

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยเรื่อง “การศึกษาการปรับตัวพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน” ผู้วิจัยทำการศึกษาวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods) วิจัยทั้งเชิงคุณภาพ และวิธีวิจัยเชิงปริมาณ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสาร (Documentary research) และสัมภาษณ์บุคคลแบบเจาะลึก (In-Depth Interview) จาก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ได้แก่ สตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๖ รูป/คน เพื่อให้ได้มุมมองและแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จแล้ว ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอรรถาธิบายและพรรณนาความ

ผลการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ใช้วิธีการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถาม (Questionnaire) ไปยังกลุ่มตัวอย่างและได้รับแบบสอบถามคืนมา ๙๒ ฉบับ คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และได้นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อสนับสนุนคำตอบของวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ได้ตั้งไว้ นำทั้งหมดมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จแล้วได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอรรถาธิบายและพรรณนาความ

ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์และแปลความหมายของข้อมูลเป็น ๓ ตอนดังนี้

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม

๔.๓ องค์ความรู้จากการวิจัย

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๔.๑.๑ ก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในด้านใดบ้าง

คนที่	พฤติกรรมไม่พึงประสงค์	ระดับพฤติกรรมก่อนการปฏิบัติ	ระดับพฤติกรรมหลังการปฏิบัติ
๑	- ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย - ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางที่ไม่ดี - ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น - ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ	ระดับปานกลาง (๓) ระดับปานกลาง (๓) ระดับปานกลาง (๓) ระดับมาก (๔)	ระดับน้อย (๒) ระดับน้อย (๒) ระดับน้อยที่สุด (๑) ระดับน้อยที่สุด (๑)
๒	- ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย - ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางที่ไม่ดี - ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น - ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ	ระดับมาก (๔) ระดับปานกลาง (๓) ระดับปานกลาง (๓) ระดับมากที่สุด (๕)	ระดับน้อยที่สุด (๑) ระดับน้อย (๒) ระดับน้อยที่สุด (๑) ระดับน้อย (๒)
๓	- ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย - ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางที่ไม่ดี - ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น - ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ	ระดับปานกลาง (๓) ระดับน้อย (๒) ระดับน้อย (๒) ระดับปานกลาง (๓)	ระดับน้อย (๒) ระดับน้อยที่สุด (๑) ระดับน้อยที่สุด (๑) ระดับน้อย (๒)
๔	- ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย - ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางที่ไม่ดี - ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น - ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ	ระดับมาก (๔) ระดับมาก (๔) ระดับปานกลาง (๓) ระดับมาก (๔)	ระดับปานกลาง (๓) ระดับน้อย (๒) ระดับน้อย (๒) ระดับปานกลาง (๓)
๕	- ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย - ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางที่ไม่ดี - ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น - ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ	ระดับปานกลาง (๓) ระดับน้อย (๒) ระดับน้อย (๒) ระดับปานกลาง (๓)	ระดับน้อยที่สุด (๑) ระดับน้อยที่สุด (๑) ระดับน้อยที่สุด (๑) ระดับน้อย (๒)
๖	- ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย - ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางที่ไม่ดี - ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น - ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ	ระดับมาก (๔) ระดับมาก (๔) ระดับมาก (๔) ระดับมากที่สุด (๕)	ระดับน้อยที่สุด (๑) ระดับน้อย (๒) ระดับน้อย (๒) ระดับปานกลาง (๓)

ตาราง ๔.๑ ข้อมูลก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในด้านใด

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๑ คือ แม่ชีชื่น ศรีสองแคว อายุ ๖๖ ปี พรรษา ๔๘ ดำรงตำแหน่งหัวหน้าแม่ชีของวัดท่าขนุน วุฒิการศึกษา ประถมศึกษา ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรม ๔๐ ปี^๑

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๒ คือ แม่ชีจงดี พรเจริญวิโรจน์ อายุ ๕๕ ปี พรรษา ๒๕ ดำรงตำแหน่ง วิปัสสนาจารย์ประจำของวัดท่าขนุน วุฒิการศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรม ๒๕ ปี^๒

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๓ คือ แม่ชีลัดดา เนตรภักดี อายุ ๗๓ พรรษา ๑ วุฒิการศึกษา มัธยมศึกษาตอนปลาย ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรม ๗ ปี^๓

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๔ นางสาว จิราพร ชื่อตรงต่อการ อายุ ๔๗ ปี วุฒิการศึกษา ปริญญาตรี ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรม ๑๐ ปี^๔

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๕ นางสาวสุมาลี ตีรเลิศพานิช อายุ ๕๐ ปี วุฒิการศึกษา ปริญญาตรี ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรม ๑๕ ปี^๕

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คนที่ ๖ นางสาวมุกดา เพชรขึ้นสกุล อายุ ๕๘ ปี วุฒิการศึกษา มัธยมศึกษาตอนปลาย ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรม ๑๕ ปี^๖

^๑ สัมภาษณ์แม่ชีชื่น ศรีสองแคว, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^๒ สัมภาษณ์แม่ชีจงดี พรเจริญวิโรจน์, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^๓ สัมภาษณ์แม่ชีลัดดา เนตรภักดี, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

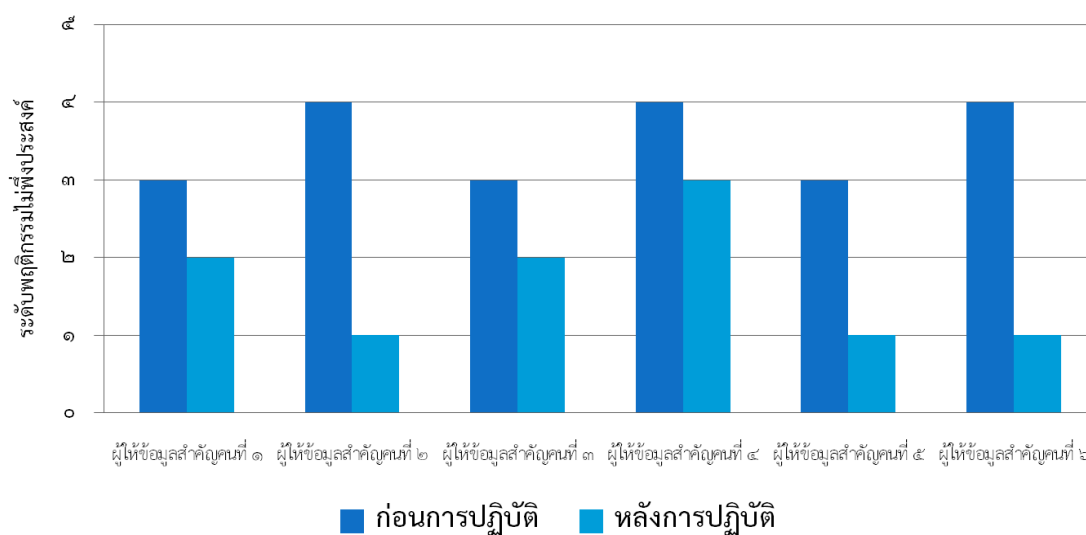
^๔ สัมภาษณ์นางสาว จิราพร ชื่อตรงต่อการ, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^๕ สัมภาษณ์นางสาวสุมาลี ตีรเลิศพานิช, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^๖ สัมภาษณ์นางสาวมุกดา เพชรขึ้นสกุล, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

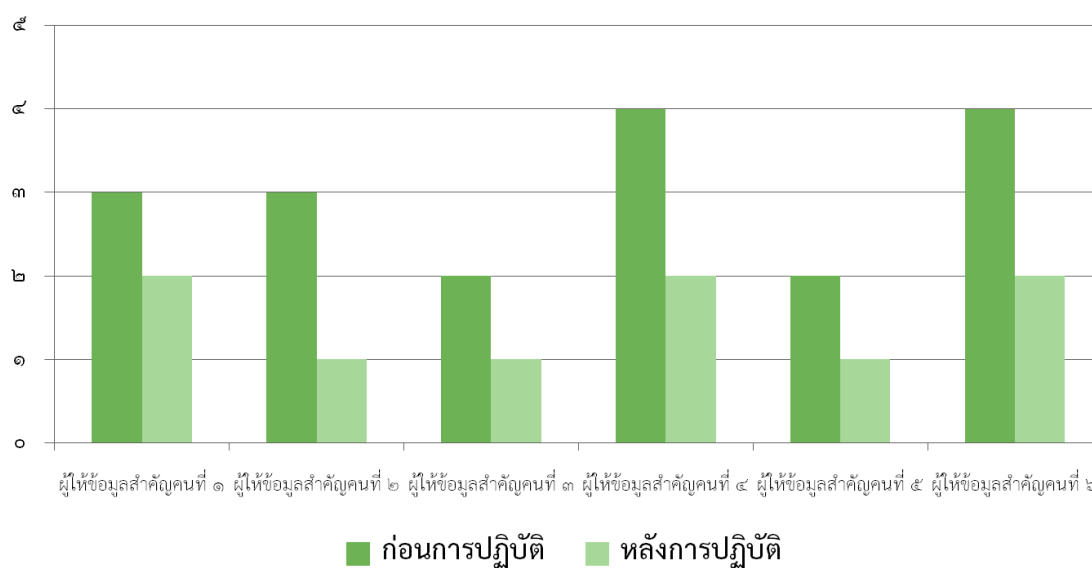
๔.๑.๒ สรุปผลการปรับปรุงพฤติกรรมมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๔.๑.๒.๑ ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย



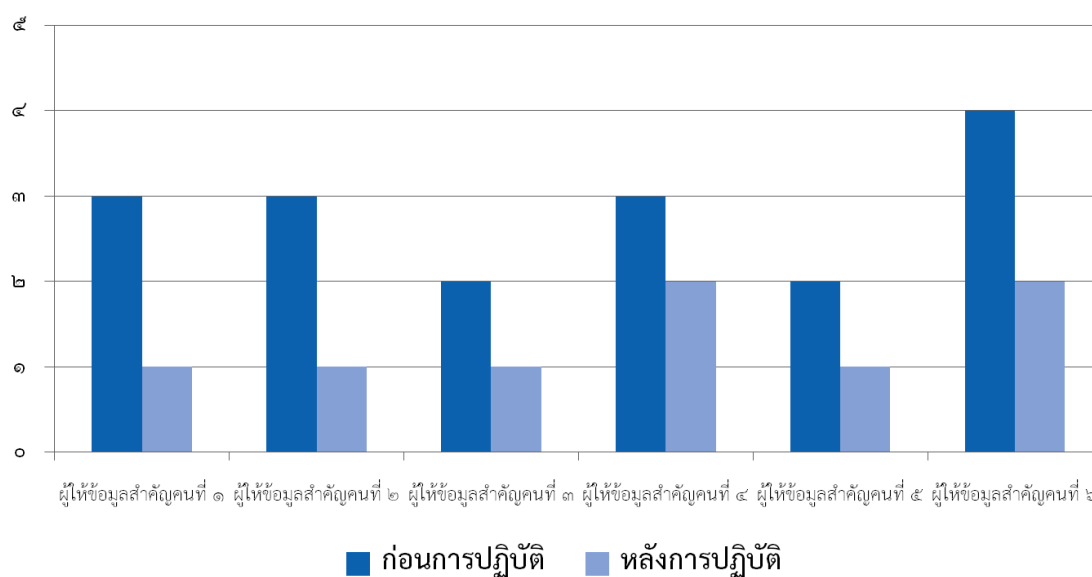
แผนภาพ ๔.๑ ผลการปรับปรุงพฤติกรรมมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านกาย

๔.๑.๒.๒ ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางไม่ดี



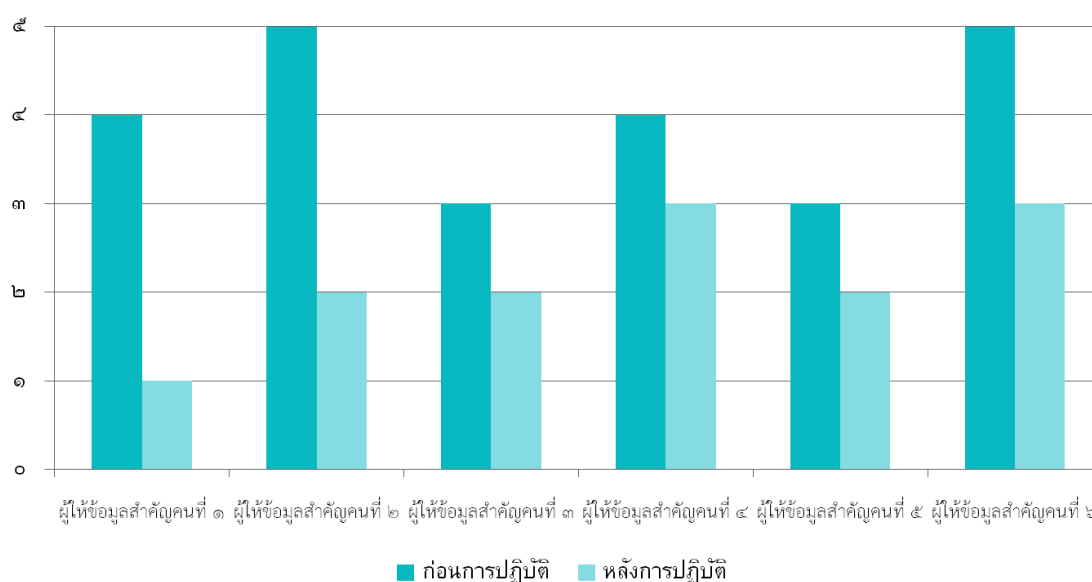
แผนภาพ ๔.๒ ผลการปรับปรุงพฤติกรรมมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านวาจา

๔.๑.๒.๓ ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น



แผนภาพ ๔.๓ ผลการปรับพฤติกรรมมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านความคิด

๔.๑.๒.๔ ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ



แผนภาพ ๔.๔ ผลการปรับพฤติกรรมมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านอารมณ์

๔.๑.๓ ผลการให้ข้อมูลสำคัญ การปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในสังคมไทยยุคปัจจุบัน สรุปได้ดังนี้

(ข) องค์ประกอบสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน

๑) เริ่มแรกต้องมีศรัทธาก่อน เพราะเมื่อมีศรัทธาในพระพุทธศาสนาแล้ว ได้พบพระอาจารย์ที่ศรัทธาสามารถก็จะนำ ความศรัทธา ความตั้งใจนั้น มาปฏิบัติ มาประพฤติปฏิบัติให้สมกับคำสั่งสอนของท่าน ตามที่ท่านได้สั่งสอน คอยชี้แนะมา^๗

๒) ครูอาจารย์ เพราะว่าถ้าได้เจอครูอาจารย์ที่ดี ก็จะสามารถสร้างศรัทธา เพราะท่านจะมีแบบแผนในการปฏิบัติ หรือว่าการปฏิบัติตัวของท่านเอง ก็จะทำให้เกิดศรัทธา รู้สึกอยากที่จะปฏิบัติตาม เมื่อเกิดศรัทธาปฏิบัติตามแล้ว จะสามารถที่จะปฏิบัติตามอย่างที่ท่านทำ ซึ่งถ้าจะนับไปครูอาจารย์นับว่าเป็นกัลยาณมิตรที่สำคัญ เพราะว่าคอยแนะนำ ตักเตือน ชี้แนะ หรือบอกกล่าวในสิ่งที่บกพร่อง ในสิ่งที่ทำผิด สอนให้แก้ไขพฤติกรรมที่ไม่ดี รวมทั้งแนะนำให้เรื่องการปฏิบัติต่าง ๆ ที่ควรจะทำเนรรอยตาม ท่านจะเป็นต้นแบบ หรือเป็นตัวอย่างที่จะทำตามท่านเพื่อที่จะปรับพฤติกรรมไม่ดีต่าง ๆ ให้ดีขึ้น ส่วนหนึ่งต้องรู้ว่าครูอาจารย์ท่านนี้ท่านมีจริยาวัตร มีการปฏิบัติที่ทำให้รู้สึกว่าได้ เห็นแล้วนำไปปฏิบัติตาม ทำให้เลื่อมใสที่จะปฏิบัติตามแนวทางของท่าน ยึดตามแนวการสอนของท่าน แล้วก็ปฏิบัติตามไปโดยที่มีศรัทธา ในการปฏิบัตินั้น ๆ^๘ ก็เริ่มไปเจอครูอาจารย์บางท่าน ที่ท่านสอนเรื่องสติปัญญา ๔ การเดิน ยกหนอ อย่างหนอ^๙ ครูอาจารย์ท่านจะเป็นแบบตัวอย่างในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดศรัทธา รักษาศีล มีสติ สมาธิ และมีเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร คอยแนะนำอีกทีหนึ่ง เพื่อให้ปรับพฤติกรรมที่ไม่ดีให้ลดลง^{๑๐} ต้องมีครูอาจารย์แนะนำ มีศรัทธาด้วย มีศีล ๕ มีกัลยาณมิตรที่ดี ที่จะมาเป็นองค์ประกอบปรับให้เปลี่ยนแปลงตัวเองได้มาก โดยเฉพาะครูอาจารย์จะแนะนำได้ คำว่าครูอาจารย์คือต้นแบบที่ท่านทำให้เป็นแบบอย่างให้ปฏิบัติตาม องค์ประกอบที่สำคัญที่จะทำให้เกิดการปรับพฤติกรรมนั้น ต้องเกิดจากตัวเราที่ต้องการจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น ต้องเกิดจาก

^๗ สัมภาษณ์นางสาวสุมาลี ตีรเลิศพานิช, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^๘ สัมภาษณ์นางสาว จิราพร ชีอตรงต่อการ, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^๙ สัมภาษณ์แม่ชิงดี พรเจริญวิโรจน์, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๑๐} สัมภาษณ์แม่ชีลัดดา เนตรภักดี, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

ศรัทธาที่เต็มร้อย และมีจิตใจพร้อมที่จะเปลี่ยนตัวเราเองจากไม่ดีเป็นดี ทุกอย่าง ตั้งใจ ตามด้วยศีล และกัลยาณมิตร^{๑๑}

๓) เริ่มจากการรักษาศีล ประพฤติปฏิบัติให้กาย วาจา และใจ ให้ดีมาก ๆ ขึ้น แล้วมีความตั้งใจให้รักษาความดีให้บริสุทธิ์ตลอดไป การอยู่ใกล้ ครูอาจารย์เป็นสิ่งที่ดี เพราะจะได้ศึกษาจากท่าน เป็นต้นแบบ^{๑๒}

๔) สิ่งแรกที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน คือการตัดความความกังวลใจ ซึ่งเป็นเครื่องผูกพันหรือห่วงเหี่ยวเป็นเหตุให้ใจหวั่นไหว เพื่อให้เกิดความปลอดโปร่งพร้อมที่จะเจริญกรรมฐานให้ก้าวหน้าไปได้ดี จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ คือ ต้องการความสงบ ระวัง ไม่ให้รัก โลภ โกรธ หลง เกิดขึ้นได้ จิตใจก็ผ่องใส เยือกเย็น และมีปัญญาเห็นตามความเป็นจริงเกิดขึ้นได้ง่าย ผู้ปฏิบัติต้องไม่ไปยึด หรือกังวล ทำให้อารมณ์ใจไม่ทรงตัว ไม่สามารถต่อต้านกิเลสได้ การปฏิบัติธรรมนั้น บางคนถูกกับจริต บางคนถูกกับนั่ง ขึ้นอยู่กับวาสนาบารมีของแต่ละบุคคล คือความเหมาะสม ความควร ถ้าหากว่าเหมาะสม การปฏิบัติจะก้าวหน้าก็เจริญ แต่นั่นหมายความว่านักปฏิบัติต้องทำจริง ๆ ไม่ใช่ทำ ๆ ทิ้ง ๆ ไปสนใจเรื่องอื่นแทน^{๑๓}

ผู้วิจัย พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวถึง ข้อมูลจากภายนอก (ปรโตโมหะ) และความพร้อมเรื่องของสัปบายะ ซึ่งได้แนวทางการเรียนรู้โดยการสังเกต คือกระบวนการความใส่ใจ การจดจำ การตั้งใจ และการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ ในส่วนของปัจจัยส่วนบุคคลที่เป็นแนวทางการรับรู้ความสามารถตนเอง คือ กระบวนการเกิดปัญญาต้องอาศัยศรัทธา ความเชื่อเป็นพื้นฐาน ทฤษฎีของแบบคูราบอกว่า เมื่อบุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จในอดีตแล้วเขาจะมีความเชื่อว่าเขาจะต้องทำให้สิ่งที่กำลังทำอยู่สำเร็จเหมือนกัน เมื่อมีความเชื่อเช่นนั้นย่อมเกิดแรงบันดาลใจให้กระทำสิ่งนั้นต่อไปด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ โดยมีปัจจัยอย่างอื่นเข้ามาเสริมแรง เช่น ได้กัลยาณมิตร คืออาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน หรือบุคคลผู้แนะนำสั่งสอนให้ผู้ปฏิบัติเกิดการบรรลุธรรม ความสำคัญของกัลยาณมิตร คือ ความมีกัลยาณมิตรก็เป็นตัวนำ เป็นบุพพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของมรรคมีองค์ ๘ พระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตรผู้ประเสริฐสุด เพราะทรงเพียบพร้อมด้วยพระคุณ ที่ช่วยเหลือสรรพสัตว์ผู้ปฏิบัติตามที่พระองค์สั่งสอนให้พ้นทุกข์ได้ การเรียนรู้จากตัวแบบเป็นวิธีที่ประหยัดเวลาและได้ผลจริง เพราะความสำเร็จของตัวแบบเป็นเครื่องพิสูจน์ให้เห็นว่าได้ผลจริง เปรียบได้กับหลักสัมมาทิฐิ คือให้รับ

^{๑๑} สัมภาษณ์นางสาวมุกดา เพชรชื่นสกุล, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๑๒} สัมภาษณ์แม่ชีชื่น ศรีสองแคว, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๑๓} สัมภาษณ์แม่ชีชื่น ศรีสองแคว, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

ข้อมูลที่ถูกต้องเชื่อถือได้แล้ว นามานึกคิดตรึงตรองให้รอบคอบอีกครั้ง เมื่อคนมีความดำริหรือความนึกคิดในทางที่ถูกต้องแล้วลงมือกระทำตามนั้นด้วยความมั่นใจก็จะส่งผลให้เกิดความสำเร็จได้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

(ค) วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อการลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์

๑) ขั้นการรับรู้

ตอนแรกก็ไม่เข้าใจ ก็ให้เอามือทาบหน้าท้อง หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ ไปเห็นเขาปฏิบัติธรรมกันอยู่ที่ในถ้ำ ประมาณหนึ่งอาทิตย์ของอาจารย์คุณแม่จริน ก็เริ่มฝึกและเริ่มชอบ หลังจากนั้นก็เกิดศรัทธาขึ้นมาในใจว่า การปฏิบัติยากหนอ ย่างหนอ ถ้าทำจริงต้องได้จริง เกิดศรัทธาจากการพิจารณาเกิดขึ้นในจิตว่า ต้องตั้งใจปฏิบัติ พอเดินจงกรมไปสัก ๔-๕ นาที จิตก็เริ่มเป็นสมาธิเริ่มทำได้โดยที่เริ่มจากศรัทธานั้น ตั้งใจปฏิบัติ และสนใจเข้ามาปฏิบัติธรรมเรื่อย ๆ มาจนปัจจุบัน^{๑๔}

ผู้วิจัย พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวถึง การศึกษาหรือแสวงหาความรู้จากครูอาจารย์ หรือการคบสัตบุรุษ การฟังธรรม เป็นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการพัฒนาในขั้นต่อไป

๒) ขั้นการคิดตรึงตรอง

หลังจากพบพระอาจารย์แล้ว ตั้งใจในการปฏิบัติ คิดทบทวนตัวเองเรื่องการรักษาศีล ๕ มีข้ออะไรบ้าง พยายามจะรักษาให้ครบ ไม่ว่าจะเป็น ฆ่าสัตว์ ก็ไม่ฆ่าสัตว์ หลังพบพระอาจารย์ หลังจากนั้นก็ประพฤติปฏิบัติตัวให้ดีขึ้นในทุก ๆ ข้อของศีล และกัลยาณมิตรบางท่าน ที่เมตตาคอยสั่งสอนชี้แนะ ในข้อบกพร่องบางประการ องค์ประกอบในการปรับพฤติกรรมนั้นในแต่ละส่วนนั้นมีความสำคัญเท่า ๆ กัน การที่มองครูอาจารย์ท่านเป็นตัวอย่าง เป็นรูปแบบ เป็นตัวอย่างที่ท่านประพฤติและสอนให้จำ เพื่อที่จะได้นำไปปฏิบัติตามได้ คำว่าศรัทธาต้องเป็นศรัทธามากถึงจะยอมเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ ใจเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะถ้าใจไม่เปลี่ยน ใครจะสอนอย่างไรก็ไม่สามารเปลี่ยนได้ ใจต้องยอมรับในคำสั่งสอนนั้น ถึงจะเปลี่ยนพฤติกรรมได้^{๑๕}

ผู้วิจัย พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวถึง การคิดทบทวนตัวเอง รู้จักใช้ความคิด เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ”

๓) ขั้นการปฏิบัติ

๓.๑) การปฏิบัติด้านกาย

ด้านกาย คือการดูลมหายใจเข้าออกว่า หายใจเข้ายาวหรือสั้น ก็คือต้องจับลมหายใจไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเข้าที่ แล้วจะนิ่ง เมื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย

^{๑๔} สัมภาษณ์แม่ชีจดี พรเจริญวิโรจน์, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๑๕} สัมภาษณ์นางสาวสุมาลี ตีรเลิศพานิช, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

เวทนา จิต ธรรม แล้วสิ่งแรกที่ได้มาคือ จะมีสติมากขึ้น มีตัวปัญญามากขึ้น รู้จักพิจารณามากขึ้น เพราะเมื่อมีสติและปัญญาแล้ว ก็จะเห็นว่าตัวเรามีสิ่งไม่ดีคืออะไร ก็มาปรับแก้ที่ตัวเรา ต้องมีการสำรวมในด้านกาย วาจา ใจ ความคิดและอารมณ์และก็ต้องฝึกสติ ทำให้มีความยังคิดมากขึ้น ก็จะได้สมาธิ มีปัญญาในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ทุกอย่าง สิ่งที่สำคัญคือการฝึกสติ เพื่อให้เกิดสมาธิ ปฏิบัติจะได้มีสติ มีปัญญา ในการพิจารณาทุกอย่าง^{๑๖} เริ่มจากการจับลมหายใจเข้าออก เมื่อมีสติจะเน้นในการเดินให้มีสติ ในการเดิน เพื่อที่จะได้ภาวนา หรือว่าในการทำงาน มีสติในการรู้ในอิริยาบถต่าง ๆ ที่ทำไม่ว่าจะเดิน นั่ง นอน ตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ^{๑๗}

การกำหนดอิริยาบถย่อย เช่นตอนเข้าตื่นเข้ามาก็จะมีการนั่งกรรมฐานทุกเช้าโดยการกำหนดลมหายใจ แล้วมีการพิจารณาต่อเนื่องว่าจิตมีสภาวะอย่างไร มีอารมณ์ไหน แล้วก็ใช้การพิจารณาธรรมให้เห็นตามความเป็นจริง พิจารณาสิ่งที่ไตรลักษณ์ว่า ทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ อย่างต้องสลายตัว เมื่อจิตนิ่ง สงบ ก็สามารถรักษาอารมณ์ใจนี้ให้ต่อเนื่อง มีการสวดมนต์ภาวนา ก็จะทำให้สมาธิต่อเนื่องต่อไป หลังจากนั้นก็ไปทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การเดิน การนั่ง การพูดคุย มีสติในการกำหนดรู้ในทุกอิริยาบถ เช่น การพูด คำใดควรพูด หรือไม่ควรพูด เป็นต้น ในการใช้สติในชีวิตประจำวันนั้น ก็จะมีการกำหนดรู้ตลอดเช่น เมื่อกินอาหารที่อร่อยถูกใจ ก็จะกำหนดรู้ในความเป็นจริงเฉพาะหน้าตรงนั้นที่เป็นปัจจุบันอารมณ์^{๑๘}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนว สติปัฏฐาน ๔ โดยเริ่ม จากการสำรวม กาย วาจา ใจ เริ่มตั้งแต่การนั่งให้เรียบร้อย การสมาทานศีลด้วยใจที่ศรัทธา และมีการกำหนดสติในทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ส่วนมากจะเกิดจากเมื่อ ตากระทบรูป ก็จะคิดเป็นตัวเรา ตัวเขาเกิดขึ้นเป็นตัวกู ของกูขึ้นมา จิตก็เข้าไปปรุงแต่ง ถ้าขาดสติ กาย วาจา ใจ ก็จะทำตามจิตที่ปรุงแต่งนั้น คิดเป็นอกุศลได้ เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ก็มีการกำหนดให้ทันปัจจุบัน ว่า “เห็นหนอ ๆ” ให้กำหนดดี ๆ ไม่ให้มีช่องว่าง ก็จะรู้ความเกิดดับ รู้ขึ้นมาในจิต พอเห็นก็สักแต่ว่าเห็นเท่านั้นไม่ปรุงแต่งต่อไปกิเลสก็เข้ามาในใจไม่ได้ เป็นตัวปัญญาเกิดขึ้นจากการมีสตินั้น แล้วพิจารณาว่า กายก็เป็นแค่ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตัวสักกายะทิจิ ก็ลดลง^{๑๙}

^{๑๖} สัมภาษณ์นางสาวมุกดา เพชรชื่นสกุล, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๑๗} สัมภาษณ์นางสาวสุมาลี ตีรเลิศพานิช, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๑๘} สัมภาษณ์นางสาว จิราพร ชื่อดังต่อการ, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๑๙} สัมภาษณ์แม่ชีจติ พรเจริญวิโรจน์, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

การปฏิบัติทางกาย ก็จะใช้วิธีการจับลมหายใจพิจารณาลม เพื่อให้เกิดสมาธิ เช่นการพิจารณาว่า การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ก็พิจารณาในเรื่องของตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่นขณะที่นั่งพิจารณาอยู่นี้ มีการกำหนดทวารทั้ง ๖ เช่นว่า “ตาเห็นก็สักแต่ว่าเห็น” โดยมีองค์ประกอบสำคัญคือมีสติ รู้ว่าสิ่งที่เห็นสักแต่ว่าเห็นไม่ปรุงแต่ง อย่างเช่นเมื่อมีเสียงมากระทบ ก็ “สักแต่ว่าได้ยิน” โดยไม่เอาจิตไปปรุงแต่ง คือ สมมุติว่าได้ยินเสียงอะไรเกิดขึ้น ก็กำหนดว่า “ได้ยินหนอ ๆ” หรือว่า ตาเห็นก็กำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ” ไม่ปรุงแต่งต่อ เมื่อไม่ปรุงแต่งต่อก็ไม่มีการสร้างกรรมต่อ จิตก็จะอยู่กับที่อยู่กับตัว ในส่วนของจมูกได้กลิ่น ก็กำหนดรู้ว่า ได้กลิ่นนี้ โดยกำหนดว่า “กลิ่นหนอ ๆ” โดยไม่ปรุงแต่งว่า กลิ่นเหม็น หรือหอม ชอบใจหรือไม่ชอบใจ เช่นเมื่อได้กลิ่นก็จะปรุงแต่งว่ากลิ่นอะไร น้ำหอมหรือเปล้า หรือกลิ่นเหม็นก็จะเกิดโทสะ เกิดการปรุงแต่งเป็นโทสะต่อไปอีก ต่อไปเรื่องการลิ้มรส เรื่องของลิ้น เมื่อกินอาหารก็มีการกำหนดว่า ได้รสนี้ โดยไม่ปรุงแต่งว่าอร่อยไปติด เพราะถ้าสมมุติว่าคิดว่าอร่อย ๆ ก็จะปรุงแต่งต่อไปว่า อันนี้กิน อันนี้ไม่กิน แต่ถ้ามีการกำหนดรู้ตลอด สักแต่ว่ารสเป็นอย่างนี้ก็จะไม่ไปยึดติดในรสชาติอาหารนั้น หรือว่าการติดในรสชาติของอาหารนั้นมาก ส่วนอารมณ์กระทบในด้านอื่น ๆ ก็จะมีในเรื่องของกาย เช่น ว่าสัมผัสนั่งภาวนาอยู่มีอยู่ที่อากาศร้อน รู้สึกร้อน ถ้าสมมุติว่าไม่มีการกำหนดรู้ ก็จะมีการอาการกระวนกระวาย ไม่อยากนั่งภาวนาต่อ แต่ถ้ามีการกำหนดรู้ตลอดเวลา ก็จะเป็นการกำหนดว่า “ร้อนหนอ ๆ” กำหนดไปเรื่อย ๆ จนถึงระยะหนึ่งจิตก็จะคลายตัวลง ไม่ดิ้นรน ไม่ว่าร้อนหรือหนาว ถ้ากำหนดรู้ไม่ไปปรุงแต่งมาก ก็จะหยุดอยู่แค่การรู้ รู้แค้ร้อน แค้เย็น แค้หนาว “สักแต่ว่ารู้” เท่านั้น ในส่วนของอารมณ์กระทบในด้านทางใจก็เหมือนกัน เช่น อาจจะมีคนทำให้ไม่พอใจหรือโกรธ หรือรู้สึกชอบพออะไรสักอย่างหนึ่ง ถ้ามีการกำหนดรู้ตลอดเวลา^{๒๐}

๓.๒) การปฏิบัติด้านเวทนา

ด้านเวทนา คือ รู้ทุกข์ เห็นทุกข์ อย่างนั่งปฏิบัติไปนาน ๆ แล้วก็เห็นเจ็บ ก็รู้ว่าเป็นทุกข์เกิดขึ้น ก็รู้ว่าเป็นเวทนา^{๒๑} เวลานั้นสมาธิ ตัวเวทนามก็เกิดขึ้น ปวดเมื่อย ก็เปลี่ยนท่านั่ง เมื่อจิตเข้าไปกำหนดรู้อาการที่เจ็บปวด จิตก็สามารถแยกกายและความปวดออกจากกันได้ ปัญญาที่เกิดการพิจารณาธาตุกระทบนั้นต้องใช้จิตที่ไม่ปรุงแต่งในอารมณ์ต่าง ๆ เวลาเกิดก็ใช้สติในการกำหนด “ปวดหนอ ๆ” ก็จะแยกกายแยกจิตได้ จิตก็จะไม่ดิ้นรนอีกต่อไป “ก็รู้ว่สักแต่ว่าเป็นความเจ็บปวดเท่านั้น” ถ้ากำหนดไปมาก ๆ ตัวเวทนาเขาจะดับไปเอง^{๒๒}

^{๒๐} สัมภาษณ์นางสาว จิราพร ชื่อดงตรงต่อการ, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๒๑} สัมภาษณ์นางสาวมุกดา เพชรชื่นสกุล, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๒๒} สัมภาษณ์แม่ชีจติ พรเจริญวิโรจน์, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

๓.๓) การปฏิบัติด้านจิต

ด้านจิต ก็ให้รับรู้ทั่วทุกข์ ทุกอย่างที่เป็นทุกข์ที่ต้องทน^{๒๓} โดยปกติจะเป็นคนโทสจริต ชอบโกรธและโมโห ง่ายมาก ๆ เมื่อได้ลงมือปฏิบัติธรรมใช้พรหมวิหาร ๔ ก็ทำให้อารมณ์จิตเยือกเย็นขึ้น มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น สามารถระงับความโกรธและโมโหลงได้ แรก ๆ กว่าจจะรู้ตัวก็นานหน่อย ต่อมาก็พัฒนาดีขึ้น^{๒๔}

เมื่อมีอารมณ์กระทบนี้กระทบแล้วจะทำให้เกิดความทุกข์ จะมีจิตที่จะไปพิจารณาว่าทุกข์นี้อยู่นานหรือไม่ โดยการใช้สติ และใช้คำสั่งสอนของครูอาจารย์ที่ท่านเคยสั่งสอนมาแบบไหน แล้วนำกำจัดความทุกข์นั้นให้ออกไป พ้นไปจากใจได้ แล้วก็ธรรมะที่ท่านสอน หรือที่ท่านเปิดเสียงให้ฟังทุก ๆ วัน หรือว่าในเทปต่าง ๆ ใช้ธรรมะของท่านมาพิจารณาว่าทุกอย่างมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่สามารถที่จะจริงแท้แน่นอนได้ ไม่ว่าจะเป็นตัวเรา ตัวเขา หรือว่าวัตถุสิ่งของต่าง ๆ ในโลกนี้ทุกอย่างไม่สามารถที่จะตั้งอยู่หรือว่าคงที่ได้อารมณ์ต่าง ๆ ทางกาย เวลากำหนดทวารทั้ง ๖ เมื่อเกิดกามฉันทะเกิดในใจ ในเมื่อมีความรักเห็นว่ายสวย ชอบเกิดขึ้นใช้ข้อสุกกรรมฐานในการพิจารณาไปว่า ผู้หญิงผู้ชายที่เกิดความชอบขึ้น ก็ใช้ข้อสุกกรรมฐานเป็นตัวตัด เพราะเมื่อลอกผิวออก เหลือเนื้อในข้างใน สุดท้ายก็เป็นแค่โครงกระดูก โครงหนึ่ง หรือว่าผิวนอก ลอกหนึ่งกำพร้าออกก็จะมีแค่เนื้อกับเลือด หรืออวัยวะต่าง ๆ ซึ่งถ้าเป็นคนแบบนี้จะกล้าสัมผัสหรือไม่^{๒๕}

เขาทำให้โกรธ ก็กำหนด “โกรธหนอ ๆ” มีสติระลึกตัวอยู่ตลอดเวลาว่า ขณะนี้เกิดโทสะแล้ว ตัวเราสามารถควบคุมสติอารมณ์ได้ ไม่ไปอาระวาด ไม่ไปก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทได้ ซึ่งในส่วนนี้จำเป็นสำหรับสังคมมาก เพราะว่าถ้าสามารถกำหนดรู้หรือมีสติในส่วนนี้ ก็จะทำให้การกระทบกระทั่งระหว่างกันน้อยลง^{๒๖}

๓.๔) การปฏิบัติด้านธรรม

ในปัจจุบันนักปฏิบัติจะมีเรื่องของนิเวศ ๕ มาก เช่นเมื่อกามฉันทะเกิดขึ้น เกิดความรู้สึกว่าพอใจ ชอบใจในเรื่องรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ในทุก ๆ ด้าน ถ้าไม่มีสติในการกำหนดรู้ ในปัจจุบันจะมีเรื่องของวัตถุนิยมมาก มีการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยมาก หรือการใช้เงินเกินตัวทำให้เกิดปัญหาสังคม

^{๒๓} สัมภาษณ์นางสาวมุกดา เพชรชื่นสกุล, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๒๔} สัมภาษณ์แม่ชิงดี พรเจริญวิโรจน์, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๒๕} สัมภาษณ์นางสาวสุมาลี ตีรเลิศพานิช, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๒๖} สัมภาษณ์นางสาว จิราพร ชื่อดังตรงต่อกร, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

ตามมาเยอะ ทั้งในเรื่องของการต้องไปดิ้นรนหาเงิน เป็นหนี้เป็นสิน หรือแม้กระทั่งการไปหาเงินของเด็กนักเรียนมหาวิทยาลัย ที่ต้องมีวัตถุนิยมตรงนั้น เพราะว่าเขาไม่มีการกำหนดสติรู้ในเรื่องของการรู้เท่าทันในเรื่องของตรงนี้ ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจ อยากมีอยากได้อยากเป็นในเรื่องของรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ในเรื่องของวัตถุสิ่งของ ในเรื่องของความอยากมีอยากได้ต่าง ๆ แต่มีสติกำหนดรู้ มีการปฏิบัติธรรมหรือว่าการกำหนดรู้ในเรื่องของรูป รส กลิ่น เสียง กำหนดสักแต่ว่าเท่านั้น ก็จะไม่ไปดิ้นรนมากมาย ไม่ต้องไปตระเวนหาของกินที่ถูกปากถูกรส ไม่ต้องตระเวนซื้อของ ไม่ต้องไปเที่ยวใช้จ่ายเกินตัวที่จะทำให้เกิดปัญหาตามมามากมาย ในเรื่องของกามฉันทะนั้น ใช้คู่ปรับในการแก้กรรมเหล่านั้นจริง ๆ แล้วธรรมะที่น่าจะใช้ได้ตลอดคือ เรื่องของการใช้ไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะว่าถ้าพิจารณาให้เห็นจริงว่า ทุกอย่างไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้นมาในเบื้องต้น เปลี่ยนแปลงไป在中ท่ามกลาง เป็นทุกข์ แล้วก็สลายตัว มองดูว่าวัตถุนิยมของ กระเป๋าสตางค์ ๆ ที่เห็น ถ้าสมมุติว่าต้องไปซื้อ กระเป๋าใบละหมื่น ใบละแสน ใบละล้าน ให้พิจารณาดูว่าจริง ๆ แล้วพอถึงเวลากระเป๋าแพง ๆ เหล่านั้น ก็ผุพังเน่าเปื่อยเหมือนกัน ก็มีการสลาย ถึงเวลาแล้ว คุณก็มีความเบื่อหน่าย ในวัตถุนิยมของนั้น ๆ คุณก็ไม่ได้ใช้กระเป๋าใบเดียวหรือวัตถุนิยมของชิ้นเดียวไปชั่วชีวิต คุณก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลงหาใหม่อีก แล้วตัววัตถุนิยมก็มีความเศร้าหมอง เก่า เปื่อยเน่า ถึงเวลาสุดท้ายกระเป๋าก็พังไป ถ้าไม่ไปยึดตรงนี้ก็ไม่ใช่ทุกข์ เหมือนกับว่ารู้เท่าทันตรงจุดนี้แล้ว ใช้ไตรลักษณ์ในการพิจารณาในทุก ๆ สิ่ง ทุก ๆ อย่างในชีวิตประจำวัน เพราะว่าวัตถุ สิ่งของ ผู้คน ก็ล้วนแต่ไม่เที่ยง มีความทุกข์ มีความเปลี่ยนแปลงตลอดไป สุดท้ายแล้วก็ต้องตายจากกัน ไม่มีอะไรให้ยึดมั่นถือมั่นได้เลย และถ้านิเวศน์ที่สองคือความพยายาบทเกิดขึ้น ใช้ธรรมในการปรับแก้คือใช้การมีสติ ระลึกรู้ตัว คือ ทันทีที่รู้สึกว่ามีกิเลสหรือความไม่พอใจ ถ้าสามารถมีสติรู้เท่าทัน มีการกำหนดรู้ และมีการพิจารณาดูว่าไม่ให้ไหลตามไปตามความโกรธนั้น ใช้สติในการยับยั้งชั่งใจ ใช้สติในการกำหนดรู้แล้วก็จะสามารถใช้การพิจารณาจิตในจิต ความโกรธก็จะคลายตัวลง ก็ไม่ก่อให้เกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ ได้ สิ่งที่เป็นจำเป็นคือต้องใช้ความเมตตา ความรักในเพื่อนมนุษย์ รักเขาเหมือนรักตัวเอง รักเขาเพราะว่าเขาเป็นเพื่อนร่วมโลก เพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ถ้าใช้ความเมตตาแล้วก็ไม่ไปลงไม้ลงมือ ทำร้ายร่างกายกัน เพราะว่าตัวเมตตานั่น ถ้ารักเขา สงสารเขา ก็อยากให้เขามีความสุข ก็จะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ใช้พรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา รักเขาสงสารเขา จะทำให้อารมณ์โกรธหรือความคิดที่จะทำร้ายกันเบาบางลงไปใน การปฏิบัติถ้าไม่กำหนดให้ต่อเนื่อง มีการขาดช่วงไปก็จะเกิดการง่วง การเผลอไป เพราะฉะนั้นต้องใช้วิธีการเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น นั่งกรรมฐานมาก ๆ เกิดการง่วง ก็เปลี่ยนไปใช้อิริยาบถอื่นเช่นการเดิน ภาวนา การเดินจงกรม กำหนดรู้ในทุกอิริยาบถ หรือการยืน โดยส่วนใหญ่ส่วนตัวจะใช้วิธีการเดิน เพราะว่าสามารถกำหนดอิริยาบถการเดินโดยมีสติตลอดเวลา จะทำให้สมาธิดีขึ้น จิตจะอยู่กับ การกำหนดรู้ความง่วงก็จะหายไป การกำหนดรู้ในอารมณ์ปัจจุบันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการแก้เรื่องความง่วง นิเวศน์ ๕ ตัวต่อไปคือความลึกลับสงสัย จริง ๆ แล้วความลึกลับสงสัยนั้นจะ ไม่เกิดขึ้นเลย ถ้าคุณ

ปฏิบัติแล้วปฏิบัติจริง ๆ แล้วจะเห็นผล เมื่อเห็นผลที่เกิดขึ้นจะเป็นตัวยืนยันให้รู้ว่าการปฏิบัติมีผลจริง ๆ ทันทีที่คุณปฏิบัติแล้ว ความสงบเกิดขึ้นในจิตของคุณ คุณจะรับรู้ว่าการปฏิบัตินั้นให้ผลจริง แล้วคุณก็จะตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติต่อ การปฏิบัติจะมีความก้าวหน้าอย่างต่อเนื่องเพราะถ้าปฏิบัติแล้วทั้งก็เหมือนกับลงแรงแล้วเหนื่อยเปล่า ถ้าคุณปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอารมณ์จิตก็จะนิ่ง ๆ ขึ้น เหมือนน้ำนิ่งทันทีที่น้ำนิ่งคุณก็จะมองเห็นจิตของตัวเองได้ละเอียดชัดเจนขึ้น เห็นกิเลสหรือว่าตัวอารมณ์ต่าง ๆ เช่น รัก โลภ โกรธ หลง ต่าง ๆ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติจำเป็นต้องทำอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เพราะการปฏิบัติจะให้ผลจริงก็ต่อเมื่อนักปฏิบัติทำอย่างจริงจังเท่านั้น ตั้งแต่ต้นจนจบ ^{๒๗}

ใช้ด้านธรรมพิจารณากาย สังขาร ทุกอย่างให้เป็นอนัตตา ^{๒๘}

ใช้ทั้ง ๔ ข้อในการปรับพฤติกรรมที่ไม่ดีในตัวเอง โดยเริ่ม จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ตามลำดับ ^{๒๙}

ใช้ทั้ง ๔ ข้อในการปรับพฤติกรรมที่ไม่ดีในตัวเอง โดยเริ่มจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ กาย เป็นการปฏิบัติที่ดูลมหายใจ เวทนา คือความรู้สึกที่ทำให้เมื่อย ปวดชา ปวดเข่า จิต มีการกำหนดรู้ว่าเป็นทุกข์ ไม่ปรุงแต่ง ให่วางเฉย และธรรม ทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เป็นธรรมดา เมื่อจิตมีการกำหนดรู้ว่าเป็นทุกข์ ไม่ปรุงแต่ง ให่วางเฉย และธรรม ทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เป็นธรรมดา ^{๓๐}

ผู้วิจัย พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม แล้วสิ่งแรกที่ได้มาคือ จะมีสติมากขึ้น มีปัญญาเกิดขึ้น รู้จักพิจารณามากขึ้น เพราะเมื่อมีสติและปัญญาแล้ว ก็จะเห็นว่าตัวเรามีสิ่งไม่ดีคืออะไร ก็มาปรับแก้ที่ตัวเอง ต้องมีการสำรวมในด้านกาย วาจา ใจ ความคิดและอารมณ์และก็ต้องฝึกสติ ทำให้มีความยังคิดมากขึ้น ก็จะได้สมาธิ มีปัญญาในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ได้ทุกอย่าง สิ่งที่จะต้องจำคือการฝึกสติ เพื่อให้เกิดสมาธิ ปฏิบัติจะได้มีสติ มีปัญญา ในการพิจารณาทุกอย่าง สอดคล้องกับแนวทางการกำกับตนเองของแบบดรูว์ทั้ง ๓ มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน หมายความว่า มนุษย์ต้องสนใจกิจกรรมที่ตนกำลังทำอยู่ไม่เหม่อลอยเผลอสติ ให้ตระหนักรู้อยู่เสมอว่ากำลังทำอะไร เมื่อผลออกมาแล้วให้ลอง

^{๒๗} สัมภาษณ์นางสาว จิราพร ชีอตรงต่อการ, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๒๘} สัมภาษณ์นางสาวมุกดา เพชรชื่นสกุล, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๒๙} สัมภาษณ์แม่ชีชื่น ศรีสองแคว, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๓๐} สัมภาษณ์แม่ชีลัดดา เนตรภักดี, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

ตัดสินดูว่าสิ่งที่ทำนั้นมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตัวเองมากน้อยเพียงไร อย่างไหนควรทำต่อหรือไม่ควรทำต่อ แล้วนำข้อนั้นมาปรับให้เข้ากับสภาพของตนเองเพื่อจะได้แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอย่างเหมาะสม พฤติกรรมปรากฏโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้แก่ ทางตา ปาก จมูก หูและผิวหนัง บุคคลสามารถรับรู้พฤติกรรมได้ จากรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ในพระพุทธศาสนานั้น ถือว่าการดำเนินชีวิตจะต้องมีสติกำกับอยู่เสมอ คือ การรู้เท่าทันสติในกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ก็คือ การรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีการรับรู้ ก็มีความรู้สึกพร้อมไปด้วย คือ สุขสบาย บ้าง ทุกข์ระคายเจ็บปวด ไม่สบายบ้าง เฉย ๆ บ้าง เมื่อมีความสุขทุกข์ ก็มีปฏิกิริยาเกิดขึ้นในใจด้วยการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทำให้มีสติตามทันขณะปัจจุบัน สติจึงเป็นธรรมสำคัญในทางจริยธรรมเป็นอย่างมาก เพราะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง สติที่ถูกต้องสมบูรณ์เพียงพอจะกันไม่ให้สิ่งที่มากระทบนั้นปรุงแต่งจิตได้ ในขณะเดียวกัน สติยังสามารถป้องกันและรักษาโรคที่เกิดทางกายได้เช่นกัน เพราะเป็นตัวกำกับพฤติกรรมของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี

๔) ขั้นตอนการวัดผล

สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน ก่อนการปฏิบัติธรรม มีการแจกแบบสอบถามเพื่อประเมินผลความรู้และความเข้าใจการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละคน เพื่อนำมาเป็นข้อมูลสำหรับวิปัสสนาจารย์ในการให้ความรู้และความเข้าใจพร้อมทั้งเป็นข้อมูลสำหรับสอบอารมณ์ และหลังการปฏิบัติก็แจกแบบสอบถามอีกครั้งเพื่อเป็นการวัดผลว่าผู้ปฏิบัติมีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่ โดยในวันสุดท้ายของการปฏิบัติธรรม จะมีการสอบอารมณ์โดยวิปัสสนาจารย์

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการแปลความหมายข้อมูลจากการวิจัยที่ตรงกัน ผู้วิจัยขอเสนอสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมายของข้อมูลต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

$\bar{x}$ คือ ค่าเฉลี่ย (Mean)

S.D. คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

t คือ ค่าแจกแจงความเป็นอิสระแบบที (t-test)

p แทน แสดงค่านัยสำคัญทางสถิติ

* แทน ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ns แทน ความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตอนที่ ๑ การวิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง ๔.๒ ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม (N= ๙๒)

สถานภาพส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
ต่ำกว่า ๒๐ ปี	๕.๐๐	๕.๔๓
๒๑ - ๔๐ ปี	๓๖.๐๐	๓๙.๑๓
๔๑ - ๖๐ ปี	๔๑.๐๐	๔๔.๕๗
๖๑ ปี ขึ้นไป	๑๐.๐๐	๑๐.๘๗
วุฒิการศึกษา		
ประถมศึกษา	๑๓.๐๐	๑๔.๑๓
มัธยมศึกษา	๑๕.๐๐	๑๖.๓๐
ปริญญาตรี	๔๖.๐๐	๕๐.๐๐
สูงกว่าปริญญาตรี	๑๘.๐๐	๑๙.๕๗

ตาราง ๔.๒ (ต่อ)

สถานภาพส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพ		
นักเรียน/นักศึกษา	๒๓.๐๐	๒๕.๐๐
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	๑๗.๐๐	๑๘.๕๘
ธุรกิจส่วนตัว	๓๓.๐๐	๓๕.๘๗
อื่นๆ (พนักงานบริษัทเอกชน ๙ คน และแม่ชี ๑๐ รูป)	๑๙.๐๐	๒๐.๖๕
สถานภาพ		
โสด	๕๙.๐๐	๖๔.๑๓
สมรส	๒๓.๐๐	๒๕.๐๐
หม้าย/หย่าร้าง	๑๐.๐๐	๑๐.๘๗
ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม		
ไม่เคย	๒๑.๐๐	๒๒.๘๓
เคย (พุทธโธ ๒๕ รูป/คน, มโนมยิทธิ ๓๐ รูป/คน, พองยุบ ๑๕ รูป/คน)	๗๑.๐๐	๗๗.๑๗
ระยะเวลาที่เคยปฏิบัติธรรม		
๑ - ๕ ปี	๔๐.๐๐	๔๖.๓๔
๖ - ๑๐ ปี	๑๗.๐๐	๒๓.๙๔
๑๑ - ๑๕ ปี	๔.๐๐	๕.๖๓
มากกว่า ๑๕ ปี	๑๐.๐๐	๑๔.๐๘
การเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน		
ครั้งแรก	๓๘.๐๐	๔๑.๓๐
๒ - ๕ ครั้ง	๑๙.๐๐	๒๐.๖๕
๖ - ๙ ครั้ง	๖.๐๐	๖.๕๒
มากกว่า ๑๐ ครั้ง	๒๙.๐๐	๓๑.๕๒
เหตุจูงใจที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน		
สมัครใจ	๗๗.๐๐	๘๓.๗๐
เพื่อนชวนมา	๑๐.๐๐	๑๐.๘๗
ญาติชวนมา	๕.๐๐	๕.๔๓

จากตาราง ๔.๓ พบว่าสภาพข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น ๙๒ คน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. อายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๔๑ - ๖๐ ปี จำนวน ๔๑ คน (ร้อยละ ๔๔.๕๗) รองลงมาคืออายุระหว่าง ๒๑ - ๔๐ ปี จำนวน ๓๖ คน (ร้อยละ ๓๙.๑๓) อายุ ๖๑ ปีขึ้นไป จำนวน ๑๐ คน (ร้อยละ ๑๐.๘๗) และอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี จำนวน ๕ คน (ร้อยละ ๕.๔๓) ตามลำดับ

๒. วุฒิการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี จำนวน ๔๖ คน (ร้อยละ ๕๐ คน) รองลงมาเป็นผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน ๑๘ คน (ร้อยละ ๑๙.๕๗) การศึกษาระดับมัธยมศึกษา จำนวน ๑๕ คน (ร้อยละ ๑๖.๓๐) และระดับประถมศึกษา จำนวน ๑๓ คน (ร้อยละ ๑๔.๑๓) ตามลำดับ

๓. อาชีพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว จำนวน ๓๓ คน (ร้อยละ ๓๕.๘๗) รองลงมาเป็นนักเรียน/นักศึกษา จำนวน ๒๓ คน (ร้อยละ ๒๕ คน) ในขณะที่มีอาชีพอื่นๆ จำนวน ๑๙ คน (ร้อยละ ๒๐.๖๕) คือ พนักงานบริษัทเอกชน ๙ คน และแม่ชี ๑๐ คน) และเป็นข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน ๑๗ คน (ร้อยละ ๑๘.๔๘) ตามลำดับ

๔. สถานภาพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด จำนวน ๕๙ คน (ร้อยละ ๖๔.๑๓) รองลงมาคือสถานภาพสมรส จำนวน ๒๓ คน (ร้อยละ ๒๕ คน) และหม้าย/หย่าร้าง จำนวน ๑๐ คน (ร้อยละ ๑๐.๘๗) ตามลำดับ

๕. ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม พบว่า จำนวน ๗๑ คน (ร้อยละ ๗๗.๑๗) เป็นผู้ที่เคยมีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมในสายปฏิบัติต่างๆ คือ พุท-โธ ๒๕ คน มโนมยิทธิ ๓๐ คน พงยุบ ๑๕ คน ส่วนผู้ที่ไม่เคยมีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมมาก่อนนั้นพบว่ามีจำนวน ๒๑ คน (ร้อยละ ๒๒.๘๓)

๖. ระยะเวลาที่เคยปฏิบัติธรรม พบว่า ผู้ที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมในสายปฏิบัติต่างๆ ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติในระหว่าง ๑ - ๕ ปี จำนวน ๔๐ คน (ร้อยละ ๕๖.๓๔) รองลงมาคือประสบการณ์ในการปฏิบัติระหว่าง ๖ - ๑๐ ปี จำนวน ๑๗ คน (ร้อยละ ๒๓.๙๔) ส่วนผู้ที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติมากกว่า ๑๕ ปี นั้นพบว่ามีจำนวน ๑๐ คน (ร้อยละ ๑๔.๐๘) และมีประสบการณ์ในระหว่าง ๑๑ - ๑๕ ปี จำนวน ๔ คน (ร้อยละ ๕.๖๓) ตามลำดับ

๗. การเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มาปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรก จำนวน ๓๘ คน (ร้อยละ ๔๑.๓๐) รองลงมา พบว่า เคยมาปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุนมาแล้วมากกว่า ๑๐ ครั้ง จำนวน ๒๙ คน (ร้อยละ ๓๑.๕๒) นอกจากนี้ยังพบว่าเคยมาเข้าร่วมปฏิบัติธรรมระหว่าง ๒ - ๕ ครั้ง จำนวน ๑๙ คน (ร้อยละ ๒๐.๖๕) และระหว่าง ๖ - ๙ ครั้ง จำนวน ๖ คน (ร้อยละ ๖.๕๒) ตามลำดับ

๘. เหตุจูงใจที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นผู้มาปฏิบัติธรรมโดยความสมัครใจ จำนวน ๗๗ คน (ร้อยละ ๘๓.๗๐) รองลงมาเป็นผู้ที่มาโดยได้รับการชักชวนจากเพื่อน จำนวน ๑๐ คน (ร้อยละ ๑๐.๘๗) และญาติชวนมา จำนวน ๕ คน (ร้อยละ ๕.๔๓) ตามลำดับ

๔.๒.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ก. ตอนที่ ๒ ข้อมูลความรู้ความเข้าใจทั่วไปในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ข้อมูลความรู้ความเข้าใจทั่วไปในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานนี้ ผู้วิจัยได้นำเอาคะแนนจากการตอบแบบสอบถามมาจัดแบ่งเป็น ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มเก่ง (๗ - ๑๐ คะแนน) กลุ่มปานกลาง (๔ - ๖ คะแนน) และกลุ่มอ่อน (๑ - ๓ คะแนน) และคิดค่าคะแนนเฉลี่ยดังรายละเอียดในตาราง ๔.๓

ตาราง ๔.๓ คะแนนความรู้ความเข้าใจทั่วไปก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน

ช่วงคะแนน	ก่อนการปฏิบัติ		หลังการปฏิบัติ	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑ - ๓ คะแนน (อ่อน)	๑	๑.๐๘		
๔ - ๖ คะแนน (ปานกลาง)	๒๔	๒๖.๐๘	๙	๙.๗๘
๗ - ๑๐ คะแนน (เก่ง)	๖๗	๗๒.๘๓	๘๓	๘๐.๒๒
รวม	๙๒	๑๐๐.๐๐	๙๒	๑๐๐.๐๐
คะแนนเฉลี่ย	๖.๙๕		๗.๙๕	

จากตาราง ๔.๓ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ความเข้าใจก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๖.๙๕$) และคะแนนหลังการปฏิบัติอยู่ในระดับเก่ง ($\bar{x} = ๗.๙๕$) เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่าหลังการปฏิบัติแล้วกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนระหว่าง ๗ - ๑๐ คะแนน (เก่ง) จำนวน ๘๓ คน (ร้อยละ ๘๐.๒๒) และมีคะแนนระหว่าง ๔ - ๖ คะแนน (ปานกลาง) จำนวน ๙ คน (ร้อยละ ๙.๗๘) ส่วนคะแนนความรู้ความเข้าใจก่อนการปฏิบัติ พบว่ามีคะแนนระหว่าง ๗ - ๑๐ คะแนน (เก่ง) จำนวน ๖๗ คน (ร้อยละ ๗๒.๘๓) รองลงมาพบว่ามีความรู้ความเข้าใจระหว่าง ๔ - ๖ คะแนน (ปานกลาง) จำนวน ๒๔ คน (ร้อยละ ๒๖.๐๘) และคะแนน ๑ - ๓ คะแนน (อ่อน) มีจำนวน ๑ คน (ร้อยละ ๑.๐๘) ตามลำดับ

ผู้วิจัยได้นำเอาคะแนนเฉลี่ยความรู้ความเข้าใจทั่วไปก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานมาทดสอบนัยสำคัญดังแสดงในตาราง ๔.๔

ตาราง ๔.๔ การทดสอบนัยสำคัญของระดับความเข้าใจทั่วไปก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่แบบที่ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-dependent)

ความรู้ความเข้าใจทั่วไป	$\bar{x}$	SD	ระดับ	t	df	p
ก่อนการปฏิบัติ	๖.๙๕	๑.๒๘	เก่ง	๘.๒๒*	๙๑	๐.๐๐
หลังการปฏิบัติ	๗.๙๕	๑.๓๒	เก่ง			

* = $p < .05$

จากตาราง ๔.๔ พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับความรู้ความเข้าใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งก่อนการปฏิบัติ ($\bar{x} = 6.95$) และคะแนนเฉลี่ยหลังการปฏิบัติ ($\bar{x} = 7.95$) มีเกณฑ์อยู่ในระดับเก่ง และพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = 8.22, p = 0.00$)

ข. ตอนที่ ๓ การวิเคราะห์ข้อมูลความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ตาราง ๔.๕ ระดับความเข้าใจต่อการนั่งปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำแนกตามการปฏิบัติก่อนและหลัง

การนั่งปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	ระดับความเข้าใจ					
	ก่อนการปฏิบัติ			หลังการปฏิบัติ		
	$\bar{x}$	SD	ระดับ	$\bar{x}$	SD	ระดับ
๑. ขณะนั่งสมาธิ ท่านั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง คอตรง และมีสติระลึกรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องพอง-ยุบ	๒.๗๑	๐.๘๒	ปานกลาง	๓.๙๙	๐.๗๓	มาก
๒. ขณะนั่งสมาธิ ท่านมีจิตใจจดจ่อและแนบชิด ที่อาการขึ้น ๆ ลง ๆ ของท้องพอง-ยุบ	๒.๖๘	๐.๗๓	ปานกลาง	๓.๙๓	๐.๗๕	มาก
๓. ขณะนั่งสมาธิ ท่านรู้อาการพอง-ยุบ กับคำบริกรรม และสติที่ระลึกรู้ สัมพันธ์กัน	๒.๖๕	๐.๗๖	ปานกลาง	๓.๙๖	๐.๗๗	มาก
๔. ขณะนั่งสมาธิ ท่านไม่บังคับ ลมหายใจเข้า-ออก เพื่อหวังจะกำหนดอาการพอง-ยุบ	๒.๖๑	๐.๘๘	ปานกลาง	๔.๐๓	๐.๗๘	มาก
๕. ขณะที่เกิดความรู้สึกเจ็บปวด หรือ สบาย หรือ ว่า เหนื่อย ๆ กับอาการเหล่านั้น ในขณะนั่งสมาธิ ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้	๒.๖๒	๐.๘๖	ปานกลาง	๓.๙๐	๐.๘๑	มาก

ตาราง ๔.๕ (ต่อ)

การนั่งปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	ระดับความเข้าใจ					
	ก่อนการปฏิบัติ			หลังการปฏิบัติ		
	$\bar{x}$	SD	ระดับ	$\bar{x}$	SD	ระดับ
๖. ขณะที่ใจเกิดความรู้สึก รัก โลภ หรือโกรธ ท่านรู้ถึงความจริงที่สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นและดับไป ตลอดเวลา ในขณะที่นั่งสมาธิ ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้	๒.๕๗	๐.๘๗	ปานกลาง	๓.๙๐	๐.๗๔	มาก
๗. ขณะที่ใจเกิดความยินดี ท่านรู้ถึงความจริงที่ เกิดขึ้นและดับไป ตลอดเวลา ในขณะที่นั่งสมาธิ ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้	๒.๖๔	๐.๘๕	ปานกลาง	๓.๙๑	๐.๗๘	มาก
๘. ขณะที่ใจเกิดความเกียจคร้าน ท่านรู้ถึงความจริงที่เกิดขึ้นและดับไปตลอดเวลา ในขณะที่นั่งสมาธิ ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้	๒.๖๔	๐.๘๗	ปานกลาง	๓.๙๘	๐.๗๗	มาก
รวม	๒.๖๔	๐.๗๑	ปานกลาง	๓.๙๕	๐.๖๗	มาก

จากตาราง ๔.๕ แสดงให้เห็นว่า ความเข้าใจโดยรวมต่อการนั่งปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือการนั่งสมาธิก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๖๔$) และภายหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๙๕$)

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดที่แสดงระดับความเข้าใจก่อนการปฏิบัติเป็นรายข้อพบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อนำมาพิจารณาโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ พบว่า (ข้อ ๑) ขณะนั่งสมาธิ ท่านนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง คอตรง และมีสติระลึกรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องพอง-ยุบ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๒.๗๑$) รองลงมา คือ (ข้อ ๒) ขณะนั่งสมาธิ ท่านมีจิตใจจดจ่อและแนบชิด ที่อาการขึ้น ๆ ลง ๆ ของท้องพอง-ยุบ ($\bar{x} = ๒.๖๘$) และข้อ (๓) ขณะนั่งสมาธิ ท่านรู้อาการพอง-ยุบ กับคำบริกรรม และสติที่ระลึกรู้ สัมพันธ์กัน ($\bar{x} = ๒.๖๕$) ตามลำดับ ส่วนข้อ (๖) ขณะที่ใจเกิดความรู้สึก รัก โลภ หรือโกรธ ท่านรู้ถึงความจริงที่สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นและดับไป ตลอดเวลา ในขณะที่นั่งสมาธิ ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้ พบว่ามีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{x} = ๒.๕๗$)

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดที่แสดงระดับความเข้าใจหลังการปฏิบัติเป็นรายข้อพบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และเมื่อนำมาพิจารณาโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ พบว่า (ข้อ ๔) ขณะนั่งสมาธิ ท่านไม่บังคับ ลมหายใจเข้า-ออก เพื่อหวังจะกำหนดอาการพอง-ยุบ มีค่าเฉลี่ย

สูงที่สุด ($\bar{x} = ๔.๐๓$) รองลงมา คือ (ข้อ ๑) ขณะนั่งสมาธิ ท่านนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง คอตรง และมีสติระลึกถึงการเคลื่อนไหวของท้องพอง-ยุบ ($\bar{x} = ๓.๙๙$) และข้อ (๘) ขณะที่ใจเกิดความเกียจคร้าน ท่านรู้ถึงความจริงที่เกิดขึ้นและดับไปตลอดเวลา ในขณะที่นั่งสมาธิ ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้ ($\bar{x} = ๓.๙๘$) ตามลำดับ ส่วนข้อ (๕) ขณะที่เกิดความรู้สึกเจ็บปวด หรือ สบาย หรือว่า เฉย ๆ กับอาการเหล่านั้น ในขณะที่นั่งสมาธิ ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้ และข้อ (๖) ขณะที่ใจเกิดความรู้สึก รัก โลภ หรือโกรธ ท่านรู้ถึงความจริงที่สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นและดับไป ตลอดเวลา ในขณะที่นั่งสมาธิ ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้ พบว่ามีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{x} = ๓.๙๐$)

ตาราง ๔.๖ การทดสอบนัยสำคัญของคะแนนความเข้าใจต่อการนั่งปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำแนกตามการปฏิบัติก่อนและหลังด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่แบบทีชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-dependent)

ความเข้าใจต่อการนั่งปฏิบัติวิปัสสนา	$\bar{x}$	SD	ระดับ	t	df	p
ก่อนการปฏิบัติ	๒.๖๔	๐.๗๑	ปานกลาง	๒๐.๙๓*	๙๑	๐.๐๐
หลังการปฏิบัติ	๓.๙๕	๐.๖๗	มาก			

* = $p < ๐.๐๕$

จากตาราง ๔.๖ พบว่า ระดับความเข้าใจต่อการนั่งปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือการนั่งสมาธิ ก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๖๔$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๙๕$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๒๐.๙๓, p = ๐.๐๐$)

ตาราง ๔.๗ ระดับความเข้าใจต่อการเดินจงกรมจำแนกตามการปฏิบัติก่อนและหลัง

การเดินจงกรม	ระดับความเข้าใจ					
	ก่อนการปฏิบัติ			หลังการปฏิบัติ		
	$\bar{x}$	SD	ระดับ	$\bar{x}$	SD	ระดับ
๙. ขณะเดินจงกรม ๖ ระยะ เช่น ขว้าง หนอ ซ้ายย่างหนอ ท่านกำหนดสติอยู่ ในปัจจุบันขณะได้	๒.๗๓	๐.๘๓	ปานกลาง	๔.๑๔	๐.๖๙	มาก
๑๐. ขณะเดินจงกรม ในขณะที่กลับตัว ท่านมี สติกำหนดรู้ตามการเคลื่อนของเท้า ๓ คู่ ๖ ครั้ง ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบัน ขณะได้	๒.๗๘	๐.๘๔	ปานกลาง	๔.๑๕	๐.๖๙	มาก
๑๑. ขณะเดินจงกรม เกิดความรู้สึกเจ็บปวด หรือ สบาย ท่านรู้ถึงความจริงที่สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นและดับไป ตลอดเวลา ท่าน กำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้	๒.๖๑	๐.๘๐	ปานกลาง	๓.๘๘	๐.๗๔	มาก
๑๒. ขณะเดินจงกรม ท่านกำหนดการเห็น ในปัจจุบันขณะได้	๒.๘๒	๐.๙๒	ปานกลาง	๓.๙๕	๐.๗๒	มาก
๑๓. ขณะเดินจงกรม ท่านได้ยินเสียง ท่าน กำหนดสิ่งที่ได้ยิน ในปัจจุบันขณะได้	๒.๗๐	๐.๙๐	ปานกลาง	๓.๘๕	๐.๗๔	มาก
๑๔. ขณะเดินจงกรม ท่านได้กลิ่น ท่าน กำหนดการรับรู้กลิ่น ในปัจจุบันขณะได้	๒.๖๒	๐.๘๘	ปานกลาง	๓.๘๓	๐.๗๙	มาก
๑๕. ขณะเดินจงกรม ท่านสัมผัสรส ท่าน กำหนดการรับรู้รสในปัจจุบันขณะได้	๒.๕๐	๐.๘๖	น้อย	๓.๗๘	๐.๗๘	มาก
๑๖. ขณะเดินจงกรม ท่านเกิดความคิด ท่าน กำหนดว่าเริ่มคิด ได้ทันที และมีสติอยู่ ในปัจจุบันขณะได้	๒.๖๕	๐.๘๗	ปานกลาง	๓.๘๖	๐.๗๕	มาก
รวม	๒.๖๘	๐.๗๑	ปานกลาง	๓.๙๓	๐.๖๓	มาก

จากตาราง ๔.๗ แสดงให้เห็นว่า ความเข้าใจโดยรวมต่อการเดินจงกรมก่อนการปฏิบัติมี
คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = ๒.๖๘) และภายหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ
อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ = ๓.๙๓)

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดที่แสดงระดับความเข้าใจต่อการเดินจงกรมก่อนการปฏิบัติเป็นรายข้อพบว่า ข้อ (๑๕) มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ส่วนข้ออื่นๆ พบว่ามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อนำมาพิจารณาโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ พบว่า (ข้อ ๑๒) ขณะเดินจงกรม ท่านกำหนดการเห็น ในปัจจุบันขณะได้ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๒.๘๒$) รองลงมา คือ (ข้อ ๑๐) ขณะเดินจงกรม ในขณะกลับตัว ท่านมีสติกำหนดรู้ตามการเคลื่อนไหวของเท้า ๓ คู่ ๖ ครั้ง ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้ ($\bar{x} = ๒.๗๘$) และข้อ (๙) ขณะเดินจงกรม ๖ ระยะ เช่น ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้ ($\bar{x} = ๒.๗๓$) ตามลำดับ ส่วนข้อ (๑๕) ขณะเดินจงกรม ท่านสัมผัสรส ท่านกำหนดการรับรู้รสในปัจจุบันขณะได้ พบว่ามีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{x} = ๒.๕๐$)

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดที่แสดงระดับความเข้าใจต่อการเดินจงกรม หลังการปฏิบัติเป็นรายข้อพบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และเมื่อนำมาพิจารณาโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ พบว่า (ข้อ ๑๐) ขณะเดินจงกรม ในขณะกลับตัว ท่านมีสติกำหนดรู้ตามการเคลื่อนไหวของเท้า ๓ คู่ ๖ ครั้ง ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๔.๑๕$) รองลงมา คือ (ข้อ ๙) ขณะเดินจงกรม ๖ ระยะ เช่น ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้ ($\bar{x} = ๔.๑๔$) และข้อ (๑๒) ขณะเดินจงกรม ท่านกำหนดการเห็น ในปัจจุบันขณะได้ ($\bar{x} = ๓.๙๕$) ตามลำดับ ส่วนข้อ (๑๕) ขณะเดินจงกรม ท่านสัมผัสรส ท่านกำหนดการรับรู้รสในปัจจุบันขณะได้ พบว่ามีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{x} = ๓.๗๘$)

ตาราง ๔.๘ การทดสอบนัยสำคัญของคะแนนความเข้าใจต่อการเดินจงกรมจำแนกตามการปฏิบัติ ก่อนและหลังด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่แบบที่ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-dependent)

ความเข้าใจต่อการเดินจงกรม	$\bar{x}$	SD	ระดับ	t	df	p
ก่อนการปฏิบัติ	๒.๖๘	๐.๗๑	ปานกลาง	๑๘.๖๕*	๙๑	๐.๐๐
หลังการปฏิบัติ	๓.๙๓	๐.๖๓	มาก			

* = $p < ๐.๐๕$

จากตาราง ๔.๘ พบว่า ระดับความเข้าใจต่อการเดินจงกรมก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๖๘$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๙๓$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๑๘.๖๕$, $p = ๐.๐๐$)

ตาราง ๔.๙ ระดับความเข้าใจต่อการกำหนดทวารทั้ง ๖ จำแนกตามการปฏิบัติก่อนและหลัง

การกำหนดทวารทั้ง ๖	ระดับความเข้าใจ					
	ก่อนการปฏิบัติ			หลังการปฏิบัติ		
	$\bar{x}$	SD	ระดับ	$\bar{x}$	SD	ระดับ
๑๗. ขณะเห็น ท่านกำหนด “ได้เห็นก็สักแต่ ว่าได้เห็น”	๒.๕๘	๐.๙๔	ปานกลาง	๓.๗๓	๐.๘๑	มาก
๑๘. ขณะได้ยินเสียง ท่านกำหนด “ได้ยินก็ สักแต่ว่าได้ยิน”	๒.๕๓	๐.๙๕	ปานกลาง	๓.๗๗	๐.๘๓	มาก
๑๙. ขณะดมกลิ่น ท่านกำหนด “ได้กลิ่นก็ สักแต่ว่าได้กลิ่น”	๒.๕๙	๐.๙๔	ปานกลาง	๓.๗๒	๐.๗๙	มาก
๒๐. ขณะลิ้มรส ท่านกำหนด “ได้ลิ้มรส ก็ สักแต่ว่าได้ลิ้มรส”	๒.๕๔	๐.๙๒	ปานกลาง	๓.๗๐	๐.๗๙	มาก
๒๑. ขณะเย็น ร้อน ท่านกำหนด “ได้รู้ก็สัก แต่ว่าได้รู้”	๒.๖๒	๐.๙๕	ปานกลาง	๓.๗๗	๐.๘๑	มาก
๒๒. ขณะเกิดความคิด ท่านกำหนด “ได้รู้ก็ สักแต่ว่าได้รู้”	๒.๕๒	๐.๙๔	ปานกลาง	๓.๗๕	๐.๗๙	มาก
๒๓. ขณะเกิดความสุข ท่านกำหนด “ได้รู้ก็ สักแต่ว่าได้รู้”	๒.๖๐	๐.๙๔	ปานกลาง	๓.๘๐	๐.๗๗	มาก
๒๔. ขณะเกิดทุกข์ ท่านกำหนด “ได้รู้ก็สัก แต่ว่าได้รู้”	๒.๕๗	๐.๙๕	ปานกลาง	๓.๗๕	๐.๘๑	มาก
รวม	๒.๕๗	๐.๘๘	ปานกลาง	๓.๗๕	๐.๗๔	มาก

จากตาราง ๔.๙ แสดงให้เห็นว่า ความเข้าใจโดยรวมต่อการกำหนดทวารทั้ง ๖ ก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = ๒.๕๗) และภายหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ = ๓.๗๕)

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดที่แสดงระดับความเข้าใจต่อการกำหนดทวารทั้ง ๖ ก่อนการปฏิบัติเป็นรายข้อพบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อนำมาพิจารณาโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ พบว่า (ข้อ ๒๑) ขณะเย็น ร้อน ท่านกำหนด “ได้รู้ก็สักแต่ว่าได้รู้” มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x}$ = ๒.๖๒) รองลงมา คือ (ข้อ ๒๓) ขณะเกิดความสุข ท่านกำหนด “ได้รู้ก็สักแต่ว่าได้รู้” ($\bar{x}$ = ๒.๖๐) และข้อ (๑๙) ขณะดมกลิ่น ท่านกำหนด “ได้กลิ่นก็สักแต่ว่าได้กลิ่น” ($\bar{x}$ = ๒.๕๙)

ตามลำดับ ส่วนข้อ (๒๒) ขณะเกิดความคิด ท่านกำหนด “ได้รู้ก็สักแต่ว่าได้รู้” พบว่ามีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{x} = ๒.๕๒$)

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดที่แสดงระดับความเข้าใจต่อการกำหนดทวารทั้ง ๖ หลังการปฏิบัติ เป็นรายข้อพบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และเมื่อนำมาพิจารณาโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ พบว่า (ข้อ ๒๓) ขณะเกิดความสุข ท่านกำหนด “ได้รู้ก็สักแต่ว่าได้รู้” มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{x} = ๓.๘๐$) รองลงมา คือ (ข้อ ๑๘) ขณะได้ยินเสียง ท่านกำหนด “ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน” ($\bar{x} = ๓.๗๗$) และข้อ (๒๑) ขณะเย็น ร้อน ท่านกำหนด “ได้รู้ก็สักแต่ว่าได้รู้” ($\bar{x} = ๓.๗๗$) ตามลำดับ ส่วนข้อ (๒๐) ขณะลิ้มรส ท่านกำหนด “ได้ลิ้มรส ก็สักแต่ว่าได้ลิ้มรส” พบว่ามีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{x} = ๓.๗๐$)

ตาราง ๔.๑๐ การทดสอบนัยสำคัญของคะแนนความเข้าใจต่อการกำหนดทวารทั้ง ๖ จำแนกตามการปฏิบัติก่อนและหลังด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่แบบทีชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-dependent)

ความเข้าใจต่อการกำหนดทวารทั้ง ๖	$\bar{x}$	SD	ระดับ	t	df	p
ก่อนการปฏิบัติ	๒.๕๗	๐.๘๘	ปานกลาง	๑๖.๒๗*	๙๑	๐.๐๐
หลังการปฏิบัติ	๓.๗๕	๐.๗๔	มาก			

* = $p < ๐.๐๕$

จากตาราง ๔.๑๐ พบว่า ระดับความเข้าใจต่อการกำหนดทวารทั้ง ๖ ก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๗$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๗๕$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๑๖.๒๗, p = ๐.๐๐$)

ตาราง ๔.๑๑ ระดับความเข้าใจต่อการกำหนดอิริยาบถย่อย จำแนกตามการปฏิบัติก่อนและหลัง

การกำหนดอิริยาบถย่อย	ระดับความเข้าใจ					
	ก่อนการปฏิบัติ			หลังการปฏิบัติ		
	$\bar{x}$	SD	ระดับ	$\bar{x}$	SD	ระดับ
๒๕. ขณะตื่นนอน ท่านกำหนดสติได้ทั้ง ปัจจุบัน	๒.๕๗	๑.๐๓	ปานกลาง	๓.๘๒	๐.๗๓	มาก
๒๖. ขณะล้างหน้าแปรงฟัน ท่านมีสติ กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย	๒.๕๘	๐.๙๕	ปานกลาง	๓.๘๕	๐.๗๕	มาก
๒๗. ขณะถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ท่านมี สติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของ ร่างกาย	๒.๖๑	๐.๙๑	ปานกลาง	๓.๘๔	๐.๗๙	มาก
๒๘. ขณะดื่มน้ำ ท่านมีสติกำหนดรู้อาการ เคลื่อนไหวของร่างกาย	๒.๖๒	๐.๙๑	ปานกลาง	๓.๘๙	๐.๗๖	มาก
๒๙. ขณะล้างถ้วย ท่านมีสติกำหนดรู้อาการ เคลื่อนไหวของร่างกาย	๒.๖๕	๐.๙๔	ปานกลาง	๓.๘๘	๐.๗๗	มาก
๓๐. ขณะนั่งทำงาน ท่านกำหนดสติได้ทั้ง ปัจจุบัน	๒.๖๕	๐.๙๔	ปานกลาง	๓.๘๘	๐.๗๕	มาก
๓๑. ขณะเปิดประตู ท่านมีสติกำหนดรู้ อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย	๒.๕๙	๐.๙๕	ปานกลาง	๓.๘๓	๐.๗๙	มาก
๓๒. ขณะเข้านอน ท่านกำหนดสติได้ทั้ง ปัจจุบัน	๒.๔๘	๐.๘๘	น้อย	๓.๘๒	๐.๘๐	มาก
รวม	๒.๕๙	๐.๘๗	ปานกลาง	๓.๘๕	๐.๗๒	มาก

จากตาราง ๔.๑๑ แสดงให้เห็นว่า ความเข้าใจโดยรวมต่อการกำหนดอิริยาบถย่อย ก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๙$) และภายหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๘๕$)

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดที่แสดงระดับความเข้าใจต่อการกำหนดอิริยาบถย่อย ก่อนการปฏิบัติเป็นรายข้อพบว่า ข้อ (๓๒) มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ส่วนข้ออื่นๆ พบว่ามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อนำมาพิจารณาโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ พบว่า (ข้อ ๒๙) ขณะล้างถ้วย ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย และ ข้อ (๓๐) ขณะนั่งทำงาน ท่านกำหนด

สติได้ทันปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากัน ($\bar{x} = ๒.๖๕$) รองลงมา คือ (ข้อ ๒๘) ขณะดื่มน้ำ ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ($\bar{x} = ๒.๖๒$) และข้อ (๒๗) ขณะถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ($\bar{x} = ๒.๖๑$) ตามลำดับ ส่วนข้อ (๓๒) ขณะเข้านอน ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน พบว่ามีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{x} = ๒.๔๘$)

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดที่แสดงระดับความเข้าใจต่อการกำหนดอิริยาบถย่อย หลังการปฏิบัติเป็นรายข้อพบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และเมื่อนำมาพิจารณาโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ พบว่า (ข้อ ๒๘) ขณะดื่มน้ำ ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๓.๘๙$) รองลงมาพบว่า (ข้อ ๒๙) ขณะล้างถ้วย ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายกับข้อ (๓๐) ขณะนั่งทำงาน ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากเท่ากัน ($\bar{x} = ๓.๘๘$) และข้อ (๒๖) ขณะล้างหน้าแปรงฟัน ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ($\bar{x} = ๓.๘๕$) ตามลำดับ ส่วนข้อ (๒๕) ขณะตื่นนอน ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบันกับข้อ (๓๒) ขณะเข้านอน ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน พบว่ามีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดเท่ากัน ($\bar{x} = ๓.๘๒$)

ตาราง ๔.๑๒ การทดสอบนัยสำคัญของคะแนนความเข้าใจต่อการกำหนดอิริยาบถย่อย จำแนกตามการปฏิบัติก่อนและหลังด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่แบบที่ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-dependent)

ความเข้าใจต่อการกำหนดอิริยาบถย่อย	$\bar{x}$	SD	ระดับ	t	df	p
ก่อนการปฏิบัติ	๒.๕๙	๐.๘๗	ปานกลาง	๒๐.๒๗*	๙๑	๐.๐๐
หลังการปฏิบัติ	๓.๘๕	๐.๗๒	มาก			

* = $p < ๐.๐๕$

จากตาราง ๔.๑๒ พบว่า ระดับความเข้าใจต่อการกำหนดอิริยาบถย่อย ก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๙$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๘๕$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๒๐.๒๗, p = ๐.๐๐$)

ตาราง ๔.๑๓ ระดับความเข้าใจต่อการกำหนดนิรณ ๕ จำแนกตามการปฏิบัติก่อนและหลัง

การกำหนดนิรณ ๕	ระดับความเข้าใจ					
	ก่อนการปฏิบัติ			หลังการปฏิบัติ		
	$\bar{x}$	SD	ระดับ	$\bar{x}$	SD	ระดับ
๓๓. ขณะกามฉันทะความสวयงามเกิดขึ้นในใจ ท่านมีสติกำหนดรู้ความไม่สวयงามได้	๒.๔๖	๐.๘๓	น้อย	๓.๗๖	๐.๘๒	มาก
๓๔. ขณะพยาบาท หรือความคิดร้ายเกิดขึ้นในใจท่านมีสติกำหนดรู้ความเมตตา	๒.๖๕	๐.๘๗	ปานกลาง	๓.๘๘	๐.๗๗	มาก
๓๕. ขณะความหดหู่และเชื่องซึมเกิดขึ้นในใจ ท่านมีสติกำหนดรู้ถึงอาการpong-yub ทำให้สบาย	๒.๔๙	๐.๙๑	น้อย	๓.๘๕	๐.๗๓	มาก
๓๖. ขณะพยาบาท หรือความคิดร้ายเกิดขึ้นในใจท่านมีสติกำหนดรู้ถึงอาการpong-yub ทำให้สบาย	๒.๔๓	๐.๘๗	น้อย	๓.๘๖	๐.๗๒	มาก
๓๗. ขณะเห็นปัจจัย ๔ ที่เป็นของฟุ่มเฟือย ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน โดยไม่แสดงอาการทางกาย	๒.๕๔	๐.๘๓	ปานกลาง	๓.๘๘	๐.๗๕	มาก
๓๘. ขณะได้ยินเสียงด่า กล่าวร้าย ท่านกำหนดสติ โดยไม่แสดงอาการทางวาจาที่ไม่ดี ได้ตอบ	๒.๕๔	๐.๘๙	ปานกลาง	๓.๘๓	๐.๗๕	มาก
๓๙. ขณะเกิดความนึกคิดที่มีความริษยาผู้อื่น ท่านกำหนดสติ โดยไม่แสดงอาการทางใจที่ไม่ดี ได้ตอบ	๒.๖๔	๐.๘๘	ปานกลาง	๓.๙๕	๐.๗๕	มาก
๔๐. ขณะมีความโกรธ ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบันโดยไม่แสดงอาการทางใจที่ไม่ดี ได้ตอบ	๒.๕๔	๐.๙๑	ปานกลาง	๓.๙๐	๐.๗๐	มาก
รวม	๒.๕๙	๐.๘๒	ปานกลาง	๓.๙๔	๐.๖๗	มาก

จากตาราง ๔.๑๓ แสดงให้เห็นว่า ความเข้าใจโดยรวมต่อการกำหนดนิรณ ๕ ก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๙$) และภายหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๙๔$)

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดที่แสดงระดับความเข้าใจต่อการกำหนดนิรณ ๕ ก่อนการปฏิบัติ เป็นรายข้อพบว่า ข้อ ๓๓, ข้อ ๓๕ และข้อ ๓๖ มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ส่วนข้ออื่นๆ พบว่ามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อนำมาพิจารณาโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ พบว่า (ข้อ ๓๔) ขณะพยายาม หรือความคิดร้ายเกิดขึ้นในใจท่านมีสติกำหนดรู้ความเมตตา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๒.๖๕$) รองลงมา คือ (ข้อ ๓๙) ขณะเกิดความนึกคิดที่มีความริษยาผู้อื่น ท่านกำหนดสติ โดยไม่แสดงอาการทางใจที่ไม่ดี ได้ตอบ ($\bar{x} = ๒.๖๔$) และพบว่า ข้อ (๓๗) ขณะเห็นปัจจัย ๔ ที่เป็นของพุ่มเฟิย ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน โดยไม่แสดงอาการทางกาย ข้อ (๓๘) ขณะได้ยินเสียงด่ากล่าวร้าย ท่านกำหนดสติ โดยไม่แสดงอาการทางวาจาที่ไม่ดี ได้ตอบ ข้อ (๔๐) ขณะมีความโกรธ ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบันโดยไม่แสดงอาการทางใจที่ไม่ดี ได้ตอบ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง เท่ากัน ($\bar{x} = ๒.๕๔$) ตามลำดับ ส่วนข้อ (๓๖) ขณะพยายาม หรือความคิดร้ายเกิดขึ้นในใจท่านมีสติกำหนดรู้ถึงอาการพอง-ยุบ ทำให้สบาย พบว่ามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อยและต่ำที่สุด ($\bar{x} = ๒.๔๓$)

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดที่แสดงระดับความเข้าใจต่อการกำหนดนิรณ ๕ หลังการปฏิบัติ เป็นรายข้อพบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และเมื่อนำมาพิจารณาโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ พบว่า (ข้อ ๓๙) ขณะเกิดความนึกคิดที่มีความริษยาผู้อื่น ท่านกำหนดสติ โดยไม่แสดงอาการทางใจที่ไม่ดี ได้ตอบ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๓.๙๕$) รองลงมาพบว่า (ข้อ ๔๐) ขณะมีความโกรธ ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบันโดยไม่แสดงอาการทางใจที่ไม่ดี ได้ตอบ ($\bar{x} = ๓.๙๐$) และพบว่าข้อ (๓๔) ขณะพยายาม หรือความคิดร้ายเกิดขึ้นในใจท่านมีสติกำหนดรู้ความเมตตา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เท่ากับข้อ (๓๗) ขณะเห็นปัจจัย ๔ ที่เป็นของพุ่มเฟิย ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน โดยไม่แสดงอาการทางกาย ($\bar{x} = ๓.๘๘$) ตามลำดับ ส่วนข้อ (๓๓) ขณะกามฉันทะ ความสวยงามเกิดขึ้นในใจ ท่านมีสติกำหนดรู้ความไม่สวยงามได้ พบว่ามีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{x} = ๓.๗๖$)

ตาราง ๔.๑๔ การทดสอบนัยสำคัญของคะแนนความเข้าใจต่อการกำหนดนิรณ ๕ จำแนกตามการปฏิบัติก่อนและหลังด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่แบบที่ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-dependent)

ความเข้าใจต่อการกำหนดนิรณ ๕	$\bar{x}$	SD	ระดับ	t	df	p
ก่อนการปฏิบัติ	๒.๕๙	๐.๘๒	ปานกลาง	๑๗.๕๗*	๙๑	๐.๐๐
หลังการปฏิบัติ	๓.๙๔	๐.๖๗	มาก			

* = $p < .๐๕$

จากตาราง ๔.๑๔ พบว่า ระดับความเข้าใจต่อการกำหนดนิรณ ๕ ก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๙$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๙๔$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๑๗.๕๗$, $p = ๐.๐๐$)

ตาราง ๔.๑๕ เป็นผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรีก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จะกล่าวไว้ที่หน้า ๑๓๖

ค. ตอนที่ ๔ การวิเคราะห์ข้อมูลความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติก่อนและหลังการปฏิบัติ
 วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ตาราง ๔.๑๖ ระดับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติด้านกายจำแนกตามการปฏิบัติก่อนและหลัง

การปฏิบัติด้านกาย	ความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติ					
	ก่อนการปฏิบัติ			หลังการปฏิบัติ		
	$\bar{x}$	SD	ระดับ	$\bar{x}$	SD	ระดับ
๔๑. ในขณะที่ท่านมีสติจับระลึกรู้ตั้งแต่ปลายผมไล่ลงไปจนถึงเท้ากำหนดว่า “เย็นหนอ” จากนั้นจับความรู้สึกกลับจากปลายเท้าขึ้นไปถึงปลายผม แล้วกำหนดว่า “เย็นหนอ” ได้ทันปัจจุบัน	๒.๕๐	๐.๙๐	น้อย	๓.๙๗	๐.๖๗	มาก
๔๒. ขณะเหยียดซ้าย-เหยียดขวา ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย	๒.๖๐	๐.๘๗	ปานกลาง	๓.๙๑	๐.๗๑	มาก
๔๓. ขณะเหยียดแขนซ้าย-ขวา ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย	๒.๖๓	๐.๘๖	ปานกลาง	๓.๙๒	๐.๗๓	มาก
๔๔. ขณะคู้แขน ลำตัว ซ้าย-ขวา ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย	๒.๖๑	๐.๙๐	ปานกลาง	๓.๙๒	๐.๗๑	มาก
๔๕. ขณะก้ม หรือ เงย ท่านมีสติกำหนดรู้ อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย	๒.๖๓	๐.๘๗	ปานกลาง	๓.๙๗	๐.๗๐	มาก
รวม	๒.๕๔	๐.๗๘	ปานกลาง	๓.๘๖	๐.๖๘	มาก

จากตาราง ๔.๑๖ แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติด้านกายโดยรวมก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = ๒.๕๔) และภายหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ = ๓.๘๖)

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดที่แสดงระดับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติด้านกายก่อนการปฏิบัติเป็นรายข้อพบว่า ข้อ ๔๑ มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ส่วนข้ออื่นๆ พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อนำมาพิจารณาโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ พบว่า (ข้อ ๔๓) ขณะเหยียดแขนซ้าย-ขวา ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดอยู่ในระดับปานกลางเท่ากับ ข้อ (๔๕) ขณะก้ม หรือ เงย ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ($\bar{x}$ = ๒.๖๓) รองลงมา คือ (ข้อ ๔๔) ขณะคู้แขน ลำตัว ซ้าย-ขวา ท่านมีสติกำหนดรู้อาการ

เคลื่อนไหวของร่างกาย ($\bar{x} = ๒.๖๑$) และข้อ (๔๒) ขณะเหยียดซ้าย-เหยียดขวา ท่านมีสติกำหนดรู้
อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ($\bar{x} = ๒.๖๐$) ตามลำดับ ส่วนข้อ (๔๑) ในขณะยืน ท่านมีสติจับระลึกรู้
ตั้งแต่ปลายผมไล่ลงไปจนถึงเท้ากำหนดว่า “ยืนหนอ” จากนั้นจับความรู้สึกกลับจากปลายเท้าขึ้นไป
ถึงปลายผม แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ” ได้ทันปัจจุบัน พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อยและต่ำที่สุด
($\bar{x} = ๒.๕๐$)

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดที่แสดงระดับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติด้านกายหลังการ
ปฏิบัติเป็นรายข้อพบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และเมื่อนำมาพิจารณาโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจาก
มากไปหาน้อย ๓ อันดับ พบว่า (ข้อ ๔๑) ในขณะยืน ท่านมีสติจับระลึกรู้ตั้งแต่ปลายผมไล่ลงไปจนถึง
เท้ากำหนดว่า “ยืนหนอ” จากนั้นจับความรู้สึกกลับจากปลายเท้าขึ้นไปถึงปลายผม แล้วกำหนดว่า
“ยืนหนอ” ได้ทันปัจจุบัน มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดอยู่ในระดับมากเท่ากับข้อ (๔๕) ขณะก้ม หรือ เหย ท่านมี
สติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ($\bar{x} = ๓.๙๗$) รองลงมาพบว่า (ข้อ ๔๓) ขณะเหยียดแขน
ซ้าย-ขวา ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับข้อ (๔๔) ขณะคู้แขน ลำตัว
ซ้าย-ขวา ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ($\bar{x} = ๓.๙๒$) และพบว่าข้อ (๔๒) ขณะ
เหยียดซ้าย-เหยียดขวา ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด
($\bar{x} = ๓.๙๑$) ตามลำดับ

ตาราง ๔.๑๗ การทดสอบนัยสำคัญของระดับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติด้านกายจำแนกตามการ
ปฏิบัติก่อนและหลังด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่แบบที่ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจาก
กัน (t-dependent)

ความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติด้านกาย	$\bar{x}$	SD	ระดับ	t	df	p
ก่อนการปฏิบัติ	๒.๕๔	๐.๗๘	ปานกลาง	๑๘.๗๘*	๙๑	๐.๐๐
หลังการปฏิบัติ	๓.๘๖	๐.๖๘	มาก			

* = $p < ๐.๐๕$

จากตาราง ๔.๑๗ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามมีคะแนนเฉลี่ยของการ
ปฏิบัติด้านกายก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๔$) และหลังการ
ปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๘๖$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่
(t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ (t = ๑๘.๗๘,
p = ๐.๐๐)

ตาราง ๔.๑๘ ระดับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติด้านเวทนาจำแนกตามการปฏิบัติก่อนและหลัง

การปฏิบัติด้านเวทนา	ความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติ					
	ก่อนการปฏิบัติ			หลังการปฏิบัติ		
	$\bar{x}$	SD	ระดับ	$\bar{x}$	SD	ระดับ
๔๖. ขณะความรู้สึกสุขสบาย ดีใจ ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน	๒.๖๓	๐.๘๗	ปานกลาง	๓.๙๗	๐.๗๒	มาก
๔๗. ขณะความรู้สึกทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในทางร่างกายเช่น ปวด เมื่อย หรือความทุกข์ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน	๒.๖๔	๐.๙๖	ปานกลาง	๓.๙๖	๐.๗๔	มาก
๔๘. ขณะความรู้สึกอารมณ์ไม่สุข ไม่ทุกข์ หรือเฉย ๆ ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน	๒.๕๑	๐.๙๒	ปานกลาง	๓.๙๑	๐.๗๗	มาก
๔๙. ขณะต้องเผชิญหน้ากับสุขเวทนา ท่านสามารถวางใจให้เป็นกลาง ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน	๒.๕๓	๐.๙๑	ปานกลาง	๓.๘๘	๐.๗๔	มาก
๕๐. ขณะต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา ท่านสามารถวางใจให้เป็นกลาง โดยไม่พยายามให้หายหรือเอาชนะเวทนานั้นท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน	๒.๔๗	๐.๙๒	น้อย	๓.๘๖	๐.๗๕	มาก
รวม	๒.๕๖	๐.๘๔	ปานกลาง	๓.๙๒	๐.๖๙	มาก

จากตาราง ๔.๑๘ แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติด้านเวทนาโดยรวมก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = ๒.๕๖) และภายหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ = ๓.๙๒)

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดที่แสดงระดับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติด้านเวทนามาก่อนการปฏิบัติเป็นรายข้อพบว่า ข้อ ๕๐ มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ส่วนข้ออื่นๆ พบว่ามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อนำมาพิจารณาโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ พบว่า (ข้อ ๔๗) ขณะความรู้สึกทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในทางร่างกายเช่น ปวด เมื่อย หรือความทุกข์ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{x}$ = ๒.๖๔) รองลงมา คือ (ข้อ ๔๖) ขณะความรู้สึกสุขสบาย ดีใจ ที่

ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ($\bar{x} = ๒.๖๓$) และข้อ (๔๙) จะต้องเผชิญหน้ากับสุขเวทนา ท่านสามารถวางใจให้เป็นกลาง ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ($\bar{x} = ๒.๕๓$) ตามลำดับ ส่วนข้อ (๕๐) จะต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา ท่านสามารถวางใจให้เป็นกลาง โดยไม่ยอมให้หายหรือเอาชนะเวทนาเหล่านั้นท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน นั้นพบว่ามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อยและต่ำที่สุด ($\bar{x} = ๒.๔๗$)

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดที่แสดงระดับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติด้านเวทนาหลังการปฏิบัติเป็นรายข้อพบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และเมื่อนำมาพิจารณาโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ พบว่า (ข้อ ๔๖) ขณะความรู้สึกสุขสบาย ดีใจ ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{x} = ๓.๙๗$) รองลงมาพบว่า (ข้อ ๔๗) ขณะความรู้สึกทุกข์ที่ปรากฏขึ้น ในทางร่างกายเช่น ปวด เมื่อย หรือความทุกข์ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ($\bar{x} = ๓.๙๖$) และข้อ (๔๘) ขณะความรู้สึกอารมณ์ไม่สุข ไม่ทุกข์ หรือเฉย ๆ ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ($\bar{x} = ๓.๙๑$) ตามลำดับ ส่วนข้อ (๕๐) จะต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา ท่านสามารถวางใจให้เป็นกลาง โดยไม่ยอมให้หายหรือเอาชนะเวทนาเหล่านั้นท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบันนั้นพบว่ามีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{x} = ๓.๘๖$)

ตาราง ๔.๑๙ การทดสอบนัยสำคัญของระดับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติด้านเวทนาจำแนกตามการปฏิบัติก่อนและหลังด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่แบบที่ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-dependent)

การปฏิบัติด้านเวทนา	$\bar{x}$	SD	ระดับ	t	df	p
ก่อนการปฏิบัติ	๒.๕๖	๐.๘๔	ปานกลาง	๑๗.๖๖*	๙๑	๐.๐๐
หลังการปฏิบัติ	๓.๙๒	๐.๖๙	มาก			

* = $p < ๐.๐๕$

จากตาราง ๔.๑๙ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามมีคะแนนเฉลี่ยของการปฏิบัติด้านเวทนามีก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๖$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๙๒$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๑๗.๖๖$, $p = ๐.๐๐$)

ตาราง ๔.๒๐ ระดับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติด้านจิตจำแนกตามการปฏิบัติก่อนและหลัง

การปฏิบัติด้านจิต	ความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติ					
	ก่อนการปฏิบัติ			หลังการปฏิบัติ		
	$\bar{x}$	SD	ระดับ	$\bar{x}$	SD	ระดับ
๕๑. ขณะฟุ้งซ่าน ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยการกำหนดว่า “ฟุ้งซ่านหนอ ๆ”	๒.๓๘	๐.๘๘	น้อย	๓.๗๕	๐.๗๕	มาก
๕๒. ขณะหงุดหงิด ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยการกำหนดว่า “หงุดหงิดหนอ ๆ”	๒.๔๓	๐.๙๒	น้อย	๓.๗๕	๐.๗๔	มาก
๕๓. ขณะรำคาญ ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยการกำหนดว่า “รำคาญหนอ ๆ”	๒.๔๐	๐.๙๐	น้อย	๓.๗๖	๐.๗๐	มาก
๕๔. ขณะสงบ ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยการกำหนดว่า “สงบหนอ ๆ” ได้	๒.๓๖	๐.๘๗	น้อย	๓.๗๖	๐.๗๖	มาก
๕๕. ขณะต้องเผชิญหน้ากับกิเลสต่าง ๆ เช่น ราคะ โทสะ โมหะ ที่ครอบงำ ท่านสามารถวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อนท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยใจที่สงบ เย็น เบาสบาย ได้	๒.๓๕	๐.๙๓	น้อย	๓.๗๖	๐.๗๒	มาก
รวม	๒.๓๘	๐.๘๕	น้อย	๓.๗๖	๐.๗๐	มาก

จากตาราง ๔.๒๐ แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติด้านจิตโดยรวมก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = ๒.๓๘$) และภายหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๗๖$)

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดที่แสดงระดับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติด้านจิตก่อนการปฏิบัติเป็นรายข้อพบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย และเมื่อนำมาพิจารณาโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ พบว่า (ข้อ ๕๒) ขณะหงุดหงิด ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วย

การกำหนดว่า “หยุดหงิดหนอ ๆ” มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๒.๔๓$) รองลงมา คือ (ข้อ ๕๓) ขณะราคาอยู่ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยการกำหนดว่า “ราคาหนอ ๆ” ($\bar{x} = ๒.๔๐$) และข้อ (๕๑) ขณะฟุ้งซ่าน ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยการกำหนดว่า “ฟุ้งซ่านหนอ ๆ” ($\bar{x} = ๒.๓๘$) ตามลำดับ ส่วนข้อ (๕๕) จะต้องเผชิญหน้ากับกิเลสต่าง ๆ เช่น ราคะ โทสะ โมหะ ที่ครอบงำ ท่านสามารถวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อนท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยใจที่สงบ เย็น เบา สบาย ได้ นั้นพบว่ามีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{x} = ๒.๓๕$)

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดที่แสดงระดับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติด้านจิตหลังการปฏิบัติเป็นรายข้อพบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และเมื่อนำมาพิจารณาโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ พบว่า (ข้อ ๕๓) ขณะราคาอยู่ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยการกำหนดว่า “ราคาหนอ ๆ” มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๓.๗๖$) เท่ากันกับข้อ (๕๔) ขณะสงบ ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยการกำหนดว่า “สงบหนอ ๆ” ได้ และข้อ (๕๕) ขณะต้องเผชิญหน้ากับกิเลสต่าง ๆ เช่น ราคะ โทสะ โมหะ ที่ครอบงำ ท่านสามารถวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อนท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยใจที่สงบ เย็น เบา สบาย ได้ ส่วนข้อ (๕๑) ขณะฟุ้งซ่าน ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยการกำหนดว่า “ฟุ้งซ่านหนอ ๆ” และข้อ (๕๒) ขณะหยุดหงิด ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยการกำหนดว่า “หยุดหงิดหนอ ๆ” นั้นพบว่ามีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดเท่ากัน ($\bar{x} = ๓.๗๕$)

ตาราง ๔.๒๑ การทดสอบนัยสำคัญของระดับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติด้านจิตจำแนกตามการปฏิบัติก่อนและหลังด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่แบบที่ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-dependent)

การปรับปรุงพฤติกรรมด้านจิต	$\bar{x}$	SD	ระดับ	t	df	p
ก่อนการปฏิบัติ	๒.๓๘	๐.๘๕	น้อย	๑๘.๔๘*	๙๑	๐.๐๐
หลังการปฏิบัติ	๓.๗๖	๐.๗๐	มาก			

* = $p < ๐.๐๕$

จากตาราง ๔.๒๑ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามมีคะแนนเฉลี่ยของการปฏิบัติด้านจิตก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = ๒.๓๘$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๗๖$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๑๘.๔๘, p = ๐.๐๐$)

ตาราง ๔.๒๒ ระดับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติด้านธรรมจำแนกตามการปฏิบัติก่อนและหลัง

การปฏิบัติด้านธรรม	ความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติ					
	ก่อนการปฏิบัติ			หลังการปฏิบัติ		
	$\bar{x}$	SD	ระดับ	$\bar{x}$	SD	ระดับ
๕๖. ขณะต้องเผชิญหน้ากับนิรณ ๕ ท่าน สามารถวางใจให้เป็นปกติ และท่าน กำหนดสติได้ทันปัจจุบัน	๒.๒๘	๐.๘๔	น้อย	๓.๗๐	๐.๗๘	มาก
๕๗. ขณะธัมมามรณ คือ ชันธ ๕ ท่าน สามารถใช้สติเข้าไปตั้งกำหนด พิจารณาธรรมอันเป็นเหตุผล และ ปัจจัยที่เกิดและดับในจิตได้	๒.๓๐	๐.๘๙	น้อย	๓.๗๖	๐.๗๐	มาก
๕๘. ขณะธัมมามรณ คือ อายตนะ ๑๒ ท่าน สามารถใช้สติเข้าไปตั้งกำหนด พิจารณาธรรมอันเป็นเหตุผล และ ปัจจัยที่เกิดและดับในจิตได้	๒.๒๙	๐.๘๘	น้อย	๓.๗๓	๐.๗๐	มาก
๕๙. ขณะธัมมามรณ คือ โพชฌงค์ ๗ ท่าน สามารถใช้สติเพื่อพิจารณาธรรมอัน เป็นความเจริญที่สามารถเข้าถึงภูมิ ธรรมสูงสุด บริสุทธิหลุดพ้นจากทุกข์ได้	๒.๓๐	๐.๙๑	น้อย	๓.๗๔	๐.๗๕	มาก
๖๐. ขณะธัมมามรณ คือ อริยสัจ ๔ ท่าน สามารถใช้สติเพื่อพิจารณาธรรมอัน เป็นความเจริญที่สามารถเข้าถึงภูมิ ธรรมสูงสุด บริสุทธิหลุดพ้นจากทุกข์ได้	๒.๓๔	๐.๙๒	น้อย	๓.๗๖	๐.๗๙	มาก
รวม	๒.๓๐	๐.๘๕	น้อย	๓.๗๔	๐.๖๗	มาก

จากตาราง ๔.๒๒ แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติด้านธรรมโดยรวมก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = ๒.๓๐$) และภายหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๗๔$)

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดที่แสดงระดับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติด้านธรรมก่อนการปฏิบัติเป็นรายข้อพบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย และเมื่อนำมาพิจารณาโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจาก

มากไปหาน้อย ๓ อันดับ พบว่า (ข้อ ๖๐) ขณะธัมมามรณ คือ อริยสัจ ๔ ท่านสามารถใช้สติเพื่อพิจารณาธรรมอันเป็นความเจริญที่สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิ์หลุดพ้นจากทุกข์ได้ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๒.๓๔$) รองลงมา คือ (ข้อ ๕๗) ขณะธัมมามรณ คือ ขั้น ๕ ท่านสามารถใช้สติเข้าไปตั้งกำหนดพิจารณาธรรมอันเป็นเหตุผล และปัจจัยที่เกิดและดับในจิตได้ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับเท่ากับข้อ (๕๙) ขณะธัมมามรณ คือ โพชฌงค์ ๗ ท่านสามารถใช้สติเพื่อพิจารณาธรรมอันเป็นความเจริญที่สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิ์หลุดพ้นจากทุกข์ได้ ($\bar{x} = ๒.๓๐$) และข้อ (๕๘) ขณะธัมมามรณ คือ आयตนะ ๑๒ ท่านสามารถใช้สติเข้าไปตั้งกำหนดพิจารณาธรรมอันเป็นเหตุผล และปัจจัยที่เกิดและดับในจิตได้ ($\bar{x} = ๒.๒๙$) ตามลำดับ ส่วนข้อ (๕๖) ขณะต้องเผชิญหน้ากับนิวรรณ์ ๕ ท่านสามารถวางใจให้เป็นปกติ และท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน นั้นพบว่ามีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{x} = ๒.๒๘$)

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดที่แสดงระดับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติด้านธรรมหลังการปฏิบัติเป็นรายข้อพบว่าทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และเมื่อนำมาพิจารณาโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ พบว่า (ข้อ ๕๗) ขณะธัมมามรณ คือ ขั้น ๕ ท่านสามารถใช้สติเข้าไปตั้งกำหนดพิจารณาธรรมอันเป็นเหตุผล และปัจจัยที่เกิดและดับในจิตได้มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๓.๗๖$) เท่ากับข้อ (๖๐) ขณะธัมมามรณ คือ อริยสัจ ๔ ท่านสามารถใช้สติเพื่อพิจารณาธรรมอันเป็นความเจริญที่สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิ์หลุดพ้นจากทุกข์ได้ รองลงมา คือ (ข้อ ๕๙) ขณะธัมมามรณ คือ โพชฌงค์ ๗ ท่านสามารถใช้สติเพื่อพิจารณาธรรมอันเป็นความเจริญที่สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิ์หลุดพ้นจากทุกข์ได้ ($\bar{x} = ๓.๗๔$) และข้อ (๕๘) ขณะธัมมามรณ คือ आयตนะ ๑๒ ท่านสามารถใช้สติเข้าไปตั้งกำหนดพิจารณาธรรมอันเป็นเหตุผล และปัจจัยที่เกิดและดับในจิตได้ ($\bar{x} = ๓.๗๓$) ตามลำดับ ส่วนข้อ (๕๖) ขณะต้องเผชิญหน้ากับนิวรรณ์ ๕ ท่านสามารถวางใจให้เป็นปกติ และท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน นั้นพบว่ามีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{x} = ๓.๗๐$)

ตาราง ๔.๒๓ การทดสอบนัยสำคัญของระดับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติด้านธรรมจำแนกตามการปฏิบัติก่อนและหลังด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่แบบที่ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-dependent)

การปรับพฤติกรรมด้านธรรม	$\bar{x}$	SD	ระดับ	t	df	p
ก่อนการปฏิบัติ	๒.๓๐	๐.๘๕	น้อย	๒๐.๕๘*	๙๑	๐.๐๐
หลังการปฏิบัติ	๓.๗๔	๐.๖๗	มาก			

* = $p < ๐.๐๕$

จากตาราง ๔.๒๓ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามมีคะแนนเฉลี่ยของการปฏิบัติด้านธรรมก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = ๒.๓๐$) และหลังการปฏิบัติ

มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.74$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = 20.58, p = 0.00$)

ง. ตอนที่ ๕ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรับปรุงพฤติกรรมและองค์ประกอบในการปรับปรุงพฤติกรรมและข้อเสนอแนะทั่วไป

ข้อที่ ๑. ท่านคิดว่าองค์ประกอบสำคัญ ในการปรับปรุงพฤติกรรมให้ดีขึ้น มีอย่างไรบ้าง

ข้อมูลจากการตอบคำถามปลายเปิดนี้พบว่ามีผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๕๐ คน ผู้วิจัยได้นำเอาข้อมูลมาจัดกลุ่มเพื่อแจกแจงความถี่และค่าอัตราส่วนร้อยละ และรายงานสรุปลงในตารางประกอบการบรรยายดังตาราง ๔.๒๕

ตาราง ๔.๒๕ ความคิดเห็นเกี่ยวกับองค์ประกอบสำคัญในการปรับปรุงพฤติกรรมให้ดีขึ้น

ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
ศรัทธา ศีล สถานที่ที่ความปลอดภัย	๑๑	๒๒.๐๐
ต้องมีสติอยู่กับตนเอง รู้จักห้ามใจตนเอง	๑๑	๒๒.๐๐
การฝึกสติให้ระลึกรู้อยู่ในขณะปัจจุบันและเกิดปัญญา	๙	๑๘.๐๐
ความสม่ำเสมอและความต่อเนื่องของการปฏิบัติ	๔	๘.๐๐
ทำจิตใจให้ยอมรับเพื่อการปรับปรุงพฤติกรรม	๓	๖.๐๐
ตัวแบบที่เป็นแบบอย่างที่ดี สถานที่	๓	๖.๐๐
สิ่งแวดล้อม สติ สมาธิ	๒	๔.๐๐
ความเข้าใจ และศรัทธาที่จะเปลี่ยน	๒	๔.๐๐
ความตั้งใจ จิตใจ และร่างกาย	๒	๔.๐๐
ตัวบุคคล และบุคคลรอบข้าง	๑	๒.๐๐
นั่งสมาธิ เดินจงกรม มีสติ มีสมาธิ	๑	๒.๐๐
ปฏิบัติกรรมฐาน เน้นการฝึกสติภาวนา	๑	๒.๐๐
รวม	๕๐	๑๐๐.๐๐

จากตาราง ๔.๒๕ แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๕๐ คน ส่วนใหญ่ร้อยละ ๒๒ มีความคิดเห็นว่าองค์ประกอบสำคัญในการปรับปรุงพฤติกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ดีขึ้น ควรประกอบด้วย ศรัทธา ศีล สถานที่ที่ความปลอดภัย และต้องมีสติอยู่กับตนเอง รู้จักห้ามใจตนเอง รองลงมาร้อยละ ๑๘ ควรมีการฝึกสติให้ระลึกรู้อยู่ในขณะปัจจุบันและเกิดปัญญา และร้อยละ ๘ มีความเห็นว่าควรมีความสม่ำเสมอและความต่อเนื่องของการปฏิบัติ สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง ๖ รูป/คน

ข้อที่ ๒. ท่านคิดว่าการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีอะไรบ้าง (เช่น ศรัทธา, ศีล ๕, กัลยามิตร หรือ ครูอาจารย์)

ข้อมูลจากการตอบคำถามปลายเปิดนี้พบว่ามีผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๔๖ คน ผู้วิจัยได้นำเอาข้อมูลมาจัดกลุ่มเพื่อแจกแจงความถี่และค่าอัตราส่วนร้อยละ และรายงานสรุปลงในตารางประกอบการบรรยายดังตาราง ๔.๒๖

ตาราง ๔.๒๕ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
ศรัทธา ศีล ๕ กัลยามิตร และครูอาจารย์	๒๘	๖๐.๘๗
ศีล ๕	๓	๖.๕๒
ศรัทธา	๓	๖.๕๒
สติ สมาธิ ปัญญา	๓	๖.๕๒
ศรัทธา ศีล ๕ และครูอาจารย์	๒	๔.๓๕
ศีล ๘	๒	๔.๓๕
ครูอาจารย์ พระพุทธเจ้า	๑	๒.๑๗
ศรัทธา และ กัลยามิตร	๑	๒.๑๗
ศรัทธา และ ครูอาจารย์	๑	๒.๑๗
ศรัทธา ศีล สมาธิ	๑	๒.๑๗
ศีล ๕ และศรัทธา	๑	๒.๑๗
รวม	๔๖	๑๐๐.๐๐

จากตาราง ๔.๒๕ แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๔๖ คน ส่วนใหญ่ร้อยละ ๖๐.๘๗ มีความคิดเห็นว่าการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานควรประกอบด้วย ศรัทธา ศีล ๕ กัลยามิตร และครูอาจารย์ รองลงมาร้อยละ ๖.๒๕ เห็นว่าควรประกอบด้วยศีล ๕ ศรัทธา และสติ สมาธิ ปัญญา สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง ๖ รูป/คน

ข้อที่ ๓. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม
ท่านใช้ข้อใดในการับปฏิบัติกรรมฐานที่ไม่พึงประสงค์บ้าง

ข้อมูลจากการตอบคำถามปลายเปิดนี้พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๔๔ คน ผู้วิจัย
ได้นำเอาข้อมูลมาจัดกลุ่มเพื่อแจกแจงความถี่และค่าอัตราส่วนร้อยละ และรายงานสรุปลงในตาราง
ประกอบการบรรยายดังตาราง ๔.๒๗

ตาราง ๔.๒๖ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย
เวทนา จิต ธรรม ในการปฏิบัติกรรมฐานที่ไม่พึงประสงค์

ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
ใช้ทั้ง ๔ ด้านในการปรับ	๓๗	๘๔.๐๙
จิต และธรรม	๔	๙.๐๙
กาย และจิต	๒	๔.๕๕
ธรรม	๑	๒.๒๗
รวม	๔๔	๑๐๐.๐๐

จากตาราง ๔.๒๖ แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๔๔ คน ส่วนใหญ่ร้อยละ
๘๔.๐๙ มีความคิดเห็นว่า ควรใช้การพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนา
นุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในการปรับ
พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ (ใช้ทั้ง ๔ ด้านในการปรับ) รองลงมาร้อยละ ๔ เห็นว่าควรใช้จิตตานุปัสสนา
สติปัฏฐาน และธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ สอดคล้องกับผล
การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง ๖ รูป/คน

ข้อที่ ๔. ท่านคิดว่าการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบันที่เหมาะสม

ข้อมูลจากการตอบคำถามปลายเปิดนี้พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๔๓ คน ผู้วิจัยได้นำเอาข้อมูลมาจัดกลุ่มเพื่อแจกแจงความถี่และค่าอัตราส่วนร้อยละ และรายงานสรุปลงในตารางประกอบการบรรยายดังตาราง ๔.๒๘

ตาราง ๔.๒๗ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบันที่เหมาะสม

ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
การปฏิบัติธรรมและใช้เทคโนโลยีในการเผยแผ่การปฏิบัติธรรม	๑๕	๓๔.๘๘
ฝึกสมาธิและเจริญสติเพื่อควบคุมใจของตนเอง โดยมีครูอาจารย์เป็นต้นแบบ	๑๒	๒๗.๙๑
มีศรัทธา และมีศีล ๕ เป็นพื้นฐานสำคัญ	๗	๑๖.๒๘
การสอนที่เน้นใช้ในชีวิตรประจำวัน เช่น ปรับปรุงเรื่องการแต่งกาย ศีลธรรม	๓	๖.๙๘
เข้าวัดปฏิบัติธรรม สร้างความดี ปีละครั้ง	๒	๔.๖๕
บวชนกขัมมะเหมาะกับปัจจุบัน เพราะเป็นการเปลี่ยนแบบค่อยเป็นค่อยไป	๒	๔.๖๕
สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำจิตให้สงบ	๒	๔.๖๕
รวม	๔๓	๑๐๐.๐๐

จากตาราง ๔.๒๗ แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๔๓ คน ส่วนใหญ่ร้อยละ ๓๔.๘๘ มีความคิดเห็นว่าการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน คือ การปฏิบัติธรรมและใช้เทคโนโลยีในการเผยแผ่การปฏิบัติธรรม รองลงมาร้อยละ ๒๗.๙๑ เห็นว่าการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน คือ ฝึกสมาธิและเจริญสติเพื่อควบคุมใจของตนเอง โดยมีครูอาจารย์เป็นต้นแบบ และร้อยละ ๑๖.๒๘ มีความคิดเห็นว่าการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน คือ การมีศรัทธาและมีศีล ๕ เป็นพื้นฐานสำคัญสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง ๖ รูป/คน

ข้อที่ ๕. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ สำหรับข้อเสนอแนะอื่นๆ ในช่องคำถามปลายเปิดไม่พบว่ามีผู้ตอบแบบสอบถามในส่วนนี้

๔.๒.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรีก่อนและหลัง
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ตาราง ๔.๑๖ การทดสอบนัยสำคัญของคะแนนระดับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรีก่อนและหลัง
การปฏิบัติด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่แบบที่ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-
dependent)

พฤติกรรม ที่ไม่พึงประสงค์ของสตรี	ก่อนการปฏิบัติ			หลังการปฏิบัติ			t	p
	$\bar{x}$	SD	ระดับ	$\bar{x}$	SD	ระดับ		
๓๗. ขณะเห็นปัจจัย ๔ ที่เป็นของฟุ่มเฟือย ท่านกำหนดสติได้ ทันปัจจุบัน	๒.๕๔	๐.๘๓	ปานกลาง	๓.๘๘	๐.๗๕	มาก	๑๔.๙๙*	๐.๐๐
๓๘. ขณะได้ยินเสียงด่า กล่าวร้าย ท่าน กำหนดสติ โดยไม่ แสดงการโต้ตอบ	๒.๕๔	๐.๘๙	ปานกลาง	๓.๘๓	๐.๗๕	มาก	๑๕.๐๗*	๐.๐๐
๓๙. ขณะเกิดความนึก คิดที่มีความริษยา ผู้อื่น ท่านกำหนด สติ โดยไม่แสดง อาการทางใจที่ไม่ดี โต้ตอบ	๒.๖๔	๐.๘๘	ปานกลาง	๓.๙๕	๐.๗๕	มาก	๑๔.๙๘*	๐.๐๐
๔๐. ขณะมีความโกรธ ท่านกำหนดสติได้ ทันปัจจุบันโดยไม่ แสดงอาการทางใจ ที่ไม่ดีโต้ตอบ	๒.๕๔	๐.๙๑	ปานกลาง	๓.๙๐	๐.๗๐	มาก	๑๖.๑๖*	๐.๐๐
รวม	๒.๕๗	๐.๘๓	ปานกลาง	๓.๘๙	๐.๖๘	มาก	๑๗.๐๒*	๐.๐๐

* = $p < .๐๕$

จากตาราง ๔.๑๖ พบว่า ระดับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรีก่อนการปฏิบัติโดยรวมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๗$) และหลังการปฏิบัติโดยรวมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๘๙$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๑๗.๐๒$, $p = ๐.๐๐$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามียาละเอียดดังต่อไปนี้

ข้อ ๓๗. ขณะเห็นปัจจัย ๔ ที่เป็นของฟุ่มเฟือย ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบันโดยไม่แสดงอาการทางกาย พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับพฤติกรรมก่อนการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๔$) และหลังการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๘๘$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๑๔.๙๙$, $p = .๐๐$)

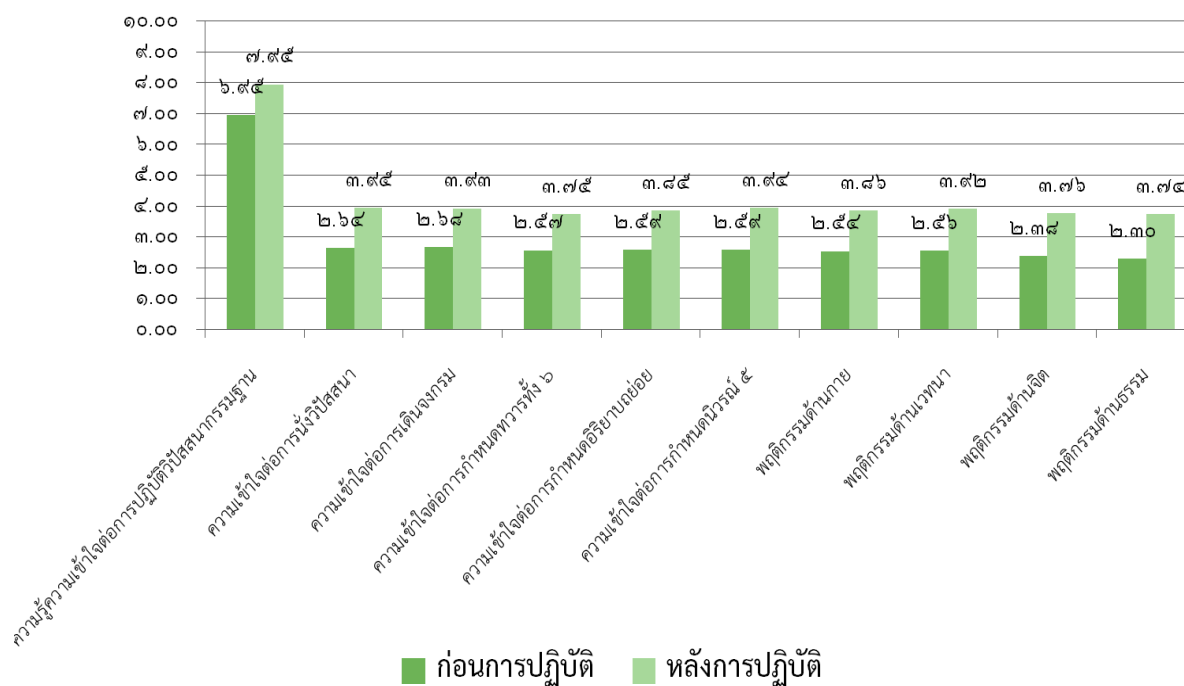
ข้อ ๓๘. ขณะได้ยินเสียงด่า กล่าวร้าย ท่านกำหนดสติ โดยไม่แสดงอาการทางวาจาที่ไม่ดี โต้ตอบ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับพฤติกรรมก่อนการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๔$) และหลังการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๘๓$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๑๕.๐๗$, $p = ๐.๐๐$)

ข้อ ๓๙. ขณะเกิดความนึกคิดที่มีความริษยาผู้อื่น ท่านกำหนดสติ โดยไม่แสดงอาการทางใจที่ไม่ดี โต้ตอบ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับพฤติกรรมก่อนการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๖๔$) และหลังการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๙๕$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๑๔.๙๘$, $p = ๐.๐๐$)

ข้อ ๔๐. ขณะมีความโกรธ ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบันโดยไม่แสดงอาการทางใจที่ไม่ดี โต้ตอบ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับพฤติกรรมก่อนการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๔$) และหลังการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๙๐$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๑๖.๑๖$, $p = ๐.๐๐$)

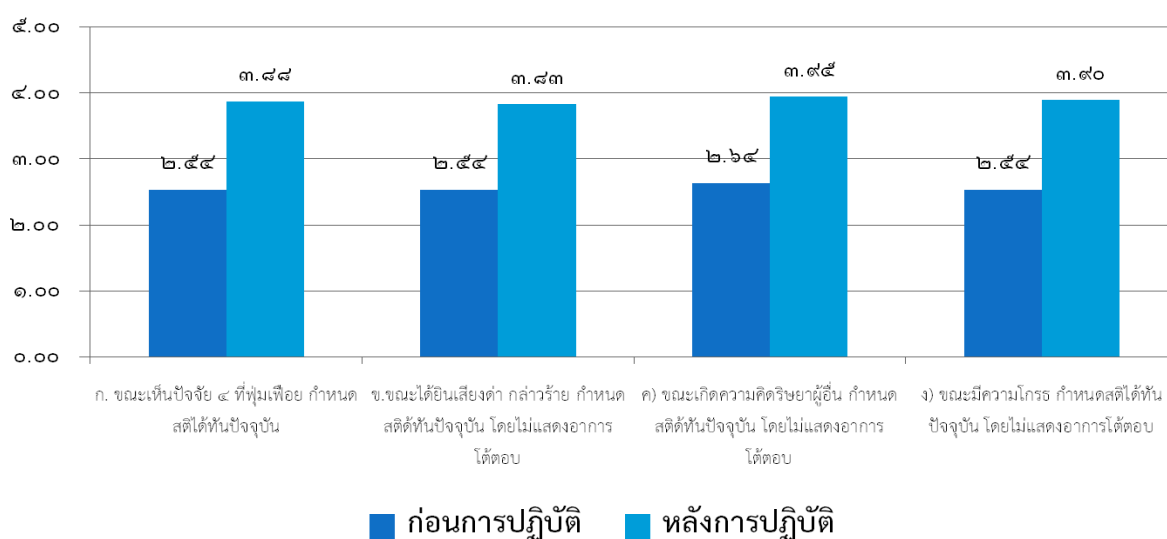
๔.๒.๓ สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม

๑) การทดสอบนัยสำคัญของคะแนนระดับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔



แผนภาพ ๔.๕ ผลการทดสอบนัยสำคัญของคะแนนระดับความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๒) สรุปผลการทดสอบนัยสำคัญของข้อมูลระดับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรี ก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔



แผนภาพ ๔.๖ สรุปผลการทดสอบนัยสำคัญของข้อมูลระดับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรี

๔.๓ องค์ความรู้จากการวิจัย

๔.๓.๑ การปรับปรุงพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

๔.๓.๑.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญไม่เคยปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มาก่อน และหลังการปฏิบัติ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสามารถใช้ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติในชีวิตจริงที่ถูกต้องได้ โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีสติระลึกรู้ได้ทันปัจจุบันในทุกๆ ขณะที่ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น และมีการคิดตรอง พินิจพิจารณาสิ่งมากระทบในการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และใช้ปัญญาในการมีความยั้งคิดและหยุดการปรุงแต่ง รวมทั้งแก้ปัญหาต่างๆ ได้มากขึ้น ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน หรือในการทำหน้าที่การงานก็ปฏิบัติธรรมไปด้วย เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ มากระทบใจ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสามารถฝึกใจให้รู้เท่าทันไม่หลงหรือไม่คล้อยตามอารมณ์ในเรื่องนั้นๆ

สอดคล้องกับสตรีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามมีพื้นฐานความรู้ความเข้าใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๖.๙๕$) และคะแนนหลังการปฏิบัติอยู่ในระดับเก่ง ($\bar{x} = ๗.๙๕$) มีเกณฑ์อยู่ในระดับเก่ง และพบที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๘.๒๒, p = ๐.๐๐$) เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่าหลังการปฏิบัติแล้วกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนระหว่าง ๗ - ๑๐ คะแนน (เก่ง) จำนวน ๘๓ คน (ร้อยละ ๙๐.๒๒)

รวมถึงระดับความเข้าใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย

(๑) ระดับความเข้าใจต่อการนั่งปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๖๔$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๙๕$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๒๐.๙๓, p = ๐.๐๐$)

(๒) ระดับความเข้าใจต่อการเดินจงกรมก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๖๘$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๙๓$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๑๘.๖๕, p = ๐.๐๐$)

(๓) ระดับความเข้าใจต่อการกำหนดทวารทั้ง ๖ ก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๗$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๗๕$) เมื่อทดสอบ

ความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๑๖.๒๗$, $p = ๐.๐๐$)

(๔) ระดับความเข้าใจต่อการกำหนดอิริยาบถย่อย ก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๙$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๘๕$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๒๐.๒๗$, $p = ๐.๐๐$)

(๕) ระดับความเข้าใจต่อการกำหนดนิรณ ๕ ก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๙$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๙๔$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๑๗.๕๗$, $p = ๐.๐๐$)

(๖) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในด้านกาย มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๔$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๘๖$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๑๘.๗๘$, $p = ๐.๐๐$)

(๗) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในด้านเวทนา มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๖$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๙๒$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๑๗.๖๖$, $p = ๐.๐๐$)

(๘) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในด้านจิต มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = ๒.๓๘$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๗๖$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๑๘.๔๘$, $p = ๐.๐๐$)

(๙) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในด้านธรรม มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = ๒.๓๐$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๗๔$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๒๐.๕๘$, $p = ๐.๐๐$)

๔.๓.๑.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรีก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่สอดคล้องกับงานวิจัยนี้ ๔ ด้าน พบว่า

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีระดับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้

(๑) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง ๖ รูป/คน มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลดลงจากเดิม หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

วิธีการปรับพฤติกรรม คือ ให้สตรีมีการกำหนดสติระลึกได้ทันปัจจุบัน กำหนดสติระลึกได้ทุกขณะที่ได้เห็นปัจจัย ๔ นั้น ใช้ปัญญาในการคิดตรอง พินิจพิจารณาสิ่งมากระทบในการรับรู้ อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดทางตา และต้องหยุดการปรุงแต่งต่างๆ โดยไม่แสดงอาการทางกาย เช่น อาหารที่แพง เกินความจำเป็น เราต้องพิจารณาแยกแยะให้ออกว่า อาหารต่างๆ ที่ประกอบขึ้นมา คือมาจากผักอย่างหนึ่ง มาจากเนื้อสัตว์อย่างหนึ่ง เนื้อสัตว์ทั้งหลายก็มีเลือด มีความเป็นปกติ เวลาสัตว์ตาย เน่าทุกตัว ประกอบด้วย น้ำหนอง เน่าเหม็น สกปรกเป็นปกติ และใช้ปัญญาพิจารณาว่า เรากินอาหารเพื่อยังอัตภาพร่างกายนี้ให้คุณค่าในการดำรงชีวิตเท่านั้น มิได้กินอาหารเพื่อไปกระตุ้นกิเลส ให้พิจารณาร่างกายนี้ถึงอาหารเข้าไปหล่อเลี้ยง ก็คงยังคงเสื่อมไป ในที่สุดก็สลาย ตาย พังไป ขณะที่ชีวิตก็ต้องทุกข์ยากเหลือเกินในการที่จะหาอาหารมาหล่อเลี้ยงร่างกาย โดยกิเลสต่างๆ ที่มากระทบในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่เราชอบ จิตมันจะเคลื่อนคล้อยตามไปได้ง่าย สตรีจำเป็นต้องมีสติสมานะที่ทรงตัวจริงๆ ต้องจดจ่ออยู่แต่เฉพาะหน้าจริงๆ ถึงจะสู้กับกิเลสตรงนั้นได้

(๒) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางไม่ดี ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง ๖ รูป/คน มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลดลงจากเดิม หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

วิธีการปรับพฤติกรรมคือ ให้สตรีมีการกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน กำหนดสติระลึกได้ทุกขณะที่ได้ยิน เสียงด่า เสียงนินทานั้น ใช้ปัญญาในการคิดตรอง พินิจพิจารณาสิ่งมากระทบในการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดทางหู และต้องหยุดการปรุงแต่งต่างๆ โดยไม่แสดงอาการทางวาจาโต้ตอบ

(๓) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง ๖ รูป/คน มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลดลงจากเดิม หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

วิธีการปรับพฤติกรรมคือ ให้สตรีมีการกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน กำหนดสติระลึกได้ทุกขณะที่ใจได้มีการรับรู้อารมณ์นั้น ใช้ปัญญาในการคิดตรอง พินิจพิจารณาสิ่งมากระทบในการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดทางใจ และต้องหยุดการปรุงแต่งต่างๆ โดยไม่แสดงอาการโต้ตอบ

(๔) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง ๖ รูป/คน มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลดลงจากเดิม หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

วิธีการปรับพฤติกรรมคือ ให้สตรีมีการกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน กำหนดสติระลึกได้ทุกขณะที่ใจได้มีการรับรู้อารมณ์นั้น ใช้ปัญญาในการคิดตรอง พินิจพิจารณาสิ่งมากระทบในการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดทางตาและต้องหยุดการปรุงแต่งต่างๆ โดยไม่แสดงอาการโต้ตอบใด ๆ เมื่อมีอารมณ์มากระทบให้พิจารณาว่า ตัวเราก้อยู่ในกองทุกข์ ตัวบุคคลอื่นก็อยู่ในกองทุกข์ ต่างคนต่างเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ถ้าเรื่องที่ทำไมพองใจนั้นเป็นเรื่องจริง ต้องขอบคุณบุคคลนั้นในฐานะที่เป็นครูอาจารย์ที่ชี้แนะสิ่งที่ไม่ดีในตัวเองให้เห็น แต่ถ้าไม่เป็นเรื่องจริง ต้องให้อภัยด้วยการใช้พรหมวิหาร ๔ เพราะโกรธไป ตัวสตรีเองก็ลงนรกไม่อาจหลุดพ้นได้

สอดคล้องกับสตรีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรีก่อนการปฏิบัติโดยรวมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๗$) และหลังการปฏิบัติโดยรวมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๘๙$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๑๔.๙๙$, $p = ๐.๐๐$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีรายละเอียด ดังนี้

(๑) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย ขณะเห็นปัจจัย ๔ ที่เป็นของฟุ่มเฟือย สตรีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามสามารถกำหนดสติได้ทันปัจจุบันโดยไม่แสดงอาการ ทางกาย พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับพฤติกรรมก่อนการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๔$) และหลังการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๘๘$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๑๔.๙๙$, $p = .๐๐$)

(๒) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางไม่ดี ขณะได้ยินเสียงด่า กล่าวร้าย สตรีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามสามารถกำหนดสติได้ทันปัจจุบันโดยไม่แสดงอาการทางวาจาที่ไม่ดี ได้ตอบ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับพฤติกรรมก่อนการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๔$) และหลังการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๘๓$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๑๕.๐๗$, $p = ๐.๐๐$)

(๓) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น ขณะมีความโกรธ สตรีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามสามารถกำหนดสติได้ทันปัจจุบันโดยไม่แสดงอาการทางใจที่ไม่ดี ได้ตอบ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับพฤติกรรมก่อนการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๖๔$) และหลังการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๙๕$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๑๔.๙๘$, $p = ๐.๐๐$)

(๔) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ ขณะมีความโกรธ สตรีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามสามารถกำหนดสติได้ทันปัจจุบันโดยไม่แสดงอาการทางใจที่ไม่ดี ได้ตอบ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับพฤติกรรมก่อนการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๔$) และหลังการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๙๐$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๑๖.๑๖$, $p = ๐.๐๐$)

สรุป วิธีการปรับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่สอดคล้องกับงานวิจัยนี้ ๔ ด้าน พบว่าสตรีที่มีความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แล้ว สามารถนำความรู้และความเข้าใจนั้นมาเป็นการปฏิบัติธรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ที่ใช้ได้ในชีวิตจริง โดยการมีสติระลึกได้ทันปัจจุบันในทุกๆ ขณะที่ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือในการทำหน้าที่การงาน กับปฏิบัติธรรมไปด้วย เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ มากระทบใจ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสามารถฝึกใจให้รู้เท่าทันไม่หลงหรือไม่คล้อยตามอารมณ์ในเรื่องนั้นๆ และสามารถลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในด้านกาย วาจา

ความคิด และอารมณ์ได้ ดังนั้น สติระลึกรู้ได้ทันปัจจุบันจึงเป็นธรรมสำคัญในทางจริยธรรมเป็นอย่างมาก เพราะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง มีสติระลึกรู้ได้ทันปัจจุบันที่ถูกต้องสมบูรณ์เพียงพอจะกันไม่ให้สิ่งที่มากระทบนั้นปรุงแต่งจิตได้ ในขณะเดียวกัน สติระลึกรู้ได้ทันปัจจุบันยังสามารถป้องกันและรักษาโรคที่เกิดทางกายได้เช่นกัน เพราะเป็นตัวกำกับพฤติกรรมของสตรีได้เป็นอย่างดี

๔.๓.๒ นำเสนอการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

การปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบันพบว่า เป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นการพัฒนาดน โดยมีกระบวนการที่ดำเนินไปภายในตัวบุคคล กระบวนการพัฒนาจะเริ่มต้นและดำเนินไปได้ ต้องอาศัยความติดต่อกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมและอิทธิพลจากภายนอกเป็นแรงผลักดัน หรือเป็นปัจจัยก่อตัว มีจุดเริ่มต้นจากแหล่งภายนอกสู่ภายในตน ที่จะสร้างแรงจูงใจทั้งทางบวกและทางลบให้บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของบุคคลให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น และมีสาระสำคัญคือ สามารถนำความรู้และความเข้าใจนั้นมาเป็นการปฏิบัติธรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ที่ใช้ได้ในชีวิตจริง โดยการมีสติระลึกรู้ได้ทันปัจจุบันในทุกๆ ขณะที่ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือในการทำหน้าที่การงานก็ปฏิบัติตามไปด้วย เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ มากระทบใจ ก็สามารถฝึกใจให้รู้เท่าทันไม่หลงหรือไม่คล้อยตามอารมณ์ในเรื่องนั้นๆ

การปรับพฤติกรรมของสตรีในพระพุทธศาสนาเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ใช้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประกอบด้วย ๓ ส่วนคือ (๑) กระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (๒) คุณสมบัติของวิปัสณาจารย์ (๓) คุณสมบัติของของผู้ปฏิบัติธรรม โดยเน้นหลักการและวิธีการปฏิบัติ ที่ให้ความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่สอนให้มีการกำหนดตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งนอนหลับในแต่ละวัน สอนให้มีการกำหนดในทุกอิริยาบถ คือ นั่ง เดิน ยืน นอน การกำหนดทวารทั้ง ๖ การกำหนดนิเวศน์ ๕ การกำหนดอิริยาบถย่อย และในด้านการกำหนดด้านกาย เวทนา จิต และธรรม อย่างละเอียด มีแนวการสอนแบ่งออกเป็น ๔ ชั้น คือ ๑) ชั้นการรับรู้ ๒) ชั้นการคิดตรอง ๓) ชั้นการปฏิบัติ ๔) ชั้นการวัดผล มีกำหนดการในการปฏิบัติธรรมที่ชัดเจน ก่อนและหลังการปฏิบัติธรรม มีการแจกแบบสอบถามเพื่อประเมินผลการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละคนว่ามีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่ โดยในวันสุดท้ายของการปฏิบัติธรรม จะมีการสอบอารมณ์โดยวิปัสณาจารย์ สรุปรายละเอียดได้ ดังนี้

๑) ชั้นรับรู้ ได้แก่ (๑) การคบสัตบุรุษ (๒) การฟังพระสัทธรรม (๓) ศรัทธา ที่มีบ่อเกิดจากการสดับเสียงจากภายนอก เป็นการสร้างแรงจูงใจ ฉันทะคือแรงจูงใจทางพระพุทธศาสนาที่ผู้สร้างแรงจูงใจต้องสร้างให้เกิดขึ้นเพื่อให้เกิดแรงจูงใจในแนวทางที่ถูกต้อง ส่วนฉันทะ ที่เกิดสืบเนื่อง

จากปัญญา จะจงใจให้กระทำ เพราะพอใจผลดีหรือภาวะดีงามที่จะเกิดขึ้นจากกระทำนั้น ยิ่งทำยิ่งเห็นผลดี คือภาวะดีงามเพิ่มพูนก้าวหน้าขึ้น ก็ยิ่งพอใจ และยิ่งพอใจ ก็ยิ่งทำ ทำจนกว่าภาวะดีงามนั้นจะเต็มเปี่ยมบริบูรณ์ ศรัทธาที่ทำให้เกิดคุณค่าความสำคัญในด้านพฤติกรรมที่แสดงออกนี้ นับว่ามีความสำคัญมาก เพราะเมื่อบุคคลรู้เห็นสิ่งใดๆ หากไม่เกิดศรัทธาต่อสิ่งนั้นๆ ก็จะไม่เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมใดๆ แต่หากเกิดศรัทธาแล้ว ก็จะมีการแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งออกมา ยิ่งศรัทธามากความรุนแรงของพฤติกรรมก็มากขึ้นตามไปด้วย เพื่อละชั่วทำความดี ขั้นรับรู้ ในกระบวนการปรับพฤติกรรมในพระพุทธศาสนานั้น ข้อมูลจากภายนอก เรียกว่า ปรโตโฆสะ ประกอบด้วย ๓ กลุ่มคือ ๑) สิ่งที่มีชีวิต ได้แก่ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็น กัลยาณมิตร ๒) สิ่งไม่มีชีวิต เช่น เอกสาร ข้อมูล คัมภีร์ ตำรา สื่อมวลชน หรือสื่อต่างๆ ๓) ส่วนที่เป็นต้นแบบของความดีงาม หลักศีลธรรม จริยธรรม เป็นต้น การเปลี่ยนพฤติกรรมโดยอาศัย ปรโตโฆสะ แบบใดแบบหนึ่ง ซึ่งอาจจะไม่ใช่ตัวแบบที่เป็นบุคคลก็ได้ เพราะบุคคลยึดความดีงาม หลักศีลธรรม จริยธรรม ตามธรรมชาติของมนุษย์ที่ดี โดยไม่ขึ้นกับบุคคลหรือกาลเวลา การฟังสัทธรรม เพราะการเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตนนั้น การรับรู้เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของกระบวนการการศึกษา เป็นองค์ประกอบการสร้างสัมมาทิฐิด้วยปัจจัยภายนอก การฟังสัทธรรม คำสอนของสัตบุรุษหรือคำแนะนำต่างๆ ด้วยความเข้าใจไม่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริง รับรู้ด้วยใจที่ประกอบด้วย ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งไม่เอนเอียงคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง มีความหมายครอบคลุมถึงสภาพแวดล้อมภายนอกทุกประเภท และความพร้อมเรื่องของสปปายะที่มีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมชีวิตของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นคำแนะนำสั่งสอน คำอธิบายชี้แจง โดยกระบวนการพัฒนาตนจากแหล่งภายนอกที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งคือการพัฒนาผ่านกัลยาณมิตร เพื่อช่วยให้บุคคลเกิดความใส่ใจ การจดจำ การจงใจและมีการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ ในความรู้ในหลักการหรือหลักธรรมที่ถูกต้องดีงามเกิดความเข้าใจ ความซาบซึ้ง และเกิดศรัทธาหรือวิธีแห่งศรัทธาซึ่งเป็นองค์ธรรมในการขับเคลื่อนต่อไป กระบวนการเกิดปัญญาต้องอาศัยศรัทธา ความเชื่อเป็นพื้นฐาน

๒) ขั้นการคิดไตรตรอง ได้แก่ โยนิโสมนสิการ ในการพัฒนามนุษย์ จะต้องมียุทธวิธีประกอบช่วยสนับสนุน ทั้งที่เป็นองค์ประกอบภายนอกและภายในตัวมนุษย์ คือ รู้จักใช้ความคิด คือ คิดเป็น เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” โดยการประกอบด้วยหลัก ๓ ประการ คือ ๑) วิธีทางปัญญา ๒) กลั่นกรองข้อมูลจาก ปรโตโฆสะ อีกชั้นหนึ่ง ๓) เป็นบ่อเกิดสัมมาทิฐิ โดยปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ คือมีปัญญอันเห็นชอบ เป็นทางเกิดแนวคิดที่ถูกต้อง ในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา กล่าวคือการคิด พินิจพิจารณาถึงสิ่งที่ได้รับรู้นั้นอย่างเป็นระบบระเบียบถูกวิธีเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะความเป็นจริงเป็นการสร้างคุณภาพของจิตให้คิดเป็น อันเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ ฝึกฝนอบรมตน เป็นการปฏิบัติ ตามความรู้ความเข้าใจที่ได้รับมาจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยภายนอกแล้ว บุคคลต้องให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านพฤติกรรมด้วย การพัฒนาตนก็จะเกิดขึ้นภายใน

ตัวบุคคลและพัฒนาเป็นแนวคิด ทศนคติ ค่านิยม กรอบแนวคิด ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาที่เกิดจากภายใน โดยผ่านกระบวนการคิด การไตร่ตรองโดยแยบคาย อันจะนำไปสู่วิธีแห่งปัญญา โดยองค์ธรรมที่จะทำหน้าที่ต่อ คือ โยนิโสมนสิการ ซึ่งนำไปสู่สติสัมปชัญญะ หลังจากนั้นก็จะเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติ ที่เรียกว่า การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ต่อไป การปรับพฤติกรรมขั้นสูงขึ้นมาจากฐานกาย วาจา มาเป็นฐานจิต หลังจากปรับพฤติกรรมได้ระดับหนึ่งแล้ว ขึ้นต่อไปคือการกำกับควบคุมตนเอง มีความระลึกรู้ได้เป็นตัวเตือนให้มีสติตลอดเวลา สามารถรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นและสามารถควบคุมปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ และความต่าง คือ เป้าหมายและวิธีการปฏิบัติ โดยแบบดูลำบากต้องการเป้าหมายเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขั้นพื้นฐานทั้งไปของผู้สังเกตตนเอง ให้ผู้เรียนมีความตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา แต่ในทางพระพุทธศาสนามีเป้าหมายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทุกจริต ๓ ด้าน คือ กายทุจริต ๓ วจีทุจริต ๔ และ มโนทุจริต ๓ เพื่อให้ความพฤติกรรมที่ไม่ดีเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขเปลี่ยนแปลงให้เป็นการกระทำที่เป็นสุจริต ทางกาย วาจา และใจ เพื่อความตั้งมั่นของจิตและควบคุมตนเองให้มีสติสัมปชัญญะมีความระลึกรู้และความรู้สึกทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา

หลังจากนั้นการพัฒนาตนก็จะเกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและพัฒนาเป็นแนวคิด ทศนคติ ค่านิยม กรอบแนวคิด ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาที่เกิดจากภายใน โดยผ่านกระบวนการคิด การไตร่ตรองโดยแยบคาย อันจะนำไปสู่วิธีแห่งปัญญา โดยองค์ธรรมที่จะทำหน้าที่ต่อ คือ โยนิโสมนสิการ ซึ่งนำไปสู่สติสัมปชัญญะ หลังจากนั้นก็จะเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติ ที่เรียกว่า การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ต่อไป การปรับพฤติกรรมขั้นสูงขึ้นมาจากฐานกาย วาจา มาเป็นฐานจิต หลังจากปรับพฤติกรรมได้ระดับหนึ่งแล้ว ขึ้นต่อไปคือการกำกับควบคุมตนเอง มีความระลึกรู้ได้เป็นตัวเตือนให้มีสติตลอดเวลา สามารถรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นและสามารถควบคุมปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ เป้าหมายและวิธีการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนามีเป้าหมายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและควบคุมตนเองให้มีสติสัมปชัญญะมีความระลึกรู้และความรู้สึกทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา การทำงานร่วมกันระหว่างปรโตโมสะกับโยนิโสมนสิการ นั้นต้องเริ่มจากข้อมูลจากภายนอก ซึ่งหมายถึงการได้พบกัลยาณมิตรที่ดีก่อให้เกิดศรัทธา โดยข้อมูลจากภายนอกเมื่อผ่านอายตนะซึ่งเป็นช่องทางที่เชื่อมต่อระหว่างโลกภายนอกกับโลกภายในคือกับโยนิโสมนสิการแล้ว โยนิโสมนสิการจะเข้ามามีบทบาทในการพิจารณาข้อมูลจากภายนอกอย่างแยบคาย เป็นการพิจารณาที่จะรับแต่เฉพาะสิ่งที่ดีงาม เก็บไว้เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ต่อไป

๓) ขั้นการปฏิบัติ ได้แก่

๓.๑ การปรับพฤติกรรมด้วยการมีสติสัมปชัญญะ

วิธีการปรับพฤติกรรมด้วยการมีสติสัมปชัญญะ ในการปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติโดยมีสติเป็นประธาน สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ สติที่ตั้งมั่น ในการปฏิบัติธรรม สติที่มีกำลังน้อยไม่ต่อเนื่อง

เพราะขาดความเพียรในการเดินจงกรม นั่งกรรมฐาน และทำอิริยาบถย่อย จะไม่อาจประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติได้ ดังนั้นถ้าต้องการมีสติสัมปชัญญะ ต้องมีความเพียรในการทำให้อจิตมีความระลึกรู้ในปัจจุบันขณะ ทางกาย เวทนา จิต และธรรม ให้จดจ่อต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับจึงจะสามารถปรับพฤติกรรมได้ สติมีบทบาทอย่างมากในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ และผลของการปรับพฤติกรรมด้วยการมีสติสัมปชัญญะ คือ ๑) ประโยชน์และคุณค่าทางด้านร่างกายและพฤติกรรม ช่วยให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ จิตใจสงบเยือกเย็น ๒) ประโยชน์และคุณค่าทางด้านจิตใจ ช่วยทำให้เป็นผู้ที่มี “สุขภาพจิตดี” “คุณภาพจิตดี” และ “ศักยภาพจิตดี” เป็นผู้ที่มีจิตที่หนักแน่น ในชีวิตประจำวัน เพื่อการดับทุกข์อย่างแท้จริง ๓) ประโยชน์และคุณค่าทางด้านปัญญา คือ ปัญญาขั้นต้น เป็นปัญญาที่เกิดจากฝึกเจริญสติ สมาธิ ปัญญา ขั้นกลาง เป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกสมาธิจิต และปัญญาขั้นสูงสุด คือ ปัญญาญาณที่เกิดจากการปฏิบัติให้เกิดสติอย่างต่อเนื่อง โดยการใช้สติสัมปชัญญะคอยกำกับตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับ ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติสัมปชัญญะแล้ว ก็จะช่วยให้มีชีวิตอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส เป็นทางนำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม อีกทั้งพระพุทธองค์ยังทรงตรัสเกี่ยวกับบทบาทของสติที่กระจายอยู่ในหัวข้อธรรมต่าง ๆ โดยในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ พบหลักธรรมที่สัมพันธ์กับสติ คือ สติ ในสติปัฏฐาน อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมืองค์ ๘ สติ ยังเป็นพื้นฐานสำคัญยิ่งในการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อมรรคผลนิพพานด้วย

๓.๒ การปรับพฤติกรรมด้วยอินทรีย์สังวร

วิธีการฝึกฝนอินทรีย์ทั้ง ๖ ของพระพุทธเจ้า นั้น เป็นตัวอย่างของวิธีการปรับพฤติกรรมด้วยอินทรีย์สังวรในทางพระพุทธศาสนา สิ่งที่สำคัญคือ ขณะที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ผ่านอายตนะทั้ง ๖ ต้องมีการวางกำลังใจที่วางเฉย โดยไม่ตีใจ ไม่เสียใจ มีการกำหนดสติสัมปชัญญะให้ระลึกรู้อยู่ในปัจจุบันขณะ และไม่มีการปรุงแต่งอารมณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น ผลการปรับพฤติกรรมด้วยอินทรีย์สังวรประกอบด้วย

๑) ในขั้นต้น เป็นการฝึกให้มีสติเพื่อคอยควบคุมจิตใจ ควบคุมความรู้สึก ป้องกันไม่ให้บาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น เมื่อเกิดการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ถูกชักจูงไปในทางที่ถูกกิเลสครอบงำ โดยการมีสติรู้เท่าทันปฏิกิริยาของจิตที่มีต่ออารมณ์นั้น คือ รู้ถึงความชอบใจหรือไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นในจิตตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันปฏิกิริยาในจิตเหล่านั้นตามความเป็นจริงแล้ว จิตก็จะเป็นกลางต่ออารมณ์ อภิชฌาและโทมนัสไม่สามารถครอบงำจิตได้ ซึ่งหากขาดอินทรีย์สังวรจะเกิดความยินดีในอารมณ์ที่น่าพอใจ เกิดความยินร้ายในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ อกุศลธรรมต่างๆ ก็จะเพิ่มความโลภ ความโกรธ ความหลง อันจะนำความทุกข์มาให้แก่ตนและบุคคลอื่น

๒) ในขั้นสูง เมื่อเป็นผู้เจริญอินทรีย์แล้ว ก็มีการพัฒนาอินทรีย์ให้ใช้การได้อย่างสมบูรณ์แล้ว มีความหมายถึงขั้นเป็นนายเหนือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดจากการรับรู้เหล่านั้น เนื่องจากเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นไม่ใช่ตัวตนของเรา และหมดความยึดมั่นถือมั่นไป

ตามลำดับ จนกระทั่งมีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์เป็นพระอรหันต์ผู้อยู่เหนือโลก ท่านรับรู้อารมณ์เหล่านั้นไปตามปกติเหมือนคนทั่วไป แต่จิตใจไม่เกี่ยวข้องกับผูกพัน ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นอีกเลย

๓.๓ การปรับปรุงพฤติกรรมด้วยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ หรือสุจิริต ๓

สุจิริต ๓ เป็นผลจากการสำรวมอินทรีย ซึ่งมุ่งให้เกิดการสำรวมผ่านทางทวารทั้ง ๖ โดยมีองค์ธรรม คือ สติสัมปชัญญะเป็นตัวขับเคลื่อน คอยป้องกัน รักษา ตั้งแต่ต้นทาง คือ ตั้งแต่การเริ่มรับอารมณ์ และไม่ปล่อยให้อารมณ์ถูกรอบงำ หรือหลงไปกับอารมณ์ฝ่ายไม่ดี ผลก็คือ ทำให้เกิดการระวังในการแสดงออกทางกาย วาจา และใจ เป็นการพัฒนาภายใน ในระดับพื้นฐานในระดับศีล อันจะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติในระดับสูงขึ้นต่อไป วิธีการปรับปรุงพฤติกรรมด้วยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ หรือสุจิริต ๓ คือ การสำรวม คุ้มครองทางกาย วาจา ใจ การปฏิบัติศีลให้ไม่ต่างพรายนั่น เป็นเรื่องที่มีผลต่อพฤติกรรมอย่างมาก เพราะเพียงแต่ปฏิบัติให้ครบศีล ๕ ก็ย่อมทำให้การแสดงออกของผู้มีศีล ๕ บริสุทธิ์ที่แสดงออกต่อผู้อื่นนั้น เป็นอย่างปกติสุข โดยเฉพาะศีล ๕ เป็นหลักพื้นฐานที่จะควบคุมไม่ให้เกิดการกระทำที่ไม่ดีออกมา อันมีผลต่อตนเองและสังคม เมื่อมีจริยธรรมสำนึกอยู่ในใจ ก็จะมีการระมัดระวังในการปฏิบัติ ส่งผลให้ข้อพึงละเว้นที่เรียกว่า ศีล โดยศีลเบื้องต้น เช่น ศีล ๕ เป็นการสำรวมทางกาย วาจา และทางใจที่ทำให้เกิดสติ นั่นเอง ศีลจึงเป็นบาทฐานที่สำคัญอย่างยิ่ง และทำให้ได้พบความสุขสูงสุดในชีวิต

๓.๔ การปรับปรุงพฤติกรรมด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปรับปรุงพฤติกรรมด้วยการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในส่วนที่เป็นวิปัสสนากรรมฐานนั้น โดยสติปัฏฐาน ๔ เป็นธรรมะที่มีความสำคัญสูงสุดหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนาที่มุ่งตรงสู่นิพพาน สติปัฏฐานมี ๔ หมวดใหญ่ ๒๑ หมวดย่อย โดยได้รวบรวมแนวทางทั้งหมดในการเจริญสติที่เหมาะสมกับทุกจริต แม้สติปัฏฐานจะมีหลายหมวด การเจริญสติปัฏฐานเพียงหมวดเดียว หรือหมวดย่อยเดียวก็สามารถทำให้บรรลุธรรมได้เช่นกัน การปรับปรุงพฤติกรรมด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นสิ่งสำคัญประกอบ ๔ ขั้นตอน คือ ๑) กระบวนการปฏิบัติสติปัฏฐาน มีองค์ประกอบสำคัญ ๓ ฝ่าย คือ ๑.๑) องค์ประกอบที่เป็นฝ่ายทำ ได้แก่ อาตาปี สติมา และสัมปชาโน ๑.๒) องค์ประกอบฝ่ายที่ถูกทำหรือถูกกำหนดเพ่งพิจารณา ๑.๓) อาการที่กำหนดเพ่งพิจารณา ๒) มอภายถวายุชีวิตเพื่อการปฏิบัติจริงๆ และมีการปฏิบัติที่ต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ ๓) การปรับปรุงพฤติกรรมในทวาร ๖ และ ๔) การพิจารณาวิปัสสนาโดยการกำหนดรู้ปัจจุบันขณะกำลังปรากฏอยู่จริง ที่อัมพาพร่างกาย หรือรูปนาม หรืออุปาทานขันธ ๕ เป็นอารมณ์ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท สติและสัมปชัญญะในการประคองและป้องกัน ทำให้ปัจจุบันขณะตั้งอยู่ได้ในกาย เวทนา จิต และธรรม ก่อให้เกิดดุลยภาพในการทำงานอันเป็นกุศล เป็นการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ

๔) ขั้นการวัดผล

สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน ก่อนการปฏิบัติธรรม มีการแจกแบบสอบถามเพื่อประเมินผลความรู้และความเข้าใจการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละคน เพื่อนำมาเป็นข้อมูลสำหรับวิปัสสนาจารย์ในการให้ความรู้และความเข้าใจพร้อมทั้งเป็นข้อมูลสำหรับสอบอารมณ์ และหลังการปฏิบัติก็แจกแบบสอบถามอีกครั้งเพื่อเป็นการวัดผลว่าผู้ปฏิบัติมีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่ โดยในวันสุดท้ายของการปฏิบัติธรรม จะมีการสอบอารมณ์โดยวิปัสสนาจารย์

สรุป การปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน เป็นการสำรวจพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ เป็นขั้นเริ่มต้นของการปฏิบัติที่สืบต่อจากการแสวงหาความรู้ และความเข้าใจ โดยการสำรวจนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการนำไปสู่ภาคปฏิบัติ ซึ่งเป็นรากฐานของการปฏิบัติในระดับสูงต่อไป ความประพฤติดี ประพฤติชอบ ในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า สุจริต ๓ นั้น จะพบว่าหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าในหมวดนี้ ได้กล่าวถึงการรักษาศีล ๕ เป็นพื้นฐานของการความประพฤติดี ประพฤติชอบทั้งในด้านกาย วาจา และใจ ดังนั้นสิ่งที่จำเป็นขั้นแรกของการปรับพฤติกรรมคือ ควรรักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์ก่อน ศีล หมายถึงความประพฤติดี ทางกายและวาจา และเป็นธรรมทั้งหลายที่มีเจตนา คือ ความจงใจหรือการไม่คิดล่วงละเมิด เจตนานี้เป็นตัวนำและกระบวนการแห่งเจตจำนงที่ชักจูง ปรงแต่งคุณภาพของจิต (สังขาร) มาประสมปรงแต่งความนึกคิด การกระทำทางกายและวาจา โดยศีลสังวร หมายถึง การสำรวจ กายและวาจาโดยอาศัยใจเป็นเหตุให้เกิดการเว้นจากกายทุจริต วจีทุจริตและมิฉฉาชีพ กล่าวคือ มีเจตนาเจตสิกเกิดขึ้นประกอบกับจิตให้เกิดวิริติ คือ การงดเว้นจากความประพฤติชั่วทางกาย วาจาให้ได้ในขณะที่มีอารมณ์ที่จะเป็นเหตุให้กระทำทุจริตปรากฏ การละปาณาติบาตเป็นศีล เจตนาเป็นศีล สังวรเป็นศีล การไม่ก้าวล่วงเป็นศีล ศีลเห็นปานนี้ย่อมเป็นไปเพื่อความไม่เดือดร้อนแห่งจิต จะเห็นได้ว่าในชั้นศีลสังวรนี้ มุ่งที่การสำรวจกายและวาจาเป็นหลัก โดยมีเจตนาในจิตทำงานร่วมด้วย เพื่อดำเนินการกระทำกายทุจริตและวจีทุจริต

อินทรีย์สังวร หมายถึง การสำรวจระวัง ทางอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย อินทรีย์สังวร เป็นส่วนหนึ่งของจุดเริ่มต้นคำสอนในภาคปฏิบัติ จะเห็นได้ว่า อินทรีย์สังวรเป็นการสำรวจในระดับที่ละเอียดขึ้น โดยมีสติสัมปชัญญะเข้ามาทำหน้าที่ระวังการเกิดขึ้นของอกุศล คือ ความยินดียินร้าย ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ผ่านอายตนะทั้ง ๖ เป็นการมุ่งให้เกิดมโนสุจริต สุจริต ๓ เป็นผลจากการสำรวจอินทรีย์ ซึ่งมุ่งให้เกิดการสำรวจผ่านทางทวารทั้ง ๖ โดยมีองค์ธรรม คือ สติสัมปชัญญะเป็นตัวขับเคลื่อน คอยป้องกัน รักษา ตั้งแต่ต้นทาง คือ ตั้งแต่การเริ่มรับอารมณ์ และไม่ปล่อยให้อารมณ์ถูกครอบงำ หรือหลงไปกับอารมณ์ฝ่ายไม่ดี ผลก็คือ ทำให้เกิดการระวังในการแสดงออกทางกาย วาจา และใจ เป็นการพัฒนาภายในในระดับพื้นฐาน ในระดับศีล อันจะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติในระดับสูงขึ้นไป โดยในทางพระพุทธศาสนามีเป้าหมาย ๒ ระดับ คือ การปรับพฤติกรรมในระดับปุถุชน (โลกียะ) สามารถปรับพฤติกรรมในทางไม่ดีเป็นพฤติกรรมที่ดี

ไปให้อยู่ด้วยกันในสังคมอย่างมีความสุข ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน สามารถดำรงอยู่ได้ตาม ธรรมชาติของตน และการปรับตัวดิกรรรมในระดับพระอรียบุคคล (โลกุตตระ) เป็นเป้าหมายเฉพาะปัจเจกบุคคล คือ ขึ้นอยู่กับความพร้อมของแต่ละคน สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองได้อย่างแท้จริงและเป็นที่พึ่งของสังคมได้ด้วย ความเมตตา ปราณีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีความเสียสละเพิ่มขึ้นจากเดิมหลายเท่า ผลอันนี้ก็จะทำให้สังคมได้รับอานิสงส์ที่ได้รับด้วย ดังที่ผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างของกรณีศึกษาของนางกาณาและนางชุชุตตราอุบาสิกา ที่เป็นบุคคลที่มีการปรับตัวดิกรรรมที่มีบทบาทเด่นชัดและมีความสำคัญเป็นที่ประจักษ์ในคัมภีร์พระพุทศาสนา เป็นต้น