

สุขวิถี: การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช

ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

Happy Life: The Life Quality Promotion of People in Nakhon Si Thammarat Province based on Dhamma In Buddhism

ภัชรา เมฆาวรรณ¹, สุปรีชา ชำนาญพุฒิพร² และ กันตภณ หนูทองแก้ว³

Patchara Mekawan¹, Supreecha Chamnanphuttiphon² and Kantaphon Nuthongkaew³

^{1,2,3} คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมราช

^{1,2,3} Faculty of Social Sciences Mahamakut Buddhist University Srithammasokraj Campus, Thailand

Corresponding Author E-mail: ¹lertsura2526@gmail.com

Retrieved: September 26, 2022; Revised: July 27, 2023; Accepted: August 7, 2023

บทคัดย่อ

ดุษฎีนิพนธ์เรื่องสุขวิถี: การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช 2) เพื่อศึกษาหลักการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต 3) เพื่อบูรณาการหลักการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา 4) เพื่อเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับสุขวิถี: การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยรวบรวมข้อมูลทางเอกสาร สัมภาษณ์เชิงลึก ใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ในการสัมภาษณ์เชิงลึก แบบเจาะจง และจัดเวทีเสวนากลุ่มจากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 16 รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ และวิเคราะห์เนื้อหาโดยวิธีพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1) แนวคิดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนจังหวัดนครศรีธรรมราชการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนานั้นจะต้องมีการพัฒนาทั้ง 4 ด้านได้แก่ ทางกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

2) หลักธรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านร่างกาย ใช้หลักเบญจศีล เบญจธรรมและฆราวาสธรรม ด้านอารมณ์ ใช้หลักขันติ สติและเมตตา ด้านสังคม ใช้หลักสังคหวัตถุ และพรหมวิหาร และด้านสติปัญญา ใช้หลักไตรสิกขา หัวใจนักปราชญ์ และพหูสูตร

3) การบูรณาการหลักการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาทั้ง 4 ด้าน คือ สุขวิถีทางกายโดยการส่งเสริมด้านศีลธรรม สุขวิถีทางอารมณ์โดยการฝึกความอดทน สุขวิถีทางสังคมโดยการดูแลเอาใจใส่ และสุขวิถีทางสติปัญญาโดยการเพิ่มวุฒิทางปัญญา (รอบรู้)

4) องค์ความรู้เกี่ยวกับ สุขวิถี : การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า METI MODEL ดังนี้ M=(Morality) ศีลธรรม E=(Endurance) อดทน T=(Taking Care) ดูแลเอาใจใส่ I=(Intellectual) วุฒิทางปัญญา (รอบรู้)

คำสำคัญ: สุขวิถี; การส่งเสริมคุณภาพชีวิต; หลักแนวคิดทางพระพุทธศาสนา

Abstract

Research on healthy lifestyle: promoting the quality of life of people in Nakhon Si Thammarat province according to the principles of Buddhism. The objectives of this study were 1) to study the concept of quality of life promotion of the people in Nakhon Si Thammarat province, 2) to study the Dharma principles in promoting quality of life, 3) To integrate dharma principles in promoting the quality of life of people in Nakhon Si Thammarat province according to the principles of Buddhism 4) To present the body of Knowledge about the way of health-promoting the quality of life of people in Nakhon Si Thammarat province according to the principles of Buddhism. This qualitative research collects documents (Document Investigation) and in-depth interviews (Key Informants) in the in-depth Interview and then focus group discussion with 16 experts. The research instrument was an open-ended interview. Data analysis by descriptive analysis

The results showed that

1) promoting the quality of life of people in Nakhon Si Thammarat Province quality improvement Life in Buddhism requires development in all four areas: physical, emotional, social, and intellectual.

2) Dharma principles in promoting the quality of life in the physical aspect, using the principles of the Panja Sila, Panja Dharma, the principles of Garavasa Dharma in the emotional aspect, using the principles of tolerance, mindfulness, and compassion; in the social aspect, using the principles of Sangahavatthu and Brahma Vihara and intellectual Use the Tri-fold principle the heart of the philosopher and the multitudinous.

3) Integration of Dharma principles in promoting the quality of life of the people in Nakhon Si Thammarat province according to the four aspects of Buddhist teachings, namely, physical well-being through the promotion of Morality, emotional well-being through patience, social well-being through Care and happiness Intellectual way by increasing intellectual maturity, Knowledge.

4) The body of Knowledge of the way of health: Promoting the quality of life of the people in Nakhon Si Thammarat province according to Buddhist principles called METI MODEL M=(Morality) E=(Endurance) T= (Taking Care) I =(Intellectual).

Keywords: Healthy Way; Life Quality Promoting; Principles Concept of Buddhism

บทนำ

การพัฒนาประเทศต้องอาศัยทรัพยากรมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญ การส่งเสริม สนับสนุนให้ประชาชน มีชีวิตที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็น ทางด้านสังคม ทางด้านเศรษฐกิจ ทางด้านความก้าวหน้าของเทคโนโลยี เพื่ออำนวยความสะดวกสบายในชีวิตแก่พลเมือง รวมถึงการส่งเสริมทางด้านร่างกาย และสภาพจิตใจ ต่างก็เป็นประเด็นที่มุ่งส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนทั้งสิ้น เพราะเป็นตัวสะท้อนให้เห็นความเจริญก้าวหน้าของประเทศ สำหรับประเทศไทยโดยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2550) ได้กำหนดองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้ 1) คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย 2) คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ 3) คุณภาพชีวิตด้านสังคม 4) คุณภาพชีวิตด้านความคิด 5) คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ซึ่งองค์ประกอบดังกล่าวเป็นส่วนสำคัญที่จำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจและส่งเสริมให้เกิดมีในประชาชนชาวไทย เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน เป้าหมายหลักในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตมีพื้นฐานที่ต้องส่งเสริมจิตใจที่ดีงาม เป็นคนดีมีคุณธรรม จริยธรรมและทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม โดยการสร้างภูมิคุ้มกันให้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ ตระหนักถึงคุณค่า และจิตสำนึกในการดำรงชีวิตบนพื้นฐานของศีลธรรมอันดีงามทำให้คนไทยทุกคนได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา ตลอดจนความรู้ความสามารถทักษะการประกอบอาชีพ และมีความมั่นคงในการดำรงชีวิตครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย เพื่อเสริมสร้างศักยภาพให้กับตนเองที่จะนำไปสู่ความเข้มแข็งของครอบครัวชุมชน และสังคมไทย

จังหวัดนครศรีธรรมราชได้ขับเคลื่อนตามแผนพัฒนาจังหวัด โดยให้ความสำคัญกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชน มุ่งเน้นการบริการโดยยึดความพึงพอใจสูงสุดของประชาชนเป็นสำคัญด้วยการเปิดโอกาสให้ประชาชนได้เข้ามามีส่วนร่วม ทำให้ประชาชนเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของท้องถิ่นที่แท้จริง ทำให้เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชน เพื่อสามารถตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการ ของประชาชนในพื้นที่จึงเกิดเวทีประชาคมเพื่อค้นหาปัญหา เปิดเผยข้อมูล และการระดมรวบรวมความคิดเห็นเพื่อหาแนวทางการแก้ไขปัญหา ร่วมกันของคน ในชุมชน จากการประชุมปรึกษาหารือจึงได้ทำให้ทราบถึงปัญหา ที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนและปัญหาด้านอื่น ๆ จังหวัดนครศรีธรรมราชได้ชื่อเป็นเมืองพระมีวัดวาอารามมากมายที่เป็นศูนย์รวมจิตใจของประชาชน และ หลักพุทธธรรมมีความเหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคมเป็นอย่างดี ทำให้คนในสังคมดำเนินชีวิตอย่างมีศีลธรรมหรือคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของสังคม ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความมั่นคงยั่งยืนนั้น จะต้องมีการบูรณาการหลักธรรมในพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแบบแผน หลักธรรมในพระพุทธศาสนาสามารถนำมาผสมเต็มเต็มให้ความเป็นอยู่ของประชาชนดีขึ้น เป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนในจังหวัด

นครศรีธรรมราช อันเป็นการพัฒนาทั้งในคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิด และจิตใจ เพื่อให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีโดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นตัวขับเคลื่อนมีการประสานงานกับผู้นำชุมชนในการจัดกิจกรรม อบรมให้ประชาชนมีความรู้และมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามีความสำคัญสำหรับพุทธศาสนิกชนทุกคน เปรียบเสมือนเป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้าในฐานะศาสดาของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตจริงคือ ฝึกฝนพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคมอันสามารถนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ธรรมะอันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นแสดงถึงความ เป็นจริงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติช่วยให้มนุษย์เข้าถึงสัจธรรมเข้าใจความเป็นไปของชีวิต และสามารถนำเอาหลักธรรมมาแก้ปัญหาชีวิตของตนเองได้ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการศึกษาและการปฏิบัติ ซึ่งช่วยสร้างความเจริญและประโยชน์สุขให้แก่ชีวิตมนุษย์ทำให้มนุษย์อยู่ในโลกด้วยความสุขสงบและสันติ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552) พระพุทธศาสนามีความเหมาะสมกับการพัฒนาสังคมไทยเป็นอย่างยิ่งเพราะหลักพุทธธรรมเป็นการสร้างคนที่มีคุณภาพชีวิตทำให้คนในสังคมดำเนินชีวิตบนฐานแห่งความจริงรู้จักการพึ่งพาตนเอง ขยัน ประหยัดเรียบง่าย ใฝ่สันติ มีศีลธรรม เผื่อแผ่ความรัก และปราศจากความเห็นแก่ตัวเพื่อให้คนมีความเข้มแข็งทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาด้วยการประพฤติปฏิบัติอยู่ในศีลธรรมอันดีงามดำรงชีวิตบนพื้นฐานแห่งสัจจะ หรือความจริงไม่หลงมกมายมีความพอเพียงรู้จักช่วยเหลือตนเองให้สามารถพึ่งตนเองได้ และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข (สุภาพรรณ ณ บางช้าง, 2526)

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง สุขวิถี: การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัด นครศรีธรรมราชตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อบูรณาการหลักธรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนไปสร้างภูมิคุ้มกันให้ประชาชนสามารถได้รับการส่งเสริมด้านจิตใจ ซึ่งจะทำให้เกิดพฤติกรรมในเชิงสร้างสรรค์ และเพื่อให้ประชาชนได้รับคุณค่าจากการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถนำไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันมีคุณภาพชีวิตที่ดีสืบไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนจังหวัดนครศรีธรรมราช
2. เพื่อศึกษาหลักธรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต
3. เพื่อบูรณาการหลักธรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา
4. เพื่อเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับ สุขวิถี: การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัด นครศรีธรรมราชตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มุ่งศึกษาประเด็นที่เกี่ยวกับ “สุขวิถี: การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา”

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ผู้ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ประกอบด้วย พระภิกษุสงฆ์ผู้ทรงความรู้ ปราชญ์ผู้ทรงความรู้ นักการศาสนา คณาจารย์ นักวิชาการ จำนวน 8 รูป/คน และผู้ให้ข้อมูลการเสวนากลุ่ม (Focus Group) เป็นผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย พระภิกษุสงฆ์ผู้ทรงความรู้ ปราชญ์ผู้ทรงความรู้ นักการศาสนา คณาจารย์ นักวิชาการ จำนวน 8 รูป/คน

การสร้างเครื่องมือ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างซึ่งมีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด ข้อคำถามเกี่ยวกับสุขวิถี : การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

การทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ ด้านความเที่ยงตรง (Validly) ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเนื้อหาโดยพิจารณาความครบถ้วนความเหมาะสมและภาษาที่ใช้ในการถาม

กระบวนการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย ถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ ทำการนัดวัน เวลา และสถานที่กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อสัมภาษณ์ ตามที่กำหนดไว้ นำข้อมูลที่ได้มารวบรวม วิเคราะห์ สังเคราะห์ และเรียบเรียงข้อมูลตามวัตถุประสงค์เพื่อเข้าสู่กระบวนการเสวนากลุ่ม รับฟังความคิดเห็นจากกลุ่ม รวบรวมเป็นประเด็นตามวัตถุประสงค์

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) วิเคราะห์ สังเคราะห์ และบูรณาการผลที่ได้รับจากการใช้กระบวนการเสวนากลุ่มตามวัตถุประสงค์การวิจัย นำเสนอองค์ความรู้รูปแบบของ (model) และนำเสนอโดยวิธีพรรณนา

ผลการวิจัย

1. แนวคิดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า คุณภาพชีวิต (Quality of Life) เป็นลักษณะที่เด่นของบุคคลในความเป็นอยู่ ครอบคลุมลักษณะที่เป็นความต้องการทางวัตถุ และทางจิตใจของบุคคล สามารถดำรงชีวิตได้ในระดับที่เหมาะสม ให้สามารถพึ่งตนเองได้โดยไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน และไม่เบียดเบียนธรรมชาติ อีกทั้งยังควรรักษาวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ของสังคมตลอดจนมีความเป็นไปได้อย่างบรรลุถึงความปรารถนาในชีวิต มนุษย์ทุกคนที่เกิดมามีความต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งก็คือการมีความสุข ความสุขของชีวิตที่แท้จริง คือ ความรู้สึกพอใจในตนเอง มีความรู้สึกที่ชีวิตนี้มีคุณค่า มีความหมาย ร่างกายมีความแข็งแรงปราศจากโรค สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและเพื่อนในสังคม มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสเบิกบาน มองโลกแง่ดี ควบคุมอารมณ์ได้และมีชีวิตอยู่ในสังคม ซึ่งทุก ๆ คนในสังคมจะต้องมีโอกาสในระดับที่ยอมรับได้ ซึ่งความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ได้รับการยอมรับอย่างเท่าเทียมกัน อาศัยอยู่ในชุมชนที่มีความสมานฉันท์ และมีการเสริมพลังให้เกิดมากขึ้นที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ สุขวิถี : การส่งเสริมคุณภาพชีวิต เป็นการพัฒนากุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ด้วยปัญญาเพื่อตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ อย่างพอเพียงและเหมาะสม มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพของแต่ละบุคคลมีชีวิตอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี มีการพักผ่อนหย่อนใจที่เพียงพอ มีความพร้อมและสามารถที่จะดำรงสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะ

หน้าและปัญหาที่สลับซับซ้อนได้และสามารถดำเนินชีวิตด้วยวิธีการที่ชอบธรรมเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนพึงประสงค์ โดยไม่ก่อให้เกิดโทษพิชภัยแก่ผู้อื่นและแก่สังคม

2. หลักธรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต พบว่า การพัฒนาคนหรือการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้เป็นผู้เพียบพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ในอันที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขความเจริญ และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ภายใต้ระเบียบคำสอนและอุดมการณ์ของแต่ละศาสนา หลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการพัฒนาคุณภาพที่สำคัญ ดังนี้คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ใช้หลักเบญจศีลและฆราวาสธรรม คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ ใช้หลักขันติ สติและเมตตา คุณภาพชีวิตด้านสังคม ใช้หลักสังคหวัตถุและพรหมวิหาร และคุณภาพชีวิตด้านสติปัญญา ใช้หลักปัญญา 3

3. จากการบูรณาการหลักธรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

3.1 สุขวิถี : การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา” ด้านร่างกาย ด้วยหลักเบญจศีล เบญจธรรม และฆราวาสธรรม เบญจศีล และเบญจธรรมนั้นเป็นธรรมคู่กัน คนที่มีเบญจธรรมจึงจะเป็นผู้มีเบญจศีล ซึ่งหากคนที่มีศีลและธรรมดังกล่าวแล้ว จะเว้นจากการทำความชั่ว รู้จักควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความดี ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น และประพฤติชอบทางกาย วาจา และใจจะทำให้อยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในทางพระพุทธศาสนา และแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามหลักฆราวาสธรรมในพระพุทธศาสนา ด้านหลักการครองเรือนควรปฏิบัติตามแนวความซื่อสัตย์การไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม และเข้าใจถึงความสำคัญของตนที่มีอิทธิพลหรือบทบาทและความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น ด้านหลักการอยู่ร่วมกันในชุมชน ควรปฏิบัติตามแนวความอดกลั้น การฝึกแก้ไขปัญหาโดยสันติวิธี และรู้จักขอบเขตและการแสดงออกของอารมณ์อย่างพอเหมาะ ด้านหลักการทำงานให้สำเร็จ ควรปฏิบัติตามแนวความอดทน การไม่ท้อถอยต่อปัญหาที่ประสบ และแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในเรื่องต่าง ๆ พอเหมาะ ด้านหลักการสร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง ควรปฏิบัติตามแนวความเสียสละ มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อบุคคล เช่นนี้ จะทำให้อยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ลดปัญหาความขัดแย้ง และปัญหาทางสังคม เกิดสันติสุขในบุคคล ชุมชน และสังคมแบบยั่งยืน

3.2. สุขวิถี: การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา”ด้านอารมณ์ด้วยหลัก ขันติ สติและเมตตา ผู้ที่มีขันติธรรม คือ เป็นผู้มีอารมณ์อดทน จะเป็นผู้ปราศจากเวร นอกจากจะเป็นที่รักใคร่นับถือสำหรับมนุษย์ทั้งหลายแล้ว ยังเป็นที่รักใคร่นับถือของทวยเทพเทวดาทั้งหลาย ย่อมสามารถนำประโยชน์สุขมาให้แก่ตนเองและคนเหล่านี้อีกด้วยการมีสตินั้นก็จะทำให้คนเรารู้เท่าทันการกระทำ ความคิด คำพูดและอื่น ๆ จึงทำให้ผลของความคิด คำพูดและการกระทำนั้นออกมาในทิศทางที่เราอยากจะเป็นการมีสติจึงมีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการมีความเมตตาต่อกันนั้น จะไม่มีการทำร้ายกันไม่มีการทุจริตฉ้อโกง ไม่มีการผิดประเวณี ไม่มีการพูดเท็จ และไม่เสพสิ่งเสพติดให้โทษ เป็นต้นเมื่อเป็นเช่นนี้ คนในสังคมจะเต็มไปด้วยความสุข ไม่มีศัตรู มีแต่ความเป็นเพื่อน มีความรักทุก ๆ คนเสมอเหมือนกันโดยไม่เลือกที่รักมักที่ชังอันจะทำให้สังคมประเทศชาติมีแต่ความเจริญก้าวหน้าไปด้วย

3.3 สุขวิถี: การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา”ด้านสังคมด้วยหลักสังคหวัตถุ และพรหมวิหาร โดยหลักสังคหวัตถุ นั้น เป็นหลักธรรมที่ใช้ยึดเหนี่ยวจิตใจบุคคลให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข สามารถใช้เป็นวิธีการในการดำเนินชีวิตภายใต้ความรับผิดชอบในสังคมทั้งในระดับบุคคล และธุรกิจองค์กรโดยมีความสอดคล้องกับบริบทของสังคมภายใต้พื้นฐานการสงเคราะห์เกื้อกูลซึ่งกันและกัน หลักพรหมวิหาร เป็นคำสอนที่เรียบง่าย สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขได้ การส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคม ควรให้มีการปฏิบัติตนตามหลักสังคหวัตถุ และพรหมวิหาร 4 ให้มากขึ้น ให้มองเห็นความสำคัญของกฎเกณฑ์ทางสังคมยอมรับกฎกติกา และปฏิบัติตาม ให้มีความรู้ตัวว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของสังคมจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขต้องมีการช่วยเหลือกัน มีไมตรีต่อกัน ให้อภัยกัน คนมีมากควรแบ่งปันผู้ด้อยโอกาส

3.4 สุขวิถี: การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา”ด้านสติปัญญา ด้วยหลักไตรสิกขา, หัวใจนักปราชญ์ และพหูสูต การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา คือการศึกษาและปฏิบัติเพื่อฝึกกาย วาจา และจิตใจหรือสติปัญญาให้สูงขึ้น ทำให้คนมีการพัฒนาอย่างบูรณาการและทำให้มนุษย์เป็นองค์รวมของการพัฒนาอย่างมีคุณภาพ เป็นการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนอย่างรอบด้านตามหลักการเรียนรู้ในพุทธศาสนาเพื่อผลในทางโลกหรือผลทางสังคม ทำให้สังคมโลกเกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยดีงาม และเพื่อผลในทางธรรมทำให้เกิดความสงบสุขในชีวิต หัวใจนักปราชญ์เป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้เป็นผู้รอบรู้และเชี่ยวชาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง พหูสูตทำให้เป็นคนรู้จักการพิจารณาไตร่ตรองในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างประปรัง รู้แจ้งในปัญหาต่าง ๆ อย่างถ่องแท้ ควรมีการส่งเสริมให้ปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา, หัวใจนักปราชญ์ และพหูสูต เพื่อการอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขส่งเสริมให้ทุกคนมีความรู้ มีประสบการณ์ตามความถนัด สนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ ศึกษาค้นคว้าทั้งในทางโลกและทางธรรม รับรู้สิ่งที่ดีมีประโยชน์ เพื่อการอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

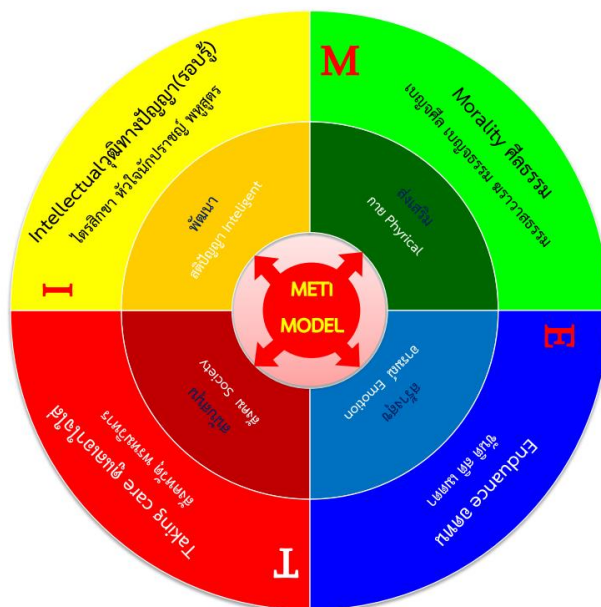
4. องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย จากการบูรณาการการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา 4 ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แบบจำลองหรือโมเดล (Model)ขององค์ความรู้ ดังนี้

M = MORALITY หมายถึง ศีลธรรม

E = ENDUANCE หมายถึง อดทน

T = TAKING CARE หมายถึง ดูแลเอาใจใส่

I = INTELLECTUAL หมายถึง วุฒิทางปัญญา (รอบรู้)



ภาพที่ 1 แสดงองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

สุขวิถี การส่งเสริมคุณภาพชีวิตเป็นสภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านปัญญา เป็นการดำรงชีวิตของมนุษย์ในภาวะที่มีระดับเหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมหนึ่ง ๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ สามารถแสวงหาปัจจัยและบริการต่าง ๆ และยังครอบคลุมไปถึงนามธรรม อันมีคุณค่าต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตนั้นน่าอยู่ยิ่งขึ้น สามารถปรับตนเองให้เข้ากับธรรมชาติและปรับธรรมชาติให้เข้ากับตนเองโดยไม่เบียดเบียนธรรมชาติและสังคมไม่เบียดเบียนผู้อื่น บุคคล สังคมและประเทศสามารถกำหนดมาตรฐานคุณภาพชีวิตแตกต่างกันไปตามความเหมาะสม และสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามภาวะการณ์ตามยุคสมัย แต่ในที่สุดก็คือ มีชีวิตที่ดีมีคุณภาพ

คุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านปัญญา ต่างมีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกัน มีผลต่อกัน มีการบูรณาการเป็นองค์รวมอย่างมีดุลยภาพ ทำงานประสานโยงส่งผลต่อกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความเกื้อหนุนเอื้ออำนวยต่อองค์รวมทุกส่วน หากเอื้ออำนวยเกื้อหนุนต่อชีวิต ก็ต้องเอื้ออำนวยเกื้อหนุนต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วย หรือถ้าเอื้ออำนวยเกื้อหนุนต่อสิ่งแวดล้อมก็ต้องเอื้ออำนวยเกื้อหนุนต่อสังคมเอื้ออำนวย เกื้อหนุนต่อชีวิตด้วย จึงจะเป็นคุณภาพชีวิตที่มีดุลยภาพนำความสุขและความเจริญมาให้ได้อย่างดียิ่ง การพัฒนาคุณภาพชีวิตสิ่งสำคัญที่สุดคือปัญญา ระดับคุณภาพชีวิตของแต่ละคนย่อมมีจุดที่แตกต่างกันได้แม้จะมีตัวชี้วัดเหมือนกัน เนื่องจากเป้าหมายของแต่ละบุคคลที่มีความพึงพอใจในระดับต่างกัน เวลาใดเวลาหนึ่ง อีกทั้งทัศนคติและการรับรู้ต่อเรื่องคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลก็เป็นเรื่องที่แต่ละคนต้องประเมินด้วยตนเอง อย่างไรก็ตาม มิติแต่ละมิติของคุณภาพชีวิตไม่ได้แสดงบทบาทแยกจากกันแต่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน รวมกันก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีได้ การจะวัดคุณภาพชีวิตให้ได้อย่างสมบูรณ์ แต่ปัจจัยพื้นฐานที่แตกต่างย่อมไม่สามารถใช้เป็นบรรทัดฐานวัดได้อย่างชัดเจนนัก อย่างไรก็ตามคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นย่อมต้องมีหลักธรรมประกอบอยู่และถือเป็นตัววัดได้ว่าชีวิตนั้นมีคุณภาพหรือไม่ ซึ่งการวัดผลสุดท้ายคือ

ความสุขที่ได้รับ เนื่องจาก “ความสุข” มักจะถูกนำมาใช้ร่วมกับ “คุณภาพชีวิต” เสมอมา ดังนั้น การวัดคุณภาพชีวิตจึงสามารถสะท้อนการวัดความสุขของบุคคลในระดับที่น่าเชื่อถือได้เสมอ

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง สุขวิถี : การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยนำประเด็นสำคัญและนำเสนออภิปรายผลได้ ดังนี้

1. แนวคิดการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า การมีชีวิตที่ดีมีความสุขมีความสมบูรณ์ตามองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตคือ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ชีวิตด้านความคิด และ ด้านจิตใจ โดยการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ การส่งเสริมและดูแลให้ประชาชนมีความสุข มีมาตรฐานการครองชีพที่ดี ตลอดจนพยายามระงับและกำจัดความเดือดร้อนไม่ว่าทางกายหรือทางใจที่เกิดขึ้นแก่ประชาชน โดยการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการพัฒนาด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดีอันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงามอย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียนแต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้สามารถปฏิบัติหน้าที่กิจกรรมได้อย่างปกติสุขเป็นตัวสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ UNESCO (2021) ได้นิยามคุณภาพชีวิตหมายถึง ระดับความเป็นอยู่ที่ดีของสังคม และระดับความพึงพอใจ ในความต้องการส่วนหนึ่งของมนุษย์ ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงเป็นระดับของการมีชีวิตที่ดี มีความสุข ความพึงพอใจ ในชีวิต และสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องหับความเป็นอยู่ในการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม และสอดคล้องกับแนวคิดของสุกัญญา มาลาอี (2547) ได้ให้ความหมายของ คุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตนั้นเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทั้งภายในและภายนอกของมนุษย์ ได้แก่ ด้านจิตใจ ความรู้ ความสามารถ อารมณ์และความรู้สึก และด้านร่างกาย คือ สุขภาพกายที่ดี สภาพความเป็นอยู่และสภาพการดำรงชีวิตที่ดีในสังคม ฉะนั้นคุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นชีวิตที่มีความสุขกาย สุขใจ และสามารถดำรงชีวิตด้วยการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและบริบทของสังคมได้ตามสภาวะ และสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมของ Brant and Weinert (1985) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม คือ ความช่วยเหลือที่บุคคลได้รับจากเครือข่ายทางสังคม ทำให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้รับการส่งเสริมให้มีการพัฒนาเห็นคุณค่าในตนเอง และได้รับความช่วยเหลือแนะนำ

2. หลักธรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต พบว่า การพัฒนาคนหรือการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้เป็นผู้เพียบพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ในอันที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขความเจริญ และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ภายใต้ระเบียบคำสอนและจุดมุ่งหมายของแต่ละศาสนา หลักธรรมของพระพุทธศาสนาในการพัฒนาคุณภาพที่สำคัญ ดังนี้คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ใช้หลักเบญจศีลและฆราวาสธรรม คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ ใช้หลักขันติ สติและเมตตา คุณภาพชีวิตด้านสังคม ใช้หลักสังคหวัตถุและพรหมวิหาร และคุณภาพชีวิตด้านสติปัญญา ใช้หลักปัญญา 3 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระพรหมคุณาภรณ์ (2021) หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องไตรสิกขา เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงแนวทางใน

การพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ทางด้าน กาย วาจา ใจ ที่พระพุทธองค์ได้ทรงประทานไว้เพื่อให้มนุษย์ได้ศึกษาและนำไปประพฤติปฏิบัติเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ไตรสิกขาเป็นระบบการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ครอบคลุมถึงมรรคมีองค์ 8 มรรคมีองค์แปดเป็นหลักปฏิบัติที่ส่งเสริมความมีคุณภาพชีวิตที่ดีงาม เป็นหลักปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทาหรือข้อปฏิบัติที่เป็นกลางตามกฎธรรมชาติหรือสายกลางที่มีความหมายว่าพอดี ซึ่งตรงกับที่เรานิยมใช้กันในปัจจุบันว่า คุณภาพหรือสมดุลและสอดคล้องกับแนวคิดของ พระเทพโสภณ (2018) ได้กล่าวถึงความสำคัญของไตรสิกขา หรือ (การศึกษา) ที่เกี่ยวเนื่องกับการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาไว้ว่าการศึกษา หมายถึง การเรียนรู้เพื่อเป็นมนุษย์ที่เต็มบริบูรณ์ เพราะได้รับการพัฒนาทั้งทางกายและทางจิตใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งมีจิตใจที่เปี่ยมด้วยปัญญา จึงเป็นอิสระหลุดพ้นจากการบีบคั้นของอำนาจกิเลสตัณหา

3. จากการบูรณาการหลักธรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา พบว่า ว่า ศาสนาเป็นเรื่องของจิตใจและอารมณ์ สามารถจูงใจและผูกใจคนไว้ได้อย่างเหมาะสมศาสนาไม่ใช่ของที่อยู่กับที่แต่จะอยู่ตรงที่หนึ่งที่ได้ก็ต่อเมื่อมนุษย์ยังไม่อพยพไปไหน บุคคลที่เกิดมาในศาสนาใดก็จะนับถือศาสนานั้น และมีความประพฤติคล้ายกับบุคคลที่นับถือศาสนานั้น ๆ ศาสนาจึงมีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ของคนในสังคม โดยเฉพาะหลักธรรมที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตซึ่งทุกศาสนามีความสอดคล้องกัน โดยการยึดมั่นในการทำความดี ความสอดคล้องกันของหลักธรรมของแต่ละศาสนาทำให้บุคคลเข้าใจกัน อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข ศาสนาทุกศาสนาจะเป็นที่พึ่งทางใจของมนุษย์มีหลักธรรมคำสั่งสอนที่มุ่งหมายสั่งสอนให้คนที่เป็นสมาชิกในสังคมเป็นคนดี มีคุณธรรมมีเหตุผลและศรัทธาในความถูกต้องมีพิธีกรรมและเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ที่บ่งบอกถึงความเป็นศาสนานั้น ๆ บุคคลไม่ว่าจะอยู่ในฐานะบทบาทใดจะต้องยึดหลักธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะธรรมหรือหลักคำสอนจะช่วยแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ อีกทั้งจะทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ และการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนาทำให้พบผลวิจัยว่า หลักพระพุทธศาสนานับการสร้าง“สุขวิถี”หรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิต 4 ด้านคือ ทางกาย ทางอารมณ์ ทางสังคม และทางสติปัญญา โดยเน้นการส่งเสริมจากธรรมชาติภายในคือสร้างจิตให้เกิดปัญญา อันส่งผลต่อชีวิตซึ่งดำเนินไปโดยเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับธรรมชาติภายนอกทั้งทางกายและทางสังคมซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกาญจนา หาญศรีวรพงศ์ (2561) ศึกษาเรื่อง การสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ผลการศึกษาพบว่า แนวทางการสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เริ่มต้นที่บุคคลต้องสร้างความมีคุณภาพชีวิตของตนในทุกด้าน โดยแต่ละด้านควรนำหลักไตรสิกขาและธรรมข้ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันมาประพฤติปฏิบัติร่วมด้วยเพื่อให้เกิดประสิทธิผลต่อการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น หากบุคคลปฏิบัติได้ถูกต้องก็จะทำให้เกิดความสมดุล ความมีคุณภาพชีวิต เป็นผู้มีความสุขจิตที่มั่นคงอันจะส่งผลถึงการมีความสุขกายที่ดี เป็นผู้ที่มีจิตใจและอารมณ์ที่มั่นคง มีเศรษฐกิจที่ดีเพราะดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง เกิดความพอดีขึ้นในสังคม อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะทุกคนในสังคมมีความเสมอภาคไม่เอารัดเอาเปรียบกัน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย สุขวิถี : การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) ผู้นำชุมชนและคณะกรรมการบริหารชุมชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ควรทำการเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานคุณภาพชีวิตในพื้นที่รับผิดชอบให้ทั่วถึงและเป็นระบบ เพราะจากการศึกษาพบว่าผู้นำชุมชนและคณะกรรมการบริหารชุมชนยังขาดข้อมูลพื้นฐานการพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชน
- 2) ผู้นำชุมชนและคณะกรรมการบริหาร ควรทำการประชาสัมพันธ์เสียงตามสายโครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ประชาชนในชุมชนได้รับทราบอย่างทั่วถึง
- 3) ผู้นำชุมชนและคณะกรรมการบริหารในจังหวัดนครศรีธรรมราช ควรให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการแก้ไขสภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น ร่วมแสดงความคิดเห็นในการกำหนดนโยบายการจัดทำแผนพัฒนาชุมชนและมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาสภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน
- 4) องค์กรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาส่งเสริมให้คนไทยมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนอย่างถูกต้อง สร้างศรัทธาในพระพุทธศาสนาที่ถูกต้องให้กับประชาชนและเยาวชน
- 5) องค์กรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาควรจะได้ใส่ใจและมีความตั้งใจที่จะเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง ต้องปลูกฝังและสร้างคุณธรรม จริยธรรม สร้างความมีระเบียบวินัย และทรงไว้ซึ่งศักดิ์และสิทธิ์ในเพศบรรพชิต ที่ได้รับความคาดหวังจากสังคมที่จะต้องเป็นตัวอย่างและเป็นผู้นำในการสร้างคุณงามความดี สืบสอนและถ่ายทอดเผยแผ่พระธรรมคำสอนให้แก่ชาวโลกต่อไป

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

- 1) ควรทำการศึกษาวิจัยการมีส่วนร่วมของประชาชนในการแก้ไขปัญหาสภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชน จังหวัดนครศรีธรรมราช
- 2) ควรทำการศึกษาวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของโครงการแก้ไขปัญหาสภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชน จังหวัดนครศรีธรรมราช
- 3) ควรทำการศึกษาวิจัยศักยภาพของผู้นำชุมชนและคณะกรรมการบริหารชุมชนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนแบบบูรณาการ เพื่อแก้ไขปัญหาสภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา หาญศรีวรพงศ์. (2561). *การสร้างคุณลักษณะชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา* (ดุชนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย Thai Happiness Indicators (TMHI-66)*. สืบค้นเมื่อ 28 มกราคม 2564, จาก [http:// www.dmh.go.th](http://www.dmh.go.th)
- แผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน. (2552). *มาสร้างองค์กรแห่งความสุขกันเถอะ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2562). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. (2560). *ทิศทางการศึกษาไทย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พัชรี หล้าแหล่ง. (2556). *การศึกษาคุณภาพชีวิตและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของเกษตรกรชาวสวนปาล์มน้ำมันในพื้นที่ภาคใต้* (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดชุมพร.
- ยุพา อุดมศักดิ์. (2550). *ประชากรกับคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: วิบูลย์กิจ.
- รักดี โชติจินดา และเจริญเกียรติ ธนสุขถาวร. (2550). *ความสุข : หลากหลายข้อค้นพบของศาสตร์ใหม่แห่งความสุข=Happiness : Lessons from a New Science*. กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ร่วมกับสำนักพิมพ์สวนเงินมีมา.
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครศรีธรรมราช. (2563). *รายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดนครศรีธรรมราช ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563*. กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- สาริกา หาญพานิชย์. (2559). *การศึกษาวเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น.
- องค์การอนามัยโลก. (2556). *พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ*. แปลจาก *Milestones in Health Promotion: Statements from global conferences*. แปลโดย สิ้นศักดิ์ชนม์ อุ่นพรม. กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- อภิชัย มงคล. (2552). *รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- Brant, P.A. and Weinert. C. (1985). *PRQ: Psychometric Update. Unpublished Manuscript*. Washington, DC: School of Nursing, University of Washington.
- UNESCO. (1981). *Quality of Life: An Orientation to Population Education*. New York: UNESCO.