

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๒)
กิตติกรรมประกาศ	(๔)
สารบัญ	(๕)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(๘)
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๒
บทที่ ๒ สมถปุพพังคมนัย ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๓
๒.๑ นิยาม ความหมายของสมถปุพพังคมนัย	๑๓
๒.๒ ความเป็นมาของสมถปุพพังคมนัย ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๔
๒.๓ การเจริญภาวนา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๕
๒.๓.๑ ความหมายของการเจริญภาวนา	๑๕
๒.๓.๒ แนวทางการเจริญภาวนา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๗
๑) วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนาสมถปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา	๑๗
๒) สมถวิปัสสนายุกนัตถภาวนา	๑๗
๓) ธัมมูทัจจวิคคหิตมานัส	๑๗
๔) วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนา	๑๘
๒.๔ การเจริญสมถปุพพังคมวิปัสสนา	๑๘

๒.๔.๑	การเจริญสมถภาวนาเป็นเบื้องต้น	๑๙
	๑) อารมณ์ของสมถภาวนา	๑๙
	๒) ฌานสมาธิ	๒๑
	๓) องค์ฌาน	๒๔
๒.๔.๒	การเจริญวิปัสสนา	๒๘
๒.๔.๓	การยกอารมณ์ขึ้นสู่วิปัสสนา	๓๐
	๑) สภาวะรูป-นามในอารมณ์ของฌานสมาธิ	๓๐
	๒) วิธียกอารมณ์ฌานขึ้นสู่วิปัสสนา	๓๒
	๓) การกำหนดอารมณ์ฌานขึ้นสู่วิปัสสนา	๓๖
	๓.๑) กำหนดเวทนาเป็นอารมณ์	๓๖
	๓.๒) กำหนดจิตเป็นอารมณ์	๓๙
	๓.๓) กำหนดธรรมเป็นอารมณ์	๔๒
๒.๕	ผลสำเร็จของการเจริญสมถปุพพังคมวิปัสสนา	๔๙
๒.๕.๑	อานิสงส์ที่เกิดจากการเจริญฌานสมาบัติ	๔๙
๒.๕.๒	ความปรากฏขึ้นของวิปัสสนาญาณ	๕๐
๒.๕.๓	ความปรากฏขึ้นของมรรค	๕๑
๒.๕.๔	การเข้าถึงสภาวะนิพพาน	๕๒
๒.๕.๕	การบรรลุตามวิถีแห่งสมถปุพพังคมวิปัสสนา	๕๔
<b>บทที่ ๓</b>	<b>รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์</b>	<b>๕๗</b>
๓.๑	อัตชีวประวัติของพระธรรมสิงหบุราจารย์	๕๗
๓.๑.๑	ประวัติและภูมิลำเนา	๕๘
๓.๑.๒	อุปสมบท	๕๘
๓.๑.๓	วิทยฐานะ	๕๘
๓.๑.๔	ตำแหน่งและสมณศักดิ์	๕๙
๓.๑.๕	รางวัลเกียรติคุณ	๕๙
๓.๑.๖	ประสบการณ์กฏแห่งกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์	๖๑
๓.๒	ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์	๗๑
๓.๒.๑	ศึกษาปฏิบัติสมถกรรมฐาน	๗๑
๓.๒.๒	ศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๗๘
๓.๒.๓	ศึกษาการสวดมนต์ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยจากนิมิตฝัน	๘๐

๓.๓ อนุสาสนีเทศนาของพระธรรมสิงหบุราจารย์	๘๑
๓.๓.๑ กรรมและความหมายของกรรม	๘๓
๓.๓.๒ กฎแห่งกรรม	๘๔
๓.๓.๓ การให้ผลของกรรม	๘๕
๓.๓.๔ กฎแห่งกรรมกับการละเมิดศีล	๘๖
๓.๓.๕ การแก้กรรม	๘๙
๓.๔ รูปแบบกรรมฐานแบบสมถปุพพังคมวิปัสสนาของพระธรรมสิงหบุราจารย์	๙๐
๓.๕ ความสำเร็จของการเจริญกรรมฐานตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์	๙๓

๓.๕.๑ ความปรากฏขึ้นของวิปัสสนาญาณ	๙๓
๓.๕.๒ ความปรากฏขึ้นแห่งมรรค	๙๖
๓.๕.๓ อานิสงส์ที่บังเกิดแก่ผู้ปฏิบัติอย่างจริงจัง	๙๘

#### บทที่ ๔ การปฏิบัติกรรมฐานแบบสมถปุพพังคมนัยตามคำสอน ของพระธรรมสิงหบุราจารย์

๔.๑ การปฏิบัติกรรมฐานเบื้องต้นของพระธรรมสิงหบุราจารย์	๑๐๖
๔.๑.๑ การสวดมนต์ภาวนาตามแบบพระธรรมสิงหบุราจารย์	๑๐๗
๑) วิธีการสวดมนต์ภาวนาและลำดับของบทสวดมนต์	๑๐๗
๒) วิธีการแผ่เมตตา	๑๐๘
๓) วิธีการอุทิศส่วนกุศล	๑๐๙
๔.๑.๒ การตั้งจิตในการสวดมนต์แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล	๑๐๙
๔.๒ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานแบบสมถปุพพังคมนัยตามคำสอนของพระธรรม สิงหบุราจารย์	๑๑๓
๔.๒.๑ การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๑๖
๑) การกำหนดอิริยาบถ ๔	๑๑๖
๒) การกำหนดอิริยาบถย่อย	๑๒๕
๓) การกำหนดลมหายใจ อัสสาสะ-ปัสสาสะ	๑๒๗
๔.๒.๒ การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๒๘
๔.๒.๓ การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๓๑
๔.๒.๔ การเจริญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๓๓

๔.๓ การปฏิบัติกรรมฐานตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ เจริญโพชนงค์ ๗	๑๓๙
๔.๔ ผลสำเร็จของการปฏิบัติกรรมฐานตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์	๑๔๐
๔.๔.๑ ความปรากฏขึ้นของวิปัสสนาญาณ	๑๔๐
๔.๔.๒ อานิสงส์ที่บังเกิดแก่ผู้ปฏิบัติ	๑๔๑
๔.๕ สรุปท้ายบท	๑๔๒
<b>บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>	๑๔๖
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๔๖
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๔๙
<b>บรรณานุกรม</b>	๑๕๐
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	๑๕๓