

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

The Behavior Modification of the Women Who Practice Vipasana Meditation in the Contemporary Thai Societies



แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย

Maechee Kulaporn Kaewwilai

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahachulalongkorntajavidyalaya University, Thailand.

Email: Kulapornka@gmail.com

Doi: 10.14456/jmcupeace.2016.6

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน บทความนี้เป็นผลของงานวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Method Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยเชิงปริมาณ ผลการวิจัยพบว่า

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน พบว่าวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่เพียงประสงค์ที่สอดคล้องกับงานวิจัยนี้ 4 ด้าน คือ 1) ด้านกาย 2) ด้านวาจา 3) ด้านความคิด และ 4) ด้านอารมณ์ สตรีผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งหมด มีความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้อย่างถูกต้อง และสามารถนำมาเป็นการปฏิบัติธรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันและใช้ได้ในชีวิตจริง มีสติจดจ่อต่อเนื่อง โดยมีการปฏิบัติอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เมื่อมีเหตุการณ์ต่างๆ มากระทบอายตนะทั้ง 6 สตรีผู้ให้ข้อมูลสำคัญสามารถกำหนดสติระลึกได้ทันปัจจุบัน มีการคิดตรองและพิจารณาสิ่งมากระทบในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และสามารถใช้อยู่อานในการมีความยั้งคิดและหยุดการปรุงแต่ง ฝึกใจให้รู้เท่าทันไม่หลงหรือไม่คล้อยตามอารมณ์ในเรื่องนั้นๆ รวมทั้งแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น และสามารถลดพฤติกรรมไม่พึง

ประสงค์ได้ทั้งหมด สอดคล้องกับสตรีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับพฤติกรรมที่สอดคล้องกับงานวิจัยในด้านกาย วาจา ความคิด และอารมณ์ ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับปานกลาง และหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับมาก ทั้ง 4 ด้านเมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : การปรับพฤติกรรม, สตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, สังคมไทยยุคปัจจุบัน

Abstract

This article aimed to study the behavior modification of the women who practice Vipassana meditation in the contemporary Thai societies. This research is of the mixed methods research, applying both the quantitative and the qualitative approaches.

The results of the study were found that the all key informants women have knowledge and understanding of Vipassana Meditation practice correctly. Those women can be treated as a part of everyday life and is available in real life. When there are events that affect women who provide critical information can be mindfully aware of the current pace. The principle and the metrology are the equally continual practice with the mindfulness at the present moment. They can control themselves very well on side of 1) the bodies, 2) the speech, 3) the thoughts and 4) the emotion. All the data are in camphene with the exemplary women are of the bases of the understanding of the practice of the Insight Meditation the average of the bodies, the speech, the thoughts and the emotion before the practice is at a middle level, after the practice is at a high level. The significance which used the test of the statistic is different from a t-dependent; it is different in the statistical significance at 0.05 level.

Key Word : The behavior modification, The women who practice Vipassana meditation, Thai societies

บทนำ

สตรีหรือผู้หญิงนั้นถือได้ว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพระพุทธศาสนา ดังจะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงยกย่องให้เป็นหนึ่งในพุทธบริษัท 4 มีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และมีส่วนสำคัญในการสร้างความเจริญรุ่งเรืองให้แก่พระพุทธศาสนา มาจนถึงปัจจุบัน (Dhammahas, 2012 : 240) (Palaratana, 2002 : 239-240) สตรีแต่ละคนมีผลกระทบที่เกิดจากความดี หรือความชั่วที่เคยทำไว้แตกต่างกัน ดังนั้นสตรีมีความประพฤติที่แสดงออกมาทางกาย วาจา ความคิด อารมณ์นั้น แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง พฤติกรรมของสตรีในพระพุทธศาสนา มี 2 แบบ คือ 1) พฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น การรักษาศีล 5 การทำทาน และการปฏิบัติธรรม 2) พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรี เช่น ในพระไตรปิฎกปรากฏคำสอนที่บ่งบอกถึงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรี ดังพุทธพจน์ว่า “...ในเวลาเช้า (มาตุคามในโลกนี้) ถูกมลทินคือความตระหนี่กลุ้มจมจิตอยู่ครองเรือน ในเวลาเที่ยงถูกความริษยา กลุ้มจมจิตอยู่ครองเรือน ในเวลาเย็นถูกการมราคะกลุ้มจมจิตอยู่ครองเรือน” (MCU, 1990/18/283 : 315) จากพุทธพจน์นี้ พบว่า เฉพาะสตรีบางคนนั้นมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ต่างๆ อยู่ในตัวเอง ซึ่งไม่ได้ครอบคลุมถึงสตรีทุกคนโดยทั่วไป โดยพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์มีสาเหตุมาจากความทุกข์ต่างๆ ที่เป็นปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในตัวของสตรีเอง ยิ่งจำเป็นที่สตรีสมควรได้รับการพัฒนาจิตใจด้วยธรรม สมควรได้รับโอกาสศึกษาและปฏิบัติธรรมให้มาก (Sirarajjananan, 2014 : 23, 25)

สังคมไทยในยุคปัจจุบัน เป็นยุคบริโภคนิยมที่มีความเจริญทางด้านวัตถุมากกว่าจิตใจ ใช้เทคโนโลยีและปัจจัย 4 อย่างฟุ่มเฟือย รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงในด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อสตรีอย่างมากในหลายบริบท เช่น สตรีมีโอกาสด้านการศึกษาที่เปิดกว้างและได้สำเร็จการศึกษาในระดับสูงขึ้น สตรีต้องพึ่งพาตัวเองทำงานนอกบ้านเพื่อเป็นเสาหลักในการหาเลี้ยงครอบครัวและนิยมความเป็นโสดเพิ่มมากขึ้น สตรีต้องอยู่ในสภาวะที่ต้องแข่งขัน แย่งชิง ทั้งในการทำงาน การหาคู่ครอง และการทำศัลยกรรมเพื่อเสริมความงาม เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จก้าวหน้าในทุกๆ ด้าน ส่งผลให้สตรีต้องมีการดำเนินชีวิตที่มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความเป็นตัวของตัวเองสูงยิ่งขึ้น สตรีที่มีครอบครัวแล้วก็ได้รับผลกระทบจากปัญหาความรุนแรงในครอบครัวที่เพิ่มมากขึ้น และสตรีบางคนต้องเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว เป็นต้น จากปัญหาที่ได้กล่าวมานั้น เป็นปัจจัยที่ทำให้สตรีในปัจจุบันมีภาวะทางพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในหลายด้าน เช่น บริโภคที่เกินความพอดี ไม่พอพุดพุดง่ายมาก ริษยาผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นี้จะส่งผลให้สตรีเกิดความทุกข์ต่างๆ มากมาย ดังนั้นสตรีจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์

ด้วยการปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกฝนจิต โดยมุ่งทำให้จิตมีศักยภาพที่จะสามารถพิจารณาแล้วอดกลั้น อดทน จะพื้นฐานที่ช่วยสร้างความมั่นคงในจิตที่จะเอาชนะหรือควบคุมกิเลสได้ รู้คุณค่าของการรู้จักพิจารณาแล้วเสพอหรือใช้สอยปัจจัย 4 อย่างเหมาะสม จะช่วยให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตดี ไม่มีความเบียดเบียนผู้อื่น ด้วยกาย วาจา หรือใจ และสามารถที่จะนำไปปรับหรือประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สังคมได้ โดยเฉพาะการพัฒนาด้านจิตใจตามหลักไตรสิกขา ที่มีหลักในการพัฒนาชีวิต คือการเรียนรู้ฝึกฝนตนเองประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นการพัฒนาด้านในเบื้องต้น เพื่อให้จิตใจ ชีวิตและสังคมมีความเป็นปกติสุข อยู่ในสังคมโลกที่ยังเป็นปฏุชน ถึงจะไม่บรรลุธรรม ก็ควรจะใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาด้วยเช่นกัน (Meesang, 2013 : 56) ทั้งกระบวนการในการพัฒนาทางกาย การพัฒนาทางจิต หรือการพัฒนาปัญญาในแนวทางที่เหมาะสม สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม (Srivithaya, 2015 : 27)

วัดท่าขนุน เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรีแห่งที่ 23 และเปิดสอนการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีผู้สนใจเข้ามาปฏิบัติธรรมตลอดทั้งปี และได้เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดดีเด่น ประจำปี 2553 และมีวิธีการสอนเพื่อการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรี ที่สอดคล้องกับงานวิจัยนี้ 4 ด้าน กล่าวคือ สอนโดยการให้กำหนดรู้ทุกข์ ขณะ (MCU, 1990/26/653 : 452) ที่ได้เห็น ได้ยิน ได้รับกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัส และได้รับรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ คือ การสำรวจอินทรีย์ เป็นการรู้จักระมัดระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยใช้หลักการและมีวิธีการปรับพฤติกรรมในทวารทั้ง 6 เมื่อกิเลสต่างๆ ที่มากระทบใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่เราชอบ หรือที่ไม่ชอบ จิตมันจะเคลื่อนคล้อยตามไปได้ง่าย นักปฏิบัติจำเป็นต้องมีสติ สมาธิ ที่ทรงตัวจริงๆ และจะต้องมีสติจดจ่ออยู่แต่เฉพาะหน้า ถึงจะสู้กับกิเลสตรงนั้นได้ โดยมีการปฏิบัติอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ มีการกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน กำหนดสติรู้ทุกขณะเมื่อใจได้มีการรับรู้อารมณ์ โดยไม่แสดงอาการโต้ตอบใดๆ (Sudhammapunno, 2007 : 47, 243) ในการที่จะนำพาชีวิตไปสู่ความสุขและอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างปกติ (Vongsopha, 2014 : 10)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิธีการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน เพื่อส่งเสริมให้สตรีสามารถลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของตนได้ และนำไปปรับหรือประยุกต์ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข สงบ และปล่อยวาง รวมทั้งเกิดประโยชน์แก่สังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง มี 2 กลุ่ม คือ

1. การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก มีการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ สตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งผู้วิจัยทำการสุ่มแบบเจาะจง จำนวน 6 รูป/คน แบ่งเป็นแม่ชี 3 รูป และสตรีผู้ปฏิบัติธรรม 3 คน ใช้คำถามปลายเปิด โดยใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก คือสตรีที่เข้าร่วมในโครงการบวชนกขัมมะปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรีระหว่างวันที่ 30 กรกฎาคม ถึง 2 สิงหาคม พ.ศ. 2558

2. การวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่สตรีที่เข้าร่วมในโครงการบวชนกขัมมะปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรีระหว่างวันที่ 30 กรกฎาคม ถึง 2 สิงหาคม พ.ศ. 2558 จากบัญชีรายชื่อเฉพาะสตรี ทั้งหมด 120 รูป/คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย คัดเลือกจากจำนวนประชากรจากจำนวนเฉพาะสตรีผู้เข้าปฏิบัติธรรม เมื่อเปิดตารางของเครจซีและมอร์แกน (สุวรีย์ ศิริโกศาภิรมย์, 2546 : 130) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 92 รูป/คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์ (Interview) และแบบสอบถาม (Questionnaires) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัย โดยมีเนื่อหาดังต่อไปนี้

1. แบบสัมภาษณ์ มีลักษณะปลายเปิด โดยแบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ให้สัมภาษณ์ ซึ่งมีจำนวน 5 ข้อ ประกอบด้วย ชื่อนามสกุล อายุ อาชีพ ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรม และวันเดือนปีที่ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด (Open ended Questionnaire) ให้ตอบโดยเสรี จำนวน 5 ข้อ

2. แบบสอบถาม มีลักษณะปลายปิดและเปิด โดยแบ่งเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Check List) หรือตรวจสอบรายการโดยถามเกี่ยวกับ อายุ วุฒิการศึกษา อาชีพ สถานภาพ ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม จำนวน ครั้งและสาเหตุที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการประเมินความเข้าใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบปรนัยแบบถูกผิด โดยเลือกตอบ ถูก ผิด และไม่แน่ใจ จำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน โดยแบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ ตามหลักการของลิเคิร์ท (Likert) จำนวน 60 ข้อ

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมและองค์ประกอบในการปรับพฤติกรรม และข้อเสนอแนะทั่วไป เป็นคำถามปลายเปิด (Open ended Questionnaire) ให้ตอบโดยเสรี จำนวน 5 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่สร้างไว้ไปดำเนินการตรวจสอบหาคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

1) ดำเนินการตรวจสอบปรับปรุง วรรคตอน การสะกด การจัดวางข้อความและรูปเล่ม พิสูจน์อักษรของเครื่องมือให้สมบูรณ์ นำเครื่องมือที่สร้างไว้เสนอต่ออาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบและขอคำแนะนำ

2) การตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ (Validity) นำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้เกี่ยวกับการวิจัยและการใช้สถิติจำนวน 4 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือทางด้านเนื้อหา (Content Validity) ความเที่ยงตรงทางด้านโครงสร้าง (Construct Validity) ซึ่งตรวจสอบโดยอาศัยดุลยพินิจของผู้เชี่ยวชาญ (Face Validity) ความเที่ยงตรงตามเกณฑ์ที่เกี่ยวข้อง (Criterion Related Validity) และการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยการค่าดัชนีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์รายข้อ (IOC) (Surakitbowon, 2006 : 158-159) ซึ่งได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามที่นำไปใช้ได้ตั้งแต่ 0.6 ถึง 1.0

3) หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) นำเสนอสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้เข้าปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างการวิจัยจำนวน 20 รูป/คน ได้แก่ สตรีผู้เข้าปฏิบัติธรรม ในโครงการวิปัสสนากรรมฐานปฏิบัติเข้มห้วงผลก้าวหน้า ณ บ้านพุทธมณฑล อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ 20-24 กรกฎาคม 2558 เพื่อวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่า 0.98

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสัมพัทธ์ วิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique) ประกอบบริบท และประมวลผลเข้าด้วยกัน รวมทั้งใช้แนวคิดจากเอกสาร และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาสนับสนุนในการวิเคราะห์เพื่อให้เห็นภาพรวม

2. การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

1) ใช้สถิติจำนวน (Frequency) และร้อยละ (Percentage) อธิบายปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยนำเสนอเป็นตารางประกอบการบรรยายผล

2) ใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับความเข้าใจทั่วไปในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และความคิดเห็นในการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการหาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) วิเคราะห์โดยนำเสนอเป็นตารางประกอบการบรรยายผล

3) ความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมและองค์ประกอบในการปรับพฤติกรรม และข้อเสนอแนะทั่วไป ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาอัตราส่วนร้อยละ (Percentage) และสรุปรายงานลงตารางประกอบการบรรยาย

4) ใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test) ในกรณีตัวแปรต้นสองกลุ่ม และใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) ในกรณีตัวแปรต้นมากกว่าสองกลุ่มขึ้นไป เมื่อพบว่ามีความแตกต่าง จะทำการเปรียบเทียบความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีผลต่างน้อยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference: LSD) (Rabob, et al., 2009 : 108)

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสตรีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผลการวิจัยพบว่า สตรีผู้ให้ข้อมูลสำคัญไม่เคยปฏิบัติแบบสติปัฏฐาน 4 มาก่อน และหลังการปฏิบัติ สตรีผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย ความเข้าใจต่อการนั่ง, การเดินจงกรม, การสำรวมอินทรีย์ หรือการกำหนดทวารทั้ง 6, การกำหนดอิริยาบถย่อย, การกำหนดนิเวศน์ 5, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในด้านกาย, ด้านเวทนา, ด้านจิต และด้านธรรม ได้อย่างละเอียด ลึกซึ้ง และถูกต้อง สตรีผู้ให้ข้อมูลสำคัญต้องมีการตระหนักรู้และเข้าใจภายในของตนเอง สามารถนำมาเป็นการปฏิบัติธรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันและใช้ได้ในชีวิตจริง สตรีผู้ให้ข้อมูลสำคัญสามารถกำหนดสติระลึกรู้ได้ทันปัจจุบัน มีการคิดตรិตรอง และพิจารณาสิ่งมากระทบในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และสามารถใช้อยู่ในการมีความยั้งคิดและหยุดการปรุงแต่ง ผีอกใจให้รู้เท่าทันไม่หลงหรือไม่คล้อยตามอารมณ์ในเรื่องนั้นๆ รวมทั้งแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น และสามารถลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ได้ทั้งหมด

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสามารถใช้ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในการลดระดับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่สอดคล้องกับงานวิจัยทั้ง 4 ด้านดังนี้

1) **ด้านกาย** คือ ก่อนการปฏิบัติผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 6 รูป/คน มีการใช้ปัจจัย 4 อย่างฟุ่มเฟือย หลังจากปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ขณะเห็นปัจจัย 4 ที่เป็นของฟุ่มเฟือย สตรีผู้ให้ข้อมูลสำคัญสามารถกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน โดยไม่แสดงอาการ ทางกาย มีสติระลึกรู้ได้ทันปัจจุบัน มีการคิดตริตรอง พิจารณาสิ่งมากระทบในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และสามารถรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นและสามารถควบคุมปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ แล้วพัฒนาตนไปสู่ปัญญาที่อยู่เหนือความต้องการและความคิดเห็นที่ผิด สามารถกำจัดโลภได้และใช้อยู่ในการมีความยั้งคิดและหยุดการปรุงแต่งได้ ทำให้ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในระดับที่แตกต่างกันไป ตั้งแต่ระดับน้อยที่สุดถึงระดับปานกลาง

2) ด้านวาจา คือ ก่อนการปฏิบัติผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 6 รูป/คน มีการใช้คำพูดในทางไม่ดี หลังจากปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ขณะได้ยินเสียงด่า กล่าวร้าย สตรีผู้ให้ข้อมูลสำคัญสามารถกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน โดยไม่แสดงอาการทางวาจาที่ไม่ดี ได้ตอบ และสามารถรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นและสามารถควบคุมปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ แล้วพัฒนาตนไปสู่ปัญญาที่อยู่เหนือความคิดเห็นที่ผิด สามารถกำจัดคำพูดในทางไม่ดีได้ และใช้ปัญญาในการมีความยั้งคิดและหยุดการปรุงแต่งได้ ทำให้ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในระดับที่แตกต่างกันไป ตั้งแต่ระดับน้อยที่สุดถึงระดับน้อย

3) ด้านความคิด คือ ก่อนการปฏิบัติผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 6 รูป/คน มีความริษยาผู้อื่น หลังจากปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ขณะมีความริษยาผู้อื่น สตรีผู้ให้ข้อมูลสำคัญสามารถกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน โดยไม่แสดงอาการทางใจที่ไม่ดี ได้ตอบ ใช้พรหมวิหาร 4 และสามารถรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นและสามารถควบคุมปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ แล้วพัฒนาตนไปสู่ปัญญาที่อยู่เหนือความคิดเห็นที่ผิด สามารถกำจัดความริษยาได้ และใช้ปัญญาในการมีความยั้งคิดและหยุดการปรุงแต่งได้ ทำให้ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในระดับที่แตกต่างกันไป ตั้งแต่ระดับน้อยที่สุดถึงระดับน้อย

4) ด้านอารมณ์ คือ ก่อนการปฏิบัติผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 6 รูป/คน มีความโกรธ หลังจากปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ขณะมีความโกรธ สตรีผู้ให้ข้อมูลสำคัญสามารถกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน โดยไม่แสดงอาการทางใจที่ไม่ดี ได้ตอบ ใช้พรหมวิหาร 4 และสามารถรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นและสามารถควบคุมปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ แล้วพัฒนาตนไปสู่ปัญญาที่อยู่เหนือความคิดเห็นที่ผิด สามารถกำจัดความโกรธได้ และใช้ปัญญาในการมีความยั้งคิดและหยุดการปรุงแต่งได้ ทำให้ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในระดับที่แตกต่างกันไป ตั้งแต่ระดับน้อยที่สุดถึงระดับปานกลาง

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม

3.1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นสตรีกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 92 คน มีอายุระหว่าง 41-60 ปี จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 44.57 การศึกษาในระดับปริญญาตรี จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 อาชีพธุรกิจส่วนตัว จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 35.87 มีสถานภาพโสด จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 64.13 เคยมีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 77.17 เป็นผู้ที่มิประสบผลการปฏิบัติธรรมในระหว่าง 1-5 ปี จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 56.34 เป็นผู้ที่มาปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน

เป็นครั้งแรก จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 41.30 และส่วนใหญ่เป็นผู้มาปฏิบัติธรรมโดยความสมัครใจ จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 83.70

3.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลัก สติปัฏฐาน 4 ของสตรีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลัก สติปัฏฐาน 4 ของสตรีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถาม รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลัก สติปัฏฐาน 4	ความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติ					
	ก่อนการปฏิบัติ			หลังการปฏิบัติ		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
การนั่งปฏิบัติวิปัสสนา	2.64	0.71	ปานกลาง	3.95	0.67	มาก
การเดินจงกรม	2.68	0.71	ปานกลาง	3.93	0.63	มาก
การสำรวมอินทรีย์ หรือการกำหนดทวารทั้ง 6	2.57	0.88	ปานกลาง	3.75	0.74	มาก
การกำหนดอิริยาบถย่อย	2.59	0.87	ปานกลาง	3.85	0.72	มาก
การกำหนดนิมิต 5	2.59	0.82	ปานกลาง	3.93	0.67	มาก
การปฏิบัติด้านกาย	2.54	0.78	ปานกลาง	3.86	0.68	มาก
การปฏิบัติด้านเวทนา	2.56	0.84	ปานกลาง	3.92	0.69	มาก
การปฏิบัติด้านจิต	2.38	0.85	น้อย	3.76	0.70	มาก
การปฏิบัติด้านธรรม	2.30	0.85	น้อย	3.74	0.67	มาก
โดยรวม	2.54	0.81	ปานกลาง	3.85	0.69	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า ความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติพื้นฐานความรู้ความเข้าใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.54$, $SD = 0.81$) และหลังการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.85$, $SD = 0.69$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติในแต่ละด้านหลังการปฏิบัติสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

3.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรีก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสตรีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรีก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสตรีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถาม รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรีใน 4 ด้าน ก่อน-หลังการปฏิบัติ

พฤติกรรม ที่ไม่พึงประสงค์ของสตรี	ก่อนการปฏิบัติ			หลังการปฏิบัติ			t	p
	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ		
ก) ด้านกาย	2.54	0.83	ปานกลาง	3.88	0.75	มาก	14.99*	0.00
ข) ด้านวาจา	2.54	0.89	ปานกลาง	3.83	0.75	มาก	15.07*	0.00
ค) ด้านความคิด	2.64	0.88	ปานกลาง	3.95	0.75	มาก	14.98*	0.00
ง) ด้านอารมณ์	2.54	0.91	ปานกลาง	3.90	0.70	มาก	16.16*	0.00
รวม	2.57	0.83	ปานกลาง	3.89	0.68	มาก	17.02*	0.00

*p < 0.05

จากตารางที่ 2 พบว่า พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรี ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.57$, $SD = 0.83$) และหลังการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.89$, $SD = 0.68$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

สตรีผู้ให้ข้อมูลสำคัญไม่เคยปฏิบัติแบบสติปัฏฐาน 4 มาก่อน และหลังการปฏิบัติ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีสติระลึกรู้ได้ทันปัจจุบันในทุกๆ ขณะที่ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น และมีการคิดไตร่ตรอง พินิจพิจารณาสิ่งมากระทบในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และใช้ปัญญาในการมีความยั้งคิดและหยุดการปรุงแต่ง มีสติจดจ่อต่อเนื่อง

โดยมีการปฏิบัติอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เมื่อมีอารมณ์ต่างๆ มากระทบอายตนะทั้ง 6 ก็มีสติตั้งมั่นในการพิจารณาสิ่งเหล่านั้น ด้วยจิตที่ไม่มีการปรุงแต่งใดๆ มีภาวะอุเบกขาต่อสิ่งกระทบนั้น มีการกำหนดรู้สึกแต่ว่ารู้เท่านั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ครรชิต แสนอุบล (Saenubol, 2010) พบว่า “การฝึกอานาปานสติที่มีภาวะอุเบกขาและปัญญาสูงกว่าก่อนทดลอง และข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกยืนยันความเป็นจริงของภาวะอุเบกขาและปัญญาที่เกิดขึ้นในกลุ่มสมาธิกลุ่มทดลอง” สอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญญาภา กุลศิริไชย (Gulsirichai, 2013 : 58-69) พบว่า “การปฏิบัติสามารถลดระดับภาวะซึมเศร้า ระดับความรู้สึกสุขภาวะทางจิตโดยรวมเพิ่มขึ้น และเพิ่มความรู้สึกสุขภาวะทางจิตด้านความผ่อนคลาย เป็นมิตร ร่าเริง จิตใจเข้มแข็ง จิตใจเป็นสมาธิ และมีสุขได้อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลายาวนาน” สอดคล้องกับงานวิจัยของ จุฑามาศ วารีแสงทิพย์ (Vareesangthip, 2009) ที่ว่า “ธรรมปฏิบัติด้วยวิธีการทำสมาธิทำให้ภาวะความซึมเศร้าของผู้ป่วยลดลง” และสอดคล้องกับงานวิจัยของพระปลัดสมชาย ปโยโค และอุทัยสุตสุข (Phrapalad Somchai Payogo & Uthai Sudsukh, 2015 : 59) ที่พบว่า “การปฏิบัติธรรม สวดมนต์ นั่งสมาธิ การสันทนาธรรม จากผู้รู้จะส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์ ได้แนวทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม”

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นรับรู้ 2) ขั้นการคิด ตรិตรอง ได้แก่ โยนิโสมนสิการ ในการพัฒนามนุษย์ จะต้องมียोगค์ประกอบช่วยสนับสนุน ทั้งที่เป็นองค์ประกอบภายนอกและภายในตัวมนุษย์ คือ รู้จักใช้ความคิด โดยปัจจัยที่ทำให้เกิดสมาธิภาวนา คือมีปัญญอันเห็นชอบ เป็นทางเกิดแนวคิดที่ถูกต้องในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภาพร ประดับสมุทร (Pradubsamut, 2009) พบว่า “ปัญหาแบบฉับพลันและแบบค่อยๆ มา เป็นผลให้สามารถละต้นเหตุของทุกข์ คลายทุกข์ และอยู่อย่างกลมกลืนกับความจริง ปัญญาในการรู้เท่าทันความทุกข์และเหตุของทุกข์ ปัญญาในการละสาเหตุของทุกข์และการอยู่กับความจริงอย่างกลมกลืน และการมีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น”

3) ขั้นการปฏิบัติ ได้แก่ การปรับพฤติกรรมด้วยการมีสติสัมปชัญญะ อินทรีย์สังวร การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ หรือสุจริต 3 การปรับพฤติกรรมขั้นสูงขึ้นมาจากฐานกาย วาจา มาเป็นฐานจิต เป็นการใช้ปัญญาที่ได้ มาเป็นการกำกับควบคุมตนเอง ความระลึกได้เป็นตัวเตือนให้มีสติตลอดเวลา สามารถรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นและสามารถควบคุมปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ แล้วพัฒนาตนไปสู่ปัญญาที่อยู่เหนือความต้องการและความคิดเห็นที่ผิดสามารถกำจัดโลก โกรธ และหลงในชีวิตได้และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเมธ โสฬส (Soros,

2012) ที่ว่า “จิตมีสาเหตุมาจากความเคยชินในอดีต แต่สามารถปรับเปลี่ยนโดยการฝึกฝนได้ ธรรมเนียมที่เหมาะสมกับจิตจะต้องทำให้เกิดความสบาย เป็นที่พึงพอใจของผู้ฝึก และเมื่อฝึกแล้ว เกิดความสุข ซึ่งเป็นเหตุให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย และเมื่อจิตตั้งมั่นดีแล้วย่อมเป็นเหตุให้เกิดปัญญา รู้แจ้งธรรมได้ในที่สุด” และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัทรนรี สุทธิศักดิ์ (Suttisak, 2013 : 55-78) ที่ว่า “สติปัญญาเป็นกุญแจสำคัญของการปฏิบัติในทุกรูปแบบ หาก ผู้ปฏิบัติได้ศึกษาปริยัติอย่างถูกต้อง และนำสู่การปฏิบัติด้วยความเข้าใจอย่างแท้จริง ไม่ว่าจะปฏิบัติ ด้วยรูปแบบใดหรือวิธีการใดก็ตาม ก็จะสามารถหยั่งเห็นรูป-นาม ไตรลักษณ์ตามความจริง จาก ปัญญาขั้นต้นสู่ปัญญาขั้นปลาย คือเห็นอริยสัจ 4 ก็สามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือทำลาย กิเลสดับทุกข์ทั้งปวงถึงพระนิพพานในที่สุด” สำหรับการพัฒนามนุษย์ขั้นสูงในพุทธศาสนาที่ เรียกว่า การบรรลุธรรมหลักไตรสิกขาเป็นหลักที่สำคัญที่ทำให้เกิดการบรรลุธรรม หรือเรียกว่า พัฒนาไปในระดับโลกุตระเป็นการพัฒนาจิตเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดได้

สรุป

การปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ที่ได้รับการ ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมจากพระวิปัสสนาจารย์ให้รู้จักการควบคุมพฤติกรรมทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านกาย ด้านวาจา ด้านความคิด และด้านอารมณ์ ให้มีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานอย่างถูกต้อง สำหรับข้อมูลการลงพื้นที่ พบว่า ระดับพฤติกรรมที่ไม่พึง ประสงค์ของสตรีก่อนและหลังการปฏิบัติโดยรวมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับที่แตกต่างกัน ตาม ความเข้าใจที่ได้รับการถ่ายทอดจากพระวิปัสสนาจารย์มาสู่การปฏิบัติธรรมในสถานการณ์ปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยเรื่องการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคม ไทยยุคปัจจุบัน ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ควรนำหลักการศึกษาเรื่องนี้ นำมาเป็นแบบอย่างที่เหมาะสมกับสตรีทั่วไป เพื่อ พัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และเพื่อให้สตรีมีการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข และสามารถ ลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของตนเองได้ โดยผู้ปฏิบัติต้องมีความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง

2) ควรส่งเสริม และพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมให้มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติต่อสถาบันครอบครัว องค์กรต่างๆ ให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการวิจัยเรื่องการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ผู้วิจัยยังไม่ได้ศึกษาหรือวิจัยบางประเด็น ดังต่อไปนี้

1) ควรศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องการศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีในพระพุทธศาสนาเถรวาท เปรียบเทียบกับทรรศนะทางตะวันตก เพื่อเปรียบเทียบว่า การศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีนั้นมีเหมือนหรือแตกต่างจากการศึกษาการปรับพฤติกรรมของมนุษย์ในพระพุทธศาสนา

2) ควรศึกษาเปรียบเทียบพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายานกับการศึกษาการปรับพฤติกรรมของมนุษย์ในสมัยปัจจุบัน เพื่อเปรียบเทียบว่า พระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายานมีการศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีนั้นมีเหมือนหรือแตกต่างอย่างไร

บรรณานุกรม

- Gulsirichai, B. (2013) Application of Bojjhangaparita into Subconscious Mind to Alleviate Depression in Disaster Victims. **Journal of Graduate Studies Review**. 9(3), 58-69.
- MCU. (1990). **Tripitaka : Thai version**. BKK: MCU Press. [Vol. 18, Vol. 26]
- Meesang, O. (2013). The Buddhist Integral Theory. **Journal of Buddhist Studies Chulalongkorn University**. 20 (2), 43-58.
- Palaratana, L. (2002). **Women in the Perspective of Buddhist Philosophy**. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Phrakhruathamtorn Lek Sudhammapunno. (2007). **Meditation 40**. Bangkok: Charansanitwong Printing.
- Phramaha Hansa Dhammahasao (2012). **Buddhism and Modern Science**. Bangkok: Sukhumvit printing.

- Phrapalad Somchai Payogo and Uthai Sudsukh. (2013). Buddhist Integration of Caring for Chronic Diseases in Thai Society. **Journal of MCU Peace Studies**. 3(2), 45-64.
- Pradubsamut, S. (2009). **The Emergence of Panna in Buddhist Counseling Process**. Ph.D. Dissertation Faculty of Psychology Chulalongkorn University.
- Rabob, C. et al. (2009). **Methodology Research**. Bangkok: Dhurakij Pundit University.
- Saenubol, K.(2010). **The Effect of Buddhist Personal Growth and Counseling Group and Anapanasati Training on Upekkha and Panna**. Ph.D. Dissertation Faculty of Psychology Chulalongkorn University.
- Sirarojjananan, M. (2014). **Women in Buddhism**. Bangkok: Thammasat University.
- Soros, S. (2012). **The Study of the Proper Personal Characteristic Classification Tools for Practicing the Satipatthana (The Foundations of Mindfulness)**. Ph.D. Dissertation Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Srivithaya, S. (2015). The Rule of Law and The Reconciliation by Buddhist Ways in Thai Society. **Journal of MCU Peace Studies**. 3(2), 20-29.
- Surakitbowon, S. (2006). **Research to improve Education Management**. Sakon Nakhon: Somsak printing.
- Suttisak, P. (2013). A Mixed Model of Vipassana Meditation According to Satipatthana. **Journal of Buddhist Studies Chulalongkorn University**. 20(3), 55-78.
- Vareesangthip, J. (2009) **The Improvement of the Quality of Life of the End Stage Renal Disease Patients by Dhamma Practice**. Ph.D. Dissertation Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Ven. Sayadej Vongsopha. (2014). Buddhist Principles Contributing to Religious Tolerance and World Peace. **Journal of MCU Peace Studies**. 2(2), 10-16.