

บรรณานุกรม



ภาษาไทย

- ช่อม ทัศน. "การศึกษาเชิงวิเคราะห์หีบหบาทของปัญญาในพุทธศาสนา." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. "ผลการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.
- ชัยพร วิชชาวุธ. การวิจัยเชิงจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- พระราชวรมณี. พุทธธรรม, (ฉบับปรับปรุงและขยายความ). พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2529.
- สิริ กรินชัย. ธรรมทานของคุณแม่สิริ กรินชัย. กรุงเทพฯ: หอรัตนชัยการพิมพ์, 2528.
- _____. "หลักการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาควคู่กัน." ในอนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ นายไชย กรินชัย บ.ช. หน้า 153-164. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, 2529.
- _____. "ภัยในสังสารวัฏฏ์." วารสารเพื่อน. 1 (มีนาคม-เมษายน 2531): 11-12.
- _____. "ชุมทางชีวิต." วารสารเพื่อน. 8 (ตุลาคม 2531): 29-31.
- _____. "คู่มือโยคี." จังหวัดเชียงใหม่: เอกสารประกอบการอบรมพัฒนาจิต บ้านวังน้ำบึง, 2531. (อัตลำนานา)
- สุปราณี วัลลันทชาติ. "ผลของการเจริญส่วนบุคคลที่มีต่อสัจจะการแห่งตนตามการรับรู้ของผู้รับการฝึก." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แผนกวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- อวยชัย โรจนนรินทร์กิจ. "ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนาต่อการพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.
- อำพล สงวนศิริธรรม. "อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แผนกวิชาวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.

เทปบันทึกเสียง

- ลิริ กรินชัย. "ชุดธรรมสำหรับชาวบ้าน." ไม่ปรากฏรายละเอียดวัน เดือน ปีที่บรรยาย (เทปตลับ) 8 ตลับ. 1 7/8 น/ว (ม้วน 1-8).
- _____. "กล่าวเปิดการอบรมโครงการปฏิบัติธรรม." บรรยายที่บ้านกรินชัย จังหวัดนครราชสีมา 7 เมษายน 2531. (เทปตลับ) ตลับ 1 7/8 น/ว (ม้วน 9).
- _____. "บรรยายธรรม เรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนา." บรรยายที่บ้านกรินชัย จังหวัดนครราชสีมา 7 เมษายน 2531. (เทปตลับ) ตลับ. 1 7/8 น/ว (ม้วน 10).
- _____. "บรรยายธรรม." บรรยายที่บ้านกรินชัย จังหวัดนครราชสีมา 7 เมษายน 2531. (เทปตลับ) ตลับ 1 7/8 น/ว (ม้วน 11)
- _____. "กล่าวเปิดอบรมโครงการปฏิบัติธรรม." บรรยายที่บ้านศาลตราจารย์ สงบ พรรณรักษา กรุงเทพมหานคร 8 พฤษภาคม 2531. (เทปตลับ) ตลับ. 1 7/8 น/ว (ม้วน 12).
- _____. "บรรยายธรรมและสออบารมณฺ์" บรรยายที่บ้านศาลตราจารย์ สงบ พรรณรักษา กรุงเทพมหานคร 10 พฤษภาคม 2531. (เทปตลับ) ตลับ. 1 7/8 น/ว (ม้วน 13).
- _____. "บรรยายธรรม." บรรยายที่บ้านศาลตราจารย์ สงบ พรรณรักษา กรุงเทพมหานคร 14 พฤษภาคม 2531. (เทปตลับ) ตลับ. 1 7/8 น/ว (ม้วน 14).
- _____. "กล่าวเปิดการอบรมโครงการปฏิบัติธรรมและบรรยายธรรม." บรรยายที่บ้านวังน้ำบึง จังหวัดเชียงใหม่ 1 พฤศจิกายน 2531. (เทปตลับ) ตลับ. 1 7/8 น/ว (ม้วนที่ 15).
- _____. "บรรยายธรรม." บรรยายที่บ้านวังน้ำบึง จังหวัดเชียงใหม่ 2 พฤศจิกายน 2531. (เทปตลับ) ตลับ. 1 7/8 น/ว (ม้วนที่ 16).
- _____. "บรรยายธรรมและสออบารมณฺ์." บรรยายที่บ้านวังน้ำบึง จังหวัดเชียงใหม่ 3 พฤศจิกายน 2531. (เทปตลับ) ตลับ. 1 7/8 น/ว (ม้วนที่ 17).
- _____. "บรรยายธรรม." บรรยายที่บ้านวังน้ำบึง จังหวัดเชียงใหม่ 3 พฤศจิกายน 2531. (เทปตลับ) ตลับ. 1 7/8 น/ว (ม้วนที่ 18).
- _____. "บรรยายธรรม." บรรยายที่บ้านวังน้ำบึง จังหวัดเชียงใหม่ 5 พฤศจิกายน 2531. (เทปตลับ) ตลับ. 1 7/8 น/ว (ม้วนที่ 19).



ภาษาอังกฤษ

หนังสือ

- Cofer, C.N. and Appley, M.H. Motivation : Theory and Research. New York : John Wiley & Sons, Inc., 1964.
- English, Horace B. and English, Ava Champney. A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms : a Guide to Usage. New York: David McKay Company, Inc., 1958.
- Fadiman, James and Frager, Robert. Personality and Personal Growth. New York: Harper & Row Publishers, 1976.
- Ferguson, George A. Statistic Analysis in Psychology and Education. 5th ed. Tokyo: Mc Graw-Hill, 1987.
- Goldstein, Joseph. The Experience of Insight. Boulder: Shambhala Publications, Inc., 1983.
- Hall, Calvin S, and Lindzey Gardner Introduction to Theories of Personality. New York: John Wiley & Sons, 1985.
- Jourard, Sidney M. Healthy Personality: An Approach from the Viewpoint of Humanistic Psychology. New York: Macmillan Publishing. 1974.
- Kornfield, Jack. Living Buddhist Masters. Santa Cruz: Unity Press, 1977.
- Maddi, Salvatore R. Personality Theories a Comparative Analysis. 7th ed. Homewood: The Dorsey Press, 1971.
- Maslow, Abraham H. The Further Reaches of Human Nature. Middlesex England: Penguin Books, 1978.
- _____. Toward a Psychology of Being 2nd ed. New York: D. Van Norstrand, 1968.
- _____. Motivation and Personality. 2nd ed. New York: Harper & Row, Publishers, 1970.
- Petri, Herbert L. Motivation: Theory and Research. 2nd ed. Belmont: Wadsworth Publishing Company, 1986.
- Schultz, Duane. Theories of Personality. Monterey: Brooks/Cole Publishing Company, 1976.

บทวิจารณ์

- Boarstein, Seymour. "The Use of Bibliotherapy and Mindfulness Meditation in a Psychiatric Setting." The Journal of Transpersonal Psychology 1983, 15(2): 173-179.
- Brown, Daniel P. and Engler, Jack. "The Stages of Mindfulness Meditation: A Validation Study." The Journal of Transpersonal Psychology 1980, 12(2): 143-192.
- Burns, Douglas and Ohayv, Ron Jonah. "Psychological Changes in Meditating Western Monks in Thailand." The Journal of Transpersonal Psychology 1980, 12(1): 11-24.
- Dice, Marvin Leonard. "The Effectiveness of Meditation on Selected Measures of Self-Actualization." Dissertation Abstracts International 40(1979): 2534.
- Dick, Leah Dell. "A Study of Meditation in the Service of Counseling." Dissertation Abstracts International 34(1974): 4037.
- Goleman, Daniel. "Buddhist and Western Psychology: Some Commonalities and Differences." The Journal of Transpersonal Psychology 1981, 13(2): 125-136.
- Handmacher, Barbara Harrod. "Time in Meditation and Sex Differences Related to Intrapersonal and Interpersonal Orientation." Dissertation Abstracts International 39(1978): 676-677.
- Joscelyn, Lela Ames. "The Effects of the Transcendental Meditation Technique on a Measure of Self-Actualization." Dissertation Abstracts International 39(1979): 4004.
- Kornfield, Jack. "Intensive Insight Meditation : A Phenomenological Study." The Journal of Transpersonal Psychology 1970, 11(1): 41-58.
- Kutz, Ilan et al. "Meditation as an Adjunct to Psychotherapy : An Outcome Study." Psychological Abstracts 83(1986) : 20309.

- Lourdes, Peter Vincent. "Implications of The Transcendental Meditation Program for Counseling : The Possibility of a Paradigm Shift." Dissertation Abstracts International 39(1978) : 1343-1344.
- Murphy, Michael and Donovan Steven. "A Bibliography of Meditation Theory and Research : 1931-1983." The Journal of Transpersonal Psychology 1983, 15(2) : 181-228.
- Russell, Elbert W. "Consciousness and the Unconscious Eastern Meditative and Western Psychotherapeutic Approaches." The Journal of Transpersonal Psychology 1986, 18(1) : 51-72.
- Scott, Linda Jean. "Transcendental Meditation : Effect of Pretreatment Personality and Prognostic Expectancy Upon Degree of Reported Personality Change." Dissertation Abstracts International 38(1977) : 2383.
- Seeman, William, Nidich, Sanford and Banta, Thomas. "The Influence of Transcendental Meditation on a Measure of Self-Actualization." Journal of Counseling Psychology 19(May 1972): 184-187.
- Walder, Jeffery Marvin. "The Effects on a Measure of Self-Actualization of Adding a Meditation Exercise to a Sensitivity Group-Group Facilitator Training Program" Dissertation Abstracts International 36(1976): 6533-6534.
- Walsh, Roger N. "Meditation Research: An Introduction and Review." The Journal of Transpersonal Psychology 1979, 11(2): 161-174.
- _____. "A Model for Viewing Meditation Research." The Journal of Transpersonal Psychology 1982, 14(1): 69-84.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1. ค่าเฉลี่ยของผลต่างของคะแนนภาวะสัจจะแห่งตน (\bar{D}) จากการทดสอบก่อนการปฏิบัติธรรมและการทดสอบหลังปฏิบัติธรรม

$$\bar{D} = \frac{\sum D_i}{N}$$

เมื่อ D_i แทนผลรวมของคะแนนที่ต่างกันทั้งหมด
 N แทนจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (D_i - \bar{D})^2}{N-1}}$$

ชั้นแห่งความอิสระ คือ $df = N-1$

3. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของผลต่างของคะแนนจากการทดสอบครั้งก่อนการปฏิบัติธรรม (pretest) และคะแนนจากการทดสอบครั้งหลังการปฏิบัติธรรม (posttest) ของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรค่าที (t-test)

$$t = \frac{\bar{D}}{[SD/\sqrt{N}]}$$

ภาคผนวก ข
แบบวัดภาวะสัจจะแห่งตน

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นแบบวัดลักษณะความเคลื่อนไหวของทัศนะ ความเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อชีวิตจิตใจและสังคมซึ่งปรากฏอยู่ในใจของบุคคล เมื่อเป็นทัศนะ ความเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิดจึงเป็นสภาพที่เป็นจริงซึ่งปรากฏอยู่ในใจของตน การตอบแบบสอบถามนี้จึงต้องการเพียงความรู้สึกแท้จริงที่ท่านผู้ตอบมีอยู่แล้วในขณะที่ตอบเท่านั้น

การตอบแบบสอบถาม

1. โปรดอ่านข้อความที่ละเอียด แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพที่แท้จริงของท่านหรือไม่
2. โปรดพยายามตัดสินใจว่าข้อความนั้น ๆ "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" ลักษณะนิสัย ความคิด ความรู้สึกของท่าน แล้วกากบาท (x) ลงในช่องว่างใต้คำ "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" นั้นในกระดาษคำตอบ
3. โปรดระวังขีดคำตอบให้ตรงกับข้อความถาม
4. กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ขอบคุณในความร่วมมือ
เก็จกนก เอื้อวงศ์

แบบฝึกหัด - สัปดาห์ที่ ๒๐๒๔

1. เมื่อเผชิญกับปัญหา ฉันยังคงยิ้มได้ หัวเราะออก สามารถต่อสู้ต่อไป
2. สิ่งใหม่ ๆ ทำทนายให้ฉันอยากลองทำ
3. ฉันให้อภัยข้อบกพร่องต่าง ๆ ของผู้อื่นได้ด้วยความรู้สึกรักเสมือนเกี่ยวพันเป็นเครือญาติกัน
4. ฉันมักคาดหวังในสิ่งที่อาจเป็นไปไม่ได้ ซึ่งทำให้ฉันชุ่นใจอยู่บ่อย ๆ
5. ชีวิตประจำวันของฉันเต็มไปด้วยสิ่งที่ฉันสนใจ
6. การตาย การเจ็บป่วย เป็นสิ่งที่ฉันหวาดกลัว
7. ฉันทนฟังคำตำหนิตัวฉันไม่ได้
8. ฉันเลือกเป็นตัวของฉันเอง
9. ฉันให้ข้อคิดผู้อื่นด้วยอารมณ์ขัน
10. ฉันรู้สึกชื่นชมกับธรรมชาติรอบ ๆ ตัว
11. ฉันมีวิถีทางการแสดงออกเฉพาะตัว
12. ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นทำอะไรไม่ค่อยถูกใจฉัน
13. เมื่อนั้นพบ สิ่งที่เคยพบมาแล้ว ฉันจะทำความรู้จักกับสิ่งนั้นในทัศนะใหม่
14. ฉันสามารถทำใจจดจ่อกับงานจนลืมสิ่งแวดล้อมภายนอกอันอีกทักได้
15. ฉันชอบปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณี และหลีกเลี่ยงสิ่งซึ่งคนที่ฉันนับถือเห็นว่าผิดประเพณีนิยม
16. ฉันกลัวอันตรายจากสิ่งที่ไม่มีความดี
17. ฉันใส่ใจฟังเรื่องราวอย่างถี่ถ้วนทุกครั้ง แม้ไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่พูด
18. ฉันพูดตามที่ฉันคิด
19. เมื่อเหตุการณ์ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ฉันค้นหาสาเหตุของปัญหาโดยไม่ใช้อารมณ์
20. ฉันวิตกว่าสิ่งที่เป็นภัยจะเกิดขึ้นเสมอ
21. ฉันไปดูภาพยนตร์เรื่องหนึ่งกับเพื่อน ๆ ทั้ง ๆ ที่ใจจริงแล้วฉันอยากดูเรื่องอื่นมากกว่า
22. ฉันเชื่อความเท่าเทียมกันในความเป็นมนุษย์
23. ฉันเผชิญหน้ากับประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างไม่มั่นใจ
24. ฉันทำสิ่งที่เห็นสมควรด้วยความสบายใจ
25. ฉันกล้าเผชิญกับอุปสรรคอย่างไม่หวั่นเกรง
26. ฉันไม่เห็นอกเห็นใจผู้ที่ทำให้ฉันโกรธ
27. คนที่มีความสามารถสูงควรมาจากคนที่ได้รับการศึกษาสูง
28. ฉันพอใจในชีวิตประจำวันของฉัน
29. เวลาฉันทำอะไรผิด ฉันไม่กล้าบอกให้ใครรู้

30. ฉันมักจะใช้อารมณ์ตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ
31. ฉันหวาดกลัวอันตรายที่คาดว่าจะเกิดขึ้น
32. ฉันอาศัยผู้อื่นในการตัดสินใจ
33. นอกจากฉันจะรับรู้สภาพแวดล้อมของฉันได้อย่างไม่บิดเบือนแล้ว ฉันยังแสดงออกได้อย่างเสรี
34. ฉันสามารถที่จะไม่ปฏิบัติตามประเพณี
35. ฉันคิดกิจกรรมต่าง ๆ แล้วลงมือทำด้วย
36. ฉันรู้สึกเจ็บใจ โกรธแค้น เมื่อทราบข่าวว่าเพื่อนของฉันไปนินทาฉันให้ผู้อื่นฟัง
37. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นภาระสำหรับผู้อื่น
38. ฉันหวั่นไหวมากที่ต้องเผชิญกับความยุ่งยากทั้งหลาย
39. เวลาทำอะไร ฉันจะเริ่มที่ตัวเอง
40. ฉันคิดว่าการมีความคิดสร้างสรรค์มีเฉพาะในคนบางอาชีพเท่านั้น
41. ฉันปฏิบัติตามประเพณีเพราะเป็นสิ่งที่ไม่อาจละเว้นได้
42. ฉันเคยมีประสบการณ์บางอย่างที่ทำให้รู้สึกเป็นอิสระอย่างไร้ขอบเขต
43. ส่วนใหญ่ฉันเชื่อว่าที่อ่านพบในหน้าหนังสือพิมพ์ทุกประการ
44. ชีวิตของฉันมีความใหม่ตลอดเวลา
45. ฉันไม่กลัวการติดต่อกับคนแปลกหน้า
46. ฉันไม่ถือสาในการที่ต้องทำตามคำสั่งผู้อื่น
47. ฉันสามารถแยกแยะสิ่งที่ถูกต้องออกจากสิ่งที่ผิด
48. ฉันมีความคิดใหม่ ๆ
49. ฉันรู้สึกเศร้าใจที่ตนเองไม่สามารถเผชิญกับสถานการณ์ยุ่งยากต่าง ๆ ได้
50. ฉันเคยรู้สึกเป็นสุขมากจนสามารถเปิดใจกว้างรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ได้ด้วยทัศนคติที่ว่างเปล่า
51. ฉันรับประทานอาหารคนเดียวได้โดยไม่รู้สึกเหงา
52. แม้ว่าจะ เป็นงานซึ่งฉันทำเป็นประจำ แต่ฉันสามารถทำให้เป็นงานที่สนุก น่าสนใจ
53. ฉันมองสิ่งต่าง ๆ ในมิติที่ลึกซึ้ง
54. ฉันเจริญอาหารและนอนหลับสนิท
55. ฉันรู้สึกว่ามนุษยชาติในโลกนี้เป็นครอบครัวเดียวกัน
56. ชีวิตของฉันมีความสุขสบาย
57. ฉันเข้ากับบุคคลอื่นได้
58. ฉันสามารถรวบรวมแนวคิดสิ่งต่าง ๆ ที่กระจัดกระจายมาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้
59. ฉันลำบากใจในการพูดคุยกับคนที่เพิ่งรู้จัก

60. ฉันไม่พอใจที่เป็นอย่างที่ผมเป็นอยู่ขณะนี้
61. ฉันสามารถนั่งจับใจความได้ครบถ้วน
62. ในชีวิตประจำวันโดยทั่วไป ฉันไม่รู้ลึกลับ ลึกลับ เลวใจ หรือขัดแย้งเลยว่าได้ทำสิ่งที่ถูกหรือผิด ดีหรือเลว
63. เวลาพบกับผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นใคร ฉันรู้สึกเห็นเขาเป็นพี่น้อง
64. ฉันรู้สึกชีวิตว่างเปล่า เฉย ๆ
65. เวลาทำอะไรตามใจชอบ ฉันกังวลใจว่าคนอื่นจะคิดไม่ดีกับฉัน
66. ฉันชอบกี ดนตรี ปรัชญา และศาสนา มากกว่าการเปลี่ยนแปลงสังคมและการเมือง
67. ฉันไม่กลัวความผิดพลาด
68. ฉันสามารถหลุดถึงความผิดพลาดในชีวิตมนุษย์ เช่น การหลงลืมที่เก็บของให้กลายเป็นเรื่อง ตลกขบขันได้
69. ฉันไตร่ตรองพบแง่คิดใหม่ ๆ
70. ฉันอยู่อย่างสบายใจ แม้จะมีข้อบกพร่องส่วนตัวหลายอย่าง
71. เมื่อมีปัญหาใด ๆ ก็ตาม ฉันจะตำหนิตนเอง
72. หากให้ฉันเลือกการระหว่างสิ่งที่คุ้นเคยอยู่แล้วกับสิ่งแปลกใหม่ที่ท้าทาย ฉันเลือกอยู่กับสิ่งที่ฉัน คุ้นเคย
73. ฉันรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ได้อย่างละเอียดอ่อนและลึกซึ้ง
74. ฉันชอบสถานการณ์ที่มีผู้อื่นคาดหวังให้ฉันปฏิบัติตามประเพณีนิยม
75. ฉันไม่ยอมให้กฎระเบียบในสังคมมายั่งยั้งการกระทำซึ่งฉันเห็นว่าสำคัญและถูกต้อง
76. ฉันปฏิบัติตามประเพณีโดยไม่ยึดถือประเพณีเป็นหลักสำคัญ
77. ฉันได้สัมผัสกับประสบการณ์ของความสุขและสงบยิ่ง
78. ฉันมีความสงสารให้แก่มวลมนุษย์ แม้กับผู้ที่ไม่เป็นมิตรกับฉัน
79. ฉันมักมีเรื่องทำให้กลัดกลุ้มอยู่บ่อย ๆ
80. ฉันมักคำนึงถึงผลมากกว่าวิธีการ เพื่อที่จะไปถึงนั้น
81. ฉันรู้สึกว่าฉันมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับมนุษยชาติ
82. คำพูดของฉันไม่เพียงแต่ทำให้เพื่อนรู้สึกขุ่นเท่านั้น แต่ยังสามารถให้ข้อคิดแก่เขาได้ด้วย
83. ฉันไม่รังเกียจความประพฤตินองตนโดยทั่วไป
84. ฉันเคยมีประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความสุขอย่างเต็มคำลึกซึ้งที่สุด
85. ฉันปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ง่าย
86. ฉันสามารถให้ความสนใจบุคคลที่ทำให้สิ่งที่ฉันไม่ชอบได้

87. ฉันหลับไม่ค่อยสนิท
88. ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าฉันเลือกวิถีการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง
89. ฉันขี้อายและประหม่าเมื่อเข้าสังคม
90. ฉันรับผิดชอบตัวเอง และทำตามจุดหมายของตนเอง
91. ในความเห็นของฉัน สิ่งที่ถูกต้องไม่จำเป็นต้องเป็นไปตามมาตรฐานของสังคมเสมอไป
92. เมื่อเห็นใครตกลงเลียนแบบลักษณะนิการของคน ฉันรู้สึกขุ่น
93. ฉันแต่งกายตามที่ฉันเห็นว่าเหมาะสมมากกว่าตามสมัยนิยม
94. เวลาเกิดอุปสรรค ฉันจะถามว่าอะไรคือปัญหามากกว่าใครทำให้เกิดปัญหา
95. ฉันมีความตื่นตัวในการทำงาน
96. บางครั้ง ฉันละอายใจในพฤติกรรมอันเป็นธรรมชาติของคน เช่น การสืบนินท์ การมีประจำเดือน การตั้งครรรภ์ การขับถ่าย ฯลฯ
97. ฉันกล้าคิดในสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับ
98. ฉันกลัวที่จะเผชิญกับอุปสรรคที่ไม่คาดคิด
99. ฉันมักคาดเหตุการณ์ล่วงหน้าได้ตรงกับที่เป็นจริง
100. ฉันมีความคิดที่ไม่ควรเป็นมิตรกับคนบางเชื้อชาติ
101. ฉันไวต่อการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น
102. ฉันมีความปรารถนา ความพยายามที่จะพัฒนาตนเองอยู่เสมอ
103. ชีวิตของฉันมีแต่สิ่งซ้ำ ๆ น่าเบื่อ
104. ความงามของธรรมชาติสร้างความประทับใจให้ฉันได้ทุกครั้งที่ได้เห็น
105. ฉันมีความอดทนต่อบุคคลอื่น ๆ
106. ฉันทำให้ผู้อื่นยิ้มหรือหัวเราะได้โดยแทรกคติเตือนใจแก่เขา
107. ฉันมีความคิดริเริ่ม
108. เวลาฉันจะตัดสินใจอะไร ฉันมักจะนึกถึงกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่สังคมกำหนดเสมอ
109. ฉันมุ่งมั่นที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสังคม และได้ปฏิบัติอยู่อย่างเจียรน ๗
110. ฉันประทับใจอย่างเต็มคำกับความงามยามพระอาทิตย์ตกดิน
111. ฉันชอบให้มีคนช่วยในการตัดสินใจ
112. ฉันมีความเข้มแข็ง สามารถตัดสินใจได้แม้ในปัญหาที่หนัก
113. เวลาจะทำอะไร ฉันกลัวว่าจะทำไม่ถูกใจผู้อื่น
114. ฉันพยายามปฏิบัติตามค่านิยม
115. ฉันกลัวอุปสรรคในอนาคต

116. ฉันได้พบประสบการณ์ที่ทำให้รู้สึกซาบซ่านในจิตใจอย่างยิ่งและรู้สึกตัวเบาอย่างที่สุด
 117. ฉันตัดสินใจโดยอาศัยกฎเกณฑ์ของสังคม
 118. เมื่ออยู่คนเดียว ฉันรู้สึกว่าเหว่ถูกทอดทิ้ง
 119. ฉันให้ความรู้ผู้อื่นด้วยอารมณ์ขัน
 120. ฉันเชื่อว่าการทำงานมีค่าที่ตัวของมันเอง ไม่ใช่ที่ผลอันพึงจะได้รับ
 121. ฉันมักจะเปรียบเทียบตนเองกับคนที่รู้จัก
 122. ฉันเสียใจที่เกิดมาเป็นตัวฉัน
 123. ฉันชอบคิดและกังวล
 124. ฉันเป็นคนเบื่อง่าย ไร้ง่าย ๆ แม้ในสิ่งที่ฉันเคยชื่นชมอย่างมาก
 125. เมื่อฉันตั้งใจจะซื้อของอย่างหนึ่ง แต่เพื่อนของฉันไม่เห็นด้วย ฉันจึงไม่ซื้อ
 126. อารมณ์ขันของฉันเกิดขึ้นเองในสถานการณ์ โดยไม่ได้เตรียมการล่วงหน้า
 127. การตัดสินใจว่าสิ่งใดถูกผิด ดีเลวนั้น มีกฎเกณฑ์ตายตัว โดยไม่มีการยกเว้น
 128. ฉันรู้สึกภูมิใจในผลงานที่ฉันได้กระทำไป
 129. ในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันชอบตัดสินใจด้วยตัวเอง โดยไม่คำนึงว่าผู้อื่นจะคิดอย่างไร
 130. ฉันยอมรับคุณสมบัติและข้อบกพร่องของตนเอง
 131. ฉันตัดสินใจได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องมีใครสนับสนุน
 132. ฉันกล้าแสดงความรู้สึกนึกคิดของฉัน
 133. ฉันเป็นคนมีเสน่ห์มากจนอาจกล่าวได้ว่า ฉันมีเพื่อนและผู้นิยมนับถือหรือผู้บูชายกย่องฉัน
 134. ฉันทำอะไรต่าง ๆ ได้ด้วยความรู้สึกสบายใจ
-

ภาคผนวก ค
แบบบันทึกความรู้สึกของผู้ปฏิบัติธรรม

แบบสอบถามนี้เป็นแบบบันทึกความรู้สึกของผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งคุณแม่อริจิตน์ให้เขียนเพื่อเป็นการประเมินการเข้ารับการอบรมของผู้ปฏิบัติธรรม ผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่าแบบสอบถามนี้จะ เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยได้ส่วนหนึ่ง จึงได้ขออนุญาตคุณแม่อริจิตน์นำแบบสอบถามนี้มาวิเคราะห์คำตอบจากคำถามที่เปิดโอกาสให้ผู้ตอบได้แสดงความคิด ความรู้สึกอย่างเสรีในหัวข้อต่อไปนี้

- 2.1 เหตุจูงใจให้เข้าปฏิบัติ
- 2.2 ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติทั้งทางกายและจิตใจ
- 2.3 ความตั้งใจที่จะนำประสบการณ์ไปใช้และเผยแพร่
- 2.4 ปัญหาที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติ
- 2.5 ข้อเสนอแนะ

ตารางที่ 4 ประมวลผลการประเมินความรู้สึก ทศนคติ และข้อคิดของผู้ปฏิบัติธรรมเกี่ยวกับ (1) เหตุจูงใจให้เข้าปฏิบัติ (2) ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติ (3) ความตั้งใจที่จะนำประสบการณ์นั้นไปปฏิบัติและเผยแพร่ (4) ปัญหาที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติ (5) ข้อเสนอแนะ

	ความรู้สึก ทศนคติ และข้อคิดของผู้ปฏิบัติ	ความถี่ (เป็นคน)
1. เหตุจูงใจในการเข้ามาปฏิบัติ	ได้รับการชักชวนและบอกเล่าถึงประโยชน์จากการปฏิบัติ	11
	อยากให้จิตใจสงบ แสวงหาความสงบสุข ชำระความมัวหมอง ความเครียดและละกิเลส	9
	เชื่อว่าการปฏิบัติจะได้บุญ	4
	มีอาการป่วยไข้ทางกาย ไม่สบายใจ เชื่อว่าสมาธิจะช่วยให้หายจากโรคร้ายไข้เจ็บได้	4
	มีความสนใจธรรม สนใจการปฏิบัติ	6
	อยากหาประสบการณ์ มีความอยากรู้ อยากเห็น	4

	ความรู้สึก ทศนคติ และข้อคิดของผู้ปฏิบัติ	ความถี่ (เป็นคน)
2. ประโยชน์ที่ได้รับ จากการปฏิบัติ	เคยปฏิบัติและประทับใจในการปฏิบัติที่ผ่านมา	4
	เพื่อจะชวนผู้ใกล้ชิดเข้ามาปฏิบัติ	3
	เลื่อมใสและศรัทธาในการปฏิบัติและการเสียดสี ของคุณแม่สิริ กรินชัย	3
	อยากศึกษาวิธีปฏิบัติสมณะวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง	2
	อยากศึกษาความจริงว่า การปฏิบัติปรุงแต่งจิต ให้ตรงตามได้จริงหรือไม่	2
	เห็นคนอื่นปฏิบัติแล้วเกิดผล มีการเปลี่ยนแปลง และอยากปฏิบัติบ้าง	2
	ถูกบังคับมา	1
	เข้าปฏิบัติเพื่อพิสูจน์คำสอนของพระพุทธรเจ้า	1
	จิตใจสงบ สดชื่น แจ่มใส มีสมาธิและมีความบริสุทธิ์ มีสติมากขึ้น สามารถกำหนดสติในอิริยาบถได้	23
	ละเอียด	15
	ลดความใจร้อน ฉุนเฉียว โกรธ ลดความโลภ ความหลง	14
	มีความรู้เรื่องธรรมะ เข้าใจกฎแห่งไตรลักษณ์ เห็นการเกิดดับแห่งรูปนามได้ชัดเจน	11
	มีความอดทนมากขึ้น	4
	ทำให้รู้จักตัวเองได้ดีขึ้น	3
	จิตใจร่าป่วน คุณโทษ ละเอียดมากขึ้น	2
	ได้รับสติปัญญา พบแสงสว่างที่แท้จริงดวงใหม่	2
	มีความสำรวม อ่อนน้อม	2
มีจิตใจที่ไม่อาฆาต พยาบาท ปล่อยวางและมี ความรู้สึกในทางที่ดีกับทุกคน	3	

	ความรู้สึก ทักษะ และข้อคิดของผู้ปฏิบัติ	ความถี่ (เป็นคน)
	ลดความเอาแต่ใจตน ยอมรับว่าทุกอย่างไม่เป็นไป อย่างที่ต้องการ	1
	ช่วยให้เป็นคนที่มีสมบุรณ์มากขึ้น มีความเป็นมนุษย์ มากขึ้น	1
	อยู่กับปัจจุบันและพยายามทำให้ดีที่สุด ไม่ทุกข์กับ สิ่งที่เกิดขึ้นและสิ่งที่ยังมาไม่ถึง	1
	ได้รับประสบการณ์การดับขณะจิตหนึ่ง	1
	มีความมั่นคงของจิตใจขึ้น	1
3. ความตั้งใจที่จะ นำประสบการณ์นี้ ไปใช้และเผยแพร่	นำการฝึกสมาธินี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อความ สงบทั้งทางกายและใจ	19
	ตั้งใจจะชักชวนญาติ มิตร มารับการปฏิบัติ	12
	ตั้งใจจะประพจน์อยู่ในศีล ในธรรม ทำบุญ ทำทาน หมั่นเพียรปฏิบัติ	3
	เป็นวิชาที่ก่อให้เกิดสันติสุขในโลก อยากเผยแพร่ ออกไป	2
	จะนำประสบการณ์ไปใช้กับตนเอง เพื่อให้รู้จัก ตนเองมากขึ้น เพื่อการพัฒนาตนและพัฒนาจิตใจ	2
	อยากแนะนำให้ผู้ศึกษาทางปริยัติ ให้นำมาปฏิบัติ	1
	จะนำอินทรีย์สังวรศีลไปปฏิบัติ เพื่อช่วยให้ความ เฉลียวเรอของตนบรรเทาลง	1
4. ปัญหาที่เกิดขึ้น ในขณะปฏิบัติ	มีความรู้สึกปวดเมื่อย	10
	จิตใจยังไม่สงบ พุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิ	9
	ขาดความตั้งใจ ถูกรบกวนจากยุง มด ง่วงนอน รู้สึกเบื่อ ท้อถอย	9

	ความรู้สึก ทศนคติ และข้อคิดของผู้ปฏิบัติ	ความถี่ (เป็นคน)
5. ข้อเสนอแนะ	การปฏิบัตินั้นขัดกับนิสัยเดิม	1
	กังวลกับงานและห้วงบ้าน	1
	การสอนของคุณแม่สิริดี เข้าใจและปฏิบัติได้	12
	สถานที่ดี สงบ อาหารและการบริการดีมาก	9
	ควรจัดสถานที่ให้สมดุลง่ายกับคนเพื่อจะให้โยคีได้ปฏิบัติอย่างเต็มที่	5
	หากแปลการสอนของคุณแม่สิริดี เป็นภาษาอังกฤษหรือภาษาจีน คงจะเป็นประโยชน์และเผยแพร่ได้มากขึ้น	4
	อยากให้มีการนัดพบปะสังสรรค์เพื่อคุยกันเรื่องธรรม	4
	อยากให้มีการประชาสัมพันธ์เพราะการปฏิบัตินี้ได้ประโยชน์มาก	4
	ควรออกกำหนดการปฏิบัติให้แพร่หลายมากกว่านี้	3
	อยากให้ทางราชการสนใจส่งนักเรียนเข้าอบรมด้วย	2
	อยากให้มีการเปิดอบรมมาก ๆ	2
	ที่พักควรมีห้องน้ำมากกว่านี้	1
	หากคุณแม่ งดการแนะนำในช่วงของการเริ่มนั่งสมาธิจะดีมาก เพราะรู้สึกทำให้จิตใจไม่สงบนัก	1
	หากโยคีสำรวจกาย ใจ มากกว่านี้ จะปฏิบัติได้ผลดียิ่งขึ้น	1
	การเดินทางกรมในจังหวัด 7 หากเดินเรียบ (ไม่ออกเสียง) จะป้องกันการคิดฟุ้งซ่านได้ดี	1
อยากให้รับประทานอาหารมังสวิรัตืทุกครั้ง	1	

ภาคผนวก ง
คำนิยามศัพท์เฉพาะ



การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์ คือการทำสติระลึกรู้ปริยายถ ยิน นิ่ง นอน มีสติระลึกรู้อยู่ เลมอว่า ขณะนี้เรากำลังทำอะไร น้อมนำอิริยาบถที่กำลังทำในปัจจุบันนั้นมาเป็นองค์ภาวนา คำว่า ภาวนา แปลว่า พุดในใจ เช่น เรากำลังยกมือขึ้น เราก็พุดในใจว่า "ยก-มา-วาง" โดยให้ทันอาการที่กำลังเกิด (สิริ กรินชัย 2528:38)

กำหนด หมายถึง พุดในใจ พุดในใจให้ทันปัจจุบัน เรียกว่า การกำหนดหรือภาวนา ภาวนา หมายถึง ทำกุศลให้มากขึ้น เมื่อมีการกำหนดหรือภาวนาให้ติดต่อกันเป็นเส้นด้าย สติของเราก็จะเพิ่มขึ้น อวิชชาโมหะก็จะลดลง (สิริ กรินชัย: เทป 9)

ขันธ ขันธ คือ กอง หรือ ร่างกายชีวิตของคนแต่ละคน ท่านกล่าวได้ว่าเป็น 5 กอง ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

1) รูป หมายถึง สิ่งที่ปรากฏให้รู้ ให้อุ ให้เห็นด้วยตา หรือจะรู้เห็นด้วยใจ รู้เห็นด้วยตา เช่น แสง สี อวัยวะ และวัสดุต่าง ๆ ส่วนที่รู้เห็นด้วยใจนั้นก็หมายถึง รู้เห็นด้วยปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนา เรียกว่ารู้เห็นรูปนามซึ่งอธิบายเข้าใจได้ยาก ต้องปฏิบัติเองถึงจะรู้เอง

2) เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ รู้สึกเป็นสุข รู้สึกเป็นทุกข์ รู้สึกเฉย ๆ ซึ่งในวันหนึ่ง ๆ ทุกคนจะรู้สึกเปลี่ยนแปลงวนเวียนอยู่ใน 3 อารมณ์

3) สัญญา หมายถึง ความจำในสิ่งที่เคยพบ เคยเห็นว่าเป็นอะไร จำได้ใหม่

4) สังขาร หมายถึง การปรุงแต่งอารมณ์ให้คิด น้อมนึกในสิ่งที่ได้รู้ได้เห็น ได้ยินได้ฟัง แล้วก็มาคิดปรุงแต่งไปต่าง ๆ นานาว่า ควรจะทำอย่างนั้นดี ทำอย่างนี้ดี สังขารนี้เป็นเจตสิกที่แนบกับใจ เป็นเพื่อนที่ดีเป็นเพื่อนที่ชั่วของใจ เป็นมิตรมารของใจตลอดเวลา คือ มีทั้งฝ่ายดี ฝ่ายชั่ว ถ้าฝ่ายไหนมีกำลังแรงก็จะดึงใจ เห็นยวร้ายใจให้ทำตามฝ่ายนั้น

5) วิญญาณ คือ ความรู้สึกต่าง ๆ ขณะเมื่อถูกต้องสัมผัส ไม่ว่าจะ เป็นทางกาย ทางใจ ถ้าทางกาย เช่น ถูกกระทบกับความหนาว ความเย็น ร้อน อ่อน แฉ้ง ส่วนทางใจก็เป็นความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ

เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ 4 อย่างนี้ ท่านจัดเป็นนาม คือ เป็นความรู้สึกที่เกิดกับใจโดยเฉพาะ ส่วนรูปก็เป็นสิ่งที่เห็นด้วยตาได้ เป็นวัตถุหรืออายตนะ ท่านได้ย่อขันธทั้ง 5 ลงเหลือ เป็นรูปกับนาม คือ สิ่งที่ปรากฏให้รู้และผู้รู้ เช่น กายและใจ ซึ่งสิ่งที่มีชีวิตทุกอย่างต้องมี

(สิริ กรินชัย: เทป 7)

จิตประภัสสร คือ จิตเดิมแท้ที่มีความผ่องแผ้ว บริสุทธิ์กระจ่างใส แต่มักจะเศร้าหมองด้วย อารมณ์ที่มากกระทบทวารทั้ง 6 เกิดกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะขึ้น (ลิริ กรินชัย: เทป 19)

เดินจงกรม หมายถึง การเดินสมาธิ เป็นการเดินกลับไปกลับมาในระยะประมาณ 3 - 4 เมตร ขณะเดินให้มีสติกำหนดรู้การก้าว การเหยียบไปในแต่ละขณะให้ทันปัจจุบันที่กำลังอยู่ในอาการนั้น ๆ (ลิริ กรินชัย 2528:181)

ไตรลักษณ์ เป็นกฎของธรรมชาติที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ว่า สรรพสิ่งซึ่งรวมทั้งบุคคล และสัตว์ย่อมประกอบด้วยชั้น 5 ซึ่งดำรงอยู่โดยสามัญลักษณะ คือ

- 1) อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงเป็นภาวะที่เกิดขึ้นและเสื่อมสลายไป
- 2) ทุกขัง คือ ความเป็นทุกข์ ภาวะบีบคั้นให้เกิดขึ้นและสลายไป เป็นภาวะกดดันและขัดแย้งอยู่ในตัว มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว
- 3) อนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตน และไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง

(ลิริ กรินชัย 2528:222)

นิวรณ์ 5 คือสิ่งที่ขัดขวางจิตมิให้ก้าวหน้าในคุณธรรมมี 5 ประการ คือ

1. กามฉันทะนิวรณ์ คือ ความพอใจในกามคุณ
2. พยาบาทนิวรณ์ คือ ความคิดร้ายผู้อื่น
3. กิณมิทระนิวรณ์ คือ ความง่วงเหงา หุดหู่ ซึมเศร้า
4. อุทธัจจะกุกกุจจะนิวรณ์ คือ ความฟุ้งซ่าน รำคาญ
5. วิจิกิฉานนิวรณ์ คือ ความลังเลสงสัย

(ลิริ กรินชัย: เทป 15)

ปฏิจลสมุปบาท เป็นวงจรที่สามารถอธิบายถึงเหตุแห่งการเกิดทุกข์และเห็นแนวทางการดับทุกข์ ได้ มี 2 วงจร คือ

1. ฝ่ายสร้างทุกข์ ส่วนนี้เป็นลมุทัยสังขะ มีอวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปทาน ภพชาติ ชรามรณะ
2. ฝ่ายดับทุกข์ ส่วนนี้แสดงนิโรธสังขะ คือ เมื่ออวิชชาดับ สังขารดับ เรื่อยไปจนถึงการดับแห่งภพชาติ ชรามรณะ

(ลิริ กรินชัย 2528:22๑)

ปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจของบุคคล ในทางพุทธศาสนาแบ่งปัญญาไว้ 3 อย่าง คือ สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่ได้จากการได้ยินได้ฟัง จินตมยปัญญา เป็นปัญญาที่ได้จากการนึกคิดไตร่ตรอง และภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

(ลิริ กรินชัย: เทป 6)

โยคี เป็นคำใช้เรียกผู้ปฏิบัติธรรม หมายถึง ผู้เพียรเพ่งทำความดี ผู้เพียรเพ่งทำลายกิเลส

(ลิริ กรินชัย: เทป 9)

วิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนา แปลว่า ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมชาติของชีวิตและสรรพสิ่งทั้งมวล กรรม แปลว่า การกระทำ ฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการกระทำ ดังนั้นวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การกระทำที่ทำให้ปัญญาเกิดขึ้น

(ลิริ กรินชัย: เทป 9)

วิปัสสนา หมายถึง งานที่ทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสิ่งที่เป็นจริง เป็นอุปายหรือวิธีการให้เกิดปัญญารู้ธรรมชาติของชีวิตและสรรพสิ่งทั้งปวงที่ไม่เที่ยงและบังคับไม่ได้ จึงมีความทุกข์ของความเกิดซึ่งเกิดกับกายและจิตหรือรูปและนาม มีผลให้ละลายความยึดมั่นในอุปาทานทั้งปวง บรรเทาเบาคลายจากความทุกข์ใจทุกข์กาย

(ลิริ กรินชัย 2529: 153)

ศีล แปลว่า ปกติ หรือแปลว่า ชำระ ปกติ คือ ผู้มีศีลยอมอยู่ปกติ ปกติของคนไม่ลักขโมย ไม่นั่งอโงะ ไม่ประพฤติผิดประเวณี ไม่กินเหล้า ไม่กล่าวคำเท็จให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่พูดเพ้อเจ้อให้ผู้อื่นเดือดร้อนเป็นปกติของมนุษย์ ศีลจึงเป็นความปกติที่มนุษย์ต้องรักษาไว้ทั้งกาย วาจา ใจ

(ลิริ กรินชัย: เทป 19)

สติปัฏฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งสติ คือ การระลึกได้ กล่าวคือ ต้องใช้สติตามพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต และพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ สติต้องมากำหนดรู้ในสิ่งที่มากระทบทวารทั้ง 6 คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอริยาบถใหญ่ อันได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน หรืออริยาบถย่อย เช่น การก้าว การถอย การเหลียวซ้ายแลขวา การรับประทาน การดื่ม สติต้องกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันอยู่เสมอ

(ลิริ กรินชัย 2528: 176)

สมถกรรมฐาน สมถะ แปลว่า สมาธิ สงบ กรรม แปลว่า การกระทำ ฐาน แปลว่า ที่ตั้ง แห่งการกระทำ คือ กายกับใจเป็นที่ตั้งแห่งการกระทำให้จิตสงบ มีสมาธิ แล้วก็มืองค์ภาวนาต่างกัน องค์ ภาวนาของสมถกรรมฐานมีข้อใหญ่ ๆ ถึง 40 อย่าง เช่น การเพ่งนิ่ง ๆ ดูสิ่งหนึ่ง ๆ บางคนก็เพ่งสี แดง สีเขียว สวดมนต์ เป็นอุบายให้จิตสงบมีสมาธิ ความสงบของจิตก็ทำให้ความสุขเกิดขึ้น สมาธิมีอยู่ 3 อย่างคือ

1. ชนิทสมาธิ คือ สมาธิขณะหนึ่ง ตั้งอยู่ไม่นาน ใจเป็นสุขวูบหนึ่ง ขณะหนึ่ง
2. อุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่ตั้งได้นานกว่าชนิทสมาธิ สงบนิ่งกับองค์บริการกรรม
3. อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่สงบนิ่งกับองค์บริการกรรมได้นาน ต้องฝึกหลาย ๆ วัน

(ลิริ กรินชัย: เทป 1๘)

ส่งอารมณ์ หมายถึง การถามตอบอธิบายธรรม มีอาการอะไรเกิดปรากฏกับตนเอง ก็เอา อารมณ์นั้นมาเล่าให้ผู้สอนฟัง ถือว่าส่งอารมณ์ ส่วนผู้สอนถามผู้ปฏิบัตินี้เรียกว่า สอบอารมณ์ เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับการปฏิบัติที่ต้องส่งอารมณ์ถึงจะได้ผล ถ้าหากรู้แล้วนิ่ง ๆ ไป ได้รับความน้อย และผู้สอนก็ต้อง อธิบายอารมณ์นี้เป็นอย่างนี้ แก้ไปอย่างนี้

(ลิริ กรินชัย: เทป 19)

หนอ เป็นคำภาษาไทย ซึ่งแปลหรือถ่ายทอดมาจากภาษาบาลีว่า "วะตะ" อันเป็นคำย่อของ คำว่า "วิฏฐลสาร" คือ วิฏฐสงสาร และคำว่า ตาเรติ แปลว่า ช้ำม ให้ช้ำม แปลรวมเข้าได้ว่า ธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ช้ำมวิฏฐสงสาร ประโยชน์ของคำว่า "หนอ" ที่ต่อท้ายองค์ภาวนา ทำให้สมาธิเกิด เร็ว เพิ่มกำลังของชนิทสมาธิให้แก้กล้าได้ง่าย ทำให้ได้ปัจจุบันเร็ว สติกำหนดรูปนามได้ชัด ค้นรูปนาม ให้ขาดระยะ ทำให้แยกรูปกับนามออกเป็นคนละอันได้

(ลิริ กรินชัย 2528: 177)

อริยทรัพย์ เป็นทรัพย์ที่มีอยู่ภายในตัวมนุษย์ แต่มนุษย์ไม่รู้จักเอาออกมาใช้ อริยทรัพย์จึงฝังดิน อยู่ในนี้ เราก็ขุดมาด้วยการมีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย มีใจ เป็นจอบเป็นเสียมขุดลงไปใ้ในเนื้อนาบุญ อริยทรัพย์ ได้แก่

- | | | |
|-------------|---------|----------|
| 1) ศรัทธา | 2) คีล | 3) หิริ |
| 4) โอตตปเป | 5) จาคะ | 6) บัญญา |
| 7) นาสลัจจะ | | |

(ลิริ กรินชัย: เทป 19)

อริยสัง 4 คือ ความจริงอันประเสริฐทางพระอริยะหรือความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยบุคคล เมื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็จะส่งผลให้เกิดปัญญาพิจารณาเห็นว่า ทุกข์เป็นธรรมชาติควรตระหนักรู้ ลมทุกข์เป็นธรรมชาติควรละ นิโรธเป็นธรรมชาติควรทำให้แจ้ง มรรคเป็นธรรมชาติควรเจริญให้เกิดขึ้น

(ลิริ กรินชัย 2528:209)

อายตนะ คือ เครื่องรับเครื่องต่อ หรือ เครื่องเชื่อมอารมณ์กับทวารต่าง ๆ ซึ่งเป็นเหตุให้ต่อหรือเชื่อมหรือรับเอาสิ่งที่ติดบ้าง ที่ชั่วบ้าง มาเก็บไว้ในวงจิต อายตนะภายใน คือ ภายในกายของเรา มี 6 ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ทั้ง 6 อายตนะนี้ ต่างก็มีหน้าที่รับ-ส่งให้ใจรู้

(ลิริ กรินชัย: เทป 8)

อาชีวภูมิ คือ คิลของผู้ครองเรือน เป็นคิลที่รักษาได้ตลอดชีวิต มีอยู่ในอภิรกรรม มีทั้งหมด 13 ข้อ คือ

- 1) ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ทรมานให้สัตว์ได้รับความทุกข์เดือดร้อน
- 2) ไม่ลักขโมย ไม่ฉ้อโกง ไม่เอาของผู้อื่นมาเป็นของตนโดยไม่รับอนุญาตจากเจ้าของเสียก่อน
- 3) ไม่ประพฤตินิโคตติในกาม ไม่ล่วงละเมิดในภรรยาและสามีของผู้อื่น
- 4) ไม่กล่าวคำเท็จให้ผู้อื่นเดือดร้อน
- 5) ไม่พูดยุยงส่อเสียดให้ผู้อื่นเดือดร้อน
- 6) ไม่พูดเพ้อเจ้อให้ผู้อื่นเดือดร้อน
- 7) ไม่กล่าวคำหยาบคายคำทอให้ผู้อื่นเดือดร้อน
- 8) ไม่ประกอบมิฉฉาซึ่งพระพุทธรูปเจ้าทรงห้ามไว้ดังนี้
 - 8.1 ไม่ชายสัตว์ให้เขาเอาไปฆ่า
 - 8.2 ไม่ชายมนุษย์
 - 8.3 ไม่ชายอาวุธ
 - 8.4 ไม่ชายยานิช
 - 8.5 ไม่ชายสุราและไม่ดื่มสุรา

(ลิริ กรินชัย 2528:200)

อารมณ์ ในที่นี้หมายถึง สิ่งที่ผ่านมาทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เป็นสิ่งสำหรับให้จิตยึดเหนี่ยว มี 6 อย่างคือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และสิ่งที่ได้คิดนึก

(ลิริ กรินชัย: เทป 19)

อินทริยสังวร อินทริย์ แปลว่า ความเป็นใหญ่ ปกครองตนในหน้าที่ ตามหน้าที่ หมายถึงใน
 กายของเรา ซึ่งมีตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เรียกว่า อินทริย์ทั้ง 6 หรือทวารทั้ง 6 ซึ่งเป็นการที่
 จะให้เกิดบุญเกิดบาปได้ ทุกทวารมีความเป็นใหญ่ ปกครองรักษาตนตามหน้าที่ เช่น ตาเป็นใหญ่ใน
 หน้าที่ดู ใจเป็นใหญ่ในหน้าที่นึกคิด ตรึกตรอง พิจารณา ฯลฯ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ต่างมี
 หน้าที่เฉพาะ มีความสามารถปกครองหน้าที่ของตน

สังวร หมายถึง การสำรวม ระวังรักษา ไม่ให้โทษภัยบังเกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 หรือ อินทริย์
 ทั้ง 6

(ลิริ กรินชัย: เทป 5)

ภาคผนวก จ
หนังสือราชการขออนุญาตทำการวิจัย



ที่ ทม ๐๓๐๑/ ๙๖๓๓

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10500

19 ตุลาคม 2531

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน คุณแม่ศิริ กรินชัย

เนื่องด้วย นางสาวเก็จกนก เอื้อวงศ์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อ เสนอ เป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการปฏิบัติธรรมตามแบบของคุณแม่ศิริ กรินชัย ต่อภาวะสังขะแห่งตน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา. ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยการแจกแบบสอบถามแก่ผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการปฏิบัติธรรมของคุณแม่ศิริ กรินชัย ในวันที่ 1 และ 8 พฤศจิกายน 2531

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดอนุญาตให้ นางสาวเก็จกนก เอื้อวงศ์ ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรราษฎร์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150895-9

อนุภาค

ดร. สิริ กรินชัย

ประวัติผู้วิจัย

นางสาวเก็จกนก เอื้อวงศ์

เกิดเมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2502 ที่จังหวัดเพชรบุรี

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2524

ปัจจุบันรับราชการเป็นครูแนะแนวอยู่ที่โรงเรียนนาโพธิ์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์

