

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ง
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๘
๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๘
๑.๙ ประโยชน์ที่จะได้รับ	๘
บทที่ ๒ ถิ่นมิตินิเวศน์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๙
๒.๑ ความหมายของนิเวศน์และถิ่นมิถะ	๙
๒.๑.๑ ความหมายของนิเวศน์	๙
๑) ความหมายของนิเวศน์ในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา	๙
๒) ความหมายของนิเวศน์ในทัศนะของนักวิชาการ	๑๑
๒.๑.๒ ความหมายของถิ่นมิถะ	๑๒
๑) ถิ่นะ	๑๔
๒) มิถะ	๑๖
๒.๒ ถิ่นมิตินิเวศน์ในฐานะที่เป็นกิเลสระดับหนึ่ง	๑๘
๒.๒.๑ กิเลสในพระไตรปิฎกและอรรถกถา	๑๘
๒.๒.๒ การจัดระดับของกิเลส	๒๒
๒.๓. ลักษณะของถิ่นมิตินิเวศน์	๒๔
๒.๓.๑ ลักษณะของถิ่นเจตสิก	๒๕
๒.๓.๒ ลักษณะของมิถเจตสิก	๒๗
๒.๔ สาเหตุที่ทำให้เกิดถิ่นมิตินิเวศน์	๒๘
๒.๕ โทษของถิ่นมิตินิเวศน์	๓๔
๒.๕.๑ โทษของถิ่นะ	๓๔
๒.๕.๒ โทษของมิถะ	๓๕
๒.๖ สรุปความ	๓๕

บทที่ ๓ อุบายวิธีบรรเทาถิ่นมิตินิรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๓๗
๓.๑ วิธีบรรเทาด้วยอุบายแก้แค้น ๘ ประการ	๓๗
๓.๒ วิธีบรรเทาด้วยความเพียร ๘ ประการ	๔๑
๓.๓ วิธีบรรเทาด้วยธรรมเป็นเครื่องละถิ่นมิตินิรณ ๖ ประการ	๔๓
๓.๔ วิธีบรรเทาด้วยโยนิโสมนสิการ	๕๑
๓.๕ ผลจากการบรรเทาถิ่นมิตินิรณ	๕๖
๓.๖ สรุปความ	๖๓
บทที่ ๔ อุบายวิธีบรรเทาถิ่นมิตินิรณในชีวิตประจำวัน	๖๔
๔.๑ สภาพปัญหาที่ทำให้เกิดความง่วงในสังคมไทย	๖๔
๔.๒ วิธีบรรเทาด้วยอุบายแก้แค้น ๘ ประการ	๗๐
๔.๓ วิธีบรรเทาด้วยการควบคุมอาหาร (โภชนมัตตัญญูตา)	๗๔
๔.๔ วิธีบรรเทาด้วยโยนิโสมนสิการตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์	๗๖
๔.๕ วิธีบรรเทาด้วยสมถกรรมฐาน	๘๙
๔.๖ การเลือกปฏิบัติตามลักษณะนิสัย	๘๑
๔.๗ สรุปความ	๘๕
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๘๗
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๘๗
๕.๑.๑ ถิ่นมิตินิรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๘๗
๕.๑.๒ อุบายวิธีบรรเทาถิ่นมิตินิรณในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๘๘
๕.๑.๓ วิธีบรรเทาถิ่นมิตินิรณในชีวิตประจำวัน	๘๙
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๘๙
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๘๙
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	๙๐
บรรณานุกรม	๙๑
ประวัติผู้วิจัย	๙๕