

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปลัยผล ข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี โดยการเก็บข้อมูลภาคสนาม ตั้งแต่ 2 ครั้งระหว่างปี พ.ศ. 2553 - 2554 ที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ซึ่งประกอบด้วยพระสงฆ์จำนวน 7 รูป อุบาสกจำนวน 6 คน อุบาสิกาจำนวน 12 คน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

จากการเก็บข้อมูลภาคสนามทำให้ทราบว่า ผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี หลังจากปฏิบัติธรรมแล้ว ทำให้เกิดการเปลี่ยนต่อชีวิต คือ ทำให้เป็นผู้มีอารมณ์เย็นขึ้นกว่าเดิม มีสติมากขึ้นในการทำงาน ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ทำให้รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง ทำให้เข้าใจในกฎแห่งกรรมมากขึ้น และสามารถน้อมนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี อีกทั้งสามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ถูกต้องตรงกับปัญหาที่ตนเองประสบ เพราะการปฏิบัติธรรมทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติมากขึ้น จึงทำให้สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างถูกต้อง

ประสิทธิผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรม ณ วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี คือ ทำให้ตนเองมีระเบียบวินัยในการประกอบตนมากขึ้น รู้จักปรับตัวเองให้เข้าสภาพแวดล้อม ไม่เอาแต่ใจตนเอง มีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบคุณงามความดีมากกว่าเดิม และชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น ครอบครัวยุติสงบทะเลาะ ทำให้คุยกันด้วยเหตุผลมากขึ้นการทะเลาะในครอบครัวลดน้อยลง การทำหน้าที่การงานประสบความสำเร็จมากขึ้น คือ ทำธุรกิจทำให้ได้กำไรมากกว่าเดิม เพราะมีสติรู้จักการวางแผนก่อนทำเสมอ จึงทำให้งานที่ทำได้กำไรมากขึ้น อีกประการหนึ่งทำให้ชีวิตเดิมที่อยู่อย่างวุ่นวายไม่สงบสุข หลังจากมาปฏิบัติธรรมแล้วทำให้ชีวิตพบกับความสงบสุขมากกว่าเดิม ทำให้มีเวลามาพิจารณาตน ปรับปรุงแก้ไขส่วนที่บกพร่อง จึงทำให้มีชีวิตมีการพัฒนาไปในแนวทางที่ดีกว่าเดิม อีกทั้งทำให้คนรอบข้างมีความสุขไปด้วย เช่น มารดาบิดา พอเห็นพฤติกรรมลูกตนเองเปลี่ยนไปในทางที่ดีกว่าเดิม ทำให้พ่อแม่รู้สึกสุขใจ ที่ได้เห็นลูกของตัวเองเปลี่ยนไปในทางที่ดีกว่าเดิม

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่อง ประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ณ วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี พบว่าผู้ปฏิบัติมีการเปลี่ยนแปลงชีวิตที่ดีขึ้น ในด้านจิตใจทำให้เกิดสติ เกิดปัญญา ตามรู้ ตามเห็น สภาวะจิตที่กำลังทำงานอยู่กับปัจจุบัน ไม่ส่งจิตออกนอกกายทั้งอดีตหรืออนาคต จุดประสงค์เพื่อเกิดปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง โดยประกอบจิตให้อยู่กับสติเสมอ อันเป็นการพัฒนาจิตให้เข้มแข็ง รู้เท่าทันสุขและทุกข์ว่าไม่จริงยังขึ้นมีเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา ถ้าเรามีสติมีปัญญา รู้ความไม่เที่ยงแท้ของสังขารธรรมทั้งหลายก็จะรู้ชัดว่านี่คือธรรมชาติของทุกชีวิตที่ไม่มีใครหนีพ้น ดังที่พระธรรมสิงหนุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโณ) ได้กล่าวไว้ว่า “เราพูดอยู่เสมอถึงคำว่า สติ ปัญญา เราใช้ปัญญาอยู่เสมอก็จริง แต่สตินั้นแท้จริงแล้วเรานำออกใช้น้อยนัก ทั้งที่สตินั้นมีคุณค่าแก่ชีวิต และจำเป็นแก่ชีวิต มีคุณค่าอย่างเหลือที่จะประมาณได้” (พระธรรมสิงหนุราจารย์, 2553, หน้า (3))

ข้อเสนอแนะ

1. ภาครัฐและภาคเอกชนควรให้โอกาสแก่ข้าราชการหรือพนักงานของรัฐได้ปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตอย่างสม่ำเสมอ
2. ควรมีการส่งเสริมและสร้างแรงจูงใจให้เยาวชนเห็นความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
3. รัฐบาลควรจัดสรรงบประมาณแผ่นดินให้วัดต่างๆ ได้จัดโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และจัดอบรมวิทยากรให้มีความรู้ ความเข้าใจอย่างถูกต้องตรงตามคำทรงสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสถาบันการศึกษาทุกระดับ
2. ควรทำวิจัยเปรียบเทียบกลุ่มผู้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างสม่ำเสมอกับผู้ไม่เคยปฏิบัติในด้านความสำเร็จในหน้าที่การงาน ครอบครัว และการอยู่ในสังคมอย่างสันติสุข