

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สร้างสติหยั่งรู้ ลดมมังการ ในการการปรับปรุงคุณภาพ

คำชี้แจง

๑. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายที่จะศึกษาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจาก

๑) การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สร้างสติหยั่งรู้ได้

๒) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ลดมมังการได้

๓) เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ละอุปาทานขั้น ๕ ได้ ทำให้ลดมมังการแล้วมีผลต่อการปรับปรุงคุณภาพได้

โดยผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวิเคราะห์และวิจัย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทั้งนี้ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านเป็นความลับเพื่อการศึกษาโดยเฉพาะ จึงขอให้ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

๒. ลักษณะของแบบสอบถามเพื่อการวิจัยฉบับนี้ แบ่งเป็น ๓ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ศึกษาสภาวะธรรมในการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อสร้างสติหยั่งรู้ ลดมมังการ

ตอนที่ ๒ ศึกษาการปรับปรุงคุณภาพบนฐานจิต ๖

ตอนที่ ๓ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อสร้างสติหยั่งรู้ ลดมมังการ และมีผลต่อการปรับปรุงคุณภาพบนฐานจิต ๖

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งที่จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ/เจริญพร

(พระมหาสัจจวัฒน์ วชิรญาณ)

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

นียมปฏิบัติการ

๑) การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการกำหนดรู้ตามที่เป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ ฐาน คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม เพื่อให้เกิดปัญญาารู้เห็นว่ารูป-นาม ชันธ ๕ มีการเกิด/ดับอยู่ตลอดเวลาสืบต่อเนื่องกัน

๒) การเกิดสติหยั่งรู้ หมายถึง ปัญญาารู้เห็นว่ารูป-นามมีการเกิด/ดับอยู่ตลอดเวลา เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ เกิดปัญญาารู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงว่าสิ่งที่เรายึดถือมั่นในชันธ ๕ รูปและนามที่รวมกันประกอบขึ้นนี้ว่าเป็นเรา/ของเรา ไม่ว่าจะเป็นอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย หรือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เราเข้าใจว่า สามารถบังคับบัญชามันให้เป็นไปตามที่แต่ละบุคคลต้องการได้ แต่โดยความเป็นจริงตามหลักคำสอนในคัมภีร์พุทธศาสนาแสดงให้เห็นว่า ไม่มีใครสามารถควบคุมให้สิ่งที่รวมกันประกอบขึ้นเป็นร่างกายและจิตใจของคนนี้ให้เป็นไปตามความต้องการได้

๓) การลดมมังการ หมายถึง ปัญญาารู้เห็นว่ารูป-นามมีการเกิด/ดับอยู่ตลอดเวลา เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ เกิดปัญญาารู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงว่าสิ่งที่เรายึดถือมั่นในชันธ ๕ รูปและนามที่รวมกันประกอบขึ้นนี้ว่าเป็นเรา/ของเรานี้ ว่าเป็นเพียงสิ่งที่ถูกประกอบขึ้นจากจิตที่เข้าใจไม่ถูกต้อง ยึดถือมั่นเป็นอหังการมมังการ จึงเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนที่ต้องถูกแก้ไขให้เห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เพื่อทำให้การยึดถือมั่นในตัวตนว่าเป็นของตน ลดลงหรือดับไปได้

๔) การปรับบุคลิกภาพ หมายถึง การปรับเปลี่ยนความประพฤติที่เป็นความเคยชิน มีพื้นเพนิสัย กิริยาอาการที่ฝังติดแน่นในสันดานของแต่ละบุคคลบนฐานจริต ๖ ซึ่งมักแสดงออกมาให้เห็นที่ไม่เหมาะสม หรือไม่พอดี ให้เหมาะสมเป็นปกติตามแนวพุทธวิธี

๕) วิเคราะห์ หมายถึง ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง แยกออกเป็นส่วนๆ เพื่อพิจารณาผลการทดลองการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ต่อ การสร้างสติหยั่งรู้, สติหยั่งรู้ ต่อ การลดมมังการ และการลดมมังการ ต่อ การปรับบุคลิกภาพบนบนฐานจริต ๖ ให้รู้เห็นความจริงด้วยเหตุผลและหลักฐานจากเครื่องมือการวิจัยแบบปรนัย (Quantitative Research) ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) และตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เป็นวิปัสสนาจารย์และนักพุทธจิตวิทยา แล้ว

ตอนที่ ๑ ศึกษาสภาวะธรรมในการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อสร้างสติหยั่งรู้

ลดมมังการ

คำชี้แจง : คำถามต่อไปนี้ถามถึงสภาวะธรรมของท่านในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเอง และประเมินเหตุการณ์ อาการ หรือความคิดเห็น และความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด

โปรดตอบคำถามตามสภาพความเป็นจริงโดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือ ซึ่งกำหนดไว้ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง เคยมีสภาวะธรรม อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นมากที่สุด

มาก หมายถึง เคยมีสภาวะธรรม อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นมากปานกลาง หมายถึง เคยมีสภาวะธรรม อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ พอสมควร หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นปานกลาง

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีสภาวะธรรม อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นเล็กน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง ไม่เคยหรือมีสภาวะธรรม อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ น้อยที่สุด หรือ ไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น

ข้อ	สภาวะธรรมที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
๑.	ขณะยั้งรู้ชัดในอาการยั้งพร้อมกับกำหนดรู้ ว่า ยั้งหนอๆ					
๒.	ขณะยั้งอยู่ท่านมีสติระลึกรู้อาการยั้ง ตั้งแต่ ปลายผม จรดฝ่าเท้า และกำหนดรู้ในใจว่า ยั้งหนอๆ					
๓.	ขณะยั้ง จิตรู้ชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย ตาม ร่างกาย					
๔.	ขณะยั้ง จิตรู้ชัดในอาการ เย็น ร้อน เบา หนัก อ่อน แข็ง ตามร่างกาย กำหนดรู้ว่า ... หนอๆ ตามสภาวะที่เกิดอยู่					
๕.	ขณะย่างเท้าอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการย่าง และพร้อม กับกำหนดรู้ในใจว่า ..ย่างหนอ					
๖.	ขณะย่างเท้าอยู่ จิตระลึกรู้ในอาการย่างเท้าไป อยู่จริง					
๗.	ขณะย่างเท้าอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้ชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย					
๘.	ขณะย่างเท้า จิตรู้ชัดในอาการ เย็น ร้อน เบา หนัก อ่อน แข็ง กำหนดรู้ว่า ... หนอๆ ตาม สภาวะที่เกิดอยู่					
๙.	ขณะเท้าถูกพื้น ท่านมีสติระลึกรู้อาการที่เท้า รับรู้ และ บริกรรมในใจตามอาการนั้น					
๑๐.	ขณะนั่งอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการนั่ง และ พร้อม กับ บริกรรมในใจว่า นั่งหนอๆ					
๑๑.	ขณะนั่งอยู่ จิตระลึกรู้ในอาการนั่งอยู่จริง					
๑๒.	ขณะนั่งอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้ชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย					
๑๓.	ขณะนั่งอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการพอง/ยุบ และพร้อม กับกำหนดรู้ในใจว่า พองหนอ/ยุบ หนอ					
๑๔.	ขณะนั่งดูอาการพอง/ยุบ จิตมีความคิดแทรก ท่านกำหนดรู้ในใจว่า คิดหนอๆ ทันทีจนกระทั่ง อาการนั้นดับไป					

ข้อ	สภาวะธรรมที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
๑๕.	ขณะนั่งดูอาการพอง/ยุบ ได้เห็นภาพ ท่านกำหนดรู้ในใจว่า เห็นหนอๆ ท้นที่ จนกระทั่งอาการนั้นดับไป					
๑๖.	ขณะนั่งดูอาการพอง/ยุบ ได้ยินเสียง ท่านกำหนดรู้ในใจ ว่า ได้ยินหนอๆ ท้นที่ จนกระทั่งเสียงนั้นดับไป แล้วจึง กำหนดรู้ อาการพอง/ยุบต่อไป					
๑๗.	ขณะนั่งดูอาการพอง/ยุบ ได้กลิ่น ท่านกำหนดรู้ในใจว่า กลิ่นหนอๆ ท้นที่ จนกระทั่งกลิ่นนั้นดับไป แล้วจึงกำหนดรู้ อาการพอง/ยุบต่อไป					
๑๘.	ขณะนั่งดูอาการพอง/ยุบ รู้สึขึ้นในปาก ท่านกำหนดรู้ ในใจว่า รสหนอๆ ท้นที่ จนกระทั่งรสนั้นดับไป แล้วจึงกำหนดรู้ อาการพอง/ยุบต่อไป					
๑๙.	ขณะนั่งดูอาการพอง/ยุบ รู้การสัมผัสที่ ร่างกาย ท่าน กำหนดรู้ในใจว่า ถูกหนอๆ ท้นที่ จนกระทั่งอาการทางกาย นั้นดับไป แล้วจึงกำหนดรู้อาการพอง/ยุบต่อไป					
๒๐.	ขณะนอนอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการนอน และ พร้อมกับกำหนดรู้ในใจว่า นอนหนอๆ					
๒๑.	ขณะนอนอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการพอง/ยุบ และ พร้อมกับกำหนดรู้ในใจว่า พองหนอ/ยุบหนอ					
๒๒.	ขณะนอนอยู่ ท่านเห็นอาการพองหรือยุบพอดี กับ ขณะที่ท่านหลับไป แล้วตื่นขึ้นพร้อมกับจิต ระลึกรู้ อาการพองหรือยุบต่อเนื่อง					
๒๓.	ขณะนอนอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการพลิกตัว เปลี่ยนท่า นอน					
๒๔.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม ท่านพิจารณาโดย ความเป็นธาตุ มี อ่อน แข็ง เย็น ร้อน หนัก เบา เปียก เหนอะหนะ เป็นต้น					
๒๕.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม ท่านมีสติระลึกรู้ อิริยาบถย่อย พร้อมกับกำหนดรู้ในใจ ตามอาการนั้นตลอดเวลา					

ข้อ	สภาวะธรรมที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
๒๖.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม ท่านมีความสุขจาก สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ท่านกำหนดรู้ว่า สุขหน่อๆ จนกระทั่งสุขดับไป					
๒๗.	เมื่อสภาวะธรรมที่เป็นสุขเกิดขึ้น จิตท่านพอใจในสุขนั้น					
๒๘.	เมื่อสภาวะธรรมที่เป็นสุขเกิดขึ้น จิตท่านวางเฉย ในสุขนั้น					
๒๙.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม ท่านมีความสุขทุกขใจจาก สภาวะธรรม ที่เกิดขึ้น ท่านกำหนดรู้ว่า ทุกข์หน่อๆ จนกระทั่งทุกข์ดับไป					
๓๐.	เมื่อสภาวะธรรมที่เป็นทุกข์เกิดขึ้น จิตท่าน ไม่พอใจในทุกข์นั้น ท่านอยากพ้นจากทุกข์					
๓๑.	เมื่อสภาวะธรรมที่เป็นทุกข์เกิดขึ้น จิตท่านวางเฉย ในทุกข์ นั้น					
๓๒.	เมื่อสภาวะธรรมที่ไม่สุขและไม่ทุกข์เกิดขึ้น จิตท่านวางเฉยในสภาวะธรรมที่ ไม่สุขและไม่ทุกข์นั้น					
๓๓.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม ท่านมีความปวดจาก สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ท่านกำหนดรู้ว่า ปวดหน่อๆ จนกระทั่งอาการปวดดับไป					
๓๔.	เมื่อสภาวะธรรมที่มีอาการปวดเกิดขึ้น ท่านกำหนด อาการปวดนั้นเพราะอยากให้ปวด นั้นดับ					
๓๕.	เมื่อสภาวะธรรมที่มีอาการปวดเกิดขึ้น จิตท่านไม่เป็นทุกข์ ในอาการปวดนั้น					
๓๖.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม จิตมีราคะ ท่านกำหนดรู้ว่า ราคะหน่อๆ จนกระทั่งราคะดับไป					
๓๗.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม จิตมีโทสะ ท่านกำหนดรู้ว่า โทสะหน่อๆ จนกระทั่งโทสะดับไป					
๓๘.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม จิตมีโมหะ ท่านกำหนดรู้ว่า โมหะหน่อๆ จนกระทั่งโมหะดับไป					
๓๙.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม จิตหดหู่ ท่านกำหนดรู้ว่า หดหู่หน่อๆ จนกระทั่งอาการหดหู่ดับไป					
๔๐.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม จิตฟุ้งซ่าน ท่านกำหนดรู้ว่า ฟุ้งซ่านหน่อๆ จนกระทั่งอาการฟุ้งซ่านดับไป					

ข้อ	สภาวะธรรมที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
๔๑.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม จิตมีสมาธิ ท่านกำหนดรู้ จิตที่เป็นสมาธินั้น					
๔๒.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม จิตสงบ ท่านกำหนดรู้ว่า สงบหนอๆ					
๔๓.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม จิตเป็นอุเบกขา ท่านกำหนดรู้ว่า อุเบกขาหนอๆ					
๔๔.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม จิตมีปีติ ท่านกำหนดรู้ว่า ปีติหนอๆ					
๔๕.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม จิตมีกามฉันทะ ท่านกำหนดรู้ว่า กามฉันทะหนอๆ จนกระทั่ง อาการนั้นดับไป					
๔๖.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม จิตมีพยาบาท ท่านกำหนดรู้ว่า พยาบาทหนอๆ จนกระทั่ง อาการพยาบาทดับไป					
๔๗.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม จิตมีความง่วงเหงา หาวนอน เกลียดคร้าน ท่านกำหนดรู้ว่า อาการ นั้นๆ ...หนอๆ จนกระทั่ง อาการนั้นๆ ดับไป					
๔๘.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม จิตมีความวุ่นวายรำคาญใจ ท่านกำหนดรู้ ความวุ่นวายรำคาญใจนั้นๆ จนกระทั่งอาการวุ่นวายรำคาญใจดับไป					
๔๙.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม จิตมีความลึกลงเสีย ท่าน กำหนดรู้ว่า ลึกลงหนอๆ สงสัยหนอๆ จนกระทั่ง อาการ ลึกลงสงสัยดับไป					
๕๐.	ท่านกำหนดรู้ อารมณ์ที่มากกระทบตลอดเวลา ขณะตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับไป					
๕๑.	ท่านเห็นสภาวะธรรมทั้งหลายมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ตลอดทุกสภาวะธรรม					
๕๒.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม จิตเห็นสภาวะธรรมมีการ เกิด/ดับของรูป-นาม เป็นต้น ว่าเป็นสิ่งน่ากลัว ท่านมีอารมณ์กลัวเกิดขึ้นในใจ					
๕๓.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม ท่านเห็นสภาวะธรรมมีการ เกิด/ดับของรูป-นาม เป็นต้น จิตของท่านรู้สึก ว่าสิ่งทั้งหลายน่าเบื่อหน่าย ไม่มีสาระ ทำให้ไม่ปรารถนาที่จะเกิดมาอีก					

ข้อ	สภาวะธรรมที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๕๔.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม ท่านมีฉันทะที่จะพ้นไปเสียจากธรรมที่ควรพ้นไปโดยแท้จริง จึงเพียรปฏิบัติยิ่งๆ ขึ้นไป					
๕๕.	ในขณะที่ปฏิบัติธรรม มีอารมณ์กระทบทางทวาร ๖ ทั้งภายในและภายนอก กำหนดรู้แล้วดับไป ไม่ถูกปรุงแต่งเป็นอารมณ์ ท่านมีจิตวางเฉยต่อสิ่งที่ควรวางเฉย					

ตอนที่ ๒ ศึกษาการปรับบุคลิกภาพตามหลักจริต ๖

คำชี้แจง : คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเอง และประเมินเหตุการณ์ อาการ หรือความคิดเห็น และความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด และตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุดโดยคำตอบจะมี ๔ ตัวเลือก คือ

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นมากที่สุด

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นมาก

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นเล็กน้อย

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ หรือ ไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น

ข้อ	การปรับบุคลิกภาพตามหลักจริต ๖	มากที่สุด	มาก	เล็กน้อย	ไม่เลย
๑.	ฉันรับรู้ถึงความรู้สึกพอใจเมื่อมีคนกล่าวชื่นชมว่า “ฉันรูปร่าง หน้าตาดี”				
๒.	ฉันสังเกตว่าตนเองมักใส่ใจในการแต่งตัว				
๓.	ฉันรู้ว่าฉันมักให้ความสนใจคนหน้าตาดี				
๔.	ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง หรือเมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิด				
๕.	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย				
๖.	ฉันไม่นำเรื่องของคนอื่นมาเป็นอารมณ์				
๗.	ฉันอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันเสมอ ไม่ตกไปในอดีต หรือคิดเรื่องอนาคต				
๘.	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก				
๙.	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				
๑๐.	ฉันชอบไปทำบุญไหว้พระ				

ข้อ	การปรับบุคลิกภาพตามหลักจริต ๖	มากที่สุด	มาก	เล็กน้อย	ไม่เลย
๑๑.	ฉันให้โอกาสตนเองเพื่อฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรม เจริญกรรมฐาน				
๑๒.	ฉันไม่เอาเปรียบผู้อื่นถึงแม้ว่ามีโอกาส				
๑๓.	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้				
๑๔.	ถึงแม้ว่าจะต้องเสียผลประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีทำเพื่อส่วนรวม				
๑๕.	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา โดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ				
๑๖.	ฉันรับรู้ได้ เมื่อผู้ใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง				
๑๗.	เวลาฉันโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่า เกิดอะไรขึ้นกับฉัน				
๑๘.	ฉันใส่ใจในทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง				
๑๙.	ฉันพอใจอยู่กับตนเองโดยไม่รู้สีกอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว				
๒๐.	ฉันพอใจในสิ่งที่มีตนมีตนเป็น				

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อสร้างสติหยั่งรู้ ลมมมังการ และมีผลต่อการปรับบุคลิกภาพตามหลักจริต ๖

คำชี้แจง :โปรดแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๑. ปัญหา-อุปสรรค

๑) การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สร้างสติหยั่งรู้

.....

.....

.....

.....

.....

๒) การมีสติหยั่งรู้ทำให้มมังการลดลงหรือดับไป

.....

.....

.....

.....

.....
.....

๓) เมื่อมีมั่งการลดลงหรือดับไปทำให้มีการปรับบุคลิกภาพ

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.๒. ข้อเสนอแนะแนวทาง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้เป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาตอบแบบสอบถามนี้จนเสร็จบริบูรณ์

พระมหาสัจจวัฒน์ วชิรญาโณ (ฉัตรไทยแสง)