

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๓
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑
๑.๘ กรอบแนวคิดการวิจัย	๑๒
๑.๘ ประโยชน์ที่จะได้รับ	๑๒
บทที่ ๒ เนกขัมมะในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๓
๒.๑ ความหมายของคำว่า “เนกขัมมะ”	๑๓
๒.๑.๑ ความหมายตามรูปศัพท์ของเนกขัมมะ	๑๓
๒.๑.๒ คำไวพจน์ของเนกขัมมะ	๑๔
๒.๒ ความเป็นมาของเนกขัมมะ	๑๕
๒.๒.๑ เนกขัมมะในสมัยก่อนพุทธกาล	๑๗
๒.๒.๒ เนกขัมมะในสมัยพุทธกาล	๑๙
๒.๒.๓ เนกขัมมะในสมัยปัจจุบัน	๒๓
๒.๓ ทศณะของพระพุทธศาสนาต่อเนกขัมมะ	๒๕
๒.๔ คำไวพจน์ของเนกขัมมะที่เป็นปฐมณาน	๒๘
๒.๔.๑ องค์ประกอบของณาน	๒๙
๒.๔.๒ วิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุปฐมณาน	๓๐
๒.๕ คำไวพจน์ของเนกขัมมะที่เป็นวิปัสสนา	๓๒
๒.๕.๑ ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนา	๓๗
๒.๕.๒ จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติวิปัสสนา	๓๙
๒.๖ คำไวพจน์ของเนกขัมมะที่เป็นนิพพาน	๔๐

๒.๗ ความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา	๔๓
๒.๗.๑ ระดับความสุขในพระพุทธศาสนา	๔๕
๒.๗.๒ กามสุข	๔๕
๒.๗.๓ สุขในรูปฌาน ๔	๔๘
๒.๗.๔ สุขในอรูปฌาน ๔	๕๐
๒.๗.๕ สุขในสัญญาเวทยิตนิโรธสมบัติ	๕๑
๒.๗.๖ สุขในนิพพาน	๕๒
๒.๘ สรุป	๕๕
บทที่ ๓ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๕๗
๓.๑ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน	๕๗
๓.๑.๑ สมถกรรมฐาน	๕๘
๓.๑.๒ วิปัสสนากรรมฐาน	๖๓
๓.๒ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘	๖๘
๓.๒.๑ ความหมายของอริยมรรคมีองค์ ๘	๖๘
๓.๒.๒ ความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ ๘	๖๙
๓.๒.๓ วิธีการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘	๗๑
๓.๒.๔ ผลของการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘	๗๕
๓.๓ สรุป	๗๗
บทที่ ๔ การประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขในสังคมไทย	๗๘
๔.๑ การประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขกับตัวเอง	๗๘
๔.๑.๑ การประยุกต์วิธีปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน	๗๘
๔.๑.๒ การประยุกต์วิธีปฏิบัติหลักอริยมรรคมีองค์ ๘	๘๐
๔.๒ การประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขกับครอบครัว	๘๓
๔.๓ การประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขกับสังคม	๘๕
๔.๔ สรุป	๘๘
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๙๐
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๙๐
๕.๑.๑ เนกขัมมะในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๙๐
๕.๑.๒ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๙๒
๕.๑.๓ การประยุกต์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขในสังคมไทย	๙๒
๕.๒ ข้อเสนอ	๙๓
บรรณานุกรม	๙๔
ประวัติผู้วิจัย	๙๙