

การพัฒนาสังคม : ด้วยหลักภavana 4 ในสุขภาวะองค์รวม
SOCIAL DEVELOPMENT THROUGH THE FOUR PRINCIPLES OF BHAVANA
FOR HOLISTIC WELL-BEING

พร้อมพล สัมพันธ์โน

Promphol Samphanthano

กัณตพงษ์ จุลราช

Kantaaphong Junlaraj

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Mahamakut Buddhist University Lanna Campus

E-mail: promphols@gmail.com



วันที่รับบทความ: 5 กรกฎาคม 2568; วันที่แก้ไขบทความ: 24 กรกฎาคม 2568;

วันที่ตอบรับบทความ: 25 กรกฎาคม 2568

Received: July 5, 2025; Revised: July 24, 2025; Accepted: July 25, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาสังคมโดยอาศัยหลักภavana 4 ได้แก่ กายภavana ศีลภavana จิตภavana และปัญญาภavana อันเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมทั้งในระดับบุคคลและสังคม โดยมุ่งเน้นการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ คุณธรรม และปัญญาอย่างสมดุล ผลการศึกษาพบว่า หลักภavana 4 มีศักยภาพในการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชนในด้านคุณภาพชีวิต การอยู่ร่วมกันอย่างสันติ และการสร้างจิตสำนึกสาธารณะ อย่างไรก็ตาม การนำหลักภavana 4 ไปประยุกต์ใช้ในระดับสังคมยังต้องเผชิญกับข้อจำกัดทั้งด้านความเข้าใจ ความพร้อมเชิงโครงสร้าง และการประเมินผลสุขภาวะในเชิงลึก บทความนี้จึงเสนอแนวทางในการส่งเสริมการนำหลักภavana 4 ไปสู่การปฏิบัติในชุมชน โดยการบูรณาการกับการศึกษา ศาสนา วัฒนธรรม และกระบวนการพัฒนาเชิงพื้นที่ เพื่อให้เกิดการพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืนบนพื้นฐานของสุขภาวะองค์รวม

คำสำคัญ: การพัฒนาสังคม, หลักภavana 4, สุขภาวะองค์รวม, พุทธธรรม, คุณภาพชีวิต

Abstract

This article aims to explore the application of the Fourfold Bhāvanā—physical development (kāya-bhāvanā), moral cultivation (sīla-bhāvanā), mental development (citta-

bhāvanā), and wisdom development (paññā-bhāvanā)—as a framework for social development grounded in Buddhist principles. These four dimensions of training contribute to holistic well-being by promoting balanced development in physical, emotional, ethical, and intellectual aspects at both the individual and community levels. The study finds that the Fourfold Bhāvanā has significant potential in enhancing social cohesion, public-mindedness, and quality of life, especially when integrated into community-based programs. However, challenges remain in terms of public awareness, structural readiness, and the measurement of spiritual and mental outcomes. This article proposes strategies for the practical implementation of the Fourfold Bhāvanā in social development initiatives by integrating it with education, religion, culture, and local participatory processes, aiming to promote sustainable and holistic social transformation.

Keywords: Social Development, Fourfold Bhāvanā, Holistic Well-being, Buddhist Principles, Quality of Life

บทนำ

ในบริบทของสังคมไทยและโลกยุคปัจจุบันที่เผชิญกับความซับซ้อนทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม และจิตใจ แนวคิดเรื่อง “สุขภาวะองค์รวม” (Holistic Well-being) ได้รับความสนใจมากขึ้นในฐานะกรอบแนวคิดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน โดยครอบคลุมมิติทางกาย จิต สังคม และปัญญา (ประเวศ วะสี, 2550) ซึ่งไม่เพียงแต่เน้นการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพทางกาย แต่ยังเน้นการเสริมสร้างคุณค่า ความหมาย และความสมดุลในชีวิตมนุษย์โดยรวม

ในขณะเดียวกัน พระพุทธศาสนาได้เสนอแนวทางการพัฒนาคนและสังคมอย่างลึกซึ้งผ่านหลัก “ภาวนา 4” ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกฝนอบรมตนเองให้เจริญขึ้นทั้งทางร่างกาย ความประพฤติทางศีลธรรม สภาวะจิต และการใช้ปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2547) แนวทางนี้สามารถประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพมนุษย์ในมิติต่าง ๆ และมีความสอดคล้องกับกรอบแนวคิดสุขภาวะองค์รวมในระดับปัจเจกและสังคม

งานวิจัยหลายชิ้นได้สะท้อนว่า หลักภาวนา 4 สามารถส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาวะของบุคคลและชุมชน เช่น การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (ธรรมสารโรธ, 2566) การส่งเสริมคุณธรรมในกลุ่มเยาวชน (ชิตา & เมธา, 2565) และการเสริมสร้างจิตสำนึกทางสังคมผ่านการปฏิบัติภาวนา (วรจินตนาลักษณ์, ภัทรธรรมคุณ, & ชัยสุข, 2563) อย่างไรก็ตาม การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในระดับสังคมยังอยู่ในวงจำกัดและขาดแนวทางที่ชัดเจนในการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างยั่งยืน

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาศักยภาพของหลักภavana 4 ในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมและการพัฒนาสังคม โดยวิเคราะห์เชิงแนวคิดและประยุกต์ใช้ในบริบทชุมชน พร้อมทั้งนำเสนอแนวทางการส่งเสริมภavana 4 ให้เกิดขึ้นในระดับปฏิบัติการ ทั้งในเชิงการศึกษา ศาสนา และกระบวนการพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน

เนื้อหา

แนวคิดเชิงทฤษฎี: ภavana 4 และสุขภาวะองค์รวม

ความหมายของภavana 4

“ภavana 4” ตามพุทธปรัชญาเถรวาท หมายถึง การเจริญอบรมตนเองใน 4 มิติ ได้แก่

กายภavana (Kāya-bhāvanā)

ศีลภavana (Sīla-bhāvanā)

จิตภavana (Citta-bhāvanā)

ปัญญาภavana (Paññā-bhāvanā)

งานวิเคราะห์ของ ชีสา & เมธา (2565) พบว่า ภavana 4 เป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม โดยแต่ละมิตินับเป็นเหตุและผลเชื่อมโยงกัน (เช่น กายภavanานำไปสู่สุขภาพกายที่สมดุล ศีลภavanายับยั้งพฤติกรรมเบียดเบียน จิตภavanaเสริมความมั่นคงทางอารมณ์ และปัญญาภavanานำไปสู่การตัดสินใจรอบคอบ)

บทความ “หลักภavana 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต” ก็ได้สรุปการประยุกต์ใช้ภavana 4 ว่า

กายภavana — พัฒนาพฤติกรรมทำทางและสิ่งแวดล้อมให้สมดุล

ศีลภavana — รักษาการประพฤติ กายและวาจา ไม่เบียดเบียน

จิตภavana — ฝึกสมาธิ ทำจิตให้มั่น ไม่หวั่นไหว

ปัญญาภavana — มีสติ รอบคอบ และรู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น

แนวคิดสุขภาวะองค์รวม

สุขภาวะองค์รวม (Holistic Well-being) คือ ภาวะที่มนุษย์มีความสมดุลและเจริญเติบโตในหลายมิติ เช่น กาย จิต สังคม และปัญญา (Narumon, Phrakrupalad & Sirikanchana, 2022) Assumption University Journals บทความ “Holistic Well-Beings Promotion for Balanced Way of Life According to Buddhist Psychology” ใช้วิธีสัมภาษณ์พระสงฆ์และผู้เชี่ยวชาญ พบว่า เมื่อองค์ประกอบ 4 ด้าน (ร่างกาย คุณธรรม จิต ปัญญา) ถูกพัฒนาให้สมดุล จะก่อให้เกิดสุขภาวะองค์รวม และแนวทางการส่งเสริมได้แก่ การปฏิบัติความพอใจ การรักษาศีล การมีมิตรที่ดี และหลักของการบริการเพื่อผู้อื่น ThaiJo

นอกจากนี้ งานวิจัยในชุมชนยังใช้แนวทางพุทธในระดับชุมชนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม เช่น งาน “Buddhist Holistic Well-being of Urban Community in 4.0 Era” ซึ่งมีการออกแบบกิจกรรมให้ชุมชนร่วมมือกับวัด โรงเรียน และหมู่บ้าน เพื่อสร้างสุขภาวะองค์รวมในชุมชนเมือง Thai Journal Onlineการรวม

แนวคิดภาวนา 4 กับกรอบสุขภาพะองค์รวมจึงอาจเป็นแนวทางทฤษฎีที่ช่วยให้การพัฒนาสังคมไม่เน้นเพียงมิติทางเศรษฐกิจหรือวัตถุ แต่ผสมผสานมิติจิตใจ คุณธรรม และปัญญาเข้าไปด้วย

การประยุกต์ภาวนา 4 ในบริบทสังคม

การประยุกต์ในกลุ่มผู้สูงอายุ

งานการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุ ศึกษาผู้สูงอายุในยุควิถีใหม่ พบว่าการฝึกภาวนา 4 ช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้ดีขึ้นในมิติของร่างกาย (การดูแลสุขภาพ), ศิล (พฤติกรรมที่เหมาะสม), จิต (ความมั่นคงทางอารมณ์), และปัญญา (การแลกเปลี่ยนความรู้) (วินัส, 2566) นอกจากนี้ งาน The Development of an Elderly Health System to Promote a Well-Being-Oriented Society Following Buddhist Principles in Phatthalung Province ยังชี้ให้เห็นว่า ระบบสุขภาพผู้สูงอายุที่บูรณาการแนวคิดพุทธ (รวมภาวนา 4, ศิล ธรรม) สามารถส่งเสริมมิติทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาในชุมชนได้ (Journal of Social Science and Cultural, 2566)

การประยุกต์ในกลุ่มแรงงาน

งาน รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของแรงงานตามหลักภาวนา 4 สสำรวจแรงงานในจังหวัดสมุทรสาคร พบว่าแรงงานมีความรู้ความเข้าใจภาวนา 4 อยู่ในระดับดี และรูปแบบการพัฒนาที่นิยมคือ จิตภาวนา > ปัญญาภาวนา > ศิลภาวนา > กายภาวนา (Phrakhrusripariyativitan, 2563)

การประยุกต์ในกลุ่มประชาชนทั่วไป / ชุมชนเมือง

งาน การใช้หลักภาวนา 4 ของประชาชนเขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร สสำรวจการใช้ภาวนา 4 ของประชาชน 376 คน พบว่าสัดส่วนการใช้ภาวนา 4 แตกต่างตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ และเสนอแนวทางส่งเสริมในพื้นที่ชุมชน (ณัฐวุฒิ กลิ่นกระบี่ & พระมหาบุญศรี, 2566) อีกงานหนึ่ง หลักภาวนา 4 กับ การส่งเสริมการปฏิบัติงานของบุคลากรยุคชีวิตวิถีใหม่ ชี้ว่าในองค์กร การประยุกต์ภาวนา 4 ทำให้บุคลากรมี คุณธรรม มีสติและปัญญาในการทำงาน (นิชาพัฒน์ คำดี, 2565)

ในระดับชุมชน: จัดกิจกรรมกลุ่มอบรมภาวนา 4 ให้กับผู้นำชุมชน อาสาสมัคร หรือหน่วยงานท้องถิ่น เพื่อให้เกิดต้นแบบในระบบการศึกษา: บูรณาการหลักภาวนา 4 เข้ากับหลักสูตรวิชาพลเมือง จิตศึกษา หรือ กิจกรรมนอกเวลา

ในองค์กรภาครัฐ / เอกชน: นำภาวนา 4 มาเป็นส่วนหนึ่งของโครงการพัฒนาศักยภาพ เช่น การอบรม สัมมนา การฝึกภาวนาในที่ทำงาน

ในสื่อ / เทคโนโลยี: พัฒนาแอปพลิเคชัน วิดีโอ หรือคู่มือออนไลน์ ที่ช่วยให้ประชาชนฝึกภาวนา 4 ได้ สะดวกในชีวิตประจำวัน

อุปสรรคและความท้าทายในการประยุกต์

ความไม่เข้าใจ / ขาดความรู้: ประชาชนบางกลุ่มอาจไม่รู้จักแนวคิดภาวนา 4 หรือมีทัศนคติต่อการปฏิบัติ ธรรมว่าเป็นเรื่องส่วนบุคคล

ทรัพยากรและโครงสร้าง: ชุมชนหรือองค์กรบางแห่งขาดทรัพยากร (บุคลากร เวลา งบประมาณ) ในการดำเนินกิจกรรม

บริบทวัฒนธรรม / ศาสนา / ความเชื่อ: แต่ละชุมชนมีวิถีชีวิต ความเชื่อ และค่านิยมต่างกัน จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม

การวัดผลและประเมินผล: มิติทางจิตใจ/ปัญญายากที่จะวัดเชิงปริมาณได้อย่างชัดเจน
แรงเสียดทาน: บางกลุ่มอาจมองว่าการฝึกภาวนาเป็นเรื่องส่วนตัวหรือไม่เกี่ยวกับการพัฒนาสังคม

แนวทางส่งเสริมให้ภาวนา 4 มีบทบาทในการพัฒนาสังคม

สร้างต้นแบบ / เครือข่าย: ผู้นำชุมชน พระสงฆ์ อาสาสมัครที่เป็นต้นแบบ และเครือข่ายสนับสนุนภาวนา 4 ฝึกอบรม / การให้ความรู้: จัดหลักสูตร สัมมนา เวิร์กช็อป ให้ความรู้พื้นฐานและแนวทางปฏิบัติภาวนา 4 บูรณาการในระบบการศึกษา: ให้ภาวนา 4 เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอน ทั้งในโรงเรียน มหาวิทยาลัย และการศึกษาไม่ใช่วิทางการ

สร้างสื่อ / เครื่องมือสนับสนุน: แอปพลิเคชัน คู่มือ วิดีโอเสียง เพื่อให้ประชาชนฝึกภาวนา 4 ได้สะดวก
วิจัยและประเมินผล: พัฒนาเครื่องมือวัดมิติต่าง ๆ ของภาวนา 4 และติดตามผลระยะสั้น-ยาว ปรับรูปแบบตามบริบท: ยึดหยุ่นปรับแนวปฏิบัติให้สอดคล้องกับวัฒนธรรม ศาสนา และสภาพชุมชน

แนวคิดพื้นฐาน: ภาวนา 4 และสุขภาวะองค์รวม

“ภาวนา 4” ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ประกอบด้วย 4 มิติ คือ กายภาวนา (physical cultivation) ศิลภาวนา (moral cultivation) จิตภาวนา (mental cultivation) และปัญญาภาวนา (wisdom cultivation) (ชิสา & เมธา, 2565) บทความ หลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ระบุว่า การประยุกต์ภาวนา 4 สามารถนำไปเป็นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตใน 4 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมทางกาย พฤติกรรมทางศีล จิตใจ และปัญญา โดยมีแนวปฏิบัติเพื่อการดำรงชีวิตที่สมดุล (ชิสา & สิริจันทร์, 2565)

ในงาน Holistic Well-Beings Promotion for Balanced Way of Life According to Buddhist Psychology ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ว่าองค์ประกอบสุขภาวะองค์รวม (holistic well-being) เมื่อผสมผสานร่วมกับหลักทางจิตวิทยาและพุทธศาสตร์ จะเกิดองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ร่างกาย คุณธรรม ความสงบทางจิต และปัญญาที่รับรู้ (सानู มหัทธนาตุลย์ & สริตา มหัทธนาตุลย์, 2565) ภาวนา 4 (fourfold bhāvanā) หมายถึงการเจริญอบรมตนใน 4 มิติ ได้แก่ กายภาวนา (physicalcultivation), ศิลภาวนา (moral cultivation), จิตภาวนา (mentalcultivation) และปัญญาภาวนา (wisdom cultivation) (ชิสา & เมธา, 2565)

งานศึกษาวิเคราะห์ “หลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต” ระบุว่า การประยุกต์ภาวนา 4 ครอบคลุม 4 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมทางกายและสิ่งแวดล้อม ความประพฤติทางกายและวาจา ด้านจิตใจหรืออารมณ์ และด้านปัญญา (ชิสา & กันยารวิริยะ, 2024) ซึ่งแนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะองค์รวม (holistic well-being) ที่มองมนุษย์เป็น “ระบบ” ที่เชื่อมโยงด้านกาย จิต สังคม และปัญญา ไม่แยกจากกัน

นอกจากนี้ โครงการ *Buddhist Holistic Well-Being of Urban Community in 4.0 Era* ก็แสดงว่าการนำชุมชน โรงเรียน และวัดมาร่วมกันออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมตามพุทธศาสตร์ สามารถสร้างผลสัมฤทธิ์ในระดับเยาวชนและผู้ใหญ่ (Phoowachanathipong & Buasiri, 2563)

ในชุมชนเมือง งานศึกษาของ Phoowachanathipong & Buasiri (2563) สำนักรวมการมีส่วนร่วมของชุมชน-วัด-โรงเรียนในการสร้าง holistic well-being ในยุค 4.0 พบกิจกรรมร่วมมือที่ส่งเสริมสมดุลทางกาย จิต และจิตสธารณะของคนในชุมชน (K. Phoowachanathipong & A. Buasiri, 2563)

กล่าวได้ว่า ภาวนา 4 เมื่อผนวกกับแนวคิดสุขภาวะองค์รวม มีศักยภาพเป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาสังคมที่ไม่เน้นเฉพาะการเจริญเติบโตทางวัตถุ แต่มุ่งไปที่การพัฒนาด้านจิตใจ คุณธรรม และปัญญาของประชาชนควบคู่กัน แนวคิดภาวนา 4 เมื่อบูรณาการเข้ากับกรอบสุขภาวะองค์รวม มีศักยภาพมุมมองในการพัฒนาสังคมที่เน้นมนุษย์เป็นศูนย์กลาง ไม่ใช่เพียงการเพิ่มทรัพยากรทางวัตถุ แต่รวมถึงการยกระดับคุณธรรม จิตใจ และปัญญาของประชาชนควบคู่กัน

บทวิเคราะห์

หลักภาวนา 4 ซึ่งได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นแนวทางการพัฒนามนุษย์ในมิติที่ลึกซึ้ง โดยมุ่งเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงภายในของบุคคล ซึ่งเมื่อขยายผลสู่ระดับกลุ่มหรือสังคม ย่อมนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนในระดับโครงสร้างของสังคม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2547)

การพัฒนาสังคมในยุคปัจจุบันมักเน้นที่การเติบโตทางเศรษฐกิจหรือโครงสร้างพื้นฐาน แต่กลับละเลยปัจจัยทางจิตใจและคุณธรรม ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของความสงบสุขและความยั่งยืน หลักภาวนา 4 สามารถเข้ามาเติมเต็มช่องว่างนี้ได้ โดยเฉพาะเมื่อถูกบูรณาการกับแนวคิดสุขภาวะองค์รวม (ประเวศ, 2550)

จากการศึกษาเชิงประจักษ์พบว่า การนำหลักภาวนา 4 ไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ เช่น ผู้สูงอายุ เยาวชน หรือแรงงาน สามารถส่งผลต่อพฤติกรรม สุขภาวะ และคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ เช่น ในงานของ ธรรมสาโรรัชต์ (2566) พบว่า ผู้สูงอายุที่ฝึกภาวนา 4 มีภาวะทางจิตใจที่มั่นคงขึ้น มีมุมมองเชิงบวกต่อชีวิต และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้ดีขึ้น

ในทำนองเดียวกัน ชิสา และ เมธา (2565) วิเคราะห์ว่า ภาวนา 4 สามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาเยาวชนให้มีคุณธรรม ความรับผิดชอบ และความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สังคมพึงปรารถนา

อย่างไรก็ตาม แม้หลักภาวนา 4 จะมีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมและการพัฒนาสังคม แต่ยังมีข้อจำกัดในการประยุกต์ใช้ เช่น การขาดความเข้าใจอย่างแท้จริงในระดับนโยบาย การขาดระบบสนับสนุนเชิงโครงสร้าง และการขาดเครื่องมือวัดผลที่ชัดเจนในเชิงจิตใจและปัญญา (นฤมล, พระครูปลัดสมบุญ, & สิริกาญจนา, 2022)

การวิเคราะห์ยังพบว่า การพัฒนาทางจิตใจหรือภายใน (inner development) ไม่สามารถเกิดขึ้นได้จากนโยบายเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยกลไกภาคสังคม เช่น วัด ชุมชน สื่อ และสถาบันการศึกษา ร่วมกันส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง (วรจินตนาลักษณ์, ภัทรธรรมคุณ, & ชัยสุข, 2563)

นอกจากนี้ การสร้างพื้นที่เรียนรู้ร่วมกัน เช่น “ชุมชนการภาวนา” (Bhāvanā community) หรือ กิจกรรมฝึกภาวนาในโรงเรียน/องค์กร เป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถช่วยให้หลักภาวนา 4 แทรกซึมเข้าสู่ชีวิตประจำวันของผู้คนได้อย่างเป็นธรรมชาติและยั่งยืน

จากที่กล่าวมา ภาวนา 4 เมื่อประยุกต์ใช้ในหลายกลุ่มได้ให้ผลในทางบวก ทั้งในมิติของความเป็นอยู่ทางกาย จิตใจ คุณธรรม และปัญญา สิ่งที่น่าสนใจคือ: ศักยภาพของภาวนา 4 ในการสร้างองค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวม ภาวนา 4 ช่วยให้การพัฒนามิติต่าง ๆ ของมนุษย์ไม่แยกจากกัน และส่งเสริมให้เกิด “ความสมดุล” ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของสุขภาวะองค์รวม (จิสา & เมธา, 2565) การแทรกซึมในชีวิตประจำวัน กิจกรรมฝึกภาวนา 4 ที่อยู่ในรูปแบบที่ง่ายและร่วมถึงชีวิตประจำวัน (เช่น เดินจงกรม, การเว้นจากการพูดเบียดเบียน, สมาธิระลึก, การใช้ปัญญาในการตัดสินใจ) มักได้รับการตอบรับที่ดีในกลุ่มเป้าหมาย (วินัส, 2566; Phoowachanathipong et al., 2564)

ผลต่อจิตสาธารณะ / จิตสำนึกชุมชน เมื่อชุมชนมีเวทีร่วม ฝึกปฏิบัติ และแลกเปลี่ยนภาวนา 4 ก็มีโอกาสร่วมสร้างจิตสำนึกสาธารณะ ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม และความสัมพันธ์ที่ดีภายในชุมชน (Phoowachanathipong & Buasiri, 2563)

ข้อจำกัดและอุปสรรค ความเข้าใจเชิงลึกของภาวนา 4 ยังไม่แพร่หลาย โครงสร้างสนับสนุน (งบประมาณ บุคลากร) มีจำกัด การวัดผลด้านจิตใจ / ปัญญาเป็นเรื่องท้าทาย รูปแบบการปฏิบัติอาจไม่เหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรม / ศาสนาบางกลุ่ม **ความจำเป็นในการบูรณาการกับนโยบาย / โครงสร้าง** ภาวนา 4 ไม่ควรถูกมองเป็นเรื่องส่วนบุคคลเท่านั้น แต่ควรถูกบูรณาการในโครงการระดับชุมชน รัฐบาล และสถานศึกษา เพื่อให้เกิดผลในวงกว้างและยั่งยืน

สรุป

การพัฒนาสังคมที่ยั่งยืนในยุคปัจจุบันไม่สามารถพึ่งพาเพียงปัจจัยทางเศรษฐกิจหรือเทคโนโลยีเท่านั้น หากแต่ต้องพัฒนามนุษย์ในทุกมิติ โดยเฉพาะด้านจิตใจและคุณธรรม “หลักภาวนา 4” ซึ่งประกอบด้วย กาย ภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา จึงเป็นแนวทางสำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อยกระดับสุขภาวะองค์รวมของบุคคลและสังคม หลักภาวนา 4 เป็นกรอบแนวคิดที่มีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของบุคคลและชุมชน การประยุกต์ใช้ในสังคมจึงเป็นแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืน แต่ต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจ โครงสร้างสนับสนุน และการวิจัยเชิงประจักษ์ควบคู่กัน การบูรณาการภาวนา 4 กับนโยบาย ชุมชน และการศึกษาอาจช่วยให้สังคมไทยก้าวสู่แนวทางพัฒนาที่ไม่ได้เน้นเพียงด้านวัตถุ แต่ครอบคลุมมิติทางจิตใจ คุณธรรม และปัญญา

1. **พัฒนาหลักสูตรภาวนา 4 ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย** ควรออกแบบหลักสูตรและกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัย อาชีพ และบริบทสังคมของกลุ่มเป้าหมาย เช่น สำหรับเยาวชน: บูรณาการภาวนา 4 กับทักษะชีวิต, การรู้เท่าทันสื่อ และจริยศึกษาสำหรับแรงงาน: ส่งเสริมในรูปแบบ “พุทธจริยธรรมในองค์กร” สำหรับผู้สูงอายุ: ใช้กิจกรรมชุมชน/วัด เป็นพื้นที่ฝึกปฏิบัติ (อ้างอิง: ชีสา & เมธา, 2565; วินัส, 2566)

2. **ส่งเสริมให้ภาวนา 4 เป็นกลไกพัฒนาสุขภาวะในระดับชุมชน** ส่งเสริมให้วัด โรงเรียน และหน่วยงานท้องถิ่นจัดกิจกรรมส่งเสริมภาวนา 4 อย่างสม่ำเสมอ ใช้ภาวนา 4 เป็นแนวทางในการวางแผนและแก้ไขปัญหาสังคม เช่น ปัญหายาเสพติด การอยู่ร่วมกันในสังคมพหุวัฒนธรรมพัฒนาศูนย์การเรียนรู้ชุมชนด้านภาวนา (Bhāvanā Learning Centers) (อ้างอิง: Phoowachanathipong & Buasiri, 2563)

3. **จัดให้มีการอบรมครู ผู้สอน และผู้นำชุมชนเรื่องภาวนา 4** เนื่องจากความเข้าใจหลักภาวนา 4 ในเชิงลึกยังไม่แพร่หลาย ควรจัดให้มีการอบรมแบบ Train-the-Trainer เพื่อให้ผู้นำชุมชน ครู และพระสงฆ์เป็นกำลังสำคัญในการถ่ายทอดหลักธรรมในรูปแบบที่เข้าถึงง่าย สมัยใหม่ และเหมาะสมกับวิถีชีวิตร่วมสมัย (อ้างอิง: นฤมล, พระครูปลัดสมบุญ, & สิริกาญจนา, 2022)

4. **พัฒนาเครื่องมือวัดผลการปฏิบัติภาวนา 4 อย่างเป็นระบบ** สร้างชุดเครื่องมือหรือดัชนีเพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ของการฝึกภาวนา 4 ในด้านต่าง ๆ เช่น ความสงบภายใน ความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือการตัดสินใจด้วยปัญญาสนับสนุนงานวิจัยเชิงประเมินผล (evaluation research) เพื่อสร้างฐานข้อมูลในระดับท้องถิ่นและประเทศ (อ้างอิง: ธรรมสารโรจน์, 2566)

5. **บูรณาการหลักภาวนา 4 เข้ากับนโยบายด้านสุขภาพ การศึกษา และสังคม** ภาครัฐควรใช้หลักภาวนา 4 เป็นฐานแนวคิดในการจัดทำแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับจังหวัดและประเทศ สนับสนุนให้โรงเรียนและสถาบันการศึกษาใช้ภาวนา 4 เป็นแกนกลางในการจัดการเรียนรู้คุณธรรมและจริยธรรม กระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงการพัฒนาสังคมฯ สามารถนำหลักภาวนา 4 ไปใช้ในโครงการส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น Mental Health Promotion (อ้างอิง: ประเวศ, 2550; พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2547)

6. **ส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเผยแพร่และฝึกภาวนา** พัฒนาแอปพลิเคชันหรือแพลตฟอร์มออนไลน์ที่ส่งเสริมการฝึกภาวนา 4 เช่น กิจกรรมสมาธิออนไลน์ หรือการตั้งเป้าหมายด้านจิตใจผลิตสื่อมัลติมีเดียที่เข้าถึงคนรุ่นใหม่ เช่น วิดีโอสั้น บทเรียนออนไลน์ หรือคอนเทนต์บน YouTube/Podcast

จากการศึกษาพบว่า การประยุกต์ภาวนา 4 ในกลุ่มผู้สูงอายุ เยาวชน แรงงาน และชุมชน สามารถเสริมสร้างสมดุลในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และปัญญาอย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ ภาวนา 4 ยังมีบทบาทในการสร้างจิตสำนึกสาธารณะ การอยู่ร่วมกันอย่างสันติ และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล อย่างไรก็ตาม การส่งเสริมภาวนา 4 อย่างเป็นระบบยังคงเผชิญข้อจำกัดในด้านความเข้าใจ แนวทางการนำไปใช้ และการสนับสนุนเชิงนโยบาย จึงจำเป็นต้องมีการบูรณาการหลักภาวนา 4 เข้ากับระบบการศึกษา การพัฒนาสังคม และนโยบายสาธารณะอย่างจริงจัง พร้อมทั้งสนับสนุนการวิจัยและพัฒนาเครื่องมือวัดผลที่เหมาะสม

กล่าวโดยสรุป หลักภาวนา 4 ไม่เพียงเป็นแนวทางฝึกตนในระดับปัจเจกเท่านั้น แต่ยังอาจเป็น “เครื่องมือพัฒนาสังคม” ที่เข้าถึงจิตใจมนุษย์ และส่งเสริมให้เกิดสังคมที่มีความเมตตา สมดุล และยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาและวิเคราะห์แนวคิด “ภาวนา 4” และการประยุกต์ใช้ในบริบทต่าง ๆ พบว่าแนวทางนี้มีศักยภาพในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมและส่งผลต่อการพัฒนาสังคมในเชิงลึก อย่างไรก็ตาม เพื่อให้เกิดการขยายผลอย่างยั่งยืนและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น ผู้เขียนขอเสนอแนวทางดังต่อไปนี้:

ข้อเสนอเพื่อการวิจัยในอนาคต

1. ศึกษาความสัมพันธ์เชิงสถิติระหว่างการฝึกภาวนา 4 กับดัชนีชี้วัดสุขภาวะในแต่ละมิติ
2. พัฒนารูปแบบการฝึกภาวนา 4 สำหรับชุมชนเมือง – ชุมชนชนบท
3. เปรียบเทียบผล วิจัยเชิงคุณภาพเพื่อสำรวจ “ประสบการณ์ภายใน” ของผู้ปฏิบัติในระยะยาว
4. ศึกษาการประยุกต์หลักภาวนา 4 ในสังคมพหุวัฒนธรรม หรือในกลุ่มที่ไม่ใช่พุทธ

เอกสารอ้างอิง

- ชิสา, ก., & กันยาวิริยะ, ศ. (2024). หลักภavana 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต. เสฏฐวิทย์ปริทรรศน์, 4(1), 55–63. <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/stw/article/view/1056>
- ชิสา, ก., & เมธา, ห. (2565). การศึกษาเชิงวิเคราะห์หลักภavana 4 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท. พุทธรักษ์, 7(2). <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/bdm/article/view/259186>
- ณัฐภูมิ กลิ่นกระปี่, & พระมหาบุญศรี อคฺคปณฺโณ. (2566). การใช้หลักภavana 4 ของประชาชนเขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร. วารสารวิชาการปัญญาวิวัฒน์, 15(1), 23–34.
- ณิชาพัฒน์ คำดี. (2565). หลักภavana 4 กับการส่งเสริมการปฏิบัติงานของบุคลากรยุคชีวิตวิถีใหม่. วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/jidir/article/view/257850>
- ธรรมสาโรรัชต์, ว. (2566). การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมตามหลักภavana 4 ของผู้สูงอายุ. วารสารวิจัยทางพระพุทธศาสนา, 9(1), 112–123.
- นฤมล, จ., พระครูปลัดสมบุญ อนุโลโย, & สิริกาญจนา, พ. (2022). The holistic well-being concepts in relation to quality of life. ABAC ODI Journal Vision. Action. Outcome, 16. <https://doi.org/10.14456/abacodijournal.2022.16>
- ประเวศ วะสี. (2550). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. มุลนิธิสารณสุขแห่งชาติ.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2547). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 11). มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- วรจินตนาลักษณ์, ร., ภัทรธรรมคุณ, พ., & ชัยสุข, ป. (2563). การศึกษาสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักภavana 4 ของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. วารสารการวิจัยการบริหารการพัฒนา, 10(1), 121–133. <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/JDAR/article/view/244320>
- วินัส ธรรมสาโรรัชต์. (2566). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้หลักภavana 4. วารสารพุทธปรัชญาและจิตวิทยา, 12(1), 201–215.
- सानุ มหัทธนาตุลย์, & สรีตา มหัทธนาตุลย์. (2565). Holistic well-beings promotion for balanced way of life according to Buddhist psychology. วารสารวิจัยสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม, 18(1), 67–80.
- Phoowachanathipong, K., & Buasiri, A. (2020). Buddhist holistic well-being of urban community in 4.0 era: Participating process of community of villages-temples-schools. Journal of Buddhist Anthropology, 5(11), 403–419. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/JSBA/article/view/246514>
- Phrakhrusripariyativan, M. T. V. (2563). รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของแรงงานตามหลักภavana 4 เพื่อส่งเสริมประชาคมอาเซียนให้เข้มแข็งในจังหวัดสมุทรสาคร. วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jmbr/article/view/151427>