

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัย เรื่องประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังต่อไปนี้

ผลการวิเคราะห์เอกสาร

ผลการวิเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า

หลักการวิธีการปฏิบัติกรรมฐานเบื้องต้นของวัดตาลเอน

การปฏิบัติธรรมวัดตาลเอน มีวิธีการปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน ที่พระอาจารย์ได้เมตตาสอน แนะนำให้พุทธศาสนิกชนที่มาปฏิบัติธรรมวัดตาลเอน ได้มีแนวทางการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องในการปฏิบัติธรรม ซึ่งจักได้นำเสนอ เป็นลำดับต่อไป

การเดินจงกรม

การปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิของพระพุทธรูปเจ้านั้น ต้องเดินจงกรมก่อนนั่งสมาธิทุกครั้ง

ถ้าจะนั่งสมาธิ 5 นาที

ต้องเดินจงกรมก่อน 5 นาที

ถ้าจะนั่งสมาธิ 15 นาที

ต้องเดินจงกรมก่อน 15 นาที

ถ้าจะนั่งสมาธิ 30 นาที

ต้องเดินจงกรมก่อน 30 นาที

ถ้าจะนั่งสมาธิ 1 ชั่วโมง

ต้องเดินจงกรมก่อน 1 ชั่วโมง

ที่ประเทศอินเดีย มีสถานที่เดินจงกรม อยู่ใกล้คันธกุฎีของพระพุทธเจ้าในวัดเชตะวัน มหาวิทยาลัยซึ่งแสดงว่าวิชาวิปัสสนาสมาธิมีการเดินจงกรมแน่นอน และที่ข้างๆ พระมหาเจดีย์พุทธคยา ก็มีที่เดินจงกรมของพระพุทธองค์

ประโยชน์ของการเดินจงกรม

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า การเดินจงกรมมีประโยชน์ 5 ประการ คือ

1. ทำให้การเดินจงกรมมีความอดทนมาก
2. ทำให้มีความพากเพียรดี
3. ทำให้มีอาพาธน้อย
4. ทำให้ช่วยย่อยอาหาร
5. ทำให้สมาธิตั้งมั่นอยู่ได้นาน

ก่อนเดินจงกรม ให้ยืนตัวตรงอย่าก้มหน้าดูเท้า ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ 4 ศอก มือทั้งสองไขว้ข้างหน้า หรือไขว้ไว้ข้างหลังตามแต่สะดวก ให้ภาวนาในใจว่า

“ขึ้น – นอน” (5 ครั้ง)

“อยากเดิน – นอน” (5 ครั้ง)

ขวาย่างนอน – ซ้ายย่างนอน เดินตามที่เรากำหนดเวลาไว้

การเดินจงกรมจังหวะ 1 มี 1 นอน เมื่อก้าวเท้าขวาให้ภาวนาในใจว่า “ขวา” ให้จิตมาสัมผัสที่ฝ่าเท้าขวา เตรียมตัวไว้ยังไม่ก้าว เมื่อก้าวเท้าขวาวออกไป ให้ภาวนาในใจว่า “ย่าง” เมื่อวางฝ่าเท้าจุดพื้น ให้ภาวนาว่า “นอน”

เมื่อจะก้าวเท้าซ้าย ให้ภาวนาในใจว่า “ซ้าย” ให้จิตมาสัมผัสที่ฝ่าเท้าซ้าย เตรียมตัวไว้ยังไม่ก้าว เมื่อก้าวเท้าซ้ายออกไป ให้ภาวนาในใจว่า “ย่าง” เมื่อวางแผ่นเท้าซ้ายจุดพื้นให้ภาวนาในใจว่า “นอน” การเดินจงกรมไม่เดินเฉพาะเท้า ต้องเดินให้พร้อมกันทั้งกายและใจ ขณะที่เดินจิตของผู้เดินจะต้องอยู่ที่เท้าเสมอ เมื่อย่างเท้าไปจุดก็ทำตามการย่างไปด้วย

การเดินจังหวะ 1 จึงภาวนาในใจว่า “ขวาย่าง – นอน” “ซ้ายย่าง – นอน” เมื่อเดินไปสู่จุดฝ่าห้อง หรือสู่ระยะทางที่กำหนดไว้ ให้หยุดเดิน แล้วภาวนาว่า

“ขึ้น – นอน” (5 ครั้ง)

“อยากกลับ – นอน (5 ครั้ง)

“กลับ – นอน” (5 ครั้ง)

การกลับตัว ให้หมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้วหมุนตัวด้วยส้นเท้าขวาไปหยุดในระยะประมาณ 1 ฝ่ามือพร้อมกับภาวนาในใจว่า “กลับ” เมื่อวางแผ่นเท้าจุดพื้น ให้ภาวนาว่า “นอน” จากนั้นให้หมุนเท้าซ้ายตามเท้าขวาไปในระยะเท่ากัน โดยยกปลายเท้าแล้วหมุนตัวด้วยส้นเท้าซ้ายไปหยุดในระยะประมาณ 1 ฝ่ามือพร้อมกับภาวนาในใจว่า “กลับ” เมื่อวางแผ่นเท้าจุดพื้นให้ภาวนาว่า “นอน” ให้ภาวนา “กลับ – นอน” สลับเท้าขวาครั้งหนึ่ง เท้าซ้ายครั้งหนึ่ง คงภาวนา “กลับ – นอน” เรื่อยๆ ไปจนกว่าจะหมุนกลับไปตรงกับทิศทางที่เราเดิน จากนั้นแล้วภาวนาว่า

“ยืน – นอน” (5 ครั้ง) “อยากเดินนอน – นอน” (5 ครั้ง) แล้วภาวนา “ขวาย่าง – นอน”
“ซ้ายย่าง – นอน” เดินกลับไปกลับมาจนครบเวลาที่กำหนดไว้ ระยะทางการเดินยาว 6 – 9 ก้าวก็พอ
หรือระยะจากฝ่าห้องถึงฝ่าห้อง หรือระยะจากหัวเตียงถึงปลายเตียงก็พอ

การเดินจงกรมมี 6 จังหวะ

จังหวะ 1 ขวาย่าง – นอน

ซ้ายย่าง – นอน

จังหวะ 2 ยก – นอน

เหยียบ – นอน (เหมือนกันทั้ง 2 เท้า)

จังหวะ 3 ยก – นอน

ย่าง – นอน

เหยียบ – นอน

หมายเหตุ “ยก – นอน” ยกเท้าขึ้นตรงๆ

“เหยียบ – นอน” วางแผ่นเท้าจุดพื้นให้ห่างข้างหน้าประมาณ 1 คืบ

จังหวะ 4 ยกส้น – นอน

ยก – นอน

ย่าง – นอน

เหยียบ – นอน

จังหวะ 5 ยกส้น – นอน

ยก – นอน

ย่าง – นอน

ลง – นอน

เหยียบ – นอน

จังหวะ 6 ยกส้น – นอน

ยก – นอน

ย่าง – นอน

ลง – นอน

ถูก – นอน

กด – นอน

หมายเหตุ ยกส้น – นอน

ยกส้นขึ้น ปลายเท้ายังจุดพื้นอยู่

ยก – นอน

ยกเท้าไปแขวนไว้

ย่าง – หนอ	ก้าวเท้าไปข้างหน้า
ลง – หนอ	ลดเท้าลงเล็กน้อยอย่าให้จุดพื้น ลดลงมาแขวนไว้
ถูก – หนอ	ลดปลายเท้าจุดพื้น แต่ให้แขวนส้นเท้าไว้ยังไม่จุดพื้น
กด – หนอ	กดส้นเท้าลงเหยียบพื้น

ถ้าเราจะนั่งสมาธิ 5 นาที เราเดินจังหวะ 1 นาน 5 นาที โดยไม่ต้องเดินจังหวะ 2 ก็ได้ ถ้าเราจะนั่ง 1 ชั่วโมง เราเดินจังหวะ 1, 2, 3 และ 4 อย่างละ 15 นาที ก็ได้หรือถ้าเราจะนั่ง 1 ชั่วโมง เราจะเดินจังหวะ 4, 5 และ 6 อย่างละ 20 นาทีก็ได้ หรือเราจะนั่ง 1 ชั่วโมง เราจะเดินจังหวะ 4, 5 และ 6 อย่างละ 20 นาที ก็ได้ หรือเราจะนั่ง 1 ชั่วโมง เราจะเดินจังหวะที่ 1, 2, 3, 4, 5, และ 6 อย่างละ 10 นาทีก็ได้

การนั่งเจริญวิปัสสนาสมาธิ

ก่อนออกเดินจงกรมท่านควรปูผ้าสำหรับนั่งสมาธิไว้ก่อนเมื่อเดินครบกำหนดเวลาแล้วให้เดินช้าๆ มาหยุดบนผ้าปูนั่งแล้วภาวนาในใจว่า

“ยื่น – หนอ” (5 ครั้ง)

“อยากนั่ง – หนอ” (5 ครั้ง)

“นั่ง – หนอ” (5 ครั้ง)

แล้วค่อยๆ หย่อนตัวลงช้าๆ ปลดมือทั้งสองออก เมื่อมือถูกพื้นให้ภาวนาในใจว่า “ถูก – หนอ” เมื่อก้นถูกพื้น ให้ภาวนาในใจว่า “ถูก – หนอ” จนกว่าจะนั่งเรียบร้อย

ให้นั่งหลังตา ตั้งตัวตรงตามแบบพระพุทธรูป ให้เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ในลักษณะแบมือ เลื่อนมือให้หัวแม่มือทั้งสองชนกันเบาๆ ให้กำหนดจิตสัมผัสที่หน้าท้องระหว่างสะดือกับลิ้นปี่ เมื่อหายใจเข้าท้องจะพองเมื่อหายใจออกท้องจะยุบ เมื่อไม่รู้สึกพองไม่รู้สึกยุบให้ท่านยกมือขวามาจับดู จนรู้สึกว่ามีพองจริง มียุบจริง เมื่อหายใจเข้าท้องพอง ให้ภาวนาว่า “พอง” เมื่อพองไปจนสุดพองให้ภาวนาว่า “हनอ” เมื่อหายใจออกท้องยุบให้ภาวนาว่า “ยุบ” เมื่อท้องยุบไปจนสุดยุบ ให้ภาวนาว่า “हनอ”

การนั่งสมาธิ จึงภาวนาในใจว่า “พอง – หนอ” “ยุบ – หนอ” ตลอดเวลา อย่าหยุดภาวนาให้ภาวนาไปจนครบเวลาที่กำหนดในการเดินจงกรมหรือตามที่พระอาจารย์สั่ง

ข้อสำคัญต้องนั่งให้ได้ปัจจุบันอารมณ์กับท้องพองและท้องยุบ เมื่อท้องพอง ต้องภาวนาว่า “พอง” ทันที เมื่อสุดพอง ให้ภาวนา “हनอ” ทันที ให้เป็นปัจจุบันอารมณ์ จิตจึงจะเสพสมาธิ (เป็นสมาธิ) ถ้าท้องพองไปนานแล้ว เพิ่งภาวนาว่า “พอง” ต่อภายหลัง เช่นนี้ เป็นอดีตอารมณ์ หรือท้องยังไม่ทันพอง ท่านภาวนา “พอง” ล่วงหน้าไปก่อน เช่นนี้เป็นอนาคตอารมณ์

เมื่อเป็นอดีตอารมณ์ หรืออนาคตเป็นอารมณ์ จิตไม่เสพสมาธิ ต้องภาวนาให้เป็น ปัจจุบันอารมณ์จริงๆ และต้องให้จิตสัมผัสอยู่หน้าท้องจริงๆ จิตจึงจะเสพสมาธิ แม้ท่านจะปฏิบัติ เพียง 5 นาที จิตก็เสพสมาธิ (เป็นสมาธิ)

การเจริญสติปัฏฐาน 4

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาร่างกายว่าเป็นของไม่สวยไม่งาม และมีการเสื่อมไปสลายไปอยู่ตลอดเวลา

ถ้าท่านปฏิบัติมานานๆ วัน พอง ยุบ อาจหายไป จิตไม่รับรู้พอง ไม่รับรู้ยุบ เช่นนี้ให้เอา จิตไปสัมผัสที่หัวใจ แล้วภาวนาว่า “รู้-หนอ” “รู้-หนอ” ตลอดเวลา ถ้าถามว่า “รู้-หนอ” นั้นรู้ อะไร? ตอบว่า รู้ว่า พอง ยุบ ไม่มี จิตไม่รับรู้ พองก็ดี ยุบก็ดี เป็น “รูป” จิต (สิ่งที่รับรู้) เป็น “นาม”

เมื่อ พอง ยุบ หายไป แสดงว่า “นาม” ไม่รับรู้ “รูป” แยกรูปแยกนามออกจากกันได้ ตั้งแต่เรายังไม่ตาย

พอง ยุบ เกิดขึ้น เรารู้

พอง ยุบ ยังมีอยู่ เรารู้

พอง ยุบ หายไป เรารู้

เช่นนี้ เรียกว่า เรามีสติรู้เห็น “กายในกาย” ซึ่งตรงกับ ภาษบาลีว่า “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน”

ความจริง พอง ยุบ ยังมีอยู่ แต่จิตไม่รับรู้ พอง ยุบ เมื่อ พอง ยุบ หายไป จัดเป็น อารมณ์ของวิปัสสนา เขาเข้ามาแสดง 3 ประการ

1. แสดงว่า จิตเสพสมาธิสูงมาก

2. แสดงว่า จิตกำลังเดิน ญาณ อันเป็นสภาวะธรรมของวิปัสสนาญาณ

3. แสดงให้เราเกิดปัญญาเห็น ไตรลักษณ์ของพระพุทธเจ้า (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

เมื่อจิตเสพสมาธิสูง จิตก็ไม่เสพอย่างอื่น แม้แต่ท้องพองหรือท้องยุบ จิตกับวัตถุก็มี ลักษณะเหมือนกันตามหลักวิทยาศาสตร์กล่าวว่า “สิ่งสองสิ่งในเวลาเดียวกัน จะอยู่ที่เดียวกันไม่ได้” ตัวอย่างเช่น ในห้องน้ำเล็กๆ เรามีตุ่มน้ำพอดกับห้องน้ำ มีเพื่อนนำตุ่มน้ำขนาดเดียวกันมาให้ เราจะนำตุ่มใหม่นั้นใส่ในห้องน้ำไม่ได้ ถ้าจะใส่ให้ได้ ต้องยกตุ่มเก่าออกก่อนจึงจะใส่ตุ่มใหม่ได้ เพราะว่า “สิ่งสองสิ่งในเวลาเดียวกันจะอยู่ที่เดียวกันไม่ได้”

จิตเรานี้เหมือนกัน เมื่อจิตเสพสมาธิแล้ว จิตไม่เสพอย่างอื่นแม้แต่ ท้องพอง ท้องยุบ จิตก็ไม่รับรู้ แต่ท้องพองและท้องยุบ ยังมีอยู่ตามเดิม แต่มันละเอียดมาก

เมื่อจิตกำลังร้องไห้ในเวลาเดียวกันนั้นจิตจะหัวเราะไม่ได้ หรือจิตกำลังหัวเราะอยู่ในเวลาเดียวกัน จิตนั้นจะร้องไห้ไม่ได้ มันคนละวาระจิตกัน จะเกิดขึ้นพร้อมๆ กันไม่ได้ จิตกับวัตถุจึงเหมือนกันฉันใดก็ฉันนั้น

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาถึงสิ่งที่พอใจ สิ่งที่ไม่พอใจ ทั้งสิ่งที่สุขและทุกข์ให้รู้ทันปัจจุบัน

นั่งสมาธิ 5 นาที อาจไม่เกิดเวทนา แต่ถ้านั่งนานๆ 30 นาที หรือ 1 ชั่วโมง จะเกิดเวทนาขึ้น ปวดก้นกบ ปวดเอว ปวดหัวเข่า ปวดก้านคอ ปวดศรีษะ เป็นต้น

จะทำอย่างไร? ท่านให้เอาจิตจากหน้าท้องมาสัมผัสที่เกิดเวทนา แล้วภาวนาตามอาการของเวทนา เช่น “ปวดหัวเข่า” ให้เอาจิตจากหน้าท้องมาสัมผัสที่หัวเข่าแล้วภาวนา “ปวดหนอ” ภาวนาตลอดเวลาจนกว่าความปวดจะหายไป

ความปวดเกิดขึ้น เรารู้

ความปวดยังมีอยู่ เรารู้

ความปวดหายไปแล้ว เรารู้

เช่นนี้ เรามีสติรู้ “เวทนาในเวทนา” ซึ่งตรงกับภาษาบาลีว่า “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” (จิตคิดอะไรให้กำหนดอย่างนั้นว่าคิดหนอๆ จนความคิดหยุดคิด)

เมื่อความปวดหายไปแล้ว ให้นำจิตไปสัมผัสหน้าท้องแล้วภาวนา “พอง – หอย” “ยุบ – หนอ” ต่อไปใหม่

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน นั่งนานๆ ไม่มีเวทนา แต่บางครั้งจิตเกิดความฟุ้งซ่าน ท่านให้นำจิตจากหน้าท้องไปสัมผัสที่หัวใจ แล้วภาวนาว่า “ฟุ้งซ่าน – หนอ” ภาวนาตลอดจนกว่าจิตจะหายฟุ้งซ่าน

จิตฟุ้งซ่าน เรารู้

จิตกำลังฟุ้งซ่าน เรารู้

จิตสงบไม่ฟุ้งซ่านแล้ว เรารู้

เช่นนี้ เรามีสติรู้จิตในจิต ซึ่งตรงกับภาษาบาลีว่า “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” (จิตคิดอะไรให้กำหนดอย่างนั้นว่าคิดหนอๆ จนความคิดหยุด) เมื่อจิตหายฟุ้งซ่านแล้ว ให้จิตไปสัมผัสที่หน้าท้อง แล้วภาวนา “พอง – หนอ” “ยุบ – หนอ” ต่อไปใหม่

4. ธรรมนุปัสสนาสติปัฏฐาน นั่งนานบางทีไม่มีเวทนาและไม่มีความฟุ้งซ่าน แต่เกิดธรรมารมณ์ เช่น

ตาเห็น รูป เกิด รูปารมณ์

หูได้ยิน เสียง เกิด สัททารมณ์

จมูกได้	กลิ่น	เกิด	คันธารมณ์
ลิ้นลิ้ม	รส	เกิด	รสารมณ์
กาย	สัมผัส	เกิด	โผฏฐัพพารมณ์
ใจกระทบ	ธรรม	เกิด	ธรรมารมณ์

ให้นำจิตไปสัมผัสตามอาการ แล้วภาวนาตามอาการที่เกิดขึ้น เช่น ตาเห็นรูปนิมิต (ขณะนั่งหลับตาก็เห็นรูปนิมิตภายในได้ จัดเป็นรูปารมณ์) ให้นำจิตจากหน้าท้องมาสัมผัสที่ตา แล้วภาวนาว่า “เห็นหนอ” ภาวนาตลอดเวลา จนกว่ารูปารมณ์จะหายไป

ตาเห็นรูปนิมิต เรารู้

ตายังเห็นรูปนิมิตมีอยู่ เรารู้

ตาไม่เห็นรูปนิมิตแล้ว เรารู้

รูปนิมิต เป็นธรรมารมณ์ เกิดทางตา

ธรรมารมณ์ เกิดขึ้น เรารู้

ธรรมารมณ์ ยังมีอยู่ เรารู้

ธรรมารมณ์ หายไปแล้ว เรารู้

เรียกว่าเรามีสติรู้ธรรมในธรรม ซึ่งตรงตามภาษาบาลีว่า “ธรรมานุปีสสนา สติปัญญา”

เมื่อรูปนิมิตหายไปแล้ว ให้จิตมาสัมผัสที่หน้าท้องแล้วภาวนา “พอง – หนอ” ต่อไปใหม่

การนอนเจริญวิปัสสนาสมาธิ

การนอน

เวลา นอน ค่อยๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนดตามไปว่า นอนหนอๆๆ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาสติมาจับที่ท้อง แล้วกำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปเรื่อยๆ ให้คอยสังเกตให้ดีว่าจะกลับไป ตอนท้องพอง หรือตอนท้องยุบ

อิริยาบถนอน 2 แบบ คือ

1. นอนหงาย โดยนอนเหยียดตัวตรง ไม่ไขว้เท้า มือขวาวางไว้ที่หน้าท้องบริเวณสะดือ มือซ้ายวางทับบนมือขวา หลังคาสบายๆ
2. นอนตะแคงขวา งอเข่าขวาเล็กน้อย เหยียดเท้าซ้ายซ้อนทับบนเท้าขวา โดยให้นอนมิให้ร่างกายโงนแงง มือขวาหนุนศีรษะ มือซ้ายวางที่หน้าท้องบริเวณสะดือ หรือเหยียดทอดวางบนลำตัวก็ได้

ตารางที่ 4.1 ประสิทธิภาพการปฏิบัติธรรม ณ วัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ผู้ให้สัมภาษณ์ คนที่	สาเหตุที่มาปฏิบัติธรรม	ประสิทธิผลหลังการปฏิบัติธรรม
1	มีความศรัทธา ต้องการจะปฏิบัติธรรม	ทำให้อารมณ์ดีขึ้น ใจเย็น รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี
2	เพื่อนปฏิบัติธรรมแนะนำ และต้องการเรียนให้ดีขึ้น	เกรดเฉลี่ยดีขึ้น ความจำจำได้มากกว่าเดิม อ่านหนังสือได้นานขึ้น ความโกรธลดลง
3	มีปัญหาด้านธุรกิจและครอบครัว	ทำให้แก้ไขปัญหาการงานได้ดี ครอบครัวอบอุ่นขึ้น
4	มีความสนใจต้องการปฏิบัติธรรม	ทำให้รู้จักการปล่อยวาง อดทนมากขึ้น มองโลกในแง่ดี
5	มีความศรัทธาในหลวงพ่อดำ	ทำให้ไม่ยึดติดกับรูปแบบการใช้ชีวิตเดิมๆ เปลี่ยนทัศนคติในการเลือกคบเพื่อนเป็นกัลยาณมิตร
6	มีปัญหาเกี่ยวกับการทำงาน	ทำให้เข้ากับเพื่อนร่วมงานได้ดี บรรยากาศที่ทำงานดีขึ้น ครอบครัวดีขึ้น
7	มีปัญหาสุขภาพ	ครอบครัวดีขึ้นมาก บุตรตั้งใจเรียน มีความสบายใจ มีความสุขมากขึ้น และแนะนำให้คนรอบข้างมาปฏิบัติ ซึ่งได้ผลดีขึ้น
8	มีความศรัทธาและต้องการฝึกปฏิบัติธรรม	ทำให้ชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นมาก
9	มีปัญหาด้านการเรียน	ทำให้เวลาเรียนมีสติ และผลการเรียนดีขึ้นมาก
10	มีความศรัทธาและเพื่อนแนะนำให้ปฏิบัติแล้วดี	ทำให้สุขภาพดีขึ้น ไม่ค่อยป่วยเหมือนเดิม
11	อ่านหนังสือหลวงพ่อดำทำให้เกิดศรัทธาต้องการปฏิบัติกรรมฐาน	ทำให้รู้จักรับผิดชอบหน้าที่การงานที่ทำอยู่มากขึ้น และทำให้มีสติกับงานที่ทำอยู่ตลอดเวลา

ตารางที่ 4.1 ประสิทธิผลการปฏิบัติธรรม ณ วัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา (ต่อ)

ผู้ให้สัมภาษณ์ คนที่	สาเหตุที่มาปฏิบัติธรรม	ประสิทธิผลหลังการปฏิบัติธรรม
12	มีความศรัทธา สนใจปฏิบัติธรรม	ทำให้รู้สึกดี อารมณ์ดีขึ้น ต้องการให้ทุกคนมาปฏิบัติ เพราะหลายคนยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้
13	มีปัญหาด้านสุขภาพ	ทำให้รู้ว่าการปฏิบัติธรรมสามารถช่วยให้จิตใจสงบเยือกเย็น มีสติคิดให้รอบคอบ
14	มีปัญหาครอบครัว	ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ ระวังคำพูด กาย วาจา ใจ มากขึ้น
15	ครอบครัวแนะนำให้ปฏิบัติและมีความศรัทธาในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า	ทำให้มีสติและปัญญาในการใช้ชีวิต รู้จักข่มอารมณ์ ละความชั่ว กลัวความชั่ว พยายามมีสติระลึกตัวอยู่เสมอ เพราะเมื่อมีปัญหาเข้ามาจะจัดการกับปัญหาและอารมณ์ตรงหน้าได้ง่ายขึ้น
16	ต้องการปรับปรุง ฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจ	ทำให้มีสติ แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น
17	มีความสนใจปฏิบัติธรรม	ทำให้มีสติ คิดทบทวน รับฟังความคิดเห็นผู้อื่นมากขึ้น
18	ต้องการฝึกปฏิบัติธรรม เพราะมีคนแนะนำ	ทำให้มีความสุขกับชีวิตมากขึ้น ใจเย็นลง ครอบครัวและคนใกล้ชิดชื่นชมใจปฏิบัติธรรมด้วย
19	สนใจฝึกสมาธิ และ ฝึกจิตให้เย็นลง	ทำให้จิตใจสงบ ปล่อยวางในชีวิต ใจเย็น มีสติ ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทในชีวิต
20	ต้องการฝึกสมาธิ และฝึกจิตใจ	รู้จักมีสติ อดทนต่อความลำบาก มองโลกในแง่ดี
21	มีความทุกข์ใจ ต้องการนำธรรมะเข้าช่วย	ให้อภัยและอโหสิกรรมได้ง่ายขึ้น

ตารางที่ 4.1 ประสิทธิภาพการปฏิบัติธรรม ณ วัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา (ต่อ)

ผู้ให้สัมภาษณ์ คนที่	สาเหตุที่มาปฏิบัติธรรม	ประสิทธิผลหลังการปฏิบัติธรรม
22	ต้องการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้เกิดสมาธิในการดำรงชีวิต และมีปัญญาสามารถแก้ไขปัญหาได้	มีสติในการใช้ชีวิต ทำให้เป็นคนใจเย็น มีสติมากขึ้น
23	มีปัญหาด้านสุขภาพ มารดาป่วย	ทำให้รู้ว่าการปฏิบัติธรรมสามารถช่วยให้สุขภาพดีขึ้น
24	เพื่อนแนะนำ	ทำให้ผลการเรียนมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น
25	มีปัญหาด้านธุรกิจ และเพื่อนร่วมงาน	ทำให้สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้และรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมงานมากขึ้น

*** รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ก

จากตารางที่ 4.1 แสดงว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีประสิทธิผลต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติ กล่าวคือ ช่วยให้ปัญหาต่างๆ คลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น เช่น ทำให้อารมณ์เย็นลง มีสติในการควบคุมอารมณ์ มีสมาธิในการเรียน ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น ครอบครัวมีความเข้าใจกันดีขึ้น สุขภาพดีขึ้นหายจากการเจ็บป่วย มีสติในการทำงาน มีความอดทน มองโลกในแง่ดี รู้จักให้อภัย ความโกรธลดลง มีความรับผิดชอบ ไม่ยึดติดกับรูปแบบการใช้ชีวิตแบบเดิมๆ เลือกรับกัลยาณมิตร กล่าวโดยสรุป มีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น