

ภาคผนวก ค.

แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย



แบบสอบถาม (ก่อนการวิจัยปีสัณนากรรมฐาน)

เรื่อง : รูปแบบการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

คำชี้แจง

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษา “รูปแบบการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน” อันจะเป็นประโยชน์ต่อ การปรับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป

แบบสอบถามในงานวิจัยนี้ แบ่งเป็น ๓ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ สถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการประเมินความเข้าใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ตอนที่ ๓ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการประเมินความคิดเห็น ในการลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์

ข้อมูลจากแบบสอบถามของท่าน ผู้ศึกษาวิจัยจะถือว่าเป็นความลับที่สุดและไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อท่านแต่อย่างใด (เมื่อท่านตอบแบบสอบถามเสร็จแล้ว กรุณาตรวจดูอีกครั้งว่าท่านได้ตอบแบบสอบถามครบทุกข้อแล้ว แบบสอบถามของท่านที่ตอบครบทุกข้อเท่านั้น จึงจะเป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์ เป็นประโยชน์และใช้ได้กับงานวิจัยนี้)

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่เมตตาอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูลครั้งนี้

แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาพระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ สถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

- | | | | | |
|--|--------------------------|-------------------|--------------------------|-----------------------|
| ๑. อายุของท่าน | ☐ | ต่ำกว่า ๒๐ ปี | ☐ | ๒๑ - ๔๐ ปี |
| | ☐ | ๔๑ - ๖๐ ปี | ☐ | ๖๑ ปีขึ้นไป |
| ๒. วุฒิการศึกษา | ☐ | ประถมศึกษา | ☐ | มัธยมศึกษา |
| | ☐ | ปริญญาตรี | ☐ | สูงกว่า ปริญญาตรี |
| ๓. อาชีพ | ☐ | นักเรียน/นักศึกษา | ☐ | ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ |
| | ☐ | ธุรกิจส่วนตัว | ☐ | อื่น ๆ..... |
| ๔. สถานภาพ | ☐ | โสด | ☐ | สมรส |
| | ☐ | หม้าย/หย่าร้าง | ☐ | อื่น ๆ..... |
| ๕. ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมของท่าน | ☐ | ไม่เคย | ☐ | เคย ปฏิบัติแบบ..... |
| ๖. จากข้อ ๕ ถ้าเคยปฏิบัติ ท่านปฏิบัติธรรมมานานเท่าไร | ☐ | ๑-๕ ปี | ☐ | ๖-๑๐ ปี |
| | ☐ | ๑๑-๑๕ ปี | ☐ | มากกว่า ๑๕ ปี |
| ๗. ท่านเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน | ☐ | ครั้งแรก | ☐ | ๒-๕ ครั้ง |
| | ☐ | ๖-๙ ครั้ง | ☐ | มากกว่า ๑๐ ครั้ง |
| ๘. สาเหตุที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน | ☐ | สมัครใจ | ☐ | เพื่อนชวนมา |
| | ☐ | ญาติชวนมา | ☐ | อื่น ๆ |

ตอนที่ ๒ ความเข้าใจทั่วไปในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ความรู้ ความเข้าใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
๑. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือการนั่งสมาธิ และการเดินจงกรม			
๒. การเจริญสติ คือการพัฒนาจิตให้เกิดสติระลึกรู้รูป-นามอย่างต่อเนื่อง			
๓. การตามระลึกภูมิจิตที่เกิเกิดขึ้นทางกาย เวทนา จิต ธรรม เรียกว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ กาย วาจา ใจ ที่อยู่กับปัจจุบัน			
๔. การมีสติเท่าทันอารมณ์ที่มากระทบทวารทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยการตามรักษากายและใจให้สำรวม ไม่วอกแวก ไม่ส่งออกนอก กายและใจของตน คือ การสำรวมอินทรีย์			
๕. ขณะนั่งสมาธิ ถ้าเห็นแสงสว่าง หรือเกิดปีติสุข ควรรักษาอารมณ์นั้นไว้ให้มัน			
๖. การนั่งสมาธิ สำคัญที่ต้องอดทนนั่งให้นานที่สุด ไม่ควรเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรม เพื่อให้เกิดสมาธิอย่างต่อเนื่อง			
๗. การเดินจงกรม หมายถึงการเดินไป – มาพร้อมด้วยการมีสติตามรู้ไปใน กาย เวทนา จิต และ ธรรม ให้ครบทั้ง ๔ ฐาน			
๘. การปฏิบัติเดินจงกรมที่ถูกต้อง อาจรู้อาณัติลักษณะเฉพาะของรูปนามที่ปรากฏในขณะที่เดิน โดย ไม่จำเป็นต้องบริกรรม (หากมีสติจดจ่อได้ต่อเนื่อง รู้ลักษณะเฉพาะของรูปและนามได้ชัดเจน)			
๙. การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการกระทำที่เป็นความดี และจะสำเร็จได้ภายในใจ			
๑๐. มนุษย์เราสามารถกำหนดรู้ความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ความทุกข์นั้นเกิดขึ้นเพราะตัวเราสร้างขึ้นเอง ท่านเชื่อว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าหากเราฝึกตนเองด้วยดีก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิ์หลุดพ้นจากทุกข์ได้			

ตอนที่ ๓ ความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การนั่งปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หรือการนั่งสมาธิ	ระดับความเข้าใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยมาก
	๕	๔	๓	๒	๑
๑. ขณะนั่งสมาธิ ท่านนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง คอตรง และมีสติระลึกถึงการเคลื่อนไหวของท้องพอง-ยุบ					
๒. ขณะนั่งสมาธิ ท่านมีจิตใจจดจ่อและแนบชิด ที่อาการขึ้น ๆ ลง ๆ ของท้องพอง-ยุบ					
๒. ขณะนั่งสมาธิ ท่านรู้อาการพอง-ยุบ กับคำบริกรรม และสติที่ระลึก รู้ สัมพันธ์กัน					
๔. ขณะนั่งสมาธิ ท่านไม่บังคับ ลมหายใจเข้า-ออก เพื่อหวังจะกำหนดอาการพอง-ยุบ					
๕. ขณะที่เกิดความรู้สึกเจ็บปวด หรือ สบาย หรือว่า เหนื่อย ๆ กับอาการเหล่านั้น ในขณะนั่งสมาธิ ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้					
๖. ขณะที่ใจเกิดความรู้สึก รัก โลภ หรือโกรธ ท่านรู้ถึงความจริงที่สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นและดับไป ตลอดเวลา ในขณะนั่งสมาธิ ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้					
๗. ขณะที่ใจเกิดความยินดี ท่านรู้ถึงความจริงที่เกิดขึ้นและดับไป ตลอดเวลา ในขณะนั่งสมาธิ ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้					
๘. ขณะที่ใจเกิดความเกลียดชัง ท่านรู้ถึงความจริงที่เกิดขึ้นและดับไป ตลอดเวลา ในขณะนั่งสมาธิ ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้					
การเดินจงกรม					
๙. ขณะเดินจงกรม ๖ ระยะ เช่น ขว้าง่างหนอ ซ้าย่างหนอ ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้					
๑๐. ขณะเดินจงกรม ในขณะกลับตัว ท่านมีสติกำหนดรู้ตามการเคลื่อนไหวของเท้า ๓ คู่ ๖ ครั้ง ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้					

การเดินจงกรม	ระดับความเข้าใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยมาก
	๕	๔	๓	๒	๑
๑๑. ขณะเดินจงกรม เกิดความรู้สึกเจ็บปวด หรือสบาย ท่านรู้ถึงความจริงที่สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นและดับไปตลอดเวลา ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้					
๑๒. ขณะเดินจงกรม ท่านกำหนดการเห็น ในปัจจุบันขณะได้					
๑๓. ขณะเดินจงกรม ท่านได้ยินเสียง ท่านกำหนดสิ่งที่ได้ยิน ในปัจจุบันขณะได้					
๑๔. ขณะเดินจงกรม ท่านได้กลิ่น ท่านกำหนดการรับรู้กลิ่น ในปัจจุบันขณะได้					
๑๕. ขณะเดินจงกรม ท่านสัมผัสรส ท่านกำหนดการรับรู้รสในปัจจุบันขณะได้					
๑๖. ขณะเดินจงกรม ท่านเกิดความคิด ท่านกำหนดว่าเริ่มคิด ได้ทันที และมีสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้					
การกำหนดทวารทั้ง ๖					
๑๗. ขณะเห็น ท่านกำหนด “ได้เห็นก็สักแต่ว่าได้เห็น”					
๑๘. ขณะได้ยินเสียง ท่านกำหนด “ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน”					
๑๙. ขณะดมกลิ่น ท่านกำหนด “ได้กลิ่นก็สักแต่ว่าได้กลิ่น”					
๒๐. ขณะลิ้มรส ท่านกำหนด “ได้ลิ้มรส ก็สักแต่ว่าได้ลิ้มรส”					
๒๑. ขณะเย็น ร้อน ท่านกำหนด “ได้รู้ก็สักแต่ว่าได้รู้”					
๒๒. ขณะเกิดความคิด ท่านกำหนด “ได้รู้ก็สักแต่ว่าได้รู้”					
๒๓. ขณะเกิดความสุข ท่านกำหนด “ได้รู้ก็สักแต่ว่าได้รู้”					
๒๔. ขณะเกิดทุกข์ ท่านกำหนด “ได้รู้ก็สักแต่ว่าได้รู้”					

การกำหนดอิริยาบถย่อย					
๒๕. ขณะตื่นนอน ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน					
๒๖. ขณะล้างหน้าแปรงฟัน ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย					
๒๗. ขณะถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย					
๒๘. ขณะดื่มน้ำ ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย					
๒๙. ขณะล้างถ้วย ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย					
๓๐. ขณะนั่งทำงาน ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน					
๓๑. ขณะเปิดประตู ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย					
๓๒. ขณะเข้านอน ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน					
การกำหนดนิรณัน ๕					
๓๓. ขณะกามฉันทะ ความสวยงามเกิดขึ้นในใจ ท่านมีสติกำหนดรู้ความไม่สวยงามได้					
๓๔. ขณะพยาบาท หรือความคิดร้ายเกิดขึ้นในใจท่าน มีสติกำหนดรู้ความเมตตา					
๓๕. ขณะความหดหู่และเซื่องซึมเกิดขึ้นในใจ ท่านมีสติกำหนดรู้ถึงอาการพอง-ยุบ ทำใจให้สบาย					
๓๖. ขณะพยาบาท หรือความคิดร้ายเกิดขึ้นในใจท่าน มีสติกำหนดรู้ถึงอาการพอง-ยุบ ทำใจให้สบาย					
๓๗. ขณะเห็นปัจจัย ๔ ที่เป็นของฟุ่มเฟือย ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน โดยไม่แสดงอาการทางกาย					
๓๘. ขณะได้ยินเสียงด่า กล่าวร้าย ท่านกำหนดสติ โดยไม่แสดงอาการทางวาจาที่ไม่ดี ได้ตอบ					
๓๙. ขณะเกิดความนึกคิดที่มีความริษยาผู้อื่น ท่านกำหนดสติ โดยไม่แสดงอาการทางใจที่ไม่ดี ได้ตอบ					
๔๐. ขณะมีความโกรธ ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน โดยไม่แสดงอาการทางใจที่ไม่ดี ได้ตอบ					

ตอนที่ ๔ การประเมินความคิดเห็น ในการลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์

การปรับพฤติกรรมด้านกาย	ระดับการปรับพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยมาก
	๕	๔	๓	๒	๑
๔๑. ในขณะที่ยืน ท่านมีสติจับระลึกรู้ตั้งแต่ปลายผมไล่ลงไปจนถึงเท้ากำหนดว่า “ยืนหนอ” จากนั้นจับความรู้สึกกลับจากปลายเท้าขึ้นไปถึงปลายผม แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ” ได้ทันปัจจุบัน					
๔๒. ขณะเหยียดซ้าย-เหยียดขวา ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย					
๔๓. ขณะเหยียดแขนซ้าย-ขวา ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย					
๔๔. ขณะคู้แขน ลำตัว ซ้าย-ขวา ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย					
๔๕. ขณะก้ม หรือ เงย ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย					
การปรับพฤติกรรมด้านเวทนา					
๔๖. ขณะความรู้สึกสุขสบาย ดีใจ ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน					
๔๗. ขณะความรู้สึกทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในทางร่างกาย เช่น ปวด เมื่อย หรือความทุกข์ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน					
๔๘. ขณะความรู้สึกอารมณ์ไม่สุข ไม่ทุกข์ หรือเฉย ๆ ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน					
๔๙. ขณะต้องเผชิญหน้ากับสุขเวทนา ท่านสามารถวางใจให้เป็นกลาง ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน					
๕๐. ขณะต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา ท่านสามารถวางใจให้เป็นกลาง โดยไม่ยอมให้หายหรือเอาชนะเวทนาเหล่านั้นท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน					

การปรับปรุงพฤติกรรมด้านจิต	ระดับการปรับปรุงพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยมาก
	๕	๔	๓	๒	๑
๕๑. ขณะฟังชาน ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยการกำหนดว่า “ฟังชานหนอ ๆ”					
๕๒. ขณะหงุดหงิด ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยการกำหนดว่า “หงุดหงิดหนอ ๆ”					
๕๓. ขณะรำคาญ ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยการกำหนดว่า “รำคาญหนอ ๆ”					
๕๔. ขณะสงบ ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยการกำหนดว่า “สงบหนอ ๆ” ได้					
๕๕. ขณะต้องเผชิญหน้ากับกิเลสต่าง ๆ เช่น ราคะ โทสะ โมหะ ที่ครอบงำ ท่านสามารถวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อนท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยใจที่สงบ เย็น เบา สบาย ได้					
การปรับปรุงพฤติกรรมด้านธรรม					
๕๖. ขณะต้องเผชิญหน้ากับนิวรณ์ ๕ ท่านสามารถวางใจให้เป็นปกติ และท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน					
๕๗. ขณะธัมมมารมณ คือ ขั้น ๕ ท่านสามารถใช้สติเข้าไปตั้งกำหนดพิจารณาธรรมอันเป็นเหตุผล และปัจจัยที่เกิดและดับในจิตได้					
๕๘. ขณะธัมมมารมณ คือ आयตนะ ๑๒ ท่านสามารถใช้สติเข้าไปตั้งกำหนดพิจารณาธรรมอันเป็นเหตุผล และปัจจัยที่เกิดและดับในจิตได้					
๕๙. ขณะธัมมมารมณ คือ โพชฌงค์ ๗ ท่านสามารถใช้สติเพื่อพิจารณาธรรมอันเป็นความเจริญที่สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิ์หลุดพ้นจากทุกข์ได้					
๖๐. ขณะธัมมมารมณ คือ อริยสัจ ๔ ท่านสามารถใช้สติเพื่อพิจารณาธรรมอันเป็นความเจริญที่สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิ์หลุดพ้นจากทุกข์ได้					



แบบสอบถาม (หลังการวิจัยขั้นพื้นฐาน)

เรื่อง : รูปแบบการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

คำชี้แจง

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษา “รูปแบบการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน” อันจะเป็นประโยชน์ต่อ การปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป

แบบสอบถามในงานวิจัยนี้ แบ่งเป็น ๔ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ สถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการประเมินความเข้าใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ตอนที่ ๓ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการประเมินความคิดเห็น ในการลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์

ตอนที่ ๔ ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการปรับพฤติกรรมและองค์ประกอบในการปรับพฤติกรรม และข้อเสนอแนะทั่วไป

ข้อมูลจากแบบสอบถามของท่าน ผู้ศึกษาวิจัยจะถือว่าเป็นความลับที่สุดและไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อท่านแต่อย่างใด (เมื่อท่านตอบแบบสอบถามเสร็จแล้ว กรุณาตรวจดูอีกครั้งว่าท่านได้ตอบแบบสอบถามครบทุกข้อแล้ว แบบสอบถามของท่านที่ตอบครบทุกข้อเท่านั้น จึงจะเป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์ เป็นประโยชน์และใช้ได้กับงานวิจัยนี้)

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่เมตตาอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูลครั้งนี้

แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิสัย

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาพระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ สถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

๑. อายุของท่าน	☐	ต่ำกว่า ๒๐ ปี	☐	๒๑ - ๔๐ ปี
	☐	๔๑ - ๖๐ ปี	☐	๖๑ ปีขึ้นไป
๒. วุฒิการศึกษา	☐	ประถมศึกษา	☐	มัธยมศึกษา
	☐	ปริญญาตรี	☐	สูงกว่า ปริญญาตรี
๓. อาชีพ	☐	นักเรียน/นักศึกษา	☐	ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ
	☐	ธุรกิจส่วนตัว	☐	อื่น ๆ.....
๔. สถานภาพ	☐	โสด	☐	สมรส
	☐	หม้าย/หย่าร้าง	☐	อื่น ๆ.....
๕. ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมของท่าน	☐	ไม่เคย	☐	เคย ปฏิบัติแบบ.....
๖. จากข้อ ๕ ถ้าเคยปฏิบัติ ท่านปฏิบัติธรรมมานานเท่าไร	☐	๑-๕ ปี	☐	๖-๑๐ ปี
	☐	๑๑-๑๕ ปี	☐	มากกว่า ๑๕ ปี
๗. ท่านเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน	☐	ครั้งแรก	☐	๒-๕ ครั้ง
	☐	๖-๙ ครั้ง	☐	มากกว่า ๑๐ ครั้ง
๘. สาเหตุที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน	☐	สมัครใจ	☐	เพื่อนชวนมา
	☐	ญาติชวนมา	☐	อื่น ๆ

ตอนที่ ๒ ความเข้าใจทั่วไปในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ความรู้ ความเข้าใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
๑. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือการนั่งสมาธิ และการเดินจงกรม			
๒. การเจริญสติ คือการพัฒนาจิตให้เกิดสติระลึกรู้รูป-นามอย่างต่อเนื่อง			
๓. การตามระลึกภูมิจิตที่เกิเกิดขึ้นทางกาย เวทนา จิต ธรรม เรียกว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ กาย วาจา ใจ ที่อยู่กับปัจจุบัน			
๔. การมีสติเท่าทันอารมณ์ที่มากระทบทวารทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยการตามรักษากายและใจให้สำรวม ไม่วอกแวก ไม่ส่งออกนอก กายและใจของตน คือ การสำรวมอินทรีย์			
๕. ขณะนั่งสมาธิ ถ้าเห็นแสงสว่าง หรือเกิดปีติสุข ควรรักษาอารมณ์นั้นไว้ให้มัน			
๖. การนั่งสมาธิ สำคัญที่ต้องอดทนนั่งให้นานที่สุด ไม่ควรเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรม เพื่อให้เกิดสมาธิอย่างต่อเนื่อง			
๗. การเดินจงกรม หมายถึงการเดินไป – มาพร้อมด้วยการมีสติตามรู้ไปใน กาย เวทนา จิต และ ธรรม ให้ครบทั้ง ๔ ฐาน			
๘. การปฏิบัติเดินจงกรมที่ถูกต้อง อาศัยที่ลักษณะเฉพาะของรูปนามที่ปรากฏในขณะเดิน โดย ไม่จำเป็นต้องบริกรรม (หากมีสติจดจ่อได้ต่อเนื่อง รู้ลักษณะเฉพาะของรูปและนามได้ชัดเจน)			
๙. การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการกระทำที่เป็นความดี และจะสำเร็จได้ภายในใจ			
๑๐. มนุษย์เราสามารถกำหนดรู้ความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ความทุกข์นั้นเกิดขึ้นเพราะตัวเราสร้างขึ้นเอง ท่านเชื่อว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าหากเราฝึกตนเองด้วยดีก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิ์หลุดพ้นจากทุกข์ได้			

ตอนที่ ๓ ความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การนั่งปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หรือการนั่งสมาธิ	ระดับความเข้าใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยมาก
	๕	๔	๓	๒	๑
๑. ขณะนั่งสมาธิ ท่านนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง คอตรง และมีสติระลึกถึงการเคลื่อนไหวของท้องพอง-ยุบ					
๒. ขณะนั่งสมาธิ ท่านมีจิตใจจดจ่อและแนบชิด ที่อาการขึ้น ๆ ลง ๆ ของท้องพอง-ยุบ					
๒. ขณะนั่งสมาธิ ท่านรู้อาการพอง-ยุบ กับคำบริกรรม และสติที่ระลึก รู้ สัมพันธ์กัน					
๔. ขณะนั่งสมาธิ ท่านไม่บังคับ ลมหายใจเข้า-ออก เพื่อหวังจะกำหนดอาการพอง-ยุบ					
๕. ขณะที่เกิดความรู้สึกเจ็บปวด หรือ สบาย หรือว่า เหนื่อย ๆ กับอาการเหล่านั้น ในขณะนั่งสมาธิ ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้					
๖. ขณะที่ใจเกิดความรู้สึก รัก โลภ หรือโกรธ ท่านรู้ถึงความจริงที่สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นและดับไป ตลอดเวลา ในขณะนั่งสมาธิ ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้					
๗. ขณะที่ใจเกิดความยินดี ท่านรู้ถึงความจริงที่เกิดขึ้นและดับไป ตลอดเวลา ในขณะนั่งสมาธิ ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้					
๘. ขณะที่ใจเกิดความเกลียดชัง ท่านรู้ถึงความจริงที่เกิดขึ้นและดับไป ตลอดเวลา ในขณะนั่งสมาธิ ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้					
การเดินจงกรม					
๙. ขณะเดินจงกรม ๖ ระยะ เช่น ขว้าง่างหนอ ซ้าย่างหนอ ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้					
๑๐. ขณะเดินจงกรม ในขณะกลับตัว ท่านมีสติกำหนดรู้ตามการเคลื่อนไหวของเท้า ๓ คู่ ๖ ครั้ง ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้					

การเดินจงกรม	ระดับความเข้าใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยมาก
	๕	๔	๓	๒	๑
๑๑. ขณะเดินจงกรม เกิดความรู้สึกเจ็บปวด หรือสบาย ท่านรู้ถึงความจริงที่สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นและดับไปตลอดเวลา ท่านกำหนดสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้					
๑๒. ขณะเดินจงกรม ท่านกำหนดการเห็น ในปัจจุบันขณะได้					
๑๓. ขณะเดินจงกรม ท่านได้ยินเสียง ท่านกำหนดสิ่งที่ได้ยิน ในปัจจุบันขณะได้					
๑๔. ขณะเดินจงกรม ท่านได้กลิ่น ท่านกำหนดการรับรู้กลิ่น ในปัจจุบันขณะได้					
๑๕. ขณะเดินจงกรม ท่านสัมผัสรส ท่านกำหนดการรับรู้รสในปัจจุบันขณะได้					
๑๖. ขณะเดินจงกรม ท่านเกิดความคิด ท่านกำหนดว่าเริ่มคิด ได้ทันที และมีสติอยู่ในปัจจุบันขณะได้					
การกำหนดทวารทั้ง ๖					
๑๗. ขณะเห็น ท่านกำหนด “ได้เห็นก็สักแต่ว่าได้เห็น”					
๑๘. ขณะได้ยินเสียง ท่านกำหนด “ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน”					
๑๙. ขณะดมกลิ่น ท่านกำหนด “ได้กลิ่นก็สักแต่ว่าได้กลิ่น”					
๒๐. ขณะลิ้มรส ท่านกำหนด “ได้ลิ้มรส ก็สักแต่ว่าได้ลิ้มรส”					
๒๑. ขณะเย็น ร้อน ท่านกำหนด “ได้รู้ก็สักแต่ว่าได้รู้”					
๒๒. ขณะเกิดความคิด ท่านกำหนด “ได้รู้ก็สักแต่ว่าได้รู้”					
๒๓. ขณะเกิดความสุข ท่านกำหนด “ได้รู้ก็สักแต่ว่าได้รู้”					
๒๔. ขณะเกิดทุกข์ ท่านกำหนด “ได้รู้ก็สักแต่ว่าได้รู้”					

การกำหนดอิริยาบถย่อย					
๒๕. ขณะตื่นนอน ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน					
๒๖. ขณะล้างหน้าแปรงฟัน ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย					
๒๗. ขณะถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย					
๒๘. ขณะดื่มน้ำ ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย					
๒๙. ขณะล้างถ้วย ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย					
๓๐. ขณะนั่งทำงาน ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน					
๓๑. ขณะเปิดประตู ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย					
๓๒. ขณะเข้านอน ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน					
การกำหนดนิรณ ๕					
๓๓. ขณะกามฉันทะ ความสวยงามเกิดขึ้นในใจ ท่านมีสติกำหนดรู้ความไม่สวยงามได้					
๓๔. ขณะพยาบาท หรือความคิดร้ายเกิดขึ้นในใจท่าน มีสติกำหนดรู้ความเมตตา					
๓๕. ขณะความหดหู่และเซื่องซึมเกิดขึ้นในใจ ท่านมีสติกำหนดรู้ถึงอาการพอง-ยุบ ทำใจให้สบาย					
๓๖. ขณะพยาบาท หรือความคิดร้ายเกิดขึ้นในใจท่าน มีสติกำหนดรู้ถึงอาการพอง-ยุบ ทำใจให้สบาย					
๓๗. ขณะเห็นปัจจัย ๔ ที่เป็นของฟุ่มเฟือย ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน โดยไม่แสดงอาการทางกาย					
๓๘. ขณะได้ยินเสียงด่า กล่าวร้าย ท่านกำหนดสติ โดยไม่แสดงอาการทางวาจาที่ไม่ดี ได้ตอบ					
๓๙. ขณะเกิดความนึกคิดที่มีความริษยาผู้อื่น ท่านกำหนดสติ โดยไม่แสดงอาการทางใจที่ไม่ดี ได้ตอบ					
๔๐. ขณะมีความโกรธ ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน โดยไม่แสดงอาการทางใจที่ไม่ดี ได้ตอบ					

ตอนที่ ๔ การประเมินความคิดเห็น ในการลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์

การปรับพฤติกรรมด้านกาย	ระดับการปรับพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยมาก
	๕	๔	๓	๒	๑
๔๑. ในขณะที่ยืน ท่านมีสติจับระลึกรู้ตั้งแต่ปลายผมไล่ลงไปจนถึงเท้ากำหนดว่า “ยืนหนอ” จากนั้นจับความรู้สึกกลับจากปลายเท้าขึ้นไปถึงปลายผม แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ” ได้ทันปัจจุบัน					
๔๒. ขณะเหยียดซ้าย-เหยียดขวา ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย					
๔๓. ขณะเหยียดแขนซ้าย-ขวา ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย					
๔๔. ขณะคู้แขน ลำตัว ซ้าย-ขวา ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย					
๔๕. ขณะก้ม หรือ เงย ท่านมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย					
การปรับพฤติกรรมด้านเวทนา					
๔๖. ขณะความรู้สึกสุขสบาย ดีใจ ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน					
๔๗. ขณะความรู้สึกทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในทางร่างกาย เช่น ปวด เมื่อย หรือความทุกข์ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน					
๔๘. ขณะความรู้สึกอารมณ์ไม่สุข ไม่ทุกข์ หรือเฉย ๆ ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน					
๔๙. ขณะต้องเผชิญหน้ากับสุขเวทนา ท่านสามารถวางใจให้เป็นกลาง ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน					
๕๐. ขณะต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา ท่านสามารถวางใจให้เป็นกลาง โดยไม่ยอมให้หายหรือเอาชนะเวทนาเหล่านั้นท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน					

การปรับปรุงพฤติกรรมด้านจิต	ระดับการปรับปรุงพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยมาก
	๕	๔	๓	๒	๑
๕๑. ขณะฟังชัน ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยการกำหนดว่า “ฟังชันหนอ ะ”					
๕๒. ขณะหงุดหงิด ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยการกำหนดว่า “หงุดหงิดหนอ ะ”					
๕๓. ขณะรำคาญ ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยการกำหนดว่า “รำคาญหนอ ะ”					
๕๔. ขณะสงบ ที่ปรากฏขึ้น ท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยการกำหนดว่า “สงบหนอ ะ” ได้					
๕๕. ขณะต้องเผชิญหน้ากับกิเลสต่าง ๆ เช่น ราคะ โทสะ โมหะ ที่ครอบงำ ท่านสามารถวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อนท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน ด้วยใจที่สงบ เย็น เบา สบาย ได้					
การปรับปรุงพฤติกรรมด้านธรรม					
๕๖. ขณะต้องเผชิญหน้ากับนิวรณ์ ๕ ท่านสามารถวางใจให้เป็นปกติ และท่านกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน					
๕๗. ขณะธัมมมารมณ คือ ชันธ ๕ ท่านสามารถใช้สติเข้าไปตั้งกำหนดพิจารณาธรรมอันเป็นเหตุผล และปัจจัยที่เกิดและดับในจิตได้					
๕๘. ขณะธัมมมารมณ คือ อายตนะ ๑๒ ท่านสามารถใช้สติเข้าไปตั้งกำหนดพิจารณาธรรมอันเป็นเหตุผล และปัจจัยที่เกิดและดับในจิตได้					
๕๙. ขณะธัมมมารมณ คือ โพชฌงค์ ๗ ท่านสามารถใช้สติเพื่อพิจารณาธรรมอันเป็นความเจริญที่สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิ์หลุดพ้นจากทุกข์ได้					
๖๐. ขณะธัมมมารมณ คือ อริยสัจ ๔ ท่านสามารถใช้สติเพื่อพิจารณาธรรมอันเป็นความเจริญที่สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิ์หลุดพ้นจากทุกข์ได้					

ตอนที่ ๕ ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการปรับพฤติกรรมและองค์ประกอบในการปรับพฤติกรรม และข้อเสนอแนะทั่วไป

ข้อที่ ๑. ท่านคิดว่าองค์ประกอบสำคัญ ในการปรับพฤติกรรมให้ดีขึ้น มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

ข้อที่ ๓. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ท่านใช้ข้อใดในการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์บ้าง

.....

.....

.....

ข้อที่ ๔. ท่านคิดว่ารูปแบบที่เหมาะสมในการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

.....

.....

.....

ข้อที่ ๕. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาพระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง รูปแบบการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

คำชี้แจง

๑. แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้มุ่งที่จะศึกษาสภาพพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน เพื่อประเมินตนเองก่อนเข้าอบรม
๒. แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ แบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือ
 - ตอนที่ ๑ สถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์
 - ตอนที่ ๒ คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในด้านใดบ้าง

ข้อมูลจากแบบสอบถามของท่าน ผู้ศึกษาวิจัยจะถือว่าเป็นความลับที่สุดและไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อท่านแต่อย่างใด (เมื่อท่านตอบแบบสอบถามเสร็จแล้ว กรุณาตรวจดูอีกครั้งว่าท่านได้ตอบแบบสอบถามครบทุกข้อแล้ว แบบสอบถามของท่านที่ตอบครบทุกข้อเท่านั้น จึงจะเป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์ เป็นประโยชน์และใช้ได้กับงานวิจัยนี้)

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่เมตตาอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูลครั้งนี้

แม่ชีกุลกรณ์ แก้ววิสัย

นิสิตหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



ความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยครั้งนี้

๑. ชื่อ - นามสกุล ๒. อายุ ปี. อาชีพ.....
 ๔. ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรม.....
 ตอบแบบสัมภาษณ์วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

หมายเหตุ : ขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงและภาพขณะสัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์

ข้อที่ ๑ ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในด้านใดบ้าง

- | | |
|--|---|
| ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย | มากที่สุด, มาก, ปานกลาง, น้อย, น้อยที่สุด |
| ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางที่ไม่ดี | มากที่สุด, มาก, ปานกลาง, น้อย, น้อยที่สุด |
| ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น | มากที่สุด, มาก, ปานกลาง, น้อย, น้อยที่สุด |
| ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ | มากที่สุด, มาก, ปานกลาง, น้อย, น้อยที่สุด |

ข้อที่ ๒. ท่านคิดว่าองค์ประกอบสำคัญ ในการปรับพฤติกรรมให้ดีขึ้น มีอะไรบ้าง (เช่น ศรัทธา, ศีล ๕, กัลยามิตร หรือ ครูอาจารย์)

ข้อที่ ๓. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ท่านใช้ข้อใด ในการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์บ้าง

ข้อที่ ๔. ท่านคิดว่ารูปแบบที่เหมาะสมในการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานใน สังคมไทยยุคปัจจุบัน

ข้อที่ ๕. มีข้อเสนอแนะหรือแนวทางในการปรับพฤติกรรมของสตรีที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์บ้าง

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่เมตตาอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูลครั้งนี้

แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิสัย

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาพระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(ผู้สัมภาษณ์)