

การเปรียบเทียบการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
**COMPARISON OF STUDENT PERCEPTION ON
FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS
IN LOEI RAJABHAT UNIVERSITY.**

กัณฑ์พงษ์ จุฬาราช

มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

Kantapong Junraj

Loei Rajabhat University

Corresponding Author E-mail: Kantapong.Junraj@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย เป็นวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเปรียบเทียบระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จำแนกตามภูมิลำเนา และที่พักอาศัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาพระพุทธศาสนา เพื่อการพัฒนาชีวิตและสังคม ภาคเรียนที่ 3/2562 (ภาคฤดูร้อน) จำนวน 45 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือค่าความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบค่าที (T – test)

ผลการวิจัยพบว่า การเปรียบเทียบระดับการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จำแนกตามภูมิลำเนา และที่อยู่อาศัยไม่พบความแตกต่างกัน

คำสำคัญ: กรรมฐาน; สติ; สติปัฏฐาน 4;

Abstract

This research paper, “Comparison of Student Perception on Four Foundations of Mindfulness in Loei Rajabhat University”, was conducted through the quantitative research methodology. The purpose of the research was to compare the perception on the four foundations of mindfulness (Satipatthana in Pali) among Loei Rajabhat University students, classified by their domicile and residence. The samples were forty-five student, enrolling in Buddhism for Life and Social Development in the third semester of the academic year 2019 (Summer Course) at Loei Rajabhat university. The statistics used for data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation, and the t-test.

The result of the research was found that the comparison of perception on the foundations of mindfulness among Loei Rajabhat University students, classified by their domicile and residence, were not difference.

Keywords: Meditation; Consciousness; 4 Foundations of Mindfulness;

บทนำ

สติปัฏฐาน 4 แปลว่า การตั้งสติบ้าง หรือ การที่เอาสติเข้าไปตั้งอยู่ คือมีสติกำกับอยู่บ้าง ว่าโดยความเป็นจริงแล้วก็คือการใช้สติ หรือ วิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้เกิดผลดีที่สุดดังพุทธพจน์ ขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าได้ กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางที่เป็นมรรคาเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามพ้นความโศกะ และปริเทวะ เพื่อความอสดงแห่งทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุโลกุตมรรคเพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานนี้ คือ สติปัฏฐาน 4” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2552: 810)

สติปัฏฐาน คือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน หรือการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดีในร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลสมี 4 อย่างคือ 1) กายานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย 2) เวทนานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา หรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา 3) จิตตานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต หรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต 4) ธัมมานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมหรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรมเรียกสั้น ๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2538: 294 - 297)

ด้วยความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นทางเดียว ที่นำไปสู่ความดับทุกข์ เพื่อบรรลุอายุธรรมทำให้เห็นแจ้งพระนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนานั้น จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาการเปรียบเทียบการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาการเปรียบเทียบระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จำแนกตามภูมิลำเนา และที่อยู่อาศัย

สมมุติฐานการวิจัย

1. ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยเมื่อเปรียบเทียบตามภูมิลำเนา มีความแตกต่างกัน

2. ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยเมื่อเปรียบเทียบกับที่พักอาศัยมีความแตกต่างกัน

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ตัวแปรอิสระ

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาตัวแปรอิสระ คือ ภูมิลำเนา และที่พักอาศัย

ตัวแปรตาม

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ได้ศึกษาเนื้อหาจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ได้ทฤษฎีแนวคิดหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ด้าน คือ หมวดกายานุปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา

2. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาชีวิตและสังคม ภาคเรียนที่ 3/2562 (ภาคฤดูร้อน) จำนวน 45 คน

3. ขอบเขตด้านสถานที่

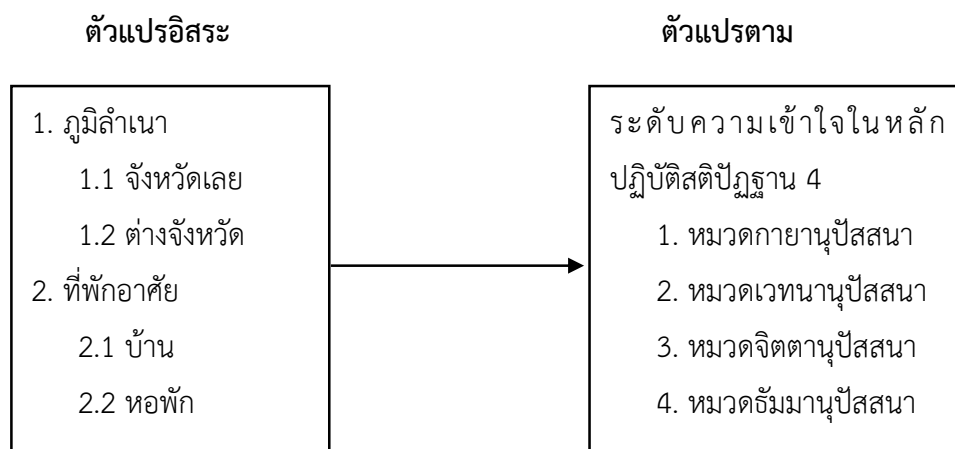
ศึกษาในบริเวณมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

4. ขอบเขตระยะเวลา

ขอบเขตระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย ตั้งแต่เดือน เมษายน ถึงเดือนพฤษภาคม พ.ศ.2563

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยการเปรียบเทียบระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยครั้งนี้ สามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยได้ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา พระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาชีวิตและสังคม ภาคเรียนที่ 3/2562 (ภาคฤดูร้อน) จำนวน 45 คน

2. เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามกรอบของ หลักปฏิบัติสถิติพื้นฐาน 4 โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบ เลือกตอบ (check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามศึกษาการรับรู้เรื่องสถิติพื้นฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย แบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาวิจัย มีจำนวน 4 ด้าน คือ คือ หมวดกายานุปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดจิตตานุุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามวิธีการของลิเคิร์ต (Likert) แบ่งออกเป็น 5 ระดับ

สถิติการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปใช้ค่าความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) ของข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

2. ระดับความคิดเห็นใช้สถิติการวิเคราะห์เป็นค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยกำหนดค่าการวิเคราะห์ผล ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2535: 99)

1.00 - 1.49	หมายถึง	ผลของการปฏิบัติที่น้อยที่สุด
1.50 - 2.49	หมายถึง	ผลของการปฏิบัติที่น้อย
2.50 - 3.49	หมายถึง	ผลของการปฏิบัติปานกลาง
3.50 - 4.49	หมายถึง	ผลของการปฏิบัติดี
4.50 - 5.00	หมายถึง	ผลของการปฏิบัติดีที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบค่าที (T – test)

ผลการวิจัย

1. การเปรียบเทียบระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสี่ประการ 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จำแนกตามภูมิภาค

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสี่ประการ 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จำแนกตามภูมิภาค โดยภาพรวม และรายด้าน

หลักปฏิบัติสี่ประการ 4	ภูมิภาค				t	Sig
	เลย		ต่างจังหวัด			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1 หมวดยานยนต์	3.91	0.51	4.01	0.53	1.74	0.39
2 หมวดยานพาหนะ	3.80	0.47	3.77	0.48	0.62	0.53
3 หมวดยานพาหนะ	3.64	0.51	3.67	0.57	0.37	0.71
4 หมวดยานพาหนะ	3.79	0.31	3.81	0.31	0.85	0.39
รวม	3.79	0.55	3.82	0.53	0.98	0.36

จากตาราง พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยที่มีภูมิลำเนาต่างกัน มีระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสี่ประการ 4 โดยรวม และรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

2. การเปรียบเทียบระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสี่ประการ 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จำแนกตามที่พักอาศัย

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสี่ประการ 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จำแนกตามที่พักอาศัย โดยภาพรวม และรายด้าน

หลักปฏิบัติสี่ประการ 4	ที่พักอาศัย				t	Sig
	บ้าน		หอพัก			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1 หมวดยานยนต์	3.95	0.54	4.05	0.53	1.74	0.39
2 หมวดยานพาหนะ	3.79	0.57	3.70	0.44	0.62	0.53
3 หมวดยานพาหนะ	3.54	0.49	3.63	0.51	0.47	0.67
4 หมวดยานพาหนะ	3.75	0.41	3.85	0.37	0.75	0.39
รวม	3.76	0.50	3.81	0.53	0.68	0.37

จากตาราง พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยที่มีภูมิลำเนาต่างกัน มีระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัญญา 4 โดยรวม และรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า การเปรียบเทียบระดับการรับรู้เรื่องสติปัญญา 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จำแนกตามภูมิลำเนา และที่อยู่อาศัยไม่พบความแตกต่างกันทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ในสภาพสังคมปัจจุบันที่มีผลกระทบเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ที่เรียกว่า COVID – 19 ส่งผลกระทบต่อสภาพความเป็นอยู่ของนักศึกษาและสังคมทั่วโลก สำหรับคนไทยการเรียนรู้การมีสติถือเป็นความโชคดีที่พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นศาสนาประจำชาติ ทุกคนได้เรียนรู้การเกี่ยวกับสติเป็นเบื้องต้น ยกตัวอย่างเช่น “ตั้งสติให้ดี ๆ” “มีสติไว้เนะ” เป็นคำพูดที่เรามักจะได้รับฟังจากผู้ที่มีความห่วงใยเรา ตลอดจนการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมนักเรียนทุกระดับชั้นตั้งแต่ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย และระดับมหาวิทยาลัยก็ได้กล่าวถึงเรื่องสติ สมาธิเรื่อยมา นักศึกษาได้มีการซึมซับแนะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันทั้งแบบรู้ตัวและไม่รู้ตัว สอดคล้องกับ รุ่งสวรรณ วรรณสุทธิ (2540) กล่าวว่า ลักษณะทางพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับลักษณะทางจิตสังคม สอดคล้องกับแนวคิดของ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2547) กล่าวว่า การเรียนรู้หลักสติปัญญา 4 ในเบื้องต้นคือ ทำให้จิตผ่องคลาย หายความวิตกกังวล มีความสุข และทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทั้งยังได้รับประโยชน์ในท่ามกลางคือ จะไม่เป็นทุกข์เพราะมีสติรู้เท่าทันผัสสะและเกิดปัญญาในการไม่ปล่อยใจให้จิตปรุงแต่งจนเกิดทุกข์

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) มหาวิทยาลัยควรจัดรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัญญา 4 ให้มากยิ่งขึ้น
- 2) หลักสูตรควรมีการประยุกต์การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัญญา 4 เข้ากับการเรียนการสอนในรายวิชา
- 3) ควรมีการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัญญา 4 ในกิจกรรมเสริมหลักสูตร

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัญญา 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
- 2) ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ กับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัญญา 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

องค์ความรู้ที่ได้

การนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาประยุกต์ใช้ เพราะหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นธรรมชั้นเอกทางพระพุทธศาสนาที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง สามารถนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตได้ในทุกแง่มุม โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักปฏิบัติธรรมที่สมบูรณ์ที่สุด มีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นหนทางเดียวที่ทำให้จิตบริสุทธิ์ หมดจด ทำให้พ้นจากทุกข์และบรรลุมรรคผลนิพพาน

เอกสารอ้างอิง

- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). *หลักการวิจัยเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ ฯ: สุวีริยาสาส์น.
- พระเจริญ อคฺควิริโย (เกษมวิริยะเลิศ). (2555). *ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัฏฐานของอุบาสก-อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2539). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- _____. (2547). *สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- _____. (2553). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด..
- รุ่งสวรรค์ วรรณสุทธิ. (2540). *ลักษณะทางพุทธศาสนาและลักษณะทางจิตสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมในการปฏิบัติงานของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตปทุมธานี*. วิทยานิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิเคราะห์และวางแผนทางสังคม. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.