

รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจักร 4

A Model Quality of Life Development Based on Four Buddhist Cakka Principles

พระครูสุวรรณปัญญาพิสุทธ์ (สุทธกานต์ สุทธิปลโย)¹, พระครูสิริสุตานุยุต², พัลลภ หารุกคำจา³
Phrakhru Suwanpanyapisut (Sutthakan Suddhapañño)¹, Phrakhru Sirisutanuyut²,
Panlob Harukhumja³

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย¹,
วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย²,
วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย³

Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University¹,
Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University²,
Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University³

Corresponding Author Email : chonumboo@gmail.com

(Received : May 5, 2025; Revised : Jun 6, 2025; Accepted : Jun 9, 2025)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต 2) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจักร 4 ของประชาชนตำบลอุโมงค์ อำเภอมือ จังหวัดลำพูน และ 3) เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจักร 4 ของประชาชนตำบลอุโมงค์ อำเภอมือ จังหวัดลำพูน เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มเฉพาะ แล้วนำมาวิเคราะห์เรียบเรียง และสังเคราะห์เป็นรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจักร 4

ผลการวิจัยพบว่า

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต การพัฒนาคุณภาพชีวิตเน้นสร้างสมดุลทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญา โดยใช้หลักธรรมในพุทธศาสนา เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา และหลักจักร 4 เพื่อความสุขอย่างยั่งยืน
2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตในตำบลอุโมงค์มีการพัฒนาหลายด้านทั้งโครงสร้างพื้นฐาน การศึกษา สุขภาพ เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม โดยประยุกต์ใช้หลักจักร 4 ทำให้เกิดชุมชนที่มีคุณภาพชีวิตดีและสมดุลทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม
3. รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตในตำบลอุโมงค์ ใช้หลักจักร 4 อย่างบูรณาการเพื่อพัฒนาทั้งสิ่งแวดล้อม จริยธรรม จิตใจ และการทำความดี ส่งผลให้ชุมชนอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณธรรมและสงบสุขอย่างยั่งยืน

ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนอื่น ๆ โดยการประยุกต์ใช้หลักจักร 4 อย่างบูรณาการ เพื่อสร้างสมดุลทั้งด้านกาย ใจ สังคม และจริยธรรม ซึ่งจะช่วยให้เกิดการพัฒนายั่งยืนและชุมชนสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุขตามวิถีพุทธ

คำสำคัญ : รูปแบบ; การพัฒนาคุณภาพชีวิต; จักร 4

Abstract

This research article seeks to 1) To examine the concept of quality of life enhancement, 2) To explore guidelines for improving the quality of life following the Four Wheels (Cakka) principle in Umong Sub-district, Mueang District, Lamphun Province, and 3) To propose a model for quality of life development based on the Four Wheels (Cakka) principle for residents of the Umong Sub-district. The study employs a mixed-methods approach that combines document research and qualitative research. Data is gathered through in-depth interviews and focus group discussions, followed by analysis, compilation, and synthesis into a model for quality of life improvement based on the Four Wheels (Cakka) principle.

The findings reveal that

1. The concept of enhancing the quality of life emphasizes achieving equilibrium in body, mind, society, and wisdom using Buddhist principles, such as ethical behavior, meditation, understanding, and embracing the Four Wheels (Cakka) to foster enduring happiness.
2. In the Umong sub-district, enhancing the quality of life covers many areas, including infrastructure, education, health, economy, and environment. These efforts integrate the principles of the Four Wheels (Cakka), which culminate in establishing a community characterized by physical, mental, and societal harmony.
3. The quality of life development model in the Umong sub-district applies the Four Wheels (Cakka) in a comprehensive way to improve the environment, values, mindset, and acts of kindness. This approach aims to cultivate a community where people live together with virtue and enduring peace.

The research findings serve as a guideline for enhancing and promoting the quality of life in various communities. By employing the four integrated principles of the Four Wheels (Cakka), a harmonious balance can be achieved across physical, mental, social, and ethical dimensions. This approach contributes to sustainable development while fostering peaceful coexistence within communities, aligned with the Buddhist way of life.

Keywords : Model, Life's Quality Development, Four Buddhist Cakka

บทนำ

การมีคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นความปรารถนาของบุคคล เพราะการมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี พร้อมด้วยปัจจัย 4 กับการพัฒนาตนเองและสังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข อีกทั้งมีความพึงพอใจในวิถีชีวิตของตนเอง มีสุขภาวะที่สมดุลทั้งกายและใจ โดยเฉพาะร่างกายต้องไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “อาโรคฺยปรมา ลาภา ความไม่มีโรค คือ ลาภที่ประเสริฐที่สุด” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องนี้ในคัมภีร์ คาถาธรรมบท แสดงให้เห็นว่าสุขภาพที่ดีเป็นเลิศกว่าลาภใด ๆ เป็นยอดปรารถนาของมนุษย์ แม้แต่สัตว์โลกทุกตัวตนก็ปรารถนาเรื่องนี้ ซึ่งไม่ยากเจ็บไข้ ไม่อยากตาย ล้วนแล้วก็รักตัวกลัวตายกันทั้งสิ้น การเกิดเป็นมนุษย์พร้อมกับการมีปัญหาโดยมีการค้นคิดที่จะแก้ไขในการเจ็บไข้หายมารักษาบาบรรเทาความทุกข์เวทนา

การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาให้มีคุณภาพที่ดี เพราะมนุษย์เป็นทรัพยากรสำคัญต่อการพัฒนาสังคม โดยเฉพาะการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม คือ หลักจักร 4 ซึ่งจักร 4 เป็นเหตุและผลเนื่องกันอย่างไร การรู้จักเลือกถิ่นที่อยู่เหมาะสมแก่การประกอบหน้าที่การงาน การรู้จักคบคนดี มีความประพฤติดี มีความรู้ดี การรู้จักปรับปรุงตนให้ดีขึ้น เหตุผลทั้ง 3 ประการนั้นจะสำเร็จได้ตลอดก็ต้องอาศัยความที่มีบุญ คือ ความดีอันได้กระทำไว้แล้วในชาติปางก่อนซึ่งเป็นเหตุส่งเสริมให้ชีวิตก้าวหน้า นำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง เป็นดั่งล่อล่อไปสู่ความเจริญ อันได้แก่ 1. ปฏิรูปเทสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี) 2. สัมปยุตตสัมปยุต (การสมาคมกับสัตบุรุษ) 3. อุตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ) และ 4. ปุพเพกตปุญญตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จากหลักจักร 4 ในพระสูตรข้างต้นสามารถนำมาใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นหลักที่สร้างคุณประโยชน์ในทุกๆ ด้าน ทำให้ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้มีคุณภาพสูงขึ้น ซึ่งต้องประกอบด้วย (1) ปฏิรูปเทสวาสะ จะอยู่ที่ไหนต้องเลือกโดยใช้หลักความเจริญของคนเราเป็นเกณฑ์ คือ ทรัพย์เจริญ ชีวิตเจริญ และคุณความดีเจริญ (2) สัมปยุตตสัมปยุต การไปอยู่ร่วมกับผู้มีธรรมดี มีจิตใจที่ดี ความคิดดี และพูดดี ย่อมเป็นบุคคลต้นแบบในสังคม (3) อุตตสัมมาปณิธิ การยึดมั่นในหลักการที่ถูกต้อง และทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตั้งเป้าหมายชีวิตและการงานให้ตั้งงาม แน่ชัด มั่นคง (4) ปุพเพกตปุญญตา การทำความดีตามคำสอนในศาสนา ความดี คุณความดี คุณงามความดี (อดุลย์ กันธิดา และ พระครูประวิตรวรานุกูต, 2564 : 31)

ตำบลอุโมงค์ให้ความสำคัญกับสุขภาพของประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งการที่ตำบลอุโมงค์มีผู้สูงอายุถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด สะท้อนถึงการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด ซึ่งส่งผลให้เกิดความท้าทายด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และภาระของครอบครัว ในการดูแลผู้สูงวัย หากไม่มีการเตรียมการอย่างเหมาะสม อาจเกิดปัญหาด้านคุณภาพชีวิตทั้งของผู้สูงอายุเอง และของชุมชนโดยรวม ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงควรมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพกายและใจของผู้สูงอายุ การพัฒนาเครือข่ายดูแลผู้สูงวัยโดยชุมชน และการสร้างกิจกรรมเสริมคุณค่าและบทบาทของผู้สูงอายุให้สามารถมีส่วนร่วมอย่างเหมาะสมในสังคมอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมที่โดดเด่นของตำบลนี้คือ "อาสาป็นสุข"

ซึ่งเป็นนวัตกรรมทางสังคมที่มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ป่วยติดเตียง และผู้พิการ กลุ่มอาสาสมัคร หรือ อปส. ได้รับการสนับสนุนจากเทศบาลและสถาบันต่าง ๆ เช่น คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อให้บริการสุขอนามัยและกำลังใจแก่ผู้ด้อยโอกาสในชุมชน ความร่วมมือนี้แสดงให้เห็นถึงความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของชุมชนที่ประกอบด้วย บ้าน วัด และโรงเรียน รวมถึงการสนับสนุนจากภาคประชาสังคม ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากโครงการทำให้ทั้งผู้ให้และผู้รับมีความสุขมากขึ้น (อรรถพันธ์ สารวงศ์, 2563 : 31)

จากความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจักร 4 ทั้งนี้เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตว่ามีหลักการ แนวคิดสำคัญอะไรบ้าง สามารถที่จะนำมาเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจักร 4 ได้อย่างไร เพื่อนำมาสู่การสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจักร 4 ของประชาชนตำบลอุโมงค์ อำเภอมือง จังหวัดลำพูน ทั้งนี้ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลชุดความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจักร 4 ที่ประกอบไปด้วยศักยภาพ คุณภาพ และประสิทธิภาพ อันจะเป็นการเสริมสร้างให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความเป็นอยู่ที่มีคุณภาพ สามารถที่จะใช้ชีวิตในสังคมชุมชนได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต
2. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจักร 4 ของประชาชนตำบลอุโมงค์ อำเภอมือง จังหวัดลำพูน
3. เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจักร 4 ของประชาชนตำบลอุโมงค์ อำเภอมือง จังหวัดลำพูน

การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจักร 4” ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตเป็นแนวคิดที่ไม่สามารถกำหนดนิยามความหมายให้ยอมรับกันเป็นสากลได้ จึงได้มีการให้คำนิยามใน 3 มิติใหม่ คือ ความสามารถในการกระทำการรับรู้และลักษณะอาการต่าง ๆ ซึ่งแยกออกเป็นประเด็นย่อย คือ การกิจประจำวัน การปฏิบัติกิจกรรมทางด้านสังคม การใช้สติปัญญา อารมณ์และความรู้สึก สถานภาพทางเศรษฐกิจ สถานภาพทางด้านสุขภาพ ความเป็นอยู่ที่ดี ความพึงพอใจในชีวิต โรคภัยต่าง ๆ (พระมหาสุทิตย์ อาภากรโร และเชมณัญญ์ อินทรสุวรรณ, 2553 : 36-42) ชีวิตที่ดีที่สุดของมนุษย์นั้นอยู่กับการขัดเกลาของประชาชน และเป็นผู้ให้การศึกษาและฝึกอบรม ฝึกฝน ประชาชนจนบรรลุถึงชีวิตที่ดีด้วยตนเอง และมีความเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีอิสระที่จะมีชีวิตที่ดีตามที่เขา มองเห็น และโดยปัจเจกชนนั้นแตกต่างกัน แต่รัฐบาลก็มีหน้าที่ที่กำหนดชีวิตที่ดีให้พลเมืองได้ (วิทย์ วิศทเวทย์, 2553 : 38) เป็นชีวิตที่ไม่มีภาระ และ

ไม่ก่อปัญหาทางสังคม เป็นชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ มีความคิด และความสามารถที่จะดำรงสภาพทางเศรษฐกิจสังคมและการเมืองได้อย่างถูกต้อง แก้ปัญหาที่สลับซับซ้อนได้ สามารถหาวิธีอันชอบธรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองพึงประสงค์ ภายใต้อำนาจและทรัพยากรที่มีอยู่ (ชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์ และคณะ, 2546 : 50)

คุณภาพชีวิตของบุคคลคือบุคคลที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี และบุคคลจะมีสุขภาพกายและจิตดีเมื่อได้รับสิ่งที่ตอบสนองต่อ “ความต้องการ” ทั้งร่างกายและจิตใจ โดยทั่วไปแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ (ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์, 2553 : 48-50)

1. ความต้องการทางกายภาพ (physiological needs) เป็นแรงผลักดันที่เกิดขึ้นพร้อมกับความต้องการมีชีวิต การดำรงชีวิต วุฒิภาวะไม่จำเป็นต้องอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้แต่อย่างไร เกิดขึ้นเนื่องจากความต้องการทางร่างกายของเราเป็นสำคัญ เป็นแรงขับเบื้องต้นที่ร่างกายถูกกระตุ้น ทำให้เกิดความรู้ว่องไว กระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวาที่จะต้องสนองต่อสิ่งเร้า เกิดขึ้นจากสภาวะทางอารมณ์ สิ่งกระตุ้นทั้งจากภายนอกและภายใน

2. ความต้องการทางจิตใจและสังคม (psychological and social) ความต้องการ ประเภทนี้ค่อนข้างสลับซับซ้อนและเกิดขึ้นจากสภาพสังคม วัฒนธรรม การเรียนรู้และประสบการณ์ที่ บุคคลนั้นได้รับ และเป็นสมาชิกอยู่ ความต้องการทางจิตใจและสังคมนี้ยังแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล แต่ละสังคม และฐานะทางสังคมของบุคคล รวมทั้งเวลาและโอกาสที่แตกต่างออกไปด้วย

แนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิตที่กล่าวมาแม้จะครอบคลุมหลายมิติทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ รวมถึงการยอมรับถึงความหลากหลายของบริบททางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งเป็นจุดแข็งที่สะท้อนความเข้าใจในลักษณะองค์รวมของมนุษย์ ทว่าการเสนอว่าไม่สามารถนิยามให้เป็นที่ยอมรับในระดับสากลได้อย่างชัดเจนนั้น แม้จะเป็นจริงในทางปฏิบัติ แต่ก็อาจลดทอนความพยายามในการสร้างกรอบหรือเครื่องมือวัดที่เป็นมาตรฐานร่วม ซึ่งมีความสำคัญต่อการวางนโยบายและประเมินผลการพัฒนาในระดับชาติและนานาชาติ นอกจากนี้ แม้มุมมองเรื่อง “ชีวิตที่ดี” จะเน้นการขัดเกลาและการมีเสรีภาพในการกำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเอง ซึ่งสะท้อนแนวคิดแบบ Human Development และ Self-Determination ได้ดี แต่ยังขาดการชี้ชัดว่าปัจจัยแวดล้อมเชิงโครงสร้าง เช่น ระบบสาธารณสุข การศึกษา และนโยบายรัฐ มีอิทธิพลอย่างไรต่อการเอื้อให้บุคคลสามารถใช้เสรีภาพนั้นได้จริง เพราะในหลายบริบท การมีเสรีภาพไม่อาจเกิดขึ้นได้หากขาดการสนับสนุนเชิงระบบ

2. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ “ความเชื่อในความเป็นมนุษย์ที่พัฒนาได้ หรือเชื่อในความเป็นมนุษย์ว่าเป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ จะทำให้เกิดจิตสำนึกที่จะต้องฝึกฝนพัฒนาตนเองซึ่งแสดงอาการออกด้วยการเป็นผู้ที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน อันชี้บ่งถึงความเป็นผู้พร้อมที่จะฝึกฝนพัฒนาตนให้สูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งจิตสำนึกในการศึกษาหรือฝึกฝนพัฒนาตน จะทำให้บุคคลมีท่าทีต่อประสบการณ์ทั้งหลายอย่างหลายที่เรียกว่า มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้ที่จะนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาตน” จากความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพ จะเห็นว่ามนุษย์มีลักษณะสำคัญ คือ ความสามารถที่พัฒนาได้ และเมื่อพัฒนาแล้วจะมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย

และจิตใจ จะมีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ดี และมีความสุขบนพื้นฐานความต้องการของมนุษย์ ซึ่ง พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2537 : 2) ได้สรุปประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมโดยมีแนวทางในการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งส่งผลให้สังคมมีความสุขไปด้วย
2. การพัฒนาคุณภาพชีวิต กระตุ้นให้บุคคลและสังคมเกิดความกระตือรือร้นคิดที่จะปรับปรุงตัวเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นอยู่เสมอ
3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลรู้จักใช้ปัญญา มีเหตุผล ความมีคุณธรรม จริยธรรม หลักจิตวิทยา หลักการบริหาร เพื่อมาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม
4. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลและสังคมมีการอยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ช่วยลดปัญหาความขัดแย้ง และปัญหาสังคม

สอดคล้องกับแนวคิดของ มานพ นักการเรือน (2566, ออนไลน์) ที่กล่าวถึงมิติในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ เป็นการพัฒนาให้ร่างกายมีความแข็งแรง สมส่วน และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ
2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์ ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพจิตใจที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ โดยการพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยการให้ทาน การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ การเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายด้วยการฟังเพลง การพักผ่อน การท่องเที่ยว เป็นต้น
3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม เป็นการสร้างการยอมรับ และยกย่องจากสังคม ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมกับสังคม หรือหน่วยงานต่าง ๆ ใช้เวลาว่างบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชน ให้ความร่วมมือกับสังคมในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านสิ่งแวดล้อม และการปฏิบัติตนโดยยึดหลักของกฎหมายและคุณธรรม จริยธรรม
4. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา เป็นการเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง ได้แก่ การอ่านหนังสือ การเข้ารับการฝึกอบรมเพิ่มพูนความรู้ด้านต่างๆ การศึกษาข้อมูลสารสนเทศจากสื่อต่าง ๆ การสังเกต และติดตามการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ฯลฯ

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในที่นี้ สะท้อนมุมมองที่มองว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่สามารถพัฒนาได้อย่างต่อเนื่องผ่านกระบวนการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งนำไปสู่การฝึกฝนและปรับปรุงตนในด้านต่าง ๆ ทั้งการเปิดใจรับประสบการณ์ใหม่ การพัฒนาทักษะชีวิต และการหล่อหลอม คุณลักษณะทางจริยธรรม แนวทางดังกล่าวเอื้อต่อการสร้างความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ และช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ นอกจากนี้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตในลักษณะนี้ยังส่งเสริมให้เกิดจิตสำนึกในการปรับปรุงตนเองและสภาพแวดล้อม โดยใช้ปัญญาและคุณธรรมเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตและแก้ไขปัญหาที่เผชิญในสังคม อันจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสันติและสมานฉันท์ แนวคิดนี้ครอบคลุมมิติสำคัญ ได้แก่ มิติกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาทั้งระดับบุคคลและสังคมโดยรวมอย่างยั่งยืน ทั้งนี้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตควรได้รับการส่งเสริมผ่านกลไกสนับสนุนที่

เหมาะสม ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และรัฐ เพื่อให้การเติบโตของมนุษย์เกิดขึ้นได้อย่างรอบด้านและสอดคล้องกับบริบทของแต่ละพื้นที่

3. แนวคิดเกี่ยวกับหลักจักร 4

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต อยู่ในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต เรื่องจักรสูตร ว่าด้วยจักร 4 ว่า “ภิกษุทั้งหลาย จักร 4 ประการนี้ ที่เป็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อมแล้วย่อมมีผล เป็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อมแล้ว ถึงความยิ่งใหญ่ ความไพบลูย์ในภคทรัพย์ทั้งหลายไม่นานเลย จักร 4 ประการ เป็นไฉน คือ ปฏีรูปเทสวาสะ (ความอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม) 1, สัปปริสุปัสสยะ (ความพึงพิงสัตบุรุษ) 1, อัตตสัมมาปณิธิ (ความตั้งตนไว้ชอบ) 1, ปุพเพตปุญญตา (ความเป็นผู้มีคุณความดีอันได้ทำไว้ก่อน) 1, จักร 4 นี้แล ที่เป็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อมแล้วย่อมมีผล เป็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายผู้เพียบพร้อมแล้วถึงความยิ่งใหญ่ ความไพบลูย์ในภคทรัพย์ทั้งหลายไม่นานเลย นรชนพึงอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม พึงทำอารยชนให้เป็นมิตร ถึงพร้อมด้วยความตั้งตนไว้ชอบ มีความดีอันได้ทำไว้ก่อนแล้ว ข้าวเปลือก ทรัพย์ยศเกียรติ และความสุขย่อมพรั่งพร้อมมาสู่รชนผู้นั้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จักร หมายถึง ล้อ, ล้อรถ, ธรรมนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ดุจล้อนารถไปสู่ที่หมาย มี 4 อย่าง คือ 1. ปฏีรูปเทสวาสะ อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม 2. สัปปริสุปัสสยะ สมาคมกับคนดี 3. อัตตสัมมาปณิธิ ตั้งตนไว้ชอบ 4. ปุพเพตปุญญตา ได้ทำความดีไว้ก่อน เหมือนกับคำว่า จักรธรรม ธรรมเปรียบด้วยล้อรถ ซึ่งจะนำไปสู่ความเจริญ หรือให้ถึงจุดหมาย 4 อย่าง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551 : 52) ซึ่งหลักจักร 4 สามารถนำมาใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นหลักที่สร้างคุณประโยชน์ในทุก ๆ ด้าน ทำให้ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้มีคุณภาพสูงขึ้น ซึ่งต้องประกอบด้วย

1. ปฏีรูปเทสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี) หมายถึง จะอยู่ที่ไหนต้องเลือก โดยใช้หลักความเจริญของคนเราเป็นเกณฑ์ คือ ทรัพย์เจริญ ชีวิตเจริญ และคุณความดีเจริญ เพราะบางแห่งทำมาหากินคล่อง แต่มีสิ่งเป็นภัยแก่สุขภาพ และชีวิตก็ไม่ดี พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เลือกเพราะมันไม่เท่ากัน แต่เมื่อวิเคราะห์จริง ๆ แล้ว ทรงเน้นถึงการมีศีลธรรม การมีน้ำใจของผู้คนเป็นสำคัญ จัดเป็นถิ่นที่ดี ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน

2. สัปปริสุปัสสยะ (สมาคมกับสัตบุรุษ) หมายถึง การไปอยู่ร่วมกับผู้มีธรรมดี มีจิตใจที่ดี ความคิดดี และพูดดี ย่อมเป็นบุคคลต้นแบบในสังคม หรือในโลกของคนฝ่ายดี คือเป็นผู้ที่ได้ถูกพัฒนาจนสมบูรณ์แล้ว เจริญสติและปัญญา จึงเป็นบุคคลที่ควรคบหาหรือเป็นมิตรที่ดี ย่อมส่งเสริมการพัฒนาชีวิตตนเองให้ดีขึ้น ให้มีความเจริญก้าวหน้า เพื่อตนเอง เพื่ออนาคตของครอบครัว และสังคม

3. อัตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ) หมายถึง การยึดมั่นในหลักการที่ถูกต้อง และทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตั้งเป้าหมายชีวิต และการทำงานให้ตั้งงามแน่วแน่ และนำตนไปสู่จุดหมาย แน่วแน่ มั่นคง

4. ปุพเพตปุญญตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว มีพื้นเดิมดี ได้สร้างสมคุณความดีเตรียมพร้อมไว้แต่ต้น) หมายถึง การทำความดีตามคำสอนในศาสนา ความดี คุณความดี คุณงามความดี

หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามพระพุทธศาสนาในจักรสูตรที่กล่าวถึง “จักร 4” เป็นแนวคิดที่มีความลุ่มลึกและครอบคลุมทั้งในมิติของบุคคลและสังคม โดยมีลักษณะเชิงโครงสร้างและกระบวนการที่สัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ กล่าวคือ การเลือกถิ่นที่อยู่ที่เหมาะสม (ปฏิรูปเทสวาสะ) ไม่เพียงสะท้อนปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพที่เอื้อต่อชีวิตความเป็นอยู่เท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงบริบททางสังคม วัฒนธรรม และศีลธรรม ซึ่งมีผลต่อการหล่อหลอมพฤติกรรมและค่านิยมของบุคคลอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้ การคบหาสัตบุรุษ (สัตบุสเสวนา) แสดงให้เห็นความสำคัญของทุนทางสังคม (social capital) ที่ดี ซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะในมิติของการถ่ายทอดคุณธรรม ความรู้ และพฤติกรรมสร้างสรรค์ การตั้งตนไว้ชอบ (อิตตสัมมาปณิธิ) ซึ่งถึงความสามารถในการกำหนดทิศทางชีวิตอย่างมีเป้าหมาย สอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง self-determination และ goal setting ในทางจิตวิทยาพัฒนาการ ขณะที่การทำความดีไว้ก่อน (ปุพเพกตปุญญตา) สู่ถึงการวางรากฐานชีวิตด้วยคุณความดี ซึ่งในทางพุทธศาสนาไม่ใช่เพียงการกระทำที่ตักม แต่รวมถึงการมีเจตนาที่บริสุทธิ์ และความมุ่งมั่นในระยะยาว อย่างไรก็ตาม แม้จักร 4 จะมีความสอดคล้องกับแนวคิดสมัยใหม่หลายประการ แต่ก็อาจมีข้อจำกัดในทางปฏิบัติ หากถูกตีความในลักษณะอุดมคติเกินจริง หรือละเลยปัจจัยโครงสร้างทางสังคม เศรษฐกิจ และการเมืองที่อาจขัดขวางการเข้าถึง “ถิ่นที่ดี” หรือ “สัตบุรุษ” ของบุคคลบางกลุ่ม นอกจากนี้ แนวคิดดังกล่าวยังเน้นมิติด้านคุณธรรมเป็นหลัก จึงควรเชื่อมโยงกับแนวทางการพัฒนาทางกายภาพ เศรษฐกิจ และสวัสดิการสังคม เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความสมบูรณ์ทั้งในเชิงจริยธรรมและโครงสร้างที่ยั่งยืน

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการประชุมกลุ่มเฉพาะ (Focus Group) มีผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ 2 กลุ่มคือ ผู้ให้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งคัดเลือกแบบเจาะจงจากพระสงฆ์ ผู้บริหารท้องถิ่น และตัวแทนอาสาสมัครกลุ่มละ 5 รูปหรือคน และผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา เจ้าหน้าที่รัฐ และผู้บริหารท้องถิ่น รวม 6 รูปหรือคน รวมทั้งสิ้นจำนวน 21 รูปหรือคน ใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งสิ้น 8 เดือน ตั้งแต่เดือนสิงหาคม 2567 - เดือนมีนาคม 2568 ในส่วนของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์และแบบสนทนากลุ่ม จากนั้นจึงทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) ได้แก่ การวิเคราะห์เอกสาร การสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม จากนั้นทำการวิเคราะห์เนื้อหาสาระสำคัญโดยใช้แนวคิดจักร 4 เป็น Coding Framework และนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่มโดยวิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis Technique) พร้อมทั้งนำเสนอโดยวิธีการพรรณนาอ้างอิงคำพูดบุคคล

เหตุผลสำคัญในการเลือกพื้นที่ตำบลอุโมงค์เป็นกรณีศึกษา คือ ตำบลอุโมงค์ มีความเข้มแข็งในเรื่องของการพัฒนาเชิงพื้นที่ที่นำเอามิติทั้งทางสุขภาพ จิตใจ สังคม และปัญญา ผสานกับแนวคิดทางพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาด้วย โดยเฉพาะในเรื่องของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ไม่ได้มุ่งเน้นแต่

การสร้างความสุขทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังมุ่งเน้นในเรื่องของการสร้างสุขทางใจด้วยหลักธรรมทางพุทธศาสนาให้เกิดขึ้นควบคู่กันไป

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยจากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า คุณภาพชีวิตคือความพึงพอใจและความสุขในชีวิตที่เกิดจากสมดุลของหลายด้าน ทั้งสุขภาพกายและใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม สภาพแวดล้อมที่ดี และความมั่นคงทางเศรษฐกิจ องค์การอนามัยโลก (WHO) เน้น 4 มิติหลัก ได้แก่ สุขภาพกาย (แข็งแรง ปราศจากโรค), สุขภาพจิต (รู้จักจัดการอารมณ์ มีความสุข), ความสัมพันธ์ทางสังคม (การมีคนรอบข้างที่ดี) และสภาพแวดล้อม (ที่อยู่อาศัย การศึกษา และเศรษฐกิจที่เพียงพอ) ซึ่งการวัดคุณภาพชีวิตใช้เครื่องมือเช่น WHOQOL-BREF-THAI เพื่อประเมินทั้ง 4 มิติดังกล่าว โดยอาจปรับตามกลุ่มเป้าหมาย เช่น ผู้สูงอายุเน้นความสามารถในการดูแลตนเอง

ในมุมมองพุทธศาสนา การพัฒนาคุณภาพชีวิตคือการฝึกตนทั้ง กาย (ดูแลสุขภาพ), จิตใจ (มีสติและสมาธิ) และปัญญา (เข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง) ผ่านหลักธรรม เช่น ภาวนา 4 และมงคลสูตร 38 ประการ ซึ่งช่วยสร้างชีวิตที่สมดุลและมีความสุขอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตยังเชื่อมโยงกับ หลักจักร 4 ในพุทธศาสนา ได้แก่ 1) การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี (ปฏิรูปเทสวาสะ) 2) การคบหาคนดี (สัปปริสัสสยะ) 3) การตั้งเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง (อัตตสัมมาปณิธิ) และ 4) การทำความดีสะสมบุญ (ปุพเพกตปุญญตา)

โดยสรุป คุณภาพชีวิตที่ดีไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง แต่ต้องพัฒนาอย่างรอบด้าน ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งยึดหลักความพอดีและคุณธรรม เพื่อให้ชีวิตมีความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน

ผลการวิจัยจากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจักร 4 ของประชาชนตำบลอุโมงค์ อำเภอมือง จังหวัดลำพูน มีดังนี้

1. ด้านปฏิรูปเทสวาสะ การอยู่ในถิ่นที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมที่ดี

ตำบลอุโมงค์มีความพร้อมทั้งในด้านสภาพแวดล้อม ถิ่นที่อยู่อาศัย และโครงสร้างพื้นฐาน ซึ่งส่งผลให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีและความเป็นอยู่ที่เหมาะสม พื้นที่มีการจัดการระบบสาธารณสุขเป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพ เช่น ถนนที่สะดวกปลอดภัย ระบบประปาและการจัดการขยะที่ได้มาตรฐาน รวมถึงการดูแลสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่องด้วยการสร้างพื้นที่สีเขียวและส่งเสริมสุขภาวะของชุมชน นอกจากนี้ยังมีการประสานความร่วมมือระหว่างภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และประชาชนในการพัฒนาพื้นที่ให้เป็นชุมชนที่สงบสุขและน่าอยู่ การเข้าถึงบริการสุขภาพที่มีคุณภาพและการให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ประชาชนทำให้เกิดการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างยั่งยืน ขณะเดียวกันโครงสร้างพื้นฐานที่ครอบคลุมยังส่งเสริมให้เกิดโอกาสทางเศรษฐกิจ การศึกษา และการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมดุลและยั่งยืนของคนในตำบลอุโมงค์อย่างแท้จริง

2. ด้านสัปปุริสสัทยะ การอยู่ร่วมกับผู้มีธรรมดี

การอยู่ร่วมกับบุคคลที่มีคุณธรรมและจริยธรรมมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณลักษณะและคุณภาพชีวิตของเรา การได้เห็นแบบอย่างที่ดีช่วยเสริมสร้างทัศนคติที่ดีต่อการตัดสินใจและการทำงาน ช่วยเสริมความรับผิดชอบต่อนหน้าที่และสังคม นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาจิตสำนึกในการทำมาหากินและมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชน การเรียนรู้จากผู้มีคุณธรรมและประสบการณ์ร่วมกับพวกเขาเป็นโอกาสสำคัญในการปลูกฝังทัศนคติบวกและการมีสติในการเผชิญกับปัญหาชีวิต โดยเฉพาะการพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีม การรับผิดชอบ และการตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง ส่วนการมีกัลยาณมิตรที่ดีช่วยเสริมสร้างแรงบันดาลใจในการเผชิญกับอุปสรรค และเสริมความมั่นคงทางอารมณ์ในการตัดสินใจและดำเนินชีวิต กัลยาณมิตรยังช่วยส่งเสริมการทำความดีที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพกายและใจ รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนด้วยเหตุนี้ การอยู่ร่วมกับผู้มีคุณธรรมและกัลยาณมิตรจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในด้านการทำงาน การศึกษา และความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน

3. ด้านอัตตสัมมาปณิธิ การยึดมั่นในหลักการที่ถูกต้อง

การยึดมั่นในหลักการที่ถูกต้องช่วยเสริมสร้างจิตใจที่เข้มแข็งและสงบ โดยการปฏิบัติตามหลักธรรมในชีวิตประจำวันช่วยให้เราควบคุมอารมณ์และตัดสินใจอย่างมีสติ ส่งผลให้สามารถจัดการกับปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งในด้านการงานและความสัมพันธ์ การดำเนินชีวิตตามแนวทางศีลธรรมและจริยธรรม เช่น การไม่โกหก การไม่เบียดเบียนผู้อื่น และการทำความดีโดยไม่หวังผลตอบแทน ช่วยพัฒนาจิตใจและเพิ่มคุณภาพชีวิต โดยการฝึกสติและความเมตตาทำให้เราเข้าใจผู้อื่นและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม การปฏิบัติตามหลักสุจริตทั้งในด้านกาย วาจา และใจ ส่งเสริมสุขภาพร่างกายและทำให้เรามีพลังในการดำเนินชีวิต การพูดจาสุภาพและสร้างสรรค์ช่วยเสริมสร้างความไว้วางใจ ลดความขัดแย้ง และทำให้การทำงานร่วมกันราบรื่น การควบคุมความคิดและมีเจตนาที่ดีช่วยลดความเครียดและวิตกกังวล ทำให้ชีวิตมีความยืดหยุ่นในการจัดการกับอุปสรรคต่าง ๆ การดำเนินชีวิตตามหลักการที่ถูกต้องจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างชีวิตที่มีความสุขและคุณภาพทั้งในด้านจิตใจและการดำเนินชีวิตประจำวัน

4. ด้านปุพเพตปญญา การทำความดีตามคำสอนในพุทธศาสนา

การทำความดีตามคำสอนในพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่า โดยการรักษาศีลช่วยเสริมสร้างความสงบสุขในจิตใจและป้องกันการกระทำที่ผิดศีลธรรม เช่น การโกหก การฆ่า และการเบียดเบียนผู้อื่น การทำบุญและการช่วยเหลือผู้อื่นไม่เพียงแต่เป็นการให้สิ่งของ แต่ยังเป็นการช่วยเหลือทางกายและใจ ซึ่งส่งผลให้เกิดความสุขทั้งในตัวเองและผู้รับ การให้อภัยและการไม่ผูกเวรช่วยลดความขัดแย้งและความทุกข์ในจิตใจ การทำหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์และขยันหมั่นเพียรเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตัวเองและผู้อื่น ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพและชีวิตมีความสุข นอกจากนี้ การดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียงและเรียบง่ายช่วยลดความเครียดและปัญหาจากความต้องการที่ไม่มีที่สิ้นสุด นำไปสู่ความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน การทำความดียังสร้างความสงบในจิตใจและช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ซึ่งนำไปสู่สังคมที่สงบสุข

พร้อมทั้งพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านจิตใจและร่างกาย โดยลดความเครียดและส่งเสริมการเติบโตอย่างต่อเนื่องผ่านความรักและความอบอุ่นจากความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจักร 4 เน้นการดำเนินชีวิตที่สมดุลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกมิติ ทั้งด้านกาย ภาวนา สีสภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา การดูแลสุขภาพ การเลือกคบหาคนดี การดำเนินชีวิตตามศีลธรรม และการใช้ปัญญาในการไตร่ตรองล้วนเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีและยั่งยืน การทำความดีตามหลักพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานในการเสริมสร้างความสงบและความสุขในชีวิต การรักษาศีล การให้อภัย การทำงานอย่างซื่อสัตย์ และการดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง ช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ผลที่ได้จากการทำความดีไม่เพียงแต่ส่งผลต่อตัวเอง แต่ยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมและพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านจิตใจและร่างกาย ความสุขที่แท้จริงมาจากการทำความดีอย่างสม่ำเสมอและการมีชีวิตที่สมดุลในทุกด้าน

อภิปรายผล

จากการศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจักร 4 ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลอุโมงค์เน้นการบูรณาการปัจจัยต่างๆ อย่างมีระบบ โดยการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและสาธารณูปโภคช่วยเสริมสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจและการศึกษา การพัฒนาสุขภาพชุมชนและการท่องเที่ยวสะท้อนความพยายามในการรักษาสมดุลระหว่างการอนุรักษ์วัฒนธรรมและการเติบโตทางเศรษฐกิจ การพัฒนาที่ยั่งยืนและการมีส่วนร่วมของชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดทิศทางการพัฒนาในระยะยาว สอดคล้องกับงานวิจัยของ ถนอมขวัญ อยู่สุข (2564) ซึ่งได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุ การปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน” ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุ การปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน ประกอบด้วย ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม การเรียนรู้ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี ด้านลักษณะทางอารมณ์ ด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านการพัฒนาตนเอง และด้านสิทธิเสรีภาพ

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจักร 4 ของประชาชนตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน เน้นการบูรณาการปัจจัยทางวัตถุและจิตใจ โดยการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและความสัมพันธ์ทางสังคมช่วยสร้างชุมชนที่สมดุล การมีแบบอย่างที่ดีและการประยุกต์ใช้หลักพุทธศาสนาในชีวิตประจำวันช่วยเสริมสร้างคุณธรรมและสุขภาพจิต การทำบุญและการช่วยเหลือผู้อื่นสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและส่งเสริมสันติวิธี การพัฒนาในตำบลอุโมงค์จึงเป็นตัวอย่างการผสมผสานภูมิปัญญาดั้งเดิมกับความทันสมัยที่ยั่งยืน สอดคล้องกับงานวิจัยของ มนัส จันทรพวง และคณะ (2566) ซึ่งได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การถอดบทเรียนการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้ทุนทางวัฒนธรรมของชุมชนตำบลพระหลวง อำเภอสูงเม่น จังหวัดแพร่” ผลการวิจัยพบว่า ชุมชนตำบลพระหลวงมีการจัดการความรู้และ

ใช้ความรู้ที่มีอยู่ในตัวบุคคลของคนในออกมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีการสร้างกระบวนการเรียนรู้ด้วยแกนนำชุมชนที่เป็นข้าราชการบำนาญที่มีจิตอาสา ร่วมกับภูมิปัญญา และแกนนำอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) เพื่อให้เกิดแนวทางการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม และงานวิจัยของ ไพริน ศิริพันธ์ (2566) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ประสิทธิผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวทางการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวจังหวัดตราด” ผลการวิจัยพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดตราด ภายหลังที่มีการดำเนินการตามแนวทางการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวดีกว่าก่อนที่มีการดำเนินการตามแนวทางการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจักร 4 ของประชาชนตำบลอุโมงค์ อำเภอมะนัง จังหวัดลำพูน เน้นการเชื่อมโยงระหว่างมิติทางกายภาพและจิตใจ โดยการพัฒนาภายในชุมชนเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงในจิตใจของปัจเจกบุคคล การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีและการมีแบบอย่างที่ดีในชุมชนช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจและการพัฒนาคุณธรรม การประยุกต์ใช้หลักพุทธศาสนาในการแก้ปัญหาความขัดแย้งและสร้างสันติสุขได้ผลดี การพัฒนาในตำบลอุโมงค์เป็นการผสมผสานภูมิปัญญาดั้งเดิมกับวิธีการพัฒนาสมัยใหม่อย่างมีประสิทธิภาพ และสร้างวงจรเชิงบวกที่ช่วยให้การพัฒนาในทั้งด้านวัตถุและจิตใจมีความยั่งยืน สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูสิริสุตานุยุต, ธวัชชัย ไชยวุฒิ และพัลลภ หารุคำจา (2565) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตำบลอุโมงค์” ผลการวิจัยพบว่า ชุมชนตำบลอุโมงค์พัฒนาคุณภาพชีวิตโดยเน้นทุนชุมชน ผ่าน 4 ด้านหลัก ได้แก่ 1) การพัฒนาสุขภาพกาย 2) การพัฒนาศีลธรรม 3) การพัฒนาจิตใจผ่านการปฏิบัติธรรม 4) การพัฒนาปัญญาผ่านกิจกรรมธรรมะและการแก้ปัญหาชีวิต และงานวิจัยของ เสริมศักดิ์ แสงสุข และ บุญร่วม คำเมืองแสน (2560) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักพุทธธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี” การศึกษานี้ชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างหลักพุทธธรรมจักร 4 กับความสำเร็จทางการศึกษา โดยสรุปว่า สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ดี, การคบกับกัลยาณมิตร, การตั้งเป้าหมายชีวิต, และพื้นฐานความดีจากครอบครัวร่วมกันส่งเสริมการศึกษาและการพัฒนาปัญญาของนักศึกษา

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจักร 4” ผู้วิจัยได้องค์ความรู้จากการวิจัยดังภาพที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

อธิบายได้ว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจักร 4 ในตำบลอุโมงค์สะท้อนการพัฒนาที่ยั่งยืนทั้งด้านวัตถุและจิตใจ โดยเริ่มจากการปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานให้เอื้อต่อการดำรงชีวิตและส่งเสริมเศรษฐกิจท้องถิ่นควบคู่กัน การศึกษาและทักษะอาชีพได้รับการส่งเสริมผ่านการฝึกอบรมที่ตอบโจทย์ยุคดิจิทัล ช่วยเพิ่มโอกาสทางอาชีพและรายได้ ในด้านสุขภาพ มีการดูแลเชิงป้องกันและการเข้าถึงบริการที่ทั่วถึง ส่วนสิ่งแวดล้อมได้รับการอนุรักษ์ผ่านการจ้างงานสะอาดและเกษตรยั่งยืน รวมถึงการสืบสานวัฒนธรรมชุมชน ในเชิงหลักธรรม พื้นที่นี้สนับสนุนการอยู่อาศัยในชุมชนที่ดี การอยู่ร่วมกับผู้มีธรรม การสร้างสัมมาทิฐิ และการสั่งสมบุญ ซึ่งช่วยเสริมพลังภายในและสร้างชุมชนที่มั่นคง สงบ และมีคุณธรรม โดยรวมแล้ว ตำบลอุโมงค์เป็นตัวอย่างของการพัฒนาที่บูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับการพัฒนาท้องถิ่นได้อย่างสมดุลและมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรมีการกำหนดนโยบายสนับสนุนให้วัดทำหน้าที่เป็นแหล่งบ่มเพาะจิตสำนึกด้านคุณธรรมแก่ประชาชนทุกช่วงวัย โดยบูรณาการกิจกรรมกับสถานศึกษา หน่วยงานท้องถิ่น และภาคประชาสังคม เพื่อสร้างความต่อเนื่องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมจักร 4 อย่างเป็นรูปธรรม
2. ควรพัฒนานโยบายที่สนับสนุนการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างครอบครัว โรงเรียน วัด และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อร่วมกันกำหนดแนวทางและจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่สอดคล้องกับวิถีพุทธ โดยมีหน่วยงานท้องถิ่นเป็นผู้ประสานงานหลัก
3. ควรมีนโยบายพัฒนาศักยภาพของผู้นำชุมชน เยาวชน และประชาชนทั่วไป ให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักจักร 4 และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและพัฒนาสังคม โดยการอบรมเชิงปฏิบัติการ การสร้างเครือข่ายจิตอาสา และการสนับสนุนทุนกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

ข้อเสนอแนะของการนำไปปฏิบัติ

1. ประชาชนควรมีส่วนร่วมในการดูแลและรักษาสิ่งแวดล้อมในชุมชนอย่างต่อเนื่อง เช่น การคัดแยกขยะ การปลูกต้นไม้ และการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เพื่อสร้างความยั่งยืนและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
2. ควรส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะอาชีพที่เหมาะสมกับความต้องการของตลาดแรงงาน
3. ควรปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยการยึดมั่นในหลักธรรมคำสอน เช่น ความซื่อสัตย์ ความมีน้ำใจ และการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. การศึกษาควรเน้นการวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการประยุกต์ใช้หลักจักร 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในระดับบุคคลและชุมชน
2. ควรมีการวิจัยในการออกแบบและพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนที่เน้นการประยุกต์ใช้หลักจักร 4 โดยพิจารณาจากประสบการณ์และผลลัพธ์ของการนำหลักนี้มาใช้ในชุมชน รวมถึงวิธีการที่สามารถเสริมสร้างความเข้าใจในหลักจักร 4 และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. การวิจัยนี้ควรมุ่งเน้นไปที่การประเมินผลการนำหลักจักร 4 มาใช้ในการจัดการสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติในระดับชุมชนหรือท้องถิ่น โดยศึกษาการลดผลกระทบจากการใช้ทรัพยากรธรรมชาติในทางที่ไม่ยั่งยืน และการส่งเสริมการใช้ทรัพยากรอย่างมีคุณภาพและยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- ชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์ และคณะ. (2546). *คู่มือฉบับสมบูรณ์ฉบับประชากรศึกษา*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์.
- ถนอมขวัญ อยู่สุข. (2564). การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของผู้เกษียณอายุการปฏิบัติงานจากกรมชลประทาน”. *ดุชนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2553). *จิตวิทยาการบริการงานบุคคล*. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์สื่อเสริม กรุงเทพมหานคร.
- พระครูสิริสุตานุยุต, ธวัชชัย ไชยวุฒิ และพัลลภ หารุคำจา. (2565). *รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ตำบลอุโมงค์. รายงานวิจัย*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2537). *การศึกษาเพื่อสันติภาพ*. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 11. (ชำระเพิ่มเติมครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสุทิตย์ อาภากร และเชมนันท์ อินทรสุวรรณ. (2553). *ตัวชี้วัดความสุข : กลยุทธ์การสร้างและการใช้เพื่อชุมชนเป็นสุข*. กรุงเทพมหานคร : สถาบันเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข.
- ไพริน ศิริพันธ์. (2566). *ประสิทธิผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวทางการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว จังหวัดตราด*. *วารสารวิชาการกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ*, 19(3), 37 – 38.
- มนัส จันทรพวง และคณะ. (2566). *การถอดบทเรียนการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้ทุนทางวัฒนธรรมของชุมชนตำบลพระหลวง อำเภอสูงเม่น จังหวัดแพร่*. *วารสาร มจร โกศัยปริทรรศน์*, 1(1), 11 – 12.
- มานพ นักการเรียน. (2566). *พระพุทธศาสนากับแนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิต*. สืบค้นเมื่อ 30 ตุลาคม 2566, แหล่งที่มา : <https://sites.google.com/site/gem2kkkr/word-of-the-week/schadenfreude-shah-dn-froi-duhnoun>.
- วิทย์ วิศทเวทย์. (2553). *ปรัชญา*. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.
- เสริมศักดิ์ แสงสุข และ บุญร่วม คำเมืองแสน. (2560). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักพุทธธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี*. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 5(3), 99 – 100.
- อดุลย์ กันธิดา และ พระครูประวิตรวรานุยุต. (2564). “การศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีในทัศนะของพระพุทธศาสนา”. *วารสารปรัชญาอาศรม*, 3(2), 31.
- อรรถพันธ์ สารวงศ์. (2563). *องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต้นแบบคุณธรรม : กรณีศึกษาเทศบาลตำบลอุโมงค์ จังหวัดลำพูน. รายงานฉบับสมบูรณ์*. สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.