

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฅ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๓
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๑
บทที่ ๒ ขั้นตอนการวัดที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๒
๒.๑ ความเป็นมาของขั้นตอนการวัด	๑๒
๒.๑.๑ ความหมายของขั้นตอนการวัด	๑๒
๒.๑.๒ ความเป็นมาของขั้นตอนการวัด	๑๒
๒.๑.๓ ลักษณะเรือนไฟครั้งพุทธกาลและปัจจุบัน	๑๒
๒.๑.๔ อโรคยาสาธา	๑๔
๒.๑.๕ หมอชีวกโกมารภัจจ์	๑๕
๒.๑.๖ วัด ๑๔	๒๑
๒.๒ ขั้นตอนการวัด	๒๕
๒.๒.๑ ลักษณะเกี่ยวกับขั้นตอนการวัด	๒๕

เรื่อง	สารบัญ	หน้า
	๒.๒.๒ หลักการของชั้นตามรวัตร	๒๖
	๒.๒.๓ วิธีการของชั้นตามรวัตร	๒๘
	๒.๒.๔ ผลที่เกิดจากหลักของชั้นตามรวัตร	๓๐
บทที่ ๓ การอบสมุนไพรมะเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน		๓๓
๓.๑ ความหมายของการอบสมุนไพรมะ		๓๓
๓.๒ พัฒนาการของการอบสมุนไพรมะ		๓๔
๓.๒.๑ โรงอบสมุนไพรมะของวัดจำนวน ๓ วัด		๓๔
๓.๒.๒ โรงอบสมุนไพรมะทั่วไปจำนวน ๓ โรง		๓๖
บทที่ ๔ การประยุกต์ชั้นตามรวัตรนำมาใช้ในการอบสมุนไพรมะเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน		๕๒
๔.๑ หลักการของการอบ		๕๒
๔.๑.๑ หลักการของชั้นตามรวัตร		๕๒
๔.๑.๒ หลักการของการอบสมุนไพรมะในปัจจุบัน		๕๓
๔.๑.๓ การประยุกต์ชั้นตามรวัตรนำมาใช้ในการอบสมุนไพรมะเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน		๕๔
๔.๒ วิธีการอบสมุนไพรมะ		๕๕
๔.๒.๑ วิธีการอบของชั้นตามรวัตร		๕๕
๔.๒.๒ วิธีการอบสมุนไพรมะในปัจจุบัน		๕๘
๔.๒.๓ การประยุกต์ชั้นตามรวัตรนำมาใช้ในการอบสมุนไพรมะเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน		๕๙
๔.๓ ลักษณะของห้องอบ		๖๐
๔.๓.๑ ลักษณะห้องอบของชั้นตามรวัตร		๖๐
๔.๓.๑ ลักษณะห้องอบสมุนไพรมะในปัจจุบัน		๖๐
๔.๓.๓ การประยุกต์ชั้นตามรวัตรนำมาใช้ในการอบสมุนไพรมะเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน		๖๑
๔.๔ การนวด		๖๒
๔.๔.๑ การนวดตามหลักของชั้นตามรวัตร		๖๓

เรื่อง	สารบัญ	หน้า
	๔.๔.๒ หลักการนวดในปัจจุบัน	๖๓
	๔.๔.๓ การประยุกต์ชั้นตามวัตรนำมาใช้ในการอบสมุนไพร เพื่อสุขภาพในปัจจุบัน	๖๓
บทที่ ๕	สรุปผลวิจัยและข้อเสนอแนะ	๖๕
	๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๖๕
	๕.๑.๑ ชั้นตามวัตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๖๕
	๕.๑.๒ การอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน	๖๖
	๕.๑.๓ การประยุกต์ชั้นตามวัตรนำมาใช้ในการอบสมุนไพร เพื่อสุขภาพในปัจจุบัน	๖๘
	๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๖๙
	๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๖๙
	๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้	๖๙
	๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยในครั้งต่อไป	๗๐
บรรณานุกรม		๗๑
ภาคผนวก		๗๔
	ภาคผนวก ก ภาพการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง	๗๕
	ภาคผนวก ข เครื่องมือการวิจัย	๘๘
ประวัติผู้วิจัย		๙๒