

Abstracts

This article aims to present into 3 issues: concept of slow tourism, concept of Bodhicitta in Mahayana Buddhist Scriptures and guidelines to cultivate of Bodhicitta based on the slow tourism activities in Buddhist approach. Found that, 1) slow tourism is a kind of alternative tourism which is quality one in trend. It emphasizes on travel without hesitation for relaxing, learning, experience creating and do not cause any impact on the environment and society. There are 5 forms of slow tourism activities: (1) touching nature, (2) experience community's way of life, (3) undertaking creative activities, (4) low-carbon traveling, and (5) realizing value of life. 2) Bodhicitta means the mind of enlightenment. In inscriptions of Mahayana Buddhism believed that all being have enlightenment's mind can cultivate and practice to enlighten, likewise setting right and straight mind with no adherence or Śūnyatā. By following to Bodhisattva's aspirations which are 6 Perfections and 3 characteristics 3) The guidelines to cultivate of Bodhicitta based on the slow tourism activities in Buddhist approach. There are activities guidelines to develop bodhicitta in the form of tourism activities that can contribute to the mental development into the original mind or the original home of the mind. This is the Bodhicitta resides in all beings according to Mahayana beliefs, in the model of "HOME Model".

Keywords : Bodhicitta; Slow Tourism; Slow Tourism Activities in Buddhist Approach

บทนำ

ในสถานการณ์โลกช่วงที่ผ่านมา เป็นยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน ทั้งเทคโนโลยีสารสนเทศ การติดต่อสื่อสาร การคมนาคมขนส่ง และชีวิตประจำวันที่ต้องเร่งรีบและรวดเร็วขึ้น มีการระบาดของโรคที่แพร่กระจายไปทั่วโลก จากสถานการณ์เหล่านี้ผู้คนต้องใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบและความบีบคั้น กัดดันต่างๆ ในกระแสสังคมและเศรษฐกิจปัจจุบัน ทำให้การท่องเที่ยวเป็นทางเลือกให้แก่ผู้คนเพื่อต้องการการพักผ่อน กระแสการท่องเที่ยวที่กำลังเป็นที่นิยมอย่างมากของหมู่คนจากเมืองใหญ่ คือ การท่องเที่ยวแบบเนิบช้า หรือ Slow Tourism ต้องการหลีกเลี่ยงจากวิถีชีวิตประจำวันที่เร่งรีบ วุ่นวายและจำเจ ไปหาเที่ยวแบบไม่ต้องเร่งรีบ ไม่ต้องแข่งกับเวลา เพื่อแสวงหาการพักผ่อนที่แท้จริงผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ของแหล่งท่องเที่ยว ใช้เวลาและพักผ่อนอยู่ในแหล่งท่องเที่ยวให้นานมากขึ้น ทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ช้าลง จะได้มองเห็นสิ่งสวยงามที่รายล้อมอยู่รอบตัวได้มากขึ้น พบกับประสบการณ์ชีวิตใหม่ ๆ (กมลวรรณ วิชัยรัตน์, 2565 : ออนไลน์) สำหรับประเทศไทยภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 บรรเทาลง รัฐบาลให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการท่องเที่ยว ได้กำหนดแผนการพัฒนาศักยภาพการท่องเที่ยวใน 3 มิติ คือ การพร้อมรับ (Cope) การปรับตัว (Adapt) และการเปลี่ยนแปลงเพื่อพร้อมเติบโตอย่างยั่งยืน (Transform) โดยมีเป้าหมายการพัฒนา 3 ประการ คือ 1) การท่องเที่ยวในประเทศไทยมีการใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น 2) ไทยเป็นจุดหมายปลายทางของนักท่องเที่ยวคุณภาพ และ 3) ไทยเป็นศูนย์กลางเชื่อมโยงการท่องเที่ยวของภูมิภาค ซึ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพทางการท่องเที่ยวทั้งด้านแหล่งท่องเที่ยว โครงสร้างพื้นฐาน สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรด้านการท่องเที่ยว

กระบวนการและเครื่องมือทางการตลาด และศักยภาพการบริหารจัดการ (คณะกรรมการนโยบายการท่องเที่ยวแห่งชาติ, มปป. : 41-46)

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาสากล มีหลักคำสอนที่เป็นคำสอนเพื่อการปฏิบัติการหลุดพ้น และเป็นคำสอนสำหรับแนวทางการดำรงชีวิตและเกื้อกูลประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นหรือสังคม หลักคำสอนในพุทธศาสนาพยายามเน้นการบำเพ็ญสร้างบารมีธรรม ตามแนวทางพระโพธิสัตว์พัฒนาโพธิจิตเพื่อมุ่งสู่พุทธภูมิ พุทธศาสนาจึงสามารถนำมาบูรณาการในการท่องเที่ยวแบบเนิบช้าวิถีพุทธ เป็นการส่งเสริมสร้างคุณค่าให้เกิดขึ้นทั้งในด้านอุปสงค์และอุปทานของการท่องเที่ยว เป็นการพัฒนาศักยภาพทางการท่องเที่ยวตามแผนการพัฒนากการท่องเที่ยวของประเทศ และยังมีคุณสมบัติสอดคล้องกับกระแสความต้องการทางการท่องเที่ยวในปัจจุบันด้วยเช่นกัน

แนวคิดการท่องเที่ยวแบบเนิบช้า

การท่องเที่ยวแบบเนิบช้า (Slow Tourism) หรือการเดินทางไปในสถานที่ต่างๆไม่เร่งรีบ (Slow Travel) ถือเป็นการท่องเที่ยวรูปแบบแรกๆ เช่น เส้นทางไปจาริกแสวงบุญ (The pilgrimage routes) การไปเที่ยวชมยังเมืองใหญ่หรือเมืองสำคัญๆ (The Grand Tour) เป็นรูปแบบการเดินทางที่เรียกในปัจจุบันว่าการเดินทางแบบเนิบช้า แนวคิดแบบเนิบช้านี้เกิดขึ้นในอิตาลีในปลายทศวรรษ 1980 (Dickinson, J.E., Lumsdon, L., Robbins, D., 2011 : 282) ซึ่งเป็นกระแสการต่อต้านกระแสการบริโภคอาหารจานด่วนแบบสังคมอเมริกัน ไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพของชาวอิตาลีที่ต้องบริโภคอาหารแบบเนิบช้า (Slow food) จนกลายเป็นกระแสที่ขยายตัวไปสู่ประเทศในยุโรปอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้มีนัยยะอยู่ 2 ประการคือ การต่อต้านการเข้ามาของวัฒนธรรมจากภายนอกผ่านอุตสาหกรรมร้านอาหารจานด่วน(แมคโดนัลด์) และต่อต้านวิธีการบริโภคที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพของคนในท้องถิ่น จึงเป็นที่มาของการท่องเที่ยวแบบเนิบช้าในเวลาต่อมา (บุญยสฤษฎ์ อนุชชุช, 2560 : 29-30) นอกจากนี้ ชลตรงค์ ทองสง, 2558 : 3-4) ยังได้กล่าวถึงแนวคิดการท่องเที่ยวแบบเนิบช้าว่า เกี่ยวข้องกับความเร่งรีบในการใช้ชีวิตของผู้คนในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะสังคมในเมืองใหญ่ จึงต้องการไปใช้ชีวิตในช่วงเวลาหนึ่งเพื่อการพักผ่อนที่สงบเงียบ ตลอดจนการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ไม่เร่งรีบจนเกินไป ไปรวมไปถึงกิจกรรมด้านการท่องเที่ยวด้วย ซึ่งในอดีตการท่องเที่ยวส่วนใหญ่มุ่งเน้นไปที่ความรวดเร็วในการเดินทางเพื่อที่จะสามารถนำนักท่องเที่ยวไปยังแหล่งท่องเที่ยวได้หลายแห่งในหนึ่งวัน กิจกรรมการท่องเที่ยวจึงค่อนข้างรวดเร็วและเร่งรีบ กิจกรรมการท่องเที่ยวในรูปแบบนี้เริ่มเปลี่ยนแปลงไปเมื่อผู้คนเริ่มเบื่อหน่ายกับสังคมที่ใช้ชีวิตและกิจกรรมที่วุ่นวาย ผู้คนและนักท่องเที่ยวส่วนหนึ่งจึงถวิลหากิจกรรมการท่องเที่ยวที่เชื่องช้า สงบ ผ่อนคลาย ใช้เวลาในการทำกิจกรรมในแหล่งท่องเที่ยวแต่ละแห่งยาวนานขึ้น การท่องเที่ยวในรูปแบบนี้จึงกลายเป็นที่มาของการท่องเที่ยวแบบเนิบช้าในที่สุด ซึ่งการท่องเที่ยวในรูปแบบนี้มีความคล้ายคลึงและมีความสัมพันธ์กับการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ (Ecotourism) ที่กำลังได้รับความนิยมอยู่ในปัจจุบัน

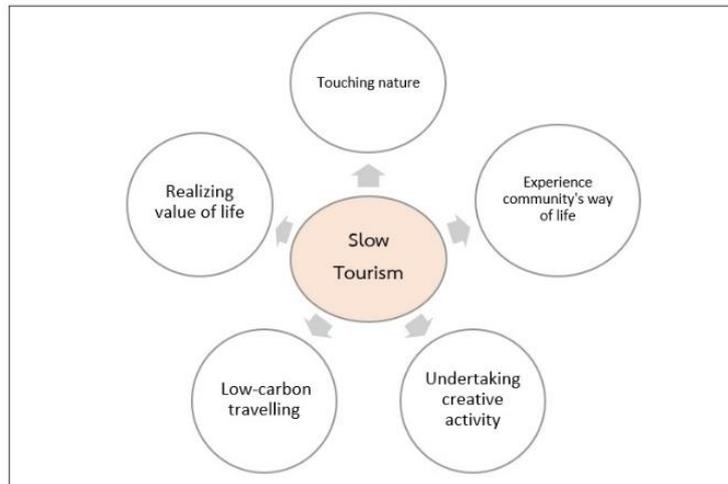
นักวิชาการได้ให้ความหมายของการท่องเที่ยวแบบเนิบช้า ที่สอดคล้องกัน เช่น Dickinson, J.E. et al., (2011 : 283-284) ได้เสนอว่าการท่องเที่ยวแบบเนิบช้า สัมพันธ์กับองค์ประกอบ 3 ประการ คือ 1)รูปแบบการขนส่งที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมต่ำและมีการเดินทางที่น้อยลง หรือการเดินทางที่ใช้เครื่องยนต์ให้น้อยลง เช่น ใช้การเดินทางโดยรถไฟ หรือจักรยานเป็นต้น รวมทั้งการพักผ่อนในระยะเวลาที่นานขึ้น 2)มุ่งเน้นการได้รับประสบการณ์จากการท่องเที่ยว และ3) การได้รับประสบการณ์จากการเดินทาง ซึ่งการท่องเที่ยวแบบเนิบช้านี้เป็นการท่องเที่ยวทางเลือกแบบหนึ่ง ที่ให้ความสำคัญกับความคิดในเรื่องการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศในปัจจุบัน ศักยภาพของคาร์บอนต่ำ เป็นกิจกรรมการท่องเที่ยวรูปแบบใหม่ที่นักท่องเที่ยวแสวงหาแหล่งท่องเที่ยวที่สงบ เรียบง่ายเพื่อการพักผ่อนทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (ชลตรงค์ ทองสง, 2558 : 4) เป็นรูปแบบการท่องเที่ยวที่มีการจัดกิจกรรมที่ใช้เวลาในระยะเวลาที่นานเพียงพอ เพื่อจะได้เรียนรู้และเกิดความเข้าใจในลักษณะทางสังคม วัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ของท้องถิ่นได้ดีขึ้น (บุญยสฤษฎ์ อเนกสุข, 2560 : 31) ถือเป็นแนวคิดการท่องเที่ยวแบบ **Slow Movement** ที่เป็นการท่องเที่ยวแบบไม่เร่งรีบให้ถึงจุดหมายปลายทางท่องเที่ยวตามแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติ แหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ประเพณี สังคม และการเรียนรู้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ดั้งเดิมของชุมชนอย่างลึกซึ้ง และเป็นการท่องเที่ยวในรูปแบบ น้อยแต่มาก คือส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อย แต่นักท่องเที่ยวจะได้รับประสบการณ์ท่องเที่ยวมาก (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, 2565 : ออนไลน์) และการท่องเที่ยวแบบเนิบช้าจะเน้นที่การใช้ชีวิตในช่วงออกเดินทางท่องเที่ยวให้ช้าลง เน้นความเรียบง่าย สงบ ประกอบกิจกรรมที่เป็นมิตรและใส่ใจกับสิ่งแวดล้อม มุ่งเข้าหาธรรมชาติ เข้าไปสัมผัสกับวิถีชีวิต วัฒนธรรม และอัตลักษณ์ของท้องถิ่นนั้น ๆ เทียบเหมือนไม่ใช่ นักท่องเที่ยว แต่มยังเป็นการกระจายรายได้ไปสู่ท้องถิ่นอีกต่างหาก (กมลวรรณ วิชัยรัตน์, 2565 : ออนไลน์)

การท่องเที่ยวแบบเนิบช้า จึงเป็นการท่องเที่ยวแบบคุณภาพ ที่เป็นรูปแบบการท่องเที่ยวที่นิยมอย่างมากของนักท่องเที่ยวในกระแสการท่องเที่ยวปัจจุบัน สามารถเดินทางค้นหาและวางแผนการท่องเที่ยวได้ด้วยตนเองเป็นการท่องเที่ยวทางเลือกที่ให้ความสำคัญกับตัวนักท่องเที่ยว ที่เริ่มตั้งแต่การเดินทาง การทำกิจกรรมการท่องเที่ยว และการพักผ่อนในแหล่งท่องเที่ยวแบบไม่เร่งรีบ ใช้เวลาในแหล่งท่องเที่ยวอย่างอิสระ เพื่อให้สามารถดื่มด่ำกับความสงบเงียบ การพักผ่อนทางกายและจิตใจ และการได้รับประสบการณ์ต่างๆในแหล่งท่องเที่ยว โดยไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

รูปแบบและกิจกรรมสำหรับการท่องเที่ยวแบบเนิบช้า นั้น ตั้งอยู่บนฐานแนวคิดข้างต้น ซึ่ง บุญยสฤษฎ์ อเนกสุข (2560 : 35-37) ได้ศึกษาและเสนอว่า ประกอบด้วย รูปแบบและกิจกรรมต่างๆ ดังนี้ 1) การร่วมวิถีชีวิตกับชุมชนท้องถิ่นหรือชนเผ่า 2) การร่วมเทศกาลประเพณีท้องถิ่น 3) การชมสถาปัตยกรรม จิตรกรรมและประติมากรรมที่ไร้ความเร่งรีบ 4) การเดินเท้าเพื่อการท่องเที่ยว (Walking tourism) 5) การขี่จักรยานเพื่อการท่องเที่ยว (Cycling tourism) 6) การเดินทางโดยรถไฟเพื่อการท่องเที่ยว (Train tourism) 7) การเดินทางโดยรถประจำทาง (Bus and Coach tourism) 8) การเดินทางทางน้ำ (Water-base travel) 9) การ

ท่องเที่ยวเชิงอาหาร (Food tourism) หรือการท่องเที่ยวเชิงอาหารแบบเนิบช้า (Slow food tourism) 10) การท่องเที่ยวเชิงเกษตร (Agrotourism) 11) การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness tourism) 12) การท่องเที่ยวในตัวเมือง (Urban tourism) 13) การท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ (Creative tourism) ขณะที วชิรภรณ์ สุทธิ และ ฉลองศรี พิมลสมพงศ์ (2560 : 5-6) ได้เสนอรูปแบบการสร้างกิจกรรมการท่องเที่ยวแบบ เนิบช้าเชิงสร้างสรรค์โดยใช้ “NAWALL” Model เพื่อสร้างสรรค์กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต และ รสนิยม (Lifestyle) ของนักท่องเที่ยว ได้แก่ 1) นักท่องเที่ยวชอบปล่อยเวลาให้อยู่กับธรรมชาติขณะเดินทาง ท่องเที่ยวและทำกิจกรรม 2) นักท่องเที่ยวต้องการดื่มด่ำไปกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น ศิลปะ วัฒนธรรม และ บรรยากาศที่เพลิดเพลิน 3) นักท่องเที่ยวต้องการค้นหาคุณภาพชีวิตให้เข้ากันได้กับตนเองทั้งทางด้านจิต กาย และจิตวิญญาณ 4) นักท่องเที่ยวชื่นชอบการใช้จินตนาการจากการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ การฟังเสียง การสัมผัส การสูดดม การรับรส และการมองเห็น 5) นักท่องเที่ยวต้องการใช้ชีวิตกลมกลืนไปกับธรรมชาติ ทั้ง ที่พักผ่อน การรับประทานอาหาร และการทำกิจกรรม ต่าง ๆ และ 6) นักท่องเที่ยวที่สนใจการมอย้อนกลับไป ในอดีต ซึ่งมีเรื่องราวต่าง ๆ ที่ยังอยู่ในความทรงจำ

ในการจัดกิจกรรมท่องเที่ยวแบบเนิบช้าเป็นรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวในหลากหลายรูปแบบ ผู้ ศึกษาจึงได้เสนอแนวทางการจัดกิจกรรม ที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ด้านคือ 1) เป็นการท่องเที่ยวที่ นักท่องเที่ยวได้สัมผัสความงามจากธรรมชาติ ที่สร้างความสุข ความสงบทางจิตใจให้เกิดขึ้นได้ (Touching nature) 2) เป็นการท่องเที่ยวที่ นักท่องเที่ยวได้มีโอกาสสัมผัส เรียนรู้วิถีชีวิตชุมชน (Experience community's way of life) 3) เป็นการท่องเที่ยวที่ นักท่องเที่ยวได้มีส่วนร่วมทำกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ (Undertaking creative activity) 4) เป็นการท่องเที่ยวที่ นักท่องเที่ยวได้มีการเดินทางอย่างไม่เร่งรีบ และ ไม่ทำให้เกิดการใช้ทรัพยากรอย่างเกินความจำเป็น รวมทั้งมีส่วนช่วยในการลดคาร์บอนในอากาศลงได้ (Low-carbon travelling) และ 5) การจัดการท่องเที่ยวเพื่อให้นักท่องเที่ยวได้ตระหนักรู้ในคุณค่าของชีวิตรวมทั้งการ สร้างประโยชน์เกื้อกูลทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น สัตว์อื่น และสังคมได้ (Realizing value of life) ดังแสดงในรูปที่ 1



รูปที่ 1 แสดงแนวทางการจัดกิจกรรมท่องเที่ยวแบบเนิบช้า

แนวคิดโพธิจิตในคัมภีร์พุทธศาสนามหายาน

พุทธศาสนานิกายมหายานให้ความสำคัญและมีความเกี่ยวข้องกับ โพธิจิต เป็นอย่างมาก มหายาน แปลว่า พาหนะที่ใหญ่ และ ยานที่สูงที่สุด ซึ่งหมายถึง การเป็นยานที่รับคนได้ทุกประเภท ทุกอาชีพ ทุกวัย รวมทั้งสัตว์โลกทุกรูปทุกนาม เป็นยานที่จะไปถึงพุทธภูมิแล้วสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าได้ (อภิชัย โพธิ์ประสิทธิ์ ศาสตราจารย์, 2539 : 107) และแนวทางแห่งการปฏิบัติเพื่อถึงซึ่งพุทธภูมิการพัฒนาโพธิจิตให้เข้าสู่การเป็นเอกยาน

โพธิจิต เป็นคำ(อิตถิลิงค์)ประสมกันในภาษาสันสกฤต ระหว่าง โพธิ และ จิตตะ คำว่า โพธิ แปลว่า "ตื่น" หรือ "รู้แจ้ง" โดยทั่วไปใช้สถานะของบริบททางพุทธศาสนา เป็นพุทธะหรือคุณสมบัตินทางธรรมที่จะเป็นพุทธะ โดยทั่วไปคำนี้หมายถึง การรับรู้ ความเข้าใจ ความรู้ ปัญญา ความตรัสรู้ และการตื่นรู้ และ คำว่า จิตตะ หรือ จิตตา แปลว่า "ใจ" "หัวใจ" หรือจิตใจ ความนึกคิด ความใส่ใจ ฯลฯ ดังนั้น โพธิจิต จึงหมายถึง จิตใจหรือหัวใจของ(หรือการมุ่งไปสู่) การตื่นรู้หรือการตรัสรู้ ทั้งนี้โพธิจิตถือเป็นแนวคิดสำคัญในพระพุทธศาสนาทั้งในฝ่ายเถรวาท มหายาน และตันตระ แม้ว่าในพุทธศาสนาเถรวาทจะไม่ได้กล่าวถึงโพธิจิตก็ตาม แต่ในนิกายมหายาน และตันทรยานนั้น แนวคิดแบบโพธิจิตได้พัฒนาไปตามแนวจริยธรรมและทางอภิปรัชญา ซึ่งในแนวคิดนี้ถูกมองว่าเป็นสภาวะแห่งความสุขอย่างยิ่ง (มหาสุขะ) (Samye Institute, 2022 : online, Ven. Gayleg Tenzin, Phramaha Anon Ānando, Asst. Prof. Dr., 2019 : 59.)

โพธิจิตเรียกอีกอย่างได้ว่า จิตตรัสรู้ ในพุทธศาสนายุคต้น หมายถึงการตรัสรู้ธรรม รู้ชัดธรรมด้วยจิตและจิตนั้น ประกอบด้วยองค์ธรรมฝ่ายตรัสรู้หรือรู้ชัด ประกอบด้วยพุทธธรรมบารมี 10 และโพธิปักขิยธรรม 37 ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่สำคัญแห่งโพธิทำให้รู้ชัดธรรมที่ลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต เป็นกระบวนการธรรมแห่งอิทัปปัจจยตา หรือหลักปฏิจจสมุบาท 12 อันเป็นกระบวนการที่บูรณาการกับหลักอริยสัจ 4 โดยมี

อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นกระบวนการวิธีที่ทำให้จิตเข้าถึงความรู้อันชัด ความสงบแห่งสังขารทั้งปวง ความสลัดทิ้งอุปธิทั้งปวง ความสิ้นต้นเหตุ วิราคะ นิโรธ และนิพพาน ขณะที่โพธิจิตในแนวคิดของพุทธศาสนามหายาน เป็นคำศัพท์ที่ประดิษฐ์ขึ้นใหม่ มีความหมายเหมือนกับจิตตรัสรู้ในยุคต้น เป็นศัพท์ที่หมายถึง องค์ความรู้ ความเห็น 2 ระดับ และมีปัญญาเป็นองค์ความรู้ระดับโพธิอยู่ทุกระดับ ได้แก่ 1) โพธิปณิธิจิตตะ (สมมติโพธิจิต เป็นโพธิจิตดั้งเดิมมีเมตตากรุณาเป็นแรงจูงใจ โดยปกติแสวงหาความรู้แจ้งเพื่อประโยชน์แก่สรรพสัตว์เป็นวิธีการบ่มเมล็ดพุทธะของเราและสั่งสมบุญเป็นเหตุนำไปสู่รูปพรรณ (นิรมานกาย) ของพระพุทธรูป คือ ความเป็นพระพุทธรูป และ 2) ปรมัตถโพธิจิต เป็นจิตมีปัญญาสูงสุด โดยมีโพธิจิตดั้งเดิมเป็นแรงจูงใจซึ่ง หมายถึง จิตรอบรู้ความว่างอันเป็นธรรมชาติแท้จริงของทุกสิ่งปรากฏ และเข้าถึงความหลุดพ้นเป็นเหตุนำไปสู่รูปแท้ของพระพุทธรูป คือ ธรรมกาย (พระมหาสายัณห์ วิสุทโธ (เทียนครบ) และคณะ, 2561 : 337-340)

จุดมุ่งหมายสูงสุดในคำสอนของพระพุทธศาสนาคือการมุ่งสู่พระนิพพาน คือ การดับของกิเลสและกองทุกข์ทั้งหลาย โพธิจิตจึงมีความหมายในทำนองเดียวกัน พระสูตรมหายานหลายพระสูตรได้กล่าวถึงความสำคัญและการตั้งปณิธานของพระโพธิสัตว์เพื่อปรารถนาโพธิจิต เช่น พระสัทธรรมปุณฑริกสูตร วัชรปรัชญาปารมิตาสูต เป็นต้น ในคัมภีร์โพธิจรยาวตารของศานติเทวะ (ศานติเทวะ, 2559 : ออนไลน์) ได้กล่าวถึงคุณค่าและความสำคัญของโพธิจิต ไว้ดังนี้

“...ท่านทั้งหลายจงยึดเอาสิ่งซึ่งควรค่าอย่างยิ่ง อันชื่อว่าโพธิจิตให้มั่นคง เพราะโพธิจิตนี้สามารถเปลี่ยนร่างที่ไม่สะอาดทั้งหลายให้เป็นร่างแห่งพระพุทธรัตนะอันประมาณค่ามิได้ ท่านทั้งหลายผู้ไม่อยู่ปราศจากโลกียวิสัยเป็นปกติ พึงยึดมั่นในรัตนะคือ โพธิจิต อันพระผู้ทรงเป็นสารถิเอกของโลก ผู้มีปัญญาอันหาประมาณมิได้ ทรงพิจารณาเห็นแล้วว่า มีคุณค่ามากยิ่งขึ้น...”

พระพุทธศาสนามหายานถือว่าการพัฒนาโพธิจิตของสรรพสัตว์มีความสำคัญอย่างยิ่ง และทุกสรรพสัตว์โดยเฉพาะมนุษย์สามารถเข้าถึงโพธิจิตได้ ตามที่เสถียร โพธิ์นันทะ (2543 : 255-258) ได้กล่าวว่า มหายานเชื่อว่าทุกดวงจิตมีสภาวะเดิม บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว กิเลสต่างๆ เป็นเพียงสิ่งภายนอกที่มาท้อหุ้มจิตอันบริสุทธิ์ไว้ เหมือนเมฆบังดวงอาทิตย์ กิเลสก็ไม่ใช่จิต ธรรมชาติของจิตมีความสะอาดหมดจด แต่ขุ่นหมองเพราะมีกิเลสมาเคลือบ จึงกล่าวได้ว่าสรรพสัตว์ในโลกโดยเฉพาะมนุษย์นั้นมีสภาวะความเป็นพุทธะ หรือพุทธภาวะอยู่ในตัว ซึ่งเป็นศักยภาพที่จะหลุดพ้นจากทุกข์ได้เหมือนกับพระพุทธรูปที่กระทำสำเร็จมาก่อน ทุกคนจึงสามารถพัฒนาตนด้วยการบำเพ็ญโพธิจิตตามแนวทางแห่งมหายานเพื่อการบรรลุพุทธภูมิได้ (สุมาลี มหณรงค์ชัย, 2550 : 22-23)

การเข้าถึงโพธิจิตได้นั้นต้องมีแรงปรารถนาหรือมีปณิธานที่มุ่งมั่นในการบำเพ็ญบารมีต่างๆ ดังเช่น ในโพธิจรยาวตารของศานติเทวะได้กล่าวถึงการตั้งความปรารถนาและการบำเพ็ญต่างๆ เพื่อให้เข้าสู่โพธิจิต ว่า

“...เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าย่อมต้องเสริมสร้างโพธิจิตให้เกิดขึ้นเพื่อความสงบสุข ของสัตว์โลกและด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าควรจะศึกษาปฏิบัติซึ่งหลักคำสอนเหล่านั้น ตามคำพร่ำสอนอย่างสมบูรณ์...เมื่อยึดมั่นโพธิจิต

อยู่อย่างนี้แล้ว ผู้มีปัญหาพึงศรัทธาเลื่อมใสเพื่อประโยชน์แห่งความสุขความเจริญ...โพธิจิตนี้ได้เกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้าด้วยเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นเดียวกับคนตาบอดพึงได้รับแก้วมณีจากกองหยากเยื่อฉะนั้น...ยา (คือโพธิจิต) นี้ได้เกิดขึ้นแล้วเพื่อทำลายมฤตยูแห่งสัตว์โลกให้พินาศไป เป็นขุมทรัพย์อันไม่เสื่อมสลายที่สามารถบรรเทาเบาบางความยากจนขัดสนของสัตว์โลกให้หมดไป โพธิจิตนี้เป็นเภสัชอันประเสริฐเลิศล้ำ ที่สามารถขจัดความเจ็บปวดรวดร้าวของสัตว์โลกให้ลดน้อยลง เป็นพอกุษาสำหรับพักผ่อนหย่อนจิตของสัตว์โลกที่เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า จากการเดินทางตามมรรควิถีชีวิตตน...” (Shanti Deva, 2022 : online)

ในพระสัทธรรมปุณฺทริกสูตร กล่าวถึงการแสดงพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าว่าด้วยอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์สมันตรมุขปิรวรรต “เมื่อแสดงธรรมจบลงยังผลให้สรรพสัตว์ทั้งแปดหมื่นสี่พันที่ประชุมกันอยู่นั้นต่างบังเกิดอนุตรสัมมาสัมโพธิจิตอันหาเปรียบมิได้โดยทั่วกัน” (พระกุมารชีวะ (กนกพร นุ่มทอง และเกวลิ เพชราทิพย์, แปล), 2564 : 53)

โพธิจิตในมหายาน เป็นการรวมลักษณะเฉพาะที่สนับสนุนกัน 2 ลักษณะคือ 1) ความตั้งใจมุ่งมั่นที่จะสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า และ 2) ความมุ่งมาดปรารถนาที่จะช่วยเหลือสัตว์ทั้งหมด (พระมหาสาयณ์ท์ วิสุทโธ (เทียนครบ), และคณะ, 2561 : 343-344.) ดังนั้นสาระหลักที่สำคัญของโพธิจิตก็คือ การปฏิบัติเพื่อตนเองในการเข้าถึงพุทธภูมิ และการช่วยผู้อื่น ซึ่งเป็นหลักการของพระโพธิสัตว์ แต่การเข้าถึงโพธิจิตได้นั้นจะต้องมีการฝึกฝนจิตของตนด้วยการทำให้เกิดความว่าง (สุญญตา) (Nagarjuna's Bodhicittavivarana, 2023 : online) หรือการไม่ยึดติดในอัตตา ตามที่ปรากฏในวัชรเจติกปรัชญาปารมิตาสูต (อัมมันทา สามเณรี, 2545 : 4-20) พระพุทธเจ้าได้แสดงพระธรรมเทศนาว่ากล่าวถึงการฝึกฝนตนเพื่อพัฒนาโพธิจิต โดยไม่ให้ยึดติดในอัตตาทั้งหลายในสิ่งที่เรียกว่า อายตนะ ในธรรมหรืออธรรม หรือในทุกสิ่ง เพราะทุกสิ่งนั้นไม่มีอยู่จริง และเมื่อผู้ปฏิบัติได้เข้าสู่โพธิจิตแล้วก็จะรู้ เชื่อ และเข้าใจในสรรพสิ่งว่าไม่ควรยึดถือในธรรมลักษณะที่อยู่ในจิต ดังนี้

“...แม้ว่าจำนวนสรรพสัตว์ที่เข้าสู่นิพพานจะมีจำนวนมากมายมหาศาลนับจำนวนมิได้ แต่ก็ป็นจริงที่ไม่มีใครเลยที่จะเข้าสู่พระนิพพาน ทำไม่จึงเป็นเช่นนั้น สุกฤติ? เพราะว่าหากพระโพธิสัตว์ยังยึดมั่นในลักษณะอันไม่เที่ยงแท้แห่งอัตตา บุคคล สัตว์และชีวิต เขาก็ยังไม่ใช่พระโพธิสัตว์ (ที่แท้จริง) ...ธรรมะนี้เป็นสากล ไม่ฝักใฝ่ฝ่ายใด จึงเรียกว่าการตรัสรู้อันยิ่ง การปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เป็นอิสระจากการยึดติดเกาะเกี่ยวในอัตตา บุคคล สัตว์และชีวิต เช่นนี้ย่อมนำไปสู่การเข้าถึงการตรัสรู้อันยิ่ง ...บุคคลที่ได้พัฒนาอนุตรสัมมาสัมโพธิจิต จึงพึงรู้ เชื่อ และเข้าใจในสรรพสิ่ง เขาไม่ควรยึดถือในธรรมลักษณะที่อยู่ในจิต ...”

โพธิจิตถือเป็นปณิธานสำคัญของพระโพธิสัตว์ในการโปรดสรรพสัตว์ มุ่งสู่พุทธภูมิเพื่อชนสัตว์ให้พ้นทุกข์จนหมดสิ้น วิมลเกียรติยศสุต (เสถียร โพธิ์นันทะ, 2552 : 3) ได้กล่าวถึงการบรรลุวิสุทธิภูมิของพระโพธิสัตว์ก็คือ โพธิจิต การเข้าถึงได้นั้นก็ด้วยการบำเพ็ญบารมี การดำเนินชีวิตของพระโพธิสัตว์หลังจากที่ได้ตั้งปณิธานให้แก่ตนเองแล้วจะต้องบำเพ็ญบารมี(ปารมิตา) เบื้องต้น 6 ประการ ซึ่งเมื่อพระโพธิสัตว์บำเพ็ญบารมีทั้ง 6 อย่างเต็มบริบูรณ์แล้วก็ย่อมจะบรรลุโพธิจิตได้ ได้แก่ ทานบารมี ศีลบารมี กษานติ (ขันติ)บารมี วิริยบารมี

ชยาน(สมาธิ)บารมี และปัญญาบารมี ทั้งนี้ 1)ทานบารมี ศีลบารมี มีคุณในการกำจัดความโลภ การให้ทานมี 3 ชนิดคือ วัตถุทาน อภัยทานและธรรมทาน โดยที่ธรรมทานเป็นเลิศกว่าทุกทานเพราะเป็นการให้ปัญญาแก่ตนเองและผู้อื่น 2) ศีลบารมีจะเป็นเครื่องวิรัติให้ไม่ทำความชั่วและต้องสอนสัตว์ทั้งหลายให้ไม่ทำความชั่วด้วย 3) วิริยบารมีและขันติบารมี มีคุณในการช่วยให้ต่อสู้กับอุปสรรคที่เป็นเครื่องกีดขวางต่อการบรรลุธรรมได้ วิริยบารมีคือความเพียรในการปฏิบัติเพื่อให้ก้าวไปสู่คุณธรรมในเบื้องสูงได้ 4)ขันติบารมี คือความอดทนที่พระโพธิสัตว์ต้องบำเพ็ญให้เกิดมี ในการต้องผจญกับอุปสรรคที่อาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมหรือกิเลสในตัว 5) สมาธิบารมีและปัญญาบารมี เป็นสิ่งช่วย ไม่เกิดความหลง สมาธิบารมี เป็นเครื่องสงบระงับความหวั่นไหวของจิตต่อโลกธรรม 6) ปัญญาบารมีเป็นเครื่องสร้างความเห็นที่ถูกตรงหรือสัมมาทิฐิให้เกิดมีขึ้น (เสถียร โภธินันทะ, 2552 : 3, 2548 : 6 และ อภิชัย โพธิ์ประสิทธิ์ศาสตร์, 2539 : 107-139)

พระโพธิสัตว์ยังมีคุณสมบัติหรือคุณธรรม 3 ประการ ที่จะต้องใช้เป็นหลักในการฝึกฝนตน คือ 1) มหากรุณา ได้แก่ ต้องเป็นผู้มีจิตใจกว้างใหญ่ มีจิตใจกรุณาอย่างไม่มีขอบเขต 2) มหาปัญญา ได้แก่ ความเป็นผู้ทันต่อกิเลส ไม่ตกเป็นทาสของกิเลส มีปัญญาเห็นแจ้งในธรรม และ 3) มหาอุบาย ได้แก่ ความเป็นผู้ฉลาดในการช่วยเหลือสรรพสัตว์ ใช้กุศโลบายเพื่อขจัดทุกข์ให้สรรพสัตว์ (สุวิญ รักษัตย์, 2555 : 97-98) ทั้งบารมี 6 และคุณธรรม 3 นี้เป็นแนวปฏิบัติที่บุคคลทุกคนสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางการดำเนินชีวิต

แนวทางปลูกฝังโพธิจิตในกิจกรรมการท่องเที่ยวแบบเนิบช้าวิถีพุทธ

ในการปลูกฝังโพธิจิตในกิจกรรมการท่องเที่ยวแบบเนิบช้าวิถีพุทธ ผู้ศึกษาได้นำแนวคิดกิจกรรมการท่องเที่ยวแบบเนิบช้า และแนวคิดการพัฒนาโพธิจิตของพระโพธิสัตว์ มาประยุกต์ร่วมกัน จึงเสนอเป็นแนวทางการดำเนินจัดกิจกรรมพัฒนาโพธิจิตเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว ในแนวทางกิจกรรมต่างๆ 3 รูปแบบ คือ

1) โพธิจิตเนิบช้าแบบการให้ (Slow Bodhicitta for giving) เป็นกิจกรรมในระหว่างการเดินทางไปท่องเที่ยว ที่ปลูกฝังเกี่ยวกับการเป็นผู้ให้ การฝึกตนให้รู้จักเสียสละตนเองเพื่อการทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นและสังคม การปลูกฝังการทำดีด้วยการให้ต่าง ๆ เช่น กิจกรรมใส่บาตรพระทำบุญในแหล่งท่องเที่ยว การเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในชุมชน และโรงเรียนในชนบท เช่น การทำกิจกรรมอาสาสมัครทางการเกษตร (ทำนา) เป็นต้น การเป็นอาสาสมัครสอนภาษา สอนพระพุทธศาสนา ประวัติศาสตร์ ศิลปหัตถกรรม ให้แก่นักเรียนตามโรงเรียนต่างๆ การให้บริการเงิน อาหาร ตลอดจนบริจาคของตนเองโดยการเก็บขยะในแหล่งท่องเที่ยว เป็นต้น

2) โพธิจิตเนิบช้าแบบอิมเมมประสบการณ์ (Slow Bodhicitta for delightful experience) เป็นกิจกรรมที่เน้นการสร้างคุณค่า ความหมาย และประสบการณ์แก่นักท่องเที่ยวผ่านกิจกรรมเกี่ยวกับทางศาสนา และกิจกรรมท่องเที่ยวชุมชน เช่น กิจกรรมเดินหรือปั่นจักรยานเที่ยวชมธรรมชาติและชีวิตความเป็นอยู่ในชุมชนหมู่บ้าน เพื่อให้สามารถสัมผัสวิถีชีวิตชุมชนมากขึ้น และการทำบุญหรือกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในวัดในแหล่งท่องเที่ยวนั้น

3) โภธิจิตเนิบช้าแบบเต็มเต็มทางปัญญาและคุณค่าทางสุนทรีย์ (Slow Bodhicitta with Intellectual fulfillment & appreciating aesthetic value) ตามแนวคิดของการท่องเที่ยวแบบเนิบช้า นักท่องเที่ยวจะได้เที่ยวชมและพักผ่อนอย่างมีความสุขในสถานที่ท่องเที่ยวที่เดินทางไป สามารถเก็บเกี่ยวความสุข ความสงบ ท่ามกลางธรรมชาติที่สวยงามนั้น ได้แก่ กิจกรรมที่ให้นักท่องเที่ยวได้มีโอกาสเรียนรู้ในเรื่อง การฝึกทำสมาธิ การฝึกสติด้วยการเล่นโยคะ การเดินจงกรมหรือฝึกการเดินธุดงค์ในระยะทางสั้นๆ ในท่ามกลางความงามของธรรมชาติ รวมทั้งการเข้าร่วมเรียนรู้ทักษะและความรู้ทางภูมิปัญญาจากชุมชนในแหล่งท่องเที่ยววนั้น

จากแนวทางกิจกรรมการท่องเที่ยวแบบเนิบช้าวิถีพุทธนี้ นักท่องเที่ยวจะได้รับประโยชน์ด้านการปลูกฝังโพธิจิต 3 ประการ คือ

1. วิถีแห่งจริยธรรม (Ethical way) คือการได้ประโยชน์ในแนวปฏิบัติด้านคุณธรรมจริยธรรมที่นักท่องเที่ยวสามารถนำมาเป็นแนวประพฤติปฏิบัติตามหลักคุณธรรมจริยธรรมในพุทธศาสนาได้

2) ได้แนวทางแห่งวิถีปฏิบัติตน (Epistemological way) คือประโยชน์ในวิถีแห่งญาณวิทยา นักท่องเที่ยวจะได้แนวทางในการปฏิบัติตน ได้รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเป็นคุณค่าให้แก่ตนเองตามแนวทางแห่งโพธิจิต

3) ก่อให้เกิดการเรียนรู้ความจริง (Metaphysical way) คือการได้รับประโยชน์ในทางอภิปรัชญา นักท่องเที่ยวจะสามารถเรียนรู้ความจริงแท้ในชีวิตได้

แนวทางปลูกฝังโพธิจิตในกิจกรรมการท่องเที่ยวแบบเนิบช้าวิถีพุทธนี้ ก่อให้เกิดการพัฒนาทางจิตในความเป็นจิตแท้เต็ม หรือบ้านเต็มของจิต คือ “โพธิจิต” ที่อยู่ในทุกสรรพสัตว์ตามความเชื่อของพระพุทธศาสนา มหายาน ผู้ศึกษาจึงเสนอเป็นรูปแบบ (Model) เรียกว่า HOME Model คือ การ “ท่องเที่ยวอย่างสุขใจ ฝึกตนเป็นผู้ให้ ไปอย่างมีความหมาย (ด้วยการสร้างประสบการณ์) ทำให้ง่ายไม่ยึดติด” ดังนี้

1. H คือ (Travel) Happiness ท่องเที่ยวอย่างสุขใจ ตามแนวคิดของการท่องเที่ยวแบบเนิบช้า ที่ไม่เร่งรีบเป็นไปเพื่อการพักผ่อน นักท่องเที่ยวจะได้ เที่ยว ชม และพักผ่อน อย่างมีความสุขในแหล่งท่องเที่ยวที่เลือกเดินทางไป เป็นการเก็บเกี่ยวความสุข ความสงบในท่ามกลางธรรมชาติที่งดงามนั้น เช่น การเดินทางมาพักผ่อนชายหาดหัวหิน เป็นการปลูกพลัง ปลูกประโลมตนเอง เริ่มด้วยการให้แก่ตนเองก่อน เพื่อให้พร้อมที่จะส่งต่อและส่งมอบพลังบวกให้แก่ผู้อื่นได้ต่อไป ถือเป็นวิถีแห่งการมีมหากรุณา ในขณะเดียวกันความสุขในชีวิตเกิดขึ้นได้จากการปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีศีล (ศีลบารมี) จากการใช้ชีวิตปกติที่สามารถสัมผัสกับผัสสะต่างๆ ที่มากระทบได้อย่างมีความเป็นปกติ

2. O คือ Offering ฝึกตนเป็นผู้ให้ การทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องการเป็นผู้ให้ เป็นเรื่องของการฝึกตนให้รู้จักเสียสละส่วนตนเพื่อประโยชน์ 3 อย่าง คือ การให้เพื่อประโยชน์ตนการฝึกฝนตนเองให้ไม่ยึดติดในอัตตา

การสร้างประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นและคนรอบข้าง และการสร้างประโยชน์ให้แก่สังคม ผ่านการทำกิจกรรมแบบเนิบช้าวิถีพุทธ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรม เช่น

2.1) การตัดบาตรในเวลาเช้า ในแหล่งท่องเที่ยว เช่น หัวหิน จะมีพระสงฆ์บิณฑบาตบริเวณชายหาด นักท่องเที่ยวสามารถออกมาร่วมตัดบาตรในเวลาอรุณรุ่ง หรือตัดบาตรในสถานที่ในชุมชนท่องเที่ยวร่วมกับบุคคลอื่นในพื้นที่ ที่นอกจากจะได้สร้างบุญและทานแล้ว ยังได้สัมผัสชีวิตชุมชนอีกด้วย

2.2) การเป็นจิตอาสาทำกิจกรรมสอนสรรพความรู้ เช่น การสอนภาษาต่างประเทศ พุทธศาสนา ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม งานฝีมือ ศิลปะ และกิจกรรมนันทนาการต่างๆ แก่นักเรียน ตามโรงเรียนในแหล่งท่องเที่ยว หรือเด็กและเยาวชนในชุมชนท่องเที่ยว จัดเป็นการท่องเที่ยวเชิงอาสาสมัครซึ่งเป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการท่องเที่ยวอย่างสร้างสรรค์(Creative Tourism)

2.3) การมอบสิ่งของและทุนทรัพย์ให้แก่เด็กและเยาวชนที่พักอาศัยในมูลนิธิ ช่วยเหลือต่างๆ ในพื้นที่ใกล้เคียงแหล่งท่องเที่ยว

2.4) การทำบุญ ร่วมทำบุญบริจาคทรัพย์ให้แก่ศาสนสถานต่างๆ ในพื้นที่แหล่งท่องเที่ยว

การจัดกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ บริษัท DMC (Destination Management Company) ผู้วางแผนการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวและนักท่องเที่ยวเอง สามารถเลือกสรรได้ตามความต้องการ ความเหมาะสม กับระยะเวลาและระยะทางการเดินทาง โดยไม่ให้เกิดความเร่งรีบต่อการเดินทาง ไม่เป็นการใช้ทรัพยากรที่สิ้นเปลือง เช่น ใช้การเดินทางด้วยเท้า หรือจักรยานเข้าไปในพื้นที่ หรือพาหนะรับจ้าง การขนส่งสาธารณะที่บริการในพื้นที่ การทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้ให้เป็นบารมีประการแรก คือทานบารมีที่มหายานยกให้เป็นบารมีเริ่มแรกทำให้รู้จักการละความโลภในจิตใจลงได้ โดยเฉพาะในการให้ธรรมทาน คือธรรมและปัญญาความรู้นั้น จะเป็นโอกาสที่ให้ทานที่ยิ่งใหญ่ การจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ทางธรรมและความรู้ทางพุทธศาสนาให้แก่เยาวชน เป็นการปลูกฝังต้นกล้าความดีให้เกิดแก่เยาวชนที่เป็นกำลังของชาติ ซึ่งสามารถจัดในรูปแบบ ทวีรธรรมสัญจร ที่นักท่องเที่ยวเข้าร่วมกิจกรรมธรรม หรือนักท่องเที่ยวทำหน้าที่ในการเผยแพร่ธรรมก็ได้เช่นเดียวกัน

3. M คือ Meaning ไปอย่างมีความหมาย(ด้วยการสร้างประสบการณ์) เป็นกิจกรรมที่เน้นการสร้างคุณค่าความหมายและประสบการณ์ให้แก่นักท่องเที่ยว ผ่านกิจกรรมที่เกี่ยวข้องทางศาสนา ได้แก่ กิจกรรมที่ให้นักท่องเที่ยวได้มีโอกาสเรียนรู้ปฏิบัติสมาธิ ฟีกสติ และเดินธุดงค์ (Meditation and Pilgrim) หรือการฝึกสติด้วยการทำโยคะ ในท่ามกลางบรรยากาศงดงามของแหล่งท่องเที่ยว ด้วยการให้รู้จักการมีสติ จากการฟังเสียงตีหรือเคาะสัญญาณเวลา เพื่อให้สติกลับมาอยู่ที่ตนเอง การฝึกภาวนา สวดมนต์ ทั้งในวัดพุทธฝ่ายเถรวาทหรือสถานปฏิบัติของฝ่ายมหายานที่มีในแหล่งท่องเที่ยว สามารถนำไปใช้ได้เช่นกัน

กิจกรรม **Buddhist Walk Rally** เป็นกิจกรรมสัมพันธ์ที่ให้นักท่องเที่ยวทำร่วมกันเป็นทีม ที่มีความสุข สนุกสนาน ได้ผ่อนคลายความเครียด ให้นักท่องเที่ยวได้รู้จักต้องคิดและวางแผนร่วมกันในการทำงานเป็นทีม เกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมอง ช่วยเสริมสร้างทัศนคติที่ดี มีความกระตือรือร้น และสร้างสายสัมพันธ์เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ที่เหมาะกับการจัดให้กับกลุ่มนักท่องเที่ยว โดยมีโจทย์คือ การเรียนรู้ตนเองตามหลักพุทธศาสนา

กิจกรรมทางพุทธศาสนาต่างๆเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวได้รับการฝึกฝนบารมีต่างๆ ทั้ง ทานบารมี ศีลบารมี ขันติบารมี วิริยบารมี สมาธิบารมี และปัญญาบารมี

4. E คือ Easily ทำให้ง่ายไม่ยึดติด เป็นกิจกรรมเรียนรู้ชุมชน การพักอาศัยอยู่ในชุมชน ตามรูปแบบการท่องเที่ยวโดยชุมชน ที่มีวิถีชีวิตอย่างเรียบง่าย พักอาศัยในที่ที่พักแบบ **Homestay** ปรุงหรือรับประทานอาหารตามแบบวิถีชีวิตในชุมชนนั้นๆ เป็นการปฏิบัติตนให้เป็นผู้อยู่ง่ายเลี้ยงดูง่าย (สุภโร) ดังปรากฏในเมตตสูตร และในมหายานกล่าวถึงการเข้าถึงโพธิจิตด้วยการไม่ยึดติด ไม่มีอัตตา การพักอาศัยหรือการท่องเที่ยวแบบมีส่วนร่วมในชุมชน นอกจากจะได้เรียนรู้คุณค่ามรดกวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่น ยังได้มีโอกาส ละ ความยึดมั่น ถือมั่นในเรื่องความสะดวกสบายแบบชีวิตประจำวันหรือการดำรงอยู่ในสังคมเมืองลงได้ เป็นการฝึกหรือพัฒนาโพธิจิตด้วยกิจกรรมท่องเที่ยวแบบเนิบช้าวิถีพุทธได้อีกประการหนึ่ง

จากรูปแบบกิจกรรมท่องเที่ยวแบบเนิบช้าวิถีพุทธด้วยการจัดกิจกรรมเพื่อการปลูกฝังโพธิจิตตาม HOME Model นี้ แสดงออกตามรูปที่ 2 ดังนี้



รูปที่ 2 แนวทางปลูกฝังโพธิจิตในกิจกรรมการท่องเที่ยวแบบเนิบช้าวิถีพุทธ รูปแบบ HOME Model

สรุป

การท่องเที่ยวแบบเนิบช้าจัดเป็นการท่องเที่ยวกระแสนิยมในขณะนี้ เป็นการท่องเที่ยวทางเลือกแบบคุณภาพ ที่ให้ความสำคัญกับตัวนักท่องเที่ยวเอง ที่สามารถเดินทาง ค้นหา และวางแผนการท่องเที่ยวได้ด้วยตนเอง ด้วยความไม่เร่งรีบในการเดินทางการท่องเที่ยว ความมีอิสระ ดื่มด่ำกับความสงบ เป็นการพักผ่อนอย่างแท้จริงทั้งทางกายและจิต ได้รับประสบการณ์ต่างๆจากแหล่งท่องเที่ยว และพยายามไม่สร้างผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมหรือให้มืออย่างน้อยมาก ซึ่งเมื่อนำมาจัดเป็นการท่องเที่ยวแบบเนิบช้าวิถีพุทธ จะยังมีส่วนสำคัญอย่างมากที่สามารถส่งเสริมคุณภาพ และคุณค่า ทั้งแก่แหล่งท่องเที่ยว และนักท่องเที่ยว ทำให้ประเทศไทยสามารถพัฒนาศักยภาพทางการท่องเที่ยวให้สูงขึ้น ตรงตามแผนการพัฒนากการท่องเที่ยวของประเทศไทย ภายหลังสถานการณ์และความซบเซาทางการท่องเที่ยว การพัฒนาโพธิจิตถือเป็นสิ่งสำคัญของการพัฒนาจิตของมนุษย์ พุทธศาสนมหายานมีความเชื่อว่าทุกดวงจิตมีพุทธภาวะอยู่ในตน มีสภาวะเดิมที่บริสุทธิ์ผ่องแผ้วสามารถพัฒนาตนเองได้เพื่อให้เข้าสู่โพธิจิตด้วยการบูรณาการบารมีและคุณธรรมของพระโพธิสัตว์ที่มุ่งสู่พุทธภูมิเป็นจุดหมายสูงสุด การนำแนวทางปลุกฝังโพธิจิตเข้ามาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการท่องเที่ยวแบบเนิบช้าวิถีพุทธ จึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมการเข้าถึงโพธิจิตให้แก่ผู้คนได้ แนวทางการปลุกฝังโพธิจิตด้วยกิจกรรมการท่องเที่ยวแบบเนิบช้าวิถีพุทธมี 3 รูปแบบ คือ กิจกรรมโพธิจิตเนิบช้าแบบการให้ กิจกรรมโพธิจิตเนิบช้าแบบอิมเมจประสบการณ์ และกิจกรรมโพธิจิตเนิบช้าแบบเติมเต็มทางปัญญาและคุณค่าทางสุนทรีย์ ก่อให้เกิดคุณค่าแก่นักท่องเที่ยวที่จะได้รับประโยชน์ทั้งแนวปฏิบัติในวิถีแห่งจริยธรรม วิถีแห่งการปฏิบัติตน และการเรียนรู้ความจริง จึงได้รูปแบบการปลุกฝังโพธิจิตในกิจกรรมการท่องเที่ยวแบบเนิบช้าวิถีพุทธ ที่เรียกว่า HOME Model ได้แก่ (Travel) Happiness, Offering, Meaning และ Easily เพื่อให้สามารถปลุกฝังโพธิจิตให้นักท่องเที่ยวได้เข้าถึงบ้านเดิมของจิตแห่งพุทธภาวะ เป็นกิจกรรมการท่องเที่ยวชนิด “ท่องเที่ยวอย่างสุขใจ ฝึกตนเป็นผู้ให้ ไปอย่างมีความหมาย(ด้วยการสร้างประสบการณ์) ทำให้ง่ายไม่ยึดติด”

เอกสารอ้างอิง

- กมลวรรณ วิชัยรัตน์. (2565). แนวคิดของ Slow Tourism ที่ช้าๆ ค่อยๆ เยียวยาใจ. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 1 ธันวาคม 2565. แหล่งที่มา <https://tonkit360.com/101203>.
- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. (2020). Slo-Mo-Go Around. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 25 มีนาคม 2565 <https://tatacademy.com/th/articles/article/f8464b1e>
- คณะกรรมการนโยบายการท่องเที่ยวแห่งชาติ. (มปป.) *แผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ พ.ศ. 2564-2565*. (จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา).
- ชลตรงค์ ทองสง. (2558). แนวคิดการพัฒนา Slow Tourism ในประเทศไทย. *วารสารวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*. 12 (2), 1-12.
- ฉัมนันทา สามเณิ (แปลจากอังกฤษเป็นไทย). (2545). *วัชรเจตทิกรปรัชญาปารมิตาสูต*. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์.
- บุญยสฤษฎ์ อเนกสุข. (2560). การท่องเที่ยวเนิบช้า (Slow Tourism): นิยามและแนวคิด Slow Travel : A Concept Survey. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. 8 (1), 26-47.
- พระกุมารชีวะ. (2564). *พระสังฆธรรมปุนฑริกสูตร อวโลกิตศวรรโพธิสัตว์สมันตมุขปริวรรต*. (กนกพร นุ่มทอง และเกวลี เพชรอาทิตย์ แปล). กรุงเทพมหานคร: ศูนย์การแปลคัมภีร์พุทธศาสตร์ไทย-จีน มูลนิธิพุทธรังสี.
- พระมหาสาธิต วิสุทโธ (เทียนครบ), พระมหามิตร ฐิตปณโณ, โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ และธีระพงษ์ มีไธสง. (2561). โพธิจิตในพระพุทธศาสนามหายาน: ศึกษาวิเคราะห์บนฐานพระพุทธศาสนายุคต้น. *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์*. 18 (3), 337-349.
- วัชรภรณ์ สุรกี และ ฉลองศรี พิมลสมพงศ์. (2560). การพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวแบบเนิบช้าในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ กรณีศึกษาเมืองน่าน ประเทศไทย และเมืองหลวงพระบาง ประเทศ สปป.ลาว. *วารสารเทคโนโลยีภาคใต้*. 10 (1), 1-9.
- ศานติเทวะ. (2559). โพธิจรรยาวัตรของศานติเทวะ. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 22 ธันวาคม 2565. แหล่งที่มา: https://blog.thai-sanscript.com/benefits_bodhicitta
- สุมาลี มหณรงค์ชัย. (2550). *พุทธศาสนามหายาน*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ศยาม.
- สุวิญ รักษัตย์. (2555). *พระพุทธศาสนามหายาน*. กรุงเทพมหานคร: บางกอกบล็อก.
- เสถียร โพธิ์นันทะ. (2543). *ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยวิทยาลัย.
- เสถียร โพธิ์นันทะ. (2548). *ปรัชญามหายาน*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยวิทยาลัย.
- เสถียร โพธิ์นันทะ. (2552). *วิมลเกียรติคุณเทสสุต*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยวิทยาลัย.

- อภิชาต โปธิประสิทธิ์ศาสตร์. (2539). *พระพุทธานามายาน*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: สภา
การศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย.
- Dickinson, J.E., Lumsdon, L. & Robbins, D. 2011. Slow travel: issues for tourism and climate
change. *Journal of Sustainable Tourism*. 19 (3), 281-300.
- Nagarjuna's Bodhicittavivarana. (2023). Bodhicittavivarana Exposition of Bodhicitta
attributed to Nagarjuna (a critique of Vijnanavada). *Online*. Retrieved January 2,
2023. From: http://web.mit.edu/metta/www/readings/nagarjuna_bodhicittavivarana_verses.pdf.
- Samye Institute. (2022). Bodhicitta. *Online*. Retrieved January 2, 2023. from <https://samyeinstitute.org/wiki/bodhicitta>.
- Shanti Deva. (2022). The Bodhicaryavatara of Santidev. *Online*. Retrieved January 2, 2023.
from <https://shantideva.net>.
- Ven. Gayleg Tenzin, Phramaha Anon Ānando, Asst. Prof. Dr.. 2019. The Concept of
Bodhicitta in Mahāyāna Sūtras. *The Journal of International Association of Buddhist
Universities*. 12 (1), 55-66.