

Received: March 2, 2021; Revised: May 7, 2021; Accepted: May 25, 2021;

วันรับบทความ: 2 มีนาคม 2564; วันแก้ไขบทความ: 7 พฤษภาคม 2564; วันตอบรับบทความ: 25 พฤษภาคม 2564;

ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

STUDY OF STUDENT PERCEPTION ON FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS AT LOEI RAJABHAT UNIVERSITY

กัณฑ์พงษ์ จุลราช

มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

Kantapong Junraj

Loei Rajabhat University

Corresponding Author E-mail: kantapong.junraj@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย เป็นวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาชีวิตและสังคม ภาคเรียนที่ 3/2562 (ภาคฤดูร้อน) จำนวน 45 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ในหมวดกายนุปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา โดยภาพรวมของความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 อยู่ในระดับดี สามารถเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดกายนุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา ตามลำดับ

คำสำคัญ: กรรมฐาน; สติ; สติปัฏฐาน 4;

Abstract

The research, titled “A study of student’s perception for the foundations of mindfulness at Loei Rajabhat university”, was conducted by the quantitative research methodology. The purpose of the research was to study the perception level of students on the Buddhist Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna in Pali) at Loei Rajabhat University. The samples were forty-five students, enrolling for 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 consisted of frequency, percentage, mean, and standard deviation.

The results of the research were found that the perception level of students on the Buddhist Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna): Kāyānupassanā, Vedanānupasanā, Cittānupasanā and Dhammānupasanā, at Loei Rajabhat University was found to be overall at a good level. In addition, they could be arranged in descending order as follows: Vedanānupasanā, Kāyānupassanā, Cittānupasanā and Dhammānupasanā, respectively.

Keywords: Meditation; Consciousness; Foundations of Mindfulness;

บทนำ

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

สติปัฏฐาน คือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน หรือการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลสมี 4 อย่างคือ 1) กายานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย 2) เวทนानุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา หรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา 3) จิตตานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต หรือการมีสติ

กำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต 4) ธรรมานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมหรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรมเรียกสั้น ๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2538: 294 - 297)

ด้วยความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นทางเดียว ที่นำไปสู่ความดับทุกข์ เพื่อบรรลุนิพพานทำให้เห็นแจ้งพระนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนานั้น จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

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 พ.ศ.2563 ถึงเดือน พฤษภาคม พ.ศ.2563

ระเบียบวิธีวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ตามกรอบของหลักปฏิบัติสถิติพื้นฐาน 4 โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามศึกษาการรับรู้เรื่องสถิติพื้นฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาวิจัย มีจำนวน 4 ด้าน คือ คือ หมวดยานานุปีสนา หมวดเวหนานุปีสนา หมวดจิตตานุปีสนา และหมวดธัมมานุปีสนา ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามวิธีการของลิเคิร์ต (Likert) แบ่งออกเป็น 5 ระดับ

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	ผลของการปฏิบัติปานกลาง
2.50 - 3.49	หมายถึง	ผลของการปฏิบัติปานกลาง
3.50 - 4.49	หมายถึง	ผลของการปฏิบัติดี
4.50 - 5.00	หมายถึง	ผลของการปฏิบัติดีที่สูงสุด

ผลการวิจัย

1. ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

เลย

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

ลำดับ	หลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1	หมวดกายานุปัสสนา	3.60	0.72	ดี
2	หมวดเวทนานุปัสสนา	3.75	0.75	ดี
3	หมวดจิตตานุปัสสนา	3.51	0.88	ดี
4	หมวดธัมมานุปัสสนา	3.44	0.92	ปานกลาง
	รวม	3.58	0.77	ดี

จากตาราง พบว่า ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยในหมวดกายานุปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา โดยภาพรวมของความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 อยู่ในระดับดี สามารถเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดกายานุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา ตามลำดับ

2. ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

เลย หมวดกายานุปัสสนา

ตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย หมวดกายานุปัสสนา

ลำดับ	หมวดกายานุปัสสนา	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1	หลักปฏิบัติว่าด้วยการกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย คือเอาสติไปตั้งไว้ที่กายในอิริยาบถต่าง ๆ	3.60	0.72	ดี
2	ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้มี ปัพพะ คือ อานาปานปัพพะ อิริยาบถปัพพะ สัมปชัญญูปัพพะ	3.50	0.75	ปานกลาง

ลำดับ	หมวดกายานุปัสสนา	\bar{X}	S.D.	แปลผล
	ปฏิกุมนสิการปัพพะ ธาตุมนสิการปัพพะ นวสีวลิกาปัพพะ หมวดที่เป็นวิปัสสนาล้วน อันได้แก่ อิริยาปถปัพพะ สัมปชัญญูปปัพพะ และธาตุมนสิการปัพพะ			
3	อิริยาปถปัพพะ ว่าด้วยวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถหลัก 4 ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน	3.84	0.58	ดี
4	สัมปชัญญูปปัพพะ เป็นหลักปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถย่อย ซึ่งเนื่องอยู่กับอิริยาบถหลัก เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู เหลียวดู การคู้ การเหยียด การครองสังฆาฏิ บาตร จีวร การฉน การเคี้ยว การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น	3.55	0.72	ดี
5	ธาตุมนสิการปัพพะ เป็นหลักปฏิบัติว่าด้วยวิธีกำหนดรู้เกี่ยวกับธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม	3.51	0.78	ดี
	รวม	3.60	0.72	ดี

จากตาราง พบว่า ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย หมวดกายานุปัสสนา โดยภาพรวม อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้ออิริยาปถปัพพะ ว่าด้วยวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถหลัก 4 ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาได้แก่ข้อหลักปฏิบัติว่าด้วยการกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย คือเอาสติไปตั้งไว้ที่กายในอิริยาบถต่าง ๆ และข้อในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ มี ปัพพะ คือ อานาปานปัพพะ อิริยาปถปัพพะ สัมปชัญญูปปัพพะ ปฏิกุมนสิการปัพพะ ธาตุมนสิการปัพพะ นวสีวลิกาปัพพะ หมวดที่เป็นวิปัสสนาล้วน อันได้แก่ อิริยาปถปัพพะ สัมปชัญญูปปัพพะ และธาตุมนสิการปัพพะ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

3. ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย หมวดเวทนานุปัสสนา

ตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย หมวดเวทนานุปัสสนา

ลำดับ	หมวดเวทนานุปัสสนา	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1	สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกาย ได้แก่ ความสบายกาย ความโล่ง เป็นต้น	3.96	0.22	ดี
2	ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คั้น ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย เป็นต้น	3.87	0.35	ดี
3	อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้น ก็รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์	3.75	0.54	ดี
4	การกำหนดรู้เวทนานี้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อย คอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อย ๆ จะทำให้เสียสมาธิ	3.57	0.72	ดี
5	วิธีการกำหนดเวทนามีอยู่ 3 ประการ คือ การกำหนดแบบเผชิญหน้า การกำหนดสู่แบบกองโจร การกำหนดสู่แบบถอยทัพหรือสังเกตการณ์	3.60	0.70	ดี
รวม		3.75	0.75	ดี

จากตาราง พบว่า ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย หมวดเวทนานุปัสสนา โดยภาพรวม อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อสุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกาย ได้แก่ ความสบายกาย ความโล่ง เป็นต้น มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาได้แก่ข้อทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คั้น ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย เป็นต้น และข้อการกำหนดรู้เวทนานี้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องมี

ความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อย ๆ จะทำให้เสียสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

4. ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย หมวดจิตตานุปัสสนา

ตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย หมวดจิตตานุปัสสนา

ลำดับ	หมวดจิตตานุปัสสนา	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1	จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติกำหนดรู้ อาการที่ปรากฏทางจิต	3.60	0.72	ดี
2	สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิต คือ วิญญาณ ชั้น 16 ประการ	3.28	0.85	ปานกลาง
3	การตามกำหนดรู้จิต ที่คืดน้อมไปหาหรือรับ อารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ นักปฏิบัติควร เอาใจใส่ เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของ ละเอียดอ่อนมาก	3.45	0.78	ปานกลาง
4	ก่อนการกำหนดนักปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติ เสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน	3.51	0.75	ดี
5	การกำหนดต้องดูด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริง ที่เกิดขึ้น ไม่ต้อง ไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่น ใดเข้าไปอีก	3.49	0.77	ปานกลาง
รวม		3.51	0.88	ดี

จากตาราง พบว่า ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย หมวดจิตตานุปัสสนา โดยภาพรวม อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิตมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาได้แก่ข้อก่อนการกำหนดนักปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน และข้อสติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิต คือ วิญญาณชั้น 16 ประการ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

5. ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
เลย หมวดธัมมานุปัสสนา

ตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย หมวดธัมมานุปัสสนา

ลำดับ	หมวดธัมมานุปัสสนา	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1	สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งธรรม 5 หมวด คือ นีวรณ ขันธ อายตนะ โพชฌงค์ อริยสัจ	3.50	0.72	ปานกลาง
2	วิธีการกำหนดนิวรณ มี 5 ประการ ทุก ๆ อารมณของนิวรณ ที่เกิดขึ้นหรือไม่ ก็รู้ชัดจะกำหนดชอบหนอ ๆ โกรธหนอ ๆ ง่วงหนอ ๆ คิดหนอ ๆ หรือ สงสัยหนอ ๆ	3.47	0.75	ปานกลาง
3	คำว่า “ขันธ” แปลว่า กอง, หมวด, หมู่, ประชุม, กลุ่ม มี อย่าง ซึ่งเป็นอารมณของอุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานขันธ	3.37	0.80	ปานกลาง
4	อายตนะ 12 ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดรู้ อายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ และอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ	3.40	0.78	ปานกลาง
5	โพชฌงค์เป็นสภาพที่ทำให้รู้อารมณได้ด้วย การเจริญสติปัฏฐาน 4	3.32	0.88	ปานกลาง
6	อริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ มี 4 อย่าง คือ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ	3.58	0.75	ดี
รวม		3.44	0.92	ปานกลาง

จากตาราง พบว่า ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย หมวดธัมมานุปัสสนาโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้ออริยสัง ความจริงอันประเสริฐ มี 4 อย่าง คือ ทุกขอริยสัง ทุกขสมุทัยอริยสัง ทุกขนิโรธอริยสัง ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาได้แก่ข้อสติตั้งมั่น พิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งธรรม 5 หมวด คือ นิ वर्ณ ชันธ आयตนะ โพชฌงค์ อริยสัง และข้อโพชฌงค์ เป็นสภาพที่ทำให้รู้อารมณ์ได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

การอภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัย พบว่า ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยในหมวดกายานุปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา โดยภาพรวมของความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 อยู่ในระดับดี สามารถเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดกายานุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ตามหมวดเวทนานุปัสสนาเป็นเรื่องเข้าใจง่าย และนักศึกษามีความคุ้นเคยเกี่ยวกับความรู้สึกรำลึก จำแนกการเสวยอารมณ์ 3 ทาง คือ ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ และความรู้สึกไม่ใช่อสุข สอดคล้องกับพระเจริญ อคควิริโย (เกษมวิริยะเลิศ) ได้ศึกษาเรื่องศึกษการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน ของอุบาสก-อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร พบว่า ระดับความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของอุบาสก อุบาสิกา ในหมวดกายานุปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา โดยภาพรวมของความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาหมวดเวทนานุปัสสนา และหมวดกายานุปัสสนา พบว่าอยู่ในระดับดี ส่วนหมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) มหาวิทยาลัยควรจัดรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 ให้มากยิ่งขึ้น

2) หลักสูตรควรมีการประยุกต์การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 เข้ากับการเรียนการสอนในรายวิชา

3) ควรมีการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกิจกรรมเสริมหลักสูตร

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

2) ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ กับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

องค์ความรู้ใหม่

ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยในหมวดกายานุปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา โดยภาพรวมของความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 อยู่ในระดับดี สามารถเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดกายานุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา ตามลำดับ

เอกสารอ้างอิง

บุญชม ศรีสะอาด. (2535). *หลักการวิจัยเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ ฯ: สุวีริยาสาสน์.

พระเจริญ อคฺควิริโย (เกษมวิริยะเลิศ). (2555). *ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัฏฐานของอุบาสก-อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชา วิปัสสนาภาวนา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2539). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

_____. (2553). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.