

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเชิงสำรวจเรื่อง ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน : กรณีศึกษาของพุทธศาสนิกชนที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรมวัดภักทันทะอาราม จังหวัดชลบุรี โดยแบ่งการศึกษาวิจัยออกเป็น ๒ ส่วน คือ ๑. การศึกษาวิจัยภาคเอกสาร ๒. การวิจัยภาคสนาม โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้ ๑) ศึกษาระดับการประยุกต์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานหลักสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน ของผู้เข้าปฏิบัติธรรมวัดภักทันทะอาราม จังหวัดชลบุรี ๒) ศึกษาความแตกต่างการประยุกต์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วย เพศ, อายุ, สถานภาพ, ระดับการศึกษา, รายได้, อาชีพปัจจุบัน, ประสบการณ์การเข้าร่วมปฏิบัติธรรม จำนวน ๓๓๒ คน

ซึ่งใช้การสุ่มตัวอย่างง่าย สถิติที่ใช้ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การทดสอบค่าที (t-test) การทดสอบค่าเอฟ (F-test) ขอบเขตจำนวนประชากร จำนวน ๓๓๒ คน และขอบเขตด้านเวลา : ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลศึกษาแบบเชิงสำรวจ ตั้งแต่เดือนสิงหาคม ถึงตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ วัดภักทันทะอาราม จังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยได้นำเสนอ สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ ตามลำดับ ดังนี้

๑. สรุปผลการวิจัย
๒. อภิปรายผลการวิจัย
๓. ข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ข้อมูลทั่วไป

พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๒๐๔ คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๖ % รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน ๑๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๔% ส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี ร้อยละ ๕๔.๕% รองลงมา มีอายุ ๓๖-๕๐ ปี จำนวน ๖๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๔% ลำดับต่อมา มีอายุ ๒๑-๓๕ ปี จำนวน ๕๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๓ % และอายุ ๕๑ ปีขึ้นไป จำนวน ๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๘% ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๘% รองลงมาสถานภาพสมรส จำนวน ๔๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๓% รองลงมาหย่าร้าง จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๖% และหม้าย จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๙% ส่วนใหญ่ได้มีระดับการศึกษามัธยม คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๑% ระดับปริญญาตรี จำนวน ๙๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๓% สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน ๓๓

คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๙% และระดับประถมศึกษา จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๖% ส่วนใหญ่มี อาชีพนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๒% รองลงมาคืออาชีพรับราชการและรัฐวิสาหกิจ จำนวน ๕๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๐% รองลงมาประกอบอาชีพส่วนตัว จำนวน ๓๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๒% อาชีพพนักงานเอกชนจำนวน ๓๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๒% และเกษียณอายุ จำนวน ๑๑ คน คิด เป็นร้อยละ ๓.๓% ส่วนใหญ่ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมต่อปี มากกว่า ๒-๘ ครั้งขึ้นไป คิดเป็น ร้อยละ ๕๓.๖% รองลงมารองลงมา ๑ ครั้ง จำนวน ๘๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๒% ลำดับต่อมา มา ๒ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๔% และไม่เคยมาเลย จำนวน ๒๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๗%

๕.๑.๒ ระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ใน ชีวิตประจำวัน

การประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างจากพุทธศาสนิกชนผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรมโดยรวมทุกด้าน อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.572$, S.D. = 0.448) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน

ด้านกายานุปัสสนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างจากพุทธศาสนิกชนผู้ที่เข้าร่วมการ ปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันโดยรวมทุกข้อ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.54$, S.D.=0.55) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงลำดับจากมากไปน้อยหาลำดับดังนี้ ขณะที่ท่านยืนท่านก็มีการระลึกในอาการยืนอย่างมีสติ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.37$, S.D.=0.788) ขณะที่แปรงฟัน ท่านมีสติที่เคลื่อนไหวในการเอื้อม-หยิบ-แปรง-ขณะแปรงฟันต่อเนื่อง อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.73$, S.D.=1.035) ขณะรับประทานอาหาร ท่านมีสติอยู่ที่มือตักอาหาร มีสติรู้รสชาติ มีสติรู้อาการขณะเคี้ยวอาหารอย่างมีสติ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.56$, S.D.= 0.895) ท่านมักใช้สติคอยกำกับพฤติกรรมทางกาย อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.50$, S.D.=0.850) ขณะที่ท่านเคลื่อนไหวไป แต่ก็รู้อาการของความเคลื่อนไหวที่เดินไปนั้นได้ทัน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.46$, S.D.=1.011)

ด้านเวทนานุปัสสนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างจากพุทธศาสนิกชนผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน โดยรวมทุกข้อ ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.59$, S.D.=0.56) เมื่อพิจารณาเรียงลำดับจากมากไปน้อยหาลำดับดังนี้ ท่านมีความรู้สึกสุขกาย สบายกาย รู้สึกตัวเบา ร่างกายมีความสดชื่น ด้วยความยินดีพอใจนี้ ท่านใช้สติ เห็นความโลภที่มีแอบแฝงมากับความสุขที่เกิดขึ้น อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.13$, S.D.=0.858) ท่านรู้เท่าทันอาการเวทนาที่เกิดขึ้นทั้งกายและใจในแต่ละวันได้อย่างต่อเนื่อง อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.67$, S.D.=0.829) ท่านสังเกตดูความรู้สึกจากกายใจที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จนได้เห็น การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.65$, S.D.=1.013) ท่านไม่สามารถบังคับควบคุมความปวดเมื่อยที่เกิดขึ้นให้หายไป อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.64$, S.D.=0.862) ความทุกข์กายทุกข์ใจของท่าน บางขณะก็ผ่านเข้ามา แล้วก็หายไป วนเวียนอยู่อย่างนี้ทุกๆ วัน อยู่ใน ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.64$, S.D.=1.002)

ด้านจิตตานุปัสสนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างจากพุทธศาสนิกชนผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน โดยรวมทุกข้อ ในอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.48$, S.D. = 0.57) เมื่อพิจารณาเรียงลำดับจากมากไปน้อยหาลำดับดังนี้ จิตของคนเรานั้นมีความทุกข์มากกับความทุกข์น้อย เกิดขึ้นอยู่เท่านั้นอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.61$, S.D.=0.557) บางครั้งจิตของท่านก็เผลอไปเรื่องคิด แต่ท่านก็มีสติรู้ในความเผลอนั้นได้ทัน ปัจจุบัน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.45$, S.D.=0.578) ความคิดของจิตที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาเองไม่สามารถบังคับได้ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.55$, S.D.=0.597) อยู่ในระดับมากที่สุด ทำสังเกตความคิดของจิตว่าบางขณะจิต มีกุศล บางที่มีอกุศลเกิดขึ้นเอง ($\bar{X} = 3.54$, S.D.=0.507) จิตของท่านมีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.50$, S.D.=0.591)

ด้านธัมมานุปัสสนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างจากพุทธศาสนิกชนผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันโดยรวมทุกข้อ ในอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.66$, S.D. = 0.52) เมื่อพิจารณาเรียงลำดับจากมากไปน้อยหาลำดับดังนี้ เวลาพบกับวิกฤติในชีวิต ท่านใช้สติในการรับรู้ให้สอดคล้องกับความเป็นจริงได้ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.03$, S.D.=0.524) เวลาพบกับวิกฤติในชีวิต ท่านใช้สติในการรับรู้ให้สอดคล้องกับความเป็นจริงได้ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.91$, S.D.=0.522) เมื่อผิดหวัง สูญเสียของรัก ท่านสังเกตอาการที่แสดงออก มีอาการเหม่อลอย อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.79$, S.D.=0.504) ท่านใช้สติพิจารณาสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เกิดขึ้นกับท่าน จนสามารถเห็นได้ถึง อาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.67$, S.D.=0.505) ท่านทันทรู้ทันความวิตกกังวล จึงปล่อยวางอย่างเข้าใจตามความเป็นจริงได้เท่าทัน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.65$, S.D.=0.505)

๕.๑.๓ ความแตกต่างการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน

เพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างจากพุทธศาสนิกชนผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรมวัดภักทันทะอาสาธรรม ที่มีเพศแตกต่างกันมีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน โดยพิจารณาในภาพรวม และในแต่ละด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน เป็นรายด้าน คือ ด้านกายนุปัสสนา, ด้านจิตตานุปัสสนา, ด้านเวทนานุปัสสนา, ด้านธัมมานุปัสสนา พบว่า มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน ไม่มีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อายุ พบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกันมีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จำแนกตามอายุ คือ ต่ำกว่า 20, อายุระหว่าง 21-35 ปี, อายุระหว่าง 36-50 ปี, และอายุมากกว่า 51 ปีขึ้นไป แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แต่ละด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกัน มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านกายนุปัสสนา ด้านเวทนานุปัสสนา ด้านจิตตานุปัสสนา ด้านธัมมานุปัสสนา มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันแตกต่างกันอย่างมี

ประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ด้านเวหนานุปัสสนา กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพปัจจุบันรับราชการ/รัฐวิสาหกิจและเกษียณอายุ, ประกอบอาชีพส่วนตัวและพนักงานเอกชน, พนักงานเอกชนและนักเรียน/นักศึกษา, นักเรียน/นักศึกษา เกษียณอายุ มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ด้านจิตตานุปัสสนากลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพปัจจุบันรับราชการ/รัฐวิสาหกิจและเกษียณอายุ มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ด้านธัมมานุปัสสนา กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพปัจจุบันรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ และนักเรียน/นักศึกษา, รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ และเกษียณอายุ มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ โดยรวมทุกด้าน กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพปัจจุบันรับราชการ/รัฐวิสาหกิจและเกษียณอายุ, พนักงานเอกชน และนักเรียน/นักศึกษา มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑

ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม พบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมแตกต่างกันมีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จำแนกตามประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม คือ ไม่เคยเลย มากกว่า ๑ ครั้ง มากกว่า ๒ ครั้ง มากกว่า ๓ ครั้ง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑ เมื่อพิจารณาระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตาม แนวสติปัฏฐาน ๔ แต่ละด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมแตกต่างกัน มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ ด้านกายานุปัสสนา ด้านเวหนานุปัสสนา ด้านจิตตานุปัสสนา ด้านธัมมานุปัสสนา มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๕.๒ อภิปรายผล

๕.๒.๑ ข้อมูลทั่วไป

พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๒๐๔ คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๖% ส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี ร้อยละ ๕๔.๕% มีสถานภาพสมรสโสด คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๘% มีระดับการศึกษามัธยม คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๑% ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา จำนวน ๒๐๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๒% ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมต่อปี มากกว่า ๒ ครั้งขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๖%

๕.๒.๒ ระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน

ด้านกายานุปัสสนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างจากพุทธศาสนิกชนผู้ที่เข้าร่วมการ ปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันโดยรวมทุกข้อ

อยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย= ๓.๕๔) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงลำดับจากมากไปน้อยห้าลำดับ ดังนี้ ขณะที่ท่านยืนท่านก็มีการระลึกในอาการยืน อย่างมีสติ กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย= ๔.๓๗) ขณะที่แปร่งฟัน ท่านมีสติที่เคลื่อนไหวในการเอี้ยว-เหยียบ-แปร่ง-ขณะแปร่งฟันต่อเนื่อง กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๗๓) ขณะรับประทานอาหาร ท่านมีสติอยู่ที่มือตักอาหาร มีสติรู้รสชาติ มีสติรู้อาการขณะเคี้ยวอาหารอย่างมีสติ กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๕๖) ท่านมักใช้สติคอยกำกับพฤติกรรมทางกาย กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๕๐) ขณะที่ท่านเผละเดินไป แต่ก็รู้อาการของความเผละที่เดินไปนั้นได้ทัน กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๔๖) ท่านมีสติรับรู้ขณะที่กายเคลื่อนไหวขณะเดิน ยืน นั่ง นอน ในแต่ละวัน กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๔๒) เมื่อตื่นนอนและลุกขึ้นจากที่นอน ท่านมีสติรู้พร้อมถึงอริยาบถต่างๆ ได้อย่างต่อเนื่องกลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรมมีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๔๐) ท่านรับรู้อย่างต่อเนื่องในอริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน ในทุกชีวิตวัน กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๓๙) ก่อนนอนหลับท่านมีสติรู้พร้อมถึงอริยาบถอาการที่กำลังนอนรู้สึกอาการนอน กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๓๗) ท่านมีสติรับรู้กายที่มีการเคลื่อนไหวในอริยาบถต่างๆ ในแต่ละวัน กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๒๖)

ด้านเวทนานุปัสสนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างจากพุทธศาสนิกชนผู้ที่เข้าร่วม การปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน โดยรวมทุกข้อ ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๕๙) เมื่อพิจารณาเรียงลำดับจากมากไปน้อยห้าลำดับดังนี้ ท่านมีความรู้สึกสุขกาย สบายกาย รู้สึกตัวเบา ร่างกายมีความสดชื่น ด้วยความยินดีพอใจนี้ ท่านใช้สติเห็นความโลภที่มีแอบแฝงมากับความสุขที่เกิดขึ้น กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๔.๑๓) ท่านรู้เท่าทันอาการเวทนาที่เกิดขึ้นทั้งกายและใจในแต่ละวันได้อย่างต่อเนื่อง กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๖๗) ท่านสังเกตดูความรู้สึกจากกายใจที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จนได้เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการ

ปฏิบัติธรรม มีระดับการประยুক্তใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๖๕) ท่านไม่สามารถบังคับควบคุมความปวดเมื่อยที่เกิดขึ้นให้หายไป กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยুক্তใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๖๔) ความทุกข์กายทุกข์ใจของท่าน บางขณะก็ผ่านเข้ามาแล้วก็หายไป วนเวียนอยู่อย่างนี้ทุกๆ วัน กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยুক্তใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๖๔) ในเวลาที่ท่านใช้สติสังเกตความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ กังวล เสียใจ ท่านพิจารณา ลงไปในความทุกข์นั้นเห็นสาเหตุของทุกข์ที่แสดงออกมาเป็นอาการต่างๆ เช่น การร้องไห้ ความ พึงชาน กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยুক্তใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตาม แนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๕๓) เมื่อท่านเจ็บป่วย ท่านใช้สติ พิจารณาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นมองเห็นการเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย กลุ่ม ตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยুক্তใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏ ฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๔๗) บางครั้งมีเรื่องทุกข์เข้ามาทางกายทางใจ ท่านก็อยู่กับความทุกข์นั้น แบบปล่อยวางได้ กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการ ประยুক্তใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๔๘) ท่านมีสติอยู่กับความรู้สึกของกายและใจ แม้มีสิ่งใดมากระทบ ท่านสามารถ ประครองรักษาอารมณ์ให้ปกติไม่หวั่นไหวให้เป็นปกติได้ กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มี ระดับการประยুক্তใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๔๒) ท่านมีความรู้สึกสุขกาย สบายกาย สดชื่นในบางเวลาขณะ อยากให้อยู่นานๆ เป็น ความโลภ เสียใจหากความรู้สึกลดลง เมื่อท่านได้ใช้สติเพ่งในความรู้สึกนั้นได้ทำให้เห็นความรู้สึก เสียใจที่โกรธที่แอบแฝงเข้ามาในความสุขที่เกิดขึ้น กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับ การประยুক্তใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๓๕)

ด้านจิตตานุปัสสนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างจากพุทธศาสนิกชนผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยুক্তใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันโดยรวมทุกข้อ ในอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๔๘) เมื่อพิจารณาเรียงลำดับจากมากไปน้อยห้าลำดับดังนี้ จิตของ คนเรานั้น มีความทุกข์มากกับความทุกข์น้อย เกิดขึ้นอยู่เท่านั้น กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติ ธรรม มีระดับการประยুক্তใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ใน ระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๖๑) บางครั้งจิตของท่านก็เผลอไปเรื่องคิด แต่ท่านก็มีสติรู้ในความเผลอนั้น ได้ทันปัจจุบัน กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยুক্তใช้หลักวิปัสสนา กัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๔๕) ความคิดของจิต ที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาเองไม่สามารถบังคับได้ กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับ การประยুক্তใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๕๕) ทำสังเกตความคิดของจิตว่าบางขณะจิต มีกุศล บางที่มีอกุศลเกิดขึ้นเอง (ค่าเฉลี่ย= ๓.๕๕) จิตของท่านมีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับ การประยুক্তใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก

(ค่าเฉลี่ย= ๓.๕๐) บางครั้งท่านเห็นจิตคิดในเรื่องต่างๆ กันไป กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๔๘) ท่านสังเกตความรู้สึกของความคิดในบางครั้ง มีความโลภ มีความ โกรธ มีความหลง มีเปลี่ยนสลับไปมาอยู่ตลอดเวลา กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรมมีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๔๕) ในบางวันท่านเห็นความคิดที่เกิดขึ้น เตี้ยดี เตี้ยร้าย อยู่ตลอดเวลา กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๔๐) ท่านรู้ทันจิตเห็นจิตชอบพอใจในเรื่องที่คิดนั้นๆ เกิดขึ้นอยู่โดยไม่ได้ไม่นานนัก กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๓๘) ท่านใช้สติตามรู้ดูความคิดที่เกิดขึ้น แล้วสังเกตว่าจิตพอใจกับเรื่องที่คิด กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๓๖)

ด้านธัมมานุปัสสนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างจากพุทธศาสนิกชนผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันโดยรวมทุกข้อ ในอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๖๖) เมื่อพิจารณาเรียงลำดับจากมากไปน้อยห้าลำดับดังนี้ เวลาพบกับวิกฤติในชีวิต ท่านใช้สติในการรับรู้ให้สอดคล้องกับความเป็นจริงได้ กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๔.๐๓) เวลาพบกับวิกฤติในชีวิต ท่านใช้สติในการรับรู้ให้สอดคล้องกับความเป็นจริงได้ กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๙๑) เมื่อผิดหวังสูญเสียของรัก ท่านสังเกตอาการที่แสดงออก มีอาการเหม่อลอย กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรมมีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๗๙) ท่านใช้สติพิจารณาสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เกิดขึ้นกับท่าน จนสามารถเห็นได้ถึงอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๖๗) ท่านทันรู้ทันความวิตกกังวล จึงปล่อยวางอย่างเข้าใจตามความเป็นจริงได้เท่าทัน กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๖๕) สติในชีวิตประจำวันคอยกำกับความคิดปรุงแต่งทั้งหลาย คอยสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงเป็นไปต่างๆ แสดงออกมาในรูปของกุศล และอกุศล ด้วยการรับรู้อย่างมีสติ กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๖๕) ท่านมีสติรู้ทันความกลัวจึงมีการแสดงออกด้วย ขนลุก ตัวเย็น ใจสั่น อยากหลีกหนี เพราะมาจาก การขาดสติหรือสติมีพลังไม่เพียงพอ กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๕๓) เมื่อมีความโกรธ ความโกรธของท่านนั้นมาจากการขาดสติ เพราะความขัดเคืองและไม่มีเมตตา กลุ่มตัวอย่างผู้ที่

เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๕๓) ความโกรธที่เกิดขึ้น ท่านสังเกตอาการได้จากทั้งกายและใจ เช่น หูอื้อ ใจสั่น ตัวร้อน ใจเต้นแรง กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๔๕) ท่านมีสติรับรู้ความนึกคิดปรุงแต่ง เข้าใจและยอมรับธรรมชาติของตน กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย= ๓.๔๑)

ผลสรุปการวิเคราะห์ระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน โดยรวมทุกด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรม วัดภักทันทะอาสาฬหาราม จังหวัดชลบุรี มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน โดยรวมทุกด้าน อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านกายานุปัสสนา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๔๖ อยู่ในระดับมาก ด้านเวทนานุปัสสนา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๔๗ อยู่ในระดับมาก ด้านจิตตานุปัสสนามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๘๒ อยู่ในระดับมาก ด้านธัมมานุปัสสนามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๖๓ อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้

ลำดับที่ ๑ ด้านธัมมานุปัสสนามีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน โดยพิจารณา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๖๓ อยู่ในระดับมาก ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ของพระมหาอิสรภานต์ จิตปุณฺณ (ไชยพร)^๑ ทำการศึกษาเรื่อง หลักของมหาสติปัฏฐาน ๔ ทฤษฎีพัฒนาจิตในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ผลการศึกษาพบว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดธรรมโดยสภาวะธรรมที่เข้ามาทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ การได้เห็น การได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสการรับรู้อาการของธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของธรรมทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ เป็นธรรมที่เป็นอารมณ์ที่ตั้งแห่งสติความระลึกได้ และมีความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาจิตตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ สามารถทำให้บุคคลได้รับการพัฒนาครบทั้ง ๔ ด้าน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ทำให้กายและใจพักผ่อนอย่างเต็มที่ ไม่มีความเครียดความกังวลในชีวิตประจำวัน สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้กับสิ่งแวดล้อม สร้างความสงบสุขให้แก่สังคมลดความขัดแย้งได้ ทำให้เกิดสันติภาพได้อย่างแท้จริง และยังมีงานศึกษาวิจัยที่มีความสอดคล้องผศ.ดร. โกนิฐ์ ศรีทอง^๒ เป็นการวิจัยเชิงประยุกต์ที่เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ให้มีสติสัมปชัญญะ สามารถแก้ไขปัญหาวิตถิได้ด้วยการใช้พุทธธรรมยึดเหนี่ยวจิตใจให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองต่อหน้าที่การงาน พบว่า พุทธศาสนิกชนที่เข้าร่วมในกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเห็นว่าการการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถทำให้เกิดปัญญา สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ซึ่งอยู่ในระดับมาก และประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย

^๑ พระมหาอิสรภานต์ จิตปุณฺณ (ไชยพร), “หลักของมหาสติปัฏฐาน ๔ : พัฒนาจิตในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก”, หน่วยงานวิทยบริการ จังหวัดสงขลา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

^๒ ผศ.ดร. โกนิฐ์ ศรีทอง, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์ : กรณีศึกษาวัด อัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี”, สารนิพนธ์, สาขาสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔, ๕๓๐-๕๕๓.

หวนเคียด เกิดความสงบ เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน การกระทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่นอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำจิตนั้นมีสมาธิย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วยประโยชน์เหล่านี้จะสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อมีปัญหาเท่าทันกับสภาวะธรรมประกอบอยู่ ด้วยการพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมตาแห่งปัจจุ และทำให้มีชีวิตแห่งการหลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นอยู่ด้วยความผ่องใสเบิกบานตลอดเวลาในที่สุดเรียกว่า ปัญญา นอกจากนี้ยังมีงานที่มีความสอดคล้องของพระมหานิพนธ์ มหาธมมรฤชิต (แสงแก้ว)^๓ ผลการวิจัยพบว่า หลวงพ่อเทียน มองความคิดความปรุงแต่งที่เกิดขึ้นโดยปราศจากสติคอยกำกับเป็นสาเหตุของความทุกข์ ท่านพุทธทาสภิกขุเห็นว่าการยึดมั่นถือมั่นเป็นสาเหตุของความทุกข์ ส่วนในแนวทางของหลวงปู่เทียนใช้หลักการกำหนดรู้อริยาบถน้อยใหญ่จุดจิตเพื่อรู้เท่าทันความคิด และนำเสนอวิธีการควบคุมความคิดโดยอาศัยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลักการปฏิบัติ และท่านพุทธทาสภิกขุใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานแบบลัดสั้นซึ่งเป็นการกำหนดลมหายใจและอริยาบถย่อยน้อยใหญ่โดยเป็นรูปนาม เบญจขันธ์ โดยเห็นในความไม่เที่ยง คายตัวออก ดับไป และสลัดคืนซึ่งเป็นหลักในธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน ด้านหลักคำสอนของทั้งสองท่านต่างมุ่งเน้นการนำไปปฏิบัติสำหรับดับทุกข์ในชีวิตประจำวันเป็นหลักสำคัญและให้ความสำคัญกับสติในฐานะเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการปฏิบัติ ยังมีความสอดคล้องกับนางสุธรรมมาวรรณวิ^๔ ผลการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักพุทธศาสนาด้วยการพัฒนาสติอย่างต่อเนื่องบนฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ส่งผลให้เกิดคุณลักษณะ ๔ ประการ คือ การพัฒนากาย การพัฒนาพฤติกรรม การพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญา แสดงว่าการปฏิบัติสมาธิสามารถนำไปใช้เพื่อเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ได้ และจากการเก็บสัมภาษณ์ พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกมีความพอใจในการฝึกจะนำกลับไปใช้ในชีวิตประจำวันและกลับมาฝึกปฏิบัติอีกครั้งเมื่อมีโอกาสนอกจากนี้ยังมีงานความสอดคล้องกับแม่ชีศิริวรรณ จำเนียรบุญ^๕ จากการศึกษาพบว่า ผลของการปฏิบัติสมถะกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้เกิดการกำหนดจิตในทุกๆ ขณะ อริยาบถต่างๆ โดยการยืนอย่างมีสติ การเดินอย่างมีสติ การนั่งอย่างมีสติ และการนอนอย่างมีสติ ควรพิจารณาเป็นส่วนๆ ไปให้กำหนดรู้ทั้งอาการ ๓๒ เรียกว่า สัมปะขาโน เป็นการมีสติรู้ตัวทั่วพร้อมทั้งกายและใจเพื่อพิจารณาเห็นทุกข์ที่เกิดขึ้น ที่มีความเข้าใจในหลักของสติปัฏฐานของพุทธศาสนิกชนที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ลำดับที่ ๒ ด้านเวทนานุปัสสนามีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน โดยพิจารณามีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๓.๕๙๗ อยู่ในระดับมาก ซึ่งมีความ

^๓ พระมหานิพนธ์ มหาธมมรฤชิต(แสงแก้ว), “การศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่เทียน จตุสโร และพุทธทาสภิกขุ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า บทคัดย่อ.

^๔ นางสุธรรมมา วรรณวิ, “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาท วัดโสมนัสวิหาร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า บทคัดย่อ.

^๕ แม่ชีศิริวรรณ จำเนียรบุญ, “ศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอธิฐานอง กตปุญโญ วัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า บทคัดย่อ.

สอดคล้องกับงานวิจัยของนางสาวสุนนา เลียบทวี^๖ ผลการศึกษาพบว่า การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ ผลการจากการวิจัยพบว่า กระบวนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นใช้วิธีการกำหนดในอริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน และอริยาบถย่อย เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาในการมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงของ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติต่อไป ค่าเฉลี่ยของความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมหลังเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกมีสติมากขึ้น ผู้ปฏิบัติมีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น นอกจากนี้ยังมีความสอดคล้องกับพระสุรธรรณ สุวณฺโณ (เรื่องเดช)^๗ ผลการศึกษาพบว่า ผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อยืน จิตตสุโก พบว่า ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสติรู้ในการทำงานเข้าใจคนอื่นได้ดีปรับสภาวะทางจิตใจให้ยืดหยุ่นได้ มีความตั้งใจมั่น หรือทำให้จิตมีสมาธิที่ยาวนานกว่าเดิม ทำให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ทำให้ผู้ผ่านการปฏิบัติมาแล้วไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดและไม่เป็นทุกข์เพราะความคิดที่เกิดขึ้น และเป็นผู้ที่รู้เท่าทันความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น มีงานที่มีความสอดคล้องของพระชาตรี ฐิตเมโธ (วงษ์สกิจ)^๘ พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานภาคเหนือ วัดรำเปิง (ตโปทาราม) พบว่าจากวิธีการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้อริยาบถทั้งใหญ่และย่อยได้เป็นอย่างดี กำหนดรู้จักกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน สามารถกำหนดขณะเบื่อ ฟุ้งซ่านเกียจคร้าน ง่วงเหงา ห่อเหี่ยว สงสัย ได้ทันปัจจุบัน ทำให้เกิดความสุขทั้งกายและใจ สามารถมีปัญญาวิจารณญาณในสิ่งที่ประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ ควรทำและไม่ควรทำเข้าใจและเห็นความจริงของชีวิตว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตัวตนจนสามารถละกิเลสได้ในที่สุด นอกจากนี้ยังมีความสอดคล้องกับนางสาวพิชญรัชต์ บุญช่วย^๙ ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษากระบวนการสร้างภาวนา ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา พบว่า การพัฒนาดังกล่าวจะปรากฏให้เห็นจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปในทางที่เหมาะสมเป็นการพัฒนาการปรับปรุงตนเองไปสู่สภาพการเปลี่ยนแปลงตนเอง เริ่มต้นด้วยการเจริญสติเพื่อสำรวจอินทรีย์ จนกระทั่งจิตจดจ่อตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวปัจจุบันขณะ และรู้เท่าทันสมมุติบัญญัติ แท้จริงแล้ว คือสภาวะแห่งเหตุและผล รู้เหตุและปัจจัย

^๖ นางสาวสุนนา เลียบทวี, “การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปกร, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ.

^๗ พระสุรธรรณ สุวณฺโณ(เรื่องเดช), “ผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อยืน จิตตสุโก กรณีศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพทอง”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ.

^๘ พระชาตรี ฐิตเมโธ(วงษ์สกิจ), “ผลสัมฤทธิ์ทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานภาคเหนือ วัดรำเปิง (ตโปทาราม)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ.

^๙ นางสาวพิชญรัชต์ บุญช่วย, “การศึกษากระบวนการสร้างภาวนา ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า บทคัดย่อ.

ที่เชื่อมโยงกัน รู้สามัญลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยจิตที่เป็นกลาง มีสติไม่หวั่นไหว ไม่ถูกชักจูงให้เขวออกไปตามใจชอบ ไม่ชอบใจ ซึ่งเป็นการฝึกชั้นอธิปัญญาสิกขา มีหลักธรรมเป็นกรอบใหญ่ในการดำเนินชีวิต เป็นวิถีชีวิตที่พอเพียง มีเหตุ มีผล มีกำลังและมีความสมควรแก่ธรรมทั้งในกิจกรรมในการดำเนินชีวิต และยังมีงานที่มีความสอดคล้องกับนายบุญเรือง ทิพย์อาสน์^{๑๐} ได้ทำการศึกษาเรื่อง ศึกษาการสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้ากับพระไตรปิฎก พบว่า การการดับทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และโดยสิ้นเชิง แม้มีเวลาระยะในการปฏิบัติอาจแตกต่างกันบ้าง ซึ่งขึ้นอยู่กับเหตุกับปัจจัยในตัว ผู้ปฏิบัติหากบุคคลปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอแล้ว ผลที่ได้ก็คือ สามารถที่จะกำจัดหรือทำลายอกิขณาและโหมันสทั้งปวงไปจากจิตใจของตนเองได้ ผู้ที่ปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ พึงบรรลุ ถึงความหลุดพ้นแห่งทุกข์ทั้งปวงได้ด้วยการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมบุคคลพึงปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ หมวดใด หมวดหนึ่งก่อนหรือหลังก็ได้ เมื่อผู้ปฏิบัติจนชำนาญแล้วจะเกิดเป็นปฏิวะระธรรมขึ้นมาภายในเป็นเรื่องเฉพาะตนได้

ลำดับที่ ๓ ด้านกายานุปัสสนามีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน โดยพิจารณามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๔๖ อยู่ในระดับมาก ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของพระบุญมี สุนตจิตโต^{๑๑} ผลการศึกษาพบว่า หลักกัมมัฏฐานในส่วนที่เป็นสมถะกัมมัฏฐาน เป็นการอบรมจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ และยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริง และสามารถกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ มีสติกำหนดเห็นรูปนาม พร้อมกับการดับกิเลสด้วยอาตปปี มีความเพียรเพิกกิเลส เมื่อมีสติก็สามารถกำหนดรูปรูปนามอยู่เสมอ มีสัมปชัญญะคือ การรู้รูปรูปนามอยู่ทุกขณะ โดยใช้ปฏิบัติตามแนว สติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้มีความระลึกรู้กับปัจจุบันสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เมื่อได้ผ่านการอบรมกัมมัฏฐานผลการศึกษาพบว่า มีการพัฒนาชีวิตในทางที่ดีขึ้นเกือบทุกด้าน ในด้านสุขภาพจิต ด้านศีลธรรม โดยรวมมีความสำรวมกายวาจา รู้จักมีความรับผิดชอบตัวเองมากขึ้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของพระสมภาร ทวีรัตน์^{๑๒} การเก็บข้อมูลใช้แบบสอบถามเพื่อวัดอาการทางด้านจิตใจและอาการทางด้านร่างกายก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า การนำหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานมาใช้ปฏิบัติในสตรีวัยทองนั้น สามารถลดความแปรปรวน ทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทองได้ อาการทางจิตประสาทภายหลังการทดลองดีขึ้น อาการทางกาย ภายหลังการทดลองปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๑ เดือน ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ และยังมีความสอดคล้องกับ

^{๑๐} นายบุญเรือง ทิพย์อาสน์, “ศึกษาการสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้ากับพระไตรปิฎก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๑} พระบุญมี สุนตจิตโต (มณีจันทร์), “ศึกษาวิธีการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติธรรม วัดไตรสิกขาตามดาราม อำเภอคำตากล้า จังหวัดสกลนคร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๒} พระสมภาร ทวีรัตน์, “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๓), หน้า บทคัดย่อ.

งานวิจัยของนายันทพล โจนโกศล^{๑๓} ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดเรื่องชั้น ๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ชั้น ๕ หมายถึง กองรวมแห่งรูปนามที่เข้าประชุมกัน และในองค์ธรรมแห่งหลักธรรมในพระพุทธศาสนาสามารถสงเคราะห์เข้ากับชั้น ๕ อันเป็นทางแห่งการบรรลุธรรม กล่าวคือเป็นภาวะที่พ้นจากการยึดมั่นในชั้น ๕ พระพุทธเจ้าได้ใช้แนวคิดเกี่ยวกับชั้น ๕ เป็นคำตอบของชีวิต และชั้น ๕ เป็นทฤษฎีปฐมภูมิในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหมวดธรรมในหลักปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม โดยหน้าที่ชั้นทั้งหมด ๓๗ หน้าที่สามารถจัดเป็น ๑๔ องค์ธรรม เกือบทั้งหมดจะปฏิบัติกรร่วมกันในขณะการบรรลุธรรม และการปฏิบัติธรรมชั้น ๕ ในชีวิตประจำวันของผู้บรรลุธรรมจะปรากฏออกมาในรูปแบบพฤติกรรมในทางกาย วาจา และยังมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของนางฐิติรัตน์ รัชไชยตรง^{๑๔} ผลการศึกษาพบว่า อานาปานสติภาวนา เมื่อทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความรู้ยิ่ง เป็นยอดแห่งกัมมัญฐาน เป็นภูมิแห่งมณสิการของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตรที่เป็นมหายุทธเมื่อได้รับการฝึกฝนจะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นในเกือบทุกด้าน

ลำดับที่ ๔ ด้านจิตตานุปัสสนามีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัญฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน โดยพิจารณามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๘๒ อยู่ในระดับมาก มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัญฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของนางสาวณัฐฐา แก่นจันทร์^{๑๕} ผลการศึกษาพบว่า วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติสมาธิที่ได้ทำการปลูกฝังให้วัยรุ่นมีคุณธรรมอยู่ในจิตใจเพื่อพัฒนาพฤติกรรมของวัยรุ่นไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งเห็นได้จากแบบสอบถามของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ความสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาเข้มทอง ตนต์ปาล(ฤทธิ์สื่อไกร)^{๑๖} ผลการศึกษาพบว่า วิปัสสนากัมมัญฐานที่มีต่อชุมชน เมื่อประเมินตามหลักจริยธรรมแล้ว พบว่า มี ๓ ระดับคือ จริยธรรมเบื้องต้น คือมีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนในชุมชน ด้วยหลักศีล ๕ จริยธรรมระดับกลาง คือ พฤติกรรมของคนในชุมชนมีปกติประพฤติในหลักกุตลกรรมบถ ได้แก่ กายสุจริต วาสุจริต เป็นจิตที่ประกอบไปด้วยมโนสุจริตโดยมาก จริยธรรมระดับสูงมีความเข้าใจและปฏิบัติในหลักของอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค โดยสมควรแก่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน ยังมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของปรเมศร์ กลิ่น

^{๑๓} นายันทพล โจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ กับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๔} นางฐิติรัตน์ รัชไชยตรง, “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๕} นางสาวณัฐฐา แก่นจันทร์, “การเปลี่ยนพฤติกรรมวัยรุ่นด้วยสมาธิ กรณีศึกษาวัดปากน้ำภาษีเจริญ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๖} พระมหาเข้มทอง ตนต์ปาล(ฤทธิ์สื่อไกร), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณโณ)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

หอม^{๑๗} ได้ศึกษาผลของการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจต่อการลดความเครียด : กรณีศึกษาเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลศรีสะเกษ ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจกลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดลดลง หลังการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจกลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกเหงาและว้าเหว่ และรู้สึกหมดกำลังใจ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เมื่อวิเคราะห์ผลจากการรายงานความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึก พบว่า สอดคล้องกับผลการศึกษาอื่นๆ ที่ว่าการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาฝึกปฏิบัติทำให้ผู้ปฏิบัติมีความสุข และมีสุขภาพจิตดีขึ้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ เสาวนิต ผลุงกระโทก^{๑๘} ได้ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต : หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ผลการศึกษาสรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข สามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติได้ โดยการเพิ่มขีดความสามารถของบุคคลในการเผชิญและแก้ปัญหาต่างๆ ของชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อความสงบสุขของตนเอง ครอบครัว สังคม และมวลมนุษยชาติ ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของฐาวรี ชันสำโรง^{๑๙} การใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ และการดูแลสุขภาพของพระนิสิตในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ และการดูแลสุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ กับการดูแลสุขภาพ พบว่า พระนิสิตส่วนใหญ่มีสติในขณะปฏิบัติกัมมัฏฐาน และในชีวิตประจำวันและอิริยาบถที่พระนิสิตใช้ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานบ่อยที่สุดคือการนั่งกรรมฐาน ส่วนการดูแลสุขภาพ ๔ มิติ (ร่างกาย จิตใจ สังคม และ จิตวิญญาณ) พบว่าคะแนนการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและมาก การดูแลสุขภาพทางจิตอยู่ในระดับมาก ความสอดคล้องกับงานวิจัยของพรพิศ ศิริวิสูตร^{๒๐} สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่า วิธีการพัฒนาสติเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มี ๒ วิธี คือ วิธีการตามหลักโดยทั่วไป และวิธีการตามหลักสติปัฏฐาน โดยวิธีการตามหลัก สติปัฏฐานเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุดและเหมาะสมสำหรับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมากที่สุดหลักสติปัฏฐานได้มีผู้นำเสนองานวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ มากพอสมควร และได้ชี้ถึงความสำคัญของการปรับสมดุลอินทรีย์ว่า มีผลต่อการปฏิบัติสติปัฏฐานให้ก้าวหน้าเร็วหรือช้า การปรับสมดุลอินทรีย์ ย่อมอำนวยความสะดวกแก่ผู้

^{๑๗} ประเมศร์ กลั่นหอม, “ผลของการฝึกวิปัสสนาแบบ “ปัญญาอบรมใจ” ต่อการลดความเครียด : กรณีศึกษาเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลศรีสะเกษ”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต* สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, (คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๗), หน้า ๙๘-๑๐๕.

^{๑๘} เสาวนิต ผลุงกระโทก, “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต : หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข”, *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๐-๑๔๓.

^{๑๙} ฐาวรี ชันสำโรง, “การใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ และการดูแลสุขภาพของพระนิสิต ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่”. *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๗), หน้า บทคัดย่อ

^{๒๐} พรพิศ ศิริวิสูตร. “สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน” *วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

ปฏิบัติสติปัฏฐาน เช่น สามารถเป็นคู่มือการปฏิบัติสติปัฏฐานได้ และโยคีสามารถปฏิบัติสติปัฏฐานได้ด้วยตนเอง อีกทั้งสามารถตรวจสอบความก้าวหน้าในการปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

๕.๒.๓ ความแตกต่างในระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน

เพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างจากผู้ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมวัดภททันตะอาศาราม ที่มีเพศแตกต่างกันมีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน โดยพิจารณาในภาพรวม และในแต่ละด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน เป็นรายด้าน คือ ด้านกายานุปัสสนา, ด้านจิตตานุปัสสนา, ด้านเวทนานุปัสสนา, ด้านธัมมานุปัสสนา พบว่า มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

อายุ พบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกันมีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จำแนกตามอายุ คือ ต่ำกว่า ๒๐, อายุระหว่าง ๒๑-๓๕ ปี, อายุระหว่าง ๓๖-๕๐ ปี, และอายุมากกว่า ๕๑ ปีขึ้นไป แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ เมื่อพิจารณาระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน ในแต่ละด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกัน มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน ด้านกายานุปัสสนา ด้านจิตตานุปัสสนา ด้านเวทนานุปัสสนา ด้านธัมมานุปัสสนา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ด้านกายานุปัสสนา มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ด้านเวทนานุปัสสนา มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ด้านจิตตานุปัสสนา มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ด้านธัมมานุปัสสนา มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ โดยรวมทุกด้าน กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่ำกว่า ๒๐ และอายุมากกว่า ๕๑ ปีขึ้นไป, อายุระหว่าง ๒๑-๓๕ ปี และอายุมากกว่า ๕๑ ปีขึ้นไป อายุระหว่าง ๓๖-๕๐ ปี และอายุมากกว่า ๕๑ ปีขึ้นไป มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

สถานภาพสมรส พบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จำแนกตามสถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง คือ โสด สมรส หย่าร้าง หม้าย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ เมื่อพิจารณาระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แต่ละด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกัน มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านกายานุปัสสนา, ด้านเวทนานุปัสสนา, ด้านจิตตานุปัสสนา ด้านธัมมานุปัสสนา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ด้านกายานุปัสสนา มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ด้านจิตตานุปัสสนา มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ด้านธัมมานุปัสสนามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ โดยรวมทุกด้าน กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพปัจจุบันรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ และเกษียณอายุ, พนักงานเอกชน และนักเรียน/นักศึกษา มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑

ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม พบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมแตกต่างกันมีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน จำแนกตามประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม คือ ไม่เคยเลย มากกว่า ๑ ครั้ง มากกว่า ๒ ครั้ง มากกว่า ๓ ครั้ง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑ เมื่อพิจารณาระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตาม แนวสติปัฏฐาน ๔ แต่ละด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมแตกต่างกันมีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตาม แนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านกายนุปัสสนา ด้านเวทนานุปัสสนา ด้านจิตตานุปัสสนา ด้านธัมมานุปัสสนา มีระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะ สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรศึกษาวิจัยเชิงทดลองในการสร้างโปรแกรมและการพัฒนาโมเดลในเชิงปฏิบัติหลักวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมกับสภาพสังคมปัจจุบัน

๒) ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือสติปัฏฐาน มีการฝึกอบรมเป็นหลักสูตรระยะเวลา ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน หรือ ๑ เดือนนอกจากจะมีการประเมินผลหลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรมแล้ว ควรมีการประเมินผลระยะยาว เช่น ในเรื่องของการควบคุมประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน มีความเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร

๓) ควรมีการศึกษาการปฏิบัติใน นิติบุคคล ภาควิชาสังคม หน่วยงาน องค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ควรสนับสนุนส่งเสริมการพัฒนากำหนดหลักสูตรการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากร รวมทั้งในเรื่องของความรับผิดชอบ คุณธรรม และจริยธรรมเพื่อให้เป็นแนวทางปฏิบัติเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

๔) จากการศึกษาพบว่ายังมีหลักธรรมอื่นที่เกี่ยวข้องที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น พละ ๕ ได้แก่ ศรัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ ดังนั้น ควรที่ทำการวิจัยเรื่องดังกล่าวต่อไปเพื่อเพิ่มเติมเข้าไปอีกด้วย คือ

(๑) ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับวิริยะในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

(๒) การพัฒนากายกับใจให้สมดุลกันในสังคมยุคใหม่

๕) ควรมีการประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันของ และข้อเสนอแนะทุกครั้งหลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรมแล้ว เพื่อทราบปัญหาจุดอ่อนจุดแข็ง ที่จะนำไปสู่การแก้ไข และการพัฒนาต่อไป