

การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา
The Truth Realization Affecting Human Behavior
in Buddhist Psychology

พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม (มณีปัญญาพร)^๑

Phramaha Sapon Vijittadhammo (Maneepanyaporn)

ประยูร สุยะใจ^๒

Prayoon Suyajai

เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ^๓

Mathavee Udomthammanuphap

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) ศึกษาความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธธรรม ๒) ศึกษาความจริงของชีวิตตามหลักจิตวิทยา ๓) นำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา วิธีการดำเนินการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่มจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วยนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญา ด้านพุทธ-จิตวิทยา พระวิปัสสนาจารย์ และผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและ สันติสุข โดยใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างต่อเนื่อง จำนวน ๗ คืน ๘ วันที่ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย และประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์กับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเบนดูรา เพื่อพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความประพฤติทางกายและทางวาจาที่เรียบร้อย ผู้เข้าปฏิบัติธรรมได้รู้ความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ ได้รู้จักการไหว้พระสวดมนต์ ได้สมาทานศีล ฟังการบรรยายสติปัฏฐาน ๔ และได้รู้ความจริงของชีวิต มีความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริงด้วยปัญญาของตน

คำสำคัญ: การรู้ความจริง, พฤติกรรมมนุษย์, พุทธจิตวิทยา

^๑สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^๒สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^๓สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



Abstract

The study was a qualitative research containing 3 objectives, namely, 1) to study the truth Realization of life and human behavioral adjustment in Buddhadhamma, 2) to study the truth realization of life and human behavioral adjustment in Psychology, and 3) to present the application of the truth realization of life in order to adjust human behaviors in Buddhist psychology. The tool of data collection was an interview and divided into 2 kinds, namely, 1) in-depth interview, and 2) focus group discussion, inviting key informants who are experts in Tiptaka, philosophy, Buddhist psychology, insight meditation instructors and meditation practitioners.

In the study, the populations who participated in the 7 continuous days-program of mental development for wisdom and peace organized at youth Buddhist association of Thailand in the Royal Patronage, they realized the truth of life and human behavioral adjustment according to the Buddha's teachings including the Noble Eightfold Path and the Four Foundation of Mindfulness integrated with the western Psychological theories including Maslow's the Needs-Hierarchy Conception of Human Motivation and Bandura's Operant Conditioning or Instrumental Conditioning theory, resulted in the truth Realization of life and human behavioral adjustment in Buddhist Psychology.

Keywords: The Truth Realization, Human Behavior, Buddhist Psychology



๑. บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหนึ่งที่อุบัติขึ้นในโลกได้รับการยอมรับจากมนุษยโลกที่อยู่ในชมพูทวีป โดยเจ้าชายสิทธัตถะผู้ทรงมีพระอัจฉริยภาพในการมองเห็นความจริงของธรรมชาติที่มนุษย์ทั้งหลายทุกคนจะพึงประสบกันอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ กล่าวคือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตายที่เรียกว่า เทวทูต^๔ เพราะธรรมชาติทั้ง ๔ อย่างนี้เป็นเครื่องหมาย หรือนิमित्तที่แสดงให้เห็นอำนาจของกฎธรรมชาติที่มนุษย์ต้องพบอยู่ตลอดเวลา เป็นความเกี่ยวข้องที่นำมาซึ่งความทุกข์ ตามหลักฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงเจ้าชายสิทธัตถะทรงออกแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ ด้วยการทดสอบและทดลองความถูกผิดอยู่หลายปี จนในที่สุดพระองค์ก็สามารถค้นพบความจริงและทางออกจากความทุกข์นั้นด้วยพระปรีชาญาณของพระองค์เอง เพราะทรงค้นพบว่า ที่

ไหนก็ตามมีทุกข์ ที่นั่นย่อมมีหนทางแก้ไขในการพ้นทุกข์ได้เสมอ เป็นหลักตรรกะธรรมดาสามัญ ที่ทุกคนสามารถคิดตามได้

แต่ที่มหัศจรรย์ก็คือ พระองค์ทรงทดลองความจริงจนประสบความสำเร็จแล้ว นำออกมาเสนอต่อมนุษยโลกให้ได้รับทราบ และพระพุทธองค์ทรงแสดงหลักธรรมที่มีความเป็นสากลทั้งความคิดและการปฏิบัติมีคำสอนเกี่ยวกับความจริงที่เป็นกลางไม่ขึ้นต่อบุคคล กลุ่มเหล่า พรรคพวก^๕ ใครปฏิบัติตามก็ย่อมได้รับผลตามสมควรแก่การปฏิบัติ บุคคลทุกคนเมื่อมีฉันทะความเพียรพยายาม มีเหตุปัจจัยถึงพร้อมก็สามารถบรรลุความจริง คือพระนิพพาน^๖ ที่ทำให้จิตหลุดพ้นจากอวิชชาซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาได้ ไม่มีข้อจำกัดว่า จะต้องเป็นคนชาติชั้นวรรณะใด มีฐานะอย่างไร ยากจนมั่งมี เป็นหญิงหรือเป็นชาย เป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิต และทำความเข้าใจในความจริง หรือสัจธรรมของพระพุทธเจ้าได้แล้วก็สามารถบรรลุธรรมได้ทุก

^๔พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓๘-๑๓๙.

^๕ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๖๕/๕๒๘, **ขุ.ปฎิ.** (ไทย) ๓๑/๕๘๘-๖๐๑/๕๐๖-๕๑๐, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๙๖-๘๙๗.

^๖ปรีชา ช่างขวัญยืน, “การศึกษาวิจัยศาสตร์สังคมในพุทธศาสนาในเชิงวิจารณ์”,

วิทยานิพนธ์อักษร ศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๐).

^๗ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๘/๖๑๐, **พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๑๓.

^๘ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๔/๔๕, **ม.ม. (ไทย) ๑๓/๗๑๐/๖๕๐**, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๓๗๑-๓๗๒.



๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๒.๑ เพื่อศึกษาความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธธรรม

๒.๒ เพื่อศึกษาความจริงของชีวิตตามหลักจิตวิทยา

๒.๓ นำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

๓. ขอบเขตของการวิจัย

๓.๑ **ขอบเขตด้านเนื้อหา** ขอบเขตด้านเนื้อหาผู้วิจัยมุ่งศึกษา การรู้ความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ในพระพุทธานุภาพของพระพุทธเจ้า มีการรู้ความจริงของชีวิตตามหลักจิตวิทยา และมีแนวทางการประยุกต์ใช้การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยาที่เกี่ยวกับความหมายหลักการแนวคิดทฤษฎีและความสัมพันธ์กับหลักธรรมอื่นๆ โดยอาศัยข้อมูลในคัมภีร์ชั้นปฐมภูมิ เช่น พระไตรปิฎก และข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ เช่น อรรถกถา วิทยานิพนธ์ บทความ และสื่อออนไลน์

๓.๒ **ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** การรู้ความจริงของชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

๑. **ประชากร** ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย จำนวน ๑๕ คน

๒. **กลุ่มตัวอย่าง** กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ซอยเพชรเกษม ๕๔ แขวงบางด้วน เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งพิจารณาจากผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความสมัครใจตั้งแต่อายุ ๒๐ ปี ถึงอายุ ๖๐ ปี จำนวน ๑๕ คน

๓. **ประชากรผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant)** การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านประชากรที่ใช้ในการวิจัยโดยแบ่งเป็นผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

๑) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญา, ด้านพุทธจิตวิทยา, พระวิปัสสนาจารย์, และผู้ปฏิบัติธรรม รวมทั้งสิ้น ๒๑ รูป/คน

๒) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญา, ด้านพุทธจิตวิทยา, พระวิปัสสนาจารย์, และผู้ปฏิบัติธรรม รวมทั้งสิ้น ๘ รูป/คน

๓.๓ **ขอบเขตด้านพื้นที่** ๑) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๒) ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ เลขที่ ๔ ถนนเพชรเกษม ซอย ๕๔ แยก ๖ แขวงบางด้วน เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๖๐

๓.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา
ดำเนินงานวิจัยตั้งแต่เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ ถึงเดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ รวมเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น ๘ เดือนในการทำวิจัย

๔. วิธีดำเนินการวิจัย

๔.๑ รูปแบบการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการดำเนินการศึกษา ๒ รูปแบบ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

๑. การดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ (Documentary Research) ซึ่งมีวิธีการดำเนินการสืบค้นข้อมูล ดังต่อไปนี้ ๑) เก็บรวบรวมแหล่งข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลีและภาษาไทย เป็นต้น ๒) เก็บรวบรวมแหล่งข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ อรรถกถา หนังสือ วารสาร เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรู้ความจริงของชีวิตที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

๒. การดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม ซึ่งมีวิธีการดำเนินการสืบค้นข้อมูลดังต่อไปนี้

๑) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก นักวิชาการ รวมทั้งสิ้น ๘ รูป/คน ๒) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก นักวิชาการ รวมทั้งสิ้น ๒๑ รูป/คน ๓) นำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์แล้วนำเสนอผลงานแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) ๔) ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้

มาทั้งหมด ๕) เรียบเรียงสรุปและนำเสนอผลการวิจัย

๔.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant)

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านประชากรที่ใช้ในการวิจัย โดยมีผู้ให้ข้อมูลแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ดังนี้ ๑) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก นักวิชาการ รวมทั้งสิ้น ๘ รูป/คน ๒) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้านการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก นักวิชาการ รวมทั้งสิ้น ๒๑ รูป/คน

๔.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสนทนากลุ่ม โดยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้ ๑) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ๒) แบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ ได้แก่ ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นามสกุล/อายุ/ระดับการศึกษา/อาชีพ/รายได้

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นที่เกี่ยวกับการรู้ความจริงของชีวิตที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

๓) เครื่องบันทึกเสียง ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดใช้อุปกรณ์เครื่องบันทึกเสียง และกล้องถ่ายภาพเพื่อช่วยบันทึกข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์ในครั้งนี้

๔.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล



๑. การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น ๒ ตอน ดังนี้ ๑) เก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยพร้อมทั้งอรรถกถาฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒) เก็บรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถาฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยานิพนธ์ หนังสือ วารสาร เอกสารสิ่งตีพิมพ์ที่เกี่ยวกับความคิดเห็นกับเรื่อง การรู้ความจริงของชีวิตที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

๒. การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพแบ่งเป็น ๒ กลุ่มคือ ๑) การเก็บรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกนักวิชาการรวมทั้งสิ้น ๒๑ รูป/คน ๒) การเก็บรวบรวมข้อมูลการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก นักวิชาการรวมทั้งสิ้น ๘ รูป/คน

๔.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

อรุณี อ่อนสวัสดิ์^๑ กล่าวว่า การวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก และการวิเคราะห์ข้อมูลการสนทนากลุ่ม มีดังนี้

^๑อรุณี อ่อนสวัสดิ์, ระเบียบวิธีวิจัย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (พิษณุโลก : ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘๕.

๑. การวิเคราะห์ข้อมูลในคัมภีร์ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาทั้งหมดโดยใช้เทคนิค ๖ C ได้แก่ ๑. การจัดกรอบแนวคิด (Conceptualize) ๒. การอธิบาย (Communication) ๓. จัดหมวดหมู่ (Category) ๔. การจำแนกกลุ่ม (Classify) ๕. สาระสำคัญ (Content) ๖. ประเด็น (Concept) จัดหมวดหมู่ตามแต่ละตัวแปรว่าครบถ้วนเพียงพอ และเหมาะสมแก่การนำไปวิเคราะห์สรุปผลว่าสมบูรณ์หรือไม่

๒. การวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์สนทนากลุ่ม ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ทั้งหมด ดังนี้

๑. รวบรวมข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยจะใช้วิธีการโดยการตีความในรูปของการวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) เพื่ออธิบายผลที่ได้จากการศึกษา

๒. ผู้วิจัยจะนำข้อมูลทั้งที่ได้จากการบันทึกข้อมูลการถอดเทปสัมภาษณ์รวมถึงภาพถ่ายในแต่ละครั้ง จัดหมวดหมู่ตามแต่ละตัวแปรว่า ครบถ้วนเพียงพอ และเหมาะสมแก่การนำไปวิเคราะห์เรียบเรียงสรุปและนำเสนอผลการวิจัย

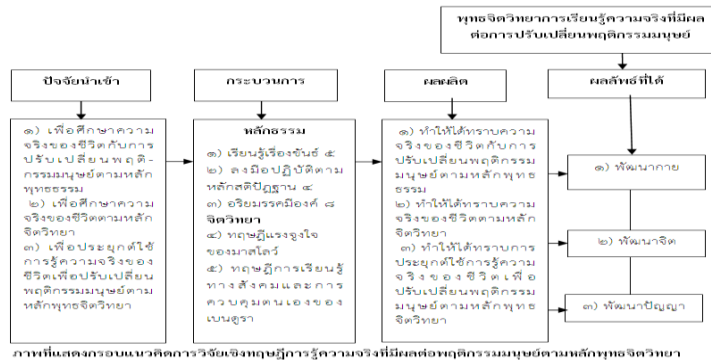
๕. กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอหลักพุทธธรรมให้เรียนรู้เรื่องความจริงของชั้น ๕ แล้วให้ลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการรู้ความจริงที่เกิดจากการปฏิบัติมีหลักธรรม คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อนำมาพัฒนาตนเองรวมลงในหลัก



ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญาพร้อม กับนำหลักจิตวิทยามาบูรณาการกับหลักพุทธ ธรรมมีทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ และทฤษฎี การเรียนรู้ทางสังคมและการควบคุมตนเอง

ของเบนดูรา จึงได้กำหนดกรอบแนวคิดการ วิจัยเชิงทฤษฎีไว้ ดังนี้



๒. สรุปผลการวิจัย และ ข้อเสนอแนะ

๒.๑ สรุปผลการวิจัย

๒.๑.๑ ความจริงของชีวิตกับการ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลัก พุทธธรรม

หลักคุณธรรมจริยธรรมที่เกิดจาก การอบรมความประพฤติที่กิริยามารยาทที่ เรียบร้อยดีงามและปลูกฝังลักษณะนิสัยให้อยู่ ในครรลองของคุณธรรมหรือศีลธรรมคุณค่า ทางจริยธรรม คือ ความเจริญงอกงามในการ ดำรงชีวิต อย่างมีระเบียบแบบแผนตาม วัฒนธรรมของบุคคลที่มีลักษณะทางจิตใจที่ดี งามอยู่ในสภาพแวดล้อมที่นำบุคคลให้ทำ กิจกรรมที่ผู้ปฏิบัติคุณธรรมจริยธรรมเอา ประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันใน ชีวิตประจำวันนั่นเอง อริยมรรคเป็นแนวทาง ในการปฏิบัติของการดำเนินชีวิตอันนำไปสู่ ทางแห่งความดับทุกข์ และความพ้นทุกข์จาก การกระทำให้เป็นวิธีการที่บุคคลนำเอา

กฎเกณฑ์ของธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ในการดำเนินชีวิตของตน เรียกว่า มรรค โดย องค์ประกอบ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกว่า อริยอัฏฐังคิกมรรค แปลว่า ทางมีองค์ ๘ ประการอันประเสริฐ^{๑๑} คือ (๑) สัมมาทิฐิ ปัญญาเห็นชอบ (๒) สัมมาสังกัปปะ คำริชอบ (๓) สัมมาวาจาเจรจาชอบ (๔) สัมมากัมมันตะ ทำการงานชอบ (๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพ ชอบ (๖) สัมมาวายามะ เพียรชอบ (๗) สัมมาสติ ระลึกาสติ (๘) สัมมาสมาธิ ตั้ง จิตมั่นชอบ

ด้านศีลมีการประยุกต์ คือ ให้ ผู้ปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่ง ประเทศไทยได้รู้หลักของศีล คือ พระวิปัสสนาจารย์ได้ให้ศีล ๘ หรืออาชีวะมกุฏกศีลแก่ ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านที่มาปฏิบัติวิปัสสนา

^{๑๑}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๘/๒๖๔, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๕๐๘/๕๕๐.



กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วยวิธีการที่ ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องทำหลังจากการสมาทาน ศีลแล้ว คือ มีการไหว้พระสวดมนต์ เพื่อให้ได้ รู้หลักธรรมความจริงของพระพุทธเจ้าที่ นำไปใช้ในการดำเนินชีวิตความเป็นปกติของ มนุษย์ทุกคน ไม่ไปเบียดเบียนผู้อื่นทางด้าน ร่างกาย เพื่อให้เกิดความสงบสุขแก่ตนและคน อื่น

ด้านสมาธิมีการประยุกต์ คือ ให้ ผู้ปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ได้เรียนรู้หลักของสมาธิ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันดับแรกต้องมีการสวดไหว้พระ เพื่อให้จิตใจ ของผู้ปฏิบัติธรรมไม่ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอก และให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เดินจงกรม ๓๐ นาที และนั่งสมาธิ ๓๐ นาที ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั้น เกิดทุกขเวทนาป่วยเมื่อยตามร่างกายต่างๆ ผู้ปฏิบัติธรรมมีหน้าที่กำหนดรู้จิตของตนตาม อาการที่เกิดตามความเป็นจริงว่า ปวดหนอยๆ รู้หนอยๆ จนกว่าทุกขเวทนาจะหมดไป หรือให้ พิจารณาให้เห็นทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นนั้นตาม ความเป็นจริงซึ่งผลของผู้ปฏิบัติธรรมก่อนเข้า มาปฏิบัติธรรมไม่เคยรู้จักหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กายเวทนาจิตและธรรมเลย แต่หลังจากการ เข้าปฏิบัติแล้วทำให้ทราบหลักของสติปัฏฐาน ความจริงของชีวิตก็จะได้รู้จักหลักธรรมที่สอน เรื่องความจริงของชีวิตให้เข้าใจง่ายขึ้นผู้ปฏิบัติ ธรรมแล้วมีความสุขทางด้านร่างกาย คือ ไม่เบียดเบียนผู้อื่นและมีการสรวมกาย เช่น ยืน เดิน นั่งและนอนในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน และด้านจิตใจมีความสุข มีหน้า ผ่องใส มีหน้าตายิ้มแย้ม มีอารมณ์สงบเยือก เย็น เป็นต้น

ด้านปัญญามีการประยุกต์ คือ ให้ ผู้ปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่ง ประเทศไทยได้รู้หลักของความจริงที่เกิดขึ้น จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติ ปัฏฐาน ๔ ว่าผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่รู้เรื่อง หลักธรรมน้อยที่ใช้ในการดำเนินชีวิต แต่ก็พอ ได้ยินได้ฟังจากการฟังเทศธรรมะบ้าง และเมื่อ เข้ามาปฏิบัติธรรมได้ความรู้ของการฟังธรรม บรรยายจากพระวิปัสสนาจารย์ ซึ่งได้คิดตาม เหตุผลที่ได้ฟังธรรมจนเกิดความรู้ความเข้าใจ ในสติปัฏฐาน ๔ ลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรม หมดระยะเวลาที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยกำหนดไว้ ๗ คืน ๘ วัน ซึ่งผลของ ผู้ปฏิบัติธรรม คือ การเข้าใจตัวของเราเอง รู้เท่าทันจิตใจของเรา ทำให้เราเกิดความ ทุกข์น้อยลง เพราะรู้และเข้าใจความเป็นจริง ของสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเรา เมื่อเข้าใจแล้ว ก็จะมีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่าขณะนี้เรากำลังทำ อะไรอยู่ จึงเกิดปัญหาในการพัฒนาตนเอง เข้าถึงความจริงของชีวิตได้ ซึ่งพระวิปัสสนา จารย์ได้นำ เอาอริยมรรคมีองค์ ๘ มา ประยุกต์ใช้ในการรู้ความจริง ดังนี้

การประยุกต์ใช้การรู้ความจริงเพื่อ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธ จิตวิทยา โดยพระวิปัสสนาจารย์ได้ใช้ หลักธรรมมีอริยมรรคมีองค์ ๘ กับผู้ปฏิบัติ ธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย โดย การให้ธรรมก่อนการสมาทานอาชีวมัชฌกศีล เพื่อให้สรวมกายวาจาและใจให้อยู่ในสมาธิ โดยใช้หลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หลังจากผู้ปฏิบัติธรรม ได้รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในการ ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องแล้ว เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมทางร่างกายและทางอารมณ์ ทำให้



ผู้ปฏิบัติธรรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วมีความสุข มีความอิมใจมีอารมณ์แจ่มใสมากขึ้น มีสัจจะต่อตนเองและต่อผู้อื่น มีความมานะอดทนต่อการปฏิบัติธรรมมากขึ้นไม่ออกไปข้างนอกสถานที่ที่วิทยากรกำหนดให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมทำให้มีความกตัญญูต่อพ่อแม่ มีการเปลี่ยนแปลงความประพฤติกรรมคือ มีสติรู้คิดแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง มีความอ่อนน้อมถ่อมตนในการดูแลพ่อแม่และตนเองทำให้มีการพัฒนาทางด้านร่างกายทำให้ผู้ปฏิบัติธรรม มีความเมตตากรุณา และมีจิตใจที่มั่นคงในการดำเนินชีวิต ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้ค่าสอนเรื่องความจริงในพระพุทธศาสนาด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างเข้าใจ

สติปัฏฐานมาจาก สติ คือ การรับรู้ปัฏฐาน คือ การเข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนาจิตและสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกอย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม สติปัฏฐาน^{๑๑} คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมันไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดี

^{๑๑}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓, อภิ.วิ.

(ไทย) ๓๕/๔๓๑-๔๖๔/๒๕๗-๒๗๙, พระมานพอุปสมอ, **ตั้งสติได้ ใจพ้นทุกข์ สติปัฏฐาน ๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ธรรมะ, ๒๕๕๓), หน้า ๕๑.

ร้ายที่ทำให้มีความเพียรทำลายอำนาจกิเลสมี ๔ อย่าง คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนาจิตตาและธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ คือที่ตั้งของสติการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมันเอง โดยนำสติปัฏฐาน ๔ มาประยุกต์การรู้ความจริงตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติธรรม

พระวิปัสสนาจารย์ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความจริงของชีวิตในการปฏิบัติธรรม โดยผู้ที่มาปฏิบัติธรรมเกิดศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้าทำให้ชีวิตของตนเองจากที่ไม่เคยไหว้พระสวดมนต์ให้ทาน รักษาศีล และเจริญจิตภาวนา ผู้ปฏิบัติธรรมหลังจากได้เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตลอดหลักสูตร ๗ วันมีการไหว้พระสวดมนต์ สมาทานศีล ๘ หรืออาชีววัฏฐกศีล ฟังธรรมจากพระวิปัสสนาจารย์ เติบองกรรมนั่งสมาธิ และแผ่เมตตา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองด้วยวิธีการตามหลักพระพุทธศาสนาทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีการให้ทานรักษาศีลไหว้พระสวดมนต์และเจริญจิตภาวนาแล้ว ผู้เข้าปฏิบัติธรรมนั้นเกิดความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นมีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีกิจกรรมรยาทเรียบร้อยดีงาม มีการพูดจาไพเราะต่อผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกันและมีอารมณ์ที่สดชื่น มีจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน มีความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริงด้วยปัญญาของตนเอง



๖.๑.๒ ความจริงของชีวิตกับการ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลัก จิตวิทยา

การรู้ความจริงของชีวิตตามหลักจิตวิทยาสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม คือ ผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้ามาสู่สถานที่ของการปฏิบัติมีอายุ ๑๕ ปีขึ้นไปถึงอายุ ๕๐ ได้ฟังการบรรยายจากพระวิปัสสนาจารย์ในเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ พระวิปัสสนาจารย์ให้ผู้ปฏิบัติธรรมสมาทานศีล ๘ มีความสงบทางกายและวาจาสมาธิ คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจเยือกเย็น มีสติตั้งมั่น มีจิตไม่หวั่นไหว ปัญญา คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดความรู้เห็นตามความเป็นจริงในสิ่งที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต มีความรู้ตัวทั่วพร้อมในการทำงานและสติปัญญา ๔ คือ การผู้ปฏิบัติธรรมมีความประพฤติเรียบร้อยดีงาม เวทนา ผู้ปฏิบัติธรรมมีการรับรู้ในสิ่งต่างๆ ที่มากระทบกับร่างกายแล้วสามารถระงับอารมณ์เหล่านั้นได้ด้วยการบริกรรมกำหนดรู้จิตของตนตามอาการที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงว่า ปวดหนอยๆ ฐุ่นอยๆ จิตของผู้ปฏิบัติมีความสงบ มีความสุขุมเยือกเย็น มีความสุขใจ ลดความเครียด และมีความทุกข์น้อยลง การปฏิบัติธรรมของผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้เห็นตามความเป็นจริงที่ได้ประสบพบเห็นผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจของตนเองผ่องใสบริสุทธิ์ มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลังจากการปฏิบัติธรรมแล้วทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น ลดความโลภ ลดความโกรธ และความหลงได้มากขึ้นกว่าเดิม มีสติไม่ประมาทมีสมาธิมากขึ้นและผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้การกำหนดการเดินจงกรมทั้ง ๖ ระยะ และการนั่งสมาธิแบบสติปัญญา ๔ พระวิปัสสนาจารย์ได้ใช้หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ สติปัญญา ๔ และทฤษฎี

แรงจูงใจทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นแนวคิดที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียน โดยให้เสรีภาพแก่ผู้ปฏิบัติธรรมและให้ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นผู้ลงมือปฏิบัติ ส่วนผู้สอนเป็นผู้ดูแลหรือเป็นที่เลี้ยงคอยให้คำแนะนำปรึกษาแก่ผู้ปฏิบัติธรรมอย่างมีเสรีภาพอย่างเต็มที่ในการคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง

การใช้หลักธรรมที่เสริมสร้างให้คนเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรมีคุณธรรมและจริยธรรม คือ ชั้น ๕ สติปัญญา ๔ และอริยมรรคมีองค์ ๘ เสริมหลักให้คนได้เข้าร่วมหลักสูตรมีการควบคุมตนเอง การเรียนรู้ทางสังคม และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีพระวิปัสสนาจารย์สอนให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดแรงจูงใจได้เห็นคุณค่าของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้รู้ความจริงของชีวิต โดยใช้การจูงใจเป็นกระบวนการที่มีอิทธิพลในการก่อให้เกิดผลของการเปลี่ยนแปลงปัจจัยหลายสิ่งหลายอย่างด้วยกันที่ประกอบเข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีอริยมรรคมีองค์ ๘ มีการเห็นที่ถูกต้องตามกระบวนการที่เป็นหลักของการให้มีแรงจูงใจต่อผู้ปฏิบัติธรรม และมีการส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ทำงานสำเร็จเป็นแรงผลักดันให้แสดงพฤติกรรมแรงผลักดันนั้นๆ เกิดจากแรงจูงใจภายใน หรือแรงจูงใจภายนอกก็ได้ให้พลังแก่อินทรีย์ที่แสดงพฤติกรรมโดยมีการนำหลักธรรม คือ หลักของการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัญญา ๔ มาใช้ในการเรียนรู้โดยการสังเกตการกระทำและการปฏิบัติธรรมจึงเป็นกระบวนการทางการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบที่มีความเห็นว่าทั้งสิ่งแวดล้อมและตัวผู้เรียนมีความสำคัญเท่าๆ กัน เพราะ

คนเรานั้นมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเราอยู่เสมอ เรามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็นำเอาหลักของการปฏิบัติมาปรับเข้ากับตัวของเราได้ เพราะจิตวิทยาแนวพุทธสามารถเยียวยาจิตใจ หรือพัฒนาจิตใจของคนได้ด้วยการพิจารณาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพร้อมกับการให้แรงจูงใจในภายในและภายนอก และมีการเรียนรู้ทางสังคมมีการเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่ทางที่ดี ทำให้เห็นความจริงของชีวิตแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางกายและวาจาของตนเองเพราะใช้หลักของจิตวิทยานั้นเอง

๖.๑.๓ การประยุกต์ใช้การรู้ความจริงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา ดังนี้

การประยุกต์รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ได้ใช้หลักธรรมมอริยมรรคมีองค์ ๘ กับผู้ปฏิบัติธรรมที่ยุวกพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย โดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสมาทานศีล เพื่อให้สำรวมกายวาจาและใจให้อยู่ในสมาธิและปัญญา ใช้หลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา ๔ หลังจากผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตทางด้านร่างกายและทางด้านอารมณ์แล้ว

ผลปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ออกจากการปฏิบัติธรรมแล้ว มีความเข้าใจในความจริงของชีวิตกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ที่ตนเองได้มาเข้าปฏิบัติธรรมจนมีความสุข มีความอึดใจ มีอารมณ์แจ่มใสมากขึ้น มีสัจจะต่อตนเองและผู้อื่น มีความมานะอดทนต่อการปฏิบัติธรรมมากขึ้นทำให้มีความกตัญญูต่อพ่อแม่ มีการเปลี่ยนแปลงความประพฤติ คือ มี

สติรู้คิดแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง มีความอ่อนน้อมถ่อมตนในการดูแลพ่อแม่และตนเอง ทำให้มีการพัฒนาทางด้านร่างกายทำให้ผู้ปฏิบัติธรรม มีความเมตตา กรุณาและมีจิตใจที่มั่นคงในการดำเนินชีวิต ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้แนวคิดและคำสอนเรื่องความจริงในพระพุทธศาสนา ผู้ปฏิบัติธรรมได้ทราบหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา ๔ และมรรคมีองค์ ๘ ประการ โดยใช้วิธีการประยุกต์การรู้ความจริง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ทางด้านร่างกาย คือ มีการสำรวมระวังไม่เบียดเบียนคนอื่น และได้มีการฝึกการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทำให้มีการปรับอารมณ์เพื่อพัฒนาทางด้านจิตใจ คือ มีความโกรธน้อยลง มีการควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น มีความเมตตาต่อเพื่อนร่วมปฏิบัติธรรมด้วยกัน มีความสุข มีความอึดใจ และมีอารมณ์แจ่มใสมากขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมรู้แนวทางการประยุกต์ใช้การรู้ความจริง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาแล้ว โดยการพัฒนาปัญญาตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา ๔ และหลักธรรมมอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ พร้อมกับใช้หลักทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเบนดรา เบนแนวคิดที่ยึดผู้เรียน เป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ทั้งหมด หลังจากผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องแล้ว เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายและทางอารมณ์ เพื่อให้รู้เห็นความจริงของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปทุกๆ วันในการดำเนินชีวิต สามารถคิดแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น



ในการทำงานและครอบครัวเป็นกัลยาณมิตร ต่อเพื่อนบ้านชุมชนและสังคมสืบต่อไป

สรุปผลของการวิจัย พบว่า มี ผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นผู้หญิงจำนวน ๒ ท่าน ใน จำนวน ๑๐๐ ท่าน ที่มาปฏิบัติธรรมที่ยุว พุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย เกิดการรู้ความ จริงของชีวิตในการปฏิบัติธรรมมีผลทำให้ตนเอง เกิดความศรัทธาเลื่อมใสในพระรัตนตรัยแล้ว กลับไปบ้านได้ไปชวนญาติพี่น้องและเพื่อนๆ มาไหว้พระสวดมนต์ที่บ้านโดยมีการปฏิบัติ ธรรมที่ห้องสวดมนต์ที่บ้านได้นิมนต์ พระวิปัสสนาจารย์ไปสอนปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งได้ทำทุก วันอาทิตย์สุดท้ายของเดือน มีการไหว้พระ สวดมนต์ สมาทานศีล ๕ เสร็จแล้วฟังการ บรรยายธรรมเรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานอย่างไรทำให้มีความสุข จากนั้นก็ เริ่มปฏิบัติธรรมมีการเดินจงกรม ๓๐ นาที นั่ง สมาธิ ๓๐ นาที และมีการแผ่เมตตาอุทิศส่วน บุญส่วนกุศลให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นอัน เสร็จพิธี นับว่าผู้ปฏิบัติธรรมได้ประสบความสำเร็จอย่างยิ่งในชีวิต ที่ได้เข้ามาปฏิบัติ ธรรมแล้วเกิดมีการเปลี่ยนแปลงทาง พฤติกรรมและสามารถแนะนำคนอื่นมาร่วม ปฏิบัติธรรมได้ด้วย

๖.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำ วิจัยครั้งต่อไป

ผลการวิจัย ได้ข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับประเด็นปัญหาที่ควรศึกษาวิจัยต่อไป

ในอนาคต เพื่อเป็นประโยชน์ทางวิชาการ และ การรู้ความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ตาม หลักพุทธจิตวิทยา ในอันที่จะต้องรู้ความรู้อัน และข้อยืนยันที่กว้างขวางชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้วิจัย จึงขอเสนอแนะ ดังนี้

๑). ควรทำการวิเคราะห์สภาพ ปัญหาของผู้ปฏิบัติธรรมก่อนเข้ารับการ ฝึกอบรม ๗ คืน ๘ วัน เกี่ยวกับพื้นฐานของ ผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดย ศึกษาคัดกรองบุคคลที่จะมาประพฤติปฏิบัติ ธรรมให้มีความรู้ด้านปริยัติธรรมการรู้ความ จริงของชีวิตตามหลักสูตรการฝึกอบรม ๗ คืน ๘ วัน

๒) ควรมีการสำรวจศึกษา เปรียบเทียบความรู้พื้นฐานด้านพุทธจิตวิทยา ของผู้ปฏิบัติธรรมก่อน และหลังการเข้ารับการ ฝึกอบรม ๗ คืน ๘ วัน โดยศึกษาสำนักปฏิบัติ ธรรมในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งเน้นการรู้ ความจริงของชีวิต เพื่อยืนยันผลการทดลองใน เชิงปริมาณ

๓) ควรมีการแนะนำการปรับ ร่างกาย และอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมในการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้รู้ความจริงที่ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยศึกษา หลักการปฏิบัติธรรมของหลวงพ่อกัณฑ์ทันตะ อาสภะ เพื่อพัฒนาเป็นรูปแบบในการรู้ความ จริง





บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**”
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่
๑๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
- _____ .**พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๔. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖.
- _____ .**พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร :
หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๗.
- พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **จิตวิทยาในพระอภิธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- อรุณี อ่อนสวัสดิ์. **ระเบียบวิธีวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. พิษณุโลก : ภาควิชาการศึกษาคณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๕๑.
- พระมานพ อุปสโม, **ตั้งสติได้ ใจพ้นทุกข์ สติปฏิฐาน ๔**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร :
อมรินทร์ธรรมะ, ๒๕๕๓.
- ปรีชา ช่างขวัญยืน. “การศึกษาจริยศาสตร์สังคมในพุทธศาสนาในเชิงวิจารณ์”. **วิทยานิพนธ์
อักษร ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๐.
- ชาญณรงค์ บุญหนุน. “ทฤษฎีความจริงในพุทธปรัชญาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรดุษฎี
บัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

