

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัย เรื่อง ศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้ ๑) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ๒) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และ ๓) นำเสนอโมเดลเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔. ผู้วิจัยได้นำเสนอ สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ ตามลำดับ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ผลข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

พบว่าข้อมูลปัจจัยทางสังคมของผู้ตอบแบบสอบถามที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จำนวน ๑๒๐ รูป/คน จากตารางที่ ๕.๑ แสดงถึงคุณลักษณะปัจจัยทางสังคมของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 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 ระดับปริญญาตรี ร้อยละ ๘.๓ ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม ส่วนใหญ่เคยมีประสบการณ์ปฏิบัติธรรม ๑ - ๕ ปี ร้อยละ ๗๐.๘ เคยปฏิบัติธรรม ๑ ปี ร้อยละ ๒๐.๘ และเคยปฏิบัติธรรมระหว่าง ๖-๑๐ ปี ร้อยละ ๘.๓ ปัจจัยทางจิตลักษณะเดิมของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๔ ด้าน ได้แก่ ๑. ด้านการเห็นคุณค่าในตน ๒. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ๓. ด้านการรับรู้ความสามารถของตน และ ๔. ด้านการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ ปัจจัยทางจิตลักษณะเดิมมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค องค์ประกอบที่ ๑. ด้านการเห็นคุณค่าในตน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ ๐.๖ องค์ประกอบที่ ๒. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ ๐.๗๕ องค์ประกอบที่ ๓. ด้านการรับรู้ความสามารถของตน มีค่าสัมประสิทธิ์

แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ ๐.๖๗ และ องค์ประกอบที่ 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 ปัจจัยด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๗ ด้าน ได้แก่ ๑. ด้านพฤติกรรมทางด้านกาย ๒. ด้านการรับรู้ทางด้านจิต ๓. ด้านการรับรู้ทางด้านอารมณ์ ๔. ด้านการรับรู้ทางด้านปัญญา ๕. ด้านการรู้คิดแบบด้านอริยสัจ ๖. ด้านการรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม และ ๗. ด้านการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน องค์ประกอบที่ ๑. ด้านพฤติกรรมทางด้านกาย มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ ๐.๘๔ องค์ประกอบที่ ๒. ด้านการรับรู้ทางด้านจิต มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ ๐.๗๕ องค์ประกอบที่ ๓. ด้านการรับรู้ทางด้านอารมณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ ๐.๖๐ องค์ประกอบที่ ๔. ด้านการรับรู้ทางด้านปัญญามีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ ๐.๗๒ องค์ประกอบที่ ๕. ด้านการรู้คิดแบบด้านอริยสัจมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค 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

๕.๑.๒. ข้อมูลปัจจัยด้านจิตลักษณะเดิมของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ พบว่าปัจจัยทางจิตลักษณะเดิมของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๔ ด้าน ได้แก่ ๑. ด้านการเห็นคุณค่าในตน ๒. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ๓. ด้านการรับรู้ความสามารถของตน และ ๔. ด้านการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ จากตารางที่ ๔.๒ แสดงถึงความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งชุดต่อระดับคะแนนแยกตามองค์ประกอบของปัจจัยทางจิตลักษณะเดิม และ พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด จำนวนข้อคำถาม ๗๕ ข้อคำถาม พบว่าผลการทดสอบทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามทั้งชุด มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ ๐.๘๔ ดังนั้นการวิจัยนี้ยอมรับได้ว่าแบบสอบถามทั้งชุดมีความเชื่อถือได้ในการวัดพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และเมื่อพิจารณาแยกตามองค์ประกอบและตัวแปร (ตารางที่ ๔.๒) พบว่า ปัจจัยทางจิตลักษณะเดิม มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา

ของครอนบาก องค์ประกอบที่ ๑. ด้านการเห็นคุณค่าในตน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาก เท่ากับ ๐.๖ องค์ประกอบที่ ๒. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาก เท่ากับ ๐.๗๕ องค์ประกอบที่ ๓. ด้านการรับรู้ความสามารถของตน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาก เท่ากับ ๐.๖๗ และองค์ประกอบที่ ๔. ด้านการรับรู้สถานะการปฏิบัติ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาก เท่ากับ ๐.๘๕ ระดับคะแนนแยกตามองค์ประกอบ พบว่าองค์ประกอบที่ ๑. ด้านการเห็นคุณค่าในตน มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๓.๗๕ หรืออยู่ในระดับปานกลาง องค์ประกอบที่ ๒. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ค่าคะแนนเฉลี่ย ๔.๔๑ หรืออยู่ในระดับมาก องค์ประกอบที่ ๓. ด้านการรับรู้ความสามารถของตน ค่าคะแนนเฉลี่ย ๔.๐๐ หรืออยู่ในระดับมาก และองค์ประกอบที่ ๔. ด้านการรับรู้สถานะการปฏิบัติ ค่าคะแนนเฉลี่ย ๔.๐๑ หรืออยู่ในระดับมาก

๕.๑.๓. ข้อมูลปัจจัยด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

พบว่าปัจจัยด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๗ ด้าน ได้แก่ ๑.ด้านพฤติกรรมทางด้านกาย ๒.ด้านการรับรู้ทางด้านจิต ๓.ด้านการรับรู้ทางด้านอารมณ์ ๔.ด้านการรับรู้ทางด้านปัญญา ๕.ด้านการรู้คิดแบบด้านอริยสัจ ๖.ด้านการรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม และ ๗.ด้านการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน จากตารางที่ ๔.๓ แสดงถึงความเชื่อมั่นของแบบสอบถามแยกตามองค์ประกอบของปัจจัยด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด พบว่าองค์ประกอบที่ ๑. ด้านพฤติกรรมทางด้านกาย มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาก เท่ากับ ๐.๘๔ องค์ประกอบที่ ๒. ด้านการรับรู้ทางด้านจิต มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาก เท่ากับ ๐.๗๕ องค์ประกอบที่ ๓. ด้านการรับรู้ทางด้านอารมณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาก เท่ากับ ๐.๖๐ องค์ประกอบที่ ๔. ด้านการรับรู้ทางด้านปัญญา มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาก เท่ากับ ๐.๗๒ องค์ประกอบที่ ๕.ด้านการรู้คิดแบบด้านอริยสัจ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาก เท่ากับ ๐.๗๓ องค์ประกอบที่ ๖.ด้านการรู้คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาก เท่ากับ ๐.๖๗ และองค์ประกอบที่ ๗.ด้านการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาก 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

๕.๑.๔. ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยจิตลักษณะเดิมกับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ สถานภาพ ช่วงอายุ และประสบการณ์การปฏิบัติธรรม และปัจจัยจิตลักษณะเดิม ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตน ความมั่นคงทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถตน

และการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ $p\text{-value} < 0.05$ สำหรับระดับการศึกษา ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม พระภิกษุ มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง ร้อยละ ๓๒.๙ ส่วนอุบาสิกา พบร้อยละ ๑๖.๗ ส่วนอุบาสกไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง ช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง ร้อยละ ๔๒.๔ รองลงมาช่วงอายุ ๓๐-๔๐ ปี ร้อยละ ๑๓.๓ และช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี พบร้อยละ ๓.๒ พระภิกษุมีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง ร้อยละ ๓๒.๙ ส่วนอุบาสิกา พบร้อยละ ๑๖.๗ ส่วนอุบาสกไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง การศึกษาระดับปริญญาตรีและสูงกว่าปริญญาตรี พบว่าพฤติกรรมและ กระบวนการรู้คิดระดับสูงใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ ๓๐.๐ และ ๒๔.๕ ตามลำดับประสบการณ์ปฏิบัติธรรม พบว่าผู้ปฏิบัติธรรมที่มีประสบการณ์ระหว่าง ๑-๕ ปี มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง ร้อยละ ๓๐.๖ ส่วนผู้มีประสบการณ์น้อยกว่า ๑ ปี พบร้อยละ ๑๒.๐ และส่วนผู้มีประสบการณ์ ๖-๑๐ ปี พบร้อยละ ๑๐.๐ การเห็นคุณค่าในตนเองพบว่าผู้ปฏิบัติธรรมที่มีระดับคุณค่าในตนเองสูงจะมีพฤติกรรมและ กระบวนการรู้คิดระดับสูง ร้อยละ ๓๒.๑ รองลงมาผู้มีระดับคุณค่าตนเองปานกลาง และต่ำ คือ ร้อยละ ๓๐.๘ และ ๑๒.๕ ตามลำดับ ความมั่นคงทางอารมณ์ พบว่าผู้ปฏิบัติธรรมที่มีระดับความมั่นคงทาง อารมณ์ สูงจะมีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง ร้อยละ ๓๙.๑ รองลงมาผู้มีระดับความมั่นคงทาง อารมณ์ระดับต่ำและปานกลาง คือร้อยละ ๓๗.๕ และ ๑๐.๕ ตามลำดับ การรับรู้ความสามารถตน พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีระดับการรับรู้ความสามารถตนต่ำ ปานกลาง และสูงจะมีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด ระดับสูง ร้อยละ ๓๓.๓ ๒๓.๑ และ ๑๓.๐ ตามลำดับการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ พบว่าผู้ปฏิบัติธรรมที่มี ระดับการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ สูง ปานกลาง และต่ำ จะมีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง ร้อยละ ๕๗.๗ ๒๘.๖ และ ๑๓.๘ ตามลำดับ

๕.๑.๕. การวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านจิตลักษณะเดิมกับปัจจัยด้าน พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๑) การวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรสถานภาพส่วนบุคคล(พระภิกษุ อุบาสิกา อุบาสก) กับปัจจัยด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ พบว่า สถานะภาพของผู้ปฏิบัติธรรมมีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมทางจิต และพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p\text{-value} < 0.05$ สำหรับพฤติกรรมทางกาย พฤติกรรมทางด้านปัญญา การรู้ คิดแบบด้านอริยสัจจ์ การคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม และการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน ไม่ขึ้นกับ สถานะภาพของผู้ปฏิบัติธรรม

๒) ความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด แยกตามสถานะภาพผู้ปฏิบัติธรรม อธิบายได้ดังนี้ ปัจจัยทางพฤติกรรมทางกาย พบว่าพระภิกษุ มีคะแนน เฉลี่ยพฤติกรรมทางกายสูงกว่าอุบาสก เท่ากับ ๐.๑๐ และสูงกว่าอุบาสิกา เท่ากับ ๐.๑๓ สำหรับ อุบาสกมี คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางกาย สูงกว่าอุบาสิกา เท่ากับ ๐.๐๓ พฤติกรรมทางจิต พบว่าพระภิกษุ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางจิต สูงกว่าอุบาสก เท่ากับ ๐.๒๓ และสูงกว่าอุบาสิกา เท่ากับ ๐.๔๙*

สำหรับอุบาสกมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางจิต สูงกว่าอุบาสิกา เท่ากับ ๐.๒๗ พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ พบว่าพระภิกษุ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ สูงกว่าอุบาสก เท่ากับ ๐.๔๕* และสูงกว่าอุบาสิกา เท่ากับ ๐.๓๗* สำหรับอุบาสกมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ 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 สำหรับอุบาสกมีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ 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 สำหรับอุบาสกมีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบรู้เท่าทันต่ำกว่าอุบาสิกา เท่ากับ -๐.๑๓

๓) การวิเคราะห์ห่อทธิพลของตัวแปรช่วงอายุกับปัจจัยด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

พบว่าช่วงอายุของผู้ปฏิบัติธรรมมีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมทางจิต พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ พฤติกรรมทางด้านปัญญา การรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ และการคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p\text{-value} < ๐.๐๕$ สำหรับพฤติกรรมทางกาย และ การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน ไม่ขึ้นกับช่วงอายุของผู้ปฏิบัติธรรม

๓.๑ ความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดแยกตามช่วงอายุผู้ปฏิบัติธรรม พบว่าปัจจัยทางพฤติกรรมทางกาย 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* สำหรับผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางด้านปัญญา สูงกว่าช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ ๐.๐๗ การรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุ

๓๐-๔๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ ต่ำกว่าช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี เท่ากับ -0.๒๑^* และต่ำกว่าช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ -0.๑๒ สำหรับ ผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ สูงกว่าช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ 0.๐๘

การคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุ ๓๐-๔๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยการคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม ต่ำกว่าช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี เท่ากับ -0.๒๓ แต่สูงกว่าช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ 0.๒๔ สำหรับ ผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยการคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม สูงกว่าช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ 0.๔๗^* การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุ ๓๐-๔๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน ต่ำกว่าช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี เท่ากับ -0.๑๕ และต่ำกว่าช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ -0.๐๑ สำหรับ ผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี มีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน สูงกว่าช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี เท่ากับ 0.๑๔

๕.๑.๖. การวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรระดับการศึกษากับปัจจัยด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

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

๑) ความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดแยกตามระดับการศึกษา พบว่า ปัจจัยทางพฤติกรรมทางกาย พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางกาย สูงกว่าระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี เท่ากับ 0.๐๒ พฤติกรรมทางจิต พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางจิตสูงกว่าระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี เท่ากับ 0.๐๘ พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ ต่ำกว่าระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี เท่ากับ -0.๐๗ พฤติกรรมทางด้านปัญญา พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางด้านปัญญา สูงกว่าระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี เท่ากับ 0.๐๒ การรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ สูงกว่าระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี เท่ากับ 0.๒๒ การคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยการคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม สูงกว่าระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี เท่ากับ 0.๕๖ การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน สูงกว่าระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี เท่ากับ 0.๐๑

๕.๑.๗. การวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรประสบการณ์ปฏิบัติธรรมกับปัจจัยด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

พบว่าประสบการณ์ปฏิบัติธรรมในผู้ปฏิบัติธรรมมีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ และการรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p\text{-value} < 0.05$ สำหรับ พฤติกรรม

[illegible]

๕.๑.๘. การวิเคราะห์หัตถิพลของปัจจัยการเห็นคุณค่าในตนเองกับปัจจัยด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิชาชีพสาธารณสุขตามแนวสติปัญญา ๔

พบว่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ปฏิบัติธรรมมีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมทางกาย พฤติกรรมทางจิต พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ พฤติกรรมทางด้านปัญญา การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ และการคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม และ การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p\text{-value} < 0.05$ สำหรับพฤติกรรมทางด้านปัญญา ไม่ขึ้นกับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ปฏิบัติธรรม

[illegible]

พบว่าระดับความมั่นคงทางอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมมีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมทางกาย พฤติกรรมทางจิต และ พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p\text{-value} < 0.05$ สำหรับ พฤติกรรมทางด้านปัญญา การรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ การคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม และการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน ไม่ขึ้นกับระดับความมั่นคงทางอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรม

[illegible]

อารมณ์ น้อยกว่าผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับปานกลาง เท่ากับ -0.32^* และน้อยกว่าผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับสูง เท่ากับ -0.24^* สำหรับผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ มากกว่า ผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับสูง เท่ากับ 0.08 พฤติกรรมทางด้านปัญญา พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางด้านปัญญา น้อยกว่า ผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับปานกลาง เท่ากับ -0.06 และน้อยกว่าผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับสูง เท่ากับ -0.30^* สำหรับผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางด้านปัญญา น้อยกว่า ผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับสูง เท่ากับ -0.24^* การรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ น้อยกว่าผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับปานกลาง เท่ากับ -0.06 และน้อยกว่าผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับสูง เท่ากับ -0.05 สำหรับผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ มากกว่า ผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับสูง เท่ากับ 0.006 การคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับต่ำมีคะแนนเฉลี่ยการคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม น้อยกว่าผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับปานกลาง เท่ากับ -0.27 และน้อยกว่าผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับสูง เท่ากับ -0.65^* สำหรับผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยการคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมน้อยกว่าผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับสูง เท่ากับ -0.38^* การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน พบว่า ผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน น้อยกว่าผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับปานกลาง เท่ากับ -0.14 และน้อยกว่าผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับสูง เท่ากับ -0.31^* สำหรับผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับปานกลางมีคะแนนเฉลี่ยการรู้คิดแบบรู้เท่าทันน้อยกว่าผู้ปฏิบัติที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติระดับสูง เท่ากับ -0.16

๕.๑.๑๒. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตลักษณะเดิมกับปัจจัยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

จากตาราง ๔.๒๗ แสดงค่าสหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตลักษณะเดิมกับปัจจัยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ พบว่า

ปัจจัยองค์ประกอบที่ ๑ การเห็นคุณค่าในตนมีความสัมพันธ์กับปัจจัย ๕.พฤติกรรมทางด้านกาย ๖.การรับรู้ทางด้านจิต ๗.การรับรู้ทางด้านอารมณ์ ๘. การรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ ๑๐.การรู้คิดคุณค่าแท้และเทียม ๑๑.การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน และ๑๒. พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด ในทิศทางเดียวกัน คือ $.625^{**}$ $.325^{**}$ $.179^*$ $.252^{**}$ $.273^{**}$ $.208^*$ และ $.460^{**}$ ตามลำดับและมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับ ปัจจัย ๘.การรับรู้ทางด้านปัญญา คือ $-.073$

ปัจจัยองค์ประกอบที่ ๒ ความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับ ปัจจัย ๕.พฤติกรรมทางด้านกาย ๖.การรับรู้ทางด้านจิต ๘.การรับรู้ทางด้านปัญญา ๙. การรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ ๑๑. การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน และ๑๒. พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด ในทิศทางเดียวกัน คือ $.464^{**}$ $.057$ $.043$

.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.พฤติกรรมทางด้านกาย ๖.การรับรู้ทางด้านจิต ๗.การรับรู้ทางด้านอารมณ์ ๑๐. การรู้คิดคุณค่าแท้และเทียม และ ๑๒. พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด คือ -.๐๕๕ -๒๙๖** -.๔๔๙** -.๒๗๙** และ -.๒๐๕* ตามลำดับ

ปัจจัยองค์ประกอบที่ ๔ การรับรู้สถานะการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กับปัจจัย ๕.พฤติกรรมทางด้านกาย 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. การรับรู้สถานะการปฏิบัติ เนื่องจากมีขนาดความสัมพันธ์ที่ยอมรับได้ระหว่างปัจจัยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ .๔๖๐** .๑๐๕ -.๒๐๕* และ .๕๔๘** ตามลำดับ

๕.๑.๑๓.การวิเคราะห์ Multinomial Logistic Regression Modeling ของพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

จากกรอบแนวคิดพบว่าคะแนนพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด เกิดจากการรวมกันของปัจจัยด้านพฤติกรรมทางกาย พฤติกรรมทางจิต พฤติกรรมทางอารมณ์ พฤติกรรมปัญญา การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ การรู้คิดคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม และการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน ซึ่งสามารถสร้างเป็นตัวแปรพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด และสามารถแบ่งกลุ่มตามระดับคะแนนได้เป็น ๓ ระดับ คือ ระดับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด สูง ปานกลาง และ ต่ำ ซึ่งกรอบแนวคิดกำหนดว่าตัวแปรหรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมในการวิจัยครั้งนี้ คือ สถานภาพ ช่วงอายุ ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม และปัจจัยลักษณะจิตเดิม ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตน ความมั่นคงทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถของตน และการรับรู้สถานะการปฏิบัติ สำหรับตัวแปรระดับการศึกษาในการวิจัยนี้ไม่นำเข้าสมการเนื่องจากพบว่าไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติ Multinomial Logistic Regression Modeling ในการวิเคราะห์ระดับของพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม

๕.๑.๑๔. การพยากรณ์พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง ด้วย Multiple Logistic Regression

จากกรอบการวิจัย กำหนดปัจจัยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูงของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สร้างจากการรวมกันของปัจจัยอิสระด้านพฤติกรรมทางกาย พฤติกรรมทางจิต พฤติกรรมทางอารมณ์ พฤติกรรมปัญญา การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ การรู้คิดคุณค่าแท้ และคุณค่าเทียม และการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน และสามารถจำแนกระดับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดได้ เป็น 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

๕.๑.๑๕. 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 ผู้ปฏิบัติธรรมที่จบสูงกว่าปริญญาตรี จะมีโอกาสที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง คิดเป็น ๐.๒ (OR=๐.๒) เท่าของผู้ปฏิบัติธรรมที่จบปริญญาตรี

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) เท่าของผู้ปฏิบัติ

ธรรมที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ 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 ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติในตนระดับสูง จะมีโอกาสที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง คิดเป็น ๑๓.๕ (OR=๑๓.๕) เท่าของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการรับรู้สภาวะการปฏิบัติในตนระดับต่ำ

๕.๑.๑๖. ผลการศึกษาสมการพยากรณ์พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง

สมการ Multiple Logistics Modeling ที่สร้างเพื่อพยากรณ์พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูงของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่สร้างตามกรอบการวิจัย 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 ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ ๙๕

๕.๑.๑๗. ความคิดเห็นข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์การสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ

พบว่า ความคิดเห็นข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์การสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๑๐ รูป ได้แก่ท่านเจ้าคุณ ท่านผู้อำนวยการควบคุมสถานที่ปฏิบัติธรรมโมลี ณ. ธรรมโมลี ปากช่อง นครราชสีมา และท่านพระครูเจ้าอาวาสวัดภักทันทะอาสาอาราม ชลบุรี การปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้วิจัยสรุปเฉพาะประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

การพัฒนารูปแบบพุทธจิตในการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การกำหนดให้มีสติที่อยู่ในอิริยาบถยืน กำหนดยืนตั้งแต่ปลายผมส่งไปถึงปลายเท้า แต่ปลายเท้าถึงปลายผมขึ้น การเดิน คือการเดินจงกลมนั้นมี ๖ จังหวะ ให้มีสติกำหนดรู้ขณะเดินกำหนดรู้ความรู้สึกจากการเคลื่อนไหวทุกขณะตามจังหวะอิริยาบถนั่ง นั่งกำหนดให้มีสติกำหนดที่ท้องพอง ท้องยุบ มีสติกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ยืนหนอ นั่งหนอ ในการนอนอิริยาบถนอนในการกำหนดนอน ให้กำหนดนอนหนอ โดยผลการปฏิบัติธรรมในการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีการปฏิบัติธรรมตามโครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของพระนิสิตปริญญาโท บาลีพุทธโฆส นครปฐม และโครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตาม ระยะเวลาที่ทางวัดพระภิกษุทันตะอาสภารามได้ กำหนดในวันสำคัญทางศาสนาพุทธ

กระบวนการสร้างพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้วิปัสสนากรรมฐาน คือ ๑.การจัดการโครงการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของพระนิสิตปริญญาโท บาลีพุทธโฆส นครปฐม และโครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตาม ๒. ท่านเจ้าคุณ ท่านผู้อำนวยการควบคุมสถานที่ปฏิบัติธรรมโมลี ณ. ธรรมโมลี ปากช่อง นครราชสีมา และท่านพระครูเจ้าอาวาสวัดภิกษุทันตะอาสภาราม ชลบุรี การปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยอาศัยหลักกรรม กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หลักการกำหนด หน้าที่การควบคุมการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ คือ ได้จัดการเรียนเชิญ พระอาจารย์ หรือเกจิอาจารย์ ในด้านวิปัสสนากรรมฐานได้มาถ่ายทอดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และเรียนเชิญพระอาจารย์เกจิที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ขั้นตอนการจัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ๑. มีการอบรมประชากรทั่วไปหรือผู้มาปฏิบัติธรรม ๒. ให้มีเวลาการปฏิบัติธรรมเวลาเช้า และเวลาเย็นมีการเทศนาให้แก่ผู้มาปฏิบัติธรรม ๓. ให้มีการสอบถามอารมณ์ขณะปฏิบัติธรรมมีอะไรเกิดขึ้นในการปฏิบัติธรรม ผลประโยชน์การปฏิบัติธรรมนั้น ในวิถีแห่งจิตวิทยาในการปฏิบัติธรรม คือ มีผลประโยชน์ด้านจิตนี้ จะทำอะไรจะต้องคิดก่อนปฏิบัติ เป็นคนที่มีศีลธรรม เป็นคนที่มีจิตใจโอบอ้อมอารี อ่อนโยน หน้าที่าสดใส ผิวพรรณเกลี้ยงสะอาด สะอาดทั้งกายและทั้งจิตใจ

๕.๒. อภิปรายผลการวิจัย

๕.๒.๑ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตลักษณะเดิมกับปัจจัยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ได้แสดงค่าสหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตลักษณะเดิมกับปัจจัยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ พบว่า

ปัจจัยองค์ประกอบที่ ๑ การเห็นคุณค่าในตน มีความสัมพันธ์กับปัจจัย ๕.พฤติกรรมทางด้านกาย ๖.การรับรู้ทางด้านจิต ๗.การรับรู้ทางด้านอารมณ์ ๘.การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ ๑๐.การรู้คิดคุณค่าแท้และเทียม ๑๑.การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน และ ๑๒.พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดในทิศทางเดียวกัน คือ .๖๒๕^{**} .๓๒๕^{**} .๑๗๙^{*} .๒๕๒^{**} .๒๗๓^{**} .๒๐๘^{*} และ .๔๖๐^{**} ตามลำดับและมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับปัจจัย ๘.การรับรู้ทางด้านปัญญา คือ -.๐๗๓

ปัจจัยองค์ประกอบที่ ๒ ความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับปัจจัย ๕.พฤติกรรมทางด้านกาย ๖.การรับรู้ทางด้านจิต ๘.การรับรู้ทางด้านปัญญา ๙.การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ ๑๑.การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน และ ๑๒.พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดในทิศทางเดียวกัน 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.พฤติกรรมทางด้านกาย ๖.การรับรู้ทางด้านจิต ๗.การรับรู้ทางด้านอารมณ์ ๑๐.การรู้คิดคุณค่าแท้และเทียม และ ๑๒.พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด คือ -.๐๕๕* -.๒๙๖** -.๔๔๙** -.๒๗๙** และ -.๒๐๕* ตามลำดับ

ปัจจัยองค์ประกอบที่ ๔ การรับรู้สภาวะการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กับปัจจัย ๕.พฤติกรรมทางด้านกาย ๗.การรับรู้ทางด้านอารมณ์ ๘.การรับรู้ทางด้านปัญญา ๙.การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ ๑๐.การรู้คิดคุณค่าแท้และเทียม ๑๑.การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน และ ๑๒.พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดในทิศทางเดียวกัน คือ .๕๔๒** .๐๗๓ .๓๔๑** .๒๘๐** .๔๙๗** .๔๙๒** และ .๕๔๘** ตามลำดับและมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับปัจจัย 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 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า กลุ่มตัวอย่าง ได้เกิดการตระหนักรู้การเห็นคุณค่าในตน ความมั่นคงทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถตน และการรับรู้สภาวะการปฏิบัติทำให้ ปัจจัยมีความสัมพันธ์กันมากกว่า ๐.๘๕ แสดงว่าปัจจัยที่นำมาศึกษาทั้ง ๑๒ ปัจจัยดังกล่าวสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตลักษณะเดิมกับปัจจัยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เมื่อวิเคราะห์ในด้านที่มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง ได้แก่พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดมีความสัมพันธ์กับการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ และการเห็นคุณค่าในตน ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การปฏิบัติธรรมมีผลทำให้เกิดการเข้าถึงสภาวะธรรมหลักความจริงอันประเสริฐ หลักไตรสิกขา และหลักปฏิจจสมุปบาท สอดคล้องกับแนวคิดของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก) ๑ กล่าวว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เราเข้าใจคำว่า “รูป นาม” และพระไตรลักษณ์ ได้ดียิ่งขึ้น รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลง ไม่มัวเมา และเป็นคนมีเมตตากรุณา ไม่เบียดเบียนหรือเอาเปรียบกัน เป็นคนว่าง่ายสอนง่าย ไม่มีมานะทิฐิ ไม่ถือตัว มีกาย วาจา ใจบริสุทธิ์ และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ไม่ก่อเวรภัยให้เกิดโทษทุกข์ตามมาเป็นสายโซ่

๑ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘).

ดังปฏิจสมุปบาทที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบไว้ และสอดคล้องกับแนวคิดของ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)^๒ กล่าวว่า สมาธิและวิปัสสนาว่าเป็นจิตอันประกอบด้วยสติและสมาธิ ที่เกิดตามธรรมชาติ ซึ่งจะเหมาะสมแก่การนำไปใช้พิจารณาให้เกิดปัญญา ส่วนสมาธิที่เกิดจากการบำเพ็ญ ด้วยวิธีการเฉพาะนั้น มักจะเป็นสมาธิที่ลึกเกินไป หรืออาจทำให้มีสุขมากเกินไปจนอาจหลงเข้าใจผิดว่า เป็นมรรคผลนิพพาน และพระปัญญานันท^๓ กล่าวว่า การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงนั้น จะต้องฝึกให้เกิดสติก่อน โดยฝึกหัดในสติปัฏฐาน ๔ คือการพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เพื่อให้เกิดสติขึ้น เมื่อสติตั้งมั่นดีแล้ว ก็จะทำให้เกิดโพชฌงค์ขึ้น คือ มีสติตั้งมั่น พิจารณาวิจยธรรม มีความเพียรไม่ย่อหย่อน มีปิติเกิดขึ้น กายและใจสงบ ระวัง จิตเป็นสุข ตั้งมั่นและวางเฉยเป็นอุเบกขา จนถึงขั้นวิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลสในที่สุด ดังนั้นปัจจัยดังกล่าวสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตลักษณะเดิมกับปัจจัยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เมื่อวิเคราะห์ในด้านที่มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง ได้แก่พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดมีความสัมพันธ์กับการรับรู้สภาวะการปฏิบัติและการเห็นคุณค่าในตน และสอดคล้องกับงานของอะเคื่อ กุลประสูติติก^๔ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์เส้นทางปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในเขตบางเขนมีคุณภาพชีวิตในระดับสูง และโมเดลเส้นทางปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 1.530$, $df = 1$, $\chi^2 / df = 1.530$, $P\text{-value} = 0.165$, $CFI = 0.959$, $TLI = 0.951$, $RMSEA = 0.013$, $RMR = 0.02$) โดยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตบางเขน ได้รับอิทธิพลรวมสูงสุดจาก การมองโลกในแง่ดี (0.426) รองลงมา คือ การสนับสนุนทางสังคม (0.411) การเห็นคุณค่าในตนเอง (0.302) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (0.265) ตามลำดับ

พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำและมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับ ปัจจัยความมั่นคงทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งเป็นผลของการปฏิบัติเมื่อกลุ่มผู้ปฏิบัติไม่สามารถที่จะตามรู้อารมณ์หรือมีสภาวะจิตที่ไม่มีสมาธิอย่างเหมาะสม ข้อวัตรปฏิบัติที่จะเอื้อต่อการปรับพฤติกรรมและกระบวนการรับรู้จึงมีความสัมพันธ์ในระดับที่ต่ำ สอดคล้องกับแนวคิดของแฮมรินและพอลสัน^๕ กล่าวว่า ความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Stability) เป็นกระบวนการ

^๒ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๙).

^๓ ปัญญานันท, การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาภูมิราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๗ - ๒๘.

^๔ อะเคื่อ กุลประสูติติก, “การวิเคราะห์เส้นทางปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร”, สาขาวิชาเทคโนโลยีการจัดการสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, ๒๕๕๗, บทคัดย่อ.

^๕ Hamrin, Shirley A. and Blanche B. Paulson. (๑ ๙ ๖ ๙). *Counseling Adolescents*. Chicago:Sciences Research Associates Inc.

การของจิตใจที่สามารถจะขัดความตึงเครียด ซึ่งเกิดขึ้นจาก การที่บุคคลไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ และแนวคิดของ สุวณีย์ ตันติพิพัฒนานันท์^๖ กล่าวว่า ความมั่นคงทางอารมณ์ของบุคคล จะเกิดขึ้นได้โดยการทำงานของจิตใจ ซึ่งจะมีกระบวนการควบคุมความสมดุลทางจิตใจและอารมณ์ เช่นเดียวกับร่างกาย กล่าวคือ เมื่อมีสิ่งรบกวนความสงบสุขของอารมณ์ จะทำให้ความสมดุลของ อารมณ์เสียไป ดังนั้น จิตใจจะต้องดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อลดหรือบรรเทาความสมดุลนั้นด้วยวิธีการหนึ่งต่อไปนี้ ๑. กระบวนการปรับสมดุลทางอารมณ์ เป็นกระบวนการที่ดำเนินการโดยใช้ความ พยายาม และความตั้งใจในระดับจิตสำนึก ๒. กลไกทางจิตใจ เป็นกระบวนการที่ซับซ้อนที่เกิดขึ้นโดยบุคคลไม่รู้ตัว เกิดขึ้นในระดับจิตไร้สำนึก กระบวนการทั้งสองนี้มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือ ช่วยรักษาสมดุลของอารมณ์บรรเทาความรู้สึกกลัว หวาดวิตกไม่สมหวัง ความขัดแย้งในใจ เพื่อให้ภาวะของอารมณ์อยู่ในภาวะที่สุขสบายมากที่สุด และสอดคล้องกับงานของ ลลิตา ภูบำรุง กล่าวหาว่า ความมั่นคงทางอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกที่ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งรบกวนความสุขทางอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และสะกดกั้นอารมณ์ของตนให้อยู่ในสภาพปกติเมื่อเผชิญต่อปัญหาในชีวิตประจำวัน สามารถจัดการและปรับอารมณ์ให้เหมาะสมและเข้ากับสถานการณ์ใดเป็นอย่างดี รวมทั้งมีวิธีการคลายเครียดได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานของ ศิริรงค์ ทับสายทอง^๗ กล่าวว่า บุคคลที่มีความสมบูรณ์ทางอารมณ์ หรือมีความมั่นคงทางอารมณ์ หมายถึง บุคคลที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและอยู่ในโลกของความเป็นจริง ทำให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมมีความสัมพันธ์ทำให้ความมั่นคงทางอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมต่ำลงไปด้วย และจากทฤษฎีบุคลิกภาพของแคทเทิล^๘ จะเห็นว่าพัฒนาการในแต่ละขั้นล้วนส่งผลต่อพัฒนาการในเรื่องของความมั่นคงทางอารมณ์ของบุคคลตั้งแต่เด็กไปจนถึงระดับผู้ใหญ่ทั้งสิ้นแต่จะเห็นได้ชัดเจนที่สุดในช่วงระยะ ๑๔-๒๔ ปี

๕.๒.๒ การวิเคราะห์ Multinomial Logistic Regression Modeling ของพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

จากกรอบแนวคิดพบว่าคะแนนพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด เกิดจากการรวมกันของปัจจัยด้านพฤติกรรมทางกาย พฤติกรรมทางจิต พฤติกรรมทางอารมณ์ พฤติกรรมปัญญา การรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ์ การรู้คิดคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม และการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน ซึ่งสามารถสร้างเป็นตัวแปรพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด และสามารถแบ่งกลุ่มตามระดับคะแนนได้เป็น ๓ ระดับ คือ ระดับ

^๖ สุวณีย์ ตันติพิพัฒนานันท์. *การพยาบาลจิตเวช*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสมพันธ์. สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, ๒๕๔๒) งานวิจัยเกี่ยวกับ ยาเสพติดปี พ.ศ.๒๕๓๙- ๒๕๔๑, (กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์. ๒๕๒๕). หน้า.๔๒.

^๗ ศิริรงค์ ทับสายทอง, “ความสัมพันธ์ระหว่างคลิสิกภาพกับความพึงพอใจในงานของพยาบาลในโรงพยาบาลของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร” , วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕).

^๘ อังแล้วในศิริรงค์ ทับสายทอง, “ความสัมพันธ์ระหว่างคลิสิกภาพกับความพึงพอใจในงานของพยาบาล ในโรงพยาบาลของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร” , วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕).

พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด สูง ปานกลาง และ ต่ำ ซึ่งกรอบแนวคิดกำหนดว่าตัวแปรหรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมในการวิจัยครั้งนี้ คือ สถานภาพ ช่วงอายุ ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม และปัจจัยลักษณะจิตเดิม ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตน ความมั่นคงทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถของตน และการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ สำหรับตัวแปรระดับการศึกษาในการวิจัยนี้ไม่นำเข้าสมการเนื่องจากพบว่าไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติ Multinomial Logistic Regression Modeling ในการวิเคราะห์ระดับของพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติก^๙ เป็นการหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตาม (๑ ตัวแปร) และตัวแปรอิสระ (มากกว่าหรือเท่ากับ ๑ ตัวแปร) โดยที่ตัวแปรตาม (Y) มีลักษณะเป็นตัวแปรเชิงกลุ่ม เมื่อได้แบบแผนความสัมพันธ์ (สมการพยากรณ์) แล้วสามารถนำแบบแผนดังกล่าว ไปใช้ประมาณค่ากลุ่มได้ โดยอาศัยความน่าจะเป็นของการเกิดเหตุการณ์ ซึ่งในปัจจัยด้านบุคคล และปัจจัยด้านจิตลักษณะเดิมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จากการวิเคราะห์พบว่า ตัวแปรด้านระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับการคิดแบบรู้คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม โดยภาพรวมไม่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดอื่นๆ จึงสรุปได้ว่า ระดับการศึกษาของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในลักษณะกระบวนการเรียนรู้แต่หาได้ตระหนักรู้ในขณะเมื่อมีการปฏิบัติ สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาการเรียนรู้ของสุรางค์ ไคว์ตระกูล^{๑๐} กล่าวว่า เชื่อว่าคนเราทุกคนตั้งแต่เกิดมาพร้อมที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและโดยธรรมชาติของมนุษย์เป็นผู้พร้อมที่จะมีกิจกรรมหรือเริ่มกระทำก่อน (Active) นอกจากนี้เพียเจต์ถือว่ามนุษย์เรามีแนวโน้มพื้นฐานที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด ๒ ชนิด คือ การจัดและรวบรวมและการปรับตัวซึ่งอธิบายดังต่อไปนี้ ๑) การจัดและรวบรวม (Organization) หมายถึง การจัดและรวบรวมกระบวนการต่างๆภายใน เข้าเป็นระบบอย่างต่อเนื่อง เป็นระเบียบ และมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ยังมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ๒) การปรับตัว (Adaptation) หมายถึง การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมเพื่ออยู่ในสภาพสมดุล การปรับตัวประกอบด้วยกระบวนการ ๒ อย่าง คือ (๒.๑) การซึมซาบหรือดูดซึม (Assimilation) เมื่อ มนุษย์มีการปฏิสัมพันธ์ กับสิ่งแวดล้อม ก็จะซึมซาบหรือดูดซึมประสบการณ์ใหม่ ให้รวมเข้าอยู่ในโครงสร้างของสติปัญญา โดยจะเป็นการตีความ หรือการรับข้อมูลจากสิ่งแวดล้อม (๒.๒) การปรับโครงสร้างทางปัญญา (Accommodations) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของเขาวงกตปัญญาที่มีอยู่แล้วให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมหรือประสบการณ์ใหม่ หรือเป็นการเปลี่ยนแปลงความคิดเดิมให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ซึ่งเป็น

^๙ นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล. ๒๕๕๒.การวิเคราะห์ Logistic Regression, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

^{๑๐} สุรางค์ ไคว์ตระกูล, จิตวิทยาการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๕๖.

ความสามารถในการปรับโครงสร้างทางปัญญา และสอดคล้องกับงานของทิสนา แคมมณี^{๑๑} กล่าวว่า ปัญญานิยมหรือกลุ่มความรู้ความเข้าใจ หรือบางครั้งอาจเรียกว่ากลุ่มพุทธินิยมเป็นกลุ่มที่เน้นกระบวนการทางปัญญา หรือความคิดนักคิดกลุ่มนี้ได้ขยายขอบเขตของความคิดที่เน้นทางด้านพฤติกรรมออกไปสู่กระบวนการทางความคิด ซึ่งเป็นกระบวนการภายในสมองนักคิดกลุ่มนี้เชื่อว่าการเรียนรู้ของมนุษย์ไม่ใช่เรื่องของพฤติกรรมที่เกิดจากกระบวนการตอบสนองต่อสิ่งเร้าเพียงเท่านั้นการเรียนรู้ของมนุษย์มีความซับซ้อนยิ่งไปกว่านั้นการเรียนรู้เป็นกระบวนการทางความคิดที่เกิดจากการสะสมข้อมูลการสร้าง ความหมาย และความสัมพันธ์ของข้อมูลการดึงข้อมูลออกมาใช้ในการกระทำ และการแก้ปัญหาต่างๆ การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสติปัญญาของมนุษย์ในการที่จะสร้างความรู้ความเข้าใจให้แก่ตนเอง

พบว่าจากกรอบแนวคิดพบว่าคะแนนพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด เกิดจากการรวมกันของ ปัจจัยการรู้คิดแบบอริยสัจ ซึ่งสามารถสร้างเป็นตัวแปรพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด และสามารถแบ่งกลุ่มตามระดับคะแนนได้เป็น ๓ ระดับ คือ ระดับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด สูง ปานกลาง และต่ำ แต่เมื่อวิเคราะห์ผลพบว่า ปัจจัยการรู้คิดแบบอริยสัจมีความสัมพันธ์กับตัวแปรด้านช่วงอายุและ ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม ส่วนปัจจัยจิตลักษณะเดิม พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตน ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุที่แตกต่างกันมีผลต่อการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะเมื่อมี ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมก็จะยิ่งเข้าสู่การเกิดการตื่นรู้ในหลักธรรมคำสอนอันประเสริฐคือหลัก อริยสัจ นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนมากขึ้น สอดคล้องกับหลักปฏิบัติตามพุทธธรรม คือหลักอริยสัจ หมายถึง ความจริงของพระอริยะ ความจริงอันประเสริฐ ชื่อธรรมสำคัญหมวดหนึ่งใน พระพุทธศาสนามี ๔ ข้อคือ ๑) ทุกข์ ๒) ทุกขสมุทัย ๓) ทุกขนิโรธ ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หรือมรรค และในอีกความหมายหนึ่ง อริยสัจ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐหรือความจริงอย่างประเสริฐ ความจริง ของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้คนให้เป็นพระอริยะมี ๔ อย่างคือ ทุกข์สมุทัย นิโรธ และมรรค หรือมีชื่อ เรียกเต็มๆ ว่า ทุกข์อริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ)^{๑๒} ได้ให้ความหมายไว้ว่า อริยสัจ คือความจริงอันแท้จริง หรือความจริงที่ ทำบุคคลผู้เห็นอริยสัจให้เป็นพระอริยสัจ เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ความจริงมี ๔ ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค

พบว่าจากกรอบแนวคิดพบว่าคะแนนพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด เกิดจากการรวมกันของ ปัจจัยการรู้คิดแบบอริยสัจ โดยเฉพาะปัจจัยด้านความมั่นคงทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถตนเอง และการรับรู้สภาวะการปฏิบัติของตนเอง ไม่มีความสัมพันธ์ในด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ ปฏิบัติธรรม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การที่ผู้ปฏิบัติที่ไม่สามารถมีสมาธิจิตที่จะให้อารมณ์กรรมฐานได้เกิด

^{๑๑} ทิสนา แคมมณี, การสอนจิตวิทยาการเรียนรู้ เรื่องศาสตร์การสอนองค์ความรู้เพื่อการจัด กระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๕๔.

^{๑๒} พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ), ธรรมปริทรรศน์, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๗๑.

เป็นอารมณ์หนึ่งเดียวได้ รวมถึงการรับรู้ความสามารถภายในตนทั้งฐานการปฏิบัติด้านปริยัติและไม่รู้ศักยภาพภายในตน จึงไม่อาจที่จะเข้าสู่สภาวะธรรมขั้นสูงได้ โดยเฉพาะเมื่อผู้ปฏิบัติไม่ได้รับรู้สภาวะการปฏิบัติของตนว่าตนอยู่ในอารมณ์กรรมฐานลักษณะการเข้าสู่กระบวนการการรู้คิดได้ จึงเป็นความยากอย่างยิ่งที่จะเข้าสู่การรู้เท่าทันหลักอริยสัจหรือมรรคสู่ความสำเร็จที่เอื้อต่อความงอกงามในพระธรรมเพื่อการหมดสิ้นอาสวะความอยากทั้งหลายและสอดคล้องกับหลักปฏิบัติที่ผู้ปฏิบัติธรรมต้องเข้าใจถึงหลักแห่งการเกิดทุกข์ ซึ่งเป็นหลักความจริงอันประเสริฐคือ เหตุปัจจัยหรือมูลเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ความผูกพันที่ก่อให้เกิดภพใหม่ ประกอบด้วยความยินดีพอใจ เพลิดเพลินภพ และอารมณ์นั้นๆ กล่าวคือ ความผูกพันในกามคุณอารมณ์ ความผูกพันที่มีความเห็นผิดว่าภพเที่ยง และความผูกพันที่มีความเห็นผิดว่าภพขาดสูญ (ยายัง ตัณหา โปโนภาวิกา นันทิราคะสะหะคะตา ตัตระตัตราภินันฺธิ เสงยถิํทํ กามตัณหา ภาวะตัณหา วิภาวะตัณหา)^{๓๓} ดังนั้นสมุทัยก็คือ เหตุให้เกิดทุกข์ หรือการที่มนุษย์ประสบความทุกข์ คือเกิด แก่ เจ็บ และตายนี้ เป็นผลมาจากสมุทัย ซึ่งมีเหตุเป็นแดนเกิด ถ้าไม่มีสมุทัยทุกข์ก็ไม่เกิด ซึ่งสมุทัยอริยสัจ คือตัณหา ที่ทำให้เกิดภพใหม่ อันได้แก่ ความอยาก ความติดเพลิน ความติดใจอยาก ความติดใจชอบ และความยินดี ยินร้าย รวมทั้งการติดใจในสอรัยของโลก เป็นต้น ที่เรียกว่า ตัณหา มี ๓ ประการคือ ๑) กามตัณหา คือ ความอยากได้ เป็นความทะเยอทะยานอยากในวัตถุกาม หรือในกามคุณด้วยอำนาจของกิเลสและอวิชชา อันเป็นความอยากหรือไม่อยากในรูป เสียง กลิ่น รสและสัมผัส เช่น มนุษย์เห็นคนที่มีรูปร่างสวยงามก็เกิดความอยากในรูปที่เห็นนั้น เป็นต้น ๒) ภวตัณหา คือ ความอยากมีอยากเป็น ด้วยอำนาจสัสสตทิฎฐิอันเป็นความอยากทางจิต ที่อยากเป็นโน่น เป็นนี้ เช่น อยากเป็นพระราชา อยากเป็นคนมีรูปร่าง เป็นต้น ๓) วิภวตัณหา คือ ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น อันเป็นความทะเยอทะยานอยากในความไม่มี ไม่เป็น จนขาดสูญไปเลยด้วยอำนาจอุจเฉททิฎฐิ อันเป็นความอยากทางจิต หรือความอยากดับสูญ หรือเป็นความอยากไม่เกิด ไม่มี และไม่เป็น ดังนั้น สมุทัย คือมูลเหตุให้เกิดทุกข์ อริยสัจ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส^{๓๔}ได้ทรงนิพนธ์ไว้ว่า ตัณหา คือความทะยานอยากได้ซึ่งอัสมุทัย เพราะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตัณหานี้มี ๓ ประเภทคือ ตัณหาความอยากในอารมณ์ ที่น่ารักใคร่ เรียกว่ากามตัณหาตัณหาความอยากเป็นโน่นเป็นนี้ เรียกว่าภวตัณหา และตัณหาความอยากไม่เป็นโน่นเป็นนี้เรียกว่าวิภวตัณหา การเรียนรู้เรื่องสมุทัย คือตัณหาทั้ง ๓ ประเภทนี้ เป็นการเรียนรู้เพื่อกำจัดหรือเพื่อละ (ทุกขสมุทโย อริยสัจจํ ปาตณฺณ) คือให้ละหรือกำจัดให้หมดสิ้นไป ด้วยการกำจัดที่ต้นเหตุของปัญหาของแต่ละทุกข์ คือละตัณหาทั้ง ๓ ประเภทให้ได้ก่อนแล้ว ทุกขอริยสัจก็จะหมดไป

^{๓๓} พระคันธสาราภิวังค์, **บทสวดมนต์พระปริตรธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑๔ – ๑๑๕.

^{๓๔} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **นวโกวาท หลักสูตรนักธรรมชั้นตรี**, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๔๑.

๕.๒.๓ การพยากรณ์พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง ด้วย Multiple Logistic Regression

จากกรอบการวิจัย กำหนดปัจจัยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูงของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สร้างจากการรวมกันของปัจจัยอิสระด้านพฤติกรรมทางกาย พฤติกรรมทางจิต พฤติกรรมทางอารมณ์ พฤติกรรมปัญญา การรู้คิดแบบด้านอริยสัจ การรู้คิดคุณค่าแท้ และคุณค่าเทียม และการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน และสามารถจำแนกระดับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดได้เป็น 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 การแปลผลด้วย Odds ratio (OR) อธิบายได้ดังนี้

๑.สถานภาพบุคคล 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 ผู้ปฏิบัติธรรมที่จบสูงกว่าปริญญาตรี 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 จะมี

โอกาสที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง 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.ปัจจัยการรับรู้สถานะการปฏิบัติ พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการรับรู้สถานะการปฏิบัติระดับปานกลาง จะมีโอกาสที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง คิดเป็น ๐.๙ (OR=๐.๙) เท่าของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการรับรู้สถานะการปฏิบัติในตนระดับต่ำ ส่วน ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการรับรู้สถานะการปฏิบัติระดับสูง จะมีโอกาสที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง คิดเป็น ๑๓.๕ (OR=๑๓.๕) เท่าของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการรับรู้สถานะการปฏิบัติในตนระดับต่ำ

พบว่าพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมมีโอกาสดำเนินการเข้าสู่สภาวะธรรมขั้นสูงได้ทุกคน แต่แนวทางการถึงองค์ธรรมที่สูงขึ้นต้องอาศัยเหตุปัจจัยอื่นๆเพื่อให้เกิดการตื่นรู้ในองค์มรรคอันจะเอื้อต่อการบรรลุเป้าหมายที่สูงสุดแห่งการปฏิบัติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ปัจจัย/ตัวแปรที่ส่งผลมีความสัมพันธ์พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม พบว่า อุบาสก สถานะภาพบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นอุบาสกจะมีโอกาสที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง คิดเป็น ๑๑.๕ (OR=๑๑.๕) เท่าของพระภิกษุ ส่วนอุบาสิกาจะมีโอกาสที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง คิดเป็น ๑.๑ (OR=๑.๑) เท่าของพระภิกษุ ดังนั้นการปฏิบัติธรรมของกลุ่มตัวอย่าง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานภาพของบุคคลแต่ขึ้นอยู่กับความพร้อมในการปฏิบัติ จะเห็นได้ว่าพระภิกษุและอุบาสิกา มีระดับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดอยู่ในระดับต่ำกว่าอุบาสก ดังนั้นการปฏิบัติธรรมต้องอาศัยพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติ เพราะพฤติกรรมมีอิทธิพลต่อการเข้าสู่ฐานองค์มรรค จำต้องมีพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของธนวรรธน์^{๑๕} ให้ความหมายของพฤติกรรม (Behavior) ว่า การแสดงออกของสิ่งมีชีวิตในลักษณะต่างๆ ตามสถานการณ์ สภาวะแวดล้อมและสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าสำหรับพฤติกรรมของคนสามารถจำแนกได้เป็น ๒ ประเภท คือ พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่สามารถมองเห็นได้ แต่พร้อมที่จะแสดงออกมา เช่น สัญชาตญาณ ความรู้สึกนึกคิด ความรู้ ความเข้าใจ และพฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) เป็นพฤติกรรมที่คนแสดงออกมาให้เห็นหรือสังเกตได้ เช่น การปฏิบัติ การไม่ปฏิบัติ รวมทั้งการพูดการเขียนที่แสดงถึงความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ เจตคติและที่ทำในเรื่องหนึ่งเรื่องใดด้วย และสอดคล้องกับงานของลักษณะ สรวิวัฒน์^{๑๖} พฤติกรรมหมายถึงการกระทำซึ่งเป

^{๑๕} ธนวรรธน์ อิมสมบุญ, พฤติกรรมสุขภาพและการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ, เอกสารการสอนชุดวิชา สุขศึกษาและการประชาสัมพันธ์งานสาธารณสุข, หน่วยที่ ๑-๘, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, พิมพ์ครั้งที่ ๒, บริษัทประชุมช่างจำกัด, กรุงเทพฯ, ๒๕๔๖.

^{๑๖} ลักษณะ สรวิวัฒน์, จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน, กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๔.

การแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด ความต้องการของจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งเราซึ่งอาจสังเกตเห็นได้ โดยทางตรงหรือทางอ้อมบางลักษณะอาจสังเกตได้โดยไม่ใช้เครื่องมือช่วยหรือ ต้องใช้เครื่องมือช่วย อย่างไรก็ตามพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติ สามารถที่จะเป็นแรงผลักดันของความอยากในตัวบุคคลได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระชัชวาลย์ ศรีสุข^{๓๗} ได้แสดงผลงานการวิจัยเรื่องศาสนากับการพัฒนาบุคลิกภาพใน ส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมไว้วางพฤติกรรมต่างๆของมนุษย์เป็นผลมาจากแรงผลักดันของตัณหาเป็นหลักใหญ่แม้ ว่าตัณหาจะมีสาเหตุโดยตรงของพฤติกรรมแต่เป็นแรงผลักดันให้เกิดพฤติกรรมในฐานะเป็นเงื่อนไขของการกระทำโดยไขปัญญา (โยนิโสมนสิการ) เป็นตัวแก้ปัญหาพฤติกรรมของมนุษย์ พฤติกรรมที่มีปัญญาเป็นตัวนำทำให้การพัฒนาบุคลิกภาพเป็นไปด้วยดี ต้องอาศัยความเคยชิน (อุปนิสัย) เพราะถ้ามีพฤติกรรมเคยชินอย่างไรคนก็จะดำเนินชีวิตไปด้วยพฤติกรรมอย่างนั้นการพัฒนาบุคลิกภาพในพุทธศาสนาใช้การพัฒนาจิตใจไปที่ละขั้นจนกว่าจะสิ้นกิเลสด้วยการพัฒนาตนและสังคมตามหลักของศีลสมาธิ ปัญญาและอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาที่ต้องใช้เวลาในการสั่งสมจนกว่าจิตจะพัฒนาเขาถึงภาวะที่สมบูรณ์สูงสุดคือนิพพานอันเป็นจุดหมายปลายทางของการพัฒนาบุคลิกภาพที่แท้จริงนอกจากนั้นยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาเข็มทอง ตนติปาโล (ฤทธิ์สื่อไกร)^{๓๘} ผลการศึกษาพบว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อชุมชน เมื่อประเมินตามหลักจริยธรรมแล้ว พบว่า มี ๓ ระดับคือจริยธรรมเบื้องต้น คือ มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนในชุมชนด้วยหลักศีล ๕ จริยธรรมระดับกลาง คือ พฤติกรรมของคนในชุมชนมีปกติประพฤตินในหลักกุศลกรรมบถได้แก่ กายสุจริต วาจาสุจริต เป็นจิตที่ประกอบไปด้วยมโนสุจริตโดยมากจริยธรรมระดับสูงมีความเข้าใจและปฏิบัติในหลักของอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค โดยสมควรแก่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ดังนั้น พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม จึงมีระดับความสัมพันธ์ที่ต่างกัน ในผลการวิเคราะห์จึงพบว่า ปัจจัย/ตัวแปรที่ส่งผลมีความสัมพันธ์พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม พบว่า อุบาสก สถานะภาพบุคคล ผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นอุบาสกจะมีโอกาสที่มีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง คิดเป็น ๑๑.๕ (OR=๑๑.๕) เท่าของพระภิกษุ และอุบาสิกา

พบว่า พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม ปัจจัย/ตัวแปรที่ส่งผลมีความสัมพันธ์พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม พบว่า สถานะภาพบุคคล ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีระดับอายุระหว่าง ๔๑-๕๐ ปี การศึกษาระดับที่สูงขึ้น และมีประสบการณ์ในการปฏิบัติตั้งแต่ ๑ ปีขึ้นไป มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด นอกจากนั้นปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม พบว่า การเห็นคุณค่าในตน ระดับปานกลาง ความมั่นคงทางอารมณ์

^{๓๗} พระชัชวาลย์ ศรีสุข, “ศาสนากับการพัฒนาบุคลิกภาพ: ศึกษาเปรียบเทียบหลักคำสอนเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพในพุทธศาสนาและศาสนาคริสต์”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑).

^{๓๘} พระมหาเข็มทอง ตนติปาโล(ฤทธิ์สื่อไกร), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ(ประยงค์ อุปถัมภ์), วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

ในระดับที่สูงขึ้น การรับรู้ความสามารถในตนระดับปานกลาง และการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ ในระดับที่สูงขึ้น เป็นผลที่มีความสัมพันธ์พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักปฏิบัติทั้งพระภิกษุสงฆ์ อุบาสกและอุบาสิกา จำต้องพัฒนากระบวนการรู้คิด ให้เกิดการตระหนักรู้โดยเฉพาะความมั่นคงทางอารมณ์ ยิ่งปฏิบัติควบคุมสร้างสมาธิได้ยิ่งมาก ความมั่นคงก็จะเพิ่มมากขึ้น และจะส่งผลต่อการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติพัฒนาสร้างฐานทางอารมณ์ที่มั่นคง การเห็นคุณค่าในตนและการรับรู้ความสามารถตน จึงเป็นเหตุให้มีความสัมพันธ์พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดอยู่ในระดับที่สูง ซึ่งสอดคล้องกับกระบวนการคิด^{๑๙} เป็นการคิดขั้นสูงเช่นกระบวนการคิดที่มีวิจารณ์ญาณกระบวนการแก้ปัญหา กระบวนการคิดสร้างสรรค์ กระบวนการวิจัยที่จัดเป็นกระบวนการขั้นสูงเพราะต้องอาศัยทักษะกระบวนการคิดขั้นพื้นฐานและขั้นกลางทักษะการคิดขั้นพื้นฐาน เช่น ทักษะการสื่อสาร ทักษะการสังเกต การจัดประเภทการให้นิยาม การประยุกต์เหตุผลส่วนทักษะการคิดขั้นกลางเช่นการคิดคล่อง คิดหลากหลาย คิดละเอียด คิดชัดเจน^{๒๐} และสอดคล้องกับงานของอุษณีย์ โพธิสุข^{๒๑} ความคิดระดับสูง (High Order Thinking Skill) หมายถึง คุณลักษณะทางความคิดของมนุษย์ที่ใช้กลยุทธ์ทางความคิดที่ซับซ้อน ลึกซึ้ง สร้างสรรค์มีหลักเกณฑ์ที่ต้องอาศัยคุณภาพความคิดขั้นสูงในการประมวลองค์ความรู้ประสบการณ์ต่างๆ โดยอาจใช้วิธีคิดเชิงสร้างสรรค์ คิดแบบมีวิจารณ์ญาณ คิดแก้ปัญหา คิดแบบอภิปัญญา เป็นต้น เพื่อนำไปสู่คำตอบเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยอาจใช้ทักษะความคิดหลายๆด้าน ประกอบกัน หรืออาจเน้นทักษะความคิดด้านใดด้านหนึ่งมากกว่าทักษะทางความคิดด้านอื่น ซึ่งแล้วแต่เงื่อนไขหรือสถานการณ์ที่จะต้องใช้กลยุทธ์ทางความคิดด้านใดไปใช้โดยมิใช่เป็นคุณภาพทางความคิดที่ได้มาจากการจำเท่านั้น ความคิดระดับสูงที่ใช้ในการฝึกฝนความคิดในปัจจุบันมีลักษณะการคิดดังต่อไปนี้ ๑. ความคิดวิจารณ์ญาณ (Critical Thinking) ๒. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) ๓. ความคิดแก้ปัญหา (Problem Solving) ๔. การตัดสินใจ (Decision Making) ๕. การคิดแบบญาณปัญญา (Intuitive Thinking) ๖. การคิดแบบอภิปัญญา (Metacognition) ๗. การคิดในด้านดี (Positive Thinking) และยังสอดคล้องกับงานของประพันธ์ศิริ สุเสารัจ.^{๒๒} ความคิดเป็นกลไกของสมองที่เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์ ความคิดเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการที่สมองถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อม สังคมรอบตัวและประสบการณ์ดั้งเดิมของมนุษย์ การใช้ความคิดจึงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาสมองซึ่งคุณภาพของสมองก็มีได้อยู่ที่การมีสมองหรือการใช้สมองเท่านั้นหากแต่อยู่ที่วิธีการใช้สมองเป็นสำคัญขอบข่ายของความคิดกว้างขวางมากซึ่งสามารถแบ่งกลุ่มของความคิดได้เป็น ๓

^{๑๙} พิมพ์ฉัตร เดชะคุปต์, การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ: แนวคิดวิธีเทคนิคการสอน, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พัฒนาคุณภาพวิชาการจำกัด, ๒๕๔๔ หน้า ๓๙.

^{๒๐} คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, แกนหลักแนวคิดการปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้และเกณฑ์การประเมินโรงเรียนปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๐, หน้า ๑๒-๑๘.

^{๒๑} อุษณีย์ โพธิสุข, รูปแบบการจัดการศึกษาสำหรับผู้มีความสามารถพิเศษด้านทักษะความคิด ระดับสูง, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์รัตนพรชัยจำกัด, ๒๕๕๔.

^{๒๒} ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ, การคิดวิเคราะห์ เล่ม ๑ , กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ๙๑๑๙ เทคนิค พริ้ง, ๒๕๕๓.

กลุ่มคือ ๑. ทักษะการคิดหมายถึงความสามารถในการแสดงออกซึ่งความคิดอย่างชำนาญ ๒. ลักษณะการคิดหมายถึงประเภทหรือรูปแบบของการคิดซึ่งประกอบด้วยการคิดที่มีเป้าหมายกับการคิดที่ไม่มีเป้าหมาย ๓. กระบวนการคิด หมายถึง การคิดที่มีความสลับซับซ้อนสูงมีขั้นตอนของการคิดและต้องใช้ความแยบยลในการคิดโดยเฉพาะอย่างยิ่งแนวกระบวนการคิดที่สามารถที่จะพัฒนาเข้าสู่กระแสแห่งพระธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของพระบุญมี สุนตจิตโต^{๒๓} ผลการศึกษาพบว่าหลักกัมมัฏฐานในส่วนที่เป็นสมถะกัมมัฏฐาน เป็นการอบรมจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิและยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริง และสามารถกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ มีสติกำหนดเห็นรูปนาม พร้อมกับการดับกิเลสด้วยอาตปปี มีความเพียรเพียรเพียร เมื่อมีสติก็สามารถกำหนดรูปนามอยู่เสมอ มีสัมปชัญญะคือ การรู้รูปนามนามอยู่ทุกขณะ โดยใช้ปฏิบัติตามแนว สติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้มีความระลึกอยู่กับปัจจุบันสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เมื่อได้ผ่านการอบรมกัมมัฏฐานผลการศึกษาพบว่า มีการพัฒนาชีวิตในทางที่ดีขึ้นเกือบทุกด้าน ในด้านสุขภาพจิต ด้านศีลธรรม โดยรวมมีความสำรวมกายวาจา รู้จักมีความรับผิดชอบตัวเองมากขึ้น และอนุชา สมจิตร^{๒๔}วิจัยเรื่อง ผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวบุคคล จากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งฝึกสอนโดยแม่ ดร.สิริ กรินชัย ผลของการวิจัยพอสรุปได้ว่าเมื่อบุคคลได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และเจริญสติในอริยบททุกขณะแล้ว สามารถปรับเปลี่ยนความเป็นปุถุชน (คนมีเดบอด) ผู้มีอวิชชา ให้ลดละหรือบางเบาจากกิเลส คือ โลภะ โทสะ และโมหะทั้งปวง จนสามารถเกิดวิชชาหรือความรู้แจ้งตามความสภาพแห่งความเป็นจริงขึ้นในจิตใจส่วนกายที่อ่อนแอเนื่องจากจิตใจที่บริสุทธิ์และหากยังปฏิบัติต่อไปอีก ก็จะสามารถเข้าสู่ความเป็นกัลยาณปุถุชน คือบุคคลผู้ที่มีกิเลสที่เบาบางและหากยังคงปฏิบัติต่อไปอีกก็สามารถก้าวขึ้นสู่ญาณที่สูงที่สุดได้ที่สุด

ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อปฏิบัติได้มากขึ้นเท่าไร กระบวนการคิดก็จะมีความคิดที่เป็นสัมมาทิฐิเพิ่มมากขึ้น จึงเชื่อมโยงกับตัวแปร/ปัจจัยที่สัมพันธ์พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม ปัจจัย/ตัวแปรที่ส่งผลมีความสัมพันธ์กับ สถานะภาพบุคคล ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีระดับอายุระหว่าง ๔๑-๕๐ ปี การศึกษาระดับที่สูงขึ้น และมีประสบการณ์ในการปฏิบัติตั้งแต่ ๑ ปีขึ้นไปมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด นอกจากนั้นปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม พบว่า การเห็นคุณค่าในตน ระดับปานกลาง ความมั่นคงทางอารมณ์

^{๒๓} พระบุญมี สุนตจิตโต (มณีจันทร์), “ศึกษาวิธีการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติธรรม วัดไตรสิกขาทลามคาราม อำเภอคำตากล้า จังหวัดสกลนคร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร-มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

^{๒๔} อนุชา สมจิตร, “ ผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวบุคคล จากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งฝึกสอนโดยแม่ ดร.สิริ กรินชัย”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศาสนาเปรียบเทียบ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

ในระดับที่สูงขึ้น การรับรู้ความสามารถในตนระดับปานกลาง และการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ ในระดับที่สูงขึ้น จึงทำให้เกิดความคิดระดับสูง (High Order Thinking Skill)

สรุปโดยภาพรวมในการอภิปรายผลการศึกษาศักยภาพการฝึกฝนพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูง สมการ Multiple Logistics Modeling ที่สร้างเพื่อพยากรณ์พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูงของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่สร้างตามกรอบการวิจัย ประกอบด้วย ตัวแปร/ปัจจัย จำนวน ๘ ตัว ได้แก่ สถานภาพบุคคล ช่วงอายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม ปัจจัยการเห็นคุณค่าในตน ปัจจัยความมั่นคงทางอารมณ์ ปัจจัยการรับรู้ความสามารถของตน และปัจจัยการรับรู้สภาวะการปฏิบัติ โดยตัวแปร/ปัจจัย ทั้ง ๘ ตัว สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดระดับสูงของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้อย่างถูกต้อง ร้อยละ ๖๗.๕ ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ ๙๕

๕.๒.๔ ความคิดเห็นข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์การสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ

พบว่า ความคิดเห็นข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์การสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๑๐ รูป ได้แก่ท่านเจ้าคุณ ท่านผู้อำนวยการควบคุมสถานที่ปฏิบัติธรรมโมลี ณ. ธรรมโมลี ปากช่อง นครราชสีมา และท่านพระครูเจ้าอาวาสวัดภักทันทะอาสาฬหาราม ชลบุรี การปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้วิจัยสรุปเฉพาะประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

การพัฒนารูปแบบพุทธจิตในการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การกำหนดให้มีสติที่อยู่ในอิริยาบถยืน กำหนดยืนตั้งแต่ปลายผมส่งไปถึงปลายเท้า แต่ปลายเท้าถึงปลายผมขึ้น การเดิน คือการเดินจงกลมนั้นมี ๖ จังหวะ ให้มีสติกำหนดรู้ขณะเดินกำหนดรู้ความรู้สึกจากการเคลื่อนไหวทุกขณะตามจังหวะอิริยาบถนั่ง นั่งกำหนดให้มีสติกำหนดที่ท้องพอง ท้องยุบ มีสติกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ยืนหนอ นั่งหนอ ในการนอนอิริยาบถนอนในการกำหนดนอน ให้กำหนดนอนหนอ โดยผลการปฏิบัติธรรมในการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีการปฏิบัติธรรมตามโครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของพระนิสิตปริญญาโท บาลีพุทธโฆส นครปฐม และโครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตาม ระยะเวลาที่ทางวัดพระภักทันทะอาสาฬหารามได้กำหนดในวันสำคัญทางศาสนาพุทธ

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

หลักการกำหนด หน้าที่การควบคุมการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ คือ ได้จัดการเรียนเชิญ พระอาจารย์ หรือเกจิอาจารย์ ในด้านวิปัสสนากรรมฐานได้มาถ่ายทอดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และเรียนเชิญพระอาจารย์เกจิที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

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

ผลประโยชน์การปฏิบัติธรรมนั้น ในวิถีแห่งจิตวิทยาในการปฏิบัติธรรม คือ มีผลประโยชน์ด้านจิตนิ่ง จะทำอะไรจะต้องคิดก่อนปฏิบัติ เป็นคนที่มีศีลธรรม เป็นคนที่มีจิตใจโอบอ้อมอารี อ่อนโยน หน้าที่ตาสดใส ผิวพรรณเกลี้ยงสะอาดสะอ้านทั้งกายและทั้งจิตใจ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติธรรม ได้ทำให้จิตใจผ่องใสตลอด จิตใจก็ไม่มีทุกข์ร่างกายก็มีความสุข ไม่มีทุกข์กับสิ่งที่มารบกวน ไม่มีความอยากได้อะไรสิ่งนั้นสิ่งนี้ ตัดจากกิเลส จากผลการวิจัย ศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงประเด็นที่สำคัญที่ค้นพบมาอภิปรายผลได้ดังนี้ พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มี ๗ ประการ ดังนี้

ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ผลการวิเคราะห์การสัมภาษณ์เชิงลึกที่เกี่ยวกับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากผู้ทรงคุณวุฒิได้อธิบาย ดังนี้

๑. การสร้างด้านพฤติกรรมทางกาย แนวคิดทางพุทธธรรมในการศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ระยะสั้น คือ ๑. สำนักปฏิบัติธรรมจะต้องมีการปลูกจิตสำนึกให้พระ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา และประชาชนทั่วไปให้ได้ตระหนักในการเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ๒. ควรจัดการให้มีการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรมตามวัน,ตามฤดูกาล ๓. ให้พระสงฆ์ อุบาสก และอุบาสิกา ได้เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติธรรมตามสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

แนวคิดทางพุทธธรรมในการศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ระยะกลาง คือ ๑. จะต้องสร้างจิตใจผู้มาปฏิบัติธรรมเป็นแรงจูงใจให้เห็นข้อดี และประโยชน์ ๒. ให้ธรรมะเข้ามามีส่วนร่วมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ๓. พระสงฆ์ศาสนาพุทธจะต้องทำให้ประชาชนทั่วไปมีความศรัทธา และเห็นคุณค่าของการปฏิบัติธรรม

แนวคิดทางพุทธธรรมในการศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ระยะยาว คือ ๑. ประชาชนทั่วไปในสำนักปฏิบัติธรรม มีศีลธรรม ๒. พระสงฆ์เป็นศูนย์รวมทางจิตใจทำให้เกิดความยั่งยืนในการรักษาประเพณี จัดการให้มีการฝึกอบรมตามวันสำคัญทางศาสนาการปฏิบัติธรรมตาม ๓,๕,๗,วัน,๑,๓,๕,๗, เดือนตามฤดูกาลต่างๆ สอดคล้องกับ

งานวิจัยของ พระสมภาร ทวีรัตน์^{๒๕} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การนำหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานมาใช้ปฏิบัติในสตรีวัยทองนั้น สามารถลดความแปรปรวน ทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทองได้ อาการทางจิตประสาทภายหลังการทดลองดีขึ้น อาการทางกาย ภายหลังการทดลองปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๑ เดือน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระบุญมี สุนตจิตโต^{๒๖} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง หลักกัมมัฏฐานในส่วนที่เป็นสมณะกัมมัฏฐาน เป็นการอบรมจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิและยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริง และสามารถกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ มีสติกำหนดเห็นรูปนาม พร้อมกับการดับกิเลสด้วยอาตปปี มีความเพียรเพิกกิเลส เมื่อมีสติก็จะสามารถกำหนดรูปรูปนามอยู่เสมอ มีสัมปชัญญะคือ การรู้รูปรูปนามอยู่ทุกขณะ โดยใช้ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นทั้งสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้มีความระลึกอยู่กับปัจจุบันสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เมื่อได้ผ่านการอบรมกัมมัฏฐานผลการศึกษาพบว่า มีการพัฒนาชีวิตในทางที่ดีขึ้นเกือบทุกด้าน ในด้านสุขภาพจิต ด้านศีลธรรม โดยรวมมีความสำรวมกายวาจา รู้จักมีความรับผิดชอบตัวเองมากขึ้น

สรุปความว่า พระสงฆ์ อุบาสก และอุบาสิกา ให้เป็นต้นแบบในการเข้ามามีส่วนร่วมในการรักษาประเพณีการปฏิบัติธรรม และมีบทบาทดังกล่าว ซึ่งพระสงฆ์ควรจะให้ความสนใจติดตามข่าวสารในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้นำข่าวสารที่ได้รับและหลักธรรมต่างๆ มาเทศสั่งสอนประชาชนทั่วไปจะได้รับหลักธรรมที่ดี

๒.การสร้างหลักการด้านพฤติกรรมทางเวทนา แนวคิดทางพุทธธรรมในการศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

หลักการปฏิบัติธรรมพฤติกรรม คือ การปฏิบัติที่ท่านจัดวางไว้เป็นหลักธรรมหัวข้อต่างๆ นั้น ย่อให้สั้นก็คือสิกขา ซึ่งแยกออกไปเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา เรียกว่า ไตรสิกขา ถ้าแยกแบบง่ายๆ โดยเน้นด้านภายนอกสำหรับประชาชนทั่วไปก็เป็นทาน ศีล ภาวนา ซึ่งเรียกว่า บุญสิกขา หลักการศึกษา ๓ อย่าง จะเป็นไตรสิกขาหรือ บุญสิกขาก็ตาม ควรจะทบทวนความหมายกันไว้เล็กน้อยพอได้สาระ ขอเริ่มด้วยไตรสิกขาก่อน

หลักกระบวนการรู้คิด คือ การตระหนักรู้และควบคุมกระบวนการรู้คิดของพระสงฆ์ คือรู้ตัวตนกำลังอยู่ในกระบวนการคิดใด และสามารถควบคุมการปฏิบัติธรรม การเจ็บปวด เหนื่อย เวลานั่ง นอน ยืน สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสุวรรณ สุวณฺโณ (เรืองเดช)^{๒๗} ได้ศึกษางานวิจัย ผลการเจริญสติตาม

^{๒๕} พระสมภาร ทวีรัตน์, “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓)

^{๒๖} พระบุญมี สุนตจิตโต (มณีจันทร์), “ศึกษาวิธีการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติธรรม วัดไตรสิกขาทามคาราม อำเภอคำตากล้า จังหวัดสกลนคร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร-มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

^{๒๗} พระสุวรรณ สุวณฺโณ(เรืองเดช), “ผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก รมณีกา สำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพทอง”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

แนวปฏิบัติของหลวงพ่อยืน จิตตสุโข พบว่า ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสติในการทำงานเข้าใจคนอื่นได้ดีปรับสภาวะทางจิตใจให้ยืดหยุ่นได้ มีความตั้งใจมั่น หรือทำให้จิตมีสมาธิที่ยาวนานกว่าเดิม ทำให้เกิดปัญหาในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ทำให้ผู้ผ่านการปฏิบัติมาแล้วไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดและไม่เป็นทุกข์เพราะความคิดที่เกิดขึ้น และเป็นผู้ที่รู้เท่าทันความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

สรุปว่า พระสงฆ์ อุบาสก และอุบาสิกา ให้เป็นต้นแบบในการเข้ามามีส่วนร่วมในการรักษา ประเพณีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโครงการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เวหนานั่ง เวหนานอน เวหนาเดิน ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสติในการทำงานเข้าใจคนอื่นได้ดีปรับสภาวะทางจิตใจให้ยืดหยุ่นได้ มีความตั้งใจมั่น หรือทำให้จิตมีสมาธิที่ยาวนานกว่าเดิม ทำให้เกิดปัญหาในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้

๓. การสร้างหลักการด้านพฤติกรรมทางจิต แนวคิดทางพุทธธรรมในการศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ การเห็นจิตในจิต หรือสตรัสรู้เท่าทันหรือพิจารณาจิต (จิตตสังขารหรือมโนสังขารเช่นความคิด, ความนึก คือธรรมารมณ์ต่างๆ) รวมทั้งอาการของจิตหรือกริยาของจิต (เจตสิก) เช่นราคะ, โทสะ, โมหะ, พ็งซ่าน ฯ ที่เกิดเศร้า และเห็นการเกิดๆดับๆว่าเป็นไปตามธรรมคือสภาวะธรรมหรือธรรมชาติ ล้วนไม่เที่ยงของจิตตสังขารดังกล่าว เห็นจิตในจิต หรือ จิตเห็นจิต ถ้าเข้าใจขั้น ๕ จักเข้าใจได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาเข็มทอง ตนติปาโล (ฤทธิ์สื่อไกร)^{๒๘} ผลการศึกษาพบว่า วิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อชุมชน เมื่อประเมินตามหลักจริยธรรมแล้วพบว่า มี ๓ ระดับคือ จริยธรรมเบื้องต้น คือมีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนในประชาชนทั่วไป ด้วยหลักศีล ๕ จริยธรรมระดับกลาง คือ พฤติกรรมของคนมีประพฤตินหลักกุศลกรรมบถ ได้แก่ กายสุจริต วาสุจริต เป็นจิตที่ประกอบไปด้วยมโนสุจริตโดยมากจริยธรรมระดับสูงมีความเข้าใจและปฏิบัติในหลักของอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรคโดยสมควรแก่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๔. การสร้างหลักการด้านพฤติกรรมทางธรรม แนวคิดทางพุทธธรรมในการศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ ธรรม ตัวนั้นที่ต้องกำหนดให้เห็น ผู้ที่ฝึกฐานที่สามจนถึงจุดของความเป็นอัตโนมัติ นั้น ผู้ฝึกจะรู้เองว่ามันเหมือนกับว่าหมดเรื่องที่ต้องทำ เพราะเห็นทั้งมรรคและทั้งผล ผลนี้คือตัววิมุตติสุข (นิโรธะ) หลังจากที่ทำลายความคิดปรุงแต่งไปแล้ว เมื่อการปฏิบัติมีมรรคและมีผลแล้ว เรื่องการเข้าถึงพระนิพพานอย่างสิ้นเชิงจะเป็นเรื่องที่ไหลไปเองเหมือนกับที่พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบกับว่าพระอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออกและต้องไปตกทางทิศตะวันตกฉันใด ผู้ปฏิบัติตามทางแห่งอริยมรรคมีองค์แปดก็จะเดินทางเข้าสู่พระนิพพานเองฉันใดก็ฉันนั้น

^{๒๘} พระมหาเข็มทอง ตนติปาโล(ฤทธิ์สื่อไกร), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณโณ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

เมื่อมีการเดิน การถึงเป้าหมายก็จะเกิดขึ้นเอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ โจนินท์ ศรีทอง^{๒๙} ได้กล่าวว่า ความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาผลสัมฤทธิ์การพัฒนจิตตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ สามารถทำให้บุคคลได้รับการพัฒนาครบทั้ง ๔ ด้าน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ทำให้กายและใจพักผ่อนอย่างเต็มที่ ไม่มีความเครียดความกังวลในชีวิตประจำวัน สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้กับสิ่งแวดล้อม สร้างความสงบสุขให้แก่สังคมลดความขัดแย้งได้ ทำให้เกิดสันติภาพได้อย่างแท้จริง และยังมีการศึกษาวิจัยที่มีความสอดคล้อง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาอิสรภานต์ ฐิตปุณฺโญ (ไชยพร)^{๓๐} ได้ศึกษาเรื่องหลักของมหาสติปัฏฐาน ๔ ทฤษฎีพัฒนาจิตในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ผลการศึกษาพบว่า อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดธรรมโดยสภาวธรรมที่เข้ามาทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ การได้เห็น การได้ยินได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสการรับรู้การของธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของธรรมทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ เป็นธรรมที่เป็นอารมณ์ที่ตั้งแห่งสติความระลึกได้ และมีความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาผลสัมฤทธิ์การพัฒนจิตตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ สามารถทำให้บุคคลได้รับการพัฒนาครบทั้ง ๔ ด้าน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ทำให้กายและใจพักผ่อนอย่างเต็มที่ ไม่มีความเครียดความกังวลในชีวิตประจำวัน สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้กับสิ่งแวดล้อม๔. การสร้างหลักการด้านพฤติกรรมทางธรรม

๕. การสร้างหลักการด้านพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ (ทางสังคม)^{๓๑} หมายถึง จิตให้มีอารมณ์เดียวตลอดเวลาจิตที่มีอารมณ์เดียว ย่อมมีกำลังมหาศาลเหมือนน้ำที่ไหลสายเดียว มีกำลังมากกว่าน้ำหลายสาย สิ่งที่ทำให้จิตเข้าไปยึดเหนี่ยวเพื่อให้เกิดความสงบ ท่านเรียกว่า อารมณ์ของสมณะ คือ วิธีที่ทำให้ใจสงบ ผู้ที่ต้องการจะบำเพ็ญสมณกัมมัฏฐาน จะต้องศึกษาให้เข้าใจอารมณ์ของกัมมัฏฐานเสียก่อน จึงลงมือปฏิบัติได้ถูกต้องและได้ผลดี ในคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะและคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงอารมณ์ของสมณกัมมัฏฐานไว้ว่า มี ๔๐ วิธี แบ่งเป็น ๗ หมวดคือ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูปกัมมัฏฐาน ๔ อาหารปฏิกุศลสัญญา ๑ จตุธาตุวัตถาน ๑

๖. การสร้างหลักการด้านพฤติกรรมทางปัญญา แนวคิดทางพุทธธรรมในการศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ การมีความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และการฝึกฝนอบรมหรือพัฒนาให้มีความรู้ความเข้าใจเช่นนั้น ปัญญามีหลายชั้นหลายระดับ เช่น ปัญญาระดับต้น^{๓๒} ก็คือ การรู้เข้าใจสิ่งที่เล่าเรียน สดับตรับฟังหรือข่าวสารข้อมูลต่างๆ และประสบการณ์ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ตลอดจนความจำหมาย และความรู้สึนึกคิดที่ปรากฏหรือสั่งสมอยู่ในใจ ปัญญาทำให้รับรู้และมองดูประสบการณ์นั้นๆ อย่างถูกต้องตรงตามจริง และอย่างบริสุทธิ์ ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยความชอบชังยินดียินร้าย ไม่เอนเอียงด้วยอคติต่างๆ

^{๒๙} ผศ.ดร. โจนินท์ ศรีทอง, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์ : กรณีศึกษาวัด อัมพวันจังหวัดสิงห์บุรี”, สารนิพนธ์, สาขาสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔, ๕๓

^{๓๐} พระมหาอิสรภานต์ ฐิตปุณฺโญ (ไชยพร), “หลักของมหาสติปัฏฐาน ๔ : พัฒนจิตในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก”, หน่วยวิทยบริการ จังหวัดสงขลา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

^{๓๑} <https://sites.google.com/site/mcukk004575405202022/2017-04/23>

^{๓๒} <http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/lp-prayuth/lp-prayuth-33.201/04/23>

ปัญหาระดับกลาง ได้แก่ การพิจารณาวินิจฉัยและคิดการต่างๆ ได้ถูกต้องชัดเจน โดยไม่ถูกกิเลส เช่นความเห็นแก่ได้ และความเกลียดโกรธเคียดแค้นชิงชังเป็นตัวครอบงำชักจูง

ปัญหาระดับสูง หมายถึง ความรู้เท่าทันความเป็นจริงของโลกและชีวิต ที่ทำให้หายติดข้องหมกมุ่นความถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย ซึ่งส่งผลย้อนกลับไปยังจิตใจ ทำให้เกิดความเป็นอิสระหลุดพ้นเป็นอยู่ด้วยความปลอดโปร่งโล่งเบา เบิกบานผ่องใสอย่างแท้จริง

๗. การสร้างหลักการด้านพฤติกรรมทางรู้เท่าทัน

แนวคิทางพุทธธรรมในการศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มองเหตุการณ์ สถานการณ์ ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายอย่างรู้เข้าใจธรรมชาติของมัน ซึ่งจะต้องเป็นไปอย่างนั้น ในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ ประชุมกัน จึงจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยเหล่านั้น

วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบนี้ที่ถูกต้องต้องดำเนินไปให้ครบ ๒ ขั้นตอน คือ

๑. รู้เท่าทันและยอมรับความจริง^{๓๓} เป็นขั้นวางใจวางท่าที่ต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ

๒. การกระทำไปตามเหตุปัจจัย เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นท่าที่แห่งปัญญา คือรู้ว่าสิ่งทั้งหลายจะเป็นอย่างไรก็ยอมเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ขึ้นต่อความอยากความปรารถนาของเราหรือใครๆ

สรุปสติปัฏฐานสี่คือ แผนที่ชีวิตที่บอกทางให้ถึงเป้าหมายปลายทางของชีวิตได้อย่างละเอียดถี่ยิบ มันเป็นแผนที่การบอกทางของพระพุทธเจ้าที่พยายามจะโอบอุ้มสัตว์ทั้งหลายให้ข้ามพ้นบ่วงแห่งวิภวอนันตาสารเพื่อให้เข้าถึงภูมิปัญญาที่ล้ำลึกที่สุดของจักรวาล นั่นคือสัจธรรมอันสูงสุดอันเป็นสภาวะที่เป็นกลางๆ (อพยภาค) ของธรรมชาติและเป็นสิ่งเดียวกับเรื่องการหมดทุกข์อย่างสิ้นเชิง แผนที่ชีวิตฉบับนี้เป็นความสามารถเฉพาะตัวของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง เป็นความสามารถที่มีได้เกิดกับศาสดาพระองค์อื่นของโลก ถึงแม้คนหม่มากจะไม่เห็น แต่ ”อายตนะนั้น” ก็อยู่เบื้องหน้าของคนทุกคนไม่วางเว้น และคนก็ได้รับประโยชน์จากมันแล้วแต่ไม่รู้ ฉะนั้น คงจะไม่อะไรยากไปกว่าการไม่สามารถมองเห็นสิ่งที่อยู่ตรงหน้าเราเอง แต่พระพุทธองค์ก็สามารถบอกทางลัดที่ตรงที่สุดให้สัตว์โลกทุกคนสามารถเดินตามจนได้นั่นคือ ทางแห่งสติปัฏฐานสี่

ตอนที่ ๒ ผลของการวิเคราะห์พฤติกรรมและกระบวนการเรียนรู้ของผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการอบรมพระวิปัสสนาจารย์นิสิต อุบาสกและอุบาสิกา และผู้ปฏิบัติธรรมของพฤติกรรมและกระบวนการเรียนรู้ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ผลของการสังเคราะห์พฤติกรรมและกระบวนการปฏิบัติธรรม แบ่งเป็น ๕ กลุ่มของด้านพระวิปัสสนาจารย์นิสิต อุบาสกและอุบาสิกา อบรมพฤติกรรมและกระบวนการเรียนรู้ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

^{๓๓} <http://oknation.nationtv.tv/blog/Duplex/2017/04/24/>

ด้านการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น พบว่า พระวิปัสสนาจารย์นิสิต อุบาสกและอุบาสิกา และผู้ปฏิบัติธรรมมีการแสดงความคิดเห็นในการนำเสนอผลงานกลุ่มหลังการปฏิบัติธรรมได้อธิบาย แนวคิด หลักการ และวิธีการในการศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และพระนิสิต และผู้ปฏิบัติธรรมสามารถอธิบายผลของการปฏิบัติธรรมทำให้กลุ่มพระนิสิต และผู้ปฏิบัติธรรมเกิดด้านพฤติกรรมและกระบวนการต่างๆ ที่ได้ปฏิบัติธรรมของกิจกรรมนั้นๆ เดิน ยืน นอน ได้พฤติกรรมและกระบวนการเรียนรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้และเข้าใจ

ด้านการมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติธรรม พบว่า พระวิปัสสนาจารย์นิสิต อุบาสกและอุบาสิกา มีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติธรรมในการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้ดีมาก โดยมีการสอบอารมณ์ทุกครั้งและได้เปิดโอกาสให้มีการสอบถามพระอาจารย์ที่ควบคุมเรื่องการนั่งมีนิเวศน์ต่างเข้ามาบวกรับในอาการต่างๆ พระอาจารย์ที่ควบคุม และสอบอารมณ์ ก็บอก อาการต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นเป็นไปตามธรรมชาติ

ด้านการปฏิบัติธรรมส่วนมากจะเป็นพระที่เคยปฏิบัติธรรมมาแล้ว ๔-๑๐ พรรษาได้มาศึกษาการปฏิบัติธรรมด้าน พอง-ยุบ ที่มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ด้านผู้ปฏิบัติธรรมนั้นท่านมาด้วยความสมัครใจหรือเป็นอุบาสก และอุบาสิกา (ผู้ถือศีล) พระภิกษุบางท่านที่เคยปฏิบัติธรรมมานานแล้วและอุบาสก และอุบาสิกาท่านที่เคยปฏิบัติธรรมมาตลอด แต่ไม่ได้ทราบหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องและไม่มีพระอาจารย์ได้ควบคุมและไม่ได้มีการสอบอารมณ์ ไม่ให้คำแนะนำที่ถูกต้องในขณะที่นั่งจะมีอาการต่างเข้ามาบวกรับจิตจะกังวลอยู่ในเหตุการณ์ที่จำเอาไว้ และก็มีอาการที่เจ็บ ปวด เหนื่อยตามแขน ขาบ้าง และตัวได้เปิดโอกาสให้มีการสอบถามพระอาจารย์ที่ควบคุมเรื่องการนั่งมีนิเวศน์ต่างเข้ามาบวกรับในอาการต่างๆ พระอาจารย์ที่ควบคุม และสอบอารมณ์ ก็บอก อาการต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นเป็นไปตามธรรมชาติ ทุกสิ่งก็เป็นทุกขัง อนิจจัง อนัตตา เป็นไปตาม อิทัปปัจจยตา

ด้านการใช้เวลาในการปฏิบัติธรรม พบว่า พระวิปัสสนาจารย์นิสิต อุบาสกและอุบาสิกา และผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนาภาวนาใช้เวลาที่โครงการกำหนดไว้เป็นที่เหมาะสมกับการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพระวิปัสสนาจารย์นิสิต อุบาสกและอุบาสิกา และผู้ปฏิบัติธรรม และได้องค์ความรู้ใหม่จากการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน ได้อย่างเหมาะสมและต้องมีการปฏิบัติธรรมต่อไปอีก

ตอนที่ ๓ ผลของการตรวจสอบรูปแบบของพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยใช้การสนทนากลุ่ม (Focus group Discussion)

ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในกลุ่มการสนทนา เพื่อตรวจสอบคุณภาพรูปแบบพุทธจิตวิทยาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏผลดังนี้

๑. ด้านพฤติกรรมทางกาย

แนวคิดเกี่ยวกับพุทธธรรมในด้านพฤติกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ มีแนวคิดคือ มีหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในหลักการเดียวกันที่ได้มาปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมโมลี

และวัดพระภัททันตะอาสภาราม ให้มีการปฏิบัติธรรมวิปัสสนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างเดียวกัน

หลักการพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดทราบอารมณ์ของวิปัสสนาได้ด้วยการไล่ตามวิถีจิตไปตามกฎเกณฑ์และตามหลักฐาน ซึ่งจะพบว่ามีทั้งปรมัตถ์และบัญญัติเป็นอารมณ์เป็นขั้นตอนที่ทำให้วิปัสสนาอยู่ ก็มีปรมัตถ์เป็นอารมณ์, แต่เมื่อนึกถึงพระพุทธรูป ไตรลักษณ์ หรือ อิริยาบถต่างๆ เป็นต้น เป็นเครื่องกำหนด วิปัสสนาก็จะมีบัญญัติเป็นอารมณ์.

วิธีการกำหนดอิริยาบถทั้ง ๔ อย่าง คือ การกำหนดให้มีสติที่อยู่ในอิริยาบถยืน กำหนดยืน ตั้งแต่ปลายผมส่งไปถึงปลายเท้า แต่ปลายเท้าถึงปลายผมขึ้น การเดิน คือการเดินจงกลมนั้นมี ๖ จังหวะ ให้มีสติกำหนดรู้ขณะเดินกำหนดรู้ความรู้สึกจากการเคลื่อนไหวทุกขณะตามจังหวะอิริยาบถนั่ง กำหนดให้มีสติกำหนดที่ท้องพอง ท้องยุบ มีสติกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ยืนหนอ นั่งหนอ ในการนอน อิริยาบถนอนในการกำหนดนอน ให้กำหนดนอนหนอ

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

๒.ด้านพฤติกรรมทางเวทนา

แนวคิดในทางด้านเวทนาในการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ มีแนวคิดเวทนาการเสวยอารมณ์, ความรู้สึก คือความรู้สึกในรสของอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการผัสสะ (Feeling) ดังเช่น ความรู้สึกในรสของอาหาร ที่เกิดขึ้นเป็นธรรมชาติจากการผัสสะของลิ้น คือชีวหา เป็นเพียงความรู้สึก (Feeling) ที่พึงเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ที่อาจเป็นความรู้สึกชนิดถูกใจ ชอบใจ สบายใจ สบายกาย หรือไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจ ไม่สบายใจ ไม่สบายกาย หรือเฉยๆ อันขึ้นอยู่กับสัญญาความจำได้หมายรู้

๓. พฤติกรรมทางด้านจิตใจ

แนวคิดในทางด้านจิตใจของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ ทางด้านจิตใจ

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

๔. ด้านพฤติกรรมทางธรรม

แนวคิดในทางด้านทางธรรมของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ แนวคิดพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นเป็นประจำที่เกิดขึ้น

๑) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนานั้น คือ รู้เวทนาตามความเป็นจริง รู้ว่าเกิดจากเหตุปัจจัยที่ดับไป ไม่มีตัวตน ๒) เห็นจิตในจิต นั่นคือ รู้จิตตามความเป็นจริง เป็นเพียงสภาวธรรมอย่างหนึ่งไม่เที่ยง ทุกข์เป็นอนัตตา ๓) เห็นธรรมในธรรมคือ รู้ธรรมที่นอกจากถือว่าเป็นกาย เป็นเวทนา เป็นจิตที่เหลือเป็นธรรมะ ได้แก่ ชันธ ๕ ทั้งหมด आयตนะนิรณ โภชนงค์ สัจจะ ทั้งหมดเป็นธรรมะที่ว่าเห็นกายในกาย คือ เห็นกายในกายไม่ใช่เห็นกายในเวทนาในจิตในธรรมะ

๕. ด้านอารมณ์ (ทางสังคัม)

แนวคิดในด้านอารมณ์ของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ เป็นความสามารถในการตอบสนองทางอารมณ์ต่อประสบการณ์ในรูปแบบที่สังคัมยอมรับได้แต่ยึดหยุ่นพอที่จะเป็นปฏิกิริยาแบบฉับพลัน และความสามารถในการผัดผ่อนปฏิกิริยาแบบฉับพลันถ้าจำเป็น หรือสามารถนิยามได้ว่า เป็นกระบวนการไม่ว่าจะเป็นภายนอกหรือภายในที่มีหน้าที่ตรวจสอบ ประเมิน และเปลี่ยนปฏิกิริยาทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ของตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการควบคุมอารมณ์ ซึ่งรวมการควบคุมทั้งตัวเองและผู้อื่น

หลักการคิดและวิธีการปฏิบัติที่ดังาม ถูกต้อง ตามสภาพสังคัม วัฒนธรรม ก่อนอื่นคงต้องทำความเข้าใจกับความหมายของคำว่าคุณธรรม และจริยธรรม ก่อนวิธีการคิดได้มีกฎเกณฑ์ความประพฤติของมนุษย์ ซึ่งเกิดขึ้นจากธรรมชาติของมนุษย์เอง ความเป็นผู้มีปรีชาญาณ (ปัญญา และ เหตุผล รวมกัน) ทำให้มนุษย์มีมโนธรรม รู้จักแยกแยะความดี ถูก ผิด ควร ว่าสิ่งใดไม่ควร

๖. ทางด้านปัญญา

แนวคิดในทางด้านปัญญาของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ ความเข้าใจอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นผลของสมาธิและสมาธิเกิดจากความคิด ความคิดไม่ได้นำมา ซึ่งปัญญา เมื่อเรามีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นั้นเป็นเพราะเราสงบกับสิ่งนั้น และเกิดเป็นความเข้าใจไม่ใช่เกิดจากการนั่งครุ่นคิด ว่าเราต้องว่าจากความคิดจึงมีปัญหา

จิตวิทยาเชิงพุทธ หมายถึง ปัญญาคล้ายกับดอกไม้ที่ปรากฏขึ้น ขณะดอกแบ่งบานในจิตเรา เราทำหน้าที่เพราะเมล็ดกล้าพันธุ์ หนัมนรดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ย จากนั้นเราก็คงรอเวลาเมื่อดอกไม้แบ่งบาน

๗. ด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทัน

แนวคิดในทางด้านรู้คิดแบบรู้เท่าทันของการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีแนวคิด คือ แนวคิดแบบรู้คิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาหรือวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ คิดเพื่อให้เกิดจิตรู้เท่าทันในความเป็นจริงในสภาพสิ่งทั้งหลายที่มีความแปรเปลี่ยนดับสลายในที่สุด ไม่มีอะไรจีรังหยั่งยืนตลอดกาล ในเมื่อธรรมตามันเป็นของมันเช่นนั้น อนัตตาในขันธ ๕ ต่อเหล่าปัจจุวัคคีย์ ทั้ง ๕ รูป จนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ เบญจขันธในกองแห่งรูปธรรมนามธรรมทั้ง ๕ ประกอบด้วย ๑) รูปขันธ ๒) เวทนาขันธ ๓) สัญญาขันธ ๔) สังขารขันธ ๕) วิญญาณขันธ

เมื่อพระศาสดาได้ตรัสสอนให้ปัจจุคีย์ ทั้ง ๕ น้อมใจรับตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ เทศนา จิตก็พ้นจาก อาสวะ ไปคล้ายคำอุปทาน

สรุปผลของการปฏิบัติธรรมการพัฒนาารูปแบบพุทธจิตในการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การกำหนดให้มีสติที่อยู่ในอิริยาบถยืน กำหนดยืนตั้งแต่ปลายผมส่งไปถึงปลายเท้า แต่ปลายเท้าถึงปลายผมขึ้น การเดิน คือการเดินจงกลมนั้นมี ๖ จังหวะ ให้มีสติกำหนดรู้ขณะเดินกำหนดรู้ความรู้สึกจากการเคลื่อนไหวทุกขณะตามจังหวะอิริยาบถนั่ง นั่งกำหนดให้มีสติกำหนดที่ท้องพอง ท้องยุบ มีสติกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ยืนหนอ นั่งหนอ ในการนอนอิริยาบถนอนในการกำหนดนอน ให้กำหนดนอนหนอ โดยผลการปฏิบัติธรรมในการปฏิบัติพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สอดคล้องกับงานของ รศ. ดร. เรียม ศรีทอง^{๓๔} ได้กล่าวไว้ในหนังสือพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนว่า “พฤติกรรม” (Behavior) เป็นผลมาจากการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าในสถานการณ์ต่างๆการกระทำของมนุษย์อาจสังเกตเห็นได้ชัดเจน ได้แก่การกระทำทางกายเช่น การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น

สายธาร ไกรขุนทด^{๓๕} กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าจะตนเองสามารถแสดงพฤติกรรมและกระทำสิ่งนั้นได้อย่างแท้จริง โดยการเชื่อในประสิทธิภาพของตน ประกอบด้วย การเชื่อในประสิทธิภาพและการเชื่อในผลลัพธ์ จากความหมายดังกล่าว ผู้วิจัยสามารถสรุปความหมายเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ว่า การรับรู้ความสามารถในตนเอง นอกจากนั้น ยังสอดคล้องกับงานของวิลาสลักษ์ ชั่ววลี^{๓๖} กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถในตนจะเป็นตัวกำหนดตัวหนึ่งว่าบุคคลจะมีพฤติกรรม มีแบบแผนในการคิดและมีการตอบสนองด้านอารมณ์อย่างไร เมื่ออยู่ในสภาพการณ์ที่ต้องใช้ความพยายามสูง การรับรู้ความสามารถในตน และพระชัชวาลย์ ศรีสุข^{๓๗} ได้แสดงผลงานการวิจัยเรื่องศาสนากับการพัฒนามนุษย์ในสังคมไทย ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมไว้ว่า พฤติกรรมต่างๆของมนุษย์เป็นผลมาจากแรงผลักดันของตัณหาเป็นหลักใหญ่ แม้ว่าตัณหาจะมีใช้ตัวเหตุโดยตรงของพฤติกรรม แต่เป็นแรงผลักดันให้เกิดพฤติกรรมในฐานะเป็นเงื่อนไขของการกระทำ โดยใช้ปัญญา และงานของนายแพทย์เอกชัย จุลละจาริตต์^{๓๘} กล่าวว่า สติปัญญา คือ การมีสติอยู่ทั้ง ๔ ของสติ หรือการมีสติพิจารณา

^{๓๔} เรียม ศรีทอง, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเวิร์ดเวฟเอ็ดดูเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๕.

^{๓๕} สายธาร ไกรขุนทด. “ปัจจัยที่พยากรณ์ผลการปฏิบัติงานของพนักงานสายผลิต โรงงานอุตสาหกรรมผลิตอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์”, ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๓).

^{๓๖} วิลาสลักษ์ ชั่ววลี. การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน, (วารสารพฤติกรรมศาสตร์, ๒๕๔๒). หน้า ๓๑-๓๕.

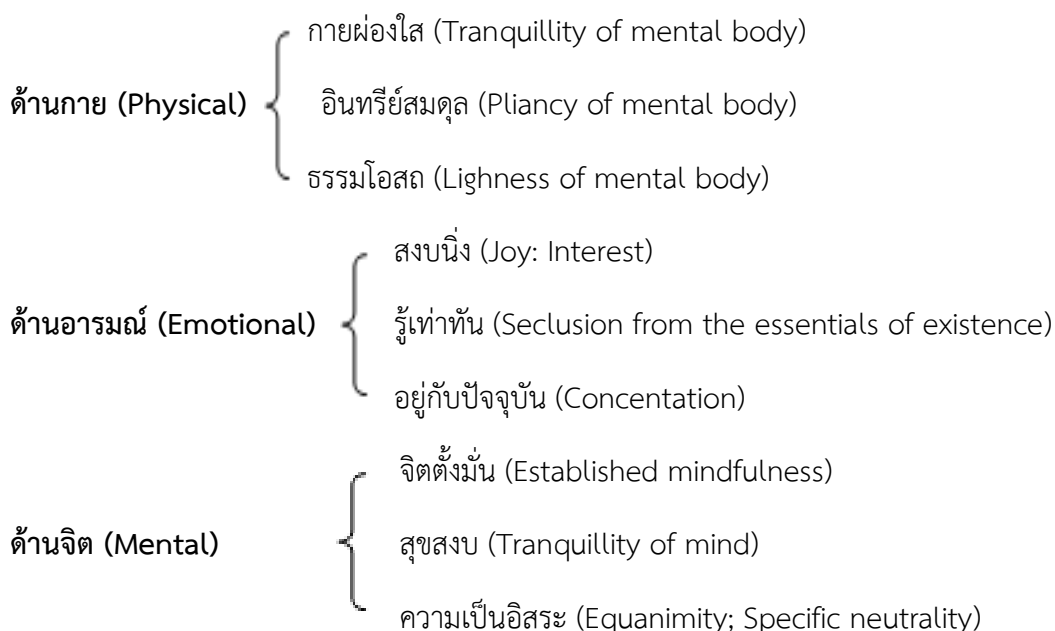
^{๓๗} พระชัชวาลย์ ศรีสุข, “ศาสนากับการพัฒนามนุษย์ในสังคมไทย : ศึกษาเปรียบเทียบหลักคำสอนเกี่ยวกับการพัฒนามนุษย์ในพุทธศาสนาและศาสนาคริสต์” ,วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑).

^{๓๘} นายแพทย์เอกชัย จุลละจาริตต์, แก่นธรรม อริยสัจ ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร :บริษัท เคสิดไทย จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๙๗.

กาย เวทนา จิต ธรรม และงานของแฮมรินและพอลสัน^{๓๙} กล่าวว่า ความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Stability) เป็นกระบวนการของจิตใจที่สามารถจะจัดความตึงเครียด ซึ่งเกิดขึ้นจาก การที่บุคคลไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ และพรพิมล จันทรพลับ^{๔๐} กล่าวว่า ทฤษฎีการจูงใจ (Motivation Theory) ที่เรียกว่าทฤษฎีทั่วไปเกี่ยวกับการจูงใจเป็นทฤษฎีที่ Maslow กล่าวถึงสิ่งจูงใจความต้องการของมนุษย์ และได้วางกระบวนการทางความต้องการของมนุษย์ว่ามนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอไม่มีที่สิ้นสุดขณะที่ความต้องการใดได้รับการตอบสนองแล้วความต้องการอย่างอื่นจะเข้ามาแทนที่ความต้องการที่ได้รับการสนองแล้วจะไม่ใช่เป็นสิ่งจูงใจ และความต้องการของมนุษย์มีลำดับขั้นจากต่ำไปหาสูง

การนำเสนอสิ่งที่ค้นพบองค์ความรู้ใหม่ของโมเดลศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ได้องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทำให้สามารถสร้างเป็นโมเดลพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดได้ค้นพบและสังเคราะห์จากการศึกษาเอกสารการเก็บข้อมูลทั้งทางด้านปริมาณ และคุณภาพ โดยวิธีเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม และสัมภาษณ์ทำให้สามารถสรุปองค์ความรู้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ได้ดังนี้



^{๓๙} Hamrin, Shirley A. and Blanche B. Paulson. (๑ ๙ ๖ ๙). Couselling Adolescents. Chicago:Sciences Research Associates Inc.

^{๔๐} พรพิมล จันทรพลับ, จิตวิทยาทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๗), หน้า ๑๒๙.

ด้านปัญญาและด้านอริยสัจ (Intellectual and Noble truths)	{ - การตระหนักรู้ความสิ้นไป (Contemplation on impersonality) - รู้สิ่งสูงสุดของชีวิต (Virtues partaking of enlightenment) - รู้จักความเป็นจริง (Undeludedness; Wisdom)
คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม (True Value and artificial Value)	{ - การคลายความอยาก (Detachment; Dispassionateness) - ฉลาดในการบริโภค (Right Thought) - เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ (Contentment)
การคิดแบบรู้เท่าทัน (Functions concerning The Four Noble Truths)	{ - เข้าใจธรรมชาติ (Right Understanding) - ยอมรับความเป็นจริง (Ideas to be constantly reviewed) - อยู่แบบอิสระ (Pliancy of mind)

สิ่งที่ค้นพบในการวิจัยพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีความหมายของข้อค้นพบจากงานวิจัย ดังนี้

ด้านกาย (Physical)

กายผ่องใส (Tranquillity of mental body) หมายถึง พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าได้พัฒนาข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำคัญในการฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจและปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปจนเข้าสู่สมณะธรรมที่สูงขึ้น ในการปฏิบัติขั้นพื้นฐานคือการอบรมในทางพฤติกรรมงดเว้นการละเมิดข้อห้ามที่จะทำให้เกิดความผิดพลาดเชิงพฤติกรรมการละเมิดด้วยเจตนา และมีการฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรมเช่น สมาธิจิตอย่างสูง รวมทั้งข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมด้านปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามธรรมที่เกิดขึ้น ดังนั้น พฤติกรรมและการรู้คิดก็จะเกิดกายที่ผ่องใส ด้วยข้อปฏิบัติเข้าสู่จิตที่ติงามทุกดวงเป็นส่วนสะท้อนถึงพฤติกรรมทางกาย

อินทรีย์สมดุล (Pliancy of mental body) หมายถึง ในการปฏิบัติกลุ่มตัวอย่างได้รู้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีส่วนทำให้ร่างกายผ่องใสและสดชื่นในการปฏิบัติ กรรมฐานมีส่วนทำให้เลือดลมเดินสะดวกการปฏิบัติกรรมฐานมีคุณค่าในการรักษาความสมดุลทางกายได้ปรับพฤติกรรมทางกายในการดูแลในอายตนะทั้งภายในและภายนอกให้เกิดความสมดุล นอกจากนั้นการปฏิบัติธรรมได้ช่วยให้ร่างกาย

ขั้นที่ ๕ มีพฤติกรรมปรับสมดุลมีภาวะผ่อนคลายระบบในร่างกาย ดังนั้น เมื่อผลเกิดจากการปฏิบัติ อินทรีย์ที่สมดุลของจิตก็เหมาะแก่การทำงานโดยเฉพาะการปฏิบัติ และทำให้เกิดความอ่อนหรือนุ่มนวลแห่ง กองเจตสิกอันจะเอื้อส่งผลให้เกิดความพร้อมต่อผู้ปฏิบัติต่อไป

ธรรมโอสถ (Lighness of mental body) หมายถึง หลักการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างว่า ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งถือได้ว่าเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ปฏิบัติธรรมยิ่งมากเท่าไรยิ่งมีพฤติกรรมเสี่ยงด้านโรคร้ายไข้เจ็บน้อยลง เพราะผลประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมมีมากโดยเฉพาะเมื่อมีการเจริญจิตภาวนาและการเดินจงกรมเป็นประจำมีผล ๕ ประการ คือ ๑.เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล ๒. เป็นผู้อดทนในการบำเพ็ญเพียรภาวนาเจริญกุศล ๓.เป็นผู้มีการเจ็บไข้ป่วยน้อย ๔.อาหารที่กินเข้าไปแล้วก็จะย่อยง่าย ย่อยได้ดี ๕. สมาธิจิตในขณะเดินจงกรมจะตั้งอยู่ได้นาน ดังนั้น จึงถือเป็นผลของการเจริญสติปัฏฐานเป็นธรรมโอสถที่จะสร้างความสมดุลให้กับกายสังขารได้ จึงมีผลต่อความเบาแห่งกองเจตสิกอันจะส่งผลต่อการปฏิบัติธรรมให้เจริญในธรรมยิ่งขึ้น

ด้านอารมณ์ (Emotional)

สงบนิ่ง (Joy:Interest) หมายถึง การปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อได้มีการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอแล้ว ผลของอารมณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติย่อมเกิดความสงบนิ่ง ซึ่งอาการในลักษณะเช่นนี้เป็นธรรมที่ประกอบกับจิต สภาวะธรรมที่เกิดดับพร้อมกับจิต มีอารมณ์และวัตถุที่อาศัยเดียวกันกับจิต อาการและคุณสมบัติต่างๆ ของจิต ซึ่งอันที่จริงแล้วในทางจิตวิทยาได้มองถึงอารมณ์ใดที่ช่วยทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจที่จะเรียนรู้และใช้ความพยายามในเชิงสร้างสรรค์ ดังนั้น ในสภาวะอารมณ์นั้นจึงประกอบด้วยความรู้ได้ การมุ่งแสวงหาธรรม มีความสงบและจิตตั้งมั่น มีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริง ซึ่งผลการปฏิบัติทำให้เกิดความปลาบปลื้มใจในอารมณ์ อิ่มใจในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทุกขณะจิต

รู้เท่าทัน (Seclusion from the essentials of existence) หมายถึง การปฏิบัติธรรมของกลุ่มตัวอย่างสิ่งที่เกิดขึ้นคือสภาวะอารมณ์ของการปฏิบัติจะรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นทุกขณะจิต เมื่อความสงบที่ปรากฏสถานที่อยู่สงบ การดำรงอิริยาบถด้วยการตื่นรู้ เกิดความสงบทางใจ ทำให้จิตใจสงบผ่องใส และ/หรือสงบจากนิเวศน์ สังโยชน์และอนุสัย นอกจากนั้นผู้ปฏิบัติยังสามารถรู้เท่าทันต่อความสงบที่สูงขึ้น ได้แก่ ธรรมเป็นที่สงบระงับสังขารทั้งปวงและปราศจากกิเลส การยึดมั่นถือมั่น อันจะช่วยส่งเสริมสนับสนุนต่อการเข้าสู่อุภยที่ขอบแล้ว

อยู่กับปัจจุบัน (Concentration) หมายถึงการปฏิบัติธรรมเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้พิจารณาเหตุปัจจัยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้ภาวะทางอารมณ์สงบนิ่งของท่านเกิดความคิดฟุ้งซ่านในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านสามารถกำหนดต้นจิตในขณะปฏิบัติการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านได้กำหนดตามรู้อารมณ์อยู่ท่านได้กำหนดรู้อารมณ์กรรมฐาน เมื่อมีภาวะอารมณ์อื่นผ่านเข้ามาได้ท่านใช้เวลากำหนดรู้อารมณ์ที่เท่าทันในขณะปฏิบัติ

ด้านจิต (Mental)

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

สุขสงบ (Tranquillity of mind) หมายถึง ความสงบแห่งจิต เจตสิกที่เกิดขึ้นกับจิตที่ติงามทุกดวง ด้วยความสงบ เป็นความสุขที่เยือกเย็น และไม่ซ้อนด้วยความทุกข์ ซึ่งในการปฏิบัติพฤติกรรมการรู้คิดของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อได้มีการอธิษฐานธรรมที่ควรใช้เป็นทึมนั้น อันเอื้อต่อความสามารถยืดเอาผลสำเร็จสูงสุดอันเป็นที่หมายได้ โดยไม่เกิดความสำคัญตนผิด และไม่เกิดสิ่งมัวหมองหมักหมมทับถมตนในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น จึงทำให้เริ่มหยั่งรู้ในเหตุผล พิจารณาให้เข้าใจในสภาวะของสิ่งทั้งหลายจนเข้าถึงความจริง จึงทำให้ความสุกสกปรก คือ ความสงบที่สามารถระงับโทษขัดข้องมัวหมองวุ่นวายอันเกิดจากกิเลสทั้งหลายแล้วทำจิตใจให้สุขสงบได้

ความเป็นอิสระ (Equanimity; Specific neutrality) หมายถึง ความเป็นกลางในอารมณ์นั้นๆ ความเที่ยงธรรม และความจริงแท้ ซึ่งการปฏิบัติธรรมของกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรรมและกระบวนการรู้คิดที่ถูกต้อง อันเป็นต้นทางของปัญญาและความติงามทั้งปวง กล่าวคือ การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น แก้ปัญหาได้ คือ ทำในใจโดยแยกคายมองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดไตร่ตรอง พิจารณา รู้จักสืบสาวหาเหตุปัจจัยแยกแยะปัญหาสิ่งนั้น ๆ ให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย จนทำให้เกิดการตระหนักรู้ความเป็นอิสระในความเป็นกลางในอารมณ์นั้นๆจากการใช้ความคิดที่ชอบด้วยธรรม

คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม (True Value and artificial Value)

การคลายความอยาก (Detachment; Dispassionateness) หมายถึง การปฏิบัติธรรมทำให้กลุ่มตัวอย่างได้เข้าใจการบรรเทาต้นหาความต้องการในการบริโภคทางร่างกาย โดยใช้กระบวนการรู้คิดแบบสลัดความอยากด้านความต้องการสนองปัญหาให้เข้ามาครอบงำ ซึ่งในการปฏิบัติกรรมฐานได้ช่วยลดการเสพสวาทความอยากของตน ดับด้วยการข่มไว้ ดับด้วยการตัดขาดหรือดับด้วยสงบระงับ ดับด้วยการสลัดออกไปหรือดับด้วยการปลดปล่อยไป ในการปฏิบัติธรรมลักษณะนี้ถือเป็นหลักการคลายความอยากคลายความกำหนัดและการสารถความอยากออกไป ดังนั้นผู้ปฏิบัติควรต้องปรับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดให้เกิดผลคุณค่าที่แท้จริง จากธรรมที่สมควรแก่ธรรมนั้น

ฉลาดในการบริโภค (Right Thought) หมายถึง การคิดที่เป็นกุศลจิตที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมที่ให้ร่างกายและจิตใจดำรงอยู่ได้ กลุ่มตัวอย่างได้พิจารณาสภาพที่นำมาซึ่งผลโดยความเป็นปัจจัยค้ำจุน

รูปธรรมและนามธรรม สิ่งที่หล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจทำให้เกิดการพัฒนาเจริญเติบโตที่เหมาะสม ซึ่งการเห็นคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม เป็นปัจจัยที่ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ที่สาเหตุจากความอยาก ความต้องการ และปัจจัยที่ทำให้เกิดเวทนาต่ออายตนะภายใน อายตนะภายนอก รวมทั้งความต้องการที่ประกอบด้วยมโนสังขเจตนาและสิ่งที่เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป เมื่อกำหนดรู้ได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้นามรูปได้ด้วย

เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ (Contentment) หมายถึง การปฏิบัติธรรมเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้ประพาสปฏิบัติธรรมที่ทำให้เกิดความมั่นคงสนิทในธรรม เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติอย่างถูกต้อง กำจัดความขงใจสงสัยเสียได้ เมื่อเห็นคุณค่าแท้จากธรรมที่ปฏิบัติ คือ ความมั่นคงสนิทในธรรม ก็จะเกิดจิตสมาธิ คือความตั้งมั่นของจิต ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมย่อมมีโอกาสเข้าถึงความชื่นบานใจ ร่าเริงสดใส ความสงบเย็นกายใจและความรื่นเริงใจไร้ความขัดข้อง ดังนั้น การปฏิบัติเมื่อเห็นคุณค่าแท้จริงแล้วย่อมเกื้อกูลต่อความเจริญในธรรม และเกิดความสงบอยู่ตัวมั่นคงสนิทของจิตใจ จึงมีความจำเป็นสำหรับนักปฏิบัติเพราะเป็นคุณสมบัติของจิตใจที่ทุกคนควรให้เกิดมีอยู่ทุกขณะจิต

การคิดแบบรู้เท่าทัน(Functions concerning the Four Noble Truths)

เข้าใจธรรมชาติ (Right Understanding) หมายถึง ในปฏิบัติธรรมของกลุ่มตัวอย่างได้มีการกำหนดรู้ ศึกษาให้รู้จักเข้าใจชัดตามสภาพที่เป็นจริงขอบเขตของปัญหา และเข้าใจถึงการกำหนดต้นตอของปัญหาคือสภาพที่ทนได้ยาก สภาวะบีบคั้น ขัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ซึ่งมีพัฒนาการด้านการเห็นสภาวะของการปฏิบัติที่เกิดขึ้นที่จะเอื้อต่อการเข้าถึงภาวะที่ปราศจากปัญหาตามที่ต้องการ สืบเนื่องจากผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เกิดความเข้าใจธรรมชาติหลักของความจริง คือ ความทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ การดับทุกข์โดยอาศัยฐานของศีล สมาธิและปัญญาและหนทางแห่งการดับทุกข์นั้น

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

อยู่แบบอิสระ (Pliancy of mind) หมายถึง ชีวิตของมนุษย์ที่อยู่ปราศจากทุกข์ถือเป็นขั้นของการพัฒนาคุณภาพของจิตสูงขึ้นอันที่เหมาะสมแก่การงาน เหมาะแก่การเข้าไปถึงความป็นพุทธะ ซึ่งมีความอ่อนหรือนุ่มนวลแห่งจิต ในกลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติได้ตระหนักรู้การเป็นอยู่แบบอิสระได้มีความเข้าใจธรรมชาติความเที่ยงแท้ของชีวิตชัดขึ้น สามารถยอมรับความเป็นจริง ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิตผลจากการปฏิบัติกรรมฐานช่วยให้ยอมรับความเป็นจริงของปัญหานั้นได้ แล้วสามารถรู้เท่าทันตามธรรมชาติของจิตเดิม เมื่อความอ่อนหรือความนุ่มนวลแห่งจิตเกิดขึ้นแล้ว การเข้าสู่ความเป็นอิสระอันจะพึงมีได้

ด้านปัญญาและด้านอริยสัจ (Intellectual and Noble truths)

การตระหนักรู้ความสิ้นไป (Contemplation on impersonality) หมายถึง การปฏิบัติธรรม เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้พิจารณาเหตุปัจจัยของการเกิดการตระหนักรู้หลักธรรมของชีวิตในการปฏิบัติวิปัสสนา ธรรมฐานได้กำหนดคำว่าทุกข์หรือปัญหาทำให้เกิดทุกข์ได้ การปฏิบัติธรรมฐานช่วยทำให้เกิดกระบวนการ รู้คิดได้กำหนดสาเหตุของทุกข์ชัดเจนขึ้น นอกจากนั้น ผู้ปฏิบัติมีการกำหนดหมายรู้แนวความคิดความ เข้าใจ ที่มีความสำคัญสำหรับใช้กำหนดในการพิจารณาที่ใช้การเจริญกรรมฐาน โดยมีการกำหนดความสิ้น ไปหรือความไม่เที่ยงแห่งสังขาร ความไม่งามแห่งกาย โทษทุกข์ของกายอันเป็นรังของโรค การละอกุศล การกำหนดความไม่น่าเพลิดเพลินในที่ทั้งหลาย ความไม่น่าปรารถนาในสังขาร และการมีสติกำหนดรู้ลม หายใจทุกขณะ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจำเป็นอย่างยิ่งต้องมีการตระหนักรู้ในความสิ้นไปแห่งธรรมเหล่านี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกำหนดความเป็นอนัตตาของธรรมทั้งปวงด้วย จึงถือว่าเป็นผู้มีความตื่นรู้อยู่เสมอ

รู้สิ่งสูงสุดของชีวิต (Virtues partaking of enlightenment) หมายถึง หลักการปฏิบัติทาง พระพุทธศาสนา สิ่งสูงสุดคือการหลุดพ้นจากภาวะของการไม่ติดยึด จากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยได้พบว่า ผู้ปฏิบัติได้ดำเนินตามแนวทางปฏิบัติด้วยหลักสติปัญญาเพื่อจะได้เข้าถึงสิ่งที่สูงสุดของการปฏิบัติ คือ จำเป็นต้องมีความพร้อมให้เกิดกระบวนการตระหนักรู้ ความระลึกได้ ใจให้มีสำนึกพร้อมอยู่กับกิจ มีความสอดส่องสืบค้นข้อธรรม มุ่งมั่นเพียรพยายาม พอใจเอื้อมเอิบใจ เมื่อขณะปฏิบัติธรรมก็มีความผ่อนคลายสงบเย็นกาย เย็นใจ พร้อมกับมีความตั้งใจมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์ขณะที่ปฏิบัติ ซึ่งจะส่งผลเมื่อ จิตใจเป็นกลางเห็นตามความเป็นจริงแล้ว ขั้นการพัฒนาความรู้สิ่งสูงสุดของจิตก็เกิดขึ้น และยิ่งไปกว่านั้นเป็น การเข้าใจ เข้าถึงรู้สิ่งสูงสุดของชีวิตด้วยความชอบตามธรรม

รู้จักความเป็นจริง (Undeludedness; Wisdom) หมายถึง ในการปฏิบัติวิปัสสนาธรรมฐาน กลุ่มตัวอย่างได้พิจารณาเหตุปัจจัยมีความเข้าใจรู้จักไตร่ตรองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง การปฏิบัติธรรมฐานช่วยทำให้เกิดมีความคิดด้านการปฏิบัติที่มีชีวิตติงาม ซึ่งมีการพัฒนาศักยภาพสามารถ พิจารณาวินิจฉัยแก้ไขปัญหาคด้วยความตระหนักรู้ และช่วยทำให้สามารถมองเห็นสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นตาม ความเป็นจริง ดังนั้นจำเป็นต้องพิจารณาอาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมายรู้ อันเอื้อให้รู้ถึงความจริงของ สภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้นตามธรรมดาของมัน คือความเป็นของไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นของไม่ใช่ตน ในการพิจารณารู้จักความเป็นจริง มีลักษณะทั้ง ๓ อย่าง อันเป็นสิ่งปรากฏอยู่ ตามธรรมดาที่แน่นอน เป็นไปตามกฎธรรมชาติ มันเป็นของมันเช่นนั้นเอง

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. ให้องค์กรพระพุทธศาสนาทั้งในประเทศและต่างประเทศ สำนักปฏิบัติธรรมและรัฐบาล ควรเป็นผู้สนับสนุนงบประมาณในการดูแลศูนย์ปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมกิจการพระพุทธศาสนาอย่างเป็น ระบบ

๒. ให้ผู้บริหารกิจการคณะสงฆ์และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการบริหารกิจการพระศาสนา ควรออกแบบกิจกรรมสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ที่มีความเป็นไปได้มีรูปธรรมอย่างสอดคล้องกันมีโครงการอบรม ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์บนฐานองค์ธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างบูรณาการ

๓. ให้มหาวิทยาลัย สถาบันการศึกษา เครือข่ายทั้งในและต่างประเทศ ควรส่งเสริมการพัฒนา ศักยภาพของผู้นำทางจิตวิญญาณ โดยสร้างศูนย์การฝึกวิปัสสนาจารย์เพื่อตอบสนองการพัฒนาเชิงระบบ ประเทศไทย ๔.๐

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงการปฏิบัติการ

พบว่า พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมทางด้านกาย ทำให้เกิดกระบวนการตระหนักรู้ในการปฏิบัติธรรมฐานมีส่วนทำให้เกิดความสมดุลระบบในร่างกายระบบ ภายในร่างกายดีขึ้น สมบูรณ์ขึ้นง่ายต่อการประพาสปฏิบัติธรรมอันสมควรแก่ธรรม จึงจำเป็นต้อง สนับสนุนส่งเสริมให้พัฒนาขึ้น ส่วนที่ควรพัฒนา พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดจำต้องให้มีการปฏิบัติ ธรรมฐานโดยมองถึงการมีคุณค่าในการรักษาโรคทางกายได้ เช่นการพัฒนาสมอง พัฒนาความจำ การเรียนรู้ตลอดถึงการลดภาวะความตึงเครียดที่เกิดจากการปฏิบัติงานในหน้าที่ ดังนั้น การปฏิบัติ ธรรมฐานจะช่วยเสริมสร้างศักยภาพทั้งร่างกายและจิตใจได้

พบว่าพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม ในด้านการรับรู้ทางด้านจิตเมื่อผู้ ปฏิบัติได้ปฏิบัติธรรมฐานทำให้เกิดการตระหนักรู้ถึงความสงบนับว่าเป็นการปฏิบัติที่เป็นสัมมาทิฐิ เพราะ ผลอันเกิดจากการเข้าสู่กระแสแห่งพระสัจธรรม จึงทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความอึดอึด เกิดปีติสุขและความ สงบเย็นภายในกายและจิตใจ จึงควรให้จัดโครงการอบรมและปฏิบัติธรรมให้มีระยะเวลาที่เหมาะสมอันจะ ช่วยให้ปฏิบัติทุกท่านได้พัฒนาคุณธรรมภายในเข้าสู่หนทางแห่งการเข้าใจทุกข้ออย่างถ่องแท้ ในทาง ตรงกันข้ามที่จำเป็นต้องพัฒนา โดยเฉพาะผู้ที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจิตใจของผู้ปฏิบัติยังนึกคิดถึง การปรุงแต่งแต่ตัวตน ซึ่งไม่ได้กำหนดรู้ความจริงของชีวิต นอกจากนั้นเมื่อได้ปฏิบัติกรรมฐานจิตใจยังได้ กำหนดรู้สิ่งอื่น เกิดอาการฟุ้งซ่าน จึงควรให้มีการวางแผนมาตรฐานจัดช่วงระยะเวลาให้เหมาะสมกับ สภาพอินทรีย์ของโยคีทุกท่านอันจะเอื้อต่อการพัฒนาจิตให้ดียิ่งขึ้น

พบว่าพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม ในด้านการรับรู้ทางด้านอารมณ์ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กลุ่มตัวอย่างได้กำหนดตามรู้อารมณ์อยู่กับปัจจุบันขณะได้ แต่ก็ยังไม่ สมบูรณ์ควรให้มีอาจารย์วิปัสสนาจารย์ช่วยที่จะเอื้อต่อความเป็นกัลยาณมิตรและเป็นผู้ให้การปรึกษาด้วย ความเข้าใจที่เปี่ยมล้นด้วยความเมตตาอย่างรู้เท่าทันของอารมณ์ผู้ปฏิบัติ และสิ่งที่จำเป็นเร่งด่วนที่เป็น พฤติกรรมไม่ก่อให้เกิดความงอกงามในพระธรรมวินัย เมื่อผู้ปฏิบัติได้กำหนดรู้อารมณ์กรรมฐาน ในเมื่อมี สภาพอารมณ์อื่นผ่านเข้ามาได้ทำให้สภาวะธรรมไม่เป็นไปเพื่อความงอกงามแห่งธรรม จึงต้องให้มีการ สนับสนุนข้อมูลที่เป็นทั้งปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ ที่จะเข้าไปช่วยที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดการรับรู้ทาง อารมณ์ได้อย่างชัดเจน

พบว่าพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม การรับรู้ทางด้านปัญญาท่านได้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานท่านมีความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ในการพัฒนาศักยภาพของความเป็น มนุษย์สิ่งสูงสุดที่บุคคลจะเข้าสู่ภาวะแห่งการหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ก็เกิดจากการปฏิบัติ ดังนั้นกลุ่ม ตัวอย่างจึงเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงระบบความคิด การตระหนักรู้ และการตื่นรู้ในสภาพธรรมตามความ เป็นจริง ท่านผู้รู้เรียกว่าปัญญา จึงต้องส่งเสริมอย่างเต็มที่เพื่อการเข้าสู่องค์มรรคอย่างสมดุล ส่วนที่ จำเป็นต้องพัฒนากลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการนี้ คือการปฏิบัติกรรมฐานช่วยทำให้ท่านมี ความคิดด้านการปฏิบัติที่ถูกต้องหรือการปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าสู่ปัญญาที่เลิศ กลุ่มตัวอย่างยังไม่สามารถเข้า สู่กระแสของพระธรรมวินัยอย่างเต็มที่ จึงต้องช่วยกันสร้างเงื่อนไขกระบวนการเรียนการสอนให้สอดคล้อง กับสภาพของพระธรรมที่เป็นหนทางแห่งการเข้าถึงความจริงสูงสุดต่อการปฏิบัติ

พบว่าพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม ในด้านการรู้คิดแบบด้านอริยสัจจ จากการทำปฏิบัติธรรมช่วยให้ท่านรับรู้ในการวางท่าทีปฏิบัติต่อความทุกข์เมื่อวิเคราะห์ผลการวิจัยแล้ว ปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์เชิงระบบพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด แต่ยังมีระดับเกณฑ์ ถือว่าน้อยมาก ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างต้องปฏิบัติอาศัยหลักอิทธิบาท ๔ เพื่อการทำให้แจ้งที่สุดแห่งทุกข์และ เข้าถึงทางแห่งการหลุดพ้น จึงจำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องสร้างกระบวนการเรียนรู้และการปฏิบัติอย่าง เคร่งครัดถือพระธรรมวินัยเป็นหลักอันจะสามารถนำพาผู้ปฏิบัติเข้าสู่สภาวะธรรมอย่างสมบูรณ์ พร้อมกัน นั้นยังพบว่า พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้กำหนดคำว่าทุกข์หรือ ปัญหาทำให้เกิดทุกข์ได้น้อยมากเช่นกัน จึงยังหาโอกาสที่จะออกจากทุกข์ยากขึ้นมีทิศทางไม่เหมาะสมกับ กิจกรรมของนักปฏิบัติ ดังนั้น การรับรู้คิดแบบอริยสัจจถือเป็นปัญญาขั้นสูง กลุ่มตัวอย่างต้องมีโครงสร้าง และมีแผนพัฒนาการเจริญจิตภาวนาอย่างเป็นระบบที่จะสามารถเข้าสู่หลักพุทธธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธ เจ้าได้แสดงไว้

พบว่าพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม ในด้านการรู้คิดแบบคุณค่าแท้และ คุณค่าเทียม ซึ่งถือเป็นโอกาสดีงามที่กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติธรรม ทำให้ท่านเข้าใจการตอบสนองต่อ ความต้องการในการบริโภคทางร่างกาย ตอบสนองความต้องการของชีวิตด้วยความรอบรู้ ไตร่ตรอง เข้าใจ ในการเสพอย่างผู้รู้ จึงควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติธรรมมากขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมก็จะมีตระหนักรู้ในการ กำหนดความต้องการที่เป็นสิ่งจำเป็นคุณค่าแท้และมีคุณค่ากับการดำรงชีวิตอยู่อย่างผู้เข้าใจปรากฏการณ์ ธรรมชาติที่เกิดขึ้น นอกจากนั้นสิ่งที่ควรพัฒนาเพิ่มเติม ของกลุ่มตัวอย่างคือการปฏิบัติธรรมทำให้ท่านได้ ไปยับยั้งการเสพเสวยความสุขภายในตน ซึ่งลักษณะพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดอย่างอยู่ในเกณฑ์ที่ น้อยมาก จึงจำเป็นกระตุ้นให้เกิดปัญญาภายในที่จะสามารถเข้าถึงการลด เลิก ละ คุณค่าเทียมเหล่านั้น จึงควรใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาทให้เกิดการตื่นรู้บนฐานคิดแห่งองค์ธรรมที่เป็นสัมมาทิฐิทุกขณะจิตเพื่อ ความงอกงามในจิตยิ่งๆ ขึ้น

พบว่าพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม ในด้านการรู้คิดแบบรู้เท่าทัน ท่านได้ รับรู้ตามธรรมชาติของจิตเดิมแล้ว ซึ่งโครงการปฏิบัติธรรมของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ถือได้ว่าการ พัฒนาส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าถึงหลักพุทธธรรมอย่างเป็นระบบ ทำให้เกิดผลจากการปฏิบัติทำให้รู้เท่า

ทันกฎไตรลักษณ์ หลักอริยสัจจ์ หลักโยนิโสมนสิการ โดยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จึงทำให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าสู่เส้นทางแห่งการตื่นรู้ มีจิตที่เร้ากุศลอยู่ทุกขณะ ตามรู้ตัวทั่วพร้อม จึงให้เกิดความแจ่มแจ้งภายใน ทำให้พุทธเกิดขึ้นแล้วภายในตนจึงทำให้รู้เท่าทันด้วยความเป็นจริง ในส่วนที่จำต้องพัฒนากลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติยังมีการปรุงแต่งจิตย่อมนำตามอารมณ์ บางครั้งไม่สามารถตามรู้เท่าทันอารมณ์ที่อกุศลหรือความอยาก ความต้องการได้ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างได้ ผลจากการปฏิบัติกรรมฐานช่วยให้ตระหนักรู้การบีบคั้นของปัญหาน้อยลง มีความทุกข์มากขึ้นเพราะรู้ไม่เท่าทัน ท้นสติ ขาดปัญญา ควรเพิ่มแรงกระตุ้นที่เร้ากุศลอันจะช่วยให้ส่งเสริมความเจริญงอกงามในธรรมเพิ่มขึ้นได้

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำงานวิจัยครั้งต่อไป

ผลการวิจัยได้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับประเด็นปัญหาที่ควรศึกษาวิจัยต่อไปในอนาคต เพื่อเป็นประโยชน์ทางวิชาการ และการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมให้กับสังคมในระดับชาติและนานาชาติในอันที่จะได้องค์ความรู้และข้อยืนยันที่กว้างขวางชัดเจนยิ่งขึ้นผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะดังต่อไปนี้ คือ

๑) ควรศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมการพัฒนาพุทธิปัญญาแห่งการตื่นรู้ตามหลักพุทธศาสนา โดยใช้เครื่องมือทางการแพทย์เป็นศูนย์การทดลอง เครื่องมือทางจิตวิทยาและเครื่องมือวัดเชิงพุทธจิตวิทยา

๒) ควรศึกษาการพัฒนาารูปแบบเชิงบูรณาการในหลักวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการบำบัดของกลุ่มวัยคนทำงานในมิติพุทธจิตวิทยา ๔.๐

๓) ควรศึกษาการพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักปฏิบัติธรรมในบริบทพระพุทธศาสนา เพื่อเตรียมความพร้อมการข้ามวัฒนธรรม