

ภาวนา 4 ตามหลักปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง

Four Developments According to The Moderate Postmodern Philosophy

ชิสา กัญยาวิริยะ

Chisa Ganyaviriya

เมธา हरिमเทพาธิป

Metha Harimtepathip

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Graduate School, Suan Sunandha Rajabhat University

E-mail: chicsar@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 7 มิถุนายน 2565

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 18 มิถุนายน 2566

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 18 มิถุนายน 2566

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ภาวนา 4 ตามหลักปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง วิธีการศึกษาเป็นแบบเชิงคุณภาพ โดยศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากพระสุตตันตปิฎก เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับหลักภาวนา 4 ผลการวิจัยพบว่า หลักภาวนา 4 ตามหลักปรัชญาหลังนวยุคสายกลางเป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม ได้แก่ 1) กายภาวนา ได้แก่ การพัฒนาพฤติกรรมทางกายและสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดสุขภาวะที่สมดุล 2) ศีลภาวนา ได้แก่ การพัฒนาความประพฤติทางกายและวาจาเพื่อให้สังคมเกิดสันติสุข 3) จิตตภาวนา ได้แก่ การพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดสุขภาวะที่มั่นคง มีพลังขับเคลื่อนคุณภาพชีวิตให้พัฒนายิ่งขึ้นไป 4) ปัญญาภาวนา ได้แก่ การพัฒนาปัญญาให้เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงสามารถแยกแยะประเมินค่าสิ่งต่างๆ และสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้

คำสำคัญ: ภาวนา 4, หลังนวยุคสายกลาง, ปรัชญา

ABSTRACT

This research is a qualitative research. The objective is to analyze Four Developments According to The Moderate Postmodern Philosophy The result indicated that Four Developments based on the moderate postmodern philosophy initiated the holistic development of the quality of life; namely, 1) physical development, e.g., development of physical behaviors and environment for balanced well-being; 2) moral development, e.g., development of physical and verbal behaviors for a peaceful society; 3) emotional development, e.g., mental development to enhance the secure well-being and power to make the quality of life better; and 4) Intellectual

development, e.g., development of wisdom to understand the world and life in reality, ability to distinguish and assess the value of matters, and ability to solve any problems occurred.

Keywords: Four Developments, Moderate Postmodern, Philosophy

1. บทนำ

หลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นเรื่องการพัฒนา 4 ด้าน (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551: 112) ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ในทางพระพุทธศาสนา คำว่า ภาวนา หมายถึง การทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การฝึกอบรม การพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้นโดยมีความหมายครอบคลุมถึงการปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายในตน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546: 203) จะเห็นได้ว่า หลักภาวนา 4 เป็นหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม แต่อาจไม่สามารถพัฒนาได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ หากกระบวนการทางปรัชญาของบุคคลผู้นั้นยังมีกระบวนการแบบแยกส่วน หรือยึดมั่นถือมั่น ดังนั้น การนำหลักภาวนา 4 มาพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวมจึงควรนำมาใช้บนพื้นฐานกระบวนการที่ เหมาะสมและสอดคล้อง

ในทางปรัชญา กระบวนการหลังนวยุคสายกลางเป็นกระแสคิดล่าสุดของมนุษยชาติที่เน้นความไม่ยึดมั่นถือมั่นและมององค์รวมเป็นหลักสำคัญ (กิริติ บุญเจือ, 2560: 161-162) กระบวนการหลังนวยุคสายกลางไม่ได้มีทำที่ปฏิเสธกระบวนการที่แล้วๆ มา แต่เสนอให้ใช้หลักอรรถปริวรรตศาสตร์สำหรับนำมาตีความสิ่งต่างๆ อย่างมีวิจารณ์ญาณ ได้แก่ การวิเคราะห์ วิจัย และวิธาน (กิริติ บุญเจือ, 2560: 2) จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจหากต้องการศึกษาหลักพุทธธรรม อันได้แก่ ภาวนา 4 ดังกล่าวนี ตามหลักปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง เพื่อให้เกิดการวิเคราะห์ วิจัย วิธานในทางที่สร้างสรรค์และพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างเป็นองค์รวมอย่างแท้จริง

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง “ภาวนา 4 ตามหลักปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง” เพื่อตีความหลักภาวนา 4 ตามแนวคิดปรัชญาหลังนวยุคสายกลางสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อตีความหลักภาวนา 4 ตามแนวคิดปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เอกสารวิชาการ (Documentary Research) โดยเริ่มต้นจากการวางโครงสร้างการวิจัย ประกอบด้วย การศึกษาหลักภาวนา 4 และแนวคิดเกี่ยวกับปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง

การศึกษาหลักภาวนา 4 ประกอบด้วย ความหมายและองค์ประกอบของหลักภาวนา 4

ส่วนปรัชญาหลังนวยุคสายกลางนั้น ศึกษาในส่วนของหลักการ วิธีการ และเป้าหมาย

จากนั้นรวบรวมสิ่งที่ได้ศึกษาเหล่านี้มาวิเคราะห์ตีความเพื่อให้ทราบถึงภาวนา 4 ตามหลักปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง สำหรับในท้ายบทจะเป็นข้อสรุปและข้อเสนอแนะสำหรับผู้สนใจ

4. สรุปผลการวิจัย

ภาวนา 4 เป็นเรื่องของการฝึกฝนอบรมหรือทำซ้ำบ่อยๆ เพื่อให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาให้ดีขึ้น ซึ่งมีองค์ประกอบ ดังนี้

1) ภายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2) สีสภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อหนุนแก่กัน

3) จิตภาวนา คือ การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นความสุขผ่องใส เป็นต้น

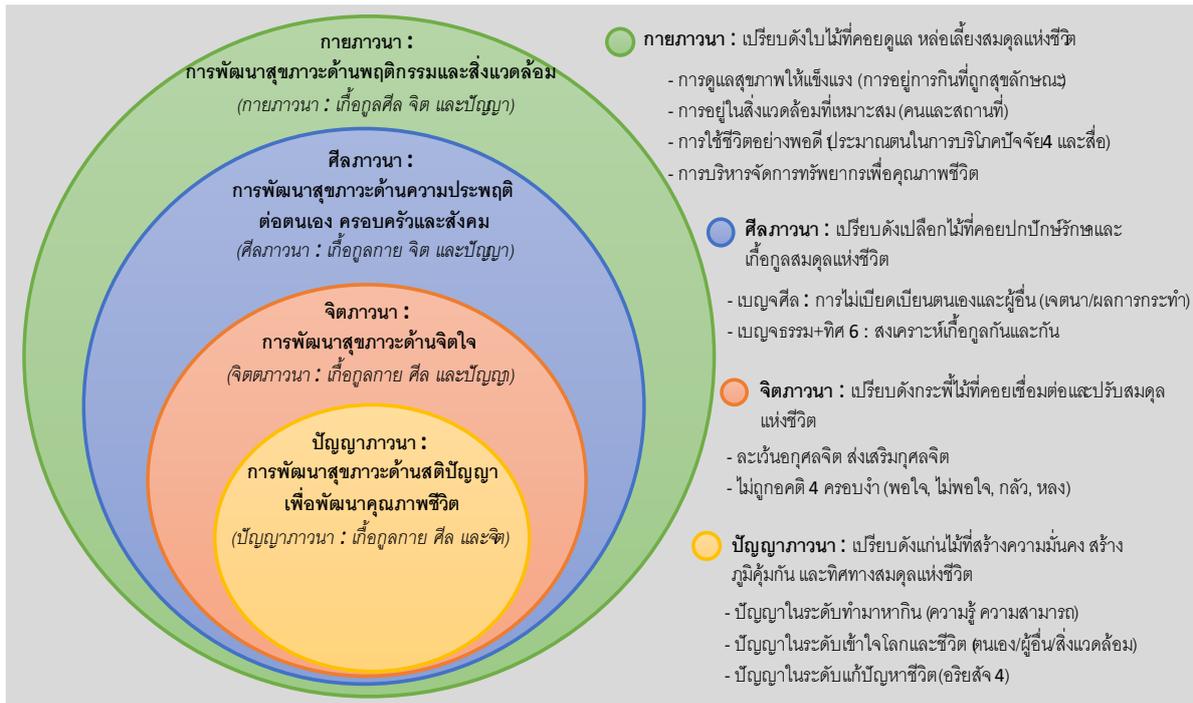
4) ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกฝนอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก่ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

หลักการของปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง สามารถสรุปได้เป็น 4 ประเด็น คือ 1) ไม่ยึดมั่นถือมั่น 2) แสวงหาจุดร่วม สงวนจุดต่าง 3) ย้อนอ่านใหม่หมด ไม่ทิ้งสิ่งใด (reread all, reject non) และ 4) มององค์รวม ไม่แยกส่วน

วิธีการของปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง คือ การตีความภาษาด้วยหลักอรรถปริวรรต บนพื้นฐานของกระบวนการตรรก 5 ด้วยวิธีการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ (critical thinking)

เป้าหมายของปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้เกิดพลังสร้างสรรค์ พลังปรับตัว พลังร่วมมือ และพลังแสวงหาโดยธรรม

หลักภาวนา 4 ตามแนวคิดปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างเป็นองค์รวม เพราะสอดคล้องกับหลักการและเป้าหมายของปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง เมื่อก้าวในเชิงการเปรียบเทียบเพื่อศึกษาถึงรูปแบบหลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งสามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังนี้



แผนภาพที่ 1 : รูปแบบหลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม

จากแผนภาพ รูปแบบหลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม สามารถอธิบายได้ดังนี้

- 1) กายภาวนา : การพัฒนาสุขภาวะด้านพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม เปรียบดังใบไม้ที่คอยดูแล หล่อเลี้ยงสมดุลงแห่งชีวิต
- 2) ศีลภาวนา : การพัฒนาสุขภาวะด้านความประพฤติต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม เปรียบดังเปลือกไม้ที่คอยปกป้องรักษาและเกื้อกูลสมดุลงแห่งชีวิต
- 3) จิตภาวนา : การพัฒนาสุขภาวะด้านจิตใจ เปรียบดังกระพี้ไม้ที่คอยเชื่อมต่อและปรับสมดุลแห่งชีวิต
- 4) ปัญญาภาวนา : การพัฒนาสุขภาวะด้านสติปัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต เปรียบดังแก่นไม้ที่สร้างความมั่นคง สร้างภูมิคุ้มกัน และทิศทางสมดุลงแห่งชีวิต

5. อภิปรายผล

ภาวนา 4 เป็นเรื่องของการฝึกฝนอบรมหรือทำซ้ำบ่อยๆ เพื่อให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาให้ดีขึ้น ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ประการ ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2552: 70) อธิบายว่า ภาวนา 4 คือ การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา

หลักการ วิธีการ และเป้าหมายของปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง สอดคล้องกับแนวคิดของ เมธา หริมเทพาธิป (2563: บทคัดย่อ) ที่สรุปไว้ว่า แนวทางหลังนวยุคสายกลางวางอยู่บนพื้นฐานทางปรัชญาไม่ยึดมั่นถือมั่น ใช้ธรรมปริวรรตเป็นเครื่องมืออย่างมีวิจารณญาณ มีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

หลักภาวนา 4 ตามแนวคิดปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างเป็นองค์รวม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พระภุชิสสะ ปญญาโชโต (2562) อธิบายว่า การสร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ

ตามหลักภาวนา 4 นั้น สามารถทำได้ดังนี้ 1) กายภาวนา โดยนำหลักกายภาวนามาสร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย 2) สีสภาวนา โดยนำหลักสีสภาวนามาสร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม 3) จิตภาวนา โดยนำหลักจิตภาวนามาสร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต 4. ปัญญาภาวนา โดยนำหลักปัญญาภาวนามาสร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณ และสอดคล้องกับแนวคิดของ จินุกูล หลวงอภัย (2561: 79) อธิบายว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ที่นำมาประยุกต์ใช้กับการพัฒนาทรัพยากรบุคคลเนื่องจากการดำเนินชีวิตของเรานั้น ต้องมีการดีนรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอดผ่านพ้นสิ่งเลวร้ายต่างๆ ที่เข้ามากระทบการดำเนินชีวิต หน้าที่การงานได้ด้วยดีหรือการรู้จักแก้ปัญหาได้ถูกต้องสามารถประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตในการปฏิบัติหน้าที่การงาน กล่าวคือรู้จักประพฤติปฏิบัติ รู้จักการพูดจาหรือพูดเป็นทำเป็น รู้จักการคิด หรือคิดเป็น และมีความรู้มีปัญญาสามารถใช้ได้อย่างถูกต้องและสอดคล้องกับแนวคิดของ พระครูปฐมภาวนาจารย์ วิ. และ เสริมศิริ อัครพุมพิพันธ์ (2562: 137-139) อธิบายว่า 1) กายภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนากาย หรือ อินทรีย์ 5 ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส ให้มีสติรู้เท่าทันในทุกขณะเวลา 2) สีสภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาศีล กล่าวคือการอบรมพัฒนาเพื่อให้เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่ดีงาม 3) จิตภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจ กล่าวคือการฝึกอบรมพัฒนาจิต โดยการฝึกกำหนดสติตั้งมั่น แน่วแน่ 4) ปัญญาภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา กล่าวคือการฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จัก จัดทำ ดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา

6. ข้อสรุปและข้อเสนอแนะ

หลักภาวนา 4 ตามแนวคิดปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างเป็นองค์รวมนั้นก็เพราะ หลักภาวนา 4 กับปรัชญาหลังนวยุคสายกลางนั้นมีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเหมือนกัน ในกระบวนการตีความอย่างมีวิจารณ์ญาณอันเป็นเครื่องมือสำคัญในการแสวงหาความจริงของกระบวนการตรรกณ์หลังนวยุคสายกลางที่อยู่ในขอบข่ายของปัญญาภาวนา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักภาวนา 4 นอกจากนี้ ในส่วนของปัญญาภาวนาเองก็ส่งเสริมหลักการไม่ยึดมั่นถือมั่นและการมองสรรพสิ่งอย่างเป็นองค์รวม ไม่แยกส่วน ซึ่งเป็นหลักการสำคัญของกระบวนการตรรกณ์หลังนวยุคสายกลาง

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้งาน

1. สามารถสร้างหลักสูตรการพัฒนาศักยภาพองค์กรรวม

โดยการนำหลักภาวนา 4 ไปออกแบบเพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ และแนวทางปฏิบัติทั้ง 4 มิติ ของมิติการพัฒนากายหรือความประพฤติ มิติการพัฒนาความประพฤติ มิติการพัฒนาจิตหรืออารมณ์ และมิติการพัฒนาปัญญา เพื่อเป็นพื้นฐานต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสังคมโลกบนพื้นฐานพุทธปรัชญาต่อไป

2. นำผลวิจัยไปออกแบบสื่อสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา

โดยเขียนแผนงานยื่นขอทุนจากหน่วยงานหรือองค์กรที่สนับสนุนการสร้างสื่อการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา เช่น กองทุน สสส. กองทุนสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ กระทรวงวัฒนธรรม เป็นต้น สื่อสร้างสรรค์

ดังกล่าวนี้สามารถทำได้อย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ E-book, บทสัมภาษณ์, สารคดี, กิจกรรมสื่อออนไลน์ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

ผู้วิจัยเห็นว่าหลักภavana 4 ตามแนวคิดปรัชญาหลังนวยุคสายกลางนั้น นอกจากจะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างเป็นองค์รวมแล้ว ยังสามารถเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น เบญจศีล-เบญจธรรม, ทิศ 6, กุศลมูล-อกุศลมูล, อคติ 4 เป็นต้น ดังนั้น หากมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักธรรมเหล่านี้ก็จะมี ความเข้าใจมากขึ้น เมื่อเข้าใจมากขึ้นก็สามารถประยุกต์ได้กว้างขวางและลึกซึ้งมากขึ้น เป็นการต่อยอดคุณภาพชีวิตให้สูงยิ่งขึ้นไป

ผู้วิจัยจึงเสนอแนะพอเป็นตัวอย่างเพื่อการวิจัยครั้งต่อไปตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ศีลภavanากับการพัฒนาสังคมด้วยหลักเบญจศีล-เบญจธรรม
2. หลักทิศ 6 เพื่อการพัฒนาบทบาทหน้าที่ของมนุษย์สู่สังคมแห่งสันติ
3. จิตภavanาบนพื้นฐานกุศลมูลตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท
4. การพัฒนาปัญญาเพื่อก้าวข้ามอคติ 4

บรรณานุกรม

กิริติ บุญเจือ. (2560ก). **ชุดปรัชญาสวนสุนันทา อรรถปริวรรตในปรัชญา ศาสนา และจริยศาสตร์**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

_____. (2560ข). **ชุดปรัชญาสวนสุนันทา อรรถปริวรรตปรัชญาไทย**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

จินุกุล หลวงอภัย. (2561). **การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภavanaธรรมของศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค 6 จังหวัดนครสวรรค์**. วารสารวิจัยวิชาการ. ปีที่ 1. ฉบับที่ 2. (พฤษภาคม-สิงหาคม).

พระครูพุทธมภาวนาจารย์ วิ. และ เสริมศิริ อัครพุดพิพันธ์. (2562). **หลักภavana 4 กับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ของวัยรุ่นไทยในสังคมยุคดิจิทัล**. วารสารพุทธจิตวิทยา. ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน).

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: บริษัท สหมิตรพรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.

_____. (2552). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ.

พระภุชิสสะ ปญญาโปโชโต. (2562). **การสร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภavana 4 ในตำบลยางฮอม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย**. วารสาร มจร การพัฒนาสังคม. ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน).

เมธา หริมเทพาธิป. (2563). **การจูงใจตนเองในแนวทางหลังนวยุค**. วารสารพุทธมคค์. ปีที่ 5. ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน).