

การประยุกต์ใช้หลักธรรมาวาสธรรม 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ
ชุมชนบ้านหนองแวง ตำบลน้ำโมง อำเภอบำบ่อ จังหวัดหนองคาย*

AN APPLICATION OF THE GARĀVĀSA DHAMMA 4 TO DEVELOP THE
QUALITY OF LIFE OF THE COMMUNITY OF BAN NONG WAENG, NAM
MONG SUBDISTRICT, THA BO DISTRICT, NONG KHAI PROVINCE

พระครูสิริปัญญาลังการ จิตตขณโณ (จิตตะวงษ์)¹, พระครูจิรธรรมธัช²

และ พระมหาประทีป อภิวัตตโน (แถวพันธุ์)³

PhrakhruSiripanyalangarn Jittachanyo (Jittawong),¹ PhrakruChiradhammathad,²

and Phramaha Phratheep Apiwaddhano, (Thawpuntu)³

¹⁻³มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹⁻³ Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author's Email: 6602205007@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาหลักธรรมาวาสธรรม 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านหนองแวง ตำบลน้ำโมง อำเภอบำบ่อ จังหวัดหนองคาย 3) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักธรรมาวาสธรรม 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านหนองแวง ตำบลน้ำโมง อำเภอบำบ่อ จังหวัดหนองคาย เป็น การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการลงพื้นที่เก็บข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ประกอบไป ด้วย 1) พระสงฆ์ 2) ผู้นำชุมชน 3) ข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้าง และ 4) ประชาชนบ้านหนอง แวง จำนวน 25 รูป/คน แล้ววิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1. หลักธรรมาวาสธรรม 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ในอาฬวกสูตร ซึ่งเป็นการสนทนาระหว่างพระพุทธเจ้ากับอาฬวกยักษ์ เรื่องคุณธรรม 4 ประการ คือ สัจจะ ธรรม (ทมะ) ขันติ และจาคะ เป็นคุณธรรมที่ทำให้ไม่เศร้าโศกเมื่อละโลกนี้ ไปธรรมาวาสธรรม 4 เป็นหลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือน ประกอบด้วย 1) สัจจะ ความจริง ซื่อสัตย์ จริงใจ 2) ทมะ การข่มใจ รู้จักฝึกฝนปรับปรุงตน แก้ไขข้อบกพร่อง 3) ขันติ ความ อุดทน มั่นในจุดหมายไม่ท้อถอย 4) จาคะ ความเสียสละผลประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวม 2. สภาพปัจจุบันการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านหนองแวง ตำบลน้ำโมง อำเภอบำบ่อ จังหวัดหนองคาย พบว่า ชุมชนพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วย (1) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา 8

* Received 28 July 2025; Revised 5 August 2025; Accepted 10 August 2025

หลักธรรม คือ สังคหวัตถุ 4 สาราณียธรรม 6 พรหมวิหาร 4 สัมปปริสธรรม 7 อปริหานิยธรรม 7 ฆราวาสธรรม ศีล 5 และทศ 6 (2) หลักเศรษฐกิจพอเพียง (3) การรวมกลุ่มวิสาหกิจชุมชน (4) ความสามัคคี (5) การเรียนรู้เท่าทันโลกาภิวัตน์ ส่วนปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตมี 8 ด้าน คือ ด้านครอบครัว เศรษฐกิจและหนี้สินครัวเรือน เทคโนโลยีและการสื่อสาร สุขภาพ สังคม การศึกษาและการเรียนรู้ สิ่งแวดล้อมและมลภาวะ ยาเสพติดและอบายมุข และ 3. การประยุกต์ใช้หลักฆราวาสธรรม 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านหนองแขว ตำบลน้ำโมง อำเภอบัวบ่อ จังหวัดหนองคาย 3 ด้าน คือ 1) ด้านตนเอง ซื่อสัตย์ต่อตนเอง ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ อดทนในการทำงานไม่ย่อท้อ สละทรัพย์และร่างกายเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น 2) ด้านครอบครัว ซื่อสัตย์ต่อคู่ครองไม่นอกใจ รู้จักข่มใจเวลาโกรธไม่ใช้ความรุนแรง อดทนต่อความยากลำบากที่ต้องเผชิญร่วมกัน สละความสุขส่วนตัวเพื่อความสุขของครอบครัวโดยรวม 3) ด้านสังคม เป็นคนมีสัจจะทำให้ผู้อื่นไว้วางใจและเชื่อถือ ไม่แสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในที่สาธารณะ อดทนต่อความคิดที่แตกต่าง รู้จักรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น และมีจิตอาสาในการช่วยเหลือสังคม

คำสำคัญ : การประยุกต์, หลักฆราวาสธรรม 4, การพัฒนาคุณภาพชีวิต

Abstract

This research aims to 1) to study the Four Household Dharma principles in Theravada Buddhism, 2) examine the current state of quality of life development in Nong Waeng community, Nam Mong Subdistrict, Tha Bo District, Nong Khai Province, and 3) explore the application of the Four Household Dharma principles to improve the quality of life in the community. This qualitative study involved field data collection through in-depth interviews with primary informants including monks, community leaders, civil servants, employees, and local residents, totaling 25 individuals.

The data were analyzed descriptively. 1. The research findings reveal that the Four Household Dharma principles, as taught by the Buddha in the Alavaka Sutta through a dialogue with the yakkha Alavaka, include Truth (Sacca), Temperance (Dhamma), Patience (Khanti), and Generosity (Caga), which are virtues that alleviate sorrow upon departing from this world. These principles

serve as moral guidelines for householders and consist of 1) Truth: honesty and sincerity, 2) Temperance: self-control and self-improvement, 3) Patience: perseverance and resilience, and 4) Generosity: sacrificing personal gains for the greater good. 2. The current state of quality of life development in the community is supported by eight Buddhist principles including the Four Noble Truths, Six Directional Duties, Four Divine Abidings, Seven Qualities of a Good Person, Seven Social Virtues, Five Precepts, and Economic Sufficiency. Community development issues identified span eight areas: family, economy and debt, technology and communication, health, society, education, environment, and substance abuse. And 3. The application of the Four Household Dharma principles has enhanced quality of life in three aspects: 1) Individual: practicing honesty, emotional control, perseverance in work, and altruism, 2) Family: fidelity to one's spouse, controlling anger, enduring hardships together, and sacrificing personal pleasures for family well-being, and 3) Social: maintaining truthfulness to gain trust, displaying appropriate public behavior, tolerating diverse opinions, listening to others, and engaging in volunteer social work.

Keyword: Application, The Garāvāsa Dhamma 4, Quality of Life Development

บทนำ

ในสภาวะการณ์ปัจจุบัน สังคมทุกระดับต่างกำลังประสบกับปัญหาวิกฤติการณ์ในทุก ๆ ด้าน ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การเมืองการปกครอง ทรัพยากรธรรมชาติและปัญหาสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ และนับวันจะทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น การประกอบอาชีพของคนในสังคมก็เพื่อต้องการในสิ่งที่ตนเองปรารถนา แม้สภาพสังคมจากอดีตถึงปัจจุบันจะเปลี่ยนไปมาก แต่มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทุกสิ่งอย่างตามลำดับขั้นของความต้องการเหมือนกัน เว้นแต่จะมีระดับความต้องการความอยากได้อย่างอยากมีอยากเป็นมากน้อยต่างกัน บางคนมีความต้องการเพียงขั้นพื้นฐาน ไม่ต้องการชื่อเสียงหรือความยิ่งใหญ่ บางคนมีความทะเยอทะยานต้องการประสบความสำเร็จสูงสุดของชีวิต และเมื่อประสบความสำเร็จแล้วความต้องการก็ยังไม่หมดสิ้น อีกทั้งยังเพิ่มระดับความต้องการที่สูงขึ้น ความทะเยอทะยานความต้องการอาจเป็นสิ่งที่ดีเพราะเป็นแรงผลักดันให้เกิดแรงจูงใจที่จะทำงานให้ประสบความสำเร็จ ให้มีความก้าวหน้าในหน้าที่

การทำงานเพื่อให้เราได้สิ่งที่ปรารถนา แต่หากมีมากเกินไปก็อาจเป็นภัยกับตัวเอง ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ เพราะความต้องการที่ไม่รู้จักพอของบุคคลนั่นเอง (ศิริ ฮามสุโพธิ์, 2542) ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในสังคมนั้น ความต้องการในการดำรงชีวิตนั้นย่อมมีความอยากจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยกันทั้งสิ้น แต่เชื่อว่าทุกคนจะสมหวังในสิ่งที่ตนปรารถนา มีคนจำนวนไม่น้อยรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตของตัวเองยังมีคุณภาพชีวิตไม่ดีพอหรือไม่พอดี จึงทำให้ไม่อาจพบความสุขอย่างแท้จริงได้ คุณภาพชีวิตที่ดีไม่ควรเป็นเพียงแค่การที่มนุษย์บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้เท่านั้น หากแต่ควรคำนึงถึงการมีชีวิตที่ดีที่มีคุณธรรม เป็นผู้ประพฤติปฏิบัติดีมีจริยธรรม ทำให้สังคมมีความน่าอยู่ น่าอาศัย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนว่า ชีวิตผู้ครองเรือนประกอบด้วยศรัทธา มีธรรม 4 ประการนี้ คือสัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ การปฏิบัติตนที่ขาดไม่ได้เลย คือการฝึกฝนตนให้เป็นคนดี พร้อมด้วยกุศลจิต คือกาย วาจา และจิตใจ เพราะถ้าหากเรามีความบกพร่องเพราะขาดหลักศีลธรรมที่ถูกต้อง ย่อมตกอยู่ในทางอกุศลซึ่งเป็นทางแห่งความเสื่อม เหมือนกับโอ่งที่รั่ว แม้มีน้ำไหลเข้าโอ่ง น้ำก็ย่อมไหลออกทางรูรั่วอยู่ดี ชีวิตที่ประสบผลสำเร็จมีความสุขนั้นจะต้องเริ่มที่ตนเอง และครอบครัวมีความรักเมตตา ปฏิบัติตนอย่างผู้ที่เจริญแล้ว และมีคุณค่า มีหลักธรรมในหัวใจ ซึ่งหลักธรรมที่ใช้ในการปฏิบัติตนสำหรับการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว คือ “ฆราวาสธรรม 4” ฆราวาสธรรม หมายถึง ธรรมสำหรับบุคคลผู้ครองเรือน ซึ่งประกอบด้วย บุตร ภรรยา สามี บิดา มารดา และบริวารเครื่องญาติ เป็นต้น นอกจากจะเป็นหลักในการครองเรือนแล้วยังเป็นตัวประเมนผลสำเร็จ คือชีวิตและครอบครัวมีความสุข ความเจริญ ไม่เกิดปัญหาการหย่าร้าง ครอบครัวล่มสลายแล้ว หลักฆราวาสธรรม 4 นี้ จะสอนให้คนเรารู้จักการดำเนินชีวิตทางโลกอย่างผู้ประสบความสำเร็จ ให้รู้จักการเสียสละเพื่อความสงบสุขของตนเอง สังคม ครอบครัว และประโยชน์ส่วนรวม เพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตการครองเรือนและการอยู่ร่วมกัน ซึ่งมีความสำคัญมากต่อการสร้างครอบครัวที่เข้มแข็งมั่นคง เนื่องจากได้นำหลักฆราวาสธรรมมาประพฤติปฏิบัติ ดังปรากฏในพระสูตรตันปิฎก สังยุตตนิกายว่า “คนผู้อยู่ครองเรือน มีศรัทธา ประพฤติธรรม 4 ประการนี้คือ สัจจะ ธรรม อิติ และจาคะ ตายแล้วย่อมไม่เศร้าโศก” “เชิญท่านถามสมณพราหมณ์เหล่าอื่นดูเถิดว่า ในโลกนี้ เหตุให้ได้เกียรติที่ยิ่งไปกว่าสัจจะก็ดี เหตุให้มีปัญญาที่ยิ่งไปกว่าทมะก็ดี เหตุให้ผูกมิตรสหายไว้ได้ที่ยิ่งไปกว่าจาคะก็ดี เหตุให้หาทรัพย์ได้ที่ยิ่งไปกว่าขันติก็ดี” มีอยู่หรือไม่ (สุทธิพร บุญส่ง, 2552)

หลักฆราวาสธรรม 4 เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนา สามารถที่จะนำไปปฏิบัติกับทุกคนในสังคม หรือนำไปพัฒนาตนเองเฉพาะบุคคลก็ย่อมส่งผลดีเช่นกัน เพื่อที่จะทำให้สังคมมีแต่ความสงบสุขและเต็มเปี่ยมไปด้วยความรักที่มอบให้กันและกัน ย่อมทำให้บุคคลในสังคมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข มีความเอื้ออาทร ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ปฏิบัติตนตามหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมายอย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับบทบาทที่ตนเองได้รับ และสามารถแยกแยะได้ว่า อะไรคือความชั่วที่ควรละ และอะไรคือความดีที่ควรปฏิบัติ

ดังนั้น การประยุกต์ใช้หลักฆราวาสธรรม 4 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงมีความสำคัญในชุมชนบ้านหนองแวง ตำบลน้ำโมง อำเภอบำบ่อ จังหวัดหนองคาย พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ ทุกคนจึงควรรู้จักและเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องข้องกับ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักฆราวาสธรรม 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านหนองแวงตำบลน้ำโมง อำเภอบำบ่อ จังหวัดหนองคาย
3. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักฆราวาสธรรม 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านหนองแวง ตำบลน้ำโมง อำเภอบำบ่อ จังหวัดหนองคาย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักฆราวาสธรรม 4 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านหนองแวง ตำบลน้ำโมง อำเภอบำบ่อ จังหวัดหนองคาย” โดยดำเนินการวิจัยตามลำดับดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลด้านผู้ให้ข้อมูลหลักที่สามารถให้ข้อมูลได้ในบ้านหนองแวง ตำบลน้ำโมง อำเภอบำบ่อ จังหวัดหนองคาย จำนวน 25 รูป/คน ซึ่งประกอบไปด้วย 1) พระสงฆ์ จำนวน 3 รูป 2) ผู้นำชุมชน, ผู้ใหญ่บ้านหนองแวง, ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านหนองแวง จำนวน 3 คน 3) ข้าราชการ, พนักงาน, ลูกจ้าง จำนวน 9 คน 4) ประชาชนบ้านหนองแวง จำนวน 10 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 25 รูป/คน

2. เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้แบ่งออกแบบสัมภาษณ์เป็น 2 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 คือ คำถามข้อมูลทั่วไปให้ผู้ให้สัมภาษณ์ ส่วนที่ 2 คือ ข้อคำถามเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านหนองแวง ตำบลน้ำโมง อำเภอบำบ่อ จังหวัดหนองคาย และการประยุกต์ใช้หลักฆราวาสธรรม 4 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านหนองแวง ตำบลน้ำโมง อำเภอบำบ่อ จังหวัดหนองคาย

2.2 การสร้างเครื่องมือในการวิจัย ขั้นตอนการสร้างแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสัมภาษณ์ในการวิจัย โดยมีขั้นตอน ดังนี้ 1) สร้างแบบสัมภาษณ์ จากกรอบเนื้อหาของวัตถุประสงค์ และนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัยเพื่อตอบโจทย์การ วิจัย 2) เสนอร่าง

แบบสัมภาษณ์ต่ออาจารย์ที่ปรึกษา 3) นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไขตามที่อาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำ และ 4) นำข้อมูลที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว เสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) เพื่อความถูกต้องของแบบสัมภาษณ์

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้ 1) รวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 2) รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ข้อมูลที่เป็นเอกสารงานเขียนของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา หนังสือหรือตำรา เอกสารงานวิจัยและเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่มีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ 3) ผู้วิจัยติดต่อบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอหนังสือความร่วมมือในการทำวิจัยจากบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยไปยังกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 25 รูป/คน 4) ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ ไปสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 25 รูป/คน จำนวน 25 ฉบับ และรับคืนมาด้วยตนเองทั้งหมดแล้ว ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ และ 5) เมื่อได้แบบสัมภาษณ์มาจำนวน 25 ฉบับ ถือว่าเป็นแบบสัมภาษณ์ที่สมบูรณ์แล้ว นำไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ในการวิจัย

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้ 1) วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาด้านทฤษฎี และภาคสนามโดยใช้วิธีอธิบายเชิงพรรณนา ตามวัตถุประสงค์ในประเด็นต่าง ๆ คือ ศึกษาหลักธรรมราวาสธรรม 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ศึกษาสภาพปัจจุบันการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านหนองแวง ตำบลน้ำโมง อำเภอบัวชุม จังหวัดหนองคาย และศึกษาการประยุกต์ใช้หลักธรรมราวาสธรรม 4 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านหนองแวง ตำบลน้ำโมง อำเภอบัวชุม จังหวัดหนองคาย และ 2) เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ในแต่ละประเด็นมาสรุป เพื่อนำไปสู่ขั้นตอนของการเขียนรายงานการวิจัย สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล

ผลการวิจัย

1. ผลวิจัยการศึกษาหลักธรรมราวาสธรรม 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า หลักธรรมราวาสธรรม 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอาฬวกสูตร ซึ่งเป็นการสนทนาระหว่างพระพุทธเจ้ากับอาฬวกยักษ์ โดยอาฬวกยักษ์ได้ถามปัญหาเกี่ยวกับธรรมและพระพุทธเจ้าตรัสตอบปัญหาเหล่านั้นอย่างชัดเจน ข้อธรรมที่สำคัญคือ ศรัทธาเป็นทรัพย์อัน

ประเสริฐ การประพฤติธรรมนำมาซึ่งความสุข สัจจะเป็นรสที่อร่อยที่สุด ชีวิตที่ประกอบด้วย ปัญญาเป็นชีวิตที่ประเสริฐ การข้ามโอชะ (ห้วงน้ำ) แห่งกิเลสทำได้ด้วยศรัทธา ความไม่ประมาท ความเพียร และปัญญา ซึ่งมีคุณธรรม 4 ประการ คือ สัจจะ ธรรม (ทมะ) ขันติ และจาคะ เป็นคุณธรรมที่ทำให้ไม่เศร้าโศกเมื่อละโลกนี้ไป ฆราวาสธรรม เป็นหลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือนหรือธรรมสำหรับฆราวาส ประกอบด้วย 1) สัจจะ ความจริง ซื่อสัตย์ จริงใจ 2) ทมะ การข่มใจ รู้จักฝึกฝนปรับปรุงตน แก้ไขข้อบกพร่อง 3) ขันติ ความอดทน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย 4) จาคะ ความเสียสละความสุขสบาย และผลประโยชน์ส่วนตนได้

2. ผลการศึกษาสภาพปัจจุบันการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านหนองแขง ตำบลน้ำโมง อำเภอบ้านดง จังหวัดหนองคาย พบว่า

1. ชุมชนพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา หลักเศรษฐกิจพอเพียง (ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง) การรวมกลุ่มวิสาหกิจชุมชน ความสามัคคีในชุมชน และการเรียนรู้ให้ เท่าทันยุคโลกาภิวัตน์ คือ 1) หลักสังคหวัตถุ 4 (ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวใจคน) ได้แก่ ทาน การแบ่งปันทรัพยากร ความรู้ และโอกาสภายในชุมชน ปิยวาจา การสื่อสารด้วยความสุภาพ เคารพ และสร้างสรรค์ อัตถจริยา การช่วยเหลือกิจกรรมส่วนรวม เสียสละเพื่อชุมชน สมานัตตา การปฏิบัติต่อทุกคนในชุมชนอย่างเท่าเทียม 2) หลักสารณียธรรม 6 (ธรรมที่เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน) การแสดงความเมตตาทั้งต่อหน้าและลับหลัง การแบ่งปันผลประโยชน์อย่างเป็นธรรม การมีศีลเสมอกัน ไม่เบียดเบียนกัน การเคารพความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีทิวฐิสามัญญตา (มีความเห็นร่วมกัน) 3) หลักพรหมวิหาร 4 (ธรรมประจำใจอันประเสริฐ) ในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ เมตตา มีความรัก ความปรารถนาดีต่อสมาชิกในชุมชน และเมตตากรุณาต่อสรรพชีวิต และสิ่งแวดล้อม กรุณา ให้การช่วยเหลือผู้เดือดร้อนในชุมชน และอนุรักษทรัพยากรธรรมชาติ เพื่อส่วนรวม มุทิตา การส่งเสริมและชื่นชมความสำเร็จของสมาชิกในชุมชน และอุเบกขา การวางใจเป็นกลางในความขัดแย้ง พิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนด้วยความยุติธรรม 4) หลักสัปปริสธรรม 7 (ธรรมของคนดี) รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้ชุมชน และรู้บุคคลสามารถประเมินสถานการณ์ และรู้จักวิธีแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม 5) หลักอปริหานิยธรรม 7 ในการบริหารจัดการชุมชนคือ หมั่นประชุมกันเนื่องนิത്യ พร้อมเพรียงกันประชุมและเลิกประชุม ไม่บัญญัติสิ่งที่ไม่ได้บัญญัติไว้ ไม่ล้มล้างสิ่งที่บัญญัติไว้ เคารพและรับฟังความคิดเห็นของผู้ใหญ่/ผู้นำชุมชน ให้เกียรติและคุ้มครองสิทธิสตรีและเด็ก เคารพสถานที่ของชุมชน คุ้มครองดูแลผู้ทรงศีลให้อยู่ในชุมชนอย่างผาสุก 6) หลักฆราวาสธรรม 4 คือ สัจจะ (ความจริง) ความซื่อสัตย์ต่อกัน รักษาคำพูดทมะ (การฝึกตน) การควบคุมตนเอง เคารพกฎกติกาของชุมชน ขันติ (ความอดทน) ความอดทนต่อความยากลำบากและความแตกต่าง จาคะ (การเสียสละ) การเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวมทำให้ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ลดความขัดแย้ง และทำให้ครอบครัวเป็นแหล่งของความรัก ความอบอุ่น และความสุขที่แท้จริง 7) ศีล 5 ได้แก่ ศีลข้อที่ 1 ปาณาติปาตา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเองและใช้ให้ คนอื่นฆ่า ศีลข้อที่ 2

อหินนาทานา เวมณี เจตนาตเว้นจากการลักทรัพย์ด้วยตนเองและใช้คนอื่น ให้ลัก เช่น ชุมชน มีศีลธรรมไม่ลักขโมยทรัพย์สินของผู้อื่น ศีลข้อที่ 3 กาเมสุมิฉฉาจารา เวมณี เจตนาตเว้นจากการประพฤติดินในกาม ศีลข้อ 4 มุสาวาทา เวมณี เจตนาตเว้นจากการพูดปด พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพื่อเจ้า ศีลข้อที่ 5 สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวมณี เจตนาตเว้นจากการดื่มน้ำเมา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เช่น ชุมชนไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด เป็นต้น และ 8) หลักทศ 6 การปฏิบัติต่อบุคคลต่างๆ ในชุมชนตามบทบาทหน้าที่อย่างเหมาะสมการเคารพและปฏิบัติหน้าที่ต่อกันระหว่างผู้นำ-ลูกบ้าน, ครู-ศิษย์, พ่อแม่-ลูก เป็นต้น

2. หลักเศรษฐกิจพอเพียง (ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง) เป็นแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร โดยเป็นแนวทางการพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานทางสายกลาง ความไม่ประมาท ไม่พุ่มพวย คำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเอง ตลอดจนการใช้ความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต ประกอบด้วยหลัก 3 ห่วง 2 เงื่อนไข ดังนี้ 1) 3 ห่วง คือ ทางสายกลาง ประกอบไปด้วย ห่วงที่ 1 คือ พอประมาณ หมายถึง ความพอดีไม่มากหรือน้อยจนเกินไป โดยต้องไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นให้เดือดร้อน ห่วงที่ 2 คือ มีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ ห่วงที่ 3 คือ การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล 2) 2 เงื่อนไข ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่ เงื่อนไขที่ 1 เงื่อนไขความรู้ คือ มีความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ อย่างรอบด้าน เงื่อนไขที่ 2 เงื่อนไขคุณธรรม คือ มีความตระหนักในคุณธรรมมีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

3. การรวมกลุ่มวิสาหกิจชุมชน แบบไม่เป็นนิติบุคคล ซึ่งมีหลักเกณฑ์ คือ (1) รวมกลุ่มในชุมชนไม่น้อยกว่า 7 คน ไม่อยู่ในครอบครัวเดียวกัน และไม่มีชื่อในทะเบียนบ้านเดียวกัน (2) เป็นกิจการที่เกี่ยวกับการผลิตสินค้า การให้บริการ กิจการอื่นที่ทำให้เกิดการพัฒนาและแก้ไข ปัญหาของชุมชน (3) ดำเนินกิจการโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างรายได้ พึ่งพาตนเองและประโยชน์สุขของคนในชุมชน และดำเนินกิจการโดยไม่ขัดต่อกฎหมาย ความสงบเรียบร้อย ศีลธรรมอันดีของประชาชน

4. ความสามัคคีในชุมชน ผู้นำชุมชนได้นำชาวบ้านพัฒนาชุมชน เช่น การทำความสะอาดรอบหมู่บ้าน การเข้าวัดรักษาศีล ไหว้พระสวดมนต์ทุกวันพระ การทำบุญใส่บาตร การเสียสละเพื่อส่วนรวม ซึ่งได้ร่วมแรงร่วมใจกันช่วยเหลืองานในชุมชนอย่างพร้อมเพรียงกัน

5. การเรียนรู้ให้เท่าทันยุคโลกาภิวัตน์ ผู้นำชุมชนได้นำความรู้เทคโนโลยี สื่อออนไลน์ต่างๆ มาสอนให้ชุมชนมีความรู้เท่าทันต่อเทคโนโลยีและสื่อออนไลน์ในยุคโลกาภิวัตน์ เพื่อไม่ให้ถูกหลอกจากพวกแก๊งค์คอลเซ็นเตอร์หรือพวกมิจฉาชีพ

3. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักทวารวาสธรรม 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านหนองแวง ตำบลน้ำโมง อำเภอบ้านดง จังหวัดหนองคาย พบว่า

1. การนำหลักทวารวาสธรรม 4 ในแต่ละด้านไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1. ด้านสังขะ การนำสังขะไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต สรุปได้ ดังนี้ 1) ด้านสังขะ การมีสังขะสร้างความไว้วางใจจากผู้อื่น ทำให้ความสัมพันธ์มีความมั่นคงและยั่งยืน ส่งผลให้มีมิตรภาพที่แท้จริงและเครือข่ายสังคมที่แข็งแกร่ง 2) ด้านการงาน ความซื่อสัตย์และการรักษาคำมั่นสัญญา ทำให้ได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชา 3) ด้านจิตใจ การดำรงตนอยู่ในสังขะทำให้จิตใจสงบ ช่วยลดความเครียดและทำให้มีความสุขที่แท้จริง 4) ด้านการพัฒนาตนเอง การตั้งมั่นในสังขะต่อตนเอง จะช่วยสร้างวินัยและความเชื่อมั่นในตนเอง นำไปสู่การพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

2. ด้านทมะ การนำทมะไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต สรุปได้ ดังนี้ 1) ด้านการควบคุมอารมณ์ ทมะช่วยให้เราสามารถจัดการกับอารมณ์ทางลบ เช่น ความโกรธ ความโลภ ความหลง ไม่ให้ครอบงำจิตใจ ทำให้ตัดสินใจด้วยเหตุผลมากกว่าอารมณ์ชั่วขณะ 2) ด้านสุขภาพกายและใจ การรู้จักควบคุมใจกายตนเอง จะส่งผลดีโดยตรงต่อสุขภาพกายและใจ 3) ด้านการงานและการเรียน ทมะช่วยสร้างควมมีวินัย ความอดทนต่อแรงยั่วและสิ่งเร้า ไม่ห่อถอยกลางคัน 4) ด้านการเงิน การมีทมะช่วยควบคุมการใช้จ่าย ไม่ฟุ่มเฟือย รู้จักประหยัดและอดออม นำไปสู่ความมั่นคงทางการเงิน

3. ด้านขันติ การนำขันติไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต สรุปได้ ดังนี้ 1) ด้านการทำงาน ความอดทนช่วยให้เราสามารถเผชิญกับความท้าทาย อุปสรรค และแรงกดดันได้อย่างมีสติ ไม่ย่อท้อต่อปัญหา ส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น 2) ด้านสังขะ ขันติทำให้เราอดทนต่อความแตกต่างของผู้อื่น ไม่โกรธหรือตอบโต้เมื่อเกิดความขัดแย้ง ช่วยรักษาความสัมพันธ์และสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร 3) ด้านสุขภาพจิต การมีขันติช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ ทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิ และมองโลกในแง่บวกมากขึ้น 4) ด้านการพัฒนาตนเอง ความอดทนเป็นรากฐานของการเรียนรู้และพัฒนาทักษะใหม่ๆ ต้องใช้เวลาและความพยายามอย่างต่อเนื่อง

4. ด้านจาคะ การนำจาคะไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต สรุปได้ ดังนี้ 1) ด้านจิตใจและอารมณ์ การให้ช่วยสร้างความสุขและความพึงพอใจ เมื่อเราเห็นคนอื่นมีความสุขจากการให้ของเรา ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินที่ช่วยลดความเครียดและเพิ่มความรู้สึกเป็นสุข 2) ด้านความสัมพันธ์ การให้ช่วยสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดี ผู้ที่รู้จักให้จะได้รับความเคารพนับถือและมิตรภาพที่แท้จริง ทำให้เกิดเครือข่ายสังคมที่เข้มแข็ง 3) ด้านสังขะ การทำบุญ บริจาคทรัพย์สิน การมีจิตอาสา ช่วยสร้างสังคมที่น่าอยู่ลดความเหลื่อมล้ำ และสร้างความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี 4) ด้านการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง การแบ่งปันความรู้และทักษะช่วยให้เราได้บทพวนและต่อยอดสิ่งที่เรารู้ เป็นการพัฒนาตนเองไปพร้อมกัน

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักฆราวาสธรรม 4 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านหนองแวง ตำบลน้ำโมง อำเภอบัวบ่อ จังหวัดหนองคาย” สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. หลักฆราวาสธรรม 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอาฬวกสูตร ซึ่งเป็นการสนทนาระหว่างพระพุทธเจ้ากับอาฬวกยักษ โดยอาฬวกยักษได้ถามปัญหาเกี่ยวกับธรรม และพระพุทธเจ้าตรัสตอบปัญหาเหล่านั้นอย่างชัดเจน ข้อธรรมที่สำคัญคือ ศรัทธาเป็นทรัพย์อันประเสริฐ การประพฤติธรรมนำมาซึ่งความสุข สัจจะเป็นรสที่อร่อยที่สุด ชีวิตที่ประกอบด้วยปัญญาเป็นชีวิตที่ประเสริฐ การข้ามโอชะ (ห้วงน้ำ) แห่งกิเลสทำได้ด้วยศรัทธา ความไม่ประมาท ความเพียร และปัญญา ซึ่งมีคุณธรรม 4 ประการ คือ สัจจะ ธรรม (ทมะ) ขันติ และจาคะ เป็นคุณธรรมที่ทำให้ไม่เศร้าโศกเมื่อละโลกนี้ไป ฆราวาสธรรม เป็นหลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือนหรือธรรมสำหรับฆราวาส ประกอบด้วย 1) สัจจะ ความจริง ซื่อสัตย์ จริงใจ 2) ทมะ การข่มใจ รู้จักฝึกฝนปรับปรุงตน แก้ไขข้อบกพร่อง 3) ขันติ ความอดทน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย 4) จาคะ ความเสียสละ สละความสุขสบาย และผลประโยชน์ส่วนตนได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุขุมศิริ จุยมณ (2560) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักฆราวาสธรรม 4 สำหรับชีวิตการครองเรือนของคู่สมรส” ผลการวิจัย พบว่า คู่สมรสที่ไม่ปฏิบัติตามหน้าที่สามีภรรยาที่ดี จึงทำให้เกิดปัญหาขึ้น คือ สามีที่ไม่ยกย่องให้เกียรติภรรยา ดุหมั่นเหยียดหยามภรรยา ประพฤตินอกใจภรรยา ไม่มอบความเป็นใหญ่ให้ภรรยา และไม่ให้เครื่องแต่งกายหรือเครื่องประดับแก่ภรรยา ส่วนภรรยาก็ไม่ปฏิบัติตามหน้าที่ของตน คือ ไม่จัดแจงการงานให้ดี ไม่สงเคราะห์ญาติคนข้างเคียง ประพฤตินอกใจสามี ไม่รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้ และเกียจคร้านในหน้าที่การงานทั้งปวง หากสามีภรรยาใดมีความประพฤติเช่นนี้ ก็จะทำให้ชีวิตการครองเรือนล้มเหลวไม่ประสบผลสำเร็จ นอกจากนี้แล้วสามีภรรยาต้องปฏิบัติตามหลักฆราวาสธรรม 4 ประการ ในหลักฆราวาสธรรม 4 นั้น เป็นหลักธรรมที่นำมาซึ่งความสุข ความเจริญ และความสามัคคีในการอยู่ร่วมกันของสามีภรรยา คือ สัจจะ มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ทมะ รู้จักข่มใจตนเอง ไม่ประพฤติไปตามกิเลส ขันติ มีความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบตนเอง และจาคะ รู้จักเสียสละแบ่งปันสิ่งของของตนให้คนอื่น เมื่อสามีภรรยาปฏิบัติตามหลักฆราวาสธรรม 4 ประการนี้แล้ว ก็จะทำให้การครองเรือน มีความรักความสามัคคีในครอบครัว ไม่แตกแยกหย่าร้างกัน เป็นรูปแบบของคู่สมรสที่มีความมั่นคง ดังนั้น ในการปฏิบัติหน้าที่ของสามีภรรยาที่ดี จะต้องนำหลักฆราวาสธรรม 4 ประการ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท มาประยุกต์ใช้ในการครองเรือน ก็จะแก้ไขปัญหาคความแตกแยกหย่าร้างกันของคู่สมรสสามีภรรยาได้ ทำให้ครอบครัวมีความสุขและความสมบูรณ์มากขึ้น

2. สภาพปัจจุบันการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านหนองแวง ตำบลน้ำโมง อำเภอบัวบ่อ จังหวัดหนองคาย พบว่า ชุมชนพัฒนาคุณภาพชีวิตตาม 1) หลักธรรม

ทางพระพุทธศาสนา 8 หลักธรรม ได้แก่ (1) หลักสังคหวัตถุ 4 (2) หลักสาราณียธรรม 6 (3) หลักพรหมวิหาร 4 (4) หลักสัปปุริสธรรม 7 (5) หลักอปริหานิยธรรม 7 (6) หลักฆราวาสธรรม 4 (7) ศีล 5 (8) หลักทศ 6 2) หลักเศรษฐกิจพอเพียง (ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง) 3) การรวมกลุ่มวิสาหกิจชุมชน 4) ความสามัคคีในชุมชน และ 5) การเรียนรู้ให้เท่าทันยุคโลกาภิวัตน์ ส่วนปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านหนองแวง ตำบลน้ำโมง อำเภอบัวบ่อ จังหวัดหนองคาย พบว่า มีปัญหา 8 ด้าน คือ (1) ปัญหาด้านครอบครัว (2) ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาหนี้สินครัวเรือน (3) ปัญหาด้านเทคโนโลยีและการสื่อสาร (4) ปัญหาด้านสุขภาพ (5) ปัญหาด้านสังคม (6) ปัญหาด้านการศึกษาและการเรียนรู้ (7) ปัญหาสิ่งแวดล้อมและมลภาวะ (8) ปัญหายาเสพติดและอบายมุข สอดคล้องกับงานวิจัยของ กัลยา ทองนุช (2564) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “หลักพุทธธรรมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานให้มีความสุข” ผลการวิจัยพบว่า มี 5 หลักพุทธธรรมนำไปสู่ความสำเร็จ เกิดความสุขในการทำงาน และช่วยให้คุณภาพชีวิตในการทำงานเกิดประสิทธิผลและมีประสิทธิภาพ ได้แก่ 1) อิทธิบาท 4 คือทางที่จะไปสู่ความสำเร็จ ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา 2) สังคหวัตถุ 4 เป็นคุณธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจคน ผูกใจคนและประสานหมู่ชนให้มีความสามัคคี เป็นหลักธรรมที่ทำให้คนเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของคนทั่วไป เป็นการปลูกไมตรีเตือนน้ำใจต่อกัน ทำให้สังคมเป็นสุข ประกอบด้วย ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตา 3) พรหมวิหาร 4 เป็นคุณธรรมสำหรับเป็นที่อยู่ของจิตใจแห่งพรหม คือ ผู้ใหญ่หรือผู้ประเสริฐ เป็นธรรมเป็นที่อยู่ซึ่งมีทั้งความดีและความสุข ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา 4) สัปปุริสธรรม 7 คือ ธรรมของสัตบุรุษ ธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ คุณสมบัติของคนดี ธรรมของผู้ดี ประกอบด้วย ธรรม์มัญญตา อตถัญญตา อตตัณญตา มัตตัญญตา กาลัญญตา ปริสสัญญตา ปุคคลัญญตา และ 5) กัลยาณมิตร 7 คือ องค์คุณของ กัลยาณมิตร คุณสมบัติของมิตรดีหรือมิตรแท้ คือ ท่านที่คบหรือเข้าหาแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญ ประกอบด้วย ปิโย ครุ ภาวนีโย วุตตา จ วจนกขโม คมภีรณจ กลั กตตา โน จฏฐาเน นิโยชเย

3. การประยุกต์ใช้หลักฆราวาสธรรม 4 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านหนองแวง ตำบลน้ำโมง อำเภอบัวบ่อ จังหวัดหนองคาย คือ

3.1 การนำหลักฆราวาสธรรม 4 ในแต่ละด้านไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต 1) ด้านสัจจะ การนำสัจจะไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ (1) ด้านสังคม การมีสัจจะสร้างความไว้วางใจจากผู้อื่น (2) ด้านการงาน ความซื่อสัตย์และการรักษาคำมั่นสัญญา ทำให้ได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชา (3) ด้านจิตใจ การดำรงตนอยู่ในสัจจะทำให้จิตใจสงบ (4) ด้านการพัฒนาตนเอง การตั้งเป้าหมายและทำตามที่ตั้งใจไว้ 2) ด้านทมะ การนำทมะไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ (1) ด้านการควบคุมอารมณ์ ทำให้ตัดสินใจด้วยเหตุผลมากกว่าอารมณ์ชั่วขณะ (2) ด้านสุขภาพกายและใจ การรู้จักควบคุมใจกายตนเอง (3) ด้านการงานและการเรียน ความอดทนต่อแรงยั่วและสิ่งเร้า ไม่

ทอดยกลงคัน (4) ด้านการเงิน รู้จักประหยัดและอดออม นำไปสู่ความมั่นคงทางการเงิน 3) ด้านขันติ การนำขันติไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ (1) ด้านการทำงาน อดทนช่วยให้เราสามารถเผชิญกับความท้าทาย ไม่ย่อท้อต่อปัญหา (2) ด้านสังคม ขันติทำให้เราอดทนต่อความแตกต่างของผู้อื่น ไม่โกรธหรือตอบโต้เมื่อเกิดความขัดแย้ง (3) ด้านสุขภาพจิต การมีขันติช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ และมองโลกในแง่บวกมากขึ้น (4) ด้านการพัฒนาตนเอง อดทนเป็นรากฐานของการเรียนรู้และพัฒนาทักษะใหม่ ๆ ต้องใช้เวลาและความพยายามอย่างต่อเนื่อง 4) ด้านจาคะ การนำจาคะไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ (1) ด้านจิตใจและอารมณ์ เมื่อเราเห็นคนอื่นมีความสุขจากการให้ของเรา ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินที่ช่วยลดความเครียดและเพิ่มความรู้สึกเป็นสุข (2) ด้านความสัมพันธ์ การให้ช่วยสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดี ผู้ที่รู้จักให้จะได้รับความเคารพนับถือและมิตรภาพที่แท้จริง (3) ด้านสังคม การทำบุญ บริจาคทรัพย์สิน การมีจิตอาสา ช่วยสร้างสังคมที่น่าอยู่ลดความเหลื่อมล้ำ (4) ด้านการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง การแบ่งปันความรู้และทักษะช่วยให้เราได้บทวนและต่อยอดสิ่งที่เรารู้ เป็นการพัฒนาตนเองไปพร้อมกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูสังฆรักษ์แดนชัย อภิโย (2559) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้หลักฆราวาสธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตเทศบาล ตำบลสทิงพระ อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา” ผลการวิจัย พบว่า 1) การใช้หลักฆราวาสธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ในเขต เทศบาลตำบลสทิงพระ อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.67$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านขันติ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = 3.79$) รองลงมา คือ ด้านทมะ ($\bar{x} = 3.68$) และด้านจาคะ ($\bar{x} = 3.68$) ส่วนด้านสัจจะ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x} = 3.60$) และเมื่อจำแนกตาม เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา และรายได้ต่อเดือนพบว่า ประชาชนในเขตเทศบาลตำบลสทิงพระ อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา มีการใช้หลักฆราวาสในการพัฒนาคุณธรรมชีวิต อยู่ในระดับมาก 2) ผลการเปรียบเทียบ การใช้หลักฆราวาสธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลสทิงพระ อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา จำแนกตามข้อมูลทั่วไป พบว่า ประชาชนที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีการใช้หลักฆราวาสธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนประชาชนที่มี เพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ต่อเดือนต่างกันมีการใช้หลักฆราวาสธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในเขตเทศบาล ตำบลสทิงพระ อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้หลักฆราวาสธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ในเขตเทศบาลตำบลสทิงพระ อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา พบว่า ประชาชนได้เสนอแนะปัญหาด้านจาคะมากที่สุด โดยได้เสนอแนะ ได้แก่ ประชาชนมีความเสียสละมีน้ำใจแบ่งปันให้ผู้อื่น ทำให้เราได้ดำรงชีวิตอยู่ได้ และยังได้รับการยอมรับจากสังคมที่เราอยู่ด้วย ด้านขันติ ประชาชนได้เสนอแนะ ให้รู้จักอดกลั้น อดทน แล้วจะสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่าง ปกติสุข ส่วนด้านทมะประชาชนได้เสนอแนะให้การควบคุม

สมาธิ และจิตใจก็สามารถทำให้เราดำรงชีวิตได้ และด้านสัจจะ ประชาชนได้เสนอแนะการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคน เพื่อให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ต้องพัฒนาหลายๆ ด้าน ประกอบกัน เช่น นิสัยการมีความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่น การเอาใจเขามาใส่ใจเรา

3.2 การประยุกต์ใช้หลักขรวาสธรรม 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านหนองแขง ใน 3 ด้าน คือ 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านตนเอง (1) สัจจะ ซื่อสัตย์ต่อตนเอง ยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง ทั้งข้อดีและข้อบกพร่อง (2) ทมะ ฝึกควบคุมอารมณ์และจิตใจ ให้มั่นคง ปรับปรุงนิสัยที่ไม่ดี (3) ขันติ อดทนในการทำงาน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค (4) จาคะ เสียสละความเห็นแก่ตัว สละทรัพย์และร่างกายเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น 2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านครอบครัว (1) สัจจะ ซื่อสัตย์ต่อคู่ครอง จริงใจต่อกันไม่นอกใจกัน (2) ทมะ รู้จักข่มใจเวลาโกรธ พุดคุยกันด้วยความเข้าใจกัน และไม่ใช้ความรุนแรง (3) ขันติ อดทนต่อความยากลำบาก ที่ครอบครัวต้องเผชิญร่วมกัน และอดทนต่อปัญหาด้านการเงินเพื่อแก้ไขร่วมกัน (4) จาคะ สละความสุขส่วนตัวเพื่อความสุขของครอบครัวโดยรวม 3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม (1) สัจจะ การสื่อสารด้วยความจริงใจ จะช่วยลดความเข้าใจผิดและความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นในสังคม รวมถึงเคารพกฎเกณฑ์ของสังคม และกฎหมายบ้านเมือง (2) ทมะ รู้จักข่มใจไม่แสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในที่สาธารณะ (3) ขันติ อดทนต่อความแตกต่างทางความคิด วัฒนธรรม และความเชื่อ รู้จักรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น (4) จาคะ สละเวลาเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น และมีจิตอาสาในการช่วยเหลือสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริชัย เชื้อตาพระ (2563) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำพื อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม” ผลการวิจัย พบว่า (1) ประชาชนรู้จักหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต (2) ประชาชนมีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต (3) แนวทางการใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตมากที่สุด คือ แนวทางการใช้ศีล 5 รองลงมาคือ แนวทางการใช้หลักพรหมวิหาร 4 แนวทางการใช้ขรวาสธรรม 4 และแนวทางการใช้สังคหวัตถุ 4 โดยผลการนำเอาแนวทางพระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตนั้น ทำให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (4) ประชาชนนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอทั้งความสุขในการดำเนินชีวิต ห่างไกลจากอบายมุขทั้งหลายได้ (5) เมื่อมีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในชีวิตรประจำวันแล้วทำให้เกิดความประพฤติที่ดีงาม ก่อให้เกิดความสงบสุขในชุมชน ลดปัญหาความขัดแย้งในชุมชนได้

องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักขรവാสธรรม 4 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านหนองแวง ตำบลน้ำโมง อำเภอบัวบ่อ จังหวัดหนองคาย” ทำให้เกิดองค์ความรู้จากการวิจัย ดังนี้



แผนภูมิที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

สรุป/ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย มีดังนี้ 1) หน่วยงานรัฐควรส่งเสริมการศึกษาและเผยแผ่หลักขรവാสธรรม โดยบรรจุหลักขรവാสธรรมในหลักสูตรการศึกษา เริ่มตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษา เพื่อปลูกฝังคุณธรรมตั้งแต่เยาว์วัย จัดกิจกรรมอบรมและสัมมนา ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักขรവാสธรรมแก่ประชาชนทั่วไป โดยเน้นการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และใช้สื่อต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์ วิทยุ สื่อออนไลน์ เผยแผ่หลักขรവാสธรรม เพื่อให้เข้าถึงประชาชนในวงกว้าง 2) หน่วยงานรัฐควรส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน โดยเปิดโอกาสให้ประชาชนมีส่วนร่วม ในการกำหนดนโยบายและแผนงานที่เกี่ยวข้องกับหลักขรവാสธรรม รับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากประชาชน เพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนา นโยบายและแผนงาน ด้วยความโปร่งใสและตรวจสอบได้ และ 3) หน่วยงานภาครัฐควรสร้างร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชา

สังคม ในการส่งเสริมการปฏิบัติหลักขรรวาสธรรมในชุมชน เช่น ส่งเสริมการจัดตั้งกลุ่มหรือชมรม สนับสนุนการจัดกิจกรรมทางศาสนา และวัฒนธรรมที่สอดคล้องกับหลักขรรวาสธรรม

2 ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ มีดังนี้ 1) ปัจจัยที่มีผลต่อการนำหลักขรรวาสธรรมไปพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชน เช่น ปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ และการศึกษา รวมถึงปัญหาที่ค้นพบในงานวิจัยนี้นำไปศึกษาวิเคราะห์กับชุมชนอื่น 2) สร้างเครือข่ายระหว่างชุมชนองค์กร และหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสนับสนุนการดำเนินงาน และประเมินผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำผลมาปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน และ 3) การประยุกต์ใช้เทคโนโลยี นำเทคโนโลยีสารสนเทศมาประยุกต์ใช้ในการเผยแพร่ข้อมูลและสร้างช่องทางการสื่อสารกับชุมชน

3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป มีดังนี้ 1) ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อการนำหลักขรรวาสธรรมไปปฏิบัติในชุมชน 2) บทบาทของผู้นำทางศาสนาในการส่งเสริมหลักขรรวาสธรรมในชุมชน 3) การใช้สื่อออนไลน์ในการส่งเสริมหลักขรรวาสธรรมในชุมชน และ 4) การพัฒนาตัวชี้วัดเพื่อประเมินผลการนำหลักขรรวาสธรรมไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน

เอกสารอ้างอิง

- กัลยา ทองนุช. (2564).หลักพุทธธรรมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานให้มีความสุข. วารสารวิจัยวิชาการ, 4(4), 295–304.
- พระครูสังฆรักษ์แดนชัย อภิขโย, พระครูวิรัตธรรมโชติ,กันตภณ หนูทองแก้ว. (2562). การใช้หลักขรรวาสธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลสิงห์ พระ อำเภอสิงห์พระจังหวัดสงขลา. วารสารวิชาการ มจร.บุรีรัมย์, 4(2), 24-34.
- ศิริ ฮามสุโพธิ์. (2542). ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พรินต์ติ้งเฮาส์.
- ศิริชัย เชื้อตาพระ. (2563).การใช้พระพุทธศาสนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชุมชน ตำบลคำพ้อ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม. ใน วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและมหาชน, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- สุขุมศิริ จุยมณ. (2560).ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักขรรวาสธรรม 4 สำหรับชีวิตการครองเรือนของคู่สมรส. ในวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุทธิพร บุญส่ง. (2552).คุณธรรมจริยธรรมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต, (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: ทริบเพิล เอ็ดดูเคชั่น.