

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 ระยะที่เหมาะสมและระยะใกล้.....	36
2.2 ระยะที่เหมาะสมและระยะใกล้.....	36
2.3 แสดงกรรมฐานที่สงเคราะห์เข้าในกสิณกรรมฐาน.....	37
3.1 เปรียบเทียบแนวทางปฐวิกสิณกรรมฐานของมูลนิธิสุวรรณโคมคำกับ แนวทางในคัมภีร์พุทธศาสนา.....	68
3.2 เปรียบเทียบอาการทางกายและจิตของผู้เข้าฌาน.....	94
4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปฏิบัติปฐวิกสิณกรรมฐาน.....	99
4.2 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับทัศนคติของผู้ปฏิบัติ ปฐวิกสิณกรรมฐาน.....	102
4.3 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับจิตใจของผู้ปฏิบัติปฐวิกสิณกรรมฐาน....	103
4.4 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรับตัวและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นใน สังคมของผู้ปฏิบัติปฐวิกสิณกรรมฐาน.....	104
4.5 แสดงการเปรียบเทียบจำนวนและร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ปฏิบัติ ปฐวิกสิณกรรมฐาน.....	105
4.6 ผลการเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับทัศนคติ จิตใจ และสังคมของ ผู้ปฏิบัติปฐวิกสิณกรรมฐานก่อนและหลังปฏิบัติเป็นรายข้อ.....	109
4.7 ผลการเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับทัศนคติ จิตใจ และสังคมของ ผู้ปฏิบัติปฐวิกสิณกรรมฐานก่อนและหลังปฏิบัติในภาพรวม.....	113