กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธ เพื่อพัฒนาชุมชนที่ยั่งยืน

Buddhist contemplative education process, to develop sustainable communities.

ธนสิทธิ์ คณฑา [1]
ณัฏฐ์ชรัชช์ สาระหงษ์ [2]

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษากระบวนการเรียนรู้ด้วยจิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธในชุมชนตำบลวังหิน อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี เพื่อสร้างองค์ความรู้ ความดี ความงาม ความจริง เกิดปัญญาและชีวิตสันติสุขที่ยั่งยืน และเพื่อเป็นชุมชนต้นแบบแก่ชุมชนทั่วประเทศ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสม (Mixed Method Research) ใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Method) และวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ ชุมชนตำบลวังหิน อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี โดยการสุ่มด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) การวิจัยเชิงปริมาณ ในระยะที่ 1 ประชากรจำนวน 362 ราย ระยะที่ 2 ประชากรผู้เข้าร่วมกิจกรรมอบรมตามกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา จำนวน 150 ราย การเก็บข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ในระยะที่ 1 ได้จำนวน 300 ชุด คิดเป็นร้อยละ 82.87 และในระยะที่ 2 ได้จำนวน 150 ชุด สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักคือ กลุ่มผู้เข้าอบรมจิตภาวนา พระภิกษุ และผู้นำชุมชน จำนวน 10 ราย รวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม และการสังเกต การศึกษากระบวนการจิตตปัญญาวิถีพุทธผ่านกิจกรรมสุนทรียสนทนา พบว่า ในระดับครอบครัวและชุมชนโดยภาพรวม 1. ด้านความรู้ เรื่องศีล สมาธิ ปัญญา ไตรลักษณ์

[1] สาขาวิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
[2] สาขาวิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

เบญจขันธ์(ขันธ์ 5) โลกธรรม 8 อริยสัจ 4 มีความรู้ความเข้าใจน้อย ถึงน้อยมาก 2. ด้านเชิงปฏิบัติการกิจกรรมอบรมจิตภาวนาสมาธิเพื่อผ่อนคลายรักษาสุขภาพกายและจิตโดยองค์รวม เกษตรวิถีพุทธ และจิตอาสาเพื่อสังคมโดยภาพรรวมเห็นด้วยกับการอบรมจิตภาวนาสมาธิเพื่อผ่อนคลายรักษาสุขภาพกายและจิตโดยองค์รวม การรักษาศีล 5 ให้บริสุทธิ์ การให้ทานตามศรัทธา (ความเหมาะสม) การไหว้พระสวดมนต์เป็นประจำ การฝึกสมาธิเพื่อผ่อนคลายรักษาสุขภาพกายและจิตโดยองค์รวมเป็นประจำทุกวัน การงดเว้นอบายมุขทั้งปวงการดำเนินชีวิตตามหลักทางสายกลาง สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นถูกต้อง) สัมมาสังกัปปะ (ความคิดถูกต้อง) สัมมาวาจา (เจรจาถูกต้อง) สัมมากัมมันตะ (ประพฤติถูกต้อง) สัมมาอาชีวะ (ประกอบอาชีพที่ถูกต้อง) สัมมาวายามะ (เพียรถูกต้อง) สัมมาสติ (ระลึกถูกต้อง) สัมมาสมาธิ (ตั้งมั่นในความดี) 3. การสัมภาษณ์ พบว่าการฝึกอบรมจิตตศึกษาวิถีพุทธ เป็นการเข้าถึงจิตใจหรือจิตวิญญาณของความเป็นมนุษย์หรือคนการพัฒนาจิตใจ มีการเสียสละ มีจิตเมตตาและจะต้องมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะได้ผลดีที่สุด เป็นการสร้างองค์ความรู้ ความดี ความงาม ความจริงเกิดปัญญาและชีวิตสันติสุขที่ยั่งยืน

คำสำคัญ กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา วิถีพุทธ ชุมชน การพัฒนาที่ยั่งยืน

Abstract

The objectives of research were to study of Buddhists Contemplative Education in the location of Wang Hin subdistrict Ban Rai District in Uthai Thani province. The aims of this research were build the knowledge of Truth, Beauty, Mindfulness, and Sustainable peace of Life, and to be the role model of community in Thailand. This research was Mixed Method Research, This research used both quantitative method and qualitative method. The research population were people in the community of Wang

Hin subdistrict, Ban Rai District in Uthai Thani province. This research used simple random sampling to collect research data. First phase of research was quantitative on 362 people. Second phase was contemplative education workshop on 150 people. The collected of 300 questionnaires in the first phase was 82.87 per cent of the population, and 150 sets of questionnaires were collected in the second phase. The Qualitative part of research collected by in dapth interview, group discussion and observation from 10 significant informants, which were workshop attendants, local community monks and community leaders. According to the study of Bhuddhist Contemplative Education, by the dialogue which was the method of contemplative education, it was found that in the level of household and community as a whole, 1) there was very little understanding of sila, samadhi, panna, five aggregates (khandhas), 8 worldly conditions(Loka-Dhamma) and 4 noble truth. 2) The Workshop about the practice of meditation for relaxation and for well-being of mind and body, Bhuddhist Agriculture, and social volunteer, most of attendant & agreed with the purpose of workshop and maintained the 5 Silas, willingly donation, pray daily, practice meditation daily, and keep out of all the vices. Furthermore, they agreed to the Bhuddhist's Noble Eightfold Path which were Right view (sammā-ditthi), Right resolve (sammā sankappa), Right speech (sammā-vācā), Right action (sammā-kammanta), Right livelihood (sammā-ājīva), Right effort sammā-vāyāma), Right mindfulness(sammā-sati), Samadhi (sammā-samādhi) 3) The interview found that the practice of contemplative education was the

understanding of mind of the spirit of being human. We had to improve our mind, think for the sake of others, had empathy and practice continuously. This was to create knowledge, goodness, virtue, truth yielding wisdom and sustainable peace of life.

Keyword Contemplative education process, Bhuddhist way, Community, Sustainable development

บทนำ

การเรียนรู้ที่มีอยู่ในโลกโดยทั่วไปขณะนี้ ซึ่งเน้นที่การเรียนรู้วิชาความรู้เรื่องต่าง ๆ อันเป็นเรื่องนอกตัวเท่านั้น แม้มีความจำเป็น แต่เมื่อขาดการเรียนรู้เรื่องในตัวก็ขาดความสมบูรณ์ เอียงข้าง แยกส่วน เมื่อมนุษย์ขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง ก็ทำให้โลกทัศน์และวิธีคิดเบี่ยงเบนไปจากความเป็นจริง เกิดความบีบคั้น ทั้งในตัวเองและระหว่างกันในสังคม เป็นต้นเหตุของปัญหาต่าง ๆ ในสังคมจนวิกฤต อนึ่งการขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง ผลักดันให้ผู้คนในปัจจุบันต้องไปหาอะไรมาเติม สิ่งที่หามาเติม คือ หนึ่ง ยาเสพย์ติด สอง ความฟุ่มเฟือย สาม ความรุนแรง ซึ่งล้วนเป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบนอันนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ให้ทับทวีมากขึ้น พฤติกรรมเหล่านี้จะแก้ไม่ได้เลยตราบใดที่มนุษย์ยังขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง หากมีความสมบูรณ์ในตัวเองมนุษย์จะมีความเป็นอิสระ มีความสุข และมีไมตรีจิตอันไพศาล อันเป็นไปเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดี เพราะในศักยภาพของความเป็นมนุษย์นั้น มนุษย์สามารถพัฒนาตนให้มีความสุขและความสร้างสรรค์ในการทำงานร่วมกัน กุญแจแห่งอนาคตของมนุษยชาติจึงอยู่ที่การเรียนรู้เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน ทั้งในตัวเอง และในองค์กร จิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธ เป็นกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (ธีรภาพ โฮมแพน, ม.ป.ป.) เป็นกระบวนการศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่นเกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญา และความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง หรืออีกนัยหนึ่ง เกิดความ

เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์โดยเน้นการศึกษาจากการปฏิบัติ เช่น จากการทำงาน ศิลปะ กิจกรรมชุมชน วัฒนธรรม ประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น กิจกรรมทางศาสนา การฝึกสมาธิ เจริญสติ สวดมนต์ ฟังธรรม การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธ หลักที่สำคัญที่สุด คือหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา คนในชุมชนมีศีลบริบูรณ์ ปัญหาต่าง ๆ ก็ลดหายไป เช่น ปัญหาอาชญากรรม การทำร้ายกัน การจี้ปล้น ลักขโมย หลอกลวง ต้มตุ๋น ปัญหาแย่งชิงคู่ครอง มีชู้ ปัญหายาเสพติด ติดสุราบุหรี่ เป็นต้น จิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธเป็นเครื่องมือที่จะพัฒนาคนในชุมชนโดยผ่านกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาให้เกิดตระหนักรู้ภายในจิตใจสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงบวก มนุษย์ยังขาดการเรียนรู้ตนเองโดยไม่เอาใจใส่กับจิตใจของตน มนุษย์จึงไม่เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ทำให้หลงกับสิ่งภายนอกหลงไปกับกระแสของค่านิยม อันมีแรงกระตุ้นคือ กิเลสตัณหา ทำให้เกิดการกระทำผิดทางวาจา เรียกว่า วจีทุจริต และทางกาย เรียกว่า กายทุจริต ก่อให้เกิดปัญหาของชีวิตและสังคม จะเห็นได้ว่า จิต หรือใจ เป็นใหญ่ ดังพุทธวจนะในธรรมบทว่า “มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา มนสา เจ ปทุฏฺเฐน ภาสติวา กโรติ วา ตโต นํ ทุกฺขมนฺเวติ จกฺกํ ว วหโต ปทำ ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น ถ้าคนมีใจชั่ว ก็พูดชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วยเพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป” (เสฐียรพงษ์ วรรณปก, 2531: 53) อาจจะสรุปได้ว่าปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นเพราะขาดการศึกษา พัฒนา จิตหรือใจ นั่นเอง

ดังนั้นจากปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในการพัฒนาจิต หรือใจให้เกิดปัญญา รู้ดี รู้ชั่ว รู้โทษ รู้ประโยชน์ สิ่งที่ควรทำ สิ่งที่ไม่ควรทำ สิ่งที่ควรพูด หรือสิ่งที่ไม่ควรพูด และได้เลือกพื้นที่การวิจัยในชุมชนตำวังหิน อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี เนื่องจากอยู่ในพื้นที่ความยอมผิดชอบการพัฒนาท้องถิ่นของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ และชาวชุมชนมีความพร้อมที่จะร่วมมือในการพัฒนาปัญญาที่เป็นสัมมาทิฐิ ผ่านกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่บูรณาการกับวิถีพุทธ โดยมีกิจกรรมหลัก คือ สุนทรียสนทนา การเรียนรู้จากธรรมชาติ จิตตภาวนา และ

จิตอาสาเพื่อสังคม เพื่อพัฒนาสู่ความเป็นชุมชนจิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธ ยกระดับจิตวิญญาณของตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีความสุขและการอยู่ร่วมกันด้วยสันติในชุมชนและสังคมอันเป็นการแก้ปัญหาภายในจิตใจ (ประเวศ วะสี, 2554: 121)

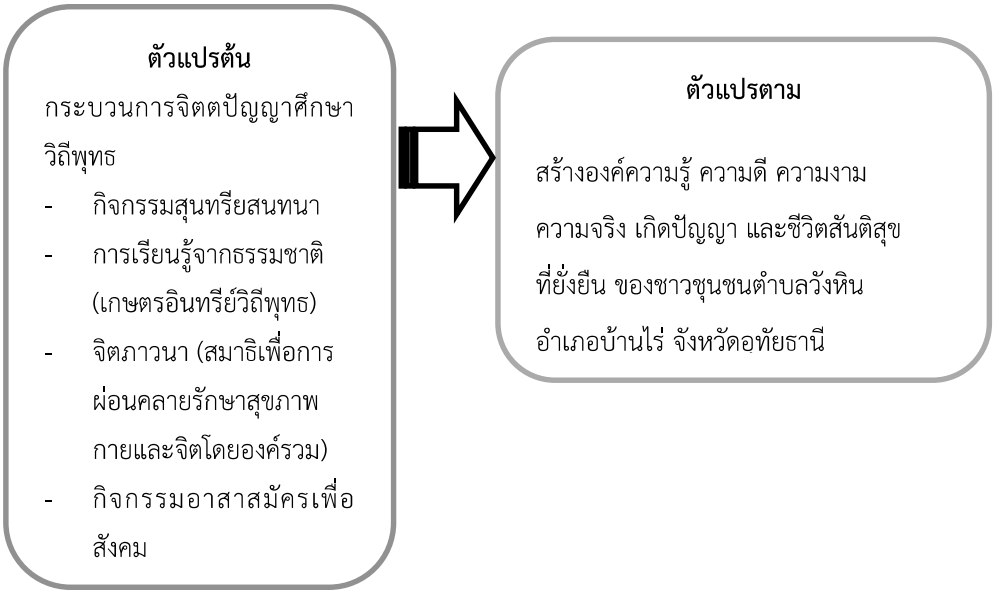
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.เพื่อศึกษาใช้กระบวนการเรียนรู้ด้วยจิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธในชุนชนตำบลวังหิน อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี

2.เพื่อสร้างองค์ความรู้ ความดี ความงาม ความจริง เกิดปัญญาและชีวิตสันติสุขที่ยั่งยืน

กรอบความคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้ คือ กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธ เป็นการนำเอาแนวคิดทางจิตตปัญญาศึกษามาบูรณาการกับหลักพุทธธรรม เช่น หลักไตรสิกขา และกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาชุมชนโดยสร้างกรอบแนวคิดการวิจัยได้ดังนี้



ภาพ 1 กรอบแนวคิด

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยประยุกต์ (applied research) โดยออกแบบแผนการวิจัย (Research Design) ในลักษณะระเบียบวิธีแบบผสม (Mixed Method) ระหว่างวิจัยเชิงคุณภาพและวิจัยเชิงปริมาณที่เป็นการประยุกต์ลักษณะพหุ (Multiple Application) ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

การดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณ 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ ประชากร ได้แก่ ชาวบ้านชุมชนตำบลวังหิน อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี มีจำนวนประชากร 3,859 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ดำเนินการสุ่มด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) ของประชากร กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากสูตรการคำนวณโดยใช้สูตรทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane,1973: 125) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซ็นต์ 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ มีลักษณะแบบสอบถามรายการและลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าหนึ่งคำตอบ เพื่อศึกษากระบวนการจิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธ มี 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย หมู่บ้าน เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ต่อปี ส่วนที่ 2 สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธ รวม 15 ข้อ ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เพื่อให้อิสระกับผู้ตอบคำถาม ระยะที่ 2 แบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า หนึ่งคำตอบเช่นเดียวกัน เพื่อสร้างองค์ความรู้ ความดี ความงาม ความจริง เกิดปัญญาและชีวิตสันติที่ยั่งยืน แบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย หมู่บ้าน เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ต่อปี ส่วนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับจิตภาวนาสมาธิเพื่อผ่อนคลายรักษาสุขภาพกายและใจโดยองค์รวม มี 10 ข้อ ส่วนที่ 3 ผลของการฝึกจิตภาวนา สมาธิเพื่อผ่อนคลายรักษาสุขภาพกายและจิตโดยองค์รวม มี 10 ข้อคำถาม ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด กำหนดให้เท่ากับ 5 คะแนน ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 มาก กำหนดให้เท่ากับ 4 คะแนน ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49 ปานกลางกำหนดให้เท่ากับ 3 คะแนน ค่าเฉลี่ย 2.50 –

3.49 น้อย กำหนดให้เท่ากับ 2 คะแนน ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 น้อยที่สุดกำหนดให้เท่ากับ 1 คะแนน ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 (บุญชม ศรีสะอาดม, 2545: 103) ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะ 3) การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม แบ่งเป็น 2 ระยะ ในระยะที่ 1 ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามทั้งหมด 362 ชุด ได้รับคืนทั้งหมด 300 ชุด คิดเป็นร้อยละ 82.87 ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการระหว่าง 1 มิถุนายน 2557 ระยะที่ 2 ข้อมูลเชิงปฏิบัติในการอบรมกิจกรรมจิตภาวนาสมาธิเพื่อผ่อนคลายรักษาสุขภาพจิตและกายโดยองค์รวมและกิจกรรมจิตอาสาเพื่อสังคม กลุ่มตัวอย่างที่รับสมัครเข้าอบรมทำกิจกรรมโดยสมัครใจ จำนวน 150 คนระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการระหว่าง 13-17 พฤษภาคม 2557 4) การวิเคราะห์ข้อ โดยคิดเป็นร้อยละ และประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

การดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างระยะที่ 1 ประชากรกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน จากผู้นำชุมชน และผู้นำศาสนา คือเจ้าคณะตำบลวังหิน ระยะที่ 2 ประชากรกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน จากผู้เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการจิตภาวนา ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นแบบสัมภาษณ์แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 สัมภาษณ์เจาะลึกความคิดเห็นเกี่ยวกับกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธ ระยะที่ 2 สัมภาษณ์ ผู้เข้าอบรมจิตตภาวนาสมาธิเพื่อผ่อนคลายรักษาสุขภาพกายและจิตโดยองค์รวม และกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาสังคม การสังเกตผู้เข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียสนทนา 3. การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการโดย 3 วิธีการ คือ การศึกษาเอกสาร การจัดเวทีระดมความคิดการสัมภาษณ์เจาะลึกผู้เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการ และการสังเกตผู้เข้าร่วมกิจกรรม 4. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารการสัมภาษณ์ และการสังเกตใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์พรรณนาเนื้อหา (Content analysis)

ผลการวิจัย

ผลวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 จากการจัดเวทีสนทนาของชุมชนตำบลวังหินเกี่ยวกับการกระบวนจิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธ ดังนี้

ตาราง 1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

เพศ ชาย จำนวน 63 คน ร้อยละ 21 หญิง จำนวน 237 คน ร้อยละ 79						
หมู่บ้าน	หมู่ 1	หมู่ 2	หมู่ 3	หมู่ 4	หมู่ 5	หมู่ 6
จำนวน	90	60	30	30	45	45
ร้อยละ	30	20	10	10	15	15
อายุ	ต่ำกว่า 20ปี	20 ปี–29ปี	30 ปี–39ปี	40 ปี–49ปี	50 ปี–59 ปี	60 ปี ขึ้นไป
จำนวน	0	24	39	36	78	123
ร้อยละ	0	8	13	12	26	41
การศึกษา	ต่ำกว่าประถมศึกษา	ประถมศึกษา	มัธยมศึกษาตอนต้น	มัธยมศึกษาปลาย	อนุปริญญาปริญญาตรี	สูงกว่าปริญญาตรี
จำนวน	129	108	30	18	15	0
ร้อยละ	43	36	10	6	5	0

ตาราง 1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

เพศ ชาย จำนวน 63 คน ร้อยละ 21 หญิง จำนวน 237 คน ร้อยละ 79						
อาชีพ	รับจ้าง	รับราชการ	เกษตรกร	เอกชน	ธุรกิจส่วนตัว	อื่น ๆ
จำนวน	108	6	186	0	0	0
ร้อยละ	36	2	62	0	0	0
รายได้ต่อปี	ต่ำกว่า 30,000 บ.	30,000 – 89,999 บ.	90,000– 169,999บ.	170,000 – 299,999บ.	300,000 – 499,999 บ.	มากกว่า 500,000 บ.
จำนวน	18	201	57	18	6	
ร้อยละ	6	67	19	6	2	

จากตาราง 1 พบว่า ผู้ตอบส่วนใหญ่ร้อยละ 30 อยู่ในหมู่ที่ 1 ร้อยละ 79 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 41 มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 43 การศึกษาระดับต่ำกว่าประถมศึกษา ร้อยละ 62 เป็นเกษตรกร และส่วนใหญ่ร้อยละ 67 มีรายได้อยู่ระหว่าง 30,000 - 89,999 บาทต่อปีตาราง 2 ส่วนที่ 2 ผลสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับ

ตาราง 2 ส่วนที่ 2 กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธ รวม 15 ข้อ

ที่	ข้อมูลเฉพาะกิจกรรมในครอบครัว	จำนวน (N = 300)	ร้อยละ
1	ท่านเคยรู้จักคำว่า จิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธ หรือไม่	เคยมาก่อน 300 ไม่เคยทำ 0	100 0
2	ในครอบครัวท่านเคยนั่งพูดคุยกันด้วยเมตตาจิต (สุนทรียสนทนา) หรือไม่	เคยเป็นประจำ 0 เคยเป็นบางครั้ง 63 ไม่เคยทำ 237	0 21 79
3	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น (ทุกข์) ในครอบครัว ท่านเคยเผชิญกับปัญหานั้นหรือไม่	เผชิญทุกครั้ง 300 หนีปัญหาทุกครั้ง 0	100 0
4	ท่านคิดว่าเข้าใจคำว่า ทางสายกลาง (อริยมรรค 8) แนวทางการดำเนินชีวิตของชาวพุทธ หรือไม่	เข้าใจ 15 พอเข้าใจ 60 เข้าใจน้อย 123 ไม่เข้าใจเลย 102	5 20 41 34
5	ท่านคิดว่าเข้าใจคำว่า ไตรลักษณ์ (ลักษณ์ของสรรพสิ่ง 3 อย่าง คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นของไม่มีตัวตน)	เข้าใจ 15 พอเข้าใจ 102 เข้าใจน้อย 117 ไม่เข้าใจเลย 66	5 34 39 22
6	ท่านคิดว่าเข้าใจคำว่า โลกธรรม 8 ธรรมของมนุษย์โลก คือ ลาภ - เสื่อมลาภ ยศ - เสื่อมยศสรรเสริญ - นินทา และ สุข - ทุกข์	เข้าใจ 18 พอเข้าใจ 144 เข้าใจน้อย 102 ไม่เข้าใจเลย 36	6 48 34 12

ตาราง 2 ส่วนที่ 2 กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธ รวม 15 ข้อ (ต่อ)

ที่	ข้อมูลเฉพาะกิจกรรมในครอบครัว	จำนวน (N = 300)	ร้อยละ
7	ท่านคิดว่าเข้าใจคำว่า อริยสัจ 4 ความจริงอันประเสริฐ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค	เข้าใจ 6 พอเข้าใจ 168 เข้าใจน้อย 93 ไม่เข้าใจเลย 33	2 56 31 11
8	ท่านเคยรักษาศีลศ, ทำบุญ, ตักบาตร,สวดมนต์กับครอบครัวหรือไม่	เคยเป็นประจำ 123 เคยบางครั้ง 138 ไม่เคย 39	41 46 13
9	ท่านเคยอ่านหนังสือธรรมะ หรือ ฟังธรรมะหรือไม่	เคยเป็นประจำ 123 เคยบางครั้ง 96 ไม่เคย 81	41 32 27
10	ท่านเคยเจริญวิปัสสนากรรมฐานหรือไม่	เคยเป็นประจำ 0 เคยบางครั้ง 96 ไม่เคย 204	0 32 68
11	ในชุมชนท่านเคยนั่งพูดคุยกันด้วยเมตตาจิต (สุนทรียสนทนา) หรือไม่	เคยเป็นประจำ 0 เคยบางครั้ง 48 ไม่เคย 252	0 16 84
12	ท่านเคยคิดรักและเป็นห่วงชุมชนของท่านหรือไม่	เคย 300 ไม่เคย 0	100 0

ตาราง 2 ส่วนที่ 2 กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธ รวม 15 ข้อ (ต่อ)

ที่	ข้อมูลเฉพาะกิจกรรมในครอบครัว	จำนวน (N = 300)	ร้อยละ
13	ท่านเคยทำประโยชน์ให้กับชุมชนของท่านหรือไม่	เคยทุกครั้ง 144 เคยบางครั้ง 156 ไม่เคย 0	48 52 0
14	ท่านเคยทำกิจกรรมทางศาสนาร่วมกับชุมชนของท่านหรือไม่	เคยร่วมทุกครั้ง 126 เคยร่วมบางครั้ง 174 ไม่เคย 0	42 58 0
15	ท่านเคยคิดที่จะ ร่วมกลุ่มทำกิจกรรมทางด้านสืบทอดวัฒนธรรมประเพณี หรือไม่	เคย 300 ไม่เคย 0	100 0

จากตาราง 2 พบว่า ชุมชนตำบลวังหิน รู้จักและเข้าใจกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธ มีกิจกรรมการรักษาศีล ทำบุญตักบาตร และการสวดมนต์อยู่ในเกณฑ์ดี ในบางครั้งมีการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นกระบวนการเรียนรู้การเปลี่ยนจากภายในสู่ภายนอก คือ การประพฤติดีทางกายวาจานั่นเอง นี้เรียกว่า กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธ

ส่วนที่ 3 ความคิดเห็น การพัฒนาจิตใจผ่านกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นการดีเพราะเข้ากับวิถีชีวิตของชาวชุมชนนี้ และทำให้มองเห็นปัญหาของชุมชน เช่น การขาดความสามัคคี ประชาชนร่วมกลุ่มกันไม่ค่อยได้ การขาดคุณธรรม ศีลธรรม ซึ่งสามารถนำไปสู่การแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง

ระยะที่ 2 ผลการวิจัย ในการอบรมกิจกรรมจิตภาวนาสมาธิ เพื่อผ่อนคลายรักษาสุขภาพจิตและกายโดยองค์รวม และกิจกรรมจิตอาสาเพื่อสังคม กลุ่มตัวอย่าง

ที่รับสมัครเข้าอบรมทำกิจกรรมโดยสมัครใจ จำนวน 150 คน เพื่อสร้างองค์ความรู้ ความดี ความงาม ความจริง เกิดปัญญาและสันติสุขที่ยั่งยืนดังนี้

ตาราง 3 ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ผู้เข้าอบรมจิตภาวนาสมาธิเพื่อผ่อนคลายรักษากาย และจิตโดยองค์รวม

เพศ ชาย จำนวน 42 คน ร้อยละ 28 ญิง จำนวน 108 คน ร้อยละ 72						
หมู่บ้าน	หมู่ 1	หมู่ 2	หมู่ 3	หมู่ 4	หมู่ 5	หมู่ 6
จำนวน	40	25	20	20	17	28
ร้อยละ	26.66	16.66	13.33	13.33	11.33	18.66
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	20 ปี–29 ปี	30 ปี–39 ปี	40 ปี–49 ปี	50 ปี–59 ปี	60 ปี ขึ้นไป
จำนวน	12	15	20	25	27	51
ร้อยละ	8	10	13.33	16.66	18	34
การศึกษา	ต่ำกว่าประถมศึกษา	ประถมศึกษา	มัธยมศึกษาตอนต้น	มัธยมศึกษาตอนปลาย	อนุปริญญาปริญญาตรี	สูงกว่าปริญญาตรี
จำนวน	54	46	27	14	9	0
ร้อยละ	36	30.66	18	9.33	6	0
อาชีพ	รับจ้าง	รับราชการ	เกษตรกร	เอกชน	ธุรกิจส่วนตัว	อื่น ๆ
จำนวน	50	8	92	0	0	0
ร้อยละ	33.33	5.33	61.33	0	0	0
รายได้ต่อปี	ต่ำกว่า 30,000 บาท	30,000 – 89,999บาท	90,000 – 169,999บาท	170,000 – 299,999 บาท	300,000 – 499,999บาท	มากกว่า 500,000
จำนวน	9	92	33	11	5	0
ร้อยละ	6	61.32	38	13.99	3.33	0

จากตารางที่ 3 พบว่า ส่วนใหญ่ผู้เข้าอบรมหมู่ที่ 1 จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 26.66 ส่วนใหญ่ผู้เข้าอบรมที่เป็นเพศหญิง จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 72 ส่วนใหญ่ผู้เข้าอบรมที่มี อายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 34 ส่วนใหญ่ผู้เข้าอบรมมีการศึกษาในระดับต่ำกว่าประถมศึกษา จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 36 ส่วนใหญ่ผู้เข้าอบรมมีอาชีพ เกษตรกรจำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 61.33 และส่วนใหญ่ผู้เข้าอบรมมีรายได้ต่อปีระหว่าง 30,000-49,999 บาท จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 61.32

ตาราง 4 ส่วนที่ 2 ผลกิจกรรมจิตภาวนาสมาธิเพื่อผ่อนคลายรักษาสุขภาพกายและจิตโดยองค์รวม

ที่	ข้อมูลเฉพาะ กิจกรรมในชุมชน	จำนวน (N = 150)	ร้อยละ
1.	ท่านทราบหรือไม่ว่าสมาธิสามารถรักษาสุขภาพกายและจิตได้	ทราบ 32 ไม่เคยทราบ 53 ไม่แน่ใจ 65	21.33 35.33 43.33
2.	ท่านเคยฝึกสมาธิเพื่อผ่อนคลายรักษาสุขภาพกายและจิตโดยองค์รวมหรือไม่	เคยฝึก 16 ไม่เคยฝึก 134	10.66 89.33
3.	ท่านเห็นด้วยกับการอบรมจิตภาวนา สมาธิเพื่อผ่อนคลายรักษาสุขภาพกายและจิตโดยองค์รวมหรือไม่	เห็นด้วย 150 ไม่เห็นด้วย 0	100 0
4.	ฝึกสมาธิเพื่อผ่อนคลายรักษาสุขภาพกายและจิตโดยองค์รวม	เห็นด้วย 150 ไม่เห็นด้วย 0	100 0
5.	งดเว้นอบายมุขทั้งปวง	เห็นด้วย 150 ไม่เห็นด้วย 0	100 0
6.	ทำความเห็นให้ถูกต้องอยู่เสมอ	เห็นด้วย 150 ไม่เห็นด้วย 0	100 0

ตาราง 4 ส่วนที่ 2 ผลกิจกรรมจิตภาวนาสมาธิเพื่อผ่อนคลายรักษาสุขภาพกายและจิตโดยองค์รวม (ต่อ)

ที่	ข้อมูลเฉพาะ กิจกรรมในชุมชน	จำนวน (N = 150)	ร้อยละ
7.	ประกอบสัมมาชีพ ที่ถูกกฎหมายและไม่ผิดศีลธรรม	เห็นด้วย 150 ไม่เห็นด้วย 0	100 0
8.	เพียรพยายามประกอบความดี และพยายามเลิกละความประพฤติไม่ดี	เห็นด้วย 150 ไม่เห็นด้วย 0	100 0
9.	ตั้งมั่น และมุ่งมั่นในการกระความดีไม่หวั่นไหวไปกับกิเลสกระแสความชั่ว	เห็นด้วย 150 ไม่เห็นด้วย 0	100 0
10.	รักษาสุขภาพภายในสู่ภายนอก จิตสุขกายสุข	เห็นด้วย 150 ไม่เห็นด้วย 0	100 0

จากตารางที่ 4 ความคิดเห็นต่อกิจกรรมจิตภาวนาสมาธิเพื่อผ่อนคลายรักษาสุขภาพกายและจิตโดยองค์รวม ผู้อบรมจิตภาวนาส่วนใหญ่ ตอบว่า เห็นด้วย จำนวน 150 คิดเป็นร้อยละ 100 และไม่แน่ใจว่าสมาธิจะรักษาโรคได้

ส่วนที่ 3 ผลของการอบรมจิตภาวนา สมาธิเพื่อผ่อนคลายรักษาสุขภาพกายและจิตโดยองค์รวม และเกษตรวิถีพุทธ มี 10 ข้อ

ตาราง 5 ผลของการอบรมจิตภาวนาสมาธิเพื่อผ่อนคลายรักษาสุขภาพกายและจิตโดยองค์รวม และเกษตรวิถีพุทธ

ที่	ข้อมูลเฉพาะ กิจกรรมในชุมชน	ค่าเฉลี่ย	ระดับ
1.	ท่านมีความรู้ในเรื่อง สมาธิรักษาสุขภาพกายและจิตโดยองค์รวม มากน้อยเพียงไร	4.83	มากที่สุด
2.	ท่านมีสุขภาพกายดีขึ้นมากน้อยเพียงไร	4.47	มาก
3.	ท่านมีสุขภาพจิตดีขึ้นมากน้อยเพียงไร	4.33	มาก

ตาราง 5 ผลของการอบรมจิตภาวนาสมาธิเพื่อผ่อนคลายรักษาสุขภาพกายและจิต โดยองค์รวม และเกษตรวิถีพุทธ (ต่อ)

ที่	ข้อมูลเฉพาะ กิจกรรมในชุมชน	ค่าเฉลี่ย	ระดับ
4.	ท่านสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้	4.57	มากที่สุด
5.	ท่านสามารถนำไปเผยแพร่ให้กับผู้สนใจได้	4.49	มาก
6.	ท่านมีความรู้ความเข้าใจเรื่องเกษตรวิถีพุทธ	4.56	มากที่สุด
7.	ท่านมีความรู้ความเข้าใจปุ๋ยชีวภาพ	4.54	มากที่สุด
8.	ปุ๋ยชีวภาพมีประโยชน์ในการนำไปใช้	4.51	มากที่สุด
9.	พืชผักไร้สารพิษที่ใช้ปุ๋ยชีวภาพทำให้สุขภาพดีสำหรับผู้ทำ	4.56	มากที่สุด
10.	พืชผักไร้สารพิษที่ใช้ปุ๋ยชีวภาพทำให้สุขภาพดีสำหรับผู้บริโภค	4.57	มากที่สุด

ส่วนความพึงพอใจการเข้าอบรมจิตภาวนา สมาธิเพื่อผ่อนคลายรักษาสุขภาพกายและจิตโดยองค์รวม และเกษตรวิถีพุทธพบว่า มีค่าเฉลี่ย 4.52 อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.35

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม พบว่า ควรจัดเป็นประจำ ปีละ 1 หรือ 2 ครั้ง การพัฒนาจิตต้องทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดผลต่อภายนอกด้านสังคม การดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข ชาวพุทธควรดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธที่แท้จริง ข้อปฏิบัติพื้นฐานต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด คือ ศีล 5 และควรศึกษาการดำเนินชีวิตตามหลักทางสายกลางให้เข้าใจอย่างลึกซึ้ง

ผลวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การจัดเวทีสนทนาของชุมชนตำบลวังหิน โดยสนทนากลุ่ม(Focus group)และการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth Interview) ผู้นำชุมชน ผู้อาวุโส และผู้นำทางศาสนา เจ้าคณะตำบลวังหิน ผลปรากฏว่า มีความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธที่เน้นการพัฒนามนุษย์ด้านจิตใจผ่านกิจกรรม สุนทรียสนทนา กิจกรรมทาง

พระพุทธศาสนา เช่น การรักษาศีล ทำบุญ สวดมนต์ ปฏิบัติธรรม เกิดการเปลี่ยนแปลง คือ มีอารมณ์ ดีขึ้น วาจาสุขภาพขึ้น เป็นผู้ฟังที่ดี พฤติกรรมดีขึ้น ครอบครัวอบอุ่น และชุมชนสามัคคีสงบสุข ดังที่ท่านเจ้าคณะตำบลวังหินได้ให้ความคิดเห็นว่า การเรียนรู้จิตใจต้องอาศัยสติระลึกรู้ในการฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม กายที่เคลื่อนไหว เกิดความรู้สึกจิตปรุงแต่ง เกิดธรรมารมณ์ ซึ่งทั้งหมดเป็นกระบวนของชีวิตเรา เรียกว่า ขันธ์ 5 ตามในพระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้ให้พุทธศาสนิกชนได้ศึกษาเรียนรู้ จะได้เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริง จิตมีปัญญาเป็นสัมมาทิฏฐิ ก็จะทำให้ประพฤติกายวาจาดีด้วย จากความคิดเห็นนี้ ท่านผู้ใหญ่หมู่ 1 ตำบลวังหิน กล่าวว่า จิตใจดีแล้วก็จะทำให้ชุมชนเราดีไปด้วย มีความรับผิดชอบร่วมกันทรัพยากร สิ่งแวดล้อม สังคม และผู้อาวุโสผู้หนึ่งได้กล่าวสนับสนุนว่า ควรสนับสนุนกิจกรรมเช่นนี้ให้เกิดเป็นวัฒนธรรมของชาวพุทธที่เรียกว่า วิถีพุทธ และจากการสนทนากลุ่มแบบเจาะลึกนี้ทำให้ทราบถึงกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่บูรณาการวิถีพุทธเพื่อเกิดการพัฒนาอย่างแท้ ดังคำสอนพุทธศาสนาว่า “ละชั่ว ทำดี ทำใจให้บริสุทธิ์” สุดยอดคำสอนคือ การทำใจให้บริสุทธิ์ เพราะทำให้พ้นทุกข์ได้ ระยะที่ 2 ผลสัมภาษณ์เจาะลึกความคิดเห็นเกี่ยวกับสร้างองค์ความรู้ ความดี ความงาม ความจริง เกิดปัญญาและสันติสุขที่ยั่งยืน ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจิตตภาวนา อบรมสมาธิเพื่อผ่อนคลายรักษาสุขภาพกายและจิตโดยองค์รวม และกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาสังคม มีประเด็นสำคัญดังนี้

จิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธ		
กิจกรรมหลัก	รายการ	ผลการเปลี่ยนแปลง
จิตตภาวนา อบรมสมาธิเพื่อผ่อนคลายรักษาสุขภาพกายและจิต โดยองค์รวม	-ปฏิบัติที่บ้าน รักษาศีล 5 ให้มั่น -ทำทานตามศรัทธาที่เหมาะสม -ไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน -ทำสมาธิเพื่อผ่อนคลาย 5-10 นาที -อ่านหนังสือธรรมและฟังธรรมเป็นประจำ ทุกวันพระ	-สุขภาพจิตดี -อารมณ์ดี -สุขภาพกายดี -ปัญญาเกิด -มีศีล สมาธิ ปัญญา -ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง
จิตอาสาพัฒนาสังคม	-พัฒนาวัดให้สะอาดรื่นรมย์ -พัฒนาสิ่งแวดล้อมของชุมชน -พัฒนาสถานศึกษาชุมชน -พัฒนาสถานที่สาธารณะของชุมชน	-วัดน่าอยู่น่าเข้าไปศึกษาธรรมะ -สิ่งแวดล้อมสะอาดร่มรื่น -โรงเรียนวิถีพุทธ -สถานที่สาธารณะสะอาดน่าใช้บริการ

ผู้ให้สัมภาษณ์แสดงข้อคิดเห็นว่า สุนทรียสนทนาในกิจกรรมเป็นการพูดคุยกันอย่างเปิดใจด้วยจิตเมตตาในครอบครัว ควรนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมไทยปัจจุบันนี้เป็นอย่างมากที่สุด เพราะครอบครัวเป็นสังคมเริ่มแรกของคนเรา ถ้าครอบครัวเข้าใจกันเปิดใจให้กันและกันแล้วทำให้ครอบครัวสุขสันต์ซึ่งส่งผลให้สังคมภายนอกก็ย่อมเกิดความสงบสุขด้วยเช่นกัน การฝึกอบรมจิตตศึกษาวิถีพุทธเป็นการเข้าถึงจิตใจ หรือจิตวิญญาณของความเป็นมนุษย์ หรือคน เราต้องพัฒนาจิตใจ

ใจต้องมีการเสียสละ มีเวลา มีจิตเมตตาและจะต้องมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะได้ผลดีที่สุด และจิตตภาวนาสมาธิเพื่อผ่อนคลายรักสุขภาพกายและจิตใจโดยองค์รวม เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตที่ใช้ความจริงตามธรรมชาติ โดยใช้ภูมิปัญญาของชาวบ้านที่มีสืบ ๆ กันมา โดยนำความรู้ตามกายภาพมาประยุกต์ใช้ในการรักษาสุขภาพของตนเองและแนะนำผู้อื่นได้อีกด้วย ส่วนจิตอาสาพัฒนาสังคมเป็นกิจกรรมที่สังคมไทยต้องการเป็นอย่างมากในปัจจุบันจะพัฒนาให้เกิดขึ้นในสังคมไทยมากที่สุด ให้เห็นแก่ประโยชน์ส่วนร่วมมากกว่าประโยชน์ส่วนตนแล้วสังคมก็จะพบแต่ความสงบสุข มีความเจริญทัดเทียมนานาประเทศได้เป็นอย่างดี ควรสร้างครอบครัวให้มีความสุขให้รักษาศีล 5 สวดมนต์ทำสมาธิ ก่อนนอน หันหน้าคุยกันเมื่อมีปัญหา แสดงความคิดเห็นและช่วยกันแก้ปัญหาไม่ปล่อยเป็นภาระของสังคม เมื่อครอบครัวดีมีความสุขก็ขยายสู่ชุมชนที่มีความสันติสุขได้ บุคคลที่ควรทำเป็นแบบอย่างคือผู้นำชุมชน เราทุกคนทำกันได้โดยใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านนำมาผสมผสานให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพกายใจ ข้อเสนอแนะของผู้ให้สัมภาษณ์ 1. ปกติทุกวันนี้คนหนุ่มสาวจะไม่ค่อยเข้าวัดทำบุญอยากให้คนในครอบครัวได้ปลูกฝังการทำบุญ มีเมตตาจิต ผู้ปกครองพาเด็กเข้าวัดทำบุญ รักษาศีล ฟังธรรมบ้าง 2.ควรจัดกิจกรรมดังกล่าวให้ต่อเนื่องกันตลอดปีและทุกปี ไม่ใช่จัดกิจกรรมเพียงครั้งเดียวแล้วก็หายไปเลย ควรมีการติดตามผลการจัดกิจกรรมด้วยเพื่อดูการพัฒนาต่อไป 3. ควรจัดการอบรมเป็นครอบครัว สร้างครอบครัวให้อบอุ่น สังคมปัจจุบันนี้ขาดความรักความอบอุ่นจึงนำมาสู่ปัญหาสังคมที่มีภาวะหนักน่าเป็นห่วงอนาคตของเยาวชนไทย

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย ได้ทราบถึงกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธที่กลุ่มตัวอย่างชุมชนตำบลวังหินได้ปฏิบัติผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น สุนทรียสนทนา การเรียนรู้จากธรรมชาติ จิตภาวนา การรักษาศีล ทำบุญ สวดมนต์ ปฏิบัติธรรมและกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาสังคม ชุมชนได้ตระหนักกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

วิถีพุทธ สามารถพัฒนาชีวิตและชุมขนได้ โดยเฉพาะกิจกรรมจิตภาวนาสมาธิ เพื่อผ่อนคลายรักษากายและจิตโดยองค์รวม ทำให้เข้าปัญญา รู้ดี รู้ชั่ว รู้จักความงาม ความจริงของชีวิต ทำให้เกิดสันติสุขอย่างแท้จริง

อภิปรายผล การศึกษากระบวนการจิตตปัญญาวิถีพุทธผ่านกิจกรรมสุนทรียสนทนา (สิริริตน์ นาคิน, 2542) ปรารถนาดีที่จะร่วมกันพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็งทั้งด้านเศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง และสาธารณสุข ต้องการสร้างศูนย์เรียนรู้เกษตรอินทรีย์วิถีพุทธเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ของชุมชน ในเรื่องจิตตปัญญาศึกษา เป็นการศึกษาเพื่อให้จิตเกิดการเรียนรู้ถึงศีล สมาธิ ปัญญา รู้กฎของไตรลักษณ์ เข้าใจชีวิตคือเบญจขันธ์ (ขันธ์ 5) และโลกธรรม 8 ตลอดถึงเห็นแจ้งอริยสัจ 4 ส่วนเกษตรวิถีพุทธเป็นวิถีชีวิตที่มนุษย์เลี้ยงตนและครอบครัวให้อยู่ดีกินดี และจิตอาสาเพื่อสังคมที่สอดคล้องกับ (วีรชัย คำธร, 2555: 59) จิตสาธารณะเป็นลักษณะสำคัญของการเป็นพลเมืองดีของประเทศเพราะบุคคลที่มีจิตสาธารณะจะเป็นผู้ที่ตระหนักในหน้าที่และความรับผิดชอบที่จะต้องดูและรักษาทรัพย์สมบัติส่วนรวมของสังคม และตระหนักในสิทธิของตนไม่ล่วงล้ำสิทธิของผู้อื่น ที่สำคัญจิตใจที่พัฒนาแล้วจะตั้งอยู่ในทางสายกลางที่เรียกว่า อริยมรรค คือ การทำความเห็นให้ถูกต้องอยู่เสมอ การคิดใคร่ครวญอย่างรอบครอบก่อนพูด ก่อนกระทำ การพูดคำจริงก่อให้เกิดสมานฉันมีสาระการประพฤติตนอยู่ในศีลธรรมอันดี การประกอบสัมมาชีพที่ถูกกฎหมายและไม่ผิดศีลธรรม การเพียรพยายามประกอบความดี และพยายามเลิกละความ การระลึกในสิ่งที่สร้างสรรค์ ที่เป็นความดี หรือสิ่งที่ดี การตั้งมั่น และมุ่งมั่นในการกระความดีไม่หวั่นไหวไปกับกิเลสกระแสความชั่ว การรักษาสุขภาพภายในสู่ภายนอก จิตสุขกายสุข การฝึกอบรมจิตตศึกษาวิถีพุทธ เป็นการเข้าถึงจิตใจ หรือจิตวิญญาณของความเป็นมนุษย์ หรือคนเราต้องพัฒนาจิตใจ ใจต้องมีการเสียสละ มีจิตเมตตาและจะต้องมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะได้ผลดีที่สุด **สุนทรียสนทนา**ในกิจกรรมเป็นการพูดคุยกันอย่างเปิดใจด้วยจิตเมตตาในครอบครัว ควรนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมไทยปัจจุบันนี้เป็นอย่างมากที่สุด (พระมหาสีไพร อาภาธโร, ม.ป.ป.) (สมาธิเพื่อผ่อนคลายรักสุขภาพกายและจิตใจ

โดยองค์รวม) เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตที่ใช้ความจริงตามธรรมชาติโดยใช้ภูมิปัญญาของชาวบ้านที่มีสืบ ๆ กันมาโดยนำความรู้ตามกายภาพมาประยุกต์ใช้ในการรักษาสุขภาพของตนเองและแนะนำผู้อื่นได้อีกด้วย **เกษตรวิถีพุทธ** เป็นสิ่งที่ชาวเกษตรจะต้องตระหนักการผลิตอาหารให้กับชาวโลกต้องอาศัยจิตเมตตา ไม่ใช่มุ่งเพื่อหากำไร (เงิน) อย่างเดียวการผลิตอาหารที่บริสุทธิ์ปราศจากสารพิษ ก็จะได้บุญกุศลแต่ถ้าทำอาหารที่เจือปนด้วยสารพิษผู้บริโภคก็จะเป็นโรคทุกข์ทรมาน ทำให้ผู้ผลิตได้บาป (บัญชา ตั้งวงษ์ไชย, 2541) **จิตอาสาพัฒนาสังคม** เป็นกิจกรรมที่สังคมไทยต้องการเป็นอย่างมากในปัจจุบันจะพัฒนาให้เกิดขึ้นในสังคมไทยมากที่สุด ลดความเห็นแก่ตนมุ่งประโยชน์ส่วนร่วมก็จะพบแต่ความสงบสุข มีความเจริญทัดเทียมนานาประเทศได้เป็นอย่างดี ควรสร้างครอบครัวให้มีความสุข รักษาศีล 5 สวดมนต์ทำสมาธิ ก่อนนอน หันหน้าคุยกัน เมื่อมีปัญหา แสดงความคิดเห็นและช่วยกันแก้ปัญหา ไม่ปล่อยเป็นภาระของสังคม เมื่อครอบครัวดีมีความสุขก็ขยายสู่ชุมชนที่มีความสันติสุขได้ บุคคลที่ควรทำเป็นแบบอย่าง คือผู้นำชุมชน เราทุกคนทำกันได้โดยใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านนำมาผสมผสานให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพกายใจ

กระบวนการเรียนรู้ด้วยจิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธ คือ รูปแบบกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เช่น กิจกรรมสุนทรียสนทนา การฟังอย่างลึกซึ้ง คือ การพูดคุยกันอย่างเปิดเผยจากความรู้ ประสบการณ์ ผู้ฟังก็ฟังอย่างสนใจเปิดใจรับฟังไม่มีอคติใด ๆ ทั้งสิ้น ฟังอย่างเป็นกลาง วางความรู้สึกไม่ตัดสิน ไม่พิพากษา การฟังอย่างระลึกซึ้งนี้ในสมัยพุทธกาลพุทธบริษัทได้ฟังธรรมจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็สามารถบรรลุธรรมเป็นจำนวนมาก เพราะการฟังอย่างระลึกซึ้ง ตั้งใจฟังฟังด้วยใจเป็นกลาง ก็เข้าใจเข้าจิตปล่อยวางหลุดพ้นวัฏสงสารเสียได้ ในการทำวิจัยครั้งนี้เน้นกระบวนการทางวิถีพุทธ คือ ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ปริยัติ ได้แก่ การเรียนรู้ หลัก 3 (ศีล สมาธิ ปัญญา) ปฏิบัติ 8 (อริยมรรค 8) เข้าใจความจริง 5 - 3 - 8 (ขันธ์ 5 ไตรลักษณ์ โลกธรรม 8) แก้ไขปัญหา 4 (อริยสัจ 4) ผล 1 (นิพพาน) ชาวพุทธปริยัติยังแน่นไม่ชัดเจนปฏิบัติก็ยากยิ่งที่ได้ปฏิเวธ (ผล) ก่อนอื่นให้เรียนรู้เรื่อง ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) อริยมรรค 8 (สัมมาทิฐิ สัมมา

สังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ) เบญจขันธ์ (รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์) ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) โลกธรรม 8 (ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์) อริยสัจ 4 (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) และนิพพาน (เป้าหมายสูงสุดของชาวพุทธ) ซึ่งเป็นที่ชาวพุทธควรศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจแล้วก็นำไปปฏิบัติให้ถูกต้อง หลัก 3 กับปฏิบัติ 8 เป็นอันเดียว คือ ไตรสิกขา กับอริยมรรค 8 คนมีศีล ครอบครัวมีศีล ชุมชนมีศีล สังคมมีศีล ปฏิเวธ ผลของการมีศีลก็จะทำให้เกิดความสงบสุขในสังคมได้

องค์ความรู้ ความดี ความงาม ความจริง เกิดปัญญาและชีวิตสันติสุขที่ยั่งยืน การศึกษาวิจัยได้ความรู้วิถีชีวิตของชุมชน ด้านความดี คนในชุมชนมีความรักความสามัคคี ตั้งอยู่ในศีลธรรมพอประมาณตามพุทธวิถี ด้านความงาม ชุมชนมีความงามตามธรรมชาติของชีวิตชนบทมีอัธยาศัยดี ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความซื่อตรง ความรักความเมตตาต่อกัน และช่วยกันอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติซึ่งสอดคล้องกับ (นันทา นันทนีย์, 2554: 16) ชาวบ้านในท้องถิ่นมีส่วนร่วมและสนับสนุนการจัดการป่าไม้ ซึ่งทุกคนมีจิตสำนึกในการที่จะอนุรักษ์พื้นที่ป่าใกล้หมู่บ้านไว้เพื่อประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม มีธรรมชาติที่สวยงามภูเขา ถ้ำ ป่าไม้ ด้านความจริงมีภาคพื้นที่เป็นไร่นา ภูเขา ป่าไม้ ถ้ำ ลำห้วย ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก และสิ่งที่ควรคำนึงถึงในชุมชนอีกอย่างหนึ่ง คือการจัดการขยะมูลฝอย (นิยตา สวัสดิพงษ์, 2552: 154) มีความตระหนักและความรู้ทางด้านปัญหาจากขยะมูลฝอย ประชาชนร่วมกันจัดการแก้ไขปัญหาโดยจะเริ่มจากการร่วมมือกันกำจัดขยะมูลฝอยบริเวณชุมชน และจัดตั้งธนาคารขยะชุมชนขึ้น คนในชุมชนส่วนมากเป็นพุทธศาสนิกชน อยู่ในขั้นดีมีความร่วมมือกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นอย่างดี ปัญญาที่พัฒนาจากองค์ความรู้ด้านความดี ความงาม และความจริง พัฒนาคนให้มีศีล 5 ได้อย่างแท้จริง มีสมาธิตั้งมั่นในความดี ไม่หวั่นไหวไปกับกระแสความชั่วร้าย เกิดปัญญารู้ดีรู้ชั่วมีเหตุผล รู้ตามความเป็นจริงรู้แจ้งสัจธรรม อนุรักษ์วัฒนธรรม ประเพณีอันดีงามของท้องถิ่นไทย ประกอบ

สัมมาชีพ และอนุรักษ์พัฒนาทรัพยากรธรรมชาติให้คงอยู่ ทำให้เกิดสันติสุขที่ยั่งยืนของชุมชน

ประเด็นที่ค้นพบในวิจัยนี้ 1. ภูมิศาสตร์ทางกายภาพของชุมชนตำบลวังหิน มีความหลายทางทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ เช่น ภูเขา ป่าไม้ ถ้ำสวยงาม แหล่งน้ำธรรมชาติ ที่เป็นประโยชน์ต่อเกษตรกรรม เช่น ไร่อ้อย นาข้าว 2. วิถีชีวิตการดำเนินชีวิตของประชาชนชุมชนตำบลวังหิน มีวิถีชีวิตที่เป็นชาวชนบทประกอบอาชีพส่วนใหญ่ทำเกษตรกรรม มีศิลปวัฒนธรรมที่อิงพระพุทธศาสนา มีความรักความสามัคคี ร่วมแรงร่วมใจในการทำกิจกรรมส่วนร่วม มีอุปนิสัยดีเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน 3. ความดี ประชาชนโดยส่วนใหญ่ตั้งอยู่ในศีลธรรมอันดี เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี 4. ความงาม ภูมิทัศน์มีความงามตามธรรมชาติมีภูเขา ป่าไม้ แหล่งน้ำ และถ้ำ เช่น ถ้ำเขาตะพาบ ประชากรมีความน้ำใจอันดีงาม 5. ความจริง พื้นที่ตำบลวังหินตั้งอยู่เขตติดต่อสองจังหวัด คือ จังหวัดอุทัยธานี และจังหวัดชัยนาท มีอาชีพเกษตรกรรม แต่ยังใช้สารเคมีเป็นหลัก

ข้อเสนอแนะ

ควรจัดกิจกรรมดังกล่าวให้ต่อเนื่องกันตลอดปีและทุกปี ไม่ใช่จัดกิจกรรมเพียงครั้งเดียวแล้วก็หายไปเลย ควรมีการติดตามผลการจัดกิจกรรมด้วยเพื่อดูการพัฒนาต่อไป

ควรจัดการอบรมเป็นครอบครัว สร้างครอบครัวให้อบอุ่น สังคมปัจจุบันนี้ขาดความรักความอบอุ่น จึงนำมาสู่ปัญหาสังคมที่มีภาวะหนักน่าเป็นห่วงอนาคตของเยาวชนไทย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.ควรนำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในครอบครัวและชุมชน เพื่อให้เกิดเป็นวัฒนธรรมจิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธ

2. สิ่งที่สำคัญคือ วิถีพุทธ การดำเนินชีวิต ด้วย ศีลสิกขา จิตสิกขา ปัญญาสิกขา (ทางสายกลาง) เป็นสิ่งที่ชาวพุทธจะต้องปฏิบัติให้ได้อย่างเคร่งครัด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปต่อยอดการทำวิจัยศูนย์การเรียนรู้เกษตรอินทรีย์วิถีพุทธ เพื่อเป็นแหล่งการเรียนรู้ทั้งอาชีพเกษตรบริสุทธิ์ และพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรมจริยธรรมของชุมชนเข้มแข็ง

เอกสารอ้างอิง

ธีรภาพ โฮมแพน. (ม.ป.ป.). **วิถีพุทธ.** ค้นเมื่อวันที่ 5 มกราคม 2557, จาก http: //www.gotoknow.org/posts/43013.

นันทา นันทนีย์. (2554). การมีส่วนร่วมของประชาชนที่มีต่อการอนุรักษ์ป่าชุมชนในเขตพื้นที่ป่าชุมชน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. **วารสารวิจัยราชภัฏธนบุรีรับใช้สังคม.** 18 (1): 16.

นิยตา สวัสดิพงษ์. (2552). การจัดการสิ่งแวดล้อมและศิลปวัฒนธรรม โดยเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน: ชุมชนคลองจวน เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร. **วารสารวิจัยราชภัฏธนบุรี รับใช้สังคม.** 16 (1): 154.

บัญชา ตั้งวงษ์ไชย. (2541). **เกษตรเพื่อชีวิต.** คันเมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2557, จาก http: //foundations.plarnkhoi.com/life-center2/

บุญชม ศรีสะอาด. (2545). **การวิจัยเบื้องต้น.** กรุงเทพมหานคร: สุริวิยาสาส์น.

ประเวศ วะสี. (2554). **ระบบการศึกษาที่แก้ความทุกข์ยากของคนทั้งแผ่นดิน.** พิมพ์ครั้งที่ 2. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

พระใบฎีกา สุพจต์ ตปสีโล. (ม.ป.ป.). **ชุมชนวิถีพุทธ.** ค้นเมื่อวันที่ 14 มกราคม 2557, จาก http: //www.gotoknow.org/blogs/posts/439633.

พระมหาสีไพร อาภาธโร. (ม.ป.ป.). **สมาธิเพื่อการผ่อนคลายรักษาสุขภาพกายและจิตโดยองค์รวม.** ค้นเมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2557, จาก http: //sripai.com.

ยุวัฒน์ วุฒิเมธี. (2525). **การพัฒนาชนบท: เอกสารประกอบการบรรยายวิชาการพัฒนาชุมชน.** กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา).

วีรชัย คำธร. (2555). ปัจจัยเชิงบูรณาการตามประสบการณ์และลักษณะทางจิตที่มีอิทธิพลต่อ จิตสาธารณะของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี. **วารสารวิจัยราชภัฏธนบุรี รับใช้สังคม.** 18 (1): 59.

สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2540). **ทฤษฎีและกลยุทธ์การพัฒนาสังคม.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สิริริตน์ นาคิน. (2542). **จิตตปัญญาศึกษา.** ค้นเมื่อวันที่ 3 มกราคม 2557, จาก http: //www.hdmschool.ac.th/school/download.php?doc.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2531). **พุทธวจนะในธรรมบท.** กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ปรินท์ติ้ง.

อคิน รพีพัฒน์ และคณะ. (2546). **คู่มือการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่องานพัฒนา.** พิมพ์ครั้งที่ 4. ขอนแก่น: สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.