

**ชื่อวิทยานิพนธ์** : แนวทางการประยุกต์ใช้สติและสัมปชัญญะเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัทการบินไทย

**ผู้วิจัย** : นายณัฐเมศร์ วงศ์ศุภาพพัฒน์

**ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พุทธศาสตร์และศิลปะแห่งชีวิต)

**คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**

: พระสุธีธรรมาวุธ, ผศ. ดร.

ป.ธ.๙., M.A., Ph.D.

: ดร. ประพันธ์ ศุภษร

ป.ธ.๗, พธ.บ., ศศ.ม. (พุทธศาสนศึกษา)

พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

: ดร. พุทธชาติ แผนสมบุญ

วท.บ., วท.ม., พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

**วันสำเร็จการศึกษา** :

### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ (๑) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวกับ สติและสัมปชัญญะที่ปรากฏในในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาในการทำงานบนเครื่องบินของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัทการบินไทย (๓) เพื่อศึกษาแนวทางในการประยุกต์ใช้สติและสัมปชัญญะเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินของบริษัทการบินไทย

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการศึกษาเอกสารเรื่องสติและสัมปชัญญะที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยค้นคว้าเอกสารหลักฐานจาก พระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับองค์ธรรมข้างต้น และการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Method) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) เลือกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจากพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน เป็นหญิงจำนวน ๕ คน และชายจำนวน ๕ คน รวมทั้งสิ้น ๑๐ คน

ผลการวิจัยพบว่าพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร ได้ประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนในส่วนที่เป็นวิปัสสนาธุระ หรืองานของจิต โดยมุ่งหวังผลของการเจริญสติ คือ การหลุดพ้นจากเครื่องผูกพันทางารของกิเลสและตัณหา เพราะว่า มหาสติปัฏฐานนี้เป็นทางสายเอก เป็นทางสายเดียวที่จะนำเวไนยสัตว์ให้สามารถ

หลุดพ้นจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองของใจได้ ทั้งนี้ผู้เจริญสติพึงมีสติกำหนดระลึกอยู่ในกายา  
 นุสัสสนา (การพิจารณารู้กายในกาย) เวทนานุสัสสนา (การพิจารณารู้เวทนาในเวทนา) จิตตา  
 นุสัสสนา (การพิจารณารู้จิตในจิต) และธรรมานุสัสสนา (การพิจารณารู้ธรรมทั้งหลายในธรรม  
 ทั้งหมด)

ผลการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติตามแนวมหาสติปัฏฐานพบว่า ผู้ปฏิบัติมี  
 พัฒนาการไปในทางที่ดีขึ้น โดยการเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติ  
 พบว่า ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสติระลึกในการทำงาน เข้าใจคนอื่น  
 ได้ดี ปรับสภาวะทางจิตให้ยืดหยุ่นได้ มีความตั้งใจมั่น หรือทำให้มีสมาธิจิตที่ยาวนานกว่าเดิม ทำ  
 ให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆในชีวิตประจำวันได้ และผลมุ่งประสิทธิภาพหลังจากปฏิบัติ  
 ธรรมด้วยการเจริญสติเป็นประจำ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจที่เมตตาต่อคนอื่น โดยให้การ  
 ช่วยเหลืองานสังคม เป็นจิตอาสา เสียสละบำเพ็ญประโยชน์หรือมีจิตสาธารณะ ยังประโยชน์สุขให้  
 เกิดแก่ตน ครอบครัวและบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ดียิ่งขึ้น

**Thesis Title** : A Study of Sati and Sampajañña to Improve Problem Solving Skills of Thai Airways Flight Attendants

**Researcher** : Mr. Nathamed Wongsupapat

**Degree** : Master of Arts (Buddhism and Arts of Life)

**Thesis Supervisory Committee**

: Asst. Prof. Phra Suthithammanuwat, Dr.  
Pali IX., M.A., Ph.D. (Buddhist Studies)

: Dr. Prapan Supasorn  
Pali VII, B.A., M.A., Ph.D. (Buddhist Studies)

: Dr. Phutthachat Pheansomboon  
B.S., M.S., Ph.D. (Buddhist Studies)

**Date of Graduation** :

**Abstract**

The purposes of this study are threefold: (1) to study Sati and Sampajañña teaching in Theravāda Buddhist scriptures, (2) to study the problem conditions on aircraft of Thai Airways flight attendants, and (3) to study how to apply Sati and Sampajañña to improve problem solving skills of Thai Airways flight attendants.

Document research, descriptive method, and in-depth interview were used for this study. The researcher have searched the information about Sati and Sampajañña teaching in Theravada Buddhist scriptures from Tipiṭaka, commentary, books, and other related researches. For the descriptive method, the in-depth interview was conducted with a selected sample from a purposive population of Thai Airways flight attendants. The samples are five female and five male flight attendants.

The result shows that the flight attendants who have practiced meditation according to the ‘Mahasatipatthāna Sutta’ are followed the Buddhist teaching and engaged in mind development. The aim of mind development is to be able to release from defilement and desire. The ‘Mahasatipatthāna Sutta’ is the only direct way that leads to liberation. This is done by practicing mindfulness as regards the body, feelings, thoughts, and ideas which are called Kāyānupassanā, Vedanānupassanā, Cittānupassanā, Dhammā-nupassanā respectively.

The result of practicing meditation according to the ‘Mahasatipatthāna Sutta’ shows that the practitioners have gained self development. The comparison between before and after practicing meditation shows that the practitioners have gained self control, be able to compose oneself on task upfront, understand other people, flexible mind set, stable and longer concentration which leads to intellectual development and be able to solve the problems in daily life. The effective result of practicing meditation regularly shows that the practitioners have gained loving-kindness toward others by joining in social work as a volunteer spirit which resulted in positive benefit of happiness including oneself, family, and friends.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่องศึกษา การใช้สติและสัมปชัญญะเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ไข ปัญหาบนเครื่องบิน ผู้วิจัยมุ่งหวังจะนำผลที่ได้ไปใช้ในการพัฒนาการแก้ไขปัญหและเพิ่ม ประสิทธิภาพการทำงานบนเครื่องบิน ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ของหน่วยงาน สังคม และประเทศชาติ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความสะดวกจากกรุณาจากบุคคลและผู้เชี่ยวชาญหลายท่านที่ให้ความ ช่วยเหลือ

ขอกราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณ พระสุธีธรรมาวุธ , ผศ.ดร. คณบดีบัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระโพธิ์นันทมุนี(หลวงพ่อจิว) พระมหากิตติ พันธุ์ เจ้าอาวาสวัดป่าอานาชาตพุทธคยา ประเทศอินเดีย และ แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ผู้ก่อตั้ง สภาวิทยาลัยและเป็นผู้ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาธุระในชีวิตประจำวัน โดยให้จิตอยู่กับงาน ด้วยสติและสัมปชัญญะอันเป็นพื้นฐานสู่องค์ธรรมทั้งปวง

ขอขอบพระคุณ ดร. ประพันธ์ ศุภษร และ ดร. พุทธชาติ แผนสมบุญ อาจารย์ที่ บริกรหาวิทยานิพนธ์ที่ท่านเมตตาให้คำแนะนำด้วยดีตลอดมาจนวิทยานิพนธ์สำเร็จ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ประสบผลสำเร็จด้วยดีเพราะมีกัลยาณมิตรที่คอยช่วยเหลือ เช่น แม่ชีกาญจนา เจริญมณฑาโชค อาจารย์ประจำสภาวิทยาลัย คุณสุชาดา พึ่งบุญ เจ้าหน้าที่ประจำ สำนักงานสภาวิทยาลัย เพื่อนนิสิตสภาวิทยาลัยรุ่นที่ ๔ และที่สำคัญคือ บริษัทการบินไทยที่ เอื้อเพื่อข้อมูลและลูกเรือกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือตอบคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก อันเป็น ประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

คุณความดีของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอถวายเป็นบูชาแด่พระพุทธรูป พระ ธรรมคุณ พระสังฆคุณ ขอน้อมรำลึกถึงพระคุณบิดา มารดา ครูอาจารย์ และขอขอบคุณทุกสรรพ สิ่งที่ทำให้ผู้วิจัยได้เกิดในพระพุทธศาสนา ได้มีโอกาสศึกษาธรรมะ น้อมรับไปปฏิบัติเพื่อได้พัฒนา จิตให้เกิดปัญญาและเห็นธรรม

ณัฐเมศร์ วงศ์สุภาพพัฒน์

๑๓ มีนาคม ๒๕๕๖