

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
กิตติกรรมประกาศ	ช
สารบัญ	๗
สารบัญตาราง	๘
คำสัญลักษณ์และคำย่อ	๘
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๔
๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๔
๑.๙ ประโยชน์ที่จะได้รับ	๑๕
บทที่ ๒ วิธีการระงับความโกรธของพระเถระฝ่ายเถรวาท	
๒.๑ วิธีการระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท	๑๖
๒.๑.๑ ความหมายของความโกรธ	๑๗
๒.๑.๒ ลักษณะของความโกรธ	๑๙
๒.๑.๓ โทษของความโกรธ	๒๖
๒.๑.๔ วิธีระงับความโกรธ	๓๑
๒.๑.๕ สรุปผล	๔๒
๒.๒ วิธีการระงับความโกรธตามทัศนะของ พุทธทาสภิกขุ	๔๔
๒.๒.๑ ความหมายของความโกรธ	๔๔
๒.๒.๒ ลักษณะของความโกรธ	๔๗

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
๒.๒.๓ โทษของความโกรธ	๕๕
๒.๒.๔ วิธีระงับความโกรธ	๖๐
๒.๒.๕ สรุป	๗๑
๒.๓ วิธีการระงับความโกรธตามทัศนะของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต)	๗๓
๒.๓.๑ ความหมายของความโกรธ	๗๓
๒.๓.๒ ลักษณะของความโกรธ	๗๖
๒.๓.๓ โทษของความโกรธ	๘๓
๒.๓.๔ วิธีระงับความโกรธ	๘๙
๒.๓.๕ สรุป	๑๑๕
บทที่ ๓ วิธีการระงับความโกรธของพระเถระฝ่ายมหายาน	
๓.๑ วิธีการระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน	๑๒๐
๓.๑.๑ ความหมายของความโกรธ	๑๒๐
๓.๑.๒ ลักษณะของความโกรธ	๑๒๐
๓.๑.๓ โทษของความโกรธ	๑๒๔
๓.๑.๔ วิธีระงับความโกรธ	๑๒๙
๓.๑.๕ สรุป	๑๓๔
๓.๒ วิธีการระงับความโกรธตามทัศนะของ องค์ดาไลลามะ	๑๓๕
๓.๒.๑ ความหมายของความโกรธ	๑๓๕
๓.๒.๒ ลักษณะของความโกรธ	๑๓๘
๓.๒.๓ โทษของความโกรธ	๑๕๒
๓.๒.๔ วิธีระงับความโกรธ	๑๖๔
๓.๒.๕ สรุป	๒๐๗
๓.๓ วิธีการระงับความโกรธตามทัศนะของ ท่านติช นัท ฮันห์	๒๑๐
๓.๓.๑ ความหมายของความโกรธ	๒๑๐
๓.๓.๒ ลักษณะของความโกรธ	๒๑๒
๓.๓.๓ โทษของความโกรธ	๒๒๓

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
๓.๓.๔ วิธีระงับความโกรธ	๒๓๐
๓.๓.๕ สรุป	๒๖๔
บทที่ ๔ เปรียบเทียบวิธีการระงับความโกรธของพระเถระฝ่ายเถรวาท กับฝ่ายมหายาน	
๔.๑ เปรียบเทียบความหมายของความโกรธ	๒๖๙
๔.๒ เปรียบเทียบลักษณะของความโกรธ	๒๗๐
๔.๓ เปรียบเทียบโทษของความโกรธ	๒๗๖
๔.๔ เปรียบเทียบวิธีระงับความโกรธ	๒๘๒
๔.๕ สรุป	๒๙๐
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	
๕.๑ สรุปผลการศึกษา	๒๙๖
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๓๑๔
บรรณานุกรม	๓๑๕
ประวัติผู้วิจัย	

สารบัญตาราง

เรื่อง	หน้า
ตารางที่ ๔.๑ ตารางเปรียบเทียบด้านความหมายของความโกรธ สายเถรวาทกับมหายาน	๒๖๙
ตารางที่ ๔.๒ เปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธ สายเถรวาทกับมหายานด้านร่างกาย	๒๗๐
ตารางที่ ๔.๓ เปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธ สายเถรวาทกับมหายานด้านวาจา	๒๗๒
ตารางที่ ๔.๔ เปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธ สายเถรวาทกับมหายานด้านจิตใจ	๒๗๔
ตารางที่ ๔.๕ เปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธ สายเถรวาทกับมหายานด้านร่างกาย	๒๗๖
ตารางที่ ๔.๖ เปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธ สายเถรวาทกับมหายานด้านวาจา	๒๗๘
ตารางที่ ๔.๗ เปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธ สายเถรวาทกับมหายานด้านจิตใจ	๒๘๐
ตารางที่ ๔.๘ เปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธ สายเถรวาทกับมหายานด้านร่างกาย	๒๘๒
ตารางที่ ๔.๙ เปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธ สายเถรวาทกับมหายานด้านวาจา	๒๘๔
ตารางที่ ๔.๑๐ เปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธ สายเถรวาทกับมหายานด้านจิตใจ	๒๘๗