

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฎ

บทที่ ๑ บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย	๑๒
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๓

บทที่ ๒ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑ ความหมายวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๔
๒.๑.๑ ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน	๑๗
๒.๑.๒ อารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน	๒๐
๒.๑.๓ เป้าหมายการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน	๒๒
๒.๒ หลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๒๔
๒.๒.๑ สัมมปปธาน ๔	๒๕
๒.๒.๒ อิทธิบาท ๔	๒๖
๒.๒.๓ อินทรีย์ ๕	๒๗
๒.๒.๔ พละ ๕	๒๘

๒.๓ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ในพระพุทธรูปศาสนาเถรวาท	๓๐
๒.๓.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๓๑
๑) อานาปานบรรพ	๓๒
๒) อิริยาปถบรรพ	๓๓
๓) สัมปชัญญะบรรพ	๓๖
๔) ปฏิกูลมนสิการบรรพ	๓๗
๕) ธาตุมนสิการบรรพ	๓๗
๖) นวสีวิธีกาบรรพ	๓๘
๒.๓.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๔๐
๒.๓.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๔๒
๒.๓.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๔๔
(๑) นิเวธบรรพ	๔๔
(๒) ชันธบรรพ	๔๕
(๓) อายตนะบรรพ	๔๕
(๔) โพชฌังคบรรพ	๔๖
(๕) สัจจบรรพ	๔๗
๒.๔ อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔	๕๒

บทที่ ๓ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔
ของวัดวิปัสสนาผาชัน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสว่างแดนดิน
จังหวัดหนองคาย

๓.๑. ประวัติความเป็นมาของวัดวิปัสสนาผาชัน	๕๖
๓.๑.๑ พัฒนาการการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดวิปัสสนาผาชัน	๕๗
๓.๑.๒ เตรียมตัวอย่างไรก่อนไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๕๘
๓.๑.๓ การเตรียมกายเตรียมใจก่อนปฏิบัติกรรมฐาน	๕๙
๓.๒ หลักคำสอนในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดวิปัสสนาผาชัน	๖๑
๓.๒.๑ การเข้าใจขณิกสมาธิกับวิปัสสนากรรมฐาน	๖๒
๓.๒.๒ ระบบของวิปัสสนากรรมฐาน	๖๔
๓.๒.๓ ความสำคัญของอินทรีย์ ๕	๖๖
๓.๒.๔ อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน	๖๘

๓.๒.๕ การใช้หลักอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๗๑
๓.๓ วิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐานของวัดวิปัสสนาผาชัน	๗๒
๓.๓.๑ วิธีการปฏิบัติในอิริยาบถยืน	๗๓
๓.๓.๒ วิธีการปฏิบัติในอิริยาบถเดิน (จงกรม)	๗๕
๓.๓.๓ วิธีการในอิริยาบถนั่ง	๗๖
๑) ภาพประกอบวิธีการนั่งเจริญสติ	๗๘- ๙๒
๓.๓.๔ วิธีการในอิริยาบถนอน	๙๓
๓.๓.๕ วิธีการในอิริยาบถย่อ	๙๔
๓.๓.๖ วิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๙๕
๓.๓.๗ วิธีการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๙๖
๓.๓.๘ วิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๙๗
๓.๔ การควบคุมตรวจสอบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๐๑
๓.๔.๑ ข้อตกลงและระเบียบที่จะต้องปฏิบัติร่วมกัน	
ก่อนเข้าปฏิบัติกรรมฐาน	๑๐๒
๓.๔.๓ กฎระเบียบการอยู่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัด	๑๐๓
๓.๔.๔ ตารางเวลาปฏิบัติ (สำหรับโยคี)	๑๐๔
๓.๔.๕ สรุปท้ายบท	๑๐๕

บทที่ ๔ วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ของวัดวิปัสสนาผาชัน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดหนองคาย

๔.๑. ผลที่ได้จากการศึกษาวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัดวิปัสสนาผาชัน

ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดหนองคาย

๑๐๗

๔.๑.๑ วิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑๐๘

๑) วิธีการยืน

๑๐๙

๒) วิธีการเดินจงกรม

๑๑๑

๓) วิธีการนั่ง

๑๑๑

๔) วิธีการนอน

๑๑๒

๕) วิธีการกำหนดอิริยาบถย่อ

๑๑๔

๔.๑.๒ วิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑๑๕

๔.๑.๓ วิธีการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑๑๖

๔.๑.๔ วิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๑๖
๑) วิธีการแก้ไขความตึงเครียด	๑๑๗
๒) วิธีการแก้ไขความง่วง	๑๑๗
๓) วิธีการแก้ไขความสงบ	๑๑๘
๔) วิธีการแก้ไขวิปัสสนูปกิเลส	๑๑๘
๔.๒ สรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักของ สติปัฏฐาน ๔ ของโยคีวัดวิปัสสนาพาชน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย	๑๑๙
๔.๒.๑ ผลการศึกษาวิจัยข้อมูลภาคสนาม	๑๑๙
๔.๓ องค์ความรู้จากการวิจัย	๑๒๘
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๓๐
๕.๒ อภิปรายผล	๑๓๓
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๓๖
บรรณานุกรม	๑๓๘
ประวัติผู้วิจัย	๑๔๑