

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญา 3
ของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช*
THE QUALITY OF LIFE DEVELOPMENT BASE ON PANNA 3
OF PEOPLE IN MUANG DISTRICT, NAKHON SI THAMMARAT PROVINCE

พระภูวตล จันทสารโร (ปานนัย)*, พระเมธีวชิราภรณ์

Phra Poowadon Jantasaro (Pannui)*, Phra Metheevachirapirat

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University Srithammasokkaraj Campus, Nakhon Si Thammarat, Thailand

*Corresponding author E-mail: powadon2189@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต 2) หลักปัญญา 3 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ 3) วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญา 3 ของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ พระภิกษุและประชาชนในเขตอำเภอเมืองนครศรีธรรมราช เลือกแบบเจาะจง จำนวน 12 ราย เครื่องมือการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก เก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การพัฒนาความสัมพันธ์ของปัญญามนุษย์ให้สมบูรณ์ทั้งด้านกาย จิตใจ และปัญญา ด้วยกรอบแห่งการพัฒนา คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติและไม่ประมาท อยู่ในระเบียบข้อประพฤติที่ดีงามของสังคม อบรมจิตให้ผ่องใส และพัฒนาปัญญาให้เป็นผู้มีเหตุผล เพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข 2) ปัญญา 3 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ จินตามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณา) สุตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการฟังศึกษา) และภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการฝึกอบรมตน) การนำหลักปัญญา 3 มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตจะทำให้ประชาชนสามารถดำเนินชีวิตตามเป้าหมายและบรรลุผลสำเร็จที่ต้องการ และ 3) ผลการวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญา 3 ของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ทำให้ประชาชนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต การคิดพิจารณาอย่างมีเหตุผล การฟังจากการศึกษาเพื่อการดำเนินชีวิต การมีสติในชีวิตประจำวัน และการฝึกอบรมตนเพื่อพัฒนาจิตใจ ซึ่งจะทำให้ชีวิตมีความสุขและรู้ถึงวิธีการสร้างความสุขและสามารถแก้ไขปัญหาดifferent ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: การพัฒนาคุณภาพชีวิต, ปัญญา 3, ประชาชนในอำเภอเมืองนครศรีธรรมราช

Abstract

This research article aims to study 1) The concepts and theories on quality of life development, 2) The Paññā 3 in Theravada Buddhism, and 3) Analyze the quality of life development with the Paññā 3 of people in Mueang District, Nakhon Si Thammarat Province. This is a qualitative research. The key informants are monks and people in Mueang District, Nakhon

* Received November 3, 2024; Revised November 26, 2024; Accepted December 3, 2024



Si Thammarat Province, purposively selected, totaling 12 persons. The research instruments are in-depth interviews, data collection using in-depth interviews, and descriptive content analysis. The research results found that 1) The concept and theory of quality of life development is to develop the relationship of human intelligence to be complete in terms of body, mind, and intelligence. The framework of development is to develop oneself to be mindful and not careless, to be in good social behavior, to train the mind to be clear, and to develop intelligence to be a reasonable person to live happily in society. 2) Paññā 3 in Theravada Buddhism are Cintamaya-panya (wisdom that arises from thinking and considering), Sutamaya-panya (wisdom that arises from listening and studying), and Bhavana-panya (wisdom that arises from self-training). Applying the principles of Paññā 3 to develop a quality of life will enable people to live their lives according to their goals and achieve the desired results. and 3) The results of the analysis of quality of life development using the principles of 3 wisdoms of people in Mueang District, Nakhon Si Thammarat Province, enable people to apply them to their lives, to think and consider rationally, to listen to studies for living, to be mindful in daily life, and to train oneself to develop the mind, which will make life happy and allow them to know how to create happiness and be able to solve various problems effectively.

Keywords: Quality of Life Development, Paññā 3, People in Mueang Nakhon Si Thammarat District

บทนำ

การพัฒนาที่ยั่งยืนของทุกประเทศทั่วโลกต่างให้ความสำคัญกับการพัฒนาทุนมนุษย์ และถือเป็นหลักปฏิบัติร่วมกันที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศทั้งทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมต้องควบคู่กันและป้องกันไม่ให้เกิดความเหลื่อมล้ำของคุณภาพชีวิตประชากร อีกทั้ง ยังให้ความสำคัญในเรื่องของการพัฒนาจิตใจอย่างเป็นรูปธรรมตามที่มีปรากฏในนโยบายพัฒนาชาติ 20 ปี ด้วยเช่นกัน (สำนักนายกรัฐมนตรี, 2566) ดังที่นายกรัฐมนตรีมีนโยบายว่า พระพุทธศาสนามีหลักธรรมคำสอนที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศที่ยั่งยืน จึงมอบหมายให้ผู้ที่เกี่ยวข้องจัดทำเอกสารแนวคิดพระพุทธศาสนากับการพัฒนาที่ยั่งยืนมาเป็นรูปเล่ม ซึ่งมีมหาเถรสมาคมทำหน้าที่รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการนำหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อการพัฒนาประเทศที่ยั่งยืนมาประยุกต์ใช้ และนำเสนอนายกรัฐมนตรีเป็นลำดับต่อไป

ในส่วนของโครงสร้างประชากรของประเทศ พบว่า สังคมไทยเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัย โดยในปี 2563 มีจำนวนผู้สูงอายุรวมกว่า 11.6 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.57 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยคาดว่าภายในปี 2566 ที่ผ่านมาซึ่งเป็นปีเริ่มต้นของแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 13 นี้ ประเทศไทยจะเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ที่มีประชากรอายุมากกว่า 60 ปี สูงถึงร้อยละ 20.1 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งตรงกันข้ามกับประชากรวัยเรียนและวัยแรงงานที่มีแนวโน้มลดลง โดยพบว่าทักษะด้านการอ่านหรือการศึกษาหาความรู้ลดลง และยังมีจำนวนเยาวชนที่ไม่ได้เรียนและไม่ได้ทำงานใด ๆ เพิ่มขึ้น ทำให้ศักยภาพของเยาวชนกลุ่มนี้ไม่ได้ถูกนำมาใช้ประโยชน์และไม่ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี (ธีระ รุญเจริญ, 2550) จึงเป็นประเด็นด้านการพัฒนาทุนทรัพยากรมนุษย์เชิงคุณภาพที่สำคัญและเป็นความท้าทายของรัฐบาลไทยมาโดยตลอด ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของประชาชนในสังคมยังคงเป็นไปด้วยความยากลำบาก เพราะคนบางกลุ่มยังเข้าไม่ถึงสวัสดิการที่รัฐจัดหาให้ จึงมีความลำบากทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งไม่เป็นไปตามความต้องการของสังคมนั้น ๆ จนเกิดการทำร้ายกันและกัน การลัก

ขโมย การละเมิดเรื่องชู้สาว การโกหกหลอกลวง การดื่มสุรา การใช้สารเสพติด และการติดอบายมุข จนทำให้การบริหารจัดการพัฒนาในสังคมนั้น ๆ ไม่มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลตามเป้าหมายที่ควรจะเป็น

การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนของประชาชนจึงควรเป็นแนวทางที่ทำให้เกิดการรับรู้ สร้างความเข้าใจ และนำไปใช้ในการพัฒนาได้จริง ใน 4 ด้านนั้น คือ ด้านความสัมพันธ์ทางกาย (Physical Wellbeing) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Wellbeing) ด้านความสัมพันธ์ทางจิตใจ (Mental Wellbeing) และด้านความสัมพันธ์ทางสิ่งแวดล้อมหรือปัญญา (Intellectual Well-Being) โดยนำมาประยุกต์ใช้กับการพัฒนาปัญญาด้วยหลักปัญญา 3 ของพระพุทธศาสนา (อรรถย วลีวงศ์, 2563) ซึ่งจำแนกตามปัญญา หรือความสามารถของบุคคลใน 3 ด้าน เรียกว่า ปัญญา 3 ได้แก่ จินตามยปัญญา (ปัญญากิจจากการคิดการพิจารณาหาเหตุผล) สุตมยปัญญา (ปัญญากิจจากการสดับการเล่าเรียน) และภาวนามยปัญญา (ปัญญากิจจากการฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ) (สุตตันตปิฎก ที.ปา. 11/228/231) พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญาที่ไม่ได้เน้นที่ศรัทธาเหมือนศาสนาอื่น คำว่า “เป็นศาสนาแห่งปัญญา” จึงหมายถึง คำสอนที่ประกอบด้วยเหตุผล ไม่มีการบังคับให้เชื่อตาม มีแต่แสดงไปตามเหตุผลที่พิจารณาเห็นได้ตามความเป็นจริง ส่วนผู้ที่เชื่อหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับภูมิรู้ ภูมิธรรม หรือ ภูมิปัญญาของผู้คนเอง ดังนั้น ศรัทธาที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา จึงเป็นสิ่งที่ป็นภัยต่อปัญญาของผู้ศรัทธาเอง การศึกษาค้นคว้า การตีความในหลักพุทธธรรมของพุทธศาสนิกชนจึงแตกต่างกันไป ตามแต่ภูมิปัญญาของแต่ละบุคคล ความถูกหรือผิดจะขึ้นอยู่กับระดับขั้นของความจริงนั้น ๆ การที่จะเข้าถึงความจริงในระดับไหนนั้นขึ้นอยู่กับที่ว่า คนเรามีปัญญาอยู่ในระดับไหน ซึ่งพระพุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธความสำคัญของวัตถุ แต่ให้ถือว่าวัตถุเป็นส่วนประกอบที่จำเป็นอย่างหนึ่งของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2548) เพื่อใช้เป็นแนวทางส่งเสริมและพัฒนาความมั่นคงทางด้านจิตใจของประชาชนให้มีความเข้มแข็ง มั่นคง มีปัญญาที่จะนำชีวิตตนไปสู่ความสำเร็จสูงสุดในการดำเนินชีวิตให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป

จากสภาพปัญหาและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น จึงสนใจที่จะทำการวิจัย เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญา 3 ของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีโดยการนำหลักปัญญา 3 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท และวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญา 3 ไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตของประชาชนอำเภอเมืองนครศรีธรรมราช และด้านอื่น ๆ ให้มีความสุข และรู้ถึงวิธีการสร้างความสุข นอกจากนี้ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในทุกภาคส่วนไม่ว่าจะเป็นภาครัฐและภาคเอกชน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

งานวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญา 3 ของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ 3 ประเด็นดังต่อไปนี้

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
2. เพื่อศึกษาปัญญา 3 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญา 3 ของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ มีวิธีการดำเนินวิจัย ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากสองแหล่งหลัก คือ การศึกษาจากเอกสาร (Documentary Research): ได้แก่ 1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก เพื่อศึกษาหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยปัญญา 3 2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ วรรณคดี ชาติด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุมชน หนังสือ เอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง



และ 3) เกณฑ์ในการคัดเลือกเอกสารมี 4 ข้อ ความจริง (Authenticity) ความถูกต้องน่าเชื่อถือ (Credibility) การเป็นตัวแทน (Representativeness) ความหมาย (Meaning)

2. ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งแบ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มพระสงฆ์ฆาธิการ ผู้เผยแพร่ กลุ่มนักวิชาการทางการแพทย์ และกลุ่มนักวิชาการทางการศึกษา จำนวน 12 ราย เลือกแบบเจาะจง

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง (Interview Study) โดยนำข้อคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้กำหนดไว้เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญา 3 ของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ให้ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา หรือสาขาอื่นที่เกี่ยวข้องตรวจสอบเนื้อหาข้อคำถามโดยการหาดัชนี IOC ความครอบคลุมของเนื้อหา โครงสร้างทางภาษาความถูกต้อง และเที่ยงตรงตามหลักวิชาการ และตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2540) แล้วนำมาแก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำ (IOC) นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้รับคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ มีประสบการณ์เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญา 3 มาปรับปรุงแก้ไข พร้อมด้วยแนบงานวิจัยในบทที่ 1 - 3 เข้าสู่กระบวนการสอบ 3 บท และจากนั้นขอรับพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองทั้งหมด ตามขั้นตอน ดังนี้ 1) ได้ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย ถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ 2) นัดวัน เวลา และสถานที่กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อสัมภาษณ์ตามที่กำหนดไว้ 3) ดำเนินการสัมภาษณ์ตามวัน เวลา และสถานที่ที่กำหนดนัดไว้ จนครบทุกประเด็น โดยขออนุญาตใช้วิธีการจดบันทึก การบันทึกเสียงประกอบการสัมภาษณ์ และบันทึกภาพถ่ายขณะให้สัมภาษณ์ และ 4) นำข้อมูลที่ไดมารวบรวมเพื่อวิเคราะห์โดยวิธีการที่เหมาะสมและนำเสนอต่อไป

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ได้วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ โดยวิธีการ ดังนี้ 1) นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดเสียง และบันทึกเป็นข้อความ 2) นำข้อความจากการสัมภาษณ์ การจดบันทึก มาจำแนกเป็นประเด็นและเรียบเรียงเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย 3) วิเคราะห์คำให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามวัตถุประสงค์การวิจัย และ 4) วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) วิเคราะห์เชิงทฤษฎี เป็นแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อเปรียบเทียบข้อค้นพบ สังเคราะห์ และบูรณาการผลที่ได้รับจากคำให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามวัตถุประสงค์การวิจัย และนำเสนอข้อมูลด้วยวิธีพรรณนา

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า

1. ผลการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและยั่งยืน การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนจำเป็นต้องครอบคลุมด้านต่าง ๆ ดังนี้ ได้แก่ 1) ด้านความสัมพันธ์ทางกาย (Physical Wellbeing) เน้นการดูแลสุขภาพที่ดีทางร่างกาย เพื่อให้ร่างกายมีพลังกำลังเพียงพอในการดำเนินชีวิตประจำวัน 2) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Wellbeing) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ 3) ด้านความสัมพันธ์ทางจิต (Mental Wellbeing) การดูแลสุขภาพจิตใจให้มีความสุข สบายใจ สร้างความมั่นใจและความสุขในชีวิต 4) ด้านความสัมพันธ์ทางสิ่งแวดล้อม หรือปัญญา (Intellectual Wellbeing) การพัฒนาทักษะและความรู้ใหม่ ๆ เพื่อให้สามารถตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมและเทคโนโลยี

2. ผลการศึกษาปัญญา 3 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่ง ปัญญา หมายถึง ความรู้แจ้ง ความรู้ชัด ความเข้าใจ และการรู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง มีหลายชั้น หลายระดับ เช่น โลกีย์ปัญญา: ปัญญาในขั้นเบื้องต้น ความฉลาดรอบรู้ในเรื่องการยังชีพและทั่ว ๆ ไป และโลกุตตรปัญญา: ปัญญาขั้นสูง ขั้นเหนือโลก ได้แก่ ขั้นที่เป็น

มรรค ผล นิพพาน มีความฉลาดรอบรู้ในการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ ปัญญา ในภาษาบาลี (ปญฺญ) หรือในภาษาสันสกฤต (प्रज्ञा : ปราชฺญ) แปลว่า ความรู้ทั่ว คือ รู้ทั่วถึงเหตุผล รู้อย่างชัดเจน รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ และรู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น ปัญญาในสังคิยสูตร พระสารีบุตรกล่าวว่า ปัญญาทำให้เกิดได้ 3 วิธี คือ 1) สุตมยปัญญา: ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การศึกษาเล่าเรียน 2) จินตามยปัญญา: ปัญญาที่เกิดจากการคิด การตรึกตรอง และ 3) ภาวนามยปัญญา: ปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต การเจริญภาวนา ซึ่งหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับปัญญา 3 ได้แก่ กาลามสูตร: จัดเป็นสุตมยปัญญา โยนิโสมนสิการ จัดเป็นจินตามยปัญญา และสมณะและวิปัสสนา จัดเป็นภาวนามยปัญญา เพราะปัญญาในทางพระพุทธศาสนา มีเป้าหมายอยู่ที่การทำลายอวิชชา และกิเลสอาสวะทั้งปวงที่เป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ บุคคลผู้มีปัญญาจะเป็นผู้รู้ รู้ความจริงอันประเสริฐว่าทุกข์คืออะไร สาเหตุแห่งทุกข์คืออะไร ความดับทุกข์คืออะไร และมรรคหรือวิธีปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์คืออะไร รู้แจ้งว่าสังขารทั้งหลายไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และไม่ประกอบด้วยตัวตน ผู้ตื่นจากอวิชชามีจิตบริสุทธิ์ไม่เศร้าหมองเพราะหมดสิ้นกิเลสอาสวะทั้งปวง จะเห็นได้ว่าปัญญาในพระพุทธศาสนาเป็นการพัฒนาความรู้และความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต และการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ ทั้งในระดับโลกียและโลกุตระ เป็นการรู้แจ้งเห็นจริงและมีเป้าหมายในการทำลายกิเลสทั้งปวง สัมมาทิฐิ หรือความเห็นชอบ เป็นความเห็นที่ถูกต้อง เป็นญาณะ ความรู้ที่ถูกต้อง สามารถพัฒนาได้ผ่าน สุตมยปัญญา: การฟังและเรียนรู้ จินตามยปัญญา: การคิดพิจารณาพิเคราะห์ และภาวนามยปัญญา: การปฏิบัติอบรมต่าง ๆ ได้ และการพัฒนาปัญญาในบุคคลมีปัญญาพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนได้ มีปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดปัญญา คือ สติ และสมาธิ เมื่อมีสติระลึกรู้ และจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ย่อมพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้องตามจริง ตามที่ ที่ว่า โยนิโสมนสิการจะทำหน้าที่ในการพิจารณาอย่างลึกซึ้ง ทำให้ปัญญาบริสุทธิ์ขึ้นเป็นลำดับจนหมดสิ้นจากอาสวะทั้งปวงในทางตรงกันข้าม พฤติกรรมการแสดงออกของผู้มีปัญญาทรมแสดงให้เห็นว่า บุคคลเหล่านี้ย่อมประมาทในการดำเนินชีวิต ใจไม่น้อมไปในการฝึกจิต หรือการดำเนินชีวิตด้วยสติ เพราะเป็นมิจฉาทิฐิแล้วย่อมก่อกรรมทำชั่วเป็นปกติ โดยหลักในการพัฒนาปัญญามีดังนี้ 1) การฝึกฝนตนเองตามหลักธรรม: เพื่อให้มีการดำรงชีวิตที่ไม่ประมาทและไม่หลงใหลในสิ่งที่ไม่ถาวร โดยเน้นการใช้ธรรมะเป็นยารักษา เพื่อให้พ้นจากทุกข์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี 2) แนวทางการพัฒนาปัญญา: ด้วยสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ): มีความเห็นถูกต้องตามหลักธรรม เช่น การเข้าใจว่าบุญบาปมีจริง และการเข้าใจอริยสัจ 4 สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ): ความคิดที่ปลอดจากกาม พยาบาท และการเบียดเบียน สัมมาวาจา (วาจาชอบ): ใช้คำพูดที่ถูกต้องและสุภาพ สัมมาภังคะ (กระทำชอบ): พฤติกรรมที่ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดินในกาม สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ): การเลือกอาชีพที่ไม่ทำร้ายชีวิตผู้อื่น สัมมาวายามะ (พยายามชอบ): ความเพียรในการละเว้นความชั่วและสร้างความดี สัมมาสติ (ระลึกชอบ): การมีสติในการกระทำ พูด และคิด เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาด และสัมมาสมาธิ (ตั้งใจมั่นชอบ): การฝึกจิตให้มีสมาธิและความมั่นคง

3. ผลการวิเคราะห์การพัฒนาคูณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญา 3 ของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช มุ่งเน้นที่การปรับปรุงความสัมพันธ์ทางสังคมในชุมชน โดยใช้หลักปัญญา 3 ของพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางหลักในการพัฒนา ตัวอย่างเช่น การเข้าใจถึงกฎแห่งธรรมชาติ (กายิกทุกข์) ซึ่งเน้นถึงความเป็นธรรมชาติของความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของมนุษย์ เช่น การเกิด เจ็บ แก่ และตาย ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และความทุกข์จริง (เจตสิกทุกข์) ซึ่งเกิดจากการพบเจอสิ่งที่ไม่พอใจหรือไม่ถูกใจ และการถูกทำร้ายทั้งตัวกายและจิตใจ การใช้หลักปัญญา 3 นี้ช่วยให้ชุมชนมีการตอบสนองต่อความทุกข์ของผู้อื่นอย่างเหมาะสมและเข้าใจองค์ประกอบธรรมชาติของความทุกข์ได้ดีขึ้นในการพัฒนาคูณภาพชีวิตในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมนี้ มีการเน้นความสำคัญในการร่วมมือและสนับสนุนกันในชุมชน โดยมุ่งหวังให้สังคมมีความเจริญรุ่งเรืองและสันติสุข ผ่านการกระตุ้นให้ผู้คนในชุมชนเข้าใจความสำคัญของการให้ความสนับสนุนและช่วยเหลือกันในชีวิตประจำวัน ดังนั้น การพัฒนาคูณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญา 3 ของบุคคลมีจุดเริ่มต้นของการพัฒนาปัญญาในทัศนะพระพุทธศาสนา คือ การสร้างเสริมสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้น เมื่อบุคคลมีความเห็นที่ถูกต้องแล้ว ย่อมไม่มีการทำบาปอกุศล หรือการทำบาปอกุศลย่อมจะลดน้อยลงไป



หากหมั่นฝึกสติบ่อย ๆ จะเกิดความยับยั้งชั่งใจ ไม่กระทำความชั่วง่าย ๆ เพราะมีสติระลึกว่าอยู่ตลอดเวลา และปัญญาก็จะพิจารณาในสิ่งต่าง ๆ ได้ และจะสามารถพัฒนาปัญญาในระดับที่สูงขึ้นต่อไปได้

สรุปผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญา 3 ของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช สามารถแสดงเป็นตารางประเด็นการวิเคราะห์ได้ ดังนี้

ตารางที่ 1 ตารางสรุปคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ทั้ง 4 ด้าน	หลักปัญญา 3 ของประชาชน ทั้ง 3 ด้าน	ข้อเสนอแนะโดยรวมของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
คนที่ 1	การมีคุณภาพชีวิตที่ดีไม่จำเป็นจะต้องพึ่งพาผู้อื่นในชีวิตประจำวัน จึงควรส่งเสริมอาชีพ และคุณธรรมที่ถูกต้องในตนให้มีมากขึ้น	เป็นผู้มีคุณธรรมมีธรรมในการดำเนินชีวิตที่ดีช่วยแก้ปัญหาในสังคมทำให้เกิดสันติสุขและเกิดความสงบสุขในสังคมนั้น	ส่งเสริมการดูแลทางกายและจิตให้มากขึ้น โดยเพิ่มลานออกกำลังกาย คลินิกสุขภาพ กิจกรรมการสัมพันธ์ และมีสวนพักผ่อนมากขึ้น
คนที่ 2	การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีมีความหมายต่อครอบครัว และมีคุณค่าต่อสังคม เพื่อให้เป็นองค์ประกอบแห่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม	เป็นหลักเพื่อพัฒนาตน/คน/งานด้วยความกรุณา ส่งผลให้คนมีความสุข มีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต	ควรสนับสนุนประชาชนให้พึงธรรม ปฏิบัติกรรมฐาน และมีสถานที่ให้เสนอความคิดเห็นบ้างเพื่อประโยชน์ตน/ผู้อื่น/ชุมชน
คนที่ 3	คุณภาพชีวิตที่ดีเป็นการทำหน้าที่และปฏิบัติตามนโยบายรัฐ มีระเบียบสังคมที่ปฏิบัติร่วมกันได้ สภาพแวดล้อมไม่มีมลภาวะ เช่น ฝุ่น ควัน น้ำเสีย	การพัฒนาด้วยหลักพุทธธรรมยังไม่ชัดเจน จึงส่งผลให้ต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างทำจึงเกิดการแตกแยกทางความคิด	สร้างการรับรู้ ความเข้าใจ และเกิดการนำไปใช้ โดยมีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชน
คนที่ 4	การพัฒนาคุณภาพชีวิตต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ให้ชีวิตเข้มแข็งมีความสุขทั้งคนและสังคม มีสุขภาพดี มีคุณธรรม คิดดี พูดดี ทำแต่สิ่งดี ๆ	การพัฒนาที่มีคุณภาพเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง มี กิจกรรมและประเพณีผล ทำให้คนในสังคมมีสัมพันธ์กับการพัฒนาด้วยปัญญา	รักษาดูแลสุขภาพกาย ให้เจริญสติ ดูแลช่วยเหลือกัน และเมตตาพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนร่วมกัน
คนที่ 5	คุณภาพชีวิตที่ดีเกิดขึ้นจากความรู้สึกรักพอใจในชีวิต เช่น มีความสุขความสงบ ความหวัง มีสุขภาพดี และการมีส่วนร่วมในการพัฒนา	ใช้หลักพุทธธรรมมาพัฒนาและบริหารจัดการให้ตรงกับนโยบายของรัฐโดยยึดถือประโยชน์สุขของสังคม	อบรมคนให้มีคุณภาพ เพื่อพัฒนาภายใต้แข็งแรง ทำจิตใจให้สงบ พึ่งพากันและกัน และร่วมรักษาสีงแวดล้อมในสังคมให้มีคุณภาพ
คนที่ 6	ร่วมกันอบรมคนในสังคมให้รับรู้เข้าใจและนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีการร่วมมือในทุกกิจกรรมของสังคม รวมถึงการศึกษาวิชาชีพ	เน้นให้การพัฒนาด้านจิตใจด้วยหลักธรรมฝึกปฏิบัติการเจริญสติเพื่อให้คนในสังคมมีน้ำใจเอื้อเฟื้อดูแลกันและกัน	ต้องพัฒนารูปแบบกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ให้มีความเหมาะสมกับสภาพสังคมในปัจจุบัน
คนที่ 7	มีบทบาทและเครื่องมือชีวิตคุณภาพชีวิต สภาพบ้านเรือนมีอากาศถ่ายเทและแสงสว่างเพียงพอ เป็นแบบอย่างที่ดี และประพฤติตนตามธรรม	เป็นตัวอย่งให้เห็นว่าจิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ เสียสละเวลาตนเพื่อส่วนรวมและประโยชน์สุขในปัจจุบันของสังคม	ส่งเสริมสนับสนุนเยาวชนได้ศึกษาธรรมะ และจัดงานประเพณีสืบวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่อง โดยมีบุคคลในสังคมเป็นแบบอย่าง

ตารางที่ 1 ตารางสรุปคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (ต่อ)

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ทั้ง 4 ด้าน	หลักปัญหา 3 ของประชาชน ทั้ง 3 ด้าน	ข้อเสนอแนะโดยรวมของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
คนที่ 8	สมาชิกในสังคมแสดงความรัก ความดูแลเอาใจใส่ รับฟังความคิดเห็น และมอบสิทธิการตัดสินใจให้แก่สมาชิกในสังคม	ไม่มีอคติในการปฏิบัติงาน และส่งเสริมสมาชิกชุมชนให้เป็นผู้มีอุเบกขาธรรม	การดำเนินชีวิตภายใต้กฎ ระเบียบ และนโยบายทางศีลธรรม จัดสรรทรัพยากรให้เท่าเทียมกัน และมีความมั่นคงในการพัฒนาชีวิต
คนที่ 9	บุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นผู้ที่มีสุขภาพกายและจิตดี สามารถนำสังคมให้เห็นถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้านที่เหมาะสมกับสังคมได้	มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ ซื่อสัตย์ สุจริต มีจิตอาสาให้บริการ รู้จักอภัย เข้าใจตน เอง เคารพในคุณค่า และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์	ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยปัญญาให้การปรึกษาเพื่อกระบวนการพัฒนาความสัมพันธ์ เพิ่มพูนทักษะ และใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ
คนที่ 10	การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักบวร เป็นบทบาทความร่วมมือที่มีความพึงพอใจในสภาพแวดล้อมของชุมชนที่อยู่อาศัย หรือจัดการประชุมปรึกษาเรื่องราวต่างๆ ได้	มีกรรณานาหลักธรรมในด้านความพอประมาณ การสร้าง ภูมิคุ้มกัน และการเป็นอยู่อย่างรู้เท่าทันมาพัฒนาตนและป้องกันสังคม	เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในสังคมจึงควรพัฒนาให้แก่ทุกฝ่าย และให้การศึกษาเพื่อเตรียมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมในอนาคต
คนที่ 11	การสนับสนุนการศึกษาโดยใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมการสื่อสารมาประยุกต์ใช้เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี	ในการพัฒนาได้สอดแทรกวัฒนธรรม และวิถีชีวิตที่ดีงามของชุมชนร่วมด้วย และได้พบปะพูดคุยกัน	เปิดโอกาสให้ “บวร” เข้ามาพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เกิดความเจริญ มีสัมพันธภาพที่ดี และการเรียนรู้ร่วมกัน
คนที่ 12	การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการพัฒนาตนในทุกๆด้าน ถ้าตัดสินใจแก้ไขปัญหาเชิงบวกอย่างมีสติและคุณธรรมที่ยึดเหนี่ยวจิตใจตนเอง	มีเมตตาช่วยเหลือ ยกย่องชมเชย เป็นผู้เสียสละ และเป็นกลางวางอุเบกขาด้วยปัญญาเมื่อสังคมมีปัญหา และให้คนในสังคมเป็นสุข	มีเครือข่ายการพัฒนาการเรียนรู้ร่วมกันในอนาคต เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสงบมีความสุขและเอาใจใส่ซึ่งกันและกันในสังคมอย่างแท้จริง

จากตารางที่ 1 ตารางสรุปผลการวิจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญหา 3 ของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

จากตารางสรุปผลการวิจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญหา 3 ของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช อธิบายได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของการดำรงชีวิตของตนให้ดีขึ้น ทั้งด้านการมีชีวิตที่ดีและการกินดีอยู่ดี การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ให้ชีวิตเข้มแข็งมีความสุขทั้งคนและสังคม มีสุขภาพดี มีคุณธรรม ดังนั้น คุณภาพชีวิตที่ดีจึงเกิดขึ้นจากความรู้สึกละเอินในชีวิต เช่นมีความสุขความสงบ ความหวัง มีสุขภาพดี และการมีส่วนร่วมในการพัฒนา ตามที่พระธรรมปิฎก เมื่อพิจารณาจากเอกสารและตำราต่าง ๆ พบว่า มีการกล่าวถึง “คุณภาพชีวิต” ที่นำมาใช้แพร่หลายมากขึ้นนั้น คือ “การมีชีวิตที่ดี” และ “การกินดีอยู่ดี” อาจอนุมานได้ว่า หมายถึง การมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง อีกทั้ง ได้อธิบายไว้ว่า ความสามารถใช้ความรู้ สติปัญญา ความรู้สึกนึกคิดของตนไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเบียดเบียน หรือให้โทษแก่บุคคลอื่น และในขณะเดียวกันบุคคลจะต้องมีการศึกษาสูง มีความขยันอดทนประกอบอาชีพที่สุจริต เป็นพลเมืองดี มีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจ มีระเบียบ มีวินัย มีกฎเกณฑ์ทางสังคม มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อม และมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่า การพึ่งพาอาศัยวัตถุจึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน



อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น เป็นกระบวนการที่ต้องทำอย่างต่อเนื่อง และควรใช้หลักธรรมศาสนาและแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการช่วยส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนและมีประสิทธิภาพที่สุด และคุณภาพชีวิต (Quality of life) เป็นความรู้สึกมีความสุขที่มาจากความเป็นอยู่ที่ดี มีสภาพแวดล้อมที่ดี มีความผูกพันที่ดีทั้งในครอบครัวและสังคม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ในปัจจุบันแต่ละประเทศได้ให้ความสำคัญกันมากขึ้น เพราะหากประชากรในประเทศมีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมจะส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาประเทศได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น คุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นการดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานที่ได้กำหนดไว้ในสังคม ตามที่สำนักนายกรัฐมนตรี เรื่อง แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 พ.ศ. 2566 - 2570 ให้ความสำคัญกับการพัฒนาในหลายมิติควบคู่กันไป และยังให้ความสำคัญในเรื่องของบทบาทการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจอย่างเป็นรูปธรรม โดยยึดหลักการพัฒนาความสัมพันธ์ใน 4 ด้านนั้น คือ ด้านความสัมพันธ์ทางกาย เป็นการรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล มีผลต่อชีวิตประจำวัน ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นการรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง หรือการรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลอื่นมีต่อตน ด้านความสัมพันธ์ทางจิต เป็นภาวะสุขอนามัยที่ดีของจิต ที่มีคุณภาพ มีสติตั้งมั่นและสมบูรณ์, และด้านความสัมพันธ์ทางสิ่งแวดล้อมหรือปัญญา เป็นการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต (สำนักนายกรัฐมนตรี, 2566) และสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของ พระครูธรรมธรสุริยา อาภาโค กล่าวไว้ว่า

“การมีคุณภาพชีวิตที่ดีไม่จำเป็นจะต้องพึ่งพาผู้อื่นในชีวิตประจำวัน จึงควรส่งเสริมอาชีพ และคุณธรรมที่ต้องในตนให้มีมากขึ้น - เป็นผู้ที่มีคุณธรรม มีธรรมในการดำเนินชีวิตที่ดี ช่วยแก้ปัญหาในสังคม ทำให้เกิดสันติสุข และเกิดความสงบสุขในสังคมนั้นส่งเสริมการดูแลทางกายและจิตให้มากขึ้น โดยเพิ่มลานออกกำลังกาย คลินิกสุขภาพ กิจกรรมการสัมพันธ์ และมีสวนพักผ่อนมากขึ้น” (พระครูธรรมธรสุริยา อาภาโค, 2567)

ปัญญา 3 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักธรรมที่เหมาะสมในการบูรณาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีในสังคม ทำให้เกิดปัญญารู้ทั่วทั้งความรู้รอบ รู้ลึก รู้ถึงเหตุที่เกิด รู้ถึงผลที่จะตามมา รู้ถึงสิ่งที่ควรทำและสิ่งที่ควรเว้น ปัญญา 3 คือ ความรู้ทั่วถึงเหตุผลและบาปบุญคุณโทษโดยมีองค์ประกอบ ดังนี้ คือ สุตมยปัญญา: ปัญญาที่เกิดจากการศึกษา จินตามยปัญญา: ปัญญาการคิดพิจารณา และภาวนามยปัญญา: ปัญญาที่ปฏิบัติภาวนา ซึ่งสรุปปัญญา หมายถึง ความรอบรู้ รู้ทั่ว เข้าใจ รู้ซึ่ง รู้สิ่งควรกระทำ ควรเว้น รู้ที่จะจัดแจง จัดสรร และจัดการ โดยมีธรรมอันเป็นองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่ 1) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการรับข้อมูลข่าวสารและการศึกษาเล่าเรียน เป็นปัญญาเกิดจากการสดับเล่าเรียน ปัญญาสืบแต่ ปรัตยยะ คือ เสียงภายนอก ความรู้ที่สำเร็จจากการฟังเป็นการได้ยินได้ฟังจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น การศึกษาเล่าเรียน 2) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด การพิจารณา ปัญญาสืบแต่โยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นในตน โดยผ่านกระบวนการของโยนิโสมนสิการใน 3 ระดับ ประกอบด้วย โยนิโสมนสิการเพื่อการบรรลุธรรม โยนิโสมนสิการเพื่อเสริมสร้างสัมมาทิฐิ และโยนิโสมนสิการเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งโยนิโสมนสิการสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการศึกษาและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนได้ และ 3) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฝึกหัดปฏิบัติอบรมด้วยการเจริญสติ ซึ่งบุคคลล้วนมีจิตอัธยาศัยแตกต่างกันไป ฉะนั้นการเลือกวิธีการทำสมาธิเพื่อพัฒนาปัญญาด้วยสมถะกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานนี้ จึงควรให้เหมาะสมกับอัธยาศัยของบุคคลนั้น ๆ โดยมีเป้าหมายในการพัฒนาเดียวกันนั้น คือ การบรรลุธรรม ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ พระมหาพิทยา ปิยวณโณ (แจ่มจรัส) ได้ศึกษาเรื่อง กระบวนการพัฒนาปัญญาตามหลักกฏมรรค พบว่า ปัญญาในพระไตรปิฎก หมายถึง ความรู้ ภารกิจที่รู้ ความรู้ทั่ว รู้ซึ่ง รู้ในสิ่งที่ควรรู้ รู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ความรอบรู้ในกองสังขาร การมองเห็นตามสภาพความเป็นจริง ปัญญาจำแนกไว้หลายประเภท เช่น ปัญญามี 2 ประเภท ได้แก่ โลเกียปัญญาและโลกุตตรปัญญา ปัญญามี 3 ประเภท ได้แก่ สุตมยปัญญา (ปัญญาที่ได้จากการฟังผู้อื่น)

จินตามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการความคิดของตนเอง) และภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่อุปนาสมาธิอันสำเร็จด้วยอำนาจภาวนา) และปัญญาที่รู้แจ้งอริยสัจ 4 ได้แก่ ปัญญาที่เข้าใจในทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นปัญญาที่เห็นจริงด้วยความเห็นถูก (พระมหาทัฬหยา ปิยวณโณ (แจ่มจรัส), 2565)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญา 3 ของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้วยหลักปัญญา 3 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ก่อให้เกิดประโยชน์สุขในปัจจุบัน ได้แก่ มีความขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ประกอบอาชีพอันสุจริต เลือกลงนามกับผู้เป็นกัลยาณมิตรหรือท่านผู้ทรงคุณซึ่งมีศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา สอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของ พระปลัดวิริทธิ์พล อายุวัฒนโก ได้มีข้อเสนอแนะ กล่าวว่า

“คุณภาพชีวิตที่ดีเป็นการทำหน้าที่และปฏิบัติตามนโยบายรัฐ มีระเบียบสังคมที่ปฏิบัติร่วมกันได้สภาพแวดล้อมไม่มีมลภาวะเช่น ฝุ่น คว้น น้ำเสียการพัฒนาด้วยหลักพุทธธรรมยังไม่ชัดเจน จึงส่งผลให้ต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างทำจึงเกิดการแตกแยกทางความคิดสร้างการรับรู้ ความเข้าใจ และเกิดการนำไปใช้ โดยมีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชน” (พระปลัดวิริทธิ์พล อายุวัฒนโก, 2567)

และยังสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของ นายอุดมศักดิ์ ณรงค์ กล่าวว่า

“มีบทบาทและเครื่องมือชีวิตคุณภาพชีวิต สภาพบ้านเรือนมีอากาศถ่ายเท และแสงสว่างเพียงพอเป็นแบบอย่างที่ดี และประพฤติตนตามธรรมเป็นตัวอย่างให้เห็นว่าจิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ เสียสละเวลาตนเพื่อส่วนรวมและประโยชน์สุขในปัจจุบันของสังคมส่งเสริมสนับสนุนเยาวชนได้ศึกษาธรรมะ และจัดงานประเพณีสืบวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่อง โดยมีบุคคลในสังคมเป็นแบบอย่าง” (อุดมศักดิ์ ณรงค์, 2567)

นอกจากนี้แนวคิดในหนังสือธรรมะของ พระไพศาล วิสาโล อธิบายว่า ความสุขเกิดขึ้นได้ทั้งทางกายและทางใจ ดังเช่นความสุขจากการมีทรัพย์ ความสุขจากการใช้จ่ายทรัพย์ ความสุขจากการไม่เป็นหนี้ และความสุขจากการทำงานที่ปราศจากโทษ หรือปราศจากอันตราย ซึ่งการดำเนินชีวิตของบุคคล หมายถึงคนในสังคมเดียวกันอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม แต่ละกลุ่มมีกฎเกณฑ์ที่ทุกคนในกลุ่มพึงถือปฏิบัติ พฤติกรรมในกลุ่มของแต่ละบุคคลจึงเป็นไปในการทำงานเดียวกัน ทั้ง 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการพัฒนาสุขภาพกาย เป็นการพัฒนาการดำเนินชีวิตและการดูแลสุขภาพกาย ด้วยวิถีทางที่เป็นไปตามธรรมชาติแห่งเหตุปัจจัยของธรรมชาติ และมีความสำรวมระวัง 2) ด้านการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคม เป็นการพัฒนาในด้านของสัมมาวาจา สัมมา กัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เรียกว่าการพัฒนาพฤติกรรมภายในกรอบแห่งศีล 3) ด้านการพัฒนาสุขภาพจิต เป็นการพัฒนาคุณภาพจิตให้มีจิตใจประณีตงดงาม เป็นผู้ที่มีสติ มีวิริยะ มีความเบิกบาน และมีความอิ่มใจ และ 4) ด้านการพัฒนาสิ่งแวดล้อมหรือปัญญา เป็นการพัฒนาปัญญากับจิตใจนั้นจะต้องเชื่อมโยงเอื้อผลกันตลอดเวลา เพราะเมื่อปัญญาเจริญขึ้นนั่น คือ การที่บุคคลมีจิตใจที่เป็นอิสระ และมีความสุขมากขึ้น และเมื่อจิตใจเจริญองงามขึ้นนั่น คือ การที่คนมีปัญญามากขึ้น เข้าใจชีวิตมากขึ้น รู้จักที่จะปฏิบัติต่อชีวิต คือ การดำเนินชีวิตได้ดีพร้อมทั้งปฏิบัติต่อสิ่งรอบข้างได้ถูกต้อง (พระไพศาล วิสาโล, 2546) ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญา 3 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ทำให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในหลายมิติ ได้แก่ ความสัมพันธ์ทางกาย ประชาชนมีการพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงและสมบูรณ์โดยปฏิบัติตามหลักการดูแลสุขภาพตามธรรมชาติ ความสัมพันธ์ทางสังคม ส่งเสริมการปฏิบัติที่ถูกต้องในสังคมด้วยการมีสัมมาวาจา สัมมา กัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ความสัมพันธ์ทางจิต พัฒนาจิตใจให้มีความเข้มแข็งและเบิกบาน มีสติและความสุขทางใจ และความสัมพันธ์ทางสิ่งแวดล้อมหรือปัญญา ส่งเสริมให้ประชาชนมีปัญญาที่เกิดจากการคิด การเรียนรู้ และการปฏิบัติ ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างยั่งยืน



สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องนี้ สรุปได้ว่า แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและยั่งยืน จำเป็นต้องครอบคลุมด้านต่าง ๆ ได้แก่ 1) ด้านความสัมพันธ์ทางกาย เน้นการดูแลสุขภาพที่ดีทางร่างกาย เพื่อให้ร่างกายมีพลังกำลังเพียงพอในการดำเนินชีวิตประจำวัน 2) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม 3) ด้านความสัมพันธ์ทางจิต ดูแลสุขภาพจิตใจให้มีความสุข สร้างความมั่นใจและความสุขในชีวิต และ 4) ด้านความสัมพันธ์ทางสิ่งแวดล้อมหรือปัญญา พัฒนาทักษะและความรู้ใหม่ ๆ ให้สามารถตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมและเทคโนโลยี ปัญญา 3 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นความรู้แจ้ง ความรู้ชัด ความเข้าใจ และการรู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ และรู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น ได้แก่ 1) สุตมยปัญญา: ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การศึกษาเล่าเรียน 2) จินตามยปัญญา: ปัญญาที่เกิดจากการคิด การตรikirตรอง และ 3) ภวานมยปัญญา: ปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิตการเจริญภาวนา การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญา 3 ของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช มุ่งเน้นที่การปรับปรุงความสัมพันธ์ทางสังคมในชุมชน โดยใช้หลักปัญญา 3 ของพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางหลักในการพัฒนา ตัวอย่างเช่น การเข้าใจถึงกฎแห่งธรรมชาติ (กายิกทุกข์) ซึ่งเน้นถึงความเป็นธรรมชาติของความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของมนุษย์ เช่น การเกิด เจ็บ แก่ และตาย ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และความทุกข์จริง (เจตสิกทุกข์) ซึ่งเกิดจากการพบเจอสิ่งที่ไม่พอใจหรือไม่ถูกใจ และการถูกทำร้ายทั้งตัวกายและจิตใจ การใช้หลักปัญญา 3 นี้ช่วยให้ชุมชนมีการตอบสนองต่อความทุกข์ของผู้้อย่างเหมาะสมและเข้าใจองค์ประกอบธรรมชาติของความทุกข์ได้ดีขึ้นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมนี้ มีการเน้นความสำคัญในการร่วมมือและสนับสนุนกันในชุมชน โดยมุ่งหวังให้สังคมมีความเจริญรุ่งเรืองและสันติสุข ผ่านการกระตุ้นให้ผู้คนในชุมชนเข้าใจความสำคัญของการให้ความสนับสนุนและช่วยเหลือกันในชีวิตประจำวัน และการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญา 3 ของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ พัฒนามนุษย์ให้เป็นผู้มีจิตใจประเสริฐทุกคน อันเป็นสัญลักษณ์ในการหลุดพ้นจากวัฏฏะในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาสุขภาพกาย พฤติกรรมทางสังคม และพัฒนาสุขภาพจิต และการพัฒนาสิ่งแวดล้อมหรือปัญญา ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญา 3 จึงเกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม จึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้ 1) ควรจัดทำแผนนโยบายพัฒนาคุณภาพชีวิต 2) ควรนำกระบวนการพัฒนาปัญญา 3 ในพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการพัฒนาที่ดีให้เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนเป็นรายบุคคล หรือการเรียนรู้แบบผู้เรียนในสังคมเป็นศูนย์กลาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ เพราะสังคมแต่ละสังคมจะมีความแตกต่างกัน ทั้งกลุ่มประชากร วัฒนธรรม และสถานที่ตั้ง การที่จะชี้นำสังคมได้ในอนาคต จึงจำเป็นที่จะต้องได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในสังคมให้มีดุลยภาพทั้งกายและใจ และเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุดต่อสังคมไทยในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- ธีระ รุญเจริญ. (2550). ความเป็นมืออาชีพในการจัดและบริหารการศึกษายุคปฏิรูป. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง.
- พระครูธรรมธรสุริยา อาภาโค. (25 มิ.ย. 2567). การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญา 3 ของประชาชนในอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช. (พระภูวาล จันทสโร (ปานนัย), ผู้สัมภาษณ์)
- พระปลัดวิวิธพิล อายุวัฒน์. (26 มิ.ย. 2567). การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญา 3 ของประชาชนในอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช. (พระภูวาล จันทสโร (ปานนัย), ผู้สัมภาษณ์)

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2548). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: เอส. อาร์. พรินติ้งแมสโปรดักส์.
- พระไพศาล วิสาโล. (2546). หนังสือธรรมะ. ลำปาง: เมืองพานการพิมพ์.
- พระมหาพิทยา ปิยวณฺโณ (แจ่มจำรัส). (2565). “กระบวนการพัฒนาปัญญาตามหลักพุทธธรรม”. ใน ดุษฎีนิพนธ์ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2540). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- สำนักงานกฤษฎีกา. (2566). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 พ.ศ. 2566 - 2570. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- อรรถัย วลีวงศ์. (2563). การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในเอกสารการประชุม. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพัฒนา นโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ (IHPP) องค์การอนามัยโลก.
- อุดมศักดิ์ ณรงค์. (28 มิ.ย. 2567). การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญา 3 ของประชาชนในอำเภอเมือง จังหวัด นครศรีธรรมราช. (พระภูวดี จันทสโร (ปานนุ้ย), ผู้สัมภาษณ์)