

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ	(1)
กิตติกรรมประกาศ	(3)
สารบัญตาราง.....	(8)
สารบัญภาพประกอบ.....	(9)
 บทที่	
1. บทนำ	1
1.1 ความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
1.3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	3
1.4 ขอบเขตของการวิจัย.....	3
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
 2. แนวคิดและแนวการปฏิบัติปฐวีกสิณกรรมฐานในพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนาเถรวาท.....	5
2.1 ความเป็นมาของการปฏิบัติกรรมฐาน.....	5
2.2 ความหมายและขอบเขตของปฐวีกสิณ.....	9
2.3 ความสำคัญของปฐวีกสิณ.....	12
2.3.1 เป็นบุพพทของการทำสมาธิ.....	15
2.3.2 เป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับทุกจริต.....	15

2.3.3	เป็นปัจจัยแห่งอภิญญา.....	17
2.3.4	เป็นปัจจัยของวิปัสสนา.....	18
2.4	แนวทางการปฏิบัติปฐวีกสิณ.....	19
2.4.1	คุณสมบัติของผู้ปฏิบัติปฐวีกสิณ.....	19
2.4.2	วัสดุอุปกรณ์และรูปแบบปฐวีกสิณ.....	21
2.4.3	วิธีเรียนกรรมฐาน.....	23
2.4.4	การแสวงหากัลยาณมิตร.....	24
2.4.5	การหาสถานที่ที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติ.....	26
2.4.6	วิธีปฏิบัติปฐวีกสิณ.....	29
2.4.6.1	การเตรียมกายและจิต.....	29
2.4.6.2	การกำหนดนิมิต.....	30
2.4.6.3	การพัฒนาปฐวีกสิณสู่ระดับฌาน.....	33
2.5	ข้อสังเกตเกี่ยวกับปฐวีกสิณ.....	35
2.5.1	ดวงปฐวีกสิณ.....	35
2.5.2	ขนาดและตำแหน่งที่ตั้งของกสิณ.....	35
2.5.3	ปฐวีกสิณกับกสิณอื่น ๆ.....	36
2.5.4	ปฐวีกสิณกับกรรมฐานชนิดอื่น ๆ.....	38
2.6	ประโยชน์ของปฐวีกสิณ.....	39
2.6.1	ประโยชน์ในแง่ของการดำเนินชีวิต.....	40
2.6.2	ประโยชน์ในแง่ของการบรรลุคุณวิเศษ.....	41
2.6.3	ประโยชน์ในแง่ของการบรรลุธรรม.....	41
3.	การปฏิบัติปฐวีกสิณกรรมฐานตามแนวทางของมูลนิธิตุสวรรณโคมคำ.....	44
3.1	แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน.....	45
3.2	การปฏิบัติปฐวีกสิณกรรมฐาน.....	47
3.2.1	อุปกรณ์สำหรับการปฏิบัติ.....	50
3.2.2	การเตรียมกายและจิต.....	51
3.2.3	การกำหนดนิมิตของปฐวีกสิณ.....	57

3.2.4 แนวทางพัฒนาสู่วิปัสสนา.....	59
3.3 การควบคุมจิตด้วยปฐวีกสิณ.....	62
3.3.1 ความหมายของการควบคุมจิต.....	62
3.3.2 การควบคุมจิตของผู้ปฏิบัติปฐวีกสิณ.....	63
3.3.3 ลักษณะการผ่อนคลายจิตตามแนวปฐวีกสิณ.....	64
3.3.4 การผ่อนคลายจิตตามแนวปฐวีกสิณ.....	65
3.4 การเสริมสร้างสติปัญญาด้วยปฐวีกสิณ.....	67
3.5 วิเคราะห์เปรียบเทียบการปฏิบัติปฐวีกสิณกรรมฐานตามแนวทางของ มูลนิธิสุวรรณโคมคำกับแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก อรรถกถาและคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนาเถรวาท.....	68
4. ผลของปฐวีกสิณกับพัฒนาการส่วนตนและสังคม.....	98
4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปฏิบัติปฐวีกสิณ.....	99
4.2 ทศนคติเรื่องการปฏิบัติปฐวีกสิณ.....	102
4.3 จิตใจของผู้ปฏิบัติปฐวีกสิณ.....	103
4.4 การปรับตัวและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม.....	103
4.5 การปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติปฐวีกสิณ.....	105
4.6 การพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจา.....	115
4.6.1 พฤติกรรมทางกาย.....	115
4.6.2 พฤติกรรมทางวาจา.....	115
4.7 การพัฒนาทางจิต.....	116
4.8 ด้านอื่นๆ	117
5. แนวทางในการพัฒนาวิธีปฏิบัติปฐวีกสิณให้มีประสิทธิภาพ.....	120
6. ข้อสังเกตและข้อเสนอแนะ.....	128
ภาคผนวก.....	136

ก. การใช้อักษรย่อชื่อคัมภีร์.....	137
ข. มุลนิธิสุวรรณโคมคำ.....	140
ค. ภาพกิจกรรมการปฏิบัติปฐวีกสถิณกรรมฐาน.....	141
ง. แบบสอบถามผู้ปฏิบัติปฐวีกสถิณ.....	147
 บรรณานุกรม.....	 154
 ประวัติการศึกษา.....	 160