

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๒)
กิตติกรรมประกาศ	(๔)
สารบัญ	(๕)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(๘)
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๐
บทที่ ๒ ศึกษาวิถีกิจจานิวัตรในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๑
๒.๑ นิยามความหมายของวิถีกิจจานิวัตร	๑๑
๒.๑.๑ ความหมายของ “วิถีกิจจานิวัตร” ที่ปรากฏในพระบาลี	๑๑
๒.๑.๒ ความหมายของ “วิถีกิจจานิวัตร” ที่ปรากฏในพจนานุกรม	๑๒
๒.๑.๓ ความหมายของ “นิวัตร” ที่ปรากฏในพระบาลี	๑๓
๒.๑.๔ ความหมายของ “นิวัตร” ที่ปรากฏในพจนานุกรม	๑๔
๒.๒ ความเป็นมาและความสำคัญของวิถีกิจจานิวัตร	๑๕
๒.๒.๑ ความเป็นมาของวิถีกิจจานิวัตร	๑๕
๒.๒.๒ ลักษณะที่จุดกของวิถีกิจจานิวัตร (จิตและเจตสิก)	๑๙
๒.๒.๓ ประเภทของวิถีกิจจานิวัตร	๒๐
๒.๓ วิถีกิจจานิวัตรที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนา	๒๔

๒.๓.๑	วิจิกิจฉานนิรณที่ปรากฏในพระวินัย	๒๔
๒.๓.๒	วิจิกิจฉานนิรณที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก	๒๔
๒.๓.๓	วิจิกิจฉานนิรณที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก	๓๐
๒.๓.๔	วิจิกิจฉานนิรณที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถา	๓๒
๒.๓.๕	วิจิกิจฉานนิรณที่ปรากฏในตำราวิชาการ	๓๕
๒.๔	สรุปท้ายบท	๓๖
บทที่ ๓	หลักธรรมเพื่อละวิจิกิจฉานนิรณ	๓๘
๓.๑	การละ(ปหาน)	๓๘
๓.๑.๑	ปหาน ๓	๓๙
๓.๑.๒	ปหาน ๕	๔๐
๓.๒	การละด้วยองค์ฌาน	๔๑
๓.๒.๑	ความหมายของภาวนา	๔๒
๓.๒.๒	ความหมายของสมถภาวนา	๔๓
๓.๒.๓	ประเภทของสมาธิ	๔๔
๓.๒.๔	อารมณ์ของสมถภาวนา (กรรมฐาน ๔๐)	๔๕
๓.๒.๕	ฌาน ๔	๔๖
๓.๒.๖	สมาบัติ ๘	๔๗
๓.๓	การละด้วยวิปัสสนา	๔๘
๓.๓.๑	ความหมายของวิปัสสนา	๔๙
๓.๓.๒	ประเภทของวิปัสสนา	๕๑
๓.๓.๓	อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา	๕๑
๓.๓.๔	สติปัฏฐาน ๔	๕๓
๓.๓.๕	มหาวิปัสสนา ๑๘	๖๐
๓.๔	การละด้วยองค์มรรค	๖๒
๓.๔.๑	ความหมายขององค์มรรค	๖๒
๓.๔.๒	โสดาปัตติมรรค	๖๓
๓.๕	สรุปท้ายบท	๖๕
บทที่ ๔	วิธีปฏิบัติเพื่อละวิจิกิจฉานนิรณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๖๗

๔.๑	วิธีการปฏิบัติสมถภาวนาเพื่อละวิจิกิจฉานิรวรณ	๖๗
๔.๑.๑	ตัดปลิโพธ	๖๗
๔.๑.๒	คบหากัลยาณมิตร	๖๘
๔.๑.๓	เลือกกรรมฐานให้เหมาะกับจริต	๖๙
๔.๑.๔	เรียนรู้ลักษณะของฌาน	๖๙
๔.๒	วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อละวิจิกิจฉานิรวรณ	๗๑
๔.๒.๑	แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๗๑
๔.๒.๒	การกำหนดอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา	๗๕
๔.๒.๓	วิธีปฏิบัติสุทธวิปัสสนา (แบบพองยุบ)	๘๖
๔.๓	โสดาปัตติมรรคละวิจิกิจฉานิรวรณได้อย่างเด็ดขาด	๙๕
๔.๔	สรุปท้ายบท	๙๕
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๙๖
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๙๖
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๙๘
๕.๒.๑	ข้อเสนอแนะในการนำข้อมูลไปใช้	๙๘
๕.๒.๒	ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	๙๙
บรรณานุกรม		๑๐๐
ประวัติผู้วิจัย		๑๐๕