

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายและอักษรย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๙
๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๐
๑.๙ ประโยชน์ที่จะได้รับ	๑๐
บทที่ ๒ ศึกษาความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๑๑
๒.๑ ความหมายของความโกรธในพระพุทธศาสนา	๑๑
๒.๒ ความโกรธที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก	๑๖
๒.๓ ความโกรธที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก	๑๙
๒.๔ ความโกรธที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก	๒๕
๒.๕ สาเหตุของความโกรธในพระพุทธศาสนา	๒๗
๒.๖ ผลของความโกรธในพระพุทธศาสนา	๒๘
๒.๗ บทสรุป	๓๐
บทที่ ๓ ศึกษาพุทธวิธียับยั้งความโกรธในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา	๓๓
๓.๑ แนวทางการยับยั้งความโกรธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๓๓
๓.๒ อูบายระงับความโกรธ	๓๕
๓.๓ อูบายเพื่อบรรเทาความโกรธ	๓๘
๓.๔ โทสจิริต	๔๒
๓.๕ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการยับยั้งความโกรธในพระพุทธศาสนา	๔๕
บทที่ ๔ ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ	๕๕
๔.๑ แนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ	๕๕

๔.๑.๑ แนวทางการยับยั้งความโกรธด้วยการนับเลข	๕๕
๔.๑.๒ แนวทางการยับยั้งความโกรธด้วยการเจริญภาวนา	๕๗
๔.๑.๓ แนวทางการยับยั้งความโกรธด้วยการเปลี่ยนอารมณ์	๖๐
๔.๑.๔ แนวทางการยับยั้งความโกรธด้วยพรหมวิหารธรรม	๖๒
๔.๑.๕ แนวทางการยับยั้งความโกรธด้วยระลึกหัวข้อธรรม	๖๓
๔.๑.๖ แนวทางการยับยั้งความโกรธด้วยการมีสติ	๖๔
๔.๒ แนวปฏิบัติในการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ	๗๐
๔.๓ แนวทางประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	๗๑
๔.๓.๑ ประยุกต์ใช้ด้านครอบครัว	๗๑
๔.๓.๒ ประยุกต์ใช้ด้านทำงาน	๗๒
๔.๓.๓ ประยุกต์ใช้ด้านสังคม	๗๓
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	๗๖
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๗๖
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๗๙
บรรณานุกรม	๘๐
ภาคผนวก	๘๔
ภาคผนวก ก หนังสือรายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย	๘๔
ภาคผนวก ข หนังสือผู้ให้สัมภาษณ์	๘๗
ภาคผนวก ค เครื่องมือแบบสัมภาษณ์	๙๙
ภาคผนวก ง กลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์	๑๐๒
ภาคผนวก จ ภาพผู้ให้สัมภาษณ์	๑๐๔
ภาคผนวก ฉ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เสนอแนวทางการยับยั้งความโกรธ	๑๑๑
ประวัติผู้วิจัย	๑๔๕

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

พระไตรปิฎกที่ใช้ในการทำวิจัยฉบับนี้ คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ อ้างอิงโดยระบุ คัมภีร์ เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๔๗/๗๕-๗๖. วินัยปิฎก มหาวิภังค์ (ภาษาไทย) พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๕๔๗ หน้า ๗๕-๗๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๔/๘๐. สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย) พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๑๓๔ หน้า ๘๐ เป็นต้น

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.จุ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	จุฬวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย ขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุตก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.วิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย วิมานวัตถุ	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.ทุก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ทุกกนิบาตชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.อฏฐก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย อฏฐกนิบาตชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.วิสตี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย วิสตีนิบาตชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.อป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย อปทาน	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)

อรรถกถาใช้พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาวิทยาลัย
โดยใช้อักษรย่อเรียงตามลำดับคัมภีร์ที่ปรากฏ อ้างอิงโดยระบุ คัมภีร์ ดังนี้ อรรถกถา เล่ม/หน้า เช่น
อง.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/๗๒-๗๔. อรรถกถา อังคุตตรนิกาย มโนรปุรณิ จตุกกนิบาตอรรถ (ภาษาไทย)
เล่มที่ ๒ หน้าที่ ๗๒-๗๔, อรรถกถา เล่ม/ภาค/หน้า เช่น พุ.จริยา.อ. (ไทย) ๙/๓/๑๔๗. พุททกนิกาย
ปรมัตถทีปนี จริยาปิฎกอรรถกถา (ภาษาไทย) เล่มที่ ๙ ภาค ๓ หน้า ๑๔๗, อรรถกถา เล่ม/ภาค/
ตอน/หน้า เช่น พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๒/๘๘ พุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา (ภาษาไทย) เล่มที่ ๑ ภาค
๒ ตอน ๒ หน้า ๘๘ เป็นต้น

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.มหา.อ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	สมันตปาสาทิกา มหาวิภังค์อรรถกถา	(ภาษาไทย)
-----------	-------	---	-----------	---------------------------------	-----------

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สมังควลีสินี สีสันชวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.ปา.อ.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สมังควลีสินี ปาฏิภวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.อุ.อ.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี อุปริปัณณาสก์อรรถกถา	(ภาษาไทย)
ส.ส.อ.	(ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี สคาถวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ส.สพ.อ.	(ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี สหายตนวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ส.ม.อ.	(ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.ทุก. อ.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรปุรณิ ทุกนิบาตอรรถ	(ภาษาไทย)
อง.ติก.อ.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรปุรณิ ติกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
พุ.พุ.อ.	(ไทย)	=	พุททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา พุททปาฐอรรถกถา	(ภาษาไทย)
พุ.ธ.อ.	(ไทย)	=	พุททกนิกาย	ธรรมบทอรรถกถา	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.อ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ฉัมมสังคณี อัญญาสาธินีอรรถกถา	(ภาษาไทย)
-----------	-------	---	-------------	-------------------------------	-----------

ฎีกาปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ.มหาฎีกา	(ไทย)	=	ปรมัตถมัญชุสา	วิสุทฺธิมรรคมหาฎีกา	(ภาษาไทย)
------------------	-------	---	---------------	---------------------	-----------