

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา นั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาชีวิตของมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา จุดกำเนิดของชีวิต การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา การนำหลักภาวนา ๔ ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต สามารถสรุปผลของการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้าหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ทำให้ทราบว่าหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนานั้นมีคุณค่าและประโยชน์อย่างยิ่ง สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้จริง และสามารถดำเนินชีวิตลักษณะที่เป็นทั้งสัมมาชีพและสัมมาปฏิบัติได้ เพื่อความสงบสุขของโลกและสังคมส่วนรวม รวมทั้งเห็นความสำคัญของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่เราอาศัยอยู่ และใช้ปัจจัย ๔ ที่เกิดจากธรรมชาตินั้นอย่างเห็นคุณค่า มากกว่ามูลค่า เข้าใจคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม โดยมีกรอบของไตรสิกขา และหลักภาวนา ๔ เป็นตัวชี้วัดจากการที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้น อย่างมีสติ รักษาอินทรีย์ คัมภีร์อินทรีย์ให้เป็นไปด้วยดีไม่เกิดโทษ ซึ่งในหลักของพระพุทธศาสนานั้นล้วนเน้นหนักไปที่การสอนเรื่องศีลธรรม คือความจริงที่มันเป็นคุณธรรม ธรรมที่เกิดขึ้นในจิตเพราะการฝึกอบรมจริยธรรมความประพฤติที่ติงามกับตนและคนอื่น ตลอดทั้งสัตว์ และปัญญา ที่รู้ลึก รู้รอบ รู้ไกล รู้จักทุกข์ รู้จักวิธีออกจากทุกข์ ที่ผ่านกระบวนการของไตรสิกขา ตั้งแต่ระดับปุถุชนขึ้นไป ทั้งนี้ก็เพื่อส่งเสริมและพัฒนามนุษย์ให้มีทั้งความดี ความงาม และความรู้ ทางด้าน กาย จิตใจ ปัญญา จนถึงความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งมวลได้ ดังนั้น ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังต่อไปนี้

๕.๑.๑ หลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา

ผู้วิจัย ได้สรุป ตามเนื้อหาของ หลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา ซึ่งคำว่า ภาวนา เป็นคำนามในภาษาบาลี ที่มีรูปปริยาศัพท์เป็น ภาวเตตีติ มีความหมายตรงกับคำว่า วัตถุ เติเตี ซึ่งก็คือ วัฒนา หรือ การพัฒนา ที่ใช้ในภาษาไทย คำว่า ภาวนา ในคำสอนของพระพุทธเจ้า หมายถึงการทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ, การฝึกอบรม, การพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น โดยมี ความหมายที่ครอบคลุมถึงการปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรม ภายในตน ฉะนั้น หลักภาวนา ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกายหรืออบรมกายมาดีแล้ว, เจริญศีลหรืออบรมศีลมาดีแล้ว, เจริญจิตหรืออบรมจิตมาดีแล้ว, และเจริญปัญญาหรืออบรมปัญญามาดีแล้ว, ซึ่งมีอยู่ ๔ ประการ ดังนี้

๑. กายภาวนา เป็นการฝึกอบรมกาย การพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อกับเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลาย

๒. ศีลภาวนา เป็นการฝึกอบรมด้านพฤติกรรม

๓. จิตภาวนา เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ

๔. ปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาทางปัญญา

จะเห็นว่าหลักภาวนาทั้ง ๔ ข้อนี้ เป็นหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อให้มนุษย์ใช้ในการดำเนินชีวิตเข้าถึงซึ่งประโยชน์ในปัจจุบัน เป็นต้น หรือหลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขมาให้ในขั้นต้น มีรายละเอียด ดังนี้

๑. กายภาวนา การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี ไม่ให้เกิดโทษจากการที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้นและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ,เป็นประโยชน์ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมทั้งหลายงอกงาม ให้กุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมสูญ, เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ อย่างรู้เท่าทันโลกภายนอก

๒. สีสภาวนา คือการเจริญศีลหรืออบรมศีล, เป็นการพัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมได้ด้วยดี มีการเกื้อกูลแก่กันและกันทั้งมนุษย์ด้วยกัน สัตว์และสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

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

๔. ปัญญาภาวนา (การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง อย่างเป็นนายความคิด และการหยั่งรู้ถึงความจริง รู้เท่าทันโลก เห็นโลกและชีวิตตามสภาวะหรือตามที่มันเป็น สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระไม่ถูกผูกมัดด้วยอารมณ์ทั้งดีและไม่ดี ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ดังในบาลีที่ท่านนำมาแสดงภาวนา ๔ ประการ นี้ ในรูปที่เป็นคุณบทรของบุคคล จึงเป็น ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา (ผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว) บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์ในพุทธศาสนา ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้ คือ

๑. ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว หมายถึงพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น การบริโภคปัจจัย ๔ อย่างคุ้มค่า เห็นคุณค่า การใช้เทคโนโลยีและการอยู่ร่วมกับธรรมชาติแวดล้อมได้ดีเกี่ยวกับเรื่องนี้ ถึงแม้ในพระไตรปิฎกจะมีพุทธพจน์ที่ตรัสถึง ภาวิตกาย เป็นต้น หลายแห่ง แต่ไม่มีคำอธิบาย เหมือนว่าผู้ฟังรู้และเข้าใจอยู่แล้ว แต่บางครั้ง มีคนภายนอก โดยเฉพาะพวกเดียรถีย์นิครนถ์ยกเรื่องนี้ขึ้นมาพูดตามความเข้าใจของพวกเขา จึงเป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายไว้ในพระสูตรชื่อว่ามหาสังจสกสูตร ซึ่งมีเรื่องที่เป็นเหตุปรารภทำนองนี้ จึงขอ ยกมาเล่าเป็นตัวอย่าง และในพระสูตรนี้ มีเฉพาะภาวิตกาย มากับภาวิตจิต (เพราะฝ่ายที่ยกเรื่องขึ้นมาพูดเฉพาะ ๒ ภาวิตนี้เท่านั้น) โดยเรื่องมีอยู่ว่า เช้าวันหนึ่ง สังฆะนิครนถ์ผู้มีชื่อเสียงเด่นดังมากในยุคนั้น ได้เดินเข้ามาเฝ้าที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ได้พบปะและสนทนากับพระพุทธเจ้าแล้ว เขาเริ่มต้นการถาม โดยยกเอาเรื่องกายภาวนาและจิตตภาวนา ขึ้นมาพูด และกราบทูลพระพุทธเจ้าว่า ตามความคิดเห็นของพวกเขาเหล่าสาวกของพระองค์เอาแต่จะมกเข้มนประกอบจิตตภาวนาแต่ไม่ประกอบกายภาวนา(เอาแต่พัฒนาจิต ไม่พัฒนากาย) ซึ่งการที่สังฆะนิครนถ์ แสดงทัศนะขึ้นมาอย่างนี้ อันเนื่องมาจากพวกเขาเห็นแต่พวกภิกษุหลักเรือนอยู่ในสถานที่อันสงบ ไม่พลุกพล่าน ไม่เห็นมีการทรมานร่างกายเหมือนพวกตนเลย พระพุทธองค์จึงตรัสถามว่า กายภาวนา (การพัฒนากาย) คืออย่างไร สังฆะนิครนถ์ก็ยกตัวอย่าง การบำเพ็ญตบะถือพรตต่างๆ ในการทรมานร่างกายของตน (อัตตทิลมถานุโยค) ว่านั่นแหละคือ กายภาวนา พระพุทธเจ้าจึงตรัสถามต่อไปว่า แล้วจิตตภาวนา คืออะไร ตามที่ท่านเรียนรู้อย่างไร พวกเขาส่งคำตอบไม่ได้ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า แม้แต่กายภาวนา ที่เขากล่าวมาข้างต้นนั้น เขายังไม่รู้เลยแล้วเขาจะรู้จิตตภาวนาได้จากที่ไหนเล่า

พระพุทธองค์จึงตรัสอธิบายต่อไปว่า สำหรับอริยสาวกผู้หนึ่งผู้ใด สุขเวทนาถึงแม้เกิดขึ้น ก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้พัฒนากายแล้ว ทุกขเวทนาถึงแม้เกิดขึ้นก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้พัฒนาจิตแล้ว ครบทั้งสองข้างอย่างนี้แล อคคิเวสสนะ บุคคลจึงเป็นภาวิตกาย และเป็นภาวิตจิต” อรรถกถาอธิบายว่า ในที่นี้ กายภาวนา เป็นวิปัสสนา จิตตภาวนา เป็นสมาธิ คือสมถะ

ดังนั้น กายภาวนา (การพัฒนากาย) นี้ ความหมายหลักบอกว่าเป็นการพัฒนาปัญญาทวาริกาย คือ กายด้านผัสสทวาร ๕ หรืออินทรีย์ ๕ (ตา หู จมูก ลิ้น ผิวกาย) พอพูดถึงตรงนี้การพัฒนากายก็แทบจะเป็นคำเดียวกับการพัฒนาอินทรีย์ หรือว่า กายภาวนาก็น่าจะได้แก่ อินทรีย์ภาวนานั้นเอง การพัฒนาอินทรีย์ ก็เริ่มด้วยหลักอินทรีย์สังวร ที่พระพุทธเจ้าตรัส เน้นอย่างมากในการศึกษาของผู้เข้ามาบรรพชาในพระธรรมวินัย เรียกว่าเป็นการฝึกขั้นต้นต่อเนื่องไปกับการฝึกด้านศีล

๒. ภาวิตศีล มีศีลที่พัฒนาแล้ว คือพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ด้วยความสัมพันธ์ที่ติงามเกื้อกูล หนุนส่งซึ่งกันและกัน

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

๔. ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว รู้เข้าใจยังเห็นความจริงของโลกและชีวิต จนวางจิตใจ มีท่าทีต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อมได้อย่างดี มีดุลยภาพและเป็นอิสระจากอารมณ์ปรุงแต่งทั้งปวง

ภาวนา ๔ นั้น ถือได้ว่ามีความสำคัญทั้งในด้านการพัฒนาตน, การดำเนินชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม และในการรักษาพระพุทธศาสนาคงอยู่ ๓ ประการ กล่าวคือ

(๑) ภาวนา ๔ เป็นคุณสมบัติที่เพิ่มคุณค่าให้แก่ตัวบุคคล พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาตน จึงเชิดชูบุคคลผู้มีตนที่พัฒนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุดเปรียบเหมือนดอกบัวมีกลิ่นหอม ที่เกิดเจริญเติบโตในน้ำ แต่อยู่พ้นน้ำ ไม่แปดเปื้อนด้วยน้ำ เป็นผู้ควรค่าแก่การบูชาซึ่งการยกย่องเช่นนั้นเกิดจากคุณของภาวนา ๔ ที่เป็นผลของการฝึกตนนั่นเอง

(๒) ภาวนา ๔ เป็นภาพลักษณ์ที่ติงาม สร้างความเลื่อมใสศรัทธาแก่ผู้พบเห็นดังที่พระเจ้าปเสนทิโกศลได้ตรัสสรรเสริญคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตามที่ทรงประจักษ์แก่พระองค์ในอัมมเจตียสูตร ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มอภายถวายชีวิตในการประพฤติพรหมจรรย์(เป็นผู้มีจิตมั่นคงไม่หวั่นไหว) ไม่กลับไปบาเรตตนด้วยกาม (จิตภาวนา), มีความสมัคสมานสามัคคี ไม่วิวาทกัน (ศีลภาวนา), มีรูปอันน่ายินดี มีอินทรีย์ผ่องใส มีความชวนชวายน้อยเลี้ยงชีพด้วยของที่ผู้อื่นให้ (กายภาวนา), อนึ่ง ผู้เป็นบัณฑิตในวรรณะต่างๆ เมื่อได้สดับธรรมจากพระพุทธองค์แล้ว ต่างยอมตนเป็นสาวก บวชในพระพุทธศาสนาจนบรรลุความเป็นสมณะ เป็นพราหมณ์ เป็นพระอรหันต์ (ปัญญาภาวนา)

(๓) บุคคลผู้มีภาวนา ๔ สามารถสืบทอดพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนได้ในตติยอนาคตภพสูตร พระพุทธองค์ยังทรงแสดงภัยในอนาคตที่จะทำให้พระธรรมวินัยเลอะเลือนว่า

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

๕.๑.๒ การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔

(๑) การดำเนินชีวิตตามหลักกายภาวนา พระพุทธศาสนาไม่ได้เน้นที่การทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง แต่ก็ถือว่าการกินอาหารให้ได้คุณค่า กินพอดี ด้วยความรู้จักประมาณ ให้ร่างกายอยู่ผาสุก มีสุขภาพดี เป็นฐานให้การพัฒนาด้านอื่นๆ ได้ดำเนินต่อไป และการมีร่างกายที่ระบบภายในต่างๆ ทำงานเรียบร้อยดี คือเป็นองค์หนึ่งของสภาพชีวิตที่เหมาะสมแก่การใช้ความเพียรพยายามในการพัฒนาชีวิต ที่ให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หรือวัตถุภายนอกที่มีอยู่รอบตัวเรานั้นเอง

การที่เราดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้จะเห็นว่าตามหลักกายภาพนานั้น การดำเนินชีวิตเราต้องใส่ใจกับสภาพแวดล้อม ทั้งธรรมชาติ มนุษย์ สังคม ต้องให้ความสำคัญ โลกนี้จึงจะเกิดสันติภาพทั้งภายในและภายนอก ในส่วนของร่างกายที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในการดำรงอยู่ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น และประสาทกาย ที่เรียกว่าอินทรีย์ ฉะนั้น การพัฒนากาย ในพระพุทธศาสนาจึงเน้นไปที่การพัฒนาอินทรีย์ ในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจให้ใช้งานได้ดี เกิดประโยชน์สูงสุด มีผลในทางที่จะส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่นพัฒนาการใช้ตาให้ดูเป็น คือ ดูแล้วไม่เกิดกิเลสหรืออกุศล ดูแล้วให้เกิดสติปัญญา การสร้างสรรค์ พัฒนาการใช้หูให้ฟังเป็น คือ ฟังแล้วไม่เกิดกิเลสหรืออกุศล ฯลฯ การพัฒนากาย คือใช้วัตถุมหาหล่อเลี้ยงร่างกาย ต้องมองไปที่คุณค่า ไม่ให้เกิดความโลภ อันจะนำมาซึ่งความกอบโกยทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมมาเป็นของตนอย่างไม่ถูกต้อง เพราะความเห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ความทุกข์ยากลำบากของคนอื่น เพราะทรัพยากรแทนที่จะพอใช้แก่คนหลายคนแต่กลับเป็นของคนๆ เดียว หรือกายถูกต้องอะไรต้องไม่ให้เกิดกิเลส จะต้องไม่ลืมเรื่องนี้ จึงจะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างรู้เท่าทัน ความเปลี่ยนแปลงของโลก ที่เรียกว่า มองโลก มองเรา

(๒) ศิลปาวนา แปลว่า การพัฒนาศีล ศีลเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคมเฉพาะบุคคล ในด้านการมีชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคม ให้เกิดการเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ศีลเป็นสภาพหรือคุณสมบัติของตัวบุคคล เป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นมี

ระเบียบในการดำเนินชีวิตและในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ความมีระเบียบหรือประพฤตินั้นอยู่ในระเบียบอย่างนี้เรียกว่า ศีล ส่วนวินัยนั้นเป็นการจัดระเบียบ ทั้งการจัดระเบียบชีวิตของตนเองและการจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการจัดระบบสังคมทั้งหมด ศีลกับวินัย จึงเป็นของคู่กัน คือ วินัยทำให้เกิดศีล ถ้าเรารักษาวินัยเราก็เป็นผู้มีศีล ทางพระตามปกติจะเรียกคนว่าเป็นผู้มีศีล แต่ในภาษาไทยเรานิยมใช้คำว่า มีวินัย วินัยนั้นเนื่องอยู่กับสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดีในสังคมซึ่งเป็นเรื่องสมมุติ ศีลคือการที่คนนั้นเขามีระเบียบการดำเนินชีวิตอย่างนั้น หรือประพฤตินั้นอยู่ในระเบียบอย่างนั้น เรื่องศิลปาวนา การพัฒนาคนให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม .แยกคร่าว ๆ ได้หลายระดับ ๑) ความมีระเบียบระบบในการเป็นอยู่ ในการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ให้มีการเบียดเบียนกัน ในทางชีวิตร่างกาย ทรัพย์สิน คุ้มครอง วาจา ตลอดจนไม่เบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเอง ความหมายขยายออกไปถึงความสุจริต ๒) มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ๓) การฝึกฝนควบคุมตนในทางกายวาจา เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจ

(๓) จิตภาวนา การพัฒนาจิต หรือการทำจิตให้เจริญองงาม แบ่งเป็น ๓ ด้าน คือ ๑) การพัฒนาคุณภาพจิต เริ่มแต่มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตงดงาม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญู กตเวทิตะ เป็นต้น ๒) การพัฒนาสมรรถภาพจิตหรือสมรรถภาพของจิตใจซึ่งมีความเข้มแข็งที่จะเอาไปใช้งานได้ดี คือ มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ คือความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ รับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ความอดทน เป็นต้น ๓) การพัฒนาสุขภาพจิต นอกจากมีคุณธรรม มีคุณภาพ และ สมรรถภาพต้องมีความสุขจิตด้วย คือ จิตใจนั้นมีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปีติ มีความอิ่มใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ เป็นต้น

(๔) ปัญญาภาวนา การดำเนินชีวิตตามหลักปัญญาภาวนา คือ การทำปัญญาให้เจริญองงาม ในระดับต่าง ๆ ๑) รับรู้เข้ามาเป็นประสบการณ์ ตรงตามสภาพของมัน รับรู้ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน ประมัตต์ คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ได้ความรู้ที่ถูกต้อง ๒) การคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ตรงตามสภาพโดยบริสุทธิ์ ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของอคติ (ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และ ภยาคติ) เป็นปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระ ๓) ความสามารถที่จะนำความรู้มาใช้ มาจัดแจง จัดทำ

ดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จผลตามที่ต้องการ...โดยเฉพาะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้สำเร็จ ปัญญาในระดับของการเอามาใช้ คือ ใช้แก้ปัญหา ใช้จัดทำดำเนินการให้สำเร็จผล ความสามารถที่จะสืบค้นเหตุปัจจัย และแยกแยะ วิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นตัวเอื้ออำนวยในการที่จะแก้ปัญหา และทำการให้สำเร็จผลได้ ๔) ความรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามเป็นจริง ซึ่งจะส่งผลย้อนกลับมาช่วยจิตใจ ทำให้จิตใจเป็นอิสระ (ไม่) หลงวิ่งไปตามอำนาจชักจูงของสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏแก่ตนซึ่งเข้ามากระทบจากโลกภายนอกด้วยความยินดียินร้ายต่าง ๆ แล้วก็เกิดทุกข์กับปัญหาต่าง ๆ มีความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ อย่างน้อยก็คอยสร้างตัวตนขึ้นมารับกระทบกระเทือนจากอารมณ์และความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ก่อปัญหาแก่ตนเอง ไม่สามารถจัดการดำเนินการกับสิ่งเหล่านั้นด้วยปัญญาที่แท้จริง เพราะจะเอาแต่ความปรารถนาของตัวเองเป็นหลักหรือเป็นตัวกำหนด คือจะให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความอยาก ความปรารถนาของตน แต่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน ไม่ได้เป็นไปตามความอยากปรารถนาของเรา ใจที่อยากของเราก็ถูกขัดถูกฝืน เกิดความขัดแย้ง ตัวเราก็เกิดความบีบคั้น เกิดปัญหา เป็นทุกข์ แต่พอมีปัญญา รู้ เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ก็จะไปถึงขั้นสุดท้าย คือ เป็นปัญญาที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระออกมาจากสิ่งต่าง ๆ คือไม่ยึดติดถือมั่นในโลก หมายความว่า สิ่งอะไรเข้ามา เราก็รับรู้ตามเป็นจริง ปฏิบัติต่อมันตามเหตุผล ด้วยความรู้เท่าทันต่อเหตุปัจจัย แต่ไม่มีความยึดติดถือมั่นที่จะมาบีบคั้นตัวเอง เรียกว่าไม่ทำให้เกิดทุกข์ โยงมาแต่ขั้นต้นทีเดียว คือ ถ้าคนมีปัญญาดังนั้นทำให้จิตใจเป็นอิสระ การรับรู้ต่าง ๆ ก็บริสุทธิ์ไปด้วย การรับรู้สิ่งที่เข้ามาก็จะตรงตามสภาพที่เป็นจริง"

๕.๑.๓ วิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวา ๔ ในพระพุทธศาสนา

การดำเนินชีวิตตามหลักภาวา ๔ ในพระพุทธศาสนานั้น จะมีความสัมพันธ์กับหลักไตรสิกขาอย่างขาดกันไม่ได้ คือ อธิศีลสิกขา กับ กายภาวา คือ มีกายอบรมมาดีแล้ว ศีลภาวา มีศีลอบรมมาดีแล้ว อธิจิตสิกขา กับ จิตภาวา คือมีจิตอบรมมาดีแล้ว อธิปัญญาสิกขา กับ ปัญญาภาวา คือมีปัญญาอบรมมาดีแล้ว ซึ่งมีหลัก ดังนี้ (๑) กายภาวา คือ การพัฒนาอินทรีย์ ที่ต้องติดต่อกับสิ่งภายนอกอย่างชานฉลาด ไม่เป็นทุกข์เพราะการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้น (๒) ศีลภาวา คือกระบวนการติดต่อสัมพันธ์กับโลกภายนอกอย่างฉานฉลาดและรู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก และสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสังคม (๓) จิตภาวา ก็คือการมีจิตใจที่พัฒนาให้เข้มแข็ง ไม่ขุ่นมัว มีคุณธรรม มีปัญญาที่ได้จากการฝึกจิตภาวนาในสถานที่ สัปปายะ เงียบสงบ ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ขันติคือมีความอดทน สมาธิคือความมีใจตั้งมั่น อธิฐานคือมีความเด็ดเดี่ยว วิริยะคือมีความเพียร สติคือมีความระลึกรู้เท่าทันสิ่งรอบข้างที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้นๆ เป็นต้น, (๔) ปัญญาภาวา ก็คือ ได้แก่การรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต

หลักการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันตามหลักภาวา ๔ นั้น หลักธรรมที่สร้างจิตสำนึกของบุคคลเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ในหลักภาวา ๔ ก็คือการปฏิบัติจากโลกภายใน คือ กุศลมูล ๓ และอัปมาทธรรม ขึ้นต่อไปคือการแก้ไขด้วยโลกภายนอกโดยหลักธรรมคือ สุจริต ๓ เบญจศีล เบญจธรรม สันโดษ และ กตัญญูกตเวที โดยมีหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักภายใน

ดังนั้น จะเห็นได้ว่ากระบวนการฝึกอบรมในแต่ละด้านของไตรสิกขา จะเป็นกระบวนการฝึกอบรมขัดเกลาภายในของบุคคลในการดำเนินชีวิต ที่มีความสัมพันธ์กับกระบวนการภายนอกของบุคคล ที่แสดงให้เห็นถึงการพัฒนามาดีแล้ว ๔ ด้าน ในการดำเนินชีวิตตามหลักภาวา ๔ ซึ่งเป็นกระบวนการในการใช้ชีวิตประจำวัน ในแง่ของการติดต่อกับสัมพันธ์กับโลกภายนอกที่ถือว่าสำคัญ คือ ในด้านกายภาวา มีการดูแลควบคุมกายที่ดี โดยเฉพาะการพัฒนาอินทรีย์ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย จะต้องระมัดระวังอย่างยิ่ง เพื่อไม่ให้เกิดสิ่งที่ไม่ดีตามมา อันเกิดจากการใช้เครื่องมือทั้ง ๕ นี้ และอาจจะนำไปสู่ความเดือดร้อนหายนะทั้งแก่มนุษย์

ด้วยกัน และทรัพยากรธรรมชาติของโลก และในทางที่ดีก็จะนำไปสู่การเห็นคุณค่าของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และทรัพยากรธรรมชาติที่บุคคลใช้สอย อย่างคุ้มค่า ทั้งในส่วนของตนและของคนอื่น ย่อมจะทำให้ถึงประโยชน์ทั้ง ๓ ประการ คือ (๑) ประโยชน์ในปัจจุบัน ขั้นที่มองเห็นได้เฉพาะหน้า (๒) ประโยชน์ในชาติหน้า เป็นขั้นที่เลียดจากตามองเห็น (๓) และประโยชน์อย่างยิ่ง คือขั้นที่หลุดพ้นเป็นอิสระ หรือ ประโยชน์แนวราบ ๓ ประการ คือ (๑) ประโยชน์ตน คือ การบรรลุถึงจุดหมายแห่งชีวิตของตนที่พึงได้ในส่วนตน (๒) ประโยชน์ผู้อื่น คือ การได้ช่วยเหลือสนับสนุนให้บุคคลอื่นได้บรรลุจุดหมายแห่งชีวิตของเขา (๓) และประโยชน์ทั้งสองฝ่าย คือ การสร้างสรรค์ปัจจัยที่จะเอื้ออำนวยให้บุคคลทุกฝ่ายทั้งสังคมได้บรรลุถึงจุดหมายแห่งชีวิตโดยทั่วกัน

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

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา ทำให้ได้ความรู้ที่สามารถนำไปใช้ และเป็นข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้

๑) บุคคลต้องให้ความสำคัญต่อการพัฒนาอินทรีย์ ๕ ให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการที่จะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับวัตถุ สิ่งแวดล้อมรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคม สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ พึงให้ความสำคัญกับทุกชีวิตไม่ว่าจะเป็นเพื่อนมนุษย์ ไม่เห็นคนด้วยกันเป็นสัตว์ที่จะฆ่าหรือทำลายง่ายๆ เพราะทุกคนมีเกียรติมีศักดิ์ศรีด้วยกันทั้งนั้น ไม่ทำลายหรือฆ่าสัตว์เดรัจฉานเพราะความสะใจของคนเรา

๒) บุคคลพึงเห็นคุณค่าของการพึ่งพาอาศัยกันและกันระหว่างคน ธรรมชาติอย่างจริงจัง ไม่ทำลายทรัพยากรป่าไม้ ด้วยการตัดไม้ทำลายป่า หรือแหล่งน้ำที่อุดมสมบูรณ์เสื่อมสภาพลง โดยไม่มีการดูแลรักษาช่วยกัน

๓) บุคคลพึงให้ความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ เพราะเมื่อคนอาศัยธรรมชาติ ธรรมชาติก็อาศัยคนเหมือนกัน คือดูแลคนให้มีคุณภาพจิตที่ดี มีสมรรถภาพจิตที่ดี และสุขภาพจิตที่ดี เพราะมนุษย์มีสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติเอาไว้บำบัดจิตใจให้เกิดความสงบ ด้วยการสร้างอาราม เพื่อใช้บำเพ็ญเพียรทางจิตให้สงบ และเกิดสติปัญญา

๔) บุคคลพึงใช้สติปัญญา ในการที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับโลก คือ เห็นโลก เข้าใจโลก และเข้าใจในสิ่งที่มันเป็น ไม่ใช่ตามที่เรายากจะให้เป็น และจะต้องอยู่กับมันให้ได้ และปฏิบัติกับโลกอย่างรู้เท่ารู้ทัน รู้กัน รู้แก่ คือ มองโลก มองเรา ให้เห็นทั้งภายนอก และภายใน

๕) บุคคลพึงปฏิบัติตามหลักแห่งประโยชน์ ๖ ด้วยการเข้าถึงหลักธรรม ๔ มีความขยันหมั่นเพียรไม่ย่อท้อต่อการปฏิบัติตามหลักธรรม มีการรักษาทรัพย์และคุณธรรมให้คงอยู่เสมอ เป็นผู้ที่มีมิตรที่ดีงาม หรือสมาคมกับนักปราชญ์ มีความเป็นอยู่อย่างเหมาะสมพอเพียงแก่อัตภาพ

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนานั้น เป็นหลักธรรมคำสอนที่มีคุณค่า เป็นขั้นเป็นตอนอย่างลึกซึ้ง และมีลักษณะที่สำคัญในการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตของบุคคลเพื่อให้ได้ประโยชน์อย่างคุ้มค่าในการที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ก็ไม่ได้อยู่ที่ ความร่ำรวย มียศทรัพย์ อำนาจ แต่อย่างใด แต่อยู่

คุณงาม ความดี หรืออยู่ที่ว่า ทำอย่างไรเราจะทำให้คนที่อยู่รอบข้างเรามีความสุข เป็นคนดีมีศีลธรรม ตลอดถึงเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีการดำเนินชีวิตที่สงบราบรื่น ฉะนั้น ซึ่งในงานวิจัยนี้ มีเนื้อหาที่สามารถทำการศึกษาวิจัยได้อีกหลายประเด็นด้วยกัน โดยผู้วิจัยขอเสนอแนวทางเพื่อทำการวิจัยไว้ในครั้งต่อไป ดังนี้

๑) ศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของการมองโลกในแง่ดีของพระพุทธศาสนาที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาสังคมไทยปัจจุบัน

๒) ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักศรัทธา ๔ ในพระพุทธศาสนา ต่อพฤติกรรมความเชื่อของคนไทยในปัจจุบัน

๓) ศึกษาวิเคราะห์แนวคิดพิธีกรรมที่เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีของภูมิปัญญาท้องถิ่นในสังคมไทยปัจจุบัน