

สารบัญตาราง

ลำดับตาราง	หน้า
ตารางที่ ๒.๑ ตารางเปรียบเทียบความทุกข์ในพระสูตรต่าง ๆ	๒๒
ตารางที่ ๒.๒ ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างสัมมาที่เป็นเหตุและสัมมาที่เป็นผล	๔๓
ตารางที่ ๒.๓ ตารางแสดงการเปรียบเทียบแนวทางการบรรเทาทุกข์ในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ	๗๙
ตารางที่ ๔.๑ ตารางแสดงการสังเคราะห์ลักษณะของโยนิโสมนสิการ	๑๕๓
ตารางที่ ๔.๒ ตารางแสดงการสังเคราะห์ลักษณะของวิจิตตแบบโยนิโสมนสิการ	๑๕๕
ตารางที่ ๔.๓ ตารางแสดงการสังเคราะห์ลักษณะของวิจิตตแบบอุบายละความโกรธ	๑๕๖
ตารางที่ ๔.๔ ตารางแสดงการสังเคราะห์ลักษณะของวิจิตตแบบมรณสติ	๑๕๗
ตารางที่ ๔.๕ ตารางแสดงการสังเคราะห์ลักษณะของวิจิตตแบบอนิจจสัญญา	๑๕๘
ตารางที่ ๔.๖ ตารางแสดงการสังเคราะห์วิจิตตเพื่อบรรเทาทุกข์เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่รัก	๑๖๒
ตารางที่ ๔.๗ ตารางแสดงการสังเคราะห์วิจิตตเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่รัก	๑๖๔
ตารางที่ ๔.๘ ตารางแสดงการสังเคราะห์วิจิตตเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา	๑๖๕
ตารางที่ ๔.๙ ตารางแสดงผลการสังเคราะห์วิจิตตเพื่อบรรเทาทุกข์ในสถานการณ์ต่าง ๆ	๑๖๘
ตารางที่ ๔.๑๐ ตารางแสดงการสังเคราะห์ลักษณะของวิจิตตเพื่อบรรเทาทุกข์	๑๖๙
ตารางที่ ๔.๑๑ ตารางแสดงวิจิตตใช้เหตุผล คิดถูกตามจริงและคิดบวก	๑๗๖
ตารางที่ ๔.๑๒ ตารางแสดงวิจิตตเพื่อบรรเทาทุกข์แบ่งตามสถานการณ์ของทุกข์	๑๗๗
ตารางที่ ๔.๑๓ ตารางแสดงรูปแบบวิจิตตเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อพลัดพรากจากสิ่งที่รัก	๑๗๘
ตารางที่ ๔.๑๔ ตารางแสดงรูปแบบวิจิตตเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่รัก	๑๗๙
ตารางที่ ๔.๑๕ ตารางแสดงรูปแบบวิจิตตเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา	๑๘๐
ตารางที่ (ผ.๒ ก) ตารางแสดงความแตกต่างระหว่างกลุ่ม CBT และ REBT กับ กลุ่ม MBSR และ MBCT	๒๕๓