

การศึกษาสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักภาวะนา 4 ของนิสิต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Studies of Students' Health in Thailand 4.0 Age According to Principle of
Buavana 4 at Mahachulalongkron University

ริญญารัตน์ วรจินตนาลักษณ์, พระครูภัทรธรรมคุณ, พีรวัฒน์ ชัยสุข
Rinyarat Worachintanaluck, Phrakru Phuttaradhammakun, Peravat Chaisuk
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Email: Rinyarat249@gmail.com

Received: 2020-10-17; Revised: 2020-12-01; Accepted: 2020-12-02

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2) เพื่อศึกษาสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักภาวะนา 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 3) เพื่อเสนอสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักภาวะนา 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยใช้การวิจัยแบบผสมผสานระหว่างเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามโดยมีกลุ่มตัวอย่างนิสิต จำนวน 247 รูป/คน และสัมภาษณ์ผู้บริหาร คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ จำนวน 5 รูป วิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า (1) สภาพสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ของนิสิต ด้านสุขภาวะทางกาย มีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ สุขภาวะทางจิต มีจิตใจที่เป็นสุข สุขภาวะทางสังคม มีการอยู่ร่วมกันได้ดี สุขภาวะทางปัญญา มีความสุขที่เกิดจากมีจิตใจสูงทั้ง 4 ด้าน เป็นเชิงบวก นิสิตมีความรู้ความเข้าใจในระดับที่ดีมากในการดูแลสุขภาพตามยุคไทยแลนด์ 4.0 (2) ผลการศึกษาสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักภาวะนา 4 ของนิสิต ภาพรวมนิสิตมีความคิดเห็นต่อสภาพสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักภาวะนา 4 ตามลำดับคือ คือ ด้านกาย ภาวะนา ด้านปัญญาภาวะนา ด้านจิตภาวะนา และด้านศีลภาวะนา และ (3) ข้อเสนอสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักภาวะนา 4 ของนิสิต ด้านกายภาวะนา การดำเนินชีวิตให้มีความสุข ด้านศีลภาวะนา พัฒนาศีล ด้านจิต ภาวะนา การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ด้านปัญญาภาวะนา แก้ปัญหา มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง

คำสำคัญ: สุขภาวะ, หลักภาวะนา 4, ไทยแลนด์ 4.0

Abstract

For this thesis, there were three objectives; 1) to study the health of Students in Thailand 4.0 Era according with Principle of Bhavana 4 Mahachulalongkronrajavidyalaya University, 2) to study it according to the principle of growth up (Bhavana 4) of students in Mahachulalongkronrajavidyalaya University, 3) to present it in overview by using the mixed method research with the quantitative and qualitative styles. Consequently, the tools of research doing were the questionnaires for inquiry from the students' sampling in Mahachulalongkronrajavidyalaya University where they are 247 persons and interview of some administration, masters and officers who are 5 key persons there. Then formation of analysis was the means, standard deviation and contents. Its findings were found that: (1) the well-being of the Thailand 4.0 era of physical health students. Have a healthy body Mental health Have a happy heart Social well being Have good coexistence Cognitive health There were 4 positive aspects of happiness arising from high-mindedness, students had a very good level of knowledge and understanding in health care according to the Thailand 4.0 era (2) Of students Overall, students had opinions on the health conditions of the Thailand 4.0 era according to 4 prayer principles, namely physical prayer, intellectual prayer, spiritual prayer, and spiritual prayer, and (3) health prayer proposal in Thailand 4.0 according to Principles of prayer 4 of students in physical prayer, living a happy life, in the discipline, the prayer, the development of the spiritual precepts, the enhancement of knowledge, thinking and understanding Wisdom prayers to solve problems and have the correct opinion in the truthgrowth was meant that they could learn all time for their life, and finally the intellectual growth was meant that they could solve the problems and stay on the right view according the law of truth.

Keywords: The Health, Principle, Buavana 4.

บทนำ

สุขภาพเป็นลำดับแรกๆ ของมนุษย์จะเห็นได้ว่าการประชาสัมพันธ์เรื่องการรักษาสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ แต่มีประชากรกลุ่มหนึ่งคือพระภิกษุสามเณรที่มีแนวโน้มมีปัญหาสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะโรคความดันโรคหัวใจโรคเบาหวานและโรคอ้วน เป็นต้น

พระสงฆ์ทำหน้าที่ให้คำสอนทางพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าตามพระธรรมวินัย ในทางพุทธศาสนา ภิกษุสามเณรต้องปฏิบัติตามพระธรรมวินัยคือศีล 227 ข้อ ข้อธรรมให้มีข้อจำกัดในการปฏิบัติตนแตกต่างจากฆราวาสทั่วไป เช่น การไม่สามารถประกอบอาชีพได้แต่ยังต้องยังชีพด้วยการบิณฑบาตอีกความหมายหนึ่งของภิกษุ จึงแปลว่า ผู้ขอด้วยการเลิกรับภัตตาหารไม่ได้เป็นผลทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ เพราะผู้ใส่บาตรก็มักเลือกจะใส่ตามที่ตนสะดวกเป็นส่วนใหญ่ เช่น ซื้ออาหารสำเร็จรูปหรือภัตตาหารที่ตรงพิเศษในวันสำคัญ และพระภิกษุท่านก็ไม่สามารถเลือกรับได้เพราะต้องดำรงชีพด้วยปัจจัย 4

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2549, หน้า 3) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้เคียงความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็น

วิชา (ความสว่างส่องไส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ชุ่มมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต

ในการวิจัยจะมุ่งเน้นการเสริมพลังในหมู่เยาวชนเป็นสำคัญ เนื่องจากเยาวชนคือ พลังที่จะสร้างสรรค์สังคมใหม่ เป็นพลังขับเคลื่อนในสังคมที่สำคัญ มีความสามารถในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ สามารถนิยามและให้ความหมายใหม่กับสิ่งต่างๆ ได้ตามการเรียนรู้หรือชุดประสบการณ์ของแต่ละเครือข่ายของการเรียนรู้นี้จะเสริมพลังในการสร้างเสริมสุขภาวะนิสิต ศึกษานิเทศก์ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตามหลักภavana 4

ผู้วิจัยเห็นความสำคัญและสนใจที่จะศึกษา “ศึกษาสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักภavana 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” การดำเนินงาน โดยศึกษาแบบเจาะจง เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาการจัดการเรียนรู้เรื่องสุขภาวะของนิสิตมีคุณภาพอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนสืบไป ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาวนิสิตของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยรวมตลอดจนช่วยลดปัญหาด้านสุขภาวะในสังคมสืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นอย่างไร
2. เพื่อศึกษาสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักภavana 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นอย่างไร
3. เพื่อศึกษาข้อเสนอแนวทางสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักภavana 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นอย่างไร

ทบทวนวรรณกรรม

องค์การอนามัยโลกและ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้นิยามไว้ว่าสุขภาวะ หมายถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคมและปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความ พิกการเท่านั้น สุขภาพที่สมบูรณ์ทุกๆ ทางเชื่อมโยงกันสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของ สุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้งมิตินำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง เสริมสุขภาพ (สสส.) คือคนไทยมีสุขภาวะยั่งยืน หมายถึงคนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคมและปัญญา ดังนี้ (ภัทรธิดา ผลงาม, 2555, หน้า 55)

1. สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียงมีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น
2. สุขภาวะทางจิตหมายถึงจิตใจที่เป็นสุขผ่อนคลายไม่เครียดคล่องแคล่วมีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น
3. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ ทำงานในสังคมในโลกซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดีและมีสันติภาพ เป็นต้น
4. สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูงเข้าถึงความจริงทั้งหมดลดละความเห็นแก่ตัวมุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุดซึ่งหมายถึงพระนิพพานหรือ พระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

ส่วนทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง คือ หลัก ไตรสิกขาซึ่งเป็นหลักการในการดูแลตัวเองและระวังในเรื่องของร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ หลัก ไตรสิกขาประกอบด้วย ศีล สมาธิและปัญญา โดยหลักของศีลช่วยให้บุคคลสำราจระวังในเรื่องของ ความประพฤติทางร่างกาย วาจา ให้มี



ความเป็นปกติ ส่วนหลักของสมาธิช่วยให้บุคคลสำรวจพัฒนาจิตใจ เพื่อเตรียมพร้อมสู่การพัฒนาปัญญาต่อไป หลักของปัญญาช่วยให้บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริงเกิดปัญญาในการดำรงชีวิตประจำวันตั้งนั้นแล้วเมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาจึงนับได้ ว่าบุคคลได้สำรวจระวังกาย ใจ สติ และสิ่งแวดล้อม กล่าวได้ว่าเป็นการดูแลตนเองแบบ องค์รวมไตรสิกขา คือการพัฒนาคนให้ดำเนินชีวิตที่ดียิ่งขึ้นถูกต้อง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546, หน้า 50) และเมื่อบุคคลต้องการ ประยุกต์นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนา คือหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์ รวมของผู้สูงอายุเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้นหลักไตรสิกขาเปรียบเสมือนหลักการโดยหลักการนี้ สามารถนำไปพัฒนา ในด้าน 4 ด้าน ที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), (2551, หน้า 112-113) ได้กล่าวเอาไว้ว่า ภาวนา 4 คือการพัฒนา Development 4 ด้าน คือ

1. กายภาวนา การพัฒนากาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Development) คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและ ได้ผลดีโดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติทำให้เกิดโทษ แต่ให้เกื้อกูลเป็นคุณโดยเฉพาะให้ ก) รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น ใจ เป็นตัวอย่าง มีสติเป็นพึงเป็น ให้ได้ปัญญา และ ข) กินใช้ด้วยปัญญา เสนอบริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยี อย่างฉลาดให้พอดีที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริงไม่ลุ่มหลงมัวเมาไม่ประมาทขาดสติ

2. ศีลภาวนา การพัฒนาศีลการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมที่ดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และมีอาชีพสุจริตไม่ใช้กายวาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัยแต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตตนและช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคมส่งเสริมสันติสุข

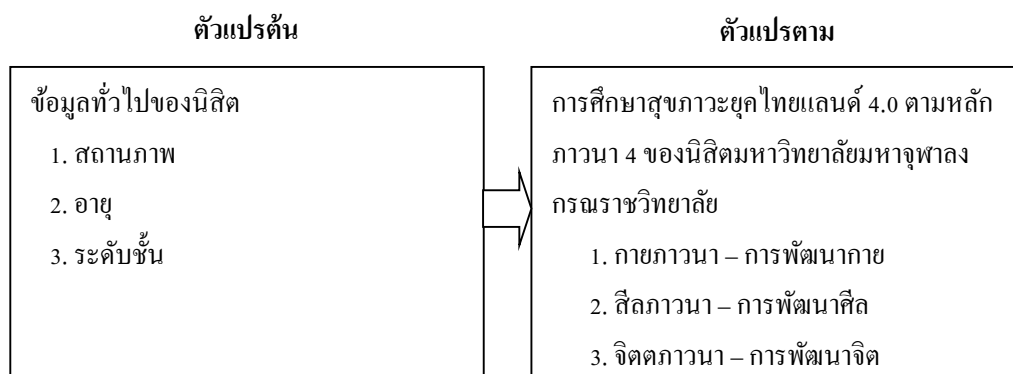
3. จิตภาวนา การพัฒนาจิตใจ คือ การทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็ง มั่นคง และ ความเบิกบานผ่องใส สงบสุขสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ งามด้วยคุณธรรม เช่น มีน้ำใจ เมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เอื้ออาทรมีมุทิตามิตรธรรมมีความเคารพอ่อนโยนซื่อสัตย์กตัญญูเป็น ต้น สมบูรณ์ด้วยสรรพภาพจิตคือมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงมั่นชยันเพียรพยายามกล้าหาญอดทน รับผิดชอบมีสติมีสมาธิเป็นต้นและสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิตคือมีจิตใจแจ่มใสเบิกบานสดชื่นอิ่ม โปรงโล่ง ผ่องใสและสงบเป็นสุข

4. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ การฝึกอบรมเสริมปัญญาเสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจให้รู้จักคิดรู้จัก พิจารณารู้จักวินิจฉัยรู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆด้วยปัญญาบริสุทธิ์ซึ่งมองดูรู้ เข้าใจเหตุปัจจัยมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็นปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝงเป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้ให้ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้ เข้าใจยังเห็นความจริงเป็นอยู่ ด้วยปัญญา รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ลุถึงความบริสุทธิ์ ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิงมีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์

สรุปว่าภาวนา 4 เป็นหลักธรรมที่ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติตามแล้วจะมีผลดีทั้งสิ้นโดยการปฏิบัติภาวนา ศีลภาวนาจิตภาวนาและปัญญาภาวนาเนื่องจากการดำเนินชีวิตประจำวันนั้นต้อง มีหลักเพื่อเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติจึงต้องมีการฝึกภาวนาศีลภาวนาจิตภาวนาและปัญญาภาวนาให้ยึดถือถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ การดำเนินชีวิตประจำวันก็อาจจะไม่ประสพผลสำเร็จก็เป็นได้ความสำคัญของภาวนา 4 คือคุณสมบัติที่มีคุณค่าให้แก่บุคคลฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนจึงเชิดชูบุคคลผู้มีภาวนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุดเป็นผู้ควรค่าแก่การบูชาซึ่งยกย่องเช่นนั้นก็เกิดจากคุณของภาวนา 4 ที่เป็นผลของการฝึกตนนั่นเอง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง สุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักทฤษฎี 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยได้แนวคิดทฤษฎี ดังภาพ



ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักทฤษฎี 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) ได้แก่ การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ใช้การกำหนดกลุ่มตัวอย่างจากตาราง (Krejcie and Morgan (1970) โดยสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified sampling) และสุ่มอย่างง่าย (Stratified Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 315 คน โดยการกำหนดกลุ่มตัวอย่างจากตาราง Krejcie & Morgan โดยสุ่มตัวอย่างง่าย (Stratified Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 113

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) เพื่อใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย และแบบสัมภาษณ์ (Interview) เพื่อใช้สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมีขั้นตอนการสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือ ดังนี้

1. แบบสอบถาม (Questionnaire)

1) ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำข้อมูลต่างๆ มาเรียบเรียงและจำแนกรายละเอียด การดำเนินงานให้ครอบคลุมประเด็นต่างๆ ที่ทำการศึกษา

2) สร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์และขอบเขตด้านเนื้อหา

3) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาปรับปรุงแก้ไข และให้ข้อเสนอแนะ

2. แบบสัมภาษณ์ (Interview)

1) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาความต้องการจำเป็น คัดเลือกเฉพาะความต้องการจำเป็นทฤษฎี 4 หมายถึง (การเจริญ, การทำให้เป็นในให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา : cultivation; training; development) 4 ด้าน 1) กายทฤษฎี 2) สีสทฤษฎี 3) จิตตทฤษฎี 4) ปัญญาทฤษฎี กำหนดเป็นเค้าโครงของการสัมภาษณ์ และขอบเขตเนื้อหา โดยขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2) นำแบบสัมภาษณ์ (Interview) ที่มีเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยมาตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสัมภาษณ์ โดยนำแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ

3) เสนออาจารย์ที่ปรึกษามาปรับปรุงแก้ไขจัดทำแบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์

ผลการวิจัย

สรุปผลการศึกษาสภาพสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

1) ด้านกายภาวนา การพัฒนากาย คือ การพัฒนาอินทรีย์ภายในตัว ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมผัสหรือเชื่อมต่อกับโลกภายนอก จะเห็นได้ว่า การฝึกพัฒนากายและพัฒนาอินทรีย์นั้นเป็นเครื่องมือทำให้เกิดความแข็งแกร่งของศีล ทำให้จิตใจมีพลัง คือ การเจริญกาย การอบรมกายให้รู้จักติดต่อกว้างขวางกับสิ่งต่างๆ ภายนอก ทั้ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้ดี ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สังคมได้ดี คือ การเป็นอยู่เป็นสุขทางกาย หรือการดำเนินชีวิตให้มีความสุข การที่ร่างกายจะอยู่สุขสบายนั้นก็ต้องได้รับการพัฒนา คือ พัฒนาชีวิตให้เจริญองงาม ฝึกสำรวมอินทรีย์ 6 คือ หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพราะสิ่งเหล่านี้สัมผัสกับโลกภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ทางใจ ต้องฝึกต้องพัฒนาอินทรีย์เหล่านี้ให้เกิดความเข้มแข็งไม่อ่อนไหวไปตามกิเลสตัณหา คือ ความอยาก ความใคร่ กายก็จะมีความสุข ไม่เดือดร้อนไม่มีปัญหา สุขภาวะก็จะเกิดขึ้นทางกาย ตามหลักภาวนา 4 คือ การกิน การอยู่ การเรียนรู้ การดูแล และการฟัง เป็นการพัฒนากาย การฝึกอบรมกายทั้งภายนอกและภายใน เพื่อปฏิบัติในทางที่เป็นคุณไม่ให้เกิดโทษ พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพได้ดี

2) ด้านศีลภาวนา การพัฒนาศีล เป็นการพัฒนาเพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข ศีล แปลว่าปกติ หมายความว่ารักษากายวาจาให้เรียบร้อยปกติ ศีลแปลว่าเย็นกาย เย็นใจ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ไม่เดือดร้อน มีแต่ความสงบสุข บุคคลมีศีลดีแล้ว คุณธรรมอื่น ๆ ที่ดีงามก็จะตามมา เช่น ขันติ เมตตา สัจจะ สันโดษ วิริยะ ปัญญา เป็นต้น มีความประพฤติ ตั้งอยู่ในศีล มีความเกื้อกูล ช่วยเหลือไม่เบียดเบียนผู้อื่น คือ ทำอย่างไรจะให้เป็นอยู่ให้เกิดความสุข มนุษย์เป็นสัตว์สังคมอยู่คนเดียวไม่ได้ ต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะเป็นครอบครัว ชุมชน และสังคม ทุกคนต้องการความสุขในการดำเนินชีวิต ไม่อยากให้ใครมาเบียดเบียนข่มเหงรังแก ทุกคนรักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกัน เมื่ออยู่ร่วมกันในหมู่มาก ต้องมีกฎ กติกา ประพฤติปฏิบัติร่วมกันที่เรียกว่า ศีล บ้าง วินัยบ้าง ขึ้นอยู่กับภาวะของแต่ละบุคคล เช่น พระภิกษุก็ต้องประพฤติปฏิบัติในศีล หรือพระวินัยของพระภิกษุ ถ้าเป็นคฤหัสถ์ทั่วไปก็ต้องประพฤติปฏิบัติอยู่ในศีล 5 เป็นต้นพื้นฐาน จึงจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เมื่อทุกคนฝึกฝนตนเองให้อยู่ในศีลแล้วสุขภาวะก็จะเกิดขึ้น การมีสังคมที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การไม่ทำร้ายแต่เกื้อกูลและมีความสัมพันธ์ที่ดี คือ การพัฒนาความประพฤติให้ตั้งอยู่บนความไม่เบียดเบียนและเกื้อกูลกันกับผู้อื่นได้ดี

3) ด้านจิตภาวนา การพัฒนาจิต หมายถึงการฝึกจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง มีความสงบผ่องใส มีความสุขปราศจากความเศร้าหมอง มีการพัฒนาจิต อบรมจิตใจ มีสมาธิและสดชื่นเบิกบาน มีความสุขผ่องใส เป็นต้น คือเจริญจิตภาวนาให้เกิดความสุขทางจิต ได้แก่ การฝึกฝนคุณภาพสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็ง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ สงบ ผ่องใส เป็นสุขบริสุทธิ์ สามารถอยู่ในสภาพที่ควรแก่การใช้งาน มีสติระลึกรู้เสมอ คุ่มครองใจและอารมณ์ให้มั่นคง มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อมเข้าใจสภาพตามความเป็นจริง คือ รู้ว่า อะไรเป็นกุศล ความดี มีประโยชน์ รู้ว่าอะไรเป็นอกุศล ความชั่วไร้ประโยชน์ เมื่อฝึกฝนจิตได้เช่นนี้แล้ว สุขภาวะก็จะเกิดขึ้นกับจิต คือ เรื่องของสุขภาพจิต ความรู้สึกถึงอารมณ์ไม่ยินดียินร้าย ชอบหรือไม่ชอบ คือ การเจริญจิต พัฒนาอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง มีความองอาจผ่องใสเบิกบานอยู่เสมอ

4) ด้านปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ ความรู้ ความเข้าใจชัดเจน แยกแยะเหตุผล รู้ดีชั่ว คุณ และโทษ รวมทั้งการมองโลกตามความเป็นจริง ด้านปัญญาหลักๆ แล้วมี 2 ด้าน (1) สัมมาทิฐิ มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงทางศีลธรรม (2) สัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดถูกต้อง ไม่พยาบาทเบียดเบียนปรารถนาให้บุคคลอื่นมีความสุข และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข คือการอบรมปัญญา ถ้าคิดมุ่งมั่นทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เรียนรู้ตลอดชีวิตทั้งอ่านและอยากไปทำสร้างประสบการณ์ ลองผิดลองถูก ถ้าทดลองหาสิ่ง

ที่ตนสนใจ ใช้ปัญญาเป็นฐานในการจัดการ ทำ สร้าง พัฒนาในทุกเรื่อง คือ เจริญปัญญา รู้จัดใช้ปัญญาทำให้เกิดความสุข ฉะนั้น กาย ศิล จิต จะเกิดความสุขได้ทุกอย่างต้องมีปัญญาหยั่งรู้ เหตุและผลของการกระทำ ปัญญาแยกแยะได้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ และเป็นประโยชน์ ไม่ใช่ประโยชน์ ปัญญาทำหน้าที่แก้ไขหรือคลี่คลายปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เมื่อมีปัญญาแล้ว สุขภาวะทางกายก็ดี การฝึกฝนอบรมศิลปก็ดี การพัฒนาจิตใจก็ดี ก็จะเกิดขึ้นร่วมกันโดยอัตโนมัติ การดำเนินชีวิตก็จะเป็นสุข ดังนั้น นิสิตต้องการสุขภาวะหรือการเป็นอยู่อย่างมีความสุขต้องเจริญหรือพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ดังที่กล่าวมาแล้ว ความรู้ ความรู้จักคิด ความมีเหตุผล มีการอบรมปัญญาให้เข้าใจโลกตามความเป็นจริง คือ การเจริญปัญญาให้เข้าใจตามความเป็นจริง พัฒนาทั้งจิตและเจริญปัญญาเข้าด้วยกันอย่างยั่งยืน

ผลการศึกษาสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักภาวนา 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

1) ด้านกายภาวนา นิสิตคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีความคิดเห็น อยู่ในระดับมาก คือ นิสิตมีความสุขเจริญเติบโตของร่างกายเป็น ไปในอัตราปกติและมีความสัมพันธ์กับการเจริญด้านอื่น ๆ นิสิตมีร่างกายมีความสมบูรณ์และแข็งแรง และนิสิตมีฟัน คงทนแข็งแรง หู ตา มีสภาพดี สามารถมองเห็นและได้ยินได้ดี

2) ด้านศิลปภาวนา นิสิตคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีความคิดเห็น อยู่ในระดับมาก คือ นิสิตมีพฤติกรรมภาพรวมรู้จักพอประมาณเหมาะสมกับศิลปของท่าน นิสิตเอื้อเฟื้อเกื้อกูลช่วยเหลือเพื่อนในห้องและกิจกรรมของมหาวิทยาลัย และนิสิตมีการฝึกอบรมความประพฤติให้ดีขึ้น งามมากขึ้น

3) ด้านจิตภาวนา นิสิตคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีความคิดเห็น อยู่ในระดับมาก คือ ด้านนิสิตมีความปรารถนาและยินดีเมื่อบุคคลอื่นมีความสุขความสำเร็จและมีความปรารถนาป้องกันผู้อื่นให้มีความสุขปลอดภัย ด้านนิสิตมีอารมณ์มั่นคงและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีอารมณ์ขันบ้างพอสมควร ไม่เครียดเกินไป นิสิตสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี

4) ด้านปัญญาภาวนา นิสิตคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีความคิดเห็น อยู่ในระดับมาก คือ นิสิตดำเนินชีวิตด้วยความสุข รู้จักคิดพิจารณาเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยเหตุผลเสมอ นิสิตรู้เท่าทันโลกเหตุการณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นในสังคมประเทศชาติ และนิสิตมีการเจริญปัญญา ด้วยการฟัง การอ่าน และการศึกษาเล่าเรียนสม่ำเสมอ

เสนอสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักภาวนา 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

1) ด้านกายภาวนา พัฒนากายโดยมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ พัฒนาอินทรีย์ภายในตัว หู จมูก ลิ้น กายใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมผัสหรือเชื่อมต่อกับโลกภายนอก จะเห็นได้ว่า การฝึกพัฒนากายและพัฒนาอินทรีย์นั้นเป็นเครื่องมือทำให้เกิดความแข็งแกร่งของศิลป ทำให้จิตใจมีพลัง คือ การเจริญกาย การอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ภายนอก ทั้ง หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้ดี ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สังคมได้ดี คือ การเป็นอยู่เป็นสุขทางกาย หรือการดำเนินชีวิตให้มีความสุข การที่ร่างกายจะอยู่สุขสบายนั้นก็ต้องได้รับการพัฒนา คือ พัฒนาชีวิตให้เจริญองงาม ฝึกสำรวมอินทรีย์ 6 คือ หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพราะสิ่งเหล่านี้สัมพันธ์กับโลกภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ทางใจ ต้องฝึกต้องพัฒนาอินทรีย์เหล่านี้ให้เกิดความเข้มแข็งไม่อ่อนไหวไปตามกิเลส กายก็จะมีสุข ไม่เดือดร้อนไม่มีปัญหา สุขภาวะก็จะเกิดขึ้นทางกาย ตามหลักภาวนา 4 คือ การกิน การอยู่ การเรียนรู้ การดูแลและการฟัง เป็นการพัฒนากาย การฝึกอบรมกายทั้งภายนอกและภายใน เพื่อปฏิบัติในทางที่เป็นคุณไม่ให้เกิดโทษ พัฒนาคือความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพได้ดี ระบบต่าง ๆ และอวัยวะทุกส่วนก็จะทำงานเป็นปกติและมีประสิทธิภาพ นอนหลับพักผ่อนเป็นไปตามปกติเมื่อตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกสดชื่นคืนสู่ สภาพปกติ ทำให้มีผิวหนังสะอาดเกลี้ยงเกลาเปล่งปลั่ง



2) ด้านศีลภาวนา พัฒนาศีลมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือ เพื่อนมนุษย์ มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้วไม่ เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนเวรภัยตั้งอยู่ในวินัยและมีอาชีพที่สุจริตมีความสัมพันธ์ทางสังคมใน ลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข เป็นการพัฒนาเพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข ศีล แปลว่าปกติ หมายความว่ารักษากายวาจาให้เรียบร้อยปกติ ศีลแปลว่าเย็นกาย เย็นใจ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ไม่เดือดร้อน มีแต่ความสงบสุข บุคคลมีศีลดีแล้ว คุณธรรมอื่น ๆ ที่ดีงามก็จะตามมา เช่น ขันติ เมตตา สัจจะ สันโดษ วิริยะ ปัญญา เป็นต้น มีความประพฤติ ตั้งอยู่ในศีล มีความเกื้อกูล ช่วยเหลือไม่เบียดเบียนผู้อื่น คือ ทำอย่างไรจะให้ความเป็นอยู่เกิดความสุข มนุษย์เป็นสัตว์สังคมอยู่คนเดียวไม่ได้ ต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะเป็นครอบครัว ชุมชน และสังคม ทุกคนต้องการความสุขในการดำเนินชีวิต ไม่อยากให้ใครมาเบียดเบียนข่มเหงรังแก ทุกคนรักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกัน เมื่ออยู่ร่วมกันในหมู่คณะ ต้องมีกฎ กติกา ประพฤติปฏิบัติร่วมกันที่เรียกว่า ศีล บ้าง วินัยบ้าง ขึ้นอยู่กับภาวะของแต่ละบุคคล เช่น พระภิกษุก็ต้องประพฤติปฏิบัติในศีล หรือพระวินัยของพระภิกษุ ถ้าเป็นคฤหัสถ์ทั่วไปก็ต้องประพฤติปฏิบัติอยู่ในศีล 5 เป็นพื้นฐาน จึงจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เมื่อทุกคนฝึกฝนตนเองให้อยู่ในศีลแล้วสุขภาวะก็จะเกิดขึ้น การมีสังคมที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การไม่ทำร้ายแต่เกื้อกูลและความสัมพันธ์ที่ดี คือ การพัฒนาความประพฤติให้ตั้งอยู่บนความไม่เบียดเบียนและเกื้อกูลกันกับผู้อื่นได้ดี นิสิตมีความประพฤติทางกาย วาจา เรียบร้อยปฏิบัติตามระเบียบวินัยของคณะและมหาวิทยาลัย ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนเสีย หายต่อตนเองและผู้อื่น

3) ด้านจิตภาวนา การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริง มีจิตในที่ฝึกอบรมดีแล้วสมบูรณ์ด้วย คุณภาพจิตคือประกอบด้วยคุณธรรมเช่นมีเมตตากรุณาเอื้ออารมิมีทิพามีความเคารพอ่อนโยนซื่อสัตย์ กตัญญูเป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิตคือมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงมีความเพียรพยายามกล้าหาญ อดทนรับผิดชอบมีสติมีสมาธิเป็นต้นและสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิตคือมีจิตใจที่ร่าเริงเบิกบานสดชื่นเอิบอím่องใสและสงบเป็นสุข การฝึกจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง มีความสงบม่อใส มีความสุขปราศจากความเศร้าหมอง มีการพัฒนาจิต อบรมจิตใจ มีสมาธิและสดชื่นเบิกบาน มีความสุขม่อใส เป็นต้น คือเจริญจิตภาวนาให้เกิดความสุขทางจิต ได้แก่ การฝึกฝนคุณภาพสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็ง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ สงบ ม่อใส เป็นสุขบริสุทธิ์ สามารถอยู่ในสภาพที่ควรแก่การใช้ งาน มีสติระลึกรู้เสมอ คุ่มครองใจและอารมณ์ให้มั่นคง มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม เข้าใจสภาพตามความเป็นจริง คือ รู้ว่า อะไรเป็นกุศล ความดี มีประโยชน์ รู้ว่าอะไรเป็นอกุศล ความชั่วไร้ประโยชน์ เมื่อฝึกฝนจิตได้เช่นนี้แล้ว สุขภาวะก็จะเกิดขึ้นกับจิต คือ เรื่องของสุขภาพจิต ความรู้สึกถึงอารมณ์ ไม่ยินดีในร้าย ชอบหรือไม่ชอบ คือ การเจริญจิต พัฒนาอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง มีความองกามม่อใส เบิกบานอยู่เสมอ นิสิตมีความกระตือรือร้นไม่เบื่อท้อแท้และหมดหวัง ในการดำเนินชีวิต ความตั้งใจและมีสมาธิในงานการงาน และที่กำลังทำอยู่มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างมีเหตุผล โดยการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตภาวนาให้เข้มแข็ง

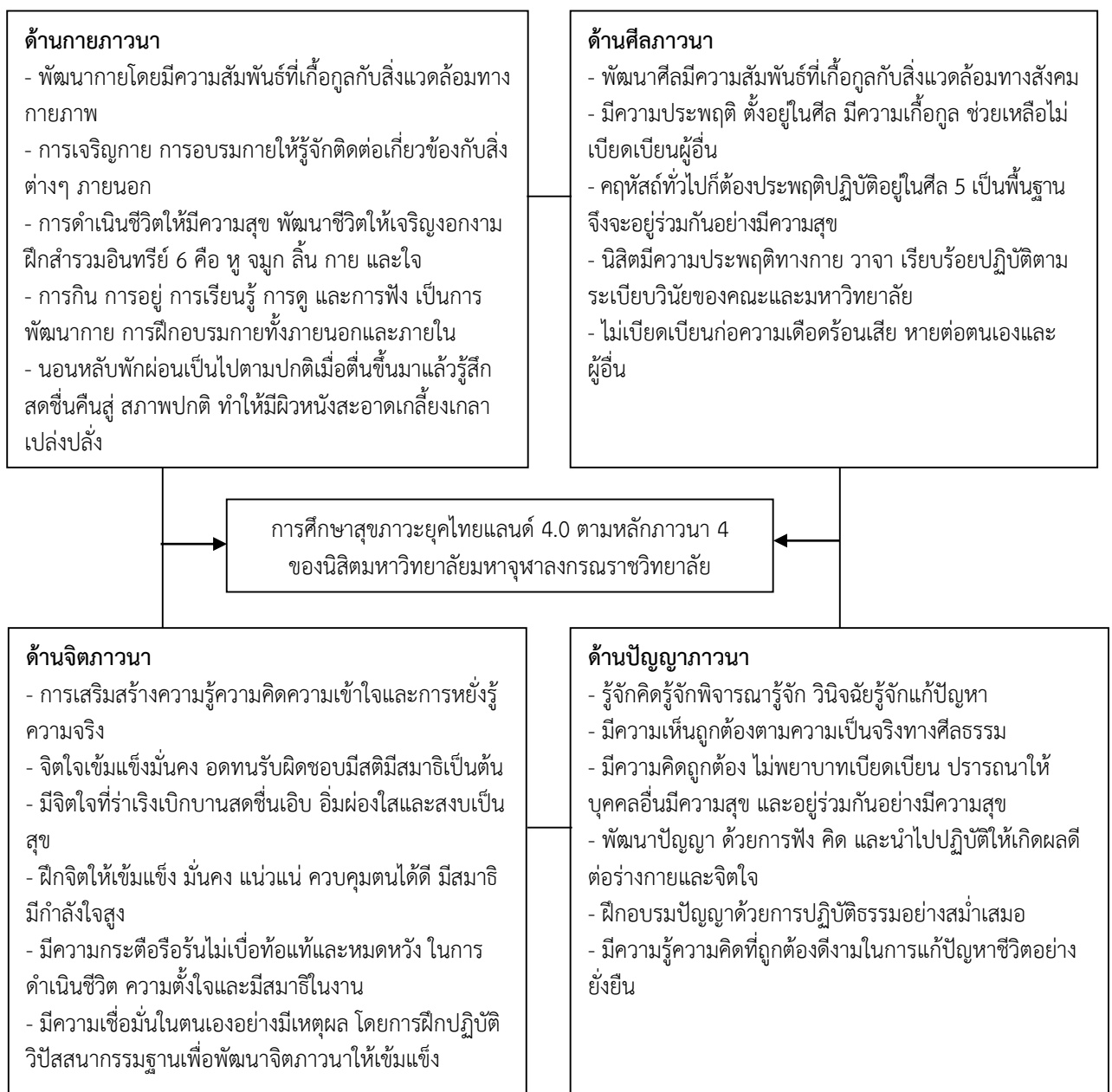
4) ด้านปัญญาภาวนา การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริง รู้จักคิดรู้จักพิจารณารู้จัก วินิจฉัยรู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็นปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝงเป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตเป็นอิสระไร้ทุกข์ผู้มีภาวนาครบทั้ง 4 อย่างเป็นภาวนาทั้ง 4 ด้านนี้แล้วโดยสมบูรณ์เรียกว่า “ภาวดีตตะ” แปลว่าผู้ได้พัฒนาตนแล้วได้แก่พระอรหันต์ มีความรู้ ความเข้าใจชัดเจน แยกแยะเหตุผล รู้ดีชั่ว คุณและโทษ รวมทั้งการมองโลกตามความเป็นจริง ด้านปัญญาหลักๆ แล้วมี 2 ด้าน (1) สัมมาทิฐิ มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงทางศีลธรรม (2) สัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดถูกต้อง ไม่พยาบาทเบียดเบียน ปรารถนาให้บุคคลอื่นมีความสุข และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข คือการอบรมปัญญา ถ้าคิดมุ่งมั่นทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เรียนรู้ตลอดชีวิตทั้งอ่านและอยากไปทำสร้างประสบการณ์ ลอง



ผิดพลาดถูก กล่าวทดลองหาสิ่งที่ตนสนใจ ใช้ปัญญาเป็นฐานในการจัดการ ทำ สร้าง พัฒนาในทุกเรื่อง คือ เจริญปัญญา รู้จัดใช้ปัญญาทำให้เกิดความสุข ฉะนั้น กาย ศิล จิต จะเกิดความสุขได้ทุกอย่างต้องมีปัญญาหยั่งรู้ เหตุ และผลของการกระทำ ปัญญาแยกแยะได้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ และเป็นประโยชน์ ไม่ใช่ประโยชน์ ปัญญาทำหน้าที่แก้ไขหรือคลี่คลายปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เมื่อมีปัญหาแล้ว สุขภาวะทางกายก็ดี การฝึกฝนอบรมศีลก็ดี การพัฒนาจิตใจก็ดี ก็จะเกิดขึ้นร่วมกันโดยอัตโนมัติ การดำเนินชีวิตก็จะเป็นสุข ดังนั้นนิสิตต้องการสุขภาวะหรือการเป็นอยู่อย่างมีความสุขต้องเจริญหรือพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ดังที่กล่าวมาแล้ว ความรู้ ความรู้จักคิด ความมีเหตุผล มีการอบรมปัญญาให้เข้าใจโลกตามความเป็นจริง คือ การเจริญปัญญาให้เข้าใจตามความเป็นจริง พัฒนาทั้งจิตและเจริญปัญญาเข้าด้วยกันอย่างยั่งยืน พัฒนาปัญญา ด้วยการฟัง คิด และนำไปปฏิบัติให้เกิดผลดีต่อร่างกายและจิตใจ ฝึกอบรมปัญญาด้วยการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ มีความรู้ความคิดที่ถูกต้องดีงามในการแก้ปัญหาชีวิตอย่างยั่งยืน

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ศึกษาสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักภาวนา 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ความรู้จากการวิจัย ดังภาพ





อภิปรายผล

ผลการศึกษาสภาพสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

1) ด้านกายภาวนา การพัฒนากาย คือ การพัฒนาอินทรีย์ภายในตัว ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมผัสหรือเชื่อมต่อกับโลกภายนอก จะเห็นได้ว่า การฝึกพัฒนากายและพัฒนาอินทรีย์นั้นเป็นเครื่องมือทำให้เกิดความแข็งแกร่งของศีล ทำให้จิตใจมีพลัง คือ การเจริญกาย การอบรมกายให้รู้จักติดต่อกว้างขวางกับสิ่งต่างๆ ภายนอก ทั้ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้ดี ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สังคมได้ดี คือ การเป็นอยู่เป็นสุขทางกาย หรือการดำเนินชีวิตให้มีความสุข การที่ร่างกายจะอยู่สุขสบายนั้นก็ต้องได้รับการพัฒนา คือ พัฒนาชีวิตให้เจริญงอกงาม ฝึกสำรวมอินทรีย์ 6 คือ หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพราะสิ่งเหล่านี้สัมผัสกับโลกภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ทางใจ ต้องฝึกต้องพัฒนาอินทรีย์เหล่านี้ให้เกิดความเข้มแข็งไม่อ่อนไหวไปตามกิเลสตัณหา คือ ความอยาก ความใคร่ กายก็จะมีสุข ไม่เดือดร้อนไม่มีปัญหา สุขภาวะก็จะเกิดขึ้นทางกาย ตามหลักภาวนา 4 คือ การกิน การอยู่ การเรียนรู้ การดูแล และการฟัง เป็นการพัฒนากาย การฝึกอบรมกายทั้งภายนอกและภายใน เพื่อปฏิบัติในทางที่เป็นคุณไม่ให้เกิดโทษ พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพได้ดี

2) ด้านศีลภาวนา การพัฒนาศีล เป็นการพัฒนาเพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข ศีล แปลว่าปกติ หมายความว่ารักษากายวาจาให้เรียบร้อยปกติ ศีลแปลว่าเย็นกาย เย็นใจ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ไม่เดือดร้อน มีแต่ความสงบสุข บุคคลมีศีลดีแล้ว คุณธรรมอื่น ๆ ที่ดีงามก็จะตามมา เช่น ขันติ เมตตา สัจจะ สันโดษ วิริยะ ปัญญา เป็นต้น มีความประพฤติ ตั้งอยู่ในศีล มีความเกื้อกูล ช่วยเหลือไม่เบียดเบียนผู้อื่น คือ ทำอย่างไรจะให้เป็นอยู่เกิดความสุข มนุษย์เป็นสัตว์สังคมอยู่คนเดียวไม่ได้ ต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะเป็นครอบครัว ชุมชน และสังคม ทุกคนต้องการความสุขในการดำเนินชีวิต ไม่อยากให้ใครมาเบียดเบียนข่มเหงรังแก ทุกคนรักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกัน เมื่ออยู่ร่วมกันในหมู่มาก ต้องมีกฎ กติกา ประพฤติปฏิบัติร่วมกันที่เรียกว่า ศีล บ้าง วินัยบ้าง ขึ้นอยู่กับภาวะของแต่ละบุคคล เช่น พระภิกษุก็ต้องประพฤติปฏิบัติในศีล หรือพระวินัยของพระภิกษุ ถ้าเป็นคฤหัสถ์ทั่วไปก็ต้องประพฤติปฏิบัติอยู่ในศีล 5 เป็นต้นพื้นฐาน จึงจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เมื่อทุกคนฝึกฝนตนเองให้อยู่ในศีลแล้วสุขภาวะก็จะเกิดขึ้น การมีสังคมที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การไม่ทำร้ายแต่เกื้อกูลและมีความสัมพันธ์ที่ดี คือ การพัฒนาความประพฤติให้ตั้งอยู่บนความไม่เบียดเบียนและเกื้อกูลกันกับผู้อื่นได้ดี

3) ด้านจิตภาวนา การพัฒนาจิต หมายถึงการฝึกจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง มีความสงบผ่องใส มีความสุขปราศจากความเศร้าหมอง มีการพัฒนาจิต อบรมจิตใจ มีสมาธิและสดชื่นเบิกบาน มีความสุขผ่องใส เป็นต้น คือเจริญจิตภาวนาให้เกิดความสุขทางจิต ได้แก่ การฝึกฝนคุณภาพสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็ง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ สงบ ผ่องใส เป็นสุขบริสุทธิ์ สามารถอยู่ในสภาพที่ควรแก่การใช้งาน มีสติระลึกรู้เสมอ คุ่มครองใจและอารมณ์ให้มั่นคง มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อมเข้าใจสภาพตามความเป็นจริง คือ รู้ว่า อะไรเป็นกุศล ความดี มีประโยชน์ รู้ว่าอะไรเป็นอกุศล ความชั่วไร้ประโยชน์ เมื่อฝึกฝนจิตได้เช่นนี้แล้ว สุขภาวะก็จะเกิดขึ้นกับจิต คือ เรื่องของสุขภาพจิต ความรู้สึกถึงอารมณ์ไม่ยินดียินร้าย ชอบหรือไม่ชอบ คือ การเจริญจิต พัฒนาอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง มีความงอกงามผ่องใส เบิกบานอยู่เสมอ 4) ด้านปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ ความรู้ ความเข้าใจชัดเจน แยกแยะเหตุผล รู้ดีชั่ว คุณและโทษ รวมทั้งการมองโลกตามความเป็นจริง ด้านปัญญาหลักๆ แล้วมี 2 ด้าน (1) สัมมาทิฐิ มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงทางศีลธรรม (2) สัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดถูกต้อง ไม่พยาบาทเบียดเบียน ปรารถนาให้บุคคลอื่นมีความสุข และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข คือการอบรมปัญญา กล่าวคือมุ่งมั่นทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เรียนรู้ตลอดชีวิตทั้งอ่านและอยากไปทำสร้างประสบการณ์ ลองผิดลองถูก กล่าวทดลองหาสิ่งที่ตนสนใจ ใช้ปัญญาเป็นฐานในการจัดการ ทำ สร้าง พัฒนาในทุกเรื่อง คือ เจริญปัญญา รู้จัดใช้ปัญญาทำให้เกิดความสุข ฉะนั้น กาย ศีล จิต จะเกิดความสุขได้ทุกอย่างต้องมีปัญญาหยั่งรู้ เหตุและผลของการกระทำ

ปัญญาแยกแยะได้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ และเป็นประโยชน์ ไม่ใช่ประโยชน์ ปัญญาทำหน้าที่แก้ไขหรือคลี่คลายปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เมื่อมีปัญหาแล้ว สุขภาวะทางกายก็ดี การฝึกฝนอบรมศีลก็ดี การพัฒนาจิตใจก็ดี ก็จะเกิดขึ้นร่วมกันโดยอัตโนมัติ การดำเนินชีวิตก็จะเป็นสุข ดังนั้นนิสิตต้องการสุขภาวะหรือการเป็นอยู่อย่างมีความสุขต้องเจริญหรือพัฒนาตนตามหลักภavana 4 ดังที่กล่าวมาแล้ว ความรู้ ความรู้จักคิด ความมีเหตุผล มีการอบรมปัญญาให้เข้าใจโลกตามความเป็นจริง คือ การเจริญปัญญาให้เข้าใจตามความเป็นจริง พัฒนาทั้งจิตและเจริญปัญญาเข้าด้วยกันอย่างยั่งยืน โดยผลการวิจัยนี้ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปณณธร ชัชรรัตน์ (2553, หน้า 42-56) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขต อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา ผลการศึกษาพบว่า พระสงฆ์ผู้ให้ข้อมูลมีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 33 และรักษาอาการเจ็บป่วยแบบแพทย์แผนปัจจุบัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66 ซื้อยาฉันทอง ร้อยละ 27 และใช้บริการแพทย์แผนไทย ร้อยละ 5 ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์พบว่า พระสงฆ์ มีพฤติกรรม ด้านกิจกรรมกาย ด้านโภชนาการ ระดับปานกลาง ส่วนด้านการจัดการ ความเครียด ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และด้านสุขภาพอนามัย ที่มีพฤติกรรมระดับมากสำหรับ การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ พบว่า ปัจจัยด้านอายุมีความเกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยด้านโรค มีความเกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมด้านการจัดการกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และปัจจัยด้านอายุมีความ เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมด้านสุขภาพอนามัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนพฤติกรรมด้านโภชนาการ และพฤติกรรมด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ พบว่า ปัจจัยด้านประเภทวัด ที่ตั้งวัด อายุ จำนวน พรรษา นิกาย สถานะทางสงฆ์ การศึกษาทางโลก ทางสงฆ์และโรค ไม่มีความเกี่ยวข้องอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิชญ์รัชต์ บุญช่วย (2549, หน้า 155) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง การศึกษากระบวนการสร้างภavana 4 โดยใช้หลักไตรสิกขา ผลการศึกษาพบว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่เน้นการฝึกอบรมตนเองอย่างเป็นขั้นตอนและมีกระบวนการที่ประสานกันอย่างเป็นพื้นฐานให้แก่กันจนถึงความพ้นทุกข์ โดยเริ่มจากการสำรวมระงับกาย วาจา ใจ ไม่ให้ตกอยู่ภายใต้การครอบงำของกิเลสและให้มีปกติไม่เบียดเบียนผู้อื่น ต่อเมื่อกาย วาจา ใจ สงบระงับจากอารมณ์ภายนอกแล้วจึงเป็นฐานในการฝึกอบรมจิตให้มีสติตั้งมั่น เกิดสมาธิไม่หวั่นไหวไปตามอำนาจของนิวรณ์ 5 จนจิตนิ่ง สงบเป็นกลาง อย่างมีสติอยู่ในสภาพควรแก่การงานแล้ว จึงสามารถใช้ปัญญาพิจารณาสภาวธรรมที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบันขณะจนรู้ทันสภาวะไตรลักษณ์ของสิ่งทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกตามความเป็นจริง และรู้แจ้งในอริยสัจ 4 ทำให้สามารถละกิเลสที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

ผลการศึกษาศึกษาสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักภavana 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

1) ด้านกายภavana นิสิตคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีความคิดเห็น อยู่ในระดับมาก คือ นิสิตมีความเจริญเติบโตของร่างกายเป็น ไปในอัตราปกติและมีความสัมพันธ์กับการเจริญด้านอื่น ๆ นิสิตมีร่างกายมีความสมบูรณ์และแข็งแรง และนิสิตมีฟัน คงทนแข็งแรง หู ตา มีสภาพดี สามารถมองเห็นและได้ยินได้ดี

2) ด้านศีลภavana นิสิตคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีความคิดเห็น อยู่ในระดับมาก คือ นิสิตมีพฤติกรรมภาพรวมรู้จักพอประมาณเหมาะสมกับศีลของท่าน นิสิตเอื้อเฟื้อเกื้อกูลช่วยเหลือเพื่อนในหอและกิจกรรมของมหาวิทยาลัย และนิสิตมีการฝึกอบรมความประพฤติให้ดี งามมากขึ้น

3) ด้านจิตภavana นิสิตคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีความคิดเห็น อยู่ในระดับมาก คือ ด้านนิสิตมีความปรารถนาและยินดีเมื่อบุคคลอื่นมีความสุขความสำเร็จและมีความปรารถนาป้องกันผู้อื่นให้มีความสุขปลอดภัย ด้านนิสิตมีอารมณ์มั่นคงและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีอารมณ์ขันบ้างพอสมควร ไม่เครียดเกินไป นิสิตสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี



4) ด้านปัญญาภาวนา นิสิตคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คือ นิสิตดำเนินชีวิตด้วยความสุข รู้จักคิดพิจารณาเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยเหตุผลเสมอ นิสิตรู้เท่าทันโลกเหตุการณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นในสังคมประเทศชาติ และนิสิตมีการเจริญปัญญา ด้วยการฟัง การอ่าน และการศึกษาเล่าเรียนสม่ำเสมอ โดยผลการวิจัยนี้ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวัฒน์ รักขันโท และคณะ (2551, หน้า 10) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองของพระภิกษุในเขตภาคใต้ตอนบน ผลการศึกษารูปได้ คือ พระภิกษุรับรู้ภาวะสุขภาพ ของตนเองในระดับปานกลาง มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างน้อย พระภิกษุที่มีอายุ มีพรรษา มีระดับการศึกษาทางโลกและระดับการศึกษาทางธรรม (แผนกบาลี) ต่างกัน มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองไม่แตกต่างกันส่วนพระภิกษุที่มีระดับการศึกษาทางธรรม (แผนกธรรม) และจำพรรษาอยู่ในวัดที่มีสถานที่ตั้งต่างกันมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 พระภิกษุที่มีอายุมาก มีพรรชามาก มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองดีกว่าพระภิกษุที่มีอายุน้อยและมีพรรชาน้อยกว่า พระภิกษุที่มีระดับการศึกษาทางโลกและ ระดับการศึกษาทางธรรมสูง มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองดีกว่าพระภิกษุที่มีระดับการศึกษาทาง โลกและระดับการศึกษาทางธรรมต่ำกว่าพระภิกษุที่จำพรรษาอยู่ในวัดที่ตั้งอยู่ในเขตชุมชนเมืองมี พฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองดีกว่าพระภิกษุที่จำพรรษาอยู่ในวัดที่ตั้งอยู่นอกเขตชุมชนเมือง ดังนั้น อายุ พรรษา และสถานที่ตั้งวัดไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองของ พระภิกษุ ส่วนระดับการศึกษาทั้งทางโลกและทางธรรม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ตนเองของ พระภิกษุ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรุมา เลหาพิบูลย์กุล (2557, หน้า 39-46) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง วิธีการบำบัดรักษาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการ พบว่า การบำบัดสุขภาพตามแผนปัจจุบันเป็นการบำบัดรักษา โดยอาศัยเครื่องมือการแพทย์ทาง วิทยาศาสตร์เป็นหลักโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเอาชนะโรคด้วยยาและการผ่าตัด และรักษาแบบแยกส่วน ส่วนการบำบัดรักษาสุขภาพในพระพุทธศาสนาเน้นทั้งทางด้านกายและจิตใจ เป็นไปอย่างธรรมชาติ ต้องอาศัยทั้งยาอาหารและผู้ดูแล การรักษาโรคทางกายก็เป็นไปตามอาการและสมุฏฐานของโรค ส่วน การรักษาสุขภาพใจโดยใช้สมณะและวิปัสสนา รวมถึงการป้องกันโรคโดยใช้การบริหารร่างกาย การเลือกทานอาหาร รู้จักรักษาความสะอาด ในการการบูรณาการรักษาสุขภาพเชิงพุทธโดยใช้ เครื่องมือที่ทันสมัยตรวจวินิจฉัยโรคครอบคลุมทุกมิติ คือ อาหาร อุดู จิตและกรรม ใช้เครื่องมือแพทย์ แผนปัจจุบันด้วยความเมตตา คำนึงถึงความรู้สึกของผู้ป่วยการใช้ยารักษาก็ต้องระวังฤทธิ์ทางเคมีทำ ให้มีผลต่อร่างกายและไม่จำเป็นต้องใช้ยาเสมอไป สำหรับวิธีการรักษาสามารถใช้ผสมผสานทั้งแผน ปัจจุบัน ได้แก่ การฉายแสง ฉีดยา ผ่าตัด ทานยา พอก ทา และตามแนวพุทธด้วยการอบรม นัตถยา และการวิธิปฏิบัติสมาธิด้วย จุดหมายในการบำบัดรักษานั้นคือการหายจากโรคแต่ต้องให้ผู้ป่วยเข้าใจ เรื่องความเจ็บป่วยอย่างถูกต้อง ไม่ใช้การทำลายเชื้อโรคอย่างเดียว แต่ต้องดูแลรักษาสุขภาพกาย สุขภาพใจด้วย

เสนอสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักภาวนา 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

1) ด้านกายภาวนา พัฒนากายโดยมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ พัฒนาอินทรีย์ภายในตัว ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมพันธ์หรือเชื่อมต่อกับโลกภายนอก จะเห็นได้ว่า การฝึกพัฒนากายและพัฒนาอินทรีย์นั้นเป็นเครื่องมือทำให้เกิดความแข็งแกร่งของศีล ทำให้จิตใจมีพลัง คือ การเจริญกาย การอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งต่าง ๆ ภายนอก ทั้ง ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ได้ดี ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สังคมได้ดี คือ การเป็นอยู่เป็นสุขทางกาย หรือการดำเนินชีวิตให้มีความสุข การที่ร่างกายจะอยู่สุขสบายนั้นก็ต้องได้รับการพัฒนา คือ พัฒนาชีวิตให้เจริญองงาม ฝึกสำรวมอินทรีย์ 6 คือ หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพราะสิ่งเหล่านี้สัมพันธ์กับโลกภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ทางใจ ต้องฝึกต้องพัฒนาอินทรีย์เหล่านี้ให้เกิดความเข้มแข็งไม่อ่อนไหวไปตามกิเลส กายก็จะมีสุข ไม่เดือดร้อนไม่มีปัญหา สุขภาวะก็จะเกิดขึ้นทางกาย ตามหลักภาวนา 4 คือ การกิน การอยู่ การเรียนรู้ การดู

และการฟัง เป็นการพัฒนากาย การฝึกอบรมกายทั้งภายนอกและภายใน เพื่อปฏิบัติในทางที่เป็นคุณไม่ให้เกิดโทษ พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพได้ดี ระบบต่าง ๆ และอวัยวะทุกส่วนก็จะทำงานเป็นปกติ และมีประสิทธิภาพ นอนหลับพักผ่อนเป็นไปตามปกติเมื่อตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกสดชื่นคึกคัก สภาพปกติ ทำให้มีผิวหนังสะอาดเกลี้ยงเกลาเปล่งปลั่ง

2) ด้านศีลภาวนา พัฒนาศีลมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือ เพื่อนมนุษย์ มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้วไม่ เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแค้นแค้นตั้งอยู่ในวินัยและมีอาชีพที่สุจริตมีความสัมพันธ์ทางสังคมใน ลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข เป็นการพัฒนาเพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข ศีล แปลว่าปกติ หมายความว่ารักษากายวาจาให้เรียบร้อยปกติ ศีลแปลว่าเย็นกาย เย็นใจ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ไม่เดือดร้อน มีแต่ความสงบสุข บุคคลมีศีลดีแล้ว คุณธรรมอื่น ๆ ที่ดีงามก็จะตามมา เช่น ขันติ เมตตา สัจจะ สันโดษ วิริยะ ปัญญา เป็นต้น มีความประพฤติ ตั้งอยู่ในศีล มีความเกื้อกูล ช่วยเหลือไม่เบียดเบียนผู้อื่น คือ ทำอย่างไรจะให้ความเป็นอยู่เกิดความสุข มนุษย์เป็นสัตว์สังคมอยู่คนเดียวไม่ได้ ต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะเป็นครอบครัว ชุมชน และสังคม ทุกคนต้องการความสุขในการดำเนินชีวิต ไม่อยากให้ใครมาเบียดเบียนข่มเหงรังแก ทุกคนรักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกัน เมื่ออยู่ร่วมกันในหมู่คณะ ต้องมีกฎ กติกา ประพฤติปฏิบัติร่วมกันที่เรียกว่า ศีล บ้าง วินัยบ้าง ขึ้นอยู่กับภาวะของแต่ละบุคคล เช่น พระภิกษุก็ต้องประพฤติปฏิบัติในศีล หรือพระวินัยของพระภิกษุ ถ้าเป็นคฤหัสถ์ทั่วไปก็ต้องประพฤติปฏิบัติอยู่ในศีล 5 เป็นพื้นฐาน จึงจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เมื่อทุกคนฝึกฝนตนเองให้อยู่ในศีลแล้วสุขภาวะก็จะเกิดขึ้น การมีสังคมที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การไม่ทำร้ายแต่เกื้อกูลและความสัมพันธ์ที่ดี คือ การพัฒนาความประพฤติให้ตั้งอยู่บนความไม่เบียดเบียนและเกื้อกูลกันกับผู้อื่นได้ดี นิสิตมีความประพฤติทางกาย วาจา เรียบร้อยปฏิบัติตามระเบียบวินัยของคณะและมหาวิทยาลัย ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนเสีย หายต่อตนเองและผู้อื่น

3) ด้านจิตภาวนา การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริง มีจิตในที่ฝึกอบรมดีแล้วสมบูรณ์ด้วย คุณภาพจิตคือประกอบด้วยคุณธรรมเช่นมีเมตตากรุณาเอื้ออาทรมีมุทิตามีความเคารพอ่อนโยนซื่อสัตย์ กตัญญูเป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิตคือมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงมีความเพียรพยายามกล้าหาญ อดทนรับผิดชอบมีสติมีสมาธิเป็นต้นและสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิตคือมีจิตใจที่ร่าเริงเบิกบานสดชื่นเอิบอím่องใสและสงบเป็นสุข การฝึกจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง มีความสงบอím่องใส มีความสุขปราศจากความเศร้าหมอง มีการพัฒนาจิต อบรมจิตใจ มีสมาธิและสดชื่นเบิกบาน มีความสุขอím่องใส เป็นต้น คือเจริญจิตภาวนาให้เกิดความสุขทางจิต ได้แก่ การฝึกฝนคุณภาพสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็ง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ สงบ อím่องใส เป็นสุขบริสุทธิ์ สามารถอยู่ในสภาพที่ควรแก่การใช้งาน มีสติระลึกละเอียด คุ่มครองใจและอารมณ์ให้มั่นคง มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม เข้าใจสภาพตามความเป็นจริง คือ รู้ว่า อะไรเป็นกุศล ความดี มีประโยชน์ รู้ว่าอะไรเป็นอกุศล ความชั่วไร้ประโยชน์ เมื่อฝึกฝนจิตได้เช่นนี้แล้ว สุขภาวะก็จะเกิดขึ้นกับจิต คือ เรื่องของสุขภาพจิต ความรู้สึกถึงอารมณ์ ไม่ยินดียินร้าย ชอบหรือไม่ชอบ คือ การเจริญจิต พัฒนาอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง มีความอím่องใส เบิกบานอยู่เสมอ นิสิตมีความกระตือรือร้นไม่เบื่อท้อแท้และหมดหวัง ในการดำเนินชีวิต ความตั้งใจและมีสมาธิในงานและการที่กำลังทำอยู่มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างมีเหตุผล โดยการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตภาวนาให้เข้มแข็ง

4) ด้านปัญญาภาวนา การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริง รู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัยรู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็นปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝงเป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตเป็นอิสระไร้ทุกข์ผู้มีภาวนาครบทั้ง 4 อย่างเป็นภาวนิตทั้ง 4 ด้านนี้แล้วโดยสมบูรณ์เรียกว่า “ภาวนิตตะ” แปลว่าผู้ได้พัฒนาด้านแล้วได้แก่พระอรหันต์ มีความรู้



ความเข้าใจชัดเจน แยกแยะเหตุผล รู้ดีชั่ว คุณและโทษ รวมทั้งการมองโลกตามความเป็นจริง ด้านปัญญาหลักๆ แล้วมี 2 ด้าน (1) สัมมาทิฐิ มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงทางศีลธรรม (2) สัมมาสังกัปปะ คือความคิดถูกต้อง ไม่พยายาเบียดเบียน บรรณาให้บุคคลอื่นมีความสุข และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข คือการอบรมปัญญา กล่าวคือมุ่งมั่นทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เรียนรู้ตลอดชีวิตทั้งอ่านและอยากไปทำสร้างประสบการณ์ ลองผิดลองถูก กล่าวทดลองหาสิ่งที่ตนสนใจ ใช้ปัญญาเป็นฐานในการจัดการ ทำ สร้าง พัฒนาในทุกเรื่อง คือ เจริญปัญญา รู้จัดใช้ปัญญาทำให้เกิดความสุข ฉะนั้น กาย ศีล จิต จะเกิดความสุขได้ทุกอย่างต้องมีปัญญาหยั่งรู้ เหตุและผลของการกระทำ ปัญญาแยกแยะได้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ และเป็นประโยชน์ ไม่ใช่ประโยชน์ ปัญญาทำหน้าที่แก้ไขหรือคลี่คลายปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ในการดำเนินชีวิตเมื่อมีปัญหาแล้ว สุขภาวะทางกายก็ดี การฝึกฝนอบรมศีลก็ดี การพัฒนาจิตใจก็ดี ก็เกิดขึ้นร่วมกันโดยอัตโนมัติ การดำเนินชีวิตก็จะเป็นสุข ดังนั้นนิสัยต้องการสุขภาวะหรือการเป็นอยู่อย่างมีความสุขต้องเจริญหรือพัฒนาตนตามหลักภาวา 4 ดังที่กล่าวมาแล้ว ความรู้ ความรู้จักคิด ความมีเหตุผล มีการอบรมปัญญาให้เข้าใจโลกตามความเป็นจริง คือ การเจริญปัญญาให้เข้าใจตามความเป็นจริง พัฒนาทั้งจิตและเจริญปัญญาเข้าด้วยกันอย่างยั่งยืน พัฒนาปัญญา ด้วยการฟัง คิด และนำไปปฏิบัติให้เกิดผลดีต่อร่างกายและจิตใจ ฝึกอบรมปัญญาด้วยการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ มีความรู้ความคิดที่ถูกต้องดีงามในการแก้ปัญหาชีวิตอย่างยั่งยืน โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาจรรยา สุทธิญาณ (2543, หน้า 7) ได้ศึกษาเรื่องพระพุทธานุภาพกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม พบว่า ข้อความในพระไตรปิฎกหลายแห่ง ระบุพระพุทธเจ้าเป็นผู้มีสุขภาพดี มีพระชนมายุ แดดสิขพรรษา สามารถทำงานเผยแผ่ศาสนาวันหนึ่งประมาณ 16-20 ชั่วโมง ใครๆ ที่มาเฝ้าพระองค์ มักจะกล่าวสรรเสริญหรือถามพระองค์ถึงเรื่องความมีอาพาธน้อย มีพระโรคเบาบางทรงพระกำลัง กระปรี้กระเปร่า ทรงพระสำราญอยู่เสมอๆ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นันทนา ปรีดาสุวรรณ และคณะ (2550, หน้า 12) ได้ศึกษาและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ และสามเณร : กรณีตำบลวรนคร อำเภอบัว จังหวัดน่าน พบว่า รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์และสามเณร มีองค์ประกอบสำคัญ ดังนี้ 1) การประเมินสภาวะสุขภาพของพระสงฆ์และสามเณรโดยการคัดกรองสุขภาพ ตรวจร่างกาย และวัดสมรรถนะร่างกาย 2) จัดเวทีคืนข้อมูลให้แก่ชุมชนรวมทั้งแจ้งผลการประเมินสภาวะสุขภาพแก่พระสงฆ์ สามเณรเป็นรายบุคคล 3) จัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์และสามเณรโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน 4) ดำเนินงานตามแผน ติดตาม ควบคุมกำกับ 5) ประเมินผลและสรุปผล หลังจากการรูปแบบดังกล่าวไปดำเนินการพบว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการถวายอาหารให้พระสงฆ์

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้นิสิตมีผิวหนังสะอาดเกลี้ยงเกลาเปล่งปลั่ง โดยการตรวจสุขภาพ ให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและการหลักพักผ่อนให้เพียงพอ
- 2) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้นิสิตปฏิบัติตามระเบียบวินัยของคณะและมหาวิทยาลัย
- 3) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้นิสิตมีความกระตือรือร้นไม่เบื่อท้อแท้และหมดหวัง ในการดำเนินชีวิต
- 4) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้นิสิตพัฒนาปัญญา ด้วยการฟัง คิด และนำไปปฏิบัติให้เกิดผลดีต่อร่างกายและจิตใจ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

- 1) ควรมีกิจกรรมส่งเสริมให้อวัยวะทุกส่วนของนิสิตทำงานเป็นปกติและมีประสิทธิภาพ
- 2) ควรมีกิจกรรมส่งเสริมให้นิสิตปฏิบัติตามระเบียบวินัยของคณะและมหาวิทยาลัย
- 3) ควรมีการกระตุ้นความกระตือรือร้นให้นิสิตไม่เบื่อท้อแท้และหมดหวัง ในการดำเนินชีวิต

4) ส่งเสริมให้นิสิตได้เรียนรู้สุขภาวะโดยการฟัง คิด และนำไปปฏิบัติให้เกิดผลดีต่อร่างกายและจิตใจ

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการศึกษากิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะของนิสิตให้ทำงานเป็นปกติและมีประสิทธิภาพ
- 2) ควรมีการศึกษากการปฏิบัติตามระเบียบวินัยของคณะและมหาวิทยาลัย
- 3) ควรมีการศึกษากการกระตุ้นความกระตือรือร้นให้นิสิตไม่เบื่อท้อแท้และหมดหวัง ในการดำเนินชีวิต

เอกสารอ้างอิง

- นันทนา ปรีดาสุวรรณ และคณะ. (2550). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์และสามเณร: กรณีตำบลวรรณคร อำเภอบัว จังหวัดน่าน. น่าน : สารานุกรมสุขภาพจังหวัดน่าน.
- ปณณธร ชัยรัตน์. (2553). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอมืองจังหวัด พะเยา. รายงานวิจัย. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2546). ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น (แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา). พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธรรมสาร จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2549). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: มปป..
- _____. (2551). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.
- พระมหาจรรยา สุทธิญาณ. (2543). พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม. สงขลา: มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์.
- พิชญ์รัตน์ บุญช่วย. (2549). การศึกษากระบวนการสร้างภavana 4 โดยใช้หลักไตรสิกขา. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภัทรธิดา ผลงาม. (2555). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในประเทศไทยและญี่ปุ่น. รายงานวิจัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- สุวัฒน์ รักขันโท, และคณะ. (2551). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพระภิกษุในเขตภาคใต้ตอนบน. รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อรอุมา เลหาพิบูลย์กุล. (2557). วิธีการบำบัดรักษาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการ. วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร. ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม): 39-46.
- Krejcie, R. V. and Morgan, D. W.. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*. 30: 607 - 610.