

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การฝึกสมาธิเป็นการฝึกจิตให้สงบ ลดความเครียดลง มีมาตั้งแต่ครั้งโบราณนานกว่า ๕,๐๐๐ ปีมาแล้วในอินเดีย ปัจจุบันการฝึกสมาธิได้รับการยอมรับในโลกตะวันตกอย่างมาก ในฐานะของสาขาหนึ่งของการแพทย์ทางเลือกและการแพทย์ผสมผสาน เพื่อนำมาบำบัดโรคต่าง ๆ มีงานวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิช่วยบำบัดโรคเรื้อรังต่างๆ ได้ดี ทำให้ผลการรักษาดีขึ้น ใช้นาน้อยลง หรือลดการใช้ยาได้ สำหรับวิธีในการฝึกสมาธิในกลุ่มวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่โปรแกรม “การเจริญสติเพื่อลดความเครียด”^๑ ของศาสตราจารย์ จอน คาเบ็ต-ซินน์ (Jon Kabat-Zinn)^๒

สตรีหรือผู้หญิงนั้น ถือได้ว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพระพุทธศาสนา ดังจะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงยกย่องให้เป็นหนึ่งในพุทธบริษัท ๔ และเมื่อพิจารณาถึงความเป็นไปและการดำรงอยู่ของพระพุทธศาสนาในสมัยพุทธกาลนั้น สตรีก็ถือว่าเป็นกลุ่มอีกกลุ่มหนึ่งที่มีส่วนสำคัญในการสร้างความเจริญรุ่งเรืองให้แก่พระพุทธศาสนา^๓ มาจนถึงปัจจุบัน

เมื่อกล่าวโดยทั่วไปเป้าหมายของชีวิตของสตรีก็ไม่ต่างจากบุรุษ แต่หากกล่าวโดยละเอียดอาจมีความแตกต่างและมีปัญหาเกี่ยวกับเป้าหมายชีวิตเพราะมีเป้าหมายหรือสภาวะบางอย่างที่สตรีไม่อาจเข้าถึงได้ในขณะที่บุรุษเข้าถึงได้ กล่าวอีกอย่างก็คือมีปัญหาเกี่ยวกับสิทธิและความเสมอภาค

^๑ โปรแกรม “การเจริญสติเพื่อลดความเครียด” หรือ mindfulness-based stress reduction (MBSR) นี้ใช้สติเป็นพื้นฐาน และสร้างรูปแบบในการฝึกที่จะเน้นการฝึกสติในชีวิตประจำวัน และการฝึกให้มีสติในอิริยาบถต่าง ๆ [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.umassmed.edu/cfm> . [๑๔ กันยายน ๒๕๕๗].

^๒ แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, นพ., วารสารสำนักการแพทย์ทางเลือก, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ มกราคม ถึง เมษายน ๒๕๕๔, หน้า ๙-๑๒, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.thaicam.go.th/515_Mind_and_Body_Medicine ตอนที่ ๒ สมาธิบำบัด [๑๔ กันยายน ๒๕๕๗].

^๓ พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร., พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่, (กรุงเทพมหานคร : สุขุมวิทการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๔๐.

ของสตรีทั้งในด้านสภาวะตามธรรมชาติ^๔ ซึ่งเกิดจากสภาวะทางจิตใจและอารมณ์ของสตรีที่อ่อนไหวและไม่แข็งแกร่งกล้าเหมือนบุรุษเป็นผลที่เกิดจากการหล่อหลอมทางสังคม และสภาพแวดล้อมต่างๆ

คำสอนที่เกี่ยวกับผู้หญิงที่บ่งบอกถึงความเป็นเพศหญิงนั้น มีลักษณะบางอย่างที่ต่างออกไปจากเพศชาย คือเรื่องของจิตใจ เรื่องอารมณ์ ความรู้สึกที่มีความสัมพันธ์กับสรีระทางเพศ ความเป็นเพศหญิงมีจิตใจที่หวั่นไหวกว่า ถูกกิเลสรุมเร้าได้ง่ายกว่า เมื่อผนวกกับภาระหน้าที่ในฐานะภรรยาหรือในฐานะมารดาที่ต้องรับผิดชอบดูแลสามีและลูก ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย มาตุคามประกอบ ด้วยธรรม ๓ ประการ โดยมากหลักจากตายแล้ว จะไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ธรรม ๓ ประการ คือ (๑) ในเวลาเช้า (มาตุคามในโลกนี้) ถูกมลทิน คือความตระหนี่กลุ่มรุมจิตอยู่ครองเรือน (๒) ในเวลาเที่ยง (มาตุคามในโลกนี้) ถูกความริษยา กลุ่มรุมจิตอยู่ครองเรือน (๓) ในเวลาเย็น ถูกกามราคะกลุ่มรุมจิตอยู่ครองเรือน^๕

จากพุทธพจน์ดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยต้องการชี้ให้เห็นเป็นตัวอย่างเพียงบางส่วนว่า สตรีบางคนนั้นมีพฤติกรรมที่ไม่ดีต่าง ๆ อยู่ในตัวเอง ไม่ได้ครอบคลุมถึงสตรีทุกคนโดยทั่วไป ซึ่งพฤติกรรมไม่ดีมีลักษณะเป็นความประพฤติชั่ว เช่น ขาดคุณธรรม มีความตระหนี่ มีความริษยา เป็นต้น

ซึ่งพฤติกรรมที่ไม่ดีดังกล่าวนี้ แสดงให้เห็นว่า เฉพาะสตรีคนนั้นมีความทุกข์ต่างๆ มากมาย เช่น สตรีต้องรับภาระหน้าที่ที่ต้องเลี้ยงดูลูก สามี และงานในบ้านอีกมากมาย จึงส่งผลให้สตรีมีความวิตกกังวล เกิดโทสะได้ง่าย และที่สำคัญสตรีมีความทุกข์ประจำตัวของเพศหญิงที่สำคัญคือการมีรอบเดือนก็เป็นปัจจัยเสริมที่ทำให้สภาพจิตใจของสตรีถูกมองว่าเป็นไปในลักษณะประกอบด้วยกิเลส ในช่วงเวลาที่มีรอบเดือนอารมณ์ของสตรีจะเปลี่ยนแปลงได้ง่าย มีอารมณ์หงุดหงิด และโกรธง่าย เพราะสตรีมีความทุกข์จากการที่ต้องเสียเลือด ทำให้เครียดได้ ถ้าเรามองอีกด้านหนึ่ง ทำให้เห็นว่าสตรีมีทุกข์ประจำสังขาร ทุกข์ในฐานะที่เป็นเพศหญิงมากกว่าผู้ชาย ทุกข์บางอย่างนั้นผู้ชายไม่มี ยิ่งจำเป็นที่สตรีสมควรได้รับการพัฒนาจิตใจด้วยธรรม สมควรได้รับโอกาสศึกษาและปฏิบัติธรรมให้มากขึ้นในฐานะอุบาสิกาและในฐานะนักบวช^๖

เป็นที่ยอมรับกันในวงการวิทยาศาสตร์ การแพทย์ และจิตวิทยาว่า ประสาทสัมผัสทางทวารทั้งหกคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ของเพศหญิงมีประสิทธิภาพมากกว่าเพศชาย กล่าวคือ เพศหญิงมีทวารทั้งหกที่ทรงประสิทธิภาพมากกว่าเพศชายถึงประมาณ ๓ เท่า มีดวงตาที่มองเห็นสีสันทันได้มากกว่า ๒๐๐ เฉดสี ในขณะที่เพศชายแยกได้ไม่ถึง ๗๐ เฉดสี ไม่ต้องสงสัยว่า ทำไมผู้หญิงจึงหลงใหล

^๔ วังระ งามจิตต์เจริญ, ศ.ดร., **พุทธศาสนาเถรวาท**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๖), หน้า ๔๖๔.

^๕ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๘๓/๓๑๕.

^๖ มนต์รี สิริโรจนานันท์, ผศ.ดร., **สตรีในพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๗), หน้า ๒๓, ๒๕.

สัณฐานของเครื่องแต่งกาย ขึ้นชอบความวูบวาบของเครื่องเพชรมากกว่าผู้ชาย และสมองซีกขวาของเพศหญิงจะพัฒนาเร็วกว่าเพศชาย ทำให้มีความสามารถทางด้านภาษา การพูด การอ่าน ความจำ และมีประสิทธิภาพในการได้ยินและได้กลิ่นดีกว่าผู้ชายหลายเท่า นอกจากนี้การรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ทางประสาทสัมผัสของเพศหญิงสูงกว่าเพศชายมาก เป็นผลส่วนหนึ่งที่ทำให้เพศหญิงมีความแปรปรวนของอารมณ์มากกว่าเพศชาย และผู้หญิงบางคนจะพูดโดยเฉลี่ยวันละ ๒๐,๐๐๐ คำ ถ้าน้อยเกินไปเธอจะอึดอัด ในขณะที่ผู้ชายพูดประมาณ ๗,๐๐๐ คำต่อวัน แม้น้อยกว่านี้เขาก็รู้สึกเฉย ๆ”

สังคมไทยในยุคปัจจุบัน เป็นยุคบริโภคนิยมที่มีความเจริญทางด้านวัตถุมากกว่าจิตใจ คนในสังคมส่วนใหญ่ใช้เทคโนโลยีทางการสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์ต่างๆ ทำให้คนรุ่นใหม่มีการใช้ชีวิตไปตามกระแสสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวกระทบต่อสตรีอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งโอกาสทางการศึกษาที่เพิ่มสูงขึ้น ทำงานนอกบ้านมากขึ้น พึ่งพาตัวเองได้ไม่จำเป็นต้องพึ่งผู้ชายเหมือนสมัยก่อน ซึ่งนับเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้สตรีพอใจที่จะอยู่เป็นโสดมากขึ้น เปลี่ยนจากการอยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือนมาเป็นภาพหญิงเหล็กที่ต้องทำงานนอกบ้าน และบางคนเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว อย่างทุกวันนี้” ด้วยเหตุนี้ เราจะได้เห็นข่าว เหตุการณ์ ค่านิยม และเจตคติที่เกิดขึ้นในสังคมเกี่ยวกับบทบาท หน้าที่ เกียรติยศ ศักดิ์ศรีของสตรีส่วนใหญ่จะถูกนำเสนอในภาพลบ โดยสตรีเกิดความเครียดที่ต้องพยายามพิสูจน์ตัวเองให้เท่าเทียมชาย^๔ และ ในส่วนของสตรีที่มีครอบครัวก็ได้รับผลกระทบมาจากปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ค่านิยมในการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย จากค่านิยมของสังคมดังกล่าว นั้น เป็นปัจจัยที่ทำให้สตรีมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในหลายด้าน เช่น ด้านกาย ด้านอารมณ์ ด้านความคิด และด้านวาจา ดังนั้นสตรีจำเป็นต้องมีกระบวนการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพื่อเป็นการพัฒนาตนเอง ความคิด ค่านิยม ไปสู่ภาวะที่ดีกว่าเดิม ส่งผลทำให้สตรีมีความสุขทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

โดยเฉพาะการพัฒนาด้านจิตใจตามหลักไตรสิกขา ที่มีหลักในการพัฒนาชีวิต คือการเรียนรู้ฝึกฝนตนเองประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ทั้งสามองค์ประกอบที่เป็นระดับที่สมบูรณ์เพื่อบรรลุผลนิพพานได้ และยังเป็นการพัฒนาตนในเบื้องต้น เพื่อให้จิต ชีวิตและสังคมมีความเป็นปกติสุข อยู่ในสังคมโลกที่ยังเป็นปุถุชน ไม่บรรลุธรรม ก็ควรจะใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาด้วย

^๓ สม สุจิรา, ทนตแพทย์, ทวาร ๖ ศาสตร์แห่งการรู้ทันตนเอง, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓-๑๗.

^๔ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ๑๑๘. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/news_womenProb.jsp . [๑๔ กันยายน ๒๕๕๗].

^๕ เพ็ญแข บัวภา, “การป้องกันและแก้ไขปัญหาความรุนแรงทางเพศต่อสตรีตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑-๒.

เช่นกัน^{๑๐} การปรับพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักของศาสตร์สมัยใหม่เป็นเรื่องใหม่สำหรับประเทศไทย จากหลักฐานทางเอกสารที่ตีพิมพ์เผยแพร่ พบว่าการปรับพฤติกรรมในประเทศไทยเริ่มเกิดขึ้น แต่สิ่งเหล่านี้อยู่กับคนไทยมานานแล้วโดยที่คนไทยไม่รู้ว่าเป็นการปรับพฤติกรรมก็คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนานั้นเอง

แนวคิดเรื่องพุทธจิตวิทยานั้น เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตและกระบวนการทำงานของจิตที่พระพุทธศาสนาถือว่าจิตนั้นมีพลังในการควบคุมกาย แต่ถึงอย่างนั้นจิตก็ไม่ได้เป็นเอกเทศจากกาย เพราะจิตกับกายจะต้องทำงานแบบอิงอาศัยซึ่งกันและกัน จิตมนุษย์หรือสัตว์มีความละเอียดอ่อนสามารถจำแนกประเภทได้อย่างหลากหลาย เมื่อนำแนวคิดเรื่องพุทธจิตวิทยามาวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบกับแนวคิดเรื่องจิตวิทยาตะวันตกก็จะพบว่า จิตวิทยาตะวันตกศึกษาจิตและกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของพฤติกรรมภายนอก ด้วยการพิสูจน์ทดลองโดยหลักวิทยาศาสตร์ แต่พุทธจิตวิทยานั้นศึกษาจิตและกระบวนการทำงานของจิต ในแง่ของการปฏิบัติเพื่อฝึกฝนจิตด้วยการปฏิบัติธรรมทั้งในด้านสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน โดยมุ่งทำให้จิตมีศักยภาพที่จะสามารถเอาชนะหรือควบคุมกิเลสได้ เมื่อวิเคราะห์แนวคิดเรื่องพุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎกพบว่า แนวคิดเรื่องจิตในทางพระพุทธศาสนานั้น สามารถที่จะนำไปปรับประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับชีวิตและสังคมได้หลายประการ ทั้งในเรื่องของการเรียนรู้ การเรียนการสอน การพัฒนาตนเองและการแก้ไขปัญหาเรื่องทุกข์ ด้วยการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ ซึ่งเป็นสภาวะการที่พระพุทธองค์ทรงนำไปใช้ได้ผลมาแล้ว^{๑๑}

วิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการฝึกให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความจริงเพื่อความดับทุกข์ พระคัมภีร์ที่ให้แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้แก่มหาสติปัฏฐานสูตร ที่กล่าวถึงการมีสติระลึกไปในกาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งรูปแบบต่างๆ ที่นิยมปฏิบัติกันในปัจจุบัน แม้จะมีอุปายในการสอนหรือมีวิธีการสอนเพื่อเข้าถึงสติปัฏฐานไม่เหมือนกันหรือ แม้บรรพชนในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ต่างบรรพชนกันก็ตาม แต่สิ่งที่เหมือนกันซึ่งสามารถนำมาใช้ผสมผสานการปฏิบัติให้มีเอกภาพได้ คือการกำหนดสติระลึกสู่สภาวะความจริงของรูปและนาม และไตรลักษณ์ อันเป็นความจริงแท้ที่ไม่ผันแปรไปตามสมมติบัญญัติหรือรูปแบบใดๆ ดังนั้น ไม่ว่าจะปฏิบัติในรูปแบบใดๆ ก็ตาม หากเป็นรูปแบบที่นำ

^{๑๐} อรทัย มีแสง, “ทฤษฎีบูรณาการเชิงพุทธ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๑๘.

^{๑๑} พระครูปลัดมาตุ วรรณกิจ, ผศ.ดร., การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก, รวมบทความงานวิจัย โดยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์และบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖, หน้า ๓๔.

ผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงสถานะที่เป็นจริงทั้งสองนี้ ก็นับว่าได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างถูกต้อง เพราะเข้าถึงหัวใจของกรรมฐานคือค่าที่เป็นจริงของอารมณ์ได้เหมือนกัน^{๑๒}

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน เพื่อนำมาเป็นแบบอย่างที่เหมาะสมกับสตรีในปัจจุบัน และเป็นการช่วยผ่อนเบาความทุกข์ของสตรีได้อย่างแท้จริง

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องพฤติกรรมของสตรีในพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน
- ๑.๒.๓ เพื่อนำเสนอการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ แนวคิดเรื่องพฤติกรรมของสตรีในพระพุทธศาสนา มีอย่างไรบ้าง
- ๑.๓.๒ การปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในปัจจุบัน มีกระบวนการอย่างไร และพฤติกรรมเปลี่ยนไปอย่างไร
- ๑.๓.๓ การปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีลักษณะอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน” เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยเชิงปริมาณ มุ่งศึกษาเพื่อส่งเสริมให้สตรีสามารถลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของตนได้ โดยผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายในการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และหลักการในการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

^{๑๒} ภทรนิจ วิสุทธิศักดิ์, “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๔๔.

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านตัวแปร

๑.๔.๒.๑ การวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณ์วิเลส และฎีกา เอกสารทางวิชาการของผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากหนังสือ และผลงานตีพิมพ์ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ รวมทั้งจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ เพื่อกำหนดตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) สำหรับสัมภาษณ์สตรีผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน

๑.๔.๒.๒ การวิจัยเชิงปริมาณ ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยประกอบ

ตัวแปรต้น ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรม

ตัวแปรตาม ได้แก่ การปรับตัวพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย การปรับตัวพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน มี ๒ กลุ่ม คือ

๑.๔.๓.๑ การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) จะทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ได้แก่ สตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งผู้วิจัยทำการสุ่มแบบเจาะจง (Purposeful Sampling) จำนวน ๖ รูป/คน แบ่งเป็นแม่ชี ๓ รูป และสตรีผู้ปฏิบัติธรรม ๓ คน ใช้คำถามปลายเปิด โดยใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก คือสตรีที่เข้าร่วมในโครงการบวชเนกขัมมะปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรีระหว่างวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ถึง ๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ และไม่อยู่ในกลุ่มตัวอย่าง โดยสตรีทั้ง ๖ ท่าน มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์อยู่ในกลุ่มประเภทเดียวกันทั้ง ๔ ด้าน คือ ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางไม่ดี ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ

๑.๔.๓.๒ การวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่สตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่เข้าร่วมในโครงการบวชเนกขัมมะปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรีระหว่างวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ถึง ๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ จากบัญชีรายชื่อเฉพาะสตรีผู้เข้าปฏิบัติธรรม จำนวนทั้งหมด ๑๒๐ รูป/คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) คัดเลือกจากจำนวนประชากรจากจำนวนเฉพาะสตรีผู้เข้าปฏิบัติธรรม เมื่อเปิดตารางของเครจซี่และมอร์แกน^{๑๓} ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๙๒ รูป/คน

^{๑๓} สุวริย์ ศิริโกภากริมย์, การวิจัยทางการศึกษา, (ลพบุรี : ฝ่ายเอกสารการพิมพ์สถาบันราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๖), หน้า ๑๓๐.

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านพื้นที่

ศึกษาเฉพาะสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่เข้าร่วมในโครงการบวชนกขัมมะปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี

๑.๔.๕ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือนตุลาคมถึงเดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๕๗ ถึง เดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ รวมระยะเวลาในการทำวิจัย ๑๒ เดือน

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ พฤติกรรม หมายถึง ความประพฤติที่แสดงออกมาทางกาย วาจา และหมายรวมถึงความคิด อารมณ์ ของบุคคล ซึ่งสามารถสังเกตโดยบุคคลอื่นและวัดได้ด้วยเครื่องมือตามระเบียบวิธีวิจัย ซึ่งแต่ละบุคคลมีกรรมที่เกิดจากกรรมดีหรือกรรมไม่ดี ที่เคยทำไว้แตกต่างกัน ดังนั้นกรรมจึงส่งผลให้แต่ละบุคคลมีความประพฤติที่แสดงออกมาแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง

๑.๕.๒ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หมายถึง กระบวนการแห่งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่จะสร้างแรงจูงใจทั้งทางบวกและทางลบให้บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของบุคคลให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

๑.๕.๕ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ หมายถึง ความประพฤติดีที่บุคคลแสดงออกมาทางกาย วาจา ความคิด อารมณ์ ต่อบุคคลอื่นๆ และสามารถสังเกตโดยบุคคลอื่น

๑.๕.๕ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หมายถึง ความประพฤติไม่ดีของบุคคลที่แสดงออกมาทางกาย วาจา ความคิด อารมณ์ ต่อบุคคลอื่นๆ ในงานวิจัยนี้ศึกษาเฉพาะใน ๔ ด้าน ประกอบด้วย ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางไม่ดี ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ และสามารถสังเกตโดยบุคคลอื่น

๑.๕.๖ สตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง สตรีที่เข้าร่วมในโครงการบวชนกขัมมะปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน ซึ่งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๒๓ ตั้งอยู่เลขที่ ๒๓๕ หมู่ ๑ ตำบลท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี โดยใช้หลักและวิธีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธานุญาตในระหว่างวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ถึง ๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ จากบัญชีรายชื่อเฉพาะสตรีผู้เข้าปฏิบัติธรรม จำนวนทั้งหมด ๑๒๐ รูป/คน ผู้วิจัยทำการสุ่มแบบเจาะจง (Purposeful Sampling) จำนวน ๖ รูป/คน แบ่งเป็นแม่ชี ๓ รูป และสตรีผู้ปฏิบัติธรรม ๓ คน โดยสตรีทั้ง ๖ ท่าน ไม่อยู่ในกลุ่มตัวอย่าง และสตรีจำนวน ๙๒ รูป/คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) คัดเลือกจากจำนวนประชากรจากจำนวนโดยเปิดตารางของเครจซี่และมอร์แกน

๑.๕.๗ สังคมในยุคปัจจุบัน หมายถึง สภาพสังคมในช่วง + / - ๕ ปี (๑๐ ปี) ของ พ.ศ.
๒๕๕๘

๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๖.๑. ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัยโดยตรง

๑.๖.๑.๑ ทำให้ทราบแนวคิดเรื่องพฤติกรรมของสตรีในพระพุทธศาสนา

๑.๖.๑.๒ ทำให้ทราบการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานใน
สังคมไทยยุคปัจจุบัน

๑.๖.๑.๓ เพื่อนำเสนอการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานใน
สังคมไทยยุคปัจจุบัน

๑.๖.๒ ประโยชน์ที่เกิดการที่มีผู้นำผลจากการวิจัยไปใช้

๑.๖.๒.๑ ควรนำองค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย ไปประยุกต์ใช้ในการปรับ
พฤติกรรมของบุคคลทั่วไป

๑.๖.๒.๒ ควรนำองค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย ไปประชาสัมพันธ์เพื่อฝึกอบรม
กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมให้สตรีสามารถลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของตนได้