

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๒)
กิตติกรรมประกาศ	(๔)
สารบัญ	(๕)
สารบัญตาราง	(๘)
สารบัญแผนภาพ	(๙)
สารบัญรูปภาพ	(๑๐)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(๑๑)

บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๗
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๗
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๗
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๘
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๘
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๓
๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๓
๑.๙ ประโยชน์ที่จะได้รับ	๑๗

บทที่ ๒ สถานการณ์ของconiทุกซ์ตามหลักพระพุทธศาสนา	๑๘
๒.๑ ทุกซ์ตามหลักพระพุทธศาสนา	๑๘
๒.๑.๑ ทุกซ์	๑๘
๒.๑.๒ เหตุเกิดแห่งทุกซ์	๒๕
๒.๑.๓ ความต่างกันแห่งทุกซ์	๓๐
๒.๑.๔ วิบากแห่งทุกซ์	๓๑
๒.๑.๕ ความดับแห่งทุกซ์	๓๒
๒.๑.๖ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกซ์	๓๕
๒.๑.๗ สรุปความ	๔๓
๒.๒ สถานการณ์ของconiทุกซ์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๔๕
๒.๒.๑ สถานการณ์พลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก	๔๕

๒.๒.๑.๑ คำสอนเรื่องการพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์	๔๕
๒.๒.๑.๒ ตัวอย่างเรื่องราวของคนมีทุกข์เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่รัก	๔๘
๒.๒.๒ สถานการณ์ประสบกับสิ่งที่ไม่รัก	๕๘
๒.๒.๒.๑ คำสอนเรื่องการประสบกับสิ่งที่ไม่รักเป็นทุกข์	๕๘
๒.๒.๒.๒ ตัวอย่างเรื่องราวของคนมีทุกข์เพราะประสบกับสิ่งที่ไม่รัก	๖๑
๒.๒.๓ สถานการณ์ปรารถนาแล้วไม่ได้	๖๓
๒.๒.๓.๑ คำสอนเรื่องการปรารถนาแล้วไม่ได้เป็นทุกข์	๖๓
๒.๒.๓.๒ ตัวอย่างเรื่องราวของคนมีทุกข์เพราะปรารถนาแล้วไม่ได้	๖๙
๒.๒.๔ สรุปความ	๗๓
๒.๓ วิเคราะห์ทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา	๗๔
๒.๓.๑ วิเคราะห์ทุกข์	๗๔
๒.๓.๒ วิเคราะห์สาเหตุของทุกข์	๗๖
๒.๓.๓ วิเคราะห์หนทางดับทุกข์	๗๙
๒.๔ สรุปความ	๘๒

บทที่ ๓ วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามหลักการของพระพุทธศาสนา	๘๕
๓.๑ ความคิดตามมุมมองของพระพุทธศาสนา	๘๕
๓.๑.๑ ความหมายของความคิด	๘๖
๓.๑.๒ ความสำคัญของความคิด	๘๗
๓.๑.๓ กระบวนการคิด	๘๘
๓.๑.๓.๑ การกระทบกับปรากฏการณ์	๘๘
๓.๑.๓.๒ ความรู้สึกต่อปรากฏการณ์	๙๐
๓.๑.๓.๓ การจดจำปรากฏการณ์	๙๕
๓.๑.๓.๔ การตีความต่อปรากฏการณ์	๙๖
๓.๑.๔ สรุปความ	๙๘
๓.๒ ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับความทุกข์	๙๙
๓.๒.๑ ผลจากการตีความ	๙๙
๓.๒.๒ ความคิดกับความทุกข์	๑๐๕
๓.๒.๓ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับความทุกข์	๑๐๘
๓.๒.๔ สรุปความ	๑๑๐
๓.๓ วิธีคิดตามหลักการของพระพุทธศาสนา	๑๑๑
๓.๓.๑ วิธีคิดตามหลักการโยนิโสมนสิการ	๑๑๑
๓.๓.๒ วิธีคิดเพื่อกำจัดความโกรธ	๑๑๔
๓.๓.๓ วิธีคิดแบบมรณัสสติ	๑๑๙
๓.๓.๔ วิธีคิดแบบอนิจจสัญญา	๑๒๒
๓.๓.๕ สรุปความ	๑๒๔

๓.๔ วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๑๒๔
๓.๔.๑ วิธีคิดเมื่อสิ่งอันเป็นที่รักได้พลัดพรากไป	๑๒๔
๓.๔.๒ วิธีคิดเมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่รัก	๑๓๓
๓.๔.๓ วิธีคิดเมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา	๑๔๐
๓.๔.๔ วิเคราะห์วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา	๑๔๓
๓.๔.๕ สรุปความ	๑๕๐
๓.๕ สรุปความ	๑๕๑

บทที่ ๔ รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์สำหรับสังคมปัจจุบัน ๑๕๓

๔.๑ สังเคราะห์วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์	๑๕๓
๔.๑.๑ สังเคราะห์วิธีคิดตามหลักการของพระพุทธศาสนา	๑๕๓
๔.๑.๒ สังเคราะห์วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๑๕๙
๔.๑.๓ สังเคราะห์วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์	๑๗๐
๔.๑.๔ สังเคราะห์ขั้นตอนการคิดเพื่อบรรเทาทุกข์	๑๗๔
๔.๑.๕ สรุปความ	๑๗๖
๔.๒ รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์สำหรับสังคมปัจจุบัน	๑๗๖
๔.๒.๑ รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามสถานการณ์ของคนมีทุกข์	๑๗๖
๔.๒.๑.๑ รูปแบบวิธีคิดเมื่อพลัดพรากจากสิ่งที่รัก	๑๗๘
๔.๒.๑.๒ รูปแบบวิธีคิดเมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่รัก	๑๗๙
๔.๒.๑.๓ รูปแบบวิธีคิดเมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา	๑๘๐
๔.๒.๒ รูปแบบกระบวนการคิดเพื่อบรรเทาทุกข์	๑๘๑
๔.๒.๓ สรุปเชิงวิเคราะห์	๑๘๑
๔.๓ สรุปความ	๑๘๖

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ ๑๘๘

๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๘๘
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๙๒

บรรณานุกรม ๑๙๔

ภาคผนวก ๒๐๖

ประวัติผู้วิจัย ๒๕๖