

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๔ วิธีการดำเนินการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๗
บทที่ ๒ บริบทของอารมณ์	๑๘
๒.๑ ความหมายของคำว่า “อารมณ์”	๑๘
๒.๑.๑ ความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน	๑๘
๒.๑.๒ ความหมายในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท	๒๑
๒.๑.๓ ความหมายในทัศนะของนักวิชาการ	๓๕
๒.๒ ลักษณะและองค์ประกอบของอารมณ์	๓๘
๒.๓ ประเภทของอารมณ์	๕๖
๒.๔ สาเหตุของการเกิดอารมณ์	๖๔
๒.๕ ความสำคัญของอารมณ์	๗๕
บทที่ ๓ วิธีการควบคุมอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท	๗๙
๓.๑ วิธีการควบคุมอารมณ์	๘๐
๓.๒ หลักธรรมส่งเสริมการควบคุมอารมณ์ของผู้คนในสังคม	๑๑๒
๓.๒.๑ ระดับปัจเจกบุคคล	๑๑๒
๓.๒.๒ ระดับครอบครัว	๑๑๙
๓.๒.๓ ระดับสังคมประเทศ	๑๒๐

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
๓.๒.๔ ระดับโลก	๑๒๓
๓.๓ หลักธรรมที่ใช้พัฒนาความฉลาดในการจัดการอารมณ์	๑๒๔
๓.๔ หลักธรรมที่ใช้ในการพัฒนาตนด้านอารมณ์	๑๓๒
๓.๕ หลักธรรมที่เป็นปฏิกิริยาต่อการควบคุมอารมณ์	๑๔๐
๓.๖ โทษที่เกิดจากการไม่สามารถควบคุมอารมณ์	๑๔๙
๓.๗ ประโยชน์ของการควบคุมอารมณ์	๑๕๘
บทที่ ๔ วิเคราะห์ผลกระทบของอารมณ์และวิธีการพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์ใน พระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๖๗
๔.๑ ผลกระทบของอารมณ์ที่มีต่อการดำเนินชีวิตในสังคม	๑๖๗
๔.๑.๑ ผลกระทบทางด้านสังคมส่วนรวม	๑๖๘
๔.๑.๒ ผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจ	๑๗๒
๔.๑.๓ ผลกระทบทางด้านการเมืองการปกครอง	๑๘๒
๔.๑.๔ ผลกระทบทางด้านการศึกษา	๑๘๖
๔.๒ วิธีการพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์ในพระพุทธศาสนา	๑๙๗
๔.๒.๑ วิธีการพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์ด้วยการสำรวม	๑๙๙
๔.๒.๒ วิธีการพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์ด้วยปัญญา	๒๐๕
๔.๒.๓ วิธีการพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์ด้วยการข่ม	๒๐๘
๔.๒.๔ วิธีการพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์ด้วยการไม่ถือโดยนิमितและอนุ พยัญชนะ	๒๑๑
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๒๑๖
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๒๑๖
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๒๑๙
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาตน	๒๑๙
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	๒๒๒
บรรณานุกรม	๒๒๔
ประวัติผู้วิจัย	๒๓๑