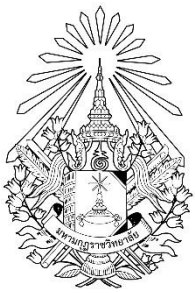


การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

พระครูวินัยธรพิทยา สุภธมฺโม

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2568

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

พระครูวินัยธรพิทยา สุภธมฺโม

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2568

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

AN APPLICATION OF GHARAVASA-DHAMMHA IN DAILY LIFE OF THE PEOPLE IN THANA SUBDISTRICT, KAPONG DISTRICT, PHANG NGA PROVINCE

PHRAKHRUWINAITHONPHITTAYA CHANTANASATLEN

A THEMATIC PAPER SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE
REQUIREMENTST FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
PROGRAM IN BUDDHISTIC SOCIOLOGY
FACULTY OF SOCIAL SCIENCES
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY
2025

COPYRIGHT OF MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

หัวข้อสารนิพนธ์	**การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา**
ชื่อนักศึกษา	**พระครูวินัยธรพิทยา สุภธมฺโม**
ชื่อปริญญา	**ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**
สาขาวิชา	**สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์**
ปีพุทธศักราช	**2568**
อาจารย์ที่ปรึกษา	**ดร.สุปรีชา ชำนาญพุฒิพร**

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับสารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

คณบดีคณะสังคมศาสตร์ .....

(พระมหาสุรไกร ชินพุทธิสิริ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์)

คณะกรรมการสอบสารนิพนธ์:

ประธานกรรมการ .....

(พระวัชรพุทธิบัณฑิต , รองศาสตราจารย์ ดร.)

อาจารย์ที่ปรึกษา .....

(ดร.สุปรีชา ชำนาญพุฒิพร)

กรรมการ .....

(รองศาสตราจารย์ ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว)

กรรมการ .....

(รองศาสตราจารย์ ดร.เดชชาติ ตรีทรัพย์)

กรรมการ .....

(ดร.วชิรวิชญ์ อิทธิธนาศุภวิชญ์)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

หัวข้อสารนิพนธ์	**การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา**
ชื่อนักศึกษา	**พระครูวินัยธรพิทยา สุภธมฺโม**
ชื่อปริญญา	**ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**
สาขาวิชา	**สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์**
ปีพุทธศักราช	2568
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	**ดร.สุปรีชา ชำนาญพุฒิพร**

สารนิพนธ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการใช้หลักฆราวาสธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา และ 2) เปรียบเทียบการใช้หลักฆราวาสธรรมของประชาชนจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้ การวิจัยใช้ระเบียบวิธีเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่จำนวน 271 คน เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความตรงและความเชื่อมั่นแล้ว วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน รวมทั้งสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า

1. การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.65) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสัจจะมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.70) รองลงมาคือ ด้านทมะและด้านขันติ (ค่าเฉลี่ย = 4.66) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ด้านจาคะ (ค่าเฉลี่ย = 4.63)

2. เปรียบเทียบการใช้หลักฆราวาสธรรมของประชาชนจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษาอาชีพและรายได้ ผลการเปรียบเทียบ พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้ที่แตกต่างกันไม่ส่งผลต่อการใช้หลักฆราวาสธรรมที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ: หลักฆราวาสธรรม, การดำเนินชีวิต, ประชาชนตำบลท่านา

ABSTRACT

Thematic Paper Topic	**AN Application of Gharavasa-dhammha in Daily Life of the People in Thana Subdistrict, Kapong District, Phang Nga Province**
Student's Name	**Phrakhruwinaithonphittaya Chantanasatlen**
Degree Sought	**Master of Arts**
Program	**Buddhistic Sociology**
Anno Domini	**2025**
Advisor	**Supreecha Chamnanphuttiphon, Ph.D.**

The purpose of this Thematic is to 1) study the use of secularism in the daily life of the people of Tha Na Sub-district, Kapong District, Phang Nga Province and 2) compare the use of secularism by people by gender, age, education level, occupation, and income. The research uses quantitative methodology. The sample consisted of 271 people living in the area. Data were analyzed using descriptive statistics such as frequency, percentage, mean, and standard deviation, as well as inferential statistics such as t-test and one-way variance analysis (One-Way ANOVA).

The results showed that:

1. The use of secular principles for people's daily lives as a whole is the highest level (average = 4.65), when considered on a case-by-case basis, it is found that the truth side has the highest average (average = 4.70), followed by the Dharma and Kanti (average = 4.66), and the aspect with the lowest average value is the Jaka side (average = 4.63).

2. Compare the use of secular principles by the people by gender, age, education level, occupation, and income. The results of the comparison showed that gender, age, education level, occupation, and income were different. It does not affect the use of statistically significant differences in secularism.

Keywords: Gharavasa-dhammha, Lifestyle, People of Tha Na Sub-district

กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ สำเร็จเรียบร้อยลงได้ด้วยความช่วยเหลือจากผู้มีพระคุณหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พระมหาสุรไกร ชินพุทฺธิสิริ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณบดีคณะสังคมศาสตร์ พระเมธีวชิราภิรัติ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รองอธิการบดี วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราชที่มีความเมตตากรุณาให้ความรู้ความเข้าใจตลอดจนคำปรึกษาต่าง ๆ

ขอขอบคุณ ดร. สุปรีชา ชำนาญพุฒิพร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำในการทำสารนิพนธ์ คณาจารย์ เจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยและเจ้าหน้าที่ห้องสมุดวิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ สละเวลาสนับสนุนและให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลด้วยดี ตลอดจนเพื่อนนักศึกษาทุกท่านที่กรุณาให้กำลังใจ รวมทั้งความห่วงใยที่มอบให้ผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบพระคุณ พระมหาเชษฐ ภูริจิตฺโต, รศ.ดร เดชชาติ ตรีทรัพย์ และ ดร.วชิรวิชญ์ อิทธิธนาศุภวิชญ์ ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามและได้ให้คำแนะนำอย่างดียิ่งในการจัดทำแบบสอบถามและการจัดทำสารนิพนธ์

ขอขอบคุณ คณะกรรมการสอบสารนิพนธ์ทุกท่าน ที่สละเวลาเพื่อทำการสอบสารนิพนธ์ในครั้งนี้ให้สำเร็จเรียบร้อยลงได้ด้วยดี

ประโยชน์และคุณค่าอันพึงมีจากสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบความดีทั้งหมดนี้แด่บิดา-มารดา ปู่-ย่า ตลอดจนบูรพาจารย์ทุกท่านที่ให้ชีวิตและคุณธรรมที่เป็นเครื่องชี้นำทางชีวิต รวมทั้งญาติพี่น้องทุกคนที่ให้ขวัญและกำลังใจและสนับสนุนผู้วิจัยตลอดมา

พระครูวินัยธรพิทยา สุภธมฺโม

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ ..... **จ**
ABSTRACT ..... **ฉ**
กิตติกรรมประกาศ ..... **ช**
สารบัญ ..... **ซ**
สารบัญตาราง ..... **ญ**
บทที่ 1 บทนำ **1**
1.1.ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1
1.2.คำถามการวิจัย 3
1.3.วัตถุประสงค์การวิจัย 3
1.4.สมมติฐานการวิจัย 3
1.5.ขอบเขตการวิจัย 4
1.6.นิยามศัพท์ 4
1.7. ประโยชน์ที่ได้รับ 5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง **6**
2.1.หลักฆราวาสธรรม 6
2.2.แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต 19
2.3.แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต 64
2.4.บริบทพื้นที่ที่ศึกษา 79
2.5.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 84
2.6.กรอบแนวคิดในการวิจัย 95
2.7.สรุป 95
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย **97**
3.1.ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 97
3.2.เทคนิคและวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง 98
3.3.เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 98
3.4.การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย 99

3.5.วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล 99
3.6.การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย 100
3.7.สถิติที่ใช้ในการวิจัย 100
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 103
4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 103
4.2 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล 103
4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 104
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ 117
5.1 สรุปผลการวิจัย 118
5.2 อภิปรายผลการวิจัย 120
5.3 ข้อเสนอแนะ 126
บรรณานุกรม 128
ภาคผนวก 131
ภาคผนวก ก 132
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย 132
ภาคผนวก ข 134
หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย 134
ภาคผนวก ค 138
หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวมรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย 138
ภาคผนวก ง 138
เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย 138
ภาคผนวก จ 138
ผลการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือการวิจัยและการคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ 138
ภาคผนวก ฉ 138
ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในคน 138
ภาคผนวก ช 138
หนังสือรับรองการตรวจสอบหัวข้อภาษาอังกฤษ 138
ภาคผนวก ซ 138
รูปภาพในการเก็บข้อมูล 138
ประวัติผู้เขียนสารนิพนธ์ **158**

สารบัญตาราง

ตารางที่ **หน้า**

3.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา (จำแนกกลุ่มตัวอย่าง ตามหมู่บ้าน).....98

4.1 แสดงจำนวนและค่าร้อยละ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ.....104

4.2 แสดงจำนวนและค่าร้อยละ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ.....105

4.3 แสดงจำนวนและค่าร้อยละ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกระดับการศึกษา.....105

4.4 แสดงจำนวนและค่าร้อยละ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอาชีพ.....106

4.5 แสดงจำนวนและค่าร้อยละ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามรายได้ต่อเดือน.....107

4.6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา โดยรวม 4 ด้าน.108

4.7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ด้านสัจจะ.....109

4.8 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ด้านทมะ.....110

4.9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ด้านขันติ.....111

4.10 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ด้านจาคะ.....112

4.11 การวิเคราะห์เปรียบเทียบ การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตาม เพศ 113

4.12 การวิเคราะห์เปรียบเทียบ การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตาม อายุ 113

4.13 การวิเคราะห์เปรียบเทียบ การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตาม การศึกษา 114
4.14 การวิเคราะห์เปรียบเทียบ การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตาม อาชีพ.....115
4.15 การวิเคราะห์เปรียบเทียบ การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตาม รายได้.....115

มหามกุฏราชวิทยาลัย

บทที่ 1
บทนำ

1.1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนเกี่ยวข้องกับหลายแง่มุม ตั้งแต่เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ไปจนถึงหลักปรัชญาที่ช่วยให้เกิดความสมดุลในการใช้ชีวิต เช่น ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเน้นความพอประมาณ มีเหตุผลและการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี (https://sites.google.com, สืบค้นเมื่อ 23 เมษายน 2568) หรือแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักประชาธิปไตย ที่ส่งเสริมการใช้เหตุผล ความสมัครใจและการเคารพกฎหมาย (https://www.dla.go.th, สืบค้นเมื่อ 23 เมษายน 2568) นอกจากนี้คุณภาพชีวิตของประชาชนยังเป็นหัวข้อสำคัญในการพัฒนาโดยมุ่งเน้นให้ประชาชนมีสุขภาพดี รายได้มั่นคงและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี (https://data.go.th, สืบค้นเมื่อ 23 เมษายน 2568)

องค์การบริหารส่วนตำบลท่านา กำหนดยุทธศาสตร์และทำแผนพัฒนาระยะยาว จัดให้มีการรวมพลังของทุกภาคส่วนในสังคม ทั้งประชาชน เอกชน ประชาสังคม ในการขับเคลื่อนการพัฒนาเพื่อการสร้างและรักษาไว้ซึ่งประโยชน์แห่งชาติและบรรลุวิสัยทัศน์ “...ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง เป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว...” แต่ยุทธศาสตร์และแผนพัฒนาจะมุ่งเน้นในการพัฒนาด้านถาวรวัตถุและการท่องเที่ยว เพื่อสร้างรายได้ให้กับประชาชน แต่ก็ยังมีปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหายาเสพติด ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาแรงงานต่างด้าวก่อปัญหาสังคมในพื้นที่ แม้ผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบลท่านาจะมีความมุ่งมั่น มีวิสัยทัศน์ในการบริหารราชการและให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านการศึกษา ศาสนา วัฒนธรรมและนันทนาการ แต่ก็ยังมีปัญหาอุปสรรคหลายประการ เช่น งบประมาณมีไม่พียงพอ จังหวัดพังงาไม่มีสถานศึกษาในระดับปริญญาหลากหลายเหมือนจังหวัดใกล้เคียงและความครอบงำทางวัฒนธรรมของยุคข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนค่านิยมในการบริโภค ส่งผลให้วิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ของเด็ก เยาวชนและประชาชนในปัจจุบัน ตำบลท่านาเป็นตำบลเก่าแก่ประมาณ 100 กว่าปีมาแล้ว ประชากรส่วนใหญ่พูดภาษาพื้นเมือง (ภาษาใต้) และ นับถือศาสนาพุทธ ตั้งอยู่ในเขตปกครองขององค์การบริหารส่วนตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา มีทั้งสิ้น 4 หมู่บ้าน แต่เดิมตำบลท่านามีแม่น้ำไหลผ่านไปสู่มหาสมุทรอินดีย ครั้งโบราณชาวอินเดียนำเรือสำเภาล่องมาค้าขายเป็นประจำ สองฝั่งลำน้ำจึงอุดมสมบูรณ์ เหมาะกับการประกอบอาชีพ ต่อมาได้มีนายทุนมาซื้อที่ดิน

เพื่อนำไปทำเหมืองแร่ดีบุก ชาวบ้านจึงเปลี่ยนอาชีพด้านเกษตรกรรมมาเป็นลูกจ้างเหมืองแร่ เนื่องจากมีรายได้มากกว่า เมื่อมีการเลิกทำเหมืองแร่ ชาวบ้านกลับมาประกอบอาชีพด้านการเกษตรดังเดิม แต่ไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่เสื่อมโทรมจากการทำเหมืองแร่ดีบุก ซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างการพัฒนาให้เป็นพื้นที่เกษตรกรรมเป็นหลัก ได้แก่ สวนยางพารา สวนปาล์มน้ำมัน สวนผลไม้ เป็นต้น แต่เนื่องจากเกษตรกรขาดความรู้ในการจัดการและปรับปรุงจึงทำให้ผลผลิตตกต่ำ (แผนพัฒนาท้องถิ่นขององค์การบริหารส่วนตำลท่านา, 2561-2564, หน้า 1-5, 23-25)

ในพื้นที่ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา การนำหลักฆราวาสธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันสามารถช่วยส่งเสริมความสามัคคีในชุมชน และสร้างสังคมที่มีความเมตตาและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หลักธรรมเหล่านี้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การรักษาคำพูดและความซื่อสัตย์ต่อกัน, การควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมให้อยู่ในกรอบที่ดี, การอดทนต่อความยากลำบาก, และการเสียสละเพื่อส่วนรวม หลักฆราวาสธรรมเป็นแนวทางสำคัญในการดำเนินชีวิตของผู้ที่ไม่ได้บวชเป็นพระภิกษุ โดยช่วยให้สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุขและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน หลักฆราวาสธรรมประกอบด้วย สัจจะ (ความซื่อสัตย์), ทมะ (การข่มใจ), ขันติ (ความอดทน), และ จาคะ (การเสียสละ) ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า (https://www.diyinspirenow.com, สืบค้นเมื่อ 23 เมษายน 2568)

ดังนั้นในสังคมปัจจุบันจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะหลักฆราวาสธรรม เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุขและเป็นผู้ที่มี “อริยทรัพย์ 7 ประการ” คือ ผู้ที่มีความสุขอย่างยั่งยืน รวมถึงช่วยให้สามารถปฏิบัติงานได้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่วางไว้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เพื่อนำผลการวิจัยนี้ไปปฏิบัติกับทุกคนในสังคมที่เราอาศัยอยู่ นำไปพัฒนาตนเองเฉพาะบุคคล ก็ย่อมส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตเช่นกัน เพราะจะทำให้ชีวิต ครอบครัว สังคมมีแต่ความสงบสุข เต็มเปี่ยมไปด้วยความรักที่มอบให้แก่กันและกันและสามารถนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นความจริงอันประเสริฐ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันต่อไป

1.2. คำถามการวิจัย

1.2.1 การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา อยู่ในระดับใด

1.2.2 เปรียบเทียบการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่อเดือนต่างกัน

1.3. วัตถุประสงค์การวิจัย

1.3.1 เพื่อศึกษาการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

1.3.2 เพื่อเปรียบเทียบการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่อเดือน

1.4. สมมติฐานการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา” โดยผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานในการศึกษาไว้ดังนี้

1. ประชาชนในตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ที่มีเพศต่างกัน มีการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน แตกต่างกัน

2. ประชาชนในตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ที่มีอายุต่างกัน มีการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน แตกต่างกัน

3. ประชาชนในตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน แตกต่างกัน

4. ประชาชนในตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ที่มีอาชีพต่างกัน มีการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน แตกต่างกัน

5. ประชาชนในตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน แตกต่างกัน

1.5. ขอบเขตการวิจัย

1.5.1 ขอบเขตด้านประชากร

ได้แก่ ประชาชนตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา จำนวน 2,372 คน (จาก https://th.Stat.bora.go.th (สืบค้นข้อมูลมีนาคม 2568)

1.5.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ได้แก่ 1) หลักฆราวาสธรรม 2) แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต 3) แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการนำหลักฆราวาสธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิต

1.5.3 ขอบเขตด้านพื้นที่

ได้แก่ ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

1.5.4 ขอบเขตระยะเวลา

ตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน 2567 ถึงวันที่ 31 กันยายน 2568

1.6. นิยามศัพท์

การดำเนินชีวิต หมายถึง การดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนในตำบลท่านา โดยใช้หลักฆราวาสธรรม หมายถึงการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนา สัจจะ (ความจริงใจ), ทมะ (การฝึกฝนตน), ขันติ (ความอดทน), และจาคะ (การเสียสละ) มาเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต เพื่อสร้างสมดุลระหว่างปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม

ประชาชนในตำบลท่านา นำหลักฆราวาสธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันผ่านวิถีต่าง ๆ คือ

สัจจะ หมายถึง การดำรงชีวิตด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ทั้งในอาชีพและความสัมพันธ์ในชุมชน

ทมะ หมายถึง การฝึกฝนตนเองให้มีวินัย เช่น การทำงานอย่างมีความรับผิดชอบและการพัฒนาตนเอง

ขันติ หมายถึง การอดทนต่อความยากลำบากในการดำรงชีวิต เช่น การปรับตัวต่อสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลง

จาคะ หมายถึง การเสียสละเพื่อส่วนรวม เช่น การช่วยเหลือชุมชนและการแบ่งปันทรัพยากร

ประชาชนตำบลท่านา หมายถึง กลุ่มบุคคลที่อาศัยอยู่ในตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ซึ่งเป็นชุมชนที่มีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมและวิถีชีวิตที่ผสมผสานระหว่างเกษตรกรรมและการพัฒนาเมือง โดยประชาชนในพื้นที่มีการดำรงชีวิตที่เกี่ยวข้องกับ เศรษฐกิจชุมชน เช่น การเกษตรและ

การค้าขาย สังคมและวัฒนธรรม ที่เน้นการรักษาประเพณีท้องถิ่น และสวัสดิการและคุณภาพชีวิตที่ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานท้องถิ่น

เพศ หมายถึง เพศของผู้ตอบแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 2 เพศ คือ 1) เพศชาย และ 2) เพศหญิง

อายุ หมายถึง อายุของผู้ตอบแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ช่วง คือ 1) 18-30 ปี, 2) 31-40 ปี, 3) 41-50 ปี, 4) 51 ปีขึ้นไป

ระดับการศึกษา หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ตอบแบบสอบถาม สำหรับสารนิพนธ์ฉบับนี้แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ 1) ระดับประถมศึกษา, 2) ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น, 3) มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช., 4) ระดับอนุปริญญา/ปวส., 5) ระดับปริญญาตรีขึ้นไป

อาชีพ หมายถึง อาชีพของผู้ตอบแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 อาชีพ คือ 1) เกษตร/รับจ้าง, 2) ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว, 3) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ, 4) แม่บ้าน/พ่อบ้าน, 5) อื่น ๆ นักศึกษา

รายได้ต่อเดือน หมายถึง รายได้ต่อเดือนของผู้ตอบแบบสอบถาม สำหรับสารนิพนธ์ฉบับนี้แบ่งเป็น 4 ช่วง คือ 1) ต่ำกว่า 10,000 บาท, 2) 10,000 - 15,000 บาท, 3) 15,000 – 20,000 บาท, 4) 20,000 บาทขึ้นไป

1.7. ประโยชน์ที่ได้รับ

1.7.1 ทำให้ทราบการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน

1.7.2 ทำให้ทราบการเปรียบเทียบการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้

1.7.3 สามารถนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางการเสริมสร้างการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา” ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พอเป็นแนวทางแห่งการศึกษา โดยสามารถแบ่งเนื้อหาและประเด็นที่สำคัญได้ดังนี้

2.1 หลักฆราวาสธรรม

2.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต

2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการนำหลักฆราวาสธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิต

2.4 บริบทพื้นที่ที่ศึกษา

2.5 แนวคิดทฤษีทางสังคมวิทยาที่เกี่ยวข้อง

2.6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

2.1. หลักฆราวาสธรรม

หลักฆราวาสธรรมเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมการดำเนินชีวิตของฆราวาสหรือบุคคลที่ใช้ชีวิตในโลกปกติ ไม่ใช่ในเพศบรรพชิต หลักธรรมนี้ช่วยให้ผู้คนรักษาความสมดุลในชีวิต ทั้งด้านการทำงาน การอยู่ร่วมกับคนในสังคม และการพัฒนาจิตใจ โดยมีองค์ประกอบสำคัญที่ส่งเสริมคุณธรรมและความสุขในชีวิตประจำวัน 4 ประการ คือ สัจจะ (ความจริงใจ), ทมะ (การฝึกฝนตนเอง), ขันติ (ความอดทน), และ จาคะ (การเสียสละ) ซึ่งหลักธรรมเหล่านี้สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการทำงานที่ต้องการความจริงใจต่อหน้าที่ ความอดทนต่ออุปสรรค การฝึกฝนและพัฒนาตนเอง รวมถึงการเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

2.1.1 ความเป็นมาของหลักฆราวาสธรรม

ฆราวาสธรรม 4 เป็นหลักธรรมคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าและฆราวาสธรรม 4 ไม่เคยเก่าเลย เป็นอกาลิโก ไม่ขึ้นกับกาลสมัย ไม่เสื่อมสิ้นอายุไปตามยุคเวลา เพราะเวลาที่

ผ่านมาหรือในบัดนี้หรืออนาคตต่อ ๆ ไป ก็จะยังมีฆราวาสที่จำเป็นต้องน้อมนำฆราวาสธรรม 4 ประการดังกล่าวมาประดับแก่ตน ประพฤติปฏิบัติให้ตัวเอง ก้าวไปสู่ความเป็นอริยบุคคลในภายหน้า ฆราวาสใดหมั่นน้อมนำ ฆราวาสธรรม 4 มาฝึกฝน อบรม พัฒนาตน นั่นย่อมจะเปรียบได้ว่าเป็นฆราวาสผู้มั่นคงจงรักภักดี ในพระเจ้าอยู่หัว ในพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างแท้จริงและฆราวาสธรรม 4 ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสกับยักษ์ ชื่อ อาฬวกะ ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ที.ม. (25/310-31/ 277-279) มี 4 ประการ คือ

1. สัจจะ คือ ความจริง ดำรงมั่นอยู่ในสัจจะ ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ พูดจริง ทำจริง เป็นเหตุนำมาซึ่งความเชื่อถือหรือไว้วางใจได้

2. ทมะ คือ ฝึกตน ปรับปรุงตน บังคับควบคุมตนเองได้รู้จักปรับตัวและแก้ไขปรับปรุงตนให้เจริญ ก้าวหน้าอยู่เสมอ รวมทั้งการยอมรับและแก้ไขสิ่งบกพร่องของตนด้วย

3. ขันติ คือ อดทน อดทนต่อความหนาว ร้อน หิว กระหาย ทนตรากตรำ ทนต่อความเจ็บใจ ทนข่มอารมณ์ของตนได้ ทนต่อความยั่วยวนต่าง ๆ อดทนต่ออำนาจฝ่ายต่ำ อดทนต่อการทำการงาน

4. จาคะ คือ เสียสละ เอื้อเฟื้อ เกื้อกูล ช่วยเหลือบำเพ็ญประโยชน์ สละความโกรธ ความเห็นแก่ตัว มีใจกว้างร่วมงานกับคนอื่นได้ สละอารมณ์ขุ่นมัวภายในจิตใจได้

2.1.2 ความหมายฆราวาสธรรม

ฆราวาสธรรม ประกอบด้วย 2 คำ ฆราวาส แปลว่า ผู้ดำเนินชีวิตในทางโลก, ผู้ครองเรือน และ "ธรรม" แปลว่า ความถูกต้อง, ความดีงาม, นิสัยที่ดีงาม, คุณสมบัติ, ข้อปฏิบัติ

ฆราวาสธรรม แปลว่า คุณสมบัติของผู้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตทางโลก ประกอบด้วยธรรมะ 4 ประการ คือ

1. สัจจะ แปลว่า จริง ตรง แท้ มีความซื่อสัตย์เป็นพื้นฐาน เป็นคนจริงต่อความเป็นมนุษย์ของตน

2. ทมะ แปลว่า ฝึกตน ข่มจิต และรักษาใจ บังคับตัวเองเพื่อลดและละกิเลส และรักษาสัจจะ

3. ขันติ แปลว่า อดทน ไม่ใช่เราเพียงแต่อดทนกับคำพูดหรือการกระทำของผู้อื่นที่เราไม่พอใจ แต่หมายถึง การอดทนอดกลั้นต่อการบีบบังคับของกิเลส

4. จาคะ แปลว่า เสียสละ บริจาคสิ่งที่ไม่ควรมีอยู่ในตน โดยเฉพาะกิเลสเพราะนั้นคือสิ่งที่ไม่ควรมีอยู่กับตน ละนิสัยไม่ดีต่าง ๆ

ความสำคัญของหลักธรรม 4 ประการ ที่มีต่อการสร้างตัวนี้ พระพุทธองค์ถึงกับท้าให้ไปถามผู้รู้ท่านอื่น ๆ ว่า มีสิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างเกียรติยศ และความเคารพจากผู้อื่น ให้คนเราได้เท่ากับการมี "สัจจะ" หรือไม่ มีสิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างปัญญาให้คนเราได้เท่ากับการมี "ทมะ" หรือไม่ มีสิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างทรัพย์สมบัติให้คนเราได้เท่ากับการมี "ขันติ" หรือไม่ มีสิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างหมู่มิตรให้คนเราได้เท่ากับการมี "จาคะ" หรือไม่

การที่พระพุทธองค์ทรงท้าให้ไปถามผู้รู้อื่น ๆ อย่างนี้ก็หมายความว่า ไม่มีธรรมะใด ๆ ที่จะใช้สร้างตัวให้ประสบความสำเร็จได้ยิ่งกว่าการสร้างสัจจะ ทมะ ขันติ จาคะให้เกิดขึ้นในตนอีกแล้วหรืออีกนัยหนึ่งก็คือ คนที่จะยืนหยัดผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ในโลกนี้ไปจนกระทั่งพบความสำเร็จได้นั้น เขาต้องสร้าง "ฆราวาสธรรม" ให้เป็นคุณสมบัติขั้นพื้นฐานประจำตนก่อนนั่นเอง เพราะฉะนั้น ความหมายที่แท้จริงของ ฆราวาสธรรม คือ คุณสมบัติของผู้ที่สามารถสร้างเกียรติยศ สร้างปัญญา สร้างทรัพย์สมบัติ และสร้างหมู่ญาติมิตรให้เกิดขึ้นได้สำเร็จด้วยกำลังความเพียรของตน

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช คือ คุณธรรม 4 ประการ ที่ได้พระราชทานแก่ประชาชนชาวไทย คราวสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี เมื่อวันจันทร์ที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2559 (งานประชาสัมพันธ์ สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร, 2559)

ประการแรก คือ การรักษาความสัจ ความจริงใจต่อตนเอง ที่จะประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม

ประการที่สอง คือ การรู้จักข่มใจตนเอง ฝึกใจตนเอง ให้ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในความสัจความดีนั้น

ประการที่สาม คือ การอดทน อดกลั้น และอดออม ที่จะไม่ประพฤติล่วงความสัตย์สุจริต ไม่ว่าจะด้วยเหตุประการใด

ประการที่สี่ คือ การรู้จักละวางความชั่ว ความทุจริต และรู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนน้อยของตน เพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง

คุณธรรมสี่ประการนี้ถ้าแต่ละคนพยายามปลูกฝังและบำรุงให้เจริญงอกงามโดยทั่วกันแล้วจะช่วยให้ประเทศชาติบังเกิดความสุขความร่มเย็นและมีโอกาสที่จะปรับปรุงพัฒนา ให้มั่นคงก้าวหน้าต่อไปได้ดังประสงค์ คุณธรรมสี่ดังกล่าว คือ ข้อปฏิบัติธรรมโดยตรงของคฤหัสถ์ทั้งหลาย ของผู้ครองเรือนทั้งหลาย ที่เรียกว่า ฆราวาสธรรม 4 ประการ

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากเอกสาร ตำราวิชาการต่าง ๆ และได้มีผู้ให้ความหมายของฆราวาสธรรม 4 ไว้หลายท่าน พอกล่าวเป็นสังเขปได้ดังนี้

พระสุตตันตปิฎก สังยุตนิกาย สคาถวรรค (สำ.ส. (ไทย) 15/246-354) ฆราวาสธรรม หมายถึง ธรรมสำหรับผู้ครองเรือน มี 4 ประการ คือ

1. สัจจะ คือ ความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน

2. ทมะ คือ ความอดกลั้น ข่มใจ

3. ขันติ คือ ความอดทน

4. จาคะ คือ ความเสียสละ

ผู้ครองเรือนเมื่อตั้งอยู่ในธรรม 4 ประการนี้ ย่อมครองเรือนได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ ฆราวาสธรรม 4 ยังเป็นเหตุให้เกิดเกียรติยศชื่อเสียง ปัญญา ทรัพย์สมบัติและหมู่กัลยาณมิตร นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (2530, หน้า 486-488) กล่าวว่า ฆราวาสธรรม 4 ประกอบด้วย

1. สัจจะ คือ ความซื่อสัตย์ ซื่อตรง พูดจริง ทำจริง จริงใจต่อกัน เป็นหลักสำคัญที่จะให้เกิดความไว้วางใจและไมตรีจิตสนิทต่อกัน ขาดสัจจะเมื่อใด ย่อมเป็นเหตุให้เกิดความระแวงแคลงใจกัน เป็นจุดเริ่มต้นแห่งความร้าวฉาน ซึ่งยากนักที่จะประสานให้คืนดีได้ดังเดิม

2. ทมะ คือ การฝึกฝน การข่มใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว ฝึกหัดดัดนิสัย ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา การรู้จักบังคับควบคุมอารมณ์ข่มใจระงับความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกันและกัน รู้จักฝึกฝนปรับปรุงตน แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับนิสัยและอัธยาศัยให้กลมกลืน ประสาน เข้าหากันได้ไม่เป็นคนดื้อด้านเอาแต่ใจและอารมณ์ของตน คนที่ขาดธรรมข้อนี้ ย่อมปล่อยให้ข้อแตกต่างปลีกย่อยทางอุปนิสัยและการอบรม กลาย เป็นเหตุแตกแยกสามัคคีใหญ่โต จนไม่สามารถ แก้ไขได้

3. ขันติคือ ความอดทน อดกลั้น ต่อความหนักและความร้ายแรงทั้งหลาย ตั้งหน้าทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง ทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย นอกจากมีข้อแตกต่างขัดแย้งทางอุปนิสัย การอบรมและยังจะต้องมีความอดทนต่อความลำบาก ตรากตรำและเรื่องหนักใจต่าง ๆ ในการประกอบการงานอาชีพ เป็นต้น มีสติอดกลั้น คิดอุบายใช้ปัญญา หาทางแก้ไขเหตุการณ์ให้ลุล่วงไปด้วยดี แสดงกิริยาวาจาสบประมาทซึ่งใช้คำพูดให้เกิดความ เสียหายและผู้น้อยซึ่งแสดงอาการเหยียดหยามก็สามารถอดทน โดยไม่มีการโต้ตอบบุคคลเหล่านั้น เพื่อรักษามิตรภาพอันดีเอาไว้

4. จาคะ คือ ความเสียสละ สละกิเลส สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตน ให้ใจกว้างพร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ความคิดเห็นและความต้องการของผู้อื่น พร้อมที่จะร่วมมือช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตัว ความเผื่อแผ่แบ่งปัน ตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน จะต้องรู้จักความเป็นผู้ให้ด้วย และยังหมายถึงการให้น้ำใจแก่กัน การแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ตลอดจนการเสียสละความพอใจและความสุขส่วนตัวได้

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2528, หน้า 43) ให้ความหมายของฆราวาสธรรรม 4 คือ

1. สัจจะ คือ ความจริงใจต่อประเทศชาติ หมายถึง การเคารพยึดมั่นในกฎระเบียบ ข้อบังคับของชาติ มีความจงรักภักดีต่อชาติ คอยป้องกันภัยที่จะมีต่อประเทศและไม่กระทำการใด ๆ อันจะเป็นการบ่อนทำลายหรือทำให้ประเทศชาติต้องเสื่อมเสียชื่อเสียง พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมในด้านสัจจะ ไว้ดังนี้ คัมภีร์ฝ่ายอภิธรรม แยกสัจจะ คือ ความจริงเป็น 2 ระดับ 1) สมมติสัจจะ (Conventional Truth) ความจริงโดยสมมติ (เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โวหารสัจจะ ความจริงโดยโวหารหรือโดยสำนวนพูด) คือ ความจริงตามมติร่วมกันตามที่ได้ตกลงกันไว้หรือหมายรู้ร่วมกัน เป็นเครื่องมือสื่อสาร พอให้สำเร็จประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น คน สัตว์ โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น 2) ปรมัตถะสัจจะ (Ultimate Truth) ความจริงโดยปรมัตถ์ คือ จริงตามความหมายสูงสุด ตามความหมายแท้อย่างยิ่ง คือ การหยั่งรู้สัจธรรมที่จะทำให้ความยึดติดถือมั่นหลงผิดทั้งหลายสลายหมดไป ทำให้วางใจวางท่าทีต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ มีจิตใจเป็น อิสระ ผ่องใสเบิกบาน มีความสุขที่แท้จริง สิ่งที่เป็นจริงโดยปรมัตถ์ เช่น นามธรรม รูปธรรม เวทนา สัญญา สังขาร เป็นต้น

2. ทมะ หมายถึง การฝึกฝนตนเองและข่มใจตนเองทางด้านต่าง ๆ แบ่งได้ดังนี้ 1) การฝึกฝนตนเอง คือ รู้จักฝึกนิสัยให้รู้จักการแก้ไขข้อบกพร่องเพื่อปรับปรุง ตนเองให้เจริญก้าวหน้าหรือฝึกตนเองให้สำนึกอยู่ในเหตุผลและคุณธรรม เช่น ถ้านักเรียนรู้ตัวว่าเรียน ไม่เก่งก็ต้องขยันอ่านหนังสือ หรือหากนักเรียนชอบคบเพื่อนที่มีนิสัยและความประพฤติไม่ดี ก็ควรแยกตัวออกมาเป็นต้น การที่เรารู้ว่าตนเองมีข้อบกพร่องอะไรแล้วหาทางแก้ไขหรือพยายามฝึกตนเองให้กระทำความดี ย่อมจะช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิต 2) การข่มใจตนเอง คือ การยับยั้งใจของตนไม่ให้หลงมัวเมาอยู่กับอบายมุข ฟุ้งซ่านทะยานอยากกับสิ่งที่ไม่ชอบด้วยกฎหมายและศีลธรรม รวมทั้งรู้จักควบคุมอารมณ์ไม่ให้โกรธง่ายหรือเกลียดง่าย เช่น ถ้าเพื่อนมาชวนให้ไปขโมยทรัพย์ของผู้อื่น ถึงแม้จะมีความจำเป็น แต่เห็นว่า

การกระทำนี้ไม่ถูกต้อง ผิดทั้งทางโลกและทางธรรม ก็ควรปฏิเสธหรือถ้าเพื่อนมาเดินชนโดยไม่เจตนาก็ไม่ควรถือโกรธ หรือพูดจาไม่สุภาพ

3. ขันติ หมายถึง ความอดทนต่อความยากลำบากต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้ที่มีขันติเท่ากับเป็นผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็ง มีความเพียรพยายามกระทำความดีและเอาชนะความชั่ว แนวปฏิบัติมี 4 ประการคือ 1) การอดทนต่อความลำบาก หมายถึง การมีจิตใจเข้มแข็ง พร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่ให้สำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ โดยอดทนต่อความลำบากที่เกิดขึ้นจากธรรมชาติหรือความยากลำบาก ไม่ทอดทิ้งงานเพราะความหนาว ความร้อนหรือเพราะลักษณะของงานนั้น เป็นงานหนักงานที่เหนื่อยยาก ต้องฟันฝ่าอุปสรรค 2) ความอดทนต่อความทุกข์ คือ เมื่อเกิดความทุกข์ต้องไม่แสดงออกอย่างน่าสมเพชเวทนาจนเกินกว่าเหตุหรืออ้างเอาความทุกข์ความเจ็บป่วยมาใช้เพื่อขออภิสิทธิ์หรือเพื่อละเว้น การปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ การขาดความอดทนเช่นนี้ ถ้าเป็นบ่อย ๆ จะทำให้จิตใจของเราเกิดความอ่อนแอกลายเป็นบุคคลน่ารำคาญและไม่สามารถจะเป็นผู้นำคนอื่นได้ 3) ความอดทนต่อความไม่พอใจ ความเจ็บใจ หมายถึง ความอดทนที่จะไม่กระทำการโต้ตอบเมื่อถูกด่า ถูกรังแก ถูกดูหมิ่น ถูกนินทา หรือถูกผู้อื่นยั่วยุ บุคคลที่ขาดความอดทน ย่อมเกิดโทสะได้ง่ายและมักแก้ไขเหตุการณ์ด้วยอารมณ์ชั่ววูบ เช่น เมื่อถูกนินทาเกิดความเจ็บใจ ขาดการไตร่ตรอง ไม่มีความอดทนอดกลั้น รีบไปทำร้ายเขาหรือต่อว่าถือว่าเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง ในชีวิตประจำวันต้องเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ ถ้าหากนักเรียนมีคุณธรรมข้อนี้ ก็จะช่วยให้นักเรียนหลีกพ้นความเดือดร้อนวุ่นวายไปได้ 4) ความอดทนต่ออำนาจกิเลส หมายถึง อดทนต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามายั่วยวนชวนให้หลงใหล หมกมุ่นมัวเมา คนที่สามารถอดทนต่อสิ่งเย้ายวนได้ ต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งไม่ยอมพ่ายแพ้แก่อำนาจใฝ่ต่ำ แม้ว่าจะมีช่องทางให้กระทำได้ เช่น ได้เห็นรูปสวย ๆ ได้ฟังเสียงที่ไพเราะ ได้ดมกลิ่นที่หอมสดชื่น ได้เสพรสที่พึงพอใจ ได้รับสัมผัสที่น่าปรารถนาก็ไม่หลงมัวเมา แต่กลับพยายามหักห้ามใจ ตนไม่ยอมตกอยู่ภายใต้อำนาจของสิ่งเหล่านั้น

4. จาคะ หมายถึง ความเสียสละ มีจิตใจกว้างขวาง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูล สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตน ไม่ตระหนี่เห็นแก่ตัว มี 2 ประการ คือ 1) สละวัตถุสิ่งของ คือ สละทรัพย์สินของตนเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นหรือเพื่อสาธารณประโยชน์ เช่น สร้างโรงเรียน โรงพยาบาล บำรุงศาสนา ตลอดจนสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก คนเราอยู่ในสังคมต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตามความสามารถและตามกำลังทรัพย์ของแต่ละคน 2) สละอารมณ์ หมายถึง เป็นคนรู้จักปล่อยอารมณ์ที่จะให้จิตใจเศร้าหมอง ขุ่นมัวและเป็นข้าศึกต่อความสงบใจ เช่น ความโกรธ

ความเกลียด เป็นต้น เพราะการเก็บกดอารมณ์ขุ่นมัวไว้นั้น ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ทั้งยังทำให้ตัวเองเป็นทุกข์กายและทุกข์ใจด้วย ดังนั้นเราควรสละอารมณ์ที่ไม่ดีออกจากจิตใจของตนเอง

พุทธทาสภิกขุ (2542, หน้า 45-47) ได้ให้ความหมายของ ฆราวาสธรรม ออกเป็น 2 ประการ คือ ประการแรก เป็นธรรมธรรมดาที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ และ ประการที่สอง เป็นธรรมที่ใช้เป็นหลักในการที่จะนำไปสู่การปฏิบัติธรรมข้ออื่น ๆ ให้สำเร็จ

1. เป็นธรรมดาที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ สัจจะ หมายถึง ซื่อตรงต่อเพื่อนฝูง ซื่อตรงต่อลูกเมีย ซื่อตรงต่อเวลา ซื่อตรงต่อการงาน ทมะ หมายถึง ข่มใจ อย่าให้เกิดโทสะ อย่าให้เกิดความรักหรือความเกลียด ขันติ หมายถึง อดทนต่อความร้อน ความหนาว ความเหนื่อย อดทนต่อคำด่า จาคะ หมายถึง การให้ทาน รู้จักเอื้อ เฟื้อเผื่อแผ่เพื่อนบ้าน มิตรสหาย

2. เป็นธรรมที่ใช้เป็นหลักในการที่จะนำไปสู่การปฏิบัติธรรมข้ออื่น ๆ ให้สำเร็จ สัจจะ หมายถึง ความจริงใจ ความตั้งใจจริงที่จะปฏิบัติในสิ่งนั้น เมื่อจะทำสิ่งใดหรือปฏิบัติธรรมข้อใดแล้วก็ควรตั้งใจจริง ทำอย่างสุดความสามารถ ทำให้ถึงที่สุด ดังเช่น เมื่อพระพุทธเจ้าทำความเพียรเพื่อตรัสรู้ก็ได้ตั้งสัจจาธิษฐานว่า แม้จะเหลือเพียงแต่กระดูก ก็จะไม่ลุกขึ้นจากที่นั่ง ถ้าไม่บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ ในการศึกษาเล่าเรียนก็เหมือนกัน ถ้ามีสัจจะหรือสัจจาธิษฐาน คือ ทำให้มันจริง ๆ ตั้งใจจริง ๆ ก็จะช่วยให้ทุกคนประสบความสำเร็จสมดังที่ตั้งใจ ทมะ หมายถึง บังคับตัวเอง บังคับใจตนเอง ไม่ให้หลงไปตามแรงของสิ่งที่มายั่วยุ ซึ่งแม้จะยากเย็นเพียงใด ก็ต้องพยายามบังคับให้ได้ในการบังคับนั้นต้องใช้ไหวพริบและความฉลาดเข้าต่อสู้ เพราะจิตใจเมื่อถูกบังคับก็จะขัดขืนยิ่งกว่าช้างที่ตกมันเสียอีก ซึ่งการบังคับจิตใจของตนเองนั้นก็มี 2 วิธีด้วยกัน กรณีแรก คือ การปลอบประโลมจิตใจค่อยปลอบโยน กรณีที่สอง คือ การบังคับโดยตรงการตัดใจไม่ให้ทำในสิ่งนั้น ซึ่งทั้ง 2 วิธีนี้ ต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ขันติ เมื่อมีทมะแล้วยังต้องใช้ขันติเข้ารองรับ ต้องอดทนต่อการ บีบคั้นของกิเลส ไม่ว่าจะเป็นราคะ โทสะ โมหะหรืออื่น ๆ ต้องใช้ความอดทนอย่าหลงไปตามสิ่งยั่วยุหรือกิเลส จาคะ หมายถึง บริจาคออกไป สละสิ่งที่ไม่ต้องการที่มีอยู่ในจิตใจให้หลุดออกไป ระบายความสับสนวุ่นวาย ออกไปจากจิตใจ อาจจะโดยการสวดมนต์หรือการพักผ่อนให้ถูกวิธีฆราวาสธรรม คือ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ นี้เป็นเครื่องมือกำจัดมาร เป็นเครื่องมือที่จะสร้างสิ่งที่ปรารถนาในทุกกรณี ไม่ใช่เฉพาะเป็นธรรมของฆราวาสเท่านั้น แม้แต่บรรพชิตที่ต้องการจะบรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็ยังต้องใช้ธรรมข้อนี้ด้วยเช่นกัน

ณัฐศรัณย์ ชุมวรฐายี (2560, หน้า 6) ได้กล่าวถึง ฆราวาสธรรม 4 ไว้ดังนี้

หลักฆราวาสธรรม 4 หมายถึง หลักธรรมสำหรับครองเรือน หรือหลักธรรมสำหรับผู้อยู่ร่วมกัน มีความซื่อสัตย์ต่อกัน มีการฝึกตน มีความอดทนอดกลั้น มีการเสียสละ มีการแบ่งปันและเป็นผู้มีน้ำใจ เป็นคุณสมบัติของผู้ที่สามารถสร้างเกียรติยศ สร้างปัญญา สร้างทรัพย์สมบัติ และสร้างหมู่ญาติมิตรให้เกิดขึ้นได้สำเร็จ ด้วยกำลังความเพียรของตน ประกอบด้วยธรรม 4 ประการ คือ

1. สัจจะ หมายถึง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะต้องมีความจริง ความซื่อตรง ความซื่อสัตย์ ความจริงใจ โดยมีความซื่อสัตย์เป็นพื้นฐาน เป็นคนจริงต่อความเป็นมนุษย์ของตน สัจจะมี 5 ประการ ดังนี้

1.1 สัจจะต่อความดี คือ การประพฤติตนเป็นคนเที่ยงแท้ มั่นคงต่อความดี ไม่หันเหไปในทางชั่ว ไม่ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์เช่นไร ในทางปฏิบัติการจะมีสัจจะต่อความดีได้นั้น สัจจะต่อหน้าที่ คือ การที่ใครก็ตาม ที่เกิดมาย่อมมีหน้าที่ติดตัวมาด้วยกันทั้งนั้น ดังนั้นจึงควรมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน ใครเป็นสามีก็รับผิดชอบต่อหน้าที่สามี เลี้ยงครอบครัวให้ดี ไม่ปันใจให้หญิงอื่น จริงใจกับภรรยา ใครเป็นภรรยาก็จริงใจต่อหน้าที่ของภรรยา ดูแลการงานในบ้าน ให้เรียบร้อย ไม่เที่ยวเตร่ ไม่เล่นการพนันเผาผลาญทรัพย์ เป็นลูกก็ต้องมีความรับผิดชอบว่า เราเป็นลูกมีหน้าที่รักษาวงศ์ตระกูลให้ดี ถ้าพ่อแม่แก่เฒ่า ก็ต้องเลี้ยงดูท่าน ทหารก็จริงใจลงไปในหน้าที่ทหาร เป็นตำรวจก็รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตำรวจ ไม่ว่าใครจะเป็นอะไร ก็ทุ่มไปกับหน้าที่ของตัวให้เต็มที่ หากทำเช่นนี้ได้จึงเรียกว่า มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่

1.2 สัจจะต่อการงาน ก็คือการตั้งสัจจะลงไปในงาน หมายถึงการทำงานนั้นต้องทำจริง เมื่อมีหน้าที่แล้ว ก็ย่อมมีงานตามมา

1.3 สัจจะต่อวาจา คือ จริงต่อวาจา นั่นก็คือคำพูดของเราเอง ไม่ว่าจะเป็นการพูดด้วยปาก หรือการเขียน ตลอดจนการแสดงอาการที่เป็นการปฏิญาณต่อผู้อื่นก็ตาม

1.4 สัจจะต่อบุคคล คือ ต้องจริงต่อบุคคล ในที่นี้คือ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับตัวเรา จริงต่อบุคคลนั้น หมายถึง การเป็นผู้ที่ประพฤติต่อคนอื่นอย่างสม่ำเสมอไม่กลับกลอก และความจริงต่อบุคคลจะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องอาศัยความจริงใจต่อกัน ถ้าเราอยากให้คนอื่นเขาจริงใจต่อเรา เราก็ต้องให้ความจริงกับเขาด้วยการพูดจริง ทำจริง อันเป็นคุณธรรมที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาได้

2. ทมะ หมายถึง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะต้องมีการฝึกฝนตนเอง การข่มใจ การฝึกนิสัย การปรับตัว การฝึกหัดดัดนิสัย แก้ไขข้อบกพร่อง การรู้จักควบคุมจิตใจ การปรับปรุงตนเองให้เจริญก้าวหน้าด้วยการใช้สติปัญญาและต้องมีการพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลาเพื่อจะได้มีความรู้ใหม่ ๆ มาใช้ในการครองชีวิตให้เจริญก้าวหน้าต่อไป การฝึกตนมีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจและทักษะอย่างอื่นที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต

3. ขันติ หมายถึง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะต้องมีความอดทน อดกลั้นเมื่อมีปัญหา เกิดขึ้นหรือมีอุปสรรคเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความอดทนต่อความลำบากทางด้านร่างกาย ต้องอดทนต่อความลำบากทางใจ เช่น เมื่อมีเรื่องความขัดแย้งมากระทบจิตใจ ทำให้จิตใจเศร้าหมองขุ่นมัว อดทนต่อคำด่าว่ากล่าวตักเตือนจากคนในสังคม ถ้าผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีขันติ มีความอดทนก็จะทำให้การดำเนินชีวิต มีความสุข

4. จาคะ หมายถึง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะต้องมีความเสียสละ ความแบ่งปัน เสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อผลประโยชน์ส่วนรวม ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่มีจาคะนั้น จะเป็นผู้ที่มีเครื่องเสริมสร้างไมตรีให้เกิดความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวและสังคมได้

บุญมี แท่นแก้ว (2542, หน้า 76–77) ได้กล่าวถึง ฆราวาสธรรม คือ หลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือน หมายถึง

1. สัจจะ คือ ความซื่อสัตย์ จริงใจต่อกัน เป็นหลักสำคัญที่จะให้เกิดความไว้วางใจและไมตรีจิตต่อกัน

2. ทมะ คือ การรู้จักบังคับควบคุมอารมณ์ข่มใจ ระงับความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกันและกันรู้จักฝึกฝนปรับปรุง ตน แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับนิสัยและอัธยาศัยให้กลมกลืน ประสานเข้าหากันได้

3. ขันติ คือ ความอดทน อดกลั้นต่อความหนักและความร้ายแรงทั้งหลาย

4. จาคะ คือ ความเสียสละความเผื่อแผ่ แบ่งปันตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน

จากที่ได้ศึกษามาข้างต้นนี้ มิใช่ประสงค์เป็นข้อปฏิบัติจำกัดเฉพาะในระหว่างคู่ครองเพียง 2 คน เท่านั้น แต่มุ่งหมายให้ใช้ทั่วไปในชีวิตการครองเรือนทั้งหมด โดยยึดถือเป็นคุณธรรมพื้นฐานของจิตใจ การที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีงามกับคนทั้งหลายที่จะอยู่ร่วมหรือติดต่อเกี่ยวข้องกัน ให้เหมาะสมตามฐานะนั้น ๆ เพื่อประโยชน์สุข ทั้งแก่ชีวิตของตนเองและแก่ชีวิตของคนอื่น ๆ

นิติกร วิชุมา (2564, หน้า 23-32) กล่าวว่า ฆราวาสธรรม คือ ธรรมของคนผู้อยู่ครองเรือน มีศรัทธา ประพฤติธรรม 4 ประการ คือ สัจจะ ธรรมะ ธิติ และจาคะ สัจจะ เป็นเหตุให้ได้เกียรติ ทมะ (ธรรมะ) เป็นเหตุให้ได้ปัญญา ขันติ (ธิติ) เป็นเหตุ ให้หาทรัพย์ได้และจาคะ เป็นเหตุให้ผูกมิตรไว้ได้ คนผู้ครองเรือนประพฤติฆราวาสธรรม 4 ประการ ตายแล้วย่อมไม่เศร้าโศก คือ ฆราวาสธรรม 4 คือ ธรรมสำหรับฆราวาส ธรรมสำหรับการครองเรือน เป็นหลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์ (virtues for a good household life; virtues for lay people) ประกอบด้วยธรรม 4 ข้อ ได้แก่

1. สัจจะ ความจริง ซื่อสัตย์ จริงใจ พูดจริง ทาจริง (truth and honesty)

2. ทมะ การฝึกฝน การข่มใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดดัดนิสัย แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา (taming and training oneself; adjustment)

3. ขันติ ความอดทน ตั้งหน้าทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง ทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย (tolerance; forbearance)

4. จาคะ ความเสียสละ สละกิเลส สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตนได้ ใจกว้าง พร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็นและความต้องการของคนอื่น พร้อมที่จะร่วมมือช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตัว (liberality; generosity)

เพชราภรณ์ ประสารฉ่ำ และ สุวิน ทองปั้น (2563, หน้า 89) กล่าวว่า ในพระไตรปิฎกสังยุตตนิกาย สคาถวรรค มีหลักธรรมบทหนึ่ง ท่านเรียกว่า “ฆราวาสธรรม” หมายถึง ธรรมสำหรับผู้ครองเรือน มี 4 ประการ คือ

1. สัจจะ ความซื่อสัตย์ จริงใจต่อกัน

2. ทมะ ความอดกลั้น ข่มใจ

3. ขันติ ความอดทน

4. จาคะ ความเสียสละ

ข้อที่ 1 สัจจะ หมายถึง ความสัตย์ ความซื่อ แบ่งตามศัพท์ได้เป็น 3 ลักษณะ คือ 1) มีความจริง คือ ไม่เล่น 2) มีความตรง คือ ความประพฤติทางกาย วาจาตรง ไม่บิดพลิ้ว ไม่บ่ายเบี่ยง 3) มีความแท้ แท้ คือ ไม่เหลวไหล ซึ่งในทางปฏิบัติ สัจจะ หมายถึง ความจริงใจ คือ ถ้าทำอะไรแล้ว ทุ่มหมดตัว ซึ่งถ้าแบ่งในทางปฏิบัติ จะแบ่งได้ 5 ลักษณะ คือ 3.1) จริงต่อหน้าที่ คือ ไม่ว่าตนเองมีหน้าที่อะไร ก็ทุ่มเทและทำหน้าที่นั้นให้ดีที่สุด 3.2) จริงต่อการงาน คือ ถ้าได้รับมอบหมายงานอะไรมาก็ตาม ที ก็ตั้งใจทำให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ แม้ว่างานนั้นจะไม่ใช่งานที่สำคัญหรือใหญ่โตก็ตาม 3.3) จริงใจกับ

เวลา หมายถึง ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากที่สุด คุ้มค่ามากที่สุด 3.4) จริงต่อบุคคล หมายถึง คบกับใครก็ต้องมีความจริงใจ ไม่ใช่คบเพื่อหวังผลประโยชน์ 3.5) ตรงต่อความดี หมายถึง ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม จะต้องมีคุณธรรมคอยกำกับอยู่เสมอไม่ทำให้คนอื่นได้รับความเดือนร้อน

ข้อที่ 2 ทมะ หมายถึง พยายามปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้นเรื่อย ๆ ขจัดนิสัยที่ไม่ดีออกไปเสียจากตนเอง พยายามฝึกหัดบังคับใจตนเอง โดยเริ่มจากบังคับทีละเล็กทีละน้อย เมื่อทำบ่อย ๆ ครั้งก็จะทำให้เกิดเป็นนิสัย

ข้อที่ 3 ขันติ หมายถึง ความอดทน เป็นลักษณะที่แสดงถึงความเข้มแข็งทางจิตใจ 4 ลักษณะ คือ 1) อดทนต่อความลำบากตรากตรำ ได้แก่ อดทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศ ภูมิประเทศที่ ทุรกันดาร สามารถอดทนได้ไม่ย่อท้อ 2) อดทนต่อความทุกขเวทนา คือ อดทนต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย 3) อดทนต่อความเจ็บใจ คือ อดทนต่อการกระทบกระเทือนเปรียบเปรยก ทำให้เจ็บอกเจ็บใจ 4) อดทนต่ออำนาจกิเลส คือ การไม่เอาแต่ใจตนเองไม่ยอมสบายต่อความฟุ้งเฟ้อต่าง ๆ และเป็นข้อที่ต้องใช้ความอดทนมากที่สุด

ข้อที่ 4 จาคะ หมายถึง ความเสียสละ ตัดใจ ตัดกรรมสิทธิ์ของตน ตัดความยึดถือ ความเสียสละมี 2 นัย คือ 1) สละวัตถุ หมายถึง การแบ่งปันกันกิน แบ่งปันกันใช้ รวมทั้งการทำบุญให้ทาน 2) สละอารมณ์ หมายถึง ไม่ผูกโกรธใคร ไม่พยาบาท ผู้ครองเรือนเมื่อตั้งอยู่ในธรรม 4 ประการนี้ ย่อมครองเรือนได้อย่างมีความสุข

วิทย์ วิศทเวส (2555, หน้า 16) กล่าวว่า ฆราวาสธรรม 4 ประกอบด้วย

1. สัจจะ หมายถึง ความจริงลงไปในสิ่งที่จะกระทำและสัจจาธิษฐาน คือ ตั้งจิตด้วยสัจจะมั่นลงไปในการที่จะทำในการที่จะประพฤติ เพื่อละกิเลส

2. ทมะ หมายถึง การบังคับตัวเอง เป็นธรรมที่จะใช้สกัดกลั้นความโกรธในขั้นเริ่มต้น แต่ถ้าบังคับไม่ได้หรือบังคับไม่อยู่ ก็ใช้ธรรมะข้ออื่น เช่น ปัญญา ขันติและอื่น ๆ เข้าช่วย

3. ขันติ หมายถึง ความอดกลั้น ความอดได้ รอได้ คอยได้ เป็นเครื่องห้ามความผลุน ผลัน ความโกรธ ขันติเป็นแกนกลางในการประพฤติพรหมจรรย์ของผู้บำเพ็ญพรตทั้งหลาย คนส่วนใหญ่มักไม่ชอบอดกลั้น เนื่องจากเห็นว่าเป็นเรื่องเสียเกียรติหรือขี้แพ้อะไรทำนองนั้น แต่ถ้ารู้จักฝึกความอดกลั้น หรือฝึกให้มีขันติได้มาก ๆ ก็จะเป็นคนที่ไม่โกรธง่าย

4. จาคะ หมายถึง สละการให้ทาน สละกิเลสตามโอกาสที่ต้องสละ เป็นรูรั่วที่ระบายกิเลสออก

ปิ่นทิพย์ มโนสุจริตธรรมและคณะ (2563, หน้า 55-56) กล่าวว่า จากการศึกษาวิเคราะห์หลักฆราวาสธรรมจากคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีความเป็นมาของหลักฆราวาสธรรมปรากฏในอาฬวกสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรที่ว่าด้วยหลักฆราวาสธรรม หรือการประพฤติตนอยู่ในธรรมของผู้ครองเรือนหรือเรียกอีกอย่างว่า “หลักการครองเรือน” สำหรับหลักการครองเรือนนี้ ตามหลักพุทธศาสนาถือได้ว่าเป็นเรื่องละเอียดอ่อนมาก เพราะหากคนสองคนที่มาอยู่ร่วมกัน โดยไม่มีหลักยึดอันเป็นแนวปฏิบัติเพื่อชีวิตสมรสที่สมบูรณ์แล้ว ย่อมจะส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การวางหลักนี้ไว้ จึงเป็นเครื่องสะท้อนถึงเจตนารมณ์ของพุทธศาสนา ที่จะจัดระบบชีวิตครอบครัวให้ยั่งยืน ดังนั้น วิธีการสร้างครอบครัวสันติสุขในครอบครัวด้วยการประพฤติธรรมของผู้ครองเรือนจึงเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง เพราะเป็นการใช้ชีวิตที่จะต้องใช้ศิลปะในการครองรักครองเรือนร่วมกัน ดังมีรายละเอียด ต่อไปนี้

1. สัจจะ คำว่า “สัจจะ” คือ ความสัตย์ซื่อจริงใจต่อกันของสมาชิกภายในครอบครัว โดยเฉพาะสามีภรรยาแล้วนับว่าเป็นเรื่องสำคัญยิ่งในการครองรักครองเรือนอย่างมีชั้นเชิงศิลปะในการใช้ชีวิตเพื่อให้เกิดความไว้เนื้อเชื่อใจ หรือไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพราะช่วยทำให้เกิดความรักความอบอุ่นความปลอดภัยเมื่ออยู่ใกล้ชิดกัน หรือเมื่ออยู่ห่างไกลกันก็จะบังเกิดให้ระลึกถึงกันโดยปราศจากความละแวงสงสัย ความสัตย์ซื่อจริงใจต่อกันและกันนั้น พื้นฐานสำคัญก็คือ จิตใจที่วางไว้ในหนทางอันชอบด้วยหลักการและเหตุผล ด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งจะต้องอยู่บนพื้นฐานของคุณธรรม คือ ความมีเมตตาเป็นหลักจึงจะเป็นเหตุทำให้การแสดงออกทางกายและวาจาเป็นที่น่าเชื่อถือ นำมาซึ่งความสัตย์ซื่อต่อตนเองและครอบครัวต่อไป ดังนั้น การมีสัจจะจึงเป็นประเด็นแรกที่สำคัญมากในการครองรักครองเรือน

2. ทมะ ทุกคนในครอบครัวต่างก็ยึดมั่นในคุณธรรม คือ ความมีสัจจะ สัตย์ซื่อจริงใจต่อกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง โดยมีพื้นฐานทางด้านจิตใจ คือ ความมีเมตตาซึ่งประกอบด้วยองค์ธรรม คือ ความละอายและเกรงกลัวต่อบาปกรรม ซึ่งเป็นธรรมที่เป็นเหตุใกล้ของศีล 5 ประเด็นต่อไป ที่จะต้องกล่าวถึงก็คือ “ทมะ” แปลว่า การรู้จักข่มใจ ข่มอารมณ์ให้นิ่ง ด้วยการไม่แสดงอาการวู่วาม เมื่อต้องประสบกับอารมณ์อันเป็นอนิฏฐารมณ์ และการรู้จักการปรับตัวเข้าหากัน อีกทั้งสมาชิกในครอบครัวจะเป็นพ่อผัว แม่ผัว หรือญาติพี่น้องของสามีหรือภรรยาก็ตาม ที่อยู่ร่วมชายคาเดียวกันกับเรานั้นต่างก็มาจากพื้นฐานครอบครัวที่ไม่เหมือนกัน คติ ค่านิยมความเชื่อ ประเพณีและวัฒนธรรมก็แตกต่างกัน

3. ขันติ “ความอดทน” การใช้ชีวิตครองเรือนไม่ใช่ว่าจะต้องหล่อเลี้ยงกันด้วยความจริงใจและความอดกลั้นซึ่งมีให้ต่อกันและกันเท่านั้น แต่ยังจะต้องหล่อเลี้ยงประคับประคองครอบครัวในเรื่องของฐานะทางเศรษฐกิจเพื่อความอยู่ดี กินดี สุขภาพดีของสมาชิกทุกคนภายในครอบครัวอีกด้วย เพราะฉะนั้น การประกอบอาชีพ หรือการหารายได้เพื่อจุนเจือครอบครัว จึงเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับการครองเรือน และเมื่อเป็นเช่นนี้ คุณธรรมเรื่องความอดทนจึงเป็นเรื่องสำคัญ

4. จาคะ คำว่า “จาคะ” ในทัศนะพระพุทธศาสนา หมายถึง การเป็นผู้ที่มีน้ำใจอันแสดงออกซึ่งความเอื้อเฟื้อ การรู้จักเสียสละถือว่าเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งของมนุษย์ เพราะผู้ที่มีน้ำใจเสียสละมีน้ำใจย่อมเป็นที่รักที่ชอบใจของบุคคลทั่วไปทั้งใกล้ตัวและไกลตัว ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 2 ลักษณะ คือ 1) การเสียสละวัตถุสิ่งของ 2) การเสียสละทางด้านอารมณ์ (จิตใจ) ซึ่งการเสียสละดังกล่าวมานี้จัดว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อศิลปะการครองเรือนครองรักให้สงบราบรื่นและมีความสุข ปราศจากความรุนแรงใด ๆ เกิดขึ้น หลักธรรมเรื่อง “จาคะ” จึงเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยทำให้องค์ธรรมข้างต้น คือ สัจจะ ทมะ ขันติ มีความเด่นชัดมากยิ่งขึ้น อันแสดงให้เห็นถึงความหนักแน่นของการใช้ชีวิตคู่คือ “การครองเรือน” มากยิ่งขึ้น

จากการศึกษาหลักฆราวาสธรรม สรุปได้ว่า เป็นหลักธรรมที่เน้นการสร้างความสมดุลในชีวิตของฆราวาส โดยมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุขและมีประสิทธิภาพ หลักฆราวาสธรรมทั้ง 4 ได้แก่

1. สัจจะ การพูดความจริงและประพฤติปฏิบัติด้วยความจริงใจ ทั้งในด้านความสัมพันธ์ส่วนบุคคลและการทำงานในสังคม

2. ทมะ การฝึกฝนและควบคุมตนเองเพื่อลดความโลภ โกรธ หลงและเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

3. ขันติ การอดทนต่ออุปสรรคต่าง ๆ รวมถึงการอดทนต่อความเห็นที่แตกต่างในสังคม

4. จาคะ การเสียสละเพื่อผู้อื่นและส่วนรวม รวมถึงการให้อภัยและช่วยเหลือกัน

หลักธรรมเหล่านี้มุ่งเน้นให้เกิดความกลมกลืนระหว่างการดำรงชีวิตในโลกวัตถุและการพัฒนาจิตใจเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

2.2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตมีหลากหลายมิติที่สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อความสมดุลและความสุขในระยะยาว แนวคิดเหล่านี้ครอบคลุมตั้งแต่การพัฒนาตนเอง จิตวิญญาณ สังคมและเศรษฐกิจ ไปจนถึงการสร้างความสัมพันธ์กับสิ่งรอบตัวคือ บทที่เชื่อมโยงกับแนวคิดหลักที่สำคัญ

2.2.1 ความหมายของการดำเนินชีวิต

"การดำเนินชีวิต" หมายถึง กระบวนการหรือวิธีที่มนุษย์ใช้ดำเนินตามเส้นทางแห่งชีวิตในแต่ละวัน เพื่อสร้างความสมดุล ความสุขและเป้าหมายในระยะยาว มันครอบคลุมทุกมิติของการเป็นอยู่ตั้งแต่การดูแลตนเองในด้านสุขภาพกายและจิตใจ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การทำงานหรือศึกษาตามความสามารถและเป้าหมาย ตลอดจนการอยู่ร่วมกับธรรมชาติและสังคมอย่างกลมกลืน

การดำเนินชีวิตมีความหมายที่หลากหลายและลึกซึ้ง ขึ้นอยู่กับมุมมองทางปรัชญา ศาสนาและประสบการณ์ส่วนบุคคล โดยทั่วไปการดำเนินชีวิตหมายถึงการใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายและคุณค่า ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นหลายมิติ เช่น การแสวงหาความสุข การพัฒนาตนเอง การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและการมีส่วนร่วมในสังคม

1. มุมมองทางปรัชญา นักปรัชญา เช่น โสกราตีสและอริสโตเติลมองว่า การดำเนินชีวิตที่ดีคือการใช้ชีวิตอย่างมีคุณธรรมและเหตุผล

มุมมองของโสกราตีส (Socrates) และอริสโตเติล (Aristotle) ถือว่ามีอิทธิพลอย่างมากในเชิงปรัชญาตะวันตกในเรื่องการดำเนินชีวิตที่ดี

- โสกราตีส เน้นย้ำถึงการ "รู้จักตนเอง" (Know Thyself) และการพิจารณาตนเองว่าเป็นหัวใจสำคัญของการใช้ชีวิตที่มีคุณค่า เขาเชื่อว่าคุณธรรม (Virtue) เป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกับความรู้และความรู้เป็นหนทางสู่ความสุขที่แท้จริง การตั้งคำถามและแสวงหาความจริงจึงเป็นวิธีการดำเนินชีวิตที่ดี.

- อริสโตเติล มีแนวคิดเกี่ยวกับ "Eudaimonia" ซึ่งมักแปลว่า "ความสุข" หรือ "ความเจริญรุ่งเรือง" (Flourishing) เขาเชื่อว่าการดำเนินชีวิตที่ดีคือการกระทำตามเหตุผลที่ดีและการพัฒนาคุณธรรมผ่าน "ทางสายกลาง" (The Golden Mean) เช่น การรู้จักควบคุมอารมณ์ ความพอประมาณ และการแสวงหาความสมดุลในชีวิต

ทั้งสองปรัชญานี้สะท้อนให้เห็นว่า การดำเนินชีวิตที่ดีไม่ได้หมายถึงเพียงความสุขชั่วครู่ แต่คือการพัฒนาตนเองและการดำเนินชีวิตตามหลักเหตุผลและคุณธรรมอย่างยั่งยืน การดำเนินชีวิตที่ดีไม่ได้จำกัดเพียงแค่การหาความสุขในช่วงเวลาสั้น ๆ แต่ยังเกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณค่าภายในตัวเองอย่างต่อเนื่อง การใช้ชีวิตตามหลักเหตุผลช่วยให้เรามีความมั่นคงทางจิตใจและปัญญา ส่วนการยึดมั่นในคุณธรรมทำให้เราอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความหมายและสร้างสรรค์

การบรรลุชีวิตที่ดีในลักษณะนี้อาจเรียกร้องให้เราแสวงหาความสมดุลระหว่าง “ความพอใจส่วนตัว” กับ “การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น” ซึ่งนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืนทั้งในระดับบุคคลและสังคม การไตร่ตรองถึงเป้าหมายในชีวิตและการพัฒนาตนเองจึงกลายเป็นรากฐานที่สำคัญในการก้าวสู่ชีวิตที่มีคุณค่าและความหมาย

2. มุมมองทางศาสนา ในศาสนาพุทธการดำเนินชีวิตที่มีความหมายคือ การแสวงหาความสงบภายในและการหลุดพ้นจากความทุกข์

ในศาสนาพุทธ การดำเนินชีวิตที่มีความหมายมุ่งเน้นไปที่การแสวงหาความสงบภายในและการหลุดพ้นจากความทุกข์ (Dukkha) ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของคำสอนพระพุทธเจ้า แนวทางเหล่านี้แสดงออกผ่านหลักปฏิบัติและคำสอนที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจและพัฒนาตนเอง

1. อริยสัจ 4

- ทุกข์ การตระหนักถึงความทุกข์ที่มีอยู่ในชีวิต เช่น ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย

- สมุทัย การค้นหาสาเหตุของความทุกข์ ซึ่งมักเกิดจากความยึดมั่นในกิเลสและความทะเยอทะยาน

- นิโรธ การแสวงหาการดับทุกข์ผ่านการปล่อยวางและการเข้าใจความจริงแท้ของชีวิต

- มรรค การปฏิบัติตาม "อริยมรรค 8" ซึ่งเป็นเส้นทางสู่การหลุดพ้น เช่น สัมมาทิฐิ (ความเข้าใจที่ถูกต้อง) และสัมมาสมาธิ (การฝึกสมาธิ)

2. ไตรสิกขา

- ศีล การรักษาความประพฤติและความดีงามทางจริยธรรม เช่น การละเว้นจากการเบียดเบียนผู้อื่น

- สมาธิ การพัฒนาสติและจิตใจให้สงบนิ่ง ผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิ

- ปัญญา การแสวงหาความรู้ที่ลึกซึ้งเพื่อเข้าใจสัจธรรมของชีวิต

3. เป้าหมายสูงสุด นิพพาน

นิพพานในศาสนาพุทธหมายถึงการหลุดพ้นจากกิเลสและวัฏสงสาร โดยถือว่าเป็นสถานะที่ปราศจากความทุกข์และเป็นความสงบสุขที่แท้จริง การดำเนินชีวิตในแนวทางนี้ช่วยเสริมสร้างความสงบสุขภายในจิตใจและนำไปสู่การเป็นผู้มีคุณธรรมและปัญญาอันลึกซึ้ง

3. มุมมองทางจิตวิทยา วิคเตอร์ ฟรังเคิลเน้นว่าความหมายของชีวิตสามารถสร้างขึ้นได้จากการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก

วิคเตอร์ ฟรังเคิล (Frankl, 2006, p. 45) มีมุมมองที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับความหมายของชีวิต โดยเขาเสนอว่าแม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบากที่สุด มนุษย์สามารถค้นพบความหมายในชีวิตได้ผ่านการตอบสนองและการเผชิญหน้ากับความท้าทายที่เกิดขึ้น แนวคิดนี้สะท้อนให้เห็นในหนังสือของเขา Man's Search for Meaning ซึ่งเป็นผลจากประสบการณ์ส่วนตัวของเขาในค่ายกักกันนาซี หลักการสำคัญของแนวคิด

1. การค้นพบความหมายในความทุกข์ ฟรังเคิลเชื่อว่าความทุกข์ไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการค้นพบความหมายในชีวิต หากแต่เป็นโอกาสที่สามารถนำพาเราไปสู่การเรียนรู้และการพัฒนาจิตใจ

2. เสรีภาพทางจิตใจ แม้มนุษย์อาจถูกจำกัดในด้านร่างกายหรือสถานการณ์ แต่เสรีภาพในการเลือกท่าทีและการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ยังคงอยู่

3. เป้าหมายที่สูงกว่า เขาเสนอว่าเป้าหมายของชีวิตไม่ได้อยู่ที่การหลีกเลี่ยงความทุกข์ แต่คือการค้นพบความหมายจากสิ่งที่เกิดขึ้นและสร้างชีวิตที่มีคุณค่าผ่านสิ่งนั้น

ตัวอย่างแนวปฏิบัติ เช่น การเปลี่ยนมุมมองต่อเหตุการณ์ที่ยากลำบาก ให้เป็นโอกาสในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ การมีเป้าหมายที่ชัดเจน เช่น การทำประโยชน์ให้ผู้อื่นหรือการสร้างผลงานที่มีคุณค่า

แนวคิดของฟรังเคิลให้แรงบันดาลใจแก่ผู้คนที่เผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ให้มองเห็นความหมายที่ยิ่งใหญ่กว่า และพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ

4. มุมมองทางวิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์มุ่งเน้นการแสวงหาความเป็นอยู่ที่ดีและการพัฒนาคุณภาพชีวิต

วิทยาศาสตร์เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์เข้าใจธรรมชาติและสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในหลากหลายมิติ เช่น สุขภาพ การเกษตร พลังงานและเทคโนโลยี โดยสามารถสรุปแนวทางที่วิทยาศาสตร์มุ่งเน้นได้ดังนี้

1) การส่งเสริมสุขภาพ เช่น วิทยาศาสตร์ทางการแพทย์พัฒนาเทคโนโลยีการรักษา เช่น การค้นพบวัคซีน การผ่าตัดด้วยระบบหุ่นยนต์ และยารักษาโรคที่ตรงจุด การวิจัยด้านสุขภาพจิต เช่น การใช้การบำบัดทางจิตวิทยาและวิธีเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี

2) การพัฒนาความมั่นคงทางอาหาร เช่น การพัฒนาเทคโนโลยีด้านเกษตร เช่น การตัดต่อพันธุกรรมพืชเพื่อเพิ่มผลผลิตและความต้านทานต่อโรค และ การวิจัยเกี่ยวกับระบบเกษตรยั่งยืนเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ

3) พลังงานที่ยั่งยืน เช่น การพัฒนาแหล่งพลังงานสะอาด เช่น พลังงานแสงอาทิตย์ ลมและไฮโดรเจน เพื่อทดแทนพลังงานฟอสซิล และ การพัฒนาระบบจัดเก็บพลังงาน เช่น แบตเตอรี่ลิเธียมและระบบกริดพลังงานอัจฉริยะ

4) เทคโนโลยีเพื่อชีวิตประจำวัน เช่น การสร้างปัญญาประดิษฐ์ (AI) และ IoT เพื่อช่วยแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน เช่น ระบบบ้านอัจฉริยะและรถยนต์ไร้คนขับ การวิจัยด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ เช่น 5G และควอนตัมคอมพิวเตอร์ที่เปลี่ยนโฉมการสื่อสาร

5) การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เช่น วิทยาศาสตร์มีบทบาทในความพยายามลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เช่น การพัฒนาเทคโนโลยีลดมลพิษและการรีไซเคิล การศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อรักษาสมดุลของระบบนิเวศ ทั้งนี้วิทยาศาสตร์ไม่ได้เป็นเพียงแค่การค้นพบความรู้ แต่เป็นสะพานที่ช่วยเชื่อมโยงมนุษย์กับคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้นผ่านการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

5. มุมมองทางสังคม การดำเนินชีวิตที่มีความหมายอาจเกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมในชุมชนและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

การดำเนินชีวิตที่มีความหมายผ่านการมีส่วนร่วมในชุมชนและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีนั้นเป็นแนวทางที่สำคัญในการสร้างความสมดุลและความสุขในชีวิต โดยแนวคิดนี้เน้นให้เห็นถึงคุณค่าของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ใหญ่กว่าตนเอง

การมีส่วนร่วมในชุมชน

1) การทำงานเพื่อส่วนรวม

- การเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน เช่น งานอาสาสมัครหรือโครงการสาธารณ ประโยชน์

- การมีส่วนร่วมในกลุ่มหรือองค์กรมุ่งเน้นพัฒนาสังคม เช่น ชมรมเพื่อสิ่งแวดล้อมหรือสโมสรหมู่บ้าน

2) การแบ่งปันทรัพยากร

- การแบ่งปันความรู้ ความสามารถหรือทรัพยากรที่ตนมีเพื่อช่วยเหลือชุมชน

- ส่งเสริมระบบเศรษฐกิจร่วมมือในระดับชุมชน เช่น โครงการสหกรณ์

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

1. ความสัมพันธ์ที่มีความหมาย

- สร้างความสัมพันธ์ที่ให้ความสนับสนุนและความเข้าใจ เช่น การพูดคุยอย่างจริงใจและเคารพความคิดของกันและกัน

- การแสดงความเมตตาและความเอาใจใส่ต่อผู้อื่น

2. การสร้างเครือข่ายสังคม

- การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ส่งเสริมความร่วมมือ เช่น การทำงานร่วมกันในโครงการหรือการทำกิจกรรมกลุ่ม

- การเป็นผู้รับและผู้ให้ในความสัมพันธ์อย่างสมดุล

เมื่อคนมีส่วนร่วมในชุมชนและสร้างความสัมพันธ์ที่ดี พวกเขามักจะรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าและเต็มเปี่ยมไปด้วย

นอกจากนี้การดำเนินชีวิตยังหมายถึงการปรับตัวและการพัฒนาตนเองให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลงในสังคมหรือสถานการณ์ที่แตกต่างกัน โดยอาจรวมถึงการมีวิสัยทัศน์ การตั้งเป้าหมาย การรู้จักความพอประมาณ และการดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรม หรือหลักคุณธรรม เช่น การดำเนินชีวิตแบบพอเพียงตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงหรือการดำเนินชีวิตตามหลักฆราวาสธรรมในพุทธศาสนา

หลักฆราวาสธรรม 4 คือ หลักธรรมที่ส่งเสริมการดำเนินชีวิตในฐานะฆราวาสหรือผู้ครองเรือน เพื่อความสงบสุขและความสมดุลในชีวิต หลักธรรมนี้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ในหลายแง่มุม โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. สัจจะ (ความซื่อสัตย์) การมีสัจจะหมายถึงการยึดมั่นในความจริง ไม่หลอกลวงและดำเนินชีวิตด้วยความซื่อสัตย์ ทั้งในคำพูดและการกระทำ

- การนำไปใช้ สามารถปฏิบัติได้โดยพูดความจริง รักษาสัญญาและมีความรับผิดชอบในหน้าที่

2. ทมะ (การควบคุมตนเอง) หมายถึงการมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความปรารถนาเพื่อป้องกันสิ่งที่อาจก่อให้เกิดความเสียหาย

- การนำไปใช้ การฝึกสติเมื่อเกิดอารมณ์โกรธหรือความไม่พอใจ รวมถึงการหลีกเลี่ยงการกระทำที่ขัดต่อศีลธรรม

3. ขันติ (ความอดทน) ความอดทนเป็นคุณสมบัติที่ช่วยให้เราสามารถเผชิญกับความยากลำบาก ความท้าทาย หรือความไม่สะดวกในชีวิตได้โดยไม่เสียสติ

- การนำไปใช้ สามารถปฏิบัติโดยยอมรับและปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก รวมถึงการอดทนต่อความแตกต่างในความคิดเห็นของผู้อื่น

4. จาคะ (การเสียสละ) หมายถึงการให้อภัย การแบ่งปัน หรือการเสียสละสิ่งที่เราไม่จำเป็นต้องยึดติด

- การนำไปใช้ การช่วยเหลือผู้อื่นด้วยทรัพย์สิน เวลา หรือความรู้ รวมถึงการปล่อยวางความโกรธหรือความเคียดแค้น

จากการศึกษาความหมายของการดำเนินชีวิต สรุปได้ว่า มุมมองในเรื่องนี้มีความหลากหลายและลึกซึ้ง ขึ้นอยู่กับบริบทของปรัชญา ศาสนา วิทยาศาสตร์และประสบการณ์ส่วนบุคคล โดยแนวคิดหลัก ๆ สามารถสรุปได้ดังนี้

1. การพัฒนาตนเอง การดำเนินชีวิตที่ดีนั้นมักเกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเองทั้งในด้านจิตใจ ปัญญาและร่างกาย เช่น การฝึกสมาธิเพื่อความสงบ การแสวงหาความรู้ และการตั้งเป้าหมายชีวิตที่มีความหมาย

2. การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ครอบครัว เพื่อน หรือชุมชน เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความหมาย การแบ่งปันความสุขและช่วยเหลือผู้อื่นช่วยเพิ่มคุณค่าในชีวิต

3. การเผชิญหน้ากับความท้าทาย แนวคิดของวิคเตอร์ ฟรังเคิลเน้นว่าความหมายของชีวิตมักถูกค้นพบในช่วงเวลาที่ยากลำบาก การเผชิญกับอุปสรรคสามารถเปิดโอกาสให้เราเรียนรู้และพัฒนาตนเอง

4. การรักษาคุณธรรมและจริยธรรม ในมุมมองของทั้งศาสนาและปรัชญา การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม เช่น ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ และความเมตตา เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยสร้างความสงบและความยั่งยืนในชีวิต

5. การแสวงหาความสมดุล การหาสมดุลระหว่างความสุขส่วนตัวกับการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น เช่น การรักษาเป้าหมายส่วนตัวพร้อมกับสนับสนุนความเจริญรุ่งเรืองของชุมชนและสังคม

ทั้งหมดนี้สะท้อนให้เห็นว่าความหมายของการดำเนินชีวิตนั้นไม่ได้จำกัดอยู่เพียงมิติใดมิติหนึ่ง แต่คือการรวมหลายมิติเข้าด้วยกันเพื่อสร้างชีวิตที่สมบูรณ์และมีความหมาย

2.2.2 ความสำคัญของการดำเนินชีวิต

ความสำคัญของการดำเนินชีวิตนั้นเกี่ยวข้องกับการสร้างคุณค่าและความหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นหลายมิติที่สำคัญ

1. การพัฒนาตนเอง

การดำเนินชีวิตช่วยให้เรามีโอกาสพัฒนาตนเองทั้งในด้านจิตใจ ร่างกายและปัญญา เช่น การตั้งเป้าหมายชีวิต การเรียนรู้สิ่งใหม่ และการพัฒนาความสามารถของตนเอง

เรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร

เหตุผลในการใช้ชีวิตมีอยู่หลายอย่าง ขึ้นอยู่กับมุมมอง ความชอบและประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคน โดยเหตุผลในการใช้ชีวิตของคนส่วนมากสามารถแบ่งออกมาได้สี่มุมมอง ก็คือ การหาความสุข ก้าวผ่านความทุกข์ หาเป้าหมาย และ การทิ้งมรดกให้คนอื่น สิ่งแรกที่ทุกคนต้องเข้าใจก็คือ มนุษย์แต่ละคนมีมุมมองชีวิตไม่เหมือนกัน ทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้ชีวิตมีอยู่มากมาย ซึ่งก็คงไม่มีใครสามารถบอกได้ว่าวิธีคิดแบบไหนดีกว่า หรือมีค่ามากกว่า

นอกจากนั้น หากเป็นคนที่กำลังเหนื่อยกับชีวิต รู้สึกไม่มีความสุข ไม่ค่อยมีเป้าหมาย สิ่งแรกที่คุณต้องดูแลก่อนก็คือ “ร่างกายตัวเอง” งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์หลายที่ได้ระบุไว้ว่า “ความสุข” ส่วนหนึ่งมาจากสุขภาพร่างกายที่ดี เพราะร่างกายที่แข็งแรงจะเหนื่อยน้อยกว่า ผลิตฮอร์โมนแห่งความสุขได้มากกว่า

เพราะฉะนั้น ก่อนที่จะเรียนเกี่ยวกับเหตุผลในการใช้ชีวิต ให้เริ่มออกกำลังกาย กินอาหารให้ครบห้าหมู่ นอนหลับให้พอดี หากร่างกายไม่พร้อม คำตอบก็ไม่มาหาคุณครับ (https://faithandbacon.com/reasons-for-living, สืบค้นเมื่อ 29 เมษายน 2568)

เหตุผลในการใช้ชีวิต / การหาความสุข

ความสุขกับการใช้ชีวิตเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกันในสายตาคนทั่วไป ข้อดีก็คือหากเรามีความสุข เราก็จะรู้สึกดี การตั้งเป้าหมายชีวิตเพื่อให้ตัวเองรู้สึกดีก็ไม่ใช่สิ่งที่แย่อะไร ข้อเสียคือความสุขมีนิยามหลากหลาย ความสุขของเราไม่ใช่ความสุขของคนอื่น ทำให้การแปล “ความสุข” (ที่เป็นนามธรรม) ให้ออกมาเป็นภาพลักษณ์ที่จับต้องได้ (รูปธรรม) นั้นทำได้ยาก ปัญหาของคนส่วนมากก็คือ “ไม่รู้ว่า

ความสุขคืออะไร” หากเราทำสิ่งที่คิดว่าจะทำให้เรามีความสุข แต่เรากลับไม่มีความสุข นั้นก็เพราะว่าคุณโดนตัวเองหลอก หรือเข้าใจตัวเองผิดไปเอง ในเรื่องของการนิยามความสุข ให้ทุกคนอ่านบทความของผมเรื่อง ความสุขคืออะไร และ ego คืออะไร

เหตุผล 1 เป้าหมายชีวิตคือการมีความสุข

ผมคิดว่าหลายคนมีมุมมองความคิดแบบนี้ คนเรามีเวลาจำกัด เพราะฉะนั้นก็ควรมีความสุขเข้าไว้ สิ่งที่หลายคนค้นพบในชีวิตก็คือ “ความสุขขึ้นอยู่กับมุมมองชีวิต” หากเรามองโลกในแง่ดี เลือกที่จะมองแต่สิ่งดี ๆ ต่อให้เรามีปัญหาเราก็มีความสุขได้ สิ่งที่เราต้องเข้าใจก็คือ มุมมอง ไม่ใช่สิ่งที่เราจะได้มาภายในวันสองวัน เราต้องฝึกปรับมุมมองตัวเอง บางคนก็ใช้เวลาเป็นปี นอกจากนั้นแล้วต่อให้เราปรับได้ โอกาสที่มุมมองเราจะ “หลุด” เวลาชีวิตมีปัญหา ก็มีเยอะ เปรียบได้กับการออกกำลังกาย หากเลิกทำเมื่อไรเราก็กลับมาอ้วนใหม่ จะว่าง่ายก็ง่าย จะว่ายากก็ยาก โดยรวมแล้ว จะฝึกมองโลกในแง่ดีไว้ก็ไม่ใช่เรื่องผิดอะไร

เหตุผล 2 ชีวิตคือมอบความสุข

ในขณะที่บางคนคิดว่าชีวิตคือการเก็บเกี่ยวความสุข หลายคนก็พบสัจธรรมชีวิตว่า “การให้” ก็คือความสุขอย่างหนึ่ง อาจจะเป็นการทำเพื่อครอบครัว เพื่อคนรักหรือเพื่อคนที่เราไม่รู้จักเลยก็ตาม คนเป็นแม่ ต่อให้ต้องอดข้าว แต่ถ้าเห็นลูกกินอย่างมีความสุขก็รู้สึกดีแล้ว บางคนก็ค้นพบว่าการให้ทำให้ “เข้าใจคุณค่า” ของตัวเองมากขึ้น เราคงไม่เข้าใจข้อดีของโอกาสและสิ่งของที่เรามี จนกว่าจะเห็นคนที่ต้องการสิ่งนี้มากกว่าเรา ความพิเศษของการให้ก็คือเราสามารถทำได้อย่างไม่มีจำกัด ขึ้นอยู่กับว่าเราอยากจะเปิดใจเพื่อช่วยเหลือคนอื่นมากแค่ไหน

เหตุผล 3 เป้าหมายชีวิตคือการได้ทำสิ่งที่ตัวเองชอบ

สำหรับหลายคน ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับมุมมอง แต่ขึ้นอยู่กับการกระทำ เช่นได้ทำกิจกรรมที่ตัวเองชอบ ได้กินของอร่อยหรือได้ทำงานที่ตัวเองอยากทำ ความสุขแบบนี้เป็นความสุขกับการผูกมัดกับสิ่งที่มีรูปธรรม สามารถทำให้จับต้องได้ง่ายมากกว่า แต่ก็จะทำให้เราผิดหวังได้ง่ายเช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น “การทำงาน” ต่อให้เราได้งานที่เราชอบ มีเงินเดือนมากพอใช้จ่าย แต่สุดท้ายแล้วพอผ่านไป 5 ปี 10 ปี ความเบื่อ ความไม่พึงพอใจ ก็จะตามเรามาได้เสมอ

การลดความทุกข์

หากเรามองว่าความสุขคือเหตุผลในการใช้ชีวิต สิ่งที่ตรงกันข้ามกับความสุขก็คงมีความเกี่ยวข้องด้วยเช่นกัน ความทุกข์เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถเลี่ยงได้ ชีวิตบางคนก็ทุกข์มากกว่าคนอื่น และถึงแม้ว่าคงไม่มีใครที่อยากจะทุกข์ แต่ก็ไม่ได้แปลว่าเราจะหาประโยชน์จากความทุกข์ไม่ได้เลย

เหตุผล 4 การลดหรือกำจัดความทุกข์

หลายคนคิดว่าชีวิตน่าจะมีค่ามากกว่านี้หากเราไม่มีความทุกข์ ซึ่งก็มีความจริงในระดับหนึ่ง หากชีวิตเรามีปัญหา หากรอบตัวเรามีปัญหา โอกาสที่เราจะมีความสุขก็คงมีน้อยลง แต่การที่คุณจะหาเหตุผลในการใช้ชีวิตจากความทุกข์ คุณก็ต้องวาดเส้นให้ได้ว่าอยู่ที่จุดไหนคุณถึงจะพอใจ หากคุณตอบตัวเองตรงนี้ไม่ได้ ต่อให้ชีวิตดีขึ้น มีเงินมากขึ้น ได้ทำสิ่งที่ตัวเองอยากทำมากขึ้น ความทุกข์ของคุณก็จะเท่าเดิม หนึ่งก็คือเราต้องเข้าใจว่า ความไม่พอใจในตัวเองและความทุกข์คือ เครื่องมือที่มนุษย์มีไว้เพื่อผลักดันตัวเองให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ มนุษย์ที่พอใจในตัวเองก็จะไม่พัฒนา และสิ่งมีชีวิตที่ไม่พัฒนาก็จะสูญพันธุ์ เป็นกลไกตามธรรมชาติ ในกรณีนี้หากจิตใจคุณกำลังทุกข์อยู่ คุณก็ต้องหาทางแก้ไข แต่ก็ไม่จำเป็นต้องปล่อยให้ความทุกข์นั้นหยุดตัวคุณ และสองก็คือความทุกข์ไม่มีทางหมดไปได้ คุณอาจจะทำให้ความทุกข์น้อยลงได้ แต่สำหรับบางคนถูกยุงกัด นอนตกหมอน ก็เป็นความเจ็บปวดที่เป็นความทุกข์เช่นกัน ในส่วนนี้ก็ให้หาวิธีแก้ไขลดความทุกข์ตามความเหมาะสมของตัวเองนะครับ

เหตุผล 5 สร้างค่าให้ความทุกข์

เป็นมุมมองของคนที่สู้ชีวิต หลายคนมองว่าอุปสรรคหรือความทุกข์ก็คือความท้าทาย เป็นสิ่งที่เราสามารถก้าวผ่านเพื่อให้ตัวเองแข็งแกร่งขึ้น

คนกลุ่มนี้มองว่าหากความทุกข์เป็นสิ่งที่เลี่ยงไม่ได้ เราก็คงจำเป็นต้องหาประโยชน์จากความทุกข์ให้มากที่สุด เพราะเรามีเวลาที่จำกัด ชีวิตก็มีชีวิตเดียว จะให้ใช้เวลาอยู่กับความทุกข์นานโดยไม่ได้ประโยชน์อะไรเลยก็คงไม่ดี เหมือนการเรียนเต้นรำกลางสายฝน ไม่ใช่ทุกคนที่สามารถมองชีวิตแบบนี้ได้ และบางครั้งคนที่มองชีวิตแบบนี้ก็ “หลุด” กลับมาท้อชีวิตได้เช่นกัน ผมคิดว่าเหตุผลนี้ควรจะใช้ควบคู่กับคำตอบอื่น ๆ ในบทความด้วย เพื่อที่เราจะไม่ต้องกดดันตัวเองมากไป

หาเป้าหมาย

คนบางประเภทอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ หากไม่ได้ทำอะไรนาน ๆ ก็จะรู้สึกหงุดหงิด จิตใจว้าวุ่น รู้สึกว่างเปล่า คำว่า “นาน ๆ” นี้สำหรับบางคนก็คือ 1 อาทิตย์ สำหรับบางคนก็คือ 10 ปี จิตใจคนเราก็

เหมือนกับร่างกายครับ ถ้าไม่ได้เคลื่อนไหวนาน ๆ ร่างกายก็จะรู้สึกช้า หากเราไม่ได้ทำอะไรบ้าง จิตใจเราก็คงรู้สึกว่างเปล่า

เหตุผล 6 การสร้างความสัมพันธ์

มนุษย์เราเป็นสัตว์สังคมทั้งในเชิงสังคมศาสตร์และเชิงวิทยาศาสตร์ หากมนุษย์ไม่ช่วยเหลือกัน ในฐานะสิ่งมีชีวิตเราก็คงไม่สามารถคงอยู่ได้นานถึงทุกวันนี้ นอกจากนั้นแล้ว หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ก็มีอยู่เยอะ ร่างกายคนเรามีฮอร์โมนแห่งความสุขที่เรียกว่าเซโรโทนินกับออกซิโทซิน (Serotonin & Oxytocin) ที่จะถูกผลิตเวลาเราได้อยู่กับคนรัก ได้รู้สึกว่าถูกยอมรับในสังคม “กำลังใจ”จากภายนอกเป็นสิ่งสำคัญ ถึงแม้จะมีคนส่วนน้อยที่อยู่ได้ด้วยตัวคนเดียว คุณก็ไม่ได้จำเป็นต้องเหมือนคนเหล่านี้ก็ได้ หากคุณมีความสุขที่ได้อยู่กับคนรัก ได้อยู่กับครอบครัว หรือได้อยู่กับเพื่อน บางครั้งคำตอบในชีวิตของคุณอาจจะอยู่ที่ “ช่วงเวลา” เหล่านี้ ซึ่งคุณก็ควรรักษาไว้ให้ดี

เหตุผล 7 การตอบคำถามชีวิต

ชีวิตเรามีคำถามมากมาย และแน่นอนว่าไม่มีใครชอบการมีคำถามค้างคา ซึ่งคำถามในชีวิตของคนเราก็มีหลายอย่าง เราเกิดมาเพื่ออะไร เราชอบอะไรกันแน่ เราอยากทำอะไร หากคำถามเหล่านี้มีความสำคัญกับเรา ถ้าเราตอบไม่ได้เราก็คงรู้สึกหงุดหงิด “ความอยากรู้” เป็นบุคลิกอย่างหนึ่งของมนุษย์ หากเราไม่ตั้งคำถามเราก็ไม่มีคำตอบ การตั้งคำถามและหาคำตอบคือ สาเหตุที่นักวิทยาศาสตร์และนักธุรกิจทั้งหลายสามารถเปลี่ยนโลกได้

เพราะฉะนั้น หากเหตุผลในการใช้ชีวิตของคุณมาจากคำถามอะไรก็ได้ ก็สามารถเริ่มจากการตอบคำถามเหล่านี้ ซึ่งวิธีหาคำตอบก็มีมากมาย เช่น การอ่านหนังสือ การออกไปเจออะไรใหม่ ๆ การคุยกับคนที่คิดต่างหรือการเก็บเกี่ยวประสบการณ์ของตัวเอง จำไว้ว่าหากเป็นคำถามที่สำคัญจริง ๆ ต่อให้คุณต้องใช้เวลาทั้งชีวิต มันก็คุ้มที่จะหาคำตอบ

เหตุผล 8 การถูกเติมเต็ม

ในหลักจิตวิทยา เป้าหมายของมนุษย์ก็คือการถูกเติมเต็ม บางครั้งเราก็อาจเรียกสิ่งนี้ว่า “ความสบายใจ” หรือบางคนก็อาจเรียกว่าสิ่งที่ตรงข้ามกับ “ความรู้สึกว่างเปล่า”

การอธิบายว่า “ความรู้สึกถูกเติมเต็ม” คืออะไรหรือทำได้อย่างไรนั้นเป็นเรื่องยาก สำหรับคนที่ว่างเปล่า การให้อธิบายความรู้สึกเติมเต็มก็คงเหมือนกับการให้จินตนาการสีที่เราไม่เคยเห็นมาก่อน (แปลว่าทำไม่ได้) ข้อดีก็คือ วิธีหาสิ่งที่เติมเต็มก็เหมือนกับวิธีหาเหตุผลในการใช้ชีวิตแบบอื่น ๆ แปลว่าเราต้องใช้ความพยายามในการหาคำตอบ ทำอะไรใหม่ ๆ ตรวจสอบสภาพจิตใจตัวเองเรื่อย ๆ

ตรวจสอบความชอบความไม่ชอบของตัวเองเรื่อย ๆ ตราบใดที่เรายังให้โอกาสตัวเองได้ลองอะไรใหม่ ๆ เสมอ สักวันหนึ่งเราก็จะหาสิ่งที่เติมเต็มตัวเองได้แน่นอน เพียงแต่ต้องใช้เวลาและความอดทน

การทิ้งมรดก

มรดก หมายถึงการทิ้งอะไรให้คนอื่น

หลายคนอาจสงสัยว่า ชีวิตหลังที่เราไม่อยู่แล้วเป็นอย่างไร ในส่วนนี้ก็ไม่มีใครตอบได้ว่าเราจะไปไหนต่อ แต่สิ่งที่เราจับต้องได้มากกว่า ก็คือการคำนึงถึงคนอื่น ซึ่งคำตอบที่คนส่วนมากมีกัน ก็คือการทิ้งอะไรให้คนข้างหลัง

เหตุผล 9 การทิ้งมรดก

มรดกมาได้ในหลายรูปแบบ นักธุรกิจที่อยากสร้างองค์กรยิ่งใหญ่อยู่ได้เป็นร้อยปี ศิลปินก็อยากทิ้งผลงานให้โลกชื่นชม บางคนก็อยากทิ้งโลกที่ดีกว่าไว้สำหรับคนรุ่นหลัง สาเหตุในความอยากทิ้งมรดกก็มีหลายอย่าง ความภาคภูมิใจส่วนตัว ความรักให้กับคนรุ่นหลังหรือบางคนก็แค่อยากจะทิ้งแต่ส่วนหนึ่งของตัวเราให้โลกจดจำไว้

โดยรวมแล้ว คนที่อยากทิ้งมรดกก็มีความคาดหวังหรืออีโก้ในระดับหนึ่ง ซึ่งก็ไม่ใช่สิ่งที่ผิด แค่เราต้องบริหารความคาดหวังเหล่านี้และใช้ให้ถูกช่องทาง สิ่งเหล่านี้คือ “ดาบสองคม” ที่ทำร้ายเราได้แต่ก็ผลักดันเราให้ก้าวหน้าได้เช่นกัน

เหตุผล 10 การช่วยคนอื่น

ในส่วนนี้ผมได้อธิบายไปเยอะแล้วเรื่องความสุขจากการให้และการทำเพื่อคนอื่น แต่หลายครั้งที่การช่วยคนอื่นไม่ได้มีเหตุผลก็เพราะความสุขอย่างเดียว เราช่วยคนอื่นเพราะเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เราช่วยคนอื่นเพราะเป็นสิ่งที่ต้องทำ บุคคลกลุ่มนี้คือ คนที่มีคุณธรรมและจริยธรรมในใจที่ “แข็งแกร่ง” กว่าคนอื่น ๆ คนส่วนมากเพียงแค่ได้ทำดีหรือช่วยคนอื่นเล็กน้อยก็มีความสุขแล้ว แต่มีเพียงไม่กี่หยิบมือที่จะทุ่มเททั้งชีวิต เพราะเห็นคุณค่าของการช่วยเหลือคนอื่นจริง ๆ ถึงแม้ว่าจะหาตัวได้ยาก โดยเฉพาะในสังคมทุนนิยมทั่วไป แต่ตัวอย่างคนที่หาเป้าหมายชีวิตได้จากการช่วยเหลือคนอื่นก็มี เช่น กลุ่มคนอาสาสมัครไปช่วยพื้นที่ยากไร้และในประเทศที่ขาดโอกาส ชีวิตคนเรามีเวลาจำกัด คนที่ทุ่มเทเวลาเหล่านี้ให้กับคนอื่นก็นับว่าน่าชื่นชมมากครับ

เหตุผล 11 ครอบครัว

มรดกสุดท้ายก็คือครอบครัว ครอบครัวมีคุณค่าทางสังคมศาสตร์และทางจิตใจ เป้าหมายของเผ่าพันธุ์มนุษย์ก็คือการสืบพันธุ์ บางครั้งเราก็แยกไม่ค่อยออกว่าความรู้สึกที่เรามีอยู่มาจากปัจจัยทาง

พันธุกรรมหรือมาจากสิ่งที่เรารู้สึกจริงกันแน่ (แนะนำว่า หากคุณสับสนเรื่องเป้าหมายในชีวิตอยู่ก็อย่าคิดเรื่องนี้เยอะ เดี๋ยวจะเครียดเพิ่มไปใหญ่)

2. การสร้างความสัมพันธ์

ความสัมพันธ์ที่ดีช่วยเสริมสร้างความสุขและความมั่นคงในชีวิต การมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน และชุมชนเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ชีวิตมีความหมาย

ความสัมพันธ์ที่ดีมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสุขและความมั่นคงในชีวิต เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องพึ่งพาซึ่งกันและกันเพื่อพัฒนาความรู้สึกของการมีคุณค่าและการเชื่อมโยงทางอารมณ์ นี่คือการอธิบายว่าเหตุใดความสัมพันธ์เหล่านี้จึงช่วยเสริมสร้างชีวิตที่มีความหมาย

1) การสนับสนุนทางอารมณ์และจิตใจ

- ความสัมพันธ์ที่ดีช่วยให้เรารู้สึกว่ามีคนเข้าใจและยอมรับเรา เช่น ครอบครัวหรือเพื่อนที่ให้คำปรึกษาและกำลังใจในช่วงเวลาที่ยากลำบาก

- การพูดคุยและแลกเปลี่ยนความรู้สึกช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพจิต

2) การสร้างความมั่นคงและการพึ่งพาอาศัยกัน

- ครอบครัวและเพื่อนเป็นแหล่งของความมั่นคง เช่น การสนับสนุนในด้านเศรษฐกิจ การดูแลสุขภาพ หรือการให้ที่พักพิงทางใจ

- การมีชุมชนที่เข้มแข็งสร้างความมั่นคงผ่านการทำงานร่วมกัน เช่น การแก้ไขปัญหาในชุมชนหรือการช่วยเหลือกันในยามวิกฤติ

3) การสร้างเป้าหมายและความหมายในชีวิต

- การมีความสัมพันธ์ช่วยให้เรารู้สึกว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของบางสิ่งที่ใหญ่กว่า เช่น การมีบทบาทในครอบครัวหรือชุมชนที่มีเป้าหมายร่วมกัน.

- ความรักและความเมตตาในการทำสิ่งดี ๆ เพื่อผู้อื่นช่วยให้เรารู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า

4) การพัฒนาตัวตนและทักษะทางสังคม

- ความสัมพันธ์ทำให้เราพัฒนาทักษะต่าง ๆ เช่น การสื่อสาร การแก้ไขปัญหา และการสร้างความเข้าใจต่อผู้อื่น

- ความสัมพันธ์ช่วยให้เรามองเห็นจุดแข็งและจุดอ่อนของตัวเองเพื่อการพัฒนาตนเอง

5. การลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเพิ่มความสุข

- การมีปฏิสัมพันธ์ช่วยป้องกันความรู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า

- การแบ่งปันช่วงเวลาแห่งความสุข เช่น การฉลองความสำเร็จหรือการทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น

ดังนั้น ความสัมพันธ์ที่ดีไม่เพียงช่วยให้เราเอาชนะความท้าทายในชีวิต แต่ยังเพิ่มคุณค่าให้กับชีวิตของเราในทุก ๆ ด้าน

3. การมีเป้าหมาย

เป้าหมายในชีวิตช่วยให้เรามีแรงจูงใจและความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ เช่น การทำงานเพื่อสร้างประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่น

เป้าหมายในชีวิตมีบทบาทสำคัญในการสร้างแรงจูงใจและความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ โดยทำหน้าที่เป็นเครื่องนำทางในการตัดสินใจและการกระทำของเรา เป้าหมายช่วยให้เรามองเห็นภาพรวมของสิ่งที่เราต้องการบรรลุและทำให้เรามีทิศทางที่ชัดเจนในชีวิต ดังนี้

1) สร้างแรงจูงใจ

- เป้าหมายช่วยกระตุ้นให้เราตื่นตัวและพยายามพัฒนาตนเอง เช่น การตั้งเป้าหมายเพื่อเพิ่มทักษะในอาชีพ หรือลงทุนด้านการศึกษา

- เมื่อเรามีเป้าหมายที่ชัดเจน เราจะมีพลังและความกระตือรือร้นที่จะทำให้มันสำเร็จ แม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

2) ส่งเสริมความมุ่งมั่น

- การมีเป้าหมายช่วยสร้างความมั่นคงในการตัดสินใจ เช่น การยึดมั่นในแผนที่วางไว้ และการก้าวข้ามอุปสรรคต่าง ๆ

- ความมุ่งมั่นนี้ยังช่วยให้เรามีความอดทนและความพยายามในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

3) ทำให้ชีวิตมีคุณค่าและความหมาย

- เป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือผู้อื่น เช่น การทำงานเพื่อชุมชนหรือการสนับสนุนครอบครัว ทำให้เรารู้สึกว่าชีวิตของเรามีคุณค่าต่อผู้อื่น

- การสร้างเป้าหมายส่วนตัว เช่น การดูแลสุขภาพหรือการบรรลุความฝันส่วนตัว ช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตของเราเอง

4) ช่วยให้เราจัดการเวลาและทรัพยากรได้ดีขึ้น

- การตั้งเป้าหมายช่วยให้เราวางแผนการใช้ทรัพยากร เช่น เวลาและพลังงาน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

- เป้าหมายที่ชัดเจนช่วยลดการทำสิ่งที่ไม่จำเป็นหรือขัดขวางความก้าวหน้า

5) เป็นเครื่องวัดความสำเร็จ

- เป้าหมายช่วยให้เราติดตามและประเมินความก้าวหน้าของตัวเอง เช่น การตั้งเป้าหมายในระยะสั้นและระยะยาว

- การบรรลุเป้าหมายช่วยเพิ่มความภูมิใจในตนเองและทำให้เรามีกำลังใจที่จะพัฒนาต่อไป

เป้าหมายจึงไม่เพียงแต่ทำให้เรามีชีวิตที่มุ่งมั่นและมีทิศทาง แต่ยังช่วยให้เรามีส่วนร่วมในสังคมและสร้างประโยชน์ให้กับคนรอบตัว

4. การเผชิญหน้ากับความท้าทาย

การดำเนินชีวิตช่วยให้เราเรียนรู้จากความล้มเหลวและพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ เช่น การเผชิญหน้ากับอุปสรรคและการปรับตัวในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

การเผชิญหน้ากับอุปสรรคและการปรับตัวในสถานการณ์ที่ยากลำบากเป็นกระบวนการที่สำคัญและท้าทาย ซึ่งช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและทำให้เรามีโอกาสเรียนรู้และเติบโต นี่คือมุมมองสำคัญในกระบวนการนี้

1) การยอมรับความเป็นจริง

- การเริ่มต้นด้วยการยอมรับว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ช่วยให้เราสามารถเผชิญหน้าได้ด้วยท่าทีที่เป็นกลางและไม่ยึดติดกับความคาดหวังที่ไม่สมเหตุสมผล

- ความยอมรับนี้ไม่ได้หมายถึงการยอมแพ้ แต่เป็นการเตรียมจิตใจให้พร้อมในการหาวิธีรับมือ

2) การมองหาโอกาสในอุปสรรค

- ในบางครั้ง อุปสรรคสามารถเป็นแรงกระตุ้นที่ทำให้เราเรียนรู้สิ่งใหม่ เช่น ทักษะใหม่ ๆ หรือวิธีการมองปัญหาในมุมมองที่ต่างออกไป

- การตั้งคำถามว่า “เราสามารถเรียนรู้อะไรจากเหตุการณ์นี้” ช่วยเปลี่ยนอุปสรรคให้กลายเป็นโอกาส

3) การปรับตัวและความยืดหยุ่น

- ความยืดหยุ่นคือ ความสามารถในการปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง การมีความคิดที่เปิดกว้างช่วยให้เราลองวิธีการใหม่ ๆ เพื่อแก้ปัญหา ตัวอย่างเช่น การเปลี่ยนแผนงานเมื่อสถานการณ์เปลี่ยนแปลง หรือการเรียนรู้ทักษะใหม่เพื่อตอบสนองความต้องการในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป

4) การขอความช่วยเหลือและการสนับสนุน

- การพึ่งพาความช่วยเหลือจากครอบครัว เพื่อน หรือผู้เชี่ยวชาญสามารถลดความกดดันและช่วยให้เรามีทรัพยากรเพิ่มเติมในการรับมือ

- การสร้างเครือข่ายสนับสนุน เช่น การเข้าร่วมกลุ่มที่มีปัญหาเดียวกัน ทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่ได้เผชิญปัญหาเพียงลำพัง

5) การมุ่งเน้นเป้าหมายระยะยาว

- การมองสถานการณ์ยากลำบากในมุมมองที่ใหญ่ขึ้นช่วยให้เราจดจ่อกับเป้าหมายระยะยาวและไม่ให้ความล้มเหลวชั่วคราวมาหยุดยั้งเรา

- การเตือนตัวเองถึง “เหตุผล” ว่าทำไมเราถึงทำสิ่งนั้นตั้งแต่แรกช่วยสร้างแรงผลักดันเพิ่มเติม

6) การฝึกสติและสมาธิ

- การมีสติและความสงบนิ่งช่วยให้เราสามารถพิจารณาปัญหาอย่างรอบคอบและไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์

- การฝึกสมาธิหรือการหายใจลึก ๆ ช่วยลดความวิตกกังวลและเพิ่มความชัดเจนในการตัดสินใจ

การเผชิญหน้าและปรับตัวในสถานการณ์ที่ยากลำบากไม่เพียงช่วยให้เราผ่านพ้นปัญหา แต่ยังเสริมสร้างความแข็งแกร่งภายในและเปิดโอกาสให้เราก้าวข้ามขีดจำกัดของตัวเอง

5. การสร้างคุณค่าในสังคม

การมีส่วนร่วมในชุมชนและการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมช่วยให้เรารู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าและมีความหมาย

การมีส่วนร่วมในชุมชนและการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าและความหมายเพราะมันทำให้เราเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าและสร้างความเชื่อมโยงกับผู้อื่นในทางที่เป็นบวก

1) สร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน เช่น การช่วยเหลือผู้ยากไร้หรือการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทำให้เรารู้สึกว่าเราเป็นฟันเฟืองสำคัญในระบบสังคมที่ช่วยสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ดี

- การทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมช่วยให้เรามองเห็นผลกระทบของการกระทำของเราต่อชีวิตของผู้อื่น นำไปสู่ความภาคภูมิใจและความพอใจในตนเอง

2) ส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม

- การทำงานร่วมกันในชุมชนทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับคนอื่น ๆ สร้างความไว้เนื้อเชื่อใจและการสนับสนุนทางสังคม

- ความสัมพันธ์เหล่านี้ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและลดความรู้สึกโดดเดี่ยว

3) การเสริมสร้างจุดมุ่งหมายในชีวิต

- การทำสิ่งที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่นช่วยให้เรารู้สึกว่าชีวิตของเรามีความหมายมากขึ้น เช่น การสร้างโอกาสให้กับคนรุ่นใหม่หรือการสร้างสิ่งที่ยั่งยืนเพื่ออนาคตของชุมชน

- สิ่งเหล่านี้ช่วยกระตุ้นให้เราทำงานด้วยความมุ่งมั่นและมีพลัง

4) การพัฒนาตัวเองผ่านประสบการณ์

- การมีส่วนร่วมในชุมชนเปิดโอกาสให้เราได้พัฒนาทักษะใหม่ เช่น การแก้ปัญหา การสื่อสารและการทำงานเป็นทีม

- ความรับผิดชอบต่อสังคมช่วยขยายมุมมองและพัฒนาความคิดที่รอบคอบและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น

5) สร้างแรงบันดาลใจและแรงจูงใจ

- เมื่อเราเห็นผลลัพธ์ที่เป็นบวกจากการกระทำของเรา เช่น ความสุขของผู้อื่นหรือการเปลี่ยนแปลงที่ดีในชุมชน สิ่งนี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้เราทำสิ่งที่มีความหมายต่อไป

ดังนั้น การมีส่วนร่วมในชุมชนและการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาสังคมแต่ยังเติมเต็มชีวิตของเราเองให้มีคุณค่าลึกซึ้งและช่วยเสริมสร้างความเชื่อมโยงที่แท้จริงกับโลกและผู้อื่น (https://faithandbacon.com/reasons-for-living/) และ

(https://becommon.co/life/question-life-purpose/, สืบค้นเมื่อ 30 เมษายน 2568)

2.2.3 องค์ประกอบของการดำเนินชีวิต

องค์ประกอบของการดำเนินชีวิตสามารถแบ่งออกเป็นหลายมิติที่สำคัญ ซึ่งช่วยให้เราสามารถสร้างชีวิตที่สมดุลและมีความหมายได้

1. ด้านร่างกาย

- การดูแลสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการพักผ่อนที่เพียงพอ

การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุข โดยมีองค์ประกอบหลักดังต่อไปนี้

1) การออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ เบาหวานและความดันโลหิตสูง

- ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตและการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงการเสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระดูก

- การออกกำลังกายสม่ำเสมอยังช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นโดรฟิน (Endorphins) ซึ่งทำให้รู้สึกผ่อนคลายและลดความเครียด

2) การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

- อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช โปรตีนและไขมันที่ดีช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็น

- การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันทรานส์สูง ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วนและโรคหัวใจ

- การกินอาหารในปริมาณที่เหมาะสมและตรงเวลา ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบย่อยอาหารและควบคุมน้ำหนัก

3) การพักผ่อนที่เพียงพอ

- การนอนหลับที่มีคุณภาพประมาณ 7-9 ชั่วโมงต่อคืน ช่วยให้ร่างกายได้ฟื้นฟูและซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ

- การพักผ่อนลดความเหนื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจ ช่วยเสริมสร้างสมาธิและประสิทธิภาพในการทำงาน

- การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ห้องที่เงียบและมืด ช่วยให้หลับสนิทและลดการตื่นกลางดึก

การดูแลทั้งสามด้านนี้ช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ พร้อมที่จะเผชิญกับความท้าทายในชีวิตประจำวัน

การรักษาสุขอนามัยและการป้องกันโรค

การรักษาสุขอนามัยและการป้องกันโรคเป็นพื้นฐานสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพที่ดีและป้องกันความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ นี่คือแนวทางสำคัญในด้านนี้

1) การรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล

- การล้างมือ การล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์อย่างเหมาะสมช่วยลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค

- สุขอนามัยในช่องปาก การแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งและใช้ไหมขัดฟันช่วยป้องกันฟันผุและโรคเหงือก

- การดูแลความสะอาดของร่างกาย การอาบน้ำและรักษาความสะอาดของร่างกายช่วยลดโอกาสการติดเชื้อทางผิวหนัง

2) การดูแลสุขอนามัยในสิ่งแวดล้อม

- ความสะอาดในที่พักอาศัย การทำความสะอาดบ้าน ลดฝุ่นและกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์แมลงพาหะ เช่น ยุงและแมลงสาบ

- การจัดการขยะ การแยกขยะและการกำจัดขยะอย่างถูกวิธีช่วยป้องกันโรคที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่สะอาด

3) การป้องกันโรค

- การฉีดวัคซีน การรับวัคซีนตามกำหนดช่วยป้องกันโรคที่ร้ายแรง เช่น หัด คอตีบและไข้หวัดใหญ่

- การตรวจสุขภาพประจำปี การตรวจสุขภาพช่วยค้นหาความผิดปกติในระยะแรกเริ่มและลดความเสี่ยงต่อโรคร้ายแรง

- การรักษาและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เมื่อเจ็บป่วย การรับการรักษาอย่างถูกวิธีและปฏิบัติตามคำแนะนำช่วยลดการลุกลามของโรค

4) การปรับพฤติกรรมเพื่อสุขภาพ

- หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปและการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและบริโภคอาหารที่สมดุลเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

การรักษาสุขอนามัยและการป้องกันโรคไม่เพียงช่วยลดโอกาสการเจ็บป่วย แต่ยังสร้างพื้นฐานสุขภาพที่ดีในระยะยาว

2. ด้านจิตใจ

- การพัฒนาสติและสมาธิ เช่น การฝึกสมาธิหรือการทำกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด

การฝึกสมาธิและการทำกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างความสงบและสุขภาพจิตที่ดี นี่คือการอธิบายถึงวิธีการและผลลัพธ์ที่ได้

1) การฝึกสมาธิ (Meditation)

- การฝึกสติ (Mindfulness Meditation) ช่วยให้จิตใจจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน เช่น การฝึกหายใจเข้าลึกและออกช้า ช่วยลดความวิตกกังวลและทำให้จิตสงบ

- สมาธิเพื่อการผ่อนคลาย (Relaxation Meditation) เน้นการลดความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิในที่เงียบสงบและฟังเสียงธรรมชาติ

- สมาธิเพื่อสร้างสมาธิ (Focused Attention Meditation) ใช้การจดจ่อกับจุดใดจุดหนึ่ง เช่น เสียงภาวนา (Mantra) หรือ เปลวเทียนเพื่อพัฒนาความสามารถในการมีสมาธิ

2) กิจกรรมช่วยลดความเครียด

- การออกกำลังกายเบา ๆ เช่น โยคะหรือการเดินเล่นในธรรมชาติ ช่วยลดระดับฮอร์โมนความเครียด (Cortisol) และเพิ่มสารเอนโดรฟินที่ช่วยสร้างความสุข

- กิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น การวาดภาพ งานฝีมือหรือการเล่นดนตรี ช่วยเบี่ยงเบนความคิดจากความเครียดและส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์

- การฟังเพลงผ่อนคลาย ดนตรีที่นุ่มนวลหรือเสียงธรรมชาติช่วยสร้างบรรยากาศสงบและลดความตึงเครียดในร่างกาย

3) การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

- การใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติ เช่น การเดินป่า การปลูกต้นไม้ หรือการนั่งในสวน ช่วยลดความวิตกกังวลและสร้างความสมดุลของจิตใจ

4) การพูดคุยกับผู้อื่น

- การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือพูดคุยกับเพื่อนและครอบครัวช่วยระบายความเครียดและสร้างกำลังใจในการรับมือกับปัญหา

5) ผลลัพธ์ที่ได้

- ลดความตึงเครียดและความวิตกกังวล

- เสริมสร้างความสงบในจิตใจและพัฒนาสมาธิ

- ช่วยเพิ่มพลังงานและความคิดสร้างสรรค์

- ป้องกันปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เช่น โรคหัวใจและความดันโลหิตสูง

การสร้างความคิดเชิงบวกและการจัดการอารมณ์

การสร้างความคิดเชิงบวกและการจัดการอารมณ์เป็นกระบวนการที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีและเพิ่มความสามารถในการเผชิญกับความท้าทายในชีวิต โดยสามารถดำเนินการดังนี้

1) การสร้างความคิดเชิงบวก

การเปลี่ยนมุมมอง (Reframing)

- การมองปัญหาในมุมมองที่สร้างสรรค์ เช่น การมองอุปสรรคเป็นโอกาสเรียนรู้หรือพัฒนาตนเอง

การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

- การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นไปได้ช่วยสร้างแรงจูงใจและความมุ่งมั่น

การฝึกการแสดงความขอบคุณ (Gratitude Practice)

- การจดจำหรือบันทึกสิ่งที่เรารู้สึกขอบคุณในชีวิตช่วยกระตุ้นความคิดในแง่บวก การหลีกเลี่ยงความคิดเชิงลบ

- ลดการวิจารณ์ตัวเองหรือการคาดเดาเหตุการณ์ร้ายและฝึกยอมรับในสิ่งที่เราเป็น

2) การจัดการอารมณ์

การฝึกสติ (Mindfulness)

- การฝึกสมาธิและสติช่วยให้เราสังเกตและจัดการอารมณ์ของเราอย่างมีสติ เช่น การฝึกหายใจลึกเพื่อลดความเครียด

การระบายความรู้สึก (Emotional Expression)

- การพูดคุยหรือเขียนความรู้สึกช่วยลดความกดดันทางอารมณ์และช่วยให้เรามองเห็นปัญหาได้ชัดเจนขึ้น

การปรับพฤติกรรม (Behavioral Adjustment)

- การเปลี่ยนแปลงกิจวัตร เช่น การออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมสร้างสรรค์ ช่วยลดอารมณ์ด้านลบ

การค้นหาความช่วยเหลือ (Seeking Support)

- การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือพูดคุยกับคนใกล้ชิดช่วยให้เราได้รับคำแนะนำและกำลังใจ

3) การสร้างสมดุลระหว่างความคิดและอารมณ์

การยอมรับว่าอารมณ์ทุกแบบมีที่มาและความสำคัญ แต่การให้ความสำคัญกับความคิดเชิงบวกและอารมณ์ที่สร้างสรรค์ช่วยให้เราจัดการกับชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

เมื่อฝึกฝนการสร้างความคิดเชิงบวกและการจัดการอารมณ์อย่างต่อเนื่อง เราจะสามารถรับมือกับความเครียดและความท้าทายได้ดีขึ้น ทำให้ชีวิตมีความสุขและสมดุลมากขึ้น

3. ด้านสังคม

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เช่น การมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อนและชุมชน การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีถือเป็นหัวใจสำคัญของการดำเนินชีวิตที่มีความสุขและมีคุณค่า ความสัมพันธ์เหล่านี้ช่วยให้เรารู้สึกเชื่อมโยงกับคนรอบตัวและโลกที่เราอาศัยอยู่ โดยสามารถพัฒนาได้ในหลายระดับดังนี้

1) การมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว

- การใช้เวลาอย่างมีคุณภาพร่วมกัน การพูดคุย ทานอาหาร หรือทำกิจกรรมร่วมกันช่วยเสริมสร้างความใกล้ชิดและความเข้าใจซึ่งกันและกัน

- การสนับสนุนกันในยามจำเป็น ครอบครัวเป็นที่พึ่งสำคัญในช่วงเวลาที่ยากลำบาก เช่น การให้กำลังใจหรือการช่วยแก้ไขปัญหา

- การแสดงความรักและความเมตตา การแสดงความใส่ใจ เช่น การฟังและเคารพความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัว ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นและมั่นคง

2) การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน

- การสร้างความสัมพันธ์บนพื้นฐานของความไว้วางใจ การเปิดใจและซื่อสัตย์กับเพื่อนช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมาย

- การแบ่งปันความสุขและความท้าทาย การเฉลิมฉลองความสำเร็จร่วมกัน หรือการช่วยเหลือในช่วงที่มีปัญหา เป็นสิ่งที่ทำให้ความสัมพันธ์กับเพื่อนมีความพิเศษ

- การสนับสนุนกันเพื่อพัฒนาตนเอง การให้คำแนะนำหรือแรงบันดาลใจช่วยส่งเสริมการเติบโตทางจิตใจและอาชีพ

3) การมีปฏิสัมพันธ์กับชุมชน

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน เช่น การเข้าร่วมงานอาสาสมัคร หรือโครงการเพื่อสังคมช่วยเสริมสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของบางสิ่งที่ใหญ่กว่า

- การสนับสนุนการพัฒนาชุมชน การทำงานร่วมกันเพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตในพื้นที่ที่เราอยู่ เช่น การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานหรือการจัดการทรัพยากร

- การสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายในระดับสังคม การเข้าร่วมกลุ่มที่มีความสนใจร่วมกัน เช่น ชมรม หรือองค์กรมุ่งเน้นด้านสิ่งแวดล้อม ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในทุกระดับไม่เพียงช่วยเพิ่มความสุขและความมั่นคงในชีวิต แต่ยังส่งผลต่อความเจริญรุ่งเรืองของสังคมโดยรวม

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมและการช่วยเหลือผู้อื่น

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมและการช่วยเหลือผู้อื่นถือเป็นการกระทำที่สร้างคุณค่าให้กับชีวิตของผู้เข้าร่วมและผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือ ซึ่งมีความสำคัญในหลากหลายมิติ ดังนี้

1) การสร้างสังคมที่เข้มแข็ง

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม เช่น การทำงานอาสาสมัคร การเข้าร่วมโครงการช่วยเหลือชุมชน หรือการรณรงค์เพื่อประโยชน์ส่วนรวม ช่วยเสริมสร้างความสามัคคีในสังคมและลดความเหลื่อมล้ำ

- การช่วยเหลือผู้อื่นในยามจำเป็น เช่น การมอบอาหาร น้ำหรือทรัพยากรให้กับผู้ประสบภัย ทำให้เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงในหมู่มนุษย์และช่วยให้สังคมเกิดความสมดุล

2) การเพิ่มคุณค่าทางจิตใจ

- การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นช่วยให้ผู้กระทำเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง และรู้สึกว่าชีวิตของตนมีความหมาย

- การแบ่งปันเวลาและทรัพยากรช่วยเสริมสร้างจิตสำนึกในความรับผิดชอบต่อส่วนรวม และสร้างความสุขทางอารมณ์

3) การพัฒนาความสัมพันธ์ในสังคม

- การทำงานร่วมกับผู้อื่นในกิจกรรมสังคมช่วยสร้างความสัมพันธ์ใหม่ ๆ และเสริมสร้างเครือข่ายของคนที่มีเป้าหมายร่วมกัน

- การช่วยเหลือผู้อื่นยังช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและส่งเสริมความไว้วางใจในสังคม.

4) การพัฒนาตนเอง

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมช่วยพัฒนาทักษะ เช่น การแก้ปัญหา การจัดการเวลา และการทำงานเป็นทีม

- ความท้าทายในกิจกรรมเหล่านี้ทำให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้และเติบโตทั้งด้านอารมณ์และจิตวิญญาณ

5) ผลกระทบเชิงบวกต่อสังคม

- การช่วยเหลือผู้อื่นช่วยสร้างผลกระทบที่ยั่งยืน เช่น การมอบโอกาสการศึกษา การสร้างพื้นที่สีเขียว หรือการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานในชุมชน

- การเป็นตัวอย่างที่ดีส่งเสริมให้ผู้อื่นปฏิบัติตามและสร้างวัฒนธรรมของการให้และแบ่งปัน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมและการช่วยเหลือผู้อื่นจึงเป็นสิ่งที่ไม่เพียงแต่ส่งผลดีต่อผู้อื่นและสังคมโดยรวม แต่ยังช่วยเติมเต็มความสุขและความหมายในชีวิตของผู้กระทำด้วย

4. ด้านจิตวิญญาณ

1) การแสวงหาความสงบภายใน เช่น การปฏิบัติธรรม หรือการค้นหาความหมายในชีวิต

“การปฏิบัติธรรม” และ “การค้นหาความหมายในชีวิต” เป็นกระบวนการที่ช่วยให้เรามีความสงบภายในและความเข้าใจในตัวเองมากขึ้น ทั้งนี้ยังช่วยสร้างความสมดุลในชีวิตประจำวันและการมีเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต โดยสามารถอธิบายได้ดังนี้

การปฏิบัติธรรม

(1) การฝึกสติ (Mindfulness Practice)

- การปฏิบัติธรรมช่วยให้เราจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน เช่น การหายใจเข้าออกอย่างมีสติ หรือการสังเกตความคิดและอารมณ์ของตนเอง

- การฝึกสตินำไปสู่การลดความเครียดและความกังวลในชีวิตประจำวัน

(2) การพัฒนาจิตใจ (Mental Cultivation)

- การปฏิบัติธรรมส่งเสริมการพัฒนาคุณธรรม เช่น ความเมตตา ความกรุณาและการให้อภัย ซึ่งช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

- การสำรวจจิตใจช่วยให้เรารู้จักตนเองและสร้างความสงบในจิตใจ

(3) การเดินตามทางอริยมรรค (Eightfold Path)

- การปฏิบัติธรรมในแนวทางอริยมรรค 8 เช่น สัมมาทิฐิ (มุมมองที่ถูกต้อง) และสัมมาสมาธิ (สมาธิที่แน่วแน่) เป็นเครื่องมือที่นำเราไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์

การค้นหาความหมายในชีวิต

(1) การตั้งเป้าหมายที่มีคุณค่า

- การค้นหาความหมายในชีวิตช่วยให้เรามองเห็นทิศทางที่ต้องการ เช่น การทำงานเพื่อสังคมหรือการพัฒนาตนเองเพื่อเป้าหมายที่สูงกว่า

(2) การเชื่อมโยงกับผู้อื่น

- การช่วยเหลือผู้อื่นและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีช่วยเติมเต็มความหมายในชีวิตและทำให้เรารู้สึกว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า

(3) การยอมรับความท้าทาย

- การค้นหาความหมายในสถานการณ์ที่ยากลำบาก เช่น การมองอุปสรรคเป็นโอกาสในการเรียนรู้ ช่วยสร้างความเข้มแข็งและความยืดหยุ่นในจิตใจ

(4) การสำรวจภายใน (Inner Exploration)

- การตั้งคำถามเชิงลึก เช่น "อะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิตของเรา?" หรือ "เราสามารถทำอะไรเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกได้" ช่วยให้เราเข้าใจตัวเองและความต้องการที่แท้จริง.

การปฏิบัติธรรมและการค้นหาความหมายในชีวิตเป็นสองกระบวนการที่เสริมสร้างซึ่งกันและกัน โดยการปฏิบัติธรรมช่วยให้จิตใจสงบและเปิดโอกาสให้เราได้ไตร่ตรองถึงความหมายของชีวิตที่แท้จริง

2) การยึดมั่นในคุณธรรมและจริยธรรม

การยึดมั่นในคุณธรรมและจริยธรรม เป็นรากฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตที่มีความหมายและช่วยสร้างสังคมที่สงบสุขและยั่งยืน โดยคุณธรรมและจริยธรรมเป็นสิ่งที่ชี้นำการกระทำของเราทั้งในระดับบุคคลและสังคม ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

(1) คุณธรรม (Virtue)

- ความซื่อสัตย์ การพูดความจริง การปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาและการหลีกเลี่ยงการโกงช่วยให้เราสร้างความไว้วางใจในความสัมพันธ์

- ความเมตตา การมีน้ำใจและการช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข สร้างคุณค่าให้ทั้งตัวเราและผู้อื่น

- ความรับผิดชอบ การทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มความสามารถ สร้างความมั่นคงและความไว้วางใจในสังคม

(2) จริยธรรม (Ethics)

- การตัดสินใจที่ถูกต้อง การไตร่ตรองว่าอะไรคือ สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับทุกฝ่าย เช่น การไม่เอาเปรียบผู้อื่นแม้ในสถานการณ์ที่มีโอกาส

- การเคารพในสิทธิของผู้อื่น การยอมรับและปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเท่าเทียม เช่น การเคารพในความหลากหลายทางความคิดและวัฒนธรรม

- การทำงานเพื่อส่วนรวม การมุ่งมั่นที่จะสร้างประโยชน์ให้กับสังคม เช่น การทำงานอาสาสมัครหรือการช่วยเหลือชุมชน

(3) ความสำคัญของคุณธรรมและจริยธรรม

- สร้างความมั่นคงในชีวิตส่วนตัว คุณธรรมช่วยให้เรามีความสุขภายในและจริยธรรมช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงกับผู้อื่น

- ส่งเสริมสังคมที่ดี การยึดมั่นในคุณธรรมและจริยธรรมช่วยลดความขัดแย้งและเสริมสร้างความสามัคคีในสังคม

- สนับสนุนการพัฒนาในระยะยาว การใช้คุณธรรมและจริยธรรมเป็นพื้นฐานในทุกการกระทำช่วยให้เรามีแนวทางในการพัฒนาทั้งตนเองและสังคมอย่างยั่งยืน

การยึดมั่นในคุณธรรมและจริยธรรมจึงไม่เพียงแต่ช่วยให้เราเป็นบุคคลที่ดี แต่ยังมีบทบาทในการสร้างความสงบสุขและการพัฒนาที่ยั่งยืนในระดับสังคม

จากการศึกษาองค์ประกอบของการดำเนินชีวิตสามารถสรุปผลได้หลายมิติดังนี้

1. ด้านร่างกาย

- การดูแลสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการพักผ่อนที่เพียงพอ

- การรักษาสุขอนามัยและการป้องกันโรค เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย

2. ด้านจิตใจ

- การสร้างความคิดเชิงบวกและการจัดการอารมณ์ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี.

- การฝึกสมาธิหรือการทำกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด เพื่อสร้างความสงบภายใน

3. ด้านสังคม

- การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เช่น การมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อนและชุมชน

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมและการช่วยเหลือผู้อื่นเพื่อสร้างคุณค่าให้กับชีวิตและส่วนรวม

4. ด้านจิตวิญญาณ

- การปฏิบัติธรรมหรือการค้นหาความหมายในชีวิต เช่น การแสวงหาความสงบภายในและการยึดมั่นในคุณธรรมและจริยธรรม

- การตั้งเป้าหมายในชีวิตที่มีความหมาย เพื่อสร้างแรงจูงใจและมุ่งมั่นในการดำเนินชีวิต

5. ด้านสมดุลชีวิต

- การจัดการเวลาและทรัพยากรเพื่อสร้างสมดุลระหว่างการทำงาน การพักผ่อนและการมีความสุข

- การพัฒนาองค์ประกอบต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอเพื่อสร้างชีวิตที่สมดุลและยั่งยืน

องค์ประกอบเหล่านี้ช่วยให้การดำเนินชีวิตมีความหมายและสมบูรณ์มากขึ้น โดยเสริมสร้างคุณค่าให้กับตัวเองและสังคม

2.2.4 แนวคิดและทฤษฎีในการดำเนินชีวิต

แนวคิดและทฤษฎีทางสังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ โดยการประยุกต์ใช้หลักฆราวาสธรรมในชีวิตสังคมเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลและการดำเนินชีวิตที่สมดุล

ในสังคมหลักฆราวาสธรรมช่วยเสริมสร้างความสงบสุขและความสามัคคี ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญดังนี้

1. สัจจะ (ความจริงใจ)

- การพูดและการกระทำด้วยความจริงใจช่วยสร้างความไว้วางใจในความสัมพันธ์ทั้งในระดับบุคคลและสังคม

- สัจจะช่วยลดความขัดแย้งที่เกิดจากการหลอกลวงหรือการเข้าใจผิด

2. ทมะ (ความมีวินัยในตนเอง)

- การฝึกฝนตนเองให้มีวินัย เช่น การเคารพกฎเกณฑ์ในสังคมหรือการควบคุมความโลภและความโกรธ

- ทมะช่วยสร้างความสงบภายในและส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม

3. ขันติ (ความอดทน)

- การอดทนต่อปัญหาและสถานการณ์ที่ท้าทาย เช่น ความเห็นต่างในสังคมหรือความล่าช้าในการบรรลุเป้าหมาย

- ขันติส่งเสริมการพัฒนาและความสามัคคีในระยะยาว

4. จาคะ (ความเสียสละ)

- การเสียสละเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น เช่น การแบ่งปันทรัพยากรหรือการช่วยเหลือในชุมชน

- จาคะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและลดความเห็นแก่ตัว

การประยุกต์ใช้ฆราวาสธรรมในชีวิตสังคม

1. การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

- การแสดงความจริงใจ (สัจจะ) ต่อครอบครัว เพื่อน และชุมชนช่วยเสริมสร้างความไว้วางใจ

- การอดทนต่อความเห็นต่าง (ขันติ) ส่งเสริมความเข้าใจและการอยู่ร่วมกัน

2. การพัฒนาสังคมและชุมชน

- ความเสียสละ (จาคะ) เช่น การทำงานอาสาสมัครหรือการบริจาคทรัพยากรเพื่อช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อน

- การมีวินัยในกิจกรรมส่วนรวม (ทมะ) เช่น การทำตามกฎระเบียบในการทำงานร่วมกัน

3. การแก้ไขปัญหาสังคม

- การใช้ความอดทนและความจริงใจช่วยลดความขัดแย้งในสังคมและสร้างการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์

- การส่งเสริมความเสียสละในชุมชนช่วยลดความเหลื่อมล้ำและเพิ่มความสามัคคี

ผลลัพธ์ของการประยุกต์ใช้ฆราวาสธรรม

- การลดความขัดแย้งและความเห็นแก่ตัวในสังคม

- การสร้างสังคมที่สงบสุขและมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล

- การพัฒนาความมั่นคงและความยั่งยืนในชุมชน

หลักฆราวาสธรรมในพุทธศาสนาไม่เพียงแต่ช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิตส่วนบุคคล แต่ยังส่งเสริมความเจริญและความสมานฉันท์ในระดับสังคม

การนำหลักฆราวาสธรรม 4 ไปใช้ในชีวิตประจำวันจะช่วยสร้างความสงบสุขภายในจิตใจและส่งผลดีต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น

การดำเนินชีวิตด้วยหลักฆราวาสธรรม 4 แม้อยู่ครองเรือน เป็นฆราวาสหรือคฤหัสถ์ที่มีความสุข ความสำเร็จในชีวิต หากเป็นนักบวชก็จะได้รับผลแห่งการปฏิบัติบำเพ็ญสมณธรรมด้วยสิ่งที่ตั้งใจ ปฏิบัติตามหลักฆราวาสธรรม ทั้ง 4 ประการ ดังนี้ หลักการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักพุทธศาสนา คือ การประพฤติและการปฏิบัติต่อชีวิตของตนตามหลักคำสอนที่มีในพระพุทธศาสนา การดำเนินชีวิตจึงต้องเกี่ยวข้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติด้วย คือ กฎของความเป็นจริงต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนถึงตายอยู่ 5 ประการ หรือที่เรียกว่ากฎธรรมนิยาม อันได้แก่

1. กรรมนิยาม คือกฎแห่งกรรม ได้แก่ กฎแห่งการกระทำ คือ “ทำกรรมอย่างไร ก็จะได้ผลแห่งกรรมนั้น” เป็นกฎของเหตุผลที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ

2. อุตุนิยาม คือ กฎของธรรมชาติที่เกี่ยวกับอุณหภูมิดิน ฟ้า อากาศ ฤดูกาล

3. พีชนิยาม คือ กฎของธรรมชาติที่เกี่ยวกับการสืบพันธุ์ได้แก่ พันธุกรรม

4. จิตนิยาม คือ กฎของธรรมชาติที่เกี่ยวกับการทำงานของจิต

5. ธรรมนิยามหรือกฎแห่งธรรมะ (ธรรมชาติ) คือ กฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับกำหนดของธรรมชาติที่มีความสัมพันธ์กัน และอาการที่เป็นเหตุเป็นผลต่อกันของสิ่งทั้งหลาย และกฎของธรรมชาติทั้ง 4 ข้อแรก คือ กรรมนิยาม อุตุนิยาม พีชนิยามและจิตนิยาม เป็นกฎเฉพาะที่อยู่ภายใต้กฎของธรรมนิยามทั้งสิ้น ความเกี่ยว ข้องกันระหว่างการดำเนินชีวิต หรือกฎแห่งกรรมนี้ เป็นสิ่งที่

เกี่ยวข้องกันกับกฎของธรรมชาติอื่น ๆ เพราะมนุษย์ต้องอาศัยธรรมชาติ คือ โลกและสังคมนี้ดำเนินชีวิตอยู่ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย เพราะฉะนั้นกฎธรรมชาติทั้ง 5 ข้อนี้ จึงต้องมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์ด้วย เมื่อมองในแง่ของกฎที่เป็นธรรมชาติโดยรวมแล้วจะพบว่า ธรรมนิยามหรือกฎของธรรมชาติ เป็นกระบวนที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ต่าง ๆ ขึ้นได้นั้น เป็นเช่น โรงงานที่ผลิตสินค้าขนาดใหญ่ทั้งระบบ ส่วนกฎธรรมชาติอื่น ๆ เป็นเหมือนเครื่องจักรที่ทำหน้าที่เฉพาะของตนอยู่ในโรงงานนั้น ดังนั้น กรรม หรือ การดำเนินชีวิตจึงต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างที่ดำเนินชีวิตอยู่หรือเมื่อเวลาล่วงเลยไปแล้ว ซึ่งนั้นหมายความว่า จะต้องมีความเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กันทั้งในอดีต ปัจจุบันและอนาคต ตามกฎของธรรมนิยามหรือตามกฎของธรรมชาติที่ครอบคลุมทั่วทั้งสิ่งมีชีวิต และสิ่งที่ไม่มีชีวิตอื่นๆ โดยทั่วไป หลักการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักพุทธศาสนา จึงเป็นการควบคุมกายและจิต ให้ดำเนินไปอย่างสอดคล้องกับสภาวะความจริงของธรรมชาติที่มีอยู่ เพราะเหตุว่าแต่ละส่วนของชีวิตหรือแต่ละส่วนในธรรมชาติทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ต่างมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันทั้งสิ้น กฎความจริงทั้งหลายในธรรมชาตินี้ มีความสัมพันธ์ระหว่างกันอยู่แล้ว แต่มนุษย์เองต่างหากที่ไม่เข้าใจกฎของความจริงในข้อนี้ ฉะนั้นหลักในการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักพุทธศาสนาจะต้องนำหลักธรรมมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ให้สอดคล้องกับความเป็นจริงที่มีอยู่ของธรรมชาติ และมีการดำเนินชีวิตไปใน 2 ส่วนด้วยพร้อมกัน คือ กายกับจิตและสิ่งที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกันในชีวิตต่างๆ เช่น สังคมในครอบครัว คือ บิดา มารดา และสังคมในระดับชุมชน คือ มิตร ครูอาจารย์ ให้สอดคล้องและสัมพันธ์กัน กับหลักหรือกฎเกณฑ์ของธรรมชาติด้วย ซึ่งหมายความว่า ไม่ว่าการดำเนินชีวิตของคนเรานั้น จะดำเนินไปในทิศทางใด คือเป็นไปในทางดีหรือเป็นไปในทางเลว ก็ต้องสัมพันธ์กันกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติด้วย เพราะการดำเนินชีวิตนั้นได้กระทำต่อโลก กระทำต่อสิ่งแวดล้อมที่อยู่ในโลกนี้ โลกจึงเหมือนกับบ้านหลังใหญ่ เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้นกับสมาชิกที่อาศัยอยู่ หรือสิ่งแวด ล้อมภายในบ้าน ผลกระทบก็ต้องเกิดขึ้นกับทุกๆคนที่อยู่อาศัยในบ้านนั้นด้วย และเมื่อกล่าวโดยรวมถึงหลัก การดำเนินชีวิตในพุทธศาสนาแล้ว ก็คือกระบวนการพัฒนาตนหรือกระบวนการพัฒนาชีวิตที่มีกล่าวไว้ครอบคลุม หลักคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนา คือ ไตรสิกขา 3 ได้แก่ 1 ศีลสิกขา 2 สมาธิสิกขา 3 ปัญญาสิกขา

เพราะฉะนั้น หลักการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักพุทธศาสนา จะต้องมีความสอดคล้องและสัมพันธ์กันระหว่างกฎของธรรมชาติ กับหลักการปฏิบัติตนในการดำรงชีวิตของมนุษย์กล่าวคือ ม.ม. (ไทย) 15/646/120 หลักของศีล สมาธิและปัญญาหรือไตรสิกขาอันเป็นความรู้ที่เกิดจากการศึกษา

ความมีอยู่จริงของธรรมชาติ และศีล สมาธิ ปัญญานั้น พัฒนาเป็นหลักจริยธรรมในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ คือ การปฏิบัติตน ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาตินั้น เพื่อให้สอดคล้องและเกิดความสมดุลกัน ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติอื่น ๆ หรือหากสามารถทำให้แจ้งในความจริงทั้งหลายที่มีอยู่นั้นได้ตามความเป็นจริง ในฐานะที่ชีวิตของมนุษย์ ก็เป็นธรรมธาตุ หรือเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งแล้ว ก็สามารถที่จะเข้าถึงความหลุดพ้น คือ เข้าถึงพระนิพพาน ที่เป็นเป้าหมายสูงสุดของการดำเนินชีวิตได้

ธันยารัตน์ พวงสาหร่าย (2567, หน้า 25) กล่าวว่า ปัจจุบันสังคมไทยจัดเป็นสังคมแห่งโลกนวัต กรรมการสื่อสารและเทคโนโลยี ก้าวหน้าไปอย่างไร้พรมแดน ส่งผลให้การดำเนินชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะค่านิยมที่มุ่งเน้นความเจริญทางด้านวัตถุหรือสิ่งที่เป็นรูปธรรม รัฐบาลซึ่งเป็นกลไกในการปกครองประเทศย่อมมีภาระหน้าที่อย่างมากมายในการบริหารประเทศให้ประชาชนได้รับความสุข แต่ย่อมเป็นไปไม่ได้ที่รัฐบาลจะดูแลและจัดทาบริการให้กับประชาชนได้ทั่วถึงทุกชุมชนของประเทศ อาจจะไม่ตอบสนองต่อความต้องการของแต่ละชุมชนได้ องค์กรปกครองท้องถิ่นมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนอย่างมากเนื่องจากเป็นองค์กรที่ใกล้ชิดกับประชาชนมากที่สุดและมีอานาจหน้าที่ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของประชาชนและสามารถจะตอบสนองความต้องการเบื้องต้นของประชาชนได้

การประยุกต์หลักฆราวาสธรรม เพื่อส่งเสริมจริยธรรมของผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตาบลนี้ มีอยู่ 4 ประการ คือ 1) ด้านปัญญาตามหลักฆราวาสธรรม ผู้บริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรตระหนักในจริยธรรมประพฤติปฏิบัติตนเป็นผู้มีความซื่อสัตย์ ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี มีความซื่อตรงตามหลักนิติธรรม 2) ด้านความกล้าหาญตามหลักฆราวาสธรรม ผู้บริหารองค์การท้องถิ่นควรเป็นผู้มีบุคลิกที่ดีมีความกล้าหาญ มีความศรัทธาเป็นที่ไว้วางใจของชุมชน เข้าสู่อำนาจด้วยกลไกทางการเมือง ประพฤติปฏิบัติตนมีความซื่อสัตย์สุจริต 3) ด้านความรู้จักประมาณตามหลักฆราวาสธรรม ควรปฏิบัติตามความเหมาะสมต่อประชาชน ให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหาความเดือดร้อนของประชาชน มีการทำงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนได้ตรงจุด และ 4) ด้านความยุติธรรมตามหลักฆราวาสธรรม ปฏิบัติราชการตามภารกิจด้วยความโปร่งใส มีจิตสำนึกในระบอบประชาธิปไตย

วิเศษ แสงกาญจนวนิช (2567, หน้า 5) กล่าวว่า การนำหลักฆราวาสธรรม 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตใน 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะหลักฆราวาสธรรม 4 ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตได้

ตรงตามความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของอับราฮัม ฮาโรลด์ มาสโลว์ (Abraham Harold Maslow, 1954) ที่กล่าวถึงลำดับความต้องการเบื้องต้นของมนุษย์ไว้ว่า เริ่มต้นจากความต้องการด้านร่างกาย (Physiological Need) ไปสู่ความต้องการความปลอดภัย (Safety Need) ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (The Belongingness and Love Need) ความต้องการจะเป็นที่ยอมรับและได้รับการยกย่อง (Esteem Need) และความต้องการที่จะตระหนักในความสามารถของตนเองหรือรู้จักตนเอง (The Need for Self-actualization) เมื่อความต้องการทุกขั้นดังกล่าว ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ มนุษย์จะมีความต้องการที่จะรู้จักตนเองตรงตามสภาพที่ตนเองเป็นอยู่ เข้าใจถึงความสามารถ ความสนใจ ความถนัดและความต้องการของตนเอง โดยไม่มีการปกป้องและบิดเบือน พร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง นอกจากนี้การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมตามหลัก ฆราวาสธรรม 4 เช่นนี้ ยังสามารถพัฒนาความเป็นผู้นำให้เกิดขึ้นได้ด้วย ทั้งยังสามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ทำให้เกิดความสุขแก่ชีวิตและการทำงาน

พระมหาพิพัฒพงศ์ ฐิตธมฺโม (2563, หน้า 325) ได้กล่าวว่า หลักพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน โดยการนำหลักหลักพุทธธรรม คือ มงคล 38 ประการ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการประยุกต์หลักพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี ศาสนาเป็นสิ่งที่มีมาช้านาน ในระยะแรกศาสนาเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดขึ้นมาเพื่อขจัดความหวาดกลัวสิ่งต่าง ๆ ที่ล้อมรอบตัวของมนุษย์ คิดว่าปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นมา จากการกระทำของผู้มีฤทธิ์มากกว่าตน เมื่อมนุษย์เริ่มเรียนรู้ธรรมชาติมากขึ้น และเกิดเป็นศาสนาที่มีเหตุผลเข้ามาเป็นแบบแผนและเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ความเชื่อศรัทธาในกิจกรรมหรือพิธีกรรมต่าง ๆ ของแต่ละศาสนาก็กลายมาเป็นประเพณีวัฒนธรรม ที่ทำสืบต่อกันมาเป็นระยะเวลายาวนาน สำหรับคนไทยแล้ว ศาสนาเป็นสถาบันสำคัญของสังคมไทย โดยยอมรับศาสนาพุทธเป็นศาสนาสำคัญประจำชาติ และเปิดโอกาสให้บุคคลนับถือศาสนาต่าง ๆ ได้โดยอิสระ ยอมให้ศาสนาสำคัญทั้งปวงตั้งอยู่ในประเทศไทยได้ เช่น ศาสนาคริสต์ อิสลาม พราหมณ์ อินดู เป็นต้น แต่ศาสนาพุทธเป็นจุดรวมจิตใจของคนไทยส่วนใหญ่ จึงได้ยึดหลักธรรมมาเป็นพื้นฐานของชีวิต เพื่อที่จะนำไปสู่ความมั่นคงของประเทศด้วย นอกจากศาสนาพุทธแล้ว ยังนำสิ่งที่มีคุณค่าของศาสนาอื่นมาผสมผสานกับหลักของศาสนาพุทธด้วย เช่น พิธีกรรมของพราหมณ์ในการตั้งศาลพระภูมิ การขึ้นบ้านใหม่ การเข้าร่วมทำกิจกรรมกับศาสนาอื่น โดยไม่ถือว่าเป็นการเสื่อมเสียหรือเป็นบาป ยอมรับการแต่งงานกับคนต่างศาสนาได้ ไม่เป็นอุปสรรคต่อการอยู่ร่วมกันของครอบครัวและยังให้การคุ้มครองป้องกันศาสนาและลัทธิความเชื่อ

ทั้งหลายที่ไม่ขัดต่อศีลธรรมอันดีของประชาชน สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตตามหลักมงคล 38 ที่ว่าด้วยหลักธรรมที่ส่งผลต่อผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจที่สะอาด บริสุทธิ์ บริบูรณ์ หมดกิเลส

จักรี ศรีจารุเมธีญาณ (2563, หน้า 28) ได้กล่าวว่า หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับแนววิถีการดำรงชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทย และเพื่อวิเคราะห์หลักพุทธธรรม แนววิถีการดำรงชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทย เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพนำเสนอในรูปแบบพรรณนาโวหาร ผลการวิจัยพบว่า หลักคำสอนทางพระ พุทธศาสนาที่เกี่ยวกับแนววิถีการดำรงชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทย ได้แก่ ศีล, สังคหวัตถุและพรหมวิหาร การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ ใช้กับการดำรงชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทย เพื่อให้บรรลุผล คือ การสร้างจิตสานึก ตระหนักรู้คุณค่า ความสำคัญของการนำไปประยุกต์ใช้ มีความพยายามศึกษาทำความเข้าใจ การนำไปใช้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง และถ่ายทอดแบ่งปัน ชักชวนให้ปฏิบัติตามแนววิถีการดำรงชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทย ประกอบ ด้วย 4 แนววิถี ได้แก่ แนววิถีที่ 1 คือ การศรัทธาในพระพุทธศาสนา แนววิถีที่ 2 คือ การแสดงออกเชิงวัฒนธรรม แนววิถีที่ 3 คือการมีเป้าหมายที่ชัดเจน และแนววิถีที่ 4 คือ การดำรงชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทย อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านการดำเนินชีวิตที่ดีงามในทุกระดับ ตาม แบบวิถีวัฒนธรรมของชาวพุทธในสังคมไทย เพื่อความผาสุกของสังคมทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

สังคมปัจจุบันมีความเจริญทางเทคโนโลยีและการสื่อสารที่ก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อวิถีชีวิต และความเป็นอยู่ของคนไทยในชุมชนท้องถิ่นต่าง ๆ ทำให้ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่นบางอย่างกำลังจะสูญหายเพราะไม่ได้รับการอนุรักษ์สืบทอดจากคนรุ่นใหม่ ดังนั้นควรจะได้รับการส่งเสริมสนับสนุน ตลอดจนเพื่อให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของกระทรวงวัฒนธรรม การรักษาสืบทอดวัฒนธรรมของชาติและความหลากหลายทางวัฒนธรรมท้องถิ่นให้คงอยู่อย่างมั่นคง สร้างค่านิยมจิตสำนึกและภูมิปัญญาคนไทย นำทุนทางวัฒนธรรมของประเทศมาสร้างคุณค่าและเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ และการบริหารจัดการองค์ความรู้ ด้านศาสนา ด้านศิลปะและวัฒนธรรม ผู้วิจัยได้เห็นถึงความสำคัญของวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่น ตั้งแต่อดีต ปัจจุบันและการสืบทอดในอนาคต ซึ่งข้อมูลผลการศึกษาวิจัยทำให้ทราบว่า ชุมชนมีการบริหารจัดการอย่างไรให้สำเร็จ รวมถึงเพื่อศึกษาปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงาน ทั้งนี้การแก้ไขสารสนเทศที่สามารถนำไปประกอบการวางแผนพัฒนางานวัฒนธรรมประเพณีที่สำคัญอื่นๆ อันจะนำไปสู่การสร้างจิตสำนึกของประชาชนในท้องถิ่น ได้อนุรักษ์ฟื้นฟู สืบสานให้ประเพณีวัฒนธรรมที่งดงามให้อยู่คู่สังคมไทยสืบไป

พิษณุ หอมสมบัติและคณะ (2562, หน้า 31) กล่าวว่า “มนุษย์เป็นสัตว์สังคม” อริสโตเติล เชื่อว่า มนุษย์โดยสภาพธรรมชาติแล้ว จะต้องมีชีวิตอยู่ร่วมกันติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ตามลำพังผู้เดียว สังคมจึงเกิดขึ้น เมื่อมนุษย์อยู่รวมกัน เป็นสังคม มนุษย์ต้องมีการพัฒนาตนเองและสังคมเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาสังคม มิเช่นนั้นแล้วสังคมจะเกิดปัญหาตามมามากมาย เช่น ปัญหาการทะเลาะวิวาท การแย่งชิงอำนาจ การแย่งชิงผลประโยชน์ ที่เป็นเช่นนี้เพราะมนุษย์มีความโลภ ความโกรธและความหลง ส่วนการพัฒนาสังคมต้องเริ่มต้นพัฒนาจากหน่วยย่อยของสังคมคือครัวเรือนก่อน หลังจากนั้นค่อยขยายไปยังสังคม เมื่อใดครอบครัวเข้มแข็ง สังคมก็จะเข้มแข็งตามไปด้วย ครัวเรือนประกอบไปด้วย สามี ภรรยา บุตรธิดา ปู่ย่า ตายาย เป็นต้น การที่จะให้สถาบันครอบครัวหรือการครองเรือนเข้มแข็งและมั่นคง ภายในครัวเรือนก็จะมีการใช้ชีวิตร่วมกันด้วยความรักเข้าใจซึ่งกันและกัน

สำหรับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ใช้ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ที่อยู่ครองเรือน ได้แก่ หลักฆราวาสธรรม 4 ซึ่งเป็นธรรมะสำหรับฆราวาสหรือคฤหัสถ์ผู้ที่อยู่ครองเรือน สำหรับธรรมะที่จะนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ฆราวาสธรรม 4 ได้แก่

1. สัจจะ ความซื่อสัตย์ต่อกัน
2. ทมะ การข่มจิตใจตัวเอง
3. ขันติ ความอดทน
4. จาคะ การเสียสละเพื่อครอบครัว เพื่อสังคม จึงจะทำให้สังคมนั้นอยู่กันอย่างมีความสุข

ดิลก บุญอิ่ม พระอธิการสุชาติ จนฺทสโร (สายโรจน์) (2561, หน้า 338-340) กล่าวว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามหลักฆราวาสธรรมในพระพุทธศาสนา ด้านหลักการครองเรือน ควรปฏิบัติตามแนวความซื่อสัตย์ การไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม และเข้าใจถึงความสำคัญของตนที่มีอิทธิพลหรือบทบาทและความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น ด้านหลักการอยู่ร่วมกันในชุมชน ควรปฏิบัติตามแนวความอดกลั้น การฝึกแก้ไขปัญหาโดยสันติวิธี รู้จักขอบเขตและการแสดงออกของอารมณ์อย่างพอเหมาะ ด้านหลักการทำงานให้สำเร็จ ควรปฏิบัติตามแนวความอดทน การไม่ท้อถอยต่อปัญหาที่ประสบ และแสดงความคิดเห็นและความ รู้สึกในเรื่องต่างๆ พอเหมาะ ด้านหลักการสร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง ควรปฏิบัติตามแนวความเสียสละ มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อบุคคลเช่นนี้จะทำให้อยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ลดปัญหาความขัดแย้งและปัญหาทางสังคม เกิดสันติสุขในบุคคล ชุมชนและสังคมแบบยั่งยืน มนุษย์ทุกคนย่อมต้องการชีวิตที่ดี ที่พร้อมสมบูรณ์ ปรารถนาความสุขความสบาย

ความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ทุกชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้จึงแสวงหาความสุขด้วย กันทั้งสิ้น แต่ก็ใช่ว่าทุกคนจะได้ดั่งใจตัวเองปรารถนา เพราะการมีชีวิตที่มีความสุขนั้นต้องอาศัยปัจจัยหลายด้าน ต้องผสมกลมกลืนกันหลายอย่าง การแสวงหาความสุขนั้นย่อมขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคน เพราะว่าคนเรานั้นมีความแตกต่างกัน เช่น ความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ เป็นต้น แต่ความสุขที่มนุษย์ได้รับมักเน้นทางด้านวัตถุมากกว่า เป็นความสุขที่อิงอาศัยวัตถุสิ่งของที่สนองความต้องการเท่านั้น ธรรมชาติของมนุษย์ที่เป็นเช่นนี้ เพราะถูกอำนาจของกิเลสครอบงำ ทำให้มีความปรารถนาไม่สิ้นสุด ถูกอวิชชาปิดบังทั้งตนเองและผู้อื่น จึงเกิดปัญหาทางสังคม ปัญหาทุจริตเพื่อการแข่งขัน การแก่งแย่งทำทุกวิถีทางที่จะได้ครอบครองเป็นเจ้าของสิ่งเหล่านั้น มนุษย์จำนวนมากในโลกเป็นอย่างนี้ คือ เมื่ออยู่ไปๆ ชีวิตและความสุขของตนก็ไปขึ้นกับวัตถุภายนอกหมด ถ้าขาดวัตถุที่จะเสพแล้วอยู่ไม่ได้ กระวนกระวายทุรนทุรายหาความสุขไม่ได้

พิจิตร พงษ์เกษ์ และพระครูสุธีคัมภีรญาณ (2563, หน้า 166-167) กล่าวว่า การนำหลักฆราวาสธรรมกับการครองเรือน ซึ่งเป็นหลักธรรมที่นำมาซึ่งความสุข ความเจริญ และความสามัคคีในการอยู่ร่วมกันของ สามีภรรยา คือ สัจจะ มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ทมะ รู้จักข่มใจตนเอง ไม่ประพฤติไปตามกิเลส ขันติ มีความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบตนเอง และจาคะ รู้จักเสียสละแบ่งปันสิ่งของของตนให้คนอื่น เมื่อสามีภรรยาปฏิบัติตามหลักฆราวาสธรรม 4 ประการนี้แล้ว ก็จะทำให้การครองเรือน มีความรักความสามัคคี ในครอบครัว ไม่แตกแยกหย่าร้างกัน เป็นรูปแบบของคู่สมรสที่มีความมั่นคง ดังนั้น ในการปฏิบัติหน้าที่ของสามีภรรยาที่ดี จะต้องนำหลักฆราวาสธรรม 4 ประการ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทมาประยุกต์ใช้ในการครองเรือน ก็จะแก้ไขปัญหาความแตกแยกหย่าร้างกันของคู่สมรสสามีภรรยาได้ ทำให้ครอบครัวมีความสุขและความสมบูรณ์มาก

ผู้ครองเรือนนอกจากจะมีศีลสำหรับกำจัดกิเลสอย่างหยาบแล้ว ยังต้องปฏิบัติธรรมอีกเพื่อส่งเสริมความสงบสุขเพราะธรรมดาผู้ที่มีศีลย่อมเป็นบ่อเกิดของคุณธรรมต่างๆ เราควรศึกษาธรรมของผู้ครองเรือนเพื่อเป็นแนวทางชีวิตที่ดีถือเป็นมงคล เป็นเหตุแห่งความสุขความเจริญ ในทางตรงกันข้ามความล้มเหลวในการครองเรือน เป็นเหตุแห่งความทุกข์ระทม ดังคำกล่าวที่ว่า”แต่งงานผิด คิดจนตัวตาย ปลูกเรือนผิด คิดจนเรือนทลาย” การครองเรือนหรือชีวิตสมรส คือ การที่ชายและหญิงมีความพอใจในรสสัมผัสซึ่งกันและกัน ตกลงใจที่จะใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน จะเผชิญกับปัญหาร่วมกันและมีความพยายามที่จะดำเนินชีวิตร่วมกัน เพื่อความสุขในการครองเรือน การที่บุคคลต่างก็มีพื้นฐานจากครอบครัวเดิมต่างกัน มีความคิด ค่านิยม รสนิยมต่างกัน มาอยู่ร่วมกัน ย่อมก่อให้เกิดปัญหา

ครอบครัวจะมีสุขได้ เพราะด้วยเหตุจากการประพฤติตนของสามีและภรรยา บุคคลทั้งสองนี้ เป็นผู้ที่มีความสามารถดลบันดาลให้ครอบครัวนั้น ๆ เป็นสวรรค์ที่น่าอยู่หรือเป็นนรกก็ได้ ความรักจะมั่นคงได้ขึ้นอยู่กับคน 2 คน โดยต้องเป็นความรักแบบเมตตา คือ ความรักใคร่ปรารถนาให้คู่ครองเป็นสุข และกรุณา คือ ความสงสารและเห็นอกเห็นใจ หวั่นใจเมื่อคู่ครองของตนได้รับทุกข์ ช่วยเหลือเกื้อกูลไม่ละทิ้งกันในยามยาก ยามเจ็บ ยามจน ให้ยืนยันเคียงคู่กันฝ่าฟันอุปสรรคไปได้ ดังนั้น การเลือกใครมาเป็นคู่ครองของตนนั้น ต้องมีหลัก คือ เหตุที่ทำให้คู่สมรสครองเรือนได้ยืดยาว ได้แก่ 1) ต้องมีค่านิยมและรสนิยมทำนองเดียวกันหรือมีความคิดเห็นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเหมือนกัน มีจุดมุ่งหมายในชีวิตเหมือนกัน 2) มีความประพฤติดี ตั้งอยู่ในศีลธรรมเหมือนกัน มีกิริยามารยาทและพื้นฐานการอบรมนิสัยเหมือนกัน พอเหมาะสอดคล้องกัน 3) มีความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี มีใจกว้าง มีความเสียสละ มีความพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น บุคคลที่เสมอกันด้วยจาคะนี้ ไม่อารัดเอาเปรียบคู่ของตน ต่างฝ่ายต่างช่วยเหลือเกื้อกูลญาติมิตรคนข้างเคียงของแต่ละฝ่าย มีจิตใจเป็นบุญกุศลทั้งคู่จะทำให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข เพราะเมื่อคนเราอยู่ด้วยกัน ก็ต้องเสียสละทั้งทรัพย์สิน เสียสละความสุขของตน เพื่อเกื้อกูลซึ่งกันและกันและ 4) บุคคลที่มีปัญญาเสมอกัน คือ รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักดี รู้จักชั่ว รู้จักสิ่งที่เป็นประโยชน์ สิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์ มีแนวคิดที่ดีงามจนสามารถเข้ากันได้ เข้าอกเข้าใจกันได้

ประสิทธิ์ วงศรีเทพ, และคณะ (2562, หน้า 267) กล่าวว่า หลักฆราวาสธรรม เป็นหลักคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงมอบให้คฤหัสถ์ผู้ครองเรือนได้นำไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาตน พัฒนาชีวิต พัฒนาพฤติกรรมทางด้านร่างกาย จิตใจและปัญญา เพื่อเสริมสร้างให้ชีวิตคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนมีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป การพัฒนาชีวิตด้วยหลักฆราวาสธรรม 4 นั้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ดังนี้

1. การพัฒนาทางกาย คือ การทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มกำลังความสามารถ ถึง เป็นการปฏิบัติธรรมทางกาย หลักฆราวาสธรรมที่นำมาพัฒนาทางกาย ได้แก่

สัจจะ หมายถึง มีความซื่อสัตย์ต่อกัน คือ ซื่อตรงต่อเพื่อนฝูง ซื่อตรงต่อลูกเมีย ซื่อตรงต่อเวลา ซื่อตรงต่อการงาน มีความจริงใจต่อกันทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและต่อครอบครัว ความจริงใจถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมทางจิตใจ ที่เป็นกุศลธรรม ธรรมชาติของคนเรานั้น ก็ย่อมต้องการความจริงใจโดยเฉพาะสามีภรรยา หากไม่มีความจริงใจต่อกัน อีกฝ่ายหนึ่งก็รู้ตัวแน่ ๆ สำหรับคนที่มีครอบครัวนั้น การมีความซื่อสัตย์และความจริงใจ ให้กับคนที่เป็นสามีภรรยานั้น จะต้องดูแลพิถีพิถันมากกว่าคน

ทั่วไป เพราะการมีชีวิตคู่นั้น ย่อมต้องการความ ซื่อสัตย์ ความไว้วางใจ ความไว้เนื้อเชื่อใจซึ่งกันและกัน หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งขาดสัจจะต่อกัน ย่อมเป็นเหตุให้เกิดความร้าวฉาน หวาดระแวง แคลงใจกันได้ง่าย และไม่นานก็ต้องเลิกรากันไป ยากที่จะประสานให้คืนดีได้ดังเดิม ดังนั้น การคบหาสมาคมระหว่างบุคคลในสังคมไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด จะต้องแสดงออกถึงความซื่อสัตย์และความจริงใจ ต่อกัน จะเป็นรากฐานสำคัญ ที่สืบสานความสัมพันธ์ต่อกันได้ในระยะยาว จึงต้องมีหลักสัจจะข้อนี้อยู่ด้วยเสมอ

ขันติ หมายถึง ความอดทน อดทนต่อความร้อน ความหนาว ความเหนื่อย มีความอดทนต่อคำด่า อดทนต่อการพูดส่อเสียดเยาะเย้ยถากถางจากผู้ประสงค์ร้าย อดทนต่อความยากลำบาก ความเหน็ดเหนื่อยกายและใจ อดทนอดกลั้นต่อทุกสิ่งทุกอย่างได้ ย่อมเป็นผู้ชนะ ย่อมเป็นผู้ประสบความสำเร็จในที่สุด โดยเฉพาะความอดทนต่อการยั่วยวนของกิเลสตัณหา อุปาทานที่มากระทบจิตในทุกรูปแบบ มีจิตใจที่ไม่หวั่นไหวหลงใหลไปกับความทะยานอยากที่มาในทางทุจริตและทางกามคุณอันมีรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทั้งหลาย ดังนั้น บุคคลที่ประกอบอาชีพหาเลี้ยงครอบครัว หากมีหลักธรรมข้อนี้ ย่อมสร้างความพึงพอใจให้กับครอบครัว หลักธรรมข้อนี้จำเป็นต่อครอบครัวเป็นอย่างมาก ครอบครัว จะเป็นปึกแผ่น ชีวิตจะสมหวังสำเร็จดั่งใจหมายได้ ก็ด้วยความอดทนเท่านั้น ปัจจุบันครอบครัวหลายครอบครัว ยากที่จะประสบความสำเร็จได้ เพราะไม่มีขันติ ความอดทนต่อปัญหาและความเข้าใจกัน ซึ่งมีข้อแตกต่างกันในด้านอุปนิสัย บางครั้งอาจมีการทะเลาะเบาะแว้ง บาดหมางกัน ซึ่งไม่ว่าจะโดยคำพูดหรือการกระทำ จะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม อีกฝ่ายหนึ่งจะต้องรู้จักอดกลั้น ระงับใจไม่ก่อเหตุให้เรื่องลุกลามกว้างขยายต่อไป เรื่องร้ายที่น่าจะลุกลามจึงจะระงับสงบลงไป แต่ถ้าระงับห้ามใจไม่ได้ ต่างฝ่ายต่างทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ก็จะไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้ ในที่สุดก็ต้องเลิกรากันไป หลักขันตินี้ จึงมุ่งอดทนที่ร่างกายเป็นหลัก

จาคะ หมายถึง การสละให้ความเผื่อแผ่ การแบ่งปันสิ่งของ ๆ ตน ให้แก่บุคคลที่ควรให้ เพื่อช่วยเหลือซึ่งประโยชน์เกื้อกูลแก่บุคคลอื่น และเพื่อประโยชน์ของสังคมส่วนรวม ตามกำลังที่ตนมีอยู่ และขณะเดียวกันก็ไม่เบียดเบียนตนเองจนเกินไป จนทำให้ตนเองหรือครอบครัวเดือดร้อน ซึ่งโดยปกติของชีวิตครอบครัวนั้น เราจะต้องช่วยแบ่งปันซึ่งกันและกัน แต่ถ้ามีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมุ่งจะเอากับคนรักอย่างเดียว ก็จะทำให้เกิดการเบื่อหน่าย เข้าทำนองรู้ว่าอีกฝ่ายหนึ่งตั้งใจจะเอาเปรียบ ทำให้ไม่อาจอยู่ร่วมกันยืดได้ ซึ่งการให้ที่ดีนั้นจะต้องอยู่บนหลักของผู้ให้ให้ด้วยความเต็มใจ ผู้รับก็รับด้วยความสุข ผู้ให้ก็จะมีความสุขไปด้วย แต่ถ้าเป็นการบังคับเอากับผู้อื่น โดยที่ผู้ให้ก็ไม่เต็มใจ การให้นี้ย่อมไม่ทำให้เกิดความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ การให้ในหลักของจาคะนี้ ไม่ใช่เป็นเพียงการให้เผื่อแผ่ แบ่งปันสิ่งของ

เท่านั้น แต่ยังหมายถึงการให้น้ำใจแก่กัน การแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ตลอดจนการเสียสละความพอใจและความสุขส่วนตนได้ เช่น ในคราวที่คู่ครองประสบความทุกข์ ความเจ็บไข้หรือมีความลำบากต้องการความช่วยเหลือ ก็สามารถช่วยเหลือเสียสละความสุขความพอใจของตน ตลอดจนสิ่งของที่มีเสียสละ ขวนขวายช่วยเหลือ เอาใจใส่ดูแล เป็นที่พึ่งอาศัย เป็นกำลังส่งเสริม หรือช่วยให้กำลังใจให้อีกฝ่ายได้ซึ่งผู้ที่มีจาคะนั้นถือว่าเป็นผู้ที่มีจิตใจกว้างขวาง เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ เสียสละไม่คับแคบเห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นคุณธรรมที่จำเป็นต่อสังคมและจำเป็นต่อชีวิตคู่มาก

2. การพัฒนาทางจิตใจ เป็นตัวที่ชี้นำกำหนดพฤติกรรมออกมาทางด้านร่างกาย สภาพจิตที่พอใจ มีความสุข ย่อมทำให้พฤติกรรมทางด้านร่างกาย มีความมั่นคงปัญญาที่จะทำงานให้ได้ผล และพัฒนาไปได้ ต้องอาศัยสภาพจิตใจ ที่เหมาะควรด้วยการพัฒนาภาวะจิต ทั้งด้านคุณภาพ สมรรถภาพและสุขภาพ ให้จิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศลและมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกว่าสมาธิ ดังนั้นการพัฒนาทางด้านจิตใจ ก็คือ การคิดดี มีความปรารถนาดี มีความพลอยยินดี มีความเมตตากรุณา ความสงสาร และความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมทางใจ ที่สอดคล้องกับหลักฆราวาสธรรม 4 ในข้อธรรมเรื่องของสัจจะ และทมะ ดังนี้

ทมะ หมายถึง การข่มใจอย่าให้เกิดโทสะ อย่าให้เกิดความรักหรือความเกลียด การรู้จักข่มจิตข่มใจตนเองไม่ให้แปรปรวนได้ง่าย ผู้ที่หวังความเจริญในการทำงาน ในองค์กรที่มีเพื่อนร่วมงานจำนวนมาก จำต้องมีทมะหรือการข่มใจให้อยู่ในฝ่ายธรรมะ อันเป็นฝ่ายกุศลอย่างเสมอต้นเสมอปลาย กล่าวได้ว่า หลักทมะนี้ทำให้บุคคลที่ทำงานร่วมกันในองค์กรใดองค์กรหนึ่ง เกิดความพึงพอใจ Dhammathas Academic Journal ในการปฏิบัติงานได้ คือ ความข่มใจในสิ่งที่ควรพูดและไม่ควรพูด ควรทำและไม่ควรทำ หลักของทมะนั้น จึงมุ่งอดทนที่จิตใจและที่อารมณ์ คนที่มุ่งมั่นที่จะฝึกการข่มใจ ต่อความยากลำบากที่เกิดขึ้นกับตัวเองให้ได้นั้น เราต้องอดทนทั้งต่อตัวเราเอง และอดทนกับคนที่เรารัก เพราะในการใช้ชีวิตร่วมกับคนที่เรารัก ที่เรียกว่าครอบครัว อาจต้องพบเจอกับความยากลำบากในการอยู่ในการประกอบอาชีพ ร่วมกัน ทุกชีวิตทุกครอบครัวย่อมมีอุปสรรคต่าง ๆ ก็จะถาโถมเข้ามา หากข่มใจไม่ไหวก็จะทำให้ครอบครัวไปไม่ถึงฝั่งฝัน ดังนั้นแล้ว ผู้ที่เป็นหัวหน้าครอบครัวจะต้องเผชิญและฟันฝ่าต่ออุปสรรค ต่อความยากลำบาก จึงเป็นเรื่องที่สำคัญ โดยเฉพาะเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งประสบความตกต่ำ ทั้งคู่จะต้องมีสติ อดทน อดกลั้น คิดหาอุบายหรือใช้ปัญญาหาทางแก้ไขฝ่าฟันไปให้ได้ ความข่มใจและเป็นกำลังใจให้ซึ่งกันและกันเท่านั้น จึงจะสามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ที่

เลวร้ายไปด้วยกันได้ แต่หากขาดความข่มใจแล้ว ก็จำเป็นต้องเลิกรากันไป แต่หลายคู่แม้ทะเลาะกันนับพัน ๆ หน ก็ยังอยู่ด้วยกันได้จนแก่จนเฒ่า ก็เพราะหลักทมะนี้เอง

3. การพัฒนาทางปัญญา ก็เพื่อที่จะให้รู้ เข้าใจตามสภาพความเป็นจริง เป็นการพัฒนาควบคู่ประสานกันและอิงอาศัยกัน ทั้งการพัฒนาพฤติกรรมทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมเรียกว่า ปัญญา หลักฆราวาสธรรม จึงมีความสำคัญในฐานะ เป็นเครื่องมือกำกับชีวิตของผู้ครองเรือน เป็นหลักธรรมในการพัฒนาชีวิตให้สูงขึ้น มีคุณค่ามากขึ้น เป็นหลักความประพฤติ 4 ประการ คือ ความซื่อสัตย์สุจริต ความจริงใจ การข่มใจ บังคับควบ คุมจิตใจตนเอง ความอดทนมุ่งมั่นในการทำงานและการเสียสละ มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การแก้ไขปรับปรุงทุกอย่างทุกด้านอย่างถูกต้องได้ผล ปัญญาจึงเป็นตัวแก้ปัญหา ทั้งพฤติกรรมและจิตใจให้ลงตัว พอดีและเป็นตัวนำสู่จุดมุ่งหมายแห่งความมีอิสรภาพและสันติสุขสดชื่นเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง การปฏิบัติตามฆราวาสธรรม 4 ประการนี้ ย่อมจะเป็นอานิสงส์ ให้เกิดความสุข ความเอื้ออาทร เกิดความสมานฉันท์สามัคคีของบุคคลในสังคมได้อย่างยั่งยืนไปในที่สุด

สรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตด้วยหลักฆราวาสธรรม 4 คือ การใช้หลักธรรมซึ่งประกอบด้วย สัจจะ (ความซื่อสัตย์), ทมะ (การควบคุมตนเอง), ขันติ (ความอดทน), และ จาคะ (การเสียสละ) เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างสมดุลในด้านจิตใจและความสัมพันธ์กับผู้อื่น หลักธรรมเหล่านี้ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีคุณธรรมและส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุขและสร้างสรรค์

การใช้หลักฆราวาสธรรมในชีวิตจะนำไปสู่ความสงบสุขทั้งในระดับบุคคลและสังคม โดยเสริมสร้างคุณค่าแห่งความจริง ความอดทน และการแบ่งปัน ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นรากฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตที่ดีและมีความหมาย

2.2.5 ประโยชน์ของการพัฒนาชีวิตด้วยหลักฆราวาสธรรม

การนำหลักฆราวาสธรรม 4 มาใช้ในการพัฒนาตนเอง ย่อมจะทำให้เกิดความสำเร็จในชีวิตและครอบ ครัว เพราะหลักคุณธรรมนี้ก็จะทำให้เกิดเมตตามี ความสมหวังในความรักและคู่ครองได้ ซึ่งก็คือ เมื่อมีสัจจะย่อมมีเกียรติยศ ชื่อเสียง ผู้คนเชื่อใจ เมื่อมีทมะย่อมเป็นผู้ที่มีปัญญา มีสติ ข่มใจสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีขันติย่อมประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ ทำให้เกิดอริยทรัพย์ มีฐานะที่ดี และเมื่อมีจาคะ ย่อมมีผู้รักใคร่ มีมิตรที่ดี เป็นกัลยาณมิตรที่ดีของคนทั้งหลาย เป็นต้น ด้านสังคม

หลักฆราวาสธรรมนี้ไม่เพียงแต่ยังเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน ให้มีความรักที่ดีในครอบครัวของตนเท่านั้น แต่สามารถที่จะนำไปปฏิบัติกับทุกคนในสังคม ที่เราอาศัยอยู่ด้วย เพราะหลักธรรมนี้เป็นหลักธรรมที่ประกอบด้วย เมตตา เป็นกัลยาณมิตรที่ดีของคนในสังคม

ดังนั้น การปฏิบัติตามฆราวาสธรรม 4 ประการนี้ ย่อมทำให้เกิดความสุข ความเอื้ออาทร เกิดความ สมานฉันท์สามัคคีของบุคคลในสังคมได้อย่างยั่งยืนในที่สุด

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2549, หน้า 3, 22) กล่าวว่า การบริหารงานตามหลักฆราวาสธรรมในพระพุทธศาสนา ผู้ที่อยู่ครองเรือนต้องบริหารกิจการในครอบครัวให้เป็นไปอย่างราบรื่นเรียบร้อยต้อง ประกอบด้วยธรรม 4 ข้อนี้ คือ ผู้นำเป็นหัวหน้าครอบครัวต้องมี

1. สัจจะ ความซื่อสัตย์ต่อคนในครอบครัว เช่น สามี มีความซื่อสัตย์ต่อภรรยา ต่อบุตรธิดา ภรรยามีความซื่อสัตย์ต่อสามี ต่อบุตรธิดา ถ้าผู้นำหรือหัวหน้าครอบครัวมีความซื่อสัตย์ต่อคนรอบข้างจะทำให้คนรอบข้างไว้วางใจ ไม่เกิดความระแวงต่อกัน แต่ละคนก็จะตั้งใจทำงานตามหน้าที่ของตนได้เต็มความสามารถ การงานที่ทำก็จะออกมาดีประสบความสำเร็จตามที่ตั้งเอาไว้ไม่เฉพาะความซื่อสัตย์เท่านั้นที่นำความสำเร็จมาให้ แม้แต่วาจาสัจหรือการพูดความจริงก็นำประโยชน์อันยิ่ง ใหญ่มาให้ คนที่มีสัจจะนอกจากจะบริหารงานประสบความสำเร็จแล้ว ยังสามารถกลับใจศัตรูให้เป็นมิตรได้ การรักษาสัจจะนอกจากจะมีผลทำให้ผู้รักษาเป็นที่เคารพนับถือของคนอื่นแล้ว การทำสัจจะกิริยาหรือการตั้งสัจจะอธิษฐาน ยังทำให้ผู้ที่ตกอยู่ในอันตรายรอดพ้นจากอันตรายได้ด้วย สัจจะเป็นคุณธรรมที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาได้ ผู้ที่เป็นนักบริหารจึงควรปลูกฝังสัจจะให้เกิดขึ้นในจิตใจของตน เพื่อจะได้นำไป ใช้ในการบริหารตนและบริหารคน ให้ประสบความสำเร็จต่อไป

2. ทมะ การฝึกตน ผู้อยู่ครองเรือนต้องมีการพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา เพื่อจะมีความรู้ใหม่ ๆ มาบริหารในครอบครัวให้เจริญก้าวหน้าต่อไป การฝึกตนมีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และทักษะอย่างอื่นที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต เช่น เข้าฝึกอบรมหลักการวิชาการใหม่ ๆ ตามโอกาสที่เหมาะสม การฝึกตนในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญไว้ว่า “ในบรรดามนุษย์ทั้งหลาย ผู้ที่ฝึกตนดีแล้วเป็นผู้ประเสริฐ” “บัณฑิตย่อมฝึกตน” จากพระพุทธพจน์ เหล่านี้ พระองค์จึงทรงสละเวลาและกำลังแห่งพระวรกายของพระองค์ ให้กับการฝึกหัดบุคคลที่ควรฝึกได้ตลอดพระชนมายุ 45 พรรษา ที่ทรงเผยแผ่พระธรรมวินัยแก่ชาวโลกทั้งหลาย จะเห็นได้จากการที่พระองค์เสด็จไปตามนิคมน้อยใหญ่ เพื่อแสดงพระธรรมเทศนาโปรดเวไนยสัตว์ ที่มีอุปนิสัยจะได้บรรลุมรรคผลโดยไม่คำนึงถึงความเหน็ดเหนื่อยของพระองค์ แม้ใกล้จะเสด็จดับขันธ์ปรินิพพานแล้ว ยังแสดงพระ

เทศนาโปรดสุภัททะปริพาชก ดังเรื่องที่ปรากฏในพระมหาปรินิพพานสูตรนั้น บุคคลที่ฝึกตนเองได้แล้วจึงจะสามารถแนะนำตักเตือนคนอื่นได้ ถ้าตนเองยังไม่ได้ฝึกฝนอบรมตนให้ดีก่อน เมื่อไปแนะนำคนอื่นเขาก็จะไม่เชื่อฟังถ้อยคำของตน แถมยังจะถูกว่ากล่าวย้อนกลับมาหาตัวเองอีก ผู้บริหารที่ดีต้องฝึกตนเองให้ดีก่อน แล้วค่อยไปบริหารคนอื่นแนะนำคนอื่น การทำอย่างนี้จึงจะประสบความสำเร็จในการบริหาร

3. ขันติ ความอดทน ผู้บริหารต้องมีความอดทนอดกลั้น เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น หรือมีอุปสรรคเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความอดทนต่อความลำบากทางด้านร่างกายที่จะต้องทำงานหนักหาเลี้ยงครอบครัว นอกจากนี้ยังต้องอดทนต่อความลำบากทางใจด้วย เช่น เมื่อมีเรื่องความขัดแย้งมากระทบจิตใจ ทำให้จิตใจเศร้าหมองขุ่นมัว อดทนต่อคำด่าว่ากล่าวตักเตือนจากคนในครอบครัว ถ้าผู้บริหารมีขันติความอดทน จะทำให้การบริหารงาน มีประสิทธิภาพ เพราะความอดทนเป็นบ่อเกิดแห่งคุณธรรมทั้งหลายอีกมากมาย ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในโอวาทปาฏิโมกข์ว่า “ขนฺตี ปรมๅ ตโป ตีติกฺขา ขันติ คือ ความอดทน อดกลั้นเป็นตบะอย่างยิ่ง”

4. จาคะ ความเสียสละ ในที่นี้มีความหมาย 2 นัย คือ นัยแรกเสียสละแบ่งปันสิ่งของที่หามาได้ ให้แก่คนในครอบครัวอย่างเป็นธรรมไม่ลำเอียง นัยที่สอง เสียสละหรือสละอารมณ์ที่เป็นข้าศึกต่อจิตใจ ที่ทำให้ใจเศร้าหมองขุ่นมัว อารมณ์โกรธ ความเคียดแค้นชิงชัง ความเกลียด ความอาฆาตจองเวร ความพยาบาทปองร้าย เป็นต้น เมื่ออารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้น ต้องเสียสละออกไปจากจิตใจ ไม่ปล่อยให้อารมณ์เหล่านี้อยู่ในจิตใจนาน เพราะจะทำให้เสียสุขภาพกายและใจ เป็นอุปสรรคต่อการบริหารงาน การสละสิ่งของของตนให้คนอื่น ที่ควรให้เป็นเรื่องที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญ และยกย่อง ดังที่พระองค์ได้วางหลักการปฏิบัติไว้สำหรับพวกภิกษุทั้งหลายว่า ให้แบ่งปันเอกลาภที่เกิดขึ้นในวัดแก่ภิกษุที่มาถึง เช่น ทรงอนุญาตให้ภิกษุสงฆ์ทำการอุปโลกกรรม แบ่งปันสิ่งของให้ถึงแก่สงฆ์ทุกรูปตามลำดับพรรษา ทรงบัญญัติพระวินัยไว้ให้ภิกษุสละผ้าจีวรที่อยู่ปราศจาก คือ ปล่อยให้ผ้าอยู่ที่หนึ่งตัวเองอยู่ที่หนึ่งจนอรุณของวันใหม่ขึ้นไป ทำให้ผ้านั้นเป็นนิสสัคคีย์ คือ เป็นผ้าที่ควรสละเสียก่อน ส่วนตัวภิกษุเป็นอาบัติปาจิตตีย์ ต้องนำผ้าผืนนั้นไปทำพิธีสละให้เป็นสมบัติของภิกษุรูปอื่นเสียก่อน แล้วให้ภิกษุรูปนั้นคืนให้ในภายหลัง จึงแสดงอาบัติต่อหน้าภิกษุรูปนั้นหรือรูปอื่นก็ได้ การทำอย่างนั้นจึงจะพ้นจากอาบัติที่ต้องนั้น มีข้อความปรากฏในปราภวสูตรตอนหนึ่ง ว่าผู้ที่มีของเหลือกินเหลือใช้ไม่แบ่งปันให้คนอื่นหรือคนรอบข้างกลับใช้สอยสิ่งเหล่านั้นเพียงผู้เดียว พระพุทธองค์ตรัสว่า การทำอย่างนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อมของคนนั้น ในทางพระพุทธศาสนา การสละแบ่งปันสิ่งของของตนให้คนอื่น

หรือการถวายสิ่งของของตนให้เป็นทานแก่สงฆ์หรือแก่บุคคล เป็นอุบายเครื่องละกิเลสอย่างหยาบ คือ ความตระหนี่ออกจากจิตใจของตน ทำให้จิตใจของตนเป็นอิสระจากความตระหนี่ ซึ่งเป็นเครื่องผูกพันจิตใจอย่างหนึ่งในโอวาทปาฏิโมกข์ซึ่งเป็นคำสอนที่ถือว่าเป็นหัวใจหลักของพระพุทธศาสนาที่พระองค์ทรงแสดงแก่พระอรหันต์สาวก จำนวน 1,250 รูป ที่มาประชุมกันที่พระเวฬุวันอุทยานป่าไผ่ที่พระเจ้าพิมพิสารถวายให้เป็นที่ประทับของพระพุทธเจ้าและพระสาวกนั้นพระองค์ได้แนะนำให้สละอารมณ์ที่เป็นข้าศึกแก่จิตใจ ด้วยการให้ชำระจิตใจของตนให้สะอาด ให้ผ่องใสจากเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย เครื่องเศร้าหมองในที่นี้ คือ กิเลสทั้งหลาย เช่น ความกำหนัดยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่มากระทบ ตา หู จมูก ลิ้นและร่างกาย ความโกรธ ความอาฆาต ความพยาบาทปองร้าย สิ่งเหล่านี้ทำให้จิตใจเศร้าหมองไม่ปลอดโปร่ง บดบังปัญญา ปิดกั้นไม่ให้คนบรรลุถึงความดีที่ควรจะได้ เมื่อผู้บริหารเข้าใจหลักการเหล่านี้แล้วนำไปบริหารตนเอง บริหารงานในครอบครัวและในองค์การที่ตนรับผิดชอบอยู่ จะทำให้การบริหารงานประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ มีหลักฐานตามที่ได้ศึกษามานี้ และตามหลักฐานที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแก่อาฬวกยักษ์ในอาฬวกสูตรตอนหนึ่งว่า ในโลกนี้เหตุให้ได้เกียรติที่ยิ่งไปกว่า สัจจะก็ดี เหตุให้มีปัญญาที่ยิ่งไปกว่าทมะก็ดี เหตุให้ผูกมิตรสหายไว้ได้ที่ยิ่งไปกว่าจาคะก็ดี เหตุให้หาทรัพย์ได้ที่ยิ่งไปกว่า ขันติก็ดี มีอยู่หรือไม่ เมื่อพระพุทธองค์ตรัสถามจบ อาฬวกยักษ์กราบทูลว่า ไม่มีสิ่งใดที่จะยิ่งไปกว่าหลักธรรมทั้ง 4 อย่างนี้ คือ ไม่มีเหตุอื่นที่จะให้ได้เกียรติยิ่งไปกว่าสัจจะ ความซื่อสัตย์ ไม่มีเหตุอื่นที่จะให้เกิดปัญญายิ่งไปกว่า ทมะ การฝึกฝนอบรมตน ไม่มีเหตุอื่นที่จะผูกมิตรไว้ได้ยิ่งไปกว่าจาคะ การเสียสละแบ่งปัน ไม่มีเหตุอื่นที่จะทำให้หาทรัพย์ได้ยิ่งไปกว่าขันติ ความอดทน การนำหลักฆราวาสธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน 1) บิดามารดา นายจ้างกับลูกจ้าง มีความซื่อสัตย์ต่อกัน สามีไม่ปิดบังภรรยา ไม่นอกใจภรรยา ภรรยาไม่นอกใจสามี มีความซื่อสัตย์ต่อกัน พูดความจริงต่อกัน ไม่โกหกหลอกลวงกัน บิดามารดามีความซื่อสัตย์ต่อบุตรธิดา เช่น รับปากว่าจะให้สิ่งของอย่างใดอย่างหนึ่งต้องทำตามสัญญาที่ให้ไว้ จะทำให้บุตรธิดาเกิดความเชื่อมั่นในบิดามารดา บุตรธิดามีความซื่อสัตย์ต่อบิดามารดา เช่น ไม่โกหกเพื่อให้บิดามารดาให้สิ่งของเกินความจำเป็น รับปากว่าจะทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ให้ ต้องทำตามที่รับปากไว้ กรณีของนายจ้างกับลูกจ้าง ก็ให้ปฏิบัติตามนัยที่กล่าวมานี้เหมือนกัน 2) ผู้บริหารหรือผู้เป็นหัวหน้าครอบครัว หรือองค์การต้องหมั่นฝึกฝนอบรมตนอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะได้เรียนรู้หลักการบริหารใหม่ๆ มาบริหารคนในครอบครัวและองค์การให้เจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้น การฝึกฝนอบรมตนเอง จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีในตัวเองและจะสร้างความน่าเชื่อถือให้กับตนเอง เมื่อได้รับความเชื่อถือแล้ว การสั่งงานหรือการดำเนิน

กิจการใด ๆ ก็จะเป็นไปโดยสะดวก ไม่มีอุปสรรคขัดขวาง การฝึกตนเองมีอยู่หลายวิธี เช่น การเรียนรู้ตามตาราง การสอบถามจากคนผู้มีประสบการณ์โดยตรง การลงมือทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง เป็นต้น วิธีเหล่านี้จะช่วยให้เกิดการพัฒนาตนเองเป็นอย่างดี 3) ผู้บริหารหรือผู้เป็นหัวหน้าครอบครัว หรือองค์การต้องมีความหนักแน่นมั่นคง ไม่หวั่นไหวเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในครอบครัวหรือองค์การ ธรรมดาการอยู่ด้วยกันหลายคนย่อมจะมีการกระทบกระทั่งกันบ้าง ทั้งทางกิริยาท่าทางและทางวาจา ต้องอดทนต่อกิริยานั้น ๆ ให้ได้ ไม่แสดงอาการอันไม่พึงประสงค์ออกมา ที่จะทำให้เกิดความขาดเชื่อมั่นในผู้บริหารหรือผู้นำ ปัญหาบางอย่างไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยเหตุผลหรือวิธีการ เช่น ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวหรือองค์การ ต้องอาศัยกาลเวลาเป็นตัวแก้ปัญหา ลักษณะอย่างนี้ผู้บริหารต้องอาศัยขันติ ความอดทน 4) ผู้บริหารต้องเสียสละแบ่งปันผล ประโยชน์ที่เกิดขึ้นในครอบครัวหรือในองค์การให้แก่สมาชิกอย่างเป็นธรรม ไม่ลำเอียง คือ ไม่เห็นแก่หน้า เช่น ไม่คำนึงถึงว่าสมาชิกคนนั้นจะเป็นใคร ทุกคนควรที่จะได้ส่วนแบ่งตามสิทธิและหน้าที่ของตน สมาชิกในครอบครัวหรือในองค์กรทุกคน ก็ต้องรู้จักเสียสละแบ่งปันสิ่งของของตนให้แก่สมาชิกคนอื่นบ้าง ตามสมควรแก่ฐานะของตน และเสียสละแบ่งปันความมีน้ำใจต่อกัน ให้อภัยแก่กันและกันในบางเรื่อง ที่เห็นว่าสมาชิกบางคนทำผิดหรือไม่เหมาะสม การบริหารสถานศึกษาก็เช่นเดียวกัน ถ้าผู้บริหารสถานศึกษานำหลักธรรมฆราวาสธรรม ซึ่งเป็นหลักธรรมของผู้ครองเรือนมาประยุกต์ใช้ ก็จะเป็นแนวทางหนึ่งในการนำองค์กรสถานศึกษา ไปสู่การพัฒนาบริหารจัดการที่ดี มีประสิทธิภาพได้ทั้งในเรื่องการบริหารงานวิชาการและการ บริหารงานบุคคล

สรุป ประโยชน์ของฆราวาสธรรม 4 ประการ คือ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ มุ่งหมายให้ประชาชนทั่วไปใช้ในชีวิตการครองเรือนทั้งหมด ยึดถือเป็นคุณธรรมพื้นฐานของจิตใจ ในการที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีงามกับคนทั้งหลาย ที่จะอยู่ร่วมหรือติดต่อเกี่ยวข้องกันให้เหมาะสมตามฐานะนั้น ๆ เพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ชีวิตของตนเองและแก่ชีวิตของคนอื่น ๆ ในสังคม ถ้าเยาวชนแต่ละคนพยายามปลูกฝังและบำรุงให้เจริญงอกงามโดยทั่วกันแล้ว จะช่วยให้ประเทศชาติบังเกิดความสุขความร่มเย็น และมีโอกาสที่จะปรับปรุงพัฒนาประเทศชาติ ให้เจริญมั่นคงก้าวหน้าต่อไปได้

2.2.6 หลักการดำเนินชีวิตของชาวพุทธศาสนิกชน

ผู้ที่นำหลักฆราวาสธรรม 4 ไปใช้ แม้อยู่ครองเรือนก็จะเป็นฆราวาสที่มีความสุข ความสำเร็จในชีวิต หากเป็นนักบวชก็จะได้รับผลแห่งการปฏิบัติบำเพ็ญสมณธรรม ด้วยสิ่งที่ตั้งใจปฏิบัติตามหลัก

ฆราวาสธรรม ทั้ง 4 ประการ ดังนี้ หลักการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักพุทธศาสนา คือ การประพฤติและการปฏิบัติต่อชีวิตของตน ตามหลักคำสอนที่มีในพระพุทธศาสนา การดำเนินชีวิตจึงต้องเกี่ยวข้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติด้วย คือ กฎของความเป็นจริงต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย อยู่ 5 ประการ หรือที่เรียกว่ากฎธรรมนิยาม อันได้แก่ 1) กรรมนิยาม คือ กฎแห่งกรรม ได้แก่ กฎแห่งการกระทำ คือ “ทำกรรมอย่างไรก็จะ ได้ผลแห่งกรรมนั้น” เป็นกฎของเหตุผลที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ 2) อุตุนิยาม คือ กฎของธรรม ชาติที่เกี่ยวกับอุณหภูมิดิน ฟ้า อากาศ ฤดูกาล 3) พีชนิยาม คือ กฎของธรรมชาติที่เกี่ยวกับการสืบพันธุ์ ได้แก่ พันธุกรรม 4) จิตนิยาม คือ กฎของธรรมชาติที่เกี่ยวกับการ ทำงานของจิต 5) ธรรมนิยาม หรือกฎแห่งธรรมะ(ธรรมชาติ) คือ กฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับกำหนดของธรรมชาติ ที่มีความสัมพันธ์กัน และอาการที่เป็นเหตุเป็นผลต่อกันของสิ่งทั้งหลาย และกฎของ ธรรมชาติทั้ง 4 ข้อแรกคือ กรรมนิยาม อุตุนิยาม พีชนิยาม และจิตนิยาม เป็นกฎเฉพาะที่อยู่ภายใต้กฎของธรรมนิยามทั้งสิ้น ความเกี่ยวข้องกันระหว่างการดำเนินชีวิต หรือกฎแห่งกรรมนี้ เป็นสิ่งที่ เกี่ยวข้องกันกับกฎของธรรมชาติอื่น ๆ เพราะมนุษย์ต้องอาศัยธรรมชาติ คือ โลกและสังคมนี้ ดำเนินชีวิตอยู่ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย เพราะฉะนั้นกฎธรรมชาติทั้ง 5 ข้อนี้จึงต้องมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์ด้วย เมื่อมองในแง่ของกฎที่เป็นธรรมชาติโดยรวมแล้ว จะพบว่า ธรรมนิยามหรือกฎของธรรมชาติเป็นกระบวนที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ต่าง ๆ ขึ้นได้นั้น เป็นเช่น โรงงานที่ผลิตสินค้าขนาด ใหญ่ทั้งระบบ ส่วนกฎธรรมชาติอื่น ๆ เป็นเหมือนเครื่องจักรที่ทำหน้าที่เฉพาะของตน อยู่ในโรงงานนั้น ดังนั้น กรรมหรือการดำเนินชีวิตจึงต้องเกี่ยว ข้องกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างที่ดำเนินชีวิตอยู่ หรือเมื่อเวลาล่วงเลยไปแล้ว ซึ่งนั้นหมายความว่า จะต้องมีความเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กันทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ตามกฎของธรรมนิยาม หรือตามกฎของธรรม ชาติที่ครอบคลุมทั่วทั้งสิ่งมีชีวิตและสิ่งที่ไม่มีชีวิตอื่น ๆ โดยทั่วไป หลักการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักพุทธศาสนาจึงเป็นการควบคุมกายและจิต ให้ดำเนินไปอย่างสอดคล้องกับสภาวะความจริงของธรรมชาติที่มีอยู่ เพราะเหตุว่า แต่ละส่วนของชีวิต หรือแต่ละส่วนในธรรมชาติทั้งหลายที่ ปรากฏอยู่ต่างมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันทั้งสิ้น กฎความจริงทั้งหลายในธรรมชาตินี้ มีความสัมพันธ์ระหว่างกันอยู่แล้ว แต่มนุษย์เองต่างหากที่ ไม่เข้าใจกฎของความจริงในข้อนี้ ฉะนั้น หลักในการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักพุทธศาสนา จะต้องนำหลักฆราวาสธรรมไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความสุขความเจริญแก่ตน ครอบครัวและสังคมต่อไป

ดิลก บุญอิ่ม พระอธิการสุชาติ จนฺทสโร (สายโรจน์) (2561, หน้า 350) กล่าวว่า ชุมชนเป็นที่รวมกันของคนจำนวนมาก ต่างคนต่างความคิด จึงมักมีความขัดแย้งกันได้ง่าย เมื่อมีความเห็นไม่ตรงกัน มีผลประโยชน์ขัดกัน หรือไม่ได้รับประโยชน์ตามที่ตนหวัง อาจเที่ยวไปกล่าวหาคนโน้นบ้างคนนี้บ้างว่า คิดร้ายต่อตน เป็นเหตุให้ตนไม่ได้รับประโยชน์ที่น่าจะเป็นของตน การคิดไม่ดีแบบนี้ มีให้เห็นในชุมชนทั่ว ๆ ไป ไม่ว่าเราจะไปอยู่ในชุมชนไหนก็ได้พบเห็นเช่นนั้น ดังนั้น การอดกลั้นต่อการกระทำที่ไม่ดีที่คนในชุมชนแสดงต่อเรา จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะป้องกันปัญหาการทะเลาะวิวาทระหว่างกัน จากนั้นจึงควรฝึกการแก้ปัญหาโดยสันติวิธี ไม่ใช้ความรุนแรง เช่น การแสดงหลักฐานต่าง ๆ ที่เป็นจริง ให้ผู้เห็นแย้งได้ทราบพร้องทั้งอธิบายให้เขาเข้าใจอย่างองอาจภูมิฐาน โดยรู้จักขอบเขตและการแสดงออกของอารมณ์อย่างพอเหมาะ เนื่องจากการอยู่ในชุมชนนั้น จะต้องรู้จักขอบเขตหน้าที่บทบาทของตน วางตนอย่างเหมาะสมกับสถานภาพของตน จึงจะเป็นคนมีศักดิ์ศรีในสายตาของสมาชิกชุมชนอื่น ๆ ด้วยว่า หากทำตนอ่อนแอ ใครจะเบียดเบียนตนอย่างไรก็ไม่โต้ตอบ ก็จะถูกคนอื่นๆ ดูถูกเหยียดหยาม หมดสง่าราศี หากแข็งกระด้างเกินไป แสดงกิริยาก้าวร้าว ไม่เกรงใจผู้ใด ก็มักถูกกล่าวหาว่ามีกิริยาเยี่ยงโจร ไม่น่าคบหา ดังนั้น การวางตนพอเหมาะตามสถานภาพที่ตนมีภายใต้กรอบแห่งวิถีประชา จึงจะได้ชื่อว่า รู้จักขอบเขตและการแสดงออกของอารมณ์อย่างพอเหมาะ หลักการอยู่ร่วมกันในชุมชน ตามวิธีการทั้งหมดดังกล่าว ย่อมทำให้การดารงชีวิตในชุมชนมีความสงบสุข บรรลุเป้าหมายที่ตนต้องการ คือ ทำให้ตนและสังคมมีการอยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ลดปัญหาความขัดแย้งและปัญหาทางสังคม

ผลการศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีในการดำเนินชีวิต สรุปได้ว่า มีหลายมิติและแนวทางที่หลากหลาย ซึ่งแต่ละแนวทางเน้นไปที่การสร้างชีวิตที่มีความหมาย สมดุล และเป็นประโยชน์ต่อทั้งตนเองและสังคม ดังนี้

1. แนวคิดทางปรัชญา

- แนวคิดของ โสกราตีส และ อริสโตเติล เน้นที่การพัฒนาตนเองและการใช้เหตุผล เช่น การรู้จักตนเอง การแสวงหาความสมดุล (Eudaimonia) และการพัฒนาคุณธรรม.

- แนวคิดของ วิคเตอร์ ฟรังเคิล มุ่งเน้นการค้นหาความหมายในชีวิตผ่านการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก

2. แนวคิดทางศาสนา

- ศาสนาพุทธ เน้นการแสวงหาความสงบภายในและการหลุดพ้นจากทุกข์ผ่าน อริยสัจ 4, ไตรสิกขา, และการเดินตามมรรคมีองค์ 8

- หลักฆราวาสธรรม เช่น สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ ใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคม

3. แนวคิดทางสังคมวิทยา

- การมีปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อน และชุมชนช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ลดความขัดแย้งและเพิ่มความสามัคคี

- หลักสังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตตา) ช่วยเสริมสร้างความไว้วางใจและการทำงานร่วมกัน

4. แนวคิดทางวิทยาศาสตร์

- วิทยาศาสตร์เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการพักผ่อนที่เพียงพอ

- การจัดการอารมณ์และการสร้างความคิดเชิงบวกเป็นวิธีที่ช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างสุขภาพจิต

5. แนวคิดทางจิตวิญญาณ

- การค้นหาความหมายในชีวิตช่วยสร้างเป้าหมายที่ชัดเจนและความพึงพอใจ เช่น การปฏิบัติธรรมและการแสวงหาสมดุลในชีวิต

6. การประยุกต์ใช้ในชีวิต

- การสร้างเป้าหมายในชีวิตช่วยเสริมแรงจูงใจและความมุ่งมั่น

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อสังคมและการช่วยเหลือผู้อื่นทำให้ชีวิตมีคุณค่าและส่งผลดีต่อชุมชน

สรุปแนวคิดและทฤษฎีเหล่านี้เน้นการดำเนินชีวิตที่มีความหมายโดยการพัฒนาตนเอง การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การช่วยเหลือสังคมและการค้นหาความสมดุล

2.3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต

หลักฆราวาสธรรม 4 ซึ่งประกอบด้วย สัจจะ (ความซื่อสัตย์), ทมะ (การควบคุมตนเอง), ขันติ (ความอดทน) และ จาคะ (การเสียสละ) ถือเป็นเครื่องมือทางจริยธรรมที่ช่วยส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่ดีและมีคุณค่า แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการนำหลักธรรมนี้ไปใช้สามารถเชื่อมโยงกับหลายแง่มุมของชีวิตประจำวัน รวมถึงการสร้างสังคมที่สงบสุข การพัฒนาตนเองและการส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในระดับครอบครัว ชุมชนและสังคมในวงกว้าง

การนำหลักฆราวาสธรรม 4 ไปใช้ในการดำเนินชีวิตนั้นมีแนวคิดและทฤษฎีที่สนับสนุนในหลากหลายมิติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมุมมองของจริยธรรม จิตวิทยาและการพัฒนาสังคมซึ่งเน้นที่การสร้างคุณธรรมในตัวบุคคลและการสร้างความสมดุลในชีวิตประจำวัน

2.3.1 แนวคิดทางจริยธรรม (Ethical Perspective)

หลักฆราวาสธรรม 4 มีพื้นฐานจากความเชื่อว่าการดำเนินชีวิตที่ดีต้องมีคุณธรรมเป็นรากฐาน เช่น การมีสัจจะ เป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความไว้วางใจในครอบครัวและสังคม

การมี สัจจะ หรือความซื่อสัตย์เป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยสร้างความไว้วางใจในครอบครัวและสังคม โดยเป็นเครื่องมือที่เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในระดับใกล้ชิดและระดับสังคมได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน การมีสัจจะส่งผลต่อการสร้างความมั่นใจ ความเคารพ และความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น ดังนี้:

1. ความไว้วางใจในครอบครัว

- ความซื่อสัตย์ต่อคำพูดและการกระทำ การรักษาสัจจะในครอบครัว เช่น การทำตามคำสัญญา หรือการไม่ปกปิดข้อมูลสำคัญ ส่งผลให้สมาชิกครอบครัวมีความมั่นใจในตัวบุคคลและเกิดความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น

- การสร้างความเชื่อมั่น พฤติกรรมที่แสดงความซื่อสัตย์และเปิดเผยช่วยลดความขัดแย้งและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

2. ความไว้วางใจในสังคม

- การรักษาความน่าเชื่อถือ การพูดความจริงและแสดงความซื่อสัตย์ในระดับสังคมช่วยสร้างความน่าเชื่อถือของบุคคล เช่น การรักษาสัจจะในบทบาทการทำงานหรือการเป็นผู้นำ

- การเสริมสร้างความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ความซื่อสัตย์ช่วยส่งเสริมความสามัคคีในชุมชน โดยลดความหวาดระแวงระหว่างกลุ่มคนต่าง ๆ

ตัวอย่างบุคคลที่อ้างอิงถึงผลของการมีสัจจะ

1. มหาตมะ คานธี (Mahatma Gandhi) คานธีเน้นย้ำความสำคัญของการมีสัจจะต่อความจริง (Satya) ซึ่งเป็นหลักการสำคัญของการต่อต้านด้วยอหิงสา (Ahimsa) และสร้างความไว้วางใจในระดับชาติ

2. พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช (รัชกาลที่ 9) พระองค์ทรงเป็นแบบอย่างของการรักษาสัจจะในการพัฒนาชุมชนและสังคมไทย โดยการทรงงานตามคำมั่นที่ให้ไว้กับประชาชน

3. เนลสัน แมนเดลา (Nelson Mandela) แมนเดลาแสดงให้เห็นว่าการรักษาสัจจะในอุดมการณ์ช่วยสร้างความไว้วางใจระหว่างคนในชาติ และนำมาสู่ความสมานฉันท์ในสังคม

4. ดาไลลามะ (Dalai Lama) ดาไลลามะได้สอนความสำคัญของความซื่อสัตย์ในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างความสงบสุขและความสัมพันธ์ที่ดี

5. แม่ชีเทเรซา (Mother Teresa) การรักษาสัจจะในความเมตตาของแม่ชีเทเรซาช่วยสร้างความเชื่อมั่นต่อแนวทางการช่วยเหลือผู้ยากไร้

การมีสัจจะจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ครอบครัวและสังคมมีความสัมพันธ์ที่ดีและมั่นคง

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เช่น อรรถธรรมคู่ (คู่ของประโยชน์ส่วนตัวและประโยชน์ส่วนรวม) ซึ่งช่วยให้บุคคลมองเห็นความสมดุลระหว่างความต้องการส่วนตัวและความรับผิดชอบต่อสังคม

อรรถธรรมคู่ เป็นแนวคิดสำคัญในพุทธปรัชญาที่สะท้อนถึงความสมดุลระหว่าง ประโยชน์ส่วนตัว และ ประโยชน์ส่วนรวม ซึ่งเน้นย้ำถึงการดำเนินชีวิตที่ต้องคำนึงถึงทั้งความสุขของตัวเองและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้อื่นในสังคม โดยมีทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. ทฤษฎีสมดุลแห่งอรรถธรรมคู่

- แนวคิดนี้เน้นว่า การแสวงหาความสุขส่วนตัว (อัตถะ) ต้องไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อผู้อื่น และในทางกลับกัน การแสวงหาประโยชน์ส่วนรวม (สมถะ) ก็ไม่ควรทำให้ตนเองขาดความสุขที่จำเป็น

- ทฤษฎีนี้สอดคล้องกับหลัก มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) ที่สนับสนุนการดำเนินชีวิตด้วยความพอประมาณและหลีกเลี่ยงความสุดโต่ง

2. ทฤษฎีผลประโยชน์ร่วมกัน (Mutual Benefit Theory)

- แนวคิดนี้แสดงถึงความสัมพันธ์แบบ Win-Win ที่ประโยชน์ส่วนตัวและส่วนรวมสามารถเสริมสร้างกันได้ เช่น การพัฒนาธุรกิจที่นอกจากจะสร้างกำไรให้ตัวเองแล้ว ยังช่วยพัฒนาชุมชนโดยรอบ

- ทฤษฎีนี้ได้รับการยอมรับในสังคมสมัยใหม่ เช่น หลักการ CSR (Corporate Social Responsibility) ในภาคธุรกิจ

3. หลักความรับผิดชอบร่วมกันในสังคม

- แนวคิดนี้สะท้อนถึง ความร่วมมือ ระหว่างบุคคลและชุมชน เช่น การเสียสละผลประโยชน์เล็กน้อยเพื่อความเป็นปึกแผ่นในกลุ่มใหญ่

- สอดคล้องกับหลักฆราวาสธรรม เช่น จาคะ (การเสียสละ) และขันติ (ความอดทน) ที่ช่วยให้สังคมดำรงอยู่อย่างสงบสุข

4. ทฤษฎีธรรมาภิบาล (Good Governance Theory)

- แนวคิดนี้สนับสนุนการบริหารและการดำเนินชีวิตที่ยึดหลักความโปร่งใสและความเป็นธรรม โดยคำนึงถึงทั้งประโยชน์ของผู้เกี่ยวข้องและผลกระทบต่อส่วนรวม

การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

- การตัดสินใจที่คำนึงถึงทั้งตนเองและผู้อื่น เช่น การแบ่งเวลาให้ครอบครัว (ส่วนตัว) และการทำกิจกรรมช่วยเหลือชุมชน (ส่วนรวม)

- การสร้างสมดุลระหว่างการทำงานเพื่อความสำเร็จของตนเองและการสนับสนุนเพื่อนร่วมงานหรือองค์กร

จากแนวคิดทางจริยธรรม สรุปได้ว่า เป็นศาสตร์ที่เน้นการวิเคราะห์และพิจารณาว่าอะไรคือสิ่งที่ถูกต้อง ดีงาม และเหมาะสมในแง่ของพฤติกรรมและการตัดสินใจของมนุษย์ โดยมีประเด็นสำคัญที่สามารถสรุปได้ดังนี้

1. แนวคิดหลักของจริยธรรม

- จริยธรรมเชิงบรรทัดฐาน (Normative Ethics)

- พิจารณาว่าอะไรคือพฤติกรรมที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพและเมตตา

- หลักประโยชน์นิยม (Utilitarianism) ที่เน้นการกระทำที่ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่คนส่วนใหญ่

- จริยธรรมเชิงวิเคราะห์ (Meta-Ethics)

- ศึกษาความหมายและธรรมชาติของคุณธรรม เช่น "ความดี" หมายถึงอะไร และอะไรคือพื้นฐานของการตัดสินว่าอะไรถูกหรือผิด

- จริยธรรมประยุกต์ (Applied Ethics)

- การนำแนวคิดจริยธรรมมาใช้ในบริบทที่เฉพาะเจาะจง เช่น ด้านธุรกิจ การแพทย์ หรือสิ่งแวดล้อม

2. แนวทางและมุมมองที่สำคัญในจริยธรรม

1) จริยธรรมเชิงผลลัพธ์ (Consequentialism) การตัดสินใจโดยคำนึงถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เช่น ผลกระทบต่อส่วนรวม

2) จริยธรรมเชิงหน้าที่ (Deontological Ethics) เน้นการปฏิบัติตามหน้าที่หรือกฎเกณฑ์ โดยไม่พิจารณาผลลัพธ์ เช่น การปฏิบัติตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด

3) จริยธรรมเชิงคุณธรรม (Virtue Ethics) การสร้างลักษณะนิสัยที่ดีงาม เช่น ความซื่อสัตย์ ความเมตตาและความอดทน

3. การประยุกต์ใช้แนวคิดทางจริยธรรม

1) ในสังคมและชุมชน การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีโดยยึดหลักจริยธรรม เช่น ความยุติธรรมและความเท่าเทียมในสังคม

2) ในองค์กรและธุรกิจ การปฏิบัติตามหลักจริยธรรม เช่น ความโปร่งใส ความรับผิดชอบต่อสังคมและการตัดสินใจที่คำนึงถึงผลกระทบต่อผู้เกี่ยวข้อง

3) ในระบบการศึกษา ส่งเสริมการเรียนรู้ที่สร้างจิตสำนึกทางจริยธรรม เช่น การสร้างคุณธรรมในตัวนักเรียนและการให้ความสำคัญต่อการเคารพผู้อื่น

4) ความสำคัญของจริยธรรม ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงและยั่งยืนในสังคม ส่งเสริมการพัฒนาเชิงบวกในบุคคลและสังคม เช่น การปฏิบัติต่อกันอย่างยุติธรรมและมีเมตตา ลดความขัดแย้งและเสริมสร้างความร่วมมือในกลุ่มบุคคล องค์กร และชุมชน

แนวคิดทางจริยธรรมทำหน้าที่เป็นเครื่องชี้นำในการตัดสินใจและพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน โดยช่วยให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อสังคม

2.3.2 แนวคิดทางจิตวิทยา (Psychological Perspective)

หลัก ทมะ (การควบคุมตนเอง) และ ขันติ (ความอดทน) เป็นสององค์ประกอบสำคัญของหลักธรรมในพุทธศาสนา ซึ่งมีความเกี่ยวข้องอย่างลึกซึ้งกับ ทฤษฎีการควบคุมตนเอง (Self-Control Theory) ในจิตวิทยา ทั้งสองแนวคิดนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการจัดการอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมายและความสงบในชีวิต

1. ทมะ (การควบคุมตนเอง) และ Self-Control Theory

- ทมะ หมายถึงการฝึกฝนจิตใจและความสามารถในการควบคุมตนเองจากความปรารถนาและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เป็นรากฐานของการสร้างพฤติกรรมที่สมดุลและเหมาะสมในชีวิตประจำวัน

- ในทางจิตวิทยา Self-Control Theory ของ Baumeister et al. (1994) อธิบายว่าความสามารถในการควบคุมตนเองนั้นเชื่อมโยงกับการบริหารทรัพยากรทางจิตใจ (พลังงานทางจิตใจหรือ willpower) เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและมุ่งมั่นในเป้าหมายระยะยาว

ความเชื่อมโยง

- ทมะช่วยเสริมสร้างการตัดสินใจที่มีสติและลดผลกระทบจากอารมณ์ชั่ววูบ (Impulsivity) ซึ่งเป็นปัจจัยที่ Self-Control Theory เน้นตัวอย่าง การควบคุมการพูดเมื่อโกรธ หรือการละเว้นจากการแสวงหาความสุขชั่วคราวเพื่อผลประโยชน์ระยะยาว เช่น การอดทนต่ออุปสรรคในการเรียนรู้

2. ขันติ (ความอดทน) และการจัดการอารมณ์ในจิตวิทยา

- ขันติ หมายถึงความสามารถในการอดทนต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก อารมณ์ลบ หรือความเจ็บปวด โดยไม่สูญเสียความสงบในจิตใจ

- ในมุมมองจิตวิทยา การฝึกขันติมีความสอดคล้องกับแนวคิด Emotion Regulation และ Resilience ซึ่งเน้นการควบคุมและจัดการอารมณ์ที่ช่วยให้บุคคลเผชิญกับความยากลำบากได้อย่างเหมาะสม

- งานวิจัยโดย Gross (1998) ระบุว่า กลยุทธ์การควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation Strategies) เช่น การระงับอารมณ์โกรธด้วยการเปลี่ยนความคิด (Cognitive Reappraisal) นั้นคล้ายคลึงกับการฝึกขันติในพุทธศาสนา

ความเชื่อมโยง

- ขันติช่วยสร้างความสามารถในการยอมรับความยากลำบากและลดความเครียด ซึ่งคล้ายกับการสร้าง Resilience หรือความสามารถในการฟื้นตัวจากสถานการณ์ที่ยากลำบากในจิตวิทยา

ตัวอย่าง การอดทนต่อความคิดเห็นที่แตกต่างในสังคม หรือการอดทนต่อความล้มเหลวในชีวิตการทำงาน

3. การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

การใช้ทมะและขันติในชีวิตประจำวัน

- การควบคุมตนเอง (ทมะ) เพื่อหลีกเลี่ยงการบริโภคสิ่งที่เกินความจำเป็น เช่น การประหยัดในชีวิตประจำวัน

- การฝึกขันติในการเผชิญความขัดแย้งในครอบครัวหรือการทำงาน

ความสอดคล้องทางวิทยาศาสตร์

งานวิจัยเพิ่มเติมในด้านจิตวิทยา เช่น การศึกษาของ Mischel (1972) ในการทดลอง Marshmallow Test ชี้ให้เห็นว่า ความสามารถในการอดทนรอ (Delay of Gratification) เป็นตัวชี้วัดสำคัญของความสำเร็จในชีวิต เช่นเดียวกับบทบาทของขันติ

การนำหลักนี้ไปใช้ช่วยสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) และการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ท้าทายอย่างเหมาะสม

จากแนวคิดทางจิตวิทยา สรุปได้ว่า เป็นการศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการทางจิตและพฤติกรรมของมนุษย์ โดยเน้นการทำความเข้าใจปัจจัยที่ส่งผลต่อความคิด อารมณ์และการกระทำ ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นมุมมองสำคัญ ดังนี้

1. แนวคิดชีวภาพ (Biological Perspective)

- มุ่งเน้นที่ผลกระทบของโครงสร้างสมอง ระบบประสาท และฮอร์โมนที่มีต่อพฤติกรรมและความคิด

- ตัวอย่าง การศึกษาเกี่ยวกับสารสื่อประสาท (Neurotransmitters) ที่เชื่อมโยงกับภาวะซึมเศร้าหรือความวิตกกังวล

2. แนวคิดพฤติกรรมนิยม (Behavioral Perspective)

- เน้นการสังเกตพฤติกรรมที่สามารถวัดและสังเกตได้ โดยมองว่าพฤติกรรมถูกกำหนดจากการเรียนรู้ผ่านการเสริมแรง (Reinforcement) หรือ การลงโทษ (Punishment)

- ตัวอย่าง การทดลองของ B.F. Skinner เกี่ยวกับการวางเงื่อนไขเชิงปฏิบัติ (Operant Conditioning)

3. แนวคิดปัญญานิยม (Cognitive Perspective)

- เน้นการศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการทางปัญญา เช่น การคิด การเรียนรู้ ความจำ และการตัดสินใจ

- ตัวอย่าง การศึกษาเกี่ยวกับการทำงานของสมองในกระบวนการแก้ปัญหา

4. แนวคิดมนุษยนิยม (Humanistic Perspective)

- มุ่งเน้นความสามารถของมนุษย์ในการเติบโตและพัฒนาตนเอง โดยเน้นความต้องการที่สูงกว่า เช่น การบรรลุศักยภาพสูงสุด (Self-Actualization) ตามแนวคิดของ Abraham Maslow

- ตัวอย่าง พีระมิดความต้องการของ Maslow ที่แสดงลำดับขั้นของความต้องการมนุษย์

5. แนวคิดจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Perspective)

- เน้นความสำคัญของจิตไร้สำนึก (Unconscious Mind) และประสบการณ์ในวัยเด็กที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพ

- ตัวอย่าง ทฤษฎีของ Sigmund Freud เกี่ยวกับโครงสร้างจิต 3 ส่วน ได้แก่ Id, Ego, และ Superego

6. แนวคิดสังคมและวัฒนธรรม (Sociocultural Perspective)

- ศึกษาผลกระทบของสังคม วัฒนธรรม และสภาพแวดล้อมที่มีต่อพฤติกรรมและความคิดของมนุษย์

- ตัวอย่างการเรียนรู้ทางสังคมผ่านการสังเกตและเลียนแบบ (Social Learning) ตามแนวคิดของ Albert Bandura

7. แนวคิดวิวัฒนาการ (Evolutionary Perspective)

- มุ่งเน้นว่าพฤติกรรมและความคิดถูกกำหนดโดยการคัดเลือกตามธรรมชาติ (Natural Selection) เพื่อความอยู่รอดและการถ่ายทอดพันธุกรรม

- ตัวอย่าง การศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเลือกคู่ครองหรือพฤติกรรมการปกป้องตนเอง

สรุปแต่ละแนวคิดทางจิตวิทยามีความสำคัญในแง่มุมที่แตกต่างกันและสามารถเชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิตในบริบทต่าง ๆ เช่น การแก้ไขปัญหาทางจิตใจ การศึกษาและการพัฒนาตนเอง

2.3.3 แนวคิดทางสังคม (Social Perspective)

เป็นมุมมองที่ศึกษาและทำความเข้าใจพฤติกรรม ความคิดและอิทธิพลที่เกิดขึ้นระหว่างมนุษย์ในบริบทของสังคม ทั้งในระดับบุคคล กลุ่มและชุมชน โดยแนวคิดนี้มีจุดประสงค์เพื่อวิเคราะห์ว่าโครงสร้างและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นประเด็นสำคัญดังนี้

1. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction)

- มุ่งเน้นศึกษาการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น การทำงานร่วมกัน การช่วยเหลือและการเจรจา

การสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นหัวใจสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความร่วมมือและความเข้าใจในสังคม มุ่งเน้นการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีและการทำงานร่วมกันเพื่อเป้าหมายร่วมกัน โดยมีองค์ประกอบสำคัญดังนี้

1. การทำงานร่วมกัน (Collaboration)

1) การสร้างเป้าหมายร่วม ความสัมพันธ์ที่ดีเริ่มจากการมีเป้าหมายที่ชัดเจนและทุกฝ่ายมีส่วนร่วมในการพัฒนาแนวทางเพื่อบรรลุเป้าหมาย

2) การแบ่งปันบทบาทและหน้าที่ การทำงานร่วมกันต้องมีการจัดสรรงานที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดความสมดุลในทีม และลดความขัดแย้ง

3) การเสริมสร้างความไว้วางใจ การเปิดใจและการซื่อสัตย์ต่อกันในทีมช่วยสร้างความไว้วางใจและความร่วมมือที่ยั่งยืน

2. การช่วยเหลือ (Helping Behavior)

1) การสนับสนุนทางอารมณ์และจิตใจ การให้กำลังใจหรือการรับฟังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์และลดความเครียดในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

2) การแบ่งปันทรัพยากร การช่วยเหลือผ่านการแบ่งปันสิ่งที่เรามี เช่น ความรู้ประสบการณ์ หรือทรัพยากรทางวัตถุ ช่วยเสริมความร่วมมือ

3) การช่วยเหลือแบบไม่มีเงื่อนไข การช่วยเหลือโดยไม่หวังผลตอบแทนช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณค่าและเป็นบวก

3. การเจรจา (Negotiation)

1) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเจรจาที่ดีต้องเริ่มจากการฟังความคิดเห็นของทุกฝ่ายอย่างรอบคอบและเปิดใจ

2) การมุ่งเน้นที่การแก้ปัญหา การเจรจาควรมุ่งเน้นที่การค้นหาทางออกที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน แทนที่จะเน้นความขัดแย้ง

3) การรักษาสมดุลในผลประโยชน์ การเจรจาที่ประสบผลสำเร็จต้องรักษาความสมดุลของผลประโยชน์ระหว่างทั้งสองฝ่ายและเคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง

ผลลัพธ์ที่ได้จากการพัฒนา

1. สร้างความสามัคคีในทีมและชุมชน ความร่วมมือและการช่วยเหลือช่วยลดความขัดแย้งและส่งเสริมการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ

2. เพิ่มความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดี การสื่อสารและเจรจาอย่างเปิดใจช่วยให้เกิดความเข้าใจระหว่างบุคคลและลดความรู้สึกขัดแย้ง

3. เสริมสร้างความสำเร็จในองค์กรและสังคม การทำงานร่วมกันและการช่วยเหลือส่งผลดีต่อความสำเร็จของทีมและการพัฒนาสังคมในระยะยาว และ ความสามารถในการสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้บุคคลและกลุ่มมีความแข็งแกร่งและประสบความสำเร็จในทุกบริบท

2. บทบาทและสถานะทางสังคม (Social Roles and Status)

- การศึกษาเกี่ยวกับบทบาทที่แต่ละบุคคลมีในสังคม เช่น การเป็นพ่อแม่ ลูกจ้าง หรือผู้นำ

การวิเคราะห์ความคาดหวังในบทบาทและผลกระทบต่อพฤติกรรม เป็นการทำความเข้าใจว่าความคาดหวังที่สังคมหรือบุคคลมีต่อบทบาทต่าง ๆ มีผลกระทบอย่างไรต่อพฤติกรรม การตัดสินใจ และการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลในบริบทที่หลากหลาย นี่คือ ประเด็นสำคัญในหัวข้อนี้

1) บทบาทและความคาดหวังในสังคม (Social Roles and Expectations)

(1) บทบาทในสังคม บทบาท (Role) คือหน้าที่หรือพฤติกรรมที่สังคมกำหนดหรือคาดหวังจากบุคคลในตำแหน่งที่เฉพาะเจาะจง เช่น การเป็นพ่อแม่ ครู หรือผู้นำ

(2) ความคาดหวังในบทบาท ความคาดหวังคือมาตรฐานหรือความต้องการที่สังคมหรือกลุ่มวางไว้เกี่ยวกับวิธีการที่บุคคลควรปฏิบัติตามบทบาทนั้น ๆ เช่น ผู้ปกครองต้องแสดงความรับผิดชอบและความห่วงใยต่อบุตรหลาน

2) ผลกระทบต่อพฤติกรรม

(1) ความสอดคล้องกับบทบาท (Role Conformity) บุคคลที่ปฏิบัติตามความคาดหวังในบทบาทของตนจะมีโอกาสได้รับการยอมรับจากสังคม เช่น ครูที่ทุ่มเทในการสอนมักจะได้รับความเคารพจากนักเรียนและผู้ปกครอง

(2) ความขัดแย้งในบทบาท (Role Conflict) เมื่อบุคคลต้องรับบทบาทที่มีความคาดหวังขัดแย้งกัน เช่น การทำหน้าที่เป็นพนักงานที่ต้องทำงานเกินเวลา ขณะเดียวกันต้องดูแลครอบครัว สิ่งนี้อาจทำให้เกิดความเครียดและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม.

(3) การสร้างตัวตนใหม่ในบทบาท (Role Adaptation) บางครั้งความคาดหวังในบทบาททำให้บุคคลต้องปรับตัวหรือพัฒนาทักษะใหม่ เช่น ผู้นำที่เรียนรู้การจัดการภาวะวิกฤติ เพื่อให้เข้ากับความต้องการของสถานการณ์

3) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตามบทบาท

(1) วัฒนธรรม ความคาดหวังในบทบาทต่าง ๆ อาจแตกต่างกันตามบริบททางวัฒนธรรม เช่น ในบางวัฒนธรรม ผู้หญิงอาจถูกคาดหวังให้ดูแลครอบครัวเป็นหลัก

(2) สิ่งแวดล้อม สภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ เช่น วิกฤติเศรษฐกิจ อาจเปลี่ยนแปลงความคาดหวังในบทบาทบางอย่าง เช่น การคาดหวังให้ผู้นำสามารถสร้างความมั่นคง

(3) ลักษณะส่วนบุคคล บุคลิกภาพ ความเชื่อและทัศนคติของบุคคลส่งผลต่อการตอบสนองต่อความคาดหวัง เช่น บางคนอาจรู้สึกท้าทายและพยายามเกินกว่าความคาดหวัง ในขณะที่บางคนอาจหลีกเลี่ยง

4) แนวทางจัดการผลกระทบจากความคาดหวังในบทบาท

(1) การสื่อสารอย่างเปิดเผย การพูดคุยเพื่อทำความเข้าใจความคาดหวังของฝ่ายที่เกี่ยวข้องช่วยลดความเข้าใจผิดและสร้างความร่วมมือ

(2) การจัดลำดับความสำคัญ เมื่อต้องเผชิญความขัดแย้งในบทบาท การจัดลำดับความสำคัญสามารถช่วยลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการ

(3) การพัฒนาทักษะการปรับตัว การเรียนรู้ที่จะปรับตัวในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงช่วยให้บุคคลสามารถตอบสนองความคาดหวังได้อย่างยืดหยุ่น

3. วัฒนธรรมและบรรทัดฐานทางสังคม (Culture and Norms)

- การศึกษาถึงวัฒนธรรม ค่านิยม และบรรทัดฐานที่กำหนดพฤติกรรมในสังคม การเข้าใจพฤติกรรมที่เหมาะสมในบริบททางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและการทำงานร่วมกันในสังคมที่หลากหลาย โดยต้องให้ความสำคัญกับการเรียนรู้และการปรับตัวต่อความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรม ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

1. การทำความเข้าใจความแตกต่างทางวัฒนธรรม

(1) ค่านิยมและความเชื่อ

แต่ละวัฒนธรรมมีค่านิยมและความเชื่อเฉพาะที่กำหนดพฤติกรรม เช่น ในวัฒนธรรมตะวันออก การเคารพผู้อาวุโสเป็นสิ่งสำคัญ ส่วนในวัฒนธรรมตะวันตก การแสดงออกอย่างตรงไปตรงมาเป็นเรื่องที่ได้รับการยอมรับ

(2) บรรทัดฐานทางสังคม บรรทัดฐานเป็นกฎที่ไม่ได้เขียนไว้แต่กำหนดการกระทำที่เหมาะสม เช่น การทักทายที่แตกต่างกัน (จับมือ vs ไหว้)

2. การปรับตัวให้เหมาะสมกับวัฒนธรรม

(1) การเรียนรู้วัฒนธรรมใหม่ การเปิดใจและศึกษาเกี่ยวกับวัฒนธรรมที่แตกต่าง เช่น การเข้าใจภาษา สัญลักษณ์ หรือวิธีการสื่อสาร

(2) การแสดงความเคารพ การแสดงความเคารพต่อวัฒนธรรมที่แตกต่าง เช่น การปฏิบัติตามกฎหรือธรรมเนียมในพื้นที่นั้น ๆ

3. การพัฒนาทักษะการสื่อสารระหว่างวัฒนธรรม

(1) การใช้ภาษาที่เหมาะสม เลือกใช้คำพูดหรือวิธีการสื่อสารที่สอดคล้องกับบริบท เช่น การใช้ภาษาที่สุภาพในบางวัฒนธรรม

(2) การเข้าใจภาษากายและการแสดงออก การแสดงออกทางภาษากายอาจมีความหมายแตกต่างกัน เช่น การสบตาที่ถือเป็นการแสดงความนับถือในบางวัฒนธรรม แต่ถือว่าไม่เหมาะสมในวัฒนธรรมอื่น

4. การหลีกเลี่ยงความเข้าใจผิด

(1) การเปิดใจรับฟัง การไม่ตัดสินหรือวิจารณ์พฤติกรรมที่แตกต่าง แต่ใช้การพูดคุยเพื่อทำความเข้าใจ

(2) การตรวจสอบความเข้าใจ การถามเพื่อยืนยันว่าเราเข้าใจถูกต้อง เช่น การถามเกี่ยวกับสิ่งที่เหมาะสมในสถานการณ์เฉพาะ

5. ผลลัพธ์ที่ได้

(1) ความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมที่หลากหลาย การเข้าใจพฤติกรรมที่เหมาะสมช่วยลดความขัดแย้งและสร้างความไว้วางใจในความสัมพันธ์

(2) การทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ในองค์กรหรือทีมที่มีความหลากหลาย การปรับตัวตามบริบททางวัฒนธรรมช่วยเสริมสร้างความร่วมมือ

(3) การพัฒนาความสามารถส่วนบุคคล การเรียนรู้วัฒนธรรมที่แตกต่างช่วยเพิ่มทักษะทางสังคมและมุมมองที่กว้างขึ้น.

4. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationships)

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่มีความหมาย เช่น มิตรภาพ ความรัก หรือความสัมพันธ์ในครอบครัว การสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงและส่งเสริมความร่วมมือ มีบทบาทสำคัญในการสร้างความสมดุลและความสำเร็จทั้งในระดับบุคคล องค์กรและสังคม เนื่องจากช่วยสร้างความเชื่อมั่นความเข้าใจและความสามัคคีในระยะยาว นี่คือความสำคัญในมิติต่าง ๆ

1) สร้างความไว้วางใจ (Trust Building)

- ความสัมพันธ์ที่มั่นคงสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้บุคคลหรือทีมมีความมั่นใจในการทำงานและตัดสินใจร่วมกัน

- การมีความไว้วางใจลดความขัดแย้งและช่วยให้การดำเนินงานต่าง ๆ เป็นไปอย่างราบรื่น

2) เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน (Enhanced Collaboration)

- ความร่วมมือที่ดีช่วยให้ทีมสามารถทำงานร่วมกันเพื่อบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- การแบ่งปันความรับผิดชอบและความเชี่ยวชาญระหว่างสมาชิกในทีมช่วยเพิ่มคุณภาพของผลงาน

3) ส่งเสริมการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Effective Communication)

- ความสัมพันธ์ที่ดีเปิดโอกาสให้มีการพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเปิดเผย ซึ่งช่วยลดความเข้าใจผิดและปัญหาที่อาจเกิดขึ้น

- การสื่อสารที่ดีเป็นรากฐานสำคัญในการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจร่วมกัน

4) สร้างความสามัคคีในสังคม (Social Cohesion)

- ความสัมพันธ์ที่มั่นคงช่วยลดความแตกแยกในสังคม เช่น การสร้างความร่วมมือระหว่างชุมชนหรือกลุ่มที่มีความแตกต่าง

- การทำงานร่วมกันในชุมชนช่วยพัฒนาสังคมให้เกิดความสมานฉันท์และความยั่งยืน

5) พัฒนาโอกาสในระยะยาว (Long-term Opportunities)

- การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีช่วยเปิดโอกาสใหม่ ๆ ในด้านการเรียนรู้ การทำงานและการพัฒนาส่วนบุคคล

- การมีเครือข่ายความสัมพันธ์ที่มั่นคงช่วยเพิ่มความสามารถในการรับมือกับปัญหาและการพัฒนานวัตกรรม

6) ส่งผลดีต่อสุขภาพจิตและอารมณ์ (Emotional and Mental Well-being)

- ความสัมพันธ์ที่มั่นคงและความร่วมมือที่ดีช่วยลดความเครียดและสร้างความพึงพอใจในชีวิต

- การรู้สึกถึงการสนับสนุนจากคนรอบข้างช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีและความมั่นใจ

- การศึกษาเกี่ยวกับระบบที่มีอิทธิพลต่อชีวิตประจำวัน เช่น ระบบการศึกษาเศรษฐกิจหรือการเมือง

6. อิทธิพลทางสังคม (Social Influence) การวิเคราะห์วิธีที่กลุ่มหรือบุคคลมีผลต่อพฤติกรรมและความคิด เช่น การสอดคล้องทางสังคมหรือแรงกดดันจากเพื่อน

7. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social Change) การศึกษาการเปลี่ยนแปลงในสังคม เช่น การพัฒนาด้านเทคโนโลยี การเคลื่อนไหวทางสังคม หรือการเปลี่ยนแปลงเชิงวัฒนธรรม

ความสำคัญของแนวคิดทางสังคม

- ช่วยให้เข้าใจปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและความคิดของบุคคล

- ส่งเสริมการแก้ไขปัญหาในสังคม เช่น ความขัดแย้งหรือความไม่เท่าเทียม

- ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างมีความหมายและความสามัคคีในชุมชน

แนวคิดทางสังคมช่วยให้เรามีความเข้าใจลึกซึ้งเกี่ยวกับปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อชีวิตประจำวัน

แนวคิดทางสังคม (Social Perspective) คือการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสังคม รวมถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและความคิดในบริบทสังคมสรุปได้ดังนี้

1. โครงสร้างทางสังคม (Social Structure)

- เน้นถึงบทบาทและหน้าที่ของบุคคลในสังคม เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างชนชั้น อาชีพ และเพศ

- ตัวอย่าง โครงสร้างครอบครัวและอิทธิพลของวัฒนธรรมต่อการดำเนินชีวิต

2. การเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning)

- การศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้ผ่านการสังเกตและการเลียนแบบพฤติกรรมของผู้อื่น เช่น การที่เด็กเรียนรู้มารยาทจากครอบครัว

- ตัวอย่าง ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Albert Bandura

3. อิทธิพลทางสังคม (Social Influence)

- การวิเคราะห์ผลกระทบของแรงกดดันทางสังคมต่อการตัดสินใจและพฤติกรรม เช่น อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนในวัยรุ่น

- ตัวอย่าง การทดลองของ Solomon Asch เกี่ยวกับความสอดคล้องทางสังคม

4. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationships)

- การศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่ดี เช่น ความรัก มิตรภาพและการทำงานร่วมกัน

- ตัวอย่าง ทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของ Harry Stack Sullivan

5. บทบาทและอัตลักษณ์ทางสังคม (Social Roles and Identity)

- การศึกษาเกี่ยวกับบทบาทที่บุคคลมีในสังคม เช่น การเป็นพ่อแม่ ลูกจ้าง หรือผู้นำ

- ตัวอย่าง การสร้างอัตลักษณ์ทางสังคมและผลกระทบต่อพฤติกรรม

6. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction)

- การวิเคราะห์การสื่อสารและการปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การเจรจา การช่วยเหลือหรือการแก้ไขความขัดแย้ง

- ตัวอย่าง ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Interactionism) โดย Herbert Blumer

7. วัฒนธรรมและบรรทัดฐานทางสังคม (Culture and Norms)

- การศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของวัฒนธรรมและบรรทัดฐานต่อความคิดและพฤติกรรม เช่น การเคารพผู้สูงอายุในวัฒนธรรมไทย

- ตัวอย่าง การวิเคราะห์วัฒนธรรมที่ส่งผลต่อค่านิยมและการดำเนินชีวิต

สรุปแนวคิดทางสังคมช่วยให้เราเข้าใจปัจจัยที่มีผลต่อความคิดและพฤติกรรมในบริบทของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสังคม เช่น การเรียนรู้ทางสังคม การสร้างอัตลักษณ์และการปรับตัวในโครงสร้างทางสังคม

2.3.4 แนวคิดด้านการพัฒนาตนเอง (Personal Development Perspective)

หลักฆราวาสธรรมสนับสนุนการพัฒนาตนเองในเชิงลึก เช่น การมี สัจจะ ช่วยกำหนดเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนและยึดมั่นในความรับผิดชอบ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เช่น ทฤษฎีเป้าหมาย SMART Goals (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) ที่ช่วยเสริมการดำเนินชีวิตอย่างเป็นระบบ

2.3.5 ปรัชญาและหลักศาสนา (Philosophical and Religious Perspective)

หลักฆราวาสธรรมเน้นการใช้ชีวิตที่สมดุล โดยนำปรัชญาพุทธศาสนา เช่น อริยสัจ 4 และมรรค 8 มาใช้เพื่อสร้างความสงบสุขในจิตใจและความสัมพันธ์ที่ดีต่อสิ่งรอบตัว

การผสมผสานหลักธรรมนี้เข้ากับชีวิตประจำวันสะท้อนถึงการมุ่งสู่การมีชีวิตที่มีความหมายและความสุขที่ยั่งยืน

การนำหลักฆราวาสธรรมไปใช้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ชีวิตมีคุณธรรม แต่ยังช่วยสร้างสมดุลในทุกมิติของชีวิต

สรุปได้ว่า หลักฆราวาสธรรม 4 ซึ่งประกอบด้วย สัจจะ (ความจริงใจ), ทมะ (การฝึกตน), ขันติ (ความอดทน), และจาคะ (การเสียสละ) เป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยสร้างสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและสังคม การศึกษาต่าง ๆ พบว่าการนำหลักเหล่านี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันสามารถส่งผลต่อชีวิตที่มีคุณภาพสูงขึ้น ดังนี้

1. สัจจะ (ความจริงใจ) หลักนี้เน้นการพูดและการกระทำที่สอดคล้องกับความจริง การมีสัจจะนำไปสู่ความไว้วางใจในความสัมพันธ์ทั้งส่วนตัวและการทำงาน เป็นการสร้างความโปร่งใสและความเข้าใจอันดีในสังคม

2. ทมะ (การฝึกตน) การพัฒนาตนเองเพื่อควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมสามารถช่วยให้บุคคลมีความมั่นคงในจิตใจและความสามารถในการเผชิญหน้ากับความท้าทายในชีวิตได้ดียิ่งขึ้น

3. ขันติ (ความอดทน) หลักแห่งขันติช่วยให้มีความอดกลั้นต่ออุปสรรค การรับฟังความคิดเห็นต่าง ๆ และการจัดการความขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์ ถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการรักษาความสัมพันธ์และบรรลุเป้าหมายในชีวิต

4. จาคะ (การเสียสละ) การให้และการเสียสละโดยไม่หวังผลตอบแทนสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณค่า ช่วยสร้างความร่วมมือและความสามัคคีในสังคม

ในทางทฤษฎี หลักฆราวาสธรรมยังสามารถเชื่อมโยงกับการพัฒนาชุมชน เช่น การนำไปใช้ในโครงการความร่วมมือเพื่อการพัฒนา การส่งเสริมการศึกษาเชิงคุณธรรม และการส่งเสริมสวัสดิการทางสังคม

2.4. บริบทพื้นที่ที่ศึกษา

2.4.1 สภาพทั่วไปและข้อมูลพื้นฐานของตำบลท่านา

ตำบลท่านา ยกฐานะจากตำบลท่านาเป็นองค์การบริหารส่วนตำบลท่านา ตามประกาศของกระทรวงมหาดไทย ลงวันที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2539 ต่อมาในปี พ.ศ.2547 ตามประกาศกระทรวงมหาดไทย เรื่อง การยุบรวมองค์การบริหารส่วนตำบลกับองค์การบริหารส่วนตำบลลงวันที่ 6 กันยายน พ.ศ. 2547 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล(ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2546 รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย จึงประกาศยุบองค์การบริหารส่วนตำบลกะปงโดยรวมพื้นที่เข้ากับองค์การบริหารส่วนตำบลท่านาและเรียกชื่อว่า “องค์การบริหารส่วนตำบลท่านา“จนถึงปัจจุบัน

ลักษณะที่ตั้ง ตำบลท่านา ตั้งอยู่ทางทิศเหนือของอำเภอตะกั่วป่า ห่างจากอำเภอเมืองพังงา ประมาณ 42 กิโลเมตร โดยมีอาณาเขตติดต่อกับตำบลต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ทิศเหนือ ติดต่อกับ ตำบลตำตัว อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา

ทิศใต้ ติดต่อกับ ตำบลทุ่งคาโงก อำเภอเมือง จังหวัดพังงา และตำบลลำภี อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา

ทิศตะวันออก ติดต่อกับ ตำบลเหล อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

ทิศตะวันตก ติดต่อกับ ตำบลเหมาะ อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

2.4.2 ลักษณะภูมิประเทศ

สภาพภูมิประเทศของตำบลท่านา ส่วนใหญ่เป็นที่ราบสูง อุดมสมบูรณ์ด้วยป่าไม้บรรยากาศร่มรื่น มีแม่น้ำไหลผ่านตลอดทั้งตำบล เป็นพื้นที่อุดมสมบูรณ์ เหมาะแก่การทำการเกษตร แต่ก็มีพื้นที่บางส่วนของตำบล เป็นพื้นที่แบบดินเหนียวปนทราย ไม่สามารถทำการเกษตรได้ เนื่องจากเคยเป็นพื้นที่ที่ผ่านการทำเหมืองแร่ดีบุกมาก่อน จึงทำให้สภาพดินส่วนใหญ่ไม่อุดมสมบูรณ์ เนื่องจากหน้าดินถูกชะล้างกลายสภาพเป็นพื้นที่เสื่อมโทรม ซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างการพัฒนาให้เป็นพื้นที่เกษตรกรรม ตำบลท่านาและตำบลกะปง

2.4.3 ลักษณะภูมิอากาศ

สภาพภูมิอากาศ มีลักษณะแบบลมรสุมเขตร้อน มีฝนตกชุกตลอดทั้งปี ซึ่งแบ่งฤดูกาล ได้ 2 ฤดู คือ

ฤดูร้อน ช่วงระยะเวลาตั้งแต่เดือนธันวาคม - มีนาคม อุณหภูมิเฉลี่ย 32 องศาเซลเซียส ปริมาณน้ำฝน เฉลี่ย 785.30 มิลลิเมตร

ฤดูฝน ช่วงระยะเวลาตั้งแต่เดือนเมษายน - พฤศจิกายน อุณหภูมิเฉลี่ย 21 องศาเซลเซียส ปริมาณน้ำฝน เฉลี่ย 4,553.30 มิลลิเมตร

2.4.4 ด้านการเมืองการปกครอง

ลักษณะที่ตั้ง

ตำบลท่านา มีเนื้อที่ทั้งหมด ประมาณ 137 ตารางกิโลเมตร หรือ ประมาณ 85,625 ไร่ จำนวนหมู่บ้านตำบลท่านา ประกอบด้วย หมู่ที่ 1 บ้านท่านา หมู่ที่ 2 บ้านปากถัก หมู่ที่ 3 บ้านปากพู่ และ หมู่ที่ 4 บ้านบางพาง

ประชากร

ตำบลท่านา มีประชากรทั้งสิ้น 4 หมู่บ้าน 1,214 ครัวเรือน จำนวน 2,372 คน (ข้อมูลจากสำนักงานทะเบียนและบัตร อำเภอกะปง จังหวัดพังงา)

สภาพทางสังคม

การศึกษา ตำบลท่านา มีสถานศึกษาในพื้นทที่ จำนวน 2 แห่ง ได้แก่

1. โรงเรียนบ้านปากพู่ (รองหงส์ทองรัฐรังสรรค์) ตั้งอยู่ในพื้นที่ หมู่ที่ 4 ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

2. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่านา ตั้งอยู่ในพื้นที่ หมู่ที่ 3 ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

สถาบันและองค์กรทางศาสนา ตำบลท่านา ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธและมีวัด จำนวน 1 แห่ง คือ

1. วัดปาโมกข์ (วัดปากพู่) ตั้งอยู่ในพื้นที่ หมู่ที่ 3 ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

งานประเพณีท้องถิ่น ตำบลท่านา มีงานประเพณีท้องถิ่นที่สำคัญ ดังนี้

- งานขนมไทย จะจัดขึ้นในระหว่างช่วงเดือนสิงหาคม ของทุกปี
- งานแห่กระจาดเดือนสิบ จะจัดขึ้นในระหว่างช่วงเดือนสิงหาคม ของทุกปี
- งานให้ทานไฟและงานวันเด็ก จะจัดขึ้นในระหว่างช่วงเดือนสิงหาคม ของทุกปี
- งานลอยกระทง จะจัดขึ้นในระหว่างช่วงเดือนสิงหาคม ของทุกปี
- งานวันสงกรานต์และวันผู้สูงอายุ จะจัดขึ้นในระหว่างช่วงเดือนสิงหาคม ของทุกปี

การสาธารณสุข ตำบลท่านา มีศูนย์บริการสาธารณสุข จำนวน 1 แห่ง ซึ่งมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพอนามัย การให้ภูมิคุ้มกันโรค การป้องกันโรค การระงับโรคติดต่อ และการวางแผนครอบครัว ได้แก่

- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปากพู่ ตั้งอยู่ในพื้นที่ หมู่ที่ 3 ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

มีสถานีตำรวจ จำนวน 1 แห่ง ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

ระบบบริการขั้นพื้นฐาน

การคมนาคม

- ถนนลาดยาง จำนวน 9 สาย ระยะทางรวม 31.50 กิโลเมตร
- ถนนคอนกรีต จำนวน 45 สาย ระยะทางรวม 31.50 กิโลเมตร
- ถนนลูกรัง จำนวน 45 สาย ระยะทางรวม 31.50 กิโลเมตร

- สะพานคอนกรีต จำนวน 15 แห่ง
- สะพานเหล็ก จำนวน 1 แห่ง
- สะพานไม้ จำนวน 1 แห่ง

การไฟฟ้า

องค์การบริหารส่วนตำบลท่านา มีไฟฟ้าใช้ประมาณร้อยละ 99 ของจำนวนครัวเรือนทั้งหมด

การประปา

ตำบลท่านา มีน้ำประปาใช้ทุกครัวเรือน

การโทรคมนาคม

ตำบลท่านา มีที่ทำการไปรษณีย์ 1 แห่ง ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

ระบบเศรษฐกิจ

การประกอบอาชีพ

ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ได้แก่ การทำสวนยางพารา การทำสวนปาล์มน้ำมัน การทำสวนผลไม้ เช่น เงาะ ทุเรียน มังคุด ลองกอง จำปาดะ เป็นต้น ซึ่งเป็นผลไม้ที่มากเป็นอันดับหนึ่งของตำบล แต่เนื่องจากเกษตรกรขาดความรู้ในการจัดการและปรับปรุง จึงทำให้ได้ผลผลิตต่ำ นอกจากนี้การขายผลผลิตมักผ่านพ่อค้าคนกลางของการรวมกลุ่ม และไม่มีตลาดกลางสำหรับจำหน่ายแลกเปลี่ยนสินค้า หากมีการปรับปรุงและส่งเสริมการตลาด ผลผลิตก็สามารถส่งเสริมเป็นอุตสาหกรรมการเกษตรได้

อาชีพด้านหัตถกรรม จะเป็นอาชีพเสริมของประชาชน ในตำบลท่านาเมื่อว่างเว้นจากการทำสวนยาง ซึ่งการกรีดยางจะเริ่มทำงานตั้งแต่เวลา 02.00 น. - 12.00 น.ประชาชนก็จะหันมาทำอาชีพเสริม คือ ผลผลิตสินค้าด้านหัตถกรรม เช่น หมวกใบร่มข้าว ไม้กวาดดอกอ้อ ตะกร้าไม้ไผ่ดอกไม้ประดิษฐ์ เป็นต้น

หน่วยธุรกิจในเขตตำบลท่านา

การพาณิชย์

โรงแรม 1 แห่ง ได้แก่ โรงแรมกะปงการ์เด็นรีสอร์ท ตั้งอยู่ที่ หมู่ที่ 2 ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

การท่องเที่ยว

- น้ำตกแล่งหิน ตั้งอยู่ในพื้นที่ หมู่ที่ 3 ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา
- บ่อน้ำพุร้อนคลองปลายพู่ ตั้งอยู่ในพื้นที่ หมู่ที่ 4 ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

สินค้าพื้นเมืองและของที่ระลึก

- หมวกใบร่มข้าว
- ไม้กวาดดอกอ้อ
- ขนมทองม้วน
- ขนมเต้าส้อ
- เครื่องแกง
- ตะกร้าสาน

ทรัพยากรธรรมชาติในพื้นที่

ในเขตพื้นที่ตำบลท่านา ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ป่าไม้ที่มีความอุดมสมบูรณ์พื้นที่ป่าที่สำคัญ คือ เทือกเขาท่ากะไดและเทือกเขาปลายพู่ ซึ่งเป็นป่าดิบชื้น ป่าดิบเขาและป่าไผ่ เป็นป่าที่มีเรือนยอดติดต่อกัน สภาพป่าค่อนข้างสมบูรณ์ ประกอบด้วยพันธุ์ไม้มีค่าหลากหลายชนิด เช่น ไม้ยาง ไม้ยูง ตะเคียน ไม้นาคบุตร เป็นต้น เหมาะแก่การอนุรักษ์และบำรุงรักษาไว้เพื่อประโยชน์ทางนิเวศวิทยา และจัดเป็นสถานที่ท่องเที่ยว พักผ่อนหย่อนใจ ซึ่งพื้นที่ป่าดังกล่าว เป็นแหล่งต้นน้ำคลองกะปง คลองท่ากะได และคลองปลายพู่ นอกจากนี้ยังมีน้ำตกและบ่อน้ำพุร้อนตามธรรมชาติหลายแห่ง แต่ยังขาดการพัฒนาและประชาสัมพันธ์ให้เป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไป

แหล่งน้ำธรรมชาติ

มีคลองสายสำคัญ จำนวน 2 สาย คือ คลองกะปง และคลองปลายพู่

ห้วย หนอง บึง และอื่น ๆ จำนวน 43 สาย

น้ำตก จำนวน 1 แห่ง คือ น้ำตกแล่งหิน

บ่อนำพุร้อน จำนวน 1 แห่ง คือ บ่อน้ำพุร้อนคลองปลายพู่

แหล่งน้ำที่สร้างขึ้น

ฝาย จำนวน 8 แห่ง

บ่อบาดาล จำนวน 9 แห่ง

บ่อน้ำตื้น จำนวน 4 แห่ง

ประปาหมู่บ้าน จำนวน 8 แห่ง

2.5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ปิ่นทิพย์ มโนสุจริตธรรมและคณะ (2562) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง วิกฤตครอบครัวในสังคมไทย: ศึกษาและเสริมสร้างครอบครัวสันติสุขตามหลักฆราวาสธรรม พบว่า 1) สภาพปัญหาและอุปสรรคครอบครัวไทยในปัจจุบันคือมีความเห็นแก่ตัวเอารัดเอาเปรียบขาดความเคารพยำเกรงไม่เห็นบุญคุณของผู้ที่มีพระคุณไม่เชื่อในกฎแห่งกรรมที่ว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วซึ่งมีสาเหตุมาจากการขาดความซื่อสัตย์ขาดการข่มใจควบคุมอารมณ์ ขาดความอดทนอดกลั้นและขาดการเสียสละแบ่งปันครอบครัวในสังคมไทยโดยภาพรวมจึงต้องเผชิญกับปัญหาการหย่าร้างมากขึ้น เนื่องจากความกดดันทางเศรษฐกิจ ค่าครองชีพที่สูงขึ้น และมีรายได้ไม่พอกับรายจ่าย 2) หลักฆราวาสธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท มี 4 อย่าง คือ (1) สัจจะ ความซื่อสัตย์ต่อกัน (2) ทมะ การฝึกตน (3) ขันติ ความอดทนอดกลั้น (4) จาคะ การเสียสละแบ่งปันและการมีน้ำใจ เป็นหลักธรรมโดยตรงของฆราวาสผู้อยู่ครองเรือนและเป็นหลักธรรมช่วยควบคุมให้บุคคลมีความสมานสามัคคีกลมเกลียวกัน ทำให้ชีวิตคู่ของผู้ครองเรือนมีความสงบสุขราบรื่น ส่วนการเสริมสร้างครอบครัวสันติสุขตามหลักฆราวาสธรรม เป็นการสร้างระบบที่ช่วยทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความสุขและครอบครัวมีความสันติสุขมากยิ่งขึ้น อีกทั้งเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีความพร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงและปัญหาครอบครัวด้านต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบให้เกิดวิกฤตครอบครัว

เจนณรงค์ ชุ่มพะวงค์ และ สาโรจน์ แก้วอรุณ (2566) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การบริหารระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนด้วยหลักฆราวาสธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาอำเภอเมืองเชียงใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 1 ผลการวิจัยพบว่า1) การบริหารระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนด้วยหลักฆราวาสธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาอำเภอเมืองเชียงใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 1 โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเรียงลำดับค่าเฉลี่ย จากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านการคัดกรองนักเรียน ด้านการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล ด้านการส่งเสริมนักเรียน ด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาและด้านการส่งต่อ ตามลำดับ 2) แนวทางการบริหารงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนด้วยหลักฆราวาสธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาคือ 2.1

สถานศึกษาควรจัดให้มีการประชุมวางแผน ตามแผนปฏิบัติราชการของสถานศึกษา 2.2 ครูประจำชั้นควรจัดทำระเบียนสะสม (ปพ.8) ให้เป็นปัจจุบัน 2.3 ครูประจำชั้นควรออกเยี่ยมบ้านนักเรียนตามความเป็นจริงและเป็นปัจจุบัน 2.4 ครูควรศึกษาการใช้เครื่องมือการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ผ่านทางเว็บไซต์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข วิเคราะห์ ข้อมูลเพื่อคัดกรองนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มพิเศษ กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มมีปัญหา 2.5 ครูควรใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยการประสานงานการส่งต่อนักเรียน ไปยังภาคีเครือข่าย เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล สถานีตำรวจ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างรวดเร็ว

พระสุคนธ์ ญาณาวุโธและคณะ (2563) การส่งเสริมประชาชนในการดำเนินชีวิตตามหลักฆราวาสธรรมของพระสงฆ์ อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมประชาชนในการดำเนินชีวิตตามหลักฆราวาสธรรมของพระสงฆ์ อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ผลการเปรียบเทียบ โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ประชาชนที่มีเพศ วุฒิการศึกษา และอาชีพ ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการส่งเสริมประชาชนในการดำเนินชีวิตตามหลักฆราวาสธรรมของพระสงฆ์ อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี แตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่ประชาชนที่มีอายุ ต่างกัน มีความคิดเห็น โดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้ ปัญหาและอุปสรรค ได้แก่ ขาดการใช้คำพูดที่น่าเชื่อถือ ขาดการข่มใจ ขาดความอดทนต่อความลำบาก ไม่ให้ทำความผิดต่อผู้อื่น ขาดการรู้จักแบ่งปันสิ่งของแก่ผู้อื่น ดังนั้น ควรอบรมให้เข้าใจถึงโทษของการพูด ควรอบรมให้รู้จักยับยั้งชั่งใจก่อนคิดพูดทำและมีสติเสมอ ควรอบรมให้รู้จักประโยชน์ของความอดทน และควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมเกี่ยวกับการเสียสละสิ่งของแก่ผู้อื่น

พระไพรัตน์ วิชชาธโร (พระเนียงสุข) และคณะ (2567) ฆราวาสธรรมกับประสิทธิผลการบริหารงานของผู้บริหารเทศบาลเมืองศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับความเห็นของบุคลากรที่มีต่อการปฏิบัติตนของผู้บริหารเทศบาลเมืองศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ตามหลักฆราวาสธรรม โดยรวม อยู่ในระดับมาก 2) ระดับความเห็นของบุคลากรที่มีต่อประสิทธิผลการบริหารงานของผู้บริหารเทศบาลเมืองศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ด้วยการบริหารงานตามหลัก 4M โดยรวมอยู่ในระดับมาก 3) การปฏิบัติตนตามหลักฆราวาสธรรมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับประสิทธิผล การบริหารงานของผู้บริหารเทศบาลเมืองศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 โดยรวมมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูงมาก จึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ประสิทธิ์ วงศรีเทพ, และคณะ (2562) กล่าวว่า บทความนี้มุ่งที่จะนำหลักฆราวาสธรรม มาพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับคฤหัสถ์ผู้อยู่ครองเรือน ซึ่งเป็นวิธี การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งในสถาบันครอบครัว และสร้างความเข้มแข็งให้กับสังคมสืบต่อไป การพัฒนาชีวิตด้วยหลักฆราวาสธรรม หลักฆราวาสธรรม เป็นหลักคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงมอบให้คฤหัสถ์ผู้ครองเรือนได้นำไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาตน พัฒนาชีวิต พัฒนาพฤติกรรมทาง ด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา เพื่อเสริมสร้างให้ชีวิตคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนมีความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป การพัฒนาชีวิต ด้วยหลักฆราวาสธรรม 4 นั้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ดังนี้

การพัฒนาทางกาย คือ การทำงาน ตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มกำลังความสามารถ ถือเป็นการปฏิบัติธรรมทางกาย หลักฆราวาสธรรมที่นำมาพัฒนาทางกาย ได้แก่

สัจจะ หมายถึง มีความซื่อสัตย์ต่อกัน คือซื่อตรงต่อเพื่อนฝูง ซื่อตรงต่อลูกเมีย ซื่อตรงต่อเวลา ซื่อตรงต่อการงาน มีความจริงใจต่อกันทั้งต่อ ตนเอง ต่อผู้อื่นและต่อครอบครัว ความจริงใจ ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมทางจิตใจ ที่เป็นกุศลธรรม ธรรมชาติของคนเรานั้นก็ ย่อมต้องการความจริงใจ โดยเฉพาะสามีภรรยาต้องการความซื่อสัตย์และความจริงใจ ให้กับคนที่เป็นสามีภรรยานั้น จะต้องดูแลพิถีพิถันมากกว่าคนทั่วไป หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งขาดสัจจะต่อกัน ย่อมเป็นเหตุให้เกิดความร้าวฉาน หวาดระแวง แคลงใจกันได้ง่ายและไม่นานก็ต้องเลิกรากันไป ยากที่จะประสานให้คืนดีได้ดังเดิม

ขันติ หมายถึง ความอดทน อดทนต่อความร้อน ความหนาว ความเหนื่อย มีความอดทนต่อคำด่า อดทนต่อการพูดสอเสียดเยาะเย้ยถากถางจากผู้ประสงค์ร้าย อดทนต่อความยากลำบาก ความเหน็ดเหนื่อยกายและใจ อดทนอดกลั้นต่อทุกสิ่งทุกอย่างได้ ย่อมเป็นผู้ชนะ ย่อมเป็นผู้ประสบความสำเร็จในที่สุด โดยเฉพาะความอดทนต่อการยั่วยวนของกิเลสตัณหา อุปาทานที่มากระทบจิตในทุกรูปแบบ มีจิตใจที่ไม่หวั่นไหวหลงใหลไปกับความทะยานอยากที่มาในทางทุจริตและทางกามคุณ อันมีรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทั้งหลาย ดังนั้น บุคคลที่ประกอบอาชีพหาเลี้ยงครอบครัว หากมีหลักธรรมข้อนี้ ย่อมสร้างความพึงพอใจให้กับครอบครัว หลักธรรมข้อนี้จำเป็นต่อครอบครัวเป็นอย่างมาก ครอบครัวจะเป็นปึกแผ่น ชีวิตจะสมหวังสำเร็จดั่งใจหมายได้ ก็ด้วยความอดทนเท่านั้น

จาคะ หมายถึง การสละให้ความเผื่อแผ่ การแบ่งปันสิ่งของ ๆ ตน ให้แก่บุคคลที่ควรให้ เพื่อช่วยเหลือซึ่งประโยชน์เกื้อกูลแก่บุคคลอื่น และเพื่อประโยชน์ของสังคมส่วนรวม ตามกำลังที่ตนมีอยู่ และขณะเดียวกันก็ไม่เบียดเบียนตนเองจนเกินไป จนทำให้ตนเองหรือครอบครัวเดือดร้อน ซึ่งโดยปกติของชีวิตครอบครัวนั้น เราจะต้องช่วยแบ่งปันซึ่งกันและกัน แต่ถ้ามีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมุ่งจะเอากับคนรัก

อย่างเดียว ก็จะทำให้เกิดการเบื่อหน่าย เข้าทำนองรู้ว่าอีกฝ่ายหนึ่งตั้งใจจะเอาเปรียบ ทำให้ไม่อาจอยู่ร่วมกันยืดได้ ซึ่งการให้ที่ดีนั้นจะต้องอยู่บนหลักของผู้ให้ให้ด้วยความเต็มใจ ผู้รับก็รับด้วยความสุข ผู้ให้ก็จะมีความสุขไปด้วย แต่ถ้าเป็นการบังคับเอากับผู้อื่น โดยที่ผู้ให้ก็ไม่เต็มใจ การให้นี้ ย่อมไม่ทำให้เกิดความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ การให้ในหลักของจาคะนี้ ไม่ใช่เป็นเพียงการให้ เผื่อแผ่ แบ่งปันสิ่งของเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการให้น้ำใจแก่กัน การแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ตลอดจนการเสียสละความพอใจ และความสุขส่วนตนได้ ซึ่งผู้ที่มีจาคะนั้นถือว่าเป็น ผู้ที่มีจิตใจกว้างขวาง เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ เสียสละไม่คับแคบเห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นคุณธรรมที่จำเป็นต่อสังคมและจำเป็นต่อชีวิตคู่มาก

การพัฒนาทางจิตใจ เป็นตัวที่ชี้นำกำหนดพฤติกรรมออกมาทางด้านร่างกาย สภาพจิตที่พอใจ มีความสุข ย่อมทำให้พฤติกรรมทางด้านร่างกาย มีความมั่นคงปัญญาที่จะทำงานให้ได้ผล และพัฒนาไปได้ ต้องอาศัยสภาพจิตใจ ที่เหมาะควรด้วยการพัฒนาภาวะจิต ทั้งด้านคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพให้จิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญาเรียกว่าสมาธิ ดังนั้นการพัฒนาทางด้านจิตใจ ก็คือ การคิดดี มีความปรารถนาดี มีความพลอยยินดี มีความเมตตากรุณา ความสงสาร และความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมทางใจ ที่สอดคล้องกับหลักฆราวาสธรรม 4 ในข้อธรรมในเรื่องของสัจจะ และทมะ ดังนี้

ทมะ หมายถึง การข่มใจอย่าให้เกิดโทสะ อย่าให้เกิดความรักหรือความเกลียด การรู้จักข่มจิตข่มใจตนเองไม่ให้แปรปรวนได้ง่าย ผู้ที่หวังความเจริญในการทำงาน ในองค์กรที่มีเพื่อนร่วมงานจำนวนมาก จำต้องมีทมะหรือการข่มใจให้อยู่ในฝ่ายธรรมะ อันเป็นฝ่ายกุศลอย่างเสมอต้นเสมอปลาย กล่าวได้ว่า หลักทมะนี้ทำให้บุคคลที่ทำงานร่วมกันในองค์กรใดองค์กรหนึ่งเกิดความพึงพอใจ ในการปฏิบัติงานได้ คือ ความข่มใจในสิ่งที่ควรพูดและไม่ควรพูด ควรทำและไม่ควรทำ หลักของทมะนั้น จึงมุ่งอดทนที่จิตใจ และที่อารมณ์ คนที่มุ่งมั่นที่จะฝึกการข่มใจ ต่อความยากลำบากที่เกิดขึ้นกับตัวเองให้ได้นั้น เราต้องอดทนทั้งต่อตัวเราเอง และอดทนกับคนที่เรารัก เพราะในการใช้ชีวิตร่วมกับคนที่เรารักที่เรียกว่า ครอบครัว อาจต้องพบเจอกับความยากลำบากในการอยู่ ในการประกอบอาชีพ ร่วมกันทุกชีวิตทุกครอบครัว ย่อมมีอุปสรรคต่างๆ ก็จะถาโถมเข้ามา หากข่มใจไม่ไหว ก็จะทำให้ครอบครัวไปไม่ถึงฝั่งฝัน ดังนั้นแล้ว ผู้ที่เป็นหัวหน้าครอบครัว จะต้องเผชิญและฟันฝ่าต่ออุปสรรคต่อ ความยากลำบาก จึงเป็นเรื่องที่สำคัญ โดยเฉพาะเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งประสบความตกต่ำ ทั้งคู่จะต้องมีสติ อดทน อดกลั้น คิดหาอุบายหรือใช้ปัญญาหาทางแก้ไข ฝ่าฟันไปให้ได้

การพัฒนาทางปัญญา ก็เพื่อที่จะให้รู้ เข้าใจตามสภาพความเป็นจริง เป็นการพัฒนาควบคู่ประสานกัน และอิงอาศัยกัน ทั้งการพัฒนาพฤติกรรมทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมเรียกว่า ปัญญา หลักฆราวาสธรรม จึงมีความสำคัญในฐานะ เป็นเครื่องมือกำกับชีวิตของผู้ครองเรือน เป็นหลักธรรมในการพัฒนาชีวิตให้สูงขึ้น มีคุณค่ามากขึ้น เป็นหลักความประพฤติ 4 ประการ คือ ความ ซื่อสัตย์สุจริต ความจริงใจ การข่มใจ บังคับควบคุม จิตใจตนเอง ความ อดทนมุ่งมั่นในการทำงานและการเสียสละ มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การแก้ไขปรับปรุงทุกอย่างทุกด้านอย่างถูกต้องได้ผล ปัญญาจึงเป็นตัวแก้ปัญหา ทั้งพฤติกรรมและจิตใจให้ลงตัว พอดีและเป็นตัวนำสู่จุดมุ่งหมายแห่งความมีอิสรภาพและสันติสุขสดชื่นเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง การปฏิบัติตามฆราวาสธรรม 4 ประการนี้ ย่อมจะ เป็นอานิสงส์ ให้เกิดความสุข ความเอื้ออาทร เกิดความสมานฉันท์สามัคคีของบุคคลในสังคมได้ อย่างยั่งยืนไปในที่สุด ดังนั้นการปฏิบัติตามฆราวาสธรรม 4 ประการนี้ ย่อมทำให้เกิดความสุข ความเอื้ออาทร เกิดความสมาน]ฉันท์สามัคคีของบุคคลในสังคมได้อย่างยั่งยืนในที่สุด

จักรี ศรีจารุเมธีญาณ (2563, หน้า 28) หลักพุทธธรรมแนววิถีการดำรงชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทย บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ที่เกี่ยวกับแนววิถีการดำรงชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทย และเพื่อวิเคราะห์หลักพุทธธรรม แนววิถีการดำรงชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทย เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ นำเสนอในรูปแบบพรรณนาโวหาร ผลการวิจัยพบว่าหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับแนววิถีการดำรงชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทย ได้แก่ ศีล, สังคหวัตถุ และพรหมวิหาร การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ ใช้กับการดำรงชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทย เพื่อให้บรรลุผล คือ การสร้างจิตสานึก ตระหนักรู้คุณค่า ความสำคัญของการนำไปประยุกต์ใช้ มีความพยายามศึกษาทำความเข้าใจ การนำไปใช้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง และถ่ายทอดแบ่งปัน ชักชวนให้ปฏิบัติตามแนววิถีการดำรงชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทย ประกอบ ด้วย 4 แนววิถี ได้แก่ แนววิถีที่ 1 คือ การศรัทธาในพระพุทธศาสนา แนววิถีที่ 2 คือ การแสดงออกเชิงวัฒนธรรม แนววิถีที่ 3 คือการมีเป้าหมายที่ชัดเจน และแนววิถีที่ 4 คือ การดำรงชีวิตของชาวพุทธในสังคมไทย อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านการดำเนินชีวิตที่ดีงามในทุกระดับ ตาม แบบวิถีวัฒนธรรมของชาวพุทธในสังคมไทย เพื่อความผาสุกของสังคมทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

สังคมปัจจุบันมีความเจริญทางเทคโนโลยีและการสื่อสารที่ก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของคนไทยในชุมชนท้องถิ่นต่าง ๆ ทำให้ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่นบางอย่างกำลังจะสูญหายเพราะไม่ได้รับการอนุรักษ์สืบทอดจากคนรุ่นใหม่ ดังนั้นควรจะได้รับการส่งเสริม

สนับสนุน ตลอดจนเพื่อให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของกระทรวงวัฒนธรรม การรักษาสืบทอดวัฒนธรรมของชาติ และความหลากหลายทางวัฒนธรรมท้องถิ่นให้คงอยู่อย่างมั่นคง สร้างค่านิยม จิตสำนึก และภูมิปัญญาคนไทย นำทุนทางวัฒนธรรมของประเทศมาสร้างคุณค่าและเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ และการบริหารจัดการองค์ความรู้ ด้านศาสนา ด้านศิลปะ และวัฒนธรรม ผู้วิจัยได้เห็นถึงความสำคัญของวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่น ตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน และการสืบทอดในอนาคต ซึ่งข้อมูลผลการศึกษาวิจัยทำให้ทราบว่า ชุมชนมีการบริหารจัดการอย่างไรให้สำเร็จ รวมถึงเพื่อศึกษาปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงาน ทั้งนี้การแก้ไขสารสนเทศที่สามารถนำไปประกอบการวางแผนพัฒนางานวัฒนธรรมประเพณีที่สำคัญอื่นๆ อันจะนำไปสู่การสร้างจิตสำนึกของประชาชนในท้องถิ่น ได้อนุรักษ์ฟื้นฟู สืบสานให้ประเพณีวัฒนธรรมที่งดงามให้อยู่คู่สังคมไทยสืบไป

พิจิตร พงษ์เกษ์ และ พระครูสุธีคัมภีรญาณ (2563, หน้า 166 – 167) การเขียนบทความนี้เป็นการนำเสนอหลักฆราวาสธรรมกับการครองเรือน เป็นหลักธรรมที่นำมาซึ่งความสุข ความเจริญ และความสามัคคีในการ อยู่ร่วมกันของสามี ภรรยา คือ สัจจะ มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ทมะ รู้จักข่มใจตนเอง ไม่ประพฤติไปตาม กิเลส ขันติ มีความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งต่าง ๆ กระทบตนเองและจาคะ รู้จักเสียสละแบ่งปัน สิ่งของของตนให้คนอื่น เมื่อสามีภรรยาปฏิบัติตาม หลักฆราวาสธรรม 4 ประการนี้แล้วก็จะทำให้การ ครองเรือน มีความรักความสามัคคีในครอบครัว ไม่แตกแยกหย่าร้างกัน เป็นรูปแบบของคู่สมรส ที่มีความมั่นคง ดังนั้น ในการปฏิบัติหน้าที่ของสามี ภรรยาที่ดี จะต้องนำหลักฆราวาสธรรม 4 ประการ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทมาประยุกต์ใช้ในการครองเรือน ก็จะแก้ไขปัญหาความแตกแยกหย่าร้างกันของคู่สมรสสามีภรรยาได้ ทำให้ครอบครัวมีความสุขและความสมบูรณ์มาก

ฆราวาสธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท ฆราวาส แปลว่า ผู้ดำเนินชีวิตในทางโลก ผู้ครองเรือน และ ธรรม แปลว่าความถูกต้อง ความดีงาม นิสัยที่ดีงาม คุณสมบัติ ข้อปฏิบัติของผู้ครองเรือน คือ มีครอบครัวต้องทำให้ถูกต้อง เป็นหน้าที่ของมนุษยชาติตามปกติหรือสัตว์ตามปกติเป็น หน้าที่ที่จะต้องทำให้ถูกต้องสูงขึ้นไป-สูงขึ้นไป เป็นลำดับ จนกระทั่งจิตใจก็ต้องทำจิตใจให้ถูกต้อง คำว่าหน้าที่ ในภาษาบาลี เรียกว่า ธมฺม ในภาษา สันสกฤตว่า ธรฺรม ในภาษาไทย ธรรม คือ หน้าที่ เป็นธรรมของผู้ครองเรือน หลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์ หลักการครองครอบครัวของคนทั่ว ๆ ไป หลักการอยู่ด้วยกันของครอบครัว กล่าวคือ สามีภรรยา จะอยู่ด้วยกันอย่าง มีความสุข มี 4 ข้อ ได้แก่

1. สัจจะ หมายถึง ความซื่อสัตย์ต่อกัน ความไว้เนื้อเชื่อใจกัน ไม่นอกใจกัน สามีภรรยารักใคร่กัน ต่างฝ่ายต่างจริงใจและซื่อสัตย์ต่อกัน ไม่มีความลับต่อกัน พูดง่าย ๆ คือ รักเดียวใจเดียวต่อกัน

อย่าหลายใจ แต่อย่าหึงกันจนมากเกินไป เพราะจะ นำไปสู่การเข้าใจผิด เกิดการโกรธเคืองกัน ทะเลาะ วิวาทกันเองอาจทำให้ชีวิตครอบครัวพังได้ แบ่งได้ 3 ด้าน คือ 1) ความจริงใจ เป็นรากฐานที่มั่นคงของความ สัมพันธ์ที่ดีงาม ความจริงใจแสดงออกเป็นความซื่อสัตย์ต่อกัน 2) จริงวาจา คือ พูดจริง และ 3) จริงการกระทำ คือ การทำความจริงตามที่ใจคิดไว้ ตามที่วาจาพูดไว้ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้ความสัมพันธ์มั่นคงยั่งยืน

2. ทมะ หมายถึง การรู้จักข่มใจ ความฝึกฝนปรับปรุงตน เป็นข้อสำคัญในการที่จะทำให้ เกิดความเจริญ ก้าว หน้า หักห้ามใจในเวลาที่มีเรื่องราวที่ไม่สบายใจเกิดขึ้น บุคคลที่มาอยู่ร่วมสัมพันธ์กันนั้นย่อมมีพื้นเพต่าง ๆ กัน มีอุปนิสัยในคอและสั่งสมประสบการณ์มาไม่เหมือนกัน แต่เมื่อมาอยู่ร่วมกันแล้ว จำเป็นที่จะต้องปรับตัวเข้าหากันนี้ ต้องมีปัญญาเป็นแกนนำสำคัญ เพราะต้องรู้จักคิด พิจารณาและมีความรู้ความเข้าใจ จึงจะปรับตัว และฝึกฝนปรับปรุงตนได้

3. ขันติ หมายถึง ความอดทน เป็นเรื่องของพลังความเข้มแข็ง อดทนต่อคำกล่าวติฉินของอีกฝ่ายหนึ่ง อดทนไว้ เก็บอารมณ์ไว้ ที่จะนำไปสู่การทะเลาะวิวาทกัน นอกจากนี้ อดทนอีกอย่างหนึ่ง คือ อดทนต่อการทำงานเพื่อตั้งเนื้อตั้งตัวอย่าขี้เกียจ สามีภรรยาที่ขยันพยายามหาทรัพย์ในทางที่ชอบ ก็จะมีชีวิตที่สุขสบาย และอดทนต่อความลำบากตรากตรำ ในการทำการงานที่จะช่วยเสริม ให้มีความก้าวหน้า เจริญมั่นคง และพรั่งพร้อมด้วยความสำเร็จ

4. จาคะ หมายถึง การเสียสละ การรู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนตนให้อีกฝ่าย หรือเสียสละความสุขของตนเพื่ออีกฝ่าย ทุกฝ่ายพยายามยอมกันในเรื่องบางเรื่องหรือทุกเรื่อง การเสียสละ เพื่อประโยชน์แก่กันจะเกิดความสงสาร เห็นอกเห็นกันและกันในที่สุด ผู้ครองเรือนนอกจากจะมีศีลสำหรับกำจัดกิเลสอย่างหยาบแล้ว ยังต้องปฏิบัติธรรมอีก เพื่อส่งเสริมความสงบสุขเพราะธรรมดา ผู้ที่มีศีลย่อมเป็นบ่อเกิดของคุณธรรมต่างๆ เราควรศึกษาธรรมของผู้ครองเรือนเพื่อเป็นแนวทางชีวิตที่ดีถือเป็นมงคล เป็นเหตุแห่งความสุขความเจริญ ในทางตรงกันข้ามความล้มเหลวในการครองเรือน เป็นเหตุแห่งความทุกข์ระทม ดังคำกล่าวที่ว่าแต่งงานผิด คิดจนตัวตาย ปลูกเรือนผิดคิดจนเรือนทลาย ดังนั้น การเลือกใครมาเป็นคู่ครองของตนนั้น ต้องมีหลักคือเหตุที่ทำให้คู่สมรสครองเรือนได้ยืดยาว ได้แก่ 1) ต้องมีค่านิยมและรสนิยมทำนองเดียวกันหรือมีความคิดเห็นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเหมือนกัน มีจุดมุ่งหมายในชีวิตเหมือนกัน 2) มีความประพฤติดี ตั้งอยู่ในศีลธรรมเหมือนกัน มีกิริยามารยาทและพื้นฐานการอบรมนิสัยเหมือนกัน พอเหมาะสอดคล้องกัน 3) มีความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี มีใจกว้าง มีความเสียสละ มีความพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น บุคคลที่เสมอกันด้วยจาคะนี้ ไม่อารัด

เอาเปรียบคู่ของตน ต่างฝ่ายต่างช่วยเหลือเกื้อกูลญาติมิตรคนข้างเคียงของแต่ละฝ่าย มีจิตใจเป็นบุญกุศลทั้งคู่ จะทำให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข เพราะเมื่อคนเราอยู่ด้วยกัน ก็ต้องเสียสละทั้งทรัพย์สิน เสียสละความสุขของตน เพื่อเกื้อกูลซึ่งกันและกัน และ 4) บุคคลที่มีปัญญาเสมอกัน คือ รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักดี รู้จักชั่ว รู้จักสิ่งที่เป็นประโยชน์ สิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์ มีแนวคิดที่ดีงามจนสามารถเข้ากันได้ เข้าอกเข้าใจกันได้

ดิลก บุญอิ่ม และ พระอธิการสุชาติ จนฺทสโร (สายโรจน์) (2561, 338-340) งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามหลักฆราวาสธรรมในพระพุทธศาสนา ด้านหลักการครองเรือน ควรปฏิบัติตามแนวความซื่อสัตย์ การไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม และเข้าใจถึงความสำคัญของตนที่มีอิทธิพล หรือบทบาทและความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น ด้านหลักการอยู่ร่วมกันในชุมชน ควรปฏิบัติตามแนวความอดกลั้น การฝึกแก้ไขปัญหาโดยสันติวิธี รู้จักขอบเขตและการแสดงออกของอารมณ์อย่างพอเหมาะ ด้านหลักการทำงานให้สำเร็จ ควรปฏิบัติตามแนวความอดทน การไม่ท้อถอยต่อปัญหาที่ประสบ และแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกในเรื่องต่างๆ พอเหมาะ ด้านหลักการสร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง ควรปฏิบัติตามแนวความเสียสละ มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อบุคคล เช่นนี้ จะทำให้อยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ ลดปัญหาความขัดแย้ง และปัญหาทางสังคม เกิดสันติสุขในบุคคล ชุมชน และสังคมแบบยั่งยืน มนุษย์ทุกคนย่อมต้องการชีวิตที่ดีที่พร้อมสมบูรณ์ ปรารถนาความสุขความสบาย ความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ทุกชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้จึงแสวงหาความสุขด้วยกันทั้งสิ้น แต่ก็ใช่ว่าทุกคนจะได้ดั่งใจตัวเองปรารถนา เพราะการมีชีวิตที่มีความสุขนั้นต้องอาศัยปัจจัยหลายด้าน ต้องผสมกลมกลืนกันหลายอย่าง การแสวงหาความสุขนั้นย่อมขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคน เพราะว่าคนเรานั้นมีความแตกต่างกัน เช่น ความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ เป็นต้น ธรรมชาติของมนุษย์ที่เป็นเช่นนี้ เพราะถูกอำนาจของกิเลสครอบงำ ทำให้มีความปรารถนาไม่สิ้นสุด ถูกอวิชชาปิดบังทั้งตนเองและผู้อื่น จึงเกิดปัญหาทางสังคม ปัญหาทุจริตเพื่อการแข่งขัน การแก่งแย่งทำทุกวิถีทางที่จะได้ครอบครองเป็นเจ้าของสิ่งเหล่านั้น มนุษย์จำนวนมากในโลกเป็นอย่างนี้ คือเมื่ออยู่ไปๆ ชีวิตและความสุขของตนก็ไปขึ้นกับวัตถุภายนอกหมด ถ้าขาดวัตถุที่จะเสพแล้วอยู่ไม่ได้ กระวนกระวายทุรนทุรายหาความสุขไม่ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า โลกพร่องอยู่เป็นนิตย์ ไม่รู้จักอิ่ม เป็นทาสแห่งตัณหา 4 การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา จึงมีความสำคัญต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติ ทุกคนจึงควรรู้จักและเข้าใจในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตให้ถูกต้องและช่วยกันพัฒนาปรับปรุงตนเอง ครอบครัว

ชุมชน ประเทศชาติและสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การมีคุณภาพที่ดีร่วมกันได้ในที่สุด โดยเป็นการพัฒนาที่เกิดขึ้นตามหลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืนปราศ จากการบีบคั้นของสภาวะอารมณ์ต่างๆ ชีวิตที่มีคุณภาพซึ่งเป็นชีวิตที่อยู่รอด อยู่ดี อยู่อย่างมีหลักการและบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและแก้ไขปัญหาได้ เพื่อดำเนินชีวิตอย่างสงบตามอัตภาพ ในการนี้ ผู้เขียนได้นำเอาหลักฆราวาสธรรม ตามแนวพระพุทธศาสนา ได้แก่ ความซื่อ สัตย์ ความอดกลั้น ความอดทนและความเสียสละ มาเสนอแนวทางประยุกต์ใช้เป็นฐานการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามวิถีพุทธ เพื่อให้ผู้อ่านได้มีทางเลือกอีกทางหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้นต่อไป หลักฆราวาสธรรมเป็นธรรมสำหรับผู้ครอง เรือนที่พึงควรประพฤติปฏิบัติต่อกันและกันตั้งแต่ การดำเนินชีวิตหรือผู้มีคู่ครอง ตลอดทั้งการทำงาน หลักธรรมทั้ง 4 คือ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ หากบุคคลใดไม่ว่าจะอยู่ในศาสนาใดๆ ก็ตามได้นำหลักฆราวาสธรรมไปประยุกต์ใช้หรือปฏิบัติต่อตนเอง ครอบครัวหรือสังคมแล้วจะนำมา ซึ่งความสุขต่อ ตนเองและสังคม หากมีการครองคู่ชีวิตจะทำให้ชีวิตคู่หรือครอบครัวนั้น มีความเป็นอยู่ที่ราบรื่นมีความซื่อสัตย์ มีการปรับตัวเข้าหากัน ให้อภัยกันเมื่อฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดผิดพลาด ตลอดทั้งทำให้ไม่แตกแยกแตกร้าว และใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน

วิเศษ แสงกาญจนวนิช (2567, หน้า 270 - 272) การวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมตามหลักฆราวาสธรรม 4 ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตหมายถึง ระดับของการมีชีวิตที่ดีและมีความสุขในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม บนพื้นฐานของฆราวาสธรรม 4 ซึ่งประกอบด้วย สัจจะ (ความจริงใจและความซื่อสัตย์) ทมะ (การฝึกฝนอบรมตน) ขันติ (ความอดทนและเข้มแข็ง) และจาคะ (ความเสียสละและแบ่งปัน) การนำหลักฆราวาสธรรม 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตใน 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม การนำหลักฆราวาสธรรม 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันสามารถช่วยเสริมสร้างความสมดุลและความสุขในชีวิต ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม และสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นสุขและยั่งยืน ข้อเสนอแนะจากการวิจัย คือ การส่งเสริมการศึกษาหลักฆราวาสธรรม 4 และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตในทุกด้าน

ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและเศรษฐกิจ ได้สร้างความสะดวกสบายในชีวิต ประจำวันของผู้คน แต่ขณะเดียวกันก็ได้เกิดปัญหาด้านสังคม และจิตใจที่มีความซับซ้อนมากขึ้น ผู้คนมักประสบกับความเครียด ความกดดัน และความไม่สมดุลในชีวิต การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึง

กลายเป็นประเด็นสำคัญที่ต้องได้รับความสนใจอย่างเร่งด่วน หนึ่งในแนวทางที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนคือการนำหลักฆราวาสธรรม 4 ซึ่งประกอบด้วย สัจจะ (ความจริงใจและความซื่อสัตย์) ทมะ (การฝึกฝนอบรมตน) ขันติ (ความอดทนและเข้มแข็ง) และจาคะ (ความเสียสละและแบ่งปัน) มาใช้ในชีวิตประจำวัน หลักธรรมเหล่า นี้เป็นพื้นฐานสำคัญที่สามารถช่วยเสริมสร้างความสมดุลและความสุขในชีวิต ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมและสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นสุขและยั่งยืน ทรัพยากรมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาประเทศ การส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีชีวิตที่ ดีขึ้น ไม่ว่าจะด้านวัตถุ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านความก้าวหน้าของเทคโนโลยี คุณภาพชีวิต คือ การที่มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขมีคุณภาพ มีความเป็นอยู่ที่ดี เป็นชีวิตที่พึ่งตัวเองได้ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้เป็นปกติ ส่วนการพัฒนาคุณ ภาพชีวิต คือการเปลี่ยนแปลง ปรับปรุง แก้ไข สรรค์สร้างเกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ความดี ความงาม ความเจริญในตนเอง มีการตั้งเป้าหมายในชีวิตให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีความเป็นตัวตนที่สมบูรณ์ ทำชีวิต ให้มีความสุข เป็นชีวิตที่สามารถปรับตัวเองเข้ากับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมได้ ทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคมและสามารถปรับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมให้เข้ากับตน โดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น เพื่อให้มีแนวคิดเจตคติที่ดีรู้จักการบริหารตนเองการเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น มีอาชีพและรายได้ที่พอเพียงต่อการดำรงชีวิต มีคุณธรรม ศีลธรรม

พระมหาพิพัฒพงศ์ ฐิตธมฺโม (2563, 325) บทความนี้ได้นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน โดยการนำหลักหลักพุทธธรรม คือ มงคล 38 ประการ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการประยุกต์หลักพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

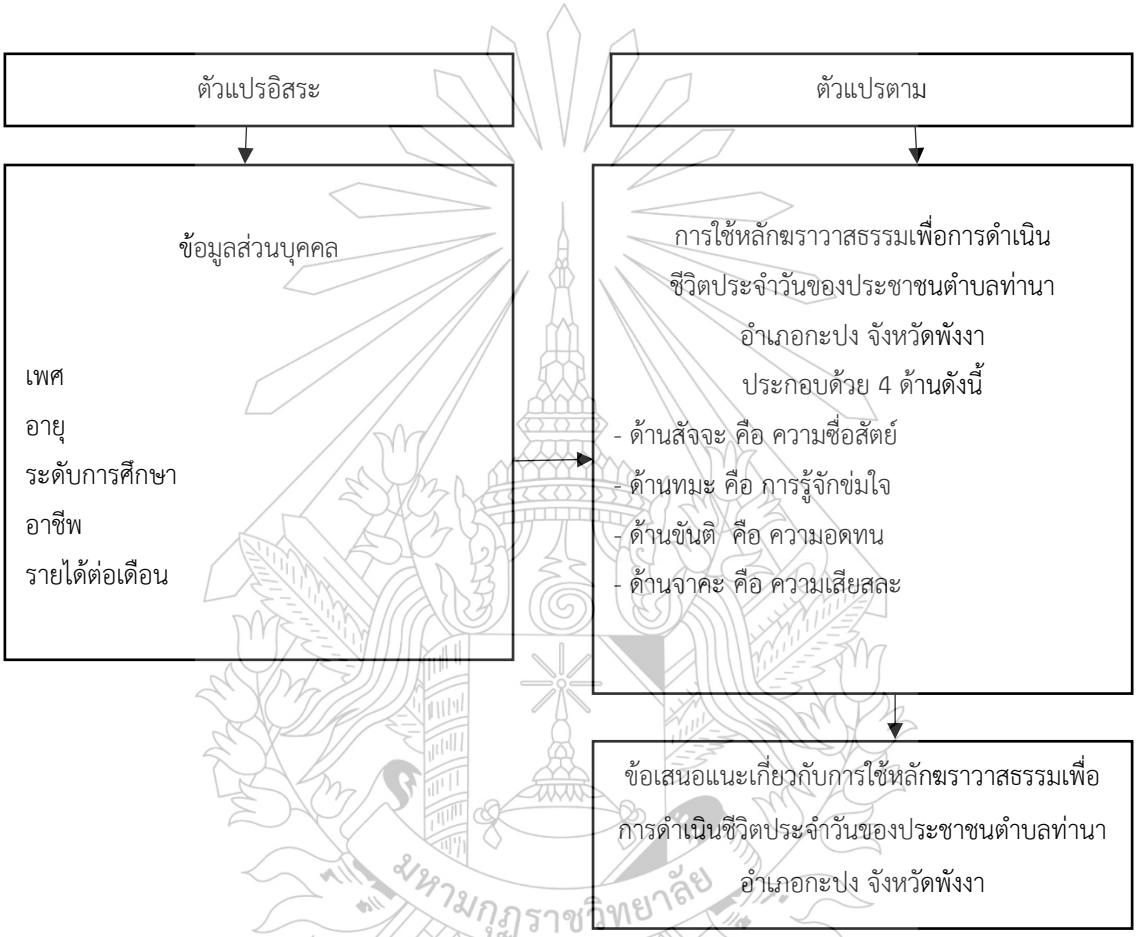
ศาสนาเป็นสิ่งที่มีมาช้านาน ในระยะแรกศาสนาเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดขึ้นมาเพื่อขจัดความหวาดกลัว สิ่งต่าง ๆ ที่ล้อมรอบตัวของมนุษย์ คิดว่าปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นมา จากการกระทำของผู้มีฤทธิ์มากกว่าตน เมื่อมนุษย์เริ่มเรียนรู้ธรรมชาติมากขึ้น และเกิดเป็นศาสนาที่มีเหตุผลเข้ามาเป็นแบบแผนและเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ความเชื่อศรัทธาในกิจกรรมหรือพิธีกรรมต่างๆ ของแต่ละศาสนาก็กลายมาเป็นประเพณีวัฒนธรรม ที่ทำสืบต่อกันมาเป็นระยะเวลายาวนาน สำหรับคนไทยแล้ว ศาสนาเป็นสถาบันสำคัญของสังคมไทยโดยยอมรับศาสนาพุทธ เป็นศาสนาสำคัญประจำชาติและเปิดโอกาสให้บุคคลนับถือศาสนาต่างๆ ได้โดยอิสระ ยอมให้ศาสนาสำคัญทั้งปวงตั้งอยู่ในประเทศไทยได้ เช่นศาสนาคริสต์ อิสลาม พราหมณ์ อินดู เป็นต้น แต่ศาสนาพุทธเป็นจุดรวมจิตใจ

ของคนไทยส่วนใหญ่ จึงได้ยึดหลักธรรมมาเป็นพื้นฐานของชีวิต เพื่อที่จะนำไปสู่ความมั่นคงของประเทศด้วย นอกจากศาสนาพุทธแล้ว ยังนำสิ่งที่มีคุณค่าของศาสนาอื่นมาผสมผสานกับหลักของศาสนาพุทธด้วย เช่น พิธีกรรมของพราหมณ์ในการตั้งศาลพระภูมิ การขึ้นบ้านใหม่ การเข้าร่วมทำกิจกรรมกับศาสนาอื่น โดยไม่ถือว่าเป็นการเสื่อมเสียหรือเป็นบาป ยอมรับการแต่งงานกับคนต่างศาสนาได้ ไม่เป็นอุปสรรคต่อการอยู่ร่วมกันของครอบครัว และยังให้การคุ้มครองป้องกันศาสนาและลัทธิความเชื่อทั้งหลายที่ไม่ขัดต่อศีลธรรมอันดีของประชาชน สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตตาม หลักมงคล 38 ที่ว่าด้วยหลักธรรมที่ส่งผลต่อผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจที่สะอาด บริสุทธิ์ บริบูรณ์ หมดกิเลส

ศาสนาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับใช้ประกอบในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะศาสนามีคุณค่ามากมาย ต่อมนุษย์ในด้านจิตใจ ซึ่งถือว่าสูงกว่าคุณค่าทางวัตถุ เป็นที่พึ่งทางใจทำให้มนุษย์ไม่อ้างว้างเวลาประสบปัญหาในชีวิต ผู้มีปัญหาย่อมสามารถนำหลักธรรมคำสอนของศาสนา ซึ่งตนนับถือและเลื่อมใสศรัทธา นำพาชีวิตให้ไปสู่เป้าหมายที่ตนได้ตั้งไว้ ศาสนิกชนทุกศาสนาคงไม่ตกเป็นเครื่องมือของอำนาจใฝ่ต่ำ เพราะคำสอนทุกศาสนาสอนให้คนเป็นคนดี สอนให้มนุษย์ละเว้นจากความชั่วทั้งปวงเป็นเครื่องแยกมนุษย์ออกจากสัตว์ ศาสนาจึงเป็นเหมือนประทีปส่องโลกเราให้สว่างไสวด้วยความรู้แจ้ง และยังสอนให้มนุษย์รักสามัคคี มีความยุติธรรม ต้องการปฏิบัติแต่สิ่งที่ถูกต้อง รักความเมตตากรุณาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอกว่า ไม่อิจฉาริษยาพยาบาทต่อกัน เมื่อพิจารณาหลักธรรมมงคล 38 ตามหลักการทางพระพุทธศาสนาต่าง ๆ จะเห็นว่ามีความสอดคล้องกัน ในการปลูกฝังความเป็นคนดี และศาสนิกชนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ คือเว้นจากการทำชั่วและมุ่งทำความดี ทุกศาสนาสอนให้ละเว้นการกระทำความชั่วและทำแต่ความดีทั้งสิ้น เพื่อให้ศาสนิกชนทั้งหลายเป็นคนดีนั่นเอง ถึงแม้แนวทางปฏิบัติของแต่ละศาสนาอาจมีข้อแตกต่างกันไป เช่น พระพุทธศาสนามีศีล คือ ข้อห้าม และธรรมะคือหลักสำหรับเป็นข้อปฏิบัติ (ปิ่น มุทุกันต์,วิทยา, 2502, หน้า 14-16) การเสียสละ หรือการสังคมสงเคราะห์ เมื่อมนุษย์มีความรักความเมตตาแล้ว ก็จะมีความเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และให้การสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ศาสนาต่าง ๆ จึงสอนให้สงเคราะห์กันด้วยความเมตตากรุณา ไม่ใช่หวังผลตอบแทน แต่เน้นการเสียสละด้วยความบริสุทธิ์ใจ

2.6. กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ผู้วิจัยได้ศึกษาหลัก (สำ.ส. 15/246/353) แนวคิดและทฤษฎีการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตของประชาชน และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย คือ ตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม ดังนี้



แผนภูมิที่ 1 แสดงสรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

2.7. สรุป

ประโยชน์ของฆราวาสธรรมคือ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ มุ่งหมายให้ประชาชนทั่วไป ใช้ในชีวิตการครองเรือนทั้งหมด ยึดถือเป็นคุณธรรมพื้นฐานของจิตใจ ในการที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีงามกับคนทั้งหลาย ที่จะอยู่ร่วมหรือติดต่อเกี่ยวข้องกันให้เหมาะสมตามฐานะนั้น ๆ เพื่อประโยชน์สุข

ทั้งแก่ชีวิตของตนเองและแก่ชีวิตของคนอื่น ๆ ในสังคม ถ้าเยาวชนแต่ละคนพยายามปลูกฝัง และบำรุงให้เจริญงอกงามโดยทั่วกันแล้ว จะช่วยให้ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ บังเกิดความสุข ความร่มเย็น และมีโอกาสที่จะปรับปรุงพัฒนาครอบครัว ชุมชนแลประเทศชาติ ให้เจริญมั่นคง ก้าวหน้าต่อไปได้ หลักการดำเนินชีวิตของชาวพุทธศาสนิกชน ผู้ที่นำหลักฆราวาสธรรม 4 ไปใช้ แม้อยู่ครองเรือนก็จะเป็นฆราวาส คฤหัสถ์ที่มีความสุขความสำเร็จในชีวิต หากเป็นนักบวชก็จะได้รับผลแห่งการปฏิบัติบำเพ็ญสมณธรรมด้วย สิ่งที่ตั้งใจปฏิบัติตามหลักฆราวาสธรรมดังนี้

มนุษย์จะอยู่ร่วมกันในครอบครัวหรืออยู่ครองเรือน และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข มนุษย์ต้องได้รับการพัฒนาตามหลักพุทธปรัชญา การพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ต้องพัฒนาแบบองค์รวม คือ พัฒนากาย จิตและปัญญา สำหรับหลักธรรมที่ใช้พัฒนาชีวิตของผู้อยู่ครองเรือนแบบองค์รวม ได้แก่ หลักฆราวาสธรรม ได้แก่ 1) สัจจะ คือ ความจริงใจ ซื่อสัตย์ต่อกัน 2) ทมะ คือ การรู้จักข่มใจควบคุมอารมณ์บังคับตนเองปรับตัวเข้ากับการงานและ สิ่งแวดล้อมให้ได้ดี 3) ขันติ คือ ความอดทน 4) จาคะ คือ ความเสียสละเผื่อแผ่แบ่งปันมีน้ำใจ ถ้ามนุษย์แต่ละคนพยายามปลูกฝังและบำรุงให้ เจริญงอกงามโดยทั่วกันแล้วจะช่วยให้ประเทศชาติ บังเกิดความสุขความร่มเย็นและมีโอกาสที่จะ ปรับปรุงพัฒนาประเทศชาติให้เจริญมั่นคงก้าวหน้าต่อไป การพัฒนามนุษย์ตามหลักฆราวาสธรรม ด้วยการปลูกฝังให้เกิดขึ้นในจิใจให้ได้เมื่อธรรมอยู่ในใจแล้ว จะส่งผลให้สถาบันครอบครัวมีความเข้มแข็ง และส่งผลต่อสังคม และประเทศชาติมีความเข้มแข็งตามมา

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านาอำเภอกะปง จังหวัดพังงา” เป็นการวิจัยเชิงปริมาณโดยการเก็บแบบสอบถามเพื่อศึกษา 1) เพื่อศึกษาการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนชุมชนบ้านปากพู่ ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา 2) เพื่อเปรียบเทียบการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ ดังนั้นในบทที่ 3 จึงเป็นการกำหนดวิธีการดเนินการวิธีวิจัยในการศึกษาหาข้อมูล เพื่อนำไปสู่การตอบคำถามการวิจัยและวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงกำหนดวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.2 เทคนิคและวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.4, การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

3.5 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.6 สถิติที่ใช้ในการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ประชาชนตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา จำนวน 4 หมู่บ้าน 1,214 ครอบครัว รวม 2,372 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างคือ ประชาชนตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา จำนวน 271 คน

3.2. เทคนิคและวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา จำนวน 1,214 ครอบครัว รวม 2,372 คน (อ้างอิงจากสถิติจำนวนประชากรของอำเภอกะปง จังหวัดพังงา) โดยกำหนดของกลุ่มตัวอย่างใช้ตารางสำเร็จรูปของ Krejcie and Morgan (1970) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 271 คน และกำหนดวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ ใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Sampling) โดยแบ่งออกเป็นชุมชน/หมู่บ้าน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 3.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา (จำแนกกลุ่มตัวอย่าง ตามหมู่บ้าน)

หมู่ที่	ชื่อชุมชน	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
1	บ้านท่านา	458 คน	52
2	บ้านปากถัก	586 คน	67
3	บ้านปากพู่	557 คน	64
4	บ้านบางพาง	771 คน	88
รวม		**2,372 คน**	**271**

3.3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามการใช้หลักฆราวาสธรรม ในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการโดยสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา และรายได้ต่อเดือน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการใช้หลักฆราวาสธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ประกอบด้วยคือ 1) สัจจะ ความซื่อสัตย์ต่อกัน 2) ทมะ การฝึกตน 3) ขันติ ความอดทนอดกลั้นและ 4) จาคะ การเสียสละการแบ่งปันมีน้ำใจ ลักษณะเป็นแบบ มาตราส่วนประมาณค่า

3.4. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

การพัฒนาเครื่องมือและการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้หลักฆราวาสธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันประชาชน ชุมชนบ้านปากพู่ ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

2. กำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือการวิจัย

3. กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือการวิจัยโดยขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษา

4. สร้างเครื่องมือแบ่งเป็น 3 ตอน

5. นำเสนอร่างเครื่องมือการวิจัยต่ออาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข

6. ดำเนินการปรับปรุงแก้ไข ตรวจสอบอีกครั้ง

7. ดำเนินการของจริยธรรมในมนุษย์ จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์และนำไปใช้จริงเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

3.5. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้ วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ขอหนังสืออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราชเพื่อขอเชิญคณาจารย์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัยกลุ่มตัวอย่าง ทดสอบเครื่องมือและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

2. ส่งหนังสือขอความร่วมมือไปยังกลุ่มผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัยและนำหนังสือขอความร่วมมือไปยังกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลแจกแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

3. ส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลและแบบสอบถามงานวิจัยฉบับสมบูรณ์พร้อมทั้งทำการกำหนดนัดหมาย วัน เวลา ในการขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามและเก็บคืนด้วยตนเอง

4. ระยะเวลาเก็บข้อมูล ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2567 ถึงวันที่ 30 เมษายน 2568

5. เก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนได้ จำนวน 271 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 ตามความเป็นจริง ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องและครบถ้วนของข้อมูล

6. นำแบบสอบถามไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ต่อไป

3.6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ ซึ่งแยกวิเคราะห์ตามลำดับ คือ

3.6.1 วิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการแจกแจงค่าความถี่ (Frequency) และ ค่าร้อยละ (Percentage)

3.6.2 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการนำหลักฆราวาสธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา โดยใช้ ($\bar{x}$) , S.D. วัตถุประสงค์ ทั้ง 2 คือ เพื่อศึกษาการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

3.7. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

สถิติการบรรยาย (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

สูตรการหาค่าสถิติที่ใช้ในการศึกษาวิจัย มีดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลใช้หาค่าร้อยละ จากสูตร ดังนี้

$$\text{ร้อยละ} = \frac{X \times 100}{\mathrm{N}}$$

เมื่อ X แทน จำนวนข้อมูล (ความถี่) ที่ต้องการนำมาหาค่าร้อยละ

N แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

2. การวิเคราะห์ข้อมูลหาคะแนนค่าเฉลี่ย (Mean) จากสูตร ดังนี้

$$\overline{X} = \frac{\sum fX}{N}$$

เมื่อ $\overline{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum fX$ แทน ผลรวมของผลคูณระหว่างความถี่กับคะแนน

f แทน ความถี่

X แทน คะแนน

N แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมด

3. การวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation) จากสูตร ดังนี้

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum f\left(X-\overline{X}\right)^2}{N}}$$

เมื่อ $S.D.$ แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมาชิกกลุ่มตัวอย่าง

$\sum f\left(X-\overline{X}\right)^2$ แทน ผลรวมของผลคูณระหว่างความถี่กับกับกำลังสอง ของค่าเบี่ยงเบนของข้อมูลแต่ละตัว

N แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมด

4. การวิเคราะห์โดยหาค่า t - test จากสูตรดังนี้

$$t = \frac{\overline{X_1}-\overline{X_2}}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1}+\frac{S_2^2}{n_2}}}$$

$\overline{X}_1$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1

$\overline{X}_2$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 2

$S_1^{\ 2}$ แทน ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 1

$S_2^{\ 2}$ แทน ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 2

n_1 แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างใน กลุ่มที่ 1

n_2 แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ในกลุ่มที่ 2

5. การวิเคราะห์โดยหาค่า F-test จากสูตรดังนี้

$$F = \frac{MS_b}{MS_w}$$

F แทน ค่าการแจกแจงของ F

MS_b แทน ความแปรปรวน (Mean square) ระหว่างกลุ่ม

MS_w แทน ความแปรปรวนภายในกลุ่ม

6. หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alfa Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) จากสูตรดังนี้

สูตร $$a = \frac{n}{n-1}\left\{1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2}\right\}$$

a หมายถึง สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น

n หมายถึง จำนวนข้อคำถาม

S_i^2 หมายถึง คะแนนความแปรปรวนแต่ละข้อ

S_t^2 หมายถึง คะแนนความแปรปรวนทั้งฉบับ

7. หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับจุดประสงค์ (Index of Item – Objective Congruence: IOC) จากสูตร ดังนี้

$$\text{IOC} = \frac{\sum R}{N}$$

IOC = ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

$\sum R$ = ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N = จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยกำหนดคะแนนสำหรับการพิจารณาข้อคำถามแต่ละข้อ ดังนี้

ให้ + 1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับเนื้อหาตามจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

ให้ 0 ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับเนื้อหาตามจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

ให้ - 1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับเนื้อหาตามจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูลอย่างเป็นระบบ โดยมุ่งตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้ครบถ้วนและรอบด้าน อาศัยหลักวิชาการและระเบียบวิธีทางสถิติที่เหมาะสม เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่มีความน่าเชื่อถือและสะท้อนถึงสภาพความเป็นจริงของการนำหลักฆราวาสธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันของประชาชนในพื้นที่ศึกษา โดยกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นไปตามลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน ดังนี้

4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.2 ขั้นตอนการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นไปอย่างชัดเจน และสามารถตีความหมายได้อย่างถูกต้องตรงกันตามเจตนารมณ์ของการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลไว้เป็นมาตรฐาน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

$\overline{X}$ แทนค่า ค่าเฉลี่ย (Mean)

S.D. แทนค่า ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

N แทนค่า กลุ่มตัวอย่าง

4.2 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบ และนำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบตารางเพื่อให้เห็นภาพรวมของข้อมูลได้อย่างชัดเจนและเข้าใจง่าย โดยแบ่งกระบวนการวิเคราะห์ออกเป็น 4 ขั้นตอนหลัก ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชาชนในเขตตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการตีความผลการวิจัยในภาพรวม ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

ข้อมูลที่ได้ถูกนำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่และค่าร้อยละ พร้อมจัดแสดงในรูปแบบตารางเพื่อความชัดเจนและสะดวกต่อการเปรียบเทียบและอธิบายผลการศึกษารายละเอียดปรากฏตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ

n (271)

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	102	37.6
หญิง	169	62.4
รวม	**271**	**100.00**

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 62.4 เพศชาย จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 37.6 น้อยที่สุด ตามลำดับ

ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ

n (271)

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
18 - 30 ปี	41	15.1
31 - 40 ปี	140	51.7
41 - 50 ปี	74	27.3
51 ปีขึ้นไป	16	5.9
รวม	**271**	**100.00**

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีอายุ 31 - 40 ปี จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 51.7 รองลงมา คือ อายุ 41 - 50 ปี จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 27.3 และ 18 - 30 ปี จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 15.1 และอายุ 51 ปีขึ้นไป จำนวน 16 คน คิดเป็น 5.9 น้อยที่สุดตามลำดับ

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกระดับการศึกษา

n (271)

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ประถมศึกษา	20	7.4
มัธยมศึกษาตอนต้น	84	31.0
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	91	33.6
อนุปริญญา/ปวส.	31	11.4
ระดับปริญญาตรีขึ้นไป	45	16.6
รวม	**271**	**100.00**

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 31.0 รองลงมา คือ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 31.0 ระดับปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 16.6 และระดับประถมศึกษา จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 7.4 น้อยที่สุด ตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอาชีพ

n (271)

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
เกษตร/รับจ้าง	165	60.9
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	37	13.7
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	46	17.0
แม่บ้าน/พ่อบ้าน	23	8.5
รวม	**271**	**100.00**

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีอาชีพ เกษตร/รับจ้าง จำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 60.9 รองลงมา คือ รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 17.0 อาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 13.7 และแม่บ้าน/พ่อบ้าน จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 8.5 น้อยที่สุด ตามลำดับ

มหามกุฏราชวิทยาลัย

ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนและค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามรายได้ต่อเดือน

n (271)

รายได้ต่อเดือน	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 10,000 บาท	30	11.1
10,001-15,000 บาท	71	26.2
15,001-20,000 บาท	129	47.6
20,001 บาทขึ้นไป	41	15.1
รวม	**271**	**100.00**

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีรายได้ 15,001-20,000 บาท จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 47.6 รองลงมา คือ 10,001-15,000 บาท จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 26.2 รายได้ต่อเดือน 20,001 บาทขึ้นไป มีจำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 15.1 และมีรายได้ น้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 30 คน คิดเป้นร้อยละ 11.1 น้อยที่สุด ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

การศึกษาวิเคราะห์ความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ในการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*S.D.*) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบการบรรยายปรากฏดังตาราง

ตารางที่ 4.6 แสดงค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($S.D.$) การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา โดยรวม 4 ด้าน

n (271)

การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน	ระดับการนำไปใช้		
	$\overline{X}$	$S.D.$	แปลผล
1. ด้านสัจจะ	4.70	0.43	มากที่สุด
2. ด้านทมะ	4.66	0.47	มากที่สุด
3. ด้านขันติ	4.66	0.46	มากที่สุด
4. ด้านจาคะ	4.63	0.46	มากที่สุด
รวม	**4.65**	**0.45**	**มากที่สุด**

จากตารางที่ 4.6 พบว่า การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.65) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านสัจจะ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.70) รองลงมา คือ ด้านทมะและด้านขันติ มีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 4.66) และ ด้านที่น้อยที่สุด คือด้านจาคะ มีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 4.63) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.7 แสดงค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*S.D.*) การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ด้านสัจจะ

n (271)

	ด้านสัจจะ	ระดับการนำไปใช้		
		$\overline{X}$	*S.D.*	แปลผล
1.	ท่านให้ความสำคัญในการปฏิบัติสัจจะ ในชีวิตปประจำวัน	4.85	0.35	มากที่สุด
2.	ท่านคิดว่า การปฏิบัติสัจจะ จะมีผลกระทบต่อความเชื่อถือของผู้อื่นที่มีต่อท่าน	4.52	0.50	มากที่สุด
3.	ท่านใช้สัจจะเป็นหลักในการสื่อสารและทำงานร่วมกับผู้อื่นบ่อยมาก	4.64	0.48	มากที่สุด
4.	ท่านเคยมีประสบการณ์ที่ทำให้ท่านรู้สึกว่า สัจจะเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต	4.86	0.34	มากที่สุด
5.	ท่านคิดว่า การนำสัจจะมาใช้ในการแก้ไขปัญหาและสร้างความเข้าใจในครอบครัวและชุมชน มีประโยชน์	4.63	0.50	มากที่สุด
	รวม	**4.70**	**0.43**	**มากที่สุด**

จากตาราง ที่ 4.7 การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ด้านสัจจะ โดยรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.70) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ท่านเคยมีประสบการณ์ที่ทำให้ท่านรู้สึกว่า สัจจะเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับที่มาก ($\overline{X}$ = 4.86) รองลงมา คือ ท่านให้ความสำคัญในการปฏิบัติสัจจะในชีวิตปประจำวัน มีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 4.85) น้อยที่สุด คือ ท่านคิดว่า การปฏิบัติสัจจะจะมีผลกระทบต่อความเชื่อถือของผู้อื่นที่มีต่อท่าน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ($\overline{X}$ = 4.52) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.8 แสดงค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*S.D.*) การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ด้านทมะ

n (271)

ด้านทมะ		ระดับการนำไปใช้		
		$\overline{X}$	*S.D.*	แปลผล
1.	ท่านรู้จักและเข้าใจทมะ มากน้อย	4.63	0.48	มากที่สุด
2.	ท่านให้ความสำคัญในการใช้ทมะในชีวิตประจำวัน มากน้อย	4.67	0.48	มากที่สุด
3.	ท่านใช้ทมะ ในการแก้ไขปัญหาและข้อขัดแย้งในชีวิตประจำวัน	4.66	0.47	มากที่สุด
4.	ท่านคิดว่า การใช้ทมะช่วยในการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น	4.67	0.47	มากที่สุด
5.	ท่านสนใจที่จะศึกษา หรือฝึกฝนทมะ เพิ่มเติมหรือไม่	4.71	0.45	มากที่สุด
รวม		**4.66**	**0.47**	**มากที่สุด**

จากตารางที่ 4.8 การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ด้านทมะ โดยรวมอยู่ในระดับดีมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.66) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ท่านสนใจที่จะศึกษา หรือฝึกฝนทมะ เพิ่มเติมหรือไม่ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับที่ มากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.71) รองลงมา คือ ท่านคิดว่า การใช้ทมะช่วยในการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น และท่านให้ความสำคัญในการใช้ทมะในชีวิตประจำวัน มากน้อย มีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 4.67) และน้อยที่สุด คือ ท่านรู้จักและเข้าใจทมะ มากน้อย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ มากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.63) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.9 แสดงค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($S.D.$) การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ด้านขันติ

n (271)

ด้านขันติ	ระดับการนำไปใช้		
	$\overline{X}$	$S.D.$	แปลผล
1. ท่านเข้าใจและรู้จัก คำว่าขันติ	4.78	0.41	มากที่สุด
2. ท่านให้ความสำคัญกับการใช้ขันติ ในการดำเนินชีวิตประจำวันมากน้อย	4.66	0.47	มากที่สุด
3. ท่านใช้ขันติ ในการจัดการกับความเครียดและความขัดแย้งในชีวิตประจำวัน บ่อย	4.62	0.48	มากที่สุด
4. ท่านคิดว่า การใช้ขันติ ช่วยในการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น	4.58	0.49	มากที่สุด
5. ท่านสนใจที่จะศึกษาหรือฝึกฝนขันติเพิ่มเติม หรือไม่	4.67	0.47	มากที่สุด
รวม	**4.66**	**0.46**	**มากที่สุด**

จากตารางที่ 4.9 การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ด้านขันติ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.66) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ท่านเข้าใจและรู้จัก คำว่าขันติ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับที่ มากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.78) รองลงมา คือ ท่านสนใจที่จะศึกษาหรือฝึกฝนขันติเพิ่มเติม หรือไม่ มีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 4.67) และ น้อยที่สุด คือ ท่านคิดว่า การใช้ขันติ ช่วยในการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับที่มากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.58) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.10 แสดงค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*S.D.*) การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ด้านจาคะ

n (271)

ด้านจาคะ	ระดับการนำไปใช้		
	$\overline{X}$	*S.D.*	แปลผล
1. ท่านรู้จักและเข้าใจ เกี่ยวกับจาคะ มากกน้อย	4.76	0.42	มากที่สุด
2. ท่านให้ความสำคัญกับการใช้จาคะในชีวิตประจำวัน มากน้อย	4.48	0.50	มากที่สุด
3. ท่านใช้จาคะในการช่วยเหลือและแบ่งปันกับผู้อื่น มากกน้อย	4.60	0.49	มากที่สุด
4. ท่านคิดว่า กรใช้จาคะมีผลต่อการพัฒนาความสัมพันธ์และความเข้าใจในครอบครัวและชุมชน	4.66	0.47	มากที่สุด
5. ท่านสนใจที่จะศึกษาหรือฝึกฝนจาคะ เพิ่มเติมหรือไม่	4.68	0.46	มากที่สุด
รวม	**4.63**	**0.46**	**มากที่สุด**

จากตารางที่ 4.10 การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ด้านจาคะ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.63) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ย คือ ท่านรู้จักและเข้าใจ เกี่ยวกับจาคะ มากกน้อย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ($\overline{X}$ = 4.76) รองลงมา คือ ท่านสนใจที่จะศึกษาหรือฝึกฝนจาคะ เพิ่มเติมหรือไม่ มีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 4.68) และน้อยที่สุด คือ ท่านให้ความสำคัญกับการใช้จาคะในชีวิตประจำวัน มากน้อย มีค่าเฉลี่ยคือ ($\overline{X}$ = 4.48) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.11 การวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตาม เพศ

n (271)

เพศ	N	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t	df	p-value	สรุปผล
ชาย	102	4.6574	0.10084	0.830	269	0.407	ไม่แตกต่าง
หญิง	169	4.6704	0.13827				

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.11 พบว่า ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตาม เพศ โดยใช้การทดสอบทางสถิติ t-test เพื่อการทดสอบสมมติฐาน เนื่องจากค่า p-value > 0.05 นั่นคือ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสรุปได้ว่า ประชาชนที่อาศัยอยู่ใน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ที่มีเพศต่างกัน แต่ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตารางที่ 4.12 การวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตาม อายุ

n (271)

ปัจจัยส่วนบุคคล	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p-value	สรุปผล
อายุ	ระหว่างกลุ่ม	4	0.186	0.062	4.083	0.07	ไม่แตกต่าง
	ภายในกลุ่ม	267	4.064	0.015			
	รวม	271	5.311				

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.12 พบว่า ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตาม อายุ โดยใช้การทดสอบทางสถิติ One-Way Anova เพื่อการทดสอบสมมติฐาน เนื่องจากค่า p-value > 0.05 นั่นคือ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสรุปได้ว่า ประชาชนที่อาศัยอยู่ในตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ที่มีอายุต่างกัน แต่ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตารางที่ 4.13 การวิเคราะห์เปรียบเทียบ การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตาม การศึกษา

n (271)

ปัจจัยส่วนบุคคล	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p-value	สรุปผล
การศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	4	0.170	0.042	2.765	0.028	แตกต่าง
	ภายในกลุ่ม	267	4.080	0.015			
	รวม	271	4.250				

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.13 พบว่า ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตาม การศึกษา โดยใช้การทดสอบทางสถิติ One-Way Anova เพื่อการทดสอบสมมติฐาน เนื่องจากค่า p-value < 0.05 นั่นคือ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสรุปได้ว่า ประชาชนที่อาศัยอยู่ในตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ที่มีการศึกษาต่างกัน จะมีความแตกต่างกันในเรื่องของการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตารางที่ 4.14 การวิเคราะห์เปรียบเทียบ การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตาม อาชีพ

n (271)

ปัจจัยส่วนบุคคล	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p-value	สรุปผล
อาชีพ	ระหว่างกลุ่ม	4	0.066	0.022	1.395	0.245	ไม่แตกต่าง
	ภายในกลุ่ม	267	4.184	0.016			
	รวม	271	4.250				

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.14 พบว่า ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตาม อาชีพ โดยใช้การทดสอบทางสถิติ One-Way Anova เพื่อการทดสอบสมมติฐาน เนื่องจากค่า p-value > 0.05 นั่นคือ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสรุปได้ว่า ประชาชนที่อาศัยอยู่ใน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ที่มีอาชีพต่างกัน แต่ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตารางที่ 4.15 การวิเคราะห์เปรียบเทียบ การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตาม รายได้

n (271)

ปัจจัยส่วนบุคคล	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p-value	สรุปผล
รายได้	ระหว่างกลุ่ม	4	0.686	0.229	17.118	0.000	แตกต่าง
	ภายในกลุ่ม	267	3.564	0.013			
	รวม	271	4.250				

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.15 พบว่า ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตาม รายได้ โดยใช้การทดสอบทางสถิติ t-test เพื่อการทดสอบสมมติฐาน เนื่องจากค่า p-value < 0.05 นั่นคือ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสรุปได้ว่า ประชาชนที่อาศัยอยู่ในตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ที่มีรายได้ต่างกัน จะมีความแตกต่างกันในเรื่องของการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

บทที่ 5
สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา” เพื่อศึกษาการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เพื่อเปรียบเทียบการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้แตกต่างกัน ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ประชาชนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในเขตตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา จำนวน 2,372 คน ใช้สูตรในการคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครซี่และมอร แกนได้กลุ่มตัวอย่างใช้ในการวิจัยทั้งสิ้น จำนวน 271 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามปลายปิดและปลายเปิด โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้ จำนวน 5 ข้อ ลักษณะของคำถามเป็นแบบสำรวจรายการ ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา 4 ด้าน ประกอบไปด้วย ด้านสัจจะ ด้านทมะ ด้านขันติและด้านจาคะ จำนวน 20 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามคือ มาตราส่วนประมาณค่า โดยใช้เกณฑ์การกำหนดมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้การวิเคราะห์โดยการแจกแจงค่าความถี่และหาค่าร้อยละ การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนในตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ใช้การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา แล้วเรียงลำดับความถี่โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (มีค่าเฉลี่ย = 4.65) และจำแนกในแต่ละด้านมีดังต่อไปนี้

1. ด้านสัจจะ โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.70 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ท่านเคยมีประสบการณ์ที่ทำให้ท่านรู้สึกว่า สัจจะเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับที่มาก(มีค่าเฉลี่ย = 4.86)

2. ด้านทมะ โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.66 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ท่านสนใจที่จะศึกษาหรือฝึกฝนทมะ เพิ่มเติมหรือไม่ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับที่มากที่สุด (มีค่าเฉลี่ย = 4.71)

3. ด้านขันติ โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.66 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ท่านเข้าใจและรู้จักคำว่าขันติ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับที่ มากที่สุด (มีค่าเฉลี่ย = 4.78)

4. ด้านจาคะ โดยรวม อยู่ในระดับ มากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.63 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ท่านรู้จักและเข้าใจ เกี่ยวกับจาคะ มากกน้อยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (มีค่าเฉลี่ย = 4.76)

5.1.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

1. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตาม เพศ โดยใช้การทดสอบทางสถิติ t-test เพื่อการทดสอบสมมติฐาน เนื่องจากค่า p-value > 0.05 นั่นคือ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสรุปได้ว่า ประชาชนที่อาศัยอยู่ในตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ที่มีเพศต่างกัน แต่ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตาม อายุ โดยใช้การทดสอบทางสถิติ One-Way Anova เพื่อการทดสอบสมมติฐาน เนื่องจากค่า p-value > 0.05 นั่นคือ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสรุปได้ว่า ประชาชนที่อาศัยอยู่ใน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ที่มีอายุต่างกัน แต่ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

3. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตามการศึกษา โดยใช้การทดสอบทางสถิติ One-Way Anova เพื่อการทดสอบสมมติฐาน เนื่องจากค่า p-value > 0.05 นั่นคือ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสรุปได้ว่า ประชาชนที่อาศัยอยู่ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ที่มีการศึกษาต่างกัน แต่ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

4. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตาม อาชีพ โดยใช้การทดสอบทางสถิติ One-Way Anova เพื่อการทดสอบสมมติฐาน เนื่องจากค่า p-value > 0.05 นั่นคือ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสรุปได้ว่า ประชาชนที่อาศัยอยู่ใน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ที่มีอาชีพต่างกัน แต่ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

5. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตาม รายได้ โดยใช้การทดสอบทางสถิติ One-Way Anova เพื่อการทดสอบสมมติฐาน เนื่องจากค่า p-value > 0.05 นั่นคือ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสรุปได้ว่า ประชาชนที่อาศัยอยู่ในตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ที่มีรายได้ต่างกัน แต่ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา” ผู้วิจัยมีประเด็นสำคัญในการอภิปรายผลการวิจัยโดยจำแนกตามวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

ผลจากการศึกษาการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา โดยรวมทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด โดยจะเห็นได้ว่า

ด้านสัจจะ อยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า ประชาชนที่อาศัยอยู่ในตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ตะหนักถึงการมีสัจจะเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต การรักษาสัจจะและการวางตัวให้เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระสุคนธ์ ญาณาวุโธ และคณะ ที่วิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมประชาชนในการดำเนินชีวิตตามหลักฆราวาสธรรมของพระสงฆ์ อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ด้านสัจจะ พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ข้อที่มีค่าเฉลี่ย คือ ข้อ 1 ที่ว่า "ท่านให้ความสำคัญในการปฏิบัติสัจจะ ในชีวิตประจำวันเพียงใด ที่เป็นเช่นนี้ อภิปรายผลได้ว่า การที่ประชาชนเข้าใจและเข้าถึงโทษของการพูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด และการพูดเพ้อเจ้อ ว่ามีโทษประการใดบ้าง ประชาชนจะได้น้อมนำไปประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ด้านทมะ อยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า ประชาชนที่อาศัยอยู่ในตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ใช้ทมะในการแก้ไขปัญหาและข้อขัดแย้งในชีวิตประจำวันมากสุด..สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประสิทธิ์ วงศ์ศรีเทพ, และคณะ พบว่า ทมะ หมายถึง การข่มใจ อย่าให้เกิดโทสะ อย่าให้เกิดความรักหรือความเกลียด การรู้จัก ข่มจิตข่มใจตนเองไม่ให้แปรปรวนได้ง่าย ผู้ที่หวังความเจริญในการทำงานในองค์กรที่ มีเพื่อนร่วมงานจำนวนมาก จำต้องมี ทมะ หรือการข่มใจให้อยู่ ในฝ่ายธรรมะอันเป็นฝ่ายกุศล อย่างเสมอต้นเสมอปลาย กล่าวได้ว่า หลักทมะนี้ ทำให้บุคคลที่ทำงาน ร่วมกันในองค์กรใด องค์กรหนึ่ง เกิดความพึงพอใจ ในการปฏิบัติงานได้ คือ ความข่มใจในสิ่งที่ควรและ ไม่ควรพูด ควรทำและไม่ควรทำ หลักของทมะนั้น จึงมุ่งอดทนที่จิตใจและที่อารมณ์ คนที่มุ่งมั่นที่จะฝึกการข่มใจ ต่อความยากลำบากที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ให้ได้นั้น เราต้องอดทนทั้งต่อตัวเราเอง และอดทนกับคนที่เรารัก

ด้านขันติ อยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า ประชาชนที่อาศัยอยู่ในตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ให้ความสำคัญต่อขันติ ความอดทนอดกลั้นในการจัดการกับความเครียดและความขัดแย้งในชีวิตประจำวันมากที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของปิ่นทิพย์ มโนสุจริตธรรม, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส และ รุ่งโรจน์ ศิริพันธ์ ที่วิจัยเกี่ยวกับ การหลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน พบว่า หลักการครองเรือนนี้ ตามหลักพุทธศาสนาถือได้ว่าเป็นเรื่องละเอียด อ่อนมาก เพราะหากคนสองคน ที่มาอยู่ร่วมกัน โดยไม่มีหลักยึดอันเป็นแนวปฏิบัติเพื่อชีวิตสมรสที่สมบูรณ์แล้ว ย่อมจะส่งผลกระทบต่อความ สัมพันธ์ภายในครอบครัว การวางหลักนี้ไว้ จึงเป็นเครื่องสะท้อนถึงเจตนารมณ์ของพุทธศาสนา ที่จะจัดระบบชีวิตครอบครัวให้ยั่งยืน ดังนั้นวิธีการสร้างครอบครัวสันติสุขในครอบครัวด้วยการประพฤติธรรมของผู้ครองเรือนจึงเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง เพราะเป็นการใช้ชีวิตที่จะต้องใช้ศิลปะในการครองรักครองเรือนร่วมกัน ดังมีราย ละเอียด ต่อไปนี้

ขันติ “ความอดทน” การใช้ชีวิตครองเรือนไม่ใช่ว่าจะต้องหล่อเลี้ยงกันด้วยความจริงใจ และความอดกลั้นซึ่งมีให้ต่อกันและกันเท่านั้น แต่ยังจะต้องหล่อเลี้ยงประคับประคองครอบครัว ในเรื่องของฐานะทางเศรษฐกิจเพื่อความอยู่ดี กินดี สุขภาพดีของสมาชิกทุกคนภายในครอบครัวอีกด้วย เพราะฉะนั้น การประกอบอาชีพ หรือการหารายได้เพื่อจุนเจือครอบครัว จึงเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับการครองเรือน และเมื่อเป็นเช่นนี้ คุณธรรมเรื่องความอดทนจึงเป็นเรื่องสำคัญ

ด้านจาคะ อยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า ประชาชนที่อาศัยอยู่ในตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา มีจิตสำนึกและพฤติกรรมที่มุ่งเน้นความซื่อสัตย์สุจริตและความจริงใจในการสื่อสารระหว่างกัน ซึ่งสะท้อนถึงพื้นฐานคุณธรรมที่ฝังแน่นในวัฒนธรรมท้องถิ่น พฤติกรรมการไม่พูดปดถือเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างสังคมที่ไว้วางใจกันได้ โดยเฉพาะในชุมชนชนบทที่มีความสัมพันธ์แบบเครือญาติและการพึ่งพาอาศัยกันอย่างใกล้ชิด การพูดความจริงและไม่บิดเบือนข้อเท็จจริงจึงถือเป็นคุณค่าทางศีลธรรมที่ได้รับการยกย่อง สอดคล้องกับงานวิจัยของ นิติกร วิชุมา กล่าวว่า ฆราวาสธรรม คือ ธรรมของคนผู้อยู่ครองเรือน มี จาคะ ความเสียสละ สละกิเลส สละความสุขสบาย และผลประโยชน์ส่วนตนได้ ใจกว้าง พร้อมที่ จะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็นและความต้องการของคนอื่น พร้อมที่จะร่วมมือช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตัว

สรุปได้ว่า ประชาชนในตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ส่วนใหญ่มีการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ซึ่งเป็นหลักธรรมพื้นฐานของพระพุทธศาสนา ถือเป็นรากฐานสำคัญในการประพฤติดี ปฏิบัติชอบของมนุษย์ เป็นกุศลธรรมที่ควรยึดถือและน้อมนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต หากเปรียบเทียบในเชิงเปรียบเทียบแล้ว ฆราวาสธรรมเปรียบเสมือน “เสาของตึกหรือเสาของบ้าน” ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการค้ำจุนสิ่งปลูกสร้างให้มั่นคงฉันใด ฆราวาสธรรมก็เป็นหลักธรรมที่ช่วยค้ำจุนคุณธรรมในใจมนุษย์และสร้างความมั่นคงทางจิตใจและพฤติกรรมในสังคมฉันนั้น ฆราวาสรรมประกอบด้วยข้อปฏิบัติพื้นฐาน 4 ประการ ได้แก่ การมีสัจจะ การมีทมะ การมีขันติ และการมีจาคะ ซึ่งหลักปฏิบัติเหล่านี้ล้วนเป็นการยับยั้งพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น ดังนั้น ฆราวาสธรรมจึงถือเป็น “มนุษยธรรม” ที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข เพราะมนุษย์ไม่สามารถดำรงชีวิตอย่างโดดเดี่ยวได้ การอยู่ร่วมกันในสังคมต้องอาศัยความจริงใจ ความเมตตา และความไม่เบียดเบียนกันในทุกรูปแบบ กล่าวโดยสรุปคือ ฆราวาสรรมจึงมิใช่เพียงแค่ข้อเว้นทางเบียดเบียน เท่านั้น หากแต่ยังเป็นหลักแห่งการสร้างความสุข ความสงบ และความมั่นคงทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคมโดยรวม ซึ่งสอดคล้องกับ พรพิทักษ์ เห็มบาสัตย์ และวรรณพล พิมพะสาลี ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมในสังคมไทย ผลการศึกษาพบว่า การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมนับเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ สำหรับแนวทางการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรรมของในสังคมไทยที่ถือว่าเป็นการแก้ไขปัญหาสังคมได้ในระยะยาวคือ "การปลูกฝังจิตสำนึก" ให้คนในสังคมได้มีกรอบการปฏิบัติตนไปในแนวทางที่ดี โดยการปลูกฝังจิตสำนึกนับว่าเป็นการปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนมีความสำนึก มีความตระหนักรู้ในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม สำหรับสังคมไทยการปลูกฝังจิตสำนึกที่ดี คือ การปลูกฝังในสถาบันการศึกษาโดยสามารถทำได้โดยการจัดทำหลักสูตรการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับโดยตรง มีการจัดตั้งโรงเรียนสอนในเรื่องของคุณธรรมจริยธรรม โดยเฉพาะมีการวางแผนการสอนที่เริ่มต้นจากอายุและมีการจัดทำหลักสูตรการสอนที่เป็นรูปธรรม การปลูกฝังในสถาบันครอบครัว เป็นการสร้างแบบอย่างความประพฤติที่ดีจากครอบครัว ผ่านการอบรมเลี้ยงดู การปลูกฝังการสร้างจิตสำนึก การยอมรับความแตกต่างของเด็กให้เริ่มตั้งแต่วัยเยาว์ และการปลูกฝังโดยการใช้ธรรมะช่วยในการขัดเกลาจิตใจโดยการใช้หลักการศาสนารวมถึงหลักการศึกษามาเป็นตัวขับเคลื่อนเป็นฐานสำคัญในการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้กับเด็ก การใช้ธรรมมะเป็นทางออกในการแก้ไขปัญหาจึงทำให้เกิดแนวคิดในการจัดทำหลักสูตรการเข้าค่ายอบรมคุณธรรมจริยธรรมให้กับเด็กเยาวชน ให้พึงประพฤติ

ปฏิบัติตนให้อยู่ในครรลองครองธรรมและนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเป็นรากฐานสำคัญในการปฏิบัติงาน รวมถึงการใช้ชีวิต ซึ่งหากมีการประพฤติปฏิบัติเช่นนี้ได้ถือว่าเป็นแนวทางที่ดีที่จะช่วยให้ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีความสงบสุขและมีความเจริญทั้งด้านจิตใจของคนในสังคมเป็นอย่างมาก

การเปรียบเทียบการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา เมื่อจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้

ประชากรที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา แม้มีเพศที่ต่างกัน แต่ในทางหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ฆราวาสธรรมเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานที่ “บุคคลทุกเพศ” สามารถและควรยึดถือเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต โดยไม่มีการแบ่งแยกว่าชายหรือหญิง ซึ่งจากการศึกษา พบว่า ประชากร หรือประชาชนจะมีหน้าที่ในการรักษาศีลไม่แตกต่างกัน กล่าวคือ ทุกคนมีการประพฤติธรรมและปฏิบัติตามหลักฆราวาสธรรมได้อย่างเท่าเทียมกันโดยไม่แบ่งแยกตามเพศ

ประชากรที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา แม้มีอายุที่ต่างกัน แต่การส่งเสริมสังคมคุณธรรมโดยอาศัยหลักฆราวาสธรรมในทางพระพุทธศาสนา ไม่ก่อให้เกิด ความแตกต่างกันในเรื่องของอายุ ซึ่งหมายความว่า แม้อายุของคนในพื้นที่ตำบลท่านา แตกต่างกันก็ไม่ส่งผลต่อการส่งเสริมสังคมคุณธรรม แต่หากมองในมุมของแนวทางการส่งเสริมและการเข้าถึง อายุอาจมีข้อแตกต่างกัน ดังต่อไปนี้ 1) เด็กและเยาวชนเป็นช่วงที่อยู่ในระยะเริ่มต้นของการเรียนรู้คุณธรรม ศีลธรรม และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การใช้หลักฆราวาสธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันในกลุ่มนี้มักต้องใช้ “วิธีการเชิงสร้างสรรค์” เช่น การเรียนธรรมะผ่านนิทาน เกม กิจกรรมในโรงเรียน วันสำคัญทางศาสนา หรือค่ายคุณธรรมควรเน้นการปลูกฝังความเข้าใจอย่างง่าย และให้เกิดการปฏิบัติเป็นนิสัย โดยไม่ใช่เพียงการท่องจำ 2) วัยผู้ใหญ่เป็นช่วงวัยที่มีความสามารถในการเข้าใจหลักธรรมเชิงลึก และสามารถตัดสินใจประพฤติปฏิบัติตามด้วยความตั้งใจและเหตุผลการส่งเสริมในกลุ่มนี้อาจมุ่งเน้นที่ผลกระทบของศีลต่อชีวิตจริง เช่น การลดความเครียด ความสัมพันธ์ในครอบครัว การทำงานอย่างสุจริต ฯลฯ บทบาทของผู้ใหญ่ยังเป็น “แบบอย่าง” ให้แก่คนรุ่นอื่น จึงมีความสำคัญในการส่งเสริมการใช้หลักฆราวาสธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันทั้งทางตรงและทางอ้อม 3) ผู้สูงอายุโดยทั่วไปมีความใกล้ชิดกับวัดและกิจกรรมทางศาสนาอยู่แล้ว เช่น การไปวัดฟังธรรม ทำบุญ หรือร่วมกิจกรรมชุมชน การส่งเสริมการใช้หหลักฆราวาสธรรมในวัยนี้มักไม่ใช่เรื่องของการสอนใหม่ แต่เป็น

การ “ต่อยอด” ให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้ง เช่น การเจริญสติ สมาธิ การบำเพ็ญเพียรเพื่อความสงบทางใจ ผู้สูงอายุสามารถเป็น “แหล่งถ่ายทอดคุณธรรม” แก่ลูกหลานผ่านคำสอนและประสบการณ์ชีวิตได้

ประชากรที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา แม้มีระดับการศึกษาที่ต่างกัน แต่ความเข้าใจ และความมุ่งมั่นที่มีต่อการใช้หลักฆราวาสธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันกลับไม่มีความแตกต่างกัน แต่ต่างกันในด้านของวิธีการสื่อสาร ความเข้าใจในหลักธรรม และวิธีการส่งเสริมที่เหมาะสม โดย สามารถแบ่งออกเป็น 3 ระดับได้ดังนี้ 1) ผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำหรือพื้นฐาน บุคคลกลุ่มนี้อาจไม่สามารถเข้าถึงเนื้อหาทางธรรมที่มีถ้อยคำซับซ้อนหรือเชิงนามธรรมได้ง่าย การส่งเสริมการใช้หลักฆราวาสธรรมในการดำเนินชีวิต จึงควรใช้ภาษาง่าย ใกล้ตัว เช่น การยกตัวอย่างจากชีวิตประจำวัน หรือกิจกรรมในชุมชน การใช้วัดเป็นศูนย์กลาง เช่น การเทศน์ ฟังธรรม การปฏิบัติจริงร่วมกับพระสงฆ์ จะช่วยสร้างความเข้าใจได้ดีกว่าการเรียนในรูปแบบทฤษฎี 2) ผู้ที่มีระดับการศึกษาปานกลาง (มัธยม-อุดมศึกษา) กลุ่มนี้สามารถเข้าใจหลักธรรมได้ลึกซึ้งขึ้น ทั้งในเชิงเหตุผลและผลลัพธ์จากการปฏิบัติ การส่งเสริมอาจเน้นการใช้ “เหตุผลเชิงจริยธรรม” เช่น ทำไมการละเว้นจากการพูดเท็จจึงสำคัญในชีวิตการทำงาน หรือผลเสียจากการผิดศีลข้อ 5 (สุรา) ต่อสุขภาพและครอบครัว สื่อการสอนควรมีความทันสมัย สอดคล้องกับยุค เช่น คลิปวิดีโอ สื่อออนไลน์ หรือกิจกรรมเชิงวิเคราะห์ 3) ผู้ที่มีการศึกษาสูง (ปริญญาตรีขึ้นไป) มีศักยภาพในการวิเคราะห์ ตีความ และตั้งคำถามต่อหลักธรรมมากขึ้น การส่งเสริมการใช้หลักฆราวาสธรรมในการดำเนินชีวิตควรใช้แนวทาง “เชิงวิชาการและปรัชญา” เช่น การอธิบายเชิงเปรียบเทียบกับจริยธรรมสากล ทฤษฎีคุณธรรม หรือการวิเคราะห์ผลของศีลต่อระบบสังคม สามารถใช้การอภิปรายกลุ่ม เสวนา หรือการศึกษากรณีศึกษาเพื่อกระตุ้นการคิดเชิงลึกได้

ประชากรที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา แม้มีอาชีพ ที่ต่างกัน แต่ก็มีการส่งเสริมสังคมคุณธรรมด้วยหลักฆราวาสธรรมที่ไม่แตกต่างกัน แต่อาจต่างกันในด้านการนำไปปฏิบัติจริง และแนวทางการส่งเสริมที่เหมาะสมกับลักษณะงานและสภาพแวดล้อมของอาชีพนั้นๆ เช่น

1) อาชีพเกษตรกรรมหรือแรงงานทั่วไป กลุ่มนี้อาจมีโอกาสเข้าวัดหรือร่วมกิจกรรมทางศาสนาในชุมชนสูง โดยเฉพาะในชนบท การใช้หลักฆราวาสธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันควรใช้แนวทางแบบ “พื้นบ้าน” เช่น ฟังธรรมช่วงวันพระ การบรรยายจากพระในท้องถิ่น หรือกิจกรรมชุมชนร่วมกับวัดเน้นการสื่อสารด้วยภาษาง่าย ตัวอย่างจากชีวิตจริง เช่น ไม่เบียดเบียนสัตว์ ไม่ดื่มสุรา

ในงานบุญ ฯลฯ 2) อาชีพธุรกิจ พาณิชย์ หรือพนักงานบริษัท กลุ่มนี้อาจเผชิญกับความกดดันในเรื่องการแข่งขัน กำไร ความสัมพันธ์กับลูกค้า ฯลฯ ซึ่งอาจกระทบต่อการรักษาศีล เช่น ศีลข้อ 4 (พูดเท็จ) หรือข้อ 2 (ลักทรัพย์/เอาเปรียบ) การส่งเสริมควรเน้น “จริยธรรมในการทำงาน” เช่น ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ การเคารพสิทธิของผู้อื่น การไม่ดื่มในที่ทำงาน การฝึกอบรมเชิงคุณธรรมในองค์กร หรือการสร้างวัฒนธรรมองค์กรตามหลักศีลธรรมก็เป็นวิธีหนึ่งที่เหมาะสม 3) อาชีพข้าราชการ ครู หรือผู้นำชุมชน กลุ่มนี้มีบทบาทในการเป็นแบบอย่างทางศีลธรรมแก่ประชาชนหรือเยาวชน การใช้หลักฆราวาสธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน ควรเชื่อมโยงกับหน้าที่ทางจริยธรรม เช่น ความโปร่งใส ความยุติธรรม ความมีเมตตา ไม่ใช้อำนาจในทางมิชอบอาจจัดเวทีเสวนา หรือนำหลักศีลไปใช้ในการบริหารจัดการองค์กรหรือสถานศึกษา 4) อาชีพที่สุ่มเสี่ยงต่อการผิดศีล เช่น ผู้ค้าสุรา การพนัน สินค้าอันตราย หรืออาชีพเกี่ยวข้องกับความรุนแรง ฯลฯ กลุ่มนี้อาจมีอุปสรรคโดยตรงในการรักษาศีล เช่น ศีลข้อ 5 (สุรา) หรือข้อ 1 (ฆ่าสัตว์) การใช้หลักฆราวาสธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันจึงต้องใช้วิธีการ “ค่อยเป็นค่อยไป” ผ่านการเสริมสร้างความตระหนักรู้ การให้ทางเลือกในการประกอบอาชีพและแรงสนับสนุนจากชุมชนและวัด

ประชากรที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา แม้มีรายได้ที่ต่างกัน ก็ไม่ส่งผลกระทบต่อการใช้หลักฆราวาสธรรม เพื่อส่งเสริมสังคมคุณธรรมการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่จะมีความแตกต่างกันในด้านบริบทการใช้ชีวิต ความเครียดทางเศรษฐกิจ และแนวทางการส่งเสริมที่เหมาะสมกับฐานะทางการเงินของแต่ละกลุ่ม คือ 1) กลุ่มรายได้น้อยมักเผชิญกับความไม่มั่นคงในชีวิต เช่น ความยากจน ภาระหนี้ หรือการดิ้นรนหาเลี้ยงชีพ ความกดดันทางเศรษฐกิจอาจนำไปสู่พฤติกรรมที่สุ่มเสี่ยงต่อการด้านสัจจะ เช่น การพูดเท็จ การลักทรัพย์ หรือการหันไปพึ่งสุรา (ศีลข้อ 5) การใช้หลักฆราวาสธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน ในกลุ่มนี้ควรใช้แนวทาง “เสริมพลัง” เช่น การอบรมอาชีพควบคู่กับหลักธรรม การจัดกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดโดยไม่ต้องใช้เงิน เช่น ปฏิบัติธรรมทำงานอาสา 2) กลุ่มรายได้ปานกลาง กลุ่มนี้มักมีเสถียรภาพในชีวิตระดับหนึ่ง สามารถเข้าถึงกิจกรรมทางศาสนาได้ และเริ่มสนใจคุณภาพชีวิตทางจิตใจ การใช้หลักฆราวาสธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันในกลุ่มนี้สามารถใช้วิธี “อธิบายเชิงเหตุผล” ว่าการรักษาศีลช่วยให้ชีวิตสมดุล เช่น ลดปัญหาครอบครัว ลดภาวะเครียดจากการทำงาน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม 3) กลุ่มรายได้สูง แม้จะมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ แต่กลุ่มนี้อาจเผชิญกับความเครียดจากการแข่งขัน ความทะเยอทะยาน และการใช้ชีวิตที่ฟุ้งเฟ้อ การใช้หลักฆราวาสธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน ควรเน้นการเสริมจิต

วิญญาณ (spiritual fulfillment) เช่น การเจริญสติ สมาธิ หรือการทำบุญอย่างมีสติ ไม่ยึดติดกับวัตถุ กิจกรรมธรรมะเชิงลึก เช่น คอร์สวิปัสสนา หรือการเสวนาเชิงปรัชญา อาจตอบโจทย์กลุ่มนี้ได้ดี

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า การใช้หลักฆราวาสธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ดังนี้

1. ด้านสัจจะ ประชาชนในเขตตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีข้อเสนอแนะดังนี้ ควรพัฒนาแบบบูรณาการที่เชื่อมโยงทั้งหลักธรรมจริยธรรม วัฒนธรรมชุมชน และนโยบายด้านเศรษฐกิจหรือสิ่งแวดล้อม โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างสังคมแห่งความเมตตา ลดการเบียดเบียนและพัฒนาอย่างยั่งยืน

2. ด้านทมะ ประชาชนในเขตตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีข้อเสนอแนะดังนี้ การเว้นจากการลักทรัพย์ไม่ควรเน้นเพียงการลงโทษภายหลัง แต่ควรสร้าง “ระบบคุณธรรมเชิงป้องกัน” โดยใช้หลักศีลข้อ 2 เป็นรากฐาน ตั้งแต่ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ไปจนถึงนโยบายภาครัฐ โดยเชื่อมโยงกับแนวคิดความโปร่งใส ความซื่อสัตย์ และการอยู่ร่วมกันอย่างมีศีลธรรม

3. ด้านขันติ ประชาชนในเขตตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีข้อเสนอแนะดังนี้ ควรตั้งอยู่บนฐานของ คุณธรรม ความรับผิดชอบ และการเคารพสิทธิผู้อื่น โดยเชื่อมโยงศีลข้อ 3 เข้ากับนโยบายสาธารณะด้านเพศศึกษา สุขภาวะ และความปลอดภัย เพื่อสร้างสังคมที่มีวินัยทางเพศ ลดการเบียดเบียน และพัฒนาอย่างยั่งยืน

4. ด้านจาคะ ประชาชนในเขตตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีข้อเสนอแนะดังนี้ ควรมุ่งเน้นการสร้างวัฒนธรรมการสื่อสารที่มีความซื่อสัตย์ สุภาพ และมีเมตตา ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสื่อสาธารณะ โดยเชื่อมโยงหลักศีลข้อที่ 4 เข้ากับการพัฒนาจริยธรรมและความน่าเชื่อถือของสังคมไทย

5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรศึกษาการวิจัยการนำหลักพุทธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น สังคหวัตถุ 4, พรหมวิหาร 4, สาราณียธรรม เป็นต้น เพื่อจะได้นำหลักธรรมดังกล่าว มาเปรียบเทียบกับผลการวิจัยครั้งนี้

2. ควรศึกษาการใช้หลักฆราวาสธรรมของประชาชนในตำบลหรืออำเภออื่น ๆ ในจังหวัดพังงา หรือจังหวัดใกล้เคียง เพื่อเปรียบเทียบว่าปัจจัยทางวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมส่งผลต่อการปฏิบัติอย่างไร

3. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามหลักฆราวาสธรรมกับคุณภาพชีวิตของประชาชนในอำเภอกะปง จังหวัดพังงา

มหามกุฏราชวิทยาลัย

บรรณานุกรม

วารสาร

สมเด็จพระมหาวีรวงศ์, มงคลยอดชีวิตฉบับสมบูรณ์, (โรงพิมพ์ธมฺมธโร กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2530). หน้า 486-488.

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), คุณธรรมและจริยธรรมสำหรับเด็กและเยาวชนรุ่นใหม่, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528). หน้า 43.

พุทธทาสภิกขุ, บางแง่มุมของกามในทัศนะพุทธทาสภิกขุ, (กรุงเทพมหานคร: สานักพิมพ์สุขภาพใจ, 2542). หน้า 45-47.

นิติกร วิชุมา, สุขนิยมตามหลักฆราวาสธรรม 4 (วารสารเสฏฐวิทย์ปริทัศน์. , 2564). หน้า 23-32.

เพชราภรณ์ ประสารฉ่ำ และ สุวิน ทองปั้น วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาขอนแก่น ปีที่ 7 ฉบับที 4 (2563,89)

วิทย์ วิศทเวส, ดร, (2555. 16) “ธรรมะศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542, (2555,16)

ปิ่นทิพย์ มโนสุจริตธรรม, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส และ รุ่งโรจน์ ศิริพันธ์ วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร ปีที่ 8 (2020,55-56)

ดิลก บุญอิ่ม พระอธิการสุชาติ จนฺทสโร (สายโรจน์) หลักการอยู่ร่วมกันในชุมชน วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ปีที่7 ฉบับที่2 (2561, 350)

พระมหาพิพัฒพงศ์ ฐิตธมฺโม วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์ฯ ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (2563,325)

จักรี ศรีจารุเมธีญาณ วารสารปัญญา ปีที่ 27 ฉบับที่ 1 (2563 ,28)

พิจิตร พงษ์เกษ์ และพระครูสุธีคัมภีรญาณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น วารสารวิชาการธรรมทรรศน์ ปีที่ 20 ฉบับที่ 4 (2563, 166-167)

ประสิทธิ์ วงศรีเทพ, สุวิน ทองปั้น, พระทศเทพ ทสธมฺโม (วณิชาติ) และประภาส แก้วเกตุพงษ์ วารสารวิชาการธรรมทรรศน์ ปีที่ 19 ฉบับที่ 3 (2562, 267)

ธันยารัตน์ พวงสาหร่าย วารสารบัณฑิตศึกษาชัยภูมิปริทรรศน์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 3 (2567, 25-26)

ดิลก บุญอิ่ม} พระอธิการสุชาติ จนฺทสโร (สายโรจน์) วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (2561, 338-340)

วิเศษ แสงกาญจนวนิช, วารสารสถาบันพอดี ปีที่ 1 ฉบับที่ 7 (2567, 270-272)

พิษณุ หอมสมบัติ, พระปลัดภัครวัฒน์ สีลเตโช และสอาด ภูนาสรณ์, วารสารวิชาการธรรมทรรศน์ ปีที่ 19 ฉบับที่ 3 (2562, 31)

พระราชวรมุนี(ประยุทธ์ ปยุตฺโต), คุณธรรมและจริยธรรมสาหรับเด็กและเยาวชนรุ่นใหม่, กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2528, 43.46)

พระสุคนธ์ ญาณาวุโธ, พระครูวิสุทธานันทคุณ, พระครูวาทีวรวัฒน, วารสารสหวิทยาการนวัตกรรม ปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม 2563 ((2563, 27)

วิทยานิพนธ์

ณัฐศรัณย์ ชุมวรฐายี (2560).ศึกษาหลักฆราวาสธรรม ๔ ในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา วัดปัญญานันทาราม จังหวัดปทุมธานี.สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

หนังสือ /ตำรา

บุญมี แท่นแก้ว. (2541). จริยธรรมกับชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: โอเอส พริ้นติ้งเฮาส์.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), กฎแห่งกรรม, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, (2537,162-165)

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

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (2555-2559, 18)

องค์การบริหารส่วนตำบลท่านา แผนพัฒนาท้องถิ่นขององค์การบริหารส่วนตำลท่านา (2561-2564,1-5,23-25)

พระบรมราโชวาท คุณธรรม 4 ประการ สมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี. (10 พ.ค.59). งานประชาสัมพันธ์ สำนักงานเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร:

พระสุตตันตปิฎก สังยุตนิกาย สคาถวรรค (สำ.ส. (ไทย) 15,246/354)

ออนไลน์

https://faithandbacon.com/reasons-for-living

https://becommon.co/life/question-life-purpose/

https://www.dla.go.th

https://www.diyinspirenow.com

ภาษาอังกฤษ

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (1994). "The strength model of self-control."

Gross, J. J. (1998). "Emotion regulation: Conceptual foundations."

Mischel, W. (1972). "Preference for delayed versus immediate gratification in children."

Frankl, V. E. (2006). Man's search for meaning (I. Lasch, Trans.). Beacon Press. (Original work published 1946)

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.เดชชาติ ตรีทรัพย์

วุฒิการศึกษา

ปริญญาเอก : Ph.D. (Sociology), University of Pune, India

ปริญญาโท : M.A. (Sociology), Tilak University, India

ปริญญาตรี : พธ.บ. (การสอนสังคมศึกษา), มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำสาขาวิชาสังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช

2. อาจารย์ ดร.วชิรวิชญ์ อิทธิธนาศุภกวิชญ์

วุฒิการศึกษา

ปริญญาเอก : ปร.ด. (อาชญาวิทยา การบริหารงานยุติธรรมและสังคม), มหาวิทยาลัยมหิดล

ปริญญาโท : รป.ม. (อาชญาวิทยาและการบริหารงานยุติธรรม), มหาวิทยาลัยรังสิต

ปริญญาตรี : วท.บ. (วิทยาศาสตร์ชีวการแพทย์), มหาวิทยาลัยรังสิต

ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำสาขาวิชาสังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช

3. พระมหาเชษฐ ภูริจิตฺโต

วุฒิการศึกษา

ปริญญาโท : บธ.ม. (บริหารธุรกิจ) มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

ปริญญาตรี : พธ.บ. (ภาษาไทย) มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตำแหน่งปัจจุบัน เจ้าคณะอำเภอกะปง จังหวัดพังงา

ประธานฝ่ายการศาสนศึกษาจังหวัดพังงา

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช
๑๒๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอพรหพหม
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๐๐๐
โทร. ๐-๗๕๔๐-๘๑๒๘-๙ www.ssc.mbu.ac.th

ที่ ยว ๗๙๑๖(๒)/ว ๐๑๐๙

๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน พระมหาเขษฐ ภูริจิตฺโต

ด้วย พระครูวินัยธรพิทยา สุภรมโม (จันหนูเสถียร) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช กำลังดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง " การใช้หลักสังคหวัตถุธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา (AN APPLICATION OF SANGAHAVATTHU PRINCIPLES IN DAILY LIFE OF THE PEOPLE IN THANA SUBDISTRICT, KAPONG DISTRICT, PHANG NGA PROVINCE" โดยมี ดร.สุปรียา จำนาญพุฒิหร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของเครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาด้วยและขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(พระครูบวรชัยวัฒน์, ดร.)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครศรีธรรมาโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๗๕๔๐-๘๑๒๘

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช โทร. ๐-๗๕๘๐-๙๑๒๙

ที่ อว ๗๙๒๖(๒)/ว ๐๑๐๙ **วันที่** ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เจริญพร ดร.วชิรวิชญ์ อิทธิธนาศุภวิชญ์

ด้วย พระครูวินัยธรพิทยา ลูกธมโม (จันหนเสถียร) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช กำลังดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง "การใช้หลักสังคหวัตถุธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา (AN APPLICATION OF SANGAHAVATTHU PRINCIPLES IN DAILY LIFE OF THE PEOPLE IN THANA SUBDISTRICT, KAPONG DISTRICT, PHANG NGA PROVINCE" โดยมี ดร.สุปรียา ชำนาญพุฒิพร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้จึงเจริญพรเรียนท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของเครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

(พระครูปริยัติวรคุณ, ดร.)
ผู้อำนวยการบัณฑิตวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

- ปิดดี
- ขอบคุณ / ขอความอนุเคราะห์
2.

ดร.วชิรวิชญ์ อิทธิธนาศุภวิชญ์

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช โทร. ๐-๗๕๔๐-๙๑๒๙

ที่ อว ๗๘๑๖(๒)/ว ๐๑๐๙ **วันที่** ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เจริญพร รศ.ดร.เดชชาติ ศรีทรัพย์

ด้วย พระครูวินัยธรพิทยา สุภรมโม (จันทนแสเรียร) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช กำลังดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง "การใช้หลักสังคหวัตถุธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา (AN APPLICATION OF SANGAHAVATTHU PRINCIPLES IN DAILY LIFE OF THE PEOPLE IN THANA SUBDISTRICT, KAPONG DISTRICT, PHANG NGA PROVINCE" โดยมี ดร.สุปรียา ชำนาญพุฒิพร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

ในการนี้จึงเจริญพรเรียนท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของเครื่องมือที่นักศึกษาสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

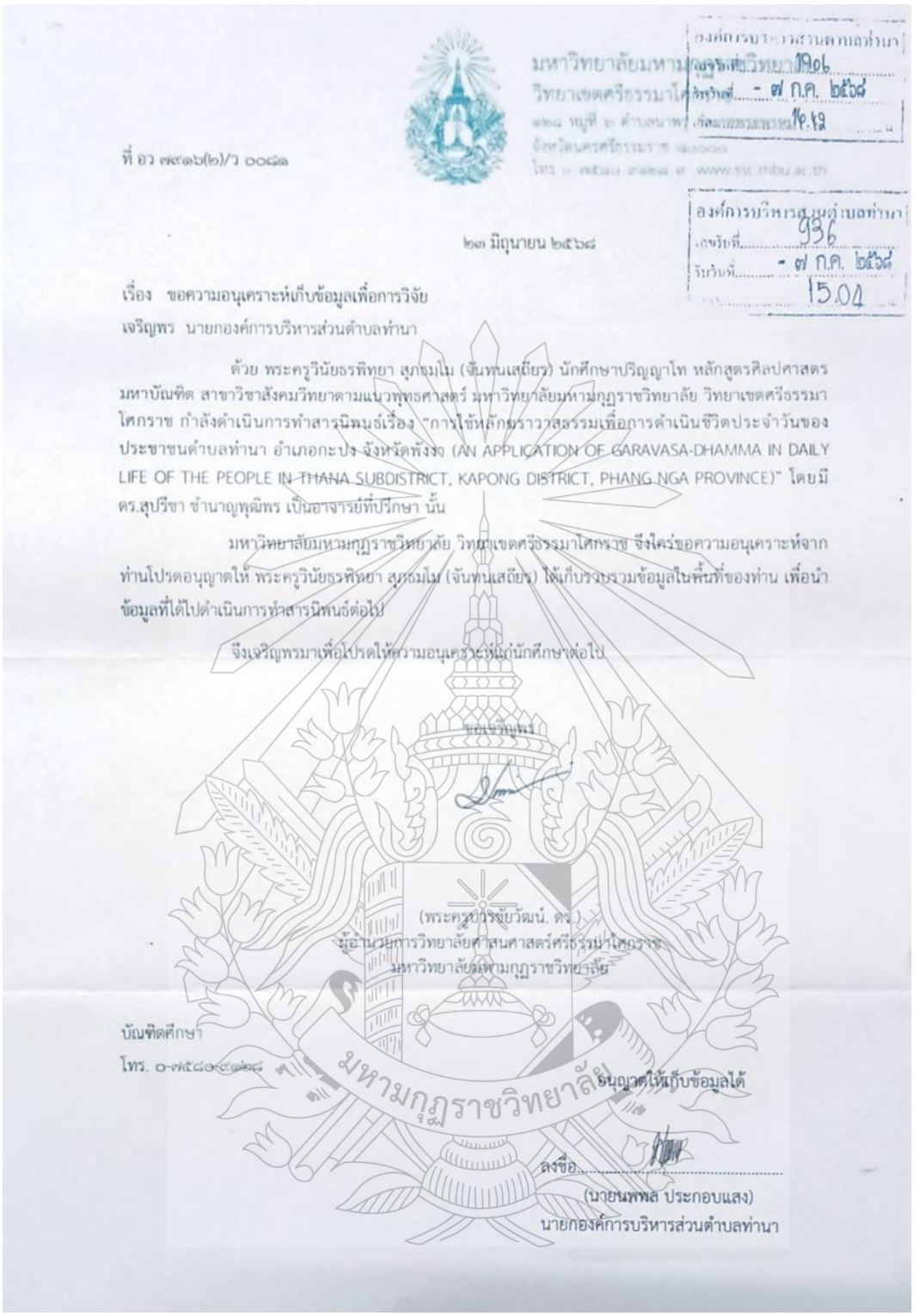
(พระครูบวรวิจิตรวัฒน์, ดร.)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

- สำเนา
- เอกสารประกอบการพิจารณา

(รองศาสตราจารย์ ดร.เดชชาติ ศรีทรัพย์)

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวมรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช
๑๒๔ หมู่ ๖ ตำบลนาพรุ อำเภอกะปง จังหวัดพังงา ๘๒๑๒๐
โทร. ๐๗๕๘๑ ๐๗๒๔ e-mail: www.sc.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๖(๒)/ว ๐๐๔๑

องค์การบริหารส่วนตำบลท่านา
เลขรับที่ 1906
รับวันที่ - ๗ ก.ค. ๒๕๖๘
เวลา 10.12

องค์การบริหารส่วนตำบลท่านา
เลขรับที่ 936
รับวันที่ - ๗ ก.ค. ๒๕๖๘
เวลา 15.04

๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เจริญพร นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่านา

ด้วย พระครูวินัยธรพิทยา สุภธมโม (จันทนเสถียร) นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช กำลังดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง "การใช้หลักสราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา (AN APPLICATION OF SARAVASA-DHAMMA IN DAILY LIFE OF THE PEOPLE IN THANA SUBDISTRICT, KAPONG DISTRICT, PHANG NGA PROVINCE)" โดยมี ดร.สุปรีชา ชำนาญพุฒิพร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา นั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ พระครูวินัยธรพิทยา สุภธมโม (จันทนเสถียร) ได้เก็บรวบรวมข้อมูลในพื้นที่ของท่าน เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการทำสารนิพนธ์ต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูปริยัติวัฒน์, ดร.)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ศรีธรรมาโศกราช
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา
โทร. ๐-๗๕๘๑-๐๗๒๔

มหามกุฏราชวิทยาลัย

อนุญาตให้เก็บข้อมูลได้

ลงชื่อ.....
(นายนพพล ประกอบแสง)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่านา

ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบสอบถาม เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบงานสารนิพนธ์ของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช เรื่อง การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

การทำสารนิพนธ์นี้ จะประสบความสำเร็จไม่ได้ ถ้าหากขาดความร่วมมือและการให้ข้อมูลที่เป็นจริงของประชาชนทุกท่าน ในตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา จึงขอเจริญพรขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(พระครูวินัยธรพิทยา จันทนเสนีย)
นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาสังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช

มหามกุฏราชวิทยาลัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย √ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1.เพศ

☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง

2.อายุ

☐ 1. 18-30ปี ☐ 2. 31-40ปี

☐ 3. 41-50ปี ☐ 4. 51 ปีขึ้นปี

3.ระดับการศึกษา

☐ 1. ประถมศึกษา

☐ 2. มัธยมศึกษาตอนต้น

☐ 3. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.

☐ 4. ระดับอนุปริญญา/ปวส.

☐ 5. ระดับปริญญาตรีขึ้นไป

4.อาชีพ

☐ 1. เกษตร /รับจ้าง ☐ 2. ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว

☐ 3. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ☐ 4. แม่บ้าน/พ่อบ้าน ☐ 5.อื่นๆ .....

5.รายได้ต่อเดือน

☐ 1. ต่ำกว่า 10,000 บาท ☐ 2. 10,001 – 15,000 บาท

☐ 3. 15,001 – 20,000 บาท ☐ 4. 20,001 บาทขึ้นไป

มหามกุฏราชวิทยาลัย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้หลักทศราชาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ในเขตตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย √ ในช่องว่างที่ระดับประชาชนการใช้หลักทศราชาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยมีหลักเกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้

5 หมายถึง มีการปฏิบัติมากที่สุด
4 หมายถึง มีการปฏิบัติมาก
3 หมายถึง มีการปฏิบัติปานกลาง
2 หมายถึง มีการปฏิบัติน้อย
1 หมายถึง มีการปฏิบัติน้อยที่สุด

ข้อคำถาม	ระดับการนำไปใช้					เฉพาะเจ้าหน้าที่
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1	
1. ด้านสัจจะ คือ ความจริง ซื่อสัตย์ ซื่อตรง จริงใจ ตรงจริง จริงใจ						
1. ท่านให้ความสำคัญในการปฏิบัติสัจจะ ในชีวิตประจำวัน เพียงใด						
2. ท่านคิดว่า การปฏิบัติสัจจะมีผลกระทบต่อความเชื่อถือของผู้คนที่มีต่อตน เพียงใด						
3. ท่านใช้สัจจะเป็นหลักในการสื่อสารและทำงานร่วมกับผู้อื่น บ่อยเพียงใด						
4. ท่านเคยมีประสบการณ์ที่ทำให้ทราบว่า สัจจะเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต เพียงใด						
5.ท่านคิดว่า การนำสัจจะมาใช้ในการแก้ไขปัญหาและสร้างความเข้าใจในครอบครัวและชุมชนมีประโยชน์ เพียงใด						

มหาวิทยาลัยราชภัฏราชวิทยาลัย

2. ด้านทมะ คือ การข่มใจฝึกนิสัย ไม่หวั่นไหว รู้จักบังคับควบคุมอารมณ์ ข่มใจระงับความรู้สึก ปรับปรุงตนเอง

1. ท่านรู้จักและเข้าใจทมะมากน้อย เพียงใด						
2. ท่านให้ความสำคัญในการใช้ทมะในชีวิตประจำวัน มากน้อย เพียงใด						
3. ท่านใช้ทมะในการแก้ไขปัญหาและข้อขัดแย้งในชีวิตประจำวัน เพียงใด						
4. ท่านคิดว่า การใช้ทมะช่วยในการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น เพียงใด						
5. ท่านสนใจที่จะศึกษาหรือฝึกฝนทมะเพิ่มเติมหรือไม่						

3.ด้านขันติ คือ ความอดทน ขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง ทำหน้าที่การงานด้วยความรับผิดชอบ มุ่งมั่น ไม่ท้อถอย

1. ท่านเข้าใจและรู้จักคำว่าขันติ เพียงใด						
2. ท่านให้ความสำคัญกับการใช้ขันติในการดำเนินชีวิตประจำวันมากน้อย เพียงใด						
3. ท่านใช้ขันติในการจัดการกับความเครียดและความขัดแย้งในชีวิตประจำวันบ่อย เพียงใด						
4. ท่านคิดว่า การใช้ขันติช่วยในการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น เพียงใด						
5. ท่านสนใจที่จะศึกษาหรือฝึกฝนขันติเพิ่มเติมหรือไม่ เพียงใด						

4. ด้านจาคะ คือ ความเสียสละ อดกินใช้ ยอมลำบากเพื่อส่วนตนเพื่อส่วนรวม พร้อมรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็นของผู้อื่น มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่ตัดบทหรือเอาแต่ใจตนเอง

1. คุณรู้จักและเข้าใจเกี่ยวกับจาคะมากน้อย เพียงใด						
2. ท่านให้ความสำคัญกับการใช้จาคะในชีวิตประจำวันมากน้อย เพียงใด						
3. ท่านใช้จาคะในการช่วยเหลือและแบ่งปันกับผู้อื่นบ่อยเพียงใด						
4. ท่านคิดว่า การใช้จาคะมีผลต่อการพัฒนาความสัมพันธ์และความเข้าใจในครอบครัวและชุมชนเพียงใด						

5. ท่านสนใจที่จะศึกษาหรือฝึกฝนจาคะเพิ่มเติมหรือไม่						

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

1.ด้านสัจจะ

แนวทางการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน.....

.....

.....

2.ด้านทมะ

แนวทางการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน.....

.....

.....

3.ด้านขันติ

แนวทางการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน.....

.....

.....

4.ด้านจาคะ

แนวทางการใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณทุกท่าน

มหามกุฏราชวิทยาลัย

ภาคผนวก จ

ผลการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือการวิจัยและการคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์เป็นรายข้อ (IOC) ของแบบสอบถาม
สารนิพนธ์เรื่อง การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

สรุป การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Context Validity) ของแบบสอบถาม

โดยใช้เทคนิค IOC : (Index of Item Congruence)

เรื่อง การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน

ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	ค่า	สรุปผล	ข้อเสนอแนะ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	(∑x)	ICO		
ด้านสัจจะ คือ ความจริง ซื่อสัตย์ ซื่อตรง จริงใจ พูดจริง ทำจริง							
1. ท่านให้ความสำคัญในการปฏิบัติสัจจะในชีวิต ประจำวัน เพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
2. ท่านคิดว่า การปฏิบัติสัจจะ มีผลต่อความเชื่อมั่นของผู้อื่นที่มีต่อคุณ เพียงใด	+1	0	+1	2	0.66	ใช้ได้	
3. ท่านใช้สัจจะเป็นหลักในการสื่อสาร และทำงานร่วมกับผู้อื่น เพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
4. ท่านคุณมีประสบการณ์ที่ทำให้คุณรู้สึกว่า สัจจะเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต เพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
5. ท่านคิดว่าการนำสัจจะมาใช้ในการแก้ไขปัญหาจะสร้างความเข้าใจในครอบครัว และชุมชนดีขึ้นหรือไม่ เพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
ด้านทมะ คือ การข่มใจฝึกนิสัย ไม่หวั่นไหว รู้จักยั้งคิดพิจารณาอยู่เสมอ รอบรู้ ข่มใจระงับความรู้สึก ปรับปรุงตนเอง							
1. ท่านรู้จักและเข้าใจทมะมากน้อย เพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
2. ท่านให้ความสำคัญในการใช้ทมะในชีวิตประจำวัน มากน้อย เพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
3. ท่านใช้ทมะในการแก้ไขปัญหาและข้อขัดแย้งในชีวิตประจำวัน เพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
4. ท่านคิดว่า การใช้ทมะช่วยในการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น เพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
5. ท่านสนใจที่จะศึกษาหรือฝึกฝนทมะเพิ่มเติมหรือไม่	+1	+1	+1	3			

มหาวิทยาลัยราชภัฏ

เพียงใด					1	ใช้ได้	
ด้านขันติ คือ ความอดทน ขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง ทำหน้าที่การงานด้วยความรับผิดชอบ มุ่งมั่น ไม่ท้อถอย							
1. ท่านเข้าใจและรู้จักคำว่าขันติ เพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
2. ท่านให้ความสำคัญกับการใช้ขันติในการดำเนินชีวิตประจำวันมากน้อย เพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
3. ท่านใช้ขันติในการจัดการความขัดแย้งในชีวิตประจำวันได้ดีเพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
4. ท่านคิดว่า การใช้ขันติช่วยในการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นเพียงใด	+1	0	+1	3	0.66	ใช้ได้	
5. ท่านสนใจที่จะศึกษาหรือฝึกฝนขันติเพิ่มเติมหรือไม่ เพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
ด้านจาคะ คือ ความเสียสละ ละกิเลส สละความสุขส่วนตนเพื่อส่วนรวม พร้อมรับฟังความทุกข์ ความคิด เห็นของผู้อื่น มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่ตับแคบหรือเอาแต่ใจตนเอง							
.1 ท่านเข้าใจเกี่ยวกับจาคะมากน้อย เพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
2. ท่านให้ความสำคัญกับการใช้จาคะ ในชีวิต ประจำวันมากน้อย เพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
3. ท่านใช้จาคะในการช่วยเหลือและแบ่งปันกับผู้อื่น บ่อยเพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
4. ท่านคิดว่าการใช้จาคะมีผลต่อการพัฒนาความสัมพันธ์และความเข้าใจในครอบครัวและชุมชน เพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
5. คุณสนใจที่จะศึกษาหรือฝึกฝนจาคะเพิ่มเติมหรือไม่ เพียงใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถาม
เรื่อง การใช้หลักธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน
ตำบลหางน้ำ อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน
ผลการประเมินอยู่ระหว่าง 0.66-1.00

ความเห็น .....

(ดร.สุปิยา ชินนะกุลเกียร)
อาจารย์ที่ปรึกษา

ค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถาม

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	93.8
	Excluded[a]	2	6.3
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.939	24

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
B6	1.67	.479	30
B7	1.67	.479	30
B8	1.67	.479	30
B9	1.67	.479	30
B10	1.67	.479	30
B11	1.67	.479	30
B12	1.67	.479	30
B13	1.67	.479	30
B14	1.67	.479	30
C15	1.67	.479	30
C16	1.67	.479	30
C17	1.67	.479	30

C18	1.67	.479	30
C19	1.67	.479	30
C20	1.67	.479	30
C21	1.67	.479	30
C22	1.67	.479	30
C23	1.67	.479	30
C24	1.67	.479	30
C25	1.67	.479	30
C26	1.67	.479	30
C27	1.67	.479	30
C28	1.67	.479	30
C29	1.67	.479	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
B6	38.33	49.885	.747	.935
B7	38.33	52.092	.412	.939
B8	38.33	49.885	.747	.935
B9	38.33	52.092	.412	.939
B10	38.33	49.885	.747	.935
B11	38.33	49.885	.747	.935
B12	38.33	52.092	.412	.939
B13	38.33	49.885	.747	.935
B14	38.33	52.092	.412	.939
C15	38.33	49.885	.747	.935
C16	38.33	52.092	.412	.939
C17	38.33	49.885	.747	.935
C18	38.33	49.885	.747	.935
C19	38.33	52.092	.412	.939
C20	38.33	49.885	.747	.935
C21	38.33	49.885	.747	.935
C22	38.33	52.092	.412	.939
C23	38.33	49.885	.747	.935
C24	38.33	52.092	.412	.939
C25	38.33	49.885	.747	.935
C26	38.33	52.092	.412	.939
C27	38.33	49.885	.747	.935
C28	38.33	52.092	.412	.939
C29	38.33	49.885	.747	.935

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
40.00	55.172	7.428	24

ดังนั้นจากการที่ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-Out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกันที่จะใช้ในการศึกษาวิจัย จำนวน 30 ชุด เพื่อคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) ด้วยวิธีวิเคราะห์สัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีการของ Cronbach (1990) จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) มีค่าเท่ากับ 0.939 ถือได้ว่าแบบสอบถามฉบับนี้มีความน่าเชื่อถือ

มหามกุฏราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ฉ

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในคน

ที่ จว. ๐๐๕๙/๒๕๖๘

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑. ชื่อโครงการวิจัย

ชื่อเรื่อง: การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ตำบลท่านา อำเภอปะกง จังหวัดสงขลา

TITLE: AN APPLICATION OF GHARAVASA-DHAMMHA IN DAILY LIFE OF THE PEOPLE IN THANA SUBDISTRICT, KAPONG DISTICT, PHANG NGA PROVINCE

๒. ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย

พระครูวินัยธรทิพยา สุภชมโน

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๓/๒๕๖๘ วันพฤหัสบดีที่ ๒๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ มติที่ ๔๗ /๒๕๖๘ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ และไม่ก่อให้เกิดภัยอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง และผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกเอกสารรับรองผลการพิจารณาการทำวิจัยในมนุษย์ฉบับนี้ จนถึงวันที่ ๑๗ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๙

ออกให้ ณ วันที่ ๑๘ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘

ลงนาม

(พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสาธุคุณ, ผศ.ดร.)
ประธานกรรมการ
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ช

หนังสือรับรองการตรวจสอบหัวข้อภาษาอังกฤษ

ET02 683029

ใบรับรอง

หัวข้อภาษาอังกฤษ สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ ดุษฎีนิพนธ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ชื่อหัวข้อ ☑ สารนิพนธ์ ☐ วิทยานิพนธ์ ☐ ดุษฎีนิพนธ์

ภาษาไทย การใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

ภาษาอังกฤษ AN APPLICATION OF GHARAVASA-DHAMMA IN DAILY LIFE OF THE PEOPLE IN THANA SUBDISTRICT, KAPONG DISTRICT, PHANG NGA PROVINCE

ปรับแก้ใช An Application of Gharāvāsa-dhamma in Daily Life of the People in Thana Subdistrict, Kapong District, Phang Nga Province

ชื่อนักศึกษา พระครูวินัยธร ทิพยา ฉายา อุภยมโน นามสกุล จันทนเสถียร

รหัสนักศึกษา 6620650712006 **หลักสูตร** ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

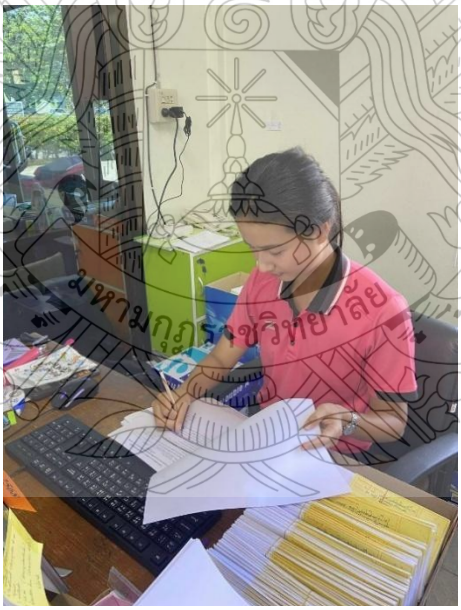
สาขา สังคมวิทยาศาสนาและวัฒนธรรม

สอบโครงร่างเมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2568 **ภาค** 2 **ปีการศึกษา** 2567

รับคำร้องเมื่อวันที่ 3 เมษายน 2568	ผลการรับรอง
ผู้รับ (พระมหาเกรียงไกร สิริวัฒโน) เลขานุการคณะกรรมการ	☑ รับรอง ☑ ปรับแก้ไข (พระราชวินัยวาจารี, ดร.) ประธานคณะกรรมการตรวจหัวข้อภาษาอังกฤษฯ วันที่ 4 เมษายน 2568

ภาคผนวก ซ

รูปภาพในการเก็บข้อมูล



มหามกุฏราชวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนสารนิพนธ์

ชื่อ พระครูวินัยธรพิทยา สุภธมฺโม (จันทนเสถียร)

วัน เดือน ปี เกิด วันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2493

สถานที่เกิด จังหวัดพังงา

ประวัติการศึกษา ปธ. 1-2 นักธรรมเอก

วทบ. (เทคโนโลยีการเกษตร) วิทยาลัยครูสุราษฎร์ธานี

ที่อยู่ปัจจุบัน วัดป่าโมกข์ หมู่ที่ 3 ตำบลท่านา อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

e-mail: phittaya.cha@student.mbu.ac.th

โทร : 094-120-5835

ผลงานตีพิมพ์ พระครูวินัยธรพิทยา จันทนเสถียร. (2566). การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการสมานฉันท์เพื่อสร้างสังคมสันติสุข. รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 1 สุพรรณบุรีศรีสุวรรณภูมิ : ศาสนาศิลปะและวัฒนธรรม. สุพรรณบุรี: วิทยาลัยสงฆ์สุพรรณบุรีศรีสุวรรณภูมิมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

รางวัลที่ได้รับ -