

ผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต  
และความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน  
ณ ธรรมมาศรมนานาชาติ



นายพรเทพ รุ่งคุณากร

สถาบันวิทย์บริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2542

ISBN 974-334-502-7

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**EFFECTS OF ANAPANASATI TRAINING ON SERENITY, MEANING AND PURPOSE  
IN LIFE, AND GENUINENESS OF THE BEGINNING PRACTITIONERS  
IN MONTHLY ANAPANASATI TRAINING PROGRAM  
AT INTERNATIONAL DHAMMA HERMITAGE**



**Mr. Pornthep Rungkhunagorn**

**สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts in Counseling Psychology  
Faculty of Psychology Chulalongkorn University**

**Academic Year 1999**

**ISBN 974-334-502-7**

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งมั่นในชีวิต  
และความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน  
ณ ธรรมมาศรมนานาชาติ

โดย นายพรเทพ รุ่งคุณากร  
สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา  
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. ไสริศ โปธิแก้ว

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็น  
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

๑ - ๑๖

.....คณบดีคณะจิตวิทยา  
(รองศาสตราจารย์ ดร. พรรณทิพย์ ศิริวรรณนุศย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกษมศักดิ์ ภูมิศรีแก้ว)

.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
(รองศาสตราจารย์ ดร. ไสริศ โปธิแก้ว)

.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล)

พรเทพ รุ่งคุณากร : ผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและ  
 ความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำ  
 เดือน ณ ธรรมาศรมนานาชาติ (EFFECTS OF ANAPANASATI TRAINING ON  
 SERENITY, MEANING AND PURPOSE IN LIFE, AND GENUINENESS OF THE  
 BEGINNING PRACTITIONERS IN MONTHLY ANAPANASATI TRAINING  
 PROGRAM AT INTERNATIONAL DHAMMA HERMITAGE) อ.ที่ปรึกษา : รศ.ดร.โสรัจ โหธิแก้ว,  
 174 หน้า. ISBN 974-334-502-7.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ  
 ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนา  
 ประจำเดือน ณ ธรรมาศรมนานาชาติ สวนโมกขพลาราม อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี การวิจัยนี้เป็น  
 การวิจัยกึ่งทดลอง ใช้แบบการวิจัยทดสอบก่อนและหลังการทดลอง มีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มและ  
 กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 46 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง  
 และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 23คน โดยวิธีการแบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง กลุ่มทดลองเข้าฝึก  
 อานาปานสติในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2542 ณ ธรรมาศรม  
 นานาชาติ สวนโมกขพลาราม เป็นเวลา 7 วันติดต่อกัน กลุ่มควบคุมปฏิบัติตนตามปกติ ไม่ได้รับ  
 การฝึกฝนใด ๆ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น คือ แบบวัดความสงบ  
 แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และแบบวัดความจริงแท้ ให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนตอบ  
 แบบวัดทุกฉบับก่อนและหลังการฝึก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าทีและการวิเคราะห์  
 ความแปรปรวนร่วม

การวิจัยได้ผลดังนี้ คือ 1.ระยะหลังการทดลอง กลุ่มผู้เริ่มฝึกที่ฝึกอานาปานสติมีระดับ  
 ความสงบ และระดับความจริงแท้ สูงขึ้นกว่าระยะก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  
 .05 2. กลุ่มทดลองมีระดับความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต ระยะหลังการทดลองและระยะ  
 ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3. ระยะหลังการทดลอง กลุ่ม  
 ทดลองมีระดับความสงบ และระดับความจริงแท้ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  
 ระดับ .05 4. ระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับความหมาย  
 และความมุ่งหวังในชีวิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา .....  
 สาขาวิชา .....จิตวิทยาการปรึกษา.....  
 ปีการศึกษา .....2542.....

ลายมือชื่อนิสิต.....พรเทพ รุ่งคุณากร.....  
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....ดร.โสรัจ โหธิแก้ว.....  
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

## 3971134827: MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEY WORD: ANAPANASATI TRAINING / SERENITY / MEANING AND PURPOSE IN LIFE / GENUINENESS

PORNTHAP RUNGKHUNAGORN : EFFECTS OF ANAPANASATI TRAINING ON SERENITY,  
MEANING AND PURPOSE IN LIFE AND GENUINENESS OF BEGINNING PRACTITIONERS IN  
MONTHLY ANAPANASATI TRAINING PROGRAM AT INTERNATIONAL DHAMMA HERMITAGE.

THESIS ADVISOR: ASSO.PROF.SOREE POKEAW, Ed.D 174 pp. ISBN 974-334-502-7.

The purpose of this research was to study the effects of anapanasati training on serenity, meaning and purpose in life and genuineness of beginning practitioners in monthly anapanasati training program at International Dhamma Hermitage, Suanmoke Chaiya, Surajthane. The research was Quasi-experimental research. There were 1 experimental group and 1 control group. Research design was pretest-posttest control group. The samples were 46 Thai people whom were assigned by purposive sampling to an experimental group and a control group, each group comprising 23 persons. The experimental group participated continuously for 7 days in anapanasati training in monthly anapanasati training program at International Dhamma Hermitage. The control group did not participate the training and lived normally. The instruments used in this study were the Serenity test, the Meaning and Purpose in Life test, and the Genuineness test. The instruments were given to each of samples before and after training program. The analysis of t-test and analysis of covariance were used for data analysis.

The results indicated that 1. The posttest level of serenity and the posttest level of genuineness of the experimental group were higher than their pretest level at .05 level of significance. 2. The posttest level of meaning and purpose in life of the experimental group was not higher than its pretest level at .05 level of significance. 3. The posttest level of serenity and the posttest level of genuineness of the experimental group were higher than the posttest level of the control group at .05 level of significance. 4. The posttest level of meaning and purpose in life of the experimental group was not higher than the posttest level of the control group at .05 level of significance.

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชา.....  
สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา.....  
ปีการศึกษา.....2542.....

ลายมือชื่อนิต.....พรเทพ รุ่งคณากร  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

## กิตติกรรมประกาศ

ระหว่างที่ข้าพเจ้าจัดเรียงหน้าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เพื่อการนำเสนอในช่วงสุดท้าย ข้าพเจ้าพลันรำลึกถึงช่วงเวลา 2 ปีเต็ม ที่ข้าพเจ้าล้มลุกคลุกคลาน และลองผิดลองถูกอยู่ในอาณาเขตของการวิจัย ในเวลาเหล่านั้น ข้าพเจ้าไม่รู้เลยว่า ตนเองจะได้พบกับอะไรบ้าง และการเดินทางก็ดูเหมือนยาวไกล ในขณะที่จุดหมายปลายทางก็ดูห่างและลางเลือนเหลือเกิน แต่ด้วย "ปาฏิหาริย์" การงานจึงสำเร็จอย่างที่เห็นและเป็นอยู่

ข้าพเจ้าเชื่อว่าชีวิตมีปาฏิหาริย์ อย่างน้อยก็ที่ปรากฏในการทำวิทยานิพนธ์อันยากยิ่งฉบับนี้ "ปาฏิหาริย์" นี้อาจไม่ใช่รูปธรรมอันมหัศจรรย์ หากแต่เป็น "การที่บุคคลต่าง ๆ ก้าวเข้ามาเอื้อเฟื้อและเกื้อกูลต่อการทำงานอย่างพอดีกับเวลา" ราวกับพระเจ้าได้จัดเตรียมไว้และให้โอกาสการงานเป็นสะพานเชื่อมใจกัน สิ่งนี้อาจเรียกได้ด้วยว่าเป็น "ความรัก" ดังนั้น วิทยานิพนธ์ฉบับนี้จึงเป็นของทุกคนที่เกี่ยวข้อง และหากการทำวิทยานิพนธ์จะมีอะไรมากไปกว่าการได้ความรู้ใหม่และการได้เรียนจบ สิ่งนั้นย่อมเป็นความรักและจะดำรงอยู่เช่นนั้นในใจของข้าพเจ้าตลอดไป

ข้าพเจ้าขอกราบขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัจ โปธิแก้ว ครูผู้กรุณาต่อข้าพเจ้ามาโดยตลอด ทั้งในการศึกษา และการเดินทางด้านในของชีวิต รองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส ผู้อารีย์ รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล อาจารย์แนะนำการทำวิจัย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ แกษมศักดิ์ ภูมิศรีแก้ว อาจารย์กรุณาเป็นประธานกรรมการในการสอบวิทยานิพนธ์ ทั้งนี้ข้าพเจ้าขอขอบคุณคณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ของคณะจิตวิทยา ที่อำนวยความสะดวกในการทำวิจัย โดยเฉพาะ พี่พิมพ์พรณ พี่ประณีต และคุณเงาะ

ข้าพเจ้าขอกราบขอบคุณ อาจารย์แม่สีสุภาพรณ ณ บางช้าง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ก้องแก้ว เจริญอักษร ที่เมตตาเป็นที่ปรึกษาในการสร้างเครื่องมือการวิจัย กราบขอบพระคุณพระภิกษุสงฆ์ และขอขอบคุณผู้เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ทุกท่าน และหน่วยงานต่าง ๆ ที่กรุณาให้ความร่วมมือเป็นอย่างยิ่ง รวมไปถึงบัณฑิตวิทยาลัยที่มอบทุนในการทำวิจัยเป็นจำนวนเงิน 7,500 บาท

เหนือไปกว่าคำขอบคุณ ข้าพเจ้ารู้สึกซาบซึ้งใจในความช่วยเหลือจากพี่น้องและเพื่อนชาวจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทุกท่าน โดยเฉพาะพี่เมียง ศศกร น้องเล็ก ดวงพร นม จรรจิกา พี่นุช นุชนาฏ พี่ต้อย จงรัก พี่กระแต อริญญา พี่รัช รัชนิ พี่เจียบ ภารณิ และพี่จิ มยุรี รวมทั้งคุณอ๋า เพื่อนผู้อทร นอกวงการศึกษา ข้าพเจ้าอยากบอกว่า แท้จริงแล้ว ข้าพเจ้าไม่เคยเปล่าเปลี่ยวหรือกลัวในทางที่ก้าวไปเลย นั่นเพราะข้าพเจ้ามีกัลยาณมิตรเช่นนี้เอง

สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอกราบระลึกถึงอริยบุคคลทั้งหลายในโลกที่ดำรงอยู่ในศาสนาต่าง ๆ กราบแทบเท้าป้า และมา ที่ให้กำเนิด โดยเฉพาะมา แม่ผู้ยิ่งใหญ่ของข้าพเจ้าด้วยการสละตนเองและการอุทิศทุกสิ่งของตนเพื่อให้ลูกได้เจริญ ขอขอบใจ ชัย เป้า เฮอร์รี่ น้องที่ทำให้ข้าพเจ้าได้รู้จักความหมายและคุณค่าของการเป็นที่เสมอมา และขอขอบคุณ "ชีวิต" ที่นำข้าพเจ้ามาในทางอันชอบธรรม และถูกต้อง เพื่อพร้อมจะกลับ "บ้านที่แท้จริง" ในวันหนึ่ง

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอานาปานสติ.....	7
แนวคิดเกี่ยวกับความสงบ.....	52
แนวคิดเกี่ยวกับความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต.....	61
แนวคิดเกี่ยวกับความจริงแท้.....	68
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	76
1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย.....	89
1.4 สมมติฐานการวิจัย.....	90
1.5 คำจำกัดความในการวิจัย.....	90
1.6 ขอบเขตการวิจัย.....	91
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	92
2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	93
2.1 การออกแบบการวิจัย.....	93
2.2 กลุ่มตัวอย่าง.....	93
2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	95
2.4 ขั้นตอนดำเนินการวิจัย.....	107
2.5 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	111



สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 ผลการวิจัย.....	112
4 การอภิปรายผลการวิจัย.....	119
5 สรุปผลการวิจัย.....	126
รายการอ้างอิง.....	133
ภาคผนวก.....	142
ภาคผนวก ก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	143
ภาคผนวก ข การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อ กับผลรวมของข้อกระทงทั้งหมด รายละเอียด : แบบวัดความสงบ แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และแบบวัด ความจริงแท้ ในครั้งวัดก่อนการทดลอง และครั้งวัดหลังการ ทดลอง.....	147
ภาคผนวก ค ภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างและเหตุผลในการเข้าฝึกอานาปานสติ ของกลุ่มทดลอง ณ ธรรมาสรมณานาชาต.....	152
ภาคผนวก ง การคิดคะแนนรวมรายแบบวัด : แบบวัดความสงบ แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และแบบวัดความ จริงแท้ .....	155
ภาคผนวก จ การรวมชุดของแบบวัด : แบบวัดความสงบ แบบวัดความหมาย และความมุ่งหวังในชีวิต และแบบวัดความจริงแท้ ในครั้งวัดก่อน การทดลอง และครั้งวัดหลังการทดลอง.....	162
ประวัติผู้วิจัย.....	174



สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
13	แสดงความตรงตามสภาพของแบบวัดความจริงแท้ โดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายข้อ ระหว่างกลุ่มมหาลัยเทคโนโลยีการบริการ และกลุ่มผู้ป่วยชายที่เสียดูดเฮโรอีน ด้วยวิธีการทดสอบค่าที (t-independent test) และแสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมของข้อกระทงทั้งหมดเป็นรายข้อ.....	150
14	แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง.....	153
15	แสดงผลของกลุ่มทดลองในการเข้าฝึกอานาปานสติ อานาปานสติ ในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2542 ณ ธรรมมาศรมนานาชาติ.....	154



สถาบันวิทย์บริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย