

การบูรณาการหลักจักร 4 เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต: วิเคราะห์เชิงแนวคิดและข้อเสนอเชิงปฏิบัติ

Integrating the *Four Wheels (Cakka)* Principle in Quality-of-Life Development: A Conceptual Analysis and Practical Implications

พระอนุสรณ์ กิตติวณโณ

Phra Anuson Kittiwanno

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phrae Campus

พระครูสุวรรณปัญญาพิสุทธ์, พระปลัดธวัชชัย ขตติยเมธี

Phrakhru Suwanpanyapisut, Phra Palad Thawatchai Khattiyamethi

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author Email: anusorn.rua@mcu.ac.th

Received: 2025-05-22 Revised: 2025-08-21 Accepted: 2025-08-27

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งวิเคราะห์แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต (Quality of Life: QoL) ร่วมกับ “หลักจักร 4” ในพระพุทธศาสนา ได้แก่ (1) ปฏิรูปเทสวาสะ การอยู่ในถิ่นที่ดี (2) สัมปยุตตสสยะ การคบสัตบุรุษ (3) อุตตสัมมาปณิธิ การตั้งตนไว้ชอบ และ (4) ปุพเพกตปุญญตา ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อน บทความสังเคราะห์กรอบแนวคิดด้าน QoL ขององค์การอนามัยโลก และยูเนสโก เทียบเคียงกับหลักจักร 4 เพื่อเสนอ โมเดลบูรณาการจักร 4-QoL สำหรับใช้เป็นแนวทางเชิงนโยบายและการปฏิบัติในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน โดยยกกรณี “อาสาปณสุข” ตำบลอุโมงค์ จังหวัดลำพูน เป็นตัวอย่างการประยุกต์ใช้ ผลการวิเคราะห์ชี้ว่า หลักจักร 4 ช่วยเพิ่มมิติทางจิตวิญญาณ จริยธรรม และทุนทางสังคมให้กับดัชนี QoL สากล ทำให้มาตรการพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความสมบูรณ์และยั่งยืนมากขึ้น

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต, หลักจักร 4

Abstract

This article interrogates mainstream Quality-of-Life (QoL) frameworks through the lens of the Buddhist *Four Wheels* (Cakka) principle (1) *Paṭirupa-de-sa-vāsa* (dwelling in a suitable place), (2) *Sappurisāpassaya* (associating with the virtuous), (3) *Atta-sammā-paṇidhi* (right self-establishment), and (4) *Pubbe-kata-puṇṇatā* (capitalising on past merit). Synthesising WHO and UNESCO QoL constructs with the Cakka yields an *Integrated Cakka-QoL Model* applicable to individual, familial and community settings. The community health initiative “Asa Pun Suk” in Umong Sub-district, Lamphun Province, illustrates its practical viability. Findings suggest that embedding the Cakka enriches conventional QoL indices by infusing ethical, spiritual and social-capital dimensions, thereby enhancing sustainability and holistic wellbeing.

Keywords: Quality of Life, Four Wheels

บทนำ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตถือเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนามนุษย์และสังคม เนื่องจากคุณภาพชีวิตที่ดีสะท้อนถึงความสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา อย่างไรก็ตาม ในสังคมปัจจุบันพบว่าการพัฒนามักเน้นมิติทางเศรษฐกิจและวัตถุ มากกว่าการบูรณาการด้านคุณธรรมและจิตใจ ส่งผลให้เกิดปัญหาหลากหลาย เช่น ความเหลื่อมล้ำทางสังคม ความไม่มั่นคงทางอาชีพ ปัญหาครอบครัว และการเสื่อมถอยของคุณค่าทางสังคม

การพัฒนาคุณภาพชีวิต (Quality of Life: QoL) เป็นประเด็นหลักของการพัฒนามนุษย์และสังคมทั่วโลก เห็นได้จากเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ของสหประชาชาติที่เน้น “ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง” และชี้ให้เห็นว่าการอยู่ดีมีสุขมิได้วัดเฉพาะรายได้ต่อหัว แต่ต้องครอบคลุมทั้งสุขภาวะกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม (WHO, 1997: 5) อย่างไรก็ตาม กรอบการวัด QoL สากลยังถูกวิจารณ์ว่าให้ความสำคัญมิติวัตถุและบริการภายนอกมากกว่ามิติคุณค่าภายในและจริยธรรม อันเป็นองค์ประกอบที่ทำให้ “ชีวิตดี” มีความหมายลึกซึ้งและยั่งยืน

พระพุทธศาสนาได้เสนอหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตอย่างสมบูรณ์และยั่งยืน หนึ่งในนั้นคือ “หลักจักร 4” ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ ประกอบด้วย ปฏิรูปเทสวาสะ คือ การเลือกถิ่นที่อยู่เอื้อต่อความก้าวหน้าและความปลอดภัย (2) สัมปยุตตสัมมาปณิธิ คือ การคบหา กับสัตบุรุษที่มีศีลและปัญญาเพื่อยกระดับทุนมนุษย์และทุนสังคม (3) อุตตสัมมาปณิธิ คือการ ตั้งตนไว้ชอบ มีเป้าหมายชีวิตที่มั่นคง และยึดมั่นในความดี (4) ปุพเพกตปุญญตา คือการพึงพา บุญหรือทุนความดีที่สั่งสมไว้ ซึ่งสะท้อนมิติของทุนทางคุณธรรมที่ทรงตรัสไว้ใน จักรสูตร แห่ง พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (อง.จตุกก. (ไทย) 21/31/41) หลักทั้งสี่ทำหน้าที่ เสมือน “ล้อรถ” ที่ขับเคลื่อนชีวิตไปสู่ความไพบูลย์และความสุขขั้นสูงสุด โดยเน้นการเลือกถิ่น ที่อยู่เหมาะสม การคบหากัลยาณมิตร การตั้งเป้าหมายชีวิตอย่างถูกต้อง และการต่อยอดคุณ งามความดีที่ได้สั่งสมไว้ก่อน หลักธรรมดังกล่าวถูกนักวิชาการไทยร่วมสมัยตีความว่าเป็น “ทุน ทางศีลธรรม-จิตวิญญาณ” ซึ่งเสริมจุดอ่อนของดัชนี QoL กระแสหลักที่มักละเลยมิติภายใน ของมนุษย์ คุณภาพชีวิตจึงเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนามนุษย์และสังคม (WHO, 1997: 5) ทว่าเกณฑ์ QoL สากลมักเน้นเพียงตัวชี้วัดภายนอก เช่น รายได้ สุขภาพ และสวัสดิการ ใน ขณะที่มิติทางจิตวิญญาณและจริยธรรมได้รับความสนใจน้อยกว่า พระพุทธศาสนาได้นำเสนอ “จักร 4” เป็นหลักธรรมเพื่อสร้าง “ลื่อนำชีวิตไปสู่ความเจริญ” เมื่อบูรณาการเข้ากับดัชนี QoL ยุคใหม่ย่อมขยายความหมายของความอยู่ดีมีสุขให้ลึกซึ้งและยั่งยืนขึ้น

ด้วยเหตุนี้ วัตถุประสงค์ ของบทความจึงมีสองประการ (1) เพื่อสังเคราะห์แนวคิด QoL กับหลักจักร 4 ให้เป็นกรอบบูรณาการที่ใช้ได้จริงในบริบทไทย และ (2) เพื่อนำเสนอ ตัวอย่างเชิงประจักษ์ที่ตอกย้ำคุณค่าของกรอบดังกล่าว ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว องค์กร และนโยบายสาธารณะ บทความนี้อาศัยวิธีการวิเคราะห์เอกสาร (documentary analysis) และกรณีศึกษา (case study) โดยคัดเลือกเอกสารสำคัญจากองค์การอนามัยโลก ยูเนสโก และพระไตรปิฎก รวมถึงรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจักร 4 และการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดย ครอบคลุมทั้งการอธิบายเชิงทฤษฎีและการประยุกต์ใช้เชิงปฏิบัติ อันจะเป็นประโยชน์ต่อ นัก วิชาการด้านสังคมศาสตร์ สาธารณสุข และพระพุทธศาสนา ที่ต้องการกรอบวิเคราะห์คุณภาพ ชีวิตเชิงบูรณาการ ผู้กำหนดนโยบายท้องถิ่นซึ่งมุ่งออกแบบโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยึด รากวัฒนธรรม อัตลักษณ์ และทุนทางคุณธรรม และประชาชนทั่วไปที่ต้องการ “เข้มทิศ” ดัง นั้น การบูรณาการหลักจักร 4 เข้ากับกรอบพัฒนา QoL มิใช่เพียงการผสมผสานสองศาสตร์ หาก คือ “การเชื่อมหัวใจกับโครงสร้าง” ให้มาตรการพัฒนาชีวิตมีทั้งพลังภายในและปัจจัยภายนอก ที่สมดุล ดังพระพุทธดำรัสว่า “อาโรคฺยปรมา ลาภา แปลความว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอัน ประเสริฐ” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/204/46) ซึ่งสะท้อนว่าการไม่มีโรคนำมาซึ่งความอยู่ดีมีสุข แต่หากขาด

“โรคใจ” คือความโลภ โกรธ หลง คุณภาพชีวิตก็ยากจะสมบูรณ์ ด้วยเหตุนี้ โมเดล Integrated Cakka-QoL จึงมุ่งเสนอเส้นทางพัฒนา “ภายนอกสู่ภายใน ภายในสู่ภายนอก” อย่างต่อเนื่อง เกื้อหนุนให้มนุษย์และสังคมไทยก้าวสู่ความเจริญอย่างแท้จริงและยั่งยืน

แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต

แนวคิดเรื่อง คุณภาพชีวิต (Quality of Life: QoL) เกิดจากความพยายามของนัก เศรษฐศาสตร์ สังคมศาสตร์ และสาธารณสุขที่จะขยายมุมมอง “ความก้าวหน้าของมนุษย์” ให้ พ้นจากการวัดผลเชิงผลผลิตและรายได้ต่อหัวเพียงมิติเดียว (World Bank, 2024: 12) จอห์น กัลเบรธ เสนอคำว่า the good life ตั้งแต่ทศวรรษ 1960 ขณะที่สำนักเศรษฐศาสตร์สวัสดิการ ของสหประชาชาติผลักดันดัชนี Human Development Index (HDI) เพื่อชี้ให้เห็นว่า อายุ คาดเฉลี่ย และ การศึกษาภาคบังคับ สำคัญต่อการอยู่ดีมีสุขไม่ด้อยไปกว่าผลผลิตมวลรวม ภายในประเทศ (UNDP, 1990: 11) อย่างไรก็ตาม เมื่อเวลาผ่านไปได้เกิดคำถามว่า HDI ยังเพิก เหนือมิติทางจิตวิญญาณ จริยธรรม และความพึงพอใจทางสังคม อันเป็นปัจจัยที่ทำให้ชีวิต “มี คุณภาพ” อย่างแท้จริงหรือไม่ ดังนั้น องค์การอนามัยโลกจึงจัด QoL เป็น 4 มิติ ได้แก่ สุขภาพ กาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อม ยูเนสโกเพิ่มมิติมาตรฐานการครองชีพ ประชากร วัฒนธรรม กระบวนการพัฒนา ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม (UNESCO, 2000: 112) เครื่องชี้วัด จปฐ. ของไทยก็สะท้อนแนวคิดเดียวกัน (สำนักงานพัฒนาชุมชน, 2566: 47) แม้ กรอบเหล่านี้จะครอบคลุมปัจจัยพื้นฐาน แต่มิติด้านคุณธรรม เจตคติ และบุญทางสังคมยังถูก กล่าวถึงอย่างจำกัด

นอกจากนั้น องค์การอนามัยโลกยังได้พัฒนาเครื่องมือ WHOQOL ครอบคลุม 4 มิติหลัก สุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อม พร้อมนิยาม QoL ว่า “การรับรู้ของปัจเจกต่อสถานภาพชีวิตของตนภายในบริบทวัฒนธรรมและระบบ คุณค่าที่ตนอาศัยอยู่” (World Health Organization, 1997: 5) ในเวลาต่อมา UNESCO ได้ เสนอชุด Quality-of-Life Indicators เพิ่มมิติ “มาตรฐานการครองชีพ วัฒนธรรม ทรัพยากร และกระบวนการพัฒนา” เพื่อให้เห็นความหลากหลายเชิงอัตลักษณ์ (UNESCO, 2000: 112) ประเทศไทยเองประยุกต์แนวคิดดังกล่าวในตัวชี้วัด จปฐ. ซึ่งใช้วัดความอยู่ดีมีสุขของครัวเรือนทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ สุขภาพ การศึกษา รายได้ ความเป็นอยู่ และการมีส่วนร่วมทางสังคม (สำนักงาน พัฒนาชุมชน, 2566: 47) แนวโน้มนี้สะท้อนว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตต้องมองเป็นระบบนิเวศ ที่พัวพันกันทั้งกาย ใจ สังคม และสภาพแวดล้อม

ในเชิงการวัด นักวิจัยแบ่งแบบประเมินออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ Health-Related Quality of Life (HRQOL) ที่เน้นผลกระทบของโรคต่อความเป็นอยู่ และ Holistic Quality of Life ที่ครอบคลุมมิติกว้างกว่าอาการทางกายภาพ แบบประเมิน HRQOL อาจใช้เครื่องมือเฉพาะโรค เช่น Asthma QOL Questionnaire หรือ SCIQL-23 เพื่อจัดการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพได้ละเอียด แต่ข้อจำกัดคือมีกละเลยสภาพจิตใจและเศรษฐกิจของผู้ป่วย สำหรับแบบประเมินองค์รวมจะพิจารณาปัจจัยพื้นฐาน เช่น ฐานะเศรษฐกิจ จิตวิญญาณ และสิ่งแวดล้อมไปพร้อมกัน ทำให้สะท้อนคุณภาพชีวิตในบริบทจริงได้สมบูรณ์กว่า ในขณะเดียวกัน นักเศรษฐศาสตร์เสรีนิยมอย่าง อมาตยา เซน เสนอ Capability Approach ยืนยันว่าการพัฒนาควรมุ่ง “ขีดความสามารถในการเลือกทางชีวิตที่คุณค่า” (Sen, 1999: 74) มาร์ธา นุสบอม จึงขยายรายการ core capabilities 10 ประการ เช่น สุขภาวะกาย-ใจ การมีสัมพันธภาพ และความสามารถใช้เหตุผล (Nussbaum, 2011: 33) แนวคิดนี้เข้ากับกระแส Positive Psychology ของมาร์ติน เซลิเกแมนที่เสนอโมเดล PERMA — Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Achievement เพื่ออธิบายความ “เบ่งบาน” (flourishing) ของมนุษย์ (Seligman, 2011: 26) ลักษณะเด่นของแนวคิดเหล่านี้คือการเน้น “จุดแข็งภายใน” และ “เสรีภาพในการเป็น” มากกว่าการเติมปัจจัยภายนอกเพียงอย่างเดียว

การประเมินคุณภาพชีวิตจึงพัฒนาจากการมองความทุกข์ทางกายสู่การวัด “ทุนชีวิต” ทั้งหมด ตัวอย่างเช่น ดัชนีความสุขมวลรวมประชาชาติ (GNH) ของภูฏานวัด 9 โดเมน และกำหนด “เวลาอธิษฐาน” กับ “คุณค่าทางวัฒนธรรม” เป็นตัวชี้วัดหลัก ขณะที่ Global Liveability Index ของ The Economist ให้คะแนนด้านโครงสร้างพื้นฐานและวัฒนธรรมไปพร้อมกับความปลอดภัย เมืองระดับต้น ๆ จึงต้องมีทั้ง “อิสระจากความกลัว” และ “อิสระในการสร้างสรรค์” ซึ่งสะท้อนหลักเสรีภาพคู่กับคุณค่าร่วม

สำหรับประเทศไทย แนวคิด “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ได้รับการบรรจุในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 เป็นต้นมา โดยมอง QoL ว่าเกิดจาก “ดุลยภาพระหว่างปัจจัยวัตถุและจิตใจ” (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2545: 8) งานวิจัยเชิงชาติพันธุ์ระบุว่าชุมชนซึ่งยึดหลักพอเพียงมีคะแนนความสุขสูงกว่าชุมชนที่อิงความบริโภคสูง (ปิยะวัฒน์ เจริญศักดิ์, 2564: 93) เรื่องนี้ยืนยันว่าตัวชี้วัด QoL ต้องเชื่อมโยงกับรากคุณค่าทางวัฒนธรรม (cultural congruence) จึงจะสร้างความหมายแก่ประชาชนอย่างแท้จริง นริศรา พิงโพธิ์สภ และคณะ (2557: 35-52) ได้สังเคราะห์มิติ QoL ผู้สูงอายุไทยออกเป็น 4 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ และสิ่งแวดล้อมและพบว่าปัจจัยที่ทำนายความสุขได้ดีที่สุดคือการ “รู้สึกว่าคุณค่าในครอบครัว” มากกว่าเรื่องรายได้ สอดคล้องกับงาน

สังคมวิทยาวัยสูงอายุ ซึ่งชี้ว่า “ความเป็นส่วนหนึ่ง” (belongingness) เป็นตัวกำกับภาวะซึมเศร้าได้ดีกว่าปัจจัยเศรษฐกิจ (Hawkey & Capitanio, 2015: 244)

อย่างไรก็ตาม กรอบ QoL กระแสหลักยังเผชิญข้อวิจารณ์ 3 ประการ คือ (1) การวางกรอบเชิงวัตถุ เช่น WHOQOL แม้จะครอบคลุมจิตวิญญาณ แต่แนวคำถามมักไม่ได้วัดพลังศีลธรรม (2) ความเป็นสากลนิยม ทำให้มองข้ามบริบทวัฒนธรรมท้องถิ่น และ (3) ความยั่งยืนในระยะยาว ที่ยังประเมินผลกระทบจากภาวะโลกร้อนและวิกฤตสิ่งแวดล้อมได้จำกัด กลุ่มวิจัย “Thai Well-being Consortium” จึงเสนอ ดัชนีชีวิตดีวิถีไทย (Thai Well-being Index) เพิ่มตัวชี้วัด “เมตตาธรรมและการเกื้อกูล” เพื่อสะท้อนทุนทางสังคมและคุณธรรม (TWC, 2023: 15) เพื่ออุดช่องว่างดังกล่าว นักวิจัยไทยหลายสำนักได้หันมาศึกษา หลักพุทธธรรม โดยเฉพาะ จักร ๔ ฐานะ “ทุนภายใน” ประกอบด้วย ปฏีรูปเทสวาสะ สัมปยุตตสัมมาปณิธิ และ ปุพเพกตปุญญตา ที่ช่วยขับเคลื่อน QoL ให้สมบูรณ์ แนวคิดนี้มองว่า “ถิ่นที่อยู่ดี-คนแวดล้อมดี-เป้าหมายชีวิตดี-ทุนความดีเก่า” คือเงื่อนไขสี่ประการที่ทำให้ดัชนี QoL ทางวัตถุเกิดผลจริง การบูรณาการดังกล่าวไม่ได้ปฏิเสธวิทยาศาสตร์สุขภาพ แต่เติมมิติ “ทุนเมตตาและปัญญา” เข้าไปในสมการพัฒนาคุณภาพชีวิต

โครงการอาสาปณิธิ ซึ่งดูแลผู้สูงอายุ ผู้ป่วยติดเตียง และผู้พิการ เป็นกรณีศึกษาอันโดดเด่นของการใช้หลักจักร 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ถิ่นที่อยู่เกื้อกูล (ปฏีรูปเทสวาสะ) การรวมกลุ่มจิตอาสา (สัมปยุตตสัมมาปณิธิ) การตั้งเป้าหมายช่วยเหลือผู้เปราะบาง (อรรถสัมมาปณิธิ) และการต่อยอดทุนบุญของชุมชน (ปุพเพกตปุญญตา) ช่วยให้ QoL ของผู้รับบริการและอาสาสมัครดีขึ้นพร้อมกัน ในทางปฏิบัติ โครงการ อาสาปณิธิ ตำบลอุโมงค์ จังหวัดลำพูน ใช้หลักจักร ๔ เป็นกรอบสร้างเครือข่ายอาสาเยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง เมื่อถิ่นที่อยู่อาศัยถูกปรับให้เหมาะสม (ปฏีรูปเทสวาสะ) ชุมชนได้กัลยาณมิตร (สัมปยุตตสัมมาปณิธิ) อาสาสมัครตั้งปณิธานชัด (อรรถสัมมาปณิธิ) และต่อยอดบุญเก่าในการดูแลกัน (ปุพเพกตปุญญตา) พบว่า QoL ของทั้งผู้รับและผู้ให้เพิ่มขึ้นภายใน 6 เดือน นี่จึงเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตต้องบูรณาการทุนทางกาย สังคม และศีลธรรมเข้าด้วยกัน

กล่าวโดยสรุป แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้เดินทางจากวิธีคิดแบบ “รายได้” สู่วิธีคิดที่ซับซ้อนขึ้น ครอบคลุม มาตรฐานวัดวัตถุ-จิตใจ-จริยธรรม และจำเป็นต้องปรับให้สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรม-ศาสนาในแต่ละพื้นที่ ในกรณีสังคมไทย การเชื่อมหลักจักร ๔ เข้ากับกรอบ QoL สากลไม่เพียงอุดช่องว่างเชิงคุณค่าภายใน แต่ยังสร้างสุนทรียะแห่งการพัฒนาที่ “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน และเมตตา” พร้อมกัน นับเป็นฐานคิดสำคัญสำหรับการออกแบบนโยบายและมาตรการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในศตวรรษที่ 21 และนำไปสู่การอภิปรายหัวข้อถัดไปว่าด้วย หลัก

จักร ๔ และการประยุกต์เชิงนโยบายอย่างเป็นรูปธรรมต่อไป

การบูรณาการหลักจักร 4 เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต

การยกระดับคุณภาพชีวิตเป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนามนุษย์และสังคม เพราะคุณภาพชีวิตที่ดีไม่ได้หมายถึงเพียงความมั่นคงทางเศรษฐกิจหรือความก้าวหน้าทางวัตถุเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงความสมดุลทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ในสภาพสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ปัญหาความเหลื่อมล้ำ ความไม่มั่นคงในอาชีพ และการเสื่อมถอยของคุณค่าทางศีลธรรม ล้วนส่งผลให้เกิดความท้าทายต่อการสร้างคุณภาพชีวิตที่แท้จริง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “จักร 4 ประการนี้เป็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ถึงความไพบูรณ์” (อง.จตุกก. (ไทย) 21/31/41) เนื้อหาโดยสรุปคือ

1. ปฏิรูปเทสวาสะ คือ เลือกลิ่นที่อยู่เอื้อต่อความก้าวหน้า และปลอดภัยทั้งกายใจ และอาชีพ
2. สัมปยุตตสัมปยุตตะ คือ สماعคมกับสัตบุรุษ ผู้มีศีล ปัญญา และเมตตา เพื่อยกระดับทุนมนุษย์และทุนสังคม
3. อุตตสัมมาปณิธิ คือ ตั้งตนไว้ชอบ มีเป้าหมายชีวิต ยึดมั่นในความดีและความถูกต้อง
4. ปุพเพกตปุญญตา คือ พึ่งพาบุญ หรือทุนความดีที่สั่งสมไว้ ซึ่งสะท้อนแนวคิดทุนทางคุณธรรม

เมื่อนำหลักจักร 4 ไปจับกับดัชนี QoL จะช่วยเสริมพลังขับเคลื่อนให้ครอบคลุมทั้ง “ภายนอก” (Economic-Social Capital) และ “ภายใน” (Moral-Spiritual Capital) ดังตารางเปรียบเทียบใน *Integrated Cakka-QoL Model* (ตาราง 1)

มิติ QoL (WHO/UNESCO)	หลักจักร 4 ที่ สนับสนุน	ตัวอย่างกลยุทธ์การปฏิบัติ
สุขภาพกาย, สิ่งแวดล้อม	ปฏิรูปเทศบาล	จัดเขตปลอดมลพิษ ส่งเสริม Smart City สีเขียว
ความสัมพันธ์สังคม	สัปปุริสสุปัสสยะ	โครงการ “เพื่อนดีมีสุข” จับคู่ Mentor–Mentee
สุขภาพจิต, เป้าหมายชีวิต	อรรถสัมมาปณิธิ	การโค้ชเชิงจิตปัญญา (Inner Goal-Setting)
เสถียรภาพระยะยาว	ปุพเพตปญญา	ระบบ <i>Social Merit Bank</i> สะสมชั่วโมงอาสาเพื่อสิทธิพิเศษ

การประยุกต์ “หลักจักร ๔”—ปฏิรูปเทศบาล, สัปปุริสสุปัสสยะ, อรรถสัมมาปณิธิ และ ปุพเพตปญญา—เข้ากับกรอบการพัฒนาคุณภาพชีวิต (Quality of Life: QoL) มิใช่เพียงการวางหลักธรรมลงบนโครงการทางสังคม หากเป็นการ “ร้อยแกนในกับแกนนอก” ให้สอดคล้องกันอย่างเป็นระบบ (สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า, 2548: 41) การบูรณาการดังกล่าวสามารถอธิบายได้อย่างน้อยสี่ระดับ ได้แก่ ระดับปัจเจก, ระดับครอบครัว, ระดับชุมชน/องค์กร, และ ระดับนโยบายสาธารณะ ซึ่งล้วนต้องอาศัยกลไกขับเคลื่อนเชิงโครงสร้าง (structure) ควบคู่ เชิงจิตสำนึก (consciousness) เพื่อให้ “ล้อทั้งสี่” หมุนประสานกันอย่างแท้จริง (พระสุทธกานต์ สุทธปญโญ, 2567: 67)

1. ระดับปัจเจก การปรับพฤติกรรมและเจตคติ หลักจักร ๔ เริ่มต้นจากการปลูกฝัง “เข้มทิศภายใน” ซึ่งสอดคล้องกับแนวทาง *Positive Psychology* ที่เน้นการสร้างจุดแข็งภายในของบุคคล (Seligman, 2011: 26)

1.1 ปฏิรูปเทศบาล สะท้อนการคัดเลือก “สภาพแวดล้อมสุขภาวะ” เช่น การจัดบ้านปลอดสิ่งเสพติด ปลูกต้นไม้เพิ่มคุณภาพอากาศ และเข้าถึงบริการสุขภาพได้ง่าย (WHO, 1997: 9)

1.2 สัปปุริสสุปัสสยะ แปลเป็นพฤติกรรมเชิงรุกในการสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตร—ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน ครูบาอาจารย์ หรือกลุ่มจิตอาสา ซึ่งการวิจัยชี้ว่ามีผลลดความเครียดสูงกว่าเทคนิคผ่อนคลายเดี่ยว ๆ (Hawkey & Capitanio, 2015: 246)

1.3 อรรถสัมมาปณิธิ ช่วยให้บุคคลตั้ง “เป้าหมายชีวิตเชิงคุณค่า” (valued goals) แทนการไล่ล่าคุณค่าภายนอกเพียงอย่างเดียว เช่นเรียกภาวะนี้ว่า *capability to lead life one has reason to value* (Sen, 1999: 74)

1.4 ปุพเพตปญญา ส่งเสริมการสั่งสมคุณงามความดีเป็น “ทุนบุญ” เช่น การทำทานรักษาศีลหรืออาสาสมัคร ซึ่งพบว่าชั่วโมงอาสาเชื่อมโยงกับดัชนีความสุขมากกว่าระดับรายได้ (United Nations Volunteers, 2022: 31)

เมื่อนำทั้งสี่ข้อมาออกแบบ “แผนพัฒนาชีวิต” รายบุคคล จะช่วยให้การวัด QoL ด้วยเครื่องมือ WHOQOL-26 ไม่ตกหล่นมิติภายใน เพราะบุคคลรู้เท่าทันและจัดการปัจจัยเสี่ยงด้วยตนเองก่อนรอความช่วยเหลือภายนอก

2. ระดับครอบครัว การสร้างวัฒนธรรมครัวเรือนเกื้อกูล ครอบครัวเป็น “สนามฝึกซ้อม” ที่สำคัญที่สุดของหลักจักร ๔ (อง.จตุกก. (ไทย) 21/31/41) การบูรณาการสามารถทำได้ดังนี้

2.1 จัด สภาพบ้าน ให้สะอาด ปลอดภัย และเอื้อต่อกิจกรรมพัฒนากาย-ใจ (*ปฏิรูปเทศบาล*)

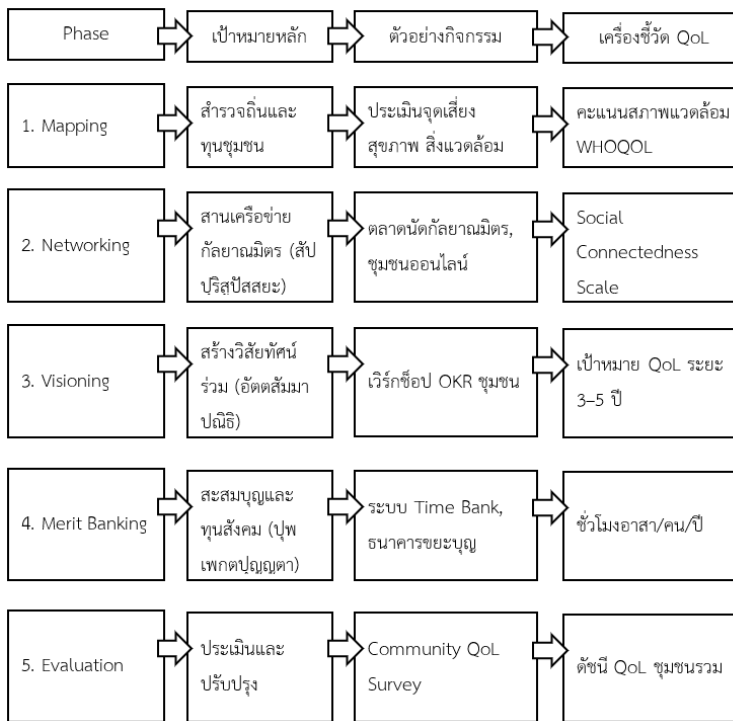
2.2 สร้าง วงสนทนากัลยาณมิตร ในครอบครัว เช่น *Family Meeting* รายสัปดาห์ แชร์ประสบการณ์ดี ๆ (*สัปปุริสอุปนิสัย*)

2.3 ตั้ง พันธกิจครอบครัว (Family Mission) อาทิ “อยู่ร่วมอย่างรับผิดชอบและเกื้อกูล” แล้วแปลงเป็นกฎบ้าน (*อัตตสัมมาปณิธิ*)

2.4 บันทึก ธนาการบุญครอบครัว เช่น การทำบุญร่วมกันหรือกิจกรรมจิตอาสา เพื่อส่งเสริมคุณงามความดีร่วม (*บุพเพกตบุญญตา*)

งานศึกษาของ นริสรา พิงโพธิ์สภ (2563: 100-122) พบว่าครอบครัวที่ทำข้อตกลงร่วมกันตามหลักจักร ๔ มีคะแนน *Family Quality-of-Life Index* สูงขึ้นในมิติความสัมพันธ์และสุขภาวะจิตโดยรวมร้อยละ 18 ภายในหกเดือน

3. ระดับชุมชน/องค์กร การขับเคลื่อน *Social Mechanism* ในระดับนี้ “หลักจักร ๔” ถูกยกระดับเป็น กลไกสังคม (social mechanism) โดยมุ่งสร้าง *Collective Efficacy* และ *Social Capital* ที่หนุนเสริม QoL ชุมชน (Putnam, 2000: 22)



ขั้นตอนบูรณาการ 5 Phase

กรณีศึกษา “อาสาปันสุข” ตำบลอุโมงค์ จ.ลำพูน ดำเนินการตาม 5 Phase ทำให้ภายในหนึ่งปี ผู้สูงอายุที่ให้บริการมีคะแนน WHOQOL-BREF เพิ่มขึ้นเฉลี่ย 6.3 คะแนน ขณะที่อาสาสมัครมีภาวะสุขเป็นสุขมากขึ้น (สำนักงานพัฒนาชุมชน, 2566: 52) ตัวอย่างนี้ชี้ว่าการใช้จักร ๔ เป็นกลไกโครงการชุมชนช่วย “เชื่อมโยงทรัพยากร-คุณธรรม-เทคโนโลยี” ให้เสริมกันอย่างยั่งยืน

4. ระดับนโยบายสาธารณะ: การเพิ่ม Moral Dimension ให้แผนพัฒนา ในระดับมหภาค รัฐบาลท้องถิ่นและส่วนกลางสามารถแปลงหลักจักร ๔ เป็น เครื่องมือกำกับนโยบายผ่าน 3 ยุทธศาสตร์

4.1 พื้นที่สุขภาวะเชิงพุทธ (Buddhist Well-being Zone) กำหนดเขตเมือง-ชุมชนต้นแบบ ที่ผ่านเกณฑ์สิ่งแวดล้อมดี มีแหล่งเรียนรู้ธรรมะ และระบบขนส่งสาธารณะปลอดภัย

(ปฏิรูปเทศบาล)

4.2 เครือข่ายกัลยาณมิตรภาครัฐ-เอกชน-ศาสนา ส่งเสริม Public-Private-Dhamma Partnership สร้างนโยบาย CSR เชื่อมภาคธุรกิจเข้ากับกิจกรรมจิตอาสาชุมชน (สปป. ปรียุสสยะ)

4.3 งบประมาณข้อผูกพันคุณธรรม (Merit-based Budgeting) จัดสรรงบที่ให้ “เครดิตบุญ” แก่องค์กรหรือเทศบาลที่ส่งสมผลงานเพื่อสาธารณะต่อเนื่อง (บุพเพกตบุญญา) พร้อมใช้ Impact Evaluation วัดผล QoL แบบผสมวิธี

งานวิจัยเชิงนโยบายของ สถาบันวิจัยระบบสุขภาพจิต (2565: 34) เสนอว่า หากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นปรับ “แผนพัฒนาสามปี” ให้สอดคล้องกับพันธกิจ 4 ควบคู่ตัวชี้วัด SDGs จะช่วยลดช่องว่างความเหลื่อมล้ำด้านสุขภาพจิตในชนบทได้ถึงร้อยละ 15 ภายในครึ่งทศวรรษ

5. ความท้าทายและแนวทางแก้ไข คือ

5.1 ข้อจำกัดด้านการตีความ บางชุมชนมองจักร 4 เป็นคำสอนเชิงศาสนาที่ใช้เฉพาะในวัด วิธีแก้คือพัฒนา “คู่มือวัดกรรมจักร 4” ที่ใช้ภาษากลางและตัวอย่างร่วมสมัย (พระสุทธกานต์ สุทธิพล, 2567: 103)

5.2 การวัดผลมิตินายใน ทนบุญและศีลธรรมวัดยาก แนะนำนำ “Merit Scorecard” ผสมกับดัชนี QoL เช่น GNH หรือ Thai Well-being Index เพื่อสะท้อนผลภายใน-ภายนอกครบวงจร

5.3 ความต่อเนื่องเชิงงบประมาณ การบูรณาการใช้เวลานาน กองทุนสุขภาพตำบลหรือ Social Impact Bond สามารถเป็นแหล่งทุนระยะยาวที่ผูกผลสำเร็จกับตัวชี้วัด QoL

การบูรณาการหลักจักร 4 มิใช่เพียงแนวปฏิบัติด้านศาสนธรรม หากคือ กลไกพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม ที่เชื่อมโยงปัจจัยวัด (สุขภาพ เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม) กับปัจจัยคุณธรรม (กัลยาณมิตร ปณิธาน ทนบุญ) เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ การดำเนินงานที่ประสบผลต้องอาศัย Design Thinking ที่เริ่มจากบริบทปัจเจก ยกระดับสู่ครอบครัว ชุมชน และนโยบาย ซึ่งทุกระดับจำเป็นต้องมีตัวชี้วัด QoL เชิงประจักษ์ควบคู่กับตัวชี้วัดทุนคุณธรรม เพื่อให้ “ลือทั้งสี่” หมุนไปพร้อมกันและไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง (UNDP, 2024: 18) เมื่อหลักจักร 4 ถูกฝังอยู่ในโครงสร้างและจิตสำนึกของสังคมอย่างลึกซึ้ง การยกระดับคุณภาพชีวิตก็จะไม่ใช่เพียงโครงการชั่วคราว แต่เป็น “วิถีชีวิตประจำวัน” ที่ยั่งยืน สมดุล และอุดมด้วยความเมตตาปัญญาอย่างแท้จริง

นอกจากนั้น การบูรณาการหลักจักรทั้ง 4 ประการ ชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งแวดล้อม สังคม การพัฒนาคน และทุนทางคุณธรรมในมิติองค์รวม โดยมีลักษณะดังนี้

1. ปฏิรูปเทสวาสะ แนวคิดนี้สะท้อนมิติด้าน *สิ่งแวดล้อมและภูมิศาสตร์ของการดำรงชีวิต* การเลือกถิ่นที่อยู่อาศัยมิได้หมายถึงเพียงสภาพกายภาพ เช่น ความปลอดภัยหรือความอุดมสมบูรณ์ทางทรัพยากร แต่ยังรวมถึงปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม และโอกาสทางเศรษฐกิจ การเลือกที่อยู่ที่เหมาะสมจึงเป็นการสร้างเงื่อนไขพื้นฐานให้มนุษย์สามารถพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตได้อย่างยั่งยืน

2. สัปปริสุปัสสยะ การสมาคมกับสัตบุรุษเป็นกลไกในการยกระดับทุนมนุษย์ (Human Capital) และทุนสังคม (Social Capital) ผ่านการรับเอาแบบอย่างที่ดี มีการเรียนรู้จากผู้ทรงคุณธรรม และการร่วมสร้างเครือข่ายแห่งการเกื้อกูล แนวคิดนี้เชื่อมโยงกับกระบวนการพัฒนาสังคมเชิงคุณธรรม ซึ่งเป็นรากฐานของความมั่นคงทางสังคมและจิตใจ

3. อัตตสัมมาปณิธิ การตั้งตนไว้ชอบหมายถึงการมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนและยึดมั่นในหลักความดี ความถูกต้อง และศีลธรรม แนวคิดนี้สอดคล้องกับ *การพัฒนาตนเองเชิงคุณธรรม (Moral Self-Development)* และการวางเป้าหมายชีวิตตามหลักพุทธธรรม ซึ่งช่วยให้มนุษย์มีทิศทางชีวิตที่มั่นคง ลดปัญหาการเบี่ยงเบนทางสังคม และสร้างความสมดุลในชีวิต

4. ปุพเพกตปุญญุต การพึงพาบุญหรือทุนความดี หมายถึงการตระหนักถึงพลังของกรรมดีและการสะสมบุญที่สั่งสมไว้จากอดีต บุญจึงเปรียบเสมือน *ทุนทางคุณธรรม (Moral Capital)* ที่เกื้อหนุนชีวิตทั้งในมิติส่วนตัวและสังคม แนวคิดนี้ช่วยให้ตระหนักถึงคุณค่าของการทำความดีอย่างต่อเนื่อง และสร้างแรงบันดาลใจให้สืบทอดการกระทำที่เกื้อกูลสังคม

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติในการนำหลักจักร 4 มีดังนี้

1. การสร้างสิ่งแวดล้อมและชุมชนที่เกื้อกูล (ปฏิรูปเทสวาสะ)
 - 1.1 ส่งเสริมให้ประชาชนมีสิทธิเลือกถิ่นฐานที่ปลอดภัยและมีสาธารณูปโภคที่เพียงพอ
 - 1.2 พัฒนา “ชุมชนคุณธรรม” ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การทำงาน และการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ
2. การเสริมสร้างเครือข่ายทางสังคมที่ดี (สัปปริสุปัสสยะ)
 - 2.1 จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้นำชุมชน ครูบาอาจารย์ นักปราชญ์ชาวบ้าน และบุคคลต้นแบบ
 - 2.2 ส่งเสริมการรวมกลุ่มที่เน้นความซื่อสัตย์ เมตตา และการเกื้อกูลกัน เช่น ชมรมอาสาสมัคร กลุ่มพัฒนาอาชีพ

3. การพัฒนาตนด้วยเป้าหมายชีวิตที่ชอบธรรม (อัตตสัมมาปณิธิ)

3.1 จัดกระบวนการฝึกอบรมและการศึกษาเชิงคุณธรรม เพื่อให้บุคคลสามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน

3.2 สนับสนุนให้เกิดโครงการ “แผนที่ชีวิต” (Life Mapping) ที่ช่วยให้เยาวชนและประชาชนกำหนดเส้นทางชีวิตโดยยึดโยงกับหลักพุทธธรรม

4. การปลูกฝังและสืบทอดทุนความดี (บุพเพกตปุญญตา)

4.1 รณรงค์การสร้างพฤติกรรมบวก เช่น การทำบุญ การอาสาสมัคร และการช่วยเหลือสังคมอย่างต่อเนื่อง

4.2 สร้างระบบการยกย่องบุคคลหรือชุมชนที่มีคุณธรรม เพื่อเป็นแรงจูงใจและแบบอย่างที่ดี

สรุป

สรุปได้ว่า “หลักจักร 4” เป็น *Inner Engine* เต็มเต็มกรอบ QoL สากลที่เน้นมิติภายนอก การบูรณาการทั้งสองชุดแนวคิดก่อให้เกิด *Integrated Cakka-QoL Model* ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้ได้ตั้งแต่ระดับบุคคล องค์กร ถึงนโยบายสาธารณะ ตัวอย่างกรณีตำบลอุโมงค์ ยืนยันว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนจำเป็นต้องอาศัยทั้งปัจจัยวัตถุ สังคม และทุนทางจริยธรรมที่สะท้อนในหลักจักร 4 ทั้งนี้งานวิจัยภาคสนามและการประเมินผลแบบมีส่วนร่วมควรถูกดำเนินการต่อไป เพื่อยืนยันผลสัมฤทธิ์ในบริบทที่หลากหลาย ดังนี้

1. ปฏิรูปเทศบาล หรือ “การอยู่ในถิ่นที่ดี” ไม่ได้หมายถึงที่อยู่อาศัยหรูหรา หากแต่คือสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างสรรค์คุณงามความดีและความก้าวหน้าของชีวิต เช่น ถิ่นที่มีอาหารสัปปายะ อาหารสัปปายะ และธรรมสัปปายะ ซึ่งส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและการพัฒนาทางจิตวิญญาณ มิติด้านสิ่งแวดล้อมนี้จึงประสานกับตัวชี้วัด “สภาพแวดล้อม” ในกรอบ WHO-QOL แต่เพิ่มเกณฑ์คุณธรรมที่ช่วยให้ถิ่นที่อยู่นั้นเอื้อต่อ “สุขภาวะองค์รวม”

2. สัปปุริสสัปปายะ หรือ “การคบสัตบุรุษ” ซึ่งการสร้างเครือข่ายทางสังคมคุณภาพเป็นพลังขับเคลื่อนสำคัญของ QoL สมัยใหม่ซึ่งกำลังเผชิญ “โรคระบาดความโดดเดี่ยว” หลักข้อนี้เน้นการอยู่ท่ามกลางผู้มีศีล มีปัญญา มีเมตตา เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนทุนสังคมและทุนปัญญาอย่างสร้างสรรค์ งานวิจัยเชิงจิตวิทยาสังคมร่วมสมัยระบุว่าคุณภาพความสัมพันธ์มีผลต่อความสุขมากกว่าระดับรายได้ จึงเห็นได้ว่าหลักจักร 4 เปิดมิติ “สัมพันธ์-สุข” ที่กรอบวัด QoL สากลมักกล่าวถึงเพียงผิวเผิน

3. อัตตสัมมาปณิธิ หรือ “การตั้งตนไว้ชอบ” ตอบโจทยมิติ “ความหมายและเป้าหมายชีวิต” ที่แนวคิด Positive Psychology กำลังตื่นตัว หลักนี้เน้นการตั้งเจตจำนงและเส้นทางชีวิตที่ถูกต้อง มั่นคง และสอดคล้องกับคุณธรรม ซึ่งช่วยป้องกันปัญหาว่างเปล่าทางอัตลักษณ์ (identity crisis) และลดความเครียดจากการแข่งขันเชิงวัตถุ งานเขียนของ พระสุทธกานต์ สุทธิปัญโญ ระบุว่า การตั้งตนไว้ชอบคือการ “สร้างตัวภายใน” ให้แข็งแรงก่อนสร้างตัวภายนอก จึงเห็นได้ว่าความเจริญแท้จริงเริ่มจากภายใน แล้วจึงขยายสู่ภายนอก

4. ปุพเพกตปุญญตา หรือ “ความเป็นผู้ทำความดีไว้ก่อน” สู่ถึงแนวคิดทุนบุญ (merit capital) ที่สั่งสมได้ทั้งผ่านการทำทาน ศีล ภาวนา ไปจนถึงกิจกรรมสาธารณประโยชน์ ฯลฯ แนวคิดนี้สะท้อนหลัก “การลงทุนทางศีลธรรม” ที่สร้างผลตอบแทนเป็นพลังสนับสนุนคุณภาพชีวิตในระยะยาว ทั้งในมิติสุขภาพกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม เมื่อเชื่อมโยงกับงานบริการสังคมร่วมสมัย เช่น ธนาคารเวลา (time-banking) หรือโครงการอาสาเพื่อผู้เปราะบาง จะทำให้ “บุญ” กลายเป็นทุนสังคมรูปธรรมและวัดได้

จากการวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบจะเห็นว่าหลักจักร 4 ช่วย “เพิ่มแกนตั้ง” ให้ดัชนี QoL สากลที่เปรียบเสมือน “แกนนอน” กล่าวคือ QoL เน้นปัจจัยภายนอก (สุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม) ส่วนจักร 4 เน้นพลังภายใน (จิตวิญญาณ จริยธรรม ความดีงาม) เมื่อรวมกันจึงเป็น “ระบบพิกัดสองแกน” ที่ทำให้การประเมินคุณภาพชีวิตครบถ้วน และเป็นพื้นฐานสู่โมเดล Integrated Cakka-QoL ซึ่งบทความนี้นำเสนอเพื่อให้เกิดการบูรณาการ เพราะชุมชนส่วนใหญ่ยังคงสืบทอดวัฒนธรรมพุทธแบบวิถีชีวิต (lived Buddhism) กรณีศึกษา “อาสาปันสุข” ตำบลอุโมงค์ จังหวัดลำพูน แสดงให้เห็นว่าการใช้จักร 4 เป็นกรอบคิดพัฒนาชุมชนช่วยยกระดับ QoL ของผู้สูงอายุ ผู้ป่วยติดเตียง และอาสาสมัครพร้อมกัน (สำนักงานพัฒนาชุมชน, 2566: 47) เมื่อถิ่นที่อยู่ถูกปรับให้เอื้อต่อสุขภาวะ มีเครือข่ายกัลยาณมิตรคอยเกื้อหนุน มีการตั้งเป้าหมายช่วยเหลือที่ชัดเจน และต่อยอดทุนบุญผ่านการอาสา ผลที่ปรากฏคือภาวะสุขภาพและความสุขของทั้ง “ผู้ให้-ผู้รับ” เพิ่มขึ้นพร้อมกัน

บรรณานุกรม

- นริศรา พึ่งโพธิ์สม. (2563). “การทำงานวิจัยที่เป็นเลิศของนักวิจัยดีเด่นแห่งชาติ: คุณลักษณะ ความหมาย และปัจจัยความสำเร็จ”. วารสารพัฒนาสังคม. 22(1): 100-122.
- นริศรา พึ่งโพธิ์สม และคณะ. (2557). “ปัจจัยด้านจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: การสังเคราะห์งานวิจัยด้วยการวิเคราะห์ห่อภิมาณ”. วารสารพฤติกรรม

ศาสตร์. 20(1): 35-52.

ปิยะวัฒน์ เจริญศักดิ์. (2564). **ความสุขและความผูกพันในการทำงานของพริตตี้ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

พระสุทธกานต์ สุทธิปัญญ. (2567). **แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจักร 4**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (พิมพ์ ธมฺมธโร). (2548). **มงคลยอตชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สถาบันวิจัยระบบสุขภาพจิต. (2565). **รายงานประจำปี 2565: การพัฒนาระบบสุขภาพจิตเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตคนไทย**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยระบบสุขภาพจิต, กรมสุขภาพจิต.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2545). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549)**. กรุงเทพมหานคร: สำนักนายกรัฐมนตรี.

สำนักงานพัฒนาชุมชน. (2566). **รายงานตัวชี้วัด จปฐ. ปีงบประมาณ 2566**. กรุงเทพมหานคร: กรมการพัฒนาชุมชน, กระทรวงมหาดไทย.

Hawkey, L. C., & Capitanio, J. P. (2015). "Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes: A lifespan perspective". *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*. 370(1669): Article 20140114.

Nussbaum, M. C. (2011). **Creating capabilities: The human development approach**. Belknap Press of Harvard University Press.

Putnam, R. D. (2000). **Bowling alone: The collapse and revival of American community**. Simon & Schuster.

Seligman, M. E. P. (2011). **Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being**. Simon & Schuster.

Sen, A. (1999). **Development as freedom**. Oxford University Press.

Thai Well-being Consortium (TWC). (2023). **Thai well-being index 2023: Con-**

- ceptual framework and pilot findings.** Thai Well-being Consortium. United Nations Development Programme (UNDP). (1990). **Human development report 1990: Concept and measurement of human development.** Oxford University Press.
- UNESCO. (2000). **Quality of Life Indicators** (pp. 110–120). UNESCO Publishing.
- United Nations Volunteers. (2022). **State of the world's volunteerism report 2022: Building equal and inclusive societies.** United Nations Volunteers.
- World Bank. (2024). **World development report 2024: The middle-income trap.** International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank 1818 H Street NW, Washington, DC 20433.
- World Health Organization (WHO). (1997). **WHOQOL: Measuring Quality of Life.** (WHO/MSA/MNH/PSF/97.4). World Health Organization.
-