

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๔
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๔
บทที่ ๒ สุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา	๑๕
๒.๑ สุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา	๑๕
๒.๑.๑ แนวคิดเรื่องสุขภาวะ	๑๕
๒.๑.๒ สมุฏฐาน ความหมาย และประเภทของโรค	๑๙
๒.๒ แนวทางการรักษาสุขภาวะทางกาย และทางจิตในพระพุทธศาสนา	๒๖
๒.๒.๑ การรักษาสุขภาวะทางกาย และจิต	๒๖
๒.๒.๒ การรักษาสุขภาพด้วยการประยุกต์	๓๐
๒.๓ การรักษาสุขภาวะด้วยเภสัชที่ได้รับพุทธาอนุญาต	๓๒

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ ๓ แนวทางรักษาสุขภาวะของพระสงฆ์ ตำบลจี้วลาย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร	๓๙
๓.๑ สภาพพื้นที่ทำวิจัย	๓๙
๓.๒ แนวทางรักษาสุขภาพตามวินัยของพระสงฆ์	๔๐
๓.๓ แนวทางรักษาสุขภาวะตามหลัก ๖ อ. ของพระสงฆ์ฯ	๔๘
๓.๓.๑ อาหาร	๔๘
๓.๓.๒ ออกกำลังกาย	๔๙
๓.๓.๓ อารมณ์	๕๑
๓.๓.๔ อากาศ	๕๒
๓.๓.๕ อนามัยสิ่งแวดล้อม	๕๔
๓.๓.๖ อบายมุข	๕๖
๓.๔ แนวทางรักษาสุขภาวะตามองค์ ๔ (กาย ใจ สังคม ปัญญา)	๕๗
บทที่ ๔ การประยุกต์ใช้แนวทางรักษาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา	๗๕
๔.๑ แนวคิดการรักษาสุขภาพ	๗๕
๔.๑.๑ การรักษาสุขภาพ	๗๕
๔.๑.๒ แนวคิดเกี่ยวกับสมุฏฐานของโรค	๗๙
๔.๑.๓ บุคคลที่ควรได้รับการรักษา	๗๙
๔.๑.๔ บุคคลที่เหมาะสมเป็นผู้รักษา	๘๐
๔.๒ วิธีการรักษาสุขภาพ	๘๑
๔.๒.๑ การรักษาสุขภาพกายและจิต	๘๑
๔.๒.๒ การรักษาสุขภาพด้วยการประยุกต์หลายวิธี	๘๓
๔.๒.๓ การรักษาสุขภาพด้วยเภสัชต่างๆ	๘๖
๔.๒.๔ หลักการฉันอาหารและเภสัช	๘๘
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๙๐
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๙๐
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๙๒
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๙๒
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	๙๓

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บรรณานุกรม	๙๔
ภาคผนวก	๙๘
- ภาคผนวก ก แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย	๙๙
- ภาคผนวก ข รายนามผู้ให้สัมภาษณ์	๑๐๑
- ภาคผนวก ค ภาพประกอบการสัมภาษณ์	๑๐๓
ประวัติผู้วิจัย	๑๐๗