

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ช
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพประกอบ	ฐ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	6
ขอบเขตการวิจัย	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	10
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข	18
แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพจิต	36
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมที่ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพจิต	45
จุดเน้นของการเผยแผ่ธรรมะในพระพุทธศาสนา	45
ทฤษฎีความรู้ของพระพุทธเจ้าและวิธีการคิดอันนำไปสู่	
การเผยแผ่ธรรมะ	50
คุณสมบัติของผู้เผยแผ่ธรรมะที่พึงประสงค์ตามแนวพุทธะ	51
เทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้า	53
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	46
กรอบแนวคิดในการวิจัย	67

สารบาญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	69
การศึกษาค้นคว้าข้อมูลเบื้องต้น	69
การเก็บรวบรวมข้อมูล	70
ผู้ให้ข้อมูลหลัก	73
วิธีการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย	73
เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล	74
การตรวจสอบข้อมูล	74
การวิเคราะห์ข้อมูล	75
บทที่ 4 ผลการวิจัย	76
บริบทของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	76
ผู้นำปฏิบัติ	76
วิทยากร	79
ผู้ปฏิบัติ	82
สิ่งแวดล้อม	83
การบริหารจัดการ	87
วิธีการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	93
การเดินจงกรม	94
การนั่งสมาธิ	96
การกำหนดอิริยาบถ	96
การบรรยายธรรม	98
การสอบอารมณ์	99
การถือศีลปฏิบัติ	100
ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	101
ผลการประเมินสุขภาพจิตตามแบบประเมิน SCL-90-R	102
ความรู้สึกละผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	103
ข้อมูลจากการเปิดใจของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	106

สารบาญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	110
สรุปผลการวิจัย	110
อภิปรายผลการวิจัย	116
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	140
บรรณานุกรม	144
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	150
ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย	151
ภาคผนวก ค รายชื่อวิทยากรและเจ้าภาพ	154
ภาคผนวก ง ข้อมูลการบรรยายธรรม	155
ภาคผนวก จ แบบสัมภาษณ์และแบบประเมินสุขภาพจิต	172
ภาคผนวก ฉ ภาพกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	182
ประวัติผู้เขียน	186

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	เปรียบเทียบมาตรฐานวัดทางจิตพยาธิวิทยา ก่อนและหลังการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน	102

สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่		หน้า
1	องค์บรรยาย คือ พระครูภาวนาวิสุทธิ	182
2	ผู้นำปฏิบัติและริเริ่มหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข	182
3	องค์บรรยาย คือนายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม	182
4	ผู้นำปฏิบัติกับวิทยากร พระภิกษุสงฆ์และผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	183
5	ผู้นำปฏิบัติ วิทยากร ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	183
6	ผู้นำปฏิบัติ วิทยากร ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	183
7	การนั่งสมาธิ	184
8	การเดินจงกรม	184
9	การฝึกพลังปราณธรรมจักร	184
10	บรรยากาศทั่วไปในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	185
11	กระดานป้ายนิเทศให้ความรู้เกี่ยวกับพุทธประวัติและการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน	185
12	กระดานป้ายนิเทศให้ความรู้เกี่ยวกับพุทธประวัติและการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน	185