



การส่งเสริมหลักศีล 5 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านจำ
ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา*

PROMOTION OF FIVE PRECEPTS PRINCIPLE TO DEVELOPMENT
THE QUALITY OF LIFE OF BAN CHA COMMUNITY
HAT YAI SUBDISTRICT, HAT YAI DISTRICT,
SONGKHLA PROVINCE

บุญยุนช ลิ้มวารการ*, สิทธิโชค ปาณะศรี, พระครูโฆสิตวัณณานุกุล อนุวตฺตโน (ปานประดิษฐ์),
พระครูจิตตสุนทร เตชพโล (ชูเกลี้ยง), พระครูวิจิตรรัตนวัตร จิตตสุโก (จิตรักดี)

Bunyanuch Limwarakorn*, Sitthichok Panasree, Phrakru Kositwattananukul Anuwutthano (Panpradit),

Phrakru Chittasunthon Thachapaalo (Chukeang), Phrakhrui Wjitruttanawut Jittasupo (Jitpukdee)

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

Master of Buddhism Program, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat, Thailand

*Corresponding author E-mail: bunyanuch752@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านจำ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 2) ศึกษาหลักศีล 5 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ 3) ส่งเสริมหลักศีล 5 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านจำ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยสำรวจและเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ ประมวลความ สรุปผล และนำเสนอในรูปแบบการเขียนบรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวคิดการพัฒนาชีวิตของชุมชนบ้านจำ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า การอยู่ร่วมกันแบบพึ่งพาอาศัย ไม่เบียดเบียนกัน เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่เห็นถึงความเข้มแข็งของชุมชนในด้านความสัมพันธ์ ความสามัคคี และการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณค่า 2) หลักศีล 5 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า ช่วยควบคุมกายและวาจา ให้เรียบร้อย ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ศีลเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต ทั้งทางโลกและทางธรรม เพื่อการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพ 3) การส่งเสริมหลักศีล 5 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านจำ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า การส่งเสริมหลักศีล 5 สามารถแก้ปัญหาความขัดแย้ง ปัญหาด้านเศรษฐกิจ และ ปัญหาด้านครอบครัว โดยการส่งเสริมศีล 5 ซึ่งเป็นการสร้างเกราะศีลธรรมหากทุกคน ไม่ทำร้ายกัน ความรุนแรงใน ครอบครัว สังคมจะลดลง การไม่ลักทรัพย์ ยอมลดปัญหาฉ้อโกง การซื่อสัตย์ไม่ผิดลูกผิดเมีย จะช่วยลดปัญหา ครอบครัวแตกแยก การสื่อสารด้วยความจริงใจ ส่งเสริมความเชื่อมั่นและสามัคคี การงดสุราของมีนเมา ช่วยให้ไม่ ก่อเหตุรุนแรงหรือผิดศีลข้ออื่นเพราะขาดสติ ศีล 5 นับว่าเป็นข้อปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

* Received 3 August 2025; Revised 25 August 2025; Accepted 26 August 2025

คำสำคัญ: การส่งเสริม, ศีล 5, คุณภาพชีวิต, ชุมชนบ้านจำ

Abstract

The objectives of this research paper are to 1) Study the concept of improving the quality of life of the Ban Cha community, Hat Yai subdistrict, Hat Yai district, Songkhla province. 2) Study the Five Precepts in Buddhist scriptures. and 3) Promotion of Five Precepts Principle to Development the Quality of Life of Ban Cha Community Hat Yai subdistrict, Hat Yai district, Songkhla province. As a qualitative research. The researcher surveyed and collected data by in-depth interviews. Synthesize the results and present them in the form of descriptive narratives. The results of the study showed that: 1) The concept of life development of the Ban Cha community, Hat Yai subdistrict, Hat Yai district, Songkhla province, found that coexistence in a non-overlapping manner is a way of life that shows the strength of the community in terms of relationships. Harmony and valuable coexistence. 2) The Five precepts that appear in Buddhist scriptures have been found to help control the body and speech properly. Do not crowd others. Precepts are the basis for living a life, both secular and dharma. 3) Promoting the Five Precepts to Improve the Quality of Life of the Ban Cha Community, Hat Yai Subdistrict, Hat Yai District, Songkhla Province found that the promotion of the Five Precepts can solve conflicts, to solve economic problems, and to solve family problems. By promoting the Five Precepts, which is to build a moral shield if everyone Do not hurt each other. Domestic violence in society will decrease. Not stealing will reduce the problem of fraud, honesty will reduce the problem of family division. Sincere Communication Promote confidence and unity, abstain from alcohol and intoxication, help not to cause violence or violate other precepts due to lack of consciousness. Five Precepts is considered a practice to improve the quality of life sustainably.

Keywords: Promotion, Five Precepts, Quality of Life, Ban Cha Community

บทนำ

มนุษย์เป็นสัตว์โลกประเภทที่ต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เป็นพวก สังคมไทยประกอบด้วยสังคมเมืองและสังคมชนบท มนุษย์ในยุคปัจจุบันมีบทบาทสำคัญในการเปลี่ยนแปลงสังคมชุมชน ทั้งในด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม การใช้โซเชียลมีเดียทำให้การสื่อสารและแลกเปลี่ยนข้อมูลรวดเร็วขึ้น ส่งผลต่อค่านิยมและวิถีชีวิต ผู้คนมีแนวโน้มอยู่ร่วมกันน้อยลงและเน้นความเป็นปัจเจกมากขึ้น ชุมชนดั้งเดิมจึงต้องปรับตัวเพื่อรักษาอัตลักษณ์ของตน การพัฒนา คือ ความก้าวหน้าหรือการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น (เกื้อ วงศ์บุญสิน, 2550) การพัฒนาอย่างยั่งยืนกลายเป็นแนวทางสำคัญในการรักษาสมดุลระหว่างความทันสมัยกับรากเหง้าทางวัฒนธรรม มนุษย์จึงเป็นทั้งผู้สร้างและผู้รับผลจากการเปลี่ยนแปลง แต่การดำเนินชีวิตของคนไทยประสบปัญหามากมาย เช่นการ



กระทำผิดกฎหมาย ปัญหาอาชญากรรม การทำลายทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อม การระบาดของสิ่งเสพติดและอบายมุข การแตกแยกทางความคิด การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าประโยชน์ส่วนรวมจึงควรมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจคนไทยอันได้แก่ศาสนาและพระมหากษัตริย์ ที่มุ่งส่งเสริมให้คนไทยมีหลักอยู่ร่วมกันอย่างมีเหตุผลและสันติสุข โดยชุมชน คือ กลุ่มคนพวกหนึ่งซึ่งครอบครองบริเวณที่มีอาณาเขตแน่นอน โดยถือว่าตนมีความผูกพันอยู่กับอาณาบริเวณแห่งนั้นและมีความยึดเหนี่ยวกันเป็นปึกแผ่นมั่นคง (ปราสาท หลักศิลา, 2514) ซึ่งชุมชนบ้านจำมีวิถีชีวิตที่มีความผูกพันกับประเพณีวัฒนธรรมดั้งเดิม แต่ไม่ได้ตระหนักถึงการปฏิบัติตามหลักของศีล ส่งผลให้ชุมชนกลายเป็นชุมชนที่อ่อนแอ จำเป็นต้องนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามาฟื้นฟูคุณธรรม ศีลธรรม เพื่อส่งเสริมความเชื่อจารีตประเพณีและสิ่งที่ดีงามภายในชุมชน เป็นการเข้ามาจัดระบบการเรียนรู้ และส่งเสริมให้คนรุ่นหลังสืบต่อ เป็นชุมชนที่ปราศจากปัญหาต่าง ๆ เช่นปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด ฯลฯ เพื่อผลักดันให้คุณธรรมนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ ชีวิตของบุคคลที่สามารถดำรงอยู่ในสังคมที่เหมาะสม (ศิริ ฮามสุโพธิ์, 2536) ในสังคมปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและหลากหลาย สภาพแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจและเทคโนโลยีมีพัฒนาการที่ส่งผลต่อวิถีชีวิตของผู้คน เทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามามีบทบาทสำคัญในการสื่อสารการทำงาน และการเรียนรู้ ทำให้โลกเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจส่งผลให้รูปแบบการทำงานและธุรกิจเปลี่ยนไป ต้องการความคล่องตัวและทักษะใหม่ๆ สังคมยังเผชิญกับความหลากหลายทางวัฒนธรรมและค่านิยมที่แตกต่างกันมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความท้าทายในการสร้างความเข้าใจและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ปัญหาสิ่งแวดล้อมและภาวะโลกร้อนก็เป็นอีกประเด็นที่สังคมต้องร่วมมือแก้ไข สังคมปัจจุบันจึงเป็นสังคมที่มีพลวัตสูง ต้องการการปรับตัวอย่างต่อเนื่องเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืนและสงบสุข

คำว่า ศีล แปลว่า ปกติ คือ ทำกายและวาจาให้เป็นปกติให้เรียบร้อย (ที.สี. 9/134/92) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) โดยเป็นข้อปฏิบัติที่ช่วยควบคุมพฤติกรรมของบุคคลให้อยู่ในกรอบของความดีงาม ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นศีลมีความไม่เดือดร้อนใจเป็นอานิสงส์เย็นกายเย็นใจเพราะไม่เห็นโทษเครื่องเศร้าหมองใด ๆ (วสิน อินทสระ, 2549) ศีล 5 ประกอบด้วยข้อห้ามสำคัญ 5 ประการ ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดนินทา ไม่พูดเท็จ และไม่เสพของมีนเมา ศีลข้อที่ 1 คือ การไม่ฆ่าสัตว์ หมายถึง การละเว้นจากการทำร้ายชีวิต ไม่เบียดเบียนสัตว์หรือมนุษย์ เป็นการฝึกให้มีเมตตาและความกรุณา ศีลข้อที่ 2 คือ การไม่ลักทรัพย์ เป็นการส่งเสริมความซื่อสัตย์ ไม่เอาของที่ไม่ใช่ของตน ทำให้เกิดความไว้วางใจในสังคม ศีลข้อที่ 3 คือ การไม่ประพฤติดนินทา หมายถึง ความซื่อสัตย์ต่อคู่ครอง และเคารพในสิทธิของผู้อื่นในเรื่องความสัมพันธ์ ศีลข้อที่ 4 คือ การไม่พูดเท็จ เน้นการพูดความจริง สร้างความเข้าใจ ความเชื่อใจ และลดความขัดแย้ง ศีลข้อที่ 5 คือ การไม่เสพของมีนเมา ได้แก่ เหล้า บุหรี่ หรือยาเสพติด เป็นการรักษาสติ และป้องกันพฤติกรรมที่เกิดจากความประมาท เมื่อบุคคลยึดมั่นในศีล 5 จะสามารถควบคุมตนเองได้ มีจิตใจสงบ ไม่สร้างปัญหาให้ตนเองหรือสังคมโดยรอบ ศีล 5 จึงเปรียบเสมือนเครื่องมือในการฝึกตน ปรับพฤติกรรม และสร้างสังคมที่มีระเบียบแบบแผน นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีและความสงบสุข โดยหลักศีลนั้นนับว่าแนวทางในการดำรงชีวิตที่ช่วยให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข โดยเน้นการควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้อยู่ในกรอบของความดีงาม การประยุกต์ใช้หลักศีลในชีวิตประจำวันสามารถทำได้ง่ายและเป็นรูปธรรม เช่น การไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ทำร้ายสัตว์ หรือแม้แต่การช่วยเหลือคนตกทุกข์ได้ยาก เป็นการแสดงออกถึงเมตตาและกรุณา การไม่ลักขโมย ไม่ฉวยโอกาสเอาเปรียบใครในที่ทำงาน หรือสังคมช่วยสร้างความน่าเชื่อถือและความไว้วางใจ การรักษาความซื่อสัตย์ในความสัมพันธ์ เช่น ความ

รับผิดชอบต่อครอบครัวและคู่ชีวิต เป็นรากฐานของความอบอุ่นในบ้าน การพูดความจริง พูดด้วยเจตนาดี ไม่ยุยงให้เกิดความแตกแยก ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจและความสามัคคีในการทำงานและสังคม สุดท้ายการงดเว้นจากเครื่องดื่มมีนเมาและยาเสพติด ซึ่งไม่เพียงส่งผลดีต่อสุขภาพ แต่ยังทำให้มีสติ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เมื่อนำหลักศีลมาใช้ในการชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง จะช่วยขัดเกลาจิตใจ สร้างความสงบภายใน และทำให้ชีวิตดำเนินไปอย่างมั่นคง มีคุณค่า และมีความสุขอย่างแท้จริง

การส่งเสริมหลักศีล 5 ให้เกิดคุณธรรมจริยธรรมเป็นพื้นฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อบ่มบ่มสังคมที่มีคุณธรรม โดยสภาพปัญหาต่าง ๆ สืบเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าด้านต่าง ๆ ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองการปกครอง และด้านเทคโนโลยี การสื่อสารอย่างไร้ขอบเขต จึงทำให้เกิดความแตกแยกแตกต่างมากมาย เป็นสาเหตุของปัญหาต่าง ๆ ตามมาเกิดวิกฤตทางสังคมจึงเป็นปัญหาความเหลื่อมล้ำทางสังคม เป็นปัญหาหลักของสังคม ทำให้เกิดปัญหาความแตกแยกเห็นแก่ตัวและขาดความรักความสามัคคีโดยการปฏิบัติตามหลักศีล 5 เป็นอาณัติ อันเป็นเครื่องมือในการใช้ชีวิตที่ถูกต้องดีงาม รู้หน้าที่ของตนเองและไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่เห็นแก่ตัว ไม่หลงมัวเมาไปกับอบายมุข คนที่มีศีล 5 จะมีสติปัญญาดี มีความสามารถรักษาภาวะของความเป็นคนไว้ได้ สามารถควบคุมดูแลทั้งร่างกายและจิตใจได้ดี ได้แก่ การควบคุมความคิด การกระทำ การพูด ไม่ให้ผิดพลาดบกพร่องไปจากความถูกต้องดีงาม อันเป็นการกระทำที่อยู่ในลักษณะของคนที่ไม่ประมาทต่อชีวิต จะไม่มีคำว่าหลงผิดในชีวิต ชุมชนที่มีประชาชนปฏิบัติตามหลักศีล 5 จะเป็นชุมชนที่อบอุ่นสงบสุขร่มเย็น มีจิตที่เมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่นหรือผู้ด้อยโอกาสกว่า เป็นสังคมที่เป็นธรรมเพื่อให้คนในสังคมเข้าถึงธรรมะได้ง่ายและทั่วถึง การรักษาศีล 5 เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเป็นปกติ ในการงดเว้นจากบาปทั้งหลายทั้งปวง สำรวมอดทน อดกลั้น ต่อโลภะ โทสะ โมหะ ไม่ล่วงละเมิดผู้อื่นด้วยกาย ด้วยวาจา เพื่อให้เกิดความปกติเรียบร้อย สงบสุขในสังคม เป็นแนวทางการแก้ปัญหาให้กับบุคคลและสังคมชุมชนได้ เพื่อลดปัญหาต่าง ๆ การรักษาศีล 5 ต้องมีความพร้อมทั้งด้านกาย ด้านสังคม และด้านจิตใจ ที่จะเป็นตัวช่วยในการส่งเสริมเยาวชนในชุมชนเกิดการเรียนรู้ในการรักษาศีล 5 อย่างถูกต้องและไม่ประพฤติดนินาสีลอีกด้วย

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมหลักศีล 5 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านจำ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอลาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” โดยเห็นว่า หลักศีล 5 มีความสำคัญในการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต มุ่งเน้นพฤติกรรมของมนุษย์และสร้างความสงบสุขในชีวิตและชุมชน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านจำ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอลาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
2. เพื่อศึกษาศีล 5 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
3. เพื่อการส่งเสริมหลักศีล 5 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านจำ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอลาดใหญ่ จังหวัดสงขลา



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ทำการศึกษา 2 วิธี ได้แก่ การศึกษาเอกสาร และการศึกษาภาคสนาม เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลที่เชื่อถือได้ โดยสรุปเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร จากแหล่งข้อมูลชั้นปฐมภูมิ คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539

2. ศึกษาเอกสารจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ คือ หนังสือ เอกสาร วารสาร วิทยานิพนธ์ บทความ และงานวิชาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อการวิจัย รวมถึงข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ที่เชื่อถือได้

3. ศึกษาข้อมูลภาคสนาม จะใช้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับบุคคลสำคัญในชุมชนที่ต้องการสัมภาษณ์/ผู้ให้ข้อมูล จำนวน 20 รูป/คน

ขอบเขตด้านประชากร พระภิกษุ อายุพรรษา 5 ขึ้นไป 2 รูป ผู้นำชุมชน 3 คน ตัวแทนคณะกรรมการชุมชน 4 คน ตัวแทนประชาชน 11 คน รวมกลุ่มเป้าหมายทั้งสิ้น 20 คน

วิธีการเก็บข้อมูล

1. ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ เก็บข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539

2. ข้อมูลทุติยภูมิ เก็บข้อมูลจากหนังสือ ตำรา เอกสาร บทความวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ

3. ข้อมูลภาคสนาม ใช้วิธีสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

- อายุพรรษา 5 ขึ้นไป 2 รูป
- ผู้นำชุมชน 3 คน
- ตัวแทนคณะกรรมการชุมชน 4 คน
- ตัวแทนชุมชน 11 คน

รวมทั้งหมด 20 คน

วิธีวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ประเด็นปัญหาเป็นตัวตั้ง ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ศึกษาทั้งเชิงเอกสารและข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาทำการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบความถูกต้องแล้วรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคำตอบให้เป็นไปตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้

วิธีการนำเสนอ ใช้วิธีการนำเสนอเชิงพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัย

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชนคือการยกระดับความเป็นอยู่ของประชาชนให้ดีขึ้นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม โดยเน้นการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนเป็นสำคัญ ชุมชนที่มีคุณภาพชีวิตดีจะมีสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย สุขภาพอนามัยดี การศึกษาและอาชีพที่มั่นคง รวมถึงความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและเพื่อนบ้าน การส่งเสริมศิลปกรรม จริยธรรม และวัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นอีกปัจจัยที่ทำให้ชุมชนเข้มแข็ง การพัฒนานี้ไม่ใช่เพียงแค่เรื่องของโครงสร้างพื้นฐาน แต่ยังหมายถึงการพัฒนา "คน" ให้มีคุณภาพ มีคุณธรรม และมีส่วนร่วมในการดูแลกันและกันอย่างยั่งยืน สภาพความเป็นอยู่ของชุมชนบ้านจำในปัจจุบันยังคงเรียบง่ายและยึดโยงกับวิถีชีวิต

แบบดั้งเดิม ชาวบ้านส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม เช่น ทำนา ทำสวน และเลี้ยงสัตว์ มีการพึ่งพาอาศัยกัน ในหมู่บ้านและรักษาความสามัคคีไว้อย่างเหนียวแน่น วิถีชีวิตยังแฝงด้วยขนบธรรมเนียม ประเพณี และความเชื่อทางศาสนา ชุมชนมีความเข้มแข็งทางสังคมและวัฒนธรรม แม้จะได้รับอิทธิพลจากเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและเทคโนโลยีบ้างก็ตาม โดยสมาชิกในชุมชนมักจะมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน เช่น การพัฒนาคุณภาพชีวิต การดูแลกันและกัน หรือการรักษาและส่งเสริมคุณค่าทางสังคมวัฒนธรรมและการทำงานร่วมกันในชุมชนเพื่อประโยชน์ของส่วนรวมถือเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาชุมชนให้มีความเข้มแข็งและยั่งยืน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การแบ่งปันทรัพยากร และการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนสามารถช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับสมาชิกในชุมชนได้ ปัจจุบันสภาพปัญหาของชุมชนบ้านจำ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา กำลังประสบปัญหาการขาดความเข้าใจซึ่งกันและกันรวมถึงสภาวะเอาตัวรอดโดยที่ต่างคนต่างแสดงเห็นแก่ตัวออกมา ขาดจิตสาธารณะ และนำมาซึ่งปัญหาต่างๆที่จะสรุปได้ดังนี้ 1) ปัญหาความขัดแย้ง 2) ปัญหาด้านเศรษฐกิจ 3) ปัญหาด้านครอบครัว ซึ่งการแก้ปัญหาความขัดแย้งเริ่มจากการเปิดใจรับฟังกันอย่างจริงจัง สร้างความเข้าใจและความไว้วางใจระหว่างกัน การไกล่เกลี่ยด้วยเหตุผลจะช่วยลดความตึงเครียดและนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ในด้านเศรษฐกิจ การส่งเสริมอาชีพ สนับสนุนสินค้าชุมชน และฝึกอบรมทักษะจะช่วยเพิ่มรายได้ให้ครัวเรือน ส่วนปัญหาครอบครัวต้องเน้นความอบอุ่น เอาใจใส่ และส่งเสริมบทบาทของพ่อแม่ในการเลี้ยงดูบุตรอย่างเข้าใจ หากชุมชนมีศูนย์ให้คำปรึกษาและส่งเสริมกิจกรรมร่วมกัน จะช่วยลดปัญหาความรุนแรงในครอบครัวได้ การรวมพลังของคนในชุมชนในการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน จะก่อให้เกิดสังคมที่เข้มแข็ง มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งในด้านสุขภาพ จิตใจ และเศรษฐกิจ

2. หลักศีล 5 คือหลักธรรมพื้นฐานในพระพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วยข้อห้าม 5 ประการ ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดูหมิ่นในกาม ไม่พูดเท็จ และไม่เสพของมึนเมา ศีลเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นกรอบทางจริยธรรมที่ช่วยควบคุมพฤติกรรมของคนในสังคม เพื่อให้เกิดความสงบเรียบร้อยและอยู่ร่วมกันอย่างมีสันติ การรักษาศีลยังส่งเสริมให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ถือเป็นรากฐานของคุณธรรมในการดำรงชีวิตและการอยู่ร่วมกันในชุมชนอย่างมีระเบียบ องค์ประกอบของ ศีล 5 คือ เจื่อนใจหรือส่วนประกอบที่ทำให้การละเมิดศีลแต่ละข้อถือว่าเป็นความผิดทางศีล โดยแต่ละข้อจะมีองค์ประกอบที่ต่างกันไป คือ 1) ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากการฆ่าสัตว์ องค์ประกอบ 5 อย่าง ได้แก่ สัตว์มีชีวิต รู้ว่าสัตว์มีชีวิต มีเจตนาจะฆ่า พยายามลงมือฆ่า สัตว์นั้นตายเพราะการกระทำของเรา 2) อทินนาทานา เวรมณี เว้นจากการลักทรัพย์ องค์ประกอบ 5 อย่าง ได้แก่ ทรัพย์นั้นมีเจ้าของ รู้ว่าทรัพย์นั้นมีเจ้าของ มีเจตนาจะขโมย ลงมือขโมย ได้ทรัพย์นั้นมาโดยไม่ชอบ 3) กาเมสุมิจฉา จารา เวรมณี เว้นจากการประพฤติดูหมิ่นในกามองค์ประกอบ 4 อย่าง ได้แก่ บุคคลนั้นเป็นผู้ที่ไม่ควรเกี่ยวข้องกับเพศ (เช่น ผู้อื่นมีคู่แล้ว) รู้ว่าเขาเป็นผู้ไม่ควรยุ่งเกี่ยว มีเจตนาจะมีเพศสัมพันธ์ กระทำการจนสำเร็จ 4) มุสาวาทา เวรมณี เว้นจากการพูดเท็จ องค์ประกอบ 4 อย่าง ได้แก่ เรื่องที่พูดไม่ตรงกับความจริง มีเจตนาจะโกหก พยายามพูดให้คนอื่นเข้าใจผิด คนฟังเข้าใจผิดตามที่พูด 5) สุราเมรัยมัชฌิมาทัฏฐานา เวรมณี เว้นจากการดื่มของมึนเมา องค์ประกอบ 3 อย่าง ได้แก่ มีเครื่องดื่มที่เป็นสุราเมรัย (ของมึนเมา) รู้ว่าเป็นของมึนเมา ดื่มด้วยเจตนาเพื่อมึนเมาดังจะเห็นได้ว่าหลักศีล คือข้อปฏิบัติพื้นฐานทางศีลธรรมที่ช่วยควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ให้อยู่ในกรอบแห่งความดีงาม หากชุมชนใดยึดถือหลักศีลไว้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต จะส่งผลให้เกิดความสงบสุขและความ



มั่นคงในสังคม โดยเฉพาะศีล 5 ที่เน้นการไม่เบียดเบียนกัน การไม่ขโมย การซื่อสัตย์ในความสัมพันธ์ การพูดจาอย่างมีสติ และการละเว้นจากของมีเงินเมา จะช่วยลดความขัดแย้งและปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน คนในชุมชนจะเกิดความเมตตา เห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น เมื่อไม่มีการลักขโมยหรือประพฤติมิชอบ ความไว้วางใจระหว่างกันจะเพิ่มขึ้น การพูดความจริงและหลีกเลี่ยงการนินทาว่าร้าย ทำให้เกิดการสื่อสารที่ดีและสร้างสรรค์ การงดเว้นจากสุราและยาเสพติด ช่วยให้คนมีสุขภาพที่ดี มีสติในการทำงานและการตัดสินใจ นำไปสู่การพัฒนาเศรษฐกิจของครัวเรือนและชุมชน เมื่อทุกคนประพฤติปฏิบัติตามหลักศีลอย่างสม่ำเสมอ ชุมชนก็จะเกิดความมั่นคง มีความสามัคคี และสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้อย่างยั่งยืน

3. การส่งเสริมหลักศีล 5 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านจำ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยส่งเสริมหลักศีล 5 เพื่อแก้ปัญหาความขัดแย้ง ปัญหาด้านเศรษฐกิจ และปัญหาด้านครอบครัว

การส่งเสริมหลักศีล 5 สามารถแก้ปัญหาความขัดแย้งได้ในสังคมช่วยสร้างจิตสำนึกด้านคุณธรรมและความรับผิดชอบต่อกัน เมื่อคนในสังคมไม่เบียดเบียนกันตามหลักของศีล เช่น ไม่ฆ่า ไม่ทำร้าย ก็ลดความรุนแรงและความขัดแย้งได้ การไม่ลักทรัพย์ทำให้เกิดความเชื่อมั่นและไว้วางใจกันในสังคม การไม่ประพฤติผิดในกามช่วยรักษาความสัมพันธ์ครอบครัวและชุมชนให้มั่นคง การไม่พูดเท็จทำให้เกิดความโปร่งใสและลดความเข้าใจผิด ส่วนการไม่เสพของมีเงินเมาช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงและการทะเลาะวิวาท หากทุกคนยึดมั่นในศีล 5 จะทำให้เกิดความสงบสุขและความสามัคคีในสังคม ความขัดแย้งต่าง ๆ ก็จะลดน้อยลงหรือสามารถคลี่คลายได้อย่างมีเหตุผล

การส่งเสริมหลักศีล 5 สามารถช่วยแก้ปัญหาเศรษฐกิจได้โดยสร้างพฤติกรรมที่โปร่งใสและมีจริยธรรมในสังคม ศีลข้อไม่ลักทรัพย์ส่งเสริมให้คนซื่อสัตย์ ไม่ฉ้อโกง ทำให้ระบบเศรษฐกิจมีความน่าเชื่อถือ ลดปัญหาคอร์รัปชันและการทุจริต ศีลข้อไม่พูดเท็จช่วยให้เกิดความไว้วางใจในการทำธุรกิจ ลดข้อขัดแย้งทางการค้า ศีลข้อไม่เสพของมีเงินเมาทำให้คนมีสติ ไม่พุ่มพวยในการใช้จ่าย และมีแรงงานที่มีคุณภาพ ส่วนศีลข้ออื่น ๆ ช่วยให้คนดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ไม่โลภ ไม่เบียดเบียนกัน ส่งเสริมการทำงานร่วมกันอย่างเป็นธรรม ทำให้ระบบเศรษฐกิจมีความมั่นคงและยั่งยืนในระยะยาว

การส่งเสริมหลักศีล 5 สามารถช่วยแก้ปัญหาครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะศีลเป็นหลักธรรมที่วางรากฐานของความสัมพันธ์ที่ดี ศีลข้อไม่ฆ่าสัตว์ ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมีเมตตาและไม่ใช้ความรุนแรงต่อกัน ศีลข้อไม่ลักทรัพย์ สร้างความซื่อสัตย์และไว้วางใจกันภายในบ้าน ศีลข้อไม่ประพฤติผิดในกาม ช่วยรักษาความสัมพันธ์ต่อคู่ครอง ลดปัญหาการนอกใจและการหย่าร้าง ศีลข้อไม่พูดเท็จ ช่วยให้เกิดการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาในครอบครัว ส่วนศีลข้อไม่เสพของมีเงินเมา ลดปัญหาอบายมุขที่มักเป็นสาเหตุของความร้าวฉาน การยึดมั่นในศีล 5 จึงเป็นพื้นฐานที่ทำให้ครอบครัวอบอุ่น เข้มแข็ง และอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจและมีความสุข

ดังนั้น การส่งเสริมหลักศีล 5 ถือเป็นแนวทางพื้นฐานในการยกระดับจิตใจและพฤติกรรมของคนในสังคม เมื่อแต่ละคนยึดมั่นในศีล จะช่วยลดความเห็นแก่ตัวและความรุนแรง ทำให้เกิดความเมตตาต่อกัน ซึ่งช่วยคลี่คลายความขัดแย้งในครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ศีลข้อ 1 ที่เน้นการไม่เบียดเบียนกัน ส่งเสริมให้คนอยู่ร่วมกันด้วยความสงบและเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน ศีลข้อ 2 ที่ไม่ลักขโมย ทำให้เกิดความซื่อสัตย์สุจริต ส่งผลดีต่อระบบเศรษฐกิจ เพราะลดการทุจริต และเพิ่มความไว้วางใจในการทำธุรกิจร่วมกัน ศีลข้อ 3 สร้างความมั่นคงในครอบครัว ลดปัญหาการหย่าร้างและการทะเลาะเบาะแว้ง ศีลข้อ 4 ส่งเสริมการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ ลดการ

เข้าใจผิดและความขัดแย้งจากคำพูด ส่วนข้อ 5 ที่ดเว้นสุราและยาเสพติด ช่วยลดอาชญากรรม ปัญหาสุขภาพและความรุนแรงในครอบครัว ชุมชนที่คนมีวินัยในศีลจะเป็นชุมชนที่อบอุ่น มีความสามัคคี และร่วมมือกันพัฒนาอย่างมั่นคงและยั่งยืน คุณภาพชีวิตของคนในชุมชนจึงดีขึ้นทั้งในด้านจิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมหลักศีล 5 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านจำ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” โดยผู้วิจัยนำมาอภิปรายได้ ดังนี้ ผู้วิจัยสามารถนำมาอภิปรายได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านจำ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน คือ การยกระดับความเป็นอยู่ของประชาชนทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ และสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง เมื่อชุมชนมีการพัฒนาอาชีพและส่งเสริมรายได้ ชาวบ้านก็มีฐานะดีขึ้น มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ การเข้าถึงบริการสาธารณสุขที่มีคุณภาพ ทำให้คนในชุมชนมีสุขภาพกายและใจที่ดี การส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตช่วยให้คนมีความรู้เท่าทันโลกสมัยใหม่ ด้านสังคม ชุมชนที่เข้มแข็งจะเกิดความสามัคคี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ลดปัญหาอาชญากรรมและความขัดแย้ง การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติทำให้พื้นที่อยู่อาศัยน่าอยู่และยั่งยืน นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมของประชาชนในการวางแผนและพัฒนาชุมชน ยังสร้างความภาคภูมิใจและเป็นเจ้าของร่วมกัน ส่งผลให้ชุมชนเจริญเติบโตอย่างมั่นคงและยั่งยืนในระยะยาว ชุมชนบ้านจำ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ยังคงพบปัญหาต่าง ๆ มากมายที่เกิดขึ้นในชุมชนทั้งที่เกิดจากตัวบุคคลครอบครัว และจากชุมชน เช่น ปัญหาความยากจนและหนี้สิน ปัญหาการว่างงานและขาดแคลนงานทำในชุมชน ปัญหาการพึ่งพาเศรษฐกิจภายนอกชุมชน ปัญหาการขาดผู้นำทางจิตวิญญาณ ทำให้คนในชุมชนมุ่งหาปัจจัยสี่ในการครองชีพ ผิดๆ มีการเล่นการพนัน ที่ผิดกฎหมาย ค้ายาเสพติด ดื่มน้ำใบป๋อม ค่าประเวณี และ ขโมย อันนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ไม่ค่อยจะดีนักและยังส่งผลไปยังชุมชนทำให้ชุมชนเป็นชุมชนที่ไม่น่าอยู่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ กมลวรรณ บัณชาว ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรมีการปรับเพิ่มฐานเงินเดือนของบุคลากรให้สูงขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ เพื่อความสมดุลกับค่าครองชีพในปัจจุบัน และการแบ่งภาระงานยังไม่ชัดเจน ควรให้มีการตรวจตรา เพื่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ควรเพิ่มช่องทางในการให้บุคลากรแสดงศักยภาพและเปิดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันให้มากขึ้น ควรใส่ใจ สนับสนุน และยอมรับแนวทางความคิดเห็นของบุคลากร ในการปฏิบัติงานอันก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม และควรมีระบบธรรมาภิบาลเข้ามาสร้างความสมดุลในการอยู่ร่วมกัน และมีมาตรการเสมอกันทุกส่วนงานในการปฏิบัติที่เป็นการประหยัดทรัพยากร เช่น การเปิด ปิด อาคารต่างๆ เพื่อเป็นการประหยัดน้ำ ประหยัดไฟ ของมหาวิทยาลัย (กมลวรรณ บัณชาว, 2561) และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระรังสรรค์ ดิग्ฆปัญโญ (พิมพา) ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอานุพุทฺธิกา” ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความสำคัญ 2 ส่วน คือ 1)การพัฒนาคุณภาพชีวิตในทางโลก ให้บรรลุความจำเป็นขั้นพื้นฐานของการดำเนินชีวิต 2) พัฒนาคุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนา ดำเนินชีวิตด้วยปัญญาแก้ทุกข์ด้วยปัญญา การนำหลักธรรมอานุพุทฺธิกาพัฒนาคุณภาพชีวิตควรนำมาให้ครองศโดยพัฒนาจากสิ่งที่ทำได้ง่ายไปหายากเป็นลำดับขั้น ทานกถาเป็นบันไดขั้นแรก



เพราะทานเป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย ผู้ให้ทานจะมีความเสียสละ มีจิตใจผ่องใส จากนั้นสร้างองค์ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับศีลให้เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ทำให้สังคมมีความสงบสันติสุข แนวคิดเรื่องสวรรค์เปรียบดุจเป้าหมายหรือความสำเร็จในทางโลกที่จะไปถึงได้ ด้วยการช่วยกันเคารพกฎกติกาของสังคมและมีอุดมการณ์คือความสุขของสังคม ต่อจากนั้นคือความรู้จักโทษของสิ่งที่ยั่ววนใจ เห็นโทษของกิเลสและความยึดติดในวัตถุ ประการสุดท้ายคือเห็นประโยชน์ของการพาตนให้ออกจากความสุขทางโลก หรือที่อาจเรียกว่าความสุขทางเนื้อหนัง สู่ความอิสระทางจิตวิญญาณอยู่เหนือความทุกข์ทั้งปวง (พระรังสรรค์ ดิกขปัญโญ (พิมพ์), 2564)

หลักศีล 5 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา สามารถอภิปรายผลได้ว่า หลักศีล 5 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เป็นข้อปฏิบัติขั้นพื้นฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ฆราวาสยึดถือเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ศีลเหล่านี้ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจสงบ ลดความโลภ ความโกรธ และความหลง ศีลข้อ 1 ช่วยส่งเสริมความเมตตาต่อสรรพชีวิต ศีลข้อ 2 ทำให้เกิดความซื่อสัตย์สุจริตในสังคม ศีลข้อ 3 ช่วยสร้างครอบครัวที่มั่นคงและลดปัญหาทางเพศ ศีลข้อ 4 ทำให้เกิดการสื่อสารที่จริงใจและลดความขัดแย้ง ส่วนศีลข้อ 5 ช่วยให้มีสติ ไม่ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งเสพติด การรักษาศีลเหล่านี้ยังเป็นพื้นฐานของการฝึกสมาธิและพัฒนาปัญญา นำไปสู่ความเจริญทางจิตใจ และการดำรงชีวิตอย่างมีคุณธรรมในทุกระดับของสังคม ศีล 5 เป็นรากฐานของศีลธรรม ที่ช่วยควบคุมพฤติกรรมภายนอก และพัฒนา “คุณภาพภายใน” คือ สติและเมตตาธรรมเมื่อบุคคลปฏิบัติศีล 5 อย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย เป็นที่รักของผู้อื่น และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในระดับชุมชนหรือสังคม การรักษาศีล 5 อย่างแพร่หลายจะนำไปสู่ สังคมอุดมศีลธรรม ที่มีความสงบ ปลอดภัย และเอื้อเฟื้อกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระประสาน อัสสโร (เสมียนรัมย์) ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาพฤติกรรมการรักษาศีล 5 ที่มีผลต่อความเครียดและความสามารถของนักเรียนโรงเรียนรัตนจินะอุทิศราชบุรณะ กรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการรักษาศีลห้าที่มีผลต่อความเครียดและความสามารถของนักเรียนโรงเรียนรัตนจินะอุทิศ, ราชบุรณะ, กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่านักเรียนร้อยละ 30.20 มีพฤติกรรมการรักษาศีลข้อ 1 เว้นจากการฆ่าสัตว์มากที่สุด ส่วนการรักษาศีลข้อ 5 เว้นจากการดื่มสุราเมรัยนั้นพบว่ามีจำนวนน้อยที่สุด และพบว่าความเครียดและความสามารถในการเผชิญอุปสรรคส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่ไม่รู้สึกเครียดเลย ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการเคยและไม่เคยรักษาศีลกับความเครียดและความสามารถในการเผชิญอุปสรรค พบว่า นักเรียนมีความเครียดและความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่แตกต่างกันในเรื่องการรักษาศีลข้อ 5 เว้นจากการดื่มสุราเมรัย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ส่วนพฤติกรรมการรักษาศีลข้ออื่น ๆ นั้นพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (พระประสาน อัสสโร (เสมียนรัมย์), 2558) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาถนอมานวโร (พิมพ์สุวรรณ) ได้วิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนหมู่บ้านรักษาศีล 5 ในจังหวัดนครปฐม” ผลการวิจัยพบว่า สภาพบริบทวิถีชีวิตชุมชนของหมู่บ้านอยู่ร่วมกันเป็นชุมชนใหญ่มีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย มีขนบธรรมเนียม จารีตประเพณี ศิลปวัฒนธรรม เป็นหนึ่งในชุมชนที่ดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธ แต่ในสังคมปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางด้านเศรษฐกิจและสังคม วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนทำให้เกิดปัญหาในชีวิตประจำวันตามมามากมาย เพื่อให้เกิดความสันติสุขลดปัญหา โดยได้นำมามาหลักศีล 5 มาประพุดปฏิบัติใน การดำเนินชีวิตประจำวัน การพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน เพื่อให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดย ยึดมั่นตามคำสอนทางพระพุทธศาสนาอันจะส่งผลให้ประเทศชาติมีความสงบร่มเย็นและเป็นหลักประกันให้แก่สังคมเกิดความสงบสุข ประชาชนมีความรักความสามัคคี โดยเริ่มจากครอบครัว หมู่บ้าน ตำบล อำเภอ ไปจนถึงจังหวัด ได้มีส่วนร่วมใน

การปฏิรูปประเทศไทยและพัฒนาประชาธิปไตยให้เข้มแข็ง ซึ่งจะนำพาประเทศก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นคงและยั่งยืน รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนหมู่บ้านรักษาศีล 5 ในจังหวัดนครปฐม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติให้เกิดเป็นผลสำเร็จเป็นรูปธรรม ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข (พระมหาดอนอมาวโร (พิมพ์สุวรรณ), 2564)

การส่งเสริมหลักศีล 5 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านจำ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลา ทั้งนี้อภิปรายผลได้ว่า หลักศีล 5 เป็นหลักธรรม ในพระพุทธศาสนา เพื่อที่ตอบโจทยความมีสติ มีเมตตา และกรุณา ไม่ทำให้ผู้อื่นและสังคมเดือดร้อนเพราะทุกครั้งที่เราทำความตั้งใจดเว้นจากความชั่ว ตั้งใจจะไม่เบียดเบียนผู้อื่น ย่อมจะเกิดจิตสำนึกแห่งความดีงาม เกิดความเมตตาขึ้นภายในใจ เป็นการชำระจิตใจให้สะอาด เพราะปกติคนเราจะพูด จะคิด หรือจะกระทำอะไร ย่อมมีเจตนาภายในอยู่แล้ว ดังนั้นการตั้งใจว่าจะไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อนทั้งกาย วาจา และสติปัญญา จึงถือว่าเป็นการรักษาศีล สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิทยา ทองดี และสุรพล พรหมกุล ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักศีล 5 ของบุคลากรทางการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน” ผลการวิจัยพบว่า สภาพการดำเนินชีวิตตามหลักศีล 5 ของบุคลากรทางการศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน สภาพการทำงาน พบว่า บุคลากรทางการศึกษามีความปรองดองสมานฉันท์ ลดความขัดแย้ง ประกอบอาชีพสุจริต มีศีลธรรม มีสามัคคีธรรม และวัฒนธรรมที่ดี มีการเสริมสร้างความเข้าใจที่ดี มีความซื่อสัตย์สุจริต ส่งผลให้มีสุขภาพอนามัยดี ทำให้มีความสุขและเกิดสันติสุข และมีข้อเสนอแนะการดำเนินชีวิตตามหลักศีล 5 คือ ควรส่งเสริมให้เกิดความเมตตากรุณาในจิตใจ ควรจัดกิจกรรมสร้างสันติสุขในหน่วยงาน ส่งเสริมให้หาบุญให้ทานหรือการไถ่ชีวิตสัตว์ ควรจัดกิจกรรมสร้างจิตสำนึกในการประหยัด ควรฝึกปฏิบัติที่ชัดเจน ในการใช้ทรัพย์สินส่วนกลาง ควรระมัดระวังเรื่องการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามในการปฏิบัติหน้าที่ ควรสร้างความเข้าใจที่ดีต่อกันควรแสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ จัดกิจกรรมออกกกำลังกายเป็นประจำจัดกิจกรรมลดอบายมุข (วิทยา ทองดี และสุรพล พรหมกุล, 2559) ทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทธิชัย ออบอุ้น) และคณะ ได้วิจัยเรื่อง “การยกระดับโครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 เพื่อสร้างความมั่นคงและยั่งยืนของชุมชนในสังคมไทย” ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาหมู่บ้านเชิงศีลธรรมของสังคมคือ คือ 1) การรักษาศีลข้อที่ 1 ไม่มุ้งร้ายต่อกันสอนให้รู้จักคุณค่าของความเป็นคนและให้มีเมตตาต่อสรรพสัตว์ มีกฎของหมู่บ้าน คือ ห้ามจับสัตว์น้ำฤดูวางไข่ ห้ามพกพาอาวุธ จัดกิจกรรมปล่อยนก ปล่อยปลา ตั้งเขตอภัยทานของหมู่บ้าน หากฝ่าฝืนมีการปรับเงินผู้ที่ละเมิด กติกาหมู่บ้าน 2) การรักษาศีลข้อที่ 2 ห้ามลักขโมย หากมีการละเมิดปรับ 2 เท่าของราคาทรัพย์สิน และมุ่งเน้นการตั้งกองทุนหมู่บ้าน กลุ่มออมทรัพย์เพื่อให้ประกอบสัมมาชีพ 3) การรักษาศีลข้อที่ 3 ห้ามคบชู้ นอกใจ ฝ่าฝืน ตักเตือน ให้ข้อคิด โดยมีกิจกรรมส่งเสริมครอบครัวสัมพันธ์และส่งเสริมเยาวชนให้มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมทางเพศของตนเอง 4) การรักษาศีลข้อที่ 4 ห้ามทะเลาะวิวาท ห้ามส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น ฝ่าฝืนให้ชดใช้ค่าเสียหาย รวมทั้งส่งเสริมให้คนมีสัจจะต่อกันตามภูมิปัญญาและประเพณีของชุมชน 5) การรักษาศีลข้อที่ 5 ห้ามยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ ฝ่าฝืนตักเตือนและสั่งเจ้าหน้าที่ตามความผิดที่ปรากฏ โดยมีการพัฒนากิจกรรมงานบุญปลอดเหล้างานเศร้าปลอดอบายมุข เพื่อให้สังคมหมู่บ้านเกิดสันติสุข (พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทธิชัย ออบอุ้น) และคณะ, 2563)



สรุปและข้อเสนอแนะ

การพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การดำเนินการหรือกระบวนการที่มุ่งหวังเพื่อปรับปรุงและยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือกลุ่มคนให้ดีขึ้น ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจเพื่อให้บุคคลสามารถมีชีวิตที่ดีและมีความสุขในทุกด้านของชีวิต โดยหลักศีล 5 คือ ข้อปฏิบัติทางศีลธรรม ที่ช่วยควบคุมกายและวาจาให้เรียบร้อย ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ศีลเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต ทั้งทางโลกและทางธรรม เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ซึ่งนำมาส่งเสริมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านจำ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยสามารถแก้ปัญหาความขัดแย้ง ปัญหาด้านเศรษฐกิจ และปัญหาด้านครอบครัว ได้อย่างมีประสิทธิภาพจะเห็นได้ว่าการส่งเสริมหลักศีล 5 เป็นแนวทางพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ศีลช่วยให้บุคคลประพฤติตนอยู่ในกรอบจริยธรรม มีความรับผิดชอบ และรู้จักควบคุมตนเอง การไม่เบียดเบียนกันนำไปสู่ความสงบสุขในชีวิตและสังคม ศีลข้อไม่เสพของมีนเมาช่วยให้มีสุขภาพดี มีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต การไม่ลักทรัพย์และไม่พูดเท็จทำให้เกิดความไว้วางใจ สร้างโอกาสทางสังคมและเศรษฐกิจ การยึดมั่นในศีลจึงเป็นการพัฒนาด้านตนเองจากภายในส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นทั้งในระดับบุคคลและชุมชน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ได้แก่ 1) ควรมีการส่งเสริมทักษะความรู้ ความสามารถของประชาชนในชุมชน จากภาครัฐอย่างจริงจัง 2) ควรส่งเสริมประชาชนให้มีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปส่งเสริมอย่างเป็นระบบทั้งในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน 3) ควรสนับสนุน การวิจัยหรือกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่ส่งผลถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชน อีกทั้งข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ ได้แก่ 1) ควรมีการลงพื้นที่เพื่อทราบปัญหาของสมาชิกภายในชุมชนเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา 2) จัดกิจกรรมอบรมและเวทีเรียนรู้เรื่องศีล 5 ในชุมชนและโรงเรียน 3) ควรจัดตั้งกลุ่มอาสาสมัครจิตอาสา ศีล 5 ในหมู่บ้านหรือชุมชนเพื่อทำหน้าที่เป็นแบบอย่าง และช่วยส่งเสริม สนับสนุน และติดตามผลการปฏิบัติศีลของคนในชุมชนอย่างเป็นมิตรและต่อเนื่อง นอกจากนี้ ยังมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป 1) การประยุกต์ใช้หลักสังคหัตถุธรรม ในการพัฒนาชุมชนชุมชนบ้านจำ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 2) การส่งเสริมหลักพรหมวิหารธรรม ในการพัฒนาชุมชนบ้านจำ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 3) การบูรณาการหลักสาราณียธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนบ้านจำ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

เอกสารอ้างอิง

- กมลวรรณ ปั่นขาว. (2561). “การพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. ใน สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เกื้อ วงศ์บุญสิน. (2550). ประชากรกับการพัฒนา. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปราสาท หลักศิลา. (2514). ชุมชนชุมชน. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: สภาวิจัยแห่งชาติ.

- พระประธาน อิสสุโร (เสมียนรัมย์). (2558). “ศึกษาพฤติกรรมการรักษาศีล 5 ที่มีผลต่อความเครียดและความสามารถของนักเรียนโรงเรียนรัตนจินะอุทิศ ราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร”. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหานอมานวโร (พิมพ์สุวรรณ). (2564). “รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนหมู่บ้านรักษาศีล 5 ในจังหวัดนครปฐม”. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, 8(5), 248-249.
- พระรังสรรค์ ดิคุปญโญ (พิมพ์). (2564). “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอานุมุทติกถา”. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิพย์ ออบุ่น) และคณะ. (2563). “การยกระดับโครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 เพื่อสร้างความมั่นคงและยั่งยืนของชุมชนในสังคมไทย”. ใน รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วสิน อินทสระ. (2549). พุทธจริยศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา.
- วิทยา ทองดี และสุรพล พรหมกุล. (2559). “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักศีล 5 ของบุคลากรทางการศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน”. ใน รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศิริ ฮามสุโพธิ์. (2536). เทคโนโลยีที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิตในท้องถิ่น. กรุงเทพมหานคร: โอเดียน สโตร์.