

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๒
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ	๑๓
บทที่ ๒ หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท	
๒.๑ วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๘
๒.๒ ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๑๙
๒.๓ ความสำคัญของวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๒๓
๒.๔ อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๒๕
๒.๕ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔	๓๐

๒.๖ จุดมุ่งหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๔๓
๒.๗ การสังเคราะห์วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๔๕
๒.๘ ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๔๗

บทที่ ๓ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระครูจันทปัญญากรณ์ (ขาว จันทาโก)

๓.๑ กิจเบื้องต้นที่ควรรู้ และควรทำก่อนเข้าปฏิบัติ	๕๐
๓.๒ การสมาทานพระกัมมัฏฐาน	๕๑
๓.๓ ข้อที่ควรเว้นในการเจริญกัมมัฏฐาน	๕๔
๓.๔ ข้อที่ควรปฏิบัติในการเจริญกัมมัฏฐาน	๕๔
๓.๕ การกำหนด	๕๕
๓.๖ การปฏิบัติในอิริยาบถย่อย	๕๕

บทที่ ๔ ผลของวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูจันทปัญญากรณ์ (ขาว จันทาโก)

๔.๑ ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในด้านกุศลกรรม	๗๑
๔.๒ ผลการปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานสูงสุด	๗๔
๔.๓ การรักษาสติให้เป็นปัจจุบันตามแนวทางสติปัฏฐานสี่	๗๖
๔.๓.๑ กระบวนการรับรู้แบบมีสติรู้เท่าทัน	๗๖
๔.๓.๒ ความจำเป็นที่เกี่ยวกับการกำหนดรู้ความสุข	๗๗
๔.๓.๓ การหยั่งรู้ความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรม	๗๗
๔.๓.๔ การหยั่งรู้สิ่งทั้งปวงด้วยอุเบกขา	๗๗
๔.๔ การนำหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานไปประยุกต์ใช้	๗๙
๔.๔.๑ การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	๘๐
๔.๔.๒ การคิดดี พูดดี ทำดี	๘๐
๔.๔.๓ การระงับความโกรธ	๘๑
๔.๔.๔ การเจริญสติสัมปชัญญะ	๘๒
๔.๔.๕ การนำวิปัสสนามาประยุกต์ใช้ในการทำงาน	๘๒
๔.๔.๖ คุณค่าในการนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิต	๘๔
๔.๔.๗ การเข้าใจตนเอง	๘๔

๔.๔.๘ วิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีผลต่อการเจริญเมตตา	๘๕
๔.๔.๙ การพัฒนาปัญญาเพื่อดับทุกข์	๘๖
๔.๕ พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาในชุมชนบ้านตรว	๘๘
บทที่ ๕ สรุป และข้อเสนอแนะ	
๕.๑ สรุป	๑๐๑
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๐๔
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๑๐๔
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	๑๐๕
บรรณานุกรม	๑๐๖
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก ภาพประกอบการเก็บข้อมูล	๑๑๔
ภาคผนวก ข ประวัติและผลงานพระครูจันทปัญญาภรณ์	๑๑๕
ประวัติผู้วิจัย	๑๒๔

สารบัญตาราง

เรื่อง	หน้า
ตารางที่ ๑ การวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางสติปัฏฐานสี่กับแนวทางของ พระครูจันทปัญญาภรณ์ (ขาว จันทาโก)	๖๖
ตารางที่ ๒ หมวดกาย การนำหลักกายานุปัสสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	๘๐
ตารางที่ ๓ หมวดพฤติกรรม การนำหลักเวทนานุปัสสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	๘๒
ตารางที่ ๔ หมวดจิต การนำหลักจิตตานุปัสสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	๘๕
ตารางที่ ๕ หมวดธรรม การนำหลักธรรมานุปัสสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	๘๗

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การอ้างอิงคำกิริยาก็ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕ และพระไตรปิฎกภาษาไทยพร้อมอรรถกถาแปลฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๒๕

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ ได้กล่าวถึงแหล่งที่มา เล่ม/ข้อ/หน้า กล่าวคือ เลขตัวหน้าเป็นเลขเล่ม เลขตัวกลางเป็นเลขข้อ เลขตัวหลังเป็นเลขหน้า เช่น บุ.ชา. (ไทย) ๒๘/๕๕/๑๔ หมายถึง บททศนิกาย ชาดก (ภาษาไทย) พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๘ ข้อที่ ๕๕ หน้าที่ ๑๔

ส่วนคำกิริยอรรถกถาจะแจ้งที่मा / เล่ม/หน้า กล่าวคือ เลขตัวหน้าเป็นเลขเล่ม เลขตัวหลังเป็นเลขหน้า เช่น ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๕๗/๒๐๐ หมายถึง ขุททกนิกาย ชาดก อรรถกถา (ภาษาไทย) เล่มที่ ๕๗ หน้า ๒๐๐

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(ไทย)	= พระวินัยปิฎก	มหาวิทยาลัย	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(ไทย)	= พระวินัยปิฎก	มหาวิทยาลัย	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ป.า.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(บาลี)	=	สุตตนูปิฎก มหุฉิมนิคาย	มหาวคคปาลี	(ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย	มหาวรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.อ.	(บาลี)	=	ทิมนิคาย สุมจควิสาลินี	มหาวคคองกุฐถา	(ภาษาบาลี)
ที.สั.อ.	(บาลี)	=	ทิมนิคาย สุมจควิสาลินี	สัถกขนรชวคคองกุฐถา	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย	อุปรัปณณาสกั	(ภาษาไทย)
ม.อุ.อ.	(บาลี)	=	มหุฉิมนิคาย ปปนญจุสนุหนี	อุปรัปณณาสกองกุฐถา	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(บาลี)	=	สุตตนูปิฎก มหุฉิมนิคาย	มหุฉิมปนณณาสกปาลี	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย	มัฉิมปนณณาสกั	(ภาษาไทย)
ม.มุ.	(บาลี)	=	สุตตนูปิฎก มหุฉิมนิคาย	มูลปนณณาสกปาลี	(ภาษาบาลี)
สั.ม.อ.	(บาลี)	=	สัยตตนิคาย สารตตปปกาลินี	มหาวคคองกุฐถา	(ภาษาบาลี)

อง.ทุก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตรนิกาย	อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.เอกาทสก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.วิ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	วิมานวัตถุ	(ภาษาไทย)
ขุ.เปต.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เปตวัตถุ	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.ทุก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เอกนิบาต ชาดก	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภ.ป.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	ปุคคลบัญญัติ	(ภาษาไทย)
-------	---------	-------------	--------------	-----------

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.มหา.อ.	(ไทย) =	สมันตปาสาทิกา	มหาวิภังค์อรรถกถา	(ภาษาไทย)
-----------	---------	---------------	-------------------	-----------

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.ปา.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสิณี	ปาฎีกาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.มุ.อ.	(ไทย) =	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี	มูลปิณณาสก์อรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.อ.	(ไทย) =	อังคุตรนิกาย	มโนรทปฐนี	ปญจกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.อ.	(ไทย) =	ขุททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา	ขุททกปาฐอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.อ.	(ไทย) =	ขุททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา	สุตตนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.วิ.อ.	(ไทย) =	ขุททกนิกาย	ปรมัตถทีปนี	วิมานวัตถุอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.เปต.อ.	(ไทย) =	ขุททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา	เปตวัตถุอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.อิตฺติ.อ.	(บาลี) =	ขุททกนิกาย	ปรมัตถทีปนี	อิตฺติวุตตกอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.อิตฺติ.อ.	(ไทย) =	ขุททกนิกาย	ปรมัตถทีปนี	อิตฺติวุตตกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.เอกก.อ.	(ไทย) =	ขุททกนิกาย	เอกนิบาต	ชาดกอรรถกถา	(ภาษาไทย)