

**การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรม
และอารมณ์ของมนุษย์: กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น
ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์**

**Meditation Followed by Mindfulness the Effects of Insight Meditation Followed by
Mindfulness on Behavioral and Emotional Development : Case Study Young Buddhists
Association of Thailand under the Royal Patronage**

สุมนา เลียบทวี*

Sumana Leabtavee

นพพร จันทรนาชู**

Nopporn Chantaranamchoo

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 และศึกษาผลของการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ ผลจากการวิจัยเชิงคุณภาพสรุปได้ว่า กระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ใช้วิธีการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืน เดิน นั่งและอิริยาบถย่อ เป็นการศึกษาปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาในการมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงของโลก ซึ่งจะนำไปเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติต่อไป ผลทางด้านพฤติกรรมพบว่า หลังจากการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมที่ประกอบด้วยสติมากขึ้น ผลทางด้านอารมณ์พบว่า ผู้ปฏิบัติมีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น ผลจากการวิจัยเชิงปริมาณสรุปได้ว่า 1) ค่าเฉลี่ยของความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมหลังเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของความเปลี่ยนแปลงทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมก่อนและหลังเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างกันทางสถิติ

คำสำคัญ : การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 / การพัฒนาทางด้านพฤติกรรมของมนุษย์ / การพัฒนาด้านอารมณ์ของมนุษย์

* นักศึกษาปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

** อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

Abstract

This research employed mixed methods design. It aimed to study the process of insight (Vipassana) meditation based on four foundations of mindfulness (Satipatthana) and study the effects of insight (Vipassana) meditation based on four foundations of mindfulness on behavioral and emotional development.

The results of the qualitative study led to the conclusion that the practice of insight meditation based on the four foundations of mindfulness in the basic insight meditation course was perception of one's actions like standing, walking, sitting and so on. This practice led to the wisdom to see the truth of life that was useful for practitioners course of life. In terms of behavior, it was found that those taking the classes and practicing the meditation were more conscious of their own behavior. In terms of emotion, it was found that those practicing the meditation were more emotionally stable. The results of the quantitative study led to the conclusions that; 1) the mean of behavioral changes of the meditation practitioners after practicing the meditation was higher than that before practicing the meditation at the significance level of 0.5 and 2) the mean of changes in emotional intellect of the meditation practitioners after practicing the meditation did not differ from that before practicing the meditation.

Keyword: Insight (Vipassana) Meditation based on four foundations of Mindfulness (Satipatthana 4) / Behavioral Development / Emotional Development

บทนำ

การพัฒนาในยุคโลกาภิวัตน์ได้ส่งผลกระทบต่อมนุษย์ในหลายๆ ด้านมนุษย์ในสังคมส่วนใหญ่ที่อยู่ภายใต้โครงสร้างทางสังคมแบบทุนนิยมได้มุ่งแสวงหาผลประโยชน์ และลดความสำคัญของการพัฒนาทางด้านจิตใจ และสติปัญญาลงไป

ความสุขที่เป็นเป้าหมายของมนุษย์ในปัจจุบันเป็นเพียงความสุขที่เกิดจากวัตถุภายนอก ไม่ใช่เป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต แต่สิ่งที่จะต้องแสวงหาหรือที่หมายอันถูกต้องของชีวิต คือ

ความอิสระของบุคคลและของสังคมที่ทำให้พร้อมที่จะดำรงอยู่ได้อย่างดีอย่างไม่มีทุกข์ โดยไม่ต้องขึ้นต่อความสุข ความสุขเป็นผลพลอยได้ และความเป็นอิสระอันเกิดจากกรรมปัญญา ทำให้สร้างสุขได้ดี ไม่ทำให้ความสุขกลายเป็นทุกข์กลายเป็นโทษ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2547: 23) นอกจากนั้นมนุษย์มักจะพยายามเรียนรู้และทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในฐานะทรัพยากรมนุษย์ ในฐานะผู้บริหาร ในฐานะพนักงาน และในฐานะอื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งแม้จะประสบความสำเร็จ

ในฐานะเหล่านี้ทั้งหมด แต่ก็ไม่ได้หมายถึงจะประสบความสำเร็จในฐานะมนุษย์ เพราะฉะนั้น สิ่งที่มีมนุษย์ต้องทบทวนก็คือ นอกจากความเป็นเลิศในแง่การเป็นทรัพยากรมนุษย์แล้ว สิ่งสำคัญที่สุดที่มีมนุษย์ควรพัฒนาคือความเป็นเลิศในฐานะที่เกิดมาเป็นมนุษย์ หากมนุษย์ไม่ทบทวนเรื่องนี้ยิ่งทำงานก็จะยิ่งไม่มีความสุขเพราะเครียดกับงานมากเกินไป จนลืมคำนึงถึงความสำคัญของความเป็นมนุษย์ (ว.วชิรเมธี, 2553: 4-5) ดังนั้น มนุษย์จึงควรหันกลับมาพิจารณาเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองด้วยสติปัญญามีให้หลงไปตามกระแสโลกในด้านที่จะนำพาตนเองไปสู่ความทุกข์

ในสังคมไทยการไม่เอาเป้าหมายของจริยธรรมออกมาแสดงให้ชัด ทำให้ขาดแรงจูงใจในการกระทำ โดยมักกล่าวถึงความมุ่งหมายของการประพฤติศีลธรรมกันเพียงเพื่อความสงบสุขของสังคม แม้ว่าความสุขในสังคมจะเกิดได้จากคนในสังคมต้องมีศีลธรรม แต่จุดมุ่งหมายของการประพฤติศีลธรรมไม่ควรอยู่เพียงแค่นั้น เมื่อพิจารณาตามหลักพุทธศาสนา ศีลย่อมมีประโยชน์เพื่อสมาธิ และนำไปสู่ปัญญา จุดมุ่งหมายสูงสุดที่นำไปสู่การแสวงหาปัญญา และสัจจะเพื่อคุณค่าที่แท้จริง จึงจะเป็นแรงจูงใจต่อไปจากขั้นศีลธรรม และช่วยให้ศีลธรรมมั่นคงขึ้นด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2548: 22) ด้วยเหตุนี้ หากมนุษย์ได้นำแนวทางการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต มนุษย์จะสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของตนได้ อย่างรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงในสังคมและหากมนุษย์หันมาให้ความสำคัญของปัญหา ซึ่งการที่

มนุษย์จะฝึกพัฒนาจิตให้เกิดสติปัญญาได้นั้น ต้องอาศัยการฝึกสมาธิเป็นพื้นฐาน โดยมีศีลเป็นตัวกำกับ ดังหลักไตรสิกขา อันประกอบไปด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ในทางพระพุทธศาสนาการรู้จักตนเอง การเข้าใจกระบวนการของกายและจิต และการเข้าใจว่าชีวิตจะเกิดขึ้นและดำเนินไปตามเหตุปัจจัย นับว่าเป็นประโยชน์ในการฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจิตใจของมนุษย์ได้

นอกจากผู้ใหญ่จะต้องพัฒนาจิตใจเพื่อไม่ให้ตกอยู่ในความลุ่มหลงต่างๆ แล้ว ยังต้องร่วมมือกันวางแผนพัฒนาจิตใจให้เยาวชนคนรุ่นใหม่อย่างต่อเนื่อง ควบคู่ไปกับการพัฒนาทางด้านร่างกาย สติปัญญาและสังคม เพื่อให้เยาวชนจะได้เจริญเติบโตขึ้นมาด้วยความสุข มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ รู้จักแก้ปัญหา รู้จักจัดการกับอารมณ์ รู้ว่าคิดดี คิดถูกต้องอย่างไร มีการเรียนรู้ พัฒนาและปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตัวเอง หรือที่เรียกว่า มีความฉลาดทางอารมณ์ หรืออีคิว (Emotional Quotient: EQ) คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์จึงย่อมเป็นคนที่เข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น รู้จักแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ยอมรับความเป็นจริง และรู้จักปรับปรุงพัฒนาจิตใจตนเอง ซึ่งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นี้จะสอดคล้องกับหลักของพระพุทธศาสนาที่สอนให้เอาชนะใจที่เห็นแก่ตัว เอาชนะกิเลสได้ด้วย การอบรมจิต อบรมสติปัญญา ให้มีความรู้เท่าทัน สามารถจัดการกับความหลงทั้งหลายที่เกิดขึ้นภายในใจ ทำให้จิตใจเปี่ยมไปด้วยเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา อันเป็นรากฐานสำคัญที่จะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและเกิดสำนึกที่จะ

สร้างสิ่งดีๆ ให้กับโลก (พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, 2552: 126-127)

สำหรับการเจริญวิปัสสนานั้นเป็นแนวทางการปฏิบัติที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านสติปัญญา จิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ของมนุษย์ ดังนั้นประโยชน์ที่ได้จากการศึกษาระบวนการและผลของการฝึกวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 จะช่วยสร้างความรู้ความเข้าใจ และเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการฝึกฝนพัฒนาจิตใจและสติปัญญาของมนุษย์ อันจะส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมและอารมณ์ เนื่องจากเป็นวิธีการฝึกจิตให้เกิดความเห็นตรงตามความจริง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกทำการศึกษาระบวนการและผลของการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นวิธีการที่สามารถฝึกได้ในทุกอิริยาบถ ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน และสามารถฝึกได้ในชีวิตประจำวัน เมื่อฝึกอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ เกิดสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวสามารถรักษาจิตให้สงบ มีสุขภาพใจที่ดีได้ ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาหลักสูตรการอบรมวิปัสสนาเบื้องต้นสำหรับบุคคลทั่วไป ยุวพุทธฯ เป็นกรณีศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจ และทราบถึงกระบวนการวิปัสสนาและผลของการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในครั้งนี้ จะสามารถเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรวิปัสสนา

เบื้องต้น ยุวพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

2. เพื่อศึกษาผลของการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์

วิธีดำเนินการวิจัย

ใช้วิธีวิจัยแบบผสานวิธี โดยใช้ทั้งวิจัยเชิงคุณภาพและวิธีวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งประกอบด้วยการศึกษาระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 และผลจากการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรการอบรมวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เป็นการสุ่มตัวอย่างโดยกำหนดจากคุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลหลัก 3 กลุ่ม ประกอบด้วย 1) ประธานโครงการในหลักสูตรอบรมวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ 2) ผู้ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรอบรมวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ ระหว่างวันที่ 12-18 พฤศจิกายน พ.ศ. 2553 จำนวน 30 คน 3) ผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธฯ จำนวน 4 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับเก็บข้อมูลจากประธานโครงการ ผู้ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ และผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธฯ เพื่อให้ทราบถึงกระบวนการและผลของการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

2. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมทางกาย โดยใช้หลักของเบญจศีล-เบญจธรรมมาเป็นเกณฑ์สำหรับผู้ฝึกอบรมระหว่างก่อนและหลังการฝึกอบรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ เพื่อให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมระหว่างก่อนและหลังการฝึกอบรม

3. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นแบบประเมินเพื่อให้ทราบถึงความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนระหว่างก่อนและหลังการฝึกอบรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ เพื่อให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ระหว่างก่อนและหลังการฝึกอบรม

การเก็บรวบรวมข้อมูลได้แบ่งออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

1. การศึกษากระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรการอบรมวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ ผู้วิจัยใช้วิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยได้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมและสังเกตกิจกรรมอย่างละเอียด ได้สังเกตกระบวนการสอนจากอาจารย์ผู้สอน และสังเกตการณ์ปฏิบัติจากผู้เข้าฝึกอบรม เพื่อให้ได้ข้อมูลจากการสังเกตขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ ทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ พร้อมทั้งจดบันทึก และใช้อุปกรณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการเข้าร่วมสังเกตแบบมีส่วนร่วม อันประกอบด้วย กล้องถ่ายรูป เครื่องบันทึกเสียง และสมุดบันทึก โดยใช้อุปกรณ์ดังกล่าวในช่วงเวลาที่เหมาะสมและใช้วิธีการสัมภาษณ์เจาะลึก โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นรายละเอียดเกี่ยวกับ

กระบวนการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้น โดยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก 2 กลุ่ม ประกอบด้วย

1.1 ประธานโครงการในหลักสูตรอบรมวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ

1.2 ผู้ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ ระหว่างวันที่ 12-18 พฤศจิกายน พ.ศ. 2553 จำนวน 30 คน

ประเด็นหลักที่สัมภาษณ์ คือ กระบวนการเจริญวิปัสสนา บริบทของผู้ให้ข้อมูล การถ่ายทอดความรู้ องค์ประกอบที่เอื้อในการประสบความสำเร็จต่อการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้น และสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการฝึกปฏิบัติของหลักสูตรการอบรมวิปัสสนา โดยการสัมภาษณ์แบบไม่จำกัดประเด็นคำตอบ ไม่มีการกำหนดเวลาสนทนาที่แน่นอน ทั้งนี้ตามความเหมาะสมเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในการสนทนาในขณะนั้น เป็นการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ

2. การศึกษาผลที่ได้จากการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรการอบรมวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์เจาะลึกโดยใช้แบบสอบถามแบบกึ่งโครงสร้างเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นรายละเอียดเกี่ยวกับผลของการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้น โดยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก 2 กลุ่ม ประกอบด้วย

2.1 ผู้ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ ระหว่างวันที่ 12-18 พฤศจิกายน พ.ศ. 2553 จำนวน 30 คน

2.2 ผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธฯ จำนวน 4 คน

ประเด็นหลักที่สัมภาษณ์คือ ผลที่ได้จากการเจริญวิปัสสนา ทั้งจากผู้ฝึกปฏิบัติในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นในครั้งนี้ และผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติที่ยุพทูทฯ ซึ่งแบ่งออกเป็นความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม และความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบไม่จำกัดประเด็นคำตอบ ไม่มีการกำหนดเวลาสนทนาที่แน่นอน ทั้งนี้ตามความเหมาะสมเพื่อให้สอดคล้องกับสภาวะการณ์ในการสนทนาในขณะนั้น เป็นการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ และใช้แบบสอบถามและแบบประเมินผลของการเจริญวิปัสสนาของผู้ที่เข้าอบรมในหลักสูตรการอบรมวิปัสสนาเบื้องต้นยุพทูทฯ ระหว่างก่อนและหลังการฝึกอบรมจำนวน 30 คน ซึ่งเป็นการทดสอบแบบกลุ่มเดียว โดยแบ่งออกเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ใช้หลักของเบญจศีล-เบญจธรรมมาเป็นเกณฑ์ในการวัดและแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพทั้งกระบวนการและผลการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรการอบรมวิปัสสนาเบื้องต้น ยุพทูทฯ จะใช้การวิเคราะห์แบบอุปนัย ประกอบด้วย

1. การจัดระเบียบข้อมูล เป็นกระบวนการจัดการด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ข้อมูลเป็นระเบียบ ทั้งในทางกายภาพและในทางเนื้อหาพร้อมที่จะนำเสนออย่างเป็นระบบได้

2. การแสดงข้อมูล เป็นกระบวนการนำเสนอข้อมูล ส่วนใหญ่อยู่ในรูปของการพรรณนา อันเป็นผลมาจากการเชื่อมโยงข้อมูล

ที่จัดระเบียบแล้วเข้าด้วยกัน ตามกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิเคราะห์ เพื่อบอกเรื่องราวของสิ่งที่ศึกษาและตามความหมายของข้อมูล ซึ่งได้ถูกจัดระเบียบไว้ดีแล้วออกมา

3. การหาข้อสรุป การตีความและการตรวจสอบความถูกต้องแม่นยำตรงของการวิจัย เป็นกระบวนการหาข้อสรุปและการตีความหมายของผลหรือข้อค้นพบที่ได้จากการแสดงข้อมูล

ในสามอย่างนี้ องค์ประกอบอย่างแรกคือ การจัดระเบียบข้อมูลนั้น เกิดขึ้นในทุกขั้นตอนของการวิจัย คือ ก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล และหลังจากการเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จแล้ว ส่วนองค์ประกอบอีกสองอย่างที่เหลือ คือ การแสดงข้อมูลกับการหาข้อสรุปและการตรวจสอบความถูกต้องแม่นยำตรงนั้น เป็นสิ่งที่ผู้วิจัยเริ่มทำตั้งแต่ขั้นตอนที่กำลังเก็บข้อมูล และทำต่อเนื่องไปจนถึงตอนที่เก็บข้อมูลเสร็จ จากนั้นทำการวิเคราะห์และปรับปรุงรายงานการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบ โดยจะเริ่มต้นดำเนินการตั้งแต่วันแรกที่ลงพื้นที่จนถึงวันสุดท้ายที่ทำการวิจัย หลังจากเก็บข้อมูลในพื้นที่ที่ศึกษา ผู้วิจัยทำการจัดระเบียบข้อมูลทั้งทางด้านกายภาพข้อมูล และทางด้านเนื้อหาข้อมูล โดยผู้วิจัยได้สังเกตแบบมีส่วนร่วมและสัมภาษณ์แบบเจาะลึกพร้อมกันนั้นได้จดบันทึกประเด็นสำคัญ ๆ ขณะสัมภาษณ์ไว้ และสอบถามรวมทั้งฟังจากเรื่องบันทึกเสียงซ้ำหลังการสัมภาษณ์ ซึ่งได้กระทำภายหลังจากการสัมภาษณ์ทุกครั้ง แล้วนำไปถอดบันทึกคำสัมภาษณ์แบบคำต่อคำแต่ละราย

ภายหลังกลับจากพื้นที่อีกครั้งหนึ่ง และทำการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นจากการสัมภาษณ์ และทำการทดสอบผลทางด้านพฤติกรรมและความฉลาดทางอารมณ์ จากนั้นทำการเปรียบเทียบผลระหว่างก่อนและหลังการปฏิบัติธรรม สุดท้ายเป็นกระบวนการหาข้อสรุปและการตีความหมายของผลหรือข้อค้นพบที่ได้จากการแสดงข้อมูล รวมถึงการตรวจสอบว่าข้อสรุปที่ได้้นั้นมีความถูกต้องแม่นยำ และน่าเชื่อถือผลการวิจัย

ผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. กระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ใช้วิธีการกำหนดรู้ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง และในอิริยาบถย่อย ก่อนเริ่มการฝึกปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะได้รับฟังการบรรยายเพื่อเรียนรู้ถึงจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติก่อน เพื่อให้เกิดความเข้าใจอันจะเป็นประโยชน์ต่อการฝึกปฏิบัติ นอกจากนั้น กิจกรรมและกิจกรรมต่าง ๆ ที่นอกเหนือจากการปฏิบัติในรูปแบบนั้นถือเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการที่สำคัญในการฝึกปฏิบัติด้วยเช่นกัน ได้แก่ การถือศีล 8 การกำหนดงดพูด การทำวัตรสวดมนต์ การฟังบรรยายธรรม การไขข้อข้องใจ การไขปัญหาธรรมอีกทั้งวิปัสสนาจารย์ อาจารย์และวิทยากรรวมทั้งสถานที่ในการปฏิบัติที่เหมาะสมก็ถือเป็นส่วนสำคัญในกระบวนการเจริญวิปัสสนาด้วยเช่นกัน

2. ผลที่ได้จากการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

2.1 ผลทางด้านพฤติกรรม ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่าจากการที่ผู้ปฏิบัติได้นำแนวทางการปฏิบัติธรรมในแบบกำหนดรู้มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังจากจบการฝึก

ปฏิบัติธรรมในครั้งนี้แล้ว ได้ส่งผลให้การทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตมีความรอบคอบมากขึ้น ทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และผู้คนรอบข้างดีขึ้น และจากการที่มีสติในการคิดก่อนที่จะพูดและทำ จึงทำให้เกิดความผิดพลาดน้อยลง หรือหากเกิดความผิดพลาดก็จะรู้ได้เร็วและสามารถแก้ไขปัญหาได้ทันทั่วทั้งที่ สรุปได้ว่า หลังจากการฝึกวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในครั้งนี้ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมที่ประกอบด้วยสติมากกว่าตอนก่อนที่เข้ามาฝึกปฏิบัติ ซึ่งนับว่าเป็นผลดีต่อการดำเนินชีวิต สำหรับผลการวิจัยเชิงปริมาณ จากการเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกฯ เมื่อใช้แบบทดสอบที่นำหลักของเบญจศีล-เบญจธรรมเป็นเกณฑ์ในการวัดผล พบว่า หลังการเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกปฏิบัติ

2.2 ผลทางด้านอารมณ์ ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่าหลังจากจบการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติมีสติมากขึ้น เนื่องจากความคุ้นเคยในการฝึกปฏิบัติที่มีการกำหนดรู้หรือการสังเกตในขณะปัจจุบันก่อนที่จะเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่อไป จึงทำให้ในการทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน มีความรู้สึกตัวมากขึ้น นอกจากนั้นเมื่อเกิดความเครียดในการทำงานก็จะมีสติรู้ตัว ไม่ปรุงแต่งให้เกิดความเครียดหรือความหงุดหงิดให้เพิ่มขึ้น มีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น และการมีสติมากขึ้นส่งผลให้เกิดปัญหา

ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ สำหรับผลการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่าระดับความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษากระบวนการและผลการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 สามารถสรุปผลการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. กระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดปัญญาในการมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง คือ ความเป็นไตรลักษณ์ อันประกอบด้วย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การกำหนดอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน คือ รูปนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง 6 ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การเจริญสติปัฏฐาน 4 มีวิธีการเจริญสติ 4 แนวทาง ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งไม่จำเป็นต้องฝึกให้ครบทุกแนวทาง ควรเลือกแนวทางการปฏิบัติตามแนวทางที่ตนเองมีความถนัดในแนวทางนั้นๆ ซึ่งการปฏิบัติในทุกแนวทางสามารถก่อให้เกิดสติได้หากปฏิบัติถูกวิธี การกำหนดอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานนั้น คือ การกำหนดรูป นาม ซึ่งมีความสอดคล้องกับจำลอง ดิษยวณิช (2543: 4-17) ได้กล่าวถึงอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานว่าต้องอาศัยรูปกับนาม

เป็นอารมณ์ รูป คือ สิ่งที่อยู่อะไรไม่ได้ หรือสิ่งที่ถูกรู้ เช่น คนที่ตายแล้ว โต๊ะ เก้าอี้ ต้นไม้ ภูเขา อาคาร บ้านเรือน เป็นต้น นาม คือ สิ่งที่อยู่อารมณ์ คำว่าอารมณ์ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงอารมณ์โกรธ เกลียด หงุดหงิด ฉุนเฉียว ก้าวร้าว นามจึงหมายถึงสิ่งที่รู้สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา นามเป็นธรรมชาติที่โน้มไปสู่อารมณ์หรือสิ่งเร้าเสมอ นามจึงเป็นผู้รู้ คนเราประกอบไปด้วยสิ่งที่สำคัญสองส่วน คือ กายกับใจ รูปก็คือกาย ส่วนนามก็คือใจ

นอกจากนั้น ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 อย่างต่อเนื่อง มีการกำหนดรู้แต่เพียงว่าในขณะนั้นมีแต่เพียงรูปนามที่เกิดขึ้น รูปคือสิ่งต่างๆ ที่มากระทบกับตา และตาก็เป็นรูป คือเป็นสิ่งที่อยู่อะไรไม่ได้แต่การเห็นคือจักขุวิญญาณ เป็นผู้เห็นและผู้เห็นก็เป็นนาม เพราะเป็นสิ่งที่รู้สิ่งต่างๆ เมื่อมากระทบกับตา เมื่อไม่มีการยึดถือว่า ฉันเห็น เราเป็นผู้เห็น หรือคนอื่นเป็นผู้เห็น มีแต่รูปกับนามที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปในที่สุด ความหลงผิดว่าสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รวมทั้งความรู้สึกว่ามีอดีตหรือตัวตนจะสลายไป แม้แต่อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางหู จมูก ลิ้น กายและใจก็เช่นเดียวกัน หากเกิดความเข้าใจว่าฉันได้ยิน ฉันได้กลิ่น ฉันรู้รส ฉันถูกต้องหรือฉันนึกคิด ก็แสดงว่ายังมีความหลงผิดอยู่ แต่เมื่อทำลายความเห็นผิดด้วยภาวนามยปัญญาว่ามีแต่เพียงรูปกับนาม กายกับใจหรือขันธ 5 ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ความหลงผิดก็จะค่อยๆ หายไป การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือ การกำหนดรูปนามที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย

และใจ จนเกิดความเข้าใจว่า รูปนามมีลักษณะและไตรลักษณ์ของรูปนามได้ ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรูปนามที่เป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ ที่มีลักษณะทั้งสามอย่างครบถ้วน ความเข้าใจในไตรลักษณ์ว่ารูปนามเกิดแล้วดับเป็นความไม่เที่ยง รูปนามเกิดแล้วคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นความทุกข์ และรูปนามเกิดแล้วบังคับบัญชาไม่ได้เป็นความไม่ใช่ว่าตัวตนจะนำไปสู่วิปัสสนาญาณที่สูงขึ้นตามลำดับจนบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด การฝึกปฏิบัติในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ

ในวันแรกก่อนที่จะเริ่มการฝึกปฏิบัติ วิทยากรจะแนะนำให้ผู้ปฏิบัติตัดความกังวลใจจากเรื่องราวต่างๆ ในชีวิต และให้ใส่ใจอยู่กับ การฝึกปฏิบัติเท่านั้น เพื่อประโยชน์ในการฝึกปฏิบัติ นอกจากนั้นกิจวัตรและกิจกรรมต่างๆ ที่นอกเหนือจากการฝึกปฏิบัติในรูปแบบ นับได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการฝึกปฏิบัติที่สำคัญด้วยเช่นกัน ได้แก่ การถือศีล 8 การกำหนดคงคพูด การทำวัตรสวดมนต์ การฟังบรรยายธรรม การไขข้อข้องใจ การไขปัญหาธรรม อีกทั้งวิปัสสนาจารย์ อาจารย์และวิทยากร รวมทั้งสถานที่ในการปฏิบัติที่เหมาะสมก็คือ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการฝึกปฏิบัติด้วย ซึ่งกิจกรรมและองค์ประกอบในการฝึกปฏิบัติ ดังกล่าวมีความสอดคล้องกับที่พระมหาพนธ์ สิลวิสุทโธ (2551: 61-63) ได้อธิบายถึงสิ่งที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ไว้ดังนี้

1.1 การละปถิโพธ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้เป็นการปฏิบัติที่จะต้องไกลจากหมู่คณะหรือเรียกว่า การละปถิโพธ

กังวลห่วงใยทุกสิ่งทุกอย่างเพราะเป็นทางเดียวที่ทำคนเดียว และสำเร็จคนเดียวแม้พระพุทธรเจ้าและผู้เป็นกัลยาณมิตร ตลอดจนผู้อุปถัมภ์อุปการะ ผู้ให้การสนับสนุนก็เป็นเพียงผู้ชี้ทางและบำรุงส่งเสริมเท่านั้น ผู้ที่จะปฏิบัติต้องมีใจเป็นอิสระ วางจากพันธะทั้งปวง คือไม่ปถิโพธ 10 ประการ ได้แก่ 1) ไม่ห่วงบ้านหรือห่วงวัด 2) ไม่ห่วงสกุล 3) ไม่ห่วงลาภ 4) ไม่ห่วงหมู่คณะ 5) ไม่ห่วงการธุรกิจ 6) ไม่ห่วงในการเดินทาง 7) ไม่ห่วงญาติ 8) ไม่ห่วงในโรค 9) ไม่ห่วงในการเล่าเรียน 10) ไม่ห่วงในการที่จะแสดงฤทธิ์

1.2 กัลยาณมิตร เมื่อละปถิโพธ เครื่องกังวลต่างๆ ได้แล้ว ก็จะต้องไปหาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร กัลยาณมิตรนั้นเป็นอาจารย์ที่สำคัญที่จะชี้ทางผิดและทางถูกให้แก่ศิษย์ ผู้จะเข้าเป็นศิษย์จึงต้องใช้หลักสังเกตให้มาก แต่ไม่ควรวิพากษ์วิจารณ์ไปในทางเสียหายเพราะอาจารย์ทุกคนย่อมหวังประโยชน์เกื้อกูลแก่ศิษย์ด้วยความเมตตากรุณา จึงจะตั้งตนเป็นกัลยาณมิตรได้ ผู้ที่จะมอบตัวเป็นศิษย์ให้อบรมสั่งสอนนั้น ควรสังเกตลักษณะของกัลยาณมิตร 15 ประการ ได้แก่ 1) ปิโย หมายถึง เป็นผู้ที่มีสีลเป็นที่ยึดมั่นเลื่อมใส 2) ครุ หมายถึง เป็นผู้หนักแน่น น่าเคารพยำเกรง 3) ภาวนิยะ หมายถึง เป็นผู้ที่มีคนยำเกรงและสรรเสริญ 4) วัตตะ หมายถึง เป็นผู้สามารถแสดงให้เห็นโทษของกามคุณทั้งหลาย 5) วณักขมะ หมายถึง โอวาทของท่านที่กล่าวนั้นทำให้เกิดความเลื่อมใสยอมอดทนต่อการปฏิบัติในคราวที่ยากลำบากได้ 6) คัมภีรญฺจก ถึงกตฺตา หมายถึง เป็นผู้ที่สามารถแสดงอริยสัจ 4 ให้เป็นที่เข้าใจแจ่มแจ้งได้ 7) โนจะฐานานิโยชเย หมายถึง เป็นผู้ชี้แจงธรรมะที่ถูกต้อง 8) สีละ

หมายถึง เป็นผู้ที่ยังงมงายอยู่ (9) สุตระ หมายถึง เป็นผู้รอบรู้ในพระไตรปิฎกอย่างกว้างขวาง (10) จาคะ หมายถึง เป็นผู้ที่ยึดถือศีลเพื่อศรัทธา แม้จะต้องเสียชีวิต เลือดเนื้อก็ยอม (11) สติ หมายถึง เป็นผู้ที่ยั้งยืนอยู่ในสติ (12) ปัญญา หมายถึง เป็นผู้ที่ยั้งยืนด้วยปัญญา (13) สมภาวิ หมายถึง เป็นผู้ที่ยั้งยืนด้วยสมภาวิ (14) สัทธา หมายถึง เป็นผู้ประกอบด้วยศรัทธาอันแรงกล้า (15) วิริยะ หมายถึง เป็นผู้ที่ยั้งยืนด้วยความเพียร

ผู้ที่เพียรพยายามมิตร ต้องมีการแสดงถ้อยแถลงอันเป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อสันติสุขโดยแท้จริง ได้แก่ กถาวัตถุ 10 ประการ คือ 1) คำพูดที่ทำให้พอใจต่อการถกน้อย 2) คำพูดที่แสดงความพอใจในปัจจัย 4 ที่มีอยู่ 3) คำพูดที่เกี่ยวกับกายวิเวกและจิตวิเวก 4) คำพูดที่ไม่เกี่ยวข้องกับโลกียสุข 5) คำพูดที่ทำให้มีความเพียรในการปฏิบัติ 6) คำพูดที่เกี่ยวกับการปฏิบัติในศีล 7) คำพูดที่เกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิ 8) คำพูดที่เกี่ยวกับการภาวนาจิต 9) คำพูดที่เกี่ยวกับการแสดงผลญาณ 10) คำพูดที่เกี่ยวกับปัจเจกชนญาณพิจารณา มรรค ผล นิพพานและกิเลสที่เหลืออยู่

1.3 สัมปายะ 7 เมื่อได้พบกับกัลยาณมิตรแล้ว ก็จะต้องหาที่พึ่งอันเป็นสัมปายะ คือ มีสิ่งแวดล้อมอันเป็นที่สบาย เป็นปัจจัยให้ธรรมฝ่ายกุศล มีกำลังส่งเสริมการปฏิบัติอย่างยิ่ง สัมปายะ 7 ประการ ได้แก่ 1) สถานที่ประกอบด้วยเหตุ 5 คือ ไม่มีคนพลุกพล่าน ไม่มียุ้งรบกวน มีรั้วรอบขอบชิด มีสถานที่งกรรมเปลี่ยนอิริยาบถ มีอากาศพัดผ่าน และมีน้ำใช้รับประทานสะดวก ปราศจากเสียงสรวลเสเฮฮาของผู้บริโภค 2) สถานที่แสวงหาอาหารได้ไม่เป็นที่กัณดาร 3) สถานที่ประกอบด้วยกถาวัตถุ 10 ประการ 4) สถานที่

บริบูรณ์ไปด้วยโภชนาหาร 5) สถานที่ที่มีอุตุ คือ ดิน ฟ้า อากาศ ความร้อน ความหนาวเป็นเหมาะแก่การปฏิบัติ 6) สถานที่ที่มีผู้สามารถถกถาวัตถุ 10 ประการ 7) สถานที่ที่สะดวกต่อการปฏิบัติเหมาะสมในการเคลื่อนไหวและเดินจงกรม เป็นต้น

สำหรับการฝึกปฏิบัติที่ยุวพุทธฯ ในครั้งนี้เป็นการฝึกปฏิบัติด้วยการเจริญสติในอิริยาบถยืน อิริยาบถเดิน อิริยาบถนั่งและอิริยาบถย่อ โดยใช้วิธีการปฏิบัติด้วยการเจริญสติในอิริยาบถเดินเป็นหลัก โดยในวันแรกก่อนที่จะเริ่มการปฏิบัติ วิทยากรจะแนะนำให้ผู้ปฏิบัติตัดความกังวลใจจากเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิต และให้ใส่ใจอยู่กับการฝึกปฏิบัติเท่านั้น เพื่อประโยชน์ในการฝึกปฏิบัติ นอกจากนั้นกิจกรรมและกิจกรรมต่าง ๆ ที่นอกเหนือจากการฝึกปฏิบัติในรูปแบบ นับได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการฝึกปฏิบัติที่สำคัญด้วยเช่นกัน ได้แก่ การถือศีล 8 การกำหนดคตพูด การทำวัตรสวดมนต์ การฟังบรรยายธรรม การไขข้อข้องใจ การไขปัญหาธรรม อีกทั้งวิปัสสนาจารย์ อาจารย์และวิทยากร รวมทั้งสถานที่ในการปฏิบัติที่เหมาะสมก็ถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการฝึกปฏิบัติด้วย

2. ผลการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

2.1 ผลทางด้านพฤติกรรม

จากผลการวิจัยส่วนที่ 1 พบว่า หลังจากการฝึกปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ ได้ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีสติในการดำเนินชีวิตมากกว่าตอนก่อนที่เข้ามาฝึกปฏิบัติ สามารถทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีความรอบคอบมากขึ้น ทำงานได้

มีประสิทธิภาพมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว และผู้คนรอบข้างดีขึ้น สำหรับจากผลการวิจัยส่วนที่ 2 พบว่า การเปรียบเทียบระดับความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ หลังจากการปฏิบัติธรรม กลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีพฤติกรรมที่อยู่ในหลักของเบญจศีล-เบญจธรรมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

จากผลการวิจัยทั้ง 2 ส่วน ดังที่ได้กล่าวมา มีความสอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2540: 7-11) ซึ่งได้อธิบาย ว่าศีลคือการฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจาให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลดีสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันมี 2 ประเภท คือ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ รวมทั้งสัตว์อื่นทั้งหลายทั้งปวง และสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย 4 เครื่องใช้วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยีและสิ่งทั้งหลายที่มีในธรรมชาติ ซึ่งมีความสอดคล้องกับ สุนันทามังเจริญพร (2550: บทคัดย่อ) ซึ่งได้ศึกษาเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเยาวชนที่ชาวพุทธฯ พบว่า การปฏิบัติธรรมฐานนั้นสามารถช่วยพัฒนามนุษย์ทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดีรวมไปถึงการพัฒนาทางด้านพฤติกรรม ทั้งทางด้านกาย วาจาและใจ คือพฤติกรรมหลังจากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น เห็นได้ชัดจากผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่มีการพัฒนาจิตใจที่ดีกว่าก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น ผู้ปฏิบัติใจเย็นขึ้น ไม่ก้าวร้าว มีสมาธิในการเรียนและการทำงานมาก

ขึ้น รู้จักใช้สติในการคิดแก้ปัญหาต่างๆ มากขึ้น อารมณ์แจ่มใส มีจิตเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มากขึ้น คิดถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว พุดโกหกน้อยลง

2.2 ผลทางด้านอารมณ์

หลังจากการฝึกปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติมีความเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ไปในทางที่ดีขึ้น มีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น เมื่อเกิดความเครียดจะมีสติรู้ตัวไม่ปรุงแต่งความคิดให้เกิดความเครียดหรือความหงุดหงิดเพิ่มขึ้น เมื่อเกิดอุปสรรคปัญหาในชีวิตสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองให้ไม่ไปติดกับความทุกข์ และมีสติปัญญาแก้ไขปัญหาได้ในที่สุด นอกจากนี้ยังสามารถนำแนวคิดที่ได้จากการปฏิบัติมาช่วยแนะนำให้กับคนรอบข้างได้อีกด้วย ดังเช่นที่ พริ้มเพรา ดิษยณิข (2544: บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและเขาวนอารมณ์ของผู้ฝึกปฏิบัติ ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ผู้เข้ารับการฝึกจะมีความมั่นคงทางอารมณ์และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สูงขึ้น สอดคล้องกับ พระสมภารทวีรัตน์ (2543: บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาผลของการนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง พบว่า การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทองสามารถช่วยลดภาวะความแปรปรวนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยอาการทางจิตประสาท อาการทางประสาทอัตโนมัติและอาการทางกายดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

ส่วนการวิจัยในส่วนที่ 2 พบว่า ผู้ปฏิบัติมีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น แต่เมื่อใช้แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์และทำการเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น กับผู้พุทธฯ ค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมระหว่างก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติในหลักสูตรไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับ ประเมษฐ์ กลิ่นหอม (2547: บทคัดย่อ) ซึ่งได้ศึกษาผลของการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจ ที่มีต่อระดับความเครียดของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลศรีสะเกษ ที่เข้าร่วมฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจ เป็นเวลา 5 วัน โดยใช้โปรแกรมการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจ และแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย การเก็บข้อมูลและการวัดผลการศึกษา มี 2 ระยะ คือ ก่อนการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจ และหลังการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจ พบว่าหลังการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดน้อยลง แต่ไม่แตกต่างกันกับการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจ กลุ่มตัวอย่างรู้สึกเหงา ว้าเหว่ และรู้สึกหมดกำลังใจลดลง เมื่อวิเคราะห์ผลจากการรายงานความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึก มีความสอดคล้องกับผลการศึกษาอื่น ๆ ที่ว่าการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาฝึกปฏิบัติ มีความสงบและมีสุขภาพจิตดีขึ้น

จะเห็นได้ว่า ผลทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้จากการศึกษา มีความแตกต่างกันระหว่างผลการวิจัยส่วนที่ 1 และผลการวิจัย

ส่วนที่ 2 คือ ผลการวิจัยส่วนที่ 1 พบว่า หลังจากการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ไปในทางที่ดีขึ้น มีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น เมื่อเกิดความเครียดจะมีสติรู้ตัว ไม่ปรุงแต่งความคิดให้เกิดความเครียดหรือความหงุดหงิดเพิ่มขึ้น เมื่อเกิดอุปสรรคปัญหาในชีวิตสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองให้ไม่ไปติดอยู่กับความทุกข์ และมีสติปัญญาแก้ไขปัญหาได้ในที่สุด นอกจากนี้ยังสามารถนำแนวคิดที่ได้จากการปฏิบัติมาช่วยแนะนำให้กับคนรอบข้างได้อีกด้วย ส่วนผลการวิจัยส่วนที่ 2 พบว่า เมื่อใช้แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ในการวัดผลความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ผลที่ได้คือระดับความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมระหว่างก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เป็นสิ่งที่รับรู้ได้ทั้งจากอาการภายนอกและความรู้สึกภายในของตนเอง บางครั้งอาจจะไม่ได้แสดงออกมาเป็นการกระทำและคำพูด แต่อาจเกิดขึ้นและรับรู้ได้ด้วยความรู้สึกของตนเอง ดังนั้น การจะฝึกฝนพัฒนาทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกจึงมีความเกี่ยวเนื่องกับการพัฒนาจิตใจ สติ ปัญญา ซึ่งต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างตั้งใจและต่อเนื่อง จึงจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดการพัฒนาและเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน หากผู้ปฏิบัติต้องการที่จะได้รับประโยชน์สูงสุดและการพัฒนาอย่างเต็มที่ ผู้ปฏิบัติควรฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งหาโอกาสในการเข้าไปฝึกปฏิบัติตามสถานที่ที่ปฏิบัติธรรมเพื่อให้ครู

อาจารย์ที่มีความรู้และประสบการณ์ให้คำแนะนำสั่งสอน

จากการวิจัยในครั้งนี้จะเห็นได้ว่า การเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 นี้ ถือเป็นวิธีการฝึกฝนพัฒนาจิตใจและสติปัญญาของมนุษย์ อันจะส่งผลดีต่อการแสดงออกทางด้านพฤติกรรมและความฉลาดทางอารมณ์ของมนุษย์ นอกจากนั้น ยังเป็นการทำให้จิตใจสงบ มีสุขภาพใจที่ดี ดังนั้น จึงควรมีการส่งเสริมให้คนในสังคมได้เข้าร่วมการฝึกปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 หรือการฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อการ

พัฒนาสติ และสมาธิในแนวทางอื่นๆ อย่างเหมาะสมกับบุคคลแต่ละช่วงวัยอย่างเหมาะสม สำหรับข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยในอนาคต ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่าควรมีการศึกษาผลที่ได้จากการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านอื่นๆ ของมนุษย์ ที่นอกเหนือจากการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ ควรมีการวิจัยเชิงนโยบายเพื่อหาแนวทางในการพัฒนามนุษย์ และควรมีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อหาแนวทางในการฝึกอบรมพัฒนามนุษย์ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- จำลอง ดิษยวณิช. (2543). **วิปัสสนากรรมฐานและชาวอารมณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: เชียงใหม่โรงพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2540). **พระพุทธศาสนา พัฒนาคนและสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร.
- _____. (2547). **ศึกษาฝึกฝนพัฒนาตนให้สูงสุด**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์.
- _____. (2548). **รู้หลักก่อนแล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวย จำกัด.
- พระมหาพันธ์ สิลวิสุทฺโธ. (2551). **วิปัสสนากัมมัฏฐานรูป-นาม ตามแนวคำสอนของพระครูภาวนาวิสุทธิญาณ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. เลย: รุ่งแสงธุรกิจการพิมพ์.
- พระมิตซูโอะ คเวสโก. (2552). **ธรรมะเทอราปี**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พานบุญมา จำกัด.
- พระสมภาร ทวีรัตน์. (2543). **การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, มหาวิทยาลัยมหิดล.

พริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2544). ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและเชาว์อารมณ์.

วารสารสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย 3 (46) : 195-207.

ว. วชิรเมธี. (2553). **สูตรเด็ดสู่ความเป็นเลิศ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ.

ปรเมศร์ กลิ่นหอม. (2547). ผลของการฝึกวิปัสสนาแบบ “ปัญญาอบรมใจ” ต่อการลดความเครียด :

กรณีศึกษาเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลศรีสะเกษ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและองค์การ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สนอง วรอุไร. (2550). **ทำชีวิตให้ดีและมีสุข**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์.

สุนันทา มิ่งเจริญพร. (2550). **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเยาวชนที่ยูวพุทธ**. สารนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.