

# การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

## Holistic Quality of Life Development Based on Theravada Buddhist Philosophy

วิเศษ แสงกาญจนวนิช

Wiset Sangkanjanavanich

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Graduate School, Suan Sunandha Rajabhat University, Thailand

E-mail: wiset.sa@ssru.ac.th

Received July 27, 2025; Revised October 1, 2025; Accepted October 15, 2025

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม 2) ศึกษาหลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม และ 3) วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบอรรถปริวรรต ผ่านการวิเคราะห์เอกสารหลักในพระไตรปิฎก คัมภีร์ อรรถกถา และงานวิชาการร่วมสมัยที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดคุณภาพชีวิตได้พัฒนาไปสู่การพิจารณาแบบองค์รวมที่รวมมิติกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งสอดคล้องกับหลัก “ภาวนา 4” ได้แก่ กายภาวนา คีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้มีได้เพียงอธิบายหลักธรรมที่มีอยู่แล้ว แต่ได้สังเคราะห์ภาวนา 4 เข้ากับกรอบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงองค์รวมในระดับสากล ได้แก่ WHOQOL และ Human Flourishing จนเกิดเป็นกรอบแนวคิดใหม่ที่เรียกว่า “ภาวนา 4 Holistic Framework” ที่มีลักษณะเกื้อกูลกัน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในระดับปัจเจก ครอบครัว องค์กร และสังคม เพื่อส่งเสริมสุขภาวะที่ยั่งยืนจากภายในสู่ภายนอก การตีความเชิงอรรถปริวรรตมีข้อจำกัดตรงที่ขึ้นกับบริบทและประสบการณ์ของผู้วิจัย ดังนั้น การประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดที่ได้ควรพิจารณาในบริบทอื่นอย่างระมัดระวัง

**คำสำคัญ:** การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม; การส่งเสริมสุขภาวะ; พุทธปรัชญาเถรวาท

## Abstract

This study aimed to (1) investigate the concept of holistic quality of life development; (2) examine Theravada Buddhist philosophical principles related to holistic quality of life; and (3) analyze holistic quality of life development based on Theravada Buddhist philosophy. A hermeneutic qualitative methodology was utilized via documentary analysis of the Tipitaka, commentaries, and pertinent contemporary academic literature. The results revealed that the notion of quality of life had shifted from a narrow focus on physical and economic indicators toward a holistic perspective integrating physical, mental, social, and spiritual dimensions. These dimensions were consistent with the fourfold Buddhist cultivation (Bhavana 4): physical, moral, mental, and wisdom cultivation. Importantly, this research did not merely reaffirm existing Buddhist teachings but synthesized Pavana 4 with internationally recognized frameworks, particularly the WHOQOL and Human Flourishing models. This integration resulted in the “Pavana 4 Holistic Framework,” a new conceptual model that emphasizes mutual support among the four dimensions and provides practical applicability. The framework could be implemented at individual, familial, organizational, and societal levels, thereby contributing to sustainable well-being from the inside out. The hermeneutic interpretation had limitations in that it depended on the researcher’s context and experiences; therefore, the application of the developed framework should have been considered cautiously in other contexts.

**Keywords:** Holistic Quality of Life Development; Promoting health; Theravada Buddhist Philosophy

## บทนำ

ในช่วงไม่กี่ทศวรรษที่ผ่านมา แนวคิด “คุณภาพชีวิต” (Quality of Life: QOL) ได้รับความสำคัญในฐานะเครื่องชี้วัดความก้าวหน้าทางมนุษยศาสตร์ โดยเน้นปัจจัยเชิงพหุมิติ ทั้งสุขภาพกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และความหมายของชีวิต (World Health Organization, 1997; OECD, 2023; UNDP, 2025) แนวโน้มสากลเริ่มหันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม (Holistic Quality of Life) มากกว่าการวัดเพียงตัวเลขทางเศรษฐกิจ เช่น รายได้หรืออายุขัย (Meeprasertsagool et al., 2025; Boxer et al., 2025)

ในบริบทไทยที่มีรากลึกทางวัฒนธรรมกับพระพุทธศาสนาเถรวาท การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงควรพิจารณาภายใต้กรอบพุทธปรัชญา ซึ่งเน้นการฝึกฝนภายในผ่าน “ภาวนา 4” ได้แก่ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561) หลักธรรมเหล่านี้ไม่เพียงเป็นคำสอนทางศาสนา หากยังเสนอแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านกระบวนการรู้ตน ปล่อยวาง และเจริญปัญญา (Phong, 2024; Maung et al., 2024)

การเลือก “ภาวะนา 4” มาเป็นแกนกลางของการวิจัยครั้งนี้ มีเหตุผลสำคัญที่เหนือกว่ากรอบแนวคิดทางเลือกอื่น ๆ เช่น จิตวิทยาเชิงบวก หรือโมเดล Human Flourishing เนื่องจากภาวะนา 4 มิได้เป็นเพียงกรอบทางทฤษฎีเชิงตะวันตกที่เน้นด้านจิตใจหรือสังคมเป็นหลัก แต่เป็นกระบวนการฝึกฝนเชิงบูรณาการที่ครอบคลุมทั้งกาย ใจ และปัญญา โดยมีลักษณะเป็นพลวัตที่เกี่ยวเนื่องกันอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดการพัฒนาคูณภาพชีวิตที่ยั่งยืนจากภายใน ขณะที่กรอบสากล เช่น WHOQOL หรือ Human Flourishing แม้จะให้ภาพรวมในเชิงมิติคุณภาพชีวิต แต่ยังขาดกลไกเชิงปฏิบัติที่เป็นระบบในการพัฒนามิติภายในอย่างเป็นรูปธรรม ดังนั้น การบูรณาการภาวะนา 4 เข้ากับกรอบสากล จึงไม่เพียงทำให้เกิดความสมบูรณ์ขององค์ความรู้ แต่ยังช่วยให้กรอบแนวคิดที่พัฒนาขึ้นสามารถนำไปใช้ได้จริงทั้งในบริบทตะวันออกและตะวันตก

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่านักวิชาการจำนวนหนึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพุทธธรรมกับคุณภาพชีวิต ตัวอย่างเช่น งานของ Jiwattanasuk et al.(2022) ที่เน้นกรอบ Holistic Well-being ครอบคลุมทั้งกาย อารมณ์ ปัญญา และจิตวิญญาณ งานของ Phong (2024) ที่สำรวจการเยียวยาภายในผ่านแนวทางพุทธศาสนา และงานของ Boxer et al. (2025) ที่ยืนยันผลเชิงบวกของการฝึกสติและสมาธิต่อคุณภาพชีวิต อย่างไรก็ตาม งานเหล่านี้มักเน้นเฉพาะบางมิติ เช่น การเจริญสติหรือสมาธิ ขาดการบูรณาการ “ภาวะนา 4” อย่างเป็นระบบ และยังไม่เชื่อมโยงกับแนวคิดร่วมสมัยในระดับสากล เช่น จิตวิทยาเชิงบวก ภาวะผู้นำ หรือ Human Flourishing ช่องว่างดังกล่าวสะท้อนถึงความจำเป็นในการทำวิจัยที่สามารถสังเคราะห์ “ภาวะนา 4” เข้ากับกรอบคิดสากล เพื่อพัฒนาเป็นโมเดลองค์รวมที่ตอบโจทย์ได้ทั้งเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ

ด้วยเหตุนี้ งานวิจัยนี้มีเป้าหมายเพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์การพัฒนาคูณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท โดยใช้ “ภาวะนา 4” เป็นแกนกลาง พร้อมบูรณาการกับแนวคิดร่วมสมัย เช่น จิตวิทยาเชิงบวก และ Human Flourishing เพื่อพัฒนาเป็น “ภาวะนา 4 Holistic Framework” ที่สามารถนำไปใช้ส่งเสริมคุณภาพชีวิตได้ในระดับบุคคล ครอบครัว องค์กร และสังคม ตลอดจนเชื่อมโยงกับมาตรฐานการพัฒนาคูณภาพชีวิตในระดับสากล

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม
2. เพื่อศึกษาหลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคูณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม
3. เพื่อสังเคราะห์และพัฒนารอบแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม

## การทบทวนวรรณกรรม

จากการสืบค้นและคัดเลือก พบวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องสามารถจำแนกได้เป็น 4 กลุ่มหลัก ดังนี้

### แนวคิดคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1997) ให้นิยามว่า คุณภาพชีวิต คือ “การรับรู้ของปัจเจกบุคคลต่อสถานะของตนเองในบริบทของวัฒนธรรม ระบบคุณค่า และเป้าหมายชีวิต” ซึ่งไม่จำกัดเพียงปัจจัยทางกายภาพหรือเศรษฐกิจ แต่ครอบคลุมถึงมิติทางจิตใจและสังคม นักจิตวิทยา เช่น Ryff (1989) และ Seligman (2011) ขยายความหมายนี้โดยเน้นความสุข ความสัมพันธ์ที่ดี และการมีชีวิตที่มีความหมาย

อย่างไรก็ตาม กรอบของ Ryff และ Seligman แม้จะมีจุดแข็งที่สามารถอธิบาย “มิติทางจิตวิทยา” ได้ลึกซึ้ง แต่ยังมีข้อจำกัดตรงที่มุ่งอธิบายผลลัพธ์หรือสภาวะที่พึงปรารถนา (well-being, flourishing) มากกว่าการอธิบายกลไกเชิงปฏิบัติที่จะทำให้เกิดผลลัพธ์นั้น ในขณะที่หลักพุทธปรัชญา เช่น “ภาวนา 4” ไม่เพียงเสนอเป้าหมาย แต่ยังให้กระบวนการฝึกตนอย่างเป็นขั้นตอนและเป็นระบบ

### แนวคิดคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม (Holistic QOL)

แนวคิด Holistic QOL เน้นการพิจารณามนุษย์ในฐานะองค์รวมที่มีมิติเชื่อมโยงกันทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ งานวิจัยของ Meeprasertsagool et al. (2025) ชี้ว่า หากละเลยมิติภายใน บุคคลอาจเผชิญ “ทุกข์ทางจิตวิญญาณ” แม้ได้รับการดูแลทางกายอย่างดี เช่นเดียวกับ Jiwattanasuk et al. (2022) ที่เสนอว่า Holistic Well-being ควรครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ ปัญญา ความสัมพันธ์ และความเชื่อทางจิตวิญญาณ ซึ่งเชื่อมโยงกับเป้าหมายชีวิตอย่างลึกซึ้ง

อย่างไรก็ตาม แนวคิด Holistic QOL ในโลกวิชาการสาขาสถาปัตยกรรมและสิ่งแวดล้อมเชิงกระบวนการ (process) ที่ชัดเจน โดยมักเน้นการ “วัด” มากกว่าการ “ฝึก” ดังนั้น แม้จะให้กรอบองค์รวมที่ครอบคลุม แต่ยังไม่ได้ชี้ทางปฏิบัติอย่างเป็นระบบ การบูรณาการกับ “ภาวนา 4” จึงช่วยเติมเต็มข้อจำกัดนี้ เพราะภาวนา 4 ให้ทั้งกรอบมิติและแนวทางการปฏิบัติจริง

### หลักพุทธปรัชญาเถรวาทกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม

พุทธปรัชญาเถรวาทมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านกระบวนการ “การดับทุกข์” โดยเน้นการฝึกฝนจากภายในผ่านศีล สมาธิ และปัญญา หลัก “ภาวนา 4” ได้แก่ กายภาวนา คีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ถือเป็นกรอบสำคัญที่ครอบคลุมการพัฒนาทั้งภายนอกและภายใน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561) งานวิจัยของ Boxer et al. (2025) และ Cao (2024) ยืนยันว่าการฝึกตามหลักเหล่านี้มีผลเชิงบวกต่อการลดความเครียด เสริมสร้างความเป็นอยู่ และเพิ่มความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบ

ข้อสังเกตเชิงวิพากษ์คือ แม้งานวิจัยเหล่านี้จะยืนยันผลลัพธ์ของการฝึกภาวนา แต่ยังไม่ค่อยมีการเชื่อมโยงกับเครื่องมือหรือเกณฑ์มาตรฐานสากล เช่น WHOQOL หรือ Flourishing Models ทำให้การเปรียบเทียบเชิงนโยบายและการใช้งานข้ามวัฒนธรรมยังมีข้อจำกัด งานวิจัยนี้จึงพยายามเชื่อมช่องว่างดังกล่าวโดยการสังเคราะห์ภาวนา 4 เข้ากับกรอบสากล

### การบูรณาการภาวนา 4 กับศาสตร์ร่วมสมัย

งานของ Tang และ Wong (2025) แสดงให้เห็นว่าการผสมผสานหลักพุทธปรัชญา เช่น ภาวนา 4 เข้ากับแนวคิดร่วมสมัยอย่าง Positive Psychology, Human Flourishing และ Spiritual Well-being สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างรอบด้าน โดยเน้นทั้งการเติบโตจากภายใน (inner growth) และการสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล

อย่างไรก็ดี งานเหล่านี้ยังมักหยิบเพียงองค์ประกอบบางส่วน เช่น “สติ” (Mindfulness) มาบูรณาการ แต่ยังไม่ครอบคลุมทั้ง 4 มิติของภาวนา งานวิจัยนี้จึงมีความใหม่ที่ตรงที่พยายามบูรณาการภาวนา 4 อย่างเป็นระบบครบถ้วน และเปรียบเทียบกับกรอบสากลที่มีอยู่ เพื่อสร้างโมเดลองค์รวมที่สมบูรณ์กว่า

แนวคิดคุณภาพชีวิตอย่างเป็นทางการเป็นองค์รวม องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1997) ให้นิยามว่า คุณภาพชีวิต คือ “การรับรู้ของปัจเจกบุคคลต่อสถานะของตนเองในบริบทของวัฒนธรรม ระบบคุณค่า และเป้าหมายชีวิต” ซึ่งไม่จำกัดเพียงปัจจัยทางกายภาพหรือเศรษฐกิจ แต่ครอบคลุมถึงมิติทางจิตใจและสังคม นักจิตวิทยา เช่น Ryff (1989) และ Seligman (2011) ขยายความหมายนี้โดยเน้นความสุข ความสัมพันธ์ที่ดี และการมีชีวิตที่มีความหมาย

### แนวคิดคุณภาพชีวิตอย่างเป็นทางการเป็นองค์รวม (Holistic QOL)

แนวคิด Holistic QOL เน้นการพิจารณามนุษย์ในฐานะองค์รวมที่มีมิติเชื่อมโยงกันทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ งานวิจัยของ Meeprasertsagool et al. (2025) ชี้ว่า หากละเลยมิติภายใน บุคคลอาจเผชิญ “ทุกข์ทางจิตวิญญาณ” แม้ได้รับการดูแลทางกายภาพที่ดี เช่นเดียวกับ Jiwattanasuk et al. (2022) ที่เสนอว่า Holistic Well-being ควรครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ ปัญญา ความสัมพันธ์ และความเชื่อทางจิตวิญญาณ ซึ่งเชื่อมโยงกับเป้าหมายชีวิตอย่างลึกซึ้ง

### หลักพุทธปรัชญาเถรวาทกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นทางการเป็นองค์รวม

พุทธปรัชญาเถรวาทมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านกระบวนการ “การดับทุกข์” โดยเน้นการฝึกฝนจากภายในผ่านศีล สมาธิ และปัญญา หลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ถือเป็นกรอบสำคัญที่ครอบคลุมการพัฒนาทั้งภายนอกและภายใน เพื่อให้ดำรงตนในสังคมได้อย่างเหมาะสม (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2561) งานวิจัยของ Boxer et al. (2025) และ Phong (2024) ยืนยันว่าการฝึกตามหลักเหล่านี้มีผลเชิงบวกต่อการลดความเครียด เสริมสร้างความสงบ และเพิ่มความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบ

### การบูรณาการภาวนา 4 กับศาสตร์ร่วมสมัย

งานของ Tang และ Wong (2025) แสดงให้เห็นว่าการผสมผสานหลักพุทธปรัชญา เช่น ภาวนา 4 เข้ากับแนวคิดร่วมสมัยอย่าง Positive Psychology, Human Flourishing และ Spiritual Well-being สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างรอบด้าน โดยเน้นทั้งการเติบโตจากภายใน (inner growth) และการสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล

#### การวิเคราะห์และจัดระบบความสัมพันธ์ของวรรณกรรม

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ของวรรณกรรมในแต่ละกลุ่ม พบประเด็นเชื่อมโยงที่สำคัญดังนี้

1) กลุ่มแนวคิด QOL และ Holistic QOL มีความสอดคล้องกันในประเด็นการขยายจากปัจจัยภายนอก (รายได้ สุขภาพกาย) ไปสู่ปัจจัยภายใน (ความสุข จิตวิญญาณ ความหมายของชีวิต)

2) หลักพุทธปรัชญาเถรวาท โดยเฉพาะภาวนา 4 สามารถจัดเป็น “กลไกภายใน” ที่สนับสนุนเป้าหมายของ Holistic QOL ได้อย่างเป็นระบบ กล่าวคือ ภาวนา 4 เชื่อมโยงกับ Physical Health, ศิลภาวนา เชื่อมโยงกับ Social Relationships, จิตตภาวนา เชื่อมโยงกับ Psychological Well-being และ ปัญญาภาวนา เชื่อมโยงกับ Spiritual Well-being

3) งานวิจัยที่พยายามบูรณาการภาวนา 4 กับศาสตร์ร่วมสมัยยังมีจำนวนจำกัด และส่วนใหญ่เน้นเพียงบางองค์ประกอบ เช่น การฝึกสติ (Mindfulness) แต่ไม่ครอบคลุมครบทุกด้านของภาวนา 4 ซึ่งทำให้ขาดกรอบแนวคิดองค์รวมที่ชัดเจน

#### ช่องว่างของความรู้ (Knowledge Gap)

จากการวิเคราะห์วรรณกรรม พบช่องว่างความรู้ดังนี้

1) ขาดการบูรณาการภาวนา 4 อย่างเป็นระบบ งานวิจัยด้านพุทธปรัชญาและคุณภาพชีวิตส่วนใหญ่เน้นเฉพาะมิติเดียว เช่น จิตตภาวนา แต่ไม่ครอบคลุมภาวนา 4 ทั้งระบบ

2) ขาดการเชื่อมโยงกับกรอบแนวคิดสากล ยังไม่มีงานวิจัยที่ผสมผสานหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเข้ากับกรอบ Holistic QOL ขององค์การอนามัยโลก โดยใช้ภาษาหรือเครื่องมือที่เป็นมาตรฐานสากล

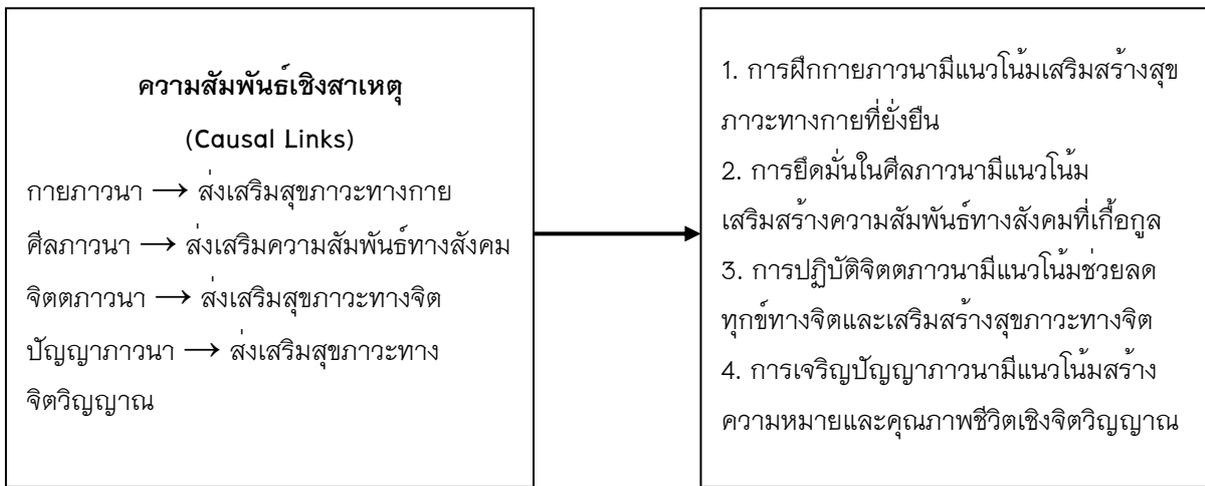
3) ไม่มีโมเดลองค์รวมที่ประยุกต์ใช้ได้หลายระดับ ขาดการพัฒนาโมเดลเชิงโครงสร้างที่สามารถประยุกต์ภาวนา 4 ในระดับบุคคล ครอบครัว องค์กร และสังคม

ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งพัฒนา “ภาวนา 4 Holistic Framework” เพื่อเติมเต็มช่องว่างเหล่านี้ โดยออกแบบให้เป็นกรอบแนวคิดเชิงองค์รวมที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในหลายบริบท

สรุปผลจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า แม้กรอบแนวคิดตะวันตกอย่าง Ryff, Seligman, และ WHOQOL จะให้ภาษาสากลและตัวชี้วัดที่ชัดเจน แต่ยังคงขาดกลไกเชิงปฏิบัติที่เป็นระบบ ขณะที่ “ภาวนา 4” ในพุทธปรัชญาเถรวาทเสนอเส้นทางการฝึกอย่างมีลำดับขั้นและเกื้อกูลกัน งานวิจัยนี้จึงมีความสำคัญตรงที่เชื่อม “ภาษาสากล” เข้ากับ “กลไกการปฏิบัติ” เพื่อสร้างกรอบแนวคิดใหม่ที่ตอบโจทย์ทั้งเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ

### กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้อยู่บนฐานของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบอรรถปริวรรต (Hermeneutic Qualitative Research) ที่เชื่อมโยง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) หลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะภavana 4 ที่เป็นฐานข้อมูลเชิงคัมภีร์ 2) แนวคิดคุณภาพชีวิตเชิงองค์รวมในระดับสากล เช่น WHOQOL, Positive Psychology, Human Flourishing 3) กระบวนการวิเคราะห์เชิงตีความ ที่อาศัยการอ่านเชิงลึก การจัดหมวดหมู่ และการสังเคราะห์เชิงธีม (Thematic Synthesis) ผลลัพธ์ที่คาดหวังคือการพัฒนา “ภavana 4 Holistic Framework” ซึ่งเป็นโมเดลเชิงแนวคิดใหม่สำหรับการอธิบายและประยุกต์ใช้การพัฒนาคุณภาพชีวิตในหลายระดับ ผู้วิจัยได้กำหนดความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและสมมติฐานเชิงคุณภาพ ซึ่งแสดงเป็นแผนภาพที่ 1 ได้ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีเชิงคุณภาพแบบอรรถปริวรรต (Hermeneutic Qualitative Research) ที่มุ่งทำความเข้าใจบทบาทของ “ภavana 4” ในพุทธปรัชญาเถรวาทในฐานะกลไกภายในเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงองค์รวม กระบวนการศึกษามีได้เพียงแต่บรรยายหลักธรรม หากแต่เน้นการตีความความหมายและการสังเคราะห์เชิงแนวคิดอย่างเป็นระบบ ผ่านการวิเคราะห์เชิงเอกสาร (Documentary Analysis) และการเชื่อมโยงกับกรอบสากล เช่น WHOQOL และ Human Flourishing

#### แหล่งข้อมูลและเกณฑ์การคัดเลือกเอกสาร

แหล่งข้อมูลที่ใช้ประกอบการศึกษามีทั้งเอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและคัมภีร์อรรถกถา รวมถึงเอกสารทุติยภูมิ เช่น หนังสือ บทความวิชาการ วิทยานิพนธ์ และรายงานองค์การระหว่างประเทศ โดยผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การคัดเลือกอย่างชัดเจนคือ เลือกเฉพาะเอกสารที่ตีพิมพ์ระหว่าง ค.ศ. 1989–2025 และมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณภาพ

ชีวิตแบบองค์รวม ภาวนา 4 และกรอบคิดสากล เช่น WHOQOL และ Human Flourishing เอกสารที่ไม่ผ่านการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิหรือไม่สามารถตรวจสอบต้นฉบับได้ถูกตัดออก เพื่อคงไว้ซึ่งความน่าเชื่อถือของข้อมูล

### ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินตามกระบวนการอรรถปริวรรต เริ่มจากการอ่านเอกสารเชิงลึก การตีความตามบริบททางศาสนา สังคม และจิตวิญญาณ จากนั้นจึงสังเคราะห์เชิงธีม (thematic synthesis) โดยจัดข้อมูลให้สอดคล้องกับภาวนา 4 และมีติสุขภาวะทั้ง 4 ของ WHOQOL ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ เมื่อได้ผลสังเคราะห์แล้ว ผู้วิจัยใช้การไตร่ตรองสะท้อนกลับ (reflexive thinking) เพื่อตรวจสอบอคติที่อาจเกิดขึ้นจากประสบการณ์หรือความเชื่อส่วนตัว พร้อมทั้งพิจารณาข้อโต้แย้งและหลักฐานที่อาจไม่สอดคล้อง (negative case analysis) เพื่อเพิ่มความสมบูรณ์ของการตีความ

### การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

เพื่อเสริมสร้างความน่าเชื่อถือ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีตรวจสอบแบบสามเส้า (triangulation) โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่ง ทั้งพระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา เอกสารวิชาการ และงานวิจัยสมัยใหม่ ตลอดจนเชื่อมโยงกับกรอบ Holistic QOL ขององค์การอนามัยโลก นอกจากนี้ยังจัดทำบันทึกขั้นตอนการวิเคราะห์ (audit trail) อย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การคัดเลือกเอกสารจนถึงการสร้างแผนภาพแนวคิดที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างภาวนา 4 และสุขภาวะทั้งสี่มิติ รวมถึงเปิดโอกาสให้ผู้ทรงคุณวุฒิสหสาขาวิชาตรวจสอบผลการตีความ (peer debriefing/expert review) เพื่อยืนยันความสอดคล้องและความเป็นกลาง

### การพิจารณาประเด็นด้านจริยธรรม

แม้ว่างานวิจัยนี้ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการเก็บข้อมูลจากมนุษย์โดยตรง แต่ผู้วิจัยได้ยึดหลักจริยธรรมทางวิชาการอย่างเคร่งครัด โดยอ้างอิงแหล่งข้อมูลจากต้นฉบับ ตรวจสอบความถูกต้องของการตีความ และระบุข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นจากความเชื่อและประสบการณ์ของผู้วิจัยเอง การใช้การไตร่ตรองสะท้อนกลับ (reflexivity) จึงเป็นกลไกสำคัญในการควบคุมอคติ และทำให้ผลการวิจัยมีความโปร่งใสและตรวจสอบได้

## ผลการวิจัย

### แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม

จากขั้นตอน การเลือกเอกสาร (Document Selection) และการอ่านเชิงลึก (In-depth Reading) พบว่า แนวคิดคุณภาพชีวิตในระดับสากลได้พัฒนาจากการมองเพียงปัจจัยทางกายภาพและเศรษฐกิจไปสู่การพิจารณาเชิงองค์รวมที่ครอบคลุมสุขภาวะ 4 มิติ ได้แก่ กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ (WHOQOL Group, 1995; World Health Organization, 1997; OECD, 2023) การอ่านเชิงลึกงานของ

Seligman (2011) และ Ryff (1989) ซึ่งให้เห็นว่า แนวคิด *Human Flourishing* และ *Psychological Well-being* เน้นการเติบโตจากภายใน (Inner Growth) และการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย ซึ่งสนับสนุนมุมมองการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงองค์รวม

### หลักการในพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม

จากขั้นตอน การตีความตามบริบท (Contextual Interpretation) พบว่า หลักธรรม “ภavana 4” (กายภavana คีลภavana จิตตภavana และปัญญาภavana) ในพระไตรปิฎก (ที.มหา. (ไทย) 10/1/1; ส.ข. (ไทย) 17/45/42) สามารถอธิบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างครอบคลุม การตีความโดยเปรียบเทียบกับงานสมัยใหม่ เช่น Boxer et al. (2025) และ Phong (2024) พบว่า หลักภavana 4 มีผลโดยตรงต่อการลดทุกข์ เสริมสร้างสุขภาวะทางกายและจิต และช่วยเตรียมความพร้อมทางจิตวิญญาณ ดังนั้น หลักธรรมเถรวาทมิใช่เพียงแนวคิดเชิงศาสนา แต่เป็นกลไกการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นระบบ และสอดคล้องกับแนวทางสากล

### สังเคราะห์และพัฒนารอบแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม

จากขั้นตอน การสังเคราะห์เชิงธีม (Thematic Synthesis) พบว่า ภavana 4 สามารถจัดกลุ่มให้สอดคล้องกับกรอบ WHOQOL ได้แก่ กายภavana/สุขภาวะทางกาย (Physical Health) คีลภavana/ความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) จิตตภavana/สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being) และ ปัญญาภavana/สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being) ขั้นตอน การไตร่ตรองสะท้อนกลับ (Reflexive Thinking) ทำให้เห็นว่า การบูรณาการภavana 4 เข้ากับกรอบสากล เช่น WHOQOL (1995) และ Human Flourishing (Tang and Wong, 2025) ช่วยปิดช่องว่างความรู้เดิม และทำให้เกิดกรอบแนวคิดใหม่ที่เรียกว่า “ภavana 4 Holistic Framework” กรอบแนวคิดนี้มีลักษณะเชิงบูรณาการเป็นระบบวงจร (Systemic Integration) ขับเคลื่อนจากภายใน (Inner-Driven Development) และมีความยืดหยุ่นในการประยุกต์ใช้ (Contextual Flexibility) จึงสามารถนำไปใช้ได้ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว องค์กร และสังคม เพื่อส่งเสริมสุขภาวะที่ยั่งยืน

อย่างไรก็ตาม เพื่อแสดงให้เห็น ความใหม่และความแตกต่างของกรอบที่พัฒนาขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับกรอบแนวคิดสากลที่มีอยู่ก่อน ผู้วิจัยได้จัดทำตารางเปรียบเทียบดังต่อไปนี้

กรอบแนวคิด	มิติหลัก	จุดเน้น	ข้อจำกัด	ความใหม่ของ “ภาวนา 4 Holistic Framework”
ความใหม่ของ “ภาวนา 4 Holistic Framework”	กาย จิต สังคม จิตวิญญาณ	การวัดเชิงปริมาณ คุณภาพชีวิต	ขาดกลไกภายในเชิงปฏิบัติ	ภาวนา 4 ทำหน้าที่เป็น “process model” ที่เชื่อมโยงการพัฒนาในแต่ละมิติอย่างเป็นพลวัต
Positive Psychology (Seligman, Ryff)	ความสุข ความสัมพันธ์ ความหมาย	การสร้างชีวิตที่มีความหมายและเจริญงอกงาม	เน้นเชิงจิตวิทยา ตะวันตก ขาดฐานเชิงจิตวิญญาณ	ภาวนา 4 เพิ่มฐานด้านศีลและปัญญา ทำให้ครอบคลุมทั้งจริยธรรมและจิตวิญญาณ
Human Flourishing (VanderWeele, Tang & Wong)	Flourishing indicators 6-8 ด้าน	การเจริญงอกงามรอบด้านของมนุษย์	ยังขาดกลไกการฝึกฝนในชีวิตประจำวัน	ภาวนา 4 เสนอ “วิถีการปฏิบัติ” ที่ชัดเจน ตั้งแต่กาย-ศีล-จิต-ปัญญา

### อภิปรายผลการวิจัย

แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม ข้อค้นพบที่ผู้คนในยุคปัจจุบันแม้มีทรัพยากรเพิ่มขึ้นแต่กลับรู้สึกโดดเดี่ยวและขาดความหมาย แสดงถึงการบกพร่องใน คุณภาพชีวิตเชิงจิตวิญญาณ (Spiritual QOL) ตามกรอบ WHOQOL Group (1995) และ Meeprasertsagool et al. (2025) ซึ่งถือเป็นแกนสำคัญของความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิญญาณ เมื่อเปรียบเทียบกับแนวคิด Flourishing ในจิตวิทยาเชิงบวก (Seligman, 2011; Ryff, 1989; Keyes, 2002) พบว่าทั้งสองแนวคิดไม่ใช่สิ่งเดียวกัน หากแต่เชื่อมโยงกัน โดย Spiritual QOL เป็นพื้นฐานที่ทำให้บุคคลสามารถเจริญงอกงามภายในได้จริง งานวิจัยนี้จึงเสนอว่า ความเจริญงอกงามภายใน (Inner Growth) มิใช่ผลลัพธ์เชิงนามธรรม แต่เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นได้ต่อเมื่อบุคคลมีฐาน Spiritual QOL ที่มั่นคง ซึ่งเป็นประเด็นที่ยังไม่ถูกอธิบายอย่างเป็นระบบในงานวิชาการก่อนหน้านี้ นอกจากนี้ ข้อค้นพบที่คุณภาพชีวิตถูกตีความใหม่จากมิติทางกายภาพและเศรษฐกิจไปสู่มิติองค์รวมสะท้อนให้เห็นการเปลี่ยนผ่านเชิงกระบวนการที่ค้นคว้าในระดับโลก ผลนี้ไม่เพียงสอดคล้องกับงานของ Diener et al. (2009) ที่ยืนยันว่าความสุขมิได้เป็นเพียงผลจากเศรษฐกิจ แต่ยังขยายมิติใหม่โดยเชื่อมโยงกับ “คุณภาพชีวิตเชิงจิตวิญญาณ” (Spiritual Quality of Life) ซึ่งเป็นประเด็นที่ WHO (1997) และ OECD (2023) เริ่มให้ความสำคัญมากขึ้น งานวิจัยนี้จึงตอกย้ำว่าปัจจัยด้านจิตวิญญาณมิใช่ตัวเสริม แต่เป็นองค์ประกอบหลักที่ช่วยให้บุคคลเผชิญความไม่แน่นอนของโลกสมัยใหม่ได้อย่างยืดหยุ่น และยิ่งแสดงให้เห็นว่าแนวคิด Flourishing ไม่ได้หยุดเพียงการงอกงามทางจิตใจ แต่สามารถถูกอธิบายด้วยฐานคิดพุทธปรัชญาที่ให้ ความหมายเชิงลึกต่อการดำรงอยู่

หลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาทกับคุณภาพชีวิตเชิงองค์รวม ผลการวิจัยที่พบว่าภาวนา 4 มีศักยภาพสูงในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม ชี้ให้เห็นว่า ภาวนา 4 ไม่ได้เป็นเพียงชุดคำสอนทางศาสนา หากแต่สามารถทำงานในลักษณะของ “กระบวนการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม” ที่ครอบคลุมกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งแตกต่างจากงานก่อนหน้านี้ที่มักเน้นเพียงบางมิติ เช่น การใช้สติในเชิงการบำบัด (Kabat-Zinn, 2003) หรือการเน้นด้านศีลธรรมเป็นหลัก (Harvey, 2000) งานวิจัยนี้จึงมีความใหม่ตรงที่ชี้ให้เห็น “ความเป็นระบบ” (Systemic Process) ของภาวนา 4 ที่เชื่อมโยง

และเกี่ยวเนื่องกันอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ การตีความผลยังสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนามนุษย์ในมิติสมัยใหม่ เช่น spiritual intelligence (King and DeCicco, 2009) และ flourishing framework (VanderWeele, 2017) ที่ต่างชี้ว่าความเป็นอยู่ที่ดีไม่ได้เกิดจากมิติเดียว แต่จากการบูรณาการหลายมิติพร้อมกัน งานวิจัยนี้จึงช่วยเสริมว่า “ภาวนา 4” สามารถเป็นฐานคิดเชิงพุทธปรัชญาที่เทียบเคียงได้กับกรอบทฤษฎีสากล และยังเป็นเครื่องมือในการสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืนทั้งในระดับบุคคลและสังคม

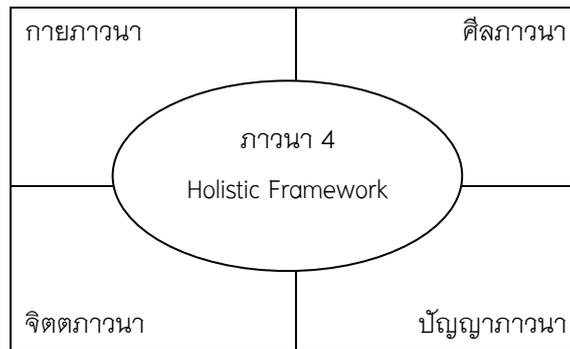
การสังเคราะห์และพัฒนารอบแนวคิดภาวนา 4 Holistic Framework ผลการวิจัยที่สังเคราะห์ “ภาวนา 4 Holistic Framework” แสดงให้เห็นความใหม่ในเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ กล่าวคือ ไม่เพียงอธิบายคุณภาพชีวิตในมิติ กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ แต่ยังเสนอ “กระบวนการพัฒนาแบบพลวัต” ที่เชื่อมโยงมิติทั้งสี่เข้าด้วยกัน งานก่อนหน้าอย่าง WHOQOL Group (1995) และ VanderWeele (2017) ได้เน้นการวัดคุณภาพชีวิตและการนิยาม flourishing ในเชิงตัวชี้วัด ขณะที่งานวิจัยนี้นำเสนอวิถีแห่งการปฏิบัติ (practical pathway) ผ่านภาวนา 4 ซึ่งถือเป็นการเติมเต็มสิ่งที่กรอบสากลยังขาด นอกจากนี้ กรอบแนวคิดที่พัฒนาขึ้นยังสามารถตอบโจทย์บริบทสมัยใหม่ เช่น การเหนื่อยยา burnout หรือวิกฤตอัตลักษณ์ของคนรุ่นใหม่ โดยใช้ความสมดุลของกาย-ศีล-จิต-ปัญญาเป็นวงจรการพัฒนาภายใน ซึ่งสอดคล้องกับแนวโน้มจิตวิทยาร่วมสมัยที่หันมาให้ความสำคัญกับ “post-materialist psychology” และ “positive spirituality” (Pargament, 2007; Wallace and Shapiro, 2006) งานวิจัยนี้จึงมีส่วนสร้างสะพานเชื่อมระหว่างพุทธปรัชญาเถรวาทกับทฤษฎีสากล และก่อให้เกิดกรอบใหม่ที่นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนทั้งระดับบุคคลและสังคม

กรอบ “ภาวนา 4 Holistic Framework” มิได้เป็นเพียงการรวบรวมแนวคิดที่มีอยู่ แต่ชี้ให้เห็นความใหม่อย่างน้อย 3 ประการ ได้แก่ (1) ทำหน้าที่เป็น กลไกภายใน (inner mechanism) ที่ช่วยอธิบายการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตในเชิงพลวัต ขณะที่ WHOQOL และ Flourishing Model ส่วนใหญ่เป็นเพียงกรอบเชิงตัวชี้วัด, (2) บูรณาการทั้งมิติทางจริยธรรมและจิตวิญญาณ ซึ่ง Positive Psychology ยังไม่สามารถอธิบายได้ครบถ้วน, และ (3) เสนอแนวทางการปฏิบัติที่จับต้องได้ ทำให้สามารถนำไปปรับใช้ได้ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว องค์กร และสังคม

แม้ว่างานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีเชิงอรรถปริวรรตเป็นหลัก จึงยังไม่มีข้อมูลเชิงภาคสนามมาสนับสนุน framework ที่สร้างขึ้น แต่สิ่งนี้สะท้อนข้อจำกัดของงาน และชี้ถึงความจำเป็นในการทำวิจัยเชิงทดลองหรือเชิงปฏิบัติการ (experimental/action research) ในอนาคต เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและประสิทธิภาพของ “ภาวนา 4 Holistic Framework” ในกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกัน เช่น นักเรียน คนทำงาน ผู้สูงวัย หรือผู้ที่เผชิญวิกฤตจิตวิญญาณ

## องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบของ “ภาวนา 4 Holistic Framework” ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดเชิงองค์รวมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และองค์กร โดยมีโครงสร้างสำคัญ 4 องค์ประกอบที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ภาวนา 4 Holistic Framework

กรอบแนวคิด “ภาวนา 4 Holistic Framework” เกิดจากการสังเคราะห์ระหว่างหลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาทกับองค์ความรู้ร่วมสมัยว่าด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม (Holistic Quality of Life Development) โดยมีที่มาทางทฤษฎีจาก 3 แนวคิดหลักที่หลอมรวมกันอย่างเป็นระบบ ได้แก่ 1) หลักภาวนา 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาทที่ปรากฏในพระไตรปิฎก 2) แนวคิด Holistic Quality of Life ขององค์การอนามัยโลก (WHO) (World Health Organization, 1997) เสนอว่า คุณภาพชีวิต (QOL) ควรถูกพิจารณาอย่างรอบด้าน ครอบคลุมทั้งสุขภาวะทางกาย (Physical health) สุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) สุขภาวะทางสังคม (Social relationships) และ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) 3) การผสมผสานกับจิตวิทยาเชิงบวกและจิตวิญญาณสมัยใหม่ จากงานวิจัยของ Seligman (2011), Ryff (1989) และ Tang and Wong (2025) ซึ่งให้เห็นว่า “คุณภาพชีวิตภายใน” ไม่ได้เกิดจากการมีสิ่งของ แต่เกิดจากความหมายของชีวิต (Meaning) การเติบโตจากภายใน (Personal growth) ความสัมพันธ์ที่ดี (Positive relationships) การมีสติและความรู้เท่าทัน (Mindfulness & Awareness)

งานวิจัยนี้ไม่ได้เพียงยืนยันหลักธรรม “ภาวนา 4” ว่าส่งเสริมคุณภาพชีวิตได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นที่รู้กันอยู่แล้วในวงการพุทธและสุขภาพ แต่สิ่งที่ถือเป็นความใหม่ คือการสังเคราะห์ภาวนา 4 เข้ากับกรอบมาตรฐานสากลด้านคุณภาพชีวิต ได้แก่ WHOQOL (1995) และ Human Flourishing Framework เพื่อสร้าง “ภาวนา 4 Holistic Framework” ที่แสดงถึงพลวัตการพัฒนาแบบวงจร (dynamic cyclicality) ซึ่งยังไม่เคยมีงานวิจัยใดนำเสนอในลักษณะนี้มาก่อน

ความใหม่ขององค์ความรู้นี้จึงอยู่ที่ส่วนสำคัญ ดังนี้

- 1) ส่วนของทฤษฎี การเชื่อมโยงภาวนา 4 เข้ากับกรอบสากล ทำให้หลักพุทธปรัชญาที่มี “ภาษาสากล” ที่นักวิจัยต่างสาขาสสามารถเข้าใจและนำไปใช้ได้
- 2) ส่วนของโมเดล การออกแบบ “Holistic Cyclic Framework” ที่ไม่เพียงอธิบายมิติ แต่ชี้ “กระบวนการพัฒนา” ที่หมุนวนและเกี่ยวเนื่องกัน
- 3) ส่วนของการประยุกต์ การขยายการใช้กรอบนี้ไปสู่มิติใหม่ เช่น การพัฒนาภาวะผู้นำ การสร้างองค์กรแห่งความสุข และการออกแบบนโยบายด้านสุขภาวะ

ดังนั้น องค์ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นจากการวิจัยนี้ไม่ได้อยู่ที่การค้นพบ “ภาวนา 4” อีกครั้ง แต่คือการสร้างโมเดลบูรณาการ ที่เชื่อมหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเข้ากับกรอบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงสากล และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้หลากหลายระดับ ตั้งแต่ปัจเจก ครอบครัว องค์กร จนถึงสังคม

## สรุป

การวิจัยนี้ได้พัฒนา “ภาวนา 4 Holistic Framework” ซึ่งเชื่อมโยงหลักกายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เข้ากับกรอบคุณภาพชีวิตเชิงองค์รวมขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL) และ Human Flourishing Framework ผลการสังเคราะห์แสดงให้เห็นว่า ภาวนา 4 มีลักษณะ Systemic Integration – Inner-Driven Development – Contextual Flexibility ที่เหนือกว่ากรอบสากล เนื่องจากมีใช้เพียงการอธิบายเชิงทฤษฎี แต่เสนอ “กระบวนการพัฒนาแบบพลวัต” ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้จริงได้ในระดับปัจเจก ครอบครัว องค์กร และสังคม เพื่อส่งเสริมสุขภาวะที่ยั่งยืนจากภายใน

## ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

กระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงศึกษาธิการ ควรบรรจุหลัก ภาวนา 4 Holistic Framework ในการกำหนดนโยบายสุขภาวะและการศึกษา โดยเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง 4 มิติ ไม่ใช่เพียงด้านกายภาพ หน่วยงานรัฐและองค์กรพัฒนาเอกชน ควรใช้กรอบนี้เป็น ต้นแบบการสร้าง “สังคมแห่งสุขภาวะ” เพื่อรองรับนโยบาย SDGs และสังคมสูงวัย

องค์กรภาครัฐและเอกชนสามารถนำกรอบนี้ไปใช้ในการ พัฒนาภาวะผู้นำและการจัดสวัสดิการเชิงจิตวิญญาณ (Spiritual Welfare) เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของบุคลากรและสร้างองค์กรแห่งความสุข ชุมชนและครอบครัวสามารถใช้แนวทางนี้ในการออกแบบ โครงการบูรณาการสุขภาวะ เช่น การดูแลผู้สูงอายุ การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว และการจัดกิจกรรมพัฒนาชุมชน

## 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบว่า หลักภาวนา 4 สามารถเป็นกรอบแนวคิดเชิงองค์รวมที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน ดังนั้น ควรมีการดำเนินการวิจัยเชิงประยุกต์ในลักษณะต่อไปนี้

1) ศึกษาเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของกรอบแนวคิด “ภาวนา 4 Holistic Framework” กับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ เช่น คนวัยทำงาน ผู้สูงอายุ นักเรียน หรือ กลุ่มเสี่ยงด้านสุขภาพจิต

2) พัฒนาชุดกิจกรรมหรือแบบฝึกหัดที่เชื่อมโยงกับภาวนา 4 โดยเฉพาะในบริบทของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิญญาณ (Spiritual Counseling) หรือการส่งเสริมการรู้เท่าทันตนเอง (Self-awareness Programs)

3) ศึกษาในเชิงวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ร่วมกับองค์กรหรือชุมชนที่ต้องการสร้างการเปลี่ยนแปลงภายใน เพื่อทดสอบความยั่งยืนของการใช้หลักธรรมนี้ในชีวิตจริง

## เอกสารอ้างอิง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่

11). กรุงเทพฯ: เอสอาร์พรีนติ้งแมสโปรดักส์.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Boxer, A., Shawyer, F., Coghlanlan, I., Ling, D., & Meadows, G. (2025). Mindfulness-based interventions: What more can the West learn from Buddhism? A fieldwork study. *Frontiers in Psychology*, 16(1), Article 1579575. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1579575>

Diener, E., Lucas, R., Schimmack, U., & Helliwell, J. (2009). *Well-Being for Public Policy*. Oxford: Oxford University Press.

Harvey, P. (2000). *An Introduction to Buddhist Ethics: Foundations, Values and Issues*. Cambridge: Cambridge University Press.

Jiwattanasuk, N., Pannavoravat, P., & Sirikanjana, P. (2022). The holistic well-being concepts in relation to quality of life. *ABAC ODI JOURNAL Vision. Action. Outcome*, 10(1), 28–41. <https://doi.org/10.14456/abacodijournal.2022.16>

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.  
<https://doi.org/10.2307/3090197>
- King, D. B., & DeCicco, T. L. (2008). A viable model and self-report measure of spiritual intelligence. *The International Journal of Transpersonal Studies*, 28(1), 68–85.  
<https://doi.org/10.24972/ijts.2009.28.1.68>
- Maung, J. J., DeMaranville, J., Wongpakaran, T., Peisah, C., Arunrasameesopa, S., & Wongpakaran, N. (2025). The role of equanimity in predicting the mental well-being of the residents in long-term care facilities in Thailand. *Nursing Reports*, 15(4), 123.  
<https://doi.org/10.3390/nursrep15040123>
- Meeprasertsagool, N., Anuraktham, P., Chaithanasarn, A., & Wongprom, I. (2025). Future directions of spiritual care where spiritual care providers do not exist: a qualitative study. *BMC Palliat Care* 24, 19. <https://doi.org/10.1186/s12904-025-01658-w>
- OECD. (2023). *OECD economic outlook, volume 2023 issue 1*. Paris: OECD Publishing.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the Sacred*. New York: Guilford.
- Phong, C. T. (2024). Awakening from within: An exploration of self-healing through Buddhist approach. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 27(3), 329–357. <https://doi.org/10.1080/19349637.2024.2361666>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A new understanding of happiness, well-being and how to achieve them*. Massachusetts: Nicholas Brealey.
- Tang, S., & Wong, P. T. P. (2025). Flourishing beyond religion: Toward a universal model of spiritual well-being. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 15(1), 1–20.
- United Nations Development Programme. (2025, April 7). *UNDP annual report 2024*. UNDP.  
<https://www.undp.org/publications/undp-annual-report-2024>
- VanderWeele, T. J. (2017) On the promotion of human flourishing. *PNAS*, 114(31), 8148–8156.  
<https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114>

Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690–701. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.7.690>

WHOQOL Group. (1995). The world health organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the world health organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403–1409.

World Health Organization. (1997). *Measuring quality of life: The WHOQOL-100*. Geneva: WHO.