

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ผลการศึกษารื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสติในพุทธศาสนาเถรวาท ประชากรตัวอย่างคือกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม วัดมหาธาตุ และพระภิกษุ-สามเณร มหาวิทยาลัย วิทยาเขตวังน้อย จำนวน 200 รูป/คน ใช้แบบสอบถามจำนวน 200 ชุด โดย ผู้วิจัย ทำการแจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมด้วยตนเอง ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการ ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม – ธันวาคม พ.ศ. 2550 แบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมามีจำนวนทั้งสิ้น 200 ชุด เมื่อได้ข้อมูลมาเรียบร้อยแล้วผู้วิจัยได้นำมาลงคะแนนหาค่าร้อยละ (%) นำผลที่ได้มาอภิปราย และสรุปผล

อนึ่ง ในการศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลส่วนหนึ่งจากการแจกแบบสอบถามและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปตารางเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) เพื่อนำมาเสริมให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ในการแจกแบบสอบถามนั้น ผู้วิจัยมุ่งเจาะจงกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะ เป็นการสุ่มตัวอย่างของชาวพุทธไทยที่ปฏิบัติธรรม โดยผู้วิจัยถือว่าผู้ตอบแบบสอบถามเหล่านี้ เป็นตัวแทนของชาวพุทธในสังคมไทย การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลมี 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับสติในพุทธศาสนาเถรวาท

ส่วนที่ 3 สรุปผลการวิจัยภาคสนาม

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผลที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติให้เกิดสติ

ส่วนที่ 1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพ อายุ ระดับการศึกษา การรับรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา กิจกรรมประจำวัน เครื่องปลอบใจเมื่อมีความทุกข์ และ จุดมุ่งหมายสูงสุดของการนับถือพุทธศาสนา มีผลการวิเคราะห์ ดังนี้

ตารางที่ 4.1

จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
พระภิกษุ	59	29.5
สามเณร	25	12.5
อุบาสก	30	15.0
อุบาสิกา	86	43.0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 4.1 แสดงให้เห็นถึงการจำแนกตามสถานภาพของประชาชน พบว่า เป็นอุบาสิกาที่มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 43.0 รองลงมาเป็นพระภิกษุมีจำนวน 59 รูป คิดเป็นร้อยละ 29.5 และเป็นอุบาสก จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 ส่วนสามเณร มีจำนวนน้อยที่สุด 25 รูป คิดเป็นร้อยละ 12.5

ตารางที่ 4.2
จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 20 ปี	30	15.0
21 – 30 ปี	58	29.0
31 - 40 ปี	90	45.0
41 - 50 ปี	22	11.0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 4.2 แสดงให้เห็นถึงการจำแนกตามอายุของประชาชน พบว่า ช่วงอายุที่มีมากที่สุด คือ 31-40 ปี มีจำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0 รองลงมา คือ ช่วงอายุ 21-30 ปี มีจำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 29.0 รองลงมาอีก คือ ช่วงอายุ 41-50 ปี มีจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0

ตารางที่ 4.3

จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญา	94	47.0
ปริญญาตรี	98	49.0
ปริญญาโท	6	3.0
ปริญญาเอก	2	1.0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 4.3 แสดงให้เห็นถึงการจำแนกตามระดับการศึกษาของประชาชน พบว่า ประชาชนที่จบระดับปริญญาตรีมีมากที่สุด มีจำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 49.0 รองลงมา ประชาชนที่จบระดับต่ำกว่าปริญญาตรี มีจำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 47.0 ประชาชนที่จบระดับปริญญาโท มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3.0 และประชาชนที่จบระดับปริญญาเอก มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0

ตารางที่ 4.4

จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามการได้รับความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา

การได้รับความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา	จำนวน	ร้อยละ
การสั่งสอนของพระภิกษุ	75	37.5
การสั่งสอนของครู อาจารย์	52	26.0
การสั่งสอนจากมารดาบิดา	35	17.5
การเรียนรู้ด้วยตนเอง	38	19.0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 4.4 แสดงให้เห็นถึงการจำแนกตามการได้รับความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา พบว่า ประชาชนการได้รับความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาจากการสั่งสอนของพระภิกษุมากที่สุด มีจำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5 รองลงมาประชาชนการได้รับความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาจากการสั่งสอนของครู อาจารย์ มีจำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 ประชาชนการได้รับความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีจำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 19.0 ประชาชนการได้รับความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาจากการสั่งสอนจากมารดาบิดา มีจำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 17.5

ตารางที่ 4.5

จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามกิจวัตรประจำวัน

กิจวัตรประจำวัน	จำนวน	ร้อยละ
รักษาศีล 5	93	46.5
ตักบาตร	37	18.5
ฟังธรรมะ	16	8.0
ไหว้พระสวดมนต์	54	27.0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 4.5 แสดงให้เห็นถึงการจำแนกตามกิจวัตรประจำวัน พบว่า ในชีวิตประจำวันประชาชนรักษาศีล 5 มากที่สุด มีจำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 46.5 รองลงมาประชาชนไหว้พระสวดมนต์ มีจำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0 ประชาชนตักบาตร มีจำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 และประชาชนฟังธรรมะ มีจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0

ตารางที่ 4.6
จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามเครื่องปลอบใจ

เครื่องปลอบใจ	จำนวน	ร้อยละ
ยึดหลักธรรมแก้ไข	31	15.5
คำแนะนำจากเพื่อน ๆ	13	6.5
คำสั่งสอนของพ่อแม่	98	49.0
คำแนะนำจากครู อาจารย์	48	24.0
ปัญญาของตัวเอง	10	5.0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 4.6 แสดงให้เห็นถึงการจำแนกตามเครื่องปลอบใจ พบว่า เมื่อมีความทุกข์ประชาชนใช้คำสั่งสอนของพ่อแม่เป็นเครื่องปลอบใจมากที่สุด มีจำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 49.0 รองลงมาประชาชนใช้คำแนะนำจากครู อาจารย์ เป็นเครื่องปลอบใจ มีจำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 ประชาชนยึดหลักธรรมแก้ไขเป็นเครื่องปลอบใจ มีจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5 และประชาชนใช้ปัญญาของตัวเองเป็นเครื่องปลอบใจ มีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0

ตารางที่ 4.7

จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามจุดมุ่งหมายสูงสุด
ของการนับถือพระพุทธศาสนา

จุดมุ่งหมายสูงสุดของการนับถือพระพุทธศาสนา	จำนวน	ร้อยละ
การบรรลุนิพพาน	23	11.5
การทำจิตให้สงบ	40	20.0
ดำรงชีวิตให้มีความสุขในปัจจุบัน	94	47.0
ดำรงชีวิตเพื่อประโยชน์แก่สังคม	43	21.5
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 4.7 แสดงให้เห็นถึงการจำแนกตามจุดมุ่งหมายสูงสุดของการนับถือพระพุทธศาสนา พบว่า ประชาชนนับถือพระพุทธศาสนาด้วยจุดมุ่งหมายสูงสุดคือดำรงชีวิตให้มีความสุขในปัจจุบันมากที่สุด มีจำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 47.0 รองลงมาประชาชนนับถือพระพุทธศาสนาด้วยจุดมุ่งหมายสูงสุดคือดำรงชีวิตเพื่อประโยชน์แก่สังคม มีจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 21.5 ประชาชนนับถือพระพุทธศาสนาด้วยจุดมุ่งหมายสูงสุดคือการทำจิตให้สงบมีจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 และประชาชนนับถือพระพุทธศาสนาด้วยจุดมุ่งหมายสูงสุดคือการบรรลุนิพพานมีจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 11.5

ส่วนที่ 2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับสติในพุทธศาสนาเถรวาท

ตารางที่ 4.8

คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ
ภาพรวมความคิดเห็นเกี่ยวกับสติในพุทธศาสนาเถรวาท

รายการ	ระดับความคิดเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
1. ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง	3.62	.91	มาก
2. ด้านการมีสติสัมปชัญญะ	3.75	.86	มาก
3. ด้านการรู้จักตนเอง	3.63	.81	มาก
4. ด้านการมีสมาธิ	3.86	.83	มาก
รวม	3.72	.85	มาก

จากตารางที่ 4.8 พบว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยภาพรวมเกี่ยวกับค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความคิดเห็นเกี่ยวกับสติในพุทธศาสนาเถรวาทในปรากฏผล ดังนี้

ในภาพรวมผลการวิเคราะห์ พบว่า ประชาชนมีสติตามหลักในพุทธศาสนาเถรวาท อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.72$, S.D = .85) คือ ประชาชนควบคุมอารมณ์ของตนเอง อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.62$, S.D = .91) ประชาชนมีสติสัมปชัญญะ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.75$, S.D = .86) ประชาชนรู้จักตนเอง อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.63$, S.D = .81) และประชาชนมีสมาธิ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.86$, S.D = .83)

ตารางที่ 4.9
คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ
ความคิดเห็นเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ของตนเอง

การควบคุมอารมณ์ของตนเอง	ระดับความคิดเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
1. ท่านเห็นด้วยว่าการฝึกให้มีสติช่วยให้ท่าน ไม่ให้เกิดฟุ้งซ่านในการทำงาน	3.89	.92	มาก
2. ท่านเห็นด้วยว่าขณะที่มีความต้องการ อยากได้ คือ โลกะ ขณะนั้นท่านมีสติ ยับยั้งได้	3.17	.85	ปานกลาง
3. ท่านเห็นด้วยว่าขณะที่มีความโกรธคือ โทสะเกิดขึ้น ขณะนั้นท่านมีสติคอยยับยั้ง อารมณ์โกรธได้	3.32	.90	ปานกลาง
4. ท่านเห็นด้วยว่าขณะที่ท่านมีความอิจฉา ริษยาเกิดขึ้น ขณะนั้นท่านมีสติคอยยับยั้ง อารมณ์อิจฉาริษยาได้	3.39	.96	ปานกลาง
5. ท่านเห็นด้วยว่าการมีสติช่วยให้ท่านรู้สึก ละเอียดต่อการกระทำผิด เช่น การพูดเท็จ	4.00	.77	มาก
6. ท่านเห็นด้วยว่าการมีสติช่วยให้ท่านรู้สึกเกรง กลัวต่อการกระทำที่เป็นบาป	3.95	.59	มาก
รวม	3.62	.91	มาก

จากตารางที่ 4.9 พบว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยภาพรวมเกี่ยวกับค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความคิดเห็นเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ปรากฏผล ดังนี้

ในภาพรวมพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นว่าการมีสติสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.62$, S.D = .91) คือ ประชาชนมีความคิดเห็นว่าการฝึกให้มีสติช่วยให้ไม่ให้เกิดฟุ้งซ่านในการทำงาน อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.89$, S.D = .92) ขณะที่มีความต้องการอยากได้ คือ โลกะ ขณะนั้นท่านมีสติ ยับยั้งได้ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.17$, S.D = .85)

ขณะที่มีความโกรธคือโทสะเกิดขึ้น ขณะนั้นมีสติคอยยับยั้งอารมณ์โกรธได้ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.32$, S.D. = .90) ขณะที่มีความอิจฉาริษยาเกิดขึ้น ขณะนั้นมีสติคอยยับยั้งอารมณ์อิจฉาริษยาได้ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.39$, S.D. = .96) การมีสติช่วยให้รู้สึกอายต่อการกระทำผิด เช่น การพูดเท็จ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.00$, S.D. = .77) และการมีสติช่วยให้รู้สึกเกรงกลัวต่อการกระทำที่เป็นบาป อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.95$, S.D. = .59)

ตารางที่ 4.10
คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ
ความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีสติสัมปชัญญะ

การมีสติสัมปชัญญะ	ระดับความคิดเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
1. ท่านมีสติสัมปชัญญะระลึกตัวอยู่เสมอว่าตนกำลังทำอะไร เช่น กำลังรับประทานอาหาร ฯลฯ	4.01	.66	มาก
2. ท่านมีความพร้อมและตื่นตัวในการรับรู้จากสิ่งแวดล้อมอย่างฉับไว เช่น การตอบคำถามทันทีเมื่อถูกถามปัญหาในห้องเรียน	3.54	.67	มาก
3. ท่านสามารถเตือนตนเองให้ตัดสินใจประพฤติปฏิบัติในสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างรอบคอบและระมัดระวัง เช่น ขณะข้ามถนนบนทางม้าลาย	4.24	.65	มากที่สุด
4. ท่านมีความตื่นตัวมีจิตใจมั่นคงไม่ตื่นตระหนกตกใจไปกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น ไม่ตกใจเมื่อเกิดอุบัติเหตุรถชนกันเป็นต้น	3.08	1.02	ปานกลาง
5. ท่านมีประสบการณ์อยู่เสมอว่าขณะที่ทำบุญหรือให้ทานขณะนั้นท่านมีกุศลจิตที่ควรเจริญให้มาก	4.12	.68	มาก
6. ขณะที่กำลังจะทำจะพูด จะคิดท่านระลึกถึงว่าสิ่งใดควรทำและสิ่งใดไม่ควรทำ	3.51	.88	มาก
7. การฝึกอบรมเจริญสติมีประโยชน์ช่วยให้ท่านไม่ประมาท	3.72	.84	มาก
รวม	3.75	.86	มาก

จากตารางที่ 4.10 พบว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยภาพรวมเกี่ยวกับค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีสติสัมปชัญญะปรากฏผล ดังนี้

ในภาพรวมพบว่าประชาชนมีสติสัมปชัญญะอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.75, S.D = .86$) คือ ประชาชนมีสติสัมปชัญญะระลึกตัวอยู่เสมอว่าตนกำลังทำอะไร เช่น กำลังรับประทานอาหาร ฯลฯ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.01, S.D = .66$) มีความพร้อมและตื่นตัวในการรับรู้จากสิ่งแวดล้อมอย่างฉับไว เช่น การตอบคำถามทันทีเมื่อถูกถามปัญหาในห้องเรียนอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.54, S.D = .67$) สามารถเตือนตนเองให้ตัดสินใจประพฤติปฏิบัติในสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างรอบคอบและระมัดระวัง เช่น ขณะข้ามถนนบนทางม้าลาย อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.24, S.D = .65$) มีความตื่นตัวมีจิตใจมั่นคงไม่ตื่นตระหนกตกใจไปกับเหตุการณ์ต่างๆ เช่น ไม่ตกใจเมื่อเกิดอุบัติเหตุรถชนกันเป็นต้นอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.08, S.D = .1.02$) ระลึกอยู่เสมอว่าขณะที่ทำบุญหรือให้ทาน ขณะนั้นท่านมีกุศลจิตที่ควรเจริญให้มากอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.12, S.D = .68$) ขณะที่กำลังจะทำ จะพูด จะคิดประชาชนระลึกว่าสิ่งใดควรทำและสิ่งใดไม่ควรทำประชาชนมีความเห็น อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.51, S.D = .88$) และการฝึกอบรมเจริญสติ มีประโยชน์ช่วยให้ประชาชนไม่ประมาท อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.72, S.D = .84$)

ตารางที่ 4.11
คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ
ความคิดเห็นเกี่ยวกับการรู้จักตนเอง

การรู้จักตนเอง	ระดับความคิดเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
1. ท่านตระหนักรู้ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย เสมอ เช่น ขณะยืน เดินนั่งหรือนอน เป็นต้น	3.92	.66	มาก
2. ท่านตระหนักรู้สภาพอารมณ์ของตนเอง เช่น รู้ว่าขณะนั้น ๆ ท่านกำลังมีอารมณ์โกรธ	3.49	.72	มาก
3. ท่านสามารถที่จะให้อภัยแก่ผู้ที่ไม่ดีต่อ ท่านได้เสมอ	3.28	.79	ปานกลาง
4. ท่านไม่กล้าที่จะทำชั่วแม้ไม่มีใครรู้เห็นเพราะ รู้สึกละอายใจตัวเอง เช่น ไม่กล้าใส่ร้ายป้าย สีผู้อื่น	4.07	.60	มาก
5. ท่านมักให้ความช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมอยู่ เสมอ	4.01	.61	มาก
6. ท่านจะคำนึงถึงเรื่อง บาป-บุญ-คุณ-โทษ ก่อนตัดสินใจกระทำการต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน	3.33	.78	ปานกลาง
7. ท่านบริจาคเสื้อผ้าเครื่องใช้หรือเงินทองให้แก่ ผู้ที่ประสบภัยธรรมชาติ เช่น น้ำท่วมพื้นที่เมื่อ มีโอกาส	3.36	.87	ปานกลาง
รวม	3.63	.81	มาก

จากตารางที่ 4.11 พบว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยภาพรวมเกี่ยวกับค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความคิดเห็นเกี่ยวกับการรู้จักตนเองปรากฏผล ดังนี้

ในภาพรวมพบว่าประชาชนการรู้จักตนเองอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.63, S.D.=.81$) คือ ประชาชนตระหนักรู้ในการเคลื่อนไหวของร่างกายเสมอ เช่น ขณะยืน เดินนั่งหรือนอน เป็นต้น อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.92, S.D.=.66$) ตระหนักรู้สภาพอารมณ์ของตนเอง เช่น รู้ว่าขณะนั้น ๆ

กำลังมีอารมณ์โกรธ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.49, S.D=.72$) สามารถที่จะให้อภัยแก่ผู้ที่ไม่ดีต่อตัวเองได้เสมอ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.28, S.D=.79$) สามารถที่จะให้อภัยแก่ผู้ที่ไม่ดีต่อตัวเองได้เสมอ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.07, S.D=.60$) ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมอยู่เสมอ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.01, S.D=.61$) คำนึงถึงเรื่อง บาป-บุญ-คุณ-โทษ ก่อนตัดสินใจกระทำการสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 3.33, S.D=.78$) และบริจาคเสื้อผ้าเครื่องใช้หรือเงินทองให้แก่ผู้ที่ประสบภัยธรรมชาติ เช่น น้ำท่วมทันทีเมื่อมีโอกาส อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.36, S.D=.87$)

ตารางที่ 4.12
คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ
ความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีสมาธิ

การมีสมาธิ	ระดับความคิดเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
1. การมีสมาธิช่วยให้ท่านมีจิตใจสงบมั่นคงและควรแก่การประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเรียน การงาน การทำธุรกิจ ฯลฯ	3.50	.90	มาก
2. การฝึกจิตให้มีสมาธิอยู่เสมอส่งผลให้ท่านมีความจำและเข้าใจดีขึ้นทำให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาเป็นอย่างดี	3.26	.77	ปานกลาง
3. การมีสมาธิทำให้มีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่นและมีความสุข	4.05	.68	มาก
4. สมาธิช่วยให้ท่านมีจิตใจสุขุมรอบคอบและเยือกเย็นขึ้น	4.04	.67	มาก
5. ท่านฝึกอบรมเจริญสมาธิภาวนาเพื่อให้จิตใจสงบโดยพยายามปฏิบัติทุกวันอยู่เสมอ	3.54	.76	มาก
6. ท่านฝึกอานาปานสติ คือ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกอยู่เนื่อง ๆ	3.70	.78	มาก
7. ท่านฝึกอบรมจิตด้วยการแผ่เมตตาอยู่เสมอ	4.22	.69	มากที่สุด
8. การฝึกสมาธิมีประโยชน์ช่วยให้จิตใจของท่านสงบ ร่าเริง เบิกบานเป็นสุข	4.20	.67	มาก
9. การฝึกฝนจิตให้มีสมาธิและเกิดปัญญาเป็นพื้นฐานในท่านสามารถวิเคราะห์และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตประจำวันได้	3.89	.72	มาก
10. การฝึกสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานอย่างจริงจังจะก้าวไปสู่ขั้นเกิดปัญญากำจัดอาสวะกิเลสให้หมดจดได้สิ้นเชิง	4.29	.82	มากที่สุด
รวม	3.86	.83	มาก

จากตารางที่ 4.12 พบว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยภาพรวมเกี่ยวกับค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีสมาธิปรากฏผล ดังนี้

ในภาพรวมพบว่าประชาชนมีสมาธิอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.86, S.D=.83$) คือ ประชาชนมีความเห็นว่าการมีสมาธิช่วยให้จิตใจสงบมั่นคงและควรแก่การประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เช่นการเรียน การงาน การทำธุรกิจ ฯลฯ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.50, S.D=.90$) การฝึกจิตให้มีสมาธิอยู่เสมอส่งผลให้ท่านมีความจำและเข้าใจดีขึ้นทำให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาเป็นอย่างดี อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.26, S.D=.77$) การมีสมาธิทำให้มีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่นและมีความสุข อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.05, S.D=.68$) สมาธิช่วยให้จิตใจสุขุมรอบคอบและเยือกเย็นขึ้น อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.04, S.D=.67$) การฝึกอบรมเจริญสมาธิภาวนาเพื่อให้จิตใจสงบโดยพยายามปฏิบัติทุกวันอยู่เสมออยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.54, S.D=.76$) อานาปานสติ คือ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกอยู่เนือง ๆ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.70, S.D=.78$) การฝึกอบรมจิตด้วยการแผ่เมตตาอยู่เสมออยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.22, S.D=.69$) การฝึกฝนจิตให้มีสมาธิและเกิดปัญญาเป็นพื้นฐานในท่านสามารถวิเคราะห์และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตประจำวันได้ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.20, S.D=.67$) การฝึกฝนจิตให้มีสมาธิและเกิดปัญญาเป็นพื้นฐานในท่านสามารถวิเคราะห์และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตประจำวันได้ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.89, S.D=.72$) และการฝึกสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานอย่างจริงจัง จะก้าวไปสู่ขั้นเกิดปัญญากำจัดอาสวะกิเลสให้หมดจดได้สิ้นเชิงอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.29, S.D=.82$)

ส่วนที่ 3. สรุปผลการวิจัยภาคสนาม

จากผลการศึกษาวิจัยในภาคสนามสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. ด้านข้อมูลส่วนตัว

จากข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นพระภิกษุ จำนวน 59 คิดเป็นร้อยละ 29.50 มีอายุอยู่ในช่วง 31-40 ปี จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี จำนวน 98 คิดเป็นร้อยละ 49.00 ได้รับความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาจากพระภิกษุ จำนวน 75 คิดเป็นร้อยละ 37.50 ในชีวิตประจำวันรักษาศีล 5 จำนวน 93 คิดเป็นร้อยละ 46.50 เมื่อมีความทุกข์ทรมานใช้คำสั่งสอนของพ่อแม่เป็นเครื่องปลอบใจ จำนวน 98 คิดเป็นร้อยละ 49.00 และนับถือพระพุทธศาสนาด้วยจุดมุ่งหมายสูงสุดคือการดำรงชีวิตให้มีความสุขในปัจจุบัน จำนวน 94 คิดเป็นร้อยละ 47.0 จากข้อมูลดังกล่าวมาแสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วงวัยกลางคน นอกจากนี้ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้และการศึกษาที่ดีเนื่องจากส่วนใหญ่จบในระดับปริญญาตรี แต่ผู้ตอบแบบสอบถามยึดความรู้ที่ได้จากพระภิกษุสงฆ์เป็นหลัก แสดงว่ายังขาดการศึกษาและค้นคว้าด้วยตนเอง หากพระภิกษุสงฆ์มีการสอนที่ผิดพลาด ก็มีโอกาสที่ผู้ตอบแบบสอบถามจะเข้าใจความหมายของหลักธรรมผิดได้ นอกจากนี้การที่ผู้ตอบแบบสอบถามใช้คำสั่งสอนของพ่อแม่เป็นเครื่องปลอบใจเมื่อมีปัญหา บ่งชี้ว่ายังไม่มีมีการประยุกต์ใช้คำสอนจากพระพุทธศาสนาที่ตนเองได้เรียนรู้มาจากบุคคลอื่น เช่น พระภิกษุสงฆ์มากเท่าที่ควร และการที่ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ตอบว่านับถือพระพุทธศาสนาด้วยจุดมุ่งหมายสูงสุดคือการดำรงชีวิตให้มีความสุขในปัจจุบันบ่งชี้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามไม่ได้มีเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน แต่มุ่งเพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบัน ซึ่งอยู่ในระดับโลกียะเท่านั้น

2. ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับสติในพุทธศาสนาเถรวาท

ประชาชนมีความเห็นว่าการฝึกปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ อันดับที่ 1 คือ ด้านการมีสมาธิ อันดับที่ 2 คือ

ด้านการมีสติสัมปชัญญะ อันดับที่ 3 คือ ด้านการรู้จักตนเอง และอันดับที่ 4 ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ซึ่งมีรายละเอียดในแต่ละด้าน ดังนี้

2.1 ด้านการมีสมาธิ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับข้อความที่ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นด้วยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ อันดับที่ 1 คือ การฝึกสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานอย่างจริงจัง จะก้าวไปสู่ขั้นเกิดปัญญากำจัดอวิชะกิเลสให้หมดจดได้สิ้นเชิง อันดับที่ 2 คือ การฝึกอบรมจิตด้วยการแผ่เมตตาอยู่เสมอ อันดับที่ 3 คือ การฝึกฝนจิตให้มีสมาธิและเกิดปัญญาเป็นพื้นฐานทำให้สามารถวิเคราะห์และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตประจำวันได้ อันดับที่ 4 คือ การมีสมาธิทำให้มีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่นและมีความสุข อันดับที่ 5 คือ สมาธิช่วยให้ท่านมีจิตใจสุขุมรอบคอบและเยือกเย็น อันดับที่ 6 คือ การฝึกฝนจิตให้มีสมาธิและเกิดปัญญาเป็นพื้นฐานในท่านสามารถวิเคราะห์และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตประจำวันได้ อันดับที่ 7 คือ การฝึกอานาปานสติ คือ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกอยู่เนื่อง ๆ อันดับที่ 8 คือ การฝึกอบรมเจริญสมาธิภาวนาเพื่อให้จิตใจสงบโดยพยายามปฏิบัติทุกวันอยู่เสมอ อันดับที่ 9 คือ การมีสมาธิช่วยให้จิตใจสงบมั่นคงและควรแก่การประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เช่นการเรียน การทำงาน การทำธุรกิจ ฯลฯ อันดับที่ 10 คือ การฝึกจิตให้มีสมาธิอยู่เสมอส่งผลให้ท่านมีความจำและเข้าใจดีขึ้นทำให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาเป็นอย่างดี

จากผลการตอบแบบสอบถามแสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความเข้าใจประโยชน์ของการฝึกสมาธิและวิปัสสนาว่าจะนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนาได้ และผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีการเจริญเมตตาแสดงว่าการเจริญสติด้วยการแผ่เมตตาเป็นวิธีที่ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ชอบใช้ และเห็นประโยชน์ของการเจริญสติและฝึกสมาธิว่าสามารถนำมาใช้แก้ปัญหาชีวิตประจำวันได้ แต่จากอันดับที่ 9 และ 10 ทำให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่าการนำสมาธิไปใช้กับการศึกษาเล่าเรียนและการทำงานน้อย แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามเน้นการฝึกสมาธิเมื่อเกิดปัญหามากกว่าจะมาเป็นกิจวัตรหรือนำมาใช้ร่วมกับการดำเนินชีวิต

2.2 ด้านการมีสติสัมปชัญญะ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ อันดับที่ 1 คือ สามารถเตือนตนเองให้ตัดสินใจประพฤติปฏิบัติในสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างรอบคอบและระมัดระวัง เช่น ขณะข้ามถนนบนทางม้าลาย อันดับที่ 2 คือ ฝึกระลึกอยู่เสมอว่าขณะที่ทำบุญหรือให้ทาน ขณะนั้นท่านมีกุศลจิตที่ควรเจริญให้มาก อันดับที่ 3 คือ ด้านที่ 1 ประชาชนมีสติสัมปชัญญะระลึกตัวอยู่เสมอว่าตนกำลังทำอะไร เช่น กำลังรับประทานอาหาร ฯลฯ อันดับที่ 4 คือ การฝึกอบรมเจริญสติมีประโยชน์ช่วย

ทำให้ประชาชนไม่ประมาท อันดับที่ 5 คือ ความพร้อมและตื่นตัวในการรับรู้จากสิ่งแวดล้อมอย่างฉับไว เช่น การตอบคำถามทันทีเมื่อถูกถามปัญหาในห้องเรียน อันดับที่ 6 คือ ขณะที่กำลังจะทำ จะพูด จะคิดประชาชนระลึกได้ว่าสิ่งใดควรทำและสิ่งใดไม่ควรทำประชาชนมีความเห็น และอันดับที่ 7 คือ ความตื่นตัวมีจิตใจมั่นคงไม่ตื่นตระหนกตกใจไปกับเหตุการณ์ต่างๆ เช่น ไม่ตกใจเมื่อเกิดอุบัติเหตุรถชนกัน เป็นต้น

จากผลการตอบแบบสอบถามผู้ตอบแบบสอบถามใช้การฝึกสติในการดำเนินการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าด้วยความระมัดระวัง แต่เหตุการณ์เฉพาะหน้านั้นต้องไม่ใช่สถานการณ์ที่ฉุกเฉิน เนื่องจากผู้เห็นด้วยกับเรื่องความตื่นตัวมีจิตใจมั่นคงไม่ตื่นตระหนกตกใจไปกับเหตุการณ์ต่างๆ เช่น ไม่ตกใจเมื่อเกิดอุบัติเหตุรถชนกัน น้อยสุดเป็นอันดับที่ 7 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามจะใช้สติในการดำเนินชีวิตทั่วไปมากกว่านำมาแก้ไขในสถานการณ์ฉุกเฉิน

2.3 ด้านการรู้จักตนเอง โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ อันดับที่ 1 คือ ท่านไม่กล้าที่จะทำชั่วแม้ไม่มีใครรู้เห็นเพราะรู้สึกละอายใจตนเอง เช่น ไม่กล้าใส่ร้ายป้ายสีผู้อื่น อันดับที่ 2 คือการมักให้ความช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมอยู่เสมอ อันดับที่ 3 คือการตระหนักรู้ในการเคลื่อนไหวของร่างกายเสมอ เช่น ขณะยืน เดิน นั่ง หรือนอน เป็นต้น อันดับที่ 4 คือการตระหนักรู้สภาพอารมณ์ของตนเอง เช่น รู้ว่าขณะนั้น ๆ ท่านกำลังมีอารมณ์โกรธ อันดับที่ 5 คือการบริจาคเสื้อผ้าเครื่องใช้หรือเงินทองให้แก่ผู้ที่ประสบภัยธรรมชาติ เช่น น้ำท่วมทันทีเมื่อมีโอกาส อันดับที่ 6 คือ การคำนึงถึงเรื่อง บาป-บุญ-คุณ-โทษ ก่อนตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และอันดับที่ 7 คือ การให้อภัยแก่ผู้ที่ทำไม่ดีต่อท่านได้เสมอ

จากผลการตอบแบบสอบถาม แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีธรรมชาติหรืออัตตภาพมากที่สุด เนื่องจากมีความละเอียดต่อการกระทำชั่ว และมีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น ที่ไม่มีความเกี่ยวข้องกับตน เนื่องจากมีผู้เห็นด้วยเป็นอันดับ 2 ส่วนคำถามที่มีผู้ตอบแบบสอบถามเห็นด้วยน้อยที่สุด คือ การให้อภัยแก่ผู้ที่ทำไม่ดีต่อท่านได้เสมอ แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีเมตตาเฉพาะบุคคลที่ไม่ได้ทำร้ายตนเอง ส่วนผู้ที่ทำให้ตนเองเสียผลประโยชน์หรือทำร้าย ผู้ตอบแบบสอบถามกลับมีเมตตาน้อยกว่า แสดงว่ายังมีการเลือกปฏิบัติและข้อมูลในส่วนนี้ไม่สอดคล้องกับข้อมูลด้านการฝึกสมาธิ ที่ว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีการเจริญเมตตาโดยมีผู้เห็นด้วยมาเป็นอันดับ 2 ซึ่งบ่งชี้ว่าแม้จะมีการเจริญสติและฝึกสมาธิด้วยการแผ่

เมตตา แต่ผู้ตอบแบบสอบถามกลับนำมาประยุกต์ใช้จริงได้น้อย กล่าวคือ ผู้ตอบแบบสอบถามได้มีการปฏิบัติ แต่น่าจะเป็นการปฏิบัติเพียงรูปแบบมากกว่ามีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง

2.4 การควบคุมอารมณ์ของตนเอง โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ อันดับที่ 1 คือ การมีสติช่วยให้ท่านรู้สึกละเอียดต่อการกระทำผิด เช่น การพูดเท็จ เป็นต้น อันดับที่ 2 คือ การมีสติช่วยให้ท่านรู้สึกเกรงกลัวต่อการกระทำที่เป็นบาป อันดับที่ 3 คือ ท่านเห็นด้วยว่าการฝึกให้มีสติช่วยให้ท่านไม่ให้เกิดฟุ้งซ่านในการทำงาน อันดับที่ 4 คือ ขณะที่ท่านมีความอิจฉาริษยาเกิดขึ้น ขณะนั้นท่านมีสติคอยยับยั้งอารมณ์อิจฉาริษยาได้ อันดับที่ 5 คือ ขณะที่มีความโกรธคือโทสะเกิดขึ้น ขณะนั้นท่านมีสติคอยยับยั้งอารมณ์โกรธได้ และอันดับที่ 6 คือ ขณะที่มีความต้องการอยากได้ คือ โลภะ ขณะนั้นท่านมีสติยับยั้งได้

จากแบบสอบถามพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีหิริโอตตปปะ คือ ความเกรงกลัวและละเอียดต่อบาปมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับคำถามด้านการรู้จักตนเอง ที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความเห็นว่าไม่กล้าทำชั่วแม้ไม่มีใครรู้เห็นเพราะรู้สึกละเอียดใจตนเองมากที่สุดเช่นกัน ขณะที่สามารถควบคุมความอยากหรือ ความโลภได้น้อยที่สุด แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่าตนเองสามารถควบคุมด้านโมหะได้ดีที่สุด รองลงมาคือโทสะ และโลภะน้อยที่สุด

จากการศึกษาวิจัยในส่วนนี้สามารถแบ่งการนำหลักธรรมเรื่องการพัฒนาสติไปประยุกต์ใช้ได้ดังนี้ :

2.4.1 การนำหลักธรรมเรื่องการพัฒนาสติไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง
พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจต่อสติและการนำสติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ในระดับที่ดี คือ มีความรู้ความเข้าใจว่า การฝึกสติโดยการระลึกขันธ์ในอิริยาบถต่างๆ เป็นการเริ่มต้นของการทำสมาธิด้วย และการมีสมาธิก็เป็นการช่วยลดความฟุ้งซ่านของจิต ความกระวนกระวายของจิตในภาวะต่างๆ ทำให้มีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติ ทำให้เกิดการลดละ กิเลส ตัณหา อุปาทาน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ และถ้าทรงอารมณ์สมาธิได้จะรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงและทำให้เกิดปัญญา จากกลุ่มตัวอย่างด้านการมีสมาธิพบว่าสามารถฝึกสมาธิได้ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก กล่าวคือ ในขณะที่ฝึกสมาธิ สติจะระลึกรู้อยู่ตลอดเวลาเกี่ยวกับสภาพร่างกายและอิริยาบถต่างๆ ของร่างกายตลอดรวมถึงการระลึกถึงเกี่ยวกับลมหายใจของผู้ฝึกเอง และสามารถตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองในขณะปัจจุบันได้ อีกทั้งสามารถคิดและ

พิจารณาหลักของ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาได้ และภายหลังจากการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติ แล้วพบว่า สภาพจิตใจของกลุ่มตัวอย่างดีขึ้น เบิกบาน แจ่มใส และผ่อนคลาย และยังเป็นการละเว้นจากการทำผิดศีล 5 ทั้งการเบียดเบียนผู้อื่นได้

2.4.2 การนำหลักธรรมเรื่องการพัฒนาสติไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสังคม ด้านการนำไปพัฒนาสังคมนั้น การที่กลุ่มตัวอย่างที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติ สามารถควบคุมตนเองได้เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่ถูกใจหรือพอใจในระดับสูง และสามารถคิดพิจารณาสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง เช่น เมื่อถูกตำหนิติเตียนโดยไม่เกิดอารมณ์จนก่อการทะเลาะวิวาท และกลุ่มตัวอย่างสามารถควบคุมสติให้อยู่กับกิจกรรมที่ทำอยู่ขณะนั้นได้ในระดับสูง จึงส่งผลให้มีการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข และมีการกระทบกระทั่งกันน้อย มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยความเมตตา ทำให้สังคมมีความเรียบร้อย และอยู่ร่วมกันได้โดยไม่มีปัญหา

ส่วนที่ 4. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผลที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติให้เกิดสติ

ในส่วนนี้ จะเป็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติธรรมด้วยการให้เกิดสติและโดยการประยุกต์ใช้สติในชีวิตประจำวันตามแนวทางพุทธศาสนา โดยสามารถสรุปประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติให้เกิดสติเพื่อพัฒนาตนเอง สังคม และการทำงาน ได้ดังนี้

4.1 ด้านการพัฒนาตนเอง

- 1) ทำให้ใช้ชีวิตให้อยู่ในทำนองครองธรรมในทางที่ดี
- 3) ทำให้มารยาทเรียบร้อย และทำให้จิตใจสงบ
- 4) ช่วยทำให้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต
- 5) ช่วยทำให้ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่อิจฉา ไม่ใส่ร้ายคนอื่น
- 6) ช่วยทำให้รู้ว่าขณะนี้ตนเองกำลังทำอะไรอยู่และจะทำอะไรต่อไปได้
- 7) ทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ รู้ตัวมากขึ้น เพื่อพัฒนาไปสู่การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่งผลให้เกิดปัญญาเพื่อเจริญมรรคเพื่อบรรลुถึงพระนิพพานได้
- 8) ทำให้รู้สึกเกรงกลัวต่อบาป
- 9) ทำให้เปลี่ยนนิสัยของตัวเองได้
- 10) ทำให้มีความรู้สึกรู้สึกมั่นใจในตัวเองมากขึ้น ไม่มีคำว่ากลัวภัยกลัวตาย ทุกอย่างเกิดขึ้นถือว่าเป็นไปตามธรรมชาติของเขาย่างนั้นเอง ใช้สติควบคุมการทำกิจวัตรประจำวันแล้วไม่

จำเป็นต้องหาศาสตราอาวุธอะไรมาป้องกันตัว เพราะมีความมั่นใจในตัวเองว่าดีพอ เครื่องรางของขลังก็ไม่ต้องแขวนให้เป็นภาระ ฉะนั้นจึงมั่นใจในสติและความดีของตัวเอง

11) ช่วยพัฒนาตนเองได้ในทุกด้าน ด้านสุขภาพ ด้านการงาน ชีวิตประจำวัน และปรับเปลี่ยนนิสัยที่ไม่ดีบางอย่างได้

12) ทำให้รู้ทันตามทันความคิดเสมอเมื่อทำ เมื่อพูด เมื่อคิด

13) ทำให้รู้ใจตนเอง สามารถระงับกิเลสที่เกิดขึ้นได้บ้าง ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถขจัดไปได้ทั้งหมด

14) สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อากัปกริยาต่าง ๆ ของเราให้ดีขึ้น การพูดจาจะมีสติควบคุมการกระทำอะไรต่าง ๆ ก็จะไม่ค่อยผิดพลาด

15) ทำให้ไม่โกรธง่าย มีอารมณ์มั่นคง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่อิจฉา ริษยา พยาบาท อาฆาต

16) ทำให้มีเหตุผลมากขึ้น

17) ช่วยขัดเกลาจิตใจ

18) ส่งเสริมบุคลิกภาพ

19) ทำให้กำจัดกิเลสอย่างเบาได้

20) ทำให้การคิดรอบคอบขึ้น การดำรงชีวิตในประจำวันก็เป็นไปอย่างดีมีชีวิตที่ร่าเริงแจ่มใสอย่างเสมอมีความสุขและสงบดี การคิดและการตัดสินใจก็มีเหตุผลมากขึ้น

4.2 ด้านการพัฒนาสังคม

1) ทำให้จิตใจเย็น ก่อนตัดสินใจในการกระทำ รู้จักยับยั้งชั่งใจ ต่ออารมณ์ของตัวเอง ในเมื่อถูกกระทบในด้านอารมณ์ ก่อนพูด ก่อนทำและก่อนคิด ทำให้ครอบครัวร่วมเย็น นำธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวันได้เสมอ

2) ทำให้รู้จักจัดการกับอารมณ์ของตนเองภายใต้สภาพสังคมที่ตกต่ำได้เป็นอย่างดี

3) ทำให้จิตใจเบิกบาน อยู่เย็นเป็นสุข สงบแลเยือกเย็น ภายใต้โลกที่เปลี่ยนแปลงและเข้าใจตัวเองมากขึ้น

4) ทำให้รู้จักการคบเพื่อน และรู้จักบาปบุญคุณโทษมากขึ้น

5) ทำให้เป็นคนที่มีใจเย็นและมีเมตตาต่อสรรพสัตว์ไม่มีความโกรธต่อผู้อื่น อยากให้ทุกคนมีแต่ความสุข

6) สามารถทำให้เราดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุขไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อน

4.3 ด้านการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

- 1) ช่วยให้การใช้ความคิด ความรู้ในการทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
- 2) ทำให้สามารถเห็นเหตุของปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหได้ตรงประเด็น
- 3) ช่วยส่งเสริมการฟัง การอ่าน และการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพทำให้สามารถลดปัญหาความผิดพลาดในการทำงานได้เป็นอย่างดี
- 4) ทำให้มีสมาธิในการทำงาน

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่าการเจริญสติสามารถนำมาใช้ประโยชน์ทั้งในการพัฒนาตนเอง สังคมและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ซึ่งจากแบบสอบถามพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามแม้จะมีการฝึกเจริญสติและสมาธิทั้งมีการนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและพัฒนาตนเอง สังคม ตลอดจนการทำงาน แต่พบว่ายังมีการนำมาใช้เป็นส่วนน้อย โดยเฉพาะในด้านการทำงาน กล่าวคือ จากการตอบแบบสอบถามพบว่า แม้ผู้ตอบแบบสอบถามจะมีการนำไปประยุกต์ใช้ในระดับมาก แต่บางคำถามกลับได้คำตอบที่ไม่สอดคล้อง เช่น ในเรื่องเมตตา แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามยังมีความเข้าใจเรื่องการเจริญสติในระดับที่ยังไม่มากนัก การปฏิบัติเป็นการกระทำไปตามธรรมเนียมรูปแบบ มากกว่ามีความตระหนักรู้อย่างถ่องแท้ ดังนั้นการที่จะให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้าใจในเรื่องสติและสมาธิมากขึ้น จึงต้องมีการส่งเสริมให้พระภิกษุสงฆ์มีความเข้าใจในเรื่องนี้มากขึ้นด้วย เนื่องจากกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นตัวแทนของกลุ่มปฏิบัติธรรม ได้รับความรู้เกี่ยวกับพุทธศาสนาจากพระสงฆ์มากที่สุด พระสงฆ์จึงต้องเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้อย่างถ่องแท้เสียก่อน เพื่อการถ่ายทอดความรู้ที่ถูกต้องต่อไป การเจริญสติและการฝึกสมาธิจึงจะส่งผลให้สามารถพัฒนาตนเอง สังคม และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้ ตามที่ได้กล่าวมาแล้วเบื้องต้น