



ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน
ของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๙๙ พรรษา ราชนครินทร์
จังหวัดจันทบุรี

สนธยา อรุณย์สนากร

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของวารสารศึกษิตถกรรมศึกษาปริทัศน์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สาขาวิชาการจัดการศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๕๕

ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน
ของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์
จังหวัดจันทบุรี



สนธยา อรุักษ์ธนากร

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการจัดการศึกษา

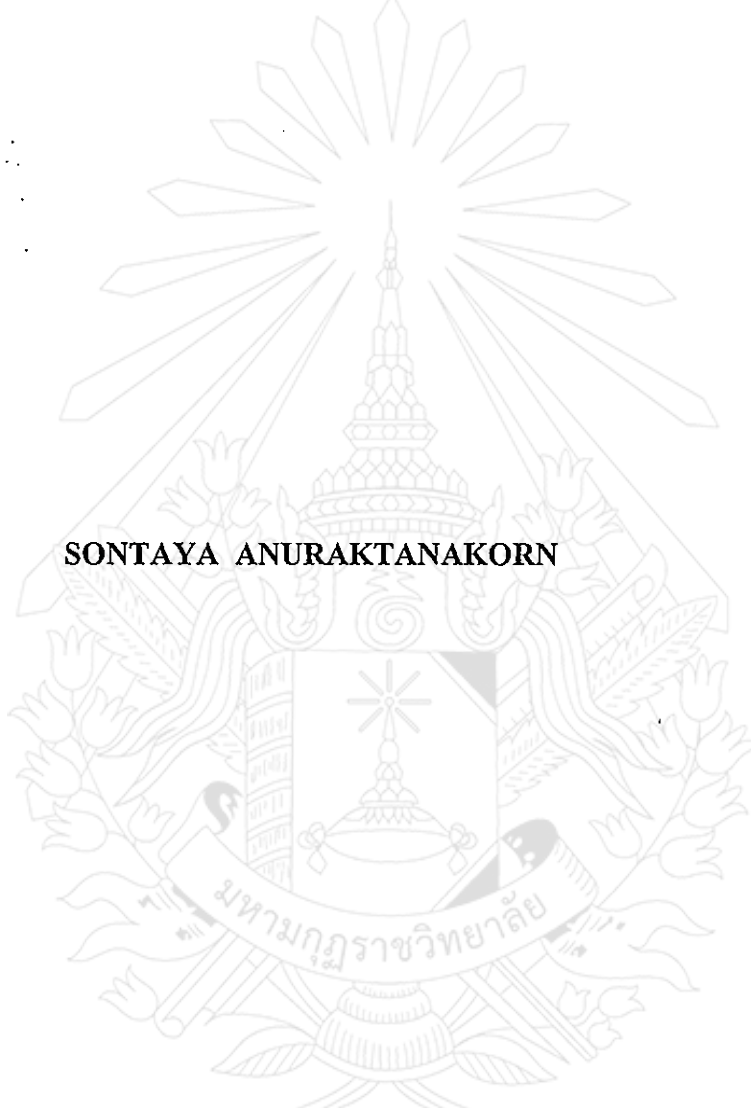
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2554

B 14949

**MEDITATION PARTICIPANTS' ATTITUDES TOWARDS THE MEDITATION
INSTRUCTION PROJECT UNDER THE RATCHANAKARIN
CHALERMPHRAKIAT MEDITATION CENTER,
CHANTHABURI PROVINCE**

SONTAYA ANURAKTANAKORN



**A THEMATIC PAPER SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
DEPARTMENT OF EDUCATIONAL MANAGEMENT
GRADUATE SCHOOL
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY
B.E. 2554 (2011)**

หัวข้อสารนิพนธ์ : ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์
ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรชาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี
ชื่อนักศึกษา : สนธยา อนุรักษธนากร
สาขาวิชา : การจัดการศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา : พระมหาวิโรจน์ คุตตวิโร (ดร.)

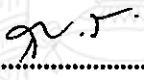
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้รับสารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต


..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(พระครูปลัดสัมพิพัฒนวิริยาจารย์)

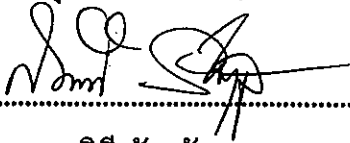
คณะกรรมการสอบสารนิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(พระครูปลัดสัมพิพัฒนวิริยาจารย์)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(พระมหาวิโรจน์ คุตตวิโร (ดร.))


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์สุรางค์รัตน์ วสินารมณ)


..... กรรมการ
(ดร. ศุทธิพร เสวตพงษ์)


..... กรรมการ
(ดร. สาลินี รักกตัญญู)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Thematic Title : Meditation Participants' Attitudes Towards the Meditation Instruction
Project Under The Ratchanakarin Chalermphrakiat Meditation Center,
Chanthaburi Province

Student's Name : Sontaya Anuraktanakorn

Department : Educational Management

Advisor : PhramahaViroj Guttaviro (Dr.)

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University Partial
Fulfillment of the Requirements for the Master's Degree.

P. Sampipattanaviriyajarn
..... Dean of Graduate School
(Phrakhrupaladsampipattanaviriyajarn)

Thematic Committee

P. Sampipattanaviriyajarn
..... Chairman
(Phrakhrupaladsampipattanaviriyajarn)

V. Guttaviro
..... Advisor
(PhramahaViroj Guttaviro (Dr.))

S. Vasinarom
..... Member
(Assoc. Prof. Surangrat Vasinarom)

S. Savetapong
..... Member
(Dr. Suleeporn Savetapong)

S. Raggatanyoo
..... Member
(Dr. Salinee Raggatanyoo)

หัวข้อสารนิพนธ์ : ทศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี

ชื่อนักศึกษา : สนธยา อนุรักษธนากร

สาขาวิชา : การจัดการศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา : พระมหาวิโรจน์ คุณุตวิโร (ดร.)

ปีการศึกษา : 2554

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จ.จันทบุรี 2) เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์จ.จันทบุรี ของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเพศและอาชีพต่างกัน และ 3) เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จ.จันทบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบ สอบถาม กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ระหว่างเดือน เมษายน – พฤษภาคม พ.ศ. 2554 จำนวน 150คน ซึ่งคำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Krejcie and Morgan โดยใช้วิธีการสุ่มแบบ ใช้ชั้นคอนการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย โดยวิธีการจับฉลากอย่างไม่ทดแทนตามรายชื่อผู้ปฏิบัติธรรมและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมี 2 ประเภท ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนาคือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน คือ การทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA or F-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1) ผู้ปฏิบัติธรรมมีทัศนคติต่อ โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยรวมและรายด้านทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับมาก คือ ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ด้านระยะเวลาในการปฏิบัติ และด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2) ผลการเปรียบเทียบพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีที่มีเพศ และอาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยรวมทั้ง 4 ด้าน ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

3) ผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ได้เสนอแนะเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ดังนี้

- (1) ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม คือ อยากให้มีสถานที่นั่งกรรมฐานที่แยกเป็นส่วนต่างมากกว่านี้
- (2) ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน คือ อยากให้มีอาจารย์ผู้สอนปฏิบัติธรรมมากขึ้น และ
- (3) ด้านระยะเวลาในการปฏิบัติ คือ อยากให้มีระยะเวลาที่ใช้ศึกษาภาคปฏิบัติมากขึ้น



Thematic Title : **Meditation Participants' Attitudes towards the Meditation Instruction Project under the Ratchanakharin Chalermphrakiat Meditation Center, Chanthaburi Province**

Student's Name : **Sontaya Anuraktanakorn**

Department : **Educational Management**

Advisor : **PhramahaViroj Guttaviro (Dr.)**

Academic Year : **B.E. 2554 (2011)**

ABSTRACT

The objectives of this thematic paper were as follows: 1) to study the attitudes of the meditation participants at the Meditation Instruction Project under the Ratchanakharin Chalermphrakiat Meditation Center, Chanthaburi province, 2) to compare attitudes of the meditation participants at the Meditation Instruction Project under the Ratchanakharin Chalermphrakiat Meditation Center, Chanthaburi province, classified by their sex and occupations, and 3) to study suggestions of the meditation participants at the Meditation Instruction Project under the Ratchanakharin Chalermphrakiat Meditation Center, Chanthaburi province. The questionnaires were used to collect data from 150 meditation participants at the Meditation Instruction Project under the Ratchanakharin Chalermphrakiat Meditation Center, Chanthaburi province between April and May 2011. The samplings were obtained by Krejcie and Morgan Method. Descriptive Statistics; frequency, percentage, mean, and standard deviation and Inferential Statistics; t-test and One-WAY ANOVA or F-test were used in data analysis.

The results of the research were found as follows:-

- 1) The levels of meditation participants' attitude in total and details were high, i.e. in meditation compound, meditation teaching, duration of meditation practice, and the application to daily life.
- 2) The meditation participants with different sex and occupation had no significantly different levels of attitude towards the meditation instruction project under the Ratchanakharin Chalermphrakiat Meditation Center in Chanthaburi province.
- 3) The suggestions for the meditation instruction project were that: 1) The meditation center should arrange a separate area for its participants' privacy, 2) the number of meditation masters

and trainers should be increased to cope with the number of participants, and 3) the more time for meditation practice should be set up.



กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์นี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่เป็นสถาบันการศึกษาที่ให้การสนับสนุนการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาการจัดการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และบรรพคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ให้แก่ผู้วิจัย อาจารย์ที่ปรึกษาพระมหาวิโรจน์ กุตุตวิโร (ดร.) และพระครูสังฆรักษ์เกียรติศักดิ์ กิตติปัญโญ ผู้ซึ่งกรุณาสละเวลาให้ความรู้ ให้คำแนะนำให้คำปรึกษา และตรวจสอบแก้ไขปรับปรุง จนสารนิพนธ์เล่มนี้เสร็จเรียบร้อย สมบูรณ์ ขอกราบขอบพระคุณท่านพระครูปลัดสัมพิพัฒน์วิริยาจารย์ ประธานกรรมการและรองศาสตราจารย์สุรางค์รัตน์ วศินารมณ และ ดร.ศุทธิพร เสวตพงษ์ ดร.สาธิตี รักกตัญญู คณะกรรมการสอบสารนิพนธ์ทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำในการแก้ไขสารนิพนธ์นี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยทุกท่านที่ได้ช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกตลอดระยะเวลาที่ศึกษาตลอดมาและท่านพระอาจารย์มานพ อุปสโม ผู้อำนวยการสอนปฏิบัติวิปัสสนา ที่ได้ให้ความกรุณาให้เก็บรวบรวมข้อมูล และตอบแบบสอบถามเพื่อนำมาเป็นข้อมูลประกอบการวิจัยจึงทำให้การศึกษาสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดาผู้บังเกิดเกล้า พี่สาวภิกษุญา อนุรักษธนากร ผู้มีแต่เมตตาห่วงใยอาทรและผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่าน ตลอดถึงกัลยาณมิตรทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ด้วยดีตลอดมา

ผู้วิจัยคาดหวังว่า งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษาที่จะนำไปพัฒนาและแก้ไขปรับปรุงเกี่ยวกับการสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้บังเกิดผลดีกับผู้ปฏิบัติธรรมมากที่สุด คุณความดีและบุญกุศลใด ๆ ที่จะพึงมีจากงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอน้อมสักการบูชาแด่พระพุทธศาสนา คุณบิดา มารดา และครูอาจารย์ผู้ให้แสงสว่างในทางแห่งปัญญาและเป็นแบบอย่างแห่งการดำเนินชีวิตที่ดีงามไว้ ณ โอกาสนี้

สนธยา อนุรักษธนากร

สารบัญ

	หน้า	
บทคัดย่อภาษาไทย	ก	
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค	
กิตติกรรมประกาศ	จ	
สารบัญ	ฉ	
สารบัญตาราง	ณ	
สารบัญแผนภูมิ	ฐ	
บทที่ 1	บทนำ	1
	1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
	1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
	1.3 สมมติฐานการวิจัย	3
	1.4 ขอบเขตของการวิจัย	3
	1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
	1.6 คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	4
บทที่ 2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
	2.1 แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ	6
	2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐาน	14
	2.3 โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะมีองค์ประกอบในโครงการตามด้านต่าง ๆ	33
	2.4 สภาพพื้นที่ที่ศึกษา	35
	2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
	2.6 สรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย	40
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย	42
	3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	42

3.2	เทคนิควิธีการสุ่มตัวอย่าง	42
3.3	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	43
3.4	การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	44
3.5	การเก็บรวบรวมข้อมูล	46
3.6	การวิเคราะห์ข้อมูล	46
3.7	สถิติที่ใช้ในการวิจัย	46
บทที่ 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	49
4.1	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	49
4.2	ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล	50
4.3	ผลวิเคราะห์ข้อมูล	51
	ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม	51
	ตอนที่ 2 วิเคราะห์ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จ.จันทบุรี	52
	ตอนที่ 3 วิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานการวิจัย	57
	ตอนที่ 4 วิเคราะห์ข้อเสนอแนะจากผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี	67
บทที่ 5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	69
5.1	สรุปผลการวิจัย	70
5.2	อภิปรายผลการวิจัย	72
5.3	ข้อเสนอแนะ	79
	5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	79
	5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	82
	บรรณานุกรม	83

ภาคผนวก	86
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย	87
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์	89
ภาคผนวก ค แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	95
ภาคผนวก ง ผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability Analysis) ของแบบสอบถาม	100
ภาคผนวก จ ตารางประมาณค่าขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan)	103
ประวัติผู้วิจัย	105



สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 4.1	ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ	51
ตารางที่ 4.2	ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอาชีพ	51
ตารางที่ 4.3	การสรุปค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยรวมทั้ง 4 ด้าน	52
ตารางที่ 4.4	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม	53
ตารางที่ 4.5	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านการสอนปฏิบัติ	54
ตารางที่ 4.6	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านระยะเวลาในการศึกษาปฏิบัติ	55
ตารางที่ 4.7	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	56
ตารางที่ 4.8	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยรวมทั้ง 4 ด้าน จำแนกตามเพศ	57

ตารางที่ 4.9	การเปรียบเทียบระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอน วิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยรวมทั้ง 4 ด้าน จำแนกตามเพศ	57
ตารางที่ 4.10	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรม ที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม จำแนก ตามเพศ	58
ตารางที่ 4.11	การเปรียบเทียบระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอน วิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม จำแนกตามเพศ	58
ตารางที่ 4.12	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติ ธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิม พระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านการสอนวิปัสสนา กรรมฐาน จำแนกตามเพศ	59
ตารางที่ 4.13	การเปรียบเทียบระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอน วิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน จำแนกตามเพศ	59
ตารางที่ 4.14	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติ ธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิม พระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านระยะเวลาปฏิบัติ จำแนกตามเพศ	60
ตารางที่ 4.15	การเปรียบเทียบระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอน วิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านระยะเวลาปฏิบัติ จำแนกตามเพศ	60
ตารางที่ 4.16	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติ ธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิม พระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน จำแนกตามเพศ	61

ตารางที่ 4.17	การเปรียบเทียบระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอน วิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จำแนกตามเพศ	61
ตารางที่ 4.18	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติ ธรรมต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิม พระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยรวมทั้ง 4 ด้าน จำแนกตามอาชีพ	62
ตารางที่ 4.19	การวิเคราะห์ความแปรปรวนระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมต่อโครงการ สอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยรวมทั้ง 4 ด้าน จำแนกตามอาชีพ	62
ตารางที่ 4.20	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติ ธรรมต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิม พระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม จำแนกตามอาชีพ	63
ตารางที่ 4.21	การวิเคราะห์ความแปรปรวนระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมต่อโครงการ สอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม จำแนกตามอายุ	63
ตารางที่ 4.22	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติ ธรรมต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิม พระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านการสอนวิปัสสนา กรรมฐาน จำแนกตามอาชีพ	64
ตารางที่ 4.23	การวิเคราะห์ความแปรปรวนระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมต่อโครงการ สอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม จำแนกตามอาชีพ	64
ตารางที่ 4.24	ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติ ธรรมต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิม พระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านระยะเวลาปฏิบัติ จำแนกตามอาชีพ	65

- ตารางที่ 4.25 การวิเคราะห์ความแปรปรวนระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านระยะเวลาปฏิบัติ จำแนกตามอาชีพ 65
- ตารางที่ 4.26 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน จำแนกตามอาชีพ 66
- ตารางที่ 4.27 การวิเคราะห์ความแปรปรวนระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน จำแนกตามอาชีพ 66
- ตารางที่ 4.28 ข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับโครงการสอนวิปัสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม 67
- ตารางที่ 4.29 ข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับโครงการสอนวิปัสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านการสอนวิปัสนากรรมฐาน 67
- ตารางที่ 4.30 ข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับโครงการสอนวิปัสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านระยะเวลาในการศึกษาปฏิบัติ 68

สารบัญแผนภูมิ

	หน้า
แผนภูมิที่ 2.1	
โครงสร้างการบริหารงานโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานเฉลิม พระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ ตำบลเขาวงกต อำเภอแก่งหางแมว จังหวัดจันทบุรี	36
แผนภูมิที่ 2.2	
แสดงสรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย	41



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสภาพปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทำให้ประเทศมีความเจริญรุ่งเรืองหลายด้าน โดยเฉพาะด้านการศึกษา ซึ่งได้มีการปฏิรูปการศึกษาตามแนวพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติปี พ.ศ. 2553 (ฉบับที่ 3) โดยแสดงความก้าวหน้าทางวิทยาการต่าง ๆ การศึกษาในปัจจุบันจึงเป็นการศึกษาได้ตลอดเวลาและทุกที่ไม่เฉพาะเจาะจงแค่ในห้องเรียน การจัดการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2553 ฉบับที่ 3 มาตรา 22 กล่าวไว้ว่า การจัดการศึกษาต้องยึดหลักผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด การจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ และมาตรา 23 กล่าวไว้ว่า การจัดการศึกษาทั้งในระบบ นอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยต้องเน้นความสำคัญ ทั้งความรู้ คุณธรรม และบูรณาการตามความเหมาะสมเกี่ยวกับตนเองและสังคมในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข¹ โดยการประยุกต์ความรู้ ในมาตรา 24 แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ.2553 กล่าวถึงการจัดการเรียนรู้ไว้ว่า ให้จัดเนื้อหาสาระกิจกรรมให้สอดคล้องความสนใจของผู้เรียนโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างผู้ปฏิบัติ ฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา และจัดกิจกรรมให้ผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น และทำเป็น และเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง รวมถึงปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมที่ดีงามและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกเวลาทุกสถานที่ ให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติได้รอบด้านและประสานความร่วมมือ เพื่อพัฒนาผู้เรียนปฏิบัติตามศักยภาพ

โครงการสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็น โครงการที่เน้นให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ศึกษาตามอัธยาศัยมีความสำคัญในการสร้างคุณภาพชีวิต ให้เป็นไปอย่างเป็นขั้นตอน และมุ่งปลูกฝังเป็นการวางรากฐานสำคัญที่สุดประการหนึ่งในการสร้างชาติให้เจริญก้าวหน้าและแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ในสังคมได้ การมีสติ สมาธิ และปัญญาเป็นกระบวนการที่มุ่งพัฒนา “คน” ให้เป็น “มนุษย์” ที่มีคุณภาพและมีความสามารถเต็มตามศักยภาพ เป็นการพัฒนาที่สมดุลทั้งสติปัญญา จิตใจ ร่างกาย

¹สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี, พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2553, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2553), หน้า 287.

และสังคม และมีความสามารถในการคิดอย่างมีระบบสามารถพัฒนาประเทศ ในฐานะมีพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมประจำชาติไทย

ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีได้รับบริจาคที่ดินจากผู้มีจิตศรัทธา จำนวน 50 ไร่ เมื่อปี พ.ศ. 2537 โดยผู้บริจาคมีความตั้งใจให้เกิดประโยชน์ต่อศาสนกิจ ปัจจุบันมีการอบรมเผยแผ่ธรรมปฏิบัติให้แก่สาธุชนผู้สนใจอย่างต่อเนื่องมาตลอด โดยมี สถาบันการศึกษา ทั้งหน่วยงานของภาครัฐและเอกชน สื่อมวลชนแขนงต่าง ๆ ตลอดจนประชาชนทั่วไปได้สนใจสมัครเข้ารับการอบรมตลอดทั้งปี การพัฒนาอาคารศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์นี้ ในเบื้องต้นการก่อสร้างได้รับการสนับสนุนจากผู้มีจิตศรัทธาหลาย ๆ คนะ จากนั้นทางคณะผู้มีจิตศรัทธาจึงร่วมกันขอพระราชทานสร้อยพระนามเพื่อเป็นมงคลนามของสถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้ ร่วมกันถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนากรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์เฉลิมพระเกียรติ เนื่องในวโรกาสทรงเจริญพระชนมายุครบ 84 พรรษา พ.ศ. 2550 งานพัฒนาอบรมปฏิบัติธรรมนับตั้งแต่ปีพ.ศ. 2537 ได้จัดให้มีการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแก่ผู้สนใจทั่วไปตลอดจนพัฒนางานด้านอาคารสถานที่อย่างต่อเนื่องตลอดมา โดยมีความตั้งใจที่จะให้ศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้เป็นที่สอนฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้นการเรียนรู้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงมีความสำคัญที่นำมาประยุกต์ปรับใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้มีสติปัญญาทำหน้าที่ในการคิดตัดสินใจ ในอนาคตยังจะต้องขยายขอบเขตโครงการสอนให้กว้างออกไปที่จะให้ผลทางวัตถุประสงค์ทางสังคมการเข้าใจถึงค่านิยมศีลธรรมคุณธรรมจริยธรรม ด้านสถานที่ปฏิบัติ

ผู้วิจัยจึงมุ่งที่จะศึกษาทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมต่อ โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเป็นพื้นฐานของข้อเสนอแนะ ผู้การพัฒนา ปรับปรุงโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานให้มีประสิทธิภาพทั้ง ด้านสถานที่ปฏิบัติ ด้านการสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้านระยะเวลาในการปฏิบัติ และด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อประโยชน์ทั้งกับศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี และประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน และเป็นกิจกรรมผู้เรียนได้เรียนรู้จริงจากประสบการณ์จริงนำมาบูรณาการตนเอง ครอบครัว ชุมชน ชาติ และสังคมโลกสืบไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อ โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี” มีวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

1.2.1 เพื่อศึกษาทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี

1.2.2 เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเพศและอาชีพต่างกัน

1.2.3 เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จ.จันทบุรี

1.3 สมมติฐานการวิจัย

1.3.1 ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเพศต่างกัน มีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีแตกต่างกัน

1.3.2 ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอาชีพต่างกัน มีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี แตกต่างกัน

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

1.4.1 ขอบเขตด้านประชากร

ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จำนวน 245 คน

1.4.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ได้แก่ ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี 4 ด้าน ได้แก่

- 1) ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม
- 2) ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน
- 3) ด้านระยะเวลาในการปฏิบัติ
- 4) ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1.4.3 ขอบเขตด้านพื้นที่

ได้แก่ ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จ. จันทบุรี

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.5.1 ทำให้ทราบทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จ. จันทบุรี

1.5.2 ทำให้ทราบผลการเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อ โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ของผู้ปฏิบัติธรรม ที่มี เพศ และอาชีพต่างกัน

1.5.3 ทำให้ทราบข้อเสนอแนะของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อ โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จ. จันทบุรี

1.5.4 ทำให้สามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลเพื่อพัฒนา ส่งเสริม ปรับปรุงโครงการ สอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จ.จันทบุรี

1.6 คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ความคิดเห็น ความรู้สึก ของผู้ปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์จังหวัดจันทบุรี ที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานอันประกอบด้วยด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม หมายถึง ความพร้อมด้านสถานที่ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น สถานที่สำหรับเดินจงกรม นั่งกรรมฐาน สถานที่พักผ่อน สถานที่รับประทานอาหาร ความพอเพียงและความสะอาดของห้องน้ำ และความสะดวกในการเดินทางมาที่ตั้งของศูนย์ปฏิบัติธรรม เฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จ.จันทบุรี

2. ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง เทคนิคและวิธีการสอนปฏิบัติของอาจารย์ ผู้สอนอันประกอบด้วย การสอน โดยบรรยาย ยกตัวอย่างประกอบ ถามตอบปัญหา และการสอนเน้น ปัญหาแก้ปัญหา รวมไปถึงความเพียงพอของอาจารย์ผู้สอน

3. ด้านระยะเวลาในการปฏิบัติ หมายถึง การใช้ระยะเวลาในการศึกษาปฏิบัติกรรมฐานทั้ง ภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติอย่างเหมาะสม และระยะเวลาการฝึกแต่ละหลักสูตรต่อครั้ง เช่น 3-5-7 วัน และ 10 วัน หรือตามแต่โอกาสที่ทางศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ และผู้ที่มาปฏิบัติจะสะดวก

4. ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน หมายถึง การที่ผู้ปฏิบัติธรรมนำหลักที่ปฏิบัติ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้ เช่น ทำให้เป็นคนใจเย็น สุขุม มีเหตุผล และเลิกสิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ ฯลฯ ได้แลเห็นว่า การเดินจงกรมช่วยปรับสมดุลทางด้านร่างกายมีความสมบูรณ์ขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนา คุณภาพชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน

โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง โครงการที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จัดขึ้นเพื่อให้มีการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นการศึกษาตาม อรรถาศัยแก่ผู้สนใจ

ผู้ปฏิบัติธรรม หมายถึง ผู้ที่สนใจเข้ามาเพื่อศึกษาเล่าเรียนวิปัสสนากรรมฐานในศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จ.จันทบุรี

เทศ หมายถึง เทศของผู้ตอบแบบสอบถาม สำหรับสารนิพนธ์ฉบับนี้ แบ่งเป็น 2 เทศ คือ 1) เทศชาย และ 2) เทศหญิง

อาชีพ หมายถึง อาชีพของผู้ตอบแบบสอบถาม สำหรับสารนิพนธ์ฉบับนี้ แบ่งเป็น 4 กลุ่ม คือ 1) นักศึกษา 2) บริษัทเอกชน 3) รัฐวิสาหกิจ และ 4) อื่น ๆ ได้แก่ (1) แม่บ้าน (2) ค้าขาย และ (3) เกษียณ



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยศึกษา เรื่อง ทักษะคิดของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อ โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎี และแนวคิดเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับทักษะคิดที่มีต่อ โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อใช้เป็นกรอบในการศึกษาตามลำดับดังต่อไปนี้

- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะคิด
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐาน
- 2.3 โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะมีองค์ประกอบในโครงการตามด้านต่าง ๆ
- 2.4 สภาพพื้นที่ที่ศึกษา
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.6 สรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แนวความคิดเกี่ยวกับทักษะคิด

ทักษะคิดเป็นแนวโน้มหรือเครื่องแสดงทิศทางของพฤติกรรมของมนุษย์ นักจิตวิทยาสังคม ส่วนใหญ่เชื่อว่าทักษะคิดเป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับพฤติกรรม อาจเป็นสาเหตุสำคัญของพฤติกรรมหรือพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นส่วนหนึ่งของทักษะคิด ทักษะคิดเป็นพฤติกรรมของการเตรียมพร้อมทางสมองในการกระทำที่บ่งชี้ถึงสภาพจิตใจหรืออารมณ์อันซับซ้อนก่อนที่บุคคลจะตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนั้น การศึกษาเรื่องทักษะคิดจะเป็นการช่วยให้สามารถทำนายการกระทำของมนุษย์ได้ในระดับหนึ่ง

2.1.1 ความหมายของทักษะคิด

คำว่า ทักษะคิด ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Attitude มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า Aptus ที่แปลว่า โน้มเอียง เหมาะสม ทักษะคิดเป็นเรื่องที่มีการศึกษาจำนวนมากและมีการให้คำจำกัดความ พอสรุปได้ ดังนี้

กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ ได้ให้ความหมายว่า ทักษะคิด คือความรู้สึกรู้สึกของบุคคลที่ได้จากการเรียนรู้ ประสบการณ์ แล้วแสดงสภาวะร่างกายและจิตใจในด้านความพร้อมที่จะตอบสนองต่อบุคคลหรือสิ่งของต่าง ๆ ในลักษณะใดลักษณะหนึ่งใน 2 ลักษณะ คือ แสดงความพร้อมที่จะเข้าไป

หาเมื่อเกิดความรู้สึกชอบ เรียกว่าทัศนคติที่ดีหรือบวก หรือแสดงความพร้อมที่จะหลีกเลี่ยงเมื่อเกิดความรู้สึกไม่ชอบ เรียกว่าทัศนคติที่ไม่ดีหรือทางลบ¹

ประภาเพ็ญ สุวรรณ ให้ความหมายว่า ทัศนคติ คือความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ เช่น บุคคล สิ่งของ การกระทำ สถานการณ์ และอื่น ๆ รวมทั้งท่าทีที่แสดงออกที่บ่งถึงสภาพของจิตใจที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง²

ดวงเดือน พันธุมนาวิน ให้ความหมายว่า ทัศนคติ หมายถึง ความรู้สึกที่แสดงออกอย่างมั่นคงต่อบุคคล หรือสถานการณ์ใด ๆ ที่อาจเป็นไปในทางที่ดี (Positive) ชัดแย้ง (Negative) หรือเป็นกลาง (Neutral) ก็ได้ ซึ่งเป็นผลของการรับรู้เกี่ยวกับลักษณะที่ดีหรือเลวของบุคคล หรือสถานการณ์นั้น ๆ³

ไพศาล หวังพานิช ให้ความหมายว่า ทัศนคติ หมายถึงความรู้สึกภายในของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งอันเป็นผลจากประสบการณ์ การเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้น และความรู้สึกดังกล่าวจะเป็นตัวกำหนดให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมหรือแนวโน้มของการตอบสนองต่อสิ่งนั้นในทางใดทางหนึ่ง อาจเป็นทางสนับสนุนหรือโต้แย้ง กัดค้าน⁴

เชกอร์ท และ เบ็คแมน (Secord and Backman) ให้ความหมายว่า ทัศนคติ หมายถึง ความรู้สึก ความนึกคิดและพฤติกรรมของแต่ละบุคคลต่อสภาพแวดล้อม⁵

เลียวนาร์ด เบร์คowitz (Leonard Berkowitz) ให้ความหมายว่า ทัศนคติ คือความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจต่อสิ่งของหรือเรื่องราวอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือให้เข้าใจง่ายกว่านั้นคือ การประเมินค่าความดี หรือความเลวของสิ่งของ หรือเรื่องราวอย่างใดอย่างหนึ่ง⁶

¹กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ, จิตวิทยาสังคม, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2527), หน้า 172.

²ประภาเพ็ญ สุวรรณ, ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พีระพัฒนา, 2526), หน้า 1.

³ดวงเดือน พันธุมนาวิน, ธรรมชาติของทัศนคติกับการวัดทัศนคติ, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523), หน้า 3.

⁴ไพศาล หวังพานิช, การวัดผลการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2526), หน้า 146.

⁵Secord, Pual F. and Backman Carl W, Social Psychology, อ้างใน พระมหาวิโรจน์ คุณศวีโร (ดร.) และคณะ, “ทัศนคติของนักศึกษาหลักสูตรที่มีต่อ โครงการปฏิบัติ ธรรมเนียมของบัณฑิตวิทยาลัย”, รายงานการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2551, หน้า 9.

⁶Leonard Berkowitz, Social Psychology, อ้างใน เรื่องเดียวกัน.

ฟิชเบิน และ อัจเซน (Fishbein and Ajzen) ให้ความหมายว่า ทักษคติ คือ แนวโน้มที่เกิดจากการเรียนรู้ในอันที่จะตอบสนองอย่างถาวรต่อสิ่งเร้า ให้เห็นด้วยกับท่าทีที่ชอบหรือไม่ชอบ⁷

ดังนั้น สรุปความหมายของทัศนคติ คือ สภาวะความพร้อมของจิตใจ ซึ่งเกิดขึ้นจากประสบการณ์ความพร้อม ปฏิกริยาของบุคคลที่จะมีต่อ บุคคล สิ่งของ สถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งอาจจะเป็นการยอมรับหรือไม่ยอมรับก็ได้และทัศนคดียังผลให้แสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งออกมา

2.1.2 ลักษณะของทัศนคติ

ทัศนคติเป็นเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก การตอบสนองต่อสิ่งเร้า โดยเห็นได้จากการที่นักวิชาการได้ให้ความหมายแตกต่างกันออกไป นักทฤษฎีทางทัศนคติจำนวนมากได้รวบรวมลักษณะของทัศนคติไว้พอสรุปได้ดังนี้

1) ทัศนคติเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ ไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ประสบการณ์มีอิทธิพลอย่างมากต่อทัศนคติ การสั่งสมประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยผ่านกระบวนการปะทะสังสรรค์กับสิ่งต่าง ๆ ในสังคม เป็นต้นว่า บุคคล สิ่งของ สถานการณ์แวดล้อมและความผันแปรในสังคม ฯลฯ มีผลโดยตรงต่อทัศนคติ

2) ทัศนคติดีคุณสมบัติของการประเมิน (Evaluative nature) ทัศนคติเกิดจากความคิด ความเชื่อที่บุคคลมีอยู่เกี่ยวกับสิ่งของ บุคคลอื่น หรือเหตุการณ์ ฯลฯ (attitude object) ซึ่งจะเป็นสื่อกลางทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง

3) ทัศนคติดีคุณภาพและความเข้ม (Quality and intensity) คุณภาพและความเข้มของทัศนคติจะเป็นสิ่งที่บอกถึงความแตกต่างของทัศนคติที่แต่ละคนมีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพของทัศนคติเป็นสิ่งที่ได้จากการประเมิน เมื่อบุคคลประเมินสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็อาจมีทัศนคติทางบวก หรือทัศนคติทางลบต่อสิ่งนั้น ส่วนความเข้มจะบ่งบอกถึงความมากน้อยของทัศนคติทางบวกหรือลบ หรือบ่งชี้ระดับของการประเมิน เช่น ชอบมาก ชอบปานกลาง ชอบน้อย

4) ทัศนคติดีความคงทนไม่เปลี่ยนแปลง (Permanence) เนื่องจากสิ่งที่ประเมินมีความชัดเจน ถูกต้องแน่นอน หรือในกรณีที่มีการสั่งสมประสบการณ์เกี่ยวกับสิ่งนั้น โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้มานานพอ

⁷Fishbein, Martin and IcekAjzen, belief, attitude, intention and behavior; An Introduction to theory and research, อังใน เรื่องเดียวกัน, หน้า 10.

5) ทักษะต้องมีสิ่งที่มีหมายถึง (Attitude object) ที่แน่นอน นั่นคือทัศนคติต่ออะไร ต่อบุคคล ต่อสิ่งของหรือต่อสถานการณ์ จะไม่มีทัศนคติลอย ๆ ที่ไม่หมายถึงสิ่งใดและบุคคลจะต้องมีความรู้หรือประสบการณ์เกี่ยวกับสิ่งนั้น

6) ทักษะมีลักษณะความสัมพันธ์ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งของ บุคคลอื่นหรือสถานการณ์ และความสัมพันธ์นี้เป็นความรู้สึกงูใจ (Motivation affect)⁸

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า ทักษะมีลักษณะเป็นระดับความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีต่อกันกับวัตถุทางจิตวิทยา (Psychological Objects) คำว่า วัตถุทางจิตวิทยา มีความหมายอันอาจใช้กับ ศาสนา ระบบการเมือง ลักษณะของงาน ชาติ คน กลุ่ม เป็นต้น จุดเริ่มต้นของทัศนคติอาจเห็นได้จากปฏิกิริยาโต้ตอบง่าย ๆ ในการชอบหรือเข้าหา (approach) หรือการไม่ชอบหรือถอยห่าง (withdrawal) ทักษะจึงเป็นลักษณะนามธรรมอย่างหนึ่ง ส่งผลสะท้อนมาสู่พฤติกรรมของคน เพราะฉะนั้นพฤติกรรมของมนุษย์ คือ การแสดงออกของทัศนคติของเขา ซึ่งได้รับมาจากประสบการณ์ ความรู้ ความคิด ความเชื่อ การเรียนรู้ รวมเป็นภูมิหลัง (background) ของบุคคลหนึ่ง⁹ ทักษะจะครอบคลุมเกี่ยวกับการประเมินค่าหรือความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์ เป็นการรวบรวมความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อและความจริง (ความรู้ต่าง ๆ) รวมทั้งความรู้สึกที่เรียกว่า เป็นการประเมินค่าทั้งในทางบวกและทางลบ ซึ่งทั้งหมดจะเกี่ยวพันถึงกัน และจะบรรยายให้ทราบถึงจุดแกนกลางของวัตถุนี้ ๆ ความรู้และความรู้สึกเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้น¹⁰

สรุปลักษณะทัศนคตินำไปสู่ความสอดคล้องพฤติกรรมกับความรู้สึกนึกคิดแรงงูใจทำให้บุคคลประเมินสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือต้องเผชิญหรือหลีกเลี่ยงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

2.1.3 องค์ประกอบของทัศนคติ

นักจิตวิทยาได้จำแนกองค์ประกอบของทัศนคติไว้ทั้ง 1 องค์ประกอบ 2 องค์ประกอบ และ 3 องค์ประกอบ แต่กลุ่มที่ได้รับการยอมรับมากที่สุดคือกลุ่มที่เสนอว่าทัศนคติประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

⁸จิระวัฒน์ วงศ์สวัสดิวัฒน์, ทัศนคติ ความเชื่อและพฤติกรรม, (กรุงเทพมหานคร :โครงการพัฒนาสังคมสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2529), หน้า 2-5.

⁹สมปราชญ์ จอมเทศน์, "ทฤษฎีและพฤติกรรมในองค์การ", กรุงเทพมหานคร : คณะรัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2515, หน้า 41-42, (อัครสำเนา).

¹⁰โสภณ ชูพิชย์กุล, จิตวิทยาสังคมประยุกต์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2522), หน้า 15.

1) องค์ประกอบด้านปัญญา (Cognitive component) มีส่วนประกอบย่อยคือ ด้านความเชื่อ ความรู้ ความคิดและความคิดเห็นที่บุคคลมีต่อที่หมายของทัศนคติ (attitude object)

2) องค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective component) หมายถึงบรรดาความรู้สึกที่ ชอบ ไม่ชอบ รัก หรือเกลียด หรือทำที่ที่ดี ไม่ดีที่บุคคลมีต่อที่หมายของทัศนคติ

3) องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral component) หมายถึงแนวโน้มในอันที่จะมี พฤติกรรม (Action tendency) เป็นส่วนที่บุคคลพร้อมที่จะมีปฏิกิริยาแสดงออกต่อเหตุการณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้

ดังนั้น สรุปทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นจะต้องประกอบด้วยความรู้หรือ ความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายของทัศนคติ ทางการรู้คิด ทางความรู้สึก การพร้อมกระทำ เชื่อว่าสิ่งใดมีประโยชน์ และมีความรู้เชิงประเมินค่า มีความรู้สึกชอบไม่ชอบสิ่งนั้น

2.1.4 การเกิดทัศนคติ

การเกิดทัศนคติ เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และประสบการณ์ทางตรง หรือทางอ้อมต่อสิ่งที่เป็น เป้าของทัศนคติ ความรู้สึกเหล่านี้ เกิดจากกลไกหลายอย่างทางสังคมสรุปได้ดังนี้คือ¹¹

1) การเกิดจากการเรียนรู้แบบ โยงความสัมพันธ์ โดยการนำเอาสิ่งเร้าที่เป็นกลางไปเข้าคู่กับ สิ่งเร้าที่มีอำนาจทำให้บุคคลต้องตอบสนองอย่างใดอย่างหนึ่งมาก่อน ในที่สุดสิ่งเร้าที่เป็นกลางนั้น จะมีอำนาจ จะมีอำนาจทำให้เกิดการตอบสนองนั้นตามไปด้วยเช่นกัน

2) การเกิดทัศนคติ เพราะการเรียนรู้จากผลกรรม โดยการที่บุคคลเรียนรู้ผลการกระทำในอดีต ถ้าผลกรรมนั้นน่าพึงพอใจ ก็มีแนวโน้มที่จะกระทำอย่างนั้นอีก

3) การเกิดทัศนคติจากการเรียนรู้ โดยการสังเกตตัวแบบ โดยเกิดจากการเลียนแบบ โดยเฉพาะผู้ที่มีคุณสมบัติที่น่าเลื่อมใส เพียงแค่เห็นตัวอย่างจากผู้อื่น บุคคลก็สามารถเรียนรู้ได้แล้ว

สรุปได้ว่า การเกิดทัศนคติเป็นความคิด ความเชื่อ หรือความรู้สึกอันเกิดจากสิ่งเร้าที่มาใน รูปของประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ผ่านกระบวนการเรียนรู้แล้วผ่านออกไปสู่พฤติกรรม การแสดงความคิดเห็น หรือเหตุผล ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตอบสนอง

2.1.5 การเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติ

การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ เป็นการเปลี่ยนความรู้ ความคิด โดยการเปลี่ยนแปลงได้ ตลอดเวลาตามประสบการณ์ที่บุคคลนั้น ได้รับเพิ่มขึ้นเพียงแต่กระบวนการเปลี่ยนแปลงอาจจะเร็ว หรือช้าเท่านั้น ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงทัศนคติประกอบด้วยขั้นต่าง ๆ 5 ขั้นตอนดังนี้ คือ

¹¹ อ้อมเดือน สดมณี, เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยา, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัย พฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2543), หน้า 112 - 115.

1) การใส่ใจ (Attention) เป็นความสนใจในการรับฟัง ถ้าบุคคลไม่ให้ความสนใจที่จะฟัง ขบวนการต่อไปจะไม่เกิดขึ้นและไม่มีการเปลี่ยนแปลง สาเหตุที่ทำให้คนสนใจคือผู้สื่อความเนื้อหา ของสารนั้น

2) ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นความเข้าใจในความหมายของสารนั้น ความยากหรือ ง่ายเกินไป จะทำให้ผู้ฟังไม่สนใจและไม่เข้าใจ

3) การยอมรับ (Acceptance) เป็นผลมาจากข้อ 1, 2 หากบุคคลตั้งใจฟังและเข้าใจแจ่มแจ้ง จะเกิดการยอมรับ แต่หากไม่สนใจไม่เข้าใจ เกิดการไม่ยอมรับ

4) การเก็บเอาไว้ (Retention) เป็นความคงทน อาจเก็บไว้ระยะหนึ่งเมื่อเวลาผ่านไป อาจเปลี่ยนไปหรืออาจจะยังคงอยู่ ถ้าตัวผู้สื่อมีความน่าเชื่อถือมาก การเก็บไว้ก็จะคงทนอยู่ได้นาน

5) การกระทำ (Action) บุคคลเมื่อเปลี่ยนทัศนคติ ก็จะเปลี่ยนด้านการกระทำด้วยซึ่งมีผลต่อ ส่วนรวมและสังคม ถ้าเปลี่ยนความเชื่อแต่ไม่ได้ลงมือกระทำก็จะไม่มีผลกระทบต่อ

สรุปการเปลี่ยนแปลงของทัศนคตินั้นสามารถเปลี่ยนได้ตลอดเวลา ตามประสบการณ์การ เปลี่ยนแปลงเข้าใจ ยอมรับ การเลียนแบบกระทำตามแบบเป็นการเปลี่ยนทัศนคติที่เกิดจากการ เรียนรู้ในสังคม มองเห็นบางอย่างในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

2.1.6 ลักษณะของการวัดทัศนคติ

ทัศนคติเป็นความรู้สึกที่ซับซ้อนบอกลักษณะทางจิตใจ อารมณ์ของบุคคลซึ่งอาจเป็นลักษณะ ที่ไม่แสดงออกภายนอกให้บุคคลอื่นเห็น หรือเข้าใจก็ได้ ซึ่งมีลักษณะทั่วไปที่สำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1) ทัศนคติเป็นเรื่องของอารมณ์ (Feeling) อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามเงื่อนไข หรือสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลจะมีการกระทำที่เสแสร้ง โดยแสดงออกไม่ให้ตรงกับความรู้สึกของคน เมื่อเขาารู้ตัวหรือรู้ว่ามีคนสังเกต

2) ทัศนคติเป็นเรื่องเฉพาะตัว (Typical) ความรู้สึกของบุคคลอาจเหมือนกัน แต่รูปแบบการ แสดงออกแตกต่างกันไป หรืออาจมีการแสดงออกที่เหมือนกันแต่ความรู้สึกต่างกันก็ได้

3) ทัศนคติดีทิศทาง (Direction) การแสดงออกของความรู้สึกสามารถแสดงออกได้ 2 ทิศทาง เช่น ทิศทางบวกเป็นทิศทางที่สังคมปรารถนา และทิศทางลบเป็นทิศทางที่สังคมไม่ ปรารถนา ได้แก่ ซื่อสัตย์-คดโกง, รัก-เกลียด, ชอบ-ไม่ชอบ, ขยัน-ขี้เกียจ เป็นต้น

4) ทัศนคติดีความเข้ม (Intensity) ความรู้สึกของบุคคลอาจเหมือนกันในสถานการณ์ เดียวกัน แต่อาจต่างกันในเรื่องความเข้มที่บุคคลรู้สึกมากน้อยต่างกัน เช่น รักมาก รักน้อย ขยันมาก ขยันน้อย เป็นต้น

5) ทักษะคดีต้องมีเป้า (Target) ความรู้สึกจะเกิดขึ้นลอย ๆ ไม่ได้ เช่น รักพ่อแม่ ขยันเข้าชั้นเรียน ก็เกี่ยวข้องกับการบ้าน เป็นต้น¹²

สรุปจากคุณลักษณะของทัศนคติที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่าเป็นที่บุคคลได้มาจากการเรียนรู้ โดยมีสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติเป็นปัจจัยสำคัญ เป็นประสบการณ์การเรียนรู้ที่บุคคลจะใช้เชื่อมโยงอารมณ์ ความรู้สึก มีปัญญาและพฤติกรรม เพื่อเป้าหมายหรือ อิทธิพลต่อการตีความต่าง ๆ ของบุคคล

2.1.7 การวัดทัศนคติ

เนื่องจากทัศนคติเป็นภาวะ โน้มเอียงของการแสดงออก ไม่ใช่การกระทำแต่เป็นความรู้สึก ซึ่งมีลักษณะอัตนัย (subjective) บุคคลอาจไม่ให้ข้อเท็จจริงด้วยความจริงใจ เพราะเห็นเป็นเรื่องส่วนตัว และการแสดงออกต่อสิ่งใดนั้น ไม่ว่าจะไปในรูป วาจาหรือการเขียนก็ตามบุคคลมักจะไต่ตรงถึงความเหมาะสมตามสภาพการณ์สังคม ค่านิยมการยอมรับและไม่ยอมรับเห็นชอบไม่เห็นชอบของคนส่วนใหญ่ในสังคม ดังนั้นจึงยังไม่มีผู้ใดค้นพบวิธีการวัดทัศนคติโดยตรง เป็นกรณีที่สามารถนำมาเปรียบเทียบได้อย่างชัดเจน การวัดทัศนคติสามารถมองเห็นเป็นเพียงการคาดประมาณ (estimate) ทัศนคติของบุคคลนั้นเท่านั้นในการหาข้อมูล อาจมีวิธีเก็บรวบรวมข้อมูลได้ โดยวิธีการต่าง ๆ ดังนี้¹³

1) การสังเกตจากพฤติกรรมของบุคคล วิธีการนี้กระทำได้ยาก หรือกระทำได้แต่ผลลัพธ์ก็ยังไม่อาจให้ความมั่นใจได้ว่าจะแม่นยำตรงจริง ดังได้กล่าวไว้ว่า การแสดงออกของบุคคลเป็นอีกปฏิกิริยานั้น อาจไม่สะท้อนหรือสื่อให้เราทราบถึงทัศนคติที่แท้จริงของเขาได้

2) วิธีการรายงานด้วยคำพูดมักใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) หรือการสัมภาษณ์ (interview) โดยผู้ที่ถูกถามไม่ตระหนักถึงวัตถุประสงค์ของผู้ทำการศึกษา แสดงความรู้ที่นึกคิด ไม่ถูกจำกัดในการตอบทั้งในด้านเวลา และขอบเขตของเนื้อหาเป็นวิธีที่สามารถวัดทัศนคติของบุคคลได้ชัดเจน มีความชำนาญทางจิตวิทยาอย่างลึกซึ้ง

¹²ธีรวุฒิ เอกะกุล, เอกสารประกอบการสอนรายวิชา การวัดทัศนคติ (Measurement of Attitude), (อุบลราชธานี: ภาควิชาทดสอบและวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี, 2542), หน้า 4.

¹³ประมวล มุ่งมาตรฐาน, “ทัศนคติของนายอำเภอที่มีต่อการปฏิบัติงานของพัฒนากร”, ภาคนิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต, (พัฒนาสังคมคณะพัฒนาสังคม : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2537), หน้า 16.

สรุปการวัดทัศนคติสามารถได้โดยการสังเกตพฤติกรรมใช้การเข้าไปคลุกคลีใช้มาตรวัดทัศนคติสร้างแบบสอบถาม (Questionnaire) ต้องคำนึงถึงคุณภาพ มาตรวัดแบบสอบถามนำประโยชน์ทั้งหลายมาใช้ให้ครบถ้วนในแง่มุมที่จะวัดทัศนคติ

2.1.8 แบบวัดทัศนคติ

เนื่องจากการวัดทัศนคติมีอยู่หลายวิธีการในที่นี้จะกล่าวเฉพาะการวัดการแบบรายงานตนเอง (Self-Report) หรือการประมาณความรู้สึกของตนเอง ซึ่งการวัดแบบนี้มีนักจิตวิทยาสังคมได้สร้างเครื่องมือขึ้นมาวัดเป็นมาตราส่วนประมาณความรู้สึก ซึ่งมีอยู่หลายสเกลที่ได้รับการยอมรับในที่นี้จะกล่าวเฉพาะสเกลของไลเคอร์ท (Likert's Scale) เพื่อให้สอดคล้องกับวิธีการศึกษาในครั้งนี้

ไลเคอร์ท สเกล สร้างโดย เร็นซิส ไลเคอร์ท (Rensis Likert) ในปี ค.ศ. 1932 มีข้อตกลงเบื้องต้นว่า ทัศนคติมีลักษณะการกระจายเป็นแบบโค้งปกติ (Normal Curve) ด้วยการนำข้อความที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างไม่ต้องให้คณะผู้ตัดสินพิจารณาเหมือนวิธีของเทอร์สโตน และกำหนดการให้คะแนนโดยใช้เกณฑ์ความเบี่ยงเบนมาตรฐานให้คะแนนช่วงความรู้สึกเท่า ๆ กัน เป็น 5 ช่วงแบบต่อเนื่อง เรียกว่า Arbitrary Weighting Method ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง, เห็นด้วย, ไม่แน่ใจหรือเฉย ๆ, ไม่เห็นด้วย, ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้คะแนนเป็น 5, 4, 3, 2 และ 1 สำหรับข้อความทางบวก ส่วนข้อความทางลบในระดับความคิดเห็นเดียวกันให้คะแนนเป็น 1, 2, 3, 4, และ 5 ซึ่งได้ผลไม่แตกต่างกันดังภาพประกอบข้างล่าง.



ดังนั้น มาตรวัดทัศนคติของไลเคอร์ท จึงประกอบด้วยข้อความคิดเห็นหลาย ๆ ข้อ แต่ละข้อมีคุณค่าทัศนคติตามสเกลระดับของความต่อเนื่องจากเห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly agreement) เห็นด้วย (Agree) 'ไม่แน่ใจ (Uncertain) ไม่เห็นด้วย (Disagree) และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly disagree) ตามลำดับจากสเกลของไลเคอร์ท จะเห็นว่าปลายทั้งสองข้างมีค่าสูงสุดและรองลงมาเข้าไปข้างในจนถึงตรงกลาง ซึ่งง่ายต่อการประมาณความรู้สึกและง่ายต่อการแปลความหมายจากสเกล จึงเป็นที่นิยมใช้กันมากในปัจจุบัน¹⁴

¹⁴Hilgard E.R. and G.H Bower, *Theories of Learning*, 4th ed, อ้างใน พระมหาวิโรจน์ กุศุศวีโร (ดร.) และคณะ, "ทัศนคติของนักศึกษาาคฤหัสถ์ที่มีต่อโครงการปฏิบัติการฐานของบัณฑิตวิทยาลัย", รายงานการวิจัย, อ้างแล้ว, หน้า 10.

สรุปแบบวัดทัศนคติ คือผลรวมของคะแนนในทุก ๆ ข้อใช้ข้อถามจำนวนมาก จากมากที่สุดไปหาน้อยสุด การสังเกตพฤติกรรมใช้การเข้าไปคลุกคลีใช้มาตรวัดทัศนคติสร้างแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่สำคัญต้องคำนึงถึงคุณภาพ มาตรวัดแบบสอบถามนำประโยชน์ทั้งหลายมาใช้ให้ครบถ้วนทุกแง่มุมที่สร้างแบบต่อสิ่งหนึ่งจะต้องใช้ประโยคที่เลือกสรรมาแล้วอย่างน้อย 10-20 ประโยคที่เกี่ยวกับเรื่องเดียวกันในแบบวัดทัศนคติ

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐาน

2.2.1 แนวความคิดเกี่ยวกับวิธีการสอน

วิธีสอน ผู้ปฏิบัติจะมีวิธีอย่างไรจึงจะได้ผล อยู่ที่วิธีถ่ายทอดการสอน การเรียนการสอนเป็นสิ่งที่คู่กัน เป็นปฏิริยาสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน โดยปกติเป้าหมายของการสอนมิใช่อยู่ที่การเรียน แต่อยู่ที่ผู้เรียนรู้ได้มากน้อยแค่ไหน เรียนรู้ได้อย่างไร และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางใดบ้าง การเรียนการสอนเป็นส่วนสำคัญ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผู้เรียน ถ้าการเรียนการสอนไม่ได้รับการเอาใจใส่ปรับปรุงให้เหมาะสมในการจัดระบบการเหมาะสม การศึกษา คือ คุณภาพของผลผลิตไม่เป็นไปตามที่กำหนด สอนเชิงระบบ (Systematic Instruction) นับว่าสำคัญมากจะช่วยให้การเรียนการสอนดำเนินไป อย่างมีประสิทธิภาพประสิทธิผล ทำให้การเรียนการสอนไปสู่จุดมุ่งหมายการยกระดับมาตรฐานให้สูงขึ้น¹⁵

สนิท ศรีสำแดง กล่าวว่า การสอนที่ถูกต้องจึงเป็นการสอนให้คนรู้จักคิด มิใช่สอนให้จำ ความคิดนึกเป็นเรื่อง ของ “ปัญญา” ซึ่งจะไม่มีการลืมและจะพัฒนาต่อไปให้ส่วนความจำนั้นเป็นเรื่องของ “สัญญา” ซึ่งอาจจะลืมเมื่อไรก็ได้ การคิดก่อให้เกิดการพัฒนา กล่าวคือ พอมนุษย์คิดเป็นก็จะคิดค้นสิ่งใหม่ ๆ อยู่เรื่อย ๆ และจะเป็นไปในลักษณะนี้ตลอดไป จนกว่าจะเปลี่ยนแนวทางการศึกษาใหม่นั้นแหละจึงจะเปลี่ยนไปอีก

ไพโรจน์ ติรณชานกุลได้แยกแยะวิธีสอนได้ทั้งหมด แต่จัดเป็นกลุ่ม ๆ ดังนี้

วิธีสอนแบบผู้สอนเป็นแกน (Teacher Orientate) เป็นวิธีที่ผู้สอนเป็นผู้ให้ความรู้แต่ฝ่ายเดียว ไม่มีขบวนการสะท้อนกลับจากผู้เรียน มีลักษณะการสื่อสารทางเดียว มักใช้สอนกับผู้เรียนมาก ๆ วิธีสอนในกลุ่มนี้มี

- 1) วิธีปาฐกถา (Lecture Method)
- 2) วิธีอธิบายตามบท (Oral Interpretation Method)
- 3) วิธีสาธิต (Demonstration Method)

¹⁵ อ้อมเดือน สดมณี, เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาสังคม, อ้างแล้ว, หน้า 107.

4) วิธีสอนแบบผู้เรียนและผู้สอนมีกิจกรรมร่วมกัน (Instructor Student Orientate) การสอนแบบกิจกรรมร่วมนี้ จะมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์กับนักศึกษาสูง มีความเป็นกันเองมาก การสะท้อนกลับเกิดขึ้นตลอดเวลา ทำให้การเรียนการสอนได้ผลแน่นอน แต่อาจจะสิ้นเปลืองเวลา มากและต้องการผู้นำที่มีความสามารถสูง การสอนแบบนี้ ประกอบด้วย

- 1) วิธีเจรจาปรึกษา (Conference Method)
- 2) วิธีถามตอบ (Questioning Method)
- 3) วิธีควบคุมชักจูง (Coaching Method)

2.2.2 ความหมายและความสำคัญของการเรียนการสอน

การดำรงชีพของคนในปัจจุบัน ต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างประกอบเพื่อตัวเอง จะอยู่อย่างมีความสุขตามสภาพแวดล้อมของตน ส่วนหนึ่งแห่งการปรับตัว ให้เข้ากับสภาพของสังคมนั้นคือ การเรียนรู้ การเรียนรู้ไม่เพียงแต่การจัดกิจกรรมใน โรงเรียนหรือสถานศึกษาซึ่งเป็นการจัดการศึกษา อย่างมีระบบเท่านั้น แต่การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ทุกสภาพและทุกขณะตั้งแต่มนุษย์ลืมตาดูโลกก็เริ่ม เรียนรู้จากสิ่งต่าง ๆ รอบตัว โดยการเริ่มจากสิ่งแวดล้อมภายในบ้านในครอบครัวก่อนอื่น นักจิตวิทยา และนักการศึกษาได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ไว้หลายความคิดดังนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้เป็นความหมายหนึ่งของการศึกษา คือ การที่จะฝึกตัวเอง พัฒนาชีวิตของตัวเอง ให้มีความสามารถที่จะเป็นอยู่ได้อย่างดี การศึกษาก็คือ การที่จะทำให้ชีวิตเป็นอยู่ได้อย่างดี ซึ่งเราต้องพยายามอยู่ตลอดเวลา¹⁶

Cronbach ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาได้ศึกษาค้นคว้าถึงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดจากการเรียนรู้ ของบุคคลว่าประกอบด้วยลำดับขั้น 8 ขั้นดังนี้

1. สถานการณ์ หมายถึง สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ผู้เรียนต้องเผชิญ
2. ลักษณะประจำตัวบุคคล (Personal Characteristics) เป็นคุณสมบัติประจำตัวผู้เรียน ที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้เร็วขึ้นคุณสมบัติเหล่านี้ ได้แก่ ความสามารถทางสมองเจตคติ ความสนใจ และความพร้อมเป็นต้น
3. เป้าหมาย คือ สิ่งที่ผู้เรียนคาดหวังว่าจะได้รับจากการเรียนรู้นั้น ๆ
4. การแปรความหมาย คือ การที่ผู้เรียนคาดหวังว่าจะได้รับจากการเรียนรู้นั้น ๆ

¹⁶พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), การศึกษานับง่าย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิ พุทธธรรม, 2545), หน้า 4-5.

5. การแปลความหมาย คือ การที่ผู้เรียนพึงเล็งความสนใจไปยังสถานการณ์ที่แวดล้อมอยู่ พิจารณาเกี่ยวโยงไปยังประสบการณ์ที่ผ่านมาแล้วเลือกวิธีการตอบสนองที่คาดว่าจะให้ผลสมตาม เป้าหมายที่วางไว้

6. การกระทำ จะเกิดขึ้นภายหลัง จากที่ผู้เรียนได้แปลความหมายของสถานการณ์ที่เผชิญ อยู่แล้ว ผู้เรียนจะเลือกกระทำสิ่งที่คาดว่าจะนำไปสู่เป้าหมายที่สร้างความพอใจให้แก่ตน

7. ผลการปฏิบัติ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามมาจากการกระทำ ถ้าผลของพฤติกรรมเป็นที่น่าพอใจ และบรรลุเป้าหมายที่มุ่งหวังผู้เรียนก็นำพฤติกรรมนั้น ไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ที่มีความคล้ายคลึงกัน

8. ปฏิกริยาต่อความล้มเหลว เมื่อผู้เรียนประสบความล้มเหลวในการแสวงหาความพอใจ ในการมุ่งทิศทางไปสู่เป้าหมายก็จะเริ่มแปลความหมายสถานการณ์ใหม่อีกครั้งหนึ่งทดลองแสวงหา พฤติกรรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายและเกิดความพอใจในที่สุด¹⁷

ผู้เรียน หมายถึง ผู้มาเรียนฝึกปฏิบัติธรรมมีคุณลักษณะทางบุคลิกภาพ อายุ เพศ ความสนใจ ความถนัด ความพร้อม เป็นต้น ที่แตกต่างกันไปในตัวผู้เรียนแต่ละคน เช่น บางคนมีความตั้งใจเรียน เพราะเป็นสิ่งที่ตนเองถนัด แต่สำหรับอีกคนหนึ่งซึ่งไม่ได้รับความสนใจ เพราะเป็นเรื่องที่ตนเอง ไม่ชอบ สิ่งเหล่านี้จัดเป็นส่วนหนึ่งที่มีผลต่อการเรียนรู้ เราอาจแยกได้ดังนี้

1. วุฒิภาวะและความพร้อม วุฒิภาวะ (Maturity) หมายถึง ความเจริญเติบโตของเด็กโดย ธรรมชาติทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ส่วนความพร้อม (Rediness) คือ สภาพ ความเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของผู้เรียน รวมทั้งความสนใจ และความรู้พื้นฐานที่จะทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ที่จะเรียนได้

2. ความสามารถ หมายถึง เซาว์ปัญญา คนที่มีเซาว์ปัญญาน้อยย่อมเรียนได้แต่ในเรื่อง ง่ายและไม่สลับซับซ้อน ส่วนคนที่มิเซาว์ปัญญาสูงย่อมจะเรียนในเรื่องยากได้ ความสามารถนี้จะ วัดได้จากแบบทดสอบเซาว์ปัญญา ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้และนำมาพิจารณาร่วมกับวิธีการอื่น เพื่อให้ได้ใกล้เคียงกับความสามารถของผู้เรียนและใช้ทำนายความสำเร็จในอนาคต

3. ความสนใจ เป็นตัวกระตุ้นอย่างสำคัญที่จะทำให้เกิดกิจกรรมการเรียนรู้ช่วยให้การ เรียนรู้นั้นมีจุดหมายที่แน่นอน บางครั้งความสนใจเกิดจากความถนัด และเจตคติที่ดีต่อเรื่องนั้น รวมทั้งอยู่ที่วิธีการเสริมแรงและเครื่องล่อความอยากเรียนเป็นแรงจูงใจที่ทำให้ผู้เรียนเรียนได้ดี

¹⁷Cronbach อ้างใน รศ.ดร. ปรีชาพร วงศ์อนุตรโรจน์, จิตวิทยาการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552), หน้า 28-29.

4. ประสบการณ์ของผู้เรียน ผู้เรียนมีความรู้ในเรื่องนั้นมากน้อยเพียงไร ถ้าเคยรู้มาบ้างเคยมีประสบการณ์ในเรื่องหนึ่งเรื่องใดที่อาจมีผลต่อการเรียนรู้ในอีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งก็คือความรู้เดิมที่มีอยู่ จะช่วยเสริมให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ เช่น ความสามารถในการคำนวณก็จะเรียนบัญชีได้ดี เป็นต้น

5. ความบกพร่องทางร่างกาย ซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ อวัยวะที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ เช่น ตา หู ปาก สมอง มือ เป็นต้น หากเสียไป ก็ทำให้การเรียนนั้นหยุดชะงัก หรือเรียนไม่ได้ หรือไม่ได้ดีเท่าที่ควร เป็นต้น

บทเรียน หมายถึง เรื่องที่เรียน ซึ่งมีความแตกต่างกันไปตามเนื้อหาวิชาและกิจกรรมที่จัดขึ้น ซึ่งได้แก่

1. ชนิดของบทเรียน บทเรียนแต่ละประเภทย่อมมีความแตกต่างกัน การเรียนภาษาใดภาษาหนึ่งย่อมต่างจากการหัดขับรถและแตกต่างจากการหัดขับร้อง เป็นต้น บทเรียนบางชนิดต้องการการฝึกหัดอย่างมาก หากว่างวันก็จะไม่เกิดทักษะแต่บทเรียนในบางเรื่องอาจอาศัยเพียงความเข้าใจ

2. ความยาวของบทเรียน ซึ่งความยาวของบทเรียนนี้มีผลต่อเวลาเรียน บทเรียนยาวต้องใช้เวลามากขึ้น การเพิ่มของเวลาเรียนของบทเรียนแต่ละบทมีสัดส่วนที่ไม่แน่นอน

3. ความยากง่ายของบทเรียน ซึ่งความยากง่ายของบทเรียนก็มีผลต่อการเรียน บทเรียนง่ายย่อมเรียนได้เร็วกว่าแต่ถ้าง่ายเกินไปอาจไม่เรียกร้องความสนใจที่จะเรียนความยากของบทเรียน ความยากของบทเรียนเป็นสิ่งที่ท้าทายความยากเรียน แต่บางคนก็เห็นเป็นสิ่งเกินความสามารถที่จะเรียนได้

4. ความหมายของบทเรียน บทเรียนที่มีความหมายจะทำให้ผู้เรียนเรียนได้ดีขึ้น เร็วขึ้น การจำคำที่ไม่มีมีความหมายต้องใช้เวลาในการจำมาก และไม่น่าสนใจที่จะเป็นสิ่งที่สนใจให้ผู้เรียนเป็นสิ่งที่เรียนได้ แต่ถ้าสิ่งที่เรียนมีความหมายและสำคัญ ที่ผู้เรียนเห็นประโยชน์นำไปใช้ได้ผู้เรียนจะเรียนได้ไวและดีด้วย

วิธีสอนการฝึกหัด (Training) เป็นวิธีการเรียนที่จัดกิจกรรมที่เรียนรู้มาแล้วซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อให้เกิดความชำนาญ หลักของการฝึกควรจะทำการอย่างมีจุดหมาย โดยคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้จะฝึก เมื่อผู้เรียนมีความพร้อมระยะเวลาของการฝึกไม่ควรให้นานเกินไป หากจำเป็นควรแบ่งเป็นการฝึกเป็นช่วง

1. ควรฝึกควรคำนึงถึงความยากง่าย ซึ่งส่วนมากจะฝึกจากสิ่งที่ง่ายไปก่อน
2. การฝึกควรคำนึงถึงขั้นตอนการเรียนรู้ในเรื่องนั้นว่าควรฝึกกิจกรรมอะไรก่อนหลัง
3. ผู้เรียนควรมีเวลาฝึกอย่างอิสระ ถ้าสิ่งที่ฝึกเป็นการฝึกความคิดสร้างสรรค์
4. การฝึกควรคำนึงถึงขั้นตอนของการเรียนรู้ในเรื่องนั้นว่าควรฝึกกิจกรรมอะไรก่อนหลัง

5. ผู้เรียนควรจะได้มีเวลาฝึกอย่างอิสระ ถ้าสิ่งที่ฝึกเป็นการฝึกความคิดสร้างสรรค์

6. ควรให้ผู้เรียนรู้ผลการฝึก เพื่อให้เขาได้รู้ถึงความก้าวหน้าของสิ่งที่ฝึก¹⁸

Bloom ได้อธิบายถึงการเรียนรู้ของผู้เรียนด้วยองค์ประกอบ 4 ด้านคือ

1. อุปกรณ์การสอน (Instructional Material) อุปกรณ์ที่จะช่วยให้ครูได้ใช้ในการสอนให้สะดวกและเข้าใจง่าย

2. กระบวนการสอนของครู (Teaching Process) จากวิธีการถ่ายทอดความรู้ของครู การอธิบายให้ผู้เรียนได้เข้าใจ

3. กระบวนการของผู้เรียนในการเรียนการสอน (Student Proactive of Instruction) เป็นกระบวนการเรียนรู้ของตัวผู้เรียน โดยอาศัยความตั้งใจเอาใจใส่และความสามารถในการรับรู้ และเรียนรู้

4. สภาพแวดล้อมทางบ้านและการยอมรับของสังคม (Home Environment and social Support System) มีสภาพแวดล้อมทั้งทางบ้านและสังคมทั่วไป มีผลต่อการเรียนรู้ เช่น เพื่อน วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ ผู้เรียนได้เรียนรู้จากสิ่งเหล่านี้โดยการฟัง การพบเห็น การติดต่อ บางครั้งเกิดการเรียนรู้ โดยไม่รู้ตัวและบางครั้งก็เป็นการเลียนแบบ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา เป็นต้น

โครงการสอน เป็นการเตรียมการสอนระยะยาว สำหรับวิชาใดวิชาหนึ่งอย่างสังเขป คือ ไม่มีรายละเอียดมากนักเป็นการกำหนดเนื้อหาสาระ ได้แก่ จุดประสงค์การเรียนรู้หลักการเนื้อหา และกิจกรรมคร่าว ๆ ที่จะดำเนินการสอนในระยะเวลาต่างๆ ได้แบ่งโครงการสอนออกเป็น 3 คือ

1. โครงการสอนตลอดปี
2. โครงการสอนตลอดเทอม
3. โครงการสอนตลอดสัปดาห์

ในการจัดทำโครงการสอนจะต้องคำนึงถึงกำหนดปิดและเปิดภาคเรียน วันหยุดวันสำคัญต่าง ๆ การหยุดสอนในวันที่มีกิจกรรมพิเศษ การกำหนดเวลาและเนื้อหาที่สัมพันธ์กันอย่างเหมาะสมเพื่อผลที่จะเกิดแก่ผู้เรียนอย่างแท้จริงและเพื่อประสิทธิภาพการทำงาน

การเลือกวิธีการสอนให้เหมาะสมกับเนื้อหาที่จะถ่ายทอดนั้นจะเพิ่มประสิทธิภาพประสิทธิผลในการสอนอย่างมากทั้งนี้วิธีสอนใด ๆ ก็ตามไม่มีวิธีหนึ่งวิธีใดจะเหนือกว่า หรือดีกว่า หรือจะใช้สำหรับทุกสถานการณ์ของการสอนไปได้แต่ละสถานการณ์จะมีวิธีที่เหมาะสมอยู่เพียง

¹⁸ เรื่องเดียวกัน, หน้า 30-34.

บางวิธีเท่านั้น ดังนั้นการเรียนรู้วิธีหลาย ๆ แบบสามารถช่วยให้การปรับเปลี่ยนวิธีสอนได้สะดวกและเหมาะสมกับเหตุการณ์มากที่สุด¹⁹

ดร. ปรีชาติ สุวรรณบุบผา กล่าวโครงการสอนพระพุทธศาสนา วิปัสสนากรรมฐาน อบรมธรรมะ เป็นหนึ่งในโครงการการศึกษาตามอัธยาศัย เป็นการศึกษาที่ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยความสนใจ ความพร้อมและโอกาสโดยศึกษาจากบุคคล ประสบการณ์ สังคม สภาพแวดล้อม หรือแหล่งความรู้ อื่น ๆ (มาตรา 15 ข้อ 3 พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ 2542)²⁰

สันต์ ธรรมบำรุง ได้ให้ความหมายของระบบการเรียนการสอนไว้ว่าหมายถึง การจัดองค์ประกอบของการเรียนการสอนให้มีความสัมพันธ์กัน เพื่อสะดวกต่อการนำไปสู่จุดหมายปลายทางของการเรียนการสอนที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ได้กล่าวถึงความสำคัญของระบบการเรียนการสอนไว้ว่า

1) การทำงานอย่างเป็นระบบนั้น สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นองค์ประกอบของระบบจะอยู่ด้วยกันอย่างมีระเบียบ ไม่มีความสับสนและไม่มีความขัดแย้งกันในองค์ประกอบเหล่านั้น

2) การทำงานอย่างเป็นระบบจะเป็นไปด้วยความสะดวก รวดเร็ว ประหยัดทั้งแรงงานเวลา และค่าใช้จ่าย

3) งานทุกอย่างจะสำเร็จตามเป้าหมายและได้ผลอย่างเต็มที่

4) การสอนมีระบบนั้นเป็นแนวทางทางวิทยาศาสตร์ซึ่งสามารถจะพิสูจน์ทดลองได้²¹

การเรียนรู้ตามแบบไตรสิกขา

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายว่า การศึกษา คือ กระบวนการสร้างปัญญา ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 4 ให้ความหมายว่า “การศึกษา” หมายความว่า กระบวนการเรียนรู้เพื่อการเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม โดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึก การอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรม การสร้างสรรค์จรรโลงความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้ขึ้นเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคมการเรียนรู้และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้

¹⁹กาญจนา เกียรติประวัติ, วิธีการสอนทั่วไปและทักษะการสอน, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์, 2524), หน้า 143.

²⁰ดร. ปรีชาติ สุวรรณบุบผา, แม่ชีกับภารกิจทางการศึกษาในประเทศไทย, พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2545), หน้า 84-85.

²¹สันต์ ธรรมบำรุง, หลักการนิเทศการสอน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2526), หน้า 26.

ตลอดชีวิตระบบการศึกษา ซึ่งพัฒนาชีวิตที่ดำเนินไปทั้งระบบได้แก่ สติกา 3 คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ซึ่งมักเรียกกันง่าย ๆ สะดวก ๆ ว่า สติล สมาธิ ปัญญา

สติล คือ รูปแบบปรากฏออกมาทางพฤติกรรม เช่น ความเรียบร้อย ความรับผิดชอบของผู้เรียน ก็คือการนำเสนอ ผลที่เกิดจากการเรียนรู้ของตนเอง

สมาธิ คือ การมุ่งมั่น การพยายาม การตั้งสติในการปฏิบัติ คือการทำเป็นนั่นเอง

ปัญญา คือ การใคร่ครวญ ในเหตุผลที่ถูกต้องมีทิศทางที่ดี การคิดเป็นตนเอง ฉะนั้นการศึกษา ไตรสิกขา หรือสติกา 3 จึงเป็นกระบวนการศึกษาที่ก่อให้เกิดคุณธรรมขึ้นในจิตใจ ของบุคคลเป็นการเพื่อจัดระเบียบให้แก่ กาย วาจา ใจ เพื่อให้บุคคลและสังคมอยู่กันอย่างสงบสุข จึงเกิดความเคยชินเป็นพฤติกรรมถาวรของคน

ระบบการศึกษา ซึ่งพัฒนาชีวิตที่ดำเนินไปทั้งระบบซึ่งได้แก่ สติกา 3 คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ซึ่งมักเรียกกันให้ง่าย ๆ สะดวก ๆ ว่า สติล สมาธิ ปัญญา

1. อธิศีลสิกขา คือ การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อ สัมมาวาจา สัมมาสัมมัณตะ และสัมมาอาชีวะ เข้ามา ว่าโดยสาระก็คือ การดำรงตนด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีงามเกื้อกูลเป็นประโยชน์ ช่วยรักษาและส่งเสริมภาพแวดล้อม โดยเฉพาะในทางสังคมให้อยู่ในภาวะเอื้ออำนวยแก่การที่ทุก ๆ คนจะสามารถดำเนินชีวิตที่ดีงามหรือปฏิบัติตามมรรคกันได้ด้วยดี

2. อธิจิตตสิกขา คือ การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวาจา สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เข้ามา ว่าโดยสาระก็คือ การฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคงแน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง

3. อธิปัญญาสิกขา คือ การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน โดยสมบูรณ์ ได้แก่รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ สองอย่างแรกเข้ามา ว่าโดยสาระก็คือ การฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้ความคิดความเข้าใจที่ถูกบิดเบือนเคลือบคลุม ข้อมลืออำพราง หรือพรั่นไหวเป็นต้น เพราะอิทธิพลของกิเลสมีอวิชชาและตัณหาเป็นผู้นำที่ครอบงำจิตอยู่ การฝึกปัญญาเช่นนี้ต้องอาศัยการฝึกจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสเป็นพื้นฐาน แต่ในเวลาเดียวกัน เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็กลับช่วยให้จิตนั้นสงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสอย่างแน่นอนยิ่งขึ้น และส่งผลออกไปในการดำเนินชีวิตคือ ทำให้วางใจ วางท่าที มี

ความสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง และใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่เอนเอียง ไม่มีกิเลสแอบแฝง
นั้น คิดพิจารณาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทำกิจทั้งหลายในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริง²⁵

สรุปได้ว่า คือ การจัดการศึกษาที่เน้นให้เกิดผลถาวรแก่ผู้เรียนสามารถคิด ทำ นำเสนอ
และมีความสุขได้

2.2.3 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น

ในการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา ก่อนลงมือปฏิบัติในครั้งแรก ๆ ท่าน
สอนให้ผู้ปฏิบัติระลึกถึงบุญของตนแต่ละคนว่า นับเป็นบุญกุศลและเป็นวาสนาของเราอย่างยิ่ง
ที่ในบัดนี้เราได้มีโอกาสพบของที่หาได้ยากในโลก 4 อย่างคือ

- 1) การอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้า
- 2) การเกิดมาเป็นมนุษย์
- 3) การได้นับถือพระพุทธศาสนา และการได้บรรพชาอุปสมบทในพระพุทธศาสนา
- 4) การมีศรัทธาในการปฏิบัติกรรมฐาน

1) การอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้า เราจะเห็นได้ว่าในโลกมนุษย์ที่มีอายุนับล้านปีนี้มี
มีพระพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นเพียงพระองค์เดียวเท่านั้น กว่าจะได้ทรงอุบัติมาเป็นพระพุทธเจ้านั้น
พระองค์ต้องทรงบำเพ็ญบารมีนานแสนนานก่อนหน้าที่พระองค์จะทรงอุบัติขึ้นมาในโลก มนุษย์
จำนวนมากนับไม่ถ้วนหลงอยู่ในความมืดมน ไม่มีวิธีปฏิบัติตนให้หลุดพ้นจากทุกข์เข้าสู่
พระนิพพานได้ ต่อมาเมื่อพระองค์ได้ตรัสรู้ธรรมวิเศษแล้ว ชาวโลกจึงได้มีโอกาสพบพระพุทธเจ้า
และได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนได้เป็นจำนวน
มาก แม้ในเวลาพระพุทธเจ้าได้ปรินิพพานไปแล้ว จึงนับว่าเป็นบุญวาสนาอันหาได้ยากยิ่งที่เราได้
เกิดมาในยุคของพระพุทธเจ้า อันเป็นยุคที่เราได้มีโอกาสปฏิบัติกรรมฐานเพื่อความพ้นทุกข์ได้

2) การเกิดมาเป็นมนุษย์ คือ การได้อัฏฐกภาพเกิดมาเป็นมนุษย์นี้ นับว่าเป็นของได้ยากอีก
อย่างหนึ่งในโลก เพราะในโลกนี้มีสัตว์เดรัจฉานอยู่นับเป็นพัน ๆ ชนิด แต่เราไม่เกิดเป็นสัตว์
เหล่านั้น เราได้ถือกำเนิดมาเป็นมนุษย์ซึ่งถือว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ และการที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์
เราได้มีโอกาสปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งสัตว์เดรัจฉานทั้งหลายไม่มีโอกาสเช่นว่านี้ นับว่าเป็นบุญวาสนา
ของเราอีกอย่างหนึ่ง

3) การได้นับถือพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นลาภอย่างหนึ่ง ทั้งนี้ก็เพราะว่าในโลกปัจจุบันซึ่ง
มีมนุษย์อยู่ประมาณ 5,000 ล้านคนนั้น ผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนามีประมาณ 500 ล้านคน นอกนั้นก็

²⁵พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, (กรุงเทพมหานคร :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542), หน้า 914-915.

นับถือศาสนาอื่น ๆ หรือไม่นับถือศาสนาใดเลย แต่เราได้นับถือพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นสังฆกรรม อันประเสริฐที่สามารถพิสูจน์ได้ และนำความสุขมาให้แก่ผู้ปฏิบัติได้อย่างแท้จริงซึ่งถือพระพุทธศาสนา ถ้าหากว่าเราตายเสียก่อนหน้านี้ ก็จะไม่มีโอกาสประพาศิธรรมเช่นนี้

4) การมีศรัทธาในการปฏิบัติพระกรรมฐาน นี่ก็เป็นสิ่งที่หายากอย่างหนึ่งในโลก เราอาจจะ มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา มีคนน้อยคนในโลกนี้ที่มีความเลื่อมใสศรัทธาถึงกับเข้าปฏิบัติ กรรมฐานอย่างจริงจัง เพราะสิ่งแวดล้อมตัวเราเต็มไปด้วยสิ่งที่ยั่ววนใจให้ตกไปในฝ่ายชั่วมีมาก เมื่อเรามีบุญวาสนาที่มนุษย์น้อยคนจะพึงได้เช่นนี้ก็นับว่าเราได้เกิดมาไม่เสียชาติเกิดเปล่า เราไม่ได้ พบพระพุทธศาสนาแต่ชื่อ แต่เราได้เจริญรอยตามพระยุคลบาทของพระองค์ด้วยการเจริญกรรมฐาน อันจะทำให้เราพบพระธรรมอันแท้จริงในที่สุด สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ “บริษัท 4 นี้ ยิงบูชา พระตถาคตด้วยการปฏิบัติบูชานี้อยู่ตราบใด พระพุทธศาสนาของพระตถาคตก็จักรุ่งเรือง คุงพระจันทร์วันเพ็ญแจ่มจรัสอยู่ท่ามกลางห้องฟ้าตราบนั้น”

กรรมฐานในพระพุทธศาสนานั้น มี 2 ชนิด คือ

1) สมถกรรมฐาน คือ การทำใจให้สงบจากกิเลสประเภทนิวรณ์ที่กลุ่มมรุมจิตใจ ได้แก่ การทำสมาธินั่นเอง

2) วิปัสสนากรรมฐาน คือ การฝึกจิตให้รู้แจ้งเห็นจริงจนทำลายกิเลสได้ และวิปัสสนากรรมฐาน นี้มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น

สำหรับผู้เริ่มฝึกใหม่ โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกที่เรียกว่า อานาปานสติภาวนา หรืออานาปานสติสมาธิ อันเป็นวิธีฝึกจิตอย่างหนึ่งในจำนวนหลักในการฝึกสมาธิ 40 วิธี ในพระพุทธศาสนา เพราะการฝึกจิตด้วยการกำหนดลมหายใจนี้เหมาะสำหรับคนทั่วไปมาก ทั้งเป็น กรรมฐานที่ทำได้ด้วยกันทุกคน และทำได้ไม่ยากด้วย เพราะทุกคนก็มีลมหายใจอยู่แล้วและ ในประเทศไทยเรานี้ก็นิยมฝึกจิตด้วยอานาปานสติกันมากที่สุด

3) วิธีฝึก นำวิธีฝึกอานาปานสติมากล่าวไว้แต่โดยย่อ สำหรับผู้เริ่มบำเพ็ญกรรมฐาน เบื้องต้นดังนี้ผู้ฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ในเบื้องต้นจะต้องทำสิ่งดังต่อไปนี้

(1) สมาทานศีล การสมาทานศีลนี้ อย่างน้อยให้สมาทานศีล 5 โดยขอรับศีลจากพระภิกษุ สามเณรก็ได้ หรือตั้งจิตวิริตติเอาเอง คือ งดเว้นเอาด้วยตนเองก็ได้ ถ้าหากข้อใดข้อหนึ่งขาดก็ อธิษฐานงดเว้นเอาเองใหม่ ก็เป็นผู้มีศีลขึ้นมาตามเดิม สำหรับพระภิกษุสามเณรก็จะต้องมีศีลตาม ชั้นภูมิของตน ๆ เพราะศีลนี้เป็นรากฐานสำคัญมากในการทำสมาธิ

(2) การระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ ให้ประนมมือขึ้นแล้วตั้งจิตน้อมระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ยึดถือเป็นที่พึ่ง ที่ระลึก ทั้งนี้ก็เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นและสร้างความผ่อนคลาย ให้แก่ใจ

(3) แผ่เมตตา คือ แผ่ความปรารถนาดีไปยังมนุษย์และสัตว์ทุกจำพวก โดยปรารถนาให้มนุษย์และสัตว์ทั้งปวงปราศจากทุกข์ เป็นสุข โดยทั่วกัน ทั้งนี้ก็เพื่อให้ปลอดภัยจากภัยศัตรูและจากการพยายามทวงของแฉะ

(4) ตัดความกังวล คือ เมื่อเริ่มจะทำสมาธินั้น ให้ตัดความกังวลต่าง ๆ ออกเสีย เช่น กังวลเรื่องงาน การเรียน เรื่องญาติพี่น้อง ครอบครัว และอื่น ๆ ให้ออกไปจากใจเสียชั่วคราวในเวลาที่เรากำลังทำสมาธิ ไม่คิดถึงเรื่องในอดีตที่ผ่านมาแล้ว ไม่คิดถึงเรื่องอนาคตที่ยังไม่มาถึง แต่ให้คิดถึงปัจจุบัน คืออารมณ์ของกรรมฐานเท่านั้น ซึ่งในที่นี้ก็คือลมหายใจเข้าออก จะกำหนดนั่งสักกี่นาที เช่น 10 นาที 15 นาที หรือ 30 นาที ก็ขอให้ตัดความกังวลต่าง ๆ ออกไปตามกำหนดเวลานั้น โดยตั้งจิตอธิษฐานว่า จะคิดถึงแต่อารมณ์ในปัจจุบัน คือลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ทั้งนี้ก็เพื่อกันไม่ให้ใจลอย ไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในขณะทำสมาธิ

(5) กำหนดเวลาในการฝึก เวลาในการฝึกสมาธิที่ดีที่สุด ก็คือเวลาก่อนนอนหลังจากไหว้พระสวดมนต์แล้วหรือเวลาตื่นนอน โดยใช้เวลาในการทำสมาธิแต่ละครั้ง 15 - 20 นาที หรือ 30 นาที ถ้าทำได้วันละ 2 ครั้ง ก็จะดีมาก สำหรับผู้ฝึกใหม่ ๆ ไม่ควรฝึกให้มากกว่านี้ เพราะจิตยังไม่คุ้นเคย อาจจะทำให้ยึดอัด และปวดเมื่อยได้ง่าย ต้องค่อยฝึกค่อยไป เช่นเดียวกับการออกกำลังกายขึ้นลงมือฝึก ซึ่งแบ่งเป็น 2 ชั้น ในการฝึกกรรมฐานเบื้องต้นนี้ คือ

(5.1) การนั่ง การนั่งทำสมาธินั้น จะนั่งบนพื้นหรือบนเก้าอี้ก็ได้ แล้วแต่ความสะดวกกับสถานที่นั้น ๆ หรือความถนัดของแต่ละคน แต่การนั่งบนเก้าอี้ก็นั่งอย่างพิถีพิถัน เพราะจำทำให้นั่งง่วงได้ง่าย นั่งขัดสมาธิ ตามแต่ถนัด โดยให้นั่งเหมือนพระพุทธรูปปางสมาธิ คือนั่งเท้าขวาทับเท้าซ้าย เขามือขวาทับมือซ้าย นั่งตัวให้ตรง เพื่อให้ลมหายใจเดินได้สะดวก กำหนดสติไว้ให้มั่นคง เพราะสติจำเป็นอย่างที่สุดในการทำสมาธิ หรือในการฝึกจิตควบคุมใจไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในภายนอก พร้อมกับมีคำบริกรรมกำกับ เพื่อให้จิตใจมีเครื่องยึด คือ ภาวนาว่า “พุทฺธ” เมื่อหายใจเข้าและภาวนาว่า “โธ” เมื่อหายใจออก ถ้าผู้ใดเมื่อนั่งหลับตาแล้วมักจะง่วง ก็ให้นั่งสืมตามองเฉพาะที่ปลายจมูกของตน

(5.2) การกำหนดลมหายใจ การกำหนดลมหายใจนั้นให้ทำตามลำดับขั้น ดังนี้

5.2.1) ขั้นวิ้งตามลม คือเมื่อเริ่มกำหนดลมหายใจก็สูดลมหายใจเข้าให้แรงเต็มปอด 1-3 ครั้ง เพื่อที่จะกำหนดลมหายใจเข้าออกไปสะดวก ต่อจากนั้นให้ปล่อยลมหายใจเข้าออกตามสบายอย่าได้บังคับลมหายใจปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่าหายใจออก หายใจออกยาวก็ให้รู้ว่ายาว สั้นก็ให้รู้ว่าสั้น ดิ่งไปดิ่งมา เมื่อสามารถตามลมได้ตลอดเวลา จนจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไปข้างนอกแล้วก็ชื่อว่าสำเร็จในขั้นที่หนึ่ง

5.2.2) ขั้นคักอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง คือ เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยคอยตามไปจนจิตไม่ฟุ้งซ่านไปข้างนอกแล้ว ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดจิตไว้ ณ จุดใดจุดหนึ่ง ในจุดทั้ง 3 คือ ที่ปลายจมูก ท่ามกลางอก หรือที่ท้อง ตามที่จะกำหนดได้ถนัด ไม่ต้องวิ่งตามลมเหมือนขั้นแรก โดยทดสอบว่า ในจุดทั้ง 3 นั้น เมื่อกำหนดจุดใดแล้วจิตใจสบาย กำหนดได้ง่าย ไม่มีเมื่อย ก็ให้กำหนดจิตอยู่เฉพาะที่ปลายจมูก ไม่ไปไหน ทำอยู่อย่างนี้เรื่อยไป หรือถ้าผู้ใดเห็นว่าในขั้นตามลมนั้น ตนชำนาญแล้วก็ข้ามมาขั้นสองนี้เลย ชื่อว่า สำเร็จในขั้นที่สอง ขั้นวิ่งตามลมในขั้นที่หนึ่งนั้น ลมหายใจยังหายบออยู่ แต่ในขั้นที่สองนี้ ลมหายใจจะละเอียดมาก จนบางครั้งไม่รู้ว่ามีลมกระทบส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เหมือนกับไม่มีลมหายใจ อันแสดงว่าจิตเริ่มสงบมากแล้ว บางท่านก็เริ่มมีปีติบางอย่างเกิดขึ้นแล้ว จิตใจเริ่มผ่องใส และหนักแน่นขึ้น แต่ต้องพยายามกำหนดในขณะที่หายใจเข้าออกให้ได้ตลอดเวลา ก็จะเพิ่มความสงบสุขและพลังให้แก่จิตได้มากที่สุดทีเดียว ถ้าทำได้ถึงขั้นนี้ ก็นับว่าได้สามารถพอสมควร ขออย่าว่า การฝึกสมาธิที่ ได้ผลดีนั้นจะต้องมีอาจารย์เป็นผู้คอยแนะนำควบคุมการฝึกโดยมีหลักเกณฑ์ที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา อาจารย์ผู้สอนจึงมีความสำคัญมากสำหรับผู้ฝึกสมาธิ²³

สรุป การฝึกสมาธิเมื่อชำนาญในการรู้เข้าออกอยู่กับปัจจุบัน การฝึกปฏิบัติ คือ การให้มีสติสมาธิสามารถแก้ปัญหาด้วยปัญญาเป็นประโยชน์ต่อตนครอบครัว และสังคม

2.2.4 การเจริญวิปัสสนา 3 แบบ

ในปัจจุบัน มีผู้อบรมภาวนาหรือฝึกกรรมฐานกันมาก ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ แต่ส่วนใหญ่เป็นเพียงแต่ระบบสมาธิหรือสมถะเท่านั้น หาใช้วิปัสสนาไม่ เพราะยังไม่เข้าใจถึงพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดยเฉพาะขาดหลักอนัตตา แม้จะเห็นสิ่งทั้งปวงว่าไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ อย่างพอกฤษีหรือ โยคีในอินเดียก็ยังไม่เป็นวิปัสสนา เพราะยังยึดมั่นในตัวตนอยู่ ท่านจึงกล่าวไว้ว่า อนัตตลักษณะ (ลักษณะของอนัตตา) ยังไม่ปรากฏตราบใดก็ยังไม่เป็นวิปัสสนาตราบนั้น

ในประเทศไทยปัจจุบัน มีสำนักสอนวิปัสสนาอยู่ทั่วประเทศ เพราะเป็นคำสอนหลักในพระพุทธศาสนา แม้จะมีจุดหมายอันเดียวกัน คือ ความสิ้นทุกข์ในที่สุดหรือให้ทุกข์เบาบางลง สุขจะได้เพิ่มขึ้น แต่วิธีสอนของอาจารย์ในสำนักต่าง ๆ เหมือนกันบ้าง เพราะวิธีสอนของอาจารย์ผู้สอนต้นแบบเดิมแตกต่างกัน และเพราะความถนัดของอาจารย์ที่สอนแต่ละท่านไม่เหมือนกัน บางท่านปฏิบัติแบบนี้ได้ผลดี แต่แบบอื่นไม่ค่อยได้ผล แต่บางท่านปฏิบัติแบบอื่นก็ได้ผลดี เพราะมี

²³ พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฺตโน), การบริหารจิต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 36-46.

อุปนิสัยหรือบุญบารมีในด้านนั้น ๆ แตกต่างกันไป เหมือนกับบุคคลที่จะเดินทางจากกรุงเทพฯ ไปเชียงใหม่ในปัจจุบัน อย่างน้อยก็สามารถเดินทางไปได้ถึง 4 ทาง คือทางเครื่องบิน ทางรถไฟ ทางรถยนต์ และด้วยการเดินไป ทั้งนี้ก็แล้วแต่ความสะดวกหรือความถนัดของแต่ละท่าน จะกะเกณฑ์ให้เขาเดินทางไปทางใดทางหนึ่งเพียงทางเดียวหาได้ไม่ในการปฏิบัติวิปัสสนาก็เช่นกัน ผู้เขียนเอง ได้ศึกษามาทั้งด้านปริยัติ คือ จากพระคัมภีร์ และทั้งด้านปฏิบัติกับอาจารย์กรรมฐานหลายรูป รวมทั้งลงมือปฏิบัติด้วยตนเองและสั่งสอนผู้อื่น ได้ลงความเห็นว่าการเจริญวิปัสสนาไม่ว่าปฏิบัติกับอาจารย์ใดหรือแบบไหนก็ตาม สามารถเจริญได้ 3 แบบเท่านั้น คือ

1. เจริญเมื่อพบเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต
2. เจริญเมื่อจิตสงบแล้ว
3. เจริญพร้อมกับการกำหนดลมหายใจเข้าออก

แบบที่ 1 เจริญเมื่อพบเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต

การเจริญแบบนี้ไม่ต้องไปนั่งในสำนักกรรมฐานหรือสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่ง โดยเฉพาะอยู่ที่ไหนก็สามารถเจริญได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะในบ้าน ป่า ไร่ ในเรือ ในเครื่องบินหรืออยู่ในท้องทะเล หรือในราชวัง ก็สามารถเจริญวิปัสสนาได้ทั้งสิ้น ถ้าหากว่าผู้นั้นเข้าใจหลักวิปัสสนา โดยเห็นว่าสิ่งทั้งปวงตกอยู่ภายใต้ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำอะไรอยู่ อารมณ์ทุกชนิดเอามาใช้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้หมด เพราะสังขารทั้งปวง โดยย่อเหลือแต่นามรูปล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาทั้งสิ้น เมื่อพบเห็นอะไรเข้าก็น้อมมาพิจารณาในการเจริญวิปัสสนา

ชีวิตของคนเราในที่สุดก็เป็นอย่างนี้เหมือนกันหมด ในที่สุดก็ต้องทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างจากโลกนี้ไป แม้แต่ร่างกายของเราที่เราแสนรักและแสนห่วง เราก็ต้องทิ้งไว้ให้เป็นภาระของคนอื่นที่จะนำไปฝังหรือนำเอาไปเผา เราจะนำไปได้แต่บุญและบาปที่ทำไว้ติดตัวไป

ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับตัวเราไม่ว่า สิ่งที่น่าปรารถนา คือลาภ ยศ สรรเสริญ สุข หรือสิ่งไม่น่าปรารถนา คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เราก็พิจารณาได้ทันทีว่า สิ่งเหล่านี้ล้วนไม่เที่ยง มันมีความแปรปรวนเป็นธรรมดา มันไม่มีอะไรเป็นของใครอย่างแท้จริงเลย เป็นของเราเพียงชั่วคราวเท่านั้น ในที่สุดก็ต้องจากไป ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน จึงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ยึดไว้มากเกินไป ทุกข์มาก เหมือนกับเราแบกสิ่งของไว้ ยิ่งแบกมาก ถ้าวางไม่ลงก็ยิ่งหนัก กังวลมากก็ทุกข์มาก เตือนร้อนมากขึ้น ในที่สุดก็อาจเป็น โรคจิต โรคประสาทได้

การเจริญวิปัสสนาแบบนี้ ถ้าผู้นั้นเข้าใจหลักวิปัสสนาและมีอุปนิสัยเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ก็ย่อมเข้าถึงธรรมได้ง่ายขึ้นการเจริญวิปัสสนาแบบนี้ สามารถเจริญได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะที่ไหน และเมื่อไร ไม่ว่าจะพบเห็นอะไร คน สัตว์ สิ่งของ ฝนตก แดดออก และอากาศที่แปรปรวน ก็น้อมเข้า

สู่พิจารณาโดยแยกกาย คือ โยนิโสมนสิการ และมีอุปนิสัยบารมีในปางก่อนหนุนอยู่ด้วย จิตก็จะเห็นวิปัสสนา ปล่อยวางได้ง่ายขึ้น โดยทั่วไปแล้วผู้เจริญวิปัสสนา ต้องมีศีลและสมาธิเป็นพื้นฐานมาก่อน

แบบที่ 2 เจริญเมื่อจิตสงบ

สมาธิที่หนุนวิปัสสนานั้น ท่านหมายถึง จิตวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์แห่งจิต สมาธิช่วงขณะที่ใช้เป็นฐานของวิปัสสนาได้ สมาธิที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนานั้น ถ้าว่าในทางปฏิบัติแล้ว คือ ทำจิตให้สงบช่วงขณะหนึ่ง ได้แก่ สมาธิของคนทั่วไปนั่นเอง เช่น สมาธิในการทำงาน สมาธิในการอ่านหนังสือ สมาธิในการขับรถ และสมาธิในการฟัง เป็นต้น เพราะจิตไม่รวมตัวอยู่นาน จึงใช้พิจารณาหาเหตุผลได้ดี

การเจริญวิปัสสนาแบบที่สองนี้ นิยมใช้เมื่อเจริญสมาธิจนใจสงบมาก หรือสงบพอสมควรแล้วก็ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาพิจารณาพระไตรลักษณ์ นิยมใช้มากสำหรับผู้เจริญกรรมฐานสายพุทโธ หรือสายสัมมาอรหัง คือ เมื่อใจสงบแล้ว ถ้าเข้าใจวิปัสสนา และต้องการเจริญวิปัสสนา ก็ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาได้เลย ไม่ต้องกำหนดหรือภาวนาด้านสมถะหรือขั้นสมาธิอีกต่อไป แต่หันมาพิจารณาได้ทันที

การเจริญวิปัสสนาแบบที่ 2 เมื่อจิตสงบนั้น หมายถึงเจริญเมื่อจิตมีสมาธิแล้ว เพราะสมาธิหนุนให้จิตเกิดปัญญา และปัญญาในที่นี้คือวิปัสสนาปัญญา เพราะในการเจริญภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนานั้น จะต้องใช้ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ศีลหนุนให้ได้สมาธิ สมาธิหนุนให้เกิดปัญญา หากปราศจากศีลเสียแล้ว สมาธิจะเกิดยาก หรือเกิดไม่ได้ และถ้าปราศจากสมาธิ ปัญญา ก็เกิดไม่ได้ เว้นไว้แต่ท่านที่มีศีล สมาธิปัญญาเกิดขึ้นในขณะนั้น คือในทันทีทันใด เพราะบุญบารมีที่เคยสั่งสมมาในชาติปางก่อนเท่านั้น อย่างเช่น สันตคิมหาอำมาตย์ ที่กล่าวมาแล้วในตอนต้น

ศีลที่เป็นพื้นฐานของสมาธิ สำหรับฆราวาส อย่างน้อยก็ศีล 5 เมื่อมีศีลก็เป็นเหตุหนุนให้ได้สมาธิได้ดีขึ้น ยังมีสมาธิดีก็เป็นเหตุให้การเจริญวิปัสสนาได้ดียิ่งขึ้น

การเจริญวิปัสสนาโดยยึดเอาหลักปรมาตถะเป็นอารมณ์

การเจริญวิปัสสนาแบบนี้ สามารถเจริญได้เสมอ ในเมื่อเข้าใจความหมายและพิจารณาตามความเป็นจริงของชีวิตสังขารว่าตกอยู่ภายใต้พระไตรลักษณ์ ไม่มีใครล่วงพ้นไปได้ ก็สามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนลงได้ เมื่อเข้าถึงพระไตรลักษณ์อันปรากฏอยู่ในบทสวดมนต์

การเจริญวิปัสสนาโดยยึดนามรูปเป็นอารมณ์

อีกประการหนึ่ง ในการเจริญวิปัสสนาในเมื่อจิตสงบแล้ว สามารถใช้แม้เพียงขณิกสมาธิเจริญนามรูปเป็นอารมณ์ได้ ในการเจริญแบบนี้ ท่านแนะนำให้เจริญโดยยึดหลัก 3 ประการคือ

1. มีสติตามนามรูปให้ทัน คือขั้นที่ 5 อันประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ เมื่อย่อยแล้วก็ถึงเหลือแต่รูปกับนามเท่านั้น คือ รูปยังคงเป็นรูป ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร

และวิญญาณ 4 อย่างนี้เป็นนาม จึงเรียกชั้น 5 โดยย่อว่านามรูป แม้แต่วัตถุหรือสสารทุกชนิดในโลกก็เป็นรูปทั้งสิ้น เมื่อนามรูปมาปรากฏเฉพาะหน้าของผู้ปฏิบัติ ก็ต้องแยกให้ออกว่าอะไรเป็นนาม อะไรเป็นรูป เช่น ร่างกายที่นั่งอยู่ หรือการเคลื่อนไหวของร่างกายในอาการต่าง ๆ ในอิริยาบถต่าง ๆ หรือแม้แต่ เสียง กลิ่น รส และเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ที่มาสัมผัสร่างกายทั้งหมดนี้เป็นรูป ส่วนจิตที่รับรู้เป็นนาม เมื่อนามรูปเหล่านี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปอย่างไร ก็ให้มีสติตามให้ทันความเป็นไปของนามรูปนี้ ให้ผลน้อยที่สุด เพื่อสร้างความสมบูรณ์ของสติ

2. เมื่อมีสติตามนามรูปทันแล้ว ก็ให้ใช้ปัญญาพิจารณานามรูป โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา

3. เมื่อพิจารณานามรูปโดยความเป็นไตรลักษณ์แล้วก็ให้ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในนามรูปเสีย

ผู้ที่จะปฏิบัติตามหลักการดังกล่าวมาข้างต้นนี้ได้ดีนั้น จำต้องปลุกอินทรีย์ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา ให้มีกำลัง เป็นพละ 5 และปรับให้สมดุลกัน ก็จะได้รับผลแห่งการปฏิบัติ ตามสมควรแก่การปฏิบัติ หรือตามสมควรแก่บุญบารมีที่ได้สั่งสมมาอย่างแน่นอน

แบบที่ 3 เจริญพร้อมกับการกำหนดลมหายใจเข้าออก

การเจริญวิปัสสนาแบบที่ 3 นี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้เองในอานาปานสติสูตรคัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ซึ่งกล่าวถึงอานาปานสติ 16 ขั้น โดยเฉพาะใน 4 ขั้นสุดท้ายเป็นธัมมานุปัสสนา ซึ่งเป็นวิปัสสนาล้วน ในอานาปานสติ 16 ขั้นนั้น 4 ขั้นแรก หรือจตุกกะแรกเป็นสมถล้วน 4 ขั้นที่ 2 และ 4 ขั้นที่สาม เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา ส่วน 4 ขั้นที่สี่ หรือจตุกกะที่สี่ ตั้งแต่ขั้นที่ 13 ถึงขั้นที่ 16 เป็นวิปัสสนาล้วน ที่สุดก็ต้องวางอยู่แล้ว หายใจเข้าก็ภาวนาว่า ปล่อยวาง หายใจออก ก็ภาวนาว่า ปล่อยวาง

ในการภาวนาหลักวิปัสสนาพร้อมกับการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ให้พิจารณาอย่างนั้น โดยส่งจิตไปที่ท้องก็ได้ ที่อกก็ได้ หรือที่จมูกก็ได้ แล้วจิตจะเกิดความสงบ รู้แจ้งเห็นจริงในที่สุด

วิธีการเจริญวิปัสสนา 3 แบบนี้ หากผู้ใดเจริญเป็น ทำได้ถูกต้อง จิตจะเข้าสู่ความสงบและคลายจากความยึดมั่นถือมั่นได้อย่างแน่นอน ฉะนั้น ขอให้ผู้ปฏิบัติพึงเจริญวิปัสสนาตามที่กล่าวมาแล้ว โดยใช้แบบใดแบบหนึ่ง หรือทั้ง 3 แบบ ตามความเหมาะสมของตน จิตก็จะเข้าสู่ความสงบเข้าสู่การปล่อยวางลงได้ในที่สุด เป็นการเจริญวิปัสสนาที่ถูกต้องตามหลักพระศาสนา

การเจริญวิปัสสนาเมื่อเดินจงกรม

การเดินจงกรม เมื่อเจริญวิปัสสนานั้น ให้เปลี่ยนบทภาวนาพุท โธ ไปสู่บทวิปัสสนา พร้อมมีสติสัมปชัญญะ (รู้ตัวทั่วพร้อมในขณะที่อยู่ในอิริยาบถนั้น ๆ) โดยกำหนด ดังนี้

1. เมื่อเลือกสถานที่เดินจงกรมและทางในการเดินจงกรมได้แล้ว ก็ให้ยืนแผ่เมตตาอยู่ครู่หนึ่ง เช่นเดียวกับในการเจริญสมณะ (โดยเอามือซ้ายวางบนหน้าท้องน้อยแล้วเอามือขวาวางลงบนมือซ้าย)
2. เมื่อแผ่เมตตาเสร็จแล้ว ให้ยกมือทั้งสองขึ้นประนม ให้หัวแม่มือจรดอยู่ระหว่างคิ้วและภวานานี้ถึงคุณพระรัตนตรัยว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ 3 ครั้ง
3. ต่อจากนั้น ก็ให้มองไปข้างหน้าประมาณ 1 วา หรือ 2 เมตร ตั้งใจว่าเราจะเดิน (ซึ่งพระอาจารย์กรรมฐานเรียกว่า กำหนดคันจิต) อย่างเท้าขวาไปพร้อมกับภวานา ขว้างอย่างอยู่ แล้วอย่างเท้าซ้ายไปพร้อมกับภวานาว่า ซ้ายอย่างอยู่ อย่าเดินให้ผิดปกติ เดินอย่างธรรมดา เหมือนคนทั่วไปเดินกัน แต่เดินอย่างสำรวม โดยเดินอย่างมีศีล อย่างมีสมาธิ และอย่างมีปัญญา เช่นเดียวกับในการปฏิบัติสมณะหรือสมาธิ
4. เดินอย่างเท้าทั้ง 2 ให้เต็มฝ่าเท้า โดยอย่างเท้าขวาไปก่อนพร้อมกับภวานา “ขว้างอย่างอยู่” ขณะที่เท้าขวาจรดพื้นพอดี และภวานาว่า “ซ้ายอย่างอยู่” ขณะที่เท้าซ้ายจรดพื้นพอดี
5. เมื่อเดินสุดทางเดินจงกรมแล้วก็ให้หยุดนั่ง โดยให้ปลายเท้าทั้งสองเสมอกัน แล้วภวานาว่า “ยืนอยู่” หนึ่งครั้ง หรือกำหนดยืนอยู่โดยไม่ภวานาก็ได้
6. ต่อจากนั้นให้ส่งจิตไปที่ลมหายใจ โดยภวานาว่า “เกิดอยู่” เมื่อหายใจเข้าและภวานาว่า “ดับอยู่” เมื่อหายใจออก ภวานาอย่างนี้ 3 ครั้ง
7. ต่อจากนั้น ก็ให้เลี้ยวขวา (โดยกำหนดคันจิตว่าเราจะเลี้ยว) เมื่อเลี้ยวเท้าขวา ให้ภวานาว่า “ขวาเลี้ยวอยู่” และเมื่อเลี้ยวเท้าซ้ายไป ให้ภวานาว่า “ซ้ายเลี้ยวอยู่”
8. เมื่อขึ้นหันหน้าไปสู่ทางเดินจงกรม ก็ให้ภวานาว่า “ยืนอยู่” 1 ครั้ง แล้วกำหนดเดิน (กำหนดคันจิตว่าเราจะเดิน) โดยอย่างเท้าขวาไปพร้อมกับภวานาว่า “ขว้างอย่างอยู่”
9. ในช่วงเลี้ยวกลับแต่ละครั้งเมื่อสุดทางเดินจงกรมนั้น สำหรับผู้ชำนาญในการเดินจงกรมแล้ว ในบางครั้งไม่ต้องหยุดยืนอยู่ แต่เลี้ยวไปเลยทีเดียวก็น่าได้ เมื่อเลี้ยวไปแล้วก็เดินต่อไป พร้อมกับภวานาว่า “ขว้างอย่างอยู่” เมื่ออย่างเท้าขวาไป และภวานา “ซ้ายอย่างอยู่” เมื่ออย่างเท้าซ้ายไป เช่น เดียวกันเมื่อเริ่มต้นเดิน
10. เมื่อเดินใกล้จะครบตามเวลาที่กำหนดไว้ เช่น เดินครึ่งชั่วโมง หรือหนึ่งชั่วโมง เมื่อยังเหลือเวลาอยู่อีก 5 นาที จะครบ 30 นาที หรือจะครบ 1 ชั่วโมง ก็ยืนสมาธิ โดยวางมือทั้ง 2 ไว้ที่หน้าท้อง เมื่อหายใจออกไปอย่างนี้จนหมดเวลา แล้วไปนั่งภวานา แต่ถ้าผู้ใดยืนภวานาจิตสงบดี ก็ให้ยืนภวานาอยู่เท่าที่ตนต้องการแล้วไปนั่งภวานา

11. ขณะเดินถ้ารู้สึกมันง ก็ให้มองให้ไกลออกไปหน่อย ถ้ารู้สึกตัวโง่งงจะเดินต่อไปไม่ไหว เพราะเกิดปีติ เมื่อได้สมาธิมากขึ้น ก็ให้ไปยืนหรือไปนั่งภาวนาเสีย แม้ยังไม่หมดเวลาที่กำหนดไว้ก็ตาม

12. ในการเดินจงกรมนั้น ให้ปฏิบัติสลับกับการนั่ง เช่น นั่งครึ่งชั่วโมง เดินครึ่งชั่วโมง หรือนั่ง 1 ชั่วโมง เดิน 1 ชั่วโมง หรือนั่ง 2 ชั่วโมง เดิน 2 ชั่วโมง หรือจะนั่งมากกว่าเดินจงกรมก็ได้ ถ้านั่งสบายและได้ผลดีในการปฏิบัติ หรือจะเดินจงกรมมากกว่านั่งก็ได้ ถ้าเดินจะทำได้ดีกว่า แต่โดยทั่วไปแล้ว ถ้าเดินจงกรมก่อนแล้วมานั่ง จิตจะสงบดีกว่านั่งก่อนแล้วไปเดิน แต่บางท่านถ้าเดินแล้วเกิดปีติขึ้นทำให้เดินเร็วผิดปกติเหมือนกับจะวิ่ง ถ้าเป็นเช่นนี้ให้นั่งมากกว่าเดินจงกรม

ถ้าปฏิบัติได้ถูกตามที่กล่าวมานี้ ทั้งในการนั่งและการเดินจงกรม ก็จะได้รับผลดีในการฝึกจิตเพิ่มขึ้นอย่างแน่นอน²⁴

2.2.5 ประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนา

ตามที่กล่าวมาแล้วว่า การพัฒนาจิต การเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการพัฒนาจิตขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา มีผลมากกว่าการบำเพ็ญสมณภาวนา เพราะเป็นการถอนทำลายกิเลสอย่างละเอียด อันเป็นต้นตอของทุกข์ทั้งหมดโดยตรง และเพราะเป็นการพัฒนาจิตเข้าสู่ขั้นความเป็นพระอรหันต์

การฝึกอบรมจิตให้รู้เห็นสิ่งทั้งปวงตามความจริง เรียกว่า “วิปัสสนาภาวนา” หรือเรียกว่า “ปัญญาภาวนา” และวิปัสสนาภาวนานี้มีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีอยู่ในคำสอนของศาสนาอื่นใดในโลก ทั้งนี้ก็เพราะว่าในศาสนาอื่น ๆ นั้นไม่มีหลักอนัตตา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ดังนั้นวิปัสสนาภาวนานี้จึงเป็นหลักธรรมที่เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าโดยเฉพาะ

จุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนานั้นก็เพื่อบรรลุพระนิพพานอันเป็นที่ดับความทุกข์ ความเดือดร้อนทั้งปวง และเป็นความสุขอย่างสูงสุด (บรมสุข) ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป แต่ในระหว่างที่ผู้ปฏิบัติยังไม่บรรลุพระนิพพานขั้นอรหันต์นั้น ก็ย่อมจะมีความทุกข์ลดน้อยลง และมีความสุขเพิ่มขึ้นตามขั้นตอนของการปฏิบัติ รวมทั้งมีภพชาติดีขึ้นประณีตขึ้นอีกด้วย

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนามีเป็นจำนวนมาก แต่เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว มีดังนี้ คือ

1. สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ความเดือดร้อนต่าง ๆ ลงได้
2. มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น

²⁴จิตตวนุ โฉ ภิกขุ (พิจิตร จิตตวนุ โฉ), วิปัสสนาภาวนา, (กรุงเทพมหานคร : กองทุนธรรมฐาน วัดโสมนัสวิหาร จัดพิมพ์เผยแพร่, 2546), หน้า 112-127.

3. คลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่่วนวายเดือดร้อนไปตามกระแสของโลก
4. มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟูขึ้นยุบลงด้วยอำนาจโลกธรรม
5. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
6. จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นตอนของการปฏิบัติ
7. มีจิตสำนึกและจิตอาสาต่อชุมชนและสังคม

2.2.6 ข้อแนะนำในการปฏิบัติ

ในการปฏิบัติวิปัสสนานั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องใช้สติพิจารณาติดตามอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ความรู้สึกและความนึกคิดที่มีอยู่ทุกขณะ ที่สำคัญยิ่งคือการเดินจงกรมและนั่งภาวนา พิจารณาการเกิดดับของนามรูป ผู้ปฏิบัติจะต้องเดินจงกรมและนั่งภาวนาสลับกันเรื่อยไป อย่างละ 30 - 60 นาทีหรือมากกว่านี้ หรือตามความเหมาะสม และในเวลาปฏิบัติกิจประจำวัน

การเดินจงกรมแล้วมานั่งภาวนา แล้วเดินจงกรมแล้วนั่งภาวนาสลับกันตลอดเวลาเช่นนี้ ดูเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่ายและต้องมีความอดทนมาก แต่เมื่อได้ลงมือปฏิบัติแล้ว ผู้ปฏิบัติจะไม่รู้สึกเบื่อหน่าย แต่กลับรู้สึกเพลิดเพลินขึ้นเสียอีก เพราะได้ประสบกับสิ่งที่ไม่เคยประสบพบเห็นมาก่อนเลย

คำแนะนำทั่วไป

ในการปฏิบัติวิปัสสนานั้น มีข้อควรคำนึงถึงอยู่หลายประการ คือจะอย่างไรกับความกังวลซึ่งพัวพันอยู่ในชีวิตประจำวัน จะปฏิบัติที่ไหนจึงจะเหมาะสม จะกินนอนอย่างไร และจะดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไร ปัญหาเหล่านี้ผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งก่อนที่ลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ความกังวล

ความกังวลหรือความเป็นห่วงในสิ่งนั้นสิ่งนี้ย่อมมีประจำอยู่ในใจของปุถุชนทุกคน ความกังวลเป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติวิปัสสนา เพราะไม่อาจทำจิตใจให้เป็นสมาธิได้ เนื่องจากคอยกังวลถึงสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ เมื่อตั้งใจจะปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามตัดสั่นใจตัดความกังวลที่มีอยู่ให้หมดไป

ความกังวลเหล่านี้ ไม่เป็นการยากอะไรนักที่จะสลัดให้พ้นไปจากใจ ผู้ปฏิบัติจะต้องทำใจว่า สิ่งที่เป็นห่วงหรือเป็นกังวลนี้ มีความสำคัญน้อยกว่าผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนา และการที่จะจากสิ่งเหล่านี้ก็เป็นเพียงชั่วระยะเวลาไม่นานนัก แล้วก็กลับมาได้ประสบพบเห็นหรืออยู่ใกล้ชิด หรือดำเนินการต่อไปได้ดังเดิม ความกังวลนั้น ถ้ามีมากก็ทำให้ไม่อาจเข้าปฏิบัติวิปัสสนาได้ หรือถ้าเข้าปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว การปฏิบัติก็ก้าวหน้าไปได้โดยยาก

สถานที่

สถานที่ที่จะปฏิบัติวิปัสสนานั้น ควรเป็นที่ที่เงียบสงบและสะดวกแก่การปฏิบัติไม่จำเป็นต้องอยู่ในป่า หรืออยู่ในถ้ำจะเป็น สถานที่ที่เหมาะสมที่สุดในการปฏิบัติวิปัสสนาควรจะประกอบด้วยลักษณะดังนี้

1. ไม่ใกล้ไม่ไกลจากหมู่บ้านนัก และมีการคมนาคมสะดวกดี ซึ่งถ้าผู้ปฏิบัติเป็นภิกษุก็จะไม่อนุสารในระหว่างปฏิบัติ
2. มีผู้คนสัญจรไปมาน้อยในเวลากลางวัน และในตอนกลางคืนก็มีเสียงรบกวนน้อย ทำให้ใจไม่วอกแวก
3. สถานที่พักผ่อนแยกเป็นสัดส่วนระหว่างพระสงฆ์ ขรราวาสชาย-หญิง
4. มีอาจารย์สอนที่มีความรู้แตกฉานทั้งในภาคทฤษฎีและวิธีปฏิบัติ ซึ่งจะคอยแนะนำและประทับประคองให้ปฏิบัติตามแนวที่ถูก เพราะในขณะที่ปฏิบัตินั้นมีหลายสิ่งที่ยกจะชักจูงผู้ปฏิบัติสติไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน อาจารย์ก็สามารถแนะนำให้กลับเข้าสู่แนวที่ถูกต้องได้โดยพลัน ทำให้ไม่ต้องเสียเวลานานในการปฏิบัติ

ในการปฏิบัติ ถ้าสามารถจะเข้าปฏิบัติในสำนักวิปัสสนาได้ก็จะเป็นการดี เพราะสำนักวิปัสสนาส่วนมากมีลักษณะใกล้เคียงกับที่กล่าวข้างต้น ข้อสำคัญก็คือมีอาจารย์คอยควบคุมดูแลอยู่เป็นประจำ ในประเทศไทยมีสำนักวิปัสสนาอยู่หลายแห่ง เกือบทั้งหมดอยู่ในวัด ซึ่งตามปกติก็เป็น ที่เงียบสงบอยู่แล้ว ในสำนักวิปัสสนาเหล่านี้ ได้มีบุคคลทั้งในประเทศและจากต่างประเทศเข้ามา ปฏิบัติอยู่เสมอ อย่างไรก็ตาม ถ้าผู้ประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่สามารถจะเข้าปฏิบัติ ณ สำนักปฏิบัติแห่งหนึ่งแห่งใดได้ ก็อาจปฏิบัติหลังสวดมนต์ไหว้พระย่อยๆทำสมาธิ 5-10 นาที เพื่อเป็นฐานเบื้องต้นในฐานะเป็นชาวพุทธ

อาหาร

ในระหว่างปฏิบัติวิปัสสนา ควรรับประทานอาหารให้น้อยกว่าธรรมดา ถ้าสามารถจะรับประทานเพียงวันละ 2 มื้อได้ คือ มื้อเช้ากับมื้อกลางวันก็จะเป็นการดียิ่ง และในการรับประทานแต่ละมื้อก็ไม่ควรรับประทานจนอิ่มอย่างปกติ ควรรับประทานลดลงจากปกติราว 4 หรือ 5 คำ บริโภคน้ำก็พอดี เพื่อความอยู่สบายแห่งผู้บำเพ็ญเพียร.

การนอน

ตามปกติ คนเราต้องการเวลาสำหรับนอนเพื่อพักผ่อนวันละ 8 ชั่วโมง แต่ในระหว่างปฏิบัติวิปัสสนานี้ 8 ชั่วโมงเป็นเวลาที่มากเกินไปสำหรับการพักผ่อน เพราะผู้ปฏิบัติไม่ได้ตรากตรำทำงานเหมือนในเวลาปกติ กิจที่พึงทำมีเพียงเดินจงกรมและนั่งสมาธิพิจารณาการเกิดดับของนาม

รูปและอิริยาบถอื่น ๆ กับทั้งอาการที่เกิดขึ้นทางจิต ถ้าผู้ปฏิบัติรู้สึกกว้างขวางอย่างถึงขนาดก็อย่าฝืนปฏิบัติต่อไป ควรนอนพักเสียชั่วคราวแล้วปฏิบัติต่อไป

ความเพียร

ความเพียรเป็นสิ่งสำคัญมากในการปฏิบัติวิปัสสนา ถ้าปราศจากความเพียรเสียแล้ว การปฏิบัติก็จะได้ผล จะไม่ข่มขู่ต่ออุปสรรคทั้งมวลหากจะพึงมีขึ้น จะต้องไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปโดยเปล่าประโยชน์ นอกจากเวลานอน

งดการใช้สื่อ

ผู้ปฏิบัติที่เป็นฆราวาสจะต้องหยุดการติดต่อเกี่ยวข้องกับระหว่างปฏิบัติวิปัสสนา เพราะจะทำให้จิตฟุ้งซ่าน และวุ่นวาย อันเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ไม่เป็นอันปฏิบัติวิปัสสนา อันที่จริงแล้ว ในระหว่างปฏิบัตินี้งดการใช้สื่อ เช่น โทรศัพท์มือถือ

ธุรกิจ

ผู้ปฏิบัติจะต้องงดประกอบธุรกิจชั่วคราวในขณะที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนา นอกจากงดการประกอบธุรกิจหรือหน้าที่แล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องงดเว้นจากการปฏิบัติธุระต่าง ๆ อันไม่จำเป็นด้วยการอ่านหรือการเขียนหนังสือบันทึกที่เกี่ยวกับการปฏิบัติ ควรระลึกไว้ว่า กิจที่จะพึงทำนั้น คือ เติบงกรมและนั่งสมาธิ ใช้สติพิจารณาอาการที่ปรากฏทางกายและใจเท่านั้น

อิริยาบถ

การเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถใหญ่ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน หรืออิริยาบถย่อย เช่น การสู้อยู่หรือการเหยียด หรือการทำกิจวัตรต่าง ๆ เช่น การกิน การดื่ม การเคี้ยว การนุ่งห่ม การพูด เป็นต้น จะต้องพยายามรู้เท่าทันอิริยาบถต่าง ๆ เพื่อจิตจะได้กำหนดได้ทันเป็นปัจจุบันธรรม แต่อย่าเข้าเกิด ไปจนผิดปกติ และต้องมีสติสัมปชัญญะรู้สึกพร้อมกันไปกับความเคลื่อนไหวของอิริยาบถหรือการทำกิจวัตรนั้น ๆ

การสำรวม

ในระหว่างที่ปฏิบัติวิปัสสนาอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติย่อมจะให้เห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ปรากฏแก่ตา ย่อมจะมากกระทบใจอยู่เสมอ ในกรณีเช่นนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้หวั่นไหวไปตามอารมณ์ที่มากกระทบ คือเมื่อเห็นก็ให้เป็นสักแต่ว่าเห็น เกิดนี้เป็นสมาธิ เมื่อสมาธิมี ปัญญาที่จะเกิดขึ้นได้

2.2.7 หลักธรรมในการอยู่ร่วมกัน

อนึ่ง ในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนา ในสำนักกรรมฐาน โดยพักรวมกัน หรือจะฝึกกรรมกันเป็นคณะหรือเป็นรุ่น ก็ให้มีธรรมะเพื่อการอยู่อย่างสงบในสังคม 6 ประการ คือ

1. ชั้นดี ความอดทน

2. เมตตา ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น
3. เสียสละ ให้ปันช่วยเหลือผู้อื่นในขอบเขตที่พอทำได้ โดยไม่เห็นแก่ตัว
4. ให้อภัย ไม่ถือโทษใคร
5. ปลอ่ยวาง ปลอ่ยวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงให้มากเท่าที่จะพึงทำได้
6. ไม่ก่อความรำคาญให้แก่เพื่อนร่วมฝึก เช่น ทำเสียงดัง หรือคุยกัน เป็นต้น

หากขาดธรรมะ 6 ประการนี้ข้อใดข้อหนึ่ง หรือหลายข้อแล้ว การปฏิบัติจะติดขัด เพราะอยู่ด้วยกันมาก ก็ย่อมมีบางสิ่งบางอย่างของเพื่อนร่วมปฏิบัติบางท่านทำให้ขัดใจหรือทำให้ไม่ถูกใจ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติทุกคนมุ่งมาปฏิบัติเพื่อหวังคุณค่าของการปฏิบัติ มีคุณธรรม การปฏิบัติของตนก็จะก้าวหน้าไปด้วยดี ส่งเสริมให้การปฏิบัติของเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมร่วมฝึกด้วยกันได้รับความสบายใจแล้วทำให้ได้รับผลดีในการปฏิบัติ เพราะได้กัลยาณมิตร ผู้มุ่งปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง²⁵

สรุปผู้วิจัยมีความเห็นว่า การเรียนการสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็คือ การจัดการศึกษาการเรียนการสอนส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติ โดยมีความรู้รู้จักตนเอง และความสัมพันธ์กับสังคมมาประยุกต์ใช้เป็นกิจกรรม โครงการเรียนการสอนความรู้ให้มีคุณธรรมจริยธรรมเบื้องต้น โดยให้มีสติในการดำรงชีวิตในครอบครัว ชุมชน ชาติ และสังคมโลกอยู่อย่างมีความสุข

2.3 โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะมีองค์ประกอบในโครงการตามด้านต่าง ๆ

โครงการสอนพระพุทธศาสนา วิปัสสนากรรมฐาน อบรมธรรมะ เป็นหนึ่งในโครงการการศึกษาตามอัธยาศัย เป็นการศึกษาที่ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยความสนใจ ความพร้อมและโอกาส โดยศึกษาปฏิบัติ ประสบการณ์ สังคม สภาพแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับกิจกรรมปฏิบัติธรรม-ฟังเทศตลอดปีเพื่อเฉลิมพระเกียรติ 7 รอบในวาระ โอกาส 84 พรรษาในหลวงของเราเลขานุการมหาเถรสมาคมให้สัมภาษณ์หนังสือพิมพ์ในการประชุม โครงการทุนเล่าเรียนหลวง²⁶

การจัดการเรียนการสอน โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานเป็นการศึกษาตามอัธยาศัยมีความสัมฤทธิ์ผลเพื่อประโยชน์ของครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ จำเป็นจะต้องให้ความสำคัญเกิดการปลูกจิตสำนึก เพื่อจะทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมในตนบุคคล ให้เห็นคุณค่าของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นที่สำคัญคือ ช่วยให้เกิดความรอบคอบในการใช้ชีวิตมากขึ้นจิตใจเยือกเย็น มีทัศนคติและมีความคิดสร้างสรรค์ ในทำนอง เก่ง ดี

²⁵เรื่องเดียวกัน, หน้า 183-190.

²⁶น.ต. เกริก ตั้งสง่า, “โครงการปฏิบัติธรรม-ฟังเทศน์ตลอดปี”, ไทยรัฐ, (25 มกราคม 2554) : 15.

มีความสุข เนื่องจากผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมนั้น ย่อมมีท่าทีที่สงบมีการตัดสินใจที่ดี มีทักษะชีวิต คือ คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น พร้อมกันนั้นยังมีทักษะในการเปลี่ยน จากปัญหาให้เกิดปัญญาได้ในที่สุด

1) ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม

สถานที่ที่จะปฏิบัติวิปัสสนานั้น ควรเป็นที่ที่เงียบสงบและสะดวกแก่การปฏิบัติไม่จำเป็นต้องอยู่ในป่าหรืออยู่ในถ้ำ สถานที่อาจจะเป็น โคนไม้ ที่แจ้ง ลำธาร ป่าช้า หรือเรือนว่างก็ได้ สถานที่ที่เหมาะสมที่สุดในการปฏิบัติวิปัสสนาควรประกอบด้วยลักษณะ คือ

- มีพื้นที่เดินจงกรมและนั่งปฏิบัติธรรมเพียงพอ
- มีห้องน้ำสะอาด สถานที่รับประทานอาหารเพียงพอ
- สถานที่พักผ่อนแยกเป็นสัดส่วนระหว่างพระสงฆ์ ฆราวาสชาย-หญิง
- มีป้ายบอกจุดที่สำคัญชัดเจน
- มีผู้คนสัญจรไปมาน้อยในเวลากลางวัน และในตอนกลางคืนก็มีเสียงรบกวน และมีการ

คมนาคมสะดวก

2) ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน

ด้านการสอน โดยหลักทั่วไปต้องมีพระอาจารย์และพระวิทยากรที่มีความรู้แตกฉานใช้เทคนิค และความชำนาญสอนวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยมีการเตรียมการสอนล่วงหน้าอย่างดี

วิธีการสอนโดยการบรรยาย ยกตัวอย่างประกอบ การถามตอบปัญหา สอนให้ใช้สติแก้ปัญหา และการสอนให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม ในขณะที่ปฏิบัติ นั้น ซึ่งจะคอยแนะนำและประคับประคองให้ปฏิบัติตามแนวที่ถูกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การเรียนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องตั้งปณิธานไว้แน่วแน่ไม่ย่อท้อ ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปโดยเปล่าประโยชน์จะต้องรู้สึกมีจิตสำนึกตลอดเวลา

3) ด้านระยะเวลาในการปฏิบัติ

ตลอดระยะเวลาการฝึกปฏิบัติธรรม 3-7 วัน หรือ 10 วัน ผู้เข้าฝึกปฏิบัติธรรมจะต้องศึกษาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ที่สำคัญยิ่งคือการเดินจงกรม และนั่งสมาธิภาวนาสลับกันเรื่อยไปอย่างละ 30-60 นาที หรือมากกว่านี้ หรือตามความเหมาะสม และกำหนดอริยาบถให้ทันสมัยปัจจุบัน ดังกล่าวระหว่างการฝึกปฏิบัติทุกวันคือมี การไหว้พระทำวัตรสวดมนต์ และฟังธรรมบรรยายสลับกับการรับฟังจาก CD ประกอบการสอนปฏิบัติทั้งนี้ผู้ฝึกปฏิบัติธรรมที่มีปัญหาหรือข้อสงสัยที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถสอบถามโดยตรงกับพระวิทยากรได้อีกด้วย อย่างไรก็ตาม ถ้าผู้ปฏิบัติรู้สึกว่าง่วงมากก็อย่าฝืนปฏิบัติต่อไปควรนอนพัก

4) ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนำไปประยุกต์ใช้ต่อการดำเนินชีวิต
ครอบครัวชุมชน ชาติ และสังคมโลก

- มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์มีจิตอาสาเพื่อผู้อื่นมากขึ้น

- มีสติมากขึ้น ไม่วุ่นวายเดือดร้อนไปตามกระแสของโลก

- มีประโยชน์ช่วยปรับสมดุลด้านร่างกายให้สมบูรณ์ขึ้น

- มีจิตใจเข้มแข็งสามารถเลิกลอบายมุขและสิ่งเสพติดทุกชนิดได้

- การศึกษาวิปัสสนากรรมฐานทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติมีความสำคัญและจำเป็นใน

การดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันที่สำคัญ คือ ช่วยให้เกิดความรอบคอบในการใช้
ชีวิตมากขึ้นจิตใจเยือกเย็น มีทัศนคติและมีความคิดสร้างสรรค์ ในทำนอง เก่ง ดี มีความสุข
เนื่องจากผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมนั้น ย่อมมีท่าทีที่สงบมีการตัดสินใจที่ดี มีทักษะชีวิตคือ คิดเป็น
แก้ปัญหาเป็น พร้อมกันนั้นยังมีทักษะในการเปลี่ยน จากปัญหาให้เกิดปัญญาได้ในที่สุด

2.4 สภาพพื้นที่ที่ศึกษา

2.4.1 ประวัติศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์

ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิม พระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์จังหวัดจันทบุรี ได้ดำเนินการ
โดยรับการสนับสนุนจากมูลนิธิศาสตราจารย์ สังเวียน อินทวิเชียร ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน สำนักพิมพ์ DMG และผู้มีจิตศรัทธา
อีกหลายคณะ ปี พ.ศ. 2537 ได้รับบริจาคที่ดินให้จำนวน 50 ไร่ดำเนินการเปิดให้มีการปฏิบัติธรรม
เมื่อปี พ.ศ. 2530 ต่อมาได้ซื้อที่ดินเพิ่ม ขยายพื้นที่ถึงปัจจุบัน 120 ไร่

ผู้เข้าปฏิบัติเป็นหมู่คณะมาจากที่ต่าง ๆ และตำบลข้างเคียงและเปิดให้เข้าอบรมตลอดมา

2.4.2 อาณาเขต

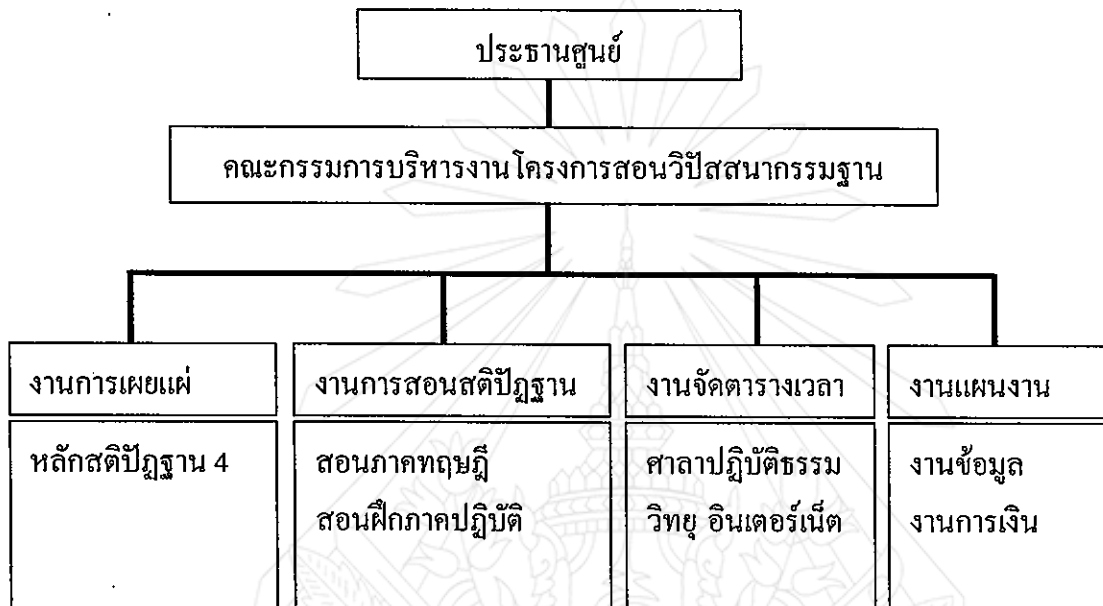
ตัวศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ อยู่ใจกลางอำเภอแก่งหางแมว
จังหวัดจันทบุรี

2.4.3 จำนวนบุคลากรของศูนย์ปฏิบัติธรรม

ประกอบด้วย (1) อาสาสมัครเฉพาะกิจ 10 คน รัฐวิสาหกิจ 6 คน นักศึกษา 6 คน นักรุกกิจ
8 คน (2) ลูกจ้างชั่วคราว 5 คน และมีจำนวนพระวิทยากร วิทยากรทั้งสิ้น 15 รูป / คน

2.4.4 การบริหารงานโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน

การบริหารงานของศูนย์ปฏิบัติ ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิม พระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี สามารถแสดง โครงสร้างความสัมพันธ์ของงานต่าง ๆ ตามภาระหน้าที่รับผิดชอบ ดังแผนภูมิที่ 2.1



แผนภูมิที่ 2.1 โครงสร้างการบริหารงานโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ ตำบลเขาวงกต อำเภอแก่งหางแมว จังหวัดจันทบุรี

ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ กำลังก่อสร้าง ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมเขาดินหนองแสง ตำบลเขาวงกต อำเภอแก่งหางแมว จังหวัดจันทบุรี ได้รับพระราชทานนามจาก สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ จัดสร้างเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในวโรกาสทรงเจริญพระชนมายุครบ 84 พรรษา พุทธศักราช 2550

เมื่อปี 2537 ได้รับบริจาคที่ดินจากผู้มีจิตศรัทธาจำนวน 50 ไร่ ผู้บริจาคมีความตั้งใจให้เกิดประโยชน์ต่อศาสนกิจ ปัจจุบันมีการอบรมเผยแผ่ธรรมปฏิบัติแก่สาธุชนผู้สนใจอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด มีพระสงฆ์ และ ข้าราชการจากหน่วยงานต่าง ๆ เช่น การไฟฟ้านครหลวง ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย สื่อมวลชนแขนงต่าง ๆ ตลอดจนประชาชน นักเรียน นักศึกษา เข้ารับการอบรมตลอดทั้งปี สามารถรองรับผู้เข้าปฏิบัติธรรมได้คราวละ 80-120 คน เนื่องจากพระวิปัสณาจารย์มีความตั้งใจให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับผลจากการปฏิบัติอย่างเต็มที่ จึงรับผู้เข้าอบรมได้จำนวนจำกัด เพราะมีอาคารสถานที่ไม่เพียงพอ จึงมีความตั้งใจจะก่อสร้างอาคารต่าง ๆ ให้ครบถ้วนเพื่อให้

สามารถรองรับการสอนวีปัสสนากรรมฐานให้กว้างมากขึ้นโดยกำหนดให้มีอาคารต่าง ๆ 5 ประเภทดังนี้

1. ศาลาปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติฯ จำนวน 1 หลัง
2. ศาลาปฏิบัติธรรมเพื่อการศึกษาพระอภิธรรมสำหรับพระภิกษุสงฆ์ จำนวน 1 หลัง
3. หอพระไตรปิฎกทรง 8 เหลี่ยม สูง 3 ชั้น 1 หลัง
4. กุฏิสำหรับผู้เข้าอบรมวีปัสสนากรรมฐาน มีทั้งแบบ 2 และ 3 ชั้น ปัจจุบันสร้างเสร็จสมบูรณ์แล้ว 9 หลัง กำลังดำเนินงานสร้างอีก 8 หลัง
5. โรงครัว
6. ถ้ำสุตสร้างอาคาร 4 ชั้นพร้อมลิฟท์เป็นสถานที่เพื่ออบรมเยาวชนชื่อ ค่ายจิตตไสยวิปริสุทธิ ด้วยพุทธปัญญา ผู้มีความศรัทธาเป็นผู้สนับสนุน และเป็นທີ່สำหรับอบรมฝึกภาคปฏิบัติคอร์สเข้ม สำหรับบุคคลทั่วไปมีความประสงค์จะปฏิบัติต่อเนื่อง จะเปิดใช้การในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 5 ธันวาคม 2554

นอกจากนั้นทางศูนย์ได้ผลิตสื่อการเรียนการสอนปฏิบัติในรูปแบบของ CD หนังสือ เช่น ดั่งสติได้ใจพ้นทุกข์²⁷ รู้จักใจคือกำไรชีวิต ใช้ทุกข์ดับทุกข์ และตีสนิทกับความตาย เป็นต้น และทาง www.p-manop.org และสอนทางสถานีวิทยุพระพุทธศาสนา 84 พรรษาราชนครินทร์ โดยมีสถานีเครือข่ายถ่ายทอด

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวีปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษากันกว้างงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

สุพัตรา ภาคย์วิวัฒน์ ศึกษาเรื่อง “การศึกษาทัศนคติของข้าราชการที่มีต่อการฝึกอบรมตามโครงการฝึกอบรมเพื่อปลูกจิตสำนึกข้าราชการตามรอยพระยุคลบาท (โครงการเรียนรู้หลักสูตร 2)” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ปรากฏในหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท และเพื่อศึกษาทัศนคติของข้าราชการที่มีต่อการฝึกอบรมตามโครงการฝึกอบรมเพื่อปลูกจิตสำนึกข้าราชการตามรอยพระยุคลบาท ในด้านจิตตภาวนาและด้านการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท มีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 213 คน แบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่รับการฝึกอบรมในหลักสูตรด้านจิตตภาวนา จำนวน 130 คน และกลุ่มตัวอย่างที่รับการอบรมในหลักสูตรด้านการ

²⁷ พระอาจารย์มานพ อุปสโม, รู้จักใจคือกำไรชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์, 2552), 100 หน้า.

เรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท จำนวน 83 คน ผลการศึกษา พบว่า ข้าราชการที่เข้าอบรมด้านจิตตภาวนา มีความคิดเห็นว่ามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเดินจงกรมมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 96.2 น้อยที่สุด คือ เรื่องสมถภาวนาและวิปัสณาภาวนา คิดเป็นร้อยละ 12.3 ส่วนความพึงพอใจต่อการฝึกอบรมมากที่สุด คือ การสอนบรรยายธรรม คิดเป็นร้อยละ 83.3 และการเห็นความสำคัญที่จะนำไปปฏิบัติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 84.6 เป็นต้น²⁸

ธันยชนก ภักธวิจิตรสิน ได้ศึกษาเรื่อง “ความคิดเห็นของพนักงานมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีต่อการเข้าร่วมโครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรม” โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ เพื่อศึกษาความคิดเห็นต่อโครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรม และเพื่อศึกษาระดับของการได้รับประโยชน์ของพนักงานมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีที่เข้าร่วมโครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรม โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 285 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย จากการศึกษา พบว่า พนักงานมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นต่อโครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรมอยู่ในระดับมาก โดยมากที่สุด คือ ด้านประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก รองลงมา คือ ด้านการสอน และด้านสถานที่ปฏิบัติธรรมอยู่ในระดับมาก และน้อยที่สุด คือ ด้านระยะเวลาอยู่ในระดับปานกลาง ในการศึกษาระดับของการได้รับประโยชน์ของพนักงานมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีที่เข้าร่วมโครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ในด้านประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต มากที่สุด คือ ทำให้มีจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย มีอารมณ์ที่มั่นคงมากที่สุด รองลงมา คือ ได้รับประโยชน์ในเรื่องการควบคุมอารมณ์และจิตใจของตนเอง ส่วนในด้านการปฏิบัติงาน มากที่สุด คือ ได้รับประโยชน์ในเรื่องการปฏิบัติหน้าที่ตามความรับผิดชอบได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น รองลงมา คือ มุ่งปฏิบัติงานตามแนวทางของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เป็นต้น²⁹

สุรศักดิ์ ปานทองและคณะ ได้ทำการศึกษา เรื่อง “การประเมินโครงการปฏิบัติธรรมนำสุข 80 พรรษา วัดบางกระเบา อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้ร่วมกิจกรรมโครงการปฏิบัติธรรมนำสุข 80 พรรษา วัดบางกระเบา อำเภอบ้านสร้าง

²⁸ สุพัตรา ภาคย์วิวัฒน์, “การศึกษาทัศนคติของข้าราชการที่มีต่อการฝึกอบรมตามโครงการฝึกอบรมเพื่อปลูกจิตสำนึกข้าราชการตามรอยพระยุคลบาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2548, 173 หน้า.

²⁹ ธันยชนก ภักธวิจิตรสิน, “ความคิดเห็นของพนักงานมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีต่อการเข้าร่วมโครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรม”, วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา), 2550, 151 หน้า.

จังหวัดปราจีนบุรี เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของผู้ร่วมกิจกรรมโครงการปฏิบัติธรรมนำสุข 80 พรรษา วัดบางกระเบา อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน และเพื่อศึกษาปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมโครงการปฏิบัติธรรมนำสุข 80 พรรษา วัดบางกระเบา อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนและนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคปราจีนบุรี จำนวน 40 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการศึกษา จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อโครงการปฏิบัติธรรมนำสุข 80 พรรษา วัดบางกระเบา อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรีอยู่ในระดับมาก ด้านที่มากที่สุดคือ ด้านพระวิทยากร รองลงมา คือ ด้านการดำเนินการ และน้อยที่สุด คือ ด้านผู้เข้ารับการอบรม ในการเปรียบเทียบความคิดเห็นของผู้ร่วมกิจกรรมโครงการปฏิบัติธรรมนำสุข 80 พรรษา วัดบางกระเบา อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นต่อโครงการปฏิบัติธรรมนำสุข 80 พรรษา วัดบางกระเบา อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี ไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกันกับที่กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน มีความคิดเห็นต่อโครงการปฏิบัติธรรมนำสุข 80 พรรษา วัดบางกระเบา อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี ไม่แตกต่างกัน และกลุ่มตัวอย่างมีข้อเสนอแนะต่อโครงการปฏิบัติธรรมนำสุข 80 พรรษา วัดบางกระเบา อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี ได้แก่ อยากให้มีการบรรยายธรรมมากกว่านี้ อยากให้มีสื่อการสอนเพิ่มขึ้น อยากให้ขยายเวลาช่วงพักให้ มากขึ้น อยากให้มีจำนวนห้องน้ำมากขึ้น ควรแยกห้องน้ำ และห้องอาบน้ำออกจากกัน และควรให้สาขาวิชาต่าง ๆ เข้าร่วมกิจกรรมนี้ให้ครบถ้วนเพื่อจะได้รับประโยชน์โดยทั่วถึง³⁰

พระมหาวิโรจน์ กุตุตวีโร (ดร.) และคณะ วิจัยเรื่องทัศนคติของนักศึกษาคฤหัสถ์ที่มีต่อโครงการปฏิบัติธรรมฐานของบัณฑิตวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาคฤหัสถ์มีทัศนคติต่อโครงการปฏิบัติธรรมฐานของบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก-มากที่สุด ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ได้กำหนดไว้ แต่ทัศนคติของนักศึกษาคฤหัสถ์ที่มีต่อโครงการปฏิบัติธรรมฐานบางข้อมีความแตกต่างกันตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษาและอาชีพ 1) ความแตกต่างกันตามเพศ มี 13 รายข้อ เช่น วิทยากรผู้อบรมใช้เวลาในการอบรมเหมาะสม 2) ความแตกต่างกันตามอายุ มี 11 รายข้อ เช่น เจ้าหน้าที่ดูแลเพียงพอ 3) ความแตกต่างกันตามสถานภาพสมรส มี 10 รายข้อ เช่น การรับประทานอาหาร 2 มื้อ เพียงพอ 4) ความแตกต่างกัน

³⁰ สุรศักดิ์ ปานทอง และคณะ, “การประเมิน โครงการปฏิบัติธรรมนำสุข 80 พรรษา วัดบางกระเบา อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี”, รายงานการวิจัย, (ปราจีนบุรี : งานพัฒนาและมาตรฐาน การศึกษา : วิทยาลัยเทคนิคปราจีนบุรี), 2550, 120 หน้า.

ตามการศึกษา มี 4 รายชื่อ เช่น วิทยาการผู้อบรมใช้เวลาในการอบรมเหมาะสม และ 5) ความแตกต่างกันตามอาชีพ มี 10 รายชื่อ เช่น สถานที่เดินจงกรมเหมาะสมและเพียงพอ เป็นต้น³¹

ผู้วิจัยเห็นว่า โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน หรือ โครงการปฏิบัติธรรมเป็นการสอนปฏิบัติเบื้องต้น แต่มีความสำคัญเป็นการจัดการศึกษาตามอัธยาศัยส่งเสริมผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติ เป็นการสอนเรื่องความจริงในธรรมชาติที่สอนรู้จักคิดมีใจจำ และสอนให้ผู้เรียนได้มีสติเกิดจิตสำนึกใช้เหตุผล ซึ่งสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริงได้ เป็นศาสตร์แห่งการศึกษาในการพัฒนาพฤติกรรมเชิงคุณธรรมจริยธรรมสามารถพัฒนาตนเองและสังคมเจริญก้าวหน้าอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข ทั้งเป็นประโยชน์แก่ผู้เรียนช่วยในการพิจารณาและวินิจฉัยความถูกต้อง มีทัศนคติที่ดี สร้างสรรค์สังคมและเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของตนเองและสังคมไทย ฉะนั้นในการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อันส่งผลไปถึงการปรับปรุง พัฒนา แก้ไข ตลอดจนการจัดการเรียนการสอน โครงการสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2.6 สรุปกรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้ว ผู้วิจัยได้เลือกแนวคิดของพระมหาวิโรจน์ กุตุติวิโร³² มาเป็นประเด็นศึกษาในด้านตัวแปรตาม และมี 1) เพศ 2) อาชีพ เป็นตัวแปรอิสระในการวิจัยครั้งนี้ ดังนั้นกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยตัวแปรอิสระดังกล่าวแล้ว และมีประเด็นศึกษาในด้านตัวแปรตาม คือ 1) ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม 2) ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน 3) ด้านระยะเวลาในการปฏิบัติ และ 4) ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังแสดงในแผนภูมิที่ 2.2 ดังนี้

³¹พระมหาวิโรจน์ กุตุติวิโร (ดร.) และคณะ, “ทัศนคติของนักศึกษาคฤหัสถ์ที่มีต่อโครงการปฏิบัติกรรมฐานของบัณฑิตวิทยาลัย”, รายงานการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหา มกุฏราชวิทยาลัย), 2551, 119 หน้า.

³²เรื่องเดียวกัน, หน้า 59-88.

ตัวแปรอิสระ
(Independent Variables)

ปัจจัยส่วนบุคคล
1. เพศ
2. อายุ

ตัวแปรตาม
(Dependent Variables)

ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอน วิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิม พระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ ได้แก่
1) ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม
2) ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน
3) ด้านระยะเวลาในการปฏิบัติ
4) ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

แผนภูมิที่ 2.2 แสดงสรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี” นี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ ตำรา เอกสาร วิทยานิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

- 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 เทคนิควิธีการสุ่มตัวอย่าง
- 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.4 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
- 3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.7 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ ผู้ปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จ.จันทบุรี (ระหว่างเดือน เมษายน – พฤษภาคม พ.ศ. 2554) จากจำนวน 1 กลุ่มของผู้ปฏิบัติธรรม รวมทั้งสิ้น 245 คน

2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จ.จันทบุรี (ระหว่างเดือน เมษายน – พฤษภาคม พ.ศ. 2554) จำนวน 150 คน

3.2 เทคนิควิธีการสุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการเปิดตารางสำเร็จของเครซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) จากรายชื่อผู้ปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จ.จันทบุรี (ระหว่างเดือน เมษายน – พฤษภาคม พ.ศ. 2554) จำนวน 245 คน 1 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 150 คน ใช้ขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง อย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับฉลาก อย่างไม่ทดแทนตามรายชื่อของผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามปลายปิดและปลายเปิด แบ่งออก 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 คำถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 2 ข้อ ลักษณะของคำถามเป็นแบบเลือกตอบ

ตอนที่ 2 คำถามทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อ โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของ ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม
2. ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน
3. ด้านระยะเวลาในการปฏิบัติ
4. ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ลักษณะของแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามวิธีการของลิเคิร์ต สเกล (Likert scale) แบ่งระดับ ในการวัดออกเป็น 5 ระดับ โดยกำหนดค่าระดับ ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง ทัศนคติที่มีต่อ โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน อยู่ในระดับมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง ทัศนคติที่มีต่อ โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน อยู่ในระดับมาก

คะแนน 3 หมายถึง ทัศนคติที่มีต่อ โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง ทัศนคติที่มีต่อ โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน อยู่ในระดับน้อย

คะแนน 1 หมายถึง ทัศนคติที่มีต่อ โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน อยู่ในระดับน้อยที่สุด

สำหรับวัดค่าตัวแปรทั้งหมด โดยได้ให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ ข้อคำถามที่เป็นข้อคำถามเชิงบวก (Positive) ที่สร้างขึ้นจำนวน 27 ข้อ โดยกำหนดการวัดค่าตัวแปร ซึ่งเป็นการแปลความหมายค่าเฉลี่ยของแบบสอบถาม โดยใช้หลักทางคณิตศาสตร์ 0.51 ขึ้นไป ปิดเป็นเลขจำนวนเต็ม เกณฑ์ที่ใช้เป็นดังนี้

ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 4.51 – 5.00 หมายถึง มีทัศนคติในระดับมากที่สุด

ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.51 – 4.50 หมายถึง มีทัศนคติในระดับมาก

ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.51 – 3.50 หมายถึง มีทัศนคติในระดับปานกลาง

ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.51 – 2.50 หมายถึง มีทัศนคติในระดับน้อย

ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 1.50 หมายถึง มีทัศนคติในระดับน้อยที่สุด¹

ตอนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด

3.4 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยและสมมติฐาน ได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาจากตำรา เอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยกำหนดกรอบแนวคิดและเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย นำมาใช้เป็นข้อมูลในการสร้างแบบสอบถามโดยแบบสอบถามมีทั้งแบบเลือกตอบ แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เป็น 5 ระดับ เพื่อวัดทัศนคติโครงการสอน และคำถามปลายเปิด (Open - ended Question) เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ตอบได้แสดงความคิดเห็นได้อย่างเสรี

2) นำร่างแบบสอบถามที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้วให้อาจารย์ที่ปรึกษาทำการตรวจ วิจารณ์แก้ไข เสนอแนะ ปรับปรุง เพื่อความเหมาะสมและความถูกต้องของแบบสอบถาม เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง โดยผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปัญญา มินยง

วุฒิการศึกษา

Ph.D. (Engineering)

ตำแหน่งปัจจุบัน

อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

2. พระครูสังฆรักษ์เกียรติศักดิ์ กิตติบุญโญ

วุฒิการศึกษา

ศศ.ม. (การจัดการการพัฒนาสังคม)

ตำแหน่งปัจจุบัน

อาจารย์ประจำภาควิชารัฐศาสตร์คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹รศ. ดร. สมชัย วงษ์นำยะ และรศ. ดร. ทวนทอง เขาวงกิตพิงศ์, เอกสารประกอบการสอน วิชาการวิจัย, (2551), หน้า 229.

3. พระอาจารย์มานพ อุปสโม

วุฒิการศึกษา	ป.อบ. (อภิธรรมบัณฑิต)
ตำแหน่งปัจจุบัน	ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรพราราชนครินทร์จังหวัดจันทบุรี

3. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยนี้ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมหอประชุมพิพิธภัณฑ์ รัชกาลที่ 4 วัดราชาธิวาสวิหาร ที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 คน ตามลำดับทะเบียนรายชื่อที่ไม่อยู่ในหมายเลขเป้าหมาย แล้วนำผลการตอบแบบสอบถาม ไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (α - Coefficient) ของครอน บาค (Cronbach) พร้อมทั้งนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีคุณภาพ

การคำนวณความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s^2} \right\}$$

เมื่อ	α	หมายถึง	ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ
	k	หมายถึง	จำนวนข้อของเครื่องมือ
	s_i^2	หมายถึง	ผลรวมของความแปรปรวนของแต่ละข้อ
	s^2	หมายถึง	ความแปรปรวนของคะแนนรวม

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ทดลองใช้กับผู้ปฏิบัติธรรมหอประชุมพิพิธภัณฑ์ รัชกาลที่ 4 วัดราชาธิวาส จำนวน 30 คน ผู้ปฏิบัติธรรมที่ใช้ Try out จะไม่ซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างที่แท้จริง เพราะกำหนดแบบเฉพาะเจาะจงในกลุ่มที่แยกจากกลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือทั้งฉบับเท่ากับ 0.89 ซึ่งแสดงผลเอาไว้อย่างละเอียดในภาคผนวก ง

3. นำแบบสอบถามมาปรับปรุง แล้วเสนออาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบพิจารณาจัดพิมพ์และนำไปใช้เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1) นำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ถึงศูนย์ปฏิบัติการธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลการทำวิจัย

2) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปแจกเอง โดยตรง โดยนำแบบสอบถามไปแจกโดยแจกแบบสอบถามจำนวน 150 ฉบับ และได้รับแบบสอบถามคืนมาจำนวน 150 ฉบับ คิดเป็น ร้อยละ 100

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ซึ่งแยกวิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้

1) วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงค่าความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage)

2) วิเคราะห์ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติการธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยการหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

3) ทดสอบสมมติฐาน โดยการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติการธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี กับข้อมูลทั่วไปด้านเพศ ใช้การทดสอบค่าที (t-test) ส่วนด้านอาชีพใช้การทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA or F - test)

4) วิเคราะห์ข้อเสนอแนะของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติการธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย

3.7 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ มีสถิติที่ใช้ในการทำวิจัย 2 ประเภท ได้แก่

1) สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เพื่อบรรยายข้อมูลทั่วไป

2) สถิติอนุมาน หรืออ้างอิง (Inferential Statistics) ได้แก่ การทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA or F-test) ถ้าพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ เชฟเฟ้ (Scheffé)

สูตรการหาค่าสถิติที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1) การหาค่าร้อยละ (Percentage)²

$$P = \frac{X \times 100}{N}$$

P	หมายถึง	ค่าร้อยละ
X	หมายถึง	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
N	หมายถึง	จำนวนประชากร

2) การหาค่าเฉลี่ย (Mean) หรือมัธยฐานเลขคณิต³

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

\bar{x}	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
$\sum x$	หมายถึง	ผลรวมของผู้ตอบแบบสอบถาม
N	หมายถึง	จำนวนประชากร

3) การหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)⁴

$$S = \sqrt{\frac{N \sum fx^2 - (\sum fx)^2}{N(N-1)}}$$

S	หมายถึง	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
$\sum fx$	หมายถึง	ผลรวมของผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละระดับ
N	หมายถึง	จำนวนประชากร

²นิภา เมธาวิจัย, วิทยาการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏธนบุรี, 2543), หน้า 128.

³สังศรี ชมภูวงศ์, การวิจัย, (นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, 2547), หน้า 55.

⁴ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ, เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, 2540), หน้า 53.

4) การทดสอบสมมติฐาน (t-test)⁵

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

เมื่อ t	หมายถึง ค่าที - เทสต์ (t- test Independent) โดยที่ $df = n_1 + n_2 - 2$
\bar{X}_1, \bar{X}_2	หมายถึง ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ
S_1^2, S_2^2	หมายถึง ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ
n_1, n_2	หมายถึง จำนวนคะแนนของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ

5) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (ONE WAY ANOVA) หรือ (F-test)⁶

$$F = \frac{MS_b}{MS_w}$$

F	หมายถึง	อัตราส่วนของความแปรปรวน
MS_b	หมายถึง	ค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม
MS_w	หมายถึง	ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม

⁵ พวงรัตน์ ทวีรัตน์, วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ฉบับปรับปรุงใหม่ล่าสุด), (กรุงเทพมหานคร : สำนักทดสอบทางการศึกษา และจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2543), หน้า 183.

⁶ นิภา เมธาวิชัย, วิทยาการวิจัย, อ่างแล้ว, หน้า 110.

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี” เป็นวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Research Objectives) ไว้ 3 ประการ คือ

1. เพื่อศึกษาทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี

2. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเพศและอาชีพต่างกัน

3. เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี

ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ระหว่างเดือนเมษายน - พฤษภาคม พ.ศ. 2554 จำนวน 150 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ (Krejcie and Morgan) และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากอย่างไม่ทดแทนตามรายชื่อของผู้ปฏิบัติธรรมตามจำนวนที่กำหนดไว้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบ สอบถาม จากนั้นนำแบบสอบถามที่รวบรวมได้มาดำเนินการวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อคำนวณหาค่าสถิติสำหรับตอบวัตถุประสงค์และสมมติฐานการวิจัยให้ครบถ้วนตามที่ตั้งไว้ มีลำดับขั้นตอนดังนี้

4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.2 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันในการแปลความหมายข้อมูล จึงกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความมีนัยสำคัญจากการแจกแจงแบบ t (t - distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความมีนัยสำคัญจากการแจกแจงแบบ F (F - distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลรวมกำลังสอง (Sum of Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยผลรวมกำลังสอง (Mean Square)
Sig.	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Significance)
*	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.2 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ และอาชีพ ใช้การวิเคราะห์หาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบการบรรยาย

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ใช้การวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ตอนที่ 3 วิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) การทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA) ถ้าพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ้ (Scheffé)

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ข้อเสนอแนะจากผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ใช้การวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) แล้วเรียงลำดับความถี่ (Frequency) และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบการบรรยาย

4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ในการวิจัยเรื่องนี้กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ระหว่างเดือนเมษายน ถึง พฤษภาคม พ.ศ. 2554 จำนวน 150 คน ซึ่งมีคุณลักษณะข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ และอาชีพ ใช้การวิเคราะห์โดยการแจกแจงค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบการบรรยาย ปრაกฏดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	44	29.3
หญิง	106	70.7
รวม	150	100.0

จากตารางที่ 4.1 พบว่าผู้ปฏิบัติธรรมที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 70.7 และเพศชาย จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 29.3

ตารางที่ 4.2 ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
นักเรียน/นักศึกษา	15	10.0
รับราชการ	6	4.0
รัฐวิสาหกิจ	35	23.3
บริษัทเอกชน	40	26.7
อื่น ๆ ได้แก่ 1) ค้าขาย 2) แม่บ้าน 3) เกษียณ	54	36.0
รวม	150	100.0

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนมากมีอาชีพอื่น ๆ ได้แก่ 1) ค้าขาย 2) แม่บ้าน 3) เกษียณ จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 36 รองลงมามีอาชีพทำงานบริษัทเอกชน จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 26.7 และน้อยที่สุดมีอาชีพรับราชการ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี

การศึกษาวិเคราะห์ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ใช้การวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบการบรรยายปรากฏดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.3 การสรุปค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยรวมทั้ง 4 ด้าน

ด้านที่	ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรม	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1	ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม	4.36	0.62	มาก
2	ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน	4.19	0.73	มาก
3	ด้านระยะเวลาในการปฏิบัติ	4.16	0.73	มาก
4	ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	3.91	0.88	มาก
	รวม	4.16	0.74	มาก

จากตารางที่ 4.3 พบว่าผู้ปฏิบัติธรรมมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน รองลงมา คือ ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม และด้านการสอนปฏิบัติ ด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านระยะเวลาในการปฏิบัติตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม

ข้อที่	ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1	สถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ทางศูนย์ฯจัดให้เหมาะสมแก่การปฏิบัติ	4.53	0.58	มากที่สุด
2	สถานที่เดินจงกรมเหมาะสมและเพียงพอ	4.30	0.68	มาก
3	สถานที่นั่งกรรมฐานเหมาะสมและเพียงพอ	4.33	0.68	มาก
4	สถานที่พักผ่อนเหมาะสมและเพียงพอ	4.23	0.71	มาก
5	สถานที่รับประทานอาหารเหมาะสมเหมาะสมและเพียงพอ	4.27	0.73	มาก
6	สถานที่ที่มีห้องน้ำสะอาดและเพียงพอ	4.05	0.87	มาก
7	สถานที่ปฏิบัติตั้งอยู่ในที่การคมนาคมสะดวก	4.29	0.71	มาก
8	สถานที่ปฏิบัติมีป้ายบอกจุดแสดงที่สำคัญเหมาะสมเพียงพอ	4.01	0.71	มาก
9	สถานที่ปฏิบัติตั้งอยู่ในที่การคมนาคมสะดวก	3.72	0.89	มาก
รวม		4.19	0.73	มาก

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีทัศนคติต่อสถานที่ปฏิบัติธรรมในโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มากที่สุด ได้แก่ ข้อที่ 1 ที่ว่า สถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ทางศูนย์ฯจัดให้เหมาะสมแก่การปฏิบัติ รองลงมา ได้แก่ ข้อที่ 3 ที่ว่า สถานที่นั่งกรรมฐานเหมาะสมและเพียงพอ และน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อที่ 9 ที่ว่า สถานที่ปฏิบัติตั้งอยู่ในที่การคมนาคมสะดวกตามลำดับ

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน

ข้อที่	ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1	อาจารย์ผู้สอนมีเทคนิค ความชำนาญ มีวิธีการสอนเหมาะสมเพียงพอ	4.31	0.70	มาก
2	การสอนโดยการบรรยาย	4.27	0.70	มาก
3	การสอนแบบยกตัวอย่างประกอบ	4.15	0.75	มาก
4	การสอนแบบตอบปัญหา	4.11	0.79	มาก
5	การสอนเน้นให้ใช้ปัญญาแก้ปัญหา	4.19	0.72	มาก
6	มีอาจารย์ผู้สอนเพียงพอ	4.02	0.69	มาก
รวม		4.16	0.73	มาก

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีทัศนคติต่อการสอนปฏิบัติในโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มากที่สุดได้แก่ข้อที่ 1 ที่ว่า อาจารย์ผู้สอนมีเทคนิคความชำนาญ มีวิธีการสอนเหมาะสมเพียงพอ รองลงมาได้แก่ ข้อที่ 2 ที่ว่า การสอนโดยการบรรยาย และน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อที่ 6 ที่ว่ามีอาจารย์ผู้สอนเพียงพอตามลำดับ

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อ
โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา
ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านระยะเวลาในการปฏิบัติ

ข้อที่	ด้านระยะเวลาในการปฏิบัติ	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1	เวลาที่ใช้ศึกษาภาคปฏิบัติเหมาะสมเพียงพอ	4.10	0.74	มาก
2	เวลาที่ใช้ศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งละ 10 วันเป็นเวลาเหมาะสม	4.04	0.85	มาก
3	ควรเพิ่มเวลาในการปฏิบัติให้มากกว่านี้	4.00	0.94	มาก
4	เวลาที่ใช้ศึกษาภาคทฤษฎีเหมาะสมเพียงพอ	3.95	0.73	มาก
5	เวลาที่ใช้ศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งละ 3-7 วันเป็นเวลาเหมาะสม	3.00	1.16	มาก
รวม		3.91	0.88	มาก

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีทัศนคติต่อระยะเวลาในการปฏิบัติในโครงการสอน
วิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี
โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มากที่สุด ได้แก่ข้อที่ 1 ที่ว่า เวลาที่ใช้ศึกษา
ภาคปฏิบัติเหมาะสมเพียงพอ รองลงมา ได้แก่ ข้อที่ 2 ที่ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งละ 10
วันเป็นเวลาเหมาะสม และน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อที่ 3 ที่ว่าเวลาที่ใช้ศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ครั้งละ 3-7 วันเป็นเวลาเหมาะสมตามลำดับ

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ข้อที่	ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1	การศึกษาวิปัสสนากรรมฐานท่านสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน	4.31	0.67	มาก
2	การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้ท่านเป็นคนใจเย็น สุขุมและมีเหตุผล	4.40	0.59	มาก
3	ทำให้ท่านเลิกสิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ ฯลฯ ได้	4.20	0.69	มาก
4	ท่านคิดว่าผลการปฏิบัติเดินจงกรมช่วยปรับสมดุลทางด้านร่างกายมีความสมบูรณ์ขึ้น	4.29	0.62	มาก
5	ท่านคิดว่าการศึกษาวิปัสสนากรรมฐานเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต	4.45	0.57	มาก
6	ท่านคิดว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความสำคัญและจำเป็นในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน	4.52	0.56	มาก
รวม		4.36	0.62	มาก

จากตารางที่ 4.7 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีทัศนคติต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มากที่สุด ได้แก่ ข้อที่ 6 ที่ว่าท่านคิดว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความสำคัญและจำเป็นในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน รองลงมา ได้แก่ ข้อที่ 5 ที่ว่าท่านคิดว่าการศึกษาวิปัสสนากรรมฐานเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต และน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อที่ 3 ที่ว่าทำให้ท่านเลิกสิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ ฯลฯ ได้ตามลำดับ

ตอนที่ 3 วิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานการวิจัยไว้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มี เพศ และอาชีพต่างกันมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีในด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ด้านระยะเวลาปฏิบัติ และด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน ซึ่งผลการวิเคราะห์ปรากฏดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยรวมทั้ง 4 ด้าน จำแนกตามเพศ

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ชาย	44	4.16	0.43	มาก
หญิง	106	4.17	0.41	มาก
รวม	150	4.16	0.74	มาก

จากตารางที่ 4.8 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีโดยรวมอยู่ในระดับมาก จำแนกตามเพศอยู่ในระดับมาก คือ เพศชาย

ตารางที่ 4.9 การเปรียบเทียบระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยรวมทั้ง 4 ด้าน จำแนกตามเพศ

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig. (2-tailed)
ชาย	44	4.16	0.43	0.16	0.88
หญิง	106	4.17	0.41		

จากตารางที่ 4.9 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเพศต่างกันมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยรวมทั้ง 4 ด้าน ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม จำแนกตามเพศ

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ชาย	44	4.21	0.51	มาก
หญิง	106	4.18	0.49	มาก
รวม	150	4.19	0.73	มาก

จากตารางที่ 4.10 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีในด้านสถานที่ปฏิบัติธรรมอยู่ในระดับมาก จำแนกตามเพศอยู่ในระดับมาก คือ เพศชาย

ตารางที่ 4.11 การเปรียบเทียบระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม จำแนกตามเพศ

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig. (2-tailed)
ชาย	44	4.21	0.51	-0.33	0.74
หญิง	106	4.18	0.49		

จากตารางที่ 4.11 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเพศต่างกันมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีในด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน จำแนกตามเพศ

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ชาย	44	4.21	0.54	มาก
หญิง	106	4.14	0.60	มาก
รวม	150	4.16	0.73	มาก

จากตารางที่ 4.12 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ในด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับมาก จำแนกตามเพศอยู่ในระดับมาก คือ เพศชาย

ตารางที่ 4.13 การเปรียบเทียบระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน จำแนกตามเพศ

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig. (2-tailed)
ชาย	44	4.21	0.54	-0.65	0.52
หญิง	106	4.14	0.60		

จากตารางที่ 4.13 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเพศต่างกันมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ในด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.14 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านระยะเวลาในการปฏิบัติ จำแนกตามเพศ

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ชาย	44	3.84	0.68	มาก
หญิง	106	3.95	0.54	มาก
รวม	150	3.91	0.88	มาก

จากตารางที่ 4.14 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีในด้านระยะเวลาในการปฏิบัติ อยู่ในระดับมาก จำแนกตามเพศอยู่ในระดับมาก คือ เพศหญิง

ตารางที่ 4.15 การเปรียบเทียบระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านระยะเวลาในการปฏิบัติ จำแนกตามเพศ

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig. (2-tailed)
ชาย	44	3.84	0.68	1.05	0.29
หญิง	106	3.95	0.54		

จากตารางที่ 4.15 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเพศต่างกันมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีในด้านระยะเวลาในการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.16 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จำแนกตามเพศ

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ชาย	44	4.30	0.55	มาก
หญิง	106	4.39	0.47	มาก
รวม	150	4.36	0.62	มาก

จากตารางที่ 4.16 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีในด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก จำแนกตามเพศอยู่ในระดับมาก คือ เพศหญิง

ตารางที่ 4.17 การเปรียบเทียบระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จำแนกตามเพศ

เพศ	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig. (2-tailed)
ชาย	44	4.30	0.55	0.95	0.34
หญิง	106	4.39	0.47		

จากตารางที่ 4.17 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเพศต่างกันมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีในด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.18 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยรวมทั้ง 4 ด้าน จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	n	\bar{X}	S.D.	แปลผล
นักเรียน/นักศึกษา	15	4.32	0.41	มาก
รับราชการ	6	4.22	0.30	มาก
รัฐวิสาหกิจ	35	4.17	0.45	มาก
บริษัทเอกชน	40	4.20	0.43	มาก
อื่นๆ ได้แก่ 1) ธุรกิจส่วนตัว 2) แม่บ้าน 3) ค้าขาย 4) เกษียณ	54	4.10	0.40	มาก
รวม	150	4.16	0.74	มาก

จากตารางที่ 4.18 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีในภาพรวมอยู่ในระดับมาก จำแนกตามอาชีพ พบว่า มากที่สุด คือ นักเรียน/นักศึกษา รองลงมา คือ รับราชการ และที่นิยมมากที่สุด คือ แม่บ้าน ค้าขาย เกษียณ

ตารางที่ 4.19 การวิเคราะห์ความแปรปรวนระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยรวมทั้ง 4 ด้าน จำแนกตามอาชีพ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	0.66	4	0.165	0.96	0.43
ภายในกลุ่ม	25.14	145	0.173		
รวม	25.81	149			

จากตารางที่ 4.19 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอาชีพต่างกัน มีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยรวมทั้ง 4 ด้าน ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.20 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	n	\bar{X}	S.D.	แปลผล
รับราชการ	6	4.37	0.46	มาก
นักเรียน/นักศึกษา	15	4.27	0.31	มาก
รัฐวิสาหกิจ	35	4.22	0.57	มาก
บริษัทเอกชน	40	4.18	0.46	มาก
อื่นๆ ได้แก่ 1) ธุรกิจส่วนตัว 2) แม่บ้าน 3) ค้าขาย 4) เกษียณ	54	4.15	0.51	มาก
รวม	150	4.19	0.73	มาก

จากตารางที่ 4.20 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ในด้านสถานที่ปฏิบัติธรรมอยู่ในระดับมาก จำแนกตามอาชีพ พบว่า รับราชการ นักเรียน/นักศึกษา และรัฐวิสาหกิจ

ตารางที่ 4.21 การวิเคราะห์ความแปรปรวนระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม จำแนกตามอาชีพ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	0.42	4	0.105	0.42	0.80
ภายในกลุ่ม	36.37	145	0.250		
รวม	36.79	149			

จากตารางที่ 4.21 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอาชีพต่างกัน มีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่ม จึงไม่ต้องทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่

ตารางที่ 4.27 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรหาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	n	\bar{X}	S.D.	แปลผล
นักเรียน/นักศึกษา	15	4.42	0.50	มาก
รับราชการ	6	4.24	0.43	มาก
รัฐวิสาหกิจ	35	4.13	0.61	มาก
บริษัทเอกชน	40	4.18	0.62	มาก
อื่นๆ ได้แก่ 1) ค้าขาย 2) แม่บ้าน 3) เกษียณ	54	4.08	0.57	มาก
รวม	150	4.16	0.73	มาก

จากตารางที่ 4.22 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรหาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ในด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน อยู่ในระดับมาก จำแนกตามอาชีพอยู่ในระดับมาก คือ นักเรียน/นักศึกษา รับราชการ บริษัทเอกชน

ตารางที่ 4.23 การวิเคราะห์ความแปรปรวนระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรหาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	1.44	4	0.36	1.06	0.38
ภายในกลุ่ม	48.97	145	0.34		
รวม	50.41	149			

จากตารางที่ 4.23 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอาชีพต่างกัน มีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรหาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ในด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐานไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางที่ 4.24 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านระยะเวลาในการปฏิบัติ จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	n.	\bar{X}	S.D.	แปลผล
นักเรียน/นักศึกษา	15	4.07	0.66	มาก
รับราชการ	6	3.80	0.54	มาก
รัฐวิสาหกิจ	35	3.87	0.50	มาก
บริษัทเอกชน	40	4.07	0.55	มาก
อื่นๆ ได้แก่ 1) ค้าขาย 2) แม่บ้าน 3) เกษียณ	54	3.80	0.63	มาก
รวม	150	3.91	0.88	มาก

จากตารางที่ 4.24 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ในด้านระยะเวลาปฏิบัติ อยู่ในระดับมาก จำแนกตามอาชีพ พบว่า อยู่ในระดับมาก คือ นักเรียน/นักศึกษา รองลงมา คือ บริษัทเอกชน รัฐวิสาหกิจ และที่น้อยที่สุด คือ อื่นๆ ได้แก่ 1) ค้าขาย 2) แม่บ้าน 3) เกษียณ

ตารางที่ 4.25 การวิเคราะห์ความแปรปรวนระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านระยะเวลาในการปฏิบัติ จำแนกตามอาชีพ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	2.10	4	0.525	1.55	0.19
ภายในกลุ่ม	49.05	145	0.338		
รวม	51.15	149			

จากตารางที่ 4.25 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอาชีพต่างกัน มีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ในด้านระยะเวลาปฏิบัติ ไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางที่ 4.26 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	n	\bar{X}	S.D.	แปลผล
นักเรียน/นักศึกษา	15	4.51	0.53	มากที่สุด
รับราชการ	6	4.33	0.41	มาก
รัฐวิสาหกิจ	35	4.39	0.52	มาก
บริษัทเอกชน	40	4.36	0.50	มาก
อื่นๆ ได้แก่ 1) ค้าขาย 2) แม่บ้าน 3) เกษียณ	54	4.31	0.46	มาก
รวม	150	4.36	0.62	มาก

จากตารางที่ 4.26 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ในด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก จำแนกตามอาชีพพบว่าอยู่ในระดับมาก คือ นักเรียน/นักศึกษา รองลงมา คือ รัฐวิสาหกิจ และน้อยที่สุด คือ บริษัทเอกชน

ตารางที่ 4.27 การวิเคราะห์ความแปรปรวนระดับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จำแนกตามอาชีพ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	0.54	4	0.13	0.55	0.70
ภายในกลุ่ม	35.39	145	0.24		
รวม	35.93	149			

จากตารางที่ 4.27 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอาชีพต่างกัน มีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ในด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันไม่มีความแตกต่างกัน

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ข้อเสนอแนะจากผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี

ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามแบบปลายเปิด (Open Ends Questionnaire) สำหรับให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้เสนอแนะเกี่ยวกับโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี และใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และนำเสนอในรูปตารางประกอบการบรรยาย ปრაกฏคังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.28 ข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม

ลำดับที่	ข้อเสนอแนะ	ความถี่
1	อยากให้มียุทธสถานที่นั่งกรรมฐานที่แยกเป็นส่วนตัวมากกว่านี้	19

จากตารางที่ 4.28 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ในด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม คือ อยากให้มีสถานที่นั่งกรรมฐานที่แยกเป็นส่วนตัวมากกว่านี้

ตารางที่ 4.29 ข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน

ลำดับที่	ข้อเสนอแนะ	ความถี่
1	อยากให้มียุทธอาจารย์ผู้สอนปฏิบัติธรรมมากขึ้น	21
2	อยากได้รับการสอนแบบละเอียดมากขึ้น	10
3	อยากให้มียุทธสื่อในการสอนปฏิบัติธรรมที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันมากขึ้น	8

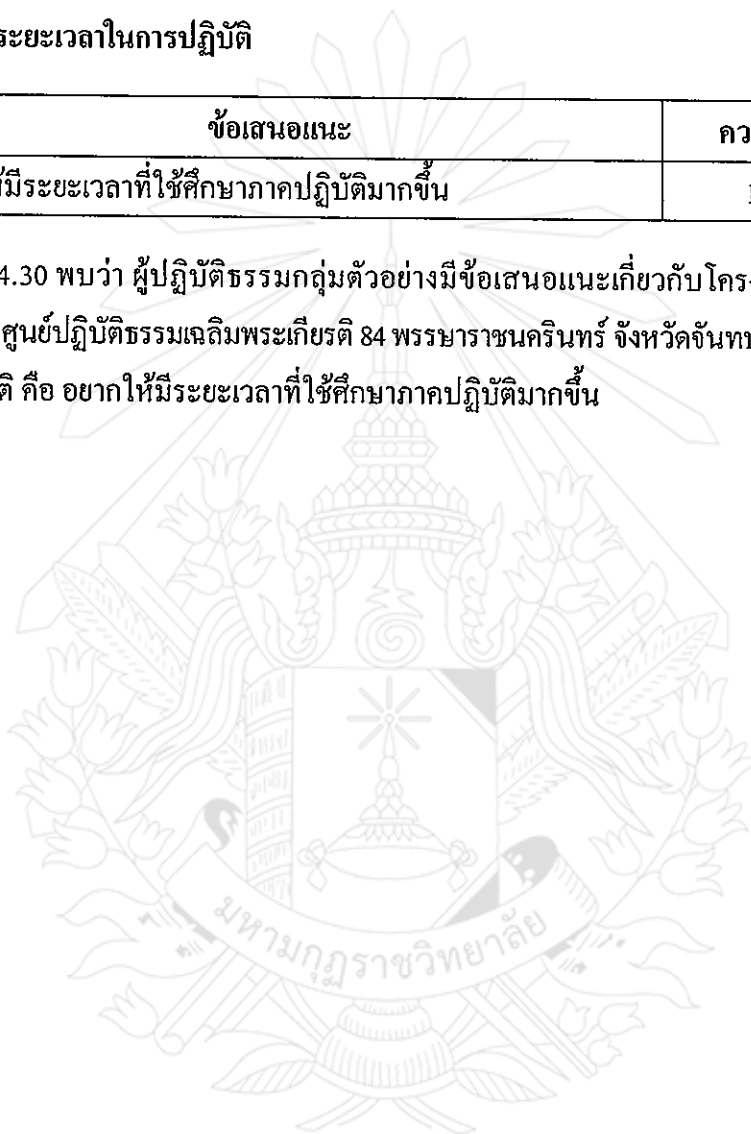
จากตารางที่ 4.29 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ในด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด คือ อยากให้มีอาจารย์ผู้สอนปฏิบัติธรรมมากขึ้น

รองลงมา คือ อยากได้รับการสอนแบบละเอียดมากขึ้น และน้อยที่สุด คือ อยากให้มีสื่อในการสอน
ปฏิบัติธรรมที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น

ตารางที่ 4.30 ข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของ
ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี
ด้านระยะเวลาในการปฏิบัติ

ลำดับที่	ข้อเสนอแนะ	ความถี่
1	อยากให้มีระยะเวลาที่ใช้ศึกษาภาคปฏิบัติมากขึ้น	12

จากตารางที่ 4.30 พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับโครงการสอน
วิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีในด้าน
ระยะเวลาในการปฏิบัติ คือ อยากให้มีระยะเวลาที่ใช้ศึกษาภาคปฏิบัติมากขึ้น



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อ โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อ โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติที่มีต่อ โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเพศและอาชีพต่างกัน และเพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จำนวน 240 คน ใช้การคำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้วิธีการเปิดตารางสำเร็จของเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยทั้งสิ้น จำนวน 150 คน และเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการจับฉลากอย่างไม่ทดแทนตามรายชื่อของผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จ.จันทบุรี ช่วงระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน เมษายน – พฤษภาคม พ.ศ. 2554

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามปลายปิดและปลายเปิด โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ และอาชีพ จำนวน 2 ข้อ ลักษณะของคำถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อ โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ด้านระยะเวลาในการปฏิบัติ และด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวัน จำนวน 27 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถาม มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) และตอนที่ 3 เป็นข้อคำถามปลายเปิด จำนวน 3 ข้อ เกี่ยวกับข้อเสนอแนะของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี

การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามใช้การวิเคราะห์โดยการแจกแจงค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอน

วิปีสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ใช้การวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเปรียบเทียบทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปีสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี จำแนกตามเพศ ใช้การทดสอบ t-test สำหรับจำแนกตามอาชีพ ใช้การทดสอบ F-test หากพบว่ามี ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์ต่อด้วยวิธีหาความแตกต่างรายคู่ของเซฟเฟ้ (Scheffé) และข้อเสนอแนะจากผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปีสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ใช้การวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) แล้วเรียงลำดับ ความถี่ (Frequency)

5.1 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปีสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี สามารถสรุปผลได้ดังนี้

5.1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 70.7 มีอาชีพ อื่นๆ ได้แก่ 1) ค้าขาย 2) แม่บ้าน 3) เกษียณ จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 36 รองลงมา มีอาชีพทำงานบริษัทเอกชน จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 26.7 และน้อยที่สุดมีอาชีพรับราชการ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4

5.1.2 ผลการวิเคราะห์ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปีสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปีสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.16 และจำแนกในแต่ละด้าน มีดังต่อไปนี้

- 1) ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.36
- 2) ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.19
- 3) ด้านการสอนวิปีสสนากรรมฐานอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.16
- 4) ด้านระยะเวลาในการปฏิบัติ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.91

5.1.3 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยการวิเคราะห์เปรียบเทียบทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปีสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ที่มีเพศ และอาชีพต่างกัน พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเพศ และอาชีพ

ต่างกันมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยรวมทั้ง 4 ด้าน ไม่แตกต่างกัน เมื่อแยกทดสอบในแต่ละด้าน มีรายละเอียดดังนี้

1) ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเพศ และอาชีพต่างกันที่มีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ไม่แตกต่างกัน

2) ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเพศ และอาชีพต่างกันมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีด้านการสอนปฏิบัติ ไม่แตกต่างกัน

3) ด้านระยะเวลาปฏิบัติ ในการศึกษาปฏิบัติ พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเพศ และอาชีพต่างกันมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีด้านระยะเวลาในการศึกษาปฏิบัติ ไม่แตกต่างกัน

4) ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเพศ และอาชีพต่างกันมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่แตกต่างกัน

5.1.4 ผลการวิเคราะห์ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี สามารถแยกเป็นด้าน มีรายละเอียดดังนี้

1) ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม มีดังนี้

ควรให้มีสถานที่นั่งกรรมฐานที่แยกเป็นส่วนตัวมากกว่านี้

2) ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน มีดังนี้

2.1 ควรให้มีอาจารย์ผู้สอนปฏิบัติธรรมมากขึ้น

3.1 ควรได้รับการสอนแบบละเอียดมากขึ้น

3.3 ควรให้มีสื่อในการสอนปฏิบัติธรรมที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น

3) ด้านระยะเวลาปฏิบัติ มีดังนี้

ควรให้มีระยะเวลาที่ใช้ศึกษาภาคปฏิบัติมากขึ้น

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

5.2.1 ทักษะของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี

ผลการศึกษาทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าร่วมใน โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีส่วนใหญ่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ประกอบกับศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี มีกระบวนการในการให้ความรู้ และฝึกปฏิบัติธรรมแก่ผู้ปฏิบัติธรรมมาเป็นระยะเวลาานาน มีการพัฒนาปรับปรุงระบบการจัดการต่างๆเพื่อประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง ผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่จึงมีทัศนคติที่ดีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาวิโรจน์ คุณตวีโร (ดร.) และคณะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ทัศนคติของนักศึกษาคฤหัสถ์ที่มีต่อ โครงการปฏิบัติกรรมฐานของบัณฑิตวิทยาลัย” ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาคฤหัสถ์มีทัศนคติต่อ โครงการปฏิบัติกรรมฐานของบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาวิทาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก-มากที่สุด แต่ทัศนคติของนักศึกษาคฤหัสถ์ที่มีต่อโครงการปฏิบัติกรรมฐานบางข้อมีความแตกต่างกันตามเพศและอาชีพ พบว่า นักศึกษาคฤหัสถ์ มีทัศนคติต่อ โครงการปฏิบัติกรรมฐานในด้านการนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน ในระดับปานกลาง-มากที่สุด คือ ความรู้ที่ท่านได้สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ระดับมาก ร้อยละ 44.0 การฝึกอบรมกรรมฐานทำให้ท่านเป็นคนใจเย็นและมีเหตุผลมากขึ้นในสังคมปัจจุบัน ระดับมาก การปฏิบัติกรรมฐานมีความสำคัญและจำเป็น ในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน ระดับมากที่สุด ร้อยละ 60.6

ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน ซึ่งมีค่าแปลผลอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าร่วมโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีมีความสมัครใจในการเข้าร่วม และต่างมีวัตถุประสงค์ในการนำสิ่งที่ได้ฝึกปฏิบัติไปใช้ในวิถีชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุพัตรา ภาควิวัฒน์ ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาทัศนคติของข้าราชการที่มีต่อการฝึกอบรมตามโครงการฝึกอบรมเพื่อปลูกจิตสำนึกข้าราชการตามรอยพระยุคลบาท” ผลการศึกษาพบว่า ข้าราชการที่เข้าอบรมด้านจิตตภาวนามีความพึงพอใจต่อการฝึกอบรมมากที่สุด คือ การสอน

บรรยายธรรม คิดเป็นร้อยละ 83.3 และการเห็นความสำคัญที่จะนำไปปฏิบัติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 84.6

ด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านระยะเวลาในการศึกษาปฏิบัติ ซึ่งมีค่าแปลผลอยู่ในระดับมากที่สุดนี้อาจเป็นเพราะผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีความตั้งใจ และสมัครใจในการมาฝึกปฏิบัติธรรม เมื่อได้รับการฝึกปฏิบัติระยะหนึ่ง ย่อมรู้สึกซาบซึ้งและได้รับประโยชน์จากการฝึกปฏิบัติธรรม และมักต้องการให้มีระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติธรรมมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพัตรา ภาควิวัฒน์ ซึ่งได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาทัศนคติของข้าราชการที่มีต่อการฝึกอบรมตามโครงการฝึกอบรมเพื่อปลูกจิตสำนึกข้าราชการตามรอยพระยุคลบาท (โครงการเรียนรู้หลักสูตร 2)” ผลการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่ความเหมาะสมของระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรมสูงที่สุด คือ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.5

เมื่อแบ่งเป็นรายด้านมีการอภิปรายผลตามลำดับดังนี้

1) จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านที่ 1 คือ ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม พบว่าโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิม พระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์จังหวัดจันทบุรี ได้เปิดดำเนินการมาเป็นระยะเวลาหลายปี มีการปรับปรุงพัฒนาทั้งสภาพพื้นที่ และสถานที่ต่าง ๆ มาอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังได้รับการสนับสนุนในการเรื่องการพัฒนาสถานที่จากหน่วยงานและผู้คนที่มีความจิตศรัทธามากมาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ธัญชนก ภักดิ์วิจิตรสิน ซึ่งได้ศึกษาเรื่อง “ความคิดเห็นของพนักงานมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีต่อการเข้าร่วมโครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรม” จากการศึกษา พบว่า พนักงานมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นต่อ โครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรมอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม

ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ สถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ทางศูนย์จัดให้เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ซึ่งมีค่าแปลผลอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิม พระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์จังหวัดจันทบุรีได้เปิดดำเนินการมาเป็นระยะเวลาหลายปี มีการปรับปรุงพัฒนาทั้งสภาพพื้นที่ และสถานที่ต่าง ๆ มาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เหมาะสมและเกื้อหนุนต่อผลการปฏิบัติธรรม ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ จิตตคุณ โภกขุ (พิจิตร จิตตคุณ) ได้กล่าวถึงสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่า ควรเป็นที่ที่เงียบสงบและสะดวกแก่การปฏิบัติไม่จำเป็นต้องอยู่ในป่าหรือ อยู่ในถ้ำ แม้พระพุทธเจ้าเองก็ได้ทรงระบุสถานที่ที่จะปฏิบัติไว้ว่าอาจจะเป็น โคนไม้ ที่แจ้ง ลำธาร ป่าช้า ลอมฟาง หรือเรือนว่างก็ได้

ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ สถานที่ปฏิบัติตั้งอยู่ในที่การคมนาคมสะดวก ซึ่งมีค่าแปลผลอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ แม้ว่าศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิม พระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์

จังหวัดจันทบุรีตั้งอยู่ไม่ไกลจากเมืองหลวงของประเทศไทยมากนัก แต่เส้นทางการคมนาคมเข้าสู่ศูนย์ปฏิบัติธรรมยังไม่สะดวกเท่าที่ควร โดยเฉพาะในหน้าฝน ถนนที่แคบและผิวหน้าถนนที่ไม่ดีทำให้การเดินทางไม่สะดวกเท่าที่ควร ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ จิตตฺวณฺโณ ภิกขุ (พิจิตร จิตตฺวณฺโณ) ได้กล่าวถึงสถานที่ที่เหมาะสมที่สุดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ใกล้ไม่ไกลจากหมู่บ้านนัก และมีการคมนาคมสะดวกดี

2) จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านที่ 2 คือ ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพระธรรมวิทยากรมีประสบการณ์ในการสอน อีกทั้งผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าร่วม โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีมีความสมัครใจ และตั้งใจในการเข้าร่วมโครงการฯ การรับข้อมูลต่างๆ ย่อมเป็นไปด้วยใจที่เปิดกว้าง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชันยชนก ภักธวิจิตรสิน ซึ่งได้ศึกษาเรื่อง “ความคิดเห็นของพนักงานมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีต่อการเข้าร่วมโครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรม” จากการศึกษา พบว่า พนักงานมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นต่อโครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรมอยู่ในระดับมาก คือ ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน

ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ อาจารย์ผู้สอนมีเทคนิค ความชำนาญ มีวิธีการสอนเหมาะสม ซึ่งมีค่าแปลผลอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพระธรรมวิทยากรมีประสบการณ์ในการสอน อีกทั้งผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าร่วม โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีมีความสมัครใจ และตั้งใจในการเข้าร่วมโครงการฯ การรับข้อมูลต่าง ๆ ย่อมเป็นไปด้วยใจที่เปิดกว้าง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพัศตรา ภาคย์วิวัฒน์ ได้ทำการวิจัย “การศึกษาทัศนคติของข้าราชการที่มีต่อการฝึกอบรมตามโครงการฝึกอบรมเพื่อปลูกจิตสำนึกข้าราชการตามรอยพระยุคลบาทหลักสูตร 2” ผลการศึกษาพบว่า ข้าราชการที่เข้าอบรมด้านจิตตภาวนา มีความคิดเห็นว่า อาจารย์ผู้สอนมีเทคนิคสอนให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเดินจงกรมมากที่สุด ส่วนความพึงพอใจต่อการฝึกอบรมมากที่สุด คือ การสอนบรรยายธรรม คิดเป็นร้อยละ 83.3 และการเห็นความสำคัญที่จะนำไปปฏิบัติมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 84.6 เป็นต้น

ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ มีอาจารย์ผู้สอนเพียงพอ มีวิธีการสอนเหมาะสมเพียงพอ ซึ่งมีค่าแปลผลอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะจำนวนผู้ปฏิบัติธรรมมีมาก การสอนเป็นรายบุคคล หรือสอนอย่างใกล้ชิดจึงทำได้ไม่ทั่วถึง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรศักดิ์ ปานทอง และคณะ ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การประเมินโครงการปฏิบัติธรรมนำสุข 80 พรรษา วัดบางกระเบา อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี” ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มี

ความคิดเห็นต่อ โครงการปฏิบัติธรรมนำสุข 80 พรรษา วัดบางกระเบา อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี อยู่ในระดับมาก คือ ด้านพระวิทยากร

3) จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านที่ 3 คือ ด้านระยะเวลาปฏิบัติ พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีความตั้งใจจริงในการปฏิบัติธรรมตามระยะเวลาที่กำหนด ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธนยชนก ภักธวิจิตรสิน ซึ่งได้ศึกษาเรื่อง “ความคิดเห็นของพนักงานมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีต่อการเข้าร่วม โครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรม” โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ เพื่อศึกษาความคิดเห็นต่อ โครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรมและเพื่อศึกษาระดับของการได้รับประโยชน์ของพนักงานมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีที่เข้าร่วม โครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรม จากการศึกษา พบว่า พนักงานมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นต่อ โครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ ด้านระยะเวลาอยู่ในระดับปานกลาง

ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ เวลาที่ใช้ศึกษาภาคปฏิบัติเหมาะสมเพียงพอ ซึ่งมีค่าแปลผลอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีความตั้งใจจริงในการปฏิบัติธรรมตามระยะเวลาที่กำหนด ซึ่ง ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธนยชนก ภักธวิจิตรสิน ซึ่งได้ศึกษาเรื่อง “ความคิดเห็นของพนักงานมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีต่อการเข้าร่วม โครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรม” โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ เพื่อศึกษาความคิดเห็นต่อ โครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรม และเพื่อศึกษาระดับของการได้รับประโยชน์ของพนักงานมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีที่เข้าร่วม โครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรม จากการศึกษา พบว่า พนักงานมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นต่อ โครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ ด้านระยะเวลาอยู่ในระดับปานกลาง

ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ระยะเวลาศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งละ 3-7 วันเป็นเวลาเหมาะสม ซึ่งมีค่าแปลผลอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีความตั้งใจและสมัครใจในการมาฝึกปฏิบัติธรรม เมื่อได้รับการฝึกปฏิบัติระยะหนึ่ง ย่อมรู้สึกซาบซึ้งและได้รับประโยชน์จากการฝึกปฏิบัติธรรม และมักต้องการให้มีระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติธรรมมากขึ้น ซึ่งในด้านนี้พบว่าผู้ปฏิบัติธรรมมีทัศนคติต่อการศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งละ 10 วันเป็นเวลาเหมาะสม มากกว่าระยะเวลาศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งละ 3-7 วันเป็นเวลาเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ จิตตวนุโณ ภิกขุ (พิจิตร จิตตวนุโณ) ที่ได้กล่าวถึง เรื่องระยะเวลาศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไว้ว่า ในการปฏิบัติวิปัสสนานั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องใช้สติพิจารณาติดตามอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ความรู้สึกและความนึกคิดที่มีอยู่ทุกขณะ ที่สำคัญยิ่งคือการเดินจงกรมและการนั่งภาวนา พิจารณาการเกิดดับของนามรูป ผู้ปฏิบัติจะต้องเดินจงกรมและนั่งภาวนา

สลักกันเรื่อยไป อย่างละ 30 - 60 นาทีหรือมากกว่านี้ หรือตามความเหมาะสม โดยไม่ต้องทำอะไรอื่น นอกเสียจากเวลานอน และในเวลาปฏิบัติกิจประจำวัน เช่นอาบน้ำ รับประทานอาหารและ แต่งกายเท่านั้น ทั้งนี้ควรฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

4) จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านที่ 4 คือ ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่าโดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ปฏิบัติธรรมได้รับการฝึกทั้งภาคบรรยายและ ภาคปฏิบัติจนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาวิโรจน์ คุตตวิโร (ดร.) และคณะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ทัศนคติของนักศึกษาหลักสูตรที่มีต่อ โครงการปฏิบัติกรรมฐานของบัณฑิตวิทยาลัย” ผลการวิจัยพบว่า พบว่า นักศึกษาหลักสูตร มีทัศนคติ ต่อโครงการปฏิบัติกรรมฐาน ในด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ในระดับปานกลาง-มากที่สุด คือ ความรู้ที่ท่านได้สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ระดับมาก ร้อยละ 44.0

ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความสำคัญและจำเป็นในการ ดำเนินชีวิต ซึ่งมีค่าแปลผลอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ที่มาปฏิบัติธรรม ในโครงการสอน วิปัสสนากรรมฐาน ของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จ.จันทบุรีส่วนใหญ่มาจากพื้นที่เขตเมือง ที่มีความวุ่นวายในการดำรงชีวิตมากกว่าในผู้คนที่อาศัยในชนบท ประกอบกับสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ซับซ้อน และมีภาวะเสี่ยงมากขึ้นจาก กระแสโลกาภิวัตน์ ผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าร่วมโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ย่อมได้รับการขัดเกลา จิตใจ จนตระหนักในความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ สุพัตรา ภาควิวัฒน์ ได้ทำการศึกษา “การศึกษาทัศนะของข้าราชการที่มีต่อการ ฝึกอบรมตาม โครงการฝึกอบรมเพื่อปลูกจิตสำนึกข้าราชการตามรอยพระยุคลบาท” เห็น ความสำคัญที่จะนำหลักธรรมไปปฏิบัติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 84.6

ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ทำให้ท่านเลิกสิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ ฯลฯ ได้ ซึ่งมีค่าแปลผลอยู่ใน ระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการเลิกสิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ ฯลฯ เป็นการประเมิณผลทางพฤติกรรม ซึ่งต้องอาศัยระยะเวลาในการประเมิณผล อีกทั้งผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ไม่มีพฤติกรรมในการใช้ สิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ ฯลฯ อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ สุพัตรา ภาควิวัฒน์ ได้ทำการศึกษา “การศึกษาทัศนะของข้าราชการที่มีต่อการฝึกอบรมตาม โครงการฝึกอบรมเพื่อปลูกจิตสำนึก ข้าราชการตามรอยพระยุคลบาท” ผลการศึกษา พบว่า ในด้านการนำไปปฏิบัติจริงนั้นเป็นข้อที่มี ค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ทำให้ลด ละ เลิกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ มีค่าเฉลี่ย 3.92 อยู่ในระดับมาก

5.2.2 การวิเคราะห์ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของ ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ที่มี เพศ และอาชีพ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) จากสมมติฐานของการวิจัยที่ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเพศต่างกัน มีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเพศต่างกันมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีโดยรวมทั้ง 4 ด้าน ไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อธิบายได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าร่วมโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จ.จันทบุรีส่วนใหญ่ทั้งเพศหญิง และเพศชายต่างก็สมัครใจในการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ทำให้ทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรศักดิ์ ปานทอง และคณะ ได้ทำการศึกษา เรื่อง “การประเมินโครงการปฏิบัติธรรมนำสุข 80 พรรษา วัดบางกระเบา อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี” จากการศึกษาพบว่า การเปรียบเทียบความคิดเห็นของผู้ร่วมกิจกรรมโครงการปฏิบัติธรรมนำสุข 80 พรรษา วัดบางกระเบา อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี จำแนกตามเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นต่อโครงการปฏิบัติธรรมนำสุข 80 พรรษา วัดบางกระเบา อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรีไม่แตกต่างกัน

2) จากสมมติฐานของการวิจัยที่ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอาชีพต่างกัน มีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอาชีพต่างกันมีทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีโดยรวมทั้ง 4 ด้าน ไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อธิบายได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าร่วมโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จ.จันทบุรีส่วนใหญ่ไม่ว่าจะมีอาชีพอะไร ต่างก็สมัครใจในการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ทำให้ทัศนคติต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาวิโรจน์ คุตตวิโร (ดร.) และคณะ วิจัยทัศนคติของนักศึกษาคฤหัสถ์ที่มีต่อโครงการปฏิบัติกรรมฐานของบัณฑิตวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า ความแตกต่างกันตามอาชีพ มีรายชื่อ เช่น สถานที่เดินจงกรมเหมาะสมและเพียงพอ เป็นต้น

5.2.3 การวิเคราะห์ข้อเสนอแนะของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านที่ 1 คือ ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีข้อเสนอแนะ คือ อยากให้มีสถานที่นั่งกรรมฐานที่แยกเป็นส่วนตัวมากกว่านี้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ปฏิบัติธรรมอาจได้รับการรบกวนจากผู้ปฏิบัติธรรมคนอื่น ขณะที่ปฏิบัติธรรมรวมกัน สอดคล้องกับคำกล่าวของ จิตตมโน ภิกขุ (พิจิตร จิตตมโน) ได้กล่าวถึงสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่า ควรเป็นที่ที่เงียบสงบและสะดวกแก่การปฏิบัติไม่จำเป็นต้องอยู่ในป่าหรืออยู่ในถ้ำ แม้พระพุทธเจ้าเองก็ได้ทรงระบุสถานที่ที่จะปฏิบัติไว้ว่าอาจจะเป็น โคนไม้ ที่แจ้ง ลำธาร ป่าช้า ลอมฟาง หรือเรือนว่างก็ได้

2) จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านที่ 2 คือ ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า ข้อที่มีค่าความถี่สูงสุด คือ อยากให้มีอาจารย์ผู้สอนปฏิบัติธรรมมากขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะจำนวนผู้ปฏิบัติธรรมมีมากการสอนเป็นรายบุคคล หรือสอนอย่างใกล้ชิดจึงทำได้ไม่ทั่วถึง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรศักดิ์ ปานทองและคณะ ที่ได้ทำการศึกษา เรื่อง “การประเมินโครงการปฏิบัติธรรมนำสุข 80 พรรษา วัดบางกระเบา อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี” ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อโครงการปฏิบัติธรรมนำสุข 80 พรรษา วัดบางกระเบา อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรีอยู่ในระดับมาก ด้านที่มากที่สุด คือ ด้านพระวิทยากร รองลงมาคือ ด้านการดำเนินการ และน้อยที่สุด คือ ด้านผู้เข้ารับการอบรม โดยกลุ่มตัวอย่างมีข้อเสนอแนะต่อโครงการปฏิบัติธรรมนำสุข 80 พรรษา วัดบางกระเบา อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี ได้แก่ อยากให้มีการบรรยายธรรมมากกว่านี้ อยากให้มีสื่อการสอนเพิ่มขึ้น อยากให้ขยายเวลาช่วงพักให้มากขึ้น อยากให้มีจำนวนห้องน้ำมากขึ้น ควรแยกห้องน้ำและห้องอาบน้ำออกจากกัน และควรให้สาขาวิชาต่าง ๆ เข้าร่วมกิจกรรมนี้ให้ครบถ้วนเพื่อจะได้รับประโยชน์โดยทั่วถึง เป็นต้น

3) จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านที่ 3 ด้านระยะเวลาปฏิบัติ พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีข้อเสนอแนะ คือ อยากให้มีระยะเวลาที่ใช้ศึกษาภาคปฏิบัติมากขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีความตั้งใจ และสมัครใจในการมาฝึกปฏิบัติธรรม เมื่อได้รับการฝึกปฏิบัติระยะหนึ่งย่อมรู้สึกซาบซึ้งและได้รับประโยชน์จากการฝึกปฏิบัติธรรม และมักต้องการให้มีระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติธรรมมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัชชนก ภักทวิจิตรสิน ซึ่งได้ศึกษาเรื่อง “ความคิดเห็นของพนักงานมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีต่อการเข้าร่วมโครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรม” พบว่า พนักงานมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นต่อโครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรมอยู่ในระดับมาก คือ ด้านระยะเวลา

5.3 ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะและข้อค้นพบ (Fact Findings) จากการวิจัยและการอภิปรายผลแล้วสามารถสรุปผลโดยแบ่งเป็น 2 ระดับ ดังนี้

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการวิจัย จึงมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ดังนี้

ผลการศึกษาค้นคว้าของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี โดยร่วมอยู่ในระดับมาก ดังนั้น ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี จึงควรรักษาและพัฒนาโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานให้มีคุณภาพสูงยิ่งขึ้น โดยการจัดให้มีโครงการติดตามสนับสนุนและประเมินผลการจัดโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานอย่างสม่ำเสมอ เพื่อมีข้อมูลในการพัฒนา ปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง

ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีค่าแปลผลอยู่ในระดับมาก ดังนั้นศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี จึงควรรักษาและพัฒนาโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานให้มีคุณภาพสูง โดยการติดตามและประเมินผลผู้ปฏิบัติธรรมว่าสามารถนำหลักธรรม คำสอนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้มากน้อยเพียงใด โดยอาจขอความร่วมมือในการติดตาม สนับสนุนจากองค์กร หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาระบบการติดตามผ่านเครือข่ายต่าง ๆ ได้แก่ แบบสอบถาม หรือแบบตอบรับทางไปรษณีย์ แบบสอบถามทางอิเล็กทรอนิกส์ เช่น อีเมล เว็บไซต์ เป็นต้น

ด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านระยะเวลาปฏิบัติ ซึ่งมีค่าแปลผลอยู่ในระดับมาก ดังนั้น ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีจึงควรรักษาและพัฒนาโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานให้ดียิ่งขึ้นกว่านี้ โดยศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ควรทำการศึกษาระยะเวลาปฏิบัติธรรมที่ผู้ปฏิบัติธรรมต้องการให้มากขึ้น เพื่อนำข้อมูลที่ได้เป็นหลักเกณฑ์ในการพิจารณาด้านระยะเวลาปฏิบัติธรรม

1) จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านที่ 1 คือ ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม พบว่าโดยร่วมอยู่ในระดับมาก ดังนั้นศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี จึงควรรักษาและพัฒนาโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น โดยศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีควรร่วมกับหน่วยงาน หรือองค์กรที่เกี่ยวข้องในการประชาสัมพันธ์สถานที่ปฏิบัติธรรมให้มากขึ้น เพื่อเพิ่มโอกาสในการได้รับการส่งเสริมและทำนุบำรุงด้านสถานที่มากขึ้น

ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ สถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ทางศูนย์จัดให้เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ซึ่งมีค่าแปลผลอยู่ในระดับมาก ดังนั้นศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี จึงควรรักษาและพัฒนาโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น โดยศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีควรร่วมกับหน่วยงาน หรือองค์กรที่เกี่ยวข้องในการประชาสัมพันธ์สถานที่ปฏิบัติธรรมให้มากขึ้น เนื่องจากมีความพร้อมในด้านสถานที่ในการปฏิบัติธรรม การได้ประชาสัมพันธ์สถานที่ปฏิบัติธรรมมากขึ้น นอกจากเป็นการจูงใจให้ผู้คนปฏิบัติมากขึ้น โดยการร่วมปฏิบัติธรรมแล้ว ศูนย์ปฏิบัติธรรมฯ อาจได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือ ในด้านการทำนุ บำรุงสถานที่ให้ดียิ่งๆ ขึ้นอีกด้วย

ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ สถานที่ปฏิบัติตั้งอยู่ในการคมนาคมสะดวก ซึ่งมีค่าแปลผลอยู่ในระดับมาก ดังนั้นศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี จึงควรรักษาและพัฒนาโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น โดยศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีควรประสานงานไปยังหน่วยงานด้านการคมนาคมเพื่อร่วมดูแล ช่วยเหลือและปรับปรุงด้านการคมนาคมให้ดียิ่งขึ้น

2) จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านที่ 2 คือ ด้านการสอนปฏิบัติ พบว่าโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ดังนั้นศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี จึงควรรักษาและพัฒนาโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น โดยศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีควรรักษาเอกลักษณ์ในการสอนปฏิบัติเพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รับความรู้ ความเข้าใจสืบต่อไป

ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ อาจารย์ผู้สอนมีเทคนิค ความชำนาญ มีวิธีการสอนเหมาะสมเพียงพอ ซึ่งมีค่าแปลผลอยู่ในระดับมาก ดังนั้นศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี จึงควรรักษาและพัฒนาโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น โดยศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีควรรักษาเอกลักษณ์ในการสอนปฏิบัติ และควรมีการพัฒนาพระธรรมวิทยากรรุ่นใหม่ให้มีความสามารถในการสอนให้มากขึ้นด้วย

ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ มีอาจารย์ผู้สอนเพียงพอ ซึ่งมีค่าแปลผลอยู่ในระดับมาก ดังนั้นศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี จึงควรรักษาและพัฒนาโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น โดยศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีควรมีการสรรหา หรือพัฒนาพระธรรมวิทยากรเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจมาจากการพัฒนาพระธรรมวิทยากรในศูนย์ฯเอง หรือมาจากการติดต่อประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

3) จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านที่ 3 คือ ด้านระยะเวลาปฏิบัติ พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ดังนั้นศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี จึงควรรักษาและพัฒนาโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น โดยศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีควรมีการกำหนดระยะเวลาปฏิบัติธรรมมาตรฐานกลางไว้ เพื่อเป็นระยะเวลาที่เหมาะสมในการปฏิบัติธรรมของทุกๆกลุ่ม

ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ เวลาที่ใช้ศึกษาภาคปฏิบัติเหมาะสมเพียงพอ ซึ่งมีค่าแปลผลอยู่ในระดับมาก ดังนั้น ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี จึงควรรักษาและพัฒนาโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น โดยศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีควรมีการกำหนดระยะเวลาปฏิบัติธรรมมาตรฐานกลางไว้ เพื่อเป็นระยะเวลาที่เหมาะสมในการปฏิบัติธรรมของทุกๆกลุ่ม

ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ระยะเวลาศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งละ 3-7 วันเป็นเวลาเหมาะสม ซึ่งมีค่าแปลผลอยู่ในระดับมาก ดังนั้นศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี จึงควรรักษาและพัฒนาโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น โดยศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีควรมีการกำหนดระยะเวลาปฏิบัติธรรมมาตรฐานกลางไว้ เพื่อเป็นระยะเวลาที่เหมาะสมในการปฏิบัติธรรมของทุกๆกลุ่ม อย่างไรก็ตามก็ควรมีการกำหนดระยะเวลาที่เหมาะสมในการศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละกลุ่มที่หลากหลายเพิ่มขึ้น เนื่องจากผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละกลุ่มมีทักษะ หรือความสามารถในการรับข้อมูลและการปฏิบัติที่แตกต่างกัน

3) จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านที่ 4 คือ ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ดังนั้นศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี จึงควรรักษาและพัฒนาโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น โดยศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ควรมีการพัฒนาสื่อที่ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น เช่น สื่อหนังสือ หนังสือภาพ ซีดีบรรยายธรรม ซีดีการ์ตูนสำหรับเยาวชน ฯลฯ เป็นต้น ซึ่งในการทำสื่อเหล่านี้ ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีสามารถประสานงานไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดทำได้

ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ท่านคิดว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความสำคัญและจำเป็นในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน ดังนั้นศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี จึงควรรักษาและพัฒนาโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น โดยศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี

ควรมีการประชาสัมพันธ์โครงการปฏิบัติธรรมนี้ให้มากขึ้น โดยอาจร่วมกับหน่วยงาน องค์กรระดับ จังหวัดในการเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ เพื่อให้ผู้คนในสังคมได้รับ โอกาสในการปฏิบัติธรรมกับศูนย์ ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรีมากยิ่งขึ้น

ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ทำให้ท่านเลิกสิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ ฯลฯ ได้ ซึ่งมีค่าแปลผลอยู่ในระดับมาก ดังนั้นศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี จึงควรรักษาและพัฒนาโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น โดยศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี ควรมีโครงการพิเศษในการใช้ธรรมะ เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยง โดยจำเป็นต้องมีการติดตาม ประเมินผลผู้ที่เข้าร่วมโครงการ เพราะการเลิกสิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ ฯลฯ เป็นการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมที่ต้องอาศัยระยะเวลาในการติดตาม ประเมินผล

5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

จากการทำวิจัยเรื่องนี้พบว่า มีประเด็นที่น่าทำหยาบยกมาทำวิจัยได้อีกหลายประเด็น ที่งานวิจัยเล่มนี้ไม่อาจหยาบยกวิจัยให้ได้ครอบคลุมทั้งหมด ดังนั้นจึงขอเสนอแนะประเด็นเพื่อการวิจัยดังนั้นก็จะมีข้อเสนอแนะประเด็นเพื่อการวิจัย ดังนี้

- 1) ศึกษาวิจัยเรื่องความคิดเห็นของผู้เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมต่อ โครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี
- 2) ศึกษาวิจัยเรื่องสาเหตุการเข้าปฏิบัติธรรมของผู้สนใจต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี
- 3) ศึกษาวิจัยเรื่องการติดตามประเมินผลการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมในศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

1) หนังสือทั่วไป

กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2527.

กาญจนา เกียรติประวัติ. วิธีการสอนทั่วไปและทักษะการสอน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์, 2524.

จิระวัฒน์ วงศ์สวัสดิวัฒน์. ทักษะคติ ความเชื่อและพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร : โครงการพัฒนาสังคมสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2529.

จิตวณู โณ ภิกขุ (พิจิตร จิตวณู โณ). วิปัสสนาภาวนา. กรุงเทพมหานคร : กองทุนธรรมฐานวัดโสมนัสวิหาร จัดพิมพ์เผยแพร่, 2546.

ดวงเดือน พันธุนาวิน. ธรรมชาติของทัศนคติกับการวัดทัศนคติ. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523.

ธีรวุฒิ เอกะกุล. เอกสารประกอบการสอนรายวิชา การวัดทัศนคติ (Measurement of Attitude). อุบลราชธานี : ภาควิชาทดสอบและวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี, 2542.

นิภา เมธาวิชัย. วิทยาการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏธนบุรี, 2543.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทักษะคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพัฒนา, 2526.

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์, รศ., ดร. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552.

ปาริชาติ สุวรรณบุบผา, ดร. แมชชีกับภารกิจทางการศึกษาในประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2545.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2542.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). การศึกษาฉบับง่าย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, 2545.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณู โณ). การบริหารจิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์หามกุฏราชวิทยาลัย, 2546.

- พระอาจารย์มานพ อุปสโม. รู้จักใจคือกำไรชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์, 2552.
- ไพศาล หวังพานิช. การวัดผลการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2526.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ฉบับปรับปรุงใหม่ล่าสุด). กรุงเทพมหานคร : สำนักทดสอบทางการศึกษา และจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2543.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, 2540.
- สันต์ ธรรมบำรุง. หลักการนิเทศการสอน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2526.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2553. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2553.
- โสภณ ชูพิชัยกุล. จิตวิทยาสังคมประยุกต์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2522.
- สงศรี ชมพวงศ์. การวิจัย. นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, 2547.
- สมชัย วงษ์นำยะ, รศ. ดร. และรศ. ดร. ทวนทอง เขาวทิตพิงศ์. เอกสารประกอบการสอนวิชาการวิจัย. 2551.
- อ้อมเดือน สดมณี. เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2543.
- 2) บทความในหนังสือพิมพ์**
- เกริก ตั้งสง่า, น.ค. “โครงการปฏิบัติธรรม - ฟังเทศน์ตลอดปี”, ไทยรัฐ, (25 มกราคม 2554) : 15.
- 3) วิทยานิพนธ์/รายงานการวิจัย**
- ธัญชนก ภักดิ์วิจิตรสิน. “ความคิดเห็นของพนักงานมหาวิทยาลัยนเรศวร โน โลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ต่อการเข้าร่วม โครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรม”. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, 2550.
- ประมวล มุ่งมาตร, “ทัศนคติของนายอำเภอที่มีต่อการปฏิบัติงานของพัฒนากร”, ภาคนิพนธ์พัฒนาบริหารศาสตรมหาบัณฑิต. คณะพัฒนาสังคม : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2537.
- พระมหาวิโรจน์ คุณตวีโร (ดร.) และคณะ, “ทัศนคติของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ที่มีต่อ โครงการปฏิบัติธรรมฐานของบัณฑิตวิทยาลัย”. รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2551.

สุพัตรา ภาคย์วิวัฒน์. “การศึกษาทักษะของข้าราชการที่มีต่อการฝึกอบรมตาม โครงการฝึกอบรมเพื่อ
ปลูกจิตสำนึกข้าราชการตามรอยพระยุคลบาท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2548.

สุรศักดิ์ ปานทอง และคณะ. “การประเมินโครงการปฏิบัติธรรมนำสุข 80 พรรษา วัดบางกระบือ
อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี”. รายงานการวิจัย. ปราจีนบุรี : งานพัฒนาและมาตรฐาน
การศึกษา : วิทยาลัยเทคนิคปราจีนบุรี, 2550.

4) เอกสารอื่น ๆ ที่ยังไม่ได้อภิปราย

สมปราชญ์ จอมเทศน์. “ทฤษฎีและพฤติกรรมในองค์การ”. กรุงเทพมหานคร : คณะรัฐประศาสนศาสตร์
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2515 (อัดสำเนา).

2. ภาษาอังกฤษ

1) Books

Fishbein, Martin. and Icek, Ajzen. **Belief, Attitude, Intention and Behavior; An Introduction
to Theory and Research.** New York : Addison-Wesley, 1967.

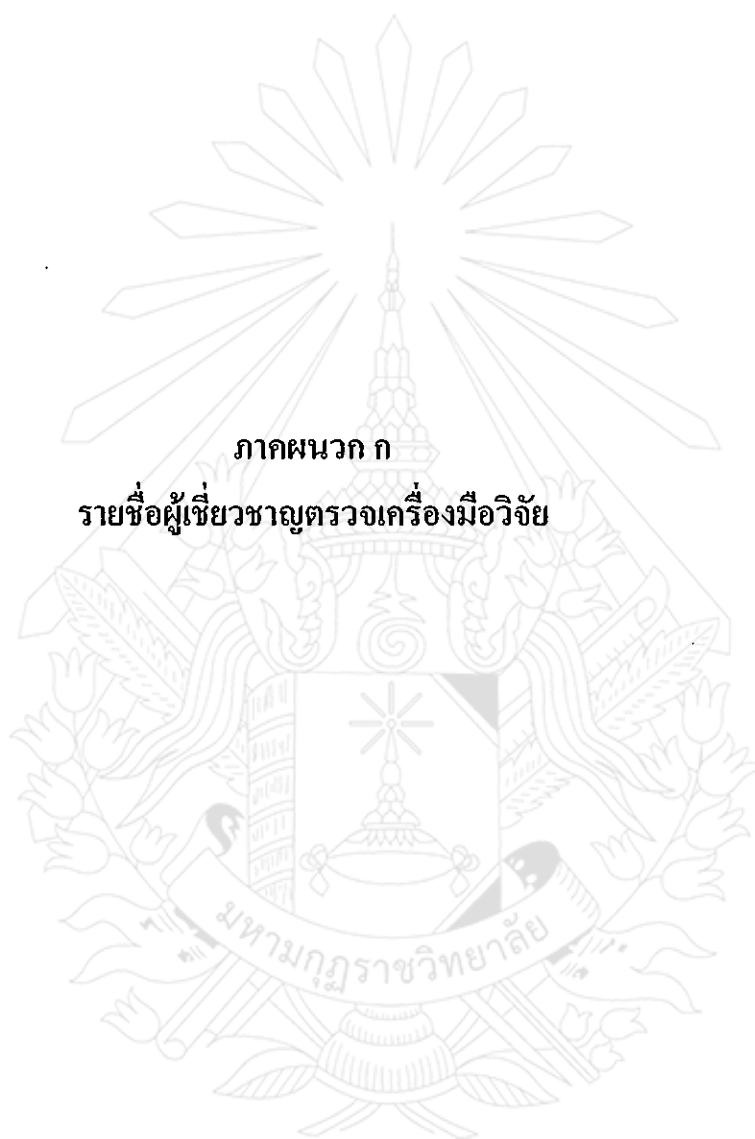
Leonard, Berkowitz. **Social Psychology.** Illinois: Scott, Foreman and Company, 1972.

Secord, Pual F. and Backman, Carl W. **Social Psychology.** New York : Harper & Row, 1994.



ภาคผนวก

มหามกุฏราชวิทยาลัย



ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปัญญา มินยง

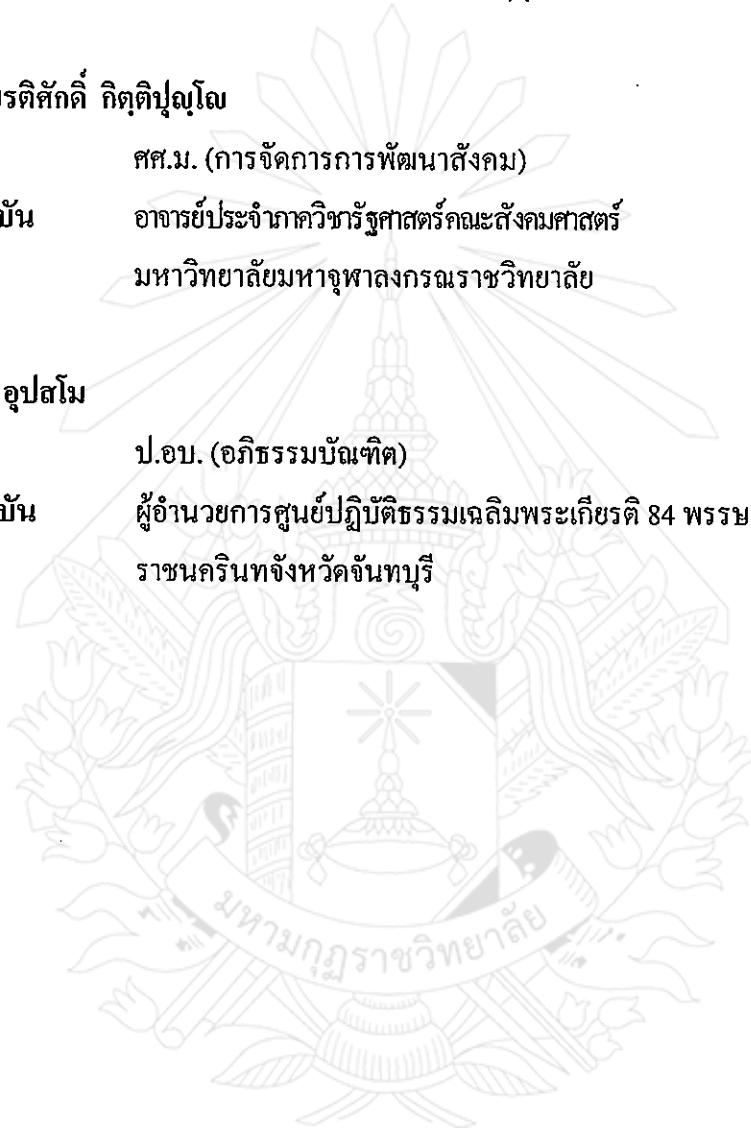
วุฒิการศึกษา Ph.D. (Engineering)
ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

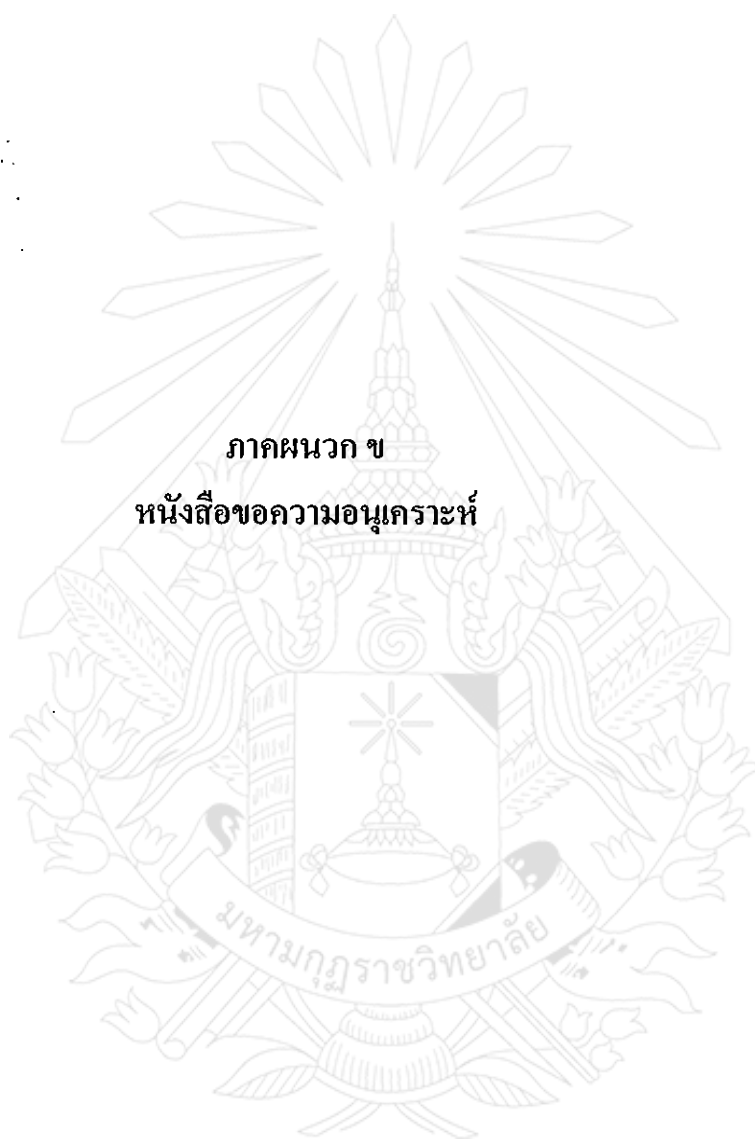
2. พระครูสังฆรักษ์เกียรติศักดิ์ กิตติบุญโณ

วุฒิการศึกษา ศศ.ม. (การจัดการการพัฒนาสังคม)
ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำภาควิชารัฐศาสตร์คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

3. พระอาจารย์มานพ อุปสโม

วุฒิการศึกษา ป.อบ. (อภิธรรมบัณฑิต)
ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา
ราชนครินทจังหวัดจันทบุรี





ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์

ที่ ศธ ๖๐๐๒ / ๖๐๕๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ วัดบวรนิเวศวิหาร ถนนพระสุเมรุ กทม. ๑๐๒๐๐
โทร. (๐๒) ๒๘๑-๖๔๒๗, ๒๘๒-๘๓๐๒-๓, ๒๘๒-๘๑๐๕,
๒๘๒-๘๑๐๙, ๒๘๒-๑๗๑๕ โทรสาร: (๐๒) ๒๘๑-๐๒๙๔

๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปัญญา มินยง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวสาธยา อนุรักษธนากร นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับการอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์เรื่อง “ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษาฯ นครินทร์ จ.จันทบุรี” โดยมี พระมหาวิโรจน์ กุศุติวิโร, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ เพื่อเสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ หรือให้ข้อเสนอแนะการวิจัยดังกล่าวได้ สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อทราบ และหวังว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

ขอเจริญพร

(พระครูปลัดสัมพิพัฒนวิริยาจารย์)

รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลาขานนครชัยศรี ต.ศาลาขาน อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๘๒-๔๕๐๑ โทรสาร : ๐-๒๔๘๒-๔๕๐๔

ที่ ศร ๖๐๐๒ / ๖๐๕๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ รัตบวรนิเวศวิหาร ถ.พระสุเมรุ กทม. ๑๐๒๐๐
โทร. (๐๒) ๒๕๑-๖๔๒๗, ๒๕๒-๕๓๐๒-๓, ๒๕๒-๕๑๐๕,
๒๕๒-๕๑๐๙, ๒๕๒-๑๗๑๕ โทรสาร: (๐๒) ๒๕๑-๐๒๙๔

๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระครูสังฆรักษ์ เกียรติศักดิ์ กิตติปัญญา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวสนธยา อนุรักษ์ธนากร นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับการอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์เรื่อง “ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษาราชนครินทร์ จ.จันทบุรี” โดยมี พระมหาวิโรจน์ อุดตวิโร, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ เพื่อเสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ หรือให้ข้อเสนอแนะการวิจัยดังกล่าวได้ สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และหวังว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

เรียนมาด้วยความนับถือ

พระครูปลัดสัมพิพัฒนวิริยาจารย์

(พระครูปลัดสัมพิพัฒนวิริยาจารย์)

รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลาขานนครชัยศรี ต.ศาลาขาน อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๑๑๗๐

โทร. ๐-๒๕๘๒-๕๕๐๑ โทรสาร : ๐-๒๕๘๒-๕๕๐๔

ที่ ศธ ๖๐๐๒ / ๖๐๕๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ วัชรนิเวศวิหาร ถ.พระสุเมรุ กทม. ๑๐๒๐๐

โทร. (๐๒) ๒๘๑-๖๔๒๗, ๒๘๒-๘๓๐๒-๓, ๒๘๒-๘๑๐๕,

๒๘๒-๘๑๐๙, ๒๘๒-๑๗๑๕ โทรสาร: (๐๒) ๒๘๑-๐๒๙๔

๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระมานพ อุปสโม อาจารย์อภิธรรมโชติควิทยาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวสนทยา อนุรักษ์ชนากร นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับการอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์เรื่อง “ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษาราชนครินทร์ จ.จันทบุรี” โดยมี พระมหาวิโรจน์ คุณุตวิโร, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ เพื่อเสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ หรือให้ข้อเสนอแนะการวิจัยดังกล่าวได้ สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้มาติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และหวังว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

เรียนมาด้วยความนับถือ

พ.อ.ดร.วิวัฒน์

(พระครูปลัดสัมพิพัฒน์วิริยาจารย์)

รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

พระอ.มานพ อุปสโม

วิมลธรรม

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลาขานนครชัยศรี ต.ศาลาขาน อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๑๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๘๒-๔๕๐๑ โทรสาร: ๐-๒๔๘๒-๔๕๐๔



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ วัดบวรนิเวศวิหาร ถ.พระสุเมรุ กทม. ๑๐๒๐๐
โทร. (๐๒) ๒๘๑-๖๔๒๗, ๒๘๒-๘๓๐๒-๓, ๒๘๒-๘๑๐๕,
๒๘๒-๘๑๐๙, ๒๘๒-๑๗๑๕ โทรสาร: (๐๒) ๒๘๑-๐๒๙๔

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๔๕๕

๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลในการ Tryout

กราบเรียน พระธรรมกวี

ด้วย นางสาวสนธยา อนุรักษธนากร นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศาสนศาสตรมหา
บัณฑิต สาขาวิชาการจัดการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับการอนุมัติให้ทำ
สารนิพนธ์เรื่อง “ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรม
เฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษาราชนครินทร์ จ.จันทบุรี” โดยมี พระมหาวิโรจน์ คุตตวิโร, ดร. เป็นอาจารย์ที่
ปรึกษา เพื่อเสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย

ในการทำสารนิพนธ์ครั้งนี้ได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ ผู้ปฏิบัติธรรม
วัดราชาธิวาส พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ๔ ดังนั้น เพื่อให้การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาท่านนี้ดำเนินการเก็บข้อมูล Tryout
จำนวน ๑๘ ชุด ในการทำสารนิพนธ์ตามความประสงค์

จึงกราบเรียนมาเพื่อทราบและหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขออนุโมทนา
ขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

กราบเรียนมาด้วยความเคารพ

พ.ล.สุวัฒน์

(พระครูปลัดสัมพิพัฒนวิริยาจารย์)
รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙-๑๐๖๒ โทรสาร : ๐-๒๔๘๒-๔๕๐๔



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๕๘ วัตรนิเวศวิหาร ถ.พระสุเมรุ กทม. ๑๐๒๐๐
โทร. (๐๒) ๒๕๑-๖๔๒๗, ๒๕๒-๕๓๐๒-๓, ๒๕๒-๕๓๐๕,
๒๕๒-๕๓๐๙, ๒๕๒-๑๗๑๕ โทรสาร: (๐๒) ๒๕๑-๐๒๙๔

ที่ ศธ ๖๐๐๒ / ๔๕๖

๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์แจกแบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรียน พระอาจารย์มานพ อุปสโม
ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติการเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวสนธยา อนุรักษธนากร นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับการอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์เรื่อง “ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติการเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษาราชนครินทร์ จ.จันทบุรี” โดยมี พระมหาวิโรจน์ คุตตวิโร, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ เพื่อเสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มีความประสงค์ขอแจกแบบสอบถามเก็บข้อมูล ณ ศูนย์ปฏิบัติการเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี เพื่อเสนอบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาผู้นี้ได้เข้าแจกแบบสอบถามดังกล่าว ตามแต่จะเห็นสมควร

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และหวังว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระครูปลัดสัมพิพัฒนวิริยาจารย์)

รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๕๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๕๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙-๑๐๖๒ โทรสาร : ๐-๒๕๔๒-๔๕๐๔



ภาคผนวก ค
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย



แบบสอบถามสารนิพนธ์

เรื่อง

ทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐาน
ของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์
จังหวัดจันทบุรี

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จ.จันทบุรี ซึ่งมี 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 สอบถามทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จ.จันทบุรี

ตอนที่ 3 สอบถามข้อเสนอแนะ

2. กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อและตอบให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงที่สุด

3. ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามฉบับนี้ จะนำเสนอโดยภาพรวม และนำข้อมูลไปใช้เพื่อใช้ในการทำสารนิพนธ์เท่านั้น

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่เป็นจริงตามสภาพของท่าน

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อาชีพ

() นักศึกษา

() รัฐวิสาหกิจ

() บริษัทเอกชน

() อื่น ๆ โปรดระบุ

ตอนที่ 2 ทศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จ.จันทบุรี

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน ที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนา

กรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จ.จันทบุรี เพียงช่องเดียวเท่านั้น

ข้อ	ประเด็นข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ด้านสถานที่ปฏิบัติธรรม สถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ทางศูนย์ฯจัดให้เหมาะสมแก่การปฏิบัติ					
2	สถานที่เดินจงกรมเหมาะสมและเพียงพอ					
3	สถานที่นั่งกรรมฐานเหมาะสมและเพียงพอ					
4	สถานที่พักผ่อนเหมาะสมและเพียงพอ					
5	สถานที่รับประทานอาหารเหมาะสมและเพียงพอ					
6	สถานที่ที่มีห้องน้ำสะอาดและเพียงพอ					
7	สถานที่พักผ่อนเหมาะสมเพียงพอและแยกเป็น					

ข้อ	ประเด็นข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	สัดส่วนระหว่างพระสงฆ์ ฆราวาสชาย-หญิง					
8	สถานที่ปฏิบัติธรรมมีป้ายบอกจุดที่สำคัญที่เหมาะสมเพียงพอ					
9	สถานที่ปฏิบัติธรรมตั้งอยู่ในที่การคมนาคมสะดวก					
	ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน					
1	อาจารย์ผู้สอนมีเทคนิค ความชำนาญ มีวิธีการสอนเหมาะสมเพียงพอ					
2	การสอน โดยการบรรยาย					
3	การสอนแบบยกตัวอย่างประกอบ					
4	การสอนแบบตอบปัญหา					
5	การสอนเน้นให้ใช้ปัญญาแก้ปัญหา					
6	มีเพียงพออาจารย์ผู้สอน					
7	การสอนโดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีส่วนร่วม					
	ด้านระยะเวลาในการปฏิบัติ					
1	เวลาที่ใช้ศึกษาภาคทฤษฎีเหมาะสมเพียงพอ					
2	เวลาที่ใช้ศึกษาภาคปฏิบัติเหมาะสมเพียงพอ					
3	ระยะเวลาศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งละ 3 - 7 วันเป็นเวลาเหมาะสม					
4	การศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งละ 10 วันเป็นเวลาเหมาะสม					
5	ควรเพิ่มเวลาในการศึกษาปฏิบัติให้มากกว่านี้					
	ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน					
1	การศึกษาวิปัสสนากรรมฐานท่านสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน					
2	การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้ท่านเป็นคนใจเย็น สุขุมและมีเหตุผล					

ข้อ	ประเด็นข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
3	ทำให้ท่านเลิกสิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ ฯลฯ ได้					
4	ท่านคิดว่าผลการปฏิบัติเดินจงกรมช่วยปรับสมดุลทางด้านร่างกายมีความสมบูรณ์ขึ้น					
5	ท่านคิดว่าการศึกษาวิปัสสนากรรมฐานเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต					
6	ท่านคิดว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความสำคัญและจำเป็นในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

ท่านมีความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเกี่ยวกับทัศนคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์ จ.จันทบุรี เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลโครงการสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างไร

ด้านสถานที่ปฏิบัติ

.....

.....

.....

.....

ด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านระยะเวลาในการศึกษาปฏิบัติ

.....

.....

.....

.....

ด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

.....

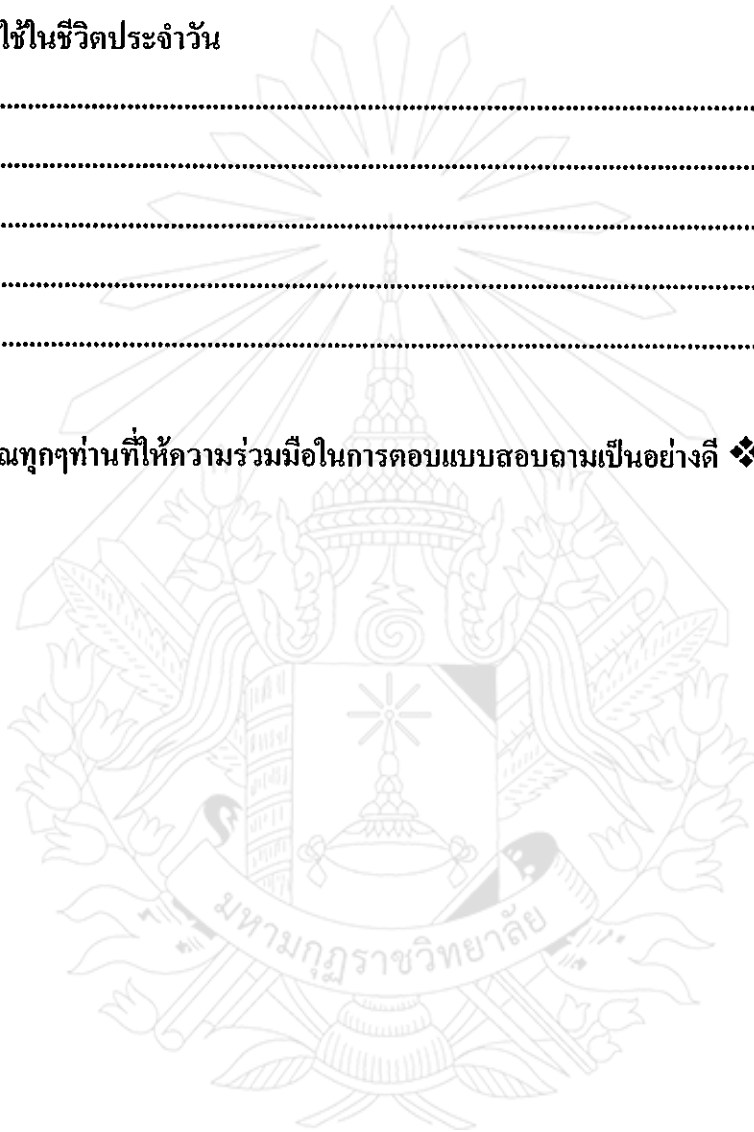
.....

.....

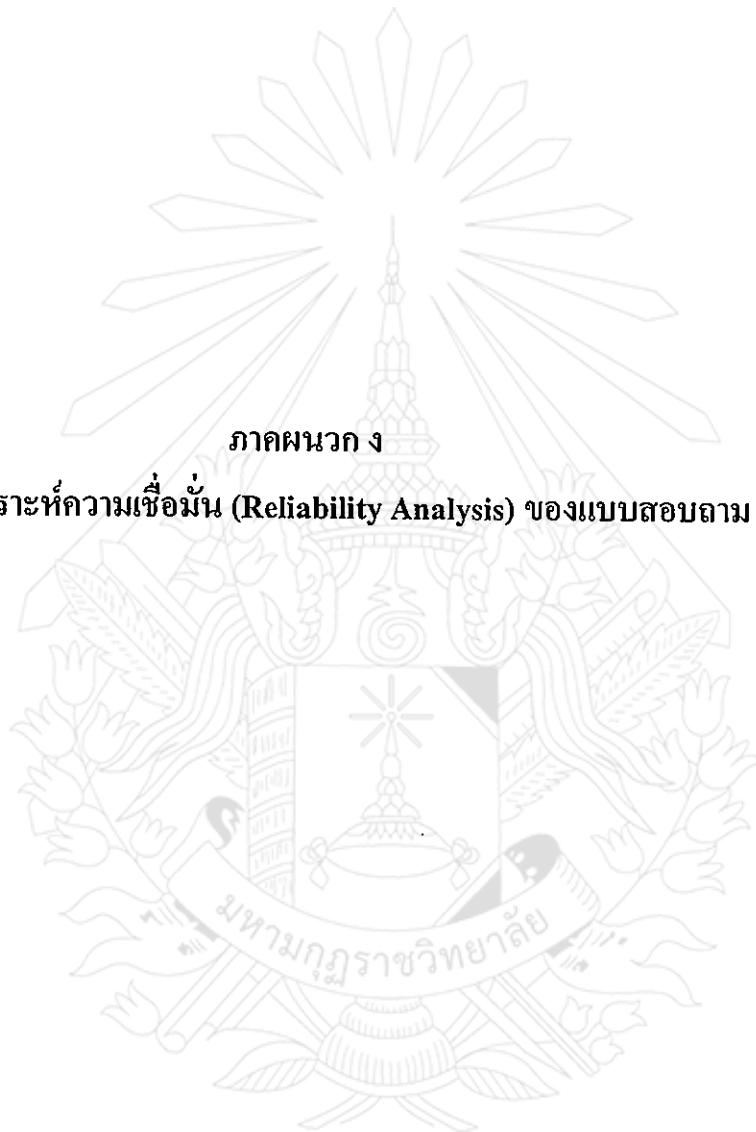
.....

.....

❖❖ ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี ❖❖



ภาคผนวก ง
ผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability Analysis) ของแบบสอบถาม



ผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability Analysis) ของแบบสอบถามเพื่องานวิจัย
เรื่อง ทักษะคิดของผู้ปฏิบัติธรรมที่มีต่อโครงการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรม
เฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์ จังหวัดจันทบุรี

.....

ข้อ	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	106	101.66	0.52	0.88
2	106.03	102.93	0.31	0.88
3	106.37	99.90	0.46	0.88
4	105.97	102.10	0.47	0.88
5	105.9	105.75	0.22	0.88
6	106.1	96.71	0.61	0.87
7	106.13	101.02	0.56	0.87
8	105.9	104.51	0.31	0.88
9	105.93	105.38	0.21	0.88
10	106.27	105.86	0.18	0.88
11	105.93	107.58	0.06	0.89
12	105.8	102.86	0.41	0.88
13	106.03	102.79	0.32	0.88
14	106.13	100.40	0.60	0.87
15	106.17	104.70	0.24	0.88
16	105.83	99.04	0.65	0.87
17	106.17	102.49	0.52	0.88
18	105.93	101.31	0.45	0.88
19	106.1	97.75	0.64	0.87
20	105.93	102.00	0.44	0.88

ข้อ	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
21	106.03	96.24	0.71	0.87
22	106.03	97.62	0.57	0.87
23	106.27	100.20	0.51	0.88
24	106.1	97.13	0.62	0.87
25	106.17	108.21	0.05	0.89
26	106.1	101.75	0.65	0.87
27	106.13	101.02	0.56	0.87

Reliability Coefficients

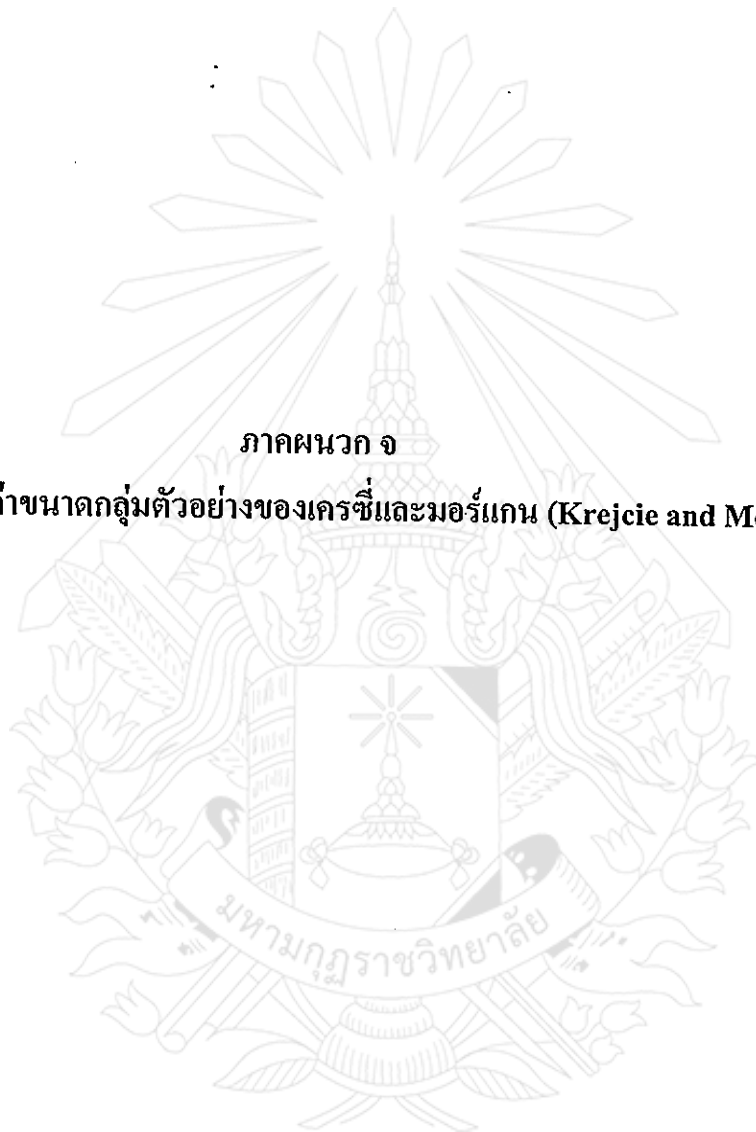
N of Case = 30.0

N of Items = 27

Alpha = 0.89



ภาคผนวก จ
ตารางประมาณค่าขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan)



ตารางประมาณค่าขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan)

จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
10	10	220	140	1,200	291
15	14	230	144	1,300	297
20	19	240	148	1,400	302
25	24	250	152	1,500	306
30	28	260	155	1,600	310
35	32	270	159	1,700	313
40	36	280	162	1,800	317
45	40	290	165	1,900	320
50	44	300	169	2,000	322
55	48	320	175	2,200	327
60	52	340	181	2,400	331
65	56	360	186	2,600	335
70	59	380	191	2,800	338
75	63	400	196	3,000	341
80	66	420	201	3,500	346
85	70	440	205	4,000	351
90	73	460	210	4,500	354
95	76	480	214	5,000	357
100	80	500	217	6,000	361
110	86	550	226	7,000	364
120	92	600	234	8,000	367
130	97	650	242	9,000	368
140	103	700	248	10,000	370
150	108	750	254	15,000	375
160	113	800	260	20,000	377
170	118	850	265	30,000	379
180	123	900	269	40,000	380
190	127	950	274	50,000	381
200	132	1,000	278	75,000	382
210	136	1,100	285	100,000	384

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ - นามสกุล : นางสาวสนธยา อนุรักษ์ธนากร
- วัน เดือน ปี เกิด : 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2499
- ที่อยู่ปัจจุบัน : 107/14 อาคาร 7 เอื้ออาทรบางใหญ่ซิติ์ ถ. กาญจนภิเษก
ต. เสาธงหิน จ. นนทบุรี 11140
- การศึกษา**
- พ.ศ. 2546 : หลักสูตรวิชาคอมพิวเตอร์ วิทยาลัยชุมชนดินแดง 1
- พ.ศ. 2550 : บริหารธุรกิจบัณฑิต (บธ.บ.) คณะวิทยาการจัดการ
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
- พ.ศ. 2551- 54 : หลักสูตรสนทนาภาษาอังกฤษวิทยาลัยชุมชนดินแดง 2
- พ.ศ. 2552 : ประกาศนียบัตรนักเขียนรุ่นที่ 3
- พ.ศ. 2553 : วุฒิบัตรการอบรมเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้นำชุมชน
และการจัดทำแผนชุมชน
- พ.ศ. 2554 : วุฒิบัตรหลักสูตร ผู้นำที่ดี ภายใต้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- หน้าที่การงาน**
- พ.ศ. 2537-2552 : บริษัทพลาสติกแคป แผนกจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์และการตลาด
- ปัจจุบัน : ประกอบธุรกิจส่วนตัว
- ผลงานเขียน**
- พ.ศ. 2554 : ครั้งที่ 1. 28 / 4 /2554 บทความ ได้รับประกาศรางวัล
จากรายการพื้นที่ชีวิต TV Thai.
- : ครั้งที่ 2. 12 / 7 /2554 บทความ ได้รับประกาศรางวัล
จากรายการพื้นที่ชีวิต Thai PBS.