

หลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาชุมชน

THE FOUR BHAVANA PRINCIPLES OF COMMUNITY DEVELOPMENT

ศิริรัตน์ เวชยันต์

Sirirat Wetchayan

องค์การบริหารส่วนตำบลไพศาล ตำบลไพศาล อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์

Phaisan sub-district, at Prakhon Chai district in Buriram province

of Wat Inthaburpha School

E-mail : siri_p01@hotmail.co.th

Received : March 7, 2026

Revised : April 25, 2026

Accepted : April 27, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอหลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาชุมชน และเพื่อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาชุมชนให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพึ่งพาตนเองได้ ศึกษาโดยการรวบรวมข้อมูลจากเอกสารวิชาการ เอกสารงานวิจัย บทความวิชาการ วิทยานิพนธ์ และทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ผลการศึกษาพบว่า หลักภาวนา 4 เป็นธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาปรับใช้ในการพัฒนาตนเองและพัฒนาชุมชนให้มีความเจริญได้ ภาวนา 4 คือ การพัฒนา หรือการเจริญของมนุษย์ที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ซึ่งประกอบด้วย 1. กายภาวนา หรือเจริญกาย 2. สีสภาวนา การพัฒนาศีลหรือความประพฤติ 3. จิตภาวนา การพัฒนาจิตหรือฝึกอบรมจิตใจให้ดีงาม 4. ปัญญาภาวนา ฝึกอบรมปัญญาให้เข้าใจสรรพสิ่ง รู้เท่าทันชีวิต ทำจิตให้อิสระพ้นจากกิเลสในจิตใจ สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาชุมชน นำมาเป็นหลักการพัฒนาชุมชนได้ คือ 1. ตามหลักกายภาวนา การพัฒนาต้องเริ่มต้นที่ตนเอง การดูแลร่างกาย ที่อยู่อาศัยสิ่งแวดล้อม การมีอาชีพและรายได้ 2. ตามหลักสีสภาวนา เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีระเบียบวินัย มีความสามัคคี ช่วยลดความขัดแย้ง 3. ตามหลักจิตภาวนา สร้างความสุขจากภายใน มีสติและความรอบคอบพร้อมรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ มีจิตใจที่มั่นคง มีทัศนคติเชิงบวกต่ออุปสรรค 4. ปัญญาภาวนา มีความรู้ มีการเรียนรู้ แก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล วิเคราะห์ปัญหาตามข้อเท็จจริง

คำสำคัญ: ภาวนา 4; การพัฒนา; ชุมชน

Abstract

This article explores the Four Bhavana (Fourfold Development) as a framework for building resilient and self-reliant communities. Through a comprehensive literature review, the study finds that these Buddhist principles are vital for sustainable development and quality of life. The framework comprises:

1. Physical Development (Kaya): Focusing on health, environment, and stable livelihoods.
2. Moral Development (Sila): Promoting social discipline, unity, and peaceful coexistence.
3. Mental Development (Citta): Cultivating mindfulness, inner happiness, and emotional resilience.
4. Wisdom Development (Panna): Encouraging rational problem-solving and continuous learning.

In conclusion, integrating the Four Bhavana into community strategies fosters holistic growth and empowers individuals to achieve long-term self-sufficiency.

Keywords: The Four Bhavana principles, Development, Community

บทนำ

ปัญหาของสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงตามยุคตามสมัย ซึ่งดูจากสาเหตุหลายปัจจัย ทั้งในเรื่องของเศรษฐกิจ ความเจริญทางเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวก่อให้เกิดผลดีมากมาย แต่ในขณะเดียวกันผลกระทบในทางลบในการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ยั่งยืนได้แก่ ความเห็นแก่ตัว ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาความมั่นคงและความปลอดภัยของคนและสังคม ปัญหาการขาดแคลนปัจจัย 4 และอื่นๆ ที่เป็นปัญหาสังคมที่ต้องแก้ไข สิ่งเหล่านี้ เป็นปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้เกิดปัญหาต่อมนุษย์ เมื่อโลกมีความเจริญด้านวัตถุมากยิ่งขึ้นเท่าใด ความเจริญด้านจิตใจของมนุษย์ในสังคมกลับมีความเสื่อมถอยลง เพราะความนิยมในวัตถุ จนเรียกได้ว่า คนในปัจจุบันตกอยู่ภายใต้อำนาจของวัตถุนิยมก็ว่าได้ เพราะแทบไม่มีกิจกรรมใดๆ ในโลกนี้ซึ่งจะไม่อิงอาศัยสิ่งอำนวยความสะดวกด้านวัตถุนิยม เช่น เครื่องอำนวยความสะดวก สะดวกด้านสื่อสาร มีโทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ วิทยุกระจายเสียง เป็นต้น แต่เมื่อวัตถุเจริญก้าวหน้าไปเท่าใด ด้านจิตใจของมนุษย์ก็สับสนวุ่นวายมากเป็นเท่าตัว เพราะไม่สามารถจะพัฒนาตนให้รู้ทันต่อสภาพความจริงได้ มุ่งหาแต่ความสุขปัจจุบันเฉพาะหน้าซึ่งเป็นความสุขชั่วคราวทางกาย โดยไม่ได้มุ่งหวังที่จะพัฒนาตนให้อิสระจากเรื่องเหล่านี้ มีแต่จะแสวงหาเพิ่มเติมไม่มีความอิ่ม แม้พระพุทธองค์ก็ตรัสเตือนไม่ให้เพลิดเพลินด้วยอำนาจแห่งตัณหาความอยาก ดังตรัสไว้ว่า “โลกพร่องอยู่เป็นนิตย์ ไม่รู้จักอิ่ม เป็นทาสแห่งตัณหา” การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลัก ภาวนา 4 เป็นแนวทางที่สะท้อนขั้นตอนการพัฒนาชีวิตอย่างเป็นระบบและชัดเจน ช่วยยืนยันว่านี่คือหลักธรรมที่ควรค่าแก่การนำมาปฏิบัติ เพื่อขัดเกลาตนเองให้บริสุทธิ์จากกิเลสและยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ผู้ที่ฝึกฝนตามหลักการนี้จึงเป็นผู้ที่น่ายกย่องเลื่อมใส ทั้งในแง่ของการพัฒนาตนเองและการยกระดับคุณภาพชีวิต จนกลายเป็นแบบอย่างที่ดีแก่การเคารพบูชา ความสำคัญทั้งในด้านการพัฒนาตน การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม และในการรักษาพระพุทธศาสนาให้คงอยู่ มีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการ คือ

1) กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย ด้วยการเริ่มต้นที่ตนเอง การพัฒนาร่างกาย ให้มีสุขภาพที่แข็งแรง การดูแลพัฒนาสิ่งแวดล้อมโดยรอบ การมีอาชีพ รายได้ เป็นต้น

2) สีลภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติการฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบ วินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายให้แก่ผู้อื่น ทำให้สังคมมีความปกติสุข

3) จิตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม การมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถควบคุมตนเองได้และใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ทำให้สังคมเกิดความปกติสุข

4) ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิต มีสติคิดวิเคราะห์แก้ปัญหาในเหตุการณ์ต่างๆ ได้

ด้วยเหตุที่กล่าวมานี้ ผู้เขียนจึงขอนำเอาหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเข้ามาใช้ในการพัฒนาชุมชน อันสามารถที่จะทำให้การพัฒนาตนเองและชุมชนนั้นบังเกิดประสิทธิภาพตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ที่เรียกว่า “ภาวนา 4” เป็นธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนโดยใช้หลักธรรมะ 4 ประการ ได้แก่ กายภาวนา, สีลภาวนา, จิตตภาวนา, และปัญญาภาวนา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาปรับใช้ในการพัฒนาตนเองและพัฒนาชุมชนให้มีความเจริญก้าวหน้าอย่างยั่งยืน

สรุปได้ว่า การพัฒนาชุมชน คือการพัฒนาคน พัฒนาชุมชนให้เกิดความเข้มแข็ง เพื่อเป็นการสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชนและเป็นการส่งเสริมให้คนเป็นคนดี มีคุณภาพดีและมีคุณธรรม เมื่อชุมชนเกิดการพัฒนาก็จะสามารถสร้างความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจ สร้างจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อชุมชนและสังคมส่วนรวม อันจะส่งผลให้เกิดความยั่งยืน ซึ่งการพัฒนาชุมชนเป็นการพัฒนาคน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาในด้านต่าง ๆ ในชุมชนนั้นควรได้นำหลักภาวนา 4 เป็นหลักความประพฤติที่ดีที่ชอบ หากบุคคลผู้ที่มีศีลธรรมหรือยึดถือหลักพุทธธรรมย่อมมีคุณธรรมและจริยธรรมประจำใจ ซึ่งจะสะท้อนออกมาผ่านพฤติกรรมและการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ เมื่อเรานำหลักพุทธจริยธรรมมาบูรณาการเพื่อส่งเสริมการทำงาน จะประกอบด้วย สีลภาวนา คือการสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลต่อสังคมและสิ่งรอบข้าง เช่น การมีความรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และ กายภาวนาคือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น การรักษาความสะอาดรับผิดชอบต่อสังคม จิตภาวนา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ เช่น การบริหารสภาพจิตใจให้สงบ มีสติในการแก้ไขปัญหา และปัญญาภาวนา คือ การเสริมสร้างความรู้ ความคิดความเข้าใจ และการหยั่งรู้ความจริง เช่น การหมั่นหาความรู้เพิ่มพูนปัญญาให้ตนเองอยู่เสมอ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อนำเสนอหลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาชุมชนตามความต้องการของประชาชนและบริบทของชุมชน
2. เพื่อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาชุมชนให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพึ่งพาตนเองได้

การพัฒนา

ความหมายของการพัฒนา

การพัฒนา (Development) คำว่า “การ” หมายถึง งาน สิ่งหรือเรื่องที่ทำ และแปลคำว่า “พัฒนา” หมายถึง ทำให้เจริญ ดังนั้น “การพัฒนา” จึงหมายถึง “การทำให้เจริญ” ซึ่งอาจจะอธิบายความหมายแบบกว้าง ๆ ได้ว่า การพัฒนาเป็นคำกลาง ๆ ไม่ได้มีความหมายในทางดีหรือชั่ว ขึ้นอยู่กับว่าจะพัฒนาไปทางไหน ให้เกิดอะไรขึ้น ถ้าการพัฒนานั้นประกอบด้วยสติปัญญา นำมาซึ่งประโยชน์สุขอย่างถูกต้องก็เป็นของดี หากเป็นไปในทางตรงกันข้าม คือ มีต้นเหตุอุปาทานเป็นเจ้าเรือน ก็เรียกว่า เป็นการพัฒนาเพื่อความพินาศ หากใช้วิวัฒนาการไม่ ส่วนคำว่า พัฒนา ตรงกับภาษาบาลีว่า วฑฺฒน แปลว่า รก ดังพุทธภาษิตว่า นลียา โลกวฑฺฒโน ซึ่งมักแปลกันว่า ไม่พึงเป็นคนรกโลก ซึ่งคนรกโลกก็คือคนที่ทำโลกให้รกไปด้วยสิ่งที่ไม่ดีประโยชน์ ชีวิตของผู้คนจึงไม่มีประโยชน์

คำว่า การพัฒนา นำมาใช้เป็นคำเฉพาะและใช้ประกอบคำอื่นก็ได้ เช่น การพัฒนาประเทศ การพัฒนาชนบท การพัฒนาเมือง และการพัฒนาข้าราชการ เป็นต้น การพัฒนาจึงถูกนำไปใช้กันโดยทั่วไป และมีความหมายแตกต่างกันออกไป การพัฒนา เป็นความเจริญเติบโตหรือก้าวหน้า การพัฒนาคือกระบวนการ (Process) ที่เน้นการเปลี่ยนแปลงอย่างมีโครงสร้างและแบบแผน (Planned and Structured Change) โดยมีการกำหนดทิศทางและเป้าหมายที่ชัดเจน (Ultimate Goal) ซึ่งอาจดำเนินงานโดยภาครัฐ ภาคเอกชน หรือเป็นความร่วมมือกันของทั้งสองส่วน ทั้งนี้เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตในมิติต่าง ๆ ให้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ การศึกษา สุขอนามัย วัฒนธรรม รวมถึงการส่งเสริมการมีส่วนร่วมเพื่อให้คนในชุมชนมีขีดความสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตด้านต่าง ๆ ให้ดีขึ้น เช่น เศรษฐกิจ การศึกษา เรียนรู้สุขภาพอนามัย วัฒนธรรม และการมีส่วนร่วมของ คนในชุมชน เพื่อให้มีความสามารถที่จะพึ่งตนเองได้ ในขณะเดียวกันยังอาจหมายถึงการเรียนรู้และการธำรงไว้ซึ่งทุนทางสังคม (Social Capital) ที่ชุมชนมีมาตั้งแต่เดิม คือ ภูมิปัญญา ระบบนิเวศ ความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรม ประเพณี ขนบธรรมเนียม ซาติพันธุ์ศาสนา และภาษาอีกด้วย การพัฒนา คือการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการและได้กำหนดทิศทางและมุ่งที่จะควบคุมอัตรา การเปลี่ยนแปลงด้วยสภาวะการพัฒนาเป็นสภาวะ สมาชิกของสังคมได้ใช้ความรู้ความสามารถของตนได้เต็มที่โดยไม่มีสภาวะครอบงำ เช่น ความบีบคั้นทางการเมือง ความบีบคั้นทางเศรษฐกิจ หรือความไม่สมบูรณ์ในอนามัย ทุกคนสามารถที่จะนำเอาศักยภาพของตนออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างเต็มที่ เมื่อการพัฒนาถูกกำหนดความหมายจากหลายแหล่งและหลายสาขาวิชา ทำให้ลักษณะของการพัฒนามีหลายประการ แต่ลักษณะที่สำคัญ มีดังต่อไปนี้

1) เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ เช่น ด้านสุขภาพ ปริมาณ และสิ่งแวดล้อมของสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ดีขึ้น หรือให้มีความเหมาะสมอันเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างรอบด้าน ไม่ใช่เปลี่ยนแปลงใน ด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียวเท่านั้น หรืออาจจะเรียกได้ว่าต้องเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งระบบ

2) มีลักษณะเป็นกระบวนการ คือ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามลำดับขั้นตอนและอย่างต่อเนื่อง โดยแต่ละขั้นตอนมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันเป็นลำดับ ไม่สามารถข้ามขั้นตอนหนึ่งได้

3) การพัฒนามีลักษณะเป็นพลวัต คือเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องไม่หยุดนิ่ง โดยอาจเป็นการเปลี่ยนแปลงแบบค่อยเป็นค่อยไปหรือรวดเร็วฉับพลัน และจะส่งผลกระทบต่อในวงกว้างหรือเพียงเล็กน้อยก็ได้

4) การพัฒนาต้องมีลักษณะเป็นแผนงานและโครงการที่ชัดเจน ซึ่งเกิดจากการเตรียมการไว้ล่วงหน้า โดยกำหนดรายละเอียดสำคัญ เช่น จะพัฒนาใคร ในด้านใด ด้วยวิธีการและงบประมาณเท่าใด ตลอดจนระบุผู้รับผิดชอบและกรอบเวลาที่แน่นอน ไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงที่ปล่อยให้เกิดขึ้นเองโดยไม่มีการวางแผนไว้ก่อน

5) การพัฒนาคือมรรควิธีหรือกลวิธีที่นำมาใช้เพื่อขับเคลื่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายที่วางไว้ ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาในด้านสังคม ชนบท การเมือง เศรษฐกิจ หรือชุมชน ต่างก็เป็นกระบวนการที่มีเอกลักษณ์และวิธีการเฉพาะตัวเพื่อให้บรรลุผลลัพธ์ตามบริบทของด้านนั้น ๆ

6) เป็นปฏิบัติการ คือ ภาควิปฏิบัติ ที่ต้องลงมือทำจริงให้เห็นผลสัมฤทธิ์ โดยไม่ได้เป็นเพียงแค่หลักการ ทฤษฎี หรือแนวคิดที่อยู่แค่ในตำราเท่านั้น เพราะการพัฒนาที่แท้จริงต้องเกิดจากการลงมือปฏิบัติจริง จึงจะเห็นผลตามเป้าหมาย

7) การพัฒนายังเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากน้ำมือมนุษย์เพื่อประโยชน์ของมนุษย์เอง เนื่องจากมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตชนิดเดียวที่สามารถวางแผน ออกแบบโครงการ และคิดค้นวิธีพัฒนาตนเองรวมถึงสิ่งรอบตัวได้ ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงใดๆ หากไม่ได้เกิดจากความตั้งใจและการกระทำของมนุษย์แล้ว จะไม่ใช่การพัฒนา แม้ว่าจะมีลักษณะอื่นๆ เหมือนกับการพัฒนาก็ตาม

8) ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นย่อมนำมาซึ่งความพึงพอใจและความสุขของทั้งบุคคลและสังคม เพราะแก่นแท้ของการพัฒนาคือเรื่องของมนุษย์และการอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข

9) การพัฒนาที่แท้จริงต้องมีเกณฑ์หรือตัวชี้วัดที่ชัดเจน เพื่อให้สามารถจำแนกได้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นนับเป็นการพัฒนาที่มีคุณภาพหรือไม่ ซึ่งอาจดำเนินการได้หลายวิธี เช่น เปรียบเทียบกับสภาพเดิมก่อนที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลง กำหนดเกณฑ์มาตรฐานในการชี้วัดในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านคุณภาพ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากมนุษย์และสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทั้งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลของการพัฒนา จึงมีความจำเป็นต้องปรับปรุง เปลี่ยนแปลงกระบวนการพัฒนา ให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นด้วยการพัฒนาใหม่ๆ จึงเกิดขึ้นอยู่เสมอ

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชุมชน

การพัฒนาชุมชน หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงคนและชุมชนให้ดีขึ้น โดยใช้พลังและความร่วมมือจากคนในชุมชนและหน่วยงานของรัฐและองค์กรในชุมชน เพื่อประโยชน์ของมนุษย์และ

ธรรมชาติ รวมถึงการสร้างสรรค์ชุมชนให้เกิดความก้าวหน้าและความยั่งยืน ทั้งในด้านคุณภาพชีวิต ความเป็นอยู่ เศรษฐกิจ สังคม การเมืองการปกครองและสิ่งแวดล้อม ส่วนแนวคิดในการพัฒนาชุมชนนั้นได้มีมานานแล้ว โดยเป็นแนวคิดเกี่ยวกับการช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งได้มีพัฒนาการมาเป็นลำดับ ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากการที่สมาชิกในชุมชนมีเพิ่มมากขึ้น การขยายตัวของกลุ่มหรือชุมชนมีมากขึ้น เกิดมีผู้นำ ผู้ตาม ผู้ปกครอง และผู้ถูกปกครองเพิ่มมากขึ้น มีกลุ่มที่เจริญกว่าและกลุ่มผู้ด้อยกว่า ดังนั้นเมื่อเกิดมีกลุ่มในลักษณะที่สัมพันธ์กันมากขึ้น จึงทำให้ต้องมีการจัดระบบการดำเนินชีวิตร่วมกัน เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์และผลประโยชน์ร่วมกันของแต่ละฝ่าย จึงทำให้เกิดมีแนวความคิดในการจัดระบบการดำเนินชีวิตร่วมกันในชุมชนหลักในการดำเนินงานพัฒนาชุมชนตามแนวทางของ กรมการพัฒนาชุมชนว่าจะต้องยึดหลักที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

1. หลักความมีศักดิ์ศรีและศักยภาพของประชาชน (Dignity and the Potential) และเปิดโอกาสให้ประชาชนได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ให้มากที่สุด นักพัฒนาจะต้องเชื่อมั่นว่าประชาชนนั้นมีศักยภาพที่จะใช้ความรู้ ความสามารถที่จะปรับปรุง พัฒนาตนเองได้ จึงต้องให้โอกาสประชาชนในการคิด วางแผนเพื่อแก้ปัญหาชุมชนด้วยตัวของเขาเอง นักพัฒนาควรเป็นผู้กระตุ้น แนะนำส่งเสริม

2. หลักการพึ่งตนเองของประชาชน (Self-Reliance) นักพัฒนาต้องยึดมั่นเป็นหลักการสำคัญว่า ต้องสนับสนุนให้ประชาชนพึ่งตนเองได้ การสร้างความเข้มแข็งจากภายในชุมชนเพื่อให้ประชาชนนำการพัฒนาด้วยตนเอง โดยมีรัฐบาลคอยสนับสนุนอยู่เบื้องหลัง และยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือเฉพาะในส่วนที่เกินกำลังหรือขีดความสามารถของคนในพื้นที่เท่านั้น

3. หลักการมีส่วนร่วม (Participation) คือการเปิดโอกาสให้ประชาชนเข้ามามีบทบาทสำคัญ ตั้งแต่ร่วมเสนอความคิด ตัดสินใจ วางแผน ลงมือทำ ตลอดจนติดตามและประเมินผลในโครงการหรือกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง

4. หลักประชาธิปไตย (Democracy) ในการทำงานพัฒนาชุมชนซึ่งจะต้องเริ่มด้วยการพูดคุย ประชุมปรึกษาหารือร่วมกัน คิดร่วมกัน ตัดสินใจและทำร่วมกัน รวมถึงรับผิดชอบร่วมกันภายใต้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันตามวิถีทางแห่งประชาธิปไตย

สรุปได้ว่า ปรัชญาของการพัฒนาชุมชนและหลักการดำเนินงานพัฒนาชุมชนดังกล่าวจะเป็นพลังสำคัญ ที่จะบันดาลให้งานบรรลุผลสำเร็จสมความมุ่งหมายมาจากประชาชน โดยเชื่อว่าคนทุกคน มีพลังและความปรารถนาที่จะปรับปรุงวิถีชีวิตของตนให้มีมาตรฐานสูงขึ้น การกระตุ้นเตือนและและการสะกิดปลังดังกล่าวจะเป็นผลให้มีการขุดค้นและนำเอาทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนชนบทไปใช้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อการพัฒนาด้าน เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม ซึ่งเป็นการสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่ชุมชนในทุก ๆ ด้านพร้อมกัน ปรัชญา การพัฒนาชุมชนจึงยึดถือว่า “ถ้าเรายังช่วยให้ประชาชนได้บรรลุถึงความปรารถนาหรือความสุขในชีวิตได้มากเท่าใด ก็ยิ่งเป็นสิ่งที่ดีตามเท่านั้น” และการช่วยเหลือในลักษณะนี้ถือว่าเป็นหน้าที่ของเพื่อนมนุษย์ในสังคมด้วยกัน จุดมุ่งหมายและขอบข่ายของการพัฒนาชุมชน จุดมุ่งหมายของการพัฒนาชุมชน คือการพัฒนาคน พัฒนาชุมชนให้เกิดความเข้มแข็ง เพื่อเป็นการสร้างความเข้มแข็งให้แก่

ชุมชนและเป็นการส่งเสริมให้คนเป็นคนดี มีคุณภาพดีและมีคุณธรรม เมื่อชุมชนเกิดการพัฒนาแล้วก็จะสามารถสร้างความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจ สร้างจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อชุมชนและสังคมส่วนรวม อันจะส่งผลให้เกิดความยั่งยืน ดังนั้นการพัฒนาชุมชนเป็นการพัฒนาคน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาด้านต่าง ๆ ในชุมชนนั้น

หลักภาวนา 4

ภาวนา 4 คือ การพัฒนา หรือการเจริญของมนุษย์ที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ซึ่งประกอบด้วย การพัฒนากาย หรือเจริญกาย การพัฒนาศีลหรือความประพฤติ การพัฒนาจิตหรือฝึกอบรมจิตใจให้ทำงาน และการพัฒนาปัญญาหรือฝึกอบรมปัญญาให้เข้าใจสรรพสิ่ง รู้เท่าทันชีวิต ทำจิตให้อิสระพ้นจากกิเลสในจิตใจ เป็นการพัฒนาระบบองค์รวมแห่งการดำเนินชีวิตของคนให้เจริญงอกงามขึ้น อย่างประสานสัมพันธ์สอดคล้อง ส่งผลเกื้อกูลกันไปด้วยดีทั้งระบบ

ความหมายของภาวนา 4

ภาวนา 4 (การเจริญ, การทำให้เป็นให้ดีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา) หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีคำว่า ภาวนาเป็น คำนามในภาษาบาลีที่มีรูปกริยาศัพท์เป็นภาเวติ มีความหมายตรงกับคำว่า วาพเตติ นั่นคือ วัฒนาหรือการพัฒนาที่ใช้ในภาษาไทยคำว่าภาวนาในคำสอนของพระพุทธเจ้า หมายถึงการทำให้ดีขึ้นเป็นขึ้นการทำให้เกิดขึ้นการเจริญการบำเพ็ญการฝึกอบรมการพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มี ให้ดีขึ้นโดยมีความหมายที่ครอบคลุมถึงการปฏิบัติธรรมทั้งหมด นอกจากนั้นคำว่า ภาวนา แปลว่า การเจริญ การอบรม การทำให้มี และภาวนาเป็นบุญอย่างหนึ่งที่เกิดจากการภาวนา ภาวนา หมายถึงการเจริญ การทำให้มี ให้เป็นในการพัฒนาฝึกฝนอบรมตนใน 4 ด้าน คือ

- 1) กายภาวนาเป็นการฝึกอบรมพัฒนาทางด้านกาย การพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลาย
- 2) ศีลภาวนาเป็นการฝึกอบรมพัฒนาทางด้านพฤติกรรม การพัฒนาพฤติกรรมให้รู้จักติดต่อกับความสัมพันธ์ของบุคคลในสังคม
- 3) จิตภาวนาเป็นการฝึกอบรมพัฒนาทางด้านจิตใจ การพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิมั่นคง ตั้งมั่นในคุณธรรมแห่งตนโดยไม่คลอนแคลอน
- 4) ปัญญาภาวนาเป็นการฝึกอบรมพัฒนาทางด้านปัญญา การพัฒนาปัญญาให้รู้จักคิดพิจารณา สามารถเข้าใจได้ตามความเป็นจริงในสิ่งรอบข้างที่เกิดขึ้น

แนวคิดเกี่ยวกับภาวนา 4

หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนานั้นมีคุณค่าและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้จริงและยังสามารถพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่ดีได้ในลักษณะที่เป็นทั้งสัมมาชีพและ

สัมมาปฏิบัติได้ เพื่อความสุขของสังคมส่วนรวมและสังคมโลก จำเป็นต้องพัฒนาร่วมกันตามภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษย์ ประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้

1. กายภาวนา (การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2. สีสภาวนา (การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

3. จิตภาวนา (การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

4. ปัญญาภาวนา (การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

ในบาลีที่มา ท่านแสดงภาวนา 4 นี้ ในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคล จึงเป็น ภาวนิกาย ภาวนิสัย ภาวนิจิต ภาวนิปัญญา (ผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว) บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์ โดยหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา มีที่มาจากปรากฏในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว มีความสำคัญทั้งในด้านการพัฒนาตน, การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม และในการรักษาพระพุทธศาสนาให้คงอยู่

การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาชุมชน

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 นั้นเป็นการแสดงให้เห็นแต่ละขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาการของชีวิตอย่างชัดเจน เป็นเครื่องยืนยันว่า หลักภาวนาเป็นหลักคำสอนที่ควรค่าแก่การรับมาปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองให้บริสุทธิ์จากกิเลสยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้ที่ปฏิบัติตามหลัก ภาวนา 4 จึงเป็นผู้ที่น่ายกย่องเลื่อมใส โดยเฉพาะในส่วนของ กายภาวนา ที่เน้นการฝึกฝนประสาทสัมผัส ทั้งตา หู จมูก ลิ้น และกาย (อินทรีย์) ให้รู้จักสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สังคม และธรรมชาติอย่างรู้เท่าทัน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการดำเนินชีวิต เช่น การฝึกใช้สายตาให้ "ดูเป็น" คือดูอย่างมีสติเพื่อสร้างปัญญา แทนการดูที่กระตุ้นให้เกิดกิเลสหรือความเศร้าหมอง การพัฒนาทักษะการฟังอย่างมีสติ คือการฟังให้เป็น เพื่อไม่ให้เกิดกิเลสหรือความคิดที่เป็นอกุศล ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเรามีความสุข และความสุขที่แท้จริงนั้นต้องเริ่มจากการรู้จักพอใจในตัวเอง เห็นคุณค่าและความหมายในชีวิตของตนเอง โดยหลักการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต ดังนี้

1. การประยุกต์ใช้หลักกายภาวนา การพัฒนากายของตน

- พัฒนาสภาพแวดล้อม เช่น ดูแลและจัดสรรการใช้สอยพื้นที่ สร้างอาสาสมัครดูแลความ

สะอาดและรักษาทางเดิน

- ด้านสุขภาพและสุขอนามัย เช่น ส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและถูกสุขลักษณะ
- พัฒนาที่อยู่อาศัยที่มั่นคง เช่น ออกแบบบ้านเรือนให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่และภูมิอากาศ
- พัฒนาอาชีพเกษตรยั่งยืน เช่น เกษตรกรรมยั่งยืน บริหารจัดการน้ำเพื่อการเพาะปลูกใน

ชุมชน

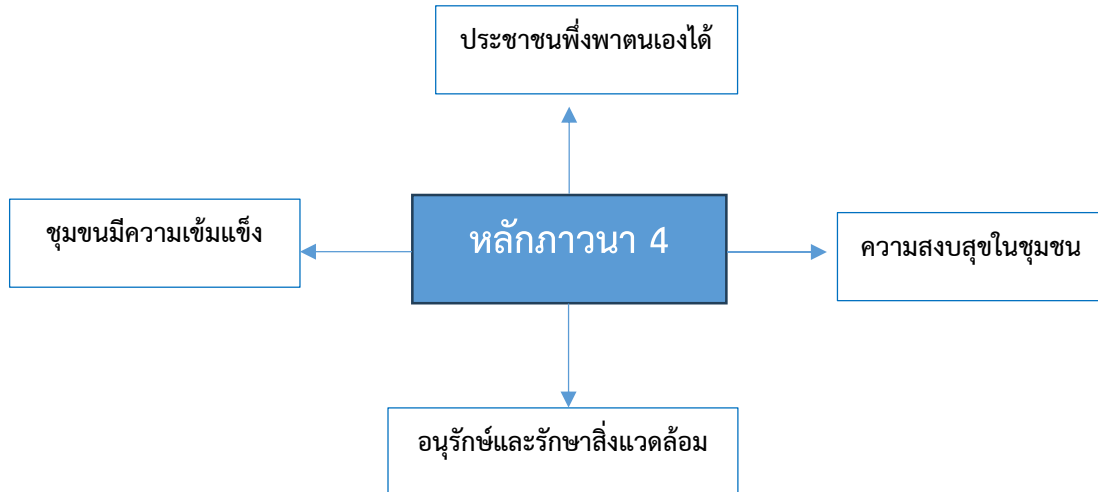
2. การประยุกต์ใช้หลักสี่ภาวนา

- สร้างความซื่อสัตย์ สร้างความไว้วางใจและปฏิบัติตามหลักจริยธรรม
- การมีกฎกติกาชุมชน เช่น กำหนดข้อตกลงร่วมกันเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีระเบียบวินัย
- ความสามัคคี สร้างความร่วมมือและความกลมเกลียวในหมู่คณะ
- ช่วยลดความขัดแย้ง ใช้กระบวนการมีส่วนร่วมและสันติวิธีในการแก้ไขปัญหา

3. การประยุกต์ใช้หลักสมาธิภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือการฝึกอบรมจิตใจให้สูง ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ให้มั่นคง มีสมาธิ ไว้ใช้ควบคุมกาย ให้ประพฤติปฏิบัติถูกต้องดีงาม มั่นคงด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา ไร้เป็นคุณธรรมประจำใจ มีจิตใจที่ดี ไม่ให้คิดเบียดเบียนกัน การมีสุขภาพจิตที่ดีสามารถควบคุมตนเองได้และใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ทำให้สังคมเกิดความปกติสุข

4. การประยุกต์ใช้หลักปัญญาภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การศึกษา อบรม พัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้แจ้ง ให้รู้จักสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง คิดหาเหตุผล รู้วิธีแก้ไขปัญหา และรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่ฉลาด ไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติ เช่น ในการพัฒนาตนเอง การพัฒนาคนด้วยการสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นด้วยการศึกษาเรียนรู้ อบรม พัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เกิดปัญญา อันนำมาซึ่งการพัฒนาตนเอง พัฒนาอาชีพ พัฒนาสังคมและพัฒนาประเทศชาติให้เจริญ

องค์ความรู้ที่ได้รับ



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ



ภาพที่ 2 กิจกรรมของชุมชนจากองค์ความรู้ที่ได้รับ

จากการศึกษาเกี่ยวกับการใช้หลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาชุมชน ช่วยให้เรำเข้าใจการนำหลักภาวนา 4 เพื่อมาใช้ในการพัฒนาชุมชน ตามหลักการของกรมการพัฒนาชุมชนที่ว่าจะต้องยึดหลัก

1. ความมีศักดิ์ศรีและศักยภาพของประชาชน (Dignity and the Potential) และเปิดโอกาสให้ประชาชนได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ให้มากที่สุด นักพัฒนาจะต้องเชื่อมั่นว่าประชาชนนั้นมีศักยภาพที่จะใช้

ความรู้ ความสามารถที่จะปรับปรุง พัฒนาตนเองได้ จึงต้องให้โอกาสประชาชนในการคิด วางแผนเพื่อแก้ปัญหาชุมชนด้วยตัวของเขาเอง นักพัฒนาควรเป็นผู้กระตุ้น แนะนำส่งเสริม

2. หลักการพึ่งตนเองของประชาชน (Self-Reliance) นักพัฒนาต้องยึดมั่นเป็นหลักการสำคัญว่า ต้องสนับสนุนให้ประชาชนพึ่งตนเองได้ โดยการสร้างพลังชุมชน เพื่อพัฒนาชุมชน ส่วนรัฐบาลจะช่วยเหลือสนับสนุนอยู่เบื้องหลังและช่วยเหลือในส่วนที่เกินขีดความสามารถของประชาชน

3. หลักการมีส่วนร่วมของประชาชน (Participation) เป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนร่วมคิด ตัดสินใจ วางแผน ปฏิบัติตามแผนและติดตามประเมินผลในกิจกรรมหรือโครงการใด

ให้คนในชุมชนมีความเข้มแข็งจากภายในมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีอาชีพ รายได้พึ่งพาตนเองได้ ไม่เบียดเบียนกัน มีการส่งเสริมและช่วยเหลือกัน ทำให้เกิดการพัฒนาชุมชนอย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพนำไปสู่การพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน

- พึ่งพาตนเองได้: เกิดจาก ภาวะถดถอย (จัดการปัจจัยภายนอก) และ ปัญญาภาวะ (ใช้ความรู้สร้างรายได้และแก้ปัญหา)

- ความสงบสุขในชุมชน: เกิดจาก สันติภาวะ (รักษากฎเกณฑ์และการอยู่ร่วมกัน) และ จิตภาวะ (ความเมตตาต่อกัน)

- อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม: เป็นหัวใจของ ภาวะถดถอย ที่มุ่งเน้นการสัมพันธ์กับโลกอย่างรู้คุณค่า

- ชุมชนมีความเข้มแข็ง: คือผลลัพธ์องค์รวมเมื่อสมาชิกในชุมชนพัฒนาครบทั้ง 4 ด้าน ทำให้มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง

สรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลัก ภาวะถดถอย 4 เป็นกระบวนการที่แสดงให้เห็นขั้นตอนการขัดเกลาตนเองอย่างเป็นระบบ ช่วยยืนยันว่าหลักธรรมนี้เป็นแนวทางที่คุ้มค่าแก่การนำมาปฏิบัติเพื่อลดละกิเลสและยกระดับจิตใจให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น ผู้ที่ฝึกฝนตามหลักการนี้จึงกลายเป็นผู้ที่น่าเลื่อมใสศรัทธา ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งมีความหมายเป็นไปในแนวทางเดียวกับการพัฒนาและการพัฒนาชุมชน คือ การพัฒนาการทำให้เจริญ ในด้านการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น ด้านสุขภาพ ปริมาณ และสิ่งแวดล้อมของสิ่งใด สิ่งหนึ่งให้ดีขึ้น มีลักษณะเป็นกระบวนการ แผนและโครงการ สอดคล้องกับหลักภาวะถดถอย 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาด้านต่างๆ โดยเฉพาะหลักการพัฒนาและพึ่งตนเองเป็นสำคัญ ซึ่งการพัฒนาชุมชนนั้น มุ่งเน้นให้ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองได้ก่อนเป็นอันดับแรก เมื่อตนเองเข้มแข็ง ก็จะสามารถสร้างสังคมและชุมชนที่เข้มแข็ง เกิดการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน โดยหลักภาวะถดถอย 4 ช่วยมุ่งเน้นการพัฒนาและพึ่งตนเองเป็นสำคัญ ดังนี้

1. กายภาพนา (Physical Development) พัฒนาสภาพแวดล้อม เช่น ดูแลและจัดสรรการใช้สอยพื้นที่ สร้างอาสาศักดิ์ดูแลความสะอาดและรักษาทางเดิน ด้านสุขภาพและสุขอนามัย พัฒนาที่อยู่อาศัยที่มั่นคง พัฒนาอาชีพ เป็นต้น
2. สีสภาพนา (Ethical Development) สร้างความซื่อสัตย์ มีกฎกติกาชุมชน เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีระเบียบวินัย มีความสามัคคี ช่วยลดความขัดแย้ง
3. จิตตภาพนา (Mental Development) มีสติและความรอบคอบ ฝึกสติให้มีสมาธิและพร้อมรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ มีจิตใจที่มั่นคง มีทัศนคติเชิงบวกต่ออุปสรรค การเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงด้วยสติ
4. ปัญญาภาพนา (Wisdom Development) มีความรู้และการเรียนรู้ เช่น การจัดตั้งแหล่งเรียนรู้เพื่อถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่คนรุ่นหลัง การแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล การวิเคราะห์ปัญหาตามข้อมูลจริงและแก้ไขด้วยหลักเหตุผล

เอกสารอ้างอิง

- โกวิท พวงงาม. (2561). *การจัดการตนเองของชุมชนและท้องถิ่น* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: ธรรมสาร.
- จิตยา สุวรรณชน. (2557). “สังคมวิทยา” ใน *วิทยาศาสตร์สังคม*. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ธัญชนก ปะวะละ, นุจรี ใจประนบ และทองศักดิ์ ปัดสินธุ์. (2562). *การพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนอย่างยั่งยืนบนฐานทรัพยากรธรรมชาติและ ภูมิปัญญาท้องถิ่นตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม* (รายงานวิจัย). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- บุญยิ่ง ประทุม. (2568). *เอกสารประกอบการสอนทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน*. สืบค้น 14 ตุลาคม 2568, จาก https://race.nstru.ac.th/home_ex/e-portfolio//pic/academy/21552581pdf
- ประสิทธิ์ สุขเจริญ. (2024). การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของวัดวังขนายทายิการาม อำเภอนาเชือก จังหวัดกาญจนบุรี. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*, 29(2), 1-13.
- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. (2556). กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.
- พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2551). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคำวัด* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

- พระปลัดธัญวัฒน์ อโสภา (รักษ์เพ็ชร). (2563). การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านป่อเตตุ อำเภอสระเดา จังหวัดสงขลา. *วารสารมหาจุฬานาครธรรม์*, 7(2), 35-46.
- พระปลัดวรเมศวร์ นาควโร (ยิ้มกรัง). (2559). รูปแบบการพัฒนาการบริหารจัดการวัดที่ดีในจังหวัดชัยนาท (ดัชนีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2557). *สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ*. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
- ภาสกร เมตจันท์ก และคณะ. (2567). การประยุกต์หลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต. *วารสารพุทธศาสตร์ มจร.อุบลราชธานี*, 6(3), 2153.
- วรณัฐ สิปิยารักษ์. (2558). *เอกสารประกอบการสอน รายวิชาการพัฒนาสังคม*. ปทุมธานี: คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์.