

# แนวทางการพัฒนาการปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับประชาชน ในจังหวัดลพบุรี

## A Meditation Development Guideline base on Buddhist Psychology for People in Lopburi Province

Received: April 06, 2020  
Revised: May 24, 2020  
Accepted: May 25, 2020

พระรุ่งเกียรติ อินทปญโญ (ศิริสุขเจริญพร)<sup>1</sup>  
Phrarungkiat Intapanyo (Sirisukcharoenporn)  
(khunbentoe@gmail.com)

### บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาการปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับประชาชนในจังหวัดลพบุรี มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพการจัดปฏิบัติธรรมของคณะสงฆ์ แลความต้องการของประชาชนต่อการฝึกปฏิบัติธรรมในจังหวัดลพบุรี เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมเพื่อการพัฒนาประชาชน และเพื่อเสนอแนวทางการปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับประชาชนในจังหวัดลพบุรี โดยรูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธี คือ การวิจัยเชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนที่มาปฏิบัติธรรมในวัดที่มีการจัดปฏิบัติธรรมในจังหวัดลพบุรี จำนวน 100 คน และการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม จำนวน 5 รูป สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) พบผลการวิจัยดังนี้

1. ความพึงพอใจต่อสภาพการจัดปฏิบัติธรรมภาพรวมอยู่ในระดับมาก
2. ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมเพื่อการพัฒนาประชาชนพบว่า ยังขาดเทคนิคและวิธีการที่ดีบางส่วนในการจัดปฏิบัติธรรม
3. แนวทางการปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับประชาชนในจังหวัดลพบุรี ด้านสถานที่ควรจัดการบริเวณสถานที่ของสำนักปฏิบัติธรรมให้เป็นสัปปายะ ด้าน

<sup>1</sup> พุทธศาสนธรรมาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ห้องน้ำ ห้องสุขา ควรแยกประเภทผู้ใช้เป็นส่วนสำหรับเพศชาย-หญิง ควรส่งเสริมพัฒนาบุคลากรภายในสำนักปฏิบัติธรรมให้มีคุณภาพ โดยใช้หลักธรรมอิทธิบาทสี่ การจัดการกระบวนการเรียนรู้ ควรสอนโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ควรมีการประสานงานกับชุมชนให้เข้ามีส่วนร่วมในกิจกรรมในรูปแบบของคณะกรรมการดำเนินงาน ควรมีการจัดทำสื่อการสอน มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมการจัดปฏิบัติธรรม และควรมีองค์กรหลักเข้ามาดูแล ติดตามผล แก้ไขปัญหา สนับสนุนส่งเสริมปรับปรุงสำนักปฏิบัติธรรม

**คำสำคัญ :** การพัฒนา, การปฏิบัติธรรม, หลักพุทธจิตวิทยา, ลพบุรี

### Abstract

The research entitled The Guideline for Developing A Meditation through Buddhist Psychology for People in Lopburi Province had its objectives to study the state of arranging dhamma practice for the sangha and the need of people towards the dhamma practice in Lopburi province; to study the Buddhist psychological factors supporting the dhamma practice for people development; and to present to guideline for dhamma practice through Buddhist psychology for people in Lopburi province. The mixed method research was used which means the quantitative method using the survey questionnaire with the sampling of people who came to practice the dhamma at the temples which arranged the dhamma practice in Lopburi province for 100 people. The qualitative method research was used with the structured interview. The key informants were the 5 abbots of the dhamma practice. The statistics used in this study was the frequency and percentage, average ( $\bar{x}$ ) and standard deviation. The findings were:

1. The satisfaction toward the state in arranging dhamma practice was high in overall.

2. Buddhist psychological factors supporting the dhamma practice for the development of people were still in need of good technique and method in arranging the dhamma practice.

3. The guideline in the dhamma practice through Buddhist psychology for people in Lop Buri province in terms of location should manage the area of the dhamma practice as a suitable place (Sappaya). The content of training (program) should be suitable with the age of the practitioners. The restroom and toilet should be separated for male and female. There also should be the support in developing the personnel in the dhamma practice center to be qualified with the use of the 4 effective means to achieve success (Iddhipata) to apply with the undesired work environment, especially the Viriya or perseverance. The learning process of work should be considered in terms of the difference between individuality and nature of different age. Also, there should be cooperation with the community to participate in the activities in the form of the executive committee in working with activities of the dhamma practice center in various aspects. There should be a teaching tool, advertisement of dhamma practice activity through signboards of announcement, pamphlet, village broadcast, community radio station, internet public relation, Line, Facebook, etc. There also should be the main organization to take care, follow up, solve problem, support, promote, and improve the dhamma practice center.

**Keywords:** Development, Guideline for Developing, Buddhist Psychology, Lop Buri

## บทนำ

โลกมีความเจริญด้านวัตถุมากยิ่งขึ้นเท่าใด ความเจริญด้านจิตใจของมนุษย์ในสังคมกลับมีความเสื่อมถอยลงเพราะความนิยมในวัตถุนิยมเรียกได้ว่าคนในปัจจุบันอยู่ภายใต้อำนาจของวัตถุนิยมก็ว่าได้เพราะแทบไม่มีกิจกรรมใด ๆ ในโลกนี้ซึ่งจะไม่อิงอาศัยสิ่งอำนวยความสะดวกด้านวัตถุเลยอย่าง เช่น เครื่องอำนวยความสะดวก ด้านสื่อสาร มี

โทรศัพท์ มือถือ คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ วิทยุกระจายเสียง เป็นต้น แต่เมื่อวัตถุเจริญก้าวหน้าไปเท่าใดด้านจิตใจของมนุษย์ ก็สับสนวุ่นวายมากเป็นเท่าตัว เพราะการไม่สามารถจะพัฒนาตนให้รู้ทันต่อสภาพความจริง จึงตกเป็นทาสวัตถุเหล่านั้นได้ง่าย และยังทำให้เกิดปัญหาที่ตามมาต่าง ๆ คือ การบูชาวัตถุเงินทอง การบูชาคนมีฐานะร่ำรวย การบูชาคนมีอำนาจ คนสมัยนี้ชอบความสุขทางกาย ทางเนื้อหนังความสุขปัจจุบันเฉพาะหน้า โดยไม่ได้มุ่งหวังที่จะพัฒนาตนให้เป็นอิสระจากเรื่องเหล่านี้ มีแต่จะแสวงหาเพิ่มเติมไม่มีความอึด แม้พระพุทธองค์ก็ตรัสเตือนไม่ให้เพลิดเพลินด้วย อำนาจแห่งตัณหาความอยาก

มีคำกล่าวว่า “พัฒนาอะไรก็ติด ถ้าจิตไม่พัฒนา” โดยสภาพทั่วไปที่เป็นอยู่มนุษย์ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับร่างกายมากกว่าจิตใจหลายเท่า และมีจำนวนไม่น้อยที่ไม่ให้ความสำคัญกับจิตใจ ชีวิตจึงขาดความสมดุล การทุ่มเททำงานเพื่อความมั่งคั่ง มั่งมีด้านวัตถุ มุ่งเน้นความสุขทางกาย ตลอดถึงความสวยงามของร่างกาย จนก่อเกิดเป็นปัญหาครอบครัว และสังคมหลายด้าน ความเสื่อมโทรมด้านจิตใจ คือ คุณธรรมจริยธรรมกล่าวได้ว่าอยู่ในขั้นวิกฤต บางครั้งเพียงมองหน้าขับรถปาดหน้า หรือเฉี่ยวกันนิดหน่อยก็อภัยกันไม่ได้ บันดาลโทษะ ก่อให้เกิดความเสียหายขยายวงกว้างขึ้น การแก้ปัญหาดังกล่าว หากยังละเลยเรื่องของ “จิต” ก็ยังเป็นการแก้ปัญหาที่ไม่ถูกจุดเพราะ “จิต” หรือ “ใจ” เป็นบ่อเกิดของความดีและความชั่วทั้งปวง ทุกการกระทำหรือพฤติกรรมทั้งหลายที่ปรากฏออกมาทางกายและทางวาจา ล้วนเกิดขึ้นที่ใจก่อนแล้วจึงออกมาจากใจสู่กายและวาจา (ประกาศิต ประกอบผล, 2560) ยาที่จะแก้โรคใจได้ดีที่สุดนั่น คือ การฉีดยาคืนทางใจ อันเป็นผลผลิตมาจากการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา ที่เรียกกันว่า ธรรมโอสธ หรือการปฏิบัติธรรม การอบรมจิตให้มีสมาธิเข้มแข็ง เพื่อให้เกิดสติปัญญากำหนดรู้เท่าทันสภาพความเปลี่ยนแปลงทางสังคม และปัญหาอันแท้จริงของชีวิต แต่สังคมไทยกลับไม่ได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาแก้ปัญหาโรคทางใจอย่างจริงจัง (สุรีย์ มีผลกิจ และ วิเชียร มีผลกิจ, 2553)

หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาจิต ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญ และยังเป็นถือเป็นหน้าที่ของพุทธบริษัทที่จะต้องให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะมีคุณค่าต่อชีวิตเป็นอย่างมาก และยังส่งผลทำตนให้เป็นผู้ประเสริฐขึ้นในสังคมได้ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสวิธีพัฒนาจิตที่ เรียกว่า “จิตตภาวนา” หรือ “สมาธิ” ไว้ เพื่อให้เราได้ศึกษาพัฒนาจิต จิตของ

มนุษย์นั้นเดิมเป็นจิตที่ประภัสสร สะอาดไม่มีมลทิน และความเศร้าหมองใด ๆ เหมือนจิตของเด็กแรกเกิดที่เต็มไปด้วยความบริสุทธิ์ เต็มไปด้วยชั้น 5 อันบริสุทธิ์ และมีความสมบูรณ์พร้อม แต่ไม่มีสติรู้ ไม่มีปัญญารักษา พอชีวิตนี้เจริญเติบโตขึ้น สังขารล่วงกาลผ่านวัยไป ความพึงพอใจ ความไม่พึงพอใจ ความคิด ความหวัง ความรัก ตลอดถึงความชัง ได้เข้ามาในจิตบ่อยครั้งขึ้น กระทั่งสัมผัสแล้วจึงก่อให้เกิดความรู้สึก คือ เวทนา ถูกใจก็เป็นสุข มีความรู้สึกไม่ถูกใจก็เป็นทุกข์หรือเฉย ๆ จะเห็นว่าธรรมชาติเหล่านี้ เมื่อสัมผัสแล้วรู้สึกได้ด้วยใจในอายตนะนั้น ๆ หรือมีวิญญาณเกิดขึ้น บางครั้งตั้งอยู่ บางครั้งดับไป เกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยให้เกิดแล้ว พอสิ้นเหตุปัจจัย จิตนั้นก็ดับไป แต่ความพอใจ และความไม่พอใจ ความไม่แน่ใจก็ยังค้างคาติดในใจอยู่ตลอดเวลา หากจิตคิดไม่ดีย่อมส่งผลกระทบต่อ การฝึกปฏิบัติ ต่อการพัฒนาต่อการกระทำ และคำพูดได้ เมื่อฝึกได้ดีแล้ว ย่อมไม่มีความทุกข์ใด ๆ เกิดขึ้นภายในจิตใจ เพราะเป็นเรื่องของการใช้กำลังสติ และปัญญาของตน (พระครูใบฎีกาหัตถิ กิตตินนโท, 2562)

มนุษย์เป็นกลไกสำคัญต่อความสำเร็จในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ ดังนั้น การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้มีความพร้อมต่อการดำเนินชีวิต และการเป็นพลเมืองที่ดีของสังคมจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง พระพุทธศาสนาเชื่อในศักยภาพความเป็นมนุษย์ หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาจึงเป็นหลักคำสอนเพื่อการส่งเสริม และพัฒนาตนเอง พัฒนาศักยภาพมนุษย์ให้นำความรู้ความสามารถที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ในการดำรงชีวิตตามทำนองคลองธรรม การประเมินตัดสินคุณค่าของมนุษย์ทางกระแสโลก และทางศาสนานั้นมีความแตกต่างกัน จุดร่วมของความแตกต่างนี้คือ กระบวนการพัฒนามนุษย์ที่บูรณาการองค์ความรู้ทั้งกระแสโลก และกระแสธรรม พลังอำนาจแห่งปัญญาจะทำให้มนุษย์รอดพ้นจากวัฏสงสาร และวังวนความอับจนในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ พุทธจิตวิทยาเป็นการบูรณาการศาสตร์ทางตะวันตก และศาสตร์ทางตะวันออกมาอธิบายปรากฏการณ์ทางจิต และกระบวนการทางจิตใจของมนุษย์เพื่อให้มนุษย์ตื่นรู้ต่อความเป็นจริง หรือสัจธรรมของโลก และจักรวาลโดยการปรับความคิดของบุคคลในการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ และพัฒนาระบบการเรียนรู้ของบุคคลให้เป็นองค์รวมตามแนว “ไตรสิกขา” เพื่อการพัฒนาชีวิต และสังคมไทยที่ยั่งยืนต่อไป (นิภาภัทร อยู่พุ่ม, 2557) สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) ที่เน้นหลักการสำคัญยึด “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” มุ่งสร้างคุณภาพชีวิต และสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทย พัฒนาคนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์มีวินัย ใฝ่รู้ มีความรู้ มีทักษะมี

ความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดี รับผิดชอบต่อสังคม มีจริยธรรม และคุณธรรม (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ, 25594) โดยได้ตั้งเป้าหมาย ในมิติหลักๆ ประกอบด้วย คนไทยที่มีคุณลักษณะเป็นคนไทยที่สมบูรณ์ มีวินัย มีทัศนคติ และพฤติกรรมตามบรรทัดฐานที่ดีของสังคม มีความเป็นพลเมืองตื่นรู้ มีความสามารถในการปรับตัวได้อย่างรู้เท่าทันสถานการณ์ มีความรับผิดชอบต่อสังคม และทำประโยชน์ต่อส่วนร่วม มีสุขภาพกาย และใจที่ดี มีความเจริญงอกงามทางจิตวิญญาณ มีวิถีชีวิตที่พอเพียง มีความเป็นไทย (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ, 2559)

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการจัดปฏิบัติธรรมของคณะสงฆ์
2. เพื่อศึกษาความต้องการของประชาชนต่อการฝึกปฏิบัติธรรมในจังหวัดลพบุรี
3. เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมเพื่อการพัฒนาประชาชน
4. เพื่อเสนอแนวทางการปฏิบัติธรรม ตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับประชาชนในจังหวัดลพบุรี

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธี คือ ใช้ทั้งรูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

1. การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อสภาพการจัดปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์ ประเด็นที่สอบถามความคิดเห็นแบ่งเป็น 4 ตอน ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 เกี่ยวกับความพึงพอใจต่อสภาพการจัดปฏิบัติธรรม ประกอบด้วย ด้านสถานที่ ด้านวิธีสอน ด้านวิปัสสนาจารย์ ด้านอาหาร และด้านสภาพแวดล้อม ตอนที่ 3 เกี่ยวกับความต้องการของประชาชนที่มีต่อการปฏิบัติธรรม ประกอบด้วย ด้านการแก้ปัญหาชีวิต ด้านแก้ปัญหาเรื่องงาน และด้านการพัฒนากำลังใจ ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะที่มีต่อการจัดปฏิบัติธรรมผู้วิจัยใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม 5 แห่ง ด้วยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประเด็นที่สัมภาษณ์เกี่ยวกับหลักและวิธีการที่ดีในการจัดปฏิบัติธรรมโดยพระสงฆ์ ประกอบด้วย ด้านเทคนิค และด้านวิธีการ การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมจำนวน 5 รูป ด้วยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

## ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และมีสถานภาพเป็นนักรบวช วุฒิมัธยมศึกษาและประถมศึกษา รายได้น้อยกว่า 5,000 บาท/เดือน ฝึกปฏิบัติธรรมมากกว่า 10 ปีขึ้นไป เคยฝึกปฏิบัติธรรมมากกว่า 15 วันขึ้นไป สาเหตุของการมาปฏิบัติธรรม เพื่อศึกษาการปฏิบัติธรรม ทราบข้อมูลการปฏิบัติธรรมจากเพื่อน มาปฏิบัติธรรมคนเดียว ต้องการแสวงหาความสงบทางจิตใจ คาดหวังความสุขสงบทางจิตใจ ความพึงพอใจต่อสภาพการจัดปฏิบัติธรรม ประกอบด้วย ด้านสถานที่ ด้านวิธีสอน ด้านวิปัสสนาจารย์ ด้านอาหาร และด้านสภาพแวดล้อม ความพึงพอใจต่อสภาพการจัดปฏิบัติธรรมภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน พบว่า

ด้านสถานที่ ภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในระดับมาก ด้านวิธีสอน ภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในระดับมาก ด้านวิปัสสนาจารย์ ภาพรวมผู้ปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจในระดับ ด้านอาหาร ภาพรวมผู้ปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจในระดับมาก และด้านสภาพแวดล้อม ภาพรวมผู้ปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจในระดับมาก

สำหรับแนวทางการปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับประชาชนในจังหวัดลพบุรี พบผลดังนี้

1. **ด้านสถานที่** : ควรมีการออกแบบสร้างอาคารปฏิบัติธรรมให้ไม่สูงเกินไป พอให้ผู้ปฏิบัติธรรมที่สูงอายุขึ้นได้สะดวก ควรจัดการบริเวณสถานที่ของสำนักปฏิบัติธรรมให้เป็นสัปปายะ อาคารที่พักควรเป็นสถานที่ ที่อยู่สบายพอสมควร มีเครื่องนอนสะอาด เป็นระเบียบ มีที่เก็บของใช้ส่วนตัว แยกเป็นสัดส่วนตาม เพศชาย-หญิง ควรมีป้ายบอกแสดงสถานที่ต่าง ๆ ภายในสำนักปฏิบัติอย่างชัดเจน

**2. ด้านเนื้อหาการอบรม/อาหาร/สภาพแวดล้อม :** เนื้อหาการอบรม(หลักสูตร) ควรจัดให้เหมาะสมกับวัยของผู้เข้าปฏิบัติ ควรจัดอาหารโดยคำนึงถึงสุขอนามัย สภาพแวดล้อมห้องน้ำ ห้องสุขา ควรมีจำนวนเพียงพอต่อผู้ปฏิบัติธรรม ตั้งอยู่ในที่ปลอดภัย ไม่ลำบาก หรือเปลี่ยวจนเกินไป มีแสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทดี จัดให้มีพนักงานทำความสะอาดประจำ และควรแยกประเภทผู้ใช้เป็นสัดส่วนสำหรับเพศชาย-หญิง

**3. ด้านการเตรียมความพร้อมสำหรับพระวิปัสสนาจารย์ :** ควรส่งเสริมพัฒนาบุคลากรภายในสำนักปฏิบัติธรรมให้มีคุณภาพ ใช้หลักธรรมอิทธิบาทสี่ ควรมีการส่งพระภิกษุภายในสำนักเข้าอบรมหลักสูตรพระวิปัสสนาจารย์ ในสำนักต่าง ๆ ที่มีการจัดอบรมที่ได้มาตรฐานอยู่สม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มทักษะและประสบการณ์แก่ผู้เข้ารับการอบรม และเป็นการดูรูปแบบการจัดอบรมไปในตัว

**4. ด้านการจัดกระบวนการเรียนรู้ :** ควรประยุกต์ใช้กระบวนการเรียนรู้ เพื่อนำผู้ปฏิบัติก้าวไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยใช้หลัก “ไตรสิกขา” คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

**5. ด้านกิจกรรม :** ควรมีการประสานงานกับชุมชนให้เข้ามีส่วนร่วมในกิจกรรมในรูปแบบของคณะกรรมการดำเนินงานกิจกรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในด้านต่าง ๆ ตามโอกาสที่เหมาะสม

**6. ด้านสื่อ :** ควรมีการจัดทำสื่อการสอนสำหรับผู้เข้าปฏิบัติโดยสอนจากรูปธรรมไปหานามธรรม จะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจบทเรียนได้ง่ายขึ้น

**7. ด้านการติดตามและประเมินผล :** ควรมีองค์กรหลัก เข้ามาดูแล ติดตามผล แก้ไขปัญหา สนับสนุนส่งเสริมปรับปรุงสำนักปฏิบัติธรรม

## สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย

### 1. การจัดฝึกปฏิบัติธรรมของคณะสงฆ์ในจังหวัดลพบุรี

ความพึงพอใจของผู้เข้าปฏิบัติที่มีต่อสภาพการจัดฝึกปฏิบัติธรรมของคณะสงฆ์ในจังหวัดลพบุรี พบว่า พระวิปัสสนาจารย์มีความสามารถในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นเป็นเรื่องการสอนก็มีมาตรฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร การตอบข้อซักถาม การสอบถาม การเทศนา การบรรยายธรรม แต่ในด้านความสามารถทางนันทนาการ และวิชาการ การใช้สื่อเทคโนโลยีสารสนเทศในการสอน ขาดการใช้เทคนิคสร้างความสนใจ และการเสริมแรง ผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจน้อยที่สุด ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะบางสำนักปฏิบัติธรรมเน้น



เฉพาะเรื่องการปฏิบัติธรรมไม่เน้นเรื่องนันทนาการ ถ้าผู้เข้าปฏิบัติเป็นนักบวช ปฏิบัติธรรมประจำก็อาจไม่จำเป็นต้องใช้สื่อ หรือเทคนิคต่าง ๆ เพราะผู้เข้าปฏิบัติต้องการเข้ามาศึกษาเรียนรู้การปฏิบัติธรรม วิธีการดำเนินชีวิตในแนวทางพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับผู้เข้าปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมวัดเจริญธรรม (ถ้าถูกต้อง) พบว่า ส่วนใหญ่เป็นนักบวช ฝึกปฏิบัติธรรมมากกว่า 15 วันขึ้นไป โดยพักอาศัยอยู่ที่วัดตลอด และผู้เข้าปฏิบัติบางส่วนฝึกปฏิบัติธรรมมากกว่า 10 ปีขึ้นไป ถ้าผู้เข้าปฏิบัติเป็นฆราวาสหรือเยาวชน ซึ่งมาปฏิบัติธรรมเป็นครั้งคราวสอดคล้องกับผู้เข้าปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมวัดเกริ่นกฐิน วัดบันไดสามแสน วัดกำแพง และวัดห้วยแก้ว จำเป็นต้องมีการใช้สื่อ เทคโนโลยีสารสนเทศ ใช้เทคนิคต่าง ๆ รวมถึงการเสริมแรงถ้าผู้เข้าปฏิบัติธรรมเป็นเยาวชน สอดคล้องกับที่ อารีย์ เกาะเต็น และกฤษฎา นันทเพ็ชร (2561) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนารูปแบบการบริหารศูนย์ปฏิบัติธรรม ในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า พระผู้สอนต้องมีความรู้ความสามารถประยุกต์บูรณาการหลักธรรม และหลักในการปฏิบัติมาใช้สอนญาติโยม ให้รู้จักการนำหลักดังกล่าวมาปฏิบัติใช้กับการทำงานได้ทุก ๆ อย่าง จะมีความสุขทั้งชีวิตส่วนตัว ชีวิตในการทำงาน โดยเฉพาะเยาวชนเราอาจจะใช้สื่อของเทคโนโลยีต่าง ๆ เข้ามาช่วย

## 2. ความต้องการของประชาชนต่อการฝึกปฏิบัติธรรมในจังหวัดลพบุรี

จากการศึกษาสรุปได้ว่า ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการปฏิบัติธรรม ภาพรวมความต้องการของประชาชนที่มีต่อการปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจในระดับมาก

ด้านการแก้ปัญหาชีวิต ภาพรวมผู้ปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจในระดับมาก ด้านการแก้ปัญหาเรื่องงาน พบว่า ภาพรวมผู้ปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจในระดับมาก ส่วนด้านการพัฒนากำลังใจ พบว่า ภาพรวมผู้ปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจในระดับมาก

จากแนวคิดศาสนาพุทธกับการแก้ปัญหาชีวิต ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิว่า ในการปฏิบัติธรรมหรือจิตที่มีสมาธิ มีคุณประโยชน์มากมายหลายระดับ ทำให้เกิดปัญญา และช่วยขัดเกลากิเลส ทำให้รู้สึกผ่อนคลายทั้งกายและใจ ทำให้ใจเป็นสุขและมีสุขภาพดี ในด้านสุขภาพจิต และการพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้จิตใจและบุคลิกภาพเข้มแข็ง มั่นคง จิตใจหนักแน่น สุขุม รู้จักปล่อยวาง มีเมตตากรุณา มีสุขภาพจิตที่ดี ช่วยผ่อนคลายความเคร่งเครียด กระวนกระวาย ความวิตกกังวล ทำให้ใจสงบสบาย มีความสุข และมีความจำดี สอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้เข้าปฏิบัติธรรมต่อความต้องการของประชาชนต่อการฝึกปฏิบัติธรรมในจังหวัดลพบุรี พบว่า ภาพรวมและทุกด้านมีความพึงพอใจอยู่ใน

ระดับมากที่สุดหมด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของร่างกาย จิตใจ และการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ซึ่งถือได้ว่าสภาพการจัดปฏิบัติธรรมของคณะสงฆ์ สนองความต้องการของประชาชนในจังหวัดลพบุรี

### 3. ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมเพื่อการพัฒนาประชาชน

พุทธจิตวิทยานับศึกษาจิต และกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของการปฏิบัติเพื่อฝึกฝนจิตด้วยการปฏิบัติธรรมทั้งในด้านสมถะ และวิปัสสนากรรมฐาน โดยมุ่งทำให้จิตมีศักยภาพที่จะสามารถเอาชนะ หรือควบคุมกิเลสได้ แนวคิดเรื่องจิตในทางพระพุทธศาสนาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับชีวิตและสังคมได้ (พระครูภาวนาวีรานุสิฐ วิ., 2560) การศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมเพื่อการพัฒนาประชาชน ประกอบด้วย การพัฒนากลยุทธ์ส่งเสริมการบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรม ตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 การสร้างเครือข่ายสำนักปฏิบัติธรรม การสร้างเครือข่ายพระวิปัสสนาจารย์ การพัฒนาปัญญาศาสนทายาท และ การสร้างกัลยาณมิตรแห่งการดำเนินชีวิต

### 4. ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการฝึกปฏิบัติธรรม

ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้ประชาชนมาปฏิบัติธรรมสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ ปัจจัยที่มาจากผู้ปฏิบัติเอง และปัจจัยที่มาจากภายนอก เช่น คนรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อม ปัจจัยที่มาจากผู้ปฏิบัติธรรม ได้แก่ ความกลัวตายเนื่องจากเจ็บป่วย ความเบื่อหน่ายเนื่องจากอึดอัดจากความสุขทางโลก และความรู้สึกสนใจในทางธรรม ส่วนปัจจัยที่มาจากภายนอก ได้แก่ ความทุกข์ที่มีสาเหตุจากการงาน ความทุกข์ที่มาจากคนรอบข้าง ความทุกข์จากภาวะเศรษฐกิจ พฤติกรรมของมนุษย์เกิดขึ้นต้องมีสิ่งจูงใจ เป็นความต้องการที่กดดันจนมากพอที่จะจูงใจให้บุคคลเกิดพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งความต้องการของแต่ละคนไม่เหมือนกัน สอดคล้องกับทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ (Maslow's theory motivation) (ทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ, 2563) ซึ่งได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์จากสิ่งที่ต้องการมากที่สุดไปจนถึงน้อยที่สุดไว้ ดังนี้ 1. ความต้องการทางกาย (physiological needs) เป็นความต้องการพื้นฐาน คือ อาหาร ที่พัก อากาศ และยารักษาโรค 2. ความต้องการความปลอดภัย (safety needs) เป็นความต้องการที่เหนือกว่า ความต้องการเพื่อความอยู่รอด เป็นความต้องการในด้านความปลอดภัยจากอันตราย 3. ความต้องการทางสังคม (social needs) เป็นการต้องการการ

ยอมรับจากเพื่อน 4. ความต้องการการยกย่อง (esteem needs) เป็นความต้องการการยกย่องส่วนตัว ความนับถือและสถานะทางสังคม 5. ความต้องการความสำเร็จสมหวังในชีวิต หรือความต้องการที่จะพัฒนาตนให้สมบูรณ์ หรือความต้องการที่จะบรรลุถึงความปรารถนาของตนเองอย่างแท้จริง ( Self-Realization or Self-Actualization or Self-Fulfillment Needs or Accomplishment) เป็นความต้องการขั้นสุดท้ายหลังจากที่ผ่านความต้องการความเป็นส่วนตัว เป็นความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ลดความต้องการภายนอกลง หันมาต้องการสิ่งที่ตนเองมีและเป็นอยู่ ซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ ซึ่งการปฏิบัติธรรมเป็นการปฏิบัติที่แต่ละคนมีจุดประสงค์ที่ต่างกันออกไป เช่น บางคนต้องการเรียนรู้การฝึกปฏิบัติธรรม บางคนต้องการแสวงหาความสงบทางจิตใจ บางคนเข้ามาปฏิบัติเพื่อการสั่งสมบุญ บางคนปฏิบัติเพื่อตอบแทนผู้มีพระคุณ เป็นต้น การปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะจุดประสงค์ใดก็ตาม ทำยที่สุดแล้วการปฏิบัติธรรมก็มีส่วนช่วยส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้สืบทอดมั่นคงอยู่คู่ประเทศไทย และพุทธศาสนิกชนชาวไทยต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมควรอบรมทักษะด้านเทคนิคการอบรม เทคนิคการทำสื่อเทคนิคการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ให้แก่บุคลากรผู้อบรม นำมาใช้ในการจัดอบรม เพื่อให้สามารถกระตุ้น และเร้าความสนใจแก่ผู้เข้าปฏิบัติธรรม
2. ควรมีการประชุมสัมพันธ์โครงการ หรือแนะนำสถานที่ปฏิบัติธรรม อย่างกว้างขวางเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมชุมชนต่อไป
3. ควรมีรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่เป็นกระบวนการอย่างชัดเจน ซึ่งจะทำให้การจัดการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ สามารถใช้ผลของการจัดการเรียนรู้ มาเป็นเครื่องมือในการบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรมได้อย่างเต็มที่

## รายการอ้างอิง

- นิภาภัทร อยู่พุ่ม. (2557). พุทธจิตวิทย์กับการพัฒนาชีวิต และสังคมไทย. *วารสารสถาบันทิมลธรรม*, 1(2), 133.
- ประกาศิต ประกอบผล. (2560). การพัฒนาคุณภาพจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐาน. *วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 7(3), 86.

- พระครูใบฎีกาหัตถ์ กิตตินนโท. (2562). *การพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนา*. สืบค้น 5 สิงหาคม 2562, จาก <http://www.mcu.ac.th/article/detail/267>.
- พระครูภาวนาวีรานุสิฐ วิ..(2560). กระบวนการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 13(3), 146.
- พุทธชนวนันท์ จันทโรสม, พระครูสุธีคัมภีรญาณ และประยูร แสงใส. (2560). แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาจริยธรรมของวัดนาหลวงอภิญาเทสิตธรรม ตำบลคำด้วง อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี. *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์*, 17(3), 239-240.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ. (2559). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง พ.ศ.2560-2564*. กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สุรีย์ มีผลกิจ และวิเชียร มีผลกิจ. (2553). *พระพุทธกิจ 45 พรรษา*. กรุงเทพฯ : บริษัทคอมฟอม จำกัด.
- อารีย์ เกาเต้น และกฤษฎา นันทเพ็ชร. (2561). การพัฒนารูปแบบการบริหารศูนย์ปฏิบัติธรรมในประเทศสหรัฐอเมริกา, *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์*, 6(4), 1455.