

## บทที่ ๔

### ผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔” ซึ่งผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ผลข้อมูลวิจัย และอภิปรายผลการวิเคราะห์ โดยใช้ตารางประกอบคำบรรยายแบ่งออกเป็น ๓ ตอน ในส่วนนี้จะมีผลการวิเคราะห์ ตามดังนี้

ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยทางสังคมและพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จำนวนประชากร ๑๒๐ รูป/คน

ตอนที่ ๒ ผลการสังเคราะห์การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เกี่ยวกับการนำเสนอประสิทธิผลของพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จำนวนประชากร ๘ รูป/คน

ตอนที่ ๓ ผลของการตรวจสอบพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยการใช้สนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) จำนวนประชากร ๘ รูป/คน

ตอนที่ ๔ การนำเสนอสิ่งที่ค้นพบองค์ความรู้ใหม่ของโมเดลศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

#### ตารางที่ ๔.๑ ปัจจัยทางสังคมของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

| n = ๑๒๐ คน            |       |        |
|-----------------------|-------|--------|
| ปัจจัยทางสังคม        | จำนวน | ร้อยละ |
| สถานภาพ               |       |        |
| พระภิกษุ              | ๗๙    | ๖๕.๘   |
| อุบาสิกา              | ๒๔    | ๒๐.๐   |
| อุบาสก                | ๑๗    | ๑๔.๒   |
| ช่วงอายุ              |       |        |
| ๓๐-๔๐ ปี              | ๓๐    | ๒๕.๐   |
| ๔๑-๕๐ ปี              | ๕๙    | ๔๙.๒   |
| ๕๑-๖๐ ปี              | ๓๑    | ๒๕.๘   |
| ระดับการศึกษา         |       |        |
| ปริญญาตรี             | ๑๐    | ๘.๓    |
| สูงกว่าปริญญาตรี      | ๑๑๐   | ๙๑.๗   |
| ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม |       |        |
| น้อยกว่า ๑ ปี         | ๒๕    | ๒๐.๘   |
| ระหว่าง ๑-๕ ปี        | ๘๕    | ๗๐.๘   |
| ระหว่าง ๖-๑๐ ปี       | ๑๐    | ๘.๓    |

ตอนที่ ๑ ผลข้อมูลปัจจัยทางสังคมและพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ  
วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๔.๑ ข้อมูลปัจจัยทางสังคมของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ข้อมูลปัจจัยทางสังคมของผู้ตอบแบบสอบถามที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนว  
สติปัฏฐาน ๔ จำนวน ๑๒๐ รูป/คน จากตารางที่ ๔.๑ แสดงถึงคุณลักษณะปัจจัยทางสังคมของ  
ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

สถานภาพของผู้ปฏิบัติธรรม ส่วนใหญ่เป็นพระภิกษุ ร้อยละ ๖๕.๘ รองลงมาเป็น  
อุบาสิกา ร้อยละ ๒๐.๐ และอุบาสก ร้อยละ ๑๔.๒

ช่วงอายุ ส่วนมากอยู่ในช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี ร้อยละ ๔๙.๒ % รองลงมา ช่วงอายุ  
๕๑-๖๐ ปี ร้อยละ ๒๕.๘ และ ช่วงอายุ ๓๑-๔๐ ปี ร้อยละ ๒๕

ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ ๙๑.๗ และ ระดับ  
ปริญญาตรี ร้อยละ ๘.๓

ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม ส่วนใหญ่เคยมีประสบการณ์ปฏิบัติธรรม ๑ - ๕ ปี ร้อยละ  
๗๐.๘ เคยปฏิบัติธรรม ๑ ปี ร้อยละ ๒๐.๘ และเคยปฏิบัติธรรมระหว่าง ๖-๑๐ ปี ร้อยละ ๘.๓

๔.๒ ข้อมูลปัจจัยด้านจิตลักษณะเดิมของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ปัจจัยทางจิตลักษณะเดิมของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในการ  
วิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๔ ด้าน ได้แก่ ๑.ด้านการเห็นคุณค่าในตน ๒. ด้านความมั่นคง  
ทางอารมณ์ ๓. ด้านการรับรู้ความสามารถของตน และ ๔. ด้านการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ

จากตารางที่ ๔.๒-๔.๓ แสดงถึงความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งชุดต่อระดับคะแนนแยก  
ตามองค์ประกอบของปัจจัยทางจิตลักษณะเดิม และ พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด จำนวนข้อ  
คำถาม ๗๕ ข้อคำถาม พบว่าผลการทดสอบทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามทั้ง  
ชุด มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ ๐.๘๔ ดังนั้น  
การวิจัยนี้ยอมรับได้ว่าแบบสอบถามทั้งชุดมีความเชื่อถือได้ในการวัดพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด  
ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และเมื่อพิจารณาแยกตามองค์ประกอบและตัวแปร (ตารางที่ ๔.๒) พบว่า

ปัจจัยทางจิตลักษณะเดิม มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค องค์ประกอบที่  
๑.ด้านการเห็นคุณค่าในตน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ ๐.๖๐ องค์ประกอบที่  
๒.ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ ๐.๗๕ องค์ประกอบที่  
๓.ด้านการรับรู้ความสามารถของตน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ ๐.๖๗  
และองค์ประกอบที่ ๔.ด้านการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ  
๐.๘๕

ระดับคะแนนแยกตามองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบที่ ๑. ด้านการเห็นคุณค่าในตน  
มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๓.๗๕ หรืออยู่ในระดับปานกลาง องค์ประกอบที่ ๒. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์  
ค่าคะแนนเฉลี่ย ๔.๔๑ หรืออยู่ในระดับมาก องค์ประกอบที่ ๓. ด้านการรับรู้ความสามารถของตน  
ค่าคะแนนเฉลี่ย ๔.๐๐ หรืออยู่ในระดับมาก และ องค์ประกอบที่ ๔. ด้านการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ  
ค่าคะแนนเฉลี่ย ๔.๐๑ หรืออยู่ในระดับมาก

ตารางที่ ๔.๒ ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามและระดับคะแนนแยกตามองค์ประกอบ  
ของปัจจัยทางจิตลักษณะเดิม

| n = ๑๒๐ คน                                                    |                                   |           |      |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------|------|-----------|
| คำถาม                                                         | Cronbach's<br>lpha<br>Coefficient | $\bar{X}$ | S.D. | การแปลผล  |
| ๑. ด้านการเห็นคุณค่าในตน                                      | ๐.๖๐                              | ๓.๗๕      | .๓๐  | ปานกลาง   |
| ๑ ฉันมีความภูมิใจที่ฉันเป็นผู้ปฏิบัติชอบ                      |                                   | ๔.๔๗      | .๕๒  | มาก       |
| ๒ ฉันพอใจที่ยังทำประโยชน์ให้แก่คนอื่นได้                      |                                   | ๔.๒๘      | .๔๗  | มาก       |
| ๓ ฉันมั่นใจว่าฉันเป็นคนอื่นต้องการ                            |                                   | ๔.๐๐      | .๕๐  | มาก       |
| ๔ ฉันภูมิใจกับประสบการณ์การทำงานของฉันเสมอ                    |                                   | ๔.๑๓      | .๕๘  | มาก       |
| ๕ บุคคลรอบข้างมักยกย่องฉันเสมอ                                |                                   | ๓.๗๘      | .๗๘  | มาก       |
| ๖ ฉันรู้สึกว่ามีคนรักและเป็นห่วงฉัน                           |                                   | ๓.๙๕      | .๕๙  | มาก       |
| ๗ ฉันสามารถทำอะไรหลายอย่างได้ในขณะที่คนอื่นทำไม่ได้           |                                   | ๓.๘๗      | .๕๖  | มาก       |
| ๘ ฉันเป็นตัวอย่างของการเป็นผู้มีการปฏิบัติธรรม                |                                   | ๔.๐๖      | .๕๗  | มาก       |
| ๙ ผู้อื่นมักมองข้ามความสำคัญของฉันไป                          |                                   | ๒.๔๓      | .๙๑  | น้อย      |
| ๑๐ บางทีฉันคิดว่าตัวเองไม่มีความสามารถ                        |                                   | ๒.๕๔      | .๗๔  | น้อย      |
| ๒. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์                                    | ๐.๗๕                              | ๔.๔๑      | .๔๘  | มาก       |
| ๑ เมื่อฉันรู้สึกโกรธ ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้         |                                   | ๔.๕๖      | .๕๙  | มากที่สุด |
| ๒ ฉันสามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่ฉันมีอารมณ์ หงุดหงิด          |                                   | ๔.๕๐      | .๖๗  | มากที่สุด |
| ๓ เมื่อฉันเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยฉันจะรู้สึกตื่นเต้นง่าย |                                   | ๔.๕๑      | .๗๑  | มากที่สุด |
| ๔ เมื่อมีคนมาขัดใจฉันจะทำให้ฉันรู้สึกหงุดหงิด                 |                                   | ๔.๗๕      | .๕๒  | มากที่สุด |
| ๕ เรื่องเล็กน้อยที่เกิดขึ้นมักทำให้ฉันเป็นทุกข์ร้อนใจ         |                                   | ๔.๗๕      | .๕๘  | มากที่สุด |
| ๖ เมื่อมีปัญหาเพียงเล็กน้อยฉันมักมีปฏิกิริยาตอบโต้            |                                   | ๔.๑๓      | ๑.๔๐ | มาก       |
| ๗ ฉันรู้สึกเสียส้น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ             |                                   | ๔.๖๙      | .๖๖  | มากที่สุด |
| ๘ ฉันมีวิธีการปรับอารมณ์ให้บาลงได้เมื่อฉันโกรธ                |                                   | ๔.๑๕      | .๙๒  | มาก       |
| ๙ ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่อไม่พอใจ                           |                                   | ๔.๕๑      | .๗๐  | มากที่สุด |
| ๑๐ แม้ฉันจะรู้สึกตื่นเต้นแต่ฉันก็เก็บความรู้สึกได้ดี          |                                   | ๓.๕๙      | ๑.๓๒ | มาก       |
| ๓. ด้านการรับรู้ความสามารถของตน                               | ๐.๖๗                              | ๔.๐๐      | .๒๒  | มาก       |
| ๑ ฉันสามารถทำงานให้เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมได้                  |                                   | ๓.๙๕      | .๓๑  | มาก       |
| ๒ เมื่อมีปัญหาในการทำงาน ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาได้            |                                   | ๓.๙๘      | .๓๐  | มาก       |
| ๓ ถ้าฉันใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ ฉันก็สามารถทำงานได้         |                                   | ๔.๐๑      | .๒๔  | มาก       |
| ๔ ฉันเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำงานได้ดีเท่ากับคนอื่น           |                                   | ๓.๘๘      | .๔๐  | มาก       |
| ๕ เมื่อฉันวางแผนทำอะไรแล้ว ฉันจะทำงานนั้นให้สำเร็จ            |                                   | ๓.๙๓      | .๓๒  | มาก       |
| ๖ ฉันสามารถทำงานหลายอย่างได้ดีกว่าที่คนอื่นคาดหวัง            |                                   | ๓.๙๐      | .๓๓  | มาก       |
| ๗ มีงานหลายอย่างที่ยาก แต่ฉันคิดว่าเข้าไปช่วยเหลือได้         |                                   | ๓.๘๓      | .๔๔  | มาก       |
| ๘ ฉันสามารถเอาชนะอุปสรรคและปัญหาต่างๆ ได้                     |                                   | ๓.๙๕      | .๖๖  | มาก       |
| ๙ เมื่อฉันได้ปฏิบัติธรรมแล้ว รู้สึกมีพลังในการทำงาน           |                                   | ๔.๒๘      | .๖๒  | มาก       |
| ๑๐ ฉันสามารถทำงานร่วมกับคนทุกระดับได้                         |                                   | ๔.๑๘      | .๕๙  | มาก       |

| ๔. ด้านการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ |                                                                                      | ๐.๘๕ | ๔.๐๖ | .๓๑ | มาก |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-----|-----|
| ๑                               | ท่านได้พิจารณากำหนดลมหายใจเข้าออก                                                    |      | ๔.๐๕ | .๔๖ | มาก |
| ๒                               | ท่านได้พิจารณาอริยาบถ ของกาย เช่น ยืน,เดิน,นั่ง,นอน                                  |      | ๔.๑๓ | .๔๑ | มาก |
| ๓                               | ท่านได้พิจารณารู้ตัวในความเคลื่อนไหว เช่น ก้าวไป,ก้าวมา,คู้แขน,เหยียดแขน,กิน,ดื่ม    |      | ๔.๒๒ | .๕๒ | มาก |
| ๔                               | ท่านได้พิจารณาความรู้สึกด้านอารมณ์สุข                                                |      | ๔.๐๘ | .๕๑ | มาก |
| ๕                               | ท่านได้พิจารณาความรู้สึกด้านอารมณ์ทุกข์                                              |      | ๔.๐๘ | .๕๔ | มาก |
| ๖                               | ท่านได้พิจารณาความรู้สึกด้านอารมณ์ไม่ทุกข์ไม่สุข                                     |      | ๔.๐๙ | .๕๓ | มาก |
| ๗                               | ท่านได้พิจารณาการคิดแห่งการเรียนรู้เท่าทันตามความเป็นจริงให้เป็นอิสระ มิให้เกิดทุกข์ |      | ๓.๙๐ | .๖๕ | มาก |
| ๘                               | การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานท่านได้รู้เท่าทันความอยาก                                   |      | ๓.๙๘ | .๓๗ | มาก |
| ๙                               | การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดการตระหนักรู้ทุกข์                                 |      | ๔.๐๐ | .๓๙ | มาก |
| ๑๐                              | ท่านได้ปฏิบัติกรรมฐานแล้วรู้เท่าทันตามกฎไตรลักษณ์                                    |      | ๔.๐๓ | .๓๓ | มาก |

๔.๓ ข้อมูลปัจจัยด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ปัจจัยด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๗ ด้าน ได้แก่ ๑.ด้านพฤติกรรมทางด้านกาย ๒.ด้านการรับรู้ทางด้านจิต ๓.ด้านการรับรู้ทางด้านอารมณ์ ๔.ด้านการรับรู้ทางด้านปัญญา ๕.ด้านการรู้คิดแบบด้านอริยสัจ ๖.ด้านการรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม และ ๗.ด้านการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน

จากตารางที่ ๔.๓ แสดงถึงความเชื่อมั่นของแบบสอบถามแยกตามองค์ประกอบของปัจจัยด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด พบว่า

- องค์ประกอบที่ ๑. ด้านพฤติกรรมทางด้านกาย มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ ๐.๘๔ องค์ประกอบที่ ๒. ด้านการรับรู้ทางด้านจิต มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ ๐.๗๕ องค์ประกอบที่ ๓. ด้านการรับรู้ทางด้านอารมณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ ๐.๖๐ องค์ประกอบที่ ๔. ด้านการรับรู้ทางด้านปัญญา มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ ๐.๗๒ องค์ประกอบที่ ๕.ด้านการรู้คิดแบบด้านอริยสัจ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ ๐.๗๓ องค์ประกอบที่ ๖.ด้านการรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ ๐.๖๗ และ องค์ประกอบที่ ๗.ด้านการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ ๐.๗๑

ระดับคะแนนเฉลี่ยแยกตามองค์ประกอบ พบว่า ๑. ด้านพฤติกรรมทางด้านกาย มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๔.๔๒ หรืออยู่ในระดับมาก ๒. ด้านการรับรู้ทางด้านจิต มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๓.๒๘ หรืออยู่ในระดับมาก ๓. ด้านการรับรู้ทางด้านอารมณ์ มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๒.๖๔ หรืออยู่ในระดับน้อย ๔. ด้านการรับรู้ทางด้านปัญญา มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๓.๙๘ หรืออยู่ในระดับมาก ๕.ด้านการรู้คิดแบบด้านอริยสัจ มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๔.๐๗ หรืออยู่ในระดับมาก ๖.ด้านการรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๓.๗๔ หรืออยู่ในระดับมาก และ ๗.ด้านการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๔.๐๕ หรืออยู่ในระดับมาก

**ตารางที่ ๔.๓ ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามและระดับคะแนนแยกตามองค์ประกอบ  
ของปัจจัยทางพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด**

| คำถาม                                        |                                                                                       | Cronbach's Alpha Coefficient | $\bar{X}$ | S.D. | การแปลผล  |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------|------|-----------|
| <b>๑. พฤติกรรมทางร่างกาย</b>                 |                                                                                       | ๐.๘๔                         | ๔.๔๒      | .๔๔  | มาก       |
| ๑                                            | ท่านได้รู้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีส่วนทำให้ร่างกายสดชื่น                        |                              | ๔.๓๔      | .๕๓  | มาก       |
| ๒                                            | การปฏิบัติกรรมฐานมีส่วนทำให้เลือดลมเดินสะดวก                                          |                              | ๔.๓๙      | .๕๗  | มาก       |
| ๓                                            | การปฏิบัติกรรมฐานมีคุณค่าในการรักษาโรคทางกายได้                                       |                              | ๔.๒๕      | .๖๖  | มาก       |
| ๔                                            | พฤติกรรมทางกายที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมมีภาวะผ่อนคลาย                                  |                              | ๔.๔๘      | .๕๓  | มาก       |
| ๕                                            | การปฏิบัติกรรมฐานมีส่วนทำให้เกิดความสมดุลระบบในร่างกาย                                |                              | ๔.๖๕      | .๕๐  | มากที่สุด |
| <b>๒. การรับรู้ทางด้านจิต</b>                |                                                                                       | ๐.๖๙                         | ๓.๒๘      | .๕๔  | มาก       |
| ๖                                            | ท่านได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจิตใจของท่านนึกคิดถึงแต่ตัวตน                            |                              | ๒.๔๖      | .๗๓  | น้อย      |
| ๗                                            | ในขณะที่ท่านปฏิบัติกรรมฐานจิตใจได้กำหนดรู้สิ่งอื่น                                    |                              | ๒.๕๓      | .๘๗  | น้อย      |
| ๘                                            | การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้รับรู้เกิดความอึดอัด                                    |                              | ๓.๗๖      | .๕๕  | มาก       |
| ๙                                            | เมื่อท่านได้ปฏิบัติกรรมฐานทำให้เกิดการตระหนักรู้ถึงความสงบ                            |                              | ๔.๒๕      | .๕๕  | มาก       |
| ๑๐                                           | การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จิตใจของท่านได้สัมผัสความเบิ<br>คั่นทุกขณะ |                              | ๓.๔๓      | ๑.๑๖ | มาก       |
| <b>๓. การรับรู้ทางด้านอารมณ์</b>             |                                                                                       | ๐.๖๐                         | ๒.๖๔      | .๓๕  | น้อย      |
| ๑๑                                           | การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้ภาวะทางอารมณ์ของท่านเกิดความคิดฟุ้งซ่าน                 |                              | ๑.๙๕      | ๑.๑๑ | น้อยมาก   |
| ๑๒                                           | ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านสามารถกำหนดต้นจิตในขณะปฏิบัติ                         |                              | ๓.๓๐      | .๘๗  | มาก       |
| ๑๓                                           | การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านได้กำหนดตามรู้อารมณ์อยู่                                |                              | ๓.๘๔      | .๖๑  | มาก       |
| ๑๔                                           | ท่านได้กำหนดรู้อารมณ์กรรมฐาน เมื่อมีภาวะอารมณ์อื่นผ่านเข้ามาได้                       |                              | ๒.๐๓      | .๘๖  | น้อย      |
| ๑๕                                           | ท่านใช้เวลากำหนดรู้อารมณ์ไม่เท่าทันในขณะปฏิบัติ                                       |                              | ๒.๒๒      | .๘๕  | น้อย      |
| <b>๔. การรับรู้ทางด้านปัญญา</b>              |                                                                                       | ๐.๗                          | ๓.๙๘      | .๓๔  | มาก       |
| ๑๖                                           | ท่านได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานท่านมีความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง              |                              | ๔.๐๓      | .๖๓  | มาก       |
| ๒๗                                           | การปฏิบัติกรรมฐานช่วยทำให้ท่านมีความคิดด้านการปฏิบัติที่ถูกต้อง                       |                              | ๓.๘๘      | .๕๗  | มาก       |
| ๓๘                                           | ท่านสามารถพิจารณาวินิฉัยแก้ไขปัญหาด้วยตระหนักรู้                                      |                              | ๓.๙๘      | .๓๕  | มาก       |
| ๔๙                                           | การปฏิบัติธรรมช่วยทำให้ท่านสามารถมองเห็นสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัย         |                              | ๔.๐๐      | .๔๑  | มาก       |
| ๒๐                                           | ท่านเกิดการตระหนักรู้น้อยในการพิจารณาเข้าถึงความจริงของชีวิต                          |                              | ๔.๐๒      | .๔๔  | มาก       |
| <b>๕. การรู้คิดแบบด้านอริยสังข์</b>          |                                                                                       | ๐.๗๓                         | ๔.๐๗      | .๓๗  | มาก       |
| ๒๑                                           | ท่านได้พิจารณาเหตุปัจจัยของการเกิดทุกข์คือหลักกรรมตาของชีวิต                          |                              | ๓.๘๕      | .๓๘  | มาก       |
| ๒๒                                           | ท่านปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้กำหนดคำว่าทุกข์หรือปัญหาทำให้เกิดทุกข์ได้                |                              | ๓.๘๐      | .๕๔  | มาก       |
| ๒๓                                           | การปฏิบัติกรรมฐานช่วยทำให้ท่านได้กำหนดสาเหตุของทุกข์ชัดเจนขึ้น                        |                              | ๔.๒๓      | .๕๘  | มาก       |
| ๒๔                                           | จากการปฏิบัติธรรมช่วยทำให้ท่านรับรู้ในการวางท่าที่ปฏิบัติต่อความทุกข์                 |                              | ๔.๓๔      | .๕๙  | มาก       |
| ๒๕                                           | ท่านเกิดการรู้คิดสามารถหาวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องให้ถึงความดับทุกข์ได้                   |                              | ๔.๑๕      | .๕๖  | มาก       |
| <b>๖.การรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม</b> |                                                                                       | ๐.๖๗                         | ๓.๗๔      | .๖๗  | มาก       |
| ๒๖                                           | การปฏิบัติธรรม ทำให้ท่านเข้าใจการตอบสนองความต้องการในการบริโภคทาง<br>ร่างกาย          |                              | ๔.๑๔      | .๘๕  | มาก       |
| ๒๗                                           | ท่านใช้การรู้คิดแบบสลดความอยากด้านความต้องการไม่ให้เข้ามาครอบงำ                       |                              | ๓.๙๙      | .๗๔  | มาก       |
| ๒๘                                           | ท่านปฏิบัติกรรมฐานได้ช่วยลดการเสพเสวยความอยากของตน                                    |                              | ๓.๓๓      | ๑.๓๖ | มาก       |
| ๒๙                                           | การปฏิบัติธรรมทำให้ท่านได้ไปยับยั้งการเสพเสวยความสุขภายในตน                           |                              | ๓.๒๔      | ๑.๒๘ | มาก       |
| ๓๐                                           | การที่ท่านปฏิบัติธรรม เกิดขึ้นจากความพึงพอใจในธรรมที่จะช่วยเกื้อกูลต่อผู้อื่น         |                              | ๔.๐๒      | .๗๑  | มาก       |
| <b>๗. การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน</b>             |                                                                                       | ๐.๗๑                         | ๔.๐๕      | .๓๙  | มาก       |
| ๓๑                                           | ท่านได้เกิดการตระหนักรู้ความเที่ยงแท้ของชีวิตชัดเจน                                   |                              | ๔.๐๒      | .๕๘  | มาก       |
| ๓๒                                           | ท่านสามารถยอมรับความเป็นจริง ถ้าวินนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิต                          |                              | ๔.๐๔      | .๔๙  | มาก       |
| ๓๓                                           | ผลจากการปฏิบัติกรรมฐานช่วยให้ท่านตระหนักรู้การบีบคั้นของปัญหา                         |                              | ๓.๙๘      | .๗๒  | มาก       |
| ๓๔                                           | ท่านได้ปฏิบัติกรรมฐานแล้วสามารถรู้เท่าทันอาการของจิตมั่นเป็นเช่นนั้นเอง               |                              | ๔.๑๑      | .๕๐  | มาก       |
| ๓๕                                           | ท่านได้รับรู้ตามธรรมชาติของจิตเดิมแล้ว การปรุงแต่งจิตย่อมไปตามอารมณ์                  |                              | ๔.๑๓      | .๕๖  | มาก       |

๔.๔ การวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านจิตลักษณะเดิมกับปัจจัยด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๔.๔.๑ การวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรสถานะภาพส่วนบุคคล( พระภิกษุ อุบาสิกา อุบาสก) กับปัจจัยด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

จากตาราง ๔.๔ พบว่าสถานะภาพของผู้ปฏิบัติธรรมมีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมทางจิต และพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p\text{-value} < 0.05$  สำหรับ พฤติกรรมทางกาย พฤติกรรมทางด้านปัญญา การรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ การคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม และการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน ไม่ขึ้นกับสถานะภาพของผู้ปฏิบัติธรรม

ตารางที่ ๔.๔ คะแนนเฉลี่ยของอิทธิพลของสถานะภาพของผู้ปฏิบัติธรรม

| ปัจจัย / ตัว              | จำนวน | Mean | SD. | ๙๕% CI for Mean |       | F      | Sig.   |
|---------------------------|-------|------|-----|-----------------|-------|--------|--------|
|                           |       |      |     | Lower           | Upper |        |        |
| พฤติกรรม                  |       |      |     |                 |       | .๙๗๘   | .๓๗๙   |
| พระภิกษุ                  | ๗๙    | ๔.๕  | ๐.๕ | ๔.๓             | ๔.๖   |        |        |
| อุบาสิกา                  | ๒๔    | ๔.๓  | ๐.๓ | ๔.๒             | ๔.๕   |        |        |
| อุบาสก                    | ๑๗    | ๔.๔  | ๐.๑ | ๔.๓             | ๔.๔   |        |        |
| พฤติกรรม                  |       |      |     |                 |       | ๙.๒๖๖  | .๐๐๑** |
| พระภิกษุ                  | ๗๙    | ๓.๔  | ๐.๖ | ๓.๓             | ๓.๕   |        |        |
| อุบาสิกา                  | ๒๔    | ๒.๙  | ๐.๓ | ๒.๘             | ๓.๑   |        |        |
| อุบาสก                    | ๑๗    | ๓.๒  | ๐.๓ | ๓.๐             | ๓.๔   |        |        |
| พฤติกรรม                  |       |      |     |                 |       | ๒๕.๓๓๙ | .๐๐๑** |
| พระภิกษุ                  | ๗๙    | ๒.๘  | ๐.๓ | ๒.๗             | ๒.๙   |        |        |
| อุบาสิกา                  | ๒๔    | ๒.๔  | ๐.๓ | ๒.๓             | ๒.๖   |        |        |
| อุบาสก                    | ๑๗    | ๒.๓  | ๐.๒ | ๒.๒             | ๒.๔   |        |        |
| พฤติกรรม                  |       |      |     |                 |       | .๕๔๐   | .๕๘๔   |
| พระภิกษุ                  | ๗๙    | ๔.๐  | ๐.๔ | ๓.๙             | ๔.๐   |        |        |
| อุบาสิกา                  | ๒๔    | ๔.๐  | ๐.๓ | ๓.๘             | ๔.๑   |        |        |
| อุบาสก                    | ๑๗    | ๔.๑  | ๐.๒ | ๓.๙             | ๔.๒   |        |        |
| การรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ |       |      |     |                 |       | ๑.๐๑๒  | .๓๖๗   |
| พระภิกษุ                  | ๗๙    | ๔.๐  | ๐.๔ | ๓.๙             | ๔.๑   |        |        |
| อุบาสิกา                  | ๒๔    | ๔.๑  | ๐.๒ | ๔.๐             | ๔.๒   |        |        |
| อุบาสก                    | ๑๗    | ๔.๒  | ๐.๑ | ๔.๑             | ๔.๒   |        |        |
| การคิดแบบคุณค่าแท้และ     |       |      |     |                 |       | .๙๗๕   | .๓๘๐   |
| พระภิกษุ                  | ๗๙    | ๓.๘  | ๐.๗ | ๓.๖             | ๓.๙   |        |        |
| อุบาสิกา                  | ๒๔    | ๓.๖  | ๐.๘ | ๓.๓             | ๓.๙   |        |        |
| อุบาสก                    | ๑๗    | ๓.๙  | ๐.๖ | ๓.๕             | ๔.๒   |        |        |
| การรู้คิดแบบ              |       |      |     |                 |       | .๕๘๙   | .๕๕๗   |
| พระภิกษุ                  | ๗๙    | ๔.๐  | ๐.๔ | ๓.๙             | ๔.๑   |        |        |
| อุบาสิกา                  | ๒๔    | ๔.๑  | ๐.๔ | ๔.๐             | ๔.๓   |        |        |
| อุบาสก                    | ๑๗    | ๔.๐  | ๐.๐ | ๔.๐             | ๔.๐   |        |        |

$p < 0.05$  singnidicant  $p < 0.01$  hingh singnidicant

๔.๔.๒ ความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด แยกตามสถานะภาพผู้ปฏิบัติธรรม

จากตารางที่ ๔.๔ อธิบายได้ดังนี้

ปัจจัยทางพฤติกรรมทางกาย พบว่าพระภิกษุ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางกายสูงกว่าอุบาสก เท่ากับ ๐.๑๐ และสูงกว่าอุบาสิกา เท่ากับ ๐.๑๓ สำหรับ อุบาสกมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางกายสูงกว่าอุบาสิกา เท่ากับ ๐.๐๓

พฤติกรรมทางจิต พบว่าพระภิกษุ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางจิต สูงกว่าอุบาสก เท่ากับ ๐.๒๓ และสูงกว่าอุบาสิกา เท่ากับ ๐.๔๙\* สำหรับ อุบาสกมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางจิต สูงกว่าอุบาสิกา เท่ากับ ๐.๒๗

พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ พบว่าพระภิกษุ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ สูงกว่าอุบาสก เท่ากับ ๐.๔๕\* และสูงกว่าอุบาสิกา เท่ากับ ๐.๓๗\* สำหรับ อุบาสกมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ ต่ำกว่าอุบาสิกา เท่ากับ -๐.๐๘

พฤติกรรมทางด้านปัญญา พบว่าพระภิกษุ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางด้านปัญญา ต่ำกว่าอุบาสก เท่ากับ -๐.๐๙ และต่ำกว่าอุบาสิกา เท่ากับ -๐.๐๒ สำหรับ อุบาสกมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางด้านปัญญา สูงกว่าอุบาสิกา เท่ากับ ๐.๐๘

การรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ พบว่าพระภิกษุ มีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ ต่ำกว่าอุบาสก เท่ากับ -๐.๑๑ และต่ำกว่าอุบาสิกา เท่ากับ -๐.๐๙ สำหรับ อุบาสกมีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ สูงกว่าอุบาสิกา เท่ากับ ๐.๐๒

การคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม พบว่าพระภิกษุ มีคะแนนเฉลี่ยการคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม ต่ำกว่าอุบาสก เท่ากับ -๐.๐๙ แต่สูงกว่าอุบาสิกา เท่ากับ ๐.๑๘ สำหรับ อุบาสกมีคะแนนเฉลี่ยการคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม สูงกว่าอุบาสิกา เท่ากับ ๐.๒๘

การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน พบว่าพระภิกษุ มีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน สูงกว่าอุบาสก เท่ากับ ๐.๐๔ แต่ต่ำกว่าอุบาสิกา เท่ากับ -๐.๐๘ สำหรับ อุบาสกมีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบรู้เท่าทันต่ำกว่าอุบาสิกา เท่ากับ -๐.๑๓

#### ตารางที่ ๔.๕ ความแตกต่างระหว่างคะแนนปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด แยกตามสถานะภาพผู้ปฏิบัติธรรม

| ปัจจัย                | (I)      | Mean Difference (I-J) |        |          |
|-----------------------|----------|-----------------------|--------|----------|
|                       |          | (J)                   |        |          |
|                       |          | พระภิกษุ              | อุบาสก | อุบาสิกา |
|                       | สถานะภาพ |                       |        |          |
| พฤติกรรมทางกาย        | พระภิกษุ | ๑                     | .๑๐    | .๑๓      |
|                       | อุบาสก   |                       | ๑      | .๐๓      |
|                       | อุบาสิกา |                       |        | ๑        |
| พฤติกรรมทางจิต        | พระภิกษุ | ๑                     | .๒๓    | .๔๙*     |
|                       | อุบาสก   |                       | ๑      | .๒๗      |
|                       | อุบาสิกา |                       |        | ๑        |
| พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ | พระภิกษุ | ๑                     | .๔๕*   | .๓๗*     |
|                       | อุบาสก   |                       | ๑      | -.๐๘     |
|                       | อุบาสิกา |                       |        | ๑        |
| พฤติกรรมทางด้านปัญญา  | พระภิกษุ | ๑                     | -.๐๙   | -.๐๒     |

| ปัจจัย                  | (I)                                  | Mean Difference (I-J) |        |          |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------|--------|----------|
|                         |                                      | (J)                   |        |          |
|                         |                                      | พระภิกษุ              | อุบาสก | อุบาสิกา |
|                         | สถานะภาพ                             |                       |        |          |
| การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ | อุบาสก                               |                       | ๑      | .๐๘      |
|                         | อุบาสิกา                             |                       |        | ๑        |
|                         | พระภิกษุ                             | ๑                     | -.๑๑   | -.๐๙     |
|                         | อุบาสก                               |                       | ๑      | .๐๒      |
|                         | อุบาสิกา                             |                       |        | ๑        |
|                         | การคิดแบบคุณค่าแท้และ<br>คุณค่าเทียม | พระภิกษุ              | ๑      | -.๐๙     |
|                         | อุบาสก                               |                       | ๑      | .๒๘      |
|                         | อุบาสิกา                             |                       |        | ๑        |
| การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน  | พระภิกษุ                             | ๑                     | .๐๔    | -.๐๘     |
|                         | อุบาสก                               |                       | ๑      | -.๑๓     |
|                         | อุบาสิกา                             |                       |        | ๑        |

$p < ๐.๐๕$  singnidicant  $p < ๐.๐๑$  hingh singnidicant

๔.๔.๓ การวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรช่วงอายุกับปัจจัยด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

จากตาราง ๔.๕ พบว่าช่วงอายุของผู้ปฏิบัติธรรมมีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมทางจิต พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ พฤติกรรมทางด้านปัญญา การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ และการคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p\text{-value} < ๐.๐๕$  สำหรับพฤติกรรมทางกาย และการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน ไม่ขึ้นกับช่วงอายุของผู้ปฏิบัติธรรม

ตารางที่ ๔.๖ คะแนนเฉลี่ยของอิทธิพลของช่วงอายุของผู้ปฏิบัติธรรม

| ปัจจัย / ตัวแปร             | จำนวน | Mean | SD. | ๙๕% CI for Mean |       | F      | Sig.   |
|-----------------------------|-------|------|-----|-----------------|-------|--------|--------|
|                             |       |      |     | Lower           | Upper |        |        |
| พฤติกรรมทางกาย              |       |      |     |                 |       | ๒.๖๙๕  | .๐๗๒   |
| ๓๐-๔๐ ปี                    | ๓๐    | ๔.๔  | ๐.๕ | ๔.๒             | ๔.๖   |        |        |
| ๔๑-๕๐ ปี                    | ๕๙    | ๔.๕  | ๐.๕ | ๔.๔             | ๔.๖   |        |        |
| ๕๑-๖๐ ปี                    | ๓๑    | ๔.๓  | ๐.๒ | ๔.๒             | ๔.๔   |        |        |
| พฤติกรรมทางจิต              |       |      |     |                 |       | ๗.๐๐๓  | .๐๐๑** |
| ๓๐-๔๐ ปี                    | ๓๐    | ๓.๓  | ๐.๗ | ๓.๐             | ๓.๕   |        |        |
| ๔๑-๕๐ ปี                    | ๕๙    | ๓.๔  | ๐.๕ | ๓.๓             | ๓.๖   |        |        |
| ๕๑-๖๐ ปี                    | ๓๑    | ๓.๐  | ๐.๓ | ๒.๙             | ๓.๑   |        |        |
| พฤติกรรมทางด้านอารมณ์อารมณ์ |       |      |     |                 |       | ๓๗.๓๖๔ | .๐๐๑** |
| ๓๐-๔๐ ปี                    | ๓๐    | ๒.๙  | ๐.๓ | ๒.๘             | ๓.๐   |        |        |
| ๔๑-๕๐ ปี                    | ๕๙    | ๒.๗  | ๐.๓ | ๒.๖             | ๒.๘   |        |        |
| ๕๑-๖๐ ปี                    | ๓๑    | ๒.๓  | ๐.๓ | ๒.๒             | ๒.๔   |        |        |
| พฤติกรรมทางด้านปัญญา        |       |      |     |                 |       | ๕.๔๓๗  | .๐๐๖** |

| ปัจจัย / ตัวแปร                  | จำนวน | Mean | SD. | ๙๕% CI for Mean |       | F     | Sig.   |
|----------------------------------|-------|------|-----|-----------------|-------|-------|--------|
|                                  |       |      |     | Lower           | Upper |       |        |
| ๓๐-๔๐ ปี                         | ๓๐    | ๓.๘  | ๐.๔ | ๓.๗             | ๔.๐   |       |        |
| ๔๑-๕๐ ปี                         | ๕๙    | ๔.๑  | ๐.๓ | ๔.๐             | ๔.๑   |       |        |
| ๕๑-๖๐ ปี                         | ๓๑    | ๔.๐  | ๐.๓ | ๓.๙             | ๔.๑   |       |        |
| การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ          |       |      |     |                 |       | ๓.๔๓๗ | .๐๓๕*  |
| ๓๐-๔๐ ปี                         | ๓๐    | ๓.๙  | ๐.๓ | ๓.๘             | ๔.๑   |       |        |
| ๔๑-๕๐ ปี                         | ๕๙    | ๔.๒  | ๐.๔ | ๔.๐             | ๔.๓   |       |        |
| ๕๑-๖๐ ปี                         | ๓๑    | ๔.๑  | ๐.๒ | ๔.๐             | ๔.๑   |       |        |
| การคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม |       |      |     |                 |       | ๕.๔๔๒ | .๐๐๕** |
| ๓๐-๔๐ ปี                         | ๓๐    | ๓.๗  | ๐.๗ | ๓.๔             | ๓.๙   |       |        |
| ๔๑-๕๐ ปี                         | ๕๙    | ๓.๙  | ๐.๖ | ๓.๘             | ๔.๑   |       |        |
| ๕๑-๖๐ ปี                         | ๓๑    | ๓.๕  | ๐.๗ | ๓.๒             | ๓.๗   |       |        |
| การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน           |       |      |     |                 |       | ๒.๐๒๔ | .๑๓๗   |
| ๓๐-๔๐ ปี                         | ๓๐    | ๔.๐  | ๐.๔ | ๓.๘             | ๔.๑   |       |        |
| ๔๑-๕๐ ปี                         | ๕๙    | ๔.๑  | ๐.๔ | ๔.๐             | ๔.๒   |       |        |
| ๕๑-๖๐ ปี                         | ๓๑    | ๔.๐  | ๐.๓ | ๓.๙             | ๔.๑   |       |        |

p < ๐.๐๕ singnidicant p< ๐.๐๑ hingh singnidicant

๔.๔.๔ ความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด แยกตามช่วงอายุผู้ปฏิบัติธรรม

จากตารางที่ ๔.๖ อธิบายได้ดังนี้

ปัจจัยทางพฤติกรรมทางกาย พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุ ๓๐-๔๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางกาย ต่ำกว่าช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี เท่ากับ -๐.๑๓ แต่สูงกว่าช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ ๐.๐๘ สำหรับ ผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางกายสูงกว่าช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ ๐.๒๒\*

พฤติกรรมทางจิต พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุ ๓๐-๔๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางจิต ต่ำกว่าช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี เท่ากับ -๐.๑๖\* แต่สูงกว่าช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ ๐.๒๗\* สำหรับ ผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางจิต สูงกว่าช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ ๐.๔๓

พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุ ๓๐-๔๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ สูงกว่าช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี เท่ากับ ๐.๑๕\* และสูงกว่าช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ ๐.๕๘\* สำหรับ ผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ สูงกว่าช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ ๐.๔๓\*

พฤติกรรมทางด้านปัญญา พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุ ๓๐-๔๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางด้านปัญญา ต่ำกว่าช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี เท่ากับ -๐.๒๔\* และต่ำกว่าช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ -๐.๑๗\* สำหรับ ผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางด้านปัญญา สูงกว่าช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ ๐.๐๗

การรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุ ๓๐-๔๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ ต่ำกว่าช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี เท่ากับ  $-๐.๒๑^*$  และต่ำกว่าช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ  $-๐.๑๒$  สำหรับ ผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ สูงกว่าช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ  $๐.๐๙$

การคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุ ๓๐-๔๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยการคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม ต่ำกว่าช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี เท่ากับ  $-๐.๒๓$  แต่สูงกว่าช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ  $๐.๒๔$  สำหรับ ผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยการคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม สูงกว่าช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ  $๐.๔๗^*$

การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุ ๓๐-๔๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน ต่ำกว่าช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี เท่ากับ  $-๐.๑๕$  และต่ำกว่าช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ  $-๐.๐๑$  สำหรับ ผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน สูงกว่าช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ  $๐.๑๔$

#### ตารางที่ ๔.๗ ความแตกต่างระหว่างคะแนนปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด แยกตามช่วงอายุ

| ปัจจัย                               | (I)      | Mean Difference (I-J) |          |          |
|--------------------------------------|----------|-----------------------|----------|----------|
|                                      |          | (J)                   |          |          |
|                                      |          | ๓๐-๔๐ ปี              | ๔๑-๕๐ ปี | ๕๑-๖๐ ปี |
|                                      | ช่วงอายุ |                       |          |          |
| พฤติกรรมทางกาย                       | ๓๐-๔๐ ปี | ๑                     | -.๑๓     | .๐๘      |
|                                      | ๔๑-๕๐ ปี |                       | ๑        | .๒๒*     |
|                                      | ๕๑-๖๐ ปี |                       |          | ๑        |
| พฤติกรรมทางจิต                       | ๓๐-๔๐ ปี | ๑                     | -.๑๖     | .๒๗*     |
|                                      | ๔๑-๕๐ ปี |                       | ๑        | .๔๓*     |
|                                      | ๕๑-๖๐ ปี |                       |          | ๑        |
| พฤติกรรมทางด้านอารมณ์                | ๓๐-๔๐ ปี | ๑                     | .๑๕*     | .๕๘*     |
|                                      | ๔๑-๕๐ ปี |                       | ๑        | .๔๓*     |
|                                      | ๕๑-๖๐ ปี |                       |          | ๑        |
| พฤติกรรมทางด้านปัญญา                 | ๓๐-๔๐ ปี | ๑                     | -.๒๔*    | -.๑๗*    |
|                                      | ๔๑-๕๐ ปี |                       | ๑        | .๐๗      |
|                                      | ๕๑-๖๐ ปี |                       |          | ๑        |
| การรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์            | ๓๐-๔๐ ปี | ๑                     | -.๒๑*    | -.๑๒     |
|                                      | ๔๑-๕๐ ปี |                       | ๑        | .๐๙      |
|                                      | ๕๑-๖๐ ปี |                       |          | ๑        |
| การคิดแบบคุณค่าแท้และ<br>คุณค่าเทียม | ๓๐-๔๐ ปี | ๑                     | -.๒๓     | .๒๔      |
|                                      | ๔๑-๕๐ ปี |                       | ๑        | .๔๗*     |
|                                      | ๕๑-๖๐ ปี |                       |          | ๑        |
| การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน               | ๓๐-๔๐ ปี | ๑                     | -.๑๕     | -.๐๑     |
|                                      | ๔๑-๕๐ ปี |                       | ๑        | .๑๔      |
|                                      | ๕๑-๖๐ ปี |                       |          | ๑        |

$p < ๐.๐๕$  significant

๔.๔.๕ การวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรระดับการศึกษากับปัจจัยด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

จากตาราง ๔.๗ พบว่าระดับการศึกษาของผู้ปฏิบัติธรรมมีอิทธิพลต่อ การคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p\text{-value} < 0.05$  สำหรับ พฤติกรรมทางจิต พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ พฤติกรรมทางด้านปัญญา การรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ พฤติกรรมทางกาย และ การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน ไม่ขึ้นกับระดับการศึกษาของผู้ปฏิบัติธรรม

ตารางที่ ๔.๘ คะแนนเฉลี่ยของอิทธิพลของช่วงอายุของผู้ปฏิบัติธรรม

| ปัจจัย / ตัวแปร                  | จำนวน | Mean | SD. | ๙๕% CI for Mean |       | F     | Sig.  |
|----------------------------------|-------|------|-----|-----------------|-------|-------|-------|
|                                  |       |      |     | Lower           | Upper |       |       |
| พฤติกรรมทางกาย                   |       |      |     |                 |       | .๐๑๖  | .๙๐๑  |
| ปริญาตรี                         | ๑๐    | ๔.๔  | ๐.๑ | ๔.๔             | ๔.๕   |       |       |
| สูงกว่าปริญาตรี                  | ๑๑๐   | ๔.๔  | ๐.๕ | ๔.๓             | ๔.๕   |       |       |
| พฤติกรรมทางจิต                   |       |      |     |                 |       | .๒๑๘  | .๖๔๑  |
| ปริญาตรี                         | ๑๐    | ๓.๔  | ๐.๔ | ๓.๑             | ๓.๖   |       |       |
| สูงกว่าปริญาตรี                  | ๑๑๐   | ๓.๓  | ๐.๖ | ๓.๒             | ๓.๔   |       |       |
| พฤติกรรมทางด้านอารมณ์            |       |      |     |                 |       | .๓๔๖  | .๕๕๘  |
| ปริญาตรี                         | ๑๐    | ๒.๖  | ๐.๓ | ๒.๔             | ๒.๘   |       |       |
| สูงกว่าปริญาตรี                  | ๑๑๐   | ๒.๖  | ๐.๔ | ๒.๖             | ๒.๗   |       |       |
| พฤติกรรมทางด้านปัญญา             |       |      |     |                 |       | .๐๓๒  | .๘๕๙  |
| ปริญาตรี                         | ๑๐    | ๔.๐  | ๐.๒ | ๓.๙             | ๔.๑   |       |       |
| สูงกว่าปริญาตรี                  | ๑๑๐   | ๔.๐  | ๐.๔ | ๓.๙             | ๔.๐   |       |       |
| การรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์        |       |      |     |                 |       | ๓.๓๙๒ | .๐๖๘  |
| ปริญาตรี                         | ๑๐    | ๔.๓  | ๐.๒ | ๔.๑             | ๔.๔   |       |       |
| สูงกว่าปริญาตรี                  | ๑๑๐   | ๔.๑  | ๐.๔ | ๔.๐             | ๔.๑   |       |       |
| การคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม |       |      |     |                 |       | ๖.๗๒๔ | .๐๑๑* |
| ปริญาตรี                         | ๑๐    | ๔.๓  | ๐.๒ | ๔.๑             | ๔.๔   |       |       |
| สูงกว่าปริญาตรี                  | ๑๑๐   | ๓.๗  | ๐.๗ | ๓.๖             | ๓.๘   |       |       |
| การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน           |       |      |     |                 |       | .๐๐๓  | .๙๕๕  |
| ปริญาตรี                         | ๑๐    | ๔.๑  | ๐.๓ | ๓.๘             | ๔.๓   |       |       |
| สูงกว่าปริญาตรี                  | ๑๑๐   | ๔.๑  | ๐.๔ | ๔.๐             | ๔.๑   |       |       |

$p < 0.05$  singnidicant  $p < 0.01$  hingh singnidicant

๔.๔.๖ ความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด แยกตามระดับการศึกษา

จากตารางที่ ๔.๘ อธิบายได้ดังนี้

ปัจจัยทางพฤติกรรมทางกาย พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางกาย สูงกว่าระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี เท่ากับ ๐.๐๒

พฤติกรรมทางจิต พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางจิต สูงกว่าระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี เท่ากับ ๐.๐๘

พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ ต่ำกว่าระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี เท่ากับ -๐.๐๗

พฤติกรรมทางด้านปัญญา พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางด้านปัญญา สูงกว่าระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี เท่ากับ ๐.๐๒

การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบด้านอริยสัจ สูงกว่าระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี เท่ากับ ๐.๒๒

การคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยการคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม สูงกว่าระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี เท่ากับ ๐.๕๖

การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน สูงกว่าระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี เท่ากับ ๐.๐๑

**ตารางที่ ๔.๙ ความแตกต่างระหว่างคะแนนปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด แยกระดับการศึกษา**

| ปัจจัย                           | Mean Difference (I-J)(ปริญญาตรี-สูงกว่าปริญญาตรี) |
|----------------------------------|---------------------------------------------------|
| พฤติกรรมทางกาย                   | .๐๒                                               |
| พฤติกรรมทางจิต                   | .๐๘                                               |
| พฤติกรรมทางอารมณ์                | -.๐๗                                              |
| พฤติกรรมทางปัญญา                 | .๐๒                                               |
| การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ          | .๒๒                                               |
| การคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม | .๕๖                                               |
| การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน           | .๐๑                                               |

$p < ๐.๐๕$  significant

๔.๔.๗ การวิเคราะห์หัตถิพลของตัวแปรประสบการณ์ปฏิบัติธรรมกับปัจจัยด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

จากตาราง ๔.๙ พบว่าประสบการณ์ปฏิบัติธรรมในผู้ปฏิบัติธรรมมีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ และการรู้คิดแบบด้านอริยสัจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p$ -value  $< ๐.๐๕$  สำหรับ พฤติกรรมทางกาย พฤติกรรมทางจิต พฤติกรรมทางด้านปัญญา การคิดแบบ

คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม และ การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน ไม่ขึ้นกับประสบการณ์ปฏิบัติธรรมในผู้ปฏิบัติธรรม

ตารางที่ ๔.๑๐ คะแนนเฉลี่ยของอิทธิพลของประสบการณ์ปฏิบัติธรรมในผู้ปฏิบัติ

ธรรม

| ปัจจัย / ตัวแปร                  | จำนวน | Mean | SD. | ๙๕% CI for Mean |       | F     | Sig.    |
|----------------------------------|-------|------|-----|-----------------|-------|-------|---------|
|                                  |       |      |     | Lower           | Upper |       |         |
| พฤติกรรมทางกาย                   |       |      |     |                 |       | ๒.๑๔๔ | ๐.๑๒๒   |
| น้อยกว่า ๑ ปี                    | ๒๕    | ๔.๓  | ๐.๕ | ๔.๑             | ๔.๕   |       |         |
| ระหว่าง ๑-๕ ปี                   | ๘๕    | ๔.๕  | ๐.๔ | ๔.๔             | ๔.๖   |       |         |
| ระหว่าง ๖-๑๐ ปี                  | ๑๐    | ๔.๕  | ๐.๒ | ๔.๓             | ๔.๗   |       |         |
| พฤติกรรมทางจิต                   |       |      |     |                 |       | ๐.๓๙๔ | ๐.๖๗๕   |
| น้อยกว่า ๑ ปี                    | ๒๕    | ๓.๒  | ๐.๖ | ๓.๐             | ๓.๔   |       |         |
| ระหว่าง ๑-๕ ปี                   | ๘๕    | ๓.๓  | ๐.๖ | ๓.๒             | ๓.๔   |       |         |
| ระหว่าง ๖-๑๐ ปี                  | ๑๐    | ๓.๓  | ๐.๓ | ๓.๑             | ๓.๕   |       |         |
| พฤติกรรมทางอารมณ์อารมณ์          |       |      |     |                 |       | ๖.๘๖๔ | ๐.๐๐๒** |
| น้อยกว่า ๑ ปี                    | ๒๕    | ๒.๘  | ๐.๓ | ๒.๗             | ๓.๐   |       |         |
| ระหว่าง ๑-๕ ปี                   | ๘๕    | ๒.๖  | ๐.๔ | ๒.๕             | ๒.๗   |       |         |
| ระหว่าง ๖-๑๐ ปี                  | ๑๐    | ๒.๔  | ๐.๑ | ๒.๓             | ๒.๕   |       |         |
| พฤติกรรมทางปัญญา                 |       |      |     |                 |       | ๐.๔๙๙ | ๐.๖๐๘   |
| น้อยกว่า ๑ ปี                    | ๒๕    | ๓.๙  | ๐.๔ | ๓.๘             | ๔.๑   |       |         |
| ระหว่าง ๑-๕ ปี                   | ๘๕    | ๔.๐  | ๐.๓ | ๓.๙             | ๔.๑   |       |         |
| ระหว่าง ๖-๑๐ ปี                  | ๑๐    | ๔.๑  | ๐.๑ | ๔.๐             | ๔.๒   |       |         |
| การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ          |       |      |     |                 |       | ๙.๔๖๖ | ๐.๐๐๑** |
| น้อยกว่า ๑ ปี                    | ๒๕    | ๓.๘  | ๐.๔ | ๓.๗             | ๔.๐   |       |         |
| ระหว่าง ๑-๕ ปี                   | ๘๕    | ๔.๑  | ๐.๔ | ๔.๑             | ๔.๒   |       |         |
| ระหว่าง ๖-๑๐ ปี                  | ๑๐    | ๔.๒  | ๐.๒ | ๔.๑             | ๔.๓   |       |         |
| การคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม |       |      |     |                 |       | ๒.๘๘๘ | ๐.๐๖    |
| น้อยกว่า ๑ ปี                    | ๒๕    | ๓.๗  | ๐.๗ | ๓.๕             | ๔.๐   |       |         |
| ระหว่าง ๑-๕ ปี                   | ๘๕    | ๓.๗  | ๐.๗ | ๓.๕             | ๓.๘   |       |         |
| ระหว่าง ๖-๑๐ ปี                  | ๑๐    | ๔.๒  | ๐.๑ | ๔.๑             | ๔.๓   |       |         |
| การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน           |       |      |     |                 |       | ๐.๐๓๘ | ๐.๙๖๓   |
| เคยปฏิบัติธรรม                   | ๒๕    | ๔.๐  | ๐.๕ | ๓.๘             | ๔.๒   |       |         |
| ระหว่าง ๑-๕ ปี                   | ๘๕    | ๔.๑  | ๐.๔ | ๔.๐             | ๔.๑   |       |         |
| ระหว่าง ๖-๑๐ ปี                  | ๑๐    | ๔.๑  | ๐.๒ | ๓.๙             | ๔.๒   |       |         |

$p < ๐.๐๕$  singnidicant  $p < ๐.๐๑$  hingh singnidicant



ธรรม ระหว่าง ๑-๕ ปี มีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน ต่ำกว่าผู้มีประสบการณ์ปฏิบัติธรรม  
ระหว่าง ๖-๑๐ ปี เท่ากับ -๐.๐๓

**ตารางที่ ๔.๑๑ ความแตกต่างคะแนนปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด  
แยกตามช่วงอายุ**

| ปัจจัย                               | (I)             | Mean Difference (I-J) |        |         |
|--------------------------------------|-----------------|-----------------------|--------|---------|
|                                      |                 | (J)                   |        |         |
|                                      |                 | < ๑ ปี                | ๑-๕ ปี | ๖-๑๐ ปี |
|                                      | สถานะภาพ        |                       |        |         |
| พฤติกรรมทางกาย                       | น้อยกว่า ๑ ปี   | ๑                     | -.๒๐*  | -.๒๔    |
|                                      | ระหว่าง ๑-๕ ปี  |                       | ๑      | -.๐๔    |
|                                      | ระหว่าง ๖-๑๐ ปี |                       |        | ๑       |
| พฤติกรรมทางจิต                       | น้อยกว่า ๑ ปี   | ๑                     | -.๑๐   | -.๑๔    |
|                                      | ระหว่าง ๑-๕ ปี  |                       | ๑      | -.๐๔    |
|                                      | ระหว่าง ๖-๑๐ ปี |                       |        | ๑       |
| พฤติกรรมทางด้านอารมณ์                | น้อยกว่า ๑ ปี   | ๑                     | .๒๔*   | .๔๑*    |
|                                      | ระหว่าง ๑-๕ ปี  |                       | ๑      | .๑๗     |
|                                      | ระหว่าง ๖-๑๐ ปี |                       |        | ๑       |
| พฤติกรรมทางด้านปัญญา                 | น้อยกว่า ๑ ปี   | ๑                     | -.๐๕   | -.๑๒    |
|                                      | ระหว่าง ๑-๕ ปี  |                       | ๑      | -.๐๗    |
|                                      | ระหว่าง ๖-๑๐ ปี |                       |        | ๑       |
| การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ              | น้อยกว่า ๑ ปี   | ๑                     | -.๓๓*  | -.๓๙*   |
|                                      | ระหว่าง ๑-๕ ปี  |                       | ๑      | .๐๖     |
|                                      | ระหว่าง ๖-๑๐ ปี |                       |        | ๑       |
| การคิดแบบคุณค่าแท้และ<br>คุณค่าเทียม | น้อยกว่า ๑ ปี   | ๑                     | .๐๖    | -.๔๗    |
|                                      | ระหว่าง ๑-๕ ปี  |                       | ๑      | -.๕๓*   |
|                                      | ระหว่าง ๖-๑๐ ปี |                       |        | ๑       |
| การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน               | น้อยกว่า ๑ ปี   | ๑                     | -.๐๑   | -.๐๔    |
|                                      | ระหว่าง ๑-๕ ปี  |                       | ๑      | -.๐๓    |
|                                      | ระหว่าง ๖-๑๐ ปี |                       |        |         |

$p < ๐.๐๕$  significant

๔.๔.๙ การวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยการเห็นคุณค่าในตนเองกับปัจจัยด้านพฤติกรรม  
และกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

จากตาราง ๔.๑๑ พบว่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ปฏิบัติธรรมมีอิทธิพลต่อ  
พฤติกรรมทางกาย พฤติกรรมทางจิต พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ พฤติกรรมทางด้านปัญญา การรู้  
คิดแบบด้านอริยสัจ และการคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม และ การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน อย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p\text{-value} < ๐.๐๕$  สำหรับ พฤติกรรมทางด้านปัญญา ไม่ขึ้นกับระดับการ  
เห็นคุณค่าในตนเองของผู้ปฏิบัติธรรม

ตารางที่ ๔.๑๒ คะแนนเฉลี่ยของอิทธิพลการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ปฏิบัติธรรม

| ปัจจัย / ตัวแปร                  | จำนวน | Mean | SD. | ๙๕% CI for Mean |       | F      | Sig.   |
|----------------------------------|-------|------|-----|-----------------|-------|--------|--------|
|                                  |       |      |     | Lower           | Upper |        |        |
| พฤติกรรมทางกาย                   |       |      |     |                 |       | ๒๙.๙๖๖ | .๐๐๑** |
| ต่ำ (<๓.๖                        | ๔๐    | ๔.๑  | ๐.๔ | ๔.๐             | ๔.๓   |        |        |
| ปานกลาง( ๓.๖ -                   | ๕๒    | ๔.๔  | ๐.๔ | ๔.๓             | ๔.๕   |        |        |
| สูง ( >๓.๘                       | ๒๘    | ๔.๘  | ๐.๒ | ๔.๗             | ๔.๙   |        |        |
| พฤติกรรมทางจิต                   |       |      |     |                 |       | ๑๔.๒๗๐ | .๐๐๑** |
| ต่ำ                              | ๔๐    | ๓.๑  | ๐.๔ | ๓.๐             | ๓.๓   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๕๒    | ๓.๒  | ๐.๕ | ๓.๐             | ๓.๓   |        |        |
| สูง                              | ๒๘    | ๓.๗  | ๐.๖ | ๓.๕             | ๔.๐   |        |        |
| พฤติกรรมทางด้านอารมณ์            |       |      |     |                 |       | ๘.๖๗๒  | .๐๐๑** |
| ต่ำ                              | ๔๐    | ๒.๕  | ๐.๓ | ๒.๔             | ๒.๖   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๕๒    | ๒.๖  | ๐.๓ | ๒.๕             | ๒.๗   |        |        |
| สูง                              | ๒๘    | ๒.๙  | ๐.๓ | ๒.๗             | ๓.๐   |        |        |
| พฤติกรรมทางด้านปัญญา             |       |      |     |                 |       | ๑.๓๒๖  | .๒๗๐   |
| ต่ำ                              | ๔๐    | ๔.๐  | ๐.๓ | ๓.๙             | ๔.๑   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๕๒    | ๔.๐  | ๐.๓ | ๓.๙             | ๔.๑   |        |        |
| สูง                              | ๒๘    | ๓.๙  | ๐.๔ | ๓.๘             | ๔.๐   |        |        |
| การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ          |       |      |     |                 |       | ๑๔.๒๙๖ | .๐๐๑** |
| ต่ำ                              | ๔๐    | ๓.๙  | ๐.๔ | ๓.๗             | ๔.๐   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๕๒    | ๔.๒  | ๐.๓ | ๔.๑             | ๔.๓   |        |        |
| สูง                              | ๒๘    | ๔.๑  | ๐.๔ | ๓.๙             | ๔.๒   |        |        |
| การคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม |       |      |     |                 |       | ๒๕.๔๖๒ | .๐๐๑** |
| ต่ำ                              | ๔๐    | ๓.๒  | ๐.๘ | ๓.๐             | ๓.๕   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๕๒    | ๔.๑  | ๐.๕ | ๔.๐             | ๔.๒   |        |        |
| สูง                              | ๒๘    | ๓.๘  | ๐.๔ | ๓.๖             | ๔.๐   |        |        |
| การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน           |       |      |     |                 |       | ๕.๖๘๑  | .๐๐๕** |
| ต่ำ                              | ๔๐    | ๓.๙  | ๐.๔ | ๓.๘             | ๔.๐   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๕๒    | ๔.๒  | ๐.๓ | ๔.๑             | ๔.๒   |        |        |
| สูง                              | ๒๘    | ๔.๑  | ๐.๔ | ๓.๙             | ๔.๓   |        |        |

p < ๐.๐๕ singnidicant p< ๐.๐๑ hing singnidicant

๔.๔.๑๐ ความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด แยกตามระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ปฏิบัติธรรม

จากตารางที่ ๔.๑๒ อธิบายได้ดังนี้

ปัจจัยทางพฤติกรรมทางกาย พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางกาย ต่ำกว่าผู้ที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง เท่ากับ -๐.๒๘\* และต่ำกว่าผู้ที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง เท่ากับ -๐.๖๙\* สำหรับ ผู้มีระดับการ

การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน ต่ำกว่าผู้ที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง เท่ากับ  $-0.16^*$  และต่ำกว่าผู้ที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง เท่ากับ  $-0.19^*$  ส่วน ผู้ที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน สูงกว่า ผู้ที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง คือ  $-0.07$

ตารางที่ ๔.๑๓ ความแตกต่างคะแนนปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด  
แยกตามการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ปฏิบัติธรรม

| ปัจจัย<br>คุณค่าในตนเอง              | (I)     | Mean Difference (I-J) |         |       |
|--------------------------------------|---------|-----------------------|---------|-------|
|                                      |         | (J)                   |         |       |
|                                      |         | ต่ำ                   | ปานกลาง | สูง   |
| ระดับการเห็น                         |         |                       |         |       |
| พฤติกรรมทางกาย                       | ต่ำ     | ๑                     | -.๒๘*   | -.๖๙* |
|                                      | ปานกลาง |                       | ๑       | -.๔๑* |
|                                      | สูง     |                       |         | ๑     |
| พฤติกรรมทางจิต                       | ต่ำ     | ๑                     | -.๐๔    | -.๕๘* |
|                                      | ปานกลาง |                       | ๑       | -.๕๕* |
|                                      | สูง     |                       |         | ๑     |
| พฤติกรรมทางด้านอารมณ์                | ต่ำ     | ๑                     | -.๐๘    | -.๓๓* |
|                                      | ปานกลาง |                       | ๑       | -.๒๕* |
|                                      | สูง     |                       |         | ๑     |
| พฤติกรรมทางด้านปัญญา                 | ต่ำ     | ๑                     | -.๐๒    | .๑๐   |
|                                      | ปานกลาง |                       | ๑       | .๑๓   |
|                                      | สูง     |                       |         | ๑     |
| การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ              | ต่ำ     | ๑                     | -.๓๘*   | -.๑๘* |
|                                      | ปานกลาง |                       | ๑       | .๒๐*  |
|                                      | สูง     |                       |         | ๑     |
| การคิดแบบคุณค่าแท้และ<br>คุณค่าเทียม | ต่ำ     | ๑                     | -.๘๕*   | -.๕๖* |
|                                      | ปานกลาง |                       | ๑       | .๒๙*  |
|                                      | สูง     |                       |         | ๑     |
| การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน               | ต่ำ     | ๑                     | -.๒๖*   | -.๑๙* |
|                                      | ปานกลาง |                       | ๑       | .๐๗   |
|                                      | สูง     |                       |         | ๑     |

$p < 0.05$  significant

๔.๔.๑๑ การวิเคราะห์หีอิทธิพลของระดับความมั่นคงทางอารมณ์กับปัจจัยด้านพฤติกรรม  
และกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

จากตาราง ๔.๑๓ พบว่าระดับความมั่นคงทางอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมมีอิทธิพลต่อ  
พฤติกรรมทางกาย พฤติกรรมทางจิต และพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  
ระดับ  $p\text{-value} < 0.05$  สำหรับพฤติกรรมทางด้านปัญญา การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ การคิดแบบ  
คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม และการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน ไม่ขึ้นกับระดับความมั่นคงทางอารมณ์ของ  
ผู้ปฏิบัติธรรม

ตารางที่ ๔.๑๔ คะแนนเฉลี่ยของอิทธิพลระดับความมั่นคงทางอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรม

| ปัจจัย / ตัวแปร                  | จำนวน | Mean | SD. | ๙๕% CI for Mean |       | F      | Sig.   |
|----------------------------------|-------|------|-----|-----------------|-------|--------|--------|
|                                  |       |      |     | Lower           | Upper |        |        |
| พฤติกรรมทางกาย                   |       |      |     |                 |       | ๒๑.๘๒๗ | .๐๐๑** |
| ต่ำ                              | ๔๐    | ๔.๒  | ๐.๕ | ๔.๐             | ๔.๔   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๕๗    | ๔.๔  | ๐.๓ | ๔.๓             | ๔.๕   |        |        |
| สูง                              | ๒๓    | ๔.๙  | ๐.๒ | ๔.๘             | ๕.๐   |        |        |
| พฤติกรรมทางจิต                   |       |      |     |                 |       | ๓๑.๒๕๐ | .๐๐๑** |
| ต่ำ                              | ๔๐    | ๓.๓  | ๐.๔ | ๓.๒             | ๓.๔   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๕๗    | ๓.๐  | ๐.๔ | ๒.๙             | ๓.๑   |        |        |
| สูง                              | ๒๓    | ๓.๙  | ๐.๕ | ๓.๗             | ๔.๑   |        |        |
| พฤติกรรมทางด้านอารมณ์            |       |      |     |                 |       | ๑๖.๖๑๔ | .๐๐๑** |
| ต่ำ                              | ๔๐    | ๒.๗  | ๐.๓ | ๒.๗             | ๒.๘   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๕๗    | ๒.๕  | ๐.๓ | ๒.๔             | ๒.๖   |        |        |
| สูง                              | ๒๓    | ๒.๙  | ๐.๓ | ๒.๗             | ๓.๐   |        |        |
| พฤติกรรมทางด้านปัญญา             |       |      |     |                 |       | .๗๔๑   | .๔๗๙   |
| ต่ำ                              | ๔๐    | ๔.๐  | ๐.๔ | ๓.๘             | ๔.๑   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๕๗    | ๔.๐  | ๐.๓ | ๓.๙             | ๔.๑   |        |        |
| สูง                              | ๒๓    | ๓.๙  | ๐.๔ | ๓.๘             | ๔.๑   |        |        |
| การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ          |       |      |     |                 |       | ๑.๔๖๒  | .๒๓๖   |
| ต่ำ                              | ๔๐    | ๔.๐  | ๐.๕ | ๓.๘             | ๔.๒   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๕๗    | ๔.๑  | ๐.๒ | ๔.๐             | ๔.๒   |        |        |
| สูง                              | ๒๓    | ๔.๒  | ๐.๓ | ๔.๐             | ๔.๓   |        |        |
| การคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม |       |      |     |                 |       | .๐๔๗   | .๘๕๔   |
| ต่ำ                              | ๔๐    | ๓.๘  | ๐.๘ | ๓.๕             | ๔.๐   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๕๗    | ๓.๘  | ๐.๗ | ๓.๖             | ๓.๙   |        |        |
| สูง                              | ๒๓    | ๓.๗  | ๐.๓ | ๓.๖             | ๓.๘   |        |        |
| การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน           |       |      |     |                 |       | ๒.๐๔๙  | .๑๓๓   |
| ต่ำ                              | ๔๐    | ๔.๐  | ๐.๔ | ๓.๘             | ๔.๑   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๕๗    | ๔.๑  | ๐.๓ | ๔.๐             | ๔.๒   |        |        |
| สูง                              | ๒๓    | ๔.๐  | ๐.๕ | ๓.๘             | ๔.๒   |        |        |

\*  $p < 0.05$  \*\*  $p < 0.01$

๔.๔.๑๒ ความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด แยกตามระดับความมั่นคงทางอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรม

จากตารางที่ ๔.๑๔ อธิบายได้ดังนี้

ปัจจัยทางพฤติกรรมทางกาย พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางกาย น้อยกว่าผู้ปฏิบัติที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ระดับปานกลาง เท่ากับ  $-0.1๙^*$  และน้อยกว่าผู้ปฏิบัติที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ระดับสูง เท่ากับ  $-0.๖๕^*$  สำหรับผู้ปฏิบัติที่



ตารางที่ ๔.๑๕ ความแตกต่างคะแนนปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด  
แยกตามระดับความมั่นคงทางอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรม

| ปัจจัย                               | (I)<br>ระดับความ<br>มั่นคงทาง<br>อารมณ์ | Mean Difference (I-J) |         |       |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|---------|-------|
|                                      |                                         | (J)                   |         |       |
|                                      |                                         | ต่ำ                   | ปานกลาง | สูง   |
| พฤติกรรมทางกาย                       | ต่ำ                                     | ๑                     | -.๑๙*   | -.๖๕* |
|                                      | ปานกลาง                                 |                       | ๑       | -.๔๖* |
|                                      | สูง                                     |                       |         | ๑     |
| พฤติกรรมทางจิต                       | ต่ำ                                     | ๑                     | -.๒๗*   | -.๕๙* |
|                                      | ปานกลาง                                 |                       | ๑       | .๘๖*  |
|                                      | สูง                                     |                       |         | ๑     |
| พฤติกรรมทางด้านอารมณ์                | ต่ำ                                     | ๑                     | .๒๖*    | -.๑๕  |
|                                      | ปานกลาง                                 |                       | ๑       | -.๔๑* |
|                                      | สูง                                     |                       |         | ๑     |
| พฤติกรรมทางด้านปัญญา                 | ต่ำ                                     | ๑                     | -.๐๗    | .๐๑   |
|                                      | ปานกลาง                                 |                       | ๑       | .๐๘   |
|                                      | สูง                                     |                       |         | ๑     |
| การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ              | ต่ำ                                     | ๑                     | -.๐๙    | -.๑๖  |
|                                      | ปานกลาง                                 |                       | ๑       | .๐๖   |
|                                      | สูง                                     |                       |         | ๑     |
| การคิดแบบคุณค่าแท้และ<br>คุณค่าเทียม | ต่ำ                                     | ๑                     | .๐๐๔    | .๐๕   |
|                                      | ปานกลาง                                 |                       | ๑       | .๐๕   |
|                                      | สูง                                     |                       |         | ๑     |
| การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน               | ต่ำ                                     | ๑                     | -.๑๖    | -.๐๕  |
|                                      | ปานกลาง                                 |                       | ๑       | .๑๑   |
|                                      | สูง                                     |                       |         | ๑     |

\*  $p < 0.05$

๔.๔.๑๓ การวิเคราะห์อิทธิพลระดับการรับรู้ความสามารถของตนกับปัจจัยด้าน  
พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

จากตาราง ๔.๑๕ พบว่าระดับการรับรู้ความสามารถของตนมีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมทาง  
จิต พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ พฤติกรรมทางด้านปัญญา และการคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p\text{-value} < 0.05$  สำหรับพฤติกรรมทางกาย การรู้คิดแบบด้าน  
อริยสัจ และการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน ไม่ขึ้นกับระดับการรับรู้ความสามารถของตน

ตารางที่ ๔.๑๖ คะแนนเฉลี่ยของอิทธิพลของระดับการรับรู้ความสามารถของตน

| ปัจจัย / ตัวแปร                  | จำนวน | Mean | SD. | ๙๕% CI for Mean |       | F      | Sig.   |
|----------------------------------|-------|------|-----|-----------------|-------|--------|--------|
|                                  |       |      |     | Lower           | Upper |        |        |
| พฤติกรรมทางกาย                   |       |      |     |                 |       | ๑.๘๔๗  | .๑๖๒   |
| ต่ำ                              | ๔๕    | ๔.๔  | ๐.๕ | ๔.๓             | ๔.๖   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๕๒    | ๔.๕  | ๐.๕ | ๔.๓             | ๔.๖   |        |        |
| สูง                              | ๒๓    | ๔.๓  | ๐.๒ | ๔.๒             | ๔.๔   |        |        |
| พฤติกรรมทางจิต                   |       |      |     |                 |       | ๑๑.๗๘๖ | .๐๐๑** |
| ต่ำ                              | ๔๕    | ๓.๓  | ๐.๕ | ๓.๑             | ๓.๔   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๕๒    | ๓.๕  | ๐.๖ | ๓.๓             | ๓.๖   |        |        |
| สูง                              | ๒๓    | ๒.๙  | ๐.๓ | ๒.๘             | ๓.๐   |        |        |
| พฤติกรรมทางด้านอารมณ์            |       |      |     |                 |       | ๑๙.๘๗๘ | .๐๐๑** |
| ต่ำ                              | ๔๕    | ๒.๘  | ๐.๓ | ๒.๗             | ๒.๙   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๕๒    | ๒.๗  | ๐.๓ | ๒.๖             | ๒.๗   |        |        |
| สูง                              | ๒๓    | ๒.๓  | ๐.๔ | ๒.๑             | ๒.๕   |        |        |
| พฤติกรรมทางด้านปัญญา             |       |      |     |                 |       | ๔.๓๙๙  | .๐๑๔*  |
| ต่ำ                              | ๔๕    | ๔.๐  | ๐.๓ | ๓.๙             | ๔.๑   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๕๒    | ๓.๙  | ๐.๓ | ๓.๘             | ๔.๐   |        |        |
| สูง                              | ๒๓    | ๔.๑  | ๐.๔ | ๔.๐             | ๔.๓   |        |        |
| การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ          |       |      |     |                 |       | ๒.๓๕๔  | .๐๙๙   |
| ต่ำ                              | ๔๕    | ๔.๐  | ๐.๕ | ๓.๙             | ๔.๑   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๕๒    | ๔.๒  | ๐.๓ | ๔.๑             | ๔.๒   |        |        |
| สูง                              | ๒๓    | ๔.๐  | ๐.๒ | ๔.๐             | ๔.๑   |        |        |
| การคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม |       |      |     |                 |       | ๑๒.๕๔๐ | .๐๐๑*  |
| ต่ำ                              | ๔๕    | ๔.๐  | ๐.๕ | ๓.๘             | ๔.๑   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๕๒    | ๓.๘  | ๐.๗ | ๓.๖             | ๔.๐   |        |        |
| สูง                              | ๒๓    | ๓.๒  | ๐.๗ | ๒.๙             | ๓.๕   |        |        |
| การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน           |       |      |     |                 |       | .๒๖๔   | .๗๖๙   |
| ต่ำ                              | ๔๕    | ๔.๑  | ๐.๔ | ๓.๙             | ๔.๒   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๕๒    | ๔.๐  | ๐.๔ | ๓.๙             | ๔.๑   |        |        |
| สูง                              | ๒๓    | ๔.๑  | ๐.๒ | ๔.๐             | ๔.๒   |        |        |

\*  $p < 0.05$  \*\*  $p < 0.01$ 

๔.๔.๑๔ ความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด แยกตามระดับการรับรู้ความสามารถของตน

จากตารางที่ ๔.๑๖ อธิบายได้ดังนี้

ปัจจัยทางพฤติกรรมทางกาย พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้ความสามารถของตนระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางกาย น้อยกว่าผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้ความสามารถของตนระดับปานกลาง เท่ากับ -๐.๐๔ แต่มากกว่าผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้ความสามารถของตนระดับสูง เท่ากับ ๐.๑๗ สำหรับ



ตารางที่ ๔.๑๗ ความแตกต่างคะแนนปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด  
แยกตามระดับการรับรู้ความสามารถของตน

| ปัจจัย                               | (I)<br>การรับรู้<br>ความสามารถของ<br>ตนเองทางอารมณ์ | Mean Difference (I-J) |         |       |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------|---------|-------|
|                                      |                                                     | (J)                   |         |       |
|                                      |                                                     | ต่ำ                   | ปานกลาง | สูง   |
| พฤติกรรมทางกาย                       | ต่ำ                                                 | ๑                     | -.๐๔    | .๑๗   |
|                                      | ปานกลาง                                             |                       | ๑       | .๒๑   |
|                                      | สูง                                                 |                       |         | ๑     |
| พฤติกรรมทางจิต                       | ต่ำ                                                 | ๑                     | -.๑๘*   | .๔๓*  |
|                                      | ปานกลาง                                             |                       | ๑       | .๖๑*  |
|                                      | สูง                                                 |                       |         | ๑     |
| พฤติกรรมทางด้านอารมณ์                | ต่ำ                                                 | ๑                     | .๑๒     | .๕๐*  |
|                                      | ปานกลาง                                             |                       | ๑       | .๓๗*  |
|                                      | สูง                                                 |                       |         | ๑     |
| พฤติกรรมทางด้านปัญญา                 | ต่ำ                                                 | ๑                     | .๐๘     | -.๑๖  |
|                                      | ปานกลาง                                             |                       | ๑       | -.๒๔* |
|                                      | สูง                                                 |                       |         | ๑     |
| การคิดแบบด้านอริยสัจ                 | ต่ำ                                                 | ๑                     | -.๑๕*   | -.๐๒  |
|                                      | ปานกลาง                                             |                       | ๑       | .๑๓   |
|                                      | สูง                                                 |                       |         | ๑     |
| การคิดแบบคุณค่าแท้และ<br>คุณค่าเทียม | ต่ำ                                                 | ๑                     | .๑๖     | .๗๘*  |
|                                      | ปานกลาง                                             |                       | ๑       | .๖๒*  |
|                                      | สูง                                                 |                       |         | ๑     |
| การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน               | ต่ำ                                                 | ๑                     | .๐๔     | -.๐๓  |
|                                      | ปานกลาง                                             |                       | ๑       | -.๐๗  |
|                                      | สูง                                                 |                       |         | ๑     |

\*  $p < 0.05$

๔.๔.๑๕ การวิเคราะห์ห่อหุ้มผลกระทบระดับการรับรู้สภาวะการปฏิบัติกับปัจจัยด้านพฤติกรรม  
และกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

จากตาราง ๔.๑๗ พบว่าระดับการรับรู้สภาวะการปฏิบัติมีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมทางกาย  
พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ พฤติกรรมทางด้านปัญญา การคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม และการ  
รู้คิดแบบรู้เท่าทัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p\text{-value} < 0.05$  สำหรับ พฤติกรรมทางจิต  
และการรู้คิดแบบด้านอริยสัจ ไม่ขึ้นกับระดับการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ

ตารางที่ ๔.๑๘ คะแนนเฉลี่ยของอิทธิพลของระดับการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ

| ปัจจัย / ตัวแปร                  | จำนวน | Mean | SD. | ๙๕% CI for Mean |       | F      | Sig.   |
|----------------------------------|-------|------|-----|-----------------|-------|--------|--------|
|                                  |       |      |     | Lower           | Upper |        |        |
| พฤติกรรมทางกาย                   |       |      |     |                 |       | ๘.๒๙๐  | .๐๐๑** |
| ต่ำ                              | ๘๐    | ๔.๓  | ๐.๕ | ๔.๒             | ๔.๔   |        | ...    |
| ปานกลาง                          | ๑๔    | ๔.๔  | ๐.๔ | ๔.๒             | ๔.๖   |        |        |
| สูง                              | ๒๖    | ๔.๗  | ๐.๓ | ๔.๖             | ๔.๘   |        |        |
| พฤติกรรมทางจิต                   |       |      |     |                 |       | .๑๗๑   | .๘๔๓   |
| ต่ำ                              | ๘๐    | ๓.๓  | ๐.๖ | ๓.๑             | ๓.๔   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๑๔    | ๓.๓  | ๐.๖ | ๒.๙             | ๓.๖   |        |        |
| สูง                              | ๒๖    | ๓.๓  | ๐.๔ | ๓.๒             | ๓.๕   |        |        |
| พฤติกรรมทางด้านอารมณ์            |       |      |     |                 |       | ๘.๖๕๓  | .๐๐๑** |
| ต่ำ                              | ๘๐    | ๒.๖  | ๐.๓ | ๒.๕             | ๒.๖   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๑๔    | ๒.๙  | ๐.๔ | ๒.๗             | ๓.๑   |        |        |
| สูง                              | ๒๖    | ๒.๘  | ๐.๓ | ๒.๗             | ๒.๙   |        |        |
| พฤติกรรมทางด้านปัญญา             |       |      |     |                 |       | ๘.๕๘๖  | .๐๐๑** |
| ต่ำ                              | ๘๐    | ๓.๙  | ๐.๓ | ๓.๘             | ๔.๐   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๑๔    | ๔.๐  | ๐.๑ | ๓.๙             | ๔.๐   |        |        |
| สูง                              | ๒๖    | ๔.๒  | ๐.๓ | ๔.๑             | ๔.๓   |        |        |
| การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ          |       |      |     |                 |       | .๒๖๕   | .๗๖๘   |
| ต่ำ                              | ๘๐    | ๔.๑  | ๐.๓ | ๔.๐             | ๔.๑   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๑๔    | ๔.๑  | ๐.๔ | ๓.๙             | ๔.๓   |        |        |
| สูง                              | ๒๖    | ๔.๑  | ๐.๕ | ๓.๙             | ๔.๓   |        |        |
| การคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม |       |      |     |                 |       | ๑๐.๙๖๕ | .๐๐๑** |
| ต่ำ                              | ๘๐    | ๓.๖  | ๐.๗ | ๓.๔             | ๓.๗   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๑๔    | ๓.๘  | ๐.๔ | ๓.๖             | ๔.๑   |        |        |
| สูง                              | ๒๖    | ๔.๒  | ๐.๔ | ๔.๑             | ๔.๔   |        |        |
| การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน           |       |      |     |                 |       | ๖.๙๐๘  | .๐๐๑** |
| ต่ำ                              | ๘๐    | ๔.๐  | ๐.๓ | ๓.๙             | ๔.๐   |        |        |
| ปานกลาง                          | ๑๔    | ๔.๑  | ๐.๔ | ๓.๙             | ๔.๓   |        |        |
| สูง                              | ๒๖    | ๔.๓  | ๐.๔ | ๔.๑             | ๔.๕   |        |        |

\*  $p < 0.05$  \*\*  $p < 0.01$

๔.๔.๑๖ ความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด แยกตามระดับการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ

จากตารางที่ ๔.๑๘ อธิบายได้ดังนี้

ปัจจัยทางพฤติกรรมทางกาย พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางกาย น้อยกว่าผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับปานกลาง เท่ากับ  $-0.05$  และน้อยกว่าผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับสูง เท่ากับ  $-0.38^*$  สำหรับ



ตารางที่ ๔.๑๙ ความแตกต่างคะแนนปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด  
แยกตามระดับการรับรู้สถานะการปฏิบัติ

| ปัจจัย                               | (I)<br>การรับรู้สถานะการปฏิบัติ | Mean Difference (I-J) |         |       |
|--------------------------------------|---------------------------------|-----------------------|---------|-------|
|                                      |                                 | (J)                   |         |       |
|                                      |                                 | ต่ำ                   | ปานกลาง | สูง   |
| พฤติกรรมทางกาย                       | ต่ำ                             | ๑                     | -.๐๕    | -.๓๘* |
|                                      | ปานกลาง                         |                       | ๑       | -.๓๓* |
|                                      | สูง                             |                       |         | ๑     |
| พฤติกรรมทางจิต                       | ต่ำ                             | ๑                     | -.๐๐๔   | -.๐๗  |
|                                      | ปานกลาง                         |                       | ๑       | .๐๗   |
|                                      | สูง                             |                       |         | ๑     |
| พฤติกรรมทางด้านอารมณ์                | ต่ำ                             | ๑                     | -.๓๒*   | -.๒๔* |
|                                      | ปานกลาง                         |                       | ๑       | .๐๘   |
|                                      | สูง                             |                       |         | ๑     |
| พฤติกรรมทางด้านปัญญา                 | ต่ำ                             | ๑                     | -.๐๖    | -.๓๐* |
|                                      | ปานกลาง                         |                       | ๑       | -.๒๔* |
|                                      | สูง                             |                       |         | ๑     |
| การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ              | ต่ำ                             | ๑                     | -.๐๖    | -.๐๕  |
|                                      | ปานกลาง                         |                       | ๑       | .๐๐๖  |
|                                      | สูง                             |                       |         | ๑     |
| การคิดแบบคุณค่าแท้และ<br>คุณค่าเทียม | ต่ำ                             | ๑                     | -.๒๗    | -.๖๕* |
|                                      | ปานกลาง                         |                       | ๑       | -.๓๘  |
|                                      | สูง                             |                       |         | ๑     |
| การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน               | ต่ำ                             | ๑                     | -.๑๔    | -.๓๑* |
|                                      | ปานกลาง                         |                       | ๑       | -.๑๖  |
|                                      | สูง                             |                       |         | ๑     |

\*  $p < 0.05$

๔.๕ การวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านจิตลักษณะเดิม กับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๔.๕.๑ อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

จากตาราง ๔.๑๙ พบว่ามีอิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่สถานะภาพของผู้ปฏิบัติธรรม และระดับการศึกษามีผลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p\text{-value} < 0.05$  ส่วนช่วงอายุ และประสบการณ์ปฏิบัติธรรมไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

ตารางที่ ๔.๒๐ คะแนนเฉลี่ยของอิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

| ปัจจัยส่วนบุคคล       | n   | Mean | SD.  | ๙๕% CI for BCN <sup>#</sup> |       | F     | Sig.   |
|-----------------------|-----|------|------|-----------------------------|-------|-------|--------|
|                       |     |      |      | Lower                       | Upper |       |        |
| สถานะภาพ              |     |      |      |                             |       | ๒.๙๕  | .๐๕๗   |
| พระภิกษุ              | ๗๙  | ๓.๗๘ | ๐.๒๘ | ๓.๗๒                        | ๓.๘๔  |       |        |
| อุบาสิกา              | ๒๔  | ๓.๖๔ | ๐.๒๕ | ๓.๕๓                        | ๓.๗๕  |       |        |
|                       | ๑๐๓ | ๓.๗๑ | ๐.๑๕ | ๓.๖๓                        | ๓.๗๙  |       |        |
| ช่วงอายุ              |     |      |      |                             |       | ๑๒.๗๖ | .๐๐๑** |
| ๓๐-๔๐ ปี              | ๓๐  | ๓.๗๑ | ๐.๒๕ | ๓.๖๑                        | ๓.๘๐  |       |        |
| ๔๑-๕๐ ปี              | ๕๙  | ๓.๘๕ | ๐.๒๖ | ๓.๗๘                        | ๓.๙๑  |       |        |
| ๕๑-๖๐ ปี              | ๓๑  | ๓.๕๘ | ๐.๑๙ | ๓.๕๑                        | ๓.๖๕  |       |        |
| ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม |     |      |      |                             |       | ๑.๑๐  | .๓๓๗   |
| น้อยกว่า ๑ ปี         | ๒๕  | ๓.๖๙ | ๐.๒๕ | ๓.๕๙                        | ๓.๗๙  |       |        |
| ๑-๕ ปี                | ๘๕  | ๓.๗๕ | ๐.๒๘ | ๓.๖๙                        | ๓.๘๑  |       |        |
| ๖-๑๐ ปี               | ๑๐  | ๓.๘๓ | ๐.๑๑ | ๓.๗๖                        | ๓.๙๑  |       |        |
| ระดับการศึกษา         |     |      |      |                             |       | ๕.๗๕๘ | .๐๑๘*  |
| ปริญญาตรี             | ๑๐  | ๓.๘๕ | ๐.๑๗ | ๓.๗๓                        | ๓.๙๗  |       |        |
| สูงกว่าปริญญาตรี      | ๑๑๐ | ๓.๗๓ | ๐.๒๗ | ๓.๖๘                        | ๓.๗๘  |       |        |

หมายเหตุ # หมายถึง BCN = Behavior and Cognitive of Noble ๔ (พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด)

\*  $p < 0.05$  \*\*  $p < 0.001$

๔.๕.๒ ความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด แยกตามปัจจัยเชิงสังคม

สถานะภาพผู้ปฏิบัติธรรม จากตารางที่ ๔.๒๐ แสดงความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของสถานะภาพผู้ปฏิบัติธรรม พบว่าพระภิกษุ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดสูงกว่าอุบาสก เท่ากับ ๐.๐๗ และสูงกว่าอุบาสิกา เท่ากับ ๐.๑๕\* สำหรับ อุบาสกมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดสูงกว่าอุบาสิกา เท่ากับ ๐.๐๗

ตารางที่ ๔.๒๑ ความแตกต่างระหว่างคะแนนพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดกับสถานภาพ

|          |          | Mean Difference (I-J) |        |          |
|----------|----------|-----------------------|--------|----------|
| สถานะภาพ |          | (J)                   |        |          |
|          |          | พระภิกษุ              | อุบาสก | อุบาสิกา |
| (I)      | พระภิกษุ | ๑                     | .๐๗    | .๑๔*     |
|          | อุบาสก   |                       | ๑      | .๐๗      |
|          | อุบาสิกา |                       |        | ๑        |

\*  $p < 0.05$

ช่วงอายุจากตารางที่ ๔.๒๑ แสดงความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด กับ ช่วงอายุผู้ปฏิบัติธรรม พบว่า ช่วงอายุ ๓๐-๔๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดต่ำกว่าผู้มีอายุช่วง ๔๑-๕๐ ปี เท่ากับ  $-0.14^*$  แต่สูงกว่าผู้มีช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ  $0.13^*$  สำหรับ ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดสูงกว่าผู้มีอายุช่วง ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ  $0.27^*$

ตารางที่ ๔.๒๒ ความแตกต่างระหว่างคะแนนพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดกับช่วงอายุ

|      |          | Mean Difference (I-J) |           |          |
|------|----------|-----------------------|-----------|----------|
| อายุ |          | (J)                   |           |          |
|      |          | ๓๐-๔๐ ปี              | ๔๑-๕๐ ปี  | ๕๑-๖๐ ปี |
| (II) | ๓๐-๔๐ ปี | ๑                     | $-0.14^*$ | $0.13^*$ |
|      | ๔๑-๕๐ ปี |                       | ๑         | $0.27^*$ |
|      | ๕๑-๖๐ ปี |                       |           | ๑        |

\*  $p < 0.05$

ประสพการณ์ปฏิบัติธรรมจากตารางที่ ๔.๒๒ แสดงความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด กับประสพการณ์ปฏิบัติธรรม พบว่าผู้มีประสพการณ์ปฏิบัติธรรมน้อยกว่า ๑ ปี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดต่ำ ผู้มีประสพการณ์ ๑-๕ ปี เท่ากับ  $-0.06$  และต่ำกว่าผู้มีประสพการณ์ ๖-๑๐ ปี เท่ากับ  $-0.14$  สำหรับ ผู้มีประสพการณ์ ๑-๕ ปี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดต่ำกว่าผู้มีประสพการณ์ ๖-๑๐ ปี เท่ากับ  $-0.08$

ตารางที่ ๔.๒๓ ความแตกต่างระหว่างคะแนนพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด  
กับประสบการณ์ปฏิบัติธรรม

| ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม |   | Mean Difference (I-J) |        |         |
|-----------------------|---|-----------------------|--------|---------|
|                       |   | (J)                   |        |         |
|                       |   | น้อยกว่า ๑ ปี         | ๑-๕ ปี | ๖-๑๐ ปี |
| (I) น้อยกว่า ๑ ปี     | ๑ | -๐.๐๖                 | -๐.๑๔  |         |
| ๑-๕ ปี                | ๑ |                       | -๐.๐๘  |         |
| ๖-๑๐ ปี               | ๑ |                       |        | ๑       |

\*  $p < ๐.๐๕$

ระดับการศึกษา ตารางที่ ๔.๒๓ แสดงความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด กับระดับการศึกษา พบว่าผู้มีจบปริญญาตรีมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด สูงกว่าผู้จบสูงกว่าปริญญาตรี เท่ากับ ๐.๑๒

ตารางที่ ๔.๒๔ ความแตกต่างระหว่างคะแนนพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด  
กับระดับการศึกษา

| ระดับการศึกษา    |   | Mean Difference (I-J) |                  |
|------------------|---|-----------------------|------------------|
|                  |   | (J)                   |                  |
|                  |   | ปริญญาตรี             | สูงกว่าปริญญาตรี |
| (I) ปริญญาตรี    | ๑ | .๑๒                   |                  |
| สูงกว่าปริญญาตรี | ๑ |                       | ๑                |

\*  $p < ๐.๐๕$

๔.๕.๓ อิทธิพลของปัจจัยด้านจิตลักษณะเดิม กับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

จากตาราง ๔.๒๔ พบว่าอิทธิพลของปัจจัยด้านจิตลักษณะเดิม ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความมั่นคงทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถตน และการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ มีผลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p\text{-value} < ๐.๐๕$

ตารางที่ ๔.๒๕ คะแนนเฉลี่ยของอิทธิพลของปัจจัยด้านจิตลักษณะเดิม กับพฤติกรรม และกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม

| ปัจจัยด้านจิตลักษณะเดิม  | n  | mean | SD.  | ๙๕% CI for BCN# |       | F      | Sig.   |
|--------------------------|----|------|------|-----------------|-------|--------|--------|
|                          |    |      |      | Lower           | Upper |        |        |
| การเห็นคุณค่าในตน        |    |      |      |                 |       | ๒๕.๓๗๒ | .๐๐๑** |
| สูง                      | ๒๘ | ๓.๘๙ | ๐.๑๘ | ๓.๘๒            | ๓.๙๖  |        |        |
| ปานกลาง                  | ๕๒ | ๓.๘๒ | ๐.๒๒ | ๓.๗๖            | ๓.๘๘  |        |        |
| ต่ำ                      | ๔๐ | ๓.๕๔ | ๐.๒๕ | ๓.๔๖            | ๓.๖๒  |        |        |
| ความมั่นคงทางอารมณ์      |    |      |      |                 |       | ๗.๒๑๖  | .๐๐๑** |
| สูง                      | ๒๓ | ๓.๙๒ | ๐.๑๗ | ๓.๘๕            | ๓.๙๙  |        |        |
| ปานกลาง                  | ๕๗ | ๓.๗๐ | ๐.๒๑ | ๓.๖๔            | ๓.๗๖  |        |        |
| ต่ำ                      | ๔๐ | ๓.๗๐ | ๐.๓๓ | ๓.๖๐            | ๓.๘๑  |        |        |
| การรับรู้ความสามารถตน    |    |      |      |                 |       | ๘.๒๕๒  | .๐๐๑** |
| สูง                      | ๒๓ | ๓.๕๕ | ๐.๒๔ | ๓.๔๕            | ๓.๖๖  |        |        |
| ปานกลาง                  | ๕๒ | ๓.๗๙ | ๐.๒๕ | ๓.๗๒            | ๓.๘๖  |        |        |
| ต่ำ                      | ๔๕ | ๓.๗๙ | ๐.๒๕ | ๓.๗๒            | ๓.๘๗  |        |        |
| การรับรู้สภาวะการปฏิบัติ |    |      |      |                 |       | ๑๔.๕๑๓ | .๐๐๑** |
| สูง                      | ๒๖ | ๓.๙๕ | ๐.๒๐ | ๓.๘๗            | ๔.๐๓  |        |        |
| ปานกลาง                  | ๑๔ | ๓.๘๐ | ๐.๒๐ | ๓.๖๘            | ๓.๙๑  |        |        |
| ต่ำ                      | ๘๐ | ๓.๖๗ | ๐.๒๖ | ๓.๖๑            | ๓.๗๒  |        |        |

หมายเหตุ # หมายถึง BCN = Behavior and Cognitive of Noble ๔ (พฤติกรรม และกระบวนการรู้คิด)

\*  $p < 0.05$  \*\*  $p < 0.001$

๔.๕.๔ ความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด แยกตาม ปัจจัยด้านจิตลักษณะเดิม

การเห็นคุณค่าในตนจากตารางที่ ๔.๒๕ แสดงความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด กับการเห็นคุณค่าในตน พบว่าผู้มีระดับคุณค่าในตนเองสูง มีคะแนน เฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด สูงกว่า ผู้มีระดับคุณค่าในตนเองปานกลาง เท่ากับ ๐.๐๗ และระดับต่ำ เท่ากับ ๐.๓๕\* สำหรับ ผู้มีระดับคุณค่าในตนเองปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม และกระบวนการรู้คิดสูงกว่าผู้มีระดับคุณค่าในตนเองต่ำ เท่ากับ -๐.๒๗\*

ตารางที่ ๔.๒๖ ความแตกต่างระหว่างคะแนนพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด กับการเห็นคุณค่าในตน

| การเห็นคุณค่าในตน |  | Mean Difference (I-J) |         |      |
|-------------------|--|-----------------------|---------|------|
|                   |  | (J)                   |         |      |
|                   |  | สูง                   | ปานกลาง | ต่ำ  |
| (I) สูง           |  | ๑                     | .๐๗     | .๓๕* |
| ปานกลาง           |  |                       | ๑       | .๒๗* |
| ต่ำ               |  |                       |         | ๑    |

\*  $p < 0.05$

ความมั่นคงทางอารมณ์จากตารางที่ ๔.๒๖ แสดงความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด กับความมั่นคงทางอารมณ์ พบว่าผู้มีระดับความมั่นคงทางอารมณ์สูง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด สูงกว่าผู้มีระดับความมั่นคงทางอารมณ์ปานกลาง เท่ากับ ๐.๒๒\* และระดับต่ำ เท่ากับ ๐.๒๒\* สำหรับความแตกต่างระหว่างคะแนนพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด กับความมั่นคงทางอารมณ์

จากตารางที่ ๔.๒๗ ความแตกต่างระหว่างคะแนนพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด กับการรับรู้ความสามารถตน

| ความมั่นคงทางอารมณ์ |  | Mean Difference (I-J) |         |       |
|---------------------|--|-----------------------|---------|-------|
|                     |  | (J)                   |         |       |
|                     |  | สูง                   | ปานกลาง | ต่ำ   |
| (I) สูง             |  | ๑                     | .๒๒*    | .๒๒*  |
| ปานกลาง             |  |                       | ๑       | -.๐๐๔ |
| ต่ำ                 |  |                       |         | ๑     |

\*  $p < 0.05$

การรับรู้ความสามารถตนจากตารางที่ ๔.๒๗ แสดงความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด กับการรับรู้ความสามารถตนพบว่า ผู้มีระดับการรับรู้ความสามารถตนสูง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดต่ำกว่าผู้มีระดับการรับรู้ความสามารถตนปานกลาง เท่ากับ -๐.๒๓\* และระดับต่ำ เท่ากับ -๐.๒๔\* สำหรับผู้มีระดับการรับรู้ความสามารถตนปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดต่ำกว่าผู้มีระดับความมั่นคงทางอารมณ์ต่ำ ต่างกันน้อยมาก คือเท่ากับ -๐.๐๐๔

ตารางที่ ๔.๒๘ ความแตกต่างระหว่างคะแนนพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด กับการรับรู้ความสามารถตน

| การรับรู้ความสามารถตน |  | Mean Difference (I-J) |         |       |
|-----------------------|--|-----------------------|---------|-------|
|                       |  | (J)                   |         |       |
|                       |  | สูง                   | ปานกลาง | ต่ำ   |
| (I) สูง               |  | ๑                     | -.๒๓*   | -.๒๔* |
| ปานกลาง               |  |                       | ๑       | -.๐๐๔ |
| ต่ำ                   |  |                       |         | ๑     |

\* p-value < ๐.๐๕

การรับรู้สถานะการปฏิบัติจากตารางที่ ๔.๒๘ แสดงความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด กับการรับรู้สถานะการปฏิบัติ พบว่าผู้มีระดับการรับรู้สถานะการปฏิบัติ สูง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด สูงกว่าผู้มีระดับการรับรู้สถานะการปฏิบัติ ปานกลาง เท่ากับ ๐.๑๖ และระดับต่ำ เท่ากับ ๐.๒๔\* สำหรับผู้มีระดับการรับรู้สถานะการปฏิบัติปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดสูงกว่าผู้มีระดับการรับรู้สถานะการปฏิบัติต่ำ คือเท่ากับ ๐.๑๓

ตารางที่ ๔.๒๙ ความแตกต่างระหว่างคะแนนพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด กับการรับรู้สถานะการปฏิบัติ

| การรับรู้สถานะการปฏิบัติ |  | Mean Difference (I-J) |         |      |
|--------------------------|--|-----------------------|---------|------|
|                          |  | (J)                   |         |      |
|                          |  | สูง                   | ปานกลาง | ต่ำ  |
| (I) สูง                  |  | ๑                     | .๑๖     | .๒๔* |
| ปานกลาง                  |  |                       | ๑       | .๑๓  |
| ต่ำ                      |  |                       |         | ๑    |

\* p < ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๒๙ ความแตกต่างระหว่างคะแนนพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด กับการรับรู้สถานะการปฏิบัติ แสดงความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด กับการรับรู้สถานะการปฏิบัติ พบว่าผู้มีระดับการรับรู้สถานะการปฏิบัติ สูง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด สูงกว่า ผู้มีระดับการรับรู้สถานะการปฏิบัติ ปานกลาง เท่ากับ ๐.๑๖ และระดับต่ำ เท่ากับ ๐.๒๔\* สำหรับ ผู้มีระดับการรับรู้สถานะการปฏิบัติปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดสูงกว่าผู้มีระดับการรับรู้สถานะการปฏิบัติต่ำ คือเท่ากับ ๐.๑๓

๔.๕.๕ สรุปปัจจัยด้านบุคคล และปัจจัยด้านจิตลักษณะเดิม ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

สรุปได้ว่าปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ สถานะภาพ ช่วงอายุ ระดับการศึกษา และประสบการณ์ปฏิบัติธรรม และปัจจัยจิตลักษณะเดิม ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตน ความมั่นคงทางอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถตน การรับรู้สภาวะการปฏิบัติ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p\text{-value} < 0.05$  รายละเอียดตามตารางที่ ๔.๓๐

ตารางที่ ๔.๓๐ สรุปปัจจัยด้านบุคคลและปัจจัยด้านจิตลักษณะเดิม ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

| ตัวแปร/ปัจจัย                    | พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด |                |                       |                      |                         |                                     |                        |                                  |
|----------------------------------|----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------------------|------------------------|----------------------------------|
|                                  | พฤติกรรมทางกาย             | พฤติกรรมทางจิต | พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ | พฤติกรรมทางด้านปัญญา | การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ | การรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม | การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน | ภาพรวมพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด |
|                                  | P-value                    | P-value        | P-value               | P-value              | P-value                 | P-value                             | P-value                | P-value                          |
| <b>ปัจจัยคุณลักษณะบุคคล</b>      |                            |                |                       |                      |                         |                                     |                        |                                  |
| สถานะภาพ                         | .๓๗๙                       | .๐๐๑**         | .๐๐๑**                | .๕๘๔                 | .๓๖๗                    | .๓๘๐                                | .๕๕๗                   | .๐๕๗                             |
| ช่วงอายุ                         | .๐๗๒                       | .๐๐๑**         | .๐๐๑**                | .๐๐๖**               | .๐๓๕*                   | .๐๐๕**                              | .๐๓๗                   | .๐๐๑**                           |
| ระดับการศึกษา                    | .๙๐๑                       | .๖๔๑           | .๕๕๘                  | .๘๕๙                 | .๐๖๘                    | .๐๑๑*                               | .๙๕๕                   | .๐๑๘*                            |
| ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม            | .๑๒๒                       | .๖๗๕           | .๐๐๒**                | .๖๐๘                 | .๐๐๑**                  | .๐๖๐                                | .๙๖๓                   | .๓๓๗                             |
| <b>ปัจจัยจิตลักษณะเดิม</b>       |                            |                |                       |                      |                         |                                     |                        |                                  |
| การเห็นคุณค่าในตน                | .๐๐๑**                     | .๐๐๑**         | .๐๐๑**                | .๒๗                  | .๐๐๑**                  | .๐๐๑**                              | .๐๐๕**                 | .๐๐๑**                           |
| ความมั่นคงทางอารมณ์              | .๐๐๑**                     | .๐๐๑**         | .๐๐๑**                | .๔๗๙                 | .๒๓๖                    | .๙๕๔                                | .๐๓๓                   | .๐๐๑**                           |
| การรับรู้ความสามารถของตนเอง      | .๑๖๒                       | .๐๐๑**         | .๐๐๑**                | .๐๑๔*                | .๐๙๙                    | .๐๐๑**                              | .๗๖๙                   | .๐๐๑**                           |
| การรับรู้สภาวะการปฏิบัติของตนเอง | .๐๐๑**                     | .๘๔๓           | .๐๐๑**                | .๐๐๑**               | .๗๖๘                    | .๐๐๑**                              | .๐๐๑**                 | .๐๐๑**                           |

\*  $p < 0.05$

\*\*  $p < 0.001$

๔.๖ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตลักษณะเดิมกับปัจจัยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

จากตาราง ๔.๓๐ แสดงค่าสหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตลักษณะเดิมกับปัจจัยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ พบว่า

ปัจจัยองค์ประกอบที่ ๑ การเห็นคุณค่าในตนมีความสัมพันธ์กับ ปัจจัย ๕.พฤติกรรมทางด้านกาย ๖.การรับรู้ทางด้านจิต ๗.การรับรู้ทางด้านอารมณ์ ๙. การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ ๑๐. การรู้คิดคุณค่าแท้และเทียม ๑๑. การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน และ๑๒. พฤติกรรมและกระบวนการรู้

คิด ในทิศทางเดียวกัน คือ .๖๒๕\*\* .๓๒๕\*\* .๑๗๙\* .๒๕๒\*\* .๒๗๓\*\* .๒๐๘\* และ .๔๖๐\*\* ตามลำดับ และมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับ ปัจจัย ๘.การรับรู้ทางด้านปัญญา คือ -.๐๗๓

ปัจจัยองค์ประกอบที่ ๒ ความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับ ปัจจัย ๕ พฤติกรรมทางร่างกาย ๖.การรับรู้ทางด้านจิต ๘.การรับรู้ทางด้านปัญญา ๙. การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ ๑๑. การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน และ ๑๒. พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด ในทิศทางเดียวกัน คือ .๔๖๔\*\* .๐๕๗ .๐๔๓ .๑๗๒ .๐๘๑ และ .๑๐๕ ตามลำดับ และมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับ ๗.การรับรู้ทางด้านอารมณ์ และ ๑๐. การรู้คิดคุณค่าแท้และเทียม คือ -.๑๙๒\* และ -.๑๒๓ ตามลำดับ

ปัจจัยองค์ประกอบที่ ๓ การรับรู้ความสามารถตน มีความสัมพันธ์กับปัจจัย ๘.การรับรู้ทางด้านปัญญา ๙. การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ และ ๑๑. การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน ในทิศทางเดียวกัน คือ .๖๒๕\*\* .๓๒๕\*\* .๒๐๖\* .๑๒๖ และ .๐๙๕ ตามลำดับ และมีความสัมพันธ์กับ ในทิศทางตรงข้ามกับปัจจัย ๕.พฤติกรรมทางร่างกาย ๖.การรับรู้ทางด้านจิต ๗.การรับรู้ทางด้านอารมณ์ ๑๐. การรู้คิดคุณค่าแท้และเทียม และ ๑๒. พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด คือ -.๐๕๕ -.๒๙๖\*\* -.๔๔๙\*\* -.๒๗๙\*\* และ -.๒๐๕\* ตามลำดับ

ปัจจัยองค์ประกอบที่ ๔ การรับรู้สภาวะการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กับปัจจัย ๕.พฤติกรรมทางร่างกาย ๗.การรับรู้ทางด้านอารมณ์ ๘.การรับรู้ทางด้านปัญญา ๙. การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ ๑๐. การรู้คิดคุณค่าแท้และเทียม ๑๑. การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน และ ๑๒. พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด ในทิศทางเดียวกัน คือ .๕๔๒\*\* .๐๗๓ .๓๔๑\*\* .๒๘๐\*\* .๔๙๗\*\* .๔๙๒\*\* และ .๕๔๘\*\* ตามลำดับ และมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับปัจจัย ๖.การรับรู้ทางด้านจิต คือ -.๐๐๑

จากค่า Correlation matrix ของปัจจัยทั้ง ๑๒ ตัว ไม่พบว่าปัจจัยใดมีความสัมพันธ์กันมากกว่า ๐.๘๕ แสดงว่าปัจจัยที่นำมาศึกษาทั้ง ๑๒ ปัจจัยดังกล่าว ที่ถูกวัดค่าเป็นคะแนนมีระดับการวัดแบบ interval ในการวิจัยครั้งนี้ไม่เกิดปัญหา Multicollinearity ( $r > 0.85$ ) สำหรับปัจจัยด้านจิตลักษณะเดิมที่ถูกเลือกในการศึกษานี้ ได้แก่ ๑ การเห็นคุณค่าในตน ๒ ความมั่นคงทางอารมณ์ ๓ การรับรู้ความสามารถตน และ ๔ การรับรู้สภาวะการปฏิบัติ เนื่องจากมีขนาดความสัมพันธ์ที่ยอมรับได้ระหว่างปัจจัยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ .๔๖๐\*\* .๑๐๕ -.๒๐๕\* และ .๕๔๘\*\* ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๓๑ แสดงค่าสหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตลักษณะเดิมกับปัจจัยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน

| ปัจจัย                        | ๑      | ๒      | ๓       | ๔      | ๕      | ๖      | ๗      | ๘      | ๙      | ๑๐     | ๑๑     | ๑๒ |
|-------------------------------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----|
| ๑ การเห็นคุณค่าในตน           | ๑      |        |         |        |        |        |        |        |        |        |        |    |
| ๒ ความมั่นคงทางอารมณ์         | .๕๗๑** | ๑      |         |        |        |        |        |        |        |        |        |    |
| ๓ การรับรู้ความสามารถตน       | .๐๒๘   | .๔๐๒** | ๑       |        |        |        |        |        |        |        |        |    |
| ๔ การรับรู้สภาวะการปฏิบัติ    | .๕๐๖** | .๒๙๑** | .๐๔๐    | ๑      |        |        |        |        |        |        |        |    |
| ๕ พฤติกรรมทางร่างกาย          | .๖๒๕** | .๔๖๔** | -.๐๕๕   | .๕๔๒** | ๑      |        |        |        |        |        |        |    |
| ๖ การรับรู้ทางด้านจิต         | .๓๒๕** | .๐๕๗   | -.๒๙๖** | -.๐๐๑  | .๔๒๑** | ๑      |        |        |        |        |        |    |
| ๗ การรับรู้ทางด้านอารมณ์      | .๑๗๒   | -.๑๙๒* | -.๔๔๙** | .๐๗๓   | -.๐๒๖  | .๒๓๕** | ๑      |        |        |        |        |    |
| ๘ การรับรู้ทางด้านปัญญา       | -.๐๗๓  | .๐๔๓   | .๒๐๖*   | .๓๔๑** | .๑๓๖   | -.๑๓๓  | -.๐๑๐  | ๑      |        |        |        |    |
| ๙ การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ     | .๒๕๒** | .๑๗๒   | .๑๒๖    | .๒๘๐** | .๕๔๘** | .๒๔๒*  | -.๑๘๓  | .๑๘๘   | ๑      |        |        |    |
| ๑๐ การรู้คิดคุณค่าแท้และเทียม | .๒๗๓** | -.๑๒๓  | -.๒๗๙** | .๔๔๗** | .๔๖๐** | .๑๗๔   | -.๐๐๓  | .๕๔๔** |        | ๑      |        |    |
| ๑๑ การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน     | .๒๐๘*  | -.๐๘๑  | .๐๙๕    | .๕๙๗** | .๓๔๘** | .๑๐๖   | -.๐๑๔  | .๒๕๓** | .๕๔๔** |        | ๑      |    |
| ๑๒ พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด | .๔๖๐** | .๑๐๕   | -.๒๐๕*  | .๕๔๘** | .๗๑๘** | .๕๔๔** | .๒๗๗** | .๒๖๕** | .๗๖๖** | .๗๖๗** | .๖๗๔** | ๑  |

\*\* . Correlation is significant at the ๐.๐๑ level (๒-tailed). \*.

Correlation is significant at the ๐.๐๕ level (๒-tailed).

หมายเหตุ ขนาดความสัมพันธ์(Correlation score) อ้างอิงจาก (Hinkle D. E. ๑๙๙๘, p.๑๑๘)

๔.๗. การวิเคราะห์ Multiple Logistic Regression Modeling ของพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

จากกรอบการวิจัย กำหนดปัจจัยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูงของผู้ปฏิบัติวิชาชีพสาธารณสุขตามแนวสติปัญญา ๔ สร้างจากการรวมกันของปัจจัยอิสระด้านพฤติกรรมทางกาย พฤติกรรมทางจิต พฤติกรรมทางอารมณ์ พฤติกรรมปัญญา การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ การรู้คิดคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม และการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน และสามารถจำแนกระดับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด ได้เป็น ๒ ระดับ คือ ระดับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดสูง (โดยใช้เกณฑ์อิงกลุ่ม คือมากกว่าหรือเท่ากับ ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด) และระดับต่ำ (น้อยกว่าค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด) และภายใต้กรอบการวิจัยได้ตัวแปร/ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ สถานภาพบุคคล ช่วงอายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม และปัจจัยลักษณะจิตเดิม ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตน ความมั่นคงทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถของตน และการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติ Multiple Logistic Regression ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนการวิเคราะห์ Multiple Logistic Regression

๑. ทดสอบ Omnibus Tests of Model Coefficients เพื่อตรวจสอบว่าค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรอิสระมีผลต่อตัวแปรตาม (พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด) ซึ่งกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ กำหนด ๘ ตัวแปร/ปัจจัย ได้แก่ สถานภาพบุคคล ช่วงอายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม และปัจจัยลักษณะจิตเดิม ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตน ความมั่นคงทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถของตน และการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ

$H_0$  : ตัวแปร/ปัจจัยทั้ง ๘ ตัว ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

$H_a$  : ปัจจัยทั้ง ๑๒ ตัว มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

จากตาราง Omnibus test of Model Coefficients พบว่า Model มีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p\text{-value} < ๐.๐๐๑$  สรุปว่าหลังจากใส่ตัวแปร/ปัจจัย ทั้ง ๘ ตัว เข้าสมการแล้ว มีอย่างน้อย ๑ ตัวแปร/ปัจจัย ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

๒. ทดสอบ Goodness of fit ของ Model เพื่อดูว่า Model ที่ได้สามารถนำมาใช้พยากรณ์ได้หรือไม่

$H_0$  : Model fit       $H_a$  : Model not fit

จากตาราง Model Summary พบว่า ค่า-๒LogLikelihood เท่ากับ ๘๐.๘๘๐<sup>a</sup> และ ค่า Hosmer and Lemeshow test มีค่า  $\chi^2_{df=7}$  ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} = .144$ ) สรุปได้ว่า Model ที่สร้างจากตัวแปร/ปัจจัยทั้ง ๘ ตัว นี้ นำไปใช้พยากรณ์พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดได้

๓. Power of test ของ Overall Model เพื่อดูว่า Model ที่ได้มีอำนาจการพยากรณ์ได้ถูกต้องร้อยละเท่าไร?

| Classification Table <sup>a</sup> |                    |      |               |      |                    |
|-----------------------------------|--------------------|------|---------------|------|--------------------|
|                                   | Observed           |      | Predicted     |      |                    |
|                                   |                    |      | bcnlogic_mean |      | Percentage Correct |
|                                   |                    |      | .00           | 1.00 |                    |
| Step 1                            | bcnlogic_mean      | .00  | 47            | 7    | 87.0               |
|                                   |                    | 1.00 | 8             | 58   | 87.9               |
|                                   | Overall Percentage |      |               |      | 87.5               |
| a. The cut value is .500          |                    |      |               |      |                    |

๑) สมการที่สร้าง step ๑ ที่มีเฉพาะค่าคงที่จะสามารถพยากรณ์พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดได้ถูกต้อง ๘๗.๕% ซึ่งอยู่ในระดับที่สูง

๒) สมการที่สร้างหลังจากนำตัวแปร/ปัจจัย ทั้ง ๘ ตัว เข้าสมการ จะมีความถูกต้องของการพยากรณ์ที่ ร้อยละ ๖๗.๕ (Nagelkerke R Square =0.675)

๔. Independent variables test เพื่อ ตรวจสอบอิทธิพลของตัวแปร/ปัจจัย แต่ละตัว กับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด โดยใช้ Wald –statistics test

$H_0$  : สถานภาพบุคคล ช่วงอายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม

ปัจจัยการเห็นคุณค่าในตน ปัจจัยความมั่นคงทางอารมณ์ ปัจจัยการรับรู้ความสามารถของตน และปัจจัยการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

$H_a$  : สถานภาพบุคคล ช่วงอายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม

ปัจจัยการเห็นคุณค่าในตน ปัจจัยความมั่นคงทางอารมณ์ ปัจจัยการรับรู้ความสามารถของตน และ ปัจจัยการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

จากตารางที่ ๔.๓๒ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด สรุปได้ว่า

ตัวแปรช่วงอายุ ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม ปัจจัยการรับรู้ความสามารถของตน และปัจจัยการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

สำหรับตัวแปรสถานภาพบุคคล ระดับการศึกษา ปัจจัยการเห็นคุณค่าในตน และปัจจัยความมั่นคงทางอารมณ์ ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ แต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัยยอมให้ตัวแปร/ปัจจัยดังกล่าวเข้าสมการตามกรอบการวิจัยต่อไปเพราะเนื่องจากในกรอบการวิจัยและทางทฤษฎีที่รวบรวมมาพบว่าปัจจัยดังกล่าวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

ตารางที่ ๔.๓๒ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

| ตัวแปร/<br>ปัจจัย                                  | B      | S.E.  | Wald   | df | Sig.  | Exp(B) | ๙๕% C.I. for XP(B) |         |
|----------------------------------------------------|--------|-------|--------|----|-------|--------|--------------------|---------|
|                                                    |        |       |        |    |       |        | Lower              | Upper   |
| สถานะภาพบุคคล                                      |        |       | ๒.๘๘๑  | ๒  | .๒๓๗  |        |                    |         |
| อุสาสิกา                                           | .๐๗๑   | ๑.๒๖๓ | .๐๐๓   | ๑  | .๙๕๕  | ๑.๑    | .๐๙๐               | ๑๒.๗๗๔  |
| อุบาสก                                             | ๒.๔๔๓  | ๑.๗๑๔ | ๒.๐๓๒  | ๑  | .๑๕๔  | ๑๑.๕   | .๔๐๐               | ๓๓๐.๙๘๘ |
| อายุ (ref. ๓๐-๔๐ ปี)                               |        |       | ๗.๓๐๐  | ๒  | .๐๒๖* |        |                    |         |
| ๔๑-๕๐ ปี                                           | .๘๑๙   | .๗๔๐  | ๑.๒๒๔  | ๑  | .๒๖๙  | ๒.๓    | .๕๓๑               | ๙.๖๗๙   |
| ๕๑- ๖๐ ปี                                          | -๒.๙๗๓ | ๑.๖๔๙ | ๓.๒๕๐  | ๑  | .๐๗๑  | .๑๐    | .๐๐๒               | ๑.๒๙๖   |
| สูงกว่าปริญญาตรี<br>(ref, ปริญญาตรี)               | -๑.๗๒๙ | ๑.๖๓๙ | ๑.๑๑๒  | ๑  | .๒๙๒  | .๒๐    | .๐๐๗               | ๔.๔๐๙   |
| ประสบการณ์ มากกว่า<br>๑ ปี<br>(ref. น้อยกว่า ๑ ปี) | ๓.๒๔๗  | ๑.๐๑๙ | ๑๐.๑๖๐ | ๑  | .๐๐๑* | ๒๕.๗   | ๓.๔๙๒              | ๑๘๙.๖๖๘ |
| การเห็นคุณค่าในตน<br>(ref. ต่ำ)                    |        |       | ๕.๐๘๙  | ๒  | .๐๗๙  |        |                    |         |
| ปานกลาง                                            | ๑.๓๑๒  | .๗๓๓  | ๓.๒๐๗  | ๑  | .๐๗๓  | ๓.๗    | .๘๘๓               | ๑๕.๖๐๔  |
| สูง                                                | -.๖๐๖  | ๑.๔๖๐ | .๑๗๒   | ๑  | .๖๗๘  | .๖๐    | .๐๓๑               | ๙.๕๔๑   |
| ความมั่นคงทางอารมณ์ (ref. ต่ำ)                     |        |       | ๕.๐๘๓  | ๒  | .๐๗๘  |        |                    |         |
| ปาน                                                | ๒.๖๗๘  | ๑.๓๕๘ | ๓.๘๘๘  | ๑  | .๐๔๙  | ๑๔.๖   | ๑.๐๑๖              | ๒๐๘.๕๕๘ |
| สูง                                                | ๓.๕๐๑  | ๑.๕๙๘ | ๔.๗๙๘  | ๑  | .๐๒๘  | ๓๓.๑   | ๑.๔๔๕              | ๗๕๙.๕๐๐ |
| การรับรู้ความสามารถ(ref. ต่ำ)                      |        |       | ๖.๘๒๘  | ๒  | .๐๓๓* |        |                    |         |
| ปาน                                                | ๑.๐๓๔  | .๘๒๒  | ๑.๕๘๐  | ๑  | .๒๐๙  | ๒.๘    | .๕๖๑               | ๑๔.๐๙๐  |
| สูง                                                | -๑.๗๓๒ | ๑.๒๑๖ | ๒.๐๒๘  | ๑  | .๑๕๔  | .๒๐    | .๐๑๖               | ๑.๙๑๘   |
| การรับรู้สภาวะการปฏิบัติ (ref. ต่ำ)                |        |       | ๖.๑๓๙  | ๒  | .๐๔๖* |        |                    |         |
| ปาน                                                | -.๑๖๓  | .๙๕๑  | .๐๒๙   | ๑  | .๘๖๔  | .๙๐    | .๑๓๒               | ๕.๔๘๓   |
| สูง                                                | ๒.๖๐๔  | ๑.๒๐๔ | ๔.๖๗๗  | ๑  | .๐๓๑  | ๑๓.๕   | ๑.๒๗๖              | ๑๔๓.๒๙๔ |
| ค่าคงที่                                           | -๓.๖๙๐ | ๒.๐๙๒ | ๓.๑๑๓  | ๑  | .๐๗๘  | .๐๒๕   |                    |         |

R<sup>๒</sup> = ๐.๖๗๕ ; \* p-value < ๐.๐๕

๕. สร้างสมการ logistics เพื่อพยากรณ์พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง

Log odds (P) = -๓.๖๙๐ + ๐.๐๗๑\*(อุบาสสิกา) + ๒.๔๔๓\*(อุบาสก) + ๐.๘๑๙\*(อายุ ๔๑-๕๐ ปี) - ๒.๙๗๓\*(อายุ ๕๑-๖๐ ปี)

-๑.๗๒๙\* (สูงกว่าปริญญาตรี) + ๓.๒๔๗ \*(ประสบการณ์ มากกว่า ๑ ปี)

+ ๑.๓๑๒\*(การเห็นคุณค่าในตนระดับปานกลาง) - ๐.๖๐๖\*(การเห็นคุณค่าในตนระดับสูง)

+ ๒.๖๗๘\*(ความมั่นคงทางอารมณ์ระดับปานกลาง) + ๓.๕๐๑\*(ความมั่นคงทางอารมณ์ระดับสูง)

+๑.๐๓๔\*(การรับรู้ความสามารถระดับปานกลาง) -๑.๗๓๒\*(การรับรู้ความสามารถระดับสูง)

-๐.๑๖๓\*(การรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับปานกลาง) +๒.๖๐๔\*(การรับรู้สภาวะการปฏิบัติ ระดับสูง)

๖. การแปลผลด้วย Odds ratio (OR) อธิบายได้ดังนี้

๑.สถานะภาพบุคคล พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นอุบาสกจะมีโอกาสที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง คิดเป็น ๑๑.๕% (OR=๑๑.๕) เท่าของพระภิกษุ ส่วนอุบาสิกาจะมีโอกาสที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง คิดเป็น ๑.๑% (OR=๑.๑) เท่าของพระภิกษุ

๒.ช่วงอายุ พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี จะมีโอกาสที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง คิดเป็น ๒.๓% (OR=๒.๓) เท่าของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีช่วงอายุ ๓๐-๔๐ ปี ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมที่มีช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี จะมีโอกาสที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง คิดเป็น ๐.๑% (OR=๐.๑) เท่าของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีช่วงอายุ ๓๐-๔๐ ปี

๓.การศึกษา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี จะมีโอกาสที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง คิดเป็น ๐.๒% (OR=๐.๒) เท่าของผู้ปฏิบัติธรรมที่ผู้ปฏิบัติธรรมที่จบปริญญาตรี

๔.ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมมากกว่า ๑ ปี จะมีโอกาสที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง คิดเป็น ๒๕.๗% (OR=๒๕.๗) เท่าของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมน้อยกว่า ๑ ปี

๕.ปัจจัยการเห็นคุณค่าในตน พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการเห็นคุณค่าในตนระดับปานกลาง จะมีโอกาสที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง คิดเป็น ๓.๗% (OR=๓.๗) เท่าของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการเห็นคุณค่าในตนระดับต่ำ ส่วน ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการเห็นคุณค่าในตนระดับสูง จะมีโอกาสที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง คิดเป็น ๐.๖% (OR=๐.๖) เท่าของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการเห็นคุณค่าในตนระดับต่ำ

๖.ปัจจัยความมั่นคงทางอารมณ์ พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ ระดับปานกลาง จะมีโอกาสที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง คิดเป็น ๑๔.๖% (OR=๑๔.๖) เท่าของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ ระดับต่ำ ส่วน ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ ระดับสูง จะมีโอกาสที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง คิดเป็น ๓๓.๑% (OR=๓๓.๑) เท่าของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ระดับต่ำ

๗.ปัจจัยการรับรู้ความสามารถในตน พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการรับรู้ความสามารถในตนระดับปานกลาง จะมีโอกาสที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง คิดเป็น ๒.๘% (OR=๒.๘) เท่าของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการรับรู้ความสามารถในตนระดับต่ำ ส่วน ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการรับรู้ความสามารถในตนระดับสูง จะมีโอกาสที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง คิดเป็น ๐.๒% (OR=๐.๒) เท่าของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการรับรู้ความสามารถในตนระดับต่ำ

๘.ปัจจัยการรับรู้สภาวะการปฏิบัติในตน พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติในตนระดับปานกลาง จะมีโอกาสที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง คิดเป็น ๐.๙% (OR=๐.๙) เท่าของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติในตนระดับต่ำ ส่วน ผู้ปฏิบัติธรรมที่มี

การรับรู้สภาวะการปฏิบัติในตนระดับสูง จะมีโอกาสที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง คิดเป็น ๑๓.๕% (OR=๑๓.๕) เท่าของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติในตนระดับต่ำ

สรุปได้ว่า สมการ Multiple Logistics Modeling ที่สร้างเพื่อพยากรณ์พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูงของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ตามกรอบการวิจัย ประกอบด้วยตัวแปร/ปัจจัย จำนวน ๘ ตัว ได้แก่ สถานภาพบุคคล ช่วงอายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม ปัจจัยการเห็นคุณค่าในตน ปัจจัยความมั่นคงทางอารมณ์ ปัจจัยการรับรู้ความสามารถของตน และ ปัจจัยการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ โดยตัวแปร/ปัจจัย ทั้ง ๘ ตัว สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูงของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้อย่างถูกต้อง ร้อยละ ๖๗.๕ อย่างนี้ได้ตามการปฏิบัติธรรม P.๒.๐๕

**ตอนที่ ๒ ผลการสังเคราะห์การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เกี่ยวกับการนำเสนอประสิทธิผลของพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔**

ผลการสังเคราะห์การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เกี่ยวกับการนำเสนอผลของพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ผลการสังเคราะห์การสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการนำเสนอผลของพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ซึ่งได้สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๘รูป/คน ได้อธิบายวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีดังนี้

ผลการสังเคราะห์ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) คนที่ ๑

๑. ด้านพฤติกรรมทางกาย

แนวคิดเกี่ยวพุทธธรรมในด้านพฤติกรรมที่มีการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ คือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่เกิดการจากอุปสรรคทางกาย<sup>๑</sup> เช่น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อมีอายุมากๆ ก็จะมีการเจ็บมาก ปวดมาก ที่เกิดจากการปวดตามข้อบ้าง จากการเดิน นั่ง นอน ยืน จากการปฏิบัติที่มีอายุมากๆที่มีการเสื่อมตามข้อ ทางกายเป็นธรรมดา ข้อเสนอแนะ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องวิปัสสนากรรมฐานตั้งแต่อายุยังน้อย เวลาปวดตามข้อต่างๆ ก็หายไ้ แต่เมื่ออายุมากแล้ว จะปวดตามข้อ เส้นเอ็นตึงบ้าง

๒. ด้านอารมณ์ (ทางสังคม)

แนวคิดด้านพฤติกรรมทางด้านอารมณ์<sup>๒</sup> (ทางสังคม) ประจำวัน ในสังคมมนุษย์สมัยปัจจุบันนี้ มีจิตใจของมนุษย์นั้น ก็เหมือนกายของเรา เช่นการนั่ง นอน ยืน เดิน กายของมนุษย์มีการเคลื่อนไหวตลอดไปตามสังคม โดยการฝึกจิตใจให้เข้ากับสังคม ก็เหมือนการพัฒนาด้านพระพุทธศาสนา ด้านปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เช่น กาย เวทนา จิต ธรรม

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

<sup>๑</sup> A๑ สัมภาษณ์ ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๒</sup> A๒ สัมภาษณ์ ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๐

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ข้อเสนอแนะ ทางกายจะต้องกำหนดรู้ ของทวารทั้ง ๖ มีสติ การกำหนดกายและใจทาง  
อารมณ์ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อป้องกันไม่ให้กุศลจิตเข้ามา

๓. ด้านทางด้านจิตใจ

แนวคิดศึกษาพฤติกรรมทางด้านจิต<sup>๓</sup> กับความสุขที่เกิดขึ้น เมื่อเรากำหนดการปฏิบัติการ  
กำหนดจิตของเราจิตเราก็มีความสุข แต่ถ้าไม่ได้ปฏิบัติฝึกจิต จิตเราก็เศร้าหมอง ด้านทางกายก็ดี  
ทางใจก็ดี ทำให้จิตใจเศร้าหมองคิดอะไรก็คิดไม่ออก แต่เมื่อเราได้ฝึกจิตให้ดี ร่างกายก็มีความสุข  
ส่วนด้านจิตใจก็เบิกบาน เรามีการพัฒนาจิตใจอยู่เสมอตลอด เช่น อุปมาอุปมัย การฝึกถึงให้มีการเล่น  
ละครถึง เราจะต้องฝึกถึงให้เป็นละคร เราต้องกำหนดเอาเพื่อให้ถึงทำตามคำสั่งของมนุษย์ ก็เหมือน  
เราจะต้องฝึกจิตของเราให้มีการรู้ตลอดเวลาสามารถทำอะไรก็สำเร็จทุกประการ ภูเขาทั้งลูกเรา  
สามารถย้ายภูเขาได้ จิตดี สุข วาหุ ได้นำความสุขมาให้

๔. ทางด้านปัญญา

แนวคิดพฤติกรรมทางด้านปัญญา<sup>๔</sup> คือเกิดขึ้นได้ ๒ อย่าง ๑. เป็นโลกียะเป็นธรรมเกี่ยวกับ  
โลก เช่น ทางโลก ธรรมดา ของโลกตรงข้ามกับ โลกุตระ เป็น โลกียะธรรมฝ่ายปัญญาที่เป็นโลกียะ  
ได้แก่สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญาที่ยังมีอาสวะ ๒. เป็นโลกุตระโลกุตระปัญญา  
ได้แก่ ปัญญาที่สัมปยุตด้วยมรรคและผล ชื่อว่า วิมุตติได้แก่ ผลวิมุตติและนิพพาน เพราะฉะนั้น วิมุตติ  
นั้น จึงเป็นโลกุตระอย่างเดียว สามารถบรรลุมรรคนิพพานได้ สามารถรู้ นรก และสวรรค์ได้  
และสุดท้ายสามารถรู้จิตของผู้อื่นได้

๕. ด้านอริยสัจ

แนวคิดด้านอริยสัจเรื่องความคิดอริยสัจ<sup>๕</sup> ๔

๑. ทุกข์-ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความบีบคั้นให้ลำบากกายและใจ

๒. สมุทัย หรือเรียกทุกข์สมุทัย เหตุให้ทุกข์เกิด ตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดทุกข์ คือ  
ตัณหา ๓ อันประกอบไปด้วย กามตัณหา คือความทะยานอยากในกาม, ภวตัณหา คือความทะยาน  
อยากที่จะเป็นสิ่งที่นั่นสิ่งนี้ และ วิภวตัณหา คือ ความไม่อยากจะสิ่งนั้นสิ่งนี้ ซึ่งตัณหาเหล่านี้ คือสภาวะ  
ที่เกิดต่อเนื่องมาจากตัวกิเลสทั้งหลาย

๓. นิโรธ คือความดับทุกข์ คือเป็นการลงมือยุติตัณหา ๓ นั้นให้หมดไป ซึ่งนี่ถือเป็น  
ขั้นตอนจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกอันเป็นทุกข์ อันร้อนรนของเรา โดยการลงมือดับตัณหาทั้งหมด  
เปรียบได้กับถ้าทุกข์เป็นไฟ นิโรธก็คือขั้นตอนการทำให้ไฟนั้นดับลง

๔. มรรค คือเรียกนิโรธคามินีปฏิปทา ทางหรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือการลง  
มือแก้ปัญหา โดยการปฏิบัติสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมสำหรับการระงับทุกข์นั้นให้จบสิ้นไป

<sup>๓</sup> A๓ สัมภาษณ์ ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๔</sup> A๔ สัมภาษณ์ ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๕</sup> A๕ สัมภาษณ์ ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๐

## ๖. ด้านรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม

แนวคิดด้านรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม<sup>๖</sup> เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหาเป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลากิเลสหรือตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อไป

คุณค่าแท้ คือการมองเห็นการเกิด การดับ มรรคผลนิพพาน เข้าไปสู่รูปนาม ชันธ ๕ เห็นมรรคผลนิพพาน เห็นสัจจะธรรม เห็น อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง ทุกขัง คือ ความเป็นทุกข์ อนัตตา คือ ความที่ทุกสิ่งไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามต้องการได้ เห็นไตรลักษณ์ คือ หมายความว่า ความประพจน์อันดั่งม สมานิ หลักของพระพุทธศาสนา การบำเพ็ญสมาธิ,ปัญญา ระบบการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนา

คุณค่าเทียม คือ ค่าเทียมๆ ไม่จริง เป็นของที่ไม่จริง เป็นบัญญัตินามสมมติเช่นการมองเห็นภาพที่นิมิตรต่างตามสิ่งที่สมมุติเกิดขึ้นตามจิต จินตนาการเกิดขึ้นมาให้เห็นเป็นอย่างโน้นอย่างนี้บ้าง เช่นนิมิตเห็นเทวดาต่างๆ

## ๗. ด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน

มีแนวด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน<sup>๗</sup> คือ คือคิดเพื่อให้เกิดรู้เท่าทันในความเป็นไปของสภาพสิ่งทั้งหลาย ที่มีความแปรเปลี่ยน ดับสลายในที่สุด ไม่มีอะไรที่ยั่งยืนตลอดกาล เมื่อธรรมตามันเป็นของมันเช่นนั้น ดังคำท่านพุทธทาสท่านกล่าว "มันเป็นเช่นนั้นแล" องค์สัมมาสัมพุทธเจ้าท่านแสดงทรงแสดงอนัตตลักษณะสูตร เรื่องอนัตตาใน ชันธห้า ต่อเหล่าปัญจวัคคีย์ จนสำเร็จพระอรหันต์ ความว่า เบญจชันธ หรือ ชันธ ๕ หมายถึง กองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมกันเข้าเป็นชีวิต ชันธ ๕ ประกอบด้วย รูปชันธ เวทนาชันธ สัญญาชันธ สังขารชันธ วิญญาณชันธ

## ๑.๓.๒ ผลการวิเคราะห์ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) คนที่ ๒

### ๑. ด้านพฤติกรรมทางกาย

แนวคิดพฤติกรรมที่มีการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ<sup>๘</sup> คือ พฤติกรรมทางกายในการสังเกตการ ๑. การวางระเบียบร่างกาย คือการนั่ง มีเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย การนั่งตามกำหนด ๓๐ นาที กายนั้นนิ่งๆไม่มีการกระสับกระส่าย ส่วนผู้ที่นั่งแล้วมีการกระสับกระส่ายทนไม่ได้ นั้น ลูกขึ้นเข้าห้องน้ำ มีความอดทนน้อย พระอาจารย์ ต้องเรียกมาปรับปรุงการวิธีการนั่งให้ได้ดี ส่วนการเดินจงกลมนั้น ขว้างอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอเป็นการเดินเป็นตามระยะ เป็นการเดิน ๖ ระยะในระยะใดระยะหนึ่งถูกต้อง ถ้าการเดินที่ถูกต้องเรียกมาแก้ไขรูปแบบ ทำตามถูกต้องถือว่าพฤติกรรมทางกาย

### ๒.ด้านอารมณ์ (ทางสังคม)

แนวคิดด้านพฤติกรรมทางด้านอารมณ์<sup>๙</sup> (ทางสังคม) เป็นประจำ เช่นการนั่ง การเดิน เขาสามารถนั่งได้ ๓๐ นาที นั่ง เดินได้ ต่อไป เขามีเรื่องที่เขาเข้ามากระทบด้านมาก แต่เขาสามารถทนได้ที่อยู่ที่ขึ้นอยู่กับอารมณ์ ที่พอใจกับไม่พอใจ ผลงานของสภาพที่ไม่พอใจ เขาสามารถทนต่อการนั่ง

<sup>๖</sup> Ab สัมภาษณ์ ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๗</sup> A๗ สัมภาษณ์ ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๘</sup> B๑ สัมภาษณ์ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๙</sup> B๒ สัมภาษณ์ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๐

เดิน ได้ เขาสามารถนั่งได้ ๑ ชั่วโมง เขาได้ร่วมงานกับคนอื่น ๑ วัน ๑ ชั่วโมงเขาก็ทนได้ ก็แสดงถึงพฤติกรรมทาง กาย จิต อารมณ์

### ๓. ด้านทางด้านจิตใจ

แนวคิดศึกษาพฤติกรรมทางด้านจิต<sup>๑๐</sup> เขามีเวลาสังเกตพฤติกรรมตัวเองมากกว่ามาก ข้อดีในการปฏิบัติธรรม ๒๔ ชั่วโมงหรือน้อยกว่า ๑๒ ชั่วโมง ได้แนะนำตัวเอง สังเกตการควบคุมด้านพฤติกรรมให้อยู่กับความคิด ได้ทั้งวัน ด้านจิตใจ และด้านอารมณ์ และจิตใจอ่อนแอ จิตพุ่งซ่าน สงบ แคลน เขารู้จักการปฏิบัติธรรมด้านพฤติกรรมให้อยู่กับตัวเองมากๆ ถึงจะปฏิบัติธรรมเป็น ๑๐๐ ชั่วโมง ๑๐๐๐ ชั่วโมง ปฏิบัติธรรมก็อยู่ตัวเอง ด้านร่างกายเขาก็รู้ จิตคิดอะไรเขาก็รู้ก็รู้ ประโยชน์ขึ้นอยู่กับเขาก็รู้

### ๔. ทางด้านปัญญา

แนวคิดพฤติกรรมทางด้านปัญญา เกิดจากการปฏิบัติธรรมจาก

#### ๑) ครูบาอาจารย์

#### ๒) ตำรา

#### ๓) การฟังธรรม

#### ๔) กัลยาณมิตรในการปฏิบัติธรรม

#### ๕) การลงมือปฏิบัติธรรมได้ยินธรรม ได้ฟังธรรม

ได้ลงมือกระทำได้เนผล เห็นปัญญา<sup>๑๑</sup> เกิดเฉพาะความจำได้ เกิดเพราะมีอารมณ์ดี แต่องค์ประกอบจำได้ลงมือปฏิบัติธรรมที่เกิดจากอาจารย์ ตำรา ยังไม่ได้เป็นปัญญาที่บริสุทธิ์ ได้แยกดี แยกชั่วไม่ได้ชัดเจน ส่วนปัญญาที่บริสุทธิ์ที่ได้ฟังจากอาจารย์ ตำรา เพื่อน และได้ลงมือปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน จนได้เกิดปัญญาที่บริสุทธิ์ สามารถแยกกาย แยกใจได้ออกจากทุกข์ได้แยกออกจากกัน แยกธาตุ แยกขันขันธ์ ออกจากกันได้ชัดเจนในการปฏิบัติธรรม

### ๕. ด้านอริยสัจ

แนวคิดด้านอริยสัจเรื่องความคิดอริยสัจ<sup>๑๒</sup> ตามแนวสติปัฏฐาน แห่งความเกิดทุกข์ พระอาจารย์ได้สอนโยม โดยขั้น ๕

#### ๑) รูป คือ ร่างกาย กระดูก ทุกสิ่งที่เห็นด้วยตา

#### ๒) เวทนา คือ ความรู้สึกที่สุข ทุกข์

#### ๓) สัญญา คือ ความจำ

๔) สังขาร คือ การปรุงแต่งของจิต เช่น ความรู้สึกต่างๆ เช่น เหนงา ดีใจ เสียใจ เศร้า คร่ำใจ ใจฟู

๕) วิญญาณ ในที่นี้ท่านหมายถึง อาการทางประสาททั้ง ๕ เช่น การปวดเมื่อย การปวดหัว ปวดท้องต่างๆ ที่ได้มีทุกข์ที่นั่นมีอริยสัจ

#### ๑. ทุกข์-ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความบีบคั้นให้ลำบากกายและใจ

<sup>๑๐</sup> B๓ สัมภาษณ์ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๑๑</sup> B๔ สัมภาษณ์ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๑๒</sup> B๕ สัมภาษณ์ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๐

๒. สมุทัย หรือเรียกทุกขสมุทัย เหตุให้ทุกข์เกิด ตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดทุกข์ คือสิ่งที่เรียกว่า ตัณหา ๓ อันประกอบไปด้วย กามตัณหา ซึ่งก็คือความทะยานอยากในกาม, ภวตัณหา ซึ่งก็คือความทะยานอยากที่จะเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ และ วิภวตัณหา คือ ความไม่อยากจะสิ่งนั้นสิ่งนี้ ซึ่งตัณหาเหล่านี้ คือสภาวะที่เกิดต่อเนื่องมาจากตัวกิเลสทั้งหลาย

๓. นิโรธ หรือเรียกทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ คือเป็นการลงมือยุติตัณหา ๓ นั้นให้หมดไป ซึ่งนี่ถือเป็นขั้นตอนจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกอันเป็นทุกข์ อันร้อนรนของเรา โดยการลงมือดับตัณหาทั้งหมด เปรียบได้กับถ้าทุกข์เป็นไฟ นิโรธก็คือขั้นตอนการทำให้ไฟนั้นดับลง

๔. มรรค หรือเรียกนิโรธคามินีปฏิปทา ทางหรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือการลงมือแก้ปัญหา โดยการปฏิบัติสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมสำหรับการระงับทุกข์นั้นให้จบสิ้นไป

๖. ด้านรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม

แนวคิดด้านรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม<sup>๑๓</sup> คือการปฏิบัติธรรมจริงๆ ในชาตินี้ และในชาติต่อไป ได้พบแต่สิ่งดีๆ ในชาตินี้และในชาติต่อไป ได้พบแต่สิ่งที่ดีๆ เดียวกันตอนนี

๗. ด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน

มีแนวด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน เมื่อมีสติกล้าปัญญาจะคม ในกิริยาบทของสติรู้เท่าทันการปฏิบัติสติปัญญา<sup>๑๔</sup> สมควรตัดปัญหาสามารถเท่าทันอารมณ์ และจิตใจ คำว่าโกษ ก็โกษหนอ พระพุทธเจ้าว่าการมีสติคงไม่ประมาท พรอริยะเจ้าสามารถรู้เท่าทันได้

ผลการวิเคราะห์ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) คนที่ ๓

๑. ด้านพฤติกรรมทางกาย

แนวคิดพฤติกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ<sup>๑๕</sup> คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่เกิดการจากอุปสรรคต่ออิริยาบถทางกาย เช่น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อมีอายุมากๆ ก็จะมีการเจ็บมาก ปวดมาก ที่เกิดจากการปวดตามข้อบ้าง จากการเดิน นั่ง นอน ยืน จากการปฏิบัติที่มีอายุมากๆ ที่มีการเสื่อมตามข้อเข่าบ้าง

๒. ด้านอารมณ์ (ทางสังคม)

แนวคิดด้านพฤติกรรมทางด้านอารมณ์<sup>๑๖</sup> คือ อยู่ในด้านอารมณ์ ในสิ่งต่างๆ ที่เป็นอายตนะภายนอก มากระทบอายตนะภายใน ไม่ว่าจะเป็นสื่อข่าวสาร วัตถุที่ทันสมัย ที่จะทำให้เกิดกิเลส โลภะ โมหะ เกิดขึ้นในจิตใจตลอดเวลา

๓. ด้านทางด้านจิตใจ

แนวคิดศึกษาพฤติกรรมทางด้านจิต<sup>๑๗</sup> คือ การศึกษาจิตที่จากการกำหนด เพราะว่าจิตจะบังคับไม่ได้ ในทางบุญไม่ทำให้ผิดศีลธรรม ข้อวินัย จะทำให้จิตเศร้าหมอง ให้คิดเป็นกุศล มีเมตตา กรุณา อุเบกขา เกิดขึ้น

<sup>๑๓</sup> B๖ สัมภาษณ์ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๑๔</sup> B๗ สัมภาษณ์ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๑๕</sup> C๑ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๑๖</sup> C๒ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๑๗</sup> C๓ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

#### ๔. ทางด้านปัญญา

แนวคิดพฤติกรรมทางด้านปัญญา คือ เกิดพฤติกรรมด้านปัญญาได้รู้ทางโลกุตระเป็นแนวทางที่ได้ปฏิบัติ เพื่อให้พ้นจากความทุกข์ได้<sup>๑๘</sup>

#### ๕. ด้านอริยสัจ

แนวคิดด้านอริยสัจเรื่องความคิดอริยสัจ ๔ พระพุทธเจ้าได้สอนแนวทางที่จะพ้นจากทุกข์ได้นั้น ก็คือแนวคิดด้านอริยสัจ<sup>๑๙</sup> ๔

๑. ทุกข์ คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความบีบคั้นให้ลำบากกายและใจ

๒. สมุทัย คือ ทุกข์สมุทัย เหตุให้ทุกข์เกิด ตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดทุกข์ คือสิ่งที่เรียกว่า ตัณหา ๓ อันประกอบไปด้วย กามตัณหา คือความทะยานอยากในกาม, ภวตัณหา คือความทะยานอยากอยากเป็นสิ่งที่นั่นอยากสิ่งนี้ และ วิภวตัณหา คือ ความไม่ยอมได้สิ่งนั้นความไม่ยอมอยากสิ่งนี้ คือสภาวะที่เกิดต่อเนื่องมาจากตัวกิเลสทั้งหลาย

๓. นิโรธ คือ ความดับทุกข์ คือเป็นการลงมือยุติตัณหา ๓ นั้นให้หมดไป ซึ่งนี่ถือเป็นขั้นตอนจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกอันเป็นทุกข์ อันร้อนรนของเรา โดยการลงมือดับตัณหาทั้งหมด ถ้าทุกข์เป็นไฟ นิโรธก็คือขั้นตอนการทำให้ไฟนั้นดับลง

๔. มรรค คือปฏิบัติทางหรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือการลงมือแก้ปัญหา โดยการปฏิบัติสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมสำหรับการระงับทุกข์นั้นให้จบสิ้นไป

#### ๖. ด้านรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม

แนวคิดด้านรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม<sup>๒๐</sup> คือ การพิจารณาเกี่ยวกับการใช้สอยหรือ บริโภค เป็นวิธีคิดแบบสัจหรือบรรเทาตัณหา เป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลากิเลสหรือทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมในการปฏิบัติธรรม จะตอบสนองความต้องการของเราได้สิ่งใดสามารถสนองความต้องการของเราได้ สิ่งนั้น

#### ๗. ด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน

มีแนวด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน<sup>๒๑</sup> คือ การได้รู้เท่าทันในขณะปัจจุบัน สิ่งนี้เป็นกุศล สิ่งนี้เป็นอกุศล สิ่งนั้นควรทำ สิ่งนี้ไม่ควรทำ ทำให้เราไม่ประมาทอยู่ในขณะปัจจุบัน มีความแปรเปลี่ยนดับสลายในที่สุด ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืนตลอดกาล

ผลการวิเคราะห์ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) คนที่ ๔

#### ๑. ด้านพฤติกรรมทางกาย

แนวคิดพฤติกรรมที่มีการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ<sup>๒๒</sup> คือ มีการกำหนดอยู่กับอิริยาบถ ทั้ง ๔ คือ การกำหนดสติอยู่กับอิริยาบถ การนั่ง การยืน การเดิน การนอน คือการกำหนดนั่งเท่าขาหัดเท้า ข้าย มือขาหัดมือข้าย การกำหนดยืนตั้งแต่ปลายผมลงไปถึงปลายเท้า แต่ปลายเท้าถึงปลายผมชั้น

<sup>๑๘</sup> C๔ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๑๙</sup> C๕ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๒๐</sup> C๖ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๒๑</sup> C๗ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๒๒</sup> D๑ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

การกำหนดเดินมี ๖ จังหวะ การเดินมีสติรู้ขณะเดินกำหนดรู้ความรู้สึกจากการเคลื่อนไหวทุกขณะตาม จังหวะอิริยาบถนั้น การกำหนดอาการท้อง พองหนอ ท้องยุบหนอ มีสติกำหนด พองหนอ ท้องยุบหนอ นิ่งพองหนอ ท้องยุบหนอ อิริยาบถนอน การกำหนดอาการนอน การนอนหนอ นอนหนอๆ

## ๒.ด้านอารมณ์ (ทางสังคัม)

แนวคิดด้านพฤติกรรมทางด้านอารมณ์เป็นประจำ<sup>๒๓</sup> เช่นการนั่ง การเดิน เขาสามารถนั่ง ได้ ๓๐ นาที นั่ง เดินได้ ต่อไป เขามีเรื่องที่เขากระทบด้านมาก แต่เขาสามารถทนได้ ที่อยู่ที่ขึ้นอยู่กับอารมณ์ ที่พอใจกับไม่พอใจ ผลงานของสภาพที่ไม่พอใจ เขาสามารถทนต่อการนั่ง เดินได้ เขาสามารถนั่ง ภายของมนุษย์มีการเคลื่อนไหวตลอดไปตามสังคัม โดยการฝึกจิตใจให้เข้ากับสังคัม ก็เหมือนการพัฒนาด้านพระพุทธศาสนา

## ๓. ด้านทางด้านจิตใจ

แนวคิดศึกษาพฤติกรรมทางด้านจิต กับการเกิดกับความสุขที่เกิดขึ้น<sup>๒๔</sup> เมื่อเรากำหนดการ ปฏิบัติการกำหนดจิตของเราจิตเราก็มีความสุข แต่ถ้าไม่ได้ปฏิบัติฝึกจิต จิตเราก็เศร้าหมอง ด้านทาง ภายก็ดี ทางใจก็ดี ทำให้จิตใจเศร้าหมองคิดอะไรก็คิดไม่ออก สามารถเชื่อมโยงไปกับด้านทางกายและ จิตใจ ด้วยกันเสมอไป

## ๔. ทางด้านปัญญา

แนวคิดพฤติกรรมทางด้านปัญญา เกิดจากการปฏิบัติธรรมนั่งรู้เท่าทันกับเหตุการณ์<sup>๒๕</sup> ไม่ติดกับสภาวะที่เท่าทันอกุศลธรรมทั้งหลาย ปัญญา ทำให้เกิดได้ ๓ วิธี คือ

๑.โดยการสดับตรับฟัง การศึกษาเล่าเรียน (สุตมยปัญญา)

๒.โดยการคิดค้น การตรึกตรอง (จินตามยปัญญา)

๓.โดยการอบรมจิต การเจริญภาวนา (ภาวนามยปัญญา)

## ๕. ด้านอริยสัจ

แนวคิดด้านอริยสัจเรื่องความคิดอริยสัจ อริยสัจ<sup>๒๖</sup> ๔ เป็นหลักคำสอนหนึ่งของ พระโคตมพุทธเจ้า แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยบุคคล

ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สภาพที่บีบคั้น การประสบ กับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่สมหวังในสิ่งนั้น

สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา-ความทะยานอยากใน กาม ภวตัณหา-ความทะยานอยากในภพ ความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ และ วิภวตัณหา-ความทะยาน อยากรู้ในความรู้ปราศจากภพ ความอยากไม่เป็นโน่นเป็นนี่

นิโรธ คือ ความดับกิเลส ภาวะไร้กิเลสและไม่มีทุกข์เกิดขึ้นนิโรธเป็นธรรมะที่สามารถ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้นิโรธ โดยการลงมือดับตัณหาทั้งหมด เปรียบได้กับถ้าทุกข์เป็นไฟ นิโรธก็ คือขั้นตอนการทำให้ไฟนั้นดับลง

<sup>๒๓</sup> D๒ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๒๔</sup> D๓ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๒๕</sup> D๔ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๒๖</sup> D๕ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

มรรค คือ แนวปฏิบัติที่นำไปสู่หรือนำไปถึงความดับทุกข์ มี ๘ ประการ คือ ๑. สัมมาทิฐิ-ความเห็นชอบ ๒. สัมมาสังกัปปะ-ความดำริชอบ ๓. สัมมาวาจา-เจรจาชอบ ๔. สัมมากัมมันตะ-ทำกรงานชอบ ๕. สัมมาอาชีวะ-เลี้ยงชีพชอบ ๖. สัมมาวายามะ-พยายามชอบ ๗. สัมมาสติ-ระลึกชอบ และ ๘. สัมมาสมาธิ-ตั้งใจชอบ

๖. ด้านรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม

แนวคิดด้านรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม<sup>๒๗</sup> คือ การพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสธนา คือ การใช้สอยหรือ บริโภค เป็นวิธีคิดแบบสลดหรือบรรเทาตัณหา เป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลากิเลสหรือทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมในการปฏิบัติธรรม จะตอบสนองความต้องการของเราได้สิ่งใดสามารถสนองความต้องการของเราได้ สิ่งนั้น

๗. ด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน

มีแนวด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน คือการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง ย่อมมีสติที่รู้เท่าทัน เหตุการณ์ตามความเป็นจริงในเหตุการณ์เป็นปัจจุบัน<sup>๒๘</sup> ที่มีความแปรเปลี่ยน ดับสลายในที่สุด ไม่มีอะไรจริงยั่งยืนตลอดกาล

ผลการวิเคราะห์ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) คนที่ ๕

๑. ด้านพฤติกรรมทางกาย

แนวคิดพฤติกรรมที่มีการเคลื่อนไหวในอริยาบท คือ การเห็นอริยาบท ของร่างกายนั้น ของเราเป็นก็เหมือนห้องประชุมการเคลื่อนไหวต่างๆในการปฏิบัติธรรมนั้น<sup>๒๙</sup> ก็คือหลักการของ ชั้น ๕ นั้น คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ, ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่อยู่ในร่างกายของมนุษย์ทั้งหลาย ที่เกิดจากการกำหนดสติอยู่กับอริยาบท การนั่ง การยืน การเดิน การนอน ก็ถูกควบคุมจากนั้นที่ได้กล่าวมานั้น

๒.ด้านอารมณ์ (ทางสังคัม)

แนวคิดด้านพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ เป็นประจำ เช่นการนั่ง การเดิน เขาสามารถนั่งได้ ๓๐ นาที นั่ง เดินได้ ต่อไป ก็เชื่อมกับทางกาย<sup>๓๐</sup> เขามีเรื่องที่เขากระทบด้านมาก แต่เขาสามารถทนได้ ที่อยู่ที่ขึ้นอยู่กับอารมณ์ ที่พอใจกับไม่พอใจ ผลงานของสภาพที่ไม่พอใจ เขาสามารถทนต่อการนั่ง เดิน ได้ เขาสามารถนั่ง ภายของมนุษย์มีการเคลื่อนไหวตลอดไปตามสังคัม โดยการฝึกจิตใจให้เข้ากับสังคัม

๓. ด้านทางด้านจิตใจ

แนวคิดศึกษาพฤติกรรมทางด้านจิต คือ การศึกษาจิตที่จากการกำหนด<sup>๓๑</sup> เพราะว่าจิตจะบังคับไม่ได้ ในทางบุญไม่ทำให้ผิดศีลธรรม ข้อวินัย จะทำให้จิตเศร้าหมอง ให้คิดเป็นกุศล มีเมตตา กรุณา อุเบกขา เกิดขึ้น

<sup>๒๗</sup> D๖ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๒๘</sup> D๗ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๒๙</sup> E๑ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๓๐</sup> E๒ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๓๑</sup> E๓ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

#### ๔. ทางด้านปัญญา

แนวคิดพฤติกรรมทางด้านปัญญา เกิดจากการปฏิบัติธรรมนั่งรู้เท่าทันกับเหตุการณ์ ไม่ติดกับกับปัญญาที่มีอยู่ ๒๓ ประการเช่น เกชา โลมา นขา ทันตา ตะโจ<sup>๓๒</sup> เป็นต้น

#### ๕. ด้านอริยสัจ

แนวคิดด้านอริยสัจเรื่องความคิดอริยสัจ ๔ พระพุทธเจ้าได้สอนแนวทางที่จะพ้นจากทุกข์ได้นั้น ก็คือแนวคิดด้านอริยสัจ<sup>๓๓</sup> ๔

๑. ทุกข์ คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความบีบคั้นให้ลำบากกายและใจ

๒. สมุทัย คือ ทุกข์สมุทัย เหตุให้ทุกข์เกิด ตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดทุกข์ คือสิ่งที่เรียกว่า ตัณหา ๓ อันประกอบไปด้วย กามตัณหา คือความทะยานอยากในกาม, ภวตัณหา คือความทะยานอยากอยากเป็นสิ่งที่นั่นอยากสิ่งนี้ และ วิภวตัณหา คือ ความไม่ยอมได้สิ่งนั้นความไม่ยอมอยากสิ่งนี้ คือสภาวะที่เกิดต่อเนื่องมาจากตัวกิเลสทั้งหลาย

๓. นิโรธ คือ ความดับทุกข์ คือเป็นการลงมือยุติตัณหา ๓ นั้นให้หมดไป ซึ่งนี่ถือเป็นขั้นตอนจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกอันเป็นทุกข์ อันร้อนรนของเรา โดยการลงมือดับตัณหาทั้งหมด ถ้าทุกข์เป็นไฟ นิโรธก็คือขั้นตอนการทำให้ไฟนั้นดับลง

๔. มรรค คือปฏิบัติทางหรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือการลงมือแก้ปัญหา โดยการปฏิบัติสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสำหรับการระงับทุกข์นั้นให้จบสิ้นไป

#### ๖. ด้านรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม

แนวคิดด้านรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม คือ การพิจารณาเกี่ยวกับการใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสลดหรือบรรเทาตัณหา<sup>๓๔</sup> เป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลากิเลสหรือทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมในการปฏิบัติธรรม จะตอบสนองความต้องการของเราได้สิ่งใดสามารถสนองความต้องการของเราได้ สิ่งนั้น

#### ๗. ด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน

มีแนวด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน คือ การได้รู้เท่าทันในขณะปัจจุบัน สิ่งนี้เป็นกุศล<sup>๓๕</sup> สิ่งนี้เป็นอกุศล สิ่งนั้นควรทำ สิ่งนี้ไม่ควรทำ ทำให้เราไม่ประมาทอยู่ในขณะปัจจุบัน มีความแปรเปลี่ยนดับสลายในที่สุด ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืนตลอดกาล

ผลการวิเคราะห์ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) คนที่ ๖

#### ๑. ด้านพฤติกรรมทางกาย

แนวคิดพฤติกรรมที่มีการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ คือ สำหรับด้านพฤติกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ ในแนวคิดของผู้ปฏิบัติธรรมนั้น<sup>๓๖</sup> เช่นเกิดกับร่างกาย ส่วนต่างๆ

<sup>๓๒</sup> E๔ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๓๓</sup> E๕ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๓๔</sup> E๖ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๓๕</sup> E๗ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๓๖</sup> F๑ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

ทุกอิริยาบถในขณะเคลื่อนไหว จะมีความรู้สึกตัวตลอดเวลา มีสติ จดจ่อกับอารมณ์ของการเคลื่อนไหว นั้นๆ ตามความเป็นจริงของทุกชั่วขณะเวลานั้น

## ๒. ด้านอารมณ์ (ทางสังคัม)

แนวคิดด้านพฤติกรรมทางอารมณ์ คือพยายามมีสติอยู่กับกายกับใจของเรา<sup>๓๗</sup> อยู่ในด้านอารมณ์ สิ่งต่างๆที่เป็น อายตนะภายนอก มากระทบอายตนะภายใน ไม่ว่าจะเป็นสื่อ ข่าวสาร วัตถุที่ทันสมัย ที่จะทำให้เกิดกิเลส โลภะ โมหะ เกิดขึ้นในจิตใจตลอดเวลา

## ๓. ด้านทางจิตใจ

แนวคิดศึกษาพฤติกรรมทางจิต เมื่อจิตรู้สึกก่อนจะทำการสิ่งนั้นๆแล้วว่าหากลงทำไปแล้ว จะรู้สึกดีๆ จิต<sup>๓๘</sup> แจ่มใจไม่หดหู่ ขณะทำ และหลังทำไปแล้ว จิตจะ รู้สึก อิ่มเอิบจิตใจตลอดเวลา มีความสุข

## ๔. ทางด้านปัญญา

แนวคิดพฤติกรรมทางปัญญา เกิดจากการปฏิบัติธรรมจาก<sup>๓๙</sup>

๑) ครูบาอาจารย์

๒) ตำรา

๓) การฟังธรรม

๔) กัลยาณมิตรในการปฏิบัติธรรม

๕) การลงมือปฏิบัติธรรมได้ยิณธรรม ได้ฟังธรรม ได้ลงมือกระทำได้เนผล เห็นปัญญา เกิดเฉพาะความจำได้ แต่องค์ประกอบจำได้ลงมือปฏิบัติธรรมที่เกิดจากอาจารย์ ตำรา ยังไม่ได้เป็น ปัญญาที่บริสุทธิ์ ได้แยกดี แยกชั่วไม่ได้ชัดเจน ส่วนปัญญาที่บริสุทธิ์ที่ได้ฟังจากอาจารย์ ตำรา เพื่อน และได้ลงมือปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน จนได้เกิดปัญญาที่บริสุทธิ์ สามารถแยกกาย แยกใจได้ ออกจากทุกข์ได้แยกออกจากกัน แยกธาตุ แยกชั้นๆ ออกจากกันได้ชัดเจนในการปฏิบัติธรรม

## ๕. ด้านอริยสัจ

แนวคิดด้านอริยสัจเรื่องความคิดอริยสัจ<sup>๔๐</sup> ๔ พระพุทธเจ้าได้สอนแนวทางที่จะพ้นจาก ทุกข์ได้นั้น ก็คือแนวคิดด้านอริยสัจ ๔ มี ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

๑. ทุกข์ คือ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความบีบคั้นใจ

๒. สมุทัย คือ เหตุให้ทุกข์เกิด ทำให้เกิดทุกข์ คือ ตัณหา ๓ อันประกอบไปด้วย กามตัณหา ภวตัณหา และ วิภวตัณหา คือสภาวะที่เกิดต่อเนื่องมาจากตัวกิเลสทั้งหลาย

๓. นิโรธ คือ ยุติตัณหา ๓ นั้นให้หมดไป ซึ่งนี่ถือเป็นขั้นตอนจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก อันเป็นทุกข์ อันร้อนรน โดยการลงมือดับตัณหาทั้งหมด ถ้าทุกข์เป็นไฟ นิโรธก็คือขั้นตอนการทำให้ไฟ นั้นดับลง

๔. มรรค คือ ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือการลงมือแก้ปัญหา โดยการปฏิบัติสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสำหรับการระงับทุกข์นั้นให้จบสิ้นไป

<sup>๓๗</sup> F๒ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๓๘</sup> F๓ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๓๙</sup> F๔ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๔๐</sup> F๖ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

### ๖. ด้านรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม

แนวคิดด้านรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม คือ คุณค่าแท้ได้ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้รู้ได้เห็นตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นของจริงโดยธรรมชาติที่มีอยู่<sup>๔๑</sup> แบบคุณค่าเทียม ศึกษาปริยัต แต่ไม่ได้ปฏิบัติจริง รู้จากการสร้างและปรุงแต่งขึ้นเอง จึงไม่เป็นของจริง

### ๗. ด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน

มีแนวด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน คือ การได้รู้เท่าทันในขณะปัจจุบัน สิ่งนี้เป็นกุศล<sup>๔๒</sup> สิ่งนี้เป็นอกุศล สิ่งนั้นควรทำ สิ่งนี้ไม่ควรทำ ทำให้เราไม่ประมาทอยู่ในขณะปัจจุบัน

ผลการสังเคราะห์ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) คนที่ ๗

### ๑. ด้านพฤติกรรมทางกาย

แนวคิดเกี่ยวพุทธธรรมในด้านพฤติกรรมที่มีการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ คือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่เกิดการจากอุปสรรคทางกาย<sup>๔๓</sup> เช่นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อมีอายุมากๆ ก็จะมีการเจ็บมาก ปวดมาก ที่เกิดจากการปวดตามข้อบ้าง จากการเดิน นั่ง นอน ยืน จากการปฏิบัติที่มีอายุมากๆที่มีการเสื่อมตามข้อ ทางกายเป็นธรรมดา ข้อเสนอแนะ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องวิปัสสนากรรมฐานตั้งแต่อายุน้อย เวลาวปวดตามข้อต่างๆ ก็หายไ้ว แต่เมื่ออายุมากแล้ว จะปวดตามข้อ เส้นเอ็นตึงบ้าง หมดการเจริญเติบโตแล้ว

### ๒. ด้านอารมณ์ (ทางสังคม)

แนวคิดด้านพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ (ทางสังคม) ประจำวัน ในสังคมมนุษย์สมัยปัจจุบันนี้ มีจิตใจของมนุษย์นั้น<sup>๔๔</sup> ก็เหมือนกายของเรา เช่นการนั่ง นอน ยืน เดิน กายของมนุษย์มีการเคลื่อนไหวตลอดไปตามสังคม โดยการฝึกจิตใจให้เข้ากับสังคม ก็เหมือนการพัฒนาด้านพระพุทธศาสนา ด้านปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เช่น กาย เวทนา จิต ธรรม

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ข้อเสนอแนะ ทางกายจะต้องกำหนดรู้ ของทวารทั้ง ๖ มีสติ การกำหนดกายและใจทางอารมณ์ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อป้องกันไม่ให้กุศลจิตเข้ามา

### ๓. ด้านทางด้านจิตใจ

แนวคิดศึกษาพฤติกรรมทางด้านจิต กับความสุขที่เกิดขึ้น เมื่อเรากำหนดการปฏิบัติกำหนดจิตของเราจิตเราก็มีความสุข<sup>๔๕</sup> แต่ถ้าไม่ได้ปฏิบัติฝึกจิต จิตเราก็เศร้าหมอง ด้านทางกายก็ดีทางใจก็ดี ทำให้จิตใจเศร้าหมองคิดอะไรก็คิดไม่ออก แต่เมื่อเราได้ฝึกจิตให้ดี ร่างกายก็มีความสุข

<sup>๔๑</sup> F๗ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๔๒</sup> F๕ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๔๓</sup> G๑ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๔๔</sup> G๒ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๔๕</sup> G๓ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

ส่วนด้านจิตใจก็เบิกบาน เรามีการพัฒนาจิตใจอยู่เสมอตลอด เช่น อุปมาอุปมัย การฝึกสติให้มีการเล่นละครลิง เราจะต้องฝึกสติให้เป็นตัวละคร เราต้องกำหนดเอาเพื่อจะให้ทำตามคำสั่งของมนุษย์ ก็เหมือนเราจะต้องฝึกจิตของเราให้มีการรู้ตลอดเวลาสามารถทำอะไรก็สำเร็จทุกประการ ภูเขาทั้งลูกเราสามารถย้ายภูเขาได้

#### ๔. ทางด้านปัญญา

แนวคิดพฤติกรรมทางด้านปัญญา คือเกิดขึ้นได้ ๒ อย่าง ๑. เป็นโลกียะเป็นธรรมเกี่ยวกับโลก<sup>๔๖</sup> เช่น ทางโลก ธรรมดา ของโลกตรงข้ามกับ โลกุตระ เป็น โลกียะธรรมฝ่ายปัญญาที่เป็นโลกียะ ได้แก่ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญาที่ยังมีอาสวะ ๒. เป็นโลกุตระโลกุตระปัญญา ได้แก่ ปัญญาที่สัมปยุตด้วยมรรคและผล ชื่อว่า วิมุตติได้แก่ ผลวิมุตติและนิพพาน เพราะฉะนั้น วิมุตตินั้น จึงเป็นโลกุตระอย่างเดียว สามารถบรรลุมรรคนิพพานได้ สามารถรู้ นรก และสวรรค์ได้ และสุดท้ายสามารถรู้จิตของผู้อื่นได้

#### ๕. ด้านอริยสัจ

แนวคิดด้านอริยสัจเรื่องความคิดอริยสัจ ๔

๑ ทุกข์ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความบีบคั้นให้ลำบากกายและใจ<sup>๔๗</sup>

๒. สมุทัย หรือเรียกทุกขสมุทัย เหตุให้ทุกข์เกิด ตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดทุกข์ คือ ตัณหา ๓ อันประกอบไปด้วย กามตัณหา คือความทะยานอยากในกาม, ภวตัณหา คือความทะยานอยากที่จะเป็นเช่นนั้นสิ่งนี้ และ วิภวตัณหา คือ ความไม่อยากจะสิ่งนั้นสิ่งนี้ ซึ่งตัณหาเหล่านี้ คือสภาวะที่เกิดต่อเนื่องมาจากตัวกิเลสทั้งหลาย

๓. นิโรธ คือความดับทุกข์ คือเป็นการลงมือยุติตัณหา ๓ นั้นให้หมดไป ซึ่งนี่ถือเป็นขั้นตอนจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกอันเป็นทุกข์ อันร้อนรนของเรา โดยการลงมือดับตัณหาทั้งหมดเปรียบได้กับถ้าทุกข์เป็นไฟ นิโรธก็คือขั้นตอนการทำให้ไฟนั้นดับลง

๔. มรรค คือเรียกนิโรธคามินีปฏิปทา ทางหรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือการลงมือแก้ปัญหา โดยการปฏิบัติสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสำหรับการระงับทุกข์นั้นให้จบสิ้นไป

๖. ด้านรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม

แนวคิดด้านรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดแบบสักตหรือบรรเทาตัณหา<sup>๔๘</sup> เป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลากิเลสหรือตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อไป

คุณค่าแท้ คือการมองเห็นการเกิด การดับ มรรคผลนิพพาน เข้าไปสู่รูปนาม ชันธ ๕ เห็นมรรคผลนิพพาน เห็นสัจจะธรรม เห็น อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง, ทุกขัง คือ ความเป็นทุกข์ อนัตตา คือ ความที่ทุกสิ่งไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามต้องการได้ เห็นไตรลักษณ์ ศิล หมายถึง ความประเสริฐอันดั่งงาม สมภาณี หลักของพระพุทธศาสนา การบำเพ็ญสมาธิ, ปัญญา ระบบการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนา

<sup>๔๖</sup> G๔ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๔๗</sup> G๕ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๔๘</sup> G๖ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

คุณค่าเทียม คือ ค่าเทียมๆ ไม่จริง เป็นของที่ไม่จริง เป็นบัญญัตินามสมมุติเช่นการมองเห็นภาพที่นิมิตต่างตามสิ่งที่สมมุติเกิดขึ้นตามจิต จินตนาการเกิดขึ้นมาให้เห็นเป็นอย่างไรอย่างนี้บ้าง เช่นนิมิตเห็นเทวดาต่างๆ

#### ๗. ด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน

มีแนวด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน คือ คิดเพื่อให้เกิดรู้เท่าทันในความเป็นไปของสภาพสิ่งทั้งหลาย ที่มีความแปรเปลี่ยน ดับสลายในที่สุด<sup>๔๙</sup> ไม่มีอะไรที่ยั่งยืนตลอดกาล เมื่อธรรมดามันเป็นของมันเช่นนั้น ดังคำท่านพุทธทาสท่านกล่าว "มันเป็นเช่นนั้นแล" องค์สัมมาสัมพุทธเจ้าท่านแสดงทรงแสดงอนัตตลักขณสูตร เรื่องอนัตตาใน ชั้นห้า ต่อเหล่าปัญจวัคคีย์ จนสำเร็จพระอรหันต์ ความว่า เบญจขันธ์ หรือ ขันธ์ ๕ หมายถึง กองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมกันเข้าเป็นชีวิต ขันธ์ ๕ ประกอบด้วย รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์

ผลการวิเคราะห์ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) คนที่ ๘

#### ๑. ด้านพฤติกรรมทางกาย

แนวคิดพฤติกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวในอริยาบถ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน<sup>๕๐</sup> ที่เกิดการจากอุปสรรคต่ออริยาบถทางกาย เช่น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อมีอายุมากๆ ก็จะมีการเจ็บมาก ปวดมาก ที่เกิดจากการปวดตามข้อบ้าง จากการเดิน นั่ง นอน ยืน จากการปฏิบัติที่มีอายุมากๆที่มีการเสื่อมตามข้อเข้าบ้าง

#### ๒. ด้านอารมณ์ (ทางสังคม)

แนวคิดด้านพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ คือ อยู่ในด้านอารมณ์ ในสิ่งต่างๆที่เป็น อายตนะภายนอก มากระทบอายตนะภายใน<sup>๕๑</sup> ไม่ว่าจะเป็นสื่อข่าวสาร วัตถุที่ทันสมัย ที่จะทำให้เกิดกิเลส โลภะ โมหะ เกิดขึ้นในจิตใจตลอดเวลา

#### ๓. ด้านทางด้านจิตใจ

แนวคิดศึกษาพฤติกรรมทางด้านจิต คือ การศึกษาจิตที่จากการกำหนด เพราะว่าจิตจะบังคับไม่ได้ ในทางบุญไม่ทำให้ผิดศีลธรรม<sup>๕๒</sup> ข้อวินัย จะทำให้จิตเศร้าหมอง ให้คิดเป็นกุศล มีเมตตา กรุณา อุเบกขา เกิดขึ้น

#### ๔. ทางด้านปัญญา

แนวคิดพฤติกรรมทางด้านปัญญา คือ เกิดพฤติกรรมด้านปัญญาได้รู้ทางโลกุตระเป็นแนวทางที่ได้ปฏิบัติ เพื่อให้พ้นจากความทุกข์ได้<sup>๕๓</sup>

#### ๕. ด้านอริยสัจ

แนวคิดด้านอริยสัจเรื่องความคิดอริยสัจ<sup>๕๔</sup> ๔ พระพุทธเจ้าได้สอนแนวทางที่จะพ้นจากทุกข์ได้นั้น ก็คือแนวคิดด้านอริยสัจ ๔

<sup>๔๙</sup> G๗ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๕๐</sup> H๑ สัมภาษณ์ ๑ เมษายน ๒๕๖๐

<sup>๕๑</sup> H๒ สัมภาษณ์ ๑ เมษายน ๒๕๖๐

<sup>๕๒</sup> H๓ สัมภาษณ์ ๑ เมษายน ๒๕๖๐

<sup>๕๓</sup> H๔ สัมภาษณ์ ๑ เมษายน ๒๕๖๐

<sup>๕๔</sup> H๕ สัมภาษณ์ ๑ เมษายน ๒๕๖๐

๑. ทุกข์ คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความบีบคั้นให้ลำบากกายและใจ

๒. สมุทัย คือ ทุกข์สมุทัย เหตุให้ทุกข์เกิด ตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดทุกข์ คือสิ่งที่เรียกว่า ตัณหา ๓ อันประกอบไปด้วย กามตัณหา คือความทะยานอยากในกาม ภวตัณหา คือความทะยานอยากอยากเป็นสิ่งที่นั่นอยากสิ่งนี้ และ วิภวตัณหา คือ ความไม่อยากได้สิ่งนั้นความไม่อยากสิ่งนี้ คือสภาวะที่เกิดต่อเนื่องมาจากตัวกิเลสทั้งหลาย

๓. นิโรธ คือ ความดับทุกข์ คือเป็นการลงมือยุติตัณหา ๓ นั้นให้หมดไป ซึ่งนี่ถือเป็นขั้นตอนจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกอันเป็นทุกข์ อันร้อนรนของเรา โดยการลงมือดับตัณหาทั้งหมด ถ้าทุกข์เป็นไฟ นิโรธก็คือขั้นตอนการทำให้ไฟนั้นดับลง

๔. มรรค คือปฏิบัติทางหรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือการลงมือแก้ปัญหา โดยการปฏิบัติสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสำหรับการระงับทุกข์นั้นให้จบสิ้นไป

๖. ด้านรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม

แนวคิดด้านรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม คือ การพิจารณาเกี่ยวกับการใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสัจหรือบรรเทาตัณหา<sup>๕๕</sup> เป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลากิเลสหรือทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมในการปฏิบัติธรรม จะตอบสนองความต้องการของเราได้สิ่งใดสามารถสนองความต้องการของเราได้ สิ่งนั้น

๗. ด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน

มีแนวคิดด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน คือ การได้รู้เท่าทันในขณะปัจจุบัน สิ่งนี้เป็นกุศล<sup>๕๖</sup> สิ่งนี้เป็นอกุศล สิ่งนั้นควรทำ สิ่งนี้ไม่ควรทำ ทำให้เราไม่ประมาทอยู่ในขณะปัจจุบัน มีความแปรเปลี่ยนดับสลายในที่สุด ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืนตลอดกาล

#### สรุปการเปรียบเทียบการสัมภาษณ์เชิงลึกแต่ละท่านความแตกต่างกัน

| หัวข้อสัมภาษณ์เชิงลึก | ความหมายสนทนากลุ่มแต่ละท่าน                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ด้านพฤติกรรมทางกาย    | พฤติกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่เกิดการจากอุปสรรคต่ออิริยาบถทางกาย เช่น การเจ็บปวด ในขณะนั่ง, ยืน, นอน, นอน การของขึ้น ๕ มีรูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ, และธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน, น้ำ, ลม, ไฟ ที่มีอยู่ในร่างกายมนุษย์ |
| ด้านอารมณ์ (ทางสังคม) | พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ คือ อยู่ในด้านอารมณ์ ในสิ่งต่างๆที่เป็น การนั่งได้นานๆอยู่ในด้านอารมณ์ อายตนะภายนอก มากระทบอายตนะภายใน กำหนดตั้งแต่ปลายผมลงไปถึงปลายเท้า สามารถกำหนดสติอยู่กับกายกับใจของตัวเราที่ขึ้นกับอารมณ์ทำให้เกิดกิเลส โทษะ โมหะได้                      |
| ด้านทางด้านจิตใจ      | พฤติกรรมทางด้านจิต คือ การฝึกจิตใจตั้งใจให้มีความสุข ทำจิตใจไม่ฟุ้งซ่าน สงบนิ่ง ให้คิดเป็นกุศลตลอด เช่นมีเมตตา, กรุณา, อุเบกขา                                                                                                                                        |

<sup>๕๕</sup> H๖ สัมภาษณ์ ๑ เมษายน ๒๕๖๐

<sup>๕๖</sup> H๗ สัมภาษณ์ ๑ เมษายน ๒๕๖๐

| หัวข้อสัมภาษณ์เชิงลึก                | ความหมายสนทนากลุ่มแต่ละท่าน                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | ,ทำจิตใจให้มีความสุข มีจิตใจที่ดี รู้สึกดี ประพาสดี จิตใจคิดดี ทำดี ทำจิตใจให้เป็นไปตามธรรมชาติ                                                                                                                                |
| ทางด้านปัญญา                         | เกิดพฤติกรรมด้านปัญญาได้รู้ทางโลกิยะเป็นธรรมเกี่ยวกับโลก เช่น ทางโลก ธรรมดา ตรงกันข้ามกับโลกุตระเป็นโลกิยะธรรมฝ่ายปัญญา แนวทางที่ได้ปฏิบัติตามมรรคผล ให้อยู่กับเหตุการณ์ปัจจุบัน                                               |
| ด้านอริยสัจ                          | ๑.ทุกข์ คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความบีบคั้นให้ลำบากกาย และใจ<br>๒.สมุทัย คือ ทุกข์สมุทัย เหตุให้ทุกข์เกิด ตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดทุกข์<br>๓.นิโรธ คือ ความดับทุกข์<br>๔.มรรค คือปฏิบัติทางหรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ |
| ด้านรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม | เป็นวิธีคิดแบบสัจหรือบรรเทาต้นเหตุ เป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลาจิตใจ หรือทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมในการ ปฏิบัติธรรม จะตอบสนองความต้องการของเราได้สิ่งใดสามารถ สอนความต้องการของเราได้                         |
| ด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน              | การได้รู้เท่าทันในขณะปัจจุบัน สิ่งนี้เป็นกุศล สิ่งนี้เป็นอกุศล สิ่งนั้น ควรทำ สิ่งนี้ไม่ควรทำ ทำให้เราไม่ประมาทอยู่ในขณะปัจจุบัน                                                                                               |

#### ตารางที่ ๔.๓๓ การเปรียบเทียบการสัมภาษณ์เชิงลึก

#### ตอนที่ ๓ ผลของการตรวจสอบพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยการใช้สนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสนทนากลุ่ม เพื่อตรวจสอบคุณภาพของ พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสนทนา

##### ๑. ด้านพฤติกรรมทางกาย

แนวคิดเกี่ยวกับพุทธธรรมในด้านพฤติกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวอริยาบถต่างๆ ที่มี แนวคิดการปฏิบัติธรรม<sup>๕๗</sup> คือมีหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในหลักการเดียวกันที่ได้มาปฏิบัติธรรม ที่สำนักปฏิบัติธรรมโมลี และวัดพระภิกษุทันตะอาสาฬหาราม ให้มีการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตาม แนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างเดียวกัน

หลักการพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดทราบอารมณ์ของวิปัสสนาได้ด้วยการไล่ตามวิถี จิตไปตามกฎเกณฑ์และตามหลักฐาน ซึ่งจะพบว่าทั้งปรมัตถ์และบัญญัติเป็นอารมณ์เป็นขั้นตอนที่ ทำวิปัสสนาอยู่ ก็มีปรมัตถ์เป็นอารมณ์, แต่เมื่อนึกถึงพระพุทธรูป ไตรลักษณ์ หรือ อริยาบถต่างๆ เป็นต้น เป็นเครื่องกำหนด วิปัสสนาก็จะมีบัญญัติเป็นอารมณ์.

<sup>๕๗</sup> |๑ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

วิธีการกำหนดอริยาบททั้ง ๔ อย่าง คือ การกำหนดให้มีสติที่อยู่ในอริยาบถยืน กำหนดยืน ตั้งแต่ปลายผมส่งไปถึงปลายเท้า แต่ปลายเท้าถึงปลายผมขึ้น การเดิน คือการเดินจงกลมนั้นมี ๖ จังหวะ ให้มีสติกำหนดรู้ขณะเดินกำหนดรู้ความรู้สึกจากการเคลื่อนไหวทุกขณะตามจังหวะอริยาบถ นั้น กำหนดให้มีสติกำหนดที่ท้องพอง ท้องยุบ มีสติกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ยืนหนอ นั่งหนอ ในการนอนอริยาบถนอนในการกำหนดนอน ให้กำหนดนอนหนอ

กิจกรรมของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่จะช่วยให้มนุษย์สามารถพัฒนาศักยภาพจิตให้เป็นจิตที่มีคุณภาพสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา และมีชีวิตที่เป็นอิสระต่อวัตถุภายนอกได้ ถ้าขาดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วมนุษย์ก็ยังคงหลงทางอย่างไม่มีสิ้นสุด ไม่สามารถเอาชนะกิเลสคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ จะทำให้กำลังของสติและสมาธิเพิ่มมากขึ้น สามารถใช้สติควบคุมกิเลส ความโลภ โกรธ หลง ที่เกิดขึ้นภายในจิตของตนให้อ่อนกำลังลงได้

## ๒. ด้านพฤติกรรมทางเวทนา

แนวคิดในทางด้านเวทนาในการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด<sup>๕๘</sup> คือ มีแนวคิดเวทนาการเสวยอารมณ์, ความรู้สึก คือความรู้สึกในรสของอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการผัสสะ (Feeling) ดังเช่น ความรู้สึกในรสของอาหาร ที่เกิดขึ้นเป็นธรรมชาติจากการผัสสะของลิ้น คือชีวหา เป็นเพียงความรู้สึก (Feeling) ที่พึงเกิดขึ้นเป็นธรรมดาที่อาจเป็นความรู้สึกชนิดถูกใจ ชอบใจ สบายใจ สบายกาย หรือไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจ ไม่สบายใจ ไม่สบายกาย หรือเฉยๆ อันขึ้นอยู่กับสัญญาความจำได้หมายรู้

## ๓. พฤติกรรมทางด้านจิตใจ

แนวคิดในทางด้านจิตใจของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ ทางด้านจิตใจ<sup>๕๙</sup>

แนวคิดในทางด้านจิตใจของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ มีแนวคิดทางด้านจิตที่ระลึกรู้คิดเป็นในทางบุญที่เกิดขึ้นทางสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นกิจกรรมทางจิต มีความสำคัญต่อการสร้างความมั่นใจในตนเอง แต่การมั่นใจตนเองจะต้องค่อยๆ พัฒนาขึ้นมา มนุษย์ส่วนมากยังไม่รู้จักวิธีใช้เครื่องมือ คือ จิต และเคยชินต่อการพึ่งพาอาศัยสิ่งอื่น หรือไม่ก็พึ่งพาความเคยชินจนขาดการเอาใจใส่จิตใจตนเอง เครื่องมืออันวิเศษนี้จึงกลายเป็นเครื่องมือที่ไวใจไม่ได้ไปเสีย ดังนั้น หนทางไปสู่การเป็นนายตนเอง เริ่มจากงานที่เป็นพื้นฐานที่สุดของจิต คือ การใส่ใจนั่นเอง

## ๔. ด้านพฤติกรรมทางธรรม

แนวคิดในทางด้านทางธรรมของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด<sup>๖๐</sup> คือ แนวคิดพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นเป็นประจำที่เกิดขึ้น ๑) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนานั้น คือ รู้เวทนาตามความเป็นจริง รู้ว่าเกิดจากเหตุปัจจัย

<sup>๕๘</sup> ๑๒ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๕๙</sup> ๑๓ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๖๐</sup> ๑๔ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

ก็ดับไป ไม่มีตัวตน ๒) เห็นจิตในจิต นั่นคือ รู้จิตตามความเป็นจริง เป็นเพียงสภาวะธรรมอย่างหนึ่งไม่เที่ยง ทุกข์เป็นอนัตตา ๓) เห็นธรรมในธรรมคือ รู้ธรรมที่นอกจากถือว่าเป็นกาย เป็นเวทนา เป็นจิตที่เหลือเป็นธรรมะ ได้แก่ ชันธ์ ๕ ทั้งหมด อายตนะทวารวรณ์ โพชฌงค์ สัจจะ ทั้งหมดเป็นธรรมะที่หาเห็นภายในกาย คือ เห็นภายในกายไม่ใช่เห็นภายในเวทนาในจิตในธรรมะ

#### ๕. ด้านอารมณ์ (ทางสังคัม)

แนวคิดในด้านอารมณ์ของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ เป็นความสามารถในการตอบสนองทางอารมณ์ต่อประสบการณ์ในรูปแบบที่สังคมยอมรับได้แต่ยืดหยุ่นพอที่จะเป็นปฏิกริยาแบบฉับพลัน<sup>๖๑</sup> และเป็นความสามารถในการผ่อนปรนปฏิกริยาแบบฉับพลันถ้าจำเป็น หรือสามารถนิยามได้ว่า เป็นกระบวนการไม่ว่าจะเป็นภายนอกหรือภายในที่มีหน้าที่ตรวจสอบ ประเมิน และเปลี่ยนปฏิกริยาทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ของตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการควบคุมอารมณ์ ซึ่งรวมการควบคุมทั้งตัวเองและผู้อื่น

หลักการคิดและวิธีการปฏิบัติที่ดีงาม ถูกต้อง ตามสภาพสังคัม วัฒนธรรม ก่อนอื่นคงต้องทำความเข้าใจกับความหมายของคำว่าคุณธรรม และ จริยธรรม ก่อน

วิธีการคิดได้มีกฎเกณฑ์ความประพฤติของมนุษย์ ซึ่งเกิดขึ้นจากธรรมชาติของมนุษย์เอง ความเป็นผู้มีปรีชาญาณ (ปัญญา และ เหตุผล รวมกัน) ทำให้มนุษย์มีมโนธรรม รู้จักแยกแยะความดี ถูก ผิด ควร ว่าสิ่งใดไม่ควร

#### ๖. ทางด้านปัญญา

แนวคิดในทางด้านปัญญาของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ ความเข้าใจอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นผลของสมาธิและสมาธิเกิดจากความคิด ความคิดไม่ได้นำมา ซึ่งปัญญา<sup>๖๒</sup> เมื่อเรามีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นั้นเป็นเพราะเราสงบกับสิ่งนั้น และเกิดเป็นความเข้าใจไม่ใช่เกิดจากการนั่งครุ่นคิด ว่าเราต้องว่าจากความคิด จึงมีปัญหา

จิตวิทยาเชิงพุทธ หมายถึง ปัญญาคล้ายกับดอกไม้ที่ปรากฏขึ้น ขณะดอกเบ่งบานในจิตเรา เราทำหน้าที่เพราะเมล็ดกล้าพันธุ์ หมั่นรดน้ำ พรุนดิน ใส่ปุ๋ย จากนั้นเราก็คงรอเวลาเมื่อดอกไม้เบ่งบาน

#### ๗. ด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน

แนวคิดในทางด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทันของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ แนวคิดแบบรู้คิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาหรือวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ คิดเพื่อให้เกิดคิดรู้เท่าทันในความเป็นจริงในสภาพสิ่งทั้งหลายที่มีความแปรเปลี่ยนดับสลายในที่สุด ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืนตลอดกาล<sup>๖๓</sup> ในเมื่อธรรมตามันเป็นของมันเช่นนั้น อนัตตาในชันธ์ ๕ ต่อเหล่าปัจจุวัคคีย์ทั้ง ๕ รูป จนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ เบญจขันธ์ในกองแห่งรูปธรรมนามธรรมทั้ง ๕ ประกอบด้วย ๑) รูปขันธ์ ๒) เวทนาขันธ์ ๓) สัญญาขันธ์ ๔) สังขารขันธ์ ๕) วิญญาณขันธ์

<sup>๖๑</sup> ๑๕ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๖๒</sup> ๑๖ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๖๓</sup> ๑๗ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

เมื่อพระศาสดาได้ตรัสสอนให้ปัจจุจวคีย์ ทั้ง ๕ น้อมใจรับตามคำวอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ เทศนา จิตก็พ้นจาก อาสวะ ไปคล้ายคำอุปทาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสนทนา

#### ๑. ด้านพฤติกรรมทางกาย

แนวคิดเกี่ยวกับพุทธธรรมในด้านพฤติกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวอริยาบถ มีแนวคิด คือ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในการเคลื่อนไหวอริยาบถต่างๆ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง ต้องมีสติรู้ชัดในสภาวะนั้นๆ อย่างจดจ่อต่อเนื่องไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง จะต้องมีความรู้ถึงการขณะที่ปฏิบัติอยู่ ในอาการเดิน ของการเคลื่อนไหวของเท้าที่ก้าวอย่างขวา-ย่าง ซ้าย-ย่าง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติรู้การก้าวไปข้างหน้า และถอยหลังว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็รู้ตลอด เพราะเรามีสติตลอดเวลาขณะปฏิบัติ และนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน คือ ไตรสิกขา ๓ ศีล ๕ สัมปยุตธรรม ๗ พรหมวิหารธรรม ๔ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่มีจุดมุ่งหมายให้มนุษย์มีชีวิตที่ประเสริฐจากการปฏิบัติธรรมในการพัฒนาตามแนวพุทธที่ตั้งอยู่บนหลักอริยาบถ ๓ คือ การภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา<sup>๖๔</sup>

#### ๒. ด้านพฤติกรรมทางเวทนา

แนวคิดในทางด้านเวทนาในการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ อาการเวทนาที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมก็จะมีแตกต่างกันไป เช่นอาการปวดขา ได้กำหนดตามสภาวะของอาการ เวทนา<sup>๖๕</sup> คือการเสวยอารมณ์ นั้นเป็น "เพียงความรู้สึกในการรับรู้" ตามธรรมชาติ และเป็นเพียงการรับรู้ ความรู้สึก ที่ถูกใจ ไม่ถูกใจ หรือเฉยๆที่มีต่อรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์(คิด)ที่กระทบ รูป เสียง อายตนะภายนอกทำหน้าที่เป็นอารมณ์คือสิ่งที่จิตยึดเหนี่ยวดังตัวอย่างเวทนาต่างๆ ก็พิจารณากำหนดอาการที่เกิดขึ้น เช่น ทุกขเวทนา สุขเวทนา อทุกขเวทนา ที่นี้เราเพิ่มสัญญาความจำเพื่อขยายรายละเอียดขั้น ๕ เพิ่มขึ้นเข้าไปด้วยเพื่อให้เห็นรายละเอียดในการเกิดของเวทนาได้แจ่มแจ้งขึ้น

#### ๓. พฤติกรรมทางด้านจิตใจ

แนวคิดในทางด้านจิตใจของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ ภาวจิตของผู้ปฏิบัติ เป็นพฤติกรรมทางด้านจิตใจ<sup>๖๖</sup> ซึ่งจะเกี่ยวกับ ค่านิยม ความรู้สึก ความซาบซึ้ง ทศณคติ ความเชื่อ ความสนใจ และคุณธรรม พฤติกรรมของผู้เรียน ในด้านนี้อาจจะไม่เกิดขึ้นทันที ดังนั้น การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนการปฏิบัติธรรม ด้านสติและสมาธิ ย่อมเกิดขึ้น เมื่อได้ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง สติรู้ชัดขณะมีสมาธิหนึ่งได้ชัดขึ้น

#### ๔. ด้านพฤติกรรมทางธรรม

แนวคิดในทางด้านทางธรรมของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ ทางปฏิบัติแบบสติปัฏฐาน ๔ มาก่อน และหลังการปฏิบัติ<sup>๖๗</sup> ความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย ความเข้าใจต่อการนั่ง การเดินจงกรม การสวดมนต์ หรือการกำหนดทวารทั้ง ๖ การกำหนดอริยาบถ

<sup>๖๔</sup> ๑๑ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๖๕</sup> ๑๒ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๖๖</sup> ๑๓ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๖๗</sup> ๑๔ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

ย่อย การกำหนดนิรณ ๕ การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในด้านกาย ด้าน เวทนา ด้านจิต และด้านธรรม ได้อย่างละเอียด ลึกซึ้ง และถูกต้อง ให้ข้อมูลสำคัญต้องมีการตระหนักรู้ และเข้าใจภายในของตัวเอง สามารถนำมาเป็นการปฏิบัติธรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนิน ชีวิตประจำวันและใช้ได้ในชีวิตจริง อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และสามารถ ใช้ปัญญาในการมีความยั้งคิดและหยุดการปรุงแต่ง ผึกใจให้รู้เท่าทันไม่หลงหรือไม่คล้อยตามอารมณ์ ในเรื่องนั้นๆ รวมทั้งแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น และสามารถลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ได้ทั้งหมด

#### ๕. พฤติกรรมด้านอารมณ์ (ทางสังคัม)

แนวคิดในด้านอารมณ์ของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ หลักการคิดและวิธีการปฏิบัติธรรมที่ดังาม<sup>๖๘</sup> ถูกต้อง ตามสภาพ สังคม วัฒนธรรม ก่อนอื่นคงต้องทำความเข้าใจกับความหมายของคำว่าคุณธรรม และ จริยธรรม ก่อน วิธีการคิดได้มีกฎเกณฑ์ความประพัตติของมนุษย์ ซึ่งเกิดขึ้นจากธรรมชาติของมนุษย์เอง ความเป็นผู้มี ปรีชาญาณ (ปัญญา และ เหตุผล รวมกัน) ทำให้มนุษย์มีมโนธรรม รู้จักแยกแยะความดี ถูก ผิด ควร ว่าสิ่งใดไม่ควร

#### ๖. ทางด้านปัญญา

แนวคิดในทางด้านปัญญาของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ ความเข้าใจอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นผลของสมาธิและสมาธิเกิดด้าน ปัญญา<sup>๖๙</sup> จากความคิดรู้แจ้งชัดในเหตุปัจจุบัน ซึ่งปัญญา เมื่อเรามีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ต่อสิ่งใดสิ่ง หนึ่ง นั้นเป็นเพราะเราจิตสงบกับสิ่งนั้น และเกิดเป็นความเข้าใจไม่ใช่เกิดจากการนั่งครุ่นคิด ว่าเรา ต้องว่าจากความคิดจึงมีปัญหา

#### ๗. ด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน

แนวคิดในทางด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทันของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาหรือวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ คือคิด เพื่อให้เกิดรู้เท่าทันในความเป็นไปของสภาพสิ่งทั้งหลาย ที่มีความแปรเปลี่ยน<sup>๗๐</sup> ดับสลายในที่สุด ไม่มี อะไรจีรังยั่งยืนตลอดกาล เมื่อธรรมดามันเป็นของมันเช่นนั้น ดังคำท่านพุทธทาสท่านกล่าว "มันเป็น เช่นนั้นแล" คือ "เรื่องของโลก" ธรรมที่ครอบงำโลก หรือธรรมที่มีประจำโลก เรียกว่า "โลกธรรม ๘" หมายถึง ธรรมที่ครอบงำสัตว์โลกและสัตว์โลกต้องเป็นไปตามธรรมนี้ หรือทุกคนในโลกนี้ย่อมถูกโลก ธรรมนี้กระทบทั้งนั้น ไม่มีใครพ้นไปได้เลย

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสนทนา

#### ๑. ด้านพฤติกรรมทางกาย

แนวคิดเกี่ยวกับพุทธธรรมในด้านพฤติกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ มีแนวคิด คือ ถ้าท่านหมายถึงกิจวัตรประจำวันก็ตอบได้ว่าเหมือนปกติของคนทั่วไป เพียงแค่มีจิตรู้ถึง

<sup>๖๘</sup> ๖๕ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๖๙</sup> ๖๖ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๗๐</sup> ๖๗ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

การกระทำ ไม่มีกำหนด ว่าทำอะไร เช่นจะพูด จะถาม จะนั่ง จะยืน แค่มิจิตรู้ไม่ใช่การกำหนด<sup>๗๑</sup> ซึ่งก็เหมือนการกระทำกำหนดแต่เร็วขึ้นเล็กน้อย

ด้านพฤติกรรมทางกาย คือการนั่งนานๆ ก็มีพฤติกรรมด้านอาการปวด การนั่งปฏิบัติธรรมนานๆก็ปวด จะยืนก็ปวดเหมือนๆ แต่จิตไม่ได้คิดอะไร และไม่กังวลกับกายของเราต้องทำจิตให้คิดของอาการกาย ปวดหนอ ให้จิตคิดไปที่บริเวณที่ปวด และให้จิตเพ่งไปที่ตรงที่ปวดจิตนานๆ ต่อไปก็หายเอง ไม่มีอาการถ้านำจิตไปที่บริเวณที่ปวดนานๆ โดยอาการรักษาบริเวณที่ปวด นั้นแหละจิตของเราเองเป็นยาชนิดหนึ่งในการรักษาด้านธรรมะ

## ๒. ด้านพฤติกรรมทางเวทนา

แนวคิดในทางด้านเวทนาในการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ อาการของเวทนาที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมะที่ปรากฏทางกายขณะปฏิบัติธรรมมี ๓ ประการ<sup>๗๒</sup> คือ ความรู้สึกเป็นสุข เรียกว่าสุขทางเวทนา ที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ ต่อมาคือทุกขเวทนา คือ ความเจ็บ ปวด เหมื่อยคัน เรียกว่าทุกขเวทนา ปรากฏการต่อมา คือความรู้สึกที่เป็นกลางๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์

เวทนา คือสิ่งที่ต้องการกำหนด ทั้งที่เป็นทุกขเวทนา หรือสุขเวทนาให้เป็นแบบธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่างมันจะต้องมีการเกิดขึ้นตามธรรมชาติ ที่ธรรมชาติได้กำหนดเอาไว้ทุกอย่าง

## ๓. พฤติกรรมทางด้านจิตใจ

แนวคิดในทางด้านจิตใจของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ ภาวทางจิตใจของผู้ปฏิบัติ ตามธรรมชาติของจิตใจที่ไม่ได้รับการฝึกฝน ย่อมไม่เกิดจิตที่เป็นกุศล ซึ่งจะเกี่ยวกับค่านิยม ความรู้สึก ความซาบซึ้ง ทศณคติ ความเชื่อ ความสนใจ และคุณธรรม<sup>๗๓</sup> ผู้ที่ผ่านการได้ฝึกฝนย่อมมีสติและสมาธิเพิ่มขึ้น จะต้องมีการปฏิบัติที่มีสติดีกว่า และสมาธิ นิ่งกว่า

## ๔. ด้านพฤติกรรมทางธรรม

แนวคิดในทางด้านทางธรรมของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ ทางปฏิบัติแบบสติปัฏฐาน ๔ มาก่อนมีหลักธรรมที่อยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร<sup>๗๔</sup> เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ มหาสติปัฏฐานมี ๔ ระดับ คือกาย เวทนา จิต และ ธรรม กาย เวทนา จิต และ ธรรม

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน – การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน – การมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน – การมีสติระลึกรู้จิตเป็นฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน – การมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมเป็นฐาน

## ๕. พฤติกรรมด้านอารมณ์ (ทางสังขม)

<sup>๗๑</sup> K๑ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๗๒</sup> K๒ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๗๓</sup> K๓ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๗๔</sup> K๔ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

แนวคิดในด้านอารมณ์ของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ ต้องรู้จักการรักษาอารมณ์ให้คงที่ มีเรื่องที่น่ารำคาญเข้ามาหาตัวเรา เราก็รู้จักนิ่งไม่มีอารมณ์ที่จะโกรธ<sup>๗๕</sup> เกรียด ใครที่ใส่ร้ายเรา ทั้งนั้น ไม่ว่าอะไรที่เกิดขึ้นจะร้าย จะร้ายแรง ขนาดใดก็ไม่มีย่อมจะร้ายกับใครๆ เลย

#### ๖. ทางด้านปัญญา

แนวคิดในทางด้านปัญญาของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ ความเข้าใจอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นผลของสมาธิและสมาธิเกิดจากความคิด ความคิดไม่ได้นำมา ซึ่งปัญญา<sup>๗๖</sup> เมื่อเรามีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

#### ๗. ด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน

แนวคิดในทางด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทันของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาหรือวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ สามารถรู้เท่าทันกับเหตุการณ์ และสามารถแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง เมื่อเรารู้เท่าทันเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น<sup>๗๗</sup>

#### ๓.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสนทนา

##### ๑. ด้านพฤติกรรมทางกาย

แนวคิดเกี่ยวกับพุทธธรรมในด้านพฤติกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ คือ หมายถึง กิจกรรมประจำวันก็ตอบได้ว่าเหมือนปกติของคนทั่วไป การเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ ให้ได้รับการเปลี่ยนแปลง การเกิด การดับ ทุกขณะที่มีการเคลื่อนไหว<sup>๗๘</sup> คือ รูปเก่า ดับไป รูปใหม่ เกิดขึ้นแทน อย่างนี้ตลอด อาการทางกายนั้นจะต้องมีการเคลื่อนไหวอิริยาบถทุกขณะ เมื่อเกิดทุกขณะเวทนาเกิดขึ้นไม่ว่าจะยืน จะนั่ง จะนอน จะยืน จะต้องรู้ทางได้อิริยาบถทุกขณะอาการกาย

##### ๒. ด้านพฤติกรรมทางเวทนา

แนวคิดในทางด้านเวทนาในการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ เวทนานั้นทำให้เราได้รับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะป็น สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา หรือทุกข์กาย ทุกข์ใจทำให้เราได้กำหนดรู้เหตุและผลของเวทนาที่เกิดขึ้นจากบุญและกรรม ที่ก่อให้เกิดขึ้นในอดีตชาติก่อน<sup>๗๙</sup> คิดด้านเวทนาได้กำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นอยู่กับเวทนาได้รับรู้สภาวะ ของเวทนาที่เป็นทุกข์ แส่นสัส เมื่อได้ปฏิบัติธรรมจนมีความชำนาญแล้ว สภาวะเวทนาจะเปลี่ยนแปลงทุกขณะ จนรู้สึกว่าเป็นเวทนาที่อยู่กับสภาวะ เวทนาได้

##### ๓. พฤติกรรมทางด้านจิตใจ

แนวคิดในทางด้านจิตใจของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ ศึกษาสภาวะทางจิตใจของผู้ปฏิบัติที่เกิดขึ้นจากการกำหนด เพราะว่าจิตจะบังคับบัญชาไม่ได้ ทางบุญไม่ทำข้อที่ผิดศีลธรรม ข้อวินัย จะทำให้จิตใจเศร้าหมอง ให้คิดเป็น

<sup>๗๕</sup> K๕ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๗๖</sup> K๖ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๗๗</sup> K๗ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๗๘</sup> L๑ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๗๙</sup> L๒ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

กุศล มีเมตตา กรุณา อุเบกขาเกิดขึ้น<sup>๘๐</sup> ในด้านสติและสมาธิที่เกิดขึ้นนั้น ให้มีสติรับรู้ทุกขณะจะทำให้ไม่ให้เกิดความประมาทในชีวิตได้ และมีสมาธิที่แนบแน่นในการปฏิบัติธรรม และในชีวิตประจำวันได้ดี

#### ๔. ด้านพฤติกรรมทางธรรม

แนวคิดในทางด้านการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ เห็นธรรมในธรรมคือได้รับรู้จากสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป<sup>๘๑</sup> เป็นธรรมดาอย่างนี้ หรือเห็นไตรลักษณ์ มี ๓ ประการ

๑. อนิจจัง แปลว่า ไม่เที่ยง มีหมายความว่า สิ่งทั้งหลายมีลักษณะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไป ไม่มีความคงที่ตายตัว

๒. ทุกขัง แปลว่า เป็นทุกข์ มีหมายความว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะที่เป็นทุกข์มองดูแล้วน่าสังเวชใจ ทำให้เกิดความทุกข์ใจแก่ผู้ที่ไม่มีความเห็นอย่างแจ่มแจ้งในสิ่งนั้นๆ

๓. อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่ตัวตน มีความหมายว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวเป็นตน ไม่มีลักษณะอันใดที่จะทำให้เรายึดถือได้ว่าเป็นตัวเราของเรา ถ้าเห็นอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนถูกต้องแล้ว ความรู้สึกที่ว่า ไม่มีตน จะเกิดขึ้นมาเองในสิ่งทั้งปวง แต่ที่เราไปหลงเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนนั้น ก็เพราะความไม่รู้อย่างถูกต้องนั่นเอง

#### ๕. พฤติกรรมด้านอารมณ์ (ทางสังคัม)

แนวคิดในด้านอารมณ์ของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ สิ่งต่างๆที่เป็นอายตนะ ภายนอก<sup>๘๒</sup> มากระทบอายตนะภายใน ไม่ว่าจะเป็นสื่อก้าวสาร วัตถุที่ทันสมัย ที่จะทำให้เกิดกิเลส โลภะ โมหะ เกิดขึ้นในจิตในใจได้ตลอดเวลา

#### ๖. ทางด้านปัญญา

แนวคิดในทางด้านปัญญาของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ พฤติกรรมทางด้านปัญญาได้รับรู้ทางด้านโลกุตระเป็นแนวทางที่ปฏิบัติธรรม<sup>๘๓</sup> เพื่อให้เกิดขึ้นทุกข์ได้เป็นไปตามธรรมชาติได้กำหนดไว้

#### ๗. ด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน

แนวคิดในทางด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทันของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ การได้รู้เท่าทันในขณะปัจจุบัน สิ่งนี้เป็นกุศลสิ่งนี้เป็นอกุศล สิ่งนี้ควรทำ สิ่งนี้ไม่ควรทำ<sup>๘๔</sup> ทำให้เราไม่ประมาท ขณะอยู่กับปัจจุบัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสนทนา

#### ๑. ด้านพฤติกรรมทางกาย

แนวคิดเกี่ยวกับพุทธธรรมในด้านพฤติกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ มีแนวคิด คือ การเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ ที่แสดงออกล้วนเกิดจากสภาวะจิตเป็นเหตุให้เกิดการเคลื่อนไหว ในด้านพฤติกรรมทางกายเสมอ ไม่ว่าจะเป็นเดิน นั่ง นอน ล้วนเกิดจากสภาวะจิตทั้งสิ้น

<sup>๘๐</sup> L๓ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๘๑</sup> L๔ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๘๒</sup> L๕ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๘๓</sup> L๖ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๘๔</sup> L๗ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

แนวคิดอาการด้านพฤติกรรมทางกายนั้นเป็นผลที่เกิดจากสะสมที่จิตจากจิตใจ<sup>๘๕</sup> การรับรู้ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ย่อมส่งผลเป็นการสะสมการใช้จิตทั้งสิ้น อาการหรือการแสดงออกด้านพฤติกรรมเกิดจากภายในเป็นเหตุปัจจัย ซึ่งกันและกัน เป็นการขับเคลื่อนไปของรูป นาม

## ๒. ด้านพฤติกรรมทางเวทนา

แนวคิดในทางด้านเวทนาในการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ เวทนาเป็นสภาวะแห่งธรรมชาติ ย่อมปรากฏมีตลอดเวลา มีสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขา ทุกขเวทนาเป็นปกติเป็นธรรมดาแห่งธรรมสติ<sup>๘๖</sup> มีเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปให้เป็นไปกฎของไตรลักษณ์ มี ๓ ประการ คือ ๑. อนิจจัง ๒. ทุกขัง ๓. อนัตตา เวทนาเป็นสภาวะแห่งธรรมชาตินี้เป็นเพียงสภาวะที่ปรากฏ เป็นการเสวยแห่งอารมณ์ ความรู้สึกเป็นเวทนาชั้นๆ ประกอบกันเกิดขึ้นแห่ง รูป นาม (ชั้นๆ ๕) ไม่รู้ว่าใครสุข ไม่รู้ว่าใครทุกข์ ไม่มีใครเป็นอุเบกขา

## ๓. พฤติกรรมทางด้านจิตใจ

แนวคิดในทางด้านจิตใจของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ เป็นบุญสภาวะทางจิตที่ประกอบไปด้วยกุศลจิต ที่ให้ผลเป็นความสุขของเวทนาเป็นการปรากฏการของธรรมชาติ เป็นสภาวะที่เป็นปัจจัยให้จิตเป็นกุศลเป็นพื้นฐานแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย<sup>๘๗</sup> พฤติกรรมทางด้านสติเป็นสภาวะการรู้ที่ก่อให้เกิดสภาวะแห่งกุศลจิต ที่ส่งผลให้เกิดภาวะแห่งสมาธิเป็นไปตามปกติเนื่องแห่งสภาวะธรรมที่ก่อให้เกิดความสงบ สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลายได้

## ๔. ด้านพฤติกรรมทางธรรม

แนวคิดในทางด้านทางธรรมของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น ต่อมาเป็นไปตามธรรมชาติแห่งสติที่ประกอบไปด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันในสมการที่ปรากฏในปัจจุบันทุกขณะ ของไตรลักษณ์ มี ๓ ประการ<sup>๘๘</sup> ดังนี้

๑. อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง สิ่งทั้งหลายมีลักษณะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไป ไม่มีความคงที่ตายตัว

๒. ทุกขัง คือ เป็นทุกข์ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะที่เป็นทุกข์มองดูแล้วน่าสังเวชใจ ทำให้เกิดความทุกข์ใจแก่ผู้ที่ไม่มีความเห็นอย่างแจ่มแจ้งในสิ่งนั้นๆ

๓. อนัตตา คือ ไม่ใช่ตัวตน ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวเป็นตน ไม่มีลักษณะอันใดที่จะทำให้เรายึดถือได้ว่าเป็นตัวเราของเรา ถ้าเห็นอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนถูกต้องแล้ว ความรู้สึกที่ว่า ไม่มีตน จะเกิดขึ้นมาเองในสิ่งทั้งปวง แต่ที่เราไปหลงเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนนั้น ก็เพราะความไม่รู้อย่างถูกต้องนั่นเอง

<sup>๘๕</sup> M๑ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๘๖</sup> M๒ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๘๗</sup> M๓ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๘๘</sup> M๔ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

### ๕. พฤติกรรมด้านอารมณ์ (ทางสังคม)

แนวคิดในด้านอารมณ์ของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ อารมณ์ที่ปรากฏให้เป็นเพียงธรรมชาติของ รูป นาม เท่านั้น ที่เป็นอายตนะ ภายนอก มากระทบอายตนะภายใน ไม่ว่าจะเป็นสื่อ ข่าวสาร วัตถุที่ทันสมัย<sup>๘๙</sup> ที่จะทำให้เกิดกิเลส โลภะ โมหะ เกิดขึ้นในจิตในใจได้ตลอดเวลา

### ๖. พฤติกรรมทางด้านปัญญา

แนวคิดในทางด้านปัญญาของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ ปัญญาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นความรู้ที่เข้าไปติดกับสภาวะที่เรียกว่า อุคคจิต ธรรมทั้งหลาย<sup>๙๐</sup> พฤติกรรมทางด้านปัญญาได้รับรู้ทางด้านโลกุตระเป็นแนวทางที่ปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดขึ้นทุกข์ได้เป็นไปตามธรรมชาติได้กำหนดไว้

### ๗. ด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน

แนวคิดในทางด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทันของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ การคิดรู้เท่าทันเป็นสภาวะแห่งสติ สมาธิ ปัญญาใช้ในปัจจุบัน วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมตาหรือวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ สามารถรู้เท่าทันกับเหตุการณ์ และสามารถแก้ปัญหา<sup>๙๑</sup>ได้ทุกอย่าง เมื่อเรารู้เท่าทันเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสนทนา

#### ๑. ด้านพฤติกรรมทางกาย

แนวคิดเกี่ยวกับพุทธธรรมในด้านพฤติกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ คือ สำหรับพฤติกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ ในแนวคิดของผู้ปฏิบัติธรรมนั้น ร่างกายส่วนต่างๆของอิริยาบถ ขณะมีการเคลื่อนไหว<sup>๙๒</sup> จะมีความรู้สึกตัว มีสติ จดจ่อ ต่ออารมณ์ของการเคลื่อนไหวนั้นๆ สรุปได้ว่า ต้องมีสติ รู้สึกตัวกับอาการเคลื่อนไหวในอิริยาบถนั้นๆ ตามความเป็นจริง ของขณะเวลานั้นๆ อาการด้านพฤติกรรมทางกายนั้น ขั้นตอนแรกจะทำความรู้สึกตัวพร้อมทั้งร่างกายก่อน ต่อมาดูพฤติกรรมทางกาย คือ อาการนั่ง ว่ารู้สึกอย่างไร เช่น มีอาการปวด เหนื่อย ตามตัว สรุปว่า ความรู้สึกตัว มีสติอาการด้านพฤติกรรมทางกายนั้นๆตามความเป็นจริงในช่วงเวลานั้น

#### ๒. ด้านพฤติกรรมทางเวทนา

แนวคิดในทางด้านเวทนาในการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ เมื่อเวทนาเกิด กำหนดรู้ตามความเป็นจริง เวทนามีลักษณะอย่างไร เช่นการปวด เหนื่อย สรุป มีเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปให้เป็นไปกฎของไตรลักษณ์ มี ๓ ประการ คือ ๑. อนิจจัง ๒. ทุกขัง ๓. อนัตตา เวทนามีเกิดตั้งอยู่ แล้วดับไป มีการเวียนว่ายตายเกิด<sup>๙๓</sup> ตราบใดยังมีสังขาร ยังมีชีวิตอยู่ เวทนามีจะยังเกิดตลอดเวลา เมื่อไม่มีกาย หือตายไป เวทนาย่อมไม่มี

#### ๓. พฤติกรรมทางด้านจิตใจ

<sup>๘๙</sup> M๕ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๙๐</sup> M๖ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๙๑</sup> M๗ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๙๒</sup> N๑ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๙๓</sup> N๒ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

แนวคิดในทางด้านจิตใจของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ เมื่อจิตรู้สึกก่อนทำสิ่งนั้นๆ แล้วว่า หากนำไปแล้วจะรู้สึกดีๆ จิตแจ่มใส ไม่หดหู่ ขณะทำและหลังทำลงไปแล้ว จิตจะรู้สึกอึดอัด<sup>๙๔</sup> มีความสุข สรุปร ก่อนทำ ขณะปฏิบัติธรรมและหลังปฏิบัติธรรม จิตมีความสุข อึดอัดใจมาก หากได้ปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะเป็นสมณะ หรือ ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน ได้สติเท่าที่รู้ ด้วยการเจริญสติในปัฏฐาน ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม

#### ๔. ด้านพฤติกรรมทางธรรม

แนวคิดในทางด้านทางธรรมของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ สามารถเห็นได้ในช่วงปฏิบัติธรรม หรือขณะปฏิบัติธรรมและเห็นได้ช่วง ไม่ปฏิบัติธรรมหรือหลังปฏิบัติ สรุปรว่า จะปฏิบัติหรือช่วงไม่ปฏิบัติจิตเท่าที่รู้ธรรมนั้น เป็นเรื่อง ความจริงของชีวิตที่ต้องค้นหา ด้วยการปฏิบัติธรรมในด้านปฏิบัติธรรมกรรมฐาน เท่าที่เห็น คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน<sup>๙๕</sup> รู้ด้วยปัญญาของตนเองในฐานะทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน – การมีสติระลึกกายเป็นฐาน

เวทananุปัสสนาสติปัฏฐาน – การมีสติระลึกเวทนาเป็นฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน – การมีสติระลึกจิตเป็นฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน – การมีสติระลึกสภาวะธรรมเป็นฐาน

#### ๕. พฤติกรรมด้านอารมณ์ (ทางสังคม)

แนวคิดในด้านอารมณ์ของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ พยายามมีสติอยู่กับสติปัฏฐาน ๔ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน, เวทananุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๙๖</sup> สรุปรว่า ให้ประกอบสติ เอาไว้ให้อยู่กับเราตลอดเวลา

#### ๖. พฤติกรรมทางด้านปัญญา

แนวคิดในทางด้านปัญญาของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ การเจริญสติปัฏฐาน รู้สึกว่า เมื่อมีสติแล้ว ทำให้ปัญญาในการทำสิ่งต่างๆ ดีขึ้น<sup>๙๗</sup> มีความรอบคอบขึ้นในพฤติกรรมทางด้านปัญญาได้รับรู้ทางด้านโลกุตรธรรมเป็นแนวทางที่ปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดขึ้นทุกข้อได้เป็นไปตามธรรมชาติได้กำหนดไว้

#### ๗. ด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน

แนวคิดในทางด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทันของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมตาหรือวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์

<sup>๙๔</sup> N๓ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๙๕</sup> N๔ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๙๖</sup> N๕ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๙๗</sup> N๖ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

สามารถรู้เท่าทันกับเหตุการณ์<sup>๙๘</sup> และสามารถแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง สรุปว่า การมีสติให้จิตรู้ขณะนั้นๆ รู้ด้วยปัญญาด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสนทนา

#### ๑. ด้านพฤติกรรมทางกาย

แนวคิดเกี่ยวกับพุทธธรรมในด้านพฤติกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ คือ แนวคิดอาการด้านพฤติกรรมทางกายนั้นเป็นผลที่เกิดจากสะสมที่จิตจากจิตใจ การรับรู้ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ย่อมส่งผลเป็นการสะสมการใช้จิตทั้งสิ้น<sup>๙๙</sup> อาการหรือการแสดงออกด้านพฤติกรรมเกิดจากภายในเป็นเหตุปัจจัย ซึ่งกันและกัน เป็นการขับเคลื่อนไปของรูป นาม อาการนั้น มีอาการปวด เหนื่อย ตามตัว สรุปว่า ความรู้สึกตัว มีสติอาการด้านพฤติกรรมทางกายนั้นๆตามความเป็นจริงในช่วงเวลานั้น

#### ๒. ด้านพฤติกรรมทางเวทนา

แนวคิดในทางด้านเวทนาในการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือเมื่อเวทนาเกิด กำหนดรู้ตามความเป็นจริง<sup>๑๐๐</sup> เวทนามีลักษณะอย่างไร เช่นการปวด เหนื่อย สรุป มีเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปให้เป็นไปกฎของไตรลักษณ์ มี ๓ ประการ คือ ๑. อนิจจัง ๒. ทุกขัง ๓. อนัตตา เวทนามีเกิดตั้งอยู่ แล้วดับไป มีการเวียนว่ายตายเกิด ตราบใดยังมีสังขาร ยังมีชีวิตอยู่ เวทนามีจะยังเกิดตลอดเวลา เมื่อไม่มีกาย หือตายไป เวทนาย่อมไม่มี

#### ๓. พฤติกรรมทางด้านจิตใจ

แนวคิดในทางด้านจิตใจของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ พฤติกรรมทางด้านสติเป็นสภาวะการรู้ที่ก่อให้เกิดสภาวะแห่งกุศลจิต<sup>๑๐๑</sup> ที่ส่งผลให้เกิดภาวะแห่งสมาธิเป็นไปตามปกติเนื่องแห่งสภาวะธรรมที่ก่อให้เกิดความสงบ สงัด จากอกุศลธรรมทั้งหลายได้

#### ๔. ด้านพฤติกรรมทางธรรม

แนวคิดในทางด้านทางธรรมของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น ต่อมาเป็นไปตามธรรมชาติแห่งสติที่ประกอบไปด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันในสมการที่ปรากฏในปัจจัยทุกขณะ<sup>๑๐๒</sup> ของไตรลักษณ์ มี ๓ ประการ ดังนี้ ๑. อนิจจัง, ๒. ทุกขัง, ๓. อนัตตา เวทนามีเกิดตั้งอยู่ แล้วดับไป มีการเวียนว่ายตายเกิด ตราบใดยังมีสังขาร ยังมีชีวิตอยู่ เวทนามีจะยังเกิดตลอดเวลา เมื่อไม่มีกาย หรือตายไป เวทนาย่อมไม่มี

<sup>๙๘</sup> นพ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๙๙</sup> ๐๑ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๑๐๐</sup> ๐๒ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๑๐๑</sup> ๐๓ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๑๐๒</sup> ๐๔ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

### ๕. พฤติกรรมด้านอารมณ์ (ทางสังคม)

แนวคิดในด้านอารมณ์ของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดจากกระบวนการทางด้านจิตใจ<sup>๑๐๓</sup> ทำให้มนุษย์มีการรับรู้ตามสภาพแวดล้อมที่ปรากฏขึ้นจริงกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใจมี ๓ ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ ๑ การรับรู้ สิ่งเร้าต่างๆเข้ามาสู่ตัวบุคคล

ขั้นที่ ๒ เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ ตามที่ได้รับรู้มาจากขั้นที่ ๑

ขั้นที่ ๓ การเกิดพฤติกรรม ตามการรับรู้และอารมณ์ที่เกิดขึ้นสิ่งต่างๆที่เป็นอายตนะภายนอก มากระทบอายตนะภายใน ไม่ว่าจะเป็นสี เสียง กลิ่น รสสัมผัส ที่จะทำให้เกิดกิเลส โลภะ โมหะ เกิดขึ้นในจิตใจได้ตลอดเวลา

### ๖. พฤติกรรมทางด้านปัญญา

แนวคิดในทางด้านปัญญาของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ ความเข้าใจอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นผลของสมาธิและสมาธิเกิดด้านปัญญาจากความคิดรู้แจ้งชัดในเหตุปัจจุบัน<sup>๑๐๔</sup> ซึ่งปัญญา เมื่อเรามีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นั้นเป็นเพราะเราจิตสงบกับสิ่งนั้นปัญญาก็จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ

### ๗. ด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน

แนวคิดในทางด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทันของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ มองอย่างรู้เท่าทัน ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้นๆ ตามธรรมดาของตัวเราเอง<sup>๑๐๕</sup> ในฐานะที่มันเป็นสิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ ประชุมกันจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยรู้เท่าทันตามกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสนทนา

#### ๑. ด้านพฤติกรรมทางกาย

แนวคิดเกี่ยวกับพุทธธรรมในด้านพฤติกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ มีแนวคิด คือ สำหรับพฤติกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ ในแนวคิดของผู้ปฏิบัติธรรมนั้น ร่างกายส่วนต่างๆของอิริยาบถ ขณะมีการเคลื่อนไหว ในการนั่ง ยืน เดิน นอน จะมีความรู้สึกตัว มีสติ จดจ่อ ต่ออารมณ์ ของการเคลื่อนไหวนั้นๆ<sup>๑๐๖</sup>

#### ๒. ด้านพฤติกรรมทางเวทนา

แนวคิดในทางด้านเวทนาในการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ อาการเวทนาที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ก็จะมีการแตกต่างกันไป เช่นอาการปวดขา กำหนดตามสภาวะของอาการ เวทนา คือการเสวยอารมณ์ นั้นเป็น"เพียงความรู้สึกในการรับรู้"<sup>๑๐๗</sup> ตามธรรมชาติ และเป็นเพียงการรับรู้

<sup>๑๐๓</sup> O๕ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๑๐๔</sup> O๖ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๑๐๕</sup> O๖ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๑๐๖</sup> P๑ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๑๐๗</sup> P๒ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

ความรู้สึก ที่ถูกใจ ไม่ถูกใจ หรือเฉยๆที่มีต่อรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ (คิด) ที่กระทบ รูป เสียง อายตนะภายนอกทำหน้าที่เป็นอารมณ์

### ๓. พุทธกรรมทางด้านจิตใจ

แนวคิดในทางด้านจิตใจของการปฏิบัติพุทธกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ ในด้านสติและสมาธิที่เกิดขึ้นนั้น ให้มีสติรับรู้ทุกขณะจะทำให้เกิด ความประมาทในชีวิตได้ และมีสมาธิที่แนบแน่นในการปฏิบัติธรรม ให้จิตคิดว่างเฉยไม่คิดสิ่งใดในขณะที่ ปฏิบัติธรรม ในชีวิตประจำวันได้<sup>๑๐๘</sup>

### ๔. ด้านพุทธกรรมทางธรรม

แนวคิดในทางด้านทางธรรมของการปฏิบัติพุทธกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ เป็นเรื่องความจริงของชีวิตที่ต้องค้นหา ด้วยการปฏิบัติธรรมในด้าน ปฏิบัติธรรมกรรมฐาน คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน<sup>๑๐๙</sup> รู้ด้วยปัญญาของ ตนเองในฐานะทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน – การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน – การมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน – การมีสติระลึกรู้จิตเป็นฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน – การมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมเป็นฐาน

### ๕. พุทธกรรมด้านอารมณ์ (ทางสังคม)

แนวคิดในด้านอารมณ์ของการปฏิบัติพุทธกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ หลักการคิดและวิธีการปฏิบัติธรรมที่ดั่งาม ถูกต้อง ตามสภาพสังคม วัฒนธรรม ก่อนอื่นคงต้องทำความเข้าใจกับความหมายของคำว่าคุณธรรม และ จริยธรรม ก่อน ซึ่งเกิดขึ้นจากธรรมชาติของมนุษย์เอง ความเป็นผู้มีปรีชาญาณ<sup>๑๑๐</sup> ทำให้มนุษย์มีมโนธรรม รู้จัก แยกแยะความดี ถูก ผิด

### ๖. พุทธกรรมทางด้านปัญญา

แนวคิดในทางด้านปัญญาของการปฏิบัติพุทธกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ ซึ่งเป็นผลของสมาธิและสมาธิเกิดด้านปัญญาจากความคิดรู้แจ้งชัดใน เหตุปัจจุบัน เมื่อเรามีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นั้นเป็นเพราะเราจิตสงบกับสิ่งนั้น และเกิดเป็นความเข้าใจไม่ใช่เกิดจากการนั่งครุ่นคิด ว่าเราต้องว่าจากความคิดจึงมีปัญหา<sup>๑๑๑</sup>

### ๗. ด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน

แนวคิดในทางด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทันของการปฏิบัติพุทธกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ การรู้เท่าทัน อนัตตาในชั้น ๕ ต่อเหล่าปัจจุวัคคีย์ทั้ง ๕ รูป<sup>๑๑๒</sup>

<sup>๑๐๘</sup> P๓ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๑๐๙</sup> P๔ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๑๑๐</sup> P๕ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๑๑๑</sup> P๖ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

<sup>๑๑๒</sup> P๗ สัมภาษณ์ ๕ มีนาคม ๒๕๖๐

จนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ เบญจขันธ์ในกองแห่งรูปธรรมนามธรรมทั้ง ๕ ประกอบด้วย ๑) รูปขันธ์ ๒) เวทนาขันธ์ ๓) สัญญาขันธ์ ๔) สังขารขันธ์ ๕) วิญญาณขันธ์

### สรุปการเปรียบเทียบการสัมภาษณ์กลุ่มแต่ละท่านความแตกต่างกัน

| หัวข้อสัมภาษณ์กลุ่ม           | ความหมายการสนทนากลุ่มแต่ละท่าน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ด้านพฤติกรรมทางกาย            | การกำหนดอิริยาบถทั้ง ๔ อย่าง คือ การกำหนดให้มีสติที่อยู่ในอิริยาบถยืน กำหนดยืน ตั้งแต่ปลายผมส่งไปถึงปลายเท้า แต่ปลายเท้าถึงปลายผมขึ้น การเดิน คือการเดินจงกลมนั้นมี ๖ จังหวะ ให้มีสติกำหนดรู้ขณะเดินกำหนดรู้ความรู้สึกจากการเคลื่อนไหวทุกขณะตามจังหวะอิริยาบถนั้น การเคลื่อนไหวของเท้าที่ก้าวอย่างขวา-ย่าง, ซ้าย-ย่าง, ผู้ปฏิบัติต้องมีสติรู้การก้าวไปข้างหน้า ให้จิตคิดไปที่บริเวณปวดและจิตเพ่งไปที่ตรงที่ปวดจิตนาน โดยการรักษาด้วยจิตเราเอง เป็นการรักษารธรรมะ มีการรับรู้ทาง ตา,หู,จมูก,ลิ้น,กาย ย่อมส่งผลเป็นการสะสมการใช้จิต                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ด้านพฤติกรรมทางเวทนา          | มีแนวคิดเวทนาการเสวยอารมณ์, ความรู้สึกในรสของอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการผัสสะ (Feeling) ดังเช่น ความรู้สึกในรสของอาหาร ที่เกิดขึ้นเป็นธรรมชาติจากการผัสสะของลิ้น คือชีวหา เป็นเพียงความรู้สึก (Feeling) ที่พึงเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ที่อาจเป็นความรู้สึกชนิดถูกใจ ชอบใจ สบายใจ สบายกาย หรือไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจ ไม่สบายใจ ไม่สบายกาย หรือเฉยๆที่มีต่อรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์(คิด)ที่กระทบ รูป เสียง อายตนะภายนอกทำหน้าที่เป็นอารมณ์อันขึ้นอยู่กัสัญญาความจำได้รู้ ที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม ก็จะมีคามแตกต่างกันไป เช่นอาการปวดขา ได้กำหนดตามสภาวะของอาการ เวทนา ที่เกิดจกความรู้สึกเป็นสุข เรียกว่าสุขทางเวทนา ที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ ต่อมาคือทุกขเวทนา เป็นธรรมดาแห่งธรรมสติ มีเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปให้เป็นที่ไปกฎของไตรลักษณ์ มี ๓ ประการ คือ ๑. อนิจจัง, ๒. ทุกขัง, ๓. อนัตตา |
| พฤติกรรมทางด้านจิตใจ          | มีแนวคิดทางด้านจิตที่ระลึกรู้คิดเป็นในทางบุญที่เกิดขึ้นทางสติปัญญา ๔ ที่เป็นกิจกรรมทางจิต มีความสำคัญต่อการสร้างความมั่นใจในตนเอง แต่การมั่นใจตนเองจะต้องค่อย ๆ พัฒนาขึ้นมา มนุษย์ส่วนมากยังไม่รู้จักวิธีใช้เครื่องมือ ภาวจิตของผู้ปฏิบัติ เป็นพฤติกรรมทางด้านจิตใจ ซึ่งจะเกี่ยวกับค่านิยม ความรู้สึก ความซาบซึ้ง ทศนคติ ความเชื่อ ความสนใจ และคุณธรรม ให้มีสติรับรู้ทุกขณะจะทำให้เกิดคามประมาทในชีวิตได้ และมีสมาธิที่แนบแน่นในการปฏิบัติธรรม ที่ส่งผลให้เกิดภาวะแห่งสมาธิเป็นไปตามปกติเนื่องแห่งสภาวะธรรมที่ก่อให้เกิดความสงบ                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ด้านพฤติกรรมทางธรรม           | ๑) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนานั้นคือ รู้เวทนาตามความเป็นจริง รู้ว่าเกิดจากเหตุปัจจัยก็ดับไป ไม่มีตัวตน ๒) เห็นจิตในจิต นั่นคือ รู้จิตตามความเป็นจริง เป็นเพียงสภาวะธรรมอย่างหนึ่งไม่เที่ยง ทุกข์เป็นอนัตตา ๓) เห็นธรรมในธรรมคือ รู้ธรรมะที่นอกจากถือว่าเป็นกาย เป็นเวทนา เป็นจิตที่เหลือเป็นธรรมะ ความเข้าใจต่อการนั่ง, การเดินจงกรม, การส้ารวมอินทรีย์ หรือการกำหนดทวารทั้ง ๖, การกำหนดอิริยาบถย่อย, การกำหนดนิวรณ ๕, การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา ๔ ในด้านกาย, ด้านเวทนา, ด้านจิต และด้านธรรม ได้อย่างละเอียด ลึกซึ้ง เห็นไตรลักษณ์ มี ๓ ประการ ๑. อนิจจัง แปลว่า ไม่เที่ยง ,๒. ทุกขัง แปลว่า เป็นทุกข์ ,๓. อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่, มีเวทนามีเกิดตั้งอยู่ แล้วดับไป มีการเวียนว่ายตายเกิด ตราบใดยังมีสังขาร ยังมีชีวิตอยู่ เวทนามีก็จะยังเกิดตลอดเวลา                       |
| พฤติกรรมด้านอารมณ์ (ทางสังคม) | ประเพณีของมนุษย์ ซึ่งเกิดขึ้นจากธรรมชาติของมนุษย์เอง ความเป็นผู้มีปรีชา ทำให้มนุษย์มีมโนธรรม รู้จักแยกแยะความดี ถูก ผิด ควร ว่าสิ่งใดไม่ควร ต้องทำความเข้าใจกับความหมายของคำว่าคุณธรรม และ จริยธรรม มีเรื่องที่ร้ายเข้ามาหาตัวเรา เราารู้จักนึ่งไม่มีอารมณ์ที่จะโกรธ เกรียด สิ่งต่างๆที่เป็นอายตนะ ภายนอก มากระทบอายตนะภายใน ไม่ว่าจะเป็นสื่อ ข่าวสาร วัตถุที่ทันสมัย ที่จะทำให้เกิดกิเลส โลภะ โมหะ เกิดขึ้นในจิตในใจใครที่ใส่ร้ายเรา ไม่ว่าจะอะไรที่เกิดขึ้นจะร้าย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| หัวข้อสัมภาษณ์กลุ่ม     | ความหมายการสนทนากลุ่มแต่ละท่าน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| พฤติกรรมทางด้านปัญญา    | ความเข้าใจอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นผลของสมาธิและสมาธิเกิดจากความคิด ความคิดไม่ได้นำมา ซึ่งปัญญา เมื่อเรามีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นั้นเป็นเพราะเราสงบกับสิ่งนั้น และเกิดเป็นความเข้าใจไม่ใช่เกิดจากการนั่งครุ่นคิด ของพฤติกรรมทางด้านปัญญาได้รับรู้ทางด้านโลกุตระเป็นแนวทางที่ปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดขึ้นทุกซึกได้เป็นไปตามธรรมชาติได้กำหนดไว้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน | แนวคิดแบบรู้คิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาหรือวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ คิดเพื่อให้เกิดคิดรู้เท่าทันในความเป็นจริงในสภาพสิ่งทั้งหลายที่มีความแปรเปลี่ยนดับสลายในที่สุด ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืนตลอดกาล เรื่องของโลก" ธรรมที่ครอบงำโลก หรือธรรมที่มีประจำโลก เรียกว่า "โลกธรรม ๘" หมายถึง ธรรมที่ครอบงำสัตว์โลกและสัตว์โลกต้องเป็นไปตามธรรมนี้ การคิดรู้เท่าทันเป็นสภาวะแห่งสติ สมาธิ ปัญญาใช้ในปัจจุบัน วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาหรือวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ สามารถรู้เท่าทันกับเหตุการณ์ และสามารถแก้ปัญหา ได้ทุกอย่าง ในทางด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทันอนัตตาในชั้น ๕ ต่อเหล่าปัจจุวัคคีย์ทั้ง ๕ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ เบญจขันธ์ในกองแห่งรูปธรรมนามธรรมทั้ง ๕ ประกอบด้วย ๑) รูปขันธ์ ๒) เวทนาขันธ์ ๓) สัญญาขันธ์ ๔) สังขารขันธ์ ๕) วิญญาณขันธ์ |

#### ตารางที่ ๔.๓๔ การเปรียบเทียบการสัมภาษณ์กลุ่มแต่ละท่านความแตกต่างกัน

สรุปความคิดเห็นข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์การสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ

สรุปความคิดเห็นข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์กานสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๑๐ รูป ได้แก่ท่านเจ้าคุณ ท่านผู้อำนวยการควบคุมสถานที่ปฏิบัติธรรมโมลี ฌ. ธรรมโมลี ปากช่อง นครราชสีมา และท่านพระครูเจ้าอาวาสวัดภักทันทะอาสาฬหาราม ชลบุรี การปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้วิจัยสรุปเฉพาะประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

การพัฒนาารูปแบบพุทธจิตในการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การกำหนดให้มีสติที่อยู่ในอริยาบถยืน กำหนดยืนตั้งแต่ปลายผมส่งไปถึงปลายเท้า แต่ปลายเท้าถึงปลายผมขึ้น การเดิน คือการเดินจงกลมนั้นมี ๖ จังหวะ ให้มีสติกำหนดรู้ขณะเดิน กำหนดรู้ความรู้สึกจากการเคลื่อนไหวทุกขณะตามจังหวะอริยาบถนั่ง นั่งกำหนดให้มีสติกำหนดที่ท้องพอง ท้องยุบ มีสติกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ยืนหนอ นั่งหนอ ในการนอนอริยาบถนอนในการกำหนดนอน ให้กำหนดนอนหนอ โดยผลการปฏิบัติธรรมในการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

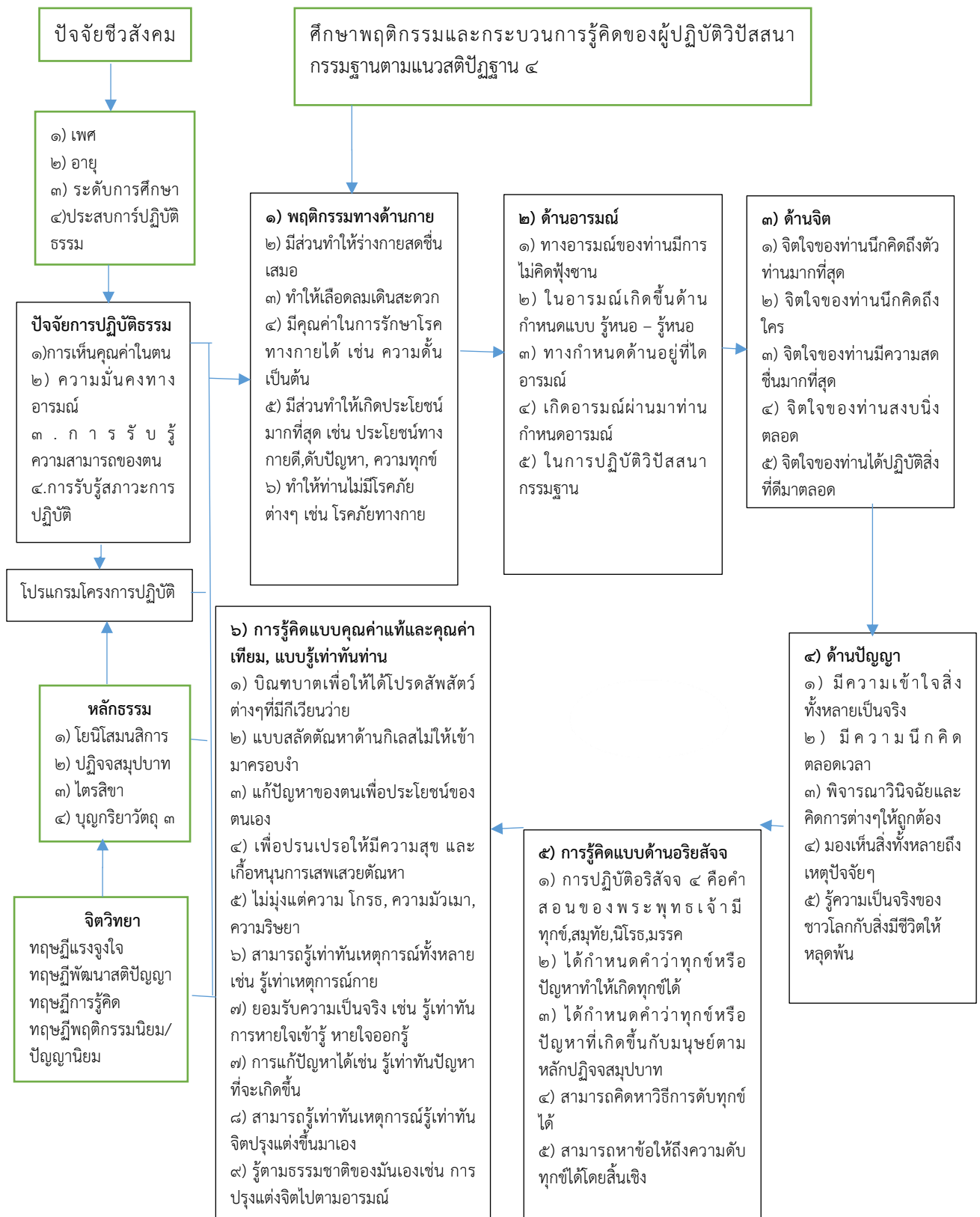
วิธีการปฏิบัติธรรมตามโครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของพระนิสิตปริญญาโท บาลีพุทธโฆส นครปฐม และโครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตาม ระยะเวลาที่ทางวัดพระภักทันทะอาสาฬหารามได้กำหนดในวันสำคัญทางศาสนาพุทธ

กระบวนการสร้างพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้วิปัสสนากรรมฐาน คือ ๑.การจัดการโครงการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของพระนิสิตปริญญาโท บาลีพุทธโฆส นครปฐม และโครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตาม ๒. ท่านเจ้าคุณ ท่านผู้อำนวยการควบคุมสถานที่ปฏิบัติธรรมโมลี ฌ. ธรรมโมลี ปากช่อง นครราชสีมา และท่านพระครูเจ้าอาวาสวัดภักทันทะอาสาฬหาราม ชลบุรี การปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยอาศัยหลักธรรม กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หลักกำหนด หน้าที่การควบคุมการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ คือ ได้จัดการเรียนเชิญพระอาจารย์ หรือเกจิอาจารย์ ในด้านวิปัสสนากรรมฐานได้มาถ่ายทอดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และเรียนเชิญพระอาจารย์เกจิที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ขั้นตอนการจัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ๑. มีการอบรมประชาชนทั่วไปหรือผู้มาปฏิบัติธรรม ๒. ให้มีเวลาการปฏิบัติธรรมเวลาเช้า และเวลาเย็นมีการเทศนาให้แก่ผู้มาปฏิบัติธรรม ๓. ให้มีการสอบถามอารมณ์ขณะปฏิบัติธรรมมีอะไรเกิดขึ้นในการปฏิบัติธรรม

ผลประโยชน์การปฏิบัติธรรมนั้น ในวิถีสองจิตวิทยาในการปฏิบัติธรรม คือ มีผลประโยชน์ด้านจิตนิ่ง จะทำอะไรจะต้องคิดก่อนปฏิบัติ เป็นคนที่มีศีลธรรม เป็นคนที่มีจิตใจโอบอ้อมอารี อ่อนโยน หน้าตาสดใส ผิวพรรณเกลี้ยงสะอาดสะอ้านทั้งกายและทั้งจิตใจ

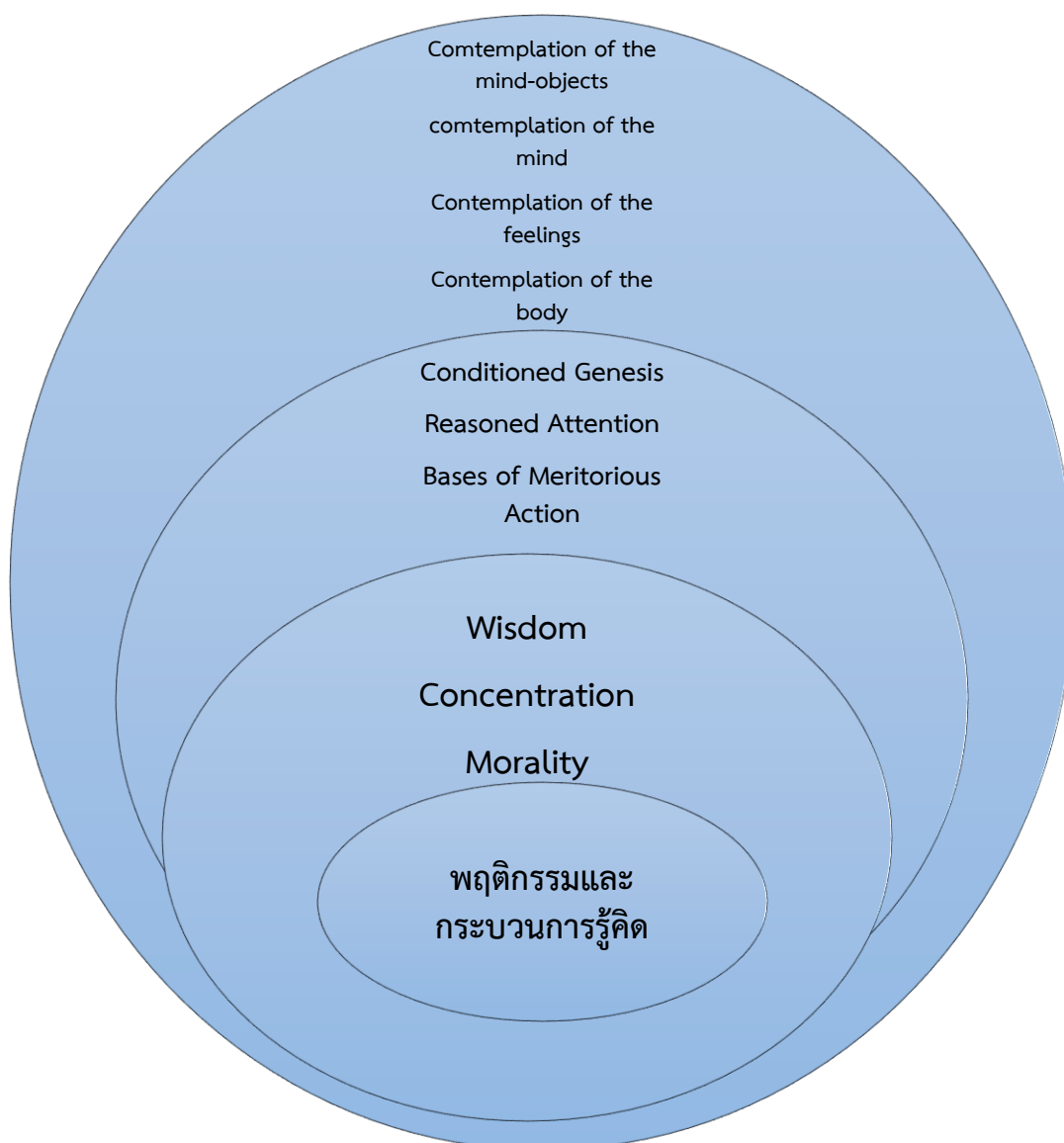


แผนภาพที่ ๔.๑ สรุปผลการสังเคราะห์พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

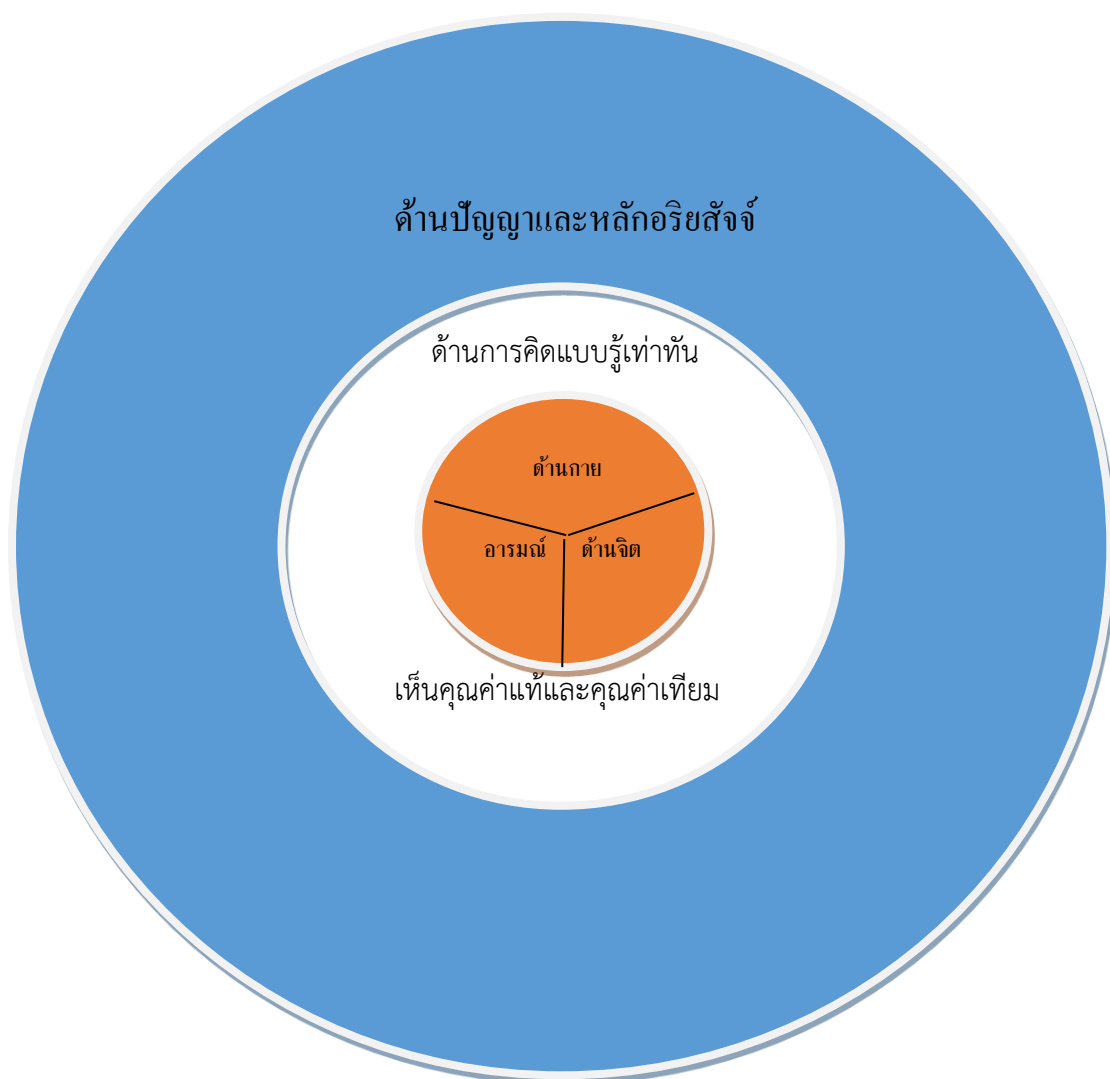
ตอนที่ ๔ การนำเสนอสิ่งที่ค้นพบองค์ความรู้ใหม่ของโมเดลศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

ผลการศึกษาได้องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาเป็นโมเดลพฤติกรรมและการรู้คิดตามแนวพุทธจิตวิทยา (Behavior and Cognition Model based on Buddhist Psychology) นำเสนอตามรูปภาพที่ ๔.๒ ดังนี้

**แผนภาพที่ ๔.๒** โมเดลศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔



จากองค์ความรู้ที่ได้ค้นพบการศึกษาเอกสารการเก็บข้อมูลทั้งทางด้านปริมาณ และคุณภาพ โดยวิธีเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ทำให้สามารถสร้างเป็นโมเดลพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดได้ เพราะฉะนั้นโมเดลประกอบด้วยหลักการดังต่อไปนี้ รูปภาพที่ ๔.๓



**แผนภาพที่ ๔.๓** โมเดลองค์ความรู้ที่ได้ค้นพบการศึกษาเอกสารการเก็บข้อมูลทั้งทางด้านปริมาณ และคุณภาพ

จึงสรุปโดยภาพรวมจากองค์ความรู้ใหม่ที่ได้ค้นพบและสังเคราะห์จากการศึกษาเอกสารการเก็บข้อมูลทั้งทางด้านปริมาณ และคุณภาพ โดยวิธีเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม และสัมภาษณ์ทำให้สามารถสรุปองค์ความรู้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ได้ดังนี้

ตัวอย่างองค์ความรู้ใหม่เป็นภาษาอังกฤษ P. E. M. T. A. F. O. I. N อธิบายอย่างละเอียด ดังนี้

|                                                                        |   |                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ด้านกาย (Physical)                                                     | { | กายผ่องใส (Tranquillity of mental body)<br>อินทรีย์สมดุล (Pliancy of mental body)<br>ธรรมโอสถ (Lighness of mental body)                                                       |
| ด้านอารมณ์ (Emotional)                                                 | { | สงบนิ่ง (Joy:Interest)<br>รู้เท่าทัน (Seclusion from the essentials of existence)<br>อยู่กับปัจจุบัน (Concentration)                                                          |
| ด้านจิต (Mental)                                                       | { | จิตตั้งมั่น (Established mindfulness)<br>สุขสงบ (Tranquillity of mind)<br>ความเป็นอิสระ (Equanimity; Specific neutrality)                                                     |
| คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม<br>(True Value and artificial Value)             | { | การคลายความอยาก<br>(Detachment; Dispassionateness)<br>ฉลาดในการบริโภค (Right Thought)<br>เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ (Contentment)                                                  |
| การคิดแบบรู้เท่าทัน<br>(Functions concerning<br>the Four Noble Truths) | { | เข้าใจธรรมชาติ (Right Understanding)<br>ยอมรับความเป็นจริง<br>(Ideas to be constantly reviewed)<br>อยู่แบบอิสระ (Pliancy of mind)                                             |
| ด้านปัญญาและด้านอริยสัจ<br>(Intellectual and Noble truths)             | { | การตระหนักรู้ความสิ้นไป<br>(Contemplation on impersonality)<br>รู้สิ่งสูงสุดของชีวิต<br>(Virtues partaking of enlightenment)<br>รู้จักความเป็นจริง<br>(Undeludedness; Wisdom) |

สิ่งที่ค้นพบในการวิจัยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีความหมายของข้อค้นพบจากงานวิจัย ดังนี้

ด้านกาย (Physical)

กายผ่องใส (Tranquillity of mental body) หมายถึง พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าได้พัฒนาข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำคัญในการฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจและปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปจนเข้าสู่อมตะธรรมที่สูงขึ้น ในการปฏิบัติขั้นพื้นฐานคือการอบรมในทางพฤติกรรม

งดเว้นการละเมิดข้อห้ามที่จะทำให้เกิดความผิดพลาดเชิงพฤติกรรมการละเมิดด้วยเจตนา และมีการฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรมเช่น สมาธิจิตอย่างสูง รวมทั้งข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมด้านปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามธรรมที่เกิดขึ้น ดังนั้น พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด จะเกิดภายในที่ผ่องใส ด้วยข้อปฏิบัติเข้าสู่จิตที่ติงามทุกดวงเป็นส่วนสะท้อนถึงพฤติกรรมทางกาย

อินทรีย์สมดุล (Pliancy of mental body) หมายถึง ในการปฏิบัติกลุ่มตัวอย่างได้รู้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีส่วนทำให้ร่างกายผ่องใสและสดชื่นในการปฏิบัติ กรรมฐานมีส่วนทำให้เลือดลมเดินสะดวกการปฏิบัติกรรมฐานมีคุณค่าในการรักษาความสมดุลทางกายได้ปรับพฤติกรรมทางกายในการดูแลในอายตนะทั้งภายในและภายนอกให้เกิดความสมดุล นอกจากนั้นการปฏิบัติธรรมได้ช่วยให้ร่างกายชั้นทั้ง ๕ มีพฤติกรรมปรับสมดุลมีภาวะผ่อนคลายระบบในร่างกาย ดังนั้น เมื่อผลเกิดจากการปฏิบัติอินทรีย์ที่สมดุลของจิตก็เหมาะแก่การทำงานโดยเฉพาะการปฏิบัติ และทำให้เกิดความอ่อนหรือนุ่มนวลแห่งกองเจตสิกอันจะเอื้อส่งผลให้เกิดความพร้อมต่อผู้ปฏิบัติต่อไป

ธรรมโอสถ (Lighness of mental body) หมายถึง หลักการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งถือได้ว่าเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมยิ่งมากเท่าไรยิ่งมีพฤติกรรมเสี่ยงด้านโรคร้ายไข้เจ็บน้อยลง เพราะผลประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมมีมากโดยเฉพาะเมื่อมีการเจริญจิตภาวนาและการเดินจงกรมเป็นประจำมีผล ๕ ประการ คือ ๑.เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล ๒. เป็นผู้อดทนในการบำเพ็ญเพียรภาวนาเจริญกุศล ๓.เป็นผู้มีการเจ็บไข้ป่วยน้อย ๔.อาหารที่กินเข้าไปแล้วก็จะย่อยง่ายย่อยได้ดี ๕. สมาธิจิตในขณะที่เดินจงกรมจะตั้งอยู่ได้นานดังนั้น จึงถือเป็นผลของการเจริญสติปัญญาเป็นธรรมโอสถที่จะสร้างความสมดุลให้กับกายสังขารได้ จึงมีผลต่อความเบาแห่งกองเจตสิกอันจะส่งผลต่อการปฏิบัติธรรมให้เจริญในธรรมยิ่งขึ้น

#### ด้านอารมณ์ (Emotional)

สงบนิ่ง (Joy:Interest) หมายถึง การปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อได้มีการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอแล้ว ผลของอารมณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติย่อมเกิดความสุขสงบนิ่ง ซึ่งอาการในลักษณะเช่นนี้ เป็นธรรมที่ประกอบกับจิต, สภาวะธรรมที่เกิดดับพร้อมกับจิต มีอารมณ์และวัตถุที่อาศัยเดียวกันกับจิต, อาการและคุณสมบัติต่างๆ ของจิต ซึ่งอันที่จริงแล้วในทางจิตวิทยาได้มองถึงอารมณ์ใดที่ช่วยให้บุคคลเกิดแรงจูงใจที่จะเรียนรู้และใช้ความพยายามในเชิงสร้างสรรค์ ดังนั้น ในสภาวะอารมณ์นั้นจึงประกอบด้วยความรู้สึกรู้ได้ การมุ่งแสวงหาธรรม มีความสงบและจิตตั้งมั่น มีใจเป็นกลาง เพราะเห็นตามความเป็นจริง ซึ่งผลการปฏิบัติทำให้เกิดความปลาบปลื้มใจในอารมณ์ อิ่มใจในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทุกขณะจิต

รู้เท่าทัน (Seclusion from the essentials of existence) หมายถึง การปฏิบัติธรรมของกลุ่มตัวอย่างสิ่งที่เกิดขึ้นคือสภาวะอารมณ์ของการปฏิบัติจะรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นทุกขณะจิต เมื่อความสงบที่ปรากฏสถานที่อยู่สงบ การดำรงอิริยาบถด้วยการตื่นรู้ เกิดความสงบทางใจ ทำให้จิตใจสงบผ่องใส และ/หรือสงบจากนิเวศน์ สังโยชน์และอนุสัย นอกจากนั้นผู้ปฏิบัติยังสามารถรู้เท่าทันต่อความสงบที่สูงขึ้น ได้แก่ธรรมเป็นที่สงบระงับสังขารทั้งปวงและปราศจากกิเลส การยึดมั่นถือมั่นอันจะช่วยส่งเสริมสนับสนุนต่อการเข้าสู่อุบัติที่ขอบแล้ว

อยู่กับปัจจุบัน (Concentration) หมายถึงการปฏิบัติธรรมเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้พิจารณาเหตุปัจจัยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้ภาวะทางอารมณ์สงบนิ่งของท่านเกิดความคิดฟุ้งซ่านในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านสามารถกำหนดต้นจิตในขณะที่ปฏิบัติการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านได้กำหนดตามรู้อารมณ์อยู่ท่านได้กำหนดรู้อารมณ์กรรมฐาน เมื่อมีภาวะอารมณ์อื่นผ่านเข้ามาได้ท่านใช้เวลากำหนดรู้ อารมณ์ที่เท่าทันในขณะที่ปฏิบัติ

ด้านจิต (Mental)

จิตตั้งมั่น (Established mindfulness) หมายถึง พฤติกรรมและการรู้คิดของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจิตใจเริ่มตั้งมั่น ในขณะที่ปฏิบัติกรรมฐานจิตใจได้รับความสุขสงบนิ่งกำหนดรู้เท่าทันกับเหตุการณ์ เพราะมีปัจจัยด้านอินทรีย์ถูกพัฒนาขึ้นเป็นระดับขั้นการปฏิบัติเหมาะสมกับหน้าที่ในกิจของตน เกิดความเชื่อมั่นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดความพากเพียรพยายามเพิ่มขึ้น และมีการระลึกได้อยู่เสมอ ด้วยการตั้งจิตให้มั่น ซึ่งสามารถมีความรู้ตัวทั่วพร้อม โดยการสร้างศรัทธา ไม่ประมาท ไม่ฟุ้งซ่านและความหลงมัวเมาในสิ่งที่ไม่เป็นธรรม ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จิตใจของผู้ปฏิบัติได้สัมผัสความเป็นจริงตามกฎไตรลักษณ์ทำให้สภาวะธรรมตั้งมั่นทุกขณะจิต

สุขสงบ (Tranquillity of mind) หมายถึง ความสงบแห่งจิต เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับจิตที่ดีงามทุกดวง ด้วยความสงบ เป็นความสุขที่เยือกเย็น และไม่ซ้อนด้วยความทุกข์ ซึ่งในการปฏิบัติพฤติกรรมการรู้คิดของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อได้มีการอธิษฐานธรรมที่ควรใช้เป็นท่มนั้น อันเอื้อต่อความสามารถยึดเอาผลสำเร็จสูงสุดอันเป็นที่หมายได้ โดยไม่เกิดความสำคัญตนผิด และไม่เกิดสิ่งมัวหมองหมักหมมทับถมตน ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น จึงทำให้เริ่มหยั่งรู้ในเหตุผล พิจารณาให้เข้าใจในสภาวะของสิ่งทั้งหลายจนเข้าถึงความจริง จึงทำให้ความสุขสงบ คือ ความสงบที่สามารถระงับโทษขัดข้องมัวหมองวุ่นวายอันเกิดจากกิเลสทั้งหลายแล้วทำจิตใจให้สุขสงบได้

ความเป็นอิสระ (Equanimity; Specific neutrality) หมายถึง ความเป็นกลางในอารมณ์นั้นๆ ความเที่ยงธรรม และความจริงแท้ ซึ่งการปฏิบัติธรรมของกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรรมและกระบวนการรู้คิดที่ถูกต้อง อันเป็นต้นทางของปัญญาและความดีงามทั้งปวง กล่าวคือ การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น แก้ปัญหาได้ คือ ทำในใจโดยแยบคายมองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดไตร่ตรองพิจารณา รู้จักสืบสาวหาเหตุปัจจัยแยกแยะปัญหาสิ่งนั้น ๆ ให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย จนทำให้เกิดการตระหนักความเป็นอิสระในความเป็นกลางในอารมณ์นั้นๆจากการใช้ความคิดที่ชอบด้วยธรรม

คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม (True Value and artificial Value)

การคลายความอยาก (Detachment; Dispassionateness) หมายถึงการปฏิบัติธรรมทำให้กลุ่มตัวอย่างได้เข้าใจการบรรเทาต้นหาความต้องการในการบริโภคทางร่างกาย โดยใช้กระบวนการรู้คิดแบบสลัดความอยากด้านความต้องการสนองปัญหาให้เข้ามาครอบงำ ซึ่งในการปฏิบัติกรรมฐานได้ช่วยลดการเสพเสวยความอยากของตน ดับด้วยการข่มไว้ ดับด้วยการตัดขาดหรือดับด้วยสงบระงับ ดับด้วยการสลัดออกไปหรือดับด้วยการปลดปล่อยไป ในการปฏิบัติธรรมลักษณะนี้ถือเป็นหลักการคลายความอยาก คลายความกำหนัดและมีการสารถความอยากออกไป ดังนั้นผู้

ปฏิบัติควรต้องปรับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดให้เกิดผลคุณค่าที่แท้จริง จากธรรมที่สมควรแก่ธรรมนั้น

ฉลาดในการบริโภค (Right Thought) หมายถึง การคิดที่เป็นกุศลจิตที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมที่ให้ร่างกายและจิตใจดำรงอยู่ได้ กลุ่มตัวอย่างได้พิจารณาสภาพที่นำมาซึ่งผลโดยความเป็นปัจจัยจำจุนรูปธรรมและนามธรรม สิ่งทีห่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจทำให้เกิดการพัฒนาเจริญเติบโตที่เหมาะสม ซึ่งการเห็นคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม เป็นปัจจัยที่ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ที่สาเหตุจากความอยาก ความต้องการ และปัจจัยที่ทำให้เกิดเวทนาต่ออายตนะภายใน อายตนะภายนอก รวมทั้งความต้องการที่ประกอบด้วยมโนสัญญาเจตนาและสิ่งที่เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป เมื่อกำหนดรู้ได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้นามรูปได้ด้วย

เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ (Contentment) หมายถึง การปฏิบัติธรรมเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้ประพฤติปฏิบัติธรรมที่ทำให้เกิดความมั่นคงสนิทในธรรม เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติอย่างถูกต้อง กำจัดความข้องใจสงสัยเสียได้ เมื่อเห็นคุณค่าแท้จากธรรมที่ปฏิบัติ คือ ความมั่นคงสนิทในธรรม ก็จะเกิดจิตสมาธิ คือความตั้งมั่นของจิต ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมย่อมมีโอกาสเข้าถึงความชื่นบานใจ ร่าเริงสดใส ความสงบเย็นกายใจและความรื่นเริงใจไร้ความขัดข้อง ดังนั้น การปฏิบัติเมื่อเห็นคุณค่าแท้จริงแล้ว ย่อมเกื้อกูลต่อความเจริญในธรรม และเกิดความสงบอยู่ด้วยมั่นคงสนิทของจิตใจ จึงมีความจำเป็นสำหรับนักปฏิบัติเพราะเป็นคุณสมบัติของจิตใจที่ทุกคนควรให้เกิดมีอยู่ทุกขณะจิต

การคิดแบบรู้เท่าทัน (Functions concerning the Four Noble Truths )

เข้าใจธรรมชาติ (Right Understanding) หมายถึง ในปฏิบัติธรรมของกลุ่มตัวอย่างได้มีการกำหนดรู้ ศึกษาให้รู้จักเข้าใจชัดตามสภาพที่เป็นจริงขอบเขตของปัญหา และเข้าใจถึงการกำหนดต้นตอของปัญหาคือสภาพที่ทนได้ยาก สภาวะบีบคั้น ขัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ซึ่งมีพัฒนาการด้านการเห็นสภาวะของการปฏิบัติที่เกิดขึ้นที่จะเอื้อต่อการเข้าถึงภาวะที่ปราศจากปัญหาตามที่ต้องการ สืบเนื่องจากผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เกิดความเข้าใจธรรมชาติหลักของความจริงคือ ความทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ การดับทุกข์โดยอาศัยฐานของศีล สมาธิและปัญญา และหนทางแห่งการดับทุกข์นั้น

ยอมรับความเป็นจริง(Ideas to be constantly reviewed) หมายถึง การปฏิบัติเพื่อการเข้าถึงความเป็นจริงตามหลักธรรมชาติที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ ซึ่งจะเป็นแนวทางให้กลุ่มตัวอย่างได้วางท่าทีต่อความจริงของชีวิต โดยควรมีการพิจารณาเรื่อยๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้และควรพิจารณาเรื่อยๆว่า เรามีความเจ็บ เรามีความตาย เราจึงต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ เราจะไม่ล่วงพ้นจากสิ่งเหล่านั้นไปได้ และเรามีกรรมเป็นของตน เราได้แสดงพฤติกรรมกระทำความชั่วไร จักต้องเป็นทายาทของกิจกรรมนั้น ผู้ปฏิบัติจึงเป็นผู้ไม่ประมาท เมื่อพิจารณาเห็นอย่างนี้เสมอๆ ผลการปฏิบัติก็เกิดขึ้น เมื่อเจริญธรรมทุกขณะก็ละข้อสงสัยและอนุสัยเสียได้

อยู่แบบอิสระ (Pliancy of mind) หมายถึง ชีวิตของมนุษย์ที่อยู่ปราศจากทุกข์ถือเป็นขั้นของการพัฒนาคุณภาพของจิตสูงขึ้นอันที่เหมาะสมแก่การงาน เหมาะแก่การเข้าไปถึงความเป็นพุทธะ ซึ่งมีความอ่อนหรือนุ่มนวลแห่งจิต ในกลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติได้ตระหนักรู้การเป็นอยู่แบบอิสระได้มีความเข้าใจธรรมชาติความเที่ยงแท้ของชีวิตชัดขึ้น สามารถยอมรับความเป็นจริง ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิตผลจากการปฏิบัติกรรมฐานช่วยให้ยอมรับความเป็นจริงของปัญหานั้นได้ แล้วสามารถรู้เท่าทัน

ตามธรรมชาติของจิตเดิม เมื่อความอ่อนหรือความนุ่มนวลแห่งจิตเกิดขึ้นแล้ว การเข้าสู่ความเป็นอิสระอันจะพึงมีได้

ด้านปัญญาและด้านอริยสัจ (Intellectual and Noble truths)

การตระหนักรู้ความสิ้นไป (Contemplation on impersonality) หมายถึง การปฏิบัติธรรม เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้พิจารณาเหตุปัจจัยของการเกิดการตระหนักรู้หลักธรรมของชีวิตในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้กำหนดคำว่าทุกข์หรือปัญหาทำให้เกิดทุกข์ได้ การปฏิบัติกรรมฐานช่วยให้เกิดกระบวนการรู้คิดได้กำหนดสาเหตุของทุกข์ชัดเจนขึ้น นอกจากนั้น ผู้ปฏิบัติมีการกำหนดหมายรู้แนวความคิดความเข้าใจ ที่มีความสำคัญสำหรับใช้กำหนดในการพิจารณาที่ใช้การเจริญกรรมฐานโดยมีการกำหนดความสิ้นไปหรือความไม่เที่ยงแห่งสังขาร ความไม่งามแห่งกาย โทษทุกข์ของกายอันเป็นรังของโรค การละอกุศล การกำหนดความไม่น่าเพลิดเพลินในที่ทั้งหลาย ความไม่น่าปรารถนาในสังขาร และการมีสติกำหนดรู้ลมหายใจทุกขณะ ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมจำเป็นอย่างย้งต้องมีการตระหนักรู้ในความสิ้นไปแห่งธรรมเหล่านี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกำหนดความเป็นอนัตตาของธรรมทั้งปวงด้วย จึงถือว่าเป็นผู้มีความตื่นรู้อยู่เสมอ

รู้สิ่งสูงสุดของชีวิต (Virtues partaking of enlightenment) หมายถึง หลักการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา สิ่งสูงสุดคือการหลุดพ้นจากภาวะของการไม่ติดยึด จากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยได้พบว่า ผู้ปฏิบัติได้ดำเนินตามแนวทางปฏิบัติด้วยหลักสติปัญญาเพื่อจะได้เข้าถึงสิ่งที่สูงสุดของการปฏิบัติ คือจำเป็นต้องมีความพร้อมให้เกิดกระบวนการตระหนักรู้ ความระลึกได้ ใจให้มีสำนึกพร้อมอยู่กับกิจ มีความสอดส่องสืบค้นข้อธรรม มุ่งมั่นเพียรพยายาม พอใจเอื้อมเอิบใจ เมื่อขณะปฏิบัติธรรมก็มีความผ่อนคลายสงบเย็นกาย เย็นใจ พร้อมกับมีความตั้งใจมั่น จิตแน่วแนในอารมณ์ขณะที่ปฏิบัติ ซึ่งจะส่งผลเมื่อจิตใจเป็นกลางเห็นตามความเป็นจริงแล้ว ขั้นการพัฒนาารู้สิ่งสูงสุดของจิตก็เกิดขึ้น และยิ่งไปกว่านั้นเป็นการเข้าใจ เข้าถึงรู้สิ่งสูงสุดของชีวิตด้วยความชอบตามธรรม

รู้จักความเป็นจริง (Undeludedness; Wisdom) หมายถึง ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกลุ่มตัวอย่างได้พิจารณาเหตุปัจจัยมีความเข้าใจรู้จักไตร่ตรองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง การปฏิบัติกรรมฐานช่วยให้เกิดมีความคิดด้านการปฏิบัติที่มีชีวิตติงาม ซึ่งมีการพัฒนาศักยภาพสามารถพิจารณาวิจณัยแก้ไขปัญหด้วยความตระหนักรู้ และช่วยทำให้สามารถมองเห็นสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ดังนั้นจำเป็นต้องพิจารณาอาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมายรู้ อันเอื้อให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้นตามธรรมดาของมัน คือความเป็นของไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นของไม่ใช่ตน ในการพิจารณารู้จักความเป็นจริง มีลักษณะทั้ง ๓ อย่างอันเป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ตามธรรมดาที่แน่นอน เป็นไปตามกฎธรรมชาติ มันเป็นของมันเช่นนั้นเอง