

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง รูปแบบการฝึกอบรมการใช้หลักอริยสัจ 4 ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมของเยาวชน ในกระบวนการทัศน์หลังสมัยใหม่นี้ มีจุดมุ่งหมายที่จะหารูปแบบและวิธีการฝึกอบรมให้เยาวชนซึ่งกำลังอยู่ใน สังคมยุคหลังสมัยใหม่ได้เข้าใจหลักสังขธรรมในพระพุทธศาสนาและสามารถนำไปใช้ในวิถีชีวิตประจำวัน ได้อย่างแท้จริง ซึ่งในบทนี้จะได้สรุป อภิปรายผลและให้ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้ ตลอดจน การวิจัยขั้นต่อไปดังต่อไปนี้

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยดำเนินการ 3 ขั้นตอน คือวิเคราะห์ วิจัยและวิธาน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ขั้นวิเคราะห์

เป็นขั้นตอนวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการฝึกอบรมให้เยาวชนเข้าถึงหลักอริยสัจ 4 ซึ่ง ประกอบด้วย

- การวิเคราะห์เอกสาร จากการวิเคราะห์เอกสารทั้งด้านปรัชญาและศาสนา ได้พบว่า วิธีการปฏิบัติที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงหลักสังขธรรมในพระพุทธศาสนาได้อย่างแท้จริง โดย “เห็น”ด้วยตัวเอง มิใช่แค่มีความรู้จากการฟัง และเป็นวิธีที่สามารถบูรณาการเข้ากับการเรียนการสอนทุกวิชาตลอดจน การดำเนินชีวิตประจำวัน อันจะมีผลต่อการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเอง คือ การเจริญสติ ซึ่งเป็นวิถีที่สามารถพัฒนาปัญญาญาณของผู้ปฏิบัติ และสามารถ ปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลาในชีวิตประจำวัน

- การวิเคราะห์พื้นฐานความรู้ความเข้าใจหลักสังขธรรมในพระพุทธศาสนา และ ความสามารถนำหลักสังขธรรมเข้าไปอยู่ในหลักคิดในวิถีชีวิตประจำวัน ความรู้พื้นฐานในวิธีปฏิบัติตนใน ฐานะพุทธศาสนิกชน เจตคติและความศรัทธาในพระพุทธศาสนา และความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการ ฝึกอบรม กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี กรุงเทพฯ 567 คน มหาวิทยาลัยราช ภัฏธนบุรี สมุทรปราการ 83 คน ผลการวิเคราะห์สรุปได้ดังนี้

ความรู้ความเข้าใจหลักสังขธรรมในพระพุทธศาสนาพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
ธนบุรี กรุงเทพฯ ตอบว่าเห็นด้วย ต่อข้อความเชิงบวกทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 84.30 และนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี สมุทรปราการ ตอบว่าเห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 74.25

ความสามารถนำหลักสังขธรรมเข้าไปอยู่ในหลักคิดในวิถีชีวิตประจำวัน พบว่า นักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี กรุงเทพฯ ตอบว่า เห็นด้วยต่อข้อความเชิงบวกร้อยละ 86.69 ไม่เห็นด้วยร้อย
ละ 13.31 และตอบว่า เห็นด้วยต่อข้อความเชิงลบร้อยละ 52.51 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 47.49 ส่วนนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี สมุทรปราการ ตอบว่า เห็นด้วยต่อข้อความเชิงบวกร้อยละ 85.85 ไม่เห็น
ด้วยร้อยละ 14.15 และตอบว่าเห็นด้วยต่อข้อความเชิงลบร้อยละ 60.33 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 39.67

ความรู้พื้นฐานในวิธีปฏิบัติตนในฐานะพุทธมามกะ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
ธนบุรี กรุงเทพฯ ตอบว่าเห็นด้วยต่อข้อความเชิงบวกร้อยละ 93.82 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 6.18 และตอบว่า
เห็นด้วยต่อข้อความเชิงลบร้อยละ 67.15 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 32.85 ส่วนนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
ธนบุรี สมุทรปราการ ตอบว่าเห็นด้วยต่อข้อความเชิงบวกร้อยละ 85.30 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 14.70 และ
ตอบว่าเห็นด้วยต่อข้อความเชิงลบร้อยละ 59.64 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 40.36

เจตคติและความศรัทธาในพระพุทธศาสนา พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี
กรุงเทพฯ มีเจตคติและความศรัทธาในพระพุทธศาสนาอยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{x} = 3.63$) และนักศึกษามหาวิทยาลัย
ราชภัฏธนบุรี สมุทรปราการ มีเจตคติและความศรัทธาในพระพุทธศาสนาอยู่ในเกณฑ์ดี
($\bar{x} = 3.56$) เช่นเดียวกัน

ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการฝึกอบรม นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี กรุงเทพฯ
และสมุทรปราการ มีความเห็นสอดคล้องกันทุกด้านกล่าวคือ ด้านเนื้อหา ที่เกี่ยวข้องกัชีวิตประจำวัน
ผู้ให้การอบรมควรมีความรู้ความสามารถ มีความน่าศรัทธา วิธีการฝึกอบรม ควรสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ
ด้านกิจกรรมควรให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วม และสถานที่ฝึกอบรมควรเงียบสงบ เป็นธรรมชาติ เป็นต้น

ขั้นวิจารณ์

จากการวิเคราะห์เอกสารและข้อมูลจากแบบสอบถามนักศึกษานำมาสังเคราะห์รูปแบบการฝึกอบรม โดยใช้วิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันเพื่อเข้าถึงหลักอริยสัจ 4 โดยมีกิจกรรมที่นักศึกษามีส่วนร่วมดังนี้

ขั้นเตรียม

เป็นการฝึกอบรมขั้นปรียติ คือให้มีความรู้พื้นฐานหลักสังขธรรม โดยเน้นวิธีคิดที่นำหลักสังขธรรมเข้ามาเป็นหลักคิดในชีวิตประจำวัน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ 6 คาบ ในชั้นเรียน

ขั้นฝึกอบรม

อบรมวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วยการบรรยาย การฝึกปฏิบัติ และกิจกรรมกลุ่ม เป็นเวลา 1 วัน คือวันเสาร์

ขั้นต่อเนื่อง

ให้ทำกิจกรรมกลุ่มเกี่ยวกับดูกายเคลื่อนไหว คู่มือฝึกคิด 6 ครั้ง ในชั้นเรียน

ขั้นวิธาน

นำรูปแบบการฝึกอบรมไปใช้ทดลองกับนักศึกษาที่กำลังเรียนวิชาความจริงของชีวิต 1 หมู่เรียน 58 คน ตามขั้นตอนดังกล่าว และประเมินผลรูปแบบการฝึกอบรม 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ความเข้าใจ การนำไปใช้และเจตคติ ด้านพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และด้านความพึงพอใจต่อรูปแบบการฝึกอบรม ดังนี้

1. ด้านความรู้ความเข้าใจ การนำไปใช้และเจตคติ

ผลการเปรียบเทียบคะแนนความรู้ความเข้าใจในหลักสังขธรรม ก่อนการอบรมและหลังการอบรม พบว่า หลังการฝึกอบรมนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจสูงกว่าก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการเปรียบเทียบความสามารถนำหลักสังขธรรมเข้าไปอยู่ในหลักคิดในชีวิตประจำวันก่อนการอบรมและหลังการอบรมพบว่า หลังการฝึกอบรมนักศึกษามีความสามารถในการนำหลักสังขธรรมเข้าไปในหลักคิดในชีวิตประจำวันได้มากกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการเปรียบเทียบความรู้พื้นฐานวิธีปฏิบัติตนในฐานะพุทธศาสนิกชน พบว่า หลังการฝึกอบรมนักศึกษามีความรู้พื้นฐานวิธีปฏิบัติตนในฐานะพุทธศาสนิกชนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการเปรียบเทียบเจตคติและความศรัทธาในพระพุทธศาสนา พบว่า หลังการฝึกอบรมนักศึกษามีเจตคติและความศรัทธาในพระพุทธศาสนาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

2. ด้านพฤติกรรมที่พึงประสงค์

ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ พบว่า หลังการฝึกอบรมนักศึกษามีพฤติกรรมที่พึงประสงค์สูงขึ้นแตกต่างจากก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

3. ด้านความพึงพอใจต่อรูปแบบการฝึกอบรม พบว่า ผลการประเมินด้วยแบบสอบถามแบบปลายปิด นักศึกษามีความพึงพอใจในระดับมากและมากที่สุด ด้วยค่าเฉลี่ยของทุกข้อเท่ากับ 4.84 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์มากที่สุดและผลการประเมินด้วยแบบสอบถามปลายเปิด นักศึกษาตอบว่าได้รับความรู้ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง และมีความพึงพอใจต่อรูปแบบและวิธีการฝึกอบรมที่ให้นักศึกษามีส่วนร่วม ดังรายละเอียดในภาคผนวก ค

การอภิปรายผล

จุดมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อหารูปแบบวิธีฝึกอบรมการใช้หลักอริยสัจ 4 ที่เหมาะสมกับการแก้ปัญหาพฤติกรรมของเยาวชนในกระบวนทัศน์หลังสมัยใหม่ ซึ่งจากการวิเคราะห์ทั้งด้านปรัชญาและพระพุทธศาสนา พบว่า รูปแบบที่เหมาะสมคือการเจริญสติในวิถีชีวิตประจำวัน ส่วนรายละเอียดของเนื้อหาและกิจกรรมวิเคราะห์จากข้อมูลที่ได้จากการใช้แบบสอบถามความคิดเห็นจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี กรุงเทพฯ จำนวน 567 คน และนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี สมุทรปราการ จำนวน 83 คน ซึ่งเสนอให้มีเนื้อหาที่ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน และมีกิจกรรมที่สนุกสนานไม่มีรูปแบบที่น่าเบื่อ จึงได้ผลสรุปในการสังเคราะห์รูปแบบการฝึกอบรมการเจริญสติ โดยมีกิจกรรมที่นักศึกษามีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติและเรียนรู้ด้วยตนเอง ดังรายละเอียดในภาคผนวก ค เหตุผลที่ผู้วิจัยเลือกฝึกอบรมวิธีการเจริญสติก็เพราะการเจริญสติเป็นการสร้างเหตุหรือวิถีที่จะให้เกิดผลคือ เห็นแจ้งในหลักอริยสัจ 4 จากภายในด้วยจิตของตน ตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนว่าหน้าที่หรือกิจต่ออริยสัจคือ

ทุกข์ ควรรู้

สมุทัย ควรละ

นิโรธ ควรทำให้แจ้ง

มรรค ควรเจริญ

การฝึกเจริญสติคือ การตามรู้กาย รู้ใจตามความเป็นจริง กายกับใจนี้เองเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ ดังนั้นการเจริญสติจึงเป็นการเดินทางไปสู่การเห็นความจริงอันประเสริฐ 4 ประการหรือหลักอริยสัจ 4 จากการปฏิบัติของตนเองในทุกขณะที่ดำเนินชีวิตอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับที่ประเสริฐ อุทัยเฉลิม (2553, หน้า 38–39) กล่าวไว้ว่า

... ดังนั้นการเข้ามารู้กายรู้ใจนั้นจึงเกิดอานิสงส์ขึ้นมาเป็น ประโยชน์อย่างยิ่งต่อการบรรลุนิพพาน การเข้าใจ ไตรลักษณ์ และการรู้ทุกข์ ถึงตรงนี้เราจะสังเกตว่า กิจข้อ 1 ในอริยสัจ 4 นั้นเรากำลังทำอยู่ด้วยการเจริญสติในช่วงแรกอาจยังไม่ชัดเจนในกระบวนการนัก แต่เริ่มเห็นความจริงที่สำคัญว่า “เมื่อรู้ทุกข์ ทุกข์ดับไป” จนเมื่อปฏิบัติไปมาก ๆ ขึ้นจะเริ่มเห็นและเข้าใจเข้าไปในจิตในใจ หลังจากเกิดการดับว่าง จะเกิดปัญญาไปเห็นต้นเหตุว่ามาจากความทะยานอยากในใจผลักดันให้ร้อนรน เมื่อจิตไปละสมุทัยคือความดิ้นรนของจิตที่มีกิเลสครอบงำอยู่ ก็จะเกิดเป็นความดับ คือความสงบเย็นตามมาเมื่อถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติ ความสงบเย็นสูงสุด คือวิชาญาณทำลายกลายเป็นวิชา การดำรงชีวิตแต่ละขณะ จึงไม่มีกิเลสใด ๆ ซักนำอีก จึงเกิดเป็นสัมมาทั้ง 8 ในอริยมรรคมีองค์ 8 อย่างสมบูรณ์

จะเห็นว่าการเจริญสติเป็นการสร้างเหตุให้เกิดผลคือการเห็นอริยสัจ 4 ด้วยจิตของตน หรืออีกนัยหนึ่งก็คือการปฏิบัติกิจในอริยสัจ 4 นั้นเอง ต่างจากการสอนอริยสัจ 4 ด้วยการอธิบายให้ฟังหรือแม้แต่การยกตัวอย่างให้เห็นชัดเจนอย่างไรก็ตามก็จะเกิดปัญญาได้ในระดับ ปริชาญาณ เท่านั้น ไม่อาจเกิดปัญญาญาณ ได้ดังที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติ อาจกล่าวได้ว่าการเจริญสติที่ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องนั้นมีคุณประโยชน์อย่างมากดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2544, หน้า 319–320) กล่าวว่า “ในทางปฏิบัติของพุทธธรรม เน้นความสำคัญของสติมาก อย่างที่กล่าวว่า สติพึงปรารถนา (คือต้องนำมาใช้) ในกรณีทั้งปวง หรือสติมีประโยชน์ในทุกกรณี ” และในกรณีที่มิพบบาทของมันเองแยกจากองค์ธรรมอื่น ๆ อย่างเด่นชัด เช่น ในข้อปฏิบัติที่เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 ซึ่งมีใจความโดยสังเขปคือ

1. กายานุปัสสนา การพิจารณากาย หรือตามรู้ทันกาย
2. เวทนานุปัสสนา การตามรู้ทันเวทนา
3. จิตตานุปัสสนา การตามรู้ทันจิต
4. ธัมมานุปัสสนา การตามรู้ทันธรรม

ในด้านสาระสำคัญของสติปัญญา พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2544, หน้า 323) กล่าวว่า “สติปัญญา (รวมทั้งวิปัสสนา) ไม่ใช่หลักการที่จำกัดว่า จะต้องไปปลีกตัวหลบลิ้นไปนั่งปฏิบัติอยู่นอกสังคม หรือจำเพาะในกาลเวลาตอนใดตอนหนึ่ง โดยเหตุนี้ ท่านผู้รู้จึงสนับสนุนให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไป”

การเจริญสติในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ตลอดเวลา ไม่จำกัดเวลา สถานที่ การแต่งกาย หรือรูปแบบการปฏิบัติตายตัว เครื่องครัด เป็นการรู้ตัวทั่วพร้อมในการทำกิจกรรมประจำวันของแต่ละคนอย่างอิสระ เป็นการฝึกปฏิบัติธรรมได้ตลอดเวลา การเฝ้าดูความรู้สึก ความรัก ความโลภ ความโกรธ ความหลง ตามความเป็นจริง ทำได้ตลอดเวลา แม้ขณะเดินซื้อของตามห้าง หรือยามเกิดอยากได้สินค้าราคาแพง แต่ขาดทุนทรัพย์ ก็จะเห็นสภาพจิตใจของตน และเมื่อเดินผ่านไปสักพักก็จะเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงของจิตที่ความอยากได้ลดลงหรือเพิ่มขึ้น หรือเมื่อพบของใหม่ก็เกิดอยากได้ของใหม่อีกต่อเมื่อดูไป ๆ ก็จะเริ่มเห็นการเกิด – ดับได้ เป็นต้น จึงเป็นวิธีที่เหมาะสมกับเยาวชนในยุคโลกาภิวัตน์ที่มีกระบวนการทันสมัยใหม่

อนึ่งการเจริญสติ เป็นการฝึกให้นักศึกษารู้สึกตัวในการกระทำ พูด คิด เป็นการเริ่มศึกษาตนเอง และศึกษาพระพุทธศาสนาอย่างถูกวิธี และจะเป็นทางที่ทำให้รู้จักตนเองเพื่อเป็นแนวทางในการปรับพฤติกรรมของตนเองจากภายในด้วยตนเองอย่างยั่งยืน ดังนั้นแม้หนทางบรรลุอริยสัจ 4 อาจยาวไกล แต่ระหว่างเส้นทางการเจริญสติก็มีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติให้สัมผัสได้ตลอดเวลา

จากการประเมินผลรูปแบบการฝึกอบรม ก่อนและหลังการอบรม พบว่า ในด้านความรู้ ความเข้าใจหลักสังขธรรมในพระพุทธศาสนา ความสามารถนำหลักสังขธรรมเข้าไปในหลักคิดในวิถีชีวิตประจำวัน ความรู้ความเข้าใจพื้นฐานในวิธีปฏิบัติตนในฐานะพุทธศาสนิกชนและเจตคติและศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา ของนักศึกษาหลังการอบรมพัฒนาขึ้นแตกต่างจากก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 นั้นอาจเป็นเพราะเป็นการอบรมที่นักศึกษามีส่วนร่วมและศึกษาด้วยตนเองเป็นส่วนสำคัญ อีกทั้งเป็นการเริ่มต้นที่ผู้สอนและวิทยากรสร้างความพึงพอใจในการเข้าอบรมและร่วมมือในการเรียนรู้ด้วยหลักอิทธิบาท 4 คือเริ่มด้วยฉันทะก่อนก็เป็นได้ นักศึกษาจึงเกิด วิริยะ จิตตะ วิมังสาตามมาด้วยรูปแบบการฝึกอบรมที่ไม่เคร่งครัด หยุ่มหิยม โดยให้อิสระทางความคิดและการกระทำ ตามแนวทางการเจริญสติ

ในด้านพฤติกรรมที่พึงประสงค์ พบว่า หลังการฝึกอบรมนักศึกษามีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ดีขึ้นกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สังเกตได้จากการตั้งใจเรียน การตรงต่อเวลา การรับผิดชอบในหน้าที่ และการกระทำรวมทั้งคำพูดที่เหมาะสมกับกาลเทศะมากขึ้น ซึ่งเป็นเพราะรู้สึกตัวต่อการกระทำและการพูด การคิดมากขึ้น รวมทั้งสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมที่ตนคิดว่าไม่เหมาะสมและแนวทางปรับปรุงแก้ไขได้ ดังรายละเอียดในภาคผนวก ก

ในด้านความพึงพอใจต่อรูปแบบการฝึกอบรม นักศึกษามีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด จากข้อมูลการตอบแบบสอบถามปลายปิดและตอบคำถามในแบบสอบถามปลายเปิดว่า "ได้รับความรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้จริง และมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการอบรม อยากให้มีการอบรมกับนักศึกษาทุกสาขาวิชาในมหาวิทยาลัย เป็นต้น ดังรายละเอียดในภาคผนวก ก

การที่นักศึกษามีการตอบรับที่ดีต่อรูปแบบการฝึกอบรม อาจเป็นเพราะเป็นรูปแบบที่เปิดโอกาสให้นักศึกษามีส่วนร่วม มีความอิสระไม่เคร่งครัด ไม่มีรูปแบบการฝึกที่เป็นกรอบที่ต้องเกร็งเพ่งจ้อง รมัดระวัง แต่เป็นการเรียนรู้ตามธรรมชาติของสภาวะทางกายและทางจิต ประกอบกับผู้สอนและวิทยากรที่มีความเป็นกัลยาณมิตรอย่างยิ่ง ซึ่งประเมินจากความพึงพอใจของนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามความเป็นกัลยาณมิตรนั้นเป็นคุณสมบัติที่สำคัญอย่างยิ่งของผู้สอนศาสนาซึ่งหมายรวมทั้งภิกษุและฆราวาส เพราะผู้มีความเป็นกัลยาณมิตรย่อมเป็นผู้ที่พร้อมจะหาวิธีที่จะอบรมสั่งสอนเยาวชนหรือพุทธศาสนิกชนให้เข้าถึงธรรมได้อย่างถูกวิธีและได้รับประโยชน์สูงสุด ดังที่พุทธพจน์ตรัสไว้ว่า (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2544, หน้า 313; สุตตนิคาย มหาวารวคฺค เล่มที่ 19 ข้อที่ 135, 2539, หน้า 37)

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ย่อมมีแสงอรุณ ขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิต ฉะนั้นใดความมีกัลยาณมิตร ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิกมรรค แก่ภิกษุฉะนั้น ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร พึงหวังสิ่งนี้ได้ คือจักเจริญ จักทำให้มากซึ่งอริยอัษฎางคิกมรรค

และพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2544, หน้า 265) กล่าวถึงความมีกัลยาณมิตรไว้ดังนี้

ส่วนในระบบการศึกษาอบรม ความมีกัลยาณมิตรมี ความหมายครอบคลุมถึงตัวบุคคลผู้อบรมสั่งสอน เช่น ครู อาจารย์ เป็นต้น คุณสมบัติของผู้สอนนั้น หลักการวิธีการ และอุบายต่าง ๆ ในการสอน ตลอดจนการจัดดำเนินการต่าง ๆ ทุกอย่าง ที่ผู้มีหน้าที่เฝ้าอำนวยความสะดวกจะพึงจัดทำ

สติ มีความสำคัญในการดำรงชีวิตทั้งส่วนตนและสังคม กล่าวคือ การมีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตจะทำให้ไม่ก้าวพลาดหลงไปสู่ทางเสื่อมต่าง ๆ เพราะสติเป็นอุปมาทธรรม คือธรรมที่ทำให้ถึงพร้อมซึ่งความไม่ประมาท การที่แต่ละคนที่อยู่ร่วมกันในสังคมต่างมีสติในการอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกันก็จะทำให้เกิดสันติสุขทั้งส่วนตนและสังคม ดังพุทธพจน์ที่ว่า (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2544, หน้า 317; สุตตนิคาย มหาวารวคฺค เล่มที่ 19 ข้อที่ 758-762, 2539, หน้า 224-225)

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อคิดว่า “เราจะรักษาทน” ก็พึงต้องใช้
สติปัฏฐาน เมื่อคิดว่า “เราจะรักษาผู้อื่น” ก็พึงต้องใช้
สติปัฏฐาน เมื่อรักษาทน ก็ชื่อว่ารักษาคณอื่น (ด้วย)
เมื่อรักษาคณอื่น ก็ชื่อว่ารักษาคณเอง (ด้วย)

รูปแบบการฝึกอบรมการเจริญสติในงานวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิดของศูนย์ส่งเสริมและ
พัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน) (2511, หน้า 1,) ซึ่ง
มีวัตถุประสงค์ในการสร้างนวัตกรรมและองค์ความรู้ด้านคุณธรรมจริยธรรม ได้ดำเนินโครงการวิจัยเพื่อ
พัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา โดยคณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นผู้ดำเนินการ ผลผลิตของโครงการดังกล่าวคือ ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนว
จิตตปัญญาการศึกษา 9 เล่ม เล่มที่ 1 ว่าด้วยการเจริญสติวิปัสสนา ซึ่งมีรูปแบบการฝึกอบรมการเจริญสติ
วิปัสสนาเบื้องต้น โดยผสมผสานระหว่างการบรรยายธรรม การทำกิจกรรมฝึกสติ และฝึกการตระหนักรู้
ตนเองในชีวิตประจำวัน โดยใช้เวลาอบรม 3 วัน ผลการฝึกอบรมผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีความพึง
พอใจและคิดว่าได้ประโยชน์อย่างมาก

จากผลการวิจัยที่สอดคล้องกันนี้แสดงให้เห็นว่า การเจริญสติในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่ผู้เข้า
รับการอบรมยอมรับและสามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันในยุคโลกาภิวัตน์ การดำรงชีวิตอย่างมีสติ
ท่ามกลางสังคมวัตถุนิยม และบริโภคนิยมเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นทั้งด้านชีวิตส่วนตนและสังคม จึงนำที่ฝ่าย
การศึกษาและศาสนาจะหันมาร่วมกันอบรมสั่งสอนการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ดังที่พระอาจารย์
นวลจันทร์ กิตติปัญญา ซึ่งเป็นพระวิปัสสนาจารย์ เล่าไว้ในหนังสือ นิพพาน...ที่นี่...เดี๋ยวนี้ (2554, หน้า 187)
ว่า

สมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าไปเทศน์ที่เมืองกุรุ ปัจจุบันคือเมือง เดลี ประเทศอินเดีย
ท่านเทศน์แล้วทุกคนตื่นตัวเรื่องการเจริญสติปัฏฐานมาก ถึงขั้นกล่าวว่าไว้ในคัมภีร์ว่า เวลา
เดินไปที่ทำน้ำ คนที่ทำน้ำจะสนทนาเรื่องสติปัฏฐาน ถามไถ่กันว่าวันนี้คุณเจริญสติแบบ
ไหน เวลาไปซื้อผักในตลาด ผู้คนก็คุยกันว่าวันนี้คุณเจริญสติรู้กายรู้ใจอย่างไรบ้าง
ประเด็นเรื่องการเจริญสติอินทรนคัมภีร์

อินทรนคัมภีร์ขนาดที่ว่า ถ้าถามใครแล้วตอบว่าวันนี้ยังไม่ได้เจริญสติเลย ชาวบ้าน
ร้านตลาดจะติงว่า “ทำไมประมาณอย่างนี้ ไม่มีอะไรเป็นเครื่องการันตีในชีวิตเลยนะนี่ ถ้า
จิตดับตายไปเดี๋ยวนี้จะทำอะไร เธอนี้ประมาณนะ อยู่ได้อย่างไร” คนสมัยนั้นเขาคูยกกัน
อย่างนั้นจริงๆ ถึงขนาดมีคำนิยามว่าถ้าใครยังไม่เจริญสติเขาจะไม่แต่งงานด้วย ไม่เอามา
เป็นเขยหรือสะใภ้ เพราะถือว่าเป็นคนที่ไม่มีความรับผิดชอบจริงจัง อาจจะทำการมั่วๆ

เมื่อไรก็ได้ เพราะไม่มีเบรคทางอารมณ์ โทสะครอบงำจิตใจไป ยิ่งกันทันที่ฆาหั้นศพกัน
ได้ง่ายๆ

การสนทนาเรื่องสติปัญญาเต็มบ้านเต็มเมืองเช่นนี้บ่งชี้อะไร...มันบ่งชี้ว่า การเจริญ
สติก็อยู่ในการใช้ชีวิตธรรมดาๆ นี้เอง

กล่าวโดยสรุปรูปแบบการสอนหลักอริยสัจ 4 โดยเริ่มที่การเจริญสตินี้ สอดคล้องกับ
กระบวนการทัศน์ของเยาวชนในยุคหลังสมัยใหม่ เพราะเป็นการให้อิสระในการฝึกปฏิบัติไว้รูปแบบที่เป็น
กรอบให้ต้องปฏิบัติเหมือน ๆ กัน หรือเป็นการทำความเข้าใจหลากหลายให้เป็นเอกภาพตามแนวคิดยุคสมัยใหม่
ซึ่งมีแนวคิดที่ทุกคนสามารถรู้ได้ตรงกัน เหมือนกัน ตามกรอบที่สร้างขึ้น (ดังภาพที่ 2.1 หน้า 39) แต่
รูปแบบการเจริญสตินี้เป็นแบบอิสระ เป็นการยอมรับความหลากหลายของแต่ละคนให้เรียนรู้ด้วยตนเอง
ตามศักยภาพของตน (ดังภาพที่ 2.3 หน้า 40) ตามความเชื่อของปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง หรือแนวคิดรีอ
สร้างใหม่ (moderate postmodern philosophy or reconstructionism) ซึ่งสอดคล้องกับวิธีสอนของพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงสอนธรรมให้เหมาะสมตามความแตกต่างของแต่ละบุคคล

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

รูปแบบการการฝึกอบรมนี้สามารถบูรณาการกับการสอนได้ทุกสาขาวิชา เพราะใช้เวลาใน
การทำกิจกรรมขั้นเตรียมและขั้นต่อเนื่องครั้งละไม่เกิน 20 – 30 นาที และกิจกรรมการฝึกอบรมใช้วันหยุด
ในการฝึก เพียงแต่ผู้ให้การฝึกอบรมต้องมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา และวิธีการอย่างถ่องแท้เสียก่อน
และเป็นผู้มีความเป็นกัลยาณมิตรอย่างแท้จริงต่อนักศึกษา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

ผู้เกี่ยวข้องกับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาควรร่วมกันวิจัยทั้งด้านเนื้อหา และวิธีการเผยแผ่
ธรรมที่ถูกต้องตรงเป้าหมายของพระพุทธศาสนา และแนวทางที่ปฏิบัติได้ผลจริงในวิถีชีวิตประจำวัน
เพื่อให้พุทธศาสนิกชนชาวไทยได้สามารถปฏิบัติธรรมได้ในชีวิตประจำวัน เป็นการดำเนินชีวิตบนเส้นทาง
สู่อริยมรรคตลอดเวลา และให้เป็นระบบที่สอดคล้องกันทั้งวัดและสถานศึกษาไม่ใช่ต่างคนต่างทำ