

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา
ของชุมชนบ้านสันนาเคียน ตำบลสันนาหนองใหม่ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน
Improving the Quality of Life According to the Buddhist Approach
of Ban San Na Khian Community, San Na Nong Mai Subdistrict,
Wiang Sa District, Nan Province

สันติภาพ อินตะเชื่อน*

Santiphab Intakuan

ชำนาญ เกิดช่อ**

Chamnarn Kerdchor

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน เฉลิมพระเกียรติฯ
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Nan Buddhist College

E-mail: pengpolice48642@gmail.com

Received: August 20, 2024

Revised: November 02, 2024

Accepted: November 06, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (๑) ศึกษาปัญหาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านสันนาเคียน ตำบลสันนาหนองใหม่ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน (๒) ศึกษาหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา และ (๓) ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาของชุมชนบ้านสันนาเคียน ตำบลสันนาหนองใหม่ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษาข้อมูลจากเอกสารและภาคสนาม โดยสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย ๒๕ รูป/คน

ผลการศึกษาพบว่า (๑) ด้านปัญหาคุณภาพชีวิต ชาวบ้านสันนาเคียนส่วนใหญ่ มีระดับการศึกษาในระดับต่ำ ประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีต้นทุนการผลิตสูงแต่รายได้ต่ำ มีปัญหาหนี้สินมาก ทำให้คนหนุ่มสาวต้องออกไปหางานทำในต่างจังหวัดเพิ่มขึ้น ทำให้บุตรหลานต้องอยู่กับปู่ย่าตายายซึ่งมีความรู้และระดับความคิดต่างวัยกันมากโดยเฉพาะความรู้การใช้เทคโนโลยี ส่งผลให้บุตรหลานขาดความรักความอบอุ่นจาก

* พ.ต.ท. สันติภาพ อินตะเชื่อน Pol.Lt.Col. Santiphab Intakuan นิสิตปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน เฉลิมพระเกียรติฯ Master's degree student in the Degree of Master of Arts (Buddhist Studies) Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Nan Buddhist College

** ดร.ชำนาญ เกิดช่อ Dr.Chamnarn Kerdchor อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ Thesis Advisor

พ่อแม่ มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับต่ำจึงต้องมีการจัดกิจกรรมอบรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ประชาชน ในชุมชนบ้านสันนาเคียนมีรายได้เพิ่มมากขึ้นสร้างอาชีพให้กับประชาชน (๒) การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมหลายประการ อาทิ การปฏิบัติตามหลักศีล ๕ หลักภavana ๔ หลักไตรสิกขา หลักอิทธิบาท ๔ แต่หลักการที่รู้จักมากที่สุดและมีการส่งเสริมให้ปฏิบัติเป็นนิจคือหลักศีล ๕ ที่เน้นการไม่เบียดเบียนชีวิตใครไม่ทำร้ายใคร ไม่ลักเล็กขโมยน้อยอยากได้ของของคนอื่น ชื่อสัตย์ต่อคู่ครองของตน ไม่ใช้วาจาเท็จกล่าวร้ายประทุษร้ายว่าโทษคนอื่น และไม่ดื่มสุราหรือของมึนเมาต่าง ๆ ก็จะเป็นการส่งเสริมให้เป็นชุมชนสังคมที่ดีและประชาชนในชุมชนก็จะมีความสุขสบายมีความสุขทั้งตัวเองและสังคม (๓) ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาของชุมชนบ้านสันนาเคียนมีแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต ๔ ด้าน คือ ๑) ด้านเศรษฐกิจ ชุมชนบ้านสันนาเคียน กล้าเปลี่ยนแปลงมีความขยันอดทน ไม่เกียจคร้านขยันมีคุณธรรม ร่วมกันพัฒนาพระธาตุสันนาเคียนให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยว และผลิตสินค้าชุมชน ๒) ด้านจิตใจ ชุมชนบ้านสันนาเคียน จัดอบรมคุณธรรมศีลธรรม เข้าวัดรักษาศีล อบรมจิตภavanaเป็นประจำ ๓) ด้านร่างกาย ชุมชนบ้านสันนาเคียน มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอรับประทานอาหารที่สะอาด ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ไม่เสพยาเสพติด นำหลักธรรมศีล ๕ มาใช้ในชีวิตประจำวัน ๔) ด้านสังคม ชุมชนบ้านสันนาเคียน ไม่เบียดเบียนทำร้ายกัน มีความเสียสละช่วยเหลือกันและกัน ตามหลักสังคหวัตถุ ๔

คำสำคัญ: การพัฒนา; คุณภาพชีวิต; พระพุทธศาสนา

Abstract

This research article had objectives: (1) to study the quality of life problems of Ban Sannakhian Community, Sannanongmai Subdistrict, Wiangsa District, Nan Province, (2) to study the principles of developing the quality of life according to Buddhism, and (3) to study Improving the quality of life according to the Buddhism of Ban Sannakhian Community, Sannanongmai Subdistrict, Wiangsa District, Nan Province. This was a qualitative research obtaining data from documents and fieldwork by interviewing 25 key informants and analyzed data by means of content analysis.

The results revealed that: (1) For the quality of life problems, most Sannakian villagers had a low level of education and worked as farmers. They had high production costs but low incomes. They had a lot of debt problems, causing more young people to go out looking for work in other provinces, causing their children to stay with grandparents, who had very different levels of knowledge and thinking, especially

knowledge of using technology, cause their children to lack love and warmth from their parents and have a low quality of life. As a result, training activities to enhance the quality of life of the people there should be conducted as to raise more incomes. (2) For improving the quality of life according to the Buddhism, there are many principles such as: undertaking the 5 precepts, 4 Bhavanas, the 38 blessings, the Threefold Learning, and the 4 paths of accomplishment. However, the well known and mostly promoted are the 5 precepts that focus on not killing or violating life, not stealing, being honest to one's own mate, not using false speech, and avoiding intoxicants. Such practices lead to a good society and the people in the community are happy and peaceful individually and socially. (3) For developing the quality of life according to Buddhism, the Ban Sannakhian community has guidelines to improve the quality of life in 4 areas: 1) economics, the Ban Sannakhian community dares to change, diligent and patient, not involve in vices, has morality, works together to develop Phra Thatsannakian as a tourist attraction and produces community products, 2) Mentally, the Ban Sannakian community organizes morality training, attends temples, undertakes precepts, trains the mind and prays regularly, 3) Physically, the Ban Sannakian community exercises regularly, has clean food, does not drink alcohol, nor smoke, nor take drugs, undertook the 5 precepts in daily life, and 4) Socially, the Ban Sannakhian community does not harm each other, sacrifices and helps each other according to 4 Sangahavattus or 4 the bases of sympathy.

Keywords: Developing; the Quality of Life; Buddhism

บทนำ

การพัฒนา คือ การเปลี่ยนแปลงที่มีการกระทำให้เกิดขึ้น หรือมีการวางแผนกำหนดทิศทางไว้ล่วงหน้า โดยต้องเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น^๑ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ การได้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ที่เหมาะสมและเพียงพอ ได้อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี มีความปลอดภัย มีความเสี่ยงต่อภัยอันตรายต่าง ๆ ในระดับที่น้อย มีความสามารถ

^๑ พระชัยชนะ อิทธิเตโช และพระมหาดิศักดิ์ ปิยสีโล, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา”, วารสาร มจร การพัฒนาสังคม, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๖๓): ๒๐๗.

ต่อการเผชิญกับอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถใช้ศักยภาพของตนเองในทางสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาตนเองและช่วยเหลือสังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข รวมทั้งความพึงพอใจในวิถีชีวิตของตนเอง^๒ สำหรับพระพุทธศาสนา มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนามนุษย์ มีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจำนวนมากในพระไตรปิฎก เช่น หลักภาวนา^๓ หลักศีลห้า^๔ หลักมงคลชีวิต ๓๘ ประการ^๕ ที่จะสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตทั้งในส่วนตนเอง สังคมและประเทศชาติ เพื่อพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าและดียิ่งขึ้นอย่างถูกต้อง

ผู้นำชุมชนของบ้านสันนาเคียน ตำบลสันนาหนองใหม่ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดยโสธร พร้อมด้วยกลไกชุมชนมีความต้องการร่วมกันเพื่อพัฒนาชุมชนบ้านสันนาเคียน ตำบลสันนาหนองใหม่ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดยโสธร ให้เกิดความเจริญก้าวหน้า เช่น ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านวัฒนธรรม และด้านศีลธรรม โดยเริ่มด้วยการพัฒนาวัดและสถานที่ปฏิบัติธรรมในชุมชนขึ้นมา เพื่อให้เป็นสถานที่ฝึกอบรมจิตใจ พัฒนาศีลธรรม เพิ่มคุณธรรม ให้แก่ประชาชนในชุมชน ทุกเพศทุกวัย อีกทั้งยังมุ่งหวังต่อยอดการพัฒนาให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงพุทธให้นักท่องเที่ยวต่างถิ่นและต่างประเทศเข้ามาเที่ยวชมและร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมกับชุมชน เพื่อพัฒนาพุทธศาสนิกชนให้มีคุณภาพที่ดียิ่งขึ้นอีกทางหนึ่งด้วย พร้อมทั้งยังมุ่งหวังส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เพื่อสร้างรายได้ให้เพิ่มขึ้นและพัฒนาชุมชนด้านเศรษฐกิจให้ดีขึ้นกว่าเดิม เช่น มีจากการขายอาหารเครื่องดื่ม ขายสินค้าของฝากต่างๆ ที่มีอยู่ในชุมชน ให้แก่นักท่องเที่ยวที่เข้ามาในพื้นที่ เป็นการพัฒนาชุมชนทั้งภายใน (นามธรรม/จิตใจ) และภายนอก (รูปธรรม/ร่างกาย) ให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

๑. เพื่อศึกษาปัญหาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านสันนาเคียน ตำบลสันนาหนองใหม่ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดยโสธร
๒. เพื่อศึกษาหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา
๓. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาของชุมชนบ้านสันนาเคียน ตำบลสันนาหนองใหม่ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดยโสธร

^๒ นายแพทย์สุรชัย ปัญญาพฤตพงศ์, “ทำอย่างไรให้ คุณภาพชีวิตดี”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2486> [๒๙ มกราคม ๒๕๖๖].

^๓ คุรุยาละเียดใน งบ.สตต. (ไทย) ๒๓/๗๑/๑๕๖-๑๕๘.

^๔ คุรุยาละเียดใน งบ.นว. (ไทย) ๒๓/๒๘/๔๙๐.

^๕ คุรุยาละเียดใน ข.ข. (ไทย) ๒๕/๕-๖/๓-๔.

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documentary study) และ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In – depth Interview) ดังนี้

๑. การศึกษาข้อมูลภาคเอกสาร (Documentary study) จากข้อมูลคือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีพุทธศักราช ๒๕๓๙ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ หนังสือ ตำรา บทความ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๒. การศึกษาข้อมูลภาคสนามจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In – depth Interview) โดยสัมภาษณ์ กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก ๕ กลุ่ม ๕ กลุ่ม คือ ๑) พระสงฆ์ ๒) ผู้นำชุมชน ๓) ประชาชนชาวบ้าน ๔) ตัวแทนภาครัฐในพื้นที่ และ ๕) เครือข่ายการทำงาน รวมจำนวนทั้งสิ้น ๒๕ รูป/คน เพื่อค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผลการวิจัย

ปัญหาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านสันนาเคียน ตำบลสันนาหนองใหม่ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน

จากการวิจัยพบว่า ชาวบ้านสันนาเคียนส่วนใหญ่ มีระดับการศึกษาที่อยู่ในระดับต่ำ ยังขาดความรู้เพื่อการประกอบอาชีพต่าง ๆ จึงประกอบอาชีพแค่ภาคการเกษตร คือการทำไร่ปลูกข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ขาย ซึ่งมีการใช้สารเคมีเยอะ และ มีการต้นทุนที่สูงมาก แต่ขายผลผลิตได้ในราคาที่ต่ำ ทำให้ชาวบ้านมีปัญหาหนี้สินมากขึ้นทุกปี ทำให้คนในวัยหนุ่มสาวจะต้องออกไปหางานทำที่ต่างจังหวัดเพิ่มขึ้น ทำให้บุตรหลานจะต้องอยู่กันปู่ตาตาย ซึ่งมีความรู้ที่และระดับความคิดที่จะอบรมสั่งสอนต่างวัยกันมาก โดยเฉพาะความรู้การใช้เทคโนโลยี ต่างๆ และทำให้บุตรหลานมักขาดความรักและความอบอุ่นจากพ่อแม่ ทำให้เกิดปัญหาคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับต่ำ

หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา

จากการวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างมาก เพราะเป็นพื้นฐานของการพัฒนาประเทศชาติโดยรวมทำให้คนในชุมชนมีความเป็นอยู่ที่สุขสบายมากขึ้น ได้รับการพัฒนาให้สามารถเข้าถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้มากขึ้นยกระดับคุณภาพชีวิตให้ได้รับการพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้นช่วยให้ประชาชนในชุมชนสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข หากประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีทุกอย่างก็จะดีไม่มีปัญหาในสังคม ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น ไร้ปัญหาสุขภาพ แวดล้อมที่อยู่อาศัยจิตใจมีคุณธรรมจริยธรรมปัญหาก็คงไม่เกิดขึ้น และควรมีการพัฒนาความรู้ใฝ่เรียน กล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง ทดลองทำในสิ่งใหม่ๆ มีการหาอาชีพเสริมเพิ่มเติม มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน ไม่เกี่ยวข้องอบายมุขต่าง ๆ มีศีลธรรมคุณธรรม ไม่คดโกงในอาชีพ ร่วมกันพัฒนาสถานที่สำคัญ

ในพื้นที่เช่น พระเจดีย์สันนาเคียนพุทธบารมี ให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจมากยิ่งขึ้น เพื่อจะเป็นรายได้เสริมด้านการท่องเที่ยวให้แก่คนในชุมชน และมีการรวมกลุ่มกันทำสินค้าของคนในชุมชนขายให้นักท่องเที่ยว ซึ่งจะทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น มีความมั่นคงมากยิ่งขึ้นอีกทางหนึ่ง โดยมีการใช้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น ใช้หลักอิทธิบาท ๔ ใช้หลักศีล ๕ ใช้หลักมงคลชีวิต ๓๘ มาประยุกต์ใช้ในการหาเลี้ยงอาชีพอย่างสุจริต จะต้องยึดหลักแนวทางพระพุทธศาสนานั้น มีหลักการปฏิบัติตามหลักธรรมหลายประการ อาทิ (๑) หลักศีล ๕ (๒) หลักภavana ๔ (๓) หลักมงคลชีวิต ๓๘ ตัวอย่างเช่น หากมีการส่งเสริมและพัฒนาให้ชาวบ้านหันมาร่วมกันปฏิบัติตามหลักศีล ๕ มี (๑) ไม่เบียดเบียนชีวิตใครไม่ทำร้ายใคร (๒) ไม่ลักเล็กขโมยน้อยอยากได้ของของคนอื่น (๓) ไม่ผิดลูกเมียใครมีคู่ครองคนเดียว (๔) ไม่กล่าวร้ายประทุษร้ายว่าโทษคุณกันพูดทำร้ายจิตใจคนอื่น (๕) ไม่ดื่มสุราหรือของมึนเมาต่าง ๆ ทำให้ไม่เกิดปัญหาทะเลาะวิวาทต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้เป็นชุมชนสังคมที่ดีและประชาชนในชุมชนก็จะมีความสุขสบายมีความสุขสงบสุขทั้งตัวเองครอบครัว สามารถทำได้โดยมีการจัดอบรมฟื้นฟู คุณธรรม ศีลธรรมให้แก่เด็กและคนในหมู่บ้านได้ทำกิจกรรมทำบุญให้ทาน เพื่อลดละความตระหนี่ ลดความเห็นแก่ตัว มีการเข้าวัดรักษาศีลร่วมกันในวันพระ เพื่อสร้างสังคมศีล ๕ ที่เข้มแข็ง มีการฝึกอบรมการเจริญจิตภาวนาเพื่อฝึกให้รู้จักข่มใจต่อสิ่งยั่ววนทั้งหลาย รู้จักการลดละกิเลสไม่ยอมให้กิเลสเข้าครอบงำชีวิต โดยใช้หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา มีหลักศีล ๕ หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เป็นต้น มาประยุกต์ปฏิบัติในชีวิตให้สมำเสมอสามารถทำได้โดยการหมั่นรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง มีการพักผ่อนที่เพียงพอ มีการออกกำลังกายสมำเสมอ และรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นตามหลักศีล ๕ หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นภัยเป็นโทษหรือสิ่งไม่ดีต่างๆ เช่น ไม่ดื่มสุราของมึนเมา ไม่สูบบุหรี่ ไม่เสพยาเสพติด และไม่เล่นการพนันทุกชนิดตามหลักอบายมุข ๖ ชาวบ้านสันนาเคียนสามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ไม่เบียดเบียนป้องกัน โดยการปฏิบัติหลักศีล ๕ มีการให้ทาน มีความเสียสละต่อสังคม มีการให้ความช่วยเหลือกันและกันภายในชุมชนโดยประยุกต์จากหลักสังคหะวัตถุ ๔ และชักชวนกันเป็นคนดี มีความเสียสละ งดแข่งขันกับคนอื่น พุดจาไพเราะอ่อนหวาน พุทธิ คิดดีต่อกัน โดยปฏิบัติตามหลักมงคลชีวิต ๓๘ สังคมจึงอยู่กันอย่างมีความสุข

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาของชุมชนบ้าน สันนาเคียน ตำบล สันนาหนองใหม่ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน

จากการวิจัยพบว่า

๑. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ ชาวบ้านจะต้องมีความไม่เร่ร่อน กล้าเปลี่ยนแปลงตนเองทดลองทำในสิ่งใหม่ๆ มีการหาอาชีพเสริมเพิ่มเติม มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน ไม่เกียจขี้เกียจ อบายมุขต่าง ๆ มีศีลธรรมคุณธรรม ไม่คดโกงในอาชีพ ร่วมกันพัฒนาสถานที่สำคัญในพื้นที่เช่น พระเจดีย์สันนาเคียนพุทธบารมี ให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจมากยิ่งขึ้น เพื่อจะเป็นรายได้เสริมด้านการท่องเที่ยวให้แก่คนในชุมชน และมีการรวมกลุ่มกันทำสินค้าของคนในชุมชนขายให้นักท่องเที่ยว

๒. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ชาวบ้านมีการจัดอบรมฟื้นฟู คุณธรรม ศีลธรรมให้แก่เด็ก และคนในหมู่บ้านได้ทำกิจกรรมทำบุญให้ทาน เพื่อลดละความตระหนี่ ลดความเห็นแก่ตัว มีการเข้าวัด รักษาศีลร่วมกันในวันพระ เพื่อสร้างสังคมศีล ๕ ที่เข้มแข็ง มีการฝึกอบรมการเจริญจิตภาวนา เพื่อฝึก ให้รู้จักข่มใจต่อสิ่งยั่วยวนทั้งหลาย รู้จักการลดละกิเลสไม่ยอมให้กิเลสเข้าครอบงำชีวิต โดยใช้หลักธรรม คำสอนทางพระพุทธศาสนา มีหลักศีล ๕ หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เป็นต้น มาประยุกต์ปฏิบัติ ใช้ในชีวิตให้สม่ำเสมอ

๓. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ชาวบ้านมีการหมั่นรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง มีการพักผ่อนที่เพียงพอ มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ และรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ไม่เปื้อนเปื้อน ตนเองและผู้อื่นตามหลักศีล ๕ หลีกเลี้ยงสิ่งที่เป็นภัยเป็นโทษหรือสิ่งไม่ดีต่าง ๆ เช่น ไม่ดื่มสุราของมึนเมา ไม่สูบบุหรี่ ไม่เสพยาเสพติด และไม่เล่นการพนันทุกชนิดตามหลักอภัยมุข ๖

๔. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม ชาวบ้านอยู่ร่วมกันอย่างไม่เบียดเบียนป้องกันกัน โดยการ ปฏิบัติหลักศีล ๕ มีการให้ทาน มีความเสียสละต่อสังคม มีการให้ความช่วยเหลือกันและกันภายในชุมชน โดยประยุกต์จากหลักสังคหวัตถุ ๔ และชักชวนกันเป็นคนดี มีความเสียสละ งดการแก่งแย่งแข่งขันกัน มีการพูดจาไพเราะอ่อนหวาน พูดดี คิดดีต่อกัน โดยการปฏิบัติตามหลักมงคลชีวิต ๓๘ ก็จะทำให้เป็น สังคมที่มีความสุขมากขึ้น

๕. ด้านการส่งเสริมความสามัคคีในชุมชน ชุมชนบ้านสันนาเคียน เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีทำตัว เป็นแบบอย่าง สร้างความรัก ความมีวินัย ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน สร้างความสามัคคีด้วยการ มีส่วนร่วมในชุมชน

อภิปรายผลการวิจัย

ปัญหาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านสันนาเคียน ตำบลสำนาคมนางใหม่ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดน่าน เกิดจากสภาพของการขาดโอกาสในการทำมาหากินที่เสมอภาคและเท่าเทียม สอดคล้องกับพระครูสมชาย จันทสโร (ณัฏฐกิจตระกูล) ที่ทำวิจัยเรื่อง บทบาทของผู้นำชุมชนกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชนสุข ฤดี แขวงท่าแร่ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร มีผลการวิจัยว่า ปัญหาคุณภาพของการศึกษา ปัญหาการ กระจายความเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัยและที่ดินทำกิน ปัญหาความไม่แน่นอนไม่เป็นธรรมของราคาผลผลิต ทางเกษตร รวมไปถึงการเข้าถึงบริการด้านสาธารณสุขและสุขภาพ ทั้งหมดนี้คือ ปัญหาการมีคุณภาพ ชีวิตที่ดี^๖

^๖ พระครูสมชาย จันทสโร (ณัฏฐกิจตระกูล), “บทบาทของผู้นำชุมชนกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชนสุขฤดี แขวงท่าแร่ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร”, วารสาร มจร การพัฒนาสังคม, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๓): ๑๔.

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาของชุมชนบ้านสันนาเคียน ตำบลสันนาหนองใหม่ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน ทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านเศรษฐกิจ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย และด้านสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของ อนรรฆ อีสอาะ ที่ทำวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสะกอม อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา มีผลการวิจัยว่า คุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสะกอม อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา แบ่งออกเป็น ๔ ด้าน (๑) คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย (๒) คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ (๓) คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และ (๔) คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม ในภาพรวมพบว่า คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี ทั้งนี้เนื่องจากประชาชนรู้สึกพอใจในตนเอง ชีวิตมีความหมาย มีสมาธิในการทำงาน จิตใจเข้มแข็ง ไม่ท้อแท้ เหนงา เสร้า วิดกกังวลหรือสิ้นหวัง มีกำลังใจในการดำรงชีวิตอย่างมั่นคง” สอดคล้องกับงานวิจัยของสุมานพ ศิวารัตน์ ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา ผลวิจัยพบว่า หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ สังคมไทยมีคำสั่งสอนเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อให้สมาชิกในสังคมนั้น ๆ ปฏิบัติตนไปในทางที่ดี ที่ถูกต้อง หลักธรรมคำสอนต่าง ๆ มีจุดหมายเดียวกัน คือ มุ่งให้ทุกคนกระทำแต่ความดี และละเว้นการกระทำชั่วทั้งปวง ในการดำรงชีวิตของมนุษย์เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ควรต้องมีการเรียนรู้และมีความสามารถในการวิเคราะห์ได้ว่า สิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี สิ่งใดถูก สิ่งใดผิด สิ่งใดสมควรทำ สิ่งใดไม่สมควรทำ เหล่านี้ เป็นต้น หลักธรรมคำสอนจะสามารถช่วยให้บุคคลนั้น ๆ มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตน ช่วยให้เขาเลือกที่จะกระทำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม หลักธรรมคำสอนจะเป็นพื้นฐานสำคัญของคุณภาพชีวิตและคุณธรรม จริยธรรมในสังคม อันเป็นบรรทัดฐานหรือแนวทางในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมนั้นเป็นอย่างดี คุณธรรม และจริยธรรมอันเป็นผลของหลักธรรมคำสอนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะคุณธรรมเป็นความดีงามในจิตใจของมนุษย์ที่เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ที่ส่งผลให้มนุษย์มีความประพฤติดี และการประพฤติที่ดีนั้นก็ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ส่วนจริยธรรม คือ หลักเกณฑ์ของการประพฤติปฏิบัติที่เป็นแนวทางในการประพฤติที่เหมาะสมถูกต้องตามหลักศีลธรรมอันดี ไม่ว่าจะเป็นการประพฤติทางกาย ทางวาจา และทางด้านจิตใจ ที่ส่งผลอันก่อให้เกิด ประโยชน์ เกิดความสุขทั้งตนเอง ผู้อื่น และสังคม พระสังฆธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้มิได้เป็นเพียงหนทางปฏิบัติที่มนุษย์แต่ละคนจะพันทุกข์เท่านั้น หากแต่ยังช่วยให้สังคมพ้นจาก ความทุกข์อีกด้วย ซึ่งหนทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ทั้งสิ้นที่เรียกว่า อริยมรรค นั้น ได้จัดเป็นกระบวนการเรียนรู้ตาม แนวพระพุทธศาสนาเถรวาท อันเป็นแนวทางการศึกษาเพื่อการพัฒนาคน เป็น ๓ หมวดใหญ่ที่เรียกว่า “ไตรสิกขา” ในรายละเอียดนั้นจะกล่าวถึง ความหมาย ความสำคัญ การพัฒนาคุณภาพชีวิตและ

^๗ อนรรฆ อีสอาะ, “คุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสะกอม อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา”, สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๖๒), หน้า ๓.

คุณค่าที่ได้รับจากการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา^๑ และสอดคล้องกับงานวิจัยของพระสุเวทย์ คุณรัตน์ (น้อย) และคณะ ที่ได้เขียนบทความวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนตำบลปากส้าย อำเภอเหนือคลอง จังหวัดกระบี่ ผลการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน ตำบลปากส้าย อำเภอเหนือคลอง จังหวัดกระบี่ (๑) แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนตำบล ปากส้าย พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิต เกิดขึ้นได้จากคิดดี พูดดีและทำดี จึงทำให้คนในชุมชนรู้ว่าสิ่งไหนควรหรือไม่ควรทำ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอารัดเอาเปรียบ ไม่ทำให้ชุมชนเดือดร้อน ชุมชนเกิดความสงบสุขได้ไม่ส่งผลเสียต่อคนในชุมชน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana ๔ คือ กายภavana ศีลภavana จิตตภavana และปัญญาภavana ในการแก้ปัญหาของชุมชนให้เกิดความสงบสุขมีความรักความสามัคคีต่อไป (๒) หลักภavana ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ซึ่งกระบวนการของหลักภavana ๔ ได้แก่ (๑) กายภavana คือ การเจริญกาย (๒) ศีลภavana คือ การเจริญศีล (๓) จิตตภavana คือ การเจริญจิต (๔) ปัญญาภavana คือ การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง (๓) การประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนตำบลปากส้าย อำเภอเหนือคลอง จังหวัดกระบี่ พบว่า การฝึกอบรมจิตใจให้สูงขึ้น ๆ ขึ้นไป มั่นคงด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา มีศีล มีจิตใจที่ดีงาม ไม่คิดเบียดเบียนซึ่งกันและกัน คิดหาเหตุผลรู้วิธีแก้ไข ปัญหา และรู้จักวิธีการดำเนินชีวิต ด้วยปัญญาที่ฉลาด ไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติเมื่อคนในชุมชนนำหลักภavana ๔ มาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง มีการพัฒนาทางด้านกาย ศีล จิตและปัญญาก็สามารถทำให้ชุมชนมีความสุขเป็นชุมชนที่น่าอยู่ต่อไป^๒

ข้อเสนอแนะ

๑. ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑.๑ ควรจัดหลักสูตรอบรมจิตภavana ให้แก่ชุมชนบ้านสันนาเคียน ตำบลสันนาหนองใหม่ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน ทุกวันพระหรือวันหยุดนักขัตฤกษ์

๑.๒ ควรจัดหลักสูตรพัฒนาฝีมือด้านโภชนาการและของฝากให้แก่ชุมชนบ้านสันนาเคียน ตำบลสันนาหนองใหม่ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน ทุกวันพระหรือวันหยุดนักขัตฤกษ์

^๑ สุมานพ ศิวรัตน์, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา”, วารสารสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - เมษายน ๒๕๖๐): ๓๙.

^๒ พระสุเวทย์ คุณรัตน์ (น้อย) และคณะ, “การประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนตำบลปากส้าย อำเภอเหนือคลอง จังหวัดกระบี่, วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๕): ๒๔๐.

๑.๓ ควรจัดหลักสูตรอบรมการประชาสัมพันธ์ การบริการ และมัคคุเทศก์ให้แก่ชุมชนบ้านสันนาเคียน ตำบลสันนาหนองใหม่ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน ทุกวันพระหรือวันหยุดนักขัตฤกษ์

๒. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ผู้ศึกษาวิจัยเห็นว่าควรที่จะศึกษาในประเด็นที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

๒.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาของชุมชนตำบลสันนาหนองใหม่ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน

๒.๒ การพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงพุทธของชุมชนบ้านสันนาเคียน ตำบลสันนาหนองใหม่ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน

๒.๓ การพัฒนาเศรษฐกิจเชิงพุทธของชุมชนบ้านสันนาเคียน ตำบลสันนาหนองใหม่ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน

บรรณานุกรม

พระครูสมชาย จนฺทสาโร (ณัฏกจิตรตระกูล). “บทบาทของผู้นำชุมชนกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชนสุจริต แขวงท่าแร่ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร”. วารสาร มจร การพัฒนาสังคม. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๓) : ๑๔.

พระชัยชนะ อธิติเตโช และพระมหาอดิศักดิ์ ปิยสีโล. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา”.

วารสาร มจร การพัฒนาสังคม. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๖๓): ๒๐๗.

พระสุเวทย์ คุณรัตน (น้อย) และคณะ. “การประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนตำบลปกาไสย์ อำเภอเหนือคลอง จังหวัดกระบี่. วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๕): ๒๔๐.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

สุมานพ ศิวรัตน์. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา”. วารสารสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - เมษายน ๒๕๖๐): ๓๙.

อนรรฆ อีสอาะ. “คุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสะกอม อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา”. สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๖๒.

สุรัชย์ ปัญญาพทธิพงศ์, นายแพทย์. “ทำอย่างไรให้ คุณภาพชีวิตดี”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2486> [๒๙ มกราคม ๒๕๖๖].