

การนำไปใช้ประโยชน์ของโครงการบวชพุทธสาวกสาวิก้าพัฒนาจิต
ตามหลักไตรสิกขา วัดชลประทานรังสฤษฎ์

The Application of Ordination Project for Buddhasavok and Buddhasavika
to Mind Development According to the Threefold Training,
Watchollapratharn Rangsarit.

พระมหาอภิชัย อภิไชโย บุญเรือง*

Pramaha Apichai Apichayo Boonruang

จตุพร บานชื่น**

Jatuporn Banchuen

ชัยรัตน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง***

Chairat Wongkitrungruang

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการนำไปใช้ประโยชน์ของโครงการบวชพุทธสาวกสาวิก้าพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขา มีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างกับกลุ่มผู้มาอบรมในโครงการ จำนวน 13 คน และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงพรรณนา ผลการศึกษาพบว่า ด้านศีลผู้เข้าอบรมในโครงการบวชพุทธสาวกสาวิก้าพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขาสามารถนำศีลไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดีมาก โดยเฉพาะศีลข้อที่ 2 เว้นจากการลักทรัพย์และศีลข้อที่ 3 เว้นจากการประพฤติดีในกาม ส่วนศีลข้อที่ 1 เว้นจากการฆ่าสัตว์ ศีลข้อที่ 4 เว้นจากการพูดปด คำหยาบ ส่อเสียด เพ้อเจ้อ และศีลข้อที่ 5 เว้นจากการดื่มสุราของมึนเมา ผู้อบรมเมื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันมีการทำผิดในบางคราว แต่หลังจากมาปฏิบัติธรรมผู้เข้าอบรมมีสติระลึกถึงศีลมากขึ้น ด้านสมาธิพบว่า

* นิสิต หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารและพัฒนาสังคม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
Student, Social Administration and Development Program, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University

** รองศาสตราจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิพิเศษ สาขาการบริหารและพัฒนาสังคม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
Associate Professor, Social Administration and Development Program, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University.

*** อาจารย์ประจำสาขาการบริหารและพัฒนาสังคม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
Lecturer, Social Administration and Development Program, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University.

ผู้เข้าอบรมในโครงการ ได้นำหลักของสมาธิไปใช้เพื่อพัฒนาตนเองได้ดีมาก เช่น สามารถกำหนดทำหน้าที่ได้ดี ขับรถด้วยความใจเย็น ช่วยระงับโรค เช่น ไมเกรน โรคซึมเศร้า ด้านปัญญา พบว่า ผู้เข้าอบรมในโครงการ ได้นำหลักของปัญญาไปใช้ในระดับการพัฒนาตัวเองได้ดีมาก เช่น การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นกับตัวเอง เป็นคนใจเย็นคิดบวกกับผู้อื่นไม่ใช้อารมณ์ในการโต้ตอบ ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ รู้เท่าทัน โลกะ โทสะ โมหะ

คำสำคัญ: การนำไปใช้ประโยชน์, โครงการบวชพุทธสาวกสาวิกา, หลักไตรสิกขา

Abstract

The purpose of this research was to study on the application of the project for ordination of Buddhasavoksavika disciples to develop the mind according to the principles of the Threefold Training at Watchollaprapharn Rangsarit. The researcher collected data by conducting Semi Structure interviews with 13 participants in the project and analyzed the interviews by presenting the results of the study in a descriptive method.

The findings revealed that in terms of Sīla, participants of the “Ordination of Buddhist Disciples for Mental Development According to the Threefold Training” program were highly successful in applying moral precepts to their daily lives, particularly the second precept (abstaining from stealing) and the third precept (abstaining from sexual misconduct). The first precept (abstaining from killing), fourth precept (abstaining from false speech, harsh speech, divisive speech, and idle chatter), and fifth precept (abstaining from intoxicating substances) were generally followed, though occasional lapses occurred. However, after practicing mindfulness, participants demonstrated increased awareness and adherence to the precepts. In terms of Samādhī, participants effectively applied concentration practices for self-development. Examples include improved focus in tasks, calmness while driving, and alleviation of health issues such as migraines and depression. Regarding Paññā, the study found that participants applied wisdom principles effectively in their personal development. They showed improved problem-solving skills, emotional regulation, positive thinking, and an ability to manage greed, hatred, and delusion.

Keywords: Application, Ordination Project for Buddhasavok and Buddhasavika, the Threefold Training.

บทนำ

ปัจจุบันนี้ความเจริญทางเทคโนโลยีเข้ามาในชีวิตประจำวันของคนในสังคมอย่างมาก ทำให้เกิดการดำเนินชีวิตมีความสะดวกสบาย ยิ่งความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมีมากก็มีการพัฒนา ด้านความสะดวกสบายรอบด้าน ทำให้ผู้คนหลงใหลในวัตถุปรุงแต่งต่าง ๆ มากมาย มีความต้องการ ทางด้านวัตถุมากขึ้น เช่น สิ่งอำนวยความสะดวกสบาย ข้าวของเครื่องใช้ อยากมีชื่อเสียงเงินทองที่จะตอบสนอง ต่อความต้องการ ทำให้ผู้คนต่างมุ่งมั่นเพื่อให้ได้มาตามสิ่งที่ตนเองปรารถนา มีพฤติกรรมกระทำผิดศีล สร้างปัญหาส่วนตัวและสังคมโดยไม่ละอายจึงผลด้านลบต่อตนเอง ซึ่งปัจจัยต่างๆ มีความสำคัญต่อการใช้ชีวิต อันเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดสะสม ส่งผลกระทบต่อร่างกายและสภาพจิตใจ และเสี่ยงที่จะก่อให้เกิด โรคซึมเศร้า สมาธิสั้น และอารมณ์แปรปรวนง่าย สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุอีกประการหนึ่งทางด้านจิตใจ ที่ไม่ได้รับการขัดเกลาโดยเฉพาะสังคมคนเมืองมีชีวิตประจำวันเร่งรีบแข่งขันกับเวลาและสภาพแวดล้อม ที่มีมลภาวะ การแข่งขันกันทางด้านต่างๆ ทำให้เกิดความเครียดสะสม (พระมหาจุฑาชัย วชิรเมธี, 2550)

พระพุทธศาสนา ถือเป็นแหล่งรวมหลักธรรมคำสอนต้นแบบ และระบบจริยธรรมของสังคมไทย เด็กและเยาวชนควรได้รับการศึกษาเรียนรู้คำสอนทางพระพุทธศาสนาและแนวปฏิบัติของชาวพุทธ เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตและบทบาทหน้าที่ที่พึงปฏิบัติในสังคมได้อย่างถูกต้อง มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน ภายใต้สถานการณ์ที่อาจจะมีทั้งดีและไม่ดีเกิดขึ้น วัดจึงเป็นสถานที่หนึ่งอันเป็นที่พึ่งทางจิตใจของมนุษย์ได้ ผู้คนจึงหันหน้ามาหาวัดปฏิบัติธรรม บางวัดที่มี สำนักปฏิบัติธรรมสามารถตอบโจทย์ความต้องการทางจิตวิญญาณได้ แต่บางวัดถึงจะมีสำนักปฏิบัติธรรม แต่ก็ไม่สามารถที่จะรองรับความต้องการของสังคมได้ (ณัฐพงศ์ ลิ้มจิตติ, 2566)

โครงการบวชพุทธสาวกสาวิก้าพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขาวัตรสหพรหมรังสฤษฎี มีจุดเริ่มต้นมาจากการปฏิบัติธรรม ถือนศีลห้าของญาติโยมที่เข้าวัดฟังธรรม วันพระและวันอาทิตย์ โดยเมื่อมีการฟังพระธรรม เทศนาจบก็มีการนั่งสงบใจ และได้เกิดประโยชน์กับญาติธรรมมากมายในแนวทางการปฏิบัติธรรมอันนำมาสู่ โครงการบวชพุทธสาวกสาวิก้าพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขา โดยอาศัยหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นแนวทาง เพื่อให้มีการนำศีล สมาธิ ปัญญา ไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างได้ผลชัดเจน ทางวัดชลประทานรังสฤษฎี จึงจัดโครงการปฏิบัติธรรม 2 วัน 3 คืน ทุก ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับผู้ปฏิบัติซึ่งเข้าร่วมอบรมในโครงการอย่างต่อเนื่อง และยกระดับจากการถือนศีล 5 เป็นศีล 8 จากการนั่งสงบใจเป็นคอร์สภavana และเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสติปัญญาด้านอื่นๆ เช่น การฟังธรรมเทศนา การชมแดนมหัศจรรย์แห่งธรรม การสาธยายพระไตรปิฎก เป็นต้น (วัดชลประทานรังสฤษฎี, 2559) การปฏิบัติธรรม ฝึกวิปัสสนากรรมฐาน มีประโยชน์มากมาย ดังพุทธพจน์ที่มาในพระไตรปิฎก ว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานัง วิสุทฺธิยา โสกะปริเวทานัง สมตักกมาย ทุกขโทมนสฺसानัง อตถกมมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพพานสส สจฺฉิกิริยาย ยทิตฺถิ”

จตุตถาโร สติปัฏฐานาติ” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2553) แปลความได้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน หนทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

โครงการบวชพุทธสาวกสาวิกาพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขาจึงมีการรักษาศีล 8 เป็นการนำไปสู่การปฏิบัติและอาศัยหลักสติปัฏฐาน 4 (สุชีพ ปุณฺณนาฎาพ, 2554) มาเป็นแนวทางในการพัฒนาผู้เข้าอบรมคือพัฒนา ด้านกาย เวทนา จิต และธรรม ยึดหลักสัปปายะ 4 (ส.ณ.สุภโร, 2566) เป็นตัวตั้ง คือ 1) สถานที่สัปปายะ สถานที่ให้เกิดความสะดวกสบายแก่คนไปมา มีการบริการให้ความสะดวกอย่างเพียงพอ 2) อาหารสัปปายะ การให้ความสะดวกในการปฏิบัติธรรมโดยตัดความกังวลเรื่องการต้องแสวงหาอาหารและทานอาหารเพื่อประโยชน์แก่การปฏิบัติธรรม 3) บุคคลสัปปายะ คนที่อยู่ร่วมกันในแต่ละช่วงเวลาของโครงการต้องมีธรรมในระดับเดียวกัน และ 4) ธรรมะสัปปายะ คือธรรมะเป็นที่สบาย อันเป็นไปเพื่อความดีงามในการร่วมกันปฏิบัติธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2558) เพื่อได้ประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นผลด้านบวกต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น ป้องกันโรคไม่เกรน โรคซึมเศร้า ลดความเครียด ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ และผู้เข้าอบรมเล็งเห็นประโยชน์ของ ศีล สมาธิ ปัญญา

ดังที่ได้กล่าวมานั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง การนำไปใช้ประโยชน์ของโครงการบวชพุทธสาวกสาวิกาพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขา ซึ่งหลักไตรสิกขาประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญาเป็นคำสอนที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันเพื่อแก้ปัญหาความไม่สบายกายความไม่สบายใจของคนที่เกี่ยวข้องกันในครอบครัว ชุมชน/สังคม เพื่อเป็นข้อมูลในการเพิ่มศักยภาพทางด้านกายและใจแก่ผู้เข้าอบรมในโครงการ และใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาโครงการให้ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาการนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันด้าน ศีล สมาธิ ปัญญาของโครงการบวชพุทธสาวกสาวิกาพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขา วัดชลประทานรังสฤษฎ์

การตรวจเอกสาร

1. แนวคิดเกี่ยวกับหลักไตรสิกขา

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต) (2558ก.) ได้กล่าวในพุทธธรรมฉบับขยาย เรื่องไตรสิกขาว่าเป็นแก่นนำแห่งกระบวนการของการศึกษา ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ เมื่อมีสัมมาทิฏฐิเป็นแก่นนำและเป็นฐานแล้ว

กระบวนการแห่งการศึกษาภายในตัวบุคคลก็ดำเนินไปได้ กระบวนการนี้แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนใหญ่ๆ เรียกว่า ไตรสิกขา คือ 1) การพัฒนาด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ เรียกว่า อธิศีลสิกขา (ศีล) 2) การฝึกฝนพัฒนาทางจิต การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิต เรียกว่า อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) 3) การฝึกฝนพัฒนาทางปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้ความเป็นไปตามเหตุปัจจัย ที่ทำให้แก้ปัญหาไปตามแนวทางเหตุผล รู้เท่าทันโลก และชีวิต จนสามารถทำจิตใจให้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่างๆ ดับกิเลส ดับทุกข์ได้ เป็นอยู่ด้วยจิตใจอิสระผ่องใสเบิกบาน เรียกว่า อธิปัญญาสิกขา (ปัญญา)

2. การบริหารแบบมุ่งผลสัมฤทธิ์

Bardo. John W. and Hartman. John J. (1982) ได้กล่าวถึงการบริหารงานแบบมุ่งผลสัมฤทธิ์ เพื่อให้เกิดความคล่องตัวทางการบริหารจัดการ ตลอดจนปรับเปลี่ยนแปลงกระบวนการทัศน์ วิธีการบริหารจัดการแบบผลสัมฤทธิ์ (Results Based Management: BBM) มีการวางจุดยุทธศาสตร์และเป้าหมายขององค์กรที่พร้อมเพรียงกันทั้งมีตัวชี้วัดความสำเร็จของการทำงานที่เห็นชัดและมีผลย้อนกลับตรวจสอบได้ ผลสัมฤทธิ์ของงานมีการทำงานร่วมกันระหว่างผู้บริหารและฝ่ายปฏิบัติการโดยสะท้อนออกมาเป็นรูปธรรม หลังจากนั้นก็มีประเมินเพื่อเป็นตัวชี้วัดในการพัฒนาปรับปรุงการทำงานให้ดียิ่งขึ้น

3. หลักสัปปายะ 4 ในการสร้างสำนักปฏิบัติธรรม

ส.ณ.สุภโร (2566) ได้มีแนวคิดในการสร้างสำนักปฏิบัติธรรมเป็นแนวคิดแห่งการเปิดโอกาสให้พุทธบริษัทได้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมโดยมีแนวคิดจากมรดกธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นแนวทางแก่พุทธบริษัท 4 การใช้แนวคิดหลักการที่พระพุทธเจ้าประทานไว้คือหลักสัปปายะ 4 เป็นตัวตั้ง ดังต่อไปนี้ 1) สถานที่สัปปายะ สถานที่ให้เกิดความสะดวกสบาย คนไปมาก็มีการบริการเกิดขึ้น ต้องมีความสะดวกให้เพียงพอ ทั้งที่นอน ที่อยู่ ห้องน้ำ การที่มีความลงตัวเป็นอันเดียวกันถือเป็นสิ่งสำคัญ 2) อาหารสัปปายะ วัดเป็นผู้ช่วยเหลือให้ได้รับความสะดวกในการปฏิบัติธรรมโดยตัดความกังวลเรื่องการต้องแสวงหาอาหารและรับประทานอาหารเพื่อประโยชน์แก่การปฏิบัติธรรมเท่านั้น 3) บุคคลสัปปายะ คนที่อยู่ร่วมกันในแต่ละช่วงการอบรมต้องมีธรรมในระดับเดียวกัน ศีลระดับเดียวกัน 4) ธรรมะสัปปายะ คือธรรมะเป็นที่สบายอะไรที่เป็นไปเพื่อความดีงามในการร่วมกันปฏิบัติธรรมต้องไม่ทิ้งได้แก่ สติปัฏฐาน 4 ดูเรื่องกาย เรื่องเวทนา เรื่องจิต และเรื่องธรรม

วิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่องการนำไปใช้ของโครงการบวชพุทธสาวกสาวิกาสืบสานจิตตามหลักไตรสิกขา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดวัตถุประสงค์ ประเด็นวิจัย ตั้งอยู่เลขที่ 78/8 หมู่ที่ 1 ถนนติวานนท์ ตำบลบางตลาด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรีซึ่งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี เป็นสถานที่ทำวิจัย เพราะวัดชลประทานรังสฤษฎ์มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป การเดินทางสะดวก จึงเป็นแนวทางรูปแบบ สัมภาษณ์ 4 ผู้คนทั่วไปสนใจมาเข้าอบรมในโครงการจำนวนมาก ทำให้เป็นแหล่งข้อมูลสำคัญในการทำวิจัย

2. ผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วยผู้ปฏิบัติธรรม 13 คน ในโครงการบวชพุทธสาวกสาวิกาสืบสานจิตตามหลักไตรสิกขา รุ่นที่ 58 (18-20 สิงหาคม พ.ศ.2566) ถึง รุ่นที่117 (4-6 กันยายน พ.ศ.2567) โดยคัดเลือกคนที่มา 10 ครั้ง 2 คน, มา 9 ครั้ง 2 คน, มา 8 ครั้ง 1 คน, มา 7 ครั้ง 1 คน, มา 6 ครั้ง 1 คน, มา 5 ครั้ง 1 คน, มา 4 ครั้ง 1 คน, มา 3 ครั้ง 1 คน, มา 2 ครั้ง 3 คน รวม 13 คน (ใช้นามสมมติ) โดยผู้สัมภาษณ์มีเกณฑ์ จำนวนครั้งของผู้เข้าอบรมข้างต้นเป็นสำคัญเพื่อต้องการทราบการนำศีล สมาธิ ปัญญาในชีวิตประจำวัน

3. การเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย โดยผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi Structure Interview) มีหัวข้อคำถามที่ยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ มีอุปกรณ์ช่วยบันทึก ข้อมูลการสัมภาษณ์ ได้แก่ เครื่องบันทึกเสียง (โทรศัพท์มือถือ) สมุดจดบันทึก โดยผู้วิจัยจะทำการโทรนัดหมาย กำหนดวันเวลากับผู้ที่เคยมาปฏิบัติธรรมแล้ว มีการกำหนดจำนวนครั้งที่เข้าร่วมอบรมเป็นสำคัญ เมื่อถึงวันนัดหมายมีการมายังจุดนัดหมายคือวัดชลประทานรังสฤษฎ์จึงทำการสัมภาษณ์โดยมีคำถาม เรื่องการนำไปใช้ประโยชน์ด้านศีล สมาธิ ปัญญาเป็นหลัก การสัมภาษณ์มีความยืดหยุ่นไปตามสถานการณ์ มีการเจาะลึกประเด็นที่สำคัญเพื่อต้องการทราบข้อมูลตามเป็นจริง จากนั้นก็ถอดเทปบันทึกเสียงแล้ว ทำการประมวลข้อมูลด้วยตนเอง

4. ความน่าเชื่อถือของการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการวิจัย มีการตรวจสอบ ข้อมูลโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer Debriefing) เป็นการตรวจสอบหาความเที่ยงตรงของแบบสัมภาษณ์ การตรวจสอบจากผู้ให้ข้อมูล (Member Checking) โดยผู้วิจัยจะทบทวนเนื้อหาและนำเสนอประเด็นสำคัญ จากนั้นทำการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) โดยการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ ได้จากการสังเกตและสัมภาษณ์มาเทียบเคียงกันเพื่อให้ได้ข้อมูลสอดคล้องตรงกัน ถ้าหากว่าข้อมูลที่ได้นั้นสอดคล้องกันแสดงว่าข้อมูลนั้นน่าเชื่อถือ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล มีการค้นคว้าเอกสารต่างๆ นำไปวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยถอดข้อความจากการบันทึกเสียงที่ได้จากการสัมภาษณ์รายบุคคล และการจดบันทึก แล้วนำมาวิเคราะห์จัดกลุ่มเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อประมวลข้อมูลและสรุปผลการวิจัย ด้วยพรรณนาโวหาร (Descriptive Method)

ผลการวิจัย

โครงการบวชพุทธสาวกสาวิกาเป็นโครงการปฏิบัติธรรมรักษาศีล 8 มีทุกศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ ได้จัดกิจกรรมในโครงการที่ผู้เข้าอบรมได้ปฏิบัติ เช่น การเจริญจิตภาวนาแบบอานาปานสติ การชมแฉนมหัทศวรรย์ แห่งธรรม การฟังธรรมเทศนา การเดินตามรอยธรรม การสาธยายพระไตรปิฎก และกิจกรรมอื่นๆ ในวันสำคัญทางพุทธศาสนา โดยเน้นหลักของ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยมีข้อมูลผลการสัมภาษณ์ดังต่อไปนี้

การนำศีลไปใช้เพื่อพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน/สังคม ผู้เข้าอบรมในโครงการบวชพุทธสาวกสาวิกาพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขา เมื่อเข้ามาอบรมในโครงการจะสมาทานศีล 8 ตลอด 3 วัน 2 คืน โดยโครงการนี้กำหนดทุกวันสวดสัปดาห์ ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ ในวันอาทิตย์ช่วงบ่ายผู้ปฏิบัติจะลาศีล 8 และรับศีล 5 กลับไปปฏิบัติ ศีล 5 ข้อ ที่นำไปปฏิบัติคือ

ศีลข้อที่ 1 เว้นจากปาณาติบาต ได้แก่ เว้นจากการทำลายชีวิต การฆ่าสัตว์ทุกชนิด

ศีลข้อที่ 2 เว้นจากอทินนาทาน ได้แก่ ไม่ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ หรือไม่ลักขโมย เบียดเบียนทรัพย์สินกรรมสิทธิ์ของผู้อื่น

ศีลข้อที่ 3 เว้นจากกาเมสุมิฉฉาจาร ได้แก่ ไม่ประพฤติดูผิดในกามทั้งหลาย ละความประพฤติ หรือการดำเนินชีวิตที่เบียดเบียนผู้อื่นทางด้านคู่ครอง บุคคลที่รักหวงแหน ไม่ผิดประเพณีทางเพศ

ศีลข้อที่ 4 เว้นจากมุสาวาท ได้แก่ ปราศจากเบียดเบียนผู้อื่นทางวาจา มีพูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ

ศีลข้อที่ 5 เว้นจากการดื่มสุราเมรัยและของมึนเมาอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาททุกชนิดนำมาซึ่งการสูญเสียสติสัมปชัญญะ

การรักษาศีล 5 นั้นสำหรับบางคนก่อนมาเข้าโครงการปฏิบัติธรรมรักษาศีล 5 ทำไม่ได้เลย โดยเฉพาะศีล ข้อ 1 การเว้นจากการฆ่าสัตว์เพราะพื้นฐานครอบครัวอยู่ต่างจังหวัดการฆ่าสัตว์กินเป็นอาหาร และล่าสัตว์เพื่อความสนุกจึงถือเป็นเรื่องปกติเมื่อไปรวมกลุ่มกับเขาก็เลยเป็นคนผิดศีลไปด้วยแต่เมื่อเห็นว่าเป็นสิ่งไม่ควรแล้วเข้ามาปฏิบัติธรรมในโครงการจึงได้นำหลักของศีลมาปฏิบัติกับตัวเองดังที่มีผู้ปฏิบัติธรรมให้สัมภาษณ์มาว่า

“... หนูไม่ได้ปฏิบัติธรรมขอบตบุง ตั้งแต่เด็กๆ พ่อแม่เป็นคนต่างจังหวัด พ่อแม่พาไปบ้านญาติพี่น้องๆ ก็พาไปยิงแย้ จับปลา เรามองว่าสำหรับเด็กต่างจังหวัด เป็นเรื่องปกติ จับปลา จับตักแตน แมงกูดจี เพราะหนูเป็นเด็กกรุงเทพฯ พ่อแม่พาหนู ไปที่ต่างจังหวัด เขาพาไปเล่นกับลูกอา เลยพาไปยิงกะปอมกัน ศีลข้อที่ 2. ข้อที่ 3. หนูสามารถทำได้...”

(น.ส. รักรัตน-นามสมมุติ, 2568 : สัมภาษณ์)

นอกจากนี้ยังมีผู้เข้าอบรมบางรายที่พยายามที่จะรักษาศิลให้ได้ครบทุกข้อ โดยการรักษาศิลข้อที่ 1. และศิลปข้อที่ 2. และข้อที่ 3.สามารถรักษาได้เป็นปกติ ส่วนศิลปข้อที่ 4.นั้น ผู้เข้าอบรมมีการรู้ทันความคิดคำพูดของตนเอง และยับยั้งชั่งใจไม่พูดสิ่งที่จะก่อให้เกิดปัญหา และลด ละ เลิกในสิ่งที่จะเป็นการกระทำผิดศิลปซึ่งศิลปข้อที่ 5.เป็นการปฏิบัติได้ยากสำหรับหลายคนที่เข้าสังคมแต่สำหรับผู้ที่เคยมาอบรมในโครงการกับทางวัดท่านนี้สามารถปฏิบัติได้ดี ดังที่มีผู้เข้าอบรมให้สัมภาษณ์ว่า

“พยายามรักษาศิล 5 ให้ครบทุกข้อเจ้าคะ ศิลข้อที่1,2,3 รักษาได้ ศิลข้อ 4 ถ้าจะพูดหมายความว่าบางทีเราคิดขึ้นมาว่าเราจะพูดอย่างนี้ แต่เราทันความคิดตัวเองว่าเรากำลังจะพูดอย่างนี้ออกไปส่วนศิลปข้อ 5 โยมบอกเลยว่าไม่ใช่วิธีแก้วเดียวถือทั้งงานส่วนศิลป 8 มาปฏิบัติธรรมทำได้ตามปกติ....”

(น.ส.วิไล-นามสมมุติ, 2568: สัมภาษณ์)

อย่างไรก็ตามยังพบว่าผู้เข้าอบรมที่สามารถรักษาศิล 8 ได้เป็นอย่างดีในขณะที่มาปฏิบัติธรรม แต่เมื่อกลับไปใช้ในชีวิตประจำวันสามารถรักษาศิล 5.ได้ในบางข้อ และยอมรับว่าการปฏิบัติธรรมไม่สามารถนำไปใช้พัฒนาตนเองได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ผู้เข้าอบรมรักษาศิล 5 ไม่ครบทุกข้อ แต่ศิลปข้อที่ 2. และ 3. สามารถรักษาได้ดี มีปฏิบัติผิดศิลปข้อที่ 1,4 และ 5. เพราะต้องเข้าสังคมจึงเลี่ยงไม่ได้ ดังที่ผู้เข้าอบรมให้สัมภาษณ์ว่า

“ศิลปข้อ 5 ทุกอาทิตย์ๆ ละวัน สองวัน มาปฏิบัติแล้วมีผลน้อยมากแทบไม่มีเลย แต่มาปฏิบัติถือศิลป 8 ได้....”

(นายสมจริง-นามสมมุติ, 2568 : สัมภาษณ์)

ดังนั้นการนำศิลปไปใช้เพื่อพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน/สังคม พบว่า ผู้เข้าอบรมในโครงการบวชพุทธสาวกสาวิกาพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขา สามารถนำศิลป 5 ไปใช้ได้ดีมากขึ้น โดยเฉพาะศิลปข้อที่ 2 เว้นจากการลักทรัพย์ และศิลปข้อที่ 3 เว้นจากการประทุษร้ายในกาม ซึ่งการรักษาศิล 2 ข้อ จาก 5 ข้อที่ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่ปฏิบัติได้เป็นอย่างดี โดยที่ไม่กระทำความผิดศิลปมาตั้งแต่ก่อนมาปฏิบัติธรรม แต่สำหรับศิลปอีก 3 ข้อได้แก่ ศิลข้อที่ 1 เว้นจากการฆ่าสัตว์ ศิลข้อที่ 4 เว้นจากการพูดปด และศิลปข้อ 5 เว้นจากการดื่มสุรา นั้น ทั้งโดยเจตนา และไม่เจตนา เป็นการกระทำที่ประมาท หรือเป็นการกระทำตามวิถีชีวิตมาตั้งแต่วัยเด็ก เช่น การเผลอตกขุม การหาสัตว์เป็นอาหารในต่างจังหวัด การพูดโกหกในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อความสบายใจของคนรอบข้าง พูดคำหยาบกับเพื่อนหรือคนใกล้ชิด หรือการดื่มสุราในการสังสรรค์ต่าง ๆ

แต่ภายหลังจากปฏิบัติธรรม พบว่าผู้เข้าอบรมมีสติ ปล่อยาว รู้จักการยับยั้งชั่งใจมากยิ่งขึ้น และปฏิบัติผิดศีลลดน้อยลง นอกจากนี้ยังมีผู้เข้าอบรมบางรายที่พยายามที่จะรักษาศีลให้ได้ครบทุกข้อ สามารถปรับใช้ให้กับคนใกล้ชิดทั้งคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ด้วยการไม่พูดเท็จในการประกอบสัมมาชีพ และการมีสติไม่ประมาท จึงเป็นเหตุให้ไม่เกิดปัญหากับคนรอบข้าง

การนำสมาธิ ไปใช้เพื่อพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน/สังคม ผู้เข้าอบรม ในโครงการบวชพุทธสาวกสาวิก้าพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขา เมื่อเข้ามาปฏิบัติในโครงการจะสมาทานศีล 8 ตลอด 3 วัน 2 คืน โดยโครงการนี้กำหนดทุกวันสวดสัปดาห์ ศุภร เสาร์ อาทิตย์ ในระหว่างที่อยู่ปฏิบัติมีการปฏิบัติรวมกัน โดยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจให้อยู่กับปัจจุบันเป็นการฝึกสติ และทำจิตใจให้ตั้งมั่น การนำสมาธิไปใช้เพื่อพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน/สังคม พบว่า ผู้เข้าอบรมในโครงการบวชพุทธสาวกสาวิก้าพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขา

สามารถนำสมาธิไปใช้เพื่อระงับโรคภัยที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้ จนถึงขั้นทุเลาลงเพราะมาปฏิบัติธรรม ได้นั่งสมาธิฝึกกำหนดสติ กำหนดลมหายใจเข้าออกให้เป็นจังหวะจนเป็นผลให้โรคภัยไข้เจ็บหายซึ่งเป็นผลมาจากการกำหนดสติในขั้นการนำไปใช้ในชีวิตจึงทำให้สภาพร่างกายดีขึ้น อันเป็นผลมาจากการพัฒนาตนเอง ดังมีผู้ปฏิบัติธรรมให้สัมภาษณ์ว่า

“...แต่ก่อนเคยเป็นโรคซึมเศร้าเป็นอยู่ 10 กว่าปีตอนนี้ต้องทานยาทุกวัน ก่อนมาวัดนี้เป็นซึมเศร้ามาก่อน แพนตงานแล้วเงินไม่พอใช้เลยคิดมาก คิดไปเอง คิดโน้นคิดนี้ น้อยใจตัวเอง ไอ้โน้นไอ้นี่ แต่ตอนหลังพอมีสติก็ระงับได้ มาที่นี้เลยดีขึ้น...”

(นางอุ๋นใจ-นามสมมุติ, 2568: สัมภาษณ์)

ในทำนองเดียวกันผู้เข้าอบรมบางรายสามารถใช้หลักของสมาธิในการพัฒนาตัวเองจนทำให้โรคที่เกิดขึ้นกับตัวเองมาเป็นระยะเวลายาวนานหายไปได้ ซึ่งการรักษาแบบเดิมคือการไปหาหมอไม่สามารถทำให้โรคประจำตัวอันเป็นอาการป่วยที่เกิดขึ้นมานานหาย ดังมีผู้เข้าอบรมให้สัมภาษณ์ว่า

“โยมเป็นไมเกรนเจ้าคะ พอมาปฏิบัติธรรมแล้วก็รู้สึกดีทำให้มันปล่อยาวได้ อย่างน้อย 3 วัน 2 คืนมันสามารถทำให้ปล่อยาวละทิ้งเรื่องที่บ้านได้ เลยทำให้ไมเกรนหาย ทุกวันนี้มันก็หายไป...”

(นางจิตธรรม-นามสมมุติ, 2568: สัมภาษณ์)

ดังนั้นการนำสมาธิไปใช้เพื่อพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน/สังคม พบว่า ผู้เข้าอบรมในโครงการบวชพุทธสาวกสาวิกาดำเนินจิตตามหลักไตรสิกขา ได้นำหลักของสมาธิไปใช้เพื่อพัฒนาตนเองได้ดีมาก ผู้เข้าอบรมสามารถนำผลของสมาธิไปใช้ได้มีกำหนด ความคิดได้ปล่อยวางเป็นผลทำให้ระงับโรค เช่น ไมเกรน โรคซึมเศร้า ทำให้ความคิดจิตใจอยู่กับปัจจุบัน การทำให้เกิดการเรียบเรียงความคิดให้ดีขึ้น สามารถทำงานได้แม้การทำงานที่อยู่ภายใต้ความกดดัน บางคนมานั่งสมาธิก็รู้ทัน โลภะ โทสะ โมหะ เป็นคนโทสะจริตก็รู้ทันความโกรธ หายโกรธเร็วขึ้น ระดับครอบครัวผู้เข้าอบรมสามารถนำไปสอนลูกชายให้เป็นคนใจเย็นขึ้น ระดับสังคมสามารถปรับตัวในการทำงานเข้ากับคนอื่นได้ดี

การนำปัญญา ไปใช้เพื่อพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน/สังคม ผู้เข้าอบรมในโครงการบวชพุทธสาวกสาวิกาดำเนินจิตตามหลักไตรสิกขา เมื่อเข้ามาปฏิบัติในโครงการบวชพุทธสาวกสาวิกาจะสมทานศีล 8 ตลอด 3 วัน 2 คืน เป็นการฝึกยกระดับสมาธิขั้นพื้นฐานสมาธิเป็นหลักการนำไปสู่ปัญญาในการใช้งานในชีวิตประจำวัน เช่น การนำไปแก้ปัญหาในชีวิต การเข้าใจตัวเองและผู้รอบข้าง การมีโลกทัศน์ที่กว้างขึ้น การมองคนอื่นในแง่ดี ความเป็นผู้รู้จักเสียสละแบ่งปัน ความเป็นคนใจเย็น การทำงานให้สำเร็จรอบคอบ และการอยู่ในครอบครัว ชุมชน/สังคมได้อย่างปกติสุข ซึ่งโครงการนี้มีการจัดกิจกรรมให้เกิดปัญญาในระดับจิตตมยปัญญา ผู้เข้าอบรมได้ชมแดนมหัทศวรรย์แห่งธรรมเพื่อก่อให้เกิดปัญญาทางด้านแนวคิด เปรียบเทียบระหว่างหลักพุทธศาสตร์และไสยศาสตร์ ระดับสุตมยปัญญาได้ฟังธรรมเทศนาทุกวันอาทิตย์เป็นแนวทางในการได้แนวคิดและหลักการดำเนินชีวิต และภาวนามยปัญญาได้ฝึกกรรมฐานแบบอานาปานสติและการได้กำหนดสติเดินจงกรม ทำให้เกิดประโยชน์ในการนำไปใช้แก้ปัญหาในการทำงาน เช่น มีสติจดจ่อกับงานที่ทำอยู่ มีความยับยั้งชั่งใจมากขึ้น ดังที่ผู้เข้าอบรมได้ให้สัมภาษณ์ว่า

“...แดนมหัทศวรรย์แห่งธรรมได้เข้าใจว่า พระพุทธศาสนามันไม่มีอะไร มันไม่ใช่ไสยศาสตร์ จากที่รู้ว่าเราต้องบูชาแบบนี้ แบบนี้ เราไปวัดใช้ธูปก็กำัน ใช้เทียนก็เล่ม ใช้ดอกไม้เท่าไรแต่ที่จริงมันคือหลักคำสอนและการทำบุญ...”

(น.ส.วิไล-นามสมมุติ, 2568: สัมภาษณ์)

ในแนวทางแห่งการนำ ศีล สมาธิ ปัญญาไปใช้ในระดับชุมชน/สังคม เป็นการนำไปบริหารงานที่ต้องรับผิดชอบคนจำนวนมากจำเป็นต้องใช้หลักในการดำเนินงานเพื่อให้เกิดประโยชน์ จากผู้เข้าอบรมได้เข้าร่วมในโครงการเมื่อได้ฟังธรรมเกิดสุตมยปัญญาสามารถที่จะนำไปประยุกต์เข้ากับเหตุการณ์และปรับเข้ากับบุคคลรอบข้างเพื่อให้เกิดประโยชน์กับองค์กร ดังที่ผู้เข้าอบรมให้สัมภาษณ์ว่า

“โยมเคยทำงานผู้บริหารโรงพยาบาล 16 ปี ตอนนั้นใช้ ศีล สมาธิ ปัญญา เวลาทำงานต้องมีสติ สัมมาทิฐิ ตอนเป็นอาจารย์แพทย์เป็นหัวหน้าภาควิชาจะโฟกัสตอนสอน ตอนออกข้อสอบ ตอนนั้นใช้สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะตอนนั้นใช้สิ่งเหล่านี้มาก สอนนักศึกษาแพทย์ ก็เอา ศีล สมาธิ ปัญญาไปใช้ กับนักศึกษาจะดูว่าคนนี้เหมาะกับเรื่องอะไร...”

(น.ส.อุทัยธรรม-นามสมมุติ, 2568: สัมภาษณ์)

การนำปัญญาไปใช้เพื่อพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน/สังคม พบว่า ผู้เข้าอบรมในโครงการบวชพุทธสาวกสาวิก้าพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขา ได้นำหลักของปัญญาไปใช้ในระดับการพัฒนาตัวเองได้ดีมาก เช่น การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ทำให้เป็นคนใจเย็นคิดบวกกับผู้อื่นไม่ใช้อารมณ์ในการโต้ตอบ แต่กลับมีปัญญาควคุมอารมณ์ตนเองได้ รู้เท่าทัน โลภะ โทสะ โมหะ ไม่ไปตามกระแสอารมณ์อันก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตัวเองในภายหลัง ผู้เข้าอบรมในโครงการได้เข้าร่วมกิจกรรมการเจริญกรรมฐานซึ่งมีผลทำให้เกิดการเจริญสติและสมาธิอันเป็นความตั้งมั่นของใจ สามารถนำไปใช้ทำหน้าที่ของตัวเองได้ดีคือเป็นคนมีอารมณ์มั่นคงขึ้น คิดบวกกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อไปชมแดนมหัศจรรย์แห่งธรรมได้เข้าใจหลักการของพุทธศาสนาในแง่มุมที่แตกต่างกับเรื่องไสยศาสตร์ซึ่งปนอยู่ในพุทธศาสนา ได้ข้อคิดจากหลักธรรม เช่น พิจารณาตนเอง แก่ใจตนเอง ตักเตือนตนเอง ได้ฟังธรรมแล้วได้ข้อคิดในเรื่อง มรรคมีองค์ 8 ที่สามารถนำไปใช้ในอาชีพของตัวเองได้ เช่น ใช้สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ ในการทำงานและการใช้ปัญญาระดับครอบครัว ทำให้สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับคนในครอบครัวได้ เช่น การปรับความเข้าใจกันในเรื่องที่มีความคิดแตกต่างกัน ในการนำไปใช้ระดับสังคมผู้เข้าอบรมสามารถนำไปใช้ได้ดีในที่ทำงาน ทำให้เป็นคนใจเย็นขึ้น มีความคิดบวกกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อใช้ในการทำงานและใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาการนำไปใช้ประโยชน์ของโครงการบวชพุทธสาวกสาวิก้าพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขา วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องรวมทั้งแบบสัมภาษณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและได้นำมาวิเคราะห์ให้เกิดความเชื่อมโยงสอดคล้องกันตามวัตถุประสงค์การนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน 3 ด้าน คือ ด้านศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้

ด้านศีล โครงการนี้สะท้อนให้เห็นโดยภาพรวมของผู้ที่เข้ามาอบรมโดยส่วนมากจะรักษาศีลข้อ 2 คือ การไม่ลักขโมยของผู้อื่น และศีลข้อ 3 การไม่ประพฤติผิดในกาม ได้ดีทุกคน แต่ศีลข้อที่ 1 การเปลืองตบุงอาจมีบ้างเพราะบางคนถือว่าเป็นสัตว์ตัวเล็กกินเลือด ศีลข้อที่ 4 มีการพูดปดบ้างเพื่อเป็นอุบาย

ให้คนอื่นสบายใจ ศิลข้อที่ 5 การดื่มสุราในสังคมที่เป็นการยึดหลักเศรษฐกิจจำต้องมีการเข้าสังคม สะท้อนให้เห็นว่าผู้เข้ามอบรมในโครงการนี้รักษาศีลข้อที่ 1, 4 และ 5 ได้ปานกลาง เมื่อมาอบรมทุกคนรักษาศีล 8 ได้ดีมาก แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าอบรมมีการรักษาศีลได้ดีมากเฉพาะในช่วงเวลาของการอบรมและเมื่อวิเคราะห์ถึงสาเหตุของการรักษาศีลข้อ 2,3 ได้ผลดีเป็นผลมาจากตัวผู้เข้าอบรมมีพื้นฐานทางด้านศีลธรรมที่ดีมาจากครอบครัวเพราะสังคมไทยได้ปลูกฝังเรื่องนี้มาอย่างดี ส่วนศีลข้อที่ 1, 4 และ 5 ยังมีการผิดอยู่ เช่นการตบยุง อาจเป็นความเคยชิน การพูดบดบังเพราะเป็นกุสโลบายหรือแค่ต่อความรู้สึกคนอื่นและดื่มสุรา เพราะยังต้องมีการติดต่อกันจำเป็นต้องเข้าสังคม แต่เมื่อเข้าอบรมก็มีผลให้มีการระมัดระวังมากขึ้น แสดงให้เห็นถึงการเป็นผู้มีอุปาสกธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2554, 2558 ข)

ด้านสมาธิ การอบรมในโครงการนี้มีกิจกรรมหลากหลาย เนื่องจากวัดชลประทานรังสฤษฎ์จะให้ผู้เข้าอบรมเข้าร่วมกิจกรรมอื่นของทางวัดด้วย แต่ในช่วงการภาวนาหลายคนก็ตั้งใจและสามารถทำได้อย่างดีและสามารถนำไปใช้งานในชีวิตประจำวันได้ดีมาก เช่นสามารถระงับโรคซึมเศร้า โรคไมเกรนได้ สามารถขับรถได้ใจเย็นขึ้น มีเสียงสะท้อนจากคนรอบข้างว่าเป็นคนดีขึ้น แสดงถึงการมีพื้นฐานที่ดีของผู้ที่เข้ามอบรมในโครงการ และสามารถใช้เวลาแห่งการปฏิบัติได้คุ้มค่าตรงกับงานวิจัยของ สิริพร เอมอ่อน (2566) เรื่องรูปแบบการใช้สติปัฏฐาน 4 ในการทำจิตบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มารับการรักษาในโรงพยาบาลหัวหิน พบว่า การทำจิตบำบัดโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าควรยึดหลักในการฝึกสติต่อเนื่องเพื่อรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เน้นการสร้างทักษะของการฝึกสติต่อเนื่องเพื่อรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นปัจจุบัน จะก่อให้เกิดสติและสัมปชัญญะกับตัวผู้ฝึก เกิดการรู้ตัวเพื่อใช้ในการรับรู้และจัดการวงจรของความคิด อารมณ์และความรู้สึก

ด้านปัญญา จากการให้ข้อมูลของผู้มาอบรมมีการนำผลที่ได้จากการอบรมไปใช้ได้มาก เช่น การคิดบวกในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง การรู้ทันอารมณ์ตนเองควบคุมอารมณ์ได้ มีความเห็นชอบและดำรงชอบในการทำงาน ทั้งที่มีภาระหน้าที่การทำงานมากแต่ก็ทำงานได้ด้วยคามมีจิตใจที่เป็นสุข แสดงถึงผู้เข้าอบรมสามารถใช้ปัญญาได้ดีในชีวิตประจำวันแม้ไม่ได้อยู่ในช่วงเวลาของโครงการก็ตาม และผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เป็นผลให้ผู้เข้าอบรมได้ปัญญาจากการฟังธรรมเทศนา การชมแดนมหัสจรรย์แห่งธรรมและการสาธยายพระไตรปิฎกซึ่งมีความเข้าใจเกี่ยวกับหลักพุทธศาสนามากขึ้น ตรงตามแนวคิดเกี่ยวกับไตรสิกขา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2558ก) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า หลักการศึกษา 3 ประการ คือ ไตรสิกขา ก็จัดวางขึ้นโดยมุ่งให้ผลเกิดขึ้นตามหลักปฏิบัติแห่งอริยมรรค คือ เป็นการฝึกฝนอบรมในองค์ทั้ง 8 แห่งมรรคนั้น เกิดมีผลเจริญงอกงาม ใช้ประโยชน์ได้บริบูรณ์ยิ่งขึ้น แก้ปัญหาได้ทุกซอกได้ดียิ่งขึ้นตามลำดับ

จากการอบรมในโครงการมุ่งให้ผู้เข้าอบรมได้เข้าใจ เข้าถึง นำไปใช้ ด้านศีล สมาธิ ปัญญา สอดคล้องกับงานวิจัยตรงกับงานวิจัยของ พระอดิเทพ อธิวณฺโณ, (2560) ซึ่งได้ทำการวิจัยจากตัวอย่าง

ของนักเรียนมัธยมตอนปลายโรงเรียนท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานีปรากฏว่ามีการนำไตรสิกขาไปใช้ได้ในระดับมาก และงานวิจัยของพระสมุห์หลง อิทธิญาโณ, (2566) เรื่องการประยุกต์ใช้ไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ขององค์การบริหารส่วนตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน พบว่าการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการประยุกต์หลักไตรสิกขาโดยภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจัดการอบรมเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการรักษาศีลข้อที่ยังบกพร่องอยู่ เช่น การพูดอย่างไรให้รักษาน้ำใจคนในสังคมและไม่ผิดศีล พระวิทยากรอาจสอดแทรกเนื้อหาการอบรมเรื่องโทษของการดื่มน้ำเมาประโยชน์ของการรักษาศีล 5 ให้ผู้เข้าอบรมได้เห็นประโยชน์ในแต่ละด้านของศีล
2. ควรจัดให้มีการอบรมนอกสถานที่เพื่อเพิ่มศักยภาพด้านสมาธิแก่ผู้เข้าอบรม เช่น การไปเข้าอบรมในสำนักที่มีการสอนพัฒนาด้านสมาธิโดยตรงเพราะโดยหลักที่สำนักมีจัดการอบรมสมาธิอยู่นั้นเป็นการฝึกอานาปานสติขั้นพื้นฐานถ้าไปจัดนอกสถานที่ทำให้ผู้เข้าอบรมได้บรรยายกายของความสะดวกตามธรรมชาติมากขึ้น
3. ควรมีการเชิญพระวิปัสสนาจารย์ที่เชี่ยวชาญด้านการให้กรรมฐานจากภายนอกมาบ้างเพิ่มเป็นการเสริมทักษะด้านการปฏิบัติกรรมฐานแก่ผู้เข้าอบรมเพราะวัดชลประทานขีมีความเกี่ยวข้องกับวัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) ซึ่งมีพระภิกษุที่เก่งเรื่องการฝึกอานาปานสติเมื่อได้รับการสอนกับพระภิกษุที่เก่งเหล่านั้นจะทำให้เกิดประโยชน์กับผู้เข้าอบรมอย่างมาก
4. ควรจัดให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้เรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญาเพื่อแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ทั้งภายในและภายนอกองค์กร ภายในองค์กรพระวิปัสสนาจารย์ควรแลกเปลี่ยนความก้าวหน้าทางกรรมฐานโดยการสัมภาษณ์ (การสอบถาม) จะเป็นการได้ทราบจุดบกพร่องของผู้เข้าอบรมและเป็นการสร้างประสบการณ์เพิ่มขึ้นกับผู้สอน ภายนอกองค์กร เช่น มีการเชิญพิธีกรที่เก่งเรื่องการฝึกโยคะหรือผู้ที่เก่งการฝึกมวยจีนมาสอนผู้ที่เข้าอบรมเพื่อเพิ่มความหลากหลายในการปฏิบัติกรรมฐาน

บรรณานุกรม

- ณัฐพงศ์ ลิ้มจิตติ. (2566). **แม่ทัพธรรม**. มติชน.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2554). **พจนานุกรมฉบับพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์** (พิมพ์ครั้งที่ 17). โรงพิมพ์พุทธศาสนาของธรรมสภา.
- _____. (2558). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม** (พิมพ์ครั้งที่ 30). ผลิตัมม.
- _____. (2558). **พุทธธรรมฉบับขยายความ** (พิมพ์ครั้งที่ 43). ผลิตัมม.

- พระมหาจุฬาลงกรณ วชิรเมธี. (2550). **คนสำราญงานสำเร็จ** (พิมพ์ครั้งที่ 3). อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- พระสมุทรหล่ง อธิญาโณ. (2566). **การประยุกต์ใช้ไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ขององค์กรบริหารส่วนตำบลปางหมู อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน** [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระอดิเทพ อธิญาโณ. (2560). **การใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี** [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2553). **พระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ**. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วัดชลประทานรังสฤษฎ์. (2559). **สายสัมพันธ์กตัญญูตา**. เอส.อาร์.พริ้นติ้ง แมสโปรดักส์.
- ส.ณ.สุโร. (2566). **ก้าวอย่างสง่างาม**. สถาพรบุ๊คส์.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2554). **พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน** (พิมพ์ครั้งที่ 18). โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สิริพร เอมอ่อน. (2566). **รูปแบบการใช้สติปัญญา 4 ในการทำจิตบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มารับการรักษาในโรงพยาบาลหัวหิน** [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Bardo, John W., & Hartman, John J. (1982). **A Systematic Introduction**. Peacock Publishers.