

การพัฒนาจิตตามหลักภavana 4 The Development of Mind According to Bhavana 4

พระมหาธนวุฒิ ญาณโสภโณ (อินทนนท์)

Phramaha Thanawut Yanasobhano (Inthanon)

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดลำปาง แห่งที่....

Email: tanawut.yana@gmail.com

Received: 2024-06-12

Revised: 2024-06-24

Accepted: 2024-06-26

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ข้อ คือ 1. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาจิตตามหลักภavana 4 และ 2. เพื่อประยุกต์ใช้หลักการพัฒนาจิตตามหลักภavana 4 เป็นวิจัยเชิงเอกสาร (Document Research) ผลการวิจัยพบว่า

1. แนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาจิตตามหลักภavana 4 พบว่า การพัฒนาจิตด้านกายภavana คือ การเจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ประกอบไปด้วย อิริยาบถปัพพะ สัมปชัญญูปปัพพะ ธาตุปัพพะ มาตามลำดับ เป็นการมุ่งพิจารณาในกายของตนเองเป็นหลัก การพัฒนาจิตด้านศีลภavana เป็นการพัฒนาพฤติกรรมที่มุ่งถึงการฝึกรวมกาย วาจา ให้เป็นฐานในการพัฒนาจิต การพัฒนาจิตด้านจิตภavana เป็นการฝึกรวมจิต ชมอารมณ์ความรู้สึกได้เพื่อให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์และความรู้สึก สิ่งสำคัญคือมีสติที่พร้อมไปด้วยความไม่ประมาท สมาธิที่จดจ่อต่อการเกิดสภาวะของจิต ความเพียรที่จะต้องหมั่นฝึกพิจารณาเหตุผล การพัฒนาจิตด้วยปัญญาภavana สามารถปฏิบัติได้ด้วยการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจของตนเองให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง

2. การพัฒนาจิตตามหลักภavana 4 พบว่า การพัฒนาร่างกาย คือ การเข้าใจสภาพร่างกาย การสร้างสุขภาพที่ดีด้วยการออกกำลังกาย กินอาหารอย่างเหมาะสม รักษาสุขภาพร่างกายให้ปราศจากโรคภัย และการพัฒนาจิตใจให้สัมพันธ์กับร่างกายที่จะช่วยเกิดความมั่นคงทางด้านอารมณ์ที่ส่งผลต่อร่างกาย การพัฒนาพฤติกรรม คือ การรับรู้ผลของพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดการพิจารณาเลือกปฏิบัติตน สร้างศรัทธาให้เกิดในการยึดถือหลักปฏิบัติด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ และการปฏิบัติตาม การพัฒนาจิตใจ คือ ควบคุมสติให้เกิดความมั่นคงเพื่อการรับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างไม่ประมาท หมั่นฝึกสมาธิให้เกิดสภาวะความเข้มแข็งทางจิตใจที่ไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งต่าง ๆ และการคิดอย่างมีเหตุผลตามสภาวะความ

เป็นจริงที่จะช่วยให้เกิดการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพตามมา การพัฒนาปัญญา คือ การแลกเปลี่ยนที่เป็นกระบวนการเริ่มต้นของการเกิดปัญญาจากการฟัง การคิดพิจารณาโดยโยนิโสมนสิการ

คำสำคัญ: การพัฒนาจิต, หลักภavana 4, พระพุทธศาสนา

Abstract

The research study has 2 objectives: 1) to examine the concepts and theories of the development of the mind according to the Bhavana 4, and 2) to apply the principles of mind development according to the Bhavana 4. This study employs a document research methodology. The research findings reveal the following:

1. In the realm of mind development according to the Bhavana 4, it is found that the development of the physical aspect of the mind involves the cultivation of the Kayanupassana Satipatthana, namely Ariyapathapabba, Sampajaññapabba, Tatupabba, in sequential order. This involves contemplating one's own body as the foundation. The development of the ethical aspect involves training in body and speech, building a foundation for mind development. The development of the mental aspect includes training in meditation, suppressing emotions, and cultivating awareness, which creates a steady presence of mind, and earnestly nurturing reasoning. Mind development through wisdom, by nurturing knowledge and understanding of oneself, leads to genuine insight.

2. Regarding the development of the mind according to the Bhavana 4, it is found that the development of the body involves understanding its condition, promoting physical well-being through exercise, proper diet, and maintaining health, as well as cultivating a relationship between the mind and body to generate emotional stability. The development of behavior involves recognizing the consequences of actions and making choices that align with virtuous principles through unwavering commitment and action. The development of the mind involves controlling consciousness to establish emotional stability, perceiving various phenomena without aversion, diligently practicing meditation to attain a resolute mental state,

and employing rational thinking based on truthful states to facilitate effective decision-making. The development of intelligence entails exchanging and initiating the process of wisdom generation through attentive listening and contemplation with the Yonisomanasikara.

Keywords: Mind Development, Bhavana 4, Buddhism

บทนำ

ในปัจจุบันมีการพัฒนาด้านวัตถุและเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ถึงแม้จะมีปัจจัยในชีวิตประจำวันทุกด้าน แต่ไม่ได้เป็นผู้ที่มีความสุขอย่างแท้จริง เนื่องจากไม่ได้รับการพัฒนาด้านจิตใจไปพร้อมกับการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงไปตามวัตถุ ส่งผลกระทบต่อจิตใจของบุคคลในสังคม ทั้งในด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจและด้านสังคมที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง สภาพสังคมไทยในปัจจุบันส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนชาวไทยมากขึ้นทุกวัน ทั้งทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ การปรับตัว ทุกอย่างดำเนินการไปอย่างรวดเร็วทำให้ประชาชนหันไปพึ่งวัตถุ เพื่อใช้เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกให้แก่ตนเองจนเกิดเป็นความเคยชินคิดว่าวัตถุเครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ เหล่านี้ คือ สิ่งจำเป็นของการดำรงชีวิต โดยลืมนึกถึงศักยภาพของร่างกายและจิตใจของตนเอง ซึ่งมีพลังและศักยภาพมากกว่าวัตถุหลายๆ ชิ้น ความทันสมัยของโลกในยุคปัจจุบัน (ฝ่ายวิชาการบริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด, 2549 : 20-25) ที่เป็นเรื่องหนักใจแก่สังคมไทยทั่วไป ไม่น้อยไปกว่าปัญหาด้านอื่น ๆ นั่นคือ เมื่อโลกมีความเจริญด้านวัตถุมากยิ่งขึ้นเท่าใด ความเจริญด้านจิตใจของมนุษย์ในสังคมกลับมีความเสื่อมถอยลง เพราะความนิยมในวัตถุ จนเรียกได้ว่า คนในปัจจุบันตกอยู่ภายใต้อำนาจของวัตถุนิยมก็ว่าได้ (พุทธทาส ภิกขุ, 2542: 45-47)

หลักพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจ ถือเป็นเรื่องสำคัญในการพัฒนาต่อคุณภาพชีวิต มนุษย์ส่วนใหญ่มุ่งเน้นการพัฒนาและเปลี่ยนแปลง เพื่อหาความมั่นคงทางด้านวัตถุเป็นหลัก ส่งผลให้เกิดปัญหาหลาย ๆ ด้าน อาทิเช่น การแข่งขันด้านวัตถุ เพื่อให้เกิดความเท่าเทียมกันจึงทำให้คนในสังคมขาดคุณธรรมในการดำรงชีวิต การพัฒนาจิตใจที่ได้รับการฝึกฝนย่อมเห็นความเป็นจริงตามสภาวะที่เกิดขึ้นและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น โดยเริ่มตั้งแต่การพัฒนาขั้นพื้นฐานของชีวิตจนถึงขั้นสูงสุดของชีวิต คือ การสำเร็จมรรคผล นิพพาน ที่กล่าวว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่มีศักยภาพในการเรียนรู้สูงนั้น เนื่องจากสมองของมนุษย์เป็นโครงสร้างที่วิจิตรที่สุดในจักรวาล มนุษย์สามารถเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จอะไรก็ได้ เช่น การเรียนรู้ ให้ความจริง เรียนรู้ให้ความงาม เรียนรู้ให้ความดีหรือความถูกต้อง เรียนรู้อย่างมีความสุข และเรียนรู้ให้บรรลุความสุขได้ (ประเวศ วัชสี, 2544: 17)

การพัฒนาที่สมบูรณ์ควรพัฒนาทั้งด้านวัตถุ และด้านจิตใจ โดยการนำหลักภาวา 4 มาใช้พัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาตน จึงเชิดชูบุคคลผู้มีการพัฒนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุด (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 25 ข้อ 321 : 113) เป็นผู้ควรค่าแก่การบูชา (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 21 ข้อ 36 : 59) การยกย่องเช่นนั้น เกิดจากคุณสมบัติของภาวา 4 ที่เป็นผลของการฝึกตนนั่นเอง (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 25 ข้อ 106 : 63)

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสวิธีพัฒนาจิตที่เรียกว่า “จิตตภาวา” หรือ “สมาธิ” เป็นหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาจิตใจ และยังถือเป็นหน้าที่ของชาวพุทธ ที่ควรศึกษาหลักคำสอน และนำมาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ดังมีพุทธภาษิตกล่าวว่า “มโนปุพฺพงคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา มนสา เจ ปทฺถุเรฐฺเณ ภาสตี วา กโรตี วา ตโต นํ ทุกขมนเวติ จกฺกํ ว วหโต ปทํ” “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นหัวหน้า สำเร็จด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจร้าย พุดอยู่ที่ดี ทำอยู่ที่ดี ทุกข์ย่อมไปตามเขา เพราะเหตุ (ที่มีใจร้าย) นั้นดุจล้อที่หมุนไปตามรอยเท้าโคที่ลากแอกไปอยู่ฉะนั้น แต่ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว พุดอยู่ที่ดี ทำอยู่ที่ดี ความสุขย่อมตามเขาไป เพราะเหตุ (ที่มีใจผ่องใส) นั้น เหมือนเงาไปตามตัว ฉะนั้น” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 25 ข้อ 11 : 154-17) ด้วยประการดังกล่าวนี้ ความทุกข์ทางใจของมนุษย์ล้วนเกิดขึ้นจากการเข้าไปยึดมั่น หลงใหล และปรุ่งแต่งกับอารมณ์ไม่ว่าสุขหรือทุกข์ ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนเป็นปัจจัยทำให้เกิดความคิด คำพูดหรือการกระทำผู้ใดได้ฝึกเจริญสติจนบรรเทา ลดละ และไม่ยึดติดในกิเลส 3 คือราคะ โทสะ โมหะ ได้แล้ว

จิตของมนุษย์นั้นเดิมเป็นจิตที่ประภัสสร สะอาดไม่มีมลทินและความเศร้าหมองใด ๆ เหมือนจิตของเด็กแรกเกิดที่เต็มไปด้วยความบริสุทธิ์ เต็มไปด้วยขั้น 5 อันบริสุทธิ์และมีความสมบูรณ์พร้อม แต่ไม่มีสติรู้ ไม่มีปัญญารักษา พอชีวิตนี้เจริญเติบโตขึ้น สังขารล่วงกาลผ่านวัยไป ความพึงพอใจ ความไม่พึงพอใจ ความคิด ความหวัง ความรัก ตลอดถึงความซังได้เข้ามาในจิตบ่อยครั้งขึ้น กระทั่งสัมผัสแล้วจึงก่อให้เกิดความรู้สึก คือเวทนา ถูกใจก็เป็นสุข มีความรู้สึกไม่ถูกใจก็เป็นทุกข์หรือเฉย ๆ จะเห็นว่าธรรมชาติเหล่านี้ เมื่อสัมผัสแล้วรู้สึกได้ด้วยใจในอายตนะนั้น ๆ หรือมีวิญญูณเกิดขึ้น บางครั้งตั้งอยู่ บางครั้งดับไป เกิดขึ้น เพราะมีเหตุปัจจัยให้เกิดแล้ว พอสิ้นเหตุปัจจัย จิตนั้นก็ดับไป แต่ความพอใจและความไม่พอใจ ความไม่แน่ใจก็ยังคงค้างคาติดใจอยู่ตลอดเวลา หากจิตคิดไม่ดีย่อมส่งผลกระทบต่อ การฝึกปฏิบัติ เมื่อฝึกได้ดีแล้วย่อมไม่มีความทุกข์ใด ๆ เกิดขึ้นภายในจิตใจ จึงควรนำหลักธรรมนี้มาประพฤติปฏิบัติ ตามสภาพชีวิตของบุคคลนั้นที่พึงกระทำหรือสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของตนได้ โดยมีหลักการพัฒนา ในที่นี้มุ่งเจาะจงการ

พัฒนาในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ภาวนา 4 คือ การเจริญการทำให้เป็นให้มีขึ้นการฝึกอบรมการพัฒนา

1. กายภาวนา เป็นการเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2. สีสภาวนา เป็นการเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

3. จิตตภาวนา การเจริญจิตพัฒนา และฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส

4. ปัญญาภาวนา เป็นการเจริญปัญญาพัฒนาและฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 : 70) ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ภาวิตกาโย ภาวิตสีโล ภาวิตจิตโต ภาวิตปญโญ” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 30 ข้อ 148 : 71) แปลว่า มีกายอันพัฒนาแล้ว มีศีลอันพัฒนาแล้ว มีจิตอันพัฒนาแล้ว มีปัญญาอันพัฒนาแล้ว

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาจิตตามหลักภาวนา 4 คือ กายภาวนา สีสภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา มีแนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาจิตตามหลักภาวนา 4 และการประยุกต์ใช้หลักการพัฒนาจิตตามหลักภาวนา 4 เป็นอย่างไร ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ขัดเกลานิพพานธรรม มาพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งเพื่อให้สามารถรองรับปัญหาในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน ซึ่งมีแต่ความเจริญทางวัตถุ ให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ให้อนุชนรุ่นหลังได้ตระหนักถึงคุณค่าและสืบทอดพระพุทธศาสนาให้มีความเจริญก้าวหน้าต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาจิตตามหลักภาวนา 4
2. เพื่อประยุกต์ใช้หลักการพัฒนาจิตตามหลักภาวนา 4

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษากระบวนการพัฒนาจิตตามหลักภาวนา 4 ในพระไตรปิฎก เป็นการวิจัยวิจัยเชิงเอกสาร (Document Research) ผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาวิเคราะห์เอกสาร และ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลด้านเอกสารปฐมภูมิ ซึ่งประกอบด้วย พระไตรปิฎก และเอกสารทุติยภูมิที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ที่เน้นการวิเคราะห์เกี่ยวกับ แนวทางการศึกษาของคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเป็นหลัก โดยมีขั้นตอนดังนี้

1) ทบทวนข้อมูลจากพระไตรปิฎก ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2539 จากเอกสาร ตำราและผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประเด็นการพัฒนาจิตตามหลัก ภาวนา 4

2) ออกแบบการดำเนินการศึกษาวิจัย ร่างเอกสารเอกสารการวิจัยเพื่อขอ คำแนะนำและข้อเสนอแนะ

3) นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขเอกสาร

4) ดำเนินการรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก จากเอกสาร ตำราและผลการ ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประเด็นการพัฒนาจิตตามหลักภาวนา 4

5) วิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ พร้อมทั้งนำเสนอในรูปแบบการพรรณนาโดย อ้างอิงจากเอกสาร ตำรา และพระไตรปิฎก เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ต่อไป

ผลการวิจัย

1. แนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาจิตตามหลักภาวนา 4

จากการศึกษาพบว่า การพัฒนาจิตก็คือการมุ่งเน้นการฝึกจิตให้รู้เท่าทันทาง อารมณ์และความรู้สึก เป็นธรรมชาติของชีวิตที่ย่อมดำเนินด้วยอารมณ์และความรู้สึก ตามสัญชาตญาณ ซึ่งในแต่ละช่วงก็จะมีสิ่งต่าง ๆ เข้ามาสัมผัสจะต้องรับรู้ให้เท่าทัน ไม่หลง ไปกับสิ่งที่มากระทบอารมณ์ในขณะนั้น เรียกได้ว่าจิตเป็นส่วนหนึ่งของการรับรู้การ เปลี่ยนแปลงตามสภาวะต่าง ๆ ที่มาสัมผัสกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกนั่นเอง จิตตภาวนา ก็คือ ชีวิตพัฒนา จิตตภาวนา คือการทำจิตให้เจริญ ก็คือ ชีวิตพัฒนานั่นคือ การพัฒนาชีวิต หมายความว่า ทำให้มากขึ้น ให้ดีขึ้น จึงจะเรียกว่า พัฒนา ถ้ามากขึ้นแต่ไม่ดีขึ้นหรือเลวลง อย่างนี้ไม่เรียกว่า พัฒนา (พุทธทาสภิกขุ, 2544 : 44)

ภาวนา เป็นคำ ในภาษาบาลี ที่มีรูปกกริยาศัพท์เป็น ภาเวติ มีความหมายตรงกับคำว่า วุฑฒิ ซึ่งก็คือ วัฒนา หรือการพัฒนา ที่ใช้ในภาษาไทย คำว่า ภาวนา ในคำสอน ของ พระพุทธศาสนา หมายถึงการทำให้มีขึ้นเป็นครั้ง, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การ บำเพ็ญ, การฝึกอบรม, การพัฒนา เพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุต โต). 2546 : 203) มีอยู่ 4 ประการ คือ

1) ภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรม ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวกับ สิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้

เกิดโทษให้ กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2) ศิลภาวนา คือ การเจริญสติ พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมสติ ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

3) จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญ งอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

4) ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้ บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

สำหรับในทางพุทธศาสนานั้นได้มีหลักการพัฒนาตนเองแบบรอบด้านไว้ดังนี้ (อภิธรรมย สีดาคำ, 2550 : 67)

1) กายภาวนา แปลว่า การพัฒนากาย หมายถึง การพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เพื่อคุณภาพชีวิตในการดำรงตนอยู่ในสังคม เช่น การสำรวจมรณะวัฏตาเมื่อเวลาเห็นรูป หูเมื่อได้ยินเสียง จมูกเมื่อได้ดมกลิ่น ลิ้นเมื่อได้ลิ้มรส และกายเมื่อได้สัมผัส เป็นต้น

2) ศิลภาวนา แปลว่า การพัฒนาศีล หมายถึง การควบคุมพฤติกรรมทางกาย และวาจาไม่ให้เบียดเบียนผู้อื่น เพื่อประโยชน์สุขในการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม เพราะการไม่เบียดเบียนกันเป็นสุขในโลก

3) จิตตภาวนา แปลว่า การพัฒนาจิต หมายถึง การทำจิตให้มีความรักความเมตตา การทำจิตใจให้มีความอดทนและเข้มแข็ง เรียกว่าให้จิตมีสุขภาวนา ได้แก่ จิตมีคุณธรรม มีความคิดสร้างสรรค์ ทำให้จิตสูงชันนำไปสู่ความสุขคือนิพพาน

4) ปัญญาภาวนา แปลว่า การพัฒนาปัญญา หมายถึง การฝึกฝนอบรมเป็นวิธีการทำให้เกิดปัญญา คือความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายอย่างเป็นกระบวนการ หรือตามที่เป็นจริงของสังขาร รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต จนยกระดับจิตให้อยู่เหนือปัญหาและเป็นอิสระได้ ไม่เป็นทาสแห่งต้นหากหลุดพ้นจากสภาวะทุกข์มุ่งไปสู่ความสุขคือพระนิพพาน

การพัฒนาจิตด้านกายภาวนาคือ การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ประกอบไปด้วย อิริยาบถปัพพะ สัมผัสสัญญาปัพพะ ธาตุปัพพะ มาตามลำดับ จะเห็นได้ชัดเจนว่ามุ่งให้พิจารณาในกายของตนเองเป็นหลัก การพัฒนาจิตด้านศีลภาวนา เป็นการพัฒนาพฤติกรรมที่มุ่งถึงการฝึกอบรมกาย วาจา ให้เป็นฐานในการพัฒนาจิตต่อด้วย คือการฝึกอบรมให้รู้จักควบคุมตนในเรื่องกาย วาจา นั้นที่ส่งผลต่อการเกิดเวทนา จึงต้องทำความ

เข้าใจเหตุก็คือพฤติกรรมที่ทำกับผลก็คือการเกิดความรู้สึกต่างๆ การพัฒนาจิตด้านจิตภาวนา เป็นการฝึกอบรมจิต ช่มอารมณ์ความรู้สึกได้เพื่อให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์และความรู้สึก สิ่งสำคัญจึงประกอบด้วย การมีสติที่พร้อมไปด้วยความไม่ประมาท สมาธิที่จดจ่อต่อการเกิดสภาวะของจิต ความเพียรที่จะต้องหมั่นฝึกพิจารณาและเหตุผล การพัฒนาจิตด้วยปัญญาภาวนาสมาธิปฏิบัติได้ด้วยการพัฒนาความรู้ความเข้าใจของตนเองให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้ คิดวินิจฉัยใช้ปัญญาโดยบริสุทธิ์ใจ รู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง

2. การประยุกต์ใช้หลักการพัฒนาจิตตามหลักภาวนา 4

จากการศึกษาพบว่า การพัฒนาร่างกายคือ การเข้าใจสภาพร่างกายของตนเอง จากการพิจารณาการเปลี่ยนแปลงอย่างถี่ถ้วนที่จะทำให้เข้าใจว่าจะต้องดูแลอย่างไรให้เหมาะสม การสร้างสุขภาพที่ดีด้วยการออกกำลังกาย กินอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสม การรักษาสุขภาพร่างกายให้ปราศจากโรคภัย และการพัฒนาจิตใจให้สัมพันธ์กับร่างกายที่จะช่วยเกิดความมั่นคงทางด้านอารมณ์ ที่ส่งผลต่อร่างกาย การพัฒนาพฤติกรรม คือ การรับรู้ผลของพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดการพิจารณาเลือกปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม สร้างศรัทธาให้เกิดในการยึดถือหลักปฏิบัติด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ และการปฏิบัติตามการพัฒนาจิตใจ คือ ควบคุมสติให้เกิดความมั่นคงเพื่อการรับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างไม่ประมาท หมั่นฝึกสมาธิให้เกิดสภาวะความเข้มแข็งทางจิตใจที่ไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งต่าง ๆ และสุดท้าย คือ การคิดอย่างมีเหตุผลที่มีการพิจารณาตามสภาวะความเป็นจริง ที่จะช่วยให้เกิดการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพตามมา การพัฒนาปัญญา คือ การแปลกเปลี่ยนที่เป็นกระบวนการเริ่มต้นของการเกิดปัญญาจากการฟังและการถาม การคิดอย่างสร้างสรรค์เป็นการพิจารณาบนฐานข้อมูลที่สร้างให้เกิดประโยชน์ทั้งกับตนเองและสังคม และปฏิบัติก้าวหน้าเป็นการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้า ทั้งสำหรับตัวผู้ปฏิบัติเองและสำหรับสังคมโดยรวม ดังที่กล่าวมาย่อจะช่วยให้เกิดการพัฒนาทงด้านปัญญาอย่างต่อเนื่อง

อภิปรายผล

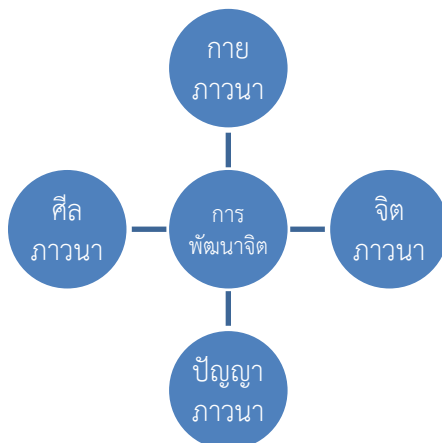
การพัฒนาจิตเป็นการพัฒนาที่สมบูรณ์ของพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อการพัฒนาจิตมากกว่าการพัฒนาทางด้านกายภาพ เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมอยู่เป็นสุขและส่งผลให้การทำงานประสบความสำเร็จได้ด้วยสอดคล้องกับ พระสุวรรณ สุวณฺโณ (เรื่องเดช) ที่ศึกษาพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม เพราะมีสติระลึกในการทำงาน เข้าใจคนอื่นได้ดี ปรับสภาวะทางจิตให้ยืดหยุ่นได้ มีความตั้งใจมั่น หรือทำให้มีสมาธิจิตที่ยาวนานกว่าเดิม ทำให้

เกิดปัญหาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ เช่น เมื่อมีสติก็ไม่ก่อปัญหา ไม้วุ่นวาย ไม่ทำความเดือดเนื้อร้อนใจ ซึ่งตรงกับผลการศึกษาของ พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิฬา) ที่ศึกษาพบว่า การฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามกระบวนการของไตรสิกขา คือ ฝึกให้มีสติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง จนทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดสมาธิ (สมณะ) และเกิดปัญญา (วิปัสสนา) ทำให้มองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงและนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดี

การพัฒนาสามารถใช้หลักภาวนา 4 มาเป็นแนวทางในการพัฒนาได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นการพัฒนาจิตที่ควบคู่ไปกับการพัฒนากาย สอดคล้องกับที่ พระสุเวทย์ คุณรัตน (น้อย) ศึกษาพบว่า ภาวนา 4 เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนให้มีความพร้อมทั้งด้านสุขภาพกายและจิตใจ เป็นการแสดงให้เห็นแต่ละขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาการของชีวิตอย่างชัดเจน ผู้ประพฤติตามหลักภาวนา 4 จะเป็นผู้ที่ควรแก่การเคารพบูชา และตรงกับผลการศึกษาของ พัชรินทร์ แจ่มอิม ที่ระบุว่า ภาวนา 4 คือการพัฒนาทั้งด้านกาย คือมีร่างกายที่มีสุขภาพแข็งแรงพร้อมที่จะปฏิบัติภารกิจได้อย่างต่อเนื่อง ด้านศีล คือการปฏิบัติงานอย่างถูกต้องโดยยึดกฎระเบียบวินัยอย่างเคร่งครัด ด้านจิต คือมีจิตใจที่แน่วแน่ในการปฏิบัติงาน และปัญญา คือมีไหวพริบบริภูมิปัญญาในการทำงานการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าด้วยความรอบครอบไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วน ภาวนา 4 จึงเป็นการพัฒนาที่ทำให้เกิดความสมดุลของชีวิตอย่างแท้จริง

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

จากการอภิปรายผลการวิจัย สามารถกำหนดโมเดล (Model) เป็นองค์ความรู้ที่ได้รับ ดังนี้



จากแผนภาพ สามารถอธิบายได้ว่า การพัฒนาจิตนั้นจำเป็นต้องพัฒนาให้ครบ อย่างเป็นรอบด้าน เพราะสุขภาพจิตที่ดีย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ และร่างกายที่สมบูรณ์ย่อม เกิดมาจากรากฐานจิตใจที่มั่นคงแข็งแรง อนึ่ง บุคคลที่จะมีสุขภาพจิตที่ดีนั้น จำเป็นต้องมี การพัฒนาความประพฤติและสติปัญญาไปพร้อมๆ กันด้วย เพราะเมื่อมีปัญหา รู้แจ้งเห็น จริตตามความเป็นจริงแล้ว จิตใจย่อมสามารถรับรู้ได้สภาพที่ไม่ปรุปรัง แต่ง เข้าใจในความ เปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง นั่นคือ เข้าใจในชีวิตอย่างถูกต้อง ย่อมทำให้การดำเนินชีวิต เป็นไปอย่างมีความสุข

สรุป

หลักการของการพัฒนาให้บุคคลเจริญขึ้นทางกายภาวนา ทางศีลภาวนา ทางจิต ภาวนา และทางปัญญาภาวนา ต้องมีความสัมพันธ์ของกายภาวนากับศีลภาวนา คือการ กระทำทุกอย่างนั้นล้วนแล้วแต่เป็นการกระทำทางกาย และศีลก็ยังส่งผลทางกาย เช่นกัน การประพฤติชั่วหยาบทางกายซึ่งเป็นตัวส่งผลให้เกิดการไม่ตั้งมั่นอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม ของสังคม ความสัมพันธ์ของจิตภาวนากับปัญญาภาวนา คือ การประคับประคองจิต ใน ความประพฤติที่แสดงออกมานั้น ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ จิต จะเกิดเป็นตัวปัญญา ความสัมพันธ์ของจิตภาวนาและกายภาวนา คือ การฝึกจิตอย่าง ถูกต้องย่อมส่งผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คุณค่าของหลักภาวนา คือ การมีกายที่พัฒนา แล้วทำให้ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี การมีศีลที่ พัฒนาแล้วทำให้มีพฤติกรรมของมนุษย์ไม่ก่อความเดือดร้อนเวรภัย การมีจิตที่พัฒนาแล้ว ทำให้เกิดสมบุรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ ประกอบด้วยคุณธรรม การมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว คือ ทำให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักแก้ปัญหาด้วยปัญญา หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักภาวนา 4 หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับกาย คือ อินทรีย์สังวร เพื่อให้ประสาททั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายได้ถูกใช้การอย่างถูกวิธี หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับศีลภาวนา คือ เบญจศีล ปาฏิ โมกษ์สังวร สุจริต 3 เพื่อให้มนุษย์มีการปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมให้เป็นที่ไปตามหลักการ พัฒนาจิตตามหลักภาวนา 4

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

1) ด้วยความที่หลักภาวนา 4 มีการนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานหลายระดับ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะว่า ควรมีการจัดสัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงการประยุกต์ใช้ หลักธรรมหรือแนวปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำมาปรับประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับ การดำเนินชีวิตทั้งการทำงานได้อย่างเหมาะสม

2) ควรมีการศึกษาแนวคิดในการพัฒนาจิตในรูปแบบอื่นเพื่อนำเสนอให้สังคมไทยได้รับรู้ว่า หลักการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตนั้นสามารถฝึกปฏิบัติกันอย่างไร อีกทั้งยังเป็นการพัฒนาความสามารถในการเผยแผ่พุทธศาสนาให้เกิดความแพร่หลาย นอกจากนั้น ควรศึกษาเพิ่มเติมด้วยว่า มีแรงจูงใจอะไรที่ทำให้เกิดความน่าสนใจในการพัฒนาจิตใจในสภาวะสังคมปัจจุบันด้วย

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการพัฒนาจิตตามหลักภavana 4 กับ แนวคิดตะวันตก
- 2) ศึกษารูปแบบการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตใจในยุคสมัยใหม่
- 3) ศึกษากระบวนการพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาสังคม
- 4) ศึกษาการปรับประยุกต์หลักภavana 4 มาใช้ในชีวิตประจำวัน

บรรณานุกรม

- ฝ่ายวิชาการ บริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด. (2549). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ.255-2554*. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด.
- พุทธทาสภิกขุ. (2542). *บางแง่มุมของกามในทัศนะพุทธทาสภิกขุ*. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ.
- _____. (2544). *ธรรมทัศน์ของพุทธทาสอยู่อย่างพุทธ*. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ.
- ประเวศ วะสี. (2544). *การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบพุทธ*. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 27. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อภิรรมย์ สีตาคำ. (2550). *มนุษย์กับสังคม*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.