

การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
ของชุมชนบ้านศาลาโพธิ์ อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา
THE APPLICATION OF THE 4 BHAVANA PRINCIPLES IN IMPROVING
THE QUALITY OF LIFE OF BAN SALA PHO COMMUNITY, BANG
KLAM DISTRICT, SONGKHLA PROVINCE



¹พระวิเชียร อานนโท (สุขเพ็ง), ²กิตติพงศ์ สุวรรณวงศ์, ³สมบุญ บัญโท,
⁴สวัสดิ์ อโนทัย และ ⁵พระใบฎีกาสมศักดิ์ ฐิตคุโณ

¹Phra Wichian Anantho (Sukpeng), ²Kittipong Suwannawong,
³Somboon Boondo, ⁴Sawat Anothai and ⁵Phra Baitika Somsak Thitakuno

¹มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น, ประเทศไทย

¹Saint John's University, Thailand

¹kittipong_c1@hotmail.com

Received: August 26, 2024; **Revised:** November 8, 2024; **Accepted:** December 30, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านศาลาโพธิ์ อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา 2) ศึกษาหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท 3) ประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านศาลาโพธิ์ อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการวิจัยเชิงเอกสาร และการศึกษาภาคสนาม ผลการวิจัยพบว่า ข้อ 1) การดำเนินชีวิตตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องของการดำรงอยู่ของชีวิตอย่างมีคุณภาพ การจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น มนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้านคือ

¹ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญาและพระพุทธศาสนา วิทยาลัยปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

² อาจารย์ ดร. คณะปรัชญาศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³ รองศาสตราจารย์ ดร. วิทยาลัยปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

⁴ อาจารย์ ดร. วิทยาลัยปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

⁵ อาจารย์ ดร. คณะปรัชญาศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กาย ศีล จิต และปัญญา 2) หลักภาวนา 4 คือ 1. กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย 2. ศีลภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ 3. จิตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ 4. ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา 3) การประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านกายภาวนา มีวิธีการคือ ฝึกฝนพัฒนาตนด้านพฤติกรรม ใช้ชีวิตแบบพออยู่พอกิน ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย ด้านศีลภาวนา มีวิธีการคือ การพัฒนาพฤติกรรมของตน และฝึกฝนอบรมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย และเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อทุกคน ด้านจิตภาวนา มีวิธีการคือ ยกระดับจิตตนให้สูงขึ้น สำรวมระวัง มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความเพียร มีสติ สามารถดำรงชีวิต อย่างถูกต้องดีงาม และมั่นคง ด้านปัญญาภาวนา มีวิธีการคือ การพัฒนาปัญญา และอริปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป เพื่อที่จะได้เข้าใจสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง อันนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น และอยู่ร่วมกันอย่างสันติ มั่นคง ในสังคมต่อไป

คำสำคัญ: การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4, การพัฒนาคุณภาพชีวิต

Abstract

This thesis aims to 1) study the concept of improving the quality of life of the Ban Sala Pho community, Bang Klam District, Songkhla Province 2) study the 4 principles of meditation in Theravada Buddhism 3) apply the 4 principles in Improving the quality of life of the home community. Sala Pho, Bang Klam District, Songkhla Province, It is qualitative research using documentary research methods and field studies. The research results found that clause 1) living life according to Buddhist concepts It is a matter of living life with quality. To have a good quality of life, Humans must know how to develop themselves in all 4 aspects: body, morality, mind, and wisdom. 2) The 4 principles of development are 1.Body development, which means developing the body and developing the body. 2. Sila development, which is developing morality and developing behavior. 3. Citta development, which is developing the mind, developing the mind. Training the mind 4. Panyabhavana development developing wisdom, developing wisdom, training wisdom. 3) The application for improving the quality of life in the physical aspect is to practice behavioral development. Living life with enough to be Live a simple life in the area of precepts, there is a method: development of one's behavior. and train oneself to be disciplined and being a good friend to everyone. In concerning mental development, there are methods: raising one's consciousness to a

higher level, being careful, having generosity, having diligence, being mindful, and being able to live life. Correctly, beautifully and firmly In the area of wisdom development, there is a method for developing wisdom. and enhance wisdom even further in order to understand things correctly and according to reality which leads to the development of a higher quality of life and continue to live together in peace and stability in society.

Keywords: The Application of the 4 Bhavana Principles, Improving the Quality of Life

บทนำ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของการดำรงชีวิตของตนให้ดีขึ้นตามแนวคิดทางพุทธศาสตร์ การพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้ และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีคุณภาพของชีวิตที่มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคล กับสภาพแวดล้อม และมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน หลักการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ประกอบด้วยสาระสำคัญหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543: 131) จึงมีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกายคน สังคม ที่อยู่อาศัยรอบตัวคนด้วย ชีวิตที่มีคุณภาพย่อมเป็นชีวิตที่ประสบความสมหวัง รู้จักยับยั้งความต้องการทางร่างกาย และความต้องการทางอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่พอดี สามารถใช้ความรู้ สติปัญญา ความรู้สึกนึกคิดของตน ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเบียดเบียน หรือให้โทษแก่บุคคลอื่น (คำตัน บุญณณี, 2545: 14) ในขณะเดียวกัน บุคคลจะต้องมีการศึกษาสูงมีความขยันอดทนประกอบอาชีพที่สุจริต เป็นพลเมืองดีมีศาสนาเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทางใจ มีระเบียบ มีวินัย มีกฎเกณฑ์ทางสังคมแสวงหาความรู้เพิ่มเติมรู้จักใช้ความคิด และสติปัญญาแก้ไขปัญห สุขภาพ และการดำรงชีวิตของตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นคุณลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี จะเห็นได้ว่า น้ำนั้นย่อมไหลลงสู่ที่ต่ำเสมอ จิตใจของคนเราก็คือเป็นเช่นเดียวกันกับน้ำ นั้นแหละที่เมื่อเราปล่อยที่ไหลจิตใจของเราก็ย่อมคิดไปในสิ่งที่น่าพาให้เราทั้งหลายตกต่ำเมื่อนั้น (พุทธทาสภิกขุ, 2544: 44) ซึ่งบางครั้งเราอาจจะไม่ได้ตั้งใจที่จะปล่อยให้จิตของเราคิดไปในทางที่ต่ำ แต่สภาพแวดล้อม บุคคลรอบข้าง สถานที่เวลามันอาจจะพาเราไปสู่สิ่งที่เรียกว่า “จิตไหลต่ำได้เหมือนกัน” ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงเป็นการพัฒนาตนเองเพื่อให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ปรับปรุงการดำเนินชีวิตให้สอดคล้อง และรองรับกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (วัลลภา เขยบัวแก้ว, 2562) ปัญหาที่สำคัญมีอยู่ว่า แล้วเราจะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตสู่ความสำเร็จได้อย่างไร และสิ่งที่จะตอบคำถามนี้หนีไม่พ้นที่ว่า เราต้องรู้จักตัวเราเอง

ก่อน เพราะตัวเราเท่านั้นที่จะสามารถสร้างความสำเร็จให้กับตนเองได้ดีที่สุด ถ้าเราไม่สร้างโอกาสให้ตนเองไม่ลงมือกระทำการสิ่งที่เราปรารถนาเองความสำเร็จต่าง ๆ มันจะมาหาเราได้อย่างไร

แต่ในยุคปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงบริบทแห่งการพัฒนาของประเทศที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ทุกภาคส่วนยังคงมุ่งเน้นแข่งขันกันทางด้านเศรษฐกิจ และด้านวัตถุ จนกลายเป็นวัตถุนิยม ชุมชนบ้านศาลาโพธิ์ อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา ก็นับว่า เป็นอีกชุมชนหนึ่งที่ประสบปัญหา ด้านเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัว ปัญหาทางสังคม และปัญหาการขาดความสามัคคี ส่วนด้านคุณธรรม จริยธรรมถูกละเลย เป็นผลให้คนในสังคมไทย ห่างไกลศาสนา ห่างไกลศีลธรรม ปัญหาด้านการขาดศีลธรรม จริยธรรมของประชาชนในปัจจุบัน จึงเป็นปัญหาระดับชาติที่น่าห่วงเป็นอย่างยิ่ง (ประเวศ วะสี และคณะ, 2550) ชีวิตตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา การจะพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นเรื่องของการดำรงอยู่ของชีวิตอย่างมีคุณภาพ และมีความสุข การจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น มนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้านคือ กาย ศีล จิต และปัญญาต้องมีแนวทางในการดำเนินชีวิต รู้จักทำตนเองให้มีความสุข รู้จักความพอใจในชีวิต รู้จักคุณค่า และความหมายของชีวิตคือ ละความชั่ว ทำความดีทำจิตใจให้บริสุทธิ์ มีเหตุผล มีคุณธรรมจริยธรรมเพื่อนำมาใช้แก้ไขปัญหต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

หลักธรรมหนึ่งที่จะเป็นเครื่องช่วยให้เจริญ มีการฝึกฝนพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นไป คือ ภาวนา 4 หมายถึง การเจริญ, การทำให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2554: 233) ได้แก่ 1) กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) ศีลภาวนา หมายถึง การเจริญศีล พัฒนาศีล ประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน 3) จิตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น และ 4) ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ภาวนา 4 นี้ หมายถึงผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว อีกทั้งบุคคลที่มีคุณสมบัติเช่นนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์ (อัง. ปญจก.(ไทย)22/79/121)

ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นถึง สภาพปัญหาของชุมชนบ้านศาลาโพธิ์ อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา ว่าเหมาะสมแก่การนำหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อฝึกฝนพัฒนาตนเอง

ให้ดียิ่งขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย ศิล จิตและปัญญา ให้สามารถรู้เท่าทันสภาวะการเปลี่ยนแปลงของโลก ให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาแห่งตน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านศาลาโพธิ์ อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา
2. เพื่อศึกษาหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านศาลาโพธิ์ อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านศาลาโพธิ์ อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา” โดยผู้วิจัยได้ตั้งขอบเขตการวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ที่เป็นการศึกษาเกี่ยวกับเอกสารและการวิจัยภาคสนาม เพื่อสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญเรื่องการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านศาลาโพธิ์ อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา มาประกอบเนื้อหาวิทยานิพนธ์ โดยสรุปเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านศาลาโพธิ์ อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา โดยมุ่งศึกษา แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท และการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านศาลาโพธิ์ อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา

2. ขอบเขตด้านพื้นที่

ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ประชากร กลุ่มตัวอย่าง ผู้นำชุมชน และประชาชนทั่วไปในเขตพื้นที่ชุมชนบ้านศาลาโพธิ์ อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา

3. การวิเคราะห์ข้อมูล เรียบเรียงข้อมูลโดยการจัดหมวดหมู่ของข้อมูลที่เกี่ยวข้องกันทั้งในส่วนข้อมูลที่ได้จากเอกสารต่าง ๆ และข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์จำนวน 15 รูป/คน โดยแบ่งคนเป็น 3 กลุ่มคือ 1) กลุ่มผู้นำศาสนา 2 ท่าน 2) กลุ่มผู้นำชุมชน 5 ท่าน และ 3) กลุ่มประชาชน 8 ท่าน โดยใช้แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัญหาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้าน

ศาลาโพธิ์ อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา เถรวาท แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 แก่ปัญหาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของชุมชนบ้านศาลาโพธิ์ อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา และแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อเสนอแนะ อื่นๆ

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านศาลาโพธิ์ อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านศาลาโพธิ์ อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า ชีวิตตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาการจะพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นเรื่องของการดำรงอยู่ของชีวิตอย่างมีคุณภาพ และมีความสุข การจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น มนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาดตนเองทั้ง 4 ด้านคือ กาย ศีล จิต และปัญญา ต้องมีแนวทางในการดำเนินชีวิต รู้จักทำตนเองให้มีความสุข รู้จักความพอใจในชีวิต รู้จักคุณค่า และความหมายของชีวิต คือ ละเอียดความชั่ว ทำความดีทำจิตใจให้บริสุทธิ์ มีเหตุผล มีคุณธรรมจริยธรรม เพื่อนำมาใช้แก้ไข ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

2. หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผลการวิจัยพบว่า หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนามีที่มาจากในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญ กาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว มีความสำคัญทั้งในด้านการพัฒนาดตน การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม และในการรักษาพระพุทธศาสนาให้คงอยู่ มืองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการ คือ กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี ศีลภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย จิตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญองงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลก และชีวิต

3. การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านศาลาโพธิ์ อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความสุขเกิดขึ้นก่อน ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากรู้สึกพอใจในตนเอง รู้สึกว่า ชีวิตนี้มีคุณค่า มีความหมาย ดังนี้

การประยุกต์ใช้หลักกายภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การพัฒนากายของตนด้วยการเรียนรู้ และสร้างจิตสำนึกแห่งการแสวงหาปัจจัย 4 ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอเพียงสันโดษ รู้จักการบริโภคปัจจัย 4 รู้จักใช้อินทรีย์ คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ในการบริโภคนั้น

การประยุกต์ใช้หลักศีลภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การประพฤติปฏิบัติตนให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยของศีล ที่ให้สามารถอยู่ร่วมกันกับคน หรือธรรมชาติได้เป็นอย่างดี ไม่ไปเบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่น และธรรมชาติให้เสียหาย

การประยุกต์ใช้หลักสมาธิภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การฝึกอบรมจิตใจให้สูงขึ้น ไปให้มั่นคง มีสมาธิ ไร้ไขว่คว้าคุ่มกาย ให้ประพฤติปฏิบัติถูกต้องดีงามมั่นคงด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตาไว้เป็นคุณธรรมประจำใจไม่ให้คิดเบียดเบียนกัน

การประยุกต์ใช้หลักปัญญาภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การศึกษาอบรมพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง คิดหาเหตุผล รู้วิธีแก้ไขปัญหา และรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่ฉลาดไม่บิดเบือน หรือเอนเอียงด้วยอคติ

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านศาลาโพธิ์ อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา มีประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต การจะพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นเรื่องของการดำรงอยู่ของชีวิตอย่างมีคุณภาพ และมีความสุข การจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้าน คือ กาย ศีล จิต และปัญญา ต้องมีแนวทางในการดำเนินชีวิต รู้จักทำตนเองให้มีความสุข รู้จักความพอใจในชีวิต รู้จักคุณค่า และความหมายของชีวิต คือ ละความชั่วทำความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ มีเหตุผล มีคุณธรรม จริยธรรม เพื่อนำมาใช้แก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กันตยา มานะกุล กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีชีวิตอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี มีการพักผ่อนหย่อนใจที่เพียงพอ มีความพร้อม และสามารถที่จะดำรงสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และปัญหาที่สลับซับซ้อนได้ และสามารถดำเนินชีวิตด้วยวิธีการที่ชอบธรรมเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนพึงประสงค์ภายใต้เครื่องมือและทรัพยากรที่มีอยู่ (กันตยา มานะกุล, 2550: 13)

2. หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนามีที่มาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว มีความสำคัญทั้งในด้านการพัฒนาตน การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม และในการรักษาพระพุทธศาสนาให้คงอยู่มี

องค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการ คือ 1. กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี 2. ศีลภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาคความประพฤติการฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย 3. จิตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย 4. ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลก และชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวไว้ในหนังสือ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ว่า ภาวนา 4 (การเจริญ , การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา : cultivation; training; development) 1. กายภาวนา (การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ : physical development) 2. ศีลภาวนา (การเจริญศีล, พัฒนาคความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน : moral development) 3. จิตภาวนา (การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น : cultivation of the heart; emotional development) 4. ปัญญาภาวนา (การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา : cultivation of wisdom; intellectual development) ในบาลีที่มา ท่านแสดงภาวนา 4 นี้ ในรูปที่เป็นคุณบทของบุคคล จึงเป็น ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา (ผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว) บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561:70-71)

3. การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต นำมาแก้ปัญหา ดังนี้ ปัญหาเศรษฐกิจ พึ่งประยุกต์ใช้ตามหลักกายภาวนา คือ สามารถทำได้ ด้วยการรู้จักการบริโภคปัจจัย 4 อย่างรู้คุณค่าและให้เกิดเป็นประโยชน์มากที่สุด ปัญหาครอบครัว พึ่งประยุกต์ใช้ตามหลักศีลภาวนา คือ สามารถทำได้โดย การยึดมั่นในหลักของกฎจารีต ประเพณีศีลธรรม และกฎหมายบ้านเมือง ปัญหาสังคม พึ่งประยุกต์ใช้ตามหลักจิตภาวนา คือ สามารถทำได้โดยการฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคงเจริญงอกงามด้วยหลักคุณธรรมในทางพระพุทธศาสนา ปัญหาการขาดความสามัคคี พึ่งประยุกต์ใช้ตามหลักปัญญาภาวนา คือ สามารถทำได้โดยการปรับเปลี่ยนแนวคิดทัศนคติของตนเอง

ยึดหลักความถูกต้องเป็นหลักไม่ยึดหลักความถูกต้องของตัวเองเป็นหลัก หรือที่ตั้ง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พระมหาภคศิษฐ์ มหาวีริโยและพระมหามิตร ฐิตปญโญ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4” ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธศาสนามีคำที่มีความหมายว่าทำให้เจริญงอกงาม ซึ่งมีความหมายอย่างเดียวกับพัฒนาที่ใช้กับการทำให้เจริญงอกงาม ได้แก่ คำว่า ภาวนา มี 4 ประเภท คือ 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับกายภาวนา หมายถึง การพัฒนาฝึกฝนอบรมกายด้วยอินทรีย์ 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้มีอินทรีย์ 5 ส่งเสริมความรู้จักระมัดระวังรักษาตนไม่ให้ก่อโทษทางกายและต้องรู้จักปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เหมาะสม 2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับศีลภาวนา หมายถึง ความประพฤติเรียบร้อยดีงาม มีระเบียบวินัย มีกติกาทางสังคมร่วมกัน 3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับจิตตภาวนา หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตใจให้มีความมั่นคงเข้มแข็ง มีความเจริญไพบูลย์ ด้วยคุณธรรมทั้งปวง ฝึกฝนตนให้มีความรัก ความเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย พัฒนาจิตของตนให้มีความสงสารอยากจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่กำลังประสบความทุกข์นานาประการอยู่ในสังคมปัจจุบันและฝึกฝนจิตของตนให้มีความผ่องใสเบิกบาน ดำเนินชีวิตด้วยความสุขใจ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตกับปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาฝึกฝนอบรมตนจากการได้ศึกษาเล่าเรียน การสดับรับฟังมามาก และการลงมือปฏิบัติตามทฤษฎีที่ศึกษามาแล้วนั้นให้เกิดประโยชน์ ต่อตนเองและคนอื่น (พระมหาภคศิษฐ์ มหาวีริโย และพระมหามิตร ฐิตปญโญ, 2560: 42)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 นั้น เป็นการแสดงให้เห็นแต่ละขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาการของชีวิตอย่างชัดเจน เป็นเครื่องยืนยันว่า หลักภาวนา เป็นหลักคำสอนที่ควรค่าแก่ การรับมาปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง ให้บริสุทธิ์จากกิเลสยิ่งขึ้นทั้งนี้ผู้ประพจน์ตามหลักภาวนา 4 ยังเป็นผู้ที่ควรแก่ การเคารพบูชาในส่วนกาย ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น และประสาทกาย ที่เรียกว่าอินทรีย์ ต้องใส่ใจกับสภาพแวดล้อมทั้งธรรมชาติมนุษย์ สังคมให้ใช้งานได้ดีเกิดประโยชน์สูงสุด มีผลในทางที่จะส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่น พัฒนาการใช้ตาให้ดูเป็น คือ ดูแล้วไม่เกิดกิเลสหรืออกุศลแล้วให้เกิดสติปัญญาการสร้างสรรค์ พัฒนาการใช้หูให้ฟังเป็น คือ ฟังแล้วไม่เกิดกิเลสหรืออกุศล ฯลฯ อย่างนี้ เป็นต้น

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

จากการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านศาลาโพธิ์ อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา ทำให้ได้ความรู้ที่สามารถนำไปใช้ และเป็นข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้ ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ 1) บุคคลต้องให้

ความสำคัญต่อการพัฒนาอินทรีย์ 5 เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับวัตถุ สิ่งแวดล้อมรอบตัว และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นโดยให้ความสำคัญ 2) บุคคลพึงใช้สติปัญญาในการที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับโลก คือ เห็นโลกเข้าใจโลกและเข้าใจในสิ่งที่มันเป็นไม่ใช่ตามที่เรายากจะให้มันเป็น และจะต้องอยู่กับมันให้ได้ และปฏิบัติกับโลกอย่างรู้เท่า รู้ทัน รู้กัน รู้แก่ คือ มองโลกมองเราให้เห็นทั้งภายนอก และภายใน 3) บุคคลพึงเห็นคุณค่าของการพึ่งพาอาศัยกันและกันระหว่างคนธรรมชาติดอย่างจริงจังไม่ทำลายทรัพยากรป่าไม้ด้วยการตัดไม้ทำลายป่า หรือแหล่งน้ำที่อุดมสมบูรณ์เสื่อมสภาพลงโดยไม่มีการดูแลรักษาช่วยกัน ข้อเสนอแนะสำหรับในการทำวิจัยในครั้งต่อไป 1) วิเคราะห์คุณค่าของการมองโลกในแง่ดีของพระพุทธศาสนาที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมไทยปัจจุบัน 2) วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักศรัทธา 4 ในพระพุทธศาสนาต่อพฤติกรรมความเชื่อของคนไทยในปัจจุบัน 3) วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของภูมิปัญญาท้องถิ่นในสังคมไทยปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

- กันตยา มานะกุล, (2550), *การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาชุมชนบ้านจอมจันทร์ หมู่ที่ 2 ตำบลสันทราย อำเภอมะจันท์ จังหวัดเชียงราย*, บัณฑิตวิทยาลัย: (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
- คำตัน บุญมณี. (2545). *คุณภาพชีวิตของประชาชนในกำแพงนครเวียงจันทน์สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประเวศ วะสี และคณะ. (2550). *ยุทธศาสตร์แก่วิกฤตชาติ*. กรุงเทพฯ: อูษาการพิมพ์.
- พุทธทาสภิกขุ. (2544). *หัวข้อธรรมในคำกลอน*. กรุงเทพฯ ฯ สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์*, พิมพ์ครั้งที่ 16, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอส. อาร์. ฟรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, 2561), หน้า 70-71.
- พระมหาภคศิษฐ์ มหาวิริโย และพระมหามิตร ฐิตปัญโญ. (2560) *การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4*. วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: นามมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- วัลลภา เขยบัวแก้ว. (2562). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์แผนไทยในโรงพยาบาลชุมชนภาคใต้*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยทักษิณ.