

แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ในยุคฐานวิถี

ชีวิตใหม่สำหรับ สำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดกาญจนบุรี

Guidelines for promoting Dharma practice for lay people in the new base era
for Dharma practice offices Kanchanaburi Province

นัฏฐนัน ภูนิเทศ*
พระครูสถิตบุญวัฒน์, ดร. **
ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย***

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ ในยุคฐานวิถีใหม่สำหรับสำนักปฏิบัติธรรม จังหวัดกาญจนบุรี 2. เพื่อศึกษาวิธีการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ในยุคฐานวิถีใหม่สำหรับสำนักปฏิบัติธรรม จังหวัดกาญจนบุรี 3. เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริม การปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ในยุคฐานวิถีใหม่สำหรับสำนักปฏิบัติธรรม จังหวัดกาญจนบุรี โดยใช้การวิจัยแบบผสมวิธีระหว่างเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ คือแบบสอบถามเชิงลึก เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ผู้มาปฏิบัติธรรมจำนวน 150 คนและการวิจัยเชิงคุณภาพโดยสัมภาษณ์เจ้าอาวาสสำนักปฏิบัติธรรมจำนวน 6 รูป วิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย

1. สภาพทั่วไปของการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ในยุคฐานวิถีใหม่สำหรับสำนักปฏิบัติธรรม จังหวัดกาญจนบุรี ผู้ปฏิบัติไม่สามารถมาปฏิบัติธรรมที่วัดได้ตามปกติเนื่องจากเกิดโรคระบาดโควิดทำให้ไม่สามารถมาปฏิบัติธรรมร่วมกันได้ การใช้เทคโนโลยีเป็นสื่อในการเผยแผ่จึงเข้ามามีบทบาทในการปฏิบัติธรรม ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติธรรมที่บ้านได้ แต่สถานที่ปฏิบัติธรรมที่บ้านยังขาดความเงียบสงบซึ่งแตกต่างจากสำนักปฏิบัติธรรมและเทคโนโลยีสมัยใหม่ทำให้ผู้ปฏิบัติบางท่านยังขาดความรู้ความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี

2. วิธีการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ในยุคฐานวิถีใหม่ สำหรับสำนักปฏิบัติธรรม จังหวัดกาญจนบุรี ภาพรวมทุกด้าน ผู้ปฏิบัติธรรมมีความคิดเห็น อยู่ในระดับที่มากที่สุด โดยเรียงจากมากไปหาน้อย

*นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

E-mail. kangfah@gmail.com

**อาจารย์ประจำหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

***รองศาสตราจารย์, อาจารย์ประจำหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ได้แก่ ด้านหลักปฏิบัติ (สติปัฏฐาน 4) รองลงมา ด้านสถานที่ ด้านวิปัสสนาจารย์ ด้านฐานวิถีชีวิตใหม่ และด้านการบริหารจัดการ ตามลำดับ

3. แนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ในยุคฐานวิถีใหม่สำหรับสำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดกาญจนบุรี ได้แก่ ด้านหลักปฏิบัติ (สติปัฏฐาน 4) ควรเน้นผู้ปฏิบัติฝึกเสริมสร้างสติให้เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ด้านสถานที่ควรจัดให้มีแสงสว่างและน้ำภายในวัดให้เพียงพอต่อการปฏิบัติ ด้านวิปัสสนาจารย์ผู้สอนควรแบ่งกลุ่มผู้ปฏิบัติใหม่และเก่าเพื่อให้เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละบุคคลและเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติมากที่สุด ด้านการบริหารจัดการ ควรจัดแจงเวลา เนื้อหาให้เหมาะสมต่อผู้ปฏิบัติและการบริหารจัดการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้ว่องไวและตรงประเด็น ควรจัดให้มีการประชาสัมพันธ์ในการปฏิบัติธรรมทุกครั้ง ด้านฐานวิถีชีวิตใหม่ ควรมีอุปกรณ์สื่อสารเทคโนโลยีที่เพียงพอต่อการปฏิบัติและฝึกให้ผู้ปฏิบัติเกิดความชำนาญในการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยี

คำสำคัญ: การปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์, ยุคฐานวิถีชีวิตใหม่

Abstract

The objectives of this research are: 1. To study the problems of the lay people's dharma practice. In the new base era for the Dharma practice school Kanchanaburi Province 2. To study the methods of promoting Dharma practice of the lay people in the new base era for the Dharma Practice Office. Kanchanaburi Province 3. To propose guidelines for promoting Dharma practice of the laity in the new base era for the dharma practice school Kanchanaburi. By using a mixed research method between qualitative and quantitative. by the tools used in quantitative research is an in-depth questionnaire collect data from the sample There were 150 dharma practitioners and a qualitative research by interviewing 6 abbots of the dharma practice school. standard deviation and content analysis.

The research results.

1. The general condition of the Dharma practice of the lay people in the new base era for the Dharma practice school Kanchanaburi Practitioners are unable to come to practice the Dharma at the temple as usual due to the kovic epidemic causing them to be unable to come and practice the Dharma together. The use of technology as a media for dissemination therefore plays a role in the practice of dharma. enabling practitioners to practice Dharma at home But the place of meditation at home still lacks tranquility, which is different from the practice center and modern technology, causing some practitioners to lack knowledge and expertise in using technology.

2. Methods for promoting the Dharma practice of the laymen in the new base era for the Dharma practice office Kanchanaburi overview of all aspects Dharma practitioners have opinions. at the highest level They were arranged in descending order: principles of practice (satipatthana 4), followed by places, insights. new way of life and management, respectively.

3. Guidelines for promoting dharma practice for lay people in the new base era for dharma practice offices Kanchanaburi Province, including principles of practice (satipatthana 4) should focus on practitioners to enhance mindfulness to occur all the time. The location should provide sufficient lighting and water within the temple for practice. Introspection Instructors should divide new and existing practitioners into groups to suit each individual's abilities and for the benefit of practitioners as much as possible. Management should arrange time Content suitable for operators and management to solve problems that arise quickly and to the point. There should be public relations in every Dharma practice. New way of life There should be sufficient technological communication equipment to practice and train practitioners to become proficient in using technology equipment.

Keyword: Dharma practice of the layman, new way of life base era

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติไทย ที่พระพุทธเจ้าทรงเผยแผ่หลักธรรมคำสอนหนทางในการดับทุกข์ทั้งหลายให้เหล่าสรรพสัตว์ทั้งได้หลายได้พันทุกข์ การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงประกาศไว้ดีแล้ว ย่อมเป็นสิ่งประเสริฐ ควรน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดความสงบสุขและพ้นทุกข์ เพราะหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ เป็นธรรมที่ เหนือกาลเวลา (อกาลโก) เชิญชวนให้เข้ามาพิสูจน์สัมผัส (เอหิภัสสิโก) น้อมนำไปปฏิบัติในชีวิต (โอปะนะยโก) จึงสามารถรู้ได้ด้วยจิตของตนเอง (ปัจจุตัง เวทิตัพโพ) เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์เอง จึงเป็นหนทางที่ทำให้มนุษย์ทั้งหลายได้พ้นทุกข์ และประสบความสุขความเจริญ เมื่อนำไปประพฤติปฏิบัติตามย่อมทำให้เกิดความสงบสุขกับผู้ปฏิบัติ และเกิดความสุขร่มเย็นในสังคม

ในปัจจุบันความเจริญทางด้านเทคโนโลยีข้อมูลข่าวสารมีความก้าวหน้าไปสูงมาก ทำให้มีการสื่อสารที่รวดเร็ว เหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งบวกและลบที่เกิดขึ้นมากมายมีการถ่ายทอด ส่งต่อกันอย่างรวดเร็วไม่ว่าจะเป็นภัยธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม แผ่นดินไหว เพลิงไหม้ขนาดใหญ่ จะเห็นภาพจากสื่อเหล่านั้นอย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังมีภัยที่เกิดจากน้ำมือมนุษย์ อันเป็นคดี อาชญากรรม สะเทือนขวัญ ต่าง ๆ เช่น ยาเสพติด ปล้นฆ่า ข่มขืน และการรายงานข่าวที่มีทั้ง ภาพเสียงจากเหตุการณ์ดังกล่าวทำให้มีผลเกิดความเศร้าสะเทือนใจต่อผู้

ได้รับข่าวสารและ ส่งผลกระทบเป็นวงกว้าง เกิดความวิตกกังวล วาดระแวง เครียด เบื่อหน่าย ท้อแท้และซึมเศร้า และจากการรายงานสถานการณ์โรคของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข ปี 2555 พบว่าคนไทยเกินกว่า 1.6 ล้านคน ป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับจิตใจและอารมณ์แปรปรวนและอีก 8.4 แสนคนป่วยด้วยโรควิตกกังวล เด็กและวัยรุ่นไทยอายุ 6-18 ปี ร้อยละ 5.1 มีปัญหาด้าน สุขภาพจิตและพฤติกรรมและกว่า 6 แสนคนกำลังมีปัญหาสุขภาพจิตเกิดปัญหาความสัมพันธ์ ในครอบครัวที่ควรได้รับการช่วยเหลือ (อุทัย สุดสุข และคณะ, โครงการศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความต้องการและคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: สมาคมคลังปัญญา อาวุโสแห่งประเทศไทย, 2552), หน้า 9.) และจากการเฝ้าระวังภาวะ สุขภาพจิตของคนไทยในช่วงเวลาต่าง ๆ พบว่า สถานการณ์และแนวโน้มความเครียดของคน ไทยสูงขึ้นในเดือนมกราคม พ.ศ. 2554 คิดเป็นร้อยละ 7.8 ในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2553 สูงขึ้น เป็นร้อยละ 9.2 ในเดือนมกราคม พ.ศ. 2554 ปัจจุบันวงการแพทย์กำลังให้ความสนใจกับเรื่องความเครียดนี้มากขึ้นและใน ทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นเรื่องสำคัญนานแล้ว พระพุทธองค์ทรงเป็นจิตแพทย์เอกของโลกและทรงเป็นผู้บำบัดสรรพโรคโดย เฉพาะโรคทางใจนั้นพระองค์ไม่มีใครเทียบได้เลยพระองค์ตรัสรู้ธรรมเป็นพระสัมมาสัมพุทธ เจ้ารอบรู้ธรรมทั้งปวงทรงมีพระกรุณาอันยิ่งใหญ่ต่อผู้ที่ประสบความทุกข์จึงทำการรักษาเยี่ยง ยาผู้ป่วยทั้งทางกายและทางจิตให้หายจากโรคอย่างชะงักด้วยเหตุนี้พระองค์จึงได้พระนาม ว่าผู้รักษาพยาบาลชาวโลกทั้งปวง สัพพะโลกตักิจักโก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น, (กรุงเทพฯ:พิมพ์สวย, 2554), หน้า 362.) แนวทางการบำบัด โรคทางใจ นั้น คือ การพิจารณาธรรมตามแนวทางวิปัสสนากรรมฐาน เช่น พระมหากัสสปะ พระโมคคัลลานะ และพระมหาจุณทะที่ฟังธรรมในโพฆมคค์ 7 (ดูรายละเอียดใน ส.มหา.(ไทย) 19/196/129-130.) ก็หายจากโรคในที่สุดและแม้กระทั่งพระพุทธองค์ทรงประจักษ์ทรง ให้พระสาวกสวตมณตบโพฆมคค์ 7 (ดูรายละเอียดใน ส.มหา.(ไทย) 19/197/130-131.) พระพุทธองค์ทรงแนะนำภิกษุทั้งหลายว่าการเจริญสมาธิที่พระองค์ทรงแนะนำ นี้มิใช่มีแต่สมถกรรมฐานอย่างเดียวยังมีวิปัสสนากรรมฐานอยู่ด้วยและวิปัสสนาจะช่วยให้ เกิดปัญญาแก้ปัญหาตัวอุปาทานหรือโรคทางวิญญาณด้วยการมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เมื่อขจัดความเห็นผิดแล้ว โรคที่ปรากฏทางกายที่มีผลต่อจิตใจที่เห็นผิดย่อมรับ การรักษาได้ในระดับหนึ่ง แม้จะยังไม่สามารถรักษาโรคให้หายขาดได้ แต่อย่างน้อยก็เป็นการลด การปรุงแต่งทางความคิดอันเป็นที่มาของความทุกข์ลงได้บ้าง (ดูรายละเอียดใน ส.ช.(ไทย) 17/27-29/13-14.) ด้วยแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสำคัญอย่างมากที่ มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบันดังปรากฏว่า“สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ในหมู่บ้านกुरुชนบทอันเป็นนิคมของชาวกुरु ชื่อว่า กัมมาสธัมมะ ณ ที่นั้นพระผู้มีพระภาคได้ ตรัสพุทธภาษิตนี้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่า สัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเวหา เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพานหนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ” (ดูรายละเอียดใน ที.มหา.(ไทย) 10/273/216.)

ในยุคปัจจุบันการปฏิบัติธรรมในวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมมีประชาชนให้ความสนใจในการปฏิบัติธรรมน้อยลง หรือบ้างสำนักนั้นไม่มีผู้มาปฏิบัติเลย ซึ่งแตกต่าง ๆ จากสมัยก่อนที่ประชาชนส่วนใหญ่ให้

ความสำคัญในการปฏิบัติธรรมกันมากโดยเฉพาะวันพระ ทำให้เห็นถึงความแตกต่าง สังคมในยุคอดีตและปัจจุบัน ที่มีความสงบสุขร่มเย็นแตกต่างกัน จะเห็นจากภัยในสังคมต่าง ๆ ที่มีการชกชิงวิ่งราว อนาคต ช่มชู้ หญิงสาว ทำร้ายร่างกาย ช่างกันตายอย่างเหี้ยมโหด ทำให้เห็นถึงความเสื่อมโทรมด้านศีลธรรมในจิตใจของคนในยุคปัจจุบัน ซึ่งทำให้สังคมในปัจจุบันขาดความสงบร่มเย็นจากแต่ก่อน

การส่งเสริมและพัฒนาทางด้านจิตใจของคนจึงมีความสำคัญและเกิดประโยชน์ต่อมนุษย์และสังคมอย่างมาก จึงจำเป็นต้องพัฒนาและส่งเสริมสำนักปฏิบัติธรรมให้มีบุคคลต่าง ๆ ได้มาประพฤติปฏิบัติขัดเกลาจิตใจตนเองให้สงบสุข มีเมตตาต่อกัน เพื่อให้เกิดความสงบร่มเย็นในสังคม ในสถานที่ปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ภายในวัด อาจประสบปัญหาในหลายด้าน ซึ่งแต่ละสำนักปฏิบัติธรรมอาจประสบปัญหาที่แตกต่างกันไป เช่น สำนักปฏิบัติธรรมมีสถานที่ไม่สัปปะยะ แก่ผู้มาปฏิบัติ หรือขาดบุคลากร พระวิปัสสนาจารย์ หรือพระอาจารย์เทศนาธรรม หรือแม้แต่กฎระเบียบในการปฏิบัติธรรมที่เคร่งครัดมากเกินไปสำหรับบุคคลผู้มาปฏิบัติใหม่ ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ ปฏิบัติไม่เป็น ปฏิบัติไม่ถูกทาง ทำให้ไม่เกิดความสงบสุขทางด้านจิตใจ จนไม่อยากปฏิบัติธรรม มหาเถรสมาคมให้ความสำคัญและให้การสนับสนุนการปฏิบัติธรรม โดยออกระเบียบการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดขึ้น เพื่อส่งเสริมและควบคุมการเรียนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้เป็นไปตามหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร เพื่อรองรับประชาชนพุทธบริษัทที่สนใจ การปฏิบัติธรรม (กองพุทธศาสนา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดดีเด่น 2553, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2553), หน้า 2.) ในจังหวัดกาญจนบุรีมีสำนักปฏิบัติธรรมที่ จัดตั้งถูกต้องตามระเบียบมหาเถรสมาคม จำนวน 32 แห่ง แต่ประชาชนผู้สนใจต่อการศึกษาปฏิบัติ ธรรมยังไม่มากนัก การพัฒนาและส่งเสริมสำนักปฏิบัติธรรมสามารถทำได้หลายวิธีเพื่อสร้างแรงจูงใจให้คนมาปฏิบัติธรรม เช่นการพัฒนาและส่งเสริมบุคลากร พระวิปัสสนาจารย์ให้มีความรู้ความสามารถและเพียงพอต่อสำนักปฏิบัติธรรม การพัฒนาสถานที่ปฏิบัติธรรมให้สัปปะยะ รวมถึงแนวทางคำสั่งสอนที่เข้าใจง่าย และสามารถนำไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น สติปัฏฐาน 4 เป็นต้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพความมีวินัยของนักเรียนประถมศึกษาโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นนทบุรี เขต 1
2. เพื่อศึกษากระบวนการสร้างวินัยตามหลักพุทธบริหารการศึกษาสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา ตามหลักพุทธบริหารการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นนทบุรี เขต 1
3. เพื่อเสนอแนวทางการสร้างวินัยตามหลักพุทธบริหารการศึกษาสำหรับนักเรียนประถมศึกษา โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นนทบุรี เขต 1

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งเก็บข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research) กับ การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) และการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึก ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 การศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิด ทฤษฎี และรายงานที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสำนักปฏิบัติธรรม

ตอนที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญและมีส่วนเกี่ยวข้องกับสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดกาญจนบุรี ประกอบด้วย เจ้าอาวาส พระวิปัสสนาจารย์ จำนวน 6 รูป เพื่อศึกษาวิเคราะห์สภาพทั่วไปของสำนักปฏิบัติธรรม และ หาข้อเท็จจริง ปัญหาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับ “แนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ยุคฐานวิถีชีวิตใหม่สำหรับสำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดกาญจนบุรี” จากข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในบริบททั่วไปของสำนักปฏิบัติธรรม ได้แก่ สภาพภายในและสภาพภายนอกของสำนักปฏิบัติธรรมเป็นต้น

การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ผู้วิจัยนำมาใช้เพื่อสนับสนุนการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาสำรวจความคิดเห็นของประชากรกลุ่มตัวอย่าง ของผู้เข้ามาใช้ บริการสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 9 แห่ง ด้วยแบบสอบถามเพื่อให้ได้ ข้อมูลพื้นฐานสำหรับประกอบการวิจัยเชิงปริมาณ ในการพิจารณาตัดสินใจในการใช้เป็นรูปแบบแนวทางการบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรม และศึกษาแนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดกาญจนบุรี

ประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ประชากรที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรม จังหวัดกาญจนบุรี มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 245 คนและกลุ่มตัวอย่าง 150 คน

กลุ่มตัวอย่าง ประชากรผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดกาญจนบุรี ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยทำการสุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของประชากรผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดกาญจนบุรี โดยใช้เกณฑ์การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยของเครซีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 150 คน

สรุปผลการวิจัย

สรุปสภาพปัญหาของการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ในยุคฐานวิถีใหม่ สำหรับสำนักปฏิบัติธรรม จังหวัดกาญจนบุรี ในปัจจุบันคฤหัสถ์ไม่สามารถรวมกลุ่มกันมาปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมได้ เนื่องจากเกิดสถานการณ์ที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 บางวัดจึงเริ่มมีการปฏิบัติผ่านเทคโนโลยีด้วยระบบออนไลน์ เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การฟังเทศน์ ผ่านสื่อออนไลน์ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีโอกาสสามารถปฏิบัติธรรมในรูปแบบวิถีชีวิตใหม่ได้ แต่ด้วยผู้ปฏิบัติบางท่าน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ยังขาดความรู้ ความชำนาญในการใช้อุปกรณ์สื่อสารเทคโนโลยีในการปฏิบัติธรรมที่บ้าน และสถานที่บ้านยังขาดความสบาย สะอาด ความเงียบสงบ ขาดบริเวณพื้นที่ในการปฏิบัติ จึงทำให้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ผลดีเท่าที่ควร ด้านการบริหารจัดการ เนื้อหาหลักสูตรการปฏิบัติยังขาดความเหมาะสมสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่และผู้ปฏิบัติเก่า การบริหารจัดการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ยังขาดความว่องไวและตรงประเด็น

สรุปวิธีการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ในยุคฐานวิถีใหม่ สำหรับสำนักปฏิบัติธรรม จังหวัดกาญจนบุรี

1. **ด้านหลักสติปัฏฐาน 4 (กายานุปัสสนา)** การฝึกให้เกิดสติระลึกรู้ตัวในอริยาบถต่าง ๆ มีความระลึกรู้ตัวอยู่ว่า ตอนนี้เรากำลังเดินอยู่ ตอนนี้เรากำลังยืนอยู่ ตอนนี้เรากำลังนั่งอยู่ ตอนนี้เรากำลังนอนอยู่ ตอนนี้เรากำลังกินอยู่ ตอนนี้เรากำลังดื่มอยู่ เป็นต้น คฤหัสถ์สามารถฝึกสร้างสติระลึกรู้ตัวได้ตลอดเวลา เพื่อให้มีสติในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันและลดอารมณ์ใจร้อน ลดข้อผิดพลาดต่าง ๆ และมีสติไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติพิจารณาบ่อย ๆ ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอน และเห็นความเสื่อมไปเป็นธรรมชาติของร่างกาย ทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย

2. **ด้านหลักสติปัฏฐาน 4 (เวทนานุปัสสนา)** การฝึกเพื่อให้เกิดความระลึกรู้ตัวในอารมณ์สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ จะได้เกิดความสงบ ระวังอารมณ์ไม่ดีต่าง ๆ เวลาที่เกิดขึ้น และเพื่อให้ตามความจริงว่า อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เกิด ดับ อยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติเวทนาทำให้ผู้ปฏิบัติรู้ทันอารมณ์ตนเอง เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการระวังอารมณ์ต่าง ๆ ได้เห็นความจริงของพระไตรลักษณ์มากขึ้น

3. **ด้านหลักสติปัฏฐาน 4 (จิตตานุปัสสนา)** การปฏิบัติตามหลักจิตตานุปัสสนา ทำให้ผู้ฝึกเห็นจิตในจิตของตนเองได้อย่างชัดเจน เพื่อระลึกรู้ทันต่อจิต เพื่อให้รู้อารมณ์ความเกลียด โกรธ ความทุกข์ เพื่อให้รู้โทสะ โมหะ ความฟุ้งซ่าน ความกระวนกระวายในจิต รู้ทันความชอบใจ และไม่ชอบใจ และรู้ทันว่าจิตเกิด อกุศลหรือจิตเป็นกุศล และได้รับรู้ตามความจริงตามหลักธรรมว่าจิตคนเรานั้นมีการเปลี่ยนแปลงตามสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบอยู่ตลอดเวลา จึงจำเป็นต้องมีสติในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันตลอดเวลา เพื่อให้เกิดความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตและรู้ทันจิตของตนเพื่อให้เกิดการระงับยับยั้งข้างใจไม่สร้างอกุศลต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น

4. **ด้านหลักสติปัฏฐาน 4 (ธัมมานุปัสสนา)** เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมสามารถรู้ลึกซึ้งถึงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทางกาย เวทนา จิตตา และธรรม ซึ่งทั้งหมดช่วยให้ผู้ฝึกมีสภาวะจิตดีขึ้น ตามสภาวะธรรม /บารมี ให้เรารู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น หากสิ่งที่ปฏิบัติได้กระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น

กายและใจต้องมีสติรู้เท่าทันตลอดเวลาและรู้จัก ลด ละ เลิก และปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ อัมมานุปัสสนาเป็นเรื่องที่คนส่วนใหญ่เข้าใจยาก แต่เมื่อปฏิบัติแล้วก็ให้รู้จักตนเองกลับมาพิจารณาแก้ไขตนเอง คอยสำรวจตนเองบ่อย ๆ ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้ทันอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง และมีสติระงับอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ดีได้ ทำให้ผู้ปฏิบัติละความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง ที่เรียกว่า อุปทานในขั้น 5 และยังได้เข้าถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริงต่าง ๆ ตามหัวข้อหลักธรรมที่มีนิรันดร์ เป็นต้น

5. ด้านสถานที่ การมีสถานที่ปฏิบัติที่เหมาะสม มีบรรยากาศที่เอื้ออำนวย จะช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถเกิดความสุข เกิดสมาธิในการปฏิบัติได้ดีขึ้น หากผู้ปฏิบัติต้องการฝึกปฏิบัติที่บ้าน ที่พัก สามารถทำได้โดยการสร้างบรรยากาศ หรือฟังเสียงที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมเช่น บทสวด บทเทศน์ บทเพลงทางธรรม ทั้งนี้การฝึกปฏิบัติธรรมสามารถฝึกได้ทั่วไปในทุกสถานที่ นั่นคือความรู้ตัวว่าขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่ ลุก เดิน นั่ง นอน ดังนั้นสถานที่ทำงาน หน่วยงานองค์กร ชุมชน ควรมีการจัดให้มีการอบรมด้านการปฏิบัติธรรม เพื่อให้พนักงาน ผู้ประกอบการ นำสมาธิมาใช้ในการดำเนินชีวิต การทำงาน เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ลดการผิดพลาดจากการทำงาน

6. ด้านพระวิปัสสนาจารย์ พระวิปัสสนาจารย์ ควรมีการนำสถานการณ์ปัจจุบันมาประยุกต์ใช้ในการสอนให้มาก ต้องติดตามข่าวสาร เทคโนโลยี แล้วเอามาประยุกต์ใช้เพื่อให้ผู้มาปฏิบัติธรรมไม่รู้สึกว่าโลกุตตรธรรมกับโลกียธรรมแตกต่างกันมากเกินไปหรือโลกทางธรรมล้าหลังเกินไป แต่รู้สึกลงเป็นโลกเดียวกันที่มีความทันสมัย ไม่น่าเบื่อ เช่น ปัจจุบัน สังคมเทคโนโลยีทำให้คนเผชิญปัญหาโดดเดี่ยวเกิดโรคซึมเศร้า เศรษฐกิจตกต่ำ คนตกงาน โรคระบาดที่อุบัติใหม่ที่ทำให้คนต้องใช้ชีวิตแบบฐานวิถีใหม่ ทั้งนี้ พระวิปัสสนาจารย์ ต้องยึดตามหลักวิสุทธิมรรคให้มาก ไม่ยึดหลักตนเองมากกว่าหลักพระไตรปิฎก ต้องศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมตลอดเวลา ต้องประยุกต์การสอนให้เหมาะสมกับยุคปัจจุบัน เช่น กรณีที่มีโรคระบาดโควิด-19 เป็นต้น

7. ด้านการบริหารจัดการ การมีสถานที่ปฏิบัติที่เหมาะสม มีบรรยากาศที่เอื้ออำนวย จะช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถเกิดความสุข เกิดสมาธิในการปฏิบัติได้ดีขึ้น การปฏิบัติแบบออนไลน์ ได้ประโยชน์น้อยกว่าการมาปฏิบัติที่วัดเพราะสถานที่บ้านนั้นอาจไม่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ เช่น การนั่งกรรมฐาน เดินจงกรม จำเป็นต้องมีสถานที่สัปปายะ เน้นการปฏิบัติให้เกิดความสุขต่อผู้ปฏิบัติ ถ้าไม่มีความจำเป็นเวลาปฏิบัติกรรมฐานจะไม่เน้นให้ใช้โทรศัพท์มือถือในเวลาปฏิบัติเพราะจะทำให้จิตใจผู้ปฏิบัติไม่สงบ เกิดความฟุ้งซ่าน แต่ด้วยยุคปัจจุบันอาจต้องมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม ทั้งนี้แต่ละสำนักปฏิบัติธรรมมีความแตกต่างกันในเรื่องการบริหารจัดการ ซึ่งขึ้นอยู่กับบริบทของวัดนั้น ๆ โดยอาจมีการจัดการปฏิบัติธรรมออนไลน์ตามความเหมาะสมและตามสถานการณ์

8. ด้านการปฏิบัติธรรมในยุคฐานวิถีใหม่โดยใช้สื่อออนไลน์เข้ามามีส่วนในการปฏิบัติธรรม การใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยด้านการปฏิบัติธรรม เป็นสิ่งที่ดีเพราะสถานการณ์ปัจจุบันทำให้ทุกข์ไม่สามาถมาปฏิบัติธรรมที่วัดได้ หากวัดไม่ปรับตัวทุกข์ก็จะขาดหลักยึดเหนี่ยว ทางจิตใจ ซึ่งสื่อออนไลน์ก็ยังเผยแพร่ให้

ได้กว้างไกล และทำให้สาธารณชนที่ยังไม่เคยมีโอกาสได้ฟังธรรม หรือปฏิบัติธรรมมีโอกาสใกล้ชิดกับธรรมะได้มากขึ้น ทั้งนี้การปฏิบัติธรรมผ่านสื่อออนไลน์ ได้เพียงความรู้ แต่ยังขาดเรื่องปฏิสัมพันธ์

สรุปข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม การวิจัยเรื่อง “แนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ยุคฐานวิถีใหม่ในสำนักปฏิบัติธรรม จังหวัดกาญจนบุรี” กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชากรผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรม 9 แห่ง ในจังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 150 คน ซึ่งมีข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ สถานภาพ เพศ อายุ วุฒิการศึกษา อาชีพ และ จำนวนการปฏิบัติธรรม โดยเป็นคำถามแบบเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และร้อยละ ดังนี้

ด้านสถานภาพ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากมีสถานภาพเป็นคฤหัสถ์สูงสุด จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 77.33 รองลงมาเป็นบรรพชิต จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 22.67 ตามลำดับ

ด้านอายุ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากเป็นเพศหญิงสูงสุด จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 54.67 และเป็นบรรพชิต จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 45.33 ตามลำดับ

ด้านอายุ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากมีอายุ 61-70 ปี จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 35.33 รองลงมาก็คือ อายุ 51-60 ปี จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00 อายุ 41-50 ปี จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 16.00 อายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 9.33 อายุ 21-30 ปี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 7.33 และ อายุ 31-40 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 6.00 ตามลำดับ

ด้านวุฒิการศึกษา ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากมีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 47.33 รองลงมาก็คือ วุฒิการศึกษาระดับอนุปริญญา จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 28.00 วุฒิการศึกษาระดับปริญญาโท จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 9.33 วุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 7.33 วุฒิการศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 5.33 และ วุฒิการศึกษาระดับปริญญาเอก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2.67 ตามลำดับ

ด้านอาชีพ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากมีอาชีพอื่น ๆ จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00 รองลงมาก็คือ อาชีพค้าขาย จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 20.67 อาชีพ นักเรียน/นักศึกษา จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 18.00 อาชีพเกษตรกร จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 15.33 อาชีพข้าราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 12.67 และ อาชีพรับจ้าง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 7.33 ตามลำดับ

ด้านจำนวนการมาปฏิบัติธรรม ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากมาปฏิบัติธรรมเกิน 20 ครั้ง จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 44.67 รองลงมาก็คือ มาปฏิบัติธรรมจำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 21.33 มาปฏิบัติธรรม จำนวน 1-5 ครั้ง จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 18.00 มาปฏิบัติธรรมจำนวน 6-10 ครั้ง จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 12.67 และ ไม่เคยมาปฏิบัติธรรม จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33 ตามลำดับ

สรุปแบบสอบถามวิธีการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ในยุคฐานวิถีใหม่ สำหรับสำนักปฏิบัติธรรม จังหวัดกาญจนบุรี สรุปผลการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งเป็นวิธีค้นหาความรู้และความจริงโดยเน้นที่ข้อมูลเชิงตัวเลข มีการออกแบบวิธีการวิจัยโดยมีการควบคุมตัวแปร โดยการเตรียมเครื่องมือรวบรวมข้อมูลที่มีคุณภาพทั้งความเที่ยงและความตรงที่สามารถวัดได้ มีการใช้วิธีการทางสถิติในการวิเคราะห์และ ประมวลผล ขอสรุปที่ได้จากการวิจัยเกิดความคลาดเคลื่อนน้อยที่สุด ผลที่ได้จากการวิจัยเชิงปริมาณ เป็นค่าทางสถิติ เป็นตัวเลข ค่าร้อยละค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จึงมีความคลาดเคลื่อน ต่างจากการวิจัยเชิงคุณภาพที่อาจจะมีค่าความคลาดเคลื่อนสูงกว่า

1. ด้านหลักสติปัฏฐาน 4 (กายานุปัสสนา) แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ในยุคฐานวิถีชีวิตใหม่ สำหรับสำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดกาญจนบุรีด้านหลักสติปัฏฐาน 4 (กายานุปัสสนา) พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.63 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คือ การฝึกพิจารณากายานุปัสสนาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ฝึกสติในชีวิตประจำวันได้ รองลงมาคือ ผู้ปฏิบัติธรรมเห็นประโยชน์ของการพิจารณากายานุปัสสนา การฝึกพิจารณากายานุปัสสนาช่วยในการเจริญสติได้จริง และหลักการพิจารณากายานุปัสสนาช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความสำรวมระวังในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ตามลำดับ สำหรับข้อที่ผู้ปฏิบัติธรรมมีความคิดเห็นในระดับมาก คือ ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้าใจวิธีการพิจารณากายานุปัสสนาและสามารถนำไปปฏิบัติเองได้ และ หลักปฏิบัติที่จัดขึ้นเอื้อต่อการพิจารณากายานุปัสสนา ตามลำดับ

2. ด้านหลักสติปัฏฐาน 4 (เวทนานุปัสสนา) แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ในยุคฐานวิถีชีวิตใหม่ สำหรับสำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดกาญจนบุรีด้านหลักสติปัฏฐาน 4 (เวทนานุปัสสนา) โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.54 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ผู้ปฏิบัติได้รับประโยชน์จากการฝึกสติปัฏฐาน 4 ด้านเวทนานุปัสสนา รองลงมาคือ ผู้ปฏิบัติมีสติระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตามลำดับ สำหรับข้อที่ผู้ปฏิบัติธรรมมีความคิดเห็นในระดับมาก คือ ผู้ปฏิบัติเห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ รองลงมาคือ ผู้ปฏิบัติมีสติระลึกรู้เมื่อ อารมณ์สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติมีสติที่จะคลายความรู้สึกทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ และ ผู้ปฏิบัติมีสติตามเมื่อเห็นความเกิดดับของอารมณ์สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ตามลำดับ

3. ด้านหลักสติปัฏฐาน 4 (จิตตานุปัสสนา) แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ในยุคฐานวิถีชีวิตใหม่ สำหรับสำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดกาญจนบุรีด้านหลักสติปัฏฐาน 4 (จิตตานุปัสสนา) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.54 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.60 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ผู้ปฏิบัติสามารถนำหลักจิตตานุปัสสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ รองลงมาคือ ผู้ปฏิบัติมีสติสำรวมระวัง ในการยับยั้ง ไม่ให้บาปอกุศลกรรมเกิดขึ้นในตน และ ผู้ปฏิบัติมีสติตามรู้อารมณ์จิตตนเอง ตามลำดับ สำหรับข้อที่ผู้ปฏิบัติธรรมเห็นด้วยในระดับมาก คือ ผู้ปฏิบัติมี

สติระลึกรู้เมื่อ อารมณ์สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ เกิดขึ้น รองลงมา คือ ผู้ปฏิบัติมีสติระลึกรู้เท่าทันเมื่อเกิด ความฟุ้งซ่าน หดหู่ ท้อแท้ ง่วงหงาวหาวนอน และ ผู้ปฏิบัติเห็นความไม่เที่ยงและความเกิดดับของอารมณ์ ต่างๆ ตามลำดับ

4. ด้านหลักสติปัฏฐาน 4 (ธัมมานุปัสสนา) แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ในยุคฐาน วิถีชีวิตใหม่ สำหรับสำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดกาญจนบุรีด้านหลักสติปัฏฐาน 4 (ธัมมานุปัสสนา) โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.62 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.56 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ผู้ปฏิบัติสามารถนำหลักจิตตานุปัสสนาไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ รองลงมาคือ ผู้ปฏิบัติมีสติสำรวมระวัง ในการยับยั้ง ไม่ให้บาปอกุศลกรรมเกิดขึ้นในปฏิบัติได้ วิธีการและแนวทางในการแก้ไขปัญหา ผู้ปฏิบัติมีความสำรวมระวังในการใช้ชีวิตมากขึ้น ตามลำดับ

5. ด้านสถานที่ แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ในยุคฐานวิถีชีวิตใหม่ สำหรับสำนัก ปฏิบัติธรรมจังหวัดกาญจนบุรีด้านสถานที่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.61 ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 0.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คือ วัดหรือสำนัก ปฏิบัติธรรมมีความเงียบสงบ รองลงมา คือ วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมจัดสรรสถานที่ในการปฏิบัติได้เหมาะสม วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมสะอาดเหมาะต่อการปฏิบัติ และ วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมมีอาหารเพียงพอต่อผู้ ปฏิบัติ ตามลำดับ

6. ด้านพระวิปัสสนาจารย์ แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ในยุคฐานวิถีชีวิตใหม่ สำหรับสำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดกาญจนบุรี ด้านพระวิปัสสนาจารย์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.58 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.59 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ผู้ปฏิบัติธรรมมี ความคิดเห็นในระดับมากที่สุดมีจำนวน 5 ข้อ คือ ผู้สอนมีความรู้ความชำนาญในเนื้อหาของหลักสติปัฏฐาน 4 รองลงมา คือ เทคนิคในการถาม/ตอบคำถามของผู้สอน ผู้สอนให้คำแนะนำที่เอื้อต่อการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติ ธรรม ผู้สอนให้ความช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี และ ผู้สอนใช้ภาษาที่เหมาะสมและเข้าใจง่าย ตามลำดับ สำหรับข้อที่ผู้ปฏิบัติธรรม มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด มีจำนวน 1 ข้อ คือ ผู้สอนสามารถอธิบาย เนื้อหาได้ชัดเจนและตรงประเด็น

7. ด้านการบริหารจัดการ แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ในยุคฐานวิถีชีวิตใหม่ สำหรับสำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดกาญจนบุรีด้านการบริหารจัดการ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.46 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ผู้ปฏิบัติธรรมมีความ คิดเห็นในระดับมากที่สุด มีจำนวน 3 ข้อ คือ ผู้ปฏิบัติได้รับประโยชน์ในการมาปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ รองลงมา คือ การประชาสัมพันธ์และการเข้าถึงข้อมูล ตามลำดับ

8. ด้านฐานวิถีใหม่ แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ในยุคฐานวิถีชีวิตใหม่ สำหรับ สำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดกาญจนบุรีด้านฐานวิถีใหม่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ผู้ปฏิบัติธรรมมีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด

ที่สุด มีจำนวน 5 ข้อ คือ ความพอใจต่อการใช้เทคโนโลยีและอุปกรณ์ในการปฏิบัติธรรมแนวสติปัฏฐาน 4 รองลงมา คือ ผู้ปฏิบัติได้รับประโยชน์จากเทคโนโลยีและอุปกรณ์สื่อสาร ผู้ปฏิบัติมีความรู้และความชำนาญ ในการใช้เทคโนโลยี เทคโนโลยีที่ใช้เหมาะสมและเอื้อต่อการปฏิบัติ อุปกรณ์การสื่อสารที่ใช้มีความเหมาะสมต่อการปฏิบัติตาม แนวุคฐานวิถีใหม่ สำหรับข้อที่ผู้ปฏิบัติธรรมเห็นด้วยในระดับมาก มีจำนวน 1 ข้อ คือ เทคโนโลยีและอุปกรณ์สื่อสารมีเพียงพอต่อการปฏิบัติ ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

สภาพปัญหาของการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ในยุคฐานวิถีใหม่ สำหรับสำนักปฏิบัติธรรม จังหวัดกาญจนบุรี

ในปัจจุบันคฤหัสถ์ไม่สามารถรวมกลุ่มกันมาปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมได้ เนื่องจากเกิดสถานการณ์ที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 บางวัดจึงเริ่มมีการปฏิบัติผ่านเทคโนโลยีด้วยระบบออนไลน์ เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การฟังเทศน์ ผ่านสื่อออนไลน์ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีโอกาสสามารถปฏิบัติธรรมในรูปแบบวิถีชีวิตใหม่ได้ แต่ด้วยผู้ปฏิบัติบางท่าน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ยังขาดความรู้ ความชำนาญในการใช้อุปกรณ์สื่อสารเทคโนโลยีในการปฏิบัติธรรมที่บ้าน และสถานที่บ้านยังขาดความสบาย สะอาด เงียบสงบ ขาดบริเวณพื้นที่ในการปฏิบัติ จึงทำให้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ผลดีเท่าที่ควร ด้านการบริหารจัดการ เนื้อหาหลักสูตรการปฏิบัติยังขาดความเหมาะสมสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่และผู้ปฏิบัติเก่า การบริหารจัดการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ยังขาดความห่วงใยและตรงประเด็น สอดคล้องกับ นภาพัทธ งามบุษบงโสภิน และคณะ (2563) ที่ได้ศึกษาเรื่อง พุทธวิธีเพื่อการดูแลตนเองในสถานการณ์โควิด 19 ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสติเป็นพุทธวิธีที่ช่วยดูแลทั้งร่างกายและจิตใจได้ดี ความมีสติจะช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันของจิตใจ การฝึกสติด้วยหลัก สติปัฏฐาน 4 เป็นเครื่องมือในการรู้ทันจิตรู้ทันอารมณ์ของตนเองให้คลายความยึดถือมายอมรับความจริงที่เกิดขึ้น เป็นวิธีการคลายทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ ความมีสติและยอมรับความจริงนี้ เป็นพุทธวิธีที่ จะช่วยให้ผู้ที่กำลังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์นี้ได้ ลดความวิตกกังวลและให้มีกำลังใจกลับคืนมา พร้อมทั้งจะยอมรับกับความจริงในสถานการณ์ปัจจุบันได้ (นภาพัทธ งามบุษบงโสภิน และคณะ, “พุทธวิธีเพื่อการดูแลตนเองในสถานการณ์โควิด 19”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2563), บทคัดย่อ.)

วิธีการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ในยุคฐานวิถีใหม่ สำหรับสำนักปฏิบัติธรรม จังหวัดกาญจนบุรี

ด้านหลักสติปัฏฐาน 4 (กายานุปัสสนา) เป็นการฝึกให้เกิดสติระลึกรู้ตัวในอริยาบทต่าง ๆ มีความระลึกรู้ตัวอยู่ว่า ตอนนี้เรากำลังเดินอยู่ ตอนนี้เรากำลังยืนอยู่ ตอนนี้เรากำลังนั่งอยู่ ตอนนี้เรากำลังนอนอยู่ ตอนนี้เรากำลังกินอยู่ ตอนนี้เรากำลังดื่มอยู่ เป็นต้น คฤหัสถ์สามารถฝึกสร้างสติระลึกรู้ตัวได้ตลอดเวลา เพื่อให้มีสติในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันและลดอารมณ์ใจร้อน ลดข้อผิดพลาดต่าง ๆ และมีสติไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติพิจารณาบ่อย ๆ ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอน และเห็นความเสื่อม

ไปเป็นธรรมดาของร่างกายทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย สอดคล้องกับสุมนา เลียบทวี (2554) ที่ได้ศึกษาเรื่องการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นใช้วิธีการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง และ อิริยาบถย่อย เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาในการมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงของโลก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติต่อไป (สุมนา เลียบทวี, “การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2564), บทคัดย่อ.)

ด้านหลักสติปัฏฐาน 4 (เวทนานุปัสสนา) การฝึกเพื่อให้เกิดความระลึกรู้ตัวในอารมณ์สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ จะได้เกิดความสงบ ระงับอารมณ์ไม่ดีต่างๆ เวลาที่เกิดขึ้น และเพื่อให้ตามความจริงว่า อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เกิด ดับ อยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติเวทนาทำให้ผู้ปฏิบัติรู้ทันอารมณ์ตนเอง เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการระงับอารมณ์ต่างๆ ได้เห็นตามความจริงของพระไตรลักษณ์มากขึ้น สอดคล้องกับสุมนา เลียบทวี (2554) ที่ได้ศึกษาเรื่องการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ผลการวิจัยด้านพฤติกรรมพบว่า หลังจากการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมที่ประกอบด้วยสติมากขึ้น ผลการวิจัยด้านอารมณ์ พบว่า ผู้ปฏิบัติมีความมั่นคงด้านอารมณ์มากขึ้น (สุมนา เลียบทวี, “การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2564), บทคัดย่อ.)

ด้านหลักสติปัฏฐาน 4 (จิตตานุปัสสนา) การปฏิบัติตามหลักจิตตานุปัสสนา ทำให้ผู้ฝึกเห็นจิตในจิตของตนเองอย่างชัดเจน เพื่อระลึกทันต่อจิต เพื่อให้รู้อารมณ์เกลียด โกรธ ทุกข์ เพื่อให้รู้โทษะ โมหะ ความเกรี้ยวกราดเกิดขึ้น รู้ทันความชอบใจ และไม่ชอบใจ ได้รับหลักความจริงของใจว่า ใจคนเรานั้นย่อมมีการเปลี่ยนแปลง และปรุงแต่งใจให้เกิดทุกข์ ทำให้การดำเนินชีวิตในแต่ละวันมีสติตลอดเวลา จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็มีสติ และรู้ทันอารมณ์ของตนเองตลอดเวลา เมื่อปฏิบัติแล้วนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้เลย สอดคล้องกับพระพุฒินาท ทรงสมบัติชัย และ คณะ (2553) ที่ได้ศึกษาเรื่องผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และ ในระยะติดตามผลหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองไม่ลดลง (พระพุฒินาท ทรงสมบัติชัย และ คณะ, “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการ

ตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2553, บทคัดย่อ.) ทั้งนี้ จากข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามพบว่าแนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ในยุคฐานวิถีชีวิตใหม่ สำหรับสำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดกาญจนบุรีด้านหลักสติปัฏฐาน 4 (จิตตานุปัสสนา) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด หากเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ผู้ปฏิบัติสามารถนำหลักจิตตานุปัสสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ รองลงมาคือ ผู้ปฏิบัติมีสติสำรวมระวัง ในการยับยั้งไม่ให้บาปอกุศลกรรมเกิดขึ้นในตน และ ผู้ปฏิบัติมีสติตามรู้ อารมณ์จิตตนเอง สอดคล้องกับ ฌอภย พวงมะลิ (2561) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ผลการวิจัยพบว่า การนำแนวทางสติปัฏฐาน 4 ไปใช้โดยเป็นแนวปฏิบัติ เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะให้รู้ทันในปัจจุบัน ในสิ่งที่เกิดขึ้นหรือปรากฏในฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งต้องรู้และเข้าใจถึงลักษณะหรือคุณสมบัติ สืบสาวไปถึงเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดหรือปรากฏขึ้น รู้และเข้าใจถึงกระบวนการเกิด รู้และเข้าใจถึงเหตุและปัจจัยการดับ สามารถนำพาให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา คือเป็นผู้ที่ เก่งคน เก่งงาน และเก่งเรียน และสามารถสร้างประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่นเกิดการพัฒนาคูณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน (ฌอภย พวงมะลิ, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, 2561), บทคัดย่อ.)

ด้านหลักสติปัฏฐาน 4 (ธัมมานุปัสสนา) เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมสามารถรู้ถึงถึงสภาวะธรรมที่เกิดทางกาย เวทนา จิตตา และธรรม ซึ่งทั้งหมดช่วยให้ผู้ฝึกมีสภาวะจิตดีขึ้น ตามสภาวะธรรม /บารมี ให้เรารู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา เมื่อมีเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้น หากสิ่งที่ปฏิบัติได้กระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ต้องมีสติรู้เท่าทันตลอดเวลา ให้มีความปล่อยวางต่างๆ ธัมมานุปัสสนาเป็นเรื่องที่คนส่วนใหญ่เข้าใจยาก แต่เมื่อปฏิบัติแล้วก็ให้รู้จักตนเอง มองพิจารณาแก้ไขตนเอง คอยสำรวจตนเองบ่อยๆ ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้ทันความรู้สึกต่าง ๆ ของอารมณ์ตนเอง และมีสติระงับอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ดีได้ ทำให้ผู้ปฏิบัติละความยึดมั่นถือมั่นในตนเองที่เรียกว่า อุปทานในขั้น 5 และยังสามารถเข้าถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริงต่างๆ ตามหัวข้อหลักธรรมที่มีนิเวรณเป็นต้น สอดคล้องกับ แม่ชีเนริชมา ศักดิ์สิริสัมพันธ์ และคณะ (2557) ที่ได้ศึกษาเรื่องพุทธวิธีบริหารเพื่อการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรม ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบพุทธวิธีบริหารเพื่อการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมฝ่ายคณะสงฆ์ใช้หลักในการบริหารสอดคล้องกับพุทธวิธีบริหารของพระพุทเจ้า ส่วนของคฤหัสถ์ใช้การประยุกต์หลักบริหารตะวันตกกับผสานกับหลักธรรม ในการพัฒนาเป็นการพัฒนาองค์กร 6 ด้าน การปฏิบัติใช้หลักสติปัฏฐาน 4 และกิจกรรมที่ประยุกต์ร่วมสมัย โดยใช้หลักธรรมได้แก่ ไตรสิกขา เมตตา โดยมีจุดหมายเพื่อให้มีความสำคัญกับการปฏิบัติธรรม พร้อมกันกับการช่วยกันรักษา ปฏิบัติตาม และถ่ายทอดคนรุ่นหลังได้ปฏิบัติสืบต่อไป (แม่ชีเนริชมา ศักดิ์สิริสัมพันธ์ และคณะ, “พุทธวิธีบริหารเพื่อการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรม”,

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555), บทคัดย่อ.) ทั้งนี้ จากข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามพบว่าแนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ในยุคนานาชาติชีวิตใหม่ สำหรับสำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดกาญจนบุรีด้านหลักสติปัฏฐาน 4 (อัมมานุปัสสนา) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด หากเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ผู้ปฏิบัติสามารถ นำหลักอัมมานุปัสสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ รองลงมาคือ ผู้ปฏิบัติมีสติในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้ ผู้ปฏิบัติได้วิธีการและแนวทางในการแก้ไขปัญหา ผู้ปฏิบัติมีความสำรวมระวังในการใช้ชีวิตมากขึ้น สอดคล้องกับ ฌอภย พงมะลิ (2561) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ผลการศึกษาสรุปได้ว่า สารสำคัญที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตคือ สติปัฏฐานเป็นหลักธรรมสำคัญ ในพระพุทธศาสนาที่ กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรหนึ่งที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอน และทรงพิจารณาเห็นความสำคัญนี้มาแต่แรกตรัสรู้เตือนให้มิตนเป็นที่พึ่งแห่งตนเป็นสรณะ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ต้องใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดกายเวทนาจิตและธรรม ผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุผลคือ นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐาน เมื่อศึกษาถึงลักษณะการเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตได้ 3 ลักษณะคือ 1) เป็นหลักธรรมที่เป็นเหตุก่อให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 2) เป็นหลักธรรมที่เกิดขึ้นในขณะที่อยู่ในกระบวนการปฏิบัติ และ 3) คือธรรมที่เกี่ยวข้องที่ ส่งผลหลังการปฏิบัติ (ฌอภย พงมะลิ, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, 2561), บทคัดย่อ.)

ด้านสถานที่ การมีสถานที่ปฏิบัติที่เหมาะสม มีบรรยากาศที่เอื้ออำนวย จะช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดความสงบ เกิดสมาธิในการปฏิบัติได้ดีขึ้น หากผู้ปฏิบัติต้องการฝึกปฏิบัติที่บ้าน ที่พัก สามารถทำได้โดยการสร้างบรรยากาศ หรือฟังเสียงที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมเช่น บทสวด บทเทศน์ บทเพลงทางธรรม ทั้งนี้ การฝึกปฏิบัติธรรมสามารถฝึกได้ทั่วไปในทุกสถานที่ นั่นคือความรู้ตัวว่าขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่ ลุก เดิน นั่ง นอน ดังนั้นสถานที่ทำงาน หน่วยงานองค์กร ชุมชน ควรมีการจัดให้มีการอบรมด้านการปฏิบัติธรรม เพื่อให้พนักงานผู้ประกอบการ นำสมาธิมาใช้ในการดำเนินชีวิต การทำงาน เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ลดการผิดพลาดจากการทำงาน สอดคล้องกับพระครูวิจิตรธรรมวิรัช (2561) ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนาการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์” ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาการส่งเสริมสำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ สำนักปฏิบัติธรรมต้อง มีการปรับปรุงสถานที่ให้มีความพร้อมเพื่อ การใช้งานตลอดเวลา คณะสงฆ์ควรกำหนดให้มีสร้างพระวิปัสสนาจารย์เพิ่มมากขึ้น และทำการพัฒนาพระวิปัสสนาจารย์ที่มีอยู่แล้วให้มีความสามารถเพิ่มขึ้น ให้ได้รับองค์ความรู้ใหม่ ๆ ที่ทันสมัย จัดให้มีโครงการปฏิบัติธรรมเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ทั้ง โครงการที่เป็นแบบระยะสั้น แบบระยะยาวเพื่อให้สามารถรองรับความต้องการ

ของประชาชน หลากหลายกลุ่ม บางโอกาสต้องให้มีการเปลี่ยนแปลงสถานที่ ด้วยการให้ออกไปปฏิบัติธรรมตามหน่วยงานต่างๆ เช่น สถานที่หน่วยงานราชการ บริษัทเอกชน สถานศึกษา เป็นต้น (พระครูวิจิตรธรรมวิรัช, “การพัฒนาการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561), บทคัดย่อ.) ทั้งนี้ จากข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์ ในยุคฐานวิถีชีวิตใหม่ สำหรับสำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดกาญจนบุรีด้านสถานที่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด หากเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรม มีความเงียบสงบ รองลงมา คือ วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมจัดสรรสถานที่ในการปฏิบัติได้เหมาะสม วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมสะอาดเหมาะต่อการปฏิบัติ สำหรับข้อที่ผู้ปฏิบัติธรรมมีความคิดเห็นในระดับมาก คือ วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมมีไฟฟ้าและน้ำเพียงพอ รองลงมาคือ วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมเดินทางมาได้สะดวกตามลำดับ สอดคล้องกับ พระครูวิจิตรธรรมวิรัช (2562) ที่ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ด้านสถานที่พบว่า วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดต้องมีความพร้อมสำหรับการให้บริการแก่ประชาชน มีความเหมาะสม สะอาด สงบเงียบและสะดวกสบาย (พระครูวิจิตรธรรมวิรัช, “การพัฒนาการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561), บทคัดย่อ.)

ด้านพระวิปัสสนาจารย์ พระวิปัสสนาจารย์ ควรมีการนำสถานการณ์ปัจจุบันมาประยุกต์ใช้ในการสอนให้มาก ต้องติดตามข่าวสาร เทคโนโลยี แล้วเอามาประยุกต์ใช้เพื่อให้ผู้มาปฏิบัติธรรมไม่รู้สึกว่าโลกุตตรธรรมกับโลกียธรรมแตกต่างกันมากเกินไปหรือโลกทางธรรมล้าหลังเกินไป แต่รู้สึกลงมาเป็นโลกเดียวกันที่มีความทันสมัย ไม่น่าเบื่อ เช่น ปัจจุบัน สังคมเทคโนโลยีทำให้คนเผชิญปัญหาโดดเดี่ยวเกิดโรคซึมเศร้า เศรษฐกิจตกต่ำ คนตกงาน โรคระบาด ที่อุบัติใหม่ที่ทำให้คนต้องใช้ชีวิตแบบฐานวิถีใหม่ ทั้งนี้ พระวิปัสสนาจารย์ ต้องยึดตามหลักวิสุทธิมรรคให้มาก ไม่ยึดหลักตนเองมากกว่าหลักพระไตรปิฎก ต้องศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมตลอดเวลา ต้องประยุกต์การสอน ให้เหมาะสมกับยุคปัจจุบัน เช่น กรณีที่มีโรคระบาดโควิด-19 ทำให้จัดการสอนที่วัดไม่ได้ การปฏิบัติธรรมแบบเดิมรวมกลุ่มกันไม่ได้จึงต้องมีเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนรวมในการสั่งสอน สอดคล้องกับ พระครูวิจิตรธรรมวิรัช (2562) ที่ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์” ผลการวิจัยพบว่า ด้านบุคลากร เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมหรือพระวิปัสสนาจารย์ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ เป็นแบบอย่างของความดี มีจริยธรรม ที่ทำให้ประชาชนเห็นแล้วเกิดความศรัทธา และปฏิบัติตามได้ด้านการบริหารจัดการ มีการอบรมการฝึกสอนปฏิบัติธรรมที่มีความหลากหลายเพื่อให้ประชาชนได้เลือกปฏิบัติตามความต้องการ (พระครูวิจิตรธรรมวิรัช, “การพัฒนาการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561), บทคัดย่อ.)

ด้านการบริหารจัดการ การมีสถานที่ปฏิบัติที่เหมาะสม มีบรรยากาศที่เอื้ออำนวย จะช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถ เกิดความสงบ เกิดสมาธิในการปฏิบัติได้ดีขึ้น การปฏิบัติแบบออนไลน์ ได้ประโยชน์น้อยกว่า การมาปฏิบัติธรรมที่วัด เพราะสถานที่บ้านอาจไม่มีที่สงบ เช่นการนั่งกรรมฐาน เดินจงกรม ต้องเน้นปฏิบัติในสถานที่สัปปายะ เพื่อเกิดความสงบต่อผู้ปฏิบัติ ถ้าไม่มีความจำเป็นจะไม่เน้นให้ใช้โทรศัพท์มือถือในเวลาปฏิบัติกรรมฐานเพราะจะทำให้จิตใจ ไม่สงบ เกิดความฟุ้งซ่าน แต่ด้วยยุคปัจจุบันอาจต้องมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม ทั้งนี้แต่ละสำนักปฏิบัติธรรม มีความแตกต่างกันในเรื่องการบริหารจัดการ ซึ่งขึ้นอยู่กับบริบทของวัดนั้น ๆ โดยอาจมี การจัดปฏิบัติธรรมออนไลน์

ด้านการปฏิบัติธรรมในยุคฐานวิถีใหม่โดยใช้สื่อออนไลน์เข้ามามีส่วนในการปฏิบัติธรรม การใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยด้านการปฏิบัติธรรม เป็นสิ่งที่ดีเพราะสถานการณ์ปัจจุบันทำให้คฤหัสถ์ไม่สามารถมาปฏิบัติธรรมที่วัดได้ หากวัดไม่ปรับตัวคฤหัสถ์ก็จะขาดหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ซึ่งสื่อออนไลน์ก็ยังเผยแพร่ให้ได้กว้างไกล และทำให้สาธารณชนที่ยังไม่เคยมีโอกาสได้ฟังธรรม หรือปฏิบัติธรรมมีโอกาสใกล้ชิดกับธรรมะได้มากขึ้นเป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย 1) ด้านหลักปฏิบัติ (สติปัฏฐาน 4) ควรเน้นให้ผู้ปฏิบัติฝึกสร้างสติสม่ำเสมอ 2) ด้านสถานที่ควรจัดให้มีแสงสว่างและน้ำภายในวัดให้เพียงพอต่อการปฏิบัติ 3) ด้านวิปัสสนาจารย์ ผู้สอนควรแบ่งกลุ่มผู้ปฏิบัติใหม่และเก่าเพื่อให้เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละบุคคลและเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติมากที่สุด 4) ด้านการบริหารจัดการ ควรจัดแจงเวลา เนื้อหาให้เหมาะสมต่อผู้ปฏิบัติและการบริหารจัดการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้รวดเร็วและตรงประเด็น 5) ควรจัดให้มีการประชาสัมพันธ์ในการปฏิบัติธรรมทุกครั้ง 6) ด้านฐานวิถีชีวิตใหม่ ควรมีอุปกรณ์สื่อสารเทคโนโลยีที่เพียงพอต่อการปฏิบัติและฝึกให้ผู้ปฏิบัติเกิดความชำนาญในการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยี

ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติธรรม 1) ส่งเสริมให้วัดในจังหวัดกาญจนบุรีเป็นสำนักปฏิบัติธรรม 2) ส่งเสริมให้สำนักปฏิบัติธรรมนำเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนร่วมในการปฏิบัติธรรม 3) จัดงบประมาณให้สำนักปฏิบัติธรรมนำเทคโนโลยีเข้ามาเผยแพร่ธรรมะให้ประชาชน 4) ส่งเสริมให้พระวิปัสสนาจารย์นำเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติธรรม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการศึกษาระบบซอฟต์แวร์ที่สอดคล้องเหมาะสมกับการปฏิบัติธรรมในยุคฐานวิถีใหม่
- 2) ควรมีการศึกษาพัฒนาการใช้สื่อออนไลน์เข้ามามีส่วนร่วมในการปฏิบัติธรรม
- 3) ควรมีการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบระหว่างการปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรม และการปฏิบัติธรรมที่บ้านผ่านสื่อออนไลน์อย่างไรได้ประโยชน์มากกว่า

บรรณานุกรม

- กองพุทธศาสนา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดใต้ 2553, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2553), หน้า 2.
- ณอภัย พวงมะลิ, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ของ ศูนย์ปฏิบัติ วิปัสสนา กรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย”, วิทยานิพนธ์ ปรัชญาดุสิตบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, 2561), บทคัดย่อ.
- นภาพัทธ งามบุษบงโสภิน และคณะ, “พุทธวิธีเพื่อการดูแลตนเองในสถานการณ์โควิด 19”, วิทยานิพนธ์ ศิลปะ ศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2563), บทคัดย่อ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น, (กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย, 2554), หน้า 362. พระพุฒินาท ทรงสมบัติชัย และ คณะ, “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2553, บทคัดย่อ.
- พระครูวิจิตรธรรมวิวัช, “การพัฒนาการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ประจวบคีรีขันธ์” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561), บทคัดย่อ.
- พระครูวิจิตรธรรมวิวัช, “การพัฒนาการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ประจวบคีรีขันธ์” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561), บทคัดย่อ.
- แม่ชีเนรัชฌา ศักดิ์สิริสัมพันธ์ และคณะ, “พุทธวิธีบริหารเพื่อการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรม”, วิทยานิพนธ์พุทธ ศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555), บทคัดย่อ.
- สุมนา เลียบทวี, “การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและ อารมณ์ของมนุษย์ กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระ บรมราชูปถัมภ์”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2564), บทคัดย่อ.
- สุมนา เลียบทวี, “การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและ อารมณ์ของมนุษย์ กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระ บรมราชูปถัมภ์”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2564), บทคัดย่อ.)
- อุทัย สุดสุข และคณะ, โครงการศึกษาสถานการณ์ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความต้องการ และคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: สมาคมคลังปัญญา อาวุโสแห่งประเทศไทย, 2552), หน้า 9.