

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๒)
กิตติกรรมประกาศ	(๓)
สารบัญ	(๔)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(๗)
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในงานวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๗
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๘
<b>บทที่ ๒ พละ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท</b>	<b>๙</b>
๒.๑ ความหมายของพละ ๕	๙
๒.๒ ความสำคัญของพละ ๕	๙
๒.๓ ประเภทของพละ ๕	๑๐
๒.๓.๑ สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา	๑๑
๒.๓.๒ วิริยพละ กำลังคือวิริยะ	๒๗
๒.๓.๓ สติพละ กำลังคือสติ	๓๐
๒.๓.๔ สมาธิพละ กำลังคือสมาธิ	๓๐
๒.๓.๕ ปัญญาพละ กำลังคือปัญญา	๓๔
๒.๔ สรุป	๓๖
<b>บทที่ ๓ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับพละ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท</b>	<b>๓๗</b>
๓.๑ ขอบเขตความหมายของหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับพละ ๕	๓๗

๓.๑.๑ สติปัฏฐาน ๔	๓๗
๓.๑.๒ สัมมปปธาน ๔	๔๘
๓.๑.๓ อิทธิบาท ๔	๔๙
๓.๑.๔ อินทรีย์ ๕	๕๐
๓.๑.๕ พละ	๕๑
๓.๑.๖ โพชฌงค์ ๗	๕๑
๓.๑.๗ อริยมรรคมีองค์ ๘	๕๒
๓.๒ หลักธรรมที่สนับสนุนต่อพละ ๕	๕๕
๓.๒.๑ อินทรีย์ ๕	๕๕
๓.๓ อกุศลธรรมที่เป็นข้าศึกต่อพละ ๕	๕๘
๓.๓.๑ ถีนมิทธะ ความหดหู่และความเคลิบเคลิ้ม	๕๙
๓.๔ เหตุสนับสนุนให้เกิดพละ ๕	๖๕
๓.๔.๑ ปัจจัยภายใน	๖๖
๓.๔.๒ ปัจจัยภายนอก	๗๒
๓.๕ วิริยพละสนับสนุนให้เกิดขันติธรรม	๗๒
๓.๖ สรุป	๗๓
<b>บทที่ ๔ ความสำคัญของพละ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท</b>	<b>๗๕</b>
๔.๑ ความสำคัญของพละ ๕ ในการเจริญกรรมฐาน	๗๕
๔.๑.๑ ความสำคัญของสัทธาพละกับอาตปปี (มีความเพียร)	๗๕
๔.๑.๒ ความสำคัญของวิริยพละกับสติมา (มีสติ)	๗๖
๔.๑.๓ ความสำคัญของวิริยพละกับสัมปชาโน (ความรู้ตัว)	๗๖
๔.๑.๔ ความสำคัญของพละในอิทธิบาท ๔	๗๖
๔.๑.๕ ความสำคัญของพละในสัมโพชฌงค์ ๗	๗๘
๔.๒ การประยุกต์ใช้พละ ๕ ในการพัฒนาตน	๗๙
๔.๓ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท	๘๒
๔.๔ การประยุกต์ใช้พละ ๕ ที่มีต่อการพัฒนาชีวิตที่ดีงาม	๙๐
๔.๕ สรุป	๙๕
<b>บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>	<b>๙๘</b>
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๙๘

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๑๐๒

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑๐๒

บรรณานุกรม

๑๐๓

ประวัติผู้วิจัย

๑๐๖