



รูปแบบการสวดมนต์และปฏิบัติอานาปานสติส่งเสริมอัตมโนทัศน์เชิงพุทธของผู้ปฏิบัติธรรม*

A Model of Chanting and Anapanasati Meditation Practice

Enhancing Buddhist Self - Concept of Practitioners

พระพรชัย อาสโภ, ประยูร สุยะใจ และ วิชชดา ฐิติโชติรัตน

PhraPornchai asbho, Prayoon Suyajai and Wichuda Titichoatrattana

หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: p-pornchai2021@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการบริหารจัดการแนวปฏิบัติการสวดมนต์และปฏิบัติอานาปานสติในสำนักปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนารูปแบบการสวดมนต์และการปฏิบัติอานาปานสติส่งเสริมอัตมโนทัศน์เชิงพุทธของผู้ปฏิบัติธรรมและนำเสนอรูปแบบการสวดมนต์และการปฏิบัติอานาปานสติส่งเสริมอัตมโนทัศน์เชิงพุทธของผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ศึกษาได้ทำการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการวิจัยเอกสาร (Document Research) และวิธีการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ โดยอาศัยวิธีการทางจิตวิทยาสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In- depth interview) และการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus group) การใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูลเป็นลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation)

ผลการวิจัย พบว่า 1. การบริหารจัดการแนวปฏิบัติการสวดมนต์และปฏิบัติอานาปานสติในสำนักปฏิบัติธรรมในสังคมไทย พบว่า มี 7 ด้าน (1) ด้านสถานที่และสภาพแวดล้อมควรมีความเป็นสัปปายะ (2) ด้านบุคลากร ได้แก่ เจ้าหน้าที่วัดและจิตอาสา จะช่วยอำนวยความสะดวกในการให้คำแนะนำ ช่วยเหลือตอบคำถามเกี่ยวกับการจัดการในสำนักปฏิบัติและวิปัสสนาจารย์คือต้นแบบที่ดี (3) การบริหารจัดการและเทคโนโลยีสื่อสารสำนักปฏิบัติ การประชาสัมพันธ์ให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย (4) การสวดมนต์ การกระทำที่ต้องพร้อมด้วยกาย วาจา ใจ อันนำไปสู่กุศล (5) การปฏิบัติอานาปานสติแบ่งเป็น 4 หมวด คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และ ธัมมานุปัสสนา (6) รูปแบบการสวดมนต์และปฏิบัติอานาปานสติ เป็นกำหนดให้มีการสวดมนต์แปลเพื่อให้เกิดความเข้าใจในบทสวดและเกิดศรัทธาด้วยความเข้าใจความหมาย (7) การบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อการสวดมนต์และปฏิบัติอานาปานสติ เป็นการจัดสภาพแวดล้อมที่ดีที่เหมาะสมต่อการมาปฏิบัติธรรมส่งเสริมให้เกิดความสบายกายสบายใจช่วยให้เกิดคุณภาพของชีวิตมากขึ้นทั้งทางกายใจและใจ เอื้ออำนวยส่งเสริมต่อการปฏิบัติ

คำสำคัญ: รูปแบบการสวดมนต์; อานาปานสติ; อัตมโนทัศน์เชิงพุทธ; ผู้ปฏิบัติธรรม

* Received December 5, 2021; Revised January 13, 2022; Accepted February 20, 2022



Abstract

This research article is entitled “A Model of Chanting and Anapanasati Meditation Practice Enhancing Buddhist Self-Concept of Practitioners” with the following objectives: 1) to study the problems on managing a model of chanting and Anapanasati meditation practice at the meditation centers; 2) to develop a model of chanting and Anapanasati meditation practice to enhance Buddhist self-concept of practitioners; and 3) to present a model of chanting and Anapanasati meditation practice to enhance Buddhist self-concept of practitioners. This is a qualitative research by studying document. using an In-depth Interview. sub-group discussion with the process of analysis and synthesis based on the qualitative research.

The result of research was found as the following. 1) In managing a model of chanting and Anapanasati meditation practice at the meditation centers in Thai society. it was found for 7 aspects; (1) Regarding the place and environment. it should be comfortable. (2) Regarding the personnel. i.e. temple staff and volunteers will give the convenience in providing the suggestions. help give the answers on management at the meditation centers and the meditation masters are good examples. (3) The management and information technology at the meditation centers. and public relations to access the target group. (4) the chanting. and bodily. verbal and mental action will lead to the wholesomeness. (5) Anapanasati meditation can be divided into 4 categories. namely Kayanupassana. Vedanaanupassana. Cittanupassana. and Dhammanupassana. (6) a model of chanting and Anapanasati meditation practice is required to have a translating recitation to be easily understood that will bring about the faith that occurs from understanding its meaning. (7) the management of the meditation centers that has an effect on chanting and Anapanasati meditation practice should be taken into consideration of an environment that is suitable for meditation practice. and brought about the comfort in balancing the life of people and enhancing meditation practice.

Key words: Model of Chanting; Anapanasati; Buddhist Self-concept; Practitioners.



บทนำ

ในยุค 4.0 ปัจจุบันสังคมมีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วต่อความเป็นอยู่ของคนในสังคมทั้งในด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ สังคม การเมือง ภัยธรรมชาติ โรคติดต่อหลากหลายชนิด (รวมถึงโควิด ๑๙) ความคิดเห็นที่ขัดแย้งที่ทำให้เกิดสถานการณ์ต่าง ๆ ฯลฯ มีผลกระทบต่อความทุกข์ต่อร่างกายและจิตใจของผู้คนในสังคมในด้านศีลธรรมจรรยา ด้านความสม่ำเสมอแห่งตน ด้านความหวัง และด้านการยอมรับนับถือตนเอง ความเปลี่ยนแปลงทั้งทางบวกทางลบ หากมองด้วยใจเป็นกลาง ย่อมมองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่มาพร้อมกับโอกาสความเปลี่ยนแปลงที่มาพร้อมกับเครื่องมือที่ดีที่สุดแห่งยุคสมัย ส่วนอริยสัจสี่ในยุค 4.0 ยังคงเป็นความจริงที่สากลเพราะไม่ว่าจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ก็ยังคงกาลิโกหมายความว่า พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติโดยไม่จำกัดกาลเวลาไม่ขึ้นกับกาลเวลา ให้ผลทุกเมื่อทุกโอกาส ให้ผลตามลำดับแห่งการปฏิบัติ คือได้บรรลุเมื่อใดก็ได้รับผลเมื่อนั้น ได้บรรลุถึงระดับไหนก็ให้ผลในระดับเมื่อนั้น ทั้งความจริงความแท้แห่งพระธรรมนี้ไม่มีกำหนดอายุกาล จริ่งแท้อยู่ตลอดกาล จริ่งแท้อย่างนั้นทุกยุคทุกสมัย ด้วยเหตุนี้ พระธรรมจึงได้ชื่อว่า อกาลิโก (ไม่ขึ้นกับกาล) ว.วชิรเมธีเล่าต่อไปว่า อริยสัจสี่แก่ทุกข์เสมอ ไม่มีวันหมดอายุการใช้งาน ยิ่งเราอยู่ในยุคอุกโกมหมาเด้า คนจอมจมนและขึ้นลงอยู่ในกระแสไซไซลมีเดีย นิโรธก็คืออย่าให้มากจนเกินไป มรรคคือจัดสรรเวลาในการใช้ไซไซลมีเดียอย่างเหมาะสม ใช้เวลาหน้าจอบนทางสายกลาง ตาหูไม่เสื่อม บริโภคอย่างมีสติ นี่คือนิยามสัจสี่ในยุค 4.0 (พระเมธีวชิโรดม (วุฒิชัย วชิรเมธี). 2563) นับเป็นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลง ทั้งในด้านสรีรวิทยาและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ สัมพันธภาพในสังคม บุคคลใกล้ชิด การเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ อย่างที่เกิดขึ้นในผู้ปฏิบัติธรรม อาจจะไม่ถือว่าเป็นความผิดปกติ แต่บ่อยครั้งที่ การเปลี่ยนแปลงอันเป็นไปตามภาวะธรรมชาตินี้ก็ก่อให้เกิดปัญหาที่เหมือนกับเป็นโรคร้ายไข้เจ็บ โดยเฉพาะปัญหาทางด้านร่างกายหรือชีววิทยา ปัญหาทางด้านจิตใจ มักจะเกิดจากความรู้สึกสูญเสีย (ณรงค์ สุภัทรพันธุ์. 2529)

การสนับสนุนและช่วยเหลือกันนั้นเริ่มจากการสร้างพื้นฐานทางธรรมชาติของผู้ปฏิบัติธรรมก่อนเช่น พัฒนาการทางด้านอารมณ์ พัฒนาการทางด้านความคิด และพัฒนาการทางด้านสังคม และความพึงพอใจของผู้ปฏิบัติธรรม ได้ทำความเข้าใจและเลือกใช้ในการช่วยเหลือกับปัญญาต่าง ๆ ที่บุคคลเหล่านั้นได้ประสบพบเจอได้อย่างเหมาะสม พัฒนาการทางอารมณ์สภาพจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละคน เป็นในรูปแบบใดขึ้นอยู่กับการใช้ชีวิตและสภาพแวดล้อมที่ผ่านมา รวมถึงบุคลิกภาพเฉพาะบุคคล ความเสื่อมทางอารมณ์มักเกิดพร้อมกับความเสื่อมโทรมทางร่างกาย ทั้งสองอย่างนี้เชื่อมโยงกัน ความเสื่อมโทรมทางร่างกายเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า เป็นภาระต้องพึ่งพาผู้อื่น บทบาทในสังคมลดน้อยลง บุคคลผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งมีช่วงอารมณ์ที่สามารถถูกกระทบ กระเทือนได้ง่ายนั้นจึงเกิดอารมณ์กังวลใจและน้อยใจ (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549)

การปฏิบัติธรรมก็คือเอาธรรมมาใช้ในการเดินทางชีวิต หรือเอามาช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือเอามาช่วยในการเดินทางชีวิต เพื่อให้การดำเนินชีวิตนั้นเป็นไปด้วยดี หมายความว่า ถ้าเราไม่เอาธรรมมาใช้ การเดินทางชีวิตของเราก็อาจจะผิด อาจจะเขว อาจจะพลาด อาจจะหลง อาจจะไปในทางที่เกิดความเสื่อมความพินาศ แทนที่จะเป็นทางแห่งความสุข ความเจริญ เราก็เลยเอาธรรมมาช่วย เอาธรรมมาปฏิบัติ ก็คือ เอา



ธรรมมาช่วยยให้การเดินทางชีวิตนี้ถูกต้อง ได้ผลดีที่ประสงค์ พุดง่าย ๆ จึงว่า การปฏิบัติธรรมก็คือการเอาธรรมมาใช้นั่นเอง ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของเรา เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมก็จึงเป็นเรื่องกว้าง ๆ ไม่เฉพาะการที่จะปลีกตัวออกจากสังคม ไปอยู่ที่วัด ไปอยู่ที่ป่า แล้วก็ไปนั่งบำเพ็ญสมาธิอะไรอย่างนั้น ไม่ใช่แค่นั้น อันนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่ง เป็นการพยายามนำธรรมมาใช้ในชั้นลึก ในการที่จะฝึกฝนจิตใจอย่างจริง ๆ จัง ๆ ถ้าจะเรียกเป็นภาษาสมัยใหม่ การปลีกตัวไปปฏิบัติแบบนั้น ก็เรียกว่า เป็นการปฏิบัติแบบ intensive เป็นการปฏิบัติแบบเข้มข้น หรือลงลึกเฉพาะเรื่อง ที่จริงนั้น การปฏิบัติธรรมต้องมิตลอดเวลา เรานั่งกันอยู่ในที่นี้ ก็ต้องมีกรปฏิบัติธรรม คือเอาธรรมมาใช้ เมื่อปฏิบัติสิ่งนั้น ทำสิ่งนั้นอย่างถูกต้อง ก็เป็นการปฏิบัติธรรม เมื่อทำงาน หรือทำหน้าที่ของตนอย่างถูกต้องตั้งใจทำให้ดี ให้เกิดคุณประโยชน์ ให้สำเร็จความมุ่งหมายที่ตั้งงาม ก็เป็นการปฏิบัติธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2563)

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบอานาปานสตินั้นเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติธรรมคำสอนทางพุทธศาสนา รวมถึงการพัฒนาสติเป็นหนึ่งในกรแก้ปัญหาต่าง ๆ จากมุมมองทางจิตวิทยา ตะวันตกเมื่อบุคคลฝึกฝนสติในแบบของตัวเองในระหว่างการทำสมาธิอย่างเป็นทางการและระหว่างกรมีส่วนร่วมในกิจกรรมในชีวิตประจำวันเมื่อเกิดการตื่นรู้คือการมีสติเกิดขึ้น (Kabat-Zinn J. 1999) ในทางทฤษฎีการตื่นรู้ครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการพัฒนาแบบบูรณาการในระหว่างที่เราตระหนักถึงการเชื่อมต่อระหว่างทุกมิติของประสบการณ์ ความรู้ความเข้าใจอารมณ์ร่างกายพฤติกรรมสังคมและจิตวิญญาณ ดังนั้นการฝึกอบรมด้านสติอย่างเป็นระบบจะสร้างรูปแบบที่คาดการณ์ได้ของการเปลี่ยนแปลงที่สัมพันธ์กันในการลดความเครียด หากปล่อยความเครียดสะสม จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตการทำงานและชีวิตประจำวัน พร้อมกับการสวดมนต์ ไม่ว่าจะเป็นศาสนาไหนล้วนแต่มีการสวดมนต์ภาวนาทั้งสิ้น เพียงแต่เราทราบกันหรือไม่ว่า การสวดมนต์ไม่ได้มีประโยชน์แค่ในด้านการบูชา หรือ เป็นพิธีกรรมทางศาสนาเท่านั้น หากแต่ยังมีประโยชน์ในการเยียวยาร่างกายจากความเจ็บป่วยได้อีก

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในกระบวนการต่าง ๆ ที่ศึกษาค้นคว้ามาเพื่อนำมาทำเป็นรูปแบบการสวดมนต์และการปฏิบัติอานาปานสติส่งเสริมอัมโนทัศน์เชิงพุทธของผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อประโยชน์ในการเผยแพร่ข้อมูลอันเป็นสาธารณประโยชน์สืบไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการบริหารจัดการแนวปฏิบัติกรสวดมนต์และปฏิบัติอานาปานสติในสำนักปฏิบัติธรรม
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการสวดมนต์และการปฏิบัติอานาปานสติส่งเสริมอัมโนทัศน์เชิงพุทธของผู้ปฏิบัติธรรม
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการสวดมนต์และการปฏิบัติอานาปานสติส่งเสริมอัมโนทัศน์เชิงพุทธของผู้ปฏิบัติธรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการวิจัยเอกสาร (Document Research) และวิธีการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ โดยอาศัยวิธีการทางจิตวิทยา สัมภาษณ์แบบเชิงลึกรายบุคคล (In-depth interview) เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์การประเมินผล และผ่านการตรวจสอบโดยคณะผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านต่างๆ จากการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus group) เพื่อนำข้อมูลที่สรุปและผ่านการตรวจสอบแล้วมาสร้างรูปแบบการสวดมนต์และปฏิบัติอานาปานสติส่งเสริมอัตมโนทัศน์เชิงพุทธของผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อนำเสนอรูปแบบการสวดมนต์และปฏิบัติอานาปานสติส่งเสริมอัตมโนทัศน์เชิงพุทธของผู้ปฏิบัติธรรม ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาการวิจัยไว้เป็น 3 รูปแบบ ได้แก่

- 1) รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการวิจัยเนื้อหาเชิงเอกสาร (Documentary Research)
- 2) รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก
- 3) รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group)

ผู้วิจัยดำเนินการในการใช้สถิติที่ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) ซึ่งวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัยโดยมีขั้นตอนดังนี้ – การกำหนดประเด็นการวิเคราะห์ – การวิเคราะห์ตามประเด็นที่จำแนก – การสังเคราะห์เนื้อหาและการสรุปและนำเสนอตามวัตถุประสงค์

สรุปผลการวิจัย

1. สภาพปัญหาและการบริหารจัดการแนวปฏิบัติการสวดมนต์และปฏิบัติอานาปานสติในสำนักปฏิบัติธรรม พบว่า

1.1 ปัจจัยจากสภาพภายในวัด (Internal Factors) วิเคราะห์จาก 1) จุดเด่น (Strength) และจุดด้อย (Weakness) พบว่า (1) ด้านศีลธรรมจรรยา การสวดมนต์ทำให้จิตใจสงบส่งผลให้มีจรรยาบรรณ มีแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างถูกต้อง (2) ด้านศีลธรรมทางกาย ทางวาจา ดำเนินไปตามศีลธรรมจรรยาอย่างถูกต้อง (3) ด้านความสม่ำเสมอแห่งตน การสวดมนต์จะทำให้เกิดความเพียรชอบ มีสัมมาวายามะ เกิดเป็นอุปนิสัยส่งผลให้มีการดำเนินชีวิตที่เป็นความเพียรชอบต่อไป (4) ด้านปณิธานความคาดหวัง มีสติมั่นคง คือมีสัมมาสติ ความระลึกรู้เห็นเป็นรูปธรรมว่าตนสามารถดับทุกข์เองได้ โดยเมื่อมีโกรธเกิดขึ้นก็สามารถดับทุกข์ได้ก็ต้องคาดหวัง (5) ด้านการยอมรับนับถือตนเอง การสวดมนต์แปลเป็นการฝึกสติตลอดเวลา เป็นการเรียนรู้ที่ทำให้เกิดปัญญา เชื่อมมั่นและยอมรับในตัวตนและส่งผลต่อกายกรรม และวจีกรรม (6) มีการปฏิบัติโดยไม่ยึดตามคัมภีร์พระธรรมวินัย ไม่ทราบความหมายในบทสวดมนต์ การปฏิบัติกิจกรรมไม่พร้อมเพียงกัน ผู้นำการปฏิบัติมีคุณวุฒิไม่เหมาะสมและไม่เพียงพอต่อการช่วยเหลือดูแล พระวิปัสสนาจารย์ต้องใส่ใจและคอยแก้ไขสภาวะอารมณ์ในขณะที่ปฏิบัติด้วย (7) รูปแบบเกณฑ์มาตรฐานการสวดมนต์และปฏิบัติไม่เท่ากัน และ (8) ให้มีความสำคัญกับการพิธีกรรมมากจึงทำให้ติดเพี้ยนไปจากเป้าหมายหลักของการสวดมนต์

1.2 ปัจจัยภายนอก (External Factors) วิเคราะห์จาก 1) ปัญหาเชิงเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ครอบครัวยุทธศาสตร์สุขภาพเกี่ยวกับโรคระบาด (โควิด-19) และที่ทำงานหรือภายในองค์กรและ/หรือองค์กรภายใน



วัดมีส่วนทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นได้ และมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้คนเป็นจำนวนมาก และทำให้เกิดพฤติกรรมในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงโลกปัจจุบัน

1.3 โอกาส (Opportunity) มีชาวบ้านและลูกศิษย์คอยอุปฐากอุปถัมภ์ในด้านการพัฒนาวัด อุโบสถ บริโภค สาธารณูปโภคตลอดทั้งปี และมีชาวบ้านจิตอาสาคอยดูแลวัด และมีโยคีผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามจุดต่าง ๆ ทุกวัน และสภาพโอกาสในการพัฒนาได้แก่ (1) การกระตุ้นจากภาครัฐที่ช่วยส่งเสริมให้คนหันมาสวดมนต์กันมากขึ้น (2) การขับเคลื่อนด้านนโยบายที่เป็นการส่งเสริมและสนับสนุนด้านศีลธรรม นโยบายภาครัฐ การส่งเสริมในชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน (3) วัดก็จะมีการสนับสนุนและส่งเสริมให้คนที่มามีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง (4) วัดสร้างเครือข่ายและช่องทางในการนำเสนอหลักธรรมแนวปฏิบัติตามวิถีชีวิตเชิงพุทธยุคใหม่ (5) เปิดพื้นที่วัดเป็นตลาดแห่งความดีตามหลักไตรสิกขา คือการเรียนรู้ตลอดชีวิต

2. หลักพุทธธรรมกับจิตวิทยา ในการพัฒนาโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนของผู้ปฏิบัติธรรมเป็นอย่างไร การวิจัยพบว่า

2.1 หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมและส่งเสริมการรับรู้ของผู้ปฏิบัติธรรมเกี่ยวกับการสวดมนต์และการปฏิบัติอานาปานสติคือ

1) สัปปายะ 7 คือสภาพที่เอื้ออำนวย เป็นสภาวะที่เกื้อหนุน เกื้อกูล อันจะทำให้ก่อเกิดความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติ ได้แก่ (1) ที่อยู่อาศัย (2) แหล่งอาหาร (3) เรื่องการพูดคุย (4) บุคคล (5) อาหาร (6) สภาพดินฟ้าอากาศ (7) อิริยาบถ ที่สบาย ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ส่งเสริมต่อการบำเพ็ญเพียรภาวนาของนักปฏิบัติ ทั้งการเจริญสมณะและวิปัสสนาภาวนา ช่วยรักษาไว้ซึ่งสติและสมาธิ ก่อเกิดความเจริญงอกงามไพบุลย์แห่งกุศลธรรม

2) อานาปานสติ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบอานาปานสติ กล่าวถึงสติชนิด “อานาปานัสสติสมาธิ (อานาปานัสสติสมาธิ) หรือ อานาปานัสสติกัมมัฏฐาน หรือเมื่อเพิ่มคำว่า ภาวนา ข้างหลังเรียกว่า อานาปานัสสติสมาธิภาวนา หรือปัจจุบันว่า อานาปานสติภาวนา” ในการปฏิบัติอานาปานสติ จะต้องมีการมีรูปแบบที่มีองค์ประกอบในการปฏิบัติเพื่อใช้เป็นแนวทาง วิธีดำเนินการ รวมถึงการจัดการสถานที่สำหรับการฝึกอบรมกรรมฐาน เพื่อให้การฝึกปฏิบัติของบุคคลนั้น ๆ บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ โดยเบื้องต้นที่เรียกว่า บุพกิจของการเจริญกรรมฐาน วิธีเจริญกรรมฐาน ความก้าวหน้าในการปฏิบัติจนบรรลุผลขั้นต่าง ๆ ที่เป็นสมาธิในระดับโลกียฌาน

3) ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งต้องปฏิบัติควบคู่ไปกับหลักการปฏิบัติเพื่อการพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนามีอยู่ 3 ขั้นตอน คือ ปรีชาติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ที่เป็นการดำเนินการไปตามระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยตามกฎของธรรมชาติ ที่เรียกว่า “ธรรม” คือระบบของการปฏิบัติที่ถูกต้องและจำเป็นสำหรับมนุษย์ และกฎของกรรมที่เรียกว่า กฎอิทัปปายตา ที่ว่าเมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี. เมื่อสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้ย่อมดับ การปฏิบัติธรรมเป็นวิธีการศึกษาอบรมและปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมอย่างมีระบบเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างถูกต้องตามกฎธรรมชาติและกฎแห่งกรรม โดยใช้วินัยเป็นเครื่องมือในการจัดระบบชีวิต ธรรมและวินัยมีความสัมพันธ์กันเพื่อให้การปฏิบัติบรรลุผลสูงสุดคือนิพพาน ไปสู่ความดับทุกข์หรือเพื่อใช้แก้ปัญหา โดยต้องอาศัยปัจจัยภายนอกและภายใน คือ 1) ปรโตโฆสะ เป็นปัจจัยภายนอกฝ่ายศรัทธา คือ

อิทธิพลสภาพแวดล้อมที่ดีโดยเฉพาะการมีกัลยาณมิตรที่ดี 2) โยนิโสมนสิการ เป็นปัจจัยภายในฝ่ายปัญญา คือ รู้จักคิดใคร่ครวญ การทำในใจอย่างแยบคาย หรือในศาสตร์สมัยใหม่คือกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ

4) พละ 5 เป็นธรรมะที่เป็นกำลังแก่ผู้ฝึกปฏิบัติ และส่งผลให้จิตเกิดความนิ่ง ความสงบ เยือกเย็น ไม่ฟุ้งซ่านช่วย สร้างสร้างสมาธิในการปฏิบัติภาวนา จิตใจตั้งมั่นได้เป็นอย่างดีส่งเสริมให้เกิดสติ มีความตั้งมั่นแห่งจิตตลอดเวลา อันเป็นพื้นฐานนำไปสู่ปัญญา ประกอบด้วย 1) สัทธา คือ ความเชื่อที่มีปัญญาหรือเหตุผลเป็นพื้นฐาน 2) วิริยะ คือ ความเพียรกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง 3) สติ คือ ความระลึกได้ เป็นผู้มิสโตยู่ตลอดเวลา 4) สมาธิ คือ ความตั้งมั่น หรือการควบคุมจิตให้สงบนิ่งไม่ฟุ้งซ่าน 5) ปัญญา คือ ความรอบรู้ ซึ่งมีบ่อเกิดอยู่ 3 ทาง ได้แก่ สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา และภาวนามยปัญญา

2.2 หลักจิตวิทยา การวิจัยพบว่า หลักจิตวิทยาด้านความคิดเชิงบวกเป็นหลักการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตชีวิตไปสู่การเติมเต็มและมีความสุขได้ ประกอบด้วย 1) P - Positive Emotion คือ อารมณ์เชิงบวก ความรู้สึกดี การมองโลกในแง่ดี มีมุมมองสร้างสรรค์ 2) E – Engagement คือ การมีส่วนร่วม ความสอดคล้องประสาน สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างลื่นไหล และมีความฉลาดทางอารมณ์ 3) R – Relationships คือ มีความสัมพันธ์ ที่ดี เชื่อมโยงกับสังคมและผู้อื่น และมีความยืดหยุ่น 4) M – Meaning คือ การมีจุดมุ่งหมายในการใช้ชีวิต พึงพอใจกับสิ่งที่ทำ 5) A – Accomplishments คือ มีความสามารถที่จะผลักดันให้กระทำการสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ และผลักดันให้เจริญก้าวหน้า การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) เป็นได้ทั้งกระบวนการคิดและผลที่เกิดจากการคิดของบุคคลอันเกิดจากการมีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิดไปในทิศทางที่ดี 10 ประการ ได้แก่ 1) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดี 2) ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) หมายถึง การมีความสนใจ พลังในแง่บวก แรงปรารถนา หรือแรงกระตุ้นส่วนตัวสูงในการกระทำการสิ่งต่าง ๆ 3) ความเชื่อ (Belief) หมายถึง ความเชื่อมั่น ศรัทธาในตนเอง และต่อผู้อื่น ต่อพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า 4) ความยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) หมายถึง การกระทำภายใต้คำมั่นสัญญาที่มีต่อความซื่อสัตย์ ความเปิดเผย และความยุติธรรม ตามมาตรฐานของบุคคลนั้น ๆ 5) ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง ความเต็มใจในการลองเสี่ยงและเอาชนะความกลัว 6) ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง การมีความเชื่อมั่น ในความสามารถสมรรถภาพและศักยภาพของตนเอง 7) ความมุ่งมั่น (Determination) หมายถึง การมุ่งมั่นดำเนินให้สำเร็จตามเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ 8) ความอดทน (Patience) หมายถึง ความเต็มใจ ความพร้อมหรือผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองหรือของผู้อื่น 9) ความสุขุม (Calmness) หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็นและไฝหาความพอเหมาะ การโต้ตอบกับความยากลำบาก ความท้าทายหรือวิกฤตการณ์ต่าง ๆ 10) การสำรวจความตั้งใจ (Focus) หมายถึง การเอาใจจดจ่ออยู่กับการกระทำให้บรรลุเป้าหมายตามลำดับความสำคัญก่อนหลัง

3. รูปแบบการสวดมนต์และการปฏิบัติอานาปานสติส่งเสริมอत्मโนทัศน์เชิงพุทธของผู้ปฏิบัติธรรม การวิจัยพบว่า รูปแบบการสวดมนต์และการปฏิบัติอานาปานสติส่งเสริม อत्मโนทัศน์เชิงพุทธของผู้ปฏิบัติธรรมเป็นรูปแบบการสวดมนต์และการปฏิบัติอานาปานสติส่งเสริม อत्मโนทัศน์เชิงพุทธของผู้ปฏิบัติธรรม มีจุดแข็งและจุดอ่อนที่วิเคราะห์จากสภาพแวดล้อมทั่วไป ปัญหา อุปสรรค ที่ทำให้มั่นใจได้ว่า ทำตามหลักธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าที่จะทำให้มีการเชื่อมั่นในตนเองเกิดขึ้น การนับถือในคนอื่นก็จะเกิดขึ้นและใน



ขณะเดียวกันคนอื่นก็จะนับถือ และ เวลาสวดมนต์ต้องเริ่มต้นที่มีความบริสุทธิ์เกิดขึ้นในชั้นของศีล เมื่อศีลปรากฏ ความบริสุทธิ์ของกายวาจาใจก็จะปรากฏ และสามารถยอมรับนับถือตนเองได้และผู้อื่น เมื่อปฏิบัติเข้าถึงชั้นของปัญญาก็จะเกิดปัญญา ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดที่ตนเองตั้งไว้และส่งผลไปสู่สังคม หรือกล่าวได้ว่า หากผู้ปฏิบัติธรรมสามารถยกมือไหว้ตัวเองก่อนได้ จะถึงขั้นของการรู้จักตนเอง ควบคุมตนเอง ยินดีกับตนเอง ภูมิใจในตนเองเกิดขึ้นก่อน นับว่าชีวิตนี้เกิดมามีคุณค่า เข้าใจธรรมชาติ เข้าใจทุกข์ เข้าใจชีวิต ผู้ปฏิบัติธรรมควรคิดอยู่เสมอว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่ทำให้ตนเองต้องพยายามหาทางดับทุกข์ได้ ขึ้นอยู่กับว่าจะเลือกวิธีไหน เข้าใจว่า อะไรที่เกิดขึ้นได้ ก็ต้องดับไป เข้าใจคนอื่นมากขึ้น เข้าใจว่าปัญหาทุกสิ่งทุกอย่างมีทางออกมีทางแก้ไข อยู่เสมอ ก็จะทำให้ชีวิตเราเป็นสุขมากขึ้น การสวดมนต์และอานาปานสติถ้าเราปฏิบัติได้มาก ๆ ก็จะทำให้เกิดสติ สมาธิ การเจริญวิปัสสนาคือ การต้องปล่อยวางให้ได้ ต้องมีความเพียรระลึกรู้ อยู่กับปัจจุบัน รู้จักการลำดับ บริหารตัวเองว่าควรจะทำอะไรก่อน-หลัง รู้เป้าหมายที่ชัดเจนของตัวเอง รู้ว่าสิ่งที่ทำอยู่ทำไปเพื่ออะไร หากมีข้อบกพร่องก็ต้องยอมรับในจุดนั้นนำมาแก้ไขและพัฒนาข้อบกพร่องให้ดีขึ้น เข้าใจและยอมรับในความเป็นจริงของชีวิต

สำนักปฏิบัติธรรม เป็นแหล่งการเรียนรู้ เป็นการเข้าสู่การปฏิบัติด้วยการ มีเครือข่ายสื่อสารช่องทางผ่านความเป็นกัลยาณมิตรหรือเป็นที่ปรึกษากับบุคคลเฉพาะ มีการเตรียมความพร้อมด้านพระวิปัสสนาจารย์ให้ช่วยในด้านสอบอารมณ์แก่ผู้ปฏิบัติ

อภิปรายผลการวิจัย

1. สภาพปัญหาการบริหารจัดการแนวปฏิบัติการสวดมนต์และปฏิบัติอานาปานสติในสำนักปฏิบัติธรรม พบว่าการบริหารจัดการในวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อการรับรู้แนวพุทธเชิงพฤติกรรมด้านศีลธรรมต่อการสวดมนต์และการปฏิบัติอานาปานสติของผู้ปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนาในสังคมไทยมี 7 ด้านดังต่อไปนี้ 1) ด้านสถานที่และสภาพแวดล้อม สถานที่ควรมีความเป็นสัปปายะคือ มีความสงบ ร่มรื่น ร่มเย็นสบาย มีความเป็นธรรมชาติ สะอาด สะดวกสบาย 2) ด้านบุคลากร เจ้าหน้าที่วัดและจิตอาสา จะช่วยอำนวยความสะดวกในการให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ตอบคำถามเกี่ยวกับการจัดการในสำนักปฏิบัติ 3) การบริหารจัดการและเทคโนโลยีสื่อสารสำนักปฏิบัติ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์ให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายเช่น ไลน์ (Line) เฟสบุค (Facebook). ยูทูบ (Youtube) สื่อโซเชียลต่างๆ 4) การสวดมนต์ การสวดมนต์เป็นการกระทำที่ต้องพร้อมด้วยกาย วาจา ใจ อันนำไปสู่กุศลประกอบไปด้วย การไหว้กราบ การเปล่งเสียงสวดมนต์ และการระลึกถึงคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า 5) การปฏิบัติอานาปานสติ มี 16 ขั้นตอน ซึ่งแบ่งเป็น 4 หมวด คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา 6) รูปแบบการสวดมนต์และปฏิบัติอานาปานสติ เป็นกำหนดให้มีการสวดมนต์แปลเพื่อให้เกิดความเข้าใจในบทสวดและเกิดศรัทธาด้วยความเข้าใจความหมายเพื่อที่จะให้มีพลังส่งผลให้เกิดความสงบ เกิดสติและสมาธิ และ 7) การบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อการสวดมนต์และปฏิบัติอานาปานสติเป็นการจัดสภาพแวดล้อมที่ดีที่เหมาะสมต่อการมาปฏิบัติธรรมส่งเสริมให้เกิดความสบายกายสบายใจ สอดคล้องกับ พรพิมพ์ ลิขิตวนากการ ศึกษาวิจัยเรื่อง “การสวดมนต์เพื่อบรรเทาทุกข์ กรณีศึกษาการสวดมนต์วันอาทิตย์ ณ วัดธรรมมงคล” พบว่า กลุ่มตัวอย่าง



ส่วนใหญ่มีความทุกข์แล้ว จึงหันมาสวดมนต์แล้วสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น อีกทั้งความทุกข์ที่เผชิญอยู่เช่น ความเจ็บป่วย ความไม่สบายใจ ความเหงา ปัญหาการเงินเศรษฐกิจ ก็เบาบางลงได้ เป็นเพราะการควบคุมสติ มีสมาธิมากขึ้น และนำหลักธรรมที่ได้จากการสวดมนต์ มาใช้ปรับเปลี่ยนความคิด คำพูด การกระทำ และทำให้เข้าใจในเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่ว่า เป็นปรากฏการณ์ที่มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป (พรพิมพ์ ลิปิวัฒนาการ. 2560)

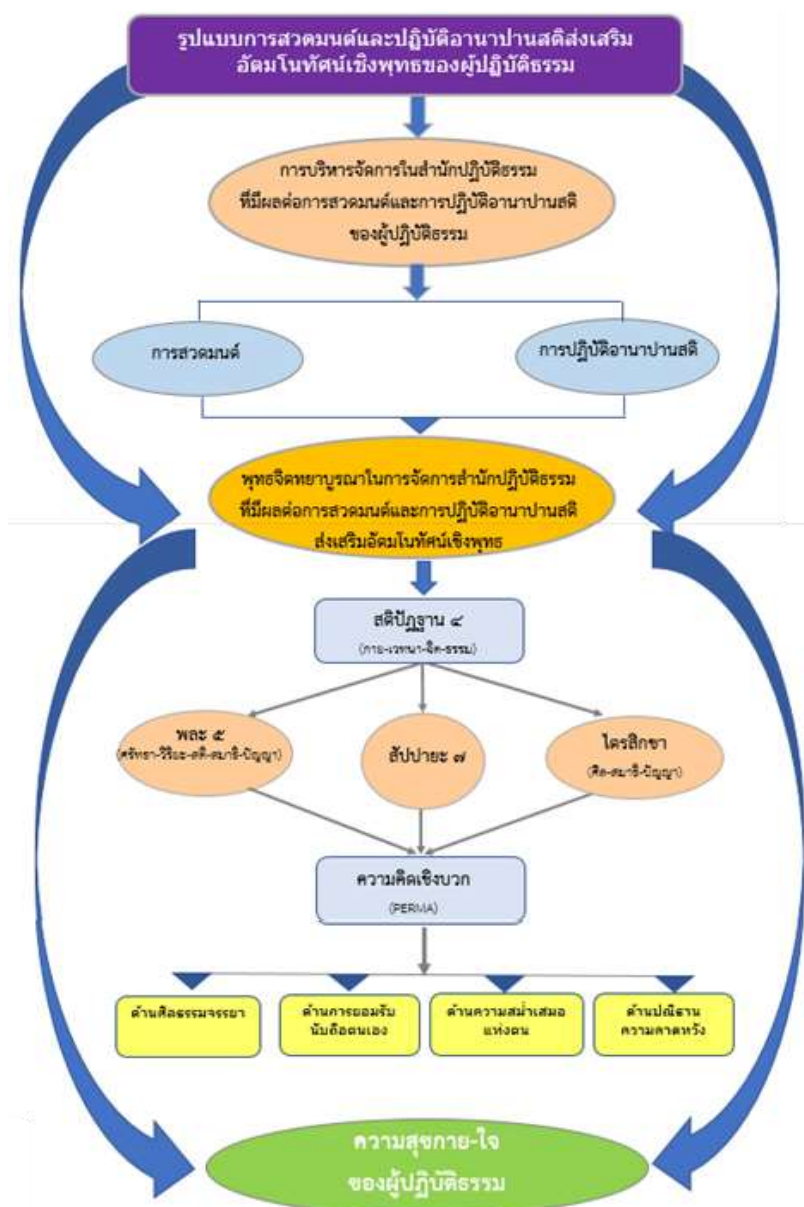
2. ผลการพัฒนารูปแบบการสวดมนต์และการปฏิบัติอานาปานสติส่งเสริมอัมมโนทัศน์เชิงพุทธของผู้ปฏิบัติธรรม พบว่า หลักพุทธธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนารูปแบบการสวดมนต์และการปฏิบัติอานาปานสติ มีหลักของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นหลักสิกขาสำคัญที่ใช้ในการพัฒนาตนเองทั้งร่างกายและจิตใจของตัวผู้ปฏิบัติธรรม โดยสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการบริหารจัดการในวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมได้เพื่อการดูแลความสงบเรียบร้อย หลักผล 5 ซึ่งต้องเกิดจากศรัทธาเป็นจุดเริ่มต้นอันมาจากการรับรู้ผ่านสัปปายะ 7 และใช้การพิจารณาทุกอย่างอย่างแยบคายและมีสติ เกิดความจดจ่อในการปฏิบัติจนเกิดเป็นปัญญาในกรแยกแยะได้ว่า สิ่งใดที่เป็นประโยชน์กับตนเองและสังคมจนกระทั่งนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านศีลธรรมของผู้ปฏิบัติเองเมื่อเชื่อมโยงเข้ากับจิตวิทยาความคิดเชิงบวกก็จะนำมาซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงจากพลังภายในที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิดและการกระทำทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านศีลธรรมจรรยา มีข้อวัตรปฏิบัติความประพฤติเกี่ยวกับการพูด การกระทำและการประกอบอาชีพที่ชอบของผู้ปฏิบัติธรรมและมีแนวทางแก้ปัญหาหรือส่งเสริม 2) ด้านความสม่ำเสมอแห่งตน มีการปฏิบัติตนของผู้ปฏิบัติธรรม ด้วยความเพียรพยายามปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเพื่อดำเนินชีวิตตามหลักธรรมและมีแนวทางแก้ปัญหาหรือส่งเสริม 3) ด้านปณิธานความคาดหวัง มีพฤติกรรมปฏิบัติตนด้วยความมีสติที่มั่นคง และมีจิตใจที่หนักแน่นต่อความปรารถนาที่จะได้สร้างคุณค่าของผู้ปฏิบัติธรรมและมีแนวทางแก้ปัญหาหรือส่งเสริม 4) ด้านการยอมรับนับถือตนเอง มีการปฏิบัติตนของผู้ปฏิบัติธรรม ในการประพฤติเกี่ยวกับความคิดที่ชอบและความดำริชอบต่อการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับ พันเอกเกื้อ ชัยภูมิ ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการสวดมนต์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า การสวดมนต์หรือการเจริญพระพุทธานต์หรือพระปริตร คือ วิธีนำพระพุทธรูปมาแปลงเสียง ๕ วิธีคือ 1. แปลงเสียงสวดในใจ 2. สวดแบบรายมนต์ (ทั้งสวดในใจและแปลงเสียง) 3. สวดแบบมีเสียงแผ่วเบา (ปากขมุขมิบ) 4. สวดดังพอได้ยิน 5. สวดเสียงดัง (ได้ยินเกิน 10 เมตร) รูปแบบของวิธีสวดมี 2 วิธีกล่าวคือ สวดโดยออกเสียงปกติ และออกเสียงแบบเป็นทำนอง เรียกว่า สวดแบบสรภัญญะ วิธีสวดมนต์โดยออกเสียงปกติ มีรูปแบบของงานที่จะต้องสวดมนต์มี 4 งาน คือ ทำวัตรเช้า-เย็น งานมงคล งานอวมงคล และงานพิธี (พันเอกเกื้อ ชัยภูมิ. 2557)

3. การนำเสนอรูปแบบการสวดมนต์และการปฏิบัติอานาปานสติส่งเสริมอัมมโนทัศน์เชิงพุทธของผู้ปฏิบัติธรรม ได้ข้อสรุปในการรู้คิดเชิงปัญญาคือหลักการปฏิบัติอานาปานสติ หลักผล 5 หลักไตรสิกขา และหลักโยนิโสมนสิการซึ่งได้บูรณาการเข้ากับฐานคิดทางจิตวิทยาเป็นความคิดเชิงบวก ประกอบด้วย ด้านศีลธรรมจรรยา. ด้านความสม่ำเสมอแห่งตน. ด้านปณิธานหรือความคาดหวังและด้านการยอมรับนับถือตนเอง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นต้น โดยการจัดการด้านสัปปายะเพื่อช่วยส่งเสริมการพัฒนารูปแบบในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้ 1) ด้านสถานที่ สัมปายะสร้างสุขสงบทางกาย(กาย)และส่งเสริมศีลธรรมจรรยา 2) ด้านคน เป็น

สร้างสุขสงบทางสังคม(สังคม)และส่งเสริมความสม่ำเสมอแห่งตน 3) สร้างสุขสงบทางใจ (อารมณ์) และส่งเสริมด้านปณิธานความคาดหวัง 4) สร้างสุขสงบทางจิตวิญญาณ (ปัญญา)และส่งเสริมการยอมรับนับถือตนเองจากสัปปายะดังกล่าวจึงประมวลสรุปผลออกมาผ่านกิจกรรมด้านความประพฤติกิเลสธรรมด้วยอัตมโนทัศน์เชิงพุทธ คือ “กิจกรรมสร้างสุขกายใจของผู้ปฏิบัติธรรม” ประกอบด้วยความสุขสงบ 4 ด้าน ทางกาย ทางสังคม ทางอารมณ์และทางปัญญา สอดคล้องกับ กิจจรรย์ จันทรโป๊ ศักขิวิชัยเรื่อง “ผลของการสวดมนต์ตามแนวพระพุทธศาสนา และการทำสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” พบว่า กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตระดับปริญญาตรีจำนวน 60 คน ที่มีคะแนนความเครียดระดับปานกลางถึงสูง เข้าร่วมการวิจัย โดยการจับกลุ่มเป็นกลุ่มสวดมนต์และกลุ่มทำสมาธิกลุ่มละ 30 คน มีการวัดคลื่นสมองด้วยเครื่อง NeXus-10 มีการวัดรายบุคคลก่อนทำการวิจัย จากนั้นก็ให้ทำการสวดมนต์และทำสมาธิแล้ววัดคลื่นสมองทุก 5 นาทีเป็นเวลา 30 นาที พบว่า การสวดมนต์และการทำสมาธิแบบอานาปานสติ มีผลทำให้ลดระดับความเครียดลงได้ โดยการสวดมนต์สามารถผ่อนคลายความเครียด (คลื่นอัลฟา) ได้ตั้งแต่วันที่ 5 เป็นต้นไป ส่วนการทำสมาธิแบบอานาปานสติ สามารถผ่อนคลายความเครียด (คลื่นอัลฟา) ได้ตั้งแต่วันที่ 5 แรกจนถึงวันที่ 5 (กิจจรรย์ จันทรโป๊. 2556)

องค์ความรู้การวิจัย

จากการวิจัยได้องค์ความรู้“กิจกรรมสร้างสุขกายใจของผู้ปฏิบัติธรรม” ด้วยวิธีตามแนวพุทธ-จิตวิทยาสามารถทำให้ผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมสามารถสร้างสุขเชิงองค์รวมของการบูรณาการความรู้ด้านพุทธจิตวิทยาและได้รับการพัฒนากายใจทั้ง 4 ด้านตามสภาพแวดล้อมที่เป็นกรอบความสุขเชิงองค์รวม 4 ด้าน คือ กาย. สังคม. จิตใจ. ปัญญา โดยได้บูรณาการหลักการวิเคราะห์บริหารองค์กร (SWOT) หลักสัปปายะ 7 หลักไตรสิกขา พละ 5 หลักสติปัฏฐาน 4 และความคิดเชิงบวก เพื่อพัฒนากายใจให้มีความสงบเรียบร้อย มีปัญญาเข้าใจหลักการประพฤติกิเลสธรรม มองโลกตามความเป็นจริง เกิดความสงบสุขเยือกเย็น เป็นวิถีแห่งปัญญาสามารถนำหลักธรรมไปใช้เพื่อจรรโลงสังคมให้เป็นสุขพร้อมไปด้วยกัน สรุปได้ดังแผนที่ 1



แผนภาพที่ 1

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป จากการวิจัยมานำเสนอดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. จัดสถานที่ให้เป็นสัดส่วนมากกว่าเดิม ทั้งในส่วนของห้องพักสำหรับผู้ปฏิบัติควรมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น เพื่อไม่ให้เป็นการรบกวนกันในระหว่างปฏิบัติ และสถานที่ปฏิบัติธรรมกับห้องพักก็ควรแยกจากกัน ควรมีสถานที่สำหรับปฏิบัติธรรมในอิริยาบถต่าง ๆ เพื่อให้เหมาะสมเพื่อสร้างความสัปปายะแก่การปฏิบัติธรรมและเกิดผลสัมฤทธิ์แก่ผู้ปฏิบัติธรรมด้วย



2. เพิ่มเติมการบรรยายหรือวิธีการนำหลักธรรมไปประยุกต์ในชีวิตประจำวันได้ เมื่อกลับไปสู่ครอบครัวหรือที่ทำงานเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ควรทำคู่มืออบรมการสอนและสื่อสำหรับพระเพื่อใช้ในการเผยแผ่ต่อไป ควรจัดพระวิทยากรเข้ามาช่วยในการอบรมปฏิบัติธรรมให้มากขึ้น ควรแยกหลักสูตรสอนสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ก่อนจะมารวมกันเพื่อความเข้าใจในการปฏิบัติ รวมถึงการใช้สื่อ ต่าง ๆ ประกอบการบรรยาย เพื่อให้เกิดความชัดเจนและสร้างความเข้าใจให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมมากขึ้น

3. การบรรยายเกี่ยวกับกฎระเบียบในการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมเพื่อสร้างความเข้าใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรมให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นการบรรยายในที่ประชุมหรือรูปแบบเอกสาร ควรมีการอบรมการสื่อสารถึงกัน ภายในวัดและส่งเสริมเมตตาธรรม จัดทำองค์ความรู้เพิ่มเพื่อสร้างความเคารพซึ่งกันและกันของผู้ร่วมปฏิบัติธรรมกันเอง และระหว่างเจ้าหน้าที่ด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษากลุ่มประชากร หรือกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่านี้ เช่น ระดับจังหวัด หรือระดับเพื่อศึกษาข้อมูลว่ามีกลยุทธ์การบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรม มีความเหมือนหรือแตกต่างจากการวิจัยครั้งนี้

2. การบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรม โดยมุ่งเน้นในด้านต่าง ๆ ให้มากขึ้นเพื่อนำมาประยุกต์ใช้กลยุทธ์ในการบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรมรวมถึงส่งเสริมโครงการปฏิบัติธรรมให้คงอยู่เป็นโครงการพัฒนาสังคมให้ได้รับความสุขต่อไป

3. หลักการ กลยุทธ์และวิธีการในการบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรมที่ประสบความสำเร็จทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาเปรียบเทียบหาจุดบกพร่องและแก้ไขให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น



บรรณานุกรม

- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). **การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)**. (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์. 2549).
- กิจจศรีณย์ จันทรีโป. (2556). “ผลของการสวดมนต์ตามแนวพระพุทธศาสนา และการทำสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2556).
- ณรงค์ สุภัทรพันธุ์. (2529). “สุขภาพจิตผู้สูงอายุ”. **เอกสารคำสอนภาควิชาจิตเวชศาสตร์**. (คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี. 2529).
- พรพิมพ์ ลิปิวัฒนาการ. (2560). “การสวดมนต์เพื่อบรรเทาทุกข์ กรณีศึกษาการสวดมนต์วันอาทิตย์ ณ วัดธรรมมงคล”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2560).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2563). **ปฏิบัติธรรม คืออย่างไร**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/lp-prayuth/lp-prayuth-33.htm> [20 สิงหาคม 2563].
- พระเมธีวชิโรดม (วุฒิชัย วชิรเมธี). (2563). **อริยสัจสี่**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.posttoday.com/life/healthy/548924> [20 สิงหาคม 2563].
- พันเอกเกื้อ ชัยภูมิ. (2557). “รูปแบบการสวดมนต์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **การประชุมวิชาการและนำเสนอผลการวิจัย ระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ ๖ รวบรวมโดยวารสารบัณฑิตศึกษา**. (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. 2557).
- Kabat-Zinn J. (1999). **Indra's Net at Work: The Mainstreaming of Dharma Practice in Society**. In Watson G. Batchelor S & Claxton G. (editors). **The Psychology of an Awakening: Buddhism Science and Our Day-to-Day Lives**. (London: Rider. 1999). pp. 225-249.