

ผลของหลักธุดงค์วัตรต่อคุณภาพชีวิตของคฤหัสถ์ :
กรณีศึกษาบุคลากรบริษัท เบตเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด
THE EFFECT OF DHUTANGAVATTA PRINCIPLES ON LAYMAN'S LIFE QUALITY :
A CASE STUDY OF PERSONNEL BETTER WAY (THAILAND) COMPANY

นายณัฐดนัย โกศลพิศิษฐ์

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่อง ผลของธุดงค์วัตรต่อคุณภาพชีวิตของคฤหัสถ์ : กรณีศึกษาบุคลากรบริษัท เบตเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตและของการประยุกต์หลักธุดงค์วัตรของคฤหัสถ์ ๒) ศึกษาความแตกต่างในระดับคุณภาพชีวิตและการประยุกต์ใช้หลักธุดงค์วัตรของคฤหัสถ์ บริษัท เบตเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และ ๓) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตและการประยุกต์ใช้หลักธุดงค์วัตรเพื่อการดำเนินชีวิตด้านต่างๆ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยพนักงานบริษัท เบตเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด ในระดับต่างๆจำนวน ๓๐๐ คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย และแบบสัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารจำนวน ๙ ท่าน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test, F-test, one-way ANOVA ตามด้วย LSD และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า

๑) หลักคุณภาพชีวิตและธุดงค์วัตรตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

หลักคุณภาพชีวิตในพุทธศาสนาประกอบด้วย กายภาวนา สีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา หลักธุดงค์วัตรเป็นหลักปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมตนเองอย่างเคร่งครัด เพื่อมุ่งประพฤติพรหมจรรย์ มี ๑๓ ข้อ คือ ๑) ถี้อผ้าบังสุกุล ๒) ทรงเพียงไตรจีวร ๓) เทียวบิณฑบาต ๔) บิณฑบาตไปตามลำดับ ๕) นั่งฉันอาสนะเดียว ๖) ฉ้นเฉพาะในบาตร ๗) ห้ามภักตร์ที่เขานำมาถวายภายหลัง ๘) อยู่ป่า ๙) อยู่โคนไม้ ๑๐) อยู่ที่แจ้ง ๑๑) อยู่ป่าช้า ๑๒) อยู่ในเสนาสนะแล้วแต่เขาจัดให้ และ ๑๓) นั่งเป็นวัตร(เว้นนอน) ส่วนหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับธุดงค์วัตร คือ สันโดษในปัจจุบันพื้นฐานเท่าที่จำเป็นและเป็นคุณค่าแท้ อยู่อย่างง่าย ซึ่งมีพัฒนาการเช่นเดียวกับความต้องการทางจิตวิทยาที่พัฒนาไปจากมุ่งแรงจูงใจภายนอก (D-Motive) ไปสู่การจูงใจภายใน (B-Motive) เพื่อความเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้

๒) ระดับคุณภาพชีวิตและการประยุกต์หลักธุดงค์วัตร

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นคฤหัสถ์เพศหญิง (๗๖.๗ %) อายุระหว่าง ๔๑-๕๐ ปี(๓๘.๒ %) ปริญญาตรี (๕๗.๕%) แผนกปฏิบัติการ (๘๖.๓%) ประสบการณ์การทำงาน ๑๑-๒๐ ปี (๔๕.๘%)แผนกบรรจภัณฑ์ (๖๐.๗ %) รายได้ต่อเดือน ๑๕,๐๐๑-๒๕,๐๐๐ บาท (๔๕.๑ %) กลุ่มตัวอย่างรับรู้คุณภาพชีวิตโดยรวมในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = ๓.๐๘) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน สามารถเรียงลำดับ ระดับคุณภาพชีวิตจากมากไปหาน้อยคือ ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านรูคิด และด้านกายภาพ ตามลำดับ (ค่าเฉลี่ย = ๓.๕๕, ๓.๐๒, ๓.๐๐ และ ๒.๙๔) กลุ่มตัวอย่างรับรู้การประยุกต์หลักธุดงค์วัตรโดยรวมในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านสามารถเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยคือ ด้านการบริหารการจัดการ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการศึกษา ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมตามลำดับ (ค่าเฉลี่ย = ๔.๐๖, ๔.๐๕, ๓.๙๑, ๓.๘๑, ๓.๔๕)

ระดับความแตกต่างพบว่ากลุ่มตัวอย่าง ที่มีเพศและแผนงานแตกต่างกัน รับรู้ความแตกต่างในคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างในอายุ สถานภาพสมรส การศึกษา ตำแหน่งงาน และประสบการณ์การทำงาน ไม่มีความแตกต่างในคุณภาพชีวิต ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่าง ในอายุและแผนงานรับรู้ความแตกต่างในการประยุกต์หลักธุดงค์วัตรที่ระดับ ๐.๐๕

และ ๐.๐๑ ตามลำดับ ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน และ ประสบการณ์การทำงาน ไม่มีความแตกต่าง ในระดับการประยุกต์ใช้หลักธุดังควัตร ผลจากการสัมภาษณ์เชิง ลึก พบว่าวินัยในตนเอง การควบคุมตนเอง แรงจูงใจภายใน มีความสำคัญกับคุณภาพชีวิตและความสำเร็จใน ระดับสูง

๓) มีความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิต ด้ายกาย สังคม จิตใจ ปัญญา กับการประยุกต์หลักธุดังค ววัตรเพื่อการดำเนินชีวิต ด้านเศรษฐกิจ สังคม สภาพแวดล้อม การเมืองการปกครอง และการศึกษาอย่างมี นัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑

คำสำคัญ : หลักธุดังควัตร, คฤหัสถ์, บุคลากร, คุณภาพชีวิต, การสมათาน, วินัยในตนเอง, เข้มงวดตนเอง

ABSTRACT

The purposes of this research were 1) to study the level of layman's life quality and the application of Dhutangavatta 2) to compare the level of life quality and Dhutangavatta application of personnel BETTERWAY (THAILAND) COMPANY 3) to study the relationship between quality of life : physical, social, emotional and cognitive with Dhutangavatta application management, environment, education, economic and social aspects. The research instruments consisted of questionnaire for collecting data with 5 level scale and deep interviews. Statistics for data analysis were ; frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, one-way analysis of variance and Pearson's Product moment Correlations. The research results were as follows :

1) The Concept of The Quality of life and Dhutangavatta

It is found that life quality are physical, social, emotional and cognitive development. The Dhutangavatta consisted of self strict self discipline, training for higher morality, considering to paucity of wishes, simplicity and destroying defilements, by looking the holy life. Dhutangavatta consists of ๑๓ disciplines such as refuse-rag-wearer's, triple-robe-wearer's, alms-food eater's, house-to-house-seeker's, one-sessioner's, bowl-food-eater's, later-food-refuser's, tree-root-dweller's, charnel-ground-dweller's, any bed-user's and sitter's practices. Basic mental qualities concerning Dhutangavatta consisted of contentment in general necessities, paucity of wishes and using with mindfulness and clear comprehension, cutting obstruction paucity of wishes and simplicity. It interrupt with psychology principles of motivation that insist people to develop themselves from fundamental motives (D-Motives) to self actualization (B-Motives)

2) The Perception of Quality of Life and Dhutangavatta Application

The samples are mostly female 76.7 %), age 41-50 (38.2 %), bachelor (57.5%), operational role (86.3 %), work experiences 11-20 years (45.8 %), packing section, (60.7 %), monthly income 15,001 – 25,000 Bath (45.1 %). The samples perceived quality of life at the middle levels (average = 3.08). By considering in each aspects, it can be listed the levels of quality of life from more to less as social, emotional, cognitive and physical development respectively average = 3.55, 3.02, 3.00 and 2.94 . It is also found that the sample with differences in sex and work sections perceived the differences in life qualities at ๐.๐๑ level. Whereas age, marital status, education, work position and work experience perceived no difference in life quality.

The sample perceived the of Dhutangavatta application at middle level. By considering in each aspects, it can be listed the levels of Dhutangavatta application from more to less as in management, environment, education, economic and social aspects respectively. It is also found that the sample with the differences in age and work section perceived the differences in the Dhutangavatta application at the 0.05 and ๐.๐๑ level respectively. Whereas the samples differ in sex, marital status, education, role position, work experience perceived no difference in the application for over all problems. In-deep interview, self discipline self strict and B-Motives are important things for higher life quality and higher administrator.

3) There are the relationship between with both

The sample have relate during quality of life : physical, social, emotional and cognitive with Dhutangavatta application management ,environment, education, economic and social aspects at 0.01 level.

Keywords : Quality of life, Dhutangavatta Principles, layman, Personnel Self discipline, Self strict

บทนำ

ลักษณะสำคัญของการดำเนินชีวิตตามหลักทางสายกลางในพระพุทธศาสนา มุ่งความพอดีหรือความสมดุลย์ โดยไม่สุดโต่งเอียงทางด้านทรมานตน หรือเอียงทางเป็นทาสและถูกครอบงำโดยกามสุข ในแง่การ

บริโศคนั้นบริโศคตามทางสายกลาง ไม่สุดโต่งด้านการบริโศคเพื่อสนองความอยากหรือความต้องการที่ไม่รู้จักจนถึงขั้นทำร้ายตนเองเบียดเบียนผู้อื่น เพื่อแย่งชิงสิ่งบริโศคเพื่อตนจนทำให้สังคมเกิดปัญหา ในทางพุทธศาสนาจะมีหลักของความพอดีคือมี ปัญญาและฉันทะ เข้ามาเกี่ยวข้องในพฤติกรรมทางทุกอย่าง ซึ่งทำให้เกิดความพอใจ ขณะเดียวกันก็มีความพอดีเกิดขึ้น โดยที่ความพอดีก็คือการได้สนองต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เกิดความสุขความพอใจที่ได้คุณภาพชีวิตขึ้นมา และไม่เบียดเบียนตนเองและไม่เบียดเบียนผู้อื่น ส่งเสริมความสุขทางสังคม ด้วยการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่ทำลายคุณภาพชีวิตตนและไม่ทำลายคุณภาพชีวิตผู้อื่นซึ่งเป็นการไม่เบียดเบียนสังคมและสภาพแวดล้อมไม่ทำลายระบบนิเวศ ไม่เบียดเบียนกันนี้ จะทำให้เกิดความประสานกลมกลืนหรือความสมดุล เป็นความเกื้อกูลกันและกันระหว่างองค์ประกอบทั้งหลายที่ส่งเสริมการดำรงอยู่อย่างมีสุขภาพและมีคุณภาพชีวิตไม่ว่าเป็นเป็นความสมดุลระหว่าง กายภาพ สังคม อารมณ์ และสติปัญญา รู้คิด ไม่ว่าจะเป็นความสมดุลระหว่างสุขภาวะของตนเองและผู้อื่นหรือระหว่างชีวิตส่วนตนและของสังคมโดยรวมตลอดถึงความสมดุลระหว่างมนุษย์และระบบนิเวศแวดล้อม

การดำเนินชีวิตพอดีหรือมีความสมดุลดังกล่าวเป็นการดำเนินชีวิตด้วยปัญญาแบบฉันทะไม่ใช้การดำเนินชีวิตตามอวิชชา ปัญญาทำให้รู้จักว่าอะไรเป็นประโยชน์ อะไรเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดคุณภาพชีวิตรู้ว่าอะไรทำให้เกิดโทษความรู้ว่าอะไรเป็นคุณภาพชีวิตหรือเป็นคุณค่าชีวิตก็จะเกิดความต้องการในสิ่งที่คุณภาพชีวิตที่เรียกว่าฉันทะ หรือธรรมฉันทะ บางทีเรียกว่ากุศลฉันทะ คุณธรรมเหล่านี้จะส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิต เพราะส่งเสริมให้มีการพัฒนาตนหรือพัฒนาปัญญายิ่งขึ้น ไม่พึงพอใจอยู่แค่การได้เสพส แต่มีความพึงพอใจต่อการได้คุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องกันไป คือ เมื่อบุคคลมีความรู้ความเข้าใจมากขึ้น ปัญญาพัฒนามากขึ้น มีความเจริญมีคุณภาพทางปัญญามากขึ้น ความต้องการก็มาอยู่ที่ตัวคุณภาพชีวิตมากขึ้น และความพึงพอใจก็มาอยู่กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตมากขึ้น อย่างไรก็ตามในชีวิตของปุถุชนก็ปรากฏว่าความต้องการฝ่ายตัณหาที่มักจะได้รับชั้ยกันซะไปทั่วโลก คนปัจจุบันจึงบริโศคสิ่งต่างๆแค่ความพึงพอใจ โดยเฉพาะผู้ที่ใ้การศึกษามุ่งแต่จะเสพสอย่างเดียว โดยไม่คำนึงถึงคุณภาพชีวิต

หลักธรรมที่ปรากฏในธุดงค์วัตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักแห่งความสันโดษและหลักแห่งความสำนึกสมานทานเพื่อที่จะดำเนินชีวิตควบคุมตนเองไม่ให้ตกไปในกระแห่งบริโศคนิยมที่ สุดโต่งส่งเสริมความสันโดษ การควบคุมชีวิตด้วยกระแสแห่งปัญญาและฉันทะจึงมีความจำเป้น ผู้วิจัยจึงใคร่ที่จะศึกษาวิเคราะห์หลักสำคัญของธุดงค์วัตรและหลักธรรมความสันโดษ มีโครงสร้างและหลักปฏิบัติในทิศทางเดียวกับคำที่ใช้ในสามัญชนทั่วไปไม่ว่าจะเป็น “ความเรียบง่าย” “ความพอเพียง” และรวมไปถึงสิ่งที่ควรจะน้อมนำทำตามให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบันก็คือ “ความประหยัด” โดยทำการสมานทาน “การออกจากสิ่งไม่จำเป็น” และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องและเป็นไวยากรณ์ของสันโดษ เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน โดยเฉพาะอย่างบุคคลที่ใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางกระแสวัตถุนิยม โดยมีเป้าหมายที่จะศึกษาความเป็นไปได้ ความเหมาะสมของการใช้ชีวิตในโครงสร้างเดียวกับหลักธุดงค์วัตร ในระดับต่างๆ โดยมีกรอบแนวคิดพื้นฐานว่าหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นหลักธรรม หรือธรรมชาติที่เป็นสากล เหมาะกับทุกชนชั้นระดับซึ่งหมายความว่าหลักธรรมใดหลักธรรมหนึ่งน่าจะสมารถนำประยุกต์ใช้ได้กับรูปแบบชีวิตของบุคคลในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งพระภิกษุสามเณรและ อุบาสก อุบาสิกา เพื่อเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาระดับการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับหลักธุดงค์วัตรและระดับคุณภาพชีวิตของบุคคลากรบริษัท เบทเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด

เพื่อศึกษาความแตกต่างในระดับการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับหลักธุดงควัตร และคุณภาพชีวิตของบุคลากร จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับหลักธุดงควัตร เพื่อเทียบผลคุณภาพชีวิตด้านต่างๆ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ เป็นการวิจัยจากเอกสารหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง และงานวิจัยต่างๆด้านคุณภาพชีวิตและ สุขภาวะองค์กร เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพ รูปแบบที่ใช้ในการวิจัย จึงประกอบด้วย

๑. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ทำการศึกษาในการแจกแบบสอบถามทำการวิจัยข้อมูลในครั้งนี้ ได้แก่ บุคลากรในแต่ละระดับของบริษัท เบตเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด จำนวน ๓๐๐ คน

๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๒.๑) แบบสอบถามคุณภาพชีวิตของคฤหัสถ์ : กรณีศึกษาบุคลากรของบริษัท เบตเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด โดยแบ่งเป็น ๔ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามปัจจัยส่วน

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามคุณภาพชีวิต

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามปัจจัยทางสังคมแนวคิดและการแก้ปัญหาแต่ละด้าน

ตอนที่ ๔ การพัฒนาคุณภาพชีวิต

ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามประมาณค่า (Rating Scale) ๕ ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และแบบสอบถามน้อยที่สุด ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert) แบ่งเป็น ๕ ด้าน ดังนี้ ๑) ด้านการเมืองการปกครอง ๒) ด้านสิ่งแวดล้อม ๓) ด้านการศึกษา ๔) ด้านเศรษฐกิจ ๕) ด้านสังคม

๒.๒) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับแนวทางคุณภาพชีวิตของบุคลากรผู้บริหารระดับสูง โดยทำการสัมภาษณ์จำนวน ๔ ท่าน

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการเก็บแบบสอบถามและสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างบุคลากรบริษัท เบตเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด มาทำการวิเคราะห์โดยวิธีต่างๆดังนี้โดยสถิติที่ใช้ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ยมัชฌิมเลขคณิต (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบสมมติฐาน ด้วยค่าที (t-test) การทดสอบค่าเอฟ (F-test) ตามด้วย การทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) และการหาสหสัมพันธ์ (Correlation)ย

๑) วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของบุคลากรบริษัท เบตเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) โดยการหาค่าความถี่ และร้อยละ เป็นต้น

๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับคุณภาพชีวิต และแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นต้น

๓ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างในคุณภาพชีวิต และแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของตัวอย่าง โดยการทดสอบ t-test เป็นต้น

๔ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิต และแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้าน

ต่างๆของกลุ่มตัวอย่างโดยการทดสอบ F-test เป็นต้น

๕ ผลการวิเคราะห์การสัมภาษณ์เชิงลึกระดับคุณภาพชีวิต จากผู้บริหารเกี่ยวกับด้านคุณภาพชีวิตและการประยุกต์ใช้หลักธุดงค์วัตร นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์และสนทนาวินิจฉัยวิเคราะห์หาผลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นของผู้ให้การสัมภาษณ์แต่ละท่าน โดยการคิดวิเคราะห์หามีการเชื่อมโยงโลกทัศน์ (worldview) และมโนทัศน์ (concept) ตามประสบการณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์และผลที่ประจักษ์ความเป็นจริงในสังคมการทำงานปัจจุบันและได้ข้อสรุปเป็นเชิงพรรณนา

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

๑) ระดับคุณภาพชีวิต และการนำหลักธุดงค์วัตรไปแก้ปัญหา

คุณภาพชีวิต ของกลุ่มตัวอย่างบริษัท เบทเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด พบว่า มีคุณภาพชีวิตด้านสังคมอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านจิตใจ(อารมณ์),ด้านรูปร่าง,ด้านกายภาพ อยู่ในระดับปานกลางโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๕, ๓.๐๒, ๓.๐๐ และ ๒.๙๔ ตามลำดับ

แนวคิดในการแก้ปัญหาในด้านต่างๆ อยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๘๕ ตามลำดับดังนี้ด้านการเมืองการปกครอง (๔.๐๖) ด้านสิ่งแวดล้อม (๔.๐๕), ด้านการศึกษา (๓.๙๑), ด้านเศรษฐกิจ (๓.๘๑) และด้านสังคม (๓.๔๕)

๒) ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างในระดับคุณภาพชีวิตเพศหญิง(๓.๑๕ จะมีแนวโน้มคุณภาพชีวิตสูงกว่าเพศชาย (๓.๐๔) ส่วนในด้านอื่นๆ อายุ,สถานภาพการสมรส,ระดับการศึกษา,ตำแหน่งงาน,ระยะเวลาในการทำงาน,รายได้ต่อเดือน, ส่วนฝ่ายดำเนินงานก็จะพบว่าคุณภาพชีวิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๕

๓) ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างในการแก้ปัญหา

๓.๑) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑ ดังนี้คือ อายุ โดยพิจารณาเป็นรายด้านคือ เศรษฐกิจ, สังคม, การศึกษา, ส่วนฝ่ายดำเนินงานโดยพิจารณาเป็นรายด้านคือ ด้านเศรษฐกิจ, การเมืองการปกครองและ สังคมกับส่วนด้านสภาพแวดล้อมจะมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๓.๒) ไม่มีความแตกต่างกันในการแก้ปัญหา ได้แก่ เพศ, สถานภาพสมรส, ระดับการศึกษา, ตำแหน่งงาน,ระยะเวลาในการทำงาน,รายได้ต่อเดือน

๔) ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตและระดับการประยุกต์หลักธุดงค์วัตร มีความสัมพันธ์กันในทุกด้านดังนี้โดยมีระดับนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑ ยกเว้นคุณภาพชีวิตด้านสังคมและแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้านสังคม, คุณภาพชีวิตโดยรวมและแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาโดยรวม มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๕) สรุปผลการสัมภาษณ์เชิงลึก

๑) คุณภาพชีวิต ด้านกายภาพทั้งด้านการงานและสุขภาพเกิดจากความมุ่งมั่นจริงจังตั้งแต่วัยเด็ก ต้องเลือกกว่าตนเองถนัดเรื่องใด ทำทุกอย่างที่นำไปสู่ความสำเร็จ การรอบคอบในทุกด้านมีผลต่อความสำเร็จ ละเลิกสิ่งเสียดสี ความแค้นจริงจังเป็นหัวใจสำคัญของความสำเร็จ นอกจากนั้นความเชื่อมั่นในแนวทางของตนและจัดสรรเวลา ทำอย่างต่อเนื่อง ส่วนคุณภาพชีวิตด้านครอบครัว และความโดดเด่นในการทำงาน เกิดจากการมีแบบอย่างที่ดีชัดเจนจากครอบครัวในวัยเด็ก ต้องมีการแบ่งสรรเวลาแก่ครอบครัวอย่างชัดเจน และทำให้ได้ ต้องมีสัจจะ และข้อตกลงร่วมกันให้ชัดเจน และต้องให้ความสนใจอย่างจริงจังต่อกิจกรรมรวมกลุ่ม รักซึ่งกันและกันขณะเดียวกันก็ค่อยเรียนรู้ต่อกันแล้วปรับปรุงแก้ไข ด้วยความหนักแน่น

และความรับผิดชอบ สร้างความไว้วางใจแก่กันและกัน โดยการเสียสละตนเองเป็นตัวตั้งไม่เรียกร้องจากใคร ด้านจิตใจต้องรู้จักอดและจำกัดความอยากได้อย่างมีที่เกินตัวที่สร้างความวุ่นวายตื่นตระหนกเหตุ ซึ่งสุดท้ายก็จะทำให้จิตใจเบิกบานและมีความสุข ยิ่งกว่าการที่ต้องหาต้องดับเสียทุกสิ่ง โดยการพิจารณาอย่างมีสติในทุกๆเรื่องให้พอเหมาะพอดี แล้วค่อยแก้ไข ค่อยปรับเปลี่ยนปัญหาที่ละประาะ การควบคุมจิตใจ การบังคับใจ เป็นคุณสมบัติที่สำคัญอย่างยิ่งเพราะจะช่วยให้เราค่อยๆปล่อยวางไม่เก็บกดปัญหาใดๆไว้ จะค่อยๆทำให้จิตใจโล่งสงบมีปัญญา ทำให้รู้วิธีแก้ปัญหาได้ดีขึ้นด้วยตนเอง และอาจมีผู้ปรึกษาและหวังดีต่อเราในการแก้ปัญหา ยิ่งบทแก้ปัญหาด้วยเหตุด้วยผล ด้วยชีวิตจิตใจที่เบิกบาน ปัญหา ก็จะไม่เป็นปัญหาแม้ยังมีปัญหา และจะแก้ในส่วนที่เป็นปัญหาให้เป็นโอกาสให้การวางจิตถูก จะเริ่มด้วยความเชื่อและศรัทธาปัญหาทุกอย่างแก้ไขไปได้หมดยิ่งหากเริ่มต้นด้วยใจสุขปัญหาก็จะยิ่งแก้ไขได้ดีมีประสิทธิภาพ การไม่คิดเรื่องทุกข์ การไม่นำปัญหามาวิตกกังวลนั้นแหละคือการแก้ปัญหาที่แท้จริง การจัดสรรเวลา สำหรับการพักผ่อนอย่างเหมาะสมจะส่งเสริมสุขภาพจิตได้มากเช่นกันเพราะเมื่อร่างกายเพราะเมื่อร่างกายได้ปล่อยวาง ไม่เครียด ก็จะเป็นปัจจัยให้จิตใจปลอดโปร่งในเบื้องต้น แล้วการแก้ปัญหาตามเหตุผล โดยวางจิตได้ว่าชีวิตในทุกเรื่องมีทั้งความเจริญและปัญหา มีทั้งสุขและทุกข์ หัวใจสำคัญอยู่ที่เราจะปฏิบัติกับปัญหาอย่างไร ส่วนคุณภาพชีวิตทางด้านความรู้คิด โดยทั่วไปทุกท่านจะเน้นให้มีจิตใจที่เปิดกว้างเรื่องการเรียนรู้ รวบรวมทัศนคติ มุมมองต่อโลกและความจริงที่หลากหลาย เพื่อจะได้นำมาใช้ให้ทันกับสภาพปัญหาและภาระหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เรียนรู้ฝึกฝนด้วยความอดทน จนเป็นนิสัย แล้วจัดระบบข้อมูลให้เหมาะสม หากมีข้อมูลความรู้และเข้าใจสภาพ ก็จะไม่มีปัญหาไหนที่แก้ไขและพัฒนาไม่ได้ การทำความเข้าใจสภาพปัญหาของเรา และปัญหาขององค์กรจำเป็นต้องศึกษาแนวทางการแก้ปัญหา และความรู้ความคิดที่หลากหลาย ไม่หยุดคิด ไม่หยุดทำ ไม่ค่อย การรู้คิด ประสิทธิภาพในเข้าใจปัญหา และทักษะในการแก้ปัญหา ก็จะค่อยๆ พัฒนาขึ้น

๒) การประยุกต์หลักธุดงค์วัตร

๑) ด้านการศึกษา ปัจจุบันแหล่งข้อมูลทำให้โอกาสและความก้าวหน้าเป็นไปได้ง่าย ดัดขึ้นตอนและปัญหาได้มาก โลกที่มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เราต้องเรียนรู้ตลอดเวลา ต้องมีความยืดหยุ่นและอุทิศจริงจึงจะรู้เท่าทัน ความรู้เป็นตัวนำทุกอย่างในกระบวนการดำเนินชีวิต จึงจำเป็นต้องรักที่จะเรียนรู้ ต้องแสวงหาโอกาสเรียนรู้ อย่างน้อยที่สุดในส่วนที่เกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่ของตน ไม่มีที่สิ้นสุดต้องเรียนรู้เพิ่มเติมและอบรมฝึกฝนตนเองตลอดเวลา ควรเน้นศึกษาเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นหลักทั้งในแนวลึกและแนวกว้างบูรณาการกับเรื่องอื่นๆ ต้องมุ่งเรียนเพื่อเป้าหมายในการนำไปใช้กับชีวิต ไม่ใช่แค่หวังคะแนน ต้องเพื่อรู้จริงไม่ใช่แค่ปริญญา การศึกษาในปัจจุบันต้องแน่นและอุทิศเวลาในการตามให้ทันความก้าวหน้าทางวิชาการตลอดเวลา เพราะความรู้มีองค์ประกอบหรือเป็นธรรมชาติของการแก้ปัญหาและพัฒนางาน

๒) ด้านการสร้างฐานะทางเศรษฐกิจ ระบบต้องนิ่งเพื่อจะได้ใช้พลังและศักยภาพในการแข่งขันและพัฒนาให้ทันชาติอื่น ความขยันและการออมเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาและความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ โดยเบื้องต้นทุกระดับไม่ว่าครอบครัวหรือชาติต้องตัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไป เพราะชีวิตที่พอเพียง จะป้องกันความทุกข์ในเบื้องต้น และมีการแบ่งสรรการใช้จ่ายอย่างพอเพียงและมีเหตุผล โดยจะต้องไม่เอาเงินอนาคตมาใช้ ให้พึงพอใจและใช้จ่ายทรัพย์สินและใช้จ่ายทรัพย์สินที่มีอยู่ รู้จักขยันและอดออม พึงพอใจกับทรัพย์สินที่หามาได้ โดยการทำงานที่สุจริต หากงานประจำมีรายได้ที่จำกัด จำเป็นต้องขยันและอดออมพร้อมกับงานพิเศษเพิ่มขึ้น

๓) ด้านพัฒนาการเมืองการปกครอง จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้ผู้ปกครองที่มีความรู้ความสามารถจริง ไม่ใช่จากการสืบทอดอำนาจ หรือใช้อำนาจทางการเมืองเข้าสู่ตำแหน่ง สถานการณ์เป็นอยู่ จำเป็นต้องมีการปฏิรูปและเปลี่ยนแปลงการพัฒนาการเมืองการปกครองจึงจะเป็นไปได้ ทั้งในแง่การพัฒนา

ตนเองและเกื้อหนุนการปรับปรุงพัฒนาด้านอื่นๆ โดยเริ่มจากการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนเป็นสำคัญเป็นอันดับแรก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการคำนึงถึงเหตุผล ในการตัดสินใจทางการเมือง ไม่ใช่ตัดสินความชอบธรรมโดยการเลือกฝ่าย อันเกิดจากการถูกปลุกกระดมและจูงใจให้มีการเกลียดชังฝ่ายตรงข้าม ไม่ทะเลาะกันและตัดสินด้วยเหตุผลและความจริง โดยการมีข้อมูลที่แท้จริงรอบด้านเป็นหัวใจสำคัญของประชาชนในระบอบประชาธิปไตย ทำให้ประชาชนพอकिनพอใช้ ป้องกันการทุจริตในทุกๆระดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแสวงหาอย่างทุจริต เพื่อการใช้จ่ายที่เกินพอดี โดยเป้าหมายสำคัญคือทำทุกอย่างในทุกมิติด้วยการรวมขอม จึงเกิดจากการรับฟังกันและกันอย่างจริงจังและจริงใจ

๔) ด้านพัฒนาสังคม พื้นฐานสำคัญอยู่ที่แต่ละคนปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองเป็นสำคัญ เป็นหัวใจแห่งการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขให้สังคมได้มีความรู้ความเข้าใจในปัญหาและความ เป็นไป คุณค่า ของการอยู่ร่วมกันยิ่งขึ้น เพื่อให้เข้าใจและยอมรับในบทบาทของคุณที่มีผลต่อความสุขทุกข์ของผู้อื่น โดยเอามุ่งความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตนเองและของสังคมอย่างมีประสิทธิภาพในทุกๆจุด

๕) ด้านการจัดการสภาพแวดล้อม/ธรรมชาติ ให้ความสำคัญต่อการสร้างสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน ในธรรมชาติแวดล้อม ให้สนับสนุนในบรรยากาศในการทำงาน และการดำรงชีวิตโดยรวม ให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญ ในระบบการผลิตขององค์การต่างๆ ต้องมีการตรวจสอบแผนการบริหารสภาพแวดล้อมอย่างเคร่งครัด มีนโยบายที่ชัดเจน โดยหัวใจสำคัญคือการช่วยการดูแลรับผิดชอบในทุกมิติ และทุกคนในสังคม กิจกรรมที่สำคัญคือการสร้างแรงจูงใจให้คนทั้งชาติสำนึกรักธรรมชาติ กิจกรรมที่สำคัญคือการสร้างแรงจูงใจให้คนทั้งชาติสำนึกรักธรรมชาติ เห็นคุณค่าในธรรมชาติแวดล้อมและเป็นผู้มีระเบียบวินัยในการใช้ รักษา และปกป้องสภาพแวดล้อมและธรรมชาติโดยรอบ

อภิปรายผลการวิจัย

ระดับคุณภาพชีวิต และการนำหลักธุดงค์วัตรไปแก้ปัญหา

กลุ่มตัวอย่างบุคลากรบริษัท เบทเตอร์ เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด มีคุณภาพชีวิตด้านสังคม อยู่ในระดับมาก ด้านจิตใจ(อารมณ์) ด้านรู้คิด ด้านกายภาพ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๕ ๓.๐๒ ๓.๐๐ ๒.๙๔ ตามลำดับ ไม่สอดคล้องกับสุเทพ สุทธิญาโน^๑ ปัจจัยที่มีผลต่อการมีอายุยืนในแต่ละด้าน จัดอันดับจากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านจิตใจมีความถี่สูงสุด ส่วน ด้านกายภาพแวดล้อม ด้านสังคม ด้านกายภาพของผู้สูงอายุ และด้านปัญญา มีความถี่รองลงมาตามลำดับ แต่สอดคล้องกับที่พบว่าระดับความสุขของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ระดับปานกลางทุกด้าน ยกเว้นสุขภาวะทางสังคมที่มีระดับมาก ซึ่งอาจจะเป็นไปได้ว่าสภาพแวดล้อมในองค์กรมีรูปแบบการบริหารจัดการเป็นระบบ ส่วนด้านอื่นๆ ทั้งด้านกายภาพจิตใจและปัญญา มีความเป็นส่วนบุคคลที่ กลุ่มตัวอย่างต้องบริหารจัดการด้วยตนเอง แต่เวลาในการบริหารจัดการ อาจจะน้อยกว่าการ บริหารทางสังคมที่บุคคลต้องอยู่ในงานเกือบตลอดทั้งวัน การประยุกต์หลักธุดงค์วัตรในแก้ปัญหา กลุ่มตัวอย่างบุคลากรบริษัท เบทเตอร์เวย์ (ประเทศไทย) จำกัด มีระดับการแก้ปัญหาด้านต่างๆ อยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับพระอาทิตย์ อาทิตยบุญโญ^๒ ที่พบว่าผู้ปฏิบัติธรรมรับรู้การปฏิบัติธุดงค์วัตรในระดับมาก โดยผู้ที่ประสบผลสำเร็จสูงมีแนวโน้มที่จะมีชีวิตเรียบง่ายในการเอาชนะกิเลสมีความตั้งใจในการทำงานจริงจังโดยเกิดจากความสำนึกด้วยตนเอง และสอดคล้องกับงานวิจัยนี้ที่ผู้บริหารระดับสูงต่างยืนยันว่าความ

^๑ พระมหาสุเทพ สุทธิญาโน (ธนิกุล). "ปัจจัยทางจิต-สังคมแห่งการมีอายุยืน: กรณีศึกษาผู้มีอายุยืนตั้งแต่ ๑๐๐ ปีขึ้นไป", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๓.

สำเร็จเกิดจากการตั้งใจมั่นในด้านใดด้านหนึ่งเป็นพิเศษ และจำเป็นจะต้องละเลิกกิจกรรมที่สิ้นเปลืองเวลาโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๘๕ มีระดับแสดงระดับแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้านต่างๆ ตามลำดับดังต่อไปนี้ ด้านการเมืองการปกครอง ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการศึกษา ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๐๖ ๔.๐๕ ๓.๙๑ ๓.๘๑ ๓.๔๕ ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างในระดับคุณภาพชีวิต และแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาในด้านต่าง ๆ กลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างในคุณภาพชีวิต โดยรวมทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ($F = ๓.๕๙$) โดยกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง มีแนวโน้มคุณภาพชีวิต สูงกว่าเพศชาย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๕ และ ๓.๐๔ ตามลำดับ อาจจะเป็นได้ว่าเพศหญิงให้ความสนใจต่อคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ มากกว่าผู้ชาย ซึ่งเราจะเห็นในกระแสสังคมโดยรวมจะพบทั้งในแง่สื่อสารมวลชน โปรแกรมการดูแลสุขภาพ มักจะมีโครงการและกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเพศหญิงมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระอาทิตย์ อาทิตยบุญ และพระสุเทพ สุทธิญาณ ที่พบว่าเพศหญิง (๕๗%) เข้าร่วมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พบว่าแผนงานแตกต่างกัน ขณะที่แผนงานแตกต่างกัน รับรู้ความแตกต่างในคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ซึ่งเป็นเพราะแผนงานมีสภาพแวดล้อมและสัมพันธภาพทางสังคมแตกต่างกันมาก แผนกควบคุมผลิตภัณฑ์ การบรรจุภัณฑ์ การจัดส่ง การควบคุมคุณภาพ แผนกเหล่านี้มีลักษณะงานที่แตกต่างกันมากจึงอาจมีผลต่อคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกัน เช่น ขณะกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างในอายุ สถานภาพสมรส การศึกษา ตำแหน่งงาน และประสบการณ์การทำงาน ไม่มีความแตกต่างในคุณภาพชีวิต ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่าง ในอายุ และแผนงานรับรู้ความแตกต่างในการประยุกต์หลักธุดงค์วัตรที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑ ตามลำดับ ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน และประสบการณ์การทำงาน ไม่มีความแตกต่าง ในระดับการประยุกต์ใช้หลักธุดงค์วัตร ซึ่งไม่สอดคล้องกับพระอาทิตย์ อาทิตยบุญ ที่พบว่าผู้ปฏิบัติธรรมที่มีกิจกรรมทางศาสนาแตกต่างกันรับรู้การประยุกต์หลักธุดงค์วัตรแตกต่างกันตามลำดับ ขณะที่งานวิจัยนี้ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างไม่ได้ระบุประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ข้อมูลทั่วไปเป็นข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลด้านการงานจึงมีแนวโน้มที่จะมีคุณสมบัติไม่แตกต่างกันมากนักในการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารระดับสูงต่างยืนยันว่าวินัยในตนเอง การควบคุมตนเองและแรงจูงใจภายในเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการทำงานในตำแหน่งสูงและความสำเร็จในระดับที่สูงกว่ารวมทั้งจำเป็นต่อการพัฒนาในด้านต่างๆ เช่น ปฏิภาณ คำเงิน กล่าวว่าการก้าวหน้าความสำเร็จในการทำงานของท่านที่เป็นอยู่เกิดจากความตั้งใจและควบคุมตนเองมาตั้งแต่สมัยเด็ก ในความสัมพันธ์ทางสังคมท่านกล่าวว่าจำเป็น จะต้องละเว้นควรมีสัมพันธในระดับเพื่อนฝูงอย่างในสมัยหนุ่ม มาให้ความสำคัญกับครอบครัวมากขึ้นในด้านการประยุกต์หลักธุดงค์วัตร ด้านการเรียนรู้ การศึกษา ด้านการสร้างฐานะทาง เศรษฐกิจ ด้านการพัฒนาการเมืองการปกครอง ด้านการพัฒนาสังคม ด้านการจัดการสภาพแวดล้อม/ธรรมชาติ หากสังคมและคนไทยในระดับต่างๆ ยังดำเนินชีวิตโดยปราศจากวินัยขาดความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงและขาดเป้าหมายในการพัฒนาเป็นการยากที่จะพัฒนาคุณภาพด้านต่างๆ

^๒ พระอาทิตย์ อธิบุญ (ศรีอุทัย). "ศึกษาวิเคราะห์หลักธุดงค์วัตรในพระพุทธศาสนาเถรวาท", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๓.

ดังกล่าวได้ เพราะประเทศหรือสังคมที่มีความก้าวหน้าต่างในโลกประชาชนในชาตินั้นๆมักจะมีเป้าหมาย พันธกิจและการดำเนินชีวิตที่เข้มแข็ง(ควบคุมตนเอง) มีเป้าหมายในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติอย่างชัดเจน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ทั้งเชิงปริมาณและเชิงและเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่าคุณภาพชีวิตและความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิตด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จในหน้าที่การงาน การดูแลสุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว การกำจัดทุกข์และปัญหาทางใจ การบริหารจัดการองค์กร และความก้าวหน้าที่ยิ่งใหญ่ บุคคลจำเป็นต้องมีความสำนึกและตั้งใจด้วยตนเองที่จะลดละเลิก สิ่งอำนวยความสะดวกสบายที่เกินจำเป็นและจะต้องสมานทานตน เพื่อจะได้มีการปฏิบัติในสิ่งที่พิเศษกว่าคนทั่วไปที่มุ่งหวังแต่ความสุขเฉพาะหน้าทางด้านวัตถุเสพ และตอบสนองต่อความสุขสบายเฉพาะหน้า ดังนั้นผู้ที่บริหารโครงการพัฒนาศักยภาพบุคคลไม่ว่าในระดับใดก็ตามจำเป็นต้องมีพันธกิจ และกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการเรียนรู้ จะต้องมีความรู้และกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการเรียนรู้จะต้องมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้เกิดมีคุณธรรม คุณสมบัติและการปฏิบัติสมานทาน จดเว้น ละเลิก และอธิฐานจิตที่จะมุ่งมั่นปฏิบัติด้วยตนเอง นอกจากการปฏิบัติตามเงื่อนไข เพื่อหวังรางวัลหรือผลตอบแทนแล้ว

โดยทั่วไปพัฒนาการทางจิตในทุกทฤษฎี ระดับจิตชั้นสูงกว่าก็จะมีลักษณะคุณสมบัติทางจิตที่เน้นแรงจูงใจภายใน มีวิวัฒนาการมาจากแรงใจในกายแทน แรงจูงใจด้านความปลอดภัย แรงจูงใจทางสังคมเกียรติยศชื่อเสียง จนถึงระดับการรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ การพัฒนาแต่ละขั้น เป็นพัฒนาการที่บุคคลเป็นอิสระและละเลิกการผูกติดพฤติกรรมอยู่กับสิ่งเร้าภายนอก ทั้งทางวัตถุและความพึงพอใจทางสังคมยิ่งขึ้น ดังนั้นการประยุกต์หลักธุดงค์วัตรควบบูรณาการร่วมกับหลักการทางจิตวิทยา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปรับเปลี่ยนและพัฒนาชีวิตของคฤหัสถ์ จำเป็นจะต้องมีความเหมาะสมและเป็นไปได้กับชีวิตการครองเรือน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรศึกษาหรือปฏิบัติการดำเนินชีวิต และพันธกิจการทำงานของปราชญ์หรือผู้ประสบผลสำเร็จอย่างยิ่งยวด ที่มีแนวโน้มที่จะเกิดจากแรงจูงใจภายในและการควบคุมตนเองเป็นสำคัญ โดยเน้นศึกษาทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อปัญหาพิเศษและการปฏิบัติที่พิเศษเฉพาะ ที่ทำให้บุคคลนั้นๆ ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ในรูปแบบชีวิตบทบาทหน้าที่ๆ แตกต่างกันไป

๒) ควรศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีความพิเศษเฉพาะในการเปลี่ยนแปลงชีวิต อันเกิดจากความจำเป็นของเหตุการณ์ ประสบการณ์ หรือเกิดจากข้อจำกัดของตนเอง ตลอดจนเกิดความสำนึกตื่นรู้แล้วทำให้ชีวิตปรับเปลี่ยนอย่างยิ่งใหญ่ โดยศึกษาวิธีคิด วิธีควบคุมตนเอง หรือพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องที่ทำให้ชีวิตมีคุณค่าสูงมากขึ้นไปตามลำดับ

๓) ควรศึกษาแนวคิดเชิงจิตวิทยาพุทธ ที่สนับสนุนเป้าหมายสำคัญแห่งธุดงค์วัตรที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสมานทานได้เกิดประสิทธิผลและเกิดเป็นแรงผลักดันจากแรงจูงใจภายใน อย่างเห็นเป็นภาพลักษณ์ ที่ประจักษ์ส่งผลต่อสังคม และได้มีสะท้อนภาพของผลการสมานทานปฏิบัติธุดงค์วัตร อย่างกว้างขวางและมีปริมาณของบุคคลมีการสมานทานหรือการตั้งใจมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตนให้การดำเนินชีวิตดียิ่งๆขึ้นไปและมีคุณค่ามากขึ้นไปกว่าเดิม เพื่อจะได้ปลุกจิตสำนึกในการสร้างแนวทางการดำเนินชีวิตโดยใช้ชีวิตแนวทางสันโดษที่เรียบง่ายและประหยัดจะได้ปลุกจิตสำนึกในการสร้างแนวทางการดำเนินชีวิตโดยใช้ชีวิตแนวทางสันโดษที่เรียบง่าย

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ . คัมภีร์มิลินทปัญหา (ไทย-บาลี). พิมพ์ครั้งที่ ๙. ในงานพระราชทานเพลิงศพ

พระพุทธรังษิณ (บุญมา ที่ปถมโม สดสุข)

กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พันธ์, ๒๕๕๐.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources)

(๑) หนังสือทั่วไป :

_____ . (ป. อ. ปยุตโต), คติธรรมแห่งชีวิต กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๔.

_____ . (ป. อ. ปยุตโต), ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมอดพุทธศาสตร์, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖

_____ . (ป.อ.ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๔๙.

_____ . เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

(๒) วิทยานิพนธ์และรายงานการวิจัยอื่น :

พระอาทิตย์ อธิปญโญ(ศรีอุทัย). “ศึกษาวิเคราะห์หลักธุดงค์วัตรในพระพุทธศาสนาเถรวาท วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ (ธนิกุล), “ปัจจัยทางจิต-สังคมแห่งการมีอายุยืน” กรณีศึกษาผู้มีอายุยืนตั้งแต่ ๑๐๐ ปีขึ้นไป”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๕๓.

(๓) สารนิเทศ จาก World Wide Web (www)

Dhamma Media Channal. <http://www.dmc.tv/forum/index.php?showtopic=๒๘๒๖>.
<http://static.agingthai.org/files/content/heartex.pdf>

ความสำคัญของพระไตรปิฎกในพระพุทธศาสนาเถรวาท.
<http://society.worldtipitaka.org/mds/content/view/๘๙/๓๖/๑/๑/>.

พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร. สันโดษกับความรับผิดชอบต่อสังคม. http://www.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php?article_id=๔๕๒&articlegroup_id=๑๐๒

ภาษาอังกฤษ

(l). Books :

Clifford T. Morgan et. al. Introduction to Psychology ๗th ed. New York : McGRAW-HILL, ๑๙๘๖.

Dr. Patricia Bloom, Introduction to Healthy Aging, (New York University: Mount Sinai Medical Center), ๑๙๙๘.