

**ชื่อวิทยานิพนธ์** ประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติ  
วิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

**ผู้วิจัย** นางสาวปิ่นปลา โสภณ ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาไทยศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี  
อาจารย์ที่ปรึกษา 1) ผศ. ดร.ณัฐชา อุ๋นสกุล 2) ผศ. ดร.พระมหากฤษณะ ตรี โณ ปีการศึกษา 2557  
จำนวน 197 หน้า คำสำคัญ ประสิทธิผล วิปัสสนากรรมฐาน

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของวัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 2) ศึกษาประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ผู้ปฏิบัติธรรมชาย จำนวน 4 คน หญิงจำนวน 21 คน รวม 25 คน รวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์และการสังเกตผู้ปฏิบัติที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาแล้วอย่างน้อย 2 ครั้ง

ผลการวิจัย พบว่า 1) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของวัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ใช้วิธีเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา 2) ประสิทธิผลที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีระเบียบวินัยในการปกครองตนเองมากขึ้น รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม มีสติ สมาธิ เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาชีวิตได้อย่างรอบคอบ ไม่เอาแต่ใจตนเอง มีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบคุณงามความดีมากกว่าเดิม และชีวิตก็เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น การทำหน้าที่ธุรกิจการงานก็ประสบความสำเร็จมากขึ้น ที่เคยเป็นอยู่อย่างวุ่นวาย ไม่สงบสุขหลังจากปฏิบัติธรรมแล้วชีวิตพบกับความสงบสุขมากขึ้น และยังทำให้คนรอบข้างมีความสุขไปด้วย

ลายมือชื่อนักศึกษา .....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา 1. .... 2. ....

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

**Thesis title:** The Effectiveness of Vipassana Meditation on Changing Life of Practitioners at Wat Tan-En in Ayutthaya Province

**Researcher:** Miss Pinpapha Sophon. Degree: Master of Arts (Thai Studies) Dhonburi Rajabhat University. Thesis advisors: 1) Asst. Prof. Dr.Nutchaya Unskul 2) Asst. Prof. Dr. Phramaha Krissana Taurno. Academic year: 2014. 197 pp. Keywords: the effectiveness, Vipassana Meditation

### Abstract

This objectives of this research were to: 1) study the method of practicing Vipassana Meditation of Wat Tan-En in Ayutthaya Province, and 2) study the effectiveness of Vipassana Mediation on changes in life of the practitioners. The sample consisted of 4 male practitioners and 21 female practitioner; 25 people altogether. The data were collected by interview and observation of those who came to Vipassana Meditation practice at least twice.

The research findings were: 1) the method of practicing Vipassana Meditation of Wat Tan-En in Ayutthaya Province was based on the Four Foundations of Mindfulness (satipattsana), and 2) positive impacts of Vipassana Meditation on practitioners were that they learned to be more disciplined in handling their lives with care, that they learned to adopt themselves to the environment applied consciousness and meditation to enhance wisdom in solving troubles and problem carefully and became less self-centered, more focused on performing virtuous actions, which resulted in improvement of their lives leading them to be more successful in their work and business, delivering them from confusion and misery, and helping them to find tranquility and happiness for themselves, which positively affected people around them.

Student's signature .....

Thesis advisors' signatures 1. .... 2. ....