

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนา : กรณีศึกษา ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมราวัดतालเรียง ตำบลพระลับ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น*

Development of Quality of Life by Mental Development of Dhaamarata Wat Talriang Meung District KhonKaen Province

พระมหาภคคิษฐ์ มหาวีริโย (สุพเจริญชวรัตน์)

Pramaha Pakasit Mahaveeriyo (Sukcharoenchawarathana)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, KhonKaen Campus, Thailand

E-mail: Pakasit.251158@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมราวัดतालเรียง ตำบลพระลับ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 2) เพื่อศึกษาจิตตานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร และ 3) เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนาของผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมราวัดतालเรียง ตำบลพระลับ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ผลการวิจัยพบว่า การเจริญจิตตานุปัสสนาของผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมราวัดतालเรียง ด้วยการใช้สมาธิฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยการใช้สติเป็นตัวควบคุม เป็นการฝึกให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิต สติ และความคิด ใช้สติกำกับการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง 6 ทำให้จิตใจสงบ สว่าง และสะอาด สรุปผลได้ 6 ด้าน คือ ด้านพระพุทธศาสนา เป็นการสืบทอดหลักคำสอนพระพุทธศาสนาให้มั่นคงสืบไป ด้านบุคคล ผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้เข้าใจหลักการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาได้อย่างถูกต้อง ด้านครอบครัว มีความสงบสุขเพราะสมาชิกในครอบครัวตั้งมั่นอยู่ในธรรม ด้านชุมชน ทำให้ชุมชนบ้านผือเป็นชุมชนที่มีความเอื้ออาทรกัน เป็นเอกภาพ มีความสงบสุข มีความสามัคคีด้วยสังคหวัตถุธรรม ด้านศิลปวัฒนธรรมและประเพณี เห็นคุณค่าทำให้ความรักเกิดการสืบสานและรักษาศิลปวัฒนธรรมและประเพณีที่ดั้งเดิมให้คงอยู่และมั่นคงสืบไป

คำสำคัญ: การพัฒนาคุณภาพชีวิต; การเจริญจิตตานุปัสสนา

*ได้รับบทความ: 20 ธันวาคม 2560; ตอบรับตีพิมพ์: 3 สิงหาคม 2561

Received: December 20, 2017; Accepted: August 3, 2018



Abstract

The research objectives were 1) to study the problematic conditions of quality of life of the practitioners at Dhaamarata centre at talriang monastery, Phralap sub-district, Muang district, KhonKaen province, 2) to study the mental development in Satipatthāna Sutta and 3) to present the ways to develop the quality of life by the mental development for the practitioners in the studied area.

The research results revealed that: the mental development used by the practitioners emphasizes on using the consciousness as the controller. This resulted in clearly understanding of the relation between body, mind, consciousness and thoughts. Using the consciousness to control the emotional perception through the six sense doors (dvāra) makes the mind calm, bright and clear. The research results can be summarized in six aspects: Buddhism, it is preservation of Buddhist doctrines; Personnel, the practitioners learn and understand the practices according to the principles of the Threefold Learning (sikkhā); Family, the family members are happy because of their faith in the dhamma; Community, the community becomes generous, united and peaceful and harmonious because of the principle called the bases of social solidarity (saṅgahavatthu); Art, Culture and Tradition, people realize the values of art, culture and traditions and this causes the sustainable preservation of art, cultures and traditions.

Keywords: Development of Quality of Life; Mental Development

1. บทนำ

พระพุทธศาสนาได้เผยแผ่ไปทั่วทุกสารทิศ พระองค์ทรงเห็นว่า การที่จะไม่ให้มนุษย์กระทำความชั่วได้อย่างแท้จริงนั้น ก็ต้องให้มนุษย์ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสเสียก่อน เมื่อจิตใจบริสุทธิ์แล้วมนุษย์ก็จะไม่ทำความชั่ว ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงตลอดปฐมโพธิกาล คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้วนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

ทั้งหลาย (ที.ม. (ไทย) 10/90/50) ลักษณะสำคัญของจิต คือ การรับรู้อารมณ์ จิตนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าวิญญาณ การไม่เข้าใจความจริงของธรรมชาติในตนเองและความสัมพันธ์กับธรรมชาติภายนอก วิปัสสนากรรมฐาน จะช่วยให้เราพ้นจากความทุกข์ได้ ด้วยการเห็นแจ้งในธรรมชาติที่ปรากฏ (Srisamdhang, 1996 : 162) การป้องกันตัวเองจากปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมากมายในสังคมของโลกปัจจุบันมนุษย์จำเป็นต้องฝึกจิตตัวเอง



(Buy Mi Thaen Kaew, 1995 : 12) เพื่อเอาชนะความชั่วร้ายทั้งหลาย เช่น ความโลภ ความโกรธ และความหลง การเจริญจิตพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองกามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร มีความอดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น (Dhammapitaka (P.A. Payutto), 2002 : 19) อันหมายถึง การทำจิตให้สงบ อยู่อย่าง ไม่ประมาท ซึ่งจะนำชีวิตเข้าสู่การปรับตัวต่อสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มนุษย์จึงจะต้องมีการทำปัญหาในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจ และพิจารณา (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2009 : 669-670) การฝึกฝนอบรมจิตใจด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตทั้งโดยตรงและโดยอ้อม จะเห็นได้ว่า จิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์สภาวะรู้สิ่งต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยผ่านทวาร 6 สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิด และนึก เหมือนคนอยู่ในบ้านมองดูสิ่งที่อยู่นอกบ้านผ่านประตู (Sayadaw, 2002) ดังเห็นได้จากพฤติกรรมผู้ที่ได้ผ่านการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว จะเป็นผู้มีจิตใจที่บริสุทธิ์ จะทำให้มีสติ มีปัญญาและมีความเข้าใจถึงหลักความจริงของชีวิตดีขึ้น และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีและไม่ตกเป็นทาสของกิเลส

สังคมไทยเป็นสังคมที่มีวิถีชีวิตผูกพันอยู่กับพระพุทธศาสนามาเป็นเวลาช้านานการดำเนินชีวิตจะควบคู่ไปกับศาสนา โดยการนำเอาหลักธรรมมาเป็นครรลองชีวิตเสมอมา คือ สังคมไทยกับ

พระพุทธศาสนาเอื้อเพื่อเกื้อหนุน และส่งเสริมกันมาตลอด หลักคำสอนเรื่อง จิตภาวนาว่าด้วยการฝึก อบรมจิตให้เกิดสมาธิมีความเข้มแข็ง มั่นคงทางอารมณ์ และให้เกิดปัญญาความฉลาดรู้เท่าทันตามความเป็นจริง ด้วยปัจจุบันในสังคมไทยมีผู้มีปัญหาเรื่องสุขภาวะทางจิตมีมากขึ้น ซึ่งอยู่ในบริบทสังคมพุทธเลือกที่จะใช้หลักจิตภาวนาด้วยการฝึกสติตามแนวพระพุทธศาสนา เพื่อให้จิตรู้กาย เวทนา จิต ธรรม รู้สมมติ รู้อารมณ์ (Laaphai, 2016 : 75-92) มาเป็นเครื่องมือดูแลสุขภาพจิตในชีวิตประจำวัน ดังที่ปรากฏรูปแบบหลากหลาย เช่น ฟังเทศน์ ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม โดยให้เป็นวันสำคัญที่พุทธศาสนิกชนไปประชุมร่วมกัน เพื่อฟังพระธรรมเทศนาจากพระสงฆ์ที่วัด ในประเทศไทยปรากฏหลักฐานว่าได้มีประเพณีวันพระมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย (Chulalongkorn University, 1984) ตามหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญานั้นเอง หรือมักจะเรียกว่า สิกขา 3 ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุได้อธิบายไว้ในหนังสือคู่มือมนุษย์ (Buddhist Monks Bhikkhu, 2009 : 23) การเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการพัฒนาศักยภาพจิตขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา มีผลมากกว่าการบำเพ็ญสมณภาวนา เพราะเป็นการถอนทำลายกิเลสอย่างละเอียด อันเป็นต้นตอของทุกข์ทั้งมวลโดยตรง (Phra Damwisutikavee (Phichit Thitavatee), 2001 : 1) พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้เท่าสมมุติรู้เท่าบัญญัติ ยกไว้วางไว้ตามสภาวะแห่งสมมุติและบัญญัตินั้นๆ แล้ว (Phra Yana Wisit (Sing Khatayakhamo), 1937)



ดังนั้น พุทธศาสนิกชนจึงถือโอกาสนี้เข้าวัด เพื่อทำบุญตักบาตรถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุสงฆ์สามเณร และฟังพระธรรมเทศนาสำหรับผู้เคร่งครัดในพระพุทธศาสนาอาจรักษาศีลแปดหรือศีลอุโบสถในวันพระด้วย อุบาสกอุบาสิกาผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมราวัดตาลเรียง ตำบลพระลับ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่นก็เช่นเดียวกัน ที่ยังคงยึดความเลื่อมใสศรัทธาในพุทธศาสนา ดังจะเห็นได้จากทุกวันพระที่พร้อมใจกันออกมาทำบุญตักบาตรเป็นจำนวนมาก อีกทั้งยังเข้าวัดรักษาศีลเพื่อฟังพระธรรมเทศนาจากพระสงฆ์ และเข้าร่วมปฏิบัติธรรมตามแนวทางที่คณะสงฆ์วัดตาลเรียงจัดให้มีขึ้นเป็นกิจกรรมที่อุบาสกอุบาสิกา มารักษาศีล บำเพ็ญภาวนา ฝึกฝนตนเองด้วยการฟังพระธรรมเทศนานั่งสมาธิ เดินจงกรม และทำวัตรสวดมนต์เข้า-เย็นร่วมกัน โดยมีคณะภิกษุสงฆ์วัดตาลเรียงนำพาปฏิบัติธรรม และร่วมทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การศึกษาพุทธพจน์ หลักพุทธธรรม การประกอบพิธีกรรมทางศาสนา นอกจากนี้ ยังเป็นการส่งต่อพระศาสนาสู่คนรุ่นใหม่ด้วย ดังจะเห็นว่า มีเด็ก เยาวชน คนหนุ่มสาว เข้าร่วมปฏิบัติธรรมและมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ (Pramaha Pakasit Mahaveeriyo (Sukcharoenchavaratana), 2015 : 2-3) ชุมชนบ้านผือเป็นชุมชนดั้งเดิมที่มีขนาดใหญ่ มีจำนวนประชากรครัวเรือนหนาแน่นและมีนักวิชาการ นักวิจัยทางสังคมเข้ามาศึกษาวิจัยด้านสังคม ศาสนา ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่นอยู่หลายชิ้นงาน แต่ยังไม่ปรากฏงานวิจัยด้านจิตตานุสสนาของอุบาสกอุบาสิกาผู้ปฏิบัติ

ธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมราวัดตาลเรียง ตำบลพระลับ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ฉะนั้น จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์การเจริญจิตตานุสสนาในมหาสติปัฏฐาน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมในวันธรรมสวนะ : กรณียศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมราวัดตาลเรียง ตำบลพระลับ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการเจริญจิตตานุสสนาของผู้ปฏิบัติธรรม และเป็นแนวทางปฏิบัติตนในชุมชนต้นแบบทางกิจกรรมแนวพุทธ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อชุมชน สังคม และประเทศชาติต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมราวัดตาลเรียง ตำบลพระลับ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

2. เพื่อศึกษาจิตตานุสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร

3. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการเจริญจิตตานุสสนาของผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมราวัดตาลเรียง ตำบลพระลับ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

3. วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้เข้าปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม



ธรรมดาวัดตาลเรียง ตำบลพระลับ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 30 รูป/คน

เครื่องมือและคุณภาพที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสัมภาษณ์ และมีขั้นตอนในการหาคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้ ร่างรูปแบบที่เหมาะสมตามสมมติฐานของผู้วิจัยเอง แล้วนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา นักวิชาการ และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 รูป/คน กำหนดประเด็นการวิจัยและนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง หาความเที่ยงตรงทั้งเชิงเนื้อหา ภาษา ความเป็นไปได้ และโครงสร้าง แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง ก่อนนำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาต่อไป แล้วเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกจากตัวแทนกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 รูป/คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ขออนุญาตอนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจาก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น อนุญาตให้ทำการแจกแบบสัมภาษณ์กับกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้ปฏิบัติธรรม หลังจากนั้นจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. จัดเตรียมแบบสัมภาษณ์ให้เพียงพอกับกลุ่มเป้าหมาย

3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมตอบแบบสัมภาษณ์ หลังจากผ่านการอบรมปฏิบัติธรรมแล้ว โดยที่ผู้วิจัยเป็นผู้ชี้แจง เพื่อลดความตึงเครียดและให้ผู้ปฏิบัติธรรมวางใจว่าไม่มีผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องตามความเป็นจริงมากที่สุด

4. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามวัน เวลา ที่นัดหมายไว้ เพื่อทำการวิเคราะห์และรายงานผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล นำแบบสัมภาษณ์ทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ความถูกต้อง แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยการสรุปผลการวิจัยและรายงานแบบพรรณนา (Descriptive Analysis) เพื่ออธิบายผลการเจริญจิตตานุปัสนา ตามหลักภาวนา 4 คือ ด้านร่างกาย ด้านศีล ด้านจิตใจ และด้านปัญญา แล้วเสนอผลงานวิจัยต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

4. สรุปผลการวิจัย

1. สภาพปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมดาวัดตาลเรียง ตำบลพระลับ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่าสภาพปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรมวัดตาลเรียง มี 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย ปัญหาสุขภาพทางด้านร่างกายที่อาจเกิดขึ้นได้ในผู้สูงอายุ รวมถึงวิธีป้องกันและดูแล จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อีกยาวนานด้วยสุขภาพที่ดี ปัญหาสุขภาพจึงเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แต่สามารถทำความเข้าใจ ป้องกัน และดูแลได้ 2) ด้านศีล เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต มีวินัย ซื่อสัตย์ มีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา สามารถพึ่งตนเองได้ แต่การทำงานและเรียนรู้มักมีปัญหาไม่อดทน ไม่ขยันหมั่นเพียร 3) ด้านจิตใจ มีจิตใจร้อนรน โมโห โกรธง่าย อารมณ์ร้อน ไม่มีสมาธิ จิตใจไม่ผ่องใส มีโลก โกรธ หลง และ 4) ด้านปัญญา ไม่รู้บาป-บุญ คุณ-โทษ ประโยชน์-มิใช่ประโยชน์



ไม่ใฝ่รู้ใฝ่ศึกษา ไม่คิดสร้างสรรค์ ไม่พัฒนาตนเอง
อย่างรู้เท่าทัน

การเจริญจิตตานุสสนาของผู้ปฏิบัติธรรม
ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมธราวัดตาลเรียงนั้นเน้น
ปฏิบัติธรรมให้เกิดความสงบ สามารถนำหลักธรรม
มาปฏิบัติ และนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต
การทำงาน ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง มี 2
รูปแบบ คือ 1) รูปแบบภาคปฏิบัติของผู้ที่มาร่วม
รักษาศีลอุโบสถ ซึ่งเป็นกลุ่มอุบาสกอุบาสิกาที่มา
รักษาศีลอุโบสถและอยู่ร่วมปฏิบัติธรรม พักค้างคืน
ที่วัด 1 คืน และ 2) รูปแบบภาคปฏิบัติของประชาชน
ทั่วไป โดยเน้นเปิดโอกาสให้ประชาชนทั่วไปที่ไม่มี
เวลาในการรักษาศีลอุโบสถหรือพักค้างแรมที่วัด
ได้มีโอกาสเข้ามาปฏิบัติธรรมที่วัด หลังจากเสร็จ
จากภาระกิจการงานเข้าร่วมปฏิบัติธรรมที่วัด
ในช่วงภาคค่ำแบบไป-กลับ ตั้งแต่เวลา 19.00-
22.00 น. ของทุกๆ วันธรรมสวนะ ทั้งสองรูปแบบ
หรือสองกลุ่มนี้จะมีกิจกรรมหลัก ซึ่งถือเป็นพื้นฐาน
การปฏิบัติเหมือนกัน 3 ประการ คือ การทำวัตร
สวดมนต์พร้อมกัน และไหว้พระสมาทานศีล
การเจริญจิตตานุสสนา ฝึกปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา
อุทิศส่วนกุศล และการฟังพระธรรมเทศนา
สนทนาธรรมกับพระวิทยากร

2. จิตตานุสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร
พบว่า การเจริญจิตตานุสสนาเป็นสิ่งจำเป็นที่จะ
ต้องมีสติในปัจจุบันขณะ รู้เห็นตามความเป็นจริง
เพื่อตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ไม่ให้เกิดอกุศล
ภายในใจได้ การเจริญจิต เป็นการคุ้มครอง
รักษาคิด การฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดความสงบ
เข้มแข็ง พร้อมและเหมาะสมกับการประยุกต์ใช้

เหตุการณ์ต่างๆ มาเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต
โดยการฝึกแบบสมถภาวนา หรือวิปัสสนาภาวนา
ได้แก่ การฝึกสมาธิการรวมจิตให้มีอารมณ์เป็นหนึ่ง
เดียว คือ สำรวมและฝึกฝนให้จิตคิดเรื่องเดียว ทาง
เดียว เรียกว่า “เอกัคคตา”

3. ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการ
เจริญจิตตานุสสนาของผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติ
ธรรมธรรมธราวัดตาลเรียง ตำบลพระลับ อำเภอ
เมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า

3.1 ด้านบุคคล การเจริญจิตตานุสส
นาตามหลักไตรสิกขา ช่วยพัฒนาชีวิตบุคคลอย่าง
เป็นระบบ หรืออย่างเป็นลำดับครบทั้ง 3 ด้าน คือ
การพัฒนาทางด้านกาย คือ ทำให้บุคคลมีการดูแล
ร่างกายให้แข็งแรง สะอาด แต่งกายเรียบร้อย
ถูกระเบียบ ดำรงชีวิตอย่างเกื้อกูลสิ่งแวดล้อม
การพัฒนาทางด้านศีล คือ ทำให้บุคคลมีศีล 5
เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต และการพัฒนาทาง
ด้านปัญญา คือ ทำให้บุคคลมีศรัทธาและความ
เข้าใจถูกต้องในพระรัตนตรัย รู้บาป-บุญ คุณ-โทษ
ประโยชน์-มิใช่ประโยชน์ แก้ไขปัญหาได้ด้วยสติ
ปัญญา

3.2 ด้านครอบครัว ทำให้ครอบครัว
มีความสุขเพราะสมาชิกในครอบครัวตั้งมั่น
อยู่ใน “ธรรม” เห็นประโยชน์ของการประพฤติ
ธรรม ธรรม แปลว่า ความถูกต้อง ความดีงาม นิสัย
ที่ดีงามคุณสมบัติ ข้อปฏิบัติ เมื่อทุกคนตั้งมั่น
อยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม ทุกคนมีความรัก
ใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน มีสงบความสุข

3.3 ด้านชุมชน ทำให้เกิดสังคม
คุณธรรม ด้วยหลักสังคหวัตถุ 4 คือ หลักแห่งการ



สงเคราะห์ การช่วยเหลือเกื้อกูล ฟังพาอาศัยกัน เป็นธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวใจคน และประสาน หมู่ชนไว้ในสามัคคีคือ ทาน คือ การให้ความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ปิยวาจา คือ เจรจาอ่อนหวาน พูดคำที่สุภาพ อ่อนโยน และเป็นคำที่มีประโยชน์ที่ผู้ฟังได้ฟังแล้วชื่นใจ อตถจริยา คือ การบำเพ็ญตนให้เป็นคนมีประโยชน์ต่อผู้อื่น และสมานัตตา คือ การปฏิบัติตนสม่ำเสมอ ไม่ถือตัว นับถือเพื่อนมนุษย์ ผู้มีฐานะศักดิ์ศรีเท่าเทียมกับตน และทำให้สังคมเจริญก้าวหน้ามีสุขภาพจิตดี รักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย และเมื่อมีกิจกรรมส่วนรวมสมาชิกในสังคมก็ย่อมพร้อมที่จะสละความสุขส่วนตนให้มาร่วมมือกับส่วนรวมอย่างเต็มที่

3.4 ด้านศิลปวัฒนธรรมและประเพณี พระพุทธศาสนาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคนไทย คนไทยจึงนับถือพระพุทธศาสนาอย่างมั่นคง การเจริญจิตตานุสสนา จึงมีผลต่อวิถีชีวิตของชาวพุทธอย่างแท้จริง มีอิทธิต่อความคิด ทัศนคติ มุมมองต่อชีวิต ทำให้ก่อเกิดศรัทธา ความเชื่อ วิถีความเป็นอยู่ของชาวพุทธ จึงมีส่วนเกี่ยวพันต่อวัฒนธรรมและประเพณีต่างๆ รวมถึงงานด้าน ศิลปะ เช่น โบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ เจดีย์ และภาพจิตรกรรมฝาผนังต่างๆ ล้วนแสดงให้เห็นถึงความสวยงาม ดนตรี และนาฏศิลป์ของคนไทย จะมีเรื่องของพระพุทธศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้อง

ในส่วนของวรรณคดี เช่น เรื่องมหาเวสสันดรชาดก เป็นต้น

5. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการ ศึกษาไปใช้

จากผลการวิจัยดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยขอเสนอแนะ เพื่อเป็นแนวทางในการนำผลการ ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการเจริญจิต ตานุสสนาของผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมธาวัดตาลเรียง ตำบลพระลับ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อไป เพราะเป็นการกระทำอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิด ประโยชน์แก่บุคลากรและองค์กรในระยะยาว และรักษาความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดระหว่างวัด กับชาวบ้าน

2. ข้อเสนอแนะการศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาหลักสูตรหรือ รูปแบบการเจริญจิตตานุสสนาเหมาะกับพื้นฐาน ชีวิตของกลุ่มผู้เข้าร่วมปฏิบัติต่างๆ เช่น หลักสูตร การอบรมสำหรับเด็ก และเยาวชน หลักสูตรอบรม สำหรับคนทำงาน หรือหลักสูตรอบรมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นต้น

2.2 ควรศึกษาเปรียบเทียบระหว่าง คุณภาพในการใช้ชีวิตของกลุ่มคนที่ปฏิบัติธรรม เจริญจิตตานุสสนาอย่างต่อเนื่องกับกลุ่มคน ที่ไม่ได้มีโอกาสเข้าร่วมปฏิบัติธรรม



References

- Buddhist Monks Bhikkhu. (2009). *Human Guide*. Bangkok : Department of Religious Affairs, Ministry of Culture.
- Buy Mi Thæn Kæw. (1995). *Buddhism Philosophy*. Bangkok : Odeon Store.
- Chulalongkorn University. (1984). *The inscription of King Ramkamhaeng the Great*. Bangkok : Chulalongkorn University Press.
- Dhammapitaka (P.A. Payutto). (2002). *Dictionary of Buddhism No. 11*. Bangkok : Sahathat Co., Ltd.
- Laaphai, S. (2016). An Application of Mahasatipatthana for Development the Life Quality of Older Person. *Dhammathas Academic Journal*, 16(3), 75-92.
- Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto). (2009). *Dharma Revised and Expanded*. Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phra Damwisutikavee (Phichit Thitavatee). (2001). *Vipassana Meditation*. Nakhon Pathom : Mahamakut Buddhist University Press.
- Phra Yana Wisit (Sing Khatayakhamo). (1937). *Method of the Buddha's Exhortation Great Base in Patna*. Bangkok : Phran Chan Printing House.
- Pramaha Pakasit Mahaveeriyo (Sukcharoenchavaratana). (2015). A study of the Mind Improvement in the Sabbath According to the Threefold Training of Phue Village; People, Meung District, Khonkaen Province. *Master of Arts*. Graduate School : Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Sayadaw, M. (2002). *Compile*. Biography of Pra Gandhasarabhiwaṇsa the Discourse of Four Foundations of Mindfulness.
- Srisamdhang, S. (1996). *Theravada Philosophy*. Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya University.