

51260313 : สาขาวิชาพัฒนาศึกษา

คำสำคัญ : การเรียนรู้วิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 / การพัฒนาทางด้านพุทธกรรมของบุญช์ / การพัฒนาทางด้านอารมณ์ของบุญช์

ผู้นำ เลื่อนทวี : การเรียนรู้วิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพุทธกรรมและอารมณ์ของบุญช์ ; การศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ทุกหัวข้อสามารถแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์. อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : พศ.ดร.นพพร จันทร์นำช์, พศ.ดร.ธีรศักดิ์ อุ่นอารมณ์เดิส และ อ.ดร.อุษณ วีระนาวิน. 253 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบวิธีวิจัยแบบพسانวิช มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการเรียนรู้วิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 และศึกษาผลของการเรียนรู้วิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพุทธกรรมและอารมณ์ของบุญช์ ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ประชาชน โครงการในหลักสูตร วิปัสสนาเบื้องต้น ทุกหัวข้อ ผู้ปฏิบัติธรรมในหลักสูตร วิปัสสนาเบื้องต้น ทุกหัวข้อ และผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมที่ทุกหัวข้อ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง แบบสอบถามทางด้านพุทธกรรม และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยผู้วิจัยได้ใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการวิเคราะห์ผลที่ได้จากแบบสอบถาม และแบบทดสอบการประเมินผลของการเรียนรู้วิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

ผลจากการวิจัยเชิงคุณภาพสรุปได้ว่า กระบวนการเรียนรู้วิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตร วิปัสสนาเบื้องต้น ใช้วิธีการกำหนดครูในอิริยาบถchein เดิน นั่ง และอิริยาบถย่อช์ เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาในการมองเห็นสรรพสิ่งด้านความเป็นจริงของโลก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการค่าเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติคือไป ผลทางด้านพุทธกรรมพบว่า หลังจากการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติ มีพุทธกรรมที่ประกอบด้วยสติมากขึ้น ผลทางด้านอารมณ์พบว่า ผู้ปฏิบัติมีความนั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น ผลจากการวิจัยเชิงปริมาณสรุปได้ว่า 1) ค่าเฉลี่ยของความเปลี่ยนแปลงทางด้านพุทธกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมหลังเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 2) ค่าเฉลี่ยของความเปลี่ยนแปลงทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมก่อนและหลังเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภาควิชาพัฒนาศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีการศึกษา 2554

ลายมือชื่อนักศึกษา ลงนาม เรียนแบบ.....

ลายมือชื่อที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ 1. 2. 3. ๑๖๑ ลีลาวดี

51260313 : MAJOR : DEVELOPMENT EDUCATION

KEYWORD : MEDITATION (VIPASSANA) FOLLOWED BY MINDFULNESS (SATIPATTHANA) /
BEHAVIORAL DEVELOPMENT / EMOTION DEVELOPMENT

SUMANA LEABTAVEE : MEDITATION FOLLOWED BY MINDFULNESS THE EFFECTS
OF INSIGHT ON BEHAVIORAL AND EMOTIONAL DEVELOPMENT : CASE STUDY YOUNG
BUDDHISTS ASSOCIATION OF THAILAND UNDER THE ROYAL PATRONAGE. THESIS ADVISORS
: ASST.PROF.NOPPORN CHANTARANAMCHOO, Ph.D., ASST.PROF.THEERASAK UNAROMLERD,
Ph.D. AND LUYONG WERANAWIN, Ph.D. 253 pp.

This research used mixed methodology and aimed : To study the process of insight (Vipassana) meditation followed by mindfulness (Satipatthana) ; To study the effects of insight (Vipassana) meditation followed by mindfulness on behavioral and emotional development.

Data were collected from the chief of the project that provided beginning insight meditation classes at the Young Buddhists Association of Thailand, young people who took beginning insight meditation classes at the association and people who practiced meditation at the association. The research tools used were a semi-structured interview, a questionnaire about behavior and an emotional intelligence assessment form. The researcher used the participant observation technique and conducted in-depth interviews and analyzed the data collected through the questionnaire and a test that assessed the effects of insight meditation followed by mindfulness. The results of this research's qualitative study led to the conclusion that the practice of insight meditation followed by mindfulness in the beginning insight meditation classes used a method that teaches one to be conscious of one's action when one stands, walks, sits and so on. This practice would lead to the wisdom to see the truth of life. Which can be useful in practitioner's course of life. In terms of behavior, it was found that those taking the classes and practicing the meditation were more conscious of their own behavior. In terms of emotion, it was found that those practicing the meditation were more emotionally stable. The results of this research's quantitative study led to the conclusions that 1) the mean of behavioral changes of the subjects after practicing the meditation was higher than that before practicing the meditation at the significance level of 0.5; 2) the mean of changes in emotional intellect of the subjects after practicing the meditation did not differ significantly from that before practicing the meditation.

Department of Education Foundation Graduate School,Silpakorn University Academie Year 2011

Student's signature *Sumana Leabtavee*

Thesis Advisors' signature 1. *J. Chantree* 2. *Theerasak* 3. *Luyong Weranawin*

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความเอื้อเฟื้อจากหالาຍท่าน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ขอขอบพระคุณ พศ. ดร. นพพร จันทร์นำชู อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาเอื้อเฟื้อข้อมูล เทคนิคค่างๆ และเวลาให้แก่ผู้วิจัย จนทำให้ผู้วิจัยสำเร็จในการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบพระคุณ พศ. ดร.ธีรศักดิ์ อุ่นอารมณ์เลิศ ที่ให้คำแนะนำดีๆ ขอขอบพระคุณ อ. ดร. อุยง วีระนาวิน ที่เคยกระตุ้นด้าน ขอขอบพระคุณ รศ. ดร. กมิต เรียกวิชัย ที่ให้คำแนะนำและช่วยเติมเต็มข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ รวมไปถึงคณาจารย์ภาควิชาเพื่อนฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากรทุกท่านที่ส่งสอนและให้ความรู้

ขอขอบพระคุณ คุณดวงกมล สุวิชกุล ผู้อำนวยการบริหารอุปทิกษณามแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ อาจารย์ทัศนีย์ รัศมินทร์ราพิพย์ ประธานโครงการในหลักสูตรการอบรมวิปัสสนาเบื้องต้น อุปทิกษณามแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ พระวิปัสสนาจารย์และวิทยากรทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการให้ผู้วิจัยได้เข้าไปศึกษาแบบมีส่วนร่วม รวมถึงความเอื้อเฟื้อด้านข้อมูล ขอขอบพระคุณ ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านที่สละเวลาในการให้สัมภาษณ์พูดคุยและตอบแบบสอบถาม ทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คุณแม่ เพื่อนๆ และเพื่อนร่วมงานทุกคนที่เคยให้การสนับสนุน ขอขอบคุณ พ่อภัสนันท์ ธรรมราษฎร์ สำหรับความช่วยเหลือและการแนะนำสถานที่กรณีศึกษาในการเก็บข้อมูล พี่พัฒน์ชิตา ไยกะนิคิย์ และ น้องชนพล แสงจันทร์ เพื่อร่วมรุ่นพัฒนาศึกษา รุ่น 6 สำหรับความช่วยเหลือในทุกๆ เรื่อง โดยเฉพาะน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อ และกำลังใจที่ดี ในการส่งเสริมและผลักดัน จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี

ผลแห่งความดีทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีต่อผู้วิจัย และคณาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ด้วยความรู้สึกดีนั้นคงปัจจุบัน