

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	ฉ
สารบัญแผนภาพ	ฅ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๒
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๒
บทที่ ๒ ศึกษาชีวิตตามแนวทางในพระพุทธศาสนา	๑๓
๒.๑ ความหมายของชีวิต	๑๓
๒.๑.๑ ความหมายของชีวิตของนักวิชาการทั่วไป	๑๕
๒.๑.๒ ความหมายของชีวิตตามทัศนะทางวิทยาศาสตร์	๑๖
๒.๑.๓ ความหมายของชีวิตทางสังคมศาสตร์	๑๗
๒.๑.๔ ความหมายของชีวิตตามทัศนะของศาสนา	๑๘
๒.๑.๔.๑ ศาสนาเทวนิยม	๑๘
๒.๑.๔.๒ ศาสนาอเทวนิยม	๑๙
๒.๑.๕ สรุปชีวิตในความหมายของนักวิชาการทั่วไป	๒๐
๒.๑.๖ ความหมายของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา	๒๐
๒.๒ องค์ประกอบของชีวิต	๒๒
๒.๒.๑ ธาตุ ๖ องค์ประกอบที่สำคัญของชีวิต	๒๒
๒.๒.๒ ขั้น ๕ ส่วนที่สนับสนุนชีวิต	๒๓
๒.๒.๓ สรุปเนื้อหาองค์ประกอบของชีวิต	๒๓
๒.๒.๔ ประเภทของชีวิต	๒๔

๒.๒.๔.๑	อรรถาธิบายกระบวนการวิวัฒนาการของมนุษย์	๒๕
๒.๒.๔.๒	สิ่งมีชีวิตตามคัมภีร์อรรถกถาวินัย	๒๖
๒.๒.๔.๓	สิ่งมีชีวิตตามคัมภีร์อรรถกถาสารัตถ์ปกาสินี	๒๗
๒.๓	ความสำคัญของชีวิต	๒๗
๒.๓.๑	ความสำคัญของชีวิตด้านพฤติกรรม	๒๘
๒.๓.๒	ความสำคัญของชีวิตด้านจิตใจ	๒๘
๒.๓.๓	ความสำคัญของชีวิตด้านปัญญา	๒๙
๒.๓.๔	ความสำคัญของชีวิตด้านการทำงาน	๓๐
๒.๔	คุณค่าของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา	๓๐
๒.๔.๑	คุณค่าของชีวิตในด้านความรู้	๓๑
๒.๔.๒	คุณค่าของชีวิตในด้านความประพฤติ	๓๒
๒.๔.๓	คุณค่าของชีวิตในด้านความดี	๓๒
๒.๕	การดำเนินชีวิตตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา	๓๕
๒.๖	เป้าหมายในการดำรงชีวิต	๓๙
๒.๗	ประโยชน์ของการมีชีวิต	๔๒
๒.๗.๑	ความหมายของประโยชน์	๔๒
๒.๗.๒	ประเภทของประโยชน์	๔๕
๒.๗.๓	การดำเนินชีวิตตามหลักแห่งประโยชน์ ๓	๕๓
๒.๘	สรุป	๕๕
บทที่ ๓	ศึกษาหลักภาวนา	๕๘
๓.๑	การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔	๕๘
๓.๑.๑	หลักภาวนา ๔	๕๘
๓.๑.๒	ความหมายของภาวนา ๔	๖๐
๓.๑.๓	ความสำคัญของภาวนา ๔	๖๑
๓.๑.๔	ความสัมพันธ์ของไตรสิกขากับภาวนา ๔	๖๒
๓.๑.๔.๑	ความสัมพันธ์ของอภิสัสสิกขาที่มีต่อภาวนา ๔	๖๓
๓.๑.๔.๒	ความสัมพันธ์ของอภิจิตสิกขาที่มีต่อภาวนา ๔	๖๔
๓.๑.๔.๓	ความสัมพันธ์ของอภิปญญาสิกขาที่มีต่อภาวนา ๔	๖๕
๓.๑.๔.๔	ความสัมพันธ์ในการดำเนินชีวิตด้วยภาวนา ๔ กับไตรสิกขา	๖๖
๓.๒	การดำเนินชีวิตตามหลักกายภาวนา	๖๗
๓.๓	การดำเนินชีวิตตามหลักศีลภาวนา	๗๓
๓.๔	การดำเนินชีวิตตามหลักจิตภาวนา	๗๓
๓.๕	การดำเนินชีวิตตามหลักปัญญาภาวนา	๗๔
๓.๖	เป้าหมายการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔	๗๕
๓.๗	วิเคราะห์และสรุปเนื้อหาการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔	๗๙
บทที่ ๔	ศึกษาวิเคราะห์และประยุกต์ใช้การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา	๘๑

๔.๑	วิเคราะห์หลักการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔	๘๑
๔.๑.๑	ความหมายของการพัฒนาชีวิตตามหลักภาวนา ๔	๘๑
๔.๑.๒	หลักแห่งภาวนา ๔	๘๒
๔.๑.๒.๑	มองในแง่ของการพัฒนา	๘๒
๔.๑.๒.๒	มองในแง่ของการดำเนินชีวิต	๘๒
๔.๑.๒.๓	มองในแง่ของคุณธรรมที่เด่น	๘๓
๔.๒	วิเคราะห์วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔	๘๓
๔.๒.๑	วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักกายภาวนา	๘๓
๔.๒.๒	วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักสีกภาวนา	๘๔
๔.๒.๓	วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักจิตตภาวนา	๘๔
๔.๒.๔	วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักปัญญาภาวนา	๘๕
๔.๒.๕	วิเคราะห์หลักธรรมที่ประพฤติปฏิบัติเพื่อประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อพัฒนาตนและคนในสังคมจากโลกภายนอก	๘๕
๔.๒.๕.๑	สุจริต ๓	๘๕
๔.๒.๕.๒	เบญจศีล เบญจธรรม	๘๗
๔.๒.๖	วิเคราะห์หลักธรรมประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต มาปฏิบัติเพื่อให้สังคม ชุมชน สงบสุข (สีกภาวนา)	๘๘
๔.๒.๖.๑	สันโดษ	๙๐
๔.๒.๖.๒	ความกตัญญูกตเวที	๙๒
๔.๒.๗	หลักธรรมที่ประพฤติปฏิบัติเพื่อประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตจากภายในจิต	๙๓
๔.๒.๗.๑	กุศลมูล ๓	๙๓
๔.๒.๗.๒	อัปปมาทธรรม	๙๖
๔.๓	กระบวนการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔	๙๘
๔.๓.๑	กระบวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา	๙๙
๔.๓.๒	กระบวนการดำเนินชีวิตตามหลักกายภาวนา	๙๙
๔.๓.๓	กระบวนการดำเนินชีวิตตามหลักสีกภาวนา	๙๙
๔.๓.๔	กระบวนการดำเนินชีวิตตามหลักจิตตภาวนา	๑๐๐
๔.๓.๕	กระบวนการดำเนินชีวิตตามหลักปัญญาภาวนา	๑๐๐
๔.๔	วิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔	๑๐๐
๔.๕	สรุปการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔	๑๐๗

บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๑๐
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๑๑๐
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๑๑๕
๕.๒.๑	ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้	๑๑๕
๕.๒.๒	ข้อเสนอแนะสำหรับในการทำวิจัยในครั้งต่อไป	๑๑๕

บรรณานุกรม	๑๑๗
ประวัติผู้วิจัย	๑๒๒

สารบัญแผนภาพ

	หน้า
แผนภาพที่ ๑ ประโยชน์ของชีวิต	๔๕
แผนภาพที่ ๒ ประโยชน์ในพระพุทธศาสนา	๕๒
แผนภาพที่ ๓ องค์ประกอบของชีวิต	๕๗
แผนภาพที่ ๔ แสดงถึงความสัมพันธ์ของไตรสิกขาที่มีต่อภavana ๔	๖๒
แผนภาพที่ ๕ แสดงความสัมพันธ์ในการดำเนินชีวิตด้วยภavana ๔ กับไตรสิกขา	๖๗
แผนภาพที่ ๖ การดำเนินชีวิตตามหลักภavana ๔	๘๐
แผนภาพที่ ๗ วิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภavana ๔	๑๐๙