

การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีผลต่อการควบคุมตนเองของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม
Meditation Training Based on Sathipathan 4 (The Four Foundations of Mindfulness)
Impacting to Self-Control of Dhamma Practitioners

กัญญาวีร์ ธัญญารัตตะ

Kanyawee Thanyaratchata

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: Kanyawee1225@gmail.com

Retrieved: May 23, 2021

Revised: November 5, 2021

Accepted: November 8, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ก่อนและหลังได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 2) เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม การวิจัยนี้เป็นแบบกึ่งทดลอง แบบก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest - Posttest Design) โดยใช้แบบวัดการควบคุมตนเองก่อนและหลังการทดลอง เป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล จากผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ ครั้งที่ 112 ระหว่างวันที่ 1 - 8 ธันวาคม 2563 ณ วัดป่าเจริญราช อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี จำนวน 100 คน และนำข้อมูลที่ได้จากการวัดมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ t-test

ผลการวิจัยพบว่า

- 1) ระดับการควบคุมตนเองของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมหลังการทดลอง ($\bar{X} = 4.41$, $SD = 0.32$) มากกว่าระดับการควบคุมตนเองก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.91$, $SD = 0.65$)
- 2) ความวิตกกังวลก่อนและหลังของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 9.88$)

คำสำคัญ: การควบคุมตน, การฝึกสมาธิ, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม

Abstract

This study comprises objectives: 1) to study self-control level of Dhamma practitioners 2) to study the effect of Sathipathan 4 training on increasing self-control of Dhamma practitioners. Quasi-experimental



research design with one group pretest - posttest design was used in this study. A self-control questionnaire is used for collecting data from 100 Dhamma practitioners in emotional development programme (Pattana-jit-Pua-Por), Watpacharoenrat, Lamlukka District, Pathum Thani province. The data were analyzed by using mean, standard deviation and t-test.

The results shown that:

1) Self-control level of Dhamma practitioners after treatment ($\bar{X}$ = 4.41, SD = 0.32) is higher than before treatment ($\bar{X}$ = 3.91, SD = 0.65).

2) There was statistical significant difference on Dhamma practitioners's self-control between before and after treatment at .05 level (t = 9.88).

Keywords: Self-control, Meditation, Dhamma practitioners

บทนำ

ความสามารถในการควบคุมตนเอง เป็นกระบวนการควบคุมสิ่งเร้า เปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าเพื่อให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยการเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าที่เคยกระตุ้นให้บุคคลเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และเป็นการควบคุมผลกรรมหลังจากที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมเป้าหมายแล้วโดยตนเอง เป็นผู้วางเงื่อนไขผลกรรมและให้ผลกรรมนั้นแก่ตนเอง (Wilson & Daniel, 1980) ตัวแปรดังกล่าว ได้รับความสนใจจากนักการศึกษาในการพัฒนานักเรียนอย่างกว้างขวาง ดังเช่น ผลการวิจัยของ สก็อตสกี แพตเตอร์สันและเลปเปอร์ (Sagotsky, Patterson & Lepper, 1987) ที่ได้ศึกษาการฝึกการควบคุมตนเองของเด็กที่มีต่อผลของการเตือนตนเอง และการตั้งเป้าหมายต่อพฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่งและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มที่สังเกตตนเองมีพฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่งและมีความก้าวหน้าในบทเรียนคณิตศาสตร์เพิ่มขึ้น ส่วนกลุ่มที่ใช้วิธีการตั้งเป้าหมายไม่มีความก้าวหน้าทั้งพฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่ง และความก้าวหน้าในบทเรียนคณิตศาสตร์ สอดคล้องกับแนวคิดของ มูราเวน และบอมไอสเตอร์ (Muraven & Baumeister, 2000) กล่าวอย่างชัดเจนในงานวิจัยว่า คนที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองสูง จะสนใจสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวอย่างมีนัยสำคัญ มีลักษณะนิสัยของการเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ดี จะเป็นคนที่สามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มีศักยภาพได้

การฝึกสมาธิมีประโยชน์ซึ่งสามารถเห็นได้ในชีวิตประจำวัน สมาธิทำให้จิตใจผ่องใส ประกอบกิจการงานได้ราบรื่น และคิดอะไรก็รวดเร็วทะลุปรุโปร่ง เพราะวาระดับจิตใจได้ถูกฝึกมาให้มีความนิ่งเป็นสมาธิ ย่อมมีพลังกว่าระดับจิตใจที่ไม่มีสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิจะคิดทำอะไรย่อมทำได้ดีและได้เร็วกว่าปกติตามหลักการในพระพุทธศาสนา สมาธิอาศัยจิตอยู่และทำให้จิตตั้งมั่น ไม่ซัดส่ายเพราะธรรมชาติของจิตไม่นิ่ง เมื่อสมาธิเกิดขึ้นเท่านั้น จิตจึงจะสงบ แต่การที่จะให้สมาธิเกิดก็ต้องมีการฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนจิตตั้งมั่นแนบแน่นสนิทอยู่ในอารมณ์เดียว หรือความมีอารมณ์เป็นอันเดียว ความตั้งมั่นหรือความแน่วแนของจิตนี้ที่เรียกว่า “สมาธิ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)



จากข้อมูลข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยให้ความสนใจที่จะศึกษาการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีผลต่อการควบคุมตนเองของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม เพื่อศึกษาวิจัยผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ว่าส่งผลการควบคุมตนเองอย่างไร และมีปัจจัยใดที่สัมพันธ์กับการฝึกสมาธิและการควบคุมตนเอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ก่อนและหลังได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4
2. เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) ดำเนินการทดลองตามแบบแผนการวิจัย One Group Pretest - Posttest Design (Fitz-Gibbon, 1987) ซึ่งมีรูปแบบการวิจัยดังนี้

T1	X	T2
----	---	----

สัญลักษณ์ที่ใช้ในรูปแบบการวิจัย

- T1 หมายถึง การทดสอบก่อนการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4
- X หมายถึง การจัดฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4
- T2 หมายถึง การทดสอบหลังการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย คือ ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ วัดป่าเจริญราช อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เป็นผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ ครั้งที่ 112 ระหว่างวันที่ 1 - 8 ธันวาคม 2563 ณ วัดป่าเจริญราช อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี โดยใช้การสุ่มแบบเจาะจง (purposive sampling) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงตามวัตถุประสงค์ ก่อนและหลังได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ได้จำนวน 100 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสืออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และขอความร่วมมือไปยังวัดป่าเจริญราช อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี



2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแจกแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ ครั้งที่ 112 ระหว่างวันที่ 1 - 8 ธันวาคม 2563 ณ วัดป่าเจริญราช อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี จำนวน 100 คน ในการแจกแบบสอบถาม ผู้ศึกษาได้นำแบบสอบถามไปแจก และเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง

3. นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

4. นำผลการวิจัยสรุปเป็นข้อเสนอแนะ และนำเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องตามลำดับเสร็จแล้วจัดทำเป็นรูปเล่มที่สมบูรณ์นำเสนอส่งผลการวิจัยที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเพื่อเตรียมตัวขอสอบเป็นอันดับสุดท้าย

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัย ดังนี้

1. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบให้คะแนนแล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยเครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมทางคอมพิวเตอร์

2. วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ วัดป่าเจริญราช อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี โดยทำการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

3. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม โดยทำการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การวิเคราะห์ค่าที (t-Test)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) สำหรับอธิบายตัวแปรต่างๆ ได้แก่ ค่าความถี่ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Division) ตามลักษณะตัวแปร

ผลการวิจัย

ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีผลต่อการควบคุมตนเองของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม

ผลการวิเคราะห์การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีผลต่อการควบคุมตนเองของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมโดยรวม ทั้งก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการควบคุมตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง

(N = 100)

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
ระดับการควบคุมตนเอง	3.91	0.65	4.41	0.32

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับการควบคุมตนเองหลังการทดลอง ($\bar{X} = 4.41$, SD = 0.32) มากกว่าระดับการควบคุมตนเองก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.91$, SD = 0.65)



ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 ระดับการควบคุมตนเองของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้นจากฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับการควบคุมตนเอง เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มตัวอย่าง

(n = 100)

	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ก่อนทดลอง	3.91	0.65	9.88	.035*
หลังทดลอง	4.41	0.32		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมมีระดับการควบคุมตนเอง หลังการทดลองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 9.88$) จึงยอมรับสมมติฐานที่ว่าระดับการควบคุมตนเองของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้นหลังจากฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษา เรื่อง “การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีผลต่อการควบคุมตนเองของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม” พบว่าระดับการควบคุมตนเองของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมหลังจากการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีค่าเฉลี่ยคะแนนในระดับมาก ($\bar{X} = 4.41$, $S.D. = 0.32$) ซึ่งเพิ่มขึ้นจากก่อนการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ($\bar{X} = 3.91$, $S.D. = 0.65$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการทดสอบเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ระบุว่า ระดับการควบคุมตนเองของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้นหลังจากฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งสอดคล้องกับงานของศุภวรรณ ธนภาพรังสรรค์ และ มาลีวัล เลิศสาครศิริ (2559) ผลการวิจัย พบว่า หลังเข้าร่วมการฝึกสมาธิตามรูปแบบที่กำหนด กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยตำแหน่ง เปอร์เซนต์ไทม์ความสามารถทางสมอง คะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในตนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม และความตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ย (2.76) สูงกว่าก่อนการทดลอง (2.65) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) สรุป การฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัฏฐาน 4 กับเอสเคที 1 มีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางสมอง ช่วยฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล สร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเอง อันเป็นลักษณะพึงประสงค์ของการเรียนรู้ในทศวรรษที่ 21

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ คือ ความรู้ที่เกิดจากการนำความรู้ทางพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยามาออกแบบกระบวนการทดลองเพื่อให้ได้องค์ความรู้ในเชิงกระบวนการจัดการที่มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล พบว่าการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 นั้น ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบใหญ่ ๆ คือ สัทธรรม 3, ปัจจยเวทล่อม และธรรมเกื้อกูลสติปัฏฐาน ดังนี้



1. สัทธรรม 3 คือ ปรียัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ โดยปรียัติเป็นการให้ความเข้าใจในเรื่องนิยาม ความหมาย คุณค่า ประโยชน์ ตัวอย่างที่ดี ๆ เพื่อนำไปสู่การรับรู้ในเรื่องการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในแนวทางเดียวกัน สำหรับการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การฝึกฝนการเข้าถึงแนวทางการปฏิบัตินั้น ๆ จริง ผ่านกิจกรรมการทดลองซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์คือปฏิเวธ

2. ปัจจัยแวดล้อมระหว่างการศึกษาตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ สิ่งที่เหมาะสมสนับสนุนให้เกิดการปฏิบัติภาวนาให้ได้ผลดีในผู้ปฏิบัติธรรมเบื้องต้น ประกอบด้วย

1) สถานที่ที่เหมาะสม ได้แก่ ความสบายต่อการอยู่อาศัย สามารถเดินทางไปปฏิบัติได้สะดวก และมีสภาพอากาศที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติ

2) การพูดคุยที่เหมาะสม สามารถพูดคุยกับผู้ที่สอนและสอบถามในวิปัสสนากรรมฐานหรือกัลยาณมิตรในการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสม

3) บุคคลที่เหมาะสม คือ มีผู้ที่สอนและสอบถามในวิปัสสนากรรมฐานที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดี มีความรู้

4) อาหารที่เหมาะสม คือ มีอาหารที่เพียงพอและเหมาะสมกับสุขภาพของผู้ปฏิบัติธรรม

5) อิริยาบถที่เหมาะสม คือ มีอิริยาบถของการปฏิบัติธรรม ยืน เดิน นั่ง นอน ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้ปฏิบัติธรรม

3. ธรรมเกื้อกูลสติปัฏฐาน สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่สำคัญ ได้แก่

1) อาตปปี คือ ความเพียร เป็นคำแสดงการประกอบของความเพียรของผู้กำหนดกาย (เป็นอารมณ์)

2) สมปะชาโน คือ ความรู้ตัวในกาย มีสัมปชัญญะ คือ ผู้ประกอบด้วยญาณ กล่าวคือ สัมปชัญญะอันกำหนดเอาซึ่งกาย (เป็นอารมณ์) มีความรู้ตัวก่อนคิด ก่อนพูด ก่อนทำ

3) สติมา คือ มีสติ คือ ความรู้ตัวในปัจจุบัน ผู้ประกอบด้วยสติอันกำหนดกายเป็นปัจจุบัน

ทั้งองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยที่เกิดจากการทดลองนี้ คือ ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ทำให้สามารถมีสติ ยังคิด ควบคุมอารมณ์ให้สงบไม่ฟุ้งซ่าน ซึ่งส่งผลให้เกิดการควบคุมตนเองที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีผลต่อการควบคุมตนเองของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม” สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ภาครัฐควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนเข้าร่วมการปฏิบัติธรรมให้มากขึ้น เป็นการเพิ่มระดับการควบคุมตนเอง ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม เพื่อความสงบสุขในประเทศชาติ

2. สถานศึกษาต่าง ๆ ควรมีการสนับสนุนและส่งเสริมนักเรียน นักศึกษา และบุคลากร ให้ตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม โดยจัดให้มีการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อเป็นการเพิ่มระดับการควบคุมตนเอง เพื่อพัฒนาจิตใจและอารมณ์ให้ดียิ่งขึ้น



3. ควรมีการขยายโครงการฝึกสมาธิปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 ไปยังหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม ทั้งต่อตนเอง ต่อเพื่อนร่วมงานและต่อสังคม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ วัดป่าเจริญราช อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ดังนั้น อาจมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมโครงการอื่น เช่น โครงการเนกขัมมะบารมี ซึ่งมีสภาพแวดล้อม สังคม และอายุที่แตกต่างกัน เพื่อศึกษาการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีผลต่อการควบคุมตนเอง กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ

2. ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีผลต่อการควบคุมตนเอง ดังนั้น อาจมีการศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการควบคุมตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- พุฒินาถ ทรงสมบัติชัย และสุวีรี ศิวะแพทย์. (2553). ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (วิทยานิพนธ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศุภวรรณ ธนภาพรังสรรค์ และมาลีวัล เลิศสาครศิริ. (2559). ผลของการใช้รูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัฏฐาน 4 กับเอสเคที 1 ต่อความสามารถทางสมอง ความตระหนักรู้ในตนเองและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 36 (ฉบับพิเศษ), 13-28
- Muraven, M. & Baumeister., F. R., (2000). Self-regulation and Depletion of limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle. *Psychological Bulletin*, 126(2), 1-2.
- Sagotsky, G.; Patterson, C.J. & Lepper, M.R. (1987). Training Children's Self-Control: A Field Experiment in Self-Monitoring and Goal-Setting in the classroom. *Journal of Experimental Child Psychology*, 25, 250.
- Wilson, T. G. & Daniel K. O. (1980). *Principle of Behavior Therapy*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall.