

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฏ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในงานวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๑๒
บทที่ ๒ วิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก และคัมภีร์อรรถกถา	๑๓
๒.๑ หลักการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานของพระพุทธเจ้า	๑๔
๒.๑.๑ หลักการสอนของพระพุทธเจ้า	๑๖
๒.๑.๒ วิธีการสอนของพระพุทธเจ้า	๑๗
๒.๑.๓ กลวิธีและอุปมาประกอบการสอน	๑๘
๒.๒ วิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก	๒๑
๒.๒.๑ ความเป็นมาของการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐาน	๒๒
๒.๒.๒ กรรมฐานในพระไตรปิฎก	๒๓
๒.๒.๒.๑ สมถกรรมฐาน	๒๓
๒.๒.๒.๒ วิปัสสนากรรมฐาน	๒๖
๒.๒.๓ สติปัฏฐาน ๔	๒๗
๒.๒.๓.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔	๒๗
๒.๒.๓.๒ หลักสติปัฏฐาน ๔	๒๘

๒.๒.๔	กรรมฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร	๓๒
๒.๓	วิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์อรรถกถา	๓๔
๒.๓.๑	จุดมุ่งหมายของการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐาน	๓๖
๒.๓.๒	ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔	๓๘
๒.๓.๓	ความสำคัญของศีล สมาธิ และปัญญา	๔๑
๒.๓.๔	ขั้นตอนการพัฒนาจิตด้วยศีล สมาธิและปัญญา	๔๒
๒.๓.๔.๑	การพัฒนาจิตด้วยศีล	๔๖
๒.๓.๔.๒	การพัฒนาจิตด้วยสมาธิ	๔๗
๒.๓.๔.๓	การพัฒนาจิตด้วยปัญญา	๔๙
๒.๓.๕	ความแตกต่างระหว่างจิตที่พัฒนาและจิตที่ไม่ได้พัฒนา	๕๒

บทที่ ๓ วิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในยุคปัจจุบันแบบ

	พองหนอยุบหนอ	๕๘
๓.๑	ประวัติการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ	๕๙
๓.๑.๑	ความเป็นมาของการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ	๕๙
๓.๑.๒	การเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ ในประเทศไทย	๖๑
๓.๑.๓	วิปัสสนาวงศ์สายพองหนอ ยุบหนอ	๖๔
๓.๒	การปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอ จากสำนักต้นแบบวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ๖๙	
๓.๒.๑	วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๖๙
๓.๒.๒	แบบฝึกหัดสำหรับการปฏิบัติ	๗๐
๓.๓	ความสำคัญของการกำหนด	๗๘
๓.๓.๑	การกำหนด	๗๘
๓.๓.๒	คำว่า “หนอ”	๘๐
๓.๓.๓	การกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ”	๘๒
๓.๓.๔	การกำหนดอริยาบถใหญ่	๘๔
๓.๓.๕	การกำหนดอริยาบถย่อย	๙๒
๓.๔	การปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอยุบหนอตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๙๔
๓.๕	วิปัสสนาภูมิ ๖	๙๖
๓.๖	โสฬสญาณ (ญาณ ๑๖) สภาวญาณกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ	๑๐๒
๓.๗	สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ	๑๐๗
๓.๗.๑	หลักเกณฑ์ความเหมาะสมของสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๐๘
๓.๗.๒	คุณสมบัติของสถานที่ปฏิบัติธรรม	๑๐๙
๓.๗.๓	สำนักปฏิบัติธรรมต้นแบบแบบพองหนอ ยุบหนอ ๓ สำนัก	๑๑๓
๓.๗.๔	สัมภาษณ์เชิงลึกพระวิปัสสนาจารย์เจ้าสำนัก	๑๑๙

บทที่ ๔	วิเคราะห์การเผยแพร่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอยุบหนอ	๑๒๕
๔.๑	วิเคราะห์การเผยแพร่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ	
	ที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก	๑๒๖
๔.๑.๑	คำว่า การกำหนด	๑๒๖
๔.๑.๒	คำว่า หนอ	๑๒๗
๔.๑.๓	การกำหนดพอง ยุบ	๑๒๘
๔.๑.๔	การกำหนดพอง ยุบ กับอานาปานสติ	๑๓๑
๔.๑.๕	การกำหนดอาการพอง ยุบ เป็นธาตุปรมาณู	๑๓๔
๔.๑.๖	การกำหนดพอง ยุบ เป็นวโยธาตุกรรมฐาน	๑๓๖
๔.๑.๗	การกำหนดพอง ยุบ เป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔	๑๓๘
๔.๑.๘	การกำหนดพอง ยุบ เป็นการเจริญวิปัสสนา	๑๓๙
๔.๑.๙	การกำหนดอิริยาบถใหญ่	๑๒๒
๔.๒.๐	การกำหนดอิริยาบถย่อย	๑๔๐
๔.๒	วิเคราะห์เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตรกับแบบพองหนอยุบหนอ	๑๔๘
บทที่ ๕	บทสรุปและข้อเสนอแนะ	๑๕๑
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๑๕๑
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๑๕๕
บรรณานุกรม		๑๕๖
ภาคผนวก		๑๖๐
	ภาคผนวก ก. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ	๑๖๑
	ภาคผนวก ข. หนังสือขอสัมภาษณ์	๑๖๕
	ภาคผนวก ค. สัมภาษณ์เจ้าสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๖๙
ประวัติผู้วิจัย		๑๗๕