

ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำปี 2563

ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย*

SATISFACTION WITH PRACTICE OF VIPASSANA MEDITATION IN 4
SATIPATTHANAS UNDER 2020 VIPASSANA MEDITATION PRACTICE
PROJECT OF MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY
STUDENTS, NONGKHAI CAMPUS

พระมหาเอกชัย วิสุทโธ

Phramaha Ekachai Wisuttho

อภิวัฒน์ชัย พุทธจร

Apiwatchai Phuttajorn

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

Mahachulalongkomrajavidyalaya University Nongkhai Campus, Thailand

E-mail: Aekachai.kot@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย 2) เพื่อประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 452 รูป/คน โดยใช้สถิติที่ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการทั้งหมด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ผลการศึกษา พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำปี 2563 โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.22$) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า นิสิตมีความพึงพอใจต่อด้านประชาสัมพันธ์ มีความพึงพอใจมากที่สุด ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.28$) รองลงมาคือ ด้านสถานที่ มีความ

*Received: 8 May 2021; Revised: 24 June 2021; Accepted: 20 August 2021

พึงพอใจในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.25$) ส่วนนิสิตมีความพึงพอใจน้อยที่สุด คือด้านสวัสดิการ มีความพึงพอใจในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.11$) ส่วนผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.11$) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า โดยนิสิตมีความพึงพอใจในด้าน สุขภาพจิต มีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุดในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.15$) รองลงมาคือ ด้านสุขภาพกาย มีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.0$) ส่วนนิสิตมีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานน้อยที่สุด คือด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.07$)

คำสำคัญ: วิปัสสนากัมมัฏฐาน, สติปัฏฐาน 4, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วิทยาเขตหนองคาย

ABSTRACT

This research article was the research to assess satisfaction and results of the practice of 2020 Vipassana Meditation in 4 Satipatthanas (4 Foundations of Mindfulness) of Mahachulalongkornrajavidyalaya University students, Nongkhai Campus at there as well. The objectives were; 1) to study the satisfaction with the 2020 Vipassana Meditation Practice Project of Mahachulalongkornrajavidyalaya University student, Nongkhai Campus. 2) To assess the results of 2020 Vipassana Meditation Practice in 4 Satipatthanas under the Vipassana Meditation Practice Project of Mahachulalongkornrajavidyalaya University students, Nongkhai Campus. This research was a quantitative research. Population and sample of 452 persons who were all students participating in this project. The tool for collecting data was the satisfactional questionnaire and the results of Vipassana Practice based on the 4 Satipatthanas. The statistics used in the data analysis were mean and standard deviation.

The results of the studies revealed that the satisfaction with the 2020 Vipassana Meditation Practice Project of Mahachulalongkornrajavidyalaya University students, Nongkhai Campus, in all 8 aspects which were public relations, location, welfare, bathroom and the toilet, documents, Vipassana teacher, special lecturer, and food & beverage, were overall at a high level ($= 4.22$). And then, the results of 2020 Vipassana

Meditation Practice in 4 Satipatthanas under the Vipassana Meditation Practice Project of Mahachulalongkornrajavidyalaya University students, Nongkhai Campus in 4 areas: Kayanupassana Satipatthana (contemplation of body), Vedananupassana Satipatthana (contemplation of feelings), Cittanupassana Satipatthana (contemplation of mind), and Dhammanupassana Satipatthana (contemplation of mind-objects), there were overall at a high level (= 4.11).

Keyword: Vipassana Meditation, 4 Satipatthanas, Vipassana Meditation Practice Project, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nongkhai Campus

บทนำ

กิจของภิกษุในพระพุทธศาสนานั้น เมื่อกุลบุตรได้บวชเป็นภิกษุในพระพุทธศาสนาแล้ว มีกิจที่จะต้องทำในศาสนา หรือที่เรียกว่าทำธุระใน 2 อย่าง คือ 1) คັນธุระ ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัย หรือสดับรับฟังคำสอน ตลอดจนท่องจำขบคิดปัญหาทางธรรม จนเกิดความเข้าใจแตกฉาน 2) วิปัสสนาธุระ ได้แก่ การนำผลจากการศึกษาเล่าเรียนที่ถูกต้องจากคັນธุระนั้น มาประพฤติปฏิบัติให้เกิดผลสมบูรณ์ (กริสุตา เทียรทองและคณะ, 2535) ดังพุทธวจนะที่พระพุทธโฆสจารย์ยกมาอ้างในเรื่องพระจักขุบาลว่า “ธุระนี้ คือ การเรียบจบนิกายหนึ่งก็ดี สองนิกายก็ดี จบพุทธวจนะคือทั้งสามปิฎกก็ดี ตามสมควรแก่ภูมิปัญญาของตนแล้วทรงจำไว้ กล่าวบอกพุทธพจน์นั้น ชื่อว่า คັນธุระ ส่วนการตั้งความสิ้นไปและความเสื่อมไปในอสังขาร ยังวิปัสสนาให้ก้าวหน้า ด้วยอำนาจการกระทำความพยายามอย่างต่อเนื่องแล้ว ถือเอาพระอรหันต์ของภิกษุผู้มีความประพฤติแคล่วคล่อง ยินดียิ่งแล้วในเสนาสนะอันสงัด ชื่อว่า วิปัสสนาธุระ (พระพุทธโฆสจารย์, 2531) เมื่อพิจารณาธุระสองประการนี้แล้ว สามารถจำแนกเป็นการศึกษาในพระพุทธศาสนาเป็นสามส่วนคือ 1) ปริยัติ เป็นส่วนของคันธุระ คือ การศึกษาเล่าเรียน 2) ปฏิบัติ เป็นส่วนของวิปัสสนาธุระ คือ การปฏิบัติธรรม 3) ปฏิเวธ เป็นผลอันเกิดจากปริยัติและปฏิบัติรวมกัน จะเห็นได้ว่า การศึกษาภาคปริยัติกับการปฏิบัติ นั้น ไม่อาจแยกขาดจากกันได้ เพราะผลของการปฏิบัติที่ถูกต้อง ย่อมจะต้องมาจากการศึกษาด้านปริยัติที่ถูกต้อง และปฏิเวธที่สมบูรณ์ก็ต้องมีเหตุมาจากการปฏิบัติที่ถูกต้องนั่นเอง (กริสุตา เทียรทองและคณะ, 2535) ดังนั้น ทั้งปริยัติและปฏิบัติจำเป็นต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ปริยัติจึงเปรียบเหมือนลายแทงให้ผู้ปฏิบัติเดินไปโดยไม่หลงทาง

ในส่วนของวิปัสสนาธุระ แยกเป็น 2 ประการคือ สมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน แต่กรรมฐานที่แท้จริงในพระพุทธศาสนา มีเพียงวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น ส่วนสมถกรรมฐานเป็น

กรรมฐานมีมาก่อนพระพุทธศาสนา เช่น อาฬารดาบสกาลามโคตร บำเพ็ญสมณะจนได้ถึงระดับอรุณภูมิที่ 3 (ม.ม. (ไทย), 12/277/301) และอุทกดาบสราชมุนี บำเพ็ญสมณะได้ถึงอรุณภูมิที่ 4 (ม.ม. (ไทย), 12/27/302) แต่พระพุทธเจ้านำสมถกรรมฐานมาเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา เพราะทรงเห็นว่า สมถกรรมฐานสามารถเป็นบาทฐานไปสู่วิปัสสนาได้ ผลที่ต้องการจากสมถตามหลักพระพุทธศาสนา ก็คือการสร้างสมาธิ เพื่อใช้เป็นบาทฐานของวิปัสสนา จุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาสำเร็จได้ด้วยวิปัสสนา คือ การฝึกอบรมปัญญาที่มีสมาธินั้นเป็นบาทฐานนั่นเอง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2562) ดังนั้น การสอนกรรมฐานของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก จึงมีทั้งส่วนที่เป็นสมถกรรมฐานและส่วนที่เป็นวิปัสสนากรรมฐาน เช่น อานาปานสติสูตร (ม.จ. (ไทย), 14/144/183) เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงสอนอานาปานสติ 16 ขั้น เบื้องต้นเป็นแนวปฏิบัติแบบสมถะ เบื้องปลายเป็นแนวปฏิบัติแบบวิปัสสนา เช่นเดียวกับมหาสติปัฏฐานสูตร มีทั้งหลักปฏิบัติที่เป็นสมถะ และหลักปฏิบัติที่เป็นวิปัสสนา ในส่วนที่เป็นสมถะนั้นได้รวมเอาแนวปฏิบัติที่เป็นอานาปานสติเข้าไว้ด้วย ซึ่งปรากฏอยู่ในหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าด้วยอานาปานบรรพ เมื่อประมวลแนวปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา มี 4 แนวทางด้วยกัน คือ

1. สมถปุพพังคัมวิปัสสนา คือ วิปัสสนามีสมถนำหน้า ได้แก่ ผู้ปฏิบัติทำสมถะคือสมาธิให้เกิดขึ้นก่อน จากนั้นจึงพิจารณาสมถะหรือสมาธินั้นกับทั้งธรรมอื่น ๆ ทั้งหลาย ที่ประกอบพร้อมกับสมาธินั้น ให้เห็นสภาวะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นต้น จนอริยมรรคเกิดขึ้น

2. วิปัสสนาปุพพังคัมสมถะ คือ สมถะมีวิปัสสนานำหน้า ได้แก่ ผู้ปฏิบัติยังมิได้ทำสมถะให้เกิดขึ้น แต่มาพิจารณาเห็นแจ้งอุปาทานชั้น 5 ตามสามัญลักษณะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นต้น อันนับว่าเป็นวิปัสสนา เมื่อวิปัสสนาเต็มเปี่ยมดี จิตก็จะเกิดสภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวขึ้น โดยมีความปล่อยวางธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในวิปัสสนานั้นเองเป็นอารมณ์ อันนับว่าเป็นสมถะ เมื่อปฏิบัติโดยวิธีนี้ อริยมรรคก็เกิดขึ้นได้เช่นกัน

3. ยุคันตสมถวิปัสสนา คือ สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน รูปแบบการปฏิบัตินี้ มีใช้ว่าทำทั้งสองอย่างพร้อมกัน แต่หมายถึง เข้าสมาบัติถึงไหน ก็พิจารณาสังขารถึงนั้น พิจารณาสังขารถึงไหน ก็เข้าสมาบัติถึงนั้น กล่าวคือ เข้าปฐมฌานแล้ว ออกจากปฐมฌาน พิจารณาสังขาร ครั้นพิจารณาสังขารแล้วก็เข้าทุติยฌาน ออกจากทุติยฌานแล้ว ก็พิจารณาสังขารอีก อย่างนี้ไปตามลำดับ เรียกว่า เจริญสมถะวิปัสสนาคู่กัน พระสารีบุตรเป็นกรณีตัวอย่างในการปฏิบัติรูปแบบนี้

4. ธัมมุทัจจวิคคิตมานัส คือ วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เหวด้วยธรรมุจจัจ ธรรมุจจัจนี้ ได้แก่ วิปัสสนูปกิเลส 10 ประการ มักเกิดขึ้นแก่ผู้ได้วิปัสสนาญาณอ่อน ๆ เป็นภาวะที่น่าชื่นชม ผู้ที่ไม่เคยประสบมาก่อน จึงชวนให้เข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุมรรคผลแล้ว ถ้าเข้าใจอย่างนี้ ก็เป็นอันคลาดเคลื่อน

นอกวิปัสสนาวิธี วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องคือ ให้รู้เท่าทัน เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว ให้กำหนดพิจารณาด้วยปัญญาว่า โอภาสนี้ ญาณนี้ ฯลฯ นิกันตินี้ เกิดขึ้นแล้ว เป็นของไม่เที่ยง เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ไม่ใช่เรา ไม่ต้นต้นหวั่นไหวกับวิปัสสนูปกิเลสนี้ ให้พิจารณาดำเนินก้าวหน้าไปในมรรคที่ถูกต้องต่อไป จนบรรลุมรรคผล (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2562)

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 อาจทำได้ทั้ง 4 แนวทาง แล้วแต่ผู้ปฏิบัติจะเลือกปฏิบัติตามแนวไหนที่เหมาะสมกับตนเอง การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นแนวปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนกรรมฐานจากพระโอษฐ์ และทรงรับรองผลการปฏิบัติด้วย สติปัฏฐาน แปลว่าที่ตั้งของสติ หรือการที่สติเข้าไปตั้งอยู่ คือการใช้สติให้บังเกิดผล เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่าเป็นหนทางเดียวที่จะบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง มี 4 ประการ คือ ใช้สติพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต และพิจารณาธรรม ดังพุทธพจน์แสดงไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้ เป็นทางเดียวเพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุทยธรรม เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ ได้แก่ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ 1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (ที.ม. (ไทย), 10/372-373/ 301/372) พระพุทธองค์ทรงแสดงสติปัฏฐาน 4 ประทานแก่พระสาวก ทรงสอนได้ตรงกับภูมิหลัง ความถนัด ความสนใจ และระดับสติปัญญา ทำให้พระสาวกบรรลุมรรคผลในระยะเวลาอันรวดเร็ว เช่น ทรงสอนภิกษุปัญจวัคคีย์ (วิ.ม. (ไทย), 4/20/27) ทรงสอนปราณชฎิล (วิ.ม. (ไทย), 4/54/63) ทรงสอนพระมหาโมคคัลลานะ (อง.สตตก. (ไทย), 23/61/116-119) ทรงสอนพระราหุล (อง.จตุกก. (ไทย), 21/177/249) เป็นต้น

ความสำคัญของสติปัฏฐาน สรุปได้ 6 ประการ คือ (พรรณราย รัตนไพฑูรย์, 2544)

- 1) ความเป็นมรรคาเอก หรือเป็นทางสายเอก ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุทยธรรม เพื่อทำให้นิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ (ที.ม. (ไทย), 10/373/301)
- 2) เป็นปัจจัยทำให้โพชฌงค์ 7 ประการบริบูรณ์ ดังพุทธพจน์ว่า “คุณพลียะ สติปัฏฐาน 4 ประการ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำโพชฌงค์ 4 ประการให้บริบูรณ์” (ส.ม. (ไทย), 19/187/120)
- 3) เป็นผลแห่งสุจริต 3 ประการ ดังพุทธพจน์ว่า “คุณพลียะ สุจริต 3 ประการ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำสติปัฏฐาน 4 ประการให้บริบูรณ์” (ส.ม. (ไทย), 19/187/120)

4) ทำให้บรรลุความเป็นเอกบุรุษ ดังข้อความว่า “พระผู้มีพระภาคเสด็จถึงทางสายเอก แล้ว จึงชื่อว่าทรงเป็นเอกบุรุษ อย่างไร? คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมปธาน 7 อธิปัตถ 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 อริยมรรคมีองค์ 8 ตรัสเรียกว่า ทางสายเอก” (ขุ.ม. (ไทย), 29/191-192/549)

5) สติปัฏฐานเป็นเครื่องแสดงความแตกต่างระหว่างพระเสขะกับพระอเสขะ เช่น คำสนทนาระหว่างพระสารีบุตรกับพระอนนรุทธะ ตอนหนึ่งว่า “ผู้มีอายุ บุคคลชื่อว่าเป็นเสขะ เพราะได้เจริญสติปัฏฐาน 4 ประการเป็นบางข้อ บุคคลชื่อว่าเป็นอเสขะ เพราะได้เจริญสติปัฏฐาน 4 ประการทุกข้อครบบริบูรณ์” (ส.ม. (ไทย), 19/392-393/250-251)

6) เป็นหลักปฏิบัติที่เนื่องด้วยสังคัม หลักสติปัฏฐาน 4 บอกให้ทราบทั่วกันว่า ชีวิตเรานี้ มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมดเพียง 4 แห่งเท่านั้น คือ (1) ร่างกายและพฤติกรรม (2) เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ (3) ภาวะที่จิตเป็นไปต่าง ๆ (4) ความคิดนึกไตร่ตรอง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2562)

พระสูตรที่อธิบายวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่สมบูรณ์ที่สุด คือ มหาสติปัฏฐานสูตร เพราะถือว่าทั้งสมถะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมถะจนได้ฌานก่อน แล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น ๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนาเป็นตัวแทนตามแนวสติปัฏฐานนี้ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีการฝึกจิตและอารมณ์กรรมฐานแบบต่าง ๆ ไว้มากมาย เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล เหมาะสมกับจริต อุปนิสัย และความสามารถที่แต่ละคนแตกต่างกัน แต่กระนั้นวิธีการต่าง ๆ เหล่านั้น ก็รวมลงในสติปัฏฐานทั้งหมด ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าทางสายเดียว (เอกายนมรรค) (พระญาณโพนิกะเถระ, 2545)

การปฏิบัติกรรมฐาน นับว่าเป็นกระบวนการในการที่จะช่วยให้การสืบต่ออายุพระพุทธศาสนาให้มีความมั่นคงและยั่งยืน และบรรลุจุดหมายของพระพุทธศาสนา การจัดการศึกษาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงได้จัดให้มีการบรรจุวิชาธรรมภาคปฏิบัติ อันเป็นการศึกษาภาคทฤษฎีเพื่อให้นิสิตได้ทราบวิธีการและแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระดับหนึ่ง แต่การเรียนรู้ในด้านทฤษฎีอย่างเดียว ไม่สามารถทำให้บังเกิดผลได้อย่างเต็มที่ ดังนั้น เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในการศึกษาอย่างแท้จริง มหาวิทยาลัยจึงมีระเบียบให้นิสิตทุกระดับต้องผ่านการปฏิบัติกรรมฐาน อย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 10 วัน ในแต่ละปีการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้กำหนดให้นิสิตทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์เข้าปฏิบัติกรรมฐานในช่วงเดือนธันวาคม ระหว่างวันที่ 18-28 เป็นประจำทุกปี และเลือกวิธีปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้นิสิตได้รับการฝึกอบรมวิปัสสนา

กรรมฐานภาคปฏิบัติ อันจะทำให้มีสติมีความเข้าใจแก่นแท้ของพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น และเป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์ของพระศาสนาและสังคมสืบไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคายตามหลักสติปัฏฐาน 4
2. เพื่อประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยครั้งนี้ การวิจัยเชิงปริมาณ โดยมีขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ที่ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ จำนวน 452 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีองค์ประกอบ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ระดับชั้นปีและสาขาวิชาของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

ตอนที่ 2 ข้อมูลความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคายตามแนวสติปัฏฐาน 4

ตอนที่ 3 ข้อมูลผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended)

3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนการสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสารตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือเพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.2 ดำเนินการสร้างแบบสอบถามให้สอดคล้องกับโครงสร้างของแบบสอบถามที่กำหนดไว้

3.3 ตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหา โดยนำแบบสอบถามเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยหาค่าดัชนีมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (IOC)

3.4 นำแบบสอบถามมาปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) จำนวน 50 คน ได้ค่าระดับความเชื่อมั่นที่ .842 เป็นค่าที่ยอมรับได้

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยส่งแบบสอบถามให้แก่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 452 ชุด โดยทำการเก็บข้อมูลที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย โดยผู้วิจัยได้ทำหนังสือขออนุญาตผู้บริหารมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ผู้วิจัยได้ดำเนินการควบคุมและอธิบายรายละเอียดที่ผู้ตอบแบบสอบถามสงสัยด้วยตนเอง และเมื่อได้รับแบบสอบถามแล้ว และผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบเพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

แบบสอบถาม โดยวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ตามแนวสติปัฏฐาน 4 และผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย โดยหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ

ผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ตามแนวสติปัฏฐาน 4 ผลการศึกษาสรุปได้ ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

ความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.22$) เมื่อพิจารณาโดยละเอียดในแต่ละด้าน พบว่า นิสิตมีความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำปี 2563 ในด้านประชาสัมพันธ์ มีความพึงพอใจมากที่สุด ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.28$) รองลงมาคือ ด้านสถานที่ มีความพึงพอใจในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.25$) ส่วนนิสิตมีความพึงพอใจน้อยที่สุด คือด้านสวัสดิการ มีความพึงพอใจในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.11$) เมื่อพิจารณาในรายด้านแล้วพบว่า

ความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ด้านสถานที่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.25$) เมื่อพิจารณาโดยละเอียดในแต่ละด้าน พบว่า นิสิตมีความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำปี 2563 ในด้านห้องน้ำ ห้องสุขา เพียงพอต่อการปฏิบัติธรรม มีความพึงพอใจมากที่สุด ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.31$) รองลงมาคือ ด้านสถานที่เงียบสงบ ปราศจากเสียงรบกวน มีความพึงพอใจในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.29$) ส่วนนิสิตมีความพึงพอใจน้อยที่สุด คือด้านสถานที่สะดวกต่อการเดินทางไปปฏิบัติธรรม มีความพึงพอใจในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.11$)

ความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ด้านพระวิปัสสนาจารย์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.23$) เมื่อพิจารณาโดยละเอียดในแต่ละด้าน พบว่า นิสิตมีความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำปี 2563 ในด้านวิทยากรมีทั้งนั้นหนาและการและวิชาการ และวิทยากรมีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม มีความพึงพอใจมากที่สุด ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.25$) รองลงมาคือ ด้านมีวิทยากรพิเศษบรรยายวิชาการ มีความพึงพอใจในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.22$) ส่วนนิสิตมีความพึงพอใจน้อยที่สุด คือด้านพระวิปัสสนาจารย์มีความรู้ความสามารถ มีความพึงพอใจในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.20$)

ความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ด้านประชาสัมพันธ์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก

($\bar{X} = 4.28$) เมื่อพิจารณาโดยละเอียดในแต่ละด้าน พบว่า นิสิตมีความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำปี 2563 ในด้านมีเอกสารแจ้งระเบียบการต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน มีความพึงพอใจมากที่สุดในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.36$) รองลงมาคือ ด้านมีการประชาสัมพันธ์แจ้งการปฏิบัติธรรมทางสื่ออินเทอร์เน็ต มีความพึงพอใจในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.31$) ส่วนนิสิตมีความพึงพอใจน้อยที่สุด คือด้านมีการแจ้งประกาศทำความเข้าใจกับกฎระเบียบวิธีการปฏิบัติอย่างชัดเจน มีความพึงพอใจในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.18$)

ความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ด้านสวัสดิการ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.11$) เมื่อพิจารณาโดยละเอียดในแต่ละด้าน พบว่า นิสิตมีความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ในด้านมียารักษาโรคไว้อย่างเพียงพอต่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม มีความพึงพอใจมากที่สุด ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.15$) รองลงมาคือ ด้านมีชุดแต่งกาย อำนวยความสะดวกในการเข้าปฏิบัติธรรม มีความพึงพอใจในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.29$) ส่วนนิสิตมีความพึงพอใจน้อยที่สุด คือด้านมีการจัดเตรียมอาหารและน้ำดื่มสำหรับผู้เข้าปฏิบัติธรรมอย่างเพียงพอ มีความพึงพอใจในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.07$)

2. ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.11$) เมื่อพิจารณาโดยละเอียดในแต่ละด้าน พบว่า โดยนิสิตมีความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำปี 2563 ตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในด้านด้านสุขภาพจิต มีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.15$) รองลงมาคือ ด้านสุขภาพกาย มีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.0$) ส่วนนิสิตมีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานน้อยที่สุด คือด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.07$) เมื่อพิจารณาในรายด้านแล้วพบว่า

ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ด้านสุขภาพกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.10$) เมื่อพิจารณาโดยละเอียดในแต่ละด้าน พบว่า นิสิตมีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในด้านการทำให้สุขภาพร่างกายดี มีผลการปฏิบัติ

วิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.17$) รองลงมาคือ ด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ทำให้ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน มีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.16$) ส่วนนิสิตมีความพึงพอใจน้อยที่สุด คือด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ทำให้เกิดความสมดุลทางร่างกาย มีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.06$)

ด้านเวทนา โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.07$) เมื่อพิจารณาโดยละเอียดในแต่ละด้าน พบว่า นิสิตมีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในด้านการทำให้รู้ว่าจะอะไรทำให้มีความรู้สึกสุข มีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.15$) รองลงมาคือ ด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ทำให้ความรู้สึกรู้สึกทุกข์หายไปได้ มีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.13$) ส่วนนิสิตมีความพึงพอใจน้อยที่สุด คือด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ทำให้เห็นความทุกข์ในใจ เช่น ความเศร้าโศกเสียใจ ความโกรธ มีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.00$)

ด้านสุภาพจิต โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.12$) เมื่อพิจารณาโดยละเอียดในแต่ละด้าน พบว่า นิสิตมีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในด้านการทำให้อารมณ์มั่นคง ไม่หวั่นไหวได้ง่าย มีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.28$) รองลงมาคือ ด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ทำให้จิตใจผ่องใส มีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.23$) ส่วนนิสิตมีความพึงพอใจน้อยที่สุด คือด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ทำให้จิตใจใสบริสุทธิ์ มีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระดับ มาก ($\bar{X} = 3.98$)

ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.04$) เมื่อพิจารณาโดยละเอียดในแต่ละด้าน พบว่า นิสิตมีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในด้านทำให้อยากช่วยเหลือผู้อื่นที่ทุกข์ยาก มีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สุด ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.07$) รองลงมาคือ ด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ทำให้สามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี มีความพึงพอใจในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.04$) ส่วนนิสิตมีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานน้อยที่สุด คือด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ทำให้เข้าใจบุคคลอื่นมากขึ้น มีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระดับ มาก ($\bar{X} = 3.98$)

อภิปรายผล

ความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจของประชาชนจีน ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดร่ำเปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ของ Mr.Handing Ma การศึกษาพบว่า ประชาชนชาวจีนมีความพึงพอใจระดับ มากทุกรายการ (Mr.Handing Ma, 2562) และสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ นครสวรรค์ ของธวัชรรัตน์ อ่อนราษฎร์ การศึกษาพบว่า แรงจูงใจโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ นครสวรรค์ จำแนกตามแรงจูงใจ ออกเป็น 4 ด้าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก (ธวัชรรัตน์ อ่อนราษฎร์, 2557)

ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย โดยภาพรวม อยู่ในระดับ มาก สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน 4 ของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานของบรรณสิทธิ์ บรรณสารประสิทธิ์ การศึกษาพบว่า ผลการวิเคราะห์ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน 4 ของผู้ผ่านการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อยู่ในระดับมาก (บรรณสิทธิ์ บรรณสารประสิทธิ์, 2555) และสอดคล้องกับรายงานวิจัยเรื่อง ทักษะจิตของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในด้านสัมพันธภาพระหว่างพระวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติธรรมของพระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี (โอฐสุ) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า พระวิปัสสนาจารย์ในปัจจุบัน ต้องมีคุณสมบัติของผู้สอนธรรมที่ดี การอบรมก็จะเกิดผลดีตามมา (พระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี (โอฐสุ) และคณะ, 2547)

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4 ประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย สรุปและมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.22$) เมื่อพิจารณาโดยละเอียดในแต่ละด้าน พบว่านิสิตมีความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติ

วิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำปี 2563 ในด้านประชาสัมพันธ์ มีความพึงพอใจมากที่สุด ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.28$) รองลงมาคือ ด้านสถานที่ มีความพึงพอใจในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.25$) ส่วนนิสิตมีความพึงพอใจน้อยที่สุด คือด้านสวัสดิการ มีความพึงพอใจในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.11$)

2. ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำปี 2563 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.11$) เมื่อพิจารณาโดยละเอียดในแต่ละด้าน พบว่า นิสิตมีความพึงพอใจต่อโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ประจำปี 2563 ในด้านด้านสุขภาพจิต มีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.15$) รองลงมาคือ ด้านสุขภาพกาย มีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.0$) ส่วนนิสิตมีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานน้อยที่สุด คือ ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.07$)

ข้อเสนอแนะด้านการจัดการโครงการ

1. ไม่ควรนำนิสิตที่เข้าร่วมโครงการมาเป็นนิสิตจิตอาสาช่วยงานกรรมฐาน โดยไม่เข้าปฏิบัติกรรมฐานเลย เพราะการเป็นนิสิตจิตอาสาช่วยงานกับรูปแบบการปฏิบัติ ไม่สามารถทดแทนกันได้ และทำให้นิสิตคนอื่น ๆ มองว่าเป็นการเลือกปฏิบัติ
2. ชุดแต่งกายคฤหัสถ์ ควรเป็นรูปแบบเดียวกันเพื่อความเรียบร้อยและสวยงาม โดยให้มหาวิทยาลัยออกแบบชุดปฏิบัติธรรมจำหน่ายให้แก่ นิสิต
3. เพื่อลดภาระนิสิตที่ไม่มีเวลาเข้าปฏิบัติธรรมติดต่อกันหลายวันได้ หรือเพื่อควบคุมดูแลการปฏิบัติกัมมัฏฐานของนิสิตคฤหัสถ์ ทีมมหาวิทยาลัยกำหนดให้ปฏิบัติแบบสัปดาห์ได้ จึงควรจัดปฏิบัติกรรมฐานภายในมหาวิทยาลัย ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ หลังเลิกเรียน แล้วแต่ความสมัครใจของนิสิต โดยให้นิสิตทยอยเก็บสัปดาห์จนครบ 7 วัน แทนการไปปฏิบัติกรรมฐานนอกมหาวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิเคราะห์จิตที่เหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อนำมาปรับปรุงวิธีการอบรมให้เหมาะสมแก่จิตของนิสิต จะทำให้การปฏิบัติธรรมมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
2. ควรศึกษาบทบาทของพระวิทยากรที่มีต่อนิสิตในการฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน
3. ศึกษามูลเหตุและแรงจูงใจที่จะทำให้ นิสิตเห็นความสำคัญของการปฏิบัติธรรม
4. ศึกษาความเข้าใจของนิสิตต่อหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

เอกสารอ้างอิง

- กรีสุดา เทียรทองและคณะ. (2535). แนวการสอนพระกรรมฐานของพระพุทธองค์กับการปฏิบัติพระกรรมฐานในประเทศไทย. ใน *รายงานวิจัย*. วิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา.
- ธวัชรัตน์ อ่อนราชภูริ. (2557). แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์. ใน *พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา)*, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- บรรณสิทธิ์ บรรณสารประสิทธิ์. (2555). ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน 4 ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน. ใน *พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พรรณราย รัตนไพฑูรย์. (2544). การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระญาณโพนิกะเถระ. (2545). *หัวใจกรรมฐาน*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม.
- พระพุทธโฆษาจารย์, (2531). *พระธัมมปทัฏฐกถา แปล ภาค 1*. พิมพ์ครั้งที่ . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี (โอฐสุ) และคณะ. (2547). ศึกษาทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน. ใน *รายงานการวิจัย*, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2562). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 53. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์.
- Mr. Handing Ma. (2562). ศึกษาความพึงพอใจของชาวจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. ใน *พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)*, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.