

หลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต Bhavana 4 for Developing Life Quality

ชิสา กัญยาริยะ¹ และ สิริินทร์ กัญยาริยะ²

Chisa Gunyaviriya¹ and Sirin Gunyaviriya²

^{1,2}สาขาวิชาปรัชญาและจริยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

^{1,2}Philosophy and Ethics Program, Graduate School, Suan Sunandha Rajabhat University

Corresponding author, e-mail : ¹chicsar@gmail.com

²sirin.cnt@hotmail.com

Received: March 13, 2024; Revised: March 26, 2024; Accepted: March 27, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เอกสาร มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์หลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผลการวิจัยพบว่า หลักภาวนา 4 เป็นหลักการพัฒนาชีวิตให้เกิดคุณภาพ ใน 4 ด้าน คือ 1) ด้านการพัฒนาพฤติกรรมทางกาย 2) ด้านการพัฒนาความประพฤติทางกาย และวาจา 3) ด้านการพัฒนาจิตใจหรืออารมณ์ 4) ด้านการพัฒนาปัญญา การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักภาวนา 4 สามารถประยุกต์ใช้ได้ ดังนี้ 1) การประยุกต์ใช้กายภาวนา ได้แก่ การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการรู้จักเสพสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบอายตนะทางตา หู จมูก ลิ้น และร่างกาย เป็นการใช้กายให้สัมพันธ์สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างสร้างสรรค์ เกิดประโยชน์ คือ กินเป็น อยู่เป็น ดูแลเป็น ฟังเป็น พูดเป็น ทำเป็น ใช้เป็น ดูแลเป็น นอนเป็น เดินเป็น บริโภคเป็น 2) การประยุกต์ใช้ศีลภาวนา ได้แก่ การเว้นจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อนทั้งทางกายและวาจา เพื่อปกป้องรักษาตนเอง ครอบครัว และสังคม ไม่ให้เกิดความเดือดร้อนใจจากความประพฤติที่ไม่เหมาะสมหรือไม่สมควร 3) การประยุกต์ใช้จิตภาวนา ได้แก่ การฝึกจิตให้เกิดสมาธิตั้งมั่น มีใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ที่แทรกเข้ามาในชีวิตประจำวัน 4) การประยุกต์ใช้ปัญญาภาวนา ได้แก่ การมีสติในการดำรงชีวิต มีวิจาร์ณญาณตัดสินใจอย่างรอบคอบ รอบด้าน และรู้จักปล่อยวางความทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่น

คำสำคัญ : ภาวนา 4, คุณภาพชีวิต, พัฒนา

Abstract

This research is a qualitative study involving document analysis. Its objective is to analyze the four noble truths for life development. The research findings indicate that the Bhavana 4 serve as principles for developing life quality in four aspects : 1) the development of physical behavior, 2) the development of physical and verbal conduct, 3) the development of the mind or emotions, and 4) the development of intelligence. Applying the Bhavana 4 for life development can be done as follows : 1) Application of Corporeal Cultivation includes adopting appropriate behaviors in perceiving various stimuli affecting oneself through the senses of sight, hearing, smell, taste, and touch. It involves utilizing the body to interact creatively with the physical environment, resulting in benefits such as eating mindfully, staying present, listening attentively, speaking kindly, acting purposefully, utilizing resources wisely, caring for oneself, sleeping well, walking mindfully, and consuming responsibly. 2) Application of Moral Cultivation involves abstaining from harming oneself and others physically and verbally to maintain one's well-being, family, and society, preventing emotional turmoil caused by inappropriate or unwarranted conduct. 3) Application of Spiritual Cultivation includes training the mind to establish firm mindfulness, stability, and non-reactivity to emotions that intrude into daily life. 4) Wisdom Cultivation involves being mindful in living, making well-rounded, thoughtful decisions, and knowing how to release suffering from clinging to certainty.

Keywords : Bhavana 4, Quality of Life, Development

บทนำ

หลักภavana 4 ได้แก่ กายภavana ศิลภavana จิตภavana และปัญญาภavana (ภาสิต สุขารมณดี, 2559) เป็นพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงตรัสสอนเรื่องนี้หลังจากที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้แล้ว ดังนั้น ปรชญาเบื้องหลังของหลักภavana 4 จึงต้องศึกษาค้นคว้าไปถึงส่วนอภิปรชญาและญาณปรชญาว่าด้วยการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าที่มีไว้ฝึกฝนอบรม (นิชาพัฒน์ คำดี, 2565) ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดในเรื่องศรัทธา 4 ของพุทธศาสนา ศรัทธา 4 ประกอบด้วย 1) กรรมศรัทธา เชื่อกรรม หรือการกระทำ

ที่ประกอบด้วยเจตนา 2) วิปากศรัทธา เชื่อวิปาก หรือผลของกรรม 3) กัมมัสมกตาสัทธา เชื่อว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน 4) ตถาคตโพธิศรัทธา เชื่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

ความเชื่อทั้ง 4 อย่างนี้ เป็นความเชื่อส่วนลึกในระดับอภิปราย เนื่องจากเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเข้าถึงด้วยการคิดเชิงเหตุผล ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า อจินไตย คือ สิ่งที่ไม่ควรคิดนึกเดาไปเอง เนื่องจากจะทำให้เกิดความผิดพลาด คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้ แต่ในระดับของการศึกษาเบื้องต้น อันเกิดจากสุตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการเล่าเรียนทางทฤษฎี) และการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณหรือ โยนิโสมนสิการ (จินตามยปัญญา) ก็ยังสามารถทำได้ เพียงแต่ไม่ด่วนสรุปว่าสิ่งที่เข้าใจนั้นถูกต้องหรือไม่ อาจสรุปได้ว่า สมเหตุสมผล แต่ตรงกับความเป็นจริงหรือไม่ก็ยังถือว่าเป็นพุทธปรัชญาของบุคคลผู้นั้นที่จะต้องเรียนรู้ให้เข้าใจและเข้าถึงด้วยตนเอง เนื่องจากอยู่ในฐานะเสขบุคคล (บุคคลที่ยังต้องศึกษาในไตรสิกขา) ยังไม่ใช่พระอรหันต์ที่อยู่ในฐานะอเสขบุคคล (บุคคลที่เข้าถึงไตรสิกขาได้อย่างสมบูรณ์แล้ว เป็นผู้ไม่ต้องศึกษาแล้ว) เมื่อบุคคลมีการศึกษาด้านทฤษฎีและมีการคิดอย่างถูกต้องด้วยการไตร่ตรองอย่างรอบคอบแล้ว สิ่งที่ต้องเรียนรู้ต่อไปก็คือ ภาวนามยปัญญา ได้แก่ ปัญญาที่เกิดจากการพัฒนา หมายถึง ต้องมีการฝึกฝน อบรม ชัดเกลา เพื่อปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น เจริญขึ้น ในบริบทของภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา (พระสุนทรภิกขิตฺตคุณ, 2560) ดังที่กล่าวไว้ข้างต้นนั่นเอง

หลักภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา การส่งเสริมด้านกาย ศิลภาวนา การส่งเสริมด้านศิลปะ จิตภาวนา การส่งเสริมด้านจิต และปัญญาภาวนา การส่งเสริมปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) ฉินาพัฒน์ คำดี (2565) ได้อธิบายไว้ว่า

1. กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกี่ยวข้องกับงานที่รับผิดชอบ

2. ศิลภาวนา คือ การเจริญศิลปะ พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศิลปะ ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ตั้งใจปฏิบัติตนให้ครบ ศิล 5 ข้อ

3. จิตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิต ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญองกาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

4. ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทุกข์ แก้ไขปัญญาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

ดังนั้น แก่นแท้ของภาวนา 4 จึงเชื่อมโยงกับปัญญาปฏิบัติ คือมีทั้งส่วนของการปฏิบัติควบคู่ไปกับปัญญาที่เกิดจากการไตร่ตรองสิ่งที่ได้ปฏิบัติในเชิงเหตุและผล ซึ่งเกี่ยวข้องกับแนวคิดปรัชญาปฏิบัติ

นิยมและเหตุผลนิยม กล่าวคือ แม้ว่าจะมีการศึกษาด้านสุขตมยปัญญาและจินตามยปัญญามาแล้วก็ยังไม่อาจสรุปได้ว่าสิ่งที่ศึกษามาอย่างสมเหตุสมผลนั้นตรงกับความเป็นจริงในธรรมชาติหรือไม่ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงต้องมีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดผล แล้วจึงได้ตรองผลดังกล่าวนั้นมาอธิบายด้วยเหตุผล เหตุผลดังกล่าวจึงจะมีความเที่ยงตรง คือตรงต่อธรรมที่มาจากการปฏิบัติ เป็นการเชื่อมต่อกันของภาคปฏิบัติ (กายภาวนา ศิลภาวนา) ไปสู่เหตุผลอันบริสุทธิ์ (จิตภาวนา ปัญญาภาวนา)

ส่วนปรัชญาเบื้องหลังของหลักภาวนา 4 ที่เกี่ยวกับชีวิตของมนุษย์นั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561) อธิบายว่า ชีวิตตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา เริ่มต้นเมื่อจิตที่เป็นปฐม คือ วิญญาณแรกหรือ ปฏิสนธิวิญญาณหยั่งลงสู่ครรภ์มารดา จนกระทั่งถึงมรณะ มีส่วนประกอบสำคัญของชีวิต ได้แก่ รูปคือร่างกาย (เนื้อหนังมังสา) เวทนาคือส่วนที่เป็นความรู้สึก สัญญาคือการทำหนดรู้ การจำได้ สังขารคือสภาพที่ปรุงแต่งจิต วิญญาณคือการรับรู้อารมณ์ การจะพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นเรื่องของการดำรงอยู่ของชีวิตอย่างมีคุณภาพ และมีความสุข การจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้านคือ กาย ศิล จิต และปัญญา ต้องมีแนวทางในการดำเนินชีวิต รู้จักทำตนเองให้มีความสุข รู้จักความพอใจในชีวิต รู้จักคุณค่าและความหมายของชีวิต คือ ละความชั่ว ทำความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ มีเหตุผล มีคุณธรรม จริยธรรม

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ปรัชญาเบื้องหลังของหลักภาวนา 4 มาจากความเชื่อในลักษณะที่เป็น ปฐมบท (Assumption) เป็นข้อเชื่อที่ต้องเชื่อไว้ก่อนด้วยใจที่ศรัทธา สิ่งสำคัญก็คือ ความเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า การที่ต้องเชื่อไว้ก่อนก็เพราะเป็นสิ่งที่ยังพิสูจน์ไม่ได้จนกว่าจะได้ฝึกฝนภาวนาตามหลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา จนประจักษ์แก่ตนเอง (ปัจเจกตั้ง) ดังนั้น การรับว่าเชื่อในลักษณะนี้จึงต้องประกอบด้วยปัญญา คือ จำเป็นต้องมีการทู่เมะ ลงมือปฏิบัติฝึกฝนอบรมเพื่อให้เข้าถึงความจริงด้วยสติปัญญา รู้ชัดในชั้น 5 ทั้งส่วนที่เป็นเรื่องของทุกข์และความดับทุกข์ ความเชื่อในเรื่องของไตรลักษณ์และหลักอิทัปปัจจยตาหรือปฏิจจสมุปบาทเป็นส่วนของอภิปรัชญา ส่วนความเชื่อในเรื่องอริยสัจ 4 มาจากการที่ปัญญาของพระพุทธเจ้าเข้าถึงความจริงอันประเสริฐ ชื่อว่าอริยสัจ 4 เป็นส่วนของญาณปรัชญาหรือญาณวิทยา ทั้งส่วนของอภิปรัชญาและญาณปรัชญานี้เป็นส่วนของปรัชญาบริสุทธิ์ อันเป็นความจริงเบื้องหลังของหลักภาวนา 4 นั่นเอง อย่างไรก็ตาม บุคคลทั่วไปที่ใช้ชีวิตในโลก หากมีการทำความเข้าใจว่าหลักภาวนา 4 สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างไรก็จะเกิดประโยชน์ต่อการนำหลักภาวนา 4 ไปประยุกต์ใช้ได้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในปัจจุบัน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิเคราะห์เรื่องหลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้ที่เหมาะสมต่อไป



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อวิเคราะห์หลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์เอกสาร ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดหลักภาวนา 4 ศึกษาแนวคิดคุณภาพชีวิต จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. นำประเด็นที่ได้มาวิเคราะห์หลักภาวนา 4 ในเชิงพุทธจริยศาสตร์เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต
3. สรุปองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยเชิงปรัชญา
4. สรุปผล อภิปรายผล และเสนอแนะ

ผลการวิจัย

หลักภาวนา 4 เป็นหลักคำสอนทางพุทธศาสนาที่ปรากฏใน ตติยอนาคตสูตร อังคุตรนิกาย ปัญจกนิบาต (22/79/121) รูปแบบหลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมนั้น ใน 4 ด้าน ได้แก่

1) กายภาวนา (Corporeal Cultivation) หมายถึง พัฒนากาย การเจริญกาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายในการก่อกุศล และได้ผลดีโดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างก่อกุศลกันกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติมิให้เกิดโทษ แต่ให้ก่อกุศลเป็นคุณโดยเฉพาะให้ ก) รู้จักใช้อินทรีย์ หรือการพัฒนาอินทรีย์ 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งเชื่อมต่อกับอารมณ์ทั้ง 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ อย่างมีสติ ดูเป็นฟังเป็น ให้ได้ปัญญา และ ข) กินใช้ด้วยปัญญา เสพบริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดให้พอดีที่จะได้ผลตรงตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ประมาทขาดสติ

2) ศีลภาวนา (Moral Cultivation) หมายถึง การพัฒนาศีล การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ พัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม คือการมีความสัมพันธ์ก่อกุศลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีความประพฤติที่ดีงาม ในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และมีอาชีพสุจริต ไม่ใช่กายวาจา และอาชีพในทางเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย แต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาคุณภาพชีวิตและช่วยเหลือก่อกุศลกัน สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข

3) จิตภาวนา (Spiritual Cultivation) หมายถึง การพัฒนาจิตใจ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจเจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็ง มั่นคง และความเบิกบานผ่องใส สงบสุขสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ งามด้วยคุณธรรม เช่น มีน้ำใจ เมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เอื้อ

อารี มีมุทิตา มีศรัทธา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง ขยันหมั่นเพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น อิ่ม โปรง โลง ผ่องใส และสงบเป็นสุข

4) ปัญญาภาวนา (Wisdom Cultivation) หมายถึง การพัฒนาปัญญา การฝึกฝนอบรมเสริมปัญญา การเจริญปัญญา สร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็นโดยปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้ที่ไม่ถือสครอปรำบัญชาไม่ได้ เจริญปัญญาพัฒนาจนรู้ เข้าใจ หยั่งเห็นความจริง เป็นอยู่ด้วยปัญญา รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ลุความบริสุทธิ์ ปลอดพ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ สามารถอภิปรายได้ว่า หลักภาวนา 4 คือ หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ ด้านพฤติกรรมทางกายและความสัมพันธ์ทางกายภาพ ด้านความประพฤติและความสัมพันธ์กับสังคม ด้านจิตใจหรืออารมณ์ และด้านสติปัญญา การพัฒนาตนด้วยหลักภาวนาจึงเป็นการพัฒนาชีวิตแบบองค์รวมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะภาวนา 4 คือ หลักการที่นำไปสู่ความเจริญอันเกิดขึ้นจากการอบรมพัฒนาตน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2552) ได้อธิบายหลักภาวนา 4 ไว้ว่า ภาวนา 4 คือ การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา ได้แก่ 1) กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) สีสภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาคความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อหนุนแก่กัน 3) จิตภาวนา คือ การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นความสุขผ่องใส เป็นต้น 4) ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกฝนอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดภัยจากความทุกข์ แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา และสอดคล้องกับแนวคิดของ พระภูษิสสระ ปณฺญาปโชโต (2562) กล่าวว่า การสร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลัก



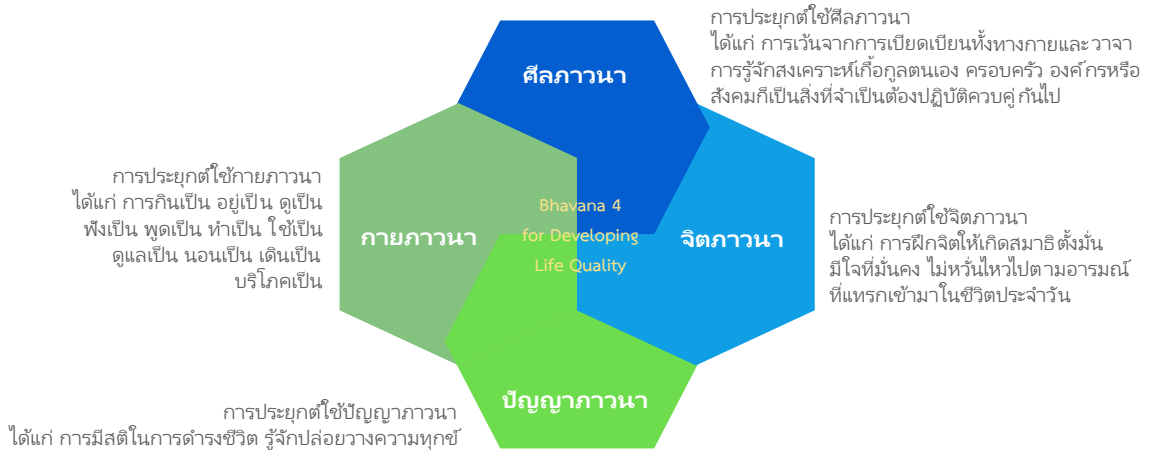
ภาวนา 4 นั้น สามารถทำได้ดังนี้ 1. กายภาวนา โดยนำหลักกายภาวนามาสร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย คือ การรู้จักการใช้ชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม ให้รู้จักกิน อยู่ ดู ฟัง อย่างรู้คุณ รู้โทษ เสพสิ่งเหล่านี้อย่างไม่เกินความจำเป็น คือ เป็นการฝึกให้รู้ถึงความพอดีที่ร่างกายต้องการและไม่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกายตนเอง 2. สีสภาวนา โดยนำหลักสีสภามาสร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม โดยการปฏิบัติตามหลักศีล 5 ไม่ไปเบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อน ความเสียหายกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น และเกื้อกูลกันได้ด้วยดีทั้งยังเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ครอบครัวแก่สังคม 3. จิตภาวนา โดยนำหลักจิตภาวนามาสร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต ใน 2 ระดับ คือ ระดับในการเสริมสร้างกำลังใจการสร้างทัศนคติด้านบวกให้แก่ผู้สูงอายุ และระดับการสร้างคุณธรรมทางจิตใจให้แก่ผู้สูงอายุ โดยใช้การรวมกลุ่มของผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดแนวกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต ในระดับของการสร้างกำลังใจให้แก่ผู้สูงอายุ คือ การพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี คือ ไม่มีความเครียด เป็นจิตใจที่มีความเบิกบาน 4. ปัญญาภาวนา โดยนำหลักปัญญาภาวนามาสร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ให้ผู้สูงอายุสามารถเกิดการเรียนรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไป กล่าวคือ ใช้กระบวนการด้านกายภาวนา สีสภาวนา และจิตภาวนา เป็นฐานของการเรียนรู้ในส่วนของปัญญาภาวนา และสอดคล้องกับแนวคิดของ จินุกูล หลวงอภัย (2561) กล่าวว่า หลักภาวนา 4 สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ส่งผลทำให้การปฏิบัติงานของบุคลากรในองค์กรมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และสอดคล้องกับแนวคิดของ พระสุเวทย์ คุณรัตน (น้อย) และคณะ (2565) อธิบายว่า หลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ซึ่งกระบวนการของหลักภาวนา 4 ได้แก่ 1) กายภาวนา คือ การเจริญกาย 2) สีลภาวนา คือ การเจริญศีล 3) จิตภาวนา คือ การเจริญจิต 4) ปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงภาวนา เป็นหลักที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนเพื่อใช้เป็นคุณสมบัติของบุคคลหมายความว่าอันไหนที่ไม่เป็นก็ทำให้เป็นขึ้น อันไหนที่ไม่มีก็ทำให้มีขึ้น เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกายศีล จิต และปัญญาแล้ว และสอดคล้องกับแนวคิดของ วรสิทธิสิน หงษ์ทอง สุกัญญาณัฐ อบสิน และพระครูนิวาสิตขันธ์ (2566) สรุปองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยไว้ว่า การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุภายในเขตเทศบาลเมืองพิชัย ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 คือ 1) กายภาวนา ได้แก่ มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคงและปลอดภัย มีรายได้ที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต 2) สีลภาวนา ได้แก่ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ มีระบบขับถ่ายที่เป็นปกติ 3) จิตภาวนา ได้แก่ มีการใช้หลักธรรมของพระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวัน มีการใช้ชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 4) ปัญญาภาวนา ได้แก่ นำความรู้มาใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม และมีความสุข นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ พระครูปฐม

ภาวณาจารย์ วิ. และ เสริมศิริ อัครพุดิพันธ์ (2562) อธิบายว่า 1) กายภาวณา เป็นกระบวนการพัฒนา กาย หรือ อินทรีย์ 5 ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส ให้มีสติรู้เท่าทันในทุกขณะเวลา มีความ สำรวมระวังในอินทรีย์ 5 สามารถแสดงพฤติกรรม เชิงสร้างสรรค์ผ่านทางกาย วาจา ของตนเอง ขณะ กิน ดู อยู่ ฟัง เดิน ยืน นั่ง นอน ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกอบรมพัฒนากายได้ด้วยการกำหนดสติในอริยาบถต่าง ๆ และการกำหนดสติ พิจารณาร่างกายว่าเป็นสิ่งของปฏิภูลไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ตามหลักการฝึกกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) ศิลภาวณา เป็นกระบวนการพัฒนาศีล กล่าวคือ การอบรมพัฒนาเพื่อให้เป็นผู้ที่มี พฤติกรรมที่ดีงาม ตั้งอยู่ในวินัย มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี ด้วยการ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ประกอบอาชีพสุจริต ไม่ใช่กายวาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียน หรือก่อความ เดือดร้อนแก่ผู้อื่น แต่ใช้เพื่อเป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน การพัฒนาศีลในบุคคลนั้น มีการปฏิบัติได้สอง ระดับทั้งในส่วนของศีลสำหรับฆราวาสและศีลสำหรับบรรพชิต 3) จิตภาวณา เป็นกระบวนการพัฒนา จิตใจ กล่าวคือ การฝึกอบรมพัฒนาจิต โดยการฝึกกำหนดสติตั้งมั่น แน่วแน่ พิจารณาเห็นจิตในจิตตาม หลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อให้ จิตให้น้อมไปสู่กุศลจิต ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต กล่าวคือ เป็นจิตที่ประกอบด้วย คุณธรรม จริยธรรม ความดีงาม กุศลธรรมที่จะเจริญงอกงามภายในจิตใจ ของผู้ที่ฝึกจิตสมาธิ คือ สมถภาวณาและวิปัสสนาภาวณา 4) ปัญญาภาวณา เป็นกระบวนการพัฒนา ปัญญา กล่าวคือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จัก พิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จัก จัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจ เหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง ปัญญาแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ตาม บ่อเกิดของความรู้ คือ จินตามยปัญญา สุตมยปัญญา และภาวณามย ปัญญา

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แนวทางการประยุกต์หลักภาวณา 4 เพื่อการพัฒนา คุณภาพชีวิต โดยสามารถอธิบายเป็นแผนภาพได้ดังนี้

การประยุกต์หลักภavana 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต



แผนภาพที่ 1 แนวทางการประยุกต์หลักภavana 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

จากแผนภาพดังกล่าว อธิบายได้ว่า

1) การประยุกต์ใช้กายภavana ได้แก่ การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการรู้จักเสพสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบอายตนะทางตา หู จมูก ลิ้น และร่างกาย ในทางพุทธศาสนา เรียกว่า “การสำรวมอินทรี” คือ มีสติสัมปชัญญะเมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง เป็นต้น โดยให้คำนึงถึงคุณภาพชีวิตเป็นสำคัญ กายภavanaไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของการดูแลร่างกายให้เติบโต แต่เป็นการใช้กายให้สัมพันธ์สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างสร้างสรรค์ เกิดประโยชน์ ซึ่งสามารถแยกประเด็นออกเป็นข้อ ๆ เพื่อยกตัวอย่างให้เข้าใจได้ง่าย ดังนี้

1.1) กินเป็น เช่น กินและดื่มอย่างพอประมาณ ไม่มากหรือน้อยจนกินไปอันก่อให้เกิดโรคร้าย ในภายหลัง กินและดื่มในสิ่งที่ไม่แสลงโรคในกรณีที่มีโรคประจำตัว กินและดื่มในสิ่งที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกาย กินและดื่มในสถานที่ที่สมควร

1.2) อยู่เป็น เช่น อยู่อาศัยในที่สะอาด อากาศปลอดโปร่ง ไร้มลพิษ มีออกซิเจนเพียงพอ จัดสิ่งของเครื่องใช้ให้เป็นระเบียบ หยิบจับง่าย ปลอดภัย ไม่เป็นอันตราย แต่งตัวให้ถูกกาลเทศะ วางตัวให้เหมาะสมกับฐานะหรือสภาพทางสังคม

1.3) ดูเป็น เช่น การดูทีวีหรือดูหน้าจอมาร์ทโฟนควรดูในระยะเวลาที่เหมาะสม แสงไม่จ้าจนเกินไป ไม่ดูติดต่อยาวนานจนเกินไป แต่ควรมีการพักสายตาเป็นระยะ เป็นต้น ดูในสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิต มองอย่างรอบด้าน ไม่เลือกมองอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยอคติ

1.4) ฟังเป็น เช่น ฟังในสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์สุขต่อคุณภาพชีวิต ฟังด้วยความใส่ใจต่อคู่สนทนา ฟังอย่างรอบด้านก่อนที่จะนำไปวิเคราะห์ วิจัย วิชาน วิวินิจฉัย และตัดสินใจ

1.5) พูดเป็น เช่น พูดสิ่งที่เป็นจริงและเกิดประโยชน์ พูดให้ถูกกาลเทศะและบุคคล พูดสร้างขวัญและกำลังใจ พูดด้วยความรักความปรารถนาดี พูดในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเกื้อกูลหรือความรู้รักสามัคคี

1.6) ทำเป็น เช่น ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ปราศจากโทษ ทำจนเกิดทักษะ เชี่ยวชาญ ชำนาญ มีเทคนิคคือรู้จักตัดแปลงทำเพื่อให้เกิดคุณภาพที่ดีขึ้นและประหยัดเวลา ตลอดจนสามารถทำให้นวัตกรรมใหม่ ๆ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อม

1.7) ใช้เป็น เช่น ใช้สิ่งของให้เกิดคุณค่าแก่ชีวิต ใช้อุปกรณ์อย่างระมัดระวัง ใช้คนให้ตรงกับศักยภาพหรือความสามารถ ใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด

1.8) ดูแลเป็น เช่น ดูแลธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ระบบการจัดการตั้งแต่การเลือกวัสดุที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม มีกระบวนการผลิตที่ปลอดภัยต่อผู้บริโภค มีการจัดการเรื่องขยะจากวัสดุที่ใช้แล้ว ตั้งแต่การคัดแยก การนำไปใช้ซ้ำ การนำไปผลิตซ้ำ หรือแปรรูปเป็นวัสดุอื่นเพื่อให้เกิดการหมุนเวียนทางทรัพยากร เพื่อไม่ให้ขยะเหล่านี้กลับมาสร้างปัญหาให้กับตนเองและสังคมในภายหลัง เช่น ไม่ก่อให้เกิดปัญหาไมโครพลาสติก ปัญหาฝุ่น P.M. 2.5 ปัญหาโลกร้อน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง ดูแลคนในครอบครัว ดูแลคนในชุมชน ดูแลกลุ่มบุคคลด้อยโอกาสในสังคม กลุ่มคนเปราะบาง คนพิการ ดูแลศาสนาและนักบวชในศาสนาต่าง ๆ ดูแลให้เกิดระบบที่หมุนเวียนเกื้อกูลอย่างยั่งยืนทั้งในด้านการกิน การใช้ การสำรอง และการแบ่งปัน

1.9) นอนเป็น เช่น นอนให้เป็นเวลา ไม่นอนดึกจนเกินไป หรือพักผ่อนให้เพียงพอ นอนในที่ที่ไม่มีแสงหรือมีแสงน้อยที่สุด นอนบนที่นอนที่ไม่นุ่มหรือแข็งจนเกินไป ระดับหมอนพอดีกับศีรษะ เป็นต้น

1.10) เดินเป็น เช่น หลีกเลี่ยงการเดินในที่โล่งในยามค่ำคืนที่เสี่ยงต่อเหตุอาชญากรรม การเดินหลังจากรับประทานอาหารเพื่อให้อาหารย่อย การเดินออกกำลังกายในระยะทางและระยะเวลาที่เหมาะสม การเดินอย่างมีสติ เดินบนพุดบาท เดินบนทางม้าลายและสะพานลอย เดินในที่ที่ควรเดินที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิต

- บริโภคเป็น ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่สัมผัสกับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ให้เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

2) การประยุกต์ใช้ศีลภาวนา ได้แก่ การเว้นจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อนทั้งทางกายและวาจา เพื่อปกป้องรักษาตนเอง ครอบครัว และสังคม ไม่ให้เกิดความเดือดเนื้อร้อนใจจากความประพฤติกที่ไม่เหมาะสมหรือไม่สมควร นอกจากนี้ การรู้จักสงเคราะห์เกื้อกูลตนเอง ครอบครัว



องค์กรหรือสังคมก็เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องปฏิบัติควบคู่กันไป เพราะชีวิตมนุษย์นอกจากการพึ่งพาตนเองแล้ว เมื่อมาอยู่ร่วมกันในสังคมก็จำเป็นต้องพึ่งพากันและกัน

3) การประยุกต์ใช้จิตภาวนา ได้แก่ การฝึกจิตให้เกิดสมาธิตั้งมั่น มีใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ที่แทรกเข้ามาในชีวิตประจำวัน เช่น อารมณ์ที่เกิดจากอคติเพราะพอใจ (ฉันทาคติ) เพราะไม่พอใจ (โทษาคติ) เพราะกลัว (ภยาคติ) และเพราะหลง (โมหาคติ) การมีสมาธิในการทำงาน และการดำเนินกิจกรรมด้วยจิตใจที่ตั้งมั่น ไม่ประมาท อย่างเช่น การขับรถด้วยความตั้งใจ ตลอดถึงการดูแลเอาใจใส่ในสิ่งที่ทำอย่างต่อเนื่องด้วยความเพียรพยายาม จิตใจจะเกิดพลังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ความเหนื่อยล้าจะลดลง และทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน

4) การประยุกต์ใช้ปัญญาภาวนา ได้แก่ การมีสติในการดำรงชีวิต ในการประกอบอาชีพการงาน มีการแยกแยะอารมณ์ออกจากข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น มองสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบด้านก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อและลงมือกระทำการใด ๆ มองให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นอย่างรอบด้านก่อนสร้างเหตุใด ๆ มองเห็นสภาพปัญหาที่แท้จริง สาเหตุของปัญหา แนวโน้มในการแก้ปัญหา และแนวทางที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา และพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ด้วยความสร้างสรรค์ และรู้จักปล่อยวางความทุกข์อันเกิดจากความอยากเป็นคนสำคัญบ้าง จากการเปรียบเทียบบ้าง การใช้ชีวิตเพื่อสนองความพอใจให้กับคนในสังคมบ้าง เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผู้วิจัยเสนอให้มีการผลการวิจัยครั้งนี้ไปบรรจุในเอกสารการสอนรายวิชาที่เกี่ยวกับปรัชญาประยุกต์ โดยเฉพาะพุทธปรัชญา พุทธจริยศาสตร์ เพื่อจะได้เป็นเนื้อหาในการสอนและทำความเข้าใจเบื้องต้น จากนั้น แนะนำให้ผู้สอนได้มีการจัดอภิปรายต่อยอดเพื่อเป็นการฟังเสียงสะท้อน ฟังความคิดเห็นและข้อเท็จจริงด้านอื่น ๆ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเอกสารการสอนในครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยเห็นว่า นอกจากหลักภาวนา 4 จะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เกิดความสุขได้แล้ว ยังมีหลักธรรมอื่น ๆ ในพุทธศาสนาที่สามารถนำมาศึกษาเชิงพุทธปรัชญาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ ควรมีการส่งเสริมโดยนำหลักธรรมเหล่านี้มาศึกษา วิเคราะห์ วิจัย ตามหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

1. หลักพรหมวิหาร 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต
2. หลักไตรสิกขา เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต
3. หลักอิทธิบาทธรรม เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนทำงาน

บรรณานุกรม

- จินกุล หลวงอภัย. (2561). การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนาธรรมของศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค 6 จังหวัดนครสวรรค์. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 1(2), 75-92.
- ณิชพัฒน์ คำดี. (2565). หลักภาวะนา 4 กับการส่งเสริมการปฏิบัติงานของบุคลากรยุคชีวิตวิถีใหม่. *วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์*, 5(2), 79-90.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2552). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ.
- พระภุชิสสะ ปญญาปโชโต. (2562). การสร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภาวะนา 4 ในตำบลยางฮ่อม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย. *วารสาร มจร การพัฒนาสังคม*, 4(1), 49-63.
- พระสุนทรกิตติคุณ. (2560). หลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในบุคลากร. *วารสารมหาจุฬาริชาการ*, 3(1), 11-25.
- พระสุเวทย์ คุณรตโน (น้อย) และคณะ. (2565). การประยุกต์ใช้หลักภาวะนา 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนตำบลปกาสัย อำเภอเหนือคลอง จังหวัดกระบี่. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 7(1), 235-242.
- ภาชิต สุวรรณดี. (2559). การพัฒนามนุษย์ตามแนวภาวะนา 4. *สิรินธรปริทรรศน์*, 17(1), 18-33.
- วรสิทธิ์สิน หงส์ทอง, สุกัญญาณัฐ อบสีณ และพระครูนิวิฐศีลขันธ. (2566). การประยุกต์ใช้หลักภาวะนา 4 ในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุภายในเขตเทศบาลเมืองพิชัย ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 6(2), 155-168.
-