

## สารบัญ

| เรื่อง                                                      | หน้า      |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| บทคัดย่อภาษาไทย                                             | ก         |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ                                          | ค         |
| กิตติกรรมประกาศ                                             | จ         |
| สารบัญ                                                      | ฉ         |
| คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ                                   | ช         |
| <b>บทที่ ๑ บทนำ</b>                                         | <b>๑</b>  |
| ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา                          | ๑         |
| ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย                                 | ๔         |
| ๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย                                       | ๔         |
| ๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย                         | ๔         |
| ๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง                  | ๕         |
| ๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย                                      | ๑๐        |
| ๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ                                       | ๑๐        |
| <b>บทที่ ๒ หลักกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท</b>              | <b>๑๑</b> |
| ๒.๑ ความหมายของกรรมฐาน ๒                                    | ๑๑        |
| ๒.๑.๑ สมถกรรมฐาน                                            | ๑๒        |
| ๒.๑.๒ วิปัสสนากรรมฐาน                                       | ๑๒        |
| ๒.๒ วิธีปฏิบัติกรรมฐานและขั้นตอนการปฏิบัติกรรมฐาน           | ๑๔        |
| ๒.๓ กิจกรรมที่ส่งเสริมการเจริญสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน | ๒๓        |
| ๒.๔ อารมณ์กรรมฐาน                                           | ๒๔        |
| ๒.๕ ผลกรรมฐานที่มีต่อสภาวะด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม            | ๓๘        |
| <b>บทที่ ๓ การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียด</b>     | <b>๔๓</b> |
| ๓.๑ ความหมายของความเครียด                                   | ๔๓        |
| ๓.๒ ประเภทของความเครียด                                     | ๔๗        |

|                        |                                                                         |           |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ๓.๓                    | สาเหตุของความเครียดแต่ละประเภท                                          | ๔๗        |
| ๓.๔                    | แนวทางการปฏิบัติกรมฐานเพื่อแก้ปัญหาความเครียดแต่ละด้าน                  | ๕๔        |
| ๓.๕                    | วิเคราะห์ผลการปฏิบัติกรมฐานกับการแก้ปัญหาความเครียด<br>ของกลุ่มเป้าหมาย | ๖๒        |
| <b>บทที่ ๔</b>         | <b>สรุปผลการวิจัย ข้อเสนอแนะ</b>                                        | <b>๖๔</b> |
| ๔.๑                    | สรุปผลการวิจัย                                                          | ๖๔        |
| ๔.๒                    | ข้อเสนอแนะ                                                              | ๖๘        |
| <b>บรรณานุกรม</b>      |                                                                         | <b>๗๐</b> |
| <b>ภาคผนวก</b>         |                                                                         | <b>๗๗</b> |
|                        | ภาคผนวก ก แบบสัมภาษณ์                                                   | ๗๘        |
|                        | ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เชิญผู้เชี่ยวชาญ                       | ๘๒        |
|                        | ภาคผนวก ค ภาพประกอบการสัมภาษณ์                                          | ๘๖        |
| <b>ประวัติผู้วิจัย</b> |                                                                         | <b>๙๖</b> |

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

สารนิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ โดยอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๖๑ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคคปาฬี พระไตรปิฎกภาษาบาลีเล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๓๗๖ หน้า ๒๖๑ , ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทยเล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๓๗๖ หน้า ๓๐๕

### พระวินัยปิฎก

| เล่ม | คำย่อ         | ชื่อคัมภีร์                      |
|------|---------------|----------------------------------|
| ๑    | วิ.มหา. (ไทย) | = วินัยปิฎก มหาวิภังค์ (ภาษาไทย) |

### พระสุตตันตปิฎก

| เล่ม | คำย่อ          | ชื่อคัมภีร์                                        |
|------|----------------|----------------------------------------------------|
| ๑๐   | ที.ม. (ไทย)    | = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)           |
| ๑๑   | ที.ปา. (ไทย)   | = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค (ภาษาไทย)         |
| ๑๒   | ม.ม. (ไทย)     | = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ (ภาษาไทย)     |
| ๑๓   | ม.ม. (บาลี)    | = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก์ (ภาษาไทย)  |
| ๑๔   | ม.อุ. (ไทย)    | = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก์ (ภาษาไทย)   |
| ๑๗   | ส.ข. (ไทย)     | = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค (ภาษาไทย)   |
| ๒๒   | อง.ปญจก. (ไทย) | = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)   |
|      | อง.ฉก. (บาลี)  | = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉกนิบาตปาฬี (ภาษาบาลี) |
| ๒๔   | อง.ทสก. (ไทย)  | = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต (ภาษาไทย)     |
| ๒๕   | ขุ.อุ. (ไทย)   | = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน (ภาษาไทย)           |
| ๒๙   | ขุ.ม. (ไทย)    | = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส (ภาษาไทย)       |

### อภิธรรมปิฎก

| เล่ม | คำย่อ         | ชื่อคัมภีร์                     |
|------|---------------|---------------------------------|
| ๓๕   | อภิ.วิ. (ไทย) | = อภิธรรมปิฎก ธาตุกถา (ภาษาไทย) |