

## ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4

## ในพระพุทธศาสนา

AN ANALYTICAL STUDY OF LIFE DEVELOPMENT ACCORDING TO  
BHAVANA 4 IN BUDDHISMพระกองสี ญาณธโร (พรหมโพธิ์)<sup>†</sup>

## บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพโดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย 3 ประการ คือ (1) เพื่อศึกษาชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา (2) เพื่อศึกษาหลักภาวนา 4 (3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา

ผลจากการวิจัยพบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา พบว่า การดำเนินชีวิตในขั้นของ (1) ภาวนา คือ การพัฒนาอินทรีย์ ที่ต้องติดต่อกับสิ่งภายนอกอย่างขานฉลาด ไม่เป็นทุกข์เพราะการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้น (2) ศีลภาวนา คือกระบวนการติดต่อสัมพันธ์กับโลกภายนอกอย่างฉลาดและรู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก และสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และสังคม (3) จิตภาวนา ก็คือการมีจิตใจที่พัฒนาให้เข้มแข็ง ไม่ขุ่นมัว มีคุณธรรม มีปัญญาที่ได้จากการฝึกจิตภาวนา ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่, การมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ชั้นดีคือมีความอดทน สมาธิคือความมีใจตั้งมั่น อธิษฐานคือมีความเด็ดเดี่ยว วิริยะคือมีความเพียร สติคือมีความระลึกรู้เท่าทันสิ่งรอบข้างที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้นๆ (4) ปัญญาภาวนา ได้แก่การรับรู้และเข้าใจต่อสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะความเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิต

วิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นกรอบเป็นกระบวนการให้ผู้ปฏิบัติ ดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายของชีวิตตน คือ ทำให้ถึงประโยชน์ทั้ง 3 ประการ คือ (1) ประโยชน์ในปัจจุบันด้วยตน เป็นขั้นที่มองเห็นได้เฉพาะหน้า โดยมีหลักธรรม 4 (1) อุฏฐานสัมปทา (2) อารักขสัมปทา (3) กัลยาณมิตตตา (4) สมชิวิตา (2) ประโยชน์ในชาติหน้า เป็นขั้นที่เลยจากตามองเห็น โดยมีหลักธรรม 4 ประการ (1) ศรัทธาสัมปทา (2) ศีลสัมปทา (3) จาคสัมปทา (4) ปัญญาสัมปทา (3) และประโยชน์อย่างยิ่ง คือขั้นที่หลุดพ้นเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งหมด

**คำสำคัญ:** การดำเนินชีวิต, หลักภาวนา 4, พระพุทธศาสนา

<sup>†</sup> พระกองสี ญาณธโร (พรหมโพธิ์), วิทยานิพนธ์เรื่องศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย คณะพุทธศาสตร์ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย .

### Abstract

The present study was a qualitative research attending to the three main objectives; 1) to study the life as provided in Buddhism, 2) to study the living based on the Four Developments, and 3) to analyzing as well as applying the Four Developments in Buddhism to the living.

### Findings of the study

According to Buddhism, lives are initially originated from the three dominant factors viz. 1) the deed, referring to the area of life or as the farm 2) the consciousness, representing the plants of life or as the plant's kernel and 3) the defilements, constituting the desire-leavening of the life. Essentially, human being's lives have been created only because of these three factors, not generated by God at all. Further the existing lives were controlled by defilements which, in later, were the causes of performing the action called the round of existences. Whenever the deed has been done, the consequence would absolutely followed that could be both of good or bad deed. However, if the good deeds have been produced, thus, the excellent planes would have been completely generated for example the human realm, the heaven and the Brahma world. On the other hand, if the bad deeds have been developed, the evil stages would have been totally created for example the woeful stage, the animal kingdom, the ghost-sphere and the host of demons.

The living based on the Four Developments in Buddhism was closely related to the Threefold Training. The training in higher morality are equaled to a physical development and moral development. The training in higher mentality are matched with emotional development and the training in higher wisdom are accorded with wisdom development.

The application of the Four Developments in the living can be found upon the following phenomenal aspects, for example, the Buddhist principles stimulated the realization of the people in order to harmonize with the physical environment. According to the Four Developments, the practice has initially formed from the inner state-the wholesome roots and the unbounded state of mind. Then the Buddhist principles that suited for the outer state were the following groups: good conduct, the five precepts and the five ennobling virtues, contentment and the grateful as well as the relevance of the threefold training-training in higher morality, training in higher mentality and training in higher wisdom for controlling and supporting each other interrelatedly.

**Keyword :** Study of Life, Bhavana 4, Buddhism.

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมปัจจุบันกำลังอยู่ในสภาพที่เสียความสมดุลในด้านต่าง ๆ เช่น (1) ในด้านสิ่งแวดล้อม เราจะพบว่า โลกกำลังอยู่ในภาวะที่ขาดแคลนพลังงานและมีสภาพอากาศที่แปรปรวน ซึ่งก็เป็นผลอันเกิดมาจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในด้านการบริโภคที่เกินพอดีนั่นเอง (2) ในด้านสังคม อันนี้เราจะพบว่า มีการใช้ความรุนแรงต่อเด็กและสตรีมากขึ้นในปัจจุบันเราจะเห็นจากสื่อต่าง ๆ แทบจะทุกวัน หลายครั้งเกิดมาจากผู้ใหญ่เป็นผู้กระทำ หรือเด็กต่อเด็กด้วยกัน และมีการทุจริตคอร์รัปชั่นทั้งในภาครัฐและเอกชน ซึ่งนับวันจะมีมากขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นผลสะท้อนมาจากความเสื่อมถอยทางจริยธรรมของคนในชาติ หรือระบบขององค์กรกันแน่ (3) ในด้านการดำเนินชีวิต เราจะพบว่า วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันนั้นทำให้คนเกิดความเครียด, มีอารมณ์ร้อน รุนแรง และหงุดหงิดง่าย ขาดความยั้งคิด ในการตัดสินใจ ไร้สติควบคุมตนเอง เหมือนเรือที่ขาดหางเสือ ซึ่งก็แสดงให้เห็นถึงสุขภาพของจิตที่กำลังย่ำแย่ (4) ในด้านของการแสดงออกซึ่งความคิดเห็น เราจะพบว่า การที่คนเรามีจุดยืนทางความคิดที่ตรงกันข้ามกัน เป็นสิ่งที่ไม่อาจยอมรับได้ แสดงให้เห็นถึงการที่คนเราไม่เปิดใจที่กว้างยอมรับความแตกต่างของกันและกัน ขาดการใช้เหตุผลและความเป็นกลาง ซึ่งก็มีส่วนกระตุ้นให้เกิดความขัดแย้งและการทะเลาะวิวาทกันของคนในสังคมตามมา ดังนั้น เมื่อมองในภาพรวมแล้ว เราคงไม่อาจที่จะ

ปฏิเสธได้เลยว่า ภาพที่ขาดความสมดุลเหล่านี้ ล้วนสร้างความเดือดร้อนในการดำเนินชีวิตของคนและความวุ่นวายในสังคม (นางสาวพิชญรัตน์ บุญช่วย, 254: 1)

หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ที่มีความสอดคล้องที่สามารถฝึกฝนการพัฒนาตนเอง เพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดี คือ สิกขา 3 หรือไตรสิกขา เป็นข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือในการฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ได้แก่ 1) อธิศีลสิกขา สิกขาคือศีลอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง 2) อธิจิตตสิกขา สิกขาคือจิตอันยิ่ง ข้อปฏิบัติฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่น สมาธิอย่างสูง และ 3) อธิปัญญาสิกขา สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง เรียกว่า ศีล สมาธิ และปัญญา (ที.ปา. ๑๑/๒๒๘/๒๓๑, อัง.ติก. ๒๐/๕๒๑/๒๔๔.) ดังมีพระพุทธพจน์ที่เน้นย้ำหลักการฝึกฝนพัฒนาตนของมนุษย์ และเร้าเตือน พร้อมทั้งส่งเสริมกำลังใจ ให้ทุกคนมุ่งมั่นในการฝึกศึกษาพัฒนาตนจนถึงที่สุดของการดำเนินชีวิต

เมื่อมีการศึกษาและทำความเข้าใจของการฝึกฝนแล้ว อีกหลักธรรมหนึ่งที่จะเป็นเครื่องช่วยทำให้เจริญมีการฝึกฝนพัฒนาตนไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้นไป คือหลักของ ภาวนา 4 ที่ผู้วิจัยนำมาเป็นหลักในการศึกษาค้นคว้าทำวิจัยเรื่องนี้ เพื่อให้ทราบถึงหลักการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ตามหลักของภาวนา 4 อันหมายถึง การเจริญ, การทำให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ได้แก่ 1) กายภาวนา หมายถึง การเจริญกายพัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) สีลภาวนา หมายถึง การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลซึ่งกันและกัน 3) จิตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น และ 4) ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ในบาลีที่มา ท่านแสดงภาวนา 4 นี้ ในรูปที่เป็นคุณบทของบุคคล จึงเป็น ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา หมายถึงผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญา แล้ว บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์(อัง. ปญจก. ๒๒/๗๙/๑๒๑.)

ในด้านการพัฒนาทางด้านกายนั้น เป็นการพัฒนาที่มีความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ โดยเฉพาะทางด้าน อินทรีย์ทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ให้มีการเกื้อกูลกันและกัน ด้านศีลภาวนา เป็นการเจริญศีล พัฒนาศีล พัฒนาความสัมพันธ์ และความประพฤติ ให้อยู่ร่วมกัน โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันกับผู้อื่นในสังคมด้วยดี ด้านจิตภาวนา เป็นการพัฒนาจิต ทำให้จิตมีความเข้มแข็ง มั่นคง มีความเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร เป็นสุข ผ่องใสดีงาม เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม และด้านปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาด้านปัญญา ให้มีการเสริมสร้างฝึกฝนปัญญาให้มีความรู้ชัดใน

ความเป็นจริงเป็นปัจจุบัน รู้และเข้าใจในสิ่งที่เป็นไป รู้แจ้งในโลก ใช้ชีวิตตามสภาวะ สามารถแก้ไขปัญหาด้วยปัญญา มีชีวิตที่ติงามโดยปราศจากทุกข์ทั้งปวง

ดังนั้น หลักภาวนาทั้ง 4 ในพระพุทธศาสนา เป็นหลักธรรมที่ยึดโยงเกี่ยวกับหลักการดำเนินชีวิตที่ติงาม เพราะฉะนั้นผู้วิจัยสนใจศึกษา หลักของภาวนา 4 ประการ ซึ่งท่านจำแนกไว้ว่า คนเราจะต้องมีภาวนา 4 ด้าน คือ

1. พัฒนาด้านกาย เรียกว่า กายภาวนา
2. พัฒนาด้านศีล เรียกว่า ศีลภาวนา
3. พัฒนาด้านจิต เรียกว่า จิตภาวนา
4. พัฒนาด้านปัญญา เรียกว่า ปัญญาภาวนา (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), มพพ.: ไม่ปรากฏ

พ.ศ.)

คำว่า ภาวนาใน ภาษาบาลี-อังกฤษ แปลเป็น development ภาวนาเราแปลว่าพัฒนา ฝรั่งแปลว่า development ซึ่งก็ตรงกัน แล้วภาวนาก็มี 4 development ก็มี 4 ตรงกันอีก คือ

1. พัฒนากาย หรือพัฒนาทางกาย ได้แก่ Physical development ตรงกับ กายภาวนา
2. พัฒนาศีล หรือพัฒนาทางสังคม ได้บอกแล้วว่า ศีลคือการอยู่ร่วมสังคมโดยไม่เบียดเบียนกัน แต่มีชีวิตที่เกื้อกูลต่อกัน และมีวินัยจึงได้แก่ Social development ตรงกับ ศีลภาวนา
3. พัฒนาจิตใจ หรือพัฒนาทางอารมณ์ เรื่องอารมณ์ที่เพี้ยนมาในภาษาไทยปัจจุบัน ก็คือเรื่องของจิตใจนั่นเอง พัฒนาด้านนี้ จึงได้แก่ Emotional development ตรงกับ จิตภาวนา
4. พัฒนาปัญญา หรือพัฒนาการทางปัญญา ได้แก่ Intellectual development ตรงกับ ปัญญาภาวนา (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต) ,๒๕๔๘: ๗-๙ ) แต่ความหมายมีนัยที่แยกกัน ต่างกัน กว้างกว่ากัน หรือลึกกว่ากันบ้าง เพื่อนำไปสู่เป้าหมายหรือจุดหมายนั้นก็คือ การพัฒนาดนของแต่ละคนให้เข้าถึง อัจฉริยะ (อัจฉริยะ คือจุดหมายของชีวิต ๓ ขั้น ,๒๕๔๘ : ๘ - ๙ ) คือเข้าถึงจุดมุ่งหมายของการดำเนินชีวิตในระดับต่างๆ คือ

1. เริ่มด้วยชีวิตระดับรูปธรรม หรือชีวิตด้านนอก ซึ่งเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ตามองเห็น เช่นให้พึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจ ให้พึ่งตนได้ในทางสังคม โดยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีความเจริญก้าวหน้าในสังคม มีฐานะตำแหน่งเป็นที่ยอมรับนับถือ เป็นต้น ซึ่งเป็นขั้นที่ทางพระเรียกว่า **ทิฐฐธัมมิกัตถะ** คือประโยชน์ที่ตามองเห็น อันเป็นประโยชน์ในขั้นของจุดหมายสามัญเป็นอสิรภาพของชีวิตด้านนอก หรืออสิรภาพทางกายภาพและทางสังคมขั้นนี้แม้จะเห็นว่าสำคัญ แต่ก็ไม่เพียงพอ ถ้ามีได้เพียงขั้นนี้ ไม่มีขั้นที่ 2 จะไม่ปลอดภัยในชีวิต

2. ต้องเข้าถึงจุดหมายในทางชีวิตจิตใจที่ลึกซึ้งลงไป คือมีจิตใจที่ติงาม เชื่อมั่นในความดีและการกระทำสิ่งที่ถูกต้องติงาม มีคุณธรรมและรู้จักเสียสละสร้างสรรค์ทำประโยชน์ต่างๆ มีปัญญาอุปถัมภ์ด้วยวิจารณญาณ ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจและความสุขในบุญกุศล หรือการมีชีวิตที่มีคุณค่า ซึ่งเรียกว่า **สัมปรายิกัตถะ** คือ ประโยชน์ที่เลยจากที่ตามองเห็น เป็นอสิรภาพของชีวิตด้านใน ที่ปลอดภัยพ้นจากความชั่วร้ายตกต่ำและความทุกข์ที่ร้ายแรงในขั้นที่เรียกว่าตกอบาย

3. สุดท้ายคือ **ปรมัตถะ** แปลว่า ประโยชน์สูงสุด คือถึงขั้นที่มีจิตใจเป็นอิสระด้วยปัญญาที่รู้ความจริง อย่างที่เรียกว่ารู้แจ้งสังขารหรือรู้เท่าทันโลกและชีวิต ไม่ตกเป็นทาสของสิ่งทั้งหลาย ไม่หวั่นไหวตามความเป็นไปภายนอก เป็นภาวะเต็มอิ่มสมบูรณ์ ซึ่งมีแต่ความสุขที่โปร่งเบา ไร้ทุกข์ เป็นอิสระภาพขั้นสูงสุดหรือขั้นสุดท้าย ที่ความเป็นอิสระของชีวิตจิตใจถึงขั้นเป็นภาวะเด็ดขาดสิ้นเชิง เพราะปัญญากำจัดเหตุปัจจัยแห่งความติดข้องของจิตหมด (อ่างแล้ว) สิ้นแล้วในสังสารวัฏ

สำหรับคนธรรมดาทั่วๆ ไปที่ยังมีจิตใจไม่เป็นอิสระไม่ถึงปรมัตถ์ ก็ต้องอาศัยสิ่งภายนอกมาเป็นปัจจัยช่วยให้ได้รับความสุข ความสุขของเขาขึ้นต่อวัตถุ ต้องอาศัยสิ่งบำรุงบำเรอ หรือแหล่งความสุขจากภายนอก ถ้าไม่มีอะไรภายนอกมาช่วยให้ได้เสพได้บริโภค เป็นต้น ก็เป็นทุกข์ ไม่สบาย ไร้ความสุข อย่างนี้เรียกว่ามีแต่สละมิสุข พูดสั้นๆ ว่า ความสุขที่ยังพึ่งพาวัตถุแต่ถ้าได้พัฒนาตนขึ้นไปถึงปรมัตถ์แล้ว หรือแม้แต่ในแนวทางของปรมัตถ์ ก็จะมีนิรามิสสุข สุขที่ไม่ต้องอิงอาศัยอามิส ไม่ต้องขึ้นต่อสิ่งภายนอก มีความสุขได้โดยลำพังตัว เป็นตัวของตัวเอง เป็นความสุขแบบอิสระ เป็นการพึ่งตนเองได้ด้วยควมมีอิสรภาพทางจิตทางปัญญาการพึ่งตนได้ ก็มีหลายขั้นเป็นระดับๆ ขึ้นมา เริ่มแต่พึ่งตนได้ทางรูปธรรม ไม่ต้องขึ้นต่อผู้อื่นในด้านวัตถุภายนอก ในทางสังคม ในทางจิตใจ จนถึงพึ่งตนเองได้ในทางปัญญา จึงเข้าถึงอิสรภาพอย่างแท้จริง (เรื่องเดียวกัน: 4)

รวมความว่า การพึ่งตนเองได้ก็คือ มีอิสรภาพในระดับต่างๆ จนถึงอิสรภาพสูงสุด ทั้งหมดนี้จึงกลับเข้าสู่หลักข้างต้น ที่ว่า รู้ความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เข้าถึงสัจธรรมแห่งความจริงของชีวิต จึงจะสามารถดำเนินชีวิต หรือปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นได้ ก็จะสอดคล้องกับหลักความจริง เป็นผู้มิจริยธรรม นำไปสู่การแก้ปัญหาได้สำเร็จ ไร้ทุกข์ เกิดมีอิสรภาพขึ้นมาอย่างแท้จริง

จากประเด็นปัญหาดังกล่าวมานี้ ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นประเด็นที่ควรจะศึกษาค้นคว้าอย่างละเอียดให้ทราบถึงแนวคิด ของแต่ละข้อ ที่ยึดโยงกันเป็นระบบนำไปสู่เป้าหมายที่เรียกว่า อัตถะ ของการดำเนินชีวิตที่ดีงามในทางพระพุทธศาสนาต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.2.1 เพื่อศึกษาชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา
- 1.2.2 เพื่อศึกษาหลักภาวนา 4
- 1.2.3 เพื่อศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา

## 3. ปัญหาที่ต้องการทราบ

- 1.3.1 การดำเนินชีวิตตามแนวของพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร
- 1.3.2 การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 มีลักษณะอย่างไร
- 1.3.3 การวิเคราะห์ที่ใช้การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 คือ อย่างไร

## 4. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Documentary research) โดยผู้วิจัยวางแผนการดำเนินการวิจัยไว้ ดังนี้

- 4.1 ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยใช้ข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา งานนิพนธ์บทความทางวิชาการและงานนิพนธ์ทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา
- 4.2 ในส่วนการศึกษาหลักภาวนา 4 ในฐานะเป็นหลักของการดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยจะใช้ข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา งานนิพนธ์ บทความทางวิชาการ งานนิพนธ์ทางพระพุทธศาสนา และงานนิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต ตามหลักภาวนา 4 ในทางพระพุทธศาสนา
- 4.3 ในส่วนของการวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยจะนำผลการวิเคราะห์สังเคราะห์กับชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา มาบูรณาการเพื่อก่อให้เกิดหลักการดำเนินชีวิตและนำหลักดังกล่าวมาแก้ปัญหาชีวิต ตามหลักภาวนา 4

## 5. สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้าหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ทำให้ทราบว่าหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนานั้นมีคุณค่าและประโยชน์อย่างยิ่ง สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้จริง และสามารถดำเนินชีวิตลักษณะที่เป็นทั้งสัมมาชีพและสัมมาปฏิบัติได้ เพื่อความสงบสุขของโลกและสังคมส่วนรวม รวมทั้งเห็นความสำคัญของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่เราอาศัยอยู่ และใช้ปัจจัย 4 ที่เกิดจากธรรมชาตินั้นอย่างเห็นคุณค่า มากกว่ามูลค่า เข้าใจคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม โดยมีกรอบของไตรสิกขา และหลักภาวนา 4 เป็นตัวชี้วัดจากการที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งเหล่านั้น อย่างมีสติ รักษาอินทรีย์ คุมครองอินทรีย์ให้เป็นไปด้วยดีไม่เกิดโทษ ซึ่งในหลักของพระพุทธศาสนานั้นล้วนเน้นหนักไปที่การสอนเรื่องสังขธรรม คือความจริงที่มันเป็นคุณธรรม ธรรมที่เกิดขึ้นในจิตเพราะการฝึกอบรมจริยธรรมความประพฤติที่ดีงามกับตนและคนอื่น ตลอดทั้งสัตว์ และปัญญา ที่รู้สึก รู้รอบ รู้ไกล รู้จักทุกซ่ รู้จักวิธีออกจากทุกซ่ ที่ผ่านกระบวนการของไตรสิกขา ตั้งแต่ระดับปุถุชนขึ้นไป ทั้งนี้ก็เพื่อส่งเสริมและพัฒนามนุษย์ให้มีทั้งความดี ความงาม และความรู้ ทางด้าน กาย จิตใจ ปัญญา จนถึงความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหมดได้ ดังนั้น ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังต่อไปนี้

### 5.1 หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา

ผู้วิจัย ได้สรุป ตามเนื้อหาของ หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา ซึ่งคำว่า ภาวนา เป็นคำนาม ในภาษาบาลี ที่มีรูปกริยาศัพท์เป็น ภาเวติ มีความหมายตรงกับคำว่า วัตถุประสงค์ ซึ่งก็คือ วัตถุประสงค์ หรือ การพัฒนา ที่ใช้ในภาษาไทย คำว่า ภาวนา ในคำสอนของพระพุทธเจ้า หมายถึงการทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ, การฝึกอบรม, การพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น โดยมีความหมายที่ครอบคลุมถึงการปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรม ภายในตน ฉะนั้น หลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกายหรืออบรมกายมาดีแล้ว, เจริญศีลหรืออบรมศีลมาดีแล้ว, เจริญจิตหรืออบรมจิตมาดีแล้ว, และเจริญปัญญาหรืออบรมปัญญามาดีแล้ว, ซึ่งมีอยู่ 4 ประการ ดังนี้

1. **กายภาวนา** เป็นการฝึกอบรมกาย การพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลาย

2. **ศีลภาวนา** เป็นการฝึกอบรมด้านพฤติกรรม

3. **จิตภาวนา** เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ

4. **ปัญญาภาวนา** เป็นการพัฒนาทางปัญญา

จะเห็นได้ว่าหลักภาวนาทั้ง 4 ข้อนี้ เป็นหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อให้นักปฏิบัติใช้ในการดำเนินชีวิต เข้าถึงซึ่งประโยชน์ในปัจจุบัน เป็นต้น หรือหลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขมาให้ในขั้นต้น มีรายละเอียด ดังนี้

1. **กายภาวนา** การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพนอกทางอินทริยทั้งห้าด้วยดี ไม่ให้เกิดโทษจากการที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้นและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ, เป็นประโยชน์ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมทั้งหลายงอกงาม ให้อกุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมสูญ, เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ อย่างรู้เท่าทันโลกภายนอก

2. **ศีลภาวนา** คือการเจริญศีลหรืออบรมศีล, เป็นการพัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมได้ด้วยดี มีการเกื้อกูลแก่กันและกันทั้งมนุษย์ด้วยกัน สัตว์และสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

3. **จิตภาวนา** คือการเจริญจิตหรืออบรมจิต, เพื่อพัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็ง มั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

4. **ปัญญาภาวนา** (การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง อย่างเป็นนายความคิด และการหยั่งรู้ถึงความจริง รู้เท่าทันโลก เห็นโลกและชีวิตตามสภาวะหรือตามที่มันเป็น สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระไม่ถูกผูกมัดด้วยอารมณ์ทั้งดีและไม่ดี ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ดังในบาลีที่ท่านนำมาแสดงภาวนา 4 ประการ นี้ ในรูปที่เป็นคุณบทของบุคคล จึงเป็น ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา (ผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว) บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์ในพุทธศาสนา ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้ คือ

1. **ภาวิตกาย** มีกายที่พัฒนาแล้ว หมายถึงพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น การบริโภคปัจจัย 4 อย่างคุ้มค่า เห็นคุณค่า การใช้เทคโนโลยีและการอยู่ร่วมกับธรรมชาติแวดล้อมได้ดีเกี่ยวกับเรื่องนี้ ถึงแม้ในพระไตรปิฎกจะมีพุทธพจน์ที่ตรัสถึง ภาวิตกาย เป็นต้น หลายแห่ง แต่ไม่มีคำอธิบาย เหมือนว่าผู้ฟังรู้และเข้าใจอยู่แล้ว แต่บางครั้ง มีคนภายนอก โดยเฉพาะพวกเดียรถีย์นิครนถ์ยกเรื่องนี้ขึ้นมาพูดตามความเข้าใจของพวกเขา จึงเป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายไว้ในพระสูตรชื่อว่ามหาสังกสูตร ซึ่งมีเรื่องที่เป็นเหตุปรารถนาของเรื่องนี้ จึงขอ ยกมาเล่าเป็นตัวอย่าง และในพระสูตรนี้ มีเฉพาะภาวิตกาย มากับภาวิตจิต (เพราะฝ่ายที่ยกเรื่องขึ้นมาพูดเฉพาะ 2 ภาวิตนี้เท่านั้น) โดยเรื่องมีอยู่ว่า เช้าวันหนึ่ง สัจจกะนิครนถ์ผู้ที่มีชื่อเสียงเด่นดังมากในยุคนั้น ได้เดินเข้ามาอยู่ที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ได้พบปะและสนทนากับพระพุทธเจ้าแล้ว เขาเริ่มต้นการถาม โดยยกเอาเรื่องกายภาวนาและจิตภาวนา ขึ้นมาพูด และ

กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า ตามความคิดเห็นของพวกเราเหล่าสาวกของพระองค์เอาแต่ข่มมักเขม้นประกอบจิตตภาวนาแต่ไม่ประกอบกายภาวนา(เอาแต่พัฒนาจิต ไม่พัฒนากาย) ซึ่งการที่สังกนิครณ์ แสดงทัศนะขึ้นมาอย่างนี้ อันเนื่องมาจากพวกเขาเห็นแต่พวกภิกษุหลักเรือนอยู่ในสถานที่อันสงบ ไม่พลุกพล่าน ไม่เห็นมีการทรมานร่างกายเหมือนพวกตนเลย พระพุทธองค์จึงตรัสถามว่า กายภาวนา (การพัฒนากาย) คืออย่างไร สังกนิครณ์ก็ยกตัวอย่าง การบำเพ็ญตบะถือพรตต่างๆ ในการทรมานร่างกายของตน (อัตตกิลมณานุโยค) ว่านั่นแหละคือ กายภาวนา พระพุทธเจ้าจึงตรัสถามต่อไปว่า แล้วจิตตภาวนา คืออะไร ตามที่ท่านเรียนรู้มา พวกเขาไม่สามารถอธิบายได้ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า แม้แต่กายภาวนา ที่เขากล่าวมาข้างต้นนั้น เขายังไม่รู้เลยแล้วเขารู้จิตตภาวนาได้จากที่ไหนเล่า

พระพุทธองค์จึงตรัสอธิบายต่อไปว่า สำหรับอริยสาวกผู้หนึ่งผู้ใด สุขเวทนาถึงแม้เกิดขึ้น ก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้พัฒนากายแล้ว ทุกสุขเวทนาถึงแม้เกิดขึ้นก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้พัฒนาจิตแล้ว ครอบทั้งสองข้างอย่างนี้แล อคฺคิเวสสนะ บุคคลจึงเป็นภาวิตกาย และเป็นภาวิตจิต” อรรถกถาอธิบายว่า ในที่นี้ กายภาวนา เป็นวิปัสสนา จิตตภาวนา เป็นสมาธิ คือสมถะ

ดังนั้น กายภาวนา (การพัฒนากาย) นี้ ความหมายหลักบอกว่าเป็นการพัฒนาปัญญาทวาริกาย คือ กายด้านผัสสทวาร 5 หรืออินทรีย์ 5 (ตา หู จมูก ลิ้น ผิวกาย) พอพูดถึงตรงนี้การพัฒนากายก็แทบจะเป็นคำเดียวกับการพัฒนาอินทรีย์ หรือว่า กายภาวนาก็น่าจะได้แก่ อินทรีย์ภาวนานั้นเอง การพัฒนาอินทรีย์ ก็เริ่มด้วยหลักอินทรีย์สังวร ที่พระพุทธเจ้าตรัส เน้นอย่างมากในการศึกษาของผู้เข้ามาบรรพชาในพระธรรมวินัย เรียกว่าเป็นการฝึกขั้นต้นต่อเนื่องไปกับการฝึกด้านศีล

2. ภาวิตศีล มีศีลที่พัฒนาแล้ว คือพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ด้วยความสัมพันธ์ที่ดีงามเกื้อกูล หนุนส่งซึ่งกันและกัน

3. ภาวิตจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว ทั้งด้านคุณธรรมความดีงาม สมรรถภาพ และประสิทธิภาพของจิต และภาวะจิตใจที่มีความสุขสดชื่น เบิกบาน เพราะจิตรับรู้อารมณ์อย่างมีสติ ไม่หวั่นไหว ไปตามสภาวะของอารมณ์ทั้งภายนอก และภายใน

4. ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว รู้เข้าใจยังเห็นความจริงของโลกและชีวิต จนวางจิตใจ มีท่าทีต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อมได้อย่างดี มีดุลยภาพและเป็นอิสระจากอารมณ์ปรุงแต่งทั้งปวง

ภาวนา 4 นั้น ถือได้ว่ามีความสำคัญทั้งในด้านการพัฒนาตน, การดำเนินชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม และในการรักษาพระพุทธศาสนาคงอยู่ 3 ประการ กล่าวคือ

(1) ภาวนา 4 เป็นคุณสมบัติที่เพิ่มคุณค่าให้แก่ตัวบุคคล พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาตน จึงเชิดชูบุคคลผู้มีตนที่พัฒนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุดเปรียบเหมือนดอกบัวมีกลิ่นหอม ที่เกิดเจริญเติบโตในน้ำ แต่อยู่พ้นน้ำ ไม่แปดเปื้อนด้วยน้ำ เป็นผู้ควรค่าแก่การบูชาซึ่งการยกย่องเช่นนั้นเกิดจากคุณของภาวนา 4 ที่เป็นผลของการฝึกตนนั่นเอง

(2) ภาวนา 4 เป็นภาพลักษณ์ที่ดีงาม สร้างความเลื่อมใสศรัทธาแก่ผู้พบเห็นดังที่พระเจ้าปเสนทิโกศลได้ตรัสสรรเสริญคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตามที่ทรงประจักษ์แก่พระองค์ในอัมมเจตียสูตร ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มอภายถวายชีวิตในการประพฤติพรหมจรรย์(เป็นผู้มีจิตมั่นคงไม่หวั่นไหว) ไม่

กลับไปบำเรอตนด้วยกาม (จิตภาวณา), มีความสมัคสมานสามัคคี ไม่วิวาทกัน (ศีลภาวณา), มีรูปอันนำยินดี มีอินทรีย์ผ่องใส มีความชวนชวายน้อยเลียงชีพด้วยของที่ผู้อื่นให้ (กายภาวณา), อนึ่ง ผู้เป็นบัณฑิตในวรรณะต่างๆ เมื่อได้สดับธรรมจากพระพุทธองค์แล้ว ต่างยอมตนเป็นสาวก บวชในพระพุทธศาสนาจนบรรลุความเป็นสมณะ เป็นพราหมณ์ เป็นพระอรหันต์ (ปัญญาภาวณา)

(3) บุคคลผู้มีภาวณา 4 สามารถสืบทอดพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนได้ในตติยอนาคตภพสูตร พระพุทธองค์ยังทรงแสดงภัยในอนาคตที่จะทำให้พระธรรมวินัยเลอะเลือนว่า

ภิกษุผู้ไม่ได้เจริญกาย ศีล จิต ปัญญา จักไม่สามารถแนะนำผู้อื่นให้สมาทานประพฤตินอศีล อธิจิต อธิปัญญาได้เลย, ไม่สามารถแสดงธรรมอันเยี่ยมยอด ที่สร้างความปิติ นำชื่นชมแก่ผู้ฟัง ถลาลงสู่ธรรมคำได้แก่ แสดงธรรมเพื่อการแข่งดี เพื่อกล่าวกระทบบุคคลอื่น หรือเพื่อหวังลาภสักการะ, ไม่ใส่ใจ ไม่ให้ความสำคัญในพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ดีแล้ว แต่กลับชื่นชมยินดี สนใจในคำกล่าวของบุคคลนอกพระพุทธศาสนา, ประพฤติตนเป็นผู้มักมากเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้คนรุ่นหลังพากันทำตาม

## 5.2 การดำเนินชีวิตตามหลักภาวณา 4

(1) การดำเนินชีวิตตามหลักกายภาวณา พระพุทธศาสนาไม่ได้เน้นที่การทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง แต่ก็ถือว่าการกินอาหารให้ได้คุณค่า กินพอดี ด้วยความรู้จักประมาณ ให้ร่างกายอยู่ผาสุก มีสุขภาพดี เป็นฐานให้การพัฒนาด้านอื่นๆ ได้ดำเนินต่อไป และการมีร่างกายที่ระบอบภายในต่างๆ ทำงานเรียบร้อยดี คือเป็นองค์หนึ่งของสภาพชีวิตที่เหมาะสมแก่การใช้ความเพียรพยายามในการพัฒนาชีวิต ที่ให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หรือวัตถุภายนอกที่มีอยู่รอบตัวเรานั้นเอง

การที่เราดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้จะเห็นว่าตามหลักกายภาวณานั้น การดำเนินชีวิตเราต้องใส่ใจกับสภาพแวดล้อม ทั้งธรรมชาติ มนุษย์ สังคม ต้องให้ความสำคัญ โลกนี้จึงจะเกิดสันติภาพทั้งภายในและภายนอก ในส่วนของร่างกายที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในการดำรงอยู่ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น และประสาทกาย ที่เรียกว่าอินทรีย์ ฉะนั้น การพัฒนาภายในพระพุทธศาสนาจึงเน้นไปที่การพัฒนาอินทรีย์ ในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้ใช้งานได้ดี เกิดประโยชน์สูงสุด มีผลในทางที่จะส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่นพัฒนาการใช้ตาให้ดูเป็น คือ ดูแล้วไม่เกิดกิเลสหรืออกุศล ดูแล้วให้เกิดสติปัญญา การสร้างสรรค์ พัฒนาการใช้หูให้ฟังเป็น คือ ฟังแล้วไม่เกิดกิเลสหรืออกุศล ฯลฯ การพัฒนาภายใน คือใช้วัตถุมาหล่อเลี้ยงร่างกาย ต้องมองไปที่คุณค่า ไม่ให้เกิดความโลภ อันจะนำมาซึ่งความกอบโกยทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมมาเป็นของตนอย่างไม่ถูกต้อง เพราะความเห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ความทุกข์ยากลำบากของคนอื่น เพราะทรัพยากรแทนที่จะพอใช้แก่คนหลายคนแต่กลับเป็นของคนๆ เดียว หรือกายถูกต้องอะไรต้องไม่ให้เกิดกิเลส จะต้องไม่ลืมเรื่องนี้ จึงจะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างรู้เท่าทัน ความเปลี่ยนแปลงของโลก ที่เรียกว่ามองโลก มองเรา

(2) ศีลภาวณา แปลว่า การพัฒนาศีล ศีลเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคมเฉพาะบุคคล ในด้านการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ให้เกิดการเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ศีลเป็นสภาพหรือคุณสมบัติของตัวบุคคล เป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นมี

ระเบียบในการดำเนินชีวิตและในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ความมีระเบียบหรือประพฤติดนอยู่ในระเบียบอย่างนี้เรียกว่า ศีล ส่วนวินัยนั้นเป็นการจัดระเบียบ ทั้งการจัดระเบียบชีวิตของตนเองและการจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการจัดระบบสังคมทั้งหมด ศีลกับวินัย จึงเป็นของคู่กัน คือ วินัยทำให้เกิดศีล ถ้าเรารักษาวินัยเราก็คือเป็นผู้มีศีล ทางพระตามปกติจะเรียกคนว่าเป็นผู้มีศีล แต่ในภาษาไทยเรานิยมใช้คำว่า มีวินัย วินัยนั้นเนื่องอยู่กับสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดีในสังคมซึ่งเป็นเรื่องสมมุติ ศีลคือการที่คนนั้นเขามีระเบียบการดำเนินชีวิตอย่างนั้น หรือประพฤติดนอยู่ในระเบียบอย่างนั้น เรื่องศีลภาวนา การพัฒนาคนให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม .แยกคร่าว ๆ ได้หลายระดับ 1) ความมีระเบียบระบบในการเป็นอยู่ ในการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ให้มีการเบียดเบียนกัน ในทางชีวิตร่างกาย ทรัพย์สิน คู่ครอง วาจา ตลอดจนไม่เบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเอง ความหมายขยายออกไปถึงความสุจริต 2) มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน 3) การฝึกฝนควบคุมตนในทางกายวาจา เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจ

(3) จิตภาวนา การพัฒนาจิต หรือการทำจิตให้เจริญองงาม แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ 1) การพัฒนาคุณภาพจิต เริ่มแต่มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตงดงาม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญู กตเวทิตะ เป็นต้น 2) การพัฒนาสมรรถภาพจิตหรือสมรรถภาพของจิตใจซึ่งมีความเข้มแข็งที่จะเอาไปใช้งานได้ดี คือ มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ คือความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ รับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ความอดทน เป็นต้น 3) การพัฒนาสุขภาพจิต นอกจากมีคุณธรรม มีคุณภาพ และ สมรรถภาพต้องมีความสุขภาพจิตด้วย คือ จิตใจนั้นมีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปีติ มีความอิมใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ เป็นต้น

(4) ปัญญาภาวนา การดำเนินชีวิตตามหลักปัญญาภาวนา คือ การทำปัญญาให้เจริญองงามในระดับต่าง ๆ 1) รับรู้เข้ามาเป็นประสบการณ์ ตรงตามสภาพของมัน รับรู้ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือนปรุงแต่ง คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ได้ความรู้ที่ถูกต้อง 2) การคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ตรงตามสภาพโดยบริสุทธิ์ ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของอคติ (ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และภยาคติ) เป็นปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระ 3) ความสามารถที่จะนำความรู้มาใช้ มาจัดแจง จัดทำ ดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จผลตามที่ต้องการ...โดยเฉพาะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้สำเร็จ ปัญญาในระดับของการเอามาใช้ คือ ใช้แก้ปัญหา ใช้จัดทำดำเนินการให้สำเร็จผล ความสามารถที่จะสืบค้นเหตุปัจจัย และแยกแยะ วิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นตัวเอื้ออำนวยในการที่จะแก้ปัญหา และทำกิจการให้สำเร็จผลได้ 4) ความรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามเป็นจริง ซึ่งจะส่งผลย้อนกลับมาช่วยจิตใจ ทำให้จิตใจเป็นอิสระ (ไม่) หลงวิ่งไปตามอำนาจชักจูงของสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏแก่ตนซึ่งเข้ามากระทบจากโลกภายนอกด้วยความยินดียินร้ายต่าง ๆ แล้วก็เกิดทุกข์กับปัญหาต่าง ๆ มีความยึดติดในสิ่งต่างๆ อย่างน้อยก็คอยสร้างตัวตนขึ้นมารับกระทบกระทั่งจากอารมณ์และความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ก่อปัญหาแก่ตนเอง ไม่สามารถจัดการดำเนินการกับสิ่งเหล่านั้นด้วยปัญญาที่แท้จริง เพราะจะเอาแต่ความปรารถนาของตนเองเป็นหลักหรือเป็นตัวกำหนด คือจะให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความอยาก ความปรารถนาของตน แต่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน ไม่ได้เป็นไปตามความอยากปรารถนาของเรา ใจที่อยากของเราก็ถูกขัดถูถูกฝืน เกิดความขัดแย้ง ตัวเราก็เกิดความบีบคั้น เกิดปัญหา เป็นทุกข์ แต่พอมีปัญหา

รู้ เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ก็จะไปถึงขั้นสุดท้าย คือ เป็นปัญญาที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระออกมาจากสิ่งต่าง ๆ คือไม่ยึดติดถือมั่นในโลก หมายความว่า สิ่งอะไรเข้ามา เราก็รับรู้ตามเป็นจริง ปฏิบัติต่อมันตามเหตุผล ด้วยความรู้เท่าทันต่อเหตุปัจจัย แต่ไม่มีความยึดติดถือมั่นที่จะมาบีบคั้นตัวเอง เรียกว่าไม่ทำให้เกิดทุกข์ โยงมาแต่ขั้นต้นทีเดียว คือ ถ้าคนมีปัญญาถึงขั้นนี้ทำให้จิตใจเป็นอิสระ การรับรู้ต่าง ๆ ก็บริสุทธิ์ไปด้วย การรับรู้สิ่งที่เข้ามาก็จะตรงตามสภาพที่เป็นจริง"

### 5.3 วิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวา 4 ในพระพุทธศาสนา

การดำเนินชีวิตตามหลักภาวา 4 ในพระพุทธศาสนานั้น จะมีความสัมพันธ์กับหลักไตรสิกขา อย่างขาดกันไม่ได้ คือ อธิศีลสิกขา กับ กายภาวา คือ มีกายอบรมมาดีแล้ว ศีลภาวา มีศีลอบรมมาดีแล้ว อธิจิตสิกขา กับ จิตภาวา คือมีจิตอบรมมาดีแล้ว อธิปัญญาสิกขา กับ ปัญญาภาวา คือมีปัญญาอบรมมาดีแล้ว ซึ่งมีหลัก ดังนี้ (1) กายภาวา คือ การพัฒนาอินทรีย์ ที่ต้องติดต่อกับสิ่งภายนอกอย่างขานฉลาด ไม่เป็นทุกข์เพราะการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้น (2) ศีลภาวา คือกระบวนการติดต่อสัมพันธ์กับโลกภายนอกอย่างฉลาดและรู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก และสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสังคม (3) จิตภาวา ก็คือการมีจิตใจที่พัฒนาให้เข้มแข็ง ไม่ขุ่นมัว มีคุณธรรม มีปัญญาที่ได้จากการฝึกจิตภาวาในสถานที่ สัปปายะ เจียบสงบ ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่, การมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ขันติคือความอดทน สมาธิคือความมีใจตั้งมั่น อธิฐานคือมีความเด็ดเดี่ยว วิริยะคือความเพียร สติคือมีความระลึกรู้เท่าทันสิ่งรอบข้างที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้นๆ เป็นต้น, (4) ปัญญาภาวา ก็คือ ได้แก่การรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต

หลักการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันตามหลักภาวา 4 นั้น หลักธรรมที่สร้างจิตสำนึกของบุคคลเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ในหลักภาวา 4 ก็คือการปฏิบัติจากโลกภายใน คือ กุศลมูล 3 และอัปมาทธรรม ขึ้นต่อไปคือการแก้ไขด้วยโลกภายนอกโดยหลักธรรมคือ สุจริต 3 เบญจศีล เบญจธรรม สันโดษ และ กตัญญุตเวท โดยหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักภายใน

ดังนั้น จะเห็นได้ว่ากระบวนการฝึกอบรมในแต่ละด้านของไตรสิกขา จะเป็นกระบวนการฝึกอบรมขัดเกลาภายในของบุคคลในการดำเนินชีวิต ที่มีความสัมพันธ์กับกระบวนการภายนอกของบุคคล ที่แสดงให้ถึงการพัฒนาดีแล้ว 4 ด้าน ในการดำเนินชีวิตตามหลักภาวา 4 ซึ่งเป็นกระบวนการในการใช้ชีวิตประจำวัน ในแง่ของการติดต่อสัมพันธ์กับโลกภายนอกที่ถือว่าสำคัญ คือ ในด้านกายภาวา มีการดูแลสุขภาพกายที่ดี โดยเฉพาะการพัฒนาอินทรีย์ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย จะต้องระมัดระวังอย่างยิ่ง เพื่อไม่ให้เกิดสิ่งที่ไม่ดีตามมา อันเกิดจากการใช้เครื่องมือทั้ง 5 นี้ และอาจจะนำไปสู่ความเดือดร้อนหายนะทั้งแก่มนุษย์ด้วยกัน และทรัพยากรธรรมชาติของโลก และในทางที่ดีก็จะนำไปสู่การเห็นคุณค่าของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และทรัพยากรธรรมชาติที่บุคคลใช้สอย อย่างคุ้มค่า ทั้งในส่วนของตนและของคนอื่น ย่อมจะทำให้ถึงประโยชน์ทั้ง 3 ประการ คือ (1) ประโยชน์ในปัจจุบัน ขั้นที่มองเห็นได้เฉพาะหน้า (2) ประโยชน์ในชาติหน้า เป็นขั้นที่เลยจากตามองเห็น (3) และประโยชน์อย่างยิ่ง คือขั้นที่หลุดพ้นเป็นอิสระ หรือ ประโยชน์แนวราบ 3

ประการ คือ (1) ประโยชน์ตน คือ การบรรลุถึงจุดหมายแห่งชีวิตของตนที่พึงได้ในส่วนตน (2) ประโยชน์ผู้อื่น คือ การได้ช่วยเหลือสนับสนุนให้บุคคลอื่นได้บรรลุจุดหมายแห่งชีวิตของเขา (3) และประโยชน์ทั้งสองฝ่าย คือ การสร้างสรรค์ปัจจัยที่จะเอื้ออำนวยให้บุคคลทุกฝ่ายทั้งสังคมได้บรรลุถึงจุดหมายแห่งชีวิตโดยทั่วกัน

ดังนั้นสรุปว่า ผู้ที่ได้ผ่าน วิธีการ กระบวนการฝึกอบรม พัฒนามาตามลำดับ การดำเนินชีวิตย่อมเข้าใจ ในหลักที่เป็นสิ่งภายนอก มีการควบคุมกาย คือพฤติกรรมที่ดี มีศีลคือการปฏิบัติสัมพันธ์ที่ดี และภายใน มีจิตที่อ่อนโยนแต่เข้มแข็ง มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ที่มากระทบ มีปัญญา คือ เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงที่มันเป็น

## 6. ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักกาวานา 4 ในพระพุทธศาสนา ทำให้ได้ความรู้ที่สามารถนำไปใช้ และเป็นข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

### 6.1 ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้

1) บุคคลต้องให้ความสำคัญต่อการพัฒนาอินทรีย์ 5 ให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการที่จะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับวัตถุ สิ่งแวดล้อมรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคม สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ พึงให้ความสำคัญกับทุกชีวิตไม่ว่าจะเป็นเพื่อนมนุษย์ ไม่เห็นคนด้วยกันเป็นสัตว์ที่จะฆ่าหรือทำลายง่ายๆ เพราะทุกคนมีเกียรติศักดิ์ศรีด้วยกันทั้งนั้น ไม่ทำลายหรือฆ่าสัตว์เดรัจฉานเพราะความสะใจของเรา

2) บุคคลพึงเห็นคุณค่าของการพึ่งพาอาศัยกันและกันระหว่างคน ธรรมชาติอย่างจริงจัง ไม่ทำลายทรัพยากรป่าไม้ ด้วยการตัดไม้ทำลายป่า หรือแหล่งน้ำที่อุดมสมบูรณ์เสื่อมสภาพลง โดยไม่มีการดูแลรักษาช่วยกัน

3) บุคคลพึงให้ความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ เพราะเมื่อคนอาศัยธรรมชาติ ธรรมชาติก็อาศัยคนเหมือนกัน คือดูแลคนให้มีคุณภาพจิตที่ดี มีสมรรถภาพจิตที่ดี และสุขภาพจิตที่ดี เพราะมนุษย์มีสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติเอาไว้บำบัดจิตให้เกิดความสงบ ด้วยการสร้างอาราม เพื่อใช้บำเพ็ญเพียรทางจิตให้สงบ และเกิดสติปัญญา

4) บุคคลพึงใช้สติปัญญา ในการที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับโลก คือ เห็นโลก เข้าใจโลก และเข้าใจในสิ่งที่มันเป็น ไม่ใช่ตามที่เรายากจะให้มันเป็น และจะต้องอยู่กับมันให้ได้ และปฏิบัติกับโลกอย่างรู้เท่า รู้ทัน รู้กัน รู้แก่ คือ มองโลก มองเรา ให้เห็นทั้งภายนอก และภายใน

5) บุคคลพึงปฏิบัติตามหลักแห่งประโยชน์ 6 ด้วยการเข้าถึงหลักธรรม 4 มีความขยันหมั่นเพียรไม่ย่อท้อต่อการปฏิบัติตามหลักธรรม มีการรักษาทรัพย์และคุณธรรมให้คงอยู่เสมอ เป็นผู้ที่มีมิตรที่ดีงาม หรือสมาคมกับนักปราชญ์ มีความเป็นอยู่อย่างเหมาะสมพอเพียงแก้ئاتภาพ

### 6.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยในครั้งต่อไป

หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนานั้น เป็นหลักธรรมคำสอนที่มีคุณค่า เป็นขั้นเป็นตอนอย่างลึกซึ้ง และมีลักษณะที่สำคัญในการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตของบุคคลเพื่อให้ได้ประโยชน์อย่างคุ้มค่าในการที่ได้เกิด

มาเป็นมนุษย์ และคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ก็ไม่ได้อยู่ที่ ความร่ำรวย มียศทรัพย์ อำนาจ แต่อย่างใด แต่อยู่ คุณงาม ความดี หรืออยู่ที่ว่า ทำอย่างไรเราจะทำให้คนที่อยู่รอบข้างเรามีความสุข เป็นคนดีมีศีลธรรม ตลอดถึง เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีการดำเนินชีวิตที่สงบราบรื่น ฉะนั้น ซึ่งในงานวิจัยนี้ มีเนื้อหาที่สามารถทำการศึกษา วิจัยได้อีกหลายประเด็นด้วยกัน โดยผู้วิจัยขอเสนอแนวทางเพื่อทำการวิจัยไว้ในครั้งต่อไป ดังนี้

- 1) ศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของการมองโลกในแง่ดีของพระพุทธศาสนาที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาสังคมไทยปัจจุบัน
- 2) ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักศรัทธา 4 ในพระพุทธศาสนา ต่อพฤติกรรมความเชื่อของคนไทยในปัจจุบัน
- 3) ศึกษาวิเคราะห์แนวคิดพิธีกรรมที่เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีของภูมิปัญญาท้องถิ่นในสังคมไทยปัจจุบัน

## บรรณานุกรม

### 1. ภาษาไทย

#### 1.1 ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

#### 1.2 ข้อมูลทุติยภูมิ

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต) ตัดทอน จากหนังสือเรื่อง “รุ่งอรุณของการศึกษา เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน” มปป.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต) **ธรรมบุญชีวิต** ,กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด,2548.

อรรถะ คือจุดหมายของชีวิต 3 ชั้น **ธรรมบุญชีวิต** พิมพ์ครั้งที่ 36 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, 2548.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต) ตัดทอน จากหนังสือเรื่อง “รุ่งอรุณของการศึกษา เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน” มปป.

\*พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) **พุทธธรรม**,โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **ธรรมบุญชีวิต**,พิมพ์ครั้งที่ 15, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, 2552.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.9) **ทาง 7 สาย**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2549.

พระเทพวิสุทธิกวี (พุทธทาสภิกขุ) **ธรรมะสำหรับครู**, กรุงเทพมหานคร : สำนักงานประถมศึกษาแห่งชาติ, 2529 .

พระไพศาล วิสาโล, **พุทธศาสนากับคุณค่าต่อชีวิต**, กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสาร จำกัด, 2530.

มนูญ วงศ์นารี, **คู่มือการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องของมนุษย์**, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2539.

พื้น ดอกบัว, **พระพุทธศาสนากับคนไทย**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์โสภณการพิมพ์, 2542.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **การสร้างสรรค์ปัญญาเพื่ออนาคตของมนุษยชาติ**, พิมพ์ครั้งที่ 7, กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2540.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, กรุงเทพมหานคร:บริษัทสหธรรมมิก จำกัด, 2542.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ทศวรรษธรรมทัศน์พระปิฎก หมวดศึกษาศาสตร์, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2534 .

พระธรรมโกศาจารย์ ศ. (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) พุทธวิธีการบริหาร. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2549.

บุญเลิศ ไพรินทร์, พฤติกรรมการบริหารงานบุคคล, กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน, 2538.

## 2) วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์/วิจัย

นางสาวพิชญ์รัตน์ บุญช่วย, “การศึกษาระบบการสร้างภาวมา 4 โดยใช้หลักไตรสิกขา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัย, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2549.