

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
คำอธิบายสัญลักษณ์และอักษรคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๒
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๓
บทที่ ๒ หลักการปฏิบัติอปัณณกปฏิบัติ ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๔
๒.๑ ความหมายของอปัณณกปฏิบัติ ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๔
๒.๒ หลักธรรมของอปัณณกปฏิบัติ ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๙
๒.๒.๑ การคุ้มครองทวารในอินทรีย์	๑๙
๒.๒.๒ การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร	๒๑
๒.๒.๓ การประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนืองๆ	๒๔
๒.๓ ความสำคัญของอปัณณกปฏิบัติ ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๒๗
๒.๓.๑ ทำให้มีการฝึกจิต เมื่อฝึกแล้วจะมีประโยชน์มากที่สุด	๒๗
๒.๓.๒ ทำให้มีความสุขมากในปัจจุบัน	๒๙
๒.๓.๓ ทำให้กิเลสไม่เข้าสู่จิตใจ	๓๐
๒.๓.๔ ทำให้ประพาศิพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้	๓๑

๒.๔	หลักการปฏิบัติของอปถกปฏิบัติ ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๓๒
๒.๔.๑	การคุ้มครองทวารในอินทรี	๓๒
๒.๔.๒	การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร	๓๗
๒.๔.๓	การประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนืองๆ	๔๒
๒.๕	สรุปท้ายบท	๔๖
บทที่ ๓	หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๔๘
๓.๑	ความหมายของวิปัสสนาภาวนา	๔๘
๓.๑.๑	ความหมายของวิปัสสนา	๔๘
๓.๑.๒	ความหมายของภาวนา	๕๓
๓.๒	ประเภทของการเจริญวิปัสสนาภาวนา	๕๖
๓.๒.๑	การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีสมณำหน้า	๕๖
๓.๒.๒	การปฏิบัติสมณะมีวิปัสสนาภาวนานำหน้า	๕๖
๓.๒.๓	การเจริญสมณะและวิปัสสนาภาวนาเข้าคู่กัน	๕๗
๓.๒.๔	การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีใจถูกอุทัจจะในธรรมกันไว้	๕๘
๓.๓	การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๕๙
๓.๓.๑	กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๖๐
๓.๓.๒	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๖๕
๓.๓.๓	จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๖๖
๓.๓.๔	ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๖๘
๓.๔	อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๗๒
๓.๕	สรุปท้ายบท	๗๔
บทที่ ๔	การปฏิบัติอปถกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์	๗๖
	พุทธศาสนาเถรวาท	
๔.๑	สังเคราะห์หลักอปถกปฏิบัติ ๓ เข้าในสติปัฏฐาน ๔	๗๗
๔.๑.๑	การคุ้มครองทวารในอินทรีกับสติปัฏฐาน ๔	๘๐
๔.๑.๒	การรู้ประมาณในการบริโภคอาหารกับสติปัฏฐาน ๔	๘๔
๔.๑.๓	การประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนืองๆ กับสติปัฏฐาน ๔	๘๗
๔.๒	แนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักอปถกปฏิบัติ ๓	๙๑

๔.๒.๑ การปฏิบัติในอิริยาบถยืนและอิริยาบถเดิน (เดินจงกรม)	๙๒
๔.๒.๒ การปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง (นั่งสมาธิ)	๙๙
๔.๓ ผลของการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักอแปณกปฏิปทา ๓	๑๐๖
๔.๓.๑ เป็นผู้มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน	๑๐๖
๔.๓.๒ เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ	๑๐๗
๔.๓.๓ เป็นผู้ปรารภเหตุทำให้สิ้นอาสวะกิเลส	๑๐๗
๔.๔ วิเคราะห์การปฏิบัติอแปณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา	๑๐๘
๔.๔.๑ หลักอแปณกปฏิปทา ๓ เป็นคำสอนในการปฏิบัติโดยตามลำดับ	๑๐๘
๔.๔.๒ ความสัมพันธ์ของหลักอแปณกปฏิปทา ๓ ในการปฏิบัติธรรม	๑๑๒
๔.๕ สรุปท้ายบท	๑๑๔
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๑๕
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๑๕
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๑๙
บรรณานุกรม	๑๒๑
ประวัติผู้วิจัย	๑๒๗