

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๔ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๕ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๖ ขอบเขตของการวิจัย	๙
๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย	๙
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๙
บทที่ ๒ ความหิวที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	
๒.๑ ความหมายของความหิว	๑๐
๒.๒ ความสำคัญของความหิว	๑๒
๒.๒.๑ ความหิวในฐานะเป็นแรงจูงใจระดับโลกียะ	๑๒
๒.๒.๒ ความหิวในฐานะเป็นแรงจูงใจระดับโลกุตตระ	๑๓
๒.๓ ลักษณะของความหิว	๑๔
๒.๓.๑ ความหิวในฐานะเป็นยอดแห่งโรค	๑๕
๒.๓.๒ ความหิวในฐานะเป็นสาเหตุของโรค	๑๖
๒.๔ ประเภทของความหิว	๑๙
๒.๔.๑ ความหิวในระดับจิตที่เป็นโลกียะ	๑๙
๒.๔.๒ ความหิวในระดับจิตที่เป็นโลกุตตระ	๒๕

เรื่อง	หน้า
๒.๕ เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความหิว	๒๗
๒.๕.๑ สาเหตุทางกายภาพ	๒๘
๒.๕.๒ สาเหตุทางใจ	๒๙
๒.๕.๓ สาเหตุจากวิบากกรรม	๓๐
๒.๖ กระบวนการเกิดขึ้นของความหิว	๓๓
๒.๖.๑ กระบวนการทำงานของอวัยวะ	๓๔
๒.๖.๒ กระบวนการรับรู้ความหิว	๓๖
๒.๗ อันตรายของความหิว	๓๘
๒.๗.๑ อันตรายต่อตนเอง	๓๙
๒.๗.๒ อันตรายต่อผู้อื่น	๔๕
๒.๘ บทสรุป	๕๐
บทที่ ๓ การบำบัดความหิวในพระพุทธศาสนาเถรวาท	
๓.๑ ความหมายของการบำบัด	๕๑
๓.๒ องค์ประกอบของการบำบัดความหิว	๕๒
๓.๒.๑ อาหาร	๕๒
๓.๒.๒ การบริโภคน้ำ	๗๔
๓.๓ การแสวงหาปัจจัยเพื่อการบำบัดความหิว	๙๐
๓.๓.๑ การแสวงหาปัจจัยที่ไม่สมควร	๙๑
๓.๓.๒ การแสวงหาปัจจัยที่สมควร	๙๖
๓.๔ การบริโภคน้ำเพื่อการบำบัดความหิวในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๙๘
๓.๔.๑ การบำบัดความหิวโดยการปฏิบัติตามแบบพุทธจริยวัตร	๙๘
๓.๔.๒ การบำบัดความหิวโดยวิธีการถือธุดงค์	๑๐๑
๓.๕ พระวินัยที่สนับสนุนการบำบัดความหิว	๑๐๔
๓.๕.๑ ประโยชน์ของการบัญญัติพระวินัย	๑๐๕
๓.๕.๒ วินัยที่เกี่ยวกับการแสวงหาและการบริโภคน้ำ	๑๐๖
๓.๕.๓ พระวินัยเกี่ยวกับมารยาทในการบริโภคน้ำ	๑๐๗

เรื่อง	หน้า
๓.๖ หลักธรรมที่เกี่ยวกับการบำบัดความหิว	๑๑๐
๓.๖.๑ สติ กับ สัมปชัญญะ	๑๑๐
๓.๖.๒ โภชเน มัตตัญญูตา	๑๑๑
๓.๖.๓ ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย	๑๑๒
๓.๖.๔ ความสันโดษ	๑๑๒
๓.๗ บทสรุป	๑๑๔
บทที่ ๔ อิทธิพลและคุณค่าของการบำบัดความหิว	
๔.๑ อิทธิพลและคุณค่าต่อตัวบุคคล	๑๑๕
๔.๑.๑ ด้านสุขภาพ	๑๑๕
๔.๑.๒ ด้านการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา	๑๑๗
๔.๑.๓ ด้านการบรรลुरुธรรม	๑๒๕
๔.๒ อิทธิพลและคุณค่าต่อสังคม	๑๒๖
๔.๒.๑ เกิดการสงเคราะห์	๑๒๗
๔.๒.๒ เกิดสถานสงเคราะห์	๑๓๐
๔.๒.๓ เกิดความสัมพันธ์ระหว่างคนและชุมชน	๑๓๑
๔.๓ อิทธิพลและคุณค่าต่อสิ่งแวดล้อม	๑๓๒
๔.๔ อิทธิพลและคุณค่าต่อเศรษฐกิจ	๑๓๔
๔.๕ อิทธิพลและคุณค่าที่มีต่อสังคมไทย	๑๓๖
๔.๕.๑ ตระหนักถึงคุณค่าแท้	๑๓๖
๔.๕.๒ ปฏิบัติตามคนดี	๑๓๘
๔.๖ บทสรุป	๑๔๐
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๔๑
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๔๔
บรรณานุกรม	๑๔๕
ประวัติผู้วิจัย	๑๕๑