

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	5
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	9
2 ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตจากพระไตรปิฎก	11
ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของเกจิอาจารย์	39
ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของพระอาจารย์เสาร์ กันตสีโล....	39
ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของพระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม...	39
ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของพระภิกษุญาณาคาลเถร.....	46
ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของพระภิกษุญาณาวินทิตฺต	47
ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของพระมหาศิริ กันตสิริ	50
เอกสารเกี่ยวกับการฝึกอบรมจิต	58
งานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกอบรมจิต	78
งานวิจัยในประเทศ	78
งานวิจัยในต่างประเทศ	80
เอกสารเกี่ยวกับคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และ	
ความอดทน	81

งานวิจัยเกี่ยวกับคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และ	
ความอดทน	91
งานวิจัยในประเทศ	91
งานวิจัยในต่างประเทศ	93
สมมุติฐานการวิจัย	95
3 วิธีดำเนินการวิจัย	97
วิธีดำเนินการวิจัย	97
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	99
โปรแกรมการฝึกอบรมจิต	98
แบบสอบถามวัดคุณธรรมทั้งห้าด้าน	105
แบบสอบถามหลังการฝึกอบรมจิตแต่ละครั้ง	108
แบบสอบถามเกี่ยวกับการฝึกอบรมจิต	109
แบบแผนการวิจัย	109
วิธีดำเนินการทดลอง	110
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	111
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	114
ลักษณะที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	114
การวิเคราะห์ข้อมูล	114
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	115
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	130
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	130

บทที่

หน้า

วิธีดำเนินการทดลอง	131
การวิเคราะห์ข้อมูล	132
สรุปผลการวิจัย	132
อภิปรายผล	133
ข้อเสนอแนะทั่วไป	136
ข้อเสนอแนะในการวิจัย	137
บรรณานุกรม	138
ภาคผนวก	146
ภาคผนวก ก ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง	147
ภาคผนวก ข แบบสอบถามเกี่ยวกับการฝึกอบรมจิต	150
ภาคผนวก ค แบบสอบถามหลังการฝึกอบรมจิต	152
ภาคผนวก ง ข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกอบรมจิตและข้อมูลหลังการฝึกอบรมจิต	153
ประวัติย่อของผู้วิจัย	159

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงจำนวนประชากรระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2533 โรงเรียน โกธราศวิทยา อำเภอกงไกรลาศ จังหวัดสุโขทัย	8
2	แสดงจำนวนสมาชิกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	98
3	แสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดคุณธรรมทั้งห้าด้าน	107
4	แสดงค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามวัดคุณธรรมทั้งห้าด้าน .	108
5	การทดสอบความแตกต่างของคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่ โกรธ และความอดทน และคุณธรรมรวมทั้งห้าด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองกับ กลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกอบรมจิต	115
6	การทดสอบความแตกต่างของคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่ โกรธ และความอดทน และคุณธรรมรวมทั้งห้าด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองกับ กลุ่มควบคุม หลังการฝึกอบรมจิต	120
7	การทดสอบความแตกต่างของคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่ โกรธ และความอดทน และคุณธรรมรวมทั้งห้าด้าน ก่อนการฝึกอบรมจิตและ หลังการฝึกอบรมจิตภายในกลุ่มทดลอง	125
8	แสดงจำนวนสมาชิกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามห้องต่าง ๆ ตาม ระดับคุณธรรม	147
9	แสดงจำนวนของนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามเพศ ...	148
10	แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามห้องและ เพศ	148
11	แสดงจำนวนนักเรียนชั้น ม.4 ทั้งหมดและนักเรียนที่ได้รับการลุ่มเป็น กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ	149
12	แสดงจำนวนวันที่มาฝึกอบรมจิตของนักเรียนกลุ่มทดลอง	153

13	แสดงข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกอบรมจิตของกลุ่มทดลองที่ได้ฝึกอบรมจิต เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์แล้ว	154
14	แสดงข้อมูลรายละเอียดในการฝึกอบรมจิต หลังการฝึกอบรมจิตแต่ละวัน รวม ระยะเวลาการฝึกอบรมจิตทั้งสิ้น 25 วัน	156



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ผังกระบวนการกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น	7
2 แสดงหลักการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4	35
3 แสดงฐานที่ตั้งแห่งสติ	36
4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสติปัฏฐาน 4 กับการฝึกอบรมจิต (สมาธิ)	37
5 แสดงสติปัฏฐาน 4 กับกรรมฐาน 40	38
6 แสดงตำแหน่งที่ตั้งจิตหน้าตรงตามจุดต่าง ๆ	56
7 แสดงตำแหน่งที่ตั้งจิตด้านข้างตามจุดต่าง ๆ	57
8 แสดงผังส่วนประกอบของการฝึกอบรมจิต หรืออริจิตสิกขา ซึ่งเป็นองค์หนึ่งของ ไตรสิกขา	61
9 แสดงการฝึกอบรมจิตหรือสัมมาสมาธิ ซึ่งเป็นมรรคองค์สุดท้ายของทางแห่งความ หลุดพ้น (วิมุตติมรรค) ในไตรสิกขา	62
10 แสดงธรรมเป็นกำลังคู่กับอินทริย์ 5 อย่าง	66
11 แสดงคุณสมบัติของสมาธิที่นิสฺสุจน์แล้วในปัจจุบัน	74
12 แผนภูมิแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ	94
13 แสดงแบบแผนการวิจัยที่ใช้วิธีจับคู่และมีการสอบครั้งแรกกับสอบครั้งหลัง	110
14 แสดงกราฟเชิงเส้นเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของคุณธรรมด้าน ต่าง ๆ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกอบรมจิต	118
15 แสดงกราฟเชิงเส้นเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของคุณธรรมรวม ระดับต่าง ๆ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกอบรมจิต	119
16 แสดงกราฟเชิงเส้นเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของคุณธรรมระดับ ต่าง ๆ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการฝึกอบรมจิต	123

ภาพประกอบ

หน้า

- 17 แสดงกราฟเชิงเส้นเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของคุณธรรมรวม
ระดับต่าง ๆ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการฝึกอบรมจิต 124
- 18 แสดงกราฟเชิงเส้นเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของคุณธรรมด้าน
ต่าง ๆ ก่อนการฝึกอบรมจิตและหลังการฝึกอบรมจิตในกลุ่มทดลอง 128
- 19 แสดงกราฟเชิงเส้นเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของคุณธรรมรวม
ระดับต่าง ๆ ก่อนการฝึกอบรมจิตและหลังการฝึกอบรมจิตในกลุ่มทดลอง .. 129

