

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย ๑) ศึกษาระดับความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันณา จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒) เปรียบเทียบระดับความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันณา จังหวัดฉะเชิงเทรา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ๓) หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตสังคมกับการใช้หลัก สติปัฏฐาน ๔ ในการจัดการความเครียดของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันณา จังหวัดฉะเชิงเทรา

ซึ่งผู้วิจัยจะนำเสนอสรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะตามลำดับ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลวิจัย

๕.๑.๑ สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

๑) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ ของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น ๔๐๐ คน ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง จำนวน ๓๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๐๐ และ ผู้ชาย จำนวน ๖๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๐๐

อายุ ของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีช่วงอายุ ๒๑ – ๓๐ ปี จำนวน ๑๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๗๕ รองลงมาได้แก่ช่วงอายุ ๔๑-๕๐ ปี จำนวน ๑๐๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๐๐ อายุ ๓๑-๔๐ ปี จำนวน ๗๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๒๕ ช่วงอายุ ต่ำกว่า ๒๐ ปี จำนวน ๔๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๐๐ อายุ ๕๑-๖๐ ปี จำนวน ๔๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๗๕ และ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๒๕ ตามลำดับ

สถานภาพ ของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด จำนวน ๒๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๒๕ รองลงมา ได้แก่ สถานภาพสมรส จำนวน ๑๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๗๕ สถานภาพหย่าร้าง จำนวน ๔๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๒๕ และสถานภาพหม้าย จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๗๕

ระดับการศึกษา ของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๑๙๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๒๕ รองลงมา ได้แก่ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จำนวน ๘๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๐๐ จบการศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน ๔๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๗๕ จบการศึกษาระดับปริญญาโท จำนวน ๔๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๒๕ จบการศึกษาระดับ

อนุปริญา จำนวน ๓๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๒๕ และจบการศึกษาระดับปริญญาเอก จำนวน ๒ คน คิดเป็น ร้อยละ ๐.๕๐

อาชีพ ของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นพนักงานเอกชน จำนวน ๑๓๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๕๐ รองลงมาเป็นอาชีพค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว จำนวน ๙๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๕๐ นักเรียน/นักศึกษา จำนวน ๕๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๗๕ อาชีพอื่นๆ จำนวน ๔๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๗๕ ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน ๔๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๒๕ และ เกษตรกร/รับจ้าง จำนวน ๒๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๒๕

รายได้ต่อเดือนของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้ ๑๐,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๑๒๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๑.๐๐ รองลงมาได้แก่ ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๑๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๐๐ รายได้ ๒๐,๐๐๑-๓๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๕๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๐๐ รายได้ ๓๐,๐๐๑-๔๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๔๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๐๐ รายได้มากกว่า ๕๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๔๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๗๕ และรายได้ ๔๐,๐๐๑-๕๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๒๕

ระยะเวลาเข้าปฏิบัติที่มูลนิธิโพธิ์วัฒนา ของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มาปฏิบัติธรรมเป็นเวลาไม่ถึง ๑ ปี จำนวน ๒๒๘ คน คิดเป็น ร้อยละ ๕๗.๐๐ รองลงมาได้แก่ มากกว่า ๒ ปี จำนวน ๑๑๗ คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๒๕ มากกว่า ๓ เดือน จำนวน ๓๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๒๕ และ มากกว่า ๕ ปี เป็นจำนวน ๒๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๕๐

๕.๑.๒ ผลการวิเคราะห์ความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วัฒนา จังหวัดฉะเชิงเทรา

ผลการวิจัยพบว่า

โดยภาพรวม อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้ว พบว่าอยู่ในระดับ มาก ๓ ด้าน ได้แก่ ด้านกายานุปัสสนา ด้านเวทนานุปัสสนา และ ด้าน ฌมานุปัสสนา และ อยู่ในระดับปานกลาง ๑ ด้าน คือ ด้านจิตตานุปัสสนา ตามลำดับ

ด้านกายานุปัสสนา พบว่าอยู่ในระดับมาก ข้อที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความเข้าใจค่าเฉลี่ยมากที่สุด ๓ ข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ๑) ในขณะที่ยืนอยู่ท่านมีสติระลึกรู้อาการยืนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า และบริกรรมในใจว่า “ยืนหนอ” ท่านรู้สึกตัวว่าตนเองยืนอยู่จริงๆ ๒) ในขณะที่เดินอยู่ ท่านกล่าวคำบริกรรมกับอาการเคลื่อนไหวของเท้าสัมพันธ์กัน ๓) ในขณะที่เดินอยู่ สายตาของท่านมองไกลประมาณ ๒-๓ เมตร และจิตของท่านจดจ่ออยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าสดิกำหนดรู้

ด้านเวทนานุปัสสนา พบว่าอยู่ในระดับมาก ข้อที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความเข้าใจค่าเฉลี่ยมากที่สุด ๓ ข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ๑) ขณะที่เกิดอาการปวด ท่านกำหนด

"ปวดหนอย" ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ๒) ขณะที่เกิดอาการชา ท่านกำหนด "ชาหนอย" ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ๓) ขณะที่เกิดอาการคัน ท่านกำหนด "คันหนอย" ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ

ด้านจิตตานุปัสสนา พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ข้อที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความเข้าใจค่าเฉลี่ยมากที่สุด ๓ ข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ๑) ขณะที่จิตความกำหนด ท่านกำหนด "กำหนดหนอย" ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ๒) ขณะที่จิตเกิดความรำคาญ ท่านกำหนด "รำคาญหนอย" ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ๓) ขณะที่จิตฟุ้งซ่าน ท่านกำหนด "ฟุ้งซ่านหนอย" ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ

ด้านธัมมานุปัสสนา พบว่าอยู่ในระดับมาก ข้อที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความเข้าใจค่าเฉลี่ยมากที่สุด ๓ ข้อ เรียงจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ๑) ขณะที่กายของท่านถูกต้องสัมผัสกับสิ่งใดก็ตามท่านกำหนดว่า "ถูกหนอย" โดยกำหนดที่กายประสาทกระทบสัมผัสในขณะนั้นๆ เช่น ขณะร้อน กำหนดว่า "ร้อนหนอย" ๒) ขณะที่เกิดอาการง่วงนอน ท่านกำหนด "ง่วงหนอย" ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ๓) ขณะที่เกิดอาการง่วงนอน ท่านกำหนด "ง่วงหนอย" ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ

๕.๑.๓ สรุปผลการเปรียบเทียบระดับความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันฉา จังหวัดฉะเชิงเทรา

โดยภาพรวม:- ผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันฉา จ.ฉะเชิงเทราที่มีอายุ แตกต่างกัน มีระดับความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมที่มี เพศ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และระยะเวลาในการปฏิบัติธรรม แตกต่างกัน มีระดับความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔ ไม่แตกต่างกัน

ด้านกายานุปัสสนา โดยภาพรวมไม่มีความแตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันฉา จ.ฉะเชิงเทราที่มีรายได้ต่อเดือน แตกต่างกัน มีระดับความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนในปัจจัยอื่นไม่มีความแตกต่าง

ด้านเวทนานุปัสสนา โดยภาพรวมไม่มีความแตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันฉา จ.ฉะเชิงเทราที่มีปัจจัยส่วนบุคคล แตกต่างกัน มีระดับความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔ ที่ไม่แตกต่างกัน

ด้านจิตตานุปัสสนา โดยภาพรวมไม่มีความแตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันฉา จ.ฉะเชิงเทราที่มีอายุ แตกต่างกัน มีระดับความเข้าใจใน

หลัก สติปัฏฐาน ๔ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ส่วนในปัจจัยอื่นไม่มีความแตกต่าง

ด้านธัมมานุปัสสนา โดยภาพรวมไม่มีความแตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันณา จ.ฉะเชิงเทราที่มีอายุ และระดับการศึกษา แตกต่างกัน มีระดับความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ส่วนในปัจจัยอื่นไม่มีความแตกต่าง

๕.๑.๔. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตสังคัมกับการใช้หลัก สติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติในมูลนิธิโพธิ์วันณา จังหวัดฉะเชิงเทรา

พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตสังคัมและการใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันณา จังหวัดฉะเชิงเทรา

โดยรวมและแต่ละด้าน ทุกคู่ มีความสัมพันธ์เชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ดังนั้นผลการวิเคราะห์ข้อมูลจึงยอมรับว่า มีความสัมพันธ์กันระหว่าง ปัจจัยทางสังคัมและการใช้หลักพุทธธรรมในการจัดการความเครียดของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันณา จังหวัดฉะเชิงเทราคือ จิต คือ อารมณ์ ความรู้ ความคิด และสังคัม การอยู่ร่วมกัน การเคารพกฎกติกา ความเอื้อเฟื้อ กับการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา

๕.๑.๕ ผลการวิเคราะห์บทสัมภาษณ์เกี่ยวกับหลักพุทธธรรมในการจัดการเครียดของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันณา จังหวัดฉะเชิงเทรา

ด้านกายานุปัสสนา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีสติอยู่กับร่างกายมากยิ่งขึ้น มีสติรู้เท่าทันกายที่เคลื่อนไหว ทั้งการกำหนดรู้ลมหายใจ และการเคลื่อนไหวของกายตามปัจจุบัน เมื่อไหร่ที่กำหนดเท่าทันปัจจุบันขณะ จิตก็จะไม่เกาะเกี่ยว อดีต อนาคต จิตที่เป็นกุศลจึงทำให้คลายความกังวลความเครียดได้

ด้านเวทนานุปัสสนา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมการรับรู้อารมณ์ สุข ทุกข์ หรือเฉยๆนั้น เป็นการกำหนดรู้ต้นเหตุ เพราะในทุกๆความรู้สึกนั้นเป็นเหตุให้เกิดความเครียด เมื่อวางใจเป็นกลางที่อารมณ์เฉยๆ ความเครียดจะไม่สามารถเกาะกินใจเราได้ แต่ในทุกอารมณ์ จิตที่มีสติตั้งมั่นดีแล้วจะเข้าใจทุกความเปลี่ยนแปลงของใจความเครียดที่เข้ามาผู้ปฏิบัติเข้าใจและอยู่กับทุกอารมณ์นั้นๆได้

ด้านจิตตานุปัสสนา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อไหร่ที่กำหนดอยู่กับปัจจุบันได้มากพอ

แล้วความคิดความฟุ้งซ่านก็จะหายไปในทุกความคิดไม่ว่าจะเป็นกุศล หรืออกุศล เมื่อเท่านั้นในทุกความคิดความเครียดหรือความทุกข์ความเครียดหรือความทุกข์ก็ไม่สามารถเข้ามาทำร้ายใจเราได้

ด้านธัมมานุปัสสนา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมการที่เข้าใจในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเข้าใจถึงทุกสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์และ ไม่มีตัวตนยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ แล้วมีพรหมวิหาร ๔ ในใจ เมตตา กับทุกคนกรุณา เข้าใจผู้อื่น มุทิตา ยินดีกับทุกคน และอุเบกขา เข้าใจและยอมรับตามความเป็นจริง จะให้อยู่กับทุกข์โดยไม่ทุกข์กับอะไร

๕.๒ อภิปรายผล

๕.๒.๑ อภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ใน ศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วัฒนา จังหวัด ฉะเชิงเทรา ส่วนใหญ่ เป็นเพศ หญิง จำนวน ๓๒๗ คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๒๐ อาจเป็นเพราะว่าผู้หญิงมี ศรัทธาที่ปฏิบัติธรรมมากกว่าซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระเจริญ อคฺคิวิโร(เกษมวิริยะเลิศ)ที่ศึกษา การรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก-อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง ๔๑-๕๐ ปี อาชีพธุรกิจส่วนตัว^{๑๓๓} ในด้านของ อายุ ๒๑-๓๐ ปี จำนวน ๑๐๘ คนคิดเป็นร้อยละ ๒๘.๑๐ ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๑๘๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๒๐ อาจเป็นเพราะว่า ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ประกอบอาชีพพนักงานเอกชน จำนวน ๑๓๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๕๐ อาจจะเป็นเพราะว่ามีความสนใจในงานที่ที่มีมากกว่าการ หาความสุขจึงทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่อยู่ในสถานภาพโสด อาจเป็นเพราะว่า อาชีพพนักงาน เอกชนมีรายได้ต่อเดือน ๑๐,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ บาท มีจำนวน ๑๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๑ อาจเพราะ อาชีพและรายได้ปานกลางจึงทำให้มีความเครียดเกิดขึ้นได้มากกว่าผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ ระยะเวลา ไม่ถึง ๑ ปี มีจำนวน ๒๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๘๐ อาจจะเป็นเพราะผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เริ่มมีความ ตื่นตัวในการปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตใจตัวเองมีความสุข มีความสุขในการดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ **สุธรรมา วรรณาวิน** ได้วิจัยเรื่อง “ ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีผลต่อความฉลาดทาง อารมณ์: ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปฏิบัติสมาธิ พบว่าการปฏิบัติสมาธิ พบว่าการปฏิบัติสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาด้วยการพัฒนาสติอย่างต่อเนื่อง บนพื้นฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม นั้นส่งผลให้เกิดคุณลักษณะ ๔ ประการ คือพัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นการพัฒนาทั้งความฉลาดทางอารมณ์และการพัฒนาความฉลาด

^{๑๓๓} พระเจริญ อคฺคิวิโร (เกษมวิริยะเลิศ), “ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก-อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร” , **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา,(บัณฑิต วิทยาลัย.,มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔ ,หน้า๑๑๓-๑๑๔

ทางด้านปัญญา ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ เก่งด้านการพัฒนาจิต เป็นการพัฒนาทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข^{๑๓๔}

๕.๒.๒ อภิปรายผลการวิเคราะห์ระดับความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันนา จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ด้านกายนุปัสสนา ($\bar{X} = ๓.๖๓$) มีระดับความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔ ในของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันนา จังหวัดฉะเชิงเทรา ในระดับมาก อาจเพราะผู้ปฏิบัติธรรมรู้สึกคลายจากความตึงเครียดระหว่างเจริญสติ และมีความรู้สึกที่ดีที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อมาลี อัมพันศิริรัตน์ ได้วิจัยเรื่องรูปแบบการบรรเทาทุกข์ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยการอบรมสติปัฏฐานร่วมกับการเยียวยาทางการแพทย์ พบว่า หลังการอบรมสติปัฏฐาน ผู้ติดเชื้อเอชไอวี มีพลังตั้งใจทำความดี รู้จักชีวิตจากการคิดใคร่ครวญ จึงปรับเปลี่ยนตัวเอง สนใจและเริ่มเยียวยาตัวเอง จนพบแสงสว่างนำทางชีวิต สู้จิตสงบ พบความสุขรุดสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า ด้วยศรัทธาแห่งพระพุทธธรรม^{๑๓๕}

ด้านเวทนานุปัสสนา ($\bar{X} = ๓.๕๑$) มีระดับความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันนา จังหวัดฉะเชิงเทราในระดับมาก อาจเป็นเพราะผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้อารมณ์ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและเข้าใจถึงความรู้สึก สุข ทุกข์ และเฉยๆ ของตนเองได้ด้วยสติซึ่งสอดคล้องกับพระมหาบุรุษเรื่อง รกขิตถมโหม เรื่องผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า เยาวชนมีปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่างกัน เช่น บางคนขาดความศรัทธาในการปฏิบัติ บางคนไม่เคยรู้ มาก่อนว่าการปฏิบัติธรรมคืออะไรและทำไปเพื่อประโยชน์อะไรจึงไม่รู้เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมมีน้อยเกินไปทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ต่อเนื่องและส่วนใหญ่ ไม่ต้องการปฏิบัติเคร่งครัดเกินไปจึงควรมีกิจกรรมอื่นมาช่วยเสริมในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เยาวชนมีความรู้สึกผ่อนคลายไม่เครียด เป็นต้น หลังจากการปฏิบัติพบว่าเยาวชนเกิด

^{๑๓๔} สุธรรมมา วรนาวัน, “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์: กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวรวิหาร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

^{๑๓๕} อมาลี อัมพันศิริรัตน์, “รูปแบบการบรรเทาทุกข์ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยการอบรมเจริญสติปัฏฐานร่วมกับการเยียวยาทางการแพทย์”, วิทยานิพนธ์ สาธารณะสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖),

การพัฒนาพฤติกรรมอันพึงประสงค์ขึ้น แต่เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ ๑๐ – ๒๐ วันแล้วนั้น พฤติกรรมแบบเด็กๆ ก็ย้อนกลับมาสู่วิถีชีวิตเหมือนแต่ก่อนอีกครั้ง^{๑๓๖}

ด้านจิตตานุปัสสนา ($\bar{X} = ๓.๔๔$) มีระดับความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันณา จังหวัดฉะเชิงเทรา ในระดับ ปานกลาง อาจเป็นเพราะว่า การฝึกจิตตานุปัสสนาช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมลดความกังวล ความหงุดหงิด ความฟุ้งซ่านลงเมื่อปฏิบัติสติปัฏฐานซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **เสาวนิต ผลุกระโทก** ได้วิจัยเรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต: หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขพบว่า สุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรม หลังจากปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มาตรฐานวัดทางจิตพยาธิวิทยา ลดลง ๙ ชนิด คือ อาการวิตกกังวล ความคิด หวาดระแวง ความไหวเร็วในสัมพันธภาพระหว่างบุคคลความรู้สึกไม่เป็นมิตร อาการย่ำคิดย่ำทำ อาการซึมเศร้า อาการกลัวกังวล อาการโรคจิตและอาการทางร่างกาย การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติได้ โดยการเพิ่มขีดความสามารถของบุคคลในการเผชิญและแก้ไขปัญหาต่างๆของชีวิตได้อย่างมีสติสัมปชัญญะส่งผลต่อความสงบสุขของตนเองครอบครัว และมวลมนุษยชาติ^{๑๓๗}

ด้านธัมมานุปัสสนา ($\bar{X} = ๓.๕๗$) มีระดับความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันณา จังหวัดฉะเชิงเทราในระดับมาก อาจเป็นเพราะว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจหลักการปฏิบัติธรรมและสามารถลดความเครียดได้ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **เสาวนีย์ พงผึ่ง** ได้วิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดีและภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ พบว่า การฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) สามารถเพิ่มความรู้สึก มีค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดีและภาวะสุขภาพได้^{๑๓๘}

๕.๒.๓ อภิปรายผลการเปรียบเทียบระดับความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันณาจังหวัดฉะเชิงเทรา

โดยภาพรวม

^{๑๓๖} พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม. “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” ,วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐),

^{๑๓๗} เสาวนิตย์ ผลุกระโทก, “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต : หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข”, วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๔).

^{๑๓๘} เสาวนีย์ พงผึ่ง, “ผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองการมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ” , วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลสาธารณะสุข, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓).

ผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันณา จ.ฉะเชิงเทราที่มีอายุ แตกต่างกันไป มีระดับความเข้าใจ ในหลัก สติปัฏฐาน ๔ แตกต่างกันไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมที่มี เพศ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และระยะเวลาในการปฏิบัติธรรม แตกต่างกันไป มีระดับความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔ ไม่แตกต่างกัน อาจเพราะอายุที่แตกต่างกันมี ประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ ได้วิจัยเรื่อง ปัจจัยทางจิตสังคมแห่งการอายุยืน : กรณีศึกษาผู้มีอายุยืนตั้งแต่ ๑๐๐ ปีขึ้นไป พบว่า ผู้มีอายุส่วน ใหญ่จะมีอารมณ์แจ่มใส มีความสุขอยู่กับครอบครัวได้รับความอบอุ่นอยู่กับลูกหลาน ลูกหลานยกย่อง ดำเนินชีวิตเรียบง่าย ไม่แข่งขันชิงดี มีความสันโดษจึงทำให้สภาพจิตใจไม่เครียดและไม่กังวล จึงเกิด ความสบายใจในการทำบุญให้ทานหรือการสวดมนต์ไหว้พระ เจริญสติก่อให้เกิดจิตใจแจ่มใส^{๑๓๙} ซึ่ง สอดคล้องกับแนวคิดของ นายแพทย์กฤษดา ศิรามพุช ที่พบว่า Healthy mind การออกกำลังใจ คือ การไม่เครียด ซึ่งความเครียดทำให้สมองหลั่งสารทุกข์หรืออะดรีนาลิน(Adrenaline)ที่ทำให้หัวใจเต้น เร็ว หน้าแดง เหงื่อไหล หอบ อีกทั้งยังกระตุ้นให้เกิดอนุมูลอิสระที่ทำให้ผมร่วง หรือผมขาวข้ามคืนอีก ด้วย วิธีที่ดีที่สุดในการออกกำลังกายคือ การฝึกสมาธิ และเจริญเมตตา การฝึกสมาธิจะทำให้สมอง หลั่งสารความสุข(Endorphin) ออกมา^{๑๔๐}

ด้านกายานุปัสสนา โดยภาพรวมไม่มีความแตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผู้ ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันณา จ.ฉะเชิงเทราที่มีรายได้ต่อเดือน แตกต่างกันไป มีระดับความเข้าใจใน หลักพุทธธรรม (สติปัฏฐาน ๔) ในการจัดการความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ ๐.๐๕ ส่วนในปัจจัยอื่นไม่มีความแตกต่างซึ่งมีความไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตติรัตน์ รักษ์ ใจตรง พบว่า อานาปานสติภาวนา เมื่อทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลาย กำหนด เพื่อความดับ เพื่อความรู้ความรู้อย่างเป็นยอดแห่งกัมมัญฐาน เป็นภูมิแห่งมนสิการของ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตรที่เป็นมหาบุรุษ เมื่อได้รับการฝึกฝนจะสามารถ นำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นในเกือบทุกด้าน^{๑๔๑}

^{๑๓๙} พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ(ธนิกกุล), “ปัจจัยทางจิตสังคมแห่งการมีอายุยืน : กรณีศึกษาผู้มีอายุ ยืน ตั้งแต่ ๑๐๐ปีขึ้นไป” , **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย): มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

^{๑๔๐} นายแพทย์กฤษดา ศิรามพุช <http://www.chpho.go.th/html/modules.php?name=&file=article&sid=๑๑> [12-12-58]

^{๑๔๑} นางจิตติรัตน์ รักษ์ใจตรง, “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียร ธรรมสถาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๕๔),

ด้านเวทนานุปัสสนา โดยภาพรวมไม่มีความแตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วัฒนา จ.ฉะเชิงเทราที่มีปัจจัยส่วนบุคคล แตกต่างกัน มีระดับความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔ ที่ไม่แตกต่างกัน

ด้านจิตตานุปัสสนา โดยภาพรวมไม่มีความแตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วัฒนา จ.ฉะเชิงเทราที่มีอายุ แตกต่างกัน มีระดับความเข้าใจในหลักพุทธรธรรม (สติปัฏฐาน ๔) ในการจัดการความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ส่วนในปัจจัยอื่นไม่มีความแตกต่างซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ของ เสาวนิต ผลุงกระโทก ได้วิจัยเรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต : หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขพบว่าสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรม หลังจากปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มาตรฐานวัดทางจิตพยาธิวิทยา ลดลง ๙ ชนิด คือ อาการวิตกกังวล ความคิด หวาดระแวง ความไหวเร็วในสัมพันธภาพระหว่างบุคคลความรู้สึกไม่เป็นมิตร อาการย้ำคิดย้ำทำ อาการซึมเศร้า อาการกลัวกังวล อาการโรคจิตและอาการทางร่างกาย การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข สามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติได้ โดยการเพิ่มขีดความสามารถของบุคคลในการเผชิญและแก้ไขปัญหาต่างๆของชีวิตได้อย่างมีสติสัมปชัญญะส่งผลต่อความสงบสุขของตนเอง ครอบครัว และมวลมนุษยชาติ^{๑๔๒}

ด้านธัมมานุปัสสนา โดยภาพรวมไม่มีความแตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วัฒนา จ.ฉะเชิงเทราที่มีอายุ และระดับการศึกษา แตกต่างกัน มีระดับความเข้าใจในหลักพุทธรธรรม (สติปัฏฐาน ๔) ในการจัดการความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ส่วนในปัจจัยอื่นไม่มีความแตกต่างอาจเพราะ อายุและระดับการศึกษาที่แตกต่างกันเพราะการเรียนรู้ในการใช้ชีวิตไม่เหมือนกันในแต่ละช่วงวัย ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสมภาร ทวีรัตน์ ได้วิจัยเรื่องการนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง พบว่า การนำหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการปฏิบัติในสตรีวัยทองนั้นสามารถลดความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทองได้กล่าวคืออาการทางจิตประสาทภายหลังการทดลองดีขึ้นจากการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ การปฏิบัติจะช่วยให้สตรีวัยทองสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข^{๑๔๓}

^{๑๔๒} เสาวนิต ผลุงกระโทก, “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต : หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข”, วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๔).

^{๑๔๓} พระสมภาร ทวีรัตน์, “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ของสตรีวัยทอง”, วิทยานิพนธ์ อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๒),

๕.๒.๔ อภิปรายผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตสังคมกับการใช้หลัก สติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันฉางหวัดฉะเชิงเทรา

จากการศึกษา พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่าง สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยทางจิตสังคมและการใช้หลักพุทธธรรมในการจัดการความเครียดโดยรวมและแต่ละด้าน ทุกคู่ มีความสัมพันธ์เชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ อาจเป็นเพราะว่า ปัจจัยจิตสังคมและหลักพุทธธรรมมีความหมายเชิงบวกซึ่งสามารถจัดการความเครียดการใช้หลักพุทธธรรมและปัจจัยจิตสังคม การที่อยู่กับปัจจุบันทำให้ลดการปรุงแต่ง เข้าใจในเหตุแห่งทุกข์มากขึ้นและสามารถดับทุกข์ได้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหารุ่งเรือง รุกขิตมโม เรื่องผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า เยาวชนมีปัญหาและอุปสรรคใน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่างกัน เช่น บางคนขาดความศรัทธาในการปฏิบัติ บางคนไม่เคยรู้ มาก่อนว่าการปฏิบัติธรรมคืออะไรและทำไปเพื่อประโยชน์อะไรจึงไม่รู้เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมมีน้อยเกินไป ทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ต่อเนื่องและส่วนใหญ่ ไม่ต้องการปฏิบัติเคร่งครัดเกินไปจึงควรมีกิจกรรมอื่นมาช่วยเสริมในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เยาวชนมีความรู้สึกผ่อนคลายไม่เครียด เป็นต้น หลังจากการปฏิบัติพบว่าเยาวชนเกิดการ พัฒนาพฤติกรรมอันพึงประสงค์ดีขึ้น แต่เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ ๑๐ – ๒๐ วันแล้วนั้น พฤติกรรมแบบเดิมๆ ก็ย้อนกลับมาสู่วิถีชีวิตเหมือนแต่ก่อนอีกครั้ง^{๑๔๔}

๕.๒.๕ อภิปรายผลวิเคราะห์บทสัมภาษณ์การใช้หลัก สติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันฉางหวัดฉะเชิงเทรา

ด้านกายานุปัสสนา พบว่าผู้ปฏิบัติธรรมมีสติอยู่กับร่างกายมากยิ่งขึ้น มีสติรู้เท่าทันกายที่เคลื่อนไหว ทั้งการกำหนดรู้ลมหายใจ และการเคลื่อนไหวของกายตามปัจจุบันก เมื่อไหร่ที่กำหนดเท่าทันปัจจุบันขณะ จิตก็จะไม่เกาะเกี่ยว อดีต อนาคต จิตที่เป็นกุศล จึงทำให้คลายความกังวล ความเครียดได้ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรรณราย รัตนไพฑูรย์ ได้กล่าวว่าถึงงานวิปัสสนาไว้ในงานวิจัยเรื่อง “ การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)” ว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งเห็นจริงสัจธรรม บรรลุนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะหมดกิเลสอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาท่านใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือ พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมเป็นกรอบในการปฏิบัติ

^{๑๔๔} พระมหารุ่งเรือง รุกขิตมโม. “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” , วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐)

และการสอน ท่านได้สอนให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจในหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันไป แต่ในภาคปฏิบัติท่านปฏิบัติและสอนโดยเน้นวิธีแบบสมถะ มีวิปัสสนานำ^{๑๔๕}

ด้านเวทนานุปัสสนา พบว่าผู้ปฏิบัติธรรมการรับรู้อารมณ์ สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ นั้น เป็นการกำหนดรู้ต้นเหตุ เพราะในทุกๆความรู้สึกนั้นเป็นเหตุให้เกิดความเครียด เมื่อวางใจเป็นกลาง ที่อารมณ์เฉยๆ ความเครียดจะไม่สามารถเกาะกินใจเราได้ แต่ในทุกอารมณ์ จิตที่มีสติตั้งมั่นดีแล้วจะ เข้าใจทุกความเปลี่ยนแปลงของใจความเครียดที่เข้ามาผู้ปฏิบัติเข้าใจและอยู่กับทุกอารมณ์นั้นๆได้ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ **แม่ชีระวีวรรณ งานวิสุทธิพันธ์** ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้น ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพุทธศรีจอมทองวรวิหาร พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องฟังทั้งสภาวะธรรมกายภายในภายนอกพร้อมกัน พร้อมทั้ง การพิจารณาถึงเหตุปัจจัยจากอดีตที่ผ่านมาว่าเคยทำเหตุปัจจัยนั้นมาก่อนหรือไม่ ซึ่งสภาวะธรรมและเหตุ ดังกล่าว มีผลต่อการปฏิบัติ คือ บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จช้า บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จเร็ว บางคนปฏิบัติง่ายสำเร็จช้า บางคนปฏิบัติง่ายสำเร็จเร็ว นอกจากนี้การกระทำในปัจจุบัน ความตั้งใจในการกำหนดรูปนาม ทั้งภายในและภายนอกอย่างประณีตจดจ่อต่อเนื่องในทุกๆ อิริยาบถตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน ค่ะแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการ ชักถามสภาวะธรรมต่างๆ และการปรับอินทรีย์ของปฏิบัติให้เสมอกัน ก็เป็นปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้สภาวะธรรมญาณเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติเจริญก้าวหน้าไปตามลำดับ ตั้งแต่ สภาวะญาณ ๑ ไปจนถึง มรรคผล นิพพาน^{๑๔๖}

ด้านจิตตานุปัสสนา พบว่าผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อไรที่กำหนดอยู่กับปัจจุบันได้มากพอ แล้วความคิดความฟุ้งซ่านก็จะหายไปในทุกความคิดไม่ว่าจะเป็นกุศล หรืออกุศล เมื่อเท่าทันในทุก ความคิดความเครียดหรือความทุกข์ความเครียดหรือความทุกข์ก็ไม่สามารถเข้ามาทำร้ายใจเราได้ ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระมหาสันต์ธิดิ วิสุทธิเวช** ได้กล่าวถึงวิปัสสนาไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบการเจริญวิปัสสนาของพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนาแบบทิเบต ศึกษาเฉพาะกรณีวัดปากน้ำกับธรรมศาลา (อินเดีย)” ว่า ตามหลักพระพุทธศาสนา การฝึกอบรมที่ครบ วงจรจะต้องมีการพัฒนาครบทั้ง ศีล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขา ศีลคือเป็นการพัฒนาพฤติกรรมทาง กายให้เป็นปกติ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สมาธิเป็นการพัฒนาพฤติกรรมทางจิต ให้มีจิตที่

^{๑๔๕} พรรณราย รัตนไพฑูรย์ “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษา แนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)” , **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิต วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔),

^{๑๔๖} แม่ชีระวีวรรณ งานวิสุทธิพันธ์, “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติ ปัฏฐาน ๔ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพุทธศรีจอมทองวรวิหาร” , **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิต วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

เข้มแข็ง มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ปัญญาเป็นการพัฒนาสมรรถนะหรือความสามารถทางปัญญาให้เป็นผู้มีความเห็นที่ถูกต้อง มีปัญญา ความรอบรู้ เช่น รู้ในบาป บุญคุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ รู้เท่าทันโลกธรรมพระ^{๑๔๗}

ด้านธัมมานุปัสสนา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีการที่เข้าใจในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้าใจถึงทุกสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์และ ไม่มีตัวตนยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ แล้วมีพรหมวิหาร ๔ ในใจ เมตตากับทุกคนกรุณา เข้าใจผู้อื่น มุทิตา ยินดีกับทุกคนและอุเบกขา เข้าใจและยอมรับตามความเป็นจริงจะให้อยู่กับทุกข์โดยไม่ทุกข์กับอะไร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระสมบัตร ฐิตญาโน ได้วิจัยเรื่องการศึกษาเปรียบเทียบหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกกับแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน พบว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร มีทั้งสมถะและวิปัสสนารวมอยู่ด้วย สมถะคือสภาวะที่จิตเป็นสมาธิมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ผลที่มุ่งหมาย คือ ฌานและวิปัสสนา เป็นชื่อของปัญญาที่รู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ มรรคผล นิพพาน หรือปัญญาที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ ๗ และธรรมที่ควรกำหนดรู้ คือขันธ ๕ ที่ควรละคืออวิชชา ที่ควรทำให้แจ้งคืออวิชชาและวิมุตตาธรรม ๒ ประการ เมื่อเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จะเป็นไปเพื่อรู้แจ้งธรรมชาติหลายประการเพื่อยังกุศลธรรม คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการให้เกิดขึ้นเพื่อบรรลุถึงนิพพาน^{๑๔๘}

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

- ๑) ควรมีการสนับสนุนส่งเสริม การปฏิบัติธรรมให้มากขึ้นทั้งในองค์กรและหน่วยงานต่างๆ
- ๒) ควรมีการเข้าปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อเห็นผลในการจัดการความเครียดที่ชัดเจนยิ่งขึ้น
- ๓) ผู้ปฏิบัติควรกำหนดอริยาบถย่อยให้สม่ำเสมอเพื่อให้มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ
- ๔) หลังการมีการเข้าหลักสูตรปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติควรกลับไปปฏิบัติต่อบ้านอย่างสม่ำเสมอ

^{๑๔๗} พระมหาสันต์ธิต วิสุทฺธเวท, “ศึกษาเปรียบเทียบการเจริญวิปัสสนาของพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนาแบบทิเบต ศึกษาเฉพาะกรณีวัดปากน้ำกับธรรมศาลา (อินเดีย)” , วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล , ๒๕๕๓).

^{๑๔๘} พระสมบัตร ฐิตญาโน , “ศึกษาเปรียบเทียบหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกกับแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน” , วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

- ๑) ควรทำการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้กับประชากรกลุ่มอื่นในสถานที่ปฏิบัติ
อื่นๆ
- ๒) ควรศึกษาหลักธรรมอื่นที่ช่วยในการจัดการความเครียดเช่นกัน
- ๓) ควรศึกษาประชากรตัวอย่างที่มีความเฉพาะเจาะจงมากขึ้นในเรื่องของอายุกับ
การใช้หลักสติปัฏฐาน ๔
- ๔) ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักสติปัฏฐาน ๔ กับแนวความคิดเชิงบวกที่มี
ผลต่อการจัดการความเครียด