

บทที่ ๒

แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล โดยมีแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑.๑ ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา

๒.๑.๒ กระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับหลักภavana ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๒.๑ ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับภavana ๔

๒.๒.๒ ความสำคัญเกี่ยวกับภavana ๔

๒.๒.๓ กระบวนการเกี่ยวกับภavana ๔

๒.๓ แนวคิดและหลักการเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔

๒.๓.๑ ความหมายและแนวคิดของโปรแกรมการฝึกอบรม

๒.๓.๒ หลักการพื้นฐานในการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔

๒.๓.๓ การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๔.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา

๒.๔.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักภavana ๔

๒.๔.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกอบรม

๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑.๑ ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา อันประกอบด้วย (๑) ความหมายและแนวคิดของ “สุขภาวะ” (๒) องค์ประกอบของ “สุขภาวะ” (๓) ความหมายและแนวคิดของ “ปัญญา” (๔) ประเภทของปัญญา และ (๕) ความหมายและแนวคิดของ “สุขภาวะปัญญา” ซึ่งจะแสดงรายละเอียดโดยลำดับ ดังต่อไปนี้

๒.๑.๑.๑ ความหมายและแนวคิดของ “สุขภาวะ”

คำว่า “สุขภาวะ” (Well-being) และ “สุขภาพ” (Health) ในภาษาบาลีเดิมเป็นคำเดียวกัน ซึ่งภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” มาจากคำบาลีว่า “สุขภาว” ซึ่งเป็นคำที่มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี ๒ ศัพท์ คือ คำว่า “สุข” และ “ภาว”^๑ คำว่า “สุข” หมายถึงธรรม หรือสิ่งที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ ไม่ก่อให้เกิดทุกข์ เช่น ความไม่เบียดเบียน คือความสำรวมในสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขในโลก^๒ มาจาก “สุ + ขณ อวธารณ + กวิ” แปลว่า ความสุข ความสะดวก ความสบาย ความสำราญ วิเคราะห์ความหมายว่า “สุขุญฺ ขณตฺติ สุขิ” แปลว่า “ธรรมที่ห้ามความทุกข์ได้ดี ชื่อว่าความสุข” (ลบ นฺ ที่สุดธาตุ และ กวิ)^๓ หรือ “ความสุข” หมายถึงสภาพที่ทนได้ง่าย ตรงข้ามกับ ความทุกข์ ซึ่งหมายถึงสภาพที่ทนได้ยาก^๔ ส่วนคำว่า “ภาว” (ภู สัตตาย + อ) แปลว่า สภาพเดิม ลักษณะสภาวะปกติ ธรรมชาติ วิเคราะห์ความหมายว่า “ภวนฺ ภาโว” แปลว่า “ความมี ความเป็น ชื่อว่าภาวะ” (วุธิ อุ เป็นโอ, อาเทศ โอ เป็น อว) หรือ “ตถว ภาวตฺติ ภาโว” แปลว่า “สภาพที่มีอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ชื่อว่า ภาวะ”^๕ เมื่อรวมกันเป็นคำว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” จึงหมายถึง สภาพเดิมที่เป็นสุข ลักษณะที่เป็นสุข สภาวะที่เป็นสุข ปกติที่เป็นสุข ธรรมชาติที่เป็นสุข หรือความมีสุข ความเป็นสุข อาจเรียกสั้น ๆ ว่า “ความสุข” นั่นเอง ซึ่งในพุทธพจน์ที่ว่า “นิพพานปรมสุข” แปลว่า นิพพานเป็นบรมสุข หรือเป็นสุขอย่างสูงสุด กล่าวคือ นอกจากนิพพานที่เป็นความสุขอย่างสูงสุดแล้ว ยังความสุขอีกมากมายแตกต่างกันหลากหลาย และมีหลายขั้นหรือหลายระดับ ซึ่งความสุขนั้นพัฒนาไปสู่ความสมบูรณ์

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๓๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๗), หน้า ๓.

^๒ วิ.ม. (ไทย) ๔/๕/๘.

^๓ พระมหาโมคคัลลานะ , คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, แปลและเรียบเรียงโดย พระมหาสมปอง มุทิโต, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง, ๒๕๔๗), หน้า ๑๔๐.

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๙), หน้า ๔๕๓.

^๕ พระมหาโมคคัลลานะ , คัมภีร์อภิธานวรรณนา, หน้า ๒๔๕.

หรือที่ดีกว่าได้ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าความสุขนั้นเป็นภาวะที่ต้องพัฒนา หรือกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาคือระบบการพัฒนาความสุขก็ได้^๖

ระดับของความสุข พระพุทธศาสนาเถรวาทแบ่งประเภทและระดับของความสุขไว้ในมิติต่าง ๆ ไว้มากมาย จากความหมายของ “สุข” ข้างต้นนี้ อาจสรุปได้เป็นความสุขชั้นหยาบไปสู่ความสุขชั้นละเอียด ได้ ๒ ระดับ คือ สุขที่มีอุปธิ หมายถึงสุขเจือกิเลสที่เป็นไปในกามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ อรูปาวจรภูมิ เป็น “สุขระดับโลกียะ” และสุขที่ไม่มีอุปธิ หมายถึงสุขไม่เจือกิเลสเป็น “สุขระดับ โลกุตตระ”^๗ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความสุขในทางพุทธศาสนามีความหมายที่สำคัญอยู่ ๔ นัย ได้แก่ สภาวะแห่งความสุข ความสบาย, สภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ขจัดหรือทำลายความทุกข์, สภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่าย หมายถึงสภาวะต่างๆ ที่สามารถกำจัดหรือทลายความทุกข์ได้ชื่อว่าความสุขทั้งสิ้น และสภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวง หรือภาวะที่ปราศจากตัณหา เรียกว่า นิพพานสุข เป็นสิ่งที่ดีที่สุดของมนุษย์ รวมทั้งความสุขนั้นมีหลายประเภทและหลายระดับ ซึ่งสามารถจะพัฒนาไปถึงขั้นสูงสุดได้ แต่ในที่นี้จะสรุปตามแนวคิดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ ซึ่งจะแสดงในทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^๘ โดยแบ่งความสุขตามหลักของสามีสสุข-นิรามิสสุข กล่าวคือ “สามีสสุข” คือ ความสุขที่ขึ้นต่อวัตถุ เป็นความสุขที่ต้องพึ่งพา ต้องหา ขึ้นต่อสิ่งภายนอก และ “นิรามิสสุข” คือ ความสุขที่ไม่ขึ้นต่อ แบ่งเป็นสุขชั้นฉันทะ และสุขจากสมาธิในฌาน และท่านได้ขยายความไว้ในหนังสือ “ความสุขทุกแห่งทุกมุม” เพิ่มเติมโดย สุขชั้นต้นหาหรือสามีสสุข เป็นความสุขจากการสนองความต้องการที่เป็นอกุศล และเป็นความสุขที่ต้องหา และสุขชั้นฉันทะ หรือสุขชั้นต่อนิรามิส เป็นความสุขจากการสนองความต้องการที่เป็นกุศล และเป็นความสุขที่สร้างเองได้ ส่วนสุขชั้นเป็นนิรามิส เป็นความสุขที่ไม่ต้องการสนองความต้องการเป็นความสุขที่มีในตัวตลอดเวลา^๙ สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ความหมายของนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการในความสุขระดับโลกียะเท่านั้น เพื่อให้สอดคล้องกับคำว่าสุขภาวะในปัจจุบัน ซึ่งความหมายเดิมของคำว่าสุขภาพ นั้นมักมองแคบ โดยเน้นเรื่องการที่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ คือการมีสุขภาพที่แข็งแรง เพื่อการสื่อความหมายได้ดียิ่งขึ้น ปัจจุบันจึงใช้คำว่า “สุขภาวะ” ในการสื่อความหมายที่ครอบคลุมขึ้น คือถ้ามีสุขภาพดีนั้น จะมองทั้งในแง่หมดทุกข์และมีความสุขด้วย^{๑๐}

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ความสุขทุกแห่งทุกมุม**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ส.เอเชียเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๓-๕.

^๗ อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๗/๑๐๒.

^๘ ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**, หน้า ๑๑๕-๑๑๗.

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ความสุขทุกแห่งทุกมุม**, หน้า ๖๖-๖๗.

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**, หน้า ๓-๕.

“สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกนั้น กล่าวถึง สุขภาวะ หรือความสุขที่เป็นองค์รวมของชีวิต ๒ คือสุขภาวะทางกาย และสุขภาวะทางใจ ได้แก่

๑) สุขภาวะทางกาย กล่าวถึงภาวะความมีสุขภาวะดี มีอยู่ ๒ คำ คือ คำว่า “อัปปาพาโร” คือ ความมีโรคน้อย และ “อัปปตังโก” คือ มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุในธรรมวินัยนี้... เป็นผู้มียาอาหารน้อย มีโรคเบาบาง”^{๑๑} “ภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรมี ๕ ประการ คือ... หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์... จะเป็นผู้มียาอาหารน้อย มีโรคเบาบาง”^{๑๒} “บุคคลในโลกนี้... เป็นผู้ไม่เปื่อยตเนยสัตว์... กลับมาเกิดเป็นมนุษย์... จะเป็นผู้มีโรคน้อย”^{๑๓} อีกประการหนึ่ง ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เกี่ยวกับความไม่มีโรค หรือ “อโรคย” ดังพุทธภาษิตว่า “อาโรคยปรมา ลาภา” คือ ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^{๑๔} เพราะ “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค”^{๑๕} คือ ร่างกายเป็นฐาน หรือที่ตั้งแห่งโรค ย่อมมีความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้เป็นธรรมดา และทศนะของพระพุทธองค์ให้ความสำคัญในการมีสุขภาวะร่างกายที่ดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง^{๑๖} และดังข้อวัตรปฏิบัติของพระองค์จากพุทธพจน์ที่ว่า “ตถาคตฉันมือเดียว... รู้สีกว่ากระปรีกระเปร่า ทำให้มีโรคน้อย ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด... ก็จงฉันอาหารมือเดียวเถิด เธอทั้งหลายฉันอาหารมือเดียว จักรู้สึกว่ามีโรคน้อย”^{๑๗} และพระพุทธองค์ทรงมีสุขภาพดี ตามหลักฐานในคัมภีร์หลายแห่ง เช่น “พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ แม้ทรงมีพระชนมายุถึง ๘๐ พรรษา”^{๑๘} บุคคลที่ใกล้ชิดพระองค์ กล่าวขานว่า “พระพุทธองค์เป็นผู้มีพระโรคาน้อย ทรงกระปรีกระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญดี”^{๑๙}

๒) สุขภาวะทางใจ ในทางพระพุทธศาสนา ถือว่าสุขภาวะทางใจเป็นเลิศ หรือเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด^{๒๐} ดังเช่น หากเจ็บป่วยพระพุทธองค์มิได้ทรงรักษาแต่ร่างกายเท่านั้น แต่ทรงใช้การเยียวยาทางด้านจิตใจ ดังที่ปรากฏในคัมภีร์ครั้งหนึ่งว่า ภิกษุป่วยหนัก พระพุทธองค์ทรงเยียวยารักษาทางด้านจิตใจ ทรงตรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนัก แต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้”^{๒๑}

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๗๙/๔๖๔.

^{๑๒} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

^{๑๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๖-๓๐๗, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔/๑๕๐, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๑/๓๕๑.

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖/๒๔๕-๒๕๕.

^{๑๕} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘, ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๑๕๕/๔๐๘.

^{๑๖} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

^{๑๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔, ๑๗๔/๑๕๐.

^{๑๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๑๐.

^{๑๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๐/๑๓๒/๗๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐, ๔๘/๕๗๑.

^{๒๐} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๑๐๓.

^{๒๑} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑.

ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”^{๒๒} และนอกจากนี้ มีตัวอย่างของการใช้ปัญญาพิจารณาบรรเทาทุกข์ขณะเจ็บป่วยร่วมด้วย ดังครั้งหนึ่ง พระมหาจุณทะสวดโพชฌงค์ ๗ ให้พระพุทธร่องค์สตัปฟิง พระพุทธร่องค์พิจารณาตามธรรมนั้นไปด้วย ครั้งพระมหาจุณทะแสดงธรรมจบลง พระพุทธร่องค์ก็ทรงหายจากพระประชวร พระพุทธร่องค์ตรัสว่า “จุณทะ โพชฌงค์ดีนัก จุณทะ โพชฌงค์ดีนัก”^{๒๓} กล่าวได้ว่า ถึงกระนั้น แม้พระพุทธร่องค์ทรงแก่ชราและทรงเจ็บป่วยอย่างหนัก ก็ไม่ทำให้พระพุทธร่องค์หลงลืมสติ และปัญญา^{๒๔} แม้ภิกษุสงฆ์สาวกของพระพุทธร่องค์ก็เช่นกัน ในครั้งหนึ่งพระอนรุทธะได้รับทุกข์เวทนาอย่างรุนแรง แต่ไม่ได้แสดงอาการทรมานทรมาย ภิกษุที่ไปเยี่ยมไข้จึงถามถึงหลักธรรมที่ใช้อยู่ พระอนรุทธะตอบว่า ท่านมีจิตตั้งมั่นอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้น จึงไม่สามารถครอบงำจิตท่านได้^{๒๕}

ดังนั้น คำว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” ตามรากศัพท์ในทางพระพุทธศาสนา จึงหมายถึง ชีวิตโดยภาพรวมทั้งหมดที่สามารถดำรงอยู่ในสภาวะดั้งเดิมตามธรรมชาติ หรือชีวิตที่เป็นสุขสงบ เย็น ปราศจากโรค ภัย หรืออันตรายต่าง ๆ เข้ามาเบียดเบียนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจนั่นเอง ซึ่งถือได้ว่าเป็นสาเหตุที่สำคัญต่อสุขภาพดีของมนุษย์ และใช้การส่งเสริมสุขภาพหรือป้องกันโรคมามากกว่าการรักษา หรืออาจกล่าวได้ว่าเน้น “สร้างนำซ่อม” และเมื่อมีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น จะใช้หลักของการดูแล “สุขภาพแบบองค์รวม” (Holistic health) โดยเฉพาะการใช้ปัญญาในการบรรเทาทุกข์ที่เกิดขึ้น เช่นเดียวกับทัศนคติหรือแนวคิดของพระเถระและนักวิชาการของประเทศไทย รวมถึงนักวิชาการต่างประเทศ ได้ให้ความหมายของสุขภาพหรือสุขภาวะ โดยเน้นที่องค์รวมและสร้างนำซ่อมเช่นเดียวกัน พระเถระและนักวิชาการต่าง ๆ จึงได้มีการแบ่งมิติของสุขภาพที่หลากหลายแตกต่างกันออกไป เพื่อให้ครอบคลุมสุขภาพของบุคคลที่สุดอย่างไรก็ตาม ในมิติต่าง ๆ ของสุขภาพเหล่านั้น มิติทางปัญญาประกอบอยู่ด้วย ดังตัวอย่างเช่น

มิติของสุขภาวะ ในทัศนะของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) อธิบาย คำว่า “สุขภาวะ” หมายถึง สุขภาวะองค์รวมทางกาย จิต สังคม และปัญญา เป็นภาวะที่ปลอดทุกข์ หรือมีความสุขที่สมบูรณ์ สุขภาพสุขแนวพุทธ หรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วย ลักษณะที่เป็นความสว่าง ผ่องใส ความหลุดพ้นเป็นอิสระความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง และความสงบไม่ร้อนรน กระวนกระวาย ซึ่งเป็นภาวะที่ดีงามของชีวิต^{๒๖} และท่านได้สรุปลักษณะของผู้มีสุขภาพองค์รวมตามแนวพุทธ

^{๒๒} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๒๓} อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๕-๒๗๙, อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๖๑/๒๖๕-๒๖๙.

^{๒๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๑/๑๖๔-๑๖๕.

^{๒๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๐๘/๔๔๐-๔๔๑.

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), “สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ”, พุทธจักร, ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘): ๕-๑๐.

ไว้เป็นหัวข้อ ๆ ประกอบด้วยหมวดกายภาพ ประกอบด้วย สิ่งแวดล้อม, ปัจจัยสี่ อุปกรณ์ และเทคโนโลยี, การใช้อินเทอร์เน็ต และสุขภาพร่างกาย หมวดสังคม ประกอบด้วย ปฏิสัมพันธ์, อาชีพ และวินัย หมวดจิต ประกอบด้วย คุณภาพจิต, สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต และหมวดปัญญา ประกอบด้วย การปฏิบัติต่อความรู้ และการมีระดับความรู้^{๒๗} เช่นเดียวกับ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ให้คำจำกัดความของ คำว่า “สุขภาพ” หมายถึง ภาวะที่เป็นพลวัตรที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ประกอบกัน ไม่ใช่เพียงแต่การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือความพิการเท่านั้น^{๒๘} ซึ่งในสังคมไทยใช้ คำว่า “ปัญญา” แทนคำว่า “จิตวิญญาณ” ในความหมายสุขภาพมิติที่ ๔ ซึ่งเป็นคำที่เฉพาะเจาะจงและกว้างขวางกว่า^{๒๙}

ในส่วนของ นักวิชาการต่างประเทศ ได้มีการแบ่งมิติของสุขภาวะที่หลากหลายแตกต่างกันออกไป ดังเช่นแนวคิดของ โดแนลล์ (O'Donnell MP.) ได้อธิบายว่า สุขภาวะเป็นคุณลักษณะระหว่างองค์ประกอบทั้ง ๕ คือ ทางกาย ทางจิต ทางสังคม ทางจิตวิญญาณ และทางปัญญาที่สัมพันธ์กัน^{๓๐} และตามแนวคิดของ อัดัมส์ (Adams, Bezner, & Steinhardt) สุขภาวะ อธิบายด้วยโมเดลรูปกรวยหงาย ด้านบนสุดของกรวยเป็นภาวะที่มีสุขภาวะหรือมีสุขภาพที่ดี ซึ่งแบ่งออกเป็น ๖ ด้าน ที่เชื่อมโยงกัน ได้แก่ ด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ ปัญญาและการรู้คิด จิตใจ และจิตวิญญาณ ส่วนด้านล่างของกรวยเป็นภาวะความเจ็บป่วย และเมื่อมิติใดมิติหนึ่งใน ๖ ด้าน มีการพัฒนา ก็จะส่งผลให้สุขภาวะในมิติที่เหลือเติบโตด้วย^{๓๑} แต่ที่ มหาวิทยาลัยมาเคต (Marquette University) มีการแบ่งมิติสุขภาพออกเป็น ๗ มิติ ได้แก่ มิติทางกาย สิ่งแวดล้อม ปัญญา สังคม อารมณ์ อาชีพ การเงิน โดยอธิบายว่า สุขภาพทางปัญญานั้น มุ่งเน้นไปที่การเรียนรู้ อันรวมถึงกิจกรรมใด ๆ ก็ตามที่จะช่วยให้บุคคลได้สำรวจโลกรอบตัว อันจะทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ตัวเองเพิ่มขึ้น หรือได้ขยายความคิดในทางที่สนับสนุนสุขภาวะทางปัญญา^{๓๒}

^{๒๗} ดุราลละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *ความสุขทุกแห่งทุกมม*, หน้า ๒๖๔-๒๖๗.

^{๒๘} WHO, *Ottawa Charter for Health Promotion: First International Conference on Health Promotion*, Ottawa: World Health Organization, 21 November 1986, <<http://www.who.int/hpr/archive/does/ottawa.html>> (9 January 2017).

^{๒๙} ดุราลละเอียดใน วิชัย โชควิวัฒน์, “การศึกษาว่าด้วยมิติทั้ง ๔ ของสุขภาพ”, *วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข*, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓, (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๒): ๓๒๓-๓๓๕.

^{๓๐} O'Donnell, MP, “Definition of health promotion: Part III: Expanding the definition”, *American Journal of Health Promote*, Vol.3 No.3 (1989): 5.

^{๓๑} Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M., “The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions”, *American Journal of Health Promotion*, Vol.11 No.3 (1997): 208-218.

^{๓๒} Marquette University, ©2017, “7 dimensions of wellness”, <<http://www.marquette.edu/wellness/students/7-dimensions.shtml>> (9 January 2017)

ในขณะที่ มหาวิทยาลัยแห่งรัฐวอชิงตัน (Washington state university) ได้อธิบาย สุขภาวะตามแนวคิดแบบองค์รวมนี้ด้วยว่าประกอบด้วย ๘ มิติ ได้แก่ ด้านอารมณ์ สิ่งแวดล้อม การเงิน ปัญญา อาชีพ ร่างกาย สังคม และจิตวิญญาณ โดยบรรยายสุขภาวะทางปัญญาว่า เป็นจิตที่มีประสิทธิภาพ อันมีความสำคัญต่อ สุขภาวะด้านอื่น ๆ ทั้งหมด ด้วยเป็นการเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ อีกทั้งมีการคิดวิเคราะห์ มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความอยากรู้อยากเห็น รวมทั้งมีแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนให้มีความเชี่ยวชาญในทักษะใหม่ ๆ^{๓๓}

สำหรับในสังคมไทย พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐^{๓๔} ใน มาตรา ๓ หมายความว่า “สุขภาพ” ว่าเป็นภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล เช่นเดียวกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ พ.ศ.๒๕๔๔ เป็นหน่วยงานของรัฐ จากกฎบัตรรอตตาวา ที่วางแนวทางของการสร้างเสริมสุขภาพในฐานะ การสาธารณสุขแนวใหม่ จนเป็นจุดเริ่มต้นก้าวแรกของ สสส. ซึ่งหน้าที่หลักคือ ริเริ่ม ผลักดัน กระตุ้น สนับสนุน และร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ ในสังคมไทย ในการขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดีครบ ๔ ด้าน “กาย จิต ปัญญา สังคม” กลายเป็นสุขภาวะ ปัจจุบันองค์การอนามัยโลก (WHO) ยกย่อง สสส. เป็นต้นแบบองค์การสร้างเสริมสุขภาพโลกที่มีการทำงานสร้างเสริมสุขภาพเป็นประเทศแรกในภูมิภาคเอเชียใต้-ตะวันออก และสนับสนุนให้เกิด กลไกการทำงานอย่าง สสส. ในประเทศต่าง ๆ เป็นต้นแบบสำคัญให้อีกหลายประเทศทั่วโลกได้พัฒนา การสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของประชากรไปพร้อมกัน^{๓๕} จากข้างต้นนิยามความหมายของ “สุขภาวะ” ของ สสส. ครอบคลุมทั้ง ๔ มิติ คือ กาย จิต ปัญญา และสังคม โดยเลือกใช้คำว่า “ปัญญา” แทนคำว่า “จิตวิญญาณ” เช่นเดียวกัน^{๓๖} ซึ่งสอดคล้องกับ พระไพศาล วิสาโล ประธานที่ปรึกษาโครงการสุขแท้ ด้วยปัญญา กล่าวถึง “สุขภาวะ” หรือความปกติสุข ต้องประกอบด้วยสุขภาวะอย่างน้อย ๔ มิติ คือ สุขภาวะทางกาย ได้แก่ การมีสุขภาพดี, สุขภาวะทางสังคม ได้แก่ การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น, สุขภาวะทางจิต ได้แก่ การมีจิตที่สดชื่น เบิกบาน และสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การมีความรู้และ

^{๓๓} Washington state University , ©2013, “Wellbeing”, <<http://wellbeingonline.wsu.edu/>> (9 January 2017).

^{๓๔} สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.), **พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สหพัฒนพิบูล, ๒๕๕๐), หน้า ๑.

^{๓๕} สุปรีดา อุดุลยานนท์, “สุขสร้างได้เรียนรู้ดีดี เพื่อก้าวไปสู่อนาคตอย่างมั่นคง ”, **จดหมายข่าว ชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับสร้างสุข**, ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๑๙๑ (กันยายน ๒๕๖๐): ๑๓.

^{๓๖} ประเวศ วะสี, **รายงานสุขภาพคนไทย ๒๕๕๔**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๔.

ความคิดที่ถูกต้องดีงาม^{๓๗} นอกจากนี้ ประเวศ วะสี ยังได้ให้ความหมายของ “สุขภาพ” ในลักษณะของความสุข ซึ่งคือ ความเป็นอิสระ หรือการหลุดพ้นจากความบีบคั้นทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา ความมีอิสรภาพทางปัญญา ก็คือ การรับรู้โลกที่เป็นจริง เรียนรู้ และมีทัศนคติต่อโลกที่ถูกต้อง มีทักษะชีวิตที่ดี^{๓๘}

กล่าวโดยสรุป ในความหมายของคำว่า “สุขภาวะ” (Well-being) เป็นคำที่ใช้แทนคำว่า สุขภาพ ซึ่งหมายถึง ความสมบูรณ์ บริบูรณ์พร้อมของร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ที่มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างสมดุล เป็นการแสดงถึงการมองมิติสุขภาวะตามแนวคิดแบบองค์รวม (Holistic approach) มีความหลากหลายของมิติที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต นำมาซึ่งความสมดุลของสุขภาพ และความสุขของบุคคลในที่สุด สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ความหมายของความสุขระดับโลกียะเท่านั้น และการที่จะมีสุขภาวะที่ดีได้ จำเป็นต้องพัฒนาในทุก ๆ มิติของสุขภาวะเหล่านั้น และการที่จะมีสุขภาวะที่ดีได้จำเป็นต้องพัฒนาในทุกมิติ

๒.๑.๑.๒ องค์ประกอบของ “สุขภาวะ”

สุขภาวะ เป็นแนวคิดของสุขภาพในระบบองค์รวม โดยให้ความสำคัญกับพฤติกรรมของบุคคล ที่สามารถปรับตัวให้เกิดความสมดุลและบรรลุสุขภาวะตามศักยภาพที่แต่ละคนพึงมีได้จากการทบทวนแนวคิดและองค์ประกอบสุขภาวะประกอบด้วย ๔ ด้าน ได้แก่

๑) สุขภาวะทางร่างกาย (Physical Well-being) คือ ร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรงเจริญเติบโตอย่างเป็นปกติ ไม่เจ็บป่วย ไม่มีโรคประจำตัว รวมถึงระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติและมีประสิทธิภาพ สามารถพิจารณาได้จากลักษณะขนาดร่างกาย และความสามารถในการดำเนินหน้าที่ในชีวิตประจำวันได้ สภาพร่างกายและพฤติกรรมของมนุษย์เป็นเครื่องชี้วัดที่เห็นได้ชัดเจนและง่ายกว่าสุขภาวะด้านอื่น ๆ ถ้าสุขภาวะทางร่างกายเกิดปัญหา ไม่ว่าจะเป็นป็นด้วยจากโรคร้ายไข้เจ็บ จากอุบัติเหตุ เป็นต้น อาจส่งผลถึงสุขภาวะด้านอื่น ๆ ตามมาได้ ผู้ที่มีความสุขด้านนี้ เรียกว่า ภาวิตกายบุคคล หรือบุคคลผู้มีกายเจริญแล้ว^{๓๙}

๒) สุขภาวะทางจิต (Mental Well-being or Emotional Well-being) คือ สภาวะของจิตใจที่มีสติขึ้น เบิกบาน แจ่มใส มีสมาธิ มีความรู้สึغب๊อและเห็นคุณค่าแห่งตน และมีคุณธรรม ความดีงามทั้งหลายภายในจิตใจ ได้แก่ ความมีเมตตากรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน เป็นต้น รวมทั้งมีความสามารถควบคุมอารมณ์ และการตัดสินใจอย่างมั่นคง ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน พระไพศาล วิสาโล, สุขแท้ด้วยปัญญา: วิธีสู่สุขภาวะทางปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สามลดา, ๒๕๕๓), หน้า ๗-๙.

^{๓๘} ประเวศ วะสี, คุยกันเรื่องความคิด, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: แพรววิทยา, ๒๕๔๑), หน้า ๕-๗.

^{๓๙} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๔.

ของสังคมและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี และสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ผู้ที่มีความสุขด้านนี้ เรียกว่า ภาวิตจิตบุคคล หรือบุคคลผู้มีจิตใจเจริญแล้ว^{๔๐}

๓) สุขภาวะทางสังคม (Social Well-being or Moral Well-being) คือ มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดีในทุกระดับทั้งในครอบครัว ชุมชน และสังคมโลก และอย่างมีคุณภาพ ทั้งในด้านเศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม กฎหมาย การศึกษา และอาชีพ เป็นต้น สามารถที่จะปรับตัวและมีความสุขจากการอยู่ร่วมกันด้วยดี ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในสังคมอย่างเอื้ออาทร รวมถึงมีเสมอภาคและยุติธรรม ผู้ที่มีความสุขด้านนี้ เรียกว่า ภาวิตศีลบุคคล หรือบุคคลผู้มีศีลเจริญแล้ว^{๔๑}

๔) สุขภาวะทางปัญญา (Intellectual well-being) คือ มีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความนึกคิด ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ ผู้ที่มีความสุขด้านนี้ เรียกว่า ภาวิตปัญญาบุคคล หรือบุคคลผู้มีปัญญาเจริญแล้ว^{๔๒}

กล่าวโดยสรุป ในเรื่องของ “องค์ประกอบของสุขภาวะ” นั้นเป็นการมองสุขภาพของบุคคลเป็นองค์รวมที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันและกันใน ๔ มิติ คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ซึ่งมีมิติทางปัญญาหรือสุขภาวะทางปัญญา นับได้ว่าเป็นมิติที่มีความสำคัญอย่างมาก เพราะเป็นเรื่องคุณภาพของจิตใจ ที่เป็นเรื่องใกล้ตัว เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตมนุษย์ เมื่อคนเรามีจิตใจที่ประณีตขึ้น ความสุขส่วนบุคคลและความสุขของสังคมก็ย่อมมีมากขึ้น^{๔๓} ซึ่งสุขภาวะทางปัญญา เป็นสิ่งที่ครอบคลุมและไปเชื่อมโยงกับสุขภาวะในอีก ๓ มิติ ทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม สามารถปรับตัวให้เกิดความสมดุล และบรรลุสุขภาวะตามศักยภาพที่แต่ละคนพึงมีได้ สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ความหมายและองค์ประกอบของสุขภาวะ ตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐ และมีฐานคิดมาจากแนวคิดทางพุทธศาสนา เป็นกรอบกว้าง ๆ ในการศึกษา ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาความหมายและการอธิบายขยายความของปัญญาตามแนวคิดทางพุทธศาสนาเพิ่มเติม เพื่อจะได้ทำการสรุปความหมาย และแยกองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ต่อไป

๒.๑.๑.๓ ความหมายและแนวคิดของ “ปัญญา”

ความหมายในพระไตรปิฎก คำว่า “ปัญญา” มีปรากฏอยู่มากมายในหลายคัมภีร์ในพระพุทธานุสสาเถราพ ได้แก่ คัมภีร์สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิเทศ ให้ความหมายของปัญญาว่า “ปัญญา คือ ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกเฟ้น ความสอดส่องธรรม ความกำหนดหมายความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้

^{๔๐} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๔.

^{๔๑} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๕.

^{๔๒} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๖.

^{๔๓} ประเวศ วะสี, รายงานสุขภาพคนไทย ๒๕๕๔, หน้า ๑๔.

อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ”^{๔๔} หรือคัมภีร์สูตรตันตปิฎก ที่หมื่นกาย ปาฎิกวรรค ว่า “ปัญญา หมายถึง ความรู้แจ้ง ความรู้ทั่ว รู้ซึ่ง ปริชาหยังรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้ความเข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผลดีชั่ว รู้คุณโทษ รู้ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นความรู้ที่จัดการอาสวะกิเลสทั้งปวง เป็นความรอบรู้ที่มองเห็นในกองสังขารตามความเป็นจริง”^{๔๕} และ คัมภีร์สูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต อธิบายความหมายว่า “ปัญญา หมายถึง ความรู้ธรรมที่เป็นกุศล อกุศล ธรรมที่มีโทษ ไม่มีโทษ ธรรมดำ (ธรรมที่ให้ผลเป็นทุกข์) ธรรมขาว (ธรรมที่ให้ผลเป็นสุข) ธรรมที่ควรเสพ ธรรมที่ไม่ควรเสพ ธรรมที่ไม่สามารถทำให้เป็นพระอริยะ และธรรมที่สามารถทำให้เป็นพระอริยะ ปัญญาในความหมายนี้ หมายถึงปัญญาระดับโลกียะ เป็นความรู้ที่เกิดจากการฟังและการคิดพิจารณา”^{๔๖} พระอุปัชฌาย์สเถระ ท่านอธิบายปัญญาว่า “ความรอบรู้ ญาณ การวิจัยธรรม การจำแนก การกำหนดหมาย การวิจัยที่เป็นการศึกษาอันชำนาญและชาญฉลาด ในการพิจารณาก็เป็นการเห็นชัดเจนและได้ความรู้ ปัญญา คือ ความฉลาด ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตราเหล่านี้เรียกว่า ปัญญา”^{๔๗}

ทัศนะของพระเถระและนักวิชาการในสังคมไทย ได้ให้ความหมายของปัญญา ดังเช่น ท่านพุทธทาสภิกขุ ให้ความหมายของคำว่า “ปัญญา” คือ ความรู้แจ้งในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นผลของการปฏิบัติฝึกฝนอบรมจิต จนจิตเข้าถึงความว่างปราศจากกิเลสตัณหา หรือปัญญาที่รู้แจ้งในพระนิพพาน^{๔๘} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) ได้กล่าวถึงความหมายของ “ปัญญา” แปลว่า ความรู้ทั่ว หมายความว่า ความรู้ทั่วถึงเหตุและผล รู้เหตุถึงผล รู้ผลถึงเหตุตามความจริง เมื่อมีความรู้ดังกล่าวในสิ่งใด ก็ชื่อว่าปัญญามีในสิ่งนั้น แต่ถ้าเป็นความรู้หลง รู้ผิด คือไม่ใช่เป็นความรู้จริง ก็ไม่เรียกว่าปัญญา และมีคำเรียกรู้ที่ถูกต้องว่า สัมมปัญญา ปัญญาชอบ ส่วนรู้ผิด รู้หลง เรียกว่า มิจฉาปัญญา หรือ มิจฉปปัญญา ปัญญาผิด^{๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายถึงความหมายของปัญญาว่าเป็น “ความรู้ทั่ว, ปริชาหยังรู้เหตุผล, ความรู้เข้าใจชัดเจน, ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ, ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง”^{๕๐} และท่านยังอธิบายขยายความเพิ่มเติมไว้ใน

^{๔๔} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๕๔.

^{๔๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๓๑.

^{๔๖} อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๕/๔๓๙.

^{๔๗} พระอุปัชฌาย์สเถระ, **วิมุตติมรรค**, แปลโดยพระธรรมโกศาจารย์และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๒๙.

^{๔๘} พุทธทาสภิกขุ, **ศึกษาธรรมอย่างถูกวิธี**, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๓๔), หน้า ๔๘-๔๙.

^{๔๙} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), **ปัญญาในพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑.

^{๕๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๒๓๑, ๒๘๗.

หนังสือพุทธธรรมว่า “ปัญญา” เป็นความรู้เหตุนิพพาน รู้ดีชั่ว รู้ถูกผิด รู้ควรไม่ควร รู้เท่าทันสังขาร รู้องค์ประกอบ รู้เหตุปัจจัย รู้ที่ไปที่มา รู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งทั้งหลาย รู้ตามความเป็นจริง รู้ถ่องแท้ เข้าใจถ่องแท้ รู้เข้าใจสภาวะ รู้คิด รู้พิจารณา รู้วินิจฉัย รู้ที่จะจัดแจงจัดการ หรือดำเนินการอย่างไร หรืออาจกล่าวได้ว่าปัญญา คือ ความเข้าใจ หมายถึงเข้าใจถูก เข้าใจชัด หรือเข้าใจถ่องแท้ ซึ่งมีความหมายตรงกันข้ามกับโมหะ ซึ่งแปลว่า ความหลง ความไม่รู้ ความเข้าใจผิด^{๕๑} หรืออาจแปลง่ายปัญญา คือ ความเข้าใจ เป็นการมองสภาวะหรือมองทะลุปัญหา เพื่อเข้าใจคิดแก้ปัญหาได้^{๕๒}

กล่าวโดยสรุป ความหมายของปัญญา คือ ความรู้ที่ตามความเป็นจริงหรือธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล จะเห็นได้ว่าปัญญา มีความสำคัญต่อมนุษย์อย่างมาก จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาปัญญาให้เจริญขึ้น เพราะปัญญาเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ โดยมี “ลักษณะสำคัญของกระบวนการดำเนินชีวิตด้วยการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิต ให้สามารถอยู่รอดอย่างดีงาม มีความสุข”^{๕๓}

๒.๑.๑.๔ ประเภทของปัญญา

ในพระพุทธศาสนาจำแนกประเภทของปัญญาไว้หลายอย่าง ได้แก่ การจำแนกปัญญาเป็น ๒ ประเภท เช่น โลกียปัญญา และ โลกุตตรปัญญา เป็นต้น จำแนกเป็นปัญญา ๓ เช่น สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา และภาวนามยปัญญา เป็นต้น จำแนกเป็นปัญญา ๔ เช่น ปฏิสัมภิทา ๔ เป็นต้น^{๕๔} จากความหมายของ “ปัญญา” ดังกล่าวข้างต้น ในพุทธศาสนาเถรวาท จึงจำแนกประเภทใหญ่ ๆ ของปัญญา ออกเป็น ๒ ประเภท คือ โลกียปัญญา และโลกุตตรปัญญา ดังนี้

๑) โลกียปัญญา หรือ ปัญญาระดับโลกียะ เป็นปัญญาทั่ว ๆ ไปที่มีอยู่ในปุถุชน อันเป็น “คนขยันหมั่นเพียรในการทำงาน ไม่ประมาท รู้วิธีการเลี้ยงชีพแต่พอเหมาะ รักษาทรัพย์ที่หามาได้ เป็นผู้มีความศรัทธา ถึงพร้อมด้วยศีล รู้ความประสงค์ของผู้ขอ ปราศจากความตระหนี่ ขำระทางแห่งประโยชน์ที่มีอยู่ ภูพหน้าเป็นนิตย์ ...”^{๕๕} และเป็น “บุคคลผู้มีศรัทธา มีหิริ โอตตปปะ ปราศจากความเพียร มีปัญญา ไม่มักโกรธ ไม่ผูกโกรธ มักน้อย มีมิตรดี เป็นสัมมาทิฐิ นี่ไม่เป็นความเสื่อม ...”^{๕๖} กล่าวได้ว่าเป็น ปัญญาที่เป็น

^{๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒๒-๒๓.

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

^{๕๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), “หัวใจพระพุทธศาสนา”, พุทธจักร, ปีที่ ๖๑ ฉบับที่ ๔ (เมษายน ๒๕๕๐): ๑๐.

^{๕๔} คูรายละเอียดยใน อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๕๔/๔๘๔-๔๘๖.

^{๕๕} อภ.อภ. (ไทย) ๒๓/๕๕/๓๔๔.

^{๕๖} อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๗/๑๔๖.

ตัวชี้ นำ บอกทาง ให้แสงสว่าง ขยายขอบเขต ปรับแก้จิตใจและพฤติกรรมและปลดปล่อยให้หลุดพ้น^{๕๗} จึงเป็นปัญญาในทางโลกที่ใช้เพื่อการดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และคำที่ใช้แทนปัญญาระดับโลกียะนี้มีหลายคำด้วยกัน ได้แก่ สัจญา คือ การรู้แบบสักแต่ว่า ความหมายรู้อารมณ์ต่าง ๆ เช่น รู้จักว่า (รูปนั้น) มีสีเขียว เป็นต้น เท่านั้น วิญญาณ คือ รู้จักอารมณ์ว่า (รูป) เขียว เป็นต้นด้วยแล้วย่อมให้ถึงความแทงตลอดซึ่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ด้วย แต่ไม่อาจก้าวหน้าไปถึงความเกิดปรากฏขึ้นแห่งมรรคได้^{๕๘} ทิฏฐิ คือ ปัญญาในระดับความคิดเห็น แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภทคือ ความคิดเห็นที่ผิดหรือไม่ถูกต้อง และความคิดเห็นที่ถูกต้องชอบธรรม เป็นความรู้ที่ถูกต้อง สามารถรู้เข้าใจและพิจารณาโดยองค์รวม เห็นสิ่งต่างๆ ได้ตามความเป็นจริง เป็นตัวปัญญาที่แท้จริงในระดับโลกียะ^{๕๙} จึงถือว่าเป็นความรู้ที่มีความสำคัญในกระบวนการพัฒนา ปัญญา และ อภิญญา เป็นความรู้ขั้นที่รู้ยิ่ง รู้แจ้งนับว่าเป็นปัญญาพิเศษสูงสุดในชั้นโลกียปัญญา แต่ยังไม่สามารถทำให้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายได้ทั้งหมด^{๖๐}

๒) โลกุตตรปัญญา หรือ ปัญญาในระดับโลกุตตรนั้น เป็นปัญญาขั้นสุดท้ายที่อยู่พ้นจากโลก หรือพ้นจากสภาวะหมกมุ่นในกิเลส กรรมและวิบาก เป็นปัญญาที่เข้าใจทุกอย่างตามความจริง ไม่ยึดติด ปัญญาระดับนี้จะเกิดขึ้นด้วยการอบรมปัญญาโดยวิธีการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนสามารถ บรรลุนิพพาน^{๖๑} ซึ่ง “ปัญญาระดับนี้ ย่อมรู้อารมณ์ และให้ความแทงตลอดซึ่งไตรลักษณ์ ตามนัยที่กล่าวแล้วด้วย ส่งผลให้เกิดปรากฏขึ้นแห่งมรรคได้”^{๖๒} เพราะเป็นความรอบรู้ รู้ทั่วถึงความจริง หรือรู้ตรงตามความจริง รู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งทั้งหลาย เข้าใจถ่องแท้ รู้คิด รู้พิจารณา รู้วินิจฉัย รู้ที่จะจัดแจง หรือดำเนินการอย่างไร ๆ เป็นการมองเห็นสภาวะหรือมองเห็นปัญหา ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส ตัณหา และอคติ^{๖๓}

ในขณะที่พระเถระและนักวิชาการในสังคมไทย ได้มีการจำแนกปัญญาออกเป็นหลากหลายประเภท เพื่อความชัดเจนยิ่งขึ้นในการพัฒนาปัญญา ดังเช่น แนวคิดของพระไพศาล วิสาโล กล่าวว่า “ปัญญา” สามารถจำแนกออกได้ ๓ ด้าน ซึ่งทำให้เห็นภาพความหมายของปัญญาได้ชัดเจนขึ้น ได้แก่ “คิดดี” หมายถึง การมีความคิด ความเชื่อและความเห็นที่ถูกต้อง ดีงาม หรือมีเหตุผล

^{๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๑๐๗.

^{๕๘} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาหุนาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๗๑๑-๗๑๓.

^{๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๖๑.

^{๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๓๕.

^{๖๑} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๔๖๓/๓๕๙.

^{๖๒} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาหุนาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๗๑๓.

^{๖๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๑๐๘.

“คิดเป็น” หมายถึง รู้จักคิดหรือพิจารณา ทำให้เห็นความจริง สามารถแก้ปัญหาหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ และ “เห็นตรง” หมายถึง มีความเห็นที่ตรงตามความเป็นจริง ทำให้วางใจได้อย่างถูกต้อง ไม่ก่อหรือซ้ำเติมให้เกิดทุกข์^{๖๔} ในขณะที่ ประเวศ วะสี อธิบาย คำว่า “ปัญญา” ไว้ ๔ ประการ คือ “ปัญญารู้รอบรู้ เท้าทัน” คือ การรู้ชัด รู้เท่าทัน และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง “ปัญญาทำเป็น” คือ ปัญญาที่เกิดจากการลงมือทำและทำเป็น ในการพัฒนากาย ๔ ประการ และทางจิต ๔ ประการ ดังกล่าวข้างต้น “ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น” ได้แก่ ปัญญาที่คำนึงถึงการอยู่ร่วมกันด้วยความสัมพันธ์ที่ดี ในทุกระดับ มีการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำ ได้เรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ มีความเสมอภาคและภราดรภาพ และ “ปัญญาบรรลุอิสรภาพ” คือ ลดความเห็นแก่ตัวจากตัณหา หรือความอยากเอาอยากเป็น มานะ หรือการใช้อำนาจเหนือคนอื่น และทิฐิหรือการเอาความเห็นของตนเป็นใหญ่ ผู้ที่หมดความเห็นแก่ตัวโดยสิ้นเชิง จะมีอิสรภาพหลุดพ้นจากความบีบคั้นโดยสิ้นเชิง มีความสุขอย่างยิ่ง เป็นวิมุตติสุข^{๖๕}

กล่าวโดยสรุป จากการทบทวนความหมายและประเภทของ “ปัญญา” จากพระไตรปิฎก คัมภีร์ต่าง ๆ พระเถระและนักวิชาการในสังคมไทย พบว่า มีการให้ความหมายทั้งในระดับ โลภียปัญญา และ โลกุตระปัญญา โดยกล่าวถึง ปัญญาในฐานะที่เป็นความรู้อันประเสริฐกว่าความรู้อื่นใดในโลก เพราะปัญญาเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่าง ก่อเกิดความคิดที่ดีและมีความเห็นที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ความเข้าใจนี้จะช่วยแก้ปัญหาหรือแก้ทุกข์ให้หมดไป ทั้งยังเป็นเครื่องตัดขาดจากความไม่รู้หรืออวิชชาได้ จึงช่วยให้จิตว่างปราศจากการครอบงำของกิเลสตัณหา ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของการพัฒนาปัญญา เพื่อจัดความทุกข์และเข้าสู่ภาวะพ้นทุกข์อย่างถาวร มีความสุขอย่างแท้จริง นับว่าเป็นความสุขที่เกิดจากการใช้ปัญญา หรือเรียกได้ว่าเป็น “สุขภาวะทางปัญญา”

๒.๑.๑.๕ ความหมายและแนวคิดของ “สุขภาวะปัญญา”

จากความหมาย แนวคิด และองค์ประกอบของสุขภาวะ รวมทั้งความหมายและแนวคิดและประเภทของปัญญา ดังที่ได้กล่าวข้างต้นแล้วนั้น สามารถที่จะอธิบายถึงคำว่า “สุขภาวะปัญญา” ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดจากพระเถระและนักวิชาการต่าง ๆ ได้ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ กล่าวถึงความหมายของ “สุขภาวะทางปัญญา” หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางปัญญา คือ การที่มองเห็นชีวิตและโลกตามที่มันเป็น รู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งทำให้ไม่มีความยึดติดถือมั่น จึงไม่หวั่นไหว ไม่ติดข้อง โปร่งโล่ง เป็นอิสระอยู่ในโลก แต่ไม่ติดโลก ทำการเพื่อโลก โดยใจพ้นอยู่เหนือโลก วางจิตใจพอดีลงต่อชีวิตและโลก^{๖๖} หรือกล่าวสั้น ๆ ได้ว่า มองเห็นตามความจริงแห่งธรรมชาติ ทำให้เกิดมีอิสระ จากปัญญาปลดปล่อยชีวิตให้เป็นอิสระนั่นเอง

^{๖๔} ดูรายละเอียดใน พระไพศาล วิสาโล, สุขแท้ด้วยปัญญา: วิถีสู่สุขภาวะทางปัญญา, หน้า ๑๑-๑๔.

^{๖๕} ประเวศ วะสี, “สุขภาวะทางปัญญา”, มติชน, (๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๑): ๙.

^{๖๖} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๓๖-๓๗.

พระไพศาล วิสาโล อธิบายถึง “สุขภาวะทางปัญญา” ได้แก่ การมีความรู้และความคิดที่ถูกต้องดีงาม ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข รู้จักคิดหรือพิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหาหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ ตลอดจนรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยวิธีแห่งปัญญา สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองได้ ซึ่งสุขภาวะทางปัญญา เป็นที่มาของสุขภาวะทางกาย ทางสังคม และทางจิตจะมั่นคงยั่งยืนได้ ก็ต้องอาศัยสุขภาวะทางปัญญาเป็นพื้นฐาน จึงกล่าวได้ว่าความสุขที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วย “ปัญญา” เป็นสำคัญ^{๖๗}

ประเวศ วะสี กล่าวถึง “สุขภาวะที่สมบูรณ์” ต้องมีองค์ประกอบ ๔ รวมกันเป็นสุขภาวะ ๔ x ๔ = ๑๖ คือ กาย ๔ อย่าง คือ ร่างกายแข็งแรง ความปลอดภัย มีความปลอดภัย ความมีปัจจัย ๔ จิต ๔ อย่าง คือ ความดี ความงามหรือ สุนทรีย์ะ ความสงบ ความมีสติ สังคม ๔ อย่าง คือ มีความสัมพันธ์ที่ดีในทุกระดับ สังคมเข้มแข็ง สังคมยุติธรรม สังคมสันติ และปัญญา ๔ อย่าง คือ รู้รอบรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น ปัญญาบรรลุอิสรภาพ การพัฒนาปัญญาต้องนำไปสู่ การพัฒนากาย จิต สังคม และการพัฒนากาย จิต สังคม ต้องนำไปสู่การพัฒนาปัญญา จึงเกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ ซึ่ง “ปัญญา” เป็นศูนย์กลาง ถ้าปราศจากปัญญา สุขภาวะทางกาย ทางจิต และทางสังคมก็เป็นไปไม่ได้^{๖๘}

แนวคิดของนักวิชาการทางตะวันตก จากแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวมดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่าคำว่า “สุขภาวะทางปัญญา” ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Intellectual well-being or Intellectual wellness or Intellectual health” ซึ่งมีการให้นิยามความหมายของสุขภาวะทางปัญญาไว้หลากหลาย เช่น แนวคิดของ อัดัมส์ (Adams) ได้อธิบาย สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual wellness) หมายถึง การมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เช่น มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สามารถคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ มีความคิดริเริ่มกระตือรือร้น และเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ^{๖๙} ส่วน ซาร่าห์ ชาร์ป เอเทิน และ เซนดร้า ริชาร์ดส์ (Sarah Sharp-Aten and Sandra Richards) แห่ง University Extension ได้อธิบายถึง สุขภาวะทางปัญญา ว่าหมายถึงความสามารถในการเปิดใจที่จะ คิดใหม่ และเปิดใจรับประสบการณ์ที่สามารถนำไปใช้ในการตัดสินใจเปิดใจที่จะมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม บุคคลและทำชุมชนให้ดีขึ้น อีกทั้งมีความปรารถนาที่จะเรียนรู้แนวคิดใหม่ ๆ ปรารถนาที่จะพัฒนาทักษะ และแสวงหาความท้าทายในการเรียนรู้ตลอดชีวิต^{๗๐}

^{๖๗} พระไพศาล วิสาโล, **สุขแท้ด้วยปัญญา: วิธีสู่สุขภาวะทางปัญญา**, หน้า ๙, ๑๑.

^{๖๘} ประเวศ วะสี, “สุขภาวะทางปัญญา”, **มติชน**, (๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๑): ๙.

^{๖๙} Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M., “The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions”, **American Journal of Health Promotion**: 212-216.

^{๗๐} Sharp-Aten, S.; & Richards, S, (2009, February 19), “**Session 6: Intellectual Wellness**” (ppt.) in University Extension, < <http://wellness.ucr.edu/IntellectualWellness.pdf>> (12 June 2017).

ตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐ ได้นิยามความหมาย “สุขภาพทางปัญญา” ว่าหมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงาม และเอื้อเพื่อผู้อื่น^{๗๑} ซึ่งอาจเป็นการให้ความหมายที่แตกต่างออกไปบ้างจากทางตะวันตก

กล่าวโดยสรุป ได้ว่า “สุขภาวะทางปัญญา” เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา รู้ทั่ว รู้เท่าทัน เข้าถึงสิ่งที่เป็นความจริง ความถูกต้อง ความดีงาม ลดละความเห็นแก่ตัว ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงามและเข้าถึงสิ่งที่ประเสริฐที่สุดของมนุษย์ และสำหรับในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ความหมายตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ เป็นกรอบกว้างๆ ในการศึกษาซึ่งมีฐานคิดมาจากแนวคิดทางพุทธศาสนา และกำหนดความหมายของสุขภาวะทางปัญญาเฉพาะความหมายในระดับโลกียปัญญา แต่ไม่ถึงขั้นอภิญญา ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของระดับโลกียปัญญา โดยมุ่งให้นักศึกษามีสัมมาทิฐิเกิดขึ้นเป็นเบื้องต้นเท่านั้น และจากการทบทวนความหมายและแนวคิดของ “สุขภาวะทางปัญญา” ในระดับโลกียปัญญา จึงสามารถสังเคราะห์เข้าในองค์ประกอบ ๓ ประการ ได้แก่ อาการแห่งการ รู้ ตื่น เบิกบาน ซึ่งสามารถอธิบายความหมายในแต่ละองค์ประกอบได้ ดังนี้

ด้าน “รู้” หมายถึง รู้จักคิด โดยมองเห็นและยอมรับความจริงของสิ่งทั้งหลายที่เปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง มองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล คิดแยกแยะพิจารณาแก้ปัญหาด้วยเหตุผลอย่างรอบด้าน มองแง่ดี และสามารถแสวงหาความรู้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง

ด้าน “ตื่น” หมายถึง ตื่นจากการครอบงำของกิเลสด้วยสติ ตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่เพ้อฝัน มีความเชื่อในความพยายามของตน กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจ และไม่ทำอะไรตามการชักจูงของตัณหา

ด้าน “เบิกบาน” หมายถึง เบิกบานสดชื่นแจ่มใส มีความสุขสงบเย็น มีอิสระไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งใด ๆ และเกื้อกูล

๒.๑.๒ แนวคิดกระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดกระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาอันประกอบด้วย (๑) ความหมายของการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา (๒) จุดมุ่งหมายของการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา (๓) ปัจจัยพื้นฐานในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา และ (๔) กระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา จะแสดงรายละเอียดโดยลำดับ ดังนี้

๒.๑.๒.๑ ความหมาย คำว่า “พัฒนา” ในภาษาสันสกฤตมาจาก “วฺรณ” แปลว่า ความเจริญ มาจากบาลีว่า “วพฺสน” หรือ “วณฺส” แปลว่า ความเจริญ ความงอกงาม เพื่อขยายขึ้น ผิวก้น ทำให้ยืนยาวขึ้น และนำมาใช้ในภาษาไทยมีความหมายว่า ความเจริญ ความงอกงาม

^{๗๑} สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.), พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ, หน้า ๑.

การขยับขยาย^{๗๒} การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ก็คือ การทำให้ชีวิตดีขึ้นเจริญขึ้น ซึ่งตามหลักพุทธศาสนานั้น คือ การพัฒนาปัญญา

๒.๑.๒.๒ จุดมุ่งหมายของการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา พระพุทธศาสนาได้แบ่งจุดมุ่งหมายของชีวิตเป็น ๒ ระดับ คือจุดมุ่งหมายระดับโลกียะ และจุดมุ่งหมายระดับโลกุตระ หรือปรมาตมะ เพื่อการบรรลุพระนิพพานธรรม ในที่นี้ผู้วิจัยขออธิบายเฉพาะจุดมุ่งหมายระดับโลกียะ อันเป็นเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ กล่าวคือ ในการเข้าถึงจุดมุ่งหมายในระดับโลกียะนั้น สามารถทำได้โดยการดำเนินชีวิตให้บรรลุประโยชน์ ๒ ประการ^{๗๓} ได้แก่ (๑) จุดมุ่งหมายของการมีชีวิตในปัจจุบัน เรียกว่า ทิฐฐัมมิกัตถะ ประกอบด้วย การมีสุขภาพดี การพึ่งตนได้ทางเศรษฐกิจจากอาชีพสุจริต การมีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับในสังคม และการมีครอบครัวผาสุก และ (๒) จุดมุ่งหมายของการมีชีวิตในประโยชน์เบื้องหน้า เรียกว่า สัมปรายิกัตถะ ประกอบด้วย การมีความสุขทางจิตใจ ด้วยศรัทธาในพระรัตนตรัย ความเชื่อมั่นมั่นใจในชีวิตของตนที่มีความประพฤติดุจจริตดีงาม มีคุณค่าเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ความกล้าวกล้ำมั่นใจและปลอดโปร่งเบิกบานใจในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ และความสบายใจในกรรมที่ได้ประกอบไว้อันเป็นหลักประกันในภพหน้า โดยไม่ต้องห่วงกังวลแห่งทุกติ

ซึ่งจากจุดมุ่งหมายของการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ทำให้สามารถแบ่งระดับการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ได้หลายด้านหลายระดับ ดังเช่น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ไว้หลายด้านหลายระดับ ดังนี้^{๗๔} (๑) ความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่รับฟังและถ่ายทอดศิลปะวิทยาการ ตลอดจนจนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ (๒) การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามเป็นจริง (๓) การคิดพิจารณาอย่างมีวิจารณ์ญาณ (๔) การมีโยนิโสมนสิการ (๕) การรู้จักคิดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย (๖) การแสวงหาและใช้ความรู้ในการแก้ปัญหาและสร้างสรรค์ และ (๗) การรู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต หลุดพ้นเป็นอิสระและดำเนินชีวิตด้วยปัญญาอย่างแท้จริง

๒.๑.๒.๓ ปัจจัยพื้นฐานในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา การที่จะพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาได้นั้น ต้องมีปัจจัยชักนำเกื้อหนุน เรียกว่า ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ คือ ปัจจัยที่จะกระตุ้นเร้าเกื้อหนุน ชักนำ ให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ได้แนวคิดที่ถูกต้อง เรียกได้ว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานของ

^{๗๒} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๕๖), หน้า ๗๗๙.

^{๗๓} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๒), หน้า ๗-๘.

^{๗๔} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๑๒๐-๑๒๕.

การพัฒนามนุษย์ที่ต้องจัดการให้ดี มี ๒ อย่าง ได้แก่ ปัจจัยภายนอก คือ “ปรโตโฆสะ” คือ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เฉพาะอย่างยิ่งกัลยาณมิตร และปัจจัยภายใน คือปัจจัยในตัวบุคคล ตัวสำคัญคือ “โยนิโสมนสิการ”^{๗๕} รายละเอียดโดยสังเขปดังนี้

๑) ปรโตโฆสะ เป็นปัจจัยภายนอก ได้แก่ คำสอน คำบอกกล่าว คำแนะนำ หนังสือ สื่อต่าง ๆ เป็นต้น จากกัลยาณมิตร อาจจะเป็น บิดา มารดา ครู พระสงฆ์ เพื่อน เป็นต้น^{๗๖} ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น หรือให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไป เหมือนความมีกัลยาณมิตรเลย เมื่อบุคคลมีกัลยาณมิตร กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมไป”^{๗๗} ซึ่งบุคคลที่จะเป็นกัลยาณมิตรได้นั้น ต้องมีธรรมของสัตบุรุษ เรียกว่า “สัปปุริสธรรม ๗ ประการ” ดังนี้^{๗๘} (๑) ธัมมัญญตา การรู้จักเหตุ (๒) อัตถัญญตา การรู้จักผล (๓) อัตตัญญตา การรู้จักตน (๔) มัตตัญญตา การรู้จักประมาณ (๕) กาลัญญตา การรู้จักกาล (๖) ปริสสัญญตา การรู้จักชุมชน และ (๗) บุคคลัญญตา การรู้จักบุคคล

๒) โยนิโสมนสิการ เป็นปัจจัยภายใน โยนิโสมนสิการ มาจากคำว่า โยนิโส ซึ่งแปลว่า เหตุ แหล่งเกิด อุบาย วิธี รวมกับ มนสิการ ซึ่งแปลว่า การคิด การใส่ใจพิจารณา รวมความแล้วแปลต่อ ๆ กันมาว่า การทำในใจโดยแยบคาย กล่าวได้ว่า โยนิโสมนสิการเป็นการคิดที่มี ๔ ลักษณะ คือ (๑) อุบายมนสิการ เป็นการคิดอย่างถูกวิธี ตรงกับความเป็นจริง (๒) ปถมนสิการ เป็นการคิดต่อเนื่องเป็นขั้นตอนเป็นระบบ (๓) การณมนสิการ เป็นการคิดสืบค้นตามเหตุปัจจัย และ (๔) อุปปาทกมนสิการ เป็นการคิดอย่างมีเป้าหมายในทางดีงาม^{๗๙} ซึ่งหลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการมี ๑๐ วิธีดังนี้ (๑) คิดแบบสวหาเหตุปัจจัย (๒) คิดแบบแยกส่วนประกอบ (๓) คิดแบบสามัญลักษณ์หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือรู้เท่าทัน ยอมรับความจริง และแก้ไขด้วยความรู้ที่ตัวเหตุปัจจัย (๔) คิดแบบอริยสัจหรือคิดแบบแก้ปัญหา สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขที่เหตุ (๕) คิดแบบบรรณธรรมสัมพันธ์หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย (๖) คิดแบบคุณโทษและทางออก (๗) คิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม (๘) คิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม (๙) คิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน และ (๑๐) คิดแบบวิภาษวาท หรือคิดแยกแยะประเด็นและแง่มุมต่างๆ อย่างครบถ้วนและตรงตามความจริง จะเห็นได้ว่า

^{๗๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ*, หน้า ๑๐๙.

^{๗๖} ดูรายละเอียดใน พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), *หลักการพัฒนานคน*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เสียงเชียง, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑-๑๒.

^{๗๗} อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๗๒/๑๖.

^{๗๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, หน้า ๖๒๗-๖๒๘.

^{๗๙} รายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สยาม, ๒๕๔๒ ก), หน้า ๖๖๗.

โยนิโสมนสิการ เป็นตัวเชื่อมต่อระหว่างสติกับปัญญาในการแก้ปัญญา หรือเป็นอุบายวิธีของการใช้ปัญญาให้ได้ผล^{๘๐}

กล่าวโดยสรุป ปรัตโธสะ และ โยนิโสมนสิการ ถือได้ว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานในการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา เพราะเป็นเหตุปัจจัยแห่งความคิดเห็นและการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง นั่นคือความมีสัมมาทิฏฐินั่นเอง ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฏฐิ มี ๒ ประการ คือ ปรัตโธสะ และ โยนิโสมนสิการ”^{๘๑} กล่าวคือ บุคคลผู้พัฒนาปรัตโธสะ และ โยนิโสมนสิการดีแล้ว ย่อมมีสัมมาทิฏฐิ ย่อมมองสิ่งต่าง ๆ ด้วยปัญญา และหากขาดปัญญาเพียงอย่างเดียว ย่อมไม่สามารถที่จะแยกแยะความดีความชั่วได้เลย ดังนั้นปัญญาจึงเป็นเงื่อนไขสำคัญต่อการดำรงชีวิตที่ถูกต้องและดีงามของมนุษย์

๒.๑.๒.๔ กระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา

ปัญญา เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการศึกษาในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า “ไตรสิกขา” และเรียกปัญญาในเรื่องนี้ว่า “ปัญญาสิกขา”^{๘๒} และการพัฒนามนุษย์ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่าเป็นการพัฒนาที่มีกระบวนการและขั้นตอนต่อเนื่องกันไปตาม “หลักไตรสิกขา”^{๘๓} คำว่า “ไตรสิกขา” มีรากศัพท์มาจากคำสองคำ คือ คำว่า ไตร หรือ ตริ เป็นภาษาสันสกฤต ตรงกับภาษาบาลีว่า ติ แปลว่า สาม และ สิกขา เป็นภาษาบาลี ตรงกับภาษาสันสกฤตว่า ศีกษา หมายถึง ข้อที่จะต้องศึกษา, ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือ ผีกหัตถอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้อย่างขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน^{๘๔} ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการพัฒนาไว้ในพระไตรปิฎกว่า ภิกษุทั้งหลาย สิกขา ๓ ประการนี้ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา^{๘๕} หรือกล่าวว่า ไตรสิกขา เป็นการศึกษาหรือการประพฤติปฏิบัติ ใน ๓ อย่าง คือ ศีล สมาธิ ปัญญา^{๘๖} ซึ่ง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายคำว่า ไตรสิกขา สอดคล้องกับพระไตรปิฎก ว่าเป็นระบบการศึกษา หรือระบบการดำเนินชีวิตที่ดีงาม และนำมาใช้เป็นระบบการฝึกฝนอบรม มีอยู่ ๓ ประการคือ “อธิศีลสิกขา” คือ การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ (Training in Higher Morality) “อธิจิตตสิกขา”

^{๘๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๗๖-๗๒๔, ๘๒๓.

^{๘๑} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๗๑/๑๑๐, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๙๗/๕๓๙.

^{๘๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๕/๒๗๒, อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๙๐/๓๑๙.

^{๘๓} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๗.

^{๘๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๐๗.

^{๘๕} ดูรายละเอียดใน อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๗/๓๑๒, ๒๐/๙๐/๓๑๙, ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘-๔๙.

^{๘๖} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), พจนานุกรมธรรมของท่านพุทธทาส, จัดพิมพ์เผยแพร่เนื่องในงานมงคลกาล ๑๐๐ ปีพุทธทาส พุทธศักราช ๒๕๔๙, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๙), หน้า ๙๕.

คือ การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต (Training in Higher Mentality or Mental Discipline) และ “อธิปัญญาสิกขา” คือ การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ (Training in Higher Wisdom)^{๘๗}

ดังนั้น กระบวนการหรือขั้นตอนการพัฒนาปัญญาตามหลักไตรสิกขานั้น เริ่มจากการพัฒนาทางพฤติกรรมหรือศีล และพัฒนาจิตหรือสมาธิ ดังข้อความในพระไตรปิฎกที่ว่า “ปัญญาพึงเจริญได้จะต้องอาศัยเหตุที่ธรรมทั้งหลายอันแยกประเภทชั้นธ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ สัจจะ และปฏิจักษุสมบัติ เป็นภูมิธรรมของปัญหานี้ วิสุทธิ ๒ คือศีลวิสุทธิ^{๘๘} และจิตตวิสุทธิ^{๘๙} เป็นมูลของปัญหานี้^{๙๐}” ข้อปฏิบัติไตรสิกขา ๓ ขั้นนี้ เพื่อดับทุกข์อันเกิดมาจากอุปาทาน มีขั้นแรกคือ ศีล ขั้นที่สองคือ สมาธิ และขั้นสูงสุดคือ ปัญญา^{๙๑} ซึ่งการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา เป็นการพัฒนาที่มีต่อเนื่องกันไป^{๙๒} ดังนั้น การพัฒนาปัญญาจำเป็นต้องมีการพัฒนาศีลและพัฒนาสมาธิตามลำดับก่อน รายละเอียดโดยสังเขป ดังนี้

๑) อธิศีลสิกขา หรือการพัฒนาศีล

ความหมายของ “อธิศีลสิกขา” เป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นในความประพฤติไม่ล่วงละเมิด ความสำรวมระวัง มีอินทรีย์สังวร เพื่อความถึงพร้อมแห่งธรรมที่เป็นกุศล มีศีลวิสุทธิ เป็นเกราะป้องกันกิเลสทั้งปวง^{๙๓} หรือเรียกอีกอย่างว่า อธิศีลสิกขา หมายถึง สิกขาคือศีลอันยิ่ง, ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง^{๙๔}

ส่วนคำว่า “ศีล” ในพระพุทธศาสนานั้น มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และทั้งพระเถระในสังคมไทย ได้กล่าวถึงความหมายของศีลไว้หลายแห่งด้วยกัน เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสจารย์ ได้อธิบายความหมายของ คำว่า “ศีล” นี้ แปลว่า ปกติ คือ ทำกายและวาจาให้

^{๘๗} พระธรรมปิฎก. (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๕๓, ๖๘.

^{๘๘} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๑/๔๑.

^{๘๙} ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ, **พุทธศาสนาคืออะไร**, หน้า ๖๖.

^{๙๐} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๐/๒๖๗.

^{๙๑} พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๔), หน้า ๕๖.

^{๙๒} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๗.

^{๙๓} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๐/๒๖๗, อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๙๐/๓๑๘, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๓๑-๓๔/๑๐๔-๑๐๕, ๙๗/๔๗๑, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๙/๖๐, ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘, ๘๗/๒๖๒-๒๖๔, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๓/๗๒-๗๓, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๐/๑๘๐.

^{๙๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๐๗.

เป็นปกติให้เรียบร้อย ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้ใด, แปลว่า เย็น คือทำให้เป็นคนเยือกเย็น ทำให้เย็นกาย เย็นใจ ไม่ต้องเดือดร้อนเพราะขาดศีล, แปลว่า เกษม คือ ปลอดภัย ทำให้เบากายเบาใจ อีกอย่างหนึ่ง คำว่าศีลนี้ มีความหมายเป็น สีสนะ กล่าวคือเป็นมูลราก ส่วนคำว่า “สีสนะ” นี้ ก็คือ กิริยาที่รวมเอาไว้อย่างดี หมายถึงความที่กรรมในทวารมีกายกรรมเป็นต้น ไม่กระจัดกระจายโดยความมีระเบียบอันดีอย่างหนึ่ง คือ ความเข้าปรับไว้ หมายถึง ความเป็นที่รองรับโดยความเป็นที่ตั้งอาศัยแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย^{๔๕} ส่วนใน ปทานุกรมบาลี-ไทย-อังกฤษ, สันสกฤต ให้ความหมายของศีลไว้ว่า “ศีล คือ ความปกติของธรรมชาติ ธรรมชาติอันสัตบุรุษพึงทรงไว้ สภาวะความสำรวม”^{๔๖} สอดคล้องตาม พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของศีลไว้ว่า ศีล คือ ข้อบัญญัติที่กำหนดการปฏิบัติทางกายและวาจา ทางพระพุทธศาสนา เช่น ศีล ๕ ศีล ๘^{๔๗} และเช่นเดียวกับ ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายความหมายของศีลไว้ว่า ศีล หมายถึง ความเป็นปกติ หรือปกติภาวะตามธรรมดา หมายความว่า ทำทุกอย่างอยู่ตามหน้าที่ที่ควรจะทำ แต่อยู่ในภาวะปกติ คือ ไม่เดือดร้อนไม่กระวนกระวายไม่ระส่ำระสาย ไม่มีความสกปรกความเศร้าหมองใด ๆ เกิดขึ้น^{๔๘} โดยเนื้อความ ศีล หมายถึง ระเบียบที่ได้บัญญัติขึ้นไว้สำหรับประพฤติปฏิบัติกัน เพื่อให้เกิดภาวะปกติขึ้นมาที่กาย ที่วาจา ศีล คือการปฏิบัติเกี่ยวกับระเบียบการเป็นอยู่ทางภายนอก ศีลพัฒนาที่กาย ที่วาจา ให้เป็นกาย วาจา ที่น่าดู เมื่อเรามีศีลเป็นพื้นฐานแล้ว เราจึงจะมีจิตที่เป็นสมาธิได้ง่าย ถ้ามีศีลดีสมาธิก็ง่าย

ระดับของศีล ศีลมีหลายระดับ แต่ในที่นี้ขอกล่าวถึงเฉพาะ “ศีล ๕” ซึ่งเป็นศีลพื้นฐานสำหรับบุคคลทั่วไป เพื่อให้สอดคล้องกับนักศึกษาซึ่งเป็นคฤหัสถ์ ในมหานามสูตรอังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต พระพุทธองค์ได้ตรัสเรื่องศีล โดยเฉพาะศีล ๕ โดยทรงมุ่งถึงการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยว่า “...เมื่อใดแล อุบาสกเป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์...จากการลักทรัพย์...จากการประพฤติดินในกาม...จากการพูดเท็จ...จากการเสพของมีนเมา...เมื่อนั้นอุบาสกชื่อว่าผู้มีศีล...”^{๔๙} และใน กุฏทันตสูตร ที่ฉนิกาย สีลขันธวรรค พระพุทธเจ้าตรัสศีล โดยทรงเรียกว่า “สิกขาบท” โดยให้เป็นข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับควบคุมกาย วาจา ว่า “...ผู้มีจิตเลื่อมใสสมาทานสิกขาบท...คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการฆ่าสัตว์...จากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้...จากการประพฤติดินในกาม...จากการพูดเท็จ...จากการเสพของมีนเมา...นี้เป็นยัญซึ่งใช้ทุนทรัพย์และมีการตระเตรียมน้อยกว่า

^{๔๕} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๐-๑๑.

^{๔๖} พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาจันทบุรีนฤนาถ, **ปทานุกรมบาลี-ไทย-อังกฤษ-สันสกฤต**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิวิล, ๒๕๑๓), หน้า ๘๓๗.

^{๔๗} ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๒**, หน้า ๙๕๗.

^{๔๘} พุทธทาสภิกขุ, **ทาน ศีล ภาวนา**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๓๙), หน้า ๕๖-๕๗.

^{๔๙} ดูรายละเอียดใน อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๒๕/๒๖๙.

แต่มีผลานิสงส์มากกว่าอัณสมบัติ ๓ ประการ...”^{๑๐๐} ซึ่ง สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) กล่าวถึง ศีล ๕ หรือ เบญจศีล คือ ความประพฤติดชอบทางกายและวาจา การรักษา กายวาจาให้เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุม ตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน^{๑๐๑} เช่นเดียวกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวไว้ใน หนังสือภูมิธรรมชาวพุทธว่า “ศีล ๕ ข้อนี้ ในบาลีชั้นเดิมส่วนมากเรียกว่า ลิกขาบท ๕ (ข้อปฏิบัติในการฝึกตน, ข้อฝึก, ข้อศึกษา) บ้างเรียกว่า ธรรม ๕ เมื่อปฏิบัติได้ตามนี้ ก็ถือว่าเป็นผู้มีศีล คือ เป็นเบื้องต้นที่จัดว่าเป็นผู้มีศีล สมัยต่อมา จึงเกิดมีคำว่า เบญจศีล ซึ่งในพระไตรปิฎก เพิ่งพบใน คัมภีร์ชั้นคัมภีร์ชั้นอปทาน-พุทธวงศ์ (รวมถึงวินย.; ขุ.ปฎิ.บางแห่ง) ต่อมาในสมัยหลัง มีชื่อเรียก เพิ่มขึ้นว่าเป็น นิจศีล (ศีลที่ควรหัดควรรักษาเป็นประจำ) บ้าง ว่าเป็น มนุษยธรรม (ธรรมของมนุษย์ หรือธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์) บ้าง”^{๑๐๒}

องค์ประกอบของ ศีล ๕ ได้แก่ “ปาณาติปาตา เวรมณี” เว้นจากความประพฤติดที่ เบียดเบียนผู้อื่นทางด้านชีวิตร่างกาย “อทินนาทานา เวรมณี” เว้นจากความประพฤติดที่เบียดเบียน ผู้อื่นทางด้านทรัพย์สินและกรรมสิทธิ์ “กาเมสุมิฉฉาจารา เวรมณี” เว้นจากความประพฤติดที่ เบียดเบียนผู้อื่นทางด้านคู่ครอง บุคคลที่รักหวงแหน “มุสาวาทา เวรมณี” เว้นจากความประพฤติดที่ เบียดเบียนผู้อื่นด้วยวาจา และ “สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี” เว้นจากความประพฤติดที่ ประมาทพลั้งพลาดมัวเมาจากการใช้สิ่งเสพติด^{๑๐๓} ซึ่งการรักษาศีล ๕ เป็นการเว้นจากการเบียดเบียน กัน ทำให้คนอยู่ร่วมกันด้วยดี ปราศจากเวรภัยไม่เดือดร้อนวุ่นวาย สังคมร่มเย็น”^{๑๐๔}

กล่าวโดยสรุป อธิศีลสิกขาหรือการพัฒนาศีล เป็นการฝึกการระวังรักษากายและ วาจาให้ปกติ การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียนทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมหรือ สิ่งแวดล้อม และเมื่อผู้ใดมีศีลแม้เพียงศีล ๕ ซึ่งเป็นพื้นฐานได้ ย่อมจะทำให้จิตสงบ จิตไม่หวั่นไหว จะเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ คือเมื่อจิตใจไม่มีความกังวลก็ย่อมมีได้ง่าย ดังพุทธพจน์ที่ว่า “สุขมีสมาธิ เป็นผล” นั่นเอง

^{๑๐๐} ดุรายละเอียดยใน ที.สี. (ไทย) ๙/๓๕๒/๑๔๗.

^{๑๐๑} สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), ความจริงที่ต้องเข้าใจ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๖๕.

^{๑๐๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ภูมิธรรมชาวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๕ (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๒๔-๒๕.

^{๑๐๓} ดุรายละเอียดยใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๖๙-๗๗๐.

^{๑๐๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ภูมิธรรมชาวพุทธ, หน้า ๒๕.

๒) อธิจิตตสิกขา หรือการพัฒนาสมาธิ

ความหมายของ “อธิจิตตสิกขา” เป็นข้อปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมจิตให้เกิดจิตตวิสุทธิ ให้จิตมีสมาธิตั้งมั่น เป็นสัมมาสมาธิ^{๑๐๕} หรือหมายถึง สิกขาคือจิตอันยิ่ง, ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิต เพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่นสมาธิอย่างสูง^{๑๐๖}

ส่วนคำว่า “สมาธิ” ใน พระอภิธรรมปิฎก ได้กล่าวไว้ว่า “สมาธิ”^{๑๐๗} หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค “สมาธิ”^{๑๐๘} หมายถึง ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศล ชื่อว่าสมาธิ เช่นเดียวกับในหนังสือพุทธธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๑๐๙} ได้อธิบายไว้ว่า “สมาธิ” เป็นความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด

การเกิดสมาธิหรือการเกิดญาณ มี ๕ อย่าง ได้แก่ สมาธิ ๑ เอกัคคตาสมาธิ สมาธิ ๒ โลภียสมาธิ และโลกุตตรสมาธิ สมาธิ ๓ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ สมาธิ ๔ ทิฐฐัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญสมาธิ และอาสวักขยสมาธิ และสมาธิ ๕ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ และเอกาปฐิสสมาธิ ได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ^{๑๑๐} ในที่นี้เพื่อความเข้าใจที่ง่ายขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยครั้งนี้ จึงขออธิบายเฉพาะ “สมาธิ ๒” เท่านั้น ซึ่ง โลภียสมาธิ คือ สมาธิที่ปุถุชนทั่วไปใช้เพื่ออบรมจิตให้แน่วแน่ในการดำเนินชีวิต และเป็นเครื่องช่วยให้จิตใจสงบ มีจิตพร้อมสำหรับการเรียนรู้ ทำให้เกิดการพัฒนาปัญญาต่อไป ส่วน โลกุตตรสมาธิ คือ สมาธิระดับสูง อันเป็นสมาธิที่ประกอบด้วยปัญญา ไม่ใช่แต่เพียงความสงบแห่งจิตเท่านั้น พระอริยเจ้าทั้งหลายใช้สมาธินี้เป็นเครื่องพักผ่อนทางร่างกายสังขารของท่าน^{๑๑๑}

แนวทางการพัฒนาสมาธิ หรือเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นรากฐานของการพัฒนาปัญญานั้น แบ่งเป็นหลักใหญ่ ๆ ๒ หลัก คือ การเจริญสมถภาวนา หรือสมถกรรมฐาน และการเจริญวิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากรรมฐาน ดังมีรายละเอียดพอสังเขป ดังนี้

^{๑๐๕} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๖-๒๓๓/๗๕-๗๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๑/๔๑, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๒/๔๙๑, ส.ข. (ไทย) ๑๗/๔๙/๗๐, อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๙๐/๓๑๙, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๘๑/๒๙๒.

^{๑๐๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๐๗.

^{๑๐๗} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๕/๒๙.

^{๑๐๘} วิสุทธิ (ไทย) ๓๘/๑๓๔.

^{๑๐๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๒๔ - ๘๒๕.

^{๑๑๐} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๓.

^{๑๑๑} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๔๖.

สมถภาวนา

ความหมายของคำว่า “สมถภาวนา”^{๑๑๒} แปลว่า การฝึกฝนจิตให้เกิดความสงบเป็นสมาธิ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของสมถภาวนา ว่าเป็น ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่น เป็นสมาธิถึงขั้นได้ฌานระดับต่าง ๆ^{๑๑๓} สามารถปฏิบัติได้หลายวิธี ในที่นี้ขอกล่าวถึงแนวทางในการเจริญสมาธิแบบสมถกรรมฐานที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า การเจริญสมาธิแบบสมถกรรมฐานมี ๔ แนวทาง ได้แก่ การเจริญสมาธิด้วยวิธีตามธรรมชาติ การเจริญสมาธิโดยใช้หลักอิทธิบาท ๔ การเจริญสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ และการเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน^{๑๑๔} รายละเอียดดังนี้

การเจริญสมาธิด้วยวิธีตามธรรมชาติ ดังปรากฏในพุทธพจน์ว่า “เมื่อเธอรู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรม ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ...”^{๑๑๕} บุคคลสามารถฝึกฝนตนเองได้ โดยเริ่มจากการมีความปลื้มใจที่ได้กระทำในสิ่งที่ดีงาม เกิดความอึดใจ ร่ากายผ่อนคลาย กลายเป็นความสุข นำไปสู่สมาธิในที่สุด นอกจากนี้การฝึกสมาธิด้วยวิธีธรรมชาตินั้น เมื่อเกิดสมาธิแล้วจะนำไปสู่ปัญญา ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ มีความเบิกบาน สงบเย็น และเข้าสู่ความไม่ทุกข์หรือนิพพานในที่สุด^{๑๑๖}

การเจริญสมาธิโดยใช้หลักอิทธิบาท ๔ หมายถึง การทำให้เกิดขึ้น มีที่มาจาก ๔ แหล่ง คือ สมาธิที่เกิดจากฉันทะหรือความพอใจหรือแรงจูงใจ วิริยะหรือความเพียร จิตตะหรือความคิดจดจ่อ และวิมังสาหรือความสอบสวนไตร่ตรอง^{๑๑๗} อิทธิบาทแต่ละข้อ ทำให้เกิดสมาธิได้ทั้งนั้น ไม่จำเป็นต้องเริ่มที่ข้อใดเป็นการตายตัว แต่โดยปกติมักเริ่มจากฉันทะ ถ้าเริ่มตัวหนึ่งแล้ว ตัวอื่น ๆ ก็จะมาหนุนทันที และอิทธิบาทแต่ละข้อจะทำให้เกิดสมาธิได้ต่างกันไปตามนิสัยของแต่ละบุคคล^{๑๑๘} เช่น คนที่มีลักษณะจดจ่อเกี่ยวกับตัวเอง มีความรับผิดชอบในงานของตน การนำจิตตะไปกระตุ้นให้เกิดสมาธิในเรื่องนั้น ๆ ย่อมสำเร็จ^{๑๑๙} ฉะนั้น เมื่อพัฒนาสมาธิตามหลักอิทธิบาท จึงสามารถทำให้เกิดการพัฒนาความรู้ ความสามารถเกิดปัญญาดังนี้เอง

^{๑๑๒} อภ.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๑๒๗.

^{๑๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*, หน้า ๓๐๕.

^{๑๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๒๔-๘๒๕.

^{๑๑๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๘๕.

^{๑๑๖} พุทธทาสภิกขุ, *คู่มือมนุษย์*, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๓), หน้า ๙๔-๑๐๖.

^{๑๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, หน้า ๘๔๒-๘๔๘.

^{๑๑๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน*, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๕), หน้า ๑๓-๑๔

^{๑๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, หน้า ๕๖.

การเจริญสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ การกระทำใด ๆ ล้วนต้องอาศัยสติเป็นตัวควบคุม สติ จึงเป็นเครื่องมือสำหรับยึดหรือเกาะกุมอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเอาไว้ข้างหน้าจิต เพื่อพิจารณา จัดการทำให้รักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย เมื่อมีภาวะจิตที่เป็น สมาธิ กระแสความคิดและการรับรู้จะขยายไปในมิติต่าง ๆ ได้ ทำให้การพิจารณาปัญญาดำเนินไปได้ ชัดเจนเต็มที่ เป็นพื้นฐานในการสร้างปัญญา^{๑๒๐} จึงกล่าวได้ว่า สติและสมาธินั้นมีความสัมพันธ์กัน อย่างใกล้ชิด คือ การมีสมาธินั้น ต้องมีสติ ถ้าไม่มีสติ สมาธิก็เกิดไม่ได้ และการเจริญสมาธิโดยใช้สติ เป็นตัวนำนั้นสามารถกระทำได้ในชีวิตประจำวัน

การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน เป็นวิธีฝึกอบรมเจริญสมาธิที่ได้ปฏิบัติสืบ ๆ กันมา ของพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท มุ่งฝึกสมาธิแท้ ๆ ภายในขอบเขตที่เป็นระดับโลกีย์ทั้งหมด กำหนดวาง กันไว้เป็นรูปแบบ มีขั้นตอนสำคัญคือ^{๑๒๑} (๑) ชำระศีลให้บริสุทธิ์ (๒) สมาทานธุดงค์วัตร เพื่อเกื้อกูล การปฏิบัติกรรมฐาน สำหรับฆราวาส เช่น บริโภคอาหารมื้อเดียว เป็นต้น (๓) ตัดเรื่องที่ทำให้วิตก กังวลที่เรียกว่า ปลิวธ มี ๑๐ ประการ ได้แก่ ที่อยู่ หมู่คณะ การเดินทาง การศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น (๔) เข้าหากัลยาณมิตร ที่สามารถให้ความรู้ในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมาธิหรือกรรมฐาน และขอ ความรู้จากบุคคลดังกล่าว บุคคลนี้ต้องมีคุณสมบัติ ๗ ประการ ดังต่อไปนี้ คือ น่ารัก, น่าเคารพ, น่า เจริญใจ หรือน่ายกย่อง, รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจหรือรู้จักว่า, ทนต่อถ้อยคำ, แกล้งเรื่อง ลึกซึ้งได้ และไม่ชักนำในเรื่องไม่ควร (๕) มอบตัวกับอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน (๖) เลือกกรรมฐานที่ เหมาะกับตน และ (๗) เลือกหาสถานที่สำหรับประกอบความเพียร

ผลของการเจริญสมาธิด้วยสมถกรรมฐาน ก่อให้เกิดผลหรืออานิสงส์ ๗ ประการ^{๑๒๒} ได้แก่ ทำให้ได้ฌณีสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ, ทำให้ใจสงบจากนิวรณ์ ๕, ทำให้ได้ฌาน ทั้ง ๒ คือ รูปฌานและอรุพฌาน เพื่อไปเกิดเป็นพรหม, ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน, ทำให้ได้อภิญญา ๕, ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ และทำให้เกิดวิปัสสนา

กล่าวโดยสรุป สมถภาวนา ดังกล่าวข้างต้น เป็นอุบายหรือวิธีการที่ทำให้จิตเกิด ความสงบ มี ๔ แนวทาง ได้แก่ การเจริญสมาธิด้วยวิธีตามธรรมชาติ การเจริญสมาธิโดยใช้หลัก อธิติบาท ๔ การเจริญสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ และการเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน ซึ่งมีอานิสงส์ ยิ่งทั้งภพหน้าและภพปัจจุบัน ที่สำคัญคือเป็นบาทของวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้ง

^{๑๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๐๘-๘๑๐.

^{๑๒๑} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๔๙-๘๕๕.

^{๑๒๒} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนาญาณโสภณ, หน้า ๙๗-๙๘.

วิปัสสนาภาวนา

คำว่า “วิปัสสนา” ในพระสูตรตันตปิฎก ให้ความหมายไว้ว่า “ปัญญาเห็นแจ้ง รู้ชัด ในธรรมทั้งปวงมีขั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูปนาม”^{๑๒๓} “ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา”^{๑๒๔} และ “เห็นทั้งคุณทั้งโทษ ทางออกจากกาม อินทรีย์ ๕ ตามความเป็นจริง คือ เห็นทุกข์ เห็นความดับทุกข์ ทั้งหลายไม่เหลือ”^{๑๒๕} และความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง ที่กำหนดรู้สังขาร คือ ปัญญาอันยิ่งและความเห็นแจ้งในธรรม คือเบญจขันธ์^{๑๒๖} เป็นต้น หรืออาจกล่าวให้เข้าใจง่าย วิปัสสนา คือ การฝึกกระลึกรู้ทันปัจจุบันของรูปนามขณะพูด ขณะรูปนามทำงาน รู้ทันรูปนามขณะเห็น รู้ทันรูปนามขณะได้ยิน รู้ทันรูปนามขณะรู้สึกกลิ่น รู้ทันรูปนามขณะรู้รส รู้ทันรูปนามขณะรู้สึกสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง กล่าวได้ว่า วิปัสสนา คือ ตัวสติ นั่นเอง^{๑๒๗} ดังนั้น ความหมายของวิปัสสนาภาวนา จึงหมายถึง อุบายสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง กิริยาที่รู้ชัด การวิจัยธรรม การเลือกสรร การเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่จะฉลาดรู้ละเอียด ค้นคิดใคร่ครวญ มีปัญญาเหมือนแผ่นดิน ทำลายกิเลส มีความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ไม่หลงงมงาย เลือกพ้นธรรม เป็นสัมมาทิฐิ^{๑๒๘} หรือข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง^{๑๒๙} โดยผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมถกรรมฐาน อันเป็นองค์มรรคจนได้ฌานก่อน แล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น ๆ เท่าที่จำเป็น (ขณิกสมาธิ) แล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุด^{๑๓๐}

หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น ผู้ที่จะพัฒนาปัญญานั้น ส่วนใหญ่แล้วเริ่มด้วยสติปัฏฐานนี้ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสแสดงสติปัฏฐาน ๔ แก่ภิกษุทั้งหลายในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่า “หนทางนี้เป็นทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดีซึ่งความโศกและปริเทวะ (ความร่ำไร) เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน สิ่งนี้คือ สติปัฏฐาน ๔”^{๑๓๑} ซึ่งการเจริญสติปัฏฐาน

^{๑๒๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๒๙๙.

^{๑๒๔} วิ.มหา. (ไทย) ๔/๒๑/๒๘.

^{๑๒๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๕/๘๕.

^{๑๒๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๒๙๙.

^{๑๒๗} พระภิกษุญาณโกตติยะ (สุข ปวโร), *คู่มือวิปัสสนากรรมฐาน*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: พระนคร, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๕.

^{๑๒๘} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๐.

^{๑๒๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า ๘๑.

^{๑๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, หน้า ๘๑๐.

^{๑๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

อาจเรียกว่า วิปัสสนาภาวนา^{๑๓๒} เพราะเป็นการกระทำให้แจ้งแทงตลอดซึ่งสัจจะ ๔ และเป็นหนทางในการบรรลุโลกุตตรธรรม พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้หลายแห่ง ในพระสูตรต้นตปิฎก เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร ที่มคทายมมหารค เล่ม ๑๐, สติปัฏฐานสูตร มัชฌิมนิกาย มูลปิณณาสก เล่ม ๑๒, สติปัฏฐานสังยุตต์ สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค เล่ม ๑๙, สติปัฏฐานกถา ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค เล่ม ๓๑ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีคัมภีร์อรรถกถาขยายความในเรื่องนี้อีกหลายเล่ม เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มูลปิณณาสกอรรถกถา เป็นต้น สรุปสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ได้ดังนี้ (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๑๓๓} เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย คือ เอาสติไปตั้งไว้ที่กายในอิริยาบถต่าง ๆ ตามกำหนดรู้อาการของกายอย่างหนึ่ง ในบรรดาอาการที่ปรากฏอยู่ ได้แก่ การตามรู้ลมหายใจ การตามรู้อิริยาบถใหญ่ทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน ให้มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะให้มากที่สุด^{๑๓๔} การตามรู้อิริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่นการก้าว ถอย แล เหลียว คู้เข้า เขยียดออก ต้ม เคี้ยว ลืม รวมถึงการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอ มีเพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น และไม่ถือมั่นอะไร ๆ^{๑๓๕} (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การพิจารณาเวทนาในเวทนานั้น พิจารณาทั้งเวทนา ๙ อย่าง เป็นต้น ได้แก่ กำหนดรู้สุขเวทนา, ทุกข์เวทนา, ไม่สุขไม่ทุกข์, สุขเวทนาที่เกิดขึ้นด้วยอามิส (เหยื่อล่อ มีรูป เสียง เป็นต้น), สุขเวทนาที่เกิดขึ้นด้วยไม่มีอามิส, ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นด้วยอามิส, ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นด้วยไม่มีอามิส, ไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้นด้วยมีอามิส และไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้นด้วยไม่มีอามิส^{๑๓๖} (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การพิจารณาจิตในจิต ด้วยการมีสติกำหนดพิจารณาจิต รู้เท่าทันจิต หรือรู้ทันสภาวะของจิต ๑๖ แบบ เช่น จิตมีหรือไม่มีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น^{๑๓๗} และ (๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ด้วยการมีสติกำหนดพิจารณาธรรม รู้เท่าทันสภาวะธรรม คือ การใช้สติจดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของธรรม ๖ ประการ คือ นิรวณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๖ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ ด้วยอารมณ์กรรมฐาน^{๑๓๘}

^{๑๓๒} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิบัติปา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๗.

^{๑๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๐๑.

^{๑๓๔} ดุราลัยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

^{๑๓๕} ดุราลัยละเอียดใน ที.ส. (ไทย) ๙/๑๖๓/๑๐๑.

^{๑๓๖} ดุราลัยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๐๓ – ๓๐๔.

^{๑๓๗} ดุราลัยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๐๔.

^{๑๓๘} ดุราลัยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๓๘๖/๓๐๖-๓๒๔.

กล่าวโดยสรุป ได้ว่า วิปัสสนาภาวนา ก็คือ ในการเจริญสติปัฏฐานนั้น ใช้หลักการเจริญภาวนาโดยมี “สติ” เป็นเครื่องกำกับที่สำคัญในการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมารมณ์ แต่มีใช้เพียงสติอย่างเดียว ต้องมีธรรมอื่นประกอบร่วม อันได้แก่ วิริยะ และ ปัญญา ในพระสูตรนี้ ธรรมที่เกิดขึ้นร่วมกับสติ มี ๓ ประการ คือ อาตปปี สมปชาโน สติมา หรือมีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ^{๑๓๙}

อานิสงค์ของการพัฒนาสมาธิหรืออธิจิตตสิกขา ซึ่ง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๑๔๐} กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิและได้จัดลำดับไว้ ดังนี้ (๑) ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง (๒) ทำให้เกิดฤทธิ์ และอภิญญาชั้นโลกีย์ เช่น ตาทิพย์ เป็นต้น (๓) ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง สงบ นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส มีเมตตากรุณา เป็นต้น และ (๔) ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ช่วยให้จิตใจอ่อนคลาย เสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน เพราะจิตเป็นสมาธิ และช่วยเสริมสุขภาพกาย โดยที่สมาธิที่นำไปใช้ในการพัฒนาปัญญานั้น มีลักษณะ ๘ ประการ^{๑๔๑} ได้แก่ (๑) ตั้งมั่น คือ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่จิตกำหนด (๒) บริสุทธิ์ คือ หอมจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองจิต (๓) ผ่องใส คือ ไม่มีกิเลสเครื่องทำใจให้ขุ่นมัว (๔) เรียบเสมอ คือ ภาวะจิตที่ไม่ฟูไม่แฟบ หรือขึ้น ๆ ลง ๆ (๕) ปราศจากสิ่งที่จะทำให้มัวหมอง คือ ไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองมารบกวน (๖) นุ่มนวล คือ มีความอ่อนโยนไม่หยาบกระด้าง (๗) ควรแก่การงาน คือ เหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานด้านพัฒนาปัญญา และ (๘) มั่นคง คือ ดำรงมั่นเหมือนเสาเขื่อน ไม่โยกโคลงหรือหวั่นไหว

กล่าวสรุปได้ว่า อธิจิตตสิกขา หรือการพัฒนาสมาธิ เป็นการฝึกอบรมทางจิตใจด้วยสมถภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้เกิดสมาธิหรือความตั้งมั่นของจิต ซึ่งเป็นฐานที่สำคัญที่จะพัฒนาปัญญาต่อไป

๓) อธิปัญญาสิกขา หรือการพัฒนาปัญญา

ความหมายของอธิปัญญาสิกขา หมายถึง สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง, ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง^{๑๔๒} หรือกล่าวได้ว่าการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ก็คือ การทำให้ชีวิตดีขึ้นเจริญขึ้น ทั้งในระดับการดำรงชีพ ตลอดจนระดับสูงสุดที่มุ่งการพ้นทุกข์อย่างยั่งยืน ซึ่งตามหลักพุทธศาสนานั้น คือการพัฒนาปัญญา และที่สำคัญต้องมีสัมมาทิฐิเป็นแกนนำและเป็นฐาน เพื่อให้เกิดสัมมาทิฐินั้นสามารถกระทำได้ตามหลัก “ปัญญา ๓” ดังที่สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ ได้ตรัสไว้ว่า “สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ก็คือ รู้จักกุศลมูลเหล่านี้ว่า ทุก ๆ ข้อ

^{๑๓๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระคันธสาราภังค์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๕.

^{๑๔๐} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๖๘-๗๐.

^{๑๔๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๓/๔๒.

^{๑๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๐๗.

เป็นมูลเหตุของกุศลจริง สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบดังนี้ เป็นทิฐิ คือ ความเห็น เป็นทัสนะ คือ ความเห็น เป็นญาณ คือ ความรู้ หรือ เป็นปัญญา คือ ความรู้ทั่วถึงที่จะต้องการเป็นขั้นต้นของทุก ๆ คนในโลก แต่ว่าจะได้สัมมาทิฐิ ต้องอาศัยปัญญาที่มีอยู่ เป็นพื้นฐานในการประกอบปลูกปัญญาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ด้วยการฟังการเรียน อันรวมในคำว่า สุตะ ด้วยการคิดพิจารณา อันรวมเรียกว่า จินตา ด้วยการปฏิบัติอบรมต่าง ๆ ในข้อที่ฟังปฏิบัติอบรมนั้น ๆ อันเรียกว่า ภavana และเมื่อได้ประกอบปฏิบัติปลูกปัญญา อบรมปัญญา เพิ่มพูนปัญญาในทางที่ถูกต้องอยู่เสมอ ก็ย่อมจะได้ปัญญา ที่เป็นปัญญาถูกต้อง อันเรียกว่า สัมมปัญญา ได้สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบดังกล่าว”^{๑๔๓}

กระบวนการการพัฒนาปัญญาด้วยหลักปัญญา ๓ สรุปความหมายแนวทางการพัฒนา และตัวอย่างของปัญญาแต่ละประเภท รายละเอียดโดยสังเขป ดังนี้ (๑) สุตมยปัญญา หมายถึง ปัญหารู้ชัดธรรมที่ได้สดับมานั้น^{๑๔๔} หรือหมายถึง ปัญญาเกิดจากการคิดสดับเล่าเรียน, ปัญญาสืบแต่ ปรัตโธสยะ^{๑๔๕} เป็นปัญญาที่เกิดจากการรับข้อมูลข่าวสารและการศึกษาเล่าเรียนกับครูบาอาจารย์ คือ ปัญญาที่เกิดจากการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากภายนอก แล้วนำมาจัดระบบ คือ เชื่อมโยงข้อมูลข่าวสารเข้าด้วยกัน จนเกิดความรู้รอบและรู้จัก ปัญญาประเภทนี้อาศัยความจำเป็นสำคัญ เรียกผู้ที่อ่านมาก ฟังมาก และจำได้มากกว่า พหูสูต คือ ผู้คงแก่เรียน^{๑๔๖} อาจสรุปสั้น ๆ เป็นปัญญาที่ทำให้เกิดได้โดยการสดับรับฟัง การศึกษาเล่าเรียน^{๑๔๗} ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นเรื่อง สุตมยปัญญา ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น พระยสะบุตรเศรษฐีเมืองพาราณสีมีชีวิตที่มีความสุข จนกระทั่งค่ำวันหนึ่ง ขณะนางระบำกำลังรำรำและบรรเลงดนตรีอยู่ ท่านเกิดมอยหลับไป เมื่อตื่นขึ้นมาใกล้รุ่ง ประสบเห็นภาพนางรำต่าง ๆ ที่นอนหลับในลักษณะที่ น่าเกลียด ได้แก่ บางนางสยายผม บางนอนละเมอ เป็นต้น ท่านเกิดความรู้สึกเหมือนเห็นซากศพในป่าช้า จึงเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายขึ้นมาในทันที จนเปล่งอุทานกับตนเองว่า ที่นี้วุ่นวายหนอ ที่นี้ขัดข้องหนอ จนทำให้ลงเดินไปยังประตูใหญ่ออกไปทางป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ณ ขณะนั้นพระพุทธรเจ้า ทรงทราบคิดว่าเกิดอะไรขึ้น จึงได้มาประทับนั่งบนอาสนะ เมื่อพระยสะเดินมาใกล้พระองค์ พระองค์ได้ตรัสตอบพระยสะว่า ที่นี้ไม่วุ่นวาย ที่นี้ไม่ขัดข้อง เชิญเถิดยสะ เชิญมาทางนี้เราจักแสดงธรรมให้เธอฟัง ซึ่งพระองค์ทรงยกอนุปุปพิภกาขึ้นแสดงให้เห็นฟัง ซึ่งพระยสะฟัง

^{๑๔๓} สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, สัมมาทิฐิ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (เชียงใหม่: โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๕๖), หน้า ๔.

^{๑๔๔} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๐/๒๘.

^{๑๔๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๙๓.

^{๑๔๖} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตโต), ปัญญาต้องคู่กับกรุณาจึงจะพาชาติรอด, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓.

^{๑๔๗} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด, (กรุงเทพมหานคร: กุลการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๕๗๔.

ธรรมนั้นพลาญพิจารณาตามไป จิตที่รุ่มรวยเริ่มสงบ จิตที่สงบปราศจากนิเวศน์ผ่องใสเบิกบาน ดังนั้นเมื่อฟังธรรมจบ ท่านได้บรรลุโสดาบันผลทันที^{๑๔๘} จากตัวอย่างนี้แสดงให้เห็นว่า พระยสยะฟังธรรมแล้วเกิดปัญญาได้บรรลุเป็นโสดาบัน ปัญหานี้จัดเป็นสุดมยปัญญา (๒) จินตามยปัญญา หมายถึง ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา, ปัญญาสืบแต่โยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นในตนเอง^{๑๔๙} เป็นปัญญาที่เกิดจากการคิดวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลข่าวสารที่เราได้รับมาจากสุตตะ แล้วย่อให้เป็นความคิดของเราเอง^{๑๕๐} อาจสรุปสั้น ๆ เป็นปัญญาที่ทำให้เกิดได้โดยโดยการคิดค้น การตรึกตรอง^{๑๕๑} ซึ่งตัวอย่างที่แสดงให้เห็นเข้าใจเรื่อง จินตามยปัญญา ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น ปริพาชกอุปติสสะ (ต่อมาเป็นพระสารีบุตร) และปริพาชกโกณฑิยะ (ต่อมาเป็นพระโมคคัลลานะ) เมื่อครั้งออกบวชแล้วแต่ยังไม่พบพระพุทธศาสนาในเมืองราชคฤห์มีงานประจำปี เป็นการแสดงละครบทยอดเขา ทั้งสองท่านได้ไปชมมหรสพ แต่เกิดมีอาการเฉยชากับการแสดง คิดตรงกัน และเกิดปัญญาจากความคิดนั้นว่า “เรามาดูละครที่ไร้สาระอยู่ทำไม”^{๑๕๒} จากตัวอย่างนี้ ปัญญาจากความคิดของปริพาชกอุปติสสะและปริพาชกโกณฑิยะ จัดเป็น จินตามยปัญญา และ (๓) ภาวนามยปัญญา หมายถึง ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ, ปัญญาสืบแต่ปัญญาสองอย่างแรกนั้นแล้วหมั่นมนสิการในประดาสาวธรรม^{๑๕๓} เป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกหัดปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา^{๑๕๔} อาจสรุปสั้น ๆ เป็นปัญญาที่ทำให้เกิดได้โดยโดยการอบรมจิต การเจริญภาวนา^{๑๕๕} ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นเข้าใจเรื่องภาวนามยปัญญา ที่มีปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น พระนาลเป็นฤาษี เมื่อได้ฟังข้อปฏิบัติของพระพุทธเจ้าแล้วเกิดเลื่อมใส ขอบวชโดยยึดถือปฏิบัติด้วยหลักมกน้อย ๓ ประการคือ มกน้อยในการเห็น (เมื่อไปอยู่ป่า ไม่ปรารถนาได้พบพระพุทธเจ้าอีก) มกน้อยในการฟัง (เมื่อไปอยู่ในป่า ไม่ปรารถนาได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า) และมกน้อยในการถาม (เมื่อไปอยู่ในป่า ไม่ปรารถนาขอทูลถามถึงข้อปฏิบัติของพระพุทธเจ้าอีก) ดังนั้น เมื่อท่านออกป่าแล้ว ท่านปฏิบัติโดยเคร่งครัด ไม่นานนัก ท่านจึงได้เกิดปัญญาบรรลุอรหัตผล^{๑๕๖} ตัวอย่างนี้แสดงให้เห็นว่า ท่านนาลกะฤาษี มีปัญญาเกิดขึ้นมาได้จากการเพียรภาวนาปฏิบัติธรรมตามที่ตั้งใจไว้ ปัญญาที่เกิดขึ้นในลักษณะนี้เรียกว่า ภาวนามยปัญญา

^{๑๔๘} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๕-๒๘/๓๑-๓๖.

^{๑๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๙๓.

^{๑๕๐} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), ปัญญาต้องคู่กับกรุณาจึงจะพาชาติรอด, หน้า ๓๓.

^{๑๕๑} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด, หน้า ๕๗๔.

^{๑๕๒} วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๐/๗๒-๗๓, ๖๑/๗๔-๗๕, ตูรายละเอียดยใน บรรจบ บรรณรุจิ, อสัติมหาสาวก, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: กองทุนศึกษาพุทธสถาน, ๒๕๔๔), หน้า ๕๘-๕๙.

^{๑๕๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๙๓.

^{๑๕๔} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), ปัญญาต้องคู่กับกรุณาจึงจะพาชาติรอด, หน้า ๓๔.

^{๑๕๕} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด, หน้า ๕๗๔.

^{๑๕๖} ขุ.สุ. (ไทย) ๓๕/๗๑๒-๗๑๙/๖๖๘-๖๗๒.

กล่าวโดยสรุป วิธีการพัฒนาปัญญาทั้ง ๓ นี้ จะเห็นได้ว่าเป็นไปตามระบบของการพัฒนาความรู้ของมนุษย์ โดยเริ่มจากการฟังและอ่านจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เป็นเบื้องต้นก่อน จากนั้นจะใช้ความคิดพิจารณาด้วยหลักโยนิโสมนสิการ และนำไปทดลองปฏิบัติจริง โดยมี สุตมยปัญญา และจินตามยปัญญาเป็นแหล่งข้อมูลที่สำคัญ โดยที่มีสัมมาสังกัปปะหรือคำริชอบและสัมมาทิฐิหรือเข้าใจชอบเป็นแก่นฐาน^{๑๕๗} จนเห็นผลประจักษ์ด้วยตนเอง สามารถดำเนินชีวิตได้ดี เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง จึงเกิดความสุขที่แท้จริง

ประเด็นที่น่าสนใจ คือ ไตรสิกขา เป็นแนวทางหลักปฏิบัติอันสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ๓ ขั้นตอนด้วยกัน ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงสัมพันธ์กันเป็นฐานให้กันและกัน ไม่สามารถที่จะขาดส่วนใดส่วนหนึ่งไปได้^{๑๕๘} และการที่บุคคลจะมีสุขภาวะที่ดีนั้น ตัวตัดสินสุดท้ายก็คือ อิสรภาพ หรือ วิมุตติ ถ้าไม่มีอิสรภาพ สุขภาวะที่แท้จริงที่เต็มตามความหมายก็ไม่อาจจะเกิดขึ้นได้ และนั่นจะมีได้ ก็ต้องมีปัญญา ดังนั้น สุขภาวะทางปัญญา จึงเป็นองค์ประกอบซึ่งเป็นที่บูรณาการแห่งสุขภาวะ^{๑๕๙} และเมื่อมีไตรสิกขาเป็นเครื่องมือพัฒนาในการปฏิบัติของบุคคล ที่สอดคล้องตรงตามความเป็นจริงของธรรมชาติดังกล่าวข้างต้นแล้ว ผลที่ตามมาก็คือ ผู้ได้รับการฝึก อบรมจะได้รับการพัฒนาทั้ง ๔ ด้านไปพร้อมกัน หรือเรียกว่า “ภาวนา ๔” จะกล่าวในรายละเอียดในลำดับต่อไป

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท อันประกอบด้วย (๑) ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับภาวนา ๔ (๒) ความสำคัญเกี่ยวกับภาวนา ๔ และ (๓) กระบวนการเกี่ยวกับภาวนา ๔ ซึ่งจะแสดงรายละเอียดโดยลำดับ ดังต่อไปนี้

๒.๒.๑ ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับภาวนา ๔

ความหมายของ “ภาวนา” คำว่า ภาวนา อธิบายว่า “ภาวนามี ๔ อย่าง คือ (๑) ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่าธรรมทั้งหลายที่เกิดในภาวนานั้นไม่ล่วงเลยกัน (๒) ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่า อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน (๓) ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่านำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นเข้าไป และ (๔) ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่าปฏิบัติเนื่อง ๆ”^{๑๖๐} พระพุทธองค์ทรงแสดงภาวนา ๔ ในรูปที่เป็นคุณบทหรือคุณสมบัติของบุคคล ๔ ประการ ท่านใช้ว่า

^{๑๕๗} ดูรายละเอียดใน พระ ดร.ดัมพล ราชกุล, พระพุทธเจ้าสอนอะไร, แปลโดย รศ.ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗, หน้า ๓๘.

^{๑๕๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๘๙.

^{๑๕๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๓๙-๔๐.

^{๑๖๐} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๙๓/๓๕.

ภาวีกาโย ภาวีสีโล ภาวิจิตโต ภาวิตปัญโญ คือคำว่า ภาวนา เมื่อใช้เป็นคุณศัพท์เป็น ดังนี้ “ภาวิตะ ภาวีกาโย” ผู้มีกายที่เจริญแล้วหรือฝึกอบรมแล้ว “ภาวีสีโล” ผู้มีศีลที่ฝึกอบรมแล้วหรือเจริญแล้ว “ภาวิจิตโต” ผู้มีจิตที่เจริญแล้วหรือมีจิตที่ฝึกอบรมแล้ว และ “ภาวิตปัญโญ” ผู้มีปัญญาที่เจริญแล้ว หรือปัญญาที่ฝึกอบรมแล้ว^{๑๖๑} กล่าวคือภาวนา ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก มักแสดงในรูปที่เป็น คุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว ดังข้อความคือ “พระผู้มีพระภาคเจ้า ชื่อว่าทรงอบรมพระองค์แล้ว ทรงเป็นภาวิตัตต์ หรือพระองค์ที่ทรงเจริญหรือพัฒนาแล้วเป็นอย่างใด คือ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอบรมพระวรกาย อบรมศีล อบรมจิตใจ อบรมปัญญา... (ขยายความต่อไปอีก ว่าทรงเจริญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการแล้ว)”^{๑๖๒} ส่วนพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้ความหมายภาวนา คือ การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนา^{๑๖๓} และในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ภาวนา หมายถึง การเจริญ เป็นกิจในมรรคควรเจริญ คือ ควรฝึกอบรม ลงมือปฏิบัติ กระทำตามวิธีการที่นำไปสู่จุดหมาย ได้แก่การลงมือแก้ปัญหา^{๑๖๔} ซึ่งหมายความว่า อะไรที่ยังไม่มีก็ทำให้มีขึ้น อะไรที่ยังไม่เป็นก็เปิดขึ้น ส่วนความหมายที่แปลเอาเนื้อความ ภาวนา แปลว่า การฝึกอบรม หรือทำให้เจริญ ทำให้พอกพูนขึ้น ซึ่งมีความหมายตรงกับ คำว่า พัฒนา นั่นเอง ถ้าเป็นคำนาม ๔ อย่างนี้คือ^{๑๖๕} “กายภาวนา” คนเป็นภาวีกาโย ตัวกระทำเป็นกายภาวนา “ศีลภาวนา” คนเป็นภาวีสีโล ตัวกระทำเป็นจิตภาวนา “จิตภาวนา” คนเป็นภาวิจิตโต ตัวกระทำเป็นจิตภาวนา และ “ปัญญาภาวนา” คนเป็นภาวิตปัญโญ ตัวกระทำเป็นปัญญาภาวนา

ตามแนวคิดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) วิธีการพัฒนาสุขภาวะที่แท้จริงของมนุษย์ เริ่มที่การทำความเข้าใจองค์รวมของการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่แยกออกได้เป็น ๓ แดน คือ^{๑๖๖} แดนที่ ๑ คือ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งด้านกายภาพและด้านสังคม แดนที่ ๒ คือ ภาวะจิต ซึ่งโยงถึงการพัฒนาจิตใจ และแดนที่ ๓ คือ การใช้ปัญญา ซึ่งโยงถึงการพัฒนาปัญญา โดยระบบความสัมพันธ์ของการดำเนินชีวิตที่เป็นองค์รวมทั้งสามแดนนี้ มีวิธีการพัฒนาอันจะนำมาซึ่งการมีชีวิตที่เป็นอยู่ดีและมีสุขภาวะที่แท้จริง ตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้เสนอโดยการใช้หลักพัฒนา (development) ๔ ด้าน เรียกว่า “ภาวนา ๔” ภาวนา ๔ นี้

^{๑๖๑} ดูรายละเอียดใน อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๔-๑๔๖.

^{๑๖๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๘/๑๑๕.

^{๑๖๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๘๗.

^{๑๖๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๕๖.

^{๑๖๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๕๑.

^{๑๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๖๔, ๑๙๘.

ใช้ในการวัดผลเพื่อดูว่าด้านต่างๆ ของการพัฒนาชีวิตของคนนั้น ได้รับการพัฒนาครบถ้วนหรือไม่ คือ เมื่อฝึกศึกษาพัฒนาด้วยสิกขา ๓ (ไตรสิกขา) แล้ว ก็ตามมาด้วยหลักที่จะใช้วัดผล คือ ดุสุทวารที่เป็นผลของการพัฒนาด้วยภาวนา ๔^{๑๖๗}

ดังนั้น เพื่อจะดูสุทวารให้ชัด ท่านได้แยกบางส่วนละเอียดออกไปอีก คือ สิกขาข้อที่ ๑ (ศีล) ซึ่งในภาวนา แบ่งออกไปเป็น ภาวนา ๒ ข้อ คือกายภาวนา และศีลภาวนา เพราะสิกขาข้อที่ ๑ คือ ศีล นั้น มี ๒ ส่วนอยู่แล้วในตัว เมื่อจัดเป็นภาวนา จึงแยกเป็น ๒ ได้ทันที คือ ในไตรสิกขา ศีล ครอบคลุมความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งทางวัตถุหรือทางกายภาพ และทางสังคม รวมไว้ในข้อเดียวกัน แต่เมื่อจัดเป็นภาวนา ท่านแยกกันชัดเจนออกเป็น ๒ ข้อ โดยยกเรื่องความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในโลกวัตถุ แยกออกไปเป็น กายภาวนา ส่วนเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ในสังคม จัดไว้ในข้อ ศีลภาวนา เหตุที่เป็นสิกขาไม่แยก แต่เมื่อเป็นภาวนาจึงแยก เพราะในเวลาฝึกหรือในกระบวนการฝึกศึกษา องค์ทั้ง ๓ อย่างของไตรสิกขา จะทำงานประสานไปด้วยกัน ในศีลที่มี ๒ ส่วน คือ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพในโลกวัตถุ และความสัมพันธ์กับมนุษย์ในสังคมนั้น ส่วนที่สัมพันธ์แต่ละครั้งจะเป็นอันใดอันหนึ่งอย่างเดียวกันในกรณีหนึ่ง ๆ ศีลอาจจะเป็นความสัมพันธ์ด้านที่ ๑ (กายภาพ) หรือด้านที่ ๒ (สังคม) ก็ได้ แต่ต้องอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนั้น ในกระบวนการฝึกศึกษาของไตรสิกขา ที่มีองค์ประกอบทั้งสามอย่างทำงานประสานเป็นอันเดียวกันนั้น จึงต้องรวมศีลทั้ง ๒ ส่วนเป็นข้อเดียว ทำให้สิกขามีเพียง ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา แต่ในภาวนาไม่มีเหตุบังคับอย่างนั้น จึงแยกศีล ๒ ส่วนออกจากกันเป็นคนละข้ออย่างชัดเจน^{๑๖๘}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาตามความหมายของพระพุทธศาสนา ก็คือ ภาวนา หมายถึง การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา ซึ่งมีการพัฒนาอยู่ ๔ ประเภท^{๑๖๙} คือ (๑) กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (๒) ศีลภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน (๓) จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น และ (๔) ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรม

^{๑๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๑.

^{๑๖๘} อ้างแล้ว.

^{๑๖๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

ปัญญา ให้อำนาจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

กล่าวโดยสรุป ความหมายและแนวคิดของภาวนา ๔ ก็คือ การฝึกอบรมหรือการเจริญหรือพัฒนากาย ศีล จิต และปัญญา ให้เป็นบุคคลผู้มีกาย ศีล จิต และปัญญา ที่เจริญแล้ว ทำให้ชีวิตมีการพัฒนากาย มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม จิตใจเข้มแข็ง สงบสุขและมีความรู้ความเข้าใจตามความจริง หรือกล่าวได้ว่าเป็นบุคคลที่มีสภาวะตนนั้นเอง

๒.๒.๒ ความสำคัญเกี่ยวกับภาวนา ๔

จากความหมายและแนวคิดของภาวนา ๔ สามารถสรุปเป็นความสำคัญของภาวนา ๔ ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเป็น ๓ ข้อ ดังนี้

๑) การเพิ่มคุณสมบัติของบุคคล หรือ เป็นการเพิ่มคุณค่าของบุคคล ด้วยการพัฒนาตนให้เป็นผู้มีกาย ศีล จิต และปัญญาที่เจริญแล้วหรือฝึกอบรมแล้ว เป็นผู้ควรค่าแก่การบูชา^{๑๗๐} ซึ่งพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาตน จึงเชิดชูบุคคลผู้มีการพัฒนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุด^{๑๗๑} ผู้มีภาวนาครบทั้ง ๔ อย่าง เป็นภาวิต ทั้ง ๔ ด้านนี้แล้วโดยสมบูรณ์ เรียกว่า“ภาวิตตตะ” แปลว่า ผู้ได้พัฒนาตนแล้ว ได้แก่พระอรหันต์^{๑๗๒} การยกย่องเช่นนั้นเกิดจากคุณของภาวนา ๔ ที่เป็นผลของการฝึกตนนั่นเอง^{๑๗๓}

๒) การสร้างความศรัทธาในพระพุทธศาสนาแก่บุคคล ดังปรากฏในอัมมเจติยสูตร ที่พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงแสดงตนนอบน้อม และได้กล่าวสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย ตามที่ประจักษ์แก่ตนว่า “ภิกษุ...ประพจน์พรหมจรรย์ ไม่...บำเรอตนด้วยกาม มีความสามัคคี ไม่วิวาทกัน มีรูปอันน่ายินดี มีอินทรีย์ผ่องใส มีความขวนขวายน้อย เลี้ยงชีพด้วยของที่ผู้อื่นให้...บัณฑิตในวาระณะต่างๆ เมื่อได้สดับธรรมจากพระพุทธองค์แล้ว ต่างยอมตนเป็นสาวก บวชในพระพุทธศาสนา...” ^{๑๗๔} จากข้อความข้างต้น กล่าวได้ว่า สาวกฝึกตนตามหลักภาวนา ๔ โดยการฝึกกายภาวนาด้วยการออกจากกาม ฝึกศีลภาวนาด้วยการสามัคคี ฝึกกายภาวนาด้วยการขวนขวายน้อย รูปดี และฝึกปัญญาภาวนาด้วยการสุตะและพัฒนาจนรู้แจ้ง เพราะสังเกตเห็นคุณสมบัติดังกล่าวของสาวกผู้ที่ได้รับการฝึกตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ พระเจ้าปเสนทิโกศลจึงเกิดความศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา

^{๑๗๐} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๖/๕๙.

^{๑๗๑} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๑/๑๑๓.

^{๑๗๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินเตอร์ แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๗๒.

^{๑๗๓} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๐๖/๖๓.

^{๑๗๔} ฎรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๖๗-๓๗๒/๔๕๒-๔๕๗.

๓) **ธำรงรักษาพระพุทธศาสนาให้คงอยู่** ดังปรากฏในตติยอนาคตภยสูตร พระพุทธองค์ทรงแสดงภัยในอนาคตที่จะทำให้พระธรรมวินัยเลอะเลือนว่า “ภิกษุผู้ไม่ได้เจริญกาย ศีล จิต ปัญญา จักไม่สามารถแนะนำผู้อื่นให้สามารถประพฤตินอศีล อธิจิต อธิปัญญาได้, ไม่สามารถแสดงธรรมอันเยี่ยมยอด..., ไม่ใส่ใจ ไม่ให้ความสำคัญในพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้..., ประพฤติตนเป็นผู้มักมาก เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้คนรุ่นหลังพากันทำตาม”^{๑๗๕} จากข้อความดังกล่าว ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการที่ไม่พัฒนาตนตามหลักภาวนา ๔ แล้วนั้น อาจไม่สามารถสืบทอดคำสอนของพระพุทธองค์หรือรักษาพระธรรมไว้ได้นั่นเอง

กล่าวโดยสรุป ภาวนา ๔ มีความสำคัญอย่างยิ่งในการเพิ่มคุณสมบัติของบุคคลให้เป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ อีกทั้งช่วยในการเสริมสร้างความศรัทธาในพระพุทธศาสนาแก่บุคคลที่พบเห็น และธำรงรักษาพระพุทธศาสนาให้คงอยู่สืบไป

๒.๒.๓ กระบวนการเกี่ยวกับภาวนา ๔

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้นำแนวคิดทางพุทธศาสนามาสรุปเป็นองค์ความรู้ “สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ” ประกอบด้วย ๔ หมวดใหญ่ คือ กายภาพ สังคม จิต และปัญญา โดยแบ่งได้เป็น ๑๒ หมวดย่อย ดังนี้ หมวดกายภาพ ประกอบด้วย ๔ หมวดย่อย คือ สิ่งแวดล้อม ปัจจัยสี่ อุปกรณ์และเทคโนโลยี การใช้อินเทอร์เน็ต และสุขภาพร่างกาย, หมวดสังคม ประกอบด้วย ๓ หมวดย่อย คือ ปฏิสัมพันธ์ อาชีพ และวินัย, หมวดจิต ประกอบด้วย ๓ หมวดย่อย คือ คุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต, และหมวดปัญญา ประกอบด้วย ๒ หมวดย่อย คือ การปฏิบัติต่อความรู้ และระดับความรู้^{๑๗๖} ซึ่งการพัฒนาสุขภาวะตามหลักภาวนา ๔ คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา มีรายละเอียดที่จะแสดงโดยลำดับ ดังต่อไปนี้

๒.๒.๓.๑ กายภาวนา (Physical Development)

การพัฒนากาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เป็นการฝึกอบรมกาย ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูล โดยการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิให้เกิดโทษ แต่ให้เป็นคุณหรือเป็นไปในทางเกื้อกูล ประกอบด้วย การรู้จักใช้อินทรีย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ด้วยปัญญา นอกจากนี้ยังเป็นการรู้จักบริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยี ให้ได้ตรงตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ประมาทขาดสติ^{๑๗๗} ซึ่งในวิมุตติมรรค กล่าวถึง การสำรวมระวัง วาจา ใจของตนไม่ให้ไปพัวพันหมกมุ่นกับความสุขที่เกิดจากรูป เสียง

^{๑๗๕} ดูรายละเอียดใน อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๕.

^{๑๗๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๒๖๔-๒๖๗.

^{๑๗๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๕.

กลืน รส สัมผัส ธรรมารมณ์ หรือความสุขลึกลึกลึก^{๑๗๘} เพราะความสุขนั้นเป็นความสุขที่เกิดขึ้นโดยอิงอาศัยวัตถุ จึงไม่ใช่ความสุขที่ยั่งยืน และเมื่อมีความสุขนั้นหมดไป ย่อมทำให้เกิดการแสวงหา แก่งแย่ง กอบโกยวัตถุสิ่งของที่ทำให้เกิดความสุข สร้างความเดือดร้อน เบียดเบียนตนเอง บุคคลอื่น สัตว์ และสิ่งแวดล้อม โดยองค์ประกอบของกายภาวา มีดังนี้

๑) สิ่งแวดล้อม คือ การใช้ชีวิตอยู่อย่างใกล้ชิด ประสานสอดคล้อง ไม่เบียดเบียน ธรรมชาติ เห็นคุณค่า ดูแลรักษา มีความสุข ขาบซึ่งกับการได้อยู่กับธรรมชาติ และมีทัศนคติที่ดีต่อธรรมชาติ อยากรักษาไว้ให้อนุชนรุ่นหลัง^{๑๗๙} มีวินัยหลายข้อที่พระพุทธองค์ทรงห้ามไม่ให้สาวกทำลายสาธารณสมบัติ เช่น ห้ามมิขุดต้นไม้ที่ให้ความร่มเย็น ห้ามถ่ายของสกปรก เช่น ถ่ายอุจจาระ ลงในแม่น้ำลำคลอง ห้ามก่อไฟผิงหรือจุดไฟเล่นเพื่อสนุกสนาน ดันอาจก่อให้เกิดไฟป่าหรืออัคคีภัย ก่อสร้างเสนาสนะใหญ่โตเกินพอดี ทำให้เสียสาธารณสมบัติจนเกินขอบเขต เป็นต้น^{๑๘๐} เพราะมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ จึงต้องเปลี่ยนแนวคิดและทำที่ต่อสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

๒) ปัจจัยสี่ อุปกรณ์และเทคโนโลยี คือ การเสพ บริโภค ใช้สอย อย่างไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ติดในคุณค่าเทียม และเสพ บริโภค ใช้สอย ด้วยปัญญาเพื่อคุณค่าแท้ รวมทั้งเสพ บริโภค ใช้สอย อย่างเป็นปัจจัย เพื่อการพัฒนาและสร้างสรรค์^{๑๘๑} เพราะการเสพ บริโภค ใช้สอย นั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดาของชีวิต แต่ถ้ามุขยเสพ บริโภค ใช้สอยนั้นโดยขาดปัญญา หรืออาจเรียกว่า กิเลสใช้ไม่เป็น คือ การใช้โดยไม่ตระหนักรู้คุณค่าความมุ่งหมายที่แท้จริงแล้ว ก็เกิดโทษและเสียสุขภาพะได้ ดังเช่นหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกที่ พระพุทธองค์ทรงเลือกพิจารณาฉันทะอาหารที่มีประโยชน์ ไม่ก่อโทษต่อร่างกายเท่านั้น ดังที่ทรงห้ามมิขุดต้นไม้และเมรัย เพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค^{๑๘๒}

๓) การใช้อินทรีย์ คือ การรู้จักใช้อินทรีย์ (เน้นตาและหูเป็นสำคัญ) อย่างมีสติ มุ่งให้ได้ความรู้ และคุณค่าที่ติงาม ไม่เห็นแก่สนุกสนานบันเทิง ลุ่มหลงมัวเมา เอาแต่ความเพลิดเพลิน และรู้จักเลือกเฟ้น^{๑๘๓} นับเป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษา และของสุขภาพะก็ได้^{๑๘๔} คนที่ใช้อินทรีย์เป็น จะใช้ตาหูฟังเพื่อความรู้ ซึ่งจะข้ามพ้นสุขทุกข์จากความชอบใจไม่ชอบใจไปได้ หรือเรียกว่า ความชอบใจ ไม่ชอบใจ

^{๑๗๘} ดูรายละเอียดใน พระอุปติสสเถระ, **วิมุตติมรรค**, , แปลโดยพระธรรมโกศาจารย์และคณะ, หน้า ๔-๕.

^{๑๗๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **สุขภาพะองค์รวมแนวพุทธ**, หน้า ๒๖๔.

^{๑๘๐} พระสุธีวรญาณ (ณรงค์ จิตตโสภโณ), “พระสงฆ์กับสาธารณะสุขชุมชน”, ใน **พุทธศาสตร์ปริทรรศน์ รวมบทความทางวิชาการเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา**, จัดพิมพ์โดย พระสุธีวรญาณ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑): ๓๑๐.

^{๑๘๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **สุขภาพะองค์รวมแนวพุทธ**, หน้า ๒๖๔.

^{๑๘๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒-๒๐๓.

^{๑๘๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **สุขภาพะองค์รวมแนวพุทธ**, หน้า ๒๖๔.

^{๑๘๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๔.

ไม่มีอิทธิพล ถือว่าเป็นวิมุตหรือหลุดพ้นเป็นอิสระไปขั้นหนึ่ง คือ สุขทุกข์ไม่ขึ้นต่อสิ่งที่ชอบใจ ไม่ชอบใจ เจอสิ่งไม่ชอบใจก็ไม่ทุกข์ และความสุขอยู่กับความรู้อยู่ที่ตัวเอง ไม่ฝากไว้กับสิ่งภายนอก^{๑๘๕}

๔) สุขภาพร่างกาย คือ การดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายให้สะอาด รักษาสุขภาพร่างกายทั่วไปให้แข็งแรงเพื่อความสามารถในการทำงาน และมีทัศนคติต่อการมีสุขภาพแข็งแรง เพื่อที่จะเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดียิ่งขึ้น^{๑๘๖} เพราะสุขภาพทางกายเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการช่วยให้เราเข้าถึงชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้นไปได้ ซึ่งหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง ระบุถึงมีความสุขทางอนามัยของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ เช่น บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน คือ เวลาเช้าเสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่ำทรงประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ และจวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุนิพพานจะเสด็จไปโปรด^{๑๘๗}

๒.๒.๓.๒ ศิลภาวนา (moral development; social development)

การพัฒนาศีล การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นการฝึกอบรมด้านพฤติกรรม ให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมที่ดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และมีอาชีพะสุจริต ไม่ใช้กายวาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัย แต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตนและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข^{๑๘๘} ซึ่งพระผู้มีพระภาคได้ตรัสถึง ผลแห่งการไม่มีศีลไว้ ๕ ประการ คือ แม้ตนก็ตีเตียนตนเองได้, ผู้รู้ใคร่ครวญแล้วย่อมตีเตียนได้, กิตติศัพท์อันชั่วย่อมกระฉ่อนไป หลงลืมสติตาย และหลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในอบาย ทุกติ วินิบาต นรก^{๑๘๙} โดยองค์ประกอบของศิลปภาวนา มีดังนี้

๑) ปฏิสัมพันธ คือ การไม่เบียดเบียน ก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น รู้จักสงเคราะห์เกื้อหนุน เอาใจใส่ ทำให้เกิดไมตรีและความสามัคคี รู้จักการสื่อสารเพื่อชักจูงและชักนำเพื่อการพัฒนา และสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป^{๑๙๐} ในการอยู่ร่วมกันในสังคมทั้งครอบครัว ญาติมิตร บุคคลใกล้ชิด บุคคลในสถานศึกษา เพื่อนมนุษย์ ต่างชาติ ต่างศาสนา และสัตว์ร่วมโลก

๒) อาชีพ คือ การประกอบอาชีพการงานโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อความเสื่อมเสียแก่สังคม ไม่ทุจริตผิดกฎหมาย มีความสุจริต สร้างสรรค์ ดีงาม เกื้อกูล เป็นไปเพื่อแก้ไขปัญหาและ

^{๑๘๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๗.

^{๑๘๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๔.

^{๑๘๗} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๘๙.

^{๑๘๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, หน้า ๒๓๕-๒๓๖.

^{๑๘๙} อัง.ปฎุจก. (ไทย) ๒๒/๒๔๑/๓๘๔.

^{๑๙๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, หน้า ๒๖๕.

พัฒนาตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม^{๑๙๑} ซึ่งองค์ธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติในสัมมาสัมมันตะ หรือการเลี้ยงชีพชอบ คือ ละมิฉฉาอาชีวะ และเลี้ยงชีวิตอยู่ด้วยสัมมาอาชีวะ^{๑๙๒} เพราะอาชีพเป็นการดำเนินชีวิตพื้นฐานของมนุษย์ จะมีสุขภาวะหรือเป็นอยู่ด้วยดี ต้องมีอาชีพที่บริสุทธิ์ ได้แก่ อาชีพที่สุจริต

๓) วินัย คือ มีความเคารพรักษากฎเกณฑ์ กติกา สิกขาบท ระเบียบ จรรยาบรรณ กฎหมายในสังคม และสำหรับวินัยในการดำเนินชีวิตของบุคคล ท่านชี้แนะให้บุคคลรู้จักจัดวัตถุสิ่งของ จัดแบ่งเวลา จัดสภาพแวดล้อม และจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกัน มนุษย์ในสังคมนั้นก็จะมีโอกาสพัฒนาชีวิตได้ดีที่สุด และผู้คนในสังคมจะอยู่ร่วมกันอย่างอยู่เย็นเป็นสุข^{๑๙๓} ศีล จึงมีฐานะเป็นวินัยสำหรับทุกคน เพื่อไต่เต้าไปหาความดีงามสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ เป็นรากฐานของสมาธิ และปัญญา^{๑๙๔} ซึ่ง ศีล ๕ นับเป็นวินัยพื้นฐานสำหรับสังคมมนุษย์ ซึ่งเป็นข้อกำหนดอย่างต่ำสำหรับชาวบ้าน ที่จะให้สังคมมีความสงบเรียบร้อยในระดับที่พออยู่กันได้ ให้บุคคลมีโอกาสพอที่จะดำเนินชีวิตที่ดีและพัฒนาชีวิตของตนได้ จึงถือได้ว่าศีล ๕ เป็นฐานของการจัดระเบียบสังคม^{๑๙๕}

๒.๒.๓.๓ จิตตภาวนา (Emotional Development; Psychological Development)

การพัฒนาจิตใจ จิตใจมีองค์ประกอบสำคัญคือ เจตจำนงหรือเจตนา ที่เป็นตัวกำหนดหรือกำกับจิตใจ โดยจะเป็นตัวเชื่อมโยงจิตใจออกมาสู่การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และเจตนาหรือเจตจำนง จะทำงานไปอย่างไรนั้นจะมีแรงจูงใจเป็นตัวชักนำ และแรงจูงใจจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของตัวปรุงแต่งที่อยู่เบื้องหลังในจิตใจ คุณสมบัติดังกล่าวมีมากมาย เรียกว่าเจตสิก มีทั้งที่ดีและที่ชั่ว บุญหรือบาป กุศลหรืออกุศล เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความหวง ความริษยา ศรัทธา เมตตา กรุณา สติ ปัญญา เป็นต้น เป็นตัวที่มาปรุงแต่งเจตนา และเจตนา ก็จะแสดงตัวออกมาทางทวารคือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ^{๑๙๖} การจะมีสุขภาวะได้ต้องบริหารใจ หรือฝึกฝนภายในจิตให้มีจิตที่เป็นด้านบวก โดยการพัฒนาในด้าน “จิตภาวนา” เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ คือการพัฒนาให้บุคคลมีจิตใจที่สมบูรณ์ ซึ่งประกอบด้วย คุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต มีรายละเอียดโดยสังเขป ดังนี้

^{๑๙๑} อ้างแล้ว.

^{๑๙๒} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๓๗๑.

^{๑๙๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, หน้า ๒๖๕.

^{๑๙๔} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), หลักการพัฒนาตน, หน้า ๑๗.

^{๑๙๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, หน้า ๑๙๖.

^{๑๙๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓.

๑) **คุณภาพจิต** สภาพจิตที่เรียกว่า คุณธรรม หรือความดี เช่น ศรัทธาในพระพุทธศาสนา, พรหมวิหาร ๔, สุภาพอ่อนโยน, กตัญญูกตเวที, เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และหิริโอตตปัสะ เป็นต้น เรียกสั้น ๆ ว่า คุณภาพจิต^{๑๙๗} รายละเอียดพอสังเขป ดังนี้คือ

ศรัทธาในพระพุทธศาสนา คือ ความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญาและเชื่อมั่นในการทำคุณความดี ซึ่งเป็นหลักธรรมที่แฝงอยู่ในหมวดธรรมที่สำคัญหลายชุด เช่น อินทรีย์ ๕^{๑๙๘} และ พละ ๕^{๑๙๙} ในการปฏิบัติธรรม ต้องมีศรัทธา มีความเลื่อมใสในผลของการปฏิบัติ ว่ามีประโยชน์ต่อตนเอง ต้องมีพื้นฐานของการปฏิบัติ อันได้แก่ ปัญญาที่เข้าใจได้ถูกต้อง เข้าใจสภาวะทางกายกับสภาวะธรรมว่า สิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความสมดุลงัน ในการปฏิบัติในพระพุทธศาสนานั้น ศรัทธากับปัญญาเป็นธรรมที่ควบคู่กัน ศรัทธาในทางพระพุทธศาสนา มี ๔ ประการ ได้แก่ (๑) กัมมสัทธา เชื่อกรรม เชื่อกฎแห่งกรรม เชื่อว่ากรรมมีอยู่จริง คือเชื่อว่าเมื่อทำอะไรโดยมีเจตนาย่อมเป็นกรรม (๒) วิปากสัทธา เชื่อวิปาก เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง คือ เชื่อว่ากรรมที่ทำแล้วย่อมมีผล และผลต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว^{๒๐๐} (๓) กัมมัสสกตาสัทธา เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน เชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของ จะต้องรับผิดชอบเสวยวิบาก เป็นไปตามกรรมของตน^{๒๐๑} และ (๔) ตถาคตโพธิสัทธา เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ว่าทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ทรงพระคุณทั้ง ๔ ประการ ตรัสธรรม บัญญัติวินัยไว้ด้วยดี ทรงเป็นผู้นำทางที่แสดงให้เห็นว่า มนุษย์ คือเราทุกคนนี้ หากฝึกตนด้วยดีก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิหลุดพ้นได้ ดังที่พระองค์ทรงบำเพ็ญไว้^{๒๐๒}

พรหมวิหาร ๔ การพัฒนาจิตให้มีคุณภาพดี ด้วยการพัฒนาภาวะจิตฝ่ายแผ่ออกไปภายนอก เพื่อการสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และเป็นพื้นฐานของการช่วยผู้อื่นให้พัฒนาในการสัมพันธ์ทางสังคม คุณสมบัติที่พึงพัฒนาขึ้นไว้เป็นพื้นฐาน คือ ภาวะจิตที่เรียกว่า “พรหมวิหาร ๔”^{๒๐๓} ซึ่งเป็นธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐหรือผู้มีจิตยิ่งใหญ่กว้างขวางดุจพรหม ประกอบด้วย เมตตา ความรัก ความปรารถนาดี ต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนมีความสุข กรุณา ความสงสาร อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์

^{๑๙๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๓.

^{๑๙๘} ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน คืออินทรีย์ ๕ นี้ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๙/๔๗๑/๒๘๒.

^{๑๙๙} ธรรมอันเป็นกำลังที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค ได้แก่ สัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๐/๒๕๒., อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๓/๑๑., อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๔๔/๔๖๒.

^{๒๐๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๔๐-๑๔๑.

^{๒๐๑} ดูรายละเอียดใน อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๒๒/๔๔๓.

^{๒๐๒} ดูรายละเอียดใน อภ.สตุตท. (ไทย) ๒๓/๔/๓.

^{๒๐๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **สุภาษะองค์รวมแนวพุทธ**, หน้า ๒๑๗.

เดือดร้อน มุทิตา ความเบิกบานพลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีความสุข ประสบความสำเร็จ และ อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง มองตามความเป็นจริง และเที่ยงธรรมโดยวางจิตเรียบ^{๒๐๔}

ความสุภาพอ่อนโยน เป็นส่วนหนึ่งของธรรมทำให้งาม ประกอบด้วยขันติ และ โสรัจจะ^{๒๐๕} ดังนี้ ขันติ คือความอดทน คือ ทนลำบาก ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจ ความหนักเบาเอาผู้ เพื่อบรรลุดุจดหมายที่ตั้งงาม^{๒๐๖} ขันติเป็นคุณธรรมที่ส่งเสริมความประพฤติเพื่อการพัฒนาตนไปสู่ ความดีงามในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “ภิกษุผู้ระย้อมเป็นที่รัก เป็นที่ พอใจ เป็นที่เคารพ และเป็นที่ยกย่องของเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ประกอบด้วยธรรม คือ เป็นผู้ อดทนต่อรูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ”^{๒๐๗} และ โสรัจจะ คือ ความเสี้ยม อหังการ ยาม รักความ ประณีตหมดจดเรียบร้อยงดงาม^{๒๐๘} เป็นธรรมที่คู่กันกับขันติ

กตัญญูกตเวที เป็นหมวดธรรมบุคคลหายาก ๒ จำพวก ได้แก่^{๒๐๙} บุพการี คือ ผู้ทำ อุปการะก่อน ผู้ทำความดีหรือทำประโยชน์ให้แต่ต้น โดยไม่คิดถึงผลตอบแทน และ กตัญญูกตเวที คือ ผู้รู้อุปการะที่เขาทำแล้วและตอบแทน รู้จักคุณค่าแห่งการกระทำดีของผู้อื่น และแสดงออกเพื่อบูชา ความดีนั้น

ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ หรือ จาคะ คือ ความเสียสละละกิเลส สละความสุขสบายและ ผลประโยชน์ส่วนตน ใจกว้าง พร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็น และความต้องการของผู้อื่น พร้อมทั้งจะร่วมมือช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตัวหรือเอาแต่ใจตน^{๒๑๐} ซึ่ง จาคะ เป็น หนึ่งในหมวดธรรมฆราวาสธรรม ๔ มีปรากฏในพระไตรปิฎกหลายแห่ง เช่นใน ขุททกนิกายสุตตนิบาต ที่พระพุทธองค์ตรัสด้วยคำถามของอาฬวกยักษ์ว่า “มี ธรรมะของผู้ครองเรือน ๔ คือ สัจจะ ทมะ ธิตี (ขันติ) และจาคะ ละโลกนี้ไปแล้วย่อมเศร้าโศก”^{๒๑๑} เป็นธรรมสำหรับฆราวาสหรือคฤหัสถ์

หิริโอตตปปะ คือ ธรรมคุ้มครองโลก ประกอบด้วย หิริ คือ ความละอายบาป ละอายใจต่อการทำความชั่ว และ โอตตปปะ คือความกลัวบาป เกรงกลัวต่อความชั่ว^{๒๑๒} เมื่อทุกคนมี ธรรมนี้ในจิตใจแล้ว การทำความชั่วต่าง ๆ หรือล่วงละเมิดศีล ภูมหาย เป็นต้น ด้วยอำนาจของ กิเลส ก็ย่อมเบาบางลง

^{๒๐๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/๒๒๖, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๓๒.

^{๒๐๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, หน้า ๖๘.

^{๒๐๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๒.

^{๒๐๗} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๘๕/๑๕๔.

^{๒๐๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, หน้า ๖๕.

^{๒๐๙} ดูรายละเอียดใน อภ.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๒๐/๑๑๔.

^{๒๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

^{๒๑๑} รายละเอียดใน ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๓๑๑/๓๖๑.

^{๒๑๒} ดูรายละเอียดใน อภ.ทุก. ๒๐/๘/๖๓, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, หน้า ๖๗.

๒) สมรรถภาพจิต องค์ประกอบหรือสภาพจิตที่ดั่งงามเกื้อกูล คือ มีฉันทะ เพียรพยายาม บากบั่น อุตทน รับผิดชอบ เข้มแข็ง มีกำลังใจ และเด็ดเดี่ยว มีสติ คมไม้ให้เลื่อนลอย เกลไกล คมให้อยู่ในทาง ไม่ถล่นไปในทางเสื่อม ไม่ทิ้งโอกาสที่จะสร้างสรรค์ และ มีศรัทธา ความเชื่อที่ประกอบ ด้วยปัญญา และเชื่อมั่นในการหาคุณความดี เรียกสั้นๆ ว่าเป็น สมรรถภาพจิต^{๒๑๓} ซึ่งเป็นกลุ่มธรรม สำคัญที่จำเป็นต้องฝึกฝน อยู่ในหมวดของ “สัมมาสมาธิ” อันเป็นองค์สำคัญในอริยอัฏฐังคิกมรรค หรือมรรคมืองค์แปด “สัมมาสมาธิ” เป็นเรื่องของการฝึกอบรมจิตใจในขั้นลึกซึ้ง ทั้งในแง่ที่เป็นเรื่องของจิตอันเป็นของละเอียด และในแง่การปฏิบัติที่มีรายละเอียดกว้างขวางซับซ้อน เป็นจุดบรรจบหรือ เป็นสนามรวมของการปฏิบัติ ซึ่งรายละเอียดของความหมาย ระดับ แนวทางการพัฒนา และประโยชน์ ของสมาธิ ผู้วิจัยได้กล่าวในรายละเอียดแล้วในหัวข้อการพัฒนาสมาธิ หรือ อธิจิตตสิกขา

๓) สุขภาพจิต หรือภาวะจิตที่ดี คือ มีปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ มีชื่อรวม เรียกว่า ธรรมสมาธิ หมายความว่า เมื่อภาวะจิตมีคุณสมบัติทั้ง ๕ นี้ตั้งแน่วเข้าที่แล้ว จิตก็มั่นแน่วเป็น สมาธิ ควรแก่การใช้งานทางปัญญาที่ถูกต้องและดั่งงามต่อไป คุณสมบัติ ๕ อย่างนี้ได้แก่ ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ ปีติ ความอิ่มใจ ปลื้มใจ ปัสสัทธิ คือ ความผ่อนคลาย เรียบรื่น สงบสบาย ไม่ เครียด ซึ่งจะเกิดขึ้นเชื่อมโยงระหว่างกายกับใจ สุข ความฉ่ำชื่นรื่นใจ และ สมาธิ คือ ภาวะที่จิตมั่นแน่ว ไม่ พุ้งซ่าน ไม่วอกแวกหวั่นไหว ซึ่งอาศัยจากความสุข ปัสสัทธิ ปีติ ปราโมทย์ เป็นตัวเอื้อเปิดโอกาสให้จิต เป็นสมาธินั่นเอง คุณสมบัติ ๕ อย่างนี้ ควรทำให้มีในจิตใจอยู่เสมอเป็นภาวะจิตที่ดีฝ่ายภายใน นี่ก็คือ จิต ที่มีสุขภาวะ หรืออธิบายง่ายๆ คือภาวะที่จิตมีความร่าเริง เบิกบาน สดชื่น แจ่มใส อิ่มใจ ผ่อนคลาย ตั้งมั่น โปร่งโล่ง และไร้พรมแดน^{๒๑๔} ซึ่งประกอบไปด้วยระดับความสุข และทำที่ต่อความสุข ดังนี้

ระดับความสุข ใช้หลักของ สามีสสุข-นิรามิสสุข กล่าวคือ สามีสสุข หรือ อามิสสุข หรือ กามสุข คือ ความสุขที่ขึ้นต่อวัตถุ เรียกว่า สุขจากการเสพหรือสุขขั้นต้นหนา เป็นความสุขที่ต้อง พึ่งพา ต้องหา ขึ้นต่อสิ่งภายนอก และ นิรามิสสุข คือ ความสุขที่ไม่ขึ้นต่อวัตถุ เป็นความสุขภายในที่ไม่ ต้องอาศัยวัตถุภายนอก ได้แก่ สุขจากการอยู่ใกล้ชิดชื่นชมธรรมชาติ สุขจากการอยู่ร่วมสัมพันธ์ ช่วยเหลือกันกับเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตาการุณย์ สุขจากการค้นคว้าหาความรู้แสวงความจริงด้วยใจใฝ่รู้ ใฝ่ธรรม สุขจากการทำงานหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ใจรักใฝ่ทำใฝ่สร้างสรรค์ สุขจากภาวะจิตกุศล เช่น มีศรัทธา มีปิติในการทำบุญหรือบำเพ็ญประโยชน์ มีปัญญามองสิ่งทั้งหลายด้วยความรู้เข้าใจโปร่งโล่ง จนถึงสุขจากสมาธิในฌาน มีจิตสงบปลอดพ้นจากอกุศลและสิ่งรบกวน หรือสุขแห่งนิพพาน เกิด ปัญญาารู้แจ้งจริงถึงขั้นทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระสมบูรณ์^{๒๑๕}

^{๒๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๗๓.

^{๒๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๕-๑๒๙, ๑๓๓.

^{๒๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๓-๒๔๖.

ท่าทีต่อความสุข หรือวิธีปฏิบัติต่อความสุข ๔ วิธี ดังนี้คือ ไม่เอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ โดยปกติความทุกข์มีเป็นธรรมดาของโลกจากสังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอยู่แล้ว ต้องฝึกฝนพัฒนาให้วางใจถูกจึงไม่ทุกข์เพิ่ม ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม ที่เราควรได้ควรมีตามเหตุปัจจัย ไม่สยบมัวเมาในความสุขแม้ที่ประณีต กล่าวคือ ความสุขก็เป็นโลกธรรมอย่างหนึ่ง มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นอนิจจัง ถ้ารู้ทันความจริงนี้ เมื่อสุข ก็เสวยสุขนั้นโดยชอบธรรม ถ้าหลงเพลินมัวเมา ความสุขนั้นก็จักกลับกลายเป็นปัจจัยของความทุกข์ได้ และ พัฒนาความสุขที่ประณีตและสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป เริ่มจากความสุขขั้นต้น ที่ได้จากการได้การเอาอย่างเดียว พัฒนาเป็นมีความสุขจากการได้ทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ ได้ช่วยเหลือสังคม และได้ทำความดีงามต่าง ๆ ความสุขนั้นก็ขยายออกไปอีก เลยจากความสุขในการทำความดี ไปสู่ความสุขที่เกิดจากปัญญา ซึ่งความสุขที่เกิดจากปัญญา ก็คือ ความรู้เท่าทันสังขาร รู้โลกและชีวิตตามเป็นจริง รู้เท่าทันอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา^{๒๑๖}

๒.๒.๓.๔ ปัญญาภาวนา (Intellectual Development t; Mental Development; Cognitive Development)

การพัฒนาปัญญา เป็นการฝึกอบรมด้านปัญญา การพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย แก้ไขปัญหา และดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา เข้าใจเหตุผล มองสิ่งต่าง ๆ ตามเหตุ และปัจจัย ไม่มีอคติ ปราศจากการครอบงำของกิเลส มีความเป็นอยู่โดยรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิต เข้าถึงอิสรภาพ ปลอดทุกข์ ปราศจากปัญหา และในเรื่องของระบบองค์รวมของการดำเนินชีวิตที่ดี ซึ่งเป็นระบบแห่งเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กัน ปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะเป็นตัวจัดการให้สำเร็จ ผลจนถึงจุดหมายคือ สุขภาวะ^{๒๑๗} ประกอบด้วยการปฏิบัติต่อความรู้ และระดับความรู้ ดังนี้

๑) การปฏิบัติต่อความรู้ ในการปฏิบัติต่อความรู้นั้น ต้องพัฒนาปัญญาทั้งในการรอบรู้ เรื่องการงาน รู้เข้าใจวิชาการที่เกี่ยวข้อง เรียนรู้และเพิ่มพูนประสบการณ์ต่าง ๆ ฝึกการคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ วิเคราะห์วิจัยหาทางปรับปรุงพัฒนางาน หรือริเริ่มสร้างสรรค์การแผ่ขยายประโยชน์สุข ตลอดจนการรู้จักโลกและเข้าใจชีวิต และนำความรู้นั้นมาใช้คิดแก้ปัญหา ตลอดจนปลดปล่อยชีวิตให้มีอิสรภาพ^{๒๑๘} ซึ่งหลักธรรมที่สอดคล้องกับการปฏิบัติต่อความรู้ในการพัฒนาปัญญานั้น คือ หลักโยนิโสมนสิการ นั่นคือ การใช้ความคิดถูกวิธี คือ การทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สวหาเหตุผลจนตลอดสาย แยกแยะออกพิเคราะห์ดูด้วยปัญญา

^{๒๑๖} คุรยละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒/๑๓, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**, หน้า ๑๕๖-๑๖๑.

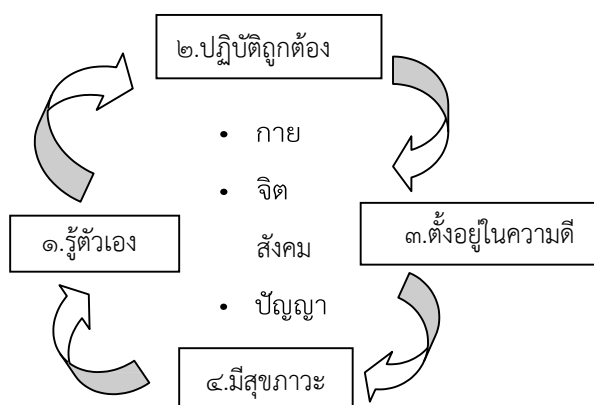
^{๒๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**, หน้า ๒๓๗, ๑๖๒.

^{๒๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๘, ๑๘๘.

ที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธี ให้เห็น สิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยธรรมข้อนี้ เป็นองค์ประกอบภายในและเป็นฝ่ายปัญญา^{๒๑๙}

๒) ระดับความรู้ ปัญญาจัดแยกได้หลายระดับหลายขอบเขต ตั้งแต่ “สุตะ” คือ ขั้นของการรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิต แล้วนำข้อมูลที่รับมาหยั่งลงไปในความจริงตามเหตุและผล เรียกว่า “ทวิญญู” เป็นการมองเห็นทางที่จะทำการ จัดการ ดำเนินการ หรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยท่าทีของการมองตามเหตุตามปัจจัย เข้าใจเหตุผล จนกระทั่งรู้แจ้งถึงความจริงของสิ่งทั้งหลายตามที่เป็น เป็น เกิดเป็นความรู้ความเห็นด้วยปัญญาญาณ เรียกว่า “ญาณทัสสนะ” โดยท่านได้อธิบายความหมายว่าคือ การรู้แจ้ง รู้อย่างถึงความจริง เป็นความรู้ความเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ที่ส่งผลให้จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ^{๒๒๐} หรือแบ่งระดับในแง่ของการพัฒนาความรู้ขึ้นสู่ระดับที่สูงขึ้น ซึ่งเข้าได้กับหลัก “ปัญญา ๓” คือ “สุตมยปัญญา” ปัญญาเกิดแต่การสดับการเล่าเรียน “จินตามยปัญญา” ปัญญาเกิดแต่การคิดพิจารณาหาเหตุผล และ “ภาวนามยปัญญา” ปัญญาเกิดแต่การฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ^{๒๒๑}

นอกจากนี้ ประเวศ วะสี ได้กล่าวถึง ภาวนา ๔ หรือ การทำให้เจริญ ๔ ประการ ว่า “ศีล นั้นหมายถึง สังคมหรือการอยู่ร่วมกัน เมื่อปฏิบัติถูกต้อง ทำให้ตั้งอยู่ในความดี” การตั้งอยู่ในความดี ทำให้มีสภาวะ สภาวะทำให้รู้ตัวเอง เสนอเป็นไดอะแกรม ดังนี้^{๒๒๒}



แผนภูมิที่ ๒.๑ ความสัมพันธ์ของภาวนา ๔ ที่มา: ประเวศ วะสี (๒๕๔๙)

^{๒๑๙} ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์, “การศึกษาความสัมพันธ์ของแนวคิดสภาวะองค์รวมเชิงพุทธกับหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๖-๘๗.

^{๒๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *สภาวะองค์รวมแนวพุทธ*, หน้า ๒๖๗.

^{๒๒๑} ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์, “การศึกษาความสัมพันธ์ของแนวคิดสภาวะองค์รวมเชิงพุทธกับหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๘.

^{๒๒๒} พรทิพย์ ไกลยุดม, “การประเมินความพึงพอใจต่อผลการเรียนรู้ด้านมีคุณธรรมในวิชาพุทธบัณฑิตจุฬาฯ สังกัดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย”, *วารสารวิชาการคุณธรรมความดี*, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (กันยายน ๒๕๕๕): ๘๓.

กล่าวโดยสรุป ภาวนา ๔ คือหลักการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนา เป็นการฝึกอบรม การเจริญ หรือการพัฒนา ๔ ด้าน ได้แก่ กายภาวนา คือ การพัฒนากาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ศิลภาวนา คือ การพัฒนาศีล การพัฒนาความสัมพันธ์ทาง สังคม ด้านเพื่อบุคคลและสัตว์ทั้งหลาย จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิตใจที่อาศัยสมาธิเป็นตัวแกนใน การฝึกให้จิตใจเจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง ความเบิกบานผ่องใส และสงบสุข และปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา ให้รู้ เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่าไว้ว่า องค์ประกอบหลักทั้ง ๔ นี้ จะทำงานสัมพันธ์กัน อาศัยกัน และส่งผลต่อกัน ไม่สามารถแยกขาดกันได้^{๒๒๓}

๒.๓ แนวคิดและหลักการเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับแนวคิดและหลักการเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกอบรม ตามแนวภาวนา ๔ อันประกอบด้วย (๑) ความหมายและแนวคิดของโปรแกรมการฝึกอบรม (๒) หลักการ พื้นฐานในการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ได้แก่ หลักการเรียนรู้ตามแนว พุทธศาสนา, แนวคิดวิธีการสอนในปัจจุบัน และแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างและออกแบบโปรแกรม และ (๓) การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ซึ่งจะแสดงรายละเอียดโดยลำดับ ดังต่อไปนี้

๒.๓.๑ ความหมายและแนวคิดของโปรแกรมการฝึกอบรม

ความหมายของคำว่า “โปรแกรม” เป็นคำเรียกทับศัพท์ภาษาอังกฤษของคำว่า “Program” หมายถึง แผนของกิจกรรมที่จะต้องดำเนินงาน หรือการมุ่งสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย (A plan of action to accomplish a certain goal or end)^{๒๒๔} เช่นเดียวกับใน พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๔๒ ได้บัญญัติความหมายของคำว่า “โปรแกรม” หมายถึง ระเบียบการที่บอกถึงขั้นตอนของงาน ที่จะต้องทำตามลำดับ^{๒๒๕} และสอดคล้องกับความเห็นของ ทวีป ศิริริศมี ให้ความหมายของ “โปรแกรม” ว่า หมายถึง กลุ่มของโครงการ (Project) หรือกิจกรรม (Activity) ตั้งแต่สองกลุ่มขึ้นไป ที่บรรลु วัตถุประสงค์และเป้าหมายเดียวกันหรือใกล้เคียงใกล้ มีความเกี่ยวเนื่อง เอื้ออำนวยซึ่งกันและกัน ตอบสนองนโยบายเดียวกัน^{๒๒๖} ซึ่งในความหมายของโปรแกรมนั้น มีความหมายใกล้เคียงกับการฝึก

^{๒๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *สุทธาวาสธรรมแนวพุทธ*, หน้า ๑๖๒.

^{๒๒๔} Wordreference.com: Online Language Dictionaries, “English Dictionary program”, <http://www.wordreference.com/definition/program> (9 January 2017).

^{๒๒๕} ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒*, หน้า ๖.

^{๒๒๖} ทวีป ศิริริศมี, *การวางแผนพัฒนาและประเมินโครงการ*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.), ๒๕๔๕), หน้า ๓.

อบรม ในทัศนะของ สมชาติ กิจยรรยง และ อรรถรีย์ ณ พุ่มตะกั่ว ที่กล่าวว่า “การฝึกอบรม” คือ กระบวนการในการเรียนการสอนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ เสริมสร้างทักษะ และแลกเปลี่ยนทัศนคติตาม ความมุ่งหวังที่กำหนดไว้ อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งอาจเป็นการเรียนการสอนในชั้น เรียนหรือที่ทำงานก็ได้^{๒๒๗} ซึ่งมีความหมายตรงกับ พจนานุกรมการศึกษาให้ความหมายของ “โปรแกรมการฝึก” ว่าเป็นกระบวนการช่วยให้บุคคลอื่นมีทักษะ มีความรู้ โดยจัดขึ้นภายใต้สภาวะ เงื่อนไขบางประการ^{๒๒๘} นอกจากนี้ในแนวคิดของนักวิชาการหลายท่าน โปรแกรมยังมีความหมายที่ สอดคล้องกับ ชุดการสอน เช่น บันลือ พลฤกษ์วัน กล่าวว่า “ชุดการสอน” (Teaching package or Module) คือ การจัดเตรียมและหาสื่อการเรียนในแต่ละหน่วยการสอน โดยมีการวางแผนการจัดทำ เป็นขั้นตอนอย่างเป็นระบบ^{๒๒๙} และ ชัยยงค์ พรหมวงศ์ ให้ความหมายของคำว่า “ชุดการสอน” ว่าเป็น สื่อประสมประเภทหนึ่ง ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเฉพาะเรื่องที่จะสอน โดยมีระบบการผลิตและการนำสื่อ การสอนประสมที่สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเปลี่ยนพฤติกรรมให้สามารถ บรรลุจุดมุ่งหมายของการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ^{๒๓๐} ในขณะที่ พระมหาภูมิขัย อคคปญโญ (มกรพันธ์)^{๒๓๑} ให้คำจำกัดความของ “โปรแกรมการเจริญเมตตาภาวนา คือ สื่อหรือนวัตกรรม การเรียนรู้... ที่ออกแบบการเรียนรู้จากทฤษฎีเป็นฐานในการจัดกิจกรรม ประกอบด้วยชุดกิจกรรม ย่อย ๖ ชุด แต่ละชุดกิจกรรมประกอบด้วยเรื่อง วัตถุประสงค์ สาระสำคัญ ระยะเวลาสื่อการเรียนรู้ การดำเนินกิจกรรมและประเมินผล ซึ่งจัดขั้นตอนการเรียนรู้ไว้เป็นระบบตามระดับ เน้นให้ผู้เรียนได้ ฝึกปฏิบัติในขณะอบรม และฝึกปฏิบัติด้วยตนเองต่อจากการฝึกอบรม”

กล่าวโดยสรุป โปรแกรมการฝึก และ ชุดการสอน มีความหมายที่ใกล้เคียงกัน กล่าวได้ว่า โปรแกรมการฝึกอบรม หมายถึง สื่อการเรียนรู้หรือรายละเอียดของแนวทางจัดประสบการณ์ฝึกอบรม โดยมีการออกแบบการเรียนรู้ไว้เป็นขั้นตอนอย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนตามจุดมุ่งหมายของโปรแกรมนั้น ๆ และสำหรับใน

^{๒๒๗} สมชาติ กิจยรรยง และ อรรถรีย์ ณ พุ่มตะกั่ว, เทคนิคการจัดฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ, ฉบับปรับปรุงใหม่, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ซีเอ็ดยูเคชั่น, ๒๕๓๙), อ้างใน ดุสิต ขาวเหลือง, “การฝึกอบรมที่มี ประสิทธิภาพและสมรรถนะ”, วารสารการศึกษาและพัฒนาสังคม, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๔): ๑๘.

^{๒๒๘} Good, C.V., *Dictionary of Education*, 3 rd ed, (New York: McGraw-hill Book co., 1973), p.613.

^{๒๒๙} บันลือ พลฤกษ์วัน, *หลักสูตรกับการบูรณาการทางการสอน*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๑), หน้า ๑๔๙.

^{๒๓๐} ชัยยงค์ พรหมวงศ์ และคณะ, *เอกสารการสอนชุดวิชาเทคโนโลยีและการสื่อสารการศึกษา เล่ม ที่ ๑ หน่วยที่ ๒*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๒, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑๓.

^{๒๓๑} พระมหาภูมิขัย อคคปญโญ (มกรพันธ์), “ผลการใช้โปรแกรมการเจริญเมตตาภาวนาที่มีคุณภาพ การนอนหลับของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลราชบุรี”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๗-๘.

งานวิจัยนี้ ใช้คำว่า “โปรแกรมการฝึกอบรม” เนื่องจากผู้วิจัยสร้างสื่อการเรียนรู้ขึ้นตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาทเกี่ยวกับภavana ๔ เป็นฐานในการจัดกิจกรรม และออกแบบจัดขั้นตอนการเรียนรู้ไว้เป็นระบบ ประกอบด้วยกิจกรรมย่อย ๗ กิจกรรม โดยมุ่งหวังเพื่อเสริมสร้างสภาวะทางปัญญาให้กับนักศึกษาพยาบาล จึงใช้คำว่า “โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔”

๒.๓.๒ หลักการพื้นฐานในการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ หรือ โปรแกรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสนาโดยใช้หลักภavana ๔ นั้น นอกจากใช้หลักการสำคัญคือ หลักภavana ๔ ในการสร้างโปรแกรมแล้วนั้น ผู้วิจัยยังใช้หลักการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสนา, แนวคิดวิธีการสอนในปัจจุบัน และแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างและออกแบบโปรแกรม มาใช้เป็นหลักพื้นฐานในการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ นี้ มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

๒.๓.๒.๑ หลักการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสนา การเรียนรู้ตามแนวทางพุทธศาสนา ทรงใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล สรุปลักษณะสำคัญซึ่ง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวไว้ มีดังนี้ การยกอุทาหรณ์และการเล่านิทานประกอบ, การเปรียบเทียบด้วยอุปมา, การใช้อุปกรณ์การสอน, การทำเป็นตัวอย่าง, การเล่าภาษาเล่นคำและใช้ในความหมายใหม่, อุปายเลือกคนและปฏิบัติรายบุคคล, การรู้จักจังหวะและโอกาส, ความยืดหยุ่นในการใช้วิธีการ, การลงโทษและให้รางวัล และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า^{๒๓๒} และมีหลักทั่วไปในการสอนที่สอดคล้องกับการดำเนินกิจกรรมตามพุทธวิธีในการสอน ดังนี้คือ สอนจากง่ายไปยาก, สอนเรื่องที่ยากไปตามลำดับขั้น, สอนด้วยวิธีให้สัมผัสจากประสบการณ์ตรง, สอนตรงเนื้อหา ไม่ออกนอกเรื่อง, สอนมีเหตุผล ตรงตามเห็นจริงได้, สอนเท่าที่พอให้การเรียนรู้ได้ผล ไม่ใช่สอนแสดงภูมิรู้ของผู้สอน และสอนสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้เรียน^{๒๓๓}

เช่นเดียวกับแนวคิดการสร้างระบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสนาของ ประเวศ วะสี ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๖ อย่าง ซึ่งสุมน อมรวิวัฒน์ สรุปลงไว้ดังนี้^{๒๓๔} (๑) ตั้งวัตถุประสงค์ เพื่อลดความเห็นแก่ตัว อยู่ร่วมกันอย่างสันติระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม (๒) ใช้วิถีชีวิตเป็นฐานในการเรียนรู้ จากประสบการณ์ กิจกรรมและการทำงาน มีการร่วมคิดและร่วมทำ (๓) ใช้กระบวนการทางปัญญาด้วยการฝึก ๑๐ ขั้นตอน คือ ฝึกการสังเกต, บันทึก, นำเสนอต่อที่

^{๒๓๒} ดูรายละเอียดใน, พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), **เทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้า**, (กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ปจำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๔๘-๖๓.

^{๒๓๓} ดูรายละเอียดใน, พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธวิธีในการสอน**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมมิก, ๒๕๔๔), หน้า ๑-๑๐.

^{๒๓๔} สุมน อมรวิวัฒน์, **หลักบูรณาการทางการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม**, (นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑๐-๑๑๑.

ประชุมกลุ่ม, ฟัง, ถาม-ตอบ, ตั้งสมมติฐานและตั้งคำถาม, ค้นหาคำตอบ, วิจัย, เชื่อมโยงบูรณาการให้เห็นความเป็นไปทั้งหมดและเห็นตัวเอง และสุดท้ายฝึกเขียนเรียบเรียงทางวิชาการ (๔) มองโลกและคิดอย่างเชื่อมโยงและสมดุล มีวิธีคิดที่เป็นกลางและมองสรรพสิ่งเป็นพลวัตกัน (๕) มีการเจริญสติและสมาธิ เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ที่สำคัญ และ (๖) บทบาทของครูผู้เป็นกัลยาณมิตร ที่จะส่งเสริมกระบวนการทั้งห้าข้อข้างต้นอย่างเชื่อมโยงสัมพันธ์อย่างเอื้ออาทร ก่อให้เกิดฉันทะและสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ร่วมกัน

กล่าวโดยสรุป การสร้างโปรแกรมการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสนา จะต้องมุ่งหมายในการพัฒนาผู้เรียนให้มีความสุขในการอยู่ร่วมกันในสังคมและเกื้อกูลต่อสิ่งแวดล้อม ใช้สื่อหรือวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายให้เหมาะกับผู้เรียนและเนื้อหา นั้น ๆ โดยเน้นที่การฝึกปฏิบัติจริง และการเจริญสติและสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา รู้เห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงได้ ซึ่งโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางนา ๔ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ มีวัตถุประสงค์ในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วยกิจกรรมย่อย ๗ กิจกรรม ตามหลักการพื้นฐานดังกล่าวข้างต้น ประกอบกับใช้วิธีการสอนในปัจจุบัน ดังจะกล่าวรายละเอียดในลำดับต่อไป

๒.๓.๒.๒ แนวคิดวิธีการสอนในปัจจุบัน ความหมายของคำว่า “วิธีการสอน” คือ ขั้นตอนให้ผู้สอนดำเนินการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่แตกต่างกันไปตามองค์ประกอบ และขั้นตอนสำคัญอันเป็นลักษณะเฉพาะหรือลักษณะเด่นที่ขาดไม่ได้ของวิธีนั้น ๆ^{๒๓๕} ซึ่งวิธีการสอนในที่นี้ จะกล่าวถึงเฉพาะวิธีการสอนแบบกลุ่มย่อย และวิธีการสอนแบบการเรียนรู้ด้วยการทำงานร่วมกัน ผู้วิจัยได้รวบรวมวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑) วิธีการสอนแบบกลุ่มย่อย (Small Group Teaching) เป็นกลวิธีหรือกิจกรรมที่จัดให้แก่ผู้เรียนเป็นกลุ่ม จำนวนตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป และจำนวนสมาชิกมากที่สุดไม่ควรเกิน ๑๕ คน ได้ร่วมกันปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีเป้าหมายร่วมกัน^{๒๓๖} ซึ่งหลักการสอนแบบกลุ่มย่อยได้แก่ หลักการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญ ยึดการค้นพบด้วยตนเอง ยึดความสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ และยึดความสำคัญของการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน^{๒๓๗} โดยวิธีการสอนแบบกลุ่มย่อย แบ่งได้หลายประเภท เช่น วิธีการสอนกลุ่มย่อยแบบกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้ผู้เรียนแสวงหาความรู้จากการทำกิจกรรมกลุ่มตามที่ผู้สอนมอบหมาย ได้แก่

^{๒๓๕} ทิศนา ขัมมณี, ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๒๓.

^{๒๓๖} ประศักดิ์ หอมสนิท, เอกสารการสอนชุดวิชา เทคโนโลยีการสอน หน่วยที่ ๖, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๗), หน้า ๒๔๑.

^{๒๓๗} ดูรายละเอียดใน ทิศนา ขัมมณี, กลุ่มสัมพันธ์ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: บุรพาณิชการพิมพ์, ๒๕๓๙), หน้า ๒๖๙.

วิธีการเรียนการสอนแบบทำงานกลุ่ม โดยผู้สอนมอบหมายงานให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มทำ เตรียมสื่อการสอนต่าง ๆ ที่จะใช้ในการทำงานนั้นให้พร้อม สังเกตการณ์ทำงานและบอกให้ผู้เรียนทราบถึงผลงานนั้น ๆ เป็นระยะ ส่วนผู้เรียนทุกคนในกลุ่มต้องช่วยกันทำงานโดยการแบ่งงานกันทำ และวิธีการสอนกลุ่มย่อยแบบอภิปราย หรือเรียกว่า วิธีการเรียนการสอนแบบกลุ่มระดมสมอง เพื่อให้ผู้เรียนทุกคนได้มีโอกาสคิดและแสดงความคิดอย่างอิสระ มีการสรุปประเด็นต่าง ๆ เพื่อหาข้อยุติในเรื่องที่อภิปราย วิธีการคือผู้สอนมอบปัญหาให้ และกระตุ้นให้ผู้เรียนทุกคนแสดงความคิดเห็นโดยอยู่นอกวงอภิปราย เมื่อผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นกันครบทุกคนแล้ว ผู้สอนจะดำเนินการอภิปรายถึงสิ่งที่ผู้เรียนเสนอมาเพื่อนำมาใช้แก้ปัญหาที่เหมาะสมต่อไป ผู้เรียนทุกคนจะเสนอความคิดในการแก้ปัญหาและไม่วิจารณ์ข้อเสนอของเพื่อนจนกว่าจะถึงเวลาการเปิดอภิปรายทั่วไป^{๒๓๘}

๒) วิธีการสอนแบบเรียนรู้ด้วยการทำงานร่วมกัน (Cooperative Learning) หรือการเรียนรู้แบบร่วมมือร่วมใจ เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตัวเองสูงสุด และเรียนรู้ซึ่งกันและกัน รวมทั้งให้ได้ประโยชน์ของกันและกันมากที่สุด มีองค์ประกอบในการสอนแบบนี้ ได้แก่ การเรียนรู้ต้องอาศัยหลักการพึ่งพากัน (Positive Interdependence) ต้องมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกัน (Face to Face Interaction) ต้องอาศัยทักษะทางสังคม (Social skills) โดยเฉพาะทักษะในการทำงานร่วมกัน ควรมีการวิเคราะห์กระบวนการกลุ่ม (Group processing) และจะต้องมีผลงานหรือผลสัมฤทธิ์ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่มที่สามารถตรวจสอบและวัดประเมินได้ (Individual Accountability)^{๒๓๙} โดยมีขั้นตอนในการสอนแบบเรียนรู้ด้วยการทำงานร่วมกัน สรุปได้เป็น ๘ ขั้นตอน ดังนี้ (๑) เลือกเนื้อหาและกำหนดเกณฑ์ ที่จะให้ผู้เรียนเรียนรู้และเข้าใจ (๒) กำหนดวัตถุประสงค์ โดยผู้สอนเป็นผู้พิจารณาวัตถุประสงค์ของบทเรียน (๓) จัดแบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่ม ผู้สอนอธิบายให้ผู้เรียนทราบถึงวิธีการจัดแบ่งกลุ่ม (๔) ผู้สอนบอกสิ่งที่คาดหวังจากกลุ่มให้ชัดเจนและกำหนดเวลาในการทำงาน (๕) ผู้สอนเสนอเนื้อหาโดยใช้วิธีสอนที่เหมาะสม (๖) ช่วยเหลือกลุ่มทำงาน ผู้สอนช่วยเหลือกลุ่มผู้เรียนในขณะที่ผู้เรียนกำลังทำงาน (๗) ทดสอบ ผู้สอนทดสอบความรู้การเรียนรู้ การใช้อุปกรณ์หรือผลงานของกลุ่ม และ (๘) บันทึกผลที่ได้รับ ผู้สอนหาวิธีการบันทึกผลที่ได้รับจากทั้งรายบุคคลและกลุ่ม^{๒๔๐} ซึ่งวิธีการสอนแบบการเรียนรู้ด้วยการทำงานร่วมกัน มีหลากหลายเทคนิคหรือวิธี ขึ้นอยู่กับปัญหาหรือสถานการณ์ที่จะศึกษา ในที่นี้ขอกล่าวเพียง “เทคนิคอัครวินโตะกลม” (Round Table) ที่ใช้ในงานวิจัยนี้

^{๒๓๘} ดูรายละเอียดใน ประศักดิ์ หอมสนิท, เอกสารการสอนชุดวิชา เทคโนโลยีการสอน หน่วยที่ ๖, หน้า ๒๔๑-๒๔๖.

^{๒๓๙} ดูรายละเอียดใน ทิศนา ขัมมณี, ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ, หน้า ๒๖๕-๒๗๑.

^{๒๔๐} ดูรายละเอียดใน ชาตรี เกิดธรรม, เทคนิคการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๕๕), หน้า ๔.

เทคนิคนี้เป็นวิธีการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนในกลุ่มผลัดกันเขียนกระดานแล้ววนไปเรื่อย ๆ จนหมด แล้วสรุปใช้อุปกรณ์เพียงแบบฟอร์มกรอกข้อมูลหรือตารางกรอกข้อมูลให้ผู้สอนกำหนดให้เท่านั้น ลักษณะบทเรียนที่เหมาะสม คือ ใช้สำหรับทบทวนและฝึกทำกิจกรรมร่วมกัน หรือใช้ในการยกตัวอย่าง หรือบอกรายละเอียดของกลุ่ม ชนิด ประเภท ประโยชน์ โทษ คุณสมบัติของบางสิ่ง โดยวิธีทำกิจกรรม ให้ผู้เรียนแต่ละคนในกลุ่มบันทึกข้อมูลในตาราง โดยใช้ ๑ ชุดต่อ ๑ กลุ่ม ซึ่งผู้เรียนทุกคนจะหมุนเวียนกันเขียนข้อมูลในตารางเดียวกัน จากคนที่ ๑-๒-๓-๔ คนละ ๑ ข้อมูล แล้ววนกลับไปยังคนที่ ๑-๒-๓-๔ อีก ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ถ้ามีเวลาพอและเพื่อให้ได้ข้อมูลมากขึ้น หรืออาจใช้การจับคู่กันภายในกลุ่ม ๔ คน เพื่อแข่งขันกันระหว่าง ๒ คู่ โดยเวียนกันเฉพาะ ๒ คน ที่จับคู่กันในกลุ่ม เมื่อหมดเวลาที่กำหนด นำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบกัน คู่ใดได้ข้อมูลมากกว่าและถูกต้องกว่าจะเป็นผู้ชนะ ถ้ามีการแข่งขันกัน สมาชิกแต่ละคนจะช่วยเหลือกันมากขึ้น จากนั้นผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายสรุป^{๒๔๑}

กล่าวโดยสรุป วิธีการสอนในปัจจุบันมีหลากหลายวิธี เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียน และวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้ผู้เรียนนั้นได้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งวิธีการสอนแบบกลุ่มย่อยและวิธีการสอนแบบการเรียนรู้ด้วยการทำงานร่วมกันที่กล่าวข้างต้นแล้วนั้น เหมาะสำหรับผู้เรียนที่มีจำนวนสมาชิกในกลุ่มไม่เกิน ๑๕ คน โดยมีวัตถุประสงค์หลัก คือให้ผู้เรียนได้รู้จักเรียนรู้วิธีทำงานร่วมกันในงานที่ผู้สอนมอบหมายให้เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้ และสำหรับในงานวิจัยนี้ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ ๑ จำนวน ๑๕ ซึ่งจัดว่าเป็นช่วงวัยรุ่น เหมาะกับการสอนด้วยกิจกรรมกลุ่มย่อย ประกอบกับโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ใช้การฝึกอบรมตามหลักทฤษฎี ๔ ที่เน้นการฝึกปฏิบัติและคิดวิเคราะห์เพื่อให้เกิดสุขภาวะทางปัญญาเกิดขึ้นได้ ดังนั้นวิธีการสอนแบบกลุ่มย่อยและวิธีการสอนแบบการเรียนรู้ด้วยการทำงานร่วมกันจึงนับว่ามีเหมาะสมกับงานวิจัยนี้

๒.๓.๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างและออกแบบโปรแกรม

ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการสร้างและออกแบบโปรแกรม ดังนี้ (๑) ขั้นตอนและองค์ประกอบของการสร้างโปรแกรม และ (๒) การออกแบบโปรแกรม ประกอบด้วย ส่วนประกอบของโปรแกรม และขั้นตอนการออกแบบโปรแกรม

๑) ขั้นตอนและองค์ประกอบของการสร้างโปรแกรม

แนวคิดการสร้างโปรแกรมจากนักวิชาการ ได้แก่ แนวคิดของ บาร์และคิตติ้ง (Barr & Keating) ได้กล่าวถึงรูปแบบเพื่อการสร้างหรือพัฒนาโปรแกรม ไว้ ๕ ขั้นตอน^{๒๔๒} ดังนี้คือ ขั้นตอนที่ ๑ คือการประเมินความต้องการ บริบทสภาพแวดล้อม และทรัพยากรต่าง ๆ เพื่อเตรียมการสำหรับ

^{๒๔๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔, ๘.

^{๒๔๒} ดูรายละเอียดใน Barr, M. J., & Keating, L. A., *Developing effective student services programs*, (San Francisco: Jossey-Bass, 1985), p.182-208.

การวางแผนแก้ไขปรับปรุงและพัฒนา, ขั้นตอนที่ ๒ การวางแผนออกแบบโปรแกรมให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่ต้องการพัฒนา การวางแผนในขั้นตอนนี้ครอบคลุมถึงการกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ การประเมินผล การเลือกวิธีปฏิบัติ การฝึกอบรมบุคลากร การกำหนดงบประมาณที่ต้องใช้ ตลอดจนระยะเวลาในการพัฒนาจนสิ้นสุดโปรแกรม, ขั้นตอนที่ ๓ การปฏิบัติ นักสร้างโปรแกรมมีบทบาทให้ผู้เข้าร่วมมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม โดยปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้และประเมินผล, ขั้นตอนที่ ๔ ประเมินผลหลังจบโปรแกรม เป็นการประเมินทั้งกระบวนการ (Process) และผลผลิต (Product) เพื่อได้ข้อมูลในการประกอบการตัดสินใจอนาคตของโปรแกรมว่าควรดำเนินการต่อไปหรือยุติหรือปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสม, และขั้นตอนที่ ๕ การตัดสินใจเชิงบริหารเป็นขั้นตอนของการตัดสินใจว่าดำเนินโปรแกรมต่อไปหรือยุติโปรแกรมการวางแผนออกแบบโปรแกรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ บูรณ (Boone) ที่กล่าวว่า การสร้างหรือพัฒนาโปรแกรมมีหลักการสำคัญเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมกับนักพัฒนาโปรแกรมในการวิเคราะห์และกำหนดปัญหาหรือความต้องการของบุคคลหรือปัญหาที่ต้องการแก้ไข การเลือกทรัพยากรและวิธีการปฏิบัติการ รวมถึงการประเมินผลและนำเสนอรายงาน โดยระบบใหญ่ ๆ ประกอบด้วย การวางแผน การออกแบบโปรแกรม การนำโปรแกรมไปปฏิบัติ และการประเมินผล โดยผู้พัฒนาโปรแกรมมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เป็นผู้อำนวยการความสะดวกในกิจกรรมต่าง ๆ วางแผนออกแบบ นำโปรแกรมไปปฏิบัติ ประเมินและรายงานผล^{๒๔๓} ในขณะที่การศึกษาของ อุบล เลี้ยววาริณ พบว่า การสร้างหรือการพัฒนาโปรแกรมต้องประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการ คือ บริบท (Context), เป้าหมาย (Goal) และแผนหรือวิธีปฏิบัติ (Plan or Method) ซึ่งทั้ง ๓ องค์ประกอบนี้ ต้องมีความเหมาะสม จึงจะก่อให้เกิดผลสำเร็จของการพัฒนา^{๒๔๔}

กล่าวโดยสรุป ขั้นตอนและองค์ประกอบของการสร้างโปรแกรม ประกอบไปด้วย การประเมินเพื่อเตรียมการสำหรับการวางแผน ปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ ประเมินผลทั้งกระบวนการและผลผลิต และตัดสินใจว่าดำเนินโปรแกรมต่อไปหรือยุติ ในงานวิจัยนี้ ได้สร้างโปรแกรมโดยประยุกต์ใช้รูปแบบการพัฒนาโปรแกรมของ Barr and Keating แต่พัฒนาหรือสร้างโปรแกรมใน ๔ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ ๑ เป็นการประเมินความต้องการในด้านการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา สภาพแวดล้อม และทรัพยากรต่าง ๆ ขั้นตอนที่ ๒ เป็นการวางแผนออกแบบโปรแกรมที่พัฒนาตามแนวคิดหลักทฤษฎี ๔ โดยบูรณาการจากหลักการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสนาและวิธีการสอนในปัจจุบัน ขั้นตอนที่ ๓ เป็นการนำโปรแกรมไปใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ และขั้นตอนที่ ๔

^{๒๔๓} Boone, E. J., **Developing programs in adult education**, Prospect Heights, (Brooklyn: Waveland Press, 1992), p. 10.

^{๒๔๔} อุบล เลี้ยววาริณ, “ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา”, **รายงานวิจัย**, (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๕), หน้า ๒๓.

เป็นการประเมินผลหลังจบโปรแกรมโดยประเมินกระบวนการของโปรแกรมและผลผลิตหรือเป้าหมายของโปรแกรมคือสุขภาวะทางปัญญา

๒) การออกแบบโปรแกรม จะกล่าวถึงส่วนประกอบของโปรแกรม และขั้นตอนการออกแบบโปรแกรม ดังนี้

ส่วนประกอบของโปรแกรม ส่วนประกอบหรือโครงสร้างของโปรแกรมนั้น เทียบเคียงได้กับหลักของระบบการเรียนการสอน (Instructional System) คำว่า“ระบบ” หมายถึง การรวบรวมส่วนย่อย ๆ ที่สัมพันธ์กันไว้อย่างเป็นระเบียบ มีเหตุผล โดยสิ่งที่ย่อยกันอาจเป็นได้ทั้งที่เป็นรูปธรรมหรือนามธรรม เพื่อการทำหน้าที่ต่าง ๆ ให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้^{๒๔๕} จากความหมายดังกล่าวสอดคล้องกับ ทิศนา ขัมมณี ที่กล่าวว่า ระบบจะต้องประกอบไปด้วยสิ่งสำคัญ ๓ ประการคือ (๑) องค์ประกอบของระบบ (๒) ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ของระบบ และ (๓) เป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายของระบบ^{๒๔๖} ดังนั้นระบบการเรียนการสอน จึงเป็นการจัดองค์ประกอบของการเรียนการสอนให้มีความสัมพันธ์กัน เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งระบบการเรียนการสอนเป็นระบบย่อยของระบบการศึกษาโดยอาจมีลักษณะเป็นระบบใหญ่ ที่ครอบคลุมองค์ประกอบของการเรียนการสอนในภาพรวม หรืออาจเป็นระบบย่อยที่เกิดจากนำองค์ประกอบย่อย ๆ ลงไปอีกมาจัดระบบก็ได้

ขั้นตอนการออกแบบโปรแกรม หรือการออกแบบระบบการเรียนการสอน เปรียบได้กับการออกแบบเพื่อสร้างนวัตกรรม ซึ่งถ้าออกแบบได้ดีก็จะสามารถสร้างคุณภาพให้แก่ผู้เรียน และเกิดประโยชน์ต่อสังคม^{๒๔๗} ในการออกแบบเพื่อพัฒนาระบบการเรียนการสอนในระดับใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นระบบใหญ่ ระบบย่อย หรือเป็นการพัฒนาในระดับรายวิชา (Course) หน่วย (Unit) หรือ หัวข้อ (Topic) ผู้สอนจะต้องตอบคำถามสำคัญในการออกแบบระบบดังนี้^{๒๔๘} (๑) สอนทำไม หรือจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอน (๒) สอนอะไร หรือ เนื้อหาสาระ (๓) สอนอย่างไร หรือ กลวิธีการจัดการเรียนการสอน และ (๔) ผลการสอนเป็นอย่างไร หรือ การประเมินผลการจัดการเรียนการสอน

ในส่วนของขั้นตอนการออกแบบระบบการเรียนการสอน หรือ ออกแบบโปรแกรมนั้น ได้มีนักวิชาการเสนอแนวทางไว้อย่างหลากหลาย ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและสรุปมาเพื่อเป็นแนวทาง

^{๒๔๕} ชาญชัย ยมดิษฐ์, เทคนิควิธีการสอนร่วมสมัย, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทหลักพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๔.

^{๒๔๖} ทิศนา ขัมมณี, ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ, หน้า ๑๙๖, ๒๒๐.

^{๒๔๗} ชาญชัย ยมดิษฐ์, เทคนิควิธีการสอนร่วมสมัย, หน้า ๔๔.

^{๒๔๘} วิชัย วงษ์ใหญ่, กระบวนการพัฒนาหลักสูตรและการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร: สุริยวิทยาสาน, ๒๕๓๗), หน้า ๗๐-๗๒.

ในการสร้างส่วนประกอบต่าง ๆ ของโปรแกรมในงานวิจัยนี้ ซึ่งระบบการเรียนการสอน ในที่นี้ได้แก่ ระบบการเรียนการสอนตามแนวคิดของ เฮอร์ลัชและอีลาย^{๒๔๙} (Gerlach and Ely) ประกอบด้วย ๖ ขั้นตอนสำคัญตามลำดับ ดังนี้ (๑) กำหนดวัตถุประสงค์ (๒) เลือกเนื้อหาวิชา (๓) ประเมินพฤติกรรมก่อนการเรียน (๔) ดำเนินการสอน ครอบคลุม การพิจารณาวิธีสอน การจัดกลุ่มผู้เรียน การจัดห้องเรียน การจัดเวลาเรียน และการเลือกแหล่งวิทยาการ (๕) ประเมินผลการเรียน และ (๖) วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อย้อนกลับ แต่ระบบการเรียนการสอนตามแนวคิดของ กลอสเมียร์และริปปเปิล^{๒๕๐} (Klausmeier and Ripple) นั้นได้จัดขั้นตอนสำคัญไว้ ๗ ขั้นตอน ดังนี้ (๑) กำหนดจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอน (๒) พิจารณาความพร้อมของผู้เรียน (๓) จัดเนื้อหา วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือต่าง ๆ (๔) จัดกิจกรรมการเรียนการสอน (๕) ดำเนินการสอน (๖) วัดและประเมินผลการเรียนการสอน และ (๗) ผลสัมฤทธิ์ของนักเรียน ในขณะที่ระบบการเรียนการสอนตามแนวคิดของ แคมป์^{๒๕๑} (Kemp) มีองค์ประกอบการเรียนการสอน ๙ ขั้นตอน ดังนี้ (๑) กำหนดหัวข้อที่จะสอนและเขียนวัตถุประสงค์ทั่วไป (๒) ศึกษาคุณลักษณะของผู้เรียน (๓) ระบุจุดมุ่งหมายของการสอนในเชิงพฤติกรรม (๔) กำหนดเนื้อหาวิชาที่สนับสนุนวัตถุประสงค์ในแต่ละข้อ (๕) ทดสอบเพื่อวัดความรู้ความสามารถก่อนที่จะทำการสอน (๖) เลือกกิจกรรมและแหล่งวิชาการศึกษาสำหรับการเรียนการสอน (๗) ประสานงานในเรื่องต่าง ๆ และดำเนินการไปตามแผนการที่กำหนดไว้ (๘) ประเมินผลการเรียนของผู้เรียนว่าบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้เพียงใด และ (๙) พิจารณาว่าควรจะได้มีการแก้ไขปรับปรุงแผนการเรียนการสอน และ นักวิชาการในสังคมไทย เช่น ทิศนา แฉมณีนี^{๒๕๒} สรุปองค์ประกอบของระบบการเรียนการสอน ประกอบด้วย (๑) วัตถุประสงค์การเรียนการสอน (๒) เนื้อหาและมโนทัศน์การเรียนการสอน (๓) ยุทธศาสตร์หรือยุทธวิธีการเรียนการสอน (๔) กิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อ และ (๕) การวัดและประเมินผลการเรียนการสอน

เช่นเดียวกับการสร้างโปรแกรมในงานวิจัยต่าง ๆ ได้มีการจัดองค์ประกอบของโปรแกรมไว้หลากหลาย เช่น งานวิจัยของ ประภาศรี รอดสมจิตร^{๒๕๓} ได้สร้างโปรแกรมโดยมี

^{๒๔๙} Gerlach, V.S. & Ely, D.P, **Teaching and Media: A systematic approach** , (New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1971), p. 13.

^{๒๕๐} Klausmeier, Herbert J. and Ripple, R.E., **Learning and Human Abilities Educational Psychology**, 3rd ed, (New York: Harper and Row., 1971), p. 11.

^{๒๕๑} Kemp, J.E., **Instructional Design: A Plan for unit and course development**, (California: Fearon – Pitman Publishers, Inc., 1977), p. 9.

^{๒๕๒} ทิศนา แฉมณีนี, **ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ**, หน้า ๒๑๓.

^{๒๕๓} ประภาศรี รอดสมจิตร, “การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ ๖ โดยใช้แนวคิด ๖ ไบ ของเดอบโน”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๘-๓๗.

องค์ประกอบของโปรแกรม ๙ ส่วน คือ (๑) ชื่อโปรแกรม (๒) หลักการและเหตุผล (๓) เป้าหมายของโปรแกรม (๔) จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม (๕) เนื้อหา (๖) วิธีการสอน (๗) สื่อการเรียนการสอน (๘) การประเมินผลการเรียนการสอน และ (๙) การประเมินผลโปรแกรม แต่ในขณะที่และงานวิจัยของพระมหาภูมิชาย (มกรพันธ์)^{๒๕๔} มีองค์ประกอบของโปรแกรมที่สร้าง คือ ส่วนของนิยามและหลักการของโปรแกรม และในส่วนประกอบของแผนกิจกรรม ๘ องค์ประกอบ ดังนี้ (๑) แผนกิจกรรมที่... (๒) ชื่อเรื่อง (๓) วัตถุประสงค์ (๔) สารสำคัญ (๕) สื่อการเรียนรู้ (๖) การดำเนินกิจกรรม และ (๗) การประเมินผล

กล่าวโดยสรุป การออกแบบโปรแกรม และการออกแบบระบบการเรียนการสอนที่สำคัญมีความคล้ายคลึงกัน คือ กำหนดวัตถุประสงค์ กำหนดเนื้อหา กำหนดวิธีการสอน กำหนดกิจกรรมการเรียน และกำหนดการวัดและการประเมิน ในงานวิจัย “โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔” ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของนักวิชาการและงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ เพื่อให้ได้องค์ประกอบในการสร้างโปรแกรมในครั้งนี้ ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญคือหลักการและเหตุผลของโปรแกรม วัตถุประสงค์ของโปรแกรม นิยาม โครงสร้างโปรแกรม และแผนการฝึกอบรม เป็นเอกสารที่กำหนดแนวปฏิบัติในการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม โดยในแต่ละแผนมีองค์ประกอบย่อย ๘ อย่างดังนี้ (๑) ชื่อเรื่อง (๒) ระยะเวลา (๓) วัตถุประสงค์ (๔) สารสำคัญ (๕) วิธีการดำเนินกิจกรรม (๖) สื่อ/อุปกรณ์ (๗) ตัวชี้วัด และ (๘) การวัดและการประเมินผล

๒.๓.๓ การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔

การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ประกอบด้วย ๒ ส่วน ได้แก่ โครงสร้างด้านเนื้อหาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ และโครงสร้างของแผนกิจกรรมในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ดังนี้

๒.๓.๓.๑ โครงสร้างด้านเนื้อหาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ มาจากการวิเคราะห์ตามแนวภาวนา ๔ เป็นหลัก อันประกอบด้วยกายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ดังที่กล่าวรายละเอียดแล้วในหัวข้อ ๒.๒ นั้น สังเคราะห์ออกมาเป็นขั้นตอนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ ประกอบด้วยกิจกรรมย่อย ๗ กิจกรรม เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาให้กับนักศึกษาพยาบาล ดังนี้ กิจกรรมที่ ๑ “ปฐมนิเทศ” กิจกรรมที่ ๒ “จิตตภาวนา หนูนาครัทธา” กิจกรรมที่ ๓ “กายภาวนา ด้วยสติ” กิจกรรมที่ ๔ “จิตตภาวนา สร้างกุศล” กิจกรรมที่ ๕ “ศีลภาวนา อย่างรู้เท่าทัน” กิจกรรมที่ ๖ “ปัญญาภาวนา พาสุข” และกิจกรรมที่ ๗ “ปัจฉิมนิเทศ” รวม ๙ วัน

^{๒๕๔} พระมหาภูมิชาย อคฺคปณฺโณ (มกรพันธ์), “ผลการใช้โปรแกรมการเจริญเมตตาที่มีต่อคุณภาพการนอนหลับของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลราชบุรี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๑๙๒.

กิจกรรมที่ ๑ ปฐมนิเทศ เริ่มด้วยกิจกรรมเกมในการสร้างสัมพันธภาพด้วยบรรยากาศที่สนุกสนานและผ่อนคลาย แต่แฝงสาระความสำคัญของการมีสมาธิ ถือว่าเป็นจิตตภาวนาตามแนวภาวนา ๔ จากนั้นใช้กิจกรรมในการให้เปิดใจและปรับเปลี่ยนมุมมองที่แตกต่างไปจากเดิม ซึ่งมีความสำคัญในการเรียนรู้โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยมีประสบการณ์ในการฝึกอบรมเรื่องทำนองนี้มาก่อนเมื่อนักศึกษามีความเห็นว่าเมื่อทำอะไร ๆ เหมือนเดิม ผลลัพธ์ย่อมต้องเหมือนเดิม ถ้าทำต่างจากเดิม ผลย่อมเป็นตรงกันข้าม ดังที่ ทิศนา แคมมณี ได้กล่าวว่า เกมช่วยให้ผู้เรียนเกิดความพร้อม ความกระตือรือร้นที่จะเรียน และเรียนอย่างมีชีวิตชีวา^{๒๕๕} ตรงกับการศึกษา Nicola พบว่า เกมช่วยกระตุ้นให้เกิดการตัดสินใจของผู้เรียนได้^{๒๕๖} จากนั้นจึงชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม หลักการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ข้อตกลงร่วมกัน การเก็บรักษาข้อมูล และตารางกำหนดการและสถานที่จัดกิจกรรม บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและของนักศึกษาในการดำเนินกิจกรรมและการประเมินผล ซึ่งกิจกรรมในการให้เปิดใจและปรับเปลี่ยนมุมมองฯ และกิจกรรมที่ผู้วิจัยชี้แจงข้อมูลต่าง ๆ นั้น เป็นการเตรียมความพร้อมของนักศึกษา

กล่าวโดยสรุป วัตถุประสงค์หลักของกิจกรรมปฐมนิเทศ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของนักศึกษา และสอดแทรกการฝึกปฏิบัติด้วยจิตตภาวนา เพื่อนำไปสู่กิจกรรมที่ ๒ ต่อไป

กิจกรรมที่ ๒ “จิตตภาวนา หนูนาคศรัทธา” มีวัตถุประสงค์สำคัญ ในการสร้างศรัทธาในพระพุทธศาสนา ด้วยการนำนักศึกษาเข้ารับการฝึกอบรมในหลักสูตรจิตตภาวนา ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นเวลาต่อเนื่อง ๓ วัน โดยพระมหาปรียงค์ เมธิโน, ดร. เป็นพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อพัฒนา “จิตตภาวนา” สำหรับการฝึกจิตตภาวนาในสังคมไทยนั้นมีหลากหลาย แต่ที่ผู้วิจัยเลือกการฝึกจิตตภาวนา ณ ยุวพุทธิกสมาคมฯ ด้วยเหตุผลที่ว่า หลักสูตรจิตตภาวนา ของยุวพุทธิกสมาคมฯ เป็นการปฏิบัติพื้นฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทั้งในรูปแบบ คือ เดินจงกรมและนั่งสมาธิ และนอกูปแบบ คือ อิริยาบถย่อยต่าง ๆ ประกอบกับมีกิจกรรมการสวดมนต์ และบรรยายธรรมจากพระวิปัสสนาจารย์ ซึ่งถือเป็นปัจจัยในการเสริมสร้างศรัทธาในพระพุทธศาสนาได้ และเวลาที่ใช้ในหลักสูตรนี้ เป็นเวลา ๓ วัน ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมถือว่ามีความเหมาะสม อีกประการคือ ยุวพุทธิกสมาคมฯ เป็นสถานที่ที่อยู่ไม่ไกลจากวิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ ทำให้เดินทางได้สะดวก และอีกทั้งปัจจัยที่จะเกื้อกูลต่อการเกิดความเลื่อมใสศรัทธาของนักศึกษาได้นั้น อาจเกิดได้จากพระวิปัสสนาจารย์ของหลักสูตร สถานที่ของยุวพุทธิกสมาคมฯ และบรรยากาศของผู้เข้ารับการฝึกฯ ในหลักสูตรนี้ และนอกจากการเข้ารับการฝึกอบรมในหลักสูตรนี้

^{๒๕๕} ทิศนา แคมมณี, ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ, หน้า ๓๒๓.

^{๒๕๖} Nicola W, “Encouraging engagement in game-based learning”, *International Journal of Game-Based Learning*, Vol.1 No.1 (January-March 2011): 75.

จะเป็นการสร้างศรัทธา ซึ่งจัดเป็นคุณภาพจิต เป็นองค์ประกอบหนึ่งในจิตตภาวนาแล้ว นักศึกษายังได้รับการพัฒนาสมรรถภาพจิต เช่น ความอดทนและรับผิดชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ตามกำหนดการของหลักสูตร รวมถึงการปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของหลักสูตร ได้ฟังพระธรรมเทศนา ผูกพันฐานการกำหนดสติในการกำหนดอิริยาบถย่อยต่าง ๆ การเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ส่งผลทำให้สุขภาพจิตเบิกบาน สดชื่น สงบ และเป็นสุข

กล่าวโดยสรุป วัตถุประสงค์หลักของกิจกรรมที่ ๒ เป็นการพัฒนาด้านจิตตภาวนา ที่เน้นการสร้างศรัทธาในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นฐานที่สำคัญในการเชื่อมโยงไปสู่การแสดงออกทาง ทวารคือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ เกิดความสุขจากธรรมชาติและสุขจากจิตที่สงบเป็นสมาธิ

กิจกรรมที่ ๓ “กายภาวนา ด้วยสติ” ประกอบด้วย ๔ กิจกรรมย่อย ดังนี้ (๑) อธิบาย ความสำคัญของการที่ต้องมีสติในชีวิตประจำวัน (๒) ฝึกสติในการบริหารร่างกายด้วยท่ากายบริหาร ราชนาวิเป็นเวลา ๓๐ นาที โดยเน้นการมีสติกำหนดรู้การเคลื่อนไหวตามท่าบริหาร ความตึง/หย่อน และความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทุกขณะที่บริหาร เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรงและการใช้อินทรีย์อย่าง มีสติ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของกายภาวนา (๓) ดำเนินกิจกรรมกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๕ คน ระดมสมองเพื่อ อธิบายและแสดงการกำหนดสติในชีวิตประจำวัน ๑ ประเภทกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย คือ ซักผ้า เข้าห้องน้ำ หรือแปรงฟัน และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมและร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญ คือ การเกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมด้วยการมีสติในชีวิตประจำวัน เช่น ประหยัดน้ำและไฟเพราะมีสติกำกับ และ กิจกรรมสุดท้าย คือ (๔) การฝึกสติในการรับประทานอาหารและดื่มน้ำ เพื่อเป็นการฝึกเสพบริโภคใช้ สอยอย่างไม่ลุ่มหลงมัวเมา ซึ่งเป็นปัจจัยเพื่อการพัฒนาและสร้างสรรค์ต่อไป

กล่าวโดยสรุป วัตถุประสงค์หลักของกิจกรรมที่ ๓ เป็นการพัฒนาด้านกายภาวนา เพราะการพัฒนากายหรือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เป็นการฝึกอบรมกาย ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูล โดยการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายภายนอก ทางอินทรีย์ทั้งห้าอย่างมีสติ^{๒๕๗} และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรม งอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ เพื่อพร้อมในการพัฒนาคุณธรรมอื่น ๆ ต่อไป

กิจกรรมที่ ๔ “จิตตภาวนา สร้างกุศล” ประกอบด้วย ๓ กิจกรรมย่อย ดังนี้ (๑) การฝึก การมีจิตใจกว้างขวาง เสียสละ โอบอ้อมอารี มีสติและสมาธิควรแก่งาน ด้วยกิจกรรมจิตอาสาสถาบัน ด้วยสติในการทำความสะดวกสบายปฏิบัติการพยาบาล เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพจิตและสมรรถภาพ จิตด้วยการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม (๒) การเรียนรู้จากกลุ่มย่อยกลุ่มละ ๕ คน ด้วยการศึกษา เนื้อหาของบทเพลงเกี่ยวกับพยาบาลที่ได้รับมอบหมายกลุ่มละ ๑ บทเพลง และให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาท สมมติหรือท่าทางประกอบเพลงนั้น พร้อมตอบคำถาม ๒ ข้อ คือ ความรู้สึกต่อบทเพลงนี้เป็นอย่างไร และได้ ข้อคิดอะไรบ้างจากบทเพลงนี้ เพลงดังกล่าวได้แก่ เพลงมาร์ชพยาบาล เพลงผู้หญิงสีขาว และเพลง

^{๒๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, หน้า ๒๓๕.

เทพธิดาพยาบาล ซึ่งเนื้อหาสื่อถึงคุณธรรมพรหมวิหาร ๔ และความดีของพยาบาลที่ควรได้รับการเชิดชู และเป็นแบบอย่าง เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพจิตและสมรรถภาพจิต ให้มีความปิติและเอิบอímใจ จากนั้นมีการมอบของรางวัลแก่กลุ่มผู้ชนะการโหวต เพื่อให้เรียนรู้สุขจากการได้วัตถุ โดยไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม และกลุ่มที่ไม่ชนะการโหวตก็ได้เรียนรู้สุขจากการได้ทำสิ่งสร้างสรรค์และไม่เอาทุกข์ทับถมตน และกิจกรรมย่อยสุดท้าย คือ (๓) ร่วมกันร้องเพลง“พยาบาลของพระราชฯ” พร้อมสื่อวีดิทัศน์ ประกอบและจุดเทียนจากตะเกียง ซึ่งเนื้อเพลงกล่าวถึงพระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระมหากษัตริย์ไทย รัชกาลที่ ๙ ที่ทรงอุทิศพระวรกายเพื่อประโยชน์สุขของปวงชนชาวไทยอย่างมากมาย และความภาคภูมิใจที่ท่านเคยตรัสไว้ “พยาบาลเป็นคนเลี้ยงเรามา” ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพจิตและสมรรถภาพจิต ให้ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส ผ่อนคลาย มีปิติ และความเอิบอímใจ รวมทั้งมีพลังในการเป็นพยาบาลที่ดีในอนาคตต่อไป เกิดความสุขจากจิตใจเป็นบุญกุศล ที่พร้อมจะพัฒนาสุขที่ประณีตขึ้น

กล่าวโดยสรุป วัตถุประสงค์หลักของกิจกรรมที่ ๔ เป็นการพัฒนาด้านจิตตาวานา ที่พัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพจิตด้วยคุณธรรมสูงส่งส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ละเอียดประณีต และไร้พรมแดนมากขึ้น

กิจกรรมที่ ๕ “ศิลปะาวนา อย่างรู้เท่าทัน” โดยการนิมนต์พระวิทยากร ป.ธ. ๙ จำนวน ๒ รูป ได้แก่ พระมหาจุลพล สารทสสี (พิมพ์รัตน์) และพระมหาขวัญชัย ปุตุตวิเสโส (บุตรวิเศษ) แสดงธรรมเทศนา เรื่องอานิสงค์ของการรักษาศีล ๕ และการรักษาศีล ๕ ในชีวิตประจำวัน และให้นักศึกษาฝึกวิเคราะห์กรณีศึกษาในสังคมที่ผ่านมาในประเด็นการประพฤติทางกายและวาจาไม่เหมาะสม หรือผิดศีลธรรมจากกิเลสตัณหา และให้นักชอบคุณเหตุการณ์ที่ไม่ดีในอดีตจากการผิดศีล ๕ สุดท้ายคือให้นักศึกษาให้คำมั่นสัญญากับตนเองในการตั้งมั่นในศีล ๕ จากนั้นเป็นต้นไป เพื่อให้นักศึกษาตั้งมั่นในศีล ๕ มากขึ้น ตระหนักในการควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้เหมาะสม ในอันที่จะไม่เบียดเบียนและก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น ทำแต่สิ่งที่ดีงาม เป็นบุญ มีความเคารพ รักษากฎเกณฑ์ กติกา ระเบียบของสังคม และจรรยาบรรณของวิชาชีพพยาบาล ไปสู่การพัฒนาปัญญาให้รู้เท่าทันกิเลสได้มากขึ้นและเร็วเท่าทันขึ้น

กล่าวโดยสรุป วัตถุประสงค์หลักของกิจกรรมที่ ๕ เป็นการพัฒนาด้านศิลปะาวนา เน้นความตั้งมั่นในการรักษาศีล ๕ ซึ่งเป็นพื้นฐานของปุณฺชน เพื่อเป็นบาทฐานที่สำคัญของการพัฒนาปัญญาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นต่อไป

กิจกรรมที่ ๖ “ปัญญาาวนา พาสุข” นำกิจกรรมนี้โดยพระวิปัสสนาจารย์พระมหานุกูล อภิปัญโญ,ดร. (ป.ธ. ๘) ดำเนินกิจกรรมตามลำดับของการพัฒนาปัญญา กล่าวคือ เริ่มด้วยการสวดมนต์แปล บทสวดทำวัตรเย็น ฉบับสวนโมกข์ บทกราบพระรัตนตรัย, ปุพพาคณมการ, พุทธานุสสติ, พุทธาภิกคิตติ, อัมมานุสสติ, อัมมาภิกคิตติ, สังฆานุสสติ และสังฆาภิกคิตติ ซึ่งถือเป็นสุมยปัญญา คือ

ปัญหาที่เกิดจากการรับฟังหรือศึกษาเล่าเรียนกับครูบาอาจารย์ และจินตมยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณาตามบทสวดมนต์แปลนั้น จากนั้นจึงฝึกปฏิบัติเดินจงกรม นั่งสมาธิ และกำหนดอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย ซึ่งเป็นขั้นตอนของภาวนามยปัญญา หรือปัญญาที่เกิดจากการฝึกหัดปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อพัฒนาปัญญาไปสู่การคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น เลือกเฟ้นเป็น โดยรับเอาเฉพาะความรู้ที่เกี่ยวข้องต้องใช้ในการดำเนินชีวิต

กล่าวโดยสรุป วัตถุประสงค์หลักของกิจกรรมที่ ๖ เป็นการพัฒนาด้านปัญญาภาวนาตามลำดับขั้นของการพัฒนาปัญญา โดยเน้นที่ภาวนามยปัญญา ให้มีปัญญาเข้าใจตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายด้วยท่าทีของการมองตามเหตุปัจจัยมากขึ้น ผลลัพธ์ก็คือเกิดความสุขในการดำเนินชีวิต

กิจกรรมที่ ๗ “ปัจฉิมนิเทศ” เป็นกิจกรรมสุดท้ายของโปรแกรมฯ เริ่มด้วยการทบทวนกิจกรรมการพัฒนาด้านปัญญาภาวนา เพื่อความคงอยู่ของการปฏิบัติสืบไป เพราะเป็นเรื่องที่เข้าใจได้ยากสำหรับปวงชนทั่วไป จากนั้นใช้ “เทคนิคอศวินโตะกลม” ในการทบทวนบทเรียนที่ผ่านมาทั้งหมด โดยแบ่งนักศึกษาเป็น ๓ กลุ่ม ๆ ละ ๕ คน ให้นักศึกษาแต่ละคนในกลุ่มบันทึกข้อมูลสาระสำคัญ/ประโยชน์ที่นักศึกษาได้รับลงในตารางบันทึก กิจกรรมทบทวนบทเรียนด้วยเทคนิคอศวินโตะกลมในแต่ละกิจกรรมของโปรแกรม โดยใช้ ๑ ตาราง ต่อ ๑ กลุ่ม ซึ่งนักศึกษาทุกคนจะหมุนเวียนกันเขียนข้อมูลในตารางเดียวกัน จากคนที่ ๑-๒-๓-๔-๕ คนละ ๑ ข้อมูล แล้ววนกลับไปยังคนที่ ๑-๒-๓-๔-๕ อีก ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ให้ได้ข้อมูลมากที่สุด จนหมดเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยและนักศึกษาผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันอภิปรายสรุป เพื่อสรุปผลที่ได้รับจากการเข้ารับการฝึกอบรมตลอดทั้งโปรแกรม ต่อจากนั้นผู้แทนนักศึกษาแต่ละกลุ่มแสดงทัศนะเกี่ยวกับการมีสุขภาวะทางปัญญา และการพัฒนาด้านหลักภาวนา ๔ เพื่อตระหนักรู้ในการมีสุขภาวะทางปัญญาโดยมีทัศนคติที่ดีต่อการพัฒนาด้านหลักภาวนา ๔ แล้วจึงเป็นขั้นตอนของการประเมินผลโปรแกรมด้วยการให้ตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ

กล่าวโดยสรุป วัตถุประสงค์หลักของกิจกรรมที่ ๗ เป็นการสรุปการเรียนรู้ ประโยชน์ และข้อคิดที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรม รวมทั้งการประเมินผลโปรแกรมทั้งกระบวนการและผลลัพธ์คือสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ อาการแห่งการ รู้ ตื่น เบิกบาน ซึ่งสามารถอธิบายความหมายในแต่ละองค์ประกอบ ได้ดังนี้ (๑) ด้าน “รู้” หมายถึง รู้จักคิด โดยมองเห็นและยอมรับความจริงของสิ่งทั้งหลายที่เปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง มองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล คิดแยกแยะพิจารณาแก้ปัญหาด้วยเหตุผลอย่างรอบด้าน มองแง่ดี และสามารถแสวงหาความรู้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง (๒) ด้าน “ตื่น” หมายถึง ตื่นจากการครอบงำของกิเลสด้วยสติตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่เพ้อฝัน มีความเชื่อในความพยายามของตน กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจ และไม่ทำอะไรตามการชักจูงของตัณหา และ (๓) ด้าน “เบิกบาน” หมายถึง เบิกบานสดชื่นแจ่มใส มีความสุขสงบเย็น มีอิสระไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งใด ๆ และเกื้อกูล

๒.๓.๓.๒ โครงสร้างของแผนกิจกรรมในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔

สามารถดูรายละเอียดได้ในภาคผนวก ซึ่งทั้ง ๗ กิจกรรม ประกอบด้วย ๙ องค์ประกอบ ดังนี้

- ๑) แผนการจัดกิจกรรมที่..... คือ แผนการเรียนรู้ที่จัดไว้ตามลำดับ ๑-๗
- ๒) ชื่อเรื่อง คือ การกำหนดแนวคิดสำคัญเฉพาะแผนกิจกรรม
- ๓) ระยะเวลา คือ การกำหนดช่วงเวลาในการดำเนินกิจกรรม
- ๔) วัตถุประสงค์ คือ การกำหนดแนวทางการเรียนรู้
- ๕) สาระสำคัญ คือ ความคิดรวบยอดในแต่ละแผนกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องเรียนรู้
- ๖) วิธีการดำเนินกิจกรรม คือ ลำดับขั้นตอนของกิจกรรม
- ๗) สื่อ/อุปกรณ์ คือ วัสดุ เครื่องมือ อุปกรณ์ และสื่อต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบการเรียนรู้
- ๘) ตัวชี้วัด คือ สิ่งที่ได้จากผลการดำเนินกิจกรรม เพื่อแสดงผลสำเร็จของการวัดตามวัตถุประสงค์
- ๙) การวัดและการประเมินผล คือ กระบวนการอย่างเป็นระบบในการพิจารณาความสำเร็จของแผนกิจกรรม

กล่าวโดยสรุป ผู้วิจัยทำการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักการพื้นฐานในการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรม และการวิเคราะห์ตามเนื้อหาหลักภาวนา ๔ สร้างเป็นโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ประกอบด้วยชุดกิจกรรม ๗ กิจกรรม แต่ละกิจกรรมประกอบด้วย ๙ องค์ประกอบ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาให้กับนักศึกษาพยาบาล ดังตารางสรุป ดังนี้

ตารางที่ ๒.๑ สรุปโครงสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล

ครั้งที่ เวลา	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
ก่อนวัน ปฐมนิเทศ	- ประเมินสุขภาวะทางปัญญาของ นักศึกษาพยาบาล โดยใช้แบบ ประเมินสุขภาวะทางปัญญา	แจกแบบทดสอบสุขภาวะทางปัญญา (Pre-test)
ครั้งที่ ๑ (๑.๓๐ ชม.)	เตรียมความพร้อมนักศึกษา : - สร้างสัมพันธภาพ - เปิดใจและปรับเปลี่ยนมุมมองที่ แตกต่างไปจากเดิม - เข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้า ร่วมกิจกรรมอย่างชัดเจน - เข้าใจบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย	กิจกรรมที่ ๑ ปฐมนิเทศ (ผู้วิจัย) - สร้างสัมพันธภาพ ด้วยกิจกรรม “เกมฝนตก และ “เกมปลาโลมา” - การเปลี่ยนแปลงความคิด การทำสิ่งที่แตกต่าง จากเดิม ด้วยกิจกรรม “The Cut” - ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ เวลา	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
ครั้งที่ ๑ (ต่อ)	และของนักศึกษา	หลักการ ข้อตกลง กำหนดการ และสถานที่จัดกิจกรรม - ชี้แจงบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและนักศึกษาในการดำเนินกิจกรรมและ การประเมินผล
ครั้งที่ ๒ (๓๙ ชม.; ๓ วัน)	- มีศรัทธาในการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนามากขึ้น - มีความรู้เข้าใจในหลักธรรมพื้นฐานทางพระพุทธศาสนามากขึ้น - สามารถปฏิบัติธรรมพื้นฐานกำหนดอิริยาบถ เดินจงกรม และนั่งสมาธิได้	กิจกรรมที่ ๒ “จิตตภาวนา หนุนนำศรัทธา” - นักศึกษามีส่วนในทุกขั้นตอน ตามกำหนดการหลักสูตร “จิตตภาวนา” สอนโดย พระมหาปริยงค์ เมธิโน, ดร. ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ
ครั้งที่ ๓ (๑.๓๐ ชม.)	- มีสติในการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้น - มีสุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรง เกื้อหนุนชีวิตให้ดีงาม - มีการบริโภคอาหารด้วยปัญญา	กิจกรรมที่ ๓ “กายภาวนา ด้วยสติ” (ผู้วิจัย) - ฝึกสติในการบริหารร่างกายด้วยท่ากายบริหารราชนาวิ - ฝึกมีสติในชีวิตประจำวัน - ฝึกการรับประทานอาหารอย่างมีสติ
ครั้งที่ ๔ (๑.๓๐ ชม.)	- พัฒนาคุณภาพจิตและสมรรถภาพจิตด้วยการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม - พัฒนาสุขภาพจิตให้ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส ผ่อนคลาย มีปิติและความเอิบอิ่มใจ	กิจกรรมที่ ๔ “จิตตภาวนา สร้างกุศล” (ผู้วิจัย) - จิตอาสาสถาบันด้วยสติ ด้วย “การทำความสะอาดหุ่นปฏิบัติกรพยาบาล” - เพลิดเพลิน ด้วยบทเพลงเกี่ยวกับพยาบาล
ครั้งที่ ๕ (๑.๓๐ ชม.)	- ตั้งมั่นในศีล ๕ มากขึ้น - ตระหนักในการควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้เหมาะสม - พัฒนาให้รู้เท่าทันกิเลสมากขึ้น	กิจกรรมที่ ๕ “ศีลภาวนา อย่างรู้เท่าทัน” (พระวิทยากร ๒ รูป) - ฟังธรรมเทศนา เรื่อง อานิสงค์ของการรักษาศีล ๕ และการรักษาศีล ๕ ในชีวิตประจำวัน - ฝึกวิเคราะห์และสะท้อนคิดกรณีศึกษาในสังคม ประเด็นผิดศีลธรรม - ให้คำมั่นสัญญาในการตั้งมั่นในศีล ๕

ครั้งที่ เวลา	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
ครั้งที่ ๖ (๑.๓๐ ชม.)	- พัฒนาปัญญาให้คิดเป็น แก่ปัญญา - เป็น และแสวงหาความรู้เป็น - เจริญสติในอิริยาบถหลักและอิริยาบถย่อย - มีสมาธิและสติมากขึ้น - นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	กิจกรรมที่ ๖ “ปัญญาภาวนา พาสุข” (พระวิปัสสนาจารย์ ๑ รูป) - สวดมนต์แปล - ฝึกปฏิบัติกำหนดการยืน เดินจงกรม และนั่งสมาธิ - ฝึกปฏิบัติในอิริยาบถย่อย - แผ่เมตตาแปล - ถาม-ตอบข้อสงสัยในการปฏิบัติ
ครั้งที่ ๗ (๑.๓๐ ชม.)	- พัฒนาปัญญาให้ดับทุกข์เป็น - สรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรม - ตระหนักรู้ในการมีสุขภาวะทางปัญญาโดยมีทัศนคติที่ดีต่อการพัฒนาตนตาม หลักภavana ๔	กิจกรรมที่ ๗ “ปัจฉิมนิเทศ” (ผู้วิจัย) - สวดมนต์ บูชาพระรัตนตรัย ด้วยสือเพลง “นะโมตัสสะ ะคะวะโต” - ทบทวนการฝึกปฏิบัติเดินจงกรม นั่งสมาธิ - แผ่เมตตา - สะท้อนคิดและทบทวนบทเรียนด้วย “เทคนิค อัครวินโตะกลม” - สรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกัน - นักศึกษาแสดงทัศนะเกี่ยวกับการมีสุขภาวะทางปัญญา และการพัฒนาตนตามหลักภavana ๔ - นักศึกษาเขียนความความคิดเห็นและแสดงความรู้สึกต่อการเข้าร่วมโปรแกรมฯ
หลังปัจฉิมนิเทศ ๔ สัปดาห์		แจกแบบทดสอบสุขภาวะทางปัญญาฯ (Post-test) ระยะติดตามผล ๔ สัปดาห์

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย “การใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล” ประกอบด้วยงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักภavana ๔ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกอบรม กล่าวสาระสำคัญในลำดับต่อไป ดังต่อไปนี้

๒.๔.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางปัญญา

งานวิจัยจำนวนหนึ่งซึ่งทำการศึกษาสุขภาพในมิติที่ ๔ ตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก และได้มีการแปลคำจากภาษาอังกฤษ คือ spiritual เป็น จิตวิญญาณ ก่อนที่ พรบ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐ จะประกาศใช้คำว่า “ปัญญา” แทน สุขภาพในมิติที่ ๔ ทำให้งานวิจัยที่ศึกษามิติที่ ๔ โดยใช้คำว่า จิตวิญญาณ มีออกมาจำนวนหนึ่งแล้ว แต่ความหมายของ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และสุขภาวะทางปัญญาก็มีความสอดคล้อง จากการที่ได้ศึกษารวบรวมข้อมูลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาวะทางปัญญา จำนวน ๑๒ เรื่อง ดังนี้

พินณา แสงสาคร^{๒๕๘} วิจัยเรื่อง “สุขภาวะทางปัญญาของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่” จำนวน ๔๐๐ คน พบว่า เยาวชนมีสุขภาวะทางปัญญาอยู่ในระดับค่อนข้างสูง เยาวชนที่มีความแตกต่างกันทางเพศและศาสนามีสุขภาวะทางปัญญาไม่แตกต่างกัน เยาวชนที่มีผลการเรียนสูง มีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาสูงกว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนปานกลางและต่ำ เยาวชนที่กำลังเรียนอยู่ในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพมีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาสูงกว่าเยาวชนที่กำลังเรียนอยู่ในกลุ่มสาขาวิชาอื่น และเยาวชนที่มีสถานภาพครอบครัวแตกต่างกันจะมีสุขภาวะทางปัญญาแตกต่างกัน

ศิริพงศ์ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา^{๒๕๙} วิจัยเรื่อง “เครือข่ายทางสังคมกับการสร้างสุขภาวะทางปัญญา: ศึกษากรณีการรับรู้และการรับมือกับวิกฤตการณ์ไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๐๙ ของชุมชนสวนหลวง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร” พบว่า การรับรู้และการรับมือกับวิกฤตการณ์ไข้หวัดฯ ของชุมชนสวนหลวงนั้น เกิดขึ้นในระดับปัจเจกบุคคลมากกว่าการได้รับอิทธิพลจากเครือข่ายทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญาด้านการมีส่วนร่วมในพฤติกรรมการป้องกันไข้หวัดฯ ค่อนข้างได้รับอิทธิพลจากการรับรู้ส่วนบุคคลมากกว่าเครือข่ายทางสังคมเช่นกัน โดยมีความต้องการทางกายภาพ (สุขภาวะร่างกาย) เป็นตัวขับเคลื่อนที่สำคัญ สุขภาวะทางปัญญาด้านการเจริญสติ ในด้านการรู้เท่าทันตามสภาพความเป็นจริงจากสื่อโทรทัศน์และสื่อบุคคล และด้านการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผลโดยยึดหลักทางสายกลาง มีสติ คือไม่ปฏิบัติจนเกินควรในการป้องกันโรค ส่วนสุขภาวะทางปัญญาด้านการรู้จักคิดพิจารณาด้วยตนเองมีน้อย และสุขภาวะทางปัญญาด้านการมีสำนึกรับผิดชอบต่อสังคมมีไม่ชัดเจน

^{๒๕๘} พินณา แสงสาคร, “สุขภาวะทางปัญญาของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่”, รายงานวิจัย, (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาควิชาฯ เชียงใหม่, ๒๕๕๖), หน้า ๒๖-๒๗.

^{๒๕๙} ศิริพงศ์ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา, “เครือข่ายทางสังคมกับการสร้างสุขภาวะทางปัญญา: ศึกษากรณีการรับรู้และการรับมือกับวิกฤตการณ์ไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๐๙ ของชุมชนสวนหลวง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์สังคมวิทยามหาบัณฑิต, (คณะรัฐศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๓๗-๒๓๙.

พัฒนา แสงสาคร^{๒๖๐} วิจัยเรื่อง “การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทย” ในช่วง พ.ศ. ๒๕๔๓-๒๕๕๓ จำนวน ๓๕ เรื่อง สรุปแนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญานั้น พบว่า แบ่งแนวทางออกเป็น ๒ ระดับ คือ ระดับบุคคล และระดับสังคม ซึ่งระดับบุคคลสำหรับเยาวชนนั้น พัฒนาด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบไตรสิกขา ปลุกฝังจริยธรรมควรสอนสิ่งต่าง ๆ ผ่านกิจกรรมที่เห็นเป็นรูปธรรม ส่วนระดับสังคม ในโรงเรียน โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างคนกับคน และคนกับสิ่งแวดล้อม และจัดการเรียนรู้ผ่านการศึกษาค้นคว้าตามแนวพุทธ อันจะก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งด้านคุณธรรม จริยธรรม เกิดความตระหนักและความเข้าใจถึงคุณค่าของความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสรรพสิ่ง

มนัสชนันต์ คุณาพรสุจริต, กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ และ อรัญญา ตัญญ์ศิริ^{๒๖๑} ศึกษาอิทธิพลของการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ การนับถือศาสนา และ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ที่มีต่อความสุขในบริบทพุทธธรรม ในนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรี จำนวน ๕๓๓ คน พบว่าการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบและการนับถือศาสนา มีอิทธิพลต่อความสุขในบริบทพุทธธรรม โดยมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นตัวแปรส่งผ่าน และสุขภาวะทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลทางบวกต่อความสุขในบริบทพุทธธรรมในระดับสูง จึงสรุปว่า การรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ การนับถือศาสนา และสุขภาวะทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลต่อความสุขในบริบทพุทธ

ยอดชาย แสนทิพย์^{๒๖๒} วิจัยเรื่อง “ความเข้มแข็งทางใจกับสุขภาวะของวัยรุ่นหญิงที่มีการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่” เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคลและสังเกต จำนวนทั้งสิ้น ๘ ราย พบว่า สุขภาพด้านจิตวิญญาณของวัยรุ่นหญิง ในช่วงเวลาที่เกิดการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์นั้น เป็นเรื่องของเวรกรรม คือให้เหตุผลว่าเป็นเรื่องธรรมะและศาสนา บอกตัวเองว่าความผิดพลาดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพราะบาปกรรมที่ได้ทำมาในอดีตชาติ ในปัจจุบันจึงต้องมาชดใช้ และความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นหญิง ในช่วงเวลาที่เกิดการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์พบว่าประกอบด้วย การทำความเข้าใจ การสร้างคุณค่าในตนเอง การปรับตัว และการจัดการ

^{๒๖๐} พัฒนา แสงสาคร, “การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทย”, สารนิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๔-๑๐๕.

^{๒๖๑} มนัสชนันต์ คุณาพรสุจริต, กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ และ อรัญญา ตัญญ์ศิริ, “เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ การนับถือศาสนา สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และความสุขในบริบทพุทธธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัย”, วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๓): ๔๘.

^{๒๖๒} ยอดชาย แสนทิพย์, “ความเข้มแข็งทางใจกับสุขภาวะ ของวัยรุ่นหญิงที่มีการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ในอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๘), หน้า ๓๙, ๔๓-๔๔.

ชนิดา มัททวงกูร^{๒๖๓} (Chanida Mattavangkul) วิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความผาสุกทางจิตวิญญาณ กับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาสตรีแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร” พบว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น และการปฏิบัติตามหลักศาสนาเป็นปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนได้ จึงเสนอแนะว่าควรส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น โดยเฉพาะการปฏิบัติตามหลักศาสนา

สมจิตต์ อีรทรัพย์กุล^{๒๖๔} วิจัยเรื่อง “ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของหญิงวัยรุ่นที่ทำแท้งผิดกฎหมาย” จำนวน ๑๒๐ คน ที่เข้ารับการรักษานในโรงพยาบาลของรัฐ ในจังหวัดสมุทรปราการ ๖ แห่ง พบว่า กลุ่มตัวอย่างหญิงวัยรุ่นที่ทำแท้งผิดกฎหมายมีความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณในด้านความศรัทธายึดมั่นทางศาสนาและความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวม แต่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวม ความผาสุกทางจิตวิญญาณในด้านความศรัทธายึดมั่นทางศาสนา และความผาสุกทางจิตวิญญาณในด้านสิ่งที่เป็นอย่างอยู่

เสาวนีย์ ฤดี^{๒๖๕} วิจัยเรื่อง “สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ: กรณีศึกษาผู้ป่วยคลินิกโรคเบาหวาน” พบความสัมพันธ์กันระหว่างสุขภาวะด้านปัญญาและด้านสังคม ด้านปัญญาและด้านจิตใจ และด้านปัญญาและโดยรวมทุกด้าน มีความสัมพันธ์เชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

พินนภา แสงสาร^{๒๖๖} ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับสุขภาวะองค์กรรวมของเยาวชนครอบครัวแตกแยกที่เข้าสู่กระบวนการของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนเขต ๗ จำนวน ๒๕๗ คน ในวิจัยเรื่อง “กลยุทธ์เชิงพุทธ ในการเสริมสร้างจิตลักษณะของเยาวชนครอบครัวแตกแยกสู่สุขภาวะองค์กรรวม” พบว่า เยาวชนครอบครัวแตกแยกที่มีการกำกับตนเอง การมองโลกในแง่ดี การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม พื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนา มีสุขภาวะองค์กรรวมสูงกว่าเยาวชนที่มี

^{๒๖๓} Chanida Mattavangkul, “Relationship Between Personal Factor, Spiritual Well-Being, and Sexual Risk Behaviors of Vocational Students in Bangkok”, (The degree of master of science, (Public Health), Faculty of graduate studies, Mahidol University, 2004), p. abstract.

^{๒๖๔} สมจิตต์ อีรทรัพย์กุล, “ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของหญิงวัยรุ่นที่ทำแท้งผิดกฎหมาย”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๙). หน้า ๔๖-๔๗.

^{๒๖๕} เสาวนีย์ ฤดี, “สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ: กรณีศึกษาผู้ป่วยคลินิกโรคเบาหวาน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (สาขาชีวิตและความตาย บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ข.

^{๒๖๖} พินนภา แสงสาร, “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์กรรวมของเยาวชนครอบครัวแตกแยก”, *วารสารพัฒนบริหารศาสตร์*, ปีที่ ๕๕ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๘): ๕๒.

ปัจจัยเหล่านี้ต่ำ และปัจจัยเหล่านี้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะองค์รวม โดยตัวทำนายที่สำคัญ คือ การกำกับตนเอง รองลงมาคือ พื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนา

เอื้อมอร ชลวร^{๒๖๗} วิจัยเรื่อง “การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท” มุ่งสังเคราะห์ แนวทางการพัฒนาปัญญาตามหลักไตรสิกขาเข้ากับแนวทางการพัฒนาปัญญาตามหลักคุณธรรม ๔ พบว่า การพัฒนาปัญญาทั้งสองแนวทาง มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงเป็นเนื้อเดียวกัน เพราะแนวทาง พัฒนาปัญญาตามหลักไตรสิกขาจะต้องมีศีลเป็นพื้นฐาน เพื่อให้มีสมาธิที่ตั้งมั่นและมีประสิทธิภาพ ทั้งผู้ปฏิบัติและผู้ทรงปัญญาที่เรียกว่า กัลยาณมิตรด้วย เมื่อศีลและสมาธิถึงพร้อมการฟังความรู้จาก ผู้ทรงปัญญาจะเพิ่มประสิทธิภาพ ต่อจากนั้นจึงจะเป็นบาทฐานของแนวการพัฒนาปัญญาขั้นตอน สุดท้าย ซึ่งหากพิจารณาตามหลักไตรสิกขาคือการพัฒนาปัญญาโดยตรง แต่หากพิจารณาตามหลัก คุณธรรม ๔ คือแนวทางการพิจารณาไตรตรองอย่างแยกคาง (โยนิโสมนสิการ) ทั้ง ๑๐ แนวทาง โดย ที่หนึ่งในนั้นได้แสดงบทบาทเด่นออกมาในข้อสุดท้ายของหลักคุณธรรม คือ แนวทางการปฏิบัติธรรม สมควรแก่ธรรมที่เรียกว่า อัมมานอัมมปฏิบัติ การปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าว จะทำให้บรรลุ เป้าหมายระดับใดระดับหนึ่ง ได้แก่ เป้าหมายเพื่อประโยชน์ในปัจจุบันหรือทิวทัศน์มิกัดละ, เป้าหมาย เพื่อประโยชน์สุขในอนาคตหรือสัมปรายภพ และเป้าหมายเพื่อการบรรลุธรรมหรือปรมาตมะ

ภูเบศร์ สมุทรจักร และ มนสิการ กาญจนะจิตร^{๒๖๘} รายงานวิจัยเรื่อง “พฤติกรรม บริโภคนิยมในวัยรุ่นไทย และปัจจัยที่เป็นเหตุ” โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ๑,๒๐๐ คน ซึ่งเป็น จังหวัดตัวแทนของแต่ละภูมิภาค พบว่า การบริโภคนิยมของวัยรุ่นอยู่ในระดับปานกลาง แต่ระดับ ความเป็นวัตถุนิยมมีคะแนนค่อนข้างสูงกว่าการบริโภคนิยมลักษณะอื่นๆ ซึ่งสมควรจะต้องเฝ้าระวัง และปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมบริโภคนิยม ได้แก่ เพศ ปัจจัยภูมิศาสตร์ ระดับผลการเรียน ประเภทสถาบัน การศึกษา รายได้ของผู้ปกครอง ความถี่ในการไปห้างสรรพสินค้า และสื่อสังคม

ขวัญชนก เรณี^{๒๖๙} วิจัยเรื่อง “ดัชนีความสุขของวัยรุ่นจังหวัดนครสวรรค์ในกลุ่มที่เข้ารับการฝึกสมาธิหลักสูตรศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนาของเสถียรธรรมสถาน” ผลการวิจัย พบว่า การฝึกสมาธิก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีคะแนนดัชนีความสุข แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ โดยวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างมีระดับความสุขสูงขึ้นเมื่อนำการฝึก

^{๒๖๗} เอื้อมอร ชลวร, “การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า บทคัดย่อ ก – ข.

^{๒๖๘} ภูเบศร์ สมุทรจักร และ มนสิการ กาญจนะจิตร, “พฤติกรรมบริโภคนิยมในวัยรุ่นไทย และปัจจัยที่เป็นเหตุ”, **วารสารธรรมศาสตร์**, ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๗): ๔๖.

^{๒๖๙} ขวัญชนก เรณี, “ดัชนีความสุขของวัยรุ่นจังหวัดนครสวรรค์ในกลุ่มที่เข้ารับการฝึกสมาธิหลักสูตรศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนาของเสถียรธรรมสถาน”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต, ๒๕๕๒), หน้า บทคัดย่อ.

สมาธิไปปฏิบัติต่อเนื่อง วัยรุ่นส่วนใหญ่ นำการฝึกสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้เหตุผลว่าการฝึกสมาธิทำให้ใจเย็นและมีความสุขสงบมากขึ้น, ช่วยทำให้มีสติเวลาโกรธ, ช่วยให้มีมารอบคอบในการตัดสินใจหรือแก้ไขปัญหาดีขึ้น และทำให้สมาธิในการเรียนดีขึ้น

๒.๔.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักภavana ๔

จากการที่ได้ศึกษารวบรวมข้อมูลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ หลักภavana ๔ จำนวน ๑๐ เรื่อง ดังนี้ ดังนี้

พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อาภากร)^{๒๗๐} วิจัยเรื่อง “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา” ได้สร้างแบบวัดความสุข ๔ ด้าน ตามหลักพระพุทธศาสนา และผลการวิจัยยังพบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์กับหลักแห่งการพัฒนาชีวิตหรือหลักภavana ๔ คือ ความสุขทางกาย ความสุขทางสังคมหรือศีล ความสุขทางจิตใจ และความสุขทางปัญญา ซึ่งองค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุขทางปัญญา ประกอบด้วย (๑) คุณค่าในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ การแสวงหาความรู้และการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ, การเร่งชวนช่วยทำความดี, การใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท (๒) การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม ได้แก่ การเสียสละผลประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวม, การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม, การช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ (๓) การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต ได้แก่ การรู้เท่าทันและเห็นโทษในการเสพความสุขเกินพอดี, การยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง และการรักษาใจให้สงบและปล่อยวาง (๔) การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง ได้แก่ การไม่ยึดติดกับวัตถุ ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ และการพอประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔ เป็นต้น (๕) การมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การประพฤติดนในกรอบศีล ๕ และการฝึกอบรมสมาธิ เป็นต้น (๖) ความสุขสงบในทางธรรม ได้แก่ การศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้า, การไม่ยึดถือยึดติดกับสิ่งที่ชอบหรือสิ่งที่ชัง และการมีจิตใจอิสระ สงบเย็น ไม่พึ่งพาวัตถุภายนอก เป็นต้น

พระฐิตะวงษ์ อนุตตโร^{๒๗๑} วิจัยเรื่อง “ผลของการใช้หลักธรรมภavana ๔ ที่มีต่อการสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ เขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดชัยภูมิ” จำนวน ๑๐๐ คน พบว่า นักเรียนมีระดับการปฏิบัติตามหลักธรรมภavana ๔ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง แต่หลังเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมาก เช่นเดียวกันกับ

^{๒๗๐} พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อาภากร) และคณะ, “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”, รายงานวิจัย, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๒๑๓-๒๑๔, ๒๕๓-๒๕๔.

^{๒๗๑} พระฐิตะวงษ์ อนุตตโร, “ผลของการใช้หลักธรรมภavana ๔ ที่มีต่อการสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ เขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดชัยภูมิ”, วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗): ๑.

ความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการสร้างภูมิคุ้มกันการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับปานกลาง และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมากขึ้นกัน และจากการเปรียบเทียบทั้ง ๒ กลุ่ม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕

พระปลัดนพดล หนูธูมนโน (พลายแก้ว)^{๒๗๒} วิจัยเรื่อง “การพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔: กรณีสึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์ วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร” กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ปกครองนักเรียนศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ จำนวน ๑๓๐ คน พบว่า ผู้ปกครองมีความคิดเห็น ต่อการพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยที่ด้านศีลภาวนามีความคิดเห็น อยู่ในระดับมากที่สุด ที่เหลืออยู่ในระดับมาก และพบว่าผู้ปกครองที่มีเพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ และรายได้ที่แตกต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาพุทธศาสนิกชนตามหลักภาวนา ๔ โดย ภาพรวมแตกต่างกัน

อรุณวรรณ บุญเทียบทิฆัมพร^{๒๗๓} วิจัยเรื่อง “การพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนด้วย พุทธภาวนา: กรณีสึกษาค่ายคุณธรรมวัดอุโมงค์” ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ด้วยวิธีการฝึกอบรมค่าย คุณธรรมวัดอุโมงค์จะเน้นการอบรมหลักพุทธภาวนา ๔ และระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน มีความเหมาะสม กับการฝึกอบรม ทำให้เยาวชนมีพัฒนาทักษะชีวิต ด้านกาย ศีล จิต และปัญญา อยู่ในระดับมาก

พระสมศักดิ์ สนตวาใจ (สนธิกุล)^{๒๗๔} วิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธตาม แนวของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)” พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาทแบ่งออกได้เป็น ๔ ด้าน ดังนี้ (๑) การพัฒนาทางความประพฤติ คือ ทางกาย และวาจา ให้มีศีล (๒) การพัฒนาด้านอินทรีย์ ๖ คือ ให้รู้จักสำรวมอินทรีย์ของตนอย่างมีสติกำกับ (๓) การพัฒนาจิตใจ ให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ (๔) การพัฒนา ด้านปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการปฏิบัติตนต่อสรรพสิ่งทั้งปวง

^{๒๗๒} พระปลัดนพดล หนูธูมนโน (พลายแก้ว), “การพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔: กรณีสึกษา ศูนย์อบรม เด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (การพัฒนาสังคม บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๓-๑๐๔.

^{๒๗๓} อรุณวรรณ บุญเทียบทิฆัมพร, “การพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนด้วยพุทธภาวนา: กรณีสึกษา ค่ายคุณธรรมวัดอุโมงค์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ ก-ข.

^{๒๗๔} พระสมศักดิ์ สนตวาใจ (สนธิกุล), “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธตามแนวของพระพรหม คุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๙.

พระพุทธินันท์ บุญเรือง^{๒๗๕} วิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แบบยั่งยืนตามหลักพระพุทธศาสนา” พบว่า มีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามากมายที่สามารถนำมาปรับใช้กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในปัจจุบันได้ เช่น หลักทฤษฎีธัมมิกัตสังวัตตินิกธรรม สัมปรายิกัตถสังวัตตินิกธรรม อิทธิบาท มรรค สังโยชน์ หรือ รวมเรียกว่า ไตรสิกขา การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นั้นเป็นการพัฒนาคน หลักธรรมเหล่านี้สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้เหมาะสมและเกิดประสิทธิผล ซึ่งมีเป้าหมายในการพัฒนาหลัก ๆ อยู่เพียง ๔ อย่างคือ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา

พระศักดิ์ดา วิสุทธิญาณโณ (มรดา)^{๒๗๖} วิจัยเรื่อง “การพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา” เป็นการวิจัยเชิงเอกสารและสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้บริหารกิจการคณะสงฆ์และพระนักเผยแผ่ กลุ่มผู้บริหารราชการระดับสูงและผู้บริหารกลุ่มการเมือง กลุ่มผู้มีชื่อเสียงและผู้ได้รับการยอมรับทางสังคม กลุ่มนักปราชญ์/นักวิชาการ กลุ่มผู้บริหารธุรกิจเอกชน และกลุ่มผู้บริหารองค์กรการกุศล ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา เน้นฝึกพัฒนามนุษย์ในทุก ๆ มิติ เช่น การดำเนินชีวิตให้เจริญด้วยหลักภาวนา ๔ ในการพัฒนากาย ศีล จิต และปัญญาของตน เพื่อผลลัพธ์การพัฒนาที่ยั่งยืนและสมดุล เพราะพระพุทธศาสนามีปรัชญาที่ว่า มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐที่พัฒนาให้ดีขึ้นได้ สามารถที่จะเรียนรู้จนมีปัญญา เข้าถึงสัจจะธรรมได้ในระดับโลกียะภูมิสำหรับปุถุชนทั่วไป

พรทิพย์ โภไคยอุดม^{๒๗๗} รายงานวิจัย เรื่อง “การประเมินความพึงพอใจต่อผลการเรียนรู้ด้านมีคุณธรรมในวิชาพุทธบัณฑิตจุฬาฯ สง่างามของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” พบว่า กระบวนการจัดการเรียนการสอนให้ได้ผลการเรียนรู้ด้านมีคุณธรรมนั้น จะต้องพัฒนาผู้เรียนตาม “หลักภาวนา ๔” เพราะเป็นลักษณะของการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์แบบทั้ง กาย จิต ปัญญา สังคม และผลการวิจัยจากข้อมูลเชิงคุณภาพยังพบว่า นิสิตสนใจและให้ความสำคัญกับเจริญสมาธิ เจริญภาวนาเป็นอย่างมาก โดยเห็นว่าเป็นประโยชน์ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต และต้องการให้สถาบันจัดค่ายปฏิบัติธรรมเพื่อให้ นิสิตที่สนใจพัฒนาตนให้เข้มข้นขึ้น และความต่อเนื่องโดยอาจจัดให้มีค่ายปฏิบัติธรรมระยะสั้น ๓ วัน ๒ คืน

^{๒๗๕} พระพุทธินันท์ บุญเรือง, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แบบยั่งยืนตามหลักพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๖๘.

^{๒๗๖} พระศักดิ์ดา วิสุทธิญาณโณ (มรดา), “การพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (รัฐประศาสนศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๔-๕.

^{๒๗๗} พรทิพย์ โภไคยอุดม, “การประเมินความพึงพอใจต่อผลการเรียนรู้ด้านมีคุณธรรมในวิชาพุทธบัณฑิตจุฬาฯ สง่างามของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย”, **วารสารวิชาการคุณธรรมความดี**: ๘๐, ๙๐-๙๑.

ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์, พระครุชิต คุณวโร และ อรุณี วชิราพรทิพย์^{๒๗๘} วิจัยเรื่อง “การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ” สำหรับเป็นเครื่องมือวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธสำหรับคนไทย จากแนวคิดภาวนา ๔ ได้แก่ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา และแบ่งเป็น ๑๒ ด้าน ตามแนวคิดสุขภาวะองค์รวมของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) เพื่อใช้ในการสำรวจภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญา ได้ข้อคำถาม ๑๐๐ ข้อ มีความตรงตามโครงสร้างดีและมีความเชื่อมั่น .๙๓ ได้นำไปทดลองใช้พบว่า คะแนนที่วัดได้ทั้ง ๔ หมวด มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และหมวดปัญญามีความสัมพันธ์กับหมวดศีลและจิตตภาวนามากกว่าหมวดกายภาวนา

๒.๔.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรม

จากการที่ได้ศึกษารวบรวมข้อมูลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรม จำนวน ๑๙ เรื่อง ดังนี้

พิณภา หมวกยอด^{๒๗๙} วิจัยเรื่อง “การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา” โดยสร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาที่มีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้ พร้อมทั้งวิเคราะห์องค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาในระดับโลกิยะเป็น ๓ ประการ คือ อาการแห่งการ “รู้ ตื่น เบิกบาน” และพัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของนักศึกษา จากกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ผลคือ นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการมีศักยภาพในการสร้างสุขภาวะทางปัญญาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย

อุบล เลี้ยววาริณ^{๒๘๐} วิจัยเรื่อง “ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา” กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน ๖๒ คน ได้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธ ด้วยหลักบุญสิกขา (ทาน ศีล ภาวนา) ประกอบด้วยการรักษาศีล การฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนา ใน ๓ อริยาบถ คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการยืนสมาธิ นอกจากนี้มีการให้ความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาด้านทาน ศีล ภาวนา โดยการฟังธรรมบรรยายจากพระสงฆ์ที่นิมนต์มาเป็นวิทยากร เป็นระยะเวลา ๓ วัน ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดมหาธาตุ ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวพุทธที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยนี้ สามารถพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจของนักศึกษาได้ โดยนักศึกษา

^{๒๗๘} ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์, พระครุชิต คุณวโร และ อรุณี วชิราพรทิพย์, “การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, วารสารวิชาการสาธารณสุข, ปีที่ ๑๗ ฉบับเพิ่มเติมที่ ๖ (กันยายน-ตุลาคม ๒๕๕๑): ๑๖๕๓-๑๖๕๙.

^{๒๗๙} พิณภา หมวกยอด, “การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา” วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต, หน้า บทคัดย่อ.

^{๒๘๐} อุบล เลี้ยววาริณ. “ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา”, รายงานวิจัย, (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๕), หน้า ๒๕, ๔๘.

มีจิตใจผ่องใสและสงบสุขขึ้น มีความเครียดและความวิตกกังวลลดลง สามารถปฏิบัติตนในการรักษา ศิล การเจริญสมาธิภาวนาได้ มีความรู้ความเข้าใจและทักษะที่ดีต่อหลักธรรมในพุทธศาสนา และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ในระดับมาก

ชัชวีย์ สงวนภักร์^{๒๘๑} วิจัยเรื่อง “ผลของการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ ๒ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน” พบว่า นิสิตกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา มีความสุขในการเรียนมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ และนิสิตกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขฯ หลังการทดลองมีความสุขในการเรียนมากกว่านิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ ๒ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

นิตยา สุขชัยสงค์^{๒๘๒} วิจัยเรื่อง “การประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร” กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล จำนวน ๑๑๘ คน ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เป็นระยะเวลา ๖ สัปดาห์ ประกอบด้วย การให้ข้อมูลความรู้ การเสนอตัวแบบที่มีรูปร่างสุขภาพดี การอภิปรายกลุ่ม การกระตุ้นโดยการสร้างกลุ่มเพื่อน การกำหนดเป้าหมาย การให้คำสัญญา การสาธิตการออกกำลังกาย และการให้รางวัล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

วจินี จงจิตร, สิริรัตน์ เชษฐสมน และ สุภาภรณ์ สงค์ประชา^{๒๘๓} วิจัยเรื่อง “ประสิทธิภาพของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ ๕-๖ ที่มีภาวะอ้วน” โดยใช้กรอบเนื้อหาตามแนวคิดสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) และหลักการภาวนา ๔ เป็นกรอบในการประเมิน ดำเนินการวิจัยโดยใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาวะ

^{๒๘๑} ชัชวีย์ สงวนภักร์, “ผลของการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ ๒ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน”, วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, ปีที่ ๔๐ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๗): ๓๔-๓๕.

^{๒๘๒} นิตยา สุขชัยสงค์, “การประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร”, วารสารพยาบาลสาธารณสุข, ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน ๒๕๕๔): ๑.

^{๒๘๓} วจินี จงจิตร, สิริรัตน์ เชษฐสมน และ สุภาภรณ์ สงค์ประชา, “ประสิทธิภาพของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ ๕-๖ ที่มีภาวะอ้วน”, วารสารวิชาการฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ มหาวิทยาลัยศิลปากร, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๙): ๗๑๗-๗๑๘.

องค์รวมแนวพุทธ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมโดยใช้กระบวนการกลุ่ม และกิจกรรมออกกำลังกายแบบ วงจร แบบแผนการทดลองแบบศึกษากลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังทดลอง (The One-group Pretest-Posttest Design) จำนวน ๓๐ คน ผลการวิจัยพบว่า พัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ในด้านความรู้เรื่องโภชนาการและการแก้ไขภาวะอ้วน องค์ประกอบด้านกายคือน้ำหนักและเส้นรอบวงเอว สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และระดับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธด้านกาย จิต สังคม และปัญญา

เสรี เจริญราช^{๒๘๔} วิจัยเรื่อง “การศึกษากระบวนการเจริญปัญญาของโรงเรียนบ้านนาคาย อำเภอตาลสุม จังหวัดอุบลราชธานี” พบว่า กระบวนการเจริญปัญญาของโรงเรียนบ้านนาคายประกอบ ๘ ขั้นตอนคือ (๑) การบริหารจัดการและเจริญปัญญา (๒) การไหว้พระสวดมนต์ (๓) การแผ่เมตตา (๔) การฝึกสมาธิ (๕) การฟังอย่างมีสติ (๖) การทำงานอย่างมีสติ (๗) การเล่นอย่างมีสติ และ (๘) การยืนสวดมนต์หน้าเสาธงอย่างมีสติ

พระสรวิชัย อภิปัญญา และนิเวศน์ วงศ์สุวรรณ^{๒๘๕} วิจัยเรื่อง “การสร้างและพัฒนารูปแบบการลดพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นตามแนวทางพระพุทธศาสนา” เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลัง พบว่า การใช้โปรแกรมการอบรมวัยรุ่นตามหลักไตรสิกขา ส่งผลให้วัยรุ่นมีความตระหนักรู้ต่อพฤติกรรมความรุนแรง และมีทัศนคติลดพฤติกรรมความรุนแรงเพิ่มขึ้น

กิตตา ปรัตถจริยา และอุบล และอุบล เลี้ยววาริน^{๒๘๖} วิจัยเรื่อง “ผลของการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะทางพุทธ และลักษณะทางพุทธของนักศึกษาอุดมศึกษา” เป็นการวิจัยเชิงทดลอง Pretest – posttest Control Group Design กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ พบว่า ภายหลังการฝึกอบรม กลุ่มทดลองมีจิตลักษณะทางพุทธ ได้แก่ ความศรัทธาในพุทธศาสนาและความเชื่อเรื่องกรรม สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม เมื่อวัดภายหลังการฝึกอบรมสิ้นสุดทันที และภายหลังการฝึกอบรมผ่านไป ๑ เดือน พบว่า กลุ่มทดลองมีลักษณะทางพุทธ ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักบุญสิกขา การใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ ความกตัญญูรู้คุณคน และความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม

^{๒๘๔} เสรี เจริญราช, “การศึกษากระบวนการเจริญปัญญาของโรงเรียนบ้านนาคาย อำเภอตาลสุม จังหวัดอุบลราชธานี”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๗๒-๗๓.

^{๒๘๕} พระสรวิชัย อภิปัญญา และ นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ, “การสร้างและพัฒนารูปแบบการลดพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นตามแนวทางพระพุทธศาสนา”, *รายงานวิจัย*, (คณะครุศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า บทคัดย่อ.

^{๒๘๖} กิตตา ปรัตถจริยา และอุบล และ อุบล เลี้ยววาริน, “ผลของการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะทางพุทธ และลักษณะทางพุทธ ของนักศึกษาอุดมศึกษา” *วารสารปัญญาภิวัฒน์*, ปีที่ ๗ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๘): ๒๑๔-๒๑๕.

บุญโรม สุวรรณพาหุ^{๒๘๗} วิจัยเรื่อง “ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาวะในเยาวชนผู้กระทำผิดที่ใช้สารเสพติดที่มีระดับการควบคุมตนเองแตกต่างกัน” กลุ่มตัวอย่างคือ เยาวชนผู้กระทำผิดที่ใช้สารเสพติด ที่อยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต ๘ จังหวัดสุราษฎร์ธานี และเขต ๙ จังหวัดสงขลา จำนวน ๑๘๐ คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง และแบ่งเป็นกลุ่มละ ๘-๑๒ คน จำนวน ๑๑ กลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยสภาวะอยู่ในระดับปานกลาง และสภาวะด้านที่มีคะแนนต่ำสุดได้แก่ สภาวะทางจิต ส่วนคะแนนด้านการควบคุมตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ เยาวชนที่มีสภาวะเริ่มต้นระดับต่ำจะทำให้ยังมีอัตราการพัฒนารวมขึ้นมากหลังจากได้เข้ารับกลุ่มการปรึกษาของโปรแกรมฯ และเยาวชนที่ได้รับกลุ่มการปรึกษาตามโปรแกรมฯ มีคะแนนสภาวะในการวัด ๔ ครั้ง สูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมปกติของศูนย์ฝึกฯ

นุชตริยา ผลพานิชย์^{๒๘๘} ได้วิจัยเรื่อง “แนวทางในการพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา” พบว่า รูปแบบในการฝึกอบรมที่นักศึกษาต้องการมากที่สุด คือ รูปแบบการสาธิต เพราะทำให้นักศึกษาได้รับความเข้าใจ เกิดความสนุก ได้ทดลองปฏิบัติจริง ทำให้น่าสนใจ สามารถมองเห็นได้ รองลงมา คือ รูปแบบการแสดงบทบาทสมมติ เพราะจะทำให้เกิดความเข้าใจเรื่องราวได้ง่าย และได้ประสบการณ์จริง รวมทั้งการฝึกอบรมของนักศึกษาควรเป็นรูปแบบที่ผสมผสานความหลากหลายนอกเหนือจากการบรรยาย การแสดงบทบาทสมมติ การสาธิตแล้ว ควรมีการเล่น เกม การตอบคำถามชิงรางวัล จัดกิจกรรมให้ผู้เข้าอบรมมีส่วนร่วม มีการฝึกอบรมจัดสถานที่ภายนอกมหาวิทยาลัยเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย รวมถึงจัดในระยะเวลาที่ไม่ตรงกับเวลาเรียน และ มีการประเมินผลเพื่อนำไปพัฒนาต่อไป

อนุวัต กระสังข์^{๒๘๙} วิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรตามแนวพุทธภายใต้กระแสบริโภคนิยม” ผลการศึกษาพบว่า (๑) ด้านการฝึกอบรม ต้องส่งเสริมให้เยาวชนเข้าค่ายอบรม ปฏิบัติธรรม ส่งเสริมให้รักชาติ ๕ ให้ได้ด้วยการ มีสติในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง (๒) ด้านการศึกษา ต้องส่งเสริมให้เยาวชนฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจเพื่เน้นการแยกแยะด้านจิตใจให้มี

^{๒๘๗} บุญโรม สุวรรณพาหุ, “ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาวะในเยาวชนผู้กระทำผิดที่ใช้สารเสพติดที่มีระดับการควบคุมตนเองแตกต่างกัน”, **วิทยานิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต**, (สาขาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๔๒-๑๔๓.

^{๒๘๘} นุชตริยา ผลพานิชย์, “แนวทางในการพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา”, **รายงานการวิจัย**, (คณะวิทยาการจัดการ: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, ๒๕๕๓), หน้า ๕๙-๖๖.

^{๒๘๙} อนุวัต กระสังข์, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรตามแนวพุทธภายใต้กระแสบริโภคนิยม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๔-๖.

ความมั่นคงมากขึ้น รับรู้เท่าทันกระแสบริโภคนิยม และ (๓) ด้านการพัฒนา ต้องหาบุคลากรเข้ามาช่วยในการพัฒนาเยาวชนในด้านการฝึกอบรมเกี่ยวกับหลักปัญญาเชิงพุทธ ควบคุมอารมณ์ให้ดี คิดก่อนทำด้วยการใช้สติปัญญาแก้ไขปัญหาย่อยเสมอ เพราะการพัฒนาในขั้นปัญญานั้นเป็นการพัฒนาต่อเนื่องมาจากสมาธิ เนื่องจากสมาธิกับปัญญานั้นมีความสัมพันธ์ระหว่างกันคือ ต้องมีสมาธิจึงจะมีปัญญา สมาธิเตรียมจิตพร้อมให้เกิดปัญญาเดินทางทำงานด้วยความมุ่งมั่นเพียรพยายามพร้อมกันนั้นก็จะสามารถแก้ไขปัญหายุบสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข แล้วก็จะสามารถ หลุดออกจาก การเป็นทาสของสิ่งทั้งปวงมาเป็นอิสระได้ด้วยปัญญา

จักรวาล สุขไมตรี^{๒๙๐} วิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพุทธจริยธรรมระดับอุดมศึกษา” พบว่า กระบวนการวางแผนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่จะทำให้มนุษย์มีการพัฒนาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ มี ๓ รูปแบบ คือ รูปแบบด้านการให้การศึกษา (Education) รูปแบบด้านการฝึกอบรม (Training) และรูปแบบด้านการพัฒนา (Development) โดยต้องพิจารณาถึงแรงจูงใจภายในตัวของมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งแรงจูงใจที่สามารถส่งเสริม ให้นักศึกษาระดับอุดมศึกษามีพฤติกรรมการปฏิบัติที่ดีงามมีอยู่ ๕ ประการ คือ การศึกษา, ครอบครัวยุคใหม่, การให้รางวัล, ค่านิยม และความเชื่อทางศาสนา ส่วนสภาพปัญหาและอุปสรรคการดำเนินการด้านจริยธรรมของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา พบว่าเกิดจากตัวของนักศึกษาเป็นสำคัญ ซึ่งแบ่งเป็น ๓ ด้าน คือ (๑) ปัญหาด้านจริยธรรมทางกาย ซึ่งเป็นปัญหาที่เกี่ยวกับการประพฤติ การปฏิบัติ การแสดงออกด้วยการกระทำที่สามารถพบเห็นได้อย่างชัดเจน ขาดการคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนการปฏิบัติ (๒) ปัญหาด้านจริยธรรมทางวาจา เป็นปัญหาที่เกี่ยวกับการใช้คำพูดในการสื่อสาร หรือการใช้วาจา ในการดำเนินชีวิต โดยขาดการคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนที่จะพูดหรือใช้วาจา และ (๓) ปัญหาด้านจริยธรรมทางใจ เป็นปัญหาที่เกี่ยวกับการใช้ความคิดให้รู้ว่ามีสิ่งใดถูกต้อง ควรกระทำ หรือสิ่งใดไม่ถูกต้องไม่ควรกระทำ

มินตรา คักดีดี^{๒๙๑} วิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมศีล ๕ เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคมของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตบางเขน” พบว่า ภายหลังการทดลองนิสิตกลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบต่อสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมศีล ๕ และ สูงกว่านิสิตกลุ่มทดลอง

^{๒๙๐} จักรวาล สุขไมตรี, “รูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพุทธจริยธรรมระดับอุดมศึกษา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖). หน้า ๑๖๙-๑๗๑.

^{๒๙๑} มินตรา คักดีดี, “ผลของโปรแกรมศีล ๕ เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคมของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตบางเขน”, **วารสารบัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา**, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๘): ๕๕๖-๕๕๗.

ดาร์วินต์ รักลัตย์^{๒๙๒} วิจัยเรื่อง “อิทธิพลของลักษณะทางพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยมีความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่าน” พบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย มีความเชื่อทางพุทธศาสนาในระดับสูง และพบอีกว่าความเชื่อทางพุทธศาสนานั้นมีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมผ่านความเข้มแข็งในการมองโลกต่อสุขภาวะทางจิต

มาลีวัล เลิศสาครศิริ^{๒๙๓} วิจัยเรื่อง “ประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อพหุปัญญาของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์” ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิและเจริญสติโดยใช้แนวสติปัฏฐาน ๔ ส่งผลให้นักศึกษา มีพหุปัญญา ได้แก่ ความฉลาดทางด้านภาษา, ความฉลาดทางด้านตรรกะ, ความฉลาดทางด้านดนตรี, ความฉลาดทางด้านมิติจินตนาการ, ความฉลาดทางการเคลื่อนไหวร่างกาย, ความฉลาดในการสร้างสัมพันธภาพ, ความฉลาดในการเข้าใจตนเอง, ความฉลาดในการเข้าใจธรรมชาติ และความฉลาดในการคิดใคร่ครวญ โดยรวมดีขึ้น

สุมนา เลียบทวี^{๒๙๔} วิจัยเรื่อง “การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์: กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์” พบว่า กระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ โดยวิปัสสนาจารย์ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ใช้วิธีการกำหนดรู้ในอริยาบถยืน เดิน นั่ง และอริยาบถย่อย เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาในการมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงของโลก ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์

^{๒๙๒} ดาร์วินต์ รักลัตย์, “อิทธิพลของลักษณะทางพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยมีความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่าน”, *วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต*, (สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๗), หน้า ๙๒, ๑๑๕.

^{๒๙๓} มาลีวัล เลิศสาครศิริ, “ประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อพหุปัญญาของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์”, *วารสารพยาบาลทหารบก*, ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๙): ๔๔-๔๕.

^{๒๙๔} สุมนา เลียบทวี, “การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์: กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์”, *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๕): ๒๓๗.

ดลัด ทวีทรัพย์ และ จุฑาภรณ์ ทองบุญชู^{๒๕๕} วิจัยเรื่อง “ผลของการเจริญสติปัฏฐานตามหลักพระพุทธศาสนาต่อการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย” ผลของการฝึกสตินักศึกษาพยาบาลฯ ชั้นปีที่ ๓ ด้วยการเคลื่อนไหวมือ ๑๔ จังหวะ การเดินจงกรม และการระลึกรู้กายใจในอิริยาบถการเคลื่อนไหวของร่างกายในระหว่างวัน ตามแนวทางของหลวงพ่อดำเจียน จิตตสุโณ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมด มีสติในการเรียนมากขึ้น รู้ถึงอิริยาบถขณะปัจจุบัน ตามรู้ถึงสภาวะจิตได้มากขึ้น มีความจดจ่อในการเรียนมากขึ้น มีความเพียรและความมุ่งมั่นในการทำควมดีมากขึ้น มีความเชื่อมั่นในคุณงามความดีมากขึ้น ต้องการการตอบแทนพ่อแม่ ด้วยการตั้งใจเรียน และกลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่าการฝึกสติมีผลต่อการเรียน ทำให้มีความเพียร ร่าเริงนอนระหว่างเรียนลดลง มีสมาธิในการเรียนมากขึ้นกว่าก่อนฝึก ความเครียดจากการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วยลดลง มีการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น มีการคิดวิเคราะห์ตนเอง เกิดการเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น การดำเนินชีวิตประจำวันจึงมีความสุขมากขึ้น บางคนรู้สึกอยากเป็นพยาบาลมากขึ้น

ณฐเมศร์ วงศ์ศุภาพพัฒน์^{๒๕๖} วิจัยเรื่อง “แนวทางในการประยุกต์ใช้สติ และสัมปชัญญะเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัทการบินไทย” ผลการศึกษาพบว่า พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินที่ปฏิบัติธรรม ด้วยการเจริญสติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีกว่าก่อนปฏิบัติมีสติระลึกรู้ในการทำงาน เข้าใจคนอื่นได้ดี ปรับสภาวะทางจิตให้ยืดหยุ่นได้ มีความตั้งใจมั่น หรือทำให้มีสมาธิจิตที่ยาวนานกว่าเดิม ทำให้เกิดปัญหาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้

วราพร วันไชยธนวงศ์, ประกายแก้ว ธนสุวรรณ และ วรณา พิพัฒน์ธนวงศ์^{๒๕๗} วิจัยเรื่อง “การพัฒนากระบวนการสร้างจิตอาสาของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีเชียงใหม่” พบว่า นักศึกษาให้ความหมายของจิตอาสาว่า เป็นความสมัครใจ เต็มใจ ตั้งใจทำ และเสียสละ ทั้งแรงกายแรงใจหรือทรัพย์สิน ในการทำกิจกรรมหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน และมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น และกระบวนการสร้างจิตอาสา คือ การปลูกฝังให้ตระหนักถึง

^{๒๕๕} ดลัด ทวีทรัพย์ และ จุฑาภรณ์ ทองบุญชู, “ผลของการเจริญสติปัฏฐานตามหลักพระพุทธศาสนาต่อการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย”, รายงานวิจัย, (แผนงานพัฒนาเครือข่ายพยาบาลศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ๒๕๕๔), หน้า ๔๖ – ๔๗.

^{๒๕๖} ณฐเมศร์ วงศ์ศุภาพพัฒน์, “แนวทางในการประยุกต์ใช้สติ และสัมปชัญญะเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัทการบินไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาพุทธศาสตร์และศิลปะแห่งชีวิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๙๐-๙๓.

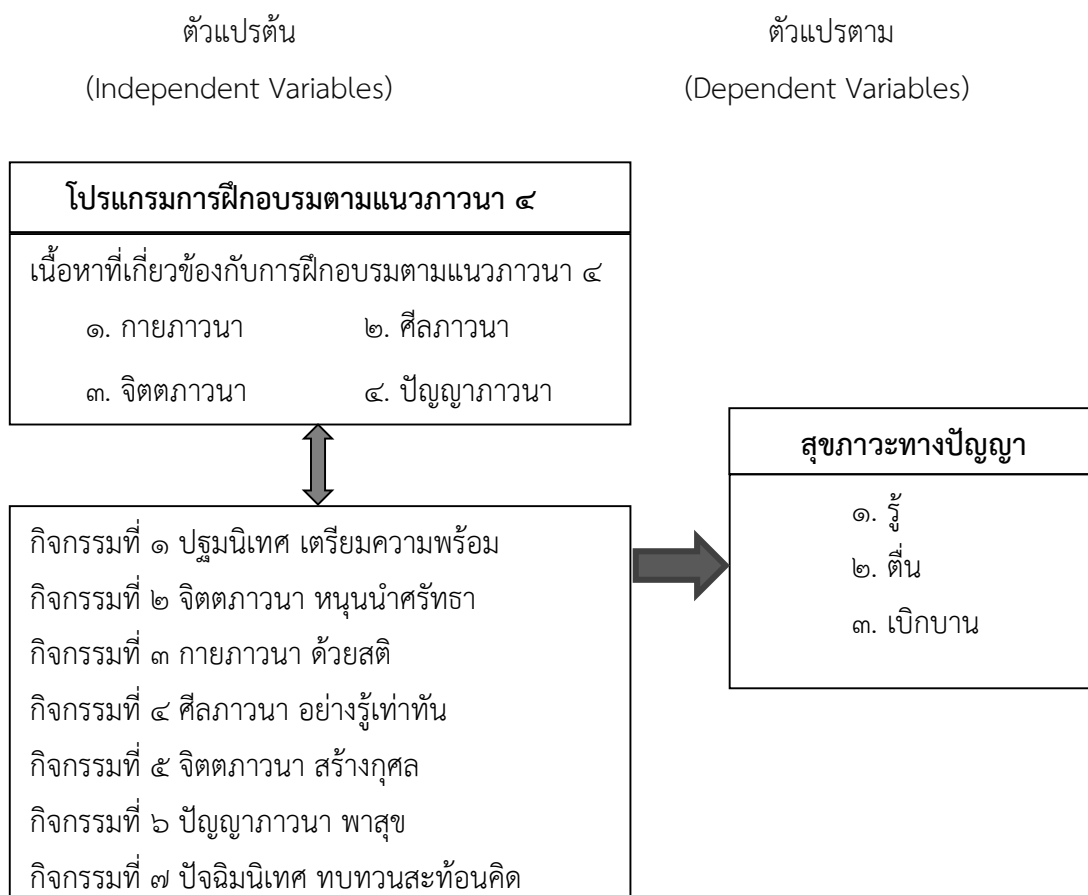
^{๒๕๗} วราพร วันไชยธนวงศ์, ประกายแก้ว ธนสุวรรณ, และ วรณา พิพัฒน์ธนวงศ์, “การพัฒนากระบวนการสร้างจิตอาสาของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีเชียงใหม่”, รายงานการวิจัย, (เชียงใหม่: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีเชียงใหม่, ๒๕๕๑), หน้า บทคัดย่อ.

ความสำคัญของจิตอาสา, การเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ ด้านความรู้ และการติดต่อสื่อสาร, การสร้างความเชื่อมั่นในตน และการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งประสบการณ์ต่อการพัฒนาด้านจิตอาสา คือทำให้ได้รับการพัฒนาให้เป็นคนเก่ง คนดี และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

กล่าวโดยสรุป จากการทบทวนเอกสารและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะเห็นว่าการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวทางพระพุทธศาสนานั้นคือ การพัฒนาในรูปแบบองค์รวมตามแนวภavana ๔ อันประกอบด้วยกายภavana ศิลภavana จิตภavana และปัญญาภavana ซึ่งสามารถพัฒนาบุคคลไปสู่การมีสุขภาวะทางปัญญาได้ แต่ในการศึกษาที่ผ่านมายังไม่มีการศึกษาถึงการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาสำหรับนักศึกษาพยาบาล โดยใช้รูปแบบของการฝึกอบรมตามโปรแกรมโดยใช้หลักภavana ๔ มาก่อน ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการจัดโปรแกรมการฝึกอบรมโดยใช้แนวคิดภavana ๔ นี้ เป็นเรื่องที่น่าสนใจที่จะนำมาศึกษา เนื่องจากการมีสุขภาวะทางปัญญาที่ดีเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมากสำหรับนักศึกษาพยาบาล เพราะถือเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของการศึกษาเล่าเรียนตลอดหลักสูตรพยาบาลศาสตร์และในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข จนสำเร็จเป็นพยาบาลวิชาชีพที่ต้องมีหน้าที่ช่วยเหลือและดูแลสุขภาวะของประชาชนทั่วไป ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่านักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ จะสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะนำไปสู่การมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ต่อไปได้

๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล” จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยได้นำมากำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework) ประกอบด้วยตัวแปรต้น คือตัวแปรอิสระ ซึ่งเป็นตัวแปรอิสระจัดกระทำ (Independent Variables) และตัวแปรตาม (Dependent Variables) ดังนี้ ตัวแปรต้น (Independent Variables) คือ โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ (กายภavana ศิลภavana จิตภavana และปัญญาภavana) ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ สุขภาวะทางปัญญา (รู้ ตื่น เบิกบาน)



แผนภูมิที่ ๒.๒ กรอบแนวคิดในการวิจัย