

วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

Analysis of the Buddhist-Oriented Quality of Life Development in the Phu Pha Fa Nam Community, Mae Taeng District, Chiang Mai Province

จรัญ บุญมี

พระครูสิริปริยัตยานุศาสน์

Charun Bunmee, Phrakrusiripariyatyanusath

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai Campus

ปรุตม์ บุญศรีตัน

Parut Boonsritun

มหาวิทยาลัย เชียงใหม่

Chiang Mai University

Corresponding Author, E-mail: petpandin2516@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้สำรวจผลกระทบแนวปฏิบัติของชาวพุทธเถรวาทต่อคุณภาพชีวิต โดยมีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้ 1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท 2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ 3. วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า 1) การประพฤติตามหลัก ภาวนา ที่นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีในด้านสำคัญ ได้แก่ พัฒนากาย, พัฒนาศีล, พัฒนาจิต, และพัฒนาปัญญา โดยความเป็นผู้นำเชิงพุทธของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้บูรณาการเป็นองค์ความรู้เป็น กระบวนการแก้ทุกปัญหา 5 ประการ ได้แก่ (1) คบและเคารพมิตรดี (2) มีจริยศีล (3) ทำสมถะ (4) ฟังตน (5) แบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ ส่งผลให้ชุมชนภูผาฟ้ามีความก้าวหน้าในหลายมิติและฟังตนได้อย่างผาสุก จนมีคนศรัทธามาขอความช่วยเหลือในการพัฒนาคุณภาพชีวิต 2) การศึกษาดังกล่าวสร้างความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชนสอดคล้องกับหลัก ภาวิต ได้แก่ ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย, กายแข็งแรง, จิตใจดีงาม,

และปัญญาผาสุก 3) เป็นคุณภาพชีวิตแบบพุทธบูรณาการ ประสบการณ์ของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ เป็นข้อมูลเชิงลึกที่มีคุณค่าสำหรับความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์การพัฒนาบริบทชุมชน เมื่อนำหลักการเหล่านี้ไปใช้ทำให้ชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างน่าทึ่ง บทความวิจัยนี้ชี้ให้เห็นถึงศักยภาพของแนวปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาเถรวาทในการพัฒนาชุมชนให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดี และเสริมสร้างความสุขที่แท้จริง

สำคัญ: คุณภาพชีวิต, เชิงพุทธ, ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ

Abstract

This research article explores the impact of Theravāda Buddhist practices on quality of life with the following objectives: (1) to develop quality of life based on Theravāda Buddhist principles, (2) to examine the quality-of-life development of the Phu Pha Fa Nam community in Pa Pae Subdistrict, Mae Taeng District, Chiang Mai Province, and (3) to analyze the Buddhist-oriented quality of life development within the Phu Pha Fa Nam community. The study employs a qualitative research methodology.

The findings reveal that adherence to the fourfold development (bhāvanā), encompassing physical development (kāya-bhāvanā), moral conduct development (sīla-bhāvanā), mental development (citta-bhāvanā), and wisdom development (paññā-bhāvanā), leads to improved quality of life in four key dimensions. Dr. Jaipetch Klaachon's Buddhist leadership integrates these principles into a fivefold process for problem-solving: (1) associating with and respecting good friends, (2) upholding noble morality, (3) maintaining balance, (4) fostering self-reliance, and (5) sharing with a pure heart. These practices have significantly advanced the Phu Pha Fa Nam community across multiple dimensions, enabling self-sufficient and harmonious living. As a result, individuals from outside the community seek guidance for improving their quality of life. 2) This study highlights the alignment of the community's well-being with the fourfold cultivation (bhāvita): simplicity and sufficiency in life, physical health, moral integrity, and wisdom lead-

ing to happiness. 3) The integrated Buddhist quality of life framework exemplified by the Phu Pha Fa Nam community provides valuable insights for creative and contextual community development. Applying these principles has demonstrated remarkable improvements in the community's quality of life. This research underscores the potential of Theravāda Buddhist practices to foster well-being and genuine happiness in communities.

Keywords: quality of life, Buddhist perspective, Phu Pha Fa Nam community.

บทนำ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ในพระพุทธศาสนาสอนให้ลดความต้องการและอยู่บนทางสายกลาง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 03: 367) แต่มนุษย์มีความต้องการให้ชีวิตดีขึ้นอย่างไม่มีขีดจำกัด ปัจจุบันมีการพัฒนาไปอย่างกว้างไกลมาก การพัฒนาเทคโนโลยีได้ชื่อว่าเป็นราชาแห่งวิทยาศาสตร์(อภิชัย พันธเสน, 2565: 78) ล่าสุด Furhat Robotics ได้ผลิตหุ่นยนต์ AI ที่สามารถแสดงอารมณ์ได้คล้ายมนุษย์ รองรับ 40 ภาษา และสามารถเปลี่ยนหน้าและเปลี่ยนตัวละครตามหน้าที่ใช้งาน ส่วนด้านสังคม มนุษย์ได้พัฒนาระบบทางสังคม เศรษฐศาสตร์ การค้า กฎหมาย วัฒนธรรม และประเพณีในการอยู่ร่วมกัน มนุษย์ยังคงต้องการความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงความยอมรับที่ทำให้เกิดความพอใจในตัวเอง

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้สรุปคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลว่า ขึ้นอยู่กับบริบททางสังคม วัฒนธรรม และค่านิยมในเวลานั้น ๆ ซึ่งประกอบด้วย ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อม สำหรับประเทศไทยได้มีแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ตามรัฐธรรมนูญมาตรา 65 ได้ระบุว่า การพัฒนาสำคัญอยู่ที่การพัฒนาคนและชุมชน สภาพพัฒนาองค์กรชุมชนได้ส่งเสริมให้ชุมชนพัฒนาตนเองทั่วประเทศ แต่ด้วยปัญหาความซับซ้อนประเทศไทยก็ยังคงประสบปัญหาเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม สุขภาพ โรคระบาด การศึกษา การเมือง การทุจริต ยาเสพติด ความเหลื่อมล้ำ ข้อมูลสถิติและการสำรวจโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (United Nations Development Programme – UNDP) ในรอบ 20 ปีที่ผ่านมา ประเทศไทยมีพัฒนาการที่ดีขึ้นในด้านอายุขัยเฉลี่ยของประชากร แต่ความเหลื่อมล้ำและไม่เท่าเทียมกันในสังคมที่ค่อนข้างสูง เป็นตัวฉุดรั้งการพัฒนาคุณภาพคนอย่างมีนัยสำคัญ (ค่าความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคมของไทยเท่ากับ 16.9 %) เป็นผลให้ค่าดัชนีการ

พัฒนามนุษย์ลดลง เด็กไทยมีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาที่ยังตามหลังประเทศเพื่อนบ้าน และยังมีทิศทางไหลตามวัตถุนิยมและบริโภคนิยม เห็นชัดว่าคนไทยไม่เท่าทันเทคโนโลยีที่โฆษณา หลอกล่อ มอมเมา จนพากันทำร้าย ตนเอง สังคมและบ้านเมือง โดยผู้ที่มีความได้เปรียบทุกภาคส่วนต่างแก่งแย่งกันสร้างความร่ำรวยและความเป็นใหญ่ ความอยากถูกระตุ้นมากจนเกิดการทำให้ได้ทุกอย่าง ส่วนผู้ด้อยโอกาสตกเป็นผู้ถูกระทำจนเป็นคนลำบากยากไร้ เมืองไทยจึงต้องเผชิญกับภัยต่าง ๆ ที่มนุษย์สร้างขึ้นเป็นจำนวนมาก

การวิจัยในต่างประเทศพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อให้มี “ความสุขที่แท้จริง” ไม่ได้เกิดจากความร่ำรวย แต่เกิดจากความสัมพันธ์ที่ดี มีคนที่เข้าใจและช่วยเหลือกัน (โรเบิร์ต วาลดิงเจอร์, 2565: ออนไลน์) สอดคล้องกับ สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตคนไทย โดยสรุปตามทัศนะของนักสังคมวิทยาและนักวิชาการ ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตคือ การอยู่ดี กินดี มีความสุข เกิดจากรากฐานที่ได้พัฒนาคน ดังที่พัลลภ หารุคำจา กล่าวว่าการพัฒนาชุมชน โดยมุ่งให้ข้าราชการ ปัญญาชนของชาติ และผู้นำทางสังคมลงไปทำงานในชุมชนเพื่อสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และเห็นด้วยกับหลักศาสนาที่มีจุดสมดุล ซึ่งนำไปสู่ความพึงพอใจและความรู้สึกที่เราอยู่อย่างมีเป้าหมาย” ดังนั้นจึงเป็นโจทย์ใหญ่ของประเทศไทยที่ต้องเร่งศึกษา (พัลลภ หารุคำจา, 2561: 2) และนี่คือปัญหาของบททความวิจัยในครั้งนี้ ก่อนที่คุณภาพชีวิตของตนเองและสังคมจะหายนะไปมากกว่าที่ควร (สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2550: 5-6)

เมืองไทยมีผู้นำแนวคิดการพัฒนาตามหลักพระพุทธศาสนา สร้างคุณธรรมให้คนลดอบายมุขและแก้ปัญหาเศรษฐกิจได้ แต่ไม่สามารถอยู่ยั่งยืนได้ ด้วยกระแสโลกในยุคปัจจุบัน จึงยังต้องปรับกระบวนการพัฒนาให้เข้าถึงจิตใจของผู้คนให้มากยิ่งขึ้น ซึ่งในคัมภีร์พระพุทธศาสนา มีพระสูตรที่มุ่งหมายเพื่อพัฒนาชีวิตให้เกิดความสุขที่ยั่งยืน สอดคล้องกับพระศุภชัย ปญญาวชิโร (เปลื้องกระโทก) (พระศุภชัย ปญญาวชิโร (เปลื้องกระโทก), 2562: บทคัดย่อ) การปฏิบัติธรรมพัฒนาทางอารมณ์โดยใช้หลักสัมมาทิฐิ คือ ปัญญาที่เข้าใจและเห็นความจริงของชีวิต ในปัญญาสูตรกล่าวถึงปัญญาที่พาพ้นทุกข์ รู้เหตุของปัญหา รู้วิธีดับปัญหาทั้งปวง โดยมีหลักภาวนา เป็นกระบวนการเรียนรู้ ได้แก่ กายภาวนา จิตภาวนา ศีลภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ผาสุก แต่แนวพระพุทธศาสนานั้น มักเริ่มต้นด้วยการต้องฝึกใจจิตใจก่อน การปฏิบัติยังไม่สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน และกุศโลบายในการเชื่อมโยงกับสังคมยังทำได้แค่บางกลุ่ม ซึ่งเป็นจุดด้อยที่ผู้วิจัยต้องการหาวิธีการพัฒนาแก่ชุมชน

ขณะที่ผู้ทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนามีหลายท่านที่น่าสนใจ ทั้งนี้ผู้วิจัยมีความสนใจ ดร.ใจเพชร กล้าจน นักวิชาการอิสระที่มีผลงานด้านการพัฒนาคน เจ้าของงานวิจัยเรื่อง “จิต

อาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” (ใจเพชร กล้าจน, 2558: บทคัดย่อ) ท่านสร้างชุมชน ภูผาฟ้า น้ำ อําเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ชุมชนนี้มีองค์ความรู้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต นำไปสู่การปฏิบัติที่ ประหยัด เรียบง่าย แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ฟังตนเองได้และมีความยั่งยืน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจ “**ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ ของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ**” อําเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ได้สร้างองค์ความรู้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต แก้ปัญหาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม กับสมาชิกในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ให้มีชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม จิตใจเป็นสุข ทำให้ชุมชนเข้มแข็ง จนเป็นที่พึ่งของผู้ อื่นจำนวนมากนั้นจะได้เป็นแนวทางแก่ชุมชนอื่นๆ ที่ยังต้องการพัฒนา และเพื่อประโยชน์ต่อ สังคมประเทศชาติ ผู้วิจัยได้มองเห็นคุณค่าที่จะเกิด จึงตั้งใจมุ่งมั่นดำเนินการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่
3. เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่” ครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งมีขั้นตอนการ เก็บข้อมูล คือ 1. เก็บข้อมูลภาคเอกสาร 2. เก็บข้อมูลภาคสนาม ประกอบด้วย การสัมภาษณ์เชิง ลึก การสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม (Participant Observation)

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และภาคสนาม ซึ่ง ผู้วิจัยได้สืบค้นเก็บข้อมูลบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทำการวิจัยด้านเชิงเอกสารเป็น ขั้นตอน จากนั้นได้พัฒนาเครื่องมือในการในการวิจัยคุณภาพและเตรียมความพร้อมลงภาคสนาม โดยผู้วิจัย เน้นการสัมภาษณ์เชิงลึกในคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญการวิจัย เพื่อการ ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์

ในการเก็บข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้ได้คำตอบตามความเป็นจริง และครอบคลุม

ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยได้ศึกษาการสร้างแบบเครื่องมือ จากคู่มือและเอกสารงานวิจัยต่าง ๆ ในการสร้างแบบเครื่องมือ ขึ้นเตรียมการ เอกสารข้อมูล ขึ้นพัฒนาเครื่องมือในการ ซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview) การเก็บข้อมูลการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม (Participant Observation) ให้ตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมีคณาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยช่วยให้ความรู้ และนำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หลังจากตรวจสอบแก้ไขให้สมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว พร้อมกับคำขออนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล ก่อนลงพื้นที่

3. ขอบเขตด้านประชากรผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยศึกษาหาข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยเลือกเก็บข้อมูลจากกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informations) ในงานวิจัยครั้งนี้ รวม 25 ท่าน เพื่อได้ข้อมูลที่เพียงพอ ได้แก่

- 1) ผู้บริหารชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ จำนวน 5 ท่าน
- 2) สมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ จำนวน 15 ท่าน
- 3) ผู้มีส่วนร่วมกับชุมชนภูผาฟ้า น้ำ 5 ท่าน

ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ มีข้อสรุปผลวิจัยตามลำดับของวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท

พบว่า **หลักภาวนา** เป็นหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา หลักภาวนา พัฒนาตามหลัก ปรีชา ประโยชน์ ปฏิภาณ ถูกตรงตามหลักพระพุทธศาสนาจนเกิดคุณสมบัติเป็นคุณภาพชีวิตสำเร็จผลเป็น **ภาวนิต** ซึ่งสรุปกระบวนการพัฒนา ดังนี้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2546: 39)

1) **กายภาวนา** การพัฒนาอินทรีย์ 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นการสำรวมระวังตนให้รู้ทั่วพร้อมทั้ง 5 ทวารนอก 5 ทวารใน อันเป็นการฝึกสติในการงานร่วมกับมิตรดี เป็นประการขั้นต้น ผู้ที่จะได้รู้ขั้นตอนมีอาจารย์ที่สำเร็จผลแล้ว เป็น**สตบุรุษ** พาปฏิบัติอย่างมีสติตั้งมั่น เกิดความรู้เท่าทันในผัสสะ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่มากระทบมีกำลังไม่สะเทือนหวั่นไหวที่เจริญไปตามลำดับ

2) **ศีลภาวนา** คือ การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายและวาจา อันมีใจเป็นประธาน เว้นจากสิ่งชั่วทำแต่ในสิ่งดีเป็น อธิศีล เข้าใจโทษประโยชน์สิ่งดีชั่ว ในบาปบุญ บริสุทธ์ด้วยศีล มีความปกติเว้นชั่วอยู่ในตน รู้ทัน มีความละเอียดแก่ใจ รู้สีกผิด

สำนึกอยู่ และจะไม่ทำสิ่งที่ผิดนั้นให้เกิดขึ้นอีกเลย เป็นหิริโอตตปเปเกรงกลัวต่อบาปกรรมที่ตนได้กระทำ จึงเป็นการปฏิบัติศีลได้ถึงจิต

3) จิตภาวนา คือการฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง ปฏิบัติสำรวมศีล สังวรอินทรีย์ โภชนมัตตัญญูตา ชาคริยานุโยคะ พิจารณาควบคุมรู้จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น พากเพียรตั้งใจประพฤติปฏิบัติให้เกิดผลยิ่งขึ้น ประรภาความเพียรสงบจากกิเลส สะอาดไม่มีกิเลสด้วยกำลังความอดทนความเข้มแข็ง เป็นอธิจิต

4) ปัญญาภาวนา คือการฝึกปรี้อปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง รู้แจ้งชัดในทุกสิ่งที่เกิด ที่ถูกควรได้ยิ่งๆ ขึ้น ปลอยจิต วางจิต ทำจิตให้สงบ เกิดญาณทั้ง ในตนแล้ว สลลเสขะ ชัดเกลา ฐตะ กำจัดกิเลส จนกระทั่งหลุดพ้นจากทางโง่สองด้าน กามสุขัลลิกานุโยค และอัสตคิลมถานุโยค มีปัญญาอยู่เหนือสุขเหนือทุกข์อย่างโลกีย์ เสวยสุข สะอาด สว่าง สงบ เป็นโลกุตรสุข

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ

สรุปผลพบว่า ชุมชนภูผาฟ้าน้ำมีการพัฒนาคุณภาพชีวิต ไปสู่การ “สร้างความผาสุกที่ตนและช่วยคนที่ศรัทธา” คือการกำจัดกิเลสสิ่งเศร้าหมอง หยุดชั่วทำแต่ดีต้นวิบากร้ายออก เพื่อสำเร็จผลถึงคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ประการ คือ 1) ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย 2) ร่างกายแข็งแรง 3) จิตใจดีงาม 4) ปัญญาผาสุก เป็นการแก้ปัญหของชีวิตทั้งปวง ที่ต้นเหตุโดยมีกระบวนการปฏิบัติ ดังนี้

ดร.ใจเพชร กล้าจน ผู้นำชาวชุมชนภูผาฟ้าน้ำได้บูรณาการ**หลักภาวนา** เป็นการปฏิบัติด้วย**หลักการแก้ทุกปัญหา 5 ประการ** มีดังนี้ 1) คบและเคารพมิตรดี 2) มีอริยศีล 3) ทำสมดุล 4) พึงตน 5) แบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ และอาศัยปัญญาผู้รู้จริง **สัตบุรุษ** กับ **สภาคณมีศีล** เป็นการรวมมิตรดีผู้มีศีลเรียนรู้ประสานงานทำกุศลเป็นทางที่พาเจริญแต่ฝ่ายเดียว หลักดังที่กล่าวมา เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้าน้ำไปสู่คุณภาพชีวิต ประการ คือ 1) ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย 2) ร่างกายแข็งแรง 3) จิตใจดีงาม 4) ปัญญาผาสุก

หลักการแก้ทุกปัญหา 5 ประการ เมื่อผู้ใดมีกุศลมากพอจะมีผลให้ได้ดังนี้ 1) **ได้คบและเคารพมิตรดี** มิตรดีจะนำพา ได้พบสัตบุรุษ ถึงจะพบการพัฒนาคุณภาพชีวิตดีที่สุด จะเป็นผู้มีศรัทธาเข้าถึงข้อที่ 2) **อริยศีล** ศีลนำสุขมาให้ ศีลนำมาซึ่งโภคทรัพย์ ศีลนำไปซึ่งนิพพาน พบชีวิตที่ดีงาม 3) **พบการทำสมดุล** ร่างกาย-ใจ ตามหลักศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม เป็นหลักการดูแลสุขภาพให้เข้าถึงพุทธศาสตร์ คือ เป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุขกาย-ใจ อย่างสมดุลเป็นองค์รวม 4) **พึงตน** ชุมชนภูผาฟ้าน้ำมีปัญญาที่สามารถใช้ทั้ง อาหารและยาเป็นวิธีการรักษาโรค ที่อยู่

อาศัย การนุ่งห่ม ประหยัดสูง เป็นประโยชน์สุดและไม่มีโทษ พึงตนในระดับจิตวิญญาณ มีวิชา ดับทุกข์ที่พิสูจน์แล้วได้รับผลประจักษ์ได้ความผาสุกแล้ว เป็นการพัฒนาตามพระพุทธเจ้า ข้อที่ 5 แบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ คือกระบวนการให้เกิดความมั่นคงที่สุดของสังคมของตนเอง และเหนียว นำความมั่นคงและความดีงามไปสู่มนุษยชาติ หากใช้หลักแก้ทุกปัญหา 5 ประการนี้ ทุกคนจะมี กำลังมากมีปัญหาไว เพราะมีมิตรดีให้ได้พึ่งได้รับการถ่ายทอดความรู้จากผู้เป็นสัตบุรุษ เกิดผล ซึ่งมีการฝึกให้ทำได้ทั้งรูปธรรมและนามธรรม เป็นชีวิตคนผู้พัฒนาอย่างแท้จริง สูงด้วยสภาวะที่มี คุณค่า และมีความสุขและเป็นสภาวะที่ไม่มีทุกข์โทษภัยต่อตนเองคนอื่น สัตว์อื่นเลย ไม่มีวิบาก ร้ายเลย มีแต่วิบากดีอย่างเดียว เป็นคุณภาพชีวิต ประการ คือความพอเพียงเรียบง่าย ร่างกาย แข็งแรง จิตใจดีงาม ปัญญาผาสุก

1) **ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย** ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ กินน้อยใช้น้อยไม่หลงไปตามโลก ให้ ความสำคัญที่ ปัจจัย อาหารสำคัญสุด ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ด้วยมีปัญหาระดับเข้าใจกรรม วิบาก รับประทานพืชผักพื้นบ้านเป็นหลัก ร่างกายมีภูมิต้านทานไม่ต้องเสียเวลาปลูก ที่อยู่อาศัย และเครื่องนุ่งห่มก็ไม่มาก จะทำความเข้าใจการคิดอย่างถูกต้อง พิจารณาโทษประโยชน์ถ้ามีมาก มันเป็นภาระ ใช้น้อย ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ใช้น้อยที่สุด ให้เกิดประโยชน์สูงสุด นัยลึก ของการไม่มีโทษ คืออย่าให้มีกิเลส

2) **ร่างกายแข็งแรง** ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ใช้เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็วตามหลักการ แพทย์วิถีธรรม คือ **ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล** และอาศัยมิตรดีสหายดี สังคมสิ่ง แวดล้อมที่ดี เพื่อเป็นพลังเสริมหนุน สามารถทำสมดุร้อนเย็นให้กับร่างกาย มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ที่จะช่วยให้ทุเลา หรือหายจากอาการเจ็บป่วย และแข็งแรงอายุยืน ส่งเสริมให้คนมีชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง ใช้ศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธ มีเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด)

3) จิตใจดีงาม

ชาวชุมชนภูผาฟ้า น้ำ มีปณิธานว่า “สร้างความผาสุกที่ตนและช่วยคนที่ศรัทธา” ชีวิต ประจำวันของชาวชุมชนภูผาฟ้า น้ำ จึงเป็นกระบวนการพัฒนาตนไปสู่การลดความอยากในจิตใจ เพื่อ “สร้างความผาสุกที่ตน” โดยมีนัยยะลึก คือความ พ้นทุกข์ ได้โดยปฏิบัติตาม หลักแก้ทุก ปัญหาในโลก จึงเป็นกระบวนการพัฒนาตนไปสู่ความดีงามเป็นผล 2 ประเด็นคือ ความดีงามใน ตนและความดีงามนอกตน (ใจเพชร กล้าจน, 2559)

ความดีงามในตน เป็นความดีงามที่เติบโตขึ้นในใจของชาวชุมชนภูผาฟ้า น้ำ เมื่อได้ รับปัญญาจากสัตบุรุษ เป็นคนพัฒนาง่าย ตั้งใจตัดสิ่งไม่จำเป็น ไม่กินใช้เกินเพราะเป็นผลให้ผู้ อื่นขาดแคลน ใจพอ ไม่สะสม จึงมีเหลือแบ่งปันด้วยเห็นคุณค่าของการแบ่งปันจะส่งผลดีงามต่อ สังคม ชาวชุมชนมีจิตแห่งการให้เจริญถึงขั้นทำงานฟรี ให้กับส่วนกลางทั้งหมด ยังพากันทำให้

ฟรีแก่สังคม ไม่ฝักใฝ่ในคู่ครองอยู่กันเป็นเพื่อนอยู่เป็นโสด เป็นอยู่อย่างอนาคาริกชนไม่ติดบ้านที่อยู่อาศัย โดยสิ่งที่ต้องการคือ บุญ การได้ล้างกิเลสในตน เพื่อความพ้นทุกข์ และกุศล คือการได้ทำความดี จึงเป็นที่มาของคำว่า “สร้างความผาสุกที่ตน”

ความดีงามนอกตน เมื่อพึ่งตนได้มาระดับหนึ่งแล้ว ชุมชนภูผาฟ้าก็นำความผาสุกที่ได้ทั้งด้านวัตถุและจิตใจไปแบ่งปันคนที่ศรัทธา ด้วยการทำร่วมกับสัตบุรุษและหมู่มิตรดี เสียสละทำงานฟรี เป็นการให้ธรรมะโดยมีวัตถุเป็นตัวเชื่อม ใจพอไม่แย่งแข่งขันคนก็ได้ประโยชน์เป็นแรงเหนี่ยวนำให้คนอื่นทำตาม ยิ่งเกิดประโยชน์ทวีคูณ เป็นการเข็นกงล้อธรรมจักร เป็นพลังพาคนว่ายน้ำทวนกระแสน้ำ ขยับเคลื่อนโดยมีกิจกรรม สอดแทรกธรรมะด้วยภาษาที่ทันสมัย ด้วยกระบวนการของมรรคมงคล 8 เป็นวิปัสสนาในการทำงานนำไปสู่การบรรลุธรรมเป็นทีม ถ่ายทอดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า นำโดยให้องค์ความรู้ที่สำคัญเชื่อมคนที่มีกุศลมาร่วมกัน ด้วยการแพทย์วิถีธรรม “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง ศูนย์บาทรักษาทุก องค์ความรู้สิกรรมไร้สารพิษ ด้านธรรมะ และด้านการศึกษา เพื่อสร้างคนดีที่มีใจเสียสละ ด้วยจิตใจมุ่งมั่นช่วยงานศาสนา เพื่อประโยชน์แก่สังคม ซึ่งสามารถเข้าถึงได้ง่าย ทาง <https://morkeaw.net/>

4) ปัญญาผาสุก ชุมชนภูผาฟ้าเห็นว่าคุณภาพชีวิตด้านปัญญานั้นมีความสำคัญมากที่สุด **ปัญญา** คือ ความรู้ความถูกต้องของชีวิต อะไรสำคัญมีผลกับชีวิต ชีวิตควรทำอะไรที่สุด อันคือรู้วิธีดับความโง่ ชั่ว ทุกข์ รู้ว่าชีวิตมีพลังงานกรรม บุญ บาป และรู้วิธีเกิดปัญญา ซึ่งรู้ได้ด้วยตนเองจากการทดลองพิสูจน์ **ผาสุก** (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 10 – 117) คือคุณภาพของความสุขในจิตใจที่มั่นคงยั่งยืน สุขได้ในทุกสถานการณ์ **ปัญญาผาสุก** เป็นความรู้ที่สามารถสร้างความสุขได้เสถียร ไม่เผลออกไปทุกข์ เที่ยงแท้ถาวรไม่หวนกลับ ปัญญาเข้าถึงสิ่งที่ดีต่อชีวิตทั้งด้านวัตถุและด้านจิตใจ จำเป็นต้องมี**สัตบุรุษ**

ชาวชุมชนภูผาฟ้ามี ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) นำพัฒนาด้วยหลักการแก้ทุก**ปัญหา มีสถานที่มีศีล**เป็นพี่เลี้ยงในการพัฒนา ตั้งศีลมาปฏิบัติ ด้วยปัญญา อย่างตั้งมั่น ดังคำตรัสพระพุทธเจ้าว่า “ปัญญาทำให้เกิดศีล ศีลทำให้เกิดปัญญา” ชาวชุมชนภูผาฟ้าปล่อยตามคนชมมาก อยู่กับคนมาก ในที่วุ่นวายมาก มีสิ่งให้ชอบมาก สิ่งที่น่าชังย่อมน้อย ความไม่สมดังใจ เป็นโจทย์ให้ฝึกฝนปัญญาลดละเลิก ล้างออกไป ด้วยวิธีสมณะ อดทน ช่มเหลิก ด้วยวิปัสสนา ปัญญาพิจารณาอบรมจิตตน อย่างรู้โทษรู้ประโยชน์ รู้กรรมแจ่มแจ้ง รู้ความไม่เที่ยง ทุกข์ ไม่มีตัวตนบังคับไม่ได้เลย พิจารณาซ้ำๆ ปัญญาชัดเจน ผัสสะทุกที่ขัดทุกที่ เกิด “วิราคะ” ปล่อยไปไม่พัวพัน ชาวชุมชนภูผาฟ้าทำได้อย่างนี้ เกิดคุณภาพชีวิต มีจิตใจที่สงบ มีสันติ มีอิสระจากกิเลส รู้สาระอสาระ รู้ประมาณรอบด้านให้เกิดประโยชน์สูง ประหยัดสุด นี่คือนิยามคุณภาพชีวิตของคนที่ได้สภาพนี้ คือผลที่ค้นพบ เป็น**คุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า** อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

3. ผลการวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า

สรุปผลพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า พบว่าเป็นหลักการที่ ดร.ใจเพชร กล้าจน ผู้นำชาวชุมชนภูผาฟ้าได้นำหลักภาวนา มาบูรณาการเป็นหลักพัฒนาองค์ประกอบหลัก 1) พัฒนาวิถีชีวิต 2) พัฒนากาย 3) พัฒนาจิต 4) พัฒนาปัญญา มีการปฏิบัติเป็นวิถีชีวิตด้วยหลักการแก้ทุกปัญหา 5 ประการ 1) คบและเคารพมิตรดี 2) มีอริยศีล 3) ทำสมถะ 4) พึ่งตน 5) แบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ หลักนี้บูรณาการมาจาก สุริยะเปยยา 7) มี สัตบุรุษ ประยุกต์จาก **โศภนทนต์สูตร** ชีวิตมีความลึกซึ้งต้องอาศัยปัญญาผู้รู้จริง **สภาคณัมศีล** บูรณาการจากหลักอปริหานิยธรรม 7 เป็นการรวมพลังมิตรดีผู้มีศีลเรียนรู้ประสานงานทำกุศลที่ไม่มีทางเสื่อมเลย เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า ประการ คือ 1) ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย 2) ร่างกายแข็งแรง 3) จิตใจดีงาม 4) ปัญญาผาสุก เป็นผลสำเร็จของการพัฒนาสอดคล้องกับหลักภาวนา และวรรณะ 9 บุคคลที่นำยกย่องสรรเสริญ

คุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า ประการ สามารถบูรณาการได้ดังต่อไปนี้คือ

- 1) ภาวนากาย บูรณาการเป็น คุณภาพชีวิต ข้อ 2 ร่างกายแข็งแรง
- 2) ภาวนาศีล บูรณาการเป็น คุณภาพชีวิต ข้อ 1 ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย
- 3) ภาวนาจิต บูรณาการเป็น คุณภาพชีวิต ข้อ 3 จิตใจดีงาม
- 4) ภาวนาปัญญา บูรณาการเป็น คุณภาพชีวิต ข้อ ปัญญาผาสุก

การบูรณาการดังกล่าวมา สร้างการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า ที่แสดงให้เห็นความเป็นเชิงพุทธ ผู้วิจัยวิเคราะห์หว่า เป็นการนำหลักพุทธศาสนา มาปฏิบัติตรง

อภิปรายผล

ผลการวิจัย หลักภาวนา เป็นหลักพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่ครอบคลุมการพัฒนาคุณภาพชีวิตรอบด้าน และชุมชนภูผาฟ้า โดยผู้นำชุมชนได้นำหลักธรรมในพระไตรปิฎกมาถ่ายทอดโดยตรง จึงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธ ไม่ใช่เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธตามที่ตั้งสมมุติฐาน ผลการวิจัยยังตอบโจทย์ปัญหาของสังคม ในการบูรณาการหลักพุทธธรรมเชื่อมต่อกับสังคม ความกลมกลืนกับวิถีชีวิตปกติ การไม่สามารถมีการพัฒนาที่ยั่งยืนได้ การขาดบุคลากรนำการพัฒนา “ดังที่กล่าวมาในงานวิจัยบทที่ 1” และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพราะการวิจัยครั้งนี้ พบหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ได้ผลที่ได้บูรณาการมาจากพระพุทธศาสนา คือ หลักการแก้ทุกปัญหา 5 ข้อ เป็นแนวคิดจากผู้นำที่มีปัญญาเข้าถึงลักษณะ

พุทธธรรม 8 ของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ตรงกับแนวคิดทฤษฎีของลักขณา แซ่ไข่ เรื่อง วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ที่ว่า ผู้พึ่งตนด้วยศีล เกิดผลด้านบวกต่อชีวิตในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ได้คุณภาพชีวิตที่ดีโดยรวม (ลักขณา แซ่ไข่, 2565) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ใจเพชร กล้าจน เรื่อง จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ.พบว่า การคบและเคารพมิตรดีเป็นความมั่นคงของชีวิต (ใจเพชร กล้าจน, 2558) ตรงกับกองพัน แสงจิต, เพชรตะวัน ธนะรุ่ง กล่าวว่ กระบวนการเรียนรู้ หลักการมีส่วนร่วม ร่วมคิดร่วมพูดร่วมทำร่วมรับผลประโยชน์จะนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดี

นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับสำนักงานแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ 13 ที่กล่าวว่า คุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่ดีมีคุณภาพสามารถดำรงอยู่ได้ในสังคม บรรลุเกณฑ์ความต้องการพื้นฐาน พัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ดำรงชีวิตอย่างสันติสุข.(สำนักงานแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ 13, 2562) มีความสอดคล้องกับปรางทิพย์ ภักดีศิริไพรวัลย์ กล่าวว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิต สร้างองค์ความรู้ด้านความมั่นคง เพื่อให้สามารถดูแลความปลอดภัยในชุมชน (ปรางทิพย์ ภักดีศิริไพรวัลย์, 2559)

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้จากการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ซึ่งมี ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็น**สัตบุรุษ**ผู้นำทางจิตวิญญาณ ใช้ธรรมะนำกระบวนการพัฒนา ด้วยหลักอานา **บูรณาการเป็นหลักการพัฒนา** องค์ประกอบหลัก 1) พัฒนาวิถีชีวิต 2) พัฒนากาย 3) พัฒนาจิต) พัฒนาปัญญา ได้พบองค์ความรู้ คือ

1) หลักการแก้ทุกปัญหา 5 ประการ ประกอบด้วย (1) คบและเคารพมิตรดี (2) มีอริยศีล (3) ทำสมดุล () พึ่งตน (5) แบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ (พ่อครูสมณะโพธิรักษ์, 2566: 16-18)

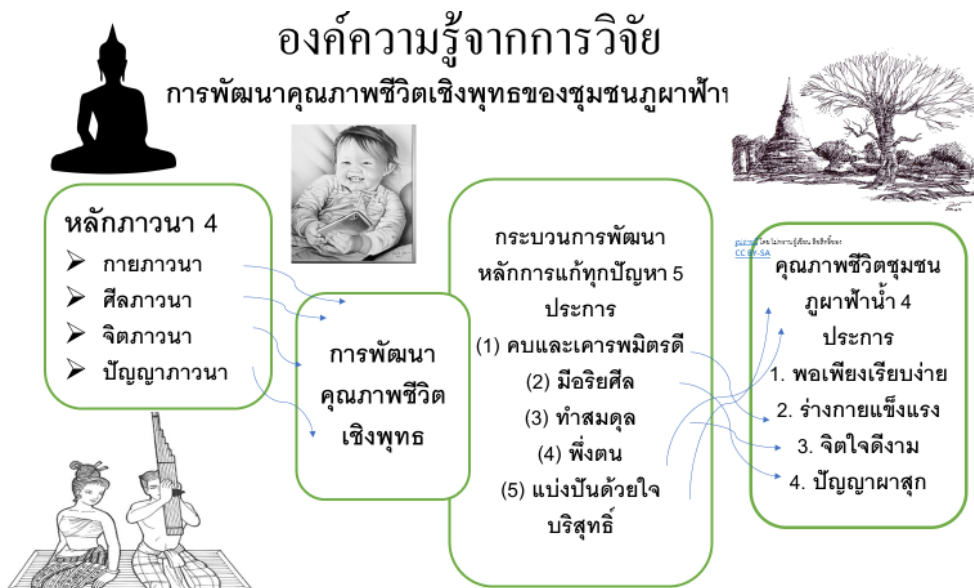
2) สภาคนมีศีล เป็นการประชุมโดยให้ผู้นำ หรือผู้มีศีลที่เป็นที่เคารพ มีสภาวะธรรมเป็นที่ปรึกษาข้อธรรมที่จะนำไปประชุมให้อยู่ในครรลองธรรม ให้สัมมาทิฐิพาหมู่คนนั้นสู่ความเจริญ

3) เทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) เป็นการบูรณาการพัฒนสมดุลกาย-ใจ คือกระบวนการพัฒนาคน เป็นองค์ความรู้ที่เกิดการสร้างคนทำงานฟรี หรือจิตอาสาเป็นบุคลากร จึงเป็นกระบวนการพัฒนามุ่งสู่เป้าหมายสำเร็จเป็นคุณภาพชีวิต ประการ 1. ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย 2. ร่างกายแข็งแรง 3. จิตใจดีงาม . ปัญหาผาสุก เกิดการขยายผลการทำประโยชน์ต่อผู้อื่น พัฒนาเป็นองค์ความรู้ต่างๆ เช่น สื่อวิถีธรรม กลวิธีการวิถีพุทธ ตลาดวิถีธรรม บทบาทวัฒนธรรม พลังงานไฟแดด

การจัดการน้ำวชิธรรม บูรณาการการทำงานศาสนา สร้างความผาสุกในตนช่วยคนที่ศรัทธา ตน สังคม และพระพุทธศาสนา เจริญไปด้วยกัน

โดยสรุป งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นถึงศักยภาพการเปลี่ยนแปลงของแนวปฏิบัติทางพุทธศาสนาเถรวาท เมื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ ได้พบองค์ความรู้อันมีคุณค่าสามารถนำมาบูรณาการใช้ได้ทุกยุคสมัยไม่ขึ้นอยู่กับกาลเวลา การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่เพื่อความเป็นอยู่ที่ดี เป็นแบบอย่างในการพัฒนาตามแต่ละบริบทชุมชน ด้วยการมุ่งเน้นนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตด้วยการประพฤติตามหลัก ภาวนา 4 ที่นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีในด้านสำคัญ ได้แก่ พัฒนากาย, พัฒนาศีล, พัฒนาจิต, และพัฒนาปัญญา โดยความเป็นผู้นำเชิงพุทธของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้บูรณาการเป็นองค์ความรู้เป็น กระบวนการแก้ทุกปัญหา 5 ประการ ได้แก่ (1) คบและเคารพมิตรดี (2) มีอริยศีล (3) ทำสมัค (4) พึ่งตน (5) แบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ ส่งผลให้ชุมชนภูผาฟ้ามีความก้าวหน้าในหลายมิติและพึ่งตนได้อย่างผาสุก จนมีคนศรัทธามาขอความช่วยเหลือในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การศึกษาดังกล่าวสร้างความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชนโดยรวม ได้แก่ ชีวิตพอเพียง เรียบง่าย, กายแข็งแรง, จิตใจดีงาม, และปัญญาผาสุก เป็นคุณภาพชีวิตแบบพุทธบูรณาการ ประสบการณ์ของชุมชนภูผาฟ้าเป็นข้อมูลเชิงลึกที่มีคุณค่าสำหรับความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์การพัฒนาบริบทชุมชน เมื่อนำกระบวนการดังกล่าวไปใช้ ทำให้ชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างน่าทึ่ง บทความวิจัยนี้ชี้ให้เห็นถึงศักยภาพของแนวปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาเถรวาทในการพัฒนาชุมชนให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดี และเสริมสร้างความสุขที่แท้จริง



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากงานวิจัย

สรุป

บทความวิจัยนี้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพุทธศาสนาเถรวาทในชุมชนภูผาฟ้า ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ โดยเน้นหลัก “ภาวนา” 4 ด้าน ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งเป็นแนวทางที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา เพื่อสร้างความสุขที่ยั่งยืน ผู้นำชุมชน เช่น ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้บูรณาการหลักธรรมเหล่านี้ให้กลายเป็น “กระบวนการแก้ปัญหา 5 ประการ” ได้แก่ การคบและเคารพมิตรดี การรักษาจริยศีล การสร้างสมดุล การพึ่งตนเอง และการแบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าชุมชนภูผาฟ้าพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติสำคัญ 4 ประการ คือ ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย สุขภาพกายแข็งแรง จิตใจดีงาม และปัญญาผุดผ่อง ส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็ง ยั่งยืน และสามารถเป็นที่พึ่งพิงของบุคคลภายนอกที่ต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ ยังชี้ให้เห็นถึงศักยภาพของแนวปฏิบัติพุทธศาสนาในการสร้างชุมชนที่มีความสุขโดยไม่พึ่งพาวัตถุหรือสิ่งภายนอก แต่เน้นการพึ่งพาตนเองและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม

บทความเสนอแนะให้รัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องผลักดันนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักธรรม สร้างกฎหมายที่ส่งเสริมการนำหลักพุทธศาสนามาบูรณาการในระบบการศึกษาและการบริหารประเทศ เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาวะที่ยั่งยืนทั้งในเชิงกายภาพและจิตใจ งานวิจัยนี้เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนถึงการนำหลักธรรมมาแก้ปัญหาสังคมในยุคปัจจุบัน และสามารถนำไปปรับใช้กับชุมชนอื่น ๆ ได้ในบริบทที่หลากหลาย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. นำเสนอต่อรัฐบาล ให้ผลักดันแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยหลักการแก้ปัญหาในโลก
2. นำเสนอต่อรัฐบาลและ องค์อิสระ ให้ออกกฎหมายส่งเสริมธรรมะในการบริหารประเทศ
3. นำเสนอต่อรัฐบาลและผู้ที่เกี่ยวข้อง องค์กรอิสระ ให้ออกกฎหมาย การศึกษาที่มีพุทธบูรณาการ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ผู้ต้องการพัฒนาชีวิต ชุมชนสามารถศึกษาการพัฒนาเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า นำไปใช้ได้ทุกที่
2. ผู้หวังให้เกิดความเจริญสามารถนำ **หลักการแก้ทุกปัญหาในโลก 5 ประการ** ไปปฏิบัติจะได้คุณภาพชีวิต มั่นคง ยั่งยืน ทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม คือร่างกาย จิตใจ เหตุการณ์ในชีวิตจะมีแต่สิ่งที่ดี
3. จากการวิจัยใช้การแพทย์วิถีพุทธ เป็นศาสตร์การแพทย์ที่จะช่วยแบ่งเบาภาระหนักของโรงพยาบาล ได้อย่างมากคือ ลดโรค ลดยา ลดค่าใช้จ่าย ลดทุกข์
4. องค์กรหน่วยงาน สามารถนำหลักอภิธานิยธรรม(ประชุมเชิงพุทธ) ไปพัฒนาองค์กรได้

บรรณานุกรม

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). **วาทะธรรมเพื่อประโยชน์สุขของพหุชน**. กรุงเทพมหานคร :ปาเจรา.
- พ่อครูสมณะโพธิรักษ์. (2566). **“ปัญญา 8” เล่ม 2**. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพมหานคร: อุษากการพิมพ์.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). **พุทธธรรม ฉบับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 35. กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตฺโต. (2546). **พุทธธรรมฉบับขยาย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. (2550). **คุณภาพชีวิตของคนไทย ประจำปี 2550**.
- รายงานการวิจัย**. สำนักวิจัย: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- อภิชัย พันธเสน. (2565). **ภาวะผู้นำภายใต้บริบทวัฒนธรรมสังคม**. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยรังสิต.
- สำนักงานแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ 13, [ออนไลน์], แหล่งที่มา [https://www.nesdc.go.th/download/document/Yearend/2021. \[2/2/2562\]](https://www.nesdc.go.th/download/document/Yearend/2021. [2/2/2562])
- พลลภ หารุคำจา. (2561). **การพัฒนาแผนชุมชนพึ่งตนเองเชิงพุทธในจังหวัดลำพูน**. **ดัชนีนิพนธ์พุทธศาสตร์ดัชนีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระศุภชัย ปญฺญาวชิโร (เปลื้องกระโทก). (2562). **บทบาทของพระสงฆ์ที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ**. **พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ**. บัณฑิต

- วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ใจเพชร กล้าจน. (2558). จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค**. สารานุกรมสุขุมชน.บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- นิตยาภรณ์ สุระสาย. (2563). รูปแบบการบูรณาการพัฒนกรรมการแพทย์วิถีธรรม. **ดุษฎีนิพนธ์นิพนธ์.สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ลักขณา แซ่โซ้ว. (2565). วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ).
- ปรางทิพย์ ภักดีศรีไพรวัลย์. (2559). “การศึกษาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนบ้านแสนตอ จังหวัดลำปาง”, สารนิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม, สังคมสงเคราะห์ศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระศุภชัย ปญณาวชิโร (เปลื้องกระโทก). (2562). บทบาทของพระสงฆ์ที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ**.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ใจเพชร กล้าจน. (2559). บรรยายในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ 1 อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร (23 กันยายน 2559).
- โรเบิร์ต วาลดิงเจอร์.(2565). Harvard Study of Adult Developmen. [ออนไลน์] สืบค้นจาก<https://www.adultdevelopmentstudy.org>