

รายการอ้างอิง



ภาษาไทย

ช่อแก้ว ประสงค์สม. การเปิดรับสาร ความรู้ ทัศนคติ และการมีส่วนร่วมในโครงการโรงเรียนสีขาวของครูและอาจารย์ระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

ณัฐนันท์ ประกายสันตสุข. ประสิทธิผลของการสื่อสารในการเผยแพร่ธรรมะหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

ธรรมสภา. ชีวิต การงาน หลักธรรม หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, 2541.

นิตยา จิ่งเกษมสุข. กระบวนการสื่อสารเพื่อการพัฒนาจิตใจผู้เข้ารับการอบรมของสำนักธรรมปฏิบัติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.

ปรมะ สตะเวทิน. หลักนิเทศศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, 2540.

พัชนี เขยจรรยา, เมตตา วิวัฒนานุกูล และถิรนันท์ อนวัชศิริวงศ์. แนวคิดหลักนิเทศศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง, 2538.

พระภิกษุวิสุททธิคุณ (จรัญ ฐิตธมฺโม). กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ. เล่ม 2. กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, 2534.

พระภิกษุวิสุททธิคุณ (จรัญ ฐิตธมฺโม). กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ. เล่ม 8. กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, 2537.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). กรมการศาสนา : ผู้ศรัทธาแห่งการพัฒนา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2541.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). ชีวิตที่สมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, 2537.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพมหานคร : คณะธรรมจริยธรรม, 2525, อ้างถึงในชานาญ นิคาร์ตัน, สิทธิ บุตรอินทร์และเดือน ดำดี.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธวิธีในการสอน. เล่ม 2. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2541.

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยวงศราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, 2527.

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยวงศราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, 2529.

พระราชสุทธิญาณมงคล (จรัญ สุตฺตมฺโม). การเจริญกรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร, 2541.

พระราชสุทธิญาณมงคล (จรัญ สุตฺตมฺโม). การเผยแผ่ธรรมะและอันสงส์จากการปฏิบัติกรรมฐาน. 15 กุมภาพันธ์ 2544.

พระราชสุทธิญาณมงคล. แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา หลักธรรมของผู้ครองเรือน และวิถีชีวิตของคน. กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, 2540.

พระราชสุทธิญาณมงคล (จรัญ สุตฺตมฺโม). คิดทบทวนและเห็นด้วยปัญญา. 1 เมษายน 2544.

วิเชียร เกตุสิงห์. คู่มือการวิจัย การวิจัยเชิงปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

สมพร เทพสิทธิ์า. ศานากับการพัฒนาคนและสังคม. กรุงเทพมหานคร : สภาสังคมสงเคราะห์
แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2542.

ภาษาอังกฤษ

Britt. S.H. Psychological principles of marketing and consumer behavior. Lexington, MA
: D.C. Heath. 1978.

Maslow. A. H. Motivation and personality. NY : Harper & Row. 1954

McGuire. W. I. Theoretical foundations of campaigns. In R. E. Rice & W. J. Paisley
(Eds.), Public communication campaigns. Beverly Hills, CA : Sage. 1981.

ภาคผนวก

ประวัติหลวงพ่ोजรัญฐิตธมโม

หลวงพ่ोजรัญฐิตธมโม หรือพระราชสุทธิญาณมงคล เกิดเมื่อวันที่ 15 สิงหาคม พ.ศ. 2471 ที่ตำบลม่วงหมู่ อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี เป็นบุตรของนายแพ และ นางเจิม จรรย์รักษ์ ซึ่งมีอาชีพค้าขาย ท่านได้ศึกษาทางโลกจนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เมื่อพ.ศ.2487

ท่านได้เข้ารับการบรรชาอุปสมบทในพระพุทธศาสนาเมื่ออายุ 20 ปีบริบูรณ์ เพื่อทดแทนพระคุณของบิดามารดาที่ต้องการให้บุตรชายบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ท่านบวชที่วัดพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี เมื่อพ.ศ. 2491 โดยพอจะสรุปประวัติการศึกษาธรรมของหลวงพ่ोजรัญฐิตธมโมได้ดังต่อไปนี้ (ธรรมสภา, 2541 : 93-95)

- พ.ศ. 2491 ศึกษาพระธรรมวินัย นกธรรมตรี ณ สำนักพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี
 - พ.ศ. 2492 สอบนกธรรมโทสนามหลวงได้ที่วัดแจ้งพรหมนคร จังหวัดสิงห์บุรี
 - พ.ศ. 2493 ศึกษาวิชากัมมัฏฐานกับพระครูนิวาสธรรมขันธ์ (หลวงพ่อดีม) อำเภอหนองโพธิ์ จังหวัดนครสวรรค์
 - พ.ศ. 2494 ศึกษาวิชากัมมัฏฐานกับหลวงพ่อดี และท่านเจ้าคุณอธิคุณาธร จังหวัดขอนแก่น
 - พ.ศ. 2495 ศึกษาการทำเครื่องรางของขลัง, น้ำมัน กับหลวงพ่อดี วัดหน้าต่าง จังหวัดอยุธยา และพระครูวิจิตรคุณ, หลวงพ่อดีนั้น วัดเสาชิงช้า จังหวัดอ่างทอง, หลวงพ่อดี วัดบ้านสร้าง จังหวัดปราจีน
 - พ.ศ. 2496 ศึกษาวิชาสมถวิปัสสนากับพระภาวนาโกศลเถร (สด จันทโร) หรือหลวงพ่อดี วัดปากน้ำ วัดปากน้ำ อำเภอภาษีเจริญ จังหวัดธนบุรี
 - พ.ศ. 2497 ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกับเจ้าคุณอาจารย์พระราชสิทธิมนี วัดมหาธาตุ จังหวัดพระนคร
 - พ.ศ. 2498 ศึกษาพระอภิธรรมกับอาจารย์เตชิน(ชาวพม่า)วัดระฆัง จังหวัดธนบุรี ศึกษาการพยากรณ์จากสมเด็จพระสังฆราช วัดสระเกศฯ จังหวัดพระนคร
 - ศึกษาแลกเปลี่ยนความรู้วิทยาศาสตร์ทางจิตกับอาจารย์ พ.อ.ชม สุคันธรัต
- ฯลฯ

จากประวัติการศึกษาธรรมโดยย่อข้างต้น จะเห็นได้ว่าหลวงพ่ोजรัญฐิตธมโมมีอุปนิสัยที่ขยันหมั่นเพียร การฝึกจิต มากกว่าการเล่าเรียนปริยัติธรรม ซึ่งทำให้ท่านประสบผลสำเร็จมิใช่น้อย จากผลงานที่แสดงออกทางหนังสือ ท่านได้อาศัยสมาธิภาวนาเพื่อช่วยให้คนดำรงตนอยู่ในศีลธรรม เกือบชั่ววูบล้วนไป รักดีกล้าบุญมากขึ้น

สมณศักดิ์ที่หลวงพ่ोजรัญได้รับ สามารถสรุปได้ดังนี้

- พ.ศ. 2500 หลวงพ่ोजรัญ ฐิตธมฺโม ได้มารับราชการตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดอัมพวัน ตำบลบ้านแป้ง อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี
- พ.ศ. 2501 ได้รับสมณศักดิ์เป็น พระครูปลัดจรัญ ฐิตธมฺโม ฐานานุกรมของท่านเจ้าคุณสุทธธรรมประยุทธ เจ้าคณะจังหวัดร้อยเอ็ด(แต่มาประจำอยู่ที่สำนักวัดอัมพวัน)
- พ.ศ. 2511 ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็น พระครูสัญญาบัตร "พระครูภาวนาวิสุทธิ" และได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดอัมพวัน
- พ.ศ. 2518 ได้รับแต่งตั้งให้เป็นเจ้าคณะอำเภอพรหมบุรีมีอำนาจปกครองพระภิกษุสามเณรที่อยู่ในเขตอำเภอนี้
- พ.ศ. 2531 ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะเป็นเจ้าคุณชั้นสามัญใน "พระภาวนาวิสุทธิคุณ"

สุดท้ายได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะเจ้าคุณชั้นราชในนาม "พระราชสุทธิญาณมงคล" ในฐานะเป็นพระสงฆ์ที่บำเพ็ญประโยชน์ต่อประเทศชาติและพระศาสนาเป็นกรณีพิเศษ

- พ.ศ. 2526 ท่านได้รับโล่เกียรตินักสังคมสงเคราะห์ดีเด่นในสาขาสังคมสงเคราะห์อาสาสมัคร ฝ่ายกิจการศาสนา
- พ.ศ. 2528 ได้รับพระราชทานรางวัลจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ
- พ.ศ. 2529 ได้รับมอบเข็มเกียรตินักพัฒนาดีเด่น แผ่นดินธรรมแผ่นดินทองจากฯพณฯ พลเอกเปรม ติณสูลานนท์
- พ.ศ. 2534 ได้รับโล่พระราชทานจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในฐานะผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรม สาขาการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- พ.ศ. 2540 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้ถวายปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาปรัชญาและศาสนา

พระราชสุทธิญาณมงคล (2540 : 28-35) ได้สรุปวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ใน "แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา หลักธรรมของผู้ครองเรือน และวิถีชีวิตของคน" ดังนี้

สมาทานพระกรรมฐาน ฟังปฏิบัติดังต่อไปนี้ :-

๑. ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ ผู้ให้พระกรรมฐาน
๒. จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
๓. ถ้าเป็นพระ ให้แสดงอาบติก่อน ถ้าเป็นอุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีลก่อน
๔. มอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย
 อิม่าห์ ภควา อุตตภาวํ ตมุหาคํ ปริจฺจขามิ
 ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกาย
 ถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัยคือพระพุทธ พระธรรม
 พระสงฆ์
๕. มอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์
 อิม่าห์ อัจฉริย อุตตภาวํ ตมุหาคํ ปริจฺจขามิ
 ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัว
 ต่อครูบาอาจารย์ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
๖. ขอพระกรรมฐาน
 นิพพานสุส เม ภนฺเต สจฺฉนิกรณฺตุ ฌาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ
 ข้าแต่ผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อทำ
 ให้แจ้ง ซึ่งมรรคผลนิพพาน ต่อไป
๗. แผ่เมตตา
 อหํ สุขิโต โหมิ
 ขอให้ข้าพเจ้าถึงสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย
 ไม่มีควมลำบาก ไม่มีควมเดือดร้อน ขอให้มีความสุข
 รักษาตนอยู่เถิด
 สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ
 ขอให้สัตว์ทั้งหลาย ทุกตัวตน ตลอดเทพบุตรเทพธิดา
 ทุกองค์ พระภิกษุสามเณร และผู้ปฏิบัติธรรมทุก ๆ ท่าน
 จงเป็นผู้ถึงสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มี
 ความลำบาก ไม่มีควมเดือดร้อน ขอให้มีความสุข
 รักษาตนอยู่เถิด

๘. เจริญมรณานุสสติ

อทฐวํ เม ชีวติ

ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายของเราแน่นอน เราต้องตายแน่ เพราะว่าชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุดเป็นไซค์อันดี ที่เราได้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในโอกาสบัดนี้ ไม่เสียที่ที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

๙. ตั้งสัจจะอธิษฐาน และปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย ต่อครูบาอาจารย์

เยเนว ยนฺติ นิพฺพานํ

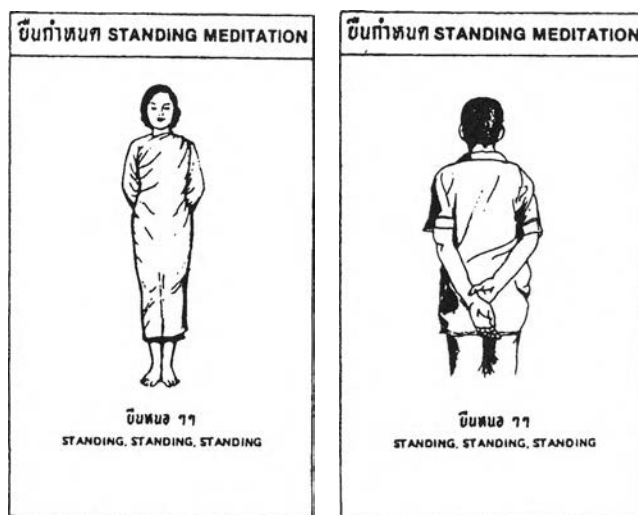
พระพุทธเจ้าและเหล่าพระสาวก ได้ดำเนินไปแล้วเข้าสู่พระนิพพานด้วยหนทางเส้นนี้ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐาน ปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ว่า ตั้งแต่นี้ต่อไปข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริง ๆ เพื่อให้ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน เจริญรอยตามพระองค์ท่าน อิมาย ธมฺมานุ ธมฺมํ ปฏิปฺตติยา

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัยด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่มรรคผลนิพพานนี้ด้วยสัจจะวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรคผลนิพพานด้วยเทอญ.

๑๐. สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น

๑. การเดินจงกรม ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้ายวางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เงยหน้า หลับตา ส้ารวมจิต ให้สติจับอยู่ที่กลางกระหม่อม กำหนดว่า **ยืน** **หนอ...ช้าๆ ๕ ครั้ง** โดยเริ่มจากศีรษะลงมาปลายเท้า และจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะ กลับขึ้นกลับลงจนครบ ๕ ครั้ง แต่ละครั้งแบ่งเป็นสองช่วง ช่วงแรก คำว่า **ยืน... ส้ารวมจิตเอาสติตาม วาตมโนภาพร่างกายจากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือ** คำว่า **หนอ... จากสะดือลงไปปลายเท้า นับเป็น ๑ ครั้ง** จากนั้นกำหนดกลับขึ้น คำว่า **ยืน... กำหนดจากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ** คำว่า **หนอ... กำหนดจากสะดือไปกลางกระหม่อม นับเป็น ๒ ครั้ง** กำหนดกลับไป, กลับมา จนครบ ๕ ครั้ง ขณะนั้นให้ส้ารวมจิตอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย แล้วลืมหายขึ้น ค่อยๆ ก้มหน้ามองดูปลายเท้า ให้สติจับอยู่ที่เท้าเพื่อเตรียมเดินจงกรมต่อไป



กาสดืน ให้กำหนดรู้เฉพาะอิริยาบถเดินอย่างเดียว ให้กำหนดว่า **ขวา... ย่าง... นหนอ... ซ้าย... ย่าง... นหนอ...** ก่อนจะเดินให้สำรวมจิตอยู่ที่เท้าขวา ตั้งสติปักลงไปแล้วกำหนดในใจ คำว่าขวา... ต้องยกสันเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว สติระลึกรู้พร้อมกับสันเท้าขวาที่ยกขึ้นกำหนด **ย่าง...** ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าช้าๆ โดยให้สติระลึกรู้พร้อมกับเท้าขวาที่เคลื่อนไปข้างหน้าเมื่อก้าวเท้าเสร็จ หยุดค้างไว้โดยเท้ายังไม่เหยียบพื้น พอกำหนดคำว่า **นหนอ...** ให้ค่อยๆ วางเท้าลงให้ถึงพื้นโดยปลายเท้าและสันเท้าลงพร้อมกัน สติระลึกรู้พร้อมกับเท้าที่ลงสัมผัสพื้น จากนั้นสำรวมจิตไว้ที่เท้าซ้าย ตั้งสติปักลงไป แล้วกำหนดว่า **ซ้าย... ย่าง... นหนอ...** สลับกันเช่นนี้เรื่อยๆ ไป การเดินให้เดินช้าๆ ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ ๑ คืบ เป็นอย่างมาก

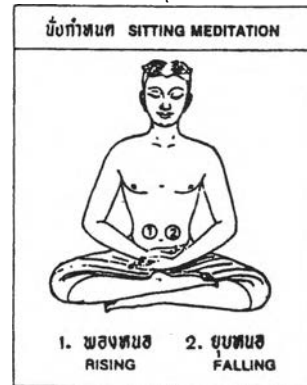
เพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้แล้ว ให้นำเท้ามาเคียงกัน เงยหน้าหลับตา กำหนด **ยืน... นหนอ...** ช้าๆ อีก ๕ ครั้ง เหมือนกับที่ได้อธิบายมาแล้ว จากนั้นให้ลืมตา ก้มหน้าลงมองดูปลายเท้า เพื่อทำท่ากลับต่อไป

ท่ากลับ การกลับกำหนดว่า **กลับ... นหนอ...** ๔ ครั้ง ครั้งที่ ๑ ยกปลายเท้าขวา ใช้สันเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา ๔๕ องศา พร้อมกับกำหนดว่า **กลับ...** โดยให้สติอยู่ที่สันเท้าขวาเมื่อได้ ๔๕ องศาแล้ว ก็ค่อยๆ วางปลายเท้าขวาลง พร้อมกับกำหนดว่า **นหนอ...** ครั้งที่ ๒ เคลื่อนเท้าซ้ายมาชิดกับเท้าขวา พร้อมกับกำหนดว่า **กลับ...** โดยให้สติอยู่ที่เท้าซ้ายที่เคลื่อนไหวแล้วค่อยๆ วางเท้าซ้ายลง พร้อมกับกำหนดว่า **นหนอ...** ครั้งที่ ๓ ทำเหมือนครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๔ ทำเหมือนครั้งที่ ๒ เมื่อทำครบ ๔ ครั้ง จะได้ ๘๐ องศา ซึ่งอยู่ในท่ากลับหลังหันพอดี

จากนั้นให้กำหนด **ยีน... หนอ...** ซ้ำๆ อีก ๕ ครั้ง จากนั้น ลืมตา ก้มหน้ามองดูปลายเท้าแล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ต้องการ

๒. **การนั่ง** กระทำต่อจากการเดินจงกรม ปล่อยให้ขาดตอนลง เมื่อเดินจงกรมถึงสถานที่จะนั่ง ให้กำหนด **ยีน... หนอ...** อีก ๕ ครั้ง ตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า **ปล่อยมือหนอ...** ซ้ำๆ จนกว่าจะลงสุด เวลานั่งค่อยๆ ย่อตัวลง พร้อมกับกำหนดตามอาการที่ทำไปจริง เช่น **ย่อตัวหนอ... ท้าวพื้นหนอ.. คุณเข้าหนอ.... นั่งหนอ... เป็นต้น**

วิธีนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ คือขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลังตาเอาสติมาจับอยู่ที่ท้องพองยุบเวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า **พองหนอ...**



ใจนี้กับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า **ยุบหนอ...** ใจที่นี้กับท้องที่ยุบต้องทันกัน ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่การพองการยุบของท้องเท่านั้น อย่าดูลมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่าท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาทางหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

๓. **การกำหนดที่เวทนา** เวทนาในที่นี้เป็นอาการชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นแก่ร่างกาย ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้างเฉยๆ บ้าง สำหรับในขั้นแรกนี้อาการที่ปรากฏเด่นให้เกิดความรู้สึกได้ง่ายคือ อาการที่ไม่พอใจที่เรียกว่าทุกขเวทนา เช่น ปวดเมื่อย เจ็บ คัน แสบ เสียดต่างๆ เป็นต้น ขณะที่กำหนดรู้อยู่ในการเดินก็ตาม หรือนั่งก็ตาม กำหนดพองหนอ ยุบหนออยู่ก็ตาม เมื่อมีอาการของเวทนาดังกล่าวข้างต้นเกิดขึ้น ให้ตั้งการกำหนดเดินและนั่งเสียก่อน มากำหนดรู้อยู่ที่อาการของเวทนาที่เกิด เช่น เจ็บ ก็กำหนดว่า **เจ็บหนอ...** ปวด ก็กำหนดว่า **ปวดหนอ...** เมื่อย ก็กำหนดว่า **เมื่อยหนอ...** คัน ก็กำหนดว่า **คันหนอ...** แสบ ก็กำหนดว่า **แสบหนอ...** เสียด ก็กำหนดว่า **เสียดหนอ...** เป็นต้น

๔. **การกำหนดที่จิต** ในขณะที่กำหนดรู้อยู่ในการเดินหรือนั่ง กำหนด พองหนอ ยุบหนอ อยู่ นั้น บางครั้งจิตจะไม่รู้อยู่ที่ การกำหนด โดยมีการแลบออกจากกรรมฐาน ที่กำหนดอยู่นั้น ไปคิดเรื่องราวต่างๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ให้เอาสติปักลงที่ลึนบี พร้อมกับกำหนดว่า **คิดหนอ...** ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แล้วกลับมากำหนดที่การเดิน หรือ พองยุบต่อไป การที่จิตแลบไปคิดเรื่องต่างๆ นั้น เมื่อรู้ทันขณะใด ให้กำหนด **คิดหนอ...**ทันที บางทีขณะนั่งกำหนด พองหนอ ยุบหนอ อยู่ นั้น จิตอาจเกิดความพอใจ ยินดี หรือไม่พอใจต่ออารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้น เช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ โดยไม่ได้กำหนดรู้อยู่ในกรรมฐาน คือ พองหนอ ยุบหนอ ก็ให้เอาสติปักลงที่ลึนบี กำหนดตามสภาวะของอารมณ์ที่เป็นไปในขณะนั้นตามความเป็นจริงว่า **ดีใจหนอ... เสียใจหนอ... โกรธหนอ...เป็นต้น**

๕. **เวลานอน** เวลานอนค่อยๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนดตามไปว่า **นอนหนอ...ฯ** จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาสติมาจับที่ท้องแล้วกำหนดว่า **พองหนอ... ยุบหนอ...** ต่อไป หรือจนกว่าจะหลับ

เมื่อตื่น ก่อนลืมตา ให้กำหนดว่า **ตื่นหนอ...** แล้วกำหนดรู้ที่ท้องว่า **พองหนอ... ยุบหนอ...** สักครูหนึ่ง แล้วกำหนดลืมตา และการลุกขึ้นนั่งต่อไป

อิริยาบถต่างๆ การเดินไปในที่ต่างๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้าห้องส้วม การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดอยู่ทุกขณะในอาการเหล่านี้ตามความเป็นจริง คือ มีสติ สัมปชัญญะ เป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

หมายเหตุ การเดินจงกรมนั้น กระทำการเดินได้ถึง ๖ ระยะเวลา แต่ในที่นี้อธิบายไว้เพียงระยะเดียว การเดินระยะต่อไปนั้น จะต้องเดินระยะที่ ๑ ให้ถูกต้อง คือ ได้ปัจจุบันธรรมจริง จึงจะเพิ่มระยะต่อไป ตามผลการปฏิบัติของแต่ละบุคคล

และให้กำหนดทวารทั้ง ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย

๑. เวลาตาเห็นรูป ให้กำหนดว่า **เห็นหนอฯ** ตั้งสติไว้ที่ตา
๒. เวลาหูได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า **ได้ยินหนอ** **ได้ยินหนอ** ตั้งสติไว้ที่หู

๓. เวลาจุมูกได้กลิ่น ให้กำหนดว่า กลิ่นหนอ กลิ่นหนอ ตั้งสติไว้ที่จุมูก
๔. เวลาลิ้นได้รส ให้กำหนดว่า รสหนอ รสหนอ ตั้งสติไว้ที่ลิ้น
๕. เวลากายถูกเข็น อ้อน อ้อน แข็ง ให้กำหนดว่า ถูกหนอ ถูกหนอ ให้ตั้งสติไว้ที่ตรงถูก

ทำไมต้องกำหนดจิต และตั้งสติเช่นนั้น เพราะเหตุว่าจิตของเราอยู่ได้บังคับ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น หูได้ยินเสียง ชอบใจเป็นโลภะ ไม่ชอบใจเป็นโทสะ ถ้าไม่กำหนด หรือพิจารณาตามเป็นจริงแล้ว เป็นโมหะ ตาเห็นรูปก็เช่นเดียวกัน จุมูกได้กลิ่น ก็เช่นเดียวกัน ลิ้นได้รสก็เช่นเดียวกัน

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งในงานวิจัยเรื่อง "ความรู้ ทักษะ และการใช้ประโยชน์จากธรรมชาติของผู้เข้าปฏิบัติ
กรรมฐานที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี" ทั้งนี้ใคร่ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง หรือตามความ
รู้สึกที่แท้จริงของท่านให้ครบทุกข้อ โดยการขีดเครื่องหมาย ✓ ลงใน หรือช่องว่างที่จะเลือกตอบ

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ปฏิบัติกรรมฐาน

		สำหรับเจ้าหน้าที่
1. เพศ		
<input type="checkbox"/> (1) ชาย	<input type="checkbox"/> (2) หญิง	__ 4
2. อายุ		
<input type="checkbox"/> (1) ต่ำกว่า 15 ปี	<input type="checkbox"/> (2) 15 – 25 ปี	__ 5
<input type="checkbox"/> (3) 26 – 35 ปี	<input type="checkbox"/> (4) 36 – 45 ปี	
<input type="checkbox"/> (5) 46 – 55 ปี	<input type="checkbox"/> (6) 56 ปีขึ้นไป	
3. ที่อยู่ปัจจุบัน		
<input type="checkbox"/> (1) กรุงเทพฯ	<input type="checkbox"/> (2) ต่างจังหวัด (ระบุจังหวัด)	__ 6
4. สถานภาพสมรส		
<input type="checkbox"/> (1) โสด	<input type="checkbox"/> (2) แต่งงานและยังอยู่ด้วยกัน	__ 7
<input type="checkbox"/> (3) แต่งงานแล้วแต่แยกกันอยู่	<input type="checkbox"/> (4) หม้าย (สามี / ภรรยาเสียชีวิต)	
<input type="checkbox"/> (5) หย่า		
5. ระดับการศึกษา		
<input type="checkbox"/> (1) ประถมศึกษา	<input type="checkbox"/> (2) มัธยมศึกษา	__ 8
<input type="checkbox"/> (3) อาชีวศึกษา	<input type="checkbox"/> (4)ปริญญาตรี	
<input type="checkbox"/> (5) สูงกว่าปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> (6) อื่นๆ (ระบุ)	
6. อาชีพ		
<input type="checkbox"/> (1) เกษตรกรรม	<input type="checkbox"/> (2) แม่บ้าน	__ 9
<input type="checkbox"/> (3) พนักงานรัฐวิสาหกิจ/เอกชน	<input type="checkbox"/> (4) ข้าราชการ	
<input type="checkbox"/> (5) รับจ้าง	<input type="checkbox"/> (6) ค้าขาย / กิจการส่วนตัว	
<input type="checkbox"/> (7) นักเรียน / นักศึกษา	<input type="checkbox"/> (8) อื่นๆ (ระบุ)	

7. รายได้ต่อเดือน
- (1) ต่ำกว่า 5,000 บาท (2) 5,001 – 10,000 บาท _ 10
- (3) 10,001 – 20,000 บาท (4) มากกว่า 20,000 บาท
8. ท่านเคยฟังเทศน์ของหลวงพ่อรุ่มมาก่อนหรือไม่
- (1) เคย (2) ไม่เคย _ 11
9. ถ้าเคย ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อลีลาการเทศน์ของหลวงพ่อรุ่ม
- (1) อธิบายได้ชัดเจนเหมือนจูงไปดูให้เห็นกับตา _ 12
- (2) ชักจูงให้คล้อยตาม จนยอมรับและนำไปปฏิบัติ
- (3) เข้าใจให้แกล้วกล้า ปลุกให้มีความอุตสาหะ แข็งขัน
- (4) ซโลมใจให้เข้มขึ้น เบิกบาน ไม่เบื่อและมีความหวัง
10. ท่านเข้าร่วมปฏิบัติกรรมฐาน ณ วัดอัมพวัน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ _ 13 _ 14
11. เหตุผลที่ทำให้ท่านตัดสินใจมาวัดอัมพวันและปฏิบัติกรรมฐาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- (1) ไม่มีปัญหา อยากรู้ศึกษาระบบของพระพุทธเจ้า / ปฏิบัติกรรมฐาน _ 15
- (2) มีปัญหาครอบครัว _ 16
- (3) มีความผิดหวังในชีวิต (ระบุ)..... _ 17
- (4) ปัญหาเศรษฐกิจ / ปัญหาการเงิน _ 18
- (5) ปัญหาด้านสุขภาพ (ระบุ)..... _ 19
- (7) อื่นๆ (ระบุ) _ 20

ตอนที่ 2 ความสนใจ และพฤติกรรมการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติกรรมฐาน

1. ท่านศึกษาระบบจากแหล่งใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- (1) สนทนาธรรมกับพระสงฆ์หรือผู้รู้โดยตรง _ 21
- (2) เทปธรรมะหรือรายการธรรมะทางวิทยุ _ 22
- (3) รายการธรรมะทางโทรทัศน์ _ 23
- (4) หนังสือหรือสิ่งพิมพ์อื่นๆ เกี่ยวกับธรรมะ _ 24
- (5) ไม่ศึกษาเลย _ 25
- (6) อื่นๆ (โปรดระบุ)..... _ 26

ท่านได้ทำหรือร่วมทำกิจกรรมต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด ทั้งที่บ้าน ที่วัด(ทั้งที่วัดอัมพวันและวัดอื่น) และที่อื่นๆ (ข้อ 2 -12)

- | | |
|---|------|
| 2. ตักบาตร | _ 27 |
| <input type="checkbox"/> (1) ใส่บาตรทุกเช้า <input type="checkbox"/> (2) ใส่ทุกวันพระหรือโอกาสพิเศษ เช่น วันเกิด วันสำคัญทางศาสนา | |
| <input type="checkbox"/> (3) ใส่บ้างนานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (4) ไม่ใส่เลย | |
| 3. สวดมนต์ไหว้พระ | _ 28 |
| <input type="checkbox"/> (1) สวดทุกวัน <input type="checkbox"/> (2) สวดบ้างพอสมควร | |
| <input type="checkbox"/> (3) ไม่ค่อยได้สวด <input type="checkbox"/> (4) ไม่เคยเลย | |
| 4. นั่งสมาธิที่บ้าน | _ 29 |
| <input type="checkbox"/> (1) นั่งทุกวัน <input type="checkbox"/> (2) นั่งบ้างพอสมควร | |
| <input type="checkbox"/> (3) ไม่ค่อยได้นั่ง <input type="checkbox"/> (4) ไม่เคยเลย | |
| 5. ปฏิบัติกรรมฐานที่วัด | _ 30 |
| <input type="checkbox"/> (1) ไปทุกอาทิตย์ <input type="checkbox"/> (2) ไปทุกวันพระหรือโอกาสพิเศษ เช่น วันเกิด วันสำคัญทางศาสนา | |
| <input type="checkbox"/> (3) ไม่ค่อยได้ไป <input type="checkbox"/> (4) ไม่เคยเลย | |
| 6. ไปทำบุญที่วัด | _ 31 |
| <input type="checkbox"/> (1) ไปทุกวัน <input type="checkbox"/> (2) ไปทุกวันพระหรือโอกาสพิเศษ เช่น วันเกิด วันสำคัญทางศาสนา | |
| <input type="checkbox"/> (3) ไปบ้างนานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (4) ไม่ไปเลย | |
| 7. สนทนาธรรมกับพระสงฆ์หรือผู้รู้โดยตรง | _ 32 |
| <input type="checkbox"/> (1) ไปทุกวันพระ <input type="checkbox"/> (2) ไปบ่อย (1-2 ครั้งต่อเดือน) | |
| <input type="checkbox"/> (3) ไปบ้างนานๆ ครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน) <input type="checkbox"/> (4) ไม่ไปเลย | |
| 8. ฟังเทศน์หรือบรรยายธรรมที่วัด | _ 33 |
| <input type="checkbox"/> (1) ไปทุกวันพระ <input type="checkbox"/> (2) ไปบ่อย (1-2 ครั้งต่อเดือน) | |
| <input type="checkbox"/> (3) ไปบ้างนานๆ ครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน) <input type="checkbox"/> (4) ไม่ไปเลย | |
| 9. ฟังเทศน์หรือบรรยายธรรมที่บ้านและที่อื่นๆ เช่น ฟังเทปธรรมะ ดูรายการธรรมะทางโทรทัศน์ | _ 34 |
| <input type="checkbox"/> (1) ฟังทุกวันพระ <input type="checkbox"/> (2) ฟังบ่อย (1-2 ครั้ง ต่อเดือน) | |
| <input type="checkbox"/> (3) ฟังบ้างนานๆ ครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน) <input type="checkbox"/> (4) ไม่ฟังเลย | |
| 10. อ่านหนังสือ / นิตยสาร / วารสารธรรมะ | _ 35 |
| <input type="checkbox"/> (1) อ่านทุกวัน <input type="checkbox"/> (2) อ่านบ่อยพอสมควร | |
| <input type="checkbox"/> (3) อ่านบ้างนานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (4) ไม่เคยอ่านเลย | |
| 11. รักษาศีล 5 หรือศีล 8 | _ 36 |
| <input type="checkbox"/> (1) ทุกวัน <input type="checkbox"/> (2) ทุกวันพระหรือโอกาสพิเศษ เช่น วันเกิด วันสำคัญทางศาสนา | |
| <input type="checkbox"/> (3) นานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (4) ไม่เคยเลย | |
| 12. ร่วมพิธีทางศาสนาในวันพระหรือวันสำคัญทางศาสนา | _ 37 |
| <input type="checkbox"/> (1) บ่อยมาก <input type="checkbox"/> (2) บ่อยพอสมควร | |
| <input type="checkbox"/> (3) นานๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> (4) ไม่เคยเลย | |

ตอนที่ 3 ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพุทธศาสนาและการปฏิบัติกรรมฐาน

		ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ/ไม่รู้	
1	หลักขั้น 5 แสดงถึงความเป็นอนัตตา คือมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา				38
2	พระพุทธเจ้าตรัสรู้หรือวัย 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม				39
3	หลักไตรสิกขา คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา				40
4	ศีลข้อ 2 ใน ศีล 5 คือ เว้นจากการลักทรัพย์				41
5	ศีลข้อ 3 ใน ศีล 5 คือ เว้นจากการพูดเท็จ				42
6	ศีล หมายถึง การรักษากายวาจาใจให้สะอาดเรียบร้อยตั้งงามเป็นปกติ				43
7	กรุณา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข				44
8	การทำสมาธิ คือ การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา				45
9	หลักของสมาธิ คือ การทำให้เกิดความรู้ในเหตุ - ผล				46
10	ปัญญา คือ ธรรมชาติที่รู้เหตุผลของสภาวะธรรมตามความเป็นจริง				47
11	บุคคลสามารถเกิดปัญญาได้โดยอาศัย ศีล และ สมาธิ				48
12	การปฏิบัติธรรมต้องสำรวม คือ การตั้งสติกำหนด				49
13	ตามหลักสติปัฏฐานนั้น ชีวิตคนเราต้องมีจุดที่ควรใช้สติกำกับอยู่ 3 แห่ง คือ ร่างกาย จิตใจ และความคิด				50
14	ญาณ คือ ความรอบรู้ รู้แจ้งในจิตใจถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป				51
15	ญาณ คือ การรู้แจ้งในนรกสวรรค์				52

ตอนที่ 4 ทักษะคติต่อการปฏิบัติกรรมฐาน

ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อข้อความดังต่อไปนี้

		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
1	ผู้ปฏิบัติกรรมฐานจะมีพฤติกรรมและความคิดที่จะปฏิบัติตามศีล 5 หรือ ศีล 8 อย่างเคร่งครัดขึ้น						53
2	การปฏิบัติกรรมฐานจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมดังต่อไปนี้... มีความแจ่มใส ร่าเริง						54
3	มีความสงบเยือกเย็น / ใจเย็น						55
4	มีสติ ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท						56
5	รู้จักพึ่งตนเองและแก้ปัญหาให้ตนเอง ไม่หวังพึ่งผู้อื่น						57
6	มีสุขภาพกายและใจดีขึ้น						58
7	มีสติปัญญาสูงขึ้น						59

		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
8	การปฏิบัติกรรมฐานจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีวินัยในตัวเอง 3 ประการ คือ 1) รู้จักระวังตัว						60
9	2) รู้จักควบคุมตัวได้						61
10	3) รู้จักเชื่อฟังผู้ใหญ่						62
11	การปฏิบัติกรรมฐานจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีกิริยา 4 ประการ คือ 1) ชยัน ไม่จับจด รักงาน สู้งาน						63
12	2) ประหยัด รู้จักใช้ชีวิตและทรัพย์สินอย่างถูกต้อง						64
13	3) รู้จักพัฒนาตนเองและอาชีพให้ดีขึ้น						65
14	4) สามัคคี รักครอบครัว / หมู่คณะ / ประเทศชาติ						66
15	การปฏิบัติกรรมฐานจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีลักษณะ 4 ประการ คือ 1) มีสัมมาคารวะ						67
16	2) มีความอุตสาหะพยายาม						68
17	3) ปฏิบัติตามระเบียบวินัย						69
18	4) รู้จักเด็ก รู้จักผู้ใหญ่						70
19	การปฏิบัติกรรมฐานจะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ ปฏิบัติดังต่อไปนี้... 1) ความเป็นอยู่ในครอบครัวดีขึ้น สามภรรยาไม่ ทะเลาะกัน ลูกเรียนหนังสือเก่งหมด						71
20	2) ศึกษาธรรมและปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้น						72
21	3) มีเมตตาและปรารถนาสุขต่อผู้อื่น						73
22	4) ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน อยู่ดีมีสุข						74

ตอนที่ 5 การนำไปใช้ประโยชน์ได้จากการปฏิบัติกรรมฐาน

จากการที่เคยมาปฏิบัติกรรมฐาน ที่ผ่านมามีท่านได้นำไปใช้ประโยชน์จริงได้มากน้อยเพียงใด

		ใช้ประโยชน์ ได้มากที่สุด	ใช้ประโยชน์ ได้มาก	ใช้ประโยชน์ ได้ปานกลาง	ใช้ประโยชน์ ได้น้อย	ใช้ประโยชน์ ได้น้อยที่สุด	
1	การปฏิบัติกรรมฐานทำให้ท่านมีพฤติกรรมดังต่อไปนี้... มีความกตัญญูรู้คุณบิดามารดา / ผู้มีพระคุณ						2
2	มีความสามัคคีในหมู่คณะ / เพื่อนร่วมงาน						3
3	มีความซื่อสัตย์สุจริต						4
4	ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ข้อบังคับของหมู่คณะและสังคม						5

		ใช้ประโยชน์ ได้มากที่สุด	ใช้ประโยชน์ ได้มาก	ใช้ประโยชน์ ได้ปานกลาง	ใช้ประโยชน์ ได้น้อย	ใช้ประโยชน์ ได้น้อยที่สุด	
5	เชื่อฟังผู้ใหญ่ / ผู้บังคับบัญชา						6
6	มีความสงบเยือกเย็น						7
7	มีความแจ่มใส ร่าเริง						8
8	ไม่ฟุ้งซ่าน						9
9	มีจิตใจมั่นคงแน่วแน่ในการศึกษา/ปฏิบัติธรรม						10
10	ใฝ่หาความรู้เพิ่มเติม						11
11	รู้จักคิดก่อนทำ พิจารณารอบคอบก่อนกระทำสิ่งใด						12
12	มีเหตุมีผล						13
13	ขยันขันแข็ง เอาใจใส่หน้าที่การงานของตน						14
14	รู้จักฟังตนเองและแก้ปัญหาให้ตนเองก่อนหวังพึ่งผู้อื่น						15
15	รู้บาปบุญคุณโทษ						16
16	รู้จักปรับตัวเข้ากับผู้อื่น / สังคม / สิ่งแวดล้อม						17
17	ประหยัดมัธยัสถ์						18
18	รักครอบครัว / หมู่คณะ / ประเทศชาติ						19
19	มีสัมมาคารวะ รู้จักเด็กรู้จักผู้ใหญ่ อ่อนน้อมถ่อมตน						20
20	มีสุขภาพกายดีขึ้น						21
21	มีสุขภาพใจดีขึ้น						22
22	มีความกล้าคิด กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง						23
23	มีสติ ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท						24
24	ทำตัวถูกต้องเหมาะสม						25
25	รักความเป็นธรรมมากยิ่งขึ้น						26
26	มองข้อเท็จจริงของชีวิตด้วยความเข้าใจ						27
27	วางแผนชีวิตบนความเป็นไปได้ ไม่เพ้อฝัน						28
28	มองผู้อื่นด้านดี ไม่จับผิด						29
29	อดทน อดกลั้น						30
30	เข้าใจตัวเอง รักตัวเองอย่างแท้จริง						31
31	การปฏิบัติธรรมฐานทำให้ท่านมีพฤติกรรม / ความคิดที่จะ ละเว้นการกระทำดังต่อไปนี้...						
	การฆ่าสัตว์/ทรมานสัตว์						32
32	การลักขโมย/ฉ้อโกง/เอาของผู้อื่นมาเป็นของตน โดยเจ้า ของยังมีได้อนุญาต						33
33	การล่วงละเมิดในภรรยา/สามีของผู้อื่น						34
34	การกล่าวเท็จ โกหก หลอกลวง						35
35	การดื่มสุรา/น้ำเมาชนิดต่างๆ รวมถึงสิ่งเสพติดให้โทษ เช่น บุหรี่ ฝิ่น ยาบ้า						36



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวกนิษฐรัตน์ แสงจันทร์ เกิดวันที่ 2 มกราคม พ.ศ. 2518 สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีรัฐศาสตรบัณฑิต สาขาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2537 และได้ศึกษาต่อในหลักสูตรนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปีพ.ศ. 2542