

การศึกษาเชิงวิเคราะห์หลักภาวนา 4 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท
An Analytical Study of Four Developments According
to Theravada Buddhist Philosophy

ชิสา กันยาวิริยะ

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) : 20 ธันวาคม 2565

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 20 ธันวาคม 2565

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ภาวนา 4 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท วิธีการศึกษาเป็นแบบเชิงคุณภาพ โดยศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากพระสูตรต้นตปิฎก เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับหลักภาวนา 4 ผลการวิจัยพบว่า ภาวนา 4 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม ครอบคลุมทั้งส่วนที่เป็นเหตุและเป็นผล ส่วนที่เป็นเหตุ คือ หลักภาวนา 4 อันเป็นส่วนของมรรคหรือทางแห่งความพ้นทุกข์ เป็นทางแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ 1) กายภาวนา ได้แก่ การพัฒนาพฤติกรรมทางกายและสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดสุขภาวะที่สมดุล 2) ศีลภาวนา ได้แก่ การพัฒนาความประพฤติทางกายและวาจาเพื่อให้สังคมเกิดสันติสุข 3) จิตตภาวนา ได้แก่ การพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดสุขภาวะที่มั่นคง มีพลังขับเคลื่อนคุณภาพชีวิตให้พัฒนาอื่นๆ ขึ้นไป 4) ปัญญาภาวนา ได้แก่ การพัฒนาปัญญาให้เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง สามารถแยกแยะ ประเมินค่าสิ่งต่างๆ และสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ส่วนที่เป็นผล คือ หลักภาวิต 4 เกิดขึ้นหลังจากได้เจริญมรรคภาวนาจนสำเร็จสมบูรณ์ จึงทำให้บุคคลนั้นเป็น “ภาวิต” คือ คนที่พัฒนาแล้ว แยกเป็น 4 ด้าน คือ 1) ภาวิตกาย ได้แก่ มีกายที่พัฒนาแล้ว 2) ภาวิตศีล ได้แก่ ศีลพัฒนาแล้ว 3) ภาวิตจิต ได้แก่ จิตใจที่พัฒนาแล้ว 4) ภาวิตปัญญา ได้แก่ มีปัญญาพัฒนาแล้ว

คำสำคัญ: ภาวนา 4, พุทธปรัชญา, เถรวาท

ABSTRACT

The objective of this study was to analyze Four Developments according to Theravada Buddhist Philosophy. This study was the qualitative research by searching and compiling some

information from Suttantapitaka and other documents and research studies relating to Four Developments. The results indicated that Four Developments according to Theravada Buddhist Philosophy was the holistic development of the quality of life, covering both causes and results. For causes, Four Developments was a path of ending the suffering, and of improving the quality of life in 4 parts; namely, 1) physical development, e.g., development of physical behavior and environment to have the balanced well-being; 2) moral development, e.g., development of physical and mental behavior to enhance the peaceful society; 3) emotional development, e.g., mental development to have the secure well-being and the power to improve the quality of life; and 4) wisdom development, e.g., wisdom development to understand the world and life as they are, and to distinguish and assess various matters, and solve any problems occurred. For the results, Bhavita 1 emerged after achieving the development completely, so such persons became “Bhavita” or developed persons. Bhaviata may be divided into 4 parts: 1) Kaya Bhavita or physical development; 2) Sila Bhavita or precept development; 3) Citta Bhavana or mental development; and 4) Panna Bhavita or wisdom development.

Key word: Four Developments, Buddhist Philosophy, Theravada

1. บทนำ

หลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงตรัสสอนเรื่องนี้หลังจากที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้แล้ว ดังนั้น ปรชญาเบื้องหลังของหลักภาวนา 4 จึงต้องศึกษาค้นคว้าไปถึงส่วนอภิปรชญาและญาณปรชญาว่าด้วยการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดในเรื่องศรัทธา 4 ของพุทธศาสนา

ศรัทธา 4 ประกอบด้วย

- 1) กรรมศรัทธา เชื่อกรรม หรือการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา
- 2) วิปากศรัทธา เชื่อวิบาก หรือผลของกรรม
- 3) กัมมัสสกตาสัทธิ เชื่อว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน
- 4) ตถาคตโพธิศรัทธา เชื่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

ความเชื่อทั้ง 4 อย่างนี้ เป็นความเชื่อส่วนลึกในระดับอภิปรชญา เนื่องจากเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเข้าถึงด้วยการคิดเชิงเหตุผล ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า อจินไตย คือ สิ่งที่ไม่ควรคิดนึกเอาเอง เนื่องจากจะทำให้เกิดความผิดเพี้ยน คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้ แต่ในระดับของการศึกษาเบื้องต้นอันเกิดจากสุดตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการเล่าเรียนทางทฤษฎี) และการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณหรือโยนิโสมนสิการ (จินตามยปัญญา) ก็ยังสามารถทำได้ เพียงแต่ไม่ด่วนสรุปว่าสิ่งที่เข้ใจนั้นถูกต้องหรือไม่ อาจสรุปได้ว่า สมเหตุสมผล แต่ตรงกับความเป็นจริงหรือไม่ก็ยังถือว่าเป็นพุทธปรชญาของบุคคลผู้นั้นที่จะต้องเรียนรู้ให้เข้าใจและเข้าถึงด้วยตนเอง

เนื่องจากอยู่ในฐานะเสขบุคคล (บุคคลที่ยังต้องศึกษาในไตรสิกขา) ยังไม่ใช่พระอรหันต์ที่อยู่ในฐานะอเสขบุคคล (บุคคลที่เข้าถึงไตรสิกขาได้อย่างสมบูรณ์แล้ว เป็นผู้ไม่ต้องศึกษาแล้ว)

เมื่อบุคคลมีการศึกษาด้านทฤษฎีและมีการคิดอย่างถูกต้องด้วยการไตร่ตรองอย่างรอบคอบแล้ว สิ่งที่ต้องเรียนรู้ต่อไปก็คือ ภาวนามยปัญญา ได้แก่ ปัญญาที่เกิดจากการพัฒนา หมายถึง ต้องมีการฝึกฝน อบรม ขัดเกลา เพื่อปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น เจริญขึ้น ในบริบทของภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ดังที่กล่าวไว้ข้างต้นนั่นเอง

ด้วยเหตุนี้เอง แก่นแท้ของภาวนา 4 จึงเชื่อมโยงกับปัญญาปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวข้องกับแนวคิดปรัชญาปฏิบัตินิยม และเหตุผลนิยม กล่าวคือแม้ว่าจะมีการศึกษาด้านสุดตมยปัญญาและจินตามยปัญญามาแล้วก็ยังไม่อาจสรุปได้ว่าสิ่งที่ศึกษามาย่างสมเหตุสมผลนั้นตรงกับความเป็นจริงในธรรมชาติหรือไม่ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงต้องมีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดผล แล้วจึงไตร่ตรองผลดังกล่าวนั้นมาอธิบายด้วยเหตุผล เหตุผลดังกล่าวจึงจะมีความเที่ยงตรงคือตรงต่อธรรมที่มาจากการปฏิบัติ เป็นการเชื่อมต่อกันของภาคปฏิบัติ (กายภาวนา ศิลภาวนา) ไปสู่เหตุผลอันบริสุทธิ์ (จิตภาวนา ปัญญาภาวนา)

อันติมะสัจจะ ได้แก่ ความจริงอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าทรงเข้าถึงก็คือ อริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นความจริงสากลที่ไม่ขึ้นกับคนชาติใดชาติหนึ่ง มีลักษณะเป็นภาวะวิสัย ดังที่ พระครูธรรมศาสนโฆสิต (ภิญโญ ปานดำรงค์) และคณะ (2560: 114) ได้กล่าวไว้ว่า “ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นธรรมะของโลกที่ไม่ได้ผูกขาดว่าต้องเป็นของคนชาติใดชาติหนึ่ง ธรรมะของพระพุทธองค์มีลักษณะของความเป็นภาวะวิสัย ไม่ขึ้นกับการรับรู้ใดๆ ดังที่พระองค์ตรัสว่า “ตถาคตทั้งหลาย จะอุบัติหรือไม่ก็ตาม ธาตุ (หลัก) นั้น ก็ยังคงมีอยู่ แต่ธรรมฐิติเป็นธรรมนิยาม คือ หลักอภิปัจจยา...” (ส.น. 16/16/22-23) “ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ 4 ประการเหล่านี้เป็นของแท้เท่านั้น ไม่คลาดเคลื่อนไปได้ ไม่กลายเป็นอย่างอื่น ฉะนั้น จึงเรียก อริยสัจ” (ส.ม. 19/1707/431)”

ส่วนปรัชญาเบื้องต้นของหลักภาวนา 4 ที่เกี่ยวกับชีวิตของมนุษย์นั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561) อธิบายว่า ชีวิตตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา เริ่มต้นเมื่อจิตที่เป็นปฐม คือ วิญญาณแรกหรือปฏิสนธิ วิญญาณหยั่งลงสู่ครรภ์มารดา จนกระทั่งถึงมรณะ มีส่วนประกอบสำคัญของชีวิต ได้แก่ รูป คือ ร่างกาย (เนื้อหนังมังสา), เวทนา คือ ส่วนที่เป็นความรู้สึก, สัญญา คือ การกำหนดรู้ การ จำได้, สังขารหมายถึง สภาพที่ปรุงแต่งจิต, วิญญาณหมายถึง การรับรู้อารมณ์, การจะพัฒนา คุณภาพชีวิตจึงเป็นเรื่องของการดำรงอยู่ของชีวิตอย่างมีคุณภาพ และมีความสุข การจะมี คุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้าน คือ กาย ศิล จิต และปัญญา ต้องมีแนวทางในการดำเนินชีวิต รู้จักทำตนเองให้มีความสุข รู้จักความพอใจในชีวิต รู้จักคุณค่าและความหมายของชีวิต คือ ละความชั่ว ทำความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ มีเหตุผล มีคุณธรรม จริยธรรม

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ปรัชญาเบื้องต้นของหลักภาวนา 4 มาจากความเชื่อในลักษณะที่เป็น ปฐมบท (assumption) เป็นข้อเชื่อที่ต้องเชื่อไว้ก่อนด้วยใจที่ศรัทธา สิ่งสำคัญก็คือความเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า การที่ต้องเชื่อไว้ก่อนก็เพราะเป็นสิ่งที่ยังพิสูจน์ไม่ได้จนกว่าจะได้ฝึกฝนภาวนาตามหลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา จนประจักษ์แก่ตนเอง (ปัจเจกัตถ์) ดังนั้น การรับว่าเชื่อในลักษณะนี้จึงต้องประกอบด้วยปัญญา คือ จำเป็นต้องมีการทบทวน ลงมือปฏิบัติ ฝึกฝนอบรมเพื่อให้เข้าถึงความจริงด้วยสติปัญญา รู้ชัดในขั้น 5 ทั้งส่วนที่เป็นเรื่องของทุกข์และความดับทุกข์ ความเชื่อในเรื่องของไตรลักษณ์

และหลักอทิปปัจจยตาหรือปฏิจจสมุปบาทเป็นส่วนของอภิปรัชญา ส่วนความเชื่อในเรื่องอริยสัจ 4 มาจากการที่ปัญญาของพระพุทธเจ้าเข้าถึงความจริงอันประเสริฐ ชื่อว่า อริยสัจ 4 เป็นส่วนของญาณปรัชญาหรือญาณวิทยา ทั้งส่วนของอภิปรัชญาและญาณปรัชญานี้เป็นส่วนของปรัชญาบริสุทธิ์ อันเป็นความจริงเบื้องหลังของหลักภาวา 4 นั่นเอง

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์หลักภาวา 4 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อวิเคราะห์ภาวา 4 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เอกสารวิชาการ (Documentary Research) โดยเริ่มต้นจากการวางโครงสร้างการวิจัย ประกอบด้วย การศึกษาหลักภาวา 4 และแนวคิดเกี่ยวกับพุทธปรัชญาเถรวาท

การศึกษาหลักภาวา 4 ประกอบด้วย ความหมายและองค์ประกอบของหลักภาวา 4 ส่วนพุทธปรัชญาเถรวาทนั้น ศึกษาในส่วนของพุทธอภิปรัชญาและพุทธญาณปรัชญา จากนั้นรวบรวมสิ่งที่ได้ศึกษาเหล่านี้มาวิเคราะห์ภาวา 4 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท สำหรับในท้ายบทจะเป็นข้อสรุปและข้อเสนอแนะสำหรับผู้สนใจ

4. สรุปผลการวิจัย

ภาวา 4 เป็นเรื่องของการฝึกฝนอบรมหรือทำซ้ำบ่อยๆ เพื่อให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาให้ดีขึ้น ซึ่งมีองค์ประกอบ ดังนี้

1) กายภาวา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2) สีสภาวา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อหนุนแก่กัน

3) จิตภาวา คือ การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นความสุขผ่องใส เป็นต้น

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

ภาวา 4 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม ครอบคลุมทั้งส่วนที่เป็นเหตุและเป็นผล ส่วนที่เป็นเหตุ คือ หลักภาวา 4 อันเป็นส่วนของมรรคหรือทางแห่งความพ้นทุกข์ เป็นทางแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ 1) กายภาวา ได้แก่ การพัฒนาพฤติกรรมทางกายและสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดสุขภาวะที่สมดุล 2) สีสภาวา ได้แก่ การพัฒนาความประพฤติทางกายและวาจาเพื่อให้

สังคมเกิดสันติสุข 3) จิตตภาวนา ได้แก่ การพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดสุขภาวะที่มั่นคง มีพลังขับเคลื่อนคุณภาพชีวิตให้พัฒนาอื่นๆ ขึ้นไป 4) ปัญญาภาวนา ได้แก่ การพัฒนาปัญญาให้เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง สามารถแยกแยะ ประเมินค่าสิ่งต่างๆ และสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ส่วนที่เป็นผล คือ หลักภาวนิต 4 เกิดขึ้นหลังจากได้เจริญมรรคภาวนาจนสำเร็จสมบูรณ์ จึงทำให้บุคคลนั้นเป็น “ภาวนิต” คือ คนที่พัฒนาแล้ว แยกเป็น 4 ด้าน คือ 1) ภาวนิตกาย ได้แก่ มีกายที่พัฒนาแล้ว 2) ภาวนิตศีล ได้แก่ ศีลพัฒนาแล้ว 3) ภาวนิตจิต ได้แก่ จิตใจที่พัฒนาแล้ว 4) ภาวนิตปัญญา ได้แก่ มีปัญญาพัฒนาแล้ว

5. อภิปรายผล

จากผลการวิจัย ภาวนา 4 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท อภิปรายผลได้ว่า สอดคล้องกับแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2552: 70) อธิบายว่า ภาวนา 4 คือ การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา และสอดคล้องกับแนวคิดของพระภุชิสสะ ปณฺธิปาโชโต (2562) อธิบายว่า การสร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 นั้น สามารถทำได้ดังนี้ 1) กายภาวนา โดยนำหลักกายภาวนามาสร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย 2) ศีลภาวนา โดยนำหลักศีลภาวนามาสร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม 3) จิตภาวนา โดยนำหลักจิตภาวนามาสร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต 4) ปัญญาภาวนา โดยนำหลักปัญญาภาวนามาสร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณ และสอดคล้องกับแนวคิดของ จินกุล หลวงอภัย (2561: 79) อธิบายว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ที่นำมาประยุกต์ใช้กับการพัฒนาทรัพยากรบุคคลเนื่องจากในการดำเนินชีวิตของเรานั้น ต้องมีการดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอด ผ่านพ้นสิ่งเลวร้ายต่างๆ ที่เข้ามากระทบการดำเนินชีวิต หน้าที่การงานได้ด้วยดีหรือการรู้จักแก้ปัญหาได้ถูกต้อง สามารถประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตในการปฏิบัติหน้าที่การงาน กล่าวคือ รู้จักประพฤติดิปฏิบัติ รู้จักการพูดจาหรือพูดเป็น ทำเป็น รู้จักการคิดหรือคิดเป็นและมีความรู้มีปัญญาสามารถใช้ได้อย่างถูกต้อง และสอดคล้องกับแนวคิดของ พระครูปฐมภาวนาจารย์ วิ. และเสริมศิริ อัครพุดินพันธ์ (2562: 137-139) อธิบายว่า 1) กายภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนากาย หรืออินทรีย์ 5 ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส ให้มีสติรู้เท่าทันในทุกขณะเวลา 2) ศีลภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาศีล กล่าวคือ การอบรมพัฒนาเพื่อให้เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่ดีงาม 3) จิตภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจ กล่าวคือ การฝึกอบรมพัฒนาจิต โดยการฝึกกำหนดสติตั้งมั่น แน่วแน่ 4) ปัญญาภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา กล่าวคือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จัก จัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา

6. ข้อสรุปและข้อเสนอแนะ

ภาวนา 4 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม ครอบคลุมมรรคมงคล 8 อันเป็นทางแห่งการดับทุกข์ นอกจากเป็นส่วนของมรรคแล้ว ยังเป็นส่วนของผล ได้แก่ นิโรธ คือ ความดับทุกข์ เกิดขึ้นจากการภาวนาได้ดำเนินไปถึงซึ่งความพ้นทุกข์ จึงทำให้บุคคลนั้นเป็นภาวนิต คือ เป็นบุคคลที่พัฒนาแล้วเข้าถึงนิโรธ คือ ส่วนของผลลัพธ์ อันเป็นผลที่เกิดจากความพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้งาน

1. ในระดับบุคคล ควรนำหลักภาวา 4 ไปประยุกต์ใช้ด้วยความสร้างสรรค์ กล่าวคือ ทำด้วยจิตอันเป็นกุศล ไม่เบียดเบียนตนเองและรับผิดชอบต่อคุณภาพชีวิตของสังคมและสิ่งแวดล้อม ฝึกการใช้วิจารณ์ญาณ ได้แก่ แยกแยะให้เห็นถึงประเด็นของปัญหา ประเมินค่าและประเมินวิธีการปฏิบัติเพื่อเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมในแต่ละบริบท

2. ในระดับชุมชน ผู้นำชุมชนและคนในชุมชนที่อยู่ร่วมกัน ควรนำหลักภาวา 4 ไปประยุกต์เพื่อสร้างความเข้าใจต่อตนเองและผู้อื่น แสวงหาจุดร่วม สงวนจุดต่างอย่างสร้างสรรค์ กล่าวคือสิ่งที่เห็นร่วมกันก็นำมาปฏิบัติร่วมกัน ส่วนใดที่เห็นต่างก็ให้ถือว่าเป็นพรสวรรค์ของแต่ละฝ่าย เมื่อใดก็ตามที่พลังสร้างสรรค์ของเราไปกระทบคุณภาพชีวิตของคนอื่นให้ได้รับความเดือดร้อน พลังที่สำคัญจึงได้แก่ พลังปรับตัว เพื่อปรับและเปลี่ยนวิถีบางอย่างให้เกิดเหมาะสมและสมดุลกับทุกๆ ฝ่าย ก็จะสามารถทำให้เกิดพลังร่วมมือขึ้นมาได้ ความร่วมมือกันของทุกๆ ฝ่ายที่จะหันหน้าเข้าหากัน โดยใช้วิธีเสวนา (dialogue) โดยเปิดโอกาสให้พิจารณา รับส่วนดีได้จากทุกทาง บนฐานแนวคิดที่ว่า “แสวงหาจุดร่วม” ในสิ่งที่เห็นร่วมกัน เพื่อนำมาปฏิบัติให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งส่วนตัวและส่วนรวม และ “สงวนจุดต่าง” ในสิ่งที่เห็นต่างกัน โดยให้ถือว่าเป็นพรสวรรค์ของแต่ละฝ่าย เพื่อนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิต

3. ในระดับประเทศ ควรนำหลักภาวา 4 ไปเป็นหลักคิดในการวางนโยบายเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนในประเทศแบบองค์รวม โดยให้ถือเป็นความมั่นคงของชาติ เพราะความมั่นคงควรเริ่มจากการพัฒนาคนในประเทศเป็นสำคัญเพื่อให้คนในสังคมมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในมิติเศรษฐกิจ การศึกษา กฎหมาย การปกครองหรือการบริหาร เป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องกับการพัฒนาสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางสติปัญญา เพื่อให้ประเทศเกิดการพัฒนากลายเป็นองค์รวม เกิดประโยชน์สุขแก่ประชาชนทั้งชาติ

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

ผู้วิจัยจึงเสนอแนะพอเป็นตัวอย่างเพื่อการวิจัยครั้งต่อไปตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ควรศึกษาหลักภาวา 4 เพื่อการดูแลผู้ป่วยอย่างเป็นองค์รวม
2. ควรศึกษารูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วยหลักภาวา 4 ในพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

- การศาสนา, กรม. (2525). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง**. กรุงเทพฯ: กรมการศาสนา.
- จินกุล หลวงอภัย. (2561). **การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวาธรรมของศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค 6 จังหวัดนครสวรรค์**. วารสารวิจัยวิชาการ. ปีที่ 1. ฉบับที่ 2. (พฤษภาคม-สิงหาคม).
- พระครูธรรมศาสนโฆสิต (ภิญโญ ปานดำรง), เมธา หริมเทพาธิป, กิรติ บุญเจือ. (2560). **การตีความมรรคมีองค์ 8 ตามหลักหลังนวยุคสายกลาง : การศึกษาเชิงวิเคราะห์ วิจัย และวิธาน**. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์. ปีที่ 13. ฉบับที่ 2. (พฤษภาคม-สิงหาคม).
- พระครูปฐมภวนาจารย์ วิ. และเสริมศิริ อัครพุทธิพันธ์. (2562). **หลักภาวา 4 กับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ของวัยรุ่นไทยในสังคมยุคดิจิทัล**. วารสารพุทธจิตวิทยา. ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน).

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: บริษัทสหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.

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

_____. (2554). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.

พระภูษิสสะ ปณฺหาปโชโต. (2562). **การสร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภavana 4 ในตำบลยางฮอม อำเภออนตาล จังหวัดเชียงราย**. วารสาร มจร การพัฒนาสังคม. ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน).