



แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana 4 ของชาวพุทธ
ในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย



พระอุดมรัตน์ อุตตโม (ร่มจันทร์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2568

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภาวนา 4 ของชาวพุทธ
ในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2568

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

APPROACHES TO STRENGTHENING MENTAL RESILIENCE THROUGH THE
FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS AMONG
IN NA AN SUBDISTRICT MUEANGLOEI DISTRICT LOEI PROVINCE



PHRA UDOMRAT ROMJAN

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
PROGRAM IN BUDDHIST STUDIES
VAJIRANYANAVARORASA GRADUATE SCHOOL
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

2025

COPYRIGHT OF MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

หัวข้อวิทยานิพนธ์	แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana 4 ของชาวพุทธ ในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย
ชื่อนักศึกษา	พระอุดมรัตน์ อุตตโม (ร่มจันทร์)
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา
ปีพุทธศักราช	2569
อาจารย์ที่ปรึกษา	พระมหาพงศ์พรพิชญ์ สุธีโร, ดร.

บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวรวิหาร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวรวิหาร

(พระราชสุทิวาภิรมย์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์:

อาจารย์ที่ปรึกษา

(พระมหาพงศ์พรพิชญ์ สุธีโร, ดร.)

กรรมการ

(พระสุทิวาภิรมย์, ดร.)

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.หอมหวล บัวระภา)

กรรมการ

(พระครูปริยัติสาทร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์	แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana 4 ของชาวพุทธ ในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย
ชื่อนักศึกษา	พระอุดมรัตน์ อุดตโม (ร่มจันทร์)
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา
ปีพุทธศักราช	2569
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	พระมหาพงศ์พรทิพย์ สุธีโร, ดร.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย (2) ศึกษาหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ (3) วิเคราะห์แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 15 รูป/คน ได้แก่ พระสงฆ์ นักวิชาการ และประชาชนทั่วไป

ผลการวิจัยพบว่า 1) ความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในตำบลนาอานสอดคล้องกับหลักภavana 4 คือการรับรู้ ตระหนักรู้ในตนเอง ชาวบ้านมีความสามารถสังเกตอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ดี มีการควบคุมอารมณ์ลดความโกรธและพฤติกรรมเสี่ยง มีทัศนคติเชิงบวก ผู้ให้ข้อมูลมองปัญหาตามความเป็นจริง เชื่อว่าทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ และการฝึกสมาธิและสติ ที่เด่นชัด เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ เจริญสติ ช่วยเสริมความสงบและความมั่นคงทางใจ 2) หลักภavana 4 คือระบบพัฒนาตนอย่างองค์รวม ได้แก่ กายภavana ศิลภavana จิตตภavana และปัญญาภavana ซึ่งเป็นฐานสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ที่ส่งผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของชาวพุทธในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน 3) แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในตำบลนาอาน เกิดจากการบูรณาการหลักภavana 4 เข้ากับวิถีชีวิตจริง คือการเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง ผ่านการเดินจงกรม ดูลมหายใจ และกิจกรรมชุมชน การส่งเสริมการควบคุมอารมณ์ผ่านการรักษาศีลและใช้เมตตาเป็นหลัก การทำจิตให้มั่นคง สงบ ลดความเครียดผ่านการสวดมนต์นั่งสมาธิ และสร้างความเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้งด้วยปัญญา ผ่านการฟังธรรมและการเห็นเหตุปัจจัยของทุกข์

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งทางจิตใจ, ภavana 4, พุทธศาสนา

ABSTRACT

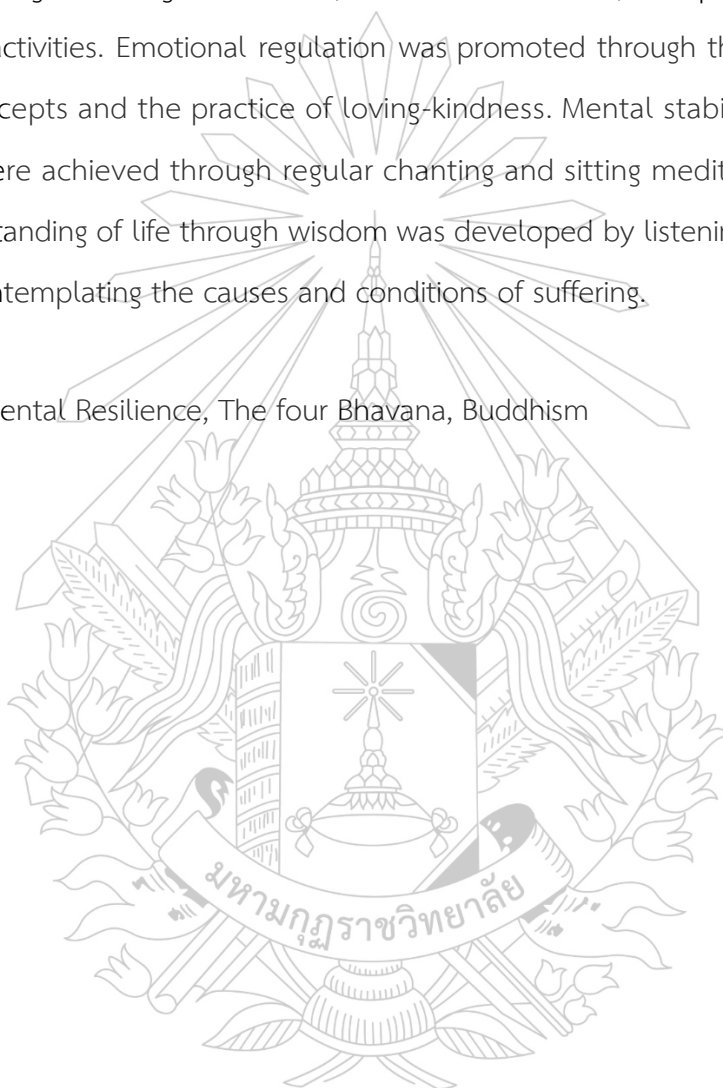
Thesis Topic	APPROACHES TO STRENGTHENING MENTAL RESILIENCE THROUGH THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS AMONG IN NA AN SUBDISTRICT MUEANGLOEI DISTRICT LOEI PROVINCE
Student's Name	Phra Udomrat Romjan
Degree Sought	Master of Arts
Program	Program in Buddhist Studies
Anno Domini	2026
Advisor	Phramaha Pongtaratid Sutheero, Dr.

This study aimed to (1) examine the concepts and theories related to the development of mental strength among Buddhists in Na-An Subdistrict, Mueang Loei District, Loei Province; (2) study the Four Bhāvanās (Mental Developments) in Theravāda Buddhism; and (3) analyze the approach to cultivating mental strength through the Four Bhāvanās among Buddhists in Na-An Subdistrict. This qualitative research employed documentary analysis of relevant academic literature and in-depth interviews with 15 key informants, including monks, scholars, and local laypeople.

The findings revealed that: 1. The mental strength of Buddhists in Na-An was consistent with the principles of the Four Bhāvanās. Specifically, villagers demonstrated high levels of self-awareness, being able to observe their emotions and behaviors effectively. They practiced emotional regulation by reducing anger and avoiding risky behaviors. They maintained a positive mindset, viewing problems realistically and believing that all problems could be solved. They also engaged regularly in mindfulness and meditation practices such as chanting, sitting meditation, and walking meditation, which enhanced inner peace and emotional stability. 2. The Four Bhāvanās Physical Development (Kāya Bhāvanā), Moral Development (Sīla Bhāvanā), Mental Development (Citta Bhāvanā), and Wisdom

Development (Paññā Bhāvanā) functioned as a holistic system of personal development. This framework served as a foundation for building psychological resilience that supports emotional stability at the individual, family, and community levels. 3. The approach to cultivating mental strength among local Buddhists stemmed from integrating the Four Bhāvanās into daily life. Self-awareness was fostered through walking meditation, breath observation, and participation in community activities. Emotional regulation was promoted through the observance of moral precepts and the practice of loving-kindness. Mental stability and stress reduction were achieved through regular chanting and sitting meditation. Finally, deep understanding of life through wisdom was developed by listening to Dhamma talks and contemplating the causes and conditions of suffering.

Keywords: Mental Resilience, The four Bhavana, Buddhism



กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ มิใช่เพราะความพยายามของข้าพเจ้าเพียงผู้เดียว หากแต่เกิดจากความเมตตา การสนับสนุนและกำลังใจจากหลายท่านที่อยู่รอบตัวข้าพเจ้า ขอกราบขอบพระคุณคณะผู้บริหารมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง อาจารย์ประหลัดสูตร คณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ รวมถึงคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำอันทรงคุณค่า ซึ่งช่วยให้ผลงานชิ้นนี้มีความสมบูรณ์และน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ พระมหาพงศ์พรทิพย์ สุธีโร,ดร. อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้เป็นเสมือนแสงสว่างและแรงบันดาลใจ ที่ได้กรุณาชี้แนะแนวทาง ให้คำปรึกษา และคอยกำกับดูแลด้วยความอดทนและห่วงใยในทุกขั้นตอน ตลอดจนเจ้าอาวาสวัดต่างๆ พร้อมด้วยผู้นำชุมชน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล บ้านไร่ทาม และประชาชนชาวพุทธในเขตพื้นที่ตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ที่ได้เปิดใจและสละเวลาในการให้ข้อมูล พร้อมทั้งมอบประสบการณ์ชีวิตที่ล้ำค่า ซึ่งทำให้การวิจัยครั้งนี้ดำเนินไปได้อย่างราบรื่น ขอขอบคุณเพื่อนนักศึกษาทุกท่าน ที่เป็นกำลังใจ และช่วยเหลือในยามที่เหน็ดเหนื่อย ขอคุณรอยยิ้มและคำพูดที่อบอุ่นที่คอยประคับประคองให้ข้าพเจ้าก้าวผ่านช่วงเวลาที่ทำทนาย

ท้ายที่สุด ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณท่านพระครูสุมนคุณาภรณ์ เจ้าอาวาสวัดป่าสุทธาราม พระสุปฏิปันโนที่เปรียบดังพระผู้เป็นพ่อ และผู้ให้การอุปการะทุกท่าน ตลอดถึงบิดามารดาผู้เป็นพลังใจสำคัญที่สุดในชีวิต ความรัก ความเข้าใจและความศรัทธาที่ครอบครัวมีต่อข้าพเจ้า เป็นรากฐานของความมุ่งมั่นและแรงบันดาลใจ จนทำให้ข้าพเจ้าสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ นับประการ ที่ได้หล่อหลอมให้ข้าพเจ้ามีความมุ่งมั่นจนบรรลุเป้าหมายได้ในครั้งนี้

ด้วยอานิสงส์แห่งการทำวิทยานิพนธ์และการศึกษาครั้งนี้ ข้าพเจ้าขอน้อมบุญ ให้เป็นพลวปัจจัยแห่งความก้าวหน้าในพระธรรม และเป็นพลังเกื้อหนุนให้ทุกท่าน ผู้มีพระคุณทั้งหลาย จงประสบแต่ความสุข ความเจริญ และความสงบร่มเย็นในพระพุทธศาสนาเป็นนิตย์ เทอญ

ด้วยหัวใจที่เปี่ยมไปด้วยความกตัญญู

พระอุดมรัต อุตตโม (ร่มจันทร์)

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ	ฉ
ABSTRACT	ช
กิตติกรรมประกาศ	ณ
สารบัญ ญ	
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญรูปภาพ.....	ฐ
สารบัญคำย่อ	ท
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2. คำถามการวิจัย.....	2
1.3. วัตถุประสงค์	3
1.4. ขอบเขตของการวิจัย.....	3
1.5. วิธีการดำเนินการ.....	4
1.6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
1.7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
1.8. นิยามศัพท์เฉพาะ	7
1.9. กรอบแนวคิดในงานวิจัย	9
บทที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในตำบลนาอาน	
อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย	10
2.1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ	10
2.2. ผลกระทบของความเข้มแข็งทางจิตใจต่อการทำงานและประสิทธิภาพในชีวิต	16
2.3. กลยุทธ์และเทคนิคในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ	18
2.4. บทบาทของปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	28
2.5. สภาพทั่วไปและสภาพปัญหาการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจชาวพุทธ ในตำบล นาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย	35
2.6. สรุป.....	39
บทที่ 3 หลักการนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท	42

3.1. หลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท	42
3.2. กายภavana การพัฒนาร่างกาย	57
3.3. คีลภavana การพัฒนาพฤติกรรม	62
3.4. จิตภavana การพัฒนาจิตใจ	72
3.5. ปัญญาภavana การพัฒนาปัญญา	76
3.6. สรุป.....	80
บทที่ 4 แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana 4 ของชาวพุทธในตำบล	
นาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย.....	82
4.1. การวิเคราะห์ข้อมูลตามมิติภavana 4	82
4.2. การวิเคราะห์หลักภavana 4 เข้ากับทฤษฎีการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ	90
4.3. ผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย	95
4.4. สรุปองค์ความรู้ใหม่ จากการวิเคราะห์แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้วยหลักภavana 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย	101
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	104
5.1. สรุปผลการวิจัย	104
5.2. อภิปรายผล	110
5.3. ข้อเสนอแนะ	115
บรรณานุกรม	116
ภาคผนวก.....	124
ภาคผนวก ก หนังสือแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ.....	125
ภาคผนวก ข เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	129
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์รวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย	131
ภาคผนวก ง แบบสัมภาษณ์	133
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	137

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 4.1	การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยแบ่งออกตามมิติของหลักภavana 4	87
ตารางที่ 4.2	ตารางแสดงการแนวคิดการเชื่อมโยงประเด็นจากข้อมูลสัมภาษณ์ตามมิติหลักภavana 4 กับองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ 4 ด้าน	94



สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในงานวิจัย.....	9
ภาพที่ 4.1 สรุปภาพรวมของการวิจัยนี้ ได้องค์ความรู้ใหม่ที่สำคัญของภavana 4.....	103



สารบัญคำย่อ

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ผู้วิจัยศึกษาคำว่าจากพระไตรปิฎกแปลไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีทั้งหมด 45 เล่ม พ.ศ.2539 ในการอ้างอิงที่เป็นสัญลักษณ์คำย่อและคำเต็ม ใช้ลักษณะเชิงอรรถตามขั้นตอนทางคัมภีร์พระไตรปิฎก หลักการดังกล่าวมีหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

คำย่อ	คำเต็ม	
พระวินัยปิฎก		
วิ.มหา.	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์
วิ.ภิกขุณี.	วินัยปิฎก	ภิกขุณีวิภังค์
วิ.ป.	วินัยปิฎก	ปริวารวรรค
พระสุตตันตปิฎก		
ที.ม.	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค
ที.ปา.	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค
ม.อุ.	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์
ส.สพา.	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค
ส.ม.	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวรรค
อง.จตุกก.	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต
อง.ปญจก.	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต
อง.นวก.	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต
อง.ทสก.	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต
ขุ.สุ.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย สุตตนิบาต
พระอภิธรรมปิฎก		
อภ.สง.	อภิธัมมปิฎก	ธัมมสังคณี
อภ.วิ.	อภิธัมมปิฎก	วิภังค์

ลักษณะเชิงอรรถสามารถอธิบายได้ ดังนี้ การใช้หมายเลขย่อในพระไตรปิฎกเป็นลักษณะแบบ 3 ตอน คือ เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ที.ม. 13/2/51 หมายถึง พระวินัยปิฎกสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่ม 13 ข้อ 2 หน้า 51 พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปลไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ชุด 45 เล่ม พ.ศ.2539

บทที่ 1

บทนำ

1.1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบัน สังคมกำลังเผชิญกับวิถีชีวิตที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและการแข่งขันในแทบทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา การทำงาน หรือแม้แต่ความสัมพันธ์ในครอบครัว ทำให้การจัดการกับปัญหาทางอารมณ์และความเครียดกลายเป็นความท้าทายที่หลีกเลี่ยงได้ยากสำหรับการดำรงชีวิตอย่างสมดุลและมีสุขภาพจิตที่ดี หลายคนประสบกับภาวะความเครียดสะสม (วรัญญา กาญจนเนตร และคณะ, 2567) ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตขั้นรุนแรง เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ตลอดจนปัญหาสุขภาพกายที่เกี่ยวข้องกับความเครียดเรื้อรัง การแก้ไขปัญหาดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัยแนวทางที่มุ่งเน้นการดูแลจิตใจจากภายใน ซึ่งหนึ่งในแนวทางที่ได้รับความนิยมมากขึ้นคือการฝึกปฏิบัติทางศาสนาในพุทธศาสนา ภาวนา หรือการฝึกจิตภาวนา ซึ่งหมายถึงการฝึกฝนและพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดความสงบและความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง (พจนานุกรมพุทธศาสตร์, 2554) ภาวนา คือ การอบรมจิตใจให้เจริญยิ่งขึ้น อันครอบคลุมทั้งการฝึกสติ สมาธิ และการพัฒนาด้านคุณธรรม ปัญญา ซึ่งการฝึกภาวนาในแต่ละด้านนั้นสามารถส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลักภาวนา 4 ประการ ได้แก่ กายภาวนา, ศีลภาวนา, จิตภาวนา, และปัญญาภาวนา ซึ่งถือเป็นหลักการสำคัญในการพัฒนาจิตใจให้เกิดความมั่นคงและเข้มแข็งอย่างรอบด้าน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรม ว่าภาวนา 4 เป็นกระบวนการพัฒนาที่ครอบคลุมทั้งกาย วาจา และใจ อันประกอบด้วยการพัฒนากาย (กายภาวนา) การพัฒนาความประพฤติหรือศีล (ศีลภาวนา) การพัฒนาจิตใจให้มั่นคงสงบ (จิตภาวนา) และการพัฒนาปัญญาให้รู้เท่าทันโลกและชีวิต (ปัญญาภาวนา) หลักการดังกล่าวจึงเป็นรากฐานสำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับบุคคลในทุกมิติของชีวิต

แม้การปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 จะได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาจิตใจของคนทั่วไป ทว่าการนำหลักธรรมเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงก็ยังคงประสบปัญหาและอุปสรรคอยู่หลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของชุมชนที่มีปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมแตกต่างกัน ซึ่งส่งผลต่อการฝึกปฏิบัติธรรม (กนกวรรณ ขวัญอ่อน, 2562) ชุมชนตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ที่เป็นพื้นที่ศึกษา ในชุมชนนี้พบว่าประชาชนส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจในหลักการภาวนาอยู่บ้าง แต่ในการปฏิบัติจริงกลับเผชิญปัญหาหลายด้าน เช่น บางคนขาดความสม่ำเสมอในการฝึกปฏิบัติ บางวัดขาดการสนับสนุนอย่างเพียงพอจากผู้นำชุมชน นอกจากนี้ยังมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนหรือการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องเกิดขึ้น ทำให้ผลลัพธ์จากการฝึกภาวนาไม่เป็นไป

ตามที่คาดหวังไว้ อีกทั้งชุมชนยังประสบปัญหาขาดแคลนทรัพยากรในการส่งเสริมการปฏิบัติภาวนา เช่น ไม่มีสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการฝึก หรือขาดผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญในการแนะนำการภาวนา ส่งผลให้ชุมชนไม่สามารถนำหลักภาวนา 4 มาปรับใช้อย่างเต็มที่ (พระสุพร คุณธมโม และคณะ, 2565) ได้ กล่าวถึงประเด็นนี้ว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 จำเป็นต้องคำนึงถึงการสนับสนุนจากทั้งชุมชนและผู้นำทางศาสนา หากขาดปัจจัยเหล่านี้ก็อาจเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จของการฝึกภาวนาในระดับชุมชนได้ ดังนั้น การศึกษาอุปสรรคและผลกระทบที่เกิดขึ้นในการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในชุมชนจึงมีความสำคัญ เพื่อจะได้พัฒนากลยุทธ์หรือแนวทางที่เหมาะสมมาส่งเสริมการฝึกปฏิบัติภาวนาให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม สามารถเสริมสร้างจิตใจที่เข้มแข็งให้กับสมาชิกในชุมชน ตลอดจนช่วยให้พวกเขาสามารถรับมือกับปัญหาและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สังคมไทยและสังคมโลกในปัจจุบันกำลังเผชิญกับความท้าทายหลากหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเศรษฐกิจ สังคม หรือปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคใหม่ๆ ในช่วงที่ผ่านมา (สนุก สิงห์มาตร, 2567) นำหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้ในระดับชุมชนจึงนับเป็นทางเลือกที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการพัฒนาจิตใจและคุณภาพชีวิตของผู้คน จากบริบทปัญหาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวคิดและทฤษฎีในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ แล้วนำหลักการดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ให้เกิด แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในตำบลนาอาน โดยมุ่งเน้นการปฏิบัติตาม หลักภาวนา 4 เป็นแกนหลักของการพัฒนาตนในทุกมิติ ได้แก่ (1) กายภาวนา (2) ศีลภาวนา (3) จิตภาวนา และ (4) ปัญญาภาวนา (ที.ปา. 11/307/198) ตามที่มีปรากฏใน คัมภีร์พระไตรปิฎก ทั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามหลักภาวนาดังกล่าว ในชีวิตประจำวันของชาวพุทธ ตลอดจนศึกษาปัจจัยที่เอื้อหรือเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จในการนำหลักภาวนา 4 ไปใช้จริง เพื่อที่จะได้เสนอแนวทางที่มีประโยชน์ในการส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในชุมชนอย่างยั่งยืน คาดว่าผลการวิจัยครั้งนี้จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมในชุมชน และยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่ตำบลนาอานได้ต่อไป

1.2. คำถามการวิจัย

1.2.1 แนวคิดและทฤษฎีการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย เป็นอย่างไร

1.2.2 หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นอย่างไร

1.2.3 จะนำแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภาวนา 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย มาใช้ได้อย่างไร

1.3. วัตถุประสงค์

- 1.3.1 เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย
- 1.3.2 เพื่อศึกษาหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- 1.3.3 เพื่อวิเคราะห์แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภาวนา 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

1.4. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยเรื่องแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภาวนา 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ประเภทการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยได้แบ่งขอบเขตของการวิจัยไว้ 4 ด้าน ดังนี้

1.4.1 ขอบเขตด้านเอกสาร ศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่เกี่ยวข้องที่เป็นเอกสารชั้นปฐมภูมิ และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ทั้งวิทยานิพนธ์ บทความ วารสาร หนังสือ เอกสารต่างๆ ทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

1.4.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา มุ่งเน้นการศึกษา 3 ประเด็น มีดังนี้

- 1.แนวคิดและทฤษฎีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภาวนา 4
- 2.หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- 3.แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภาวนา 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

1.4.3 ขอบเขตด้านพื้นที่ ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ศึกษาแบบเจาะจง คือ ชาวพุทธในพื้นที่ตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ขนาดพื้นที่อยู่อาศัย 58.8 ตารางกิโลเมตร ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีความเหมาะสมทั้งด้านวัฒนธรรมและประเพณี ทางพระพุทธศาสนา เพื่อวิเคราะห์แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในเขตพื้นที่ตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

1.4.4 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาว่าผู้ให้ข้อมูลเหล่านั้น มีคุณสมบัติหรือประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับประเด็นการวิจัย และสามารถให้ข้อมูลเชิงลึกที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาได้ จำนวน 15 รูป/คน แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

- 1.ผู้นำทางศาสนา จำนวน 3 รูป
- 2.นักวิชาการศาสนาและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต จำนวน 3 คน
- 3.ประชาชนทั่วไป จำนวน 9 คน

1.5. วิธีการดำเนินการ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพประเภทการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อใช้เป็นแนวทางในการหาแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ผู้วิจัยได้มีขั้นตอนการเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.5.1 ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎก ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ ข่าวสารในเว็บไซต์ หนังสือบทความ วารสาร งานวิจัย ที่มีข้อมูลหรือเนื้อหาที่สอดคล้องสนับสนุนในงานวิจัยนี้

1.5.2 สร้างเครื่องมือวิจัยแบบสัมภาษณ์ และตรวจสอบความถูกต้องของเครื่องมือวิจัย โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน และปรับแก้ตามคำแนะนำ ก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลจริง

1.5.3 ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ รวบรวมข้อมูลที่ได้มาจัดทำงานวิจัยในแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

1.5.4 ทำการรวบรวมและเรียบเรียงข้อมูลที่ได้ทั้งหมด ทั้งจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ ทุติยภูมิ และผู้ให้ข้อมูลสำคัญมาทำการวิเคราะห์ ศึกษาและตีความปัญหาที่ต้องการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยโดยการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) สังเคราะห์ (Synthetic) ตีความ (Interpret) ขยายความ (Expand) เชื่อมโยงแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย แล้วทำการเรียบเรียง นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาและนำผลงานมาจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มวิทยานิพนธ์

1.6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ทำให้ได้ทราบถึงแนวคิดและทฤษฎีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

1.6.2 ทำให้ได้ทราบถึงหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

1.6.3 ทำให้ได้ทราบผลของการวิเคราะห์แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

1.7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในบริบทของการวิจัยเรื่อง แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย มีดังนี้

1.7.1 เอกสารเกี่ยวข้อง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2559) ในหนังสือ พุทธธรรม ได้อธิบายถึง หลักภาวนา 4 ว่าเป็นการพัฒนาที่ครอบคลุมทั้งกาย วาจา และใจ โดยแบ่งออกเป็น 1) กายภาวนา คือ การพัฒนากาย ผีอกบรณและเจริญกาย 2) ศีลภาวนา คือ การพัฒนาความประพฤติให้มีระเบียบวินัยและสอดคล้องกับศีลธรรม 3) จิตตภาวนา คือ การพัฒนาจิตใจให้มั่นคง สงบ และมีคุณธรรม 4) ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันโลกและชีวิต โดยท่านได้นำแนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามทฤษฎีตะวันตกมาผสมผสานกับหลักภาวนา 4 ซึ่งสามารถนำไปสู่ความสำเร็จในการพัฒนามนุษย์ได้

พระมหาภคศิษฐ์ มหาวีโร (2560) กล่าวถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตตาม หลักภาวนา 4 ว่าเป็นแนวทางในการทำให้ชีวิตเจริญงอกงาม ได้แก่ 1.กายภาวนา คือ การพัฒนากายและอินทรีย์ทั้งห้า (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) ให้มีความสำรวม ระวังระวังไม่ก่อโทษ และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม 2.ศีลภาวนา คือ การพัฒนาความประพฤติให้ดีงาม มีระเบียบวินัย และเคารพกติกาสังคม 3.จิตตภาวนา คือ การพัฒนาจิตใจให้มั่นคงและเปี่ยมด้วยคุณธรรม เช่น ความเมตตา ความกรุณา รวมถึงการฝึกฝนจิตให้สงบและเบิกบาน 4.ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาปัญญาให้รู้จักแก้ปัญหาในชีวิต และเข้าใจธรรมชาติของชีวิตอย่างแท้จริง

กนกวรรณ ขวัญอ่อน (2562) กล่าวถึงการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา โดยชี้ว่า ปัญหาความเครียดที่เกิดจากปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และครอบครัว อาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า หรือการทำร้ายตนเอง หากบุคคลใช้หลักธรรมคำสอน เช่น อริยสัจ 4 ซึ่งประกอบด้วย ความทุกข์ (ทุกข์) สาเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) การดับทุกข์ (นิโรธ) และแนวทางการดับทุกข์ (มรรค) จะช่วยให้บุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยสามารถยอมรับความจริงในชีวิต เผชิญวิกฤติด้วยจิตใจที่เป็นสุข และก้าวข้ามปัญหาไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นพเก้า สุโพธิ์ (2566) ได้ศึกษาแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเชิงพุทธตามหลักอริยสัจ 4 และพบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความสามารถในการฟื้นตัวจากความตึงเครียดได้รวดเร็ว โดยปัจจัยสนับสนุนความเข้มแข็งมาจากสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น การส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวก และการสร้างภูมิคุ้มกันตั้งแต่วัยเด็ก นอกจากนี้ การเข้าใจ อริยสัจ 4 ช่วยให้บุคคลรู้จักต้นเหตุของทุกข์ วิธีจัดการทุกข์ และแนวทางปฏิบัติที่ช่วยให้พ้นทุกข์ ซึ่งทั้งหมดนี้เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจได้อย่างยั่งยืน

พระสมุห์ธนาวุฒิ สุธุข (2567) กล่าวถึงการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตาม หลักภavana 4 โดยย้ำว่าหลักภavana 4 มีความสำคัญในการช่วยแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตทั้งในระดับส่วนบุคคล และการทำงานร่วมกับผู้อื่น หลักนี้ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการชีวิตอย่างเหมาะสม ปราศจากความทุกข์ และมีคุณสมบัติที่ส่งผลดีต่อทั้งตนเองและสังคม

พระครูนันทพลาภิรม (2567) กล่าวถึงการประยุกต์ใช้ หลักภavana 4 ในการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์และการดำเนินชีวิต โดยหลักภavana 4 เน้นการพัฒนาจากภายใน เช่น การฝึกฝน จิตใจตาม กุศลมูล 3 และ อปปมาทธรรม และการปฏิบัติจากภายนอก เช่น การยึดมั่นใน สุจริต 3 ศีล 5 และสันโดษ รวมถึงการใช้ ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เป็นแนวทางสำคัญ การปฏิบัติตามหลัก เหล่านี้ช่วยให้จิตใจมั่นคง สะอาด สว่าง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นวินดา นิลวรรณ และคณะ (2563) ได้ศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้หลัก ภavana 4 ตามแนว พระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อพัฒนาสังคมผู้สูงอายุ โดยระบุว่า หลักภavana 4 สามารถนำมาใช้ แก้ปัญหาผู้สูงอายุในทุกมิติ ได้แก่ การตอบสนองความต้องการทางกายด้วย กายภavana การปรับ พฤติกรรมเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วย ศีลภavana การพัฒนาด้านจิตใจด้วย จิตตภavana และการ พัฒนาด้านความรู้และปัญญาด้วย ปัญญาภavana

สนุก สิงห์มาตร (2565) ได้ศึกษาเรื่องการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ป่วยใน โรงพยาบาลสนาม วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด โดยแบ่งแนวทางออกเป็น 2 ส่วน คือ 1.ฝ่ายผู้ให้การรักษา มี แนวทางย่อย 7 ข้อที่เน้นการสนับสนุนผู้ป่วย 2.ฝ่ายผู้ป่วย มีแนวทางย่อย 6 ข้อ ได้แก่ (1)การทำความเข้าใจและยอมรับวิกฤต (2)การคิดเชิงบวก (3)การยึดมั่นในคุณธรรม (4)ความอดทนและความ พยายาม (5)การมีสติ (6)การทำจิตใจให้สงบ

พระสุเวทย์ คุณรัตนโน และคณะ (2565) ได้ศึกษาเรื่องการประยุกต์ หลักภavana 4 เพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิตในชุมชนตำบลปกาสัย อำเภอนือศรีเมือง จังหวัดกระบี่ โดยเน้นว่า กายภavana เป็นการ ฝึกอบรมให้มีสุขภาพกายที่ดี ศีลภavana คือการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข จิตตภavana คือ การพัฒนาคุณธรรมในจิตใจ เช่น ความเมตตาและกรุณา และ ปัญญาภavana คือการพัฒนาปัญญาให้ เข้าใจความจริงในชีวิต การนำหลักภavana 4 มาประยุกต์ในชุมชนช่วยให้เกิดการพัฒนาทางกาย จิต และปัญญา ส่งผลให้ชุมชนมีความสุขและเป็นชุมชนที่น่าอยู่

พระธวัชชัย ธีรวิชโร และคณะ (2566) ได้ศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้ หลักภavana 4 เพื่อเสริมสร้างสภาวะของผู้สูงอายุในชุมชนตรอกปลา อำเภอมืองตรัง โดยพบว่า (1)กายภavana ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่แข็งแรง (2)ศีลภavana ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวและสังคม (3)จิตภavana ช่วยพัฒนาทัศนคติและคุณธรรมในจิตใจ (4)ปัญญาภavana ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิตและดำเนินชีวิตด้วยเหตุผล

พระอธิการเอกพจน์ อธิบุญโญ และคณะ (2567) ได้ศึกษาเรื่องการประยุกต์หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย โดยพบว่าแนวทางการพัฒนาที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุคือ การให้ความรู้ด้านสุขภาพ เช่น การกินอาหารที่เหมาะสม การอยู่อาศัยในสิ่งแวดล้อมที่ดี และการออกกำลังกายที่เหมาะสมควบคู่กับการพัฒนาด้านจิตใจด้วยหลักศีลธรรม การมีสติ และการพิจารณาด้วยปัญญา

กมลาศ ภูวนาธิพงษ์ และคณะ (2567) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ กลุ่มผู้นำชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน องค์การบริหารส่วนตำบล ผู้อำนวยการและครู กลุ่มผู้ปกครอง และนักเรียนเยาวชนในพื้นที่ ในพื้นที่สำเภาล่ม อำเภอมืองพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า เยาวชนและผู้ปกครองมีคะแนนเฉลี่ยตัวแปรพลังใจโดยรวมหลังอบรมแตกต่างกับก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยคะแนนเฉลี่ยหลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรม และ ผลเชิงคุณภาพ พบว่าพฤติกรรมของเยาวชนและครอบครัวหรือผู้ปกครองมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

1.8. นิยามศัพท์เฉพาะ

เพื่อความเข้าใจที่ชัดเจนตรงกัน ในงานวิจัยนี้ได้กำหนดนิยามศัพท์เฉพาะของคำสำคัญดังต่อไปนี้

แนวทาง หมายถึง วิธีการหรือหลักเกณฑ์ที่ใช้เป็นแนวปฏิบัติในการดำเนินการตาม หลักภavana 4 เพื่อให้บรรลุเป้าหมายหรือผลลัพธ์ที่ต้องการในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้และความตระหนักรู้ในตนเอง ในการควบคุมอารมณ์ ในการมีทัศนคติเชิงบวก ในการฝึกสมาธิ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จิตใจ หมายถึง การรับรู้อารมณ์ทางใจ ซึ่งรวมถึงการรับรู้ตระหนักรู้ การควบคุมอารมณ์ การมีทัศนคติเชิงบวก ตลอดถึงการฝึกสมาธิ เพื่อพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง

หลักภาวนา 4 หมายถึง แนวทางการพัฒนาตนเองในพระพุทธศาสนาที่ครอบคลุม 4 ด้าน ได้แก่ กายภาวนา, ศีลภาวนา, จิตตภาวนา, และ ปัญญาภาวนา โดยการพัฒนาในทั้งสี่ด้านนี้มุ่งเสริมสร้างชีวิตของบุคคลทั้งทางร่างกาย ความประพฤติ จิตใจ และปัญญา ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นอย่างสมดุล

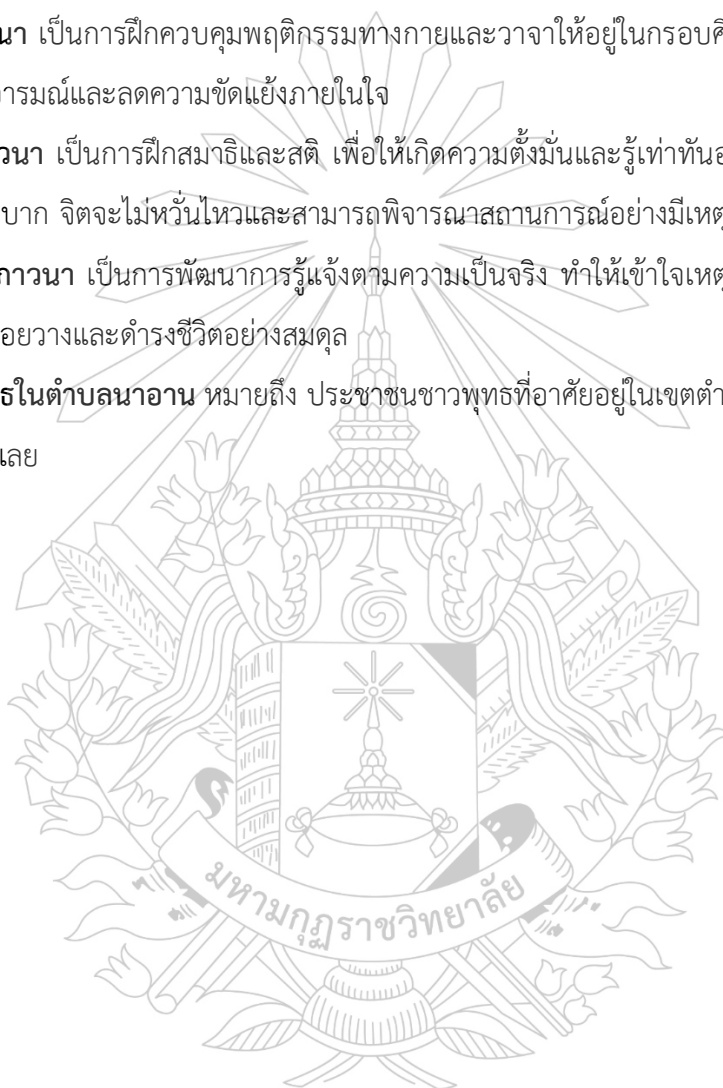
กายภาวนา เป็นการพัฒนาพฤติกรรมและสุขภาพกาย ซึ่งช่วยให้จิตใจมีพื้นฐานที่มั่นคง เพราะร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กัน เมื่อกายสงบ จิตก็สงบ

ศีลภาวนา เป็นการฝึกควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้อยู่ในกรอบศีลธรรม ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์และลดความขัดแย้งภายในใจ

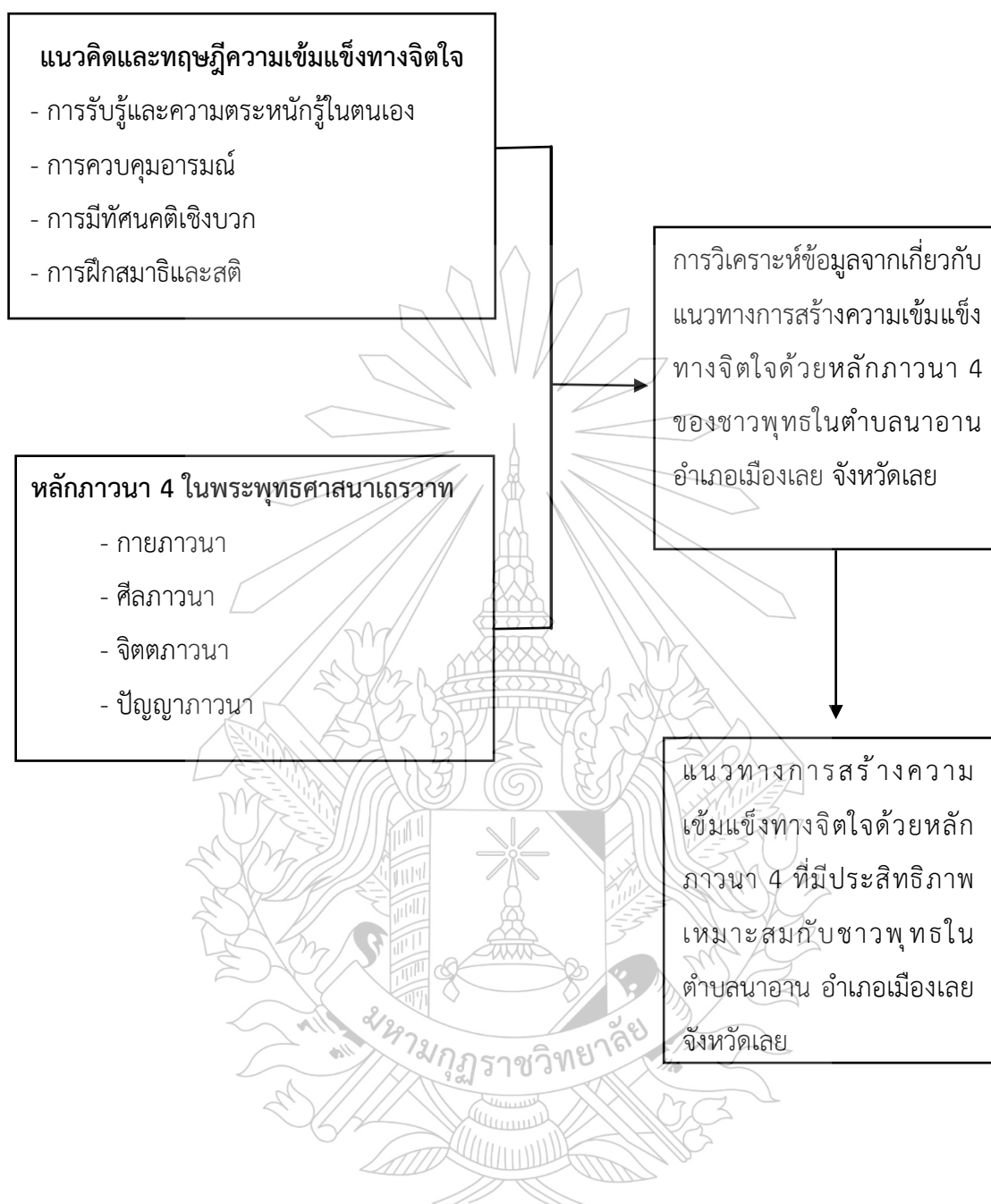
จิตตภาวนา เป็นการฝึกสมาธิและสติ เพื่อให้เกิดความตั้งมั่นและรู้เท่าทันอารมณ์ เมื่อเผชิญเหตุการณ์ยากลำบาก จิตจะไม่หวั่นไหวและสามารถพิจารณาสถานการณ์อย่างมีเหตุผล

ปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาการรู้แจ้งตามความเป็นจริง ทำให้เข้าใจเหตุและผลของสรรพสิ่ง รู้จักการปล่อยวางและดำรงชีวิตอย่างสมดุล

ชาวพุทธในตำบลนาอาน หมายถึง ประชาชนชาวพุทธที่อาศัยอยู่ในเขตตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย



1.9. กรอบแนวคิดในงานวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในงานวิจัย

บทที่ 2

แนวคิดและทฤษฎีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

การศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ของชาวพุทธในตำบลนาอาน
อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในประเด็นเนื้อหาดังต่อไปนี้

- 1.แนวคิดและทฤษฎีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
- 2.ผลกระทบของความเข้มแข็งทางจิตใจต่อการทำงานและประสิทธิภาพในชีวิต
- 3.กลยุทธ์และเทคนิคในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
- 4.บทบาทของปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
- 5.สภาพปัญหาการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย
จังหวัดเลย
- 6.สรุป

2.1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

2.1.1. ความหมายการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

กรมสุขภาพจิต (2552) อธิบายว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถทาง
อารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวจากสถานการณ์วิกฤตหรือเหตุการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต
ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถก้าวผ่านอุปสรรคและดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมี
ความสุข

การ์เมซีและคณะ (Gerezy, Masten, et al., 1984; อ้างถึงใน พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2558)
อธิบายว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความสามารถของเด็กที่ต้องเผชิญกับปัญหาและความเครียดใน
ชีวิต ซึ่งความสามารถนี้ได้รับอิทธิพลจากคุณลักษณะภายในตัวบุคคล (Dispositional Attributes)

ทวิศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2549) กล่าวถึง Resilience Quotient (RQ) หรือพลังสุขภาพจิต ว่า
เป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถผ่านพ้นวิกฤตหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงไปได้ โดยฟื้นฟูละเอียดและอารมณ์
ของตนเองได้อย่างรวดเร็ว บุคคลที่มี RQ จะไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่นในการปรับตัว และ

สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข รวมถึงพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส และมีจิตใจที่แข็งแกร่งกว่าเดิม

พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2552) ให้ความหมายว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจคือศักยภาพของมนุษย์ในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางสถานการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต (Adversity in Life) หรือเหตุการณ์ที่สร้างความเครียด (Stressful Life Events) โดยสามารถฟื้นตัวและก้าวข้ามผลกระทบได้อย่างรวดเร็ว นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงบวก การเติบโต และความเข้าใจชีวิตมากยิ่งขึ้น

สมาคมจิตวิทยาอเมริกา (American Psychological Association, 2014; อ้างถึงใน พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2558) ระบุว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความสามารถในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ เช่น เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การบาดเจ็บทางจิตใจ หรือสถานการณ์ที่คุกคามชีวิต ไม่ว่าจะเป็นปัญหาครอบครัว ความสัมพันธ์ การเจ็บป่วย หรือปัญหาด้านการเงิน บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะสามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์เหล่านี้ได้

ประเวช ดันติพิวัฒนสกุล (2550) ให้ความหมายว่า ความแข็งแกร่งของจิตใจคือความสามารถของบุคคลในการจัดการกับปัญหาและวิกฤตในชีวิต โดยสามารถฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว อีกทั้งยังเรียนรู้จากประสบการณ์ และพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาได้อีกในอนาคต

รัทเตอร์ (Rutter, 1985; 1987; อ้างถึงใน พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2558) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจคือความสามารถในการจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น มีศักยภาพทางสังคมที่ดีขึ้น และมีความเข้มแข็งทางจิตใจที่ช่วยปกป้องจากความเจ็บปวดทางจิตใจ

แมสเทนและคณะ (Masten et al., 1990; อ้างถึงใน พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2558) ระบุว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นกระบวนการ (Process) ความสามารถ (Capacity) และผลลัพธ์ (Outcome) ของการปรับตัวอย่างสำเร็จในสถานการณ์ที่เสี่ยงหรือยากลำบาก โดยถือเป็นกลไกเชิงบวกที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นสถานการณ์ท้าทายได้

จากความหมาย ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการฟื้นตัวและปรับตัวอย่างรวดเร็วจากสถานการณ์ที่ยากลำบาก นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงบวก การเติบโต และความเข้าใจชีวิตที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ความสามารถนี้ช่วยให้บุคคลไม่เพียงแต่เอาชนะอุปสรรคได้ แต่ยังสร้างความแข็งแกร่งและมุมมองใหม่ในชีวิต ในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของบุคคล จำเป็นต้อง

เข้าใจแนวคิดพื้นฐานทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาและฟื้นฟูพลังใจภายในส่วนลึกของมนุษย์ ส่วนนี้จะกล่าวถึงแนวคิดหลัก ได้แก่ ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ตลอดจนทฤษฎีและปัจจัยทางจิตวิทยาที่เอื้อต่อความเข้มแข็งทางใจ เช่น ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) และ การเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดที่ช่วยอธิบายกลไกการพัฒนาความแข็งแกร่งภายในของบุคคลได้อย่างชัดเจน

2.1.2. จิตใจในทางพระพุทธศาสนา

จิตในทางพระพุทธศาสนา อันจัดอยู่ในพระไตรปิฎกหมวด พระอภิธรรมปิฎก พระพุทธศาสนาได้ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องของ จิต (อภิ.ส. 34/21/10) เพื่อให้เกิดความรู้ที่ถูกต้องเพราะส่วนใหญ่จะเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องของจิต ไปในอีกทาง จิตในทางพุทธศาสนา หมายถึง อวัยวะและระบบการทำงานของสรีระร่างกายทุกส่วน อันทำให้เกิดธรรมชาติในการรับรู้ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับสรีระร่างกาย การรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด แบ่งออกเป็น การกระทำทั้งทางกาย วาจาและใจ ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี อีกทั้งยังแบ่งแยกไปตามที่ปรากฏมีอยู่ในพระไตรปิฎก คำว่าจิตในทางพุทธศาสนา วิทยาศาสตร์หมายถึงอวัยวะต่างๆ ตั้งแต่ขนาดเล็กที่สุด ที่ทางวิทยาศาสตร์สาขาชีววิทยา เรียกว่า นิวเคลียส, เซลล์, อวัยวะต่างๆ รวมไปถึงระบบการทำงานของสรีระร่างกาย แห่งสรรพสิ่งที่มีชีวิต ดังนั้น การปรุงแต่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น ย่อมเกิดจากการได้รับการสัมผัสทางอายตนะ ภายใน และภายนอกอายตนะภายใน ได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ส่วนอายตนะภายนอก ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง โสภณูปะ คำว่า ใจ ในทางพุทธศาสนา นั้นหมายถึง หัวใจและสมอง รวมไปถึงระบบการทำงานที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ และสมอง เป็นต้น ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดใดใดก็ย่อมต้องเกี่ยวข้องกับจิต คือ เกี่ยวข้องกับอวัยวะและระบบการทำงานของสรีระร่างกายทุกส่วน มิได้เกิดขึ้นจากอวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง แต่จะเกี่ยวข้องกันทั้งหลายอวัยวะ สรุปลแล้ว คำว่า จิตในทางพุทธศาสนา ความเข้าใจอันเกิดจากอวัยวะและระบบการทำงานของสรีระทางกายทุกส่วน ที่ธรรมชาติเกิดการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับสรีระร่างกาย

2.1.3. แนวคิดเรื่องความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ หรือ พลังใจ (Resilience) หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ หลังเผชิญเหตุการณ์วิกฤติหรือความยากลำบากในชีวิต คุณลักษณะนี้ทำให้บุคคลสามารถ ยืดหยุ่น ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีสติฟื้นฟู

อารมณ์ตนเองได้รวดเร็ว และก้าวเดินต่อไปข้างหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตัวอย่างคำอธิบายของ กรมสุขภาพจิต (2552) ระบุว่า “ความเข้มแข็งทางใจคือความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติหลังเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก” ขณะที่ สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association) ก็ให้คำนิยามใกล้เคียงกันว่าเป็น ความสามารถในการเผชิญกับเหตุการณ์ก่อความเครียดหรือภาวะคุกคามชีวิต แล้วสามารถฟื้นตัวจาก เหตุการณ์เหล่านั้นได้ในที่สุด กล่าวอีกนัยหนึ่ง บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงจะไม่จมอยู่กับความ ทุกข์หรือความล้มเหลวเป็นเวลานาน หากแต่สามารถปรับตัวรับมือกับความเปลี่ยนแปลง ปัญหา หรือ วิกฤตที่เผชิญ และกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติอย่างรวดเร็ว พร้อมทั้งเรียนรู้เติบโตจาก ประสบการณ์เหล่านั้นด้วยทัศนคติเชิงบวกมากขึ้น

งานวิจัยในประเทศไทยโดยประเวช ตันติพิวัฒนสกุล (2550) ได้กล่าวว่า แนวคิดความ เข้มแข็งทางใจไม่ใช่เรื่องใหม่ทั้งหมด แต่เกิดจากการประยุกต์องค์ความรู้หลายด้านเข้าด้วยกัน เพียงแต่ระบุให้ชัดเจนขึ้นว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาความสามารถในการปรับตัวฟื้นตัวได้ ในทุกช่วงวัย โดยแนวคิดนี้เกี่ยวข้องกับการใช้ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องต่างๆ เพื่อส่งเสริมความ เข้มแข็ง อาทิ การเสริมสร้างทักษะเผชิญวิกฤตในชีวิตหรือป้องกันการฆ่าตัวตาย เป็นต้น บุคคลที่มี ความเข้มแข็งทางใจจะสามารถผ่านพ้นเหตุการณ์เลวร้าย ทั้งการเจ็บป่วย การสูญเสีย หรือการตกงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้จะยังรู้สึกทุกข์หรือเศร้าอยู่บ้าง แต่สามารถก้าวข้ามความรู้สึกเหล่านั้นและ ดำเนินชีวิตต่อไปได้โดยไม่ย่อท้อ ที่สำคัญคือแนวคิดนี้มองว่าความเข้มแข็งทางใจไม่ใช่คุณลักษณะ ตายตัว หากแต่เป็นทักษะหรือกระบวนการที่ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ผ่านประสบการณ์ และการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถแบ่งได้หลายแนวทาง ขึ้นอยู่กับนักวิจัยหรือ สถาบันที่เสนอกรอบแนวคิด สำหรับประเทศไทย กรมสุขภาพจิต (2552) ได้จำแนกองค์ประกอบของ พลังสุขภาพจิต หรือ RQ (Resilience Quotient) ออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ (1) พลังฮึด ความอดทน ทางอารมณ์สามารถรับแรงกดดันได้, (2) พลังฮึด ความมุ่งมั่นไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีความหวังและ กำลังใจ, และ (3) พลังสู้ ความสามารถเผชิญปัญหาและเอาชนะอุปสรรคด้วยความมั่นใจในตนเอง ขณะที่งานของนักวิชาการไทย กนกวรรณ ขวัญอ่อน (2562) ได้เสนอ 4 องค์ประกอบหลักของความ เข้มแข็งทางใจ คือ (1) การรู้สึกดีกับตัวเอง (self-esteem/self-worth), (2) การจัดการชีวิตได้ (life control), (3) สายสัมพันธ์เกื้อหนุน (social support) และ (4) การมีจุดหมายในชีวิต (life purpose) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาหลายชิ้นที่ชี้ว่าผู้ที่มีความเชื่อมั่นตนเองสูง จัดการความเครียดได้ดี มี

เครือข่ายสนับสนุนที่เข้มแข็ง และมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน มักจะมีความยืดหยุ่นทางใจและทนต่อวิกฤตได้ดีกว่าผู้อื่น (กนกวรรณ ขวัญอ่อน, 2562)

2.1.4. ทฤษฎีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-Efficacy) ของ (Albert Bandura ,1991) เป็นอีกกรอบแนวคิดหนึ่งที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เพราะความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้บุคคลกล้าเผชิญและจัดการกับความท้าทายต่างๆ ได้สำเร็จ เชื่อว่าตนเองทำได้ และสามารถควบคุมสถานการณ์ให้บรรลุเป้าหมายได้ในที่สุดว่า Self-Efficacy คือความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับศักยภาพของตนในการจัดการงานหรือสถานการณ์เฉพาะให้สำเร็จลุล่วง ความเชื่อนี้จะกำหนดวิธีที่บุคคลคิด รู้สึก และประพฤติ เมื่อคนเรามี Self-Efficacy สูง จะเกิดความมุ่งมั่นพยายามมากขึ้น ยึดหยุ่นต่ออุปสรรคมากขึ้น และฟื้นตัวจากความล้มเหลวได้เร็ว เพราะเขาเชื่อมั่นว่าสามารถเรียนรู้จากความผิดพลาดและลองใหม่จนสำเร็จในที่สุด แบนดูราได้ระบุแหล่งที่มาสำคัญ 4 ประการของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ (1) ประสบการณ์ความสำเร็จในอดีต (Mastery Experience) การเคยทำสิ่งใดสำเร็จมาก่อนจะเสริมให้เชื่อว่าจะสามารถทำสิ่งที่ยากขึ้นได้, (2) ประสบการณ์โดยอ้อม (Vicarious Experience) การเห็นแบบอย่างหรือผู้อื่นคล้ายตน ประสบความสำเร็จ ส่งผลให้เกิดความเชื่อว่าการคนอื่นทำได้ เราก็ทำได้, (3) การชักจูงทางสังคม (Social Persuasion) กำลังใจหรือคำแนะนำจากผู้อื่นสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นให้บุคคลลองพยายามมากขึ้น, และ (4) ภาวะอารมณ์และสภาพร่างกาย (Emotional & Physiological States) การรับรู้ภาวะตนเอง เช่น ความเครียด ความตื่นเต้น หรือความเหนื่อย สามารถส่งผลต่อการประเมินความสามารถ หากจัดการความเครียดและรักษาสมดุลร่างกายได้ดีก็ย่อมรู้สึกมั่นใจขึ้นในการทำสิ่งต่างๆ เมื่อพิจารณาถึงบทบาทของ Self-Efficacy กับความเข้มแข็งทางใจ จะพบว่าคนที่เชื่อมั่นในตนเองสูงมักมีความ ฮึดสู้ คือพร้อมเผชิญปัญหาและมองอุปสรรคเป็นสิ่งที่ท้าทายมากกว่าเป็นภัยคุกคาม พวกเขาจะมีทัศนคติเชิงบวกต่อปัญหา มองว่าทุกปัญหาแก้ไขได้ และเตรียมใจพร้อมรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ อย่างมีสติและเป็นระบบ ซึ่งลักษณะเหล่านี้ตรงกับองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจที่กล่าวไว้ข้างต้น เช่น การคิดเชิงบวก การแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล และการมีความหวังในผลลัพธ์ที่ดี ดังนั้น การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองผ่านประสบการณ์และการเสริมแรงที่เหมาะสม จึงนับเป็นกลยุทธ์สำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

ทฤษฎีการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เกี่ยวกับสติปัญญาทางอารมณ์ของ Goleman, D. (1995). ได้อ้างอิงงานวิจัยด้านสมองและพฤติกรรม โดยชี้ให้เห็นปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อการที่คนที่มีไอคิวสูงมักจะล้มเหลว และคนที่มีไอคิวปานกลางกลับประสบความสำเร็จอย่างน่าประหลาดใจ ปัจจัยเหล่านี้รวมกันเป็นวิถีแห่งความฉลาดที่แตกต่างออกไป ซึ่งเขาเรียกว่าสติปัญญาทางอารมณ์ สติปัญญาทางอารมณ์ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง และการควบคุมแรงกระตุ้น ความเพียรพยายาม ความกระตือรือร้นและแรงจูงใจในตนเอง ความเห็นอกเห็นใจ และทักษะทางสังคม ดังที่แดเนียล โกลแมน ได้แสดงให้เห็นว่าต้นทุนส่วนบุคคลจากการขาดสติปัญญาทางอารมณ์ อาจมีตั้งแต่ปัญหาในชีวิตสมรสและการเลี้ยงดูบุตรไปจนถึงสุขภาพกายที่ย่ำแย่ การขาดสติปัญญาทางอารมณ์สามารถทำลายสติปัญญาและทำลายอาชีพการงานได้ ผลกระทบที่ร้ายแรงที่สุดอาจตกอยู่กับเด็ก ซึ่งมีความเสี่ยงต่างๆ มากมาย ทั้งภาวะซึมเศร้า ความผิดปกติในการรับประทานอาหาร การตั้งครกไม่พึงประสงค์ ความก้าวร้าว และอาชญากรรมรุนแรง แต่ก็ยังพอมีความหวังอยู่บ้าง สติปัญญาทางอารมณ์ไม่ได้ถูกกำหนดไว้ตั้งแต่แรกเกิด ข้อโต้แย้งของโกลแมนตั้งอยู่บนพื้นฐานของการสังเคราะห์งานวิจัยปัจจุบัน รวมถึงข้อมูลเชิงลึกใหม่ๆ เกี่ยวกับโครงสร้างสมองที่เป็นรากฐานของอารมณ์และเหตุผล เขาแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าเราทุกคนสามารถปลูกฝังและเสริมสร้างสติปัญญาทางอารมณ์ได้

2.1.5. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ที่พัฒนาโดย Albert Bandura (1991) ชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมมนุษย์จำนวนมากเกิดจากการเรียนรู้ผ่านการสังเกตและเลียนแบบผู้อื่นในบริบททางสังคม ไม่ได้เกิดจากประสบการณ์ตรงของตนเองเพียงอย่างเดียว มนุษย์เราสามารถเรียนรู้วิธีคิด วิธีรับมือกับปัญหา หรือรูปแบบการแสดงออกทางอารมณ์ โดยดูตัวอย่างจากบุคคลต้นแบบรอบตัว เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อน หรือบุคคลที่ตนเองชื่นชม หากแบบอย่างเหล่านั้นแสดงพฤติกรรมการเผชิญความยากลำบากอย่างเข้มแข็งและสร้างสรรค์ ผู้สังเกตก็ย่อมได้รับการปลูกฝังแนวทางเชิงบวกนี้ไปโดยปริยาย แบนดูราอธิบายว่ากระบวนการเรียนรู้ทางสังคมมีองค์ประกอบสำคัญ คือ การจำลองแบบ (Modeling) และการเสริมแรงโดยอ้อม (Vicarious Reinforcement) กล่าวคือ เราไม่เพียงเลียนแบบพฤติกรรมที่เห็น แต่ยังเรียนรู้จากผลลัพธ์ที่ผู้แบบอย่างได้รับด้วย ถ้าพฤติกรรมใดของแบบอย่างได้รับรางวัล หรือผลเชิงบวก เราก็มีแนวโน้มจะยึดถือพฤติกรรมนั้นมากขึ้น ในทางกลับกันหากแบบอย่างถูกลงโทษจากพฤติกรรมใด เราก็จะหลีกเลี่ยงการทำตามพฤติกรรมนั้นๆ นอกจากนี้ Bandura ยังเสนอแนวคิดว่าความสามารถในการกำกับตนเอง (Self-regulation) และปฏิสัมพันธ์อย่างต่างตอบแทนระหว่างบุคคล-สิ่งแวดล้อม (Reciprocal Determinism) ซึ่งระบุว่าพฤติกรรมของบุคคล สภาพจิตใจภายใน

และสิ่งแวดล้อมภายนอกต่างส่งอิทธิพลซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง บุคคลสามารถปรับพฤติกรรมของตนตามผลสะท้อนที่ได้รับจากสังคม ขณะเดียวกันบุคคลก็สามารถส่งผลต่อสิ่งแวดล้อมด้วยการกระทำของตนเองด้วย นัยของทฤษฎีนี้ต่อการสร้างความเข้มแข็งทางใจคือ บริบททางสังคมและแบบอย่างที่ดีมีบทบาทอย่างมากในการหล่อหลอมความคิด และพฤติกรรมและการเผชิญปัญหาของแต่ละคน หากบุคคลเติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่มีการสนับสนุนทางอารมณ์ที่ดี มีผู้ใหญ่หรือเพื่อนที่แสดงวิธีจัดการกับความเครียดอย่างสร้างสรรค์ เขาย่อมเรียนรู้ทักษะการเผชิญปัญหา และมีแนวโน้มพัฒนาความเข้มแข็งทางใจที่สูงขึ้น ในทางตรงข้าม หากสภาพแวดล้อมเต็มไปด้วยแบบอย่างเชิงลบ หรือขาดการสนับสนุน ความเปราะบางทางใจก็อาจเกิดขึ้นได้ง่ายกว่า ดังที่ทฤษฎีระบบนิเวศวิทยาของ Bronfenbrenner ก็เน้นว่าปัจจัยระดับครอบครัว โรงเรียน และชุมชนล้วนมีอิทธิพลต่อการพัฒนาทางจิตใจของเด็กและวัยรุ่นอย่างมาก การขาดความอบอุ่นหรือการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมอาจบั่นทอนทักษะการเผชิญความเครียดในอนาคต ขณะที่การได้รับแบบอย่างและแรงเสริมเชิงบวกจากสังคมจะช่วยเพิ่มพูนความเข้มแข็งภายในตัวบุคคลได้

สรุปได้ว่า แนวคิดเรื่องความเข้มแข็งทางจิตใจและทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง ล้วนชี้ไปในทิศทางเดียวกันว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจ ขึ้นมาได้ ผ่านทั้งปัจจัยภายใน เช่น การรับรู้และควบคุมตนเอง ความเชื่อมั่นตนเอง การคิดในเชิงบวก และปัจจัยภายนอก เช่น การสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม การสร้างความเข้มแข็งทางใจจึงเป็นกระบวนการองค์รวมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ การฝึกฝน และการได้รับแรงเสริมจากสิ่งแวดล้อมสังคมอย่างต่อเนื่อง

2.2. ผลกระทบของความเข้มแข็งทางจิตใจต่อการทำงานและประสิทธิภาพในชีวิต

2.2.1. ผลกระทบของความเข้มแข็งทางจิตใจต่อการทำงาน

เรื่องผลกระทบของความเข้มแข็งทางจิตใจต่อการทำงานและประสิทธิภาพในชีวิตเป็นหัวข้อที่สำคัญและน่าสนใจ โดยเนื้อหาสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

- 1) ประสิทธิภาพในการทำงาน บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสามารถในการจัดการกับความเครียดในที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กัญญาพัชร อักษรศรี, 2567) พวกเขาไม่ปล่อยให้ความกดดันหรือสถานการณ์ที่ยากลำบากส่งผลกระทบต่อสมาธิหรือคุณภาพของงาน ความสามารถในการรักษาสมดุลทางอารมณ์ช่วยให้พวกเขาสามารถทำงานได้ดีขึ้น แม้ในสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยแรงกดดัน ตัวอย่าง พนักงานที่ต้องรับมือกับหลายโครงการพร้อมกันสามารถวางแผนและจัดลำดับความสำคัญของงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่ปล่อยให้ความเครียดมาขัดขวางการทำงาน

2) การแก้ปัญหา ความเข้มแข็งทางจิตใจส่งเสริมให้บุคคลมีความยืดหยุ่นในการคิดและการตัดสินใจ ซึ่งช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ พวกเขาสามารถมองปัญหาในเชิงวิเคราะห์ และมองหาโอกาสหรือทางเลือกที่เหมาะสมแทนที่จะจมอยู่กับอุปสรรค ตัวอย่าง ในสถานการณ์ที่เกิดปัญหาไม่คาดคิด เช่น การทำงานผิดพลาด บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะไม่ตื่นตระหนก แต่จะวิเคราะห์ปัญหาอย่างรอบคอบและหาวิธีแก้ไขโดยเร็ว ความเข้มแข็งทางจิตใจช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากด้วยการปรับเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing) และมุ่งเน้นการแก้ปัญหาแทนการมองหาอุปสรรค

3) การทำงานเป็นทีม ความเข้มแข็งทางจิตใจช่วยส่งเสริมการสื่อสารที่ดี และความสามารถในการร่วมงานกับผู้อื่น แม้ในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งหรือความคิดเห็นที่แตกต่างกัน บุคคลเหล่านี้มักจะมีความอดทนและสามารถฟังความคิดเห็นของผู้อื่นได้ดี ส่งผลให้บรรยากาศในทีมงานดีขึ้นและมีความสามัคคีมากขึ้น ตัวอย่าง ในทีมที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกัน บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะไม่ตัดสินผู้อื่นอย่างรวดเร็ว แต่จะเป็นตัวกลางที่ช่วยสร้างความสมดุลในทีม บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจและมีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) มักมีทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกันในทีมที่มีประสิทธิภาพ

2.2.2. ผลกระทบของความเข้มแข็งทางจิตใจต่อประสิทธิภาพในชีวิต

เรื่องผลกระทบของความเข้มแข็งทางจิตใจต่อประสิทธิภาพในชีวิตเป็นหัวข้อที่สำคัญและน่าสนใจ โดยเนื้อหาสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

1) ความพึงพอใจในชีวิต บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจมักมีความสุขและพึงพอใจในชีวิต เนื่องจากพวกเขาสามารถจัดการกับความท้าทายและอุปสรรคได้อย่างเหมาะสม ความสามารถในการฟื้นตัวจากความยากลำบากช่วยให้พวกเขามองเห็นความสำเร็จและสิ่งดีๆ ในชีวิตได้ง่ายขึ้น ตัวอย่าง บุคคลที่เผชิญปัญหาส่วนตัว เช่น การสูญเสียงาน สามารถฟื้นตัวและเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสด้วยการหางานใหม่ที่เหมาะสมกับตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจเชื่อมโยงกับความเป็นอยู่ที่ดีและความพึงพอใจในชีวิตในระยะยาว

2) การสร้างความสัมพันธ์ บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจมักมีทักษะในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดี ความสามารถในการจัดการอารมณ์และการสื่อสารอย่างเหมาะสมช่วยให้พวกเขาสร้างเครือข่ายทางสังคมที่มั่นคงและมีคุณภาพ (นฤภค ฤทธาทิพย์ และสตรีรัตน์ รุจิระชาคร, 2565) ตัวอย่าง คนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถแก้ไขความขัดแย้งในความสัมพันธ์ได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวหรือกลุ่มเพื่อนได้ ความสัมพันธ์ทางสังคมที่แน่นแฟ้นช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ และช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดในชีวิตได้ดีขึ้น

3) การตั้งเป้าหมายและการบรรลุเป้าหมาย บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจมักมีความมุ่งมั่น และมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน พวกเขาสามารถกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมและมีความยืดหยุ่นในการปรับเปลี่ยนแนวทางเมื่อเผชิญกับอุปสรรค ตัวอย่าง นักศึกษาที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากทางการเรียนสามารถพัฒนากลยุทธ์ใหม่ๆ เพื่อปรับปรุงผลการเรียนและบรรลุเป้าหมายของตนได้ การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและมีความมุ่งมั่นสามารถส่งเสริมความสำเร็จในชีวิตได้

ความเข้มแข็งทางจิตใจส่งผลกระทบเชิงบวกต่อทั้งการทำงานและการดำเนินชีวิต บุคคลที่มีคุณสมบัตินี้จะมีประสิทธิภาพในการทำงาน มีความสามารถในการแก้ปัญหา และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี นอกจากนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจยังช่วยส่งเสริมความสุขในชีวิต การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และการบรรลุเป้าหมายในชีวิต ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับความท้าทายและก้าวข้ามอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3. กลยุทธ์และเทคนิคในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

กลยุทธ์และเทคนิคในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความท้าทายและอุปสรรคในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ นี่คือกลยุทธ์และเทคนิคที่สามารถช่วยพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งสามารถอธิบายได้ใน 4 มิติ ดังนี้

2.3.1. การรับรู้และความตระหนักรู้ในตนเอง

ความสามารถในการรับรู้ ความรู้สึก อารมณ์ และความคิดของตนเองอย่างชัดเจน และสามารถประเมินสถานการณ์หรือผลกระทบที่เกิดจากปัจจัยภายนอก การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) (มารตี ศิริพัฒน์, 2567) เป็นความสามารถในการรับรู้ และเข้าใจ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก สิ่งที่เราให้คุณค่า รวมถึงเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อเรา หรือพฤติกรรมของเรอย่างไรบ้าง ซึ่งจะช่วยให้มนุษย์เราสามารถประเมินจุดเด่น จุดบกพร่องของตนเอง เพื่อนำไปพัฒนาตนเองต่อไปได้ โดยที่จะสามารถแบ่งการตระหนักรู้ได้ออกเป็น 2 ประเภท คือ (1) การตระหนักรู้ภายใน (internal self-awareness) คือ การมองเห็นหรือเข้าใจว่าเรามีตัวตน ความคิด ความรู้สึก หรือให้คุณค่ากับสิ่งใด และสิ่งเหล่านี้มีผลต่อคนอื่นๆ อย่างไรบ้าง การตระหนักรู้ประเภทนี้จะช่วยให้เด็กๆ สามารถเข้าใจ

รวมถึงเท่าทันความคิด ความรู้สึก หรืออารมณ์ของตนเองได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เขาสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น เช่น เมื่อลูกกำลังรู้สึกไม่ดีอยู่ หากเด็กๆ มีความสามารถในการตระหนักรู้ที่มากพอเราจะระบุได้ว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้คือความรู้สึกอะไร มีสาเหตุมาจากไหน และเราควรที่จะจัดการกับมันอย่างไร แต่หากเราขาดความสามารถในด้านนี้ไป เราอาจจะระบุสาเหตุของความรู้สึกผิดพลาด จนนำไปสู่การแก้ปัญหาที่ผิดไปได้ เช่น พาลโมโหใส่ผู้อื่น เพราะเข้าใจว่าเขาเป็นสาเหตุที่ทำให้เราโกรธ เป็นต้น (2) การตระหนักรู้ภายนอก (external self-awareness) คือการมองเห็น หรือเข้าใจว่าตัวตนของเราเป็นแบบไหนในมุมมองของคนอื่นๆ การตระหนักรู้ประเภทนี้จะช่วยให้เราสามารถเข้าอกเข้าใจผู้อื่น (empathy) ได้มากขึ้น ว่าเพราะอะไรเขาถึงทำเช่นนั้น เปรียบเสมือนการได้รับ feedback จากคนรอบข้าง ว่าเขามองพฤติกรรม หรือว่าความคิดของเราอย่างไร ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถรับมือ และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

2.3.2. การควบคุมอารมณ์

ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Emotional regulation) ในสถานการณ์ที่ท้าทาย เช่น การลดความเครียด ความวิตกกังวล หรือการจัดการกับความโกรธ เพื่อรักษาความสมดุลทางจิตใจ โดยการกำหนดอารมณ์และความรู้สึกของเราไม่ให้ส่งผลไปถึงการแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสมไม่ควร (เพ็ญภา กุลนาคดล, 2563) วิธีควบคุมอารมณ์ของเราอาจทำได้หลายวิธี ได้แก่ (1) ให้มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลง เช่น อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์โกรธ อิจฉา ริษยา การใช้อารมณ์ของคนหากใช้เพียงเล็กน้อยแล้วพยายามควบคุมมันให้ได้โดยใช้ “สติ” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2550) หรือนำหลักธรรมะเข้ามาช่วยในการเผชิญกับเหตุการณ์ หรือปัญหาต่างๆ ก็จะทำให้เหตุการณ์หรือปัญหาต่างๆ นั้นเป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้ ในทางตรงกันข้ามหากผู้ใดใช้อารมณ์มากหรือรุนแรงเกินไป ก็อาจจะทำให้เหตุการณ์หรือปัญหาต่างๆ ที่เผชิญอยู่กลับเลวร้ายลงไปได้เช่นกัน (2) ใช้คำพูดแสดงความรู้สึกแทนการกระทำ เทคนิคการแสดงออกที่เหมาะสม เช่น โกรธเพื่อนที่ผิดนัด ไม่ควรแสดงออกโดยการตำหนิต่ำแต่ควรใช้คำพูดแทนว่า “ฉันโกรธมากที่เธอผิดนัดเมื่อวาน” หรือลูกเพื่อนตำหนิบางเรื่องที่ทำให้โกรธก็ไม่ควรแสดงออกโดยการทะเลาะกับเพื่อน แต่ควรใช้คำพูดแทนว่า “คำพูดของเธอทำให้ฉันรู้สึกโกรธมากและมันจะทำลายความเป็นเพื่อนของเราด้วย” เป็นต้น (3) ให้อึดเวลาออกไปก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป หรือพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์รุนแรงหรืออารมณ์เสีย บางคนอาจใช้วิธีการนับหนึ่งถึงสิบ หรือถึงร้อยในใจเพื่อยั้งเวลาให้อารมณ์ที่รุนแรงลดลง จะช่วยให้การแสดงออกที่รุนแรงลดลงไปได้ หรืออาจจะใช้วิธีออกจากเหตุการณ์ตรงนั้นไปก่อน รอให้อารมณ์ลดความรุนแรงลงแล้วจึงกลับมาเผชิญเหตุการณ์

นั่นอีกครั้งก็จะทำให้เรามีสติมากขึ้น ในการตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆลงไป (4) ใช้การข่มใจ การให้อภัย และมองโลกในแง่ดี ให้คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้น ถ้าเราแสดงอะไรออกไปด้วยอารมณ์ที่รุนแรง รู้จักให้อภัย และพยายามฝึกมองสิ่งที่เกิดขึ้นต่างๆ ในด้านดีเสมอถ้าทำได้จะทำให้เรามีอารมณ์ที่เป็นสุขมากยิ่งขึ้น หรือถ้าข่มใจไม่อยู่จริงๆ ก็อาจใช้วิธีระบายออกโดยการเลี้ยงไปแสดงออกกับสิ่งอื่นๆแทนก็ได้ เช่น เขียนระบายอารมณ์ในกระดาษ แอบร้องไห้ปลดปล่อยอารมณ์ หรือต่อตีกระสอบทรายอาจใช้ตุ๊กตาแทน แต่อย่าให้กลายเป็นการทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น (5) เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจหรือเครียดควรปรึกษาเพื่อนสนิทที่ไวใจได้หรือผู้ใหญ่ที่เราให้ความเคารพนับถือ การที่คนเรามีความทุกข์หรือความเครียดแล้วเก็บกดไว้ในใจตนเองอยู่เสมอ เปรียบเสมือนลูกโป่งที่ถูกอัดอากาศเข้าไป หากไม่มีการปลดปล่อยลมออกมาเสียบ้าง ไม่นานลูกโป่งก็จะแตก เช่นเดียวกัน หากคนเรามีแต่ความทุกข์เก็บสะสมไว้มากเกินไป สักวันหนึ่งก็อาจจะกลายเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตต่อไปได้ จึงควรปลดปล่อยความทุกข์ที่มีอยู่ออกไปเสียบ้าง คนที่ควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติได้เร็วจะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น และจะส่งผลให้ทุกคนที่อยู่รอบตัวมีความสุขไปด้วย

2.3.3. การมีทัศนคติเชิงบวก

การมองโลกในแง่ดีและการยอมรับปัญหาเป็นโอกาสในการเรียนรู้หรือเติบโต แทนที่จะยอมแพ้ต่ออุปสรรค หัวใจของการคิดเชิงบวก (Positive mindset) คือ การเผชิญหน้ากับความท้าทายในชีวิตด้วยมุมมองเชิงบวก ไม่ได้เป็นการมองโลกผ่านเลนส์สีกุหลาบ โดยเพิกเฉยหรือมองข้ามด้านลบของชีวิต การคิดเชิงบวก คือ การใช้ประโยชน์จากอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นให้ได้มากที่สุด พยายามมองเห็นสิ่งที่ดีที่สุดในตัวผู้อื่น และมองตัวเองในแง่บวก โดยการปลูกฝังความคิดบวกให้ประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย เช่น มีการจัดการความเครียดที่ดีขึ้นและเป็นการยกระดับทักษะการเผชิญหน้ากับปัญหา ปรับปรุงทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ด้านทานโรคไข้หวัดได้มากขึ้น ลดอัตราการเกิดภาวะซึมเศร้า ลดความเสี่ยงของการเสียชีวิตจากโรคหัวใจ และหลอดเลือด การศึกษาทัศนคติเชิงบวกใน Journal of Aging Research (กรรวิการ์ หงส์งาม, 2561) พบว่า การมีทัศนคติเชิงบวกมีความเชื่อมโยงกับอัตราการเสียชีวิตที่ลดลงในช่วงวัย และผู้ที่มีทัศนคติเชิงบวกมากกว่า ยังมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายเป็นประจำ พยายามหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และมีการนอนหลับอย่างมีคุณภาพมากขึ้น

การฝึกคิดเชิงบวก มักทำให้เกิดความเครียดน้อยกว่า ผู้ที่คิดบวกมักจะได้รับผลกระทบจากความเครียดน้อยกว่า การวิจัยชี้ให้เห็นว่า การมีความคิดเชิงบวกแบบอัตโนมัติจะส่งผลทำให้เกิดความ

ยืดหยุ่นมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิต คนที่มีความคิดเชิงบวกในระดับสูง มักมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์ตึงเครียด และเลือกที่จะไปทำสิ่งอื่นมากกว่าการจ่ออยู่กับเรื่องราวในแง่ลบ วิธีฝึกคิดบวก ถ้าในวันนี้ยังเป็นคนที่มีความคิดในแง่ลบ หรือมีความกังวลในด้านลบๆ มากกว่าความคิดในแง่บวก ต้องเริ่มต้นเปลี่ยนตัวเองตั้งแต่วันนี้แล้ว อีกทั้งยังมีกลยุทธ์ที่คุณสามารถใช้เพื่อฝึกให้ตัวเองเป็นคนคิดบวกมากขึ้น การฝึกฝนกลยุทธ์เหล่านี้เป็นประจำจะทำให้เรามีนิสัยในการรักษาทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิตมากขึ้น คือ 1.จับสังเกตความคิดของเรา เริ่มให้ความสนใจกับความคิดที่เรามีในแต่ละวัน หากเราสังเกตเห็นว่าหลายๆ ครั้งที่คิดในแง่ลบ พยายามตั้งสติ เพื่อปรับเปลี่ยนวิธีคิดของเราให้เป็นไปในทางบวกมากขึ้น 2.จดบันทึกในสิ่งที่เรารู้สึกขอบคุณ สำหรับขั้นตอนนี้ให้คุณเตรียมกระดาษและปากกา และเริ่มจดสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณในทุกๆ วัน โดยสิ่งนั้นจะเป็นเรื่องเล็กน้อยขนาดไหนก็ได้ เช่น ในวันที่ฝนตกคุณขอบคุณที่ไม่สัมฤทธิ์มา ในวันที่คุณโดนเจ้านายดุ แต่ก็ขอบคุณที่ยังมีเพื่อนคอยปลอบใจ เป็นต้น เขียนวันละแค่ 2-3 ประโยคหรือ 2-3 เรื่อง ที่รู้สึกดีในวันนั้นก็ได้ แล้วค่อยจับตามองความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น พูดคุยกับตัวเองในเชิงบวก วิธีที่คุณพูดกับตัวเอง จะสามารถมีบทบาทสำคัญในการกำหนดมุมมองของคุณ การศึกษาพบว่า การให้กำลังใจตัวเองในเชิงบวก การชื่นชม ปลุกพลัง พูดสิ่งดีๆ ให้กับตัวเองที่หน้ากระจก จะส่งผลดีต่ออารมณ์ในวันนั้นไปทั้งวัน ข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น จากการคิดเชิงบวก ถึงแม้ว่าการฝึกให้ตัวเองเป็นคนคิดบวกจะมีข้อดีมากมาย แต่ทุกๆ อย่างบนโลกนี้ก็ล้วนมีทั้งข้อดีข้อเสียปะปนกันไป รวมถึงแนวคิดนี้ด้วย ซึ่งก็มีข้อควรระวังที่อยากจะมาแนะนำให้ได้ทำความเข้าใจเพิ่มเติม ถึงแม้ว่าการคิดบวกจะมีประโยชน์มากมาย แต่ก็มีหลายครั้งที่การคิดตามความเป็นจริงจะมีประโยชน์มากกว่า ยกตัวอย่างเช่น ในบางสถานการณ์ การคิดเชิงลบอาจนำไปสู่การตัดสินใจ และผลลัพธ์ที่ดีมากขึ้น หลายๆ คนมีความเข้าใจผิดคิดว่า การเป็นคนที่มีความคิดในเชิงบวก คือจะต้องเป็นคนทำอะไรก็ได้ ต่อให้โดนผู้อื่นเอาเปรียบ ทำร้ายจิตใจ ทำร้ายร่างกาย ก็ยังมีความคิดเชิงบวกที่จะไม่ถือสาหาความอยู่ ซึ่งเป็นความเข้าใจผิดอย่างรุนแรง การฝึกความคิดเชิงบวก เป็นการฝึกความคิดที่ทำให้มองโลกมองโลกรอบตัวให้ดีขึ้น จากคนที่เคยขี้หงุดหงิดมาก ก็กลายเป็นคนที่หงุดหงิดน้อยลง จากคนที่เคยไม่มีความสุขเพราะหมกมุ่นอยู่กับความคิดของตัวเอง ก็มีการปล่อยวางได้มากขึ้น แต่ทุกๆ คนก็ยังคงต้องรักษาศักดิ์ศรี รักษาเกียรติ รักษาร่างกายของตัวเองตามหลักสิทธิส่วนบุคคล ที่มนุษย์ควรจะมีควบคู่กันไปด้วย การเริ่มต้นปรับความคิดพลิกชีวิตบวกเริ่มต้นได้ง่ายๆ จากการเริ่มโฟกัส หรือจับไปที่ความรู้สึกของตัวเอง เมื่อใดก็ตามที่เริ่มเกิดความรู้สึกในแง่ลบ หรือเกิดอารมณ์เตลิดขึ้นมา ให้รีบดึงความรู้สึกนั้นกลับมาจ่ออยู่กับ ณ ขณะปัจจุบัน ในศาสนาพุทธจะเรียกสิ่งนี้ว่าการทำสมาธิ ซึ่งการทำสมาธิในโลกของเรามีหลาย

แบบไม่จำเป็นต้องนั่งขัดสมาธิแล้ว เพียงกำหนดลมหายใจเข้าออกจากเพียงเท่านั้น วิธีที่นำมาแนะนำนี้ก็จะป็นวิธีในการฝึกสมาธิอีกรูปแบบหนึ่งเช่นกัน ลองนำไปฝึกกันดู แล้วคุณอาจจะพบกับชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไม่น่าเชื่อก็เป็นได้

2.3.4. การฝึกสมาธิและสติ

การฝึกสมาธิ (Mindfulness) การฝึกสมาธิและสติช่วยให้บุคคลมีความสงบและสามารถควบคุมความคิดและอารมณ์ในช่วงเวลาที่เผชิญความยากลำบาก (หทัยรักษ์ สุโพธิ์ทอง, 2566) การฝึกจิต นั่งสมาธิมีมาช้านานตั้งแต่หลายพันปีก่อน โดยเริ่มแรกนั้นมีเป้าหมายผูกติดอยู่กับทางศาสนา เพื่อบรรลุการเจริญภาวนา และเข้าถึงพลังลึกลับแห่งชีวิต แต่เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป การนั่งสมาธิก็กลายมาเป็นวิธีการผ่อนคลายจากความเครียด และความวิตกกังวลที่เราต่างคุ้นเคยกันดีในทุกวันนี้ ประโยชน์ของการนั่งสมาธิ การนั่งสมาธิยึดหลักการผสานร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน ทำให้ผู้ที่ทำสมาธิเกิดความรู้สึกผ่อนคลายทั้งทางกายและใจ โดยแม้จะเป็นการทำสมาธิเพียงช่วงสั้นๆ ก็มีประโยชน์ไม่น้อย และยังเป็นเทคนิคที่ช่วยในการบำบัดทางด้านจิตใจและอารมณ์ได้เป็นอย่างดี คือ เพิ่มการตระหนักรู้ต่อสิ่งต่างๆ ตรงหน้า และการมีสติอยู่กับปัจจุบัน เปิดมุมมองใหม่ๆ ในการรับมือกับสถานการณ์ที่มีความเครียด เพิ่มทักษะการจัดการความเครียด ช่วยให้สมองปลอดโปร่งยิ่งขึ้น ช่วยลดอารมณ์ในทางลบ เพิ่มความอดทนอดกลั้น ส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาบางงานที่พบว่า สมาธิบำบัดอาจมีส่วนช่วยในการรับมือกับอาการของโรคบางชนิดได้ แต่ก็ยังไม่มีข้อมูลเพียงพอที่จะสรุปว่าช่วยได้จริงหรือไม่ ผู้ที่ต้องการฝึกนั่งสมาธิเพื่อประโยชน์ในการบำบัดโรคใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ เพราะการทำสมาธิที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ถูกกับโรค อาจยิ่งทำให้อาการแย่ลงกว่าเดิมได้

เทคนิคการผ่อนคลายและทำสมาธิแตกแขนงออกเป็นหลากหลายประเภท และมีการประยุกต์กับเทคนิคอื่นๆ มากมาย หนึ่งในรูปแบบการทำสมาธิที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ การฝึกสติ หรือ Mindfulness Meditation ซึ่งเป็นการตระหนักรู้ถึงสิ่งต่างๆ ที่ทำอยู่ รวมถึงความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นว่า เป็นไปในทางบวกหรือลบ และตัวเรากำลังแสดงออกไปแบบไหน เพื่อสร้างเกราะป้องกันจิตใจ จากการถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมรอบข้าง และไม่ตื่นตระหนกกับสถานการณ์ต่างๆ มากเกินไป การฝึกสมาธิแบบนี้สามารถทำได้ด้วยตนเองง่ายๆ ตลอดวัน อาจเริ่มจากการสำรวจความรู้สึกทางร่างกาย และอารมณ์ของตัวเองเมื่อตื่นนอนในตอนเช้า แล้วหายใจเข้าออกช้าๆ เพื่อปรับตัวปรับใจให้พร้อมเริ่มวันใหม่ จากนั้นลองสร้างพลังบวกด้วยการมองสำรวจตัวเอง

ในกระจกอย่างพินิจพิจารณา แล้วกล่าวชื่นชมหรือให้กำลังใจตัวเอง รวมไปถึงการทำกิจวัตรประจำวันอย่างซ้ำๆ เพื่อเปิดประสาทสัมผัสรับรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว ทั้งรูป รส สัมผัส กลิ่น เสียง เช่น กลิ่นของกาแฟ รสชาติของอาหาร เสียงนกกร้องนอกหน้าต่าง และเสียงต่างๆ ที่ไหลออกไป การนั่งสมาธิมีหลายแบบ และหลายระดับ ซึ่งในแต่ละระดับก็อาจมีฐานต่างๆ อีกมากมาย ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการนั่งสมาธิเจริญกรรมฐาน ว่าต้องการเพียงความสงบในจิตใจ หรือต้องการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้รู้แจ้งเห็นธรรม โดยการนั่งสมาธิในระดับ ญาณ (ส.ม. 19/9/384.) ก็จะต้องมีผู้รู้มาคอยชี้แนะในการปฏิบัติ แต่หากจะแบ่งการนั่งสมาธิแบบพื้นฐาน สามารถแบ่งออกเป็น 3 แบบ ได้แก่ (1) ขณิกสมาธิ การทำสมาธิแบบชั่วคราว เป็นขั้นพื้นฐานสำหรับบุคคลทั่วไปที่ต้องการสมาธิในการเรียน และทำงาน มีสติรู้ตัวตนว่ากำลังทำอะไรอยู่ (2) อุปจารสมาธิ การทำสมาธิในระยะเวลานานขึ้น สำหรับผู้ที่กำลังจะได้ฌาน และนิมิตต่างๆ ตามความเชื่อในพระพุทธศาสนา (3) อัปปนาสมาธิ การทำสมาธิขั้นแน่นหนา เข้าถึงฌานสามารถข่มกิเลสได้ ถือว่าเป็นสมาธิขั้นสูงสุด การฝึกสมาธิอื่นๆ ที่เป็นที่ยุติอย่างแพร่หลายไม่แพ้ Mindfulness ได้แก่ (1) การทำสมาธิแบบจดจ่อ (Focused Meditation) คือการเพ่งสมาธิไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ณ ขณะนั้นโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า เช่น การนับลูกประคำ การเพ่งมองเปลวเทียน และการฟังเสียงที่เป็นจังหวะซ้ำๆ ก้องกังวานอย่างเสียงกลอง หรือเสียงระฆังไปพร้อมๆ กัน (2) การทำสมาธิโดยใช้จินตนาการ (Visualization meditation) เป็นเทคนิคการนึกภาพสถานที่หรือเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และถ้าจะให้ดีต้องพยายามใช้ประสาทสัมผัสต่างๆ ทั้งการดมกลิ่น การมองเห็น การได้ยิน และการสัมผัส เพื่อจินตนาการรายละเอียดให้มากที่สุด (3) การทำสมาธิด้วยการเคลื่อนไหว คือการเพิ่มสมาธิและการจดจ่อโดยใช้วิธีการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ เช่น การเล่นโยคะ การเดินในสวน การรำไท่เก๊ก เป็นต้น (4) มंत्रาสมาธิหรือการสวดมนต์ (Mantra meditation) เป็นการเปล่งเสียงซ้ำๆ เพื่อให้จิตใจสงบและปลอดโปร่งยิ่งขึ้น โดยอาจสวดเป็นคำ เป็นวลีสั้นๆ หรือบทสวดมนต์ยาวๆ และจะสวดออกเสียงหรือไม่ออกเสียงก็ได้เช่นกัน ถือเป็นเทคนิคทำสมาธิที่ช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ต่อสภาวะรอบตัวและการใช้ชีวิตได้เป็นอย่างดี (5) การทำสมาธิแบบล่องพ้น (Transcendental meditation) คล้ายๆ การสวดมนต์ แต่จะลงลึกไปถึงการเลือกคำที่ใช้สวดให้เหมาะกับผู้ทำสมาธิ แต่ละคนโดยเฉพาะ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการฝึกสมาธิอย่างจริงจัง และทำสมาธิแบบลงลึกไปสู่ภายใน (6) การเกร็งคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย (Progressive relaxation) หรือที่เรียกว่า Body Scan (บอดี สแกน) คือเทคนิคการฝึกเพิ่มความผ่อนคลายและลดความตึงเครียดในร่างกาย โดยใช้วิธีคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ถือเป็นรูปแบบการทำสมาธิที่ได้รับความนิยมในด้านการผ่อนคลายความเครียด และการฝึกสมาธิก่อนนอน (7) การเจริญเมตตาภาวนา (Loving-kindness meditation) เป็นการฝึก

จิตเพื่อเพิ่มความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจต่อตนเองและผู้อื่น มักปฏิบัติโดยเริ่มต้นจากการฝึกเปิดใจ รับความรักจากผู้อื่น และส่งคำอวยพรหรือความปรารถนาดีกลับไปยังคนที่รัก เพื่อน คนรู้จัก หรือ แม้แต่สรรพสัตว์และสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เทคนิคนี้ยังอาจเหมาะสำหรับผู้ที่กำลังรู้สึกโกรธ หรือขุ่นเคืองใจอีกด้วย

การทำสมาธิแต่ละแบบมีข้อดีแตกต่างกันไป บางเทคนิคสามารถทำได้ด้วยตนเอง แต่บางเทคนิคอาจเห็นผลดีกว่าเมื่อมีผู้เชี่ยวชาญคอยแนะนำ (วันทนา เนาว์วัน และอรุณมณี เอี่ยมประเสริฐ, 2563) หากต้องการรูปแบบการทำสมาธิที่ตอบโจทยที่สุด เบื้องต้นอาจลองเลือก 2-3 เทคนิคที่สนใจ แล้วลองฝึกนั่งสมาธิเบื้องต้นว่าเหมาะกับตัวเองหรือไม่ วิธีการนั่งสมาธิให้ได้ผลสำหรับมือใหม่ ดังนี้ เลือกสถานที่ที่มีบรรยากาศเงียบสงบ และให้ความรู้สึกผ่อนคลาย ปราศจากสิ่งรบกวน ตั้งเป้าหมายในการเริ่มทำสมาธิจากช่วงระยะเวลาสั้นๆ ประมาณ 5 หรือ 10 นาที นั่งในท่าที่สบาย และมั่นใจว่าหากนั่งนานๆ แล้วจะไม่เมื่อย ไม่จำเป็นต้องนั่งขัดสมาธิ อาจนั่งเก้าอี้ นั่งเอนตัว หรือไม่จำเป็นต้องนั่งก็ได้ หากเป็นการฝึกสมาธิด้วยการเดิน เริ่มต้นทำสมาธิโดยกำหนดการรับรู้ไปที่ลมหายใจเข้าออก มีสติรับรู้ความคิดที่เกิดขึ้นขณะทำสมาธิ เมื่อไรก็ตามที่รู้สึกว้าวุ่นสมาธิที่จดจ่อกับลมหายใจหลุดไป ให้กลับมาจดจ่อกับลมหายใจตามเดิมซ้ำๆ ให้มองความคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นในลักษณะของการสังเกตและรับรู้ อย่าหมกมุ่นคิดต่อจนเกิดความรู้สึกที่เป็นลบต่อตนเอง และไม่ควรบอกตัวเองให้หยุดคิดทุกอย่าง เพราะจะยิ่งทำให้เกิดความคิดมากขึ้น ค่อยๆ จบการทำสมาธิแล้วกลับสู่ภาวะปกติ หากหลับตาให้ค่อยๆ สิมตาค่อยๆ ชื่น จากนั้นอยู่ในภาวะสงบนิ่งสักครู่ เพื่อสำรวจเสียงหรือสิ่งรอบตัว สำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย รวมทั้งอารมณ์ความคิดที่เกิดขึ้นหลังจากทำสมาธิ ในช่วงแรกหลายคนอาจรู้สึกว่าการนั่งสมาธิเป็นเรื่องยาก ซึ่งก็ไม่จำเป็นต้องฝืนทำนานกว่าที่ไหว ควรทำวันละ 3-5 นาทีแล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาขึ้นทีละนิดๆ เพราะช่วงเวลาของการทำสมาธิไม่ได้มีผลเท่ากับความสม่ำเสมอ โดยหลายๆ คนที่ฝึกสมาธิพบว่า การนั่งสมาธิทุกวัน เพียงวันละ 10 นาที ก็ช่วยทำให้รู้สึกจิตใจสงบและมีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้นแล้ว

การพัฒนาจิต (Mental Development) คือการฝึกฝนและขัดเกลาจิตใจให้สงบเยือกเย็น ปราศจากสิ่งรบกวนที่บั่นทอนอารมณ์และจิตวิญญาณ ธรรมะเป็นสิ่งที่สามารถชำระล้างจิตใจให้บริสุทธิ์ได้อย่างแท้จริง แม้ว่าเราจะได้รับฟังคำสอนจากครูบาอาจารย์อยู่เสมอ แต่หากขาดความใส่ใจ ฟังเพียงผ่านๆ โดยไม่เก็บมาพิจารณาให้ลึกซึ้ง ก็อาจไม่ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง (พระครูปลัดจกักร พล สิริโร และพระมหาไพจิตร อดุลมณโณ, 2567) ดังนั้น เมื่อได้รับฟังธรรมะจากอาจารย์หรืออ่านจากตำรา เราควรนำมาพิจารณาพิจารณา ปรับใช้ และแก้ไขจิตใจของตนเองให้คิดไปในทางที่ถูกต้อง ไม่

เป็นศัตรูกับตนเอง เพราะพฤติกรรมที่แสดงออกมาทั้งหมดล้วนมาจากจิตใจ หากจิตใจไม่ได้รับการอบรม การกระทำและคำพูดก็อาจส่งผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นได้ การแสดงออกที่ผิดธรรมะย่อมนำมาซึ่งความเสื่อม ทำให้เราเป็นทุกข์และย้อนกลับมาทำร้ายตัวเอง ในขณะที่โลกและธรรมะมักจะขัดแย้งกัน หากเรายึดธรรมะเป็นหลัก ความเห็นแก่ตัวก็จะค่อยๆ ลดลงและถูกแทนที่ด้วยความดีงาม ความเห็นแก่ธรรม คือการยึดมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง จิตใจจะสามารถพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างรอบคอบ เมื่อรู้ว่าสิ่งใดไม่สมควร แม้จะอยากคิด อยากพูด หรืออยากทำ ก็สามารถระงับได้ ไม่ปล่อยให้กิเลสครอบงำ เพราะจิตที่มีธรรมะเป็นเครื่องนำทาง ย่อมบังคับตนเองให้กระทำแต่สิ่งที่ดีงาม การพัฒนาจิตใจ คือการฝึกฝนให้จิตเป็นนายของตนเอง ดำรงอยู่บนหนทางแห่งความถูกต้องดีงาม เมื่อจิตได้รับการหล่อหลอมด้วยธรรมะ ทุกสิ่งที่แสดงออกมาก็จะเป็นไปในทางที่ถูกต้อง สงบสุข และเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

ประโยชน์ของการพัฒนาจิต การพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา การพัฒนาจิตเป็นกระบวนการฝึกฝนจิตใจตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสตร์ที่เรียบง่าย ตรงไปตรงมา และสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องอาศัยความเชื่อหรือศรัทธาเพียงอย่างเดียว หากลงมือปฏิบัติจริงจะสามารถสัมผัสผลลัพธ์ได้ทันที นั่นคือ ความสงบ ความเบาสบาย และความผ่องใสของจิตใจ ปราศจากความทุกข์โดยไม่ต้องมีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น เพราะเป็นเรื่องของการใช้สติและปัญญาของตนเอง ความทุกข์ทางจิตมักเกิดขึ้นเมื่อเราหลุดจากทางสายกลาง เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความเหนื่อยล้า ปัญหาสุขภาพ การพักผ่อนไม่เพียงพอ ค่าใช้จ่าย การเดินทาง ความต้องการที่มากเกินไป ไม่ว่าจะเป็นความอยากได้ อยากมี อยากเป็น หรือความไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ตลอดจนความโกรธ ความเบียดเบียน ความผิดหวัง ความเสียใจ และความไม่สบายใจที่มากเกินไป ความทุกข์เหล่านี้สามารถป้องกันและบรรเทาได้อย่างง่ายดาย ด้วยการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน โดยใช้สติควบคุมความคิดให้อยู่ในแนวทางของหลักธรรม ซึ่งมีประโยชน์อย่างมากในการศึกษาและการดำเนินชีวิต ประโยชน์ของการพัฒนาจิต ดังนี้ 1. ประโยชน์ด้านการศึกษา การพัฒนาจิตผ่านการฝึกสติเป็นประจำ ทำให้มีสติมีสมาธิ ตั้งใจเรียนมากขึ้น ลดความฟุ้งซ่าน ไม่เผลอไปคิดเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ส่งผลให้สามารถเข้าใจเนื้อหา จดจำข้อมูล และนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้มีสมาธิในการเรียน เมื่อมีสติขณะฟังคำบรรยาย สมองจะสามารถจดจำข้อมูลที่สำคัญได้ดีขึ้น ลดการรบกวนและการเสียเวลาไปกับความคิดฟุ้งซ่าน เพิ่มประสิทธิภาพในการคิดและวิเคราะห์ การฝึกสติช่วยให้สมองสามารถประมวลผลข้อมูลได้อย่างเป็นระบบ รู้จักแยกแยะสิ่งที่สำคัญและไม่สำคัญ ลดความเครียดจากการเรียน เมื่อมีสติมีสมาธิในการเรียน ย่อมสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น

ลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลการเรียน ช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง เมื่อฝึกสติจนเป็นนิสัย การศึกษาในระยะยาวจะง่ายขึ้น เพราะสามารถใช้ข้อมูลที่จดจำไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากขาดสติ ในระหว่างการเรียน ความฟุ้งซ่านจะเพิ่มขึ้น ทำให้สมองใช้พลังงานไปกับเรื่องอื่นมากเกินไป ส่งผลให้ผลการเรียนต่ำลง อย่างไรก็ตาม เมื่อฝึกสติอย่างต่อเนื่อง ก็จะสามารถควบคุมสมาธิ และเพิ่มประสิทธิภาพในการศึกษา 2.ประโยชน์ด้านการดำเนินชีวิต การพัฒนาจิตไม่เพียงช่วยเรื่อง การศึกษา แต่ยังส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม การฝึกฝนให้มีสติและใช้ปัญญานำทางจะช่วยให้ สามารถเผชิญกับความทุกข์และอุปสรรคในชีวิตได้อย่างมีสติและปัญญา ส่งเสริมสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง จิตใจที่ได้รับการพัฒนาอย่างดีจะมีความอดทนต่อความยากลำบาก ทั้งในชีวิตประจำวันและในยาม เจ็บป่วย ทำให้สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้โดยไม่รู้สึกทุกข์จนเกินไป ป้องกันความทุกข์ทางจิตใจ เมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรม มันจะทำงานเหมือนกลไกอัตโนมัติในการป้องกันความทุกข์ เช่นเดียวกับที่เราเรียนรู้ป้องกันอุบัติเหตุ หากได้รับการฝึกฝนและมีข้อมูลที่ถูกต้อง รักษาความทุกข์ทาง จิตใจ หากจิตตกอยู่ในภาวะทุกข์ สมองสามารถใช้ข้อมูลด้านธรรมะที่มีอยู่ในความจำมาช่วยบรรเทา ความทุกข์ได้ โดยอาศัยกระบวนการคิดที่เป็นระบบ เช่นเดียวกับการใช้ข้อมูลทางการแพทย์ในการ รักษาความเจ็บป่วยทางกาย ฟันฟูจิตใจหลังจากเผชิญความทุกข์ เมื่อมีข้อมูลด้านธรรมะในสมอง เรา สามารถใช้ความรู้เหล่านี้ช่วยฟันฟูจิตใจหลังจากผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากได้อย่างรวดเร็ว การ ควบคุมจิตใจผ่านการฝึกฝน สมองทำงานตามเจตนาเสมอ หากเราตั้งใจจะทำอะไร สมองจะสั่งการให้ ร่างกายปฏิบัติตาม เช่นเดียวกับกรณีของผู้ที่คิดฆ่าตัวตาย เมื่อเกิดเจตนาเช่นนั้น สมองก็จะดำเนินการ ตาม แม้จะเป็นอันตรายต่อตนเอง การฝึกจิตให้แข็งแกร่งจึงต้องอาศัยเจตนาที่ถูกต้องเป็นพื้นฐาน ควบคู่ไปกับสติ และความเพียร เมื่อเริ่มฝึกใหม่ๆ อาจเผลอสติหรือฟุ้งซ่านไปบ้าง แต่หากฝึกฝนอย่าง สม่าเสมอ ความชำนาญจะค่อยๆ เพิ่มขึ้น ทำให้สามารถควบคุมจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ การ พัฒนาจิตเป็นกระบวนการที่ช่วยให้มนุษย์สามารถควบคุมความคิด และอารมณ์ของตนเองได้อย่างมี ประสิทธิภาพ ส่งผลดีทั้งต่อการศึกษาและการดำเนินชีวิต การฝึกสติช่วยให้มีสมาธิ จดจำข้อมูลได้ดีขึ้น ลดความเครียด และช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะเดียวกัน การพัฒนาจิตยัง ช่วยให้เรา มีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถป้องกันและบรรเทาความทุกข์ได้อย่างมีสติ หากฝึกฝนการพัฒนา จิตอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้เราสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมั่นคง และดำรงอยู่บน เส้นทางแห่งความสุขและปัญญาอย่างแท้จริง

หลักการสำคัญในการพัฒนาจิต การศึกษาธรรมและการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นหลักการ สำคัญในการพัฒนาจิต คือการศึกษาธรรมะที่ล้วน กระชับ และตรงประเด็น ควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติ

ธรรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความชำนาญในการรับรู้และควบคุมความคิดให้อยู่ในแนวทางของหลักธรรมตลอดเวลา ซึ่งสามารถสรุปเป็นองค์ประกอบหลักได้ดังนี้ (1) มีสติปัญญาเห็นชอบ ว่าการพัฒนาจิตเป็นสิ่งที่มີประโยชน์โดยตรงต่อการศึกษาศึกษาและการดำเนินชีวิต การตระหนักรู้ในข้อนี้จะทำให้เกิดศรัทธาและความตั้งใจอย่างจริงจังที่จะศึกษาธรรมและฝึกปฏิบัติ เพื่อพัฒนาจิตใจของตนเอง (2) มีสติจดจำหลักธรรมที่เรียบง่าย และนำมาทบทวนอยู่เสมอ โดยยึดหลักว่า เราจะไม่คิดอกุศลและไม่ทำอกุศล แต่จะคิดกุศลและทำกุศลโดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ ด้วยความโลภ และรักษาคำสัตยาบันให้บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอ หลักธรรมนี้ไม่มีข้อจำกัดด้านเชื้อชาติ ศาสนา เพศ วัย หรืออาชีพ ทุกคนสามารถนำไปปฏิบัติได้ (3) มีความเพียรในการมีสติและการควบคุมความคิด โดยฝึกสังเกตความคิดและการกระทำของตนเอง หากพบว่าความคิดหรือพฤติกรรมใดไม่เป็นไปตามหลักธรรมในข้อที่ 2 ให้หยุดสิ่งนั้นทันที การฝึกฝนเช่นนี้เป็นประจำจะทำให้สมองสามารถจดจำและดำเนินการได้เองอย่างอัตโนมัติ

แนวทางการพัฒนาจิตให้เกิดผล การสร้างศรัทธาและเจตนาที่ถูกต้อง การจดจำหลักธรรม และนำมาทบทวน การมีสติและความเพียรในการดำเนินชีวิตตามหลักธรรม การพัฒนาจิตที่ถูกต้องเป็นกระบวนการที่เรียบง่าย ไม่ต้องมีพิธีกรรมซับซ้อน ขอเพียงนิสิตตระหนักถึงคุณค่า มีศรัทธาที่แท้จริง และตั้งใจปฏิบัติด้วยความเพียรพยายาม ในทันทีที่ลงมือปฏิบัติ ผลลัพธ์ก็จะค่อย ๆ ปรากฏขึ้นเอง วิธีการฝึกพัฒนาจิตในด้านต่างๆ คือ (1) วิธีฝึกพัฒนาจิตในด้านการศึกษา การพัฒนาจิตสามารถช่วยเสริมสร้างสมาธิและประสิทธิภาพในการเรียนรู้ โดยมีวิธีฝึกที่ง่ายและสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้ ขณะฟังคำบรรยายหรือปฏิบัติงาน ให้นิสิต ฝึกตั้งเจตนาและทบทวนเจตนา ว่าจะมีสติและความตั้งใจและความเพียรในการมีสติอยู่ตลอดเวลา ฝึกควบคุมความคิดให้จดจ่ออยู่กับเนื้อหาของบทเรียน โดยไม่เผลอสติ ไม่ฟุ้งซ่าน และไม่คิดหรือทำสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับการศึกษา เมื่อฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ สมองจะเกิดความเคยชินและสามารถรักษาสติได้เองอย่างอัตโนมัติ (2) วิธีฝึกพัฒนาจิตในด้านการดำเนินชีวิต ในชีวิตประจำวัน โดยตั้งเจตนาและมีสติอยู่เสมอ ในการควบคุมความคิดและการกระทำให้เป็นไปตามหลักธรรมที่ได้กล่าวไว้ หากพบว่าความคิดหรือพฤติกรรมใดเริ่มออกนอกกรอบของหลักธรรม ให้หยุดความคิดและการกระทำนั้นทันที หลีกเลี้ยงการปล่อยให้ตนเองฟุ้งซ่านเป็นเวลานาน เพราะอาจทำให้เกิดความคิดอกุศลและนำไปสู่การกระทำที่ไม่ดีโดยไม่รู้ตัว ขณะเผลอสติไปกับความคิดต่างๆ มักไม่สามารถควบคุมแนวทางความคิดให้เป็นไปตามเจตนาที่ตั้งไว้ ดังนั้นจึงต้องหมั่นฝึกฝนให้สติแข็งแรงอยู่เสมอ การพัฒนาจิตเป็นกระบวนการที่เรียบง่าย แต่ต้องอาศัยความศรัทธา ความตั้งใจ และความเพียรอย่างจริงจัง โดยการศึกษาธรรมะที่เข้าใจง่าย จดจำและทบทวนหลักธรรม

และมีสติควบคุมความคิดและการกระทำอยู่เสมอ เมื่อฝึกฝนจนเป็นนิสัย สมองจะสามารถทำหน้าที่ตัวเองอย่างอัตโนมัติ นำไปสู่การศึกษาและการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพ และจิตใจที่สงบเยือกเย็นได้อย่างแท้จริง

2.4. บทบาทของปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Resilience) เพราะช่วยกำหนดสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการพัฒนา ทักษะคิด และวิธีการที่บุคคลใช้เผชิญหน้ากับความท้าทายในชีวิต ปัจจัยเหล่านี้สามารถแบ่งออกเป็นประเด็นสำคัญได้ ดังนี้

2.4.1. บทบาทของครอบครัว

บทบาทของครอบครัวในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ครอบครัวเปรียบเสมือนร่มเงาใหญ่ที่คอยปกป้องเราจากพายุแห่งชีวิต อ้อมแขนอันอบอุ่นของครอบครัวคือสถานที่ที่เราได้พักใจหลังเหน็ดเหนื่อยจากโลกภายนอก อันเต็มไปด้วยความกดดันและความท้าทายที่ไม่สิ้นสุด ในความรักและความเอาใจใส่ของครอบครัวนั้น มีพลังบางอย่างที่ช่วยสร้างความเข้มแข็งให้กับจิตใจของเรา ทั้งในยามสุขและยามทุกข์ (พระครูสังฆรักษ์ศวีร์ ปมุตโต และพระชินกร สุจิตโต, 2567) เมื่อเรายังเป็นเด็กความรักที่ไม่มีเงื่อนไขจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง คือพื้นฐานที่ปลูกฝังความมั่นคงในจิตใจให้เรา ความรักนั้นไม่จำเป็นต้องแสดงออกด้วยคำพูดใหญ่โต บางครั้งมันซ่อนอยู่ในสิ่งเล็กน้อย เช่น การกอดอุ้มๆ หลังวันที่เลวร้าย คำพูดให้กำลังใจว่า "ลูกทำได้ดีแล้ว" หรือแม้กระทั่งรอยยิ้มยามที่เราทำพลาด สิ่งเหล่านี้อาจดูเหมือนไม่มีค่า แต่กลับเป็นเชื้อเพลิงเล็กๆ ที่หล่อเลี้ยงหัวใจให้เข้มแข็งขึ้น ในยามที่เราต้องเผชิญกับปัญหา ครอบครัวคือที่พักใจที่สำคัญที่สุด เสียงของพ่อแม่ที่บอกว่า ปัญหาอะไรก็มีทางแก้ ขอแค่อย่ายอมแพ้ หรือมือของแม่ที่คอยจับเราไว้แน่นในยามที่เราหวาดกลัว ช่วยให้หัวใจที่เปราะบางกลับมาแข็งแรงได้อีกครั้ง แม้ในวันที่ทุกอย่างดูเหมือนจะมีดมน ครอบครัวมักเป็นแสงเล็กๆ ที่ส่องสว่างอยู่เสมอ ยิ่งไปกว่านั้น ครอบครัวยังเป็นครูที่สอนเราให้จัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตัวเอง เมื่อเราโกรธ เสียใจ หรือกังวลใจ พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ในบ้านเป็นตัวอย่างที่ดีที่สุดในการแสดงออกถึงความสงบ พวกเขาสอนให้เรารู้จักฟัง รู้จักคิด และไม่ปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล เราเรียนรู้จากพวกเขาว่า แม้ในยามที่ชีวิตไม่เป็นไปตามที่หวัง การมีสติและการยอมรับความจริงคือหนทางที่จะทำให้จิตใจของเราแข็งแกร่งขึ้น ความล้มเหลวในชีวิตเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ครอบครัวช่วยเราเผชิญหน้า แม้ความผิดหวังจะทำให้เรารู้สึกอ่อนแอ แต่คำปลอบโยนและการให้กำลังใจจากคนในบ้านช่วยให้เราเรียนรู้ที่จะมองความผิดพลาดเป็นบทเรียน ไม่ใช่จุดจบ การเติบโตมาพร้อมคำสอนเช่นนี้ ทำให้เรา

เข้าใจว่าชีวิตไม่ได้สมบูรณ์แบบเสมอไป และนั่นไม่ใช่สิ่งที่ผิด ทุกคำคืนที่ครอบครัวได้นั่งล้อมวงพูดคุยกัน ทุกมื้ออาหารที่เต็มไปด้วยเสียงหัวเราะ และทุกกิจกรรมที่เราทำร่วมกัน ล้วนเป็นเสาหลักที่สร้างความรู้สึกที่เราไม่ได้เดินบนเส้นทางชีวิตนี้เพียงลำพัง การได้รู้ว่ามีคนที่คอยรักและห่วงใยเราไม่ว่าชีวิตจะเป็นอย่างไร ช่วยเติมเต็มหัวใจและทำให้จิตใจแข็งแกร่งพอที่จะเผชิญกับโลกภายนอก

ครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนสำคัญ ครอบครัวเป็นแหล่งพลังงานทางอารมณ์และจิตใจที่สำคัญ โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่ยากลำบาก เช่น การพูดคุยภายในครอบครัวหรือการสนับสนุนทางอารมณ์จากพ่อแม่ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวรับมือกับปัญหาได้ดีขึ้น การอบรมเลี้ยงดู การเลี้ยงดูที่ส่งเสริมการพัฒนาความมั่นใจในตนเองและการมองโลกในแง่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ เช่น เด็กที่เติบโตในครอบครัวที่สอนให้เผชิญหน้ากับปัญหาและเรียนรู้จากความผิดพลาดมักมีความสามารถในการปรับตัวสูงกว่า โดยรวมแล้ว ครอบครัวคือที่มาของพลังทางใจที่ลึกซึ้งและสำคัญที่สุด ความรัก ความอบอุ่น และความเอาใจใส่ของครอบครัวนั้น ช่วยหล่อหลอมให้เรากลายเป็นคนที่สามารถยืนหยัดได้ในวันที่โลกทั้งใบดูเหมือนจะพังทลาย ไม่ว่าจะเป็นการให้กำลังใจในยามท้อแท้ การสอนให้เราเผชิญหน้ากับปัญหา หรือการปลุกฝังความอดทนต่อชีวิต ล้วนเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างรากฐานความเข้มแข็งในจิตใจของเราอย่างไม่มีวันจางหาย เมื่อมองย้อนกลับไป อาจเป็นความรักและความผูกพันในครอบครัวนี้เอง ที่ทำให้เราสามารถก้าวผ่านวันที่ยากลำบากและพบกับความสุขในชีวิตอีกครั้ง

2.4.2. บทบาทของชุมชน

บทบาทของชุมชนในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ชุมชนเป็นมากกว่าที่อยู่อาศัยหรือสถานที่หนึ่งในพื้นที่ แต่เป็นกลุ่มความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงสมาชิกเข้าด้วยกันผ่านความช่วยเหลือ ความเข้าใจ และการสนับสนุน ชุมชนที่ดีสามารถหล่อเลี้ยงจิตใจของสมาชิกให้เข้มแข็ง ไม่เพียงแต่ช่วยเติมเต็มความรู้สึกมั่นคงทางอารมณ์ แต่ยังส่งเสริมการสร้างสุขภาวะทางจิตใจที่ยั่งยืน (สนุก สิ่งหมายตร , 2565) ผ่านการสนับสนุนในหลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่การให้กำลังใจ การสร้างพื้นที่ให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม ไปจนถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงระหว่างสมาชิกในชุมชน

1) การสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง (Sense of Belonging) หนึ่งในบทบาทสำคัญของชุมชนคือการทำให้สมาชิกทุกคนรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความรู้สึกเช่นนี้ช่วยลดความเหงา ความโดดเดี่ยว และสร้างความมั่นคงทางจิตใจ การที่คนในชุมชนได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าจากผู้อื่น จะช่วยเพิ่มความมั่นใจและเติมเต็มพลังใจของตนเอง ตัวอย่าง การจัดงานประเพณีท้องถิ่น เช่น

งานวัด งานเทศกาล หรือกิจกรรมรวมตัวของชุมชน ทำให้สมาชิกมีโอกาสพบปะพูดคุยและแลกเปลี่ยนความรู้สึกร่วมกัน สิ่งนี้ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์และความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวในกลุ่ม

2) การสนับสนุนในยามยากลำบาก (Social Support) ชุมชนเป็นแหล่งของกำลังใจและการช่วยเหลือในยามที่สมาชิกเผชิญกับปัญหา การสนับสนุนทั้งทางวัตถุ เช่น การช่วยเหลือด้านการเงิน หรือทรัพยากร และทางจิตใจ เช่น การพูดคุย การปลอบโยน ช่วยลดความเครียดและเพิ่มพลังใจได้ การได้รับการสนับสนุนจากคนในชุมชน ช่วยลดผลกระทบของความเครียดและส่งผลให้สุขภาพจิตดีขึ้น ตัวอย่าง ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด 19 หลายชุมชนได้รวมตัวกันจัดตั้งกลุ่มอาสาสมัครเพื่อแจกจ่ายอาหารและหน้ากากอนามัย รวมถึงให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่ประสบปัญหาทางจิตใจ การช่วยเหลือดังกล่าวไม่เพียงช่วยบรรเทาความทุกข์ แต่ยังสร้างความหวังและกำลังใจให้กับผู้คน

3) การส่งเสริมการมีส่วนร่วม (Participation and Empowerment) ชุมชนที่ดีจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ เช่น การทำงานอาสาสมัคร หรือการร่วมตัดสินใจในประเด็นสำคัญของชุมชน การมีส่วนร่วมเช่นนี้ ช่วยสร้างความภาคภูมิใจ และทำให้สมาชิกมองเห็นคุณค่าของตัวเอง การเข้าร่วมกิจกรรมอาสาสมัครช่วยเพิ่มพลังใจให้กับผู้คน โดยการได้ช่วยเหลือผู้อื่นทำให้พวกเขารู้สึกว่าตนเองมีความหมาย ตัวอย่าง การจัดโครงการปลูกป่า หรือการรวมกลุ่มทำความสะอาดพื้นที่สาธารณะ ไม่เพียงช่วยพัฒนาสภาพแวดล้อมของชุมชน แต่ยังสร้างความภาคภูมิใจและเสริมพลังใจให้ผู้เข้าร่วมทุกคน

4) การสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน (Social Connection) ชุมชนเป็นพื้นที่ที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความสัมพันธ์เหล่านี้เปรียบเสมือนเครือข่ายทางสังคม ที่สมาชิกสามารถพึ่งพาและสนับสนุนกันในระยะยาว (เกษรศิริ อรุณชัยพร, 2559) กล่าวถึงทุนทางสังคม (social capital) ซึ่งเป็นความไว้วางใจและความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น ในชุมชนว่ามีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพจิตและความสุขของสมาชิก ตัวอย่าง การสร้างกลุ่มเครือข่ายในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มเยาวชน หรือกลุ่มช่วยเหลือผู้ป่วยเรื้อรัง ช่วยให้สมาชิกได้พบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสนับสนุนกันอย่างยั่งยืน

5) การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต ชุมชนสามารถจัดกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ เช่น การจัดเวิร์กช็อปเกี่ยวกับสุขภาพจิต การเล่นเกม หรือการฝึกสมาธิ กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้สมาชิกในชุมชนมีโอกาสผ่อนคลาย ลดความเครียด และสร้างพลังบวกในชีวิต งานศึกษาของ Kawachi และ Berkman (2001) ชี้ว่า กิจกรรมกลุ่มในชุมชนช่วยลดภาวะซึมเศร้าและเพิ่มคุณภาพ

ชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญ ตัวอย่าง การจัดชั้นเรียนโยคะในสวนสาธารณะของชุมชน หรือการจัดกิจกรรมให้คำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิต ช่วยให้ผู้คนได้ฟื้นฟูจิตใจและสร้างพลังใจที่ดีขึ้น

การที่ชุมชนที่มีความเข้มแข็งและสนับสนุนซึ่งกันและกันสามารถเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับสมาชิก การสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง การสนับสนุนในยามยากลำบาก การเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วม และการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ล้วนมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพจิตของสมาชิกในชุมชน การมีชุมชนที่ดีจึงเป็นรากฐานของสังคมที่มั่นคงและเต็มไปด้วยความสุข

2.4.3. บทบาทของพระพุทธศาสนา

บทบาทของพระพุทธศาสนาในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ พระพุทธศาสนาเป็นเสมือนกระจกที่สะท้อนความจริงของชีวิตและเป็นแสงสว่างที่นำทางมนุษย์ไปสู่ความสงบสุข หลักคำสอนและวิถีปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ไม่เพียงแต่ช่วยให้มนุษย์เข้าใจธรรมชาติของชีวิต แต่ยังเสริมสร้างพลังใจให้สามารถเผชิญกับความทุกข์และความไม่แน่นอนที่ชีวิตนำมาอย่างมั่นคง บทบาทของพระพุทธศาสนาในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ รวมไปถึงการพัฒนาอารมณ์ตามแนวพุทธ เพื่อให้สังคมดีขึ้น (พระมหานิพัฏฐพนธ จีรวฑฒโน, และพระมหาพวงศรชาติตย สุธิโร, 2564) สามารถมองได้ผ่านมิติสำคัญสามประการ ได้แก่ ศาสนาในฐานะแหล่งแห่งความหวัง การค้นหาความหมายของชีวิต และการเยียวยาจิตใจผ่านศาสนา

1) ศาสนาในฐานะแหล่งแห่งความหวัง พระพุทธศาสนาเป็นแหล่งสำคัญแห่งความหวังสำหรับผู้ที่เผชิญกับความทุกข์และความยากลำบากในชีวิต คำสอนในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะ อริยสัจ 4 (อภิ.วิ. 35/235/163) ชี้ให้เห็นว่าแม้ชีวิตเต็มไปด้วยทุกข์ แต่ทุกข์นั้นสามารถเข้าใจและแก้ไขได้หากเราปฏิบัติตาม มรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นหนทางแห่งการดับทุกข์ หลักคำสอนเหล่านี้เปรียบเสมือนแผนที่ที่นำทางผู้คนให้มุ่งสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ ที่เรียกว่าปฏิจจสมุปบาท ในมุมของผู้ที่กำลังสูญเสียหรือเผชิญกับวิกฤตในชีวิต ความเชื่อในกฎแห่งกรรม และผลของการกระทำ ที่เน้นว่าทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุและปัจจัย ช่วยให้ผู้คนสามารถมองความยากลำบากในมุมใหม่ ว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้และเติบโต ความหวังที่เกิดจากความเข้าใจในธรรมชาตินี้ไม่ได้เป็นเพียงการรอคอยความช่วยเหลือ แต่เป็นพลังที่ผลักดันให้ผู้คนมุ่งมั่นปฏิบัติในทางที่ถูกต้องเพื่อสร้างอนาคตที่ดีขึ้นด้วยตัวเอง

2) การค้นหาความหมายของชีวิต พระพุทธศาสนามีบทบาทสำคัญในการช่วยให้มนุษย์ค้นพบความหมายของชีวิต หลักธรรมคำสอน เช่น ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เปิดเผยให้เห็นว่าโลกนี้

ไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้ ความสุขและความทุกข์ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป การตระหนักถึงธรรมชาติเหล่านี้ช่วยให้ผู้คนหลุดพ้นจากการยึดติด และมองเห็นชีวิตในมุมที่ลึกซึ้งมากขึ้น มรรคมรรค 8 ซึ่งเป็นแนวทางแห่งการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล (ทรงวิทย์ ปลัดศรี, 2564) สอนให้มนุษย์ไม่หลงติดในความสุขทางโลกหรือหลีกหนีไปสู่ความทุกข์ แต่ให้มองชีวิตในฐานะโอกาสในการพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ การมีศีล สมาธิ และปัญญาในชีวิตประจำวันช่วยให้มนุษย์รู้สึกกว่าชีวิตมีคุณค่าและเป้าหมายที่ชัดเจน ตัวอย่างที่เด่นชัด คือการที่คนจำนวนมากหันมาปฏิบัติธรรม เช่น การเจริญสติ (Mindfulness) เพื่อเข้าใจจิตใจของตนเองและมองเห็นเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต การค้นพบความสงบจากภายในช่วยสร้างรากฐานจิตใจที่มั่นคง ซึ่งเป็นพื้นฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างแท้จริง

3) การเยียวยาจิตใจผ่านศาสนา เมื่อมนุษย์ต้องเผชิญกับความสูญเสีย ความผิดหวัง หรือความเจ็บปวดทางใจ พระพุทธศาสนามีบทบาทสำคัญในการช่วยเยียวยาจิตใจ หลักคำสอนในพระพุทธศาสนา เช่น การปล่อยวาง และการให้อภัย สอนให้ผู้คนปลดปล่อยความทุกข์จากความยึดมั่นในสิ่งที่ไม่มีจริง หลักอนัตตา สอนให้เราเข้าใจว่า ไม่มีสิ่งใดที่เป็นตัวตนของเราจริงๆ การยึดติดกับสิ่งใดมากเกินไปจะนำมาซึ่งความทุกข์ การปฏิบัติ เช่น การสวดมนต์ การทำสมาธิ และการฟังธรรม เป็นกระบวนการที่ช่วยให้จิตใจสงบและมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในมุมที่แตกต่าง ตัวอย่างเช่น ในยามที่ผู้คนสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การสวดมนต์และทำบุญอุทิศส่วนกุศล ช่วยให้พวกเขารู้สึกเชื่อมโยงกับคนที่จากไป และยอมรับความเป็นธรรมชาติของการเกิดและการตาย งานวิจัยทางจิตวิทยายังสนับสนุนบทบาทของศาสนาในการเยียวยาจิตใจ โดยระบุว่า การฝึกเจริญสติและการทำสมาธิช่วยลดความเครียด และเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญกับอารมณ์ด้านลบ นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนายังช่วยให้ผู้คนรู้สึกถึงการสนับสนุนทางสังคมจากชุมชนธรรมะ ซึ่งช่วยลดความโดดเดี่ยวและสร้างพลังใจ ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ หลักธรรมคำสอนทางศาสนาช่วยส่งเสริมความสงบทางจิตใจ และสร้างกรอบความคิดเชิงบวกเมื่อเผชิญกับอุปสรรค ตัวอย่าง หลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนา คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และปัญญาในชาวพุทธ และการปฏิบัติตามศาสนกิจในชุมชนถือเป็นส่วนหนึ่งของการเยียวยาจิตใจ การเข้าร่วมกิจกรรมศาสนา เช่น การสวดมนต์หรือการทำบุญในชุมชน ช่วยสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งและลดความเครียด ตัวอย่าง งานบุญประจำปีของชาวตำบลนาอาน ที่ชาวบ้านร่วมแรงร่วมใจกันช่วยจัดกิจกรรมก็จะสร้างความรู้สึกที่ดีต่อชุมชน

พระพุทธศาสนาจึงถือเป็นแหล่งที่มาของความเข้มแข็งทางจิตใจในหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นการสร้าง ความหวัง การช่วยค้นหาความหมายของชีวิต หรือการเยียวยาความทุกข์ผ่านการปฏิบัติธรรม

หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเปรียบเสมือนแสงสว่างที่นำทางให้มนุษย์ก้าวข้ามความทุกข์และมุ่งสู่ความสงบภายในที่ยั่งยืน หากเราได้นำหลักธรรมเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พระพุทธศาสนาย่อมกลายเป็นพลังที่ช่วยให้จิตใจของเรามั่นคง และเข้มแข็งยิ่งขึ้น พร้อมทั้งจะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างมีสติและปัญญา

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นคุณลักษณะที่ช่วยให้บุคคลสามารถฟันตัวจาก ความยากลำบาก ปรับตัวในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และเผชิญหน้ากับความท้าทายในชีวิตได้อย่าง มั่นคง การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจจึงเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยการพัฒนาในด้านต่างๆ อย่างต่อเนื่อง (ดร.อรชร ไกรจักร์ และดร.सानุ มหัทธนาตุลย์, 2559) ได้แก่ (1) การเสริมสร้างความ เข้มแข็งทางจิตใจ ในเรื่องความทนทานของอารมณ์ ซึ่งเป็นความสามารถใน การควบคุมอารมณ์ไม่ให้ มีความอ่อนไหวง่าย อดทนภายใต้ความกดดันได้ เราต้องรู้จักฝึกควบคุมอารมณ์ เพื่อไม่ให้อารมณ์นั้น มาทำร้ายตนเอง เนื่องจากอารมณ์มีผลต่อความคิด โดยเฉพาะอารมณ์ทางลบ เช่น ความวิตก กังวล เสียใจ อารมณ์เหล่านี้จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของความคิดลดลง และมีผลต่อการแสดง พฤติกรรม เช่น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ โดยมีแนวทางการควบคุมอารมณ์ เช่น การยอมรับอารมณ์ของ ตนเองตามความเป็นจริง ฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง โดยใช้เทคนิคต่างๆ เช่น ฝึกหายใจ เพื่อช่วยให้ อารมณ์ผ่อนคลายลง ทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ เช่น ทำงานอดิเรก เล่นกีฬา ปรับเจตคติ และความคิดในเชิงบวก รู้จักมองสิ่งที่เกิดขึ้นในแง่บวกที่ต่างไปจากเดิม ยึดเวลาออกไปก่อนที่จะ ตัดสินใจทำอะไรลงไป เพื่อให้ตนเองมีสติมากขึ้นในการตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ หาแนวทางในการระบาย ความรู้สึกออกไปบ้าง และฝึกให้กำลังใจตนเอง มองตนเองในด้านดี (2) การเสริมสร้างความเข้มแข็ง ทางจิตใจ โดยการฝึกสร้างความหวังและกำลังใจ เพื่อให้เราได้มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตได้ต่อไป ภายใต้ สถานการณ์ต่างๆ เนื่องจากกำลังใจถือเป็นสิ่งสำคัญ ในการดำเนินชีวิต โดยกำลังใจคือการที่เรามีสติจิตใจ ที่มุ่งมั่น ไม่ท้อถอย มีพลังในการเอาชนะปัญหาหรืออุปสรรค เพื่อไปสู่ความสำเร็จ กำลังใจที่มีพลัง อำนาจจริงจะต้องเป็นกำลังใจที่สร้างขึ้นมาจากตัวของเราเอง และสร้างให้มีขึ้นได้ทุกขณะที่ต้องการ การสร้างกำลังใจด้วยตนเองมีความเป็นไปได้ ไม่ต้องลงทุน สำหรับคนส่วนมากแล้ว มักจะคิดว่า กำลังใจจะต้องได้มาจากบุคคลอื่นเท่านั้น แต่ความจริงการสร้างกำลังใจด้วยตนเองจะทำให้มีพลัง และ ยั่งยืนมากกว่า ส่วนกำลังใจที่ได้มาจากบุคคลอื่นจะช่วยให้เราตั้งหลักได้ และเป็นจุดเริ่มต้นการสร้าง กำลังใจของตนเองต่อไป โดยมีแนวทางการสร้างกำลังใจ เช่น เต็มศรัทธา เป็นการเพิ่มความหวังให้กับ ชีวิต ทำได้หลายวิธีการ เช่น มีความเชื่อว่าปัญหาจะต้องผ่านพ้นไปได้ คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ บอก ตัวเองว่าเราจะทำและลงมือทำตามที่เราคิดไว้ ฝึกพูดกับตนเองในแง่บวก เต็มมิตร รู้จักสร้างความสัมพันธ์

กับบุคคลอื่น ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจะช่วยให้เรารู้สึกมีคุณค่าและมีความหมาย เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ของสังคม เช่น การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อนชมนักศึกษาและอาจารย์ เต็มจิตใจปรับเปลี่ยนมุมมองในการคิด หามุมมองที่ดีในเรื่องที่ไม่พอใจ มองปัญหาให้เป็นความท้าทายที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงใจให้ผ่านพ้นปัญหาไปได้ เต็มการนับถือตนเอง เป็นการฝึกมองว่าตนเองว่าเป็นคนที่มีคุณค่า มีความหมายและมีประสิทธิภาพเพียงใด โดยฝึกในการรู้จักยอมรับตนเองและผู้อื่น ไม่ดูถูกตนเอง เรียนรู้ รู้จักและเข้าใจตนเอง (3) การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เรื่องความสามารถที่จะต่อสู้ เอาชนะอุปสรรคและปัญหา เป็นความมั่นใจพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถของตนเอง มีความคิดที่ว่า “ฉันทำได้” ฝึกมองว่าปัญหาทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ คิดถึง ผลประโยชน์ที่ได้จากการแก้ปัญหา โดยมีแนวทางการเสริมสร้างพลังไว้สู้กับปัญหา เช่น เตรียมใจไว้สู้ การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเพิ่มพลังสู้ จำเป็นต้องมีสติ รู้ตัวเอง ไม่แก้ปัญหาย่างบ่มบ่ามหรือตัดสินใจด้วยอารมณ์ พยายามแก้ไขปัญหาย่างมีเหตุมีผลและมีระบบ สังเกตและเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของผู้อื่นหรือคนใกล้ชิด วิธีการใดมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากที่สุด รู้จักประเมินความสามารถของตนเอง ปัญหาที่ใหญ่เกินตัวควรต้องปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เรียนรู้เทคนิคในการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการระบุปัญหา จากนั้นค้นหาสาเหตุของ ปัญหาที่แท้จริง พิจารณาทางเลือก เลือกวิธีการแก้ไข ปัญหาหลายๆ วิธี เพื่อพิจารณาข้อดีข้อเสีย แล้วชั่งน้ำหนักเลือกวิธีที่ดีที่สุดว่าจะได้ผลและน่าจะสำเร็จ แล้วลงมือปฏิบัติ และประเมินผลการแก้ไขปัญหา เมื่อแก้ไขปัญหาแล้วควรมีการประเมินผลว่าได้ผลหรือไม่ได้อย่างไร ในด้านประสิทธิภาพหรือประสิทธิผลของวิธีการ แก้ไขปัญหา มีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนวิธีการแก้ไขปัญหามาให้เหมาะสมต่อไป การที่เราจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจอีกสิ่งที่สำคัญก็คือ การที่เราต้องดูแลตัวเองทั้งด้านสุขภาพกาย ใจ และอารมณ์ เพื่อให้มีพลังกายและพลังใจในการต่อสู้กับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยคน ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจดี เปรียบเหมือนมีวัคซิ่งใจที่คอยป้องกันไม่ให้ทุกข์ใจมากนัก ไม่ย่อท้อต่อปัญหา ป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต และช่วยให้สามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการได้

2.5. สภาพทั่วไปและสภาพปัญหาการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจชาวพุทธ

ในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

2.5.1. สภาพทั่วไปของตำบลนาอาน

สภาพทั่วไปของตำบลนาอาน มีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 58.8 ตารางกิโลเมตร หรือ 36,750 ไร่ ลักษณะภูมิประเทศของเทศบาลตำบลนาอานประมาณ 40% เป็นภูเขา และมีพื้นที่ราบประมาณ 60% ของพื้นที่ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ราษฎรอาศัยอยู่และทำกินเป็นบางส่วน จัดตั้งเป็นองค์การบริหารส่วนตำบลนาอานตามประกาศกระทรวงมหาดไทย เมื่อวันที่ 30 มีนาคม 2539 ได้รับการยกฐานะเป็นเทศบาลตำบลตามประกาศกระทรวงมหาดไทย เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2551 ที่ตั้ง ณ เลขที่ 999 ถนนนาอาน-ปากนา หมู่ที่ 6 ตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย (เทศบาลตำบลนาอาน, 2567) พื้นที่ห่างจากที่ว่าการอำเภอเมืองเลย และห่างจากศาลากลางจังหวัดเลย ประมาณ 3 กิโลเมตร โดยสภาพภูมิอากาศ ตำบลนาอาน จะมีสภาพภูมิอากาศแบบฝนตกชุกสลับแห้งแล้งในเขตร้อน ซึ่งมีลักษณะของแต่ละฤดูเด่นชัด ดังนี้ ฤดูร้อน อากาศจะร้อนจัด เริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคม – เดือนพฤษภาคม ฤดูฝน ฝนตกชุกปานกลาง เริ่มตั้งแต่เดือนพฤษภาคม – เดือนพฤศจิกายน ฤดูหนาว อากาศจะหนาวจัด เริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน – เดือนกุมภาพันธ์ ตำบลนาอานจะร้อนที่สุดในเดือนเมษายน อุณหภูมิโดยเฉลี่ย 29.34 องศาเซลเซียส และต่ำที่สุดในเดือนธันวาคม โดยเฉลี่ย 22.1 องศาเซลเซียส อาณาเขต เทศบาลตำบลนาอาน ตั้งอยู่ทิศตะวันออกเฉียงใต้ของอำเภอเมืองเลย ห่างจากอำเภอเมืองเลย ประมาณ 3 กิโลเมตร ด้านทิศเหนือพื้นที่อาณาเขตเทศบาลตำบลนาอาน ติดกับตำบลกุดป่อง ตำบลเมือง ตำบลชัยพลชัย ด้านทิศตะวันออกพื้นที่อาณาเขตเทศบาลตำบลนาอาน ติดกับตำบลนาดินคำ ด้านทิศใต้พื้นที่อาณาเขตเทศบาลตำบลนาอาน ติดกับ ตำบลนาโป่ง ด้านทิศตะวันตกพื้นที่อาณาเขตเทศบาลตำบลนาอาน ติดกับ ตำบลเสี้ยว

เขตการปกครอง แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 12 หมู่บ้าน จำนวนหมู่บ้านที่อยู่ในเขตเทศบาลตำบลนาอาน ได้แก่

- หมู่ที่ 1 บ้านติดต่อ นายเต็ดทอง เตชัย เป็น ผู้ใหญ่บ้าน
- หมู่ที่ 2 บ้านขอนแก่น นางทองคำ จันทร์ปิติ เป็น ผู้ใหญ่บ้าน
- หมู่ที่ 3 บ้านแหล่งควาย นางนันทมน ด้วงแก้ว เป็น ผู้ใหญ่บ้าน
- หมู่ที่ 4 บ้านปากนา นายบุญชู ทุมมาวัย เป็น ผู้ใหญ่บ้าน
- หมู่ที่ 5 บ้านไร่ทาม นายไพเราะ ชุมพล เป็น ผู้ใหญ่บ้าน
- หมู่ที่ 6 บ้านนาอาน นายชราวุธ ราชวงศ์ เป็น ผู้ใหญ่บ้าน

หมู่ที่ 7 บ้านนาชำ นายบุรฉัตร เกษสุวรรณ เป็น ผู้ใหญ่บ้าน

หมู่ที่ 8 บ้านภูกระแต นางไกรสร จันทรสมุทร เป็น กำนันตำบลนาอาน

หมู่ที่ 9 บ้านติดต่อ นายประสาธ ศรีสังข์ เป็น ผู้ใหญ่บ้าน

หมู่ที่ 10 บ้านขอนแก่น นายเศรษฐศาสตร์ สีลาดเลา เป็น ผู้ใหญ่บ้าน

หมู่ที่ 11 บ้านปากนา นางอังคนาง อินทนิล เป็น ผู้ใหญ่บ้าน

หมู่ที่ 12 บ้านเกษตรสมบูรณ์ นายชาญณรงค์ เขียนศรีอ่อน เป็น ผู้ใหญ่บ้าน

ประวัติของตำบลนาอาน นา หมายถึง พื้นที่ราบทำเป็นคันดิน สำหรับปลูกข้าว อาน หมายถึง เครื่องรับน้ำบนหลังสัตว์พาหนะ บนหลังม้าเรียกว่า อานม้า หรือเรียกสิ่งอื่นที่มีลักษณะเช่นนี้ นาอาน จึงหมายถึง พุงนาซึ่งมีลักษณะแอ่งตรงกลางคล้ายอาน ซึ่งเรียกว่า นาอาน ชื่อหมู่บ้านใกล้เคียงนี้จึงถูกเรียกว่า นาอาน และเอาชื่อหมู่บ้านนาอานเป็นชื่อตำบลด้วย มีเรื่องเล่ากันต่างๆ มาว่า มีพ่อค้าขี่ม้าคุม ลูกหาบมาค้าขาย และพักนอนที่ริมบ้านนาอาน ขณะที่พักผ่อนอยู่ได้ถอดอานม้าออกผึ่งแดดไว้ พ่อค้าได้มองไปพบเนินลูกหนึ่งมีลักษณะคล้ายอานม้าของตนเอง จึงเรียกลูกหาบมาช่วยกันดูเนินลูก นั้น ทุกคนมีความคิดเห็นตรงกันจึงได้เรียกชื่อหมู่บ้านนี้ว่า หมู่บ้านนาอาน บ้านนาอานเป็นหมู่บ้าน เก่าแก่กว่าทุกหมู่บ้านเมื่อแบ่งเขตการปกครองจึงได้ตั้งชื่อตามหมู่บ้านเดิม คือตำบลนาอาน ตำบลนาอาน ในอดีตเป็นพื้นที่ของตำบลก้างปลา อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ต่อมาได้แยกมาขึ้นเป็นตำบลนาอานโดยมีศูนย์กลางของตำบล เริ่มต้นอยู่บ้านนาอาน มีกำนันคนแรกชื่อ นายผิว โสภณทัต เป็นกำนันคนแรก ตำบลนาอานเป็นตำบลที่อยู่ทางทิศใต้ของอำเภอเมืองเลยในสมัยนั้น และได้จัดตั้งเป็นสภาตำบลนาอาน โดยมี นายวินัย สาวีสัย เป็นกำนัน และได้เป็นกรรมการบริหารสภาตำบลนาอาน และได้จัดตั้งเป็นองค์การบริหารส่วนตำบลนาอานตามประกาศกระทรวงมหาดไทย เมื่อวันที่ 30 มีนาคม พ.ศ. 2539 จนถึง วันที่ 17 กรกฎาคม พ.ศ. 2551 นั้น และได้ยกฐานะเป็นเทศบาลตำบลนาอาน ตามประกาศของกระทรวงมหาดไทย เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2551 จนถึงปัจจุบัน (เทศบาลตำบลนาอาน, 2567)

ประเพณีและวัฒนธรรมของตำบลนาอาน ได้แก่ ประเพณีแห่เทียนพรรษาและถวายเทียนพรรษาเป็นประเพณีที่สำคัญของพุทธศาสนิกชนที่สืบทอดกันมาตั้งแต่โบราณ เพื่อนำเทียนพรรษาไปถวายให้พระภิกษุสงฆ์ที่ต้องจำพรรษาอยู่ในวัดเป็นเวลา 3 เดือน ซึ่งเป็นการร่วมแรงร่วมใจให้เกิดความสามัคคีของพี่น้องในชุมชน ตลอดจนการทำกิจกรรมในวัด เทศบาลตำบลนาอานในฐานะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่มีหน้าที่ต้องดูแลในเขตเทศบาลตำบลนาอานจะต้องทำหน้าที่บำรุงศิลปะ จารีตประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น และวัฒนธรรมอันดีงามของท้องถิ่น เทศบาลตำบลนาอาน ร่วมกับส่วน

ราชการ โรงเรียน และชุมชนในเขตเทศบาลตำบลนาอาน ทั้ง 10 วัด และ 12 หมู่บ้าน ได้ร่วมกันจัดงานเพื่ออนุรักษ์สืบสานศิลปวัฒนธรรม ประเพณีอันดีงามของไทยให้คงไว้ เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา ในระหว่างเข้าพรรษา ส่งเสริมให้ประชาชนในเขตเทศบาลตำบลนาอานมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งในการปฏิบัติกิจกรรมอันเป็นประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาและพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ เป็นการอนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณีของไทยให้คงสืบไป ประชาชนได้แสดงออกถึงความรัก ความศรัทธาในพระพุทธศาสนา โดยเข้าวัดฟังธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจากพระภิกษุสงฆ์ อีกทั้งเป็นการสนองนโยบายของรัฐบาล กิจกรรมประกอบด้วยการปฏิบัติธรรม พุทธศาสนิกชนร่วมทำบุญตักบาตร ร่วมฟังพระธรรมเทศนา และที่สำคัญคือ การแห่เทียนพรรษาและถวายเทียนพรรษาของชาวตำบลนาอาน

2.5.2. สภาพปัญหา

สภาพปัญหาการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในตำบลนาอาน ซึ่งตำบลนาอานเป็นพื้นที่ที่อยู่ในอำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย เป็นพื้นที่ที่มีชาวพุทธส่วนใหญ่ ดำรงชีวิตตามวิถีเกษตรกรรมและวัฒนธรรมดั้งเดิม การดำรงชีวิตที่ผูกพันกับพระพุทธศาสนานั้นเคยเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยหล่อเลี้ยงจิตใจผู้คน อย่างไรก็ตาม ด้วยการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและปัญหาที่สังคมปัจจุบันนำมา การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในพื้นที่นี้เผชิญกับความท้าทายหลายประการ ซึ่งสะท้อนให้เห็นผ่านปัญหาหลักสามด้าน ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ปัญหาความเครียดและความวิตกกังวล และการไม่เข้าใจหรือไม่สามารถปฏิบัติตามหลักภวนาได้

1) **การเปลี่ยนแปลงทางสังคม** ตำบลนาอานเคยเป็นพื้นที่ที่ผู้คนดำรงชีวิตอย่างเรียบง่ายตามวิถีชาวนา ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว ชุมชน และวัด มีบทบาทสำคัญในการหล่อเลี้ยงจิตใจและสร้างความมั่นคงในวิถีชีวิต อย่างไรก็ตาม ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและเทคโนโลยีได้ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของชุมชน ผู้คนเริ่มหันมาให้ความสำคัญกับการทำงานนอกพื้นที่ เช่น การเดินทางไปทำงานในเมืองใหญ่ ส่งผลให้โครงสร้างครอบครัวและความสัมพันธ์ในชุมชนเริ่มอ่อนแอลง การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้นำมาสู่ปัญหาความห่างเหินระหว่างสมาชิกในครอบครัว และการลดลงของกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับพระพุทธศาสนา เช่น การเข้าวัดฟังธรรม การทำบุญ หรือการปฏิบัติธรรมร่วมกัน ปรากฏการณ์เหล่านี้ทำให้ชาวพุทธในตำบลนาอานสูญเสียแหล่งพลังใจที่เคยได้รับจากชุมชนและศาสนา

2) **ปัญหาความเครียดและความวิตกกังวล** วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในแง่ของเศรษฐกิจและการทำมาหากิน ได้เพิ่มระดับความเครียดให้กับคนในพื้นที่ ความกดดันจากการทำงานนอกบ้าน การพยายามหารายได้เพื่อครอบครัว และหนี้สินที่เพิ่มขึ้น ทำให้คนจำนวนมากรู้สึกโดดเดี่ยวและไม่สามารถหาทางออกจากปัญหาเหล่านี้ได้ ปัญหานี้สะท้อนผ่านพฤติกรรมของคนในชุมชนที่หันไปพึ่งพาการแก้ปัญหาชั่วคราว เช่น การดื่มสุรา การพนัน หรือการหลีกเลี่ยงปัญหาผ่านการบริโภคความบันเทิงทางออนไลน์ แทนที่จะเผชิญกับความทุกข์ด้วยความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต แม้คำสอนของพระพุทธศาสนาจะสามารถช่วยลดความวิตกกังวลและสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจได้ แต่ความเครียดในชีวิตประจำวันกลับทำให้ผู้คนลืมที่จะพึ่งพาหลักธรรมเหล่านั้น และหันไปพึ่งพาสิ่งที่ไม่มอบความสุขเพียงชั่วคราวแทน

3) **การไม่เข้าใจหรือไม่สามารถปฏิบัติตามหลักภavana** แม้พระพุทธศาสนาจะสอนหลักธรรมและวิถีปฏิบัติที่เรียบง่ายและสามารถนำมาใช้ได้ในชีวิตประจำวัน แต่ปัญหาสำคัญที่พบในตำบลนาอาน คือการที่ชาวบ้านจำนวนมาก ขาดความเข้าใจในหลักธรรมขั้นลึกซึ้ง เช่น หลักการเจริญสติ สมถภavanaและวิปัสสนาภavana และวิธีการนำไปปรับใช้ในชีวิต ในบางกรณี การที่คนรุ่นใหม่ห่างไกลจากพระพุทธศาสนา เนื่องจากการไม่ได้รับการถ่ายทอดอย่างต่อเนื่อง หรือขาดโอกาสในการปฏิบัติธรรม ทำให้พวกเขาไม่สามารถสัมผัสถึงคุณค่าที่แท้จริงของการฝึกจิตใจ นอกจากนี้ การขาดครูสอนธรรมะหรือพระสงฆ์ที่สามารถสื่อสารกับคนในยุคปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้คำสอนของพระพุทธศาสนากลายเป็นเรื่องยากสำหรับบางคน โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ที่มีมองว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องไกลตัว

โดยภาพรวมของบริบทพื้นที่จะเห็นได้ว่า ปัญหาที่ชาวพุทธในตำบลนาอานเผชิญในเรื่องการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ แสดงให้เห็นถึงความซับซ้อนของปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป การเปลี่ยนแปลงทางสังคมทำให้ชุมชนขาดความเชื่อมโยงที่เคยหล่อเลี้ยงจิตใจ ปัญหาความเครียดและความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้นบั่นทอนพลังใจของผู้คน และการไม่เข้าใจหรือไม่สามารถปฏิบัติตามหลักภavanaทำให้คำสอนของพระพุทธศาสนาไม่สามารถเข้าถึงได้ในระดับที่ลึกซึ้ง หากจะฟื้นฟูความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในพื้นที่นี้ อาจต้องเริ่มจากการสร้างความเข้าใจในหลักธรรมที่เหมาะสมกับยุคสมัย การส่งเสริมกิจกรรมทางศาสนาที่สามารถเชื่อมโยงคนในชุมชนเข้าหากัน และการปลูกฝังศรัทธาให้เกิดขึ้น ผ่านการปฏิบัติธรรมอย่างเรียบง่ายในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้เพื่อให้พระพุทธศาสนาเป็นแหล่งพลังใจที่แท้จริงสำหรับชาวพุทธในตำบลนาอานอีกครั้ง

สรุป ในสังคมปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ววิถีชีวิตที่เคยสงบเรียบง่ายของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ได้รับผลกระทบจากปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจที่หลากหลาย การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจจึงเป็นกระบวนการที่สำคัญยิ่งในการช่วยให้ผู้คนฟื้นฟูพลังใจและเผชิญหน้ากับปัญหาในชีวิตด้วยความมั่นคง บทนี้มุ่งเน้นศึกษาแนวคิด ทฤษฎีความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการฟื้นตัวจากความยากลำบาก พร้อมทั้งปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม นอกจากจะช่วยให้บุคคลรับมือกับความทุกข์แล้ว ยังนำไปสู่การเติบโตทางจิตวิญญาณและความเข้าใจชีวิตที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจมีองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยส่งเสริมการฟื้นตัวจากวิกฤต ได้แก่ การเชื่อมั่นในคุณค่าและความสามารถของตนเอง ความสามารถในการรับมือกับปัญหาและสถานการณ์ที่ซับซ้อน ความสัมพันธ์ที่สนับสนุนและเติมพลังให้กับจิตใจ และเป้าหมายที่ชัดเจนช่วยให้บุคคลมีทิศทางและแรงผลักดันในชีวิต องค์ประกอบเหล่านี้ล้วนช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ และเตรียมความพร้อมให้บุคคลเผชิญหน้ากับความท้าทายต่างๆ รวมถึงกลยุทธ์และเทคนิคในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และบทบาทของปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม และศาสนาในการเสริมสร้างจิตใจที่มั่นคง เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาในพื้นที่ดังกล่าว แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยภายใน เช่น การรู้สึกรับผิดชอบตัวเอง และปัจจัยภายนอก เช่น ครอบครัว ชุมชน และพระพุทธศาสนา ในการเสริมสร้างจิตใจที่มั่นคง การแก้ไขปัญหาที่พบในตำบลนาอานอาจเริ่มต้นด้วยการส่งเสริมความเข้าใจในหลักธรรม การสนับสนุนกิจกรรมทางศาสนา และการฟื้นฟูความสัมพันธ์ในชุมชน เพื่อช่วยให้ชาวพุทธในพื้นที่สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างมั่นคงและสงบสุข

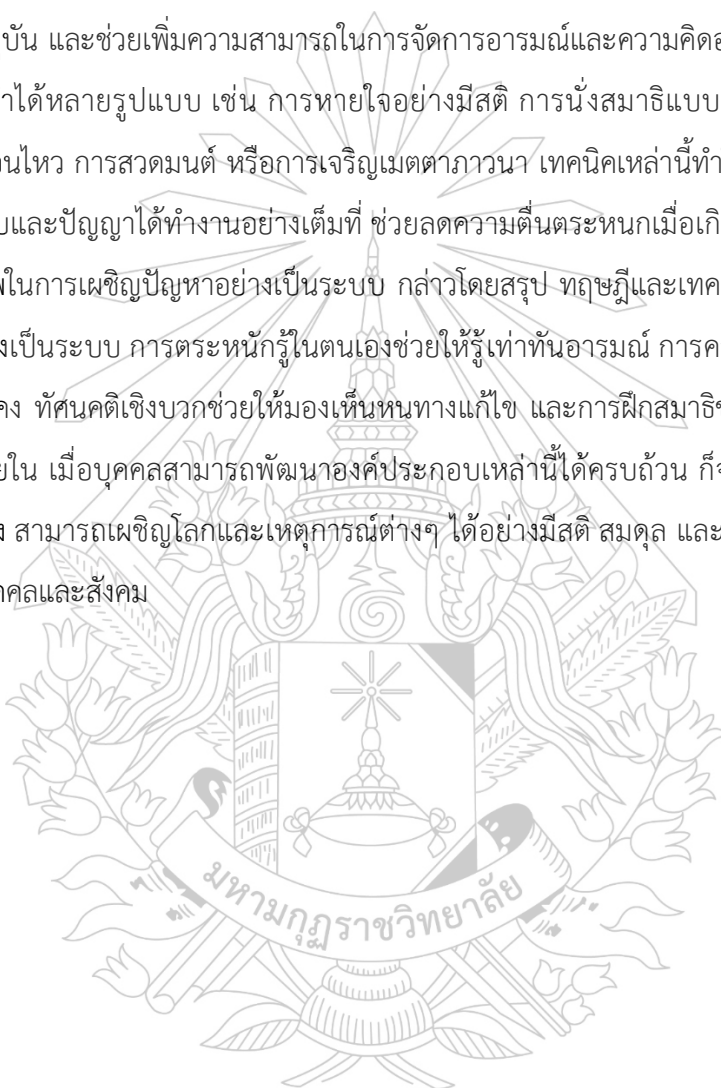
2.6. สรุป

สรุปภาพรวม บทนี้มีเป้าหมายสำคัญในการสร้างฐานทางแนวคิดและทฤษฎีให้กับงานวิจัย เพื่อแสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจของบุคคลมีได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญหรือเป็นคุณลักษณะที่ถาวร หากแต่เป็นพลังภายใน (Inner Strength) ที่สามารถหล่อหลอมและพัฒนาได้ผ่านกระบวนการฝึกฝนทางจิตอย่างมีระบบ โดยเฉพาะผ่านการประยุกต์ใช้ หลักภavana 4 ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาตนในพระพุทธศาสนาที่ครอบคลุมทั้งกาย วาจา ใจ และปัญญา แนวคิดนี้มีความสอดคล้องกับทฤษฎีทางจิตวิทยา เช่น ทฤษฎีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Theory) ที่มองว่ามนุษย์สามารถฟื้นตัวจากความทุกข์และความล้มเหลวได้ หากได้รับการเสริมสร้างพลังภายในอย่างเหมาะสม ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy Theory) ที่อธิบายว่าการเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง

จะเป็นแรงผลักดันให้สามารถเผชิญอุปสรรคและบรรลุปเป้าหมายได้ และแนวคิดพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) ที่เน้นการพัฒนาจิตรู้เท่าทันตน เพื่อเกิดสติ สมาธิ และปัญญาอันเป็นฐานของความมั่นคงทางใจ เมื่อพิจารณาตามหลัก ภาวนา 4 จะพบว่าทั้งสี่ส่วนทำหน้าที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจในแต่ละมิติ ดังนี้ 1.กายภาวนา เป็นการพัฒนาพฤติกรรมและสุขภาพกาย ซึ่งช่วยให้จิตใจมีพื้นฐานที่มั่นคง เพราะร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กัน เมื่อกายสงบ จิตก็สงบ 2.ศีลภาวนา เป็นการฝึกควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้อยู่ในกรอบศีลธรรม ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์และลดความขัดแย้งภายในใจ 3.จิตภาวนา เป็นการฝึกสมาธิและสติ เพื่อให้เกิดความตั้งมั่นและรู้เท่าทันอารมณ์ เมื่อเผชิญเหตุการณ์ยากลำบาก จิตจะไม่หวั่นไหวและสามารถพิจารณาสถานการณ์อย่างมีเหตุผล 4.ปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาการรู้แจ้งตามความเป็นจริง ทำให้เข้าใจเหตุและผลของความทุกข์ รู้จักการปล่อยวางและดำรงชีวิตอย่างสมดุล ดังนั้น การฝึกภาวนา 4 จึงมิใช่เพียงการปฏิบัติธรรมในเชิงศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจเชิงจิตวิทยาที่ช่วยเสริมสร้างพลังฟื้นคืนสภาพทางใจ (Resilience) ให้บุคคลสามารถเผชิญทุกข์ได้อย่างมีสติ มองปัญหาอย่างเป็นเหตุเป็นผล และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างสงบเยือกเย็น

การสร้าง ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นกระบวนการพัฒนาคุณลักษณะภายในของมนุษย์เพื่อให้สามารถรับมือกับปัญหา ความเครียด และความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมั่นคง โดยได้นำทฤษฎีของ Goleman, D. (1995) เกี่ยวข้องในการเสริมสร้างพลังใจนี้ มาอธิบายได้ใน 4 มิติที่สัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ดังนี้ 1.การรับรู้และความตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานของการพัฒนาจิตใจทุกด้าน การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และคุณค่าที่เรายึดถือ ช่วยให้เราสามารถเข้าใจว่าปัจจัยต่างๆ ส่งผลต่อพฤติกรรมและความเป็นอยู่ของเราอย่างไร การตระหนักรู้นี้ประกอบด้วยทั้งการเข้าใจตัวตนจากภายใน และการตระหนักว่าผู้อื่นมองเราจากภายนอกอย่างไร เมื่อบุคคลสามารถสำรวจตนเองได้อย่างถูกต้อง ก็จะสามารถควบคุมอารมณ์ ตัดสินใจ และปฏิบัติตนได้เหมาะสมขึ้น 2.การควบคุมอารมณ์ ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลยังคงมีความสงบและมีสติท่ามกลางสถานการณ์ท้าทาย การควบคุมอารมณ์มิใช่การกดทับความรู้สึก แต่เป็นความสามารถในการจัดการและแสดงออกอย่างเหมาะสม เช่น การลดความรุนแรงของอารมณ์ด้วยสติ การใช้ถ้อยคำสื่อสารแทนการตอบสนองทางลบ การยืดเวลาตัดสินใจ หรือการระบายความเครียดผ่านวิธีการที่สร้างสรรค์ แนวทางเหล่านี้ช่วยป้องกันการตัดสินใจที่เกิดจากความพลุ่งพล่าน และช่วยให้บุคคลมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับผู้อื่น 3.การมีทัศนคติเชิงบวก ซึ่งเป็นพลังสำคัญที่ช่วยเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ การมองโลกในแง่ดีไม่ได้หมายถึงการปฏิเสธความจริงหรือปัญหา แต่เป็นการเลือกมอง

สถานการณ์ด้วยมุมมองที่สร้างสรรค์ เห็นโอกาสในการเรียนรู้แม้ในยามยาก การคิดบวกเป็นตัวช่วยสำคัญที่ลดความเครียด เพิ่มสุขภาพจิต และส่งเสริมสุขภาพกาย การฝึกทัศนคติเชิงบวก เช่น การติดตามความคิดของตนเอง การจดบันทึกสิ่งที่รู้สึกขอบคุณ หรือการให้กำลังใจตนเอง ล้วนช่วยปรับเปลี่ยนมุมมองให้เข้มแข็งขึ้น ขณะเดียวกันบุคคลต้องรู้จักรักษาขอบเขตและคุณค่าของตนเอง มิให้การคิดบวกกลายเป็นข้ออ้างให้ทนต่อการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมจากผู้อื่น และ 4.การฝึกสมาธิและสติ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความเข้มแข็งภายในอย่างยั่งยืน การทำสมาธิช่วยให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย อยู่กับปัจจุบัน และช่วยเพิ่มความสามารถในการจัดการอารมณ์และความคิดอย่างมีเหตุผล การฝึกสติสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การหายใจอย่างมีสติ การนั่งสมาธิแบบเพ่ง การทำสมาธิระหว่างการเคลื่อนไหว การสวดมนต์ หรือการเจริญเมตตาภาวนา เทคนิคเหล่านี้ทำให้บุคคลเปิดพื้นที่ในใจให้ความสงบและปัญญาได้ทำงานอย่างเต็มที่ ช่วยลดความตื่นตระหนกเมื่อเกิดเหตุการณ์คับขัน และเพิ่มศักยภาพในการเผชิญปัญหาอย่างเป็นระบบ กล่าวโดยสรุป ทฤษฎีและเทคนิคทั้ง 4 มิติดังกล่าวเกื้อหนุนกันอย่างเป็นระบบ การตระหนักรู้ในตนเองช่วยให้รู้เท่าทันอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ช่วยให้ดำรงจิตใจมั่นคง ทัศนคติเชิงบวกช่วยให้มองเห็นหนทางแก้ไข และการฝึกสมาธิช่วยสร้างฐานแห่งความสงบอยู่ภายใน เมื่อบุคคลสามารถพัฒนาองค์ประกอบเหล่านี้ได้ครบถ้วน ก็จะมี ความเข้มแข็งทางจิตใจที่มั่นคง สามารถเผชิญโลกและเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีสติ สมดุล และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งในระดับบุคคลและสังคม



บทที่ 3

หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การศึกษาหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในประเด็นเนื้อหา ดังต่อไปนี้

- 1.หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- 2.กายภาวนา การพัฒนากาย
- 3.ศีลภาวนา การพัฒนาพฤติกรรม
- 4.จิตตภาวนา การพัฒนาจิตใจ
- 5.ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา
- 6.สรุป

3.1. หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

3.1.1. ความหมายของภาวนา

ภาวนา หมายถึง การเจริญ หรือการอบรม ซึ่งเข้าใจได้ว่าเป็นการทำให้เกิดมีหรือทำให้พัฒนายิ่งขึ้น อาจแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า cultivation, training หรือ development ซึ่งสื่อถึงกระบวนการพัฒนาตนเองในทุกด้านทั้งทางจิตใจและปัญญาอย่างต่อเนื่อง ภาวนาเป็นการสร้างสิ่งที่ดีงามขึ้นในตัวบุคคล โดยในเชิงปฏิบัติ ภาวนา (ที.ปา. 11/307/198) ตามหลักพระพุทธศาสนามีการจำแนกประเภทไว้ เป็น 2 ประเภทใหญ่ ได้แก่ สมถภาวนา และ วิปัสสนาภาวนา 1.สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่น สมถะ แปลว่า ความสงบระงับ การเจริญสมถภาวนามีวิธีปฏิบัติต่างๆ ถึง 40 วิธี เช่น การสวดมนต์ การบริกรรมภาวนา การกำหนดลมหายใจ และการนั่งสมาธิ เป็นต้น เป้าหมายเพื่อทำจิตให้สงบแน่วแน่ ปราศจากนิวรณ์ชั่วครวญ สมถภาวนาจัดเป็นส่วนหนึ่งของสมถกรรมฐาน จึงเรียกอีกอย่างว่า จิตภาวนา หรือการพัฒนาจิตใจให้สงบมั่นคง 2.วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง วิปัสสนา หมายถึง การเห็นอย่างแจ่มชัด การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากรรมฐาน มุ่งเน้นการใช้สติปัญญาพิจารณาสภาวธรรม เห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ของสรรพสิ่ง อันเป็นหนทางให้เกิดปัญญาและความหลุดพ้น วิปัสสนาภาวนาจึงเรียกอีกชื่อว่า ปัญญาภาวนา เน้นการพัฒนาปัญญาและความเข้าใจที่ถูกต้อง

ในการสร้างบุญกุศลตามหลักพระพุทธศาสนา ภาวนาถูกจัดให้เป็นหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ หลักแห่งการทำบุญ โดยบุญจากการภาวนาเรียกว่า ภาวนามัย หมายถึงบุญที่เกิดจากการฝึกจิตอบรมปัญญาของตนเอง ซึ่งถือเป็นบุญขั้นสูงเมื่อเทียบกับการให้ทานและการรักษาศีล เพราะทานเป็นขั้นแรกช่วยลดความโลภ ศีลเป็นขั้นต่อมาช่วยควบคุมกายวาจาให้สงบเรียบร้อย สมาธิที่ได้จากภาวนาช่วยระงับกิเลสได้ชั่วคราว และในที่สุดปัญญาที่เกิดจากภาวนาจะเป็นหนทางตัดกิเลสอย่างสิ้นเชิงนำไปสู่ความหลุดพ้น

ภาวนา 4 การพัฒนาทั้งสี่ด้าน ในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีการกล่าวถึง ภาวนา 4 หรือการพัฒนาตนเอง 4 ด้าน อันประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งสอดคล้องกับหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา แต่เพิ่มเติมมิติด้านร่างกายเข้าไป ภาวนา 4 นี้ ถือเป็นแนวทางการพัฒนามนุษย์อย่างสมดุลทุกด้าน (นัฐพล บุญสอน, 2556) มีรายละเอียด ดังนี้ 1.กายภาวนา (Physical Development) การพัฒนากายหรืออบรมทางกาย หมายถึงการฝึกฝนอบรมเกี่ยวกับร่างกายและการกระทำทางกายให้อยู่ในทางที่ถูกต้องเหมาะสม สามารถติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพได้ดี กายภาวนาเน้นการปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวด้วยความระมัดระวัง ไม่ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น ลดละพฤติกรรมทางกายที่เป็นโทษ เช่น การละเว้นของมีนเมาและสิ่งเสพติด อีกทั้งส่งเสริมให้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ เกื้อกูล เกิดเป็นกุศลธรรมทางกาย 2.ศีลภาวนา (Moral Development) การพัฒนาศีลหรืออบรมด้านศีลธรรม คือ การฝึกปรับปรุงพฤติกรรมและวินัยของตนให้ตั้งอยู่ในกรอบของศีลธรรมอันดีงาม ศีล หมายถึงระเบียบวินัยหรือข้อปฏิบัติที่ช่วยควบคุมกายวาจาไม่ให้ล่วงเกินผู้อื่น ศีลภาวนาจึงมุ่งให้บุคคลละเว้นการเบียดเบียน ทำตนให้เป็นประโยชน์และสงบสุขอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเกื้อกูล การรักษาศีล 5 หรือปฏิบัติตามหลักสุจริต 3 กายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต ถือเป็นรูปแบบหนึ่งของศีลภาวนา ที่จะนำไปสู่ความประพฤติที่ดีงามสอดคล้องกับหลักธรรมทางสังคัม 3.จิตตภาวนา (Cultivation of the Heart/Mental Development) การพัฒนาจิตใจ หรืออบรมทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก หมายถึงการฝึกจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง เปี่ยมด้วยคุณธรรม ความเมตตากรุณา และมีสุขภาวะทางจิตที่ดี จิตตภาวนาครอบคลุมการฝึกสมาธิให้จิตสงบ ตั้งมั่น การเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หรือพรหมวิหาร 4 เพื่อขัดเกลาจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส รวมถึงการฝึกความเพียร ความอดทน อันจะทำให้จิตใจมีความสดชื่น เบิกบาน มีความสุขภายใน เมื่อจิตได้รับการพัฒนา บุคคลจะมีสติรู้เท่าทันอารมณ์และสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น 4.ปัญญาภาวนา (Cultivation of Wisdom/Intellectual Development) การพัฒนาปัญญาหรืออบรมด้านความรู้ ความเข้าใจ คือการฝึกให้เกิดดวงปัญญาที่เห็นแจ้งในความจริงของชีวิตและโลกตามหลักธรรม ปัญญา

ในที่นี้หมายถึงความรอบรู้ที่ประกอบด้วยเหตุผลและความเข้าใจถูกต้อง ปัญญาภาวนาจึงมุ่งฝึกให้คิดพิจารณาอย่างแยบคาย หรือโยนิโสมนสิการ เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริงตามกฎไตรลักษณ์ มีวิจยญาณในการแก้ไขปัญหา สามารถตัดสินใจบนฐานของเหตุและผล และทำจิตใจให้หลุดพ้นเป็นอิสระจากอำนาจกิเลสได้ในที่สุด

หลักภาวนา 4 ถือเป็นหลักการสำคัญในการพัฒนาชีวิตมนุษย์แบบองค์รวม ครอบคลุมมิติร่างกาย ความประพฤติ จิตใจ และสติปัญญา ทั้งสี่ด้านนี้มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงและส่งเสริมซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด (พระมหาธนวุฒิ ญาณโสภโณ, 2567) ตัวอย่าง ความสัมพันธ์ที่เห็นได้ชัด ได้แก่ 1.กายภาวนาและศีลภาวนา การพัฒนาทางกายส่งผลต่อการรักษาศีล และการรักษาศีลช่วยควบคุมการกระทำทางกายให้อยู่ในกรอบที่ดี ตัวอย่างเช่น การฝึกกายให้ละเว้นการดื่มสุราและของมึนเมา กายภาวนาย่อมสอดคล้องกับศีลข้อ 5 และช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและใจ ในขณะเดียวกัน การตั้งมั่นอยู่ในศีลธรรม ศีลภาวนาทำให้การแสดงออกทางกายเป็นไปอย่างเหมาะสม ไม่ก่อปัญหาต่อทั้งตนเองและผู้อื่น 2.จิตตภาวนาและปัญญาภาวนา จิตที่ได้รับการฝึกให้มีสมาธิแน่นแน่ว จิตตภาวนาทำให้เกิดความพร้อมเปิดรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความจริง เมื่อจิตสงบ ย่อมเอื้อต่อการใช้ปัญญาพิจารณาธรรมอย่างถูกต้องลึกซึ้งด้วยปัญญาภาวนา ดังนั้น สมาธิกับปัญญาจึงเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน เป็นเหตุเป็นผลทำให้เกิดความรู้แจ้ง 3.จิตตภาวนาและกายภาวนา สภาพจิตที่สงบมั่นคงส่งผลดีต่อสุขภาพกาย งานวิจัยทางจิตวิทยาและการแพทย์จำนวนมากชี้ว่า จิตใจที่ผ่อนคลายปราศจากความเครียดมีส่วนช่วยให้ร่างกายทำงานเป็นปกติและมีภูมิคุ้มกันที่ดี การฝึกสมาธิหรือจิตตภาวนาจึงเป็นการส่งเสริมสุขภาพกายทางอ้อม เช่น การทำสมาธิเป็นประจำช่วยลดความดันโลหิตและความเครียด ซึ่งก่อให้เกิดผลดีต่อกาย

กล่าวโดยรวม หลักภาวนา 4 เป็นแนวทางแห่งการพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกาย ศีลธรรม จิตใจ และปัญญาที่จะนำไปสู่ความสมดุลทั้งภายในและภายนอกของบุคคล หากปฏิบัติภาวนาอย่างสม่ำเสมอครบถ้วน ทั้งสี่ด้านจะช่วยเกื้อหนุนให้บุคคลมีความสุขที่แท้จริง และความเจริญงอกงามในชีวิต คุณค่าของภาวนา 4 ปรากฏให้เห็นผ่านผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลพัฒนาได้อย่างสมบูรณ์ ได้แก่ ร่างกายที่ได้รับการพัฒนาดีจะทำให้สามารถสร้างภูมิคุ้มกันเชิงบวกกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว การพัฒนาศีลทำให้ประพฤตินไม่ก่อความเดือดร้อนหรือปัญหาแก่สังคม จิตใจที่ได้รับการพัฒนาส่งเสริมให้เกิดคุณธรรมและความสงบเย็นภายใน และปัญญาที่ได้รับการพัฒนาช่วยให้แก้ไขปัญหาและดำรงชีวิตด้วยเหตุผลอันถูกต้องตามความเป็นจริง อนึ่ง ในพระพุทธศาสนายังมีหลักธรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนการพัฒนาทั้ง 4 ด้านนี้โดยตรง เช่น หลักอินทรีย์สังวร สारวมอินทรีย์ ที่ช่วยในการฝึกกายภาวนา โดยควบคุมการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้งห้าอย่างเหมาะสม, หลักเบญจศีลและปาฏิโมกข

สังวร ที่เป็นกรอบของศีลภาวนาเพื่อควบคุมความประพฤติ, การเจริญพรหมวิหาร 4 และการตามดูจิต จิตตานุปัสสนา ที่ช่วยในการพัฒนาจิตตภาวนาให้เกิดเมตตากรุณาและสมาธิ, และหลักโยนิโสมนสิการ กับวิปัสสนาภาวนาที่สนับสนุนปัญญาภาวนาให้รู้เท่าทันสรรพสิ่งตามความจริง หลักธรรมเหล่านี้ได้รับการออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างการพัฒนาชีวิตมนุษย์ทั้ง 4 ด้านอย่างครบถ้วน เมื่อปฏิบัติร่วมกันจะทำให้มนุษย์พัฒนาขึ้นในทุกมิติอย่างสมบูรณ์

โดยสรุป ภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาตนเองครบทุกด้าน กล่าวคือ กาย วาจา ใจ และปัญญา ให้เกิดความเจริญงอกงามไปพร้อมกันอย่างสมดุล ตัวอย่างการปฏิบัติ ได้แก่ การเจริญกายภาวนาด้วยการฝึกปฏิบัติทางกาย เช่น นั่งสมาธิ เดินจงกรม ฝึกโยคะหรือออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, การเจริญศีลภาวนาด้วยการรักษาศีล 5 และวินัยต่างๆ เพื่อให้จิตใจสงบและสังคมสงบสุข, การเจริญจิตภาวนาด้วยการฝึกสมาธิภาวนาและเจริญเมตตาเพื่อขัดเกลากิเลสทางใจ, และการเจริญปัญญาภาวนาด้วยการฟังธรรม ไคร่ครวญธรรม และเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นสัจธรรมของชีวิต

3.1.2. ภาวนากับการพัฒนา

เมื่อพิจารณาความหมายของคำว่า “ภาวนา” จะพบว่ามีความหมายคล้ายคลึงกับคำว่า “การพัฒนา” ในแง่ที่ต่างก็หมายถึงการทำให้ดียิ่งขึ้นหรือความเจริญงอกงามของบางสิ่งบางอย่าง ทั้งภาวนา และการพัฒนา ต่างก็เป็นกระบวนการยกระดับตนเองหรือสิ่งที่เกี่ยวข้องให้ก้าวหน้าขึ้น ซึ่งอาจสรุปจุดร่วมและความแตกต่างระหว่างสองแนวคิดนี้ได้ดังนี้ 1.จุดร่วมทั้งภาวนาและการพัฒนา ต่างก็เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาทางด้านจิตใจและปัญญาของบุคคล ส่วน การพัฒนา ในความหมายทั่วไปนั้นอาจครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยี (พระครูธรรมธรครุฑ คุณวโร, 2556) กล่าวคือ เป้าหมายปลายทางล้วนเพื่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น 2.การฝึกฝนและความต่อเนื่อง การที่จะเกิดผลทั้งในภาวนาและการพัฒนาจำเป็นต้องอาศัยการลงมือทำ และความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่อง ภาวนาไม่อาจสำเร็จได้ในการกระทำครั้งเดียว แต่ต้องฝึกฝนสม่ำเสมอ เช่น การนั่งสมาธิหรือเจริญวิปัสสนาที่ต้องปฏิบัติเป็นประจำอย่างมีวินัย ในทำนองเดียวกัน การพัฒนาก็ต้องการการเรียนรู้และปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาทักษะส่วนบุคคล การศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม หรือการพัฒนาสังคมผ่านโครงการต่างๆ 3.การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น จุดหมายของทั้งภาวนาและการพัฒนาคือการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลเชิงบวก ภาวนา มุ่งเปลี่ยนแปลงจิตใจจากที่ฟุ้งซ่านหรือเศร้าหมอง

ให้สงบ สว่าง และลดละกิเลส ส่วนการพัฒนา มุ่งเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ หรือสภาพแวดล้อม ของบุคคลและสังคมให้ดีขึ้น ยกกระตือรือร้นความคิดและวัฒนธรรมไปในทางที่สร้างสรรค์ 4.ภายในและ ภายนอก ภาพอนันต์เน้นที่การปรับปรุงจากภายใน คือการพัฒนาจิตใจและปัญญาของบุคคลเป็นหลัก ส่วนการพัฒนาที่ขอบเขตกว้างกว่าภาพอนันต์ เพราะครอบคลุมทั้งปัจจัยภายใน เช่น ความคิด ความรู้ ทัศนคติ และปัจจัยภายนอก เช่น เทคโนโลยี โครงสร้างพื้นฐานทางสังคมและเศรษฐกิจ อย่างไรก็ตาม หากมองในอีกมุมหนึ่ง ภาพอนันต์อาจถือเป็นรูปแบบหนึ่งของการพัฒนาที่เน้นภายในเป็นหลัก ขณะที่ การพัฒนาทั่วไปครอบคลุมทั้งภายในและภายนอก

โดยสรุปแม้ภาพอนันต์จะเน้นการพัฒนาทางด้านจิตใจและปัญญาของมนุษย์ ขณะที่การพัฒนา ในความหมายทั่วไปจะครอบคลุมกว้างขวางถึงการเปลี่ยนแปลงด้านวัตถุ สังคม และปัจจัยภายนอก อื่นๆ แต่ทั้งสองอย่างล้วนเป็นกระบวนการของการพัฒนาชีวิตให้ก้าวหน้าสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ต้องอาศัย ความเพียรพยายามและความสม่ำเสมอของผู้ปฏิบัติ และมีเป้าหมายเพื่อความเจริญงอกงามและความ ผาสุกของชีวิตในท้ายที่สุด

ความเป็นมาของแนวคิดการพัฒนา มนุษย์รู้จักการพัฒนาตนเองและพัฒนาสิ่งต่างๆ ที่ เกี่ยวข้องกับชีวิตมาตั้งแต่อดีตกาล หลักฐานทางมานุษยวิทยาชี้ให้เห็นถึงวิวัฒนาการและการพัฒนาการ ของมนุษยชาติทั้งทางร่างกายและวัฒนธรรม ซึ่งเป็นการพัฒนาตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ที่มนุษย์ดำรงอยู่บนโลก ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาด้านการหาอาหาร เครื่องมือเครื่องใช้ ไปจนถึงการจัด ระเบียบสังคมในรูปแบบต่างๆ นอกจากนี้ หากพิจารณาหลักคำสอนในศาสนาต่างๆ และข้อคิดของ นักปราชญ์ในอดีต เช่น นักปรัชญาชาวกรีก โรมัน จีน อินเดีย และอาหรับ จะพบว่าแม้จะยังไม่มี การใช้คำว่า “การพัฒนา” อย่างเป็นทางการในยุคนั้น แต่แนวคิดเรื่องความก้าวหน้าและการทำชีวิตให้ ดีขึ้นมีปรากฏให้เห็นมาโดยตลอดในคำสอนเหล่านั้น คำว่า “การพัฒนา” (development) ในฐานะ คำศัพท์ทางสังคมศาสตร์เริ่มถูกใช้อย่างเป็นทางการในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 19 นักเศรษฐศาสตร์ยุคนั้น นำคำนี้มาใช้อธิบายกระบวนการแก้ไขปัญหาสังคมที่เกิดขึ้น หลังการปฏิวัติอุตสาหกรรมในยุโรป ซึ่ง เป็นช่วงเวลาที่สังคมเปลี่ยนผ่านครั้งใหญ่จากการใช้แรงงานมนุษย์ และสัตว์มาเป็นการใช้พลังงาน เครื่องจักรกลและเครื่องยนตกลไก ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีนี้ทำให้วิถีชีวิตของผู้คน เปลี่ยนตามไปด้วยอย่างรวดเร็ว ยกตัวอย่างเช่น โครงสร้างอาชีพของผู้คนเปลี่ยนจากภาคเกษตรกรรม มาสู่อุตสาหกรรม, สถานที่ทำงานเปลี่ยนจากไร่นามาสู่โรงงาน, ระบบการผลิตเปลี่ยนจากการผลิตเพื่อ ยังชีพเป็นการผลิตเชิงพาณิชย์, ผู้คนย้ายถิ่นฐานจากชนบทเข้าสู่เมืองมากขึ้น, รวมไปถึงสภาพแวดล้อม ที่เปลี่ยนจากธรรมชาติกลายเป็นสังคมอุตสาหกรรมที่มนุษย์สร้างขึ้น ปรากฏการณ์เหล่านี้นำมาซึ่ง

ปัญหาและความท้าทายใหม่ๆ เช่น ความแออัดในเมือง ปัญหาสุขอนามัย โรคระบาด ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจ ฯลฯ นักคิดยุคนั้นจึงริเริ่มมองหาแนวทางการพัฒนา เพื่อยกระดับมาตรฐานความเป็นอยู่ของผู้คนให้ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ ภายหลังจากสงครามโลกครั้งที่ 2 เป็นต้นมา แนวคิดเรื่องการพัฒนาได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางยิ่งขึ้น หลายประเทศที่ได้รับความเสียหายจากสงครามจำเป็นต้องฟื้นฟูประเทศทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองให้กลับคืนสู่สภาพปกติ ตลอดจนประเทศที่เพิ่งได้รับเอกราชจากการเป็นอาณานิคมก็ต้องการสร้างชาติและยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนภายในประเทศของตนเอง แนวคิดเรื่องการพัฒนาประเทศ (national development) และการพัฒนาสังคมในด้านต่างๆ จึงแพร่หลาย และเป็นวาระแห่งชาติของหลายรัฐบาล ช่วงทศวรรษ 1950 ถึง 1970 แนวทางการพัฒนาหลังสงครามโลกได้รับอิทธิพลจากทฤษฎีการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมหลากหลายแนว เช่น ทฤษฎีการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ (growth theory), ทฤษฎีความทันสมัย (modernization theory), ตลอดจนความช่วยเหลือระหว่างประเทศในการพัฒนาประเทศที่ยากจนกว่า เป็นต้น กระแสเหล่านี้ทำให้คำว่าพัฒนา กลายเป็นหัวข้อสำคัญทั้งในวงวิชาการและนโยบายสาธารณะทั่วโลก (รศ.ดร.อรัญญา ศิริผล, 2564)

เป้าหมายและบริบทของการพัฒนา ปัจจุบันการพัฒนาเป็นคำที่ถูกนำไปใช้อย่างกว้างขวางในหลายบริบท และมีเป้าหมายที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับสาขาวิชาและวัตถุประสงค์เฉพาะ ตัวอย่างรูปแบบของการพัฒนาที่มักกล่าวถึง ได้แก่ การพัฒนาสังคม การพัฒนาการศึกษา การพัฒนาเศรษฐกิจ การพัฒนาชุมชนเมือง การพัฒนาสาธารณสุข การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การพัฒนาด้านจิตใจ หรือแม้แต่การพัฒนาเทคโนโลยี เป็นต้น ซึ่งแต่ละบริบทก็จะให้ความหมายและน้ำหนักแก่คำว่าพัฒนาแตกต่างกันไป เช่น การพัฒนาทางเศรษฐกิจ อาจเน้นที่การเติบโตของตัวเลขทางเศรษฐกิจ ในขณะที่การพัฒนาทางสังคม อาจเน้นไปที่การยกระดับคุณภาพชีวิตและความเสมอภาคทางสังคม เนื่องจากคำว่าพัฒนามีการใช้ในความหมายที่หลากหลาย ดังกล่าว การทำความเข้าใจแนวคิดและความหมายของการพัฒนาในเชิงวิชาการอย่างเป็นระบบจึงเป็นสิ่งจำเป็น ก่อนที่จะศึกษาทฤษฎีหรือหลักการพัฒนาใดๆ การเข้าใจความหมายพื้นฐานของคำนี้จะช่วยให้เรามองเห็นภาพรวมของลักษณะการพัฒนา ตลอดจนสามารถเปรียบเทียบความหมายของการพัฒนา กับแนวคิดอื่นที่ใกล้เคียงกันได้ อย่างถูกต้อง (ไพโรจน์ ปิยะวงศ์วัฒนา และคณะ, 2566) ดังนั้น ในส่วนต่อไปจะได้กล่าวถึงความหมายของคำว่า การพัฒนา ตามทรรศนะของนักวิชาการสาขาต่าง ๆ รวมถึงในมุมมองของพระพุทธศาสนา และนักพัฒนาชุมชน เพื่อให้เห็นภาพที่ครอบคลุมและชัดเจนยิ่งขึ้น

ความหมายของการพัฒนาในมุมมองต่างๆ นักวิชาการได้ให้คำจำกัดความของคำว่า พัฒนา ไว้หลากหลาย โดยทั้งมีส่วนที่คล้ายคลึงและแตกต่างกันไปบ้าง ในที่นี้สามารถจำแนกแนวทางการให้ความหมายของการพัฒนาออกได้หลายลักษณะ ดังต่อไปนี้

1.ความหมายตามรูปศัพท์ ในแง่ของรูปศัพท์ภาษา คำว่า การพัฒนา ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Development ซึ่งตามรากศัพท์หมายถึงการคลี่คลายหรือเปลี่ยนแปลงไปทีละขั้นทีละน้อยจนขยายตัวหรือเติบโตขึ้น (ปรเมธ ศรีภิญโญ, และดร.สงวน หล้าโพนทัน, 2566) สำหรับภาษาไทย คำว่า พัฒนา ตามพจนานุกรมให้ความหมายว่าการทำให้เจริญ, การเปลี่ยนแปลงในทางที่เจริญงอกงาม, ทำให้งอกงามและมากขึ้น เช่น ในวลี เจริญทางไมตรีที่หมายถึงทำให้มิตรไมตรีงอกงามยิ่งขึ้น กล่าวโดยสรุป ความหมายตามรูปศัพท์ของการพัฒนา คือ การเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เจริญเติบโต งอกงามขึ้นจนเป็นที่น่าพอใจ ซึ่งแนวคิดนี้เองเป็นพื้นฐานให้แก่ความหมายอื่นๆ ของการพัฒนาด้วยเช่นกัน

2.ความหมายโดยทั่วไป โดยความเข้าใจทั่วไปการพัฒนา หมายถึง การกระทำที่เปลี่ยนแปลงสภาพหนึ่งไปสู่สภาพใหม่ที่ดีกว่าเดิมอย่างเป็นระบบ กล่าวคือ เป็นการทำให้บางสิ่งบางอย่างดีขึ้นกว่าสภาพปัจจุบันเมื่อเทียบกับสภาพเดิมในอดีต หากสิ่งใดในปัจจุบันมีสภาพสมบูรณ์หรือมีคุณภาพดีกว่าในอดีต ก็กล่าวได้ว่าสิ่งนั้นได้รับการพัฒนาแล้ว ความหมายในลักษณะนี้เป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไปและถูกใช้บ่อยที่สุด แม้บางครั้งอาจจะไม่เคร่งครัดตามนิยามวิชาการก็ตาม (สนธยา พลศรี, 2547)

3.ความหมายทางเศรษฐศาสตร์ นักเศรษฐศาสตร์มักให้นิยามการพัฒนา ในกรอบของความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ เป็นหลัก ตัวชี้วัดที่ใช้ได้แก่ การเพิ่มขึ้นของผลผลิตมวลรวมของประเทศ (GNP/GDP) รายได้ประชาชาติต่อหัวที่สูงขึ้น การขยายตัวของการผลิตและการบริโภค เป็นต้น เช่น ญัฐพล ชันธไชย (2527) อธิบายว่าการพัฒนาคือภาวะที่ผลผลิตรวมของประเทศเพิ่มขึ้น ประชากรมีรายได้เฉลี่ยต่อหัวสูงขึ้น และเศรษฐกิจโดยรวมเติบโตขึ้น หรือเสถียร เขยประทับ (2528) ระบุว่า การพัฒนาคือภาวะที่ประชากรมีรายได้เพียงพอต่อการสนองความต้องการพื้นฐานของตน จากทัศนะนี้ สุนทรี โคมิน (2522) สรุปไว้ว่า การพัฒนา ก็คือ กระบวนการทางสังคมที่ผลลัพธ์สามารถวัดได้ด้วยเกณฑ์ทางเศรษฐศาสตร์ นั่นเอง (ญัฐพล ชันธไชย, 2527; เสถียร เขยประทับ, 2528; สุนทรี โคมิน, 2522)

4.ความหมายทางเทคโนโลยี ในมิติของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงระบบการผลิตและอุตสาหกรรมด้วยการนำเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาใช้ เป็นการทำให้สังคมก้าวจากความเป็นดั้งเดิมสู่ความเป็นสมัยใหม่ เช่น นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์ และพูนศิริ วัจนะภูมิ (2534)

กล่าวไว้ว่า การพัฒนาคือการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมของมนุษย์ด้วยเทคโนโลยีหรือการทำให้สังคมเปลี่ยนจากสังคมประเพณีนิยมมาเป็นสังคมที่ทันสมัย ผ่านความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และสิ่งประดิษฐ์ต่างๆ

5.ความหมายทางการวางแผนและการจัดการ ในมุมมองของนักวางแผนการพัฒนา เกิดขึ้นได้จากการวางแผนและการบริหารจัดการที่ดี โดยเป็นกระบวนการชักจูงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงผ่านการดำเนินงานตามแผนงานหรือโครงการอย่างจริงจังต่อเนื่องเป็นลำดับขั้นตอน เปรียบเสมือนฟังก์ชันหนึ่งของการจัดการที่ไม่มีวันสิ้นสุด นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์ (2534) ระบุว่า การพัฒนาคือการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยการปฏิบัติตามแผนงานโครงการอย่างต่อเนื่องเป็นวงจร ส่วนองค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ได้ให้สูตรเชิงสัญลักษณ์ ไว้ว่า $D = f(P + M)$ ซึ่งหมายถึง Development เป็นฟังก์ชันของ Planning กับ Management กล่าวคือ “การพัฒนา” จะเกิดขึ้นได้ด้วยการวางแผนที่ดีและการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ (อ้างถึงใน อัจฉรา โพธิยานนท์, 2539) ดังนั้น ในทรรศนะนี้ การพัฒนาคือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการที่มนุษย์เตรียมการล่วงหน้าอย่างมีแบบแผน แล้วดำเนินการบริหารจัดการให้เป็นไปตามแผนจนบรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่กำหนดไว้ หากการเปลี่ยนแปลงใดเกิดขึ้นโดยมิได้อยู่ในแผนการที่มนุษย์วางไว้ ก็ไม่ถือว่าเป็นการพัฒนา

6.ความหมายในเชิงปฏิบัติ ในขั้นของการลงมือปฏิบัติจริงการพัฒนา มีความหมายถึง การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยการดำเนินงานตามแผนและโครงการอย่างจริงจัง เป็นลำดับขั้นตอน ต่อเนื่องกันไปอย่างเป็นวงจรไม่มีที่สิ้นสุด (พูนศิริ วัจนะภูมิ, 2534) กล่าวคือ เมื่อสิ้นสุดโครงการหนึ่งก็อาจริเริ่มโครงการใหม่ต่อไปเพื่อให้เกิดการปรับปรุงพัฒนาตลอดเวลา แนวคิดนี้สอดคล้องกับวงจร PDCA (Plan-Do-Check-Act) ในงานบริหารคุณภาพ ที่เน้นว่าการพัฒนาต้องทำเป็นรอบอย่างต่อเนื่องไม่หยุดนิ่ง

7.ความหมายทางพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนา ให้น้ำหนักความหมายของการพัฒนา ไปที่การพัฒนาคนเป็นหลัก (พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2530) อธิบายว่า คำว่าพัฒนา ในภาษาบาลี คือวัฒนา ที่แปลว่า ความเจริญ สามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ การพัฒนาคนเรียกว่า ภาวนา กับการพัฒนาสิ่งอื่นที่มีโทษคน เช่น วัตถุและสิ่งแวดล้อมต่างๆ เรียกว่าพัฒนา หรือ วัฒนา การสร้างถนนหนทางหรือสาธารณูปโภคต่างๆ จัดอยู่ในการพัฒนาประเภทหลังซึ่งมุ่งเพิ่มพูนขยายความเจริญทางวัตถุ อย่างไรก็ดี ท่านได้ให้ข้อคิดเพิ่มเติมว่า คำว่าพัฒนา หรือเจริญ นั้นไม่ได้หมายถึงการทำ

ให้มากขึ้นหรือใหญ่ขึ้นเสมอไป แต่ยังหมายถึง การตัดออกหรือทำให้ลดน้อยลง ในสิ่งที่ไม่ดีด้วย เช่น คำว่าเจริญพระเกศา หมายถึงการตัดผมหรือทำให้ผมให้สะอาดสะอ้าน ซึ่งตรงข้ามกับความหมายว่าให้ผมยาวขึ้น อีกตัวอย่างเช่นวลีบาลี “นุสฺสียา โลกพฺพตฺตโน” แปลว่า “อย่าเป็นคนรกรกโลก” ซึ่งสื่อความหมายว่าการทำให้เจริญคือไม่เป็นภาระหรือก่อปัญหาแก่โลก ดังนั้น การพัฒนาที่แท้จริงต้องเป็นสิ่งที่ทำแล้วเกิดความเจริญงอกงาม โดยไม่มีปัญหาตามมา หากการเปลี่ยนแปลงใดทำให้เกิดปัญหา หรือทำให้สภาพแย่ลงก็ไม่นับว่าเป็นการพัฒนา แต่เป็นความเสื่อมถอยหรือหายนะ (พระราชวรมุนี (ประยูรทร ปยุตฺโต), 2530) จากแนวคิดนี้จะเห็นได้ว่าพระพุทธศาสนาเน้นผลลัพธ์ปลายทางของการพัฒนาไว้ที่ความสุขและความเจริญของมนุษย์ เป็นสำคัญ กล่าวคือเมื่อใดก็ตามที่มนุษย์ได้รับการพัฒนาจนมีคุณธรรมความรู้ความสามารถที่ดียิ่งขึ้น เมื่อนั้นสิ่งแวดล้อมรอบข้างก็จะดีตามไปด้วย ข้อนี้สอดคล้องกับนิยามของนักวางแผนที่ถือว่าการพัฒนา คือกิจกรรมของมนุษย์เพื่อประโยชน์ของมนุษย์เอง แต่ต่างกันที่พระพุทธศาสนาให้น้ำหนักกว่าผลสำเร็จที่มนุษย์จะได้รับคือความสุขไม่ใช่แค่การเดินตามกระบวนการแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น

8. ความหมายทางสังคมวิทยา นักสังคมวิทยามองการพัฒนา ในฐานะกระบวนการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคม ซึ่งครอบคลุมทั้งตัวบุคคล กลุ่มชน และสถาบันสังคมต่างๆ ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างกัน โดยมุ่งหวังให้เกิดการจัดสรรทรัพยากรและโอกาสในสังคมอย่างเป็นธรรมและมีประสิทธิภาพ (จิตยา สุวรรณชัย, 2527) ให้นิยามว่าการพัฒนา คือ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสังคมทั้งในระดับบุคคลและการจัดระเบียบความสัมพันธ์ในสังคม เพื่อให้เกิดความเป็นธรรมในการกระจายทรัพยากร นอกจากนี้ การพัฒนายังเป็นทั้งเป้าหมาย และกระบวนการ ที่ครอบคลุมถึงการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของผู้คนต่อชีวิตและการทำงาน รวมไปถึงการปรับเปลี่ยนสถาบันทางสังคม วัฒนธรรม และการเมืองให้สอดคล้องกับความทันสมัยอีกด้วย แนวคิดนี้สะท้อนว่าการพัฒนาทางสังคมมิได้วัดแค่ตัวเลขเศรษฐกิจ แต่รวมถึงการพัฒนาคน และโครงสร้างสังคมให้ดีขึ้นพร้อมกัน ซึ่งน่าจะถือว่าสอดคล้องกับมุมมองทางพระพุทธศาสนาที่มองการพัฒนาว่า คือ การทำให้มนุษย์และสิ่งแวดล้อมมีความสุข และยังคงคล้ายกับแนวคิดทางการวางแผนที่เน้น การจัดสรรทรัพยากรอย่างเป็นธรรมและมีประสิทธิภาพ ซึ่งในทางการจัดการหมายถึงการบริหารที่ดี

9. ความหมายทางการพัฒนาชุมชน นักพัฒนาชุมชนให้คำนิยามการพัฒนา โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนในการยกระดับคุณภาพชีวิตของพวกเขาเอง กล่าวว่า การพัฒนาหมายถึง การที่คนในชุมชนและสังคมโดยรวมร่วมมือกันดำเนินกิจกรรมเพื่อปรับปรุงความรู้ความสามารถของตนเอง และร่วมกันเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของตนเอง ชุมชน และสังคมให้ดีขึ้น

เสริมว่าการพัฒนาเปรียบเสมือน “กลวิธีหรือมรรควิธี” (Means) ที่นำไปสู่ “ผลลัพธ์” (Ends) ที่ต้องการคือคุณภาพชีวิต ชุมชน และสังคมที่ดีขึ้น กล่าวคือการพัฒนาในมุมมองนี้คือทั้งวิธีการและเป้าหมายที่คนในชุมชนจะต้องร่วมมือกันวางแผนลงมือทำและได้รับประโยชน์ร่วมกัน (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, 2525)

สรุปภาพรวม จากความหมายของการพัฒนา ในแง่มุมต่างๆ ข้างต้น จะเห็นได้ว่าทุกนิยามล้วนมีแก่นร่วมกันคือ การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น แต่ในขณะเดียวกันแต่ละสาขาก็เพิ่มมิติหรือน้ำหนักเฉพาะของตนลงไป เช่น เศรษฐศาสตร์เน้นตัวเลขการเติบโต เทคโนโลยีเน้นความทันสมัย วางแผนเน้นการจัดการอย่างมีระบบ พระพุทธศาสนาเน้นความสุขของมนุษย์ สังคมวิทยาเน้นโครงสร้างยุติธรรม และพัฒนาชุมชนเน้นการมีส่วนร่วม ด้วยเหตุนี้ หากจะนิยามการพัฒนาให้ครอบคลุมในเชิงสหวิทยาการ อาจกล่าวได้ว่าการพัฒนา หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ดีขึ้น ทั้งในด้านคุณภาพ ปริมาณ หรือสภาพแวดล้อม โดยอาศัยการวางแผนและการดำเนินการของมนุษย์ เพื่อประโยชน์แก่มนุษย์เอง นิยามนี้สะท้อนให้เห็นว่าหัวใจของการพัฒนาคือการทำให้มนุษย์อยู่ดีมีสุขขึ้น ทั้งด้วยการปรับปรุงตัวมนุษย์และสภาพแวดล้อมของเขา โดยต้องเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากความตั้งใจและความสามารถของมนุษย์ มิใช่ความบังเอิญตามธรรมชาติ และที่สำคัญคือ ต้องไม่สร้างปัญหาใหม่ แต่ควรนำไปสู่ความยั่งยืนและความเจริญที่แท้จริงในระยะยาว ทั้งต่อตัวบุคคล สังคม และโลกโดยรวม

3.1.3. การพัฒนาตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท

ความหมายและกระบวนการพัฒนาตามแนวพุทธ ในทางพระพุทธศาสนา คำว่า “พัฒนา” หรือ “วัฒนา” มีความหมายถึง ความเจริญงอกงามหรือการเติบโต เช่น การที่ดินไม้งอกเงยขึ้นมา ซึ่งเป็นการเติบโตตามธรรมชาติที่ปราศจากการควบคุม ผลที่เกิดขึ้นอาจยั่งยืนหรือไม่ยั่งยืนก็ได้ ทั้งนี้ แต่เดิมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาไม่ได้ใช้คำว่าพัฒนา อย่างตรงตัว คำที่มีความหมายใกล้เคียงที่สุดคือ “ภาวนา” ซึ่งหากแปลอย่างง่ายหมายถึง การทำให้เจริญ หรือ การเจริญภาวนา ซึ่งเป็นความเจริญที่ยั่งยืน กล่าวได้ว่าคำว่า “พัฒนา” ในภาษาไทยปัจจุบันมีความหมายสอดคล้องตรงกับคำว่า “ภาวนา” ในภาษาบาลีอย่างยิ่ง การพัฒนาตนของบุคคลตามแนวคิดของพระพุทธศาสนาจึงตั้งอยู่บนหลักภาวนา 4 อันประกอบด้วย กายภาวนา, ศีลภาวนา, จิตภาวนา และ ปัญญาภาวนา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2540) นอกจากนี้ แนวคิดเรื่องการพัฒนาอาจแบ่งได้เป็น การพัฒนาคนกับการพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายนอก โดยการพัฒนาคนหรือการพัฒนาคนุนั้น ในภาษาพระพุทธศาสนา

เรียกว่าภาวนา ซึ่งครอบคลุมทั้งการพัฒนาทางกายและจิตใจของมนุษย์ ส่วนการพัฒนาอีกด้านหนึ่ง คือการพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น การพัฒนาเทคโนโลยี การศึกษา การสื่อสาร ตลอดจนการพัฒนาบ้านเมืองและภารกิจต่างๆ เป็นต้น ทั้งสองส่วนนี้ควรดำเนินควบคู่กันเพื่อความเจริญอย่างสมดุลและยั่งยืนในภาพรวมของสังคมและสิ่งแวดล้อม

ความสำคัญของการพัฒนาแบบพุทธ พระไพศาล วิสาโล (2533) อธิบายว่าการพัฒนาสังคมที่ดีซึ่งจะก่อให้เกิดสันติสุขที่แท้จริงได้นั้น ต้องเป็นการพัฒนาที่มีมนุษย์เป็นศูนย์กลาง โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคนซึ่งเป็นองค์ประกอบของสังคมให้เกิดความเจริญงอกงามจากภายใน พระพุทธศาสนาเรียกการพัฒนาคนเช่นนี้ว่าภาวนา เป็นการทำให้เจริญ ซึ่งมีความหมายแตกต่างจากคำว่า “วัฒนา” ที่แปลว่า “ความรัก” การพัฒนาสังคมตามทัศนะของพระพุทธศาสนา หมายถึง การทำให้สังคมมีสภาวะแวดล้อมที่เอื้อให้บุคคลมีชีวิตที่ดีงาม กล่าวคือมีชีวิตที่ปราศจากทุกข์ หลุดพ้นจากการถูกบีบคั้นทั้งจากปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน โดยแต่ละบุคคลสามารถกำหนดวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองได้ด้วยสติปัญญาและความเพียรพยายามของตน ชีวิตที่พัฒนาถึงระดับนี้จะไม่ตกอยู่ใต้ความกดดันหรือการครอบงำใดๆ จิตใจของบุคคลจึงเป็นอิสระและเปิดกว้าง แม้ความเมตตาไปถึงเพื่อนมนุษย์อื่นๆและสรรพชีวิตได้อย่างเต็มที่ ภาวะชีวิตดังกล่าวในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “อิสรภาพ” ซึ่งหมายถึง ความเป็นใหญ่ในตนเอง หรือการที่บุคคลสามารถปกครองตนเองได้อย่างแท้จริง (พระไพศาล วิสาโล, 2533) การพัฒนา ตามหลักพุทธธรรมในยุคปัจจุบัน พระมหากัมพล อตถปาโล (2566) ได้สรุปหลักการพัฒนาสังคมตามแนวคิดพุทธธรรมท่ามกลางสถานการณ์ปัจจุบันไว้ 3 ประการสำคัญ ดังนี้ (1) การพัฒนาที่แท้จริงในทางพระพุทธศาสนา จะต้องเอื้ออำนวยให้แต่ละบุคคลเกิดความตระหนักในสายสัมพันธ์ที่ตนมีต่อสังคมและธรรมชาติ พร้อมกันนั้นต้องช่วยเกื้อกูลให้สภาพแวดล้อมทางสังคมและธรรมชาติเป็นไปด้วยดี โดยไม่ใช้ผลประโยชน์ส่วนตนเป็นเกณฑ์ในการตัดสินความสำเร็จ การพัฒนาจะต้องมีธรรมะเป็นพื้นฐานเพื่อหล่อหลอมให้เกิดคุณค่าในด้านมนุษยธรรม มีเมตตากรุณา เอื้อเพื่อเอื้อแผ่ และเป็นธรรมในสังคม (2) การพัฒนาที่ขาดคุณธรรมและคุณภาพมนุษย์ แม้อาจก่อให้เกิดความมั่นคงขึ้นได้ แต่ก็จะเป็นความมั่นคงให้กับคนเพียงส่วนน้อย ในขณะที่คนส่วนใหญ่อาจยังทุกข์ยากและขาดแคลน ความพยายามที่จะสร้างสันติภาพในสังคมเช่นนั้นย่อมเกิดขึ้นได้ยาก อีกทั้งจะตามมาด้วยความรุนแรงในรูปแบบต่างๆ ทั้งความรุนแรงที่ปรากฏให้เห็นเด่นชัด เช่น อาชญากรรม การเข่นฆ่าทำลายกัน และความรุนแรงที่แฝงเร้นอยู่ในโครงสร้างของสังคม เช่น ความอยุติธรรมที่นำไปสู่ปัญหาความยากจน การขาดแคลนอาหาร หรือปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ อันเกิดจากการพัฒนาอย่างไม่ยั่งยืน (3) ผลลัพธ์จากการพัฒนาที่บิดเบือนดังกล่าว คือชีวิตของผู้คนในสังคมตกอยู่ใน

ภาวะเสื่อมทราม ขาดความสงบสุขและความปลอดภัย ทั้งยังประสบปัญหาสุขภาพจิต มีความสับสน แยกแยะในสังคม และรู้สึกแปลกแยกจากตัวเองเพิ่มมากขึ้น สภาวะเช่นนี้นำไปสู่การเกิดโรคทางจิตเวชต่างๆ ตลอดจนการใช้ความรุนแรงต่อบุคคลเอง เช่น การฆ่าตัวตาย ซึ่งปรากฏเป็นสถิติสูงขึ้น สันติสุขที่แท้จริงจึงไม่อาจบังเกิดได้เลยไม่ว่าจะในระดับปัจเจกบุคคล ระดับสังคม หรือระดับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม (พระมหากัมพล อดุลปาโล, 2566)

หลักภาวนา 4 กับการพัฒนามนุษย์ แนวคิดเรื่องภาวนา 4 ตามคำสอนของพระพุทธศาสนา ถือเป็นหลักธรรมดั้งเดิมที่มีมาแต่โบราณ แต่มีความสอดคล้องใกล้เคียงกับแนวคิด การพัฒนา 4 ด้านของทางโลกสมัยใหม่อย่างน่าสนใจ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2559) ได้ชี้ให้เห็นว่า หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาสามารถเทียบเคียงได้กับแนวคิดการพัฒนาหรือการเจริญเติบโต 4 ด้าน (development/growth 4 aspects) ตามทฤษฎีการศึกษาสมัยใหม่ ซึ่งแบ่งการพัฒนานออกเป็น 4 มิติ ได้แก่ การพัฒนาทางกาย (Physical Development), การพัฒนาทางสังคม (Social Development), การพัฒนาทางอารมณ์ (Emotional Development) และการพัฒนาทางปัญญา (Intellectual Development) แนวคิดเรื่องการพัฒนา 4 ด้านนี้เป็นที่กล่าวถึงในวงการศึกษามาช้านาน ทว่าในอดีตไม่ค่อยมีการหยิบยกหลักภาวนา 4 ของพระพุทธศาสนาขึ้นมาเปรียบเทียบ ควบคู่กันอย่างชัดเจนมากนัก (พระกองสี พรหมโพธิ์, 2560) นอกจากนี้ คำว่าภาวนา ในพจนานุกรม อังกฤษก็แปลไว้ตรงตัวว่า “development” หรือการพัฒนาทั้งหมด ซึ่งหมายความว่าแนวคิดเรื่องภาวนา ในทางพระพุทธศาสนาก็คือแนวคิดเรื่อง การพัฒนา นั่นเอง (พระกองสี พรหมโพธิ์, 2560) จะเห็นได้ว่าหลักภาวนา 4 และหลักการพัฒนา 4 ด้าน ตามแนวคิดตะวันตกต่างประกอบด้วย องค์ประกอบ 4 ประการที่สอดคล้องกัน กล่าวคือ (1) กายภาวนา หรือการพัฒนาทางกาย (Physical Development), (2) ศีลภาวนา หรือการพัฒนาทางสังคม (Social Development) เนื่องจากการเกี่ยวข้องกับการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างไม่เบียดเบียนและมีวินัย, (3) จิตภาวนา หรือการพัฒนาทางอารมณ์ จิตใจ (Emotional Development) ซึ่งมุ่งฝึกฝนจิตใจให้มั่นคงตั้งมั่นในคุณธรรมความดีงาม, และ (4) ปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาทางปัญญา (Intellectual Development) ที่เน้นการเจริญปัญญาความรู้คิดให้เห็นตามความเป็นจริงอย่างถูกต้องครบถ้วน ทั้งหลักภาวนา 4 และหลักการพัฒนา 4 ด้านนี้จึงครอบคลุมการพัฒนามนุษย์ในทุกมิติที่สอดคล้องกันอย่างน่าประทับใจ

3.1.4. การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4

การประยุกต์หลักภาวนา 4 สู่สังคมผู้สูงอายุ ในบริบทของสังคมผู้สูงอายุ มีข้อเสนอว่า การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 สามารถช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยหลักภาวนา 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ส่งเสริมการเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นำไปสู่ความอบอุ่นและความมั่นคงของสังคมโดยรวม นวินดา นิลวรรณ และคณะ (2563) พบว่าการน้อมนำหลักภาวนา 4 มาใช้กับครอบครัวและชุมชนจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนใกล้ชิด เกิดการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ครอบครัวที่เห็นคุณค่าของสมาชิกทุกคน ย่อมสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยให้แก่ผู้สูงอายุ ซึ่งกลไกเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในยุคที่ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว ผลจากการประยุกต์หลักธรรมนี้ไม่เพียงช่วยแก้ปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร หากยังช่วยสร้างความสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แก่คนในสังคม ส่งผลถึงความมั่นคงยั่งยืนของประเทศชาติในระยะยาว (นวินดา นิลวรรณ และคณะ, 2563)

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 ได้มีการเสนอแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนโดยยึดหลักภาวนา 4 ไว้อย่างเป็นรูปธรรม ดังที่พระปลัดธัญวัฒน์ อโศโก (2563) ได้แนะนำไว้ ดังนี้ 1.กายภาวนา (พัฒนากาย) ฝึกให้รู้จักบริโภคปัจจัย 4 อาหาร, เครื่องนุ่งห่ม, ที่อยู่อาศัย, ยารักษาโรค อย่างเหมาะสมตามความพอเพียง รู้จักใช้ประสาทสัมผัสอย่างมีสติ และใส่ใจดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ 2.ศีลภาวนา (พัฒนาศีล) ปลูกฝังวินัยและจริยธรรมในตนเองเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุข ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนแก่สังคมและสิ่งแวดล้อม 3.จิตภาวนา (พัฒนาจิต) ฝึกสมาธิและอบรมจิตใจให้มั่นคง แน่วแน่ในคุณธรรมความดี เช่น มีความเมตตากรุณาและความอดทน อันจะช่วยให้จิตใจสงบและเข้มแข็งพร้อมเผชิญสถานการณ์ต่างๆ 4.ปัญญาภาวนา (พัฒนาปัญญา) พัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาโดยใช้เหตุผลที่ถูกต้อง มีวิจารณญาณ และใช้ปัญญาอย่างเป็นกลางไม่ตกอยู่ใต้อคติใดๆ (พระปลัดธัญวัฒน์ อโศโก, 2563)

การประยุกต์หลักภาวนา 4 ในการแก้ปัญหาชุมชน วรสิทธิ์สิน หงส์ทองและคณะ (2566) ศึกษากรณีการนำหลักภาวนา 4 ไปประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาในชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเตตา จังหวัดสงขลา โดยพบว่า สามารถนำหลักธรรมนี้ไปประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหาสำคัญของชุมชนใน

ด้านต่างๆ ได้ดังต่อไปนี้ 1.ปัญหาเศรษฐกิจ ใช้หลักกายาวานา โดยส่งเสริมให้คนในชุมชนรู้จักใช้ทรัพยากรและปัจจัย 4 อย่างคุ้มค่า ไม่บริโภคเกินความจำเป็น เพื่อสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจในระดับครัวเรือน 2.ปัญหาครอบครัว ใช้หลักศีลภาวนา โดยเน้นการประพฤติตามกฎระเบียบ คุณธรรม ศีลธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงาม เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์อันอบอุ่นแน่นแฟ้น ในครอบครัว 3.ปัญหาสังคม ใช้หลักจิตตภาวนา โดยฝึกอบรมให้สมาชิกในชุมชนมีจิตใจที่เข้มแข็ง เปี่ยมด้วยคุณธรรม และอยู่ร่วมกันอย่างเอื้อเฟื้อและสงบสุข 4.ปัญหาความขัดแย้งแตกแยก ใช้หลักปัญญาภาวนา โดยกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้เพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจ และปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองบนพื้นฐานของเหตุผลและความถูกต้อง อันจะนำไปสู่ความสามัคคีกลมเกลียวในชุมชน (วรสิทธิสิน หงส์ทอง และคณะ, 2566)

แนวทางพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุด้วยหลักภาวนา 4 (กระบวนการ PDCA) วรสิทธิสิน หงส์ทอง และคณะ (2566) ยังได้เสนอการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ โดยบูรณาการเข้ากับกระบวนการบริหารวงจร PDCA ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ดังนี้ 1.การวางแผน (Plan) กำหนดแนวทางการดูแลสุขภาพกาย และใจของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ เช่น วางแผนด้านโภชนาการที่เหมาะสม การจัดตารางการออกกำลังกายที่เพียงพอ และการปรับสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้เอื้ออำนวยต่อสุขภาพ 2.การปฏิบัติ (Do) ดำเนินการตามแผนที่วางไว้ เช่น การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ การดื่มน้ำอย่างเพียงพอ การออกกำลังกายเป็นประจำ และการทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม 3.การตรวจสอบ (Check) ตรวจสอบและประเมินผลด้านสุขภาพเป็นระยะ ไม่ว่าจะเป็นการตรวจสุขภาพร่างกายทั่วไป ระบบการขับถ่าย รวมถึงสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย เพื่อให้มั่นใจว่าสอดคล้องกับแผนที่กำหนดไว้และระบุจุดที่ควรปรับปรุง 4.การปรับปรุง (Act) นำผลการตรวจสอบมาปรับปรุงแผนและการดำเนินชีวิตอย่างต่อเนื่อง เช่น ปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ดูแลสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัยและเอื้อต่อสุขภาพ ตลอดจนพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ยังเสนอให้จัดกิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุ เช่น โครงการส่งเสริมสุขภาพ การอบรมเพิ่มพูนทักษะใหม่ๆ และการรวมกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ร่วมกัน (วรสิทธิสิน หงส์ทอง และคณะ, 2566)

การประยุกต์หลักภาวนา 4 ในการพัฒนานักกีฬาอาชีพ มีการนำหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาอาชีพเพื่อให้เกิดความพร้อมทั้งทางร่างกาย และจิตใจควบคู่กันไป ญัฐพร มูลมาตย์ (2566) ได้แบ่งแนวทางการพัฒนานักกีฬาโดยยึดหลักภาวนา 4 ออกเป็น 4 ด้าน

สำคัญ ดังนี้ 1.กายภาวนา มุ่งเน้นการฝึกฝนร่างกายให้มีความแข็งแรงทนทาน เสริมสร้างสมรรถนะในการแข่งขัน และลดโอกาสการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน 2.ศีลภาวนา สร้างวินัยในตนเองและประพฤติตนตามกฎระเบียบของกีฬาอย่างเคร่งครัด รวมถึงรักษาความซื่อสัตย์สุจริตในหน้าที่นักกีฬาและต่อสังคมกีฬา 3.จิตภาวนา ฝึกสมาธิและการควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพื่อช่วยลดความตื่นเต้นความเครียด เพิ่มความมั่นใจ และทำให้มีสมาธิจดจ่อขณะทำการแข่งขันได้ดียิ่งขึ้น 4.ปัญญาภาวนา ฝึกฝนการคิดวิเคราะห์และการตัดสินใจอย่างเฉียบคมรอบคอบ เพื่อให้สามารถวางแผนกลยุทธ์ในการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างชาญฉลาด การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ดังกล่าวช่วยให้นักกีฬามีความสมดุลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้สามารถพัฒนาศักยภาพไปสู่ความเป็นมืออาชีพได้อย่างยั่งยืน (ณัฐพร มูลมาตย์, 2566)

การประยุกต์หลักภาวนา 4 ในการส่งเสริมคุณธรรมของเยาวชนจิตอาสา พระสุพร คุณธมโม และคณะ (2565) ได้ประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 เพื่อพัฒนาคุณธรรมในหมู่เยาวชนจิตอาสา ของโครงการค่ายเยาวชนจิตอาสาที่วัดแก้วโกรวาราม จังหวัดกระบี่ โดยมีการส่งเสริมให้เยาวชนฝึกฝนตนเองในด้านต่าง ๆ ตามหลักภาวนา 4 ดังนี้ 1.กายภาวนา ฝึกให้เยาวชนสำรวจกายและวาจาของตนเองให้อยู่ในกรอบของศีลธรรม เช่น การมีกิจกรรมายาทที่สุภาพ สุขุม และไม่ใช้ความรุนแรงทั้งกายและวาจา 2.ศีลภาวนา ส่งเสริมให้เยาวชนรักษาศีล 5 และประพฤติตนด้วยความซื่อสัตย์สุจริต มีความเคารพต่อกฎระเบียบและคุณธรรมอันดีงามในการดำเนินชีวิตประจำวัน 3.จิตภาวนา ฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างสม่ำเสมอ เพื่อพัฒนาให้จิตใจตั้งมั่น มีสติรู้ตัว และเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริง สามารถนำข้อธรรมที่ได้ปฏิบัติมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาชีวิตประจำวัน 4.ปัญญาภาวนา ใช้สติและปัญญาในการใคร่ครวญแยกแยะสิ่งที่ดีงามออกจากสิ่งที่เป็นโทษ มีวิจารณญาณในการตัดสินใจและดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท รอบคอบในทุกด้าน ผลจากการพัฒนาคุณธรรมของเยาวชนตามแนวทางนี้ทำให้เยาวชนค่ายอาสาสมัครดังกล่าวเติบโตขึ้นเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคม และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีเป้าหมายที่สร้างสรรค์ (พระสุพร คุณธมโม และคณะ, 2565)

สรุป การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 นับเป็นแนวทางสำคัญที่สามารถนำไปปรับใช้ในการพัฒนาตนเองและสังคมได้ในหลากหลายบริบท ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาบุคคลทั่วไป การดูแลผู้สูงอายุ การพัฒนาชุมชน การแก้ไขปัญหาสังคมในระดับชุมชน การพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาอาชีพ ตลอดจนการเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมให้แก่เยาวชน หลักธรรมนี้เน้นการฝึกฝนทั้งทางกาย วาจา และใจควบคู่กันไป เพื่อให้เกิดความสมดุลและความสุขในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง การน้อมนำหลักภาวนา 4 มาใช้จะช่วยให้ทั้งปัจเจกบุคคลและสังคมเกิดความสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และ

สติปัญญา ตั้งแต่เรื่องการดูแลสุขภาพ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน ตลอดจนการทำงานและการศึกษา ไปจนถึงการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้า ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนเป็นรากฐานของความมั่นคงและสันติสุขที่ยั่งยืนของสังคมโดยรวม

3.2. กายภาวนา การพัฒนาร่างกาย

3.2.1. ความหมายของกายภาวนา

คำว่า กาย หมายถึง กอง หรือหมวดหมู่ หรือการรวมกัน เช่น ในคำว่า สัตวกาย หมายถึงกลุ่มหมู่สัตว์, พลกาย หมายถึงกองกำลังทหาร, รถกาย หมายถึงกองทหารยานยนต์, และธรรมกาย หมายถึงที่ประชุมรวมแห่งธรรม โดยทั่วไป “กาย” อาจหมายถึง (1) ที่ประชุมแห่งรูปธรรมทั้งหลาย หรือที่รวมของอวัยวะต่างๆ ทั้งหมด ได้แก่ ร่างกายทางกายภาพ บางครั้งเรียกว่ารูปกาย และ (2) ที่ประชุมแห่งนามธรรมทั้งหลาย หรือกลุ่มของเจตสิกธรรม ได้แก่ ร่างกายในเชิงนามธรรม บางครั้งเรียกว่า นามกาย นอกจากนี้ ตามบริบทแวดล้อมกายยังมีความหมายเฉพาะอีกหลายอย่าง เช่น กายสัมผัส หมายถึง กายอินทรีย์ที่รับรู้การกระทบสัมผัสทางกาย, กายทุจริต หมายถึง การกระทำทุจริตทางกาย การประพฤติไม่ดีด้วยกาย, กายสุข หมายถึง ความสุขทางกายที่เกิดจากทวารทั้งห้า หรือตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นคนละอย่างกับความสุขทางใจ หรือเจโตสุข เป็นต้น ดังนั้นโดยสรุป “กาย” ในพระพุทธศาสนาเถรวาทครอบคลุมทั้งร่างกายทางวัตถุที่เป็นที่รวมของรูปธรรม และร่างกายในเชิงนามธรรมที่เป็นที่รวมของธรรมารมณ์หรือเจตสิกต่างๆ

ประเภทของกายตามคัมภีร์เถรวาท ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท มีการจำแนกกายออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้ 1. สรีรกาย กายที่เกิดจาก อุดุนิยาม คือปัจจัยทางกายภาพ ดิน น้ำ ลม ไฟ ได้แก่ ร่างกายทางวัตถุของมนุษย์และสัตว์เดรัจฉาน 2. ทิพยกาย กายที่เกิดจาก กรรมนิยาม คือผลของกิเลส กรรม และวิบาก ได้แก่ กายของสัตว์ที่เกิดโดยโอปปาติกะ เช่น พรหม เทวดา วิญญาณเปรต อสุรกาย และสัตว์นรก 3. นามกาย กายที่เกิดจาก ธรรมนิยาม คือกฎธรรมชาติฝ่ายนามธรรม ได้แก่ ส่วนประกอบทางจิตใจทั้งหลาย เช่น เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการ

อนึ่ง ยังกล่าวถึงการแบ่งกายออกเป็นสองลักษณะใหญ่ๆ คือ นามกาย และ รูปกาย โดยอธิบายว่า นามกาย ได้แก่ เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ และมนสิการ ซึ่งเป็นส่วนประกอบนามธรรมของจิต เรียกรวมว่าจิตสังขาร ส่วน รูปกาย ได้แก่ มหาภูตรูปทั้ง 4 ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และรูปธรรมที่อาศัยมหาภูตรูปเหล่านั้น เช่น ลมหายใจเข้า-ออก เป็นต้น การจำแนกดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า “กาย” ใน

พระพุทธศาสนาครอบคลุมทั้งส่วนรูปธรรมและนามธรรมของชีวิต มิใช่เพียงร่างกายที่มองเห็นได้ด้วยตาเท่านั้น

คำว่า ภาวนา แปลว่า การเจริญ หรือการอบรม หมายถึงการทำให้มีขึ้นหรือพัฒนาขึ้น ให้ดียิ่งขึ้น (cultivation or development) ในพระพุทธศาสนามักกล่าวถึง ภาวนา 4 การพัฒนาสี่ด้าน อันเป็นหลักการพัฒนาตนเองอย่างเป็นองค์รวม ได้แก่ กายภาวนา, ศีลภาวนา, จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา โดย กายภาวนา หมายถึง การพัฒนากาย หรือ การฝึกอบรมร่างกาย นั้นเอง ตามที่พจนานุกรมพุทธศาสตร์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้อธิบายไว้ “กายภาวนา (การพัฒนากาย) หมายถึง อินทรีย์สังวร คือการรู้จักปฏิบัติให้ได้ผลดีในการใช้ตา หู จมูก ลิ้น และกาย” กล่าวคือ การฝึกฝนควบคุมอินทรีย์ 5 ทวารรับรู้ทั้งห้า ให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกอย่างเหมาะสม และเกิดคุณประโยชน์ไม่ก่อโทษนั่นเอง สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้คำจำกัดความไว้ในทำนองเดียวกันว่า “กายภาวนา คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ” หรือการทำให้การใช้ชีวิตทางกายของเราสอดคล้องและเป็นประโยชน์ต่อโลกวัตถุรอบตัว

กล่าวโดยสรุป กายภาวนาในความหมายทางธรรมจึงไม่ได้จำกัดเพียงการทำให้ร่างกายแข็งแรงเติบโตทางกายภาพเท่านั้น หากแต่หมายถึงการฝึกตนในด้านร่างกายให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องเหมาะสม และเกิดคุณูปการ ทั้งต่อตนเอง และต่อสังคมส่วนรวม

3.2.2. การพัฒนากายตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

พระพุทธศาสนาเถรวาทเน้นการพัฒนากายในลักษณะที่แตกต่างจากการส่งเสริมสุขภาพทางโลกทั่วไป กล่าวคือ มุ่งเน้นที่การอบรมอินทรีย์ และการสำรวมระวังในการใช้กาย เพื่อไม่ให้เกิดโทษ และเพื่อเกื้อกูลต่อการพัฒนาทางจิตใจและศีลธรรมควบคู่กันไป หลักธรรมเรื่อง อินทรีย์สังวร ระบุให้ผู้ปฏิบัติ รู้จักควบคุมตา หู จมูก ลิ้น กาย เมื่อสัมพันธ์กับสิ่งภายนอก เห็นรูปก็รู้จักเลือกดูสิ่งที่ เป็นประโยชน์ ฟังเสียงก็รู้จักเลือกฟังสิ่งที่ดี ฯลฯ เพื่อป้องกันสิ่งที่ เป็นโทษมิให้เข้ามาครอบงำใจ การพัฒนากายตามแนวพระพุทธศาสนาจึงครอบคลุมถึง วินัยในการบริโภคและการดำเนินชีวิตทางกาย เช่น รู้จักประมาณในการกินอยู่ โภชนะมัตตัญญูตา เลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและการปฏิบัติธรรม ไม่นอนหลับหรือพักผ่อนเกินพอดี รวมถึงการรักษาร่างกายให้สะอาด ปราศจากการเสพสิ่งมีนเมาหรืออบายมุขที่จะบั่นทอนสุขภาพกายใจ ดังที่คัมภีร์ได้กล่าวไว้ การพัฒนากายหมายถึง การฝึกตนให้สัมพันธ์กับโลกภายนอกทั้งทางกายภาพ และชีวภาพอย่างดี ไม่ประมาท เลือกรับปัจจัยที่ส่งเสริมความแข็งแรงของร่างกาย พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายพอเหมาะสม่ำเสมอ เมื่อ

ปฏิบัติได้ดังนี้ ร่างกายย่อมเป็นฐานที่เกื้อหนุนให้จิตใจสงบ เข้มแข็ง และเอื้อต่อการเจริญภาวนาธรรมต่อไป

นอกจากนี้ ในพระไตรปิฎกยังจัดให้การเจริญสติในอิริยาบถทางกาย เป็นองค์ประกอบสำคัญของการภาวนา เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามรู้กายในทุกอิริยาบถ การรู้สึกตัวขณะยืน เดิน นั่ง นอน หรือประกอบกิจวัตรต่างๆ ล้วนเป็นการฝึก สติ ผ่านกายภาวนาได้ทั้งสิ้น แนวปฏิบัตินี้ ทำให้กิจกรรมประจำวันของชีวิตกลายเป็นการภาวนา โดยการมีสติระลึกรู้กายอยู่เนืองๆ ซึ่งจะช่วยอบรมจิตไปพร้อมกัน กล่าวได้ว่าในพระพุทธศาสนา กายเป็นสนามฝึกชั้นพื้นฐานที่สภาวะของจิตใจจะแสดงออกมา และเป็นเครื่องมือให้เรารู้เท่าทันจิตของตนเอง เมื่อใดเกิดอารมณ์โกรธ เราอาจสังเกตได้จากร่างกายที่เกร็งแน่นหรือท่าทางที่เปลี่ยนไป เมื่อใดเกิดความเครียดหรือกลัว สัญญาณบางอย่างจะปรากฏทางกาย เช่น ปวดตึงหรือไม่สบายเนื้อกาย สิ่งเหล่านี้เป็น เครื่องเตือนสติที่ซื่อสัตย์มาก เพราะกายจะแสดงความจริงของใจออกมาทุกครั้งไป ผู้ปฏิบัติธรรมจึงได้รับคำแนะนำให้หมั่นสังเกตตรวจสอบกายและความรู้สึกทางกายของตนเองอยู่เสมอ เพื่อจะได้รู้เท่าทันอารมณ์และกิเลสที่เกิดขึ้น และเผชิญหน้ากับมันด้วยสติปัญญา

ยิ่งไปกว่านั้น พระพุทธศาสนายังสอนเรื่อง อนิจจังของร่างกาย ว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยงแท้ ย่อมแก่ เจ็บ และตายไปในที่สุด การระลึกถึงความไม่เที่ยงของกายเช่นนี้ มีเป้าหมายเพื่อให้เราไม่ประมาทในการใช้ร่างกาย ไม่ปล่อยชีวิตไปในการทำชั่วหรือหมกมุ่นในความสนุกสนานโดยไม่ดูแลสุขภาพของตน ผู้ปฏิบัติจะเห็นคุณค่าของร่างกายว่าเป็นพาหนะสำคัญของชีวิต ที่มีเพียงอันเดียว ถ้าเสียหายไปก็หาทดแทนไม่ได้ ดังนั้นเราจึงควรใช้ร่างกายนี้ ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์ พร้อมทั้งดูแลบำรุงรักษาให้ดีเท่าที่จะทำได้ กายที่สะอาดและแข็งแรงในความหมายทางธรรมไม่ได้หมายถึงเพียงการอาบน้ำชำระล้างหรือแต่งตัวให้ดูดีเท่านั้น แต่หมายถึงการไม่ใช้กายไปในทางที่ผิดศีลธรรม ไม่นำกายไปเบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น ตลอดจนไม่ทำร้ายตนเองด้วยพฤติกรรมเสื่อมเสีย เช่น ดื่มสุรา เสพของมึนเมา หรืออดหลับอดนอนจนร่างกายทรุดโทรม เมื่อเราดำเนินชีวิตทางกายโดยมีวินัยและเมตตา กรุณาต่อตนเอง, ไม่ฝืนธรรมชาติของร่างกายหรือใช้มันเกินขนาดที่เหมาะสม ร่างกายก็จะผ่อนคลาย เบาสบาย และจิตใจก็พลอยเบาสบายตามไปด้วย โดยสรุป การพัฒนากายในทัศนะของพระพุทธศาสนา คือ การวางรากฐานชีวิตทางกายที่ดีและมีวินัย เพื่อเกื้อหนุนการพัฒนาศีล จิต และปัญญาต่อไปอย่างมั่นคง ดังที่มีคำกล่าวว่าเมื่อกายมีพื้นฐานมั่นคง ก็เป็นฐานรองรับให้ศีล จิต และปัญญาเติบโตได้อย่างสง่างาม

3.2.3 การพัฒนาร่างกายในมุมมองปัจจุบัน

ในศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพสมัยใหม่ การพัฒนากาย หรือการพัฒนาสุขภาพร่างกาย หมายถึง กระบวนการที่เสริมสร้างและพัฒนาความแข็งแรงของร่างกายให้มีสุขภาพดี พร้อมทั้งมีสมรรถภาพที่ดีในการดำรงชีวิต ประเมธ ศรีภิญโญ และสงวน หล้าโพพันธ์ (2566) นักวิชาการด้านพุทธศาสตร์และการพัฒนา ได้อธิบายว่าการพัฒนากายประกอบด้วยหลายองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ การออกกำลังกาย โภชนาการ การพักผ่อน สุขภาพจิต และการตรวจสุขภาพ ดังนี้ 1.การออกกำลังกาย เป็นประจำ เช่น การวิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ หรือกิจกรรมใดๆ ที่เพิ่มการใช้พลังงานของร่างกาย ประโยชน์ ช่วยเสริมความแข็งแรงของหัวใจและปอด เพิ่มความทนทานของร่างกาย และช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญพลังงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น 2.การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength Training) เช่น การยกน้ำหนักหรือใช้อุปกรณ์ฝึกแรงต้านต่างๆ ประโยชน์ ช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อและความหนาแน่นของกระดูก ส่งผลต่อการเพิ่มอัตราการเผาผลาญของร่างกาย และช่วยในการควบคุม น้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม 3.การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) เช่น การฝึกโยคะหรือการยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บจากการใช้งานร่างกาย และช่วยให้กล้ามเนื้อที่ใช้งานหนักฟื้นตัวได้ดีขึ้น 4.การฝึกความสมดุล (Balance Training) เช่น การฝึกบนพื้นผิวไม่เรียบ การรำไทเก๊ก (Tai Chi) หรือท่าฝึกที่ช่วยเรื่องการทรงตัว ประโยชน์ ช่วยพัฒนาการทรงตัวและการประสานงานของร่างกาย ซึ่งสำคัญมากโดยเฉพาะในผู้สูงอายุ ป้องกันการพลัดตกหกล้มและอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ 5.การทำกิจกรรมที่สนุกสนาน เช่น การเล่นกีฬา การเดินรำ หรือกิจกรรมสันทนาการอื่นๆ ที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย ประโยชน์ ช่วยให้เกิดการออกกำลังกายโดยที่ผู้ฝึกไม่รู้สึกเบื่อหน่าย ส่งเสริมให้การออกกำลังกายเป็นนิสัยที่ปฏิบัติได้ต่อเนื่องยั่งยืน

นอกจากองค์ประกอบข้างต้นแล้ว การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีอื่นๆ ก็เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนากายด้วย เช่น การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอเป็นประจำทุกคืน, การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม, การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดและบุหรี่สุรา และการตรวจสุขภาพเป็นระยะตามความเหมาะสมของวัย องค์ประกอบเหล่านี้เมื่อทำควบคู่กันย่อมส่งเสริมให้ร่างกายโดยรวมมีสุขภาพที่ดีและทนทานต่อปัญหาต่างๆ ได้มากขึ้น งานวิจัยของ พระครูสุตาภรณ์ พิสุทธิ และคณะ (2562) ได้นำเสนอ วิธีการฝึกฝนกายภาวนา และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพ ไว้ที่น่าสนใจ โดยสรุปได้ดังนี้ 1.วิธีการฝึกฝนกายภาวนา เน้นการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกาย หลากหลายรูปแบบดังที่กล่าวมาข้างต้น เพื่อพัฒนาความแข็งแรง ความทนทาน และความยืดหยุ่น

ของร่างกายควบคู่กัน ควรจัดตารางการออกกำลังกายให้สมดุลระหว่างการฝึกแบบแอโรบิก, การฝึกกล้ามเนื้อ, และการยืดเหยียดผ่อนคลาย เพื่อให้ร่างกายได้รับการพัฒนาอย่างครบถ้วนทุกระบบ นอกจากนี้ การออกกำลังกายควรทำอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละหลายวัน และเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของผู้ฝึก การมีวินัยในการนอนหลับพักผ่อนให้พอเพียง และการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณพอเหมาะ ก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกกายภาวนา เชิงโลกียวิสัยที่สำคัญ 2.ผลที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพ เมื่อมีการฝึกกายภาวนาอย่างต่อเนื่อง ย่อมนำไปสู่สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้นอย่างชัดเจน ผู้ฝึกจะมีความเสี่ยงลดลงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และโรคอ้วน การออกกำลังกายยังช่วยเพิ่มระดับพลังงาน ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า นอนหลับได้สนิท และตื่นมาสดชื่นขึ้น ลดอาการอ่อนเพลียเรื้อรังได้อีกด้วย ในด้านสุขภาพจิต พบว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยลดระดับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า พร้อมทั้งเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก ทำให้ผู้ฝึกมีความรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขมากขึ้นโดยธรรมชาติ ความมั่นใจในตนเองก็เพิ่มขึ้นตามไปด้วย เพราะเมื่อเห็นพัฒนาการของรูปร่างและสมรรถภาพทางกายดีขึ้น ผู้ฝึกจะเกิดความภูมิใจและเชื่อมั่นในความสามารถของตนมากขึ้น อีกทั้ง คุณภาพการนอนหลับก็จะดีขึ้น มีการศึกษาพบว่า คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะนอนหลับได้ลึกและเพียงพอว่าคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ส่งผลให้ร่างกายและสมองได้รับการฟื้นฟูอย่างเต็มที่ในแต่ละวัน ผลดีเหล่านี้ทั้งหมดล้วนส่งเสริม คุณภาพชีวิตโดยรวม ของบุคคลให้ดียิ่งขึ้น ดังที่ปรากฏในคำกล่าวว่า “สุขภาพที่ดีคือพื้นฐานของชีวิตที่มีคุณภาพ”

โดยสรุป กายภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาร่างกายควบคู่กับการฝึกจิตให้รู้เท่าทันการใช้กาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพะทั้งทางกายและใจอย่างบูรณาการ ในเชิงโลกียวิสัยการพัฒนาการ เป็นการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงผ่านการออกกำลังกาย โภชนาการที่ดี การพักผ่อนที่เพียงพอ และการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ส่วนในเชิงธรรม การพัฒนากาย เป็นการฝึกอบรมตนเองให้มีวินัยในการใช้ชีวิตทางกาย สำรวมอินทรีย์ รู้ประมาณในการบริโภค และมีสติรู้กายอยู่เนืองนิตย์ เพื่อให้กายเป็นเครื่องมือเกื้อหนุนการเจริญสติ สมาธิ และปัญญาได้อย่างเต็มศักยภาพ ทั้งสองมุมมองนี้ ไม่ได้ขัดแย้งกัน หากแต่เกื้อหนุนกัน ร่างกายที่แข็งแรงย่อมเอื้อให้จิตใจแจ่มใส พร้อมต่อการปฏิบัติธรรม ขณะเดียวกัน จิตใจที่ได้รับการฝึกดี มีสมาธิ ก็ส่งผลให้การดำรงชีวิตทางกายมีความเป็นระเบียบ และมีสุขภาพดีตามไปด้วย ดังนั้น กายภาวนา จึงถือเป็นรากฐานขั้นต้นของการพัฒนามนุษย์ทั้งปวง การมีร่างกายที่ได้รับการดูแลและฝึกฝนอย่างเหมาะสมไม่เพียงนำมาซึ่งสุขภาพที่ดีและความยืนยาวของชีวิตเท่านั้น แต่ยังเป็น “บ้านหลังแรกของใจ” ที่รองรับการพัฒนาคุณธรรมและปัญญาให้เจริญงอกงามขึ้น

ภายในได้อย่างเต็มที่ เมื่อกายได้รับการพัฒนาจนเป็นฐานที่มั่นคง บุคคลย่อมพร้อมที่จะพัฒนาศีล จิต และปัญญาของตน ไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และชีวิตที่มีคุณภาพอย่างแท้จริงตามหลักพุทธธรรมต่อไป

3.3. ศีลภาวนา การพัฒนาพฤติกรรม

3.3.1. ความหมายและความสำคัญของศีล

ศีล ภาษาสันสกฤต ศีล, ภาษาบาลี สีล หมายถึง ความประพฤติที่เป็นปกติเรียบร้อยของกาย และวาจา (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2554) ศีลเป็นข้อปฏิบัติขั้นพื้นฐานในพระพุทธศาสนา มีบทบาทในการควบคุมการกระทำทางกายและวาจาให้อยู่ในครรลองที่ตรงตาม อันจะก่อให้เกิดความสงบสุขทั้งแก่ผู้ปฏิบัติและสังคมโดยรวม การรักษาศีลช่วยแก้ไขปัญหามูลฐาน 5 ประการในสังคม นำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสันติและลดการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ประโยชน์สำคัญของศีล คือ ทำให้กาย วาจา และใจสงบ เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการกระทำที่เป็นโทษ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังเป็นกระบวนการขัดเกลาจิตใจให้เบาบางลง อันจะช่วยเกื้อหนุนให้จิตมีความพร้อมที่จะเจริญสมาธิได้ง่ายขึ้น (พระครูคุณสังขกิจ และพระมหามานพ ปภสฺสโร, 2566)

ศีลสำหรับคฤหัสถ์ หมายถึง ศีลจำนวนน้อยข้อที่ยึดถือปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ส่วนสำหรับบรรพชิตจะมีจำนวนข้อที่มากขึ้น เพื่อใช้กำกับการดำรงตนในสมณเพศอย่างสมบูรณ์ และเป็นรากฐานในการประพฤติพรหมจรรย์ ในระดับที่สูงขึ้น คำว่า ศีล สามารถแปลหรืออธิบายได้หลากหลายความหมาย เช่น ความเป็นปกติของกายวาจา ความประพฤติที่เรียบร้อยปราศจากโทษ ข้อปฏิบัติที่ช่วยให้เว้นจากความชั่ว ตลอดจนหมายถึงความสุจริตทั้งทางกาย วาจา และการดำรงชีพ นอกจากนี้คำว่า “ศีล” ยังใช้เรียกการศึกษาอบรมขั้นต้นทางพระพุทธศาสนา หรือ อธิศีลศึกษา ซึ่งเป็นขั้นแรกในการฝึกฝนตนเองตามไตรสิกขา

ระดับของศีล หลักธรรมเรื่องศีลแบ่งระดับความละเอียดออกได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ จุลศีล (ศีลอย่างน้อย), มัชฌิมศีล (ศีลอย่างกลาง) และ มหาศีล (ศีลอย่างสูง) จุลศีล หมายถึง ศีลขั้นต่ำสุดที่คฤหัสถ์ควรรักษา ประกอบด้วยศีลพื้นฐาน 2 กลุ่มคือ เบญจศีล (ศีล 5) ซึ่งเป็นศีลพื้นฐานของผู้ครองเรือน และ อาชีวะวัฏฐมกศีล ซึ่งเป็นศีลที่ว่าด้วยสัมมาอาชีวะหรือการเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง มัชฌิมศีล เป็นศีลระดับปานกลาง ประกอบด้วยศีลของผู้บวชเบื้องต้น 2 ประเภท ได้แก่ อัญญศีล (ศีล 8) และ ทสศีล (ศีล 10) ซึ่งเพิ่มความเข้มงวดในการประพฤติสำรวมมากขึ้นกว่าศีลของคฤหัสถ์ มหาศีล คือศีลระดับสูงสุด ประกอบด้วยศีลของผู้ที่อุปสมบทเป็นสมณะ 2 ประเภท ได้แก่ ศีลของ ภิกษุ และ ภิกษุณี ซึ่งมี

จำนวนมากและมีรายละเอียดปลีกย่อย เพื่อกำกับความประพัตของพระภิกษุและภิกษุณีในสมณเพศอย่างครบถ้วนสมบูรณ์

3.3.2. ประเภทของศีล

สามารถจำแนกศีลออกเป็น 6 ประเภทหลัก ตามจำนวนข้อและฐานะของผู้ถือศีล ดังนี้

1.) ปญจศีล หรือศีล 5 เป็นศีลขั้นพื้นฐานที่สุดสำหรับคฤหัสถ์ ประกอบด้วย ข้อห้าม 5 ประการ ตามพระโอวาทของพระโคตมพุทธเจ้า (อง.จตุกก. 13/12/15) ซึ่งได้แก่ การเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเท็จ และดื่มสุราเมรัย. อย่างไรก็ตาม หลักศีล 5 นี้มีการปฏิบัติสืบทอดมาก่อนพุทธกาลและถือเป็นมาตรฐานคุณธรรมขั้นต้นของมนุษยชาติ โดยผู้บรรลุนิพพานเป็นพระโสดาบันย่อมไม่ละเมิดศีล 5 ตลอดชีวิต ศีล 5 ยังมีบทบาทสำคัญในพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาทุกประเภท โดยมักปรากฏว่าพระสงฆ์กล่าวนำศีล 5 เป็นภาษาบาลีเพื่อให้พุทธศาสนิกชนกล่าวรับและสมาทานตาม เรียกว่า “ให้ศีล” และ “รับศีล” ตามลำดับ (พิชิต ปริมาตร, 2559) การให้ศีลมีได้จำกัดเฉพาะพระสงฆ์เท่านั้น หากคฤหัสถ์ผู้ตั้งใจรักษาศีลก็สามารถให้ศีลแก่ผู้อื่นได้เช่นกัน ศีล 5 ทั้งห้าข้อ มีรายละเอียดดังนี้

- 1.ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากการฆ่าสัตว์หรือเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น
- 2.อทินนา ทานา เวรมณี เว้นจากการลักทรัพย์หรือถือเอาของที่เจ้าของมิได้อนุญาต
- 3.กาเมสุมิฉาจารา เวรมณี เว้นจากการประพฤติดีกาม เช่น ล่วงประเวณีในคู่ครองผู้อื่น
- 4.มุสาวาหา เวรมณี เว้นจากการพูดเท็จ รวมถึงงดเว้นการพูดคำหยาบ ส่อเสียด และเพ้อเจ้อ
- 5.สุราเมรัยมัชฌมาทัฏฐานา เวรมณี เว้นจากการดื่มสุราและของมึนเมาทั้งปวง อันเป็นเหตุให้ขาดสติ

2.) อาชีวัฏฐมกศีล คำว่า อาชีวัฏฐมกศีล แปลตรงตัวว่า ศีลที่มีอาชีวะแปดข้อ หมายถึง ศีลที่เพิ่มหลักการเรื่องสัมมาอาชีวะเข้ามาเป็นข้อปฏิบัติด้วย ในคัมภีร์ วิสุทฐิสมรรถ (สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), 2548) เรียกศีลชนิดนี้ว่า อาทิพรหมจริยศีล โดยอธิบายว่าเป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นสำหรับผู้มุ่งดำเนินในพรหมจรรย์ ควรรักษาให้บริสุทธิ์ตั้งแต่แรกเริ่มที่ก้าวเข้าสู่หนทางธรรม แนวคิดนี้สอดคล้องกับพุทธดำรัสที่ว่า “ปุพเพ ว โข ปนสส กายกมมํ วจิกมมํ อาชีโว ปริสุทโธ โหติ” ซึ่งแปลว่า “กายกรรม 3 วจกรรม 4 และอาชีวะ 1 ของบุคคลนั้นบริสุทธิ์ตั้งแต่แรกเริ่ม” (ม.อ. 14/431/371). ศีลอาชีวัฏฐมกประกอบด้วยข้อปฏิบัติ 8 ประการ ได้แก่ การเว้นจากการฆ่าสัตว์, เว้นจากการลักทรัพย์, เว้นจากการประพฤติดีกาม, เว้นจากการพูดเท็จ, เว้นจากการพูดคำหยาบ, เว้น

จากการพูดส่อเสียด, เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ และเว้นจากการประกอบอาชีพที่ผิดทำนองคลองธรรม. ศิลชุดนี้นิยมปฏิบัติกันแพร่หลายในประเทศพม่า แต่ในประเทศไทยไม่ค่อยเป็นที่รู้จักแพร่หลายตามคติที่อธิบายไว้ ผู้ใดรักษาศีล 5 ได้อย่างบริบูรณ์ อย่างน้อยย่อมได้เกิดเป็นมนุษย์อีกในภพหน้า ส่วนผู้ที่รักษาอชีวภูมิรักษาศีลได้บริบูรณ์ เชื่อว่าจะได้เกิดมาเป็นเพศชาย อย่างต่ำก็เป็นอริยบุคคลระดับพระสกทาคามี ผู้กลับมาเกิดอีกเพียงครั้งเดียว ในพุทธศาสนาเถรวาท

3) อัฐุศีล หรือศีล 8 เป็นศีลของคฤหัสถ์ที่มักับรักษาในวันพระ หรือวันอุโบสถ โดยอุบาสกอุบาสิกาสามารถอธิฐานรักษาศีล 8 เป็นการชั่วคราว เช่น 1 วัน เรียกว่า ปกตอุโบสถ หรือ 3 วัน เรียกว่า ปฏิจาครอุโบสถ ศีล 8 นี้ถือเป็นศีลชั้นต่ำของพระอนาคามี ผู้ไม่กลับมาเกิดอีก และเป็นการประพบัติพรหมจรรย์ชั่วคราวสำหรับฆราวาส ผู้ที่จะรักษาศีล 8 มักสมาทานตั้งแต่เช้าของวันถือศีล ด้วยการเปล่งวาจาขอถือศีลครบทั้ง 8 ข้อ และงดเว้นการประพฤติดังอย่างชั่วขณะ เพื่อฝึกตนเองให้มีความสำรวมยิ่งขึ้น ศีล 8 นั้นประกอบด้วยศีล 5 ข้อแรกเช่นเดียวกับเบญจศีล แต่มีการปรับปรุงข้อที่ 3 และเพิ่มข้อปฏิบัติเพิ่มเติมรวมเป็น 8 ข้อ ดังนี้

- 1.งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ (เหมือนศีล 5 ข้อที่ 1)
- 2.งดเว้นจากการลักทรัพย์ (เหมือนศีล 5 ข้อที่ 2)
- 3.อพรหมจริยา เวรมณี เว้นจากการประพฤติดิฉิพรหมจรรย์ หมายถึงถือพรหมจรรย์อย่างเคร่งครัด (งดเว้นการร่วมประเวณีทุกกรณี)
- 4.งดเว้นจากการพูดเท็จ และไม่พูดคำหยาบ ส่อเสียด หรือเพ้อเจ้อ (เหมือนศีล 5 ข้อที่ 4 แต่รวมถึงวจีทุจริตทุกประเภท)
- 5.งดเว้นจากการดื่มสุราเมรัยของมึนเมา (เหมือนศีล 5 ข้อที่ 5)
- 6.วิกาลโภชนา เวรมณี เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล คือหลังเที่ยงวันจนถึงรุ่งเช้า
- 7.นจจิตวาติตวิสุกทสสนา มาลาคนฺธวิเลปนธารณมณฺฑนวิภูสนฺธุฐานา เวรมณี เว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมดนตรี หรือดูการละเล่น รวมถึงงดการประดับตกแต่งร่างกายด้วยพวงมาลัย เครื่องหอม และเครื่องประดับตกแต่ง ข้อห้ามด้านบันเทิงและแต่งองค์ทรงเครื่อง
- 8.อุจจาसनมหาสนนา เวรมณี เว้นจากการนั่งหรือนอนบนที่นอนสูงใหญ่ หรือที่นอนอันมีเครื่องปูลาดพูก่อน คือเว้นความสะดวกสบายเกินจำเป็นในการหลับนอน

4.) ทสศีล หรือศีล 10 เป็นศีลที่สามเณรชายและสามเณรีหญิง จะต้องสมาทานรักษาตลอดเวลาที่ครองสมณเพศในฐานะสามเณร แต่บุคคลทั่วไปที่มีศรัทธาก็อาจทดลองถือปฏิบัติศีล 10 ได้เช่นกัน โครงสร้างของศีล 10 สอดคล้องกับศีล 8 เป็นส่วนใหญ่ เพียงแต่แยกข้อห้ามเรื่องการฟ้อน

รำและการตกแต่งร่างกาย ซึ่งรวมกันอยู่ในข้อ 7 ของศีล 8 ออกเป็น 2 ข้อ คือข้อ 7 และข้อ 8 และเพิ่มข้อห้ามเรื่องทรัพย์สินเงินทองเป็นข้อที่ 10. ดังนั้นเนื้อหาของศีล 10 จึงประกอบด้วย

- 1.ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากการทำลายชีวิต งดฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
- 2.อทินนา ทานา เวรมณี เว้นจากการถือเอาสิ่งที่เจ้าของมิได้ให้ งดลักทรัพย์
- 3.อพรหมจริยา เวรมณี เว้นจากการประพฤติผิดพรหมจรรย์ งดร่วมประเวณี งดพรหมจรรย์
- 4.มุสาวาหา เวรมณี เว้นจากการพูดเท็จ ไม่โกหกและไม่พูดยั้งสงสัย ฯลฯ
- 5.สุราเมรยมชฺชปมาทญฺฐานา เวรมณี เว้นจากการเสพสุราและของมึนเมา ไม่ดื่มของมึนเมาทุกชนิด
- 6.วิกาลโภชนา เวรมณี เว้นจากการบริโภคอาหารในยามวิกาล งดฉันอาหารตั้งแต่เที่ยงวันถึงรุ่งเช้า
- 7.นจฺจคิตฺวาทิตฺวิสุทฺถัสสนา เวรมณี เว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมดนตรี และดูการเล่นต่างๆ ละเว้นอบายมุขด้านมหรสพทั้งหมด
- 8.มาลาคนฺธวิเลปนธารณมณฺฑนวิภูสนญฺฐานา เวรมณี เว้นจากการตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้ของหอม เครื่องสำอาง และเครื่องประดับตกแต่ง ละเว้นการเสริมสวยและเครื่องประดับ
- 9.อุจฺจาสนนมหาสยนา เวรมณี เว้นจากการนั่งหรือนอนบนที่นอนสูงใหญ่หรือฟูกที่นุ่มหนา ไม่นอนบนที่นอนหยาบจนเกินความจำเป็น
- 10.ชาตฺรปฺราศตปฏิกฺคหณา เวรมณี เว้นจากการรับหรือถือเอาทองและเงิน รวมถึงทรัพย์สินที่มีค่าอื่นๆ

ศีล 10 จึงมีเนื้อหาครบถ้วนครอบคลุมศีล 5 ข้อแรก ซึ่งเป็นศีลพื้นฐานของคฤหัสถ์ และเพิ่มเติมข้อกำกับต่างๆ เพื่อการดำรงชีวิตอย่างสมณะในเพศบรรพชิต ผู้บวชเป็นสามเณรและสามเณรีต้องรักษาศีล 10 ตลอดเวลาที่ครองสมณเพศ ในกรณีของผู้หญิงที่จะบวชเป็นภิกษุณี เรียกว่าสิกขมานา จะต้องรักษาศีลข้อ 1-6 ให้บริสุทธิ์ครบถ้วนเป็นเวลา 2 ปี โดยไม่มีการขาดเลย ส่วนข้อที่ 7-10 หากผิดพลาดบ้างยังพอให้อภัยได้ ทั้งนี้ พระอริยบุคคลชั้นสูงสุดคือพระอรหันต์นั้นโดยปกติจะไม่ละเมิดศีลข้อ 1-9 เลยตลอดชีวิต และไม่ยึดติดถือครองเงินทอง ข้อ 10 โดยสิ้นเชิง จึงกล่าวได้ว่าศีล 10 เป็นข้อปฏิบัติขั้นต่ำของพระอรหันต์ (ขุ.สุ. 25/855/868)

5.) ศีลของพระภิกษุ พระวินัย 227 ข้อ สำหรับพระภิกษุในพระพุทธศาสนาเถรวาท ศีลที่ต้องปฏิบัติคือพระวินัยจำนวน 227 ข้อ ซึ่งทรงบัญญัติไว้ในพระปาฏิโมกข์ (วิ.มหา. 1/409/308) อันเป็นส่วนหนึ่งของพระวินยปิฎก วัตถุประสงค์ของพระวินยเหล่านี้คือเพื่อรักษาความเป็นระเบียบ

เรียบร้อยของคณะสงฆ์ และส่งเสริมการประพุดิพรหมจรรย์ของพระภิกษุให้บริสุทธิ์สมบูรณ์ การละเมิดพระวินัย มีบทลงโทษต่างกันตามความร้ายแรง เรียกว่า “อาบัติ” โดยโทษหนักที่สุดคือ ปาราชิก ซึ่งส่งผลให้ภิกษุรูปนั้นพ้นจากความเป็นพระโดยสิ้นเชิง ขาดจากความเป็นพระและห้ามบวชใหม่อีก ควรกล่าวว่าแม้พระวินัยจะเป็นข้อบัญญัติที่พระภิกษุต้องรักษา แต่ในเชิงหลักธรรม ศีลของพระภิกษุ ที่เป็นองค์ธรรมตามพุทธบัญญัติจริงๆ นั้นมีเพียงบางข้อเท่านั้น ประมาณ 43 ข้อ ส่วนที่เหลือเป็นรายละเอียดปลีกย่อยเพื่อการบริหารคณะสงฆ์ อย่างไรก็ตาม เพื่อความง่ายมักเรียกรวมว่าพระสงฆ์มีศีล 227 ข้อตามจำนวนพระวินัย หากพระภิกษุล่วงละเมิดพระวินัย จะเรียกว่า ต้องอาบัติ และต้องได้รับการลงโทษหรือแก้ไขตามระดับของอาบัตินั้นๆ (พระครูวิบูลภักโรภาส (โอภาโส) และพระมหามิตร ฐิตปญโญ, 2562) อาบัติสถานเบา เช่น ปาจิตตีย์ สามารถแก้ไขได้ โดยการแสดงอาบัติกล่าวสารภาพผิดต่อพระภิกษุรูปอื่นเพื่อแสดงความสำนึกและตั้งใจแก้ไข ส่วนอาบัติขั้นร้ายแรงเช่น ปาราชิก นั้นไม่สามารถแก้ไขได้และผู้กระทำความผิดขาดจากความเป็นพระทันที พระวินัย 227 ข้อในพระปาฏิโมกข์ แบ่งออกเป็นหมวดหมู่ 8 หมวด ตามระดับความหนักเบาของอาบัติ ดังนี้ (พระครูวาปีจันทคุณ (อัสเจริย์ พันธุ์แก้ว), 2565)

(1) ปาราชิก 4 ข้อ ความผิดขั้นอุกฤษฏ์ที่ร้ายแรงที่สุด ผู้กระทำต้องขาดจากความเป็นพระภิกษุทันที ขาดจากเพศบรรพชิตและไม่สามารถบวชใหม่ได้อีก

(2) สังฆาทิเสส 13 ข้อ ความผิดร้ายแรงรองลงมา ต้องอยู่กรรม การลงโทษโดยให้อยู่ปริวาสกรรม ก่อนจึงจะกลับมาปฏิบัติศาสนกิจร่วมกับหมู่สงฆ์ได้

(3) อนิยต 2 ข้อ ความผิดที่ไม่แน่ชัดต้องตรวจสอบข้อเท็จจริงเป็นกรณีไป อาบัติขั้นอยู่กับพฤติกรรม หากพบว่าผิดเข้าข่ายก็ต้องรับโทษตามนั้น

(4) นิสสัคคียปาจิตตีย์ 30 ข้อ ความผิดที่ต้อง นิสสัคคีย คือนหรือสละสิ่งของ ที่ได้มาโดยมิชอบตามพระวินัยนั้น และรับโทษปาจิตตีย์ กล่าวสารภาพผิด

(5) ปาจิตตีย์ 92 ข้อ ความผิดสถานเบา เมื่อกระทำแล้วต้องแสดงอาบัติแก่พระรูปอื่น กล่าวคำสารภาพจึงจะถือว่าสะสางโทษนั้นเสร็จสิ้น

(6) ปาฏิเทสนียะ 4 ข้อ ความผิดที่ต้องแสดงตนยอมรับผิดเมื่อเกิดกรณีเฉพาะ เช่น เกี่ยวกับการรับประทานอาหารบางประเภทเกินควร

(7) เสขียวัตร 75 ข้อ ข้อปฏิบัติหรือมารยาทที่ภิกษุต้องประพฤติในชีวิตประจำวัน เพื่อความเรียบร้อยและสำรวม เช่น กิริยาในการเดินบิณฑบาต การแต่งกาย การฉันอาหาร ฯลฯ

(8) อธิกรณสมณะ 7 ข้อ หลักปฏิบัติสำหรับระงับข้อพิพาทหรือข้อขัดแย้งต่างๆ ในหมู่สงฆ์

6.) ศิลของพระภิกษุณี พระวินัย 311 ข้อ สำหรับพระภิกษุณีในพระพุทธศาสนาเถรวาท มี ศิลที่ต้องปฏิบัติจำนวน 311 ข้อ ซึ่งระบุไว้ในพระภิกษุณีปาฏิโมกข์ (วิ.ภิกขุณี. 3/3/4) การล่วงละเมิด พระวินัยของภิกษุณีก็เรียกว่าต้องอาบัติ เช่นเดียวกับภิกษุ และมีการแบ่งระดับความร้ายแรงของ อาบัติเป็นลำดับชั้นลดหลั่นกัน โดยแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ จากโทษหนักสุดไปจนถึงเบาสุด ดังนี้

(1) ปาราชิก 8 ข้อ ความผิดร้ายแรงที่สุด เมื่อล่วงเกินแล้วผู้นั้นต้องพ้นจากความเป็นภิกษุณี โดยสิ้นเชิง

(2) สังฆาทิเสส 17 ข้อ ความผิดรองลงมา ต้องรับโทษอยู่กรรมเช่นเดียวกับสงฆ์

(3) นิสสัคคียปาจิตติย 30 ข้อ ความผิดที่ต้องคืนสิ่งของที่ได้มาโดยผิดพระวินัยและรับโทษ ปาจิตติย

(4) ปาจิตติย 166 ข้อ ความผิดสถานเบา เมื่อทำผิดต้องแสดงอาบัติต่อภิกษุณีรูปอื่นเพื่อระงับ โทษ

(5) ปาฏิเทสนียะ 8 ข้อ ความผิดที่ต้องสารภาพผิดในบางกรณี เช่น กรณีเกี่ยวกับอาหารคล้าย ในฝ่ายสงฆ์

(6) เสขียะ 75 ข้อ ข้อปฏิบัติด้านมารยาทและความสำรวมที่ภิกษุณีต้องปฏิบัติ

(7) สารูป 26 ข้อ ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับกิริยาท่าทางและการแต่งกายของภิกษุณี

(8) โภชนปฏิสังยุตต์ 30 ข้อ ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับมารยาทในการบริโภคอาหาร

(9) รัมมเทสนาปฏิสังยุตต์ 16 ข้อ ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการแสดงธรรมและการสอนสั่ง

(10) ปกิณณกะ 3 ข้อ ข้อปฏิบัติทั่วไปอื่นๆ

(11) อธิกรณสมถะ 7 ข้อ หลักการระงับอธิกรณ์หรือข้อพิพาทในหมู่สงฆ์

ในจำนวนศิลปะของภิกษุณี 311 ข้อนี้ หลายข้อมีลักษณะคล้ายคลึงหรือเทียบได้กับศิลปะของภิกษุ แต่บางข้อมีเพิ่มเติมเป็นการเฉพาะสำหรับภิกษุณี เช่น หมวดสารูป, โภชนปฏิสังยุตต์, รัมมเทสนา ปฏิสังยุตต์ และปกิณณกะ ตามที่กล่าวข้างต้น โดยภาพรวมแล้ว ภิกษุณีต้องดำรงชีวิตในสมณเพศ อย่างประหยัดเรียบง่าย ไม่เป็นภาระแก่คฤหัสถ์ผู้ถวายปัจจัย และรักษาวินัยทุกข้อเพื่อความเป็นระเบียบและความน่าเลื่อมใสศรัทธาในหมู่พุทธบริษัท

วิถีชีวิตกับความเข้มงวดของศิลปะแต่ละระดับ ระดับของศิลปะที่แตกต่างกันนั้นสัมพันธ์กับลักษณะ การดำเนินชีวิตและการเลี้ยงชีพอย่างถูกต้อง สัมมาอาชีวะ ของผู้ปฏิบัติในแต่ละชั้น กล่าวคือ ยิ่งศิลปะ ระดับสูงขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งจำกัดกรอบการบริโภคและความสะดวกสบายเพื่อขัดเกลากิเลสให้ลดน้อยลง เท่านั้น (พระครูจิตติโชติคุณ และคณะ, 2561) เช่น ศิล 5 ผู้รักษาศิล 5 ดำรงชีวิตโดยไม่เบียดเบียน

ผู้อื่น ทั้งในด้านชีวิต ทรัพย์สิน ความสัมพันธ์ และสติสัมปชัญญะ เช่น ไม่เสพล้างมีนเมา ถือเป็นมาตรฐานพื้นฐานของผู้ครองเรือนที่จะอยู่ร่วมในสังคมอย่างปกติสุข อาชีวภูมิศาสตร์ ผู้รักษาศีลระดับนี้ มุ่งเน้นการแสวงหาทรัพย์โดยสุจริต ไม่ประกอบอาชีพที่ก่อความเดือดร้อนหรือเบียดเบียนผู้อื่น จึงเป็นการยกระดับจากศีล 5 โดยเพิ่มเติมด้านการเลี้ยงชีพที่ชอบธรรม อัฐศีล ผู้ถือศีล 8 จะงดเว้นจากกามคุณทั้งปวงชั่วคราว ถือพรหมจรรย์ในวันถือศีล และลดทอนปัจจัยการบริโภคที่เกินความจำเป็น เช่น งดอาหารมื้อเย็น งดความบันเทิงและการประดับตกแต่งตนเอง ถือเป็นการฝึกตนให้สมถะยิ่งขึ้นแม้ยังดำรงชีวิตในเพศคฤหัสถ์ ทสศีล ผู้รักษาศีล 10 ดำรงชีวิตเสมือนนักรบอย่างแท้จริง แม้ยังเป็นสามเณรหรือคฤหัสถ์ที่ทดลองปฏิบัติ แต่จะงดเว้นการสะสมทรัพย์สินเงินทอง ใช้ชีวิตอย่างกน់น้อยโดยอาศัยการขอหรือรับถวายเป็นหลัก และมีข้อวัตรปฏิบัติเพิ่มเติมเพื่อความสะดวกเหมาะสมต่อความศรัทธาของผู้คน

พระวินัยปิฎกและกติกุมุขี พระภิกษุและภิกษุณีจะดำรงชีวิตด้วยความประหยัดเรียบง่ายที่สุด สมดังผู้สละทางโลก ทั้งในด้านอาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และเครื่องนุ่งห่ม โดยยึดหลักใช้สอยปัจจัยสี่เท่าที่จำเป็นต่อความดำรงอยู่ และต้องปฏิบัติตามพระวินัยอย่างเคร่งครัดทุกข้อ เพื่อไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น ตลอดจนไม่เป็นภาระแก่ญาติโยมผู้อุปฐาก

3.3.3. ศิลภาวนาและการพัฒนาพฤติกรรม

ศิลปภาวนา หมายถึงการเจริญศีลหรือการฝึกอบรมศีล คือการพัฒนาปรับปรุงพฤติกรรมของแต่ละบุคคลให้ตั้งอยู่ในกรอบของระเบียบวินัยและคุณธรรมที่พึงงาม กล่าวคือ เป็นการฝึกตนให้ประพฤติตนถูกต้องตามกฎหมาย กฎเกณฑ์ และขนบธรรมเนียมจารีตของสังคม ตลอดจนรักษามารยาทและจรรยาบรรณทางวิชาชีพ มีสัมมาอาชีวะในการประกอบอาชีพที่สุจริต ขยันหมั่นเพียรในการทำงาน อุฏฐานสัมปทา และรู้จักประหยัดอดออมทรัพย์สินที่หามาได้ อารักขสัมปทา ด้วยวิธีที่ปลอดภัย เช่น ฝากธนาคารหรือลงทุนตามระบบที่รัฐจัดให้ หากบุคคลส่วนใหญ่ในสังคมบกพร่องในคุณธรรมศีลธรรม โดยเฉพาะการไม่รักษาศีล 5 สังคมนั้นย่อมขาดความสงบสุขและเสียสมดุล เกิดปัญหาความเสื่อมทรุดในหลายด้าน เช่น ความเชื่อมั่นของประชาชนและนานาชาติต่อประเทศลด การพัฒนาประเทศไม่บรรลุเป้าหมายเนื่องจากกระบวนการต่างๆ ขาดความสุจริตยุติธรรม การทุจริตคอร์รัปชัน ทั้งในระดับบุคคลและเชิงนโยบาย มักมีรากเหง้ามาจากความเสื่อมทรามทางศีลธรรมดังกล่าว ดังนั้น ภาครัฐจึงต้องเน้นนโยบายการบริหารที่ดี (Good Governance) ซึ่งประกอบด้วย

ความโปร่งใส ตรวจสอบได้ ความมีประสิทธิภาพ และการป้องกันปราบปรามการทุจริตในการบริหารงานต่างๆ เพื่อเสริมสร้างหลักธรรมาภิบาลและลดปัญหาที่เกิดจากการขาดศีลธรรม

การพัฒนาพฤติกรรม ในที่นี้หมายถึง กระบวนการปรับเปลี่ยนหรือเสริมสร้างนิสัยและการกระทำในทางที่ดีขึ้น เพื่อให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ และบรรลุความสำเร็จในด้านต่างๆ โดยกระบวนการนี้ประกอบด้วยหลายด้าน เช่น การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน กำหนดเป้าหมายชีวิต หรือเป้าหมายการพัฒนาตนเองที่สามารถวัดผลได้ เพื่อเป็นแรงจูงใจและทิศทางในการปรับปรุงตนเอง การสร้างนิสัยที่ดี ฝึกฝนพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นนิสัย เช่น การอ่านหนังสือทุกวัน การออกกำลังกายเป็นประจำ หรือการทำงานอย่างมีระเบียบวินัยต่อเนื่อง การจัดการอารมณ์ เรียนรู้วิธีควบคุมและระงับอารมณ์ด้านลบ ตลอดจนปรับสภาพจิตใจเมื่อเผชิญความเครียดหรือความกดดัน เช่น การฝึกสมาธิเพื่อเพิ่มสติและความเยือกเย็น ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ พัฒนาทักษะการฟังและการพูดที่ดี รู้จักแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น การรับมือกับความล้มเหลว มองความล้มเหลวเป็นบทเรียน เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตนเองจากความผิดพลาด และเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจเพื่อไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค การฝึกทักษะชีวิต พัฒนาทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น การบริหารเวลา การจัดการการเงิน และการดูแลสุขภาพ ตลอดจนการวางแผนชีวิตอย่างมีเป้าหมาย

การพัฒนาพฤติกรรมดังที่กล่าวมานี้ เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยเวลาและความพยายาม แต่เมื่อบุคคลพากเพียรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอแล้ว ย่อมนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถรับมือกับความท้าทายต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเอื้อให้การฝึกศิลปภาวนาบรรลุผลอย่างยั่งยืน ความสำคัญของการพัฒนาศีล การพัฒนาศีลหรือคุณธรรมจริยธรรม (สุรพิศ ทวีศักดิ์, 2552) ในชีวิตประจำวันเป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องและมีความสุข ทั้งยังส่งผลดีต่อสังคมโดยรวม ดังนั้น สร้างพื้นฐานทางจริยธรรม การที่บุคคลมีศีลธรรมมั่นคงจะช่วยให้มีหลักในการตัดสินใจและประพฤติตนในทางที่ถูกต้อง ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม (อุทัย คงศิริภักดีและคณะ, 2565) เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เมื่อเราประพฤติตนด้วยคุณธรรม เช่น ความซื่อสัตย์ ความมีน้ำใจ และการให้เกียรติผู้อื่น ย่อมทำให้เกิดความไว้วางใจและสายสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ตลอดจนชุมชนรอบข้าง ส่งเสริมความสุขภายใน การทำความดีและมีจิตใจที่บริสุทธิ์เป็นกุศลส่งผลให้เกิดความอิ่มเอิบใจและความสุขทางใจที่ยั่งยืน มากกว่าความสุขชั่วคราวจากวัตถุภายนอก สร้างสังคมคุณภาพ หากสมาชิกในสังคมมีศีลธรรมประจำใจ สังคมนั้นย่อมเกิดบรรยากาศแห่งความสงบสุข ความร่วมมือ

เกื้อกูล และปราศจากปัญหาอาชญากรรมหรือการเอารัดเอาเปรียบกัน เมื่อแต่ละคนต่างตระหนักในหน้าที่และเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน

ผลของการฝึกศิลปะในชีวิตประจำวัน การฝึกฝนอบรมศิลปธรรมอย่างสม่ำเสมอนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงด้านบวกในชีวิตประจำวันหลายประการ ได้แก่ การตัดสินใจที่ดีขึ้น ผู้ที่ยึดมั่นในศิลปธรรมจะมีสติรอบคอบในการตัดสินใจ สามารถแยกแยะถูกผิด และตัดสินใจเลือกแนวทางที่เหมาะสม โดยคำนึงถึงผลที่จะตามมา การจัดการกับความขัดแย้ง เมื่อเผชิญปัญหาหรือความขัดแย้ง คนที่มีศิลปธรรมมักจะแก้ไขสถานการณ์ด้วยวิธีที่สร้างสรรค์และไม่ใช้ความรุนแรง เน้นการเจรจาด้วยเหตุผลและความเข้าใจ ซึ่งช่วยคลี่คลายปัญหาได้โดยไม่บานปลาย การสร้างบรรยากาศที่ดี การประพฤติตนด้วยกาย วาจา ใจที่ดีย่อมส่งผลให้สภาพแวดล้อมรอบตัวเป็นไปในทางบวก ทั้งในครอบครัวและที่ทำงาน เกิดบรรยากาศแห่งความไว้วางใจและความปรองดอง ความพึงพอใจในชีวิต การมีจิตใจที่ดีปราศจากความรู้สึกผิดบาป ส่งผลให้เกิดความสบายใจและความพึงพอใจในชีวิต เพราะรู้ว่าตนกำลังดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้องและมีคุณค่า การเป็นแบบอย่างที่ดี ผู้ที่รักษาศิลปธรรมนั้นคงย่อมกลายเป็นตัวอย่างที่ดีให้ผู้อื่นเห็น ผู้คนรอบข้างโดยเฉพาะเด็กและเยาวชนจะได้เรียนรู้คุณค่าของความดีงามจากแบบอย่างดังกล่าว และเกิดแรงบันดาลใจในการประพฤติตาม

การประพฤติศิลปในชีวิตประจำวัน ในบางครั้ง ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับคนเราได้มาจากเหตุการณ์ภายนอกเพียงอย่างเดียว หากแต่มาจากความรู้สึกผิดบาปที่ตกค้างอยู่ในใจของเราเอง การกระทำหรือคำพูดที่เคยล่วงเกินผู้อื่น การละเลยไม่ช่วยเหลือเมื่อควรช่วย หรือการฝ่าฝืนมโนธรรมสำนึกของตน ล้วนทำให้เรารู้สึกเหมือนแบกภาระหนักบางอย่างไว้ในใจ แม้ภายนอกจะมองไม่เห็นแต่ภาระนั้นก็ถ่วงจิตใจให้หนักอึ้ง การเจริญสติภาวนาคือการฝึกตนให้ประพฤติตนถูกต้องดีงาม เพื่อลดละความรู้สึกผิดที่คอยหลอกหลอนอยู่เจิบๆ ในใจ เมื่อเรายึดมั่นในศีลและทำสิ่งที่ถูกต้องตามที่มีมโนธรรมรู้ว่าควรกระทำ ใจของเราก็จะค่อยๆ เบาสบายและสงบเย็นลง ไม่ใช่เพื่อให้ใครมายกย่องชมเชย แต่เพื่อปลดปล่อยตนเองจากความทุกข์ทางใจที่เกิดจากการกระทำผิดในอดีต ท่ามกลางโลกที่ผู้คนต่างแก่งแย่งแข่งขันและวุ่นวาย การดำรงตนโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่นนับเป็นความท้าทายที่ยิ่งใหญ่ ศิลปมีใช้กรอบที่คับแคบเพื่อปิดกั้นชีวิต หากแต่เปรียบเสมือนรั้วหรือเขื่อนป้องกันไม่ให้เราพลัดตกลงไปในหุบเหวแห่งความทุกข์โศกเศร้า ดังเช่นผู้ที่เดินทางในป่าที่มืด หากมีรั้วกั้นแนวทางเดินไว้ ย่อมสามารถก้าวเดินไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจโดยไม่ต้องหวาดกลัวว่าจะหลงทาง ขอบเขตของศีลทำให้เรารู้ว่าอะไรควรทำและอะไรไม่ควรทำ ช่วยให้เราใช้ชีวิตได้อย่างมั่นคงปลอดภัยในทางที่ถูกต้อง ศีลไม่ใช่คำสั่งจากภายนอก หากคือเครื่องมือที่ช่วยให้เราเงี่ยหูฟังเสียงแห่งมโนธรรมของตนเอง เพราะแท้จริงแล้วเมื่อใด

ก็ตามที่เรากำลังคิด ใจของเราย่อมรู้ตัวแต่ไม่มีใครล่วงรู้ก็ตาม เราไม่อาจหลอกลวงเสียงกระซิบแห่งความถูกต้องในใจตนเองได้เลย การรักษาศีลจึงเป็นเสมือนการย่ำเตือนให้เรามีสติระลึกถึงและเคารพต่อความถูกต้องดังงามที่ใจเรารับรู้อยู่แล้ว

การฝึกศีลภาวนา ไม่ได้หมายถึงเพียงการละเว้นการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ หรือการพูดโกหก ในทางรูปธรรมเท่านั้น แต่ยังหมายถึง เจตนาที่จะไม่เบียดเบียนใคร ไม่ว่าจะทางกาย วาจา หรือแม้แต่ความคิด เราตั้งใจไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่ใช่เพราะกลัวผลกระทบหรือการลงโทษใดๆ หากเพราะเราเข้าใจว่าความสุขที่แท้จริงนั้นเกิดจากการไม่ทำให้ใครต้องทุกข์เพราะเรา ในสังคมปัจจุบัน แม้เราอาจไม่ได้ลงมือเช่นฆ่าผู้ใดด้วยตนเอง แต่ก็อาจฆ่าผู้อื่นได้ด้วยคำพูดที่เสียดแทงจิตใจ ด้วยการดูถูกเหยียดหยาม หรือด้วยความเฉยเมยไม่ใส่ใจต่อความทุกข์ของผู้อื่น ดังนั้น ผู้ฝึกตนในศีลภาวนาย่อมมีสติรู้ตัวทั่วพร้อมในทุกถ้อยคำและการกระทำของตน ว่ากำลังส่งผลกระทบต่อผู้อื่นและโลกใบนี้ ทุกเจตนาที่จะแสดงออกถูกกลั่นกรองว่าเป็นไปเพื่อทำให้สถานการณ์ดีขึ้น มิใช่เลวร้ายลง การพูดจาไพเราะอ่อนโยน มิได้หมายความว่าผู้พูดไม่มีความจริงใจหรือปกปิดความจริง แต่หมายถึงการเลือกกล่าวความจริงด้วยเมตตาและความเข้าใจในความรู้สึกของผู้ฟัง ผู้รักษาศีลจะไม่พูดเพื่อเอาชนะหรือทำร้ายผู้อื่นด้วยคำพูด หากแต่พูดเพื่อรักษาน้ำใจและมิตรภาพ ตลอดจนช่วยให้ผู้อื่นตระหนักเห็นความจริงโดยไม่รู้สึกถูกคุกคาม บ่อยครั้งเราไม่จำเป็นต้องกล่าวทุกสิ่งทีคิดอยู่เสมอไป เพราะความจริงบางอย่างหากสื่อสารโดยปราศจากกาลเทศะและความอ่อนโยน ก็อาจเปรียบดังคมมีดที่ทิ่มแทงใจของผู้ฟัง มากกว่าจะเป็นกระจกที่ทำให้เขาเห็นข้อบกพร่องของตนอย่างชัดเจน ศีลคือการรู้จักวางใจและปล่อยวางสิ่งที่เป็นอกุศลในใจตนเอง วางความอยากได้อะไรที่มีที่เกินพอดี วางความคิดเอาวัดเอาเปรียบผู้อื่น วางความโกรธเกลียดชัง และวางความยึดมั่นถือมั่นในความถูกต้องของตนเองลงเสียบ้าง เพื่อให้ใจเราไม่รุ่มร้อนด้วยไฟแห่งความหลงผิด ท้ายที่สุดแล้วในทุกความขัดแย้ง เราไม่ได้พ่ายแพ้ใครอื่น หากแต่มักพ่ายแพ้แก่ใจตนเองที่ไม่อาจควบคุมได้ การมีศีลธรรมคือการชนะใจตนเอง ไม่ยอมตกเป็นทาสของกิเลส โลภะ โทสะ และโมหะ ที่ชักนำไปสู่การกระทำผิด การรักษาศีลมิใช่เรื่องของกรณีใหญ่โตที่พบได้ยากเท่านั้น หากเริ่มต้นได้จากเรื่องเล็กๆ ใกล้ตัวในแต่ละวัน การไม่กล่าววาจาจากกลางเสียตีสื่อผู้อื่น การไม่ใช้คำหยาบคาย การไม่เอาเปรียบผู้อื่นในสิ่งที่ไม่มีใครเห็น หรือการไม่โกงแม้เพียงเล็กน้อย ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นการภาวนาศีลในการดำเนินชีวิตประจำวัน หลายคนอาจมองว่า ศีลเป็นข้อจำกัดที่ทำให้ชีวิตมีโอกาสน้อยลง แต่แท้จริงแล้วศีลคือความกล้าหาญขั้นสูงสุด ความกล้าที่จะซื่อสัตย์ในวันที่ใครๆ ก็เลือกจะโกหก กล้าที่จะอ่อนโยนในวันที่สังคมเต็มไปด้วยความแข็งกระด้าง กล้าที่จะหยุดยั้งตนเองแม้มีโอกาสจะหาประโยชน์ใส่ตัว และกล้าที่จะเลือกทำในสิ่งที่ถูกต้องแม้มันจะไม่ใช่วางเลือกที่ง่ายตาย

เลย การปฏิบัติศีลอย่างต่อเนื่องจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในจิตใจของเราเองก่อนเป็นอันดับแรก ใจที่เคยคอยจ้องจับผิดผู้อื่นจะเริ่มหันมาสำรวจตนเองด้วยความเมตตามากขึ้น ยอมรับข้อผิดพลาดของตนและพร้อมแก้ไข ใจที่เคยมุ่งเอาชนะผู้อื่นจะแปรเปลี่ยนเป็นใจที่มุ่งทำความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ในเวลาเดียวกัน ผู้ที่มีศีลธรรมจะตระหนักว่าการทำความดีนั้นไม่ใช่เพียงการลงมือทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์เท่านั้น หากยังรวมถึงการไม่กระทำการใดๆ ที่จะก่อความทุกข์หรือเบียดเบียนผู้อื่นโดยเจตนาหรือประมาทเลินเล่อ ด้วยสังคมที่สมาชิกมีศีลธรรมอยู่ในใจย่อมไม่จำเป็นต้องมีกฎระเบียบหรือบทลงโทษภายนอกมากมาย เพราะแต่ละคนสามารถควบคุมตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นโดยจิตสำนึกของตนเอง จิตใจของคนที่มีศีลธรรมจะไม่ฟุ้งซ่านวุ่นวาย เพราะไม่มีเรื่องใดๆ ให้ต้องปกปิดซ่อนเร้น ไม่มีความผิดใดๆ ที่ค้างคาอยู่โดยไม่ได้รับการชดเชยแก้ไข และไม่มีเสียงแห่งมโนธรรมใดๆ ที่คอยตัดสินโทษตัวเองซ้ำแล้วซ้ำเล่า ความบริสุทธิ์ใจที่เกิดจากการประพฤติชอบนี้ นับเป็นอิสรภาพอีกชนิดหนึ่ง ที่ผู้ไม่เคยรักษาศีลอาจไม่เข้าใจ เป็นอิสรภาพจากความรุ่มร้อน กระวนกระวายในใจของตน มิใช่อิสรภาพที่วัดด้วยข้อจำกัดทางกายภาพภายนอก การเจริญศีลภาวนายังช่วยเยียวยาและฟื้นฟูความสัมพันธ์ที่ดีทั้งกับตนเองและกับผู้อื่น เปรียบได้กับสายลมบริสุทธิ์ที่ค่อยๆ ชำระล้างสิ่งขุ่นมัวในจิตใจให้กลับมาใสสะอาด เมื่อเรามีศีลธรรมประจำใจ คำพูดของเราจะกลายเป็นวาจาที่นำมาซึ่งการเยียวยาจิตใจ การกระทำของเราจะเป็นแรงบันดาลใจแก่ผู้อื่น และความเป็นตัวตนของเราจะเป็นที่พึ่งพาทางใจให้ใครต่อใครได้ โดยที่เราแทบไม่ต้องพยายามเลย

สรุปได้ว่า ศีลภาวนาไม่ใช่เพียงการอดทนอดกลั้นที่จะไม่ทำความชั่ว แต่คือการบ่มเพาะความเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อตัวเราเอง ต่อผู้อื่น และต่อสัจธรรมของชีวิต แล้วใช้ความเข้าใจนั้นในการกำกับตนเองไม่ให้เบียดเบียนทำร้ายผู้ใดไม่ว่าในรูปแบบใดๆ เมื่อศีลตั้งมั่นจนเป็นนิสัยประจำใจ จิตใจก็จะสงบนิ่งเป็นสมาธิมากขึ้นโดยอัตโนมัติ และจากความสงบนั้น เราก็พร้อมที่จะก้าวสู่การฝึกจิตในขั้นที่ลึกซึ้งต่อไป ซึ่งก็คือ จิตตภาวนา การพัฒนาจิตใจหรือสมาธิภาวนา นั่นเอง

3.4. จิตภาวนา การพัฒนาจิตใจ

3.4.1. ความหมายและหลักการของจิตภาวนา

จิตภาวนา หรือการเจริญจิตใจ เป็นกระบวนการฝึกอบรมและพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง และเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมต่างๆ เช่น เมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน สมาธิ และความสดชื่นแจ่มใส ในบริบทของพุทธศาสนา จิตภาวนามีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังคุณธรรม และลดละกิเลสภายในจิตใจ โดยเป็นส่วนหนึ่งของหลักภาวนา 4 ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตต

ภาวนา และปัญญาภาวนา การพัฒนาจิตใจตามหลักพุทธศาสนาจึงไม่ใช่แค่การสร้างความสุขชั่วคราว แต่เป็นการพัฒนาความสุขอย่างยั่งยืน โดยอาศัยศีล สมาธิ และปัญญามาประกอบกัน ส่งผลให้จิตใจหลุดพ้นจากความทุกข์และเป็นผู้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

จิตตภาวนา หมายถึง การฝึกฝนและพัฒนาจิตใจให้สงบ รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึก และมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น โดยใช้วิธีการต่างๆ เช่น การนั่งสมาธิ สวดมนต์ หรือการเจริญสติในกิจวัตรต่างๆ เพื่อเพิ่มความตั้งมั่นและความชัดเจนในความคิด จิตตภาวนาเป็นกระบวนการหนึ่งของภาวนา 4 ที่มุ่งเสริมสร้างคุณธรรมทางจิตใจ เช่น เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา อย่างยั่งยืน หลักพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พุทธศาสนิกชนได้ปฏิบัติสืบต่อเนื่องมาได้ย่ำว่า การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตใจ หรือที่เรียกว่า จิตวิद्याแนวพุทธ นับเป็นเรื่องสำคัญและก่อให้เกิดผลดีต่อสังคมโดยรวม ธรรมะสำคัญที่เป็นฐานให้เข้าใจจิตตภาวนา ได้แก่ อริยสัจ 4, ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ ซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติรู้ความจริงตามธรรมชาติของจิตและสรรพสิ่ง

ความสำคัญของการพัฒนาจิตใจ การเสริมสร้างจิตใจ จิตตภาวนามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเครียดและการแข่งขันสูง (พระครูปลัดจกักรพล สิริธโร และคณะ, 2567) เมื่อนำหลักคำสอนของพระพุทธศาสนามาช่วยพัฒนาจิตใจแล้ว ผู้ปฏิบัติจะมีคุณธรรมในใจเพิ่มขึ้น สามารถมองโลกในแง่ดี และรับมือกับปัญหาชีวิตได้ดีขึ้น เช่น มองเห็นโอกาสในความท้าทาย ควบคุมอารมณ์โกรธ ความเครียด หรือความเศร้าได้อย่างมีสติ และมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (resilience) ในการปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ ผู้ที่ฝึกจิตตภาวนาเป็นประจำมักมีทักษะการสื่อสารที่ดี รู้จักเข้าใจผู้อื่น ส่งผลให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวและการทำงานดีขึ้น กล่าวโดยสรุป วัตถุประสงค์สูงสุดของจิตตภาวนาตามหลักพุทธศาสนา คือการบรรลุถึงความสุขสงบอย่างแท้จริง ที่เรียกว่าพระนิพพาน แต่ระหว่างทางก็ส่งผลดีต่อสุขภาพจิต สุขภาพกาย และคุณภาพชีวิตโดยรวมด้วย

3.4.2. เทคนิคและวิธีการฝึกพัฒนาจิต

การพัฒนาจิตใจสามารถทำได้หลากหลายวิธี ที่ผานเอาหลักธรรมทางพุทธศาสนาเข้ากับแนวคิดสมัยใหม่ ดังนี้ 1.การเจริญสติ (Mindfulness) สติเป็นรากฐานที่สำคัญต่อจิตตภาวนา เริ่มจากการรู้เท่าทันลมหายใจ กำหนดรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายในปัจจุบันขณะ เมื่อนึกถึงสิ่งใดให้รู้ตัว เช่น ขณะรับประทานอาหาร หรือเดิน ลมหายใจเข้า-ออก เป็นต้น การฝึกสติทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านไปอยู่กับอดีตหรืออนาคต ช่วยลดความวิตกกังวลและเพิ่มความชัดเจนในการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆที่

เกิดขึ้น 2.การฝึกสมาธิ (Meditation) การฝึกสมาธิเป็นกระบวนการฝึกใจให้สงบ เริ่มจากการนั่งในท่าสบาย กำหนดลมหายใจเข้า-ออก หรือใช้ภาวนาคาถาประจำใจ เช่น พุทโธ, สัมมาอรหัง, ยุบหนอ, พองหนอ เป็นต้น เพื่อให้จิตมีอารมณ์เดียวหรือเอกัคตารมณ์ การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เกิดสติปัญญานและสมาธิที่เข้มแข็ง ซึ่งนำไปสู่จิตที่สงบและมีสมาธิในการตัดสินใจ การฝึกสมาธิแบบเจาะจง ได้แก่ กสิณภาวนา, อสุภกรรมฐาน, หรือวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธโบราณ ก็เป็นวิธีที่เน้นการพัฒนาจิตเข้าสู่ฌานอันสูงสุดได้เช่นกัน 3.การอ่านและศึกษาธรรมะ การอ่านหนังสือธรรมะหรือหนังสือที่ให้ความรู้และสร้างแรงบันดาลใจ ช่วยขยายมุมมองใหม่ๆ และเสริมสร้างปัญญา การมีปัญญาเพิ่มขึ้นส่งผลให้สามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ลดการถูกควบคุมด้วยกิเลสตัณหา การฝึกสติในรูปแบบการเรียนรู้เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยพัฒนาจิตใจ 4.การตั้งเป้าหมายชีวิต การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นไปได้สำหรับชีวิต ช่วยสร้างแรงจูงใจและทิศทางในการปฏิบัติตัว การมีเป้าหมายที่สอดคล้องกับคุณธรรมและความตั้งใจดี เจตนาที่บริสุทธิ์จะส่งเสริมให้จิตตื่นตัว เต็มใจเรียนรู้ และพัฒนาตนเองในทิศทางที่ถูกต้อง 5.การฝึกทักษะการแก้ปัญหา การฝึกคิดอย่างมีระบบ ฝึกใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา เช่น การคิดวิเคราะห์, การวางแผน, หรือการใช้สมานัตตปัญญาทำให้จิตสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่ปกติได้ดียิ่งขึ้น ลดภาวะวิตกกังวลเมื่อประสบปัญหา 6.การเข้าร่วมกิจกรรมหรืออบรมพัฒนาจิต การเข้าร่วมเวิร์กช็อป, โครงการบวชปฏิบัติธรรม, หรือกิจกรรมกลุ่มที่เน้นพัฒนาจิตใจ เช่น ค่ายสมาธิ, กลุ่มสนทนาธรรมะ ช่วยกระตุ้นให้จิตตื่นตัว มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และได้รับคำแนะนำจากผู้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติ

ตามหลักการปฏิบัติเพื่อการพัฒนาจิตที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้มีถึง 40 อย่าง เรียกว่า พระกรรมฐาน 40 กอง การที่จะเรียนปฏิบัติกรรมฐาน 40 วิธีนั้น ผู้ปฏิบัติหรืออาจารย์ผู้สอนศิษย์ควร จะรู้อารมณ์อุปนิสัยของตนเองหรือลูกศิษย์เสียก่อน (พระอธิการประภาสสิทธิ์ สุจิณโณและคณะ, 2566) ถ้าไม่แน่ใจว่ามีจริตอะไรมากกว่าจริตอื่นๆ ใน 6 จริต ก็ให้เรียนพระกรรมฐาน แบบกลางๆ เหมาะกับ อุปนิสัยจริตทุกอย่าง เรื่องกรรมฐานกับจริตมีความสำคัญมาก (พระครูปลัดณัฐพล จนทิโก, 2561) ถ้า ไปปฏิบัติไม่ถูกจริตจะไม่ก้าวหน้าทางธรรมทำให้ถึงจุดหมายปลายทาง ให้ถึงพระนิพพานช้ามาก คือ ต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไป พระกรรมฐาน 40 นี้ แบ่งเป็น 7 หมวดคือ (1). กสิณกรรมฐาน 10 อย่าง (2). อสุภกรรมฐาน 10 อย่าง (3). อนุสสติกรรมฐาน 10 อย่าง (4). พรหมวิหารกรรมฐาน 4 อย่าง (5). อรูปกรรมฐาน 4 อย่าง (6). อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 อย่าง (7). จตุธาตุววัฏฐาน 1 อย่าง รวมทั้ง 7 หมวดเป็น 40 อย่างพอดี นักปฏิบัติเพื่อฌานโลกีย์ หรือเพื่อมรรคผลนิพพานก็ตาม ควรรู้อาการ หรือ

อารมณ์ หรือจิตอุปนิสัยของจิต เพราะเป็นผลดีมีกำไรในการปฏิบัติเพื่อการละกิเลสต้นเหตุอาพาตนา ได้รวดเร็ว สมารถที่ดั่งมั่นวิปัสสนา ญาณจะแจ่มใส มรรคผลนิพพานก็ปรากฏเร็วไว

การพัฒนาจิตเป็นกระบวนการที่สำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี และความสุขในชีวิต เทคนิคการฝึกฝนและการจัดการอารมณ์มีหลากหลายวิธีที่สามารถนำมาใช้ได้ ดังนี้ เทคนิคการฝึกฝนจิต การทำสมาธิ (Meditation) วิธีการหาเวลานั่งในที่เงียบสงบ หายใจเข้าลึกๆ และมุ่งเน้นไปที่ลมหายใจ หรือวลีที่ทำให้รู้สึกสงบ ประโยชน์ช่วยเพิ่มสมาธิ ลดความเครียด และทำให้จิตใจมีความชัดเจนมากขึ้น การฝึกสติ (Mindfulness) วิธีการรู้ตัวในทุกช่วงเวลาที่ทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การกิน, การเดิน หรือการพูดคุย ประโยชน์ช่วยให้เราอยู่กับปัจจุบัน ลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตหรืออดีต การอ่านหนังสือและเรียนรู้ วิธีการ อ่านหนังสือที่เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองหรือจิตวิทยา ประโยชน์เสริมสร้างความรู้และแนวคิดใหม่ๆ ช่วยให้เราเข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น การทำกิจกรรมสร้างสรรค์ วิธีการทำกิจกรรมที่เราชอบ เช่น วาดภาพ, เขียนหนังสือ, หรือทำอาหาร ประโยชน์ช่วยลดความเครียดและกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ การออกกำลังกาย วิธีการ ทำกิจกรรมที่เคลื่อนไหว เช่น วิ่ง, โยคะหรือเต้นรำ ประโยชน์ช่วยปล่อยสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกดี เทคนิคการจัดการอารมณ์ การระบอรอารมณ์ วิธีการสังเกตและระบอรอารมณ์ของตนเองเมื่อเกิดขึ้น เช่น โกรธ, เศร้า, หรือเครียด ประโยชน์ทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้นและรู้ว่าการจัดการอย่างไร การหายใจลึก วิธีการ เมื่อรู้สึกอารมณ์ไม่ดี ให้หยุดและหายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ สัก 3-5 ครั้ง ประโยชน์ ช่วยลดความเครียดและทำให้จิตใจสงบ ทำให้สามารถเกิดเป็น อธิจิต (ม.ญ.อ. 1/66/173) การเขียนบันทึก วิธีการเขียนบันทึกเกี่ยวกับความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้น ประโยชน์ ช่วยให้เราเห็นภาพรวมของอารมณ์และจัดการได้ดีขึ้น การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ วิธีการ หาเวลาให้พูดคุยกับเพื่อนหรือคนในครอบครัวเกี่ยวกับความรู้สึกของเรา ประโยชน์ ช่วยให้รู้สึกโล่งใจและได้รับมุมมองใหม่ๆ การตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ วิธีการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน ประโยชน์ช่วยเพิ่มความรู้สึกสำเร็จและสร้างความมั่นใจในตนเอง การพัฒนาจิตและการจัดการอารมณ์เป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาและความพยายาม แต่การฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจะนำมาซึ่งผลลัพธ์ที่ดีในชีวิต

สรุปผลจากการฝึกฝนจิตภาวนาอย่างสม่ำเสมอ สะท้อนออกมาในชีวิตประจำวันได้หลายด้าน เช่น จิตใจเบิกบานแจ่มใส มีความสุขภายในใจ ลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า ทำให้สุขภาพจิตโดยรวมดีขึ้น ผู้ปฏิบัติจะมีมุมมองเชิงบวกต่อชีวิต สามารถมองเห็นโอกาสในความทุกข์หรือวิกฤต และตัดสินใจแก้ปัญหาได้ดีขึ้นภายใต้สภาวะกดดัน นอกจากนี้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็จะดีขึ้น เพราะ

มีความอดทนและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ส่งผลให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพและความร่วมมือกันในสังคมสูงขึ้น ผู้ที่พัฒนาจิตใจแล้วยังมักเป็นผู้นำที่ดีในการสร้างแรงบันดาลใจแก่ผู้อื่น นำเสนอแนวทางแก้ปัญหาอย่างสงบวิจารณ์ญาณ และเป็นแบบอย่างแห่งความมีศีลธรรมทั้งในระดับครอบครัวและชุมชน ในภาพรวม การพัฒนาจิตใจ จิตภาวนาจึงเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้ชีวิตเกิดความสุขุม มีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น และนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมโดยรวมอย่างยั่งยืน

3.5. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา

3.5.1. ความหมายของปัญญา

ในพระพุทธศาสนา ปัญญา (paññā) หมายถึง ความรู้ทั่วถ้วนทั่วถึง หรือความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้และไตร่ตรอง เช่น คำอธิบายในพจนานุกรมบาลี-ไทย ให้ความหมายว่า “ความรอบรู้, ความฉลาดเกิดแต่เรียนและคิด” ปัญญาจึงมิใช่เพียงความเฉลียวฉลาดแต่กำเนิดเท่านั้น แต่เป็นความสามารถในการเข้าใจสภาพจริงของสิ่งต่างๆ และใช้ความรู้ประสบการณ์ประกอบการตัดสินใจ กล่าวคือเป็นแสงสว่าง ภายในจิตใจที่ส่องให้เห็นความจริงและทางพ้นจากความหลงผิดได้ จึงกล่าวได้ว่า ปัญญาเป็นคุณธรรมสำคัญที่ทำให้มนุษย์ตัดสินใจอย่างมีเหตุผล มีสติ ยึดมั่นในคุณธรรม เช่น ความยุติธรรม ความเมตตา และมีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น เช่น เห็นใจผู้อื่น เข้าใจจุดอ่อนของตนเองมากกว่าสัตว์ทั่วไปที่มีอาจพัฒนาปัญญาได้ด้วยตัวเอง ความไม่เที่ยงและไม่ใช้ตัวตนของรูปนาม ที่ภิกษุผู้มีปัญญาทรงเห็นและตรัสว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ิตตาของเรา” นี้เป็นตัวอย่างหนึ่งของปัญญา อันเกิดจากการเห็นแจ้งตามความเป็นจริง

ประเภทของปัญญา ปัญญาในพระพุทธศาสนาถูกแบ่งออกตามแหล่งกำเนิดได้ 3 ประเภท คือ สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการสดับฟังหรือศึกษา จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิดตรึกตรองด้วยโยนิโสมนสิการ และภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนปฏิบัติ (เจ้าอธิการณัฐพงษ์ กันหา, 2565) ปัญญาทั้งสามนี้ มีสถานะเทียบเท่ากัน ต่างกันเพียงแหล่งกำเนิด กล่าวคือปัญญาที่เกิดจากการฟัง เรียกว่า สุตมยปัญญา, เกิดจากการคิดพิจารณา เรียกว่าจินตามยปัญญา, และเกิดจากการลงมือปฏิบัติ เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ดังนั้น การฟังธรรมและศึกษาเป็นพื้นฐานของปัญญา นำไปสู่ขั้นตอนการใช้ปัญญาตรวจสอบและลงมือทำจนเกิดปัญญาที่มีความชัดแจ้งขึ้นในตน 1. สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการได้ยิน ฟัง หรือเรียนรู้จากผู้อื่น เช่น การศึกษาพระธรรมและเล่าเรียนเรื่องราวต่างๆ 2. จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาและตรึกตรองด้วยตัวเอง กล่าวกันว่า

เกิดจากโยนิโสมนสิการ การใช้ปัญญาใคร่ครวญอย่างถี่ถ้วน 3.ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติ รวมถึงการฝึกจิตและเจริญสมาธิ จนเกิดความรู้แจ้งถึงความจริงตามสภาพ

ทั้งนี้ ในการพัฒนาปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา ผู้มีประสบการณ์ชี้ว่า กระบวนการจะเริ่มจากการฟังธรรม (สุตมยปัญญา) แล้วนำมาขบคิดตรวจสอบ (จินตามยปัญญา) และเมื่อนำปัญญาทั้งสองนี้มาประกอบกับการปฏิบัติภาวนา ก็จะเกิดมรรคญาณและปัญญาญาณ (ภาวนามยปัญญา) ตามลำดับ การฟังธรรมพร้อมมีศรัทธาจะก่อให้เกิดสุตมยปัญญา หลังจากนั้น เมื่อนำสิ่งที่ได้ยินมาพิจารณาตัดสินโดยละเอียดก็จะเกิดเป็นจินตามยปัญญา และในขั้นสุดท้าย เมื่อผู้ปฏิบัตินำปัญญาทั้งสองมาเจริญภาวนา จะเกิดญาณในรูปแบบของปัญญาที่รู้แจ้งในสภาวะธรรม คือภาวนามยปัญญานั้นเอง

3.5.2. ปัจจัยส่งเสริมปัญญาภาวนา

ปัญญา เปรียบได้กับต้นไม้ที่ต้องได้รับปัจจัย 2 อย่าง คือ ภายในและภายนอก ปัจจัยภายในหล่อเลี้ยงก่อนจะแสดงผล อย่างแรกคือการศึกษาและฟังธรรมจากผู้รู้ สุตมยปัญญา ซึ่งเทียบได้กับการให้เชื้อไฟแก่ความคิด การได้รับคำสอนที่ถูกต้องจากพระเถระหรือผู้มีประสบการณ์ ช่วยให้มีมุมมองที่ถูกต้องรอบด้าน เช่น บทสอน กาลามสูตรเองก็ถือเป็นการประยุกต์ใช้สุตมยปัญญา ด้วยการเน้นให้ตั้งคำถามและพิจารณาด้วยเหตุด้วยผล แทนการเชื่อที่อื่นๆ อีกทั้งการอ่านหนังสือดีๆ หรือศึกษาหลักธรรมก็เป็นการเติมสารสนเทศให้แจ่มชัด ทำให้เราเข้าใจโลกได้กว้างขวางยิ่งขึ้น แต่การรับข้อมูลเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ หากปราศจากการใช้ปัญญาวิจัยไตร่ตรอง เช่น การตั้งคำถาม การวิเคราะห์ เทียบเคียง และการหาข้อเท็จจริงเพิ่มเติม เพราะปัญญาแท้เกิดจากการไตร่ตรองอย่างเชิงลึก ผู้มีปัญญาจะไม่เชื่อสิ่งใดทันที แต่จะวิเคราะห์ให้ถูกผิดและไตร่ตรองสิ่งนั้นอย่างละเอียดถี่ถ้วน แนวทางนี้สอดคล้องกับโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นจิตนำสู่จินตามยปัญญา

นอกจากปัจจัยภายในแล้ว ปัจจัยภายนอกก็สำคัญ เช่น การคบกับัลยาณมิตร คืออยู่ใกล้ผู้รู้ ผู้มีคุณธรรม จะช่วยให้ได้รับคำแนะนำและแนวทางพัฒนาที่ถูกต้อง เปรียบเหมือนปลูกต้นไม้ในดินดีที่เติบโตง่ายกว่าอยู่ในดินแห้งแล้ง นอกจากนี้ ประสบการณ์ชีวิตเองก็เป็นครูที่สำคัญ ปัญญาไม่ได้มาจากทฤษฎีอย่างเดียว แต่เกิดจากการฝึกลงมือปฏิบัติ ปัญหาคือครูที่คอยทดสอบเรา การเผชิญอุปสรรคฝึกแก้ปัญหา ช่วยให้เราเรียนรู้และเข้าใจชีวิตได้ดีขึ้น ผู้ที่เรียนรู้จากความผิดพลาดมีภูมิปัญญายิ่งกว่าผู้ที่ไม่เคยล้มเหลวเลย นอกจากนั้น สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนา เช่น สังคมที่เปิดกว้างให้แลกเปลี่ยนความเห็น หรือสถานศึกษาที่ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ ก็ช่วยให้ปัญญาเติบโตได้ง่ายขึ้น

ขณะที่สภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยการหลอกลวงหรือสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเบี่ยงเบนคิด อาจบดบังหรือขัดขวางการเจริญงอกของปัญญาได้

3.5.3. การพัฒนาปัญญา

หลักการฝึกอบรมปัญญาในพระพุทธศาสนานิยมแบ่งออกเป็นภาวนา หลายด้าน ได้แก่ ภาวนาทางกาย รักษาร่างกายให้มีวินัยและสุขภาพดี ภาวนาศีล รักษาศีลให้บริสุทธิ์ ภาวนาจิต ฝึกสมาธิ และภาวนาปัญญา ฝึกพิจารณาเข้าใจสัจธรรม การฝึกสมาธิภาวนาจิต ทำให้จิตสงบ เมื่อตั้งมั่นสงบนิ่งได้แล้ว ปัญญาภาวนาจะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ในชั้นวิปัสสนา ฝึกจิตให้พิจารณารูปนามตามความเป็นจริง ด้วยปัญญาอันชอบแล้วเห็นว่า “รูปทั้งหมดนั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อัตตาของเรา” ความรู้แจ้งดังนี้เรียกว่าวิปัสสนา หรือปัญญาเห็นแจ้ง ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจไตรลักษณ์ของกาย-ใจ อย่างลึกซึ้ง นอกจากวิธีภายในแล้ว ยังมีวิธีภายนอก อันเป็นเทคนิคเสริมการพัฒนาปัญญาที่นิยมกันในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การอ่านหนังสือ ควรเลือกอ่านหนังสือหลากหลายประเภท เช่น วรรณกรรม สารคดี หนังสือพัฒนาตนเอง ฯลฯ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ มุมมอง และกระตุ้นความคิด วิചการ กล่าวว่าการอ่านช่วยฝึกจินตนาการ และเสริมสร้างประสบการณ์ในใจ การอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เข้าร่วมกลุ่มพูดคุยหรือโต้เถียงกับเพื่อนในหัวข้อต่างๆ ช่วยฝึกทักษะการสื่อสารและคิดอย่างมีวิจารณญาณ การได้ฟังมุมมองที่หลากหลายจะช่วยให้เห็นข้อดีข้อเสียของแต่ละความคิดและถ่อมใจตรวจสอบสิ่งที่ตนยึดถือ การแก้ปริศนาและเกมกระดาน ทำกิจกรรมที่ทำทายการคิด เช่น ปริศนาลับสมอง ซูโดกุ หรือเกมวางแผน สิ่งต่างๆ นี้ช่วยพัฒนาทักษะการคิดเชิงตรรกะและวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ การตั้งคำถามกับสถานการณ์ใหม่ๆ เมื่อพบกับข้อมูลหรือสถานการณ์ใหม่ๆ ควรตั้งคำถามกับตนเอง เช่น สิ่งที่เราเห็นนี้จริงหรือเป็นเพียงความเคยชิน การใคร่ครวญคำถามลึกๆ จะกระตุ้นให้ใช้ความคิดอย่างละเอียดและไม่ยึดติดกับอัตวิสัย (subjective bias) การเรียนรู้จากประสบการณ์ ทบทวนความสำเร็จและความล้มเหลวในอดีต เพื่อเรียนรู้จากบทเรียนเหล่านั้น เช่น วางแผนตรวจสอบสิ่งที่ผิดพลาดในอดีต ช่วยให้เข้าใจที่มาของการตัดสินใจได้ดีขึ้น และปรับปรุงตัวเองในอนาคต การทำสมาธิ การฝึกสมาธิเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้จิตใจสงบ มีสติ พร้อมสำหรับการใช้ปัญญาในการวิเคราะห์ เมื่อจิตสงบ การมองเห็นทางออกของปัญหาจะชัดเจนขึ้น และสมาธิยังเพิ่มความสามารถในการจดจำและวินิจฉัยปัญหาอย่างรอบคอบ

ผลกระทบของปัญญาภาวนาต่อชีวิตประจำวัน การปลูกฝังปัญญาภาวนาให้เจริญงอกงาม ย่อมส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในหลายด้าน กล่าวคือ การประสบความสำเร็จในการทำงานและการเรียน ผู้มี

ปัญญาพัฒนามักมีทักษะในการวิเคราะห์ข้อมูล ตัดสินใจวางแผนได้อย่างรอบคอบ จึงมักทำงานได้ดี และมีผลการเรียนสูงขึ้น ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ปัญญาช่วยให้รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าใจ ความคิดและความต้องการของเขา จึงส่งเสริมการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี การสื่อสารที่ชัดเจนและการ เข้าใจต่างมุมมอง อาจทำให้เลี้ยงเกิดความขัดแย้งได้ง่าย ความสามารถในการปรับตัว เมื่อเผชิญการ เปลี่ยนแปลงหรือปัญหา ผู้มีปัญญาสามารถวิเคราะห์สถานการณ์เห็นแนวทางแก้ไขได้ดี ทำให้สามารถ ปรับตัวได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพกว่า สุขภาพจิตที่ดี ปัญญาช่วยให้เข้าใจตนเองและธรรมชาติของ ชีวิต เช่น ทุกข์อนิจจัง ดิฉัน ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์และความเครียดได้ดีขึ้น ผู้ที่มีปัญญานิยมมี สติอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น เห็นความจริงของสิ่งต่างๆ จึงมีจิตใจสงบ ผ่อนคลาย และมีความสุขมากขึ้น

ในทางพระพุทธศาสนา วิปัสสนาภาวนา คือเครื่องมือหลักในการบ่มเพาะปัญญา ให้เกิดญาณ รู้แจ้งในความจริง ณ ขณะปัจจุบัน เช่น พระพุทธเจ้าทรงแสดงการปฏิบัติอภยธรรมฐาน ด้วย ปัญญา เช่น ให้พิจารณารูปนามตามความเป็นไตรลักษณ์อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังนั้น การเพ่ง พิจารณารูป (ร่างกาย) และนาม (จิตใจ) พร้อมปัญญาอันชอบจนเห็นว่าไม่มีส่วนใดเป็นตัวตน จึง เท่ากับตัดรากแห่งอวิชชาได้ด้วยวิปัสสนา เมื่อฝึกสมาธิให้ก้าวหน้าจนไปสู่ระดับที่จิตเข้มข้น เป็นฌณีสมาธิ ก็อาศัยขณะจิตที่มีสติแน่วแน่ในการเจริญวิปัสสนาต่อไป ทำให้เกิด วิปัสสนาญาณ อัน เป็นจิตของปัญญาที่พิจารณารูปนามเห็นแจ้งตามความจริง จนกระทั่งบรรลุผลสูงสุดแห่งการปฏิบัติ คือ มรรคผลนิพพานได้ตามเป้าหมาย การเชื่อมโยงกับหลักธรรมและการศึกษาพระไตรปิฎก การ พัฒนาปัญญาภาวนาในชีวิตประจำวันยังสัมพันธ์กับการเรียนรู้หลักธรรมของพระพุทธศาสนา กล่าวคือ การศึกษาและเข้าใจคำสอน หลักธรรม ช่วยสร้างฐานความรู้และมุมมองต่อชีวิต เช่น สัมมาทิฐิ ความ เห็นชอบซึ่งเป็นปัญญาขั้นต้น นับว่าเป็นหลักธรรมพื้นฐานในการได้ถาม และเข้าใจสภาวะที่แท้จริง ของสิ่งต่างๆ และนำไปสู่ปัญญาขั้นต่อไป นักวิชาการไทยชี้ว่า การเรียนรู้ธรรมะช่วยให้เราเห็นภาพรวม ของชีวิต รู้จักปล่อยวาง มีสติ และวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น การปฏิบัติตามหลักธรรม เช่น การให้ทาน การรักษาศีล และการทำสมาธิ ล้วนเป็นหนทางนำมาซึ่งการวางใจ ความสงบภายใน และ ความเข้าใจที่แจ่มชัด เมื่อเกิดปัญญารู้แจ้ง เราจะสามารถจัดการปัญหาในชีวิตได้อย่างมีสติ ไม่มัวหลง ไปกับอวิชชาทั้งหลาย

กล่าวโดยสรุปการพัฒนาปัญญาภาวนา เป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ต้องอาศัยปัจจัยหลาย ประการ ทั้งจากการรับฟัง เรียนรู้ คิด วิเคราะห์ ตลอดจนปฏิบัติภาวนา โดยเฉพาะการเจริญวิปัสสนา ทำให้ปัญญาเกิดขึ้นตามธรรมชาติ เมื่อมีปัญญาแก่กล้าแล้ว มนุษย์ก็สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยเหตุผล

มีสติ ไม่หลงตามความคิดและอารมณ์เดิมๆ แล้วนำชีวิตไปสู่หนทางพ้นจากความทุกข์ ตามหลักพุทธปรัชญาได้ในที่สุด

3.6. สรุป

ภาวนาในทางพุทธศาสนาจึงเป็นการทำให้เจริญ การฝึกอบรมตนเองให้ดีขึ้นทั้งด้านกาย วาจา และใจ แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา การภาวนาเป็นเครื่องมือสำคัญในการขจัดความหลง ความเครียด และพัฒนาจิตใจให้สงบสุข ยังมีภาวนาอีกแบบที่เรียกว่า ภาวนา 4 ซึ่งเป็นการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ดังนี้ **1.กายภาวนา** เป็นการพัฒนาสัมพันธภาพของ กายกับโลกภายนอก โดยเน้นฝึกอบรมร่างกายและอินทรีย์ทั้งห้า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้รับรู้สิ่งต่างๆ ด้วยสติปัญญาและตั้งอยู่ในทางที่เป็นคุณ ไม่ก่อให้เกิดโทษ กล่าวคือฝึกให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี และควบคุมตนเองได้ดี ทางหนึ่งคือการยับยั้งการกระทำทางกายที่อาจให้โทษ ต่ออินทรีย์ทั้งห้าที่ เชื่อมโยงเราเข้ากับสิ่งแวดล้อมให้เกิดประโยชน์ เช่น การเลือกรับอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อสร้างปัจจัย ให้กายแข็งแรง **2.ศีลภาวนา** เป็นการพัฒนาความประพฤติและวินัยของผู้ปฏิบัติในสังคม ทั้งยัง ส่งเสริมการไม่เบียดเบียนผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา และใจ ศีลภาวนามุ่งให้ปวงชนอยู่ร่วมกันด้วยดี โดย ยึดถือศีล 5 และหลักการอย่าทำร้ายกันเป็นสำคัญ จึงมีกติกาช่วยอบรมให้เราไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ ก่อให้เกิดโทษแก่ผู้อื่น ตัวอย่างของศีลภาวนาเช่น การเว้นจากการพูดเท็จโดยมีจุดประสงค์ที่ไม่ เบียดเบียนผู้อื่นหรือมุสาวาท และการสร้างสัมพันธภาพในสังคมอย่างสันติ อาทิ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เมื่อปฏิบัติศีลภาวนาได้ครบถ้วนจะส่งผลให้เกิดความสงบสุขในสังคม **3.จิตตภาวนา** เป็นการฝึกอบรม จิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง และมีคุณธรรมเจริญงอกงาม ทั้งด้านคุณภาพจิตและสมรรถภาพจิต จิตต ภาวนาครอบคลุมการพัฒนาความมีเมตตากรุณา ความอดทน ความเพียร เช่น การเจริญภาวนา เมตตาภาวนา ให้จิตมีเมตตากรุณาเบิกบาน การทำสมาธิให้จิตมั่นคงเป็นสุขผ่องใส อีกนัยหนึ่ง จิตต ภาวนาอาจเทียบเท่ากับสมถภาวนา ซึ่งเน้นฝึกใจให้สงบด้วยสมาธิเป็นสำคัญ เมื่อจิตเข้มแข็งแล้วจะส่งผล ดีต่อทุกด้านของชีวิต สร้างความสุขภายในและไม่ยึดติดกับกิเลสภายนอก **4.ปัญญาภาวนา** เป็นการ ฝึกอบรมปัญญาให้เข้มแข็ง รู้เท่าทันความจริงของสรรพสิ่งตามสภาวะ ไม่ยึดติดโลก สามารถดับทุกข์ ได้ด้วยปัญญา ผู้ปฏิบัติตามปัญญาภาวนามีความรู้แจ้งธรรมในแง่ที่เห็นโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ของอริยสัจ 4 ปัญญาเกิดขึ้นจากการอบรมจิตและการไตร่ตรองไตร่ตรองไตร่ตรอง เมื่อปัญญาตรัสรู้อย่าง สูงสุดกิเลสก็ตายหมด เปรียบเหมือนดอกบัวเกิดในน้ำแต่ไม่ติดน้ำ การพัฒนาปัญญาภาวนาเป็นขั้น สูงสุดของการปฏิบัติ โดยผู้มีปัญญาภาวนาที่เจริญแล้วจะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระไม่ตกอยู่ใน ความหลงมกมาย สรุปได้ว่าภาวนา 4 ได้แก่การพัฒนากาย ให้พร้อมปฏิบัติธรรม, การพัฒนาศีล เพื่อ

อยู่ร่วมกันด้วยความสงบ, การพัฒนาจิต ให้ตั้งมั่นในธรรม และการพัฒนาปัญญา ให้กระจ่างรู้เห็นแจ้ง
ตามจริง



บทที่ 4

แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana 4

ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

บทนี้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย โดยจัดแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 4 ส่วนตามมิติของหลักภavana 4 ได้แก่ กายภavana การพัฒนาทางกาย, ศีลภavana การพัฒนาความประพฤติ, จิตตภavana การพัฒนาจิตใจ และ ปัญญาภavana การพัฒนาปัญญา จากนั้นนำเสนอตารางการวิเคราะห์เนื้อหาตามทั้ง 4 มิติ ดังกล่าว รวมถึงผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัยทั้ง 3 ข้อ และสุดท้ายคือสรุปภาพรวมของแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของชุมชนตำบลนาอาน โดยเชื่อมโยงหลักภavana 4 เข้ากับทฤษฎีการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ 4 ด้าน การรับรู้และความตระหนักรู้ในตนเอง, การควบคุมอารมณ์, ทักษะคิดเชิงบวก, การฝึกสมาธิและสติ และนำเสนอผลการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อสะท้อนประสบการณ์การปฏิบัติภavana ในภาคสนาม

4.1. การวิเคราะห์ข้อมูลตามมิติภavana 4

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้จำแนกคำตอบและประเด็นที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญออกตามมิติของหลักภavana 4 เพื่อให้เห็นภาพแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในแต่ละด้าน ดังต่อไปนี้

4.1.1 กายภavana การพัฒนาทางกาย

จากการศึกษากายภavana ในบริบทของชุมชนตำบลนาอาน กายภavanaเป็นการพัฒนาร่างกายและการปฏิบัติตนทางกายให้เกิดประโยชน์และส่งเสริมสุขภาวะทั้งต่อตนเองและส่วนรวม ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เห็นตรงกันว่า การดูแลร่างกายให้แข็งแรงและประพฤติตนทางกายอย่างเหมาะสมเป็นรากฐานสำคัญของจิตใจที่เข้มแข็ง “กายภavana คือ การฝึกอบรมร่างกาย พัฒนาร่างกาย ดูแลร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง” (สัมภาษณ์, ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 6, 22 กรกฎาคม 2568) นอกจากการดูแลสุขภาพกายแล้ว การกระทำทางกายที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่นก็เป็นส่วนหนึ่งของกายภavana เช่น การไม่ใช้ความรุนแรง ไม่ทำร้ายผู้อื่น ซึ่งชาวบ้านบางส่วนถือปฏิบัติเป็นประจำในชีวิตประจำวัน (สัมภาษณ์,

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 11, 24 กรกฎาคม 2568) หลักกายภาวนาในชีวิตว่า “กายภาวนา คือ ไม่ทำร้ายผู้อื่น” อันสะท้อนถึงการควบคุมการกระทำทางกายให้อยู่ในศีลธรรม

ลักษณะวิถีชีวิตของชุมชนที่เรียบง่ายและพอเพียงเอื้อต่อกายภาวนา ชาวบ้านจำนวนมากประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีการใช้แรงงานทำงานและดำรงชีวิตอย่างสัมพันธ์กับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมที่สงบ และอุดมสมบูรณ์ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายโดยรวมของคนในชุมชน ส่วนหนึ่งของการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจจึงเริ่มจากพื้นฐานทางกายที่เข้มแข็งดังที่ผู้ให้ข้อมูลบางท่านระบุว่า “การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจต้องพัฒนาจากทางกายภาพก่อน มีความสุขทางกาย ก็นั่งอยู่ดีเป็นพื้นฐาน” การที่สมาชิกชุมชนมีสุขภาพกายที่ดีและชีวิตความเป็นอยู่ที่พอเพียงนี้ ทำให้จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่านจากความทุกข์ทางกาย ช่วยรองรับการพัฒนาจิตต่อไป

นอกจากนี้ ชาวพุทธในชุมชนยังฝึกสติในอิริยาบถทางกายในชีวิตประจำวัน ทั้งการเดินจงกรม การกราบไหว้อย่างมีสติ การสังเกตลมหายใจเข้าออกขณะทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งเป็นการเจริญสติควบคู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมเหล่านี้เป็นการฝึกกายภาวนาให้เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ได้ยกตัวอย่างการปฏิบัติว่า “เดินจงกรม นั่งสมาธิ รู้ตัวว่าตอนนี้ร่างกายเรากำลังทำอะไร ทุกอย่างคือภาวนาได้หมด ถ้ามีสติอยู่กับมัน” (สัมภาษณ์, ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 7, 22 กรกฎาคม 2568) ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การฝึกกายด้วยสติลักษณะนี้นอกจากจะทำให้เกิดสุขภาพกายที่ดีแล้วยังกลายเป็นเครื่องเตือนสติทางใจอย่างหนึ่ง เพราะทุกครั้งที่ร่างกายแสดงอาการเหนื่อย เจ็บป่วย หรือเครียด ย่อมสะท้อนให้เห็นถึงสภาพจิตใจภายใน ชาวบ้านที่ฝึกสังเกตร่างกายตนเองจึงสามารถรับรู้สัญญาณเตือนของความเครียดและความทุกข์ได้แต่เนิ่นๆ และจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นได้ดียิ่งขึ้น

โดยสรุป มิติของกายภาวนาในชุมชนตำบลนาอานปรากฏผ่านการดำรงชีวิตที่เรียบง่าย การดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง การทำงานและใช้แรงงานอย่างขยันขันแข็ง ตลอดจนการปฏิบัติตนทางกายที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น รวมถึงการฝึกสติรู้ตัวในการเคลื่อนไหวและทำกิจวัตรประจำวัน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นรากฐานแรกๆ ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้กับชาวบ้าน เพราะเมื่อร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัย และการกระทำทางกายสุจริตแล้ว จิตใจก็ย่อมพร้อมที่จะพัฒนาในขั้นต่อไป

4.1.2 ศิลภาวนา การพัฒนาทางศีล

จากการศึกษาศีลภาวนาในบริบทของชุมชนตำบลนาอาน ศีลภาวนาเป็นการพัฒนาศีลธรรมและวินัยในตนเอง การประพฤติตนให้อยู่ในกรอบแห่งคุณธรรมทางพุทธศาสนา ด้วยการรักษาศีล 5 การไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นด้วยกายวาจา ผู้ให้ข้อมูลทุกคนต่างยอมรับว่าศีลธรรมเป็นปัจจัย

สำคัญที่ช่วยให้ชุมชนอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข และส่งผลโดยตรงต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของปัจเจกบุคคล ตัวอย่างเช่น “ศิลปภานาจึงมีความสำคัญมาก เพราะการอยู่ร่วมกันในสังคมช่วยให้มีความปลอดภัยทางด้านชีวิตและทรัพย์สิน” (สัมภาษณ์, ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 14, 24 กรกฎาคม 2568) กล่าวคือ เมื่อสมาชิกของชุมชนประพัตติตนอยู่ในศีลธรรม ไม่ลักขโมย ไม่โกงกิน ไม่ทำร้ายกัน ก็จะเกิดความไว้วางใจและความรู้สึกปลอดภัย นำไปสู่ความมั่นคงทางจิตใจของทั้งปัจเจกและส่วนรวม ชาวพุทธในชุมชนส่วนใหญ่พยายามยึดมั่นในการรักษาศีล 5 ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุและคนวัยทำงานที่ใกล้ชิดวัด มีการสมาทานศีล 5 เป็นประจำและเน้นการดำรงตนอย่างซื่อสัตย์สุจริต ตัวอย่างเช่น “พยายามรักษาศีล 5 อย่างเคร่งครัด ไม่เบียดเบียนผู้อื่น” (สัมภาษณ์, ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 5, 31 กรกฎาคม 2568) ในชีวิตประจำวัน การรักษาศีลครบบริบูรณ์เช่นนี้ส่งผลให้ผู้นั้นมีความภูมิใจในตนเองและเกิดความสงบใจเพราะไม่มีความวิตกกังวลว่าจะทำผิดหรือทำร้ายผู้ใด คุณลักษณะนี้ถือเป็นแกนหลักของจิตใจที่เข้มแข็ง

นอกจากการรักษาศีลพื้นฐานแล้ว ความมีวินัยและความรับผิดชอบ ก็เป็นแง่มุมหนึ่งของศิลปภานาที่ชาวบ้านให้ความสำคัญของการปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นวินัยในการทำงาน การตรงต่อเวลา การเคารพกฎระเบียบของสังคม ตลอดจนความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตน ผู้ให้ข้อมูลบางท่านเชื่อว่าการปลูกฝังวินัยตั้งแต่ระดับครอบครัวและโรงเรียนจะช่วยให้เยาวชนเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณธรรม มีความเข้มแข็งทางใจและไม่หลงผิดได้ง่าย

ศิลปภานา ช่วยลดปัญหาความขัดแย้งในชุมชน อย่างชัดเจน จากข้อมูลการสัมภาษณ์พบว่า ในชุมชนที่คนส่วนมากถือศีลธรรมเป็นหลักในการดำเนินชีวิต มักจะมีความสามัคคีและสงบสุขสูง ความขัดแย้งรุนแรงหรืออาชญากรรมเกิดได้น้อย ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งได้กล่าวถึงผลของศิลปภานาว่า “ศิลปภานา ช่วยลดปัญหาการทะเลาะเบาะแว้ง อาชญากรรม ส่งเสริมความซื่อสัตย์” สอดคล้องกับอีกท่านที่ระบุว่าเมื่อคนมีศีล ธรรมชาติของใจก็จะสงบ ไม่ฟุ้งซ่านเพราะไม่ได้ก่อกรรมไม่ดีไว้ จึงไม่มีความทุกข์ค้างคาใจ

โดยสรุป ศิลปภานาในชุมชนปรากฏผ่านพฤติกรรมการดำรงตนตามศีล 5 และขนบธรรมเนียมจารีตที่ดีงาม สมาชิกในชุมชนมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เคารพผู้ใหญ่ เมตตาผู้น้อย มีน้ำใจต่อเพื่อนบ้าน ซึ่งทั้งหมดนี้หล่อหลอมมาจากการยึดหลักศีลธรรมทางศาสนา และวัฒนธรรมท้องถิ่น ส่งผลให้โครงสร้างสังคมของชุมชนมีความเข้มแข็ง แน่นแฟ้น กลายเป็นแหล่งพลังใจให้สมาชิกสามารถพึ่งพา

กันและกันยามเผชิญปัญหา ช่วยให้แต่ละคนมีภูมิคุ้มกันทางอารมณ์จิตใจที่ดีเมื่ออยู่ในสังคมที่เปี่ยมด้วยคุณธรรม

4.1.3 จิตตภาวนา การพัฒนาทางจิต

จากการศึกษาจิตตภาวนาในบริบทของชุมชนตำบลนาอาวน จิตตภาวนาเป็นแกนกลางของการปฏิบัติภาวนา 4 ทั้งการฝึกอบรมจิตให้เกิดความมั่นคง เข้มแข็ง และเต็มเปี่ยมด้วยคุณธรรมความดีงาม ทั้งเมตตา ความอดทน และสมาธิ ผู้ให้ข้อมูลทุกคนต่างให้ความสำคัญกับการฝึกจิตใจผ่านกิจกรรมทางศาสนาต่างๆ โดยเฉพาะการทำสมาธิภาวนาและสวดมนต์ภาวนาเป็นประจำ ซึ่งพบว่าเป็นแนวทางหลักที่ชาวพุทธในชุมชนใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งของจิตใจตนเอง

วิถีชีวิตของชุมชนตำบลนาอาวนผูกพันกับวัดและพระพุทธศาสนา ทำให้สมาชิกหลายคนมีโอกาสนในการเข้าวัดฟังธรรมและปฏิบัติสมาธิอยู่เสมอ ผู้สูงอายุจำนวนมากนิยมไปทำบุญและสมาทานศีลภาวนาในวันพระ รวมถึงนั่งสมาธิภาวนาในช่วงเช้าพรรษา ตัวอย่างเช่น “ในระหว่างเช้าพรรษาของทุกๆ ปี ข้าพเจ้าสวดมนต์ภาวนา นั่งสมาธิทุกๆ วัน จนครบไตรมาส เป็นการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจโดยยกจิตพ้นจากความโลภ โกรธ หลง” (สัมภาษณ์, ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 9, 19 กรกฎาคม 2568) การปฏิบัติสมาธิภาวนาอย่างต่อเนื่องยาวนานดังกล่าวส่งผลให้จิตใจของท่านสงบเย็น มีสติรู้ทันอารมณ์ และไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคต่างๆ

ในกลุ่มคนวัยทำงานและคนหนุ่มสาว ก็พบว่ามีการนำการฝึกจิตมาปรับใช้ในการทำงานและชีวิตประจำวันเช่นกัน หลายคนตั้งใจสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนหรือหลังตื่นนอน เพื่อทำจิตใจให้สงบเป็นประจำทุกวัน บางคนใช้วิธีกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ขณะทำงาน หรือเมื่อเผชิญกับปัญหาเฉพาะหน้า เพื่อรักษาสติไม่ให้หลุดไปกับความเครียด ได้ให้ข้อคิดเห็นว่าการฝึกจิตตามหลักภาวนา 4 เป็นสิ่งจำเป็นในระบบงานยุคใหม่ที่ซับซ้อน “ต้องใช้สติปัญญาและหลักคุณธรรมต่างๆ มาเป็นที่ยึดในการตัดสินใจ การวางแผนงานและจัดการทรัพยากร เพื่อสร้างระบบอย่างยั่งยืน” (สัมภาษณ์, ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 6, 22 กรกฎาคม 2568) กล่าวคือ จิตตภาวนาช่วยให้เขามีสมาธิแน่วแน่ ตัดสินใจแก้ปัญหาในการทำงานได้ถูกต้องและเที่ยงธรรม นอกจากนี้ยังได้นำหลักธรรมนี้ไปถ่ายทอดแก่เพื่อนร่วมงานและผู้ป่วยจิตเวชในชุมชน เพื่อให้ผู้อื่นได้ฝึกจิตและพัฒนาตนเองด้วยเช่นกัน

ผลลัพธ์ที่ชัดเจนของจิตตภาวนา ที่สะท้อนจากข้อมูลสัมภาษณ์ คือ ทำให้บุคคลมีจิตใจหนักแน่น มีที่ยึดเหนี่ยวทางใจ ไม่หวั่นไหวง่ายเมื่อเผชิญปัญหา เช่น ผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งระบุว่า การฝึกสมาธิภาวนาเป็นประจำช่วยให้ตนเอง ควบคุมอารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านเมื่อเกิดปัญหา รู้จักมองโลกตามความเป็น

จริง ช่วยให้ใจเย็นลงและไม่เสียสุขภาพจิตง่ายๆ ข้อนี้ชี้ให้เห็นว่าจิตตภาวนาช่วยเพิ่มพูนทั้งสติ สมาธิ และปัญญาให้แก่ผู้ปฏิบัติ เมื่อจิตใจสงบมั่นคง ย่อมเกิดมุมมองที่เท่าทันความจริงของชีวิต ลดการยึดติดและความทุกข์ลง ส่งผลดีต่อสุขภาวะจิตโดยรวม นอกจากนี้ หลายคนยังกล่าวถึงความอดทนและกำลังใจที่เกิดขึ้นจากการฝึกจิต เช่น มีใจที่เข้มแข็งไม่ท้อแท้ง่ายแม้มีอุปสรรค, มีความเพียรพยายามในการทำงานและทำความดี เป็นต้น คุณลักษณะเหล่านี้ล้วนเกิดขึ้นจากจิตใจที่ได้รับการฝึกฝนให้อยู่ในกรอบของธรรม มีสมาธิ มีเมตตากรุณา ซึ่งเป็นผลโดยตรงของจิตตภาวนา

4.1.4 ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา)

จากการศึกษาปัญญาภาวนาในบริบทของชุมชนตำบลนาอาน ปัญญาภาวนาเป็นการพัฒนาปัญญา ความเข้าใจโลกตามความเป็นจริง และความสามารถในการใช้เหตุผลแก้ไขปัญหาอย่างถูกต้อง ผู้ให้ข้อมูลทุกท่านเห็นพ้องว่าปัญญาภาวนาเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม และมีความสำคัญยิ่งในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เพราะปัญญาจะช่วยให้บุคคลเผชิญปัญหาอย่างรู้เท่าทัน ไม่ตกอยู่ใต้ความมกมายหรืออารมณ์ด้านลบได้ง่าย

จากการสัมภาษณ์ พบว่าชาวพุทธในชุมชนเข้าใจหลักปัญญาภาวนาในหลายแง่มุม ประการแรก คือ ความคิดเป็นเหตุเป็นผล รู้จักไตร่ตรองก่อนตัดสินใจหรือแสดงพฤติกรรมใดๆ “ปัญญาภาวนา คือ การคิดพิจารณาให้เข้าใจถูกต้อง เป็นเหตุเป็นผล” (สัมภาษณ์, ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 11, 24 กรกฎาคม 2568) เมื่อบุคคลใช้ปัญญาทบทวนสิ่งต่างๆ อย่างมีเหตุผล ก็จะไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ชั่ววูบ ไม่ตัดสินใจผิดพลาดง่าย และพร้อมปรับตัวแก้ไขเมื่อเกิดปัญหา ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญของจิตใจที่มีความยืดหยุ่นและเข้มแข็ง ประการต่อมา ปัญญาภาวนายังหมายถึง ความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต เช่น ความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง ความมีเกิดดับเป็นธรรมดา ผู้ให้ข้อมูลบางท่านซึ่งเคยฝึกวิปัสสนา กล่าวถึงการเจริญปัญญาว่า เป็นการพิจารณาธรรมทั้งหลายตามความจริง เช่น พิจารณาความไม่เที่ยงของสังขารและเหตุการณ์ต่างๆ การมีปัญญาเห็นแจ้งเช่นนี้ทำให้จิตใจพร้อมยอมรับการเปลี่ยนแปลงไม่ทุกข์หนักเมื่อเผชิญความสูญเสียหรือเหตุการณ์ไม่คาดฝัน ตรงกันข้ามกับผู้ที่ไม่ได้ฝึกปฏิบัติและปรับตัวลำบาก เมื่อสถานการณ์ไม่เป็นไปดังใจหวัง

ผู้ให้ข้อมูลหลายท่านได้นำหลักปัญญาภาวนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การใคร่ครวญหาแก่นสารของปัญหาและทางออกอย่างมีระบบ ไม่ตัดสินคนอื่นจากสิ่งที่เห็นเพียงผิวเผิน เพื่อลดอคติและความขัดแย้ง ตลอดจนการเฝ้าหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ ตัวอย่างเช่น ในระดับชุมชน มีข้อเสนอให้จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านธรรมะและหลักภาวนา เพื่อเพิ่มพูนปัญญาร่วมกันของ

ชาวบ้าน นอกจากนี้ยังมีการสนับสนุนให้คนในชุมชนอ่านหนังสือธรรมะ และเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นจากผู้รู้ ผู้นำ ความกระตือรือร้นในการแสวงหาความรู้นี้สะท้อนว่า ชุมชนให้ความสำคัญกับปัญหาภาวนาในการพัฒนาตน

โดยสรุป ปัญญาภาวนาที่ปรากฏในชุมชนตำบลนาอาน เป็นการนำหลักธรรมคำสอนมาช่วยเพิ่มพูนความเข้าใจชีวิต มองเห็นความจริงของโลกอย่างถูกต้อง และใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา คนในชุมชนที่เข้าถึงปัญญาภาวนาย่อมเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น “ไม่อ่อนไหวง่าย มีเหตุมีผล สามารถแก้ไขปัญหาได้ดี” การมีปัญญาทำให้เธอไม่หวั่นไหวต่อปัญหาและแก้ไขได้อย่างเหมาะสม (สัมภาษณ์, ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 15, 19 กรกฎาคม 2568) นอกจากนี้ ปัญญายังช่วยให้คนเรามีความเมตตา กรุณา และคุณธรรมอื่นๆ ได้อย่างสมดุลง เพราะเข้าใจถึงผลของการกระทำ และคุณค่าของการทำความดี สอดคล้องกับคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลอีกรายที่ว่า “ความคิดที่ดี นำไปสู่จิตใจที่มั่นคง มีความสุข มีเมตตา ไม่เบียดเบียน ก็จะมีจิตใจที่ฉลาด” กล่าวคือ เมื่อพัฒนาปัญญาจนเห็นชอบแล้ว ย่อมส่งผลให้การคิด การพูด การกระทำทั้งหมดเป็นไปในทางที่ดี ส่งเสริมความมั่นคงและความสุขทางใจอย่างยั่งยืน

จากการวิเคราะห์ในหัวข้อ 4.1 ผู้วิจัยได้จัดทำตารางสรุปการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยแบ่งออกตามมิติของหลักภาวนา 4 คือ กายภาวนา, ศีลภาวนา, จิตตภาวนา, ปัญญาภาวนา เพื่อแสดงประเด็นสำคัญที่ค้นพบ รหัสข้อมูล ในที่นี้หมายถึงรหัสประจำผู้ให้ข้อมูลและลำดับข้อความที่อ้างอิง เช่น I6 หมายถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 6 และยกคำพูดตัวอย่างตอนที่ 1 ทั้งนี้ คำพูดตัวอย่าง จากผู้ให้ข้อมูลจะถูกยกมาเพื่อสนับสนุนประเด็น พร้อมด้วยการตีความของผู้วิจัยต่อข้อความนั้นๆ จะได้รหัสข้อมูล คือ I6-1 ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยแบ่งออกตามมิติของหลักภาวนา 4

ประเด็น	รหัสข้อมูล	คำพูดตัวอย่าง	การตีความ
กายภาวนา (พัฒนาทางกาย)			
การดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรง	I6-1	กายภาวนา คือ การฝึกอบรมร่างกาย พัฒนาร่างกาย ดูแลร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง	คนในชุมชนตระหนักว่าการมีสุขภาพร่างกายที่ดีเป็นพื้นฐานของจิตใจที่เข้มแข็ง การดูแลสุขภาพ ออกกำลังกาย และดำรงชีวิตอย่างพอเพียงถือเป็นการปฏิบัติกายภาวนา

ประเด็น	รหัส ข้อมูล	คำพูดตัวอย่าง	การตีความ
การไม่ เบียดเบียนด้วย การกระทำ	I11-1	นำหลักภาวนา 4 มาใช้ โดย กายภาวนา ไม่ทำร้ายผู้อื่น	การปฏิบัติกายภาวนาใน ชีวิตประจำวันของชาวบ้านรวมถึงการ สำรวมกาย ไม่ใช้ความรุนแรงหรือทำ ร้ายผู้อื่น ซึ่งช่วยสร้างความสงบและ ความปลอดภัยในชุมชน
เจริญสติในการ เคลื่อนไหวกาย	I7-2	กายภาวนา ช่วยให้สมาธิ ทำให้เกิดสติรู้กายอยู่เสมอ	การฝึกสติควบคู่กับการเคลื่อนไหว หรือทำกิจกรรมทางกาย เช่น เดิน จงกรม กราบพระ ทำให้จิตใจจดจ่อ อยู่กับปัจจุบัน เกิดความสงบ และลด ความฟุ้งซ่านของจิต
ศีลภาวนา (พัฒนาความประพฤติศีลธรรม)			
การรักษาศีล และวินัย	I5-1	พยายามรักษาศีล 5 อย่าง เคร่งครัด ไม่เบียดเบียนผู้อื่น	ชาวบ้านยึดมั่นในการรักษาศีล 5 ใน ชีวิตประจำวัน ส่งผลให้ไม่ทำผิดศีล ไม่ก่อเวรกับผู้ใด จิตใจจึงสงบและ มั่นคงเพราะปราศจากความรู้สึกละอาย หรือวิตกกังวล
คุณธรรมลด ความขัดแย้ง	I7-3	ศีลภาวนา ช่วยลดปัญหาการ ทะเลาะเบาะแว้ง อาชญากรรม ส่งเสริมความ ซื่อสัตย์	ศีลธรรมในชุมชนช่วยลดเหตุแห่ง ความขัดแย้งและอาชญากรรม การที่ คนประพฤติดีมีศีลยอมสร้าง บรรยากาศของความไว้วางใจและ ความซื่อสัตย์ สุขภาพจิตชุมชน โดยรวมจึงดีขึ้น
ความสัมพันธ์ เอื้ออาทรใน ชุมชน	I8-1	คนในชุมชนมีความสัมพันธ์ที่ ดีต่อกัน มีการช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับคนรอบ ข้าง	ค่านิยมทางศีลธรรม เมตตากรุณา ถูก ปลูกฝังในคนตำบลนาอานผ่าน วัฒนธรรมประเพณี ทำให้สมาชิกมี น้ำใจและเอื้อเฟื้อต่อกัน เป็นพื้นฐาน ให้คนในชุมชนมีกำลังใจและพึ่งพากัน ได้

ประเด็น	รหัส ข้อมูล	คำพูดตัวอย่าง	การตีความ
จิตตภาวนา (พัฒนาจิตใจ)			
การฝึกสมาธิ ภาวนาเป็น ประจำ	19-1	เข้าพรรษาของทุกๆปี ข้าพเจ้าได้สวดมนต์ภาวนา นั่งสมาธิทุกวัน...เป็นการ สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ	การปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่อง (เช่น ช่วงเข้าพรรษา) ช่วยชำระจิตใจจาก กิเลส โลภ โกรธ หลง ทำให้จิตใจ เข้มแข็งขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และเป็น ที่ยึดเหนี่ยวทางใจในยามวิกฤต
การควบคุม อารมณ์และสติ	15-2	ส่งผลอย่างมาก ทำให้ ควบคุมอารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อเกิดปัญหา รู้จักมองโลก ตามความเป็นจริง	จิตตภาวนาช่วยให้บุคคลมีสติระงับ อารมณ์เมื่อเผชิญเหตุการณ์ตึงเครียด มองปัญหาอย่างเป็นกลางตามความ จริง ลดความทุกข์ความกังวลลง และ ทำให้ไม่จมอยู่กับปัญหานั้นเกินไป
ความเพียรและ กำลังใจที่ เข้มแข็ง	11-1	การปฏิบัติภาวนา 4 ทำให้ เข้มแข็งไม่ท้อแท้ แม้มี อุปสรรคเกิดขึ้น	ผู้ที่ฝึกจิตสมาธิสม่ำเสมอจะเกิดความ เข้มแข็งภายใน มีใจที่มุ่งมั่นอดทน สามารถยืนหยัดต่ออุปสรรคได้ดีกว่า คนทั่วไป เนื่องจากมีสมาธิและที่ยึด เหนี่ยวทางใจเป็นพื้นฐาน
ปัญญาภาวนา (พัฒนาปัญญา)			
การคิดอย่างมี เหตุผล	111-2	ปัญญาภาวนา คือ ไตร่ตรอง ก่อนทำสิ่งต่างๆ	ชาวบ้านเข้าใจว่าปัญญาภาวนาคือการ ใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อน ลงมือทำ ช่วยไม่ให้ตัดสินใจหรือ กระทำการใดด้วยอารมณ์ชั่ววูบ ซึ่ง ส่งผลดีต่อการแก้ปัญหาและดำเนิน ชีวิต
ความเข้าใจใน ความจริงของ ชีวิต	17-4	ปัญญาภาวนา คือ การเจริญ ปัญญาและวิปัสสนา เช่น การพิจารณาความไม่เที่ยง	การพัฒนาปัญญาผ่านการวิปัสสนาทำ ให้คนในชุมชนเห็นสัจธรรมเรื่องความ ไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง จึงยอมรับความ เปลี่ยนแปลงและสูญเสียได้ดีขึ้น ไม่ หวั่นไหวง่ายทางอารมณ์

ประเด็น	รหัส ข้อมูล	คำพูดตัวอย่าง	การตีความ
การแก้ปัญหา อย่างชาญฉลาด	I14-1	ปัญญากาวนา ให้มีจิตใจที่ ถูกต้อง สามารถแก้ปัญหาได้ อย่างมีสติอย่างชาญฉลาด	คนที่ฝึกปัญญากาวนาจะมีสติปัญญา เฉียบแหลม มองปัญหาอย่างทะลุปรุ โปร่งและแก้ไขได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นหัวใจของการมีจิตใจเข้มแข็ง และดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย

จากตารางข้างต้นจะเห็นได้ว่า ในแต่ละมิติของหลักกาวนา 4 มีประเด็นย่อยหลายประการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในชุมชนตำบลนาอาน ทั้งในระดับปัจเจกและระดับสังคม

4.2. การวิเคราะห์หลักกาวนา 4 เข้ากับทฤษฎีการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

การวิเคราะห์ผลการเชื่อมโยงหลักกาวนา 4 เข้ากับทฤษฎีการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ 4 ด้าน คือการรับรู้และความตระหนักรู้ในตนเอง, การควบคุมอารมณ์, ทักษะคิดเชิงบวก, การฝึกสมาธิและสติ และนำเสนอผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อสะท้อนประสบการณ์การปฏิบัติกาวนา ได้ดังนี้

4.2.1. กายกาวนา

จากการศึกษากายกาวนาพบว่า กายกาวนาเป็นการพัฒนากาย ด้วยการอบรมกายให้มีสุขภาพแข็งแรง ผู้ให้สัมภาษณ์หลายท่านระบุว่า การฝึกกายกาวนาเน้นการสำรวจอินทรีย์ เช่น การเดินจงกรม การฝึกท่าทาง และการหายใจ โดยช่วยให้เกิด การรับรู้ตนเอง ในเชิงร่างกาย เช่น พระสงฆ์รูปหนึ่งจากวัดในพื้นที่ตำบลนาอานกล่าวว่า “เมื่อทำวิปัสสนาเดินจงกรม จะรู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวทุกก้าว ทำให้รู้ตัวทั้งกายและใจ” สภาวะร่างกายและจิตใจ ซึ่งสะท้อนว่าเมื่อสำรวจร่างกายก็เกิดการ “สังเกตความรู้สึกและสภาวะของกาย” มากขึ้น (Self-awareness)

การรับรู้และความตระหนักรู้ในตนเอง ผู้ให้สัมภาษณ์หลายท่านรายงานว่า การฝึกกายกาวนาทำให้รู้สึกตัวกับสภาวะทางกายมากขึ้น เช่น ตระหนักถึงการเต้นของหัวใจ ลมหายใจ หรือความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ เห็นได้ว่ากายกาวนาช่วยพัฒนาการรับรู้ในระดับร่างกาย (bodily awareness) ซึ่งเป็นฐานสำคัญของกาวนา

การควบคุมอารมณ์ ภายภาวนาช่วยลดความเครียดและความกังวลทางกาย เมื่อฝึกฝนการหายใจอย่างมีสติหรือการออกกำลังกายแบบมีสมาธิ ผู้ให้สัมภาษณ์ท่านหนึ่ง เล่าว่า “หลังจากฝึกเดินจงกรม ทุกเช้า รู้สึกว่าร่างกายผ่อนคลาย อารมณ์เครียดคลายลงได้” นี่สอดคล้องกับแนวคิดทางจิตวิทยาที่ว่า การฝึกสติ (mindfulness) ผ่านการรับรู้ทางกายช่วยให้ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดความตึงเครียดทางร่างกาย ซึ่งส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation)

ทัศนคติเชิงบวก สุขภาพกายที่ดีจากกายภาวนาส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติมีความมั่นใจและมองโลกในแง่ดียิ่งขึ้น พระท่านหนึ่งกล่าวว่า “เมื่อกายแข็งแรง จิตใจก็สบาย มองปัญหาเป็นเรื่องเล็ก” ความแข็งแรงทางกายจึงนำไปสู่ “จิตใจเข้มแข็งและการมีมุมมองที่ดี” ต่อชีวิต (Positive Mindset)

การฝึกสมาธิและสติ ภายภาวนาเป็นจุดเริ่มต้นของการฝึกสติพื้นฐาน เพราะช่วยฝึกสติในกระบวนการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น ฝึกสติกับลมหายใจ การเดิน นอกจากทำให้มีสมาธิมากขึ้นแล้วยังเป็นพื้นฐานให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจ ยกตัวอย่าง พระสงฆ์ท่านหนึ่งอธิบายว่า “ขณะที่ฝึกนั่งสมาธิ จะหายใจเข้า-ออก รู้สึกชัดทุกลมหายใจ ทำให้มีสติอยู่กับปัจจุบันอยู่เสมอ” สอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่า การฝึกสมาธิ (mindfulness meditation) ช่วยเพิ่ม สติรู้เท่าทันอารมณ์และความคิด

4.2.2. ศิลภาวนา

จากการศึกษาศิลปภาวนาพบว่า ศิลภาวนาเป็นการพัฒนาสติ เป็นการอบรมความประพฤติที่ดีในสังคม โดยเน้นการฝึกวินัยและเจตนาที่ถูกต้อง เช่น รักษาศีล 5 หรือหลักธรรมจรรยา การปฏิบัติศิลปภาวนาเชื่อมโยงกับความเข้มแข็งทางใจทั้งในด้านสังคมและจิตวิทยา

การรับรู้และความตระหนักรู้ในตนเอง การฝึกศิลปภาวนาช่วยให้บุคคลตระหนักถึงพฤติกรรมและเจตนาในการกระทำของตนเองมากขึ้น เพราะต้องพิจารณาว่าการกระทำใดเป็นประโยชน์หรือเป็นโทษ พระสงฆ์ท่านหนึ่งให้สัมภาษณ์ว่า “การรักษาศีลทำให้ฉันต้องตั้งใจไตร่ตรองคำพูดและการกระทำว่าจะเกิดผลดีผลเสียอย่างไร” นี่สะท้อนว่า ศิลภาวนาส่งเสริมการรับรู้ตนเอง (Self-awareness) ด้านคุณธรรมและความสัมพันธ์กับผู้อื่น จึงคล้ายกับแนวคิดที่ว่า ศิลช่วยให้คนมีสติรู้เท่าทันการกระทำและเป็นตัวกลางปรับตัว

การควบคุมอารมณ์ การมีสติช่วยลดความรู้สึกผิด บรรเทาความโกรธ และเพิ่มความสงบภายใน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านหนึ่งกล่าวว่า “เมื่อรักษาศีล เอื้อเฟื้อและให้อภัยมากขึ้น ก็ทำให้ไม่ค่อย

โกรธหรือเครียดง่าย” เพราะการปฏิบัติตามศีลทำให้วินัยเข้มแข็ง เมื่อเกิดความเครียดหรือโกรธสามารถใช้หลักศีลมาเตือนตัวเองไม่แสดงปฏิกิริยาออกมา ส่งเสริม ความสามารถควบคุมอารมณ์ ได้ดีขึ้น

ทัศนคติเชิงบวก ศีลภาวนาส่งเสริมคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น เช่น ความสัตย์ ความซื่อสัตย์ ความเมตตา ซึ่งก่อให้เกิดมุมมองเชิงบวกต่อชีวิต พระท่านหนึ่งให้สัมภาษณ์ว่า “การยึดมั่นในศีลทำให้เห็นคุณค่าในผู้อื่นและตัวเองมากขึ้น เกิดความสุขใจตามมา” นอกจากนี้ การมีศีลยังทำให้มองโลกตามความจริงแต่ด้วยใจที่เมตตา ตรงกับแนวคิดที่ว่าทัศนคติที่ดีเกิดจากการตระหนักรู้ตามความเป็นจริง รู้จักมองหาโอกาสและการปรับมุมมอง

การฝึกสมาธิและสติ ศีลภาวนาเป็นรากฐานให้มีสติอยู่ตลอดเวลา ทุกการกระทำผู้ให้สัมภาษณ์หลายคนกล่าวว่าศีลช่วยให้ตนมี สติในการกระทำและวาทะ อย่างต่อเนื่อง เช่น นึกขัดก่อนจะพูดหรือทำอะไร ช่วยให้สามารถฝึกสมาธิได้มากขึ้นด้วย เพราะเมื่อกายและวาจาสงบ ใจจะสงบและมีสติมากขึ้น การน้อมเข้าสู่การทำงานของปัญญา กับศีล

4.2.3. จิตตภาวนา

จากการศึกษาจิตตภาวนาพบว่า จิตตภาวนาเป็นการพัฒนาจิต เป็นการอบรมจิตใจและอารมณ์ให้เจริญงอกงาม โดยมุ่งเน้นการฝึกสมาธิและเจริญสติโดยตรง เพื่อเสริมสุขภาพจิตและความเป็นผู้เข้มแข็งในแง่จิตวิทยา

การรับรู้และความตระหนักรู้ในตนเอง จิตตภาวนาทำให้ผู้ปฏิบัติ “รู้เท่าทันอารมณ์และความคิดตนเอง” ได้ดีขึ้น เพราะมีการฝึกสังเกตสภาวะจิตอย่างละเอียด เช่น พระท่านหนึ่งเล่าว่า “การฝึกสติ เดี่ยวรู้ว่าโกรธขึ้นเมื่อไหร่ รู้ว่าใจวอกแวกเมื่อตอนไหน” จึงสอดคล้องกับนิยามของ Self-awareness ที่เน้นการเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกตนเอง

การควบคุมอารมณ์ จิตตภาวนาเป็นการฝึกอบรมสติเพื่อทำให้จิตนิ่งสงบ เมื่อใจสงบก็สามารถจัดการกับอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น ผู้ให้สัมภาษณ์ระบุว่า “ฉันฝึกนั่งสมาธิเพื่อให้ใจนิ่งขึ้น เห็นความโกรธหรือวิตกกังวลขึ้นก็ปล่อยวางได้เร็วกว่าเดิม” ซึ่งตรงกับแนวทางของการควบคุมอารมณ์โดยใช้ “หลักสติ” เช่น การติดฉลากหรือยอมรับอารมณ์เพื่อไม่ให้จมอยู่กับความรู้สึกเชิงลบ

ทัศนคติเชิงบวก การมีจิตสงบและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ทำให้มีทัศนคติที่มั่นคงและเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น พระสงฆ์ท่านหนึ่งกล่าวว่า “เมื่อฝึกเจริญสมาธิ ใจก็ปลอดโปร่ง มองปัญหา

เป็นเรื่องชั่วคราว มีวิธีแก้ไข” ซึ่งสะท้อนว่า จิตที่สงบสร้างสรรค์มุมมองเชิงบวก ต่อสถานการณ์ โดยไม่จมอยู่กับความคิดลบ

การฝึกสมาธิและสติ จิตตภาวนาเองเป็นการฝึกภาวนา เช่น สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันสภาพจิต ฝึกสมาธิและภาวนาอย่างสม่ำเสมอ ตัวอย่างเช่น ชาวบ้านผู้ให้สัมภาษณ์ท่านหนึ่งกล่าวว่า “ตอนจิตฟุ้งหรืออารมณ์แรง ผมจะฝึกหายใจลึกๆ หรือสวดมนต์ มโนมยิทธิ แล้วสติก็กลับมา” พฤติกรรมดังกล่าวสนับสนุนแนวคิดว่าการฝึกสมาธิเป็นเครื่องมือสำคัญ ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

4.2.4. ปัญญาภาวนา

จากการศึกษาปัญญาภาวนาพบว่า ปัญญาภาวนาเป็นการพัฒนาปัญญา โดยเน้นการเจริญปัญญาเข้าใจสัจธรรม และความจริงของชีวิต ซึ่งมีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ ดังนี้

การรับรู้และความตระหนักรู้ในตนเอง ปัญญาภาวนาช่วยให้เห็นภาพรวมใหญ่ ของจิตตนเอง สามารถเข้าใจความไม่เที่ยงของอารมณ์ และลดอัตตาจิต ผู้ให้สัมภาษณ์หลายท่านบอกว่า เมื่อเข้าใจหลักอริยสัจ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ช่วยให้พิจารณาอารมณ์ตนเองเป็นเพียงสภาวะชั่วคราวได้ กล่าวคือ ตระหนักรู้ในธรรมชาติของจิต อย่างแท้จริง ซึ่งทำให้ตนเองไม่ถูกอารมณ์หรือความเห็นหลอกง่าย

การควบคุมอารมณ์ ปัญญานำให้สามารถจัดการอารมณ์ได้ลึกซึ้งกว่าเดิม เช่น เข้าใจสาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์หรือโกรธ ผู้ให้สัมภาษณ์เล่าว่า “เมื่อพบทวนบทเรียนแห่งทุกข์ ผมไม่โกรธใครง่ายๆ เพราะเข้าใจว่าทุกอย่างไม่มีตัวตนถาวร” การมีปัญญาช่วยให้เกิด การควบคุมอารมณ์ด้วยการเข้าใจ เหมือนเป็นการหยุดและพิจารณาก่อนตอบสนอง จึงเป็นจุดเชื่อมต่อกับ Emotional Intelligence ที่เน้น Self-awareness และ Self-regulation

ทัศนคติเชิงบวก ปัญญาภาวนาส่งเสริมความหวังและความมั่นคงในใจ เชื่อในโอกาสที่จะพ้นทุกข์ ผู้ให้สัมภาษณ์ท่านหนึ่งกล่าวว่า “ปัญญาให้ความหวังว่า ทุกข์ก็มีทางสิ้นสุด เมื่อเข้าใจแบบนั้นก็มีแรงใจสู้และมองโลกแง่ดี” สะท้อนแนวคิดว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง และการมองโลกตามความเป็นจริง ปัญญานำไปสู่การมี มุมมองชีวิตในเชิงบวก มากขึ้น ตามหลักว่าโลกนี้ประกอบด้วยธรรมะที่เกิดดับ เมื่อตระหนักเช่นนี้ก็มีแรงใจและมองเห็นโอกาสได้ดีขึ้น

การฝึกสมาธิและสติ การปฏิบัติวิปัสสนา ส่วนหนึ่งของปัญญาภาวนา คือการเจริญสติอย่างสูงชันหนึ่ง ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันสภาพจิตที่ลึกล้ำยิ่งขึ้น การฝึกฝนส่วนนี้ยังสร้างสมาธิขั้นสูงหรือฌาน ที่เปรียบเสมือนพลังภายในอย่างหนึ่ง เป็นการฝึกสติและสมาธิอย่างต่อเนื่องตามแนวทางของภาวนา นั่นเอง

ตารางที่ 4.2 ตารางแสดงการแนวคิดการเชื่อมโยงประเด็นจากข้อมูลสัมภาษณ์ตามมิติหลักภาวนา 4 กับองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ 4 ด้าน

หลักภาวนา	การรับรู้และความตระหนักรู้ในตนเอง	การควบคุมอารมณ์	ทัศนคติเชิงบวก	การฝึกสมาธิและสติ
กายภาวนา	สังเกตความรู้สึกและสภาวะของกาย	ผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดทางร่างกาย	สุขภาพกายดี ช่วยเพิ่มพลังมองโลกเชิงบวก	ฝึกสติผ่านลมหายใจและการเคลื่อนไหวร่างกาย
ศีลภาวนา	ตระหนักพฤติกรรมและเจตนาในการกระทำ	ลดความผิดชอบชั่วดี ทำให้โกรธและความผิดลดลง	ศีลช่วยสร้างคุณค่าและเมตตาต่อผู้อื่น ส่งเสริมมุมมองดี	สติอยู่ในทุกกิจวัตร วาจา และความคิด
จิตตภาวนา	รู้เท่าทันอารมณ์และความคิดตนเอง	ฝึกจิตนิ่ง อดทน อารมณ์ก้าวร้าว	จิตสงบ สร้างความหวังและชีวิตที่ดีขึ้น	การฝึกสมาธิและภาวนาเป็นเครื่องมือหลัก
ปัญญาภาวนา	เห็นธรรมชาติของจิต และสภาวะต่างๆ	เข้าใจทุกข์ ลดทุกข์ และควบคุมความรู้สึกได้ดียิ่งขึ้น	ปัญญาทำให้เกิดความหวัง มองโลกในแง่ดี	เจริญวิปัสสนาให้เกิดสติรู้เท่าทันข้อเท็จจริง

ตารางนี้ แสดงแนวคิดการเชื่อมโยงระหว่างหลักภาวนา 4 ประการ กับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้ง 4 ด้าน โดยภาพนี้สะท้อนให้เห็นว่าการปฏิบัติทั้ง 4 ด้านจะเสริมสร้างซึ่งกันและกัน กายภาวนาเพิ่มสมรรถภาพทางกายและความตระหนักรู้ตนเอง, ศีลภาวนาส่งเสริมคุณธรรมและสติขณะปฏิบัติ, จิตตภาวนาพัฒนาการควบคุมอารมณ์, ปัญญาภาวนาให้องค์ความรู้และทัศนะเชิงบวก ซึ่งทั้งหมดจะส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญต่างยืนยันตรงกันว่า การปฏิบัติภาวนา 4 ด้านช่วยเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจครบทุกด้านตามทฤษฎี จึงสามารถสรุปได้ว่า ทฤษฎีและภาคสนามสอดคล้องกัน โดยการฝึกปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 ประการ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา จะเสริมสร้างสติรู้ตัว การควบคุมอารมณ์ การมีทัศนคติเชิงบวก และการทำสมาธิ ให้เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของ “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” ตามแนวทางในงานวิจัยเชิงพุทธ

สรุปบทวิเคราะห์นี้พบว่ากระบวนการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในชุมชนตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย เกิดจากการรวมตัวกันของปัจจัยภาวนา 4 ประการ ที่แต่ละประการสนับสนุนการพัฒนาด้านการรับรู้ตนเอง การควบคุมอารมณ์ ทัศนคติเชิงบวก และการฝึกสมาธิ โดยมีบทบาทและการแสดงออกแตกต่างกันไป แต่เมื่อปฏิบัติร่วมกันก็เกิดเป็นความเข้มแข็งทางจิตใจที่สมบูรณ์และสอดคล้องกับทั้งหลักธรรมพุทธและทฤษฎีทางจิตวิทยา

4.3. ผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ ซึ่งได้แก่ (1) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย (2) เพื่อศึกษาหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท (3) เพื่อวิเคราะห์แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภาวนา 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ดังนี้

4.3.1 แนวคิดและทฤษฎีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

จากการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เห็นพ้องกันว่าโดยทั่วไปคนในชุมชนตำบลนาอาน มีสภาพจิตใจที่ดีในระดับหนึ่ง กล่าวคือ มีความมั่นคงทางอารมณ์พอควร มีน้ำใจและความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในครอบครัวและหมู่บ้าน ชีวิตความเป็นอยู่ที่เรียบง่ายและวัฒนธรรมแบบพึ่งพากันส่งผลให้ชุมชนมีความอบอุ่น คนส่วนใหญ่รู้สึกว่าได้พึ่งพาใจจากครอบครัว วัด หรือเครือญาติใกล้ชิด ดังที่ผู้ให้ข้อมูลบางท่านระบุว่าชาวบ้าน “มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ร่วมแรงร่วมใจในกิจกรรม” และดำรงชีวิตอย่างเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ บรรยายภาพความเป็นอยู่เชิงบวกนี้สะท้อนถึงพื้นฐานจิตใจของคนในชุมชนที่ค่อนข้างเข้มแข็งและมองโลกในแง่ดี

อย่างไรก็ตาม ในมุมมองของผู้ให้ข้อมูลบางส่วน สภาพจิตใจของคนในชุมชนก็อาจสั่นคลอนหรือเปราะบางลงได้ เมื่อเผชิญกับปัจจัยท้าทายบางประการ โดยเฉพาะปัญหาเศรษฐกิจและสังคมยุคใหม่ หลายครอบครัวประสบปัญหารายได้ไม่พอกับรายจ่าย มีหนี้สินจากการลงทุนทำการเกษตรหรือการดำรงชีวิต ทำให้เกิดความเครียดกดดันและความกังวลใจสูงขึ้นในช่วงที่ภาวะเศรษฐกิจไม่ดี ผู้สูงอายุท่านหนึ่งให้ภาพรวมว่า “เศรษฐกิจตกต่ำ ผลผลิตตกต่ำ สภาพจิตใจของเกษตรกรก็แย่” นอกจากนี้ ความเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยียังส่งผลต่อสุขภาวะจิตใจของคนรุ่นใหม่ในชุมชน เช่น การเข้าถึงโซเชียลมีเดียที่รวดเร็วทำให้เกิดการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และความไม่พอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น เยาวชนบางส่วนเริ่มห่างเหินจากวัดและขนบธรรมเนียมดั้งเดิม ส่งผลให้ขาดที่ยึดเหนี่ยวทางใจเท่าที่ควร ผู้ให้ข้อมูลหลายท่านให้ข้อสังเกตว่า ปัจจุบันเยาวชนห่างไกลพระพุทธศาสนา ทำให้สังคมวุ่นวาย ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลเชิงบวกต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของชุมชน ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และเครือญาติที่แน่นแฟ้น, การยึดมั่นในศาสนา และประเพณี, สภาพแวดล้อมชุมชนที่สงบปลอดภัย, และการมีผู้นำชุมชนที่เอาใจใส่ คนในชุมชนตำบลนาอานยังคงรักษาระบบเครือญาติที่เกื้อกูลกันภายในหมู่บ้าน เมื่อต้องเผชิญปัญหา เช่น เจ็บป่วยหรือภัยพิบัติ สมาชิกครอบครัวและเพื่อนบ้านมักจะช่วยเหลือกัน นอกจากนี้ วัดในชุมชนทำหน้าที่เป็นศูนย์รวมจิตใจ มีพระสงฆ์เป็นที่ปรึกษา ให้คำสอนและกำลังใจในยามยาก หลายท่านกล่าวว่าวัดและพระสงฆ์คือที่พึ่งทางใจที่สำคัญของพวกเขา ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านเรื่องทุกข์ยากมาก็ช่วยหล่อหลอมให้คนรุ่นเก่ามีความแกร่งทางใจและสามารถฟื้นตัวจากวิกฤตได้เร็วขึ้น สำหรับอุปสรรคต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจที่ถูกกล่าวถึงบ่อย ได้แก่ ความขัดแย้งในชุมชนหรือครอบครัว เช่น ความขัดแย้งผลประโยชน์ การินทว่าร้ายกัน ซึ่งบั่นทอนขวัญกำลังใจ, เวลาและภาระหน้าที่การงาน บางคนไม่มีเวลาพอจะมาปฏิบัติธรรมหรือพักผ่อนจิตใจเพราะภาระงานหนัก, การขาดความรู้ความเข้าใจในหลักธรรม โดยเฉพาะคนรุ่นเก่าที่การศึกษาน้อย ทำให้อาจเข้าใจไม่ถึงวิธีพัฒนาจิตใจใหม่ๆ และความเครียดจากปัจจัยภายนอก เช่น ภัยธรรมชาติ โรคระบาด ที่สร้างความไม่แน่นอนในชีวิต เมื่อปัจจัยเหล่านี้เกิดขึ้น ถ้าขาดการเตรียมใจหรือขาดที่พึ่งทางใจก็อาจทำให้บางคนรู้สึกท้อหรือทุกข์ใจได้ง่าย

ผลการศึกษาพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในเขตพื้นที่ของตำบลนาอานสามารถอธิบายได้โดยใช้ทฤษฎีด้านจิตวิทยาสมัยใหม่สอดคล้องร่วมกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา โดยประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ 1.การรับรู้และความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีทักษะการสังเกตตนเอง เข้าใจอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม

ของตน สอดคล้องกับวิถีปฏิบัติทางศาสนา เช่น การไตร่ตรอง พิจารณากายใจในชีวิตประจำวัน **2.การควบคุมอารมณ์** (Emotional Regulation) ชาวพุทธในตำบลนาอานใช้สติ สมาธิ และหลักธรรม เช่น ความอดทน อภัยทาน และเมตตา ในการยับยั้งความโกรธ ความเครียด และการตอบสนองทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม **3.การมีทัศนคติเชิงบวก** (Positive Mindset) พบว่ามีการมองโลกตามความเป็นจริงผสานด้วยเมตตาและรู้จักวางใจต่อเหตุการณ์ต่างๆ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เชื่อว่าปัญหาเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย จึงมองปัญหาอย่างสร้างสรรค์และเข้าใจธรรมชาติของชีวิตมากขึ้น **4.การฝึกสมาธิและสติ** (Mindfulness & Meditation) เป็นกระบวนการที่พบอย่างเด่นชัดในชุมชน ทั้งการสวดมนต์ เจริญสติ เดินจงกรม และนั่งสมาธิ ซึ่งช่วยให้มีจิตมั่นคง สงบ และสามารถรับมือความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวโดยสรุป ชาวพุทธในพื้นที่ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติศาสนาในชีวิตประจำวัน ซึ่งเชื่อมโยงโดยตรงกับทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกและการบริหารอารมณ์

4.3.2 ศึกษาหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าชาวพุทธในตำบลนาอาน โดยเฉพาะกลุ่มผู้นำชุมชนและผู้ใกล้ชิดศาสนา ส่วนใหญ่เคยได้ยินและเรียนรู้เรื่องหลักภavana 4 มาบ้าง ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม ผู้ให้ข้อมูลทุกคนตอบว่ารู้จัก “กายภavana, ศีลภavana, จิตภavana, ปัญญาภavana” ในระดับหนึ่ง บ้างก็ศึกษาจากพระสงฆ์ที่เทศน์สอนในวัด บ้างก็อ่านจากหนังสือธรรมะ หรือผ่านการอบรมปฏิบัติธรรม ตัวอย่างเช่น “เคยได้ยินและเรียนรู้หลักภavana 4 จากพระที่เทศน์ในวัด รวมถึงในการเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมของวัดในชุมชน” (สัมภาษณ์, ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 5, 31 กรกฎาคม 2568) และ “เคยรับการศึกษอบรมหลักสูตรธรรมะสมาธิและฝึกภavana เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตัวเอง” (สัมภาษณ์, ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 6, 22 กรกฎาคม 2568) จะเห็นได้ว่าพื้นฐานความรู้เรื่องภavana 4 มีอยู่ในหมู่ชาวบ้านระดับหนึ่ง แม้อาจไม่ลงลึกในเชิงทฤษฎีทั้งหมด

เมื่อสอบถามถึงความเข้าใจในความหมายของหลักภavana 4 ผู้ให้ข้อมูลสามารถอธิบายความหมายโดยสรุปของแต่ละข้อได้ตรงตามแนวทางในพระพุทธศาสนา กล่าวคือ การพัฒนากาย ศีล จิต และปัญญาให้ดีขึ้น เช่น “กายภavana คือ การทำความดีทางกาย ศีลภavana เป็นการประพฤติดีทางกายวาจา จิตภavana การมีสมาธิที่สงบ และปัญญาภavana เป็นการคิดพิจารณาให้เข้าใจ ถูกต้อง เป็นเหตุเป็นผล” นอกจากนี้ บางท่านยังให้คำจำกัดความที่เชื่อมโยงภavana 4 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น “หลักภavana 4 เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ดีมาก”

(สัมภาษณ์, ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 3, 18 กรกฎาคม 2568) กล่าวคือ แต่ละด้านของภาวนา 4 มีบทบาทในการยกระดับชีวิตมนุษย์ในมิติที่ต่างกันไป ทั้งร่างกาย สุขภาพ จริยธรรม จิตใจ และสติปัญญา

ผู้ให้ข้อมูลทุกท่านล้วนมองว่าหลักภาวนา 4 มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาจิตใจ โดยให้เหตุผลสอดคล้องกันว่าเป็นแนวทางแบบองค์รวมที่ครอบคลุมการพัฒนาตนทุกด้าน ทำให้เกิดความสุขในชีวิต ตัวอย่างคำอธิบาย เช่น “ภาวนา 4 ในรูปแบบนี้ เป็นการพัฒนาจิตใจอย่างครบวงจร เริ่มจากการฝึกกาย ควบคู่กับการรักษาศีล ต่อด้วยการฝึกสมาธิ และนำไปสู่การเกิดปัญญา” หรือ “หลักภาวนา 4 เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ทั้งมีคุณค่าต่อตนเองและสังคม” โดยสรุปแล้ว ภาวนา 4 ช่วยให้ผู้คนพัฒนาตนได้รอบด้าน ดำรงชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม ไม่ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น มีสติรู้ตัวและเหตุผลในการดำเนินชีวิต เมื่อต้องเจอปัญหาก็เผชิญหน้าได้ด้วยจิตใจสงบ ไม่หวั่นไหวและไม่ตกอยู่ในอำนาจของอารมณ์ด้านลบ

จากการปฏิบัติตนของชาวพุทธในชุมชน พบว่าหลายคนได้นำหลักภาวนา 4 มาใช้ในชีวิตจริงอย่างเป็นรูปธรรมในแบบของตนเอง บางคนปฏิบัติทั้ง 4 ด้านเป็นกิจวัตร เช่น ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 14 กล่าวว่า “นำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันทั้งในด้านกาย วาจา และจิตใจ” โดยเขาพยายามดูแลร่างกายตนเองให้แข็งแรง ทำงานอย่างซื่อสัตย์สุจริต (กาย+ศีล) รักษาศีลพูดจาสุภาพ (ศีล) ฝึกสตินั่งสมาธิเป็นประจำ (จิต) และใช้ปัญญาตรองเรื่องต่างๆ ก่อนตัดสินใจ (ปัญญา) เช่นเดียวกับอีกตัวอย่างหนึ่ง ที่ผู้ให้ข้อมูลได้แจกแจงว่า “การดำรงชีวิตของข้าพเจ้า มีการระลึกและปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 อยู่เสมอ เช่น ตามหลักกายภาวนา ตามหลักศีลภาวนา ตามหลักจิตภาวนา ตามหลักปัญญาภาวนา” จะเห็นได้ว่าชาวบ้านจำนวนหนึ่ง เข้าใจหลักภาวนา 4 และพยายามประยุกต์ใช้ทุกด้าน ในชีวิตประจำวันอย่างสมดุล เน้นอเนกนาระดับความเคร่งครัดในการปฏิบัติอาจต่างกันออกไป ในแต่ละบุคคล แต่ทุกคนล้วนสัมผัสถึงคุณค่าของการปฏิบัติภาวนา 4 ที่มีต่อความสงบเย็นในจิตใจตน

ผลการศึกษาพบว่าหลักภาวนา 4 เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม ครอบคลุมทั้งกาย วาจา ใจ และปัญญา ได้แก่ 1. **กายภาวนา** คือ การอบรมพัฒนากายให้สงบ มีวินัย รู้เท่าทันความเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นพื้นฐานของการมีสติ 2. **ศีลภาวนา** คือ การพัฒนาความประพฤติ วินัย และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างไม่เบียดเบียน ช่วยให้จิตใจสงบและลดความขัดแย้งในสังคม 3. **จิตตภาวนา** คือ การฝึกจิตให้มั่นคง มีสมาธิ รู้เท่าทันอารมณ์ของตน เป็นเครื่องมือสำคัญในการคลายความทุกข์ทางใจ 4. **ปัญญาภาวนา** คือ การฝึกให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง เช่น เห็นเหตุปัจจัย เห็นความไม่เที่ยง และสามารถวางใจต่อสิ่งต่างๆ ได้ด้วยปัญญา เมื่อศึกษาหลักภาวนา 4 เทียบกับ

กระบวนการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า ทั้งสองชุดความรู้สะท้อนโครงสร้างการพัฒนา มนุษย์ที่สอดคล้องกันอย่างเป็นระบบ ที่เริ่มต้นจากกาย ไปสู่ศีล จิต และลงลึกสู่ปัญญา ซึ่งเทียบได้กับ แนวคิดการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจตามลำดับขั้นพัฒนาอารมณ์และสติปัญญา

4.3.3 วิเคราะห์แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana 4 ของชาวพุทธใน ตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ได้รวบรวม วิเคราะห์แนวทางหลายประการที่จะนำหลักภavana 4 มา ประยุกต์ใช้ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้แก่ชาวพุทธในชุมชนตำบลนาอาน อย่างเป็น รูปธรรม สามารถสรุปเป็นหัวข้อสำคัญดังนี้

1. **ให้ความรู้และปลูกฝังศรัทธาในหลักภavana 4** หลายท่านแนะนำว่า ควรเริ่มจากการให้ ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักภavana 4 แก่คนในชุมชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะเยาวชนที่อาจ ยังไม่ซาบซึ้งในคุณค่าของหลักธรรมนี้ ผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งกล่าวว่า “ต้องให้ความรู้แก่ชุมชน ให้คนใน ชุมชนได้เห็นความสำคัญและเข้าใจในหลักภavana และเกิดศรัทธาก่อน การนำไปปฏิบัติจึงจะประสบ ผลสำเร็จ” นอกจากนี้ การเผยแพร่ความรู้ผ่านช่องทางที่เข้าถึงง่าย เช่น วิทยุชุมชน แผ่นพับ ประชาสัมพันธ์ หรือสื่อสังคมออนไลน์ เช่น กลุ่มไลน์หมู่บ้าน เป็นต้น ก็เป็นแนวทางที่ควรใช้ในการ กระตุ้นให้คนสนใจฝึกภavana 4 ผู้ให้ข้อมูลหลายท่านเน้นย้ำว่า การจะให้คนปฏิบัติจริงจังได้นั้น ต้อง สร้างแรงศรัทธาและความเข้าใจก่อนเป็นอันดับแรก

2. **จัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติภavanaเป็นประจำในชุมชน** ข้อเสนอแนะส่วนใหญ่เรียกร้องให้มีการ จัดอบรมหรือกิจกรรมเชิงปฏิบัติที่เปิดโอกาสให้ชาวบ้านได้ฝึกภavana 4 อย่างต่อเนื่อง เช่น การอบรม สมาธิภavana ณ วัดในพื้นที่อย่างสม่ำเสมอ อาจเป็นรายเดือนหรือช่วงเข้าพรรษา เพื่อให้ทั้งเด็กและ ผู้ใหญ่ได้เรียนรู้การทำสมาธิ และเจริญปัญญาในชีวิตจริง ผู้ให้ข้อมูลบางท่านเสนอให้วัดจัดคอร์สฝึก แบบสั้นๆ ที่เหมาะกับชาวบ้านทั่วไป เช่น ชั้นเรียนนั่งสมาธิแบบง่าย หลังจากทำบุญหรือหลังเลิกงาน รวมถึงค่ายคุณธรรมจริยธรรมสำหรับเยาวชนในช่วงปิดเทอม เพื่อปลูกฝังหลักภavana 4 แก่คนรุ่นใหม่ ตั้งแต่วัยเยาว์ อีกทั้งมีข้อเสนอให้หน่วยงานราชการหรือสถานศึกษาในชุมชนบูรณาการหลักภavana 4 เข้าในการอบรมบุคลากรและนักเรียน เช่น กิจกรรมสวดมนต์ นั่งสมาธิช่วงเช้าแถว หรือการบรรยาย ธรรมะเสริมแรงจิตใจในการทำงาน เป็นต้น

3. **ส่งเสริมบทบาทผู้นำทางศาสนาและชุมชน** ผู้ให้ข้อมูลหลายท่านเห็นว่าผู้นำมีบทบาท สำคัญในการขับเคลื่อนแนวทางภavana 4 ในชุมชน พระสงฆ์ควรเป็นแกนหลักในการถ่ายทอด

หลักธรรม ทำการอบรมสั่งสอนญาติโยมอย่างสม่ำเสมอ เช่น ช่วงวันธรรมสวนะหรือช่วงเทศกาลเข้าพรรษา เพื่อให้ชาวบ้านได้รับฟังหลักธรรมและแนวทางปฏิบัติบ่อยๆ ขณะเดียวกัน ผู้นำชุมชน เช่น ผู้ใหญ่บ้าน สมาชิกสภาเทศบาลก็ควรนำหลักธรรมมาใช้ในการบริหาร และแก้ไขปัญหาชุมชน ตลอดจนทำตนเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำรงชีวิตตามหลักภavana 4 ดังผู้ให้ข้อมูลสำคัญรายหนึ่งกล่าวว่า “ผู้นำชุมชนมีวิสัยทัศน์ที่ดี ยอมรับฟังปัญหา ร่วมลงมือและช่วยสร้างชุมชนให้น่าอยู่ อนุรักษ์และส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณีของชุมชน” สิ่งเหล่านี้จะช่วยหล่อหลอมให้คนในชุมชนซึมซับคุณค่าของภavana 4 ผ่านการปฏิบัติของผู้นำ นอกจากนี้มีข้อเสนอให้จัดตั้งกลุ่มจิตอาสาภavana 4 ในหมู่บ้าน นำโดยผู้นำที่สนใจ เพื่อชวนกันทำกิจกรรมเช่น สมาธิหมู่บ้าน หรือโรงทานในวันพระ เพื่อสร้างกระแสการปฏิบัติธรรมในชุมชนให้ต่อเนื่อง

4.บูรณาการหลักภavana 4 เข้ากับกิจกรรมพัฒนาชุมชน ข้อเสนอหนึ่งที่น่าสนใจ คือการนำหลักภavana 4 มาเป็นกรอบแนวคิดในการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตต่างๆ ในชุมชน เช่น ด้านกายภavana อาจจัดโครงการรณรงค์การดูแลสุขภาพกาย เช่น ออกกำลังกายหมู่หรือแข่งขันกีฬาเพื่อสร้างสุขภาพกายและความสามัคคี ได้ทั้งกายภavanaและศีลภavana ด้านศีลภavana อาจจัดงานบุญประเพณีร่วมกันทุกเดือนเพื่อส่งเสริมการทำบุญรักษาศีล และความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว เช่น ประเพณีวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ด้านจิตตภavana อาจเปิดชมรมสมาธิให้คนที่สนใจมาฝึกด้วยกันเป็นประจำ ด้านปัญญาภavana อาจตั้งห้องสมุดธรรมะหรือมุมหนังสือธรรมะที่วัด โรงเรียน และจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างชาวบ้านที่ปฏิบัติธรรมด้วยกัน เพื่อให้เกิดการแบ่งปันประสบการณ์และสติปัญญาในชุมชน แนวทางการบูรณาการนี้จะทำให้หลักภavana 4 ไม่ใช่เรื่องไกลเฉพาะตัวในวัดเท่านั้น แต่แทรกอยู่ในชีวิตประจำวันและกิจกรรมสามัญของชุมชน

จากการศึกษาพบว่าแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในพื้นที่ เกิดจากการบูรณาการภavana 4 เข้ากับวิถีชีวิตจริงสะท้อนเป็นแนวปฏิบัติสำคัญ ดังนี้ **1.กายภavana เสริมการตระหนักรู้ในตนเอง และสมดุลง่ายใจ** ชาวบ้านและพระสงฆ์มักใช้การเดินจงกรม การฝึกหายใจ การประกอบกิจของวัด และงานชุมชนเป็นพื้นที่ฝึกสติในกาย ช่วยให้รู้เท่าทันความตึงเครียดและผ่อนคลาย **2.ศีลภavana เสริมการควบคุมอารมณ์ และทัศนคติเชิงบวก** การรักษาศีล 5 การพูดดี ทำดี และการใช้เมตตาเป็นหลักประจำวัน ทำให้ชุมชนมีความสงบ ลดความขัดแย้ง และช่วยให้ผู้ปฏิบัติควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น **3.จิตตภavana พัฒนาจิตที่มั่นคง มองโลกตามจริง** การสวดมนต์ นั่งสมาธิ การเจริญเมตตาภาวนา และการระลึกถึงสภาวะจิตของตนเอง ช่วยลดความเครียด ทำให้มีทัศนคติที่ดี และสามารถจัดการปัญหาอย่างมีสติ **4.ปัญญาภavana พัฒนาทัศนคติและความเข้าใจชีวิตอย่าง**

ลึกซึ้ง การฟังธรรม สนทนาธรรม และการเรียนรู้หลักภาวนา ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถวางใจต่อความทุกข์ เห็นเหตุปัจจัย เข้าใจความจริงของชีวิต จึงเกิดความมั่นคงทางจิตใจ

สรุปได้ว่าการวิเคราะห์แนวทางการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภาวนา 4 ในชุมชนตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ เน้นไปที่การรับรู้และความตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ การมีทัศนคติเชิงบวก การฝึกสมาธิและสติ รวมไปถึงการสร้างความรู้ความเข้าใจและแรงจูงใจ, การจัดให้มีโอกาสฝึกปฏิบัติร่วมกัน, บทบาทหน้าที่ของผู้นำทางศาสนาและชุมชน, และการบูรณาการหลักธรรมเข้ากับการพัฒนาชุมชน โดยให้คนทุกกลุ่มมีส่วนร่วมแนวทางเหล่านี้สอดคล้องกับบริบทของชุมชนที่มีทุนทางวัฒนธรรมและศาสนาสูงอยู่แล้ว หากสามารถดำเนินการได้จริงอย่างต่อเนื่อง ย่อมคาดหวังว่าจะช่วยยกระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของคนตำบลนาอานได้อย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืน ผลการวิจัยยังระบุชี้ชัดว่า กระบวนการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในตำบลนาอานเกิดจาก การปฏิบัติภาวนา 4 แบบองค์รวม ซึ่งเสริมกำลังใจและความแข็งแกร่งทางอารมณ์ ทั้งในระดับกาย พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา โดยความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นมิได้เกิดจากทฤษฎี แต่เกิดจากวิถีปฏิบัติที่ชุมชนยึดถือมาอย่างยาวนาน แต่ละมิติของหลักภาวนาสนับสนุนองค์ประกอบทั้งสี่ของความเข้มแข็งทางจิตใจในลักษณะเฉพาะตัว เช่น กายภาวนาช่วยฝึกการตระหนักรู้ทางกาย และการฝึกสติในกิจกรรมทางกาย, ศีลภาวนาสนับสนุนวินัยตนเองและลดปัญหาความขัดแย้ง ส่งผลให้อารมณ์สงบขึ้น, จิตตภาวนาเป็นการฝึกสติสมาธิโดยตรง ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์และมีทัศนคติเชิงบวกต่อปัญหาได้ดี, ส่วนปัญญาภาวนาช่วยให้การคิดทำงานอย่างมีเหตุมีผล สร้างความรู้แจ้งและความเข้าใจในชีวิต การตระหนักรู้ในตนเองระดับจิตใจ ซึ่งช่วยลดความว้าวุ่นทางอารมณ์และเสริมสร้างมุมมองชีวิตเชิงบวก งานวิจัยอื่นได้ชี้ว่า สมาธิและการฝึกสติ ที่เป็นส่วนหนึ่งของจิตตภาวนา มีประสิทธิภาพในการช่วยลดภาวะเครียดทางจิตและควบคุมอารมณ์ได้ดี

4.4. สรุปองค์ความรู้ใหม่ จากการวิเคราะห์แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

ด้วยหลักภาวนา 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

จากผลการวิจัยที่นำเสนอมา สามารถสรุปเป็นภาพรวมได้ว่า หลักภาวนา 4 ได้หลอมรวมอยู่ในวิถีชีวิตและโครงสร้างทางสังคมของชุมชนตำบลนาอานอย่างกลมกลืน และเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับชาวชุมชน พบความสอดคล้องทางแนวคิดระหว่าง หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา กับ ทฤษฎีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ 4 ด้าน ดังที่งานวิจัยด้านจิตวิทยาเชิงบวกสมัยใหม่เสนอไว้ ได้แก่ 1.การรับรู้และความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) 2.การ

ควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) 3.การมีทัศนคติเชิงบวก (Positive Mindset) 4.การฝึกสมาธิและสติ (Mindfulness & Insight)

การค้นพบนี้นำไปสู่การทำหน้าที่เป็น กลไกเชื่อมโยงระหว่างหลักธรรมทางพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยาสมัยใหม่ โดยแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องประสานเชิงเหตุผลที่สามารถนำไปใช้พัฒนาสุขภาพทางจิตได้จริง

1. การตระหนักรู้ในตนเอง ภาวภูวนาเป็นการฝึกสังเกตร่างกาย การเคลื่อนไหว การหายใจ และการใช้กายอย่างเหมาะสม ภาพสะท้อนจากชุมชนตำบลนาอาน พบว่า ชาวบ้านจำนวนมากใช้ “การสังเกตลมหายใจและการเคลื่อนไหวกาย” เพื่อควบคุมอารมณ์และลดความฟุ้งซ่านในชีวิตประจำวัน เช่น ก่อนทำงานหรือหลังเผชิญปัญหาต่างๆ **องค์ความรู้ใหม่** ภาวภูวนาทำหน้าที่เป็นฐานแห่งสติ เพราะการรับรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกายช่วยทำให้เกิดความรู้เท่าทันต่อความคิดและอารมณ์ของตนเอง เกิดเป็น Self-awareness ตามหลักจิตวิทยา ซึ่งนำไปสู่ความสามารถในการประเมินสถานการณ์และเข้าใจผลกระทบทางอารมณ์ของตนได้ดีขึ้น กล่าวได้ว่า ภาวภูวนา คือ ประตูดอกสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง

2. การควบคุมอารมณ์ ศิลภาวนาเป็นการประพจน์ดีทางกายและวาจา การรู้หน้าที่ และการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ชาวบ้านในตำบลนาอาน มักใช้ “ศีล” เป็นแนวคุมพฤติกรรม เช่น การระงับโทสะ ไม่ตอบโต้ด้วยความโกรธ ใช้คำพูดอ่อนโยน ในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่อาจจะสร้างความขัดแย้ง **องค์ความรู้ใหม่** การรักษาศีลเป็นกลไกควบคุมอารมณ์ตามธรรมชาติ เพราะเมื่อมีกรอบพฤติกรรมที่ชัดเจน เช่น ไม่พูดทำร้าย ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่ดื่มสุรายาเสพติด ไม่ละเมิดสิทธิหรือผลประโยชน์ บุคคลจะลดพฤติกรรมเสี่ยงที่กระตุ้นอารมณ์ลบ เช่น โกรธ อิจฉา กลัว และความรุนแรง จึงช่วยให้สามารถกำกับอารมณ์ได้ดีขึ้นตามหลัก Emotional Regulation กล่าวได้ว่า ศิลภาวนา คือ ระบบกำกับอารมณ์เชิงพฤติกรรม (Behavior-based Emotional Control)

3. ทัศนคติเชิงบวก จิตตภาวนาเน้นการฝึกสมาธิ การตั้งจิตมั่น และการปล่อยวางอารมณ์ที่รบกวนใจ ข้อมูลภาคสนามพบว่า คนในชุมชนใช้สมาธิเพื่อลดความฟุ้งซ่าน ทำให้ใจสงบ เปลี่ยนมุมมองจากยึดติดปัญหา เป็นเห็นปัญหาเป็นธรรมดา **องค์ความรู้ใหม่** สมาธิทำให้เกิดการมองชีวิตอย่างเป็นกลาง (equanimity) ซึ่งเป็นหัวใจของการเกิดทัศนคติเชิงบวกตามหลักจิตวิทยา เช่น มองปัญหาเป็นบทเรียนแทนที่จะเป็นอุปสรรค ยอมรับสิ่งที่เปลี่ยนไม่ได้ เห็นคุณค่าของประสบการณ์ทุกด้าน รู้จักปล่อยใจตนเองอย่างถูกวิธี จิตตภาวนาจึงช่วยเปลี่ยนกรอบความคิด (mindset) จากเชิงลบ

เป็นเชิงบวกได้จริง กล่าวได้ว่า จิตตภาวนา เป็นกลไก เปลี่ยนทุกข์เป็นปัญญา และสร้างมุมมองเชิงบวกต่อชีวิต

4. สติและปัญญาเห็นตามจริง ปัญญาภาวนาเป็นการรู้เท่าทันความจริงของชีวิต การใช้เหตุผล การเข้าใจความไม่เที่ยงและการรู้จักวางใจอย่างเหมาะสม คนในชุมชนตำบลนาอาวน มักตีความปัญหาต่างๆ ผ่านหลักเหตุผล เช่น อริยสัจ 4 เมื่อมีปัจจัยเกิดทุกข์ ทำให้สามารถรับมือกับเหตุการณ์ได้ดีขึ้น **องค์ความรู้ใหม่** ปัญญาภาวนาเป็นกระบวนการที่สอดคล้องโดยตรงกับ Mindfulness & Insight ในทางจิตวิทยา ซึ่งเน้นการตระหนักรู้อย่างลึกซึ้ง การวิเคราะห์เหตุผลของปัญหา การมองโลกตามความเป็นจริง การไม่ให้ความคิดลบลบบังำ องค์ความรู้นี้ชี้ให้เห็นว่า การใช้ปัญญาภาวนาในชีวิตประจำวันส่งเสริมให้เกิด “ภูมิคุ้มกันทางใจเชิงเหตุผล” (Cognitive Resilience) ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของจิตใจที่สมดุลกล่าวได้ว่า ปัญญาภาวนา คือ กลไกยกระดับความเข้าใจชีวิตสู่ความมั่นคงทางอารมณ์ระยะยาว

สรุปภาพรวมของการวิจัยนี้ ได้องค์ความรู้ใหม่ที่สำคัญของภาวนา 4 คือ ภาวนา 4 สามารถแปลความเป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาสมัยใหม่ได้อย่างสมบูรณ์ และสอดคล้องกับกระบวนการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจใน 4 มิติ ได้ดังนี้

ภาวนา 4	มิติทางจิตวิทยา	บทบาทของหลักธรรม
กายภาวนา	การตระหนักรู้ในตนเอง	สร้างการรู้เท่าทันตนเองผ่านกาย
ศีลภาวนา	การควบคุมอารมณ์	ควบคุมอารมณ์ผ่านพฤติกรรมและวินัย
จิตตภาวนา	ทัศนคติเชิงบวก	เปลี่ยนมุมมองชีวิตสู่ความคิดบวก
ปัญญาภาวนา	การมีสมาธิและสติ	พัฒนาสติและปัญญาเห็นตามจริง

ภาพที่ 4.1 สรุปภาพรวมของการวิจัยนี้ ได้องค์ความรู้ใหม่ที่สำคัญของภาวนา 4

ผลลัพธ์คือ แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภาวนา 4 ของชาวพุทธในการระบบพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจแบบองค์รวม ที่ผสมผสานจิตวิทยาเข้ากับหลักภาวนา 4 ได้อย่างลึกซึ้งและใช้งานได้จริงในชุมชน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1. สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกและวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อที่ตั้งไว้ และได้ผลสรุปดังต่อไปนี้

5.1.1 แนวคิดและทฤษฎีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

การศึกษาค้นคว้าแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่าในทางจิตวิทยาตะวันตกความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) เป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจที่จะปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วหลังเผชิญกับความเครียดหรือวิกฤต ขณะเดียวกันในมุมมองพุทธศาสนากการเข้าใจร้อยสัจ 4 ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็ช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง สามารถยอมรับความจริง และเผชิญปัญหาได้ด้วยจิตใจที่สงบสุข กล่าวคือหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาสติปัญญา เพื่อยืนหยัดในสถานการณ์เลวร้าย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในวิชาจิตวิทยา สภาพความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธตำบลนาอาน โดยภาพรวม คนในชุมชนตำบลนาอานมีพื้นฐานจิตใจที่ดีพอสมควร ส่วนใหญ่มีความมั่นคงทางอารมณ์ในระดับหนึ่ง มีน้ำใจเอื้อเฟื้อและความสัมพันธ์ในครอบครัว เครือญาติที่แน่นแฟ้น ส่งผลให้บรรยากาศความเป็นอยู่ในชุมชนอบอุ่นและเกื้อกูลกัน ชาวบ้านจำนวนไม่น้อยรู้สึกว่าตนเองมีที่พึ่งทางใจจากครอบครัว วัด และเครือญาติใกล้ชิด ซึ่งสะท้อนถึงพื้นฐานจิตใจที่เข้มแข็งและมองโลกในแง่ดีของคนในชุมชน อย่างไรก็ตามผู้ให้ข้อมูลบางส่วนชี้ว่า ในปัจจุบันจิตใจของคนในชุมชนอาจถูกทำลายและสั่นคลอนได้จากปัจจัยลบภายนอก เช่น ปัญหาเศรษฐกิจที่สร้างความเครียดและหนี้สินในหลายครอบครัว รวมถึงความเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยีที่ทำให้คนรุ่นใหม่บางส่วนห่างเหินจากวัดและขนบธรรมเนียมดั้งเดิม ซึ่งส่งผลให้ขาดสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทางใจมากขึ้น ปัจจัยเกื้อหนุนสำคัญที่ช่วยให้จิตใจชุมชนยังคงเข้มแข็ง คือความสัมพันธ์ในครอบครัวและเครือญาติที่ใกล้ชิด การยึดมั่นในพระพุทธศาสนาและประเพณีท้องถิ่น สภาพแวดล้อมชุมชนที่สงบปลอดภัย และการมีผู้นำชุมชนที่เอาใจใส่ประชาชนหรือลูกบ้าน ในยามที่ชุมชนเผชิญปัญหาต่างๆ คนในหมู่บ้านมักช่วยเหลือพึ่งพาซึ่งกัน

และกัน วัดและพระสงฆ์ทำหน้าที่เป็นศูนย์รวมจิตใจคอยให้คำปรึกษาและกำลังใจ ทำให้สมาชิกชุมชนรู้สึกอุ่นใจไม่โดดเดี่ยว ขณะเดียวกัน อุปสรรคที่บั่นทอนความเข้มแข็งทางใจ ได้แก่ ความขัดแย้งภายในชุมชนหรือครอบครัว การขาดเวลาในการปฏิบัติธรรมเพราะภาระงาน การขาดความรู้ความเข้าใจหลักธรรมในคนบางกลุ่ม และความเครียดจากปัจจัยภายนอก เช่น ภัยธรรมชาติ โรคระบาด ซึ่งหากไม่ได้เตรียมใจรับมือก็อาจทำให้บางคนท้อแท้ใจได้ง่าย สรุปโดยภาพรวม สภาวะจิตใจของชาวตำบลนาอานมีลักษณะเป็นฐานที่ดีแต่มีกระแทก กล่าวคือ มีพื้นฐานวิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่ช่วยเสริมสร้างจิตใจให้เข้มแข็งก็จริง แต่ก็เผชิญกับความท้าทายใหม่ๆ ในยุคปัจจุบันที่มากกระทบความมั่นคงทางใจ อย่างไรก็ตาม ชุมชนยังสามารถรักษาความมั่นคงทางใจไว้ได้ด้วยกลไกสนับสนุนแบบดั้งเดิม เช่น ครอบครัว วัด เครือญาติ ที่คอยประคับประคอง ดังนั้น การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้ยั่งยืนต่อไป จำเป็นต้องต่อยอดจุดแข็งเหล่านี้และจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม ตามบริบทที่เปลี่ยนแปลงไป

สรุปจากข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์สะท้อนว่า ชุมชนมีพื้นฐานความเข้มแข็งทางใจจากวิถีชีวิตแบบพึ่งพากัน การช่วยเหลือเกื้อกูล บทบาทวัดและพระสงฆ์ในการเป็นที่พึ่งทางจิตใจ โครงสร้างชุมชนที่เกื้อกูล เช่น ผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำชุมชน ผู้อาวุโส ลักษณะเหล่านี้สอดคล้องกับแนวคิดทางจิตวิทยา คือการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ ทักษะคิดเชิงบวก การมีสมาธิและสติ ซึ่งพบว่าคนในชุมชนเกิดความสามารถมองโลกตามจริง มีสติรู้ตัว และปรับตัวต่อปัญหาได้ดี มีความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในพื้นที่สามารถอธิบายได้โดยใช้ทฤษฎีด้านจิตวิทยาสมัยใหม่ สอดคล้องร่วมกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา โดยประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ 1.การรับรู้และความตระหนักรู้ในตนเอง ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีทักษะการสังเกตตนเอง เข้าใจอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตน สอดคล้องกับวิถีปฏิบัติทางศาสนา เช่น การไตร่ตรอง พิจารณากายใจในชีวิตประจำวัน 2.การควบคุมอารมณ์ ชาวพุทธในตำบลนาอานใช้สติ สมาธิ และหลักธรรม เช่น ความอดทน อภัยทาน และเมตตา ในการยับยั้งความโกรธ ความเครียด และการตอบสนองทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม 3.การมีทัศนคติเชิงบวก พบว่ามีการมองโลกตามความเป็นจริงผสมด้วยเมตตา และรู้จักวางใจต่อเหตุการณ์ต่างๆ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เชื่อว่าปัญหาเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย จึงมองปัญหาอย่างสร้างสรรค์และเข้าใจธรรมชาติของชีวิตมากขึ้น 4.การฝึกสมาธิและสติ เป็นกระบวนการที่พบอย่างเด่นชัดในชุมชน ทั้งการสวดมนต์ เจริญสติ เดินจงกรม และนั่งสมาธิ ซึ่งช่วยให้มีจิตมั่นคง สงบ และสามารถรับมือความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวโดยสรุป ชาวพุทธในพื้นที่ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติศาสนาในชีวิตประจำวันซึ่งเชื่อมโยงโดยตรงกับทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก และการบริหารอารมณ์

5.1.2 หลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่าหลักภavana 4 เป็นการพัฒนาฝึกรูปธรรม 4 ด้าน ได้แก่ กายภavana ศีลภavana จิตตภavana และปัญญาภavana โดยสรุปได้ว่า กายภavana เป็นการฝึกอบรมกายให้เสพอินทรีย์ทั้ง 5 อย่างพอดี ไม่ฟุ้งเฟ้อ ปฏิบัติตนอย่างมีประโยชน์และสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ศีลภavana เป็นการฝึกอบรมศีลให้มีวินัย ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างเกื้อกูล จิตตภavana เป็นการฝึกอบรมจิตให้มั่นคง เข้มแข็ง อดทน มีสมาธิและเจริญด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา ความเพียร และความเบิกบานอย่างเป็นสุข ปัญญาภavana เป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เข้าใจความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ รู้เท่าทัน ไม่ยึดติดในสิ่งใดๆ จนสามารถปล่อยวางกิเลสและดับทุกข์ได้ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักภavana 4 ของคนในชุมชน ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ชาวพุทธในชุมชนตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย โดยเฉพาะผู้นำชุมชนและผู้ทีเ่ก่ลัซิดศาสนาส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักภavana 4 ในเกณฑ์ดีพอสมควร ทุกคนตอบว่ารู้จักกายภavana, ศีลภavana, จิตตภavana, ปัญญาภavana ในระดับหนึ่ง แม้อาจไม่สามารถอธิบายเชิงทฤษฎีได้อย่างละเอียด แต่ก็เข้าใจสามารถเข้าใจความหมายพื้นฐานของแต่ละด้านได้อย่างถูกต้องตามแนวพระพุทธศาสนา เช่น อธิบายว่า กายภavana คือการทำความดีทางกาย ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง, ศีลภavana คือการประพฤติตนดีมีศีลธรรมทั้งกายวาจา, จิตตภavana คือการฝึกสมาธิให้จิตใจสงบ และปัญญาภavana คือการฝึกคิดพิจารณาอย่างมีเหตุผลถูกต้องตามความเป็นจริง นอกจากนี้ ชาวบ้านหลายท่านยังมองว่าหลักภavana 4 เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างรอบด้าน กล่าวคือ เมื่อพัฒนาทั้งกาย ศีล จิต และปัญญาควบคู่กัน ย่อมยกระดับชีวิตมนุษย์ให้มีความสุข และคุณค่าทั้งต่อตนเองและสังคม ผู้ให้ข้อมูลทั้งหลายต่างตระหนักว่า ภavana 4 มีความสำคัญยิ่งในการพัฒนาจิตใจ เพราะเป็นแนวทางองค์รวมที่ครอบคลุมการพัฒนาตนในทุกด้าน ทำให้ชีวิตเกิดความสุข และเกิดภูมิคุ้มกันทางใจ ตัวอย่างคำกล่าวที่สะท้อนความเห็นนี้ เช่น “ภavana 4 เป็นการพัฒนาจิตใจอย่างครบวงจร เริ่มจากกาย ศีล จิต ไปสู่ปัญญา” หรือ “หลักภavana 4 ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ทั้งมีคุณค่าต่อตนเองและสังคม” กล่าวโดยสรุปคือ ชุมชนมองว่า ภavana 4 เป็นหัวใจของการพัฒนาจิตใจมนุษย์ให้เข้มแข็งสมบูรณ์ ครอบคลุมตั้งแต่ร่างกายไปจนถึงจิตวิญญาณ และเมื่อบุคคลใดสามารถพัฒนาตนเองทั้ง 4 มิติได้ครบถ้วนแล้ว ย่อมนำไปสู่จิตใจที่มั่นคง มีภูมิคุ้มกัน สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขท่ามกลางปัญหาและความท้าทายต่างๆ

ยิ่งไปกว่านั้น จากการเก็บข้อมูลพบว่าชาวบ้านจำนวนไม่น้อยได้นำหลักภavana 4 มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองอย่างเป็นรูปธรรม บางท่านฝึกปฏิบัติทั้ง 4 ด้านเป็นกิจวัตร

ประจำวัน เช่น ดูแลสุขภาพกายและทำงานอย่างขยันซื่อสัตย์ (กายภาวนา+ศีลภาวนา) รักษาศีล 5 และพูดจาสุภาพ (ศีลภาวนา) ฝึกสตินั่งสมาธิเป็นประจำทุกวัน (จิตตภาวนา) และใช้ปัญญาไตร่ตรอง ก่อนตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ (ปัญญาภาวนา) ตัวอย่างเช่น ผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งกล่าวว่า เขาพยายาม ปรับใช้หลักภาวนา 4 ในชีวิตประจำวันทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ กล่าวคือดูแลสุขภาพกาย ทำงาน สุจริต รักษาศีล มีสติทำสมาธิ และใช้ปัญญาในการไตร่ตรองเรื่องต่างๆ อย่างสมดุลในชีวิตประจำวัน อีกตัวอย่างหนึ่งเล่าว่าเขามีการ “ระลึกและปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 อยู่เสมอ” โดยยกตัวอย่างแยก ตามหลักกาย ศีล จิต และปัญญา ว่าตนทำสิ่งใดบ้างในชีวิตประจำวัน แม้ระดับความเคร่งครัดในการ ปฏิบัติของแต่ละท่านจะต่างกันไปตามแต่ละบุคคล แต่ทุกคนล้วนรับรู้ถึงคุณค่าของการฝึกตน ตามหลัก ภาวนา 4 ว่าต้องช่วยให้ใจสงบเย็น และเกิดพลังใจในการดำเนินชีวิตของตน

กล่าวโดยสรุปพบว่าภาวนา 4 เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม ครอบคลุมทั้งกาย วาจา ใจ และปัญญา กล่าวคือ 1.กายภาวนา เป็นการอบรมพัฒนากายให้สงบ มีวินัย รู้เท่าทันความ เคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นพื้นฐานของการมีสติ 2.ศีลภาวนา เป็นการพัฒนาความประพฤติ การมี วินัย และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างไม่เบียดเบียน ช่วยให้จิตใจสงบและลดความขัดแย้งในสังคม 3.จิตต ภาวนา เป็นการฝึกจิตให้มั่นคง มีสมาธิ รู้เท่าทันอารมณ์ของตน เป็นเครื่องมือสำคัญในการคลายความ ทุกข์ทางใจ 4.ปัญญาภาวนา เป็นการฝึกให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง เช่น เห็นเหตุปัจจัย เห็น ความไม่เที่ยง และสามารถวางใจต่อสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญา เมื่อศึกษาหลักภาวนา 4 เทียบกับ กระบวนการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่าทั้งสองชุดความรู้สะท้อนโครงสร้างการพัฒนา มนุษย์ที่สอดคล้องกันอย่างเป็นระบบ ที่เริ่มต้นจากกาย ไปสู่ศีล ไปที่จิต แล้วลงลึกสู่ปัญญา ซึ่งเทียบได้ กับแนวคิดการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ตามลำดับขั้นพัฒนาอารมณ์และสติปัญญา

5.1.3 แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภาวนา 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

การวิเคราะห์แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภาวนา 4 ของชาวพุทธใน ตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย พบว่าแต่ละหลักมีบทบาทเชื่อมโยงกับมิติทางด้านต่างๆ อย่างครบถ้วน ตัวอย่างเช่น การประยุกต์ใช้กายภาวนามุ่งส่งเสริมการปฏิบัติตนทางกายอย่างถูกต้อง เช่น การกินอยู่ด้วยความพอเหมาะ และการใช้ประสาทสัมผัสอย่างสร้างสรรค์ กินเป็น อยู่เป็น ดูแลเป็น ฟังเป็น พูดเป็น ทำเป็น ใช้เป็น ดูแลเป็น ส่วนศีลภาวนา ส่งเสริมการประพฤติอยู่ให้อยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนใคร เพื่อรักษาตนเอง ครอบครัว และสังคมให้ดี จิตตภาวนามุ่งฝึกสมาธิ ให้มีจิตใจที่

มันคง ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์แปรปรวนในชีวิตประจำวัน ปัญญาภวานาเน้นการมีสติรอบคอบในการดำเนินชีวิต ตัดสินใจอย่างรอบด้าน และรู้จักปล่อยวางความทุกข์จากการยึดมั่นถือมั่น นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังชี้ว่า การนำหลักภวานา 4 มาใช้ในชุมชนสามารถแก้ไขปัญหาทางร่างกาย พฤติกรรม จิตใจ และวิสัยทัศน์ได้อย่างครบถ้วน ใช้กายภวานาแก้ปัญหาคือความต้องการทางร่างกาย ใช้ศีลภวานาแก้ปัญหาคือการอยู่ร่วมกันในสังคม ใช้จิตตภวานาแก้ปัญหาคือด้านอารมณ์จิตใจ และใช้ปัญญาภวานาเพื่อพัฒนาความรู้ความเข้าใจและการตัดสินใจ จากข้อมูลการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติหลายประการที่สามารถนำหลักภวานา 4 มาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้ชาวพุทธในชุมชน อย่างเป็นรูปธรรม โดยสรุปได้ ดังนี้ 1.ให้ความรู้และปลูกฝังศรัทธาในหลักภวานา 4 ควรเริ่มจากการเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักภวานา 4 แก่คนทุกกลุ่มวัยในชุมชน โดยเฉพาะเยาวชนรุ่นใหม่ที่ยังไม่เคยซาบซึ้งในคุณค่าของหลักธรรมนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลายท่านเน้นว่าการจะให้คนลงมือปฏิบัติได้จริง ต้องสร้างแรงศรัทธา และความเข้าใจก่อนเป็นอันดับแรก จากนั้นจึงควรจัดกิจกรรมหรือสื่อประชาสัมพันธ์ที่เข้าถึงได้ง่าย เพื่อถ่ายทอดความหมายและประโยชน์ของภวานา 4 เช่น จัดบรรยายให้ความรู้ในหมู่บ้าน แจกแผ่นพับ คู่มือ หรือใช้สื่อออนไลน์ในชุมชน เช่น กลุ่มไลน์หมู่บ้านหรือวิทยุชุมชน เพื่อสร้างความตระหนักรู้และแรงจูงใจในการฝึกตน 2.จัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติภวานาเป็นประจำ ควรมีการจัดอบรมหรือกิจกรรมปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอในชุมชน เพื่อเปิดโอกาสให้ชาวบ้านได้ฝึกภวานา 4 ร่วมกัน เช่น จัดโครงการอบรมสมาธิภวานาที่วัดในพื้นที่เดือนละครั้ง หรือช่วงเทศกาลเข้าพรรษา ซึ่งเปิดรับทั้งเด็ก เยาวชน และผู้ใหญ่ให้ได้เรียนรู้การนั่งสมาธิ ฝึกสติ และเจริญปัญญาในบริบทชีวิตจริง ผู้ให้ข้อมูลบางท่านเสนอให้ทางวัดจัดคอร์สภวานา ระยะสั้น หลังพิธีทำบุญหรือหลังเลิกกิจกรรมที่เหมาะสมกับวิถีชาวบ้าน เช่น ชั้นเรียนนั่งสมาธิพื้นฐานวันละ 15 นาที นอกจากนี้ ยังควรมีการจัดค่ายคุณธรรมสำหรับเยาวชนช่วงปิดเทอม เพื่อปลูกฝังการปฏิบัติภวานาตั้งแต่วัยเด็ก และสนับสนุนให้หน่วยงานอื่นๆ ในชุมชน เช่น โรงเรียน โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล บูรณาการกิจกรรมภวานาเข้ากับงานของตน เช่น กิจกรรมสวดมนต์ไหว้พระตอนเช้าในโรงเรียน หรือกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดด้วยสมาธิในที่ทำงาน เป็นต้น 3.ส่งเสริมบทบาทผู้นำทางศาสนาและชุมชน ผู้นำมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนแนวทางภวานา 4 ในชุมชน พระสงฆ์ควรเป็นแกนกลางในการถ่ายทอดธรรมะ และฝึกอบรมสั่งสอนญาติโยมอย่างสม่ำเสมอ เช่น จัดเทศน์อบรมทุกวันพระหรือในโอกาสสำคัญ เพื่อให้ชาวบ้านได้รับฟังหลักธรรมและแนวทางปฏิบัติให้บ่อยครั้ง ขณะเดียวกัน ผู้นำชุมชนฝ่ายฆราวาส เช่น ผู้ใหญ่บ้าน นายก ก็ควรนำหลักธรรมมาใช้ในการบริหารงานและแก้ไข้ปัญหาของหมู่บ้าน ของตำบล ตลอดจนประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในการ

ดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ดังที่มีผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “ผู้นำชุมชนมีวิสัยทัศน์ที่ดี ช่วยสร้างชุมชนให้น่าอยู่ อนุรักษ์และส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณีของชุมชน” การทำตนของผู้นำให้ประชาชนเห็นเป็นตัวอย่างจริงจะช่วยหล่อหลอมให้คนในชุมชนซึมซับคุณค่าของภาวนา 4 ตามไปด้วย นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลยังเสนอให้จัดตั้งกลุ่มหรือชมรมจิตอาสาภาวนา 4 ในหมู่บ้าน โดยให้ผู้นำหรือบุคคลที่สนใจเป็นแกนนำ ชักชวนกันจัดกิจกรรม เช่น ทำสมาธิหมู่ที่วัดทุกสัปดาห์ หรือร่วมกันตั้งโรงทานแจกอาหารในวันพระ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดกระแสการปฏิบัติธรรมในชุมชนอย่างต่อเนื่องและเป็นรูปธรรม 4.บูรณาการหลักภาวนา 4 เข้ากับกิจกรรมพัฒนาชุมชน ควรนำหลักภาวนา 4 มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการจัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านต่างๆ ของชุมชน เพื่อให้หลักธรรมนี้ไม่ใช่เรื่องไกลตัว ตัวอย่างเช่น ด้านกายภาวนา ได้แก่ จัดโครงการส่งเสริมสุขภาพกาย เช่น กิจกรรมออกกำลังกายหมู่หรือแข่งขันกีฬาประจำหมู่บ้าน เพื่อสร้างทั้งสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและความสามัคคีในชุมชนได้ ทั้งกายภาวนา และศีลภาวนาไปพร้อมกัน ด้านศีลภาวนา ได้แก่ จัดงานบุญประเพณีร่วมกันเป็นประจำทุกเดือน หรือในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เพื่อส่งเสริมให้คนรักษาศีล ทำบุญ และเกิดความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ด้านจิตตภาวนา ได้แก่ ตั้งชมรมสมาธิหรือสวดมนต์ในชุมชน ให้ผู้สนใจได้มารวมกลุ่มปฏิบัติเป็นประจำ ด้านปัญญาภาวนา ได้แก่ จัดตั้งห้องสมุดธรรมะหรือมุมหนังสือที่วัดและโรงเรียน รวมถึงเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้หลักธรรมสำหรับชาวบ้านที่ปฏิบัติธรรมด้วยกัน เพื่อให้สมาชิกชุมชนได้แบ่งปันประสบการณ์และสติปัญญาร่วมกัน แนวทางการบูรณาการนี้จะทำให้หลักภาวนา 4 แทรกซึมอยู่ในชีวิตประจำวันและกิจกรรมสามัญของชุมชนอย่างแนบเนียน ไม่ใช่รับรู้เฉพาะเวลาฟังเทศน์หรือเข้าวัดเท่านั้น

ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกชี้ให้เห็นว่า ชุมชนได้นำหลักภาวนา 4 ไปสู่การปฏิบัติจริงผ่านรูปแบบชีวิตและโครงสร้างสังคม จนนำไปสู่การการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าภาวนา 4 กับแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางใจได้อย่างสอดคล้อง ดังนี้ 1.การตระหนักรู้ในตนเอง กายภาวนา การรู้กายช่วยสร้างการรู้ตัวและรู้จักตนอย่างเป็นระบบ 2.การควบคุมอารมณ์ ศีลภาวนา ศีลช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงและควบคุมอารมณ์ธรรมชาติ 3.ทัศนคติเชิงบวก จิตตภาวนา สมาธิเปลี่ยนทัศนคติจากยึดทุกข์เป็นการเรียนรู้ 4.การมีสมาธิและสติ ปัญญาภาวนา ปัญญาช่วยเห็นความจริง ทำให้เกิดสติต่อชีวิต

เมื่อสรุปรวมแนวทางทั้งหมดที่เสนอมา จะเห็นว่าเป้าหมายหลักคือการสร้างความรู้ความเข้าใจและแรงจูงใจ ด้านทัศนคติ ควบคู่ไปกับการจัดให้มีโอกาสฝึกปฏิบัติจริง ด้านพฤติกรรม โดยมีผู้นำทางศาสนาและชุมชนเป็นแกนหลัก และนำหลักธรรมไปผนวกเข้ากับวิถีชีวิตและกิจกรรมการพัฒนาชุมชน โดยเปิดกว้างให้ทุกภาคส่วนได้มีส่วนร่วม แนวทางเหล่านี้สอดคล้องกับบริบทของชุมชน

ตำบลนาอานที่มีทุนทางวัฒนธรรมและศรัทธาทางศาสนาอยู่แล้ว หากสามารถดำเนินการได้จริงอย่างต่อเนื่อง ย่อมคาดหวังว่าจะช่วยยกระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของคนในชุมชน ให้ปรากฏเป็นรูปธรรมและยั่งยืน

สรุปผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้เห็นว่าแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธด้วยหลักภavana 4 ในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย เกิดจากการปฏิบัติตนตามหลักภavanaแต่ละด้านอย่างต่อเนื่อง ทั้งการดูแลกายตนเอง การรักษาศีล การเจริญจิตตภาวนา และการเจริญปัญญา โดยการปฏิบัติดังกล่าวส่งผลบวกต่อความเข้มแข็งทางจิตในมิติต่างๆ ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การควบคุมอารมณ์ การมีทัศนคติเชิงบวก และการมีสติสมาธิ ปัจจัยสำคัญคือการสนับสนุนจากวัด ครอบครัว ชุมชน และเครือข่ายทางสังคม เช่น กิจกรรมทางศาสนา การศึกษาพระธรรมเทศนา และกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งทำให้หลักภavana 4 กลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตอย่างเป็นระบบ ผลการศึกษาเบื้องต้นนี้ยังชี้ให้เห็นว่าการส่งเสริมหลักภavana 4 ในชีวิตประจำวัน สามารถเป็นกลไกหลักในการเสริมสร้างความเข้มแข็ง และคุณภาพชีวิตทางจิตใจของชุมชนได้

5.2. อภิปรายผล

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยที่ได้รับ ผู้วิจัยได้อภิปรายเชื่อมโยงกับแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ผลการศึกษานี้ยืนยันแนวคิดเชิงพุทธว่า การพัฒนามนุษย์เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นควรเป็นไปอย่างองค์รวม ครอบคลุมทั้งด้านความเข้มแข็งทางจิตในมิติต่างๆ ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การควบคุมอารมณ์ ทัศนคติเชิงบวก การฝึกสมาธิและการมีสติ ซึ่งสอดคล้องกับหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนา ผลการสัมภาษณ์พบว่าชาวบ้านให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนทั้ง 4 ด้านนี้ควบคู่กัน เช่น เห็นว่าการดูแลสุขภาพกายเป็นพื้นฐานแรกของจิตใจที่เข้มแข็ง (กายภavana) การประพาศิตตนมีศีลธรรมช่วยสร้างความรู้สึกละเอียดอ่อนและไว้วางใจกันในชุมชน (ศีลภavana) การทำสมาธิภาวนาทำให้จิตใจสงบมั่นคงควบคุมอารมณ์ได้ดี (จิตตภาวนา) และการฝึกปัญญาทำให้รู้เท่าทันความจริงของชีวิต ยืดหยุ่นปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงได้ (ปัญญาภavana) แนวทางการพัฒนาจิตใจแบบองค์รวมนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสมพงษ์ ปัญญาโร และคณะ (2563) ที่ระบุองค์ประกอบ 4 ประการในการสร้างความเข้มแข็งทางใจ ได้แก่ (1) การรู้สึกดีกับตนเอง, (2) การจัดการชีวิตได้, (3) การมีสายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน, และ (4) การมีจุดหมายใน

ชีวิต ซึ่งสามารถเทียบเคียงกับมิติทั้งสี่ของภาวนา 4 กล่าวคือ การรู้สึกดีกับตนเอง และจัดการชีวิตได้ ย่อมเกิดขึ้นเมื่อบุคคลพัฒนาตนทางกาย ศีล จิต จนเกิดความภูมิใจและระเบียบวินัยในชีวิตตน ขณะเดียวกันสายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุนและจุดหมายชีวิตก็เกี่ยวเนื่องกับการมีคุณธรรมและปัญญาเป็น เข็มทิศนำทางชีวิต ดังนั้นผลวิจัยนี้จึงสอดคล้องกับแนวคิดข้างต้นว่า ความเข้มแข็งทางใจเกิดจากการ พัฒนารอบด้าน ทั้งทางกายภาพ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณพร้อมๆกัน

ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) การฝึกภาวนา 4 ช่วย เสริมการตระหนักรู้ตนเอง โดยเฉพาะในด้านกายและจิตใจ เมื่อฝึกกายภาวนา ผู้ปฏิบัติจะฝึกสังเกต ความต้องการและสภาพร่างกายของตนเองอย่างมีสติ เช่น ตระหนักรู้การใช้อินทรีย์ทั้งห้าอย่างพอดี ซึ่งเพิ่มความตระหนักรู้ต่อสภาพทางกายได้ดี ในทางเดียวกัน การฝึกจิตภาวนาช่วยให้บุคคลทราบ อารมณ์และความคิดของตน จิตใจยิ่งมั่นคงและมีสมาธิจึงสามารถสังเกตตนเองได้ชัดขึ้น ตามแนวคิด ทฤษฎีของ Goleman D. (1995) นอกจากนี้ ศีลภาวนาและปัญญาภาวนายังเน้นการใคร่ครวญ พฤติกรรมและความเป็นไปของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการตระหนักรู้ตนเองในจิตวิทยาสมัยใหม่ที่ เน้นการสังเกตและเข้าใจตนเอง (self-reflection) อย่างรอบด้าน

ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) หลักภาวนา 4 เกี่ยวข้องโดยตรงกับการจัดการอารมณ์ ตลอดจนจิตภาวนาเน้นฝึกสมาธิและความอดทน ทำให้จิตใจ มีความมั่นคง ไม่หวั่นไหวง่ายต่ออารมณ์ต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับการควบคุมอารมณ์ตามทฤษฎีจิตวิทยา ในงานวิจัยของ เพ็ญภา กุลนาคล (2563) ที่กล่าวถึงความสามารถในการรับรู้ และปรับเปลี่ยน อารมณ์ตนเองให้เหมาะสม ทั้งการมีสติเพื่อไม่ตอบสนองต่อความโกรธหรือความกังวลทันที ศีลภาวนา ยังก่อให้เกิดจิตสำนึกทางศีลธรรม ทำให้หลีกเลี่ยงการกระทำที่ก่อให้เกิดความรู้สึกผิดหรือความขุ่น ของใจ การรักษาศีลจึงช่วยลดความขัดแย้งภายในและควบคุมอารมณ์ได้

ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับทัศนคติเชิงบวก (Positive Mindset) ในหลักภาวนา 4 ส่งเสริม ทัศนคติและความคิดเชิงบวกได้ ด้วยปัญญาภาวนาเน้นการฝึกมองโลกตามความเป็นจริงและปล่อย วางความทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่น การปล่อยวางนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีใจปลอดโปร่ง มองเห็นทางออก และโอกาสในภาวะวิกฤต ซึ่งใกล้เคียงกับแนวคิดในงานวิจัยของกรรวิภาร์ หงส์งาม (2561) ที่ สนับสนุนให้มองแง่ดี คิดบวก และใช้ประโยชน์จากอุปสรรคเป็นโอกาส ตลอดจนศีลภาวนา ยังช่วยให้ มีความรู้สึกดีต่อสังคมและผู้อื่น สร้างบรรยากาศจิตใจที่ดี อันส่งผลให้มีมุมมองเชิงบวกมากยิ่งขึ้น

ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการมีสติและการทำสมาธิ (Mindfulness & Meditation) ในหลักภาวนา 4 รวมถึงการฝึก สติในทุกมิติ ตั้งแต่สติในการรับรู้กายภายนอก จากการฝึกกายภาวนา สติในการวางตนที่เหมาะสมจากศีลภาวนา ไปจนถึงสติและสมาธิจากจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา อย่างที่พบว่า ปัญญาภาวนา ย้ำถึงการมีสติในการดำรงชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับคำจำกัดความในวิชา จิตวิทยาว่า Mindfulness คือการใส่ใจอย่างมีสติถึงประสบการณ์ปัจจุบันโดยไม่มีการตัดสิน สอดคล้องกับงานวิชาการของหทัยรักษ์ สุโพธิ์ทอง (2566) การฝึกภาวนา 4 จึงเทียบเท่าการฝึกสติ ให้ค่อยๆ บ่มเพาะขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติเองอย่างเป็นระบบ

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับหลักไตรสิกขาและแนวคิดพุทธจิตวิทยาว่าด้วยการ พัฒนาจิตตามลำดับขั้นตอน เริ่มจากศีล สมาธิ สุวิปัสสนาปัญญา กล่าวคือการมีพื้นฐานครองตนใน ศีลธรรมและสุขภาพกายที่ดี จะเอื้อให้สามารถพัฒนาสมาธิจิตที่มั่นคง และท้ายที่สุดนำไปสู่ปัญญา ญาณที่เห็นตามความเป็นจริง ผลการสัมภาษณ์สะท้อนหลักการนี้อย่างชัดเจน เช่น ชาวบ้านเชื่อว่าการ มีสุขภาพกายดีและประพฤติดี ช่วยให้จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน เป็นฐานให้เจริญสมาธิและสติได้ง่ายขึ้น จากนั้นจึงเกิดปัญญารู้เท่าทันโลกตามมา ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของพระมหารณวุฒิ ญาณโสภณ (2566) ที่ได้ทบทวนแนวคิดการพัฒนาจิตตามหลักภาวนา 4 และเสนอว่าการพัฒนากาย ภาวนา ได้แก่การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัย และดำรงชีวิตอย่างไม่ประมาท ซึ่งจะ ช่วยให้บุคคลมีความมั่นคงทางอารมณ์เป็นพื้นฐาน การพัฒนาศีลภาวนา คือการฝึกควบคุมพฤติกรรม กายวาจาให้สุจริต มีวินัย และเคารพกฎระเบียบ ซึ่งจะปลูกฝังศรัทธาในคุณความดี และสร้างความ ตั้งใจมั่นในการดำเนินชีวิต การพัฒนาจิตตภาวนา เป็นการฝึกสติสมาธิอย่างสม่ำเสมอจนเกิดกำลังใจที่ เข้มแข็งไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งรบกวน และการพัฒนาปัญญาภาวนา คือการใช้ความคิดพิจารณาอย่างมี เหตุผลตามความเป็นจริง อันจะช่วยให้ตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องเที่ยงธรรม เมื่อเทียบกับ บริบทของชุมชนตำบลนาอานแล้ว จะเห็นได้ว่าชาวบ้านได้นำหลักการเหล่านี้มาใช้จริงได้ในชีวิต ไม่ว่าจะ เป็นการออกกำลังกายหรือทำงานอย่างพอเพียง (กายภาวนา) การรักษาศีลและการมีวินัยทาง สังคม (ศีลภาวนา) การสวดมนต์ฝึกทำสมาธิเป็นประจำ (จิตตภาวนา) ตลอดจนจนถึงการใช้เหตุผลในการ แก้ปัญหาครอบครัวและชุมชนโดยไม่ใช้อารมณ์ (ปัญญาภาวนา) ซึ่งส่งผลให้พวกเขามีจิตใจที่มั่นคง และวิถีชีวิตที่เป็นระเบียบเรียบร้อย ดังที่ผู้ให้ข้อมูลบางรายชี้ว่าการฝึกสมาธิช่วยให้ตนควบคุมอารมณ์ และแก้ปัญหาอย่างมีสติ ไม่ทำสิ่งผิดที่จะก่อความทุกข์ตามมาภายหลัง

บทบาทของปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ จากผลการวิจัย ปัจจัย ทางสังคมวัฒนธรรม เช่น ครอบครัว เครือญาติ ชุมชนวัด และผู้นำท้องถิ่น มีอิทธิพลสำคัญยิ่งต่อการ

เสริมสร้างพลังใจของคนในชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดด้านจิตวิทยาชุมชน และงานวิจัยอื่นๆ ที่ชี้ว่าการสนับสนุนทางสังคม (social support) และสิ่งแวดล้อมทางจิตวิญญาณที่เกื้อหนุน มีส่วนช่วยให้บุคคลมีความเข้มแข็งทางใจมากขึ้น งานวิจัยประเวช ตันติพิวัฒนสกุล (2550) ที่ศึกษานักเรียนมัธยมศึกษาพบว่าเยาวชนจะมีความเข้มแข็งทางใจในการเผชิญความผิดหวังได้ดีขึ้น หากได้รับคำปรึกษาใกล้ชิดจากครูและผู้ปกครอง ครอบครัว, มีกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักธรรมให้เข้าร่วม โรงเรียน/วัด, มีการส่งเสริมสุขภาพด้วยกีฬา ชุมชน, และมีความร่วมมือกันระหว่างสถาบันการศึกษา วัด และบ้านในการปลูกฝังคุณธรรม ข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับกรณีของตำบลนาอาน ที่ความเข้มแข็งทางใจของชาวบ้านเกิดจากการประสานพลังของครอบครัว วัด โรงเรียน และองค์กรชุมชนต่างๆ ทำงานร่วมกัน ดังเช่น ที่ผู้นำชุมชนและผู้นำศาสนาในพื้นที่ร่วมมือกันจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมให้คนทุกวัย และเครือข่ายในหมู่บ้านต่างช่วยกันดูแลยามเกิดปัญหา ทำให้สมาชิกชุมชนรู้สึกอุ่นใจไม่โดดเดี่ยว ตรงจุดนี้สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องกัลยาณมิตร ในพระพุทธศาสนาที่ว่าการมีหมู่มิตรที่ดีมีคุณธรรมเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างยิ่งของการพัฒนาจิตใจ ผู้วิจัยพบว่าชุมชนตำบลนาอาน มีลักษณะของการเป็นสังคมกัลยาณมิตร คือมีพระสงฆ์ ผู้นำ และเพื่อนบ้านที่ต่างคอยประคับประคองช่วยเหลือกันด้วยเจตนาดี ส่งผลให้เกิดพลังใจเชิงบวกต่อสมาชิกทุกคน ทั้งนี้ สอดคล้องกับงานของ กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ (2567) ที่เสนอว่าการสร้างความเข้มแข็งทางใจต้องอาศัยองค์ประกอบเชิงสังคม เช่น การมีเพื่อนที่ดีคอยเอาใจใส่แบ่งปัน และรู้จักปล่อยวางเมื่อเผชิญปัญหา กล่าวคือ สังคมที่เต็มไปด้วยกัลยาณมิตรย่อมทำให้บุคคลสามารถพึ่งพาอาศัยกำลังใจกันและกัน พ้นตัวจากความทุกข์ได้เร็ว ซึ่งเป็นหัวใจของความเข้มแข็งทางจิตใจโดยเฉพาะในสังคมไทยที่เน้นความสามัคคี

อย่างไรก็ดี ควรกล่าวถึงประเด็นที่น่าสังเกตว่า ความเข้มแข็งทางใจในบริบทชุมชนพุทธชนบทเช่นนี้ อาจมีลักษณะแตกต่างจากแนวคิดตะวันตกบางประการ ตรงที่ให้ความสำคัญกับมิติทางจิตวิญญาณและส่วนรวมมากเป็นพิเศษ ในขณะที่แนวคิดตะวันตกบางแนว เช่น จิตวิทยาเชิงบวกหรือการเสริมสร้างพลังใจส่วนบุคคล มักเน้นการปรับตัวและทักษะภายในตัวบุคคลเป็นหลัก แต่งานวิจัยนี้พบว่า การพึ่งพาศรัทธาในพระพุทธศาสนา การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา และการมีส่วนร่วมในชุมชนทางวัฒนธรรม เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนมีพลังใจเข้มแข็ง ตัวอย่างเช่น คนเฒ่าคนแก่ในชุมชนที่เข้าวัดทำบุญ สมาทานศีล ฟังธรรมเทศนาเป็นประจำ มีแนวโน้มจะมีสุขภาพจิตดี และพร้อมเผชิญความพลัดพรากสูญเสียตามวัยได้ดีกว่าคนรุ่นใหม่ที่ห่างวัด ดังคำให้ข้อมูลที่ว่าเยาวชนสมัยนี้เมื่อห่างไกลพระศาสนาก็มักใจร้อนวุ่นวาย ตรงนี้ชี้ให้เห็นว่า ความเข้มแข็งทางใจในมิติของสังคมไทยผูกพันกับมิติศาสนาอย่างแนบแน่น ศาสนสถานและศาสนิกชน ทำหน้าที่เป็นเสมือน ภูมิคุ้มกันทางใจ

ให้แก่คนในชุมชน ผลการศึกษานี้ช่วยย้ำว่า การธำรงรักษาประเพณีทางศาสนาและความสัมพันธ์ในชุมชนที่ดีนั้น เป็นกลไกสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้คนไทยในชนบท ซึ่งอาจเป็นจุดที่แตกต่างจากสังคมเมืองบางแห่งที่ความผูกพันในชุมชนศาสนาไม่สูงเท่า

ความสอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ข้อค้นพบหลักหลายประการของการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลงานวิจัยก่อนหน้า งานวิจัยของศูนย์พุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ของกนกวรรณ ขวัญอ่อน (2562) ที่ศึกษาการสร้างความเข้มแข็งทางใจของญาติผู้ดูแลผู้ป่วย พบว่าการฝึกสมาธิภาวนาและการทำความเข้าใจหลักไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยงของชีวิต ช่วยให้ผู้ดูแลมีใจกว้าง อดทน และไม่ทุกข์ใจกับการเปลี่ยนแปลงของอาการผู้ป่วยมากนัก ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยนี้ที่ชาวบ้านตำบลนาอาน ได้กล่าวถึงการใช้ปัญญาพิจารณาความไม่เที่ยงของสังขารเพื่อเตรียมใจยอมรับความสูญเสียอย่างสงบ อีกทั้งงานวิจัยของ Albert Bandura (1991) ที่ศึกษาการเจริญสติ (mindfulness) ในบริบทตะวันตกว่า การฝึกสติและสมาธิมีผลเชิงบวกต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ และช่วยลดความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับกรณีของชุมชนตำบลนาอาน ที่สมาชิกหลายท่านได้รายงานว่าการนั่งสมาธิเป็นประจำทำให้จิตใจสงบเย็น ไม่ฟังข่าวเมื่อเผชิญปัญหา และไม่เสียสุขภาพจิตง่ายๆ ขณะเดียวกัน แนวทางการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจที่ได้จากงานวิจัยนี้ การให้ความรู้ การจัดอบรมสมาธิในวัด การบูรณาการภาวนาเข้ากับกิจกรรมชุมชน และการสร้างเครือข่ายคนดีในชุมชน ก็สอดคล้องกับแนวทางที่พบในเอกสารวิชาการอื่น รายงานการวิจัยของกมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ (2566) ระบุว่ากรมพระสงฆ์เป็นผู้นำจิตวิญญาณและการจัดกิจกรรมคุณธรรมในหมู่บ้านอย่างสม่ำเสมอ มีส่วนสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ให้คนในชนบทไทย และชี้ว่าควรมีการสนับสนุนบทบาทวัด โรงเรียน ชุมชนให้ทำงานประสานกันในลักษณะ “บวร” บ้าน วัด โรงเรียน เช่นเดียวกับที่ผลวิจัยของผู้วิจัยได้เสนอไว้ ทั้งนี้ จุดเน้นที่น่าสนใจจากงานวิจัยต่างๆ เป็นการเน้นคุณธรรมความดี และความคิดเชิงบวก ว่าเป็นปัจจัยร่วมในการสร้างพลังใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาภคศิษฐ์ มหาวิริโย และพระมหามิตร จิตปญโญ (2560) ที่กล่าวถึงการเสริมพลังจิตบวกเพื่อภูมิคุ้มกัน เพิ่มพลังใจ ควบคู่กับการปฏิบัติภาวนา 4 อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับสิ่งที่พบในชุมชนตำบลนาอานที่ผู้คนให้คุณค่ากับการมองโลกในแง่ดี มีเมตตาต่อกัน และให้กำลังใจกันเหนียวทุกซอกทุกแห่งหนนี้ล้วนเป็นองค์ประกอบของจิตใจที่เข้มแข็ง ซึ่งได้รับการหล่อหลอมจากทั้งหลักธรรมและวัฒนธรรมท้องถิ่น

สรุปได้ว่า การอภิปรายผลชี้ให้เห็นว่า ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นไปในทิศทางเดียวกับแนวคิดและงานวิจัยหลายชิ้นที่ยืนยันความสำคัญของการพัฒนามิติทั้งสี่ของชีวิตมนุษย์ กาย ศีล จิต ปัญญา ต่อ

ความเข้มแข็งทางจิตใจทั้งด้านการตระหนักรู้ตนเอง การควบคุมอารมณ์ การมีทัศนคติเชิงบวก และการมีสติและสมาธิ นอกจากนี้ ยังต่อยอดยับยั้งทาบของสภาพแวดล้อมทางสังคมและศาสนาในชุมชนไทยที่เป็นปัจจัยหนุนเสริมพลังใจ ให้คนสามารถเผชิญความทุกข์ยากได้อย่างมีภูมิคุ้มกัน ท้ายที่สุด การที่วิถีชีวิตชุมชนและหลักธรรมภาวนา 4 เกื้อกูลกันดังที่พบในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย อาจถือได้ว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ที่มีรากฐานมาจากภูมิปัญญาพุทธและวัฒนธรรมพื้นถิ่น ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้หรือศึกษาเพิ่มเติมในบริบทอื่นๆ ต่อไป

5.3. ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยที่ได้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบายสำหรับการนำไปใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภาวนา 4 ในระดับต่างๆ ดังนี้

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย (Policy Recommendations)

1. ส่งเสริมให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล จัดกิจกรรมให้ผู้คนชุมชน โดยเน้นในเรื่องภาวนา 4 ถ่ายทอดแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ผ่านกิจกรรมหรือโครงการ
2. ส่งเสริมให้ชุมชนร่วมกับหน่วยงานท้องถิ่น เช่น เทศบาลตำบลหรือองค์การบริหารส่วนตำบล หรือหน่วยงานองค์การบริหารส่วนจังหวัด จัดโครงการอบรมหรือจัดกิจกรรมที่เน้นการฝึกหลักภาวนา 4 เพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับเจ้าหน้าที่ส่วนราชการและประชาชน
3. ส่งเสริมให้พระสงฆ์และวัดต่างๆ ที่สำคัญในพื้นที่ ช่วยกันถ่ายทอดวิธีปฏิบัติและให้คำแนะนำเชิงปฏิบัติ พร้อมทั้งส่งเสริมค่านิยมความเอื้ออาทรในชุมชนผ่านศีลธรรมตามหลักภาวนา 4 เพื่อทำให้เกิดความเข้มแข็งและความมั่นคงทางจิตใจของคนในพื้นที่นั้นๆ

5.3.2 ข้อเสนอแนะเชิงการวิจัย (Research Recommendations)

1. ศึกษาในพื้นที่ที่มีบริบทต่างจากตำบลนาอาน เช่น ชุมชนเมือง ชุมชนชายแดน เพื่อเปรียบเทียบบทบาทภาวนา 4
2. ศึกษากลไกทางจิตวิทยาที่ทำให้ภาวนา 4 ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางใจอย่างเป็นรูปธรรม
3. พัฒนาโปรแกรมฝึกภาวนา 4 สำหรับชุมชนและประเมินผลเชิงประจักษ์

บรรณานุกรม

1. เอกสารปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2539). พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (เล่มที่ 1,2,3,4,8,10,11,13,14,18,19,23,24,25,34,35, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

2. เอกสารทุติยภูมิ

1) หนังสือ

- จิตยา สุวรรณชะฎ. (2527). *สังคมวิทยา*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ณัฐพล ชันธไชย. (2527). *แนวความคิดและทฤษฎีในการพัฒนาประเทศและการพัฒนาชนบทในการบริหารงานพัฒนาชุมชน*. (พิมพ์ครั้งที่1). กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2550). *แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างคามเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2559). *พุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2550). *คู่มือชีวิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวย จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่12). กรุงเทพฯ: การศาสนา
- พระราชวรมุนี(ประยุทธ์ ปยุตโต). (2530). *ทางสายกลางของการศึกษาไทย*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป.
- พระไพศาล วิสาโล. (2544). *วิถีสังคมไทยประชาสังคมและวัฒนธรรมชุมชน*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- รศ.ดร.อรัญญา ศิริมล. (2564). *มานุษยวิทยานิเวศ พัฒนาการ แนวคิดและข้อถกเถียง*. (พิมพ์ครั้งที่2) เชียงใหม่: สำนักพิมพ์ สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- สนธยา พลศรี. (2547). *ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

สมเด็จพระพุทธาจารย์(อาจ อาสภมหาเถระ). (2548). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ :
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2525). *สังคมไทยแนวทางการวิจัยและพัฒนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). ขอนแก่น :
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

เสถียร เขยประทับ. (2528). *การสื่อสารและการพัฒนา*. (พิมพ์ครั้งที่1). กรุงเทพฯ : เจ้าพระยาการ
พิมพ์.

สุนทร โคมิน. (2522). *มานุษยวิทยา จิตวิทยาสังคม สังคมวิทยา พัฒนาการแนวคิดและทฤษฎี*. (พิมพ์
ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : สมาคมสังคมศาสตร์แห่งประเทศไทย.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books, Inc.

2) งานวิจัย

กรรวิการ์ หงษ์งาม. (2561). การพัฒนาความรู้ด้านเด็กที่มีความต้องการพิเศษและทัศนคติเชิงบวกต่อ
เด็กที่มีความต้องการพิเศษของนักศึกษาหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย โดยใช้กิจกรรม
การศึกษาสังเกตและมีส่วนร่วมในศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 5 จังหวัดสุพรรณบุรี.
วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 14(1) 165-177.

กัญญาพัชร อักษรศรี. (2567). แนวทางการพัฒนาทักษะการสื่อสารเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการ
ทำงานของบุคลากรสายสนับสนุน คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. *วารสารเมธีวิจัย*
, 1(1) มกราคม-กุมภาพันธ์, 1-9.

ดร.อรชร ไกรจักร, และดร.सानุ มหัทธนาคุณ. (2559). การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์ของ
พยาบาลวิชาชีพ : หลักการและตัวแบบเชิงพุทธ. *สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัย*
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ณัฐพร มุลมาตย์. (2566). การประยุกต์ใช้ภวนา 4 เพื่อการพัฒนาศักยภาพนักกีฬาอาชีพ. *วารสาร*
สหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์, 6(4) กรกฎาคม - สิงหาคม, 184-195.

นพเก้า สุโพธิ์. (2566). การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเชิงพุทธตามหลักอริยสัจ 4. *วารสารมหาปชา*
บดีเถรีปริทรรศน์, 1(2), 44-50.

ปรเมธ ศรีภิญโญ, และดร.สงวน หล้าโพนทัน, (2566). การพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืนตามหลัก
พระพุทธศาสนา. *วารสาร มจร ภาษาและวัฒนธรรม*, 3(1) มกราคม-มิถุนายน, 44-60.

- พัชรินทร์ นันทจันทร์. (2558). ความแข็งแกร่งในชีวิต : แนวคิด การประเมินและการประยุกต์ใช้. กรุงเทพฯ:โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระครูคุณสังฆกิจ(เถาถวิล), และพระมหามานพ ปภสฺสโร. (2566). การขัดเกลาทางสังคมผ่านกระบวนการทางพระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธสังคมวิทยาปริทรรศน์*, 8(3) กรกฎาคม – กันยายน, 18-32.
- พระมหาธนวุฒิ ญาณโสภโณ. (2567). การพัฒนาจิตตามหลักภาวนา 4. *วารสารธรรมสาส์น*, 3(1) มกราคม - มิถุนายน, 1-11.
- พระมหาแก้วพล อุดมปาโล. (2566). กระบวนการพัฒนาภาวะผู้นำตามหลักพุทธธรรม. *วารสารวิจัยนวัตกรรมการศึกษาและเทคโนโลยี*, 1(2) เมษายน – มิถุนายน, 76-90.
- พระสุพร คุณธมโม, พระครูโฆสิตวัฒน์นุกุล, สิทธิโชค ปาณะศรี, พระครูจิตตสุนทร, และพระครูวิจิตรสาธูรส. (2565). การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการส่งเสริมคุณธรรมของค่ายเยาวชนจิตอาสา วัดแก้วโกรวาราม พระอารามหลวง จังหวัดกระบี่. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 7(2) พฤษภาคม-สิงหาคม, 19-31.
- พระอธิการประกาสสิทธิ์ สุจินโณ, ธาณี สุวรรณประทีป, และวิโรจน์ คุ่มครอง. (2566). วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสติและสัมปชัญญะเพื่อการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก. *วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 9(3) กันยายน – ธันวาคม, 167-179.
- ไพโรจน์ ปิยะวงศ์วัฒนา, รักเกียรติ หงส์ทอง, และภาวนา อังกนันท์. (2566). ความสามารถเชิงพลวัตของผู้ประกอบการธุรกิจขนาดเล็ก. *วารสาร มจร เพชรบุรีปริทรรศน์*, 6(1) มกราคม - มิถุนายน, 47-64.
- วันทนา เนาว์วัน, และอารมณีย์ เอี่ยมประเสริฐ. (2563). การจัดการความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการคุณภาพชีวิตในการทำงาน. *วารสารวิทยาการจัดการปริทัศน์*, 22 (1) 223-232.
- มารดี ศิริพัฒน์. (2567). พัฒนารูปแบบการสร้างตระหนักรู้และพฤติกรรมลดการบริโภคเกลือโซเดียมในประชาชนจังหวัดนครพนม. *วารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย*, 8(1) มกราคม-มีนาคม, 407-422.

วรสิทธิสิน หงส์ทอง, สุกัญญาณัฐ ออบสิน, และพระครูนิวิฐศีลขันธ. (2566). การประยุกต์ใช้หลัก
 ภาวนา 4 ในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุภายในเขตเทศบาล เมืองพิชัย ตำบลพิชัย
 อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 6(2) มีนาคม-เมษายน, 155-168.

สนุก สิงห์มาตร. (2565). แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับผู้เข้ารับการรักษาพยาบาลใน
 โรงพยาบาลสนามวิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด อำเภอธวัชบุรี จังหวัดร้อยเอ็ด. *วารสารสห
 วิทยาการวิจัยและวิชาการ*, 2(5) กันยายน-ตุลาคม, 859-876.

3) วารสาร

กนกวรรณ ขวัญอ่อน. (2562). การสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา.
วารสารวิชาการ สถาบันพัฒนาพระวิทยากร 2(1) มกราคม-มิถุนายน, 46-59.

เกษรศิริ อรุณชัยพร. (2559). ทูตทางสังคม. *วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง*, 5(2) กรกฎาคม-
 ธันวาคม, 1-12.

เจ้าอธิการณัฏฐพงษ์ กันหา. (2565). แนวทางการพัฒนาปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา. *วารสาร
 ธรรมสาส์น*, 1(1) มกราคม - มิถุนายน, 1-12.

นวินดา นิลวรรณ, สิทธิโชค ปาณะศรี, และพระครูโกศลธรรณกิจ. (2563). การประยุกต์ใช้หลักภาวนา
 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา*, 7(3)
 มีนาคม 2563, 38-49.

นฤภัค ฤทธาทิพย์, และสตรีรัตน์ รุจิระชาคร. (2565). การศึกษาผลโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็ง
 ทางใจในวัยรุ่น โดยใช้คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้ยั่งยืน. *วารสารโรงพยาบาลสกลนคร*, 25(2)
 พฤษภาคม-สิงหาคม, 54-62.

นัฐพล บุญสอน. (2565). ภาวนาธรรม: หลักธรรมสำหรับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงาน.
วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมการบริหาร, 5(1) มกราคม - มิถุนายน, 220-231.

พระครูปลัดจักรพล สิริธโร, และพระมหาไพจิตร อุดมธมโม. (2567). พุทธศาสนากับการพัฒนาจิต.
วารสารสังคมศาสตร์บูรณาการ, 4(10) มกราคม - เมษายน 2567, 93-102.

พระครูสังฆรักษ์ชัยศิริ ปมุตโต, และพระชินกร สุจิตโต. (2567). บทบาทของครอบครัวในสังคมเมือง
 ต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชน. *วารสารกวี้นพะเยา* 1(2) มีนาคม-เมษายน, 51-59.

พระครูวาปีจันทคุณ(อัศเจรีย์ พันธุ์แก้ว). (2565). การจัดประเภทพระธรรมวินัยในนวกวาท : ศึกษา
 ในเชิงพัฒนาการ. *วารสารเสฐียรวิทยปริทัศน์*, 2(1) มกราคม-เมษายน, 1-10.

- พระครูธรรมธรรคชิต คุณวโร, (2556). จิตตภาวนากับการเปลี่ยนแปลงในพระพุทธศาสนา. *วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 15(2) เมษายน – มิถุนายน, 143-152.
- พระครูสุตาภรณ์พิสุทธิ์, พระครูโกศลธรรมมานุสิฐ, พระครูพิพัฒน์คุณิกร, และเอกมงคล เพ็ชรวงษ์. (2562). การพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา. *Veridian E-Journal, Silpakorn University. Humanities, Social Sciences and arts*, 12(4) July – August, 1557-1570.
- พระครูวิบูลย์โรภาส(โอภาโส), และพระมหามิตร ฐิตปัญโญ. (2562). คุณค่าของวินัยในมงคลสูตร. *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์*, 19(4) ตุลาคม – ธันวาคม, 145-154.
- พระครูปลัดณัฐพล จันทโก. (2561). การปรับจิตเพื่อพัฒนาชีวิต : กระบวนการและแนว. *วารสารปณิธาน*, 14(1) มกราคม-มิถุนายน, 55-84.
- พระครูกิตติโชติคุณ, จรัส ลีกา, พระสมบัตร์ ฐิตญาโณ, ปญญา ศาสตรา, และธรรภัทร โคตรบรรเทา. (2561). ศิลปในฐานะเครื่องมือพัฒนามนุษย์. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 5(2) กรกฎาคม-ธันวาคม, 44-45.
- พระปลัดธัญวัฒน์ อโศโก(รักษ์เพ็ชร). (2563). การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา. *วารสารมหาจุฬาลงกรณ์*, 7(2) กุมภาพันธ์, 35-46.
- พระพงศ์สิทธิ์ โพธิ์เพชรเลียบ, และวิโรจน์ คุ่มครอง. (2565). กลืน 10 กับการบรรลุธรรมในคัมภีร์วิสุทธิมรรค. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 5(2) เมษายน – มิถุนายน, 517-527.
- พระมหานิพัฏฐพนธ จีรวฑฒโน, และพระมหาพวงศพราทิตย สุธีโร. (2564). การพัฒนาอารมณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมชีวิตวิถีใหม่. *วารสารบัณฑิตสาเกตปริทรรศน์*, 6(2) กรกฎาคม-ธันวาคม, 1-11.
- พิชิต ปุริมาตร, พรเศรษฐี วุฒิปัญญาอิสกุล, ไพวรรณ ปุริมาตร, พระปลัดสมชาย ปโยโค, พระณัฏฐวฑฒโน และพระมหาวิริษณ์ วรินโท. (2559). การสร้างเกณฑ์มาตรฐานการดำเนินชีวิตของชุมชนในสังคมไทยตามหลักศีล 5. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 5 (ฉบับพิเศษ 2559) 478-495.
- เพ็ญภา กุลนภาดล. (2563). การเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา. *วารสารสังคมศาสตร์*, 9(2) กรกฎาคม-ธันวาคม, 86-96.

วรัญญา กาญจนเนตร, สิริวัฒน์ ศรีเครือตง, และกมลาศ ภูวนาธิพงศ์. (2567). ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยา ของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัยผู้ใหญ่.

วารสาร มจร.อุบลปริทรรศน์, 9(2) พฤษภาคม – สิงหาคม 2567, 1748- 1756.

สุรพศ ทวีศักดิ์. (2552). จริยธรรมพุทธศาสนากับจริยธรรมสากล. *วารสารพุทธศาสนศึกษา*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 16(2) พฤษภาคม – สิงหาคม, 51-72.

หทัยรักษ์ สุโพธิ์ทอง. (2566). การฝึกสมาธิเพื่อการบำบัดโรคซึมเศร้า. *วารสารสหวิทยาการนวัตกรรม*

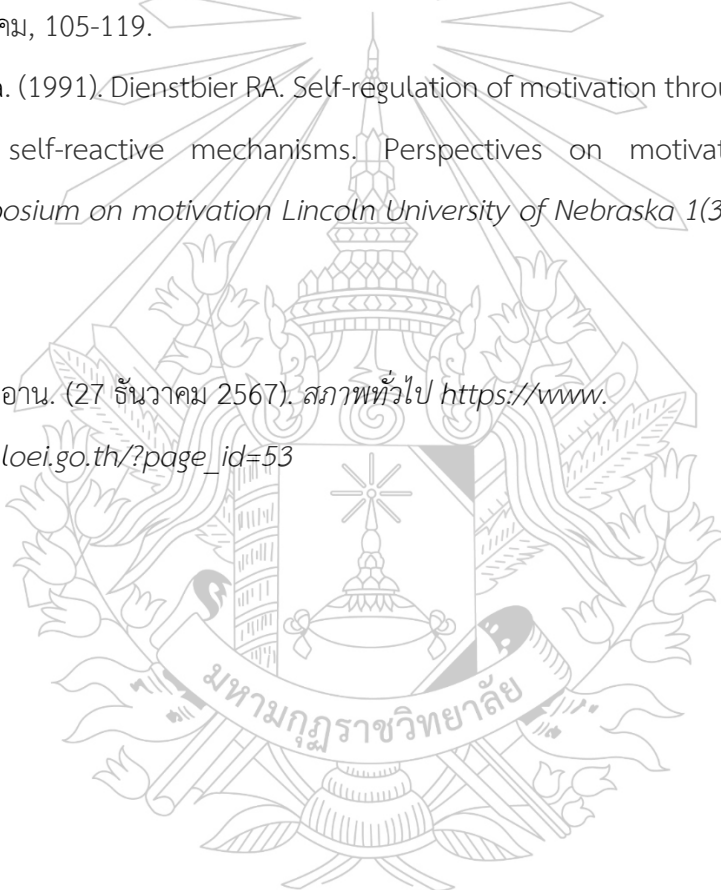
ปริทรรศน์, 6(5) กันยายน - ตุลาคม, 172-186.

อุทัย คงศิริภักดี, ภูริทัต ศรีอราม, และพระมหาอิสเรศ สุขสวัสดิ์, (2565). การศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานในจังหวัดฉะเชิงเทรา. *วารสาร มจร พุทธโสธรปริทรรศน์*, 2(2) กรกฎาคม-ธันวาคม, 105-119.

Albert Bandura. (1991). Dienstbier RA. Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. Perspectives on motivation. *Nebraska symposium on motivation Lincoln University of Nebraska* 1(38) 69-164

4) เว็บไซต์

เทศบาลตำบลนาอาน. (27 ธันวาคม 2567). สภาพทั่วไป https://www.naanloei.go.th/?page_id=53



บุคลากรกรม

ผู้วิจัยได้แบ่งบุคลากรกรมตามหมายเลขผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามลำดับ ทั้งหมด 15 รูป/คน แบ่งเป็น 3

กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่ 1. ผู้นำทางศาสนา จำนวน 3 รูป

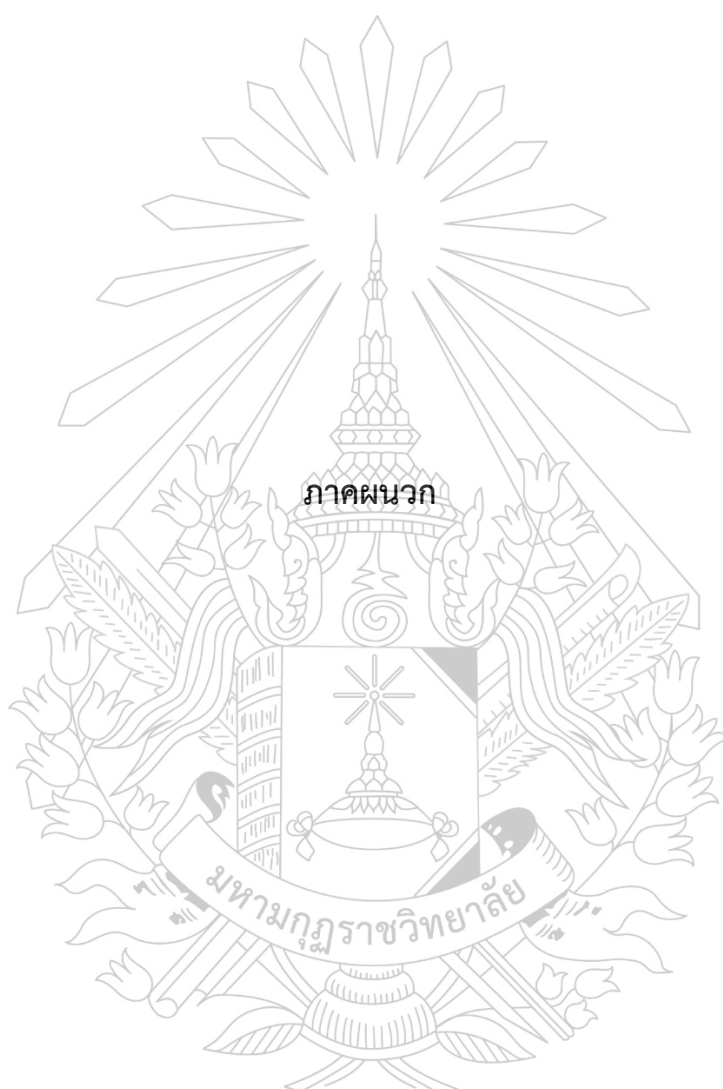
กลุ่มที่ 2. นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ จำนวน 3 คน

กลุ่มที่ 3. ประชาชนในเขตพื้นที่ จำนวน 9 คน

หมายเลข	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (ว/ต/ป ที่สัมภาษณ์)	ตำแหน่ง	ระดับการศึกษา
กลุ่มที่1. ผู้นำทางศาสนา จำนวน 3 รูป			
1	พระครูปริยัติภัทรภรณ์ (สัมภาษณ์ 25 กรกฎาคม 2568)	เจ้าอาวาส วัดภักทธรราม	สูงกว่าปริญญาตรี
2	พระครูสุธรรมศิริคุณ (สัมภาษณ์ 25 กรกฎาคม 2568)	เจ้าอาวาส วัดโพธิ์ชัย	ปริญญาตรี
3	พระครูสุนทรคุณาภรณ์ (สัมภาษณ์ 18 กรกฎาคม 2568)	เจ้าอาวาส วัดป่าสุทธาราม	ปริญญาตรี
กลุ่มที่2. นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ จำนวน 3 คน			
4	ผู้ช่วยศาสตราจารย์เดชทัต ปีกสัง ชาเนย์ (สัมภาษณ์ 31 กรกฎาคม 2568)	อาจารย์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏ วิทยาเขตศรี ล้านช้าง	สูงกว่าปริญญาตรี
5	นายกันทพงษ์ จุลราช (สัมภาษณ์ 31 กรกฎาคม 2568)	อาจารย์มหาวิทยาลัย ราชภัฏเลย	สูงกว่าปริญญาตรี
6	นายสุรศักดิ์ นนทะปะ (สัมภาษณ์ 22 กรกฎาคม 2568)	ผู้อำนวยการโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ประจำตำบล บ้านไร่ทาม	ปริญญาตรี
กลุ่มที่3. ประชาชนในเขตพื้นที่ จำนวน 9 คน			
7	นายเขตโสภณ วรรณาม (สัมภาษณ์ 22 กรกฎาคม 2568)	ประชาชนทั่วไป	ต่ำกว่าปริญญาตรี
8	นางนิตยา บริบูรณ์	ประชาชนทั่วไป	สูงกว่าปริญญาตรี

	(สัมภาษณ์ 21 กรกฎาคม 2568)		
9	นายประดิษฐ์ จันทนา (สัมภาษณ์ 19 กรกฎาคม 2568)	ประชาชน	ปริญญาตรี
10	นายกฤษณพงศ์ หาญหนองแขง (สัมภาษณ์ 20 กรกฎาคม 2568)	ประชาชน	ปริญญาตรี
11	นางสาวปิยรัตน์ นาอุดม (สัมภาษณ์ 24 กรกฎาคม 2568)	ประชาชน	ปริญญาตรี
12	นางพิมพ์ภัสร์ ภินันท์ธนต์ (สัมภาษณ์ 21 กรกฎาคม 2568)	ประชาชน	ต่ำกว่าปริญญาตรี
13	นายไชยวัฒน์ หาญหนองแขง (สัมภาษณ์ 20 กรกฎาคม 2568)	ประชาชน	ปริญญาตรี
14	นายอธิภัทร พงษ์ศิลา (สัมภาษณ์ 24 กรกฎาคม 2568)	ประชาชน	สูงกว่าปริญญาตรี
15	นางปิ่นวรรณ จันทนา (สัมภาษณ์ 19 กรกฎาคม 2568)	ประชาชน	ปริญญาตรี







ภาคผนวก ก หนังสือแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง โทร. ๐-๔๒๘๑-๔๖๑๖

ที่ อว ๗๔๑๘/ ๐๒๘

วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุมัติแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย (IOC)

เรียน พระครูปริยัติสาทร, ผศ.ดร.

ด้วยพระอุดมรัตน์ อุดมโต (ริมจันทร์) นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักกาวนา 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย โดยมี พระมหาหงส์ทราทิพย์ สุธีโร, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย บันทึกวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง จึงขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย และได้ให้คำปรึกษา ตลอดจนข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการสร้างเครื่องมือวิจัยที่นักศึกษาสร้างขึ้น รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและขอขอบคุณมาในครั้งนี้

พระครูปริยัติสาทร, ผศ.ดร.
(พระครูปริยัติสาทร, ผศ.ดร.)
๑๐ ก.พ. ๖๘

(พระสุทิวรเมธี, ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตศรีล้านช้าง

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีล้านช้าง อ.เมือง จ.เลย ๔๒๐๐๐
โทร. ๐-๔๒๘๓-๐๔๓๔

ที่ อว ๗๙๑๘/ว ๐๔๙

๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย (IOC)

เรียน พระครูสุตคุณวราร, ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. เครื่องมือการวิจัย	จำนวน ๑ ชุด
	๒. แบบประเมินเครื่องมือการวิจัย	จำนวน ๑ ชุด

ด้วยพระอุดมรัต อุตตโม (ร่มจันทร์) นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักท้าว ๔ ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย โดยมี พระมหาพงศ์พรหมทิพย์ สุธีโร, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์สอดคล้องกับการวิจัยในครั้งนี้ จึงใคร่ขออนุญาตเคราะห้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบเครื่องมือดังกล่าว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห้และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห้ในครั้งนี้

ขอแสดงความนับถือ

(พระสุทิวชิรมณี, ดร.)

รองอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

ผู้ประสาน

บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๐๔๒ ๘๑๔๖๑๖

พระอุดมรัต อุตตโม (ร่มจันทร์) ผู้วิจัย โทร. ๐๖๔ ๗๖๘ ๖๔๔๕



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีล้านช้าง อ.เมือง จ.เลย ๔๒๐๐๐
โทร. ๐-๔๒๘๓-๐๔๓๔

ที่ อว ๗๙๑๘/ว ๐๔๙

๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย (IOC)

เจริญพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุเทน วัชรชินโรส

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือการวิจัย

จำนวน ๑ ชุด

๒. แบบประเมินเครื่องมือการวิจัย

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยพระอุดมรัต อุตตโม (ร่มจันทร์) นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักท้าว ๔ ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย โดยมี พระมหาพงศ์พรหม สุธิโร, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์สอดคล้องกับการวิจัยในครั้งนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบเครื่องมือดังกล่าว มีรายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้แล้ว

จึงเจริญพราเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในครั้งนี้

ขอเจริญพร

ขอเจริญพร

อ.ดร.อุเทน วัชรชินโรส

(พระสุทิวาธิ์, ดร.)

รองอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

ผู้ประสาน

บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๐๔๒ ๘๑๔๖๑๖

พระอุดมรัต อุตตโม (ร่มจันทร์) ผู้วิจัย โทร. ๐๖๔ ๗๖๘ ๖๔๔๕

ภาคผนวก ข เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์





ที่ จว. ๐๐๖๙/๒๕๖๙

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑. ชื่อโครงการวิจัย

ชื่อเรื่อง: แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภวนา ๔ ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

TITLE: APPROACHES TO STRENGTHENING MENTAL BESSILENCE THROUGH THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS AMONG BUDDHISTS IN NA-AN SUBDISTRICT, MUEANG LOEI DISTRICT, LOEI PROVINCE

๒. ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย

พระอุดมรัตน์ อุตตโม (ร่มจันทร์)

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๒/๒๕๖๘ วันพุธที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘ มีมติที่ ๑๙/๒๕๖๘ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง และผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกเอกสารรับรองผลการพิจารณาการท้าววิจัยในมนุษย์ฉบับนี้ จนถึงวันที่ ๓๐ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

ออกให้ ณ วันที่ ๓๐

เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

ลงนาม

(พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์รวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย



ที่ อว ๗๙๑๘/ว ๔๐๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีล้านช้าง อ.เมือง จ.เลย ๔๒๐๐๐
โทร. ๐-๔๒๘๓-๐๔๓๔

๑ กรกฎาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่รวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน/เจริญพร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยพระอุดมรัตน์ อุตตโม (ร่วมจันทร์) นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana ๔ ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย โดยมี พระมหาพงศ์พรพิชญ์ สุทธิโร, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง จึงขออนุญาตขอให้พระอุดมรัตน์ อุตตโม (ร่วมจันทร์) เข้าสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยดังกล่าว รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียน/เจริญพรมหาเพื่อโปรดพิจารณาและขอขอบคุณมาในครั้งนี้

ขอแสดงความนับถือ/เจริญพร

(พระสุทธวิชฌมณี, ดร.)

รองอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๐๔๒ ๘๑๔๖๑๖

พระอุดมรัตน์ อุตตโม (ร่วมจันทร์) ผู้วิจัย

โทร ๐๖๔ ๗๖๘ ๖๔๔๕





แบบสัมภาษณ์

เรื่อง แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีวัตถุประสงค์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำไปศึกษาวิเคราะห์ประกอบการทำ วิทยานิพนธ์ระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสัมภาษณ์จะถูกรวบรวมเพื่อที่จะนำไปวิเคราะห์ในการทำงานวิจัยครั้งนี้เท่านั้น และหากแบบสัมภาษณ์นี้มีข้อผิดพลาดหรือบกพร่องประการใดขอให้ถือว่าเป็นดุลยพินิจของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ในการสงวนความคิดเห็นไว้ได้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากทุกท่านตลอดถึงผู้เกี่ยวข้องที่ให้การสัมภาษณ์ในครั้งนี้ และกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง/เจริญพรมมา ณ โอกาสนี้



(พระอุดมรัตน์ อุดตโม)

นักศึกษาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana 4 ของชาวพุทธ

ในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

คำชี้แจง : แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่เป็นชาวพุทธ ในเขตตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย เพื่อศึกษาถึงแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจโดยอาศัยหลักภavana 4 ข้อมูลที่ได้รับจะถูกนำไปใช้เพื่อการศึกษาเชิงวิชาการเท่านั้น และจะถูกเก็บเป็นความลับ เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ สามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 : ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ส่วนที่ 2 : สภาพทางความเข้มแข็งทางจิตใจของคนในชุมชน

ส่วนที่ 3 : ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักภavana 4

ส่วนที่ 4 : แนวทางการนำหลักภavana 4 มาใช้เพื่อส่งเสริมการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

ส่วนที่ 5 : ข้อเสนอแนะ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

1.1 ข้อมูลทั่วไป (สำหรับพระภิกษุ)

1.ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

2.อายุ / พรรษา

3.ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง.....

4.วุฒิการศึกษา นักธรรม..... เปรียญธรรม.....

☐ ต่ำกว่าเปรียญตรี

☐ เปรียญตรี

☐ สูงกว่าเปรียญตรี

☐ อื่นๆ.....

5.สถานที่สัมภาษณ์.....

6.วัน/เดือน/ปีที่ให้สัมภาษณ์.....

1.2 ข้อมูลทั่วไป (สำหรับคฤหัสถ์)

1.ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

2.อายุ / เพศ

3.อาชีพ

4.วุฒิการศึกษา ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี

☐ ปริญญาตรี

☐ สูงกว่าปริญญาตรี

☐ อื่นๆ.....

5.สถานที่สัมภาษณ์.....

6.วัน/เดือน/ปีที่ให้สัมภาษณ์.....

ส่วนที่ 2 : สภาพทางความเข้มแข็งทางจิตใจของคนในชุมชน

2.1 โดยทั่วไป ท่านคิดว่าคนในชุมชนของท่านมีสภาพทางจิตใจอย่างไร

2.2 ปัจจัยใดที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของคนในชุมชน

2.3 ท่านมองว่าอะไรเป็นปัญหาหรืออุปสรรคต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจในชุมชนของท่าน

ส่วนที่ 3 : ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักภavana 4

3.1 ท่านเคยได้ยินหรือเรียนรู้เกี่ยวกับหลักภavana 4 (กายภavana, ศีลภavana, จิตภavana, ปัญญาภavana) หรือไม่

3.2 ท่านเข้าใจหลักภavana 4 อย่างไร

3.3 ท่านเห็นว่าหลักภavana 4 มีความสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจหรือไม่ เพราะเหตุใด

ส่วนที่ 4 : แนวทางการนำหลักภavana 4 มาใช้เพื่อส่งเสริมการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ

4.1 ท่านเคยนำหลักภavana 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ หากเคย ท่านนำมาใช้อย่างไร

4.2 ท่านคิดว่าการปฏิบัติภavana 4 ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของท่านอย่างไรบ้าง

4.3 ท่านคิดว่ามีแนวทางที่จะช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจให้ชาวพุทธในตำบลนาอานด้วยหลักภavana 4 อย่างไร

ส่วนที่ 5 : ข้อเสนอแนะ

ขอขอบคุณที่สละเวลาในการให้สัมภาษณ์ ข้อมูลของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งเพื่อการศึกษาค้นคว้า พัฒนา และหาแนวทางการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักภavana 4 มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันของชาวพุทธในเขตตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลยต่อไป

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ	พระอุดมรัตน์ อุตตโม (ร่มจันทร์)
วัน เดือน ปี เกิด	26 กุมภาพันธ์ 2532
สถานที่เกิด	มหาสารคาม
ประวัติการศึกษา	ปริญญาตรี เกษตรศาสตร์บัณฑิต (กษ.บ.) สาขาส่งเสริมการเกษตร มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช พ.ศ.2555 ปริญญาตรี ศาสนศาสตร์บัณฑิต (ศน.บ.) สาขาพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ.2556
ที่อยู่ปัจจุบัน	วัดป่าสุทธาราม เลขที่ 338 หมู่ 5 ตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย 42000
ผลงานตีพิมพ์	ผลงานบทความวิชาการเรื่อง แนวทางการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ปีที่ 1 วารสารสินธุ์โสธร ฉบับที่ 1 (2025) ; 1-13.
รางวัลที่ได้รับ	รางวัลเกียรติคุณอาสาพิทักษ์ภูกระดัง