

ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
ผู้เข้าปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4
**THE STUDY ON TRAINING MODEL DEVELOPMENT FOR
TRAINEE'S QUALITY OF LIFE IMPROVEMENT AT MEDITATION
SCHOOL NUMBER 4, PHITSANULOK**

พระสุนันท์ สุ่มงคล (วิลามาศ)
Phra Sunan Sumangkalo (Wilamas)

Buddhachinaraj college, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
corresponding author e-mail: sunun_2530@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการณ์และรูปแบบการฝึกอบรม ตลอดจนการพัฒนาารูปแบบการฝึกอบรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในการศึกษาสภาพการณ์ตามหลักสัปปายะ 7 และรูปแบบการฝึกอบรม ได้แก่ ผู้เข้าปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4 โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 322 คน ส่วนการพัฒนาารูปแบบการฝึกอบรม ใช้กลุ่มตัวอย่างจาก บุคลากรในสำนักฯ และผู้เข้าปฏิบัติธรรม จากการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 17 รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้าฝึกอบรมมีความพึงพอใจต่อสภาพการณ์ตามหลักสัปปายะ 7 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.45$, $S.D.=0.41$) ทั้งด้านบรรยากาศและสถานที่ในการฝึกปฏิบัติ การใช้ภาษาที่เหมาะสม การมีเจ้าหน้าที่ ๆ ที่เป็นกัลยาณมิตร สถานที่ตั้งเดินทางสะดวก การบริการด้านอาหาร เครื่องดื่ม และการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมในการปฏิบัติ ส่วนรูปแบบการฝึกอบรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.37$, $S.D.=0.44$) ทั้งด้านวิธีการฝึกอบรม การบริหารจัดการ วิทยากร และเนื้อหาสาระธรรม แนวทางในการพัฒนาารูปแบบการฝึกอบรมพบว่า ควรรักษาสภาพการณ์ตามหลักสัปปายะ 7 ให้คงเดิม วิธีการฝึกอบรมยึดหลักสติปัฏฐาน 4 ตามแบบของพระพุทธเจ้า การฝึกอบรมไม่มีรูปแบบที่ตายตัวสอนตามสภาวะผู้เข้าปฏิบัติธรรม การบริหารจัดการ ควรมีการมอบหมายงาน และมีการปรับหลักสูตรให้เข้มข้นขึ้นเพื่อเหมาะสำหรับผู้ผ่านการปฏิบัติมาแล้ว วิทยากรควรมีการฝึกอบรมเพิ่มเติม เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจทั้งทางด้านปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ในการเป็นผู้นำทางด้านจิตวิญญาณที่จะพาผู้เข้าปฏิบัติธรรมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

คำสำคัญ: สัปปายะ7 สำนักปฏิบัติธรรม พิษณุโลก

Abstract

The aims of this research were to study the conditions and the model of training as well as the training practice development of the meditation school no. 4, Phitsanulok. Sample groups in this research were trainees who participated in the training courses under the conditions of the Suppaya 7. Random sampling of 322 people from trainees and purposively selected 17 department personnel were used as sample groups. Questionnaires and in-depth interviews were used to collect the data. Data was analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation and content analysis techniques. The results showed that participants were overall satisfied at high level ($\bar{x}=4.45$, $SD=0.41$), with the situation of the Suppaya 7 of both in the atmosphere and the place of practices. The officers were virtuous and used appropriate language. The location was convenient. Food and beverage served were satisfactory. Activities for practices were appropriate. The style of training in both training methods as the Management trainers and the Buddhist teachings were in overall a high level ($\bar{x}=4.37$, $SD=0.44$). The guidelines for the training development were maintaining the situation under Suppaya 7 in order to keep the original training methods based on four foundations of mindfulness according to the Buddha. Training was not a fixed state of the teaching practices. Training course management should be responsibility assigned and the curriculum should be adjusted to deep content suitable for those who had participated in the previous courses. Training advisers should be practiced in training enhancement theory, in practice and in application in order to compass and self-sacrifice for the improvement of participants' quality of life.

Keywords: Suppaya 7, meditation school, Phitsanulok

บทนำ

คำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นหลักปฏิบัติที่สามารถทำให้มนุษย์พัฒนาตนไปสู่ความพ้นทุกข์ ทั้งในระดับโลกียะจนถึงระดับโลกุตระ การที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า สิ่งที่มีมนุษย์ควรรู้ คือ เรื่องทุกข์และการดับไปแห่งทุกข์นั้นเพราะพระองค์ทรงพิจารณาแล้วว่า เมื่อเกิดมามีชีวิตนั้น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ย่อมติดตามมาด้วย เนื่องจากยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรม トラบใดที่มนุษย์ยังมีได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ การกระทำต่าง ๆ ย่อมเป็นปัจจัยส่งผลให้เกิดกิเลส กรรม วิบาก ต่อเนื่องไม่รู้จบและเป็นอย่างนี้เรื่อยไป ดังนั้นคำสั่งสอนต่าง ๆ จึงมุ่งไปเพื่อแก้ปัญหาหรือการพัฒนาตนไปสู่การดับทุกข์เป็นสำคัญ

ในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเจริญทางด้านวัตถุ ผู้คนแสวงหาสิ่งต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อ กิเลส ตัณหาของตนเอง เพื่อให้เกิดความสุขในระดับโลกีย์ แต่ลึกลงไปว่า เมื่อการพัฒนาทางด้านวัตถุมากขึ้น คุณธรรม จริยธรรมกลับสวนทางกันเสมอ เพราะบุคคลมักหลงใหลในสิ่งที่พาให้เพลิดเพลินเพื่อกลบเกลื่อนความทุกข์จึงดูเหมือนว่ามองข้ามความเป็นจริงไป ซึ่งขัดกับ

หลักธรรมของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนหน้าที่อันควรกระทำกับความทุกข์ คือ ให้อภัย ให้ศึกษาเรียนรู้ และยอมรับตามสภาพความเป็นจริง อันจะนำไปสู่ความหมดทุกข์ในที่สุด แต่โดยส่วนใหญ่คนเรามักหลีกเลี่ยงและหนีความทุกข์ คือหากไม่หลงจมไปตามความทุกข์นั้น ก็มักผินหรือดัดแปลงให้ผิดไปจากธรรมชาติ และไม่ยอมศึกษาเพื่อพัฒนาปัญญาตนตามทางสายกลาง หรือมัชฌิมาปฏิปทา ให้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง ที่ตั้งอยู่บนกฎเกณฑ์แห่งไตรลักษณ์ คือ ความเป็นของไม่เที่ยง (อนิจจตา) ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขตา) และความไม่มีตัวตนที่แท้จริง (มหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย, 2539)

การเรียนรู้ของมนุษย์ในปัจจุบันคือ ไม่เรียนรู้ ให้อภัยตัวเอง เรียนแต่สิ่งภายนอกมากมาย ซึ่งแม้เรียนให้เก่งอย่างไร ถ้าไม่รู้จักตัวเองแล้วก็ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ หรือกลับสร้างปัญหาให้มากขึ้นซึ่งเราผู้เกิดมาในยุคที่ล่วงสองพันกว่าปีแล้ว อินทรีย์บารมีก็ไม่แก่กล้าเหมือนในยุคพุทธกาล จึงควรหันมาสนใจศึกษาเรียนรู้และลงมือปฏิบัติกรรมฐาน โดยกลับมาเรียนรู้ความจริงข้างใน คือ ศึกษาจากกาย-ใจของเราเอง เรียนรู้ความจริงที่ปรากฏให้เห็น เรียนรู้ทุกข์ จากความทุกข์ เพื่อยอมรับทุกข์ แล้วจะปล่อยวางทุกข์ ซึ่งการเจริญสติปัญญาเป็นทางอันเอกที่ทำให้เกิดอิสรภาพ หลุดพ้นจากการบีบคั้นของกาลเวลา และบาปกรรมทั้งปวง ประสบความสงบ ความงาม ความสุข มิตรภาพ คนเรานั้นหากเกิดมาแล้วไม่ได้เจริญสติ ถือได้ว่าน่าเสียดาย พระพุทธองค์ท่านทรงให้ความสำคัญกับหลักธรรมข้อนี้มาก ดังที่ตรัสในสติปัญญาสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลายหนี่งเป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์แห่งเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานธรรมเพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้ คือสติปัญญา” และยังตรัสอีกว่าธรรม 2 อย่างที่มีอุปการะมาก คือ “สติ 1 สัมปชัญญะ 1 ธรรม 2 อย่างเหล่านี้มีอุปการะมาก” (มหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย, 2539) สติ คือความระลึกได้ นึกได้ ไม่เผลอ สัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัด รู้ชัดสิ่งที่นึกได้ ตระหนัก เข้าใจชัด ตามความจริงนี้เป็นทางที่จะทำให้พ้นทุกข์ ที่จะนำบุคคลผู้สนใจลงมือปฏิบัติแล้วยอมจะพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ (พระธรรมปิฎก, 2546)

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4 ได้ดำเนินงานอบรมกรรมฐานตามแนวสติปัญญา โดยเริ่มจากการบรรยายธรรมของพระวิปัสสนาจารย์และนำภิกษุในชมรมจริยธรรม โรงพยาบาลพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 แล้วงานก็เริ่มขยายออกไป โดยมีทีมวิทยากรที่ผ่านการฝึกอบรมปฏิบัติธรรม ซึ่งส่วนมากเป็นแพทย์ พยาบาล เกษตกร เข้ามาช่วยงานเป็นจำนวนมาก มีการนำภิกษุที่ติดผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลพุทธชินราช มีการนำอาสาสมัครบำบัดไปใช้กับผู้ป่วยเรื้อรัง และผู้ป่วยระยะสุดท้าย รวมถึงกิจกรรมอันเป็นกุศล อื่น ๆ เช่น การจัดโครงการการพยาบาลด้านจิตวิญญาณเพื่อการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย (end of life) และผู้ป่วยวิกฤตทางจิตวิญญาณแก่บุคลากรทางการแพทย์และบุคคลทั่วไป

ปัจจุบันได้มีการก่อตั้งมูลนิธิจิตตภาวนาชินวงศ์ และขยายงานเผยแผ่ออกไปสู่สังคมมากขึ้น เช่น โครงการลานศิลปะ-เล่นสี โครงการทัวร์ศีล 5 โครงการชินวงศ์สอนน้อง โครงการธรรมยาตรา โครงการเผยแผ่ธรรมะทางเว็บไซต์ สร้างสื่อสอนธรรมะด้วยหนังสือ ซีดีธรรมะ โครงการสมาธิบำบัดแนวพุทธ โครงการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคอง (palliative care) ในโรงพยาบาลพุทธชินราชและโรงพยาบาลอื่น ๆ ที่บุคลากรเคยเข้ามารับการอบรมในวัดวังหิน โครงการพัฒนาชีวิตด้วยจิตภาวนา ซึ่งเป็นโครงการปฏิบัติธรรมของสำนักฯ ที่เปิดรับบุคคลทั่วไป ไม่จำกัดอายุ เพศ วัย ได้ดำเนินการมาและมีผู้เข้าปฏิบัติธรรม โดยผู้เข้าร่วมโครงการไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ อันจะเป็นการเปิดโอกาสให้ทุกคนได้มีโอกาสพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านศีล สมาธิ

และปัญญา รวมถึงโครงการทำบุญวันอาทิตย์ เนื่องจากมีสาธุชนจำนวนหนึ่งรับราชการ ไม่สะดวกที่จะมาทำบุญในวันพระ และการเปิดวัดวังหินให้เป็นสำนักปฏิบัติธรรม รับบุคคลทั่วไปเข้าปฏิบัติธรรม ได้ทุกวัน

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4 เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมอีกแห่งหนึ่งที่ได้ดำเนินการฝึกปฏิบัติธรรมแก่ผู้สนใจทั่วไป โดยแยกเป็นกลุ่มประชาชนทั่วไป นักเรียน นักศึกษา แพทย์ พยาบาล เกษษกร ครู ทหาร ตำรวจ เพื่อเป็นแหล่งศึกษาธรรมแก่ผู้สนใจ โดยมีผู้สนใจปฏิบัติธรรมเข้ามาอยู่ปฏิบัติผลัดเปลี่ยนกันไปอย่างมิขาดสาย และได้มีการจัดโครงการอบรมหลายครั้งในแต่ละเดือน ผู้ที่ผ่านเข้ามาใช้สถานที่สำนักปฏิบัติธรรมแห่งนี้มีอยู่เป็นจำนวนมาก คือตามสถิติในปี พ.ศ. 2550 มีผู้เข้ารับการอบรมจำนวน 3,002 คน ส่วนปี พ.ศ. 2554 มีจำนวน 2,920 คน และปี พ.ศ. 2555 มีจำนวน 4,250 คน

ดังนั้นการที่สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4 ได้มีบทบาทอย่างกว้างขวางในการให้ความรู้ และความเข้าใจแก่ประชาชนทางด้านธรรมะในรูปแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดโครงการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาโดยการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการณ์และรูปแบบการฝึกอบรมของสำนักปฏิบัติธรรม และเพื่อพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมว่ามีข้อบกพร่องที่ต้องปรับปรุงแก้ไข หรือส่วนที่ต้องพัฒนาให้ดีขึ้นอย่างไรอันจะนำไปใช้เป็นรูปแบบในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์ และเป็นทางเลือกในการปฏิบัติ แก่สำนักปฏิบัติธรรมอื่น ๆ สืบไป

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน คือการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. การศึกษาสภาพการณ์ตามหลักสัปายะ 7 และรูปแบบการฝึกอบรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4 ใช้ระเบียบวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อให้ทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการณ์ตามหลักสัปายะ 7 ได้แก่ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านอาหาร และสถานที่ตั้งการเดินทางไปปฏิบัติธรรมด้านการพูดคุย ด้านบุคคลผู้เป็นกัลยาณมิตร ด้านอาหาร เครื่องดื่ม ด้านบรรยากาศธรรมชาติแวดล้อมในการปฏิบัติธรรม และด้านกิจกรรมที่เหมาะสมในการฝึกปฏิบัติธรรม และรูปแบบการฝึกอบรม 4 ราย โดยมีเครื่องมือ ได้แก่ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน 30 ข้อ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้เข้าปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4 ทั่วประเทศ จำนวน 322 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบง่าย ที่ผู้ผ่านหลักสูตรการฝึกอบรมมาแล้ว นำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ และคำนวณค่าสถิติ ในรูปแบบเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ โดยการแปลความหมายของคะแนนที่เป็นตัวเลขให้อยู่ในลักษณะของการอธิบาย

2. การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรม ใช้ระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีเครื่องมือ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก เกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้อบรมในประเด็นต่าง ๆ คือ วิธีการฝึกอบรม การบริหารจัดการ วิทยากร เนื้อหาสาระธรรม และแนวทางในการเตรียมความพร้อมในการพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้ารับการ

อบรมซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยมีเกณฑ์ในการเลือก คือ สอดคล้อง เหมาะสม และตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ วิทยากร ผู้อำนวยการความสะอาดในสำนักฯ และตัวแทนของภาคส่วนต่าง ๆ ที่เข้ามาฝึกอบรม จำนวน 17 รูป/คน นำข้อมูลมาวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา ประกอบบริบทและสังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย

ผลการวิจัย

1. ผลการประเมินความคิดเห็นของผู้เข้าปฏิบัติธรรมต่อสภาพการณ์ตามหลักสัปปายะ 7 และรูปแบบการฝึกอบรม พบว่าสภาพการณ์ตามหลักสัปปายะ 7 ในภาพรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.45$, $SD=0.41$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยในระดับมากที่สุดของความคิดเห็น คือ ข้อที่ 6 มีบรรยากาศที่เหมาะสมในการปฏิบัติธรรม ($\bar{x}=4.60$, $SD=0.53$) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดแต่ยังอยู่ในระดับมากคือ ข้อที่ 1 การบริการด้านสถานที่สะดวกสบาย ($\bar{x}=4.39$, $SD=0.58$) ส่วนรูปแบบการฝึกอบรมพบว่า ระดับความคิดเห็นของผู้เข้าฝึกอบรมในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4 ที่มีต่อรูปแบบการฝึกอบรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.37$, $SD=0.44$) เมื่อพิจารณาประเด็นด้านวิธีการฝึกอบรม พบว่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.24$, $SD=0.57$) ด้านการบริหารจัดการ พบว่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.23$, $SD=0.50$) ด้านวิทยากรพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}=4.53$, $SD=0.48$) และด้านเนื้อหาสาระธรรม พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}=4.51$, $SD=0.50$) อีกทั้งผู้เข้าฝึกอบรมยังมีข้อคิดเห็นเพิ่มเติมว่าควรมีการให้ผู้ปฏิบัติอยู่เพียงลำพังเพื่อลดการสื่อสาร และเพิ่มระยะเวลาในการปฏิบัติ รวมทั้งมีการติดตามผลการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติ และควรเพิ่มสถานที่อื่น ๆ ซึ่งมีความเหมาะสมต่อการปฏิบัติ

2. ผลการวิเคราะห์บทสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้เกี่ยวข้องในการพัฒนารูปแบบการฝึกอบรม พบว่า ด้านอวาสสัปปายะ โคจรสัปปายะ กถาสัปปายะ อาหารสัปปายะ รวมถึงอิริยาบถสัปปายะ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4 เป็นสถานที่ที่มีความสัปปายะเหมาะสมดีแล้ว อย่างไรก็ตามในด้านบุคคลสัปปายะนั้นยังต้องปรับปรุงในด้านบุคลากรผู้ให้ความรู้ รวมถึงคุณลักษณะของวิทยากรที่ต้องมีเมตตา เสียสละ และควรมุ่งเน้นการฝึกที่มหาวิทยาลัยที่มีความหลากหลาย และพัฒนาด้านองค์ความรู้ของวิทยากรให้มากขึ้นทั้งทางด้าน ปรัชญา ปฏิบัติ และกฎเวธ ในด้านการจัดการ ควรปรับโครงสร้างและรูปแบบที่เป็นรูปธรรม ทั้งด้านการวางแผนและการประชุม เพื่อให้เกิดการประสานงานในรูปแบบเดียวกัน โดยตั้งเป้าประสงค์ที่ชัดเจนอันจะนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ที่ดีขึ้นของการพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมอันนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

สรุปและอภิปรายผล

1. จากผลการวิจัย ความคิดเห็นของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ที่มีต่อสภาพการณ์ตามหลักสัปปายะ 7 ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4 ผู้เข้าฝึกอบรมมีความคิดเห็นโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}=4.45$) แสดงว่าสภาพการณ์ตามหลักสัปปายะ 7 ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4 เป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยังพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนที่เข้ามาใช้บริการในการที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 1) อวาสสัปปายะ มีการบริการด้านสถานที่สะดวกสบาย 2) โคจรสัปปายะ มีสถานที่ตั้งในระยะทางที่เหมาะสมและ

คล่องตัวแก่การเดินทางมาปฏิบัติธรรม 3) กลาสัปปายะ มีการใช้ภาษาและถ้อยคำที่เหมาะสมในการฝึกอบรม 4) บุคคลสัปปายะ มีวิทยากรและเจ้าหน้าที่ที่เป็นกัลยาณมิตรต่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม 5) โภชนสัปปายะมีการบริการด้านอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมและเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ 6) อุตสัปปายะ มีบรรยากาศที่เหมาะสมในการปฏิบัติธรรม และ 7) อิริยาบถสัปปายะ มีการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมต่อการเปลี่ยนอิริยาบถในการปฏิบัติที่เป็นสภาพการณ์อันเป็นปัจจัยหลักของการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ ทางกาย เป็นกายวิเวก ที่จะส่งผลให้เกิดความสงบของจิต เป็นจิตวิเวก และความสงบแห่งกิเลส คือ อุปธิวิเวก ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจรสแสง (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การจัดการเพื่อดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบองค์รวมกรณีศึกษาวัดคำประมงจังหวัดสกลนคร" พบว่าการ ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่วัดคำประมงการดูแลผู้ป่วยทางด้านกาย มีความสอดคล้องกับหลักธรรมสัปปายะ 7 ส่วนทางด้านจิตใจมีหลักธรรมพุทธธรรมใหญ่ 4 หลักธรรมที่ได้ถูกกล่าวถึงคือ 1) ไตรลักษณ์ 2) โยนิโสมนสิการ 3) การพิจารณาภรรณานุสติ 4) การภาวนาโดยใช้อานาปานสติ 5) การอยู่กับโลกธรรม 8 โดยผ่านทางกิจกรรมต่าง ๆ ตามสภาพพื้นฐานของคนไข้ และญาติคนไข้ที่มีพื้นฐานความคิดความเชื่อและทัศนคติที่แตกต่างกัน ด้านความคิดเห็นของผู้เข้าปฏิบัติธรรมที่มีต่อรูปแบบการฝึกอบรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4 ผู้เข้าฝึกอบรมมีความคิดเห็นโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}=4.37$) แสดงว่ารูปแบบการฝึกอบรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4 เป็นที่ยอมรับและพึงพอใจสำหรับ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมในการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งทางด้านร่างกาย ความประพฤติ (ศีล) อารมณ์ (จิต) และความสุขอันเกิดจากการเรียนรู้และเข้าใจชีวิตตนเอง (ปัญญา) ผ่านรูปแบบการฝึกอบรมของสำนักฯ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหานิพนธ์ (2548) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "สมาธิตามหลักพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน" ผลการวิจัยพบว่าสมาธิตามหลักพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน และเมื่อนำไปปฏิบัติภาวนาย่อมมีลักษณะ 4 ประการ คือ พัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นทั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และการพัฒนาความฉลาดทางปัญญา (เขาวนปัญญา) ผลสรุป คือ สมาธิตามหลักพุทธศาสนามีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และเขาวนปัญญาของเยาวชนได้ และเมื่อพิจารณาผลการวิจัยเป็นรายด้านสามารถนำมาสรุปอภิปรายผลได้ดังนี้

1.1 ด้านวิธีการฝึกอบรมพบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีระดับความคิดเห็นต่อรูปแบบการฝึกอบรมในด้านวิธีการฝึกอบรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากทุกข้อ แสดงว่าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4 มีวิธีการฝึกอบรมที่เป็นหลักปฏิบัติที่ชัดเจน มีสื่อและอุปกรณ์ในการอบรมที่ทันสมัย มีขั้นตอนและวิธีการฝึกอบรมที่ชัดเจน และมีการกำหนดระยะเวลา ตารางในการอบรมอย่างเหมาะสม ตลอดจนมีวิธีการปฏิบัติและหลักธรรมที่เรียบง่าย สื่อสารกับคนรุ่นใหม่ได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับพระมหาหรรษา (2548) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ศึกษารูปแบบและวิธีการเผยแผ่ของพระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)" พบว่า ท่านได้เผยแผ่พุทธธรรมผ่านสื่อมวลชนแขนงต่าง ๆ เช่น วิทยุกระจายเสียง โทรทัศน์ และจัดพิมพ์เป็นหนังสือธรรมะออกเผยแผ่ เป็นต้น โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้ฟังที่มีความโลก ความโกรธ ความหลง ได้ลด ละ เลิก ความโกรธ ความโลภ ความหลง

1.2 ด้านการบริหารจัดการพบว่าผู้เข้ารับการศึกษาฝึกอบรมมีระดับความคิดเห็นต่อรูปแบบการฝึกอบรมในด้านการบริหารจัดการของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก แสดงว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4 มีการบริหารจัดการที่ดี มีการประชาสัมพันธ์เพื่อแจ้งการเข้าร่วมการฝึกอบรมทางสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ อย่างแพร่หลาย มีการจัดอบรมปฏิบัติธรรมตลอดทั้งปี มีการบริการด้านสาธารณูปโภคห้องน้ำ ไฟฟ้า แสงสว่างอย่างเพียงพอ และจัดให้มีเครื่องอำนวยความสะดวกเพื่อรองรับผู้เข้าปฏิบัติธรรม อันจะเป็นผลให้เกิดความสับสนแก่ผู้เข้ารับการศึกษาฝึกอบรมในการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตตัวเอง

1.3 ด้านวิทยากรพบว่าผู้เข้ารับการศึกษาฝึกอบรมมีระดับความคิดเห็นต่อรูปแบบการฝึกอบรมในด้านวิทยากร ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4 ในระดับมากที่สุด ทุกข้อ แสดงว่าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4 มีวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถเข้าใจในสิ่งที่นำเสนอ มีบุคลิกลักษณะที่มีความเหมาะสม มีจิตวิทยาในการบรรยาย และเผยแพร่ธรรมะ มีทักษะและความสามารถในการถ่ายทอด มีทักษะในการใช้สื่อประกอบการบรรยายอย่างเหมาะสม และวิทยากรมีวิธีการบรรยายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในฐานะที่เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณที่จะนำพาให้ผู้เข้ารับการศึกษาฝึกอบรม เข้าใจธรรมของพระพุทธเจ้า ซึ่งสอดคล้องกับแสง (2526) ที่กล่าวไว้ในหนังสือ วิธีสอนของพระพุทธเจ้า ว่าผู้ที่มีหน้าที่ชี้นำคนอื่นนั้นต้อง 1) มีความกรุณาเป็นพื้นฐานของจิต 2) ไม่ถือตัวหยิ่งยโส 3) มีความอดทนและใจเย็น 4) มีความยุติธรรมไม่เห็นแก่หน้า 5) มีความรอบคอบ 6) มีความประพฤติดีน่าเคารพบูชา 7) รู้จักภูมิสติปัญญาของผู้ฟัง และยิ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาทรศน์ (2546) ได้ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบพุทธวิธีการสอนในอรรถกถาธรรมบทกับกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผลการศึกษาพบว่า "พุทธวิธีการสอนในอรรถกถาธรรมบทมีความสอดคล้องกับลักษณะของกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียน เป็นสำคัญ 4 ประการ คือ 1) เรียนรู้อย่างมีความสุข 2) เรียนรู้แบบองค์รวม 3) เรียนรู้จากความคิดการปฏิบัติจริงและการสรุปองค์ความรู้ด้วยตนเอง 4) เรียนรู้ร่วมกับบุคคลอื่นและเรียนรู้กระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง

1.4 ด้านเนื้อหาสาระธรรมพบว่าผู้เข้ารับการศึกษาฝึกอบรมมีระดับความคิดเห็นต่อรูปแบบการฝึกอบรมในด้านเนื้อหาสาระธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด แสดงว่าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4 มีการสอนที่ทำให้เข้าใจง่ายสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจในธรรมะของพระพุทธเจ้า พระมหาวิเชียร (2556) พระวิปัสสนาจารย์ประจำสำนัก ที่ได้เขียนแนวทางในการปฏิบัติไว้ในหนังสือ สุขง่าย ๆ แคปลายจุมกว่า 1) รู้ปัจจุบันอารมณ์ตามความเป็นจริง 2) ไม่ตัดสินอารมณ์ว่าดีหรือไม่ดี 3) ไม่จำเป็นว่าจิตต้องสงบ 4) ไม่คิดต่อไม่เล่นกับความคิด 5) อารมณ์ไหนชัดรู้อารมณ์นั้น 6) อย่าลืมท่องคาถาแก้ทุกข์ว่า "มันไม่แน่" ซึ่งหลักการดังกล่าวนำมาจากหลักธรรมของพระพุทธเจ้านั้นเองมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

2. ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ ในการพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมพบว่า บรรยายากศภายในสำนักกรมเรียน เยียบสงบ ปลอดภัย ไม่มีการรบกวนจากสัตว์เลี้ยงต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีการจัดปฏิบัติธรรมหลากหลายรูปแบบ การบริการด้านอาหารและเครื่องดื่มเพียงพอ มีเจ้าหน้าที่คอยอำนวยความสะดวก วิธีการฝึกอบรมยึดหลักสติปัญญา 4 เทคนิค การฝึกอบรมไม่มีรูปแบบที่ตายตัว แนะนำตามสภาวะผู้เข้าปฏิบัติธรรม มีการปรับหลักสูตรให้เข้มข้นสำหรับผู้ผ่านการฝึกปฏิบัติ

ขั้นต้นแล้ว โดยให้ผู้ปฏิบัติอยู่เพียงลำพังเพื่อสำรวจตนเอง เพิ่มระยะเวลาในการฝึกอบรม รวมทั้งมีการติดตามผล และเปลี่ยนสถานที่ปฏิบัติเพื่อให้เกิดความตื่นตัวมากขึ้น สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่เพิ่มการบรรยายธรรมเพื่อให้มีความรู้และแนวทางในการปฏิบัติที่ถูกต้อง สำหรับบุคลากรในสำนักควรมีการมอบหมายงานรวมถึงมีตารางการปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละวันที่ชัดเจน และควรได้รับการฝึกอบรมเพิ่มเติม เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจทั้งทางด้านปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ มีจิตเมตตาและเสียสละในการทำงานเพื่อเป็นผู้นำทางด้านจิตวิญญาน ช่วยให้ผู้เข้าปฏิบัติธรรมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรส่งเสริมให้มีการศึกษาวิจัยในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งอื่น ๆ เพื่อให้การฝึกอบรมเป็นไปด้วยความเหมาะสมตรงกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า และมีประสิทธิภาพมากที่สุด
2. ควรศึกษาผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติธรรมในองค์กร หรือบุคคลทั่วไปในการนำหลักปฏิบัติ มาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง
3. ควรศึกษาผลของการเข้าปฏิบัติธรรมต่อผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ต่ำ ในการปรับสภาพทางอารมณ์
4. ควรศึกษาวิจัยเชิงทดลองผลของการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง ในการพัฒนาทางด้านอารมณ์ การเข้าสังคม ความรับผิดชอบ การมีวินัยในตนเอง ฯลฯ

กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ที่ปรึกษา พระครูสิริรัตนานวัตร (รองศาสตราจารย์ ดร.) และพระอาจารย์พระครูพิพิธจารุธรรม (ดร.) ที่เมตตาอนุเคราะห์ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี และกราบขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อจากเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ 4 พระครูปลัดวิมลสิริวัฒน์ เจ้าอาวาส ที่ได้ให้พักอาศัยและโอกาสในการทำงานวิจัย และท่านพระอาจารย์มหาวิเชียร ชินวิโส ในการให้คำแนะนำและเอื้อเฟื้อเอกสารการค้นคว้าประกอบงานวิจัย ตลอดจนเจ้าหน้าที่หอสมุดชินวงศ์ วัดวังหินทุกท่านที่ได้เอื้อเฟื้อ และอำนวยความสะดวกในการสืบค้นข้อมูลเพื่อใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์

เอกสารอ้างอิง

- จรัสแสง ผิวอ่อน. (2554). การจัดการเพื่อดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบองค์รวมกรณีศึกษาวัดคำประมง จังหวัดสกลนคร. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต คณะรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาทรรค์ คุณทสสี. (2546). การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีการสอนในอรรถกถาธรรมกับกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต คณะรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหานิพนธ์ ฐิตวิรุคโณ. (2548). สมာธิตามหลักพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระมหารุ่งเพชร ชวนปณฺเณ. (2548). การศึกษารูปแบบและวิธีการเผยแผ่ของพระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาวิเชียร ชินวิโส. (2556). สุขงายๆแค่ปลายจมูก. พิมพ์ครั้งที่ 26. พิษณุโลก: โรงพิมพ์โพกัสมาสเตอร์พริ้นต์.
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ:
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
แสง จันทร์งาม. (2526). วิธีสอนของพระพุทธเจ้า. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กมลการพิมพ์.