

แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน
อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

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

พระอุดมรัต อุตตโม (ร่มจันทร์)¹ และ พระมหาพงศ์ทราทิศ สุธีโร²

^{1,2} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีลำช้าง จังหวัดเลย ประเทศไทย

Phra Udomrat Uttamo (Romjan)¹ and Phramaha Pongtaratid Sutheero²

^{1,2} Mahamakut Buddhist University, Sri Lanchang Campus, Loei, Thailand

Corresponding Author E-mail: udomratrom99@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย (2) ศึกษาหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ (3) วิเคราะห์แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 15 รูป/คน ได้แก่ พระสงฆ์ นักวิชาการ และประชาชนทั่วไป ผลการวิจัยพบว่า 1) ความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในตำบลนาอานสอดคล้องกับหลักภavana 4 คือการรับรู้ ตระหนักรู้ในตนเอง ชาวบ้านมีความสามารถสังเกตอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ดี มีการควบคุมอารมณ์ลดความโกรธและพฤติกรรมเสี่ยง มีทัศนคติเชิงบวก ผู้ให้ข้อมูลมองปัญหาตามความเป็นจริง เชื่อว่าทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ และการฝึกสมาธิและสติ ที่เด่นชัด เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ เจริญสติ ช่วยเสริมความสงบและความมั่นคงทางใจ 2) หลักภavana 4 คือระบบพัฒนาตนเองอย่างองค์รวม ได้แก่ กายภavana ศีลภavana จิตตภavana และปัญญาภavana ซึ่งเป็นฐานสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ที่ส่งผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของชาวพุทธในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน และ 3) แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในตำบลนาอาน เกิดจากการบูรณาการหลักภavana 4 เข้ากับวิถีชีวิตจริง คือการเสริมการตระหนักรู้ในตนเองผ่านการเดินจงกรม ดูลมหายใจ และกิจกรรมชุมชน การส่งเสริมการควบคุมอารมณ์ผ่านการรักษาศีลและใช้เมตตาเป็นหลัก การทำจิตให้มั่นคง สงบ ลดความเครียดผ่านการสวดมนต์นั่งสมาธิ และสร้างความเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้งด้วยปัญญา ผ่านการฟังธรรมและการเห็นเหตุปัจจัยของทุกข์

คำสำคัญ : ความเข้มแข็งทางจิตใจ, ภavana 4, พุทธศาสนา

Abstract

This study aimed to (1) examine the concepts and theories related to the development of mental strength among Buddhists in Na-An Subdistrict, Mueang Loei District, Loei Province; (2) study the Four Bhāvanās (Mental Developments) in Theravāda Buddhism; and (3) analyze the approach to cultivating mental strength through the Four Bhāvanās among Buddhists in Na-An Subdistrict. This qualitative research employed documentary analysis of relevant academic literature and in-depth interviews with 15 key informants, including monks, scholars, and local laypeople. The findings revealed that 1) the mental strength of Buddhists in Na-An was consistent with the principles of the Four Bhāvanās. Specifically, villagers demonstrated high levels of self-awareness, being able to observe their emotions and behaviors effectively. They practiced emotional regulation by reducing anger and avoiding risky behaviors. They maintained a positive mindset, viewing problems realistically and believing that all problems could be solved. They also engaged regularly in mindfulness and meditation practices such as chanting, sitting meditation, and walking meditation, which enhanced inner peace and emotional stability. 2) The Four Bhāvanās Physical Development (Kāya Bhāvanā), Moral Development (Sīla Bhāvanā), Mental Development (Citta Bhāvanā), and Wisdom Development (Paññā Bhāvanā) functioned as a holistic system of personal development. This framework served as a foundation for building psychological resilience that supports emotional stability at the individual, family, and community levels. 3) The approach to cultivating mental strength among local Buddhists stemmed from integrating the Four Bhāvanās into daily life. Self-awareness was fostered through walking meditation, breath observation, and participation in community activities. Emotional regulation was promoted through the observance of moral precepts and the practice of loving-kindness. Mental stability and stress reduction were achieved through regular chanting and sitting meditation. Finally, deep understanding of life through wisdom was developed by listening to Dhamma talks and contemplating the causes and conditions of suffering.

Keywords: Mental Resilience, The Four Bhāvanās, Buddhism

บทนำ

ในปัจจุบัน สังคมกำลังเผชิญกับวิถีชีวิตที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและการแข่งขันในแทบทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา การทำงาน หรือแม้แต่ความสัมพันธ์ในครอบครัว ทำให้การจัดการกับปัญหาทางอารมณ์และความเครียดกลายเป็นความท้าทายที่หลีกเลี่ยงได้ยากสำหรับการดำรงชีวิตอย่างสมดุลและมีสุขภาพจิตที่ดี หลายคนประสบกับภาวะความเครียดสะสม (วรัญญา กาญจนเนตร และคณะ, 2567) ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตขั้นรุนแรง เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ตลอดจนปัญหาสุขภาพกายที่เกี่ยวข้องกับความเครียดเรื้อรัง การแก้ไขปัญหาดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัยแนวทางที่มุ่งเน้นการดูแลจิตใจจากภายใน ซึ่งหนึ่งในแนวทางที่ได้รับความนิยมมากขึ้นคือการฝึกปฏิบัติทางศาสนาในพุทธศาสนา ภาวนา หรือการฝึกจิตภาวนา ซึ่งหมายถึงการฝึกฝนและพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดความสงบและความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2563) ภาวนา คือการอบรมจิตใจให้เจริญยิ่งขึ้น อันครอบคลุมทั้งการฝึกสติ สมาธิ และการพัฒนาด้านคุณธรรมปัญญา ซึ่งการฝึกภาวนาใน

แต่ละด้านนั้นสามารถส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลักภavana 4 ประการ ได้แก่ กายภavana, ศีลภavana, จิตภavana, และ ปัญญาภavana ซึ่งถือเป็นหลักการสำคัญในการพัฒนาจิตใจให้เกิดความมั่นคงและเข้มแข็งอย่างรอบด้าน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559) อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรม ว่าภavana 4 เป็นกระบวนการพัฒนาที่ครอบคลุมทั้งกาย วาจา และใจ อันประกอบด้วยการพัฒนากาย (กายภavana) การพัฒนาความประพฤติหรือศีล (ศีลภavana) การพัฒนาจิตใจให้มั่นคงสงบ (จิตภavana) และการพัฒนาปัญญาให้รู้เท่าทันโลกและชีวิต (ปัญญาภavana) หลักการดังกล่าวจึงเป็นรากฐานสำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับบุคคลในทุกมิติของชีวิต

แม้การปฏิบัติตามหลักภavana 4 จะได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาจิตใจของคนทั่วไป ทว่าการนำหลักธรรมเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงก็ยังคงประสบปัญหาและอุปสรรคอยู่หลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของชุมชนที่มีปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมแตกต่างกัน ซึ่งส่งผลต่อการฝึกปฏิบัติธรรม (กนกวรรณ ขวัญอ่อน, 2562) ชุมชนตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ที่เป็นพื้นที่ศึกษา ในชุมชนนี้พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจในหลักการภavanaอยู่บ้าง แต่ในการปฏิบัติจริงกลับเผชิญปัญหาหลายด้าน เช่น บางคนขาดความสม่ำเสมอในการฝึกปฏิบัติ บางวัดขาดการสนับสนุนอย่างเพียงพอจากผู้นำชุมชน นอกจากนี้ยังมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนหรือการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องเกิดขึ้น ทำให้ผลลัพธ์จากการฝึกภavanaไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ อีกทั้งชุมชนยังประสบปัญหาขาดแคลนทรัพยากรในการส่งเสริมการปฏิบัติภavana เช่น ไม่มีสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการฝึก หรือขาดผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญในการแนะนำการภavana ส่งผลให้ชุมชนไม่สามารถนำหลักภavana 4 มาปรับใช้อย่างเต็มที่ (พระสุพร คุณธมโม และคณะ, 2565) ได้กล่าวถึงประเด็นนี้ว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามหลักภavana 4 จำเป็นต้องคำนึงถึงการสนับสนุนจากทั้งชุมชนและผู้นำทางศาสนา หากขาดปัจจัยเหล่านี้ก็อาจเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จของการฝึกภavanaในระดับชุมชนได้ ดังนั้น การศึกษาอุปสรรคและผลกระทบที่เกิดขึ้นในการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในชุมชนจึงมีความสำคัญ เพื่อจะได้พัฒนากลยุทธ์หรือแนวทางที่เหมาะสมมาส่งเสริมการฝึกปฏิบัติภavanaให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม สามารถเสริมสร้างจิตใจที่เข้มแข็งให้กับสมาชิกในชุมชน ตลอดจนช่วยให้พวกเขาสามารถรับมือกับปัญหาและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สังคมไทยและสังคมโลกในปัจจุบันกำลังเผชิญกับความท้าทายหลากหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเศรษฐกิจ สังคม หรือปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคใหม่ ๆ ในช่วงที่ผ่านมา (สนุกสิงห์มาตร, 2567) นำหลักภavana 4 มาประยุกต์ใช้ในระดับชุมชนจึงนับเป็นทางเลือกที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการพัฒนาจิตใจและคุณภาพชีวิตของผู้คน จากบริบทปัญหาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวคิดและทฤษฎีในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ แล้วนำหลักการดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ให้เกิดแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในตำบลนาอาน โดยมุ่งเน้นการปฏิบัติตาม หลักภavana 4 เป็นแกนหลักของการพัฒนาตนในทุกมิติ ได้แก่ (1) กายภavana (2) ศีลภavana (3) จิตภavana และ (4) ปัญญาภavana (ที.ปา. 11/307/198) (กรมการศาสนา, 2525) ตามที่มีปรากฏในพระไตรปิฎก ทั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามหลักภavadังกล่าวในชีวิตประจำวันของชาวพุทธ ตลอดจนศึกษาปัจจัยที่เอื้อหรือเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จในการนำหลักภavana 4 ไปใช้จริง เพื่อที่จะได้เสนอแนวทางที่มีประโยชน์ในการส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในชุมชนอย่างยั่งยืน คาดว่า

ผลการวิจัยครั้งนี้จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมในชุมชน และยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่ตำบลนาอานได้ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย
2. เพื่อศึกษาหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อวิเคราะห์แนวทางการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) เพื่อรวบรวมข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการปฏิบัติภavana และความเข้มแข็งทางใจของชาวบ้านในพื้นที่ วิจัยในลักษณะกรณีศึกษาเฉพาะชุมชนตำบลนาอาน จังหวัดเลย ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตพื้นที่แบบเจาะจงให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มเป้าหมายคือ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 15 รูป/คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่มย่อย ได้แก่ (1) ผู้นำทางศาสนา คือ พระสงฆ์ระดับเจ้าอาวาส/พระผู้ใหญ่ในชุมชน 3 รูป (2) ผู้รู้ทางศาสนาและสุขภาพจิต นักวิชาการพุทธศาสตร์ นักจิตวิทยาหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะจิต 3 คน และ (3) ประชาชนทั่วไป ในตำบลนาอานที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรมเป็นประจำหรือมีประสบการณ์ตรง 9 คน การเลือกผู้ให้ข้อมูลใช้วิธีการแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยพิจารณาผู้ที่คาดว่าจะให้ข้อมูลเชิงลึกที่เกี่ยวข้องกับประเด็นวิจัยได้มากที่สุด

เครื่องมือและการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก จากกรอบแนวคิดหลักภavana 4 โดยมีคำถามหลักครอบคลุม 3 ด้านตามวัตถุประสงค์ ได้แก่ (1) สภาพความเข้มแข็งทางใจและวิถีชีวิตของคนในชุมชน (2) ความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติตามหลักภavana 4 ของชาวบ้าน และ (3) ข้อเสนอแนะแนวทางการนำหลักภavana 4 มาสร้างความเข้มแข็งทางใจในระดับบุคคลและชุมชน ผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บข้อมูลภาคสนามในตำบลนาอาน ระหว่างเดือนกรกฎาคม – สิงหาคม 2568 โดยขอความร่วมมือผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายทำการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล ใช้เวลาประมาณ 60 – 90 นาทีต่อราย ทำการบันทึกเสียงและจดบันทึกภาคสนามประกอบเพื่อความถูกต้องครบถ้วนของข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล หลังจากถอดความการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยใช้วิธีวิเคราะห์เชิงพรรณนา (descriptive analysis) และการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) โดยอ้างอิงกรอบมิติภavana 4 ได้แก่ กายภavana (พัฒนากาย) ศิลภavana (พัฒนาศีล) จิตตภavana (พัฒนาจิต) และปัญญาภavana (พัฒนาปัญญา) ซึ่งหมายถึงการฝึกอบรม

ตนเองทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ตามงานวิชาการเหล่านี้พบว่า การฝึกปฏิบัติภาวนาแต่ละประการจะส่งเสริมมิติต่าง ๆ ของความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) ทักษะคิดเชิงบวก (Positive Mindset) และการฝึกสมาธิและสติ (Mindfulness & Meditation) ดังจะวิเคราะห์ต่อไป ในการจัดหมวดหมู่ประเด็นที่ได้จากข้อมูลเพื่อวิเคราะห์เชิงลึกในแต่ละมิติ นอกจากนี้ ยังได้วิเคราะห์เนื้อหาตามประเด็นย่อยที่ตอบวัตถุประสงค์การวิจัยทั้งสามข้อของสนวิจัย แล้วจึงสรุปภาพรวมเชิงบูรณาการที่เชื่อมโยงข้อมูลทั้งหมดเข้าด้วยกัน ผลการวิเคราะห์ผ่านกระบวนการดังกล่าวได้รับการตรวจสอบความถูกต้อง มาเปรียบเทียบกับข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ทั้งเอกสาร งานวิจัย และข้อมูลภาคสนาม เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการสรุป นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์เบื้องต้นปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับข้อเสนอแนะ ก่อนปรับแก้และเรียบเรียงเป็นรายงานฉบับสมบูรณ์

ผลการวิจัย

งานวิจัยนี้นำเสนอผลการศึกษาออกเป็น 3 ส่วนหลักตามวัตถุประสงค์การวิจัย ได้แก่ (1) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย (2) เพื่อศึกษาหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท (3) เพื่อวิเคราะห์แนวทางการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภาวนา 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัด ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในพื้นที่สามารถอธิบายได้โดยใช้ทฤษฎีด้านจิตวิทยาสมัยใหม่สอดคล้องร่วมกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา โดยประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ 1. การรับรู้และความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีทักษะการสังเกตตนเอง เข้าใจอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตน สอดคล้องกับวิถีปฏิบัติทางศาสนา เช่น การไตร่ตรอง พิจารณากายใจในชีวิตประจำวัน 2. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) ชาวพุทธในตำบลนาอานใช้สติ สมาธิ และหลักธรรม เช่น ความอดทน อภัยทาน และเมตตา ในการยับยั้งความโกรธ ความเครียด และการตอบสนองทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม 3. การมีทัศนคติเชิงบวก (Positive Mindset) พบว่ามีการมองโลกตามความเป็นจริงพินิจด้วยเมตตา และรู้จักวางใจต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เชื่อว่าปัญหาเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย จึงมองปัญหาอย่างสร้างสรรค์และเข้าใจธรรมชาติของชีวิตมากขึ้น 4. การฝึกสมาธิและสติ (Mindfulness & Meditation) เป็นกระบวนการที่พบอย่างเด่นชัดในชุมชน ทั้งการสวดมนต์ เจริญสติ เดินจงกรม และนั่งสมาธิ ซึ่งช่วยให้มีจิตมั่นคง สงบ และสามารถรับมือความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสรุป ชาวพุทธในพื้นที่ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติศาสนาในชีวิตประจำวันซึ่งเชื่อมโยงโดยตรงกับทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกและการบริหารอารมณ์ได้ดี

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการศึกษาพบว่าหลักภาวนา 4 เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมครอบคลุมทั้งกาย วาจา ใจ และปัญญา ได้แก่ 1. กายภาวนา คือ การอบรมพัฒนากายให้สงบ มีวินัย รู้เท่าทันความเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นพื้นฐานของการมีสติ 2. ศีลภาวนา คือ การพัฒนาความประพฤติ วินัย และการอยู่ร่วมกับ

ผู้อื่นอย่างไม่เบียดเบียน ช่วยให้จิตใจสงบและลดความขัดแย้งในสังคม 3.จิตตภาวนา คือ การฝึกจิตให้มั่นคง มีสมาธิ รู้เท่าทันอารมณ์ของตน เป็นเครื่องมือสำคัญในการคลายความทุกข์ทางใจ 4.ปัญญาภาวนา คือ การฝึกให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง เช่น เห็นเหตุปัจจัย เห็นความไม่เที่ยง และสามารถวางใจต่อสิ่งต่าง ๆ ด้วยปัญญา เมื่อศึกษาหลักภาวนา 4 เทียบกับกระบวนการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า ทั้งสองชุดความรู้สะท้อนโครงสร้างการพัฒนามนุษย์ที่สอดคล้องกันอย่างเป็นระบบ ที่เริ่มต้นจากกาย ไปสู่ศีล จิต และลงลึกสู่ปัญญา ซึ่งเทียบได้กับแนวคิดการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจตามลำดับขั้นพัฒนาอารมณ์และสติปัญญา

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 จากการศึกษาพบว่าแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย เกิดจากการบูรณาการภาวนา 4 เข้ากับวิถีชีวิตจริง และสะท้อนเป็นแนวปฏิบัติสำคัญ ดังนี้ 1. กายภาวนา เสริมการตระหนักรู้ในตนเอง และสมดุลกายใจ ชาวบ้านและพระสงฆ์มักใช้การเดินจงกรม การฝึกหายใจ การประกอบกิจของวัด และงานชุมชนเป็นพื้นที่ฝึกสติในกาย ช่วยให้รู้เท่าทันความตึงเครียดและผ่อนคลาย 2. ศีลภาวนา เสริมการควบคุมอารมณ์ และทัศนคติเชิงบวก การรักษาศีล 5 การพูดดี ทำดี และการใช้เมตตาเป็นหลักประจำวัน ทำให้ชุมชนมีความสงบ ลดความขัดแย้ง และช่วยให้ผู้ปฏิบัติควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น 3. จิตตภาวนา พัฒนาจิตที่มั่นคง มองโลกตามจริง การสวดมนต์ นั่งสมาธิ การเจริญเมตตาภาวนา และการระลึกถึงสภาวะจิตของตนเอง ช่วยลดความเครียด ทำให้มีทัศนคติที่ดี และสามารถจัดการปัญหาอย่างมีสติ และ 4. ปัญญาภาวนา พัฒนาทัศนคติและความเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง การฟังธรรม สนทนาธรรม และการเรียนรู้หลักภาวนา ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถวางใจต่อความทุกข์ เห็นเหตุปัจจัย เข้าใจความจริงของชีวิต จึงเกิดความมั่นคงทางจิตใจ

โดยสรุป กระบวนการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย เกิดจากการปฏิบัติภาวนา 4 แบบองค์รวม ซึ่งเสริมกำลังใจและความแข็งแกร่งทางอารมณ์ ทั้งในระดับกาย พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา โดยความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นมิได้เกิดจากทฤษฎี แต่เกิดจากวิถีปฏิบัติที่ชุมชนยึดถือมาอย่างยาวนาน แต่ละมิติของหลักภาวนาสันับสนุนองค์ประกอบทั้งสี่ของความเข้มแข็งทางจิตใจในลักษณะเฉพาะตัว เช่น กายภาวนาช่วยฝึกการตระหนักรู้ทางกาย และการฝึกสติในกิจกรรมทางกาย ศีลภาวนาสันสนับสนุนวินัยตนเองและลดปัญหาความขัดแย้ง ส่งผลให้อารมณ์สงบขึ้น จิตตภาวนาเป็นการฝึกสติสมาธิโดยตรง ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์และมีทัศนคติเชิงบวกต่อปัญหาได้ดี ส่วนปัญญาภาวนาช่วยให้การทำงานอย่างมีเหตุมีผล สร้างความรู้แจ้งและความเข้าใจในชีวิต การตระหนักรู้ระดับจิตใจ ซึ่งช่วยลดความวุ่นวายทางอารมณ์ และเสริมสร้างมุมมองชีวิตเชิงบวก งานวิจัยทางวิชาการได้ชี้ว่า สมาธิและการฝึกสติ ที่เป็นส่วนหนึ่งของจิตตภาวนา มีประสิทธิภาพในการช่วยลดภาวะเครียดทางจิตและควบคุมอารมณ์ได้ดี แนวทางต่าง ๆ ข้างต้นเน้นการดำเนินการควบคู่กันทั้งใน ระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน กล่าวคือ ในระดับบุคคลทุกคนควรเริ่มเปลี่ยนแปลงตนเองตามหลักภาวนา 4 ให้ตนเองมีจิตใจที่เข้มแข็งเสียก่อน ระดับครอบครัวควรร่วมกันสร้างสภาพแวดล้อมในบ้านที่อบอุ่นด้วยคุณธรรม หล่อหลอมลูกหลานให้เติบโตมาอย่างมีภูมิคุ้มกันทางใจ และระดับชุมชนให้ทุกภาคส่วนประสานมือกันส่งเสริมกิจกรรมที่เกื้อหนุนพลังใจของประชาชน หากดำเนินการไปพร้อม ๆ กันเช่นนี้อย่างต่อเนื่องยาวนาน จะเกิด ผลสัมฤทธิ์ร่วม คือชุมชนโดยรวมมีความเข้มแข็งทางจิตใจจากรากฐานภายในที่มั่นคงสมดุล

อภิปรายผล

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยที่ได้รับ ผู้วิจัยได้อภิปรายเชื่อมโยงกับแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้ดังนี้

แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ผลการศึกษาครั้งนี้ยืนยันแนวคิดเชิงพุทธว่า การพัฒนามนุษย์เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นควรเป็นไปอย่างองค์รวม ครอบคลุมทั้งด้านความเข้มแข็งทางจิตในมิติต่าง ๆ ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การควบคุมอารมณ์ ทศนคติบวก การฝึกสมาธิและการมีสติ ซึ่งสอดคล้องกับหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนา ผลการสัมภาษณ์พบว่าชาวบ้านให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านทั้ง 4 ด้านนี้ควบคู่กัน เช่น เห็นว่าการดูแลสุขภาพกายเป็นพื้นฐานแรกของจิตใจที่เข้มแข็ง (กายภavana) การประพาสธรรมมีศีลธรรมช่วยสร้างความรู้สึกลดทุกข์และไว้วางใจกันในชุมชน (ศีลภavana) การทำสมาธิภาวนาทำให้จิตใจสงบมั่นคงควบคุมอารมณ์ได้ดี (จิตตภavana) และการฝึกปัญญาทำให้รู้เท่าทันความจริงของชีวิต ยืดหยุ่นปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงได้ (ปัญญาภavana) แนวทางการพัฒนาจิตใจแบบองค์รวมนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสมพงษ์ ปัญญาโร และคณะ (2555) ที่ระบุองค์ประกอบ 4 ประการในการสร้างความเข้มแข็งทางใจ ได้แก่ (1) การรู้สึกดีกับตนเอง (2) การจัดการชีวิตได้ (3) การมีสายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน และ (4) การมีจุดหมายในชีวิต ซึ่งสามารถเทียบเคียงกับมิติทั้งสี่ของภavana 4 กล่าวคือ การรู้สึกดีกับตนเองและจัดการชีวิตได้ย่อมเกิดขึ้นเมื่อบุคคลพัฒนาด้านกาย ศีล จิต จนเกิดความภูมิใจและระเบียบวินัยในชีวิตตน ขณะเดียวกันสายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุนและจุดหมายชีวิตก็เกี่ยวเนื่องกับการมีคุณธรรมและปัญญาเป็นเข็มทิศนำทางชีวิต ดังนั้นผลวิจัยนี้จึงสอดคล้องกับแนวคิดข้างต้นว่า ความเข้มแข็งทางใจเกิดจากการพัฒนาด้านรอบด้าน ทั้งทางกายภาพ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณพร้อม ๆ กัน

ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) การฝึกภavana 4 ช่วยเสริมการตระหนักรู้ตนเอง โดยเฉพาะในด้านกายและจิตใจ เมื่อฝึกกายภavana ผู้ปฏิบัติจะฝึกสังเกตความต้องการและสภาพร่างกายของตนเองอย่างมีสติ เช่น ตระหนักรู้การใช้อิทธิฤทธิ์ทั้งห้าอย่างพอดี ซึ่งเพิ่มความตระหนักรู้ต่อสภาพทางกายได้ดี ในทำนองเดียวกัน การฝึกจิตตภavanaช่วยให้บุคคลทราบอารมณ์และความคิดของตน จิตใจยิ่งมั่นคงและมีสมาธิจึงสามารถสังเกตตนเองได้ชัดเจน ตามแนวคิดทฤษฎีของ Goleman (1995) นอกจากนี้ ศีลภavanaและปัญญาภavanายังเน้นการใคร่ครวญพฤติกรรมและความเป็นไปของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการตระหนักรู้ตนเองในจิตวิทยาสมัยใหม่ที่เน้นการสังเกตและเข้าใจตนเอง (self-reflection) อย่างรอบด้าน

ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) หลักภavana 4 เกี่ยวข้องโดยตรงกับการจัดการอารมณ์ ตลอดจนจิตตภavanaเน้นฝึกสมาธิและความอดทน ทำให้จิตใจมีความมั่นคง ไม่หวั่นไหวง่ายต่ออารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับการควบคุมอารมณ์ตามทฤษฎีจิตวิทยาในงานวิจัยของ เพ็ญภา กุลนาคดล (2563) ที่กล่าวถึงความสามารถในการรับรู้ และปรับเปลี่ยนอารมณ์ตนเองให้เหมาะสม ทั้งการมีสติเพื่อไม่ตอบสนองต่อความ

โกรธหรือความกังวลทันที ศิลปาวน่ายังก่อให้เกิดจิตสำนึกทางศีลธรรม ทำให้หลีกเลี่ยงการกระทำที่ก่อให้เกิดความรู้สึกผิดหรือความขุ่นข้องใจ การรักษาจิตใจจึงช่วยลดความขัดแย้งภายในและควบคุมอารมณ์ได้

ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับทัศนคติเชิงบวก (Positive Mindset) ในหลักภาวนา 4 ส่งเสริมทัศนคติและความคิดเชิงบวกได้ ด้วยปัญญาภาวนาเน้นการฝึกมองโลกตามความเป็นจริงและปล่อยวางความทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่น การปล่อยวางนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีใจปลอดโปร่ง มองเห็นทางออกและโอกาสในภาวะวิกฤต ซึ่งใกล้เคียงกับแนวคิดในงานวิจัยของ กรรวิภาร์ หงส์งาม (2561) ที่สนับสนุนให้มองแง่ดี คิดบวก และใช้ประโยชน์จากอุปสรรคเป็นโอกาส ตลอดจนศิลปภาวนา ยังช่วยให้มีความรู้สึกดีต่อสังคมและผู้อื่น สร้างบรรยากาศจิตใจที่ดี อันส่งผลให้มีมุมมองเชิงบวกมากยิ่งขึ้น

ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการมีสติและการทำสมาธิ (Mindfulness & Meditation) ในหลักภาวนา 4 รวมถึงการฝึก สติในทุกมิติ ตั้งแต่สติในการรับรู้กายภายนอก จากการฝึกกายภาวนา สติในการวางตนที่เหมาะสมจากศิลปภาวนา ไปจนถึงสติและสมาธิจากจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา อย่างที่พบว่า ปัญญาภาวนา ย้ำถึงการมีสติในการดำรงชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับคำจำกัดความในวิชาจิตวิทยาว่า Mindfulness คือการใส่ใจอย่างมีสติถึงประสบการณ์ปัจจุบันโดยไม่มีการตัดสิน สอดคล้องกับงานวิชาการของ หทัยรักษ์ สุโพธิ์ทอง (2566) การฝึกภาวนา 4 จึงเทียบเท่าการฝึกสติ ให้ค่อย ๆ บ่มเพาะขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติเองอย่างเป็นระบบ

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับหลักไตรสิกขาและแนวคิดพุทธจิตวิทยาว่าด้วยการพัฒนาจิตตามลำดับขั้นตอน เริ่มจากศีล สมาธิ สู่วิปัสสนาปัญญา กล่าวคือ การมีพื้นฐานครองตนในศีลธรรมและสุขภาพกายที่ดี จะเอื้อให้สามารถพัฒนาสมาธิจิตที่มั่นคง และท้ายที่สุดนำไปสู่ปัญญาญาณที่เห็นตามความเป็นจริง ผลการสัมภาษณ์สะท้อนหลักการนี้อย่างชัดเจน เช่น ชาวบ้านเชื่อว่าการมีสุขภาพกายดีและประพฤติดี ช่วยให้จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน เป็นฐานให้เจริญสมาธิและสติได้ง่ายขึ้น จากนั้นจึงเกิดปัญญารู้เท่าทันโลกตามมา ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พระมหาธนวุฒิ ญาณโสภณ (2566) ที่ได้ทบทวนแนวคิดการพัฒนาจิตตามหลักภาวนา 4 และเสนอว่า การพัฒนากายภาวนา ได้แก่การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัย และดำรงชีวิตอย่างไม่ประมาท ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีความมั่นคงทางอารมณ์เป็นพื้นฐาน การพัฒนาศิลปภาวนา คือการฝึกควบคุมพฤติกรรมกายวาจาให้สุจริต มีวินัย และเคารพกฎระเบียบ ซึ่งจะปลูกฝังศรัทธาในคุณความดีและสร้างความเชื่อมั่นใจในการดำเนินชีวิต การพัฒนาจิตตภาวนา หมายถึงการฝึกสติสมาธิอย่างสม่ำเสมอจนเกิดกำลังใจที่เข้มแข็งไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งรบกวน และการพัฒนาปัญญาภาวนา คือการใช้ความคิดพิจารณาอย่างมีเหตุผลตามความเป็นจริง อันจะช่วยให้ตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องเที่ยงธรรม เมื่อเทียบกับบริบทของชุมชนตำบลนาอาน จะเห็นได้ว่าชาวบ้านนำหลักการเหล่านี้มาใช้จริงในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายและทำงานอย่างพอเพียง (กายภาวนา) การรักษาศีลและวินัยทางสังคม (ศีลภาวนา) การสวดมนต์ทำสมาธิเป็นประจำ (จิตตภาวนา) ตลอดจนการใช้เหตุผลแก้ปัญหาครอบครัวและชุมชนโดยไม่ใช้อารมณ์ (ปัญญาภาวนา) ซึ่งส่งผลให้พวกเขามีจิตใจที่มั่นคงและวิถีชีวิตที่เป็นระเบียบเรียบร้อย ดังที่ผู้ให้ข้อมูลบางรายชี้ว่าการฝึกสมาธิช่วยให้ตนควบคุมอารมณ์และแก้ปัญหาอย่างมีสติ ไม่ทำสิ่งผิดที่จะก่อความทุกข์ตามมา

นอกจากจะสอดคล้องกับทฤษฎีพื้นฐานทางพุทธศาสนาแล้ว ผลการศึกษายังพบความสอดคล้องกับงานวิจัยหลายเรื่องที่เกี่ยวข้องในปัจจุบัน ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ กนกวรรณ ขวัญอ่อน (2562) ที่ศึกษาการสร้างความเข้มแข็งทางใจของญาติผู้ดูแลผู้ป่วย ที่พบว่า การฝึกสมาธิภาวนาและการทำความเข้าใจหลักไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยงของชีวิต ช่วยให้ผู้ดูแลมีใจกว้าง อดทน และไม่ทุกข์กับความเปลี่ยนแปลงของอาการผู้ป่วยมากเกินไป สอดคล้องกับกรณีชาวบ้านตำบลนาอานที่เล่าว่า ตนใช้ปัญญาพิจารณาความไม่เที่ยงของสังขารเพื่อเตือนใจให้ยอมรับความสูญเสียอย่างสงบ ผลการวิจัยของ Albert Bandura (1991) ในบริบทตะวันตกก็ยืนยันว่า การฝึกสติและสมาธิมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ และช่วยลดความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญ กรณีชุมชนตำบลนาอานก็เช่นเดียวกัน ชาวบ้านหลายคนกล่าวว่า การนั่งสมาธิเป็นประจำทำให้จิตใจสงบเย็น ไม่ฟุ้งซ่านเมื่อเจอปัญหา และไม่เครียดเสียสุขภาพจิตง่าย ๆ งานวิจัยของ กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ (2561) รายงานว่า การมีพระสงฆ์เป็นผู้นำจิตวิญญานในหมู่บ้าน และการจัดกิจกรรมคุณธรรมอย่างต่อเนื่องในชุมชนมีส่วนสำคัญในการสร้าง “ภูมิคุ้มกันทางจิต” ให้คนชนบทไทย พร้อมทั้งชี้ว่า แนวทาง “บวร” บ้าน วัด โรงเรียน ที่ให้สถาบันครอบครัว ศาสนา และการศึกษาทำงานประสานกัน จะช่วยส่งเสริมพลังใจของชุมชนอย่างได้ผล แนวทางนี้สอดคล้องกับข้อเสนอแนะจากงานวิจัยเรื่องนี้ที่ให้วัด โรงเรียน และชุมชนร่วมมือกันบูรณาการหลักภาวนา 4 ในกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน อีกทั้งงานวิจัยของ วรสิทธิ์ หงส์ทอง และคณะ (2566) ยังกล่าวถึงการเสริมพลังความคิดเชิงบวก ควบคู่ไปกับการปฏิบัติภาวนา 4 อย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มพลังใจให้คน ซึ่งตรงกับสิ่งที่พบในชุมชนตำบลนาอานที่ผู้คนให้คุณค่ากับการมองโลกในแง่ดี มีเมตตาต่อกัน และให้กำลังใจกันเมื่อยามทุกข์ยาก คุณลักษณะเหล่านี้ล้วนเป็นองค์ประกอบของจิตใจที่เข้มแข็งซึ่งได้รับการหล่อหลอมทั้งจากหลักธรรมและวัฒนธรรมท้องถิ่น

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปสู่การปฏิบัติควรเริ่มจากการส่งเสริมให้บุคคลปฏิบัติภาวนาอย่างสม่ำเสมอ โดยเน้นการสังเกตร่างกายและใช้สติเป็นเครื่องมือสำคัญในการควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ พร้อมทั้งฝึกทักษะสติในชีวิตประจำวัน ซึ่งควรขยายผลไปสู่ระดับครอบครัวผ่านการทำบุญและปฏิบัติธรรมร่วมกันเพื่อสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น และลดการใช้ความรุนแรงทางอารมณ์ ขณะเดียวกันในระดับชุมชนควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสมาธิและคุณธรรม เช่น โครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 และการถ่ายทอดคุณธรรมผ่านกิจกรรมประเพณีต่าง ๆ สำหรับข้อเสนอแนะในการศึกษาต่อไปควรมีการขยายขอบเขตการวิจัยไปยังพื้นที่ที่มีบริบทต่างออกไป เช่น ชุมชนเมืองหรือชุมชนชายแดน เพื่อเปรียบเทียบบทบาทของภาวนา 4 ในมิติต่าง ๆ พร้อมทั้งศึกษากลไกทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางใจอย่างเป็นรูปธรรม ตลอดจนการพัฒนาและประเมินผลเชิงประจักษ์ของโปรแกรมฝึกภาวนา 4 เพื่อสร้างแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาให้แก่ชุมชนอย่างยั่งยืน

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยที่นำเสนอมา สามารถสรุปเป็นภาพรวมจากการวิเคราะห์แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยหลักภavana 4 ของชาวพุทธในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ได้ว่า หลักภavana 4 ได้หลอมรวมอยู่ในวิถีชีวิตและโครงสร้างทางสังคมของชุมชนตำบลนาอานอย่างกลมกลืน และเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับชาวชุมชน พบความสอดคล้องทางแนวคิดระหว่างหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนา กับทฤษฎีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ 4 ด้าน ดังที่งานวิจัยด้านจิตวิทยาเชิงบวกสมัยใหม่เสนอไว้ ได้แก่ 1. การรับรู้และความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) 2. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) 3. การมีทัศนคติเชิงบวก (Positive Mindset) และ 4. การฝึกสมาธิและสติ (Mindfulness & Insight) การค้นพบนี้นำไปสู่การทำหน้าที่เป็นกลไกเชื่อมโยงระหว่างหลักธรรมทางพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยาสมัยใหม่ โดยแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องเชิงเหตุผลที่สามารถนำไปใช้พัฒนาสุขภาวะทางจิตได้จริง

สรุปภาพรวมของ การวิจัยนี้สร้างองค์ความรู้ใหม่ที่สำคัญ คือ ภavana 4 สามารถแปลความเป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาสมัยใหม่ได้อย่างสมบูรณ์ และสอดคล้องกับกระบวนการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจใน 4 มิติ ดังนี้

ภavana 4	มิติทางจิตวิทยา	บทบาทของหลักธรรม
กายภavana	การตระหนักรู้ในตนเอง	สร้างการรู้เท่าทันตนเองผ่านกาย
ศีลภavana	การควบคุมอารมณ์	ควบคุมอารมณ์ผ่านพฤติกรรมและวินัย
จิตตภavana	ทัศนคติเชิงบวก	เปลี่ยนมุมมองชีวิตสู่ความคิดบวก
ปัญญาภavana	การมีสมาธิและสติ	พัฒนาสติและปัญญาเห็นตามจริง

ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นไปในทิศทางเดียวกับแนวคิดและงานวิจัยหลายชิ้นที่ยืนยันความสำคัญของการพัฒนามิติทั้งสี่ของชีวิตมนุษย์ กาย ศีล จิต ปัญญา ต่อความเข้มแข็งทางจิตใจทั้งด้านการตระหนักรู้ตนเอง การควบคุมอารมณ์ ทัศนคติบวก และการมีสติสมาธิ นอกจากนี้ยังต่อยอดย้ำบทบาทของสภาพแวดล้อมทางสังคมและศาสนาในชุมชนไทยที่เป็นปัจจัยหนุนเสริมพลังใจให้คนสามารถเผชิญความทุกข์ยากได้อย่างมีภูมิคุ้มกัน ท้ายที่สุด การที่วิถีชีวิตชุมชนและหลักธรรมภavana 4 เกื้อกูลกันดังที่พบในตำบลนาอาน อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย อาจถือได้ว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่มีรากฐานมาจากภูมิปัญญาพุทธและวัฒนธรรมพื้นถิ่น ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้หรือศึกษาเพิ่มเติมในบริบทอื่น ๆ ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กนกวรรณ ขวัญอ่อน. (2562). การสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา. *วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร* 2(1). มกราคม-มิถุนายน, 46-59.

- กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ อำนาจ บัวศิริ อริยศรีพงษ์ อัครนันท์ อมลณัฐ กันทะศักดิ์ และประภัสสรพิทยา มั่นสนันท์. (2561). *โครงการสุขชีวิติวิถีพุทธในชุมชนเมือง ยุค 4.0: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน*.
อยุธยา: สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- กรมการศาสนา. (2525). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *พุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- พระมหาธนวุฒิ ญาณโสภณ. (2567). การพัฒนาจิตตามหลักภาวนา 4. *วารสารธรรมสาส์น*, 3(1). มกราคม – มิถุนายน, 1-11.
- พระมหาสมพงษ์ ปัญญาโธ และคณะ. (2555). *แนวทางการสร้างรูปแบบความเข้มแข็งทางจิตใจเชิงพุทธของเยาวชนของโรงเรียนขอนแก่นวิทยายนในการเผชิญกับความผิดหวัง*. อยุธยา: สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระสุพร คุณธมโม พระครูโฆสิตวัณณานุกูล สิทธิโชค ปาณะศรี พระครูจิตตสุนทร และพระครูวิจิตรสาธิต. (2565). การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการส่งเสริมคุณธรรมของค้ายาวชนจิตอาสา วัดแก้วโกรวาราม พระอารามหลวง จังหวัดกระบี่. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 7(2). พฤษภาคม-สิงหาคม, 19-31.
- วรสิทธิสิน หงส์ทอง สุกัญญาณัฐ อปสิน และพระครูนิวิฐศีลขันธ. (2566). การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุภายในเขตเทศบาล เมืองพิชัย ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 6(2). มีนาคม-เมษายน, 155-168.
- สนุก สิงห์มาตร. (2565). แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับผู้เข้ารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลสนามวิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด อำเภอธวัชบุรี จังหวัดร้อยเอ็ด. *วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ*, 2(5). กันยายน-ตุลาคม, 859-876.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2563). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 43). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีพิมพ์.
- Albert Bandura. (1991). Dienstbier RA. Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. Perspectives on motivation: *Nebraska symposium on motivation*. Vol. 38. Lincoln University of Nebraska Press. 69-164
- Bandura, A. (1991). Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. In Dienstbier, R. A. (Ed.), Perspectives on motivation. *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 38, pp. 69-164). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books, Inc.