

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่มีผลต่อการใช้หลักสติปัฏฐาน ๔
ของผู้ปฏิบัติธรรมในศูนย์วิปัสสนา มูลนิธิโพธิ์วัฒนา
จังหวัด ฉะเชิงเทรา

ผู้วิจัย : นางสาว ญาณินี ไพศาล

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาชีวิตและความตาย)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโท, ผศ.ดร.
น.ธ.เอก,พร.บ.(ครุศาสตร์), MA.(Clinicat.Psy),
Ph.D (psychology)

: พระครูปฐมวรวัฒน์, ผศ.ดร พธ.บ., M.A. Ph.D.(Psy)

: ผศ.ดร. เรียงชัย หมื่นชนะ ป.ธ.๗, พม.,พร.บ., M.Ed.,Ph.D (Psy.)

วันที่สำเร็จการศึกษา : มีนาคม ๒๕๕๙

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณและคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาระดับความเข้าใจในหลักสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วัฒนา จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒) เปรียบเทียบระดับความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วัฒนา จังหวัดฉะเชิงเทรา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ๓) หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตสังคมกับการใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วัฒนา จังหวัดฉะเชิงเทรา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้ที่มาปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ๗ วัน ที่ศูนย์วิปัสสนา มูลนิธิโพธิ์วัฒนา จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน ๔๐๐ คน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม และการสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้การวิเคราะห์ค่า t-test และ F-test การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson's Product Moment Correlations) ในการทดสอบสมมติฐาน

ผลวิจัยพบว่า

๑) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ในช่วงอายุ ๒๑-๓๐ ปี สถานภาพโสด มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีอาชีพเป็นพนักงานเอกชน รายได้ต่อเดือน ๑๐,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ บาท และมีการเข้าปฏิบัติเป็นระยะเวลาเป็นเวลานานไม่ถึง ๑ ปี

๒) ผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันฉา จังหวัดฉะเชิงเทรา มีระดับความเข้าใจในหลัก สติ ๒๒ ประการ ๔ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายหมวดแล้ว พบว่าอยู่ในระดับ มาก ๓ หมวด ได้แก่ หมวดกายานุปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา และอยู่ในระดับปานกลาง ๑ หมวด คือ หมวดจิตตานุปัสสนา ตามลำดับ

๓) ผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันฉา จังหวัดฉะเชิงเทราที่มีอายุแตกต่างกัน มีระดับความ เข้าใจในหลักสติ ๒๒ ประการ ๔ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

๔) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตสังคมและการใช้หลักสติ ๒๒ ประการ ๔ ของผู้ปฏิบัติ ธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันฉาโดยรวมและในแต่ละด้าน ทุกคู่ มีความสัมพันธ์เชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ ๐.๐๑

๕) บทสัมภาษณ์เกี่ยวกับความเข้าใจหลักสติ ๒๒ ประการ ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์ วันฉา จังหวัดฉะเชิงเทรา

ด้านกายานุปัสสนา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีสติอยู่กับกาย รู้จักกำหนดตามความเคลื่อนไหว ของกาย มีสติรู้เท่าทันกายที่กำลังเคลื่อนไหวและกำหนดรู้ลมหายใจ เมื่อไหร่ที่ผู้ปฏิบัติกำหนดอยู่กับ ปัจจุบัน ผู้ปฏิบัติจะมีความเครียดน้อยลง เพราะจิตที่ว่างอุเบกขา ไม่ได้เกี่ยวข้องกับกุศลและอกุศล จึง ทำให้จัดการความเครียดได้

ด้านเวทนานุปัสสนา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้จักกับทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น รู้เท่าทันทั้งสุข และทุกข์ เมื่อผู้ปฏิบัติวางใจเป็นกลางกับทุกอารมณ์ที่เข้ามา ทำให้รู้ว่าไม่ว่าอารมณ์สุขหรือทุกข์ก็จะ ผ่านมาและผ่านไป ไม่มีความฟุ้งซ่านกับอารมณ์นั้นๆ ทำให้เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นจะสามารถ กำหนดรู้และวางใจเป็นกลางกับทุกสิ่งที่เข้ามา

ด้านจิตตานุปัสสนา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีสติรู้เท่าทันกับทุกสิ่งที่เข้ามากระทบ ไม่ว่าจะเป็น เป็นกุศลหรืออกุศล เช่น ความฟุ้งซ่าน กังวลใจ ก็จะกำหนดรู้ตามเหตุที่เกิดขึ้น เมื่อเข้าไปกำหนดถึง เหตุทำให้รับรู้และยอมรับตามความเป็นจริงที่เป็นธรรมชาติของจิตที่เป็นไป ซึ่งทำให้จัดการ ความเครียดได้โดยแค่เข้าใจและยอมรับตามความเป็นจริง

ด้านธัมมานุปัสสนา พบว่า ผู้ปฏิบัติรู้ถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้าใจถึงทุกสิ่งที่มีการ เปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์และไม่มีตัวตน จึงไม่มีการยึดมั่นถือมั่น รักษาใจให้เป็นกุศล และนำพรหมวิหาร ๔ เข้ามาปรับใช้ คือ เมตตาต่อผู้อื่น กรุณา เอาใจเขามาใส่ใจเรา มุทิตา ยินดีเมื่อทุกคนทำความดี และ อุเบกขา-เข้าใจและยอมรับตามความเป็นจริง และใช้ชีวิตทุกวันกับทุกสิ่งแต่ไม่ทุกข์กับทุกสิ่ง

Thesis Title : The study of Socio-Psychological Factors on The
Using of The Four Foundation of Mindfulness for
Practitioners At Potiwanna Foundation In
Chachoengsao Province

Researcher : MISS YANINEE PHAISARN

Degree : Master of Arts (Life and Death Studies)

Thesis Supervisor Committee:

- : PhragrusangharaksaEkapatAbhichando Advanced class of
Dharma, B.A. (Ed), M.A. (Clinical psy.) ph.D.(psychplagy)
- : Phrakrupathamvarawathna, Dhamma III, Pali III, B.A.
(political science), M.A., Ph.D.(Psychology)
- : Assist.Prof. Dr. Reungchai Muenchana Pali7 ,
B.Ed., M.ed., Ph.D(Psy.)

Date of Graduation : March 2016

Abstract

This research is both quantitative and qualitative research. The purposes of this research are 1) To study the understanding level of the four foundations of mindfulness of meditation practitioners at Potiwanna Foundation in Chachoengsao province 2) To compare the understanding level of the four foundations of mindfulness of meditation practitioners at Potiwanna Foundation in Chachoengsao province by using individual factor as classification 3) To find the relationship between socio-psychological factors and the use of the four foundations of mindfulness of meditation practitioners at Potiwanna Foundation in Chachoengsao province.

Representative samples in this study are 400 meditation practitioners who participated in 7 days basic vipassana meditation course at Potiwanna Foundation in Chachoengsao province. Questionnaires and interview were used as research instruments to collect data. Data were analyzed by statistic program. Statistic

methods using to analyze the result are percentage, arithmetic mean, and standard deviation. T-test, F-test, One-way ANOVA and Pearson's Product Moment Correlations analysis were used to test the hypotheses.

The results are as follow.

1) Majority of the representative samples is female aged between 21 to 30, single, bachelor's degree, company employee, income between 10,000 to 20,000 baht per month with less than a year of meditation practice period.

2) The understanding level of the four foundations of mindfulness of meditation practitioners at Potiwanna Foundation in Chachoengsao province is high. Considering each different categories, understanding level of Kayanupassana, Vedananupassana and Dhammanupassana are high while the understanding level of Cittanupassana is moderate.

3) Meditation practitioners at Potiwanna Foundation in Chachoengsao province who had different age had statistical significant difference in the understanding level of the four foundations of mindfulness at level of 0.01.

4) There is a positive relationship between socio-psychological factors and the use of the four foundations of mindfulness of meditation practitioners at Potiwanna Foundation in Chachoengsao province with level of significance of 0.01.

5) The interview about the understanding of the four foundations of mindfulness of meditation practitioners at Potiwanna Foundation in Chachoengsao province

For Kayanupassana, the meditation practitioners are mindful of the body and are self-aware of their body movement. The mind is in synchronization with body movement and breathing. When the meditation practitioners are focusing on present moment, they are aware of the present and nothing else. They will not be stressing over future nor thinking about the past. The mind is calm and not involve in the purification and defilement of the mentality, hence they have the ability to manage and terminate the stress.

For Vedananupassana, the meditation practitioners experience and are aware of every feeling both painful and pleasant ones. They understand that feelings are only temporary. The fact that they understand this lead to the ability to

neutralize both positive and negative feelings, not immerse with the feelings. Therefore; when the stress occurs, the meditation practitioners will just know and neutral with the feelings that occurred.

For Cittanupassana, since the meditation practitioners are self-possessed and are aware of not only their current state of mind, but also their surroundings, be it beneficial or non-beneficial ones. They are capable of understanding and accepting the nature of their mind. Hence, they being able to handle and manage the stress by understanding and accepting as the reality.

For Dhammanupassana, the meditation practitioners have a deep understanding of Tilakkhana or the three characteristics which are impermanence, state of suffering and soullessness. The understanding of these three characteristics leads to detachment, perseverance and the application of four sublime states of mind to other people, meaning that the meditation practitioners will demonstrate loving and kindness toward themselves and other, show compassion and understanding toward people, sympathize with people around them, create equanimity in the mind by understanding, accepting and living the reality as it is.