



ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ
ของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่
ANALYTICAL STUDY OF BUDDHIST LIFE QUALITY DEVELOPMENT
IN PHUPHA FAH NAM COMMUNITY, MAE TAENG DISTRICT,
CHIANG MAI PROVINCE

นายจรรย์ บุญมี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๖



ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ
ของชุมชนภูผาฟ้า อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

นาย จรัญ บุญมี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๖

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Analytical study of Buddhist Life Quality Development in
Phu Pha Fah Nam Community, Mae Taeng District,
Chiang Mai Province

Mr. Charun Bunmee

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2023

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นักศึกษานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ. ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(รศ. ดร.ปรุตม์ บุญศรีตัน)

(ดร.พิสิฐ โคตรสุโพธิ์)

(พระครูสิริปริยัตยานุศาสน์, ดร.)

(รศ. ดร.พูนชัย ปันนิยะ)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระครูสิริปริยัตยานุศาสน์, ดร.

รศ. ดร.พูนชัย ปันนิยะ

ชื่อผู้วิจัย

(นายจรัถ บุญมี)

ประธานกรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

ประธานกรรมการ

กรรมการ

- ชื่อวิทยานิพนธ์** : ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ
อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่
- ผู้วิจัย** : นายจรัญ บุญมี
- ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
- คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**
- : พระครูสิริปริยัตยานุศาสน์, ดร., ป.ธ. ๕, พธ.บ. (ศาสนา),
M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)
 - : รศ. ดร. พูนชัย ปันธิยะ, พธ.บ. (ศาสนา), ศศ.ม. (ปรัชญา)
Ph.D. (Buddhist Studies)
- วันสำเร็จการศึกษา** : ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๖

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ ๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม ผลการศึกษา พบว่า

การพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท ด้วยหลักภาวนา ๔ คือ กายภาวนา คือ การพัฒนาอินทรีย์ ๕ คือ สติภาวนา คือ พัฒนาความประพฤติ จิตภาวนา คือ พัฒนาจิตและปัญญาภาวนา คือ พัฒนาปัญญา เมื่อได้พัฒนากาย สติ จิต ปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาแล้วทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ๔ ด้าน เรียกว่าภาวิต ๔ คือ ภาวิตกาย มีกายอันสงบเรียบร้อย ภาวิตศีล มีความประพฤติที่ถูกต้องดีงาม ภาวิตจิต มีจิตใจเข้มแข็งไม่หวั่นไหวต่อกิเลสตัณหา ภาวิตปัญญา มีปัญญาวิมุตติ สูงสุดคือหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ชุมชนภูผาฟ้าน้ำมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อก่อให้เกิดความผาสุกแห่งตนและผู้อื่นถึงพร้อม โดยมีวิธีการ **ขัดเกลาภิเลสอัน** เป็นเหตุแห่งทุกข์ จึงนำพัฒนาด้วย **หลักการแก้ทุกปัญหา ๕ ประการ** ๑) คบและเคารพมิตรดี ๒) มีอริยศีล ๓) ทำสมดุค ๔) ฟังตน ๕) แบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ มาประยุกต์ใช้ในชุมชนภูผาฟ้าน้ำ สำเร็จผลเป็นคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ๔ ประการ คือ ๑) **ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย** ๒) **ร่างกายแข็งแรง** ๓) **จิตใจดีงาม** ๔) **ปัญญาผาสุก**

วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ พบว่า ดร.ใจเพชร กล้าจน ผู้นำชาวชุมชนภูผาฟ้าน้ำได้วางหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต ๔ ประการ คือ ๑) **ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย**

๒) ร่างกายแข็งแรง ๓) จิตใจดีงาม ๔) ปัญญาผาสุก เป็นคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ ดังนี้ ๑) ภา
วิตกาย เป็นคุณภาพชีวิต ด้านร่างกายแข็งแรง ๒) ภาวิตศีล เป็นคุณภาพชีวิต ด้านชีวิตพอเพียงเรียบ
ง่าย ๓) ภาวิตจิต เป็นคุณภาพชีวิตด้าน จิตใจดีงาม ๔) ภาวิตปัญญา เป็นคุณภาพชีวิตด้าน ปัญญา
ผาสุก การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาพำน้ำ เป็นการนำหลักพุทธศาสนามาใช้จึงเป็นการพัฒนา
คุณภาพชีวิตเชิงพุทธ เป็นคุณภาพชีวิตที่ดีงามของชุมชน

Thesis Title : Analytical study of Buddhist Life Quality Development in Phu Pha Fah Nam Community, Mae Taeng District, Chiang Mai Province

Researcher : Mr. Charun Bunmee

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phrakrusiripariyatyanusath, Dr., Pali V., B.A. (Religions), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Assoc. Prof. Dr. Phoonchai Puntiya, B.A. (Religions), M.A. (Philosophy), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : June 21, 2023

Abstract

This thesis aims to examine the progress of quality of life within the context of Theravada Buddhism, as well as the development of quality of life specifically in the Phu Pha Fah Nam Community situated in Mae Taeng District, Chiang Mai Province. The research approach employed for this study is qualitative and involves conducting field research.

The findings of the study indicate that the enhancement of quality of life within Theravada Buddhism is rooted in various aspects of development, namely Bhàvanà (mental cultivation), Kàya-bhàvanà (physical development), Indriya (controlling faculties), Sālabhàvanà (moral development), Citta-bhàvanà (cultivation of the mind), and Pannà-bhàvanà (cultivation of wisdom). Through adherence to these principles, individuals have been able to foster positive quality of life in four key domains known as Bhavit 4: Bhavikaya (attainment of a tranquil body), Bhavitsila (adoption of virtuous conduct), Bhavitcitta (cultivation of a resilient mind immune to defilements), and Bhavitpanna (supreme wisdom leading to liberation from suffering).

The Phu Pha Fah Nam community has made significant strides in enhancing the quality of life, aiming to promote well-being for both oneself and others. To alleviate the root cause of suffering, they have embraced a path of purifying passions.

The community has embraced five guiding principles as a means to address various challenges: 1) fostering associations and showing respect to virtuous companions, 2) upholding noble precepts, 3) seeking balance, 4) cultivating self-reliance, and 5) engaging in benevolent sharing with a pure heart. These principles have been applied within the Phu Pha Fah Nam community, resulting in a remarkable improvement in their quality of life across four key aspects: 1) leading a life of simplicity and sufficiency, 2) cultivating physical strength, 3) nurturing a wholesome mind, and 4) cultivating wisdom and experiencing genuine happiness.

Through an analysis of the development of Buddhist quality of life within the Phu Pha Fah Nam community, it was discovered that Dr. Jaipetch Klajon, the community leader, established four essential principles to enhance their overall well-being. These principles encompass: 1) embracing a life of simplicity and sufficiency, 2) cultivating physical strength, 3) fostering a virtuous heart, and 4) embodying *Panyaphasuk* (wisdom leads to happiness), an integrated Buddhist quality of life. *Panyaphasuk* comprises the following elements: 1) Bhavitkaya, which pertains to the quality of life concerning physical strength, 2) Bhavitsila, which refers to the quality of life derived from a simple sufficiency lifestyle, 3) Bhaviccitta, which encompasses the quality of life resulting from a virtuous mind, and 4) Bhavitpanna, which represents the quality of life attained through wisdom. By implementing these Buddhist principles, the Phu Pha Fah Nam community has successfully improved their quality of life, aligning it with the teachings of Buddhism and fostering a positive quality of life for the entire community.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่” เล่มนี้ เป็นงานที่ทำให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสในการพัฒนาตนเอง ทั้งในด้านของงานวิชาการ องค์กรความรู้ที่ได้จากการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ พระครูสิริปริยัตยานุศาสน์, ดร. และกราบขอบคุณ รศ. ดร. พูนชัย ปันนียะ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ขอกราบขอบพระคุณ พระครูปริยัติเจตยานุรักษ์, ผศ. ดร. กราบขอบคุณคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ รศ. ดร. ปฐม บัญศรีตัน ผศ. ดร. สยาม ราชวัตร ดร. พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์ ตลอดจนคณาจารย์ รศ. ดร. เทพประวิณ จันทรแรง ผศ. ดร. เอื้อง ปันนังเพ็ชร ดร. วิโรจน์ วิชัย และคณาจารย์มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทุกท่าน ที่เมตตาให้คำปรึกษาชี้แนะแนวทางในการเรียนรู้การดำเนินการวิจัย ขอขอบคุณคุณบุญมี แก้วตา บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัย ในการตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ช่วยให้ข้อมูลในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีเนื้อหาที่สมบูรณ์ และทำให้การศึกษาในครั้งนี้ สำเร็จได้ด้วยดี

ขอบคุณ ดร. ใจเพชร กล้าจน และชาวชุมชนภูผาฟ้า น้ำ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ตลอดจนท่านผู้ร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลด้วยการตอบสัมภาษณ์ทุกท่าน ที่ได้เสียสละเวลาให้สัมภาษณ์เชิงลึกในการเก็บรวบรวมข้อมูล ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตระดับปริญญาโท สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมในการสนับสนุนการศึกษางานวิจัย ให้การทำงานวิจัยนี้ประสบความสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ท้ายที่สุดนี้ หากบุญกุศลใดๆ อันจะพึงเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอยกให้เป็นคุณงามความดีของพ่อแม่ผู้ให้กำเนิด ครูบาอาจารย์ นักปฏิบัติธรรมทุกฐานะ และพระอริยเจ้าผู้สืบสานพระพุทธศาสนาต่อกันมา ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันด้วยความระลึกถึงในพระกรุณาธิคุณเป็นอย่างสูง

นายจรัญ บุญมี

๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๖

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฎ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๔
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๕
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๒.๑ แนวคิด และทฤษฎี เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต	๖
๒.๑.๑ ความหมายของคุณภาพชีวิต	๖
๒.๑.๒ แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตทั่วไป	๘
๒.๑.๓ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประเทศไทย	๑๔
๒.๒ แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ	๑๖
๒.๒.๑ ความหมายของคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ	๑๙
๒.๒.๒ ความสำคัญของคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ	๒๐
๒.๒.๓ หลักพุทธธรรมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิต	๒๒
๒.๒.๔ บริบทความเป็นมาของชุมชนกุฎาฟ้าน้ำ	๒๗
๒.๓ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๓๒
๒.๓.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง	๓๒

๒.๓.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔๑
๒.๔ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๕๐
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๕๑
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๕๑
๓.๑.๑ การเก็บข้อมูลวิจัยด้านเอกสาร	๕๑
๓.๑.๒ การเก็บข้อมูลวิจัยภาคสนาม	๕๒
๓.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก	๕๒
๓.๓ การสร้างเครื่องมือในการวิจัย	๕๕
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๕๖
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๕๗
บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๕๘
๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานภาคสนาม	๕๘
๔.๑.๑ ข้อมูลส่วนบุคคล	๕๘
๔.๑.๒ วิถีชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า	๕๙
๔.๒ ผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย	๖๒
๔.๒.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๖๒
๔.๒.๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า	๗๑
๔.๒.๓ วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า	๙๖
๔.๓ องค์กรความรู้จากการวิจัย	๑๐๔
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๑๐๖
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๐๖
๕.๑.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๐๖
๕.๑.๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า	๑๐๙
๕.๑.๓ ผลการวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า	๑๑๔
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๑๕
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๑๖
บรรณานุกรม	๑๑๙
ภาคผนวก	๑๒๗
ภาคผนวก ก. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	๑๒๘

๗

ภาคผนวก ข. ประมวลภาพการศึกษาภาคสนาม การสัมภาษณ์เชิงลึก

๑๕๒

ประวัติผู้วิจัย

๑๕๖

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ ๑ กรอบแนวความคิด	๕๐
ตารางที่ ๒ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า	๘๐
ตารางที่ ๓ องค์ความรู้จากการพัฒนา	๑๐๕

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ ๑ วิธีชีวิตชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อําเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่	๑๑๘
ภาพที่ ๒ สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ	๑๕๒
ภาพที่ ๓ การสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม	๑๕๓
ภาพที่ ๔ การร่วมกิจกรรม	๑๕๕

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ ผู้ศึกษาอ้างอิงพระไตรปิฎกเพียงบางส่วน เรียงตามคัมภีร์ ตามที่ระบุแล้วในเชิงอรรถและอักษรย่อ ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ อ้างอิงโดยระบุ เล่ม / ข้อ / หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๓๖/๘๑. หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๑๓๖ หน้า ๘๑ ไว้โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า

พระวินัยปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิ.มหา. (บาลี)	= วินัยปิฎก	มหาวิงคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.มหา. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวิงค์	(ภาษาไทย)
วิ.ภิกขุณี. (บาลี)	= วินัยปิฎก	ภิกขุณีวิงคปาติ	(ภาษาบาลี)

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.สี. (บาลี)	= สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลกฺขนธวคคปาติ (ภาษาบาลี)
ที.สี. (ไทย)	= สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)
ที.ม. (บาลี)	= สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคคปาติ (ภาษาบาลี)
ที.ม. (ไทย)	= สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา. (บาลี)	= สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวคคปาติ (ภาษาบาลี)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค (ภาษาไทย)
ม.มฺ. (บาลี)	= สุตตฺตปิฎก	มชฌมฺนิกาย	มูลปณฺณาสกปาติ (ภาษาบาลี)
ม.มฺ. (ไทย)	= สุตตฺตปิฎก	มชฌมฺนิกาย	มูลปณฺณาสก (ภาษาไทย)
ม.ม. (บาลี)	= สุตตฺตปิฎก	มชฌมฺนิกาย	มชฌมฺปณฺณาสกปาติ (ภาษาบาลี)

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.สี. (บาลี)	= สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลกฺขนธวคคปาติ (ภาษาบาลี)
ที.สี. (ไทย)	= สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)

ที.ม. (บาลี)	= สุตตนต์ปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคคปาלי	(ภาษาบาลี)
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (บาลี)	= สุตตนต์ปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวคคปาלי	(ภาษาบาลี)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลป้อนาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมป้อนาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (บาลี)	= สุตตนต์ปิฎก	มชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสกปาไล	(ภาษาบาลี)
ม.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริป้อนาสก	(ภาษาไทย)
ส.ส. (บาลี)	= สุตตนต์ปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวคคปาไล	(ภาษาบาลี)
ส.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ. (บาลี)	= สุตตนต์ปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวคคปาไล	(ภาษาบาลี)
ส.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.(บาลี)	= สุตตนต์ปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิปาตปาไล	(ภาษาบาลี)
อง.จตุกก.(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.(บาลี)	= สุตตนต์ปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปญจกนิปาตปาไล	(ภาษาบาลี)
อง.ปญจก.(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉก. (บาลี)	= สุตตนต์ปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ฉกนิปาตปาไล	(ภาษาบาลี)
อง.ฉก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุตก.(บาลี)	= สุตตนต์ปิฎก	อังกุตตรนิกาย	สตุตกนิปาตปาไล	(ภาษาบาลี)
อง.สตุตก.(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	สตุตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.เอกาทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.อิตติ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิตติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริป้อนาสก	(ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมป้อนาสก	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนาสอนให้ลดความต้องการ^๑ อยู่บนทางสายกลาง แต่มนุษย์มีความต้องการให้ชีวิตดีขึ้นอย่างไม่รู้ขีดจำกัด ตั้งแต่มีมนุษย์ยุคแรกโฮโมเซเปียน ,มนุษย์โครมันยอง^๒ พบว่าเริ่มมีการพัฒนาใช้หินเป็นเครื่องมือใช้งานเพื่อดำรงชีพ สี่หมื่นปีที่ผ่านมามนุษย์ก็ไม่เคยหยุดพัฒนา ปัจจุบันมีการพัฒนาไปมาก ล่าสุด Furhat Robotics บริษัทชาวสวีเดนได้ผลิตหุ่นยนต์ AI ที่แสดงอารมณ์ได้คล้ายมนุษย์ รองรับ ๔๐ ภาษาเปลี่ยนหน้า เปลี่ยน character ตามหน้าที่ใช้งาน^๓ ด้านสังคมมนุษย์ได้พัฒนาระบบทางสังคม เศรษฐศาสตร์การค้า กฎหมาย วัฒนธรรมประเพณีวิธีที่จะอยู่ร่วมกัน มนุษย์ยังต้องการมความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีความมั่นคง ความยอมรับที่จะเป็นความพอใจของตนอีกมาก

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้สรุปคุณภาพชีวิตมนุษย์ของแต่ละบุคคลว่า ขึ้นอยู่กับบริบททางสังคมวัฒนธรรมและค่านิยม ในเวลานั้น ๆ ประกอบด้วย ๔ มิติ ดังนี้ ๑) มิติด้านสุขภาพกาย (Physical) ๒) มิติด้านสุขภาพจิต (Psychological) ๓) มิติด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) และ ๔) มิติด้านสภาพแวดล้อม (Environmental) สำหรับประเทศไทย ได้มีสภาพพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้เริ่มแผนพัฒนาแห่งชาติมาตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๐๔ ปัจจุบันเป็นแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เป็นแผนที่ ๑๓ ตามรัฐธรรมนูญมาตรา ๖๕ จัดให้มีแผนยุทธศาสตร์พัฒนาชาติ ๒๐ ปี พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๘๐ ได้ระบุว่า การพัฒนาด้านทรัพยากรมนุษย์ มีการ

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๖๗/๔๐๓

^๒ จาเร็ด ไดมอนด์, ปีน เชื้อโรค เหล็กกล้า กับชะตากรรมของสังคมมนุษย์, แปลโดย อรวรรณ คูหเจริญ นาวายุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ปิปปี้, ๒๕๖๓), หน้า ๕๘-๖๐.

^๓ Pat Thitipattakul, “เปิด ตัว Social Robot หุ่นยนต์ AI”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.disruptignite.com/blog/social-robot-ai> [๙ กันยายน ๒๕๖๕].

สร้างสุขภาวะเป็นสิ่งสำคัญ การพัฒนาคำตอบอยู่ที่คนที่ชุมชน มีการจัดตั้งสภาพัฒนาองค์กรชุมชน เพื่อการกระจายอำนาจส่งเสริมให้ชุมชนพัฒนาตนเองทั่วประเทศ

การพัฒนาชุมชนจะเริ่มจากการจัดทำแผนพัฒนาชุมชน โดยราชการจะไปส่งเสริม กระบวนการเรียนรู้ มุ่งให้ข้าราชการ ปัญญาชนของชาติและผู้นำทางสังคมลงไปทำงานในชุมชน^๔ การพัฒนาบ้านเมืองนั้นมี หลายแนวคิดที่ดีในการพัฒนา แต่ประเทศไทยก็ยังมีปัญหาที่นับวันยิ่งเพิ่มอยู่ มาก เช่นปัญหาเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม สุขภาพโรคระบาด การศึกษา การเมืองการทุจริต ยาเสพติด ความเหลื่อมล้ำ การศึกษาที่พาคมนำเงินชีวิตเสพสุขกับวัตถุนิยมบริโภคนิยม สุขที่ได้ลาภยศ สรรเสริญ สุขในกามเมถุนโลกียสุข กอบโกยมามากเพื่อหวังจะได้คุณภาพชีวิตที่ดี ผู้อื่นเห็นก็เหนียวนา ให้ทำตาม ด้วยแรงของสื่อสารยุคเทคโนโลยีโฆษณาหลอกล่อ โฉว์คุณภาพชีวิตที่เป็นความสุขชั่วคราว

ผู้สมมติทุนใหญ่ต่างยื้อแย่งแข่งขันทำร้ายทำลายกันไม่มีที่สิ้นสุด ผู้ด้อยโอกาสก็ขาดแคลน ยากจน ความอยากได้มากๆ เกิดการทำชั่วได้ทุกอย่าง ทรัพยากรธรรมชาติถูกถลุงทำลายมาก^๕ คนยุค ปัจจุบันจึงต้องเผชิญกับภัยต่างๆ เป็นอย่างมาก แต่เมืองไทยยังเป็นประเทศที่มีความสุขอันดับต้นๆ ของโลก หากเรามีการพัฒนาที่ถูกทาง คือการพัฒนาคนให้เข้าถึงความละเอียดด้านจิตใจ ซึ่งเมืองไทย มีพุทธศาสนาเป็นจุดเด่นในการพัฒนาคนอยู่มาก การวิจัยพบว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ “ความสุขที่แท้จริงไม่ได้เกี่ยวกับความร่ำรวย แต่เกิดจาก ความสัมพันธ์ที่ดี มีคนที่เข้าใจช่วยเหลือกัน และเห็นด้วยกับระบบศาสนา ที่มีจุดสมดุลนำไปสู่ความพึงพอใจ และความรู้สึกว่าเราอยู่อย่างมี เป้าหมาย”^๖ จึงเป็นโจทย์ใหญ่ของมนุษย์ที่ต้องเร่งศึกษา ก่อนที่คุณภาพชีวิตของตนและสังคมจะ หายนะไปมากกว่านี้

เมืองไทยมีผู้นำแนวคิดการพัฒนาที่ยึดจิตใจเป็นหลัก วัตถุประสงค์เป็นรอง ได้จัดอบรมกรรมฐาน พร้อมกันนั้นได้อบรมเรื่องความเสียสละ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อันเป็นวัฒนธรรมดั้งเดิมนำการพัฒนา ชุมชนเพื่อสร้างความสามัคคี ให้ชุมชนเข้มแข็ง นั้นหมายความว่าประชาชนมีจิตใจเข้มแข็ง มีระเบียบ วินัย ยับยั้งชั่งใจไม่หลงไปกับกระแสนิยมที่ผิดของโลก แต่กระแสโลกในยุคนั้นนั้นแรงมาก ที่มี

^๔ พลเอก หารุคำจา, “การพัฒนาแผนชุมชนพึ่งตนเองเชิงพุทธในจังหวัดลำพูน”, *คุษณีนิพนธ์พุทธ ศาสตร์คุษณีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๒.

^๕ พุทธทาส อินทปัญโญและสัญญา ธรรมศักดิ์, “๑๐๐ปี ร้อยจดหมาย พุทธทาส-สัญญา”, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แปลน ริดเดอร์ส, ๒๕๕๐), หน้า ๔๕

^๖ โรเบิร์ต วาลดิงเจอร์ “Harvard Study of Adult Development, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.adultdevelopmentstudy.org>, [๑๗ มีนาคม ๒๕๖๕].

การพัฒนาแนวพระพุทธศาสนา สร้างคุณธรรมจริยธรรมให้คนลดอบายมุขแก้ปัญหาเศรษฐกิจได้ แต่ไม่สามารถอยู่ยั่งยืนได้ จึงยังต้องปรับกระบวนการพัฒนาให้เข้าถึงจิตใจมากกว่านี้^๗

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบหลายพระสูตรมุ่งหมายเพื่อพัฒนาชีวิตให้เกิดความสุขยั่งยืน ใช้หลัก**สัมมาทิฏฐิ** คือปัญญาที่เข้าใจเห็นความจริงของชีวิต^๘ ใน**ปัญญาสูตร**, มหาภักปินเถรคาถา กล่าวถึงปัญญาที่พาพ้นทุกข์ ความรู้แจ้งในความจริงของชีวิต รู้เหตุของปัญหา รู้วิธีดับปัญหานั้นได้จะเป็นสุขได้ในที่ทั้งปวง “**อภิสังขสูตร**” ว่าด้วยห้วงบุญกุศล” ศีลนำสุขมาให้^๙ โดยมีหลักภาวนา ๔ เป็นกระบวนการให้เรียนรู้กายภาวนา จิตภาวนา ศิลภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อปฏิบัติ นำสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ผาสุก แต่พุทธศาสตร์อาจเป็นศาสตร์ที่ทั่วไปมักจะมองข้ามไป เพราะการพัฒนาตามแนวพระพุทธศาสนานั้น มักเริ่มต้นด้วยการต้องฝึใจขัดใจก่อน การปฏิบัติไม่สอดคล้องกับชีวิตปกติ กุศโลบายการเชื่อมกับสังคมยังได้แค่บางกลุ่ม เป็นจุดด้อยที่ควรมีการพัฒนา

ขณะที่ผู้ทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีอยู่หลายท่าน ผู้วิจัยมีความสนใจ **ดร.ใจเพชร กล้าจน** นักวิชาการอิสระ มีผลงานด้านสร้างคน คือเจ้าของงานวิจัยเรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” เป็นอุบาสกท่านหนึ่งที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการใช้หลักทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ท่านได้สร้างชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อำเภอมะแมง จังหวัดเชียงใหม่ ชุมชนนี้ มีองค์ความรู้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีแนวคิดและหลักการทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต และมีการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเอง ที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์สุขภาพ บูรณาการกับหลักพุทธธรรม และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ นำไปสู่การปฏิบัติที่ ประหยัด ปลอดภัย เรียบง่าย ได้ผลเร็ว แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ พึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก และมีความยั่งยืน สัมมาทิฏฐิสูตร

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจ **ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อำเภอมะแมง จังหวัดเชียงใหม่** ที่ได้สร้างองค์ความรู้หรือแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในการแก้ปัญหาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม กับสมาชิกในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ให้มีชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม จิตใจเป็นสุข ทำให้ชุมชนเข้มแข็ง พึ่งตนเองได้จนเป็นที่พึ่งของผู้อื่นจำนวนมาก เพื่อสันติสุขแก่ชุมชนที่ยังต้องพัฒนา และประโยชน์ต่อประเทศชาติ ผู้วิจัยมองเห็นคุณค่าที่จะเกิด จึงได้ตั้งใจมุ่งมั่นดำเนินการศึกษาวิจัยครั้งนี้

^๗ ดร.อภิชัย พันธเสน, **พัฒนาชนบทไทย : สมุทัยและมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิภูมิปัญญา, ๒๕๔๑), หน้า ๖-๑๕ ๒๕๒-๒๖๒.

^๘ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๒/๔๙๑.

^๙ อ.ส.ต.ต.ก. (ไทย) ๒๓/๓๙/๒๙๙.

๑.๒ คำถามวิจัย

- ๑.๒.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๒.๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้าน้ำเป็นอย่างไร
- ๑.๒.๓ วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้าน้ำเป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๓.๒ เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่
- ๑.๓.๓ เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร

๑). ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) จากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ ๒๕๓๙ อรรถกถา ฎีกา อนีกา และปกรณ์วิเสส

๒). ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ หนังสือ บทความวิชาการ งานวิจัย และเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งเน้นศึกษาในขอบเขตดังต่อไปนี้ ๑.การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ ๓. วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากรผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้วิจัยศึกษาหาข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยเลือกเก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informations) ผู้วิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาในด้านต่างๆ รวมถึงผู้ที่มีส่วนร่วมสังเกตการณ์ ซึ่งจะได้ข้อมูลรอบด้านให้เป็นที่น่าเชื่อถือในงานวิจัยครั้งนี้ รวม ๒๕ ท่าน ได้แก่

- ๑) ผู้บริหารชุมชนกุฎาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ จำนวน ๕ ท่าน
- ๒) สมาชิกชุมชนกุฎาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ จำนวน ๑๕ ท่าน
- ๓) ผู้มีส่วนร่วมชุมชนกุฎาฟ้าน้ำ ๕ ท่าน

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยได้กำหนดเขตพื้นที่การวิจัยในครั้งนี้ คือ ชุมชนกุฎาฟ้าน้ำ เลขที่ ๓๑/๘ หมู่ที่ ๕ ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม ปัญญาผาสุก เป็นคุณภาพชีวิตที่พัฒนาถึงความเป็นสุขได้ในทุกสถานการณ์ “ผู้มีปัญญาแม้ตกทุกข์ก็ยงหาสุขพบ”

การพัฒนาเชิงพุทธ หมายถึง การบูรณาการหลักธรรมมาพัฒนาความรู้ ให้เข้าใจชีวิตตามแนวพุทธ แล้วดำเนินชีวิต คิด พูด ทำ ปฏิบัติศีล ด้วยปัญญา อย่างตั้งมั่น ทำกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักภาวะ ๔ ประกอบด้วย ภาวะกาย ภาวะศีล ภาวะจิต ภาวะปัญญา และปัญญาภาวะ

ชุมชนกุฎาฟ้าน้ำ หมายถึง กลุ่มคนที่อยู่ร่วมกันเป็นชุมชน และผู้ที่ยินดีในแนวทางการปฏิบัติ ตามหลักเกณฑ์ ประพฤติตนอยู่ในศีล ๕ เป็นอย่างต่ำ รับประทานอาหารมังสวิรัต และทำตามมติของชุมชน มีชีวิตไปในแนวทางพัฒนาวิถีที่ตนเองได้ จนเป็นที่พึงของคนอื่น หรือพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ ตั้งอยู่ที่เลขที่ ๓๑/๘ หมู่ที่ ๕ ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

- ๑.๖.๑ ได้รับทราบ การพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๖.๒ ได้เข้าใจ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนกุฎาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่
- ๑.๖.๓ ได้รับทราบ การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนกุฎาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑ แนวคิด และทฤษฎี เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

ในบทนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาประเด็น แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตทั่วไป และแนวคิดคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ ที่มีอยู่ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำหลักความคิด หลักการทางวิชาการ ที่ได้ข้อสรุปมาจากการค้นคว้าทดลองต่างๆ มาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาวิเคราะห์ หาคำตอบตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๑.๑ ความหมายของคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต ประกอบด้วย คำ ๒ คำ คือ “คุณภาพ” หมายถึง ลักษณะความดีประจำตัวของบุคคลหรือสิ่งของ และ “ชีวิต” หมายถึง ความเป็นอยู่ ดังนั้น คุณภาพชีวิต จึงหมายถึง ลักษณะความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล คุณภาพชีวิต มีความหมายเช่นเดียวกับความผาสุก ซึ่งเป็นการรับรู้ของบุคคลต่อการมีชีวิตอยู่ตามประสบการณ์ของความพึงพอใจ ความรู้สึก เป็นความสุขภายในจิตใจ

องค์กรยูเนสโก ให้ความหมายคุณภาพชีวิต คือระดับความเป็นอยู่ที่ดีของประชากร และระดับความพึงพอใจในความต้องการส่วนหนึ่งของมนุษย์ ส่วนคณะทำงานทางด้านคุณภาพชีวิตที่สนับสนุนโดยองค์การอนามัยโลก^๑ ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตว่ามีความหมายที่หลากหลายแตกต่างกันตามบริบทของผู้ศึกษา กล่าวคือ ระดับผู้กำหนดนโยบายทางสังคม เช่น รัฐบาล คุณภาพชีวิตมีความหมายในด้านหลักประกันแก่ประชาชนในด้านการบริการหรือการสงเคราะห์ทางสังคมด้านต่างๆ เช่น การให้บริการด้านสาธารณสุข ปลอดภัย การช่วยเหลือด้านสิ่งของ การยกระดับรายได้และการส่งเสริมประชากรทุกคนให้มีสิทธิเท่าเทียมกันในด้านต่างๆ ในมุมมองของนักเศรษฐศาสตร์ คุณภาพชีวิตหมายถึงรายได้มวลรวมของประเทศ อัตราเงินเฟ้อ หรือดัชนีผู้บริโภครายได้เฉลี่ยประชากร^๑

^๑ UNESCO, Quality of life improvement programmers, (Bangkok : UNESCO regional office, 1993), p. 128.

สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตคนไทย และคุณภาพชีวิตความหมายคุณภาพชีวิตในมิติต่างๆ ดังนี้

คุณภาพชีวิตด้านการทำงาน หมายถึงความพึงพอใจในงานหรืออาชีพในเรื่องเกี่ยวกับความมั่นคง ความก้าวหน้าของงานที่ทำอยู่ในปัจจุบัน ความพึงพอใจในรายได้ สภาพแวดล้อมในการทำงาน และความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

คุณภาพชีวิตด้านครอบครัว หมายถึงความพึงพอใจเกี่ยวกับความผูกพัน การช่วยเหลือ และความรับผิดชอบต่อกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ทั้งในด้านจิตใจและวัตถุ

คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ และความเครียด หมายถึงอาการทางด้านร่างกายและจิตใจที่แสดงออกมา อันจะบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพทางกาย และระดับความเครียดของจิตใจ

คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึงความรู้สึกร่างกายที่ได้รับผลกระทบจากมลภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นบริเวณที่อยู่อาศัย

คุณภาพชีวิตด้านชีวิตความเป็นอยู่ประจำวัน หมายถึงความพึงพอใจต่อการ ได้รับการให้บริการที่ดี ด้านการศึกษา คมนาคม สาธารณสุข สาธารณูปโภคต่างๆและความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน รวมทั้งราคาสินค้าอุปโภค บริโภค และราคาค่าสาธารณูปโภคที่เป็นอยู่ด้วย

ความหมายของคุณภาพชีวิตที่กล่าวมาข้างต้นหมายถึงชีวิตที่อยู่ในสังคมได้ด้วยภาวะส่วนตัวและภาวะภายนอก ภาวะส่วนตัวคือสภาพการดำรงชีวิต มีอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย การรักษาพยาบาลและการดูแลสุขภาพ และการศึกษา ส่วนภาวะภายนอกคือระเบียบกฎหมายต่างๆ สวัสดิการสังคม สภาวะแวดล้อม ตลอดจนภาวะเศรษฐกิจ โดยสรุปตามที่คณะของนักสังคมวิทยา และนักวิชาการ คุณภาพชีวิต หมายถึง การอยู่ดี กินดี มีสุข^๒

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (๒๕๒๘) ได้ให้คำจำกัดความของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิต คือ ชีวิตดีมีคุณภาพสามารถดำรงอยู่ในสังคม จะรู้ได้โดยการที่คนหรือในชุมชนนั้นได้บรรลุเกณฑ์ความต้องการพื้นฐาน พัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตนเพื่อให้ชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ^๓

^๒ สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, "คุณภาพชีวิตของคนไทย ประจำปี ๒๕๕๐", รายงานการวิจัย, (สำนักวิจัย:สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๕-๖.

^๓ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๒๕, (กรุงเทพมหานคร: โอแรม (Oram), ๑๙๘๕), หน้า ๑๗๙.

๒.๑.๒ แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตทั่วไป

แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในโลก เป็นเรื่องที่มีความสำคัญในการดำรงอยู่ ของเผ่าพันธุ์มนุษย์ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่

- ๑) แนวคิดจิตวิทยามนุษย์นิยมของมาสโลว์
- ๒) แนวคิดสุขภาพองค์รวม
- ๓) การพัฒนาคุณภาพชีวิตPDCA
- ๔) คุณภาพชีวิตในทัศนะของนักพัฒนาสังคม

๑. แนวคิดจิตวิทยามนุษย์นิยมของมาสโลว์

การพัฒนาชีวิตหรือพัฒนาตนในทางจิตวิทยานั้น เริ่มต้นจากการตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง เกิดมาพร้อมกับความดั่งามที่ติดตัวมาแต่กำเนิด มีความปรารถนาที่จะไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดของการพัฒนาตัวเอง มีสุขภาพจิตดียอมรับข้อดีและข้อเสียที่ว่า มนุษย์นั้นไม่มีใครสมบูรณ์ แต่ทุกคนสามารถเอาชนะอุปสรรคหรือดำเนินการพัฒนาตนเองได้ สามารถสรุปแนวคิดพื้นฐานที่สำคัญในทางจิตวิทยาซึ่งเกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง ได้ดังนี้^๔

- ๑) มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้เกือบทุกเรื่อง
- ๒) ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใดๆ อีก
- ๓) แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางอย่างบางเรื่อง

ทางจิตวิทยาเรื่องธรรมชาติของมนุษย์เห็นว่า บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเอง การพัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก การพัฒนาชีวิตหรือการพัฒนาตนจึงมีความสำคัญทั้งต่อตนเอง บุคคลอื่น และสังคม แนวคิดดังกล่าวสามารถนำมาประยุกต์เป็นกระบวนการพัฒนาชีวิต เริ่มจากพื้นฐานจำเป็นของการดำรงชีวิต ต่อยอดไปเรื่อยๆ เน้นที่ตนเองแล้วขยายกว้างสู่สังคม สิ่งแวดล้อมแต่อย่างไรก็ตาม กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตขั้นต่อไป

^๔ ประภัสสร วัฒนา, “แนวความคิดมนุษย์นิยมมาสโลว์ (Maslow)”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชารัสเซียศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

๒. แนวคิดสุขภาพองค์รวม

ในปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์ตะวันตกสมัยใหม่ ได้หันมามุ่งเน้นและพัฒนาวิธีการรักษาสุขภาพแบบองค์รวม โดยการดูแลและรักษาเพื่อให้เกิดความสมดุล ทั้งการป้องกันโรคและรักษาโรคไม่ให้เกิดภาวะเจ็บป่วย แนวคิดแบบสุขภาพองค์รวม มีแนวคิดเกี่ยวกับการเป็นโรคว่า มิได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง แต่อาจเกิดจากหลายสาเหตุเข้ามาเกี่ยวข้อง และองค์ประกอบเหล่านั้น มิได้มีแค่องค์ประกอบทางกายภาพ เช่น เชื้อโรค สารพิษ เท่านั้น หากยังมีองค์ประกอบทางด้านจิตใจควบคู่กัน เป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับการดูแลสุขภาพตะวันออก ที่เน้นในเรื่องของจิตใจ โดยเฉพาะในทางพระพุทธศาสนานั้นมีแนวคิดที่เกี่ยวกับใจเป็นใหญ่ ใจดีใจแข็งใจไม่ยอมแพ้ทุกอย่างก็ง่ายหมด ซึ่งสุขภาพองค์รวมจะเกิดขึ้นได้ ต้องมีการศึกษารูปแบบ^๕

๓. แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต PDCA

แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการประยุกต์หลัก pdca เพื่อปรับปรุงตนเองให้ประสบความสำเร็จและยั่งยืน pdca กับชีวิตประจำวัน การพัฒนาคุณภาพชีวิตควรเริ่มต้นจากความคิดปกติหากเราจะทำการสร้างสิ่งใด ต้องเริ่มต้นจากการตั้งเป้าหมาย สมมติเราตั้งเป้าหมายไว้ว่า ใน ๑ ปีจะต้องเดินท่องเที่ยวไปในสถานที่สวยงาม ตามแหล่งธรรมชาติ ที่ได้สร้างสื่อสารไว้เพื่อจะได้อ่านทีไรเรื่องเล่าผ่านประสบการณ์ในชีวิต โดยในภาพนั้นต้องประกอบไปด้วย พระอาทิตย์กำลังตกสีทองฟ้าอสดงนกกำลังบินกลับรัง ซึ่งเราเรียกมันว่าเป้าหมายสร้างพลังเป้าหมายไปสู่การปฏิบัติ เทคนิคที่จะทำให้เป้าหมายถูกถ่ายทอดไปสู่จิตวิญญาณ ซึ่งนำภาพเป้าหมายที่เราสร้างขึ้นเอง สร้างพลังเชิงบวกให้กับจิตสำนึก ซึ่งมันสามารถสร้างแรงกระตุ้นตนเอง ให้เกิดความเพียรพยายามไปสู่เป้าหมาย

หลักการ pdca นี้ถูกนำไปประยุกต์ใช้ในระบบราชการต่างๆ รวมทั้งบริษัทขนาดเล็กและขนาดใหญ่หรือแม้แต่ผู้กำหนดมาตรฐาน เพื่อให้คนอื่นเดินทางเช่น ISO, GMC ที่ทั่วโลกต้องปฏิบัติตามเพราะหากไม่เช่นนั้นแล้ว ก็มักจะถูกการกีดกันทางการค้า ขยายของไม่ได้ แล้วทำไมเราจะไม่นำมาประยุกต์ใช้เพื่อชีวิต เกิดการปรับปรุงและพัฒนาได้ดี เป็นชีวิตที่มีความสุขมีคุณภาพชีวิตที่ดีและประสบความสำเร็จ ในชีวิตตามลำดับขั้นอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน^๖

^๕ กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์, “การพัฒนาแบบการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมของวัยรุ่น”, **บทความวิจัย**, (คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๖๑), บทคัดย่อ

^๖ Besterlife, **การพัฒนาคุณภาพชีวิต PDCA**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://besterlife.com/การพัฒนาคุณภาพชีวิตPDCA> [๙ เมษายน ๒๕๖๖].

๔. คุณภาพชีวิตในทัศนะของนักพัฒนาสังคม

แนวคิดในทัศนะของนักพัฒนาสังคม คือการเปลี่ยนแปลงตามแผนหรือการเปลี่ยนแปลงที่กำหนดทิศทางนั้นคือการพัฒนามิได้เป็นเรื่องธรรมชาติ อาจเป็นความพยายามของมนุษย์ที่ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงกำหนดทิศทางไว้ล่วงหน้าว่าจะพัฒนาอย่างไร พัฒนาอะไร ช้าเร็วอย่างไร ใครเป็นผู้พัฒนา และใครถูกพัฒนา เป้าหมายของการพัฒนาอยู่ที่คน การพัฒนาคนจึงรวมถึงการพัฒนาด้านเศรษฐกิจการเมืองสังคม และวัฒนธรรมคือความอยู่ดีกินดีด้านต่างๆ ดังนั้นการพัฒนาจึงยึดเอาความสัมพันธ์กับสังคมเป็นหลัก โดยจำแนกปัจจัยจากสาเหตุหลัก ๒ ประการดังนี้

ประการที่ ๑. สาเหตุภายในสิ่งต่างๆ ภายในสังคมที่เป็นไทยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนา เช่น ๑) ปัจจัยธรรมชาติความอุดมสมบูรณ์ หรือไม่สมบูรณ์ของธรรมชาติ ๒) ปัจจัยทางสังคมการเพิ่มหรือลดประชากรการขัดแย้ง การแข่งขันความเข้มแข็งอ่อนแอของพลเมือง ๓) ปัจจัยทางเศรษฐกิจเช่นการประกอบอาชีพ การผลิตสินค้าและบริการ ๔) ปัจจัยทางการเมืองการออกกฎหมายบริหารการทหาร ๕) ปัจจัยทางวัฒนธรรม เช่น ศาสนา อุดมการณ์ เทคโนโลยี

ประการที่ ๒ สาเหตุภายนอกสาเหตุนี้มีน้อย เช่น ๑) ในยามติดต่อบริเวณระหว่างสังคมหลากหลายการติดต่อค้าขาย การศึกษาอบรมการเผยแพร่ศาสนา ๒) อย่างสงครามมีความขัดแย้งชายแดนที่ส่งผลกระทบต่อต่างๆ

เป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาคน คือการทำให้คนมีคุณภาพ และคุณธรรมในด้านการเมือง และปกครองตนเองครอบคลุมครัวชุมชนสังคม ได้สามารถเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ได้

คนมีคุณธรรม หมายถึง เป็นคนดีคิดดีประพฤติดี ไม่เบียดเบียนตนเองผู้อื่นในสังคม เสียสละเพื่อส่วนรวมไม่ประมาท มีศีลธรรม^๗

๒.๑.๒.๑ เป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เป้าหมายชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นการวางแผนอนาคตเพื่อมอบสิ่งที่ดีๆ ให้กับตนเอง ลูกหลาน การพัฒนาคุณภาพชีวิตเริ่มต้นจากความคิด ปกติหากเราจะทำการสร้างสิ่งใด ต้องเริ่มต้นจากการตั้งเป้าหมาย อาจเป็นการวางแผนสืบทอดสร้างพื้นฐานชีวิตให้ลูกหลาน แบบมีกินมีใช้ โดยมีพื้นฐานการพัฒนาร่างกายจิตใจ ความรู้ความสามารถ ทักษะการประกอบอาชีพ และความ

^๗ รินภัทร์ กิรีธาดากุล, “การศึกษาปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตนักเรียนโรงเรียนเวียงแหงปริยัติศึกษา”, ปริญญาคุษณบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐-๑๕.

มันคงในการดำรงชีวิตเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับตนเอง ครอบครัว สังคมช่วยทำให้คนรุ่นถัดไปไม่ต้องกลับมาเริ่มต้นใหม่ นอกจากนี้คนที่ประสบความสำเร็จมักจะรักที่จะให้ความรักทั้งตนเอง และครอบครัวสังคม เป้าหมาย คือพลังในการต่อสู้ไม่ท้อแท้ และยอมแพ้อะไรง่ายๆ เพื่อให้ตนมีแรงในการเผชิญกับอุปสรรค ปัญหา เป้าหมายช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้เราสู้ และสามารถสร้างแนวคิดเชิงบวกได้ ซึ่งเราเรียกมันว่าเป้าหมายสร้างพลังสู่ความสำเร็จ

วิสัยทัศน์ ช่วยให้เรากำหนดเป้าหมายได้ชัด คนประสบความสำเร็จกับคนที่ล้มเหลวจะมองเห็นอะไรต่างกัน คนประสบความสำเร็จจะไม่มองอะไรใกล้ๆ แต่มักจะมองภาพที่เกิดขึ้นในอนาคต การมองภาพอนาคต เป็นการทำนายสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น อะไรคือโอกาส อะไรคือความเสี่ยง เพื่อเตรียมความพร้อมเตรียมรับความเปลี่ยนแปลง เมื่อชัดเจนในเป้าหมายแล้วล้มทำสิ่งสำคัญ คือพัฒนาตนเอง ให้มีศักยภาพที่จะไปสู่เป้าหมายคือคุณภาพชีวิตที่วาดหวังไว้

เป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของไทย ตามยุทธศาสตร์พัฒนาประเทศ การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ รองรับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรไทย ในปัจจุบันและที่จะเข้าสู่สังคมอนาคต ด้วยปัญหาคุณภาพแรงงาน ความล่าช้าในการพัฒนาเทคโนโลยี และปัญหา การบริหารจัดการจึงเป็นข้อจำกัด ในการเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน และศักยภาพการเจริญเติบโตทาง เศรษฐกิจของประเทศ รวมทั้งการสร้างรายได้และการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วย ทั้งนี้ เมื่อพิจารณา คุณภาพคนพบว่ายังมีปัญหาในแต่ละช่วงวัยและส่งผลกระทบต่อเนื่องถึงกันตลอดช่วงชีวิต ตั้งแต่ในเด็กปฐมวัย เด็กวัยเรียน แรงงานไม่ตรงกับตลาดงาน ขณะที่ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพ ครอบครัว มีรูปแบบที่หลากหลายและเปราะบางสูง การเลื่อนไหลของวัฒนธรรมต่างชาติที่เข้ามาในประเทศไทยผ่านสังคมยุคดิจิทัล ส่งผลต่อคนไทยทุกระดับการพัฒนาคนไทยในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี มีสุขภาวะที่ดีมีคุณธรรมจริยธรรม สำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศ

สรุปเป้าหมายและแนวทางการพัฒนา

คนไทยส่วนใหญ่มีทัศนคติและพฤติกรรมตามบรรทัดฐานที่ดีของสังคมเพิ่มขึ้น คนในสังคมไทยทุกช่วงวัยมีทักษะ ความรู้ และความสามารถเพิ่มขึ้น คนไทยได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพสูงตามมาตรฐานสากล และสามารถเรียนรู้ด้วย ตนเองอย่างต่อเนื่อง คนไทยมีสุขภาวะที่ดีขึ้น สถาบัน

ทางสังคมมีความเข้มแข็งและมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันทางศาสนา ชุมชน สื่อมวลชน และภาคเอกชน^๔

๒.๑.๒.๒ องค์ประกอบของการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบทั่วไป

องค์ประกอบและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต การพัฒนาคุณภาพชีวิตจะมีความหลากหลายในสภาวะการที่แตกต่าง ความจำเป็นความต้องการของมนุษย์ย่อมแตกต่างกัน แต่ส่วนที่คล้ายคลึงกัน คือประกอบด้วยสุขภาพกาย สุขภาพจิต ที่ดำรงอยู่ได้อย่างสันติสุข ซึ่งอาศัยปัจจัยสรุปเป็น ๒ ประการ

๑. ปัจจัยความจำเป็นของชีวิต ได้แก่อาหาร ที่อยู่ เสื้อผ้า สุขภาพแข็งแรง ความมั่นคง เศรษฐกิจดีสังคม การเมือง มีอิสระ ยุติธรรม

๒. ปัจจัยที่เกี่ยวกับความต้องการเพื่อตอบสนองความพอใจของแต่ละบุคคล เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี ได้แก่ ค่านิยมที่เหมาะสมกลมกลืนกับสังคมวัฒนธรรมการเมือง สิ่งแวดล้อม จุดหมายของชีวิต ชีวิตที่กลมกลืนกับครอบครัวชุมชนและสิ่งแวดล้อม ให้สมดุลระหว่างความต้องการกับความเป็นไปได้ที่จะบรรลุความต้องการ

องค์ประกอบของการพัฒนาคุณภาพชีวิต องค์การอนามัยโลก (WHO) (The WHOQOL Group, ๑๙๙๕) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับบริบททางสังคมวัฒนธรรมและค่านิยม ในเวลานั้น ๆ และมีความสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวังและมาตรฐานที่แต่ละคนกำหนดขึ้น ซึ่งประกอบด้วย ๔ มิติ ดังนี้

๑. มิติด้านกายภาพ (Physical) ความผาสุกด้านร่างกายและอาการทางกาย (physical well-being and symptom) ได้แก่ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย เช่น ความเหนื่อยล้า การพักผ่อนนอนหลับ การเจริญพันธุ์อาการเจ็บหรือปวด ความอยากรับประทานอาหาร และสุขภาพของร่างกายโดยทั่วไป

๒. มิติด้านสุขภาพจิต (Psychological) ความผาสุกด้านจิตใจ (psychological well-being) เป็นความสามารถในการควบคุมความวิตกกังวล ความรู้สึกซึมเศร้า ความทุกข์ทรมานในการดูแลร่างกาย ความกลัว เช่น กลัวการเจ็บป่วย กลัวการลุกลามของโรค และด้านต่างของชีวิต

^๔ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรีแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒, ๒๕๖๐), หน้า ๑๙-๒๑.

สุขภาพจิตที่ดีจะมีความมั่นใจ มั่นคง เข้มแข็งในการสร้างความรู้สึกเป็นสุข มีความรับรู้ถึงคุณภาพชีวิตด้านจิตใจโดยรวม

๓. มิติด้านความสัมพันธ์ทางสังคม(Social relationships) ความผาสุกด้านสังคม (social well-being) เป็นความสามารถในการควบคุมความรู้สึกทุกข์ทรมานใจที่มีผู้ช่วยในครอบครัว ความสามารถในการดำรงอยู่ในสังคม ได้ตามปกติ ไม่มีพฤติกรรมการแยกตัวออกจากสังคม ความสามารถในการกระทำบทบาทหน้าที่ของตนเอง การมีสัมพันธ์ภาพกับครอบครัวและสังคมที่เป็นไปตามปกติ การได้รับการยอมรับจากสังคม และความสามารถในการจัดการ เกี่ยวกับการเงินของครอบครัว

๔. มิติด้านสภาพแวดล้อม(Environmental)เกี่ยวข้องกับความสุขด้านสังคม (social well-being) เป็นความสามารถในการควบคุมความรู้สึกทุกข์ทรมานใจในตนเอง กับสภาพของคน สถานที่ เหตุการรอบข้าง ความสามารถในการดำรงอยู่ในสังคม ได้ตามปกติ ไม่มีพฤติกรรมการแยกตัวออกจากสังคม ความสามารถในการกระทำบทบาทหน้าที่ของตนเอง การมีสัมพันธ์ภาพกับ ครอบครัว และสังคมที่เป็นไปตามปกติ การ ได้รับการยอมรับจากสังคม และความสามารถในการจัดการเกี่ยวกับการเงินของครอบครัว

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ๗ ประการได้แก่

๑. การมีสุขภาพ อนามัยและโภชนาการที่ดี ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนกระทั่งเสียชีวิต
๒. การมีครอบครัวที่สามารถให้ความรักความอบอุ่น
๓. การมีโอกาสได้เล่าเรียนศึกษา ตามภูมิปัญญาและความสามารถ ทั้งในการประกอบวิชาชีพ และคุณธรรมจริยธรรม
๔. การอยู่ร่วมกันกับสังคมที่ปกครองภายใต้กฎหมายที่ยุติธรรมและเสมอภาค
๕. การมีเวลาพักผ่อนและเพลิดเพลินกับครอบครัว มีส่วนร่วมในกิจกรรม เศรษฐกิจ สังคม และการเมือง
๖. การมีโอกาสเข้าเป็นสมาชิกสหกรณ์ สโมสร หรือสหภาพเพื่อจะได้ช่วยเหลือผู้อื่นรวมทั้งได้รับการจัดทำประโยชน์จากรัฐสวัสดิการที่มีคุณภาพ
๗. ในบั้นปลายชีวิตขอตายด้วยการที่อายุขัย ไม่ใช่ตายจากสงครามโรคภัย หรืออุบัติเหตุ และเมื่อตายก็มีสมบัติได้มอบให้แก่ครอบครัว ญาติ และเพื่อนมนุษย์

๒.๑.๓ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประเทศไทย

จากการขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศไทย ในมิติการพัฒนาคุณภาพชีวิต ภายใต้แผนพัฒนาเศรษฐกิจสังคมแห่งชาติที่ผ่านมาส่งผลให้ประเทศไทยประสบความสำเร็จ ในการแก้ปัญหาความยากจนเป็นภาพรวมมีแนวโน้มสัดส่วน และจำนวนคนจนไทยลดลงอย่างต่อเนื่องการกระจายโอกาสทางเศรษฐกิจและสังคมที่ไม่เท่าเทียมกันของประเทศไทย ก่อให้เกิดความเหลื่อมล้ำหลายมิติทั้งในส่วนของความเหลื่อมล้ำด้านรายได้ ระหว่างคนจนและคนรวย ในระดับสูงที่พบว่ารายได้เฉลี่ยระหว่างกลุ่มคนที่จนที่สุดกับกลุ่มที่มีฐานะดีที่สุดในความแตกต่างกันก็คือ ๑๖ เท่าโดยรายกลุ่มได้รายได้สูงมีการเติบโตของรายได้สูงขึ้นเร็วกว่ากลุ่มผู้มีรายได้น้อย ในขณะที่ผู้มีรายได้น้อยมีการก่อหนี้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง กลุ่มผู้มีรายได้สูงจึงเป็นโอกาสออมเงินและลงทุน ในสินทรัพย์มากกว่า ความเหลื่อมล้ำเชิงพื้นที่จากการเจริญเติบโตกระจุก ทางด้านเศรษฐกิจในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑลซึ่งสัดส่วนรายได้ส่วนใหญ่มาจากภาคผลิตอุตสาหกรรม และการค้าส่วนโครงสร้างประชากรของประเทศพบว่า สังคมไทยเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัยมาตั้งแต่พ.ศ ๒๕๔๘โดยในปี ๒๕๖๓ มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุกว่า ๑๑.๖ ล้านคน

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศไทย ในภาพรวมมีแนวโน้มดีขึ้นอย่างต่อเนื่องจากผลการขยายระดับสุขภาวะ การเข้าถึงโอกาสทางการศึกษา และระดับรายได้ที่เพิ่มขึ้นตามดัชนีการพัฒนามนุษย์ ของโครงการพัฒนาแห่งชาติ สะท้อนว่าคนไทยทุกช่วงวัยมีความรู้ความสามารถโดยรวมเพิ่มขึ้น แต่กลับพบว่ามีทักษะด้านการอ่าน หรือการศึกษาหาความรู้ลดลงและมีจำนวนเยาวชนที่ไม่ได้เรียนและไม่ได้ทำงานใดๆ เพิ่มสูงขึ้นทำให้ศักยภาพของกลุ่มเยาวชนกลุ่มนี้ไม่ได้มาใช้ประโยชน์และได้รับการพัฒนา ซึ่งประเด็นการพัฒนาทุนทรัพยากรมนุษย์เชิงคุณภาพเป็นความท้าทายที่สำคัญของไทยมาตลอด จากระบบและคุณภาพการศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาอยู่ในเกณฑ์ต่ำจากการประเมินภาพรวมของบริษัท และสถานะของทุนทางสังคมของประเทศไทยบ่งชี้ให้เห็นว่าในช่วงระยะเวลา ของแผนพัฒนาฉบับที่ ๑๓ ประเทศไทยต้องให้ความสำคัญกับการแก้ไขปัญหาเชิง^๔โครงสร้างเพื่อมุ่งสู่สังคมแห่งโอกาส และความเป็นธรรมด้วยการกระจายโอกาสสร้างความเสมอภาคและลดความเหลื่อมล้ำ ทั้งในเชิงรายได้ความมั่นคงเชิงพื้นที่ และโอกาสในการแข่งขันภาคธุรกิจโดยการกระจายการพัฒนาพื้นที่เศรษฐกิจ และเมืองทั้งการเข้าถึงแหล่งความรู้แหล่งเงินทุนและสวัสดิการทางสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การให้ความช่วยเหลือกลุ่มเปราะบาง ให้มีโอกาสได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ เพื่อแก้ปัญหาความยากจนจนเรื้อรัง และป้องกันการส่งต่อความยากจนไปยังลูกหลาน

^๔ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๓, ๒๕๖๔.

โดยเน้นส่งเสริมโอกาสทางการศึกษา และพัฒนาทักษะอาชีพที่มีคุณภาพแก่เด็กและเยาวชนจากครอบครัวยากจน พร้อมทั้งพัฒนาหลักประกัน และความคุ้มครองทางสังคมที่มีการดูแลบูรณาการอย่างเป็นระบบ เพื่อส่งเสริมความมั่นคงในชีวิต ให้ทุกคนในสังคมได้รับความคุ้มครองทางสังคมอย่างเหมาะสมเพียงพอ สามารถหลุดพ้นความยากจนได้อย่างยั่งยืน ส่วนในความเหลื่อมล้ำของศักยภาพในการแข่งขันด้านธุรกิจควรมุ่งความสำคัญ กับการพัฒนาศักยภาพวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม ให้สามารถแข่งขันได้มีการเติบโตอย่างยั่งยืน

เป้าหมายการขับเคลื่อน

๑) วัตถุประสงค์ ชุมชนมีความเข้มแข็งพึ่งพาตนเองได้ การบริหารราชการแผ่นดินมีประสิทธิภาพ โปร่งใส ความเหลื่อมล้ำทางด้านรายได้และความยากจนลดลง เศรษฐกิจฐานรากมีความเข้มแข็ง ประชาชนทุกคนมีโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากร การประกอบอาชีพ และบริการทางสังคมที่มีคุณภาพ อย่างทั่วถึงและเป็นธรรม มีระบบบริหารจัดการภาครัฐที่มีประสิทธิภาพ โปร่งใส ตรวจสอบได้ มีส่วนร่วม จากประชาชน และดัชนีการรับรู้การทุจริตดีขึ้น

นโยบายรัฐบาลที่เกี่ยวข้องกับภารกิจของสถาบันฯ และการพัฒนาชุมชนโดยตรง คือนโยบายการพัฒนาสร้างความเข้มแข็งจากฐานราก

(๑) สร้างผู้นำชุมชน ยกย่องปราชญ์ ในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการพัฒนา การสร้างสังคมที่เข้มแข็ง การปรับเปลี่ยนแปลงค่านิยมคนไทยให้ เสียสละ มีจิตอาสา จิตสาธารณะ เอื้อเฟื้อ แบ่งปันผู้อื่นและเป็นพลังสำคัญการจัดการปัญหาความเหลื่อมล้ำ การพัฒนาตนเองและการจัดการของชุมชนท้องถิ่น

(๒) ยกกระดับคุณภาพตลาดชุมชน สถาบันการเงินของชุมชน สวัสดิการชุมชน สาธารณสุขชุมชน ป่าชุมชน ไม้มีค่า ท้องเที่ยวชุมชน และส่งเสริมการขยายตลาดออกสู่ต่างประเทศ พัฒนาความเข้มแข็งของกลุ่ม ให้สามารถเชื่อมโยงเข้าเป็นส่วนหนึ่งของห่วงโซ่การผลิตของภาค รวมถึงกำกับดูแลมาตรฐานสินค้าให้ได้ มาตรฐานสากลและสอดคล้องกับความต้องการของตลาด จัดสวัสดิการที่จำเป็นภายในชุมชน

(๓) แก้ไขปัญหาที่อยู่อาศัย ที่ดินทำกิน สร้างชุมชนที่น่าอยู่ มุ่งเน้นการจัดการที่อยู่อาศัย การพัฒนาทักษะอาชีพ และการพัฒนาพื้นที่เมืองแบบองค์รวม เพื่อให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้ และเป็นฐานการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมอย่างยั่งยืน

(๔) สร้างพลังในชุมชน โดยส่งเสริมให้เกิดการสร้างพลังทางสังคม ภาคีเครือข่าย การรวมตัวของภาคส่วนต่าง ๆ ในชุมชนมาเป็นกำลังในการพัฒนาเพื่อส่วนรวม โดยให้ความสำคัญกับการสร้าง พลังจิตอาสา และการสร้างพลังภูมิคุ้มกัน เพื่อการใช้สื่อออนไลน์

(๕) สร้างเครือข่ายชุมชนที่เข้มแข็ง เน้นส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนทุกภาคส่วนเข้าร่วมในกระบวนการตัดสินใจ กำหนดนโยบายและมาตรการของภาครัฐ การป้องกันและปราบปรามการทุจริตและประพฤติมิชอบ และกระบวนการ ยุติธรรม แผนปฏิบัติการ สำคัญใน ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕^{๑๐}

๒.๒ แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ

แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต ตามทัศนะของพระพุทธศาสนา คือทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) กลางในทิศทางที่เกิดประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน มีความเข้าใจชีวิตเป็นฐานคิด รู้ทั้งรูปธรรมนามธรรมความละเอียดของชีวิต มองถึงประโยชน์ทุกมิติ มีเบื้องต้นท่ามกลางบั้นปลาย ลงลึก ไม่เร่งรีบ เอาคุณภาพอย่างยั่งยืน ดังพุทธพจน์ว่า เอเสวะ มัคโค นัตถัญญเฐ ทัสสะนัสสะ วิสฺสุทฺธิยา เอตฺถูหิตฺตมฺเห ปะฏิปัสสะถะ มารัสเสตัง ปะโมหะนัง แปลว่า มีทางนี้เท่านั้น ไม่มีทางอื่นที่จะนำไปสู่ความบริสุทธิ์แห่งทัศนะ พวกเราจงเดินตามทางนี้เถอะ ทางสายนี้พญามารมักเดินหลงเสมอ นี่คือนแนวทาง เรียกว่า อริยมรรค มีองค์ ๘^{๑๑}

การดำเนินชีวิต คือความพยายามที่จะแก้ปัญหาของชีวิต หรือการหาทางปลดปล่อยไถ่ถอนทุกข์ แต่ถ้าไม่รู้วิธีแก้ไขหรือวิธีปลดปล่อยการไถ่ถอนที่ถูกต้อง การแก้ปัญหาก็กลายเป็นการเพิ่มปัญหาการปลดปล่อยถอนทุกข์ ก็กลายเป็นการสะสมทุกข์ ยิ่งพยายามดำเนินไปปัญหาหรือทุกข์ก็จะยิ่งเพิ่มขึ้น กลายเป็นวงจรและเป็นวงจรที่ยิ่งหนายิ่งเข้มข้นขึ้นยิ่งทับซ้อนขึ้นทุกที เรียกโดยภาพพจน์ว่าเป็นวังวนแห่งปัญหาการเวียนว่ายอยู่ในทุกสภาพเช่นนี้คือความเป็นไปแห่งกระบวนการของสังสารวัฏ พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักปฏิจลสมุปบาทฝ่ายสมุทยวาร หรืออนุโลม ปฏิจลสมุปบาท แสดงให้เห็นปัญหาหรือความทุกข์ของมนุษย์ เกิดจึงเกิดขึ้นตามกระบวนการแห่งเหตุและผล

ในกระบวนการปฏิจลสมุปบาทนิโรธวาร ว่าด้วยการดับทุกข์เริ่มต้นด้วย ดับอวิชชา หรือไม่มีอวิชชา หรือปราศจากความไม่รู้ คือมีความรู้ดังนี้ อวิชชาดับ สังขารดับ วิญญาณดับ รูปนามดับ สฬาทนะดับ ผัสสะดับ เวทนาดับ ตัณหาดับ อุปาทานดับ ภพดับชาติดับ ชรามรณะโสกะ ฯลฯ อุปาทายาสดับ = ทุกขสมุทัย ดับเหตุแห่งทุกข์ สังสารวัฏหายไปก็กลายเป็นวิวัฒน์ขึ้นเองทันที เป็นของเราพร้อมอยู่ในตัวไม่ต้องเดินออกจากสังสารวัฏที่แห่งหนึ่งไปสู่วิวัฒน์อีกแห่งหนึ่ง เว้นแต่จะพูดเป็นเชิง

^{๑๐} สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรีแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๓, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๔, หน้า ๙-๑๑.

^{๑๑} พระพุทธโฆสเถระ รัชญา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taipei, Taiw: The Corporate Body of the Buddha, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๔๕-๑๑๔๘.

ภาพพจน์หรืออุปมา เมื่อวิชาตัมหาอุปาทานดับไปนิพพานก็ปรากฏแทนที่พร้อมกัน การดับอวิชชา ตัมหาอุปาทานนั้นแหละ คือนิพพาน เกิดปัญญาเป็นวิชาสว่างแจ้งขึ้นมองเห็นสิ่งทั้งหลาย กล่าวคือ โลก และชีวิตถูกต้องชัดเจนตามที่มันเป็นของมัน ไม่ใช่ตามที่อยากให้มันเป็น หรือตามอิทธิพลของสิ่ง เคลือบขวางก้ำบังการมองเห็นการรับรู้ต่อโลก และชีวิตก็จะเปลี่ยนไป ความรู้สึกและท่าทีต่อสิ่งต่างๆ ก็เปลี่ยนไป ยังผลให้บุคลิกภาพเปลี่ยนไปด้วย สิ่งปรากฏอยู่แต่ไม่เคยรู้ไม่เคยเห็น หรือแม้แต่นึกถึง เพราะถูกปิดกั้นคลุมบังเอาไว้ หรือเพราะมัวสวามิภักดิ์อยู่กับสิ่งอื่นก็ไม่รู้ได้เห็นได้ เกิดเป็นความรู้ ความเห็นใหม่ๆ จิตใจเปิดเผยกว้างขวางไม่มีประมาณ โปรงโล่งเป็นอิสระ เป็นภาวะที่แจ่มใสสะอาด สว่างสงบ ละเอียดอ่อนประณีต ลึกซึ้ง ซึ่งผู้มีวิชา ตัมหาอุปาทาน ครอบงำใจอยู่อย่างที่เราเรียกกันว่า ปุถุชนนึกไม่เห็นคิดไม่เข้าใจ แต่เข้าถึงเมื่อใดก็รู้เห็นประจักษ์แจ้งเอง เมื่อนั้น ดังคุณบท คือคำแสดง คุณลักษณะของนิพพานว่า “นิพพาน อันผู้บรรลุนั้นได้เอง ไม่ขึ้นกับกาล เรียกให้มาคู่ได้ ควรน้อมเอา เข้ามาไว้ อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน” คุณภาพแบบพุทธที่เดิวนั้นลึกซึ้งสูงส่ง สำเร็จดีแล้วเรียกว่า “ภาวิตัตต์” อันคือสภาพพระอรหันต์^{๑๒}

พระพุทธเจ้าทรงวินิจฉัยว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่เรียนรู้ได้ และมีความสามารถในการฝึกฝน ตัวเองได้จนถึงที่สุด ตามศักยภาพเรียกว่าโพธิ์ คือปัญญาทำให้มนุษย์กลายเป็นพุทธะ พระองค์ จึง เมตตาอบรมสั่งสอน หรือพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิต เพื่อประโยชน์สุขได้ตามฐานะชีวิตของแต่ละบุคคล ไปสู่ สภาพภาวิตัตต์ มี ๔ ประการคือ ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต และภาวิตปัญญา โดยมี องค์ประกอบคือ ภาวนา ๔ มีกระบวนการปฏิบัติไว้หลายสูตรตามจริตให้ได้บูรณาการ ให้เหมาะสมกับ วิถีชีวิต เรียกว่าใครทำได้เท่าไรก็เท่านั้นไม่บังคับกัน ก็สุขทุกข์เท่าที่จะทำได้ ก็มีความสุขที่ยั่งยืนกว่า สุขทั่วไป เป็นคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ

คุณภาพชีวิตเชิงพุทธ ๓ ระดับคือ ทิฐุสัมมิกัตถะประโยชน์ สัมปรายิกัตถะประโยชน์ และ ปรมัตถะประโยชน์ เพื่อให้มนุษย์ปฏิบัติตามความสามารถความแตกต่างของตน

๑. ธรรมิกัตถะประโยชน์ หมายถึงการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้มีความสุขการปฏิบัติต่อผู้ อยู่รอบข้างต่ออาชีพสิ่งแวดล้อมและสังคม โดยใช้หลักธรรม ๔ ประการ คือ **อุฏฐานสัมปทา** ความ ขยันหมั่นเพียรรู้จักใช้ปัญญาประกอบอาชีพ **อารักขสัมปทา** รู้จักเก็บรักษาทรัพย์สิน **กัลยาณมิตตา** รู้จักเสวนาก็มาคนดีที่เกื้อกูลแก่ความดีงาม และความก้าวหน้าของชีวิต **สมชีวิตา** รู้จักเลี้ยงชีวิตแต่ พอดีให้มีความสุขโดยไม่สุรุ่ยสุร่าย ฟุ่มเฟือย สามารถประหยัดไว้ให้เพิ่มพูนได้

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิณม, ๒๕๕๕), หน้า ๓๔๓-๓๔๙.

๒. สัมปรายิกัตถประโยชน์ หมายถึง ประโยชน์สุขเบื้องต้นเป็นหลักประกันในภพใหม่ที่มีคุณค่าทางจิตใจเจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมสร้างกุศลโดยอาศัยศรัทธา และความมุ่งมั่นความสุขอันเกิดคุณวิเศษต่างจิต คือฌานสมาบัติ ผ่อนคลายความยึดติดในวัตถุ

๓. ปรมัตถประโยชน์ หมายถึง ประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิตเป็นความสุขนิรันดร ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการหลุดพ้น ได้แก่ การรู้แจ้งสภาวะธรรมทั้งหลายไม่ตกเป็นทาสของโลก และชีวิตมีจิตใจอิสระ ผ่องใส ปราศจากกิเลส พอตนอยู่อย่างสงบเยือกเย็น เรียกว่าวิมุตติ หรือนิพพาน

๑๓

สรุปแนวคิดและทฤษฎีของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ มาจากหลักความจริงของชีวิตที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ คือมีแนวทางไปเพื่อความพ้นจากสภาพที่มีความทุกข์ ของร่างกาย จิตใจ และเหตุการณ์ หมายความว่าพระองค์ได้คิดทางแก้ปัญหาไว้ให้แก่มวลมนุษย์อย่างดี ยังมีทฤษฎียืนยันหลักการปฏิบัติอยู่ครบครันให้ศึกษา เริ่มต้นที่ศึกษา “สิกขา” คือการศึกษา เพื่อให้รู้แจ้ง รู้จักประโยชน์ มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองในการดำเนินชีวิต เรียกว่า ไตรสิกขา มี ๓ ประการ คือ

๑. ศีลสิกขา หมายถึงการฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจาและการประกอบอาชีพ ดำรงตนในสังคมแบบสาธุชน เป็นคนดีของสังคม เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย ปฏิบัติหน้าที่ตามบทสวดของสังคมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างดีงามโดยมีความรับผิดชอบเกื้อกูลต่อสังคม

๒. จิตสิกขา หมายถึงการฝึกจิต สร้างคุณภาพและสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีจิตที่สงบ บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามสัจธรรม

๓. ปัญญาสิกขา หมายถึงการฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่ง รู้แจ้งตามความเป็นจริง มีจิตใจเป็นอิสระและมีปัญญาบริสุทธิ์

สำคัญอยู่ที่บูรณาการมาปฏิบัติให้ถูกต้องกับชีวิต เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่จดตามมาก และเป็นความสุขประเสริฐ จึงเป็นสิ่งที่น่ากระทำความ ตามแนวคิดทางพุทธศาสนการพัฒนาตนเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีคุณภาพของชีวิต(มัชฌิมา) มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคล กับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำตนให้มีความสุขด้วยตนเอง เข้าใจตนเองฟังตน มากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ จึงเป็นคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

๒.๒.๑ ความหมายของคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ

คุณภาพชีวิตเชิงพุทธ คุณภาพ คือการดำรงอยู่อย่างมีคุณสมบัติที่ดี “ชีวิต สิ่งมีชีวิต” หมายถึง สิ่งที่มีวิญญาณหรือใจครอง มีชีวิตจะต้องเป็นสิ่งที่ มีชั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ถ้ามี รูป สัญญา สังขาร จะเป็นแค่พืช^{๑๔} คุณภาพชีวิตเชิงพุทธ จึงไม่ใช่ความสุขจากการได้ในสิ่งที่ชอบแล้วสุขสมดังใจ ซึ่งจะมีแต่วิบากร้ายเข้ามาให้ทุกข์ไม่รู้ที่จบสิ้น แต่คุณภาพชีวิตเชิงพุทธ จะสุขจากรูปกายเป็นอยู่ดี และในนามธรรม คือจิตที่ฝึกดีแล้วมีความสุขได้ในทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะสมใจ ไม่สมใจ ก็ยังเบิกบาน แจ่มใสไร้กังวล และมีวิบากดีหรือกุศลเหนี่ยวนำ ให้ไปสู่ความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป

เชิงพุทธ คือมีคุณสมบัติระดับหนึ่งของพุทธศาสนา ยกตัวอย่างที่ชัดคุณภาพชีวิตพระโสดาบัน พระพุทธเจ้า ตรัสผู้ประจักษ์แจ้งอมตธรรม เป็นโสดาบัน มีคุณภาพชีวิตเบื้องต้นของผู้เข้าเขตพุทธศาสนา พยากรณ์ว่า เป็นผู้สิ้นนรก สิ้นกำเนิดเป็นเดรัจฉาน สิ้นเปรตวิสัยสิ้นอบายทุกคติวินิบาตแล้ว มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา แน่นอนเดินหน้าสู่ความตรัสรู้ โสดาปัตติผล ดีกว่าได้ไปสวรรค์ ประเสริฐกว่าได้เป็นจักรพรรดิ ประเสริฐกว่าได้มานสมบัติ สุขสบายกว่าศาสดาที่มีสาวกมากมาย ผู้ปราศจากราคะด้วยพลังใจโตวิมุตติ สั่งสอนเพื่อเข้าร่วมกับพรหม ทำให้สาวกไปสวรรค์ได้มากมาย นับว่าประเสริฐมากแล้ว แต่บุคคลผู้เป็นโสดาบันผู้ยังมีราคะอยู่ ก็ประเสริฐกว่า คุณภาพชีวิตดีกว่า ศาสดานั้นนี้คุณภาพชีวิตของโสดาบัน หากเป็นกัลป์ยามชนกัลดหล่นลงมา อนิสงค์ตามที่ปฏิบัติได้ เช่นปฏิบัติได้ศีลระดับหนึ่ง ความไม่เดือดเนื้อร้อนตัวก็จะไ้ระดับหนึ่ง^{๑๕}

การได้เสพสุขอย่างปุถุชนทั่วไป ไม่ได้เป็นคุณภาพตามแนวพุทธศาสนา ดังเมื่อครั้งพระพุทธเจ้ายังอยู่ในสภาพของการเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ชีวิตพระองค์ก็แวดล้อมไปด้วยความสุขสำราญที่มนุษย์ทั่วไปต้องการและแสวงหา แต่สิ่งเหล่านั้นก็ไม่ตอบข้อสงสัยเกี่ยวกับชีวิตอันสูงสุดของเจ้าชายสิทธัตถะได้ จึงต้องออกค้นหาคำตอบเพื่อหาความหมายจุดหมายที่แท้จริงของชีวิต จนได้ตรัสรู้เข้าใจชีวิต และเผยแพร่ให้เราได้ศึกษา

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์.(ปอ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๔๖), หน้า ๔๗

^{๑๕} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับขยาย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๖๔), หน้า ๘๘๖, ๘๙๐.

ความหมายของ “ชีวิต” ตามพจนานุกรมบัณฑิตยสถานให้ความหมายไว้ว่า ชีวิต หมายถึง ความเป็น ตรงข้ามกับความตาย^{๑๖} สอดคล้องกับพจนานุกรมฉบับประมวลศัพท์ ให้ความหมายไว้ว่า ชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ ความมีชีวิต การไม่ตาย คุณภาพ หมายถึง ลักษณะของความดีประจำตัว บุคคลสิ่งของ การปฏิบัติให้ชีวิตดีขึ้นตามคำสอนของพระพุทธเจ้า มุ่งหมายการพัฒนาความเจริญให้เกิดขึ้นภายในจิตใจ ไม่มีกิเลสครอบงำอยู่ รู้ความจริงของชีวิต มีปัญญาเข้มแข็งเป็นจิตที่เข้มแข็ง จิตที่ติงาม จะมีอนุภาพสร้างกุศลกรรม พระพุทธเจ้ายืนยันว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ เป็นความคิดรากฐานที่สำคัญ สภาพที่พัฒนาไปด้วยกันได้ หรือเป็นจริยธรรมแห่งความสุข เป็นคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ

๒.๒.๒ ความสำคัญของคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ

พุทธทาสภิกขุ กล่าวเรื่องการศึกษามาหาด่วน ที่พาคณดำเนินชีวิตเสพสุขกับวัตถุสิ่งของ สุขที่ได้ลาภเงินทอง ทรัพย์สิน ยศสรรเสริญ สุขในกามเมถุน และสุขกับการมีอำนาจได้ดั่งใจ กอบโกยมามากเพื่อหวังจะได้คุณภาพชีวิตที่ดี กว่าจะได้มาแต่ละคนต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ที่ทำได้เอามารักษาป่วยหมดตัว คนอื่นเห็นก็เหนียวนำให้ทำตาม สื่อสารยุคเทคโนโลยีโฆษณาหลอกล่อ โขว์ความสุขและชีวิตที่มีคุณภาพในลาภยศ สรรเสริญโลกีย์สุข ต่างพากันยื้อแย่งแข่งขันให้ได้มาอดโหว่ต่อกัน ไม่ได้มากก็ทุกข์ ได้มาดีใจสุขชนิดหนึ่งก็ทุกข์ต่อเพราะกลัวจะเสียไป หัวดีมือใหญ่แย่งได้มากหัวด้อยมือเล็กก็ขาดแคลน แย่งกันไม่มีที่สิ้นสุด อยากรได้มากๆ ทำชั่วได้ทุกอย่าง ทรัพยากรธรรมชาติมีเหลือตรงไหนพากันถลุงทำลาย ภัยร้ายเกิดมากมายทั้งภัยที่จิตใจสร้างกลเพื่อตนเองประโยชน์ในการแก้ภัยนั้น ทั้งภัยที่เกิดตามปัจจัยความเห็นแก่ตัวอื่นๆ สิ่งที่มีมนุษย์ยังไม่คิดได้ คือผลของวิบากกรรมที่ตนทำและเหนียวนำให้คนอื่นทำนั้นเกิดขนาดไหน เสียคุณภาพชีวิตขนาดไหน ในขณะที่คนหวังอยากจะได้คุณภาพชีวิตที่ดี^{๑๗} อยากรได้สุขแต่ไม่รู้หลงทำแต่ทุกข์ๆ

คุณภาพชีวิตเชิงพุทธ“เท่านั้น” คือหนทางแก้ปัญหาคือทางออกความเดือนร้อนทั่วโลก ปัจจุบัน “เป็นสิ่งที่นักบริหารบ้านเมืองทั่วไปไม่รู้” นักบริหารบ้านเมืองที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมแท้ๆ ไม่ได้เป็นนักบริหารบ้านเมืองที่มีโลกุตร ไม่ได้เป็นคนที่ลดกิเลสได้จริง ไม่รู้ว่า คุณภาพชีวิตเชิงพุทธทำให้คนอยู่เย็นเป็นสุขที่สุด และสร้างสังคมที่ดีที่สุด ด้วยการ “สร้างคน ให้คนพึ่งตนในสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ได้ ให้คนมีมิตรดี และคนจะได้มีน้ำใจ เกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คือสิ่งที่นักบริหารบ้านเมืองทั่วไปทำไม่

^{๑๖} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนามบุ๊ค, ๒๕๔๖), หน้า ๓๖๖.

^{๑๗} พุทธทาส อินทปัญโญและสัญญา ธรรมศักดิ์, ๑๐๐ปี ร้อยจดหมาย พุทธทาส-สัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แปลน ริตเตอร์ส, ๒๕๕๐), หน้า ๔๕.

เป็น แต่พุทธศาสนารู้ว่าเป็นรหัสเดียว เป็นองค์ความรู้เดียว ที่จะกอบกู้บ้านเมือง ที่จะกอบกู้มนุษยชาติให้อยู่เย็นเป็นสุขได้ ถ้าทำอันนี้ได้สังคมจึงจะอยู่เย็นเป็นสุข คนพึงตนในสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่จำเป็นต่อชีวิต ไม่ว่าจะเป็อาหารไร่สารพิษ เศรษฐกิจพึ่งตน สุขภาพดี พลังงานพึ่งตน เป็นสิ่งที่ดีอื่นๆ ให้คนได้พึ่งตนได้มากๆ พึ่งตนในราคาถูกได้มากๆ ถ้ามีมิตรดีจะพึ่งตนในราคาถูกได้ อย่างนี้เป็นต้น พอคนพึ่งตนเองได้และรู้คุณค่าของการแบ่งปัน คนเข้าใจเรื่องกรรมดีกรรมชั่วอย่างแจ่มแจ้ง รู้เรื่องวิบากดีวิบากร้ายเข้าใจธรรมะ ก็จะมีน้ำใจเกื้อกูลกันช่วยเหลือกันด้วยใจที่บริสุทธิ์ไปเป็นลำดับ การสร้างคนแบบนี้ คือคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ จะเป็นการประเทศพัฒนาประเทศได้ดีที่สุด จะทำให้ประเทศชาติอยู่เย็นเป็นสุขที่สุด เพราะฉะนั้นการบริหารบ้านเมืองที่ดีที่สุด ต้องสร้างคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ^{๑๘}

องค์ประกอบของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ

จักร ๔ องค์ประกอบที่เป็นพื้นฐานของชีวิต ในจักกสูตร ว่าด้วยจักร ๔ ประการ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า จักร ๔ ประการนี้เป็นเหตุให้ เทวดาและมนุษย์ผู้ประกอบแล้วเป็นไปเจริญ และถึงความเป็นใหญ่ มีอุปการะมาก ช่วยให้ชีวิตงอกงามไพบุลย์ใน โภคะทั้งหลายในกาลไม่นานนัก

จักร ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. ปฏิรูปเสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี) ๒. สปัจริสุปปัสสะ (การสมาคมกับสัตบุรุษ) ๓. อตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ) ๔. ปุพเพตตปุญญาตา (ความเป็นผู้ดีทำความดีไว้ก่อนแล้ว) นรชนพึงอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม พึงกระทำอริยชนให้เป็นมิตร ถึงพร้อมด้วยความตั้งตนไว้ชอบ มีบุญได้กระทำไว้แล้วในปางก่อนข้าวเปลือกธัญชาติ ทรัพย์ ยศ ชื่อเสียง และความสุขย่อมหลั่งไหลมาสู่รชนนั้นๆ ธรรม ๔ ข้อนี้ถือเป็ทุนของแต่ละชีวิตเป็นอย่างมาก การที่เกิดมามีองค์ประกอบของจักร ๔ นำสู่การได้พึงสัจธรรมที่สมบูรณ์ จะได้เป็นผู้มีสัมมาทิฐิ และเจริญสูงขึ้นไป

สิกขา คือการศึกษา เพื่อให้เป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจความเป็นชีวิตแจ่ม รู้จักประโยชน์มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง เป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองในการดำเนินชีวิต เรียกว่า ไตรสิกขา มี ๓ ประการ คือ

๑. ศีลสิกขา หมายถึงการฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจาและการประกอบอาชีพ ดำรงตนในสังคมแบบสาธุชน เป็นคนดีของสังคม เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย ปฏิบัติหน้าที่ตามปทัสถานของสังคมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างดีงามโดยมีความรับผิดชอบเกื้อกูลต่อสังคม

^{๑๘} สัมภาษณ์ ดร.ใจเพชร กล้าจน, ประธานมูลนิธิแพथวิทยีธรรมแห่งประเทศไทย, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๖.

๒. จิตศึกษา หมายถึงการฝึกจิต สร้างคุณภาพและสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีจิตที่สงบ บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามสังขารธรรม

๓. ปัญญาศึกษา หมายถึงการฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่ง รู้แจ้งตามความเป็นจริง มีจิตใจเป็นอิสระและมีปัญญาบริสุทธิ์

๒.๒.๓ หลักพุทธธรรมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสใน “อภิสังขสูตร”^{๑๙}ว่าด้วยห้วงบุญกุศล ศีลให้อารมณ์เลิศ มีสุขเป็นผล เป็นไปเพื่อสวรรค์ เป็นไปเพื่อสิ่งที่น่าปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข เป็นห้วงบุญห้วงกุศล อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ถึงพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ บำเพ็ญศีลอยู่ ย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งความไม่มีภัยความไม่มีเวร ความไม่เบียดเบียน หาประมาณมิได้ นี่เป็นห้วงบุญห้วงกุศล นำความสุขมาให้ ให้อารมณ์เลิศ มีสุขเป็นผล เป็นไปเพื่อสวรรค์ เป็นไปเพื่อสิ่งที่น่าปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข ฯ”

ในคำสอนพระพุทธศาสนาเป็นการพัฒนาชีวิตถึงขั้นสูงสุดคือ ปรีณิพาน มีลำดับให้เลือกปฏิบัติตามแต่ละจริต การที่คนจะพัฒนาชีวิตของตนได้ ให้ชีวิตดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้อง ที่จะนำเข้าสู่จุดมุ่งหมาย วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม สำคัญต้องมีความเข้าใจความจริงของชีวิต เรียนรู้เรื่องวิบากกรรม เพื่อแก้ปัญหาในด้านจิตใจได้ และแม้แต่ในด้านการพัฒนาร่างกาย ป้องกันโรครักษาโรคก็มีตรัสอยู่ในหลายพระสูตร การพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนากล่าวโดยสรุปมี ๒ ด้าน ด้านกาย กับด้านจิตใจ ดังต่อไปนี้

๒.๒.๓.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกาย

ใน “อนายุสสาสูตร” พระพุทธเจ้าได้ตรัสหลักปฏิบัติที่เป็นต้นเหตุให้อายุยืน สรุปได้ ๗ ประการ ได้แก่ ๑) เป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตน ๒) รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ๓) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๔) เทียวไปในกาลอันสมควร ๕) ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ๖) เป็นผู้มั่งคิล ๗) คบมิตรดีงาม

ใน “องค์ของภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียร ๕” พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงความเป็นผู้มีอาหารน้อย มีโรคเบาบางว่า เกิดจากการมีไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง (สมดุล) เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร หมายความว่า การจะบำเพ็ญเพียรได้ดี ร่างกายต้องมี

^{๑๙} อัง.สตุตถก. (ไทย) ๒๓/๓๙/๒๙๙.

อาหารน้อย คือร่างกายต้องอยู่ในภาวะที่สมดุล (เมื่อปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกายได้ดี จะทำให้ไม่เจ็บป่วยหรือเจ็บป่วยน้อย)

ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า "เป็นผู้มีอาหารน้อย โรคเบาบาง ประกอบด้วยไพศาตุสำหรับย่อยอาหาร สม่่าเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร"

ใน "จูฬกัมมวิภังคสูตร" พระพุทธเจ้าตรัสถึงสาเหตุของการมีโรครุนแรงและอายุสั้นว่า เกิดจากการเป็นผู้ฆ่าสัตว์ เป็นคนหยาบช้ำ มีมือเปื้อนเลือด ฝักใฝ่ในการประหัตประหาร ไม่มีความกรุณาในสัตว์ทั้งหลาย เป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยศัสตราบ้าง ส่วนสาเหตุของการมีโรคน้อยและอายุยืนก็ตรงกันข้าม

ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า "มาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม เป็นผู้ฆ่าสัตว์ เป็นคนหยาบช้ำ มีมือเปื้อนเลือด ฝักใฝ่ในการประหัตประหาร ไม่มีความกรุณาในสัตว์ทั้งหลาย เป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยศัสตราบ้าง เพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ ยึดมั่นไว้อย่างนั้น หลังจากตายแล้ว เขาจึงไปเกิดในอบาย ทูคติ วินิบาต นรก หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในอบาย ทูคติ วินิบาต นรก กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ เขาก็จะเป็นคนมีอายุสั้นเขาก็จะเป็นผู้มีโรครุนแรง"

๒.๒.๓.๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ

หลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เริ่มจากเบื้องต้นได้แก่ การศึกษาให้มีปัญญาที่เข้าใจความจริงของชีวิตตามหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตต้องได้ **สัมมาทิฏฐิ** ก่อน มีหลักให้ศึกษาดังนี้

๑. ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฏฐิ ๒^{๒๐}ประการ

๑) โปรโตไซสสะ (การได้สดับฟัง ศึกษาข้อมูลจากบุคคลอื่น)

๒) โยนิโสมนสิการ (การพิจารณามนสิการโดยแยกกาย)

๒. อริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔^{๒๑} ในเจตสูตร ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์ใดๆ ขึ้นในชีวิต สิ่งสำคัญที่จะต้องทำเป็นอันดับแรกคือ การปฏิบัติอริยสัจ ๔ ซึ่งก็คือความรู้แจ้งในทุกข์ เหตุแห่งทุกข์

^{๒๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๒/๔๙๑.

^{๒๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓.

สภาพดับทุกข์ และวิธีดับทุกข์ เพราะเมื่อเรารู้แจ้งเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งก็คือตัณหาในใจเราเอง เมื่อเราดับตัณหาได้ จิตก็จะพ้นทุกข์ เป็นสภาพอิมเอิบ เบิกบาน ผ่องใส มั่นคง มีพลัง ไม่กลัว ไม่หวั่นไหว (สภาพนิโรธ, วิมุตติ, นิพพาน) ซึ่งสามารถจะกระทำได้ในทุกปัจจุบันขณะ เพราะเป็นการทำอยู่ข้างในใจ (โยนิโสมนสิการ) เมื่อจิตเราผ่องใสแล้ว จะทำให้เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ ดังคำสอน เมื่อผ้าถูกไฟไหม้หรือศีรษะถูกไฟไหม้ ควรทำอะไร ดับไฟที่ไหม้ผ้าหรือไฟที่ไหม้ศีรษะนั้น เราควรทำ ความพอใจ ความพยายาม ความอดุสสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ท้อถอย สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง เพื่อรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ประการ รู้แจ้งตามความเป็นจริง ผู้รู้ได้ให้ความสำคัญมากขนาดนี้ ควรแก่การศึกษายิ่ง

๓. **สังคหัตถุ ๔** การช่วยเหลือแบ่งปัน ใน “สังคหสูตร” ว่าด้วยสังคหัตถุ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สังคหัตถุ (ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว) ๔ ประการนี้ สังคหัตถุ ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

- ๑) ทาน (การให้อย่างบริสุทธิ์ใจ)
- ๒) เปยยวัชชะ (การดำเนิน การตักเตือนกันซึ่งข้อพร่องกัน ด้วยวาจาที่ผู้รับนั้นรู้สึกยินดี เป็นที่รัก)
- ๓) อัถถจริยา (การประพฤติกาย วาจา ใจ ลดกิเลสได้ตามลำดับ)
- ๔) สมานัตตตา (การวางตนสม่ำเสมอ จิตเมตตาช่วยเหลือผู้อื่น สัตว์อื่น มีอุเบกขา ลดอัตตาตัวตน)

สังคหัตถุ ๔ ประการ.สังคหธรรมเหล่านี้ช่วยอุ้มชูโลก เหมือนลิ่มสลักที่ยึดกุมภซึ่งแล่นไปไว้ได้ฉะนั้น ถ้าไม่พืงมีธรรมเหล่านี้ มารดา (ศีล) หรือบิดา (ปัญญา) ไม่พืงได้การนับถือหรือการบูชา เพราะบุตร (บุตร คือ ผู้ประพฤติธรรมเพื่อการบรรลุ) เป็นเหตุ แต่เพราะบัณฑิตเล็งเห็นความสำคัญของสังคหธรรมเหล่านี้ ฉะนั้น บัณฑิตเหล่านั้นจึงถึงความเป็นใหญ่และเป็นผู้นำสรรเสริญ

จะเห็นได้ว่า “สังคหัตถุ ๔” เป็นสิ่งยืนยันว่า ศาสนาพุทธเป็นศาสนาของสังคมมนุษยชาติ เพื่อเป็นประโยชน์แก่หมู่ชนส่วนใหญ่ เพื่อความเป็นสุขของหมู่ชนส่วนใหญ่ เพื่ออนุเคราะห์ช่วยเหลือโลก (พหูชนหิตายะ พหูชนสุขายะ โลกานุกัมปายะ)^{๒๒}

^{๒๒} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๑/๕๐.

๔. ความเพียร ๕^{๒๓} องค์เป็นที่ตั้งแห่งความเพียร ๕ อย่าง

๑) เป็นผู้มีความศรัทธา เชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคตว่า แม้เพราะนี้ๆ พระผู้มีพระภาค นั้น เป็นพระอรหันต์ตรัสรู้ชอบเอง ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดีแล้ว ทรงรู้แจ้งโลก เป็น สารถีฝึกบุรุษไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่าเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้ จำแนกพระธรรม ฯ

๒) ฝึกหัดในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีความอดทนน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ อันมีวิบากเสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลางๆ ควรแก่ความเพียร ฯ

๓) ฝึกหัดในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา เปิดเผยตนตามเป็นจริงใน พระศาสนา หรือสพรหมจารีที่เป็นวิญญูชนทั้งหลาย ฯ

๔) เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อจะละอกุศลธรรม เพื่อจะยังกุศลธรรมให้ถึงพร้อม เป็นผู้ มีกำลังใจ มีความบากบั่นมั่น ไม่ทอดธุระในบรรดาธรรมที่เป็นกุศล ฯ

๕) เป็นผู้มีความปัญญา คือ ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นความเกิด และความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ

๕. อปริหานิยธรรม ๗

คือธรรมที่พาเจริญอย่างเดียวไม่มีเสื่อมเลย

๑. มั่นประชุมกันเนื่องนิจ

๒. พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเตรียมกันเล็ก พร้อมเพรียงกันช่วยทำกิจ

๓. บัญญัติสิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงบัญญัติ ไม่เพิกถอนสิ่งที่ทรงบัญญัติแล้ว

๔. สักการะ เคารพ นับถือ บูชาภิกษุผู้เป็นเถระ(ผู้ใหญ่) เป็นรัตตัญญู(ผู้ยาวนาน) เป็น สัมชบิตร เป็นสัมชปริณายก และเชื่อฟังถ้อยคำของท่าน ไม่ตกอยู่ในอำนาจค้นหา อันจะก่อเกิดภพ ใหม่

๕. ยินดีในเสนาสนะป่า (คือที่อยู่อันสงัดจากกิเลส) ๗) ตั้งสติไว้ว่าทำไฉนหนอ เพื่อน พรหมจรรย์ผู้มีศีล เป็นที่รักที่ยังไม่มา ของจงมาเกิด และผู้ที่มาแล้ว ของจงอยู่เป็นสุข๒๔ เล่ม ๑๐ ข้อ

^{๒๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๙๓/๓๑๗.

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๘๒/๑๓๖.

๖. วรรณ ๙

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “การทำตนเป็นบุคคลหน้ายกย่องสรรเสริญ คือเป็นคนเลี้ยงง่าย (สุภระ) บำรุงง่าย (สุโปสะ) มักน้อย กล้าจน (อัปปิจฉะ) สันโดษ ใจพอ (สันตุมฺหิ) ชัดเกลา (สัลลชะ) มีศีลเคร่ง (ธูตะ) มีอาการน่าเลื่อมใส (ปาสาทิกะ) ไม่สะสม (อปจยะ) มีความเพียรยอดเยี่ยม (วิริยารัมภะ)”^{๒๕}

๗. จรณะ ๑๕

พระพุทธเจ้าตรัสใน**เสขปฏิบัติปาฐุตร**^{๒๖} ผู้ปฏิบัติตนให้บริสุทธิ์ถึงจิตแท้ ให้หลุดพ้น เป็นการกระทำที่ไม่มีโลภ โกรธ หลง เข้ามาผูกพันอยู่ในจิต การปฏิบัติตนให้อยู่ในศีล ให้ได้ละเอียดขึ้นไปตามระดับ โดยสังวรอยู่ใน จรณะ ๑๕ ดังนั้นผู้หวังจะได้คุณภาพชีวิต ควรเริ่มจากการปฏิบัติศีล ๕ เป็นเบื้องต้น ดังคำตรัสพระพุทธเจ้า ศีลนำสุขมาให้ ศีลนำมาซึ่งโภคทรัพย์ ศีลนำไปนิพาน มีกระบวนการปฏิบัติดังนี้

๑) สังวรศีล ประพฤติให้เข้าใจสิ่งดีชั่ว ในบาปบุญ คุณ โทษ ให้บริสุทธิ์ด้วยศีล ให้รู้ว่ามศีลปกติอยู่ในตน รู้ทัน หลุดพ้นจาก ความโกรธ โสภ หลง ทั้งหลายทั้งปวง

๒) สำรวมอินทรีย์ระวังตนให้รู้ทั่วพร้อมทั้ง ๖ ทวารนอก ๖ ทวารใน ที่จะเกิดสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากการกระทำนั้นๆ

๓) โภชนมัตตัญญูตา รู้จักประมาณตน รู้ตนให้พร้อม พอเหมาะ พอควรที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะมีจะเกิดขึ้น ในอาหาร การกิน การใช้จ่าย

๔) ซาคริยานุโยคะพิจารณาควบคุมรู้้อยู่ในการกระทำที่พึงประพฤติปฏิบัติให้อยู่ในการสังวรศีล สำรวมอินทรีย์ โภชนมัตตัญญูตาทั้ง ๓ ข้อให้ถูกต้องตรงจริง

๕) ศรัทธาเชื่อมั่นในหลักธรรมคำสอน ปฏิบัติตน รู้ตน เชื่อมั่นในตนว่าปฏิบัติอยู่ในทางที่ถูกต้องดีงามเป็นมันมาแล้วจริง มีผลเกิดแล้ว เห็นผลแล้ว พากเพียรตั้งใจประพฤติปฏิบัติให้เกิดผลยิ่งขึ้น

๖) หิริ มีความละอายแก่ใจตนเองเมื่อรู้ว่าตนได้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นทางกาย วาจาใจ ในทางใดทางหนึ่งก็ดี ที่ไม่ถูกไม่ควรแล้ว รู้สึกผิดละอายตนเอง และจะไม่ทำสิ่งที่ผิดนี้ให้เกิดขึ้นอีกเลย

^{๒๕} วิมหา. (ไทย) ๑/๓๙/๒๘.

^{๒๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๖/๒๓-๒๔.

๗) โอดตปปะเกรงกลัวต่อบาปกรรมที่ตนได้กระทำให้ไม่ถูกไม่ควร ไม่ได้ไม่งาม ที่เกิดขึ้น
นี้ๆ ระวางควบคุมตนไม่ให้เกิดอีก

๘) พหุสัจจะ เห็นอยู่รู้อยู่ เข้าใจอยู่ ในผลของการปฏิบัติ ที่ถูกตรงบริสุทธิ์แท้ พุคฺคจริงทำ
จริง มีความซื่อสัตย์ ตั้งใจทำจริง ให้ยิ่งๆ ขึ้นอีก

๙) วิริยะ พากเพียร ประพฤติปฏิบัติ กระทำตนให้ดีให้ได้ยิ่งๆ ขึ้นไปอีก

๑๐) สติ ควบคุมให้รู้ตัวทั่วพร้อม พิจารณาอยู่ เป็นอยู่ในการกระทำทวารทั้ง ๖ ทวาร
นอก ๖ ทวารใน

๑๑) ปัญญา รู้แจ้งชัดในทุกสิ่งที่เกิด ที่มี ที่ถูก ที่ควร ได้ยิ่งๆ ขึ้น ปล่อยจิต วางจิต ทำจิต
ให้สงบ เกิดญาณทั้ง ๔ ในตนแล้ว

๑๒) ปฐมฌาน เข้าสู่ความสงบระงับ จิตสงบ พ้นนิวรณ์ ใจปลอดโปร่งติดอยู่ในอารมณ์
เดียว (วิตก) มีวิจาร์ อ่านอยู่ในอารมณ์นั้น จิตเบิกบานเป็นหนึ่งในอัสระ

๑๓) ทุตติยฌาน ระงับวิตกวิจาร์ มีปีติสุข จิตคิดอ่านอะไร วางวิตก วิจาร์ จิตเบิกบาน
เสวยปีติสุขอยู่

๑๔) ตติยฌานระงับปีติ หมดความรู้สึกปีติ มีสติสัมปชัญญะ ควบคุมตนเอง รู้ตนเองชัด
ขณะจิตสงบเสวยสุขอยู่

๑๕) จตุตถฌาน ระดับสุขเป็นอุเบกขา เฉยวางสุข จิตผ่องใส สงบบริสุทธิ์ เป็นเอกถตาจิต
จิตเป็นหนึ่ง ที่ประกอบด้วยมรรคมีองค์ ๘ ถูกต้อง

๒.๒.๔ บริบทความเป็นมาของชุมชนกุฎาฟ้าน้ำ

ชุมชนกุฎาฟ้าน้ำจากเดิม คือพุทธสถานกุฎาฟ้าน้ำ ภายใต้การดูแลของมูลนิธิแพथวิธิ
ธรรมแห่งประเทศไทย ได้เข้ามารับผิดชอบดูแลพื้นที่แห่งนี้ นับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๖๑ โดยที่ พ่อครู
สมณะโพธิรักษ์ ได้มอบพื้นที่อย่างเป็นทางการแก่มูลนิธิแพथวิธิธรรมแห่งประเทศไทย ในวันวิสาขบูชา
ที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑ เพื่อเข้ามาบริหารจัดการดูแลสืบทอดเจตนารมณ์การพัฒนาคนเพื่อ
ประโยชน์แก่มวลมนุษยชาติต่อไป

จาก “พุทธสถานกุฎาฟ้าน้ำ” ได้เปลี่ยนชื่อใหม่อย่างเป็นทางการอีกครั้งว่า “ชุมชนกุฎาฟ้า
น้ำ” เขตภาคเหนือเป็นสาขาส่วนที่๘ ของมูลนิธิแพथวิธิธรรมแห่งประเทศไทย ตั้งอยู่ที่ เลขที่ ๓๑/๑๘
หมู่ที่ ๕ ต.ป่าแป๋ อ. แม่แตง จ. เชียงใหม่ ในวันที่ ๘ กันยายน ๒๕๖๓ มีจิตอาสาแพथวิธิธรรมประจำ
อยู่ประมาณ ๗๐ คน

ในปี พ.ศ. ๒๕๓๘ พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ผู้นำชาวโศกได้จัดตั้ง “สังฆสถานภูผาฟ้าน้ำ” จนถึง ปี พ.ศ. ๒๕๔๓ หมู่สมณะได้ยกฐานะสังฆสถานแห่งนี้ ขึ้นเป็น “พุทธสถานภูผาฟ้าน้ำ” โดยมีฆราวาสเข้ามาเริ่มต้น มีคุณยุธนา คงสุข (ภูฟ้า แพงค่าโศก) เป็นผู้นำชุมชนในยุคเริ่มก่อตั้ง สังฆสถานภูผาฟ้าน้ำ มีการทำกิจกรรมไร่สารพิษ ทำนา เพาะปลูกพืชผัก สมุนไพร เก็บผักป่า เป็นต้น

จากนั้นมา “พุทธสถานภูผาฟ้าน้ำ” แห่งนี้ จัดเป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติธรรมของสมณะนวกะ (สมณะบวชใหม่) ของชาวโศก สำหรับพื้นที่มีเอกลักษณ์ครบครองทั้งหมด ประมาณ ๓๐๐ ไร่ เป็นพื้นที่ติดต่อกับเขตที่ที่พื้นที่ป่า ที่ดูแลโดยสำนักอนุรักษ์รักษาพันธุ์สัตว์ป่าแม่เลา-แม่แสะ และเขตป่าสงวนของกรมป่าไม้ อ.แม่แตง จ. เชียงใหม่ ซึ่งรับผิดชอบดูแลร่วมกับชาวชุมชนชาติพันธุ์ เพื่อรักษาอนุรักษ์ป่าไม้ สัตว์ป่าและใช้สอยประโยชน์ร่วมกัน

๒.๒.๔.๑ ภูมิประเทศชุมชนภูผาฟ้าน้ำ

ลักษณะภูมิประเทศ “ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ” อยู่ห่างจากอำเภอเมืองเชียงใหม่ประมาณ ๘๐ กิโลเมตร ไปทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ใช้เวลาเดินทางโดยรถยนต์ประมาณไม่เกิน ๒ ชั่วโมง ตามเส้นทางหลวงหมายเลข ๑๐๙๕ แม่มาลัย-ปาย ประมาณหลักกิโลเมตรที่ ๔๐ การเดินทางที่สะดวกที่สุด คือ เดินทางด้วยรถยนต์ต้องมีสมรรถภาพที่ดี เพื่อผ่านเส้นทางโค้งหักศอกและชัน ผ่านเทือกเขาป่าแป๋ ทางเข้าเป็นชุมชนเล็กๆ ก่อนถึงจุดพักรถ โอเคมาร์ท ๓๐๐ เมตร ใช้เส้นทางเลอะภูเขาหลงลำธาร ปัจจุบันรถยนต์สามารถไปถึงได้ ระยะทาง ๔ กิโลเมตร ระดับความสูง ๘๐๐-๙๐๐ เมตรจากระดับน้ำทะเล ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ห้วยทุ่งจ้อ ด้านอื่นล้อมรอบด้วยภูเขา มีห้วยทุ่งจ้อยาวไปกับพื้นที่ (ตะวันออก-ตะวันตก) สภาพโดยรอบเป็นป่าที่อุดมสมบูรณ์ มีแหล่งต้นน้ำลำธาร อากาศบริสุทธิ์ พันธุ์ไม้ป่าหลากหลาย มีพืชพื้นบ้านและสมุนไพรหลากหลาย เช่น ต้นเมี่ยง มะกอก มะไฟ กล้วยยวน ผักกาดนา มะขามป้อม หน่อไม้ ขี้เหล็ก มะระขี้นก มะเขือพวง ชะอม เพกา ผักพวย ฯลฯ ทั้งหมดมีสัตว์ป่านานาชนิด เช่น กิ้งเลียงผา หมูป่า ไก่ป่า นกชนิดต่าง ๆ เป็นต้น

ลักษณะภูมิอากาศ มี ๓ ฤดูกาล ฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคม-เดือนมิถุนายน อุณหภูมิต่ำสุดประมาณ ๑๒ องศาเซลเซียส อุณหภูมิร้อนสูงสุด ๓๕ องศาเซลเซียส ฤดูฝน เริ่มตั้งแต่กรกฎาคม-เดือนตุลาคม มีฝนตกชุกยาวนาน พายุฝนและจะมีน้ำป่าไหลหลาก เป็นช่วงที่มีบรรยากาศน่าอยู่อาศัยที่สุด เพราะไม่ร้อนและไม่หนาวจนเกินไป พืชพันธุ์ธรรมชาติเขียวชอุ่มชุ่มชื้น ช่วงกลางวันที่ยาวนาน เหมาะแก่การทำกิจกรรม ฤดูหนาว เริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน-กุมภาพันธ์ มีดีค่าเร็วและสว่างจ้า มีอากาศหนาวมากในช่วงธันวาคม-กุมภาพันธ์ อุณหภูมิต่ำสุด ประมาณ ๒ องศาเซลเซียส อุณหภูมิร้อนสูงสุด ๒๐ องศาเซลเซียส

๒.๒.๔.๒ ลักษณะประชากรชุมชนภูผาฟ้า

ปี ๒๕๖๓ ชุมชนภูผาฟ้า มีประชากรจำนวน ๗๔ คน โดยแบ่งเป็น เพศหญิง ๕๒ คน และเพศชาย ๒๒ ท่าน สมาชิกในชุมชนประกอบไปด้วยชาวชุมชน ญาติธรรมบรรพชน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เด็กนักเรียนวิชาราม

ญาติธรรมบรรพชน หมายถึง ชาวชุมชนเดิมที่เข้ามาตั้งแต่เริ่มก่อตั้งชุมชน ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ จนถึงปัจจุบันนี้ มีจำนวน ๔ คน

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๒๐ คน ที่บำเพ็ญอยู่แบบถาวรในชุมชนหรือ บางครั้งอาจจะออกไปทำธุระที่จำเป็นทางบ้านหรือที่อื่น ๆ บ้าง แล้วก็กลับมาบำเพ็ญในชุมชนเป็นหลัก

เด็กนักเรียนวิชาราม หมายถึง ลูกหลานของจิตอาสาที่ศึกษาอยู่ในสถาบันวิชาราม (การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย ปรัชญาการศึกษา “ธรรมะเด่น เน้นฐานงาน ชาญูวิชา”)

๒.๒.๔.๓ วัฒนธรรมและกิจกรรมชุมชนภูผาฟ้า

ชุมชนภูผาฟ้ามีวัฒนธรรมเป็นเอกลักษณ์ของตนเองและมีกิจกรรม ดังนี้

วิธีการคัดสรรกลั่นกรองสมาชิกที่เข้ามาจากการศึกษางานวิจัยของ หมายขวัญพุทธ กล้าจน เรื่องวัฒนธรรมการคัดเลือกจิตอาสา ดร.ใจเพชร กล้าจนกล่าวไว้ว่า “หัวใจสำคัญของการสร้างชุมชนภูผาฟ้า คือ จะคัดคนดีมีศีลที่แข็งแรง ที่จะเป็นหัวเจาะเข้ามาก่อน หมายถึง การคัดเลือกจิตอาสาจากคนที่ตั้งใจ คนที่จริงใจ จริงจัง มุ่งมั่น มาปฏิบัติศีลจะได้คนดี ที่แข็งแรงมากมาก่อน เพื่อที่จะมาสร้างวัฒนธรรมของพุทธะและสร้างธรรมะที่ถูกต้อง สร้างรูปแบบการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องไว้ก่อน จึงจะเจริญเป็นไปได้ คนมาก่อนก็จะมีทั้งอำนาจทางธรรมและทางโลกมาก่อนด้วย คนมาทีหลังมีอำนาจน้อยกว่าก็จะเถียงไม่ได้ จะมาเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ดีก็ยอมทำยาก มีแต่พัฒนาตามในสิ่งที่ดีเท่านั้น

แต่ถ้าเราเอาคนอินทรีย์พละอ่อนมาก่อนจะเกิดปัญหา คือ การบริหารที่ไม่รอดกับปัญหาที่มาก เช่น เรื่องสุขภาพต่าง ๆ ส่วนปัญหาการบริหารที่ไม่รอด คือ จิตคนอินทรีย์พละอ่อนหรือคนอ่อนแอยอมมีกิเลสทั้งกามและอัตตาที่มาก ถ้ามาก่อนทำไปก่อน ผลงานก็ปรากฏ และจะมีอำนาจทางโลก คือ ได้มาเป็นหัวหน้างาน คนอินทรีย์พละอ่อน (กิเลสมาก) ก็จะใช้องค์ประกอบนั้นเสพกิเลส กาม โลกธรรม อัตตา จะมีความรู้สึกว่าจะเด่นกว่าก็ได้ แม้ทางโลกหรือทางธรรม ก็จะขวางไม่ให้คนอื่นเด่น ต้องไปเป็นเครื่องมือรับใช้อย่างเดียว ต้องทำตามที่ตนต้องการ ทางโลกแม้จะเด่นกว่าก็ไม่ยอมให้พัฒนา ทางธรรมถ้าใครมีธรรมะสูงกว่าจะรู้สึกขยาดหน้า รู้สึกละอาย คนมีกิเลสไม่ยอมถอย ฉะนั้นทั้งทางโลก ทางธรรม จะขวางคนอื่นหมดเลย”

๒.๒.๒.๔ หลักปฏิบัติชุมชนภูผาฟ้า

๑) มุ่งปฏิบัติศีล คือ ไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น เป็นประโยชน์ต่อตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น วิธีตั้งอริยศีล คือ ให้เลิกในสิ่งที่ชอบแบบยึดมั่นถือมั่น (ล้างชอบ) ให้ชอบในสิ่งที่ชังแบบยึดมั่นถือมั่น (ล้างชัง) ศีลเป็นเบื้องต้นที่สำคัญที่สุด เป็นข้อปฏิบัติ “ทาง กาย วาจาจนถึงใจ” ในการชำระกิเลส เว้นขาดจากความชั่ว ฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น มีความสุจริตในทางกายวาจาและในการงาน และเชื่อมั่นว่าศีลสามารถกำหนดชีวิตให้เจริญได้

๒) มีพฤติกรรมของคนวรรณะ ๙ ผู้ที่ปฏิบัติศีลจนลดกิเลสได้ จะมีลักษณะเป็นคนที่เลี้ยงง่าย บำรุงง่าย มกน้อย กล้าจน สันโดษ ใจพอ ชดเชลก้าจำกัดกิเลส ปฏิบัติศีล ๕ ได้เคร่งครัดอย่างสบาย เป็นปกติ จึงเป็นพฤติกรรมหรืออาการที่น่าเลื่อมใส เป็นคนไม่สะสม ขยันหมั่นเพียร

๓) วิธีชีวิตแบบสาธารณโภคี หมายถึง การทำงานร่วมกันโดยไม่รับค่าตอบแทนใด ๆ และนำผลผลิตหรือรายได้เข้าส่วนกลางของชุมชน สมาชิกสามารถกินใช้ร่วมกันได้ แต่คนครอบครองสิ่งของที่จำเป็นให้น้อยที่สุด โดยเสียสละทรัพย์สินส่วนตัวเข้าส่วนกลาง หากมีความจำเป็นต้องใช้เงินหรือสิ่งจำเป็นพื้นฐานก็สามารถเบิกได้จากส่วนกลาง โดยผ่านมติเห็นชอบของชาวชุมชน “ระบบสาธารณโภคี ถือเป็นหัวใจสำคัญในการปฏิบัติศีล สู่ความเป็นคนวรรณะ ๙” เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ต้องชำระกิเลสลงไปตามลำดับได้จริง

๔) การจัดสรรสวัสดิการด้านปัจจัย ๔

มีการจัดสรรเครื่องอุปโภคบริโภคที่จำเป็น ให้กับจิตอาสาในชุมชน โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เพื่อกินใช้ตามความจำเป็นในชีวิตประจำวัน ด้านปัจจัย ๔ ดังนี้

(๑) ด้านอาหารการกิน การกินอาหารถือว่าการปฏิบัติตั้ง “ศีล” ใน ๓ เรื่อง คือ สำรวมอินทรีย์ (ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) โภชนะมัตตัญญูตา (รู้ประมาณในการบริโภค) และชาคริยานุโยคะ (ทำความเพียรตื้นออกจากกิเลส) ชุมชนภูผาฟ้ากินอาหารมังสวิรัต มีคำคติพจน์ว่า “พืช ใจ สบาย” หมายถึง กินอาหารจากพืชไร่สารพืช รสจืด หรือรสธรรมชาติขณะกินและหลังกินแล้ว ก็รู้สึกเบากายสบาย มีกำลัง ฝึกการกินมีวันละมื้อพร้อมกับการทำประชุม “อุปทานิยธรรม” คือ การสนทนากลุ่มไปด้วยกัน โดยมีท่าน ดร.ใจเพชร กล้าจนเป็นประธานในทุกวัน

วิธีการกิน คือ (๑) ต้มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล (๒) ผลไม้ ผักสด ผักลวก หรือส้มตำ สลัดผัก (๓) ข้าวพร้อมกับ (๔) ธัญพืชโปรตีนและไขมัน ถั่วต่าง ๆ น้ำนมธัญพืช และน้ำซุ๊ป หลังกินอาหารเสร็จแล้ว เป็นกินตามลำดับของการย่อยง่าย เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนลงคอและกินคำต่อไป ใช้เวลาประมาณ ๒ ชั่วโมง

(๒) ด้านเครื่องนุ่งห่ม เครื่องนุ่งห่ม มีวัฒนธรรมการแต่งการเป็นเอกลักษณ์ที่เน้นความเรียบง่าย เสื้อและกางเกงผ้าฝ้าย ผู้ชายจะนุ่งกางเกงขายาว เสื้อแขนยาว ผู้หญิงจะนุ่งผ้าถุง เสื้อแขนยาว จิตอาสาส่วนใหญ่จะมีเสื้อผ้าไว้ผลัดเปลี่ยนเพียงคนละ ๓-๕ ชุด หากชำระก็เย็บซ่อมที่ฐานเย็บซ่อมได้ จิตอาสาคนใดต้องการเสื้อผ้า เครื่องใช้ส่วนตัวอื่น ๆ ค่าใช้จ่ายบ้างในบางครั้งเมื่อมีกิจจำเป็นสามารถเบิกได้จากส่วนกลางโดยไม่ต้องผ่านการเห็นชอบ หรือผ่านการเห็นชอบของมติหมู่ แล้วแต่กรณี แต่ละรายการไป

(๓) ด้านที่พักอาศัย ในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ จะแยกที่พักฝ่ายผู้ชายและฝ่ายผู้หญิงอย่างเป็นสัดส่วน แยกห้องน้ำห้องส้วมอย่างเป็นสัดส่วน จิตอาสาจะพักในเต็นท์ส่วนตัวของแต่ละคน มีครัวกลางที่ประกอบอาหาร มีห้องเครื่องมือช่างเก็บอุปกรณ์เครื่องมือเป็นสัดส่วน มีห้องพยาบาล ห้องสมุด ห้องวิชาการ ห้องสื่อสาร มีห้องอเนกประสงค์ไว้ทำกิจกรรมรวมกัน มีเครื่องอำนวยความสะดวก เช่น โทรศัพท์ พัดลม คอมพิวเตอร์ ทุกคนใช้ร่วมกันได้

(๔) ด้านการรักษาโรค จะใช้การดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเองด้วย เทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด) ของแพทย์วิถีธรรมเป็นหลัก ในการดูแลรักษาสุขภาพของแต่ละคน ส่วนวิธีการอย่างอื่น ๆ ก็จะใช้บ้างเมื่อมีความจำเป็นหรือใช้เป็นรอง เป็นองค์ประกอบเสริมนั่นเอง

ดร.ใจเพชร กล่าวให้ความหมายของคำว่า “สวัสดิการ” ว่า “บารมีของมิตรดี คือ สวัสดิการ มิตรดีแต่ละท่านจะมีบารมีไม่เหมือนกันหรือมีความเชี่ยวชาญชำนาญคนละด้านต่างมาหลอมรวมแบ่งปันเกื้อกูลกันตามหลัก สาราณียธรรม ๖ อปริหานิยธรรม ๗ สร้างสรรค์สิ่งดีร่วมกัน หลอมรวมบารมีกัน เป็นสวัสดิการของหมู่มิตรดี” ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสใน “อุปัชฌาสูต” ว่า “อานนท์ ที่จริง ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว ” บารมีของมิตรดีนั้นมี ๒ ด้าน

“สวัสดิการภายนอกวัตถุ” ที่เป็นสวัสดิการแก่กัน เช่น วัตถุข้าวของเครื่องใช้ ความรู้ ความชำนาญ เป็นบารมีที่แต่ละคนมีแตกต่างกันประสานแลกเปลี่ยนกัน เป็นสวัสดิการให้กันและกัน ที่ไม่ได้เอาเข้าประโยชน์ส่วนตนแต่เอาเป็นประโยชน์ของส่วนรวม

“สวัสดิการภายในจิตใจ” หมู่มิตรดีเป็นทั้งพลังใจ พลังปัญญา และพลังบารมีร่วม ให้เราสามารถลดกิเลสตนเองได้เร็วขึ้นกว่าเราทำคนเดียว เพราะเป็นพลังรวมในการช่วยเหลือขัดเกลากัน และกัน ดังคำตรัสที่ว่า “...ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว ...”

ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ เป็นพื้นที่ติดเขตแดนป่าเขากว้างใหญ่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรม และกิจกรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ดำเนินชีวิตด้วยระบบสาธารณโภคี มีการกินน้อยใช้น้อย อยู่ร่วมกันและใช้สวัสดิการจากส่วนกลาง มีการปฏิบัติอธิศีล อธิจิต

อธิปัญญา ด้วยการตั้งตบะลดละเลิกในสิ่งที่ตนเองมีความติดยึด เพื่อปรับให้มีศีลบริบูรณ์เสมอกัน(ศีลสามัญญา) และมีสัมมาทิฐิความเห็นอย่างอาริยะเสมอกันตามหลักของสาราณียธรรม ๖ เป็นหลักสำคัญในการอยู่ร่วมกัน

๒.๓ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๓.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ ๙)^{๒๗} ตรัสว่า “สรรพสิ่งทั้งหลายดำรงอยู่พร้อมกับเจริญยั่งยืนได้ เพราะมีความสมดุลในตัวเอง อย่างชีวิตมนุษย์เรานี้ดำรงอยู่ได้เพราะมีออกซิเจน ไฮโดรเจน และคาร์บอน อันเป็นส่วนประกอบสำคัญของชีวิต ได้สัดส่วนกัน เมื่อใดส่วนประกอบอันเป็นแก่นแกนของชีวิต ส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องขาดหายไป ไม่อาจแก้ไขให้คงคืนสมดุลได้ เมื่อนั้นชีวิตก็เสื่อมโทรมแตกดับ. ธรรมชาติอื่นๆ ตลอดจนสิ่งที่มีมนุษย์ปรุงแต่งสรรค์สร้างขึ้น เช่น เครื่องจักร โรงงาน อาคาร บ้านเรือน แม้กระทั่ง เศรษฐกิจ กฎหมายและทฤษฎีต่างๆ ก็เหมือนกัน ล้วนต้องมีส่วนประกอบที่สมดุลทั้งสิ้น และพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ ๙) ได้ตรัสแนวทางชีวิตไปสู่ความสมดุล คือระบบเศรษฐกิจพอเพียง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)^{๒๘} กล่าวถึงหลักไตรสิกขาว่า ไตรสิกขา : หลักสำคัญของการพัฒนามนุษย์ การฝึกฝนและพัฒนามนุษย์นั้น ทางพุทธศาสนาจัดวางเป็นหลักเรียกว่า ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นระบบการศึกษาที่ทำให้บุคคลพัฒนาอย่างมีบูรณาการ และให้มนุษย์เป็นองค์รวมที่พัฒนาอย่างมีคุณภาพ ศีล เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีลก็คือ วินัย กล่าวคือ วินัย เป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยสรุป วินัยจะมาในรูปของการฝึกพฤติกรรมเคยชินที่ดีและการจัดสภาพแวดล้อมที่จะป้องกันไม่ให้มีพฤติกรรมที่ไม่ดี และเอื้อต่อการมีพฤติกรรมที่ดีที่พึงประสงค์

พระพรหมคุณาภรณ์ ปอ.ปยุตโต กล่าวไว้ใน การศึกษาเพื่อการแก้ปัญหาของสังคมได้อย่างมีสมดุล การพัฒนาแนวพุทธ และเศรษฐศาสตร์แนวพุทธ สู่การได้คุณภาพชีวิตที่ดี เมื่อมีความ

^{๒๗} พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ ๙), **พระบรมราโชวาท**, (๘ สิงหาคม ๒๕๓๔), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://comeporsone.blogspot.com/2009/09/blog-post_9910.html [๘ กันยายน ๒๕๖๔].

^{๒๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **วาทะธรรมเพื่อประโยชน์สุขของพหุชน**, (กรุงเทพมหานคร: ปาเจรา, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๔ – ๑๑๗.

เข้าใจในเรื่องธรรมชาติของมนุษย์แล้ว ก็จะขอชี้ถึงลักษณะสำคัญของเศรษฐศาสตร์แนวพุทธ กล่าวคือ การพัฒนาแนวพุทธ นี้มีลักษณะเป็นสายกลาง เพราะว่าระบบชีวิตของพุทธศาสนา ที่เรียกว่ามรรคนั้น ก็มีชื่ออยู่แล้วว่ามัชฌิมาปฏิปทา องค์ของมรรคนั้นแต่ละข้อเป็นสัมมา เช่น สัมมาอาชีวะ การที่เป็น สัมมานั้นก็คือ โดยถูกต้องก็คือทำให้เกิดความพอดี เพราะมนุษย์ไม่ได้มีความต้องการปรนเปรอไม่ จำกัดฝ่ายเดียวดังแนวคิดทุนนิยม แต่ยังมีความต้องการคุณภาพชีวิต^{๒๙} ต้องการพัฒนาดินให้ดียิ่งขึ้น ด้วยเช่นกัน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ในกระบวนธรรมปฏิบัติสมุปปาหนิโรธวาร ว่าด้วยการ ดับทุกข์เริ่มต้นด้วย ดับอวิชชาหรือไม่มีอวิชชา หรือปราศจากความไม่รู้ คือมีความรู้ดังนี้ อวิชชาดับ สังขารดับ วิญญาณดับ รูปนามดับ สฬาทนะดับ ผัสสะดับ เวทนาดับ ตัณหาดับ อุปาทานดับ ภพดับชาติดับ ชรามรณะโสกะ ฯลฯ อุปาทายาสดับ = ทุกขสมุทัย ดับเหตุแห่งทุกข์ สังสารวัฏหายไปก็ กลายเป็นวิวัฒน์ขึ้นเองทันที เป็นของเราพร้อมอยู่ในตัวไม่ต้องเดินออกจากสังสารวัฏที่แห่งหนึ่งไปสู่ วิวัฒน์อีกแห่งหนึ่ง เว้นแต่จะพูดเป็นเชิงภาพพจน์หรืออุปมา เมื่ออวิชชาตัดหาอุปาทานดับไปนิพพานก็ ปรากฏแทนที่พร้อมกัน การดับอวิชชาตัดหาอุปาทานนั้นแหละ คือนิพพาน เกิดปัญญาเป็นวิชาวาง แจ่มขึ้นมองเห็นสิ่งทั้งหลาย กล่าวคือ โลกและชีวิตถูกต้องชัดเจนตามที่มันเป็นของมัน ไม่ใช่ตามที่ อยากรู้อยากเห็น หรือตามอิทธิพลของสิ่งเคลือบขวางกำบังการมองเห็นการรับรู้ต่อโลก^{๓๐}

สมณะโพธิรักษ์ ^{๓๑}โพธิรักษ์โชโต กล่าวถึงเรื่องวรรณะ ๙ ในหนังสือวิถีพุทธสรุปได้ใจความว่า ความเจริญแบบโลกุตระนั้นจะสามารถตรวจสอบ ตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้าได้ชัดเจนเช่นเป็นคน เจริญด้วยวรรณะ ๙ ผู้ปฏิบัติธรรมตามทฤษฎีของพระพุทธเจ้า เมื่อสัมมาทิฐิแน่นแท้ก็ย่อมจะพัฒนาดิน ให้เจริญได้จริง จนเป็นคนที่มีคุณสมบัติทั้ง ๙ นั้นอย่างป็นจริงพิสูจน์ได้ หรือจะเป็นหลักธรรมอื่นๆอีก ไม่ว่าจะป็นกถาวัตถุ ๑๐ ก็ดีหลักตัดสินธรรมวินัย ๘ ก็ตาม แม้แต่ความเป็นอริยทรัพย์ ๗ ก็ได้ก็ล้วน นำมาตรวจสอบพฤติกรรมภาพหรือพฤติกรรมของคนผู้มีมรรคผลตามธรรมของพระพุทธเจ้าได้ยิ่งจะ เป็นการยืนยันอย่างสอดคล้องทีเดียว

^{๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตฺโต, **เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกศลททอง, ๒๕๔๘).

^{๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๓๔๓-๓๔๙.

^{๓๑} สมณะโพธิรักษ์, **วิถีพุทธ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทฟ้าภัยจำกัด, ๒๕๕๗).

ว.วชิรเมธี อริยสัจ TODAY^{๓๒} พระพุทธเจ้าตรัสอะไรทำไมสำคัญนัก อริยสัจเป็นหลักธรรมระดับ “หัวใจของพระพุทธศาสนา” เพราะเป็นศูนย์กลางแห่งธรรมทั้งปวงที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ธรรมทุกถ้อยกระหนง ความที่พระองค์ตรัสรู้นั้นสามารถประมวลลงในอริยสัจได้ทั้งสิ้น ดังที่พระองค์ตรัสไว้เองว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่เกี่ยวไปบนผืนแผ่นดินทั้งสิ้นทั้งปวง ย่อมประชุมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างนั้นกล่าวได้ว่า เป็นยอดเยี่ยมในบรรดารอยเท้าเหล่านั้น โดยความมีขนาดใหญ่ฉั้นโต กุศลธรรมทั้งสิ้นทั้งปวงก็สงเคราะห์ลงในอริยสัจ๔ ฉะนั้น

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์^{๓๓} ตั้งแต่“สังโยชนข้อที่ ๑” ก็ต้องเริ่มที่“กาย” ความรู้-ความเห็น-ความเข้าใจ-ความฉลาดแบบ “โลกุตระ” นั่นก็คือ ความรู้-ความเห็น-ความเข้าใจ-ความ ฉลาดที่คนผู้ “สัมมาทิฐิ” นั้นสามารถรู้จักตัวตน(อัตตา) ของ“กาย” ที่มีในตนเอง(สัก)ได้แล้วจริงๆ เป็นข้อต้นของการศึกษาแบบพุทธ ชื่อว่า“พันสัkkายทิฐิ” อันเป็นสังโยชนข้อต้น หรือข้อที่ ๑ ของศาสนาพุทธ การรู้จัก“กาย” และต้อง“รู้กายของตน”อันเป็น“จิตเจตสิก-รูป(ยังไม่มีนิพพาน เพราะเพิ่งเริ่มต้น) ต้องรู้จักภาวะจริงๆ ของ“สักกาย”หรือ“กาย” ที่มีในตนเองนี้ให้ออก ให้ได้ ไม่เช่นนั้น ไม่มีจุดเริ่มต้น แล้วจากนั้น คนผู้นี้ก็จะชวนขวยกำจัดกิเลสจาก “กาย”ให้ได้ก่อน แล้วจึงจะกำจัดกิเลสจาก“จิต”ต่อไป ซึ่ง เป็นลำดับที่ถูกต้องตามสัจจะ หรือตามธรรมชาติทีเดียว

ซึ่งพระปฐมบรมราชโองการที่**พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว** ราชการที่ ๙ พระราชทานแก่คนไทย ให้ฝึกฝนจิตใจ อดทนไม่ย่อท้อในสิ่งดีงาม สำคัญที่สุดคือความอดทน สิ่งที่ดีงามนั้นทำมันน่าเบื่อ บางทีเหมือนว่าจะไม่ได้ผลแต่ขอรับรองว่าการทำให้ดีไม่ครี ต้องมีความอดทน เวลาข้างหน้าจะเห็นผลแน่นอน ในความอดทนของตนในความเพียรของตน ต้องถือว่าวันนี้เราทำยังไม่ได้ผล อย่าไปท้อ บอกว่าวันนี้เราทำแล้วก็ได้ผล พรุ่งนี้เราต้องทำอีก วันนี้เราทำพรุ่งนี้เราก็ทำ ผลอาจปีหน้าหรืออีก ๒ ปีหรือ ๓ ปีข้างหน้า

การทำบุญ เป็นการสร้างสภาพจิตของเราให้มีความสุข ทุกคนต้องการความสุข ทุกคนต้องการแสวงหาความสุข แต่ว่าบางทีก็มีความรู้สึกรู้สึกมีความสุข เราก็อยากขจัดความทุกข์ ตามที่ ทำบุญนี่เป็นการเตรียมตัวที่จะกระจัดความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาได้ เพราะว่าเราสร้างสภาพจิตของเราให้มีความสุข เราก็จะมีความสุข ถ้าพูดแบบที่เข้าใจหลักธรรม คือเราไม่สร้างไม่ยอมให้เหตุของทุกข์เกิดขึ้น

^{๓๒} ว.วชิรเมธี, อริยสัจ TODAY, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์โดย สถาบันวิมุตตยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๔.

^{๓๓} book smile, “๑๐๘ มงคลพระบรมราชาบาท”, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อัมรินทร์, ๒๕๕๖), หน้า ๗, ๔๒, ๗๗.

เมื่อไม่ยอมให้ของทุกข์เกิดขึ้น เราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ “ถ้าทุกประเทศมีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่าพอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมากคนเราก็อยู่เป็นสุข”^{๓๔}

พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า ถ้าก่อนนี้เคยกลิ้ง คือมีชีวิตอยู่ด้วยความอยากดิ้นรนร่นาน(ตัณหา) เป็นต้นแล้ว คุณจะต้องปราบให้มันมีน้อยลง หรือถ้าเหวี่ยงมันลงเสียได้จากบัลลังก์ผู้บัญชาการของชีวิตก็ยิ่งดี แล้วทำตนให้กลิ้งไปด้วยอำนาจความรู้สึกที่สะอาด เช่น ความกตัญญูทศเวทที่ความรู้สึกถึงหน้าที่ของชีวิต หรือหน้าที่ธรรมชาติ เป็นต้น มันจะกลิ้งอย่างเรียบร้อย เจียบเย็น ไม่ละหกระเหินล้มลุกคลุกคลาน สรุปลั้นๆ คือเรามีชีวิตล่วงไปวันหนึ่งวันหนึ่งด้วยบรรเทาความอยาก สิ่งที่ยั่วยุคนั้นน้อยลงทุกที ความสุขก็เป็นที่หวังได้อย่างแน่ มิฉะนั้นชีวิตจะยุ่งเหยิงหมักหมมซับซ้อนหนักขึ้นทุกทีเหมือนกัน^{๓๕} ใครจะเคยคิดว่าสภาพคนยุคต้นๆ เขามีชีวิตที่มีความสุขขนาดไหน

จาเร็ด ไดมอนด์^{๓๖} ค้นพบว่า มนุษย์มีความต้องการให้ชีวิตดีขึ้นอย่างไม่มีขีดจำกัด ตั้งแต่มีมนุษย์โฮโมเซเปียน ,มนุษย์โครมันยอน เป็นมนุษย์ยุคแรกๆ พบว่าเริ่มมีการพัฒนาใช้หินเป็นเครื่องมือใช้งานเพื่อหาปัจจัยสี่ มีหอกมีแหลม ผลิตเบ็ดตกปลา มีค้อนไว้ทุบไว้ล่าสัตว์ จากอาศัยถ้ำก็มีการทำที่มุงบังเป็นที่อยู่ เริ่มเหยียบไปไม่เป็นขึ้นนุ่งห่มปิดกาย ความเป็นอยู่ชีวิตสบายไม่มีสิ่งบีบคั้น จากข้อมูลพอจะเห็นเป็นภาพการใช้ความคิดพัฒนาหรือวิวัฒนาการอย่างน่าอัศจรรย์ เมื่อสี่หมื่นปีที่ผ่านมามนุษย์ก็ไม่เคยหยุดพัฒนา จนมาในปัจจุบันได้มีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างเลิศมาก แต่หาความสุขอยาก

ดร.อภิชัย พันธเสน พระครูพิพิธประชานาถ แนวคิดการพัฒนาที่ยึดจิตใจเป็นหลัก วัตถุประสงค์ เป็นรอง ได้จัดอบรมกรรมฐานพาประชาชนถือศีล ๕ ละอบายมุขพร้อมกันนั้นได้อบรมเรื่องความเสียสละ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อันเป็นวัฒนธรรมดั้งเดิมนำการพัฒนาชุมชน ได้ผลสำเร็จแก้ปัญหาเศรษฐกิจ โจรขโมย อบายมุขลดลง แต่ปัญหาหนึ่งที่พระครูได้พบหลังจากการพัฒนาเศรษฐกิจได้คือ ยังไม่สามารถแก้ปัญหา “กิเลส ความเห็นผิด” ของมนุษย์ได้ การยกระดับจิตใจดูเหมือนจะได้แต่พอระยะหนึ่งก็กลับ ไปอยู่ในวังวนของอบายมุขยิ่งกว่าเดิม นี่เป็นปัญหาที่แก้ไม่จบ ทั้งที่ชาวบ้านมีฐานะ

^{๓๔} พุทธทาส อินทปัญโญและสัญญา ธรรมศักดิ์, “๑๐๐ปี ร้อยจดหมาย พุทธทาส-สัญญา”, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แปลน ริตเตอร์ส, ๒๕๕๐), หน้า ๔๕.

^{๓๖} พ่อครูสมณะโพธิรักษ์, “ปัญญา ๘” เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: อนุชาการพิมพ์, ๒๕๖๖), หน้า ๑๔๖-๑๔๘.

^{๓๖} จาเร็ด ไดมอนด์, **ปืน เชื้อโรค เหล็กกล้า กับชะตากรรมของสังคม**, แปลโดย อรวรรณ คูหเจริญ นาวายุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ยิปซี, ๒๕๖๓), หน้า ๕๘-๖๐.

ดี แต่สิ่งที่ตามมาคือเขาไม่สามารถ อดทนกับสื่อบริโภคนิยมบวกกับค่าครองชีพที่สูงขึ้นอย่างเป็นเงาตามตัว^{๓๗}

ศ.น.พ. ประเวศ วะสี ให้ความหมายของสุขภาพหรือสุขภาวะว่า หมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ของทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ดังนั้น ความหมายของ “สุขภาพหรือสุขภาวะ” จึงมีองค์ประกอบสำคัญ ๔ ด้าน ดังนี้ ๑. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย (Physical Health) หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุร้าย มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่ากาย ในที่นี้หมายถึงทางกายภาพด้วย ๒. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต (Mental Health) หมายถึงจิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย ถ้าตราบใดที่ยังมีความเห็นแก่ตัว ก็จะมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจไม่ได้

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ^{๓๘} ฉบับที่ ๑๓ (พ.ศ. ๒๕๖๖ – ๒๕๗๐) เป็นแผนพัฒนาฯ ฉบับแรก ที่เริ่มต้นกระบวนการยกร่างกรอบแผนภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติและจะมีผลในการใช้เป็นกรอบเพื่อกำหนด แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ และแผนปฏิบัติการในช่วง 5 ปีที่สองของยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี โดยการกำหนดทิศทางการพัฒนาประเทศในระยะของแผนพัฒนาฯ ได้น้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็น หลักนำทางในการขับเคลื่อนและวางแผนการพัฒนาประเทศ ไปสู่การบรรลุเป้าหมายในมิติต่าง ๆ บนหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่สอดคล้อง กับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของโลก (Sustainable Development Goals: SDGs) ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้น ในการที่จะนำพาประเทศไทยไปสู่การเป็นประเทศที่เศรษฐกิจมีความเจริญเติบโตท่ามกลางสังคมที่สมานฉันท์ ทนสมัย ก้าวหน้า ควบคู่ไปกับสิ่งแวดล้อมที่ได้รับการดูแลรักษาและใช้ประโยชน์อย่างสมดุลในระยะยาว และสามารถบรรลุเป้าหมายระยะ ๒๐ ปี ภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ แผนนโยบายแห่งรัฐ รวมถึงสภาพการณ์ทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศและโลก

^{๓๗} ดร.อภิชาติ พันธเสน, **พัฒนาชนบทไทย : สมุทัยและมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิภูมิปัญญา, ๒๕๔๑), หน้า ๖-๑๕, ๒๕๒-๒๖๒.

^{๓๘} สำนักงานแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ ๑๓**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา <https://www.nesdc.go.th/download/document/Yearend/2021>. [๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔].

ไกรวุฒิ มะโนรัตน์^{๓๙} กล่าวไว้ว่า การพัฒนาโดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจของโลกตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาได้ช่วยให้สังคมมนุษย์ ในยุคปัจจุบัน มีความเจริญก้าวหน้า มีวิทยาการและเทคโนโลยีมากมายและทันสมัย แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อลองมาวิเคราะห์คุณภาพในแต่ละด้านของชีวิตมนุษย์ พบว่า ๑) ทางด้านกายภาพ มนุษย์ในยุคปัจจุบันยังคงมีปัญหาเรื่องสุขภาพอยู่มาก แม้ว่าการแพทย์ปัจจุบัน จะทันสมัยและมีความสามารถในการรักษาบำบัดกำจัดโรคต่าง ๆ ได้มากมายก็ตาม ๒) ทางด้านสังคม แม้ว่าสังคมมนุษย์ในยุคปัจจุบัน จะดูมีความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคนิคและมีวิทยาการมากกว่าสังคมยุคโบราณ แต่ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมไม่ได้ลดลงเลย กลับมีแต่เพิ่มมากขึ้น ๓) ทางด้านจิตใจ มนุษย์ในยุคปัจจุบัน มีปัญหาทางด้านจิตใจกันสูงมาก เช่น มีความเครียดสูง เป็นโรคทางระบบประสาท มีความเร่าร้อน กระทบกระวายเป็น ๔) ทางด้านปัญญา แม้ว่ามนุษย์ในยุคปัจจุบัน จะได้พัฒนาศักยภาพทางด้านการใช้สมองอย่างมาก จนสามารถคิดค้นสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ มากมาย แต่มนุษย์ก็ยังไม่สามารถที่จะควบคุมทิศทางการใช้ปัญญา ที่ได้พัฒนาขึ้นมาแล้วไปในทางที่ถูกต้องได้เลย

ฐิติรัตน์ วุฒิวรกุล, อริยสัจ ๔ คัมภีร์จิต ปรชญาปารมิตา เหตุใดจึงต้องศึกษาอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค คือ สัจธรรมที่ทำให้ “ปุถุชน” กลายเป็น “อริยชน” จึงเรียกอริยสัจ ว่า สัจธรรมที่ชี้ทางแห่งการพ้นทุกข์ จึงเปรียบเหมือนเรือที่พาข้ามทะเลทุกข์ได้ เมื่อปุถุชนยังไม่รู้ว่าทุกข์ คืออะไร? จึงต้องเริ่มต้นจากการชี้ให้เห็นทุกข์ เป็นอย่างแรกเมื่อรู้ทุกข์ รู้ที่สุดของทุกข์ก็จะพ้นทุกข์ในที่สุด นี่คือเหตุผลที่ทุกคนต้องศึกษาอริยสัจ ๔ “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ เห็นทุกข์ของโลกก็เห็นธรรมของโลก”

ใจเพชร กล้าจน^{๔๐} กล่าวไว้ใน “คนพอเพียง” ถึงวิถีชีวิตแนวพุทธว่า การแก้ปัญหาหรือการพัฒนาที่ก้าวหน้าที่สุดนั้น ต้องทำอย่างประหยัดที่สุด คือ ใช้เงินหรืออุปกรณ์ต่างๆ น้อยที่สุด (ทำแบบคนจน) แต่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยส่วนตัวจะกินใช้เพียงเล็กน้อย ทำการงานด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายที่สุดแต่เกิดประโยชน์สูงสุดเท่าที่จะทำได้ ผลผลิตส่วนที่เหลือก็แบ่งปัน เกื้อกูลผู้อื่น ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่ว่า “ให้ของดี ย่อมได้ของดี” “ปราชญ์ผู้ให้ความสุข ย่อมได้รับความสุข” “ผู้ให้สิ่งที่เลิศ ย่อมได้รับสิ่งที่เลิศอีก” “ผู้ให้สิ่งที่ประเสริฐ ย่อมถึงฐานะที่ประเสริฐ” “นอกจากการแบ่งปันเมื่อแก่กันแล้ว สัตว์ทั้งปวงหาสิ่งที่พึงอย่างอื่นไม่” ซึ่งเราต้องทำสิ่งดังกล่าวด้วยตัวของเราเอง ตามคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่ว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน” ดังนั้นแล้ว ชีวิตที่ประเสริฐมีคุณค่าและผาสุก คือ

^{๓๙} ไกรวุฒิ มะโนรัตน์, “วิเคราะห์การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธธรรม” คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (๒๐๑๙): ๙-๑๕.

^{๔๐} ดร.ใจเพชร กล้าจน, คนพอเพียง, พิมพ์ครั้งแรก, (สมุทรปราการ: พิมพ์ดี, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐.

ชีวิตที่ประหยัด เรียบง่าย พึ่งตนและแบ่งปัน เป็นชีวิตที่ให้และเสียสละ ผู้ที่ให้คือผู้ทำงานฟรี “อาชีพทำงานฟรี คือเป็นอาชีพที่ดีที่สุด เป็นอาชีพที่มั่นคงที่สุด มีคุณค่าและมีความสุขที่สุด”

เพชรตะวัน ธนะรุ่ง, สุรีย์ ธรรมิกกบวร และ จิรวัดน์ เวชแพศย์ ได้นำเสนอบทความวิชาการ “รูปแบบการบูรณาการองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนแห่งการเรียนรู้: กรณีศึกษาชุมชนสวนป่านาบุญ”^{๔๑} ไว้ว่า “ชุมชนที่มีองค์ความรู้และภูมิปัญญาที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ แนวคิดการพึ่งตนเป็นความอิสระด้วยพลังปัญญาและความสามารถ ในการพัฒนาและแก้ปัญหาของตนเอง การพึ่งตนเองเกิดจากปัจจัยสำคัญ คือ ผู้นำที่มุ่งมั่นเสียสละ คนในชุมชนมีความสมานฉันท์ มีส่วนร่วมในแก้ไขปัญหา พัฒนาชุมชนให้เกิดความสมดุล ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ลดการพึ่งพาจากภายนอก เสียสละเพื่อสังคม การพัฒนาตนแบบองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจและปัญญา ศึกษาการเชื่อมโยงองค์ความรู้และภูมิปัญญาทางสุขภาพ และพุทธธรรมฝึกเป็นทักษะของการพัฒนาพลังภายในตน ผลที่ได้คือสังคมที่อยู่เย็นเป็นสุข มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน จุดเด่นของชุมชน คือ การนำหลักการสมดุลร้อนเย็นมาประยุกต์กับการแพทย์ทุกสาขาปรับสมดุลกายและใจ เปิดอบรมการดูแลสุขภาพ กลิกรรมไร้สารพิษ โดยไม่คิดค่าตอบแทน ให้ผู้ที่มาเข้าค่ายมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรม ทำให้การอบรมกลายเป็นวิถีชีวิตของชุมชน มีพืชผักสำหรับบริโภค สร้างสุขภาพด้วยการกินอาหารเป็นยา

ภาคภูมิ ยอดบิดา แบ่งปันประสบการณ์ใน^{๔๒} “วารสารวิชชาธรรม” คอลัมน์เล่าสู่ฟัง..ผมดีใจที่เป็นมะเร็ง เขาเป็นผู้ป่วยที่ผ่านความทุกข์กายทุกข์ใจ กับสิ่งที่ต้องเผชิญ ไม่ว่าจะโรคร้าย ความกลัว กังวล หวั่นไหว กับสิ่งที่มองไม่เห็น อะไรเป็นจุดเปลี่ยน.. เราลองฟัง ๑ ใน ๑๒ เหตุผลที่ทำให้เขาดีใจที่เป็น “มะเร็ง” เขาได้เล่าว่า สุข หรือ ทุกข์ ถ้าเลือกได้จะเลือกอะไร แน่แน่นอนทุกคนต้องการความสุข แต่ก็คนที่รู้ว่าทุกครั้งที่เราแข็งแกร่งขึ้นหาใช่เพราะผ่านความสุข แต่เป็นเพราะเราสามารถผ่านความทุกข์ต่างหาก

คิดได้ดังนั้น ก็ถึงบางอ้อเสียที่ว่าทำไมพระพุทธเจ้าจึงได้สอนไว้ว่า “เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม” ก่อนเป็นมะเร็งชีวิตผมก็หาใช้ที่จะมีแต่สุข ก็สุขๆทุกข์ๆปนกันไป แต่ก็ไม่ทุกข์เกินทนผมก็มักแก้ ด้วยการไปแก้ปัญหาด้วยวิธีผิดๆ จนมาป่วยมาเป็นมะเร็งนี้แหละ ถึงได้รู้เสียที่ว่า “ทุกข์ที่มากเกินทน” เป็นเช่นไร แต่พอมองย้อนกลับไป มันก็คุ้มอยู่นะถ้าไม่ป่วยเป็นมะเร็งก็คงไม่เจอทุกข์ที่เกินทน ไม่ทุกข์เกิน

^{๔๑} เพชรตะวัน ธนะรุ่ง, สุรีย์ ธรรมิกกบวร และจิรวัดน์ เวชแพศย์, “รูปแบบการบูรณาการองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนแห่งการเรียนรู้: กรณีศึกษาชุมชนสวนป่านาบุญ”, วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๖): ๘๓-๘๕.

^{๔๒} ภาคภูมิ ยอดบิดา, “ผมดีใจที่เป็นมะเร็ง”, วารสารวิชาการ สถาบันวิชชาธรรม, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๑): ๘๙-๙๒.

ทนก็คงไม่เจอ “ธรรมะ” ที่ถูกต้องถูกต้องตรง ที่ทำให้ผมยังสามารถมองหาความสุขในช่วงเวลาที่สุดแสนจะเลวร้ายและสามารถตีใจที่ป่วยเป็นมาเรียง...ขอบคุณมะเร็งขอบคุณมะเร็งที่ทำให้ค้นพบหนทางที่นำไปสู่ “ความผาสุกแท้จริง” นี้คือ ๑.ใน ๑๒ เหตุผลที่ผมตีใจที่เป็นมะเร็ง หากจะเล่ากันโดยย่อผมได้คุณภาพชีวิตแน่นอนเหมือนได้ชีวิตใหม่ เมื่อได้เรียนรู้แพทย์วิถีธรรม (แพทย์วิถีพุทธ) ผมได้พบกับวิธีการรักษาร่างกาย รักษาจิตใจ และเปลี่ยนเหตุการณ์ร้ายต่างๆ ในชีวิตจะเรียกว่ามหัศจรรย์ก็ว่าได้

ใจเพชร มีทรัพย์ (หมอเขียว)^{๔๓} การดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ระบบการดูแลสุขภาพที่ดี ที่มีประสิทธิภาพสูงและสมบูรณ์แบบที่สุด ก็คือ ระบบที่สามารถผสมผสานการดูแลสุขภาพในทุก ๆ แขนงเข้าด้วยกัน ด้วยการเอาจุดดี จุดเด่น จุดสำคัญของแต่ละแผนมารวมกัน โดยอาศัยคุณธรรมเป็นหลักนำ ซึ่งก็คือ ยึดความ เต็มใจ ความสมัครใจ ความเป็นประโยชน์ ความประหยัด ความปลอดภัย สภาพร่างกายและจิตใจที่ดีขึ้น และการพึ่งตนเองได้ของผู้ป่วยเป็นหลัก มุ่งใช้เทคนิคและทรัพยากรที่ประชาชนผลิตเอง ไม่มุ่งเน้นให้ประชาชนพึ่งเจ้าหน้าที่สุขภาพ มากกว่าการพึ่งตนเอง ทำให้ปัญหาสุขภาพของประชาชน ขยายวงกว้างและทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น ๆ เพราะต้นเหตุของปัญหาจะสะสมมากขึ้น ๆ และร่างกายของคนก็แก่ชรา ทрудโทรมไปข้างหน้าอยู่แล้ว

ดังนั้น ไม่ว่าจะพัฒนาเทคนิควิธีการในการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุให้เก่งกาจสามารถมากแค่ไหนก็ตาม สุดท้ายวิธีการที่พัฒนาขึ้นมา นั้น ก็จะไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ ผู้เป็นหมอก็เสี่ยงต่ออายุสั้น ก็จะเป็นจุดอ่อนที่น่ากลัวที่สุด เสียเวลา เสียแรงงานและเสียทรัพยากรมากที่สุด พึ่งตนเองได้น้อยที่สุด ทุกข์ทรมานมากที่สุดและล้มเหลวที่สุดของระบบสุขภาพ ถ้าสุขภาพพึ่งตน เกิดไม่ได้ หมอและคนไข้จะพากันตาย

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้สรุปคุณภาพชีวิตมนุษย์ของแต่ละบุคคลว่า ขึ้นอยู่กับบริบททางสังคมวัฒนธรรมและค่านิยม ในเวลานั้น ๆ ประกอบด้วย ๔ มิติ ดังนี้ ๑) มิติด้านสุขภาพกาย (Physical) ๒) มิติด้านสุขภาพจิต (Psychological) ๓) มิติด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) และ ๔) มิติด้านสภาพแวดล้อม (Environmental) สำหรับประเทศไทย ได้มีสภาพพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้เริ่มแผนพัฒนาแห่งชาติมาตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๐๔ ปัจจุบันเป็นแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เป็นแผนที่ ๑๓ ตามรัฐธรรมนูญมาตรา ๖๕ จัดให้มีแผนยุทธศาสตร์พัฒนาชาติ ๒๐ ปี พ.ศ.๑๕๖๑-๒๕๘๐ ได้ระบุว่า การพัฒนาด้านทรัพยากรมนุษย์ มีการ

^{๔๓} ใจเพชร มีทรัพย์ (หมอเขียว), **ความลับฟ้า ถอดรหัสสุขภาพเล่ม ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (ธีระการพิมพ์, ๒๕๖๐), หน้า ๑๐, ๓๕.

สร้างสุขภาวะเป็นสิ่งสำคัญ การพัฒนาคำตอบอยู่ที่คนที่ชุมชน มีการจัดตั้งสภาพัฒนาองค์กรชุมชน เพื่อการกระจายอำนาจส่งเสริมให้ชุมชนพัฒนาตนเองทั่วประเทศ^{๔๔}

กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์ มีการศึกษาการรับรู้เป้าหมายของชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม ด้วย ๒ องค์ประกอบ ๑) สร้างสัมพันธ์ภาพและความไว้วางใจ และ ๒) ทำความเข้าใจการรับรู้เป้าหมายชีวิต ๒. การค้นหาเป้าหมายชีวิต แลกเปลี่ยนเรียนรู้เป้าหมายชีวิต แล้วสามารถออกแบบเส้นทางชีวิตให้ตนเองได้ เพื่อรับมือกับสถานการณ์ได้ด้วยความรู้สึที่ดีต่อตนเอง เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่องและพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม เป็นการกำจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ สามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างดี^{๔๕}

องค์กรยูเนสโก ให้ความหมายคุณภาพชีวิต คือระดับความเป็นอยู่ที่ดีของประชากร และระดับความพึงพอใจในความต้องการส่วนหนึ่งของมนุษย์ ส่วนคณะทำงานทางด้านคุณภาพชีวิตที่สนับสนุนโดยองค์การอนามัยโลก" ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตว่ามีความหมายที่หลากหลายแตกต่างกันตามบริบทของผู้ศึกษา กล่าวคือ ระดับผู้กำหนดนโยบายทางสังคม เช่น รัฐบาล คุณภาพชีวิตมีความหมายในด้านหลักประกันแก่ประชาชนในด้านการบริการหรือการสงเคราะห์ทางสังคมด้านต่างๆ เช่น การให้บริการด้านสาธารณสุข ปลอดภัย การช่วยเหลือด้านสิ่งของ การยกระดับรายได้และการส่งเสริมประชากรทุกคนให้มีสิทธิเท่าเทียมกันในด้านต่างๆ ในมุมมองของนักเศรษฐศาสตร์ คุณภาพชีวิตหมายถึงรายได้มวลรวมของประเทศ อัตราเงินเฟ้อ หรือดัชนีผู้บริโภครายได้เฉลี่ยประชากร^{๔๖}

สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตคนไทย และคุณภาพชีวิตความหมายคุณภาพชีวิตในมิติต่างๆ ดังนี้

คุณภาพชีวิตด้านการทำงาน หมายถึงความพึงพอใจในงานหรืออาชีพในเรื่องเกี่ยวกับความมั่นคง ความก้าวหน้าของงานที่ทำอยู่ในปัจจุบัน ความพึงพอใจในรายได้ สภาพแวดล้อมในการทำงาน และความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

^{๔๔} สำนักงานแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ ๑๓**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.prachinburi.go.th/plan12>. [๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔].

^{๔๕} กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์, “การพัฒนากระบวนการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมของวัยรุ่น”, **บทความวิจัย**, (คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๖๑), หน้า บทความย่อ.

^{๔๖} UNESCO, **Quality of life improvement programmers**, (Bangkok : UNESCO regional office, 1993), p. 128.

คุณภาพชีวิตด้านครอบครัว หมายถึงความพึงพอใจเกี่ยวกับความผูกพัน การช่วยเหลือ และความรับผิดชอบต่อกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ทั้งในด้านจิตใจและวัตถุ

คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ และความเครียด หมายถึงอาการทางด้านร่างกายและจิตใจที่แสดงออกมา อันจะบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพทางกาย และระดับความเครียดของจิตใจ

คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึงความรู้สึทางกายที่ได้รับผลกระทบจากมลภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นบริเวณที่อยู่อาศัย

คุณภาพชีวิตด้านชีวิตความเป็นอยู่ประจำวัน หมายถึงความพึงพอใจต่อการ ได้รับการให้บริการที่ดี ด้านการศึกษา คมนาคม สาธารณสุข สาธารณูปโภคต่างๆและความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน รวมทั้งราคาสินค้าอุปโภค บริโภค และราคาค่าสาธารณูปโภคที่เป็นอยู่ด้วย

ความหมายของคุณภาพชีวิตที่กล่าวมาข้างต้นหมายถึงชีวิตที่อยู่ในสังคมได้ด้วยภาวะส่วนตัวและภาวะภายนอก ภาวะส่วนตัวคือสภาพการดำรงชีวิต มีอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย การรักษาพยาบาลและการดูแลสุขภาพ และการศึกษา ส่วนภาวะภายนอกคือระเบียบกฎหมายต่างๆ สวัสดิการสังคม สภาวะแวดล้อม ตลอดถึงภาวะเศรษฐกิจ โดยสรุปตามที่คณะของนักสังคมวิทยา และนักวิชาการ คุณภาพชีวิต หมายถึง การอยู่ดี กินดี มีสุข^{๔๗}

๒.๓.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พัลลภ หารุคำจา กล่าวว่า การพัฒนาชุมชนส่วนมากจะเริ่มจากการจัดทำแผนพัฒนาชุมชน ราชการจะไปส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ หลักการมีส่วนร่วม ร่วมคิดร่วมพูดร่วมทำร่วมรับผลประโยชน์ โดยมุ่งให้ข้าราชการ ปัญญาชนของชาติ และผู้นำทางสังคมลงไปทำงานในชุมชนเพื่อสร้างความสามัคคีนำไปสู่ความมั่นคงมั่งคั่ง ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของคนในชาติ โดยสิ่งสำคัญคือต้องสร้างให้ชุมชนเข้มแข็ง ซึ่งการสร้างแผนพัฒนาชุมชนต้องผ่านประสบการณ์และคัดเลือกหมู่บ้านที่มีความพร้อม ไม่ว่าจะราชการหรือเอกชนที่นำการพัฒนา และผู้นำผู้ตาม สิ่งสำคัญที่ควรเป็นฐานคือ คุณธรรมเพื่อให้งานที่ยากนั้น สำเร็จได้เป็นตัวอย่างแก่ชุมชนอื่นต่อไป^{๔๘}

^{๔๗} สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, "คุณภาพชีวิตของคนไทย ประจำปี ๒๕๕๐", รายงานการวิจัย, (สำนักวิจัย: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๕-๖.

^{๔๘} พัลลภ หารุคำจา, "การพัฒนาแผนชุมชนพึ่งตนเองเชิงพุทธในจังหวัดลำพูน", *ดุชนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุชนิพนธ์บัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๒.

ประภัสสร วัฒนา จิตวิทยามนุษย์นิยมของมาสโลว์การพัฒนาชีวิตหรือพัฒนาตนในทางจิตวิทยานั้น เริ่มต้นจากการตระหนักถึงศักยภาพตนเอง เกิดมาพร้อมกับความดิ้นรนที่ติดตัวมาแต่กำเนิด มีความปรารถนาที่จะไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดของการพัฒนาตัวเอง มีสุขภาพจิตดียอมรับข้อดีและข้อเสียที่ว่า มนุษย์นั้นไม่มีใครสมบูรณ์ แต่ทุกคนสามารถเอาชนะอุปสรรคหรือดำเนินการพัฒนาตนเองได้ สามารถสรุปแนวคิดพื้นฐานที่สำคัญในทางจิตวิทยาเกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง ได้ดังนี้^{๔๙}

๑) มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้เกือบทุกเรื่อง

๒) ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใดๆ อีก

๓) แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางอย่างบางเรื่อง

จිරชัย วงศ์ขารี^{๕๐} วิทยากรศึกษาวิเคราะห์แนวทางการส่งเสริมการรักษาศิล ๕ พบว่า ศิล ๕ หรือเบญจศิลานั้น มีความสำคัญอยู่ ๓ ประการ ได้แก่ ๑) เป็นรากฐานแห่งความสงบ บุคคลที่มีศิลนอกจากจะไม่ทำตนเอง และสังคมให้เดือดร้อนแล้วนำแต่ความสุขความเจริญมาให้แก่ตนเองและคนอื่น ๆ อีกทั้งคนมีศิลธรรมยังมีส่วนช่วยตนเองและสังคมให้อยู่อย่างสงบสุขด้วย ๒) เป็นมาตรฐานแห่งการอยู่ร่วมกัน ถ้าทุกคนใน สังคมเพียงแต่มีศิลธรรมกันแล้วสังคมหรือชุมชนก็จะสงบอย่างยิ่ง จะไม่มีสงคราม ไม่มีการฆ่าล้าง ฆาตกรรม ไม่มีการขโมยแย่งชิงโกงกินกัน ไม่มีการประพฤติดุคติดทางกามที่ก่อให้เกิดความสับสนวุ่นวาย แตกแยกขึ้นในสังคม หรือชุมชน ไม่มีการโกหกหลอกลวงใส่ความกัน ไม่มีการเสพของมีนเมาให้โทษ ต่าง ๆ อันเป็นบ่อเกิดแห่งความประมาทและความหายนะต่าง ๆ ทุกคนในสังคมหรือชุมชนก็จะพบกับ ความสุขร่มเย็น ๓) เป็นเครื่องมือสร้างสันติภาพ ถ้ามุขย์ทุกคนเข้าใจความมุ่งหมายที่แท้ของศิลและ ๔๙ ประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อให้เกิดผลสนองต่อความมุ่งหมายของศิลอย่างแท้จริงแล้ว สังคมมนุษย์ จะอยู่ในภาวะปกติสุข

^{๔๙} ประภัสสร วัฒนา, “แนวความคิดมนุษย์นิยมมาสโลว์ (Maslow)”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๖๐), หน้า บทคัดย่อ.

^{๕๐} จิรัชชัย วงศ์ขารี, “การศึกษาวิเคราะห์แนวทางการส่งเสริมการรักษาศิล ๕ ของหมู่บ้านรักษาศิล ๕ จังหวัดยโสธร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔).

พระศุภชัย ปญฺญาวชิโร (เปลื้องกระโทก)^{๕๑} พบว่าพระสงฆ์ที่มีการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ อำเภอโคกชัย จังหวัด นครราชสีมา ๑. คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย ผู้สูงอายุควรมีการควบคุมอาหาร เน้นการออกกำลังกาย การเดิน การวิ่งเพื่อสุขภาพ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข เหล้า บุหรี่ กาแฟ เครื่องดื่มบำรุงกำลัง มีข้อมูลในการทำสมุนไพรรักษาสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ๒. คุณภาพชีวิตด้าน จิตใจ พระสงฆ์ควรเข้าไปมีบทบาทในเรื่องของการปฏิบัติธรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่ดี ไม่เสียขวัญ กำลังใจ ด้านพัฒนาทางอารมณ์ ได้กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ๓. การสร้างความสามัคคี การให้อภัยกัน การวางตัวเป็นกลาง เมื่อมีปัญหาในชุมชนให้ข้อคิด ข้อสติเตือนใจให้กับผู้สูงอายุ ๔. คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม การเข้าสังคมในชุมชน การปรึกษาหารือกันในการพัฒนาชุมชนเพื่อให้เกิดประโยชน์มากกว่าการสร้าง ความขัดแย้งทำให้เกิดการโกรธกัน

รินภัทร์ กิรติธาดากุล สรุปแนวความคิดการพัฒนา คือการเปลี่ยนแปลงตามแผนหรือการเปลี่ยนแปลงที่กำหนดทิศทางนั้นคือการพัฒนาที่ได้เป็นเรื่องราวธรรมชาติ อาจเป็นความพยายามของมนุษย์ที่ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงกำหนดทิศทางไว้ล่วงหน้าว่าจะพัฒนาอย่างไร พัฒนาอะไร ช้าเร็วอย่างไร ใครเป็นผู้พัฒนา และใครถูกพัฒนา เป้าหมายของการพัฒนาอยู่ที่คน การพัฒนาคนจึงรวมถึงการพัฒนาด้านเศรษฐกิจการเมืองสังคม และวัฒนธรรมคือความอยู่ดีกินดีด้านต่างๆ ดังนั้นการพัฒนาจึงยึดเอาความสัมพันธ์กับสังคมเป็นหลัก^{๕๒}

ปรางทิพย์ ภัคคีศรีไพรวัลย์^{๕๓} พบว่าคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนบ้านแสนตอโดยรวม ผลการประเมิน อยู่ในระดับดีมาก นอกจากนี้ผลการศึกษาค้นคว้าความแตกต่างระหว่างตัวแปรกับคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน พบว่า ตัวแปรในด้านเพศ อายุ การศึกษา สถานภาพ อาชีพ และรายได้ มีผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม เมื่อวัดด้วยแบบชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย และแบบวัดคุณภาพชีวิต ของคนในชุมชนบ้านแสนตอโดยรวม สำหรับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต การ

^{๕๑} พระศุภชัย ปญฺญาวชิโร (เปลื้องกระโทก), “บทบาทของพระสงฆ์ที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒).

^{๕๒} รินภัทร์ กิรติธาดากุล, “การศึกษาปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตนักเรียนโรงเรียนเวียงแหงปริยัติศึกษา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐-๑๕.

^{๕๓} ปรางทิพย์ ภัคคีศรีไพรวัลย์, “การศึกษาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนบ้านแสนตอ จังหวัดลำปาง”, สารนิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม, (สังคมสงเคราะห์ศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๙).

ส่งเสริมกลุ่มจิตอาสาในการรักษาความสงบเรียบร้อย และการสร้างองค์ความรู้ด้านความมั่นคงปลอดภัยเพื่อให้สามารถดูแลความปลอดภัยในชุมชน

วีณา เหลืองอ่อน^{๔๔} ศึกษาวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต ของพนักงานธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.) ด้วยการดูแลสุขภาพฟิตตามหลักการแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร” ผลการวิจัยพบว่า ๑. พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานธนาคารฯ ที่ได้รับการอบรมการดูแลสุขภาพฟิตตามหลักการแพทย์วิถีธรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และพนักงานที่ไม่ได้รับการอบรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ๒. คุณภาพชีวิตของพนักงานธนาคารฯ ที่ได้รับการอบรมการดูแลสุขภาพฟิตตามหลักการแพทย์วิถีธรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ดี และ พนักงานที่ไม่ได้รับการอบรมภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ๓. พนักงานธนาคารฯ เพศชายมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพสูงกว่าเพศหญิง แต่ปัจจัยด้านอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส รายได้ ที่แตกต่าง

นายภฤศ โสภณนิชกุล^{๔๕} ศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา สำหรับผู้ต้องขังเรือนจำ จังหวัดน่าน ผลการวิจัยพบว่า หลักไตรสิกขาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักการศึกษาและปฏิบัติแบบบูรณาการเพื่อฝึกกาย วาจา และยกระดับจิตใจและ สติปัญญาให้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดคุณภาพชีวิตทั้งในระดับปัจเจกและระดับสังคม ปัญหาและอุปสรรคการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ต้องขังเรือนจำ จังหวัดน่านพบว่า ผู้ต้องขัง ส่วนใหญ่ ยังขาดการพัฒนาด้านพฤติกรรมโดยเฉพาะการมีวินัย ด้านจิตใจโดยเฉพาะความเครียดและ วิตกกังวล และด้านปัญญาโดยเฉพาะความรู้ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตให้เป็นสุข นอกจากนี้ยังมี อุปสรรคภายนอก เช่น ขาดแคลนอาคารสถานที่ในการใช้จัดกิจกรรมที่เหมาะสม เจ้าหน้าที่ ผู้ปฏิบัติงานมีน้อยและปฏิบัติงานหลายหน้าที่ การฝึกอบรมที่ต้องรับมือกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา

^{๔๔} วีณา เหลืองอ่อน, “พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต ของพนักงานธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.) ด้วยการดูแลสุขภาพฟิตตามหลักการแพทย์วิถีธรรม”, **วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๕๙).

^{๔๕} นายภฤศ โสภณนิชกุล, “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา สำหรับผู้ต้องขังเรือนจำ จังหวัดน่าน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑).

ดร.ใจเพชร กล้าจน^{๔๖} ได้ศึกษาวิจัยเรื่องจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ พบว่ารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนานาชาติพันธุ์ เพื่อมนุษยชาติจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธจะให้ความสัมพันธ์สำคัญกับเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพตาม หลักการแพทย์วิถีพุทธ ในอันดับแรกคือเทคนิคข้อที่ ๘ ใช้ธรรมชาติบำบัดบำบัดเพื่อบุญเป็นบุญคุณทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี มีเหตุจูงใจการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธอันดับแรก คือการอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ อยากทำความดีอยากส่งเสริมสิ่งที่ดีๆ แต่ทุกคนจะพัฒนาตนเองไปตามฐานของตนเอง อยู่ในส่วนมากจะผ่านฐานเล็กรอบบายมุขแล้วค่อยไต่ศีล ๕ ข้อ และลดละเลิกสิ่งที่ไม่ดีจำเป็นไปเป็นระดับจนเป็นบุคคลที่เรียกว่าบรรณ ๙ มีร่างกายที่แข็งแรงจิตใจที่แข็งแกร่ง จิตใจที่ดีงาม พร้อมทั้งจะสืบสานเข็นกงล้อธรรมจักรในยุค อย่างเข้ากลีดยุค

หมายขวัญพุทธ กล้าจน^{๔๗} ได้ศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโดยโครงสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม พบว่ารูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมมี ๖ องค์ประกอบได้แก่ ๑ หลักการ ๒ ปณิธาน ๓ วัตถุประสงค์ ๔ ดำเนินการ ๕ ประเมินผลและเงื่อนไขแห่งความสำเร็จโดยหลักการคือ ๑ การบริหารทรัพยากรมนุษย์แนวพุทธด้วย พลังเป็นพลังพุทธะเป็นศักยภาพพึ่งตนจิตอาสา ๒ ปณิธานคือการพึ่งตนช่วยเหลือคนทั่วโลก ๓ วัตถุประสงค์เพื่อสร้างศักยภาพพึ่งตนของจิตอาสาเพื่อสืบสานพระพุทธศาสนา ๔ การดำเนินการมี ๕ วิธีได้แก่ ๑ บริหารทรัพยากรมนุษย์แนวพุทธโดยสหราชอาณาจักรพัฒนาและคัดคนออก ๒ จัดความหลากหลายของบุคลากรจิตอาสาด้วยการเคารพผู้นำและความมดีหมู ๓ พัฒนาบุคลากรให้ความรู้ได้เรียนรู้ในพื้นที่ที่ปฏิบัติจริง ๔ จิตอาสาที่พัฒนาที่ดีมีศีล ๕ บริหารสร้างสัมพันธ์เครือข่ายเรียนรู้ร่วมกันอย่างญาติพี่น้อง ๕ ประเมินผลความเข้าใจประยุกต์ใช้คำสอนในพระไตรปิฎก ขำนาญทำงานอย่างสัมมาทิฐิ ชัดเกลากิเลสและปรับสู่อุบัติเป็นคณวาระ ๙

^{๔๖} ใจเพชร กล้าจน, “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”, **คุณุณิพนธ์ปรัชญาคุณุณิพนธ์จิตต** สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค, สาธารณสุขชุมชน, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘), หน้า บทคัดย่อ.

^{๔๗} หมายวันพุทธ กล้าจน, “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”, **คุณุณิพนธ์ปรัชญาคุณุณิพนธ์จิตต** สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓).

กองพัน จิตแสง^{๕๘} ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษารูปแบบการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจังหวัดขอนแก่นพบว่า เป็นบุคคลที่ได้เรียนรู้การแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นการแพทย์ที่บูรณาการองค์ความรู้โดยเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนต่างๆ มาบูรณาการด้วยพุทธธรรมอย่างพอเหมาะ โดยทำงานเกื้อกูลมนุษยชาติประสานพลังกับคนดี พึ่งตนสร้างสุขภาวะและสามารถถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่นโดยไม่มีค่าตอบแทนใดๆ แต่ละคนรู้ค่าความสำคัญของชีวิต แต่เมื่อเข้ากรอบ มีเมตตาทายกรรม เมตตาวาจา เมตตาเมตตาโนกรรมและทำงานทุกอย่างเข้าส่วนกลางมีกินใช้ส่วนกลางเป็นสาธารณโภคี มีศีลเสมอกันและทิวาฐิเสมอกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ใช้กระบวนการอุปหานิยธรรม เป็นกระบวนการที่มีแต่เจริญแต่ถ่ายเดียว ผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ๔ ประการ

เพชรตะวัน ธนะรุ่ง^{๕๙} ศึกษาวิจัยเรื่อง “การบูรณาการองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนพึ่งตนเอง” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเสนอรูปแบบการบูรณาการองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนพึ่งตนเอง ๓ แห่ง คือ ชุมชนสันติสุข ราชธานีโอศก และสวนป่านาบุญ ผลการศึกษา พบว่าแต่ละชุมชนมีลักษณะเฉพาะ ดังนี้ (๑) ชุมชนสันติสุขมีแกนนำชุมชน ที่เข้มแข็ง นำพาชาวบ้านฟื้นฟูภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน สร้างเครือข่ายเกษตรอินทรีย์และตลาดนัดสีเขียว บูรณาการแนวความคิดพึ่งตนเองเข้ากับวิถีชีวิต ผลิตอาหารให้เป็นยาสร้างสุขภาพ (๒) ชุมชนราชธานีโอศก เชื่อมโยง บ้าน วัด โรงเรียน เป็นหนึ่งเดียว บูรณาการพุทธธรรม พัฒนาด้านจิตวิญญาณ ด้านอาหาร กสิกรรม ศาสตร์สุขภาพและหลัก ๘ อ. เชื่อมร้อยด้วยระบบสังคมวัฒนธรรมแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูล อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม มีการปรับเปลี่ยนกระบวนการดำเนินการดำเนินชีวิตแบบบุญนิยม พึ่งตนเอง ลดกิเลส เสียสละเพื่อสังคม สร้างสุขภาพแบบองค์

นิตยาภรณ์ สุระสาย^{๖๐} ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม” ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม มี ๕ องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการ วัตถุประสงค์ การดำเนินการ การ

^{๕๘} กองพัน จิตแสง, “การศึกษารูปแบบการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จังหวัดขอนแก่น” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรสาขาวิชาพุทธศาสนบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑).

^{๕๙} เพชรตะวัน ธนะรุ่ง, “การบูรณาการองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนพึ่งตนเอง”, วิทยานิพนธ์บริหารศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๗), หน้า บทคัดย่อ.

^{๖๐} นิตยาภรณ์ สุระสาย, “รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓), หน้า บทคัดย่อ.

ประเมิณผล และเงื่อนไขความสำเร็จ ดังนี้ ๑) หลักการ คือการดำเนินการพัฒนาบุคคลให้บูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมในวิถีชีวิต หรือ ใช้ “ไตรศาสตร์การดูแลตนแบบวิถีธรรม” (Trilogy of Cultural Self Care Model) ประกอบด้วย การดูแลตนแบบเลิศ (E) หลัก (M) เสริม (S) ได้แก่ ๑) เลิศด้วยธรรม (E : Excellent) ด้วยวิธีการสวดมนต์ ฟังธรรม ทบทวนธรรม ๒) วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาบุคคลให้สามารถใช้ไตรศาสตร์การดูแลตนแบบวิถีธรรมในวิถีชีวิต ๓) การดำเนินการ ประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน

พระมหาอุดร สุธิธินาโณ (เกตุทอง)^{๖๑} ศึกษาวิจัยเรื่อง "ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก" ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกนั้น ประกอบด้วยคำ ๒ คำ คือ คำว่าสุขภาพ และ องค์รวม สุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกต้องประกอบด้วย ๔ มิติ คือ ๑ ด้านกาย ๒ ด้านสังคม ๓ ด้านจิต และ ๔ ด้านปัญญา ดังนั้น เมื่อมุ่งเน้นผลของสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธจึงเน้นความสุข หรือภาวะสุขภาพที่ประกอบด้วย วิชชาวิมุตติ วิสุทธิ สันติ ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีของชีวิต ส่วนแนวทางเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมนั้น หลักการดูแลสุขภาพทั้ง ป้องกัน ส่งเสริม เยียวยา รักษา โดยกระบวนการแบบแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) รูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวม ๔ มิติ

สม นาสอ้าน และคณะ ศึกษาวิจัย^{๖๒} “ประเมิณผลโครงการสร้างครอบครัวสุขภาพดีวิถีธรรมเพื่อชาวร้อยแก่นสารสินธุ์ไร่ทุ่งไร่โรคมผล”(เขตสุขภาพที่ ๗ ได้แก่ ร้อยเอ็ด ขอนแก่น มหาสารคาม กาฬสินธุ์) การวิจัยพบว่า ผลลัพธ์การประเมินภาวะสุขภาพผล การเปรียบเทียบการตรวจสุขภาพก่อนและหลังเข้าค่าย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ p (value = ๐.๐๐) โดยทุกค่าพารามิเตอร์หลังเข้าค่ายมีผลดีกว่าก่อนเข้าค่าย คือ ระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต รอบเอว ดัชนีมวลกาย ค่าไขมันคลอเรสเตอรอล LDL และไตรกลีเซอไรด์ ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ด้านกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ นอกจากนี้ยังสามารถลดค่าใช้จ่าย และทำให้พึ่งพาตนเองได้ มีการใช้ชีวิตพอเพียง ปลูกพืชผักสวนครัว ทำอาหารกินเองเพื่อสุขภาพ ลดค่าใช้จ่ายด้านยา ลดภาวะแทรกซ้อนของโรค สรุปผลโครงการสร้างครอบครัวสุขภาพดีวิถีธรรมเพื่อชาวร้อยแก่นสารสินธุ์ไร่ทุ่งไร่โรค เกิดประสิทธิผลต่อการพัฒนาสุขภาพประชาชน

^{๖๑} พระมหาอุดร สุธิธินาโณ (เกตุทอง), "ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก", **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), บทคัดย่อ.

^{๖๒} สม นาสอ้าน และคณะ, “ประเมิณผลโครงการสร้างครอบครัวสุขภาพดีวิถีธรรมเพื่อชาวร้อยแก่นสารสินธุ์ไร่ทุ่งไร่โรคมผล”, **วารสารวิชาการวิชิขาราม**, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๕ (พฤษภาคม-สิงหาคม, ๒๕๖๒).

คณิศร กิตติกรปรีดา^{๖๓} ได้ศึกษาวิจัยเรื่องแนวทางการเสริมสร้างสังคมสันติสุข ตามหลักศีลห้ากรณีศึกษาชุมชนพระบาทห้วยต้ม จังหวัดลำพูน พบว่าศีลห้าเป็นปัจจัยพื้นฐานการดำเนินชีวิตให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ชุมชนพระบาทห้วยต้มมีการรักษาศีลเพราะศรัทธาครูบาชัยวงศาและได้นำมาเขียนเป็นกฎหมายบ้านจำนวน ๖ ข้อ ซึ่งสามารถสร้างความปรองดองและความสามัคคีในชุมชนทำให้ชุมชนเกิดสันติสุขอย่างยั่งยืนตามแนวทางการเสริมสร้างสังคมสันติสุข ตามหลักศีลห้าของพระบาทห้วยต้มพบว่ามีเกณฑ์คุณลักษณะเครื่องบ่งชี้อยู่ ๓ ประการได้แก่ ๑ ทางกายภาพคือการวางระบบและการนำกฎกติกาข้อตกลงชุมชนมาบริหารจัดการ ร้อยอย่างเป็นระบบและมีความเข้มแข็งมีคณะกรรมการหมู่บ้านให้สามัคคีมีสันติภาพอยู่ร่วมกันอย่างมีสันติสุข

พระมหาภูษิตกสว อควณโน (ปุณฺณมัย)^{๖๔} ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการบริหารจัดการชุมชนพึ่งตนเองวิถีพุทธเพื่อความยั่งยืน พบว่า ๑ กลไกหลักที่สำคัญในการขับเคลื่อนการทำงานขององค์กรทางสังคมในการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน ในตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างเพื่อให้ชุมชนสามารถพึ่งตนเองได้ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ ๕ ด้านคือ ๑ ผู้นำชุมชนและทีมงาน ๒ กระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชนในชุมชน ๓ กระบวนการวางแผนชุมชนและ ๔ ผลสำเร็จของการดำเนินงานของชุมชนตามลัทธิหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ๒ องค์ประกอบของการบริหารจัดการชุมชนพึ่งตนเองวิถีพุทธความยั่งยืนในตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างชุมชนได้มีการบริหารจัดการตามหลัก ๖ m s

ลักขณา แซ่ไฉ่ว^{๖๕}, **ดินแสงธรรม กล้าจน, เสริมศรี ขวานิสากุล, หมายขวัญพุทธ กล้าจน** ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการปฏิบัติอริยสัจ ๔ ต่อการดับความทุกข์ใจในชีวิตประจำวันของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันวิชาราม สังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย อ.ดอนตาล จ. มุกดาหาร” ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (ร้อยละ ๑๐๐) สามารถนำวิธีการปฏิบัติอริยสัจ ๔ ไปใช้ดับความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้จริง โดยความทุกข์ใจลดลงได้ทุกครั้งที่ปฏิบัติ และมีแนวโน้มที่จะลดความทุกข์ได้ดีและรวดเร็วขึ้นในแต่ละสัปดาห์ ค่าเฉลี่ยความทุกข์ใจของผู้ที่ลดทุกข์

^{๖๓} คณิศร กิตติกรปรีดา, “แนวทางการเสริมสร้างสังคมสันติสุข ตามหลักศีลห้ากรณีศึกษาชุมชนพระบาทห้วยต้ม จังหวัดลำพูน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

^{๖๔} พระมหาภูษิตกสว อควณโน (ปุณฺณมัย), “การบริหารจัดการชุมชนพึ่งตนเองวิถีพุทธเพื่อความยั่งยืน”, *ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขารัฐประศาสนศาสตร์*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า บทคัดย่อ.

^{๖๕} ลักขณา แซ่ไฉ่ว, ดินแสงธรรม กล้าจน, เสริมศรี ขวานิสากุล, หมายขวัญพุทธ กล้าจน, “ผลของการปฏิบัติอริยสัจ ๔ ต่อการดับความทุกข์ใจในชีวิตประจำวันของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันวิชาราม สังกัดมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย”, *รายงานวิจัย*, (บัณฑิตศึกษาวิชาราม: สถาบันวิชาราม, ๒๕๖๒).

ได้มากที่สุด คือ ลดลงจาก ๑๐๐% เหลือ ๑๐% ค่าเฉลี่ยความทุกข์ใจของผู้ที่ลดทุกข์ได้น้อยที่สุดคือ ลดลงจาก ๑๐๐% เหลือ ๕๐% ค่าเฉลี่ยโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดคือทุกข์ใจลดลงจาก ๑๐๐%

ลักษณะ แช้ไขว้ วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ดังนี้ (๑) หลัก ๙ ข้อสู่สุขภาพแห่ง พุทธะ หรือยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม มีเนื้อหาสาระที่สอดคล้องกันกับหลักพุทธศาสตร์ คือ เป็น หลักปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ อย่างสมดุลเป็นองค์รวมครอบคลุมทั้ง ๔ ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา (๒) ผลของการปฏิบัติ คือ รักษาโรคได้จริง (ผลขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติของผู้คน) และก่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ของชีวิตใน ๗ ด้าน คือ ด้าน ร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญาสู่ความพ้นทุกข์ เศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตโดยรวม และ การพึ่งตนและ ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ (ภาวะแห่งพุทธะ) (๓) สิ่งค้นพบใหม่จากงานวิจัยนี้ คือ คำอธิบายกลไกการ เกิดการหายของโรคอย่าง เป็นวิทยาศาสตร์ ที่ครบถ้วนสมบูรณ์ทั้งวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรมและ รูปธรรม^{๖๖}

โรเบิร์ต วาลดิงเจอร์ (Robert Waldinger) เผยข้อสรุปจากข้อมูลมหาศาลหลายหมื่นหน้า ติดตามศึกษาคนกลุ่มหนึ่ง ตั้งแต่วัยรุ่นถึงวัยชรา เพื่อหาคำตอบว่า ชีวิตที่ดีคืออะไร? นี่คือบทสรุปจาก งานวิจัยอันโด่งดังของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่ใช้เวลายาวนานถึง ๗๕ “มากกว่า ๘๐% ตอบว่า ความ ร่ำรวย และอีก ๕๐% บอกว่าเป้าหมายในชีวิตอีกอย่าง คือการมีชื่อเสียงโด่งดัง

“เรามักจะถูกสอนให้มุ่งไปทำงาน มุ่งเทให้กับงาน และประสบความสำเร็จให้มากขึ้น

“เราถูกฝังหัวว่านี่คือสิ่งที่เราต้องไขว่คว้า เพื่อที่จะมีชีวิตที่ดี...”ที่ดี

หัวหน้าทีมวิจัยรุ่นที่ ๔ ที่เข้ามาสานต่องานวิจัยดังกล่าว ว่าความสุขแท้จริงไม่ได้เกี่ยวกับ ความร่ำรวย ชื่อเสียง หรือการทำงานหนัก แต่เกิดจาก “ความสัมพันธ์ที่ดี...ชีวิตที่ดีเกิดจาก ความสัมพันธ์ ซึ่งจะช่วยให้เรามีความสุขและแข็งแรง”

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามศาสตร์สมัยใหม่ ได้นำแนวทางเกี่ยวกับการพัฒนา คุณภาพ ชีวิตตามที่องค์กระบวนานาชาติได้กำหนดความหมายและแนวทางปฏิบัติไว้ให้กลุ่มประเทศ ต่าง ๆ นำมาเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายให้กับประเทศของตนเอง ซึ่ง องค์การยูเนสโก (UNESCO) ได้คุณภาพชีวิตคำว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจ มีความสุข ระดับ ความ เป็นอยู่ในสังคม และระดับความพอใจในองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีส่วนสำคัญต่อความต้องการของ

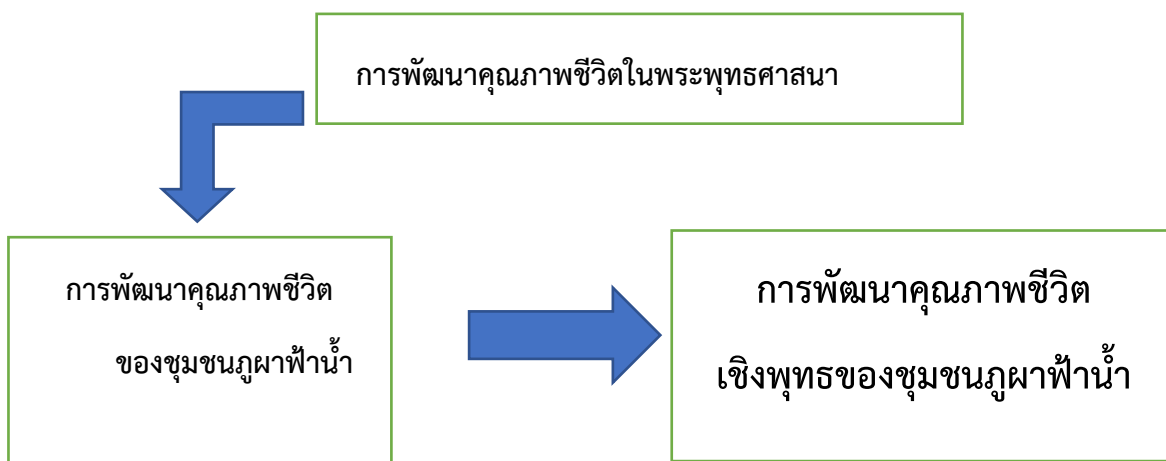
^{๖๖} ลักษณะ แช้ไขว้, “วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน”, วิทยานิพนธ์พุทธ ศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕), หน้า บทคัดย่อ.

บุคคลหรือในฐานะส่วนหนึ่งของมนุษย์โดยมีองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้สนับสนุนแนวความคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยได้อธิบายความหมายไว้ว่า เป็นการรับรู้ของแต่ละบุคคลต่อสถานะในชีวิตของพวกเขา ภายใต้บริบทของวัฒนธรรมและความหมายของระบบในสังคมที่พวกเขาอาศัยอยู่ และจะ ๘๔ สัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐานของสังคม^{๖๗}

สรุปเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เป็นเชิงพุทธได้ข้อมูลว่า ศาสนาพุทธ เป็นศาสนาแห่งวิทยาศาสตร์ มีความเป็นสากล เป็นจริงตลอดกาล (อกาลิก) และมีความละเอียดปราณีตลึกซึ้งถึงระดับนามธรรม และรูปธรรม หลายงานแสดงการนำคำสอนในพระพุทธศาสนาไปปฏิบัติอย่างได้ผล ซึ่งในผู้ที่เข้าถึงสภาวะแห่ง “พุทธะ” สามารถพิสูจน์ผลได้อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ด้วยการพิสูจน์กับตนเอง ผ่านประสบการณ์ของตนเอง (เอทิปีสติก) จนทำให้สามารถแยกแยะกุศล/อกุศล ประโยชน์/โทษ เป็นข้อมูลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ต.ป่าแป๋ จ.เชียงใหม่

๒.๔ กรอบแนวคิดในการวิจัย



^{๖๗} พระวิจิตร อธิโก (ชัยเจริญธรรม), “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการในกลุ่มชาติพันธุ์อาข่าบนดอยแม่ฟ้าหลวง”, *คชภูมินิพนธ์พุทธศาสตร์คชภูมินิต* สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ๘๐.

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธชุมชนภูผาฟ้าหน้า อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่” ครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งเก็บข้อมูลทั้งภาคเอกสาร และภาคสนาม ประกอบด้วย การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม (Participant Observation) มีลำดับขั้นตอนการวิจัยดังต่อไปนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

๓.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก

๓.๓ การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และภาคสนามซึ่งผู้วิจัยมีความคุ้นเคยกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญการวิจัย ทำให้สะดวกในการลงพื้นที่สังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วมเพื่อเก็บข้อมูล พร้อมกับผสมผสานการสืบค้นเก็บข้อมูลเชิงเอกสาร โดยผู้วิจัย เน้นการสัมภาษณ์เชิงลึกคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างวิจัย เพื่อการศึกษาระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้าหน้า โดยมีขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้

๓.๑.๑ การเก็บข้อมูลวิจัยด้านเอกสาร

โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจาก เอกสาร ตำรา วิทยานิพนธ์ตลอดถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับคุณภาพชีวิตทั่วไป คุณภาพชีวิตเชิงพุทธ และข้อมูลของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้าหน้า อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

๓.๑.๒ การเก็บข้อมูลวิจัยภาคสนาม

โดยการลงพื้นที่เป้าหมายใช้วิธีการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล แบบเจาะลึก โดยมีเครื่องมือช่วย การจดบันทึก และบันทึกเสียง เพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างละเอียดก่อนนำมาถอดเทปบันทึกลงในแบบสัมภาษณ์ รวมถึงการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม (Participant Observation) เพื่อเก็บองค์ประกอบ ในลักษณะการเป็นอยู่ ลักษณะนิสัย ด้วยการสัมผัสวิถีชีวิต เพิ่มเติมข้อมูลนำมาวิเคราะห์ตอบวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

๓.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก

การสัมภาษณ์เชิงลึก (Key Informants) คือ ผู้ที่สามารถให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับชุมชนภูผาพำน้ำได้ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ เพื่อเป็นการเติมเต็มข้อมูลที่ยังไม่มีในภาคเอกสารให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อเป็นการยืนยันข้อมูลที่มีอยู่แล้วในภาคเอกสารให้หนักแน่นมากขึ้น โดยกำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้บริหาร ๕ ท่าน กลุ่มสมาชิก ๑๕ ท่าน กลุ่มผู้มีส่วนร่วม ๕ ท่าน รวมทั้งหมด ๒๕ ท่าน

๑. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๑.๑ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มผู้บริหาร แต่ละฝ่ายในชุมชน รวมจำนวน ๕ ท่าน

- | | |
|--------------------------|--|
| ๑) ดร.ใจเพชร กล้าจน | การศึกษาระดับปริญญาเอก ตำแหน่งเป็นผู้นำชุมชน |
| ๒) นางนิตยาภรณ์ สุรสาย | การศึกษาระดับปริญญาเอก ตำแหน่งเลขานุการ |
| ๓) นายแก่นศีล กล้าจน | การศึกษาระดับปริญญาโท ...ตำแหน่งฝ่ายกิจกรรม |
| ๔) นางสาว ลักขณา แซ่โง้ว | การศึกษาระดับปริญญาโท ตำแหน่งสาธารณสุข |
| ๕) นายทิวากร ชุมจีต | การศึกษาระดับปริญญาตรี...ฝ่ายการศึกษา |

๑.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกลุ่มสมาชิกชุมชนภูผาพำน้ำ ได้แก่ ผู้ที่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของชุมชนได้ ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกรวมจำนวน ๑๕ คน

๑) สัมภาษณ์ชื่อ นางสาวบุปผา หนูรัก.....อายุ.....๕๕ ...ปี.....เพศ.....หญิง.....การศึกษา.ปริญญาโท...ใช้วิถีชีวิตแบบชุมชนภูผาพำน้ำมา.....๑๐.....ปี.....สถานที่ให้การสัมภาษณ์ชุมชนภูผาพำน้ำ วันที่..๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖.....เบอร์โทรศัพท์...๐๙๔-๔๑๒๙๙๔๔

(๒) สัมภาษณ์ชื่อ...นายจรรยา.. สุยะ.....อายุ๕๔... ปี...เพศ....ชาย...การศึกษา ปริญญาตรี.....ใช้ชีวิตแบบชุมชนภูผาพำน้ำ มา.....๖.....ปี.....สถานที่สัมภาษณ์ชุมชนภูผาพำน้ำ วันที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๖ เบอร์โทรศัพท์ ๐๙๙-๒๖๗๖ ๔๒๒

(๓) สัมภาษณ์ ภาณิศา สิทธิวงศ์.....อายุ ...๖๓... ..ปี... ..เพศหญิง ..การศึกษา
ปริญญาตรีใช้ชีวิตแบบชุมชนภูผาฟ้าน้ำมา๘..... ปี สถานที่สัมภาษณ์ ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ
วันที่...๓๐..มกราคม.. ๒๕๖๖. เบอร์โทรศัพท์.....๐๘๐-๑๑๕ ๔๔๔๓

(๔) สัมภาษณ์ชื่อ-นายสมพงษ์ โขงรัมย์อายุ๔๖.. ปี ..เพศ... ชาย
การศึกษา ปริญญาตรี.....ใช้ชีวิตแบบชุมชนภูผาฟ้าน้ำมา.....๑๓..... ปีสถานที่สัมภาษณ์ที่ชุมชน
ภูผาฟ้าน้ำ วันที่ ๓๐ มกราคม พ.ศ...๒๕๖๖.....เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๖-๙๙๐๓๑๙๗

(๕) สัมภาษณ์ นางสาวอรุณรัตน์ ไกรลาศศิริ อายุ ๕๗ ปี เพศ.. หญิง.. การศึกษา
ปริญญาโทใช้ชีวิตแบบชุมชนภูผาฟ้าน้ำมา.....๓.....ปี สถานที่สัมภาษณ์ที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ
วันที่... ๓๐ มกราคม ..พ.ศ... ๒๕๖๖ ...เบอร์โทรศัพท์..... ๐๘๑-๔๘๖๕๕๔๔

(๖) สัมภาษณ์ แสงอรุณ สังคมศิลป์ อายุ ๔๐... ปี เพศ.. หญิง.. การศึกษา ปริญญาโท
.....ใช้ชีวิตแบบชุมชนภูผาฟ้าน้ำมา.....๕.....ปี สถานที่สัมภาษณ์ที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ วันที่....
๙...กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ...เบอร์โทรศัพท์..... ๐

(๗) สัมภาษณ์ นางประคอง เก็บนาคอายุ ..๔๖ ..ปี เพศ. หญิง การศึกษา
ปริญญาโท.....ใช้ชีวิตแบบชุมชนภูผาฟ้าน้ำมา..... ๗ ...ปีสถานที่สัมภาษณ์ที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ
วันที่๒๘. มกราคม.....พ.ศ... ๒๕๖๖ ..เบอร์โทรศัพท์๐๘๗-๖๖๑๙๔๖๑

(๘) สัมภาษณ์ นางนวลนภา ยุคันตพรพงษ์อายุ ...๕๘ ..ปี ..เพศ ..หญิง การศึกษา
ปริญญาโทใช้ชีวิตแบบชุมชนภูผาฟ้าน้ำมา๘..... ปี สถานที่สัมภาษณ์ ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ
วันที่.... ๒๗ ..มกราคม ...พ.ศ. ...๒๕๖๖ เบอร์โทรศัพท์ ๐๙๗-๒๕๐๓๔๕๙

(๙) สัมภาษณ์ นางเตือนใจ ฉันทะอายุ... ๔๔... ปี...เพศ... หญิง การศึกษา
อนุปริญญาใช้ชีวิตชีวิตตามแบบชุมชนภูผาฟ้าน้ำมา๑๐.... ปี สถานที่สัมภาษณ์ ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ
วันที่.. ๓๑ ..มกราคม ..๒๕๖๖เบอร์โทรศัพท์๐๙๕-๗๗๔ ๕๔๖๗

๑๐) สัมภาษณ์ สำรวม ...แก้วแกมจันทร์อายุ... ๔๔... ปี...เพศ... หญิง การศึกษา
ปริญญาเอกใช้ชีวิตชีวิตตามแบบชุมชนภูผาฟ้าน้ำมา๑๑.... ปี สถานที่สัมภาษณ์ ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ
วันที่.. ๓ กุมภาพันธ์..๒๕๖๖เบอร์โทรศัพท์.....๐๘๑-๗๘๘ ๒๓๒๘

๑๑) สัมภาษณ์ เอมอรศรี ทองฉิม.....อายุ... ๔๔... ปี...เพศ... หญิง การศึกษา
อนุปริญญาใช้ชีวิตชีวิตตามแบบชุมชนภูผาฟ้าน้ำมา๑๐.... ปี สถานที่สัมภาษณ์ ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ
วันที่.. ๓๐ ..มกราคม.. ๒๕๖๖.....เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๕-๘๒๔ ๙๕๘๓

๑๒) สัมภาษณ์ ฐิติมา ใหม่สมเด็จ.....อายุ... ๖๕... ปี...เพศ... หญิง... การศึกษา..
ปริญญาโทใช้วิถีชีวิตตามแบบชุมชนภูผาฟ้า.....มา๑๐.... ปี สถานที่สัมภาษณ์ ชุมชนภูผาฟ้า.....
วันที่.. ๗ ...กุมภาพันธ์... ๒๕๖๖.....เบอร์โทรศัพท์.....๐๘๕-๒๒๐ ๕๑๘๑

๑๓) สัมภาษณ์ ณิชุนิชา คำपालะ.....อายุ... ๔๔... ปี...เพศ... หญิง... การศึกษา
อนุปริญญาใช้วิถีชีวิตตามแบบชุมชนภูผาฟ้า.....มา๑๐.... ปี สถานที่สัมภาษณ์ ชุมชนภูผาฟ้า.....
วันที่.. ๘.. กุมภาพันธ์... ๒๕๖๖.....เบอร์โทรศัพท์... ๐๘๖-๔๐๕ ๗๘๔๑

๑๔) สัมภาษณ์ ประภารัตน์ ต้นศิริวัฒนกุล.....อายุ... ๖๔... ปี...เพศ... หญิง การศึกษา
ปริญญาตรีใช้วิถีชีวิตตามแบบชุมชนภูผาฟ้า.....มา๑๐.... ปี สถานที่สัมภาษณ์ ชุมชนภูผาฟ้า.....
วันที่.. ๓ ..กุมภาพันธ์ ...๒๕๖๖.....เบอร์โทรศัพท์.....๐๘๕-๕๒๕ ๒๔๑๓

๑๕) สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน.....อายุ... ๔๔... ปี...เพศ... หญิง การศึกษา
อนุปริญญาใช้วิถีชีวิตตามแบบชุมชนภูผาฟ้า.....มา๑๐.... ปี สถานที่สัมภาษณ์ ชุมชนภูผาฟ้า.....
วันที่.. ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.....เบอร์โทรศัพท์

๑.๓ ข้อมูลสำคัญกลุ่มผู้มีส่วนร่วม ๕ ท่าน

๑) สัมภาษณ์ นางปิกตะวัน ธูดาราร...อายุ...๖๓...ปี.....เพศ.....หญิง..... การศึกษา..
ปวช.....ตำแหน่ง/หน้าที่.....ผู้ดูแลพื้นที่.....สัมผัสวิถีชีวิตแบบชุมชนภูผาฟ้า.....มา.....๓๐....ปี
สถานที่สัมภาษณ์.ชุมชนภูผาฟ้า.....วันที่.....๓..กุมภาพันธ์...พ.ศ..๒๕๖๖.....
เบอร์โทรศัพท์. ๐๘๖-๐๖๓๔๐๖๘.....

๒) นายบุญ แสงแก้วอายุ...๖๐...ปี.....เพศ.....ชาย..... การศึกษา..
ปวช.....ตำแหน่ง/หน้าที่.....ผู้นำชาวเขา.....สัมผัสวิถีชีวิตแบบชุมชนภูผาฟ้า.....มา.....๓๐....ปี
สถานที่สัมภาษณ์.ชุมชนแม่เลาวันที่.....๑๐..กุมภาพันธ์...พ.ศ..๒๕๖๖.....เบอร์
โทรศัพท์. ๐๘๖-๐๖๓๔๐๖๘.....

๓) สัมภาษณ์ นายริน ไทย มุ่งมาจนอายุ ..๗๐ ...ปี...เพศ..ชาย.....การศึกษา..
ปริญญาตรี....ตำแหน่ง/หน้าที่.....ด้านกฎหมาย..... สัมผัสชุมชนภูผาฟ้า.....มา... ..๑๐..... ปี
สถานที่สัมภาษณ์ ชุมชนภูผาฟ้า.....วันที่ ...๓๑ มกราคม ..พ.ศ...๒๕๖๖
เบอร์โทรศัพท์..... ๐๘๘-๕๕๔-๗๑๐๔

๔) สัมภาษณ์ สมณะโพธิสิทธิ์ โพธิสิทธิ์... อายุ... ๖๘ ...ปี...เพศ...นักบวช...การศึกษา...
ป. ๗...ตำแหน่ง/หน้าที่.....ศาสนกิจ..... สัมผัสชุมชนภูผาฟ้า.....มา๒๑..... ปี.
สถานที่สัมภาษณ์ที่ชุมชนภูผาฟ้า.....วันที่..... ๑ ..กุมภาพันธ์..พ.ศ... ๒๕๖๑.....
เบอร์โทร๐๘๘-๗๗๗๐๖๒๑.....

๕) สัมภาษณ์...สมณะบินบน ธิรจิตโตอายุ.... ๖๗ปี.....เพศ.....นักบวช.....
การศึกษา.มศ. ๕ .ตำแหน่ง/หน้าที่.....ศาสนิก.....สัมพัชฌุมชนภูผาฟ้า..... ๒๐... ปี.
สัมภาษณ์ที่ลานนาอโศก..วันที่ ๓๑ มกราคม..พ.ศ... ๒๕๖๑เบอร์โทร ๐๘๘-๕๗๘-๘๗๔๖

๓.๓ การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ในการเก็บข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้ได้คำตอบตามความเป็นจริง และครอบคลุมตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยได้ศึกษาการสร้างแบบเครื่องมือ จากคู่มือและเอกสารงานวิจัยต่าง ๆ ในการสร้างแบบเครื่องมือ ขั้นเตรียมการ เอกสารข้อมูลเกี่ยวกับชุมชนภูผาฟ้า เพื่อเป็นแนวทางดำเนินการวิจัย ขั้นพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย แบบการสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview) การเก็บข้อมูลการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม (Participant Observation) ให้ตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมีคณาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยช่วยให้ความรู้ และนำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๓ ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หลังจากตรวจสอบแก้ไขให้สมบูรณ์ ได้ผ่านการรับรองจากผู้ทรงคุณวุฒิ เรียบร้อยแล้ว พร้อมกับคำขออนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล ก่อนลงพื้นที่

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ ประเมินค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหาแบบสัมภาษณ์เครื่องมือการวิจัยได้แก่

(๑) รศ. ดร.ปรุฑมภ์ บุญศรีตัน

(๒) ผศ. ดร.สยาม ราชวัตร

(๓) ดร.พิสิฐรุจน์ โคตรสุโพธิ์

ผลการประเมินค่าความสอดคล้องจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้งสาม มีข้อเสนอแนะให้ปรับแก้ข้อความเล็กน้อย เสร็จเรียบร้อย วันที่รับรอง ๖ ตุลาคม ๒๕๖๕ มีรายละเอียดของเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล เพื่อที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

(๑)แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-Interview Form) เป็นแบบที่มีโครงสร้างสาระสำคัญในการออกแบบมีวิธีการเป็น ๒ ขั้นตอน

ตอนที่ ๑. ข้อมูลส่วนบุคคล ชื่อ-สกุล อายุ เพศ การศึกษา สถานะ ระยะเวลาการอยู่ร่วมชุมชน สถานที่สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒. ข้อคำถามแบบสัมภาษณ์ แบ่งเป็น ๓ คำถาม

คำถามข้อที่ ๑

ท่านเห็นหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ นำไปสู่เป้าหมาย ความพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดั่งงาม ปัญญาผาสุก ทั้ง ๔ ประการนี้ สำเร็จหรือไม่อย่างไร

๑) ความพอเพียงเรียบง่าย ท่านเห็นแนวทางปฏิบัติของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ดีหรือพร่องอย่างไร ?

๒) ร่างกายแข็งแรง ท่านเห็นแนวทางการดูแลสุขภาพ ดีหรือพร่องอย่างไร ?

๓) จิตใจที่ดั่งงาม ท่านเห็นแนวทางการปฏิบัติต่อตนเองและสังคม ดีหรือพร่องอย่างไร ?

๔) มีปัญญาผาสุก เมื่อใจมีขอบมีซึ้ง และเมื่อเจอปัญหา เหตุการณ์ร้ายท่านเห็นแนวทางการสร้างความสุขได้ ดีหรือพร่องอย่างไร ?

คำถามข้อที่ ๒ เห็นปัญหาอุปสรรค ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ ของชุมชนภูผาฟ้า น้ำอย่างไร

คำถามข้อที่ ๓ มีแนวทางที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า น้ำต่อไปอย่างไร

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๔.๑ การวิจัยเอกสาร จากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ปี ๒๕๓๙) การวิจัยเอกสาร บทความวิชาการ คลิปวิดีโอ เครื่องบันทึกเสียง และ สื่ออิเล็กทรอนิกส์

๓.๔.๒ การวิจัยภาคสนาม โดยใช้วิธีเก็บข้อมูลวิจัยภาคสนาม ศึกษาด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก(In-dept interview)และ สังเกตพฤติกรรมอย่างมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยได้ขอหนังสือ ขอบความอนุเคราะห์ให้นิติศาสตร์เข้าพื้นที่เก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์ และสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม เพื่อชี้แจงทำความเข้าใจพื้นที่ในการเก็บข้อมูล

โดยมีรายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ทั้ง ๓ กลุ่ม ได้แก่

๑) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้นำ ผู้บริหารชุมชน จำนวน ๕ คน

๒) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ สมาชิกชุมชน จำนวน ๑๕ คน

๓) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ บุคคลผู้มีส่วนร่วม จำนวน ๕ คน

ผู้วิจัยได้จัดตาราง ทำการนัดหมายล่วงหน้าในการสัมภาษณ์ วางแผนในการลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูล และขึ้นลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลเชิงลึก ณ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ บ้านแม่เลา ต.ป่าแป๋ อ. แม่แตง จ.เชียงใหม่ ขอสมัครเข้าร่วมกิจกรรม กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพื้นที่ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ร่วม

สังเกตการณ์ การอภิธานิยธรรม (ประชุม) ร่วมคอร์สสุขภาพ คอร์สกิจกรรมไร้สารพิษชีวิตผาสุก คอร์สพระไตรปิฎก และคูฐานงานการพัฒนาเพื่อการพึ่งตน ๑๓ ฐานงาน โดยมีเครื่องมือช่วย การจดบันทึก และบันทึกเสียง เพื่อการเก็บข้อมูลไม่ให้เกิดทหาย ก่อนนำมาถอดเทปบันทึกลงในแบบสัมภาษณ์ เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลต่อบัณฑิตผู้ประสงค์ของงานวิจัย

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้หลักการวิเคราะห์ข้อมูลเนื้อหา(Content Analysis) สรุปลสาระสำคัญ การจัดประเภทหมวดหมู่ของข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้องข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมการวิจัยจาก ๓ วิธี

- ๑) ข้อมูลค้นคว้าทางเอกสาร
- ๒) ภาคสนามการสัมภาษณ์เชิงลึก
- ๓) ภาคสนามการสังเกตการณ์มีส่วนร่วม

เมื่อได้รับข้อมูลได้แล้ว ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ประเด็นหลักมาพิจารณา และประเด็นย่อยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ประกอบด้วย

- ๑) เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒) เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ
- ๓) วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ และเขียนรายงานในรูปแบบของการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ (Analytical Description) นำไปสู่การอภิปรายผล ประกอบกับทรรศนะ แนวคิด และความคิดเห็นของผู้วิจัย

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัย เรื่องศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ ในบทที่ ๔ นี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลครบพร้อมในการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ จากข้อมูลในการลงภาคสนาม ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก และสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม โดยผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานภาคสนาม

๔.๑.๑ ข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลสำคัญ กลุ่มตัวอย่างบุคคลในชุมชนภูผาฟ้าน้ำ มีประชากรจำนวน ๗๔ คน โดยแบ่งเป็น เพศหญิง ๕๒ คนและเพศชาย ๒๒ คน สมาชิกในชุมชนประกอบไปด้วยชาวชุมชน ญาติธรรม บรรพชน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เด็กนักเรียนวิชชาธรรม เป็นผู้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของชุมชนได้ มีพฤติกรรมของคนวรรณะ ๙ ผู้ที่ปฏิบัติศีลจนลดกิเลสได้ จะมีลักษณะเป็นคนที่เลี้ยงง่าย บำรุงง่าย มักน้อย กล้าจน สันโดษ ใจพอ ชัดเกลากำจัดกิเลส ปฏิบัติศีล ๕ ได้เคร่งครัดอย่างสบายเป็นปกติ จึงเป็นพฤติกรรมหรืออาการที่น่าเลื่อมใส เป็นคนไม่สะสม ขยันหมั่นเพียร

ลักษณะภูมิประเทศ “ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ” อยู่ห่างจากอำเภอเมืองเชียงใหม่ประมาณ ๘๐ กิโลเมตร ไปทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ใช้เวลาเดินทางโดยรถยนต์ประมาณไม่เกิน ๒ ชั่วโมง ตามเส้นทางหลวงหมายเลข ๑๐๙๕ แม่มาลัย-ปาย ประมาณหลักกิโลเมตรที่ ๔๐ การเดินทางที่สะดวกที่สุด คือ เดินทางด้วยรถยนต์ที่มีสมรรถภาพดี เพื่อผ่านเส้นทางโค้งหักศอกและชัน ผ่านเทือกเขาป่าแป๋ ทางเข้าเป็นชุมชนเล็กๆก่อนถึงจุดพักรถ โอเคมาร์ท ๓๐๐ เมตร ใช้เส้นทางเลอะภูเขาหลงลำธาร ปัจจุบันรถยนต์สามารถไปถึงได้ ระยะทาง ๔ กิโลเมตร ระดับความสูง ๘๐๐-๙๐๐ เมตรจากระดับน้ำทะเล สภาพโดยรอบเป็นป่าที่อุดมสมบูรณ์ มีแหล่งต้นน้ำลำธาร อากาศบริสุทธิ์ พันธุ์ไม้ป่าหลากหลาย มีพืชพื้นบ้านและสมุนไพรหลากหลาย ทั้งมีสัตว์ป่านานาชนิด

ภูผาฟ้าน้ำมีธรรมชาติที่น่าสัมผัสสมบรรยากาศหุบเขาผืนป่าอนุรักษ์กว่าสามแสนไร่เป็นโอโซนที่ดี พื้นที่มีภูเขาล้อมรอบเป็นส่วนตัว มีต้นน้ำสายน้ำที่บริสุทธิ์ มีคนดีที่มาอยู่กันด้วยใจที่มุ่งปฏิบัติธรรม แต่ภูผาฟ้าน้ำค่อนข้างลำบากกันดาร อากาศหนาว เต็มไปด้วยสัตว์นานาชนิดเช่น ทาก งู

ข้อควรระวังคือเชื้อไวรัสสคับไทฟัสหรือใช้รากสาดใหญ่เพราะอันตรายถึงชีวิต ภูผาฟ้า น้ำ รุ่งเรืองมีคนมาอยู่จำนวนมากยุคหนึ่งแล้วลดจำนวนลงปล่อยพื้นที่รกร้าง จนหมู่สงฆ์และคณะชุมชนชาวโศก นำโดย พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ จึงได้ประชุมพิจารณา มอบพื้นที่อย่างเป็นทางการแก่มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ในวันวิสาขบูชา ที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑ เพื่อเข้ามาบริหารจัดการดูแลสืบทอดเจตนารมย์การพัฒนาคนเพื่อประโยชน์แก่มวลมนุษยชาติ

ปัจจุบันชุมชนภูผาฟ้ามีถนนผ่านลำน้ำ รถยนต์สามารถผ่านเข้าออกได้สะดวก พื้นที่ได้ถูกพัฒนาด้วยหลักการสร้างสมดุล เปิดแสงแด่ทั้งน้ำกันการลุกลามของไฟป่า อุณหภูมิปรับอุ่น โอโซนเหมาะสมต่อสุขภาพ ปรับพื้นที่ตามหลักศาสตร์พระราชามีฝายเก็บน้ำทำนาได้ตลอดทั้งปี วางท่อรองรับน้ำป่าที่จะไหลหลาก มีการจัดการระบบน้ำ การทำนาแปลงเล็ก สมุนไพรพื้นถิ่น มีการแพทย์วิถีธรรม มีไฟฟ้าและพลังงานจากโซลาร์เซลล์ ระบบอินเทอร์เน็ต มีอาคารรองรับการอบรมศึกษาดูงานได้ถึงคราวละ ๓๐๐ คน ซึ่งเปิดการอบรมทุกเดือน ชุมชนมีบ้านพักอาศัยประมาณ ๓๐ ครั้วเรือน มีประชากรประมาณ ๗๔ คนในพื้นที่ ๓๐๐ ไร่

๔.๑.๒ วิถีชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า

ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย วิเคราะห์ตามคุณภาพชีวิต ๔ ประการ ชาวชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ดำเนินชีวิตอยู่กันเป็นครอบครัวเดียว โดยการพักในบริเวณใกล้กันดูแลกันอบอุ่นใกล้ชิด มีครัวเดียวช่วยกันทำอาหารกินร่วมกัน ทำงานร่วมกันให้ส่วนรวมโดยไม่รับค่าตอบแทนใด ๆ และนำผลผลิตหรือรายได้เข้ากองกลางของชุมชน สมาชิกสามารถลดอัตตา กินใช้รวมกันได้ มีศีลไม่ต้องระวังของหาย ไม่มี ความวุ่นวาย ไม่ทะเลาะไม่มีปัญหาเรื่องรักใคร่ผิดศีล แต่ละคนมักน้อย ครอบครองสิ่งของที่จำเป็นน้อยที่สุด ทรัพย์สินส่วนตัวที่เหลืออยู่ เมื่อมีโอกาสที่ส่วนกลางจำเป็นต้องใช้ก็นำมาสละเข้าช่วยส่วนกลาง หากมีความจำเป็นต้องใช้เงินหรือสิ่งจำเป็นพื้นฐานก็สามารถเบิกได้จากส่วนกลาง โดยผ่านมติเห็นชอบของชาวชุมชน มีการจัดสรรสวัสดิการด้านปัจจัย ๔ มีการจัดสรรเครื่องอุปโภคบริโภคที่^๑ จำเป็น ให้คนในชุมชน โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายเพื่อกินใช้ตามความจำเป็นในชีวิตประจำวัน แต่ละคนเคารพกันตามความอาวุโสและตามภูมิธรรมที่รู้จักกัน ทุกคนมีอิสระในการกระทำภายใต้หลักขั้นต่ำของชุมชน คือ ไม่ผิดศีล ๕ ไม่กินเนื้อสัตว์ และทำตามมติหมู่

ที่พักอาศัย ชาวชุมชนภูผาฟ้า มีสองอาคารขนาดใหญ่สองชั้นไม่มีผนังกันการมองเห็นบรรยากาศธรรมชาติรอบข้าง เป็นที่พักหญิงและชายแบ่งเขตกันในอาคารชั้นบน จะพักในเต็นท์ส่วนตัวของแต่ละคน มีห้องโถงศาลาเวที่ถ่ายทอดสด ลานประชุมงานอเนกประสงค์ไว้ทำกิจกรรม

^๑ เก็บข้อมูลภาคสนาม ชุมชนภูผาฟ้า อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๖.

รวมกัน มีฐานงานบริการการทำประโยชน์รองรับในกิจกรรมที่หลากหลายของชุมชน มีห้องพยาบาล ห้องสมุด ห้องวิชาการ ห้องสื่อสาร ตู้แบ่งปัน ช่างตัดผมช่างเย็บผ้า มีเครื่องใช้ที่จำเป็น เช่น โทรทัศน์ พัดลม คอมพิวเตอร์ ทุกคนใช้ร่วมกันได้ ห้องเครื่องมือช่างยนต์ ช่างเชื่อมช่างไฟฟ้าไฟโซล่าเซลล์ และพลังงานทดแทน ช่างก่อสร้าง เก็บอุปกรณ์เครื่องมือการเกษตรวางเป็นสัดส่วน โชนห่างออกไปเป็นส่วนบริหารจัดการขยะ และมีบ้านพักรับรองผู้เข้ามาทำกิจกรรมเรียงรายอยู่ทั่วพื้นที่ชุมชน

การนุ่งห่ม คู่มือวัฒนธรรมแต่งกายเป็นเอกลักษณ์ที่เน้นความเรียบง่าย เสื้อและกางเกงผ้าฝ้าย ผู้ชายจะนุ่งกางเกงขายาว เสื้อแขนยาว ผู้หญิงจะนุ่งผ้าถุง เสื้อแขนยาว ส่วนใหญ่จะมีเสื้อผ้าไว้ผลัดเปลี่ยนเพียงคนละ ๓-๕ ชุด หากชำรุดก็เย็บซ่อมที่ฐานเย็บซ่อมได้ คนใดต้องการเสื้อผ้า เครื่องใช้ส่วนตัวอื่น ๆ สามารถไปใช้บริการได้ที่ชั้นแบ่งปัน

ในวิถีชีวิตชาวชุมชน ทุกคนมุ่งมั่นที่จะอยู่ในศีล ๕ เป็นอย่างต่ำ ในแต่ละวันส่วนมากจะตื่นนอนตอนตีสี่มีธรรมะเป็นเสียงปลุก บางวันมีประชุมสั้นๆตอนเช้า รับประทานอาหารเช้า แล้วทุกคนจะรู้หน้างานของตนก็แบ่งกำลังไปช่วยกันทำ ตอนเที่ยงท่านใดรับประทานมื้อเดียวก็จะมาก่อน และมีการทำประชุม “อภิธานิธรรม” ไปด้วยโดยมีท่าน ดร.ใจเพชร กล้าจนเป็นประธานในทุกวัน ใครไม่ไหวก็ไปพักได้ จนถึงบ่ายสองครึ่งถึงบ่ายสามก็จะไปทำกิจกรรมกันตามมติที่ประชุม โดยทุกการพูดคุยจะมี ดร.ใจเพชร กล้าจนหรือผู้เป็นพี่คอยให้คำปรึกษาในด้านการงานและจิตใจตลอด จะไม่ค่อยเห็นการไปทำงานคนเดียว ส่วนมาก งานนั้นจะมากน้อยก็จะทำกันสองคนขึ้นไป ผู้หญิงผู้ชายจะไม่อยู่กันสองต่อสอง นี่ก็เป็นศีลประการหนึ่ง

ร่างกายแข็งแรง การดูแลสุขภาพเป็นจุดเด่นของชุมชน เป็นศูนย์เผยแพร่การแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ มีการโยคะออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทุกเช้า มีงานที่ออกกำลังกายแต่พอดี มีอากาศระดับโอโซนที่ดี ด้านอาหารการกิน จะเป็นอาหารจากผู้ปรุงที่มีความรู้ในสมดุสร้อน-เย็น ชาวชุมชนกินอาหารมังสวิรัต มีคำคติพจน์ว่า “พีช จืด สบาย” หมายถึง กินอาหารจากพืชไร้สารพิษ รสจืด หรือรสชาติขมขณะกินและหลังกินแล้ว ก็รู้สึก เบาสบาย มีกำลัง ฝึกการกินวันละมื้อ มีวิธีการกินให้สุขภาพดี การกินอาหารถือว่าการปฏิบัติอธิศีล เป็นฐานสำคัญในการฝึก จากรูปธรรมไปถึงนามธรรม คือ สรรวมอินทรีย์ ด้านอารมณ์จึงควบคุมได้ดี

ด้านยารักษาโรค ชาวชุมชนภูผาฟ้า น้ำ จะใช้การดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเองด้วย เทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด) ของแพทย์วิถีธรรมเป็นหลัก ในการดูแลรักษาสุขภาพของแต่ละคน ส่วนวิธีการอย่างอื่น ๆ ก็จะใช้บ้างเมื่อมีความจำเป็นหรือใช้เป็นรอง เป็นองค์ประกอบเสริมอย่างไม่มียึดมั่นถือมั่น ชาวชุมชนภูผาฟ้า น้ำ โดยรวมจะไม่อ้วน สามารถเดินขึ้นเขาลงเขาได้อย่างว่องไวแม้จะอายุมาก

จิตใจดีงาม ในชาวมุขมชนภูผาฟ้า น้ำ จะมีรอยยิ้มให้กันและกันทุกคน ทักทายกัน มีจุดเด่นคือการแบ่งปัน วันพระวันสำคัญจะมีแคร่แบ่งปัน แจกข้าวของให้กับประชาชน จะมีกิจกรรมที่เรียกว่า ตลาดอริยะเปิดขายของที่จำเป็น โดยอุดมการณ์พานิชย์บุญนิยม ๑.ขายต่ำกว่าตลาด ๒. ขายเท่าทุน ๓. ขายต่ำกว่าทุน ๔.แจกฟรี คนหมู่บ้านข้างเคียงและผู้ที่ต้องการเรียนรู้องค์ความรู้ของภูผาฟ้า น้ำ ก็มาร่วมมาตลอดทั้งปี ทุกๆ.มีกิจกรรมการให้ความรู้ จัดอบรมสัมมนา ด้านวิชาการ ด้านสุขภาพ ด้านกิจกรรม พลังงานทดแทน เป็นที่พึ่งแก่ประชาชนยามเกิดภัยพิบัติ ชาวมุขมชนทุกคนมีภูมิให้คนได้ซึมซับความดี การถ่ายทอดธรรมะเป็นไปโดยปริยาย ในทุกกิจกรรม ในชุมชนมีความลึกซึ้งของระบบพุทธศาสตร์ มี ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นอาจารย์ผู้คอยสอนอย่างละเอียดลออ ไล่เลียงไปตามพระสูตรต่างๆ ในพระไตรปิฎก ที่เป็นอยู่เรียกว่า “ระบบสาธารณสุขโมคิ ถือเป็นหัวใจสำคัญในการปฏิบัติศีลให้เจริญสู่ความเป็นคนวรรณะ ๙” เป็นสิ่งที่ทั่วไปทำได้ยาก ต้องชำระกิเลสออกไปตามลำดับได้จริง จึงอยู่ร่วมกันด้วย

ปัญญาผาสุก คือ คนที่จะมาร่วมทำระบบนี้ได้ จะมีฐานความคิดมีการศึกษาหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งหาที่ใดเหมือนได้ยาก เมื่อดูชาวมุขมชนแต่งกายเรียบง่ายมอซอๆ ในรูปเป็นฆราวาส แต่สัมผัสการปฏิบัติลึกซึ้งมาก ทั้งมีความรู้ทางโลกระดับสูง หน้าที่การงานดีๆ ที่ทิ้งมา มีใจเสียสละมาฝึกบูรณาการทำประโยชน์ภายในภายนอก ทุกคนได้ฝึกความแหวไว ในการประมาณโดยใช้หลักสี่ปฐุริสธรรม ๗ การวางใจ ตัดใจทิ้งในส่วนที่ประโยชน์น้อย พร้อมรับพร้อมปรับพร้อมเปลี่ยน เลือกรทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดณ.ปัจจุบันนั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดๆ **มีปัญญาบุญญ** รู้กุศลด้วยความเข้าใจชีวิต จึงทำเต็มที่ สุขเต็มที่ไม่มีอะไรคาใจ คือสุดยอดแห่งความเบิกบานแจ่มใส แต่ไม่ทุกข์ก็สุขแล้ว นี้เป็นวิถีชีวิตของชาวมุขมชนภูผาฟ้า น้ำจากการลงภาคสนาม สรุปว่าได้ตรงตามเป้าหมายในการวิจัย การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของมุขมชนภูผาฟ้า น้ำ ^๒

^๒ เก็บข้อมูลภาคสนาม มุขมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๖.

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย

การศึกษาระยะการพัฒนาคูณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ. เชียงใหม่ ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์การศึกษาวิจัยไว้ ๓ ประการ ดังจะได้วิเคราะห์ข้อมูลตาม วัตถุประสงค์ของการวิจัยตามลำดับดังนี้

๔.๒.๑ การพัฒนาคูณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ตามวัตถุประสงค์การพัฒนาคูณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยค้นคว้า วิเคราะห์หลักธรรมว่า ปราภฏหลักธรรมใดบ้าง และมีกระบวนการพัฒนาอย่างไร ในการพัฒนาคูณภาพ ชีวิต ตามหลักปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เปรียบเรามีพื้นที่แล้วเราจะเริ่มพัฒนา ควรพัฒนาส่วนใดก็ส่วน แล้วจะได้เห็นว่าจะใช้เครื่องมือใดในการพัฒนา โดยมีเป้าหมายคือคูณภาพชีวิตที่ดี

องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัสรู้อรุณสังข์ ๔ รู้จักทุกข์อรุณสังข์ ทางพันทุกข์ คือทางแห่ง ความสุข ดีความว่า คือการพัฒนาคูณภาพชีวิตสู่ความผาสุกที่ยั่งยืนนั่นเอง จะพันทุกข์ได้ทรงตรัสว่า ต้องปฏิบัติ “อรุณศีล” ที่ถูกต้อง การปฏิบัติอรุณศีลที่ถูกต้องถูกต้องตรง นั้นมีฤทธิ์สูงที่สุดกว่าทุกวิธี ในการ กำจัดหรือบรรเทา ความทุกข์กายความทุกข์ใจ และกำจัดหรือบรรเทาสิ่งเลวร้ายทั้งหมดทั้งมวล ออก จากชีวิตตนได้ สามารถดูดีสิ่งดีงามทั้งมวล มาสู่ชีวิตตนได้^๓ ดังที่กล่าวไว้ใน สามัญญผลสูตร ว่า

มหาบพิตร ภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วยศีลอย่างนี้ ย่อมไม่ประสบภัยอันตรายเลย เปรียบเหมือน กษัตริย์ผู้ได้รับอภิเษกเป็นพระราชินี กำจัดข้าศึกได้แล้ว กำจัดสิ่งที่จะทำร้ายจิตใจ อันคือรัก โลภ โกรธ หลง กามคุณ ๕ อัดตา ความเอาแต่ใจตน จะไม่ประสบภัยอันตรายจากข้าศึกภายในภายนอกเลย ย่อม เสวยสุขอันไม่มีโทษสุขแท้ถาวร มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าสมบูรณ์ด้วยศีลเป็นอย่างนี้แล^๔ หลักธรรมใน การขัดเกลาให้ศีลบริบูรณ์นำไปสู่ความสุข มีดังต่อไปนี้

๔.๒.๑.๑ ภาวนา ๔ องค์ประกอบการพัฒนาคูณภาพชีวิต

ภาวนา ๔ ในการพัฒนาคูณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท ภาวนา คำนี้ตรงกับคำว่า พัฒนา คือการอบรมศึกษา, ฝึกทำให้ดีขึ้น ภาวนา เป็นการปฏิบัติหรือพัฒนาทำให้เกิดเป็นภาวิต ๔ มี

^๓ ดร.ใจเพชร กล้าจน, อรุณศีลรักษาโรค, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร:บริษัทพิมพ์ดี, ๒๕๖๑), หน้า ๗-๑๐.

^๔ ที.สี. (ไทย) ๘/๒๑๑-๒๑๓/๗๒.

ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา ภาวนา^๕ เป็นตัวปฏิบัติจึงต้องมีภาวนา ๔ ประการเช่นกัน ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนาและปัญญาภาวนา สามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้

๑) กายภาวนา การพัฒนากาย ผู้ที่ได้ทำภาวนากายสำเร็จแล้วก็เป็น ภาวิตกาย อาจจะสงสัยว่าคงจะต้องรับประทานบำรุงกันให้มาก ร่างกายจะได้โตหรืออาจจะบริหารร่างกายออกกำลังอะไรต่างๆ พัฒนากายให้แข็งแรงอันนี้ไม่ได้ผิด แต่มันต้องมีหลักใหญ่กว่านั้น คือเพียงร่างกายโต หากคิดกันอย่างแบบนี้ก็ไม่ต้องพึ่งพระพุทธเจ้าอาจจะ ทำให้ร่างกายแข็งแรงแต่ใจยังชั่วไม่แข็งแรงในความคิดไปใช้ในทางไม่ดีได้มากเป็นความผิดพลาดใหญ่หลวง การพัฒนากำลังให้แข็งแรงอย่างเดียวไม่พอ เข้าสู่ทำการพัฒนาการในทางธรรมมีความหมายลึกซึ้งกว่านั้น พัฒนาการอย่างไร

กายภาวนา นั้นมุ่งเอาที่ทวารที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอินทรี ๕ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นด่านเป็นช่องทางที่จะติดต่อกับโลกภายนอกถ้าเรียกตามภาษาปัจจุบัน ก็ว่าความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทางกายภาพหรือเรื่องวัตถุสภาพแวดล้อมทั่วไป ซึ่งเราสัมพันธ์ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย การพัฒนาก็เป็นการปฏิบัติ สรรวมระวางตนให้รู้ทั่วพร้อมทั้ง ๕ ทวารนอก ๕ ทวารใน ที่จะเกิดสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากการกระทำนั้นๆ^๖ เช่น หูกระทบเสียง จมูกได้กลิ่นลิ้นสัมผัสผัสส ก็ให้มีสติจับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสุขเวทนาหรือทุกข์เวทนา เป็นรักเป็นเกลียด อารมณ์เบาหรือแรงขนาดไหน ควบคุมได้ไหมถ้าควบคุมภายในไม่ได้เดี๋ยวก็จะออกมาทางกายนอก แสดงเป็นการกระทำ วาจา คนที่มารู้ตัวเลยก็จะเป็นปฤชชน เป็นผู้ยังไม่มีสติชั่วตัวคิดอะไรก็แสดงออกไม่ได้ควบคุม ผู้ที่จะพัฒนาเป็นกัลยาณชนใหม่ๆ ก็จับไม่ทันก็ต้องใช้เครื่องมือ ก็คือ ศีล ตั้งเป็นข้อปฏิบัติ ก็จะมีสติตั้งสติได้เร็วขึ้น การปฏิบัติจึงใช้ “สติปัฏฐาน ๔”

คือพัฒนาความสัมพันธ์ทางทวารเหล่านั้น ให้ดีไม่ให้เกิดโทษดังจะเห็นในหลักอินทรี ๕ สวรรการพัฒนาคือความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ดี เช่น ตาของเราเห็นสิ่งแวดล้อมภายนอกจะดูอย่างไร เด็กของเราดูโทรทัศน์ ให้เขารู้จักเลือกเอาสิ่งที่ดีมาใช้ประโยชน์ ไม่เอาสิ่งที่เป็นโทษมา รู้จักสัมพันธ์ทางตา รู้จักสัมพันธ์ทางหู ระวางไม่ให้เพลิดเพลิน นี้เป็นดูกาย (กายสติปัฏฐานเบื้องต้น) เกิดอารมณ์ชอบบ้างชังบ้าง เป็นการดูเวทนา ตรวจสอบอดทนข่มใจไว้ได้เป็นจิตที่เข้มแข็งให้ได้ เป็นการดูจิต สัมผัสสิ่งเร้าต่างๆ เมื่อหูได้ยินเสียงก็ได้เลือกเอาสิ่งที่ดี เช่นหาฟังความรู้ที่เป็นประโยชน์ ไม่เอาสิ่งร้าย ตลอดจนพัฒนาการใช้จมูกพัฒนาการใช้ลิ้น ก็สำคัญเข้าหลักโภชนา โภชนะมัดตัญญูตา คือรู้จัก

^๕ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕ (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์ผลิธิมม์, ๒๕๖๔), หน้า ๓๙๔.

^๖ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๓-๒๔/๒๖.

ประมาณในการบริโภค เช่นพระก็มีหลักปฏิสังขยาเรียกว่า ปัจจเวกขณะ พิจารณาบริโภคปัจจัย ๔ ให้ แยกย่อยโดยโยนิโสรับประทานอาหารไม่มุ่งเอรีตอรรอย หรุหรธา สนุกสนาน มัวเมา แต่รับประทานเพื่อ อยู่ผาสุก มีสุขภาพดีแข็งแรงแล้วนำไปทำกิจหน้าที่ของตนด้วยดี ภายก็สัมผัสนี้คือพัฒนาการใน ความหมายของธรรมะพูดได้ง่ายพัฒนาความสัมพันธ์ของตัวเรากับสิ่งแวดล้อมภายนอก หรือวัตถุ ทั้งหลายให้ดี ข้อนี้ต้องถือว่าสำคัญเพราะเป็นหลักเบื้องต้นหลักสังวร ในปัจจุบันการศึกษาน่าจะเน้น ข้อนี้ ผู้มีการศึกษาจะมีการพัฒนาการซึ่งไม่ใช่เพียงร่างกายแข็งแรงเท่านั้น หากมีแต่กายแข็งแรง แต่ สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมไม่ดีเอากายที่แข็งแรงไปทะเลาะวิวาทกัน จะยิ่งเป็นโทษมากจะถือว่ามีการ ศึกษาไม่ได้ ให้พิจารณาประโยชน์ที่ไม่ไปหลงติด พิจารณาโทษให้มาก เสียเวลาเสียแรงงานเสียทุน รอน พิจารณาไตรลักษณ์ ชีวิตนี้สั้นนักชีวิตนี้น้อยนัก อยามัวรอช้าเร่งสร้างกุศล สุขที่ได้จากการเสพไม่ เทียง เป็นสุขแป็บเดียว แต่ทั้งโทษที่ต้องรับตอนนี้ กับความอยากเป็นกิเลสนั้นพอกพูนความชั่ว ต้อง รับทุกข์จากความคิดนี้ชัวกับชั่วกลับ นี้พิจารณาธรรมในธรรม สติปัญญา ๔ เบื้องต้น

๒) สิลภาวนา ผู้ที่ได้ทำ ภาวนาศีลสำเร็จแล้ว ก็เป็นภาวิตศีล คือการเจริญศีล การ ผูกอบรมเข้าใจโทษของการผิดศีล ประโยชน์ของการทำถูกศีล ใจที่มีปัญญาจะพัฒนาความประพฤติ ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย ไม่ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น อัน จะส่งผลให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง ความหวาดระแวง และความวุ่นวายในสังคมอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ด้วยดี เกื้อกูลแก่กันเพื่อความสงบสุขของสังคม จากคำสรุปศีลนั้นมีนัยยะลึก ศีลนำมาซึ่งโภคทรัพย์ ศีลนำมาซึ่งความสุข ศีลนำไปสู่นิพพาน นั้นเห็นเป็นได้จริง เพราะคนมีศีลย่อมมีความพร้อม มีความน่า นับถือทำให้มีโภคทรัพย์อย่างยั่งยืน มีความสุขไม่มีความเสี่ยง ถึงนิพพานได้เพราะอริศีล คือสิ่งสร้าง อริปัญญาและปัญญาเท่านั้นที่จะฆ่ากิเลสได้หมดสู่การบรรลุธรรม

ในการที่จะตัดสินใจในการทำกรต่างๆ แม้พระพุทธเจ้าไม่ได้บัญญัติไว้เป็นข้อศีล ผู้หวัง เจริญควรศึกษาให้ถ่องแท้ พระพุทธเจ้าตรัสใน**เสขปฏิบัติทาสูตร** ผู้ปฏิบัติตนให้บริสุทธิ์ถึงจิตแท้ ให้หลุด พ้น เป็นการกระทำที่ไม่มีโลก โกรธ หลง เข้ามาผูกพันอยู่ในจิตได้ การปฏิบัติธรรมต้องมีผัสสะ ทาง ทวารทั้ง ๕ เป็นปัจจัย ศีลต้องตั้งใจตามหลักไตรสิกขา คือต้องศึกษาวิธีปฏิบัติ ให้ได้ละเอียดขึ้นไปตาม ระดับ เมื่อเราละเอียดไม่ถึง มิตรดีผู้หมดกิเลสตามลำดับ(กัลยาณมิตตตา) จึงเป็นสิ่งสำคัญ การปฏิบัติ ศีลจึงจะเป็นไปอย่างถูกต้อง จะมีความสอดคล้องด้วย จรณะ ๑๕ ดังนั้นผู้หวังจะได้คุณภาพชีวิต ควร เริ่มจากการปฏิบัติศีล ๕ เป็นเบื้องต้น ดังคำตรัสพระพุทธเจ้า ศีลนำสุขมาให้ ศีลนำมาซึ่งโภคทรัพย์ ศีลนำไปนิพพาน มีกระบวนการปฏิบัติดังนี้และสามารถผสมผสานกับหลัก“จรณะ ๑๕”

จรรยา ๑๕^๗

(๑) สัจวรศีล ประพฤติให้เข้าใจสิ่งดีชั่ว ในบาปบุญ คุณ โทษ ให้บริสุทธิ์ด้วยศีล ให้รู้ว่ามีศีล ปกติอยู่ในตน รู้ทัน หลุดพ้นจาก ความโกรธ โสภ หลง ทั้งหลายทั้งปวง

(๒) สำรวมอินทรีย์ระวางตนให้รู้ทั่วพร้อมทั้ง ๖ ทวารนอก ๖ ทวารใน ที่จะเกิดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จากการกระทำนั้นๆ

(๓) โภชนะเนมัตตัญญูตา รู้จักประมาณตน รู้ตนให้พร้อม พอเหมาะ พอควรที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะมีเกิดขึ้น ในอาหาร การกิน การใช้จ่าย

(๔) ชาคริยานุโยคะพิจารณาควบคุมรู้อยู่ในการกระทำที่พึงประพฤติปฏิบัติให้อยู่ในการ สัจวรศีล สำรวมอินทรีย์ โภชนะเนมัตตัญญูตาทั้ง ๓ ข้อให้ถูกต้องตรงจริง

(๕) ศรัทธาเชื่อมั่นในหลักธรรมคำสอน ปฏิบัติตน รู้ตน เชื่อมั่นในตนว่าปฏิบัติอยู่ในทางที่ ถูกต้องดีงามเป็นมานานแล้วจริง มีผลเกิดแล้ว เห็นผลแล้ว พากเพียรตั้งใจประพฤติปฏิบัติให้เกิดผล ยิ่งขึ้น

(๖) หิริ มีความละอายแก่ใจตนเองเมื่อรู้ว่าตนได้กระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นทางกาย วาจา ใจ ในทางใดทางหนึ่งก็ดี ที่ไม่ถูกไม่ควรแล้ว รู้สึกผิดละอายตนเอง และจะไม่ทำสิ่งที่ผิดนี้ให้เกิดขึ้นอีก เลย

(๗) โอตตปปะเกรงกลัวต่อบาปกรรมที่ตนได้กระทำการสิ่งที่ไม่ถูกไม่ควร ไม่ดีไม่งาม ที่เกิดขึ้น นั้นๆ ระวางควบคุมตนไม่ให้เกิดอีก

(๘) พหุสัจจะ เห็นอยู่รู้อยู่ เข้าใจอยู่ในผลของการปฏิบัติ ที่ถูกตรงบริสุทธิ์แท้ พุดจริงทำจริง มีความซื่อสัตย์ ตั้งใจทำจริง ให้อย่าง ขึ้นอีก

(๙) วิริยะ พากเพียร ประพฤติปฏิบัติ กระทำตนให้ดีให้ได้ยิ่งๆ ขึ้นไปอีก

(๑๐) สติ ควบคุมให้รู้ตัวทั่วพร้อม พิจารณารู้อยู่ เป็นอยู่ในการกระทำทวารทั้ง ๖ ทวาร นอก ๖ ทวารใน

(๑๑) ปัญญา รู้แจ้งชัดในทุกสิ่งที่เกิด ที่มี ที่ถูก ที่ควร ได้ยิ่งๆ ขึ้น ปล่อยจิต วางจิต ทำจิต ให้สงบ เกิดญาณทั้ง ๔ ในตนแล้ว

^๗ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๓-๒๔/๒๖.

(๑๒) ปฐมฌาน เข้าสู่ความสงบระงับ จิตสงบ พ้นนิรวณ ใจปลอดโปร่งติดอยู่ในอารมณ์เดียว (วิตก) มีวิจารณ์ อ่านอยู่ในอารมณ์นั้น จิตเบิกบานเป็นหนึ่งในอภิสระ

(๑๓) ทุตติยฌาน ระงับวิตกวิจารณ์ มีปิติสฺข จิตคิดอ่านอะไร วางวิตก วิจารณ์ จิตเบิกบาน เสวยปิติสฺขอยู่

(๑๔) ตติยฌาน ระงับปิตติ หมดความรู้สึกรูปิตี มีสติสัมปชัญญะ ควบคุมตนเอง รู้ตนเองชัด ขณะจิตสงบเสวยสุขอยู่

(๑๕) จตุตถฌาน ระดับสุขเป็นอุเบกขา เฉยวางสุข จิตผ่องใส สงบบริสุทธิ์ เป็นเอกถตาจิต จิตเป็นหนึ่งในที่ประกอบด้วยมรรคมืองค์ ๘ ถูกต้อง

๓) จิตตภาวนา การพัฒนาจิต ผู้ที่ได้ทำ ภาวนาจิตสำเร็จแล้ว ก็เป็นภาวิตจิต ตามหลักจิตตานุปัสสนา พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงแนวทางการพัฒนาจิตและเป็นหลักสำคัญของจิตตานุปัสสนา ที่ลึกซึ้งไว้ว่า “จิตเต จิตตานุปัสสี นหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยย โลเก อภิชฌาติโทมนสฺส” มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่กำจัดอกิชาและโทมนัส ในโลกเสียได้หมายถึงสติที่ตั้งมั่น พิจารณาอยู่เนืองๆ ในจิตคือวิญญาน ชั้นนี้มี ๑๖ ประการ และมีหลักเกณฑ์ในการกำหนดดังนี้

๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตมีราคะ
๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตปราศจากราคะ
๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตมีโทสะ
๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตปราศจากโทสะ
๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตมีโมหะ
๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตปราศจากโมหะ
๗) เมื่อจิตหตฺหุและท้อถอย	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตหตฺหุและท้อถอย
๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตฟุ้งซ่าน
๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตเป็นมหัคคตะ
๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตไม่เป็นมหัคคตะ
๑๑) เมื่อมีจิตอื่นยิ่งกว่า	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

- ๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบแล้ว
- ๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
- ๑๕) เมื่อจิตหลุดพ้นจากกิเลส ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหลุดพ้นจากกิเลสแล้ว
- ๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส

ฉะนั้นการกำหนดรู้ด้วยสติปัญญา ให้รู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปทาน ความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิด แต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดให้ดูตามนั้น อย่าสร้างสิ่งใหม่ให้เป็นปัญหาแก่ตัวเอง ในการกำหนดขนาดที่เดินหรือนั่งนั้น ควรตั้งจิตจะไม่อยู่กับอาการที่กำหนดอยู่ มักไปคิดเรื่องราวต่างๆ ในอดีตบ้างอนาคตบ้าง ดีบ้างไม่ดีบ้าง เป็นต้นหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาจิต ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญ และยังเป็นหน้าที่ของพุทธบริษัทที่ต้องให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะมีคุณค่าต่อชีวิตอย่างมาก อย่างส่งผลให้ท่านเป็นผู้มีประโยชน์ ในสังคมได้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้กับวิธีพัฒนาจิต ไว้เพื่อให้ศึกษาพัฒนาจิตการพัฒนาอบรมจิต ตามหลักการปฏิบัติจิตตานุปัสสนา ซึ่งเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อพิจารณาจิตในจิตนั้นก็เพื่อให้ระลึกจิตทั้ง ๑๖ ลักษณะได้แก่ทำให้เกิดปัญญา และยังเป็นประโยชน์ในการอบรมสั่งสอนตนเองให้รู้ผิดชอบชั่วดี มีสติรู้ทันจิตของตน คือสามารถดูจิตของตนได้ตลอดเวลา กล่าวคือเมื่อจิตคิดสิ่งไม่ดีไม่งามไม่ถูกต้อง จิตเกิดระลึกรู้เท่าทันตลอดเวลา^๔

อีกนัยยะจิตเป็นธาตุรูปอวกาศเป็นดิน น้ำ ไฟ ลม มันทกัณฐะ นี้คือความรู้ของพระพุทธเจ้าสามารถทำให้จิตคุณภาพชีวิตเป็นอตุหรือพีชะได้ จิตเลยเป็นจิตที่เก่งทำให้จิตใจตนเองอยู่ในอำนาจได้ “วสวัตติโก” เมื่อได้แล้วซึ่งสามารถควบคุมธรรมชาติให้เป็น “กัมมนิยะ” เป็นธรรมอันประเสริฐชั้นอรหันต์ชั้นนิพพาน พ้นทุกข์ได้ ยินยันได้ ศาสนาพุทธศาสนาเดียวที่ดับความสุขความทุกข์หรือดับทเวะ (ทเวะแปลว่า ๒ คือสุขกับทุกข์) ศาสนาพุทธเป็นอทเวะอยู่เหนือทเวะเหนือความสุขทุก เหนือทเวดามารพหม จิตวิญญูณ นี้เป็นจิตที่ฝึกแล้วจะเข้มแข็งด้วยญาณรู้

อธิจิตหรือสมาธิของพระพุทธเจ้านั้น จริงแล้วสมาธิของพระพุทธเจ้าจะต้องปฏิบัติจรณะ ๑๕ และวิชชา ๘ ครบจึงจะได้จิตที่เป็น ปริสุทธา ปริโยธตา มุทุ กัมมัญญา ปภัสสรา เป็นจิตใจที่เกิดเป็นจิตที่บริสุทธิ์มีความก้าวหน้ามากขึ้น ในการสัมผัสสัมพันธ์กับโลกได้ก็ยังมีบริสุทธิ์เหมือนเก่าแต่สามารถมีวิธีมากขึ้นในการรับผัสสะ ในสิ่งที่จะทำให้เราไม่บริสุทธิ์ ยิ่งฝึกทำยิ่งมั่นคงเป็น อวินิบาตธรรม (ไม่แปรปรวน) นิจจัง (เที่ยงแท้) ธูวัง (ถาวร) สัตตัง (ยืนนาน) อวิปริณามธัมมัง (ไม่แปรเปลี่ยน)

^๔ พระครูใบฎีกาหส์ตี, กิตตินนโ, “การพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนา”, สารนิพนธ์พุทธศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๒๑๒-๒๑๗.

อสังหิรั้ง (ไม่มีอะไรหักล้างได้) อสังกุปปัง (ไม่กลับกำเร็บ) จิตที่ฝึกดีแล้วจะไม่กลับชั่วอีก“ การพัฒนาจิตทางพระพุทธศาสนาย่อมมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดคือ การเข้าถึงวิมุตติความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงเข้าสู่ นิพพาน ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารอีกต่อไป การเจริญวิปัสสนา เป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าได้ให้การยอมรับว่า เป็นการปฏิบัติแนวทางที่ถูกต้อง เป็นหนทางที่นำไปสู่การหลุดพ้นเข้าสู่ นิพพานได้ ซึ่งตรงตามเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

๔) **ปัญญาภาวนา** การพัฒนาปัญญา ผู้ที่ได้ทำภาวนาปัญญาสำเร็จรอบแล้ว ก็บรรลุเป็น ภาวิตปัญญา การพัฒนาทุกระดับต้องมีปัญญา ขาดปัญญาแล้วไม่เกิดพัฒนาแบบพุทธ ความสมบูรณ์แห่งปัญญาในพระพุทธศาสนานั้น คือการเข้าถึงโลกุตระธรรม อยู่เหนือโลกียธรรมอยู่เหนือโลกของ กิเลส เป็นโลกุตระสุข สุขที่เที่ยงแท้ยั่งยืน ต่างจากการพัฒนาด้านวัตถุ วัตถุเจริญที่พาหลงทางกันเพราะ ผลเป็นทุกข์กันทั่วโลก การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และหลุดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาตนเองช่วยเหลือผู้อื่นได้เพราะเป็นผู้รู้โลกของชีวิตอย่างถ่องแท้ ผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว บุคคลที่มีคุณสมบัติครบถ้วนย่อมเป็นผู้บรรลุพระอรหันตผล เป็นตามข้อ ภาวิต กาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา^{๑๐}เป็นคุณภาพชีวิตระดับโลกุตระ

การพัฒนาปัญญา

ภิกษุผู้หวังเจริญปัญญา ต้องอาศัยพระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์ผู้ตั้งอยู่ในฐานะครู สิ่งใดที่น่าละอายผิดศีลให้เปิดเผยกับท่าน ความเกรงกลัว ความรักและความเคารพไว้อย่างแรงกล้า (ปัญญา ๘) นี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยข้อที่ ๑ เพื่อได้ปัญญาที่บริบูรณ์จากท่าน

ภิกษุผู้หวังเจริญปัญญา ต้องอาศัยพระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์ผู้ตั้งอยู่ในฐานะครู เข้าไปหาแล้วไต่ถาม สอบถามเป็นครั้งคราวว่าข้อธรรมเป็นอย่างไร ปฏิบัตินี้เป็นอย่างไร ท่านเหล่านั้น ย่อมเปิดเผยข้อที่ยังไม่ได้เปิดเผย ทำให้แจ้งข้อที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง และบรรเทาความสงสัยในธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความสงสัยหลายประการแก่เธอ นี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยข้อที่ ๒ ย่อมเป็นไปเพื่อได้ปัญญา บริบูรณ์แห่งปัญญาที่ได้แล้ว ฯ

เธอฟังธรรมนั้นแล้ว ย่อมยังความสงบ ๒ อย่าง คือ ความสงบกายและความสงบจิตให้ถึงพร้อม เป็นเหตุเป็นปัจจัยข้อที่ ๓ ย่อมเป็นไปเพื่อได้ปัญญา ฯลฯ เพื่อความบริบูรณ์แห่งปัญญาที่ได้

๙ สมณะ โพธิรักษ์, อภิธานศัพท์อโศก, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร:พิมพ์ที่ บริษัทวิสกอมเซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๖๓), หน้า ๑๙๗-๒๐๕.

^{๑๐} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๒๑.

แล้ว ๆ เธอเป็นผู้มีศีล สำรวมระวังในปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วยอายุจาระและโคจรมีปกติเห็นภัยในโทษ แม้มีประมาณน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย นี่เป็นเหตุเป็นปัจจัยข้อที่ ๔ ย่อมเป็นไป เพื่อได้ปัญญา ฯลฯ เพื่อความบริบูรณ์แห่งปัญญาที่ได้แล้ว ๆ

เธอเป็นพหูสูต ทรงจำสุตะ สัมสมสุตะ เป็นผู้ได้ยินได้ฟังมากทรงจำไว้ คล่องปากขึ้นใจ แห่ง ตลอดด้วยดีด้วยทิวติ ซึ่งธรรมทั้งหลายอันงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด ประกาศ พรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถทั้งพยัญชนะ บริสุทธิ บริบูรณ์สิ้นเชิง นี่เป็นเหตุเป็นปัจจัยข้อที่ ๕ ย่อม เป็นไปเพื่อได้ปัญญา ฯลฯ เพื่อความบริบูรณ์แห่งปัญญาที่ได้แล้ว ๆ

เธอย่อมปรารถนาความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อความพร้อมมูลแห่งกุศลธรรม เป็นผู้ มีกำลัง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรม นี่เป็นเหตุเป็นปัจจัยข้อที่ ๖ ย่อมเป็นไปเพื่อได้ ปัญญา ฯลฯ เพื่อความบริบูรณ์แห่งปัญญาที่ได้แล้ว ๆ

อนึ่ง เธอเข้าประชุมสงฆ์ ไม่พูดเรื่องต่างๆ ไม่พูดเรื่องไม่เป็นประโยชน์ ย่อมแสดงธรรมเอง บ้าง ย่อมเชื้อเชิญผู้อื่นให้แสดงบ้าง ย่อมไม่ดูหมิ่นการนั่งอย่างพระอริยเจ้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี่เป็น เหตุเป็นปัจจัยข้อที่ ๗ ย่อมเป็นไปเพื่อได้ปัญญา ฯลฯ เพื่อความบริบูรณ์แห่งปัญญาที่ได้แล้ว ๆ

อนึ่ง เธอพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมในอุปาทานชั้น ๕ ว่า รูปเป็นดังนี้ ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นดังนี้ ความดับแห่งรูปเป็นดังนี้ เวทนาเป็นดังนี้ สัญญาเป็นดังนี้ สังขาร ทั้งหลายเป็นดังนี้ วิญญาณเป็นดังนี้ ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นดังนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นดังนี้ นี่เป็นเหตุเป็นปัจจัยข้อที่ ๘ ย่อมเป็นไปเพื่อได้ปัญญาอันเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ที่ยังไม่ได้ เพื่อ ความอภังการ โภบุญ เจริญ บริบูรณ์แห่งปัญญาที่ได้แล้ว ๆ

เพื่อนพรหมจรรย์ย่อมสรรเสริญภิกษุรูปนั้น ที่อาศัยพระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์รูป ไตรรูปหนึ่ง ผู้ตั้งอยู่ในฐานะครู ซึ่งเป็นที่เข้าไปตั้งความละเอียด ความเกรงกลัว ความรัก และความ เคารพไว้อย่างแรงกล้าท่านผู้มีอายุผู้นี้ ย่อมรู้สิ่งที่ควรรู้ ย่อมเห็นสิ่งที่ควรเห็น เป็นแน่แท้ ปัญญา ๘ ข้อ นี้ก็เป็นไปเพื่อความรัก ความเคารพสรรเสริญ เพื่อการบำเพ็ญสมณธรรม เป็นความสุขที่สุดของชีวิต

๔.๒.๑.๒ ภาวิต ๔

ภาวิตกาย : มีกายที่ได้พัฒนาแล้วหมายถึงผัสสะของอินทรีย์ ๕ กระทบแล้ว ไม่เป็นโทษ ทำ ให้เกิดแต่ประโยชน์ได้ดี ทำนอกร่างกาย ใช้เหตุการณ์ให้เกิด

ดังพุทธพจน์ “พระอรหันต์ได้พัฒนาอินทรีย์แล้ว เป็นอย่างไร? เพราะเห็นรูปด้วยจักขุ ได้ ยินเสียงด้วยหู ... สภาพที่น่าชอบใจ หรือไม่น่าชอบใจก็เกิดขึ้น เอนั้นหากงานว่าจะหมายรู้สิ่งปฏิกุศล

ว่าเป็นของไม่ปฏิภูม ก็ได้ หากจำนงว่าจะหมายรู้ในสิ่งไม่ปฏิภูมว่าเป็นของปฏิภูมก็ได้ หากจำนงว่า เรา จะเว้นคำนี้ทั้งปฏิภูมและไม่ปฏิภูม มีอุเบกขาอยู่ก็ได้” อินทริยภาวนาสูต^{๑๑}

๒. ภาวิตศีล : มีศีลที่ได้พัฒนาแล้วไม่ทุศีล ไม่มีความอยาก คุณความประพฤติได้ ดี ทำที่ ภายที่ตน พัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมสมบูรณ์แล้ว พระอรหิยบุคคลย่อมเป็นผู้มีศีลสมบูรณ์แล้วตั้งแต่ ชั้นโสดาบัน การบรรลุอรหัตตผล เป็นภาวะที่ทำให้ความทุศีลหรือความประพฤติเสียหาย ไม่มีเหลืออีก ต่อไป

พระอรหันต์เป็นผู้ดับกรรม การกระทำของท่านไม่เป็นกรรมอีกต่อไป เรียกว่าเป็น กิริยา มี แรงจูงใจมาจากคุณธรรมเช่น ฉันทะ กรุณา เป็นต้น ไม่ได้มาจากตัณหา มีปัญญาารู้แจ้งชัดตามเหตุผล คือ ไม่ทำการด้วยความยึดมั่นในความคิดความชั่วที่เกี่ยวกับตัวเราของเรา ไม่มีความปรารถนาเพื่อ ตัวตนเคลือบแฝงอยู่ ทำไปตามวัตถุประสงค์ของกิจนั้นๆตามที่มีสมควรจะเป็นล้วนๆ จึงเป็นการกระทำ ชั้นที่ล่อยพันเหนือกรรมดีขึ้นไปอีก ส่วนกรรมชั่วเป็นอันไม่ต้องพูดถึง เพราะหมด โลกะ โทสะ โมหะ ที่ จะเป็นเหตุปัจจัยให้ทำความชั่วเสียแล

๓. ภาวิตจิต : มีจิตที่ได้พัฒนาแล้วจิตมีความเป็นอิสระหลุดพ้นจากอำนาจครอบงำของ กิเลส ทำให้ไม่มีเรื่องติดใจกังวล ไม่หงุดหงิด ไม่หงอยเหงา ไม่มีความสะดุ้งสะท้านหวั่นไหว ไม่ต้องฝาก ชีวิตหรือความสุขของตนไว้กับความหวังเพราะเป็นคนบริบูรณ์เต็มอิม ปลอดภัย เกษม ผ่องใส เบิก บานใจ เป็นบรมสุขในตัว การไม่มีความกลัว ไม่หวาดเสียว ไม่สะดุ้ง ไม่ตกใจไหวหวั่น เป็นลักษณะทาง จิตที่สำคัญอย่างหนึ่งของพระอรหันต์ ความหวาดเสียวสะดุ้งตกใจนี้ เกิดจากกิเลสแฝงลึก อย่งที่ใน ปัจจุบันเรียกกันว่าอยู่ในจิตไร้สำนึก เป็นของปกปิดได้ยาก จึงเป็นเครื่องฟ้องถึงกิเลสที่ยังแฝงอยู่ ภายใน ยากที่จะเสแสร้งแก่ผู้อื่นและไม่อาจหลอกหลวงตนเอง

ข้อควรทำความเข้าใจเป็นพิเศษในเรื่องนี้คือ การไม่รำพึงความหลัง ไม่หวังอนาคตนี้ จัดเป็นลักษณะของภาวะทางจิต ไม่ใช่ลักษณะของภาวะทางปัญญา มิได้หมายความว่าพระอรหันต์ไม่ ใช้ปัญญาพิจารณากิจการงานภายนอก และไม่ใช้ประโยชน์จากประสบการณ์ พระอรหันต์ บรรลุภาวะ มีอำนาจเหนือจิต ประสงค์จะตรัสรู้ความคิดใด ก็ตรัสรู้ความคิดนั้น ไม่ประสงค์จะตรัสรู้ความคิด ใด ก็ไม่ตรัสรู้ความคิดนั้น พระอรหันต์เสวยเวทนาทางกายอย่างไม่มีกิเลสร้อยรัด เป็นการเสวย เวทนาชั้นเดียว ไม่เสวยเวทนาทางจิต เมื่อเสวยเวทนาแล้วไม่มีกิเลสอาสวะตกค้าง^{๑๒}

^{๑๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๓/๕๐๔.

^{๑๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๓ /๕๐๔.

๔. ภาวิตปัญญา : มีปัญญาที่ได้พัฒนาแล้ว ลักษณะสำคัญที่เป็นพื้นฐานทางปัญญาของผู้บรรลุนิพพาน คือ การมองสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นหรือเห็นตามเป็นจริง เข้าใจทั้งส่วนดีหรือส่วนที่น่าชื่นชม (อัสสาทะ) ส่วนเสียหรือส่วนที่เป็นโทษ (อาทีนวะ) และทางปลอดพ้น (นิสสรณะ) ของกามของโลก ที่ละกาม หายติดใจในโลก เลิกยึดชั้น 5 เสีย ก็เพราะมองเป็นทางปลอดพ้นเป็นอิสระ (นิสสรณะ) ที่จะทำให้อยู่ดีมีสุขอย่างสมบูรณ์ได้โดยไม่ต้องขึ้นต่อส่วนดีและส่วนเสียเหล่านั้น อีกทั้งเป็นการอยู่ดีมีสุขที่ประเสริฐกว่า ประณีตกว่า อีกด้วย

ในพุทธพจน์ที่ตรัสเรียกพระอรหันต์ว่าเป็น “อัตตัญชโ” แปลแก่ตามรูปศัพท์ว่า “ผู้ละอิตตา” แต่ความหมายคือ “ผู้ละความยึดถืออิตตา” เพราะแท้จริงไม่มีอิตตาที่จะไปละมีแต่เพียงความยึดถือด้วยโมหะเท่านั้น เมื่อละความยึดถืออิตตาได้ อิตตาที่ไม่มีอยู่แล้วก็หมดภาพที่สร้างใส่ให้ไว้แก่ชื่อของมัน ทั้งนี้ มีข้อพึงตระหนักว่า คุณลักษณะและคุณสมบัติต่อไปนี้ แม้จะจัดแยกไว้ต่างหากกันเป็นด้านนั้นด้านนี้ แต่แท้จริงแล้ว มิใช่แยกขาดจากกัน เพียงแต่จัดแยกออกไปตามด้านที่ปรากฏเด่น เพื่อประโยชน์ในการศึกษา ส่วนในการพัฒนา คุณธรรมเหล่านี้สืบเนื่องกัน พัฒนามาด้วยกัน โดยเฉพาะในด้านปัญญา

สรุป

คุณสมบัติของผู้บรรลุนิพพาน ไม่ว่าจะพูดพรรณนาในลักษณะใด รวมแล้วที่ตั้งอยู่บนฐานของธรรม ๓ ประการ คือ **ปัญญา** ที่เรียกจำเพาะว่า วิชชา, ความหลุดพ้นเป็นอิสระที่เรียกว่า **วิมุตติ** และ **กรุณา** ที่เป็นพลังแผ่ปรีชาญาณออกไปทำให้ผู้อื่นพลอยได้วิชา และถึงวิมุตติด้วย เนื่องจาก ผู้บรรลุนิพพาน สำเร็จกิจประโยชน์ส่วนตนแล้ว จึงมุ่งบำเพ็ญกิจเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ดังพุทธดำรัสอันตรัสเน้นอยู่เสมอ “เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่พหุชน เพื่อความสุขของพหุชน เพื่อเกื้อการุณย์แก่ชาวโลก” ภาวะของผู้บรรลุนิพพานจึงเป็นความบรรจบกันของความสุขของบุคคล ที่จะเป็นไปได้เพื่อความสุขของมวลชนทั้งโลก เปรียบเหมือนผู้เป็นโรคเรื้อนยอมได้รับความสุขเป็นครั้งคราวจากการเกาแผลโรคเรื้อนนั่นหรือยาสาวกนั้นมีปัญญา สูงด้วยสภาวะที่มีคุณค่า และมีความสุขและเป็นสภาวะที่ไม่มี มีทุกข์โทษภัยต่อตนเองคนอื่น สัตว์อื่นเลย ไม่มีวิบากร้ายเลย เป็นวิบากดีอย่างเดียว ไม่มีวิบากร้ายใด ๆ เลย ไม่มีพลังสร้างทุกข์ให้แก่ ตนเอง คนอื่น สัตว์อื่นเลย เป็นผู้รู้ ตื่น เบิกบาน สะอาด สว่าง สงบตลอดกาลนาน สูงสุดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ **“พัฒนาปัญญา”**

๔.๒.๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูมำพำน้ำ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตไปสู่ความผาสุก ภายใต้ความจริงทุกคนเกลียดทุกข์รักสุข จึงมีความพยายามที่จะแก้ปัญหาของชีวิต หรือการหาทางปลดปล่อยไถ่ถอนความทุกข์ของชีวิต แต่ถ้าไม่รู้

วิธีแก้ไขหรือวิธีปลดปล่อยการไถ่ถอนที่ถูกต้อง การแก้ปัญหาที่กลายเป็นการเพิ่มปัญหาเพิ่มความน่ากลัว ความทุกข์ทรมาน โศกเศร้า อาลัยอาวรณ์ ก็กลายเป็นการสะสมทุกข์ยิ่งเพิ่มขึ้น เป็นวังวนแห่งปัญหาการเวียนว่ายอยู่ในทุกสภาพเช่นนี้ คือความเป็นไปแห่งสังสารวัฏ นี้เป็นผลของแนวคิดการพัฒนาที่ผิดทาง จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่หาแนวทางการพัฒนาอย่างอื่นมาเป็นทางออก ของการแก้ปัญหาชีวิตที่คนทั่วโลกต้องรับมืออยู่^{๑๓}

๔.๒.๒.๑ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ

ชุมชนภูผาฟ้าน้ำมีแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามที่พุทธศาสนาได้วางไว้ ในหลักภavana ๔ ครอบคลุมการพัฒนาชีวิต ๔ ด้าน วิถีชีวิต, ร่างกาย, จิตใจ, ปัญญา พัฒนาไปสู่ “ชีวิตพอเพียง เรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม ปัญญาผาสุก มีความสามารถ “พึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์” “พึ่งตน” ได้ในรูปธรรมและนามธรรม ในรูปธรรม ตั้งอยู่บนความคิดว่า “ชีวิตนี้ดำรงอยู่ได้โดยมีสิ่งจำเป็นเพียงน้อยเท่านั้น” มีปัจจัย ๔ และเครื่องดำรงชีพที่น้อย และหาได้ง่าย ทำได้ด้วยตนเองให้ได้มากที่สุด พึ่งตนยังหมายถึงลักษณะของการปกครอง เป็นสังคมพึ่งกลุ่มตนหรือช่วยกันในหมู่กลุ่ม และเครือข่ายของตน แบ่งปันกันยามเกิดภัยต่างๆ ตามพระพุทธเจ้าตรัส “การแบ่งปันเท่านั้นที่จะเป็นที่พึ่งของโลก” ทำให้การพึ่งตนเข้มแข็งครบสมบูรณ์มั่นคงในชีวิตและในทุกสถานการณ์ แนวทางอย่างนี้จะมีเวลาสร้างศักยภาพเข้าถึงชีวิตด้านนามธรรม ส่วนในนามธรรม ภูผาฟ้าน้ำใช้ภูมิปัญญาเรียนรู้พลังวิบากดีวิบากร้ายของส่วนตน และของกลุ่ม เป็นสิ่งที่เราจะบริหารเพียรสร้างวิบากดีให้ดูดีดีต้นสิ่งร้ายออกไป ไม่ให้ชีวิตต้องรับกับเหตุการณ์ร้าย ความยุ่งยากความทุกข์ทรมาน ใช้การสังเกตเหตุการณ์เพื่อคาดการณ์ประมาททิศทางการตัดสินใจ และอยู่กับปัจจุบัน “กับความจริงคือสิ่งที่เป็น” แต่ไม่สรุปหรือตัดสินใจตามใจตนด้วยระลึกถึงความไม่เที่ยง ในการที่จะตัดสินใจในการทำการต่างๆ^{๑๔} พึ่งตนสูงขึ้นไป เป็นปัญญาที่พาตนผาสุก คือการเข้าใจเหตุผลของกรรมและความจริงของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา จนสามารถล้างความทุกข์ในจิตใจ สร้างความผาสุกด้วยตนเอง รับผิดชอบได้ในทุกสถานการณ์

“ช่วยคนให้พ้นทุกข์” คือ การทำความดีหรือทำกุศลกับคน ในรูปธรรมการช่วยไปก็จะได้รับการช่วยตอบ หรือผู้อื่นเห็นเราเป็นคนดีก็จะมีน้ำใจกับเราเกิดสังคมที่ช่วยเหลือกัน ก็จะเป็น

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิณม, ๒๕๕๕), หน้า ๓๔๓-๓๔๗.

^{๑๔} หมายขั้วพุทธ กล้าจน, “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสา แพทย์วิถีธรรม”, **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๔), หน้า ๖๔.

คุณภาพชีวิตที่ดี ในนามธรรมการช่วยคนเป็นวิบากกรรมดี ที่จะเป็นพลังงานผลกสิ่งร้ายดูดีสิ่งดีเข้ามา พลังที่มีความแรงที่สุด คือการได้ประสานกับมิตรดีช่วยคนให้พ้นทุกข์จากปัญหา ร่างกาย จิตใจ เหตุการ ที่สุดคือพ้นทุกข์ในวิภังการ ก็ยังเป็นพลังงานที่มีผลแรงจนเกิดให้เห็นได้สัมผัส ให้เราได้ พิสูจน์จนเชื่อซัดในผลของกรรม ผลของกรรมดีเป็นคุณภาพชีวิตที่ดี

๔.๒.๒.๒ หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนชุมชนภูผาฟ้า

พบว่า เป็นหลักการที่ ดร.ใจเพชร กล้าจน ผู้นำชาวชุมชนภูผาฟ้าได้วาง**หลักการพัฒนา ๔ องค์ประกอบหลัก** ๑) พัฒนาวิถีชีวิต ๒) พัฒนากาย ๓) พัฒนาจิต ๔) พัฒนาปัญญา (บูรณาการ จากหลักภาวนา ๔)^{๑๕} เป็นการพัฒนาคอบคลุมทุกระดับคุณภาพชีวิตมนุษย์ที่สำคัญ จากวิถีชีวิต ธรรมดา ของชุมชนภูผาฟ้ามี **หลักการแก้ทุกปัญหา ๕ ประการ** เป็นข้อปฏิบัติมีดังนี้ ๑) คบและ เคารพมิตรดี ๒) มีอริยศีล ๓) ทำสมดุล ๔) พึ่งตน ๕) แบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์(บูรณาการจากหลักสุริยะ เปยญาณ ๗)^{๑๖} มีบุคคลสำคัญ ๒ บุคคล ๑) **สัตบุรุษ(โสณทัณทสุตร)**^{๑๗} ชีวิตมีความลึกซึ่งต้องอาศัย ปัญญาผู้รู้จริง เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อแก้ปัญหาที่ยากให้สำเร็จได้ และบุคคลที่ ๒) **สภาคณ มีศีล** (บูรณาการจากหลักอปริหานิยธรรม๗)^{๑๘} เป็นการรวมมิตรดีผู้มีศีลเรียนรู้ประสานงานทำกุศลที่ ไม่มีทางเสื่อมเลย หลักดังที่กล่าวมา เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้าไปสู่ คุณภาพชีวิต ๔ ประการ คือ ๑) ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ๒) ร่างกายแข็งแรง ๓) จิตใจดีงาม ๔) ปัญญา ผาสุก(บูรณาการจาก ภาวิต ๔^{๑๙} และวรรณะ ๙)^{๒๐} มีรายละเอียดดังนี้

หลักการแก้ทุกปัญหา ๕ ประการ เป็นหลักที่บูรณาการมาจากพุทธธรรม ที่เป็นเหตุ ปัจจัยกันและกัน เริ่มด้วย**ข้อที่ ๑) คบและเคารพมิตรดี** คนที่จะมาพบกับสิ่งดีแก่ชีวิตได้คนนั้นต้องมี มิตรดีแนะนำมา แต่คนดีหลายระดับ เช่นกัลยาณชน ก็มีหลายระดับ อริยะชนยังระดับนับไม่ถ้วน ส่วน ผู้ที่จะรู้จักก็ต้องมีปัญหา เพื่อจะได้พบสัตบุรุษ ถึงจะพบการพัฒนาคุณภาพชีวิตดีถึงที่สุด ^{๒๑}

^{๑๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๓/๕๐๔.

^{๑๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๓/๔๙.

^{๑๗} ที.ส. (ไทย) ๙/๓๑๘/๑๒๒.

^{๑๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๘๒/๑๓๖.

^{๑๙} อ.ง. ปญจก. ๒๒/๗๙/๑๒๑.

^{๒๐} วิ.ม. (ไทย) ๑/๓๙/๒๘.

^{๒๑} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, รายการธรรมะพาพ้นทุกข์, ณ พุทธสถานภูผาฟ้า, ๘ กันยายน

ข้อที่ ๒) มีอริยศีล คนหวังความเจริญถ้ายังทำบาปผิดศีลอยู่ จะเอาบุญกุศลที่ไหนให้ได้ พบสิ่งดีเล่า ผู้ที่หวังชีวิตที่ดีจึงสำคัญต้องมีศีล และจะให้มืพลังแรงเห็นผลเร็วต้องถึง อริยศีล หยุดการกระทำที่เกี่ยวข้องส่งเสริมการผิดศีลด้วย เข้าใจเรื่องกรรมชัดเจน ชั่วดีที่ยังไม่ส่งผลเพราะอะไร ความสำคัญของศีล แค่ว่าคำสรุปศีลของพระ ศีลนำสุขมาให้ ศีลนำมาซึ่งโภคทรัพย์ ศีลนำไปซึ่งนิพพาน มีเงินทองไม่ได้การันตีว่าจะมีความสุข ต้องมีพลังอริยศีล คือความดีติดสติผลลิ่งร้าย ชีวิตจึงพบชีวิตที่ดีงาม มีความสุขแท้ยั่งยืน

ข้อที่ ๓ ทำสมดุร้อน-เย็น

ซึ่งงานวิจัย พบว่า การแพทย์วิถีธรรมเป็นศาสตร์การแพทย์แผนใหม่ของโลกมีจุดกำเนิดในประเทศไทยศาสตร์ ได้มีผลวิเคราะห์ไว้ ดังนี้ (๑) หลัก ๙ ข้อสู่สุขภาพแห่งพุทธะ หรือยา ๙ เม็ดของ แพทย์วิถีธรรม สิ่งค้นพบใหม่จากงานวิจัยนี้ คือ คำอธิบายกลไกการเกิดการหายของโรคอย่างเป็น วิทยาศาสตร์ ที่ครบถ้วนสมบูรณ์ทั้งวิทยาศาสตร์เชิงนามธรรมและรูปธรรม^{๒๒} การทำสมดุร้อน-เย็น จึงเป็นการสร้างสุขภาพให้เกิดคุณภาพชีวิตอย่างแท้จริง การปรับสมดุร้อน-เย็นกายใจ ตามหลักการ แพทย์วิถีธรรม ระบุว่า ภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล ทำให้เกิดโรคทุกโรค เช่น มะเร็ง หัวใจ เบาหวาน ความดันไขมัน ไต เก๊าท์รูมาตอยด์ ปวดเมื่อย กระดูกทับเส้น ไมเกรน อัมพฤกต์ รวมทั้งโรคติดเชื้อ และไม่ติด เชื้อต่างๆ การปรับสมดุร้อน-เย็นจะส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น ช่วยลดโรคทุกโรค โดยปรับสมดุล ไปสู่จุดที่รู้สึกสุขสบาย เบากาย มีกำลัง

หลักสมดุ ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด) ตามหลักแพทย์วิถีธรรม มีดังนี้

๑. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุ กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ

วิธีทำ ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ใบย่านางเขียว ๕-๒๐ ใบ ใบเตย ๑-๓ ใบ บัวบก ครึ่ง- กำมือ หญ้าปักกิ่ง ๓-๕ ต้น ใบอ่อมแซบ (เบญจรงค์) ครึ่ง- กำมือ ผักบุ้ง ครึ่ง-กำมือ ใบเสลดพังพอน ครึ่ง- กำมือ หยวกกล้วย ครึ่ง-คืบและว่านกาบหอย ๓-๕ ใบ เป็นต้น จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง รวมกันก็ได้โขลกให้ละเอียดหรือขยี้ หรือปั่น ผสมกับน้ำเปล่า ๑-๓ แก้วกรองผ่านกระชอน เอน้ำที่ได้มาดื่ม ครั้งละประมาณ ครึ่ง-๑ แก้ว วันละ ๑-๓ ครั้ง ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่าง หรือดื่มแทนน้ำ ตอนรู้สึกกระหายน้ำ ปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพร อาจมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ตาม

^{๒๒} ลักขณา แซ่ไฉ่ว, “วิเคราะห์ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน”, วิทยานิพนธ์พุทธ ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕), บทคัดย่อ.

ความรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง กรณีมีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ให้รดน้ำร้อนใส่น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือนำไปต้มให้เดือดก่อนดื่ม หรืออาจนำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนมาผสมก่อนดื่มก็ได้ เช่นน้ำต้มขมิ้น/ขิง/ข่า/ตะไคร้/กระเพรา/โหระพา/กระเทียม/กระชาย/มะตูม เป็นต้น กรณีมีภาวะเย็นเกิน ดื่มสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ปริมาณสมุนไพรฤทธิ์ร้อนที่เหมาะสมเฉลี่ยประมาณครั้งละ ๑-๓ ช้อนนิ้วมือ วันละ ๑-๔ ครั้ง อาจปรับปริมาณมากหรือน้อยกว่านี้ได้ตามความรู้สึกสบายของแต่ละคน

๒. กัวซาหรือดูดซาหรือดูดพิษหรือดูดลม ระบายพิษ วิธีกัวซา ใช้น้ำมันกัวซาฤทธิ์ที่ถูกกันทาบนผิวหนังก่อนดูดซาในบริเวณที่รู้สึกไม่สบาย บริเวณที่ถอนพิษจากร่างกายได้ดี เช่นบริเวณหลัง แขน ขา เป็นต้น จุดที่ห้ามดูดคือ จุดที่เป็นแผล ฝี หนอง สิว จุดที่ดูดแล้วรู้สึกไม่สบาย อวัยวะเนื้อเยื่ออ่อนนิ่ม เช่น นัยตอ อวัยวะเพศ เป็นต้น อาจใช้สิ่งที่ทำให้ผิวลื่นทาก็ได้ ก็ช่วยถอนพิษได้ ใช้อุปกรณ์เรียบง่าย วัสดุชอบเรียบต่างๆ ดูดได้ทั้งที่ผิวหนังตรงๆ หรือจะดูดผ่านเสื้อผ้าก็ได้ ลงน้ำหนักแรงเท่าที่รู้สึกสุขสบาย จุดจุดละประมาณ ๑๐-๕๐ ครั้ง

๓. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) ด้วยสมุนไพรที่ถูกกันวิธีทำ เลือกสมุนไพรที่เหมาะสม คือ เมื่อใช้ทำดีท็อกซ์แล้วรู้สึกสดชื่นโปร่งโล่งเบาสบาย ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย นำสมุนไพรต้มในน้ำเปล่า เดือดประมาณ ๕-๑๐ นาทีแล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่น หรือใช้ใบสมุนไพรสดขยี้กับน้ำเปล่า กรองผ่านกระชอน นำน้ำที่ได้ไปใส่ขวดหรือถุง ที่เป็นชุดสวนล้างลำไส้ โดยทั่วไปใช้น้ำสมุนไพร ๕๐๐-๑,๕๐๐ ซี.ซี.เปิดน้ำให้วิ่งตามสายเพื่อไล่อากาศออกจากสาย แล้วล๊อคไว้ เจลทาปลายสายให้ลื่น สอดปลายสายสวนเข้าไปที่รูทวารหนัก สอดให้ลึกเข้าไป ประมาณเท่านิ้วมือเรา (ประมาณ ๓-๕ นิ้วฟุต) ยกหรือแขวนขวดสมุนไพรสูงจากทวารประมาณ ๒ ศอก ค่อยๆปล่อยน้ำสมุนไพรให้ไหลเข้าไปในลำไส้ใหญ่ของเรา แล้วใช้มือนวดคลึงที่ท้องกลั้นไว้ประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

๔. การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นประมาณลด ครั้ง-๑ กำมือ จะใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างสารรวมกันก็ได้ ต้มกับน้ำ ๑-๓ ชั้น (ประมาณ ๑-๓ ลิตร) เดือด ผักประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นแค่พอรู้สึกสบายจากนั้นแช่มือแช่เท้า แค่พอท่วมข้อมือข้อเท้าประมาณ ๓ นาที แล้วยกขึ้นจากน้ำอุ่น ๑ นาที ทำซ้ำจนครบ รอบ^{๒๓}

๕. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ดตัวด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย เป็นการระบายถอนพิษ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เส้นลมปราณสามารถลดโรคทุกโรค

^{๒๓} นิตยาภรณ์สุระสาย, “รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการแพทย์วิถีธรรม”, **คุณกัญนิพนธ์ปรัชญาคุณกัญนิพนธ์จิต**, สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากัญนิพนธ์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓), หน้า บทคัดย่อ.

๖. การออกกำลังกาย กตจุตลมปราณ โยคะกายบริหารที่ถูกต้อง คือทำแล้วสุขสบายเบา ภายมีกำลังเป็นการเติมจุดด้อยของการออกกำลังกาย ให้ได้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเส้นเอ็นกระดูก

๗. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกายลดหรืองดเนื้อสัตว์ ใช้โปรตีนจากถั่วแทน (ใช้ไข่หรือปลาสำหรับผู้ที่ไม่สามารถงดเนื้อสัตว์ได้) เพิ่มการรับประทานผัก ผลไม้ที่ไม่หวานปรุงรสไม่จัดจนเกินไป ถ้าเป็นไปได้ควรปรุงรสประมาณ ๑๐-๓๐ % ของที่เคยปรุง ใช้เกลือปรุงอาหารเป็นหลักที่ดีที่สุด ฝึกรับประทานอาหารตามลำดับ กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน มีเทคนิคการรับประทานอาหารดังต่อไปนี้

ลำดับที่ ๑ ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล เช่น น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือที่เรียกว่า น้ำโคลอโรฟิลล์สดเป็นต้น ลำดับที่ ๒ รับประทานอาหารผลไม้ฤทธิ์เย็น เช่นกล้วยน้ำว้า แก้วมังกร กระท้อน สับปะรด ส้มโอ ชมพู่มังคุดแตงโม แตงไทย แคนตาลูป เป็นต้น

ลำดับที่ ๓ รับประทานอาหารผักสดฤทธิ์เย็น อ่อมแซบ (เบญจรงค์) ผักบุ้ง แตงผักกาดหอม(สลัด) สายบัว บวบก มะเขือใบมะยม เป็นต้น

ลำดับที่ ๔ รับประทานอาหารข้าวเจ้าพร้อมกับข้าว โดยรับประทานอาหารข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้องกับข้าวควรใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลักในการปรุง ได้แก่ผักฤทธิ์เย็นที่กล่าวมา^{๒๔}

ลำดับที่ ๕ รับประทานอาหารโปรตีนฤทธิ์เย็น ได้แก่ถั่วถั่ว หรือธัญพืชฤทธิ์เย็นเป็นหลัก

๘. ใช้ธรรมชาติ ละบาบ บำเพ็ญบุญ เพิ่มพูนใจไร้กังวล (หยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส) ลด ละ เลิกและหลีกเลี่ยง อารมณ์ที่ทำลายสุขภาพ/อารมณ์ที่เป็นพิษ ได้แก่ ความเครียด ความเร่งรีบ/เร่งรัด/ เร่งร้อน ความวิตกกังวล ความไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ความไม่พอใจ ความมั่งร้าย อาฆาต พยาบาท ความโลภ โกรธ หลง ยึดเกิน เอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น เพราะผู้ที่มีอารมณ์ดังกล่าวจะทำให้ร่างกายหลั่งสารแอดรีนาลีนออกมาจากต่อมหมวกไต สารดังกล่าวจะกระตุ้นเซลล์เนื้อเยื่อทุกส่วนของร่างกายผลิตพลังงานอย่างมากจนเกินความสมดุลพอดีของร่างกาย พลังงานส่วนเกินที่ไม่สมดุลดังกล่าว จะเผาทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อทุกส่วนในร่างกาย

เทคนิคที่สำคัญในการสลายล้างพลังงานยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในสิ่งนั้นๆ เพื่อดับต้นเหตุของทุกข์ ดับอารมณ์ที่ทำลายสุขภาพ อารมณ์ที่เป็นพิษ ได้แก่ วิปัสสนา คือ การหมั่นไตร่ตรองผลเสียของการเสพ การติด การยึดมั่นถือมั่นปักมั่น การเอา สิ่งนั้น ๆ และหมั่นไตร่ตรองผลดีของการไม่เสพไม่ติด

^{๒๔} ศุสดี เจริญไวยเจตน์, “เภสัชวัตถุพรรณนาในสวน ป่า นา ที่สัมพันธ์กับบุญของผู้สูงอายุในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว”, *ดุขุฎิพนธ์ปรัชญาดุขุฎิบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนภูมิภาค*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๑).

ไม่ยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวาง สิ่งนั้นๆ ให้เป็นของโลก ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอารมณ์ที่เป็นทุกข์นั้น จะหมดไปจากชีวิตเรา จึงสงบสบายไม่มีทุกข์ในใจใด ๆ เป็นเหตุให้แข็งแรงอายุยืน

๙. **รู้เพียรรู้จักให้พอดี** คือ การพากเพียรทำหน้าที่กิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ต่างๆ แล้วพักผ่อนให้พอดี สุขสบายเบากายมีกำลัง ไม่ว่าจะเป็นการเพียรหรือการพักนั้น ควรทำในขนาดที่ไม่มากเกินไปจนจรรยาตนเองเกินไปจะทำให้เลือดลมสารและพลังงานต่าง ๆ ไหลเวียนดี ได้พลังคลื่นแม่เหล็กชีวภาคที่ดีด้วย โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน^{๒๕}

ข้อที่ ๔ พึงตน เป็นวิธีคิดที่สร้างความเข้มแข็ง พัฒนาความแข็งแกร่งในตน ให้เป็นคนที่มีสมรรถภาพ ในพุทธศาสนากล่าวว่า พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐ ให้เราเข้าไปหาความรู้กับผู้รู้การเรียนรู้ ความหมายตัวเราต้องไปหาตัวเราไม่ไปจะไม่ได้ ได้มาให้มาปฏิบัติเอาเอง ไม่ได้มีใครช่วยได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตนแลเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นใครเล่า เป็นที่พึ่งของใครได้^{๒๖} และเราเป็นผู้ชี้ทางเท่านั้น ส่วนการเดินทางเป็นเรื่องของท่าน ฉะนั้นความคิดพึ่งผู้อื่นจึงเป็นความคิดที่ทำให้ตัวเราอ่อนแอ สังคมก็อ่อนแอมีแต่จะต้องพบกับทางทุกข์ วิธีพึงตนจึงเป็นทางพ้นทุกข์

พึงตน ๒ มิติ พึงตนในด้านวัตถุและด้านจิตใจ มนุษย์ส่วนมากพึงตนได้ในด้านวัตถุ มีการพัฒนาความคิดความสามารถปัจจุบันเรียกว่าระดับ ปัญญาประดิษฐ์ ได้ฝึกฝนเก่งชำนาญทำสิ่งต่างๆ ได้มากมาย สร้างฐานะเล่าเรียนได้ทำงานได้ตำแหน่ง มีความมั่นคง บางคนบางกลุ่มมีกิจการใหญ่โต คนเหล่านั้นว่าพึงตนได้ดี แต่ถ้ามาริเคราะห์แล้ว คนเหล่านี้ก็ยังขาดในหลายสิ่งอยู่ ยังขาดเวลายังขาดคนที่จริงใจ ขาดความปลอดภัยเพราะมีทรัพย์มาก ใจทุกข์กายก็ป่วยยังหนีไม่พ้นโรคร้าย

พึงตนด้านจิตใจ สัจจะที่คนไม่ค่อยได้เรียนรู้ ความจริงของชีวิตตามพุทธวิทยาาสตร์ หรือตามหลักพุทธศาสนา ประการที่ **๑.เรื่องกรรม** สิ่งใดดีหรือร้ายที่เกิดจากการกระทำของเรามีผลกระทบ ต่อเนื่องเหนี่ยวนำส่งผลเล็กน้อย ไปไกลไปนานเท่าไร พลังงานดีร้ายนั้นทยอยสะท้อนกลับทั้งหมด ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่อาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้^{๒๗} ประการที่ **๒. ความสุข** คนที่ไม่รู้สัจจะว่าความสุขแท้ันั้นเกิดได้อย่างไร แท้จริงแล้วความสุขเกิด

^{๒๕} ใจเพชร มีทรัพย์ (หมอเขียว), **ถอดรหัสสุขภาพ ร้อน-เย็นไม่สมดุล**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: วิชาการพิมพ์, ๒๕๖๑).

^{๒๖} ชู.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๕๙-๑๖๑/๘๒.

^{๒๗} ม.อ. (ไทย)๑๔/๓๔๙/๒๘๙.

จากใจที่หยุดความอยาก ใจพอพอใจยินดีแค่นี้พอ トラบโดที่ใจยังทุกข์คือใจยังอยาก หยุดอยากก็หยุดทุกข์

ข้อที่ ๕ แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า นอกเหนือจากการแบ่งปันเพื่อแผ่กันแล้ว สัตว์ทั้งปวงหาสิ่งที่พึงอย่างอื่นไม่ เธอพึงให้ทานในทานผู้มีศีลทั้งหลายตามสมควรเถิด ให้ด้วยปัญญาในการเสียสละแบ่งปัน ให้แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใครให้ได้ เพราะที่พึงอย่างอื่นของสัตว์ทั้งปวงยิ่งไปกว่าทานไม่มี แบ่งปันเป็นการสร้างสังคมแห่งความสุข แบ่งปันเป็นการสร้างความรัก แบ่งปันเป็นการพึ่งตนด้วยความดี แบ่งปันเป็นการสร้างความมั่นคง แบ่งปันเป็นการเหนี่ยวนำคนมาทำความดี แบ่งปันเป็นการล้างความโลภ แบ่งปันเป็นการลดอัตตาตัวหวังให้ตอบแทนคืน ทำให้มีความเป็นมิตรมีเมตตา มีน้ำใจ ความจริงใจ ในการมีน้ำใจคือการให้อะไรเพื่อกุลแบ่งปันตามกำลังให้ความเป็นมิตรจริงใจไมตรี ดังคำที่ว่า ความมักคุ่นเป็นญาติอย่างยิ่ง จิตใจมีไมตรีกับทุกคนมีความเป็นมิตรถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน มีการทำตนเป็นคนรับใช้ ยิ้มแย้มทักทายเบิกบาน ดุจญาติสนิท การแบ่งปันนั้นไม่จำเป็นว่าจะต้องมีข้าวของมาแบ่งปัน เรามีเรี่ยวแรงกำลังมีความรู้ความสามารถ ก็เอาสิ่งที่มีมาแบ่งปันได้ องค์ประกอบใดๆ ที่เราจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่นได้ เราก็เอาสิ่งนั้นแบ่งปัน มีกุศลยิ่งกว่าวัตถุข้าวของด้วย ทุกชีวิตสัตว์ทั้งปวงอยู่ได้ด้วย การแบ่งปันถ้าไม่มีการแบ่งปันในโลกนี้อยู่ไม่ได้

โลกนี้อยู่ด้วยกันแบ่งปัน เพราะว่าคนเกิดมาทำกุศลได้ไม่เท่ากัน มีกุศลไม่เท่ากัน มีปัจจัย บางคราวก็วิบากดีมา บางคราวก็วิบากร้ายมา ขนาดว่าบำเพ็ญกุศลมากๆ บางคราววิบากร้ายมา ต่อให้มีทุนมีรอนมากมาย ของกินของใช้พอกิน แต่บางครั้งบางคราวเรื่องร้ายเข้าเราแก้เองไม่ได้เป็นสิ่งที่เกิดบ่อยในโลก แต่คนอื่นมีวิบากดีก็เอากุลกันมันถึงจะรอด นี่เป็นความลึกซึ้งในการให้การแบ่งปัน^{๒๘}

สัตบุรุษ สำคัญต้องได้ปัญญาจากสัตบุรุษ ผู้รู้ว่าต้องปฏิบัติศีลด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น ศีลสมาธิปัญญาที่ถูกตรง สามารถลดกิเลสช่วยเหลือผู้อื่น ทำสมดุรร้อนเย็น ร่วมการงานประสานหมู่คนดี จะทำให้เกิดสิ่งดี ดูดสิ่งดีเพิ่มมากขึ้น ดันสิ่งร้ายออกไป เพราะฉะนั้นทำอะไรก็สำเร็จ ทำความพ้นทุกข์ก็สำเร็จ กิจการงานก็สำเร็จมากขึ้นทุกวัน ชีวิตมีความลึกซึ้งต้องอาศัยปัญญาผู้รู้จริง เป็นแนวทางใน

^{๒๘} เพลินพิศ สังข์บุญลือ, “ศึกษาวิเคราะห์การตลาดวิถีธรรมของชุมชนภูผาคำน้ำ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕), หน้า ๕๙.

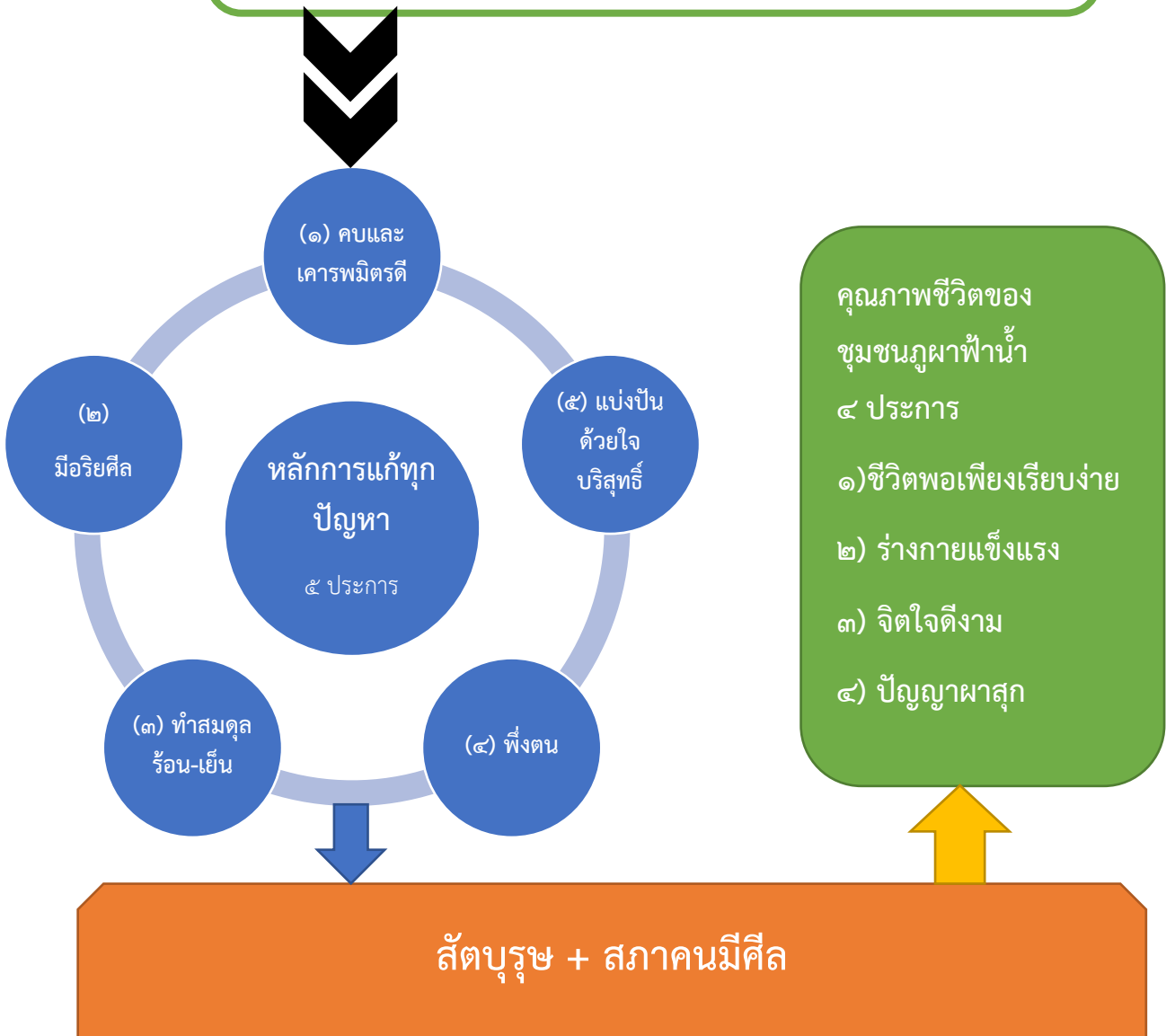
^{๒๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๔/๒๗๖.

การดำเนินชีวิตเพื่อแก้ปัญหาที่ยากให้สำเร็จได้ ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า เพราะกิจท่านคืองานนอกและงานในทุกอย่างจะสำเร็จได้ด้วย กำลังปัญญาของสัตว์บุรุษเท่านั้น

สภาคณมิตีล (บูรณาการจากหลักอภิธานิยธรรม) ธรรมที่พาเจริญฝ่ายเดียวไม่มีเสื่อมเลย การประชุมกันเนื่องนิตทำงานใช้ระบบมติหมู่คนดี เป็นกระบวนการหลอมรวมจิตใจ ช่วยกันระดมสรรพกำลังความคิด แรงกายแรงใจการทำงานแม้ยากให้สำเร็จได้โดยไม่ยาก และการงานก็คือเครื่องมือในการฝึกฝนขัดเกลาลดทิฏฐิความเห็นของตน มีผัสสะเป็นปัจจัย สร้างความเจริญงานนอก งานในไปพร้อมกัน ความอยากเป็นต้นเหตุของทุกปัญหา ลดกามลดอัตตา ลดความอยากชั่วได้ เกิดเป็นความอยากดี มีฉันทะในการทำความดี ยึดทำดีอย่างพอดีไม่ทะเลาะเบียดเบียนใคร ไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นความสามัคคีรวมพลังลดกิเลส คือกุญแจสู่ความสำเร็จของการพัฒนาคุณภาพชีวิตทุกด้าน มีสมรรถนะในการช่วยเหลือผู้อื่น เพราะเขาไม่ต้องทำอะไรเพื่อตนมาก เวลาที่เหลือ กำลังทุนรอนที่เหลือ ที่สำคัญเขามีปัญญาองค์ความรู้ที่พัฒนาคุณภาพชีวิตตนสำเร็จมาแล้ว มีความดีสร้างศรัทธามากจนมีผู้หนุนเสริมไม่ขาด มีสภาคณมิตีลขับเคลื่อน โลกธรรมไม่สามารถมาตีรวนการทำความดีของเขาได้ ไม่มีการทำเอาหน้าเอาตา ไม่ทะเลาะแตกแยก ช่วยกันคิด พุดถกกันจนได้ประโยชน์ แบ่งงานช่วยกันทำเต็มที่ ไม่กลัวงานหนัก ทุกคนทำงานฟรีด้วยความผาสุก เป็นองค์ประกอบในการแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์

กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า

กระบวนการพัฒนา ๔ ด้าน ประกอบด้วย
๑) ด้านวิถีชีวิต ๒) ด้านร่างกาย ๓) ด้านจิตใจ ๔) ด้านปัญญา



๔.๒.๒.๓ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนชุมชนภูผาฟ้า

พบว่าชุมชนภูผาฟ้า มีคณะผู้บริหารที่มีดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นสัตบุรุษ เป็นผู้นำทางความคิด สามารถสร้างศรัทธาแก่ทีมที่ช่วยในการพัฒนา เป็นผู้นำที่ชัดเจนด้วยการปฏิบัติตนได้เห็นจริงตามคำสอนพระพุทธเจ้าที่ท่านนำมาบูรณาการใช้กับชีวิต ผู้ที่ทำตามได้ผลน่าเชื่อถือ ยิ่งสัมผัสเวลานานยิ่งเห็นความมีคุณธรรมที่ควรศรัทธา ในความเป็นนักปราชญ์ในการพัฒนาตน ผู้เชี่ยวชาญสร้างองค์ความรู้ใหม่ๆ ที่สามารถพัฒนาแก้ปัญหาที่ยังแก้กันไม่ได้ และเป็นพหุสูตมีความรู้ลึกที่สามารถใช้ภาษาถ่ายทอดที่เข้าใจง่าย มีอ้างอิงหลักฐานในการสาธยายธรรม นี่เป็นประการแรกที่สำคัญที่จะทำให้กระบวนการพัฒนาสู่ความสำเร็จ คือการมีสัตบุรุษ

ดร.ใจเพชร กล้าจน กล่าวว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนภูผาฟ้า สู่ความสุขที่แท้จริงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้น เกิดจากการละหรือดับทุกข์ได้ การจะละหรือดับทุกข์ได้ เกิดจากการดับเหตุแห่งทุกข์ได้ เราจึงมีหน้าที่ในการเรียนรู้ในการผ่าตัดเชื้อโรคตัวจริงก็คือกิเลส ตัวก่อปัญหาและความเดือดร้อนทั้งปวง เพราะฉะนั้นเราจึงต้องเป็นแพทย์ที่สามารถผ่าตัดกิเลสได้ เราจึงจะเป็นชุมชนที่มีคุณภาพชีวิตได้ ถ้าเราไม่สามารถทำสิ่งนี้ได้ เราก็ไม่พ้นทุกข์ ชาวโลกก็ไม่พ้นทุกข์ การแก้ไขปัญหาคือความเดือดร้อนทั้งปวงไม่มีวันประสบความสำเร็จได้ การเรียนรู้การผ่าตัดกิเลส จึงเป็นเป้าหมายหลักของชุมชนภูผาฟ้า ซึ่งจะเป็นที่พึ่งแท้ของเราและผองชน เป็นวิชาที่สำคัญที่สุดของเราและทุก ๆ ชีวิต คือวิชาผ่าตัดกิเลสเหตุแห่งทุกข์ เพื่อสำเร็จถึงคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า ๔ ประการ

การพัฒนามีพื้นฐานที่ต้องรู้คือ คนเกิดมาที่มีความคิดติดการเสพกิเลส ไม่ได้เกิดมาเพื่ออยากลดกิเลส การจะพาคนลดกิเลสจึงไม่ได้จะพากันได้ง่ายๆ ต้องมีเหตุปัจจัยเพียงพอก่อน อันคือกุศลความดีถ้าไม่ได้สั่งสมความดีมาพอ จะไม่มีได้พบมิตรที่จะพาสู่ทางเจริญได้ ไม่สามารถเพิ่มปัญญา ตามสั่งจะกุศลไม่พอปัญญาไม่พอชีวิตก็จะวนไม่เจริญ ถ้ามีกุศลความดีพอจะเกิดปัญญาและจะรู้ว่าควรเพิ่มกุศลที่มากพอจึงจะเกิดปัญญาเห็นทุกข์ อยากรอกออกจากทุกข์จากปัญหา และได้ค้นพบผู้มีปัญญาช่วยชี้แนวทางการพัฒนา จนเข้าใจความเป็นชีวิตเพิ่มขึ้นๆ มีปัญญารู้ว่าสิ่งที่ชีวิตควรทำกุศลสูงสุด คือการลดกิเลสในตน การเอาความชั่วออกจากจิตใจเป็นพลังกุศลแรงที่สุด ที่จะเกิดปัญญาวิธีพัฒนานำไปสู่ความเจริญ และสู่คุณภาพชีวิตที่ดีที่สุด ดังที่ชุมชนภูผาฟ้าถือปฏิบัติดังนี้

ข้อปฏิบัติในการพัฒนาด้วย หลักการแก้ทุกปัญหา ๕ ประการ (๑) คบและเคารพมิตรดี (๒) มีอริยศีล (๓) ทำสมตุลร้อน-เย็น (๔) พึ่งตน (๕) แบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ มีการขับเคลื่อนด้วยหลักอปริหานิยธรรม ๗ และมีสัตบุรุษเป็นที่ปรึกษา มีผลสัมฤทธิ์เป็นคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า ๔ ประการ คือ ๑) ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ๒) ร่างกายแข็งแรง ๓) จิตใจดีงาม ๔) ปัญญาผาสุก

การเริ่มต้นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้ง ๔ ด้าน ข้อแรกคือ**คบและเคารพมิตรดี** ชุมชนภูผาฟ้าจำเป็นศูนย์วิชาการ ทำกิจกรรมเชื่อมและคัดกรองคนที่มีคุณภาพมาเข้าร่วมการพัฒนาชีวิต คนที่มีคุณศลร่วมกันก็จะสนใจคบคั่นกัน พอใจกันทั้งสองฝ่ายก็คั่นกันไป แต่แต่ละคนจะได้เรียนรู้ความเป็นสัมมา ศึกษาเปรียบเทียบให้ชัดเจนว่าชีวิตนี้เราควรเลือกสิ่งใด ควรจะยินดีกับสิ่งใด เมื่อท่านสมัครใจที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นทางการกับชุมชนภูผาฟ้า จะมีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

ลำดับที่ ๑ การเป็นผู้คบคั่น สมาชิกต้องผ่านค่ายอบรมอย่างน้อย ๒ ค่าย ทำตามกฎขั้นต่ำของสมาชิก คือ ๑) จะไม่ทานเนื้อสัตว์ในเขตชุมชน ๒) จะฝึกถือศีล ๕ ข้อ ๓) จะทำงานฟรี ๔) จะรับฟังมติของชุมชน และ ๕) ไม่มีสมาชิกท่านใดคัดค้าน จึงให้เลือกพี่เลี้ยงอย่างน้อย ๒ ท่าน พี่เลี้ยงหรือ มิตรดีนั้นจะได้พาเรียนรู้ให้คำปรึกษาทุกเรื่องแก่ท่าน และเรียนรู้วิชาแก้ทุกปัญหา ๕ ประการในหลักการพัฒนาด้วยวิธีที่เรียบง่ายกับผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ ในองค์ประกอบการพัฒนา ๔ ด้าน ๑) ด้านร่างกาย ๒) ด้านวิถีชีวิต ๓) ด้านจิตใจ ๔) ด้านปัญญา การพัฒนา ๔ ครอบคลุมการพัฒนาคุณภาพชีวิตทุกมิติ ทั้งที่เป็นรูปธรรมจนไปถึงความละเอียดลึกซึ้งที่เป็นนามธรรม ตามหลักศาสตร์ของพุทธ ซึ่งผู้คบคั่นจะได้สั่งสมความรู้และกุศล ประสานทำงานกับหมู่มิตรดีจะทางออนไลน์ หรือมาร่วมมาพบกันเป็นคราวๆ แต่ละคนได้รับความรู้การใช้ชีวิต กินอยู่หลับนอน การกินให้เป็นประโยชน์ ที่อยู่อาศัยให้ประหยัดปรับให้ ทำความเข้าใจชีวิต ฝึกอย่างนี้จะได้ชีวิตที่ไม่ทุกข์ได้ชีวิตที่ไม่กลัวไม่ขัว ใช้ประโยชน์เท่าที่จำเป็นก็พอแล้ว ไม่ติด รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส แคเอาประโยชน์ตามสภาวะ ไม่ติดในรูปลักษณ์อยากโช้ว อย่าให้สิ้นเปลือง หรือขาดแคลนจนเดือดร้อน ฝึกเท่าที่เราสู้ได้ที่สู้ไม่ได้ก็เสพไปก่อน ทำแค่พอดีมีความสุข

ลำดับที่ ๒ เป็นเตรียมจิตอาสา เมื่อเวลาผ่านไปไม่น้อยกว่า ๖ เดือน ท่านเป็นผู้คบคั่นได้ดี ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ผ่านค่ายสุขภาพและค่ายพระไตรปิฎก สร้างความผาสุกให้ตนเองได้ดีขึ้น ท่านพร้อมฝึกเพิ่ม พี่เลี้ยงจะนำเสนอให้ที่ประชุมพิจารณา โดยสภาคนมีศีลโหวตให้ผ่าน ท่านได้เป็นจิตอาสาจรร มีสิทธิ์ได้เข้าเรียนรู้ในสภาคนมีศีล ผู้ที่ชีวิตลงตัวก็มีสิทธิ์มาอยู่อาศัยกินใช้ร่วมกันในกองกลางของชุมชนได้ และได้ศึกษาในสถาบันวิชาราม

ลำดับที่ ๓ เป็นจิตอาสาจรร เมื่อเวลาผ่านไปไม่น้อยกว่า ๑ ปี ท่านเป็นเตรียมจิตอาสาได้ดี เข้าใจธรรมะอ่านนิสสัยเป็นล้ากิลสได้ มีความผาสุกรับผัสสะได้มากขึ้น เรียนรู้หลักแก้ทุกปัญหา ๕ ประการ พัฒนาวรรณะ ๙ ความเป็นคนเลี้ยงง่าย คือใช้ชีวิตที่ง่าย ๆ แต่ให้มีชีวิตอยู่ได้ดี เป็นชีวิตที่ดำเนินไปโดยสิ้นเปลืองทรัพยากรน้อยที่สุด สามารถควบคุม หรือหักห้ามใจตัวเอง ให้กินน้อยใช้น้อยเอามาเป็นส่วนตัวน้อยๆ ก็พอ แต่ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด น้อยสุดที่ไม่ทรมาณตน น้อยสุดที่เป็นประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเองต่อผู้อื่น” คือชีวิตที่พัฒนาฝึกฝน อยู่แบบไม่ใช้สิ่งอำนวยความสะดวกมาก

ไม่บำเรอตนด้วยวัตถุจำนวนมาก แม้มีความยากลำบากบ้าง แต่มีปัญญารู้ว่าดีกว่า ต้องลำบากกว่าหน่อยหนึ่กับการแย่งเงินแบบบริโภคนิยม คือเป็นคนที่มีปัญญาความสามารถที่จะทำให้ชีวิตอยู่รอดได้ด้วยวิธีที่ไม่ยุ่งยาก ดำรงชีวิตด้วยวิธีการที่ง่าย ๆ เป็นต้น พี่เลี้ยงเห็นควรนำเสนอให้เลื่อนลำดับ ท่านเป็นจิตอาสาจรได้โดยสภาพคนมีศีลโหดให้ผ่าน ท่านจะมีโอกาสได้ฝึกบำเพ็ญที่มีกุศลเพิ่มขึ้น ได้ดูแลฐานงาน เป็นวิทยากรตามความถนัดฐานงานต่างๆ

ลำดับที่ ๔ เป็นจิตอาสาประจำ หรือสมาชิกชุมชน เมื่อเวลาผ่านไปไม่น้อยกว่า ๑ ปี ท่านเป็นจิตอาสาจรพัฒนาตามหลักการแก้ปัญหา ๕ ประการได้ดี เข้าไปคบและรับการถ่ายทอดการพัฒนาจนเป็นที่ยอมรับ **มีอริยศีล** ปฏิบัติลละสิ่งที่เป็นโทษ สิ่งที่เกิดความจำเป็นตัดสิ่งที่เป็นภาระ ตัดความอยากจนเป็น ใช้น้อย ในสิ่งที่หาได้ง่าย ไม่มีโทษ แม้ระดับจิตวิญญานจะตัดความอยากสิ่งที่เป็นโทษ มีอริยะปัญญาตัดได้ละเอียดรอบ กัลลทุกข์**พืงตน**สูงสุด เข้าใจธรรมะอ่านกิลเลสเป็นล้างกิลเลสได้ มีความผาสุก เบิกบานแจ่มใส ไร้กังวล แม้รับผัสสะอยู่รอบด้านก็ยังทนอยู่ได้ ขยันสร้างสรรค์เสียสละแบ่งปัน เป็นระดับที่ผู้ฝึกปฏิบัติได้ภูมิสูง สอดคล้องกับหลักภาวิต ๔ และเป็นบุคคลนำยกย่องสรรเสริญ คนมีวรรณะ ๙ ชีวิตที่ประเสริฐชีวิตที่ดีงาม มีคุณค่า และผาสุกที่แท้จริง ๙ ประการ ๑) เป็นคนเลี้ยงง่าย ๒) บำรุงง่าย ๓) มักน้อย กล้าจน ๔) สันโดษ ใจพอ ๕) ขัดเกลา ๖) กำจัดกิเลส มีศีลเคร่ง ๗) มีอาการที่น่าเลื่อมใส ๘) ไม่สะสม ๙) ปราศจากความเพียร ยอดขยันจริง เข้าขั้นอริยชนเป็นผู้มี **ชีวิตพอเพียง**เรียบง่าย **ที่ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม ปัญญาผาสุก** ดูแลคนอื่นถ่ายทอดหลักแก้ปัญหา ๕ ประการแก่คนทั่วไปได้อย่างไม่ผิดเพี้ยน มีความอยากได้การเลื่อนขึ้นลำดับสูง “ความอยากที่ไม่ทุกข์” แต่เพื่อการพัฒนาตนจิตใจหรือเป็นความอยากให้ตนมีความเจริญในธรรมยิ่งๆ ขึ้นๆ ไปจึงขอเลื่อนลำดับเพราะพร้อมฝึกในฐานนั้นแล้ว ขอเป็นจิตอาสาประจำได้ด้วยตนเอง โดยสภาพคนมีศีลทดสอบแล้วโหดให้ผ่าน เป็นผู้พัฒนาจิตใจสำเร็จตามคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ แต่ความเจริญกว่านี้ยังมีฐานฝึกให้ผู้ต้องการความเจริญต่อไป จนกว่าจะจบกิจของจิตวิญญาน

๔.๒.๒.๔ คุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ๔ ประการ

๑) ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย

ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย เป็นชีวิตที่มีความสุขได้พัฒนาอยู่ในระยะหนึ่งของ ภาวิต ๔ เมื่อได้ฝึกฝนตามกระบวนการดังกล่าว เป็นผู้สำเร็จการพัฒนาแล้วตามลำดับ ได้รับประโยชน์สุขในตนและสร้างประโยชน์แก่สังคม มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อสิ่งยั่วยุ มีปัญญาสร้างความเบิกบานผ่องใส ตรงจิตตาริสูตร ว่าเป็นเนื้อแท้ของความพ้นทุกข์ก็คือการดำรงชีวิตด้วยสิ่งจำเป็น ๔ อย่าง อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค สอดคล้องกับวรรณะ ๙ เป็นผู้ที่พระพุทเจ้าทรงยกย่องสรรเสริญ ๙ ประการ ได้ทั้งประโยชน์ตน และประโยชน์ท่าน ข้อที่ (๑) คือ **เป็นคนเลี้ยงง่าย (สุภระ)** ใช้ชีวิตกับปัจจัยพื้นฐาน เช่น กินพืชที่ปลูกง่ายผักป่าผักถั่วบ้าน ฝึกกันไม่นานก็กินง่าย ย่อยง่าย ไร้สารพิษ

“ได้ฝึกพึ่งตนและสามารถนำองค์ความรู้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ใ้ยารักษาโรคที่ทาง่ายใกล้ตัว จากที่เป็นโรงพยาบาลไม่รับหายได้ โดยแทบไม่ต้องจ่ายเงินจึงสามารถสร้างความมั่นคงทางชีวิตและสังคมได้จริง”^{๒๙} (๒) บำรุงง่าย (สุโปสะ) ทำให้เจริญง่ายเป็นคนดูแลง่าย

๓. **มักน้อย กล้าจน (อัปปิจฉะ)** ชีวิตมีปัญหาที่จะใช้สิ่งต่างๆในการดำเนินชีวิตน้อย ๆ ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตัวเอง และผู้อื่น ชาวชุมชนภูผาฟ้า น้ำ มีเครื่องนุ่งห่มก็แค้กันร้อนกันหนาว กันอุจาด กันแมลงสัตว์กัดต่อย ส่วนที่อยู่อาศัยก็ใช้มุงบังกันแดดกันฝน กันลม อย่างนี้เป็นต้น กันสัตว์ร้าย กันคนมาทำไม้ตีอะไรต่าง ๆ ไม่มีโทษได้ก็พอแล้ว ส่วนรูปลักษณะอะไรต่าง ๆ มันก็ไม่ได้ไปติดไปยึด อย่างนี้เป็นต้น รายละเอียดก็ต้องไม่มีกิเลสอยู่ในนั้น ไปติดรูปลักษณะอยากไขว่อย่างโน้นอย่างนี้อะไรต่าง ๆ คือ อย่าให้มีเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ ถ้ามีเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์อยู่มันก็ยังมิโทษอยู่^{๓๐} (๔) **สันโดษ ใจพอ (สันตฺถุญฺ)** พอใจ ด้วยปัจจัยที่น้อยหาได้ง่าย และไม่มีโทษไม่ใช้การพอใจที่เรามีมาก ๆ พอใจกับการมีน้อย เลี้ยงง่ายบำรุงง่าย สามารถสร้างประโยชน์ตนประโยชน์ท่านได้สูงสุด ด้วยปัญญาอันยิ่ง (๕) **ขัดเกลา (สัลเลษะ)** การขัดเกลาอีกซึ่งมาก ด้านรูปธรรมก็ขัดเกลาในสิ่งที่เป็นภัย สิ่งที่ไม่จำเป็นในชีวิตออกไป ด้านนามธรรมก็สามารถขัดเกลากิเลสได้ เหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดทั้งมวลออกไป ขัดเกลาอกุศลในจิตวิญญาณ ด้วยปัญญาอันยิ่งพิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลส ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาของกิเลส จนสลายวิปัสสนา ๔ ได้ ชีวิตก็จะพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ

(๖) **กำจัดกิเลส มีศีลเคร่ง(ฐิตะ)** คือการละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใสไปเป็นลำดับ ๆ ตั้งศีลมาลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เป็นโทษเป็นภัยต่อตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น โดยเริ่มจากสิ่งที่เราติดน้อย ๆ ก่อน เรื่องที่มีความเลวร้ายมาก ๆ ไปจนถึงเรื่องเลวร้ายน้อย ขยับมาสู่เรื่องที่ติดน้อย ไปถึงเรื่องที่ติดมากขึ้นเรื่อย ๆ แบบไม่ยึดโดยการพิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลส พิจารณาความไม่เที่ยง ความไม่มีตัวตน ความเป็นทุกข์ของกิเลส จนกิเลส และวิปัสสนา ๔ สลายไป เราจะพ้นทุกข์ไปเรื่อย ๆ จากนั้นก็ทำกุศล ด้วยความยินดี พอใจ สุขใจ ดีไหนที่ทำได้ก็วางใจ ทำจิตใจให้ผ่องใสเป็นลำดับ ๆ

๗. **มีอาหารที่น่าเลื่อมใส (ปาสาทิกะ)** คือการที่สามารถปฏิบัติวิปัสสนา ๘ ทุกข้อได้ และทำให้เจริญขึ้นไปเรื่อย ๆ และประมาณการกระทำทำให้พอเหมาะ ก็จะเกิดความเจริญขึ้นไปเรื่อย ๆ ผู้ที่มีปัญญาแท้ก็จะเลื่อมใสในพฤติกรรม ส่วนผู้ไม่มีปัญญาจะไม่เลื่อมใส แถมอาจจะดูถูกได้ด้วย

๘. **ไม่สะสม (อปจยะ)** ไม่สะสมสิ่งที่เป็นโทษเป็นภัย สิ่งที่ไม่จำเป็นกับชีวิต แม้แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์เราก็เก็บไว้แค่ไม่ผืดเคือง ที่เหลือก็แบ่งปันออกไป เป็นผู้ที่มีน้ำใจ ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น อันนี้

^{๒๙} สัมภาษณ์ เตือนใจ ฉันทะ, ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๖.

^{๓๐} สัมภาษณ์ นางนวลนภา ยุคันตพรพงษ์, ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๖.

เป็นการปลดเปลื้องภาระมาก แต่ละคนก่อนมา สะสมอาหาร เสื้อผ้าเครื่องแต่งตัว เครื่องประดับ สร้างที่อยู่อาศัย และสัตว์เลี้ยง ของใช้สิ่งที่ถูกใจอื่นๆ คือการทำลายความสมดุลของตนและสังคม สะสมกันมากๆ ต้องสร้างที่เก็บเพิ่มต้องจ่ายเงินทั้งค่าของค่าซ่อม ค่าที่เก็บ ต้องจัดการดูแล จากตอนแรกได้สนใจมีความสุข ต่อมาไม่นานกลายเป็นทุกข์ เพราะเสียเงินเสียเวลาเสียแรงงาน ยังต้องขัดแย้งเพราะของเหล่านั้นอีก พอมีปัญหาสละออกไม่ไหลตามสังคมถึงเข้าใจ สุขจากการไร้ภาระ เบาสบาย มีเพื่อนที่จริงใจช่วยเหลือกัน เมื่อก่อนต้องหาเงินทั้งใช้จ่ายทั้งเก็บเหนี่ยวยมาก ตอนนี้อย่างได้มาเป็นสมาชิกภูผาฟ้า น้ำ มีกลุ่มมีกองกลางที่ดูแลกันทุกเรื่อง อยู่ได้โดยไม่ต้องคิดเรื่องหาเงิน มีความสุขกับการแบ่งปัน ด้วยปัญญาซัดว่าชีวิตนี้ไม่ต้องมีอะไรมาจริงๆ

๙. บรรณการความเพียร ยอดขยัน (วิริยารัมภะ) เพียรให้ตัวเองพ้นทุกข์ เพียรเพื่อประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ไม่ใช่เพียรเพื่อโทษตน โทษท่าน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “วันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้ท่านทำอะไรอยู่ สาวกทั้งหลายจงยังประโยชน์ตน และประโยชน์ท่าน ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด” เป็นผู้บรรณการความเพียร เพื่อจะละอกุศลธรรม เพื่อจะยังกุศลธรรมให้ถึงพร้อม เป็นผู้มีความกำลังใจ เป็นผู้มีความบากบั่น ไม่ทอดธุระที่เป็นกุศล (มีฉันทะ ความยินดี พอใจ สุขใจ ในการละอกุศล และทำกุศล) การเป็นคนวรรณะ ๙ คือสิ่งที่ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ พวกกันทำโดยการหยุดชั่วสิ่งชั่วไล่ละเอียดไปตามกำลัง และหยุดดีสิ่งดีที่ทำแล้วหนักเกินไปหรือทำแล้วอาจทะเลาะกัน ดีที่เป็นไปไม่ได้นั้นหยุดทำ แต่ดีที่ทำได้ ตีลดกิเลสตัวเอง สนทนาธรรมช่วยกันลดกิเลส ติงานนอกช่วยเหลือแบ่งปันสังคม แม้สวนทางสังคมก็ไม่กลัวเสียโลกธรรม นี่ก็เป็นการพัฒนาให้ไปสู่คุณภาพชีวิต พอเพียงเรียบง่าย ร่ายกายแข็งแรง จิตใจดีงาม ปัญญาผาสุก^{๓๐}

ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย จึงเป็นการพัฒนาชีวิตอย่างไม่เสียเวลาเสียทุนรอน เสียแรงงานกับการสร้างวัตถุ ทำให้แม้มีเงินน้อยแต่ก็เหลือเฟือแล้ว ไม่ต้องคิดวางแผนอะไรมาก ไม่ต้องระวังใครจะมาแย่งมาลักขโมย เพราะไม่มีสิ่งมีราคามาก มีน้ำใจแบ่งปันช่วยเหลือกัน ไม่มีอะไรต้องทะเลาะกัน พวกกันศึกษาความจริงของชีวิตสร้างทรัพย์ภายใน จึงสูงด้วยสภาวะที่มีคุณค่า และมีความสุขและเป็นสภาวะที่ไม่มีทุกข์โทษภัยต่อตนเองคนอื่น สัตว์อื่นเลย ไม่มีวิบากร้ายเลย เป็นวิบากดีอย่างเดียว ไม่มีพลังสร้างทุกข์ ให้แก่ตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น มีแต่พลังสร้างสรรค์ประโยชน์อย่างเต็มที่ให้กับ ตนเอง คนอื่น สัตว์อื่นทุกชีวิต ธรรมทั้งหลายย่อมไหลสู่ธรรมทั้งหลาย จึงเกิดมีคนดีไหลมารวมกัน ดังพุทธพจน์ว่า มิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดีเป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ ที่นั่นจะค่อยๆเกิดเป็นสังคมศรีอริยมตไตร มีกองกลางเป็นดั่งต้นกัลปพฤกษ์ คือสาธารณโภคี ทุกอย่างสละรวมเข้าที่กองกลางให้มี

^{๓๐} สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน, ประธานชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๖.

เหลือเพื่อที่จะแบ่งปัน ผู้บริหารมีจริยธรรม มหากุศลย่อมเกิดเป็นธรรมชาติ เป็นที่เกิดศาสตร์และสิ่งที่ดีงาม ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ จึงมีพร้อมทั้งคุณภาพชีวิตด้าน ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม ปัญญาผาสุก

ดังคำกล่าวของสมณะโพธิสัทธ โปธิสัทธ ^{๓๒}ว่าความพอเพียงเรียบง่ายที่ ดร.ใจเพชร กล้าจน นำพัฒนาไปในแนวทางคำสอนของหลักธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งอยู่ในหลักของคณวรรณะ ๘ การฝึกฝนบำเพ็ญตนไปตามแนวทางนี้ ร่างกายก็จะแข็งแรงจิตใจก็จะดีงามปัญญาก็ผาสุก ส่วนความเห็นของสมณะบินบน ถิรจิตโต เห็นว่าชุมชนภูผาฟ้า น้ำมีแนวพัฒนาแนวปฏิบัติสู่ความพอเพียงเรียบง่าย ปลูกพืชผักเพื่อการบริโภคมิใช่เพื่อการแสวงหาเงิน พืชผักที่ปลูกก็ดูแลให้ไร้สารพิษ การนอนกินนอนในที่อยู่ที่ไม่ใหญ่โต ส่วนใหญ่ก็นอนเต็นท์ การดำเนินชีวิตก็ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันไม่ฟุ้งเฟ้อ ฟุ้งตนเองได้จากธรรมชาติรอบตัวโดยไม่ทำลายธรรมชาติ แต่สร้างธรรมชาติสิ่งแวดล้อมอยู่ด้วยความยั่งยืนโดยไม่ต้องมีเงินก็อยู่ได้ ^{๓๓}นี่คือ ชีวิตที่มีความพอ เบาสบายง่ายงาม และพร้อมสร้างคุณค่าของความเป็นมนุษย์ได้เต็มที่ เป็นคุณภาพชีวิตพอเพียงเรียบง่าย

๒) ร่างกายแข็งแรง

ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ต้องการความประหยัด เรียบง่าย จึงเลือกใช้การแพทย์วิถีธรรม ซึ่งได้ค้นพบโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน ผู้บูรณาการองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพ เอาข้อดีจากหลายศาสตร์มาสอดร้อยกับธรรมะ ไปสู่การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ที่ได้ผลปลอดภัย ฟุ้งตนเองได้และช่วยเหลือผู้อื่น ค่าใช้จ่ายน้อยใช้ทรัพยากรท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์กับวิถีชีวิตอย่างยั่งยืน เรียนรู้การปรับสมดุลร้อนเย็น เรียนรู้สภาวะร้อนเกิน เย็นเกิน ร้อนเย็นพันกัน เรียนรู้การใช้สมุนไพรในตัว สมุนไพรใกล้ตัวเพื่อนำมาใช้ปรับสมดุลร้อนเย็นในร่างกายได้ ปฏิบัติโดยการเรียนรู้ฝึกฝนเทคนิคการลดละเลิกการติดในสิ่งที่เป็นพิษ และการเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยจิตที่เป็นสุข **เตือนใจ ฉันทะ** กล่าวว่ามีพื้นฐานที่ดีที่สุดคือด้านอาหาร อาหารเป็นหนึ่งในโลก เราผลิตอาหารทานเองได้และไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์อื่น ชีวิตเราก็จะมั่นคงด้วยอาหารที่ปลอดภัยไร้สารพิษ และศาสตร์การดูแลสุขภาพที่ดี ร่างกายเราก็แข็งแรง แม้เมื่อก่อนดิฉันจะป่วยเป็นโรคไตวายและโรคอื่นจนไม่มีทางรักษา แต่ดิฉันรอดมาได้ด้วยศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม มีร่างกายที่แข็งแรง ทำงานได้มากกว่าเดิม ^{๓๔}

มีเทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็วตามหลักการแพทย์วิถีธรรม คือ **ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล** เรียนรู้กลไกการเกิดการหายของโรค คือ วิชากร้ายจะสังเคราะห์กับภาวะร้อนเย็น

^{๓๒} สัมภาษณ์ โปธิสัทธ โปธิสัทธ, นักบวชชาวโศก, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๓๓} สัมภาษณ์ บุญ แสงแก้ว, ผู้นำบ้านแม่เลา, ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๓๔} สัมภาษณ์ รินไท มุ่งมาจน, ชาวบรรณพชน, ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

ไม่สมดุล ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ส่วนวิบากดีจะสังเคราะห์กับภาวะสมดุลร้อนเย็น ทำให้โรคต่าง ๆ ลดลง และร่างกายแข็งแรงขึ้น ดังนั้นชุมชนภูผาฟ้า น้ำ จึงดูแลตนเองด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็นภายในใจ โดยใช้ เทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด)

ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ แข็งแรงด้วยมี “ฉันทะ” ในการดูแลสุขภาพ เพราะปัญญาชัด ดังวาทะ “สำคัญที่สุดในโลก อันดับที่ ๑ คือสุขภาพต้องแข็งแรง” เป็นความสุขมากกว่าจะไปหาเสพสุขอย่างอื่น แล้วมาทุกข์กับเสียสุขภาพ ไม่กินสัตว์เพราะเชื่อเรื่องบาป พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ผู้ใดทำปศุสัตว์ มัจจุราชจะไล่ล่า” จะมีเรื่องเลวร้ายเกิดขึ้นตามมาเต็มไปด้วยหมัดและเสียสุขภาพ รวมทั้งสารพิษในเนื้อสัตว์ด้วย ก่อนที่สัตว์จะตายได้หลังสารอะดินาลีนออกมา สร้างสารพิษขึ้นอย่างมาก สารรวม แก้วแกมจันทร์ กล่าวว่าตนกินมังสวิรัต ไม่กินอาหารที่มีส่วนผสมของเนื้อ นม ไข่ กินเฉพาะพืช ผัก ผลไม้ สมุนไพรที่ปลูกไร้สารเคมี ปรุงอาหารเอง ปรุงรสด้วยดอกเกลือ ไม่ใช้สารปรุงรส วันละ ๑-๒ มื้อ กินสูตรย่ำยี่มาร ไม่กินระหว่างมื้อ ปฏิบัติได้ ประมาณ ๘-๙ ปีถ้ามีเจ็บป่วยบ้าง ไม่กินยาแผนปัจจุบัน ดูแลตนเองด้วยการใช้ยา ๙ เม็ด ลดน้ำหนักได้สุขภาพแข็งแรงดี^{๓๕} หยุดกินใช้สิ่งที่หามาก็ยาก.วิธีการกินใช้ก็ยาก ถ้ายุ่งยากมันจะเป็นโทษ ถ้าเป็นสัตว์จะยาก เลี้ยงยากแล้ว นัยะลึกก็มีวิบากร้าย จึงเป็นโทษอย่างมาก ไม่เข้ากับหลักอาหารยา ที่ทำได้ง่ายและไม่มีโทษ เนื่องจากมันจะมีโทษทั้งคนและสัตว์ด้วยยุ่งยากสารพัดเรื่อง มีโทษภัยต่อเนื่อง

ตรงกับสมณะโพธิสัทธ โปธิสัทธ^{๓๖} เป็นคำยืนยันร่างกายแข็งแรงสุขภาพจะดีต้องเริ่มต้นด้วยอิทธิบาท ๔ ต้องมีจิตใจยินดีเป็นเบื้องต้นต้องเป็นผู้มีอารมณ์ดีมองเอาประโยชน์จากทุกๆ สิ่งให้ได้ เป็นผู้ที่ทานอาหารดีทานพืชผักที่ไร้สารพิษที่ภูผาฟ้า น้ำ นี้ อากาศดีเป็นแหล่งต้นน้ำลำธารเป็นอากาศที่มีโอโซนสูง การอยู่ในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ มีลำธารได้ออกกำลังกายที่ดีด้วยการเดินเพราะมีพื้นที่กว้างขวาง การได้พักผ่อนและชุมชนภูผาฟ้า น้ำ จะทำให้สุขภาพดีขึ้นได้ไว ได้ทำอาชีพที่ดีคือการสร้างอาหารไร้สารพิษหรือการใช้หลักการ ๙ เม็ดของอาจารย์หมอเขียวสุขภาพก็จะดีขึ้นแน่นอน

ส่วนความเห็นของสมณะบินบน ธิรจิตโต ในการดูแลสุขภาพมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทั้งการบริหารและการทำงานด้านพฤติกรรมไร้สารพิษให้พึ่งตนเองได้โดยไม่ใช้สารเคมี ไม่มียาฆ่าแมลงที่ทำลายสุขภาพ ช่วยให้มีอาหารที่ปลอดภัยไว้บริโภค อีกทั้งยังมีความรู้เรื่องอาหารที่ช่วยให้เกิดสมดุลร่างกาย โดยเฉพาะการดูแลสุขภาพใจให้ผาสุก แม้มีเพียงปัจจัย ๔. ซึ่งมีผลต่อสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงโดยการปฏิบัติธรรมที่สามารถลดละความเห็นแก่ตัวลงได้ในแนวทางศาสนาพุทธ^{๓๗} สอดคล้อง

^{๓๕} สัมภาษณ์ สारวม แก้วแกมจันทร์, สมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๓๖} สัมภาษณ์ โปธิสัทธ โปธิสัทธ, นักบวชชาวอโศก, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๓๗} สัมภาษณ์ บินบน ธิรจิตโต, นักบวชชาวอโศก, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

กับนายแก่นศีล กล้าจน ฝ่ายบริหารชุมชนภูผาฟ้า น้ำกล่าววว่า หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อันจะนำไปสู่ลักษณะคุณภาพชีวิต มีร่างกายที่แข็งแรง ใช้หลักพัฒนา ๒ ด้าน คือ ด้านรูปธรรม วัตถุประสงค์ ปัจจัยที่ใช้ปรับสมดุลร่างกาย กับด้านของนามธรรม ในการขัดเกลากิเลส ลดความโลภ โกรธ หลง ทั้ง ๒ ด้านนี้มีวิธีปฏิบัติ คือ เทคนิคการปรับสมดุล นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์สุขภาพ แผนปัจจุบัน แนวทางเลือก และแผนพื้นบ้าน บูรณาการด้วยพุทธธรรม ชาวชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ได้ปฏิบัติที่ประหยัด ปลอดภัย เรียบง่าย ได้ผลเร็ว แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ฟังตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก และมีความยั่งยืน^{๘๘} จรูณ สุยะกล่าวว่าตนได้พยายามลด ละ เลิกการทำงานเนื้อสัตว์ตามลำดับใช้เวลาประมาณ ๖ เดือน ก็เลิกทานเนื้อสัตว์ได้ มาปฏิบัติตามแพทย์วิถีธรรมยา ๙ เม็ด เริ่มจากการฟังธรรมที่ อ.หมอเขียวบรรยาย เริ่มจากลด ละ เลิกอบายมุข ด้านร่างกายโรคต่างๆ ที่เป็นอยู่ก็มลายหายสิ้นไปสิ้น ร่างกายก็กลับมาแข็งแรงอีกครั้ง กินอาหารพืช จืด สบาย ห่างไกลโรคอย่างมีความสุข^{๘๙}

ชาวชุมชนไม่กินพืชที่ปลูกด้วยสารเคมี แม้ผักไร้สารพิษยังออกเป็น ๒ ประเภทอีกคือ กลุ่มปลุกยาก และกลุ่มปลุกง่าย คือผักปลุกยาก จะอ่อนแอไม่แข็งแรง ดูแลยากเป็นพืชปัญหาอ่อน การทานผักกลุ่มนี้จะทำให้ร่างกายแข็งแรงได้ไม่เท่าการทานผักปลุกง่าย ซึ่งผักพื้นบ้าน เกิดง่าย เลี้ยงง่าย โตง่าย คนกินก็แข็งแรงอายุยืน คนที่สามารถทานพืชปลุกง่าย หรือพืชพรรณ ๙ ได้ ก็จะเป็นคนพรรณ ๙ เป็นคนเลี้ยงง่าย บำรุงง่าย แข็งแรง อายุยืน เข้ากับหลักจิตตาริสฺตร อยู่ด้วยปัจจัยที่น้อยไม่มีโทษ ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสใน สังคี่ติสูตร คิลานสูตร ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยให้แข็งแรง อายุยืน เป็นตัวชีวิตที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ เราต้องดูแลทั้งทางกายและใจ อย่างให้มีเมื่อนใจที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ ให้ลดกิเลส ความยึดมั่นถือมั่น กินใช้ทุกอย่างเพื่อเอาประโยชน์ ลดการติดรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เพื่อไม่ให้จิตใจและร่างกายเป็นทุกข์ การละบาป บำเพ็ญบุญกุศล เพิ่มพูนใจไร้กังวล (หยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส) นั้นเอง เป็นการสร้างวิบากกรรมดี ที่ส่งผลให้อาการไม่สบายและโรคต่างๆ ลดน้อยลง อายุยืน และเกิดประโยชน์สุขต่อร่างกายแข็งแรงและจิตใจดีงาม

๓) จิตใจดีงาม

ชาวชุมชนภูผาฟ้า น้ำ มีปณิธานว่า “สร้างความผาสุกที่ตนและช่วยคนที่ศรัทธา” ชาวชุมชนภูผาฟ้า น้ำ มีความรักและหวังดีให้ตนเองและเพื่อนร่วมโลกพันทุกซ์ เห็นความทุกข์ของคนและเป็นเพื่อนกับคนทุกข์ทั้งหลาย จึงมีการพัฒนาตนไปสู่การลดทุกข์ในจิตใจ คือจะพันทุกซ์ได้ต้องตัดสุขที่สร้างทุกข์ ภายใต้ความเชื่อว่า การกระทำความดี(กุศล) และการขจัดความชั่วในใจ(บุญ) สองอย่างนี้

^{๘๘} สัมภาษณ์ แก่นศีล กล้าจน, ฝ่ายกสิกรรมชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๘๙} สัมภาษณ์ จรูณ สุยะ, สมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

จะเป็นดาบคู่ที่เป็นอาวุธฝ่าฟันสิ่งที่ทำได้ยากสุด คือความโง่ในจิตใจให้เกิดหรือเปลี่ยนมาเข้มแข็งมั่นคง ในความดีงามจนไปถึงความ พ้นทุกข์ได้ ตรงที่สุดเร็วที่สุด การกำจัดความชั่วในจิตใจตนได้ การพัฒนา ตน จึงเป็นจิตใจที่ดีที่สุด คือการ“สร้างความสุขที่ตน” จะสำเร็จได้เมื่อมีสัจบุรุษนำปฏิบัติ^{๔๐} จน เกิดตถกผลเป็นหลักการปฏิบัติ หลักแก้ทุกปัญหา คือ คบและเคารพมิตรดี, มีอริยศีล, การทำสมุค, การพึ่งตน, การแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ ได้ฝึกฝนจนเกิดมีปัญญาจะเกิดพร้อมเมตตาหรือความเป็น พรหม ถ้ายทอดวิชาความสุขที่ตนได้ให้มองชน คือการช่วยคนที่ศรัทธา ให้เป็นที่พึ่งทางจิตใจ

ความสุขที่ตนหรือความดีงามในตน ของชาวชุมชนภูผาฟ้า น้ำ เป็นความดีงามที่เติมโต ขึ้นในใจ จากการศึกษาเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง และได้รับปัญญาจากสัจบุรุษ ทุกคนจึงได้พยายาม เปลี่ยนตามกำลังเป็นคนพัฒนาพร้อมตั้งตนตั้งใจในทางดีงาม อะไรที่ตีพร้อมที่จะเป็น ไม่ยอมทำใน สิ่งไม่ดี ชั่วยาก ประหยัดตั้งใจตัดสิ่งไม่จำเป็น มีปัญญาเห็นปัญหาต่อเนื่องมากมายเกิดจากความโลภ หลงของตน จึงเปลี่ยนเป็นคนกล้าจนเห็นคุณค่าของความจน ใจพอ ไม่สะสม เป็นชุมชนที่สมาชิกเจริญ ถึงขั้นทำงานฟรี ให้กับส่วนกลางทั้งหมดส่วนกลางจึงมีเหลือ ความดีเหล่านี้ทำได้เพราะกำจัดล้างกิเลส ได้เข้าถึงธรรมะที่ละเอียด ส่วนมากเป็นผู้ที่ไม่ฝึกฝนในคูครอง อยู่กันเป็นเพื่อนอยู่เป็นโสด เป็นอย่าง อนาคติกชนไม่ติดบ้านที่อยู่ นอนตื่นนอนลานคือผลของการลดกามลดอัตตา มีปัญญารู้จักการ ประมาณในการทำดี นำคำสอนพระพุทธเจ้ามาใช้ให้เกิดความสุขกับตน และแบ่งปันแก่สังคม

ดังที่เตือนใจ ฉันทะ กล่าวว่า ตัวเองป่วยเกือบตายเพราะ หลงในกามกินเกียรติ รักโกรธ ถ้าเราเข้าใจชัดเจนเราจะไม่โทษใคร เมื่อพิจารณาเรื่องกรรม ถ้าเราทุกข์ คือเรามีกิเลส เรามีข้อขัดแย้งใน เรื่องใดให้จับหลักอริยสัจ ๔ หาเหตุแห่งทุกข์สภาพดับทุกข์ จนสามารถให้ปัญญาดับกิเลส ทำ ตามลำดับเป็นเรื่องราว^{๔๑} สรรวม แก้วแกมจันทร์ กล่าวว่าเริ่มปฏิบัติที่ตัวเอง ให้ความสำคัญในการใช้ยา เม็ด ๘ อย่างจริงจัง ต่อเนื่องฝึกฝนในการสร้างจิตวิญญาณพุทธะ เป็นผู้รู้ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ตามลำดับ ฝึกหลุดพ้นจากทุกข์มาก ลดทุกข์น้อยลง พากเพียรปฏิบัติลด ละ เลิก อบายมุขและกามคุณ ๕ ปฏิบัติ ศีล ใช้วิถี ชีวิตแบบพึ่งตน เรียบง่าย แบ่งปันพืช ผัก ผลไม้ข้าวของ ตามกำลัง ต่อเนื่องจึงได้รับการ ยอมรับจากผู้อื่น โดยสิ่งที่ต้องการคือ บุญ คือการได้ล้างกิเลสในตน มีความเมตตาต่อตนเองผู้อื่นสัตว์ อื่น ไม่มีอบายมุขอยู่ในศีล ไม่มีวามะบริโภคนิยม เข้าถึงสาระอสาระ และกุศล คือการได้ทำความดี เพื่อ ความพ้นทุกข์ จึงเป็นที่มาของคำว่า “สร้างความสุขที่ตน”

^{๔๐} สัมภาษณ์ ประคอง เก็บนาค, สมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๔๑} สัมภาษณ์ เตือนใจ ฉันทะ, สมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๖.

ช่วยคนที่ศรัทธาหรือความดีงามนอกตน เมื่อเราปรับชีวิตทั้งพอเพียงด้วยทั้งเรียบง่ายได้ด้วย ชีวิตมันก็ไม่ยาก ไม่ลำบากแล้ว ชีวิตก็มีความสุข คนอื่นก็ไม่ได้เดือดร้อนเพราะเรา อย่างนี้แล้วยังได้แบ่งปันออกไป ทำตัวอย่างเป็นสุขหรือเป็นทางออกไว้ วันที่คนในโลกทุกข์มากไม่มีที่ไปก็จะมุ่งมาใช้ชีวิตแบบพอเพียงเรียบง่าย มาใช้ชีวิตแบบนี้ มันก็จะลดปัญหาทุกปัญหาในโลก ทั้งปัญหาตัวเราเอง แล้วก็ช่วยให้โลกลดปัญหาลงไปด้วยทุกปัญหา ก็จะเบาลง ลดลง ไม่ได้เบื่องได้ผลอะไร ไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ ก็จะพากันกินพอกันใช้ แล้วก็สร้างสรรค์ได้ง่าย ถ้าใครจะถึงขั้นเป็นคนวรรณะ ๙ ก็ยิ่งดีหรือของกินของใช้ต่าง ๆ ปัจจัย ๔ เป็นหลัก ชีวิตมีแค่ปัจจัย ๔ ก็อยู่ได้แล้ว ไม่จำเป็นต้องมีอย่างอื่นก็ได้ อันนี้จะเป็นพลังความดีงามช่วยโลกได้เร็วทีเดียว เพราะปัจจัยหลักที่มนุษย์จะอยู่รอดกันทุกคน คือเกลือและแบ่งปัน

สร้างความผาสุกที่ตนหรือใช้คำว่า ฟังตน ได้มาระดับหนึ่งแล้วเรานำความผาสุกที่ได้นั้นไปแบ่งปันคนที่ศรัทธา ด้วยการทำร่วมกับสัตบุรุษและหมู่มิตรดี อันดับแรกประสานกับหมู่มิตรดีทำงานฟรีในหมู่เพื่อฝึกฝนสร้างความผาสุกที่ตนให้ยิ่งขึ้นไปเป็นสำคัญ แล้วคอยช่วยคนที่ต้องการฝึกกันต่อๆ กันไป เป็นการให้ธรรมะดีกว่าการให้สิ่งทั้งปวง แค่ว่าเราทำตัวเราได้คนอื่นก็ได้ประโยชน์จากเราแล้ว คือเราไม่มีส่วนไปเบียดเบียน ยิ่งเราไปช่วยคนก็ยิ่งได้ประโยชน์ เป็นแรงเหนี่ยวนำให้คนอื่นทำตามอีก เพราะการทำความดีอย่างจริงใจอาการจะนำเลื่อมใสประโยชน์จะยิ่งทวีคูณ คุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ๔ ประการ คือระดับหนึ่งของภาวิต ๔ การพาทำไปสู่เป้าหมายนี้เป็นการ เช่นงล้อธรรมจักรนั่นเอง เป็นการพาคนว่ายน้ำทวนกระแส การที่จะขับเคลื่อนงานได้จึงต้องมืองค์ประกอบในการทำกิจกรรม และสิ่งอำนวยความสะดวกให้คนเข้าถึงได้ แต่ด้วยความตั้งใจชุมชนจนๆ ก็ต้องทำสิ่งที่เกิดขึ้นได้เห็นว่าทุนแห่งความดีนั้นมีจริง กำลังช่วยคิดช่วยทำ อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องจักร พร้อมใจระดมกันมา ทุ่มทุนสร้างด้วยพื้นที่ภูผาฟ้า น้ำอยู่ลึกเข้าไปในหุบเขา จึงจำเป็นต้องใช้ทุนจำนวนมากทั้งทั้งเส้นทาง อาคาร อินเทอร์เน็ต ไฟฟ้า โซล่าเซลล์ ขุดฝายจัดการน้ำ สร้าง ๑๓ ฐานงานการเรียนรู้วิถีชีวิต ทุกอย่างเสร็จได้ในเวลาสองปีโดยมีจ้างน้อยมาก จึงลดทุนได้มาก ชุมชนภูผาฟ้าสามารถรับผู้เข้าอบรมได้ครั้งละ ๓๐๐ คน ในการจัดเป็นที่ศึกษาเรียนรู้ และจุดเชื่อมหลายอย่าง ทั้งกิจกรรมอบรมองค์ความรู้ที่จำเป็นซึ่งเป็นวิถีชีวิต ที่ชุมชนภูผาฟ้ามีเป็นปกติอยู่แล้ว เพื่อสอดแทรกธรรมะด้วยภาษาที่ทันสมัย ด้วยกระบวนการของมรรคมืองค์ ๘ ทำความเข้าใจ คิดพูดทำถูกต้อง อาชีพมีความเพียร สติตั้งมั่นเป็นสมาธิ วิปัสสนาในการงาน ใช้ผัสสะเป็นปัจจัย จัดการกาม อัดตาที่โดนกระแทกออกมาช่วยกันทำลายกิเลสในวิถีชีวิตปกติ เป็นวิปัสสนาในการงานนำไปสู่การบรรลุธรรมเป็นทีม เกิดการร่วมมือสามัคคีทุกอย่างสำเร็จได้ง่ายดาย จิตใจพ้นทุกข์ในวิถีชีวิตปกติ เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ โดยมืองค์ความรู้ที่เชื่อมคนเข้ามา เช่น

(๑) ด้านสุขภาพ ด้วยการแพทย์วิถีธรรม งานวิจัยของ ลักขณา แซ่โช้วพบว่า ศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นศาสตร์การแพทย์แผนใหม่ของโลก มีสโลแกนคือ “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง” “ลดกิเลสรักษาโรค” “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค เป็นการบูรณาการการพัฒนาร่างกายและจิตใจสร้างคนได้อย่างลงตัวมาก ทำให้องค์มีบุคลากรที่แข็งแกร่ง และช่วยคนหายโรคมามากกว่าสามแสนคน มีคนจำนวนมากใช้ประโยชน์ทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งสามารถเข้าถึงได้ง่าย ทาง <https://morkeaw.net/> กระบวนการของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ได้ส่งเสริมให้กิจกรรมที่สำคัญต่อการใช้ชีวิต และเป็นวิธีการแก้ปัญหาสังคมอีกหลายด้าน

(๒) ด้านเศรษฐกิจพอเพียง (พุทธเศรษฐศาสตร์)^{๕๒} ชุมชนภูผาฟ้าน้ำนำโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ได้เสริมสร้าง ‘สัมมาทิฐิ’ กับชาวชุมชนอันเป็นปัจจัยที่จะทำให้เกิด ‘การทำเศรษฐกิจพอเพียง การพึ่งตนที่สำคัญ คือ อาหารเป็นหนึ่งในโลก การจะพึ่งตนเอง ได้เผยแพร่ออกไปสร้างความมั่นคง เป็นทางออกให้คนทุกข์ทางเศรษฐกิจที่ผ่านมาจำนวนมาก (๓) ด้านสิทธิกรรมไร้สารพิษ (พุทธะสิทธิกรรม)^{๕๓} ชุมชนภูผาฟ้าน้ำนำ เป็นวิทยากรให้ความรู้และนำพาปฏิบัติการทำสิทธิกรรมไร้สารพิษ ให้หลักการทำสิทธิกรรมไร้สารพิษ’ โดยสรุป ๖ ข้อ ดังนี้ พันธุ์ดี (๒) ดินดี (๓) น้ำดี (๔) แสงดี (๕) ศีลดี (๖) มิตรดี ให้พืชเจริญเติบโตได้ดี เป็นองค์ความรู้ ให้สุขภาพดี และความมั่นคงทางอาหาร

(๔) ด้านธรรมะ (พุทธธรรมะ) ชุมชนภูผาฟ้าน้ำนำโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน ทำหน้าที่เป็นทั้งวิทยากรหลักให้ความรู้ แก้ปัญหาจิตใจ นำธรรมะจากพระไตรปิฎก’และเป็นผู้นำพาฝึกฝนปฏิบัติ แก่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้เข้าค่าย ทั้งในค่ายสุขภาพและค่าย ที่ส่งผลให้อาการไม่สบายและโรคต่างๆ ลดน้อยลง อายุยืนและเกิดประโยชน์สุขในชีวิต” ^{๕๔}“มีปัญญาพันทุกข์ต่างๆ ให้คนจำนวนมากว่าสามแสนติดตามเรียนรู้ (๕) ด้านการบริหารจัดการน้ำและทรัพยากรธรรมชาติ (พุทธะวนศาสตร์) เป็นวิทยากรให้ความรู้ด้านการบริหารจัดการน้ำ และนำพาปฏิบัติกิจกรรม จิตอาสาอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม (๖) ด้านการศึกษา (พุทธะศึกษาศาสตร์) ชาวชุมชนภูผาฟ้าน้ำนำโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ได้เล็งเห็นความสำคัญของการศึกษาว่ามีความสำคัญที่สุดของชีวิต และมีผลต่อทุกชีวิต ระบบการศึกษาที่มีอยู่ในระบบปกตินั้น มีข้อพร่องอยู่ จึงได้ดำเนินการจัดตั้งสถาบันวิชาราม ขึ้นมา

^{๕๒} ดร.ใจเพชร กล้าจน, บรรยาย ณ พุทธสถานภูผาฟ้าน้ำ, อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ (๓-๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๓).

^{๕๓} ดร.ใจเพชร กล้าจน, บรรยาย ณ พุทธสถานภูผาฟ้าน้ำ, อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ (๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓).

^{๕๔} ดร.ใจเพชร กล้าจน, บรรยายสวนป่านาบุญ, ๑ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร, (๒๓ กันยายน ๒๕๕๙).

แก้ไขและเติมเต็มเสริมหนุนในจุดที่ขาดแคลนในสังคม เพื่อที่สถาบันเหล่านั้น หรือประชาชนจะได้มาเรียนรู้ และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตของตนเองได้

(๗) ตลาดวิถีธรรม มีจุดเด่นคือการแบ่งปัน วันพระวันสำคัญจะมีแคร่แบ่งปัน แจกข้าวของให้กับประชาชน จะมีกิจกรรมที่เรียกว่า ตลาดอริยะเปิดขายของที่จำเป็น โดยอุดมการณ์พานิชย์บุญนิยม ๑.ขายต่ำกว่าตลาด ๒. ขายเท่าทุน ๓. ขายต่ำกว่าทุน ๔.แจกฟรี เป็นที่พึ่งแก่ประชาชนยามเกิดภัยพิบัติ ชาวชุมชนทุกคนมีภูมิให้คนได้ซึมซับความสุข การถ่ายทอดธรรมะเป็นไปโดยปริยาย (๘)ด้านการสื่อสาร (พุทธะสารสนเทศ)^{๔๔} ชาวชุมชนภูผาฟ้าน้ำนำพาปฏิบัติการ “สื่อสารเพื่อการพึ่งตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์” โดยมีการสื่อสารในรูปแบบต่างๆ เช่น วิทยุ ภาพนิ่ง ในสื่อโซเชียลออนไลน์ (Social Network) มีการถ่ายทอดสดที่วีออนไลน์ช่อง ‘หมอเขียวทีวี’ ทาง You Tube และ Facebook ถ่ายทอดกิจกรรมตลอด ๒๔ ชั่วโมง เฟสบุ๊ก (Facebook) ‘หมอเขียวแฟนคลับ’ (YouTube) ‘หมอเขียว แพทย์วิถีธรรม’ และเว็บไซต์ (website) มีการแบ่งปันข้อมูลในกูเกิลไดรฟ์ (Google Drive) ซึ่งบุคคลภายนอกสามารถเข้าถึงข้อมูล (Data) เพื่อนำไปใช้ทำประโยชน์ได้

(๙) ด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (พุทธะมนุษยศาสตร์) ชุมชนภูผาฟ้าน้ำนำพาโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) เป็นวิทยากรให้ความรู้ด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และนำพาปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของชาวชุมชนภูผาฟ้าน้ำและจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างคนดีที่มีใจเสียสละในทุกสาขาอาชีพ มุ่งเน้นให้เป็นคนที่ดีก่อน เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดในภาวะนี้

สังคมขาดคนดีที่มีอริยะพร้อมความรู้ที่จะนำพากันสร้างคนอริยะ หากจะมีจำนวนคนดีมีกำลังพอจะนำพาสังคมที่เขี้ยวกลากไปด้วยความ โลภหลง โดยมีหลักสูตรการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ เป็นเรื่องดีงามที่มหัศจรรย์ ที่เกิดคนร่วมกันทำงานฟรีกว่า ๕๐๐ คน ที่กำลังขับเคลื่อนในประเทศต่างประเทศ โดยล้างจิตไม่เอาอะไรตอบแทนเลยแม้แต่น้อย เป็นความเข้มแข็งของพลังความดีที่ยืนหยัด เป็นกำลังใจให้คนดีที่กำลังท้อแท้ได้สู้ต่อ และประสานพลังกันด้วยวิชาพุทธศาสตร์ที่สร้างคนจิตใจดีงาม

๔) ปัญญาผาสุก

ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ เห็นว่าคุณภาพชีวิตทั้ง ๔ นั้นมีความสำคัญมากที่สุด ก็คือคุณภาพทางปัญญาผาสุก ปัญญาคือ ความรู้ถูกต้องของชีวิต รู้ว่าวิธีเกิดปัญญา รู้วิธีดับความโง่ ชั่ว ทุกข์ รู้ว่าชีวิตมีพลังงานกรรม บุญ บาป ซึ่งรู้ได้ด้วยตนเองจากการทดลองพิสูจน์ ผาสุก คือคุณภาพของความสุขในจิตใจที่มั่นคงยั่งยืน สุขได้ในทุกสถานการณ์ **ปัญญาผาสุก** เป็นความรู้ที่สามารถสร้างความสุขได้เสถียร

^{๔๔} ดร.ใจเพชร กล้าจน, บรรยายสวนป่านาบุญ, ๑ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร, (๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๙).

ไม่เปลืองไปทุกข์ เทียงแท้ถาวรไม่หวนกลับ ปัญญาเข้าถึงสิ่งที่ดีต่อชีวิตทั้งด้านวัตถุและด้านจิตใจ ให้คุณภาพภายนอกก็ดีคุณภาพภายในก็ดี ปัญญารู้เรื่องของชีวิตที่อาจจะลึกซึ้ง เป็นพลังงานตั้งคลื่นสัญญาวิทยุโทรทัศน์ วิทยุคลื่นโทรศัพท์ ฯลฯ เช่นกันอันนี้เป็นพลังจิตพลังงานกรรมจำเป็นต้องมีข้อมูลที่ค้นคว้าจากผู้มีปัญญาที่รู้ความเป็นชีวิตมากพอ ที่จะวิเคราะห์เหตุวิเคราะห์ผล มีเวลาทดลองทำงานตกผลึกถึงที่สุด คือให้ได้รู้เรื่องของชีวิตจึงจะได้ปัญญาชนิดนี้ ทุกวันนี้คนมีความรู้มากมาย แต่คนไม่รู้อยู่อย่างเดียว คือเรื่องความเป็นชีวิตของตัวเองจึงพัฒนาปัญหากันเต็มทั้งโลก

ชาวชุมชนภูผาฟ้าน้ำมี ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สัตบุรุษที่สามารถถอดองค์ความรู้พุทธศาสตร์เป็นผู้นำ พัฒนาด้วยหลักการแก้ทุกปัญหา คือ ๑) คบและเคารพมิตรดี ๒) มีอริยศีล ๓) ทำสมถุค ๔) ฟังตน ๕) แบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ มีสภาพคนมีศีลเป็นที่เลื่องในการพัฒนา ดังที่กล่าวมาแล้วที่ทางชุมชนจัดให้ในการปฏิบัติให้เกิดปัญญาผาสุก การพัฒนาปัญญาไม่ใช่แค่อ่านตัวหนังสือแล้วปฏิบัติได้เลย แต่ผู้นำชาวชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ให้ปัญญาต้องสร้างกุศลให้เหตุปัจจัยที่มากพอก่อน จะได้พบมิตรดี มิตรดีจะนำปฏิบัติศีลที่ถูกตรง ศีลอันเป็นกุศลเพิ่มมากพอจะได้พบและเรียนรู้จากสัตบุรุษ จะได้เข้าไปคบคุ่นทำงานร่วมพบสัตบุรุษ กับมิตรดี คือการศึกษาที่ดีที่สุด คือเรียนรู้ความเป็นชีวิต รู้ อริยสัจ ๔ รู้ว่าทุกข์ควรถูกหาทางออก ด้วยละสุขลงสุขชั่วคราว อันเกิดจากความอยากเป็นเหตุ รู้เหตุของปัญหาของชีวิต รู้ว่าความสุข คือความสงบจากกิเลส รู้วิธีแก้ปัญหาของชีวิต คือดับกิเลสสิ่งเกินจำเป็น ไม่มีก็ได้ไม่ตาย ชีวิตต้องการความสุข รู้วิธีทำขึ้นตอนลดละเลิก ตั้งศีลมาปฏิบัติ ด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น แม้ฝันหรือทุกข์ แต่มีปัญญาเข้าใจทุกข์อริยสัจเป็นขั้นตอนของความสุข สุขเป็นขั้นตอนของความทุกข์ และปัญญาฝึกอย่างมีความสุขได้ โดยความจริงผู้ฝึกจะสุขบ้างทุกข์บ้างตามปัญญา ตามวิบากของชีวิตของแต่ละคน ค่อยๆ พัฒนาไปจนมีความสุขโลกุตระขึ้นเรื่อยๆ เป็นกระบวนการพัฒนา ปัญญาผาสุก

ชาวชุมชนภูผาฟ้าน้ำ พัฒนาด้วยหลักการแก้ทุกปัญหา จะค่อยๆ พัฒนาไปสำเร็จความผาสุก ทางร่างกายและจิตใจเป็นลำดับ **ปัญญาผาสุกทางร่างกาย** มีปัญญาลด ละ เลิกในสิ่งที่ เป็นพิษ เป็นภัยต่อร่างกาย รู้ว่าร่างกายต้องการธาตุใด ด้วยตรวจเวทนาสามารถดูแลกายขั้นธได้ ภัยอื่นต่อร่างกายก็จะปลอดภัย หรือลดจากมากให้เหลือน้อย ดังพระพุทธเจ้าจะมีบารมีคุ้มครอง ด้วยกุศลดูตสิ่งดีต้นสิ่งร้าย เทวทัตกลิ้งหินใส่หมายเอาชีวิตแต่โดนแค่พระบาทห่อเลือด แม้ไม่รอดพ้นวิบากทั้งหมด แต่จะดันออกให้เหลือเบาละ เกิดตามกรรมสังเคราะห์ ณ.เวลานั้น ส่วนชาวชุมชนภูผาฟ้าน้ำปฏิบัติตามท่าน ก็จะได้วิธีแก้รักษาโรคที่ดี ผู้ให้สัมภาษณ์หลาย เช่น สำรวม แก้วแกมจันทร์ เป็นงูสวัดอาการหนัก เอมอร ศรีทองฉิมเป็นเบาหวาน ความดัน ภาณิศา สุทธิวงศ์ ประภารัตน์ ศิริวัฒนกุล ประคอง เก็บนาค บุปผาหนุรัก นवलนภา ยุคคันพรพงษ์ เตือนใจ ฉันทะ จิตติมา ใหม่สมเด็จ จรูญ สุขะ ฯลฯ เป็นผู้ป่วยหนักมาแล้วทั้งหมด เมื่อใช้การดูแลที่ภูผาฟ้าน้ำก็ได้หายเป็นปกติ ทำให้ได้ความผาสุกทาง

ร่างกาย ดังใน กกจูฬสูตร ตัวชีวิตการมีสุขภาพดี ๕ ข้อ ความเจ็บป่วยน้อย ความลำบากกายน้อย เบากาย สบาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก ที่เกิดจากความมีปัญญา ดังนี้แล^{๔๖}

ปัญญาผาสุกทางจิตใจ ไม่ว่าร่างกายเหตุการณ์จะเป็นอย่างไร จะดีก็มีความสุขจะร้ายก็ยังมีความสุข ด้วยปัญญาพาพันทุกข์ เป็นผู้มีโอกาสได้พบ วิชาพาพันทุกข์ สิ่งที่น่าศรัทธาคือปัญญา ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ผู้เป็นพระอรหันต์ เป็นผู้เบิกบาน ที่สามารถจำแนกธรรม พาพันทุกข์ได้ เชื่อ ด้วยปัญญาอันยิ่ง เห็นด้วยความไตร่ตรองแล้วลงมือปฏิบัติ ผลจากการปฏิบัติเป็นความสบายใจอย่างยิ่ง ไร้กังวล ชีวิตมีเป้าหมาย มีความผาสุกเพราะเป็นผู้มีโอกาสได้พบวิธีการ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีโรคน้อย ด้วยธาตุอันสม่าเสมอ ไม่เย็นนักไม่ร้อนนัก เป็นกลางๆ ควรแก่การทำความเพียร มีความผาสุกเพราะเป็นผู้ได้รู้การทำการศึกษ สิ่งที่ตั้งใจให้กับตน คือการเป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน พุดเปิดเผย ตรงไปตรงมา ไม่โยเยอ่อยหิ่ง เป็นเหตุให้ได้รับวิชาที่ตั้งใจจากผู้รู้

มีความผาสุกเพราะเป็นผู้ที่มีความยินดี พากเพียร ชอบใจ สุขใจ พอใจพากเพียร ละอกุศล ธรรมสิ่งที่ไม่ดีงาม ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองต่อผู้อื่น ทำอย่างผู้มีกำลังใจกำลังกาย มีความบาก บั่น มั่นคง มีน้ำอดน้ำทนไม่ทอดธุระ ฟ้าเปิดให้ทำดีเมื่อไหร่ทำทันที คือมีโอกาสที่จะทำดีเมื่อไหร่ ช่องทางเปิดเมื่อไหร่รีบทำทันที คนในโลกก็จะได้รับประโยชน์เราก็จะได้กุศล เป็นพลังวิบากดีสร้าง สภาพดีๆ ผลักดันสิ่งที่ร้ายออกจากชีวิต นี่คือพลังของกุศลธรรม

มีความผาสุกเพราะเป็นผู้มีปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาความเกิดดับ เป็นอริยสัจ ๔ เป็นเครื่องฆ่าแรงกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกอย่างถูกต้อง คือทุกขใจที่ไม่ได้สมอยากและสามารถทำให้ กิเลสนั้นดับได้ เป็นคนสามารถล้างทุกขใจเปลี่ยนทุกขใจให้เป็นสุขใจ มีความทุกขใจเมื่อไหร่ เปลี่ยนเป็นสุขได้ทันที ดังพระพุทธเจ้าตรัสแก่พระเกษมทิโกศลเกิดมาชาติไหนชาติไหน อย่าพลาดทำ ความเพียร ๕ ข้อนี้แล้วชีวิตจะมีความสุขช่วงกาลนาน ในอัฐกนิทเทศกล่าวถึง ปัญญาของผู้ที่เป็น อริยบุคคล (เป็นสุขภาวะทางปัญญา ของพุทธ) คือ ปัญญาในมรรค ๔ ผล ๔ ได้แก่

(๑) ปัญญาในโสดาปัตติมรรค (๒) ปัญญาในโสดาปัตติผล (๓) ปัญญาในสกทาคามิมรรค (๔) ปัญญาใน สกทาคามิผล (๕) ปัญญาในอนาคามิมรรค (๖) ปัญญาในอนาคามิผล (๗) ปัญญาในอรหัตตมรรค (๘) ปัญญาในอรหัตตผล เหล่านี้ชื่อว่า ปัญญาในมรรค ๔ ผล ๔^{๔๗} ลักษณะสำคัญที่เป็นพื้นฐานทางปัญญา ของผู้บรรลุนิพพาน คือ การมองสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นหรือเห็นตามเป็นจริง เข้าใจทั้งส่วนดีหรือ

^{๔๖} ดร.ใจเพชร กล้าจน, บรรยาย บวรสันตือโสภ, ช.นวมินทร์ ๔๖ กรุงเทพมหานคร ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๖.

^{๔๗} อภิ.วิ (ไทย) ๓๕ / ๕๑๘-๕๑๙/๘๐๗.

ส่วนที่น่าชื่นชม (อัสสาหะ) ส่วนเสียหรือส่วนที่เป็นโทษ (อาทีนวะ) และทางปลอดภัย (นิสสรณะ) ของกามของโลก ที่ละกาม หายติดใจในโลก เลิกยึดชั้น ๕ เสียก็เพราะมองเป็นทางปลอดภัยเป็นอิสระ (นิสสรณะ) ที่จะทำให้อยู่ดีมีสุขอย่างสมบูรณ์ได้โดยไม่ต้องขึ้นต่อส่วนดีและส่วนเสียเหล่านั้น อีกทั้งเป็นการอยู่ดีมีสุขที่ประเสริฐกว่า ประณีตกว่า อีกด้วย

สามารถขัดเกลากิเลสได้ ละเหตุแห่งทุกข์ออกไป ขัดเกลากุศลในจิตวิญญาณ ด้วยปัญญา อันยิ่ง ด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลส ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาของกิเลส จนสลายวิปลาส ๔ ได้ ชีวิตก็จะผาสุกไปเป็นลำดับ เมื่อขัดเกลาตัวเองได้แล้วก็ขัดเกลาคนอื่นด้วย การอยู่ด้วยกันจะช่วยขัดเกลากันเป็นเรื่องที่ดีมาก มีปัญญา จึงจะสามารถจัดสรร อาหาร ยา วิธีการรักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ที่มีน้อยและต้องทำให้ได้ง่ายด้วย มีความสามารถที่จะหาของใกล้ตัว ในตัวได้ หาได้ง่ายและไม่มีโทษได้ด้วยใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ ทางด้านรูปธรรม นามธรรม ผาสุกทางด้านรูปธรรมก็ต้องให้แข็งแรง ด้านนามธรรมก็ต้องให้จิตใจตั้งงาม ผาสุกในจิตวิญญาณ อย่างนี้เป็นต้น ความพอเพียงที่มาจากอาหารและยารักษาโรค บรรดาข้าวน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ บรรดาเภสัช มูตรเน่า น้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ นำพาคุณภาพชีวิตยกระดับจิตใจเลื่อนสูงขึ้น ความเป็นพุทธะก็จะมีมากขึ้นเท่านั้น ทำให้เกิดคุณภาพชีวิต มีจิตใจที่สงบ สันติ มีอิสระ ละวางการยึดตัวตน เข้าใจ เข้าถึงคุณค่าและความหมายของชีวิต ธรรมชาติความจริงของชีวิต รู้สาระอสาระ มีจิตใจผ่องใส แม้ประสบภัยใดๆ สนุกอยู่กับปัญหา อย่างไรทุกข์ไรกังวล แจ่มใสเบิกบาน

หลักการปฏิบัติที่กลุ่มผู้บริหารให้สัมภาษณ์สอดคล้อง กับสมาชิกชุมชนปฏิบัติ ผู้บริหาร ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติที่ตนได้มาก่อน จึงมาเป็นตัวอย่าง ทำให้ดู อยู่ให้เห็น เย็นให้สัมผัส นายแก่นศีล กล้าจน และทีมผู้บริหาร เพิ่มเติมหลักอันจะนำไปสู่ลักษณะคุณภาพชีวิตที่เป็น ความพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ตั้งงาม มีปัญญาผาสุก ใช้หลักพัฒนา ๒ ด้าน คือ ด้านรูปธรรม วัตถุ ปัจจัยที่ใช้สำหรับอาศัย กับด้านของนามธรรม ในการขัดเกลากิเลส ลดความโลภ โกรธ หลง มีการพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเรื่อง อารมณ์ ลดความเครียด รุ่งร้อน ความกลัว ความวิตกกังวล โดยการละบาป บำเพ็ญบุญ เพิ่มพูนใจไร้กังวล สอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ผู้มีส่วนร่วมว่า ยังมีปัญญาผาสุกเมื่อใจมีขอมมีขังและเมื่อเจอปัญหาเหตุการณ์ร้าย ก็ทำใจในใจรู้ความจริงในความจริง ลดกิเลสที่เกิดขึ้นที่จิตของเราด้วยตั้งศีล ด้วยปัญญาเราจะไม่ขัง เพราะไม่มีใครกระทำเรา มีแต่เราที่ทำเราเท่านั้น ตั้งความคิดแน่วแน่ เกิดสมาธิคิดได้ยั่งยืน อย่างสัมมาทิฐิ จิตของเราจะว่างเราอยู่เหนือสุขหรือทุกข์ได้จริง^{๔๔} เป็นภาวิต ๔ คนมีวรรณะ ๙ ตามลำดับ

^{๔๔} สัมภาษณ์ บินบน ธีรจิตโต นักบวชชาวโศก, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

ดังความเห็นสมณะโพธิสัทธี โพธิสัทโธ กล่าวว่า การศึกษาธรรมะที่นำมาปฏิบัติได้จริงในแนวทางของพระพุทธศาสนาอย่างน้อยผู้ที่อยู่ในชุมชนภูผาฟ้าน้ำ จะมีการถือศีลหน้าลดอบายมุขและรับประทานอาหารมังสวิรัตซึ่งเป็นอาหารที่ไม่ต้องฆ่าสัตว์มาเป็นอาหาร ไม่ว่าจะฆ่าเองหรือทางสนับสนุนให้คนอื่นฆ่า ช่วยให้จิตใจอารมณ์ที่เกิดจากผัสสะที่ตนต้องเผชิญอยู่ทุกวันมีเมตตาได้จริงจะเห็นได้ว่าคนในชุมชนภูผาฟ้าน้ำ จะไม่มีการด่าทอทุบตีกันเช่นสังคมทั่วไป อีกทั้งมีปัญหาเอาประโยชน์จากผัสสะรอบตัว แม้ไม่ได้ตั้งใจ ดังคำให้สัมภาษณ์ของ “สำรวม แก้วแกมจันทร์” กล่าวว่า “เมื่อมีผัสสะกับสิ่งไม่ดี ได้นำบททบทวนธรรมมาใช้พิจารณาไตร่ตรอง ซ้ำๆ ทำใจในใจ โยนิโสมนสิการ จนเกิดปัญญา ยินดีที่จะ ไม่ชอบ ไม่ชิง วางใจเป็น ผีอกุเบกขาได้พอสมควร “เอาประโยชน์ได้ทุกสถานการณ์” ได้เห็นทุกข์ได้ล้างทุกข์ได้ใช้วิบาก เข้าใจความไม่เที่ยงกฎไตรลักษณ์พร้อมได้พลาดได้ “ไม่ชอบไม่ชิง ได้พลังสุดๆ” ถ้าที่จะไม่กลัวได้ทั้งเรื่องดี เรื่องร้าย ร้ายแค่ไหน ก็แพ้วิบากดี ลดความกลัว กังวล หวั่นไหว สร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกได้ เบิกบานได้ด้วยตัวเอง เป็นคนที่มีความสุข และสามารถทำประโยชน์ได้มากที่สุด รู้สึกภาคภูมิใจ ยินดีที่ได้คุณภาพชีวิตอย่างชุมชนภูผาฟ้าน้ำ^{๕๐}

สรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ใช้หลักการพัฒนา ๔ องค์ประกอบหลัก ๑) พัฒนาวินัยชีวิต ๒) พัฒนากาย ๓) พัฒนาจิต ๔) พัฒนาปัญญา มีการปฏิบัติด้วยหลักการแก้ปัญหา ๕ ประการ เป็นข้อปฏิบัติ มีดังนี้ ๑) คบและเคารพมิตรดี ๒) มีอริยศีล ๓) ทำสมดุล ๔) ฟังตน ๕) แบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ มีบุคคลสำคัญ ๒ บุคคล ๑) สัตบุรุษ บุคคลที่ ๒) สภาคณมศีล ดังที่กล่าวมาพัฒนามีผลสัมฤทธิ์เป็นคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ๔ ประการ คือ ๑) ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ๒) ร่างกายแข็งแรง ๓) จิตใจดีงาม ๔) ปัญญาผาสุก เป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ อย่างสมดุลเป็นองค์รวมครอบคลุมทั้ง ๔ ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ก่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ของชีวิตใน ๗ ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา สู่ความพ้นทุกข์ เศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตโดยรวม และ การฟังตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์

๔.๒.๓ วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ พบว่าเป็นการบูรณาการมาจากคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาคือ **ภาวนา ๔ ประการ**คือ ๑.กายภาวนา ๒) ศีลภาวนา ๓) จิตภาวนา ๔) ปัญญาภาวนา บูรณาการเป็นหลักการพัฒนาหลักคุณภาพชีวิตของชุมชนภู

^{๕๙} สัมภาษณ์ สมณะโพธิสัทธี โพธิสัทโธ นักบวชชาวอโศก, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

^{๕๐} สัมภาษณ์ สำรวม แก้วแกมจันทร์.สมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

ผาฟ้าน้ำ ๔ ด้าน คือ ๑) พัฒนาวิถีชีวิต ๒) พัฒนากาย ๓) พัฒนาจิต ๔) พัฒนาปัญญา^{๕๑} เป็นการพัฒนาครอบคลุมทุกระดับคุณภาพชีวิตมนุษย์ที่สำคัญ จากวิถีชีวิตธรรมดาของคน ชุมชนภูผาฟ้าน้ำได้บูรณาการณหลัก **สุริยะเปยญาณ ๗**^{๕๒} เป็นหลักการแก้ทุกปัญหา ๕ ประการ มีดังนี้ ๑) คบและเคารพมิตรดี ๒) มีอริยศีล ๓) ทำสมดุค ๔) ฟังตน ๕) แบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ มีบุคคลสำคัญ ๒ บุคคล ๑) **สัตบุรุษ** บูรณาการจาก **โสณทัณฑสูตร**^{๕๓} ว่าด้วยปราชญ์ผู้มีปัญญา เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ของชีวิตที่มีความลึกซึ้ง ต้องอาศัยปัญญาผู้รู้จริง การดำเนินชีวิตเพื่อแก้ปัญหาที่ยากให้สำเร็จได้ และบุคคลที่ ๒) **สภาคณมีศีล** บูรณาการจาก**หลักอภิธานิยธรรม๗**^{๕๔}เป็นการรวมมิตรดีผู้มีศีลเรียนรู้ประสานงานทำกุศลที่ไม่มีทางเสื่อมเลย หลักดังที่กล่าวมา เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้าน้ำไปสู่คุณภาพชีวิต ๔ ประการ คือ ๑) **ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย** ๒) **ร่างกายแข็งแรง** ๓) **จิตใจดีงาม** ๔) **ปัญญาผาสุก** บูรณาการจาก **ภาวิต ๔**^{๕๕}

วิเคราะห์คุณภาพชีวิตข้อที่ ๑.ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย

คุณภาพชีวิตข้อที่ ๑ วิเคราะห์ได้ว่า คนที่จะมีความยินดีในแนวทางนี้จะต้องผ่านความเข้าใจหลักธรรม สัจธรรมชีวิตเป็นพื้นฐานมีใจที่มีปัญญาจะพัฒนาความประพฤติ ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย ไม่ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น อันจะส่งผลให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง ความหวาดระแวง และความวุ่นวายในสังคมอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กันเพื่อความสงบสุขของสังคม พื้นฐานยังมีมากก็ยิ่งปฏิบัติได้ง่าย ซึ่งประเด็นสำคัญของการใช้ชีวิตจะเป็นเรื่อง คุณภาพของชีวิต หรือความสุขของชีวิต อันคือ สุขทางกายและสุขทางจิตใจ ชุมชนภูผาฟ้าน้ำให้ความสำคัญทางจิตใจ ส่วนทางกายภาพจะให้ความสำคัญที่ ปัจจัย ๔ อาหารสำคัญสุด เรื่องที่อยู่อาศัย และเครื่องนุ่งห่มใจไม่ได้มีความยากลำบาก มีความเข้าใจถูกต้อง ต้องใช้น้อย ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ใช้น้อยที่สุด ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เครื่องนุ่งห่ม ใส่เพื่อ กันร้อน กันหนาว กันอุจาด กันแมลงสัตว์กัดต่อย ชีวิตที่พอเพียง ของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ นั้นอยู่อย่างมีความสุข เป็นอยู่อย่างสันโดษ ใน**หลักวรรณะ ๙ สันโดษ** แปลว่า ใจพอ พอใจ ด้วยปัจจัยที่มีน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ คำว่า สันโดษไม่ได้หมายความว่า พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ พอใจในที่มันมีมาก ๆ มีมากถึงจะพอใจ มีน้อย ๆ ไม่พอใจ

^{๕๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๕๐๔/๔๕๓.

^{๕๒} ส.ม. (ไทย)๑๙/๔๓/๔๙.

^{๕๓} ที.สี. (ไทย)๙/๑๒๒/๓๑๘.

^{๕๔} ที.ม. (ไทย)๑๐/๘๒/๑๓๖.

^{๕๕} อจ.ปญจก. ๒๒/๗๙/๑๒๑.

ไม่ใช่ นี่คือความหมายของสันโดษที่สมบูรณ์^{๕๖} เป็นประโยชน์ทั้งทางด้านรูปธรรม นามธรรม พันทุกซ์ ทางด้านรูปธรรมก็ต้องให้แข็งแรง ด้านนามธรรมก็ต้องให้จิตใจดีงาม จิตใจเป็นสุข ก็ต้องได้รับความผาสุก ในจิตวิญญาณ คือเนื้อแท้แห่งความพันทุกซ์ พันทุกซ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความเป็นสมณะ^{๕๗} มีปัญญา เนื้อแท้แห่งความเป็นสมณะ ในสันตฎฐิติสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า สมณะไม่ใช่ผู้มีศรัทธาโล้น แต่เป็นผู้สงบบาปน้อยใหญ่ได้ บาปก็คือเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล เป็นเนื้อแท้ของความพันทุกซ์ เพราะฉะนั้นก็ต้องเป็นผู้ที่มีปัญญา

ดังที่แก่นศีล กล่าวไว้ว่า ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ใช้สิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิตน้อย ๆ ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตัวเอง และผู้อื่น มีเหลือแบ่งปันให้ผู้อื่น การใช้ประโยชน์สูงสุดต่อตัวเองต่อผู้อื่น จึงสัมพันธ์กับการเป็นคนเรียบง่ายและเป็น คนบำรุงง่าย (สุโปสะ) มักน้อย กล่าวจน (อัปปิจฉะ) ทั้งรูปธรรม นามธรรม กินใช้น้อย เก็บไว้น้อย ทำให้มีความมั่นคง ปัจจัย ๔ อาหารสำคัญสุด เรื่องที่อยู่อาศัย และเครื่องนุ่งห่มก็ไม่ได้มีความยากลำบากอะไร ที่จะทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ต้องใช้น้อย ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ใช้น้อยที่สุด ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เครื่องนุ่งห่ม ใส่เพื่อ กันร้อน กันหนาว กันอุจาด

วิเคราะห์เชิงพุทธกับคุณภาพชีวิตข้อ ๑ ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย คุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ความเป็นเชิงพุทธ คุณภาพข้างต้นมีนี้สอดคล้องกับ บุคคลที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ ผู้มี **วรรณะ ๙** เป็นผู้มีปัญญา โดยรวมเป็นในข้อที่ **๑.คนเรียบง่าย ๒.บำรุงง่าย ๓.สันโดษ** ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย อยู่ใกล้ตัว อยู่ในตัว มาทำให้ชีวิตอยู่รอดได้ ชีวิตอยู่รอดได้อย่างง่าย ๆ การกินน้อย อยู่น้อยไม่มีโทษ คืออย่าให้มีกิเลสซ่อนอยู่ในนั้น การไม่มีโทษ นอกเหนือจากการไม่มีโทษต่อตนเอง คนอื่น สัตว์อื่นแล้ว อันนี้**เป็นผู้ตั้งอยู่ในศีล** ยังไม่มีโทษถึงจิตใจด้วย นี่คือความลึกซึ้ง ในสันตฎฐิติสูตร **องค์แห่งสมณะ** ผู้สงบบาปน้อยใหญ่ ไม่มีกิเลสเหตุแห่งทุกข์ในใจ ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ถ้าได้ตั้งใจจะสุขใจชอบใจ ไม่ได้ตั้งใจจะทุกข์ใจไม่ชอบใจ ไม่มี ความยึดมั่น ไม่มี ความกลัวว่าจะไม่ได้ ตามที่อยาก กลัวจะไม่ได้ตั้งใจหมาย ฉะนั้นการใช้เครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัยก็ต้องไม่มีกิเลส ใช้ประโยชน์เท่าที่จำเป็นก็พอแล้ว ไม่ติด รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส แค่อำนาจประโยชน์ตามสสารก็พอแล้ว ไม่ติดในรูปลักษณะอยากโหว่า โดยสรุปคือ อย่าให้มีเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ อยู่ในสภาพที่ไม่มีโทษ เข้าสู่ความพอเพียงเรียบง่าย การลด ละ เลิก สิ่งที่เกิดความจำเป็น พฤติกรรมที่เป็นโทษเป็นภัยต่อตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น โดยเริ่มจากสิ่งที่เราติดน้อย ๆ ก่อน เรื่องที่มีความเลวร้ายมาก ๆ ไปจนถึงเรื่องเลวร้ายน้อย ขยับมาสู่เรื่องที่ติดน้อย ไปถึงเรื่องที่ติดมากขึ้นเรื่อย ๆ แบบไม่ยึดโดยการพิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลส

^{๕๖} วิ.มหา.อ. (ไทย). ๑/๒๘/๓๙.

^{๕๗} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๒/๒๗.

พิจารณาความไม่เที่ยง ความไม่มีตัวตน ความเป็นทุกข์ของกิเลส จนกิเลส และวิปลาส ๔ สลายไป เราจะพ้นทุกข์ไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องอยากได้สุขใจที่ได้ตั้งใจ เมื่อไม่อยากได้ก็ไม่ทุกข์ ไม่ทุกข์ก็สุขที่สุดแล้ว เราก็ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกิเลสสิ้นเกลี้ยง จนมีศีลเคร่งได้อย่างสบายคือ **อูตะ ในวาระ ๙** ข้อที่ ๖ ความพอเพียงเรียบง่าย เป็นความเจริญของศีล ตรงกับภาวนา ๔ ในข้อ **ศีลภาวนา**

วิเคราะห์คุณภาพชีวิตข้อที่ ๒.ร่างกายแข็งแรง

คุณภาพชีวิตร่างกายแข็งแรง เป็นการดูแลสุขภาพของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ได้ให้ความสำคัญเป็นจุดเด่น จะมีข้อมูลการปฏิบัติด้านนี้อยู่จำนวนมาก ถึงขนาดมีองค์ความรู้ การแพทย์เป็นของตนเอง ฟังตนเองได้ในได้ด้วยการแพทย์ที่เรียกว่า การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม หรือการแพทย์วิถีพุทธ ในเนื้อการเรียนรู้ การปฏิบัติปรับสมดุลร้อนเย็นกายใจ โดยใช้ เทคนิค ๙ ข้อ (ยา 9 เม็ด) แบ่งเป็น ๓ ระดับความสำคัญและ ๒ ด้านกาย-ใจ

ระดับที่ ๑) ยาเม็ดเลิศเน้นด้านจิตใจ คือข้อ ๘ ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้โปร่งใส คบมิตรดี สหายดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ข้อ ๙ รู้เพียร รู้พักให้พอดี

ระดับที่ ๒) ยาเม็ดหลักมีทั้งกายและใจ ผีกลดกามคุณ ๕ ผีกสมาคิ คือข้อ ๖ การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ข้อ ๗ การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง

ระดับที่ ๓) ยาเม็ดเสริมรักษากาย คือข้อ ๑ การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น ข้อ ๒ การกัวซาหรือดูดซาหรือดูดพิษหรือดูดลม (การดูดระบายพิษทางผิวหนัง) ข้อ ๓ การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกสมดุล (ดีท็อกซ์) ข้อ ๔ การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ข้อ ๕ การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร

เทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด) ดังกล่าว เป็นการระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกไป ใส่สิ่งที่สมดุลร้อนเย็นเข้าไป เพื่อให้เซลล์ทุกเซลล์ถูกซ่อมสร้างให้แข็งแรงตามหลักสมดุลร้อนเย็น ทำให้เซลล์ทุกเซลล์ทำงานตามปกติและเกิดการขจัดโรคหรืออาการไม่สบายต่าง ๆ ตามกลไกธรรมชาติของชีวิตที่มีอยู่แล้ว คือ เมื่อระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออก ก็จะไม่มีการพิษตกค้างในร่างกาย

โดยพลังชีวิตจะสั่งให้เม็ดเลือดขาวซึ่งแข็งแรงเพราะได้รับสารและพลังงานที่สมดุลร้อนเย็นไปโอบและหลั่งเอนไซม์มาย่อยสลายเนื้องอก หรือมะเร็ง หรือเชื้อโรค หรือสารพิษ หรือตัวก่อโรคต่าง ๆ ด้วยกระบวนการฟาโกไซโตซิส

การปรับสมดุลร้อนเย็นตามหลักการแพทย์วิถีธรรมหรือการดูแลสุขภาพแผนใด ๆ จะมีฤทธิ์มากถ้าสานพลังกับหมूमิตรดี ลดกิเลส (บุญ) ช่วยเหลือผู้อื่น (กุศล) ปรับอาหาร กายบริหารให้สมดุลจะทำให้ยาเม็ดอื่น ๆ หรือวิธีการอื่น ๆ ที่ใช้แล้วถูกกัน แม้ใช้เพียงชนิดเดียวหรือวิธีเดียวหรือไม่ก็

วิธี (ใช้น้อยวิธี) ก็มีฤทธิ์มากขึ้นและมีความยั่งยืน แต่ถ้าไม่สานพลังกับหุมัสมิตรดี ไม่ลดกิเลส ไม่ช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ปรับอาหาร ไม่กายบริหารให้สมดุล ไม่ว่าจะใช้ยาเม็ดไหน ๆ หรือวิธีการใด ๆ แผนใด ๆ จะไม่มีฤทธิ์คือไม่ได้ผล หรือมีฤทธิ์น้อย หรือได้ผลชั่วคราว จากนั้นก็จะได้ผลน้อยลง จะเสื่อมฤทธิ์ไปเรื่อย ๆ จนไม่ได้ผล หรือมีโรคหรืออาการแทรกซ้อนในที่สุด

วิเคราะห์เชิงพุทธกับคุณภาพชีวิตข้อ ๒ ร่างกายแข็งแรง มีหลักธรรมเป็นครรลอง คือ เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล เป็นยาเม็ดเลิศข้อ ๘ ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้โปร่งใส คบมิตรดี สหายดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี และ**มีความเพียร ๕** การสร้างสมดุลของธาตุ หลัก **โภชนาบำบัดต้นญาติ** คือรู้จักประมาณในการบริโภค ยาเม็ดเลิศข้อ ๙ รู้เพียร รู้พักให้พอดี พลังของธรรมะ มีฤทธิ์มากถ้าสานพลังกับหุมัสมิตรดี ลดกิเลส (บุญ) ช่วยเหลือผู้อื่น (กุศล), วัตถุประสงค์แค่ ๓๐ % ส่วนใจมีฤทธิ์ ๗๐%+ เกิน ๑๐๐% ยาเม็ดที่ ๘-๙ ใจที่ไร้ทุกข์และดีงาม จึงเป็นสิ่งที่มียุทธียิ่งมากที่สุด แพทย์วิถีธรรมจึงไม่กดดัน ไม่บังคับ ไม่หวานล่อม ไม่น้ำมันาวแพทย์วิถีธรรม จะให้ปัญญาว่า อะไรเป็นประโยชน์ อะไรเป็นโทษ แล้วให้แต่ละชีวิตเลือกเอาตามวิจรรย์ญาณของตน ให้เป็นไปตามธรรม คือ ศรัทธา ปัญญา และวิภาคนิรันตรายของแต่ละชีวิต ตรงนี้ใช้**พรหมวิหาร ๔** และการ**ลดอัตตา** เอาแต่ความเห็นของตนว่าถูกต้อง คุณภาพชีวิตข้อนี้มีการพัฒนาจิตใจ เพื่อพัฒนากายให้แข็งแรง เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ กายภาวนา ตรงกับ **ร่างกายแข็งแรง**

วิเคราะห์คุณภาพชีวิตข้อที่ ๓.จิตใจที่ดีงาม

ในคุณภาพชีวิตข้อที่ ๓ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ มีการพัฒนาไปเพื่อคุณภาพด้านจิตใจ ๒ ประการ **ความผาสุกที่ตน และช่วยคนที่ศรัทธา** ความผาสุกที่ตน มีการพัฒนาตนไปสู่การลดทุกข์ในจิตใจ คือ จะพ้นทุกข์ได้ ปฏิบัติด้วย ๒ หลัก คือการกระทำความดี(กุศล) และการขจัดความชั่วในใจ(บุญ) จะสำเร็จได้เมื่อมีสัตบุรุษนำปฏิบัติ^{๕๘} และมีมิตรดีขัดเกลา ซึ่งมีการปฏิบัติได้แก่ หลักแก้ทุกปัญหา คือ คบและเคารพมิตรดี, มีอริยศีล, การทำสมดุล, การฟังตน, การแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ จากการศึกษา เรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง และได้รับปัญญาจากสัตบุรุษ เป็นผู้อยู่ในระเบียบวินัยอยู่ในศีล ความดีงามที่เต็มโตขึ้นในใจ ย่อมเป็นผู้ที่ช่วยให้ครอบครัวและสังคม อยู่เย็นเป็นสุขมีความดีงามที่มั่นคง ยั่งยืน จิตวิญญานดีงามและเป็นสุข ไม่มีทุกข์ มีความยินดี พอใจ สุขใจ ไร้กังวล แกล้วกล้า อาจหาญ ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส เสียสละทำงานฟรี ใช้วิถี ชีวิตแบบฟังตน เรียบง่าย แบ่งปันพืช ผัก ผลไม้ข้าวของ ตามกำลัง ต่อเนื่องจึงได้รับการ ยอมรับจากผู้อื่น โดยสิ่งที่ต้องการคือ บุญ คือการได้ล้างกิเลสในตน มี

^{๕๘} สัมภาษณ์ ประคอง เก่งนาค, สมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

ความเมตตาต่อตนเองผู้อื่นสัตว์อื่น ไม่มีอบายมุขอยู่ในศีล ไม่มีวเมาบรีโภคินิยม เข้าถึงสาระอสาระ และกุศล คือการได้ทำความดี เพื่อความพ้นทุกข์ จึงเป็นที่มาของคำว่า “สร้างความสำเร็จที่ตน”

ช่วยคนที่ศรัทธา เมื่อเราปรับชีวิตทั้งพอเพียงด้วยทั้งเรียบง่ายได้ด้วย ชีวิตมันก็ไม่ยาก ไม่ลำบากแล้ว ชีวิตก็มีความสุข คนอื่นก็ไม่ได้เดือดร้อน แล้วก็ช่วยให้โลกลดปัญหาลงไปด้วยทุกปัญหา ก็จะเบาลง ลดลง ไม่ได้เปลืองได้ผลอะไร ไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ ก็จะพากันกินพอกันใช้ แล้วก็สร้างสรรค์ได้ อันนี้จะเป็นพลังความดีงามช่วยโลกได้ เพราะปัจจัยหลักที่มนุษย์จะอยู่รอดกันทุกคน คือเกื้อกูลและแบ่งปัน เมื่อสร้างความสำเร็จที่ตนได้มาระดับหนึ่งแล้วเรานำความสำเร็จที่ได้นั้นไปแบ่งปันคนที่ศรัทธา ด้วยการทำร่วมกับสัตว์และหมู่มิตรดี อันดับแรกประสานกับหมู่มิตรดีทำงานฟรี แล้วคอยช่วยคนที่ต้องการฝึกกันต่อไป กันไป เป็นการให้ธรรมะมีคุณค่ากว่าการให้สิ่งทั้งปวง แค่เราทำตัวเราดีคนอื่นก็ได้ประโยชน์จากเราแล้ว เป็นแรงเหนี่ยวนำให้คนอื่นทำตามอีก เพราะการทำมาคืออย่างจริงจัง การพัฒนาตนและสร้างคนดีขยายมากขึ้น การเกื้อกูลแบ่งปันเป็นแนวทางสู่ความสำเร็จของสังคม การทำประโยชน์ตนประโยชน์ท่านเป็นคุณภาพชีวิตจิตใจดีงาม ๒ ด้านของชุมชนภูผาฟ้า

วิเคราะห์เชิงพุทธ กับคุณภาพชีวิตข้อ ๓ จิตใจดีงาม มุ่งเป้าหมายสุดยอด คือการเข้าถึงวิมุตติความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงเข้าสู่นิพพาน ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารอีกต่อไป เป็นหนทางที่นำไปสู่การหลุดพ้นเข้าสู่นิพพานได้ ซึ่งตรงตามเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ชุมชนภูผาฟ้า มีจิตที่มั่นคงแน่วแน่ อดทนอดกลั้นต่อการกระทบ ทางร่างกาย จิตใจและ (สุโปสะ) วรรณะ ๙ ข้อ ๑ และข้อ ๒ ข้อ ๙. พรารภความเพียร ยอดขยัน (วิริยารัมภะ) คือการทำให้เกิดความเจริญขึ้น ทำให้เกิดความแข็งแรงขึ้น มั่นคง ยั่งยืน เจริญขึ้น ดีงามขึ้น ไม่ก่อปัญหาออกนอกทาง ทำผิดทำนองครองธรรม เป็นผู้อยู่ในระเบียบวินัย อยู่ในศีลดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูก ย่อมเป็นผู้ที่ช่วยให้ครอบครัวและสังคม อยู่เย็นเป็นสุขมีความดีงามที่มั่นคง ยั่งยืน จิตวิญญาณดีงามและเป็นสุข ไม่มีทุกข์ มีความยินดี พอใจ สุขใจ ไร้กังวล แกร่งกล้า อาจหาญ ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส เสียสละทำงานฟรี อดทนเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ในชีวิต สามารถรู้ทันมีสติควบคุมจิตไม่หวั่นไหว สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ สอดคล้องกับ จิตตภาวนา^{๕๙}

วิเคราะห์คุณภาพชีวิตข้อที่.๔.ปัญญาผาสุก

วิเคราะห์เป็น ๒ ประเด็น ปัญญาผาสุกทางร่างกาย มีปัญญาลด ละ เลิกในสิ่งที่เป็นพิษ เป็นภัยต่อร่างกาย รู้ว่าร่างกายต้องการธาตุใด ด้วยตรวจเวทนาสามารถดูแลกายชั้นได้ ภัยอื่นต่อร่างกายก็จะปลอดภัย หรือลดจากมากให้เหลือน้อย สอดคล้องกับเตือนใจ ฉันทะ จูติมา ใหม่สมเด็จ

^{๕๙} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๒๘/๓๙.

จรรยา สุยะ ฯลฯ เป็นผู้ป่วยหนักมาแล้วทั้งหมด เมื่อใช้การดูแลที่ภูผาฟ้า น้ำก็ได้หายเป็นปกติ ทำให้ได้ความผาสุกทางร่างกาย ดังใน กกจูฬสูตร ตัวชี้วัดการมีสุขภาพดี ๕ ข้อ ความเจ็บป่วยน้อย ความลำบากกายน้อย เบากาย สบาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก ที่เกิดจากความมีปัญญาเข้าใจความเป็นชีวิต ทั้งการดูแลด้านวัตถุที่สามารถปรับสู่ความสมดุลเป็นจุดการรักษาที่ดีที่สุด

ปัญญาผาสุกทางจิตใจ ไม่ว่าร่างกายเหตุการณ์จะเป็นอย่างไร จะดีก็มีความสุขจะร้ายก็ยังมีความสุข ด้วยปัญญาพาพ้นทุกข์ เป็นผู้มีโอกาสได้พบ วิชาพาพ้นทุกข์ สิ่งที่น่าศรัทธาคือปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ผู้เป็นพระอรหันต์ เป็นผู้เบิกบาน ที่สามารถจำแนกธรรม พาพ้นทุกข์ได้ เชื่อด้วยปัญญาอันยิ่ง เห็นด้วยความไตร่ตรองแล้วลงมือปฏิบัติ ผลจากการปฏิบัติเป็นความสบายใจอย่างยิ่ง ไร้กังวล ชีวิตมีเป้าหมาย มีความผาสุกเพราะเป็นผู้มีโอกาสดำเนินชีวิต ทำให้อารมณ์แจ่มใส มีความโรคน้อย ด้วยธาตุอันสม่ำเสมอ ไม่เย็นนักไม่ร้อนนัก เป็นกลางๆ ควรแก่การทำความเพียร มีความผาสุกเพราะเป็นผู้รู้การทำการศึกษ สิ่งที่ตั้งใจให้กับตน คือการเป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน พุดเปิดเผยตรงไปตรงมา ไม่ยโสเย่อหยิ่ง เป็นเหตุให้ได้รับวิชาที่ตั้งใจจากผู้รู้ มีความผาสุกเพราะเป็นผู้ที่มีความยินดี พากเพียร ชอบใจ สุขใจ พอใจพากเพียร ละอกุศลธรรมสิ่งที่ไม่ดีงาม ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองต่อผู้อื่น ทำอย่างผู้มีกำลังใจกำลังกาย มีความบากบั่น มั่นคง มีน้ำอดน้ำทนไม่ทอดธุระ ฟ้าเปิดให้ทำดีเมื่อไหร่ทำทันที คือมีโอกาสที่จะทำดีเมื่อไหร่ ช่องทางเปิดเมื่อไหร่รีบทำทันที คนในโลกก็จะได้รับประโยชน์เราก็จะได้กุศล เป็นพลังวิบากดีสร้างสภาพดีๆ ผลักดันสิ่งที่ไม่ดีออกจากชีวิต นี่คือน้ำใจของกุศลธรรม

ความทุกข์จะมีมาจากทางไหน เมื่อสามารถปัญญารู้การดับทุกข์ทางด้านร่างกาย พร้อมทั้งด้านจิตใจ แม้ปัจจุบันและในอนาคตก็มีความมั่นคง เหตุการณ์ของชีวิตจะเป็นอย่างไร ปัญญาที่ดับทุกข์ที่ได้ตั้งใจเสียแล้ว มีแล้วทุกข์จากไม่ได้ตั้งใจ ทั้ง ๓ ทาง ทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจ และทุกข์ทางเหตุการณ์ มีความสุขรอบแล้วไม่มีปัจจัยเหลือแล้ว ด้วยอนุภาพ ปัญญาผาสุก

วิเคราะห์ปัญหาภาวณา กับ ปัญญาผาสุก จากปัญญาสูตรคือ ศึกษาปัญญา ๘ เธอเข้าไปหาแล้วไต่ถาม สอบถามเป็นครั้งคราวว่าข้าแต่ท่านผู้เจริญ ท่านเหล่านั้นย่อมเปิดเผยข้อที่ยังไม่ได้เปิดเผย ทำให้แจ้งข้อที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง และบรรเทาความสงสัยในธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความสงสัยหลายประการแก่เธอ นี่เป็นเหตุเป็นปัจจัยข้อที่ ๑ ข้อที่ ๒ ย่อมเป็นไปเพื่อได้ปัญญา ฯลฯ เพื่อความบริบูรณ์แห่งปัญญา ปัญญา คือการเข้าไปหาผู้รู้แท้ๆ เรียนรู้วิธีล้างกิเลส การล้างกิเลสเบื้องต้น เช่น พิจารณาโทษ(อสุภะ) ของการเป็นคนเลี้ยวยาก บำรุงยาก ทำให้ชีวิตเดือดร้อน ลำบากตนเองคนอื่น เป็นภาระ เสียเวลา เสียทุนรอน เสียแรงงาน ไม่มีคุณค่าอยู่ไม่รอด พาสังคมลุ่มจม ส่วนชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย เป็นสุดยอดแห่งความประเสริฐ สุดยอดแห่งปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลส นี่เป็นปัญญา ให้เกิดเป็นคนวรรณะ ๘ สร้างชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม ปัญญาผาสุก

คนวรรณะ ๙ เกิดปัญญา ปฏิบัติปัจจัย ๔ ในสุภสูตรและจัดตาริสุตได้ ดังคำว่า “คนมีศีล จะเกิดปัญญา คนมีปัญญาจะมีศีล”

ผู้ที่มีปัญญารู้ว่า มี ๔ ข้อนี้พอ สิ่งที่เขาชีวิตอยู่รอด ปลอดภัย อยู่เย็นเป็นสุข ใช้น้อย หาได้ง่าย นี่ก็เรียบง่ายเลย อยู่ใกล้ตัวอยู่ในตัว และมีวิธีการง่าย ๆ เอามาใช้ได้ง่าย ๆ และไม่มีโทษ แปลว่าใช้ให้เป็นประโยชน์ หรือสิ่งที่มีประโยชน์ไม่มีโทษเลย ต้องใช้ให้เป็นประโยชน์ อย่ามีโทษ ๔ อย่างนี้เป็นฉนวน ใน **สุภสูตร** ก็คือ (สุภระ) เลี้ยงง่าย (สุโปสะ) บำรุงง่าย (อัปปิจฉะ) มักน้อย กล้าจน (สันตุฎฐิ) ใจพอ ของวรรณะ ๙ ที่เป็นเนื้อแท้ของความพ้นทุกข์ คือคนมีปัญญา ใช้ ๔ ข้อนี้อย่างให้ชีวิตนั้นไม่มีโทษ ให้ได้รับประโยชน์ทั้งชีวิตตนเองชีวิตผู้อื่นได้รับประโยชน์สูงสุด เอาชีวิตตนเองเป็นหลักเลย ให้ได้รับประโยชน์สูงสุด ให้อยู่รอด ให้พ้นทุกข์ด้วยปัจจัยที่จำเป็นต่อชีวิต

การสังเกตการณ์มีส่วนร่วม การพร้อมรับพร้อมปรับพร้อมเปลี่ยนแปลง เลือกรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุดณ.ปัจจุบันนั้น เป็นความมีปัญญาไว ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ๆ มีปัญญารู้บุญ รู้กุศลด้วยความเข้าใจชีวิต จึงทำเต็มที่ สุขเต็มที่ไม่มีอะไรคาใจ คือสุดยอดแห่งความเบิกบานแจ่มใส แค่มิทุกข์ก็สุขแล้ว นี่เป็นวิถีชีวิตของชาวชุมชนภูผาฟ้า น้ำ แก่นศีล กล้าจน กล่าวว่ ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ใช้สิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิตน้อย ๆ ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตัวเอง และผู้อื่น มีเหลือแบ่งปันให้ผู้อื่น การใช้ประโยชน์สูงสุดต่อตัวเองต่อผู้อื่น จึงสัมพันธ์กับการเป็นคนเลี้ยงง่ายและเป็น **คนบำรุงง่าย (สุโปสะ) มักน้อย กล้าจน (อัปปิจฉะ)** ทั้งรูปธรรม นามธรรม กินใช้น้อย เก็บไว้น้อย ทำให้มีความมั่นคง นี่คนที่มีความอันยิ่ง

ศรัทธาในส่วนดี เมตตาในส่วนพร่อง คำนี้ได้ยินเป็นประจำ ในการร่วมกิจกรรมกับชาวชุมชน ชาวชุมชนจะมีความเคารพกัน ในหลายมิติ จะนับถือเชื่อฟังผู้ที่เขาสัมผัสว่ามีภูมิธรรมสูงเป็นครู และจะหาเวลาพูดคุยไต่ถามข้อสงสัยเป็นประจำ ข้อนี้วิเคราะห์ตรงกับ **หลักปัญญา ๘** ที่ว่าภิกษุเธออาศัยพระศาสดา หรือเพื่อนพรหมจรรย์รูปใดรูปหนึ่งผู้ตั้งอยู่ในฐานะครู รักและความเคารพไว้อย่างแรงกล้า สอบถามเป็นครั้งคราว ทานเหล่านั้นยอมเปิดเผย และบรรเทาความสงสัย ยอมเป็นไปเพื่อได้ปัญญา ฯลฯ เพื่อความบริบูรณ์แห่งปัญญาที่ได้แล้ว สรุปได้ว่าในทุกกิจกรรมในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ มีพัฒนาปัญญา เข้า**หลักปัญญาภาวนา** ปัญญาผาสุกที่ สำรวม แก้วแก้วจันทร์ กล่าว เมื่อมีขบขมิขัง และเมื่อเจอปัญหา เหตุการณ์ร้าย เมื่อมีผัสสะที่ไม่ได้ตั้งใจ จะนำบททบทวนธรรมมาใช้พิจารณา ไตร่ตรอง ซ้ำๆทำใจในใจ โยนิโสมนสิการ จนเกิด ปัญญา ยินดีที่จะ ไม่ชอบ ไม่ขัง วางใจเป็น ผีกอุเบกขาได้พอสมควร เชื่อชัดในคำ สอนที่ว่า “ปัญหาและอุปสรรค คือ ชีวิตชีวา” **คนมีปัญญา** จะไม่มีปัญหาหาเหตุผลให้ตน กลัว ชั่ว ทุกข์ แต่จะมีปัญหาหาเหตุผล ให้ตน พ้นกลัว พ้นชั่ว พ้นทุกข์**คนไม่มีปัญญา** จะมีปัญหาหาเหตุผล ให้ตน กลัว ชั่ว ทุกข์ แต่จะไม่มีปัญญา หาเหตุผลให้ตน พ้นกลัว พ้นชั่ว

พันทุข์เชื่อมั่นและศรัทธาในคำสอนของพุทธแท้จึงได้ พากเพียรปฏิบัติตาม บทบาทธรรม จากผู้ให้ข้อมูลยืนยันชัดว่าเป็น คุณภาพชีวิตเชิงพุทธปัญญาผาสุก

สรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ คุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนา คือ ภาวนา ๔ ประการ คือ ๑. กายภาวนา ๒) ศิลภาวนา ๓) จิตภาวนา ๔) ปัญญาภาวนา บูรณาการเป็น หลักการพัฒนาหลักคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ๔ ด้าน คือ ๑) พัฒนาวินัยชีวิต ๒) พัฒนากาย ๓) พัฒนาจิต ๔) พัฒนาปัญญา ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ได้บูรณาการหลัก **สุริยะเปยญาณ ๗**^{๖๐} เป็น กระบวนการปฏิบัติหลักการแก้ทุกปัญหา ๕ ประการ มีดังนี้ ๑) คบและเคารพมิตรดี ๒) มื้อรียศีล ๓) ทำสมดุค ๔) พึ่งตน ๕) แบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ มีบุคคลสำคัญ ๒ บุคคล ๑) **สัตบุรุษ** บูรณาการจาก **โสณทัณตสูตร**^{๖๑} ว่าด้วยปราชญ์ผู้มีปัญญามีสภาวะมีมรรคผล เป็นพหูสูตนำปฏิบัติ และบุคคลที่ ๒) **สภาคณมีศีล** บูรณาการจาก **หลักอปริหานิยธรรม ๗** เป็นการรวมมิตรดีผู้มีศีลเรียนรู้ประสานงานทำ กุศล เป็นธรรมที่เจริญฝ่ายเดียวไม่มีทางเสื่อมเลย หลักดังที่กล่าวมา เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ไปสู่คุณภาพชีวิต ๔ ประการ คือ ๑) **ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย** ๒) **ร่างกายแข็งแรง** ๓) **จิตใจดีงาม** ๔) **ปัญญาผาสุก** บูรณาการจาก **ภาวิต ๔**^{๖๒} ๑) ภาวิตกาย เป็นคุณภาพ ชีวิต ด้านร่างกายแข็งแรง ๒) ภาวิตศีล เป็นคุณภาพชีวิต ด้านชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ๓) ภาวิตจิต เป็น คุณภาพชีวิตด้าน จิตใจดีงาม ๔) ภาวิตปัญญา เป็นคุณภาพชีวิตด้าน ปัญญาผาสุก การพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ เป็นการนำหลักพุทธศาสนามาใช้จึงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ

๔.๓ องค์ความรู้จากการวิจัย

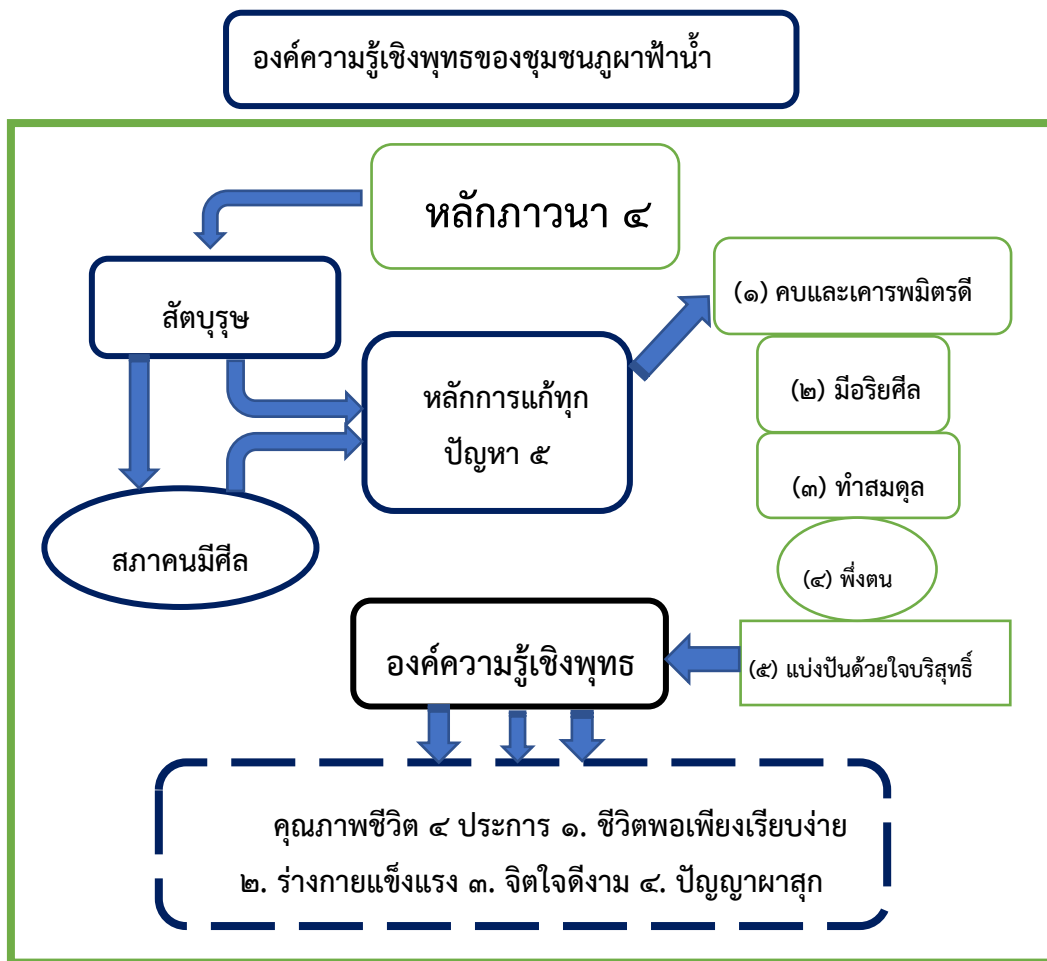
องค์ความรู้จากการคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ มี ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็น **สัตบุรุษ** ผู้นำทางจิตวิญญาณ ใช้ธรรมะนำกระบวนการพัฒนา ด้วย **หลักภาวนา ๔** สอดร้อยด้วย **หลักการแก้ทุกปัญหา ๕ ประการ** (๑) คบและเคารพมิตรดี (๒) มื้อรียศีล (๓) ทำสมดุค (๔) พึ่งตน (๕) แบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ มีกระบวนการขับเคลื่อน คือ **สภาคณมีศีล** พัฒนามาจากหลักอปริหานิย ธรรม ๗ และ **เทคนิค ๙ ข้อ** (ยา ๙ เม็ด) เป็นการบูรณาการพัฒนาสมดุคกาย-ใจ คือกระบวนการพัฒนา คน เป็นองค์ความรู้ที่เกิดการสร้างคนทำงานฟรี หรือจิตอาสาเป็นการสร้างบุคลากร จึงมีจุดเด่นมา พัฒนามุ่งสู่เป้าหมายสำเร็จเป็น **คุณภาพชีวิต ๔ ประการ** ๑. **ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย** ๒. **ร่างกายแข็งแรง**

^{๖๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๓/๔๙.

^{๖๑} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๒๒/๓๑๘.

^{๖๒} อ.ง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๒๑.

๓. จิตใจดีงาม ๔. ปัญญาผาสุก โดยการทำประโยชน์ด้านต่างๆ ที่สำคัญต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น พัฒนาเป็นองค์ความรู้ต่างๆ มากขึ้นเรื่อยๆ เช่น สี่วิถีธรรม กสิกรรมวิถีพุทธ ตลาดวิถีธรรม บทบาททวนธรรม พลังงานไฟแดด การจัดการน้ำวิถีธรรม เป็นการทำงานศาสนาเพื่อสังคม ทำงานตนสังคมเพื่อศาสนา ไปด้วยกัน ^{๖๓}



^{๖๓} สันทนา ประวงค์, พุทธวิธีการดับทุกข์ด้วยบททบทวนธรรมของ ดร.ใจเพชร กล้าจน, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕.

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ ๑. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ. เชียงใหม่ ๓. เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลเป็น ผู้บริหาร สมาชิกชุมชน และผู้มีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนภูผาฟ้า น้ำ รวม ๒๕ ท่าน ซึ่งผลวิจัยสามารถสรุป อภิปรายผล และเสนอแนะ ได้ตามลำดับดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

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

๕.๑.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท

พบว่า **หลักภavana ๔** เป็นหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย กายภavana คีล ภavana จิตภavana และปัญญาภavana หลักภavana ๔ มีลักษณะครอบคลุมโครงสร้างของการพัฒนา คุณภาพชีวิตทุกด้าน เริ่มพัฒนาตามหลัก ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ คมมิตรดีและมีผู้นำพัฒนาเป็น **สัตบุรุษ** ที่สมบูรณ์ด้วยปัญญาดังใน **โสณทัณฑสูตร** สอดคล้องด้วยหลักธรรมที่เกี่ยวข้องตามจริตผู้ปฏิบัติ เกิด คุณสมบัติเป็นคุณภาพชีวิตสำเร็จผลเป็น **ภาวิต ๔** ซึ่งสรุปกระบวนการพัฒนา ดังที่จะนำเสนอใน โอกาสนี้

๑. **กายภavana** การพัฒนาอินทรีย์ ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นการปฏิบัติ สรรวม ระวังตนให้รู้ทั่วพร้อมทั้ง ๕ ทวารนอก ๕ ทวารใน^๑ ซึ่งผู้ที่พบเส้นทาง **มรรคมืองค์ ๘** นี้จะต้องมีกุศล มากพอได้ครบมิตรดี เป็นประการขั้นต้น ผู้ที่จะได้รู้ขั้นตอนการปฏิบัติที่ถูกต้องนั้นต้องมีอาจารย์ที่สำเร็จ

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๖/๒๓ - ๒๔.

ผลแล้วเป็น**สัตบุรุษ** พาปฏิบัติอริยศีลสำรวมอินทรีย์ ด้วยปัญญาอย่างมีสติตั้งมั่น เกิดความรู้เท่าทันของ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่มากระทบมีกำลังไม่สะเทือนหวั่นไหว ที่เจริญไปตาลำดับ

๒. การปฏิบัติศีลภาวนา คือ การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายและวาจา อันมีใจเป็นประธาน เว้นจากสิ่งชั่วทำแต่ในสิ่งดี ในระดับอริยชนการปฏิบัติจะละเอียดขึ้นเป็น อริยศีล เข้าใจโทษประโยชน์สิ่งดีชั่ว ในบาปบุญ บริสุทธิ์ด้วยศีล ให้รู้ว่ามีศีลปกติดอยู่ในตน รู้ทันหลุดพ้นจาก ความโกรธ โลก หลง ทั้งหลายทั้งปวง มีความละเอียดแก้ไข รู้สึกละอายตนเอง และจะไม่ทำสิ่งที่ผิดนั้นให้เกิดขึ้นอีกเลย หิริโอตตปะเกรงกลัวต่อบาปกรรมที่ตนได้กระทำ จึงเป็นการปฏิบัติศีลได้ถึงจิต

๓. การปฏิบัติจิตภาวนา คือการฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต การฝึกจิตใจให้เข้มแข็งปฏิบัติ สำรวมศีล สังวรอินทรีย์ โภชนะมัตตัญญูตา ชาคริยานุโยคะ พิจารณาควบคุมรู้จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น ประมาณในการกระทำที่พึงประพฤติปฏิบัติให้อยู่ในสติ ระมัดระวังปากเพียรตั้งใจประพฤติปฏิบัติให้เกิดผลยิ่งขึ้น (วิริยารัมภะ) พรารภความเพียร ยอดขยันให้จิตใจสะอาดสงบถูกต้อง คือสงบจากกิเลส สะอาดไม่มีกิเลสด้วยกำลังความอดทนความเข้มแข็งของจิต

๔. การปฏิบัติปัญญาภาวนา คือการฝึกปรี้อปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง รู้แจ้งชัดในทุกอย่างที่เกิด ที่มี ที่ถูก ที่ควร ได้ยิ่งๆ ขึ้น ปล่อยจิต วางจิต ทำจิตให้สงบ เกิดญาณทั้ง ๔ ในตนแล้ว สัลเลขะ ชัดเกลา ฐิตะ กำจัดกิเลส มีศีลเครื่อง ปาสาทิกะ มีอาการที่น่าเลื่อมใส^๒ โภชนะมัตตัญญูตา รู้จักประมาณตน รู้ตนให้พร้อม พอเหมาะ พอควรที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะมีจะเกิดขึ้น จนกระทั่งหลุดพ้นจากทางโต่งสองด้าน กามสุขัลลิกานุโยค และอตตกิลมถานุโยค มีจิตใจที่อยู่เหนือสุขเหนือทุกข์ อย่างโลกีย์เสวยสุข สะอาด สว่าง สงบ เป็นโลกุตระสุข

หลักภาวนา ๔ เป็นการแบ่งองค์ประกอบได้ครอบคลุม การพัฒนาคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านของมนุษย์ การดูแลร่างกายให้เหมาะแก่การประพฤติธรรม ละเอียดยิ่งก็เป็นการสำรวมอินทรีย์ควบคุมกาย วาจา ใจ เป็นระดับศีล ให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้ คบค้าสมาคมกับมิตรที่ดี ด้านจิตใจมีความเข้มแข็งไม่อ่อนไหว ใจร้อนใจง่าย อดทนอดกลั้น รับในสิ่งที่รับยากได้ ปัญญาปฏิบัติภาวนาไหวพริบคิดแก้ปัญหาของชีวิต พัฒนาตนให้เจริญได้สุขแท้เป็นสุขที่ยั่งยืน อันคือความผาสุก คือคุณภาพชีวิตของพระพุทธศาสนาเถรวาทที่ ได้แก่ภาวนา ๔ ประการดังนี้ผู้ที่ทำได้ทำ ภาวนากาย พัฒนาเจริญเป็น ภาวนิตกาย, ผู้ที่ได้ทำ ภาวนาศีล พัฒนาเจริญเป็น ภาวนิตศีล, ผู้ที่ได้ทำ จิตภาวนาพัฒนาเจริญเป็น ภาวนิตจิต

^๒ คุรายละเอียดใน วิมหา. (ไทย) ๑/๓๙/๒๘.

จิต, ผู้ที่ได้ทำภาวนาปัญญา พัฒนาเจริญเป็น ภาวิตปัญญา, พัฒนาสำเร็จทั้ง ๔ องค์ประกอบ เรียกภาวิตัตต์ เท่ากับสำเร็จเป็นพระอรหันต์^๓

สัมฤทธิ์ผลเป็นภาวิต ไปตามลำดับ

๑. **ภาวิตกาย** คือ มีกายที่ได้พัฒนาแล้วหมายถึงผัสสะของอินทรีย์ ๕ กระทบแล้ว ไม่เป็นโทษ ทำให้เกิดแต่ประโยชน์ได้ดี ทั้งกายนอกภายใน ดังพุทธพจน์ “พระอรหันต์ได้พัฒนาอินทรีย์แล้วเป็นอย่างไร? เพราะเห็นรูปด้วยจักขุ ได้ยินเสียงด้วยหู สภาพที่น่าชอบใจ หรือไม่น่าชอบใจก็เกิดขึ้น เธอเหล่านั้นหากงานว่าจะหมายรู้สิ่งปฏิกุศลว่าเป็นของไม่ปฏิกุศล ก็ได้ หากงานว่าจะหมายรู้ในสิ่งไม่ปฏิกุศลว่าเป็นของปฏิกุศลก็ได้ หากงานว่า เราจะเว้นค่านึงทั้งปฏิกุศลและไม่ปฏิกุศล มีอุเบกขาอยู่ก็ได้” อินทรีย์ภาวนาสุต^๔

๒. **ภาวิตศีล** มีศีลที่ได้พัฒนาแล้วไม่ทุศีล ไม่มีความอยาก คุณความประพฤติได้ดี ทำที่กายที่ตน พัฒนาคความสัมพันธ์ทางสังคมสมบูรณ์แล้ว พระอริยบุคคลย่อมเป็นผู้มีศีลสมบูรณ์แล้วตั้งแต่ชั้นโสดาบัน การบรรลอรหัตตผล เป็นภาวะที่ทำให้ความทุศีลหรือความประพฤติเสียหาย ไม่มีเหลืออีกต่อไป ไม่มีความปรารถนาเพื่อตัวตนเคลือบแฝงอยู่ ทำไปตามวัตถุประสงค์ของกิจนั้นๆ จึงเป็นการกระทำขั้นที่ล่อยพ้นเหนือกรรมดีขึ้นไปอีก หมด โลภะ โทสะ โมหะ ที่จะเป็นเหตุปัจจัยให้ทำความชั่วเสียแล้ว

๓. **ภาวิตจิต** มีจิตที่ได้พัฒนาแล้วจิตมีความเป็นอิสระหลุดพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส ทำให้ไม่มีเรื่องติดใจกังวล ไม่หงุดหงิด ไม่หงอยเหงา ไม่มีความสะดุ้งสะท้านหวั่นไหว ไม่ต้องฝากชีวิตหรือความสุขของตนไว้กับความหวังเพราะเป็นคนบริบูรณ์เต็มอิม ปลอดโปร่ง เกษม ผ่องใส เบิกบานใจ เป็นบรมสุขในตัว เสวยเวทนาทางกายอย่างไม่มีกิเลสร้อยรัด เป็นการเสวยเวทนาขั้นเดียว ไม่เสวยเวทนาทางจิต เมื่อเสวยเวทนาแล้วไม่มีกิเลสอาสวะตกค้าง^๕

๔. **ภาวิตปัญญา** มีปัญญาที่ได้พัฒนาแล้ว ลักษณะสำคัญที่เป็นพื้นฐานทางปัญญา คือ การมองสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นหรือเห็นตามเป็นจริง เข้าใจทั้งส่วนดีหรือส่วนที่น่าชื่นชม (อัสสาทะ) ส่วนเสียหรือส่วนที่เป็นโทษ (อาทีนวะ) และทางปลอดพ้น (นิสสรณะ) ของกาม ของโลก ที่ละกาม หายติดใจในโลก เลิกยึดชั้น ๕ เสีย ก็เพราะมองเป็นทางปลอดพ้นเป็นอิสระ (นิสสรณะ) ที่จะทำให้

^๓ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕ (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์ผลิธิมม์, ๒๕๖๔), หน้า ๓๙๔.

^๔ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๕๐๔/๔๕๓.

^๕ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๕๐๔/๔๕๓ .

อยู่ดีมีสุขอย่างสมบูรณ์ได้โดยไม่ต้องขึ้นต่อส่วนดีและส่วนเสียเหล่านั้น อีกทั้งเป็นการอยู่ดีมีสุขที่ประเสริฐกว่า ประณีตกว่า อีกด้วย คุณสมบัติของผู้บรรลุมรรคาไม่ว่าจะพูดพรรณนาในลักษณะใดรวมแล้วก็ตั้งอยู่บนฐานของธรรม ๓ ประการ คือ ปัญญาที่เรียกจำเพาะว่า วิชชา, ความหลุดพ้นเป็นอิสระที่เรียกว่า วิมุตติ และกรุณา ที่เป็นพลังแผ่ปรีชาญาณออกไปทำให้ผู้อื่นพลอยได้วิชชา และถึงวิมุตติด้วย เนื่องจาก ผู้บรรลุมรรคา สำเร็จกิจประโยชน์ส่วนตนแล้ว จึงมุ่งบำเพ็ญกิจเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ดังพุทธดำรัสอันตรัสเน้นอยู่เสมอ “เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่พหุชน เพื่อความสุขของพหุชน เพื่อเกื้อการุณย์แก่ชาวโลก” ภาวะของผู้บรรลุมรรคาจึงเป็นความบรรจบกันของความสุขของบุคคล ที่จะนำไปเพื่อความสุขของมวลชนทั้งโลก สูงด้วยสภาวะที่มีคุณค่า เป็นสภาวะที่ไม่มี ทุกข์โทษภัยต่อตนเองคนอื่น สัตว์อื่นเลย ไม่มีวิบากร้ายเลย เป็นวิบากดีอย่างเดียว ไม่มีวิบากร้ายใด ๆ เลย ไม่มีพลังสร้างทุกข์ให้แก่ ตนเอง คนอื่น สัตว์อื่นเลย เป็นผู้รู้ ตื่น เบิกบาน สะอาด สว่าง สงบ และมีความสุขตลอดกาลนาน

๕.๑.๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า

สรุปผลพบว่า ชุมชนภูผาฟ้ามีการพัฒนาคุณภาพชีวิต ไปสู่การ “สร้างความผาสุกที่ตนและช่วยคนที่ศรัทธา”^๖ คือวิชาผ่าตัดกิเลสเหตุแห่งทุกข์ เพื่อสำเร็จผลถึงคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า ๔ ประการ คือ ๑) ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ๒) ร่างกายแข็งแรง ๓) จิตใจดีงาม ๔) ปัญญาผาสุก มีการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นการแก้ปัญหาของชีวิตทั้งปวง ที่ต้นเหตุโดยมีกระบวนการปฏิบัติ ดังนี้

ดร.ใจเพชร กล้าจน ผู้นำชาวชุมชนภูผาฟ้าได้วาง**หลักการพัฒนา ๔ องค์ประกอบหลัก** ๑) พัฒนาวีถีชีวิต ๒) พัฒนากาย ๓) พัฒนาจิต ๔) พัฒนาปัญญา เป็นการพัฒนาครอบคลุมทุกระดับคุณภาพชีวิตมนุษย์ที่สำคัญ จากวิถีชีวิตธรรมดาของคน ที่มีปัญหามากมายในการทำมาหาเลี้ยงชีพ ปัญหาสุขภาพร่างกายโรครามากมายที่หนักและค่าใช้จ่ายสูง ชุมชนภูผาฟ้ามีการปฏิบัติด้วย**หลักการแก้ทุกปัญหา ๕ ประการ** มีดังนี้ ๑) คบและเคารพมิตรดี ๒) มีอริยศีล ๓) ทำสมดุค ๔) ฟังตน ๕) แบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ มีบุคคลสำคัญ ๒ บุคคล ๑) **สัทบุรุษ** ชีวิตมีความลึกซึ่งต้องอาศัยปัญญาผู้รู้จริง และ ๒) **สภาคณมีศีล** เป็นการรวมมิตรดีผู้มีศีลเรียนรู้ประสานงานทำกุศลที่ไม่มีทางเสื่อมเลย หลักดังที่กล่าวมา เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้าไปสู่คุณภาพชีวิต ๔ ประการ คือ ๑) ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ๒) ร่างกายแข็งแรง ๓) จิตใจดีงาม ๔) ปัญญาผาสุก

^๖ ใจเพชร กล้าจน, **ธรรมพาพ้นทุกข์**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://morkeaw.net/dhamma-with-buddhist-dhamma-medicine>, [๖ เมษายน ๒๕๖๖].

หลักการแก้ทุกปัญหา ๕ ประการ ผู้ที่มีกุศลมากพอจะได้อรรถจักความรู้ที่ ๑) **คบและเคารพมิตรดี** มาพบกับสิ่งดีแก่ชีวิตได้คนนั้นต้องมีมิตรดีแนะนำมา ส่วนผู้ที่จรรู้จักก็ต้องมีปัญหา เพื่อจะได้พบสัทบุรุษ ถึงจะพบการพัฒนาคุณภาพชีวิตดีถึงที่สุด^๗จะเป็นผู้มีศรัทธา **มีอริยศีล** เป็นข้อที่ ๒ ผู้ที่หวังชีวิตที่ดีจึงสำคัญต้องมีศีล เข้าใจเรื่องกรรมชัดเจน แค่นำศีลของพระ ศีลนำมาให้ ศีลนำมาซึ่งโภคทรัพย์ ศีลนำไปซึ่งนิพพาน มีเงินทองไม่ได้การันตีว่าจะมีความสุข ต้องมีพลังอริยะศีลคือความดี คุณสิ่งดีผลสิ่งร้าย ชีวิตจึงพบชีวิตที่ดีงาม **พบการทำสมดุ**ร่างกายแพทย์วิถีธรรมเป็นความสุขในร่างกาย เป็นศาสตร์การแพทย์แผนใหม่ของโลกมีจุดกำเนิดในประเทศไทย มีกายวิจัยได้วิเคราะห์ไว้ดังนี้ (๑)เป็นหลัก ๙ ข้อสู่สุขภาพแห่งพุทธะ หรือยา ๙ เม็ดของแพทย์วิถีธรรม มีเนื้อหาสาระที่สอดคล้องกันกับหลักพุทธศาสตร์ คือ เป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์อย่างสมดุลเป็นองค์รวม (๒) ผลของการปฏิบัติ คือ รักษาโรคได้จริง และก่อให้เกิดความสุข ความสบาย ความสมบูรณ์ของชีวิตใน ๗ ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญาสู่ความพ้นทุกข์ เศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตโดยรวม

เข้าถึงการพึ่งตน ภูผาฟ้า น้ำมีปัญญาที่สามารถใช้ทั้ง อาหารและยาเป็นวิธีการรักษาโรค ที่อยู่อาศัย การนุ่งห่ม ประหยัดสูง เป็นประโยชน์สุดและไม่มีโทษ พึ่งตนในระดับจิตวิญญาณ มีวิชาดับทุกข์ที่พิสูจน์แล้วได้รับผลประจักษ์ได้ความผาสุกแล้ว เป็นการพัฒนาตามพระพุทเจ้า ข้อที่ ๕ แบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ คือกระบวนการให้เกิดความมั่นคงที่สุดของสังคมของตนเอง และเหนี่ยวนำความมั่นคงและความดีงามไปสู่มนุษยชาติ หากใช้หลักแก้ทุกปัญหา ๕ ประการนี้ ทุกคนจะมีกำลังมากมีปัญหาไเพราะมีมิตรดีให้ได้พึ่งได้รับการถ่ายทอดความรู้จากผู้เป็นพหูสูต เกิดผลซึ่งมีการฝึกให้ทำได้ทั้งรูปธรรมและนามธรรม เป็นชีวิตชนผู้พัฒนาอย่างแท้จริง สูงด้วยสภาวะที่มีคุณค่า และมีความสุขและเป็นสภาวะที่ไม่มีทุกข์โทษภัยต่อตนเองคนอื่น สัตว์อื่นเลย ไม่มีวิบากร้ายเลย มีแต่วิบากดีอย่างเดียว เป็นคุณภาพชีวิต ๔ ประการ คือความพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม ปัญญาผาสุก

๑) ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย

ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ กินน้อยใช้น้อยไม่หลงไปตามโลก ให้ความสำคัญที่ ปัจจัย ๔ อาหารสำคัญสุด ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ด้วยมีปัญหาระดับเข้าใจกรรมวิบาก รับประทานพืชผักพื้นบ้านเป็นหลัก ร่างกายมีภูมิต้านทานไม่ต้องเสียเวลาปลูก ที่อยู่อาศัยและเครื่องนุ่งห่มก็ไม่มาก จะทำความเข้าใจการคิดอย่างถูกต้อง พิจารณาโทษประโยชน์ถ้ามีมากมันเป็นภาระ ใช้น้อย ประหยัด หาได้ง่าย และไม่ มีโทษ ใช้น้อยที่สุด ให้เกิดประโยชน์สูงสุด นัยลึกของการไม่มีโทษ คืออย่าให้มีกิเลส

^๗ สัมภาษณ์ โพรธิรักษ์ รักชิต, ราชธานีโอ.ก ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔.

๒) ร่างกายแข็งแรง

ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ใช้เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็วตามหลักการแพทย์วิถีธรรม คือ **ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล** และอาศัยมิตรดีสหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อเป็นพลังเสริมหนุน สามารถทำสมดุสร้อนเย็นให้กับร่างกาย มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ที่จะช่วยให้ทุเลา หรือหายจากอาการเจ็บป่วย และแข็งแรงอายุยืน ส่งเสริมให้คนมีชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง ใช้ศาสตร์การแพทย์วิถีพุทธ มีเทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด)

๓) จิตใจดีงาม

ชาวชุมชนภูผาฟ้า น้ำ มีปณิธานว่า “สร้างความผาสุกที่ตนและช่วยคนที่ศรัทธา” ชีวิตประจำวันของชาวชุมชนภูผาฟ้า น้ำ จึงเป็นกระบวนการพัฒนาตนไปสู่การลดความอยากในจิตใจ เพื่อ “สร้างความผาสุกที่ตน” โดยมีนัยยะลึก คือความ พ้นทุกข์ ภายใต้ความเชื่อว่า การกระทำความดี (กุศล) และการขจัดความชั่วในใจ (กำจัดกิเลส) สองอย่างนี้จะเป็นดาบคู่ที่เป็นอาวุธฟันสิ่งที่ยากที่สุด คือความงมงายในจิตใจให้เกิดหรือเปลี่ยนมาเข้มแข็งมั่นคงในความดีงามจนไปถึงความ พ้นทุกข์ได้ โดยปฏิบัติตาม หลักแก้ทุกปัญหาในโลก คือ คบและเคารพมิตรดี, มีอริยศีล, การทำสมดุล, การพึ่งตน, การแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ จึงเป็นกระบวนการพัฒนาตนไปสู่การ “สร้างความผาสุกที่ตนและช่วยคนที่ศรัทธา” จึงเกิดความดีงามแผ่ออกมาเป็นผล ๒ ประเด็นคือ ความดีงามในตนและความดีงามนอกตน

ความดีงามในตน ของชาวชุมชนภูผาฟ้า น้ำ เป็นความดีงามที่เติบโตขึ้นในใจของชาวชุมชนภูผาฟ้า น้ำ เมื่อได้รับปัญญาจากสัตว์บุรุษ เป็นคนพัฒนาใจพร้อมตั้งตนตั้งใจในทางดีงาม ตั้งใจตัดสิ่งไม่จำเป็น ไม่กินใช้เกินจำเป็น ผลให้ผู้อื่นขาดแคลน เราใจพอ ไม่สะสม จึงมีเหลือแบ่งปันด้วยเห็นคุณค่าของการแบ่งปันจะส่งผลดีงามต่อสังคม เราเป็นชุมชนที่สมาชิกเจริญถึงขั้นทำงานฟรี ให้กับส่วนกลางทั้งหมด ยังพากันทำให้ฟรีแก่สังคม ไม่ฝักใฝ่ในคูครองอยู่กันเป็นเพื่อนอยู่เป็นโสด เป็นอย่างอนาคาริกชนไม่ติดบ้านที่อยู่ และแบ่งปันแก่สังคม โดยสิ่งที่ต้องการคือ บุญ คือการได้ล้างกิเลสในตน และกุศล คือการได้ทำความดี เพื่อความพ้นทุกข์ จึงเป็นที่มาของคำว่า “**สร้างความผาสุกที่ตน**”

ความดีงามนอกตน เมื่อพึ่งตน ได้มาระดับหนึ่งแล้ว เรานำความผาสุกที่ได้นั้นแหละไปแบ่งปันคนที่ศรัทธา ด้วยการทำร่วมกับสัตว์บุรุษและหมूमิตรดี ทำงานฟรี เป็นการให้ธรรมะดีกว่าการให้สิ่งทั้งปวง แคเราทำตัวเราได้อีกคนอื่นก็ได้ประโยชน์จากเราแล้ว คือเราไม่มีส่วนไปเบียดเบียน ยิ่งเราไปช่วยคนอื่นก็ได้ประโยชน์ เป็นแรงเหนี่ยวนำให้คนอื่นทำตามอีก เพราะการทำความดีอย่างจริงจังใจอาการจะนำเลื่อมใสประโยชน์จะยิ่งทวีคูณ เป็นการ เช่นกงล้อธรรมจักรนั่นเอง เป็นการพาคนว่ายน้ำทวนกระแส การที่จะขับเคลื่อนงานได้จึงต้องมีองค์ประกอบในการทำกิจกรรม และสิ่งอำนวยความสะดวกให้คนเข้าถึงได้ เราทุ่มทุนสร้างภูผาฟ้า น้ำ ใช้ทุนจำนวนมาก จนสามารถรับผู้เข้าอบรมได้ครั้งละ ๓๐๐ คน

ในการจัดเป็นที่ศึกษาเรียนรู้ฟรี ทั้งนี้ได้สอดแทรกธรรมะด้วยภาษาที่ทันสมัย ด้วยกระบวนการของมรรคมืองค์ ๘ เป็นวิปัสสนาในการทำงานนำไปสู่การบรรลุธรรมเป็นทีม เป็นถ่ายทอดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ โดยมีองค์ความรู้ที่เชื่อมคนเข้ามา คือ (๑) ด้านสุขภาพ ด้วยการแพทย์วิถีธรรม “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง” “ลตกิเลสรักษาโรค” “ศูนยบาทรักษาทุกโรค” โดยการบูรณาการการพัฒนาร่างกายและจิตใจสร้างคนได้อย่างลงตัว ทำให้องค์กรมีบุคลากรที่แข็งแกร่ง และช่วยคนหายโรครมากกว่าสามแสนคน ซึ่งสามารถเข้าถึงได้ง่าย ทาง <https://morkeaw.net/> กระบวนการของศาสตร์การแพทย์วิถีธรรม ได้ส่งเสริมให้กิจกรรมเกิดต่อ คือ (๒) ด้านเศรษฐกิจพอเพียง (พุทธเศรษฐศาสตร์)^๔ การพึ่งตนที่สำคัญ คือ อาหารเป็นหนึ่งในโลก การจะพึ่งตนเอง ได้เผยแพร่ออกไปสร้างความมั่นคง เป็นทางออกให้คนทุกข์ทางเศรษฐกิจจำนวนมาก (๓) ด้านกสิกรรมไร้สารพิษ (พุทธกสิกรรม)^๕ “ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ เป็นวิทยากรให้ความรู้และนำพาปฏิบัติการทำกสิกรรมไร้สารพิษ เป็นองค์ความรู้ให้สุขภาพดี และความมั่นคงทางอาหาร (๔) ด้านธรรมะ (พุทธธรรมะ) ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ นำโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน ทำหน้าที่เป็นทั้งวิทยากรหลักให้ความรู้ ‘ธรรมะจากพระไตรปิฎก’ และเป็นผู้นำพาฝึกฝนปฏิบัติ แก่จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้เข้าค่าย ละบาบ บำเพ็ญบุญกุศล เพิ่มพูนใจไว้กังวล (หยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส) คนจำนวนกว่าสามแสนติดตามเรียนรู้ (๕) ด้านการบริหารจัดการน้ำและทรัพยากรธรรมชาติ (พุทธะวนศาสตร์) (๖) ด้านการศึกษา (พุทธะศึกษาศาสตร์) ได้ดำเนินการจัดตั้งสถาบันวิชาราม

(๗) ตลาดวิถีธรรม โดยอุดมการณ์พาณิชย์บุญนิยม ๑.ขายต่ำกว่าตลาด ๒. ขายเท่าทุน ๓. ขายต่ำกว่าทุน ๔. แจกฟรี คนมีภูมิให้คนได้สัมผัสความดี (๘) ด้านการสื่อสาร ‘หมอเขียวทีวี’ “สื่อสารเพื่อการพึ่งตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์ ทาง You Tube และ Facebook ตลอด ๒๔ ชั่วโมง (๙) ด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างคนดีที่มีใจเสียสละ สร้างคนอริยะ เกิดคนร่วมกันทำงานสร้างคนกระจายอยู่ทั่วประเทศ โดยไม่เอาอะไรตอบแทนแม้แต่รอยยิ้ม

๔) ปัญญาผาสุก

ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ เห็นว่าคุณภาพชีวิตด้านปัญญานั้นมีความสำคัญมากที่สุด **ปัญญา** คือ ความรู้ความถูกต้องของชีวิต มีรูปแบบอย่างไร อะไรสำคัญมีผลกับชีวิต ชีวิตควรทำอะไรดีที่สุด อันคือรู้วิธีดับความโง่ ชั่ว ทุกข์ รู้ว่าชีวิตมีพลังงานกรรม บุญ บาป และรู้วิธีเกิดปัญญา ซึ่งรู้ได้ด้วยตนเอง จากการทดลองพิสูจน์ **ผาสุก** คือคุณภาพของความสุขในจิตใจที่มั่นคงยั่งยืน สุขได้ในทุกสถานการณ์

^๔ ดร.ใจเพชร กล้าจน, บรรยาย ณ พุทธสถานภูผาฟ้าน้ำ, อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ (๓ ธันวาคม ๒๕๖๓).

^๕ ดร.ใจเพชร กล้าจน, บรรยาย ณ พุทธสถานภูผาฟ้าน้ำ, อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ (๙ มกราคม ๒๕๖๖).

ปัญญาผาสุก เป็นความรู้ที่สามารถสร้างความสุขได้เสถียร ไม่เปลวไปทุกข์ เทียงแท้ถาวรไม่หวนกลับ ปัญญาเข้าถึงสิ่งที่ดีต่อชีวิตทั้งด้านวัตถุและด้านจิตใจ ให้คุณภาพภายนอกก็คือคุณภาพภายในก็ดี ปัญญาเรื่องชีวิตที่อาจจะลึกซึ้ง เป็นพลังงานดั่งคลื่นสัญญาณวิทยุโทรทัศน์ รีโมทคลื่นโทรศัพท์ ฯลฯ เช่นกันอันนี้เป็นพลังจิตพลังงานกรรมจำเป็นต้องมีข้อมูลที่ค้นคว้าจากผู้มีปัญญาที่รู้ความเป็นชีวิตมากพอ เป็น**สัตบุรุษ**ที่สามารถถอดองค์ความรู้พุทธศาสตร์ เป็นผู้นำพัฒนาที่จะวิเคราะห์เหตุผล มีเวลาทดลองทำงานตกผลึกถึงที่สุด คือให้ได้รู้เรื่องชีวิตแตกฉานไปเป็นลำดับ

ชาวชุมชนภูผาฟ้าน้ำมี ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) นำพัฒนา**ด้วยหลักการแก้ปัญหา** คือ ๑) คบและเคารพมิตรดี ๒) มีอริยศีล ๓) ทำสมดุล ๔) ฟังตน ๕) แบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ มี**สภาคมนิสิต**เป็นที่เล็งในการพัฒนา จะได้พบมิตรดีนำไปปฏิบัติศีลที่ถูกตรง ศีลอันเป็นกุศลเพิ่มมากพอจะได้เรียนรู้จากสัตบุรุษ จะได้เข้าไปคบคุ่นทำงานร่วมพบสัตบุรุษ ตั้งศีลมาปฏิบัติ ด้วยปัญญาอย่างตั้งมั่น แม้ฝันหรือทุกข์บ้าง แต่มีปัญญาเข้าใจทุกข์อริยสังข์เป็นขั้นตอนของความทุกข์ ค่อยๆ พัฒนาไปจนมีความสุขขึ้นเรื่อยๆ นี่กำลังเป็นปัญญาผาสุก

คุณภาพชีวิตปัญญาผาสุกในจิตใจเลื่อนสูงขึ้น ความพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม ยิ่งเจริญละเอียดขึ้นไป เสริมหนุนกันปัญญาผาสุกก็จะมากขึ้นไปขึ้นไป ดังคำตรัส พระพุทธเจ้าว่า “ปัญญาทำให้เกิดศีล ศีลทำให้เกิดปัญญา” อเสวนา พหุลีกัมมัง ทำให้หลายๆ ชาวชุมชนภูผาฟ้าน้ำลุยทำอย่างนี้ ดีไหนทำได้ลุยทำ งานดีมีคนชมมาก อยู่กับคนมาก ในที่วุ่นวายมาก มีสิ่งให้ชอบมาก สิ่งที่น่าซึ้งยอมเยอะ เหนื่อยมาก มีปัญหาตรวจทุกข์เท่าไร ปัญญาล้างออกไป ความไม่สมดังใจ จะแก่ จะเจ็บจะป่วย จะใกล้ตาย จะพลัดพรากจากสิ่งที่รัก จะต้องอยู่กับสิ่งที่ซึ้ง ใช้ปัญญาลดละเลิก ล้างออกไป ด้วยวิธีสมณะ อดทน ช่มเหลิก ด้วยวิปัสสนา ปัญญาอบรมชี้แจง จิตตน อย่างรู้โทษรู้ประโยชน์ รู้กรรมแจ่มแจ้ง รู้ความไม่เที่ยง ทุกข์ ไม่มีตัวตนบังคับไม่ได้เลย พิจารณาซ้ำๆ ปัญญาชัดเจน ผัสสะทุกที่ซัดทุกที ว่าไปอยากนั้นมันมีแต่ทุกข์ ทุกข์ และทุกข์ ให้จำก็ไม่เอาแล้วไม่เอาแล้ว นี่คือ “วิราคะ”ไม่เอาอีกแล้ว ปล่อยไปไม่พัวพัน ชาวชุมชนภูผาฟ้าน้ำ ทำได้อย่างนี้ บางคน ๕๐ % บางคน ๗๐ % ผู้นำอาจจะ ๙๙ % โดยประมาณเป็นสิ่งละเอียด และดูคนให้ดูนาน แต่โดยรวมเกิดคุณภาพชีวิต มีจิตใจที่สงบ มีสันติ มีอิสระจากกิเลสในใจ ช่างนอกทำงานโครมคราม รับงานหนักได้มากเพราะใจไม่หนัก บทไหนก็เล่นไปตามบท แต่สัมผัสรู้ได้ว่าด้านในสงบ ละวางการยึดตัวตน เข้าใจ เข้าถึงคุณค่าและความหมายของชีวิต ธรรมชาติความจริงของชีวิต รู้สาระอสาระ รู้ประมาณรอบด้าน ให้เกิดประโยชน์สูง ประหยัดสุด คิดละเอียดไหวพริบไว สามารถทำประโยชน์ได้มาก ใช้สมองหนัก เครื่องขริบไม่นานกลับจิตใจผ่องใสเร็ว นี่คือคุณภาพชีวิตของคนที่ได้สภาพนี้ (ซึ่งยังมีข้อมูลที่ยังไม่สามารถเก็บได้) คือผลที่ค้นพบ เป็น**คุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่**

๕.๑.๓ ผลการวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า

สรุปผลพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า พบว่าเป็นหลักการที่ ดร.ใจเพชร กล้าจน ผู้นำชาวชุมชนภูผาฟ้าได้นำหลักภาวนา ๔ มาบูรณาการเป็นหลักพัฒนา ๔ องค์ประกอบหลัก ๑) พัฒนาวิถีชีวิต ๒) พัฒนากาย ๓) พัฒนาจิต ๔) พัฒนาปัญญา อีกทั้งเป็นการพัฒนาครอบคลุมทุกระดับคุณภาพชีวิตมนุษย์ที่สำคัญ มีการปฏิบัติเป็นวิถีชีวิตด้วยหลักการแก้ปัญหา ๕ ประการ ๑) คบและเคารพมิตรดี ๒) มีอริยศีล ๓) ทำสมดุล ๔) พึ่งตน ๕) แบ่งปันด้วยใจบริสุทธิ์ หลักนี้บูรณาการมาจาก สุริยะเปยญาณ ๗)^{๑๐} และความเพียร ๕ มีบุคคลสำคัญ ๒ เป็นผู้นำจิตวิญญาณคือ ๑) **สัตบุรุษ** ประยุกต์การ**โสณทัณทสูตร**^{๑๑} ชีวิตมีความลึกซึ่งต้องอาศัยปัญญาผู้รู้จริง เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อแก้ปัญหาที่ยากให้สำเร็จได้ และบุคคลที่ ๒) **สภาคณมีศีล** บูรณาการจากหลัก**อภิปรินิยธรรม**^{๑๒} เป็นการรวมพลังมิตรดีผู้มีศีลเรียนรู้ประสานงานทำกุศลที่ไม่มีทางเสื่อมเลย เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า ๔ ประการ คือ ๑) ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ๒) ร่างกายแข็งแรง ๓) จิตใจดีงาม ๔) ปัญญาผาสุก เป็นผลสำเร็จของการพัฒนา ซึ่งบูรณาการมาจาก **หลักภาวิต ๔**^{๑๓} และ**วรรณะ ๙**^{๑๔}บุคคลที่น่ายกย่องสรรเสริญ

การบูรณาการส่งเสริมกันได้ลงตัว ซึ่งจะเกิดได้ต้องมี**สัตบุรุษ**เป็นผู้นำที่มีปัญญาเข้าถึงลักษณะพุทธธรรม ๘^{๑๕} ของพระพุทธเจ้าธรรมะที่รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต จะคาดคะเนเอาไม่ได้ละเอียด รู้ได้เฉพาะบัณฑิต อันนี้ คือต้นทางที่จะเกิดองค์ความรู้ และนำผู้ปฏิบัติตามได้โลกุตรธรรมตามลำดับ ๆ ทำทนายให้มาพิสูจน์อนุภาพที่เกิด คือการบูรณาการเอาหลักธรรมที่เกี่ยวพันกัน มาสอดร้อยกับหลัก ภาวนา ๔ อย่างลงตัว ซึ่งจะมี **แสงอรุณ ๗ ปัญญา ๘** เป็นหลักปฏิบัติ ให้เกิดสัมมาทิฐิ ๑๐ เตินมรรคมืองค์ ๘ ได้ถูกต้อง บูรณาการหลัก**อภิปรินิยธรรม** ที่เริ่มด้วยหมั่นประชุมกันเนื่องนิตเพรียงกันประชุม เพรียงกันเลิกเพรียงกันทำกิจ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยหลัก**สารานิยธรรม ๖** การระลึกถึงกัน ประารถณาดีกัน ด้วยความรัก ความเคารพ ไม่วิวาทกัน มีความพร้อมเพรียงกัน เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เป็น**พุทธพจน์ ๗** ในชุมชนมีคนที่ปฏิบัติตนเป็นคนวรรณะ ๙ คือ เลี้ยงง่าย (สุภระ) บำรุงง่าย (สุโปสสะ) มกน้อย กล้าจน (อัปปิจฉะ) สันโดษ ใจพอ (สันตุมฺหิ) ชัดเกลา (สัลলেখะ) มีศีลเคร่ง

^{๑๐} ส.ม. (ไทย)๑๙/๔๓/๔๙.

^{๑๑} ที.สี. (ไทย)๙/๑๒๒/๓๑๘.

^{๑๒} ที.ม. (ไทย)๑๐/๘๒/๑๓๖.

^{๑๓} อจ. ปญจก. ๒๒/๗๙/๑๒๑.

^{๑๔} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๓๙/๒๘.

^{๑๕} ที.สี. (ไทย)๙/๑๑/๒๖-๒๗.

(ฐิตะ) มีอาการนำเลื่อมใส (ปาสาทิกะ) ไม่สะสม (อปจยะ) ยอดขยัน (วิริยารัมภะ) และมีมิตรดีสหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ เป็นคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ๔ ประการ สามารถบูรณาการได้ดังต่อไปนี้คือ

- ๑) ภาวิตกาย บูรณาการเป็น คุณภาพชีวิต ข้อ ๒ ร่างกายแข็งแรง
- ๒) ภาวิตศีล บูรณาการเป็น คุณภาพชีวิต ข้อ ๑ ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย
- ๓) ภาวิตจิต บูรณาการเป็น คุณภาพชีวิต ข้อ ๓ จิตใจดีงาม
- ๔) ภาวิตปัญญา บูรณาการเป็น คุณภาพชีวิต ข้อ ๔ ปัญญาผาสุก

การบูรณาการดังกล่าวมา สร้างการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ที่แสดงให้เห็นความเป็นเชิงพุทธ อย่างมาก ผู้วิจัยวิเคราะห์ว่า เป็นการนำหลักพุทธศาสนามาใช้แบบตรงๆ เป็นแนวพุทธก็มองได้

อาจจะเห็นทางออกเป็นที่พึงทางหนึ่งของมนุษยชาติโดยการปฏิบัติต้องไปตามลำดับหลัก **ตรีลักษณ์** คือ **๑.โลกุตระ** มุ่งบรรลุดุธรรม **๒.โลกาวินิ** เรียนรู้เท่าทันโลก **๓.โลกานุกัมปายะ** อนุเคราะห์โลก เกื้อกูลโลกช่วยเหลือโลก ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ จึงเป็นแดนบุญ เป็นสถานที่สร้างคนดีให้สังคม นำความรู้คำสอนในพระพุทธศาสนา ศึกษาจากพระสูตรต่างๆ โดยคณะผู้บริหารของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ มี ดร.ใจเพชร กล้าจน เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณใช้ธรรมะนำการพัฒนา สร้างองค์ความรู้ใหม่เป็นฐานการขับเคลื่อน จนเกิดผลประจักษ์เป็นคุณภาพชีวิต ๔ ประการซึ่งสอดคล้องกับ ภาวิต ๔ คือสภาพสูงสุดของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนาเถรวาท

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษา เรื่องศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ ซึ่งมีประเด็นการอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

๕.๒.๑ วัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท. ในภาพรวม หลักพุทธธรรม เป็นทฤษฎีบอกทางวิธีทำจากทุกข์ให้เป็นความสุข หลักพุทธธรรมทั้งหมด จึงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งหมด เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะจับเอาหลักธรรมใด ก็จะเป็นไปในการพัฒนาไปสู่ชีวิตที่ดี อีกทั้งได้กำหนดหลักศีลเอาไว้ ให้ผู้ที่ยังไม่เข้าใจหลักธรรมได้ดำเนินไปได้ไม่เป็นที่โทษแก่ตนและสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของ จีรัชย์ วงศ์ขารี ได้ศึกษาว่า ศีล ๕ หรือเบญจศีลนั้น นอกจากจะไม่ทำร้ายตนแล้ว สังคมก็ไม่เดือดร้อนด้วย

๕.๒.๒ วัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ จากการเก็บข้อมูลทางเอกสารประกอบกับ สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก พบว่าการ

พัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ มีกระบวนการที่ละเอียดวางแผนการพัฒนาจากเริ่มต้นท่ามกลาง และสูงสุด ทั้งนี้องค์ประกอบสำคัญ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ มี สัตบุรุษเป็นผู้นำทางที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความพ้นทุกข์ และมีหม่อมตรีศหายดีที่มาปฏิบัติร่วมกัน ปฏิบัติธรรมขัดเกลากิเลสในตน เมื่อกิเลสในตนเบาบางลงไปตามลำดับก็จะส่งผลต่อชีวิต คือ ๑) ชีวิตพอเพียง เรียบง่าย ๒) ร่างกายแข็งแรง ๓) จิตใจดีงาม ๔) ปัญญาผาสุก ซึ่งสอดคล้องกับหลักภาวนา ๔ ดังที่กล่าวมาแล้วในสรุปผลการวิจัย ในข้อ ๕.๑ นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับสำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ทั้งคุณภาพชีวิตด้านการทำงาน ด้านครอบครัว ด้านสุขภาพ สิ่งแวดล้อมและชีวิตประจำวัน และยังสัมพันธ์กับสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (๒๕๒๘) ที่กล่าวว่า คุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่มีคุณภาพสามารถดำรงอยู่ได้ในสังคม บรรลุเกณฑ์ความต้องการพื้นฐาน พัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ดำรงชีวิตอย่างสันติสุข

๕.๒.๓ วัตถุประสงค์ข้อที่ ๓ เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ อภิปรายได้ว่า ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ได้นำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างชัดเจน ทั้งหลักภาวนา ๔ สุริยเปยยาล ๗ ปัญญา ๘, สัมมาทิฐิ ๑๐, อปริหานิยธรรม ๗, สาราณียธรรม ๖, พุทธพจน์ ๗, วรรณะ ๙, ซึ่งหลักธรรมที่กล่าวมาข้างต้นนั้นหากปฏิบัติอย่างถูกต้องจะสอดคล้องกันทั้งหมด เพราะหลักธรรมทั้งหมดต่างสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกับหลักอริยสัจ ๔ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “สัจจะนั้นมีอย่างเดียวกัน ไม่มีอย่างอื่น”^{๑๖} ผลการวิจัยได้พบความละเอียดความลงตัวในการบูรณาการ ให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ เกิดผลเป็นความสุขแก่ชุมชนด้วยหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเถรวาท

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

รัฐบาลควรมีวาระแห่งชาติ เรื่องการพัฒนาคน ด้วยการสนับสนุนให้แต่ละสถานการศึกษา แสดงผลงานการพัฒนาคน ให้คนดีมีมากพอ งานวิจัยนี้พบว่า เป็นรหัสเดียวเป็นองค์ความรู้เดียว ที่จะกอบกู้เมืองกอบกู้โลกได้ ที่จะกอบกู้มนุษยชาติให้อยู่เย็นเป็นสุขได้ คือให้คนมีมิตรดี คนดีแท้จะมีสิ่งที่มีประโยชน์และแบ่งปัน นำพา “พึงตนในสิ่งที่เป็นประโยชน์ได้” และให้คนได้มีน้ำใจ เกื้อกูลช่วยเหลือกัน ถ้าทำอันนี้ได้สังคมจึงจะอยู่เย็นเป็นสุข คนพึงตนในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ที่จำเป็นต่อชีวิต ไม่ว่าจะ

^{๑๖} ข.ม.(ไทย) ๒๙/๑๑๙/๓๔๖.

เป็นอาหารไร้สารพิษ เศรษฐกิจพึ่งตน สุขภาพดี พลังงานพึ่งตน ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ดีอื่นๆ ถ้ามีมิตรดีจะพึ่งตนในราคาถูกลงได้ อย่างนี้เป็นต้น

ขอเสนอให้องค์ศาสนาทุกศาสนา นำของตนสร้างคนให้กับสังคม เพื่อเกิดการเกื้อกูลกัน ช่วยเหลือกันด้วยใจที่บริสุทธิ์ไปเป็นลำดับ การสร้างคนแบบนี้ จะเป็นการประเทศพัฒนาประเทศได้ดีที่สุด จะทำให้ประเทศชาติอยู่เย็นเป็นสุขที่สุด เพราะฉะนั้นนักศาสนาที่ดี ควรที่จะเน้นสร้างคนให้มีธรรมะเช่นคุณภาพชีวิต ๔ ประการคือ ๑. ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ๒. ร่างกายแข็งแรง ๓. จิตใจดีงาม ๔. ปัญญาผาสุก ตามผลการวิจัยการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า

รัฐบาลควรมีนโยบาย ส่งเสริมการแบ่งปัน ปัจจัยหลักที่มนุษย์จะอยู่รอดกันทุกคน คือ เกื้อกูลและแบ่งปัน ถ้าเรามีกินเกินความจำเป็นเราก็แบ่งปันเท่าที่มีเท่าที่เป็นไปได้ หยุคมีสิ่งสิ้นเปลือง เพราะได้ผลาญทรัพยากรธรรมชาติมามากแล้ว จะลดปัญหาทุกปัญหาในโลก ทั้งปัญหาตัวเราเอง แล้วก็ช่วยให้โลกลดปัญหาลงไปด้วยทุกปัญหา

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. เสนอนโยบายกรมศาสนา ให้ทุกศาสนา พระสงฆ์และนักศาสนาเป็นผู้นำศึกษารูปแบบการพัฒนา บูรณาการคำสอนของตนเน้นสร้างคนให้คุณภาพสูงแบบศาสนา มีสันติภาพ ลดความรุนแรง มาเผยแพร่เป็นพลังความดีงามขับเคลื่อนสังคมไทย

๒. รัฐบาลควรศึกษารูปแบบการพัฒนาเชิงพุทธ องค์ความรู้การบริหารเชิงพุทธ ไปเป็นแนวนโยบาย แก้ปัญหาของประชาชน

๓. รัฐบาลควรศึกษารูปแบบการพัฒนาชุมชนภูผาฟ้า น้ำ มีองค์ความรู้การบริหารเชิงพุทธครบทุกด้านเหมือนเป็นประเทศขนาดเล็ก มีครบทุกกระทรวง ไปเป็นแนวนโยบาย

๔. รัฐบาล หรือองค์กรใดๆ จะเป็นการประเทศพัฒนาประเทศได้ดีที่สุด จะทำให้ประเทศชาติอยู่เย็นเป็นสุขที่สุด นักพัฒนาที่ดีที่สุด ต้องสร้างคนให้มีธรรมะเท่านั้น

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

๑. ผู้ต้องการพัฒนาชีวิต ควรเป็นอย่างยิ่งที่จะมาศึกษา การพัฒนาเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ไม่ต้องไปหาที่ไหนไกลๆ ลดค่าใช้จ่าย ของดีเมืองไทยเรามี

๒. ผู้หวังให้เกิดความเจริญขึ้น ทำให้เกิดความแข็งแรงขึ้น มั่นคง ยั่งยืน เจริญขึ้น ดีงามขึ้น ทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม รูปธรรมคือ เหตุการณ์, การงาน, ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำได้โดย เป็นผู้ปฏิบัติได้ง่าย (สุภระ) ต้องเป็นผู้ที่บำรุงง่าย (สุโปสะ)

๓. ผลจากการวิจัยประชากรมีร่างกายแข็งแรง ที่ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ๘๐% ของผู้ป่วยทุกอาการทุเลาภายใน ๗ วัน และอาการหายไปในเวลาต่อมา เป็นศาสตร์การแพทย์ที่ควรนำมารักษา เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระหนักของโรงพยาบาล ได้อย่างมากคือ ลดโรค ลดยา ลดค่าใช้จ่าย ลดทุกข์

๔. องค์กรหน่วยงาน ทุกระดับสามารถนำหลัก การอุปทานิยธรรม(ประชุมเชิงพุทธ) จะนำองค์กรหน่วยงาน มีความสุขงานได้ผลสู่ความเจริญสูงสุด

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นเกี่ยวกับประเด็นงานวิจัย ที่มีความเกี่ยวข้อง และมีความน่าสนใจในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

- เพื่อศึกษาการพัฒนาสุขภาพเชิงพุทธของ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เขตเชียงใหม่
- เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพการบริหารเชิงพุทธในแพทย์วิถีธรรม
- เพื่อศึกษาหลักอุปทานิยธรรมของชุมชนภูผาฟ้า



ภาพที่ ๑ วิถีชีวิตชุมชนภูผาฟ้า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: ๒๕๐๐.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: ๒๕๓๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: ๒๕๓๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: ๒๕๓๕.

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับสยามรัฐ. กรุงเทพฯ: ๒๕๒๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับสยามรัฐ. กรุงเทพฯ: ๒๕๒๕.

_____ . อรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: ๒๕๓๒.

_____ . ฎีกาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: ๒๕๓๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

ชาย โปธิสิตา. ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง, ๒๕๖๒.

ดร.ใจเพชร กล้าจน. คนพอเพียง. สมุทรปราการ: พิมพ์ดี, ๒๕๕๕.

_____ . หมูคนดีพาให้เจริญ. กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์ดี, ๒๕๕๙.

_____ . อริยศีลรักษาโรค. กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์ดี, ๒๕๖๑.

_____ . มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ. กรุงเทพฯ: อูษาการพิมพ์, ๒๕๖๐.

_____ . เทคนิคการทำใจให้หายโรค. กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์ดี, ๒๕๖๒.

ใจเพชร มีทรัพย์. ความลับฟ้า. ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๒. กรุงเทพฯ: อีระการพิมพ์, ๒๕๖๐.

_____ . ร้อน-เย็นไม่สมดุล. กรุงเทพฯ: อูษาการพิมพ์, ๒๕๖๑.

จาเร็ด ไดมอนด์. ปีนเขี้ยวโรคเหล็กกล้ากับชะตากรรมของสังคม. แปลโดยอรวรรณคูหาเจริญนาวา
ยุทธ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ยิปซี, ๒๕๖๓.

ดร.อภิชัยพันธเสน. พัฒนาชนบทไทย: สมุทัยและมรรค. กรุงเทพฯ: มูลนิธิภูมิปัญญา, ๒๕๔๑.

ธรรมทัศน์สมาคม. ธรรมพุทธสติ. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ห้องภาพสุวรรณ,
๒๕๖๒.

นิตยสาร วรณศิริ. **มานุษยวิทยาสังคมและวัฒนธรรม**. กรุงเทพมหานคร: เอ็กสเปอร์เน็ท, ๒๕๕๐.

ปฏิสนธิ. **บุญ-บาป ที่เห็นได้ในชาตินี้**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทฟ้าอภัย จำกัด, มปป
พระพรหมคุณาภรณ์.(ป.อ.ปยุตโต). **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์,
๒๕๕๕

_____. **สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์
การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๘.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์,
๒๕๔๖.

พระพุทโธสเถระธรรณา. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ อจาอาสภมหาเถร.
Taipei.Taiw:TheCorporateBodyoftheBuddha, ๒๕๔๘.

พุทธทาส อินทปัญโญ และสัญญาธรรมศักดิ์. **๑๐๐ปี ร้อยจดหมายพุทธทาส-สัญญา**.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แปลนรีดเดอร์ส, ๒๕๕๐

_____. (พุทธทาสภิกขุ). **การมีสติสัมปชัญญะต่อสู่ความเจ็บไข้**. กรุงเทพมหานคร: หจก. ภาพ
พิมพ์, ๒๕๒๘.

_____. **คู่มือมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย,
๒๕๕๒

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **กรรมกับโรคพันธุกรรมในทัศนะพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร:
บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๓.

_____. **การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน** กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก
จำกัด ๒๕๔๓

_____. **กายหายไข้ใจหายทุกข์**. กรุงเทพมหานคร: กลุ่มเพื่อนพัฒนาผลิตสื่อ เพื่อสันติภาพโลก,
๒๕๔๔.

_____. **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสารจำกัด, ๒๕๔๒.

_____. **ดูสุขภาพ สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก
จำกัด, ๒๕๓๗.

_____. **โพชนงค์พุทธวิธีเสริมสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๗.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____. **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พรเทพ ฉันทนาวิ **การพัฒนาบุคลากร กลุ่ม Old-AGE** กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์ธรรมนิติ ๒๕๖๔
พิมพ์ครั้งแรก

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน..** กรุงเทพมหานคร: บริษัทนามบุ๊ค, ๒๕๔๖.

_____. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน..** กรุงเทพมหานคร: โอแรม Oram, ๑๙๘๕.

ว.วชิรเมธี. **อริยสัจ TODAY.** กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิมุตตยาลัย, ๒๕๕๕.

วิเชียร วิทยอุดม. **การบริหารทรัพยากรมนุษย์.** นนทบุรี: ธนธัชการพิมพ์, ๒๕๕๒

วิไลวรรณ คำมั่น. **ปฏิรูปการเรียนรู้กับครุต้นแบบ.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท แคนดิติมีเดีย จำกัด, ๒๕๔๔

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรมฉบับขยาย.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ผลิตีมี, ๒๕๖๔.

สมณะโพธิรักษ์. **อภิธานศัพท์อโศก.** กรุงเทพมหานคร: บริษัทวิสกอมเซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๖๓.

_____. **ปัญญา ๘”เล่ม๒.** กรุงเทพมหานคร: อุษาการพิมพ์, ๒๕๖๖.

_____. **วิถีพุทธ.** กรุงเทพมหานคร: บริษัทฟ้า. ภัยจำกัด, ๒๕๕๗.

_____. **กลไกของมนุษย์.** หนังสือโครงการหิงห้อย อันดับที่ ๑๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้า อภัย จำกัด, ๒๕๔๗.

_____. **คนคืออะไร? ทำไมสำคัญนัก?** กลุ่มชุดผังฝัน อันดับที่ ๒๔. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๖๐.

_____. **ทฤษฎีของพระพุทธเจ้า.** หนังสือโครงการหิงห้อย อันดับที่ ๓. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๐.

_____. **ทางสายกลางพิสดาร.** หนังสือโครงการหิงห้อย อันดับที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๔๗.

_____. **ทางเอก ภาค ๑.** จำนวน ๓ เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้องภาพ สุวรรณ, ๒๕๒๑.

_____. **คุณภาพชีวิตแห่งชีวิต.** กลุ่มชุดผังฝัน อันดับที่ ๒๐. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: อุษาการพิมพ์, ๒๕๕๓.

_____. **โสดาบันเป็นคนเช่นไร.** กลุ่มชุดผังฝัน อันดับที่ ๒๖. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, ๒๕๕๘.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่๑๒, ๒๕๖๐.**

booksmile. **๑๐๘ มงคลพระบรมราโชวาท.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อัมรินทร์, ๒๕๕๖.

(๒) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

กองพัน จิตแสง. “การศึกษาผลการปฏิบัติงานของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจังหวัดขอนแก่น”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ สาขาวิชาพุทธศาสนาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

คณิศร กิตติกรปรีดา. “แนวทางการเสริมสร้างสังคมสันติสุขตามหลักศีลห้ากรณีศึกษาชุมชนพระบาทห้วยต้มจังหวัดลำพูน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา.**

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

จิรัชย์ วงศ์ชารี. “การศึกษาวิเคราะห์แนวทางการส่งเสริมการรักษาศีล๕ของหมู่บ้านรักษาศีล๕จังหวัดยโสธร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔.

นายภฤศ โสภณณิกกุล. “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาเรือนจำจังหวัดน่าน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

นิตยาภรณ์ สุระสาย. “รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการแพทย์วิถีธรรม”. **ดุษฎีนิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต.** สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๓.

ประภัสสร วัฒนา. “แนวความคิดมนุษย์นิยมมาสโลว์ Maslow”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาสังคมศึกษา.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๖๐.

ปรางทิพย์ ภัคคีศรีไพรวัลย์. “การศึกษาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนบ้านแสนตอจังหวัดลำปาง”. **สารนิพนธ์มหาบัณฑิตสาขาวิชาการบริหาร.** สังคมสงเคราะห์ศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๙

ผู้สตี เจริญไวยเจตน์, “เกศชวัตถุพรรณนาในสวน ป่า นา ที่สัมพันธ์กับบุญของผู้สูงอายุในประเทศไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว”. **ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๖๑.

พระมหาภูษิตกสวอควณโนปุลันรัมย์. “การบริหารจัดการชุมชนพึ่งตนเองวิถีพุทธ”. **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขารัฐประศาสนศาสตร์.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

พระมหาอุดรสุธธิธำณเฑศุทอง. “ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก”. **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

- พระวิชัยอิทธิโก ชัยเจริญวรรณ. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการในกลุ่มชาติพันธุ์อาข่าบน ดอยแม่ฟ้าหลวง”. **คุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์คุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.**
- พระศุภชัยปถมวาทิโร เปลื้องกระโทก. “บทบาทของพระสงฆ์ที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒.**
- พัลลภ หารุคำจา. “การพัฒนาแผนชุมชนพึ่งตนเองเชิงพุทธในจังหวัดลำพูน”. **คุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์คุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.**
- รินภัทร์ กิรติธาดากุล. “การศึกษาปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตนักเรียนโรงเรียนเวียงแหง”. **คุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์คุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.**
- วีณา เหลืองอ่อน. “คุณภาพชีวิตของพนักงานธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร ด้วยการดูแลตามหลักการแพทย์วิถีธรรม”. **วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๕๙.**
- หมายขวัญพุทธ กล้าจน. “รูปแบบการบริหารงานเชิงระบบโครงการสร้างศักยภาพพึ่งตนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม”. **คุษฎีนิพนธ์ปรัชญาคุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๖๔.**
- พระครูใบฎีกาหัสดี.กิตตินนโท. “การพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนา”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตร์คุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.**
- เพชรตะวัน ธนะรุ่ง. “การบูรณาการองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านสุขภาพ”. **คุษฎีนิพนธ์บริหารศาสตร์คุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๗.**
- ใจเพชร กล้าจน. “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”. **คุษฎีนิพนธ์ปรัชญาคุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค. สาธารณสุขชุมชน. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๕๘.**

(๓) รายงานวิจัย:

- ลักขณา แซ่โซ้ว.ดินแดนธรรม กล้าจน. เสริมศรี ขวานิสากุล.หมายขวัญพุทธ กล้าจน. “ผลของการปฏิบัติอริยสัจ ๔ ต่อการดับความทุกข์ใจในชีวิตประจำวันของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

สถาบันวิชาการามสังกัดมูลนิธิแพथย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย”. รายงานวิจัย.
บัณฑิตศึกษาวิชาการาม:สถาบันวิชาการาม, ๒๕๖๒.

สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. “คุณภาพชีวิตของคนไทยประจำปี ๒๕๕๐”. รายงาน
การวิจัย. สำนักวิจัย: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๐.

(๔) บทความ:

เพชรตะวัน ธนะรุ่ง.สุรีย์ ธรรมิกบวร และจิรวัดน์ เวชแพศย์. “รูปแบบการบูรณาการองค์ความรู้และ
ภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนแห่งการเรียนรู้: กรณีศึกษาชุมชนสวนป่านาบุญ.
วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย, ๒๕๕๖.

ดร.ใจเพชร กล้าจน. บรรณาธิการแถลง. วารสารวิชาการ, ๒๕๖๑.

ไกรวุฒิ มะโนรัตน์. วิเคราะห์การพัฒนามนุษย์ตามหลักพุทธธรรม. คณะพุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๖๒.

กาญจน์ สุนภัสสาลทิพย์. การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพองค์กรร่วมของวิัยรุ่น. บทความวิจัย.
คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๖๑.

สม นาสูอันและคณะ. ประเมินผลโครงการสร้างครอบครัวสุขภาพดีวิถีธรรมเพื่อชาวร้อยแก่นสาร
ลินธุ์ไร่ทุ่งไร่ไร่โคผล. วารสารวิชาการวิชาการาม, ๒๕๖๒.

ภาคภูมิ ยอดบิดา. ฝมดีใจที่เป็นมะเร็ง .วารสารวิชาการสถาบันวิชาการาม. ๒๕๖๑.

(๕) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

Besterlife. การพัฒนาคุณภาพชีวิตPDCA. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://besterlife.com/การพัฒนาคุณภาพชีวิตPDCA>. [๙ เมษายน ๒๕๖๖].

PatThitipattakul.เปิดตัวSocialRobotหุ่นยนต์AI”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.disruptignite.com/blog/social-robot-ai>. [๙ กันยายน ๒๕๖๕].

แพथย์วิถีธรรม.ธรรมพัพันทุกข์. [ออนไลน์].แหล่งที่มา:<https://morkeaw.net/there-is-nothing>
โรเบิร์ตวาลดิงเจอร์.HarvardStudyofAdultDevelopmen. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:
<https://www.adultdevelopmentstudy.org>. [๑๗ มีนาคม ๒๕๖๕].

ใจเพชร กล้าจน. ธรรมพัพันทุกข์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://morkeaw.net/dhamma-with-buddhist-dhamma-medicine>. [๖ เมษายน ๒๕๖๖].

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตรรัชกาลที่ ๙. พระบรมราโชวาท. ๘
สิงหาคม๒๕๓๔. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://comeporsone.blogspot.com/2009/09/blog-post_9910.html. [๘ กันยายน ๒๕๖๓].

สำนักงานแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่๑๓.**
[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.prachinburi.go.th/plan12>. [๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕].

สำนักงานแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่๑๓.**
[ออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://www.nesdc.go.th/download/document/Yearend/2021>. [๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕].

(๖) สัมภาษณ์/สนทนากลุ่ม:

ใจเพชร กล้าจน บรรยายสวนป่านาบุญ ๑ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร, (๒๓ กันยายน ๒๕๕๙).

สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน.ประธานชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ ใจเพชร กล้าจน.ประธานชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๙ มกราคม ๒๕๖๖.

สัมภาษณ์ นิตยาภรณ์ สุรสาย เลขานุการชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๙ มกราคม ๒๕๖๖.

สัมภาษณ์ วรางคณา แซ่โซ้วภูผาฟ้าน้ำ ฝ่ายสาธารณสุข, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ ทิวากร ชุมจิต ฝ่ายการศึกษาชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ แก่นศีล กล้าจน ฝ่ายกิจกรรมชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ วาริษา สังคมศิลป์ ฝ่ายธุรการชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ เอมอรศรี ทองฉิม.สมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๖.

สัมภาษณ์ ส้ารวม แก้วแกมจันทร์.สมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

สัมภาษณ์ จรุงญ สุยะ สมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

สัมภาษณ์ จิตติมา ไหม่สมเด็จ สมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

สัมภาษณ์ ญัฐนิชา คำปาละ สมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

สัมภาษณ์ เตือนใจ ฉันทะ สมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๖.

สัมภาษณ์ นवलนกายคันทพรพงษ์ สมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

สัมภาษณ์ บุพผา หนูรัก สมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

สัมภาษณ์ ประคอง เก๋บนาค สมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

สัมภาษณ์ ประภารัตน์ ต้นศิริวัฒนกุล สมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

สัมภาษณ์ พวงผกา สมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

สัมภาษณ์ ภานิดา สิทธิวงค์ สมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

สัมภาษณ์ สมพงษ์ ไชงรัมย์ สมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๓๐ มกราคม ๒๕๖๖.

สัมภาษณ์ ดินแสงธรรม กล้าจน สมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

สัมภาษณ์ เสริมศรี ขวานิสาลู สมาชิกชุมชนภูผาฟ้าน้ำ, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

สัมภาษณ์ อรุณรัตน์ ไกรลาศศิริ สมาชิกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖.

สัมภาษณ์ โพธิสิทธิ์ โพธิสิทธิ์ นักบวชชาวอโศก, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ บินบน ถิรจิตโต นักบวชชาวอโศก, ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ ปีกตะวัน ธุดารา ชาวบรรณพชน, ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ บุญ แสงแก้ว ผู้นำบ้านแม่เลา ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สัมภาษณ์ รินไท มุ่งมาจน ชาวบรรณพชน ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

๒. ภาษาอังกฤษ

UNESCO. *Quality of life improvement programmers*, Bangkok: UNESCO regional office, 1993.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ภาคผนวก ก. ประกอบไปด้วย

๑. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบเครื่องมือ และ ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ
๒. หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือการวิจัย
๓. แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์การวิจัย
๔. หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นิติศาสตร์เก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์
๕. แบบบันทึกการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อทำการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ จำนวน ๓ ท่าน ประกอบด้วย

- ๑) รศ. ดร.ปรุทม์ บุญศักดิ์น มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ๒) ผศ. ดร.สยาม ราชวัตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ๓) ดร.พิสิษฐุ์ โคตรโพธิ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน

ช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

ลำดับ	รายการประเมิน	คะแนนการพิจารณา			หมายเหตุ
		+1	0	-1	
1	คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย✓	
2	การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย✓	
3	การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย✓	
4	คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย✓	
5	ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม✓	
6	จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย✓	
7	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย✓	
8	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม✓	
9	คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย✓	
10	การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย✓	
	รวม				

ลงชื่อ..........ผู้ประเมิน

(พ.ศ.๓๖.๓๓๓๓ ๓๓๓๓)

ตำแหน่ง..........

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๑๓๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๘ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๒๗ ๕๑๕๖, ๐ ๕๓๒๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์มือถือ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmcmcu>

อีเมล cmcmcu@hotmai.com

๒ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอบขออนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการงานวิจัย	จำนวน	๑ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน	๑ ชุด

ด้วย นายจรัญ บุญมี เลขประจำตัวนิสิต ๒๔๐๕๒๐๕๐๐๙ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ANALYTICAL STUDY OF LIFE QUALITY DEVELOPMENT IN PHU PHA FAH NAM COMMUNITY, MAE TAENG DISTRICT, CHIANG MAI PROVINCE”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จรัญ บุญมี
๗-10-๒565

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๔๖๗ ต่อ ๓๑๑

ติดต่อนิสิต นายจรัญ บุญมี โทร. ๐๘๖-๓๔๔๐๔๖๐

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

ลำดับ	รายการประเมิน	คะแนนการพิจารณา			หมายเหตุ
		+1	0	-1	
1	คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	
2	การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย	✓	
3	การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓	
4	คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย	✓	
5	ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓	
6	จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓	
7	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย	✓	
8	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓	
9	คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	
10	การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย	✓	
	รวม				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(อ. น. น. น.)

ตำแหน่ง.....

๗-10-๒๕๖๕

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

ลำดับ	รายการประเมิน	คะแนนการพิจารณา			หมายเหตุ
		+1	0	-1	
1	คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	
2	การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย	✓	
3	การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓	
4	คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย	✓	หรือให้เพิ่ม
5	ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓	มีแค่ 1 ข้อ
6	จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓	หรือเพิ่มข้อ 15
7	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย	✓	อธิบายให้ชัด
8	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓	มีข้อ 1 ข้อ
9	คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	มีข้อ 1 ข้อ
10	การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย	✓	ข้อ 15: ได้จาก
	รวม				หมายเหตุข้อ 15 หรือให้เพิ่มข้อ 15

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(รศ.ดร. นพดล สุวรรณวิจิตร)

ตำแหน่ง.....

หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๐๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่
๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๓๗ ๘๖๖๓, ๐ ๕๓๒๓๗ ๕๑๔๘,
๐ ๕๓๒๓๗ ๐๔๕๑, โทรสาร ๐ ๕๓๒๓๗ ๐๔๕๒
เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> อีเมล cm@mcu.ac.th

๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

กราบมนตรีการ ดร. ใจเพชร กิ่งจันทร์

ด้วย นายจรรณ บุญมี เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๔ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ANALYTICAL STUDY OF LIFE QUALITY DEVELOPMENT IN PHU PHA FAR NAM COMMUNITY , MAE TAENG DISTRICT, CHIANG MAI PROVINCE”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงกราบมนตรีการมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

กราบมนตรีการมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(ดร.พิสิฐ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๓๗-๘๖๖๓ ต่อ ๓๓๓

ติดต่อนิสิต นายจรรณ บุญมี โทร. ๐๘๖-๓๔๔๐๔๖๐

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๐๑๒


**มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่**

 ๑๓๕ วิทยาลัยสงฆ์พุทธมณฑล ส.สุเทพ
เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

 โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๕๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕,
๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑, โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

 เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> อีเมล cm@mcu.ac.th

๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

กราบนมัสการ **นาย เก่งศักดิ์ กล้าวงษ์**

ด้วย นายจรัญ บุญมี เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๘ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ANALYTICAL STUDY OF LIFE QUALITY DEVELOPMENT IN PHU PHA FAR NAM COMMUNITY , MAE TAENG DISTRICT, CHIANG MAI PROVINCE”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงกราบนมัสการมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

กราบนมัสการมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๕๖๗ ต่อ ๓๑๑

ติดต่อนิสิต นายจรัญ บุญมี โทร. ๐๘๖-๓๔๔๐๔๖๐

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๐๑๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๖, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>

อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน นาง ภาณี ฟ้าศิริวงศ์

ด้วย นายจรัญ บุญมี เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๔ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ANALYTICAL STUDY OF LIFE QUALITY DEVELOPMENT IN PHU PHA FAR NAM COMMUNITY , MAE TAENG DISTRICT, CHIANG MAI PROVINCE”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตให้นิสิตเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๘๖๗ ต่อ ๓๑๑

ติดต่อนิสิต นายจรัญ บุญมี โทร. ๐๘๖-๓๔๔๐๕๖๐

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๐๑๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๕๖, ๐ ๕๓๒๗ ๐๘๕๑

โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๘๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/emmcu/>

อีเมล cmnews@hotmail.com

๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุมัติคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน ประภารัตน์ ต้นศิริวัฒนกุล

ด้วย นายจรัญ บุญมี เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๙ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ANALYTICAL STUDY OF LIFE QUALITY DEVELOPMENT IN PHU PHA FAR NAM COMMUNITY , MAE TAENG DISTRICT, CHIANG MAI PROVINCE"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุมัติคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุมัติคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๔๖๗ ต่อ ๓๑๑

ติดต่อนิสิต นายจรัญ บุญมี โทร. ๐๘๖-๓๔๔๐๔๖๐

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๐๑๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๒๖ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๒๖ ๕๓๔๕, ๐ ๕๓๒๒๖ ๐๕๕๕

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๖๑๘๕ ๖๓๖๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๒๖ ๐๕๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/emmcu/>

อีเมล emmcunews@hotmail.com

๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน **รศ. พิสิฐ โคตรสุโพธิ์** ท่านอธิการ

ด้วย นายเจริญ บุญมี เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๕๒๐๕๐๐๙ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ANALYTICAL STUDY OF LIFE QUALITY DEVELOPMENT IN PHU PHA FAR NAM COMMUNITY , MAE TAENG DISTRICT, CHIANG MAI PROVINCE"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุญาตเผยแพร่ให้นิสิตเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฐ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๒๖-๘๕๖๗ ต่อ ๓๓๓

ติดต่อนิสิต นายเจริญ บุญมี โทร. ๐๘๖-๓๔๔๐๕๖๐

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ๖ ๐๑๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๗ ๕๑๔๕,
๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๑, โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> อีเมล cm@mcu.ac.th

๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

กราบนำส่งการ น.ส. นุญา นนุรักษ์

ด้วย นายจรัญ บุญมี เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๙ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ANALYTICAL STUDY OF LIFE QUALITY DEVELOPMENT IN PHU PHA FAR NAM COMMUNITY, MAE TAENG DISTRICT, CHIANG MAI PROVINCE"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงกราบนำส่งมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

กราบนำส่งมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(ดร.พิสิทธ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ว ๐๑๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๕ วิทยาลัยพระอารามหลวง อ.สุเทพ

เชียงใหม่ เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๓ ๘๕๖๗, ๐ ๕๓๒๓ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๑

โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘ ๗๑๘๕ ๗๓๗๑ โทรสาร ๐ ๕๓๒๓ ๐๔๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน นาย ทรัพย์ สุริยะ

ด้วย นายจรัญ บุญมี เลขประจำตัวนิสิต ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๙ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ANALYTICAL STUDY OF LIFE QUALITY DEVELOPMENT IN PHU PHA FAR NAM COMMUNITY , MAE TAENG DISTRICT, CHIANG MAI PROVINCE"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฐ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๓-๘๕๖๗ ต่อ ๓๓๓

ติดต่อนิสิต นายจรัญ บุญมี โทร. ๐๘๖-๓๔๔๐๔๖๐

ที่ อว ๘๐๒๔.๑(๑๐)/ ว ๐๑๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

๑๓๘ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ถ.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๒๒๗ ๘๖๖๗, ๐ ๕๓๒๒๗ ๕๑๔๕, ๐ ๕๓๒๒๗ ๐๕๕๕

โทรศัพท์มือถือ ๐๘ ๘๑๘๕ ๘๓๗๓ โทรสาร ๐ ๕๓๒๒๗ ๐๕๕๒

เว็บไซต์ <http://www.cm.mcu.ac.th> เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/cmmcu/>

อีเมล cmmcunews@hotmail.com

๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นำนิตินัยเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน **บุญ เส็งแก้ว**

ด้วย นายเจริญ บุญมี เลขประจำตัวนิตินัย ๖๔๐๔๒๐๕๐๐๙ เป็นนิตินัยหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ AN ANALYTICAL STUDY OF LIFE QUALITY DEVELOPMENT IN PHU PHA FAR NAM COMMUNITY , MAE TAENG DISTRICT, CHIANG MAI PROVINCE"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิตินัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิตศึกษา จึงขอความเมตตาอนุเคราะห์ให้นำนิตินัยเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิตินัยจะเข้าไปเก็บข้อมูล และประสานงานด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๒๗-๘๔๖๗ ต่อ ๓๓๑

ติดต่อ นิตินัย นายเจริญ บุญมี โทร. ๐๘๖-๓๔๔๐๕๖๐

แบบบันทึกการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อทำการวิจัย



แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง

ชุดที่ ๑ สัมภาษณ์ฝ่าย
บริหารชุมชนภูผาฟ้า

“ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ ของชุมชนภูผาฟ้า อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่”

คำชี้แจง...แบบสัมภาษณ์ ฝ่ายบริหารชุมชนภูผาฟ้า

แบบสัมภาษณ์นี้เป็นแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นเพื่อประโยชน์ในการศึกษาวิจัย ตามกระบวนการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกอย่างครบถ้วนที่สุด ของชุมชนภูผาฟ้า หมู่ที่ ๕ ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ จึงได้ออกแบบคำถามเป็น ๒ ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ตอนที่ ๒ ข้อคำถามแบบสัมภาษณ์

ขอความกรุณาในการตอบแบบสัมภาษณ์ ตามความเข้าใจ และสะดวกใจ ผู้วิจัยถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ผลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์นี้จะเป็นข้อมูลหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของประชาชนต่อไป

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสัมภาษณ์

นิสิต จริญญา บุญมี

หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แบบสัมภาษณ์ งานวิจัย

“ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ ของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่”

ชุดที่ ๑ ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ชื่อ- นามสกุล.....อายุ.....เพศ

.....การศึกษา.....ใช้ชีวิตแบบชุมชนภูผาฟ้าน้ำ

(แพทย์วิถีธรรม)มา.....ปี สถานที่ให้การสัมภาษณ์ ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ

วัน/เดือน/ปี.....เบอร์โทรศัพท์.....

ตอนที่ ๒ คำถามแบบสัมภาษณ์เชิงลึก

คำถามข้อที่ ๑

ชุมชนภูผาฟ้าน้ำมีหลักพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธไปสู่ ๑. ความพอเพียงเรียบง่าย

๒. ร่างกายที่แข็งแรง ๓. จิตใจที่ดีงาม ๔. ปัญญาผาสุก ทั้ง ๔ ประการนี้ มีการพัฒนาอะไร อย่างไร

๑) ความพอเพียงเรียบง่าย ท่านกำหนดแนวทางการปฏิบัติของชุมชนภูผาฟ้าน้ำอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒) ร่างกายแข็งแรง ท่านกำหนดแนวทางการดูแลสุขภาพอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

๓) จิตใจที่ตื่นาม ท่านกำหนดแนวทางการปฏิบัติต่อตนเองและสังคมอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๔) มีปัญหาผาสุก เมื่อมีขอมมีซัง และเมื่อเจอปัญหา เหตุการณ์ร้ายท่านกำหนดแนวทางการสร้างความสุขได้อย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ ๒

มีปัญหาลุปลรรค ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธอย่างไร

.....

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ ๓

มีแนวทางที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาไฟน้ำต่อไปอย่างไร

.....

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านให้ความอนุเคราะห์ข้อมูล

นิสิต จรรย์ บุญมี

หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง

ชุดที่ ๒ สัมภาษณ์เชิงลึก
สมาชิกชุมชนชุมชนภูผาฟ้า

“ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ ของชุมชนภูผาฟ้าหน้า อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่”

คำชี้แจง...แบบสัมภาษณ์ สมาชิกชุมชนชุมชนภูผาฟ้าหน้า

แบบสัมภาษณ์นี้เป็นแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นเพื่อประโยชน์ ในการศึกษาวิจัย ตามกระบวนการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกอย่างครบถ้วนที่สุด ของชุมชนภูผาฟ้าหน้า หมู่ที่ ๕ ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ จึงได้ออกแบบคำถามเป็น ๒ ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ตอนที่ ๒ ข้อคำถามแบบสัมภาษณ์

ขอความกรุณาในการตอบแบบสัมภาษณ์ ตามความเข้าใจ และสะดวกใจ ผู้วิจัยถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ผลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์นี้จะเป็นข้อมูลหลักการการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของประชาชนต่อไป

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสัมภาษณ์

นิสิต จริญญา บุญมี

หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แบบสัมภาษณ์ งานวิจัย

“ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ ของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่”
ชุดที่ ๒ ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ชื่อ- นามสกุล.....อายุ.....เพศ.....
การศึกษา.....ใช้วิถีชีวิตแบบชุมชนภูผาฟ้าน้ำ(แพทย์วิถีธรรม) มา.....ปี
สถานที่ให้การสัมภาษณ์ ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ วันที่.....เบอร์โทรศัพท์.....

ตอนที่ ๒ ข้อคำถามแบบสัมภาษณ์

คำถามข้อที่ ๑

ท่านปฏิบัติตามหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้าน้ำ นำไปสู่ ๑. ความ
พอเพียงเรียบง่าย ๒. ร่างกายที่แข็งแรง ๓. จิตใจที่ดีงาม ๔. ปัญญาผาสุก ทั้ง ๔ ประการนี้ มีการ
พัฒนาอะไร อย่างไร

๑. มีความพอเพียงเรียบง่าย ท่านปฏิบัติตามแนวทางของชุมชนภูผาฟ้าน้ำอย่างไร มีชีวิตที่ดีขึ้นอย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

๒. มีร่างกายแข็งแรง ท่านดูแลสุขภาพอย่างไร ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

๓. มีจิตใจที่ดีงาม ท่านคิดและปฏิบัติต่อตนเองและสังคมอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

๔. มีปัญญาผาสุก เมื่อมีขบมีขัง และเมื่อเจอปัญหา เหตุการณ์ร้ายท่านสร้างความสุขได้อย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ ๒

มีปัญหาอุปสรรค ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธอย่างไร ?

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ ๓

มีแนวทางที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ ของชุมชนภูผาฟ้าหน้าต่อไปอย่างไร ?

.....

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านให้ความอนุเคราะห์ข้อมูล

นิสิต จรรย์ บุญมี

หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง

“ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ ของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่”

ชุดที่ ๓ สัมภาษณ์
ผู้มีส่วนร่วมชุมชนภูผาฟ้า

คำชี้แจง...แบบสัมภาษณ์ ผู้สัมผัสชุมชนภูผาฟ้า น้ำ

แบบสัมภาษณ์นี้เป็นแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นเพื่อประโยชน์ในการศึกษาวิจัย ตามกระบวนการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกอย่างครบถ้วนที่สุด ของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ หมู่ที่ ๕ ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ จึงได้ออกแบบคำถามเป็น ๒ ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ตอนที่ ๒ ข้อคำถามแบบสัมภาษณ์

ขอความกรุณาในการตอบแบบสัมภาษณ์ ตามความเข้าใจ และสะดวกใจ ผู้วิจัยถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ผลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์นี้จะเป็นข้อมูลหลักการการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของประชาชนต่อไป

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสัมภาษณ์

นิสิต จรรย์ บุญมี

หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แบบสัมภาษณ์ งานวิจัย

“ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ ของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่”

ชุดที่ ๓ ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ชื่อ-นามสกุล./ฉายา.....อายุ.....เพศ

.....การศึกษา.....ตำแหน่ง/หน้าที่.....

สัมผัสวิถีชีวิตแบบชุมชนภูผาฟ้า น้ำ มา.....ปี สถานที่สัมภาษณ์.....

วันที่.....โทรศัพท์.....

ตอนที่ ๒ ข้อคำถามแบบสัมภาษณ์

คำถามข้อที่ ๑

ท่านเห็นหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ นำไปสู่เป้าหมาย ความพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม ปัญญาผาสุก ทั้ง ๔ ประการนี้ สำเร็จหรือไม่อย่างไร

๑) ความพอเพียงเรียบง่าย ท่านเห็นแนวทางปฏิบัติของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ดีหรือพร่องอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒) ร่างกายแข็งแรง ท่านเห็นแนวทางการดูแลสุขภาพ ดีหรือพร่องอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓) จิตใจที่ดีงาม ท่านเห็นแนวทางการปฏิบัติต่อตนเองและสังคม ดีหรือพร่องอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๔) มีปัญหาผาสุก เมื่อใจมีขอบมีซัง และเมื่อเจอปัญหา เหตุการณ์ร้ายท่านเห็นแนวทางการสร้างความสุขได้ ดีหรือพร่องอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ ๒

เห็นปัญหาอุปสรรค ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ ของชุมชนภูผาฟ้าอย่างไร

.....

.....

.....

คำถามข้อที่ ๓

มีข้อเสนอปรับปรุง การพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธ ของชุมชนภูผาฟ้าต่อไปอย่างไร

.....

.....

.....

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านให้ความอนุเคราะห์ข้อมูล

นิสิต จรรย์ บุญมี

หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ข.

ประมวนภาพการศึกษาภาคสนาม การสัมภาษณ์เชิงลึก

ภาพประกอบการสัมภาษณ์ วิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิต
เชิงพุทธ ของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่”

ภาพที่ ๒ สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ



ภาพที่ ๓ ภาพการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม





**ฉลองครบรอบ ๖๐ ปี
มูลนิธิพัฒนาชนบท
๒๗-๓๑ มกราคม ๒๕๖๖**



**รวมพลจิตอาสา มีคนมากุญจาแม่น้ำ
๗ ชุมชนกุญจาแม่น้ำ ต.บ้านเป็ด อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่**



ภาพที่ ๔ รับประกาศนียบัตรรับรองการผ่านการฝึกอบรม (การเก็บข้อมูลสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม)

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ ฉายา/นามสกุล	:	นายจรัญ บุญมี
วัน เดือน ปีเกิด	:	๒๑ สิงหาคม ๒๕๑๖
ภูมิลำเนาที่เกิด	:	๖๒/๑๕ หมู่ ๕ ต.ทุ่งโพธิ์ อ.จุฬาภรณ์ จ.นครศรีธรรมราช
การศึกษา	:	ปริญญาตรี หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สถาบันอาศรมศิลป์
ประสบการณ์การทำงาน	:	วิทยากรสุขภาพแพทย์ทางเลือกแพทย์วิถีธรรม กรมการแพทย์ ทางเลือกงานช่างโยธา
ผลงานทางวิชาการ	:	ปรัชญาพุทธศาสนานิกายเซน อิทธิพลสู่ยุคปัจจุบัน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
ปีที่เข้าศึกษา	:	ปีการศึกษา ๒๕๖๔
ปีที่สำเร็จการศึกษา	:	ปีการศึกษา ๒๕๖๖
ที่อยู่ปัจจุบัน	:	๓๑/๓๔ หมู่ ๕ ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่