

รายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ (Proceedings) ครั้งที่ 9 เรื่อง “พุทธวิธี และวิถีครูบา กับการแก้ปัญหาวิกฤตโลก”

(The Buddhist and Kruba Methods to Solve the World Crisis) วันที่ 25 มีนาคม 2566

ภาวนานิเวศ : สติวิถีกับการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ

(Eco-Meditation : Mindfulness Ways and Natural Conservation Tourism Management)

ไพศาล เครือแสง Paisan Krueasaeng

หทัยชนก วงษ์วิกิจการ Hathaichanok Wongwikit

ไพโรจน์ บำรุงศรีวังษ์ Phairot Bangsriwong

หลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

Bachelor of Arts Program in Political Science Faculty of Humanities and Social

Sciences Nakhon Sawan Rajabhat University

phisarn_sarn@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้ ผู้เขียนต้องศึกษาถึงแนวคิดหลักคิดเชิงจริยธรรมเชิงพุทธ ได้นำเสนอภาวนานิเวศ สติ เรียนรู้เข้าใจระบบนิเวศ กับการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ เพื่อค้นพบความหมายของ ภาวนานิเวศ ผ่านกระบวนการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ แนวคิดที่ยึดภาวนานิเวศเป็นศูนย์กลาง เรียนรู้วิถีชีวิตในการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างเรียบง่าย อ่อนน้อม และพึ่งพาอาศัยกันมีความรู้สึกสงบ และสัมผัสกับธรรมชาติอย่างแท้จริง แสวงหาแก่นแท้ของชีวิตและจิตวิญญาณ ใช้สติในการจัดการ ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ ครอบคลุมถึงขนบธรรมเนียมประเพณีท้องถิ่น คุณค่าและความสำคัญ ของภาวนานิเวศเน้นในการนำสติวิถีกับการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ โดยนำหลักภาวนา นิเวศเชิงพุทธ

คำสำคัญ : ภาวนานิเวศ, สติ, การจัดการท่องเที่ยว, เชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ

Abstract

In this article, the author must study the Buddhist ethical concepts. Presented prayers for ecological awareness, mindfulness, learning into the ecosystem with natural conservation tourism management to discover the meaning of the Blessing Ecology Through the natural conservation tourism process Eco-centered concept Learn how to

live in harmony with nature with simplicity, humility and dependence on each other, feeling peaceful and truly in touch with nature. Seeking the essence of life and soul Use mindfulness in managing nature conservation tourism, Covers local traditions The value and importance of the Bhavana Ecology, emphasizing on bringing mindfulness and nature conservation tourism management. By bringing the principles of Buddhist ecological meditation.

Keywords: Bhavana Niwet, mindfulness, tourism management, nature conservation

บทนำ

ในยุคก่อนประวัติศาสตร์มนุษย์ดำรงชีวิตอย่างกลมกลืนกับธรรมชาติ พวกเขาอาศัยอยู่ในป่าในถ้ำ และ ในที่มีแหล่งน้ำตามธรรมชาติ มนุษย์อาศัยสิ่งแวดล้อมเพื่อสนองความต้องการในปัจจุบันพื้นฐานในเรื่องอาหารเครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัยและยารักษาโรคพวกเขาสร้างเครื่องมืออย่างหยาบๆและง่ายๆ ที่นำมาจากหินหรือไม้ไม่มีเครื่องจักรและอุปกรณ์ทันสมัย ที่ช่วยในการดำรงชีวิตแต่ละวัน ดังนั้นทรัพยากรทางธรรมชาติจึงมีอยู่อย่างสมบูรณ์และมากมาย ธรรมชาติที่มนุษย์ยังไม่รู้จักเรียนรู้เพื่อจัดการธรรมชาติต่อมามนุษย์ได้ค้นพบวิธีการใช้ไฟ หินโลหะ รู้จักเลี้ยงควายวัวและการทำเกษตร มนุษย์เริ่มสร้างส่วนที่อยู่อาศัยและรวมตัวกันอยู่กันเป็นสังคมเล็กๆเมื่อมนุษย์ได้ประดิษฐ์เครื่องมือเพื่อรับใช้และแสวงหาความสะดวกมากเพียงใด พวกเขาก็ต้องนำทรัพยากรธรรมชาติมาสนองความต้องการดังนั้น ความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยียิ่งเจริญธรรมชาติทรัพยากรธรรมชาติก็ยิ่งถูกตัดตวงและทำลาย มีข้อน่าสังเกตในประวัติศาสตร์ตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 17 ถึงปัจจุบันซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มนุษย์เข้าครอบครองและพิชิตธรรมชาติ มนุษย์มองตัวเองเป็นนายมีอำนาจและสิทธิที่จะใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างเสรี เพื่อความอยู่รอดพฤติกรรมอันไม่ฉลาดนี้ส่งผลต่อภัยพิบัติทางสิ่งแวดล้อมเช่นดินน้ำอากาศเป็นต้นไปทุกคามเหล่านี้จะทวีเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีสิ้นสุดตราบไคที่มนุษย์ยังไม่แสวงหาทางออก (ประเวศ อินทองปาน, 2559 : 1) โลกที่คิดคือโลกที่เห็นเรามักจะเห็นมองไม่เห็นสิ่งที่เราคิดเอาไว้แล้วล่วงหน้า พูดให้ชัดเจนเข้าใจมากขึ้นคือ มนุษย์จะเห็นโลกธรรมชาติเป็นใช้ไร ขึ้นอยู่กับความสัมผัสนึกคิด และจุดจำกัดของสายตา มนุษย์กับธรรมชาติมีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งและแยกไม่ออก ความสนใจเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติปรากฏใน

ร่องรอยของพฤติกรรมและกิจกรรมทางวัฒนธรรม หลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิต ขนบธรรมเนียม ประเพณี พิธีกรรม ตลอดจนความเชื่อ ของกลุ่มชนในชาติพันธุ์ต่าง ๆ โลกยุคใหม่ เจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ความก้าวหน้า ดังกล่าวได้นำความสะดวกสบายมาสู่มนุษย์ แต่มนุษย์ก็เป็นตัวการสำคัญในการคุกคามทำลายธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ส่งผลให้เกิดปัญหากับโลกยุคใหม่ ทั้งปัญหาความเสื่อมโทรม การคุกคามธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อมจากฝีมือมนุษย์ เป็นปัญหาหลัก นับว่าภัยพิบัติความรุนแรงมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากภาวะ โลกร้อนในปัจจุบัน ที่ส่งผลกระทบต่อความรุนแรงต่อสภาพอากาศอย่างกว้างขวางจนกลายเป็นปัญหา คุกคามต่อผู้คนในสังคมปัจจุบัน ดังนั้น มนุษย์จะต้องเปลี่ยนแปลงกระบวนทัศน์ใหม่ในการปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่สมดุล โดยใช้องค์ความรู้ในเรื่องภาวานานิเวศ เนื่องด้วยความรู้เรื่องนิเวศวิทยาเป็นศาสตร์สมัยใหม่ que ทำการศึกษาถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตกับการ ที่จะช่วยเปิดโลกทัศน์ของเราให้เข้าใจความหมายของระบบนิเวศวิทยาแนวลึกและเปลี่ยนวิถีความคิดเดิมๆ ของเราที่มีต่อธรรมชาติ เพราะธรรมชาติไม่ได้เกิดมาเพื่อรับใช้มนุษย์ แต่ทุกสรรพสิ่งมีคุณค่าในตัวเอง และล้วนมีความเชื่อมโยงกัน มนุษย์เราเป็นเพียงส่วนหนึ่งของระบบนิเวศไม่ได้มีความสำคัญที่สุด อีกทั้งมนุษย์เองที่นำมาซึ่งวิกฤตสิ่งแวดล้อม แนววิถีคิดเดิมของเราที่มีต่อธรรมชาติไม่สามารถแก้ไขวิกฤตสิ่งแวดล้อมได้ ทางออกของวิกฤตนี้ คือ การเปลี่ยนแปลงวิถีความคิดเดิมและทำความเข้าใจต่อระบบนิเวศวิทยา ว่าทุกสรรพสิ่งในธรรมชาติล้วนเชื่อมโยงและต้องพึ่งพาอาศัยกัน ที่มีทั้งศาสตร์และศิลป์ในการจัดกระบวนการเรียนรู้เชิงลึกและมีพลังที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลงในเชิงทัศนคติและพฤติกรรมของผู้เรียนไปจนถึงความสัมพันธ์ในระดับองค์กรและสังคม ใช้ชีวิตร่วมกับอนุรักษ์ธรรมชาติ เพื่อเรียนรู้วิถีชีวิตชุมชน ประเพณี ความเชื่อ และความสัมพันธ์กับธรรมชาติอันบริสุทธิ์ สายธาร ขุนเขา และพงไพรอันดำรงอยู่อย่างดั้งเดิม ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของมนุษย์ที่เป็นทั้งห้องเรียนกว้างใหญ่อย่างไม่มียวันสิ้นสุด

ดังนั้น ภาวานานิเวศ : สติวิถีกับการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ มุ่งเน้นในเรื่องภาวานา ฝึกความคุ้นชินของจิตใจ ให้มันคุ้นชินที่จะมีสติ มีศีล มีสมาธิ คุ้นชินที่จะเกิดปัญญา ให้เข้าถึงความหมายของชีวิตได้อย่างแท้จริง ฝึกกลับมาอยู่กับตัวเองโดยการปลีกวิเวก เพื่อเปิดสัมผัสการเรียนรู้วิถีชีวิตในการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างเรียบง่าย อ่อนน้อม และพึ่งพาอาศัยกันสร้าง

ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับธรรมชาติ ใช้สติ สมาธิ ที่เป็นแก่นแกนเป็นเครื่องมือ แสวงหาแก่นแท้ของชีวิตและจิตวิญญาณ ฟังเสียงจากธรรมชาติด้วยสติและเสียงภายในใจเรา รวมทั้งเปิดรับสารจากธรรมชาติ และเตรียมความพร้อมเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง ตลอดถึงแนวทางการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์เป็นการท่องเที่ยวอย่างมีความรับผิดชอบในแหล่งธรรมชาติที่มีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นและแหล่งวัฒนธรรมที่เกี่ยวกับระบบนิเวศ โดยมีกระบวนการเรียนรู้ มีสติเป็นองค์รวม เพื่อมุ่งเน้นให้เกิดจิตสำนึกต่อการรักษาระบบนิเวศอย่างยั่งยืน มนุษย์กับธรรมชาติมีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งและแยกไม่ออก ความสนใจเกี่ยวกับระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติปรากฏในร่องรอยของพฤติกรรมและกิจกรรมทางวัฒนธรรมหลากหลายรูปแบบ (United Nations Environment programmer, 2022 : 14) ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิต ขนบธรรมเนียม ประเพณี พิธีกรรม ตลอดจนความเชื่อของกลุ่มชนในชาติพันธุ์ต่าง ๆ โลกยุคใหม่เจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ความก้าวหน้าได้นำความสะดวกสบายมาสู่มนุษย์ แต่มนุษย์ก็เป็นตัวการสำคัญในการคุกคามทำลายธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมส่งผลให้เกิดปัญหาภัยกับโลกยุคใหม่ ทั้งปัญหาความเสื่อมโทรม การคุกคามธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจากฝีมือมนุษย์เป็นปัญหาหลัก นับว่าภัยพิบัติความรุนแรงมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากภาวะโลกร้อนในปัจจุบัน ที่ส่งผลกระทบอย่างความรุนแรงต่อสภาพอากาศอย่างกว้างขวางจนกลายเป็นปัญหาคุกคามต่อผู้คนในสังคมปัจจุบัน

นิเวศวิทยา

นิเวศวิทยาเป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่มนุษย์ โดยเฉพาะในเรื่องของทรัพยากรธรรมชาติ ซึ่งต้องอาศัยหลักการทางนิเวศวิทยาในการอนุรักษ์และจัดการทรัพยากรธรรมชาติให้เกิดประโยชน์อย่างยั่งยืนต่อมวลมนุษยชาติ เอิร์นสต์ แฮกเคิล (Ernst Haeckel) นักสัตววิทยาชาวเยอรมันได้ให้ชื่อศาสตร์แขนงนี้ว่า “Ecology” คำนี้มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก คือ Oikos แปลว่า Home และ Logos แปลว่า Study ถ้าแปลตรงคำก็จะได้ว่า “The study of home” ซึ่งอาจจะนิยามถึง การศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างส่วนประกอบและการทำงานของระบบนิเวศในทางวิทยาศาสตร์ว่าเป็นการศึกษาความสัมพันธ์ของชีวิตกับ สิ่งมีชีวิตอื่น ๆ และความสัมพันธ์ของสิ่งมีชีวิตกับสิ่งแวดล้อม (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546 : 592) คำว่า “นิเวศวิทยา” เริ่มใช้ในจดหมายเหตุของเฮนรี โธรว์ (Henry Thoreau) ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1858 ต่อมา ไรเตอร์ (Reiter) ได้นำคำนี้มาใช้ใน

ผลงานของเขาซึ่งพิมพ์ไว้เป็นหลักฐานในปี ค.ศ. 1865 แม้ว่า นิเวศวิทยาได้แยกตัวออกมาจากชีววิทยา แล้วก็ตาม แต่ก็ยังไม่เป็นที่รู้จักและสนใจกันเท่าที่ควร จนกระทั่งใน ปี ค.ศ. 1866 เอิร์น เฮกเคิล (Ernst Haeckel) ได้นำเอาคำนี้ขึ้นมาใช้ในความหมาย ของความสัมพันธ์ระหว่างสัตว์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต และได้นิยามไว้ว่า “นิเวศวิทยา เป็นการศึกษาที่เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์สิ่งต่าง ๆ อย่างประหยัดของธรรมชาติ คือ การศึกษาสังเกต ความสัมพันธ์ทั้งหมดของสัตว์กับสิ่งแวดล้อมที่เป็นอินทรีย์วัตถุ (สิ่งที่มีชีวิต) และอนินทรีย์วัตถุ (สิ่งที่ไม่มีความมีชีวิต)” (Heywood,1998 : 267 - 283) นับเป็นการแผ้วถางแนวทางการศึกษาทางนิเวศวิทยาให้นักวิทยาศาสตร์ที่สนใจในรุ่นต่อมา จนยกย่องให้ เอิร์น เฮกเคิล (Ernst Haeckel) เป็นบิดาแห่งวิชานิเวศวิทยาและเป็นผู้ก่อตั้งศาสตร์ทางด้านนี้ งามพิศ สัตย์สงวน กล่าวว่า นิเวศวิทยาเป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญด้านการผสมกลมกลืนอย่างมี คุณภาพของระบบนิเวศ (Ecological Harmony) มีการสร้างระบบใหม่บนพื้นฐานของการสร้างความสัมพันธ์ อย่างมีคุณภาพระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติและระหว่างมนุษย์ด้วยกัน โดยถือว่า เป้าหมายสูงสุด คือ การสร้างความยั่งยืนของระบบนิเวศ การพัฒนาความเจริญทางด้านวัตถุควรดำเนินควบคู่ไปกับการพัฒนาความเจริญทางด้านจิตใจ ความเจริญทางเทคโนโลยีมีผลทั้งด้านในบวก (Positive) และด้านลบ (Negative) จึงควรใช้เทคโนโลยีอย่างระมัดระวัง พร้อมทั้งยึดถือหลักการ ที่ว่า ทรัพยากรธรรมชาติมีปริมาณจำกัด ความสามารถในการรองรับของระบบนิเวศ (Natural Carrying Capacity) ความสามารถในการดูดซับมลภาวะมีขีดจำกัด (Tolerant Limit) การอนุรักษ์ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม จึงมีความหมายยิ่งต่อการส่งมอบมรดกธรรมชาติ (Natural Heritage) ให้แก่คนรุ่นต่อไป (Next Generation) จากคำนิยามต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วนี้พอสรุปได้ว่า นิเวศวิทยา คือการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งมีชีวิตกับปัจจัยแวดล้อมทั้งที่เป็นสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตในธรรมชาติ ทำให้เกิดความสัมพันธ์จนเป็นระบบ เรียกว่า ระบบนิเวศ (Ecosystem)

ความหมายของคำว่า “ภาวนานิเวศ”

ภาวนาถือเป็นหลักการและจุดมุ่งหมายที่สำคัญที่สุดในทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งจะพัฒนา มนุษย์หรือพัฒนาคน ให้มีศักยภาพในอันที่จะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของแต่ละคนไปในทาง ที่มีความเจริญ ทำให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันและเห็นแจ้งโลกและชีวิตสามารถทำ จิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ นอกจากจะทำตนเองให้มี ความเจริญงอกงามไพบุลย์ทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ยังอาจสามารถที่จะปฏิบัติหน้าที่ที่ตนเอง รับผิดชอบให้เกิดประโยชน์สูงสุดโดยส่วนรวม คือตั้งแต่ตนเอง สังคม และประเทศชาติบ้างเมือง การ

ภาวนาในเรื่องที่เป็นความจริงพื้นฐานอันมีกฎเกณฑ์ จะช่วยให้รักษาเป้าหมายแท้จริงในชีวิตได้ อีกทั้งเป็นตัวช่วยการตระหนักรู้นี้ช่วยให้มีสติ สมาธิ อุดหนุน และปรับตัวเข้ากับสิ่งที่มีความสำคัญจริงๆ ได้มากยิ่งขึ้น การภาวนาช่วยสร้างพื้นฐานที่แข็งแกร่งภายในเรา ซึ่งจะทำให้การตัดสินใจเกี่ยวกับศีลธรรมเกิดผลโดยความรักและความผูกสัมพันธ์ มนุษย์ทุกคนอยากเป็นคนที่มีสมบูรณ์ มีชีวิตที่มีความสุข ในการดำเนินชีวิต ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตัวเองได้ตั้งไว้ จึงต้องมีการพัฒนาตนเองให้มีการเรียนรู้ สร้างวิสัยทัศน์ใหม่ ๆ ที่ทันสมัยต่อยุคในปัจจุบันนี้ เมื่อมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้ตนเองได้ทันยุคทันสมัยมีความเจริญงอกงาม มีความรู้ มีทักษะและมีความสามารถในการพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม มีปัญญาและคุณธรรม ควบคู่ไปด้วย ดังคำที่ว่า “เมื่อไม่ได้พัฒนาที่จิตใจจะพัฒนาด้านใด ๆ ก็ไร้ผล การพัฒนาจึงต้องเริ่มที่ใจคน เพื่อเกิดผลพัฒนาที่ถาวร

ภาวนานิเวศ เป็นกระบวนการทางจิตวิญญาณ เป็นกิจกรรมอีกประการหนึ่งในการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต โดยนำหลัก สติ สมาธิ และสัมปชัญญะ และการแสวงหาตัวตนการภาวนาไม่ได้หมายถึงการหลับตาทำสมาธิ หรือการเดินจงกรมเท่านั้น การภาวนาคือการพากายกับใจมาอยู่ด้วยกัน สามารถภาวนาได้เสมอ ทุกที่ ทุกเวลา กล่าวคือ การเดิน การนอน นั่ง ตื่น ทำ พูด คิด ขับรถ ทำงาน เดินทางท่องเที่ยว กระทั่งการให้ตัวเองมีเวลาจิบกาแฟเย็นๆ ประมานสิบนาที ภาวนากับถ้วยกาแฟของเรา ที่ไหนก็ได้ เราอาจจะนั่งเงียบๆ ตรงไหนสักแห่งตามลมหายใจไปพร้อมกับรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น รับรู้ความรู้สึกภายใน รับรู้เสียงภายนอก ปราศจากการต่อสู้และเปลี่ยนแปลง เหล่านี้คือการภาวนาลอง กลับมารับรู้สิ่งที่เบียดอยู่ทั้งในตัวเราและนอกตัวเรา เราอาจจะพบว่าเรากำลังคิดวุ่นวาย เรากำลังรู้สึกหงุดหงิด เราไม่นิ่งเลย เมื่อเรารับรู้ ยอมรับ และยิ้มได้ นี่มีความสุขจากการภาวนา คำว่า “ภาวนานิเวศ ภาวนา + นิเวศ” หมายถึง จริยธรรมเชิงนิเวศหรือจริยธรรมแบบโลกวิสัย เป็นแนวคิดที่สลายพรมแดน ให้เห็นคุณค่าที่ทุกคนมีอยู่ในตัวเอง ซึ่งเชื่อมโยงไว้ด้วยกัน เป็นคุณค่าภายในจิตใจ คือ สติ ความกรุณาต่อสรรพสัตว์ การฝึกอบรมจิตใจ ตลอดจนการแสวงหาความสุข (ทะเลาะลามะกับฟรันซ์ อัลท์ ,2564: 43) สอดคล้องกับแนวคิดของ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้หนังสือลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา การพัฒนาสิ่งที่เป็นรูปธรรมภายนอก เช่นพัฒนาวัตถุ พัฒนาสังคม พัฒนากิจการต่างๆ ก็ใช้คำว่า “พัฒนา” ถ้าพัฒนาชีวิต หรือพัฒนามนุษย์ ก็ใช้คำว่า “ภาวนา” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ,2546 : 203) ในพระพุทธศาสนานั้น ท่านแสดงภาวนา หรือการพัฒนาชีวิตไว้ 4 อย่างด้วยกัน และให้ความสำคัญกับ จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิตใจหรือการทำจิตให้เจริญ และปัญญา

ภาวนาเน้นการทำปัญญาให้เจริญงอกงาม หรือพัฒนาปัญญาในการพัฒนาชีวิต เช่นเดียวกับส่วนพระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) อธิบายว่า ภาวนา หมายถึงการเจริญ การอบรม การทำให้มีการทำเป็นขึ้นด้วยการฝึกอบรมจิต เช่น การบำเพ็ญกรรมฐาน ซึ่งการทำภาวนาสามารถจำแนก 2 แบบใหญ่ๆ ได้แก่ 1) สมถภาวนา คือ การอบรมจิตใจให้สงบหรือสมถกรรมฐานนั้นเองเรียกว่า จิตภาวนาก็ได้ 2) วิปัสสนาภาวนา คือ การอบรมปัญญาให้เกิดแก่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เรียกว่า ปัญญาภาวนาก็ได้ ภาวนายังเป็นบุญอย่างหนึ่ง เรียกว่า ภาวนามัยอีกด้วย คือ บุญที่มาจากการภาวนา (พระธรรมกิตติวงศ์, 2548:723) ชารอน ซาลซ์เบิร์ก (Sharon Salzberg) หมายถึง การภาวนาโดยการนึกถึงความเมตตา กรุณา หรือ เมตตาอนุสติเป็นหนึ่งในวิธีปฏิบัติ เน้นเสริมสร้างความมีเมตตา ความสุข และสุขภาวะที่ดี ซึ่งในเอกสารงานวิจัยของดวงเดือน พันธมนาวิน และคณะ ได้กล่าวไว้ว่า ภาวนา เป็นการขัดเกลาจิตใจเพื่อทำให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันความเป็นไปในโลก สามารถทำได้ด้วยการสวดมนต์ เพื่อสำรวมกาย วาจา และใจตลอดจนการทำสมาธิภาวนา (Sharon Salzberg, 1998 : 27 -28)

สรุปภาวนานิเวศเป็นหลักคิดเชิงจริยธรรม ได้นำเสนอเพื่อให้คนได้ค้นพบความหมายของชีวิตและบทบาทของตน โดยผ่านกระบวนการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ เชื่อมโยงคนเข้าเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ เพื่อละทิ้งตัวตนเดิม สู่การเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ชีวิตใหม่อย่างตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ของสรรพสิ่งในธรรมชาติและคุณค่าที่แท้จริงของตัวเราในโลกนี้เรียนรู้วิถีชีวิตในการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างเรียบง่าย อ่อนน้อม และพึ่งพาอาศัยกันมีความรู้สึกสงบและสัมผัสกับธรรมชาติอย่างแท้จริง แสวงหาแก่นแท้ของชีวิตและจิตวิญญาณ ใช้สติ จากการรับฟังเสียงจากธรรมชาติด้วยสติและเสียงภายในใจเราเกิดความรู้สึกถึงความเป็นธรรมชาติ เสียงลมผ่าน กลิ่นไอของดิน เสียงของสัตว์ต่างๆ ทำให้รู้สึกถึงการรักในธรรมชาติ

ภาวนานิเวศในพระพุทธศาสนา

ในแง่มุมของพุทธศาสนา คำว่า ภาวนา เป็นคำในภาษาบาลี ที่มีรูปกิริยาศัพท์เป็น ภาเวติ มีความหมายตรงกับคำว่า วชฺเตติ ซึ่งก็คือ วัฒนา หรือ การพัฒนา ที่ใช้ในภาษาไทย คำว่า ภาวนา ในคำสอนของพระพุทธศาสนา หมายถึง การทำให้มีขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ, การฝึกอบรม, การพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น ส่วนพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายคำว่า ภาวนา หมายถึง การทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้นทางจิตใจ การสำรวมใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ เช่น สวดมนต์ภาวนา การสำรวมใจตั้งความปรารถนา เช่น นั่งภาวนาขอให้พระช่วย ภาวนาอธิฐานจิต พุทธศาสนิกชน ให้ความหมาย ภาวนาคือ การกระทำทางใจให้สงบ บริสุทธ์ในขั้น สมาธิสมาธิ

แล้วกระทำต่อจนกระทั่งเกิดปัญญา รู้แจ้งในสิ่งทั้งปวง เกิดความบริสุทธิ์ขั้นสูงสุด สูงสุดเพราะการหมดกิเลส พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายความหมายของ ภาวนา 4 ว่า หมายถึง การทำให้มีให้เป็น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนา ซึ่งประกอบด้วย (1) กายภาวนา (Physical development) หมายถึง การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกว้างขวางกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (2) สีลภาวนา (Moral development) หมายถึง การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติการฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน (3) จิตภาวนา (Emotional development) หมายถึง การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส (4) ปัญญาภาวนา (Intellectual development) การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญาการฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาในบาลีที่มา ท่านแสดง ภาวนา 4 นี้ ในรูปที่เป็นคุณบทของบุคคล จึงเป็น ภาวิต 4 คือภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา (ผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว) บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์สรุปได้ว่าหลักภาวนาธรรม หรือ ภาวนา 4 หมายถึง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549 :17) หลักปฏิบัติที่มีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลผู้ยึดถือปฏิบัติตามได้พัฒนากาย พัฒนาความประพฤติ พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญาของตนให้ดีงามและสูงขึ้น เป็นการพัฒนาทั้งทางด้านสมณะ และวิปัสสนา เพื่อให้เกิดผลปรากฏ ซึ่งถือเป็นวิถีปฏิบัติในการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามครรลองคลองธรรมของบุคคลตามหลักพุทธศาสนาโดยวัดผลการปฏิบัติได้ด้วยความสมบูรณ์ทางด้านกาย ทางด้านจิต ทางด้านสังคม และทางด้านปัญญา และเมื่อนำมาประยุกต์ใช้สำหรับการ

สรุป การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น เจริญ พัฒนาการบำเพ็ญการฝึกคือหลักภาวนา ซึ่งมีสองประการหนึ่ง สมถภาวนา คือการฝึกอบรมจิตใจให้อยู่กับความดีงาม และประการที่สอง วิปัสสนาภาวนา คือทอ ฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริง และอีกหนึ่งนัยยะหรือ ภาวนา 4 เป็นหลักธรรมที่มีเป้าหมายเพื่อที่จะ พัฒนากาย พัฒนาความประพฤติให้ดีงาม พัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีสติกับปัจจุบันขณะสมาธิ ตั้งใจแน่วแน่ พัฒนาปัญญาให้เป็นผู้รู้รอบให้ความรู้

คู่คุณธรรม และแปรความรู้ให้เป็นปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ซึ่งเมื่อทำได้ทั้ง 4 ด้านที่ได้กล่าวมาข้างต้นนี้

แนวคิดที่ยึดภวานานิเวศเป็นศูนย์กลาง

ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนเส้นทางที่ทอดยาว เป็นธรรมดาที่ทุกคนย่อมปรารถนาให้ทางเส้นนี้ราบเรียบไปตลอด แต่ในความเป็นจริงเส้นทางชีวิตของใครก็ตามย่อมมีบางช่วงที่ขรุขระ เป็นหลุมเป็นบ่อ อีกทั้งคดเคี้ยว ไม่สม่ำเสมอ แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่าทางเส้นนี้จะไม่นำเดิน หรือไม่นำอธิมัยเสมอไปในชีวิตชีวิตมนุษย์บางวันก็ผ่านไปอย่างราบรื่น แต่บางวันก็มีปัญหาต่าง ๆ รุมเร้า เพราะเราไม่สามารถควบคุมบงการให้มีแต่สิ่ง ๆ ดีเกิดขึ้นกับเรา เหตุการณ์ที่ย่ำแย่เลวร้ายบางครั้งก็เป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้กระนั้นก็ได้หมายความว่าเมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว จิตใจเราจะต้องตกต่ำย่ำแย่จนเสียศูนย์เสมอไป สิ่งเลวร้ายนั้นในที่สุดก็ต้องมีวันสิ้นสุด แต่ขณะที่มันยังไม่ผ่านไป สามารถอยู่กับมันได้ด้วยใจที่ไม่ทุกข์ วันแต่ละวันไม่เคยซ้ำเดิม มีทั้งราบรื่น ชลุมชลัก แต่เราสามารถทำให้แต่ละวันเป็นวันที่มีคุณค่า มีความหมาย และยังความสดชื่นเบิกบานได้ ไม่ใช่เพราะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นทุกวัน แต่เป็นเพราะชีวิตมนุษย์รู้จักวางใจ ยึดหลักภวานานิเวศเป็นศูนย์กลาง รวมทั้งทำสิ่งที่มีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มนุษย์ไม่อาจเลือกเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเองได้ แต่มนุษย์เลือกได้ว่าจะมองเหตุการณ์เหล่านั้นอย่างไร รวมทั้งเลือกได้ว่าจะทำอย่างไรกับชีวิต ทั้งสองประการเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้วันนี้เป็นวันดีของชีวิต นั้นจะต้องยึด ความสัมพันธ์กับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมนุษย์ที่มีความเกี่ยวข้องกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เป็นความผูกพันกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมตั้งแต่วัยเยาว์ ไม่ว่าจะเป็นถิ่นฐานบ้านเกิด ท้องทุ่งนา ไร่อ้อย แม่น้ำ ป่า ภูเขา รวมถึงฤดูกาลต่างๆ ที่เขาเติบโตมา ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมต่างๆ เหล่านี้ ล้วนหล่อหลอมให้ มีความคิด ความรู้สึก และมีความเข้าใจในบริบทของท้องถิ่นในชนบท ว่าเป็นอย่างไร ทั้งยัง สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเข้าใจ ตามบริบทของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ศาสนา คือ หนึ่งในปัจจัยที่มีบทบาทต่อวิถีชีวิตและวัฒนธรรมความเป็นอยู่ วัฒนธรรมไทยซึ่งมีรากฐานมาจากพุทธศาสนาได้รับการถ่ายทอด สืบต่อกันมาในรูปแบบของความเชื่อ พิธีกรรม ศีลธรรม กฎหมาย วรรณกรรม ภาษา ตลอดจนขนบธรรมเนียมประเพณีหลายคนที่แสวงหาแนวทางของการเยียวยาทางจิตอาจะเลยความจริงที่ว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของโลกแห่งธรรมชาติที่ประกอบไปด้วยสัตว์ พืช แร่ธาตุ และพลังทั้งหลายที่ มองไม่เห็นในจักรวาล ในขณะที่ศาสตร์ทางการแพทย์ในอดีตมีความเป็น “องค์รวม” ที่ใส่ใจกับการเยียวยา

ร่างกาย ความคิดและจิตใจไปพร้อมๆกัน และไม่จำเป็นต้องระบุไว้ด้วยซ้ำว่าเป็นองค์รวม จิตบำบัด ได้รับความเข้าใจว่าเป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงกับจักรวาลทั้งหมด เช่นกัน จะมีก็แต่จิตเวชศาสตร์แบบตะวันตกยุคใหม่ที่ได้แยก ชีวิต “ด้านใน” จากชีวิตหรือโลก “ด้านนอก” ราวกับว่าอะไรก็ตามที่ดำรงอยู่ภายในตัวเราไม่ได้ดำรงอยู่ในจักรวาลที่ถือว่าเป็นอะไรที่จริงแท้ ความเป็นเหตุและผลสืบกัน และไม่สามารถออกจากการศึกษาโลกธรรมชาติได้ สอดคล้องกับแนวคิดที่ยึดนิเวศเป็นศูนย์กลาง (Geocentrism) คือโลกทัศน์ใหม่ที่ทำให้ความสำคัญกับระบบนิเวศอย่างเป็นองค์รวม มนุษย์จำเป็นต้องเปลี่ยนวิธีมองและวิธีรู้สึกต่อธรรมชาติ ในโลกสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวายทุกคนต่างใช้ชีวิตกันอย่างรีบเร่งเหมือนเครื่องจักร ธรรมชาติและพิธีกรรมเก่าแก่ถูกหลงลืม ถูกลดคุณค่าและถูกมองเป็นเรื่องที่ไกลตัว มนุษย์สมัยใหม่ส่วนใหญ่ถูกหลอมรวมเข้าไปในความสับสนวุ่นวายของสังคมและกำลังเผชิญกับความขัดแย้งในตัวเอง สุดท้ายกลายเป็นสับสนและหาคุณค่าความหมายของตัวเองไม่พบ ภาวนานิเวศ ได้ถูกออกแบบมาเพื่อให้คนได้ค้นพบความหมายของชีวิตและบทบาทของตนเองในโลกนี้ โดยผ่านกระบวนการเชื่อมโยงคนเข้าเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ เพื่อละทิ้งตัวตนเดิม สู่การเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ชีวิตใหม่อย่างตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ของสรรพสิ่งในธรรมชาติและคุณค่าที่แท้จริงของตัวเราในโลกนี้ ให้มีความสมดุล และความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งมีชีวิต (organism) กับสิ่งแวดล้อม (environment) หรือแหล่งที่อยู่ (Habitat) ตามธรรมชาติ ความสัมพันธ์ต่างๆ จะแสดงถึงการมีระบบเรียนสิ่งเหล่านั้นว่า ระบบนิเวศ ซึ่งมีระบบความสัมพันธ์ส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิต เช่น การหาอาหาร การกินอาหาร การแข่งขันเพื่อการอยู่รอด (ณัฐพร วัจวิญญู, 2566, [ออนไลน์])

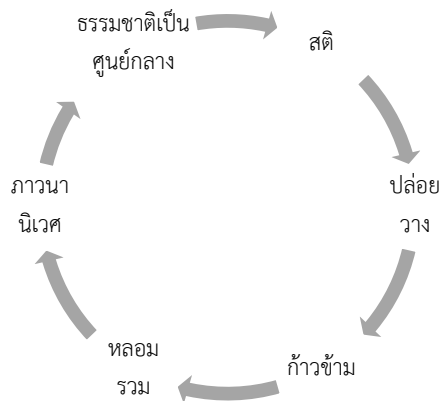
1. ปล่อยาว (Severance) เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนจะละห่างจากชีวิตประจำวันเดิมๆ ความคุ้นชินเดิมๆ ความกังวลกลัว ความผินเดิมๆไปสู่ชีวิตธรรมชาติที่แท้

2. ก้าวข้าม (Threshold) เป็นช่วงแห่งการได้ทดลองสิ่งแปลกใหม่ และพยายามหลุดออกจากกรอบที่ถูกล้อมไว้มาเนิ่นนาน นี่คือนช่วงเวลาต้องมนตร์(unknown mysterious) ดังได้ของขวัญอันทรงพลังจากธรรมชาติ ทั้งเยือกเย็นทั้งเข้มแข็ง เพื่อพร้อมรับกับภารกิจใหม่ด้วยใจปิติ (Life vision/mission)

3. หลอมรวม (Incorporation) คือการนำเอาพลังวิเศษหรือบทเรียนที่ได้รับกลับมาใช้เพื่อประโยชน์แก่ตนเอง มิตรสหาย ครอบครัว และสังคม

ภาวนานิเวศเป็นหลักคิดเน้นกระบวนการจิต โดยใช้สติเป็นเป้าหลอม สร้างสุขด้วยสติ การปล่อยาว การก้าวข้าม และการหลอมรวมเป็นศูนย์กลาง ของการภาวนา โดยใช้กระบวนการสติในจิต

สงบ เห็นคุณค่าในตนเองเข้าใจแนวคิดจุดมุ่งหมายของการภาวนา และตระหนักในการพัฒนาคุณค่าภายในตนเอง



สรุปแนวคิดที่ยึดภาวนานิเวศเป็นศูนย์กลาง การเห็นว่าสรรพสิ่งต่างมีคุณค่าใน ตัวเอง มีอยู่อย่างพึ่งพากัน อันเกิดจากการรับรู้ร่วมกันว่าตัวตนของเราไม่ได้แยกออกจากธรรมชาติ เป็นการ รับรู้ถึงความสัมพันธ์อันยิ่งใหญ่ ที่เกิดจากพื้นฐานของความเคารพ ความรู้สึกอ่อนน้อมถ่อมตนต่อธรรมชาติ การปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม การพึ่งพากันเพื่อให้สังคมเป็นปกติและที่สำคัญที่สุด คือระบบการรักษาสมดุลระหว่างสิ่งมีชีวิตในระบบนิเวศในแง่ของการถ่ายทอดพลังงานภายใน ภาวนานิเวศเป็นหลักคิดเน้นกระบวนการจิต โดยใช้สติเป็นเป้าหลอม สร้างสุขด้วยสติ การปล่อยาว การก้าวข้าม และการหลอมรวมเป็นศูนย์กลาง ของการภาวนา โดยใช้กระบวนการสติในจิต สงบ เห็นคุณค่าในตนเองเข้าใจ โดยยึดธรรมชาติดีเป็นศูนย์กลาง

สติวิถีกับการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ

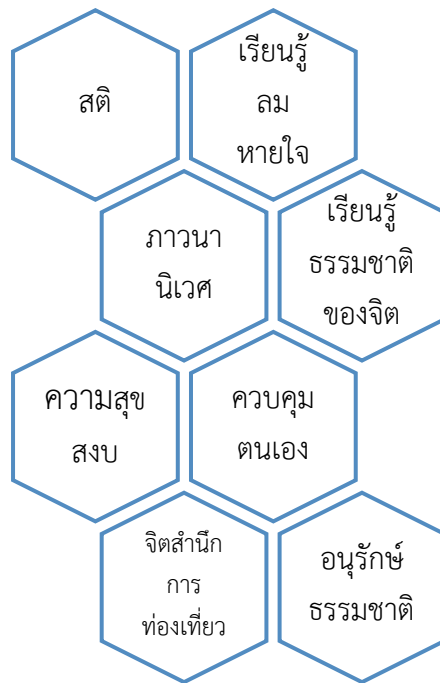
มนุษย์ประกอบด้วยจิตใจและร่างกายที่มีความสัมพันธ์กันตลอดเวลา เช่น เมื่อมีความต้องการภายในจิตใจจึงแสดงออกเป็นพฤติกรรมทางกาย สติ (Mindfulness) เป็นสภาวะหนึ่งของจิตใจที่มีผลต่อการควบคุมการแสดงออกของพฤติกรรมทางกาย สติมีความหมายถึง ความตระหนักรู้ภายในใจที่เกิดขึ้นผ่านการให้ความสนใจกับวัตถุประสงคในขณะปัจจุบันนั้น รับรู้ตามความเป็นจริงโดยไม่ตัดสิน เป็นประสบการณ์ในใจช่วงเวลานั้นสติถูกเรียกว่า หัวใจ ของการทำสมาธิแบบพุทธ สติมีความสำคัญ คือ เป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยกำกับ ยับยั้งตนเอง ที่จะไม่ให้หลง

เพลินไปตามความชั่ว และจะไม่ให้ความชั่วเล็ดลอดเข้ามาในจิตใจ คือ จะเตือนตนในการทำ ความดีและไม่เปิดโอกาสแก่ความชั่ว เหมือนนายยามที่เฝ้าประตู คอยสังเกต คอย คัดกรอง สิ่งต่างๆ ที่จะเข้ามา ลักษณะสติที่สมบูรณ์ คือ ความเป็นปัจจุบันขณะ เดียวนั้น เวลานั้น และบอกได้ว่าอารมณ์ความรู้สึกนั้นหมายถึงอย่างไร เมื่อเกิดสติอย่างต่อเนื่องจะมีลักษณะความชัดเจนในจิตใจ ความผ่อนคลายจากความเครียด มีความยืดหยุ่น อิสระปลดปล่อยตนเอง ปลดปล่อยเบาสบาย และเกิดความเมตตาต่อสรรพสิ่งรอบตัวภายใต้สิ่งแวดล้อมนั้นเกิดการยั้งคิด ไตร่ตรองควบคุมตนเอง จัดการตนเองได้ ซึ่งทำให้มีจิตใจตั้งมั่นเป็นกลางกับสิ่งที่สังเกตนั่น ดังนั้นจากความหมายและความสำคัญของสติ จึงควรนำประโยชน์ของสติมาใช้ในการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ ซึ่งประกอบดังนี้ (1) ควรมีการส่งเสริมฝึกสติเพื่อการสร้างเสริมการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติอย่างมีสติ (2) การฝึกสติเป็นการใช้เครื่องมือทางจิตวิทยามาประยุกต์เพื่อการเรียนรู้วิถีชีวิตในการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างเรียบง่าย อ่อนน้อม และพึ่งพาอาศัย แสวงหาแก่นแท้ของชีวิตและจิตวิญญาณ ใช้สติจากการรับฟังเสียงจากธรรมชาติด้วยสติและเสียงภายในใจเรา เพื่อการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ (3) ผู้ฝึกสติควรได้รับการอบรมที่เป็นศิลปะวิชาชีพเพื่อประโยชน์ต่อการปรับปรุงกิจกรรมและการประเมินผลลัพธ์ของการฝึกสติ ต่อการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างตนเอง กับ การจัดการท่องเที่ยว,เชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ

การจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ (Conservation Tourism) เป็นการท่องเที่ยวธรรมชาติที่ครอบคลุมถึงสาระด้านการศึกษา การเข้าใจธรรมชาติสิ่งแวดล้อมและการจัดการเพื่อรักษาระบบนิเวศให้ยั่งยืน ครอบคลุมถึงขนบธรรมเนียมประเพณีท้องถิ่น การปันผลประโยชน์ต่างๆ กลับสู่ชุมชนท้องถิ่นและการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ หมายถึง การเดินทางไปยังสถานที่ท่องเที่ยวแห่งใดแห่งหนึ่ง เพื่อการศึกษาชื่นชมและ เพลิดเพลินไปกับทัศนียภาพ สภาพธรรมชาติ สภาพสังคม วัฒนธรรม วิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นบน พื้นฐานของความรู้ความรับผิดชอบต่อระบบนิเวศเพื่อชื่นชมศึกษาเรียนรู้ แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติและแหล่งวัฒนธรรมอย่างมีความรับผิดชอบ มีสติเป็นเครื่องมือในการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ (จักรพรรณ วงศ์พรพวิณ, 2561:79-87) องค์ประกอบของสติมี 3 ประการ (1) ใช้สติตระหนักรู้ในประสบการณ์ปัจจุบัน (awareness of present experience) คือ การรู้และเข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ หรือ

รับรู้อาการทางกายและอาการทางใจในช่วงเวลาขณะปัจจุบันนั้น ตามความเป็นจริง ไม่คิดบวกหรือลบเพิ่ม (2) การยอมรับธรรมชาติของเหตุการณ์นั้นตามความจริงอย่างมีสติ (acceptance) คือการเกิดความเข้าใจได้ว่า สิ่งต่างๆ ที่เป็นอาการทางกายและอาการทางใจเกิดขึ้นกับตนเองนั้น ไม่สามารถควบคุมได้ทั้งหมด เกิดการยอมรับ ยินดีและปล่อยวาง คือ ลดความคับข้อง สงสัย หรือคับแค้นใจได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายามมาก ในขณะปัจจุบันนั้น (3) ใช้สติควบคุมตนเอง (self-regulation of attention) คือ เกิดความไตร่ตรอง ยังคิดสังเกตความรู้สึก อารมณ์ ความคิดหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในตนเอง รวมถึงก่อนจะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่นภายนอก ในขณะปัจจุบันนั้น

สติวิถีกับการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ กล่าวถึง สภาวะของจิตใจที่มีการระลึกได้ต่ออารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และระลึกถึงการเคลื่อนไหวทางกายของตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาขณะปัจจุบันนั้น ตาม ความเป็นจริงอย่างยอมรับ ไม่มีการตัดสินหรือไม่เพิ่มความคิดใดๆ ทั้งบวกหรือลบต่ออาการนั้น หรือ เรียกว่า อาการทางใจและอาการทางกาย เป็นขณะๆ ในปัจจุบัน ที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม รับรู้ความจริงอย่างใจเป็นกลางโดยไม่ตัดสินหรือเพิ่มความคิดใดๆ การสร้างจิตสำนึกเกี่ยวกับการอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพราะธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมถือว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญของแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติ หากธรรมชาติและระบบนิเวศได้รับผลกระทบจากการใช้ประโยชน์ในรูปแบบใดก็ตาม โอกาสที่ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจะเสื่อมโทรมลงหรือถูกทำลายลงก็มีอยู่สูงเพราะมนุษย์ขาดสติ การให้ความรู้ความเข้าใจหรือการสร้างจิตสำนึก เน้นสติวิถีกับการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ ที่เกิดจากภายในจิต ความสงบ คือภาวะที่ไม่มีสิ่งใดมารบกวน เช่น การนั่งอยู่ในที่เงียบ ๆ ไม่มีคนอื่นมารบกวน ไม่มีเสียงรบกวนหรือเสียงเรือมารบกวน ไม่มีหมาแมวหรือสัตว์อื่นใดมารบกวน อย่างนี้เรียกว่าความสงบ โดยทั่ว ๆ ไป เมื่ออยู่ในที่ที่สงบ ย่อมจะมีความสุขเป็นธรรมดาความสงบ จึงเป็นหลักของภาวนานิเวศ ดังแผนภูมิ



ดังนั้นจึงสรุปความได้ว่า ภาวนานินเวศ กล่าวคือการใช้สติวิธีเพื่อเรียนรู้และจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ ความสุขอันเกิดจากความสงบ ที่เรียนรู้วิถีชีวิตในการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างเรียบง่าย อ่อนน้อม และพึ่งพาอาศัยกันและแสวงหาแก่นของความสุขภายในใจโดยการท่องเที่ยวตามธรรมชาติ เรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับธรรมชาติ ใช้หลักของสติ ตั้งมั่นพร้อมที่จะเรียนรู้ลมหายใจเรียนรู้ธรรมชาติของจิตของตน ฝึกจิตให้มั่นตั้งมั่นเพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพของจิตในการเรียนรู้ จิตที่ตั้งมั่นโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจบังคับ มันจะชื่อตรงในการรู้อารมณ์ จิตที่มีสมาธิที่ถูกต้อง มันจะรู้สภาวะอันนั้นอย่างเป็นกลางๆ ฉะนั้นพยายามฝึกตัวเองให้จิตใจมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่กับกาย อยู่กับใจอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างเรียบง่าย อ่อนน้อม และพึ่งพาอาศัยกัน แสวงหาแก่นแท้ของชีวิตและจิตวิญญาณ ใช้สติให้มารับฟังเสียงจากธรรมชาติด้วยสติและเสียงภายในใจ

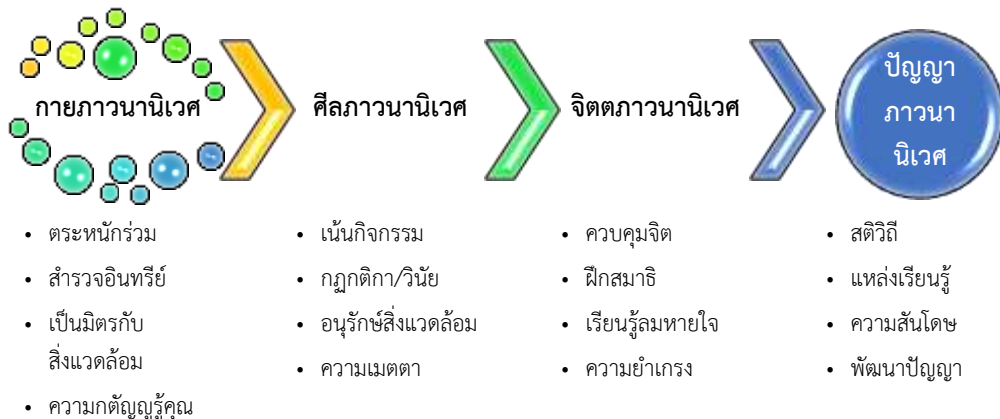
รูปแบบภาวนานินเวศเชิงพุทธ

รูปแบบการภาวนานินเวศ คือการเสริมสร้างการใช้สติกับการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติแนวพุทธ มีรูปแบบการสร้างเสริม 4 ขั้นตอนด้วยกัน คือ 1) การสร้างความรู้ความเข้าใจและความตระหนักร่วมกันในการใช้ประโยชน์สถานที่ภาวนาที่เน้นการท่องเที่ยวอนุรักษ์ธรรมชาติ จาก

ประชุมชนเพื่อให้เกิดความยั่งยืน 2) การพัฒนากิจกรรมในการภาวนา ใช้สติวิธีเพื่อเรียนรู้และจัดการ
ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ ความสุขอันเกิดจากความสงบ การอนุรักษ์ป่าชุมชนด้วยวิธีการต่างๆ 3)
การควบคุมกิจกรรมเพื่อเพิ่มสมรรถนะในการอนุรักษ์ป่าชุมชน ให้เกิดความยั่งยืน และ 4) นำหลักสติ
วิธีเพื่อจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ หลักธรรมทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ อันได้แก่ ความ
กตัญญูรู้คุณ ความเมตตา ความยำเกรง ความพอประมาณ และความสันโดษ หลักธรรมเหล่านี้ได้ช่วย
กล่อมเกลাজิตใจให้มีความเอื้อเฟื้อต่อกัน และ การสร้างจิตสำนึกเพื่อตระหนักถึงความสำคัญของ
สิ่งแวดล้อม ซึ่งมีผลต่อการดำรงชีวิตของ มนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่นๆ มีความจำเป็นที่ต้องให้ความสำคัญ
เป็นอย่างยิ่ง การตระหนักถึงองค์รวมของ ความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมกับมนุษย์ย่อมก่อให้เกิด
กาย จิต จิตวิญญาณ สังคม และโลก มีความสมดุล และมีความเกื้อกูลอยู่เป็นปรกติสุข ทั้งนี้ โดยการ
มองธรรมชาติโลก และจักรวาลแบบไม่แยกส่วนออกจากกันพระพุทธศาสนากับสิ่งแวดล้อม วาสรรพ
สิ่งมีลักษณะ เป็นข่ายใยที่ประสานเกี่ยวเนื่องกันทั้งหมด ไม่มีสิ่งใดจะดำรงอยู่ด้วยตนเองโดยปราศจาก
สิ่งอื่น นั่นคือ การมองว่านิเวศวิทยาโลกและจักรวาลล้วนเป็นหนึ่งเดียว (Anand Singh, 2010 : 3)
ประกอบด้วย

(1) กายภาวนา ได้แก่ ภาวนานิเวศเน้นกิจวัตรประจำวันแก่ผู้เข้าพักอาศัยมีความชัดเจน วัสดุ
อุปกรณ์เครื่องใช้ ในการดูแลตัวเองครบเพียงพอ และมีการกำหนดการพึงสำรวมระวังอินทรีย์ของผู้
พักอาศัยเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (2) ศีลภาวนา ได้แก่ ภาวนานิเวศเน้นกฎระเบียบในการอยู่อาศัย
เคร่งครัด ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของ นำหมู่คณะและการอาศัยอยู่ร่วมกับชุมชน/หน่วยงานที่
เกี่ยวข้อง (3) จิตตภาวนา ได้แก่ ภาวนานิเวศเน้นกิจกรรมเน้นสติ เป็นเครื่องชี้ เรียนรู้ล้มหายใน การ
ฝึกสมาธิมีแนวทางชัดเจนการควบคุมดูแลจากผู้ดูแล อย่างใกล้ชิด และประสิทธิผลของการพัฒนาจิต
วิปัสสนา (4) ปัญญาภาวนา ได้แก่ ภาวนานิเวศเน้นกิจกรรมการพัฒนาปัญญามีความชัดเจน แหล่ง
เรียนรู้ด้านปัญญา มีความลุ่มลึก และประสิทธิผลของการพัฒนาสติปัญญา รูปแบบภาวนานิเวศเชิง
พุทธ ดังแผนภาพ

รายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ (Proceedings) ครั้งที่ 9 เรื่อง “พุทธวิธี และวิถีครูบา กับการแก้ปัญหาวิกฤตโลก”
(The Buddhist and Kruba Methods to Solve the World Crisis) วันที่ 25 มีนาคม 2566



สรุปได้ว่า รูปแบบภวานานิเวศกับการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติเชิงพุทธ ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการนำแนวคิดหรือวิถีคิด 2 แนวทางหลัก คือ แนวทางที่ 1 คือ การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติเพื่อการท่องเที่ยว (Conserving resources) เพื่อนำมาพัฒนาหลักสัปปายะ 7 ประการและหลักภavana 4 ประการ ซึ่งเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการจัดการสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับผู้บำเพ็ญธรรม หรือผู้อยู่อาศัยในสถานที่ควรปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่แนวทางที่ 2 คือ การใช้ประโยชน์จากทรัพยากร (Exploiting resources) เพื่อ นำมาสู่การพัฒนาตนเองของผู้บำเพ็ญธรรม หรือผู้อยู่อาศัย เพื่อก่อให้เกิดสถานที่ที่ผู้อยู่อาศัย กล่าวคือ เป็นปฏิรูปเทศที่แท้จริงสอดคล้องกับธรรมชาติการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่ออนุรักษ์และพัฒนาระบบนิเวศนั้น จะต้องมีความรู้ และเข้าใจในเรื่องของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่อยู่ร่วมกันอย่างเป็นระบบที่เรียกว่า ระบบ นิเวศ ช่วยให้ระบบนิเวศดำรงอยู่ได้ในสังคมของมนุษย์

บทสรุป

มนุษย์กับธรรมชาติมีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งและแยกไม่ออก ความสนใจเกี่ยวกับระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติปรากฏในร่องรอยของพฤติกรรมและกิจกรรมทางวัฒนธรรมหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิต ขนบธรรมเนียม ประเพณี พิธีกรรม ตลอดจนความเชื่อของกลุ่มชนในชาติพันธุ์ต่าง ๆ โลกยุคใหม่เจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ความก้าวหน้าได้นำความสะดวกสบายมาสู่มนุษย์ แต่มนุษย์ก็เป็นตัวการสำคัญในการคุกคามทำลายธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ส่งผลให้เกิดปัญหากับโลกยุคใหม่ ทั้งปัญหาความเสื่อมโทรม การคุกคามธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจาก

รายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ (Proceedings) ครั้งที่ 9 เรื่อง “พุทธวิธี และวิถีครูบา กับการแก้ปัญหาวิกฤตโลก”

(The Buddhist and Kruba Methods to Solve the World Crisis) วันที่ 25 มีนาคม 2566

ฝีมือนมนุษย์เป็นปัญหาหลัก นับว่าก็ยังทวีคูณความรุนแรงมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากภาวะโลกร้อนในปัจจุบัน ที่ส่งผลกระทบต่อสภาพอากาศอย่างกว้างขวางจนกลายเป็นปัญหาคุกคามต่อผู้คนในสังคมปัจจุบัน ภาพอนาถา สถิติเกี่ยวกับการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ นำเสนอแนวคิด แต่แนวคิดที่เน้น การภาวนาโดยใช้สติ เรียนรู้จากลมหายใจ ฝึกความคุ้นชินของจิตใจ ให้มันคุ้นชินที่จะมีสติ มีศีล มีสมาธิ คุ้นชินที่จะเกิดปัญญา ให้เข้าถึงความหมายของชีวิตได้อย่างแท้จริง ฝึกกลับมาอยู่กับตัวเองโดยการปลีกวิเวก เพื่อเปิดสัมผัสการเรียนรู้วิถีชีวิตในการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างเรียบง่าย อ่อนน้อม และพึ่งพาอาศัยกันสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับธรรมชาติ ใช้สติเป็นเครื่องมือ ออกแสวงหาแก่นแท้ของชีวิตและจิตวิญญาณ ตลอดถึงเป็นแนวทางการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์เป็นการท่องเที่ยวอย่างมีความรับผิดชอบในแหล่งธรรมชาติที่มีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นและแหล่งวัฒนธรรมที่เกี่ยวกับระบบนิเวศ โดยมีกระบวนการเรียนรู้ มีสติเป็นองค์รวม เพื่อมุ่งเน้นให้เกิดจิตสำนึกต่อการรักษาระบบนิเวศอย่างยั่งยืน หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเน้นการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขทั้งพืชและสัตว์ต่างมีคุณค่าเช่นเดียวกันกับมนุษย์คุณค่าของธรรมชาติดีมีอยู่ในตัวของมันเอง เมื่อใดมนุษย์ขาดจริยธรรมต่อธรรมชาตีก็นำลายธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หลักจริยธรรมจึงสอนให้มนุษย์ไม่ทำลายธรรมชาติและสอนเห็นคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติและการอนุรักษ์ธรรมชาติซึ่งนำมาสู่การพัฒนาชีวิตและธรรมชาติแบบยั่งยืนการรู้ความจริงทุกอย่างที่เป็นไปมันเป็นอยู่โดยอ้างอิงอาศัยและอิงอาศัยกันตามหลักของปฏิสัมพันธ์หรืออิทัปปัจจยตา ในมนุษย์เข้าใจกฎแห่งความสมดุลหรือหลักปัจจุสมุปบาท ย่อมทำให้มนุษย์ไม่เบียดเบียนและทำลายธรรมชาติและอยู่ร่วมกันกับธรรมชาติอย่างปกติสุขเมื่อมนุษย์อยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติย่อมทำให้มนุษย์มีความรักในธรรมชาติจากนั้นก็เกิดความรู้สึกรักธรรมชาติ

References

- จักรพรรณ วงศ์พรพวัน. (2561). นิเวศวิทยาเชิงพุทธกับแนวคิด คุณค่า และการเสริมสร้างการอนุรักษ์ป่าชุมชนในจังหวัดขอนแก่น. *รายงานการวิจัย*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น.
- ณัฐพล วั่งวิญญู. *นิเวศภาวนา : สู่การเดินทางแห่งจิตวิญญาณ*. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.happinessisthailand.com/2017/08/31/vision-quest/>, [28 เม.ย.2566].
- ประเวศ อินทองปาน, (2559). *ปรัชญาสิ่งแวดล้อมกับพระศาสนา*. บทความ, ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

รายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ (Proceedings) ครั้งที่ 9 เรื่อง “พุทธวิธี และวิถีครูบา กับการแก้ปัญหาวิกฤตโลก”

(The Buddhist and Kruba Methods to Solve the World Crisis) วันที่ 25 มีนาคม 2566

ราชบัณฑิตยสถาน.(2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542*. กรุงเทพมหานคร: นาม
มีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช).(2548). *คำวัด*. กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง.

พระธรรมปิฎก (ปอ. ปยุตโต).(2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่
9). กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต).(2549). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. พิมพ์ครั้งที่ 11,
กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต).(2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่
16). กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.

องค์ทะไลลามะกับฟรันซ์ อัลท์ (Dalai Lama,Franz Alt).(2564). *บ้านหลังเดียวของเรา คำวิงวอนเพื่อ
โลกและภูมิอากาศ*. แปลโดย นัยนา นาควัชระ. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร : สวนเงินมี
นา.

Anand Singh. (2010). *“Ecological consciousness in Buddhist theism and their role in
recovery of global ecological crisis”* Global recovery: The Buddhist perspective.

Heywood, I., (1998). *Social Theories of Art: A Critique*. New York: New York University,

Sharon Salzberg. (1998). *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*. New York:
New York University.

The ‘environment’ is where we live; and development is what we all do in attempting
to improve our lot within that abode. The two are inseparable”. (2022). United
Nations Environment programmer. *Global Environment Outlook GEO
environment for development 4*. United Nation Environment Programmer in
2022, Valletta: Progress Press LTD.