกว้างทางการเมืองสภาพแวดล้อมทางธุรกิจของโลกที่เป็นอยู่นี้บีบให้ธุรกิจขนาดเล็กภายในชาติได้รับผลกระทบจากระบบเครือข่ายที่มีทุนมากกว่าเชื่อมโยงสาขาไปในท้องถิ่นต่าง ๆ ไม่เว้นแม้แต่การศึกษาที่ต้องปรับระบบการจัดการศึกษาเพื่อผลิตทรัพยากรมนุษย์สู่ตลาดแรงงานอย่างเท่าทันการพลิกผันของโลก (3) สภาพแวดล้อมทางด้านเทคโนโลยี เทคโนโลยีในศตวรรษที่ 21 นี้ คือ 1) เทคโนโลยีด้านอวกาศ 2) เทคโนโลยีด้านสารสนเทศและ 3) เทคโนโลยีด้านชีวพันธุกรรม ซึ่งเทคโนโลยีเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของเทคโนโลยีระดับสูง ถ้าหากประเทศใดได้ครอบครองและพัฒนาเทคโนโลยีดังกล่าวอย่างต่อเนื่องแล้ว จะทำให้ได้เปรียบในเชิงธุรกรรมสมัยใหม่ (4) สภาพแวดล้อมทางด้านสังคม เมื่อสังคมโลกเชื่อมโยงสัมพันธ์กันมากขึ้นทำให้เกิดวัฒนธรรมที่หลากหลายสถาบันการศึกษาจึงไม่ได้เป็นสถาบันที่ถ่ายทอดความรู้แก่ผู้เรียนเพียงอย่างเดียวดังเช่นในอดีต กระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงนี้กำลังเป็นไปอย่างรวดเร็วเกินกว่าที่โครงสร้างทางสังคมจะปรับตัวได้ทัน และ (5) สภาพด้านสิ่งแวดล้อม เมื่อประชากรโลกมากยิ่งขึ้น มีเครื่องอุปกรณ์เทคโนโลยีอำนวยความสะดวกมากยิ่งขึ้น ปัญหาการทำลายทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมก็ตามมา ถ้าขาดการควบคุมหรือขาดจิตสำนึกเพื่อสังคมส่วนรวมแล้ว สภาพสิ่งแวดล้อมก็จะถูกมนุษย์ที่เห็นแก่ตัวทำลายมากยิ่งขึ้น ความสงบสุขในการดำเนินชีวิตก็ลดน้อยลงซึ่ง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ 21 ไว้อย่างน่าสนใจว่า “โลกพัฒนาก้าวไกล แต่ทำไมมนุษย์ไม่พบสันติสุข ปัญหาทั้งหลายเกิดจากความชิงชัง หรือเกลียดชังกันด้วยอำนาจของโทสะอย่างหนึ่ง และปัญหาเนื่องมาจากความโลภอย่างหนึ่ง โลภะและโทสะนี้เป็นตัวการสำคัญ เมื่อวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเจริญก้าวหน้ามากขึ้น ตลอดจนเกิดมี High Technology หรือเทคโนโลยีขั้นสูง ซึ่งเกี่ยวข้องกับข่าวสารข้อมูลขึ้นมา กับปรากฏว่าความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเหล่านั้น ถูกนำมาสนอง โลภะ โทสะ คือถูกใช้เป็นเครื่องมือรับใช้โลภะ และโทสะ ให้แสดงฤทธิ์เดชได้เต็มแรงเต็มกำลังยิ่งขึ้น” (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559) ดังนั้น สถาบันการศึกษาควรจัดการองค์ความรู้ที่อยู่ในอวกาศให้เข้าสู่ระบบการศึกษาภายใต้การควบคุม และกำหนดทิศทางให้เหมาะสมกับสภาพของสังคมที่เป็นจริง



การเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 ดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการมุ่งเน้นไปที่การเมืองเศรษฐกิจ เทคโนโลยีและสังคมที่มีการรับวัฒนธรรมที่หลากหลายเข้ามา หากสังคมไทยขาดหลักยึดเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองทั้งทางร่างกาย จิตใจและปัญญาแล้วคงยากที่จะหาความสุขในชีวิตได้อย่างแท้จริง คนเรามีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อจะได้แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว และทันต่อสถานการณ์ ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นจะต้องผ่านกระบวนการฝึกฝนขัดเกลาอย่างเป็นระบบ ด้วยหลักของ ศีล สมาธิและปัญญาซึ่งเป็นธรรมอันยอดเยี่ยม ดังที่แสดงไว้ว่า “ธรรมเหล่านี้ คือ ศีล สมาธิ ปัญญาและวิมุตติ ซึ่งไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า” (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559)

เพื่อให้การดำเนินชีวิตนั้นเป็นไปอย่างถูกต้องถูกธรรมมีคุณค่า มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขในชีวิตและอยู่ในสังคมโลกยุคโลกาภิวัตน์ได้อย่างรู้เท่าทัน สามารถเกื้อกูลช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้แนวคิดไว้ว่า “ความเชื่อในความเป็นมนุษย์ที่พัฒนาได้ หรือเชื่อในความเป็นมนุษย์ว่า เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ จะทำให้เกิดจิตสำนึกที่จะต้องฝึกฝนพัฒนาตนเอง ซึ่งแสดงอาการออกด้วยการเป็นผู้ที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน อันชี้ไปถึงความเป็นผู้พร้อมที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเองให้สูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งจิตสำนึกในการศึกษา หรือฝึกฝนพัฒนาตนเอง จะทำให้บุคคลมีท่าทีต่อประสบการณ์ทั้งหลายที่เรียกว่า มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้จะนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาตน” (พระธรรมปิฎก, 2537)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น องค์การยูเนสโก (UNESCO) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตไว้ว่าเป็นความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิต ที่มีส่วนสำคัญมากที่สุดของบุคคลหรือหมายถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีความสุข มีความสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้อย่างดี ขณะเดียวกันก็สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถใช้ศักยภาพส่วนบุคคลสร้างสรรค์พัฒนาตนเองและสังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีสันติสุข (UNESCO, 1981)

สังคมไทยในปัจจุบัน เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำของคนเรามากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดความเจริญทางด้านวัตถุเป็นอย่างมาก แต่ความเจริญในทางจิตใจกลับลดลง จึงทำให้คนในสังคมส่วนใหญ่แสวงหาความสุขด้วยความอยากได้อะไรก็อยากเป็น เป็นความต้องการที่ไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดความทุกข์ นอกจากนั้นยังส่งผลถึงการแสดงออกทางด้านจิตใจ อารมณ์ของคนในสังคมไทยที่ไม่มั่นคงแน่นอน มีอารมณ์ฉุนเฉียวง่ายไร้เหตุผล ขาดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เห็นอกเห็นใจกันในสังคมซึ่งแตกต่างจากบรรพบุรุษของไทยในอดีต ซึ่งเป็นสังคมแห่งรอยยิ้มมีความเห็นอกเห็นใจกันซึ่งเป็นรากฐานคุณภาพชีวิตของการอยู่ร่วมกันในสังคม แนวทางการแก้ปัญหาสังคมดังกล่าวต้องอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวปฏิบัติเพื่อสังคมที่มีปัญหาให้เข้าสู่สังคมที่พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักกุศลกรรมบถ 10 หลักกาวนา 4 และหลักสังคหวัตถุ 4



จากปัญหาการขาดคุณภาพชีวิตที่เกิดขึ้นที่มนุษย์กำลังเผชิญอยู่ตามที่ปรากฏในสังคมไทยปัจจุบันนั้น สามารถแก้ปัญหาคคุณภาพชีวิตได้ด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ดังกล่าว เพื่อจะได้พัฒนาคุณภาพชีวิตให้ได้ดีขึ้น มีความสงบสุข และได้รับประโยชน์สูงสุด ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” โดยบูรณาการหลักธรรมที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิต นำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ เมื่อชีวิตดำเนินได้ถูกต้องตามหลักธรรมแล้วหวังว่าการดำเนินชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ที่ได้รับการพัฒนาแล้วตามแนวทางของการศึกษาวิจัยนี้ ก็จะเป็นชีวิตที่มีคุณภาพ มีศักยภาพดีขึ้นทั้งทางกาย ทางจิตใจอารมณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อม และมีปัญญาที่ได้ฝายการฝึกอบรมมา เพื่อสามารถที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและอย่างรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลก

4. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 4.1 เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21
- 4.2 เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 4.3 เพื่อบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท
- 4.4 เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท”

5. วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

5.1 การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบวิจัยเอกสาร (Documentary Qualitative Research) โดยผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าข้อมูลต่างๆ จากเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) และทุติยภูมิ (Secondary Sources) ดังนี้

- 1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) โดยศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกาที่เกี่ยวข้อง
- 2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) เป็นการสำรวจเอกสาร (Review Literature) โดยวิธีศึกษาค้นคว้าเก็บข้อมูลจากเอกสารวิชาการ วารสาร เว็บไซต์ วิทยานิพนธ์ บทความ บทวิจารณ์และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งเป็นที่ยอมรับในวงวิชาการ



5.2 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนาที่มีความเชี่ยวชาญการประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และผู้ใช้สื่อเทคโนโลยีสารสนเทศ จำนวน 17 รูป/คน โดยแบ่งออกตามประเด็นที่ศึกษา ได้แก่

- 1) ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 7 รูป/คน
- 2) ผู้ทรงคุณวุฒิทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตและด้านพัฒนาสังคม จำนวน 10 คน

ในการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒินั้น ผู้วิจัยได้ขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และได้มีหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์ เพื่อติดต่อขออนุญาตสัมภาษณ์ตามวัน เวลาที่ได้นัดหมายไว้ต่อไป

5.3 วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลปฐมภูมิ ข้อมูลทุติยภูมิและข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อสรุปผลของการศึกษาค้นคว้าเอกสารและจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้สอดคล้องกับหลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

5.4 รวบรวมข้อมูลและนำผลการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลนำมาบูรณาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

5.5 สรุปผลการวิจัยเพื่อหาข้อสรุปเป็นแนวทางและสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท”

5.6 การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เรียบเรียงและนำเสนอผลการวิจัยเชิงพรรณนา ซึ่งการนำเสนอผลการวิจัยมีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 1) ศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ และชั้นทุติยภูมิ
- 2) สร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างและมีคำถามปลายเปิด
- 3) ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบการสัมภาษณ์และปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะ
- 4) ขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ก่อนจะขอสัมภาษณ์
- 5) วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้ศึกษาค้นคว้าให้ครบทุกประเด็น
- 6) นำเสนอรูปแบบและผลการวิจัยที่ได้ศึกษาวิเคราะห์ ต่อที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
- 7) ที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญให้ข้อเสนอแนะ และนำไปปรับแก้ไข

8) นำเสนอผลการวิจัยในการสัมมนาวิจัยผู้เชี่ยวชาญ (Pre-submission) ตามขั้นตอนที่บัณฑิตวิทยาลัยกำหนด และรับฟังความคิดเห็น การวิจารณ์ผลงานวิจัย (Public Hearing) พร้อมกับตอบข้อซักถามของผู้เข้าร่วมสัมมนา เพื่อจะนำไปเป็นข้อมูล ปรับปรุง แก้ไข ในการเขียนผู้เชี่ยวชาญให้สมบูรณ์ต่อไป

- 9) นำเสนอผลงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ต่อบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อขอสอบป้องกันขั้นสุดท้าย



ผู้วิจัยขอสรุปเป็นแผนภูมิการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” ตามลำดับขั้นตอน โดยสรุปได้ตามตารางที่ 1.1 ดังนี้

ตารางที่ 1.1 สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	วิธีการดำเนินการวิจัย	ผลการวิจัย
1. รวบรวมเอกสารต่าง ๆ เพื่อศึกษาวิเคราะห์/สังเคราะห์จากเอกสารทั้งชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิ	1. วิเคราะห์หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของคนในสังคมไทยและหลักธรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิต	กรอบแนวคิดในการดำเนินการวิจัย
2. สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต และด้านพัฒนาสังคม	1. กำหนดเกณฑ์เลือกกลุ่มตัวอย่างและผู้ทรงคุณวุฒิ 2. ตรวจสอบแบบสัมภาษณ์ 3. ขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย 4. เตรียมการนัดหมายวัน เวลา และขอสัมภาษณ์ 5. วิเคราะห์/สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์	(ร่าง)แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท
3. นำเสนอผลการวิจัยต่อที่ปรึกษาคณาจารย์	นำเสนอผลงานวิจัยแก่ที่ปรึกษา เพื่อให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขต่อไป	ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขผลงานวิจัย
4. นำเสนอคณาจารย์ฉบับปรับปรุงแก้ไขแล้ว	เสนองานวิจัยฉบับปรับปรุงแก้ไขต่อที่ปรึกษาคณาจารย์เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง	เสนอรายงานคณาจารย์ฉบับสมบูรณ์



6. ผลการวิจัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ผลการวิจัยมีดังนี้ การพัฒนาเป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตหมายถึง ความสามารถในการดำรงชีวิตให้อยู่ได้ในสภาพแวดล้อมที่ดีอย่างมีความสุขมีความสมบูรณ์ ทั้งร่างกาย และจิตใจ มีความรอบรู้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้ และสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและสามารถใช้ศักยภาพส่วนบุคคลสร้างสรรค์พัฒนาตนเอง และสังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข

6.1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21

พบว่าองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานคือความสมบูรณ์ ด้านสุขภาพร่างกาย ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีสติปัญญาสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสภาวะการณเปลี่ยนแปลงของโลกได้ มีความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ดีมีเหตุผล ความสมบูรณ์ด้านสังคม และสิ่งแวดล้อมจะต้องประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญ 4 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพร่างกาย 2) ด้านจิตใจและอารมณ์ 3) ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม 4) ด้านปัญญา จัดเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจำเป็นต่อการดำรงชีพ มนุษย์เป็นสัตว์สังคมต้องอาศัยอยู่ร่วมกัน แต่มนุษย์ ต้องพยายามพัฒนาพฤติกรรมและพัฒนาศักยภาพของตนให้สามารถดำรงอยู่ในโลกศตวรรษที่ 21 นี้ ให้ได้อย่างรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลก สามารถนำเอาความเจริญทางด้านวัตถุมาเป็นเครื่องมือ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ไม่ใช่ใช้วัตถุมาเป็นเจ้านายในการดำเนินชีวิต ถ้าคนไทยสามารถฝึกฝนและพัฒนาตนเอง ตลอดถึงสังคม สิ่งแวดล้อมด้วยความมุ่งมั่นจริงจังและด้วยความสามัคคีร่วมมือแล้วจะทำให้คุณภาพชีวิตพัฒนาขึ้นและดีขึ้นได้อย่างแน่นอน

6.2 หลักพุทธปรัชญาเถรวาทเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

พบว่าหลักพุทธปรัชญาส่งเสริมเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและไม่เบียดเบียนกันนั้น ต้องอาศัยหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในการบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยได้แก่ หลักกุศลกรรมบท 10 ภาวนา 4 และหลักสังคหวัตถุ 4 โดยสามารถนำไปบูรณาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทย ทั้ง 4 ด้านคือ

1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย โดยประยุกต์ใช้หลักกายสุจริต 3 วจีสุจริต 4 ภาวนา และศีลภาวนา นำมาฝึกพัฒนาตนเองและคนไทย ให้ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ นอกจากนั้นยังต้องปฏิบัติตนเองให้ดำรงมั่นด้วยหลักศีลธรรม คือมีความเมตตาเอื้ออาทรต่อกัน ไม่ทำร้ายร่างกายซึ่งกันและกัน ประกอบสัมมาอาชีวะ มีความรักเดียวใจเดียว ซื่อสัตย์ต่อคู่ครอง การใช้คำพูดในชีวิตประจำวันควรเป็นคำพูดที่สุภาพอ่อนโยนเป็นความจริงไม่



เสแสร้ง เป็นคนมีระเบียบวินัยต่อตนเองและผู้อื่น มุ่งฝึกฝนพัฒนาทั้งกาย วาจาให้ตั้งมั่นด้วยกาย ภาวนาและศีลภาวนา

2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตใจและอารมณ์ โดยการประยุกต์ใช้หลักมโนสุจริต 3 ได้แก่มีจิตใจที่มั่นคงในกุศลกรรม ไม่คิดพยาบาทเบียดเบียนหรือปองร้ายใครๆ มีจิตใจที่รู้จักความพอเพียงไม่ละโมภโลภมากอยากได้ของคนอื่นมาเป็นของตนเอง มีความเห็นที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมเป็นสัมมาทิฐิ นอกจากนั้นยังสามารถประยุกต์ใช้จิตตภาวนามาร่วมพัฒนาคุณภาพของจิตใจด้วยการฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้ สะอาด สว่าง สงบ ตั้งมั่นในกุศลจิต เมื่อร่างกายแข็งแรง และมีจิตใจที่งดงามแล้ว ก็จะส่งผลให้การแสดงออกทางอารมณ์ดีตามไปด้วย ทำให้เป็นคนที่มีเหตุมีผล สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ไม่ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ก็จะทำให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น ส่งผลให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเกิดความสงบสุขมากขึ้นตามไปด้วย

3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้วยหลักของสังคหวัตถุ 4 ได้แก่ การแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ อ่อนหวานไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งในสังคม มีการเสียสละความสุขส่วนตัวด้วยการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์เพื่อส่วนรวม มุ่งมั่นพัฒนาให้สังคมและสภาพแวดล้อมดีขึ้น และการวางตัวให้เหมาะสมกับฐานะ รู้จักกาลเทศะ เป็นคนที่มีอิทธิพลดี ยิ้มแย้มแจ่มใสจิตใจเบิกบานเข้ากับสังคมได้ง่าย เมื่อคนในสังคมมีความสามัคคีร่วมมือ เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันย่อมเป็นพื้นฐานในการพัฒนาสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จก้าวหน้า เช่นเดียวกันกับการพัฒนาด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เมื่อคนในสังคมมีความรักความสามัคคี และมีจิตมุ่งมั่นเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวมแล้วการพัฒนาสิ่งต่างๆ ก็เป็นไปได้ง่ายและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ย่อมทำให้คนในสังคมไทยมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นได้และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุขและมั่นคงยั่งยืน

4) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญา ซึ่งงานวิจัยนี้ได้นำเอาหลักปัญญาภาวนาในภาวนา 4 มาบูรณาการในการดำเนินชีวิต ด้วยการพัฒนาตนเองและคนไทยให้เป็นผู้ที่มีความรอบรู้ความสามารถ ใฝ่รู้ใฝ่เรียน สามารถแยกแยะผิดชอบชั่วดีได้ รู้ว่าอะไรที่ดีมีประโยชน์ต่อชีวิตและความ เป็นอยู่ก็เลือกสิ่งนั้นๆ สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้ และปรับตัวให้อยู่รอดปลอดภัยได้อย่างมีความสุข ดำรงวิถีชีวิตด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิตและการเปลี่ยนแปลงของโลกที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ 21 ได้

6.3 การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

พบว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท หลักพระพุทธศาสนามีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่สองส่วนคือส่วนกายกับใจ หรือส่วนรูปกับนาม ซึ่งเป็นชีวิตที่มุ่งการพิจารณาถึงความเป็นจริงของชีวิตตนเองมากกว่าการสนใจในชีวิตของบุคคลอื่น ฝึกฝนพัฒนาตนเองด้วยสัมมาทิฐิ คือมีความเห็นที่ถูกต้องดังามกล่าวโดยสรุปคือมุ่งพัฒนาตนเองให้ตั้งมั่นอยู่บนหลักธรรมพุทธ

ปรัชญาเถรวาท คือ กุศลกรรมบถ 10 ภาวนา 4 และสังคหวัตถุ 4 ซึ่งเมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วสามารถย่อลงในหลักศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง เมื่อคนไทยเป็นคนดีมีศีลธรรม ยึดมั่นในหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาอย่างมั่นคงแล้ว และมุ่งพัฒนาตนเองด้วยการฝึกฝนจิตใจให้เกิดสมาธิ มีจิตใจมั่นคงไม่คลอนแคลน ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบ มุ่งตรงต่อพระรัตนตรัยเป็นสิ่งสำคัญ ก็จะส่งผลให้เกิดความรู้แจ้งเท่าทันตามความเป็นจริง กล่าวคือเกิดปัญญาความรอบรู้สิ่งต่างๆ เมื่อคนในสังคมไทยมีพื้นฐานด้านจิตใจที่พัฒนาดีแล้ว การอยู่ร่วมกันในสังคมมีแต่ความสงบสุขร่มเย็น ส่งผลให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในทุกด้านและมีความสุขในชีวิต ปัญหาสังคมก็ลดน้อยลง คุณภาพชีวิตก็ดีขึ้น เมื่อคนในสังคมไทยเป็นคนดีมีศีลธรรม มีจิตใจโอบอ้อมอารีต่อเพื่อนมนุษย์ มีความเสียสละประโยชน์ตนเพื่อส่วนรวม ย่อมส่งผลดีต่อสังคม สิ่งแวดล้อมและคุณภาพชีวิตของคนไทยได้อย่างแท้จริง

6.4 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

องค์ความรู้เกี่ยวกับ “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาทนั้น จากการศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลจากพระไตรปิฎก หนังสือ ตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลการสัมภาษณ์จากผู้ทรงคุณวุฒิ สามารถสรุปออกมาเป็นองค์ความรู้ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 คือ HMEW MODEL ตามภาพที่ 5.1 ดังนี้



ภาพที่ 5.1 องค์ความรู้ HMEW MODEL

การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ค้นพบคือ การสร้างตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรงเพื่อเป็นพื้นฐานการสร้างคุณภาพชีวิตทั้งทางกายและทางจิตใจด้วยตนเอง จากความรู้ที่ศึกษาในพระไตรปิฎกอธิบายว่าหลักพุทธปรัชญาที่ชี้ทางพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นบุคคลต้องรับรู้ขั้นแรกว่าตนเองมีทุกซ์ต้องการออกจาก



ทุกซ์ตามแนวการปฏิบัติ นั้น จึงเป็นขั้นตอนที่บุคคลนำการฝึกปฏิบัติเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ฝึกพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย วาจาด้วยหลักกุศลกรรมบถ ได้แก่กายสุจริต วชิสุจริต กายภาวนา และศีลภาวนาในหลัก ภาวนา 4 มีการบูรณาการการปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตใจและ อารมณ์ ด้วยหลักโมโนสุจริต และจิตตภาวนา และพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญาด้วยหลักภาวนา 4 ใน ส่วนของปัญญาภาวนา โดยได้นำมาบูรณาการเป็นแนวทางพัฒนาตนให้พ้นจากทุกข์ประสพความสุข ในชีวิต และได้นำหลักสังคหัตถุธรรม คือ การให้การแบ่งปันแก่เพื่อนมนุษย์ การใช้วาจาสุภาพ อ่อนหวาน การบำเพ็ญประโยชน์ และการวางตัวให้เหมาะสมในสังคม ซึ่งจะส่งเสริมสนับสนุนการ พัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้การอยู่ร่วมกันในสังคมสิ่งแวดล้อมได้อย่างมี ความสงบสุข ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เดชา บุญมาสุข ได้ทำวิจัยเรื่อง การบูรณาการหลักพุทธ ธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตคือลักษณะความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลที่ ประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐาน และหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้การดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมี ความสุขตามอัตภาพทั้งทางกาย จิตใจและอารมณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อม (เดชา บุญมาสุข, 2557) ซึ่ง กระบวนการดังกล่าวที่ค้นพบสามารถสรุปความคิดรวบยอดออกเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท คือ “HMEW MODEL” ดังนี้

H = Healthiness หมายถึง การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มุ่งมั่น พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือกัน และเว้น การเบียดเบียนกันในสังคม

M = Mindfulness หมายถึง เป็นผู้สติสัมปชัญญะ มีจิตใจมั่นคง มีอารมณ์แจ่มใส สามารถ ควบคุมอารมณ์ได้ไม่ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นได้

E = Environment หมายถึง การที่มีสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี เหมาะสมต่อการมี คุณภาพชีวิตที่ดี เป็นสังคมแห่งความเอื้ออาทรช่วยเหลือแบ่งปันซึ่งกันและกันและเป็นสังคมที่รักษาส ีสิ่งแวดล้อม

W= Wisdom หมายถึง มีปัญญาความรอบรู้และมีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นใน ศตวรรษที่ 21 ที่เกิดจากปัญหาความเปลี่ยนแปลงของโลกและสังคมสิ่งแวดล้อม โดยสามารถแก้ไข ปัญหาต่างๆ ที่มากระทบต่อการดำเนินชีวิตได้ มีปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงของชีวิต และตาม ความเปลี่ยนแปลงของโลกและมุ่งมั่นหาความรู้เพื่อพัฒนาให้ชีวิตมีคุณภาพมีคุณค่าสามารถอยู่ร่วมกัน ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เมื่อสังคมไทยได้รับการพัฒนาตามองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน คือการพัฒนาทางกายภาพ ให้เข้มแข็ง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีจิตใจที่เยือกเย็น มีสติอารมณ์ดีมีเหตุผล ด้านสังคมสิ่งแวดล้อมมี ความเห็นอกเห็นใจกันด้วยการยึดมั่นในสังคหัตถุธรรมเป็นแนวทาง มีเป้าหมายร่วมกันในการพัฒนา



เพื่อให้เกิดความสงบสุขของคนในสังคม ร่วมกันพัฒนาสังคมให้เป็นสังคมที่น่าอยู่ มีความยุติธรรม เห็นอกเห็นใจกัน มุ่งมั่นในการพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่เป็นปฏิรูปประเทศเป็นสังคมอุดมปัญญา ก็สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาภาวะโลกร้อน ปัญหาเศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง ปัญหาสังคมที่ขาดความสงบสุข และปัญหาสุขภาพ เมื่อสังคมไทยสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยการประยุกต์หลักพุทธปรัชญาเถรวาทมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้านแล้ว ก็จะทำให้สังคมนั้นเป็นสังคมแห่งความสงบสุข เป็นสังคมแห่งคุณงามความดี มีคุณภาพชีวิตที่มั่นคงและพึงประสงค์ ก่อให้เกิดชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชน สังคม มีคุณภาพ มีสุขภาพชีวิตที่ดีเป็นสุขชีวิตที่มั่นคงและยั่งยืนได้

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทนั้นเพื่อให้คนไทยในศตวรรษที่ 21 มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นไม่ตกเป็นทาสของความเจริญทางด้านวัตถุมากเกินไปควรมีการนำเอาหลักพุทธปรัชญาเถรวาท นำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างจริงจังด้วยการพัฒนาตนเองและสังคมไทยด้วยหลักกุศลกรรมบถ 10 หลักภavana 4 และสังคหวัตถุ 4 เพื่อให้การอยู่ร่วมกันในสังคมไทยและสังคมโลกเกิดความสงบสุขอย่างแท้จริง ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะระดับนโยบาย ดังนี้

1) หน่วยงานภาครัฐและเอกชนควรจัดโครงการการฝึกอบรมและพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักธรรม เช่น กุศลกรรมบถ 10 ภavana 4 และสังคหวัตถุ 4 เป็นต้นแก่บุคลากรในองค์กรและประชาชนทั่วไปอย่างสม่ำเสมอเพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องและพัฒนาคุณภาพชีวิต

2) องค์กรสงฆ์ หรือมหาวิทยาลัยสงฆ์ ควรมีนโยบายหรือโครงการฝึกอบรมอบรมให้ความรู้อย่างเป็นระบบแก่ชุมชนหรือเยาวชน โดยการประยุกต์หลักสังคหวัตถุธรรม เป็นต้น เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและพัฒนาสังคม

7.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

การศึกษาเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ควรมีการศึกษาวจัยเพิ่มในประเด็นต่อไปนี้

1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยที่ได้รับผลกระทบจากแพร่ระบาดของเชื้อโรคไวรัสโคโรน่า 2019 (COVID-19) ด้วยการประยุกต์ใช้ HMEW MODEL

2) การประยุกต์ใช้ HMEW MODEL เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชนไทยในปัจจุบัน



8. เอกสารอ้างอิง

- กรมการศาสนา, พระไตรปิฎกภาษาไทย. (2514). เล่มที่ 4, 11, 12, 14, 21, 22. กรุงเทพมหานคร:
 มหาจุฬาราชวิทยาลัย,
 จุลชีพ ชินวรรณโณ. (2557). *โลกในศตวรรษที่ 21 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ*.
 กรุงเทพฯ โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
 เตชา บุญมาสุข. (2557). *การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน*. วิทยานิพนธ์
 พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
 2559.
 พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ 21*. กรุงเทพมหานคร:
 บริษัทพิมพ์สวย จำกัด.
 พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2537). *การศึกษาเพื่อสันติภาพ*. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.
 UNESCO, Indicator of environment Quality and Quality of Life. Research and Social
 Science. No 38, Paris: UNESCO, 1981.