

ศึกษาคูณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรมวัดธัญญาวาสตำบลหนองแก้ว
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

A study of the Meditation practitioners' quality of life at Wat Thanyawat,
Nong Kaeo subdistrict, Mueang Roi Et district, Roi Et province

พระปลัดสุขประเสริฐ สุขเมธโส (ศิริเวช)

Phrapalad Sukprasert Sumedhso (Siriwet)

วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Roi-Et Buddhist College Mahachulalongkomrajavidyalaya

Email: 6317205003@mcu.ac.th

(Received: April 27, 2023/ Revised: November 14, 2023/ Accepted: December 21, 2023)

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาคูณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรมวัดธัญญาวาส ตำบลหนองแก้ว อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด” มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักการพัฒนาคูณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันของผู้เข้าปฏิบัติธรรมวัดธัญญาวาส ตำบลหนองแก้ว อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด 3) เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาคูณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรมวัดธัญญาวาส ตำบลหนองแก้ว อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยวิธีการศึกษาข้อมูลเอกสาร (Documentary) และการศึกษาข้อมูลภาคสนาม (Field Work Study) ผู้วิจัยได้เลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 20 รูป/คน สรุปผลการวิจัยดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลักการพัฒนาคูณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา มีการพัฒนาทั้ง 4 ด้านได้แก่ 1) การเจริญกาย 2) พัฒนาคูณภาพประพฤติกาย วาจา และใจ 3) การฝึกอบรมจิต 4) ฝึกอบรมปัญญา

2. วิเคราะห์สภาพปัจจุบันคูณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรมวัดธัญญาวาส ตำบลหนองแก้ว อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า 1) สภาพปัจจุบันคูณภาพชีวิตก่อนการปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติธรรม คือ ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ส่วนใหญ่อายุมาก ไม่อยากเข้าร่วมกับหมู่คณะสงฆ์ มีภาวะร่างกายและจิตใจที่ย่ำแย่ ขาดศีลธรรม 2) สภาพปัจจุบันคูณภาพชีวิตหลังการปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติธรรม คือ เข้าร่วมกับหมู่คณะสงฆ์ทำกิจกรรมการปฏิบัติได้ดีขึ้น มีศีลธรรม และมีจิตใจดีขึ้น 3) การพัฒนาคูณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรม คือ มีการพัฒนากาย วาจาสม่ำเสมอ

3. แนวทางการพัฒนาคูณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรม คือ ด้านกาย จัดกิจกรรมหรือเพิ่มการปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง ด้านศีล ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยอย่างมั่นคง ด้านจิต พัฒนาให้ผู้เข้าปฏิบัติธรรม มีความอดทน ตั้งมั่นอยู่ในความถูกต้อง ด้านปัญญา ผู้เข้าปฏิบัติธรรม สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา เข้าใจถึงสภาพแห่งความเป็นจริงของสรรพสิ่ง

คำสำคัญ: คูณภาพชีวิต; ผู้เข้าปฏิบัติธรรม; แนวทางการพัฒนา



Abstract

The research study on “A Study of the Meditation Practitioners’ Quality of Life at Wat Thanyawat, Nong kaeo Subdistrict, Mueang Roi Et District, Roi Et Province.” Consisted of following objectives: 1) to investigate the quality of life development based on Buddhism; 2) to explore the current situation of meditation practitioners at Wat Thanyawat, Nong kaeo Subdistrict, Mueang Roi Et District, Roi Et Province; and 3) to propose the guidelines for developing the meditation practitioners’ quality of life at Wat Thanyawat, Nong kaeo Subdistrict, Mueang Roi Et District, Roi Et Province. This research is qualitative research by using the method of collecting document data and field study. The researcher selected key informants by using a purposive selection method, totaling 20 person. Therefore, the results of the research can be concluded as follows:

1. The principles of improving the quality of life according to Buddhist principles includes the following 4 aspects: 1) physical development 2) development of physical, verbal and mental 3) mental training 4) to train wisdom to know and understand things as they really are.

2. From analyzing the current situation of meditation practitioners at Wat Thanyawas, Nong Kaeow Subdistrict, Mueang Roi Et District. Roi Et Province, the results are found as follows: 1) the quality of life prior to meditation practice, the practitioners did not want to join the Sangha because of their old age, poor physical and mental health, lack of morality 2) the practitioners’ quality of life improved as a result of their meditation practice, as they were able to join the Sangha, nurture their morality and have overall better mental health and 3) the quality of life development of meditation practice includes the contemplation of the physical body and speech for good or happiness.

3. The guidelines for developing the meditation practitioners’ quality of life include the following: physical aspect by organize activities or practice Dhamma continuously, moral aspect by teting in stable discipline, wisdom aspect by Development those who practice Dhamma to have patience and be committed to righteousness.

Keywords: Quality of life; Dharm practitioners. Development guidelines



1. บทนำ

สภาพปัจจุบันในยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีความเจริญทางด้านวัตถุเทคโนโลยีและการสื่อสารแต่คนมีความทุกข์ทางจิตใจในเรื่องต่างๆ เช่น มีความวิตกกังวลความเครียดความเหนื่อยล้า ความอยากได้ อยากเป็น ความรัก ความโกรธ ความเบียดเบียน เป็นต้นซึ่งล้วนแล้วมีสาเหตุจากการขาดภูมิคุ้มกันกิเลสและป้องกันจิตใจจากสภาพแวดล้อมที่คอยกระตุ้นเร้าอารมณ์ ทำให้โรคที่เรียกว่าโรคใจ ทั้งนี้ในทางพระพุทธศาสนามีเครื่องมือของความทุกข์ที่สามารถป้องกันและดับพิษอารมณ์ได้ด้วยการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน การมีสติในการพิจารณาข้อมูล โดยใช้สติปัญญามากกว่าการใช้อารมณ์ จึงมีประโยชน์อย่างมากทั้งในด้านการเรียน การปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม (มาลีวัล เลิศสาครศิริ, 2006: 4) การปฏิบัติธรรมเป็นการฝึกจิตให้สงบและเป็นสมาธิ นั้น มีใช้แต่เฉพาะเจาะจงหมู่พระภิกษุ แต่อุบาสกอุบาสิกา ซึ่งเป็นพุทธศาสนิกชนก็พึงปฏิบัติให้มากเจริญให้มาก เช่นกัน เป็นการปฏิบัติที่ทำให้บุคคลมีความระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา และยังสามารถกำหนดรู้สิ่งต่างๆ ได้ตามสภาพความเป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งนำไปแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งจะลดปัญหาสังคมได้เป็นอย่างดี ด้านจิตใจที่มีระเบียบวินัยประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต น้อมนำเอาหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

ในปัจจุบันสังคมไทย เป็นสังคมที่มีความแตกแยกทางความคิดขึ้นค่อนข้างสูง ทั้งเรื่องของการเมืองหรือกรณีสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ จะเห็นได้ว่าสังคมไทยปัจจุบันนี้ ได้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็ว ในทัศนะของคนส่วนใหญ่คิดว่า ประเทศที่มีการพัฒนาถือว่ามีความเจริญรุ่งเรือง สัมการพัฒนาด้านจิตใจ ทำให้เกิดปัญหาซึ่งทำให้เกิดผลตามมาในรูปแบบของความเครียด การต่อสู้เดือดร้อนวุ่นวายทุกข์อยู่เกือบตลอดเวลา และความไม่สงบสุขในสังคม ประเทศไทยประชาชนส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา แต่ยังไม่เข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง ไม่ได้ศึกษาหลักธรรมในการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา วิธีการที่ทำให้เกิดความรู้จากการภาวนานี้ พระพุทธเจ้าเรียกว่าวิปัสสนากัมมัฏฐาน (เสถียรพงษ์ วรรณปก, 2533: 34-35) ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม มีผลจากการศึกษายืนยันว่า ผู้เข้าปฏิบัติกรรมฐานส่วนใหญ่ต้องการพัฒนาชีวิตตนเองให้ดีขึ้น โดยนำธรรมะจากการปฏิบัติกรรมฐานไปใช้ในการแก้ปัญหาชีวิต เป็นหลักในการดำเนินชีวิตและพัฒนาจิตใจ ตลอดจนสติปัญญาของตนเองให้สูงขึ้น อีกทั้งยังเป็นการสร้างบุญกุศลให้แก่ตนเอง และบุคคลในครอบครัว การปฏิบัติธรรมทำให้พวกเขาได้พัฒนาตนเองทางด้านพฤติกรรม คือ กาย วาจา และสามารถพัฒนาทางด้านปัญญาได้ ด้วยพุทธศาสนิกชนทุกคนควรเรียนรู้และนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมการปฏิบัติธรรมจึงเป็นเสมือนรูปแบบหนึ่งแห่งการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมในสังคมไทย (กนิษฐรัตน์ แสงจันทร์, 2543: บทคัดย่อ)

วัดธัญญาวาส ตำบลหนองแก้ว อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด เป็นวัดที่ตั้งอยู่ท่ามกลางชุมชนบ้านเก่า ที่มีวัฒนธรรมอีสานแบบชาวพุทธมาอย่างยาวนาน นับได้ว่าวัดเป็นศูนย์กลางของพุทธศาสนิกชนชุมชนบ้านเก่า และชุมชนใกล้เคียง ผู้วิจัยเองในฐานะเป็นเจ้าของาวาสโดยเป็นผู้ให้การฝึกปฏิบัติธรรม เป็นผู้นำการปฏิบัติและแนะนำแนวทางการปฏิบัติต่าง ๆ ก็สังเกตเห็นพบปัญหาได้ว่า บางท่านมีความประพฤติเป็นที่น่าเลื่อมใส ในขณะที่เดียวกันผู้เข้าปฏิบัติธรรมบางท่าน แม้จะเข้ามาอบรมหลายครั้งแต่ก็ยังเป็นผู้ที่ใจร้อน ขาดสติ และมีอคติต่อผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน ซึ่งความใจร้อน ขาดสตินี้อาจทำให้พูดและทำผิดพลาด และก่อให้เกิดความทุกข์ ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงปัญหาว่า วิธีการใดที่ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการพัฒนาคุณภาพชีวิต และสามารถนำการฝึกปฏิบัติธรรมกรรมฐาน มาประยุกต์ไปใช้เจริญสติในชีวิตประจำวัน และเป็นผู้ที่มีสันติภายในและสันติภายนอกให้ทางวัดและผู้ปฏิบัติธรรม ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรมวัดธัญญาวาส



ตำบลหนองแก้ว อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่พระพุทธศาสนาสืบต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา
- 2.2 เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรมวัดธัญญาวาส ตำบลหนองแก้ว อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด
- 2.3 เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรมวัดธัญญาวาส ตำบลหนองแก้ว อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยวิธีการศึกษารวบรวม ข้อมูลเอกสาร (Documentary) และการศึกษาข้อมูลภาคสนาม (Field Work Study) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ในการกำหนดระเบียบวิธีการวิจัยหรือกระบวนการวิจัย (Methodology) การ ศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการอันประกอบไปด้วยกระบวนการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารหรือการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และกระบวนการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth Interview) โดยมีเหตุผลประการสำคัญดังนี้

1) การวิจัยเอกสาร (Documentary Research)

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยที่มุ่งศึกษาประเด็นเกี่ยวกับแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม โดยการศึกษาจากการรวบรวมเอกสารจากหลายแหล่งข้อมูล เพื่อให้ได้องค์ความรู้และสิ่งที่ค้นพบใหม่ เกี่ยวกับประเด็นการวิจัย โดยการจำแนกการศึกษาออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

1.1) เอกสารปฐมภูมิคือพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพ.ศ.2539 เป็นเอกสารหลัก เป็นต้น

1.2) เอกสารทุติยภูมิ คือศึกษาเอกสารวิชาการ ตำรา บทความ หนังสือ รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งที่เป็นภาษาไทยและส่วนที่เป็นภาษาต่างประเทศ โดยมุ่งเน้นศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวกับความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม และแนวคิดรูปแบบการปฏิบัติธรรมฐานของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม

2) การวิจัยภาคสนาม (Field Work Study)

การวิจัยภาคสนามได้กำหนดประชากรกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อที่จะเก็บข้อมูลในพื้นที่ ซึ่งใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะจง (Criterion Base Selection) เพราะได้ศึกษาประเด็นเกี่ยวกับความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรม และสภาพปัจจุบันการปฏิบัติธรรมฐานของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม จึงใช้การคัดเลือกแบบเจาะจงเฉพาะผู้ที่มีส่วนร่วมในการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ โดยการกำหนดขอบเขตด้านกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่ให้ข้อมูลในการวิจัย จำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มพระสงฆ์ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ในฐานะที่มีส่วนในการใช้ธรรมะและนำวิธีการปฏิบัติเป็นแนวทางในการเสริมสร้างการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม



กลุ่มประชาชนผู้เข้าปฏิบัติธรรม ในฐานะในการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม และปฏิบัติตามรูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานในแนวทางที่กำหนด

3.2 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักมีดังนี้ คือ 1) กลุ่มพระสงฆ์ผู้เข้าปฏิบัติธรรม จำนวน 10 รูป 2) กลุ่มประชาชนผู้เข้าปฏิบัติธรรม จำนวน 10 คน เพศชาย จำนวน 5 คน เพศหญิง จำนวน 5 คน รวมทั้งสิ้น 20 รูป/คน

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล การเก็บข้อมูลภาคสนาม 2 ส่วน คือ

1) การเก็บข้อมูลในพื้นที่โดยใช้วิธีการสำรวจ ผู้วิจัยจะได้สำรวจพื้นที่ สภาพปัจจุบันคุณภาพชีวิต ความสำคัญของทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดธัญญาวาส ตำบลหนองแก้ว อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

2) การเก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักตามที่ระบุในขอบเขตด้านกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักโดยใช้ 3 วิธีการคือ 1) สัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth interview) โดยใช้การสัมภาษณ์ ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ตามความเหมาะสมของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก 2) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participation - Interview) โดยที่ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ภาคสนามด้วยการสำรวจประชากรและร่วมกิจกรรมในชุมชน เพื่อให้เข้าใจทัศนคติและความคิดเห็น โดยมีการพูดคุยซักถามในประเด็นที่สงสัยและจดบันทึกข้อมูล (Note Taking) ในประเด็นที่สำคัญ 3) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เป็นการจัดกลุ่มสนทนาเพื่อระดมความรู้และอภิปราย โดยมุ่งเน้นที่ประเด็นเกี่ยวกับทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการวิเคราะห์แบบอุปนัยโดยการตีความสร้างข้อสรุปจากข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง และที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ตามกรอบแนวคิดในการวิจัย ดูความสมบูรณ์ของข้อมูลนั้นว่าสามารถตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ครบแล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ ในรูปแบบการบรรยายโดยมีขั้นตอนดังนี้

1) ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้อง นำมาจัดแยกประเด็น และจัดหมวดหมู่ ตามความมุ่งหมายในการวิจัย

2) ข้อมูลจากการสัมภาษณ์นำมาวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive and Analytic Study) โดยการนำข้อมูลเบื้องต้นมาวิเคราะห์ แยกประเภทหาข้อสรุป แล้วเก็บข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อนำมาวิเคราะห์ขั้นสุดท้าย สำหรับการสร้างข้อสรุปต่อไป

3) สรุปผลการวิจัยตามหลักอุปนัย วิจัยใช้แนวคิดและกรอบวิจัยที่เสนอไว้ข้างต้น มาวิเคราะห์ตามหลักการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย

4. ผลการวิจัย

1. หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาวิจัยหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา สรุปผลการวิจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นการพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตดีงามถูกต้อง ทำให้มีวิถีชีวิตที่เป็นการดำเนินชีวิต หรือวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามของมนุษย์ ต้องเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตนเอง เริ่มจากการรักษาศีล เพื่อขัดเกลาพฤติกรรม และการดำเนินชีวิตของตนเองให้บริสุทธิ์รวมถึงการฝึกหัดการอยู่ร่วมกันของเพื่อนร่วม



งาน ให้มีความเกื้อกูลต่อกัน และกระบวนการที่สำคัญในการศึกษาต้องพัฒนาตนเองให้บริบูรณ์ด้วยศิลปบริบูรณ์ ด้วยสมาธิและบริบูรณ์ด้วยปัญญา เพื่อพัฒนาตนเองและสังคมไปสู่เป้าหมายสูงสุดในปัจจุบันและอนาคต ควรให้มีการปฏิบัติตามหลักภาวา 4 ดังนี้ 1) กายภาวา หมายถึง การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกัน เกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี 2) ศิลภาวา หมายถึง การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติทางกาย วาจา และใจ ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน 3) จิตภาวา หมายถึง การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิต ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญ งอกงาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย และ 4) ปัญญาภาวา หมายถึง การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้ เข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลก โดยอาศัยการปฏิบัติธรรมอีกอย่างหนึ่ง เพราะทั้งนี้จริตของคนเราก็กแตกต่างกันไป หลักธรรมที่เหมาะสมกับจริตของแต่ละคนก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน ไม่ว่าจะเป็สถานที่ปฏิบัติธรรม หลักธรรมในการปฏิบัติ ย่อมต้องกลมกลืนกันไป ทั้งสภาวะต่างๆ ก็ต้องเป็นประโยชน์ต่อผู้บำเพ็ญเพียงด้วย ได้แยกออกเป็น 2 ประเภท คือ สมถภาวา การบำเพ็ญด้วยการนั่งสมาธิ และวิปัสสนาภาวา อันเป็นการบำเพ็ญเพียรฝึกจิตให้มีสติที่แน่นอน เพื่อให้เกิดผลที่ดีต่อผู้ปฏิบัติและที่สำคัญคือการปฏิบัติธรรมขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติ เป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติธรรมทั้งโดยตรงและโดยทางอ้อม ย่อมก่อให้เกิดเป็นผลดีแก่ผู้ปฏิบัติ

2. สภาพปัจจุบันของผู้เข้าปฏิบัติธรรมวัดธัญญาวาส ตำบลหนองแก้ว อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

จากการศึกษาวิจัยสภาพปัจจุบันของผู้เข้าปฏิบัติธรรมวัดธัญญาวาส ตำบลหนองแก้ว อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด สรุปผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพปัจจุบันคุณภาพชีวิตก่อนการปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติธรรมวัดธัญญาวาส ตำบลหนองแก้ว อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ด้านสุขภาพกาย คือ มีสุขภาพร่างกาย มีความอ่อนเพลีย มีความหงุดหงิดง่าย มีการนอนหลับยาก โรคร้ายไข้เจ็บค่อนข้างมากทำให้เกิดความทรมานอ่อนล้ามาก มีระบบหายใจเข้าออกติดๆ ขัดๆ ทำให้อวัยวะร่างกายต่าง ๆ มีความเจ็บปวดทรมานกับการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่อายุมากทำให้เป็นอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติธรรม ต้องอดทนต่อการปฏิบัติธรรมมาก ด้านสภาวะทางสังคม คือ มีความไม่เอ่อกเข้าร่วมกับหมู่คณะสงฆ์ การปฏิบัติเพราะมีความวุ่นวาย สังคมชุมชนมีภาวะร่างกายและจิตใจที่ย่ำแย่ เห็นวัตถุนิยมมีความสำคัญมากกว่า มีความเห็นแก่ตัวเอาเปรียบคนอื่น หวังผลประโยชน์ส่วนตัว พยายามเพิ่มกิเลสให้กับตนเอง ขาดการสัมพันธ์กับวัดและชุมชนระหว่างผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน มีวิถีชีวิตที่ขาดศีลธรรม ผู้คนขาดความผูกพันกับครอบครัว และการดำเนินชีวิตประจำวัน มุ่งการกระทำตนให้มีความสุขของตนเอง และขาดความเมตตากรุณา รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น อาศัยเครื่องอบายมุขทุกอย่างเป็นที่พึ่งพาให้กับตนเอง ด้านสุขภาพจิตใจ คือ มีระดับจิตใจตนเองต่ำ จิตใจไม่สงบทำให้เกิดกิเลส มีวุ่นวายสับสนภายในจิตใจ ไม่มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนในการปฏิบัติธรรม ขาดสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ จิตใจขาดความมุ่งมั่นในชีวิต คิดถึงแต่ครอบครัวข้างในชีวิตทำให้จิตใจเศร้าหมอง จิตใจหดหู่ว่าแต่ละวันจะดำเนินชีวิตอย่างไร มีความเบื่อหน่ายโลกและชีวิตในแต่ละวัน 2) สภาพปัจจุบันคุณภาพชีวิตหลังการปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติธรรมวัดธัญญาวาส ตำบลหนองแก้ว อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ด้านสุขภาพกาย คือ มีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้นไม่มีความอ่อนเพลียง่ายเหมือนแต่ก่อน ความหงุดหงิดมีน้อยลง การนอนหลับก็สบายขึ้น มีความยิ้มแย้มแจ่มใส สภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น เพราะผ่านการฝึกฝนความอดทน โรคร้ายไข้เจ็บก็ลดลง เพราะในช่วงปฏิบัติธรรมไม่ได้ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขระบบหายใจเข้าก็โล่งขึ้นไม่ติดๆ ขัดๆ เหมือนเดิม เพราะได้ฝึกการหายใจอย่างเป็นระบบตามแนวทางปฏิบัติ ด้านสภาวะทางสังคม คือ สามารถเข้าร่วมกับหมู่คณะสงฆ์ในการทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติได้ดีขึ้น สังคมชุมชนมีภาวะร่างกายและจิตใจที่ดีขึ้น มองเรื่องจิตใจว่ามีความสำคัญมากกว่าวัตถุนิยมซึ่งเป็นเรื่อง



สมมติ ลดความเห็นแก่ตัวเอาเปรียบคนอื่นหวังแต่ผลประโยชน์ส่วนตัว แต่มองว่าสังคมส่วนร่วมมีประโยชน์มากกว่า คนในสังคมมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป พยายามหาทางสงบเพื่อความหลุดพ้น ความสัมพันธ์กับวัดและชุมชนระหว่างผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกันดีขึ้น มีศีลธรรม เห็นโทษเห็นประโยชน์บาปบุญคุณโทษ มีความผูกพันกับครอบครัวและการดำเนินชีวิตประจำวันดีขึ้น มีความสุขเพิ่มความเมตตากรุณา รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีสติมากขึ้นกว่าเดิม รู้จักแก้ปัญหาที่ถูกต้อง ไม่อาศัยเครื่องอุปบายมุขทุกอย่างเป็นที่พึ่งพาให้กับตนเอง หรือแก้ไข้ปัญหา ด้านสุขภาพจิตใจ คือ มีระดับจิตใจในทุกด้านดีขึ้น จิตใจมีสงบ มีสภาวะธรรมที่ทำให้เกิดศีลธรรม ไม่มีวุ่นวายสับสนภายในจิตใจมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนในการปฏิบัติธรรมว่าปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจกล้ายอมรับความเป็นจริง กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ สามารถควบคุมจิตตนเองได้มากกว่าเดิม ทำให้จิตใจไม่มีความเศร้าหมอง มีความมุ่งมั่นในชีวิต ไม่มีความทุกข์ทางจิตใจมีความสงบมากภายในจิตใจมากกว่าเดิม ทำให้เห็นสภาวะธรรมที่เป็นจริงที่ผู้คนมีความเจ็บป่วยมากทำให้สภาพจิตใจมีความสงบ ว่าตนเองก็ต้องเป็นอย่างนั้น และ 3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรม คือ ด้านกาย (กายภาวนา) คือ พัฒนาด้วยการกำหนดกายไปตามวิธีการ การตั้งสติอยู่ที่กิริยาของกาย พัฒนาที่มุ่งให้ร่างกายมีกำลัง มีสุขภาพดี รู้จักสำรวจระมัดระวังในการประพฤติปฏิบัติทางกาย ด้านศีล (ศีลภาวนา) คือ พัฒนาความประพฤติระเบียบวินัย ฝึกฝนอบรมกายวาจาเอาพระวินัยพัฒนามุ่งมั่นในการปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอไม่หวั่นไหว ปฏิบัติตนในด้านดีอย่างต่อเนื่อง ทำไปเรื่อยๆ จนเป็นกิจวัตรประจำวันก็จะเกิดความสุขต่อตัวเอง เพราะมันจะมีวิธีแก้ไข มีจิตใจชุ่มชื้น เบิกบานพร้อมที่จะปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ ทำลายกิเลสในตัวมนุษย์ได้ ใช้ศีลในการพัฒนาตัวเอง ด้านจิต (จิตภาวนา) คือ พัฒนาทำให้จิตใจเข้มแข็งปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ตามกำลังความสามารถ ให้ได้มีประสิทธิภาพสูงสุดอย่างมุ่งมั่น เจริญจิตก็จะทำให้รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ฝึกจิตให้มีความสดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ยิ้มแย้ม แจ่มใสในการปฏิบัติธรรม มีความอดทน อดกลั้นต่อความอยากที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติได้หนักแน่นไม่หวั่นไหว ด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) คือ ทำให้รู้และเข้าใจถึงการไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในทุกข์ทั้งปวง คือสิ่งนั้นมีอยู่ ตั้งอยู่ และดับไป ตามกฎไตรลักษณ์ เข้าถึงปัญหาทุกอย่างย่อมมีทางออก วิเคราะห์ถึงเหตุ (ทุกข์) ที่ทำให้เกิดปัญหาแล้ว แก้ไขให้ตรงจุดในการปฏิบัติธรรม นำความรู้ที่ได้มาปฏิบัติอยู่เป็นประจำจนเกิดความชำนาญ มีสติปัญญาระมัดระวัง หลีกเว้นจากกิเลส และหลุดพ้นจากความทุกข์ แน่วแน่มุ่งมั่นหนักแน่นในการปฏิบัติอย่างแท้จริง เรียกว่า พัฒนาปัญญาอย่างแท้จริงใคร่ครวญพิเคราะห์

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรมวัดธัญญาวาส ตำบลหนองแก้ว อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด สรุปผลการวิจัย คือ 1) แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ด้านกาย (กายภาวนา) ได้แก่ ฝึกปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานอยู่เป็นประจำ จัดกิจกรรมหรือว่าเพิ่มการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง วางแผนการปฏิบัติธรรม จัดทำตารางเวลา ทำกิจกรรมรอบสัปดาห์ และต้องมีความเพียรในการปฏิบัติตนอยู่เสมอ พัฒนาการใช้กายให้สัมพันธ์สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างสร้างสรรค์ 2) แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ด้านศีล (ศีลภาวนา) ได้แก่ พัฒนาส่งเสริมทำให้มีเมตตาธรรม มีความซื่อสัตย์ มีความจริงใจต่อผู้อื่นอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ต้องมุ่งมั่นปฏิบัติตามศีล 5 มีสติและเมื่อมีโอกาสฝึกฝนให้จิตใจปราศจากกิเลส จนมีพลังอำนาจจากศีล จนเกิดความแข็งแกร่งก็สามารถต่อสู้อำนาจฝ่ายต่ำได้ ต้องระงับยับยั้งความอยาก ดำเนินงานการปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน พยายามหลีกเลี่ยงเหตุอันทำให้ไปในทางที่เสื่อมถอย พยายามควบคุมตนเองให้สงบนิ่ง ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยอย่างมั่นคง ไม่หันเหไปในทางที่ชั่วร้าย มั่นคงยึดมั่นตามหลักของการปฏิบัติธรรม 3) แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ด้านจิต (จิตภาวนา) ได้แก่ พัฒนาอบรมทางด้านจิตใจ เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งสามารถต่อสู้กับสิ่งภายนอกได้อันจะเป็นผล



ทำให้ตื่นตัว ตื่นใจ ไม่ขาดสติในการปฏิบัติธรรม หาทางปลีกวิเวกหรือหาสถานที่สงบ ร่มรื่น เหมาะสมกับการทำให้จิตใจสงบ หาวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับจริตของตนเองจะทำให้เข้าใจกับการเจริญสมาธิได้เร็วขึ้น พัฒนาคุณภาพชีวิตจะต้องพัฒนาให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีปัญญารู้เท่าทัน ต่อการเปลี่ยนแปลง อดทน อดกลั้น ต่อความอยากที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติ ฝึกฝนอบรมพัฒนาตนเองให้ความรู้ให้มีจิตสาธารณะ มีจิตอาสา ด้วยความเต็มใจในการปฏิบัติให้มาก มีจิตสำนึกที่ดีมีความรับผิดชอบในการปฏิบัติธรรม ตั้งมั่นอยู่ในความถูกต้อง มีความพากเพียรพยายาม กระตือรือร้นในปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังและจริงจัง และ 4) แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ได้แก่ พัฒนานำหลักคำสอนของพระพุทธศาสนามาปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง อาศัยหลักปฏิบัติให้เห็นด้วยปัญญา ปล่อยวางทำปัจจุบันให้อยู่กับปัจจุบัน การพัฒนาและการฝึกปฏิบัติธรรมที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา พัฒนาให้เข้าใจถึงสภาพแห่งความเป็นจริงของสรรพสิ่งเพราะฉะนั้นควรเป็นผู้ทำด้วยปัญญา พัฒนาใช้ปัญญาในการตัดสินใจปัญหาที่บังเกิดขึ้น เข้าถึงอารมณ์ของการปฏิบัติธรรม พัฒนาการปฏิบัติธรรมให้ถึงเป้าหมายอันแท้จริง คือ พระนิพพาน

5. อภิปรายผล

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรมวัดธัญญาวาส ตำบลหนองแก้ว อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด” ประเด็นที่นำมาอภิปรายผลดังนี้

ประเด็นที่ 1 หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ผู้เข้าปฏิบัติธรรมต้องการชีวิตที่มีความสุข ความสุขนี้ได้เกิดจาก (1) ความสุขทางกาย ความเป็นอยู่ที่ดี มีสภาพแวดล้อมที่ดี และยังรวมไปถึงการพักผ่อนและสันหนนาการที่ดีตามสมควรอีกด้วย (2) ความสุขทางใจ ได้มาจากการรู้จักความพอดี ความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความรักความอบอุ่นผูกพันในครอบครัว และเพื่อนมนุษย์ มีความอดทนเสียสละทำประโยชน์แก่สังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานของ พระครูวิมลธรรมรังษี (สุภาพ เขมรสี), ได้กล่าวว่า แนวทางในการปฏิบัติตนตามหลักธรรมก็ เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างความสุขทางจิตใจ โดยนำคำสอนทางพระพุทธ ศาสนามาประพฤติปฏิบัติ พระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่คนไทยยอมรับเป็นคุณค่า และเป็นวัฒนธรรมไทยด้วยเหมือนกัน ขณะที่ชาวโลกกำลังประสบความแห้งแล้งทางจิตใจ และโยยหาความสุขทางจิตวิญญาณ ถ้าเรานำหลักของไตรสิกขามาเพื่อพัฒนาทางจิตวิญญาณ เป็นประโยชน์แก่เราชุมชนสังคมทั้งทางเศรษฐกิจ และทางที่จะรื้อฟื้นความสนใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และเห็นคุณค่าของดีที่เรามีอยู่ (พระครูวิมลธรรมรังษี (สุภาพ เขมรสี), 2540: 24)

ประเด็นที่ 2 สภาพปัจจุบันคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรม คือ สุขภาพกาย สุขภาพร่างกายมีความพร้อมในการปฏิบัติ เพราะการปฏิบัติธรรมเป็นการฝึกการอยู่อย่างกินง่าย ทำให้มีระเบียบวินัย เห็นถึงสภาพร่างกาย แยกแยะรูปธรรมนามธรรมออกด้วยปัญญาอันเห็นแจ้ง บ่งบอกถึงการปฏิบัติธรรมส่งผลสภาพร่างกายทางที่ดี สภาวะทางสังคม เป็นโอกาสที่จะได้นำหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า มาใช้บวกกับวิธีปฏิบัติดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา มีเป้าหมายเดียวกันนำพาปฏิบัติตามหลักและวิธีการการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุขในชุมชน ลดเลิกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สุขภาพจิตใจ สามารถยกระดับจิตใจตนเองได้ จิตใจให้สงบสามารถแยกแยะสิ่งดีชั่วได้ หลุดพ้นจากการยึดติดกับวัตถุ มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน พึงพอใจในชีวิต มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เข้าใจโลก และชีวิตตามความเป็นจริง ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิมีจิตที่สงบ ใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามสัจจธรรมของผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศรีสด แสงสว่าง ได้ศึกษาโพชฌงค์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 7 เดือนพบว่า อานิสงส์ของการเจริญโพชฌงค์มี



7 ประการ คือ 1) จะได้บรรลอรหัตตผลทันทีในปัจจุบัน 2) หากในปัจจุบันยังไม่ได้บรรลอก็จะได้อบรมในเวลาที่ใกล้ตาย 3) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลอก็จะเป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรีนิพพายีเพราะโอรัมภาคิยสังโยชน (สังโยชนเบื้องต่ำ) 5 ประการสิ้นไป 4) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตาย ยังไม่ได้บรรลและไม่ได้อบรมเป็นพระอนาคามี ผู้อันตราปรีนิพพายีจะได้เป็นพระอนาคามี ผู้อุปหัจจปรีนิพพายีเพราะโอรัมภาคิยสังโยชน 5 ประการสิ้นไป 5) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลและไม่ได้อบรมเป็นพระอนาคามี ผู้อันตราปรีนิพพายีและไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรีนิพพายีจะได้เป็นพระอนาคามี ผู้สังขารปรีนิพพายีเพราะโอรัมภาคิยสังโยชน 5 ประการสิ้นไป 6) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลและไม่ได้อบรมเป็นพระอนาคามี ผู้อันตราปรีนิพพายีไม่ได้เป็นพระอนาคามี ผู้อุปหัจจปรีนิพพายีและไม่ได้เป็นพระอนาคามี ผู้สังขารปรีนิพพายีก็จะได้เป็นพระอนาคามี ผู้สังขารปรีนิพพายีเพราะโอรัมภาคิยสังโยชน 5 ประการสิ้นไปและ 7) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลและไม่ได้อบรมเป็นพระอนาคามี ผู้อันตราปรีนิพพายีไม่ได้เป็นพระอนาคามี ผู้อุปหัจจปรีนิพพายีไม่ได้เป็นพระอนาคามี ผู้สังขารปรีนิพพายีและไม่ได้เป็นพระอนาคามี ผู้สังขารปรีนิพพานจะได้เป็นพระอนาคามี ผู้อุทธังโสโตกนิฏฐคามิ เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน 5 ประการ สิ้นไป (ศรีสวด แสงสว่าง, 2552: บทคัดย่อ)

ประเด็นที่ 3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรม คือ ด้านกาย (กายภาวนา) จัดกิจกรรมหรือว่าเพิ่มฝึกปฏิบัติธรรมผู้เข้าปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง วางแผนการปฏิบัติธรรมจัดทำตารางเวลาปฏิบัติธรรมรอบสัปดาห์ และต้องมีความเพียรในการปฏิบัติตนอยู่เสมอ ด้านศีล (ศีลภาวนา) ฝึกฝนให้จิตใจปราศจากกิเลส จนมีพลังอำนาจจากศีล ดำเนินงานการปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐานตั้งอยู่ในระเบียบวินัยอย่างมั่นคง ด้านจิต (จิตภาวนา) หาทางปลีกวิเวกหรือหาสถานที่สงบ ร่มรื่น เหมาะสมกับการทำให้จิตใจสงบพัฒนาให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีปัญญารู้เท่าทัน ต่อการเปลี่ยนแปลงอดทน อดกลั้น ต่อความอยากที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติ มีจิตสำนึกที่ดีมีความรับผิดชอบในการปฏิบัติธรรมตั้งมั่นอยู่ในความถูกต้อง ด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) การพัฒนาและการฝึกอบรมมาที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญาพัฒนาให้เข้าใจถึงสภาพแห่งความเป็นจริงของสรรพสิ่ง พัฒนาการปฏิบัติธรรมให้ถึงเป้าหมายอันแท้จริง คือ พระนิพพาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหารุ่งเรือง รุกขิตตมโม (ปะมะชะ) ได้ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่าผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน รูปแบบและวิธีการปฏิบัติธรรมจรตของผู้ปฏิบัติธรรมอารมณ์กรรมฐาน ความหมายและประเภทของกรรมฐานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การนำหลักสติปัฏฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นต้น และนำข้อมูลจากเอกสารมาศึกษาเปรียบเทียบกับผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเยาวชน ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน วิธีการปฏิบัติของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันถูกต้องตามตำราหรือไม่ โดยยึดตามเอกสารปฐมภูมิคือพระไตรปิฎก เป็นหลักหารูปแบบที่เหมาะสมกับเยาวชน ด้วยการติดตามผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเยาวชน โดยอาศัยเครื่องมือแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ แล้วนำมาปรับปรุงพัฒนารูปแบบและวิธีการฝึกอบรมเยาวชน ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ในงานวิจัยเล่มนี้ประกอบด้วยงานวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า เยาวชนมีปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่างกัน เช่น บางคนขาดความศรัทธาในการปฏิบัติ บางคนไม่เคยรู้มาก่อนว่าการปฏิบัติธรรมคืออะไร และทำไปเพื่อประโยชน์อะไร จึงไม่รู้เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมมีน้อยเกินไป ทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ต่อเนื่อง และส่วนใหญ่ไม่ต้องการปฏิบัติเคร่งครัดเกินไป จึงควรมีกิจกรรมอื่นมา



ช่วยเสริมในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เยาวชนมีความรู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด เป็นต้น จากการติดตามผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเยาวชนหลังจากสิ้นสุดแต่ละโครงการปรากฏว่า เยาวชนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมอันพึงประสงค์ดีขึ้น (พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะ), 2550: บทคัดย่อ)

6. องค์ความรู้ใหม่

การศึกษาวินัยเรื่อง ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรมวัดธัญญาวาส ตำบลหนองแก้ว อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ได้พบองค์ความรู้จากการวิจัย โดยมีประเด็นดังต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1 คุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรม คือ ผู้เข้าปฏิบัติธรรมต้องการชีวิตที่มีความสุข ความสุขนี้ได้เกิดจาก (1) ความสุขทางกาย มีความเป็นอยู่ที่ดี มีสภาพแวดล้อมที่ดี และยังรวมถึงการพักผ่อนและสันทนาการที่ดีตามสมควรอีกด้วย (2) ความสุขทางใจ ได้มาจากการรู้จักความพอดี ความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความรักความอบอุ่นผูกพันในครอบครัว และเพื่อนมนุษย์มีความอดทน เสียสละทำประโยชน์แก่สังคม

ประเด็นที่ 2 สภาพปัจจุบันของผู้เข้าปฏิบัติธรรม คือ สุขภาพกาย สุขภาพร่างกายมีความพร้อมในการปฏิบัติ เพราะการปฏิบัติธรรมเป็นการฝึกการอยู่อย่างกินง่าย ทำให้มีระเบียบวินัย เห็นถึงสภาพร่างกายแยกแยะรูปธรรม นามธรรมออกด้วยปัญญาอันเห็นแจ้ง บ่งบอกถึงการปฏิบัติธรรมส่งผลสภาพร่างกายที่ดี สภาวะทางสังคม เป็นโอกาสที่จะได้นำหลักคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้บวกกับวิธีปฏิบัติดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา มีเป้าหมายเดียวกันนำพาปฏิบัติตามหลักและวิธีการการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข สุขภาพจิตใจสามารถยกระดับจิตใจตนเองได้ จิตใจให้สงบสามารถแยกแยะสิ่งดีชั่วได้ หลุดพ้นจากการยึดติดกับวัตถุ มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน พึงพอใจในชีวิต มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

ประเด็นที่ 3 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรม คือ ด้านกาย (กายภาวนา) จัดกิจกรรมหรือว่าเพิ่มฝึกอบรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง วางแผนการปฏิบัติธรรมจัดทำตารางเวลา ทำกิจกรรมรอบสัปดาห์ และต้องมีความเพียรในการปฏิบัติตนอยู่เสมอด้านศีล (ศีลภาวนา) ฝึกฝนให้จิตใจปราศจากกิเลสจนมีพลังอำนาจจากศีล ดำเนินงานการปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐานตั้งอยู่ในระเบียบวินัยอย่างมั่นคง ด้านจิต (จิตภาวนา) หาทางปลื้มใจหรือหาสถานที่สงบ ร่มรื่น เหมาะสมกับการทำให้จิตใจสงบ พัฒนาให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีปัญญารู้เท่าทัน ต่อการเปลี่ยนแปลงอดทน อดกลั้น ต่อความอยากที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติ มีจิตสำนึกที่ดีมีความรับผิดชอบในการปฏิบัติธรรมตั้งมั่นอยู่ในความถูกต้อง ด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) การพัฒนาและการฝึกอบรมมาที่จะทำให้ผู้เข้าปฏิบัติธรรม สามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา พัฒนาให้เข้าใจถึงสภาพแห่งความเป็นจริงของสรรพสิ่ง พัฒนาการปฏิบัติธรรมให้ถึงเป้าหมายอันแท้จริง คือ พระนิพพาน



7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปปฏิบัติ

1) ควรมีส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรม หรือว่าเพิ่มฝึกอบรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง

2) ส่งเสริมวางแผนการปฏิบัติธรรม จัดทำตารางเวลา ปฏิบัติธรรมรอบสัปดาห์ และต้องมีความเพียรในการปฏิบัติตนอยู่เสมอตั้งอยู่ในระเบียบวินัยอย่างมั่นคง ไม่หันเหไปในทางที่ชั่วร้ายมั่นคงยึดมั่นตามหลักของการปฏิบัติธรรม

3) ส่งเสริมหาวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับจริตของตนเองจะทำให้เข้าใจกับการเจริญสมาธิได้เร็วขึ้น พัฒนาคุณภาพชีวิตจะต้องพัฒนาให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีปัญญารู้เท่าทัน ต่อการเปลี่ยนแปลง

4) ส่งเสริมให้เข้าใจถึงสภาพแห่งความเป็นจริง ของสรรพสิ่งเพราะฉะนั้นควรเป็นผู้ทำด้วยปัญญาให้ถึงเป้าหมายอันแท้จริง คือ พระนิพพาน

7.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยต่อไป

1) การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรม

2) ศึกษาการกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรม

3) ศึกษาวิธีการของผู้เข้าปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อการเจริญสติและพัฒนาวิปัสสนาสู่ปัญญา

8. เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

มาลีวัล เลิศสาครศิริ. (2559). ประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิ ต่อพหุปัญญาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 7(3), 44-53.

เสถียรพงษ์ วรรณปก. (2533). *สูตรสำเร็จแห่งชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้น ตั้งกรุ๊ป.

กนิษฐรัตน์ แสงจันทร์. (2543). ความรู้ทัศนคติและการใช้ประโยชน์จากธรรมะของผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัด อัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี. *วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตร์มหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระครูวิมลธรรมรังษี (สุภาพ เขมรสี). (2540). *พุทธวิปัสสนา*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิกการพิมพ์.

ศรีสาด แสงสว่าง. (2552). ศึกษาโพชฌงค์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัญญา 4 : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 7 เดือน. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหารุ่งเรือง รกชิตธมโม (ปะมะชะ). (2550). ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานณศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันอำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่น. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



ภาษาอังกฤษ

- Lertsakhonsiri M.. (2016). Effectiveness of meditation training programs. Toward the multiple intelligences of first-year students at Saint Louis College. *Army Nursing Journal*. 7(3), 44-53.
- Phra Maha Rungruang Rakkhitthammo (Pamakha). (2007). A case study of youth who practice Vipassana meditation at the Weluwan Suan Dhamma Practice Center, Mueang District, Khon Kaen Province. *Master of Buddhist Studies Thesis*. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phrakru Wimolthamrangi (Suphap Khemarasi). (1997). *Buddhist Vipassana*. 3rd printing. Bangkok: Sahathamika Publishing.
- Saengchan K.. (2000). Knowledge, attitude and utilization of Dharma among meditation practitioners at Amphawan Temple, Sing Buri Province. *Master of Communication Arts Thesis*. Graduate School: Chulalongkorn University.
- Saengsaeng S.. (2009). Study of Bojjhaṅga in the practice of Vipassana meditation according to the principles of Satipatthana 4: only the case of practicing Vipassana meditation for 7 months. *Master of Buddhist Studies thesis*. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Wannapok S.. (1990). *Formula for success in life*. Bangkok: Amarin Printing Group.