

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์
ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : บริษัทเพรส จำกัด, ๒๕๕๑.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). ความสุข ทุกแห่งทุกมุม. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร
: พลิธัมม์, ๒๕๕๔.

..... . ดุลยภาพ สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร :
สหธรรมิก, ๒๕๔๗.

..... . พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒๗. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

..... . พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : บริษัท
เอส. อาร์. พรินติงแมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖.

..... . พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย. พิมพ์ครั้งที่ ๓๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมะอินเตอร์เนต
, ๒๕๕๕.

..... . พุทธวิธีในการสอน. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: กลุ่มงานศาสนาสำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, ๒๕๔๔.

..... . พุทธศาสตร์กับการแนะแนว. พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: กองทุนวชิรธรรมเพื่อการศึกษา และปฏิบัติธรรม, ๒๕๔๕).

..... . รู้หลักก่อน แล้วศึกษา และ สอนให้ได้ผล. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๑.

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร, ป.ธ. ๙). ภาวนาทีปนี. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสารจำกัด, ๒๕๔๕.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). อานาปัสสติ การหายใจที่ดับทุกข์ได้. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๕.

..... . ภาษาคน ภาษาธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: ธรรมอินเทรนด์, ๒๕๕๕.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒. กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๒.

..... . คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พระธรรมมังคลาจารย์ วิ.(ทอง สิริมจฺคโล). ทางสายเอก (Path to Nibbana). พิมพ์ครั้งที่ ๗. เชียงใหม่: ดาราวรรณการพิมพ์, ๒๕๕๓.

..... . คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔. เชียงใหม่: ดาราวรรณการพิมพ์, ๒๕๕๔.

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม). ธรรมนำสุขสู่ชีวิต อานิสงส์บุญพระกัมมัฏฐาน : พุทโธโลยี. กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ , ๒๕๕๒.

..... . หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๒.

พระอุปัชฌาย์. วิมุตติมรรค แปลและเรียบเรียงโดย พระราชวรมุนีและคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๑.

พระภาวนาภิรามเถร (สุข ปวโร). **คู่มือวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: พระนคร
การพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่นิพพาน แปลและเรียบเรียงโดย
พระคันธสารากวีวงศ์**. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย, ๒๕๕๕.

พระอธิการสมศักดิ์ โสโร. **เทคนิคการเจริญวิปัสสนา ตามนัยสติปัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท
เอส. เอ็ม เค พรินต์ติ้งจำกัด, ๒๕๕๑.

วัดหลวงพ่อดธรรมกายาราม. **คู่มือการปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐาน ๕ สาย**. กรุงเทพมหานคร:
เพชรเกษมพรินต์ติ้งกรุ๊ป, ๒๕๕๓.

ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๗
สมุจจยสังคหวิภาค**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

จำลอง ดิษยวณิช. **พริ้มเพรา ดิษยวณิช. ภาวะสุขภาพจิตกับการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน**.
กรุงเทพมหานคร: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๗.

_____. **จิตวิทยาของความดับทุกข์**. เชียงใหม่ : บริษัท กลางเวียงการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๔.

เจียรนัย ทรงชัยกุล. **จิตวิทยาและสังคมวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนวเล่มที่๒**. นนทบุรี:
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๓๓.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. **ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : พัฒนา
ศึกษา, ๒๕๔๓.

ธีรวิส บำเพ็ญบุญบารมี. **กระบวนการเผยแผ่ธรรมะ แนวคิด ทฤษฎี หลักธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑.
กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิเบญจนิกาย, ๒๕๕๐.

มันเกียรติ โกศลนิรติวงศ์. **พุทธธรรมทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์ สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๑.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร :
อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๙.

วศิน อินทสระ. **พุทธวิธีในการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย,
๒๕๓๘

วัชร ทรัพย์มี. **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะ
ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

_____. **ทฤษฎีการให้บริการปรึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะ
ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

อาภา จันทรสกุล. **ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๐.

ประดินันท์ อูปรมัย และ ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. **เอกสารการสอนชุดวิชาการให้บริการปรึกษาใน
งานแนะแนว: เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๒๙.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. **รู้เขารู้เรา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๑.

(๒) บทความ

พระไพศาล วิสาโล. “อยู่กับความทุกข์ให้เป็น”, **วารสารธรรมมาตา**. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (กันยายน –
ธันวาคม ๒๕๕๕): ๑๑-๑๒

_____. “ความตายในมิติทางสังคมและจิตวิญญาณ”, **วารสารอาทิตย์อัสดง**. โครงการเผชิญ
ความตายอย่างสงบ. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑๐ (ตุลาคม-ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔): ๓๑-๓๓

กาญจนา สังข์สิงห์และคณะ. “ประสบการณ์ของผู้ป่วยมะเร็งในการใช้สมาธิในการเยียวยาตนเอง”,
สงฆานครินทร์เวชสาร. ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๑ (ม.ค.- ก.พ. ๒๕๕๐): ๓๙-๔๘.

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. “สถาบันเจริญสติในเรือนจำ ชี้ทางพ้นทุกข์ให้ผู้ต้องขัง”, **ธรรมลีลา**. ฉบับที่
๑๖๗ (พฤศจิกายน ๒๕๕๗): ๕๗-๕๙.

_____. “การเจริญสติ ช่วยหยุดยั้ง ปัญหาความรุนแรงในโรงเรียน”, **ธรรมลีลา**, ฉบับที่ ๑๖๙
(มกราคม ๒๕๕๘): ๖๒-๖๓.

_____. “การเจริญสติ รักษาโรคซึมเศร้า” **ธรรมลีลา**, ฉบับที่ ๑๓๙ (กรกฎาคม ๒๕๕๕): ๖๒-๖๓.

_____. “เครียดก่อโรค เจริญสติ”, **ธรรมลีลา**, ฉบับที่ ๑๔๐ (สิงหาคม ๒๕๕๕): ๖๒-๖๓.

- _____ . “สมองพัฒนาได้ด้วยการเจริญสติ”, **ธรรมลีลา**, ฉบับที่ ๑๕๒ (สิงหาคม ๒๕๕๖): ๕๙-๖๑.
- _____ . “การเจริญสติ ช่วยเด็กสมาธิสั้น”, **ธรรมลีลา**, ฉบับที่ ๑๖๓ (กรกฎาคม ๒๕๕๗): ๕๘-๕๙.
- _____ . “นักกฎหมายฝึกเจริญสติ บำบัดความเครียด”, **ธรรมลีลา**, ฉบับที่ ๑๖๔ (สิงหาคม ๒๕๕๗): ๕๘-๕๙.
- _____ . “สร้างสุขภาพดีให้เด็ก ด้วยการเจริญสติ”, **ธรรมลีลา**, ฉบับที่ ๑๖๖ (ตุลาคม ๒๕๕๗): ๕๘-๕๙.

(๓) บทความในหนังสือพิมพ์

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, “ธรรมลีลา”, หนังสือพิมพ์ผู้จัดการ, (๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๑) : ๗

(๔) วิทยานิพนธ์

พระมหาปริชาพล ตียนนทร์. “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของพระสงฆ์ในการใช้หลักธรรมให้คำปรึกษาเพื่อแก้ปัญหาชีวิตแก่ศาสนิกชน”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕.

พระมหาแสนปราชญ์ ฐิตสทโท(เสาศิริ) . “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัญญานกเถาในคัมภีร์ปฐีสัมภิตา มรรค(วิปัสสนาของพระพุทธเจ้าและพระสารีบุตร)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

ณฐเมศร์ วงศ์ศุภาพพัฒน์. “แนวทางการประยุกต์ใช้สติและสัมปชัญญะเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัทการบินไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

ดลัด ทวีทรัพย์ และ จุฑาภรณ์ ทองบุญชู. “ผลของการเจริญสติปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาต่อการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย”. **แผนงานพัฒนาเครือข่ายพยาบาลศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)**, ๒๕๕๔.

พลกฤษณ์ โชติศิริรัตน์. “การรักษาโรคด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

วัชร ทอมน้อย. “การศึกษานำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบาราศนราดรุ”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑.

สมใจ ตันติวัฒน์. “การศึกษาวเคราะห์เทคนิคการให้คำปรึกษาด้วยพุทธวิธีแก่นักเรียน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

สุเมธ โสพศ. “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

(๕) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ. “จิตบำบัดแนวพุทธ แนวทางใหม่ ในการบำบัดโรคทางจิตเวชและปัญหาสุขภาพจิต”. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๓.

(๖) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

Mikayu. **คลื่นสมอง๔ชนิดในสมองซีกซ้ายและขวาก่อเกิดการเพิ่มพลังจิตให้มีระดับสูงขึ้น**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.expert2you.com/view_article.php?art_id=๒๕๕๔ [๑๖ กันยายน ๒๕๕๔].

ปรีชา จรัสธาดา(รัตนพล ส.วรพิน). **พลิกชีวิตแชมป์โลก ด้วยบุญบวช**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.thairath.co.th/content/238559> [๑๕ ก.พ. ๒๕๕๕]

พนม เกตุมาน. **การให้คำปรึกษาวัยรุ่น (Counseling for Teenager)**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.psychclin.co.th/new_page_55.html [๒๑ กค. ๒๕๕๗].

เพทาย เย็นจิตโสมนัส, ศ.ดร.. **พุทธศาสตร์กับวิทยาศาสตร์** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/site/onlinecitizenship/home/mental-development-as-a-way-of-life/well-being-and-mindfulness-meditation> [๑๕ ม.ค. ๒๕๕๗].

ศิริพันธ์ วัฒนจินดา. **เดิน แข็งแรงได้ ใจเป็นสุข**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/content/6721> [๑๙ พ.ย. ๒๕๕๖]

พระปราโมทย์ ปราโมชโช. **การเจริญสติในชีวิตประจำวัน**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๒. (แผ่นดิสเก็ต)

ศรันย์ ไม้ตรีเวช (ดั่งตฤณ). **การทำสมาธิแบบพระพุทธรเจ้า**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์บีคส์, ๒๕๕๖. (แผ่นดิสเก็ต)

๒. ภาษาอังกฤษ

(1) Books

Burks, H.M.. and Steffle, B,. **Theories of Counseling**. 3RD ed.. New York: McGraw-Hill, 1979.

Glasser, w.. **Reality Therapy : A New Approach to Psychiatry**. New York: Harper & Row Publishers, 1965.

Good, C.V.. **Dictionary of Education**. New York : McGraw – Hill Book Company, 1985.

Hansen James C., Stevic, Richard R., and Warner, Richard W. Jr.. **Counseling : Theory and Process**. Boston: Allyn and Bacon Inc., 1986.

Kempler, W.. **Gestalt Therapy**. In R. Corsini (Ed); **Current Psychotherapy**. Itasca : FE Peacock, 1973.

Passons, William R.. **Gestalt Approaches in Counseling**. New York: Holt–Rinchart and Winston, 1975.

Patterson. C.H.. **Theories of Counseling and Psychotherapy**. 2nd ed.. New York: Row Publisher, 1973.

Pietrofesa, John L.. **Counseling: Theory, Research And Practice**. Chicago: Kand Mcnally College Publishing, 1975.

Shertzer, B. and Stone, S.C.. **Fundamentals of Counseling**, 3rd ed., Boston, MA: Houghton Mifflin, 1980.

(2)Articles

Jon Kabat-Zinn. “Mindfulness-Based Interventions in Context : Past, Present and Future”, **Clinical Psychology: Science and Practice**. Vol. 10. Issue. 2. 2003:

Krumboltz, John D, and Carl E. Thoresen. “The effect of behavioral counseling in group and individual settings on information-seeking behavior”, **Journal of Counseling Psychology**. Vol.14. (1964):114

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	: พระพุฒินันท์ ฐิตปญฺโญ (ฉันทศิริพันธุ์)
วัน เดือน ปี เกิด	: วันพุธที่ ๑๑ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๐๖ ปีเถาะ
สถานที่เกิด	: รพ.จุฬาลงกรณ์ ถนนพระรามที่ ๔ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร
อุปสมบท	: วันอาทิตย์ที่ ๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ วัดสวนอริยฐาน จังหวัดพิษณุโลก
ประวัติการศึกษา	: พ.ศ. ๒๕๑๓-๒๕๒๐ ระดับประถมศึกษา โรงเรียนพระแม่มาลี : พ.ศ. ๒๕๒๐-๒๕๒๓ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสุทิวราราม : พ.ศ. ๒๕๒๓-๒๕๒๕ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนยานนาวาเวศ : พ.ศ. ๒๕๒๕-๒๕๓๐ ระดับปริญญาตรี เกษตรศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ปีที่เข้าศึกษา	: พ.ศ. ๒๕๕๕ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปีที่สำเร็จการศึกษา	: พ.ศ. ๒๕๕๘
ที่อยู่ปัจจุบัน	: วัดสวนอริยฐาน ต.ดงประคำ อ.พรหมพิราม จ.พิษณุโลก ๖๕๑๘๐
ช่องทางติดต่อ	: โทร ๐๙๑-๐๒๘๓๘๗๖, Email : puttinunc@gmail.com