

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฎ

บทที่ ๑ บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๙
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๙

บทที่ ๒ การมีอายุยืนที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑ ความหมายของคำว่าอายุ	๑๐
๒.๑.๑ ความหมายของคำว่า อายุยืน	๑๐
๒.๑.๒ ความหมายอายุขัย	๑๒
๒.๑.๓ ความหมายอายุกัป	๑๒
๒.๑.๔ ประเภทอายุของสัตว์ในจักรวาล	๑๕
๒.๑.๕ อายุขัยมนุษย์ในปัจจุบัน	๒๒
๒.๒ กำเนิดชีวิตมนุษย์ตามหลักพุทธศาสนา	๒๓

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
๒.๒.๑ จุดเริ่มต้นชีวิตของสัตว์โลก	๒๓
๒.๒.๒ การกำเนิดชีวิตของมนุษย์	๒๔
๒.๒.๓ องค์ประกอบของชีวิตมนุษย์	๒๖
๒.๒.๔ ความสำคัญของกาย	๓๔
๒.๒.๕ ความสำคัญของจิต	๓๕
๒.๒.๖ ความสัมพันธ์ของกายและจิต	๓๘
๒.๓ ลักษณะการดำรงอยู่ของชีวิต	๓๘
๒.๓.๑ ลักษณะการดำรงชีวิตของมนุษย์	๓๘
๒.๓.๒ ลักษณะคุณค่าของการมีชีวิตอยู่	๔๐
๒.๔ การสิ้นชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา	๔๕
๒.๔.๑ การสิ้นชีวิต	๔๔
๒.๔.๒ ลำดับการสิ้นชีวิต	๔๘
๒.๔.๓ สาเหตุแห่งการสิ้นชีวิต	๕๑
๒.๕ สรุปประจำบท	๕๔
บทที่ ๓ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท	
๓.๑ กรรมในฐานะเป็นเหตุให้มีอายุยืนอายุสั้น	๕๕
๓.๑.๑ ความหมายของกรรม	๕๖
๓.๑.๒ หลักกฎแห่งกรรม	๕๗
(๑) กฎแห่งกรรมในฐานะเป็นกฎธรรมชาติ	๕๗
(๒) กฎแห่งกรรมในฐานะเป็นกฎทางศีลธรรม	๕๙
(๓) บ่อเกิดของอายุยืนอายุสั้นจากแนวคิดเรื่องกรรม	๖๐
๓.๒ สุขภาพในพระพุทธศาสนา	๖๓
๓.๒.๑ โรค เป็นเหตุปัจจัยให้มีอายุยืนอายุสั้น	๖๖
๓.๒.๑.๑ โรคทางกาย	๖๗
๓.๒.๑.๒ โรคทางใจ	๖๘
๓.๓ ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นเหตุให้มีอายุยืนอายุสั้น	๖๙

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง

หน้า

๓.๔ หลักธรรมโดยตรงที่เกื้อหนุนการมีอายุยืน	๗๔
๓.๔.๑ สัปปายะ ๕, อายุสสธรรม ๕	๗๔
๓.๔.๒ อิทธิบาท ๔	๗๕
๓.๔.๓ พรหมวิหารธรรม ๔	๗๖
๓.๔.๔ โพชฌงค์ ๗	๗๗
๓.๔.๕ ความไม่ประมาท	๗๘
๓.๕ สรุปประจำบท	๗๙

บทที่ ๔ นำหลักการมีอายุยืนมาบูรณาการใช้กับชีวิตประจำวัน

๔.๑ การบูรณาการ “หลักกรรม” กับชีวิตประจำวัน	๘๐
๔.๒ การบูรณาการ “หลักธรรม” กับชีวิตประจำวัน	๘๓
๔.๒.๑ บูรณาการ อายุสสธรรม ๕ และสัปปายะ ๕	๘๓
๔.๒.๒ บูรณาการ อิทธิบาท ๔	๘๕
๔.๒.๓ บูรณาการ พรหมวิหารธรรม ๔	๘๖
๔.๒.๔ บูรณาการ โพชฌงค์ ๗	๘๗
๔.๒.๕ บูรณาการ ความไม่ประมาท	๘๙
๔.๓ การบูรณาการ “หลักสุขภาพ” ตามหลักทางพระพุทธศาสนา และหลักการแพทย์กับชีวิตประจำวัน	
๔.๓.๑ บูรณาการ พุทธวิธีการดูแลสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา	๙๓
๔.๓.๒ บูรณาการ การดูแลสุขภาพอนามัยตามหลักการแพทย์ ๖ อ.	๑๐๔
๔.๔ สรุปประจำบท	๑๑๐

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๑๒
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๑๕
บรรณานุกรม	๑๑๖
ประวัติผู้วิจัย	๑๒๔

สารบัญตาราง

ตาราง

หน้า

๑ ตารางแผนภาพเปรียบเทียบอายุของสัตว์ในจักษวาล

๒๑