

รายงานผลการวิจัย

เรื่อง

การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยครูนครสวรรค์
ระหว่างผู้ปฏิบัติและผู้ไม่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

โดย

ดร.หอม คลายานนท์ และคณะ

วิทยาลัยครูนครสวรรค์
นครสวรรค์

บทคัดย่อ

เรื่อง

การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา วิทยาลัยครูนครสวรรค์
ระหว่างผู้ปฏิบัติและผู้ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

โดย

ดร.หอม คลายานนท์และคณะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อที่จะทราบว่าผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียน และการทำงานของนักศึกษาได้มากน้อยเพียงใด

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยเป็นนักศึกษาระดับ ป.กศ.ชั้นสูง วิชาเอกภาษาไทย 1 กลุ่ม และนักศึกษาระดับ ค.บ. วิชาเอกวิทยาศาสตร์ทั่วไป 1 กลุ่ม ในการรวบรวมข้อมูล ได้กำหนดให้นักศึกษาที่ได้รับการคัดเลือกจากนักศึกษาทั้งสองกลุ่มดังกล่าว เป็นกลุ่มทดลองมีจำนวนทั้งสิ้น 21 คน เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเข้มข้นมีกำหนด 7 วันต่อเนื่องกัน การฝึกปฏิบัตินี้จัดกระทำขึ้นก่อนเปิดภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2524 ในระหว่างภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2524 นักศึกษากลุ่มตัวอย่างนี้ได้ศึกษาวิชาต่าง ๆ ตามปกติ เมื่อสอบปลายภาคแล้วนำผลการเรียนของกลุ่มทดลอง เปรียบเทียบกับของกลุ่มควบคุม

สรุปผล

คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองมีแนวโน้มสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ประกาศคุณปวง

งานวิจัยเรื่องนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณและกลุ่มตัวอย่าง เป็นมนุษย์ ซึ่งนักวิจัยที่เคร่งครัดแล้วต้องคิดใครครวญอย่างมันใจจริง ๆ จึงจะทำ เพราะมีตัวแปรมากมายยากแก่การควบคุมยิ่ง แต่สำหรับคณะผู้จัดทำวิจัยชุดนี้เห็นว่า งานวิจัยไม่จำเป็นจะต้องมุ่งที่ผลเป็นสำคัญ กระบวนการในการศึกษาวิจัยก็น่าจะมีประโยชน์ได้เช่นกัน หรืองานวิจัยบางเรื่องเป็นการปูพื้นฐานหาจุดทางการวิจัยที่ลึกซึ้งและรัดกุมในขั้นต่อไป ถ้าไม่มีใครกล้าเริ่มก็คงไม่มีใครคิดทำต่อ สำหรับงานวิจัยเรื่องนี้มีขั้นตอนที่ยากลำบากและละเอียดอ่อนอยู่มาก เช่น การเลือกกลุ่มตัวอย่าง การดำเนินการวิจัย การติดตามกลุ่มตัวอย่าง เป็นต้น ปัญหาสำคัญ คือ เจตคติของบุคคลทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องของโดยตรงและอ้อม งานนี้ได้รับความร่วมมือสนับสนุนช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากบุคคลเป็นจำนวนมาก ผู้ที่มีส่วนมากและได้ช่วยงานตอนที่สำคัญยิ่งคือ คุณแม่สิริ กรินชัย ท่านเป็นอาจารย์ผู้ฝึกสอนให้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งท่านมีประสบการณ์มาไม่น้อยกว่า 20 ปี ผู้ที่ช่วยเหลือติดตามและทำทุกอย่างให้งานวิจัยนี้สำเร็จลงได้ คือ คณะอาจารย์ผู้ซึ่งมีประสบการณ์ด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานมาแล้วหลายท่านด้วยกันคือ อาจารย์จำลอง สุวรรณรัตน์ อาจารย์สมบุญ ทรณศิลป์ อาจารย์บังอร ทรณศิลป์ อาจารย์กนกทิพย์ ศิริวิริยะกุล อาจารย์ปิยชาติ หอ-วิชันกุล อาจารย์บุญเรือง อินทวัฒน์ อาจารย์ใหม่ เจตไชสง อาจารย์ศิริเพ็ญ มากบุญ อาจารย์มาลินี สุพิมพ์ อาสารย์สุจิตรา จงอยุธยา อาจารย์พรทิพย์ ชูศักดิ์ และยังมีพนักงานคนครัวที่ช่วยเหลือเรื่องสถานที่ อาหารการรับประทาน ในช่วงที่นักศึกษาจากกลุ่มทดลองเข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน 7 วัน สำหรับอาจารย์ศิริเพ็ญ มากบุญ ยังได้กรุณาช่วยเหลือด้านสถิติในการวิจัยนี้ด้วย กลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญต่องานวิจัยนี้อย่างมากก็คือ นักศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรศึกษาระดับชั้นสูง วิชาเอกภาษาไทย และนักศึกษาระดับครุศาสตรบัณฑิต วิชาเอกวิทยาศาสตร์ทั่วไป ทั้งสองกลุ่มนี้สำเร็จการศึกษาในปีการศึกษา 2524 คณะผู้ทำวิจัยขอขอบคุณไว้เป็นอย่างสูง ณ ที่นี้

งานวิจัยครั้งนี้ มีขึ้นได้เพราะการสนับสนุนของสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติในเรื่องทุนทำวิจัย จึงขอขอบคุณอย่างสูงที่ท่านเห็นความสำคัญของเรื่องนี้ สำหรับผลของการวิจัย

ค

ครั้งนี้ ถ้ามีประโยชน์ต่อมวลมนุษย์จะมากหรือน้อยก็ตาม ข้าพเจ้าขอเรียนว่าเป็นผลจากพลัง
ความร่วมมือร่วมใจอย่างดียิ่ง และความตั้งใจทำงานของคณะบุคคลที่กล่าวมาแล้วทั้งสิ้น และ
ท่านเหล่านั้นสมควรจะได้รับเกียรติสำหรับงานศึกษาวิจัยครั้งนี้



(นายหอม คลายานนท์)

สารบัญ

		หน้า
	ประกาศคณะกรรมการ	ข - ค
	บัญชีตาราง	ง
	บัญชีภาคผนวก	ช
	บทที่	
1	บทนำ	1
	ภูมิหลังและปัญหา	1
	ความหมายหลักการและทฤษฎีของวิปัสสนากัมมัฏฐาน	2
	ผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสภาวะของจิตและสมรรถภาพ	
	ในการทำงาน	6
	สาระสำคัญในขอบข่ายที่ศึกษา	7
	จุดประสงค์ของการศึกษาวิจัย	7
	สมมุติฐานของการวิจัย	7
	ขอบเขตของการวิจัย	7
	ประโยชน์ของการวิจัย	8
	นิยามศัพท์	8
2	การดำเนินการวิจัย	11
	แบบของการวิจัย	11
	กลุ่มตัวอย่าง	11
	ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	11
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	12
	การรวบรวมข้อมูล	12

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
	การวิเคราะห์ข้อมูล	13
3	ผลการวิจัย	14
4	สรุปอภิปรายผลและขอเสนอแนะการวิจัย	19
	บรรณานุกรม	22
	ภาคผนวก	23

บัญชีตาราง

	หน้า
ตาราง 1 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิชาเอกวิทยาศาสตร์ ทั่วไป	14
ตาราง 2 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตร วิชาการศึกษาชั้นสูง วิชา เอกภาษาไทย	15
ตาราง 3 การเปรียบเทียบคะแนนทดสอบความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับวิปัสสนา กับมัชฌิมาของนักศึกษาที่เข้าฝึกปฏิบัติและไม่ได้เข้าฝึกปฏิบัติ	15
ตาราง 4 แสดงความคิดเห็นของนักศึกษาที่ได้ฝึกวิปัสสนากับมัชฌิมาที่มีต่อผล ของการปฏิบัติวิปัสสนากับมัชฌิมา	16 - 17
ตาราง 5 แสดงความคิดเห็นของนักศึกษาที่ได้ฝึกวิปัสสนากับมัชฌิมาที่มีต่อ การปฏิบัติวิปัสสนากับมัชฌิมา	17 - 18

บัญชีภาคผนวก

	หน้า
ภาคผนวก ก	23
ภาคผนวก ข	35
ภาคผนวก ค	42
ภาคผนวก ง	46

ภูมิหลังและปัญหา

ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 1 ถึงฉบับที่ 4 สถาบันผลิตครูได้เร่งรัดผลิตครูใหม่ปริมาณเพียงพอต่อการขยายการศึกษา และสถาบันผลิตครูทั้งหลายสามารถทำได้ตามเป้าหมาย ประกอบกับในช่วงพัฒนาประเทศดังกล่าว โครงการวางแผนครอบครัวทำงานได้ผลมากเช่นเดียวกัน ทำให้ประชากรเกิดมีอัตราลดลง มีผลถึงจำนวนนักเรียนเข้าเรียนลดลงความต้องการในการเพิ่มโรงเรียนมีน้อย บางแห่งไม่เพิ่มเลย บางแห่งกลับจะต้องยุบโรงเรียนก็มี ฉะนั้น ความต้องการครูจึงน้อยลงตามไปด้วย

เมื่อความต้องการค่านปริมาณครูลดลง รัฐบาลจึงเปลี่ยนแนวนโยบายมาเป็นการเน้นหนักด้านคุณภาพของนักศึกษาครู

คุณภาพของนักศึกษาครูอาจกล่าวได้เป็นสองอย่างด้วยกันคือ ด้านความรู้และเทคนิควิธีประการหนึ่ง และบุคลิกภาพอีกประการหนึ่ง

ความค้อยในคุณภาพนั้นอาจสืบเนื่องมาจากเหตุสำคัญสองประการคือ ระดับสติปัญญาหรือคุณภาพของสมองของผู้เรียนเอง ไม่อยู่ในระดับสูงพอประการหนึ่ง ซึ่งแก้ไขปรับปรุงยาก และอีกประการหนึ่งอาจมีสาเหตุมาจากสภาพแวดล้อม เทคนิควิธีในการศึกษาหาความรู้ ความสนใจ ความตั้งใจ ความวิริยะพากเพียรในการทำงาน ความมีวินัยในตนเอง ฯลฯ เป็นต้น ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถจะปรับปรุงพัฒนาให้ดีขึ้นได้

ในการพัฒนาคุณภาพนักศึกษาครูทางหนึ่งที่น่าจะทำได้คือ เริ่มที่การพัฒนาจิตใจของนักศึกษาให้เขาเป็นคนมีระเบียบวินัยในตนเอง สนใจศึกษาหาความรู้ ตั้งใจทำงานจริงจัง ทำด้วยความวิริยะพากเพียร ประพฤติตนในทางที่ชอบ เพราะถ้าทำได้เช่นนี้ผลอาจจะเกิดขึ้นทั้งสองด้านคือ ด้านความรู้ ความสามารถ ก็อาจจะพัฒนาขึ้นได้ เพราะว่าตั้งใจศึกษาเล่าเรียนมากขึ้น มีความมานะพากเพียรมากขึ้น ส่วนด้านบุคลิกภาพก็จะพัฒนาขึ้นได้อีกเช่นกันหรืออาจจะพัฒนาอย่างเห็นได้ชัดเจนกว่าด้านการศึกษาเล่าเรียนเสียอีกก็ได้

ในศาสนาพุทธมีวิธีพัฒนาจิตใจเรียกว่า การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งน่าจะได้นำมา

ใช้ให้เกิดประโยชน์จริงจังและกว้างขวางยิ่งขึ้น

ความหมายหลักการ และทฤษฎีของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐาน แยกอธิบายศัพท์ได้เป็นสองส่วนคือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนา มาจากศัพท์สองส่วนคือ วิ-อุสสัค แปลว่า แจ่มชัด ท่าง และทิส-ธาตุ แปลว่า เห็น ทิส-ธาตุ แปลงรูปได้เป็น 2 รูป คือ ทฤษ และ ปัสส ประกอบปัจจัยและวิภคติ เป็น ทฤษติ และปัสสติ เฉพาะ ปัสสติ ประกอบเข้ากับ วิ-อุสสัค เป็นรูปคำกริยาว่า วิปัสสติ ถ้าคำนามเป็น วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ่ม เห็นชัด เห็นต่าง ๆ ในชั้นพระบาลีใช้ในความหมายเกี่ยวกับปัญญาและปัญญา แต่วิปัสสนา คือ รู้แจ่ม รู้ชัด ถัด ญาณและปัญญาที่ดี ญาณทัสสนะคือ ความรู้ ความเห็นที่ดี ซึ่งหมายความถึง รู้แจ่ม รู้ชัด โดยรู้เห็นไตรลักษณ์คือ อนิจจะ (ไม่เที่ยง) ทุกขะ (เป็นทุกข์) และอนัตตา (ความไม่มีตัวตน) โดยสรุปแล้วคำ "วิปัสสนา" มีความหมายเป็น 3 นัย คือ

1. ปัญญาเห็นแจ่ม เห็นชัด
2. ปัญญาเห็นโดยอาการต่าง ๆ มีเห็นอนิจจะ เป็นต้น
3. ปัญญาเห็นแปลก ๆ ประหลาด ๆ

กัมมัฏฐาน เป็นคำยวมของคำ 2 คำ คือ "กมฺม" กับ "ฐาน" ตามความหมายของคำ แปลว่า "สถานที่ทำงาน พื้นฐานของการทำงาน" ความหมายทางวิชาการ ซึ่งปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์ปรมัตถสัททิกาอรรถกถาสุตกนิบาต จำแนกกัมมัฏฐานไว้เป็น 2 อย่าง คือ สัพพัตถะกัมมัฏฐานกับปาริหาริกกัมมัฏฐาน สำหรับสัพพัตถะกัมมัฏฐานเป็นกัมมัฏฐานที่โยคาวจรพึงต้องการคือ พึงปรารภในกรรมที่สมณะพึงกระทำทุกอย่าง หรือในการบำเพ็ญกัมมัฏฐานทั้งปวง เช่น เมตตาในหมู่สงฆ์ เป็นต้น และอาจรวมถึงมรณสติ (การระลึกถึงความตาย) อสุภสัญญา (ความหมายรู้ในอสุภะใดแก่ ความไม่งาม) ด้วย ส่วนปาริหาริกกัมมัฏฐานหมายถึง กัมมัฏฐาน 40 อย่าง ซึ่งอย่างไรก็เหมาะแก่จริตของโยคาวจรผู้ใด โยคาวจรผู้นั้นพึงบริหาร คือ พึงรักษา พึงเจริญกัมมัฏฐานนั้นเป็นนิตย์ เช่น การกำหนดรู้ธาตุ 4 การเจริญเมตตา มรณสติ อสุภสัญญาและพุทธานุสสติ (ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า) เป็นต้น

ในคัมภีร์ชั้นฎีกากล่าวถึงคำ "กัมมัฏฐาน" แยกเป็น 2 คำคือ "กัมม" และ "ฐาน" กัมมะ แปลว่า กิจที่สมณะ (โยคี) พึงกระทำและฐานะ คือ ที่ตั้ง ไต่แก้ เหตุเกิดขึ้นของกัมมะ คือ การประกอบเนื่อง ๆ ของโยคินั้น กัมมัฏฐานบางท่านแปลว่า อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงาน ทางใจก็แปลถูกเพียง ครึ่งเดียว

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวิชิรญาณวโรรส ทางแปลกัมมัฏฐาน 2 อย่าง ซึ่งปรากฏในคัมภีร์อภิธรรมัตถสังคหะไว้ว่า สมถกัมมัฏฐาน คือ กัมมัฏฐานเป็นอุบายสงบใจและวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ กัมมัฏฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา และโปรดประทานอธิบายไว้ว่า "กัมมัฏฐานเนื่องด้วยบริกรรมไม่เกี่ยวกับปัญญาจักเป็นสมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเนื่องด้วยทัศนะทางใจในคติของธรรมชาติปรารถนากวามธรรมและสามัญญลักษณะจักเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาวนา 2 ก็เรียก"

ท่านอาจารย์สุเมธ กตะ ผู้แต่งคัมภีร์อภิธรรมัตถวิภาวินี (ฎีกาอภิธรรมัตถสังคหะ) ได้อธิบายไว้ว่า กัมมัฏฐานนั้นหมายถึง อารมณ์อย่างหนึ่งและวิธีการในการเจริญภาวนาอีกอย่างหนึ่ง เมื่อนำคำสองคำมารวมกันเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง อารมณ์หรือวิธีการเจริญภาวนา อันเป็นกระบวนการปฏิบัติที่นำไปสู่บ่อเกิดแห่งปัญญาที่เห็นแจ้ง เห็นชัดในไตรลักษณ์ ซึ่งไต่แก้ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความไม่มีตัวตน และปรากฏการณ์ที่เห็นนั้นอาจเห็นโดยอาการต่าง ๆ ซึ่งบางครั้งเป็นอาการแปลก ๆ และประหลาด ๆ

การที่จะเข้าใจเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ดียิ่งขึ้นควรที่จะกล่าวถึง อารมณ์วิปัสสนาซึ่งไต่แก้ ชั้น 5 และอายตนะ 12 ชั้น 5 ไต่แก้ 1. รูป 2. เวทนา 3. สัญญา 4. สังขาร และ 5. วิญญาณ

1. รูป แปลว่า สิ่งซึ่งเสื่อมสลายไต่แก้ รูปกายที่เห็นด้วยตา สัมผัสได้ด้วยกาย
2. เวทนา แปลว่า การเสຍอารมณ์ไต่แก้ ความรู้สึกเป็น สุข ทุกข์ อุเบกขา
3. สัญญา แปลว่า การจำไต่แก้ จำรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์
4. สังขาร แปลว่า การปรุงแต่งไต่แก้ ความคิดที่เกิดขึ้นเป็นกุศล อกุศล หรืออหิยา-กฤต หรือเรียกรวมตามหลักอภิธรรมว่า เจตสิก
5. วิญญาณ แปลว่า การรู้แจ้งไต่แก้ รู้อารมณ์ที่มากระทบเช่น ตาเห็นรูป เกิดความรู้ขึ้น หูได้ยินเสียง เกิดความรู้ขึ้น ฯลฯ เช่นกัน

ส่วน อายตนะ แปลว่า ที่เชื่อมต่อกับหรือเกิด จำแนกเป็นสองฝ่ายคือ อายตนะภายใน มี 6 อย่าง และอายตนะภายนอกมี 6 อย่างเช่นกัน

อายตนะภายใน ได้แก่ 1. ตา 2. หู 3. จมูก 4. ลิ้น 5. กาย 6. ใจ

อายตนะภายนอก ได้แก่ 1. รูป 2. เสียง 3. กลิ่น 4. รส 5. โสภณวัตถุ

6. ธรรม

อายตนะทั้งสองฝ่ายเป็นคู่กันดังต่อไปนี้คือ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับโสภณวัตถุ และใจกับธรรม ในทำนองเดียวกัน 5 คู่แรกนั้นนับเป็นรูป ส่วนคู่ที่ 6 คือ ใจกับธรรม ถือเป็นนาม

ฉะนั้น สภาวธรรมทั้งหลายในร่างกายเรา เมื่อกล่าวโดยย่อก็คือ รูปและนาม หรือ ร่างกายเรานี้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้นคือ การเจริญวิปัสสนาก็มีฐานก็คือ การพิจารณาสภาวะทั้งหลายในร่างกายของเรานั่นเอง

กระบวนการในการเจริญวิปัสสนาก็มีฐานนั้นมีหลักการสำคัญคือ การพัฒนากุศลธรรม 5 ประการ ซึ่งอาจเรียกว่า อินทรีย์ 5 และพละ 5 กุศลธรรม 5 ประการมีดังนี้ คือ

1. ศรัทธา คือ ความเชื่อ ความเลื่อมใส

2. วิริยะ คือ ความเพียร

3. สติ คือ ความระลึก

4. สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่น

5. ปัญญา คือ ความรอบรู้

การพัฒนาอินทรีย์ 5 และพละ 5 ให้แตกต่าขึ้นนั้นมีประโยชน์คือ

1. ศรัทธา ตอทาน ความอยากได้คืน

2. วิริยะ ตอทาน ความเกียจคร้าน

3. สติ ตอทาน ความหลงลืม

4. สมาธิ ตอทาน ความฟุ้งซ่าน

5. ปัญญา ตอทาน ความคลุมหลง

การพัฒนาอินทรีย์ 5 และพลัง 5 นี้กระทำได้โดยการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน และที่สำคัญมากก็คือจะต้องพัฒนาและปรับให้ได้สมดุลกันจะเป็นคุณแก่กัน ถ้าไม่สมดุลกันอาจเกิดผลเสียขึ้นได้ อินทรีย์ที่เป็นคู่กันก็คือ ศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธิ ถ้าศรัทธาเกิดมีมากกว่าปัญญา ก็จะกลายเป็นคนเชื่ออย่างงมงายไร้เหตุผล และตรงกันข้ามถ้าปัญญามีมากกว่าศรัทธาก็จะเป็นคนที่ใ้ปัญญาใคร่ตรองหาเหตุผลเรื่องไปเชื่ออะไรยาก ซาดศรัทธา ถ้ามีวิริยะมากกว่าสมาธิก็พาให้ฟุ้งซ่าน ถ้ามีสมาธิมากเกินไปก็จะเป็นคนเขื่องข่มไม่ปรารถนาทำความเพียร สำหรับสตินั้นไม่คู่กับอะไร ท่านว่ายิ่งมีมากยิ่งเป็นการดีสำหรับผู้นั้น

ที่กล่าวว่าการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการพัฒนาอินทรีย์ 5 และพลัง 5 และจำเป็นจะต้องปรับให้สมดุลกันระหว่างศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธินั้นมีกระบวนการ หรืออิริยาบถ 2 อย่างที่ท่านวิปัสสนาจารย์สอน คือ เดินจงกรมกับนั่งกำหนดกัมมัฏฐาน หรือนั่งสมาธิ การเดินจงกรมเป็นการพัฒนาวิริยะและการนั่งกำหนดกัมมัฏฐานเป็นการพัฒนาสมาธิ ฉะนั้นอาจารย์ผู้สอนจะใ้ปฏิบัติทำ 2 อย่างนี้ในเวลาเท่า ๆ กัน เช่น เดินจงกรม 15 นาที สลับกับการนั่งสมาธิ 15 นาที หรือเดินจงกรม 30 นาที สลับกับการนั่งสมาธิ 30 นาที ทั้งนี้เป็นต้น เมื่อผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ปฏิบัติไปพัฒนาอินทรีย์สมดุลกันดีแล้ว ปัญญาหรือญาณก็ย่อมเกิดขึ้นเป็นลำดับ ตามกำลังที่ปฏิบัติได้ปฏิบัติ เมื่อเกิดปัญญาขึ้นและเกิดความรู้ขึ้นแล้วก็จะก่อให้เกิดศรัทธาตามมาด้วย

หลักการสำคัญอีกประการหนึ่งที่มีผู้เข้าใจคลาดเคลื่อนอยู่มากก็คือ การทำสมาธิ คนส่วนมากมักเข้าใจว่า การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานคือ การทำสมาธิเท่านั้นซึ่งไม่ถูกต้อง สมาธินั้นมี 3 ระดับด้วยกัน คือ

1. ชลิกสมาธิ หมายถึง สมาธิชั่วขณะ
2. อุปจารสมาธิ หมายถึง สมาธิจวนจะแน่วแน่
3. อัปปนาสมาธิ หมายถึง สมาธิแน่วแน่

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่ได้มุ่งฝึกสมาธิให้สูงขึ้น อุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ ซึ่งการฝึกแบบนี้เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน จะเกิดสมาธิลึกแน่วแน่เพียงอย่างเดียว ส่วนด้านกริथा วิริยะ สติ และปัญญา จึงไม่ค่อยเกิด ฉะนั้น ในการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงฝึกให้เกิดเพียงชลิกสมาธิ

เท่านั้น ท่านวิปัสณาจารย์จึงสอนให้ฝึกกำหนดอิริยาบถทุกอย่างไปด้วยหรือที่เรียกว่า ตนจิต คือ ให้ระลึกรู้อยู่ตลอดเวลาว่า ปัจจุบันทำอะไร มีอิริยาบถอย่างไร นั่นก็คือการพัฒนาสตินั่นเอง

โดยสรุป ในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีการฝึกปฏิบัติที่สำคัญ 3 อย่างด้วยกันคือ เดินจงกรม นั่งสมาธิ และกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบัน มีจุดมุ่งหมายเพื่อจะปรับอินทรีย์ 5 และพละ 5 ให้สมดุลย์กัน

ผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสภาวะของจิตและสมรรถภาพในการทำงาน

นักจิตวิทยาที่มีความเชื่อว่า สภาวะของจิตมีผลต่อสภาวะของร่างกายและมีผลต่อสมรรถภาพในการทำงานของเรา ถ้าจิตแจ่มใสปลอดโปร่งร่างกายก็ย่อมมีความสุข กระฉับกระเฉง ซึ่งทำให้มีสมรรถภาพสูงในการทำงาน ในทางตรงกันข้ามถ้าจิตเศร้าหมองวิตกกังวล ร่างกายย่อมเฉื่อยชาเชื่องช้าตามไปด้วย ซึ่งจะมีผลไปลดสมรรถภาพในการทำงานลงไปในเรื่องนี้ อ่าพล โอ่งเคลือบ (อ่าพล โอ่งเคลือบ, 193) ได้สรุปผลการวิจัยเกี่ยวกับผลของความวิตกกังวลที่มีต่อประสิทธิภาพของการอ่านของนักเรียนไว้ว่า

ความวิตกกังวลจะก่อให้เกิดผลเสียในการอ่าน เด็กที่มีความวิตกกังวลมากขึ้นเท่าไร ความสามารถในการอ่านจะยิ่งค่อยลงเท่านั้น แลเนื่องจากการอ่านเป็นพื้นฐานสำคัญในการเรียนจึงอาจกล่าวได้ว่า เด็กที่มีความวิตกกังวลมากจะเรียนไม่ดีด้วย

ดังนั้นในทางกลับกัน ถ้าสามารถลดความวิตกกังวลของคนลงได้ก็จะช่วยให้ประสิทธิภาพในการทำงานของเขาเพิ่มขึ้นด้วย

สาระสำคัญในขอมชายที่ศึกษา

การที่จะจัดการศึกษาให้มีคุณภาพได้นั้นจะต้องขึ้นอยู่กับคุณภาพของครู เป็นประการสำคัญ คุณภาพของครูนั้นมีสองนัยด้วยกันคือ ด้านความรู้ความสามารถ เทคนิควิธีสอนประการหนึ่งและด้านบุคลิกภาพอีกประการหนึ่ง ฉะนั้น การที่จะพัฒนาคุณภาพของนักศึกษาครูจึงควรกระทำทั้งสองด้านไปในเวลาเดียวกัน ในด้านความรู้นั้นควรจะหาวิธีฝึกฝนให้นักศึกษาเป็นคนที่สามารถเรียนหนังสือ

ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสามารถที่จะเข้าใจเนื้อหาความรู้ที่เรียนได้อย่างรวดเร็ว มีระดับความพากเพียรพยายามสูงในการทำงานและการแก้ไขอุปสรรคและปัญหา มีช่วงแห่งความตั้งใจ ความสนใจในการทำงานยาวนานขึ้น มีวินัยสามารถบังคับตนเองให้มีสมาธิสนใจทำงานได้ ในด้านบุคลิกภาพนั้นควร จะหาวิธีฝึกอบรม เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพของนักศึกษาให้เป็นคนที่มีความสำรวม ในวาทกิจริยาท่าทางและอิริยาบถต่าง ๆ ให้เป็นผู้รู้จักกาละเทศะ รู้อะไรควรไม่ควร มีความเรียบร้อยสุภาพอ่อนโยน มีจิตใจเมตตากรุณาและเสียสละเหล่านี้ เป็นต้น ในทางพุทธศาสนามีวิธีพัฒนาจิตหรือฝึกจิตใจให้มีสมรรถภาพขึ้น ให้มีสมาธิสูง ซึ่งจากการมีสมาธิสูงทำให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา เลาเรียนหรือการทำงาน และจากความรู้เรื่อง การศึกษาเรื่องจิตนั้น ถือว่าจิตเป็นประธานสามารถควบคุมบุคลิกภาพหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ ฉะนั้น การพัฒนาจิตจึง เป็นการพัฒนาบุคลิกภาพอีก โสภหนึ่งด้วย วิธีการอันแยบยลที่ใช้ในการพัฒนาจิตดังกล่าวมาแล้วนั้นเรียกว่า การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

จุดประสงค์ของการศึกษาวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์สำคัญที่จะตอบปัญหาว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกจิต โดยการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วจะสามารถควบคุมจิตของเขาให้มีสมาธิได้มากขึ้นหรือไม่ อันจะส่งผลทำให้ผลการเรียนของเขาดีขึ้นได้หรือไม่ และจะมีผลในทางปรับปรุงบุคลิกภาพของเขาดูได้เพียงใด

สมมุติฐานของการวิจัย

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่ฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานจะแตกต่างจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย เป็นนักศึกษา วิทยาลัยครูนครสวรรค์ ครอบคลุมชั้น ป.กศ.ชั้นสูง ปีที่สองวิชาเอกภาษาไทย กับชั้น ค.บ.ปีที่สอง วิชาเอกวิทยาศาสตร์ ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2524

2. ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาต่าง ๆ ของนักศึกษาสองกลุ่มนั้น นำเอาผลการเรียน

ในภาคเรียนที่หนึ่งของปีการศึกษา 2524

3. การฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นใช้การฝึกแบบเข้มข้นเป็นเวลา 7 วันต่อเนื่องกัน และให้ฝึกโดยเดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิ พร้อมทั้งฝึกกำหนดจิต คือ ฝึกกำหนดอริยาบถให้ทันปัจจุบัน

ประโยชน์ของการวิจัย

1. จะได้ว่าว่าการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น สามารถฝึกจิตใจให้มีสมาธิ อันเป็นผลให้การเรียนและการทำงานดีขึ้น
2. ผู้ที่ฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานจะสามารถปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้ดีขึ้นได้
3. เป็นการสร้างเจตคติในทางบวกของประชาชนที่มีต่อการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน

นิยามศัพท์

1. ผลสัมฤทธิ์ในการเรียน หมายถึง ค่าระดับคะแนนที่นักศึกษาได้รับจากการสอบปลายภาคในวิชาต่าง ๆ ที่เรียนทั้งหมดในภาคเรียนนั้น
 2. วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง กระบวนการฝึกจิตใจให้มีสติและสมาธิควบคู่กันไป โดยอาศัยการเดินจงกรมกับการนั่งสมาธิสลับกัน และการกำหนดอริยาบถทุกอย่างให้ทันปัจจุบัน
 3. บุคลิกภาพ หมายถึง กิริยาท่าทาง วาจา การไหวทรงผม การแต่งกาย ความรู้สึกนึกคิด เจตคติ ฯลฯ เป็นต้น
 4. การนั่งสมาธิ คือ การนั่งขัดสมาธิ ตั้งตัวตรง ตั้งลำคอและศีรษะตรง วางมือข้างหนึ่งหงายลงตรงข้อเท้า แล้ววางมืออีกข้างหนึ่งหงายทับลงบนฝ่ามือนั้นปกติผู้นั่งสมาธิจะหลับตา และกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐาน โดยวิธีกำหนดเป็นระยะเริ่มด้วยกำหนด 2 ระยะก่อน คือ เมื่อหายใจเข้าท้องจะพองขึ้น กำหนดว่า "พองหนอ" และเมื่อหายใจออกท้องจะยุบลง กำหนดว่า "ยุบหนอ" ผู้นั่งสมาธิจะปฏิบัติเช่นนี้ไปเป็นระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งอาจนาน 15 นาที 30 นาที 45 นาที 1 ชั่วโมง หรือนานกว่านั้น การกำหนดนั่งตามเวลาที่กำหนดไว้ครั้งหนึ่ง ๆ นี้ เรียกว่า บัลลังก์หนึ่ง
- เมื่อผู้นั่งสมาธิปฏิบัติชำนาญขึ้นอาจจะกำหนดเป็น 3 ระยะ คือ พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ (นอนหนอ) หรือ 4 ระยะคือ พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูหนอ

5. การเดินจงกรม การเดินจงกรมมี 6 ระยะด้วยกัน สำหรับจงกรม 1 ระยะปฏิบัติดังนี้ ผู้เดินจงกรมให้ยืนตัวตรง วางเท้าซ้ายและเท้าขวาตั้งชิดปลายเท้าเสมอกัน มือทั้งสองไขว้หลังหรือกุมไว้คานหน้า หรือกอดอกก็ได้ ศีรษะตั้งตรง หอดสายตาไปเบื้องหน้าสู่ระยะประมาณ 1 วาหรือ 4 ศอก ตั้งสติกำหนด ยกเท้าขึ้นเหนือระดับพื้นประมาณ 1 ฝ่ามือของผู้ปฏิบัติ และก้าวเท้าขวา ๆ พอประมาณ จะก้าวเท้าซ้ายก่อนหรือเท้าขวาออกก็ได้ แต่ต้องกำหนดในใจตามไปพร้อมกับขณะก้าวเท้าให้เป็นปัจจุบัน เช่น จงกรม 1 ระยะ ขณะยกเท้าซ้ายก้าวไป จนวนางเท้าขวาลงกับพื้นก็ตั้งสติกำหนด แต่แรกเริ่มยกเท้าขวา ๆ (ควมคำ) ว่า "ซ้าย ย่างหนอ" พอเท้าเหยียบลงพื้นก็ลงคำ "หนอ" พอดี ขณะยกเท้าขวาก้าวไปจนวนางเท้าลงกับพื้น ก็ตั้งสติกำหนดว่า "ขวาย่างหนอ" ทุกครั้งและทุกก้าว

จงกรม 2 ระยะ เตรียมตัวเช่นเดียวกับจงกรม 1 ระยะ ตั้งสติกำหนดและกดเท้าขวามันไว้ แล้วยกเท้าซ้ายขึ้น ๆ หรือจะกดเท้าซ้ายมันไว้ ยกเท้าขวาขึ้น ๆ ก็ได้ พร้อมกับยกเท้าขึ้น ๆ นั้นก็กำหนดไปพร้อมกันด้วยว่า "ยกหนอ" ก้าวไปวางเท้ากับพื้นพร้อมกับกำหนดว่า "เหยียบหนอ"

จงกรม 3 ระยะ วิธีปฏิบัติอื่น ๆ ในการเดินจงกรม 3 ระยะเช่นเดียวกับข้างต้นต่างกันแต่ว่า ขณะยกเท้าขึ้นกำหนดไปพร้อมกับอาการของเท้าว่า "ยกหนอ" ขณะทีก้าวเท้าลอยอยู่ในอากาศกำหนดว่า "ย่างหนอ" ขณะเท้าเหยียบลงพื้นกำหนดว่า "เหยียบหนอ"

จงกรม 4 ระยะ กำหนดว่า "ยกขนหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ"

จงกรม 5 ระยะ กำหนดว่า "ยกขนหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ"

จงกรม 6 ระยะ กำหนดว่า "ยกขนหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ - กคหนอ"

6. การกำหนดคณจิต ในการปฏิบัติกับฐานนี้ ผู้ฝึกสอนจะให้ปฏิบัติฝึกหัดตนให้เป็นคนมีสติสัมปชัญญะยิ่งขึ้น ซึ่งเรียกว่า "คณจิต" กล่าวคือ ฝึกจิตให้อยู่กับอาการเคลื่อนไหวและอิริยาบถต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ขณะนั่งอยู่ก็กำหนดรู้ตัวว่านั่งอยู่ และถ้าจะลุกขึ้น ก่อนจะลุกขึ้นยืนก็กำหนดรู้ว่า อยากรุกหนอ ๆ ๆ ขณะลุกก็ควรเคลื่อนไหวช้า ๆ และกำหนดไปตามอาการและอิริยาบถ โดยกำหนดไปพร้อมกันว่า ลุกหนอ ๆ ๆ ขณะยืนก็กำหนดว่า ยืนหนอ ๆ ๆ ดังนี้ เป็นต้น

7. สอบอารมณ์ ในการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน อาจารย์ผู้ฝึกสอนจะสอบถามความรู้สึกของผู้ฝึกปฏิบัติเป็นระยะ ๆ เพื่อจะได้ทราบความก้าวหน้าของการฝึก หรืออาจจะทราบข้อปัญหา ขอสงสัยของผู้ฝึก เพื่อจะได้แนะนำให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้ถูกต้องและประสบผลสำเร็จรวดเร็วยิ่งขึ้น

8. ญาณสิบหก ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุผลจะเกิดญาณหรือความรู้เป็นขั้น ๆ ตั้งแต่ขั้นต้นไปจนถึงขั้นสูงสุด ขั้นต้นเรียกว่า ญาณที่หนึ่ง ขั้นสูงสุดเรียกว่า ญาณสิบหก

บทที่ 2

การดำเนินการวิจัย

แบบของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง มีจุดมุ่งหมายสำคัญที่อยากทราบว่า การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น สามารถทำให้คนมีคุณภาพดีขึ้น ทำงาน ศึกษาเล่าเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น จนผลของงานหรือผลของการศึกษาเล่าเรียนสามารถวัดได้เป็นปริมาณ

กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยครูนครสวรรค์ที่เริ่มเข้าศึกษาในปีการศึกษา 2523 มีทั้งสองระดับคือ ระดับ ป.กศ. ชั้นสูง และระดับ ค.บ. ทั้งมีรายละเอียดดังนี้ คือ

1. นักศึกษาระดับ ป.กศ. ชั้นสูง วิชาเอกภาษาไทย จำนวน 20 คน โดยแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน
2. นักศึกษาระดับ ค.บ. วิชาเอกวิทยาศาสตร์ทั่วไปจำนวน 22 คน โดยแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 11 คน และกลุ่มควบคุม 11 คน

การแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนั้น ได้จัดให้มีความคล้ายคลึงกันมากที่สุด โดยอาศัยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ผ่านมาตลอดปีการศึกษา 2523 (โปรดดูรายละเอียดในภาคผนวก ก.)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยมีการฝึกปฏิบัติอย่างเข้มข้นมีกำหนด 7 วันต่อเนื่องกัน
2. ตัวแปรตามที่ใช้ศึกษาวิจัยคือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา ซึ่งคาดว่า การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานของนักศึกษาจะช่วยพัฒนาจิตใจของเขาให้เป็นคนที่มีคุณภาพดีขึ้น มีความมานะบากบั่น เพียรพยายามสูงขึ้น มีสมาธิในการทำงานและการเรียนมากขึ้น เหล่านี้เป็นต้น อันจะเป็นผลให้เขามีประสิทธิภาพในการทำงานและการศึกษาเล่าเรียนสูงขึ้นด้วย ซึ่งจะมีผลถึงการสอบ เขาก็จะได้รับคะแนนสูงตามไปด้วย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้มี 3 อย่างคือ

1. แบบกรอกคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา เมื่อนักศึกษาสอบปลายภาคเรียนที่หนึ่ง อาจารย์ส่งผลการเรียนทุกวิชาให้แก่แผนกทะเบียนและวัดผลแล้ว แผนกทะเบียนและวัดผลกรอกคะแนนผลการเรียนของนักศึกษาแต่ละคนในภาคเรียนที่ผ่านมาลงในแบบกรอกคะแนน
2. แบบทดสอบความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ทำวิจัยได้สร้างขึ้นเอง เป็นข้อสอบแบบปรนัย 4 ตัวเลือก มีจำนวน 7 ข้อ เมื่อสร้างขึ้นแล้วได้ขอให้อาจารย์ผู้เคยเข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเข้มข้น 7 วันมาแล้ว จำนวน 5 คนทำข้อสอบปรากฏว่า ทั้ง 5 คนเลือกคำตอบถูกต้องตรงกันหมดทุกข้อ
3. แบบสอบถามเจตคติที่มีต่อเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน แบบสอบถามฉบับนี้สร้างขึ้นโดยอาศัยข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับลักษณะธรรมชาติ วิธีการ หลักการและผลของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ที่ได้สัมผัสกับเรื่องนี้จริงแล้วจะมีเจตคติในแนวทางที่สอดคล้องกับเจตคติของบุคคลกลุ่มที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นประจำ

การรวบรวมข้อมูล

1. จัดฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้แก่นักศึกษาที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นกลุ่มทดลอง เป็นการฝึกแบบเข้มข้น 7 วันต่อเนื่องกัน สาขาที่จัดฝึกปฏิบัติถึง 7 วันนั้น อาจารย์ผู้มิประสบความสำเร็จสูงในการฝึกปฏิบัติในเรื่องนี้ให้เหตุผลว่า ถ้าฝึกน้อยกว่านี้โอกาสที่ผู้ปฏิบัติจะได้อะไร ความพยายามสร้างวิริยะ ทักษะ จะยังไม่สมคูลย์กัน ถ้าหยุดเสียกลางคันจะเป็นผลเสียเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย มีเจตคติไม่ดีและไม่ผูกพันต่อเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่ถ้าวัดหนักเกินไปจะไปอีกเล็กน้อย จะบรรลุผลตามสมควร จะมีเจตคติในทางที่ดีต่อการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในระหว่างการฝึกผู้ฝึกสอนได้สอบถามอารมณ์ของผู้เข้าฝึกอยู่ตลอด เพื่อทราบถึงการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ทางความรู้สึกนึกคิดและเจตคติในทางต่าง ๆ ตลอดถึงบุคลิกภาพบางประการ จากการสอบถามและการเล่าถึงความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้เข้าฝึกปฏิบัตินี้ ผู้สอนจะสามารถบอกได้ว่า การปฏิบัติธรรมของผู้นั้นเจริญก้าวหน้าไปมากน้อยเพียงใด ควรจะแนะนำให้ทำอย่างไรต่อไป

2. รวบรวมคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นคะแนนการสอบปลายภาคของภาคเรียนที่หนึ่ง ปีการศึกษา 2524 ทุกวิชาที่เรียน

3. ทดสอบความรู้ความเข้าใจของนักศึกษาเกี่ยวกับเรื่องวิปัสสนากัมมัฐาน โดยใช้ข้อทดสอบที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ทดสอบนักศึกษาทุกคนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4. ให้นักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติที่มีต่อเรื่องวิปัสสนากัมมัฐาน และตอบผู้เชี่ยวชาญปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลมี 2 ตอน คือ

1. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test จากสูตรข้างล่างนี้

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\left\{ \frac{(n_1 - 1) s_1^2 + (n_2 - 1) s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \right\} \left\{ \frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2} \right\}}}$$

2. การเปรียบเทียบคะแนนผลการทดสอบความรู้ความเข้าใจของนักศึกษาที่มีต่อวิปัสสนากัมมัฐานระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยคิดเป็นร้อยละ

บทที่ 3

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยแบ่งเป็น 3 ตอน ตอนที่ 1 เป็นผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาของทั้ง 2 กลุ่มในทั้ง 2 ระดับ ส่วนในตอนที่ 2 เป็นการเปรียบเทียบคะแนนจากการทดสอบความรู้ความเข้าใจของนักศึกษาที่มีต่อเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน และตอนที่ 3 เป็นการเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตอนที่ 1 การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตารางที่ 1

การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักศึกษาระดับปริญญาตรีวิชาเอกวิทยาศาสตร์ทั่วไป

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Square	Degree of Freedom	Mean of Square	F
ระหว่างกลุ่ม	0.04	1	0.04	0.25
ภายในกลุ่ม	3.27	20	0.16	

F-test ที่ระดับนัยสำคัญที่ .05 = 4.35

จากการเปรียบเทียบได้ค่า $F = 0.25$ แสดงว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ทั้งสองกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 2

การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของ
นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง วิชาเอกภาษาไทย

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Square	Degree of Freedom	Mean of Square	F
ระหว่างกลุ่ม	0.32	1	0.32	2.13
ภายในกลุ่ม	2.65	18	0.15	

F-test ที่ระดับมีนัยสำคัญที่ .05 = 4.41

จากการเปรียบเทียบได้ค่า $F = 2.13$ แสดงว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันอย่างไรไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ทั้งสองกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกันนั่นเอง

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนจากการทดสอบความรู้ความเข้าใจ

ตารางที่ 3

การเปรียบเทียบคะแนนทดสอบความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับวิสัยทัศน์กับพื้นฐาน
ของนักศึกษาที่เข้าฝึกปฏิบัติและไม่ได้เข้าฝึกปฏิบัติ

กลุ่มนักศึกษา	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	เฉลี่ย	ร้อยละ
ผู้เข้าฝึกปฏิบัติ	82	51	5.7	81.42
ผู้ไม่ได้เข้าฝึกปฏิบัติ	82	34	3.8	54.28

ตอนที่ 3 3.1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติวิสาสนากัมมัฐาน

ตารางที่ 4

แสดงความคิดเห็นของนักศึกษาที่ได้ฝึกวิสาสนากัมมัฐานที่มีต่อผลของการปฏิบัติ
วิสาสนากัมมัฐาน

ข้อ	1	2	3	4	\bar{X}	SD	N
1	1		4	4	3.22	.97	9
2		1	6	2	3.11	.60	9
3	1	4	4		2.33	.71	9
4		1	7	1	3.00	.50	9
5		3	6		2.67	.50	9
6		2	5	1	2.87	.64	8
7		1	7	1	3.00	.50	9
8	1		6	1	2.88	.83	8
9			7	2	3.22	.44	9
10		1	7	1	3.00	.50	9
11		3	4	2	2.89	.78	9
12		1	6	2	3.11	.60	9
13		1	6	2	3.11	.60	9
14		1	6	2	3.11	.60	9
15			5	4	3.44	.53	9
16			5	4	3.44	.53	9
17			4	4	3.50	.53	8

(มีต่อ)

ข้อ	1	2	3	4	\bar{X}	SD	N
18		2	4	3	3.11	.78	9
19			5	4	3.44	.53	9
20			6	3	3.33	.50	9
21		2	7		2.78	.44	9
22		2	6	1	2.89	.60	9
23	2	2	3	2	2.55	1.13	9
24	1	1	3	3	3.00	1.07	8
25			5	4	3.44	.53	9
26	1		4	4	3.22	.97	9
27			3	6	3.67	.50	9

3.2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ตารางที่ 5

แสดงความคิดเห็นของนักศึกษาที่ได้อ่านวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อการปฏิบัติ
วิปัสสนากัมมัฏฐาน

ข้อ	1	2	3	4	\bar{X}	SD	N
1	1	4	3	1	2.44	.88	9
2	1	2	4	2	2.78	.97	9
3		1	6	2	3.11	.60	9
4	1	4	3	1	2.44	.88	9
5	2	3	3	1	2.33	1.00	9
6	4	4	1		1.67	.71	9
7		1	6	2	3.11	.60	9

(มีต่อ)

ข้อ	1	2	3	4	\bar{X}	SD	N
8		1	4	4	3.33	.71	9
9	1	3	4	1	2.55	.88	9
10	1	1	4	3	3.00	1.00	9
11	1	1	5	2	2.89	.93	9
12		1	4	4	3.33	.71	9
13	1	2	3	3	2.89	1.05	9
14	1	1	3	4	3.11	1.05	9
15		2	6	1	2.89	.60	9
16			6	3	3.33	.50	9
17			6	3	3.33	.50	9
18		2	3	4	3.22	.83	9
19		3	4	2	2.89	.78	9
20	1	2	2	4	3.00	1.12	9

บทที่ 4

สรุปอภิปรายผลและขอเสนอแนะการวิจัย

จากการคำนวณหาค่าทางสถิติเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นการสอบปลายภาคเรียนแล้ว ปรากฏว่า คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของทั้งสองกลุ่ม ทั้งสองระดับไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพียงแต่แสดงให้เห็นว่า แนวโน้มของคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองสูงกว่าของกลุ่มควบคุมเท่านั้น ดังข้อมูลต่อไปนี้

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิชาเอกภาษาไทย

คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลอง	=	2.76
คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มควบคุม	=	2.50
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับครุศาสตรบัณฑิต วิชาเอกวิทยาศาสตร์ทั่วไป		
คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลอง	=	2.18
คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มควบคุม	=	2.10

ข้อมูลที่ได้จากการทดสอบความรู้และความเข้าใจของนักศึกษาที่มีต่อเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน สนับสนุนให้เห็นว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองนั้น มีความรู้และความเข้าใจในเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือพอสมควร และดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าฝึกปฏิบัติจริง

เกี่ยวกับความคิด ความเชื่อที่นักศึกษากลุ่มทดลองผู้ซึ่งได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน 7 วัน แล้ว เชื่อว่า การฝึกปฏิบัตินี้จะช่วยลดความวิตกกังวลของผูปฏิบัติลงได้ กับจะทำให้มีอารมณ์แจ่มใส มั่นคง เยือกเย็นลง ไม่วุ่นวายในลาภ ยศ สรรเสริญ มีจิตใจเมตตาอารี เสียสละ และกตัญญูต่อผู้ที่คอยผู้มีพระคุณ บังคับตนเองได้ ใฝ่ของเกี่ยวกับขอยามมุข มีความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งต่าง ๆ และสภาวะแวดล้อมได้ดีขึ้น ในค่านสติปัญญา ทำให้มีความจำดีขึ้น อันเนื่องมาจากมีสมาธิดีขึ้นเป็นผลให้สามารถทำงานได้รวดเร็วมีประสิทธิภาพขึ้น

สำหรับด้านเจตคติของนักศึกษาผู้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วรู้สึกว่ เรื่องนี้ไม่ใช่ของ ล้ำสมัยหรือคร่ำครึ ไม่ใช่เรื่องเหลวไหลเกี่ยวกับนรกสวรรค์ อิทธิปาฏิหาริย์ ไม่มีพิษไม่มีภัยแก่ ผู้ปฏิบัติแต่อย่างใด แต่จะช่วยให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตัวผู้ปฏิบัติเองและผู้อยู่แวดล้อมด้วย ทุกคน ปฏิบัติได้ไม่เลือกเพศและวัย ไม่ว่าถือศาสนาใดก็ปฏิบัติได้ ผู้ปฏิบัติแล้วสามารถดำรงชีวิตได้ อย่างเป็นสุขในสังคม ความจริงแล้วเป็นสิ่งที่จะทำให้มนุษย์อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ถ้าทุกคน ปฏิบัติ แต่ที่สำคัญคือ ผู้จะเข้าฝึกปฏิบัติควรจะมีศรัทธาก่อนจึงจะเกิดผลดี

จากผลการศึกษาวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนของนักศึกษาที่ฝึกปฏิบัติวิปัสสนา- กัมมัฏฐานไม่แตกต่างจากผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนของผู้ที่ไม่ได้ฝึกอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ โดย อาศัย คะแนนเฉลี่ยมาเทียบกันทั้งกลุ่ม จะมีเพียงแนวโน้มเท่านั้นที่แสดงให้เห็นว่า กลุ่มปฏิบัติสูง กว่ากลุ่มไม่ได้ปฏิบัติ อาจจะอธิบายได้หลายประการคือ

1. ในกลุ่มตัวอย่างระดับ ป.กศ.ชั้นสูง วิชาเอกภาษาไทย นักศึกษาในกลุ่มควบคุม ได้เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยตลอดภาคเรียนสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ผลแห่งการฝึกนั้น อาจจะทำให้ผลของการ เรียนของนักศึกษากลุ่มควบคุมนั้นสูงขึ้นมาด้วย จึงทำให้ผลต่างของคะแนน เฉลี่ยไม่แตกต่างกันมากเท่าที่ควรจะเป็น

2. สหกับนักศึกษากลุ่มตัวอย่างระดับปริญญา วิชาเอกวิทยาศาสตร์ทั่วไปนั้น ปรากฏ ว่าหลังจากการฝึกอย่างเข้มข้น 7 วันแล้ว นักศึกษากลุ่มทดลองไม่ได้ฝึกอีกเลย เพราะการฝึก ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ ถ้าจะให้บังเกิดผลดี ควรจะปฏิบัติอยู่เสมอ ซึ่งเหตุนี้อาจทำให้ สมรรถภาพทางจิตของนักศึกษากลุ่มทดลองนั้นไม่คงอยู่ เช่น หลังจากฝึกปฏิบัติใหม่ ๆ ซึ่งอาจมีผล ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนของเขาไม่สูงเท่าที่ควร

3. ระยะเวลาในการทดลองเพียง 1 ภาคเรียน อาจจะสั้นเกินไปยังไม่สามารถจะ เห็นความแตกต่างได้อย่างชัดเจน เพราะว่าผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ทำให้จิตใจ ของผู้ปฏิบัติมีสมาธิดีขึ้น มีช่วงการทำงานนานขึ้น ทำงานได้รวดเร็วขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องของกระบวนการ ในการเรียน การทำงาน (Process) แต่ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้วัดที่ผลสัมฤทธิ์ของ

การเรียนรู้ (Product) ซึ่งเป็นสิ่งรวม ๆ อยู่ปลายสุดของกระบวนการ ยังมีตัวแปรอื่น ๆ อีกมากมายที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกาย ถ้าไปติดตามเป็นปี หรือตลอดระยะเวลาตั้งแต่เริ่มเข้าเรียนจนกระทั่งสำเร็จการศึกษา ซึ่งอาจเป็นเวลาสองปีเป็นอย่างน้อยน่าจะเห็นผลได้ชัดเจนกว่านี้

จากการสอบถามความรู้ ความเข้าใจและเจตคติของนักศึกษาที่มีต่อเรื่องการปฏิบัติวิสาสนากับภิกษุสงฆ์ จะเห็นได้ว่า ผู้ที่เข้าไปสัมผัสกับเรื่องนี้แล้วเจตคติของเขาจะเปลี่ยนไป เรื่องที่น่าพึงพอใจก็คือ เขาเห็นว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์สำหรับทุกคน ถ้าปฏิบัติได้จะยังให้เกิดความสงบ และความร่มเย็นเป็นสุขในสังคม ไม่ใช่เรื่องดีลับเกี่ยวกับอิทธิปาฏิหาริย์แต่อย่างใด ไม่ใช่เป็นเรื่องเหลวไหลคร่ำครึดังที่คนส่วนมากเข้าใจ แต่เป็นเรื่องปรกติที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของทุกคนในปัจจุบัน ถ้าใครปฏิบัติจะช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้ชีวิตเขาเหล่านั้นเจริญรุ่งเรืองขึ้น และมีความสุขขึ้น

4. ในการศึกษาวิจัยลักษณะนี้ ถ้าเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพน่าจะพบการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม ด้านบุคลิกภาพอย่างเห็นได้ชัดเจน

5. ในการศึกษาวิจัยนี้ยากแก่การควบคุมตัวแปรอื่น ๆ ซึ่งอาจมีอิทธิพลต่อผลการวิจัยด้วย

บรรณานุกรม

- ก. เขาสวนหลวง การปฏิบัติธรรมในชีวิตของอุบาสกเปลี่ยนรักแท้ โรงพิมพ์แสงสุทธิการพิมพ์, กรุงเทพมหานคร, 2525. (78 หน้า)
- ไชยทรง จันทรอารีย์ ธรรมประทีปะ ธรรมะภาคปฏิบัติ กองโรงพิมพ์กรมสารบรรณทหารอากาศ, กรุงเทพมหานคร, 2522. (113 หน้า)
- ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ศาสนาอยู่ที่ไหน ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, กรุงเทพมหานคร, 2522. (422 หน้า)
- ชนิต อยู่โพธิ์ วิปัสสนานิยม-วาทะถกเถียงและการปฏิบัติวิปัสสนากับมัฏฐาน, ห้างหุ้นส่วนจำกัด คิวพร, กรุงเทพมหานคร, 2520. (370 หน้า)
- พระราชมนี (ประยุทธ์ ปยุตโต) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ กรมการศาสนา, กระทรวงศึกษาธิการ, 2520. (374 หน้า)
- พระอาจารย์มหาบุญรอด ปัญญาโร ทางสันติสุข แสงการพิมพ์, นครสวรรค์, 2524. (304 หน้า)
- วิเชียร เกตุสิงห์ สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย, 2522. มปท.
- อำพล โองเคลือบ ความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่านและลักษณะอื่นบางประการของบุคคลิกภาพ, ปริญญานิพนธ์ (ไม่ได้พิมพ์เผยแพร่), สถาบันระหว่างชาติสำหรับการค้นคว้าเรื่องเด็ก, 2515. (246 หน้า)
- Guifford, J.P., Fundamental Statistics in Psychology and Education, New York : McGraw-Hill Book Company, 1950.

ภาคผนวก ก.

ตารางที่ 1 รายชื่อนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิชาเอกวิทยาศาสตร์ทั่วไปจำแนกตามกลุ่มที่ศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตลอดปีการศึกษา 2523 (ก่อนเข้าปฏิบัติวิปัสสนา-กัมมัฏฐาน)

ลำดับ ที่	รายชื่อนักศึกษา กลุ่มทดลอง	คะแนน เฉลี่ย	ลำดับ ที่	รายชื่อนักศึกษา กลุ่มควบคุม	คะแนน เฉลี่ย
1	นายกมล อุดะดิน	2.48	1	น.ส. กัลยา ศรีโยธา	2.66
2	น.ส. เกษรา สุขพรรณ	2.57	2	น.ร.ส. ชื่นใจ คุ่มเกรง	2.48
3	น.ส. จินตนา มวงแก้ว	2.05	3	น.ส. ประคอง จำรัส	2.06
4	นายชัยวัฒน์ สุ่มัง คะละ	2.50	4	น.ส. ปราณี บุตรพริ้ง	2.21
5	นายธีรวัตร อรามศาสตร์	2.55	5	น.ส. พิสมัย จุฑาทร	2.92
6	น.ส. บุญณี กุชัยยานนท์	3.27	6	น.ส. พัชรา ทุมแสงทอง	2.97
7	นายประคิษฐ์ นวะมะวัฒน์	1.80	7	น.ส. ฤมาณี หมวกทอง	2.57
8	นายพิสิทธิ์ นิยมลักษณะ	2.38	8	น.ส. วันเพ็ญ บุญมี	2.28
9	น.ส. แพร์ ธีระวัฒน์สิงห์	2.96	9	นายสมจิตร จำปีเพชร	2.03
10	นายมนัส ปรีเปรม	2.51	10	นายสุนันท์ ประกอบบุญศิริ	1.60
11	น.ส. สมใจ พู่วงษ์	2.42	11	น.ส. สุภาพร งามนิล	2.24

ตารางที่ 2 การหาค่าสถิติ (t-test) เพื่อขอความแตกต่างของพื้นฐานความรู้ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักศึกษา ระดับ ค.บ. วิชาเอกวิทยาศาสตร์ทั่วไป

กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
2.48	6.15	2.66	7.08
2.57	6.60	2.48	6.15
2.05	4.20	2.06	5.86
2.50	6.25	2.21	4.88
2.55	6.50	2.92	8.53
3.27	10.69	2.97	8.82
1.80	3.24	2.57	6.60
2.38	5.66	2.28	5.20
2.96	8.76	2.03	4.12
2.51	6.30	1.60	2.56
2.42	5.86	2.24	5.02
รวม 27.49	70.21	26.02	64.82

สูตรคำนวณค่าสถิติ t (t-test) เพื่อตรวจสอบความแตกต่างของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
(สำหรับตารางที่ 1,3)

$$s_1 = \sqrt{\frac{\sum x_1^2 - \frac{(\sum x_1)^2}{N_1}}{N_1 - 1}} \quad s_2 = \sqrt{\frac{\sum x_2^2 - \frac{(\sum x_2)^2}{N_2}}{N_2 - 1}}$$

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{\sum x_1^2 + \sum x_2^2}{N_1(N_1 - 1)}}} \quad (\text{Guilford หน้า 184})$$

s_1^2, s_2^2	=	ความแปรปรวนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
\bar{x}_1, \bar{x}_2	=	คะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
M_1, M_2	=	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
N_1, N_2	=	จำนวนประชากรของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การคำนวณเพื่อหาค่า t-test เพื่อดูความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มของนักศึกษา
ระดับ ค.บ. วิชาเอกวิทยาศาสตร์ (ข้อมูลจากตารางที่ 1,2)

$$\begin{aligned}
 s_1 &= \sqrt{\frac{\sum x_1^2 - \frac{(\sum x_1)^2}{N_1}}{N_1 - 1}} & s_2 &= \sqrt{\frac{\sum x_2^2 - \frac{(\sum fx_2)^2}{N_2}}{N_2 - 1}} \\
 &= \sqrt{\frac{70.21 - \frac{(27.49)^2}{11}}{10}} & &= \sqrt{\frac{64.82 - \frac{(26.02)^2}{11}}{10}} \\
 &= \sqrt{\frac{70.21 - 68.7}{10}} & &= \sqrt{\frac{64.82 - 61.55}{10}} \\
 &= \sqrt{\frac{1.51}{10}} & &= \sqrt{\frac{3.27}{10}} \\
 &= \sqrt{.151} & &= \sqrt{.327} \\
 s_1^2 &= .151 & s_2^2 &= .327
 \end{aligned}$$

$$t = \frac{2.50 - 2.37}{\sqrt{\frac{70.21 + 64.82}{11(11-1)}}}$$

$$t = \frac{0.13}{\sqrt{1.22}} = \frac{0.13}{1.10} = .012$$

ค่า t ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 เท่ากับ 2.08 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองมี
ระดับความรู้ที่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ทั้งสองกลุ่มมีพื้นความรู้ไม่แตกต่างกัน
นั่นเอง

ตารางที่ 3 รายชื่อนักศึกษาระดับ ป.ศ. ชั้นสูง วิชาเอกภาษาไทย จำแนกตามกลุ่มที่ศึกษาและคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตลอดปีการศึกษา 2523 (ก่อนเข้าปฏิบัติวิปีสสนามัธยมศึกษา)

ลำดับ ที่	รายชื่อนักศึกษา กลุ่มทดลอง	คะแนน เฉลี่ย	ลำดับ ที่	รายชื่อนักศึกษา กลุ่มควบคุม	คะแนน เฉลี่ย
1	นายฉนวน อามสุข	2.36	1	น.ส. จันทนา กุมมา	2.60
2	นายสืบ ถึงทอง	3.12	2	น.ส. ทศนีย์ ยิ้มเสถียร	3.04
3	นายธีรชัย อนอารี	2.87	3	น.ส. จุรีย์ อินทร์เพื่อน	2.85
4	น.ส. นงลักษณ์ อนันตกุล	2.78	4	น.ส. นภาพรณ แกนจินดา	2.82
5	น.ส. นุจาร์ นนทรีย์	2.92	5	น.ส. อัมพร วงศ์ถาวร	2.95
6	น.ส. ปราณี ภาคทิน	2.58	6	น.ส. เสาวภาคย์ เดยะกุล	2.58
7	น.ส. เพ็ญรัตน์ ไทยตรง	2.70	7	นายประสิทธิ์ โพธิ์สร้อย	2.86
8	น.ส. ศรีวงศ์เคื่อน เพชร ประยูร	2.46	8	น.ส. สุกัญญา ณะอบเงิน	2.40
9	น.ส. อัมพร ประคองใจ	1.66	9	น.ส. สมศรี ระวีโรจน์	1.75
10	น.ส. ศรีกานต์ หน่อทาว	2.07	10	น.ส. สมเจตร ศรีเชื้อ	2.07

ตารางที่ 4 การหาค่าสถิติ t (t-test) เพื่อดูความแตกต่างของพื้นที่ความรูระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักศึกษาระดับ ป.กศ.สูง วิชาเอกภาษาไทย

x_1	กลุ่มทดลอง x_1	กลุ่มควบคุม x_2	x_2
2.36	5.57	2.60	6.76
3.12	9.73	3.04	9.24
2.87	8.24	2.85	8.12
2.78	7.73	2.82	7.95
2.92	8.53	2.95	8.70
2.58	6.66	2.58	6.66
2.70	7.29	2.86	8.18
2.46	6.05	2.40	5.76
1.66	2.76	1.75	3.06
2.07	4.28	2.07	4.28
25.52	66.84	25.92	68.71

การคำนวณเพื่อหาค่า t-test เพื่อดูความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มของนักศึกษา
ระดับ ป.กศ.สูง วิชาเอกภาษาไทย (ข้อมูลจากตารางที่ 3, 4)

$$\begin{aligned}
 s_1 &= \sqrt{\frac{\sum x_1^2 - \frac{(\sum x_1)^2}{N_1}}{N_1 - 1}} \\
 &= \sqrt{\frac{66.84 - \frac{(25.52)^2}{10}}{10 - 1}} \\
 &= \sqrt{\frac{66.84 - 65.13}{9}} \\
 &= \sqrt{.19} \\
 s_1 &= .19
 \end{aligned}
 \qquad
 \begin{aligned}
 s_2 &= \sqrt{\frac{\sum x_2^2 - \frac{(\sum x_2)^2}{N_2}}{N_2 - 1}} \\
 &= \sqrt{\frac{68.71 - \frac{(25.92)^2}{10}}{10 - 1}} \\
 &= \sqrt{\frac{68.71 - 67.18}{9}} \\
 &= \sqrt{.17} \\
 s_2 &= .17
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{2.55 - 2.59}{\sqrt{\frac{66.84 + 68.71}{10(10 - 1)}}} \\
 &= \frac{-.04}{\sqrt{1.51}} \\
 &= \frac{-.04}{1.23} \\
 t &= .0032
 \end{aligned}$$

ค่า t ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 เท่ากับ 2.10 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองมีระดับความ
รู้แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ทั้งสองกลุ่มมีพื้นฐานความรู้ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 รายชื่อนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิชาเอกวิทยาศาสตร์ทั่วไป จำแนกตามกลุ่มที่ศึกษา และคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2524 (หลังเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน)

ลำดับ ที่	รายชื่อนักศึกษา กลุ่มทดลอง	คะแนน เฉลี่ย	ลำดับ ที่	รายชื่อนักศึกษา กลุ่มควบคุม	คะแนน เฉลี่ย
1	นายกมล อุดะดิน	1.71	1	น. ส. กัญญา ศรีโยธา	1.82
2	น. ส. เกษรา สุขพรรณ	2.52	2	น. ส. ชื่นใจ กุ่มเกรง	2.38
3	น. ส. จินตนา มวงแก้ว	2.04	3	น. ส. ประคอง จำรัส	1.56
4	นายชัยวัฒน์ สุ่มังคะละ	1.83	4	น. ส. ปราณี บุตรพริ้ง	2.30
5	นายธีรวัตร อรามศาสตร์	2.33	5	น. ส. พิสมัย จุฑาทกร	2.88
6	น. ส. บุญณี คุชชัยานนท์	2.78	6	น. ส. พัชรา ชุมแสงทอง	2.50
7	นายประคิษฐ์ นวะมะวัฒน์	1.80	7	น. ส. ภัมมาณี หมวกทอง	2.34
8	นายพิสิทธิ์ นิยมลักษณ์	2.25	8	น. ส. วันเพ็ญ บุญมี	1.66
9	น. ส. แฟรี่ ธีระวัฒน์สิงห์	2.69	9	นายสมจิตร จำปีเพชร	1.88
10	นายมนัส ปรีเปรม	2.04	10	นายสุนันท์ ประกอบบุญญะกิริ	1.50
11	น. ส. สมใจ พูพงษ์	2.04	11	น. ส. สุภาพร งานนิล	2.34

ตารางที่ 6 คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับ ค.บ. วิชาเอกวิทยาศาสตร์
(หลังเข้าปฏิบัติวิสาสนากัมมัฏฐาน)

กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
x_1	x_2	x_2	x_2
1.71	2.92	1.82	3.31
2.52	6.35	2.38	5.66
2.04	4.16	1.56	2.43
1.83	3.35	2.30	5.29
2.33	5.43	2.88	8.29
2.78	7.73	2.50	6.25
1.80	3.24	2.34	5.48
2.25	5.06	1.66	2.76
2.69	7.24	1.88	3.53
2.04	4.16	1.50	2.25
2.04	4.16	2.34	5.48
รวม	24.03	53.97	23.16
เฉลี่ย	2.18	-	2.10

การคำนวณเพื่อการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ข้อมูลจากตารางที่ 5 และ 6) ของ
นักศึกษาระดับ ค.บ. วิชาเอกวิทยาศาสตร์

$$\begin{aligned}
 F\text{-test} &= \frac{MS_b}{MS_w} \quad (\text{Guilford หน้า 271}) \\
 (\sum x_1)^2 &= (24.03)^2 = 577.44 \\
 (\sum x_2)^2 &= (23.16)^2 = 536.38 \\
 \sum x_t &= 47.19 \\
 (\sum x_t)^2 &= (47.19)^2 = 2226.89 \\
 \sum (\sum x_{1,2}^2) &= 113.82 \\
 \sum (\sum x_{1,2}^2) &= 104.53 \\
 (SS)_b &= \frac{\sum (\sum x_{1,2})^2}{N} - \frac{(\sum x_t)^2}{N} \\
 &= \frac{1113.82}{11} - \frac{2226.89}{22} \\
 &= 101.26 - 101.22 \\
 &= .04 \\
 (SS)_w &= \frac{\sum (\sum x_{1,2}^2)}{n} - \frac{(\sum x_{1,2})^2}{n} \\
 &= 104.53 - 101.26 \\
 &= 3.27 \\
 (MS)_b &= \frac{(SS)_b}{K-1} = \frac{.04}{1} = .04 \\
 (MS)_w &= \frac{(SS)_w}{N-K} = \frac{3.27}{20} = .16 \\
 F\text{-test} &= \frac{.04}{.16} = 0.25 \quad df \quad 1, 20
 \end{aligned}$$

ตารางที่ 6 รายชื่อนักศึกษาระดับ ป.กศ.สูง วิชาเอกภาษาไทย ที่จำแนกตามกลุ่มที่ศึกษาและคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2524 (หลังจากเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน)

ลำดับที่	รายชื่อนักศึกษา กลุ่มทดลอง	คะแนนเฉลี่ย	ลำดับที่	รายชื่อนักศึกษา กลุ่มควบคุม	คะแนนเฉลี่ย
1	นายฉนวน อวมสุข	2.33	1	น.ส.จันทนา กุมมา	2.88
2	นายสืบ ถังทอง	3.30	2	น.ส.ทัศนีย์ ยิ้มเสถียร	2.55
3	นายธีรชัย อนธาริ	3.27	3	น.ส.จุรีย์ อินทร์เถื่อน	2.66
4	น.ส.นงลักษณ์ อนันต์กุล	3.11	4	น.ส.นภาภรณ์ แกนจินดา	2.22
5	น.ส.นุจารี นนทรีย์	2.88	5	น.ส.อัมพร วงศ์ถาวร	2.94
6	น.ส.ปราณี ภาภณ	2.66	6	น.ส.เสาวภาคย์ เลยะกุล	2.44
7	น.ส.เพ็ญรัตน์ ไทยตรง	2.83	7	นายประสิทธิ์ โพธิ์สร้อย	2.80
8	น.ส.ศรีวงศ์เคื่อน เพชร- ประยูร	2.83	8	น.ส.สุกัญญา ฉะอบเงิน	2.38
9	น.ส.อัมพร ประคองใจ	1.94	9	น.ส.สมศรี ระวีโรจน์	2.00
10	น.ส.ศรีกานต์ หน่อท้าว	2.50	10	น.ส.สมเจตร ศรีเชื้อ	2.22

ตารางที่ 8 คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับ ป.กศ.สูง วิชาเอกภาษาไทย
(หลังเข้าวิปัสสนากัมมัฐาน)

กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
x_1	x_1^2	x_2	x_2^2
2.33	5.43	2.88	8.29
3.30	11.09	2.55	6.50
3.27	10.69	2.66	7.07
3.11	9.67	2.22	4.93
2.88	8.29	2.94	8.64
2.66	7.07	2.44	5.95
2.83	8.00	2.80	7.84
2.83	8.00	2.38	5.66
1.94	3.76	2.00	4.00
2.50	6.25	2.22	4.92
27.65	78.25	25.09	63.8
เฉลี่ย 2.76		2.50	

การคำนวณเพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา ระดับ ป.ศ.สูง วิชาเอกภาษาไทย (ข้อมูลจากตารางที่ 7 และ 8)

$$F\text{-test} = \frac{MS_b}{MS_w} \quad (\text{Guilford, หน้า 271})$$

$$(\sum x_1)^2 = (27.65)^2 = 764.52$$

$$(\sum x_2)^2 = (25.09)^2 = 629.51$$

$$\sum x_t = 52.74$$

$$(\sum x_t)^2 = (52.74)^2 = 2781.51$$

$$\sum (\sum x_{1,2})^2 = 1394.03$$

$$\sum (\sum x_{1,2}^2) = 142.05$$

$$(SS)_b = \frac{\sum (\sum x_{1,2})^2}{N} - \frac{\sum (\sum x_t)^2}{N}$$

$$= \frac{1394.03}{10} - \frac{2781.51}{20}$$

$$= 139.40 - 139.08$$

$$= .32$$

$$(SS)_w = \sum (\sum x_{1,2}^2) - \frac{\sum (\sum x_{1,2})^2}{n_{1,2}}$$

$$= 142.05 - 139.40$$

$$= 2.65$$

$$(MS)_b = \frac{(SS)_b}{K - 1} = \frac{0.32}{1} = 0.32$$

$$(MS)_w = \frac{(SS)_w}{N - K} = \frac{2.65}{18} = 0.15$$

$$F\text{-test} = \frac{0.32}{0.15} = 2.13 \quad df \quad 1, 18$$

ภาคผนวก ข.

แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้นำ
พิจารณาข้อคำถามต่อไปนี้ และกา ลงในช่องที่เป็นความคิดเห็นของท่าน โดยแท้
จริง อนึ่ง การแสดงความคิดเห็นครั้งนี้ไม่มีการผิดหรือถูก และไม่มีผลกระทบกระเทือน
ต่อท่านอย่างใดทั้งสิ้น ดังนั้นการตอบคำถามด้วยความจริงใจย่อมก่อให้เกิดประโยชน์
ต่อการวิจัยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 1

1. เพศ ข หญิง
2. ระดับการศึกษา ป.กศ.สูง ค.บ.
3. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้ฝึก ไม่ได้ฝึก

ตอนที่ 2 จงเขียนวงกลมรอบหัวข้อที่ท่านคิดว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. "วิปัสสนากัมมัฏฐาน" หมายความว่าอย่างไร
 - ก. การเพ่งรูปใดรูปหนึ่งเป็นอารมณ์
 - ข. การนั่งนิ่งถึงสวรรค์นรก
 - ค. การฝึกการกำหนดต่าง ๆ
 - ง. การฝึกจิตให้เกิดปัญญาแจ้งตามความเป็นจริง
2. "สมถกัมมัฏฐาน" หมายความว่าอย่างไร
 - ก. การฝึกจิตให้สงบและมีสมาธิ
 - ข. การฝึกสมาธิโดยนั่งหลับตา
 - ค. การไม่คิดอะไรเลย
 - ง. การนอนหลับอย่างเป็นสุข

3. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีวัตถุประสงค์สูงสุดคือข้อใด
 - ก. เพื่อดับกิเลสชั่วคราว
 - ข. เพื่อหลุดพ้นจากสังสารวัฏ
 - ค. เพื่อรักษาโรค
 - ง. เพื่อตายแล้วได้ไปสวรรค์
4. ผลพลอยได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือข้อใด
 - ก. มีจิตใจสงบ เยือกเย็น
 - ข. มีสติปัญญาและความจำดี
 - ค. มีสุขภาพแข็งแรง
 - ง. ถูกทุกข้อ
5. ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ท่านเข้าใจว่าอย่างไร
 - ก. ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติไปได้พร้อมกันทั้งศีล สมาธิ ปัญญา
 - ข. ผู้ปฏิบัติต้องรักษาศีลก่อนระยะหนึ่ง
 - ค. ผู้ปฏิบัติต้องฝึกสมาธิเป็นเวลานาน
 - ง. ผู้ปฏิบัติต้องมีความรู้เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างดี
6. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวิทยาลัยครูนครสวรรค์ที่ถูกต้องที่สุดคือข้อใด
 - ก. เดินจงกรม ฟังธรรม กำหนดอิริยาบถ
 - ข. อ่านหนังสือธรรม นั่งสมาธิ เดินจงกรม
 - ค. เดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดอิริยาบถ
 - ง. วิพากษ์วิจารณ์ธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ
7. ผู้ฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องทำอย่างไร
 - ก. อ่านพระไตรปิฎกทุกเล่มจนจบ
 - ข. ฟังธรรมเป็นประจำ
 - ค. คิดพิจารณาธรรมต่าง ๆ เสมอ
 - ง. เจริญสติปัญญา 4

ภาคผนวก ค.

วิธีเดินจงกรม

เตรียมเดิน

1. ยืนตรง ตั้งใจ ระลึกรู้ตั้งแต่ศีรษะถึงเท้าว่า ยืน บนกระดานหรือเสื่อลักษณะ
แข็ง เย็น อุ่น (ตามความเป็นจริง)
2. ยกมือซ้ายขึ้นเกือบระดับเอว พร้อมกับพูดในใจ "ยก...หนอ..." เลื่อนมือมา
ใกล้ตัว "มา...หนอ..." วางมือไว้ที่ตอก "วาง...หนอ..."
3. ยกมือขวาขึ้นเกือบระดับเอว และพูดในใจเหมือนกับมือซ้าย วางมือขวาทับบนม
มือซ้าย
4. สายตาทอดมองลงต่ำ ในระยะประมาณ 2 เมตรพูดในใจซ้ำ ๆ ให้พร้อมกับการ
ปฏิบัติทำทุกครั้งและขณะที่เดินไม่เหลียวซ้ายแลขวา

เดิน 1 ระยะ

1. ยืน...หนอ,..., (ว่า 3 ครั้ง)
2. ออาก...เดิน...หนิ... (ว่า 3 ครั้ง)
3. ขวา... (ยกสนขาขึ้นพนพื้น 1-2 นิ้ว ปลายเท้ายังแตะอยู่ที่พื้น) ย่าง...
(เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าขวา ๆ) หนอ... (วางปลายเท้าแตะพื้นแล้วค่อย ๆ วาง
ราบให้เต็มเท้า เมื่อสุดคำว่าหนอ สันเท้าถึงพื้นพอดีเท้าหน้าจะวางห่างเท้า
หน้าจะวางห่างเท้าหลัง 1-2 นิ้ว)
4. ซ้าย...ย่าง...หนอ... (ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา)
5. เดินไกลประมาณ 3 เมตรเมื่อสุดทางแล้ว ก้าวสุดท้ายพูดว่า ขวา(หรือซ้าย)
หยุด...หนอ... (วางเท้าใหม่เสมอกัน) ถ้ามองการขยับเท้าให้กำหนดว่า ขยับ
...หนอ...
6. ยืน...หนอ... (ว่า 3 ครั้ง)
7. ออาก...กดับ...หนอ... (ว่า 3 ครั้ง)

8. กลับ... (กลับทางขวา สันเท้าขวายึดขึ้น เคลื่อนปลายเท้าไปประมาณ 15) หนอ... (วางปลายเท้าลงเรียบ)
9. กลับ... (เท้าซ้ายยกขึ้นพนพื้น) หนอ... (วางเคียงกับเท้าขวา) ทำเสร็จทั้งเท้าขวาและเท้าซ้ายแล้ว นับเป็นการกลับ 1 ครั้งทำดั่งนี้นับได้ทั้งหมดประมาณ 6 ครั้งจึงกลับได้ตรงทางเดิม

เดิน 2 ระยะ

- ก 1. ยืน... หนอ... (3 ครั้ง)
2. อยาก... เดิน... หนอ... (3 ครั้ง)
3. ยก... (เท้าขวายกขึ้นทั้งเท้า สูงเล็กน้อย นิ่งไว้) แล้วจึงพูด หนอ...
4. เคลื่อนเท้าไปข้างหน้า วางปลายเท้าพร้อมกับพูด เหยียบ... วางจนเต็มเท้า เรียบร้อยแล้ว จึงพูดว่า หนอ...
5. ก้าวสุดท้าย ยก... หนอ..., หยุด... หนอ...

เดิน 3 ระยะ

1. ยืน... หนอ... (3 ครั้ง)
2. อยาก... เดิน... หนอ... (3 ครั้ง)
3. ยก... (ยกเท้าขวาพนพื้น นิ่งไว้) หนอ...
4. ย่าง... (เคลื่อนเท้าไปข้างหน้า นิ่งไว้) หนอ...
5. เหยียบ... (วางเท้าลง เต็มเท้า) หนอ...
6. ก้าวสุดท้าย ยก... หนอ... , ย่าง... หนอ..., หยุด... หนอ...

เดิน 4 ระยะ

1. ยืน... หนอ... (3 ครั้ง)
2. อยาก... เดิน... หนอ... (3 ครั้ง)
3. ยกสน... (ยกเฉพาะสันเท้าให้พนพื้นประมาณ 2 นิ้ว นิ่งไว้) หนอ...

4. ยก... (ยกเท้าขึ้น อย่าให้เท้าห้อย นิ่งไว้) นอ...
5. ย่าง... (เลื่อนเท้าไปข้างหน้า นิ่งไว้) นอ...
6. เขี่ย... (วางเท้าลง เต็มเท้า) นอ...
7. ก้าวสุดท้าย ยกสน... นอ..., ยก... นอ..., ย่าง... นอ...,
หยุด... นอ...,

เดิน 5 ระยะ

1. ยืน... นอ... (3 ครั้ง)
2. อยาก... เดิน... นอ... (3 ครั้ง)
3. ยกสน... (ยกสนให้พนัก นิ่งไว้) นอ...
4. ยก... (ยกเท้าไปข้างหน้าสูงกว่าระยะที่ 4) นอ...
5. ย่าง... (เลื่อนเท้าลงไปข้างหน้า นิ่งไว้) นอ...
6. ลง... (ลดเท้าลงเกือบถึงพื้น ขณะที่ลดเท้าลงให้ทำความรู้สึกที่เข่า) นอ...
7. คุก... (เท้าแตะพื้น ค่อย ๆ วางราบ) นอ...
8. ก้าวสุดท้าย ยกสน... นอ..., ยก... นอ..., ย่าง... นอ...,
ลง... นอ..., คุก... นอ...,

เดิน 6 ระยะ

- ยืน... นอ... (3 ครั้ง)
- อยาก... เดิน... นอ... (3 ครั้ง)
- ยกสน... นอ...
- ยก... นอ...
- ย่าง... นอ...
- ลง... นอ...
- คุก... (ปลายเท้าแตะพื้น นิ่งไว้) นอ...
- กด... (วางเท้าราบ เต็มเท้าสนเท้าสัมผัสพื้น) นอ...

- ก้าวสุดท้าย ยกสัน...หนอ..., ยก...หนอ..., ย่าง...หนอ..., ลง
...หนอ..., ถูก...หนอ..., ถด...หนอ...(ไม่ใช่คำว่าหยุด)

หมายเหตุ

ผู้สอนได้อธิบาย ถึงวิธีการที่จะถูกใจ ให้แนบแน่นกับการเดินจงกรม จากประสบการณ์
ของท่านเองว่า เมื่อเดินได้คล่องทุกระยะแล้วให้ใส่คำว่า "ไปคิดหนอ" หรือ "คิด" หนอ
(เมื่อใจเผลอคิดฟุ้งซ่านไป) ที่นาระหว่างการกำหนดใจ เช่น ยกสัน...หนอ...ไม่คิดหนอ..
ยก...หนอ...ไม่คิดหนอ..., ย่าง...หนอ...คิดหนอ...(ถ้าเผลอคิด) เป็นต้น

ภาวณวฤกษ์

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

เมื่อนักศึกษาที่ได้รับคัดเลือกเป็นกลุ่มทดลอง มารายงานตัวแล้วได้จัดแบ่งเป็น 3 กลุ่ม โดยกำหนดสีประจำกลุ่มเป็น ชมพู ฟ้ำ และเหลือง ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการสอบอารมณ์ โดยให้แต่ละสีหมุนเวียนกันมาพบผู้สอน แต่ละกลุ่มจะได้พบผู้สอนเพื่อสอบอารมณ์วันละ 1 ครั้งตาม เวลาที่นัดหมาย แต่สำหรับผู้ปฏิบัติมีข้อสงสัย เป็นพิเศษก็ขอพบผู้สอน เป็นส่วนตัวได้ทุกเวลา

ก่อนลงมือฝึกปฏิบัติ ผู้สอนนำผู้เข้าฝึกปฏิบัติ(ต่อไปนี้จะเรียกว่าโยคี) ใ้ไหวพระสวดมนต์ สมาทานศีล อาชีววัฏฐมกศีล สมาทานกัมมัฏฐาน แล้วบรรยายธรรมเบื้องต้นง่าย ๆ เพื่อปลูก ศรัทธา แล้วจึงอธิบายวิธีการฝึกซึ่งมีอยู่ 3 ขั้นตอน คือ

1. การเดินจงกรม
2. การนั่งสมาธิ
3. การทำสติ

วิธีการสอนขั้นแรกผู้สอนอธิบายวิธีการฝึกปฏิบัติและสาธิตการเดินจงกรมให้ดู แล้วให้ โยคีทำตาม ต่อจากเดินจงกรมก็สอนให้นั่งสมาธิและทำสติต่อไป เมื่อทุกคนเข้าใจแล้วให้แยกย้าย กันเข้าที่พัก เพื่อฝึกปฏิบัติตามคำฟัง โดยกำหนดเวลาการเดินจงกรมครั้งแรก ๆ 30 นาที นั่ง สมาธิ 30 นาที ทำสติ 15 นาที ผัดเปลี่ยนกันดังนี้จนกว่าจะถึงเวลานอน หรือรับประทานอาหาร ส่วนกิจวัตรประจำวันอื่น ๆ เช่น นอน อาบน้ำ ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดศกิริยาตัวอยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน

การเดินจงกรมมีวิธีการเดินทั้งหมด 6 ระยะ ผู้สอนเดินระยะที่ 1 ในวันแรกที่โยคี สมาทานกัมมัฏฐาน วันต่อไปเมื่อโยคีสามารถเดินได้ถูกต้องแล้วจึงเพิ่มการเดินระยะที่ 2-3 ต่อไป พร้อมทั้งให้เพิ่มเวลาของการเดินจงกรม ระยะนี้ผู้สอนคอยสังเกตโยคีว่าจิตเริ่มมีสมาธิแล้ว จึงลดการเดินระยะที่ 4 และเมื่อโยคีมีสมาธิเพิ่มขึ้นอีกระดับหนึ่งก็สอนการเดินระยะที่ 5 และ 6 ตามลำดับทั้งนี้ เวลาของการเดินก็ต้องเพิ่มขึ้นให้สัมพันธ์กับการนั่งสมาธิด้วย

การนั่งสมาธิ จะต้องนั่งต่อจากการเดินจงกรมทันที ไม่ทำกิจอย่างอื่นเพื่อให้สมาธิต่อ

เนื่องกัน ในวันแรกผู้สอนกำหนดให้โยคีเดินจงกรม 1 ระยะเวลา ในเวลา 30 นาที และนั่งสมาธิให้
ได้ประมาณ 30 นาที โดยไม่เปลี่ยนท่า ซึ่งโยคีส่วนบางนั่งไม่ได้นาน เกิดความปวดเมื่อยและ
ชา ผู้สอนสอนให้ยกจิตขึ้นสู่ความเพียรมีความมานะอดทนที่จะนั่งให้ได้ตามกำหนด และเพิ่ม เวลา
ของการเดินจงกรมนั่งสมาธิมากขึ้นในวันต่อมา จนกระทั่งเดินได้นานเกินกว่า 1 ชั่วโมง และ
นั่งได้นานเกินกว่า 1 ชั่วโมงขึ้นไปแล้ว จึงให้โยคีจัดสรร เวลาเดินเวลานั่งเอาเอง ยกเว้นใน
กรณีที่พบว่าโยคีบางคนมีสมาธิลึกลับเกินไป จึงแก้ไขด้วยการให้เดินจงกรมให้มากกว่าการนั่งสมาธิ

การทำสติ ผู้สอนได้สอนให้โยคีกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของจิตตลอดเวลา
เช่นการรับประทานอาหาร การเดิน ยืน นั่ง นอน เข้าห้องน้ำ ฯลฯ เป็นต้น ดังนั้น การ
เคลื่อนไหวอิริยาบถต่าง ๆ จึงต้องทำช้า ๆ เพื่อเอาสติความรู้ให้ละเอียดและให้เกิดความชำนาญ
เมื่อโยคีออกไปสู่สภาพแวดล้อมภายนอกก็จะปฏิบัติตนเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ เหมือนคนปกติทั่วไป
แต่สามารถมีสติควบคุมกายและจิตได้ ซึ่งในเรื่องนี้ผู้สอนเน้นเป็นพิเศษว่าเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดและ
มีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติเป็นอันมาก

กิจวัตรประจำวันในการเรียนการสอนปฏิบัติธรรม คือ โยคีต้องตื่นนอนเวลา 4.00 น.
ผู้ที่ไม่เคยชินกับการตื่นเข้าขานาคนี้ผู้สอนก็มีวิธีการให้โยคีสั่งจิตตนเองให้ตื่นตามเวลาที่ต้องการ
ได้ พอเริ่มรู้สึกตัวนั้นก็เริ่มปฏิบัติทันที คือการกำหนดอิริยาบถในการเคลื่อนไหวกายเพื่อทำกิจ
ต่าง ๆ เช่น เกยที่นอน ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ เป็นต้น เสร็จแล้วเดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำสติ
ต่อเนื่องไปจนถึงเวลา 6.30 น. ทุกคนเข้าห้องพระสวดมนต์ และฟังธรรมจากการบันทึกเทปของ
ผู้สอนประมาณ 15 นาที การให้ฟังเทปธรรมของแต่ละวันนั้นเป็นการปรับอินทรีย์ให้ สมอ ซึ่ง
ผู้สอนเป็นผู้สั่ง เกิดโดยส่วนรวมนอกจากโยคีบางคนที่มีการแสดงถึงความไม่เสมอกันเองอินทรีย์ 5
ต่างไปจากพวกหมู ก็ได้รับการชี้แนะจากผู้สอนเป็นพิเศษ เพื่อฟังการบรรยายธรรมแล้วก็ถึงเวลา
อาหารเช้า โยคีเดินอย่างช้ารวมเข้าห้องรับประทานอาหารก่อนลงมือรับประทานอาหาร ผู้สอน
สอนวิธีการกำหนดสติในการรับประทานอาหาร และคอยเตือนให้กำหนดทุกเวลาทุกวันเพื่อให้โยคี
กำหนดได้ละเอียดมากขึ้นหลังจากรับประทานอาหารเช้าแล้วมีการบรรยายธรรมที่เป็นทฤษฎีความ
รู้เกี่ยวกับปฏิบัติเฉพาะกลุ่มโลกกลุ่มหนึ่งเพื่อสัพพารมย์ โยคีอื่นให้กลับห้องพักจากนั้นมีการปฏิบัติตาม

ลำพังการ สอบอารมณ์นั้นเมื่อยพร้อมกันทั้งกลุ่ม แต่ผู้สอนก็ซักถามถึงอาการที่ปรากฏ แต่ปฏิบัติที่
 ละคนและอธิบายชี้แจงโดยละเอียดทุกขั้นตอน ทำให้ผู้ร่วมกลุ่มเดียวกันได้มีความรู้ในเรื่องเหล่านี้
 นั้นได้ควย สอบอารมณ์เสร็จแล้วก็แยกย้ายไปฝึกตอตามกำหนดเวลา โดยให้พยายามเพิ่มเวลา
 ในการเดินนั่งและทำสติขึ้น จนกว่าจะถึงเวลาอาหารกลางวันผู้สอนนั้น หลังจากสอบอารมณ์โยคี
 แล้วก็เยี่ยมตามห้องพักของโยคี เพื่อเป็นการสังเกตควาโยคีเดินได้ถูกตองและทันปัจจุบันหรือไม่
 หน้างสมาธิเป็นอย่างไรร ทอการซักถามเป็นส่วนตัวก็ได้ ตามในโอกาสนี้ เมื่อถึงเวลา 11.30 น.
 โยคีเดินสำรวจเข้าห้องอาหาร ในขณะที่รับประทานโยคีรับประทานอาหารด้วยการกำหนดสติจึง
 เกิดเสียงดัง บางครั้งโยคีไม่สำรวจในการรับประทาน ผู้สอนเปิดเทปบรรยายธรรมให้ฟังใน
 ระหว่างการรับประทาน ซึ่งมีใจความเตือนสติให้กำหนด หลังอาหารกลางวันเป็นการสอนเดิน
 ระยะทาง ๆ ทอไปแล้วจึงนัดหมายกลุ่มสี่ที่สองให้อยู่สอบอารมณ์ ถึงเวลา 17.00 น. โยคีทั้ง
 หมครวมกันที่ห้องพระ เพื่อสวดมนต์หลังจากไหว้พระสวดมนต์แล้วเป็นเวลาสอบอารมณ์ กลุ่มสี่ที่ 3
 หรือถ้าโยคีในกลุ่มอื่นมีข้อสงสัยซักถามก็ได้ จนสมควรแก่เวลาจึงแยกกันกลับห้องพัก ก่อนนอน
 ก็มีการฝึกปฏิบัติควย แต่โยคีไม่นอนดึกมากนักโดยมากประมาณ 22.00 น.

ในวันที่ 5 ของการฝึกปฏิบัติ ผู้สอนให้โยคีฟังเทปเรื่องญาณ 16 เพื่อเร่งรัดการปฏิบัติ
 ของโยคี เพราะการฟังเทปเรื่องนี้ ผู้ปฏิบัติจะสามารถประเมินผลการปฏิบัติของตนเองได้ และ
 มีกำลังใจในการพากเพียรปฏิบัติให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น

การปฏิบัติในวันต่อไปก็คงดำเนินไปตามปกติ ในวันสุดท้ายของการฝึกปฏิบัติก่อนที่โยคี
 แยกย้ายกันกลับบ้าน ผู้สอนนำสวดมนต์ไหว้พระและกรวดน้ำ เป็นวันสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติ