

ชื่อวิทยานิพนธ์	: เปรียบเทียบวิธีการระงับความโกรธของพระเถระสายเถรวาทกับมหายาน
ผู้วิจัย	: พระพิเชษฐ์ ฐิตปุณฺโณ (จันทร์ทอง)
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	
	: พระอธิการเวียง กิตฺติวณฺโณ,ดร.
	: พระราเชนทร์ วิสารโท,ดร.
	: ดร.สาธิต ชันทนันท์
วันสำเร็จการศึกษา	: ๘ มีนาคม ๒๕๕๘

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาวิธีการระงับความโกรธของพระเถระฝ่ายเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาวิธีการระงับความโกรธของพระเถระฝ่ายมหายาน ๓) เพื่อเปรียบเทียบวิธีการระงับความโกรธของพระเถระฝ่ายเถรวาทกับฝ่ายมหายาน การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสารที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และผลงานวิชาการฝ่ายเถรวาทคือ ท่านพุทธทาสภิกขุ กับพระพรหมคุณาภรณ์ ส่วนผลงานวิชาการของฝ่ายมหายานคือ องค์ดาไลลามะ และท่านติช นัท ฮันห์ รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยนำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบการเขียนพรรณนาเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ผลการวิจัยพบว่า

๑) ความโกรธ ตามความหมายในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ความขัดเคือง ความไม่ชอบใจ ความแค้นใจ ความเจ็บใจ ความไม่แค้นขึ้น ความอาฆาตแค้นจิต ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด ความไม่แค้นขึ้นจิต การมีจิตที่ปองร้าย การมีจิตที่มุ่งร้าย รวมถึงกิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะที่คิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย ความพิโรธ ความพิโรธตอบ ความที่จิตไม่เบิกบาน นี้เรียกว่า ความโกรธ จากการศึกษาความหมายของความโกรธจากคัมภีร์พระไตรปิฎก เกี่ยวกับความโกรธในพระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก พระอภิธรรม ในนิกายเถรวาท และในพระสูตรมหายาน โพธิสัตว์จรรยาวดาร หรือ แนวทางการดำเนินชีวิตของพระโพธิสัตว์ ทำให้พบว่า ความโกรธ และวิธีระงับความโกรธที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในหมวดธรรมต่างๆ นั้นยังมีความสัมพันธ์กับองค์ธรรมอื่น โดยการนำไปตีความหมายเปรียบเทียบหรือทำหน้าที่ประกอบร่วมกับองค์ธรรมอื่น

๒) ในสายเถรวาท วิธีการระงับความโกรธของท่านพุทธทาสภิกขุ พบว่า ท่านพุทธทาสนำหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้แล้วมาลำดับใหม่เพื่อใช้สำหรับความโกรธโดยเฉพาะ ท่านพุทธทาส ได้นำเอาหลักธรรมหลากหลายมาระงับความโกรธ โดยจัดเป็นกลุ่มสำหรับเป็นเครื่องมือระงับความโกรธตั้งแต่ระงับเบื้องต้นไปจนถึงระงับโดยเด็ดขาดเริ่มจาก ขันติ, ทมะ, ปัญญา, สติ, สังวร, สัจจาธิษฐาน, จาคะ, หิริโอตตปปะ, กัมมัสสกตา, มรณัสสติ, อัปมัณฺญาเมตตา เรียกกลุ่มธรรมะเหล่านี้ว่า ยิ่งฉางสำหรับเก็บความโกรธ โดยไม่ทิ้งหลักที่มีอยู่ เพียงแต่มาทำให้เห็นง่ายขึ้น ความโกรธยังมี แต่ไม่ให้ออกมาอาละวาด จนกว่าจะหมดสิ้นไปด้วยการหมดเหตุหมดปัจจัยของความโกรธ ส่วนวิธีการระงับความโกรธของพระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) พบว่า พระพรหมคุณาภรณ์ได้กล่าวถึงวิธีระงับความโกรธหลากหลายวิธีโดยแนะนำให้บำเพ็ญเมตตากรรมฐาน โดยเฉพาะขั้นตอนระงับความโกรธ ๑๐ ขั้นตอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องทาน การให้หรือแบ่งปันกัน เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับแรงแห่งที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการกระทำ เมื่อความโกรธเลือนหาย ไฟพยาบาทก็กลายเป็นน้ำทิพย์แห่งเมตตา ความแผดเผาเราร้อนด้วยทุกข์ที่เราภูมิใจ ก็กลายเป็นความสดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข

ในสายมหายาน วิธีการระงับความโกรธขององค์ดาไลลามะ พบว่า วิธีจัดการกับความโกรธไว้ว่า เราสามารถที่จะพัฒนาตัวสกัดกั้นความโกรธความเกลียดชังไม่ให้เกิดขึ้นมาได้นั่นก็คือ ความอดทนอดกลั้น และความใจกว้าง ความกระตือรือร้น ความอดทนอดกลั้นต่ออารมณ์ที่มากระทบใจเรา ทำให้เราสามารถระงับความโกรธได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีสติที่จะรับรู้มัน และวิธีการกำจัดเชื้อไฟแห่งความโกรธที่ดีที่สุดก็คือ ความอดทนอดกลั้นและการปลูกฝังความเมตตากรุณาให้เกิดขึ้นในใจตนเอง หมั่นฝึกฝนอยู่เสมอ อาจโดยการแผ่เมตตา หรือคิดเอาใจเขามาใส่ใจเราอยู่ตลอด สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ความเมตตากรุณาเกิดขึ้นได้ ส่วนวิธีระงับความโกรธของ ดิข นัท ฮันท์ พบว่า วิธีการที่จะทำให้มนุษย์ละทิ้งฟากฝั่งแห่งความโกรธ พระพุทธองค์ทรงมอบเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพยิ่งเพื่อให้เราดับไฟในตัวเอง นั่นคือ อานาปานสติหรือการหายใจอย่างมีสติรำลึกรู้ การเดินจงกรม การยอมรับความโกรธ สำรวจสถานะการรับรู้ ตลอดจนพินิจพิเคราะห์อีกฝ่ายเพื่อจะได้เข้าใจว่า เขาก็เป็นทุกข์หนักและต้องการความช่วยเหลือเช่นกัน

๓) ผลเปรียบเทียบวิธีการระงับความโกรธของพระเถระฝ่ายเถรวาทกับฝ่ายมหายาน โดยทำการเปรียบเทียบ ๔ ด้าน ผู้วิจัยสรุปว่า ๑) เปรียบเทียบด้านความหมายของความโกรธ มีข้อสรุปเหมือนกัน คือ ความโกรธ คือ เป็นความรู้สึกไม่น่ายินดี มันเป็นเสมือนเปลวไฟที่พลุ่งโพล่งเผาไหม้การควบคุมตัวเราเอง เป็นเหตุให้เราพูดและกระทำในสิ่งที่ทำให้เราเสียใจในภายหลัง ๒) เปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธ มีความหมายสอดคล้องกันในด้านลักษณะของความโกรธทางกาย ทางวาจา และทางใจ คือ ขณะที่ความโกรธอันรุนแรงเกิดขึ้น ไม่ว่าจะพยายามรักษาเท่าที่ให้อุสสง่างามเพียงใด หน้าตาของเราย่อมดูน่าเกลียด มีการแสดงออกกับกิริยาที่ไม่งาม กระแสอารมณ์ที่ส่งออกมา ก็แข็งกร้าว

ไม่เป็นมิตร ใครๆ ก็สัมผัสได้ ๓) เปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธ โดยภาพรวมแล้วมีความเห็นไปในทิศทางเดียวกันคือ ความโกรธเกลียดเป็นอารมณ์ด้านลบที่คอยเผาใจเราให้เป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา ยิ่งใครมีอารมณ์เช่นนี้อยู่ในตัวก็ยิ่งมีความทุกข์มากเท่านั้น อารมณ์เหล่านี้ยังทำให้ความคิดของเราไม่ปลอดโปร่ง รู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ ตลอดจนเป็นบ่อนทำลายความสัมพันธ์ส่วนตัวของเราด้วย ๔) เปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธ มีข้อสรุปที่เหมือนกัน คือ นำหลักการและวิธีการตามคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในการระงับความโกรธเป็นหลักสำคัญ โดยพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า ความโกรธเกิดจากความไม่อดทน และเจริญเมตตาเพื่อดับความโกรธ โดยมีสติเป็นตัวกำกับตลอดทุกอิริยาบถ คือ สติปัฏฐานสี่เพื่อระมัดระวังไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น และเมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้วก็ไม่ให้ลูกลามบานปลายจึงต้องคุมด้วยสติและเจริญเมตตาควบคู่ไปด้วยตลอดเวลาในการดำเนินชีวิต ให้เกิดความเคยชินจนสามารถขัดเกลากิเลสให้หมดไป จนสามารถเข้าถึงธรรมได้ทั้งในระดับโลกียะและโลกุตตระ

กล่าวโดยสรุป วิธีการระงับความโกรธของพระเถระสายเถรวาทและสายมหายานนั้นมีความสอดคล้องกันเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากการให้ทัศนะโดยการตีความ และอธิบายบนพื้นฐานของหลักพุทธธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อาจมีความแตกต่างกันในรายละเอียด และการนำไปปฏิบัติในชีวิตจริง แต่ก็ไม่ได้ทำให้ใจความสำคัญของการอธิบายนั้นลดลง นั่นคือจุดมุ่งหมายของการระงับความโกรธไปใช้ ทั้งวิธีการระงับความโกรธของพระเถระสายเถรวาทและสายมหายานนั้นมีจุดมุ่งหมายเดียวกันในการตีความเพื่อเผยแผ่หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นพระบรมศาสดาให้แก่พระสาวกรวมไปถึงพุทธศาสนิกชนทั่วโลก ได้เข้าใจในหลักธรรมตลอดจนสามารถนำไปปฏิบัติในทุกขั้นตอนของการดำเนินชีวิต ซึ่งขึ้นอยู่กับความสนใจในการศึกษาหรือการเลือกแนวทางในการนำปฏิบัติ รวมไปถึงบุญบารมีที่สั่งสมมาของแต่ละคนเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด นำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ ทั้งในด้านโลกียะสุข และ โลกุตตระสุข

Thesis title : A Comparison of Anger Restraintment Methods
between Theravada Monks and Mahayana Monks

Researcher : Phrapichet Thitapuñño (Chuntong)

Degree : Master of Arts (Buddhism)

Thesis supervisor committee

: Phrawieng Kittiwanno, Ph.D

: Phrarachen Wisaratho, Ph.D

: Dr. Satith Kunthanun

Date of graduation : March, 8, 2016

Abstract

This research had 3 objectives, namely; 1) to study monks anger blocking in Theravada Buddhism, 2) to study monks anger blocking in Mahayana Buddhism and 3) to compare monks anger blocking between Theravada Buddhism and Mahayana Buddhism. This work was a documentary research appeared in Tipitaka scripture and Theravada scholars were Buddhadasa Bhikkhu and Phra Brahmagunabhorn, Mahayana scholars were Dalai Lama and Thich Nhat Hant including to related research, researcher present research's result in describe writing for relation of objective of research.

The results of this research were found that.

1) Anger : according to Buddhism means anger, dislike, rancor, hurt, feud, cruelty included anger action, malice and be furious, this is called Anger. Researcher have studied from Tipitaka scripture about anger in Vinaya pitaka Suttanta pitaka in Theravada sect and Mahayana Sutra Bhodhicaryavatara or life process of Bhodhisattva, which was found that anger and anger blocking where Buddha had given sermon in different category it related to other category by comparison definition or perform with other group Dhamma.

2) In Theravada sect, anger blocking of Buddhadasa Bhikkhu found that Buddhadasa Bhikkhu had took principle which Buddha taught to rearrange for using specially anger, he had took various principle to block anger, he had set group for

anger blocking from beginning until strictly from toleration, wisdom, mindfulness, restraint, truth, making truth, charity, moral shame, own action, mindfulness of death, the unbounded state, These groups were called that the barn of anger blocking, didn't leave main principle, just made clear to see, anger still had but didn't act madly until put an end to reason of anger. The anger blocking of Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto) found that he spoke various anger blocking by guide to practice good will meditation, especially ten steps of anger blocking the first thing was giving, or portion out, it was anger blocking immediately, which could block fate had resent for long time to calm down, enemy became friend, generous was showed in action, when anger left, revenge fire became nectar of generous and impatience became cheerfulness and happiness.

Mahayana sect, the anger blocking of Dalai Lama found that we could improve to block anger, that was patience, friendliness, attentiveness, emotional patience came to hit our mind, it could block anger, especially mindfulness to know and the best way of anger blocking was patience and fostering generous to be own mind persist all time, being compassionate or think of other's feeling, there could have generous in their mind. Thich Nhat Hant anger blocking found that the process of human's action could leave anger's side, Buddha had gave quality tools for blocking fire in own mind, that was mindfulness of breathing or breathing had mindfulness to know, walking up and down, anger acceptance, survey acknowledgement until examine another side to understand that they are unhappy and want some helping too.

3) Researcher had compared 4 sides of anger blocking between Theravada with Mahayana sect: 1) Meaning of anger, anger means unhappiness, it looks like blaze burst into flame and burn ourselves, it made us sad after speaking or acting 2) types of anger, it had meaning to relate in type of action anger, speech anger and mind anger : when strong anger happened irrespective of trying to keep any action so good but our face would be ugly, action was not good, feeling was showed strong feeling, it was not friendly to any other 3) wicked thing of anger. It had same for wicked thing in generally: anger was negative temper made our mind to be suffering all time, if who had this temper in mind it had more suffering, these tempers made

our idea was not clear, feel unhappy till undermining own relation. 4) Anger blocking was using principle and process of Buddha's teaching to block anger, Buddha told that anger born from unpatience and be kind to block anger. it had mindfulness to control all action was four setting up of mindfulness for careful to stop anger will appear and when anger happened it didn't spread to go on and on, must control mindfulness and be kindly together for life, it always make every day until to discipline anger to could reach worldly Dhamma and releases one from the world.

Summary : The anger blocking of Theravada sect and Mahayana sect was most related from concept by meaning and explain base of principle appeared in Tipitaka, it may be different in detail and practice in their life, but it was not have main of important explain became lower, that was the goal of anger blocking of both sects, only one goal was for publicize Buddha's teaching, who was lord Buddha of disciple to all Buddhist people around the world to understand principle for practice in their life, it depend on educational attention or choose the way to practice included merit making had collected of each other for common interest and completed life in worldly Dhamma and Dhamma which releases one from the world.