

แนวทางการส่งเสริมสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี

Guidelines for Promotion of the Singburi Dhamma Practice Center

พระครูสังฆรักษ์บันเทิง วรปณฺโญ (ปานคง)¹ ศิริโรจน์ นามเสนา² และพระศรีสมโพธิ³
PhrakhruSangkharakBanthoeng Vorapanyo (Pankong), Sirirote Namsena and
Phrasrisomphot

Received: June 01, 2023

Revised: February 03, 2024

Accepted: February 14, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สภาพปัจจุบันของสำนักปฏิบัติธรรมของจังหวัดสิงห์บุรี 2) เหตุปัจจัยของความเจริญรุ่งเรืองของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี และ 3) แนวทางการส่งเสริมสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการวิจัยโดยเครื่องมือการสัมภาษณ์เชิงลึกรวม 20 รูป/คน สนทนากลุ่มเฉพาะ 11 รูป/คน ใช้การวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนาอธิบาย ผลการวิจัย พบว่า 1) บริบทสภาพแวดล้อมทั่วไป มีความสงบวิเวกไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอกมากนัก สำนักตั้งอยู่ไม่ไกลจากชุมชน การคมนาคมไปมาสะดวก รูปแบบแนวทางการศึกษา และปฏิบัติสอดคล้องกับพระธรรมวินัยบุคคลากรภายในสำนักมีความรู้ความสามารถในการแนะนำการปฏิบัติได้อย่างชัดเจน 2) เหตุปัจจัยของความเจริญรุ่งเรืองของสำนักปฏิบัติธรรมผู้ปฏิบัติธรรมเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน มีอาหารเพียงพอ สภาพอากาศไม่ร้อนไม่หนาวมากนัก ไม่มีมลพิษทางอากาศ ไม่ประสบภัยพิบัติทางธรรมชาติ เจ้าสำนักผู้บริหารควรจัดบริเวณสถานที่ให้สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย ให้เป็นที่สงบ ร่มรื่นด้วยต้นไม้ เป็นที่สัปปายะ 3) แนวทางการส่งเสริมสำนักปฏิบัติธรรม การบริหารจัดการด้านสถานที่ของสำนักปฏิบัติธรรม ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ

¹ คณะสงฆ์จังหวัดสิงห์บุรี; Singha in Singburi Province

²⁻³ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: sombat01011986@gmail.com

เพราะเป็นสิ่งที่เกื้อกูลต่อปฏิบัติธรรม ดังนั้นเจ้าสำนักผู้บริหารควรจัดบริเวณสถานที่ให้สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย ให้เป็นที่สงบ ร่มรื่นด้วยต้นไม้ เป็นที่สัปปายะเหมาะแก่การมาบำเพ็ญกุศล คุณความดี คือ จัดการสำนักปฏิบัติธรรมให้เป็นอารามเป็นที่รมณียสถาน รื่นรมย์ เป็นศูนย์กลางของชุมชนด้านอบรมจิตใจ เป็นสถานที่ที่เอื้ออำนวยเกื้อกูลให้เกิดการศึกษาและปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงแก่นของพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ: แนวทาง, ส่งเสริม, สำนักปฏิบัติธรรม, จังหวัดสิงห์บุรี

Abstract

The objectives of this research article were 1) to study the current state of the Singburi Dhamma Practice Center; 2) to study the factors leading to the prosperity of the Singburi Dhamma Practice Center; and 3) to propose the guidelines for promoting the Singburi Dhamma Practice Center. The key informants used in the research were in-depth interviews totaling 20 persons, focus group discussions totaling 11 persons. Descriptive content analysis was used. The research results found that 1) the general environmental context was quiet and secluded with little external noise. The center was located not far from the community. Transportation was convenient. The educational and practice guidelines were consistent with Dhamma and Vinaya. The personnel in the center were knowledgeable and able to provide clear guidance on practice; 2) in terms of factors for the prosperity of the Dhamma Practice Center, practitioners were good friends with each other, there was enough food, the weather was not too hot or too cold, there was no air pollution, and there were no natural disasters. The administrator should arrange the area to be clean and tidy, be a peaceful place, shade by trees, and be a suitable place; 3) in the aspect of guidelines for promoting Dhamma Practice Center, the management of the place of Dhamma Practice Center was considered important because it was something that was conducive to Dhamma practice. Therefore, the administrator should arrange the area to be clean and tidy, be a peaceful place, shade by trees, and be a suitable place for making merit. The virtue was to manage the Dhamma Practice Center to be

a beautiful monastery, a pleasant place, a center of the community in terms of training the mind, and a place that was conducive to the study and practice of Dhamma to reach the essence of Buddhism.

Keywords: Guidelines, Promotion, Dhamma Practice Center, Singburi Province

บทนำ

พระพุทธศาสนามีความสำคัญ และคุณค่าต่อการดำรงชีวิตมนุษย์ มุ่งอบรมสั่งสอนประชาชนให้เป็นคนดีมีศีลธรรม และอยู่กันด้วยความสุข มีความเมตตากรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ฉันทาติมิตร เป็นตัวการที่ทำให้มนุษย์มีสติปัญญา เข้าใจกฎเกณฑ์และขบวนการแห่งธรรมชาติ สามารถปฏิบัติให้สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ และขบวนการแห่งธรรมชาตินั้นได้ และในขณะเดียวกันจะสอนให้เลิกเพ่งถือปฏิบัติในเฉพาะสิ่งที่ติงามและถูกต้อง ปล่อยางหรือละเว้นสิ่งที่จะนำทุกข์ภัยมาให้แก่ตน เป็นที่พึงทางใจช่วยให้มีหลักที่ถูกต้องทำให้ชีวิตมีความหมาย และความหวัง พระพุทธศาสนาเป็นแหล่งกำเนิดวัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมที่ติงามของสังคม เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิด เสถียรภาพความสงบสุขในสังคม และเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้มนุษย์เป็นสังคมมีชีวิตที่ประเสริฐกว่า สังคมชีวิตอื่นทั้งหลายในโลกนี้ ทั้งนี้เพื่อความสงบสุขของบุคคล และสังคม (วิเชียร ขาบุตรบุณทริก, 2535)

จากพุทธพจน์ที่ว่า จรณภิกขเว จาริกัง พุชชนหิตาย พุชชนสุขาย โลกานุกมปายอตถาย หิตาย สุขาย เทวมนุสสานัง เทเสถธมมอาทิกถยานมขณเมถกถยานปริโยสานกถยานสาตถสพญณชนัง เภลปริบุญณปริสุทฺธพรมจริยปกาเสถ (วิ.ม. (ไทย) 4/32/40) แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอจงจาริกไปเพื่อ ประโยชน์ และความสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ แก่ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูล และความสุข แก่ทวยเทพและมนุษย์ จงแสดงธรรมอันงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง และงามในที่สุด จงประกาศ พรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถทั้งพยัญชนะอันบริสุทธิ์บริบูรณ์โดยสิ้นเชิง แสดงให้เห็นว่าจากหลักการ ประกาศพระพุทธศาสนาของพระพุทธองค์เพื่อให้พระพุทธศาสนาดำรงอยู่อย่างยั่งยืนจึงเห็นว่าสำนักปฏิบัติธรรมมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน และมีคุณภาพ เพื่อช่วยให้การสืบ ทอดอายุพระพุทธศาสนาอย่างยั่งยืน เพื่อพัฒนาพุทธศาสนิกชนให้สามารถครองตน ครองคน ครองงานสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมอย่างมีปกติสุข

ปัจจุบันวัด และพระสงฆ์เป็นองค์กรสำคัญที่มีส่วนเกี่ยวข้องต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะพระสงฆ์เป็นผู้อบรมธรรมะ จัดการศึกษาด้านปริยัติ และนำพาปฏิบัติแก่ประชาชน มีส่วน

ใกล้ชิดกับสังคม เอื้อประโยชน์ทางธรรมอันเป็นการสงเคราะห์ชุมชน และสังคม พัฒนาสาธารณูปการ มีการร่วมมือประสานการเผยแผ่ธรรมผูกสัมพันธ์กับชุมชนและสังคม พระสงฆ์จึงเป็นผู้เลือกสรร และจัดวางกำหนดปัจจัยที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมนี้ ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าสัปายะ ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2557) ได้ให้ความหมายของสัปายะไว้ว่า “สิ่งที่สบาย สบายเอื้อ สิ่งที่เกิด สิ่งที่เกิดต่อการอยู่ดีและการที่จะพัฒนาชีวิต สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกิด ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย” สัปายะจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติธรรมและการดำรงชีวิต การเป็นอยู่ การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาต้องอาศัยเหตุปัจจัย คือ สัปายะเหล่านี้ด้วย ซึ่งสัปายะที่เป็นปัจจัยเกื้อกูลเอื้อต่อการปฏิบัติธรรมมีอยู่ 7 อย่าง ดังนี้ 1) อาวาสสัปายะ 2) โคจรสัปายะ 3) ภัตตสัปายะ 4) บุคคลสัปายะ 5) โภชนสัปายะ 6) อุตสัปายะ 7) อริยาปถสัปายะ

จากเหตุดังกล่าวมหาเถรสมาคมจึงได้กำหนดนโยบาย และแผนแม่บทด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา สนับสนุน ส่งเสริมบุคลากรให้มีความรู้ ความสามารถ ทักษะ อุดมการณ์ และวิธีการในการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปอบรมสั่งสอนประชาชนให้นำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการประกอบ สัมมาอาชีพดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และมีสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติองค์กรภาครัฐที่สนองงานคณะสงฆ์ เป็นองค์กรหลักในการขับเคลื่อนพระพุทธศาสนาให้มีความมั่นคงยั่งยืนและสังคม มีความสุขด้วยหลักพุทธธรรม คอยให้การส่งเสริมสนับสนุนการจัดการศึกษาสงฆ์ ผลิต และพัฒนาบุคลากรที่เปี่ยมปัญญาพุทธธรรม ในท่ามกลางยุคโลกาภิวัตน์ซึ่งมาพร้อมกับกระแสของลัทธิวัตถุนิยมและลัทธิบริโภคนิยมอย่างสมบูรณ์แบบ (มานพ นักการเรือน, 2544) ถือว่าเป็นโอกาสอันสำคัญที่จะอำนวยผลให้มีการพัฒนาบุคลากรที่พึงประสงค์ในพระพุทธศาสนา

ปัญหาของสำนักปฏิบัติธรรมขาดบุคลากรจุดอ่อนของพระสายปฏิบัติคือความรู้ด้านวิชาการถ่ายทอดการเผยแผ่พระพุทธรูปที่ไม่เป็นระบบ สิ่งปรากฏออกมาจากท่านเหล่านั้นล้วนเป็นไปตามธรรมชาติ ถ้าถูกต้องก็เป็นสิ่งที่ดีไป แต่ถ้าผิดพลาดก็ยากจะแก้ไข เพราะมีความเชื่อเคารพ ศรัทธาอยู่เต็มไปหมด โดยเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบกับพระสายอื่น จะก่อให้เกิดทิฐิมานะถือตัวถือตน นอกจากนี้ ยังมีจุดด้อยที่ผู้วิจัยพบอีก คือ เวลาสำหรับอบรมลูกศิษย์มีน้อย เพราะตำแหน่งหน้าที่ปกครองคณะสงฆ์วิธีการสร้างบุคลากรของพระสายปฏิบัติ จะเริ่มจากการปลูกศรัทธาให้เกิดขึ้นกับศรัทธาประชาชนโดยการปรับตัวให้อยู่ในหลักศีล หลักวินัย และมีข้อวัตรปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสเป็นเครื่องช่วย มีความพอใจในความมกน้อย สันโดษของพระสงฆ์เป็นแบบอย่าง และเป็นที่พึ่ง

ทางจิตใจให้กับประชาชน จนมีศรัทธาพร้อมที่จะรับการศึกษอบรมวิธีการปฏิบัติแบบพระป่า หลังจากนั้นท่านจะให้ปฏิบัติตามหัวข้อวัตรต่าง ๆ เพื่อทดสอบ และคัดกรองคน วิธีการเช่นนี้ช่วยให้ทดสอบคนในการที่จะเข้ามาเป็นบุคลากรสืบต่อพระสายปฏิบัติ ส่วนผู้ที่ตั้งใจเข้ามาปฏิบัติมีศรัทธามั่นคง แน่นหนาในการปฏิบัติก็จะทำหน้าที่เป็นบุคลากรที่ดีได้

สำนักปฏิบัติธรรมเป็นเครื่องมืออีกส่วนหนึ่งในการนำเอาหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเข้ามาช่วยขัดเกลาจิตใจของคนในสังคมให้หลุดจากกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง เพื่อให้ลดน้อยลงหรือให้หมดไปจากจิตใจ วิธีการที่จะนำธรรมมาใช้ในการพัฒนาจิตใจทำได้หลายวิธี เช่น การปฏิบัติธรรม และศึกษาหลักธรรมตามแนวพระพุทธศาสนา ได้แก่ การปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน หรือเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อเป็นการทำจิตใจให้สงบ มีสติอยู่กับปัจจุบัน ก่อให้เกิดปัญญาคิดรู้ถึงความจริง รู้ว่าสิ่งใดดีสิ่งใดชั่ว สิ่งใดถูกสิ่งใดผิด สิ่งใดควรทำและสิ่งใดควรงดเว้น อันเป็นภูมิคุ้มกันตัวเองได้เป็นอย่างดี ด้วยวิธีการดังกล่าวนี้จึงทำให้สายปฏิบัติมีบุคลากรที่มีคุณภาพ และเป็นที่ยอมรับว่าจะสามารถสืบทอดหลักธรรมคำสอน และข้อวัตรปฏิบัติที่ครูบาอาจารย์พาดำเนินการได้โดยไม่ต้องสงสัยเพื่อเป็นการศึกษาแนวทางการส่งเสริมสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรีในทางที่เหมาะสมตามหลักพระธรรมวินัย ได้รับการพัฒนาด้านจิตใจ พัฒนาด้านสติปัญญา และพัฒนาด้านสังคม ได้รับการอบรมบ่มนิสัยตามครรลอง แห่งพระพุทธศาสนา นำองค์ความรู้ไปพัฒนา พุทธศาสนิกชน และตลอดจนเป็นผู้ที่มีจิตอาสาในการพัฒนาชีวิตและสังคม มีจิตสาธารณะในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา สร้างศรัทธาเลื่อมใสต่อพุทธบริษัท และศาสนิกชนเพื่อสืบทอดอายุพระพุทธศาสนาได้อย่างมีคุณภาพ ดังพุทธพจน์ที่ได้กล่าวไว้ในเบื้องต้น

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวทางการส่งเสริมสำนักปฏิบัติธรรม จังหวัดสิงห์บุรี” โดยได้กำหนดวัตถุประสงค์เพื่อการวิจัยแล้วนำผลจากการศึกษาวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันของสำนักปฏิบัติธรรมของจังหวัดสิงห์บุรี
2. เพื่อพัฒนาเหตุปัจจัยความเจริญรุ่งเรืองของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการส่งเสริมสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบภาคสนาม (Field Research) โดยผู้วิจัยใช้เครื่องมือ คือ แบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง การวิจัยนี้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนและวิธีการ ดังนี้

1. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ข้อมูลปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ

2. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ข้อมูลทุติยภูมิ คือ แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร หนังสือ งานวิจัย และข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น วารสารวิชาการ บทความวิชาการ บทความวิจัย ตลอดจนข้อมูลสถิติที่รวบรวมไว้โดย หน่วยงานราชการหรือสถาบันการศึกษาหรือแหล่งข้อมูลซึ่งเป็นที่ยอมรับได้

2.1 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับพระสงฆ์ที่เป็นเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดสิงห์บุรี จำนวน 6 รูปและพระสงฆ์ที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ จำนวน 6 รูป ประชาชนผู้เข้ารับการปฏิบัติธรรม จำนวน 12 คนรวม 24 รูป/คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview Form) สัมภาษณ์ทางออนไลน์ (ZOOM) การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เป็นการนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาแล้ว มาจัดเก็บให้เป็นระบบ ระเบียบ ให้ความหมายกับข้อมูล จัดหมวดหมู่ความหมายข้อมูล วิเคราะห์และสรุป รวบรวมความหมายข้อมูล ผู้วิจัยเลือกใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) (Denzin, N. k. & Lincoln, Y. S., 2000) คือ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่แตกต่างกันเพื่อเลือกเก็บรวบรวมข้อมูลที่เป็นเรื่องเดียวกันไว้ ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูล วิเคราะห์ สังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี ผลการวิจัย และนำข้อมูลทั้งหมดมาพิจารณาแม้จะมาจากแหล่งข้อมูลที่แตกต่างกันทั้งเวลา สถานที่ และบุคคลก็ตาม เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

2.2 การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) กับผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ประสบการณ์ หรือความเชี่ยวชาญด้านการระบอบอิทธิพล และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ประสบการณ์ หรือความเชี่ยวชาญด้านการสอบสวน จำนวน 11 รูป ที่คัดเลือกไว้แล้วแบบเจาะจง ประกอบด้วย พระสงฆ์ผู้สอนวิปัสสนากรรมฐาน คณาจารย์ผู้สอนวิปัสสนากรรมฐาน

สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาวิเคราะห์ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. สภาพปัจจุบันของสำนักปฏิบัติธรรมของจังหวัดสิงห์บุรี พบว่า บริบทสภาพแวดล้อมทั่วไปเป็นพื้นที่มีป่าไม้เป็นตัวประกอบหลักที่สำคัญเมื่อเข้ามาแล้วได้รับอากาศที่ร่มรื่น มีความสงบ วิวทิวทัศน์ไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอกมากนักตั้งอยู่ไม่ไกลจากชุมชน การคมนาคมไปมาสะดวก รูปแบบแนวทางการศึกษา และปฏิบัติสอดคล้องกับพระธรรมวินัยบุคคลากรภายในสำนักมีความรู้ความสามารถในการแนะนำการปฏิบัติได้อย่างชัดเจน ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นกัลยาณมิตรต่อกันมีอาหารเพียงพอสภาพอากาศไม่ร้อนไม่หนาวมากนักไม่มีมลพิษทางอากาศ ไม่ประสบภัยพิบัติทางธรรมชาติ เจ้าสำนักผู้บริหารควรจัดบริเวณสถานที่ให้สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย ให้เป็นที่สงบ ร่มรื่นด้วยต้นไม้ เป็นที่สัปปายะ เหมาะแก่มาบำเพ็ญกุศล คุณความดี คือ จัดการสำนักปฏิบัติธรรมให้เป็นอารามเป็นที่รมณียสถาน รื่นรมย์ เป็นศูนย์กลางของชุมชนด้านอบรมจิตใจ ที่ตั้งสำนักปฏิบัติไม่ใกล้ไม่ไกลจากชุมชนเกินไป มีการแบ่งเขตพุทธาวาส สังฆาวาสชัดเจน เป็นสัดส่วน ยิ่งในภาวะโลกร้อนด้วยแล้ว หากสำนักปฏิบัติธรรมได้มีการปลูกต้นไม้ให้ร่มเงาร่มรื่นเป็นธรรมชาติ นับว่าเหมาะกับภาวะโลกร้อน สวนบางสำนักปฏิบัติธรรมที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เช่น ภูเขา ลำธาร สวนป่า ควรเน้นเรื่องความสะอาดหรือความเป็นระเบียบเรียบร้อยสม่ำเสมอเท่าที่ทำได้ สร้างความสุขเพิ่มขึ้นแก่ผู้พบเห็นธรรมชาติ มีความเป็นวิเวกที่ทำให้จิตใจของผู้คนมีความสุขสงบ เมื่อจิตสงบ จิตจึงเป็นกุศลได้ง่าย เป็นสถานที่ที่เอื้ออำนวยเกื้อกูลให้เกิดการศึกษา และปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงแก่นของพระพุทธศาสนา

2. เหตุปัจจัยของความเจริญรุ่งเรืองของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี พบว่า โครงสร้างที่สำคัญที่เป็นผลส่งเสริมต่อการปฏิบัติธรรมของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมได้แก่ อาคารที่พักที่เพียงพอต่อผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม หอสมุดมนต์ ที่ใช้สำหรับการชำระจิตใจ เป็นสถานที่สำหรับการทำสมาธิสวดมนต์ เจริญภาวนา ห้องน้ำ ห้องสุขา ต้องมีความเพียงพอต่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม มีความสะอาดอยู่ตลอดเวลา สถานที่บริเวณ มีสถานที่ที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม คือ ป่าไม้ สภาพแวดล้อมธรรมชาติ และห่างไกลจากความวุ่นวายอากาศบริสุทธิ์ ถนนหนทางคมนาคมเดินทางสะดวก เป็นสถานที่ที่มีความปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สิน อาจารย์ผู้ฝึกอบรมนำพาปฏิบัติต้องควบคุม ดูแลในการปฏิบัติธรรมตลอดหลักสูตร การเจรจาในขณะปฏิบัติธรรมมีการกำหนดข้อห้ามอย่างชัดเจน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ได้ปรากฏในสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง 5 สำนัก ที่ได้ศึกษามาแล้วว่ามีหลักของสัปปายะ คือสิ่งที่สบายสภาพเอื้อสิ่งที่เกื้อกูลสิ่งที่เหมาะสมอันเกื้อกูลในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดีช่วยให้สมาธิตั้งมั่นไม่เสื่อมถอย สิ่งที่สบายคือ อาคาร สถานที่ ผู้คน การพูดคุย สภาพแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวก เป็นต้น สภาพที่เอื้อ คือ สถานที่สงบ ร่มเย็น สภาพแวดล้อมดี มีป่าไม้

ธรรมชาติ มีความปลอดภัย และมีพระอาจารย์คอยให้ความแนะนำ และนำพาปฏิบัติธรรม เป็นต้น สิ่งที่เหมาะสม คือ มีข้อห้าม กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ มีขั้นตอน จาริตประเพณีที่งดงาม สร้างสรรค์ให้เกิดความจรรโลงใจด้วย เป็นต้น สิ่งที่เกิดจากการปฏิบัติให้ได้ผลดี คือ สถานที่ ต้นไม้ ความเงียบสงบ อากาศดี สดชื่นสภาพแวดล้อมดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ส่งเสริม และเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างมากการปฏิบัติธรรมนั้นถ้าจะอธิบายก็คือ การฝึกอบรมจิตด้วยการเจริญกัมมัฏฐานเพื่อให้จิตสงบระงับจากกิเลสนิวรณ์ เป็นสมาธิ สามารถกำหนดรู้เท่าทันสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เป็นอุบายแก้ปัญหาทางใจ ให้ได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนาที่ตนเคารพนับถืออย่างแท้จริง เป็นการเสริมสร้างพลังจิตให้มีคุณภาพได้ อย่างถูกต้อง เพราะมนุษย์เรามีส่วนประกอบสองส่วนคือกายกับจิต จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว จิตจึงมีความสำคัญ การที่จะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ต้องพัฒนาที่จิตใจก่อนเป็นสำคัญจึงจะได้ผลดีที่สุด และการปฏิบัติธรรมก็มุ่งเน้นให้ผู้คนเข้ารับการฝึกอบรมมีการพัฒนาจิตใจด้วยการปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตรในสำนักปฏิบัติธรรมที่มีมาตรฐาน ซึ่งมีสถานที่สงบร่มรื่น เป็นสถานที่สัปปายะที่ส่งเสริมแก่การปฏิบัติธรรม โดยมีผู้ทำหน้าที่ฝึกอบรม คือพระภิกษุที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ที่ได้รับการฝึกอบรม มีความรู้ มีคุณวุฒิ ทั้งทางด้านปริยัติ และปฏิบัติ มีความปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มีความสามารถในการแนะนำเรื่องการปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน

3. แนวทางการส่งเสริมสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี พบว่าการบริหารจัดการด้านสถานที่ของสำนักปฏิบัติธรรม ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญเพราะเป็นสิ่งที่เกื้อกูลต่อปฏิบัติธรรม ดังนั้นเจ้าสำนักผู้บริหารควรจัดบริเวณสถานที่ให้สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย ให้เป็นที่สงบ ร่มรื่นด้วยต้นไม้ เป็นที่สัปปายะ เหมาะแก่ มาบำเพ็ญกุศล คุณความดี คือ จัดการสำนักปฏิบัติธรรมให้เป็นอารามเป็นที่รมณียสถาน รื่นรมย์ เจริญตาเจริญใจแก่ผู้พบเห็นเป็นศูนย์กลางของชุมชนด้านอบรมจิตใจ ที่ตั้งสำนักปฏิบัติไม่ใกล้ไม่ไกลจากชุมชนเกินไป มีการแบ่งเขตพุทธาวาส สังฆาวาสชัดเจน เป็นสัดส่วน ยิ่งในภาวะโลกร้อนด้วยแล้ว หากสำนักปฏิบัติธรรมได้มีการปลูกต้นไม้ให้ร่มเงาร่มรื่นเป็นธรรมชาติ นับว่าเหมาะกับภาวะโลกร้อน สวนบางสำนักปฏิบัติธรรมที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เช่น ภูเขา ลำธาร สวนป่า ควรเน้นเรื่องความสะอาดหรือความเป็นระเบียบเรียบร้อยสม่ำเสมอเท่าที่ทำได้สร้างความสุขเพิ่มขึ้นแก่ผู้พบเห็นธรรมชาติ มีความเป็นวิเวกที่ทำให้จิตใจของผู้คนมีความสงบ เมื่อจิตสงบ จิตจึงเป็นกุศลได้ง่าย เป็นสถานที่ที่เอื้ออำนวยเกื้อกูลให้เกิดการศึกษาและปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงแก่นของพระพุทธศาสนาการเจริญกัมมัฏฐาน สิ่งสำคัญอันเป็นส่วนหนึ่งซึ่ง

เป็นอุปการะให้มีความสงบระงับ ทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย คือ สัปายะ ซึ่งจำแนกเป็น 4 อย่างบ้าง เป็น 5 อย่างบ้าง

อภิปรายผลการวิจัย

1. สภาพปัจจุบันของสำนักปฏิบัติธรรมของจังหวัดสิงห์บุรี พบว่าบริบทสภาพแวดล้อมทั่วไปเป็นพื้นที่มีป่าไม้เป็นตัวประกอบหลักที่สำคัญเมื่อเข้ามาแล้วได้รับอากาศที่ร่มรื่น มีความสงบวิเวกไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอกมากนักสำนักตั้งอยู่ไม่ไกลจากชุมชน การคมนาคมไปมาสะดวก รูปแบบแนวทางการศึกษา และปฏิบัติสอดคล้องกับพระธรรมวินัย บุคลากรภายในสำนักมีความรู้ความสามารถในการแนะนำการปฏิบัติได้อย่างชัดเจน ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นกัลยาณมิตรต่อกันมีอาหารเพียงพอสภาพอากาศไม่ร้อนไม่หนาวมากนักไม่มีมลพิษทางอากาศ ไม่ประสบภัยพิบัติทางธรรมชาติ เจ้าสำนักผู้บริหารควรจัดบริเวณสถานที่ให้สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย ให้เป็นที่สงบ ร่มรื่นด้วยต้นไม้ เป็นที่สัปายะ สอดคล้องกับแนวคิดของวิเชียร ชาบุนทรบุณทริก (2535) กล่าวว่า ขบวนการแห่งธรรมชาตินั้นได้ และในขณะเดียวกันจะ สอนให้เลิกเพ่น ถือปฏิบัติในเฉพาะสิ่งที่ติงามและถูกต้อง ปล่อยวางหรือละเว้นสิ่งที่จะนำทุกข์ภัยมาให้แก่ตน เป็นที่พึงทางใจช่วยให้มีหลักที่ถูกต้องทำให้ชีวิตมีความหมาย และความหวังพระพุทธศาสนาเป็นแหล่งกำเนิดวัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมที่ติงามของสังคม เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิด เสถียรภาพความสงบสุขในสังคม และเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ประเสริฐกว่า สิ่งมีชีวิตอื่นทั้งหลายในโลกนี้ ทั้งนี้เพื่อความสงบสุขของบุคคล และสังคม

2. เหตุปัจจัยของความเจริญรุ่งเรืองของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี พบว่าโครงสร้างที่สำคัญที่เป็นผลส่งเสริมต่อการปฏิบัติธรรมของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมได้แก่ อาคารที่พักที่เพียงพอต่อผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม หอสวดมนต์ ที่ใช้สำหรับการชำระจิตใจ เป็นสถานที่สำหรับการทำสมาธิสวดมนต์ เจริญภาวนา ห้องน้ำ ห้องสุขา ต้องมีความเพียงพอต่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม มีความสะอาดอยู่ตลอดเวลา สถานที่บริเวณ มีสถานที่ที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม คือ ป่าไม้ สภาพแวดล้อมธรรมชาติ และห่างไกลจากความวุ่นวายอากาศบริสุทธิ์ ถนนหนทางคมนาคมเดินทางสะดวก เป็นสถานที่ที่มีความปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สิน อาจารย์ผู้ฝึกอบรมนำพาปฏิบัติต้องควบคุม ดูแลในการปฏิบัติธรรมตลอดหลักสูตร การเจรจาในขณะที่ปฏิบัติธรรมมีการกำหนดข้อห้ามอย่างชัดเจน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ได้ปรากฏในสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง 5 สำนัก ที่ได้ศึกษามาแล้วว่ามีหลักของสัปายะ สอดคล้องกับแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2557) กล่าวคือ สิ่งที่สบายสภาพเอื้อสิ่งที่เกื้อกูลสิ่งที่เหมาะสมอันเกื้อกูลในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดีช่วยให้สมาธิตั้ง

มันไม่เสื่อมถอย สิ่งที่น่าสบายคือ อาคาร สถานที่ ผู้คน การพูดคุย สภาพแวดล้อมสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นต้น สภาพที่เอื้อ คือ สถานที่สงบ ร่มเย็น สภาพแวดล้อมดี มีป่าไม้ธรรมชาติ มีความปลอดภัย และมีพระอาจารย์คอยให้ความแนะนำ และนำพาปฏิบัติธรรม เป็นต้น สิ่งที่เหมาะสม คือ มีข้อห้าม กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ มีขั้นตอน จารีตประเพณีที่งดงาม สร้างสรรค์ให้เกิดความจรรโลงใจด้วย เป็นต้น สิ่งที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติให้ได้ผลดี คือ สถานที่ ต้นไม้ ความเงียบสงบ อากาศดี สดชื่น สภาพแวดล้อมดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ส่งเสริม และเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างมาก การปฏิบัติธรรมนั้นถ้าจะอธิบายก็คือ การฝึกอบรมจิตด้วยการเจริญกัมมัฏฐานเพื่อให้จิตสงบระงับจากกิเลสนิวรณ์ เป็นสมาธิ สามารถกำหนดรู้เท่าทันสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เป็นอุบายแก้ปัญหาทางใจ การที่จะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ต้องพัฒนาที่จิตใจก่อนเป็นสำคัญจึงจะได้ผลดีที่สุด และการปฏิบัติธรรมก็มุ่งเน้นให้ผู้คนเข้ารับการฝึกอบรมมีการพัฒนาจิตใจด้วยการปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตรในสำนักปฏิบัติธรรมที่มีมาตรฐาน เป็นสถานที่สัปปายะ ที่ส่งเสริมแก่การปฏิบัติธรรม โดยมีผู้ทำหน้าที่ฝึกอบรม คือ พระภิกษุที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ที่ได้รับการฝึกอบรม มีความรู้ มีคุณวุฒิ ทั้งทางด้านปริยัติ และปฏิบัติ มีความปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มีความสามารถในการแนะนำเรื่องการปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน

3. แนวทางการส่งเสริมสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี พบว่า การบริหารจัดการด้านสถานที่ของสำนักปฏิบัติธรรม ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญเพราะเป็นสิ่งที่เกื้อกูลต่อปฏิบัติธรรม ดังนั้นเจ้าสำนักผู้บริหารควรจัดบริเวณสถานที่ให้สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย ให้เป็นที่สงบ ร่มรื่นด้วยต้นไม้ เป็นที่สัปปายะ เหมาะแก่ มาบำเพ็ญกุศล คุณความดี คือจัดการสำนักปฏิบัติธรรมให้เป็นอารามเป็นที่รมณีสถาน รื่นรมย์ เจริญตาเจริญใจแก่ผู้พบเห็นเป็นศูนย์กลางของชุมชนด้านอบรมจิตใจ ที่ตั้งสำนักปฏิบัติไม่ใกล้ไม่ไกลจากชุมชนเกินไป มีการแบ่งเขตพุทธาวาส สังฆาวาสชัดเจน เป็นสัดส่วน ยิ่งในภาวะโลกร้อนด้วยแล้ว หากสำนักปฏิบัติธรรมได้มีการปลูกต้นไม้ให้ร่มเงาร่มรื่นเป็นธรรมชาติ นับว่าเหมาะกับภาวะโลกร้อน ส่วนบางสำนักปฏิบัติธรรมที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เช่น ภูเขา ลำธาร สวนป่า ควรเน้นเรื่องความสะอาดหรือความเป็นระเบียบเรียบร้อย สม่่าเสมอเท่าที่ทำได้สร้างความสุขเพิ่มขึ้นแก่ผู้พบเห็นธรรมชาติ มีความเป็นวิเวกที่ทำให้จิตใจของผู้คนมีความสงบ เมื่อจิตสงบ จิตจึงเป็นกุศลได้ง่าย เป็นสถานที่ที่เอื้ออำนวยเกื้อกูลให้เกิดการศึกษาและปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงแก่นของพระพุทธศาสนาการเจริญกัมมัฏฐาน สิ่งสำคัญอันเป็นส่วนหนึ่งซึ่งเป็นอุปการะให้มีความสงบระงับ ทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย คือ สัปปายะ ซึ่งจำแนกเป็น 4 อย่างบ้าง

เป็น 5 อย่างบ้าง สอดคล้องกับแนวคิดของมานพ นักการเรือน (2544) กล่าวว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะอำนวยความสะดวกให้มีการพัฒนาบุคลากรที่พึงประสงค์ในพระพุทธศาสนา

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย แนวทางการส่งเสริมสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี ดังนี้

1. ด้านสถานที่ ประกอบด้วย มีความสะอาด เงียบสงบ ร่มรื่น ไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอก, มีอาคารหรือศาลาปฏิบัติธรรมที่เป็นสัปปายะสามารถให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั่งฟังการบรรยายธรรมและฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้อย่างไม่แออัด, มีที่พัก ห้องน้ำ ห้องสุขาที่สะอาด จำนวนเพียงพอ และแยกตามเพศของผู้ใช้ สำหรับห้องพักมีการป้องกันแมลง และสัตว์ที่จะมารบกวนหรือทำอันตรายได้อย่างดี

2. ด้านบุคลากร ประกอบด้วย มีพระวิปัสสนาจารย์ ผู้ฝึกสอนกัมมัฏฐานได้ผ่านการอบรมหลักสูตรของคณะสงฆ์ หรือมหาวิทยาลัยสงฆ์ และมีความสามารถในการสอนกัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร, เจ้าอาวาสมีความสนใจ และเห็นความสำคัญของการจัดกิจกรรมอบรมปฏิบัติธรรม และการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง, มีพระวิปัสสนาจารย์หรือวิทยากรที่เจ้าอาวาสมอบหมายหน้าที่และความรับผิดชอบไว้เป็นลายลักษณ์อักษร

3. ด้านการบริหารจัดการ ประกอบด้วย ได้รับความเห็นชอบจากชุมชนในพื้นที่ และได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี, การดำเนินงานของสำนักปฏิบัติธรรมไม่เป็นไปในลักษณะธุรกิจพาณิชย์, มีการประสานงานกับชุมชนให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของวัดในรูปแบบของคณะกรรมการดำเนินงานด้านต่าง ๆ เช่น การจัดอาหาร และเครื่องดื่ม เป็นต้น

แนวทางส่งเสริมการเจริญกัมมัฏฐาน สิ่งสำคัญอันเป็นส่วนหนึ่งซึ่งเป็นอุปการะให้มีความสงบระงับทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย คือ สัปปายะ ซึ่งจำแนกเป็น 4 อย่างบ้าง เป็น 5 อย่างบ้าง ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอ ดังนี้

1. อาวาสสัปปายะ คือ ที่อยู่ ที่พักอาศัย และสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม ที่อยู่อันเป็นที่สบาย ไม่ไกลทางสัญจรไปมา อันจะเกิดความรำคาญจากผู้คนไปมาไม่ไกลล้นบ้นน้ำ เป็นสถานที่ที่วิเวก สงัดจากสิ่งทีรบกวนความสงบ และมีรั้วรอบขอบชิด มีรั้วรอบขอบชิด ปลอดภัย ต่อความเป็นอยู่มีที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติธรรม การเดินจงกรมเปลี่ยนอิริยาบถ

2. โจรสัปปายะ คือ หมู่บ้านหรือที่หาอาหาร เพื่อเข้าไปบิณฑบาตที่เหมาะสม การบิณฑบาตไม่ลำบากนัก ถนนหนทางไปมาได้สะดวก ไม่ใกล้ไม่ไกลนัก อีกทั้งภายในสถานมีทางเดินจงกรมที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม

3. ภัตตสัปปายะ คือ การพูดคุย หรือถ้อยคำที่เหมาะสมในระหว่างการปฏิบัติ การสนทนาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ ควรฟังหรือควรพูดในเรื่องที่จะโน้มน้าวจิตใจให้เกิด สัทธา วิริยะ และความสงบระงับ อันจะเป็นคุณแก่การเจริญกัมมฐาน

4. บุคคลสัปปายะ คือ บุคคลที่อยู่ร่วมกัน บุคคลที่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัย ในขณะที่กำลังปฏิบัติ บุคคลที่จะติดต่อคบหา ควรเป็นผู้ที่มั่นในศีลธรรมชักจูงแนะนำไปในทางที่ให้เกิดความมักน้อย การปรารภความเพียร ความสงบระงับ เป็นกัลยาณมิตร ยิ่งเป็นผู้ที่เคยเจริญกัมมฐานมาแล้ว ก็ยิ่งจะเป็นคุณมาก ให้เว้นจากบุคคลที่ฟุ้งซ่านและมากไปในทางกามารมณ์ในทางโลกียสุข โยคาวจรพึงเลือกคบบุคคลสัปปายะเพื่อความตั้งมั่นแห่งจิตของตนในขณะที่กำลังปฏิบัติ ลักษณะแห่งกัลยาณมิตร 8 ประการ

5. โภชนสัปปายะ คือ อาหาร และเครื่องบริโภคที่ถูกต้องพอใจ ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉ้นไม่ยาก เป็นที่สมควรแก่การบริโภค ควรบริโภคแต่อาหารที่จะเป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ร่างกายเป็นประมาณโดยไม่ต้องคำนึงถึงรสของอาหาร แม้รสจะดีแต่ว่าเสาะท้องหรือทำให้ท้องขึ้นท้องเฟ้อก็ควรงดเสีย

6. อุตุสัปปายะ คือ สภาวะดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป ความร้อนความเย็นของอากาศตามฤดูกาล เช่น บางฤดูก็ร้อนมาก บางฤดูก็หนาวมากหรือ กลางวันร้อนจัด แต่กลางคืนก็เย็นมากจนถึงกับหนาว อย่างนี้คงไม่สบายแน่ อาจเกิดเจ็บป่วยได้ง่าย จำเป็นต้องเลือกให้เหมาะสมแก่ความเคยชินของตนที่พอจะทนได้โยคาวจรพึงเลือกอยู่ในธรรมชาติดินฟ้าอากาศที่ทำให้จิตใจของตนแจ่มใสมั่นคงเกื้อกูลแก่การปฏิบัติธรรมของตน

7. อิริยาบถสัปปายะ คือ อาการหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้ว ถูกใจจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี อิริยาบถใหญ่ 4 การ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดทำให้จิตคิดพล่านไป ไม่สงบ ก็แสดงว่าอิริยาบถนั้นไม่เป็นที่สบาย จึงไม่ควรใช้อิริยาบถนั้น แต่เมื่อจำเป็นก็ให้ใช้แต่น้อย มีข้อที่ควรระวังในอิริยาบถนอนอยู่ว่า นอนเพื่อกำหนด หรือเพราะร่างกายต้องการพักผ่อนอย่างแท้จริง ไม่ใช่นอนด้วยอำนาจแห่งโกสัชชะ เพราะหน่ายจากความเพียร โยคาวจรพึงเลือกอยู่ในอิริยาบถที่สร้างความสบายกายสบายใจนิรณทณจะได้อิริยาบถใดทำให้เกิดความสบายกายสบายใจนิรณทณจะได้อิริยาบถใด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. สำนักงานพระพุทธศาสนาในฐานะเป็นองค์กรทางพระพุทธศาสนาที่มีความสำคัญในการส่งเสริมการเผยแผ่ ควรมีการประชุมวางแผนงานร่วมกับเจ้าคณะจังหวัดบุรีรัมย์ และเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมในการส่งเสริมสำนักปฏิบัติธรรม และปรับปรุงในด้านของหลักสัปปายะ มีรูปแบบประกอบด้วยสัปปายะ 7 และกัลยาณมิตร และสนับสนุนในด้านของงบประมาณตามความเหมาะสม ควรดำเนินการอย่างต่อเนื่องให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น
2. เจ้าคณะจังหวัดบุรีรัมย์ควรมีนโยบายดำเนินการให้สำนักปฏิบัติธรรมมีความพร้อมในด้านสถานที่ ด้านวิทยากร และด้านการบริหารจัดการของสำนักปฏิบัติธรรม ปรับปรุงสภาพแวดล้อมบริบทของสำนักปฏิบัติธรรมให้มีความเป็นสัปปายะอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมสนับสนุนพระสงฆ์ในสำนักให้ปฏิบัติธรรมเป็นประจำ พระวิปัสสนาจารย์หรือวิทยากรควรให้ได้รับการอบรมดูงานเป็นประจำ
3. สำนักปฏิบัติธรรมควรมีการจัดการเป็นนโยบายเข้าอบรมในสถานที่ต่างๆ เช่น โรงเรียน โรงพยาบาล และสถานที่ราชการอื่นๆ เป็นต้น พร้อมทั้งปรับสถานที่ปฏิบัติธรรมในทุกด้านของสัปปายะ ให้มีคุณภาพ และประสิทธิภาพมาก
4. สำนักปฏิบัติธรรมควรให้มีการศึกษา และการจัดทำหลักสูตรประจำสำนักปฏิบัติธรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง เวทนา สติปัญญา 4 โดยให้นักเรียน นิสิต ข้าราชการ ประชาชนที่มีความประสงค์ที่จะศึกษาและเข้าปฏิบัติธรรมได้ศึกษา และทำความเข้าใจก่อนการเข้าปฏิบัติ และเห็นคุณค่าหรือสามารถวิเคราะห์หลักธรรม คำสอน และความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อเป็นทิศทาง แนวความรู้และหลักการปฏิบัติเพื่อสร้างความเข้าใจในแบบเดียวกัน
5. สำนักปฏิบัติธรรมควรมีการจัดทำหนังสือ เอกสาร หลักสูตร และวิธีการตามสำนักนั้น ๆ เพื่อให้ถ่ายทอดความเข้าใจรูปแบบ การปฏิบัติ ขั้นตอน และพิธีการ
6. หน่วยงานราชการ องค์กร สถาบันการศึกษาควรให้ความสำคัญ การจัดกิจกรรมส่งเสริมที่จะนำไปสู่การพัฒนา บุคลากร นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งร่างกาย และจิตใจซึ่งจะทำให้สังคม ชุมชน ประชาชน และประเทศชาติเกิดความร่มเย็นเป็นสุขได้

เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2557). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 27). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มานพ นักการเรือน. (2544). *พระพุทธศาสนากับโลกปัจจุบัน*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิเชียร ชาบุตรบุญทริก. (2535). *พุทธศาสตร์*. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรินต์ติ้งเฮาส์.
- Denzin, N. k. & Lincoln, Y. S. (2000). *Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.