

ฆราวาสธรรม 4: สูตรการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามวิถีพุทธ

GHARAVASA-DHAMMA: THE FORMULA FOR DEVELOPING QUALITY OF LIFE ACCORDING TO THE BUDDHIST WAY

ดิลก บุญอิม*

Diloke Boonim

พระอธิการสุชาติ จันทสโร (สายโรจน์)**

Praadhikansuzhat Janthasaro

บทคัดย่อ

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามหลักฆราวาสธรรมในพระพุทธศาสนา ด้านหลักการครองเรือน ควรปฏิบัติตามแนวความซื่อสัตย์ การไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม และเข้าใจถึงความสำคัญของตนที่มีอิทธิพล หรือบทบาทและความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น ด้านหลักการอยู่ร่วมกันในชุมชน ควรปฏิบัติตามแนวความอดทน การฝึกแก้ไขปัญหาโดยสันติวิธี และรู้จักขอบเขตและการแสดงออกของอารมณ์อย่างพอเหมาะ ด้านหลักการงานให้สำเร็จ ควรปฏิบัติตามแนวความอดทน การไม่ทอดทิ้งต่อปัญหาที่ประสบ และแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในเรื่องต่างๆ พอเหมาะ ด้านหลักการสร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง ควรปฏิบัติตามแนวความเสียสละ มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อบุคคล เช่นนี้ จะทำให้อยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ลดปัญหาความขัดแย้ง และปัญหาทางสังคม เกิดสันติสุขในบุคคล ชุมชน และสังคมแบบยั่งยืน

คำสำคัญ: สูตร, การพัฒนา, คุณภาพ

ABSTRACT

This article is the guidelines for developing life quality, according to Secular Dharma 4 in Buddhism. The Principles of dominate the house, should follow honest guidelines, do not see personal benefits over public, and understand self- importance has influence or role and relationship with others. The principles of living together in the community, we should be tolerance, be trouble solving by peaceful, and know the extent and expression of emotions appropriately. The principle of working successfully, we should follow patience process, not giving up on the problems then express opinions and feelings on various matters appropriately. The principle of creating value for themselves, we should follow the sacrifice, be kind-hearted to people around us and make living

* อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

** อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มจร.วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

together with reconciliation. Reduce conflicts and social problems then we will have peacefulness in people, communities and society in a sustainable manner.

Keywords: formula, developing, quality

บทนำ

มนุษย์ทุกคนย่อมต้องการชีวิตที่ดีที่พร้อมสมบูรณ์ ปราศจากความทุกข์ความสับสน ความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ทุกชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้จึงแสวงหาความสุขด้วยกันทั้งสิ้น แต่ก็เชื่อว่าทุกคนจะได้ตั้งใจตัวเอง ปราศจากความทุกข์ เพราะการมีชีวิตที่มีความสุขนั้นต้องอาศัยปัจจัยหลายด้าน ต้องผสมกลมกลืนกันหลายอย่าง การแสวงหาความสุขนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคน เพราะว่าคนเรานั้นมีความแตกต่างกันเช่น ความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ เป็นต้น แต่ความสุขที่มนุษย์ได้รับมักเน้นทางด้านวัตถุมากกว่า เป็นความสุขที่อิงอาศัยวัตถุสิ่งของที่สนองความต้องการเท่านั้น ธรรมชาติของมนุษย์ที่เป็นเช่นนี้เพราะถูกอำนาจของกิเลสครอบงำ ทำให้มีความปรารถนาไม่สิ้นสุด ถูกอวิชชาปิดบังทั้งตนเองและผู้อื่น จึงเกิดปัญหาทางสังคม ปัญหาทุจริตเพื่อการแข่งขัน การแก่งแย่งทำทุกวิถีทางที่จะได้ครอบครองเป็นเจ้าของสิ่งเหล่านั้น มนุษย์จำนวนมากในโลกเป็นอย่างนี้ คือเมื่ออยู่ไป ๆ ชีวิตและความสุขของตนก็ไปขึ้นกับวัตถุภายนอกหมด ถ้าขาดวัตถุที่จะเสพแล้วอยู่ไม่ได้ กระวนกระวายทรมานทรมานหาความสุขไม่ได้ ประเทศไทยยังต้องเผชิญกับกระแสการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว ซับซ้อนและคาดการณ์ผลกระทบได้ยาก ประกอบกับการทบทวนผลการพัฒนาประเทศที่ผ่านมาบ่งชี้ว่าเศรษฐกิจ สังคมและการเมืองของประเทศมีความเจริญก้าวหน้าในหลายด้าน แต่ขณะเดียวกันยังคงมีปัญหาเชิงโครงสร้างของระบบเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและการบริหารจัดการประเทศที่มีความบิดเบือน ไม่เอื้อต่อการพัฒนาที่ยั่งยืนในระยะยาว ทั้งยังเป็นความเสี่ยงที่อาจทำให้ปัญหาต่าง ๆ รุนแรงมากขึ้น และเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ²

เมื่อต้องการเร่งรีบพัฒนา องค์กรหรือหน่วยงานราชการต่าง ๆ ก็ต้องการให้ประชาชนมีความสุขมีชีวิตที่ดีงาม ีระดมทุน ระดมนโยบายที่หลากหลาย เพื่อให้ความเป็นอยู่หรือการดำรงชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข จึงได้เร่งรีบพัฒนาในด้านต่าง ๆ เพื่อความเจริญก้าวหน้าเพื่อความสะดวกสบาย เพื่อสนองความต้องการของประชาชน ทำให้เกิดผลกระทบมีปัญหาก่อเกิดขึ้น ล้วนมาจากผลของการพัฒนาที่มุ่งเน้นด้านวัตถุมากเกินไป เมื่อโลกมีความเจริญด้านวัตถุมากยิ่งขึ้นเท่าใด ความเจริญด้านจิตใจของมนุษย์ในสังคมกลับมีความเสื่อมถอยลงเพราะความนิยมในวัตถุ จนเรียกได้ว่า คนในปัจจุบันตกอยู่ภายใต้อำนาจของวัตถุนิยมก็ว่าได้ เพราะได้แต่อิงอาศัยสิ่งอำนวยความสะดวกด้านวัตถุ เช่น เครื่องอำนวยความสะดวกด้านสื่อสาร มีโทรศัพท์มือถือ โทรทัศน์ วิทยุกระจายเสียง เป็นต้น หรือมีเครื่องใช้วัตถุต่างๆ ที่เกินความจำเป็น ต้องการ

¹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน*, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2551), หน้า 99.

² สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559)*, หน้า 18.

³ พุทธทาสภิกขุ, *บางแง่มุมของกามในทัศนะพุทธทาสภิกขุ*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2542), หน้า 45-47.

รถยนต์หรือบ้านที่ใหญ่โต ซึ่งเมื่อวัตถุเจริญก้าวหน้าไปเท่าใด ด้านจิตใจของมนุษย์ก็สับสนวุ่นวายมากเป็นเท่าตัว เพราะการไม่สามารถจะพัฒนาตนให้รู้ทันต่อสภาพความจริง จึงตกเป็นทาสวัตถุเพราะผลิตเฟลิน ตกอยู่ใต้อำนาจของตัณหาความอยากได้อย่างมี ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า โลกพร่องอยู่เป็นนิตย์ ไม่รู้จักอิ่มเป็นทาสแห่งตัณหา⁴

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนาจึงมีความสำคัญต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติ ทุกคนจึงควรรู้จักและเข้าใจในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตให้ถูกต้องและช่วยกันพัฒนาปรับปรุงตนเอง ครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติและสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การมีคุณภาพที่ดีร่วมกันได้ในที่สุด โดยเป็นการพัฒนาที่เกิดขึ้นตามหลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืนปราศจากการบีบคั้นของสภาวะอารมณ์ต่างๆ ชีวิตที่มีคุณภาพซึ่งเป็นชีวิตที่อยู่รอด อยู่ดี อยู่อย่างมีหลักการ และบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและแก้ไขปัญหาได้ เพื่อดำเนินชีวิตอย่างสงบตามอัตตภาพ ในการนี้ผู้เขียนได้นำเอาหลักทวาราวาสธรรม ตามแนวพระพุทธ ศาสนา ได้แก่ ความซื่อสัตย์ ความอดกลั้น ความอดทน และความเสียสละ มาเสนอแนวทางประยุกต์ใช้เป็นฐานการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามวิถีพุทธ เพื่อให้ผู้อ่านได้มีทางเลือกอีกทางหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

การพัฒนาคุณภาพชีวิต

ความหมายของคุณภาพชีวิต

แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต (Quality of Life) ได้มีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมาย ซึ่งใช้ในแวดวงวิชาการมากมายหลายสาขา เพราะเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของในแต่ละสังคม และยังเป็นองค์ประกอบในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งสังเกตได้จากความต้องการปัจจัยสี่ ส่วนที่เป็นองค์ประกอบของการอยู่ร่วมในสังคมคือ ความรู้สึกที่พึงปรารถนา เช่น ความรู้สึกสบายใจ ความมั่นคงปลอดภัย ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่น ความร่วมมือร่วมใจ หรือความสัมพันธ์ทางสังคมที่มนุษย์อยู่ในสังคมเดียวกัน

อนุชาติ พวงสาลี และคณะ⁵ กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับของการมีชีวิตที่ดี มีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นอยู่ และการดำเนินชีวิตของปัจเจกชนในสังคม

สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ⁶ กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับการมีชีวิตที่ดี มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม เป็นการประสานการรับรู้ของบุคคลในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิตของแต่ละคน

ปราชญา กล้าผจญ⁷ กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การที่มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีคุณภาพ ความเป็นอยู่ที่ดี เป็นชีวิตที่พึงตัวเองได้ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นสุข

⁴ม.ม. (ไทย) 13/305/368.

⁵ อนุชาติ พวงสาลี และคณะ, การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.), 2539), หน้า 61.

⁶ สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลกชุด100 ตัวชี้วัด และ 26 ตัวชี้วัด, (เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุงกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข, 2540), หน้า 5.

⁷ ปราชญา กล้าผจญ, คุณภาพชีวิตของมนุษย์กับการบริหารกับการออกกาลังกาย, (กรุงเทพมหานคร: ข้าวฟ่าง, 2545), หน้า 8.

มนุษย์ทุกคนปรารถนาที่จะมีชีวิตที่ยืนยาว เพียบพร้อมด้วยความสุขและความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ เมื่อมนุษย์เติบโตขึ้น ต้องหางานทำ ก็ปรารถนาที่จะมีชีวิตการทำงานที่มีคุณภาพอีกด้วย งานนั้น ต้องเป็นงานที่ทำแล้วให้ตนเองเกิดความสุขจากการปฏิบัติหน้าที่การงานนั้นๆ ด้วย ทำแล้วมองเห็นหนทางที่จะเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

สมใจ ลักษณะ⁸ กล่าวว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การเปลี่ยนแปลงปรับปรุงแก้ไขสรรพสิ่งสร้างเกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ความดี ความงาม ความเจริญในตนเอง โดยมีความมุ่งหมายสูงสุด คือ การมีชีวิตที่มีคุณภาพ

สงวน สุทธิเลิศอรุณ⁹ กล่าวว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การตั้งเป้าหมายในชีวิตให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีความเป็นตัวตนที่สมบูรณ์ เนื่องมาจากการพัฒนาอยู่เสมอ

สรุปความได้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การที่มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีคุณภาพ มีความเป็นอยู่ที่ดี เป็นชีวิตที่พึงตัวเองได้ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้เป็นปกติ ส่วนการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือการเปลี่ยนแปลง ปรับปรุง แก้ไข สรรพสิ่งสร้างเกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ความดี ความงาม ความเจริญในตนเอง มีการตั้งเป้าหมายในชีวิตให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีความเป็นตัวตนที่สมบูรณ์ ทำชีวิตให้มีความสุข เป็นชีวิตที่สามารถปรับตัวเข้ากับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้ ทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม และสามารถปรับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมให้เข้ากับตน โดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

ในการดำรงชีวิต มนุษย์จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี ต้องประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการดำเนินชีวิต ซึ่งแต่ละองค์ประกอบนั้นก็ล้วนแต่มีความสำคัญ อาจจะกล่าวได้ว่า ปัจจัยที่มีความสำคัญที่เป็นองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตนั้น ได้แก่ เศรษฐกิจ สังคม การเมือง ค่านิยม เป็นต้น ซึ่งมีนักวิชาการหลายท่านให้ความคิดเห็นไว้ ดังนี้

สมพล ประดับผล¹⁰ กล่าวว่า คุณภาพชีวิตแบ่งองค์ประกอบออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 สิ่งจำเป็นระดับพื้นฐาน คือ ส่วนที่ทำให้พอมีชีวิตอยู่ได้ ประกอบด้วยเสรีภาพในขอบเขตแห่งกฎหมาย หรือประเพณีของสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่

ส่วนที่ 2 สิ่งจำเป็นต่อการเพิ่มคุณภาพชีวิต เป็นส่วนที่เพิ่มเติมจากสภาพพออยู่ได้กลายเป็นอยู่ดี คือ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เอื้ออำนวยต่อการเพิ่มคุณภาพ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่ไม่มีมลภาวะ สงบ เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาตนเอง และอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติมากที่สุด คุณสมบัติที่เหมาะสมที่ทำให้สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคคล ได้แก่ การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การมีความสามารถในการตัดสินใจ การมีพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม และการมีความพยายามอดทนและอดทน คุณสมบัติที่ส่งเสริม

⁸ สมใจ ลักษณะ, การพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวน สุนันทา, 2543), หน้า 85.

⁹ สงวน สุทธิเลิศอรุณ, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร: ทิพย์วิสุทธิ์, 2545), หน้า 159.

¹⁰ สมพล ประดับผล, "คุณภาพชีวิตหลังการปฏิรูประบบราชการของข้าราชการทหารชั้นประทวนศึกษากรณีกองพันทหารช่างที่ 2 รักษาพระองค์", รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาการบริหารทั่วไป, (วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ: มหาวิทยาลัยบูรพา, 2548), หน้า 9.

การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ได้แก่ การมีความรักน้อยไม่โลภ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การมีระเบียบวินัย และการมีจริยธรรมอื่นๆ ที่สังคมยอมรับ

นิศารัตน์ ศิลปะเดช¹¹ ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นควรประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐาน คือ

1. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา หมายถึง การที่มนุษย์มีคุณภาพ ชีวิตที่ดีได้นั้น จะต้องมีความเป็นปกติของร่างกายและสติปัญญาเป็นพื้นฐาน ซึ่งได้แก่การมีอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย สมบูรณ์ครบถ้วน มีสุขภาพอนามัยแข็งแรง มีพลังกำลังที่สามารถทำกิจการงานได้ดีเช่นเดียวกับคนอื่นๆ มีระดับพัฒนาการของสติปัญญาเป็นปกติ สามารถศึกษาเล่าเรียน คิดไตร่ตรองหาเหตุผลต่างๆ รวมทั้งสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้

2. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ หมายถึง การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่ดีมีอารมณ์แจ่มใส มั่นคง ไม่แปรปรวนหงุดหงิดโมโหง่าย จิตใจมีคุณธรรม ไม่อิจฉาริษยาหรือเคียดแค้นพยาบาทผู้อื่น เป็นผู้มองโลกในแง่ดี มีความโอบอ้อมอารี พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากหรือเดือดร้อนเสมอ การมีพื้นฐานด้านจิตใจและอารมณ์ที่ดี จะช่วยให้บุคคลเกิดความสุขและความสงบในการดำรงชีวิต

3. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์สังคมและสิ่งแวดล้อม หมายถึง การเป็นคนที่ได้รับการยอมรับจากคนทั่วไปอันเนื่องมาจากการมีมนุษยสัมพันธ์อันดี มีความสามารถในการปรับตัวยอมรับความสามารถและความสำคัญของคนอื่น ตลอดจนสิ่งอื่นๆ ที่อยู่รอบตัว ดังนั้น จึงเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าของบุคคลและสิ่งแวดล้อม และคิดที่จะปรับปรุงพัฒนาให้สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นคงคุณค่าและประโยชน์อยู่ตลอดไป จะยอมให้เกิดความเสียหายหรือมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อมบ้างก็เป็นเพียงส่วนน้อยที่สุด การมีความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมจะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่เหมาะสมกลมกลืนและเข้ากันได้ดีกับสังคมและสิ่งแวดล้อมของตน

4. ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต หมายถึง ความสามารถที่จะจัดหาสิ่งจำเป็นต่างๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างดีตามฐานะของตนเองตลอดจนสภาพของสังคมเศรษฐกิจและยุคสมัย ปัจจัยจำเป็นเหล่านี้ ได้แก่ ปัจจัย 4 ซึ่งมีอาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรคและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ตลอดจนการได้รับการศึกษา การพักผ่อน ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องจัดหรือจัดให้มีขึ้นตามความจำเป็นในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมของตน การมีปัจจัยจำเป็นในการดำรงชีวิตที่ดีและพอเพียง ย่อมช่วยให้บุคคลมีความสุขสบาย ไม่ลำบากขัดสน และยอมนำมาซึ่งความสุขและความพึงพอใจในชีวิต

สรุปความได้ว่า องค์ประกอบของการพัฒนาคุณภาพชีวิต อาจประกอบด้วยปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้านความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต

Maslow¹² ได้แบ่งลำดับความต้องการเบื้องต้นของมนุษย์ไว้ ดังนี้

¹¹ นิศารัตน์ ศิลปะเดช, ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: พิธีกรรมพิมพ์, 2540), หน้า 85-86.

¹² Maslow, A. H., **Motivation and Personality**, (New York: Harper, 1954), pp. 84-87.

1. ความต้องการด้านร่างกาย (Physiological Need) ความต้องการที่ถือว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุด ซึ่งได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ การหลับนอน การขับถ่าย อาหาร ความปลอดภัย ความรัก และการตระหนักในความสามารถของตนเอง สิ่งที่จะเป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมมากที่สุด คือ ความต้องการอาหาร ตราบใดที่มนุษย์เรายังมีความหิว ตราบนั้นมนุษย์เราจะไม่มีความต้องการในเรื่องอื่น จะคิดอยู่เพียงเรื่องเดียวว่าทำอย่างไรจึงจะทำให้ท้องอืดได้ จะไม่คำนึงถึงสิ่งอื่นใด แม้แต่เรื่องความปลอดภัย จากแนวความคิดนี้ของ Maslow ทำให้เราพอจะเข้าใจการแสดงพฤติกรรมทั้งของตัวเองและของผู้ที่เราเกี่ยวข้องได้ว่า ในขณะที่นั้นหรือช่วงเวลานั้น เราหรือเขาขาดอะไรหรือมีความต้องการในเรื่องใด

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Need) เมื่อความต้องการด้านร่างกายได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ มนุษย์ก็มีความต้องการในเรื่องอื่นต่อไปอีก คือ ความต้องการความปลอดภัย ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ความเป็นปึกแผ่น ความต้องการคุ้มครองปกป้องความรู้สึกที่ปลอดภัยจากการคุกคาม ปลอดภัยจากความวิตกกังวล ความต้องการที่จะอยู่ในระเบียบความต้องการกฎหมายคุ้มครอง ตลอดจนความต้องการความเข้มแข็งของผู้คุ้มครอง

3. ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (The Belongingness and Love Need) ความต้องการทั้งทางด้านร่างกายและความปลอดภัยได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ มนุษย์ก็มีความต้องการในเรื่องความรักและความเป็นเจ้าของขึ้นมาอีก มนุษย์ทุกคนต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ตนเองจะต้องเกี่ยวข้องด้วย ไม่มีใครทนได้ ถ้ารู้สึกว่าไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มมนุษย์ ทุกคนอยากได้รับความรักจากคนอื่น อยากเป็นเจ้าของคนอื่น และในขณะเดียวกันก็อยากให้ตนเป็นที่รักและเป็นของใครสักคน

4. ความต้องการจะเป็นที่ยอมรับและได้รับการยกย่อง (Esteem Need) เป็นความต้องการที่จะรู้สึกว่าตนเองมีค่าทั้งในสายตาตนเองและสายตาของผู้อื่น คนที่ยอมรับนับถือในตนเองมองเห็นคุณค่าและความสามารถในตนเองนั้นมี 2 ลักษณะ ลักษณะแรกเป็นคนที่มองเห็นคุณค่าในตนเองและมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย คนประเภทนี้ จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง ให้ความร่วมมือและเป็นมิตร จะยอมรับผู้อื่น เห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้อื่น เช่นเดียวกับที่มีต่อตนเอง ดังนั้น จึงเป็นผู้ที่สร้างสัมพันธภาพได้ดี เพราะไม่มีลักษณะขมขู่ คนประเภทนี้ เมื่อมอบหมายการงานให้ผู้อื่นแล้ว จะวางใจ เพราะคิดว่ามีความสามารถที่จะทำได้ เช่นเดียวกันกับตน ลักษณะที่สองเป็นคนที่มองเห็นคุณค่าในตนเอง แต่มีความรู้สึกไม่ใคร่มั่นคงปลอดภัย คนประเภทนี้ จะไม่ใคร่ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นดีกว่า จะมีลักษณะขมขู่มากกว่า ทั้งนี้ เนื่องจากความรู้สึกที่ไม่ใคร่มั่นคงปลอดภัยนั่นเอง ดังนั้น จะเป็นคนที่มีลักษณะค่อนข้างมั่นใจในตนเองเห็นคุณค่าในตนเองแต่ฝ่ายเดียว โดยไม่ใคร่ยอมรับหรือเห็นคุณค่าในตัวผู้อื่น เป็นคนที่สร้างสัมพันธภาพได้น้อยกว่าพวกแรก คนประเภทนี้ เมื่อมอบหมายการงานให้ผู้อื่นแล้วจะไม่ใคร่ไว้วางใจ เพราะจะคิดว่าไม่มีใครมีความสามารถทำได้ดีเท่ากับตน สำหรับบุคคลที่ความต้องการด้านนี้ไม่ได้รับการตอบสนอง จะมีความรู้สึกต่ำต้อยไร้ค่าอ่อนแอหมดหวัง ไม่มีความหมาย

5. ความต้องการที่จะตระหนักในความสามารถของตนเองหรือรู้จักตนเอง (The Need for Self-actualization) เมื่อความต้องการทุกชั้นดังกล่าวได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ มนุษย์จะมีความต้องการที่จะรู้จักตนเองตรงตามสภาพที่ตนเองเป็นอยู่ เข้าใจถึงความสามารถ ความสนใจ ความถนัด และความต้องการของตนเอง โดยไม่มีการปกป้องและบิดเบือน พร้อมทั้งจะเปิดเผยตนเอง

พิจารณาตนเองอย่างเป็นธรรม ยอมรับได้ทั้งในส่วนที่เป็นข้อบกพร่องของตนเอง เป็นความต้องการที่คนแต่ละคนต้องการที่จะเป็นคนชนิดที่เราเป็นได้ดีที่สุด ใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ได้อย่างเต็มที่เต็ม

ภาคภูมิ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ ถือเป็นพื้นฐานในการเลือกอาชีพ ถ้าทำความเข้าใจตนเองได้ถูกต้อง เลือกงานถูก ก็มีความสุข ทำงานได้เต็มความสามารถ แต่ถ้าทำไม่ได้ ก็เกิดความรู้สึกขัดแย้งระหว่างสิ่งที่ตนเองชอบและงานที่กำลังทำอยู่ตลอดเวลา จะเห็นได้ว่า ความต้องการของมนุษย์ตามแนวคิดนี้มีความต้องการเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตามลำดับ หากได้รับการตอบสนอง แต่ถ้าหากความต้องการยังไม่ได้รับการตอบสนอง บุคคลก็จะไม่พยายามทำการใดเพื่อได้รับคุณภาพชีวิตขั้นที่สูงขึ้น แนวคิดนี้ ถูกนำมาประยุกต์ใช้พัฒนาในองค์กรค่อนข้างมาก โดยนำแนวคิดดังกล่าวสร้างแรงจูงใจให้กับพนักงานในองค์กร ส่วนในด้านสังคมก็ได้มีการนำแนวคิดดังกล่าว มาประยุกต์ใช้ในการสร้างเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตเช่นกัน

สรุปความได้ว่า ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต Maslow ได้แบ่งลำดับความต้องการเบื้องต้นของมนุษย์ไว้ 5 ชั้น ได้แก่ ชั้นความต้องการด้านร่างกาย ชั้นความต้องการความปลอดภัย ชั้นความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ ชั้นความต้องการจะเป็นที่ยอมรับและได้รับการยกย่อง และชั้นความต้องการที่จะตระหนักในความสามารถของตนเองหรือรู้จักตนเอง

ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาตนเองถือว่ามีความสำคัญมาก มนุษย์เราทุกคนต้องรู้จักความเด่นและความด้อยของตนเองก่อน การรู้ความเด่นก็เพื่อทำงานที่เหมาะสมกับความสามารถของตน การรู้ความด้อยก็เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของตน หลากๆ คน มักมองไม่เห็นความผิดพลาดของตน แต่จะมองเห็นความผิดพลาดของผู้อื่นได้ง่าย ซึ่งความสำคัญของการพัฒนาตนเองไปได้ดีนั้น ต้องอาศัยพื้นฐานความเชื่อและองค์ประกอบหลาย ๆ ด้าน

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)¹³ ให้แนวคิดว่า ความเชื่อในความเป็นมนุษย์ที่พัฒนาได้หรือเชื่อในความเป็นมนุษย์ว่าเป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ จะทำให้เกิดจิตสำนึกที่จะต้องฝึกฝนพัฒนาตนเองซึ่งแสดงอาการออกด้วยการเป็นผู้ที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน อันบ่งชี้ถึงความเป็นผู้พร้อมที่จะฝึกฝนพัฒนาตนให้สูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จิตสำนึกในการศึกษาหรือฝึกฝนพัฒนาตน จะทำให้บุคคลมีท่าทีต่อประสบการณ์ทั้งหลายอย่างที่เราเรียกว่า มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้ที่จะนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาตน

จากทัศนะดังกล่าว ทำให้เห็นว่า มนุษย์มีคุณลักษณะที่สำคัญ คือ ความสามารถที่พัฒนาได้ และเมื่อได้รับการพัฒนาแล้ว จะมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ จะมีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีและมีความสุขบนพื้นฐานความต้องการกล่าว คือ

1. ทำให้บุคคลดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม โดยมีแนวทางในการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้สังคมมีความสงบสุขไปด้วย
2. กระตุ้นให้บุคคลและสังคมเกิดความกระตือรือร้น คิดที่จะปรับปรุงตนเองสังคมและสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นอยู่เสมอ
3. ทำให้บุคคลรู้จักใช้ปัญญา มีเหตุผล มีคุณธรรมจริยธรรม มีหลักจิตวิทยา มีหลัก การบริหาร เพื่อมาแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม
4. ทำให้บุคคลและสังคมมีการอยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ช่วยลดปัญหาความขัดแย้งและปัญหาสังคม

¹³ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต., การศึกษาเพื่อสันติภาพ, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2537), หน้า 2.

5. ทำให้บุคคลและสังคมที่มีความรู้ความเข้าใจอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข เกิดการร่วมมือร่วมใจในการส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมประเพณีและค่านิยมที่งดงามให้เกิดขึ้นในสังคม

สรุปความได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตถือว่ามีความสำคัญมาก เพราะเป็นแนวทางให้การดำรงชีวิตที่ดีขึ้น เกิดความกระตือรือร้น คิดที่จะปรับปรุงตนเอง รู้จักใช้ปัญญา มีเหตุผลความ มีคุณธรรมจริยธรรม และอยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ลดปัญหาความขัดแย้งและปัญหาสังคม

สูตรมรชาวาสธรรมตามวิถีพุทธ

ในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่เป็นสูตรที่ต้องท่องจำให้ขึ้นใจ เพื่อให้พร้อมนำออกใช้ได้ทุกเมื่อ ท่านเรียกธรรมนี้ว่า มรชาวาสธรรม แปลว่า ธรรมสำหรับใช้ในการครองเรือน

ความหมายและประเภทของมรชาวาสธรรม

ในพระไตรปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค มีหลักธรรมบทหนึ่ง ท่านเรียกว่า “มรชาวาสธรรม” หมายถึงธรรมสำหรับผู้ครองเรือน มี 4 ประการ คือ 1) สัจจะ ความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน 2) ทมะ ความอดกลั้น ข่มใจ 3) ขันติ ความอดทน 4) จาคะ ความเสียสละ ผู้ครองเรือนเมื่อตั้งอยู่ในธรรม 4 ประการนี้ ย่อมครองเรือนได้อย่างมีความสุข¹⁴

ทัตตชีโว ภิกขุ¹⁵ ได้กล่าวว่า มรชาวาสธรรมเป็นธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นมรชาวาสที่ศักดิ์สิทธิ์ที่มีคุณธรรม และยังให้ความหมายพร้อมทั้งอธิบายถึงความหมายของมรชาวาสธรรมแต่ละข้อ ดังนี้

ข้อที่ 1 สัจจะ หมายถึง ความซื่อสัตย์ ความซื่อ แบ่งตามศัพท์ได้เป็น 3 ลักษณะ คือ

1. มีความจริง คือ ไม่เล่น
2. มีความตรง คือ ความประพฤติทางกาย วาจาตรง ไม่บิดพลิ้ว ไม่บ่ายเบี่ยง
3. มีความแท้ แท้ คือ ไม่เหลวไหล

ในทางปฏิบัติ สัจจะ หมายถึง ความจริงใจ คือ ถ้าทำอะไรแล้ว หุ่หมดตัว ซึ่งถ้าแบ่งในทางปฏิบัติ จะแบ่งได้ 5 ลักษณะ คือ

1. จริงต่อหน้าที่ คือ ไม่ว่าตนเองมีหน้าที่อะไร ก็หุ่หมดและทำหน้าที่นั้นให้ดีที่สุด
2. จริงต่อการทำงาน คือ ถ้าได้รับมอบหมายงานอะไรก็ตามที่ ก็ตั้งใจทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ แม้ว่าจะงานนั้นจะไม่ใช่งานที่สำคัญหรืองานที่ใหญ่โตก็ตามที่
3. จริงใจกับเวลา หมายถึง ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากที่สุด ให้คุ้มค่ามากที่สุด
4. จริงต่อบุคคล หมายถึง คบกับใครก็ต้องมีความจริงใจ ไม่ใช่คบเพื่อหวังผลประโยชน์
5. ตรงต่อความดี หมายถึง ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม จะต้องมีความดีคอยกำกับอยู่เสมอไม่ทำให้คนอื่นได้รับความเดือดร้อน

ข้อที่ 2 ทมะ หมายถึง พยายามปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้นเรื่อยๆ ขจัดนิสัยที่ไม่ดีออกไปเสียจากตนเอง พยายามฝึกหัดบังคับใจตนเอง โดยเริ่มจากบังคับทีละเล็กทีละน้อย เมื่อทำบ่อยๆ ครั้งก็จะทำให้เกิดเป็นนิสัย

¹⁴ ส.ส. (ไทย) 15/246/354, ชุ.สุ. (ไทย) 25/191/545.

¹⁵ ทัตตชีโว ภิกขุ : มรชาวาสธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์นิวไวดีก, 2529), หน้า 210.

ข้อที่ 3 ขันติ คือ ความอดทน ซึ่งเป็นลักษณะที่แสดงถึงความเข้มแข็งทางจิตใจขันติมี 4 ลักษณะ คือ

1. อดทนต่อความลำบากตรากตรำได้แก่ออดทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศภูมิประเทศที่ทุรกันดารสามารถอดทนได้ไม่ย่อท้อ
2. อดทนต่อความทุกข์เวทนาคืออดทนต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย
3. อดทนต่อความเจ็บใจคืออดทนต่อการกระทบกระเทือนเปรียบเปรยการทำให้เจ็บอกเจ็บใจ
4. อดทนต่ออำนาจกิเลสคือการไม่เอาแต่ใจตนเองไม่ยอมสบายต่อความฟุ้งเฟ้อต่างๆและเป็นข้อที่ต้องใช้ความอดทนมากที่สุด

ข้อที่ 4 จาคะ หมายถึง ความเสียสละ ตัดใจ ตัดกรรมสิทธิ์ของตน ตัดความยึดถือ ความเสียสละมี 2 นัย คือ

1. สละวัตถุ หมายถึง การแบ่งปันกันกิน แบ่งปันกันใช้ รวมทั้งการทำบุญให้ทาน
2. สละอารมณ์ หมายถึง ไม่ผูกโกรธใคร ไม่พยาบาท

การฝึกคุณธรรมทั้ง 4 ประการ คือ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ อย่างสม่ำเสมอ ก็จะเป็นผู้มีจิตใจผ่องใส แม้จะเป็นฆราวาสก็มีความศักดิ์สิทธิ์ในตัว

พระมหาสุรศักดิ์ สุรเมธี (ชะมารัมย์)¹⁶ ได้อธิบายความหมายและประเภทของฆราวาสธรรมไว้ มีใจความว่า หลักฆราวาสธรรม คือ ธรรมะสำหรับผู้ครองเรือน ประกอบด้วย

1. สัจจะ หมายถึง ความซื่อสัตย์ต่อกัน ความไว้น้ำเนื้อเชื่อใจกัน ไม่นอกใจกัน สามีรักภรรยา ภรรยาก็รักสามีตอบ ต่างฝ่ายต่างจริงใจและซื่อสัตย์ต่อกันไม่มีความลับต่อกัน พุดง่าย ๆ คือ ให้รักทีเดียวใจเดียวอย่าเป็นคนหลายใจ อย่าหึงกันมากจนเกินเหตุ เพราะจะนำไปสู่การผิดใจกัน ทำให้เกิดการโกรธเคืองกันและอาจทำให้ชีวิตครอบครัว พังลงได้

2. ทมะ หมายถึง การรู้จักข่มใจ หักห้ามใจในเวลามีเรื่องราวที่ไม่สบายใจเกิดขึ้น เช่น เวลาโกรธ ก็ให้พยายามข่มใจไม่ให้โกรธ หรือแสดงความโกรธนั้นต่ออีกฝ่าย เพราะจะทำให้อีกฝ่ายไม่พอใจหรืออาจโกรธตอบ อันจะนำไปสู่การทะเลาะกัน เป็นต้น

3. ขันติ หมายถึง ความอดทน หมายความว่า ให้รู้จักอดทนต่อคำกล่าวติขินินทาของอีกฝ่าย หรือคนอื่น ๆ เขาจะว่าอะไรก็ให้พยายามอดทนเอาไว้ เก็บอารมณ์เอาไว้ อย่าแสดงออกตอบ เพราะหากแสดงออกตอบก็จะนำไปสู่การก่อวิวาทกันโกรธเคืองกัน ผิดใจกัน เวลาที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งโกรธ ก็ให้อีกฝ่ายพยายามอย่าโกรธตอบ หรือทางที่ดีที่สุดให้เดินหนีไปให้ไกล อย่าพูดด้วย รอให้อารมณ์โกรธสงบลงเสียก่อน จึงค่อยพูดด้วย เพราะในเวลาที่โกรธ คนเรามักจะขาดสติ มักไม่ยอมรับฟังเหตุผลของอีกฝ่าย มักใช้กำลังในการแก้ปัญหา ขึ้นพุดด้วยก็จะเข้าสำนวนไทยที่ว่า “สี่ซอให้ควายฟัง” หรือ “เป่าปี่ให้ควายฟัง” ทำอย่างไรก็ไม่รู้เรื่องหรืออก เสียเวลาเปล่า ดังนั้น จึงต้องอดทนเอาไว้

4. จาคะ หมายถึง การเสียสละ กล่าวคือ การรู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนตนให้แก่อีกฝ่าย หรือการรู้จักเสียสละความสุขของตนเพื่ออีกฝ่าย พยายามยอมกันในบางเรื่องหรือทุกเรื่อง สามียอมภรรยา

¹⁶ พระมหาสุรศักดิ์ สุรเมธี [ชะมารัมย์], ธรรมะสำหรับผู้ครองเรือน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา

ภรรยายอมสามี สามีรู้จักเสียสละต่อภรรยา ภรรยารู้จักเสียสละต่อสามี ต่างฝ่ายต่างรู้จักเสียสละต่อกัน ก็จะทำให้ชีวิตครอบครัวมีความสุขได้

สรุปความได้ว่า หลักฆราวาสธรรมนี้ แนวปฏิบัติ 4 ประการ คือ

1. สัจจะ มีความจริงใจมีความจริงจัง ตลอดจนความซื่อตรง ต่อกันและกัน สรุปรวม คือ “ความรับผิดชอบ” เป็นหลักสำคัญที่จะให้เกิดความไว้วางใจและไม่ตรีจิตสนิทต่อกัน
2. ทมะ มีการฝึกตน ฝึกการรู้จักข่มจิตข่มใจตน มีความกระตือรือร้นในการฝึกตน ควบคุมอารมณ์ ข่มใจ ระวังความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกันและกัน อย่างไม่มีข้อแม้หรือเงื่อนไข เพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้
3. ขันติ มีความอดทนต่อธรรมชาติที่ไม่เอื้ออำนวย อดทนต่อทุกขเวทนาเพราะการเจ็บป่วย อดทนต่อการทำงาน และอดทนต่อการปฏิบัติธรรม เพื่อรักษาความดีไว้
4. จาคะ มีความเสียสละสิ่งของ เสียสละความสะดวกสบาย และเสียสละอารมณ์เศร้าหมองไม่เอามาเก็บฝังใจ โดยความเสียสละนั้นๆ ต้องตั้งมั่นอยู่ในพื้นฐานของเหตุและผล

ความสำคัญหรืออานิสงส์ของการปฏิบัติตามหลักฆราวาสธรรม

ในการดำเนินชีวิตในทางโลก หรือในเพศกฤหัสถ์ มนุษย์ทุกคนย่อมปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัว หน้าที่การงาน และบทบาททางสังคม จึงหมั่นแสวงหาวิธีปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการดังกล่าว ในทางพระพุทธศาสนา ได้มีผู้อธิบายความสำคัญหรืออานิสงส์ของการปฏิบัติตามหลักฆราวาสธรรมที่มีต่อการดำเนินชีวิต เป็นต้นว่า

๕. ธรรมรักษ¹⁷ ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการมี และโทษของการไม่มีหลักฆราวาสธรรมไว้ ดังนี้

1. การมีสัจจะ ทำให้เป็นคนมีความรับผิดชอบ หนักแน่นมั่นคง จึงทำให้ชีวิตและหน้าที่การงานมีความเจริญก้าวหน้า มีคนเคารพยกย่อง มีคนเชื่อถือและเกรงใจ มีคนรักใคร่นิยม พบเจอกับรักแท้ มีเกียรติยศชื่อเสียง เป็นต้น ส่วนโทษของการขาดสัจจะ ทำให้ไม่มีความรับผิดชอบ เป็นคนเหลวไหล ไร้ความสามารถในการทำงาน ชีวิตพบแต่ความตกต่ำ ไร้คนรักจริง มีแต่คนดูถูก ไร้คนเชื่อถือ ไร้ความเจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงาน มียศเสื่อมยศ มีลาภเสื่อมลาภ เป็นต้น

2. การมี ทมะ ทำให้เป็นคนรักการฝึกฝนตนเอง มีความสามารถในการทำงาน ไม่มีศัตรูไม่มีความแค้นกับใคร สามารถยับยั้งตนเองไม่ให้หลงไปทำผิดหรือหลงไปในทางที่ผิดได้ สามารถตั้งตัวได้ มีสมมติ มีปัญญาเป็นเลิศ มีใจที่สงบสุขเพราะควบคุมอารมณ์ได้ เป็นต้น ส่วนโทษของการขาด ทมะ ทำให้ไม่ฝึกฝนตนเอง ปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม ขาดความสามารถในการทำงาน หลงผิดไปทำความชั่วได้ง่าย เข้าใจผิดในเรื่องต่างๆ ใต้อภัย เกิดการทะเลาะวิวาทได้ง่าย มักลุ่มหลงในอบายมุข ทำให้ครอบครัวเดือดร้อน สร้างเนื้อสร้างตัวให้ตีไต่ยาก เป็นคนโง่เขลา ปัญญาทึบ มีสติน้อย มักทำงานใดๆ ผิดพลาดเสมอ เป็นต้น

3. การมีขันติ ทำให้ออดทนต่ออุปสรรคและปัญหาต่างๆ ได้ ทำงานได้ดี เป็นที่พึ่งและเป็นหลักในครอบครัวได้ เป็นที่พึ่งให้คนอื่นที่เดือดร้อนได้ ทำให้ไม่มีเรื่องทะเลาะวิวาทกับคนอื่น ไม่หลงผิดไปทำความชั่ว และทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังได้ เป็นต้น ส่วนโทษของการขาดขันติ ทำให้เป็นคน

¹⁷ ๕.ธรรมรักษ, หลักฆราวาสธรรม 4 ปฏิบัติตนได้ดี สมหวังในรักตั้งตั้งใจ, [ออนไลน์] แหล่งที่มา:

เหลาะแหละ ทำให้ผู้อื่นดูถูกเหยียดหยาม ไม่สามารถอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคใดๆ ได้เลย เป็นคนจับจด ทำงานอะไรก็ไม่สำเร็จ ไม่สามารถเป็นที่พึ่งให้ผู้อื่นได้ หลงผิดทำชั่วได้ง่าย ไม่มีใครไว้วางใจจากผู้อื่น มีศัตรูมากชีวิต ไม่มีความเจริญก้าวหน้า ไม่มีทางประสบความสำเร็จ หรือร่ำรวยได้ เป็นต้น

4. การมีจาคะ ทำให้มีอารมณ์ผ่องใสติดตัว มีนิสัยเสียสละแก่ผู้อื่น รักผู้อื่นเหมือนรักตนเอง ทำให้ตนเองปลอดภัย คนอื่นนับหน้าถือตา ครอบครัวยุติธรรมและสังคมเป็นสุข มีเพื่อนดีๆ รอบตัว จิตใจมีความสุข ช่วยชำระล้างจิตใจที่สกปรกเห็นแก่ตัว ทำให้คนรักเรามากขึ้น เป็นต้น ส่วนโทษของการขาดจาคะ ทำให้จิตใจเกิดความตระหนี่ถี่เหนียว เป็นคนเห็นแก่ตัว ได้รับความทุกข์ใจ ไม่มีความทุกข์ใจในใจ ไม่มีใครอยากเข้าใกล้ ไร้เพื่อนฝูงและบริวาร ไร้คนรักและเห็นใจ ไม่มีใครรักจริง เป็นต้น

สรุปความได้ว่า การมีศีลจะ ทำให้เป็นคนมีความรับผิดชอบ หนักแน่นมั่นคง การมีทมะ ทำให้เป็นคนรักการฝึกฝนตนเอง มีความสามารถในการทำงาน ไม่มีศัตรูไม่มีความแค้นกับใคร สามารถยับยั้งตนเองไม่ให้หลงไปทำผิดหรือหลงไปในทางที่ผิดได้ การมีขันติ ทำให้อดทนต่ออุปสรรคและปัญหาต่างๆ ได้ ทำงานได้ดี เป็นที่พึ่งและเป็นหลักในครอบครัวได้ เป็นที่พึ่งให้คนอื่นที่เดือดร้อนได้ และการมีจาคะ ทำให้มีอารมณ์ผ่องใสติดตัว มีนิสัยเสียสละแก่ผู้อื่น รักผู้อื่นเหมือนรักตนเอง ทำให้ตนเองปลอดภัย คนอื่นนับหน้าถือตา ครอบครัวยุติธรรมและสังคมเป็นสุข มีเพื่อนดีๆ รอบตัว จิตใจมีความสุข ช่วยชำระล้างจิตใจที่สกปรกเห็นแก่ตัว ทำให้คนรักเรามากขึ้น

จากการศึกษาแนวคิด และทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิต และสูตรฆราวาสธรรมตามวิถีพุทธ ดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้กำหนดแผนภูมิการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังนี้

หลักการ	วิธีการพัฒนา	เป้าหมาย
การครองเรือน	ด้วยวิธีการปฏิบัติตามแนวความซื่อสัตย์ การไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม และเข้าใจถึงความสำคัญของตนที่มีอิทธิพล หรือบทบาทและความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น	1. ทำให้บุคคลและสังคมมีการอยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ลดปัญหาความขัดแย้งและปัญหาทางสังคม 2. เกิดสันติสุขในปัจเจกบุคคล ชุมชน และสังคมแบบยั่งยืน
การอยู่ร่วมกันในชุมชน	ด้วยวิธีการปฏิบัติตามแนวความอดกลั้น การฝึกแก้ไข้ปัญหาโดยสันติวิธี และรู้จักขอบเขตและการแสดงออกของอารมณ์อย่างพอเหมาะ	
การทำงานให้สำเร็จ	ด้วยวิธีการปฏิบัติตามแนวความอดทน การไม่ท้อถอยต่อปัญหาที่ประสบ และแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในเรื่องต่างๆ พอเหมาะ	
การสร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง	ด้วยวิธีการปฏิบัติตามแนวความเสียสละ การมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อบุคคล และมีการพัฒนาการในการเรียนรู้และมีบุคลิกภาพดี	

อธิบายข้อความในแผนภูมิ

1. หลักการครองเรือน

การครองเรือน เป็นการอยู่ร่วมกันของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยอาจมีความสัมพันธ์ระหว่างสามีกับภรรยา บิดามารดากับบุตร พี่กับน้อง นายกับคนรับใช้ เป็นต้น ซึ่งแต่ละคนอาจมีมากกว่า 1 ฐานะ เช่น ผู้เป็นสามี อาจมีฐานะเป็นบุตรของบิดามารดา และมีฐานะเป็นบิดาของบุตรในขณะเดียวกันด้วย หลักการสำคัญของการครองเรือน คือ ความซื่อสัตย์ต่อกันของสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คู่สามีภรรยา จะต้องมีความซื่อสัตย์ต่อกัน ไม่ประพฤติผิดนอกใจกัน ดังที่ปรากฏในทศ 6 ว่า หน้าที่ของสามี ฟังปฏิบัติต่อภรรยา ดังนี้

- 1) ด้วยการยกย่องว่าเป็นภรรยาของตน
- 2) ด้วยการไม่ดูหมิ่น
- 3) ด้วยการไม่ประพฤติผิดนอกใจ
- 4) ด้วยการมอบความเป็นใหญ่ในบ้านให้
- 5) ด้วยการให้เครื่องแต่งตัวในโอกาสอันสมควร

ขณะเดียวกันภรรยาพึงปฏิบัติต่อสามี ดังนี้

- 1) จัดการงานดี
- 2) สงเคราะห์คนข้างเคียงของภรรายดี
- 3) ไม่ประพฤติผิดนอกใจ
- 4) รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้ไว้
- 5) ไม่เกียจคร้านในการงานทั้งปวง

ข้อปฏิบัติข้างต้น จัดเป็นพฤติกรรมของความซื่อสัตย์ต่อกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การไม่ประพฤติผิดนอกใจกัน เป็นหลักการสำคัญยิ่งที่จะทำให้คู่สามีภรรยาใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข ขณะเดียวกัน การไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม ก็เป็นปัจจัยที่จะทำให้สมาชิกในครอบครัวให้การยอมรับนับถือกัน มีความสามัคคีปรองดองกัน หากสมาชิกคนใดเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวมในครอบครัว ก็จะกลายเป็นคนเห็นแก่ตัวอย่างมาก จนอาจไม่ได้รับการนับถือความเป็นญาติจากสมาชิกอื่นๆ จะกลายเป็นคนที่น่ารังเกียจอย่างยิ่ง ส่วนความเข้าใจถึงความสำคัญของตนที่มีอิทธิพล หรือบทบาทและความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น ประเด็นนี้ ครอบคลุมความรับผิดชอบของบุคคลทุกคนในครอบครัว เพราะทุกคนต้องเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนในแต่ละฐานะที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เป็นต้นว่า ผู้เป็นบิดา ก็ต้องเข้าใจบทบาทตามสถานภาพของตนในฐานะบิดา และปฏิบัติตนได้ถูกต้องต่อบุตร ผู้เป็นสามี ก็ต้องเข้าใจบทบาทตามสถานภาพของตนในฐานะสามี และปฏิบัติตนได้ถูกต้องต่อภรรยา จึงจะทำให้ชีวิตการครองเรือนนั้น บรรลุเป้าหมาย คือ อยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ลดปัญหาความขัดแย้ง และปัญหาทางสังคม

2. หลักการอยู่ร่วมกันในชุมชน

ชุมชนเป็นที่รวมกันของคนจำนวนมาก ต่างคนต่างความคิด จึงมักมีความขัดแย้งกันได้ง่าย เมื่อมีความ เห็นไม่ตรงกัน มีผลประโยชน์ขัดกัน หรือไม่ได้รับประโยชน์ตามที่ตนหวัง อาจเที่ยวไปกล่าวหาคนโน้นบ้าง คนนี้บ้างว่า คิดร้ายต่อตน เป็นเหตุให้ตนไม่ได้รับประโยชน์ที่น่าจะเป็นของตน การคิดไม่ดีแบบนี้ มีให้เห็นในชุมชนต่างๆ ไป ไม่ว่าเราจะไปอยู่ในชุมชนไหนก็ได้พบเห็นเช่นนั้น ดังนั้น การอดกลั้นต่อการกระทำที่

ไม่ดีที่คนในชุมชนแสดงต่อเรา จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะป้องกันปัญหาการทะเลาะวิวาทระหว่างกัน จากนั้น จึงควรฝึกการแก้ปัญหาโดยสันติวิธี ไม่ใช่ความรุนแรง เช่น การแสดงหลักฐานต่างๆ ที่เป็นจริง ให้ผู้เห็นแย้งได้ทราบพร้อมทั้งอธิบายให้เขาเข้าใจอย่างองอาจภูมิฐาน โดยรู้จักขอบเขตและการแสดงออกของอารมณ์อย่างพอเหมาะ เนื่องจากการอยู่ในชุมชนนั้น จะต้องรู้จักขอบเขตหน้าที่บทบาท ของตน วางตนอย่างเหมาะสมกับสถานภาพของตน จึงจะเป็นคนมีศักดิ์ศรีในสายตาของสมาชิกชุมชนอื่นๆ ด้วยว่า หากทำตนอ่อนแอ ใครจะเบียดเบียนตนอย่างไรก็ไม่โต้ตอบ ก็จะถูกคนอื่น ๆ ดูถูกเหยียดหยาม หมดสง่าราศี หากแข็งกระด้างเกินไปแสดงกิริยาก้าวร้าว ไม่เกรงใจผู้ใด ก็มักถูกกล่าวหาว่า มีกิริยาเยี่ยงโจร ไม่น่าคบหา ดังนั้น การวางตนพอเหมาะตามสถานภาพที่ตนมีภายใต้กรอบแห่งวิถีประชา จึงจะได้ชื่อว่า รู้จักขอบเขตและการแสดงออกของอารมณ์อย่างพอเหมาะ หลักการอยู่ร่วมกันในชุมชน ตามวิธีการทั้งหมดดังกล่าว ย่อมทำให้การดำรงชีวิตในชุมชนมีความสุข บรรลุเป้าหมายที่ตนต้องการ คือ ทำให้ตนและสังคมมีการอยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ลดปัญหาความขัดแย้ง และปัญหาทางสังคม

3. หลักการทำงานให้สำเร็จ

การทำงานให้สำเร็จ ต้องอาศัยความอดทนเป็นหลักสำคัญ ดังคำพระที่ว่า “ความอดทน ย่อมนำมาซึ่งประโยชน์เกื้อกูล” ในมงคลสูตร มีบทหนึ่งว่า “การไม่ทอดทิ้งการงาน เป็นมงคลสูงสุด”เนื่องด้วยการงานทุกอย่างจะสำเร็จได้ด้วยดี ผู้กระทำการต้องมีความอดทนต่อความเหน็ดเหนื่อยเป็นที่ตั้ง ขณะเดียวกันหากมีปัญหาของการทำงานจะต้องไม่ทอดทิ้งปัญหาที่ประสบ แต่ต้องทบทวนวิธีการทำงานที่ผ่านมาว่าประสบความสำเร็จได้อย่างไร และงานที่ทำในปัจจุบันนั้นเกิดจากปัญหาอะไร เป็นปัญหาที่เกิดจากบุคคล วัสดุ อุปกรณ์ หรือวิธีการ แล้วจึงหาวิธีแก้ไขให้ตรงประเด็น หากเป็นการทำงานเป็นทีมซึ่งทำงานร่วมกันหลายคนแล้วเกิดจากความคิดเห็นในวิธีการที่แตกต่างกัน ผู้ร่วมงานแต่ละคนควรแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในเรื่องต่างๆ พอเหมาะได้ อย่าให้เกินขอบเขตหน้าที่ของตน การปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำให้ทุกคนทำงานร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ลดปัญหาความขัดแย้ง และปัญหาการทำงานเป็นทีมลงได้

4. หลักการสร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง

ตามทัศนะของผู้วิจัย เห็นว่า “คุณค่าของตนอยู่ที่คนอื่นมอง” คำว่า “คุณค่า” เมื่อพิจารณาในภาพรวม หมายถึง ศักดิ์ศรี ภูมิธรรม ความรู้ และบุคลิกภาพดี ที่บุคคลอื่นๆ มองเห็นในตัวเรา บุคคลแม้ประกาศว่าตนมีฐานะทางสังคม ภูมิธรรม ความรู้ และบุคลิกภาพดี หรือสูงส่งเพียงใด หากคนอื่น ๆ มองไม่เห็นสิ่งเหล่านี้ หรือมองเห็นตรงกันข้าม ความมีคุณค่านั้นก็จะไม่เป็นที่ยอมรับของคนในชุมชน ดังนั้น ความเสียสละประโยชน์ส่วนตน เพื่อไปสร้างประโยชน์แก่ผู้ด้อยโอกาสก็ดี แก่ชุมชนที่ตนอยู่อาศัยก็ดี ย่อมทำคนอื่น ๆ มองเห็นคุณค่าของผู้เสียสละนั้น ขณะเดียวกัน การมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อญาติมิตรและคนรอบข้างตลอดถึงบุคคลที่ตนเข้าไปปฏิสัมพันธ์ ด้วยการรู้จักแบ่งปันปัจจัยเครื่องบริโภค การพูดจาสุภาพให้เกียรติผู้ฟัง แนะนำในสิ่งที่จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ฟัง ไม่ยกตนข่มท่าน ตลอดถึงคอยสังเกตเรียนรู้จิตใจของผู้ฟังหรือบุคคลที่ตนปฏิสัมพันธ์ด้วย แล้วปรับวิธีการแสดงออกทั้งคำพูดและการกระทำที่เหมาะสมกับจริตของผู้ฟังหรือบุคคลที่ตนปฏิสัมพันธ์ด้วย ก็จะทำให้ตนเป็นคนมีคุณค่าในสายตาของคนอื่นๆ ในชุมชน อันจะเป็นผลให้เกิดมิตรภาพระหว่างกัน ซึ่งจะทำให้บุคคลและสังคมมีการอยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ลดปัญหาความขัดแย้ง และปัญหาทางสังคม

ข้อเสนอแนะ

ด้านสัจจะ ข้อที่ว่า “ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม” กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาให้เกิดในตนน้อยกว่าข้ออื่นๆ ซึ่งเป็นเรื่องปกติตามความคิดแบบปุถุชนที่ว่า ประโยชน์ของตนต้องมาก่อน แต่อย่างไรก็ตาม การแสวงหาประโยชน์เพื่อตนเอง จะต้องไม่ไปทำลายประโยชน์ของส่วนรวม หรือไปขัดขวางความเจริญส่วนรวม เพราะเมื่อส่วนรวมเจริญ ตนในฐานะสมาชิกในชุมชนนั้นก็เจริญไปด้วย หากส่วนรวมล่มสลาย ตนก็จะอยู่ในชุมชนนั้นไม่ได้ หรือไม่มีความสุข ดังนั้น วัดในชุมชน ในฐานะเป็นผู้นำทางคุณธรรมจริยธรรม ควรมีกลยุทธ์ในการสื่อสารให้ประชาชนในชุมชนได้เข้าใจในประเด็นดังกล่าวด้วย

ด้านทมะ ข้อที่ว่า “ฝึกแก้ไขปัญหโดยสันติวิธี” กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาให้เกิดในตนน้อยกว่าข้ออื่นๆ ซึ่งเป็นเรื่องปกติตามความคิดแบบปุถุชน ซึ่งมักมีความอดกลั้นในอารมณ์ต่างๆ ในขอบเขตจำกัด เมื่อประสบปัญหาที่หลายคนร่วมกันรับผิดชอบ และแต่ละคนมีความคิดเห็นในการแก้ปัญหาต่างๆ แตกต่างกัน ผู้ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้มาก ย่อมมีปฏิกิริยาอันไม่พึงประสงค์บ้าง อย่างไรก็ตาม เรื่องการข่มอารมณ์ตนเองนั้น เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะอาจนำผลร้ายให้สู่ตนได้ ดังนั้น วัดในชุมชนที่จัดรายการธรรมะเสียงตามสาย ควรอธิบาย ให้คำแนะนำการฝึกการควบคุมอารมณ์ให้ประชาชนในชุมชนได้เกิดสติ ระลึกในสิ่งที่ควรแสดงออก และสิ่งที่ไม่ควรแสดงออกเพื่อให้ประชาชนมีสวัสดิภาพทั้งกาย และจิตใจ

ด้านขันติ ข้อที่ว่า “เมื่อประสบปัญหาจะไม่ท้อถอย” กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาให้เกิดในตนน้อยกว่าข้ออื่นๆ ซึ่งเป็นเรื่องปกติตามความรู้สึกแบบปุถุชน โดยเฉพาะเมื่อประสบปัญหาการประกอบอาชีพ รายได้ไม่พอกับการใช้จ่ายภายในครอบครัว ดังนั้น แต่ละคน เมื่อเหนื่อยล้ามากๆ จึงเกิดความท้อถอยบ้างเป็นธรรมดา แต่ผู้นำทางจิตใจ ดังเช่น วัดในชุมชน ควรหาวิธีการสร้างเสริมกำลังใจให้แก่ประชาชนในแนวพระพุทธศาสนาตามพระพุทธพจน์ที่ว่า “ขันติ หิตสุขาวุหา” ความอดทน นำมาซึ่งประโยชน์เกื้อกูลและความสุข”

ด้านจาคะ ข้อที่ว่า “มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อบุคคลที่ตนปฏิสัมพันธ์ด้วย” กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาให้เกิดในตนน้อยกว่าข้ออื่นๆ ซึ่งเป็นเรื่องปกติตามความรู้สึกแบบปุถุชน มักไม่ไว้วางใจผู้อื่นว่าจะมาเป็นมิตรกับตนอย่างแท้จริงหรือไม่ แต่บางครั้ง ความหวาดระแวงกัน ก็อาจเป็นอุปสรรคต่อการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันได้ ดังนั้น วัดในชุมชนที่จัดรายการธรรมบรรยายเสียงตามสาย ควรหมั่นแนะนำวิธีการคบคนแบบมีศิลปะในการคบหา เพื่อให้ประชาชนรู้วิธีการปฏิสัมพันธ์กับคนดี และคนไม่ดีว่า ควรปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อผูกมิตรกับคนดี และคนไม่ดีจะไม่โกรธหรือผูกอาฆาตตน

สรุปความได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ในแนวพราวาสธรรม ควรเน้นที่ 4 หลักการ คือ

1. หลักการครองเรือน ด้วยวิธีการปฏิบัติตามแนวความซื่อสัตย์ การไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม และเข้าใจถึงความสำคัญของตนที่มีอิทธิพล หรือบทบาทและความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น
2. หลักการอยู่ร่วมกันในชุมชน ด้วยวิธีการปฏิบัติตามแนวความอดกลั้น การฝึกแก้ไขปัญหโดยสันติวิธี และรู้จักขอบเขตและการแสดงออกของอารมณ์อย่างพอเหมาะ
3. หลักการทำงานให้สำเร็จ ด้วยวิธีการปฏิบัติตามแนวความอดทน การไม่ท้อถอยต่อปัญหาที่ประสบ และแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในเรื่องต่างๆ พอเหมาะ
4. หลักการสร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง ด้วยวิธีการปฏิบัติตามแนวความเสียสละ การมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อบุคคล และมีการพัฒนาการในการเรียนรู้และมีบุคลิกภาพดี

การพัฒนาคุณภาพชีวิตในแนวพระราชธรรมดังกล่าว จักทำให้บุคคลและสังคมมีการอยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ลดปัญหาความขัดแย้ง และปัญหาทางสังคม เกิดสันติสุขในปัจจุบันบุคคล ชุมชน และสังคมแบบยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

ทัตตชีโว ภิกขุ. **พระราชธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นิวไวก์, 2529.

นิศารัตน์ ศิลปะเดช. **ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: พิเศษการพิมพ์, 2540, aslow, A. H., **Motivation and Personality**, (New York: Harper. 1954.

ปราชญา กล้าผจญ. **คุณภาพชีวิตของมนุษย์นักบริหารกับการออกกาลังกาย**. กรุงเทพมหานคร: ข้าวฟ่าง, 2545.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2551.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **การศึกษาเพื่อสันติภาพ**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2537.

พระมหาสุรศักดิ์ สุรเมธี [ชะมารัมย์]. **ธรรมะสำหรับผู้ครองเรือน**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา:

www.blog.eduzones.com, [7 ก.พ. 2556].

พุทธทาสภิกขุ. **บางแง่มุมของกามในทัศนะพุทธทาสภิกขุ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2542. มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.

กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

สมใจ ลักษณะ. **การพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, 2543.

สงวน สุทธิเลิศอรุณ. **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพมหานคร : ทิพย์วิสุทธิ, 2545.

สมพล ประดับผล. "คุณภาพชีวิตหลังการปฏิรูประบบราชการของข้าราชการทหารชั้นประทวนศึกษาระดับกองพันทหารช่างที่๒รักษาพระองค์". **รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**. สาขาการบริหารทั่วไป.

วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ: มหาวิทยาลัยบูรพา, 2548.

สุวัฒน์ มหัตถ์นรินทร์กุล และคณะ. **เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุด100**

ตัวชี้วัด และ 26 ตัวชี้วัด. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุงกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข, 2540.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559)**, หน้า 18

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559)**, หน้า 18.อนุชาติ พวงสาส์ และคณะ. **การพัฒนาเครื่องชี้วัด**

คุณภาพชีวิตและสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.), 2539.