

**การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
ของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา***
**AN APPLICATION OF FOUR BHĀVANĀS IN TO THE IMPROVEMENT
OF THE QUALITY OF LIFE OF COMMUNITY, BANBORKETU,
SADAO DISTRICT, SONGKHLA PROVINCE**

พระปลัดธัญวัฒน์ อโศโก (รักษ์เพ็ชร)

Phrapalad Tanyavat Asoko (Rakphet)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: pisit340@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา 2) เพื่อศึกษาหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ 3) เพื่อการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ดำเนินการวิจัยโดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth-interview)

ผลการวิจัยพบว่า 1) การจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้านคือ กาย ศีล จิต และปัญญา 2) หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา ที่ปรากฏหรือจารึกในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว มีความสำคัญทั้งในด้านการพัฒนาตน, การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม 3) การประยุกต์ใช้หลักภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวิธีการคือ ผูกพันพัฒนาตนด้านพฤติกรรมกรบิโรคและอุปโปค ใช้ชีวิตแบบพออยู่พอกิน การประยุกต์ใช้หลักศีลภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวิธีการคือ การพัฒนาความพฤติกรรมของตน และฝึกฝนอบรมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย การประยุกต์ใช้หลักจิตภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวิธีการคือ

* Received 28 January 2020; Revised 12 February 2020; Accepted 25 February 2020



ยกระดับจิตตนให้สูงขึ้น ยึดมั่นในความไม่ประมาท สำรวมระวัง อินทรีย์และมีคุณธรรม การประยุกต์ใช้หลักปัญญาวานาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวิธีการคือ การพัฒนาปัญญา และอภิปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป เพื่อที่จะได้เข้าใจสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นในโลก

คำสำคัญ : การประยุกต์ใช้, หลักาวานา, การพัฒนาคุณภาพชีวิต

Abstract

This thesis entitled ‘An application of Four Bhāvanās into the improvement of the quality of life of community, Banborketu, Sadao District, Songkhla Province’ has three objectives: 1) to study the states of problem in the improvement of the quality of community’s life, Banborketu, Sadao District, Songkhla province, 2) to study the principle of four Bhāvanās in Theravada Buddhism, and 3) to apply four Bhāvanās into the improvement of the quality of community’s life, Banborketu, Sadao District, Songkhla province. This is a qualitative research done by studying documents and in-depth interview.

In the research, it was found that according to Buddhism life basically consists in the essential constituents of life: Rūpa referring to a body, Vedanā referring to feeling, Saññā meaning perception, Sankhāra meaning mental formation and Viññāna referring to consciousness. In order to improve the quality of life, According to Buddhism, principles of four Bhāvanās always appear in Tipitaka as being the quality of those people whose body, precept, mind and wisdom were completely trained; it was regarded as the important methods for developing oneself. To develop the quality of life for being a good model to a society, In the application of principles of four Bhāvanās into the improvement of the quality of life, it showed that in the physical development, one should improve the consumptive behaviour by following sufficiency economy in both levels, In the mental development, one should improve one’s behaviour through



following certain order where disturbance. In the emotional development, one should uplift one's mind to a higher level of morality by not being careless through restraint and ethics, In the intellectual development, one should get oneself trained through various kinds of wisdom where one can see things as they are.

Keywords: An application, Four Bhāvanās, improvement of the quality of life

บทนำ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของการดำรงชีวิตของตนให้ดีขึ้น มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคล กับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา จึงมีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกายคนสังคมที่อยู่อาศัยรอบตัวคนด้วย ชีวิตที่มีคุณภาพย่อมเป็นชีวิตที่ประสบความสำเร็จ รู้จักยับยั้งความต้องการทางร่างกายและความต้องการทางอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่พอดี (สุภาส เครือเนตร, 2541) สามารถใช้ความรู้ สติปัญญา ความรู้สึกลึกซึ้งของตนไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเบียดเบียนหรือให้โทษแก่บุคคลอื่น ในขณะเดียวกันบุคคลจะต้องมีการศึกษาสูงมีความขยันอดทนประกอบอาชีพที่สุจริต เป็นพลเมืองดีมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจมีระเบียบวินัยมีกฎเกณฑ์ทางสังคม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543) ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงเป็นการพัฒนาตนเอง เพื่อให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ปรับปรุงการ ดำเนินชีวิตให้สอดคล้องและรองรับกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ปัญหาที่สำคัญมีอยู่ว่า แล้วเราจะ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตสู่ความสำเร็จได้อย่างไร และสิ่งที่จะตอบคำถามนี้ หนีไม่พ้นที่ว่าเราต้องรู้จัก ตัวเราเองก่อน เพราะตัวเราเท่านั้นที่จะสามารถ สร้างความสำเร็จให้กับตนเองได้ดีที่สุด ถ้าเราไม่ สร้างโอกาสเองไม่ลงมือกระทำสิ่งที่เราปรารถนาเอง ความสำเร็จต่าง ๆ มันจะมาหาเราได้อย่างไร

แต่ในยุคปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงบริบทแห่งการพัฒนาของประเทศที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ทุกภาคส่วน ยังคงมุ่งเน้นแข่งขันกันทางด้านเศรษฐกิจ และด้านวัตถุ จนกลายเป็นวัตถุนิยม ส่วนด้านคุณธรรมจริยธรรมถูกละเลย เป็นผลให้คนในสังคมไทย ห่างไกล



ศาสนา ห่วงไกลศีลธรรม ปัญหาด้านการขาดศีลธรรม จริยธรรมของประชาชนในปัจจุบันจึงเป็นปัญหาระดับชาติที่น่าห่วงเป็นอย่างยิ่งชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ก็นับว่าเป็นอีกชุมชนหนึ่งเช่นกันที่ประสบปัญหาที่สมาชิกในชุมชนไม่ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ขาดความอดทนอดกลั้นต่อกันเบียดเบียนก่อความเดือดร้อนต่อส่วนรวม

ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นถึง สภาพปัญหาของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ว่าเหมาะแก่การนำหลักภavana 4 มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวชุมชนบ้านบ่อเกตุ เพื่อฝึกฝนพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย ศีล สมาธิ และปัญญา ให้สามารถรู้เท่าทันสภาวะการเปลี่ยนแปลงของโลก ให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาแห่งตน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา
2. เพื่อศึกษาหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยภาคสนาม (Field Research) เพื่อสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญเรื่องการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา มาประกอบเนื้อหาวิทยานิพนธ์ โดยสรุปเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ โดยมุ่งศึกษา ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา 2) เพื่อศึกษาหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท 3) เพื่อการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา



2. การเก็บรวบรวมข้อมูล 1) ข้อมูลจากเอกสาร ชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ หนังสือ เอกสาร วารสาร วิทยานิพนธ์ บทความ และงานวิชาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง 2) ข้อมูลจากภาคสนาม จากการสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (กับบุคคลสำคัญในชุมชนที่ต้องการสัมภาษณ์/ผู้รู้) แบบจำเพาะเจาะจง

3. ชั้นวิเคราะห์ข้อมูล 1) เรียบเรียงข้อมูล โดยการจัดหมวดหมู่ของข้อมูลที่เกี่ยวข้องกัน ทั้งในส่วนข้อมูลที่ได้จากเอกสารต่าง ๆ และข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ภาคสนาม 2) วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาทั้งหมด ตามจุดประสงค์ของการวิจัยที่ตั้งไว้ 3) สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 4) เรียบเรียงเป็นเล่มวิทยานิพนธ์ แล้วนำเสนอผลการวิจัย

ผลการวิจัย

ชีวิตตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา เริ่มต้นเมื่อจิตที่เป็นปฐม คือ วิญญาณแรกหรือปฏิสนธิวิญญาณหยั่งลงสู่ครรภ์มารดา จนกระทั่งถึงมรณะ มีส่วนประกอบสำคัญของชีวิต ได้แก่ รูป คือ ร่างกาย (เนื้อหนังมังสา), เวทนา คือ ส่วนที่เป็นความรู้สึก, สัญญา คือ การกำหนดรู้ การจำได้, สังขารหมายถึง สภาพที่ปรุงแต่งจิต, วิญญาณหมายถึง การรับรู้อารมณ์, การจะพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นเรื่องของการดำรงอยู่ของชีวิตอย่างมีคุณภาพ และมีความสุข การจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้านคือ กาย ศีล จิต และปัญญา ต้องมีแนวทางในการดำเนินชีวิต รู้จักทำตนเองให้มีความสุข รู้จักความพอใจในชีวิต รู้จักคุณค่าและความหมายของชีวิต คือ ละความชั่ว ทำความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ มีเหตุผล มีคุณธรรม จริยธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2561) เพื่อนำมาใช้แก้ไขปัญหาดัง ๆ ที่เกิดขึ้น ชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ในปัจจุบันนี้กำลังประสบกับปัญหาดัง ๆ มากมาย เช่น ปัญหาอันเกิดจากการทำมาหากินไม่เพียงพอต่อการยังชีพ ก่อให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันในครอบครัว เป็นเหตุให้แสดงออกถึงกิริยาและวาจาที่ไม่เคารพซึ่งกันและกัน ไม่ปฏิบัติตามกฎกติกาของชุมชน ต่างคนต่างอยู่ขาดการเอื้อเฟื้อ ขาดการเสียสละ ขาดน้ำใจต่อกัน แม้ในหมู่ญาติพี่น้อง จนส่งผลต่อการดำรงชีวิตในชุมชน เช่น ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ที่เกิดจากการโฆษณาสินค้าให้ใคร ๆ พากันถูกมอมเมา ให้อยากได้อะไรก็มี จนเกิดการเสียสมดุลระหว่างรายได้กับรายจ่ายของชาวชุมชน ปัญหาครอบครัว ที่มักเป็นสาเหตุของความขัดแย้งที่



เกิดขึ้นในครอบครัว อย่างเช่น ภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ ส่งผลกระทบต่ออาชีพและรายได้โดยตรง ภาวะเจ็บป่วย ก็อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจของคนในครอบครัว ปัญหาทางการเงิน นิสัยและความเคยชินส่วนตัว อาจทำให้คู่สมรสไม่พอใจนิสัยหรือการกระทำของอีกฝ่าย การนอกใจ ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การใช้ความรุนแรง การขาดความเอาใจใส่และไม่มีเวลาให้กัน ปัญหาทางสังคม เป็นสภาวะการณ์ที่มีผลกระทบกระเทือนต่อคนจำนวนมากในชุมชนที่ชาวชุมชนเห็นว่าควรร่วมกันแก้ปัญหาให้ดีขึ้น เป็นต้นว่า ยาเสพติดที่กำลังระบาดในหมู่เยาวชน เด็กและเยาวชนเร่ร่อน การทุจริตคอร์รัปชัน และความยากจน ปัญหาการขาดความสามัคคี ขบวนการของการขาดความสามัคคีของคนในชุมชน มีอยู่หลายสาเหตุที่เป็นตัวกระตุ้น เช่น การแบ่งพรรคแบ่งพวก การขาดการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน กฎหมู่อยู่เหนือกฎหมาย ซึ่งสาเหตุที่ทำให้คนแตกความสามัคคี มีอยู่ 3 เรื่องด้วยกัน คือเรื่องผลประโยชน์ เรื่องวินัย และเรื่องขาดความเคารพ

หลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนา มีที่มาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว มีความสำคัญทั้งในด้านการพัฒนาตน, การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม และในการรักษาพระพุทธศาสนาให้คงอยู่ มีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561) ประการ คือ 1) กายภavana คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรม ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี 2) ศีลภavana คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย 3) จิตภavana คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย 4) ปัญญาภavana คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana 4 นั้นเป็นการแสดงให้เห็นแต่ละขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาการของชีวิตอย่างชัดเจน เป็นเครื่องยืนยันว่า หลักภavanaเป็นหลักคำสอนที่ควรค่าแก่การรับมาปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง ให้บริสุทธิ์จากกิเลสยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้ประพฤติตามหลักภavana 4 ยังเป็นผู้ที่ควรแก่การเคารพบูชา ในส่วนกาย ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น และประสาทกายที่เรียกว่าอินทรีย์ ต้องใส่ใจกับสภาพแวดล้อม ทั้งธรรมชาติ มนุษย์ สังคม ให้ใช้งานได้ดี เกิดประโยชน์สูงสุด มีผลในทางที่จะส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่นพัฒนาการใช้ตาให้ดูเป็น คือ ดูแล้วไม่



เกิดกิเลสหรืออกุศล ดูแล้วให้เกิดสติปัญญา การสร้างสรรค์ พัฒนาการใช้หูให้ฟังเป็น คือ ฟัง แล้วไม่เกิดกิเลสหรืออกุศล ฯลฯ อย่างนี้เป็นต้น

คุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความสุขเกิดขึ้นก่อน ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากความรู้สึกพอใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มีความหมาย ดังนี้

การประยุกต์ใช้หลักกายภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การพัฒนากายของตน ด้วยการเรียนรู้และสร้างจิตสำนึกแห่งการแสวงหาปัจจัย 4 ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอเพียงสันโดษ รู้จักการบริโภคปัจจัย 4 รู้จักใช้อันตรีย คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ในการบริโภคนั้น

การประยุกต์ใช้หลักศีลภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือการประพฤติปฏิบัติตนให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยของศีล ที่สามารถอยู่ร่วมกันกับคนหรือธรรมชาติได้เป็นอย่างดี ไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่น และธรรมชาติให้เสียหาย

การประยุกต์ใช้หลักสมาธิภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือการฝึกอบรมจิตใจให้สูงขึ้น ง่ายขึ้น ให้มั่นคง มีสมาธิ ไว้ใช้ควบคุมกาย ให้ประพฤติปฏิบัติถูกต้องดีงาม มั่นคงด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา ใฝ่เป็นคุณธรรมประจำใจ ไม่ให้คิดเบียดเบียนกัน

การประยุกต์ใช้หลักปัญญาภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือการศึกษา อบรม พัฒนาปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้ง ให้รู้จักสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง คิดหาเหตุผล รู้วิธีแก้ไข ปัญหา และรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่ฉลาด ไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติ

การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอ สะเดา จังหวัดสงขลา นำมาแก้ปัญหา ดังนี้

ปัญหาเศรษฐกิจ ฟังประยุกต์ใช้ตามหลักกายภาวนา คือ ทำได้ด้วยการรู้จักบริโภคปัจจัย 4 อย่างรู้คุณค่าและให้เป็นประโยชน์มากที่สุด

ปัญหาครอบครัว ฟังประยุกต์ใช้ตามหลักศีลภาวนา คือทำได้โดยเป็นการยึดมั่นในกฎจารีต ประเพณีศีลธรรมประพฤติปฏิบัติตนให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยของศีล

ปัญหาสังคม ฟังประยุกต์ใช้ตามหลักจิตภาวนา คือ ทำได้โดยฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็ง มั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย

ปัญหาการขาดความสามัคคีฟังประยุกต์ใช้ตามหลักปัญญาภาวนา คือ ทำได้โดยอบรม พัฒนาปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้ง ปรับเปลี่ยนทัศนคติของตัวเอง ยึดหลักความถูกต้อง



อภิปรายผล

จากการศึกษา การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา 2) เพื่อศึกษาหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ 3) เพื่อการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยนำมาอภิปรายได้ว่า ชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา เป็นชุมชนหนึ่งเช่นกันที่ประสบปัญหาที่สมาชิกในชุมชนไม่ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ขาดความอดทนอดกลั้นต่อกัน เบียดเบียน ก่อความเดือดร้อนต่อส่วนรวม มุ่งเน้นแข่งขันกันทางด้านเศรษฐกิจ และด้านวัตถุ จนกลายเป็นวัตถุนิยม เป็นเหตุให้ส่วนคุณธรรมจริยธรรมถูกละเลย จึงจำเป็นต้องนำหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ทั้งนี้อภิปรายผลได้ว่า ภาวนา เป็นหลักที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนเพื่อใช้เป็นคุณสมบัติของบุคคล หมายความว่า อันไหนที่ไม่เป็นก็ทำให้เป็นขึ้น อันไหนที่ไม่มีก็ทำให้มีขึ้น เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว สอดคล้องกับแนวคิดของ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ที่ว่าการพัฒนาทักษะชีวิตนั้นควรพัฒนาทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกาย เป็นการศึกษา เพื่อให้รู้จักใช้อย่างตนะและอวัยวะทั้งหลาย มีมือ เท้า ปาก ตา เป็นต้น ทั้งกาย วาจา ให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ด้านศีล เพื่อการศึกษา การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคมอย่างมีระเบียบ มีระบบ มีวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม และมีวินัย ด้านจิต เป็นการศึกษา เพื่อฝึกจิตให้เป็นสมาธิ คือไม่ให้วอกแวก กระสับกระส่าย ให้รู้จักมนสิการและมีโยนิโสมนสิการด้านปัญญา เป็นการศึกษา อบรม พัฒนาปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้ง ให้รู้จักสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง เป็นการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ความคิดหาเหตุผล และการหยั่งรู้ความจริง จนเข้าถึงอิสรภาพมีชีวิต ที่ตั้งงาม ปลอดภัย ปราศจากปัญหา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2539) สอดคล้องกับแนวคิดของ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) ที่กล่าวไว้ว่า การพัฒนาชีวิตมนุษย์สำคัญยิ่งในลักษณะองค์รวมประสานกัน 4 ด้าน ดังนี้ 1) พัฒนากาย คือ การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดี และพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างถูกต้องดีงามในทางที่เป็นคุณประโยชน์ 2) พัฒนาศีล คือ การพัฒนาการอยู่ร่วมในสังคมด้วยดีอย่างเกื้อกูลเป็นประโยชน์และมีอาชีพที่ถูกต้องโดยประกอบสัมมาอาชีพ 3) พัฒนาจิต คือ การ



พัฒนาคุณสมบัติของจิต ผูกอบรมเสริมสร้างจิตให้พร้อมสมบูรณ์ 4) พัฒนาปัญญา คือ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจเริ่มตั้งแต่ปัญญาเป็นความรู้ความเข้าใจในศิลปวิทยาการ ความรู้ทางวิชาการ ต่อจากนั้นก็ลึกซึ้งลงไปอีก คือการรับรู้เรียนรู้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติ และเหนือขึ้นไป ก็คือการวินิจฉัยซึ่งหมายถึงการคิดวินิจฉัยด้วยการใช้ปัญญาโดยบริสุทธิ์ใจ ไม่ถูกครอบงำบัญชาโดยกิเลสและตัณหา (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2527) สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาภคคิษฐ์ มหาวีริโย และพระมหามิตร ฐิตปญโญ (2558) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4” ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธศาสนามีคำที่มีความหมายว่าทำให้เจริญงอกงาม ซึ่งมีความหมายอย่างเดียวกับพัฒนาที่ใช้กับการทำให้ชีวิตให้เจริญงอกงาม ได้แก่ คำว่า ภาวนา มี 4 ประเภท คือ 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับกายภาวนา หมายถึง การพัฒนาฝึกฝนอบรมกายด้วยอินทรีย์ 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้มีอินทรีย์ 5 สังวรความรู้จักระมัดระวังรักษาดนไม่ให้ก่อโทษทางกาย และต้องรู้จักปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เหมาะสม 2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับศีลภาวนา หมายถึง ความประพฤติเรียบร้อยดีงาม มีระเบียบวินัย มีกติกาทิศทางสังคมร่วมกัน 3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับจิตตภาวนา หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตใจให้มีความมั่นคงเข้มแข็ง มีความเจริญไพบูลย์ ด้วยคุณธรรมทั้งปวง ฝึกฝนตนให้มีความรัก ความเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย พัฒนาจิตของตนให้มีความสงสารอยากจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่กำลังประสบความทุกข์นานาประการอยู่ในสังคมปัจจุบันและฝึกฝนจิตของตนให้มีความผ่องใสเบิกบาน ดำเนินชีวิตด้วยความสุขใจ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตกับปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาฝึกฝนอบรมตนจากการได้ศึกษาเล่าเรียน การสดับรับฟังมามาก และการลงมือปฏิบัติตามทฤษฎีที่ศึกษามาแล้วนั้นให้เกิดประโยชน์ ต่อตนเองและคนอื่น (พระมหาภคคิษฐ์ มหาวีริโย และพระมหามิตร ฐิตปญโญ, 2560) สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระทองสี ญาณธโร (พรหมโพธิ์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา” ผลจากการวิจัยพบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า การดำเนินชีวิตในขั้นของ (1) กายภาวนา คือ การพัฒนาอินทรีย์ ที่ต้องติดต่อกับสิ่งภายนอกอย่างชาญฉลาด ไม่เป็นทุกข์เพราะการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้น (2) ศีลภาวนา คือ กระบวนการติดต่อสัมพันธ์กับโลกภายนอกอย่างชาญฉลาดและรู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก และสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสังคม (3) จิตภาวนา ก็คือการมี



จิตใจที่พัฒนาให้เข้มแข็ง ไม่ขุ่นมัว มีคุณธรรม มีปัญญาที่ได้จากการฝึกจิตภาวนา ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่, การมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ขันติคือมีความอดทน สมาธิคือความมีใจตั้งมั่น อธิษฐานคือมีความเด็ดเดี่ยว วิริยะคือมีความเพียร สติคือมีความระลึกรู้เท่าทันสิ่งรอบข้างที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ (4) ปัญญาภาวนา ได้แก่ การรับรู้และเข้าใจต่อสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะความเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิต การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นกรอบเป็นกระบวนการให้ผู้ปฏิบัติ ดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายของชีวิตตน คือ ทำให้ถึงประโยชน์ทั้ง 3 ประการ คือ (1) ประโยชน์ในปัจจุบันด้วยตน เป็นขั้นที่มองเห็นได้เฉพาะหน้า โดยมีหลักธรรม 4 (1) อุฏฐานสัมปทา (2) อารักขสัมปทา (3) กัลยาณมิตตตา (4) สมชีวิตา (2) ประโยชน์ในชาติหน้า เป็นขั้นที่เลยจากตามองเห็น โดยมีหลักธรรม 4 ประการ (1) ศรัทธา สัมปทา (2) ศีลสัมปทา (3) จาคสัมปทา (4) ปัญญาสัมปทา (3) และประโยชน์อย่างยิ่ง คือขั้นที่หลุดพ้นเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งมวล (พระกอสี ญาณธโร (พรหมโพธิ์), 2560) สอดคล้องกับงานวิจัยของ เจริญ นุชนิยม ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ” ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิธีพุทธบูรณาการ คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านกาย ศีล จิตและปัญญา ให้มีความสามารถในการพึ่งตนเอง ปฏิบัติตนอยู่ภายใต้ของหลักศีลธรรม 2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง โดยนำหลักธรรมมาส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทางด้านกายคือสามารถยึดถือปฏิบัติ ตามหลักศีล และทางด้านจิต คือเกิดปัญญา ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง สมบูรณ์ 3) ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ด้วยการนำหลักธรรมตรง หลักจักร 4 ภาวนา 4 และหลักธรรมที่ส่งเสริมร่วมในกิจกรรมการฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุปรับตัวให้เข้าใจในความเป็นจริงในการดำเนินชีวิตร่วมกับสังคม ดูแลสุขภาพกายและจิต สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข (เจริญ นุชนิยม, 2561)

สรุป

การจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้านคือ กาย ศีล จิต และปัญญา ต้องมีแนวทางในการดำเนินชีวิต รู้จักทำตนเองให้มีความสุข รู้จักความพอใจในชีวิต



รู้จักคุณค่าและความหมายของชีวิต คือ ละความชั่ว ทำความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ มีเหตุผล มีคุณธรรมจริยธรรม ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย ในปัจจุบันนี้ชุมชนบ้านบ่อเกิดกำลังประสบกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย เช่น ปัญหาอันเกิดจากการทำมาหากินไม่เพียงพอต่อการยังชีพ ก่อให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันในครอบครัว เป็นเหตุให้แสดงออกถึงกิริยาและวาจาที่ไม่เคารพซึ่งกันและกัน ไม่ปฏิบัติตามกฎกติกาของชุมชน ต่างคนต่างอยู่ขาดการเอื้อเฟื้อ ขาดการเสียสละ ขาดน้ำใจต่อกันแม้ในหมู่ญาติพี่น้อง จนส่งผลต่อการดำรงชีวิตในชุมชน ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 นั้นเป็นการแสดงให้เห็นแต่ละขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาการของชีวิตอย่างชัดเจน เป็นเครื่องยืนยันว่า หลักภาวนาเป็นหลักคำสอนที่ควรค่าแก่การรับมาปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง ให้บริสุทธิ์จากกิเลสยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้ประพจน์ตามหลักภาวนา 4 ยังเป็นผู้ที่ควรแก่การเคารพบูชา ในส่วนกาย ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น และประสาทกาย ที่เรียกว่าอินทรีย์ ต้องใส่ใจกับสภาพแวดล้อม ทั้งธรรมชาติ มนุษย์ สังคม ให้ใช้งานได้ดี เกิดประโยชน์สูงสุด มีผลในทางที่จะส่งเสริมคุณภาพชีวิต

ข้อเสนอแนะ

1. บุคคลต้องให้ความสำคัญต่อการพัฒนาอินทรีย์ 5 เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับวัตถุ สิ่งแวดล้อมรอบตัว และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นโดยให้ความสำคัญ
2. บุคคลพึงใช้สติปัญญา ในการที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับโลก คือ เห็นโลก เข้าใจโลก และเข้าใจในสิ่งที่มันเป็น ไม่ใช่ตามที่เรายากจะให้เป็น และจะต้องอยู่กับมันให้ได้ และปฏิบัติกับโลกอย่างรู้เท่า รู้ทัน รู้กัน รู้แก่ คือ มองโลก มองเรา ให้เห็นทั้งภายนอก และภายใน
3. บุคคลพึงเห็นคุณค่าของการพึ่งพาอาศัยกันและกันระหว่างคน ธรรมชาติอย่างจริงจัง ไม่ทำลายทรัพยากรป่าไม้ ด้วยการตัดไม้ทำลายป่า หรือแหล่งน้ำที่อุดมสมบูรณ์เสื่อมสภาพลง โดยไม่มีการดูแลรักษาช่วยกัน
4. ศึกษาคุณค่าของการมองโลกในแง่ดีของพระพุทธศาสนาที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมไทยปัจจุบัน
5. ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักศรัทธา 4 ในพระพุทธศาสนา ต่อพฤติกรรมความเชื่อของคนไทยในปัจจุบัน
6. ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของภูมิปัญญาท้องถิ่นในสังคมไทยปัจจุบัน



เอกสารอ้างอิง

- เจริญ นุชนิยม. (2561). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่.
- พระก่องสี ญาณโร (พรหมโพธิ์). (2560). ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนา. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2527). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์การพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2539). *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดศึกษาศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 16), กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.
- พระมหาภคศิษฐ์ มหาวิริโย และพระมหามิตร ฐิตปณฺโญ. (2560). ารพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana 4. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ*, 4(1), 42-54.
- สุภาส เครือเนตร. (2541). *แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียงใหม่.