

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต :
หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข

เสาวนิต ผดุงกระโทก

วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
สิงหาคม 2544

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต :
หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข

เสาวนิต ผดุงกระโทก

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



.....ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย



.....กรรมการ

อาจารย์จุฑารัตน์ บวรสิน



.....กรรมการ

รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญญา

30 สิงหาคม 2544

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์จุฑารัตน์ บวรสิน และรองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้เมตตาให้คำปรึกษา แนะนำ ให้กำลังใจ กระตุ้นสนับสนุน ส่งเสริม ผู้วิจัยมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้นำปฏิบัติและริเริ่มหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข ที่ผู้ปฏิบัติ เรียกว่า คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ซึ่งเป็นดั่งมารดาทางธรรม เป็นอย่างสูง กับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและธรรมทานที่สูงส่งของท่านอันต้องจารึกไว้ เกื้อกูลให้ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ รวมทั้งมีโอกาสดำเนินชีวิตถึงแก่นแท้และคุณค่าอันมหาศาลของพุทธศาสนาอันประมาณค่ามิได้ ซึ่งจะเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิตในทางโลกต่อไป

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พริ้มเพรา ดิษยวณิช ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาเฉพาะทางแก่ผู้วิจัย กราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. เกษม นครเชตต์ และรองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ อาจารย์ที่ปรึกษาทั่วไป รวมทั้งคณาจารย์และเจ้าหน้าที่สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และขอขอบพระคุณ อาจารย์อำพร สโรบล ที่กรุณาเป็นที่ปรึกษาในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์กานแก้ว ไชยะบุรินทร์ อาจารย์นันท์นภัส ภูตระกูล อาจารย์ชัญญภาภัก ไสภาเวชย์ อาจารย์สุบรรณา ไสภาเวชย์ วิทยาการที่บ้านกรินชัย และผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่เอื้ออำนวยให้ผู้วิจัยได้ศึกษา ฝึกปฏิบัติ และให้ข้อชี้แนะอย่างกัลยาณมิตร รวมทั้งขอกราบอนุโมทนาบุญกับผู้ร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทุกท่านกับวิทยาทานอันสูงส่งครั้งนี้

ขอกราบแทบเท้า บิดามารดา ที่เคารพบูชาพระคุณอันหาที่สุดมิได้ด้วย ความซาบซึ้งยิ่งผู้เป็นพระในบ้าน ผู้ให้ชีวิต ผู้ให้เลือดเนื้อ ผู้ขัดเกลาและกล่อมเกลากับความรักอันประเสริฐสุด

ขอขอบพระคุณ ญาติพี่น้อง เพื่อน พี่น้องชาวโรงพยาบาลหนองบุญมาก จังหวัดนครราชสีมาทุกท่าน ในความรัก ความห่วงใย ความปรารถนาดี ให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจตลอดมา โดยเฉพาะท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาล คุณหมอน้อง หนูเอ๋ หนูแป้น ผู้เป็นที่ปรึกษาและเกื้อกูลทุกเรื่อง

ขอขอบพระคุณพี่เจี๊ยะพี่สาวที่แสนดี ในความห่วงใย เอื้ออาทร สนับสนุนทั้งกำลังกาย และกำลังใจอย่างยืนหยัดมั่นคงตลอดมาและตลอดไป

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่น และพี่น้องชาวสงเสริมสุขภาพทุกท่าน ในความรัก ความห่วงใย ความปรารถนาดี ความเอื้ออาทร รวมทั้งกำลังใจซึ่งมีให้กันและกันตลอดมา โดยเฉพาะน้องจวงผู้ให้การสนับสนุนเรื่องที่พักอาศัยตลอดระยะเวลาของการศึกษา ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ท้ายที่สุดนี้ หากมีสิ่งขาดตกบกพร่องหรือผิดพลาดประการใด ผู้วิจัยขอภัยเป็นอย่างสูง คุณค่าแห่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มอบเป็นอาจารย์บูชา แต่คุณครู อาจารย์ทุกท่านที่ให้ โอกาสผู้วิจัย ได้ภาคภูมิใจในความสำเร็จของตนในศักยภาพที่ตนมี และหวังว่าวิทยานิพนธ์ ฉบับนี้คงมีประโยชน์บ้างสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนผู้ที่สนใจที่จะศึกษารายละเอียด เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป

เสาวนิต ผลุงกระโทก