

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	1
Abstract	3
กิตติกรรมประกาศ	(2)
สารบัญ	(3)
ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา	4
วัตถุประสงค์การวิจัย	5
คำถามการวิจัย	5
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	6
การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล	7
การวิเคราะห์ข้อมูล	9
ผลการวิจัยและอภิปรายผล	9
บรรณานุกรม	29
ภาคผนวก	31

## สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 แสดงทำการสร้างสัมพันธ์ภาพแบบคุลยภาพ	18
2 แสดงทำการปรับจิตตั้งมั่นเป็นธรรมชาติ	19
3 แสดงทำวัตรกรรมขอขมาเจ้ากรรมนายเวร	20
4 แสดงทำสัมปัสเสียวชา	20
5 แสดงทำผ่อนคลาช	21
6 แสดงทำกำหนดสติและทำสมาธิ	22
7 แสดงทำการประเมินพลัง	22
8 แสดงทำกวาดล้าง-ตั้งพลัง-เติมพลัง	23
9 แสดงทำการปรับสมคุล	24
10 แสดงทำการแผ่เมตตา	24