

บทที่ ๔

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๔.๑ สรุปผลการวิจัย

ศึกษาการปฏิบัติธรรมตามแนวของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันกับการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาของชาวพุทธสรุปให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ได้ดังนี้

๑. เพื่อศึกษาหลักและวิธีการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น สาขาวัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ได้ก่อตั้งขึ้นตามเจตนารมณ์และปณิธานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน อดีตเจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี ซึ่งต้องการสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้ขึ้นเพื่อนำของดีคืนสู่จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดใกล้เคียง เพื่อตอบแทนบุญคุณของหลวงพ่อดำ ซึ่งเป็นพระอาจารย์ที่ได้เคยสอนกรรมฐานในป่าแถวๆ อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๕๓ ในกาลต่อมาเมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๖ อาจารย์ถาวร โกวิทยากร และ รองศาสตราจารย์ ดร. ถ้าย โกวิทยากร พร้อมด้วยครอบครัวเป็นผู้มีจิตศรัทธาได้ถวายที่ดินจำนวน ๒๒ ไร่ ซึ่งได้ซื้อที่ดินแปลงนี้เมื่อประมาณปี พ.ศ. ๒๕๑๖ เพื่อที่จะเก็บไว้ถวายเป็นธรณีสถูปหลังจากนั้นท่านได้ส่งพระมาจำพรรษา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันครั้งแรกจำนวน ๕ รูปและสามเณร ๑ รูป โดยมีพระครูภาวนาวิสุทธิ (ธีรวัฒน์ ฐานุตฺตโร ในขณะนั้น) เป็นหัวหน้าศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้พัฒนาให้เจริญก้าวหน้าตามลำดับจนสามารถให้การฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่ประชาชน นักเรียน นักศึกษา จากสถานศึกษาต่างๆ บุคลากรของรัฐและเอกชนสาเหตุที่ได้ตั้งชื่อว่า “ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน” เพราะที่สถานที่ตรงนี้ได้เต็มไปด้วยต้นไม้โตมีประมาณ ๕๐๐ กอ ดังนั้นจึงเป็นที่มาของคำว่า “สวนเวฬุวัน” ในเวลาต่อมาศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ได้พัฒนาให้มีความเจริญก้าวหน้าตามลำดับจนสามารถให้การอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่ประชาชน นักเรียน นักศึกษาจากสถานศึกษาต่างๆ บุคลากรของรัฐและเอกชนตามเจตนารมณ์ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นที่ยอมรับของสังคมและได้รับโล่เกียรตินิตยคุณต่างๆ ทั้งทางภาครัฐและเอกชน นอกจากนี้ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้ก่อตั้งมูลนิธิธรรมเพื่อเยาวชนเพื่อเป็นการเผยแผ่พุทธธรรมให้พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองด้วยการอบรมปฏิบัติธรรมและปลูกฝังหน้าที่ของพุทธบริษัท ที่ถูกต้องแก่เยาวชนและบุคคลทั่วไป เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกแก่เยาวชนและประชาชนทั่วไปให้มีความ

รักและเทิดทูน ในสถาบันของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ เพื่อร่วมปลูกฝังศีลธรรมแก่เยาวชน และบุคคลทั่วไปให้เป็นกัลยาณชน เพื่อร่วมรณรงค์ส่งเสริมและฟื้นฟูศิลปวัฒนธรรมและ ขนบธรรมเนียมประเพณีของไทยให้คงอยู่ตลอดไป ส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการ การเกษตร เพื่อพัฒนาอาชีพเศรษฐกิจ แก่เยาวชนและบุคคลทั่วไป ร่วมอนุรักษ์และสร้างเสริม สิ่งแวดล้อมและธรรมชาติให้เกิดความสมดุลของวัฏจักรชีวิตในพื้นที่และบริเวณใกล้เคียง และ ดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์และร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่น ๆ ซึ่ง ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันตั้งอยู่เลขที่ ๑๕ หมู่ที่ ๖ บ้านเนินทอง ตำบล บ้านค้อ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

หลักและวิธีการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันวิธีการสอนกรรมฐานของ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้ยึดแนวการสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) โดย สอนตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ยึดแนวการสอนในพระไตรปิฎกเป็นหลัก ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดอารมณ์ให้ เป็นปัจจุบันตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ คือ ให้กำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งถือว่าเป็นไป ตามแนวของหลักวิปัสสนากรรมฐานและเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของสำนักวัดอัมพวันและศูนย์ปฏิบัติ ธรรมสวนเวฬุวันการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นนี้ พระวิทยากรจะชี้แจงหลักการ สำคัญๆ ให้แก่ผู้ปฏิบัติจะต้องทำเป็นกิจวัตร ส่วนรายละเอียดปลีกย่อยอื่นๆ นั้นเมื่อเห็นว่าผู้ปฏิบัติมี ความชำนาญแล้วจึงค่อยเพิ่มเติมให้ในวันต่อไป โดยสอนตามลำดับคือ สอนวิธีปฏิบัติ โดยพระ วิทยากรจะใช้เทคนิคการสอนแบบสาธิตให้ผู้ปฏิบัติได้ดูให้เข้าใจขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติธรรมคือ สอนให้ลงมือปฏิบัติ เช่น สอนวิธีเดินจงกรมจะให้ผู้ปฏิบัติเดินจงกรมหลังพระวิทยากรสาธิตการให้ เดินให้ดู สอนวิธีนั่งสมาธิ พระวิทยากรจะแนะนำวิธีการนั่งสมาธิให้แก่ผู้ปฏิบัติให้เข้าใจและลงมือ ปฏิบัติตามขั้นตอนที่แนะนำสอนวิธีกำหนดท้องพอง ท้องยุบเป็นอารมณ์ จะให้กำหนดในขณะนั้น ทันที สอนวิธีกำหนดในอริยาบถต่างๆ เมื่อแนะนำขั้นตอนวิธีปฏิบัติให้เข้าใจพอสมควรแล้ว จะสอน ให้กำหนดตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ ให้ผู้ปฏิบัติกำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม แต่ขั้นแรกจะสอนให้ กำหนดที่กายเป็นอารมณ์ก่อน โดยกำหนดกายเป็นอารมณ์นี้ให้เอาสติกำหนดในอริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ของกายคือ ๑) ยืน ๒) เดิน ๓) นั่ง ๔) นอน โดยมีสติเป็นตัวกำหนดรู้อาการในในกริยานั้น เช่น การ นั่งโดยกำหนดลมหายใจ หายใจเข้า ยุบหนอ หายใจออก พองหนอ การเดินยืนก็ ยืนหนอๆ การเดิน จงกรมมี ๖ ระยะ เช่น ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ เป็นต้น และการนอนก็กำหนด นอนหนอๆ เพื่อให้รู้ริยาบถต่างๆ นั้นเอง

๒. เพื่อศึกษาการปฏิบัติธรรมตามแนวของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันกับการพัฒนา ตนตามหลักไตรสิกขาของชาวพุทธ

ไตรสิกขา หมายถึง ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ในทางธรรม หมายถึง การฝึกอบรมพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าให้พัฒนาสูงสุด

ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของชาวพุทธที่มีต่อการพัฒนาการตามหลักไตรสิกขาของศูนย์ปฏิบัติสวนเวฬุวัน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในด้านการพัฒนากายเป็นผู้ถึงพร้อม อยู่ในความดีงาม ถูกต้อง ไม่หมั่นหมอง ไม่ถูกสังคมตำหนิ การดำเนินชีวิตให้อยู่ในสังคมด้วยดี ปฏิบัติหน้าที่ได้ถูกต้อง มีสติและรู้เท่าทันกับปัญหาที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ยังมีทัศนคติที่ถูกต้องมีความรู้ความเข้าใจ ฉลาดรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง มีความอิสระ หลุดพ้น/ปล่อยวาง เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง มีความเห็นที่เข้าใจถูกต้อง แม่นยำ ฝึกปัญญาให้รู้แจ้งเห็นชัด เกิดความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ตามหลักความเป็นจริง การศึกษาเรื่องปัญญา การรู้เห็นตามเป็นจริง ใช้ปัญญามองเห็นตามเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาได้ในบางเรื่อง การฝึกพัฒนาปัญญา แก้ไขปัญหาคด้วยปัญญา เท่าที่มี ณ ปัจจุบัน คือพัฒนาปัญญา คือการฝึกศึกษาในปัญญา ให้รู้สึกเข้าใจมองเห็นความเป็น

ปัญหาและอุปสรรคและวิธีการแก้ไขปัญหาในการปฏิบัติธรรม คือสร้างแรงจูงใจให้เห็นความสำคัญของการปฏิบัติธรรม เพราะการปฏิบัติธรรมเป็นหน้าที่ของมนุษย์ควรปฏิบัติ และสอนให้เห็นความสำคัญว่ามนุษย์ทุกคนสามารถพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพได้ โดยยกตัวอย่างบุคคลสำคัญที่นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตและประสบผลสำเร็จในชีวิต การขาดความเข้าใจในรูปแบบและวิธีการ แก้ไขปัญหาโดยพระวิทยากรผู้สอนอธิบายให้ความรู้รูปแบบและวิธีการ และให้คำแนะนำกรณีที่ยังสงสัย ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับระเบียบและข้อปฏิบัติ แก้ไขปัญหาโดยพระวิทยากรสอนให้ตระหนักถึงความสำคัญของความมีระเบียบและข้อปฏิบัติต่างๆ สอนจากสิ่งที่ย่อยๆ ที่ใกล้ตัวไปหาสิ่งที่ยาก ขาดความต่อเนื่อง แก้ไขปัญหาโดยให้ผู้ปฏิบัติสำรวจในอริยาบถให้มีสติสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่อง ไม่อดทนต่อคำแนะนำไม่ได้ แก้ไขปัญหาโดยการปลูกจิตสำนึกให้มีความอดทน มุ่งเน้นให้มีความเข้าใจและทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติธรรม เห็นแก่ปากแก่ท้อง แก้ไขปัญหาโดยสอนให้รู้จักประมาณในการบริโภค คือ บริโภคเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้เท่านั้น วิตกกังวล แก้ไขปัญหาโดยสอนให้รู้จักใช้สติอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน คิดถึงบ้าน แก้ไขปัญหาโดยสอนให้รู้จักปล่อยวางมีสติอยู่กับลมหายใจเข้า – ออก ปวดเมื่อย แก้ไขปัญหาโดยเปลี่ยนอริยาบถและให้ผ่อนคลายในการปฏิบัติในอริยาบถอื่นๆ ขาดความเพียร แก้ไขปัญหาโดยสอนให้รู้จักคุณค่าของชีวิต รู้จักโทษของความประมาท ปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติธรรม ให้มีความพอใจในการปฏิบัติธรรม ต้องการเห็นผลในปัจจุบัน แก้ไขปัญหาโดยสอนให้รู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน อุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมอีกอย่างคือการปรับอินทรีย์ไม่เสมอกัน เนื่องจากขาดความสมดุลในการปฏิบัติ เช่น ใช้อริยาบถเดินมากเกินไป ทำให้เกิดความปวดเมื่อยเมื่อปวดเมื่อยอาจทำให้เกิดความท้อแท้ได้ วิธีการแก้ไขคือปรับการเดินการนั่งให้สมดุลกัน เช่น เดิน จกรม ๑๕ นาที นั่งสมาธิ ๑๕ นาที เป็นต้น

๔.๒ ข้อเสนอแนะ

๔.๒.๑ ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้

จากการศึกษาการปฏิบัติธรรมตามแนวของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันที่มีต่อการพัฒนาตามหลักไตรสิกขาของชาวพุทธ การปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันมีผลต่อการพัฒนาด้านร่างกายคือการมีศีล พัฒนาด้านสมาธิโดยการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดการพัฒนาด้านปัญญา เป็นอย่างดี ควรที่จะปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ภาครัฐและเอกชนควรนำไปปฏิบัติในองค์กร หรือหน่วยงานเพื่อสร้างความดีงามให้แก่สังคม

๔.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป

จากการศึกษาการปฏิบัติธรรมตามแนวของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันที่มีต่อการพัฒนาตามหลักไตรสิกขาของชาวพุทธ สามารถสรุปประเด็นเพื่อนำไปใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งต่อไปได้ดังนี้

๑. ศึกษาผลการปฏิบัติธรรมตามแนวของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน

๒. ศึกษาแนวทางการพัฒนาชาวปัญญาของเยาวชนด้วยการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

๓. ศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันต่อการรักษาสุขภาพจิต