

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฉ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ที่มาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์	๕
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ คำอธิบายศัพท์เฉพาะ	๖
๑.๖ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๙
๑.๘ ผลที่คาดว่าจะได้รับ	๑๐
บทที่ ๒ ถิ่นมิตระนิวรรณ์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๑
๒.๑ แนวคิดพื้นฐานเรื่องนิวรรณ์	๑๑
๒.๑.๑ ความหมายนิวรรณ์	๑๒
๒.๑.๒ ประเภทของนิวรรณ์	๑๔
๑) นิวรรณ์ที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก	๑๔
๒) นิวรรณ์ที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก	๑๙
๒.๒ ถิ่นมิตระนิวรรณ์	๒๓
๒.๒.๑ ความหมายของถิ่นมิตระนิวรรณ์	๒๓
๒.๒.๒ สาเหตุของถิ่นมิตระนิวรรณ์	๒๕
๒.๒.๓ สภาวะของถิ่นมิตระนิวรรณ์	๒๙
๒.๓ ความสัมพันธ์ของถิ่นมิตระนิวรรณ์กับกิเลสอย่างอื่น	๓๓
๒.๓.๑ ถิ่นมิตระกับเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น	๓๓
๒.๓.๒ ถิ่นมิตระกับกองอกุศล	๓๕
๒.๓.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างถิ่นมิตระกับกิเลสอื่นๆ	๓๖
๒.๔ ผลกระทบของถิ่นมิตระนิวรรณ์	๓๘
๒.๔.๑ ผลกระทบต่อบุคคล	๓๘
๒.๔.๒ ผลกระทบต่อเศรษฐกิจ	๓๙
๒.๔.๓ ผลกระทบต่อการเมือง	๓๙

บทที่ ๓ วิธีแก้ปัญหาดินมิถนนิรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๔๑
๓.๑ วิธีการแก้ปัญหาดินมิถนนิรณในพระไตรปิฎก	๔๑
๓.๑.๑ การแก้ดินมิถนนิรณโดยการเจริญสติปัฏฐาน	๔๒
๓.๑.๒ การแก้ดินมิถนนิรณโดยกระบวนการโยนิโสมนสิการ	๔๕
๓.๑.๓ การแก้ดินมิถนนิรณโดยอุบายแก้ง่วง ๘ ประการ	๔๙
๓.๒ หลักธรรมที่เป็นคู่ปรับของดินมิถนนิรณ	๕๒
๓.๒.๑ หลักสัมมัตตญาณ ๔	๕๒
๓.๒.๒ หลักพลละ ๕	๕๕
๓.๒.๓ หลักโพชฌงค์ ๗	๕๘
๓.๓ ประโยชน์ของการแก้ปัญหาดินมิถนนิรณ	๖๑
๓.๓.๑ ส่งเสริมให้การปฏิบัติธรรมประสบความสำเร็จ	๖๑
๓.๓.๒ เป็นการส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีและทำให้การทำงานเกิดประสิทธิภาพ	๖๔
๓.๓.๓ ทำให้ได้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน	๖๕
บทที่ ๔ วิธีแก้ปัญหาดินมิถนนิรณในชีวิตประจำวัน	๖๗
๔.๑ แนวคิดเกี่ยวกับความง่วงในสังคมปัจจุบัน	๖๗
๔.๑.๑ ความหมายของความง่วง	๖๗
๔.๑.๒ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความง่วง	๖๘
๔.๑.๓ ผลกระทบของความง่วง	๗๒
๔.๒ วิธีแก้ปัญหาดินมิถนนิรณในชีวิตประจำวัน	๗๔
๔.๒.๑ วิเคราะห์กระบวนการการแก้ปัญหาดินมิถนนิรณตามหลักอริยสัจ ๔	๗๔
๔.๒.๒ การแก้ปัญหาดินมิถนนิรณโดยประยุกต์ตามหลักอุบายแก้ง่วง ๘ ประการ	๗๕
๔.๒.๓ การแก้ปัญหาดินมิถนนิรณโดยประยุกต์ตามหลักโยนิโสมนสิการ	๗๙
๔.๒.๔ การแก้ปัญหาดินมิถนนิรณโดยประยุกต์ตามหลักกัลยาณุตตนา	๘๐
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๘๓
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๘๔
๕.๑.๑ ดินมิถนนิรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๘๔
๕.๑.๒ วิธีแก้ปัญหาดินมิถนนิรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๘๕
๕.๑.๓ วิธีแก้ปัญหาดินมิถนนิรณในชีวิตประจำวัน	๘๖
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๘๗
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป	๘๗
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป	๘๘
บรรณานุกรม	๘๙
ประวัติผู้วิจัย	๙๓