

## การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านละโพะ ตำบลป่าไร่ อำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี\*

### THE APPLICATION OF BHAVANA 4 IN THE WAY OF LIFE OF BAN LA PHO COMMUNITY, PA RAI SUB-DISTRICT, MAE LAN DISTRICT PATTANI PROVINCE

พระอธิการคตติ กตปุณโญ (ไชยวงศ์)\*, พระครูโฆสิตพัฒนนานุกุล, สิทธิโชค ปาณะศรี

Phraathikankhati Katapuno (Chaiyawong), Phrakru Kositwattananukul, Sitthichok Panasree

คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดนครศรีธรรมราช

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat, Thailand

\*Corresponding author E-mail: Khati5346@gmail.com

#### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านละโพะ ตำบลป่าไร่ อำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี 2) เพื่อศึกษาหลักภavana 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เถรวาท และ 3) เพื่อประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านละโพะ ตำบลป่าไร่ อำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เน้นการศึกษาเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้แบบสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูล สำคัญจำนวน 20 รูป/คน และนำเสนอในรูปแบบการเขียนบรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวคิด การดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านละโพะ ตำบลป่าไร่ อำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี พบว่า ชุมชนบ้านละโพะเป็น ชุมชนที่มีหลายวัฒนธรรมเนื่องจากมีผู้นับถือศาสนาพุทธและศาสนาอิสลามอาศัยอยู่ร่วมกัน โดยมีการดำเนินชีวิต ด้วยการประกอบอาชีพที่หลากหลาย 2) หลักภavana 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ภavana 4 เป็นหลักพุทธธรรมที่สามารถช่วยให้สัตว์โลกได้พัฒนาเพื่อให้พบกับความสงบสุขได้ ด้วยการมีส่วนร่วมกับครอบครัว ชุมชน และสังคม การมีระเบียบ การมีวินัย การให้ความเคารพให้เกียรติ การทำตามกฎของสังคม การมีจิตใจที่มีความ มั่นคงต่อคุณธรรม และการแก้ไขปัญหาโดยใช้ปัญญาซึ่งในอนาคตย่อมพบแต่ความเจริญและความสงบสุข 3) การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านละโพะ ตำบลป่าไร่ อำเภอแม่ลาน จังหวัด ปัตตานี พบว่า การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการดำเนินชีวิตทำให้เกิดการพัฒนา หรือมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ทั้งใน ด้านครอบครัวและในด้านสังคม ทำให้ชุมชนเกิดการพัฒนาไปในทางที่ดีและสงบสุข

**คำสำคัญ:** การประยุกต์ใช้, หลักภavana 4, การดำเนินชีวิต, ชุมชนบ้านละโพะ

#### Abstract

The objectives of this research article were to 1) to study concept of Ban Lapoh community's lifestyle, Banrai Subdistrict, Pattani Province. 2) to investigate Bhavana principle in Theravada Buddhist scriptures and 3) to apply the Bhavana principle in Ban Lapoh community's lifestyle, Banrai Subdistrict, Pattani Province. This is qualitative research focusing on documentary study and in-depth- interview and presentation in descriptive form. Findings were as follows:

\* Received May 29, 2023; Revised June 27, 2023; Accepted July 8, 2023



1) Regarding lifestyle in Ban Lapoh, Banrai Subdistrict, Pattani Province, it was found that Ban Lapoh community is the community with multiculture as Buddhists and Muslims live together as farmers, government officials, self-employed and general contractors. 2) Regarding Bhavana principle, it was found that the Bhavana principle is Buddhadhamma that can bring peace and harmony to community and lead community to be disciplined, living in social order and stable with virtue. Problem solving can be solved by using the right wisdom, and in the future the community will be living peacefully and harmoniously. 3) With regard to the application of the Bhavana principle in Ban Lapoh, Banrai Subdistrict, Pattani Province, it was found that the application of the Bhavana principle in lifestyle can lead to better development both family and society in a positive and peaceful way.

**Keywords:** Application, Bhavana 4, Study of Life, Ban La Pho Community

## บทนำ

ในสังคมไทยปัจจุบัน มีความการเปลี่ยนแปลงในด้านเทคโนโลยี ด้านสื่อข่าวสาร ด้านสิ่งต่าง ๆ ที่พัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงทำให้บริบทการดำเนินชีวิตในสังคมมีการปรับเปลี่ยนไปอย่างมาก ปัจจุบันการดำเนินชีวิตต้องอาศัยเศรษฐกิจเพื่อความอยู่ และการดำเนินไปของสังคม เศรษฐกิจและสิ่งอื่น ๆ มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก สินค้าจำเป็นที่ต้องใช้สอยก็มีราคาแพงแต่บางสิ่งก็มีราคาถูก ค่าแรงที่ได้ก็ไม่พอต่อการใช้สอยในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ทางด้านศีลธรรมได้เสื่อมถอยลง สถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้เกิดความเห็นแก่ตัวมากขึ้น จึงทำให้เกิด และสร้างปัญหาให้กับสังคม เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาทางอาชญากรรม ปัญหาครอบครัว ปัญหาการทุจริตคอร์รัปชัน ปัญหาการใช้ความรุนแรง และปัญหาอื่น ๆ ตามมา มีความสอดคล้องกับ พระรณฤทธิ์ สุจิตโต ให้สัมภาษณ์ว่า การที่จะพัฒนาตนเองไม่ใช่เรื่องง่ายก็จริง แต่ถ้าอยากเป็นคนพัฒนาที่มีความเจริญด้วยสติปัญญาต้องฝึกฝน อบรม ถึงจะประสบผลสำเร็จ แต่สำหรับบุคคลที่เห็นภัยไม่ประมาทในชีวิต คือคนที่มีปัญญาซึ่งเมื่อเจอปัญหาจะใช้ปัญญาแยกแยะพิจารณาวิเคราะห์จนถ่องแท้แล้วค่อยตัดสินใจปัญหานั้นดีกว่า การใช้กำลังตัดสินปัญหาเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาให้เพิ่มขึ้น (พระรณฤทธิ์ สุจิตโต, 2565) ซึ่งนั่นก็เป็นปัญหาเพราะขาดการพัฒนาในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง จึงทำให้ขาดการควบคุมอารมณ์ ความประพฤติตนเองไม่ได้ หรือก็คือการขาดสตินั่นเอง เมื่อขาดการพัฒนาตนจึงเป็นเหตุ และเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ปัญหาเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการพัฒนาตนเองเท่านั้นจึงจะลดปัญหาที่เกิดขึ้นลงได้ การเป็นคนดี คนเก่ง คนมีความสามารถ จึงจำเป็นกำลังของชุมชน และสังคมได้

ในพระพุทธศาสนามีพระธรรมคำสอนที่พระพุทธองค์ได้แสดงไว้ในพระไตรปิฎกนั้นมีจำนวนมาก และมีหลักพระธรรมที่สอดคล้องเกี่ยวกับการพัฒนามนุษย์ เป็นการพัฒนาในเรื่องของร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม อีกทั้งยังพัฒนาให้เป็นคนดี คนเก่ง มีศีลธรรมจริยธรรม ทำงานได้อย่างมีความสุข และทำให้มีสุขภาพจิตดี เป็นคนดีมีความสามารถของสังคม หลักพระธรรมเหล่านี้ถ้าหากสามารถนำมาประยุกต์ใช้ หรือบูรณาการให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้ ก็จะสามารถทำให้ชุมชน หรือสังคมนั้นมีประสิทธิผลลดการเกิดปัญหาในด้านต่าง ๆ เช่น ลดปัญหาอาชญากรรม ลดปัญหาเสพติด ลดปัญหาการใช้ความรุนแรง และลดปัญหาการคอร์รัปชัน เป็นต้น ดังคำกล่าวที่มาจากพระไตรปิฎกที่ว่า การไม่ทำชั่วทั้งปวง หรือการไม่ทำบาปทั้งปวง การบำเพ็ญกุศล คือ ความดีให้ถึงพร้อม การทำจิตใจของตนให้ผ่องใสบริสุทธิ์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) หลักพระธรรมที่เหมาะสมที่ควรนำมาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตนั้น คือ ภาวนา ซึ่งภาวนาเป็นการขัดเกลาจิตใจเพื่อทำให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันความเป็นไปในโลก สามารถทำได้ด้วยการสวดมนต์ เพื่อสรวมกาย วาจา และใจตลอดจนการทำ



สมาธิภาวนาให้แน่วแน่นมั่นคง ซึ่งหลักภาวนา 4 เป็นหลักธรรมสำคัญ ที่สามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนา ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น ปัจจุบันประชากรส่วนมากได้รับความเดือดร้อนในการดำเนินชีวิต

ชุมชนบ้านละโพะ ตำบลป่าไร่ อำเภอมะละงู จังหวัดปัตตานี เป็นชุมชนที่มีประชาชนอาศัยอยู่มาก ซึ่งชาวบ้านที่อาศัยอยู่ประกอบอาชีพเป็นเกษตรกรเป็นหลัก และมีการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ซึ่งการดำเนินชีวิตได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ทางเศรษฐกิจ ภัยทางธรรมชาติ และเหตุการณ์การก่อความไม่สงบ แต่การดำเนินชีวิตก็ยังคงดำเนินต่อไป เพื่อที่จะให้ปัญหาที่เกิดขึ้นลดน้อยลง จึงได้นำหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้ เพราะหลักภาวนา 4 ประกอบด้วยกายภาวนา สีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งเป็นการพัฒนาในส่วนรวมให้เกิดการเอื้อเฟื้อต่อชุมชนอย่างมาก เพราะหลักธรรมภาวนา 4 จะช่วยให้เกิดการพัฒนาทางร่างกายให้แข็งแรง พัฒนาความประพฤติ พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญา ดังนั้นการนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตจึงเป็นประโยชน์อย่างมหาศาล

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านละโพะ ตำบลป่าไร่ อำเภอมะละงู จังหวัดปัตตานี และเป็นการเผยแผ่หลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ให้ชนรุ่นหลังได้นำไปประพฤติปฏิบัติเพื่อความสงบสุขของตนและสังคมต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านละโพะ ตำบลป่าไร่ อำเภอมะละงู จังหวัดปัตตานี
2. เพื่อศึกษาหลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านละโพะ ตำบลป่าไร่ อำเภอมะละงู จังหวัดปัตตานี

### วิธีดำเนินการวิจัย

การทำวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยเป็นการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ดังนี้

1. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ในการศึกษาวินิจฉัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งอาศัยอยู่ในชุมชนบ้านละโพะ ตำบลป่าไร่ อำเภอมะละงู จังหวัดปัตตานี ได้แก่ พระภิกษุ ผู้นำชุมชน ประชาชน ทั้งหมดจำนวน 20 รูป/คน จำแนก ดังนี้

- กลุ่มพระภิกษุ จำนวน 5 รูป
- กลุ่มผู้นำชุมชน จำนวน 5 คน
- กลุ่มตัวแทนประชาชน จำนวน 10 คน

2. ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย ในการรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แบบสัมภาษณ์จะแบ่งออกเป็น 5 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ แนวคิดการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านละโพะ ตำบลป่าไร่ อำเภอมะละงู จังหวัดปัตตานี

ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ หลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ตอนที่ 4 แบบสัมภาษณ์ การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านละโพะ ตำบลป่าไร่ อำเภอมะละงู จังหวัดปัตตานี

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะ



### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

#### 3.1 การทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก 45 เล่ม ทั้งภาษาไทยและภาษาบาลี คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา และอนุฎีกาที่เกี่ยวข้อง ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หนังสือ ตำราวิชาการ วารสาร บทความต่าง ๆ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ รวมทั้งวิทยานิพนธ์ งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษา

#### 3.2 การสัมภาษณ์

เป็นการรวบรวมข้อมูลจากการลงพื้นที่ภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ มีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

ผู้วิจัยรับหนังสือขอความอนุเคราะห์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช เพื่อขออนุญาตเข้าพบและสัมภาษณ์

ผู้วิจัยลงพื้นที่เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการรวบรวม ข้อมูลกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้วิจัยนำคำตอบที่ได้บันทึกข้อมูลจากการสัมภาษณ์ไว้เป็นที่เรียบร้อยแล้วไปวิเคราะห์ รวบรวม และเรียบเรียงรายละเอียดต่าง ๆ ให้มีความถูกต้องมากขึ้น

4. การวิเคราะห์ข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ โดยการรวบรวมคำตอบและข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ มาวิเคราะห์ สังเคราะห์เนื้อหาและเรียบเรียงให้เข้าใจง่าย โดยใช้วิธีการ Content Analysis

## ผลการวิจัย

1. แนวคิดการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านละโพะ ตำบลป่าไร่ อำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ซึ่งชุมชนมีความหมายหลายอย่างแต่ใน สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน การดำเนินชีวิต คือ วิธีของการดำเนินชีวิตแต่ละของบุคคล เป็นลักษณะและพฤติกรรมต่าง ๆ บ่งบอกถึงการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีการเสพ บริโภค การหาผลประโยชน์ต่าง ๆ จากสังคมเป็นพฤติกรรมที่มนุษย์เลือกจะแสดงออกมาแตกต่างกัน หรือเหมือนกัน ไม่ว่าจะ เป็นพฤติกรรมที่ดี และพฤติกรรมที่ไม่ดีก็ตาม การดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไปเพราะความเป็นอยู่ในด้านสภาพของครอบครัว เช่น สุขภาพร่างกายที่ไม่ค่อยสบาย หรืออาจจะเป็นผู้พิการทางร่างกายหรือด้านสมองก็เป็นได้ซึ่งส่งผลถึงเรื่องการประกอบอาชีพด้วย ซึ่งบางครอบครัวมีฐานะร่ำรวยก็สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสะดวกสบาย การดำเนินชีวิตเป็นการให้ชีวิตเดินต่อไปได้ในสังคมโดยไม่เกี่ยวกับสิ่งใดเพราะนั่นเป็นทางเลือกที่บุคคลได้เลือกที่จะประพฤติปฏิบัติ หากแต่ต้องตั้งอยู่ในคุณธรรมที่ได้กำหนดมาเป็นข้อบังคับเพียงเท่านั้น

การดำเนินชีวิตสามารถแบ่งเป็น 2 อย่าง คือ การดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วยศีลธรรม และการดำเนินชีวิตที่ไร้ศีลธรรม หรือการดำเนินชีวิตด้วยการเป็นมิถิลาชีพ ซึ่งทั้งสองอย่างมีความแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง เพราะการดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วยศีล จะไม่กระทำความชั่วหรือไม่สร้างความชั่วให้ตัวเองและไม่ทำให้อื่นต้องเดือดร้อน เพราะเป็นการประกอบอาชีพที่ใช้สติปัญญามาดำเนินชีวิต สำหรับการดำเนินชีวิตเป็นมิถิลาชีพหรือทุจริตทำความชั่วทุกประการเป็นการดำเนินชีวิตที่บุคคลผู้นั้นต้องคอยระวังระวังตลอดเวลาแม้แต่วะลานอนเพราะเป็นการทำผิดกฎหมาย หรือการละเมิดข้อบังคับของสังคมซึ่งทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนยิ่งเมื่ออาศัยร่วมกับคนอื่นก็ต้องดำเนินชีวิตด้วยศีลธรรมถึงจะไม่เดือดร้อน

2. หลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ภาวนา คือ การทำให้เจริญ การทำให้เกิดขึ้น การฝึกอบรมสำหรับภาวนา 4 คือ การทำให้แก่กล้าสามารถฝ่าฟันอุปสรรคไปได้ด้วยกาย ศีล จิต และปัญญา กายภาวนาการพัฒนาการมีใช้แต่การออกกำลังแต่รวมไปถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย เช่น ความสะอาดของ

อาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า หรือก็คือสิ่งอุปโภคบริโภคนั่นเอง สีสภาวนา เป็นการตั้งตนอยู่ในกรอบวินัย กฎข้อบังคับ ไม่ทำความผิด หรือละเมิดวินัยข้อบังคับนั้น จิตภาวนา คือ การตั้งมั่นและมั่นคงในความดีเชื่อและศรัทธาในความดี ไม่ทำการทุจริตไม่ว่าจะด้วยเหตุประการใดก็ตาม และปัญญาภาวนา คือ การมีสติรอบคอบคิดพิจารณาปัญหาทุกอย่างด้วยการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ ให้ถี่ถ้วนจึงจะสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างแม่นยำ หรือตรงจุดเพื่อแก้ปัญหานั้นไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป

ภาวนา 4 มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะเป็นหลักธรรมที่นำสู่เป้าหมายสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนาได้นั้นก็คือ นิพพาน และยังเมื่อผู้ใดนำไปฝึกอบรม และปฏิบัติในการดำเนินชีวิตแล้วผู้นั้นจะได้รับความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปเนื่องจากจะเกิดการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นเอง

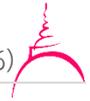
ลักษณะของภาวนา 4 คือ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมโดยธรรมชาติที่อยู่รอบ ๆ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมของสังคมในด้านพฤติกรรม หรือความประพฤติ ความสัมพันธ์ของจิตที่มีความมั่นคงไม่โลเล หรือเจตจำนงที่มั่นคงที่มีต่อสิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์กับการพัฒนาการใช้ปัญญาเพื่อสิ่งแวดล้อมสังคมนั้น ๆ ซึ่งกระบวนการทั้ง 4 เป็นการลักษณะที่ทำให้เกิดการอบรม การพัฒนา การทำให้เจริญเพื่อทำให้ดียิ่งขึ้นไป และทำให้เกิดความสงบสุขไม่ว่าจะอยู่ที่ใด

ประโยชน์ของภาวนา 4 สามารถช่วยให้บุคคล หรือบุคคลใดก็ตามสามารถนำไปประพฤติปฏิบัติยอมทำให้เกิดการพัฒนาทำให้เจริญยิ่งขึ้น หรือก็คือเป็นสิ่งอันทำให้คุณภาพชีวิตที่เป็นอยู่ดีขึ้น เพราะการที่มีกายที่แข็งแรง ไม่มีโรคพยาธิ การมีวินัยมีกฎระเบียบ มีความศรัทธามั่นคงต่อความดีไม่ลังเล และ ปัญญาที่คอยชี้แนะทางให้ดำเนินชีวิตถูกต้องตามความเป็นจริงของโลกและธรรมชาติ การพัฒนามนุษย์อย่างถูกต้องจะนำผลที่ดีมาให้ สิ่งเหล่านี้ทำให้มนุษย์หลุดพ้นจากทุกข์ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นปัจจุบันและอนาคตยอมนำไปสู่ความสงบสุขไม่ว่าจะเป็นตัวของบุคคล ชุมชน สังคมก็ตาม ทั้งยังส่งเสริมให้เกิดการพัฒนา การฝึกอบรม การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ หรือการประพฤติที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

3. การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านละโพะ ตำบลป่าไร่ อำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี สามารถแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านครอบครัว ด้านสังคม โดยการนำหลักกายภาวนา สีสภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา ซึ่งในแต่ละด้านสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างลงตัว เพราะการดำเนินชีวิตเป็นการแสดงออกกับภริยาหรือท่าทางต่าง ๆ ซึ่งภาวนา 4 สามารถใช้แก้ปัญหาได้อย่างไรนั้นจะได้อธิบายต่อไป

3.1 การประยุกต์ใช้หลักกายภาวนา เพื่อแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตเป็นการพัฒนาที่มีการแบ่งไว้ 2 อย่าง อย่างที่แรก คือ การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง หรือทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงโดยการรับประทานอาหารถูกสุขลักษณะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดูแลเสื้อผ้าและที่อยู่อาศัยให้สะอาด เป็นต้น อย่างที่สอง คือ การพัฒนาที่เกิดจากการร่วมมือร่วมใจกันในการทำให้ครอบครัวพัฒนา และการพัฒนาชุมชนให้เจริญก้าวหน้าอยู่อาศัยด้วยการให้ความร่วมมือโดยที่คนในครอบครัวและคนในชุมชนมีส่วนร่วมกันทุกคน และยินดีพอใจที่จะทำเพื่อครอบครัวและชุมชน เป็นต้น ดังนั้น เมื่อครอบครัว ชุมชน หรือครอบครัวจะทำอะไรก็ตามต้องมีส่วนร่วมช่วยกันทำงานนั้นจึงจะสำเร็จเพราะนั่นเป็นการพัฒนาที่ดี

3.2 การประยุกต์ใช้หลักสีสภาวนา เพื่อแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตเป็นการพัฒนาให้เกิดการสงบสุขขึ้นกับบุคคล ครอบครัวแล้วค่อยนำไปสู่สังคมซึ่งเป็นผลกระทบ หรือผลต่อเนื่องของบุคคลเพราะการมีศีล หรือมีระเบียบวินัยทำตามกฎข้อบังคับยอมไม่มีใครเดือดร้อน เมื่อไม่มีผู้เดือดร้อนก็แสดงให้เห็นว่าความสงบสุข ความเจริญ ได้เกิดขึ้นแล้ว ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นบุคคล ครอบครัว และชุมชน หรือสถานที่ใดก็ตามเมื่อปฏิบัติตามศีลวินัย หรือข้อบังคับยอมต้องพัฒนาไปในทางที่ดีไม่มีผู้เดือดร้อนอย่างแน่นอน



3.3 การประยุกต์ใช้หลักจิตภาวนาเพื่อแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตเป็นการทำให้จิตใจเข้มแข็งในการทำความดีไม่กระทำความชั่ว รู้จักบาปบุญแยกแยะได้ว่าสิ่งไหนควรทำสิ่งไหนไม่ควรทำ เพราะการจะทำให้จิตใจมีความมั่นคงเข้มแข็งจะต้องเข้าใจในเรื่องเหล่านี้ก่อน หากเข้าใจและมีจิตใจที่มั่นคงเข้มแข็งจะเป็นการสร้างความสำเร็จในจิตใจเป็นการพัฒนาจิตของตนเองที่ทำได้ยากและยังเป็นการสร้างความสงบในจิตใจถึงจะเป็นที่ไหนก็จะสงบไม่เดือดร้อนและไม่ทำความชั่วเพราะลอยต่อความซึ่งเกรงกลัวต่อบาปที่กำลังคิดอยู่จึงไม่ทำเช่นนี้แล้วย่อมสงบสุข ไม่ว่าจะเป็นคนใด ครอบครัว และชุมชน จะไม่เกิดปัญหาเพิ่มขึ้น ดังนั้นการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพจิตสมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต สามารถนำมาพัฒนาให้เกิดความสุขสงบได้

3.4 การประยุกต์ใช้หลักปัญญาภาวนา เพื่อแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ปัญหาลดน้อยลงจนถึงขั้นไม่มีปัญหาเพราะการดำเนินชีวิตด้วยปัญญาเป็นการ รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักการแก้ไขปัญหาที่ถูกวิธีการที่มนุษย์พบปัญหาบ่อย ๆ ก็เพราะเกิดจากการที่ไม่ได้คิด วิเคราะห์ แยกแยะ เมื่อพบปัญหาจึงไม่สามารถพบทางออกที่ดีได้ ต่างจากการใช้ปัญญาที่สามารถรู้ดี รู้ชั่ว แยกแยะออกว่าสิ่งไหนควรไม่ควร สิ่งไหนทำแล้วสุขไม่เกิดโทษแก่ตนเองและสิ่งไหนทำแล้วทำให้เกิดความทุกข์มีโทษแก่ตนเอง ไม่ว่าจะพบปัญหาใหญ่่น้อยเพียงไรก็สามารถฝ่าฟันไปได้โดยไม่มีปัญหาตามมาทีหลัง การดำเนินชีวิตที่ดีควรใช้ปัญญาเข้ามาช่วยเพื่อที่จะได้เกิดการพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีไม่หลงไปกับสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ที่เข้ามา

## อภิปรายผล

จากผลการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านละโพะ ตำบลป่าไร่ อำเภอมะนัง จังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

### 1. แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านละโพะ ตำบลป่าไร่ อำเภอมะนัง จังหวัดปัตตานี

ผู้วิจัยได้แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านละโพะ ตำบลป่าไร่ อำเภอมะนัง จังหวัดปัตตานี เป็นรายด้านมีผลอภิปราย ดังนี้

1.1 ด้านครอบครัว เป็นปัญหาที่พบบ่อยมากเพราะเกิดขึ้นในทุกครอบครัว ทุกชุมชนทุกพื้นที่ เพราะเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้ง่ายนั้นก็เพราะสถาบันครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความอ่อนไหวเป็นพิเศษมากกว่าสถาบันอื่น ๆ เมื่อใดก็ตามที่มีเหตุให้เกิดเรื่องในครอบครัวนั้น ๆ ก็ให้เห็นความวุ่นวายทันทีโดยไม่ต้องรอเวลา ครอบครัวมักจะมีปัญหาที่เกิดขึ้นบ่อย โดยปัญหาด้านครอบครัวสามารถแยกออกได้ 4 ข้อ คือ 1) ปัญหาการหย่าร้าง 2) ปัญหาการขาดความอบอุ่นในครอบครัว 3) ปัญหาทะเลาะวิวาท และ 4) ปัญหาการพนัน ซึ่งปัญหาเหล่านี้ต้นเหตุสืบเนื่องมาจากครอบครัวด้วยกันทั้งนั้น เมื่อปัญหาเกิดขึ้นย่อมหาทางแก้ไขด้วยวิธีใดก็ตาม แต่การแก้ไขปัญหาต้องอาศัยเวลาและวิธีที่เหมาะสม การแก้ไขปัญหาในครอบครัวเป็นเรื่องละเอียดอ่อนมากจึงจำเป็นต้องใช้วิธีที่ถูกที่ควร การนำหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้านครอบครัวจึงถือว่าเหมาะสม โดยเฉพาะปัญหาที่กล่าวมา และจะได้กล่าวถึงการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 เพื่อแก้ไขปัญหา

การดำเนินชีวิตในด้านครอบครัวที่นำหลักภาวนา 4 มาใช้ในการประพฤติปฏิบัติ เป็นสิ่งที่เหมาะสมเพราะปัญหาจะลดลงจนถึงกับปัญหาหายไปโดยปริยาย ครอบครัวเป็นสถาบันที่เปราะบางเพราะปัญหาเกิดได้ง่าย การมีสติจึงจำเป็นต่อการใช้ชีวิตร่วมกันในครอบครัวไม่รีบด่วนตัดสินใจ การมีสติจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก การจะให้สติก็ต้องพัฒนาตน ฝึกฝน อบรม ทำให้มี ทำให้เกิดขึ้น เมื่อเกิดการพัฒนาตนแล้วสติจะเกิดขึ้นที่ ครอบครัวจะยืนยาวพร้อมหน้าพร้อมตาของสมาชิกในครอบครัว การพัฒนาทั้งหลายตามหลักภาวนา 4 ทำให้มีสมาธิ มีจิตใจพัฒนาเกิดความยิ่งยวด และพิจารณาด้วยสติ ปัญญาจะนำไปสู่ความสุข เพราะเป็นการขัดเกลาจิตใจเพื่อทำให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันความเป็นไปในโลก ดังพุทธพจน์ที่มาจากพระไตรปิฎกว่า คนที่เป็นบัณฑิต มีปัญญามาก ย่อมคิดการ มิใช่เพื่อเบียดเบียนตน มิใช่เพื่อเบียดเบียนผู้อื่น มิใช่เพื่อเบียดเบียนทั้งสองฝ่าย เมื่อจะคิด ย่อมคิดการที่เกื้อกูลแก่ตน ที่เกื้อกูล



แก่ผู้อื่น ที่เกื้อกูลแก่ทั้งสองฝ่าย ที่เกื้อกูลแก่ทั้งโลกเลยทีเดียว (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ซึ่งสามารถทำได้ด้วยการสวดมนต์ เพื่อสรวมกาย วาจา และใจตลอดจนการทำสมาธิภาวนา เป็นการพัฒนาตนเพื่อให้มีความแน่วแน่มั่นคงไม่โลเลต่อการกระทำที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นการแสดงความจริงใจมั่นคงต่อสิ่ง ๆ นั้นกลายเป็นผลของการที่ได้ฝึกฝน อบรม ทำให้มี ทำให้เกิดขึ้นกับตนนั่นก็คือความดีที่ทำให้ครอบครัวมีมีความสุข และการที่จะให้ครอบครัวเจริญจะต้องมีการศึกษาเล่าเรียนโดยเฉพาะเด็กต้องส่งเสริมให้ได้รับการศึกษาเพราะความรู้จะคอยขัดเกลาไปในทางที่ดี ซึ่งมีสอดคล้องกับ วนิดา แพเพชรทอง และคณะ ได้กล่าวถึงคำกล่าวของพระธรรมปิฎก ว่าเมื่อเด็กได้รับการพัฒนาเลี้ยงดูที่ดี ถูกต้องตามหลักจิตวิทยาและหลักวิชาการอื่น ๆ เด็กก็จะพัฒนาได้เต็มศักยภาพและสามารถเจริญเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป พัฒนาการในช่วงปฐมวัย พื้นฐานของการพัฒนาการ จะส่งผลกระทบต่อในวัยต่อ ๆ มาของมนุษย์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญาอารมณ์และสังคมการพัฒนาในช่วงปฐมวัยจึงต้องได้รับการเอาใจใส่เด็กได้รับการพัฒนาอย่างถูกวิธีและมีคุณภาพเพื่อเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า การศึกษาเล่าเรียนรวมทั้ง การอบรมศีลธรรม และหลักธรรมทางศาสนา ทำให้เด็กสามารถอ่านออกเขียนได้และเพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะที่ดีตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตร ควรนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า หลักภาวนา 4 ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา สीलภาวนาจิตภาวนา และปัญญาภาวนามาพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียน (วนิดา แพเพชรทอง และคณะ, 2563)

1.2 ด้านสังคม มีสาเหตุหลายประการ สังคมเป็นคำที่เรียกเพราะมีคนอาศัยอยู่เป็นหมู่มา เมื่อมีการอาศัยร่วมกันเป็นหมู่มาย่อมต้องมีปัญหาตามมาเป็นธรรมดา นั่นก็เพราะปัญหาเกิดได้ก็เริ่มจากบุคคล ก่อนที่จะลุกลามออกไปตามขั้นตอนของปัญหาโดยอัตโนมัติ เมื่อปัญหาเกิดขึ้นแน่นอนว่าย่อมต้องแก้ไขปัญหา แต่การแก้ไขปัญหานั้นแต่ละอย่างจำเป็นต้องทราบที่มาที่ไปว่าเกิดจากอะไรขึ้นกับสังคม

สังคมชุมชนบ้านละโพะ ตำบลป่าไร่ อำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี เป็นชุมชนใหญ่พอสมควรจึงได้เกิดปัญหาขึ้นและจะได้ทำการแก้ไขปัญหานั้นที่เกิดขึ้นต่อไป โดยสภาพปัญหาด้านสังคมสามารถแยกออกได้ 4 ข้อ คือ 1) การไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของชุมชน 2) ไม่เคารพระเบียบวินัย และทำผิดกฎหมาย 3) ขาดสมาธิไม่มั่นคงในการทำความคิด และ 4) ขาดสติชอบแก้ไขปัญหานั้นด้วยกำลัง เมื่อปัญหาเกิดขึ้นการแก้ไขปัญหานั้นในสังคมเป็นเรื่องละเอียดอ่อนจึงจำเป็นต้องหาวิธีและผลลัพธ์ที่จะออกมา ซึ่งการนำหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหานั้นที่เกิดขึ้นด้านสังคมจึงถือว่าสมควรและเหมาะสม โดยเฉพาะปัญหาที่กล่าวมา และจะได้กล่าวถึงการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 เพื่อแก้ไขปัญหานี้

การดำเนินชีวิตด้านสังคมที่นำหลักภาวนา 4 ผลของการประพฤติปฏิบัติทำให้สังคมเกิดความสงบสุขขึ้น นั่นก็เพราะการปฏิบัติตามหลักกายภาวนาเป็นการพัฒนากายไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้งในครอบครัวและสังคม ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของร่างกาย อาหารที่รับประทาน เสื้อผ้า บ้านเรือนที่อยู่อาศัย สุขภาพร่างกายแข็งแรงเป็นเรื่องสำคัญ การฝึกฝน อบรม สीलภาวนา หรือการประพฤติปฏิบัติตามวินัย ตามกฎระเบียบตามข้อกฎหมายของสังคมนั้น ๆ ที่อาศัยอยู่ ซึ่งเป็นการเคารพให้เกียรติกันไม่ทำร้าย ไม่ทำลาย ไม่เบียดเบียนกันด้วยประการต่าง ๆ เป็นการฝึกกระษัตริย์บารมีของตนที่ไม่ให้สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง และผู้อื่น รู้จักอดทนอดกลั้น นั่นก็เพราะศีล คือ ข้อที่ให้เว้น ข้อบังคับ เมื่อไม่กระทำความชั่วความผิดพลาดจะไม่เกิดแก่ตนเองและผู้อื่น เป็นการยกจิตใจไม่ให้กระทำความชั่วเป็นนิจ แต่เป็นการหักห้ามใจไม่ให้คิดกระทำความชั่ว เป็นการเพิ่มความดีด้วยการรักษาศีล การจะฝึกอบรมจะต้องเริ่มตั้งแต่เด็ก มีความสอดคล้องกับ สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน ได้กล่าวว่า ระเบียบวินัย คือ การฝึกสอนให้เด็กประพฤติตนเหมาะสม และสมบัติหนึ่งของคุณธรรม การลงโทษเป็นส่วนหนึ่งของระเบียบวินัย (วันเพ็ญ บุญประกอบ, 2564) ซึ่งเป็นการสร้างเสริมการบ่มเพาะจิตใจที่ดีไม่ให้ตกไปในความชั่ว การที่จะไม่ให้จิตไม่ตกไปสู่ความชั่วนั้นก็ต้องมีจิตใจที่แน่วแน่มั่นคงต่อคุณธรรมความดีที่ตนกระทำที่ตนเชื่อและศรัทธา ด้วยการไม่ลังเลว่าความดีมีจริงไหม ทำความดีแล้วได้อะไรเมื่อไหร่ทำไปทำไม ซึ่งความคิดเหล่านี้



เกิดจากความไม่เชื่อมั่นในความดีที่ยอมแพ้ต่อความชั่ว ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวว่า สีสัมปทา ทำศีลให้ถึงพร้อม มีวินัยเป็นฐานของการพัฒนาชีวิต คือ รู้จักจัดระเบียบ ความเป็นอยู่กิจกรรมกิจการและสิ่งแวดล้อมให้อื้อโอกาสแก่การพัฒนาชีวิต อย่างน้อยมีศีลขั้นพื้นฐาน คือมี พฤติกรรมที่ถูกต้องในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม ด้วยการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์อย่างเกื้อกูลไม่ เบียดเบียนกัน และในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ด้วยการกินใช้ปัจจัย 4 ตลอดจนอุปกรณ์เทคโนโลยี ทั้งหลาย ในทางที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต เกื้อหนุนการศึกษา การสร้างสรรค์ และระบบคุลยสัมพันธ์ของธรรมชาติ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), 2556) มีความสอดคล้องกับ พญาน สุจริตนสกุล ได้กล่าวให้สัมภาษณ์ ว่า การละเมิดกฎข้อห้ามข้อบังคับหรือระเบียบวินัยของแต่ละองค์กร หน่วยงาน หรือสถานที่ต่าง ๆ ย่อมต้องได้รับ โทษ ชุมชนก็เช่นการถูกระเบียบวินัย หรือศีลจะทำให้เดือดร้อนพัฒนาได้ยากเพราะมีแต่สร้างปัญหาขึ้นการพัฒนา จึงไม่เกิดหรือพัฒนาได้ยากหรือช้า (พญาน สุจริตนสกุล, 2565) การที่จะทำให้ตนมีความมั่นคงในความคุณธรรม ความดีจำเป็นจะต้องมีการเจริญพัฒนาจิตตภาวนา คือ การพัฒนา ผีกฝน อบรม ให้จิตมีความกล้าหาญมั่นคงไม่ ลังเลสงสัยในความดี ความซื่อสัตย์สุจริต และเชื่อมั่นศรัทธาต่อคุณธรรม การพัฒนาจิตต้องมีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ชัดเกลาจิตใจให้อ่อนโยน รู้จักรัก รู้จักช่วยเหลือ รู้จักให้อภัย รู้จักขอโทษเมื่อเวลาที่ควรขอโทษ เป็นจิตใจที่รู้จักรับผิดชอบที่ประกอบด้วยธรรมที่เหมาะสม จิตใจที่ฝึกที่แล้วจะนำความสุขมาให้แก่ผู้ที่หมั่นฝึกฝน ตนเอง เมื่อฝึกฝนสติมีจิตใจมั่นคงปัญญาย่อมเกิดก่อตัวขึ้นทีละนิดซึ่งเป็นผลของการฝึกฝนอบรมตนให้มีสติไม่ ประมาท ซึ่งปัญญาหรือปัญญาภาวนา คือ การเจริญพัฒนา ผีกฝนอบรมให้เกิดปัญญา ปัญญาเป็นสิ่งที่สำคัญเพราะ ปัญญาสามารถนำไปสู่แห่งความหลุดพ้นแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นได้ สอดคล้องกับ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้ กล่าวไว้ว่า การพัฒนาปัญญา เป็นการฝึกหรือพัฒนาให้เกิดความรู้ตามความเป็นจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิดการต่าง ๆ สร้างสรรค์ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่เป็นเป็นตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึง ขั้นรู้เท่าทันธรรมดาของวัตถุ และจิตใจที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดภัย ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2539) เพราะปัญญาแยกแยะ พิจารณา วิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ได้ มีความสอดคล้อง กับ พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ที่ให้ความหมาย ปัญญา หมายความว่า ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและ ความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดี งามและเอื้อเพื่อเอื้อแผ่ (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ, 2550) การเห็นความจริงของสังขารปัญญานั่นที่ จะ สามารถบอกได้ว่าจริงหรือไม่จริงอย่างไร ผู้ที่เกิดปัญญาเป็นผู้ที่มีความคิดรอบคอบไม่ประมาทเลินเล่อต่อการ กระทำทุกขณะในอิริยาบถ รู้เท่าทันอารมณ์ตน ระวังอารมณ์ตนได้ทัน ปัญญาจะคอยขัดเกลาคัดกรองสิ่งที่ไม่ดีออก ด้วยการไม่กระทำสิ่งที่ไม่ดี และจะเลือกกระทำสิ่งที่ดีเท่านั้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ พระไพศาล วิสาโล ที่ ได้กล่าวไว้ว่า สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การมีความรู้และความคิดที่ถูกต้องดีงาม ช่วยดำเนินชีวิตได้อย่างมี ความสุข รู้จักคิดหรือพิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหา หรือหลุดพ้นจากความทุกข์ ตลอดจนรู้จัก ดำเนินการให้สำเร็จได้ด้วยวิธีการแห่งปัญญา สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองได้ของ (พระไพศาล วิสาโล, 2553) ความสุขที่แท้จริงต้องตั้งอยู่ในความดีมีเมตตาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจ มีน้ำใจ เอื้อเพื่อสิ่งเหล่านี้ต้อง อาศัยปัญญาเห็นตามความจริงถึงจะรับรู้ได้ สังคมจึงจะสงบสุขด้วยการเจริญปัญญาให้เกิดขึ้น

## 2. หลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ภาวนา หมายถึง การพัฒนา การฝึกอบรม การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ หรือการประพฤติที่ดี ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ภาวนา 4 ก็คือ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญา มีความสำคัญอย่าง มากเพราะเป็นหลักธรรมที่พระพุทธศาสนาได้นั้นก็กล่าวว่าจะสามารถนำไปสู่ความหลุดพ้นได้ และเมื่อผู้ใดนำไป ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตผู้นั้นจะได้รับความสุขเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป ซึ่งลักษณะของภาวนา 4 จะเป็นความสัมพันธ์กับ



สังคมสิ่งแวดล้อมโดยธรรมชาติที่อยู่รอบ ๆ ในทางพฤติกรรม หรือความประพฤติ ซึ่งในด้านของจิตใจจะมีความมั่นคงต่อคุณธรรมไม่โลเลต่อความเชื่อความศรัทธา ส่วนลักษณะด้านปัญญาเป็นการนำลักษณะของกายภาวนา สีสภาวนา จิตภาวนามารวมกันก่อเกิดปัญญาเพื่อสิ่งแวดล้อมสังคมนั้น ๆ พบแต่ความสุข กระบวนการทั้ง 4 เป็นลักษณะที่ทำให้เกิดการฝึกอบรม การพัฒนา การทำให้เจริญ และทำให้เกิดความสงบสุขไม่ว่าจะอยู่ที่ใด

ประโยชน์ของภาวนา 4 สามารถช่วยให้สัตว์โลกหรือผู้ใดก็ตามที่นำไปประพฤติปฏิบัติทำให้เกิดการพัฒนา ทำให้เจริญ ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น โดยมีกายที่แข็งแรง โดยการมีวินัยมีกฎระเบียบมีความมั่นคงต่อคุณธรรม และโดยใช้ปัญญาชี้แนะทางที่ถูกต้อง เห็นแจ้งรู้จริงและตามทันโลก สิ่งเหล่านี้จะทำให้มนุษย์หลุดพ้นจากทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งในเป็นปัจจุบัน และในอนาคตย่อมพบแต่ความสงบสุข

3. การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านละโพะ ตำบลป่าไร่ อำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี

หลักภาวนา 4 ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต จำเป็นที่จะต้องฝึกฝนตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้การดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ซึ่งสิ่งเหล่านั้นล้วนแต่เป็นสิ่งไม่ยั่งยืนถาวรแต่ประการใด ซึ่งแตกต่างจากธรรมะที่เป็นยารักษาใจที่ช่วยทำให้พ้นจากความทุกข์ การพัฒนาตนเพื่อให้การดำเนินชีวิตที่ดีมีคุณภาพเพราะไม่ประมาทกับสิ่งต่างที่จะเกิดขึ้น จากที่ได้กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่าการเจริญภาวนา 4 ทำให้ผู้ใดก็ตามที่นำไปใช้ไม่ว่าจะเป็นอาชีพใดก็ตามล้วนแต่ต้องมีความเจริญในหน้าที่การงานแน่นอน ธรรมะเป็นสิ่งที่ช่วยให้มนุษย์ห่างไกลจากความชั่ว การที่จะห่างจากความชั่วก็ต้องเป็นคนดีทำความดี ซึ่งหลักภาวนา 4 ช่วยให้ห่างจากความชั่วและเมื่อผู้ใดประพฤติปฏิบัติตามภาวนา 4 ธรรมะย่อมคุ้มครองผู้นั้น หรือธรรมะคุ้มครองและนำไปสู่หนทางแห่งการพ้นทุกข์ นั้นเป็นการพัฒนาที่สูงสุดของการภาวนา การพัฒนาไม่ใช่เพียงแค่นั้นเท่านั้นแต่ยังรวมไปถึงครอบครัว สังคม ที่ยังได้รับผลดีของการที่ประพฤติปฏิบัติ การพัฒนาตนเป็นการเพิ่มคุณสมบัติและยังเป็นการเพิ่มคุณค่าของตน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากทั้งในครอบครัว สังคม โดยเฉพาะการอยู่ร่วมกันไม่ว่าจะเป็นสังคมในระดับใดก็ตาม ซึ่งหลักภาวนา 4 หลักธรรมที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ได้ เพราะพฤติกรรมเป็นการแสดงออกหรือการกระทำที่ทำให้เห็นบ่อย ๆ ดังเช่นที่ สงวน สิทธิเลิศอรุณ และคณะ ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำหรือกิจที่ปรากฏออกมาทางร่างกาย ทางกล้ามเนื้อ ทางสมอง ทางอารมณ์ และทางความรู้สึกนึกคิด ซึ่งโดยปรกติมนุษย์และสัตว์ย่อมแสดงออกมาให้เห็นที่สังเกตเห็นได้ชัด และเห็นไม่ได้ชัด ซึ่งขึ้นอยู่กับการตอบสนองต่อสิ่งที่เข้ามากระตุ้นเป็นสำคัญ (สงวน สิทธิเลิศอรุณ และคณะ, 2522) มีความหมายที่สอดคล้องกับ เฉลิมพล ต้นสกุล ได้ให้ความหมาย พฤติกรรม หมายถึง ปฏิบัติและกิจกรรมต่าง ๆ ที่มนุษย์แสดงออกทางรูปธรรมนามธรรมตลอดเวลา สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส วาจา และการกระทำ สามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) ซึ่งเป็นการกระทำที่สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรืออาจใช้เครื่องมือช่วย เช่น การทำงานของหัวใจการเดิน การพูด ความคิด ความรู้สึก ความชอบ ความสนใจ เป็นต้น และพฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้ (เฉลิมพล ต้นสกุล, 2541)

จากที่ได้กล่าวมา เป็นที่สนใจว่าการประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมที่เรียกว่า หลักภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา สีสภาวนา จิตภาวนา สีสภาวนา ทั้ง 4 เป็นการเจริญ พัฒนา ฝึกฝน อบรม ทำให้มี ทำให้เกิดขึ้น คือ ความดีนั่นเอง ความดีทำได้ในทุกที่ ทุกครั้งที่มีโอกาสทำได้ทั้งในครอบครัวเพราะจะช่วยให้มีความสุขไม่มีปัญหา และยังสามารถแก้ไขปัญหาก็ได้ ส่วนในปัญหาที่ใหญ่ขึ้น คือ สังคม ซึ่งจะมีปัญหาเรื่องต่าง ๆ มากมาย เมื่อต้องการที่จะเห็นความสงบเรียบร้อยในสังคมจำเป็นต้องหาสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาช่วยในการจัดการให้เกิดขึ้นและต้องค่อยเป็นค่อยไปด้วยว่าทั้งในครอบครัว สังคม มีความละเอียดอ่อนจึงให้ความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก หนทางของความดีอาจจะมีบ้างที่ต้องอดทนต่ออุปสรรคทั้งหลายทั้งปวง สอดคล้องกับ พระก่องสี ญาณโธ (พรมโพธิ์) สรุปไว้ว่า กระบวนการฝึกอบรม พัฒนามาตามลำดับ การดำเนินชีวิตย่อมเข้าใจในหลักที่เป็นสิ่งภายนอก มีการควบคุมกาย



คือพฤติกรรมที่ดี มีศีล คือ การปฏิสัมพันธ์ที่ดี และภายใน มีจิตที่อ่อนโยนแต่เข้มแข็ง มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ที่มากกระทบ มีปัญญา คือ เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงที่มันเป็น (พระกongsี ญาณธโร (พรมโพธิ์), 2560) มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาพรสวรรค์ กิตติวโร (จันโปรด) ได้กล่าวถึงหลักการการพัฒนามนุษย์โดยการพัฒนาปัญญา เป็นหลักการพัฒนามนุษย์ให้เกิดความรู้ตามความเป็นจริงในสองส่วน คือ ในส่วนที่เป็นวิชาชีพ จัดว่าเป็นปัญญาที่ใช้ในการประกอบอาชีพการงาน บุคคลต้องมีความรู้และเชี่ยวชาญในอาชีพนั้น และในส่วนที่เป็นทางธรรม เป็นความรอบรู้ชีวิตและธรรมชาติที่แท้จริงจนสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้หมดสิ้น การพัฒนามนุษย์ที่เป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนามีหลักสุดท้ายอยู่ที่ปัญญาที่จะทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์ หรือบรรลุอิสรภาพที่แท้จริง หลักการพัฒนาด้านศีลและสมาธิสองประการข้างต้นนั้นมีขึ้นก็เพื่อพัฒนามาสู่การพัฒนาปัญญา ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้ทรงวางหลักการพัฒนาด้านปัญญาไว้ก็เพื่อให้มนุษย์มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายอย่างแท้จริง หรือตามที่เป็นอยู่จริง ๆ จนทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ความคิดเห็น เปลี่ยนค่านิยม มีโลกทัศน์และชีวิตทัศน์อย่างใหม่ได้ตลอดทั้งเป็นปัจจัยนำไปสู่การพ้นทุกข์คือหมดกิเลสได้ (พระมหาพรสวรรค์ กิตติวโร (จันโปรด), 2554)

### สรุป/ข้อเสนอแนะ

หลักภาวะ 4 ประกอบด้วย กายภาวนา สีสภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ถ้าพิจารณาจะเห็นได้ว่าจะเป็นที่ปฏิบัติ หรือ คุฤหัสถ์ เมื่อนำมาประพฤติปฏิบัติตามแล้วย่อมได้รับผลตามธรรมนั้น ซึ่งสูงสุด คือ การหลุดพ้นจากวัฏสงสาร ผลที่ได้รับขั้นต่ำ คือ การมีชีวิตปัจจุบันอย่างมีความสุข การที่พุทธบริษัทนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตจะทำให้ไม่หลงไปกับกิเลสที่มายั่วให้กระทำผิดเพราะจากหลักภาวะ 4 ทำให้เห็นว่าไม่มีข้อไหนที่สนับสนุนให้กระทำความชั่วในทุกด้าน เพียงแต่มนุษย์ไม่ชอบกฎระเบียบเท่าไรจึงได้เกิดปัญหาขึ้น การนำหลักธรรมใช้ในการดำเนินชีวิตจึงเป็นหนทางที่เหมาะสมที่จะช่วยแก้ปัญหา เพราะการพัฒนาตามหลักภาวะ 4 ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ทำให้เจริญยั่งยืนทั้งในปัจจุบัน และอนาคต ควรมีการนำเรื่องของหลักภาวะ 4 นำไปฝึกอบรมให้ความรู้แก่บุคลากรของหน่วยงานราชการ และบุคลากรของหน่วยงานต่าง ๆ และในสถานศึกษา โดยการอธิบายถึงคุณประโยชน์ของหลักภาวะ 4 และโทษของการที่ไม่ประพฤติปฏิบัติ หรือการไม่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตจะมีผลเสียอย่างไร เพื่อให้บุคลากร เยาวชน และเด็กนักเรียน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันทำให้ตนเองเดือดร้อนรวมถึงสังคมรอบข้าง เนื่องจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้ค้นคว้าจากคัมภีร์และตำราเอกสารต่าง ๆ และการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อเป็นการแสดงถึงผลดีของการประพฤติปฏิบัติตามหลักภาวะ 4 และผลเสียของการไม่ประพฤติปฏิบัติตามหลักภาวะ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิต ดังนั้นควรจัดการเรื่องการเรียนรู้เรื่องภาวะ 4 เพื่อนำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และควรมีการส่งเสริมฝึกอบรมให้ความรู้ หรือการนำไปปฏิบัติจริงเพื่อให้เกิดผลตามหลักของภาวะ 4 ที่สำคัญควรมีการศึกษาทำงานวิจัยเกี่ยวกับภาวะ 4 เพื่อที่จะได้ให้เกิดความเข้าใจ เข้าถึง จนพัฒนาไปได้ด้วยตนเอง



## เอกสารอ้างอิง

- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2541). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: สามัญนิติบุคคลสหประชาพาณิชย์.
- พยุชน สุขรัตน์สกุล. (6 พฤษภาคม 2565). การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านละโพธิ์ ตำบลป่าไร่ อำเภอมะนัง จังหวัดปัตตานี. (พระอธิการคติ กตปุญโญ, ผู้สัมภาษณ์)
- พระทองสี ญาณธโร (พรมโพธิ์). (2560). ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนา. วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์, 2(1), 88-101.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2539). จะพัฒนาคนกันอย่างไร. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระไพศาล วิสาโล. (2553). สุขแท้ด้วยปัญญา. กรุงเทพมหานคร: ชมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์.
- พระมหาพรสวรรค์ กิตติวโร (จันโปรด). (2554). ศึกษาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักกุศลกรรมบถ 10 ประการ. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระรณฤทธิ์ สุจิตโต. (4 พฤษภาคม 2565). การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านละโพธิ์ ตำบลป่าไร่ อำเภอมะนัง จังหวัดปัตตานี. (พระอธิการคติ กตปุญโญ, ผู้สัมภาษณ์)
- พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ. (2550). ธรรมนูญชีวิต: ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 124 ตอนที่ 16 ก หน้า 1 (19 มีนาคม 2550).
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วนิดา แพเพชรทอง และคณะ. (2563). รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยตามหลักภavana 4 ของโรงเรียนใน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต 3. พุทธธรรม (ฉบับเดิม). (หน้า 371). กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว.
- วันเพ็ญ บุญประกอบ. (2564). จิตวิทยาพัฒนาการเด็กและวัยรุ่น ใน สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน. (หน้า 227). กรุงเทพมหานคร: โครงการสารานุกรมไทย.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ และคณะ. (2522). จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร: ชัยศิริการพิมพ์.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). (2556). การพัฒนาที่ยั่งยืน. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.