

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๕
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๕
บทที่ ๒ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ	
๒.๑ ความหมายของสุขภาพ	๑๐
๒.๑.๑ สุขภาพทั่วไป	๑๑
๒.๑.๒ สุขภาพในมุมมองทางพระพุทธศาสนา	๑๒
๒.๒ ลักษณะของสุขภาพ	๑๓
๒.๒.๑ สุขภาพกาย	๑๓
๒.๒.๒ สุขภาพจิต	๑๕
๒.๒.๓ สุขภาพทางปัญญา	๑๗
๒.๒.๔ สุขภาพทางสังคม	๑๘
๒.๓ ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ	๒๐

๒.๓.๑ ด้านปัจเจกบุคคล	๒๐
๒.๓.๒ ด้านสภาวะแวดล้อม	๒๐
๒.๓.๓ ด้านระบบสาธารณสุข	๒๑
๒.๓.๔ ด้านเคล็ดลับ ๕ อ.	๒๑

บทที่ ๓ หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

๓.๑ ความหมายของหลักพุทธธรรม	๒๔
๓.๒ ลักษณะทั่วไปของหลักพุทธธรรม	๒๔
๓.๓ หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	๓๐
๓.๓.๑ หลักไตรสิกขา ๓	๓๐
๓.๓.๒ หลักไตรลักษณ์ ๓	๓๑
๓.๓.๓ หลักบุญกิริยาวัตถุ ๓	๓๒
๓.๓.๔ หลักอิทธิบาท ๔	๓๔
๓.๓.๕ หลักสติปัฏฐาน ๔	๓๕
๓.๓.๖ หลักสังคหวัตถุ ๔	๓๗
๓.๓.๗ หลักฆราวาสธรรม ๔	๓๙
๓.๓.๘ อภินิหังจเวกชน ๕	๓๙
๓.๓.๙ โพชฌงค์ ๗	๔๐

บทที่ ๔ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยบรมราชชนนี นครลำปาง

๔.๑ ความเป็นมาของวิทยาลัยบรมราชชนนี นครลำปาง	๔๓
๔.๒ หลักการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง	๔๖
๔.๒.๑ กิจกรรมด้านการฟังธรรม	๔๖
๔.๒.๒ กิจกรรมด้านการทำบุญตักบาตรในวันนักขัตฤกษ์	๔๙
๔.๒.๓ กิจกรรมด้านการไหว้พระสวดมนต์	๕๐
๔.๒.๔ กิจกรรมด้านกายบริหาร	๕๓
๔.๒.๕ กิจกรรมด้านนอกสถานที่	๕๖
๔.๓ ผลการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยบรมราชชนนี นครลำปาง	๕๘

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๖๑

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๖๗

บรรณานุกรม

๖๘

ภาคผนวก

๗๓

ประวัติผู้วิจัย

๙๔