

การเดิน วิ่งกับการเรียนรู้เพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจตามหลักภวนา 4 ตามแนว
พระพุทธศาสนาเถรวาท กรณีศึกษา: ชมรมสุขกายสบายใจ คลินิกกุมาร
โรงพยาบาลศิริราช จังหวัดกรุงเทพมหานคร

Walking Running and Learning for Physical and Mental Development according
to the Principle of the 4 Bhāvanā in accordance with Theravāda Buddhism: A Case
Study of the Happy Mind Body Club at Pediatric Clinic, Siriraj Hospital Bangkok

แสงเพชร ศรีวรรณะ

Saengphet Sriwanna

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author E-mail: Saengphet@hotmail.com

Retrieved: August 20, 2021; Revised: September 18, 2021; Accepted: September 20, 2021

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาการพัฒนาร่างกายและจิตใจตามหลักภวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษากิจกรรมการเดินวิ่งของชมรมสุขกายสบายใจ คลินิกกุมาร โรงพยาบาลศิริราช จังหวัดกรุงเทพมหานคร 3) เพื่อวิเคราะห์การเดินวิ่งกับการเรียนรู้เพื่อพัฒนาร่างกาย และจิตใจตามหลักภวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ของชมรมสุขกายสบายใจ คลินิกกุมาร โรงพยาบาลศิริราช จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาร่างกายและจิตใจตามหลักภวนา 4 คือ การเปลี่ยนแปลงตนเองในทาง ที่ดีขึ้นตามหลักการพัฒนา 4 ประการ มีการพัฒนากาย และการพัฒนาศีลเป็นต้น หลักภวนา 4 มุ่งเน้นในด้าน การวัดผล คือสิ่งที่บุคคลควรพัฒนาขึ้นมา ในการจัดกระบวนการฝึกนั้นภวนา 4 มีลักษณะของไตรสิกขา คือ ข้อปฏิบัติตามที่เป็นหลักสำหรับศึกษาให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ พระ นิพพาน นั่นคือกระบวนการพัฒนามนุษย์ 3 ประการคือ ศีล สมาธิ ปัญญา กิจกรรมการเดินวิ่งของชมรมสุขกาย สบายใจ คลินิกกุมาร โรงพยาบาลศิริราช จังหวัดกรุงเทพมหานครพบว่าการดำเนินกิจกรรมได้แก่ 1) การ บรรยายธรรมจากวิทยากรผู้มีความรู้ด้านสุขภาพกายใจที่สัมพันธ์กัน 2) มีกลุ่มชมรมเฟสบุ๊คชมรมวิ่ง “Good Mine Running Group (G.M) ศิริราช 3) การฝึกซ้อมเดินวิ่งตามความเหมาะสมกับสมาชิก 4) จัดบอร์ดธรรมะ และสุขภาพ 5) การส่งเสริมการเดินในหน่วยงานวันละ 10,000 ก้าว กิจกรรมเหล่านี้ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งด้าน ร่างกายและจิตใจแม้ว่าจะมีอุปสรรคอยู่บ้าง เช่นสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรคโควิด(Covid- ความขี้ เกียจและความเหนื่อยล้าผลจากการวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่า กิจกรรมการเดินของชมรมเป็นไปเพื่อการพัฒนา ร่างกายและจิตใจตามหลักภวนา 4 ในด้านกายภาวนาส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายจากร้อยละ 95 มีสุขภาพที่

แข็งแรงขึ้น ในด้านของศีลภาวนานั้นผู้ร่วมโครงการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและสังคม และมีส่วนปลูกฝังการกระทำของตนให้พัฒนาไปอย่างสม่ำเสมอ ด้านจิตภาวนา สามารถระงับความโกรธ ความกดดัน และความเครียดที่แฝงอยู่ในจิตใจ มองปัญหาที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริงซึ่งเป็นการพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น ในด้านปัญญาภาวนาทำให้รู้จักคิด มีเหตุมีผล มีสติ ได้ด้วยหลักธรรมในการดำเนินชีวิต

คำสำคัญ: การพัฒนาร่างกาย, หลักภาวนา 4, กิจกรรมการเดินวิ่ง, ชมรมสุขกายสบายใจ, การเดินวิ่งกับการเรียนรู้

Abstract

In this research, three objectives were purposely established: 1) to study the development of the body and mind according to the four kinds of Bhāvanā in Theravada Buddhism, 2) to study the walking and running activities of the Body–Mind Happiness Club at Pediatric Clinic, Siriraj Hospital, and 3) to analyse the walk for physical and mental development according to four kinds of Bhāvanā Theravada Buddhism of the Body–Mind Happiness Club at Pediatric Clinic, Siriraj Hospital Bangkok.

The findings show physical and mental development in accordance with four kinds of *Bhāvanā* is self–transformation for the better according to the four principles of development: Physical and morality, for instance. Such principle basically focuses on the measurement of results which are what a person should develop. The four kinds of Bhāvanā characterize the three–fold training which is the basic practice for further study until achieving the ultimate goal in Buddhism is *Nibbāna*. This is the three human development processes called *Sīla*, *Samādhi* and *Paññā*. The walking activities of the Body–Mind Happiness Club at Pediatric Clinic start from: 1) it begins with Dhamma–lecturers whose certain knowledge on physical and mental health is present, 2) there is a Facebook club named “Good Mine Running Group (GM) Siriraj”, 3) there are walking and running practices which are suitable for the members, 4) Dharma–training and health boards are followed, and 5) it promotes walking 10,000 steps per day in the organization. These activities have both physical and mental benefits. Despite some obstacles such as Covid–19 pandemic situations, laziness or fatigue, the analytical findings obviously showed that the walk of the club cultivates the development of the body and mind according to the four kinds of development: *Kāya–bhāvanā* gives a beneficial effect on physical health from 95% to have a stronger health. In terms of *Sīla–bhāvanā*, once the participants interacted with friends and society, they come to cultivate their actions where they are regularly developed. As regards *Citta–bhāvanā*, they somehow suppress the anger, pressure and stress in the mind. Furthermore, they grow certain ability to see the problems that arise as reality as a way to develop

a better mindfulness. In Paññā-bhāvanā, they know how to think reasonably and consciously in accordance with the Dhamma principles of living.

Keywords: Physical Development, *Bhāvanā* 4, Walking and Running Activities, Comfortable Physical Health Club, Walking and Running With Learning

บทนำ

จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ที่ส่งผลต่อระบบสุขภาพในปัจจุบัน เช่น เกิดโรคระบาดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (novel coronavirus 2019) จากเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ประเทศจีน โดยเริ่มจากช่วงปลายปีพุทธศักราช 2562 (พ.ศ. 2563) โดยกำลังแพร่ระบาดไปในหลายประเทศรวมถึงประเทศไทยจนถึงปัจจุบัน หรือปัญหาที่เกิดจากการบริโภคอาหารเกินความพอดีทำให้เกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2548) สถานการณ์ดังกล่าว ส่งผลต่อสุขภาพของผู้คนจำนวนมาก การรับมือปัญหาดังกล่าว องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำแนะนำด้านการป้องกันคือต้องมีการบริหารจัดการที่ดีต่อสุขภาพสำหรับประชาชนคือ การรักษาสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรงสม่ำเสมอ การรักษาสุขภาพส่วนบุคคล ซึ่งเหล่านี้คือสิ่งที่ควรตั้งรับและเตรียมพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมถึง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยหนึ่งในกิจกรรมบริหารร่างกายคือการเดินวิ่งซึ่งมีผู้คนให้ความสนใจเพื่อสร้างสุขภาพที่ดีตามความเหมาะสมกับตนเอง เหล่านี้จึงถือเป็นการส่งเสริมสุขภาพที่ดีและเป็นการป้องกันโรคได้อีกทางหนึ่ง

การดูแลสุขภาพให้ดีขึ้น การเดินวิ่งในมุมมองพระพุทธศาสนา เป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นอิริยาบถที่สามารถทำให้เกิดการเรียนรู้กายใจร่างกายและจิตใจของตนเองได้ ได้แก่ การเดินจงกรม จากคัมภีร์พระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าทรงแสดงอนิสสขของการเดินจงกรม 5 ประการ คือ

1. เป็นผู้มีคามอดทนต่อการเดินทางไกล
2. เป็นผู้มีคามอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
3. เป็นผู้อาพาธน้อย
4. อาหารที่กิน ดิบ เคี้ยว ลื่นแล้วยอมง่าย
5. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน (อง.ปัญจก. (ไทย) 22/29/41)

เมื่อดูประโยชน์จากการเดินจงกรมมีมากเพียงนี้ หากเป็นการวิ่งก็จะทำให้อวัยวะมีการเคลื่อนไหวได้มากขึ้น ทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดได้ดี และทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2553)

ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับสุขภาพร่างกาย ในรูปแบบกายานุสสนาสติปัฏฐาน คือ การเดินจงกรมในการฝึกสติปัฏฐาน โดยใช้หลักการพิจารณาไตรลักษณ์และภาวนา 4 อันเป็นการกำหนดรู้เกิด

ความรู้สึกตัวในระหว่างการฝึกการเดินจงกรมวิปัสสนากรรมฐาน มีประโยชน์เพื่อให้เกิดสติ เป็นทางแห่งการเจริญซึ่งสติปัญญา 4 โดยเฉพาะในส่วนของการรู้เห็นตามจริงในกายของตนเอง เช่น พระโสณโกฬวิสะ พระโสณเถรี ผู้เป็นเลิศด้านความเพียรในการเดินจงกรม จนบรรลุธรรม ตัวอย่างอีกประการหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าให้ความสำคัญต่อสุขภาพร่างกายคือ ครั้งหนึ่งพระเจ้าประเสนทิโกศล บริโภคอาหารเป็นจำนวนมากทำให้มีรูปร่างอ้วน ทำการงานอะไรไม่สะดวก อึดอัด หนักง่าย พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่พอประมาณ เพราะผู้บริโภคอาหารพอประมาณย่อมมีความสุข จึงตรัสคาถาที่ว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้วนั้น ย่อมมีเวทนาเบาบาง (อาหารที่บริโภคแล้ว) เลี้ยงอายุอยู่ต่อไป” (ส.ส. (ไทย) 15/365/116-117) หลังจากเหตุการณ์ในครั้งนั้น ผลคือพระเจ้าประเสนทิโกศลทรงลดปริมาณอาหารที่เสวยต่อมื้อลงจนในที่สุดทรงลดน้ำหนักได้สำเร็จ ทรงมีรูปร่างที่ดีขึ้น ทำการงานได้อย่างสะดวกยิ่งขึ้น (ขุ.ธ. (ไทย) 25/162/251-253)

บุคลากรของหน่วยคลินิกกุมารโรงพยาบาลศิริราชกรุงเทพมหานครจัดเป็นกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์ที่มีหน้าที่หลักในการให้บริการสุขภาพแก่ประชาชนที่มารับบริการจำนวนมาก จากสถิติการลาป่วยในปี 2562 นับว่ามีเจ้าหน้าที่ลาป่วยเป็นอันดับ 1 ในการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ ด้วยสาเหตุหลายประการและจากการตรวจสุขภาพในปี 2562 ที่ผ่านมามีพบว่าบุคลากรของหน่วยงานมีผลการตรวจร่างกายที่ผิดปกติ อันจะส่งผลต่อการดูแลสุขภาพตนเองและการให้บริการทางการแพทย์ต่อผู้รับบริการขาดประสิทธิภาพได้ และจากการสังเกตและสอบถามพบว่า บุคลากรดังกล่าวขาดการออกกำลังกาย และขาดกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ

ดังนั้น เพื่อให้สอดคล้องกับพันธกิจและวิสัยทัศน์ของคณะแพทยศาสตร์ศิริราช ในเรื่องของการดูแลสุขภาพที่ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจของบุคลากรในหน่วยงาน ผู้วิจัยจึงได้คิดริเริ่มจึงจัดทำโครงการ การเดินวิงกับการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสนา ภายใต้ชื่อชมรมเดินวิงสุขภาพสบายใจ

จากเหตุผลดังกล่าวมานี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการเดินวิงกับการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนากรณีศึกษา ชมรมเดินวิงสุขภาพสบายใจ คลินิกกุมาร โรงพยาบาลศิริราช อนึ่งผู้วิจัยมีความเชื่อมั่นว่าวิธีการเดินวิงโดยนำหลักทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้นี้จะสามารถเป็นประโยชน์ตามหลักภาวะนา 4 ที่มีผลต่อร่างกาย อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณของผู้ศึกษาและผู้ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีในชมรมนี้ได้เป็นอย่างดี อันจะเกิดประสิทธิภาพในการทำงานของผู้ร่วมกิจกรรมชมรม และจะส่งผลอันดีต่อผู้มารับบริการทางการแพทย์ได้ในที่สุด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาาร่างกายและจิตใจตามหลักภาวะนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษากิจกรรมการเดินวิงของชมรมสุขภาพสบายใจ คลินิกกุมาร โรงพยาบาลศิริราช จังหวัดกรุงเทพมหานคร

3. เพื่อวิเคราะห์การเดินวิ่งกับการเรียนรู้เพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจตามหลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ชมรมสุขกายสบายใจ คลินิกกุมาร โรงพยาบาลศิริราช จังหวัดกรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกรณีศึกษาชมรมวิ่งสุขกาย สบายใจ คลินิกกุมาร โรงพยาบาลศิริราช (Documentary Study) ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) จำนวน 10 คน เพื่อให้ได้รูปแบบการเพื่อให้การวิจัยเรื่อง “การเดิน วิ่งกับการเรียนรู้เพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจตามหลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท กรณีศึกษา: ชมรมสุขกายสบายใจ คลินิกกุมาร โรงพยาบาลศิริราช จังหวัดกรุงเทพมหานคร”

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเรื่อง “การเดิน วิ่งกับการเรียนรู้เพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจตามหลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท กรณีศึกษา: ชมรมสุขกายสบายใจ คลินิกกุมาร โรงพยาบาลศิริราช จังหวัดกรุงเทพมหานคร” โดยกิจกรรมการเดินวิ่งของชมรมสุขกายสบายใจ คลินิกกุมาร โรงพยาบาลศิริราช จังหวัดกรุงเทพมหานครพบว่าการดำเนินกิจกรรมได้แก่ 1) การบรรยายธรรมจากวิทยากรผู้มีความรู้ด้านสุขภาพกายใจที่สัมพันธ์กัน 2) มีกลุ่มชมรมเฟสบุ๊คชมรมวิ่ง “Good Mine Running Group (G.M) ศิริราช 3) การฝึกซ้อมเดินวิ่งตามความเหมาะสมกับสมาชิก 4) จัดบอร์ดธรรมะและสุขภาพ 5) การส่งเสริมการเดินในหน่วยงานวันละ 10,000 ก้าว กิจกรรมเหล่านี้ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านประชากรที่ใช้ในการวิจัย โดยแบ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ดังนี้ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) โดยผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง จำนวน 10 คน ในการตอบวัตถุประสงค์การวิจัยที่กำหนดไว้โดยมีการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล 3 ตอน ดังต่อไปนี้ 1) การเรียนรู้ทางด้านกายภาวนา เป็นการอบรมในด้านความประพฤติทางกาย ด้วยกิจกรรมชมรมในการเดินวันละ 10,000 ก้าว ออกกำลังกายผู้เข้าร่วมของชมรม วันละ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ การฝึกซ้อมวิ่งในโอกาสที่เหมาะสม เป็นการฝึกอบรมด้านร่างกาย แสดงถึงความมีวินัยในการออกกำลังกาย มีความอดทนมุ่งมั่นในการออกกำลังกายได้อย่างมีความสุข ส่งผลให้สุขภาพร่างกาย (กายภาวนา) พบว่าผู้เข้าร่วมชมรมมีสุขภาพที่แข็งแรง ร้อยละ 95 ไหม้นในเลือดลดลง มีภูมิคุ้มกัน สุขภาพแข็งแรง ไม่เหนื่อยง่าย แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดจากกายภาวนา คือการพัฒนาทางด้านร่างกายตามหลักการของพุทธศาสนา ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น ไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียนได้ง่าย กายภาวนากับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเป็นการพัฒนาให้ร่างกายไม่พบกับโรคภัยไข้เจ็บมีสุขภาพร่างกายที่ดี ดังสอดคล้องกับคำกล่าวของพระไพศาล ได้กล่าวว่า “กายภาวนา” คือการพัฒนาทาง

กาย ไม่ให้พบกับโรคภัย ความหิว มีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อกับชีวิต ทำให้มีความสุขทางกายภาพ (พระไพศาล วิศาโล, 2564) 2) ศิลภาวนากับการเดินวิงกับเรียนรู้ (ลิลสิกขา) เพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจได้โดยการบรรยาย เทศนาธรรมของพระวิทยากร เรื่องการรักษาศีล 5 ประโยชน์และโทษของศีล และมีการจัดบอร์ดธรรมเกี่ยวกับ ศีล 5 ส่งผลให้ สมาชิกผู้ร่วมโครงการท่านนี้มีมิตรสัมพันธ์ มีการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและสังคม ส่วนการทำวัตร เข้าแสดงให้เห็นถึงข้อประพฤติปฏิบัติอันดีงามอันเป็นกุศลที่ปลูกฝังการกระทำของตนให้พัฒนาไปอย่าง สม่าเสมอ ท้ายที่สุดการไม่เบียดเบียนใครแสดงให้เห็นว่าเป็นบุคคลผู้มีศีล 5 ข้อปาณาติบาติ คือการงดเว้นไม่ ล่วงชีวิตผู้อื่น นอกจากนั้นยังแสดงให้เห็นอีกด้วยว่าเป็นผู้ที่มิเบียดเบียนชีวิตในพฤติกรรมประจำตน ซึ่ง สอดคล้องกับ พระราชวรมุนี (พล อาภากร) ได้เขียนในหนังสือ คู่มือธรรมศึกษาขั้นตรี กล่าวไว้ว่า ศีล 5 เป็นข้อ ปฏิบัติสำหรับการควบคุมประพฤติชอบทางกายและวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อยการรักษาปกติตาม ระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้อยู่ในความไม่เบียดเบียน (พระราชวรมุนี (พล อาภากร), 2550) 3) จิตภาวนาเป็นการพัฒนากับการเรียนรู้ (จิตสิกขา) เพื่อพัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงาม ขึ้น จากการปฏิบัติธรรม ผูกอบรมโดยการนั่งสมาธิ เพื่อพัฒนาตนให้เกิดความสุขยิ่งขึ้น มีสมาธิในการทำงานให้ บรรลุเป้าหมาย ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความตั้งใจ มีจิตใจที่ตั้งงาม สดใส ร่าเริง เบิกบาน มีทัศนคติใหม่ ๆ ที่ดีจากการ ผูกอบรมและพัฒนาจิตใจให้ระงับความโกรธ และความกตัญญู และความเครียดที่แฝงอยู่ในจิตใจ มองปัญหาที่ เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริงโดยการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้เหมือนเป็นยาระดับและการพัฒนาจิตใจให้ สูงขึ้น การผูกอบรมจิตเป็นการฝึกเพื่อพัฒนาทางด้านปัญญาให้เพิ่มขึ้นต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ พัฒนาจิตใจ ของตนเองเพื่อให้ดีเจริญงอกงามขึ้นเกิดสภาพจิตใจที่ตั้งงามพระไพศาล วิศาโล (พระไพศาล วิศาโล, 2564) ได้กล่าวว่า “จิตภาวนา” คือการพัฒนาจิตใจให้สงบ มีสันติแก่ตนเอง มีความผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่ทุกข์ มีสุขภาพจิตดี 4) ปัญญาภาวนากับการเดินวิงกับเรียนรู้ (ปัญญาสิกขา) ด้วยหลักธรรมเกิดความรู้ความเข้าใจที่ ถูกต้อง การฝึกนั่งสมาธิ ฝึกสติทุกอิริยาบถแม้ในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาร่างกายและ จิตใจเป็นการฝึกพัฒนาอบรมพัฒนาตนเองทำให้สมาชิกในชมรมมีความสุขเจริญงอกงาม รู้จักคิด มีเหตุมีผล ได้ด้วยตามหลักธรรม เป็นการฝึกอบรมปัญญาให้มีความสุขเจริญงอกงาม รู้จักคิด มีเหตุมีผล หยั่งรู้ถึงความ พื้นฐานจริงของชีวิต จนสามารถปล่อยวางความเป็นตัวตนได้ท่านพุทธทาส ภิกขุ (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), 2561) ได้ให้แนวคิดเรื่องปัญญา ไว้ว่า “ปัญญา” หมายถึง การฝึกฝนอบรมทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจอันถูกต้องและสมบูรณ์ ถึงที่สุดสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริง คนเราตามปกติไม่สามารถรู้อะไร ๆ ให้ถูกต้องตามความเป็นจริงได้ เป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้จิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและรอดพ้นจาก ความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

ถึงแม้ว่าการฝึกปฏิบัติของบุคคลส่วนมากนั้นยังไม่ถึงขั้นบรรลุธรรมแต่ผู้วิจัยเห็นว่าการฝึกฝนตนเอง ตามหลักภาวนา 4 นี้เป็นสิ่งที่ดียิ่งยิ่งให้การพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจใช้ชีวิตอยู่กับสังคมนี้ด้วย อย่างมีความสุขได้

บทสรุป

จากการศึกษาวิจัย “การเดิน วิ่งกับการเรียนรู้เพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจตามหลักภavana 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท กรณีศึกษา: ชมรมสุขภาพสบายใจ คลินิกกุมาร โรงพยาบาลศิริราช จังหวัดกรุงเทพมหานคร” การวิจัยพบว่า 1) การเรียนรู้ทางด้านกายภavana เป็นการอบรมในด้านความประพฤติทางกาย ด้วยกิจกรรมชมรมในการเดินวันละ 10,000 ก้าว ออกกำลังกายผู้เข้าร่วมชมรม วันละ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ การฝึกซ้อมวิ่งในโอกาสที่เหมาะสม เป็นการฝึกอบรมด้านร่างกาย แสดงถึงความมีวินัยในการออกกำลังกาย มีความอดทนมุ่งมั่นในการออกกำลังกายได้อย่างมีความสุข ส่งผลให้สุขภาพร่างกาย (กายภavana) พบว่าผู้เข้าร่วมชมรมมีสุขภาพที่แข็งแรง ร้อยละ 95 ไขมันในเลือดลดลง มีภูมิคุ้มกัน สุขภาพแข็งแรง ไม่เหนื่อยง่าย แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดจากกายภavanaคือการพัฒนาด้านร่างกายตามหลักการของพระพุทธศาสนา ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น ไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียนได้ง่าย 2) ศีลภavanaกับการเดินวิ่งกับการเรียนรู้ (ศีลสิกขา) เพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ ได้โดยการบรรยายเทศนาธรรมของพระวิทยากร เรื่องการรักษาศีล 5 ประโยชน์และโทษของศีล และมีการจัดบอร์ดธรรมเกี่ยวกับศีล 5 ส่งผลให้ สมาชิกผู้ร่วมโครงการทำนุนี้มีมิตรสัมพันธ์ มีการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและสังคม ส่วนการทำวัตรเช้าแสดงให้เห็นถึงข้อประพฤติปฏิบัติอันดีงามอันเป็นกุศลที่ปลูกฝังการกระทำของตนให้พัฒนาไปอย่างสม่ำเสมอ ท้ายที่สุดการไม่เบียดเบียนใครแสดงให้เห็นว่าเป็นบุคคลผู้มีศีล 5 ข้อปาณาติบาติ คือการงดเว้นไม่ล่วงชีวิตผู้อื่น นอกจากนั้นยังแสดงให้เห็นอีกด้วยว่าเป็นผู้ที่มียุติธรรมข้อเมตตาอยู่ในพฤติกรรมประจำวัน 3) จิตภavanaเป็นการพัฒนาจากการเรียนรู้ (จิตสิกขา) เพื่อพัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้น จากการปฏิบัติธรรม ฝึกอบรมโดยการนั่งสมาธิ เพื่อพัฒนาตนให้เกิดความสุขยิ่งขึ้น มีสมาธิในการทำงานให้บรรลุเป้าหมาย ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความตั้งใจ มีจิตใจที่ดีงาม สดใส ร่าเริง เบิกบาน มีทัศนคติใหม่ ๆ ที่ดีจากการฝึกอบรมและพัฒนาจิตใจให้ระบอบความโกรธ และความกตัญญู และความเครียดที่แฝงอยู่ในจิตใจ มองปัญหาที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริงโดยการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้เหมือนเป็นยาระดับและการพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น การฝึกอบรมจิตเป็นการฝึกเพื่อพัฒนาทางด้านปัญญาให้เพิ่มขึ้นต่อไป 4) ปัญญาภavanaกับการเดินวิ่งกับการเรียนรู้ (ปัญญาสิกขา) ด้วยหลักธรรมเกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง การฝึกนั่งสมาธิ ฝึกสติทุกอิริยาบถในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจเป็นการฝึกพัฒนาอบรมพัฒนาตนเองทำให้สมาชิกในชมรมมีความเจริญงอกงาม รู้จักคิด มีเหตุผลได้ ด้วยตามหลักธรรม ซึ่งสอดคล้องกับการฝึกนั่งสมาธิ ฝึกสติทุกอิริยาบถในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน ถึงแม้ว่าการฝึกปฏิบัติของบุคคลส่วนมากนั้นยังไม่ถึงขั้นบรรลุธรรมแต่ผู้วิจัยเห็นว่าการฝึกฝนตนเองตามหลักภavana 4 นี้เป็นสิ่งที่ดียิ่งยิ่งให้การพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจใช้ชีวิตอยู่กับสังคมนี้ได้อย่างมีความสุขได้

จากผลการวิจัย จะเห็นได้ว่า หลักภavana จึงเป็นหลักธรรมที่พระพุทธศาสนาใช้เพื่อวัดหรือแสดงผลของกระบวนการฝึกศึกษาตามหลักไตรสิกขา ซึ่งเมื่อจำแนกออกเป็น 4 ด้านข้างต้น พบว่า มีคุณลักษณะเด่น ๆ 2 ประการ คือ (1) การพัฒนาที่ทำให้คนมีคุณภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ (2) การพัฒนาที่ทำให้คนมีการดำเนินชีวิตที่ดีงามและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุขในสังคม

ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง การเดินวิ่งกับการเรียนรู้เพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจตามหลักภavana 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท กรณีศึกษา: ชมรมวิ่งสุขกายสบายใจ คลินิกกุมาร โรงพยาบาลศิริราช จังหวัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยยังมีความเห็นว่ายังมีประเด็นที่น่าสนใจดังนี้

1. ควรจัดทำโครงการเพื่อส่งเสริมทางด้านร่างกายและจิตใจโดยใช้หลักภavana 4 อย่างต่อเนื่องจะได้ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจในหน่วยงานอื่นที่ใกล้เคียง
2. ควรจัดกิจกรรม 4 ครั้งต่อปีในหน่วยคลินิกกุมาร โรงพยาบาลศิริราชเพื่อไม่ให้กิจกรรมได้หายไป

เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2561). *คู่มือมนุษย์*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นแอนด์พับลิชชิง.
- พระไพศาล วิศาโล. (2564). *สัมโมทนียกถา “ธรรมะ”*. สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2564, จาก <https://www.visalo.org>
- พระราชวรมนี (พล อาภากร). (2550). *คู่มือธรรมศึกษาขั้นตรี*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักงานศูนย์พระสงฆ์นักเผยแผ่ธรรมเพื่อพัฒนาสังคม.
- พิเชฐ บุญญติ. (2563). *เขาตัวรอดจากไวรัส COVID – 19*. กรุงเทพฯ: ซี แอนด์ เอ็น บุค.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2553). *ปฎิหาริย์แห่งการวิ่ง*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสมาพันธ์ชมรมเดิน – วิ่ง.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2548). *แนวคิดมุมมองเรื่องโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ เล่ม 2*. กรุงเทพฯ: กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข.