

ชื่อวิทยานิพนธ์ ประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี

ผู้วิจัย นางอินดี ธนาทิพย์อุดมโชค ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาไทยศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
ธนบุรี อาจารย์ที่ปรึกษา 1) รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนกลิ่น 2) ผศ. พระสมภาร สมภาโร 3) ดร.ณัฐษา อุ่นสกุล
ปีการศึกษา 2553 จำนวน 183 หน้า คำสำคัญ ประสิทธิภาพ การเปลี่ยนแปลงชีวิต

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2) ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี 3) ศึกษาประสิทธิผลของ
ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดอัมพวัน จังหวัด
สิงห์บุรี กลุ่มตัวอย่างคือพระสงฆ์ 7 รูป และคฤหัสถ์ 18 คน ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดอัมพวัน จังหวัด
สิงห์บุรี ผู้วิจัยติดตามผลโดยการสัมภาษณ์และการสังเกตในช่วงเวลา 2 ปี

ผลการวิจัยพบว่า 1) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทใช้วิธีเจริญสติปัญญา 4
2) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ใช้วิธีเจริญสติปัญญา 4 เช่นเดียวกับการ
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท 3) ประสิทธิภาพที่เกิดกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีระเบียบวินัยในการประกอบคุณงามความดีมากกว่าเดิม และชีวิตก็เปลี่ยนแปลงไป
ในทางที่ดีขึ้น การทำหน้าที่ ธุรกิจการงานก็ประสบความสำเร็จมากขึ้น ที่เคยเป็นอยู่อย่างวุ่นวาย ไม่สงบสุข
หลังจากปฏิบัติธรรมแล้วชีวิตพบกับความสงบสุขมากขึ้น และยังทำให้คนรอบข้างมีความสุขไปด้วย

ลายมือชื่อนักศึกษา

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา 1.

2. พ.ว. สอน สอน

3.

Thesis title: The Effectiveness of Insight Meditation on Changes in Life of the Practitioners at Wat Amphawan in Sing Buri Province

Researcher: Mrs. Yindee Tanatip-udomchok. Degree: Master of Arts (Thai Studies). Dhonburi Rajabhat University. Thesis Advisors: 1) Assoc. Prof. Dr. Suchitra Onkom 2) Asst. Prof. Phra Sompharn Samaparo 3) Dr. Nutchaya Unskul. Academic year: 2010. 183 pp. Keywords: the effectiveness, changes in life

Abstract

The objectives of this research were to 1) study the method of practicing Theravada Buddhism insight meditation in, 2) study the method of practicing insight meditation of Wat Amphawan in Sing Buri Province, and 3) study the effectiveness of Theravada Buddhism insight meditation on changes in life of the practitioners. The sample was comprised of 7 monks and 18 laypersons who practiced Theravada Buddhism insight meditation at Wat Amphawan in Sing Buri Province. The data were collected by interview and observation within two-year period.

The research findings were 1) the method of practicing insight Theravada Buddhism meditation was based on the Four Foundations of Mindfulness, 2) the method of practicing insight meditation of Wat Amphawan in Sing Buri Province was based on the Four Foundations of Mindfulness, the same method as Theravada Buddhism, and 3) positive impacts of insight meditation on practitioners were that they learned to be more disciplined in handling their lives with care, that they learned to adapt themselves to the environment 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' signature 1. 2. 3.