

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

งานสารบรรณ	
กองวิชาการ สำนักงานอธิการบดี	
รับที่	๘.๕
รับวันที่	๓ ก.พ. ๖๐
เวลา	๑๓.๒๒ น.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓.๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/๑๑

วันที่ ๘ มกราคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

กราบเรียน พระราชปรีดีทิพย์, ศ.ดร.

ด้วย นางมณีนรุตน์ หาพุดพงษ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาควิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๗๑ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาเสนอแนวทางการยับยั้งความโกรธตามหลักพุทธบูรณาการ” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยแบบสอบถาม-สัมภาษณ์ ขึ้นมาใหม่ และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถาม-สัมภาษณ์ จึงเห็นควรให้ทรงผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงกราบเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

อินทพร

(พระมหาดนัยพัชร คมภิธรปณฺโณ, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน

นางมณีนรุตน์ หาพุดพงษ์ โทร. ๐๘๙-๗๙๐๒๒๕๕

๐๒๖๑๔๐๖๓

(Signature)

(พระราชปรีดีทิพย์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

๓ / ๑-๒ / ๖๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑/๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๘ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ดร. อำนาจ บัวศิริ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารเครื่องมือ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางมณีนรุตน์ หาพนพงษ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา ภาควิชาพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๗๑ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“ศึกษาเสนอแนวทางการยับยั้งความโกรธตามหลักพุทธบูรณาการ” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัย
แบบสอบถาม-สัมภาษณ์ ขึ้นมาใหม่ และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถาม-สัมภาษณ์ จึงเห็นควร
ให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย
สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือ
วิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ได้ตรวจ สอบ เครื่องมือ วิจัย แล้ว
และเห็นชอบให้ใช้ต่อไป

ขอเจริญพร

(พระมหาดนายพัชร คมกริตปัญโญ, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th> E-mail: gds@mcu.ac.th

ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางมณีนรุตน์ หาพนพงษ์ โทร. ๐๘๙-๗๙๐๒๒๕๕

ภาคผนวก ข
หนังสือผู้ให้สัมภาษณ์

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๓๕

www.mcu.ac.th

๒๘ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอร้องขออนุญาตให้สัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

กราบเรียน พระพรหมเสนาบดี เจ้าอาวาสวัดประทุมคงคา กรุงเทพมหานคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางมนีรัตน์ หาพุดพงษ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา ภาควิชา เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๗๑ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“ศึกษาเสนอแนวทางการยับยั้งความโกรธตามหลักพุทธบูรณาการ” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการ
สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และประชากรกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงกราบเรียนขออนุญาตให้ นางมนีรัตน์ หาพุดพงษ์ ได้
สัมภาษณ์ท่าน เพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดเมตตาอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

กราบเรียนมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(พระมหาดิเรกพัชร คมภิระปัญโญ, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

23/6/60

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางมนีรัตน์ หาพุดพงษ์ โทร. ๐๘๙-๗๙๐๒๒๕๕

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๘ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

กราบเรียน พระธรรมบัณฑิต เจ้าอาวาสวัดพระรามเก้า กรุงเทพมหานคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางมนิรัตน์ หาพุดพงษ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๗๑ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“ศึกษาเสนอแนวทางการยับยั้งความโกรธตามหลักพุทธบูรณาการ” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการ
สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และประชากรกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงกราบเรียนขออนุญาตให้ นางมนิรัตน์ หาพุดพงษ์ ได้
สัมภาษณ์ท่าน เพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดเมตตาอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

พ.ธ.ธ.บ.๒๕๖๑
๗/๑.๖.๖๑

กราบเรียนมาด้วยความเคารพอย่างสูง

อินทิรา

(พระมหาดนัยพัชร คมภิรมย์, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: gads@mcu.ac.th

ประสานงาน : พระมหาอนุวัติ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางมนิรัตน์ หาพุดพงษ์ โทร. ๐๘๙-๗๙๐๒๒๕๕

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๘ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

กราบเรียน พระเทพปัญญามณี เจ้าอาวาสวัดอาวุธวิกสิตาราม กรุงเทพมหานคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางมนิรัตน์ หาพุดพงษ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๗๑ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“ศึกษาเสนอแนวทางการยับยั้งความโกรธตามหลักพุทธบูรณาการ” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการ
สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และประชากรกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงกราบเรียนขออนุญาตให้ นางมนิรัตน์ หาพุดพงษ์ ได้
สัมภาษณ์ท่าน เพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดเมตตาอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

พระเทพปัญญามณี
เจ้าอาวาสวัดอาวุธวิกสิตาราม
๒๘ ม.ค. ๒๕๖๐

กราบเรียนมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(พระมหาดนัยพัชร คมภิรมย์, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://eds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ประสานงาน : พระมหานวต โชติธมฺโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางมนิรัตน์ หาพุดพงษ์ โทร. ๐๘๙-๗๙๐๒๒๕๕



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓,๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๓

วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

งานสารบรรณ	
กองวิชาการ สำนักงานอธิการบดี	
รับที่.....	๕๑
รับวันที่.....	๑๗ ก.พ. ๖๐
เวลา.....	๑๐.๐๔ น.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	

เรียน พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

ด้วย นางมณีนรุตน์ หาพุดพงษ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาควิชา เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๗๑ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาเสนอแนวทางการยับยั้งความโกรธตามหลักพุทธบูรณาการ” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และประชากรกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาขออนุญาตให้ นางมณีนรุตน์ หาพุดพงษ์ ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

๑๑๓๓๗

(พระมหาดนัยพัชร คมภิโรปญโญ, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน :

นางมณีนรุตน์ หาพุดพงษ์ โทร. ๐๘๙-๗๙๐๒๒๕๕

๑๑๓๓๗

๑๑๓๓๗

(พระราชปริยัติกวี)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

๑๗/๑.๓๖/๖๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๒๘ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร ศาสตราจารย์คลินิกเกียรติคุณ นายแพทย์พนัส เฉลิมแสนยากร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางมนิรัตน์ หาพุดพงษ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
 พระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๗๑ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
 “ศึกษาเสนอแนวทางการยับยั้งความโกรธตามหลักพุทธบูรณาการ” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
 ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
 depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการ
 สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และประชากรกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูล
 และคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรขออนุญาตให้ นางมนิรัตน์ หาพุดพงษ์ ได้ดำเนินการ
 สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาดนัยพัชร คมภิรมย์, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th> E-mail: gds@mcu.ac.th

ประธานงาน : พระมหาธนูภูมิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางมนิรัตน์ หาพุดพงษ์ โทร. ๐๘๙-๗๙๐๒๒๕๕

14 กุมภาพันธ์ 2560

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๘ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร ศาสตราจารย์สุชม ศุภนิติย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางมนีรัตน์ หาพุดพงษ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา ภาควิชา เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๗๑ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“ศึกษาเสนอแนวทางการยับยั้งความโกรธตามหลักพุทธบูรณาการ” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการ
สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และประชากรกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูล
และคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรขออนุญาตให้ นางมนีรัตน์ หาพุดพงษ์ ได้ดำเนินการ
สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

10 ม.ค. 60

อนันท์

(พระมหาดนัยพัชร คมกรัปปโย, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางมนีรัตน์ หาพุดพงษ์ โทร. ๐๘๙-๗๙๐๒๒๕๕

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๘

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางมนัรัตน์ หาพุดพงษ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๗๑ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“ศึกษาเสนอแนวทางการยับยั้งความโกรธตามหลักพุทธบูรณาการ” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการ
สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และประชากรกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูล และคำแนะนำแก่บัณฑิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรขออนุญาตให้ นางมนีรัตน์ หาพุดพงษ์ ได้ดำเนินการ สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพามาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

พันธุศาสตร์

(พระมหาดนายพัชร คมภิธรปณฺโณ, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://eds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธรมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางมณีรัตน์ หาพุดมพงษ์ โทร. ๐๘๙-๗๙๐๒๒๕๕

ศาสตราจารย์
รณราชวิทยาลัย
รณราชวิทยาลัย

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๘ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้สัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร ผศ.รท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางมนิรัตน์ หาพุดพงษ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา ภาควิชาพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๗๑ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“ศึกษาเสนอแนวทางการยับยั้งความโกรธตามหลักพุทธบูรณาการ” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการ
สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และประชากรกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูล
และคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรขออนุญาตให้ นางมนิรัตน์ หาพุดพงษ์ ได้ดำเนินการ
สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

16/2/60

(พระมหาดนัยพัชร คมกรัณโณ, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th> E-mail: gds@mcu.ac.th

ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม

โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางมนิรัตน์ หาพุดพงษ์

โทร. ๐๘๙-๗๙๐๒๒๕๕

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอบางบาล
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๘ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้สัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร ดร.เสนาะ ผดุงฉัตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางมนิรัตน์ หาพุดพงษ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา ภาควิชา เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๗๑ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“ศึกษาเสนอแนวทางการยับยั้งความโกรธตามหลักพุทธบูรณาการ” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการ
สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และประชากรกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูล
และคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรขออนุญาตให้ นางมนิรัตน์ หาพุดพงษ์ ได้ดำเนินการ
สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุมัติขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาดนัยพัชร คมกักรปณฺโณ, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th> E-mail: gds@mcu.ac.th

ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมฺโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางมนิรัตน์ หาพุดพงษ์ โทร. ๐๘๙-๗๙๐๒๒๕๕

สมหมาย เสือสมศรี ๑๗ ก.พ. ๖๐
สว.

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๘ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้สัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร ดร.อำนาจ บัวศิริ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางมนีรัตน์ หาพุดพงษ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา ภาควิชา เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๗๑ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“ศึกษาเสนอแนวทางการยับยั้งความโกรธตามหลักพุทธบูรณาการ” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการ
สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และประชากรกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูล
และคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรขออนุญาตให้ นางมนีรัตน์ หาพุดพงษ์ ได้ดำเนินการ
สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

๒๕๖๐ ส.ค. ๒๕๖๐

ขอเจริญพร

๒๐/๒/๖๐

(พระมหาดนัยพัชร คมภิธรปณฺโณ, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://eds.mcu.ac.th> E-mail: grads@mcu.ac.th

ประสานงาน : พระมหาธนาวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางมนีรัตน์ หาพุดพงษ์ โทร. ๐๘๙-๗๙๐๒๒๕๕

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๘ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร คุณสิทธิศักดิ์ หาพุดพงษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางมนิรัตน์ หาพุดพงษ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา ภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๗๑ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“ศึกษาเสนอแนวทางการยับยั้งความโกรธตามหลักพุทธบูรณาการ” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการ
สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และประชากรกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูล
และคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรขออนุญาตให้ นางมนิรัตน์ หาพุดพงษ์ ได้ดำเนินการ
สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้
10 ม.ก. ๒๕๖๐

ขอเจริญพร

(พระมหาดนัยพัชร คมกริปปญโญ, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: gds@mcu.ac.th

ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางมนิรัตน์ หาพุดพงษ์ โทร. ๐๘๙-๗๙๐๒๒๕๕

ภาคผนวก ค
เครื่องมือแบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ

The Study Of The Way To Anger Inhibition Based On
The Buddhist Integration

คำชี้แจง

๑. แบบสัมภาษณ์นี้ เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ระดับบัณฑิตศึกษา เรื่อง “ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ” โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

๑.๑ เพื่อศึกษาความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๒ เพื่อศึกษาพุทธวิธียับยั้งความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๓ เพื่อศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ จึงขอให้ท่านประเมินโครงการตามความรู้ที่แท้จริง

๒. แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ แบ่งออกเป็น ๒ ตอนคือ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ คำถามผู้ให้สัมภาษณ์

ผู้ให้สัมภาษณ์นี้มี ๒ กลุ่มคือ พระสงฆ์ ๔ รูป ผู้ทรงคุณวุฒิ ๗ คน เป็นผู้ตอบคำถามโดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นางมณีนรัตน์ หาพุดพงษ์
นิสิตพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

๑. ชื่อ/ฉายา/นามสกุล.....๒. เพศ.....
๓. อายุ.....ปี ๔. วุฒิการศึกษา.....
๕. อาชีพ.....

ตอนที่ ๒ คำถามผู้ที่ให้สัมภาษณ์

๑. ความโกรธคืออะไร?
๒. เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ท่านคิดว่ามีวิธีการยับยั้งความโกรธอย่างไร?
๓. ท่านคิดว่าสาเหตุของความโกรธมีอะไรบ้าง?
๔. เมื่อท่านเกิดความโกรธขึ้น นอกจากหลักธรรมแล้ว ท่านมีหลักการวิธีการอื่นใดในการยับยั้งความโกรธ?
๕. ท่านคิดว่า ความโกรธสามารถกำจัดได้โดยเด็ดขาดหรือไม่?
 - ๕.๑ ถ้าไม่สามารถกำจัดความโกรธได้โดยเด็ดขาด ท่านจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้มีภูมิคุ้มกันตัวเอง ไม่ให้ความโกรธมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ?
 - ๕.๒ ท่านมีข้อเสนอแนะในการปฏิบัติอย่างไรสำหรับบุคคลทั่วไป ในการยับยั้งความโกรธของตัวเอง?

ภาคผนวก ง
กลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์

กลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์

กลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์เพื่อให้ข้อมูลในการวิจัยคือพระสงฆ์ ๗ รูป นักวิชาการ ๔ คน ประชาชน ๕ คน ดังนี้

กลุ่มรายชื่อที่ได้สัมภาษณ์

รายชื่อพระสงฆ์ที่ได้สัมภาษณ์ ๗ รูป

- ๑) สมเด็จพระวันรัต (จุนท์ พรหมคุตโต) เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร
- ๒) พระพรหมเสนาบดี (พิมพ์ ญาณวีโร) เจ้าอาวาสวัดปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร
- ๓) พระธรรมบัณฑิต (อภิพล อภิพลโ) เจ้าอาวาสวัดพระรามเก้า กรุงเทพมหานคร
- ๔) พระเทพปัญญามุนี (ทองดี จิตตายุโก) เจ้าอาวาสวัดอาวุธวิกสิตาราม กรุงเทพมหานคร
- ๕) พระราชปรียัติโกวิ, ศ.ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ๕) พระศรีสมโพธิ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดปากน้ำ กรุงเทพมหานคร
- ๖) พระเมธีธรรมาจารย์ (ประสาร จันทสโร) รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒. นักวิชาการ ๔ คน

- ๑) ผศ.ร.ท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ
- ๒) ดร.เสนาะ ผดุงฉัตร
- ๓) ดร.อำนาจ บัวศิริ
- ๔) ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน

๓. ประชาชน ๕ คน

- ๑) ศ.คลินิกเกียรติคุณ นายแพทย์พนัส เณลิสมแนยาก
- ๒) ศ.สุขุม ศุภนิตย
- ๓) ดร.เอมอัสมา พงศ์พรรณภาณุ
- ๔) คุณสิทธิศักดิ์ หาพุดมพงษ์
- ๕) คุณศิริลักษณ์ ไม่ไทย

ภาคผนวก จ
ภาพผู้ให้สัมภาษณ์



สัมภาษณ์
พระพรหมเสนาบดีกรรมการมหาเถรสมาคม
เจ้าอาวาสวัดปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร
วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐



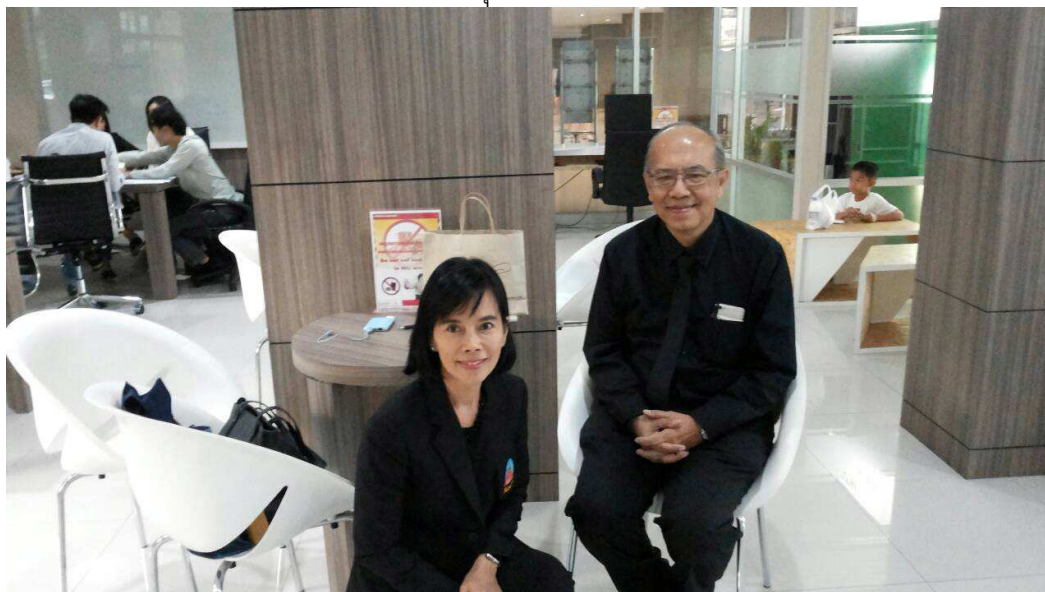
สัมภาษณ์
พระธรรมบัณฑิต
เจ้าอาวาสวัดพระรามเก้า กรุงเทพมหานคร
วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐



สัมภาษณ์
พระเทพปัญญามุนี
เจ้าอาวาสวัดอาวุธวิกสิตาราม กรุงเทพมหานคร
วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐



สัมภาษณ์
พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร.
รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐



สัมภาษณ์
ศาสตราจารย์คลินิกเกียรติคุณ นายแพทย์พนัส เกลิมแสนยากร
วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐



สัมภาษณ์
ศาสตราจารย์ สุขุม ศุภนิตย์
วันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐



สัมภาษณ์
ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน มหาวิทยาลัยมหิดล
วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐



สัมภาษณ์
ดร.เสนาะ ผดุงฉัตร
วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐



สัมภาษณ์
ผศ.ร.ท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ
วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐



สัมภาษณ์
ดร.อำนาจ บัวศิริ
วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

ภาคผนวก ฉ
ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แนวทางการยับยั้งความโกรธ
เชิงพุทธบูรณาการ

บันทึกคำให้สัมภาษณ์

ประวัติของผู้สัมภาษณ์

ชื่อ/ฉายา/นามสกุล : เจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัต (จุนท์ พรหมคุตโต)
การศึกษา : ป.ธ.๙.
ตำแหน่ง : เจ้าอาวาส
สถานที่ทำงาน : วัดบวรนิเวศวิหาร
วันที่สัมภาษณ์ : ๓๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

แบบสัมภาษณ์งานวิจัย เรื่อง “ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ”

๑. ความโกรธคืออะไร?

คำว่าโกรธ เป็นภาษาบาลี ไม่เป็นที่ชินหูของคนไทย คนไทยชินต่อคำว่า ‘โกรธ’ ซึ่งเป็นภาษาสันสกฤต นำมาแผลงเป็นคำไทยว่า “โกรธ” เป็นคำกริยา หมายถึงความเดือดดาล คุร้าย มักแสดงออกทางอารมณ์คล้ายอาการฉุน เช่น ฉุนบูหรี จึงมีคำพูดแทนโกรธว่าฉุนหรือฉิว หรือบางทีก็พูดควบกันคือ ฉุนฉิว แล้วเพี้ยนเป็น ฉุนเฉียว ถ้าความโกรธเกิดขึ้นรุนแรง ก็แสดงออกทางกายและวาจา เราจะเรียกอาการนี้ว่า เกรี้ยวกราด หรือ พลุ่พล่าน ซึ่งแสดงออกทางกาย วาจา และอารมณ์ เสมือนน้ำที่เดือดพล่าน แล้วพ่นไอร้อนออกทุกช่องที่มีเมื่อเกิดความโกรธ โดยมากจะเงียบ ไม่แสดงออก แล้วพิจารณาในใจ

๒. เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ท่านคิดว่ามีวิธีการยับยั้งความโกรธอย่างไร?

ต้องมีสติอดกลั้นความโกรธไว้ให้อยู่ก่อน ปล่อยเวลาให้ล่วงไปสักครู่ ความโกรธก็จะค่อย ๆ คลายฤทธิ์ลง เมื่อใช้สติควบคุมให้เวลาล่วงไปยิ่งนานเท่าไร ความโกรธก็จะค่อยคลาย และหายไปเองในที่สุด

๒. ท่านคิดว่าสาเหตุของความโกรธมีอะไรบ้าง?

สาเหตุของความโกรธ เกิดจากการกระทบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา เช่น ตากระทบกับรูป หูกระทบกับเสียง ฯลฯ ที่ไม่น่าพอใจ นอกจากนี้แล้ว ความโกรธเกิดจากการถูกดูถูก ดูหมิ่น ความโกรธเกิดจากกิเลส ซึ่งเป็นอารมณ์ร้ายในจิตมนุษย์ มีอยู่ ๓ ตระกูล คือ โลก (โลภะ) โกรธ (โทสะ) หลง (โมหะ) ตระกูลโทสะ “โทสะ” ความคิดประทุษร้าย กับ “โกรธ” ความโกรธเกี่ยวเนื่องกันอย่างใกล้ชิด โดยสนับสนุนกันและกัน โทสะ (หรือโกรธ) มีลักษณะเกิดง่าย แต่หายเร็ว

๓. เมื่อท่านเกิดความโกรธขึ้น นอกจากหลักธรรมแล้ว ท่านมีหลักการวิธีการอื่นใดในการยับยั้งความโกรธ?

เมื่อเกิดความโกรธขึ้น นอกจากหลักธรรมแล้ว วิธีที่ยับยั้งความโกรธ คือการนับ ๑ ถึง ๑๐ ในช่วงที่นับ ๑-๑๐ ความโกรธจะคลายลง สติ ความรู้สึกผิดชอบก็จะมาทัน สามารถระงับความโกรธได้ก่อนที่ความหายนะจะเกิด การนับ ๑-๑๐ นั้นเป็นวิธีการระงับความโกรธแบบคติโบราณ การที่จะนับ ๑-๑๐ ถ้าเริ่มนับเอาเมื่อเกิดความโกรธ อาจจะเข้าไป อาจจะไม่มีสติเหลืออยู่ให้นับ ทางที่ดีควรเริ่มนับตั้งแต่เกิดปฏิกิริยา (การกระทบอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ) เพราะช่วงที่เกิดปฏิกิริยาถึงโกรธ อาจจะมีเวลาพอที่จะยับยั้งไม่ให้เกิดความโกรธได้

๕. ท่านคิดว่า ความโกรธสามารถกำจัดได้โดยเด็ดขาดหรือไม่?

คิดว่าปุณฺณท้าวไปยังไม่สามารถกำจัดความโกรธได้โดยเด็ดขาด แต่สามารถบรรเทาให้ความโกรธเบาบางลงได้ด้วยการฝึกความมีสติ

๕.๑. ถ้าไม่สามารถกำจัดความโกรธได้โดยเด็ดขาด ท่านจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้มีเพื่อให้มีภูมิคุ้มกันตัวเอง ไม่ให้ความโกรธมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ?

วิธีการสร้างภูมิคุ้มกันตัวเอง ไม่ให้ความโกรธมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ กล่าวคือ ขณะเกิดความโกรธ อย่าปล่อยจิตให้อยู่ในอำนาจของความโกรธในขณะนั้น ต้องมีสติอดกลั้นความโกรธไว้ และควรเจริญเมตตากรรมฐาน ความโกรธเป็นศัตรูโดยตรงกับเมตตา จึงมีความจำเป็นต้องศึกษาให้รู้จักโทษของความโกรธเสียก่อน และพิจารณาให้เห็นคุณธรรมคือขันติ ความอดทน

๕.๒ ท่านมีข้อแนะนำในการปฏิบัติอย่างไรสำหรับบุคคลทั่วไปในการยับยั้งความโกรธของตัวเอง?

ควรจะตระหนักถึงโทษของความโกรธว่า ความโกรธไม่ว่าจะเกิดขึ้นกับใคร ไม่เคยให้ผลในทางเป็นคุณ มีแต่ผลในทางเป็นโทษร้ายในรูปแบบต่าง ๆ โดยส่วนเดียว เป็นตัวทำลายความสุขที่ทำให้เราถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ ดังนั้นควรจะยับยั้งชั่งใจไม่ให้ความโกรธครอบงำจิตใจได้ ด้วยการฝึกการมีสติ อดทนอดกลั้น

บันทึกคำให้สัมภาษณ์

ประวัติของผู้สัมภาษณ์

ชื่อ/ฉายา/นามสกุล : พระพรหมเสนาบดี (พิมพ์ ญาณวีโร)
การศึกษา : ป.ธ.๗, M.A.,มหาวิทยาลัยมจร ประเทศอินเดีย
ตำแหน่ง : เจ้าอาวาส
สถานที่ทำงาน : วัดพุทธมณฑลราชวรวิหาร
วันที่สัมภาษณ์ : ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

แบบสัมภาษณ์งานวิจัย เรื่อง “ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ”

๑. ความโกรธคืออะไร?

ความโกรธมันก็เป็นอกุศลกรรมเกิดขึ้นในจิตของคนเราเช่นความโลภความโกรธความหลง และอกุศลกรรมเกิดขึ้นเมื่อตาไปสัมผัสกับรูป เสียงหรือว่ามาเกิดจักขุวิญญาณก็ส่งมาทางตา ก็ส่งมาในใจ เสียงพอฟังไม่ชอบใจมันก็กระทบโสตวิญญาณทางการฟังแล้วก็ส่งมาที่ใจ เกิดขึ้นมันเป็นกิเลสเกิดขึ้นในใจของบุคคลมันเป็นนามธรรมจะแสดงออกในรูปธรรมถ้าเกิดความโกรธขึ้น ถ้ายับยั้งไม่ได้ก็แสดงออกทางกายกิริยาพฤติกรรมเช่นการพูด ไม่เคยพูดคำหยาบก็พูดคำหยาบ ทางกายเคยสงบเสงี่ยมก็ไปตบไปตีทำร้ายร่างกาย คุมจิตคุมใจไม่อยู่

๒. เมื่อเกิดความโกรธขึ้น นอกจากหลักธรรมแล้ว ท่านมีหลักการวิธีการอื่นใดในการยับยั้งความโกรธ?

ต้องตั้งสติก่อน ต้องมีสติในการยับยั้งความโกรธ เมื่อมีสติแล้วก็คนเราถ้าเป็นพระย่อมฝึกโดยเฉพาะฝึกวิปัสสนา ต้องกรรมฐานวิปัสสนา ถ้าไม่มันเอาไว้เพราะเมื่อเกิดขึ้นมันให้เรารู้กำหนดลมหายใจของปัจจุบันโกรธแล้วจะต้องมีสติฝึกบ่อย ๆ นะ ไม่ได้ฝึกมันมันจะไปกว่าจะรู้ตัวก็สายไปแล้ว ไม่ทันต้องฝึกกรรมฐานวิปัสสนาระงับความโกรธได้ ด้วยการฝึกการมีสติ แก่ด้วยสมาธิวิปัสสนา

๓. ท่านคิดว่าสาเหตุของความโกรธมีอะไรบ้าง?

คืออนิฏฐารมณ์อารมณ์ที่ไม่พอใจเกิดขึ้นในจิตของเรา ยกตัวอย่างเช่นตาไปเห็นรูปเห็นคนที่เราไม่ถูกใจ มันก็ส่งผลมาที่ใจทำให้เกิดปฏิกิริยาไม่พอใจ ความโกรธถ้าเราหูไปฟังเข้า มันก็ส่งมาที่ใจ คนนี้ฟังเสียงก็ไม่อยากจะฟัง รูปก็ไม่อยากจะเห็น หน้าตาไม่อยากจะเห็นมันจะเกิดขึ้นทางตาก็คือเรียกว่าอนิฏฐารมณ์อารมณ์ที่ไม่ปรารถนา ถ้าเราไม่ป้องกันให้มีสติกีดกันยับยั้งไม่ได้ก็จะเกิด ทำให้จิตใจมัวหมองเศร้าหมอง

๔. เมื่อท่านเกิดความโกรธขึ้น นอกจากหลักธรรมแล้ว ท่านมีหลักการวิธีการอื่นใดในการยับยั้งความโกรธ?

ต้องมีสติอย่างอื่นใช้ไม่ได้ต้องมีสติกับสมาธิ

๕. ท่านคิดว่าความโกรธสามารถกำจัดได้โดยเด็ดขาดหรือไม่?

พระโสดาบันก็ไม่ได้ละ ความโลภความโกรธความหลงมันก็แทบจะไม่ได้เลย พระโสดาบันบรรเทาเท่านั้นเองเพราะมันละไม่ได้ต้องอนาคามี บรรเทาความโลภความโกรธความหลงได้หมด อนาคามีนั้นหมดแน่นอน ปุณฺณยังงี้ก็ไม่เห็นขาด แต่ว่าถ้าโสดาบันอริยบุคคลระงับความโกรธได้

แต่ไม่แสดงออกเขาเก็บไว้ข้างในคือเก็บด้วยสมาธิด้วยปัญญาข่มไว้ที่ข่มได้คือสติอันดับแรกเลย เพราะฉะนั้นไม่สามารถยับยั้งได้แน่นอน

๕.๑ ถ้าไม่สามารถกำจัดความโกรธได้โดยเด็ดขาด ท่านจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้มีภูมิคุ้มกันตัวเอง ไม่ให้ความโกรธมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ?

ที่แรกหลวงพ่อยังไม่ได้ฝึกวิปัสสนาแต่ก็เรียนมาก็ไม่ได้ค่อยปฏิบัติ เรียนตามหลักสูตรอย่างมากก็ทำสมาธิ ความกลุ้มอกกลุ้มใจก็ต้องข่มด้วยสมาธิไม่ใช่สมาธิแล้วก็ต้องใช้สติ เมื่อต้องใช้ความข่มต้องใช้สติ ทำสมาธิและวิปัสสนา อารมณ์มันมากระทบใจมันมากระทบอนุฐานอารมณ์กระทบปุ๊บให้เรา จะรู้ทันทีเลยฝึกบ่อย ๆ แล้วรู้ว่าเออ เราจะโกรธแล้วนะไม่ใช่โกรธแล้วมาตั้งสติทีหลังไม่ได้ เราฝึกเพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ ฝึกเพื่อให้รู้อนุฐานอารมณ์เพราะมันเป็นกิเลสชั้นในใจของเรา ไม่รู้ว่าเช่นคนเราจะคุยกันไม่รู้ว่าเป็นใจเราก็อ๋มได้ข่มด้วยสมาธิไม่แสดงออกข่มไว้ได้ถ้าห้ามความโกรธได้มันก็มีความสุข ถ้าห้ามความโกรธไม่ได้ก็ทุกข์จะยกตัวอย่างเช่นคลิปปคลิปปหนึ่งมันก็น่าจะ อาตมาก็คลิปปคลิปปหนึ่งก็ทำขึ้นมาเพราะคนเกิดความโกรธตอนที่เขามีข่าวทางเว็บทางอีเมลทางไลน์ที่คนไปปาดหน้าแล้วไปยิงดารายิงเขาตาย แล้วเขาก็ทำคลิปปขึ้นมาเป็นตัวอย่างเป็นตลกคนนี้ชื่อนี้ตชื่ออะไรเนี่ยะ แล้วก็ปาดหน้าแล้วก็ทำลงไปจะไปยิงเขา ดึงปืนละนี้เอาปืนให้ลูกให้เมียคุณนะถ้าเราลงไปฆ่าเขาตายเนี่ยะ ลูกเมียลำบากนะชั่ววูบเดียวที่คิดดูสินีคือให้ระลึกได้ให้มีสติเป็นข่าวแล้วทำความลำบากลูกเมียเพื่อนฝูงอยู่ลำบากก็ต้องใช้สติอย่างเดียว

๕.๒ ท่านมีข้อเสนอแนะในการปฏิบัติอย่างไรสำหรับบุคคลทั่วไป ในการยับยั้งความโกรธของตัวเอง?

ประการแรกเลยต้องมีสติ สตินี้ดีที่สุด พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในความไม่ประมาท บางคนตายเพราะความประมาท บางคนไม่ตายไม่ประมาท ไม่ประมาทนั่นคือมีสติ สติยับยั้งซึ่งใจข่มใจตัวเองไว้ เพราะฉะนั้นต้องอาศัยการฝึก ฝึกบ่อย ๆ เพิ่มฝึกสมาธิ ไม่เท่าไรต้องฝึกวิปัสสนาเมื่ออะไรมากระทบใจของเราเนี่ยะก็ขุ่นมัวขุ่นเคืองมันก็เป็นนิรวณ มันเป็นนิรวณอย่างนี้ความไม่พอใจความโกรธพุงมาก เพราะเราไม่มีสติยับยั้งซึ่งใจแล้วมันก็แสดงทางกายก็กายทุจริตทางวาจาก็วจีทุจริต ทางกายอาจจะไปผลักตบตีเขา ทางวาจาก็พูดคำหยาบซึ่งโดยปกติก็ไม่เกิดขึ้นกับเราก็คงใช้สติยับยั้งซึ่งใจ นี่ถึงคนที่เราควรเคารพรักษาตั้งแต่พ่อแม่ครูบาอาจารย์เพื่อนฝูงของเรา รวมถึงส่วนรวมสังคมวัฒนธรรม

บันทึกคำให้สัมภาษณ์

ประวัติของผู้สัมภาษณ์

ชื่อ/ฉายา/นามสกุล : พระธรรมบัณฑิต (อภิพล อภิพล)
การศึกษา : ป.ธ.๕.
ตำแหน่ง : เจ้าอาวาส
สถานที่ทำงาน : วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก
วันที่สัมภาษณ์ : ๐๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

แบบสัมภาษณ์งานวิจัย เรื่อง “ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ”

๑. ความโกรธคืออะไร?

ความโกรธคือ ความไม่พอใจ ความกระทบกระทั่งกัน

๒. เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ท่านคิดว่ามีวิธีการยับยั้งความโกรธอย่างไร?

ทางธรรมก็ไม่พ้นไปจากความผู้มีสติ อย่างแรกยับยั้งความโกรธที่เกิดขึ้นด้วยอาการต่าง ๆ เรียกว่าการปฏิบัติคือความกระทบทางด้านอารมณ์ และจิตใจ โกรธกันด้วยความไม่ชอบเกลียดหมั่นใส่ใจแล้วทำให้เกิดความรู้สึกว่าคนนี้เป็นมิตรกับเรา เมื่อเกิดขึ้นแล้วตัวที่ยับยั้งก็ต้องมีสติซึ่งใจว่าความโกรธที่มันเกิดขึ้นมานี้คนที่รู้อันดับแรกคือตัวเราเองว่าเราโกรธ เมื่อเรารู้ว่าตัวเองเราโกรธก็ต้องยับยั้งซึ่งใจของเราด้วยความไม่โกรธเพื่อจะใช้ให้ถูกต้องตามหลักธรรมคำสอนก็คือให้ใช้ความเมตตาต่อคนที่เราโกรธนั้นหรืออาการที่เกิดขึ้นโดยมีความรู้สึกว่าคุณนั้นก็มีชีวิตเหมือนกัน เขาโกรธเรา เราก็โกรธเขาแต่ความไม่โกรธจะเกิดขึ้นนั้นก็ต่อเมื่อเปิดความมีเมตตาเอ็นดูต่อเขาความโกรธจึงจะลดน้อยถอยลง แล้วอีกในที่สุดก็อาศัยความสงสารว่าเราเกิดมาเป็นมนุษย์ สิ่งที่เราหนีกันไม่พ้นคือความสงสารมีความเมตตา มีความกรุณาแล้วก็มี ความสงสารต่อกัน เมื่อเรามีอาการดังกล่าวในจิตใจแล้วก็สามารถที่จะยับยั้งความโกรธไม่ให้เกิดขึ้นได้ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ นั้น ไม่ว่าจะเป็นบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ ที่เราไม่พอใจ

๓. ท่านคิดว่าสาเหตุของความโกรธมีอะไรบ้าง?

สาเหตุของความโกรธก็มีหลายอย่าง ถ้าตอบตามหลักธรรมคือความโกรธคือเหตุของทางหู ทางตาทางจมูกทางลิ้นทางกายทางใจ ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่พอใจไม่สบายตาไม่สบายหูขวงขวงตาก็เป็นเหตุทำให้เกิดความโกรธได้ โดยเฉพาะอารมณ์ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ในบุคคลทุกคนเมื่อมันได้รับรู้ในสิ่งที่มันพอใจมันก็จะมีความชอบอกชอบใจไม่โกรธไม่ประสงคร้าย แต่ว่าถ้าไม่พอใจขึ้นมาจากการได้เห็นจากการได้ยิน จากการได้ฟังจากการได้สัมผัส จากการด้วยสัมผัสอารมณ์ต่าง ๆ ที่เราได้ฟังหรือเรื่องที่เขาเล่าให้เราฟังก็สามารถที่จะทำความโกรธนั้นเกิดขึ้นได้เหมือนกัน หรือในเรื่องที่อาฆาตบาดหมางต่อสิ่งต่าง ๆ นั้นก็สามารถเกิดขึ้นได้เหมือนกัน

๔. เมื่อท่านเกิดความโกรธขึ้น นอกจากหลักธรรมแล้ว ท่านมีหลักการวิธีการอื่นใดในการยับยั้งความโกรธ?

เมื่อมีความโกรธขึ้นเราต้องนึกถึงสภาพของคนที่เราโกรธคนที่โกรธเนี่ยะ ถ้าเราดูรูปร่างหน้าตา ถ้าไม่โกรธนี้สวย พอมีความโกรธขึ้นเหมือนเราเป็นยักษ์เป็นมารมือไม้หน้าตาแดง มือไม้สั้นไม่น่าชมเหมือนกับว่าคนถูกผีเข้า เหมือนกับคนที่โกรธจัด ๆ จนลิ้นเนื้อลิ้นตัวหมดเป็นทางเป็นเหตุทำให้

เสียความเป็นผู้มีสง่าราศี หมดความเป็นผู้งามในความเป็นมนุษย์จะมองไปในทางลักษณะคล้ายกับ เป็นสิ่งหยาบช้าตัวไปเลย เมื่อมีความโกรธขึ้นมาเป็นการแสดงถึงความป่าเถื่อนในความรู้สึกที่เกิดขึ้น

๕. ท่านคิดว่าความโกรธสามารถกำจัดได้โดยเด็ดขาดหรือไม่?

คิดว่ากำจัดได้โดยเด็ดขาดไม่ได้ เป็นธรรมชาติของคนมีกิเลสความโลภโกรธหลงของคนอยู่ใน ตัวด้วยกันทุกคน แต่เราจะรู้ว่าการกำจัดได้หรือไม่ได้เราต้องมีสติรับรู้ว่าการโกรธขึ้นปุบเราต้องรู้ปั๊บ ทันทีที่เกิดขึ้นได้ก็รู้ฉับนั้น รู้ทันต่อความโกรธที่เกิดขึ้นพอรู้ทันต่อความโกรธที่เกิดขึ้นมันก็มีโอกาสที่จะ แสดงอาการต่าง ๆ ไม่ยกไม้ไม่ยกมือไม่ยกขาไม่ยกแข้งด้วยอำนาจของความโกรธ มีสติกำหนดในจิตที่ เกิดขึ้นนั้นว่ามันไม่ได้อะไรจากความโกรธที่เราโกรธ เมื่อเราโกรธแล้วนอกจากทำให้เราเดือดร้อนด้วย อาการต่าง ๆ ที่อยู่ในรูปแบบเป็นยักรัศเป็นมารแล้ว เราเองก็มีจิตใจไม่ปกติจิตใจเศร้าหมองเปลี่ยนแปลง แล้วก็ป็นเหตุทำให้ โบราณเขาบอกว่าทำให้อายุสั้นคนโกรธจะมีความอายุสั้น เพราะฉะนั้นถ้าเรา ต้องการจะมีอายุมันขวัญยืนยาว เราก็ต้องเว้นจากความโกรธ ถ้าเว้นไม่ได้จากความโกรธจริง ๆ ก็เพียง ให้รู้ว่ามันโกรธขึ้นมาแล้วเนี่ยะ เราหาทางป้องกันโดยนึกถึงอกเขาอกเราว่ามันต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ จะโกรธเขาทำไม ไม่ก็วันเราก็คงต้องตายจากกัน จุดจบของความโกรธมันก็จะหมดลงไปได้ อย่าไปโกรธ เลยเดี๋ยวก็ตายจากกันแล้วอยู่ด้วยกันไม่ก็วันพรอก แค่นี้ความโกรธมันก็จะยุติลง

๕.๑ ถ้าไม่สามารถกำจัดความโกรธได้โดยเด็ดขาด ท่านจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้มี ภูมิคุ้มกันตัวเอง ไม่ให้ความโกรธมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ?

การที่จะยับยั้งความโกรธมันต้องทั้งตัวเราและตัวเขาตัวเราต้องมี และหนีไม่พ้นสติ สติคือตัว ที่ทำให้เรามีการยับยั้งซึ่งจิตได้ตลอดเวลา มีภาษาที่เขาบอกว่ามีสติก่อนสตาร์ทหรือว่าสตาร์ทด้วยความ ความเป็นผู้มีสติหรือขับรถไปด้วยความเร็วที่มีสติหรือไม่ประมาท ความโกรธเป็นฐานของความ หลงถ้าใครมีความโกรธความหลงก็จะเกิดขึ้นถ้าทุกสิ่งทุกอย่าง อะไรต่าง ๆ บางทีปราศจากปัญญาหลง งามายก็มีความโกรธ มีคำโบราณบอกว่าเอ๊ะเราไม่น่าโกรธเลย โกรธแล้วมันไม่รู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นที่ฉับนี้ เธอฉันว่าเธอเนี่ยะฉันไม่รู้จะว่าฉับนี้เธอว่าเธอด้วยความโกรธฉะนั้นเราจะนึกรักษาความโกรธไม่ให้ เกิดขึ้นด้วยสติรู้ในขณะที่คิดที่ท่าทุกเมื่อเราก็สามารถที่จะอยู่ได้โดยความมีเมตตาต่อกัน ความโกรธก็ จะไม่เกิดขึ้น

บันทึกคำให้สัมภาษณ์

ประวัติของผู้สัมภาษณ์

ชื่อ/ฉายา/นามสกุล : พระเทพปัญญามุนี (ทองดี จิตตายุโก)
การศึกษา : น.ธ. เอก
ตำแหน่ง : เจ้าอาวาส
สถานที่ทำงาน : วัดอาวุธวิกสิตาราม
วันที่สัมภาษณ์ : ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

แบบสัมภาษณ์งานวิจัย เรื่อง “ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ”

๑. ความโกรธคืออะไร?

ความโกรธคือ ความไม่พอใจ ความขัดเคืองใจ

๒. เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ท่านคิดว่ามีวิธีการยับยั้งความโกรธอย่างไร?

จะใช้ความนิ่ง คือจะใช้สติ สุขุม เพราะเป็นพระผู้ใหญ่ เวลาลูกเณรที่เลี้ยงทั้งหลายมาหา ก็จะไม่ใช้อารมณ์ จะใช้คำว่าพ่อปกครองเมือง พ่อปกครองลูก นี่คืออุปนิสัยของหลวงพ่อก็จะเป็นลักษณะนี้ และวิธีการก็คือหลวงพ่อก็จะไม่ค่อยโกรธ ถ้ามีความหงุดหงิด หลวงพ่อก็จะเดินชมวัดชมวา เพื่อให้ลืม เดินไปดูงานดูอะไร แล้วก็ถ้าเห็นลูกพระลูกเณรอยู่ก็จะทักทายปราศรัยเป็นปกติของหลวงพ่อก็ หลวงพ่อก็จะมีร่มคันหนึ่ง เดินรอบวัดไป หลวงพ่อก็ไม่โกรธใครอยู่แล้ว

๓. ท่านคิดว่าสาเหตุของความโกรธมีอะไรบ้าง?

ความไม่พอใจ ก็จะมีเรื่องหงุดหงิดเล็ก ๆ น้อย ๆ เกิดขึ้น ในเรื่องการบริหารงาน แต่ว่าถ้ารู้สึกโกรธแล้วนั้น หลวงพ่อก็จะนิ่ง ไม่พูด ให้เย็นก่อนแล้วค่อยพูด

๔. เมื่อท่านเกิดความโกรธขึ้น นอกจากหลักธรรมแล้ว ท่านมีหลักการวิธีการอื่นใดในการยับยั้งความโกรธ?

คุยกับเขาดิฉันได้ จบ ไม่ยึด มั่นดับไปเฉย ๆ พอรู้ว่าโกรธแล้วก็ยับยั้งไว้ คือถ้าใช้ต่อไปก็จะเสียหายต่อตัวเองหรือคนรอบข้าง ก็จะนิ่ง เอานิ่งเป็นหลัก

๕. ความโกรธสามารถกำจัดได้โดยเด็ดขาดหรือไม่

ไม่เด็ดขาด

๕.๑ ถ้าไม่สามารถกำจัดความโกรธได้โดยเด็ดขาด ท่านจะมีวิธีการอย่างไรบ้างเพื่อให้มีภูมิคุ้มกันตนเอง ไม่ให้ความโกรธมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ?

เราโกรธเรื่องอะไร ต้องใช้สติ โกรธแล้วมันเสียหาย ไม่ดี

๕.๒ ท่านมีข้อเสนอแนะในการปฏิบัติอย่างไรสำหรับบุคคลทั่วไป ในการยับยั้งความโกรธของตัวเอง?

โดยมากเรา ใช้ศีล สมาธิ ปัญญา ปัญญาครอบรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง โกรธคืออะไร โทสะคืออะไร ขี้เกียจคืออะไร จะเอา ๓ ตัวนี้เป็นหลักเลย

บันทึกคำให้สัมภาษณ์

ประวัติของผู้สัมภาษณ์

ชื่อ/ฉายา/นามสกุล : พระราชปริยัติกวี (สมจินต์ สมมาปญโญ)
การศึกษา : ป.ธ. ๙, ศ., Ph.D. (Pali & Buddhist Studies), BHU, India
ตำแหน่ง : รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
สถานที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วันที่สัมภาษณ์ : ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

แบบสัมภาษณ์งานวิจัย เรื่อง “ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ”

๑. ความโกรธคืออะไร?

ความโกรธก็คือความรู้สึกอึดอัดคับเคืองซึ่งเป็นกิริยาอาการปกติของจิต อันเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของเราที่เป็นอกุศล สาเหตุบางทีมันเกิดจากความโลภบางทีมาจากความไม่รู้โลภะโทสะโมหะสามตัวนี้มันเป็นผลที่เกิดมาจากอีกสองอันนั้น บางทีเรารู้สึกอยากได้โลภไม่ได้ตามที่อยากก็รู้สึกโกรธบางทีเรารู้สึกความจริงอย่างเช่นนัดกับใครแล้วเขามาช้า หว่าเขาไม่เอาใจใส่แท้จริงเขาอาจจะมีความโกรธเป็นธรรมชาติของจิตที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติของจิตที่อยากได้แล้วไม่ได้ หรือไม่รู้ความจริงอะไรบางอย่างหรือเกิดจากเหตุภายนอกมากระทบทางจิตใจกับตัวเรา

๒. เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ท่านคิดว่ามีวิธีการยับยั้งความโกรธอย่างไร?

เรื่องการระงับความโกรธ เรื่องการบรรเทาความโกรธมันก็มีเทคนิควิธีการต่าง ๆ ทั้งตามหลักศาสนาแล้วก็ความเข้าใจของแต่ละบุคคล เอาตามหลักของศาสนา ก่อน ศาสนาเมื่อรู้สึกโกรธขึ้นมาถ้าตามหลักของการบำเพ็ญพรตสมาธิ ๔ เมื่อรู้สึกโกรธขึ้นมาให้ระลึกว่าใครโกรธผู้นั้นก็ทุกข์เอง ความโกรธก็เหมือนกับไม้กับก้านไม้ขีดไฟมันเผาไหม้ตัวเองนั่นคือ โทษของความโกรธหรือบางทีก็นึกถึงความจริงว่าเราโกรธนาย ก. นาย ข. เราโกรธใคร นาย ก. นาย ข. มันมีแท้จริงไหม มันมีแต่ผมขมเล็บฟันหนังมันไม่มีนาย ก. นาย ข. ที่แท้จริงให้นึกถึงธาตุคือหลักความจริงเพราะฉะนั้นเราก็โกรธไปบนความว่างเปล่าไม่มีอะไรเหมือนกับลอยแกลบในอากาศมันก็ตกลงมาใส่ตัวเราเอง คนที่เราโกรธบางทีเขาไม่รู้สักด้วยซ้ำไปว่าเรากำลังโกรธคือการสร้างทุกข์ให้กับตัวเราเอง วิธีการแบบนี้มันก็จะบรรเทาความโกรธได้หรือบางกรณีเราโกรธนาย ก. แล้วก็มีเทคนิควิธีการเจอหน้าก็พูดทักทายปราศรัยกันหรือยิ้มให้กันหรือใช้เทคนิคให้ของกันรับของกันอย่างนี้เป็น การบรรเทาความโกรธจึงมีเทคนิครวม ๆ แล้วประมาณ ๙๐ อย่างนะ แต่ว่าในชีวิตประจำวันบางทีมันนึกถึงขนาดนี้ไม่ได้ เวลาเกิดความโกรธเนี่ยแต่ละคนก็มีเทคนิคแตกต่างกันไปก็ควรใช้วิธีการนั้นลมหายใจกลับมาดูที่ตัวเองเวลาโกรธนี้ที่เราไปบังคับคนอื่นให้คนอื่นทำที่เราต้องการร้อยเปอร์เซ็นต์ไม่ได้ เราก็กลับมาบังคับลมหายใจตัวเองกลับมาดูจิตของตัวเองนั่งนิ่ง ๆ

๓. ท่านคิดว่าสาเหตุของความโกรธมีอะไรบ้าง?

บอกไว้ตอนต้นแหละ โลกธรรม ๘ ถ้าเอาโลกธรรม ๘ เป็นหลัก ได้ลาภเสื่อมลาภ ได้ยศเสื่อมยศ ถูกนินทาได้รับคำนิทาคำสรรเสริญ มีสุขมีทุกข์ ส่วนมากก็คาดหวังว่าเราอยากได้สิ่งที่ใครสิ่งที่น่าพอใจ ได้ลาภมาก พอน้อยก็รู้สึกโกรธก็ไม่พอใจ อยากได้คำชม ได้คำชมน้อยหน่อยหรือชมไม่

ถูกใจก็ไม่พอใจ คำนิทานก็โกรธอยู่แล้ว อยากได้ยศเท่านั้นเท่านี้ พอไม่ได้ก็รู้สึกโกรธ พุดด้วยสาเหตุก็
 โลกธรรม ๘ นี่แหละ ได้มาไม่น่าพอใจ ได้มาไม่เท่าที่ต้องการคือน้อยไปหน่อย ไม่เท่าที่คาดหวังก็โกรธ
 หรือว่าอานิष्ठารมณ์สิ่งที่ไม่น่าพอใจก็โกรธ โดยสรุปก็อารมณ์ภายนอก นั้นแหละมาเป็นตัวกระตุ้นให้
 เราเกิดความโกรธ แต่ความโกรธเป็นคุณสมบัติด้านในของจิตใจ มันก็อยู่อย่างนั้นเพราะกิเลสของคน
 มันมีด้านนอกด้วย กิเลสมันหยาบมี ๒๗นะ ด้านนอกที่ว่าไปนั้นคือการแสดงอาการที่ไม่น่าพอใจ
 ทั้งหมดเป็นของกิเลสทั้งนอก เช่นอยากได้นอนอยากได้นี้ บางคนมีชั้นดีธรรมสูง มีการบริหารจัดการที่
 ดี กิเลสข้างนอกมันมองไม่เห็นนั้นมันซ่อนอยู่ข้างใน เออ จะเกิดเมื่อกระทบกับอารมณ์ภายในน่าใคร่
 น่าพอใจ หรือไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ มันก็เกิดความโกรธขึ้นมา อันพวกนั้นมันนอนเนื่องอยู่อย่างนั้น
 สาเหตุของความโกรธมี ๒ ส่วน ส่วนแรกคือคุณสมบัติภายในจิตใจเป็นองค์ประกอบของเรา อีกส่วน
 หนึ่งมาจากเหตุปัจจัยภายนอก อารมณ์ภายนอกมากระทบ ทั้ง ๒ อย่างนี้มาด้วยกัน

๔. เมื่อท่านเกิดความโกรธขึ้น นอกจากหลักธรรมแล้ว ท่านมีหลักการวิธีการอื่นใดใน การยับยั้งความโกรธ?

มันมีวิธีการฝึกฝนขัดเกลาตัวเองไปด้วยนะ เวลาเกิดความโกรธขึ้นมา มันไม่มีหลัก มันก็มี
 หลักขึ้นมาทันแหละ แต่ว่าพยายามมาดูจิตใจของเราให้มากคือกลับมาดูตัวเราตอนนี้ สิ่งภายนอกมา
 บรรเทาให้เบาบางลงได้มาก มันก็ได้ชั่วคราวชั่วคราอย่างเช่น ดูหนังฟังเพลง บางทีมันไม่ได้ะมันก็
 รู้สึกผ่อนคลายไปชั่วคราว แต่มันก็กลับมาอีก หรือไม่ไปพักผ่อนคลายใจหรือละทิ้งสิ่งนั้นไป ไปที่อื่น
 หาอารมณ์อื่นมาทดแทน บางทีมันก็ชั่วคราว คิดว่ามันก็ชั่วคราว วิธีการที่ดีที่สุดคือกลับมาดูตัว
 เราว่ามันเป็นอย่างไร มันต้องอดอดขัดเคือง ทำไมต้องโกรธ เรื่องอย่างนี้เราเอาตามที่เราต้องการ
 ทั้งหมดไม่ได้หรอกเช่น อย่งทำงาน ไม่เสร็จทำไมไม่เสร็จ หน้าที่การงานภารกิจของเรา ในความ
 รับผิดชอบของเรา มันไม่เสร็จ ก็คือมันไม่เสร็จ ถ้ามันไม่เสร็จ มันไม่ได้หมายความว่ามันจะเป็นของเรา
 ตลอดไป เพราะว่าพันธกิจขององค์กร สถาบัน มันก็เป็นพันธกิจขององค์กร ของสถาบัน เราทำไม่
 เสร็จ ก็จะมีคนอื่นมาทำให้เสร็จ เออมันก็จะรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น นี่ถึงความจริงว่าเราเอาตามเรา
 ต้องการไม่ได้ทั้งหมด

๕. ท่านคิดว่า ความโกรธสามารถกำจัดได้โดยเด็ดขาดหรือไม่?

กำจัดได้โดยเด็ดขาด สามารถกำจัดได้โดยเด็ดขาดเหมือนพระอริยะนั้นแหละที่กำลังกำจัดได้
 โดยเด็ดขาด แต่มันต้องมีการฝึกหัดขัดเกลาตัวเราไปเรื่อย ๆ อย่ายึดปล่อยใจมันจะสะสมพลังความ
 เข้มแข็งไปเรื่อย ๆ แล้วมันก็จะเกียจ อย่งที่บอกแหละ เมื่อรู้สึกโกรธต้องใช้ชั้นดีธรรมให้มาก ระวัง
 เอาไว้ ถ้ามันจะแสดงอาการอะไรออกไป ต้องอยู่ในอาการที่เหมาะสมที่ควร อันที่เป็นการระวังใน
 ชีวิตประจำวัน ระวังแบบอย่างอื่นคือ การฝึกปฏิบัติตามหลักการพุทธศาสนานั้นแหละ ให้มี
 สติสัมปชัญญะทุกขณะโดยปฏิบัติกันมีกฎอะไรก็ได้ ที่เขานิยมปฏิบัติกันโดยเป้าหมายอย่างเดียวกัน
 คือ การฝึกหัดขัดเกลาจิตใจให้มีความเข้มแข็ง เวลาเกิดความโกรธขึ้นมามันจะได้มีหลักการ วิธีการ
 ระวัง แล้วถ้าระวังได้มากขึ้นนี้มันก็จะเป็นการตัดพลังของความโกรธคือ ทำให้มันอ่อนพลังลง นาน
 ๆ ไปมันไม่มีโอกาสแสดงออกมา กำลังมันก็หมดไปเรื่อย ๆ ท้ายที่สุด กำลังโกรธมันมีอยู่ แต่เราไม่ให้
 อาหารมัน ไม่ใส่เชื้อมันเข้าไป เวลารู้สึกไม่โกรธมันก็ทำให้สติสัมปชัญญะไปตัดกระแสตรงนั้น ก็คือไม่มี
 การใส่เชื้อเข้าไป การใส่เชื้อไฟ คือการคิดเรื่องนั้นซ้ำ ๆ คิดหาคำตอบ คิดหาเรื่องอดอดขัดเคือง คิดหา

ความไม่พอใจ มันต้องใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปตัดเหมือนกับตัดพลังงาน ไม่ให้ใส่เชื้อเข้าไป มันก็หมดพลังไปเรื่อย ๆ

๕.๒ ท่านมีข้อแนะนำในการปฏิบัติอย่างไรสำหรับบุคคลทั่วไป ในการยับยั้งความโกรธของตัวเอง?

ใช้พรหมวิหาร ๔ เป็นหลัก พรหมวิหาร ๔ ก็เมตตา กรุณา มุทิตาแล้วทำยที่สุดมันเป็นขั้น ๆ ของมัน แล้วถ้าเขาเป็นคนปกติทั่วไป ไม่ได้อยู่ในความทุกข์หรือเป็นคนที่ไม่เห็นอกว่าเราขึ้นไปก็ใช้หลักเมตตา ความรัก แม่เมตตาไปให้นั้นแหละ ไม่ต้องไปแผ่ แค่ไม่รู้สึกรังเกียจเขา เราเมตตาธรรม เอาความรักเป็นที่ตั้ง ถ้าเขาเป็นคนที่น่าสงสารมาก ถ้าเราคิดว่าเขาอยู่ในฐานะน่าสงสาร เราก็แผ่กรุณาไปให้ ถ้าเป็นคนประสบความสำเร็จแล้วก็แผ่มุทิตาไปให้ ถ้ามันเหนือปากว่าแรงจริง ๆ นั้นเราทำอะไรไม่ได้แล้ว ก็อุเบกขา ในชีวิตประจำวันเราก็ต้องดูเรื่องพวกนี้บรรเทาความโกรธ ตัดเชื้อความโกรธ

บันทึกคำให้สัมภาษณ์

ประวัติของผู้สัมภาษณ์

ชื่อ/ฉายา/นามสกุล : พระศรีสมโพธิ (วรัญญู วรณฺญ สอนฺขุน)
การศึกษา : ป.ธ.๗., Ph.D. (Indo-Tibetan Studies)
ตำแหน่ง : ผู้ช่วยเจ้าอาวาส
สถานที่ทำงาน : วัดปากน้ำ
วันที่สัมภาษณ์ : ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

แบบสัมภาษณ์งานวิจัย เรื่อง “ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ”

๑. ความโกรธคืออะไร?

ความโกรธหมายถึง ความไม่พอใจ ความขัดเคือง

๒. เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ท่านคิดว่ามีวิธีการยับยั้งความโกรธอย่างไร?

๑. นึกถึงโทษของความโกรธว่า ถ้าโกรธแล้วไม่ดี ทำให้ไม่น่ารัก และอาจทำให้เกิดเรื่องร้ายแรงตามมาได้

๒. ออกจากสถานที่นั้น

๓. นึกถึงโอวาทของพระพุทธองค์ และคำสอนของครูบาอาจารย์ที่สอนให้ระงับความโกรธ

๔. กำหนดใจไว้ที่กัมมัฏฐาน

๕. มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ

๓. ท่านคิดว่าสาเหตุของความโกรธมีอะไรบ้าง?

๑. ภายใน คือความเคยชิน หรือคุ้นเคยกับความโกรธมาตั้งแต่เด็ก การจดจำต้นแบบความโกรธมาจากผู้อื่น คนในครอบครัว หรือสิ่งต่าง ๆ เช่น หนัง ละคร

๒. ภายนอก มีคนมาช่วยยุ กลั่นแกล้งให้โกรธ

๓. สุขภาพ คือไม่สบาย เจ็บไข้ได้ป่วยเกิดทุกขเวทนา น้อยใจ

๔. เมื่อท่านเกิดความโกรธขึ้น นอกจากหลักธรรมแล้ว ท่านมีหลักการและวิธีการอื่นใดในการยับยั้งความโกรธ?

๑. การสวดมนต์ภาวนา นึกถึงบทสวดมนต์ในใจ หรือสวดมนต์แบบมีเสียง

๒. พิจารณาในสังสารวัฏ เห็นใจตนเองและผู้อื่น

๓. แผ่เมตตา

๕. ท่านคิดว่า ความโกรธสามารถกำจัดได้โดยเด็ดขาดหรือไม่?

ได้ แต่ต้องอาศัยความฝึกฝน พากเพียรพยายามด้วยการเจริญสติ เจริญเมตตากรรมฐาน ละกิเลสให้ได้ตามที่พระพุทธองค์ทรงสอน

๕.๑. ถ้าไม่สามารถกำจัดความโกรธได้โดยเด็ดขาด ท่านจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้มีภูมิคุ้มกันตัวเอง ไม่ให้ความโกรธมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ?

๑. พิจารณาตนเองอยู่เสมอว่าอยู่ในสถานะใด

๒. เตือนตนเองอยู่เสมอว่า จะช่วยสร้างสังคมให้งดงามได้อย่างไร

๓. ขอให้เรายำได้เป็นผู้ทำให้สังคมเดือดร้อนเพราะความโกรธเลย

๔. เรามีอายุอยู่ไม่นานก็ต้องจากกันไป จะโกรธกันไปทำไม

๕. ให้อภัยเขาเถิด ขอให้อย่าได้จองเวรกันข้ามภพข้ามชาติ ขอให้เลิกพยาบาทจองเวรกัน ขอให้ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายเถิด

๕.๒. ท่านมีข้อแนะนำในการปฏิบัติอย่างไรสำหรับบุคคลทั่วไป ในการยับยั้งความโกรธของตัวเอง?

๑. หลีกเลี้ยงคนโกรธ

๒. ไม่ยินดีพอใจในการแสดงความโกรธ

๓. ไม่ดูสื่อที่เป็นแบบอย่างไม่ดีในการโกรธ

๔. บำเพ็ญสาธารณะประโยชน์ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก

๕. หมั่นสวดมนต์ภาวนา แผ่เมตตาทุกวันเป็นกิจวัตร

๖. ดูนัยแบบคนที่ไม่โกรธ ช่วยรณรงค์ให้ผู้อื่นเห็นประโยชน์ของความไม่โกรธ

บันทึกคำให้สัมภาษณ์

ประวัติของผู้สัมภาษณ์

ชื่อ/ฉายา/นามสกุล : พระเมธีธรรมาจารย์ (ประสาร จันทสาโร)
การศึกษา : น.ธ.เอก, วท.ม. สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์
ตำแหน่ง : รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
สถานที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วันที่สัมภาษณ์ : ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

แบบสัมภาษณ์งานวิจัย เรื่อง “ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ”

๑. ความโกรธคืออะไร?

ความโกรธ คือ อาการเดือดพล่าน เร้าร้อนในจิตใจ

๒. เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ท่านคิดว่ามีวิธีการยับยั้งความโกรธอย่างไร?

นั่งสงบ ใช้สติ และแผ่เมตตาธรรม จะทำให้ความโกรธลดลง

๓. ท่านคิดว่าสาเหตุของความโกรธมีอะไรบ้าง?

ส่วนมากเกิดจากที่เราประสบกับอารมณ์ที่ไม่ได้ตั้งใจ หรือพลัดพรากจากสิ่งที่เราชอบ ที่เราพอใจ

๔. เมื่อท่านเกิดความโกรธขึ้น นอกจากหลักธรรมแล้ว ท่านมีหลักหลักการวิธีการอื่นใดในการยับยั้งความโกรธ?

ไม่กลับไปคิดกับสิ่งที่เกิดขึ้น ปิดประตูล้นชักใจ พักผ่อน ผ่อนคลายอิริยาบถ

๕. ท่านคิดว่า ความโกรธสามารถกำจัดได้โดยเด็ดขาดหรือไม่?

สามารถกำจัดได้โดยเด็ดขาด สิ่งใดก็ตามถ้าเราฝึกหัดปฏิบัติบ่อย ๆ ก็สามารถที่จะทำให้เบาบางลง จนในที่สุดจะหมดไปโดยเด็ดขาดได้

๕.๑. ถ้าไม่สามารถกำจัดความโกรธได้โดยเด็ดขาด ท่านจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้มีภูมิคุ้มกันตัวเอง ไม่ให้ความโกรธมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ?

ต้องมีสติให้มากที่สุด และใช้เมตตาคือความรักเพื่อดับความโกรธให้ลดลง และใช้เหตุผลอยู่เหนืออารมณ์

๕.๒. ท่านมีข้อเสนอแนะในการปฏิบัติอย่างไรสำหรับบุคคลทั่วไป ในการยับยั้งความโกรธของตัวเอง?

ใช้หลักธรรมคือ องค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัส คือ พระอริยสัจจ์ ๔ ได้แก่ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค โดยมีวิธีการคือ

๑. ให้รู้ตัวปัญหาคือ ทุกข์ก่อน ในที่นี้ก็คือความโกรธ

๒. เมื่อรู้ปัญหาแล้ว เราก็นหาสาเหตุของปัญหาคือ ความโกรธนั้นเกิดจากอะไร

๓. เมื่อรู้สาเหตุที่แน่นอน เราก็กแก้ที่สาเหตุนั้นแหละ

๔. เมื่อแก้ที่สาเหตุ ปัญหาเหล่านั้นก็จะหมดไป (นิโรธ) โดยทั้งนี้คนเราต้องมีสติ และใช้ปัญญาในการแก้ปัญห

บันทึกคำให้สัมภาษณ์

ประวัติของผู้สัมภาษณ์

ชื่อ/นามสกุล : ผศ.รท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ
การศึกษา : ป.ธ.๙, (ขณะเป็นสามเณร) พุทธศาสตรบัณฑิต(พร.บ.), มจร.
อักษรศาสตรมหาบัณฑิต(อ.ม.บาลีสันสกฤต), มจร.
Ph.D. มหาวิทยาลัยมคร ประเทศอินเดีย (๒๕๔๐)
ตำแหน่ง : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาภาษาตะวันออก
สถานที่ทำงาน : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
วันที่สัมภาษณ์ : ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

แบบสัมภาษณ์งานวิจัย เรื่อง “ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ”

๑. ความโกรธคืออะไร?

ความโกรธคือกิเลสตัวหนึ่งความโกรธก็คือ ความเกรี้ยวกราดการแสดงอาการไม่พอใจ อาการเบื้องต้นของความโกรธก็คือ ความแสดงอาการไม่พอใจที่มันรุนแรงขึ้นถึงขั้นทำร้ายคนอื่นได้ นี่คือการโกรธเป็นกิเลสตัวหนึ่งใน ๓ ตัวหลักก็คือ โลภะ โทสะและโมหะเพราะฉะนั้นความโกรธเป็นคำ ว่าโทสะครับพฤติกรรมของความโกรธเกิดขึ้นมันจะมีข้อหนึ่งของความโกรธคือขั้นแรกอาจจะเกิดขึ้น เพราะหงุดหงิดขั้นที่สองจิตใจก็เริ่มฟุ้งแล้วถ้ามันรุนแรงขึ้นก็การแสดงออกทางสีหน้าและแววตาเช่นหน้า แดงตาขวางขั้นต่อไปก็คือขั้นเคลื่อนไหวกายเช่นกระตืบเท้าเสียงดังหรือถ้ารุนแรงก็อาจถึงขั้นทำร้าย ขว้างของหรือแม้กระทั่งทำร้ายคนได้

๒. เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ท่านคิดว่ามีวิธีการยับยั้งความโกรธอย่างไร?

ส่วนมากคนจะคิดได้เมื่อความโกรธนั้นเสร็จแล้วเพราะฉะนั้นวิธีที่ใช้อยู่ของผมก็คือตั้งสติ รู้ตัวว่ากำลังโกรธเอาตามหลักที่เคยฝึกมาละกันนะ ก็เมื่อรู้ตัวว่าโกรธแล้วความโกรธก็จะลดลงจะเบา ลงนะครับจนกระทั่งสงบจิตสงบใจได้นั่นแหละเป็นวิธีเบื้องต้น ต้องมีสติรู้ทันก่อนแล้วก็จากนั้นก็ ความคิดแบบมีเหตุมีผลก็จะค่อย ๆ เกิดขึ้นว่าเราโกรธทำไมกัน? ทำไมต้องแสดงอาการอย่างนั้นไม่ สบายเลย

๓. ท่านคิดว่าสาเหตุของความโกรธมีอะไรบ้าง?

สาเหตุความโกรธหลักก็คือ ไม่ได้สิ่งที่เราอยากได้นะ ประการที่สองก็คือพลัดพรากจากสิ่ง ที่เราไม่อยากจะ

๔. เมื่อท่านเกิดความโกรธขึ้น นอกจากหลักธรรมแล้ว ท่านมีหลักการวิธีการอื่นใดใน ยับยั้งความโกรธ?

วิธีคิดคือเราเกิดความละอายกับสิ่งที่เกิดขึ้นแต่ว่าในที่สุดแล้ว ก็โดยส่วนตัวแล้วเนี่ยมักจะ ควบคุมใจอยู่ได้ด้วยความโกรธที่ไม่ค่อยรุนแรงจะคลายเร็วเพราะฉะนั้นวิธีนี้ก็อาจจะเกิดประโยชน์จาก การวิธีฝึกจากการที่เราใช้เทคนิคแล้วก็อย่างอื่นอาจจะเห็นปฏิกิริยาท่าทางของคนที่เราโกรธนั้นแสดง ความโกรธตอบหรืออะไรต่าง ๆ อันนี้เป็นองค์ประกอบนะใช้หลักธรรมคือฝึกสมาธิมันแหละ

๕. ท่านคิดว่า ความโกรธสามารถกำจัดได้โดยเด็ดขาดหรือไม่?

ความโกรธสามารถกำจัดไม่เด็ดขาดหรอก

**๕.๑ ถ้าไม่สามารถกำจัดความโกรธได้โดยเด็ดขาด ท่านจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้มี
ภูมิคุ้มกันตัวเอง ไม่ให้ความโกรธมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ?**

มีวิธีหลายอย่างเช่นปฏิบัติ เราต้องฝึกความรักความเมตตาให้อยู่ในชีวิตประจำวันก่อน
ประการที่สองหัดเป็นคนมีเหตุมีผลก่อน ประการที่สามให้สติเป็นสมาธิคอยควบคุมเวลาที่จะเกิดความ
โกรธขึ้น

**๕.๒ ท่านมีข้อเสนอแนะในการปฏิบัติอย่างไรสำหรับบุคคลทั่วไป ในการยับยั้งความโกรธ
ของตัวเอง?**

วิธีที่ใช้อยู่คือฝึกสติให้มากในการเคลื่อนไหวอริยาบถ การเคลื่อนไหวอริยาบถนั้นสำคัญ
แล้วรู้ทันความคิดแล้วก็อันนี้สำคัญ พอเวลามีสติรู้มันจะทำให้เกิดภูมิคุ้มกันให้เกิดหิริโอตตปะความ
ละอายใจแล้วก็การกลัวผลของความชั่ว แล้วก็ทำให้เกิดภูมิคุ้มกัน เกิดสมาธิสุดท้าย สมาธิจะเป็นตัว
ช่วยกันความโกรธและลดกระแสความโกรธได้เร็ว

บันทึกคำให้สัมภาษณ์

ประวัติของผู้สัมภาษณ์

ชื่อ/นามสกุล : ดร.เสนาะ ผดุงฉัตร
การศึกษา : ป.ธ.๙., Ph.D. (พระพุทธศาสนา) , มจร.
ตำแหน่ง : อาจารย์พิเศษ ประจำคณะพระพุทธศาสนา
สถานที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วันที่สัมภาษณ์ : ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

แบบสัมภาษณ์งานวิจัย เรื่อง “ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ”

๑. ความโกรธคืออะไร?

คือก้าวร้าวทางกายวาจาใจ กายก็แสดงอาการของคนที่มีความโกรธอะอะบึ้งบึ้งสามารถฆ่าคนได้ ด้วยวาจาก็พุดหยาบ ส่วนใจมันคิดชั่วอยู่แล้ว

๒. เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ท่านคิดว่ามีวิธีการยับยั้งความโกรธอย่างไร?

ต้องใช้สติปัญญา

๒. ท่านคิดว่าสาเหตุของความโกรธมีอะไรบ้าง?

คือการพลัดพรากจากของอันเป็นที่รักที่ปรารถนา

๔. เมื่อท่านเกิดความโกรธขึ้น นอกจากหลักธรรมแล้ว ท่านมีหลักการวิธีการอื่นใดในการยับยั้งความโกรธความโกรธ?

ต้องใช้หลักธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง หลักอื่นแก้ไม่ได้ ใช้หลักธรรมเมตตา ถ้าไม่ใช่หลักธรรมมันใช้อย่างอื่นไม่ได้มีอย่างอื่นไหม? ที่ไม่ใช่หลักธรรมสติปัญญาก็เป็นหลักธรรม หลักธรรมทั้งหมดเลยมันก็มีอย่างเดียวคือเดินหนีไปที่อื่น เดินหนีให้ออกไปไกลจากสถานที่นั้น ๆ แต่การเดินหนีไปนั้นมันก็ต้องมีสติต้องมีหลักธรรมควบคู่ไป

๕. ท่านคิดว่า ความโกรธสามารถกำจัดได้โดยเด็ดขาดหรือไม่?

ไม่เด็ดขาดหรอก ต้องพระอริยะบุคคล ขึ้นพระอนาคามี พระอรหันต์จึงจะเด็ดขาด

๕.๑ ถ้าไม่สามารถกำจัดความโกรธได้โดยเด็ดขาด ท่านจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้มีภูมิคุ้มกันตัวเอง ไม่ให้ความโกรธมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ?

ต้องเมตตา เมตตากายกรรม เมตตาวาจกรรม เมตตาโมหกรรมทำก็ด้วยเมตตาพูดก็ด้วยเมตตาคิดก็ด้วยเมตตา

๕.๒ ท่านมีข้อเสนอแนะในการปฏิบัติอย่างไรสำหรับบุคคลทั่วไป ในการยับยั้งความโกรธของตัวเอง?

เจริญเมตตาธรรมไม่อย่างนั้นแก้ไม่ได้ถ้าไม่มีเมตตา

บันทึกคำให้สัมภาษณ์

ประวัติของผู้สัมภาษณ์

ชื่อ/นามสกุล : ดร.อำนาจ บัวศิริ
การศึกษา : Ph.D., ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ตำแหน่ง : อาจารย์พิเศษบัณฑิตวิทยาลัย
สถานที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วันที่สัมภาษณ์ : ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

แบบสัมภาษณ์งานวิจัย เรื่อง “ ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ ”

๑. ความโกรธคืออะไร?

ความโกรธก็คือรู้สึกไม่พึงพอใจ มีพฤติกรรมอวดเก่งไม่ได้ตั้งใจปุบปับ

๒. เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ท่านคิดว่ามีวิธีการยับยั้งความโกรธอย่างไร?

ควรนึกว่าโกรธเขาเพราะอะไร สาเหตุเพราะอะไร เราโกรธเขาทำไม ถ้าเขาทำไม่ดีต้องนึกว่าคนทำดีบ้าง ไม่ดีบ้าง อย่าไปนึกถึงความไม่ดีของเขา ควรนึกถึงความดีของเขา ความโกรธก็จะลดลง

๓. ท่านคิดว่าสาเหตุของความโกรธมีอะไรบ้าง?

ความโกรธหลักก็คือ ไม่ได้สิ่งที่เราอยากได้นะ ประการที่สองก็คือพลัดพรากจากสิ่งที่เราไม่
อยากได้

๔. เมื่อท่านเกิดความโกรธขึ้น นอกจากหลักธรรมแล้ว ท่านมีหลักการวิธีการอื่นใดใน ยับยั้งความโกรธ?

ไปให้พ้นจากสถานการณ์ที่ทำให้เราโกรธ (คือหนีไปเสีย) หลบไปหลีกเฉียงแล้วก็พิจารณา
พิจารณาว่าทำไมเราโกรธ ถ้านอกจากหลักธรรมแล้วก็ให้เราไปหาอย่างอื่นทำ ออกไป เดินออกไป ทำ
กิจกรรมอย่างอื่นซะจะได้ไม่ต้องไปนึกถึงเรื่องที่ทำให้เราโกรธ

๕. ท่านคิดว่า ความโกรธสามารถกำจัดได้โดยเด็ดขาดหรือไม่?

ไม่หรอกเพราะเป็นอารมณ์ของคน ถ้าเราพร้อมจิตใจสบายเราก็ไม่ค่อยโกรธ ถ้าเรื่อง
วุ่นวายเข้ามาเยอะ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ มันก็ต้องมีสาเหตุแห่งความโกรธเข้ามาเกี่ยวข้องเพราะฉะนั้นก็จะทำ
ให้เราเกิดความโกรธขึ้นมาได้อีก คำว่าเด็ดขาดไม่เด็ดขาดถ้าเป็นคนธรรมดาที่ไม่เด็ดขาดหรอกหรือ
แม้แต่คนฝึกสมาธิแล้วบางครั้งมันก็เผลอไพล่ ถ้าไม่มีสติก็โกรธได้เหมือนกัน จะโกรธมากโกรธน้อยก็
แล้วแต่ก็ถือว่าไม่เด็ดขาด

๕.๑ ถ้าไม่สามารถกำจัดความโกรธได้โดยเด็ดขาด ท่านจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้มี ภูมิคุ้มกันตัวเอง ไม่ให้ความโกรธมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ?

ต้องฝึกสร้างภูมิคุ้มกัน สร้างยังไง? ก็คือใช้หลักธรรมนี้แหละเราต้องเตรียมตัวไว้ก่อนความ
โกรธจะมาเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ เหตุการณ์ที่มันเป็นอุบัติเหตุเพราะฉะนั้นการสร้างภูมิคุ้มกันนี้คือเราก็ต้อง
หมั่นสวดมนต์ นั่งสมาธิเยอะ ๆ ใจมันจะได้สงบเร็วเย็นมีสติ หมั่นฝึกสติให้ดีเพราะสติจะทำให้เรามี
ความพร้อมเตรียมความพร้อมให้ดี

๕.๒ ท่านมีข้อเสนอแนะในการปฏิบัติอย่างไรสำหรับบุคคลทั่วไป ในการยับยั้งความโกรธของตัวเอง?

ถ้าเขาไม่เคยปฏิบัติธรรมเขาเป็นปุถุชนธรรมดาทั่ว ๆ ไปซึ่งเราก็ไม่ค่อยพูดคุยกับเขา เขาไปใช้กลวิธีมันต้องดูบุคคลด้วยว่าบุคคลนั้นเขามีพื้นฐานจิตใจอยู่ในระดับไหน? สมมติว่ามันโกรธมาก ๆ ก็จะต้องเข้าไปสวมรอยว่าโกรธมันไปเลย เข้าไปร่วมโกรธกับเขา เขาจะได้กระหน่ำออกมาเพื่อให้มันเบาลงแล้วก็พอแล้ว ๆ คือไม่ต้องไปขัดขึ้นอันนี้เป็นเทคนิคในการยับยั้งความโกรธสำหรับคนอื่นที่กำลังโกรธ ๆ จะไปขัดขวางไม่ได้แต่ต้องโอนอ่อนผ่อนตามไปก่อนแล้วค่อย ๆ ดึงให้เขาเบาลง ๆ แล้วเวลานำแนะ ก็ถ้าคนมีพื้นฐานอยู่บ้างก็ค่อย ๆ ปล่อยโยนจิตใจจะอ่อนโยนลงบ้างแต่ถ้าเขาจิตใจก้าวร้าวรุนแรงก็ต้องหันเหกับเขาไปสักพักแล้วค่อยดึงเขากลับมา มันก็แล้วแต่เราจะแนะนำใคร

บันทึกคำให้สัมภาษณ์

ประวัติของผู้สัมภาษณ์

ชื่อ/นามสกุล : ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน
การศึกษา : Ph.D. พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำแหน่ง : อาจารย์ประจำ
สถานที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยมหิดล
วันที่สัมภาษณ์ : ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

แบบสัมภาษณ์งานวิจัย เรื่อง “ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ”

๑. ความโกรธคืออะไร?

ความโกรธก็คือ ภาวะของอารมณ์ที่มันเกิดขึ้นกับตัวเราแล้วทำให้เกิดความฟุ้งพล่านไม่พอใจเกิดอาการที่ไม่สามารถตั้งสติในระหว่างความโกรธที่เกิดขึ้นได้ครับคือฟุ้งพล่านเข้ามาเลย

๒. เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ท่านคิดว่ามีวิธีการยับยั้งความโกรธอย่างไร?

โดยปกติสิ่งที่ทำให้เราโกรธนั้นก็จะมีหลายรูปแบบเพราะฉะนั้นจะบอกก่อนว่าจะมีพฤติกรรมอย่างไรนั้นก็จะสะท้อนพฤติกรรมที่มากกระทบกับเรา เช่นถ้าเราโกรธเพราะคำพูด ถ้าเราโกรธเพราะการกระทำ ถ้าเราโกรธเพราะมีเหตุบางอย่างที่มันเกิดขึ้นกับตัวเราเองคือ โกรธไม่ได้เกิดจากสิ่งที่มาถูกให้เราระทอนแต่บางครั้งก็อาจจะเกิดมาจากปัจจัยในตัวเราเองด้วยก็ได้ แต่ว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเนี่ยมันก็จะหมุนไปตามสิ่งที่มันมากกระทบกับเรา เช่นถ้าคำพูดมากกระทบกับเราแล้วเราบอกเราโกรธเพราะคำพูดคำนี้ผมก็โดยปกติแล้วเนื่องจากว่าเราอาจจะไม่มีพื้นฐานในเรื่องของการได้รับการฝึกอบรมมาพอสมควรคือ บวชเณรมานานมันก็จะมีความประกอบกับอายุคือเราไม่ใช่วัยรุ่นพอเราโกรธเราก็จะมีการยับยั้งมันได้ระดับหนึ่งก็คือเราจะหยุดหยุดการกระทำหยุดความคิดหยุดการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งเช่นถ้าพูดมาแล้วเราไม่พอใจเราก็จะหยุดแล้วไม่พูดต่อคือผมจะใช้วิธีเงียบเป็นหลัก

๓. ท่านคิดว่าสาเหตุของความโกรธมีอะไรบ้าง?

สาเหตุที่ทำให้เราคิดเคืองไม่พอใจก็คือไม่เป็นไปตามในความคาดหวังหรือความเข้าใจของเราไม่เป็นไปตามในสิ่งที่เราพอใจ ไม่พอใจไม่สบายใจไม่เป็นไปตามที่บอกที่แนะนำจึงเป็นสาเหตุ

๔. เมื่อท่านเกิดความโกรธขึ้น นอกจากหลักธรรมแล้ว ท่านมีหลักการวิธีการอื่นใดในการยับยั้งความโกรธ?

หลักธรรมเนี่ยเรามองก่อนว่าเรากำลังเอาชนะคนอื่นหรือเรากำลังทำร้ายตัวเองนะ เพราะฉะนั้นวิธีของอาจารย์คือจะใช้หลักอะไรมาประกอบนี้อาจารย์มองว่า คิดว่าอันแรกคือใช้โทษของความโกรธ พิจารณาจากโทษของความโกรธมากกว่าเอามาพิจารณาก่อนว่าโกรธแล้วได้อะไร พอเรามาโต้ตอบเราก็ไม่ได้อะไร คนที่เราตอบโต้ด้วยก็ไม่ได้อะไรเปรียบเป็นตัวเราก็ดำรงตัวเองด้วยวิธีการอื่นที่อาจารย์ใช้มันก็ได้มีอะไรก็เพียงแต่ว่าเราละทิ้งเราหยุดเราอาจจะไปที่อื่น เราอาจจะหาวิธีการที่เรียกว่าหลบเลี่ยงหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้นไป

๕. ท่านคิดว่า ความโกรธสามารถกำจัดได้โดยเด็ดขาดหรือไม่?

มันดูที่ระดับของความโกรธหมายถึงว่าโกรธมากโกรธน้อยโกรธนาน ที่นี้ได้เด็ดขาดหรือไม่ มันเกิดขึ้นทันทีทันใดเนี่ยะสำหรับผมเนี่ยะ มันโดยปุณฺชนั้นไม่ได้เด็ดขาด เพียงแต่ว่ามันอาจจะมีสักช่วงหนึ่งที่ให้เราลืบทิ้งไปคิดไปทบทวน ในสถานการณ์บางอย่างมันก็ค่อยๆเลาเบาบาง มันโกรธแล้วก็ลดโดยเด็ดขาดนี้มันยาก

๕.๑ ถ้าไม่สามารถกำจัดความโกรธได้โดยเด็ดขาด ท่านจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้มีภูมิคุ้มกันตัวเอง ไม่ให้ความโกรธมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ?

ถ้าโกรธแล้วมันจะตัดสินใจไม่ได้พอโกรธบ่อยๆเพิ่งไปตัดสินใจอะไร ผมเองจะไม่ตัดสินใจอะไรเลยผมจะ...ถ้าอย่างนั้นเอาไว้ก่อนนะถ้าเป็นเรื่องงานการนะผมจะไม่พูดนะเอาไว้ทีหลังถ้าคุณอย่างนั้นผมก็ให้คุณพูดไปก่อน หรือหาข้อสรุปอะไรไม่ให้ประเด็นเกิดขึ้น ผมจะไม่พูด

๕.๒ ท่านมีข้อเสนอแนะในการปฏิบัติอย่างไรสำหรับบุคคลทั่วไป ในการยับยั้งความโกรธของตัวเอง?

ผมคิดว่าในที่สุดต้องพิจารณาในแง่ของโทษของความโกรธให้มากที่สุดคือ ถ้าเราโกรธแล้วเราปฏิบัติหรือเราตอบโต้ไปเลยนั้นมันได้ไม่คุ้มเสียจริง ๆ ถ้าในสถานการณ์ที่ให้เราตอบโต้แล้วเราชนะศัตรูได้แต่สิ่งนี้เราแพ้ชะบรณูปาทหน้าปั๊บเราก็อยากจะบีบแตรหรือลดกระຈด้าเพราะฉะนั้นถ้าเราตอบโต้แล้วผลเสียมันมากกว่า เสียเวลาดีไม่ดีกว่าคนที่ตอบโต้ด้วยอาจจะทำมากกว่าสิ่งที่เราคิดอีกคือเราอาจจะไม่ลงมือถึงขนาดเอาชีวิตเขาแต่เขาอาจจะลงมือเอาชีวิตเราได้เพราะฉะนั้นมนุษย์ไม่ได้มีชีวิตยืนยาวเป็นร้อยปีเพราะฉะนั้นถ้าเราคิดจะเอาความโกรธมาเป็นตัวตั้ง โกรธแล้วก็ต้องทำโกรธแล้วก็ต้องตอบโต้โกรธแล้วก็ต้องลงมืออะไรแบบนี้ถ้าเป็นแบบนี้สิ่งที่ทำให้เราสูญเสียก็คือสูญเสียสติสัมปชัญญะบ่อยขึ้นเราต้องพยายามไม่สะสมตัวทำลายสติสัมปชัญญะของเราต้องสะสมในสิ่งที่ตรงกันข้ามกันก็จะเป็นภูมิคุ้มกันได้ แนะนำให้คนอื่นก็ลำบากอยู่ ถ้าไม่เป็นสถานการณ์ของตัวเองประสบการณ์จะสอนตัวเองจากความโกรธเล็ก ๆ ถึงใหญ่ ๆ ผิดสติให้ถี่ ๆ จะได้เรียกใช้ทัน สมาธิใช้ได้แต่ไม่เท่าสติ

บันทึกคำให้สัมภาษณ์

ประวัติของผู้สัมภาษณ์

ชื่อ/นามสกุล : ศ.คลินิกเกียรติคุณ นายแพทย์พนัส เฉลิมแสนยากร
การศึกษา : M.D. , Certificate of Proficiency in Anatomical Pathology, Emeritus Clinical Professor.
ตำแหน่ง : อาจารย์พิเศษ สาขาพยาธิวิทยากายวิภาค
สถานที่ทำงาน : คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
วันที่สัมภาษณ์ : ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

แบบสัมภาษณ์งานวิจัย เรื่อง “ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ”

๑. ความโกรธคืออะไร?

ความโกรธเป็นอารมณ์ชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นเวลาที่เราก่อความไม่พอใจไม่พอใจอะไรหลาย ๆ อย่างอย่างเช่นมีคนมาพูดที่เราไม่ชอบใจหรือมีการกระทำต่อตัวเราในสิ่งที่เราไม่ชอบใจ หรือพูดกระทำต่อตัวเราหรือที่ไม่ใช่ตัวเราคือสิ่งของ ๆ เราหรือคนที่เรารักสิ่งพวกนี้ก็สามารถทำให้เราโกรธได้

๒. เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ท่านคิดว่ามีวิธีการยับยั้งความโกรธอย่างไร?

ส่วนใหญ่ของผมเนี่ยจะนิ่งเฉยไม่ค่อยแสดงปฏิกิริยาทั่วไปให้คนอื่นทราบ วิธีการกำจัดความโกรธของผมก็จะเป็นในลักษณะที่ว่าถ้าสมมติว่าเป็นสิ่งที่จะทำให้ความโกรธนี้ ถ้าเป็นบุคคลมาทำผมก็จะพยายามที่จะคิดทบทวนถึงการให้ความเมตตาเป็นหลักว่าคนเราสามารถที่จะทำความผิดได้เขาอาจจะไม่ตั้งใจหรือเจตนาแล้วก็คิดถึงในแง่ที่ว่าเขามีความผิดอะไรบ้างความจริงแต่ละคนเขาอาจจะมีความผิดที่ติดมาแล้วยังมากมายเขาอาจจะทำให้เราไม่พอใจแค่ครั้งเดียว ยกตัวอย่างเช่นลูกน้องเขาอาจจะทำงานกับเรามาเป็นเวลานานโดยที่ไม่ได้ทำให้เราโกรธเลย แต่บางครั้งความผิดพลาดครั้งเดียวที่เกิดขึ้นนี้อาจทำให้เราโกรธแต่ก่อนที่จะเอ่ยคำพูดที่ตำหนิด่าว่าหรือว่าอะไรพวกนี้ออกไปจากความโกรธนั้นเราก็ควรที่จะพิจารณาว่ามีอะไรที่ทำมาแล้วแล้วก็มันเป็นความผิดเพียงเล็กน้อยซึ่งน่าจะให้อภัยกันได้

๓. ท่านคิดว่าสาเหตุของความโกรธมีอะไรบ้าง?

สาเหตุส่วนมากจะมาจากการฟังการเห็นเป็นส่วนใหญ่ ยกตัวอย่างเช่นแค่รับฟังคำพูดจากคนอื่นที่เกี่ยวกับตัวเราจากสิ่งที่เราคิดว่าไม่ดีหรือว่าเขาจะมาทำในสิ่งที่ไม่ดีหรือว่ามีอะไรเปรียบเทียบที่ทำให้เราโกรธเช่นเวลาเราขับรถอยู่เห็นมีคนมาปาดหน้ากระชั้นชิดทำให้เราต้องรีบหยุดทั้งที่ความจริงไม่ใช่ความผิดของเราอันนี้เราก็อาจเกิดความโกรธขึ้นมา

๔. เมื่อท่านเกิดความโกรธขึ้น นอกจากหลักธรรมแล้ว ท่านมีหลักการวิธีการอื่นใดในการยับยั้งความโกรธ?

หลักธรรมที่ใช้ก็คือการให้อภัยยกยอท่านแต่ผมคิดว่าอันหนึ่งที่จะช่วยยับยั้งความโกรธก็คือการที่เราฝึกสติกับสมาธิอยู่เป็นประจำอันนี้คือสิ่งที่จะช่วยเราในการที่เกิดความโกรธขึ้นมา บางทีมันเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นรวดเร็วมากซึ่งบางทีเราจะคิดให้อภัยตามเหตุผลนั้นมันคิดไม่ทันอันนี้จะต้องอาศัยสิ่งที่เราสร้างสมสมาธิมาช่วยยับยั้งไม่ให้เราพูดหรือกระทำการไปตามความโกรธ

๕. ท่านคิดว่า ความโกรธสามารถกำจัดได้โดยเด็ดขาดหรือไม่?

ถ้าเกิดเป็นคนธรรมดาทั่วไปคิดว่าไม่สามารถกำจัดได้โดยเด็ดขาดคือจะต้องมีอยู่เพียงแต่ว่ายังไม่แสดงออกมาทางคำพูดหรือการกระทำ แต่อารมณ์หรือความรู้สึกที่โกรธผมคิดว่ายังมีอยู่ในใจความโกรธ

๕.๑ ถ้าไม่สามารถกำจัดความโกรธได้โดยเด็ดขาด ท่านจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้มีภูมิคุ้มกันตัวเอง ไม่ให้ความโกรธมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ?

ถ้าเกิดสมมติว่าเรื่องของอารมณ์ความโกรธขึ้นมาแล้วถ้าเมื่อในระดับของจิตใจผมคิดว่าเราจะต้องมีสติเป็นอันดับแรก สมมติว่าเราเกิดความโกรธขึ้นมาแล้วไอ้ความโกรธนั้นมันจะลดระดับความรุนแรงลงไปอันนี้ก็เป็นการหยุดยั้งในระดับของจิตใจแต่ส่วนในของระดับคำพูดหรือการกระทำอันนี้เราต้องอาศัยความอดทนแล้วก็อาศัยความเมตตาต่อสิ่งที่ทำให้เราโกรธ ส่วนมากผมจะอยู่ที่ระดับจิตใจที่ไม่ออกมาเป็นคำพูดหรือไม่ออกมาเป็นการกระทำไปตามความโกรธ

๕.๒ ท่านมีข้อเสนอแนะในการปฏิบัติอย่างไรสำหรับบุคคลทั่วไป ในการยับยั้งความโกรธของตัวเอง?

คนทั่วไปก็ผมยังไม่เห็นทางอื่นควรหัดฝึกสติฝึกสมาธิเป็นวิธีการที่เหมาะสมมาก ในการที่จะช่วยลดระดับความโกรธเวลาที่มันเกิดขึ้นคือฝึกเราอาจฝึก เราอาจจะไม่ได้กำจัดมันทั้ง ๑๐๐ % คือความโกรธเกิดขึ้นในใจแต่มันจะช่วยยับยั้งในแง่ของที่มันจะออกเป็นการกระทำเป็นคำพูดด่าว่าตอบโต้ หรือว่าการกระทำเช่นไปทำร้ายคนที่เราทำให้เราโกรธอะไรพวกนี้หรือว่าการกระทำที่รุนแรงเกินไปที่เป็นผลจากการที่เราโกรธ เพราะฉะนั้นคนทั่วไปที่เขาได้มีโอกาสที่จะฝึกสมาธิฝึกสติอยู่เป็นประจำมันจะทำให้เขาสามารถที่จะลดระดับอย่างน้อยลดในแง่ของคำพูด หรือการกระทำก็ยังดีแต่สติจะไปถึงเรื่องของจิตใจด้วยเพราะโดยส่วนตัวเขาเองที่ได้ฝึกสมาธิมาบางช่วงนั้นมีความรู้สึกที่ผมรับรู้ความโกรธได้ดีขึ้นเหมือนว่าความโกรธเข้ามาในจิตใจได้ช้าลง แต่ก่อนเข้ามาอย่างรวดเร็วมากเลยแล้วเราจะตอบโต้ไปในทันทีอาจจะทำให้เรามีความรู้สึกว่าเราจะเห็นมันค่อย ๆ เข้ามาในใจของเราคล้าย ๆ ว่ามันช้าลงทำให้เรารู้สึกว่ามีช่วงเวลาไหนที่มันหน่วงไม่ให้มันเข้ามาควบคุมจิตใจอย่างรวดเร็วอันนี้คิดว่าเป็นผลจากการฝึกสมาธิเกิดขึ้น จากการสังเกตตัวเองนะครับเราสามารถจับความเคลื่อนไหวได้ก่อนที่มันจะมาถึงตัวเรานะครับ

บันทึกคำให้สัมภาษณ์

ประวัติของผู้สัมภาษณ์

ชื่อ/นามสกุล : ศาสตราจารย์สุชม ศุภินิตย์
การศึกษา : Master of Laws, Indiana University, USA.
ตำแหน่ง : อาจารย์พิเศษ คณะนิติศาสตร์ (อดีตรองคณบดีคณะนิติศาสตร์)
สถานที่ทำงาน : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
วันที่สัมภาษณ์ : ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

แบบสัมภาษณ์งานวิจัย เรื่อง “ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ”

๑. ความโกรธคืออะไร?

คือความไม่พอใจ ความไม่ได้ตั้งใจ ความไม่ถูกใจ

๒. เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ท่านคิดว่ามีวิธีการยับยั้งความโกรธอย่างไร?

ปกติเป็นคนที่มีอาจารย์อยู่แล้วทางธรรมะ แล้วก็ได้เลยเอาหลักคิดที่เป็นลูกศิษย์ท่านพุทธทาสมาตั้งแต่เรียนหนังสือที่ธรรมศาสตร์ เลยเอาหลักวิธีการได้รับฟังได้อ่านได้ศึกษามาได้นำมาช่วยรู้สึกตัวว่าโกรธแล้วก่อนแล้วก็จะพยายามลดความโกรธลง แล้วเค้าไม่ได้ตั้งใจเรา เลยมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงคือดูความเปลี่ยนแปลงของตัวเองเช่นบางทีเรารู้สึกว่าเช่นเราโกรธลูกศิษย์เนี่ยะก็จะมีความรู้สึกว่าโอ๊ย..พอพูดก็เสียงจะหายไปหรือจะหายไปได้อยู่แล้วก็จะแบบหยุดทันทีแล้วบอกตัวเองว่าเราต้องเลิกโกรธก็หยุดตรงนั้นอะค่ะแล้วก็มันก็จะคล้าย ๆ แบบว่าจางลงบ้าง และหลังจากนั้นจะตั้งสติใหม่ว่าเอ๊ะถ้าเราจะโกรธมันก็ไม่มีประโยชน์อะไรเอ่อ..ฝึกแบบนี้บ่อยถ้ามีสิ่งที่มีมันมาปะทะอารมณ์เราก็จะพยายามทำให้ตัวเองเนี่ยะกลับไปสู่จุดเดิมแล้วถ้าพิจารณาใหม่เลยว่าทำไมต้องโกรธ แล้วก็เปิดใจรับฟังมากขึ้น

๓. ท่านคิดว่าสาเหตุของความโกรธมีอะไรบ้าง?

สาเหตุของความโกรธนี้จริง ๆ แล้วพอดูดี ๆ ก็คือความไม่ถูกใจเราเพราะเราไปตั้งสิ่งที่มีมันน่าจะเป็นเสียจนยึดมันมากเกินไปแล้วก็บางทีมันอาจจะจะมีสิ่งที่มีมันวูบเข้ามาในอารมณ์ว่าเฮ้ย..มันเป็นอย่างนั้นได้อย่างไร ที่ถูกมันควรจะเป็นอีกแบบนึง หรือว่าบางทีมันก็มีความรู้สึกที่เอ๊ะ..เค้าน่าจะไม่น่าจะทำแบบนั้นนะ ทำไม่อย่างเช่นในอาชีพนี้นะคะก็สอนลูกศิษย์ก็จะมีความรู้สึกว่าครูเคยบอกหลายหนแล้วว่าทำอย่างนั้นไม่ถูกก็ยังจะทำอยู่อีกหรือ หรือว่าในท้ายที่สุดแล้วเราจะพบความจริงว่ามันเป็นสิ่งที่มาปะทะกับสิ่งที่เราตั้งไว้แล้วเราเกิดความไม่พอใจในสิ่งที่มันตรงกันข้ามกับสิ่งที่เราคาดหวังไว้ส่วนมากก็คิดว่าเหตุเกิดจากตัวนักศึกษาเองคือมันผสมกัน พอหนัก ๆ เข้าเวลาที่ติงกลับมาก็จะมีความรู้สึกที่ว่ามาพิจารณาดูใหม่แล้วอันที่จริงไม่น่าไปโกรธเลยน่าจะรับฟังมากกว่าฟังดูก่อนเพราะเวลาที่สอนหนังสือที่จุฬาฯ ลูกศิษย์จะรู้ว่าอาจารย์พูดแล้วยังทำอยู่ อาจารย์ก็อาจจะต้องสั่งสอนใหม่และพยายามจะบอกว่าโอ๊ยลูกเล่าให้ครูฟังก่อนสิ..ว่าจริง ๆ แล้วมันมาจากไหนเช่นเป็นต้นว่าไม่ส่งการบ้านตามเวลาหรือไม่เข้าห้องเรียนตามที่ควรจะต้องเข้ามา๔๕นาทีจะหมดเวลาแล้วก็ค่อย ๆ เดินลอยหน้าเข้ามา๑๕นาทีจะหมดเวลาก็ค่อย ๆ เดินลอยหน้าเข้ามานี้ก็มักจะถามว่าเกิดอะไรขึ้น แต่ก่อนที่ยังเป็นอาจารย์เด็ก ๆ นี่จะดูก่อนพอมีชั่วโมงบินมากขึ้นก็จะบอกว่าไหนมาหาครูหน่อยสิ..แล้วก็ค่อย ๆ ถามว่าเกิดอะไรขึ้นแล้วบาง

ที่เด็กก็จะตอบว่าผมตื่นสายแล้วก็จะบอกว่ามันไม่ใช่เหตุแก้ตัว..อีกหน่อยแล้วถ้าลูกไปทำงานแล้วอธิบายแบบนี้เขาก็จะไม่รับฟังนะคือพยายามจะโทษดาวน์ลงมาก ๆ แล้วก็ทำงั้น..คือเอาเหตุผลมาคุยกันมากขึ้นแล้วจะมีความรู้สึกว่าเขาเรามีพินในการจะปรับอารมณ์เราได้คือ พอเราประสบกับตัวเองแล้วเราก็เอามาสอนต่อคือถ้าเราจะฟังอะไรแล้วอย่าเพิ่งตัดสินแล้วก็ถ้ามันจะวัดไปเนี่ยะเราก็กลับมาแปะปิ้งก้าวหนึ่งก่อนจะได้ไม่รวบรวมนามากไปกว่านั้นนี่คือหลักที่ใช้อยู่แต่ยังโกรธอยู่นะ

๔ .เมื่อท่านเกิดความโกรธขึ้น นอกจากหลักธรรมแล้ว ท่านมีหลักการมีวิธีการอื่นใดในการยับยั้งความโกรธ?

บางทีนอกจากมันเคยมีประสบการณ์จะยับยั้งได้คือมันโกรธมาก เพราะฉะนั้นก็จะเช็คใช้คำว่าเช็คดีกว่ากลัวหัวใจวายคือไม่ได้เป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจเลย แต่มันทำร้ายตัวเองกลัวมันจะวูบไปเช่นเสียงหายไปเลยก็เคยดูเสียงจนเสียงนั้นขาดหายไปเลยเพราะฉะนั้นจึงตัวเอง กลับมาว่าเราเป็นขนาดนี้ได้ยังงี้ทั้ง ๆ ที่เราก็เป็นอาจารย์มา๑๐ปีเพราะฉะนั้นก็เลยค่อย ๆ บอกตัวเองว่าอย่าทำอย่างนั้นอีกคืออย่าให้ไปถึงตรงที่มันขาดเพราะว่าเคย หลังจากนั้นก็เลยรู้สึกว่ามันเอาแล้วคือจะสัมผัสกับเด็กประจำและเด็กจะยัโมโหจะมีพฤติกรรมแปลก ๆ เสร็จแล้วก็เฮ้ย..ต่อไปเราจะทำแบบนั้นไม่ได้นะเดี๋ยวเราตายคือเราจะทำอะไรแล้วถ้ามันวูบไปจริง ๆ แล้วใครจะมาช่วยเหลือ มันคงจะสายเกินไปแล้วเพราะฉะนั้นต่อไปนี้จะเตือนตัวเองว่าอย่าไปถึงจุดนั้น

๕. ท่านคิดว่า ความโกรธสามารถกำจัดได้โดยเด็ดขาดหรือไม่?

ไม่เด็ดขาด

๕.๑ ถ้าไม่สามารถกำจัดความโกรธได้โดยเด็ดขาด ท่านจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้มีภูมิคุ้มกันตัวเอง ไม่ให้ความโกรธมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ?

ต้องพยายามดูข้างในคือใจของเราเองคือคอยดูสิ่งที่เป็นความรู้สึกว่าภายในตัวเรานี้ดูจิตใจดูอารมณ์ แม้แต่กายภาพที่มันเกิดขึ้น ๆ จริง ๆ ว่ามันมีปฏิกิริยาแบบนี้เกิดขึ้นนี่คือสิ่งซึ่งเราทำโดยตัวเองแล้วมันก็ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลยในท้ายที่สุดถ้าสมมติว่าเราเปลี่ยนทางใหม่ว่าอย่าเพิ่งไปโกรธเลยหนึ่งแล้วดูสิว่าจริง ๆ แล้วเหตุมันมาจากอะไรแล้ว บางทีพอหัวเรานึกขึ้นมาได้จะแบนตัวเองว่าเราโง่จริง ๆ ทำไมเราไม่คิดตั้งแต่ตอนที่มันยังไม่เกิดนะว่าไม่มีประโยชน์เลย อย่าไปโกรธเลยบางทีที่ใช้หลักอื่นด้วยเข้าไปแผ่เมตตาแล้วก็ยิ่งกว่านั้นก็คือ คิดหาสาเหตุให้เช่นถ้าเขามาทำอะไรสกปรกหน้าบ้านก็จะคิดว่าเขาคงไม่เคยคิดว่าเขาจะต้องเกรงใจคนอื่นหรือไม่บางทีอย่างเช่นของไม่ใช่ของเราเธอมาทำสกปรกเนี่ยะเราก็จะมีความรู้สึก.. มันไม่ใช่คนที่จะมีสติปัญญาเขาคือพยายามจะหาเหตุผลมาใส่เพื่อไม่ให้โกรธ ลดอารมณ์เราลงใช้วิธีการที่สอนตัวเองถ้าถามว่าทำไมถึงสอนตัวเองได้ก็เพราะว่าเป็นครูมาก่อน

๕.๒ ท่านมีข้อเสนอแนะในการปฏิบัติอย่างไรสำหรับบุคคลทั่วไป ในการยับยั้งความโกรธของตัวเอง?

มันคงจะบอกว่าอยู่ที่ทุนเดิมของเขานิดนึง พี่เป็นคนเชื่ออย่างนั้นนะว่าเขาน่าจะผ่านอะไรมาในอดีตที่จะเข้าใจวิถีในการดำรงชีวิตแบบมนุษย์คือพี่มีความรู้สึก แล้วก็คนอื่นจะคิดยังไงไม่ทราบแต่พี่รู้สึกว่าตัวพี่เองได้ทำอะไรมาพอสมควร ในภพที่ผ่านมาและในภพนี้ถึงได้มีโอกาสได้พบกับคนที่เป็นสัตบุรุษคนที่เป็นอริยะบุคคลเป็นอริยะสงฆ์ โดยที่บางทีไม่ได้ตั้งใจหมายมันแต่ถูกคิดขึ้นมาเองเช่นจบปริญญาตรีปีบก็นึกในใจว่าไอ้สิ่งที่เรียนมานี้ไม่ได้ให้อะไรที่เป็นภูมิคุ้มกันเลยฉะนั้นเลยอยากรู้อะไรที่

มากกว่านั้นเพราะตอนที่เรียนก็ฝึกไฟ ก็คุยกับคนที่ฝึกไฟพวกนี้คุยกันแคในแวดวงแต่ไม่ถึงขนาดไม่เอาอะไรเลยหรือถือศีลกินเจอะไรขนาดนั้นก็นึกในใจว่าต้องไปหาอะไรสักอย่างมาเป็นสิ่งนำทางในชีวิต ในอนาคตข้างหน้าเพราะมันชัดเจนมาก นึกใจก็แปลกตื่นะเราได้มีโอกาสให้สิ่งเหล่านั้นมาร่วมอะไร ทำนองนี้เพราะฉะนั้นก็เลยคิดว่าเรามีความรู้สึกว่าเอ๊ะเราต้องทำอะไรบางอย่างนะและมีโอกาสที่ถือว่าเป็นโอกาสทำให้เราได้แสงสว่าง บางอย่างแล้วมันก็ใครขโมยเราไปไม่ได้มันอยู่ที่ตัวเรา คนอื่นจะไม่รู้สึกอย่างเรา ใครทำใครได้เราอาจจะบอกลูกศิษย์ได้แต่สุดท้ายเขาจะคิดได้หรือไม่แต่เขาจะเก็บมาก ขึ้นเมื่อเขาได้มีประสบการณ์ตรง เช่นถ้าเขาสูญเสียอะไรเขาอาจจะพุ่มพวยร้องไห้แต่ ณ วันหนึ่งได้มา คุยกับครูสุขุมแล้วเขาจะรู้ว่าตัวลูกทุกอย่างมันเป็นอย่างนั้นเอง แล้วลูกจะมีความรู้สึกที่โลกมันยังมี อะไรอีกเยอะเลยที่จะทำต่อไปได้ พี่มีความรู้สึกว่ามันต้องมีแน่นอนเลยแล้วก็มีความรู้สึกถ้าเรามา แบบนี้ได้มันแปลว่าเราได้เดินมาพอสมควรแล้ว หมายความว่าเราเข้าใจมันได้ทั้ง ๆ ที่แบบว่าคนอื่น อาจยังไม่เข้าใจอย่างเราแต่เราเข้าใจมันแล้วเราไม่ได้ยึดติดว่า โอเค ฉันถึงขั้นนั้นขั้นนี้แล้วฉันได้ลำดับ นั้นลำดับนี้แล้วพี่ไม่ได้ต้องการอะไรแบบนั้นเลยแล้วพี่ก็จบหมด พุทธศาสนาก็ทำตาม พี่ไปฝึกปฏิบัติ แล้วก็เอาไปใช้ด้วยแล้วถ้าใครรับมือได้ในทางที่ถูกแล้วที่นี้ถามว่าจะแนะนำอย่างไร คงจะแนะนำเขาคง ต้องค่อย ๆ พิจารณาอารมณ์ดู ตรวจสอบอารมณ์ตัวเองว่าเป็นอย่างไร ทำไม่ถึงเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ได้ประสบการณ์ก็ช่วยด้วย แต่ตอนที่พี่รู้สึกสิ่งเหล่านี้พี่ยังไม่อายุเยอะเลยนะ พี่ยังเพิ่งจบใหม่ ๆ ใจเลย คิดว่าเป็นบุญที่สะสม ไข่พี่เชื่อว่าอย่างนั้นแล้วพี่ก็พูดเสมอว่าถ้าทำบุญมาเยอะก็จะไปถึงจุดซึ่ง ดำรงชีวิตได้อยู่โดยมีภูมิคุ้มกันที่ดีจะไม่เปลี่ยนคนที่สูญเสียเนี่ยพี่สูญเสียสามี โมสูญเสียพ่อ โมพูด ประโยคเดียวกับพี่เลยว่ามีเห็นความจริง เพราะฉะนั้นเขาก็จะไม่ยึดติดกับอะไรเขาพูดแบบเด็กนี่ละ ค่ะว่ามันไม่มีอะไรที่พ่อเอาไปได้ทุกอย่างที่เป็นสิ่งของภายในบ้านพ่อไม่ได้เอาไปสักอย่างเดียว เขาก็ เห็นสังขารความจริง พี่อึ้งเลยนะ พี่ถามเขาว่าตกลงลูกมีหลักอะไรในการดำรงชีวิตหรือไม่ เขาบอกมี ถามว่ามีเมื่อไร มีเมื่อผมไม่มีพ่อ มีเมื่อผมเสียพ่อ พี่ซึ่งเลย นะลูกก็ได้อะไรบางอย่างให้โดยที่เราไม่ต้อง ขอคือเขาเห็นว่าพ่อจากไปแล้วเขาเป็นคนไปบอกพ่อว่า พ่อไม่ต้องห่วงพ่อไปเถอะ โมอยู่ได้แล้วทุก อย่าง งานศพอะไรโมทำเองแล้วพี่พูดกับเขาว่าลูกก็ผ่านอะไรมาพอสมควรถึงแม้ว่าเขาจะไม่มาพูด อธิบายลูกศิษย์เหมือนที่พี่ทำแต่เขาก็โดยพฤติกรรม พี่มีความรู้สึกว่าเขาใช้คือเขามีภูมิคุ้มกันตนเอง คือ เขาจะไม่เป็นคือได้ประสบเหตุที่มันโอเคมาเข้าใจก่อน สามารถนำมาสอนลูกศิษย์ต่อไปได้ เขาก็สอน เด็ก ๆ ลูกน้องเขาว่าเฮ้ยเหตุผลมันเป็นอย่างนี้ ๆ นะ พี่เองพี่ก็ไม่เคยคิดว่าเด็กจะคิดได้ขนาดนี้ ซึ่ง ผู้ใหญ่บางท่านยังคิดไม่ได้เลยทั้งตลอดชีวิตของเขาเลย ไข่ ๆ ซึ่งหนูถามว่าจะแนะนำอย่างไรพี่ถึงเชื่อว่า ต้องมีต้นทุนมาก่อนแต่ไม่ได้แปลว่าคนไม่มีต้นทุนจะไม่ได้คือเป็นไปได้ อยู่ที่ว่าจะเปิดใจรับหรือเปล่า คือ อยู่ระดับไหนของตัวเราเพราะฉะนั้นต้องดูที่มาเยอะแล้ว สมมติว่าอยู่สูงมากเลยใกล้แสงตะวันจะส่อง ได้อยู่แล้วไร้งั้นแต่พี่ภาวนาอย่างเดียวคือเวลาที่ภาวนาสวดภาวนาเนี่ยไม่ได้คิดอะไรเลยคิดแค่ ว่า ณ วินาทีที่จะจากไปพี่ต้องข้ามให้ได้ หนึ่งคือเราไม่รู้ว่าจะมีสติไหม แต่ขออย่างเดียวว่าขอให้สติและ ข้ามได้คือข้ามของพี่ก็คือว่าต้องปลดปล่อยไม่ยึดติดอะไรเลยคือไปสู่ที่ดีกว่าให้ได้ซึ่งยากมาก คือ ปฏิบัติก็ต้องคุมอย่างมากคุมทุกลมหายใจเข้าออกคือละเอียดขนาดรู้หมดเลยว่าวินาทีนี้เรากำลังจะ ตายเรา ต้องมีสติที่สุดแต่ที่ว่าเราจะมีแค่ไหนอันนั้นคือสิ่งที่ปรารถนาที่สุด มีสติคือจบเลย

บันทึกคำให้สัมภาษณ์

ประวัติของผู้สัมภาษณ์

ชื่อ/นามสกุล : ดร.เอมอัชฌา พงศ์พรรณภาณุ
การศึกษา : Ph.D. ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ตำแหน่ง : Executive Secretary (คุณหญิงวรรณ ศิริวัฒนภักดี)
สถานที่ทำงาน : บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)
วันที่สัมภาษณ์ : ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

แบบสัมภาษณ์งานวิจัย เรื่อง “ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ”

๑. ความโกรธคืออะไร?

ความโกรธคือ ความไม่พอใจ ความผิดหวัง ความไม่สมหวัง

๒. เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ท่านคิดว่ามีวิธียับยั้งความโกรธอย่างไร?

๑. นึกถึงผลเสียของคนมักโกรธจะได้รับ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนว่า คนที่โกรธผู้อื่นนับว่าเป็นคนเลวอยู่แล้ว แต่หากโกรธตอบเขาแล้ว เราก็ยังจะกลับเป็นคนเลวยิ่งกว่าเขา และพระพุทธองค์ได้สอนให้คนเราเป็นผู้มีความเมตตา มีความรักและความปรารถนาดีต่อกัน เพราะถ้าหากเราเป็นคนมักโกรธ หรือไม่รู้จักเมตตารักใคร่คนอื่นบ้างเลย ก็ยากที่จะนับได้ว่าเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีได้ แม้เวลาเขาโกรธเรามา เราก็ไม่ต้องไปโกรธตอบ จึงนับว่าเป็นผู้ที่สามารถเอาชนะใจคน และเอาชนะใจตนเองได้ และยังเมื่อรู้ว่าเขาโกรธและขุ่นเคืองเรา เราก็ไม่ได้แสดงอาการโกรธหรือขุ่นเคืองออกมา ก็นับว่าได้ทำประโยชน์ทั้งสองฝ่ายคือ ทั้งแก่ตนเองและแก่คนที่โกรธเราด้วย

๒. พิจารณาโทษของความโกรธที่จะส่งผลตามมา มนุษย์เราหากอยู่ในสภาวะอารมณ์ไม่โกรธก็จะดูดี สดชื่น มีใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส แต่พอเกิดความโกรธขึ้นมาก็จะกลายเป็นคนละคน หน้าตาจะดูน่ากลัวไม่มีความสุข ไม่มีความสง่า ไม่มีความสวยงามเหลือแม้แต่ชนิดเดียว เรียกว่าเป็นนางฟ้าแปลงกายเป็นแม่มดไปแล้ว เราต้องมองย้อนดูตัวเราในกระจกในเวลาที่เราโกรธ เมื่อมองดูตัวเองในกระจกแล้วก็ให้พิจารณาดูหน้าตาเราในกระจกหากหน้าตาของเรายังคงสดชื่น สวยงามยิ้มแย้มแจ่มใส มีเสน่ห์น่ารัก เมื่อเรารู้จักรับความโกรธนั้นลงได้ ก็แสดงว่าความโกรธที่มีก็หายไปได้จากการที่เรารู้จักพิจารณาโทษของความโกรธนั้น

๓. ให้นึกถึงคุณงามความดี มองแต่ในด้านที่ดี ของคนที่เราโกรธ เมื่อเวลาที่เรโกรธใคร ส่วนมากก็มักจะนึกถึงแต่เรื่องที่ไม่ดีของเขา แต่หากเมื่อเราลองพยายามคิดถึงแต่คุณงามความดีของเขา มองแต่ในด้านที่ดีของเขา คิดถึงแง่มุมที่ดีของเขา เพราะตามธรรมดานั้น คนเราย่อมมีดีและไม่ดีเหมือน ๆ กันทุกคน ต่างกันแต่ว่าใครจะดีมาก หรือดีน้อยเท่านั้นเอง ไม่มีใครที่ชั่วร้ายเปอร์เซ็นต์หรือชั่วร้ายเปอร์เซ็นต์ เพราะฉะนั้น ถ้าใครมาทำให้เราโกรธ ทำให้เราไม่พอใจ นั่นเป็นจุดที่ไม่ดีของเขา เราก็ไม่ควรมองแต่จุดนั้น ต้องหันไปดูจุดดีของเขาบ้าง เมื่อมองหาจุดดีก็จะพบว่า แท้ที่จริงแล้วเขามีความดีอยู่มากมาย "เขามีความไม่ดียังไงก็ช่างเขา ให้เลือกเอาส่วนที่ดีเขามีอยู่ มีประโยชน์ต่อโลกบ้างยังน่าดู ส่วนไม่ดีอย่าไปรู้ของเขาเลย" นึกได้อย่างนี้แล้วความโกรธที่มีอยู่ก็หายไป

๔. ความโกรธทำให้ขาดสติและเกิดความทุกข์ใจ ความโกรธทำให้คนเราขาดสติ นอกจากทำให้ตัวเองทุกข์ใจแล้วเวลาถูกความโกรธครอบงำ จิตใจเรามักร้อนรุ่มหาความสุขไม่ได้ ที่สำคัญคือเรา

กำลังทำตนให้เป็นคนที่ขาดสติ และหากถ้าเราเป็นคนมักโกรธ ก็เท่ากับเรากระทำการต่าง ๆ ไปในทางที่ไม่เหมาะสมไม่สมควรกระทำอย่างยิ่ง ควรสอนตนเสมอว่า ความโกรธทำให้เราขาดสติ และทำให้เราเกิดความเป็นทุกข์ร้อนในจิตใจ เหมือนกับเราได้ทำร้ายตัวของเราเอง โดยที่ไม่ใช่คนอื่นมาทำร้ายเลย เราจึงไม่ควรปล่อยให้เกิดความโกรธเกิดขึ้นมาได้

๕. ให้พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน ให้คิดว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตน ต่างก็จะได้รับผลแห่งกรรมที่ตนทำ ถ้าเราโกรธเขา แสดงว่าเราได้ทำอกุศลคือกรรมชั่ว กรรมชั่วที่เราทำลงไปก็จะมีผลร้าย ก่อความเสียหายขึ้น เราก็ต้องได้รับผลของกรรมนั้น เมื่อเราพิจารณาเห็นว่าทุกคนต่างก็มีกรรมเป็นของตนเช่นนั้นแล้ว เราก็จะเห็นในฝ่าย เช่นเดียวกันว่า ถ้าเขาโกรธเขาก็ได้ทำกรรมไม่ดี และจะได้รับผลแห่งกรรมไม่ดีเช่นเดียวกัน เมื่อต่างคนต่างมีกรรมเป็นของตน เก็บเกี่ยวผลแห่งกรรมของตนอยู่แล้ว เราก็ไม่จำเป็นที่จะต้องโกรธกันไปทำไม ตั้งหน้าตั้งตาทำแต่กรรมดียอมเป็นการสมควรยิ่งกว่า

๖. ให้พิจารณาพระจริยาวัตรขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระจริยาวัตรขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ว่าพิจารณาจากช่วงไหน ก็จะเห็นชัดเหมือนกันว่า พระองค์ทรงมีเมตตา ไม่โกรธใคร ขณะทรงบำเพ็ญบารมีเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ที่ทรงเอาความดีชนะความชั่วตลอดมา แม้จะถูกกลั่นแกล้งโดยผู้ไม่ปรารถนาดี ก็ไม่ถือโทษ กลับมีเมตตาต่อผู้มุ่งร้ายพระองค์สารพัด เมื่อพิจารณาถึงพระจริยาวัตรขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างนี้แล้ว จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ทรงเผชิญเรื่องที่เลวร้ายกว่าเรา พระองค์ยังทนได้ เมื่อเราปฏิบัติญาณว่า เราจะเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี ก็ควรดำเนินตามรอยพระยุคลบาท เมื่อคิดได้เช่นนี้แล้ว ความโกรธหายไป

๗. ให้พิจารณาความเกี่ยวพันกันในสังสารวัฏ

อีกวิธีที่จะดับความโกรธได้ คือให้คิดว่าในโลกนี้ ไม่มีใครที่ไม่เคยเป็นญาติพี่น้องกันมาก่อน เราทุกคนเป็นเหมือนญาติพี่น้องกันหมดทั้งสิ้น หากใครมาทำให้เกิดความโกรธ ก็ให้พิจารณาว่า คน ๆ นั้นอาจเคยเป็นบิดามารดาเรามาก่อน ในชาติใดชาติหนึ่งที่ล่วงมาแล้วก็ได้ หรืออาจเป็นคนที่เรารักมาก่อนก็เป็นได้ แล้วเรื่องอะไรเราจะมาโกรธพ่อเรา แม่เรา หรือคนรักของเรา ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้ว ความโกรธที่มีก็อาจสงบได้

๘. พิจารณาอานิสงส์ของความเมตตา กรุณา ความโกรธเป็นปฏิปักษ์ของความเมตตา กรุณา ขณะใดความโกรธเกิดขึ้น ก็ลองหันมาพิจารณาถึงคุณประโยชน์ของความเมตตา กรุณา ความเมตตา ความกรุณา ความรักความปรารถนาดีต่อกันนั้น เป็นสิ่งที่ดีงามอย่างไร เมื่อพิจารณาถึงความดีงามของความเมตตา กรุณาแล้ว ก็ระงับความโกรธได้ ความดีงามหรืออานิสงส์ของความเมตตา กรุณา พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่ามี ๑๑ ประการคือ ๑.คนที่มีเมตตาอันอ่อนโยนก็เป็นสุข ๒.ตื่นขึ้นมาก็เป็นสุข คือหน้าตาสดใสเบิกบาน ๓.ไม่ฝันร้าย ๔.เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย ใครเห็นใครก็รัก มีเสน่ห์ ๕.เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย อย่าว่าแต่มนุษย์ด้วยกัน ภูตผีเทวดาก็รัก คนมีเมตตา ผีไม่หลอกหลอน แทนที่จะหลอกหลอนกลับให้การอารักขา และอยู่อย่างปลอดภัย ๖.เทวดาอารักขา ๗.ปลอดภัยจากอัคคีภัย ยาพิษ และศาสตราวุธ ๘.จิตเป็นสมาธิได้เร็ว ๙.สีหน้าผ่องใสเบิกบาน ๑๐.ถึงคราวตายก็ตายอย่างมีสติ ๑๑.ถ้ายังไม่บรรลุคุณธรรมสูงกว่า ตายไปแล้วเข้าถึงพรหมโลกแน่นอน ผู้ที่มีคุณสมบัติดังกล่าวนี้ ก็พึงพยายามเป็นคนไม่โกรธ เป็นคนมีเมตตา กรุณาเป็นธรรมประจำใจได้

๙. ให้แยกธาตุ แยกชั้น วิธีแยกธาตุ แยกชั้นนี้เป็นวิธีที่ได้ผลมาก เพราะตราบใดเรายังมองเป็นกลุ่มเป็นก้อน เป็นตัวเป็นคน ความโกรธก็เกิดขึ้นได้ แต่ถ้าเราแยกธาตุเสีย ทั้งธาตุเขาและธาตุเรานั้นแหละ ความโกรธก็จะหายไป เพราะไม่รู้ว่าจะไปโกรธส่วนไหน เพราะแต่ละส่วนก็ไม่ใช่ตัวตน หากเป็นเพียงธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ แค่นั้นเอง เป็น ชั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แค่นั้นเอง

๓. ท่านคิดว่าสาเหตุของความโกรธมีอะไรบ้าง?

สาเหตุที่ทำให้โกรธมีอยู่มากมาย ทั้งการถูกดูหมิ่น เกลียดชัง ถูกหักหลัง ถูกรังแก ถูกด่าว่า เสียหาย ถูกใส่ร้ายป้ายสี ถูกติฉินนินทา เป็นต้น ซึ่งในอาฆาตวัตถุสูตร กล่าวว่า

สาเหตุแห่งความอาฆาตหรือความโกรธ มีอยู่ ๑๐ ประการคือ ๑.เขาเคยทำความเสียหายให้แก่เรา ๒.เขากำลังทำความเสียหายให้แก่เรา ๓.เขาจะทำความเสียหายให้แก่เรา ๔.เขาเคยทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก ๕.เขากำลังทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก ๖.เขาจะทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก ๗.เขาเคยช่วยเหลือคนที่เราชิง ๘.เขากำลังช่วยเหลือคนที่เราชิง ๙.เขาจะช่วยเหลือคนที่เราชิง ๑๐.โกรธโดยไร้สาเหตุ โกรธแม้สิ่งที่ไม่มีชีวิตจิตใจ

๔. เมื่อท่านเกิดความโกรธขึ้น นอกจากหลักธรรมแล้ว ท่านมีหลักการวิธีการอื่นใดในการยับยั้งความโกรธ?

วิธีระงับความโกรธอันเป็นอารมณ์เดือดพล่านที่สามารถเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่น จะมีหลักการในการยับยั้งความโกรธ ดังนี้ ๑. รู้จักการให้อภัยในทันที เมื่อใดที่เราโกรธ เราต้องรู้ตัวของเราเองว่าเรากำลังได้รับพิษร้ายเข้าไปแล้วและ พยายามระงับความโกรธนั้นไว้ ไม่ควรแสดงกริยาอาการอะไรออกมาอย่างเด็ดขาด และให้อภัยบุคคลนั้นในทันที ๒. มองเห็นผลดีของการระงับความโกรธด้วยความเมตตากรุณาว่าทำให้เรานอนหลับฝันดี ใครเห็นใครก็รัก ทำให้เรามีสุขภาพจิตดี มีความสุขได้อยู่ตลอดเวลา ๓. เมื่อรู้สึกโกรธ หรือเคืองใครก็ตาม ก็ตั้งสติระลึกนึกถึงความดีของคน ๆ นั้นไว้ในใจ เช่นเขาเคยทำอะไรให้แก่เราบ้างไหม หรือ เขามีส่วนดีอื่น ๆ ที่น่าประทับใจอะไรบ้าง นึกอย่างนั้นมาแทนความคิดไม่ชอบใจ ความโกรธก็จะหายไปเอง ๔. เมื่อโกรธใคร จะนึกมโนภาพหน้าตาของเขาให้เป็นเด็กเล็ก ๆ คือเป็นเด็กกว่าเรา เราเป็นผู้ใหญ่กว่าเขา เราเป็นพี่เขา โดยคิดเหมือนกับว่า เขาน้องของเรา เป็นลูกของเรา เราก็จะเกิดความรู้สึกที่จะเอ็นดู เกิดความเมตตากรุณาต่อน้องเรา ต่อลูกเรา ความโกรธจะหายไปเป็นปลิดทิ้ง ๕. เมื่อรู้สึกโกรธ หรือมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้น ก็ตั้งสมาธิหายใจยาว ๆ หายใจเข้าปอดลึก ๆ ยาว ๆ ทำลมหายใจให้ละเอียดอ่อน เบาบางที่สุดในขณะที่เราหายใจ สวดภาวนา พุทโธ พุทโธ สวดมนต์บทอิติปิโสฯ และสวดมนต์แผ่เมตตาให้บุคคลนั้น รวมทั้งตัวเราเองด้วย ๖. การให้ด้วยความจริงใจ เราสามารถทำการให้ได้หลายอย่าง ด้วยการพูดจาไพเราะ อ่อนหวาน ด้วยความจริงใจต่อเขา การช่วยเหลือเจือจานแก่เขาเข้าใจหัวอกเขาหัวอกเรา รู้วิธีการจัดการที่จะอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความสงบ สันติสุข สมานไมตรีไว้ตลอดกาล รวมไปถึงการให้วัตถุสิ่งของแก่เขา ซึ่งเป็นการแสดงออกด้วยการให้ที่จริงใจจากเรา เราก็จะหายโกรธได้ และเป็นสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ คือเราก็เป็นสุข เขาก็เป็นสุข ๗. ให้มองว่าทั้งตัวเราและคนที่เรารัก ต่างก็เป็นเพื่อนร่วมโลก ร่วมทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น คือ ไม่มีใครสามารถรอดจากความทุกข์ ความแก่ ความเจ็บ ความตายได้ และพวกเราล้วนตกอยู่ภายใต้ชะตากรรมเดียวกันด้วยกันทั้งนั้นแล้วจะมาโกรธกันไปทำไม ไม่เกิดประโยชน์อันใดเลย ๘. ใช้วิธีการบารมีเพื่อระงับความโกรธ การกราบพระทำให้จิตใจเกิดความอ่อน

น้อม หมดความถือตัว สภาพจิตใจที่ดีนั้นความโกรธจะเกิดขึ้นไม่ได้ตราบดีที่เรายังกราบพระอยู่ ความโกรธจะไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้เลย

๕. ท่านคิดว่า ความโกรธสามารถกำจัดได้โดยเด็ดขาดหรือไม่?

มีความคิดเห็นค่ะว่า ความโกรธสามารถขจัดได้โดยเด็ดขาดค่ะ

๕.๑ ถ้าไม่สามารถกำจัดความโกรธได้โดยเด็ดขาด ท่านจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้มีภูมิคุ้มกันตัวเอง ไม่ให้ความโกรธมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ?

การสร้างภูมิคุ้มกันตัวเอง ไม่ให้ความโกรธมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ยากเกินไปในการปฏิบัติตน ที่จะไม่ให้เราเป็นบุคคลที่มีความโกรธ หากเกิดความโกรธขึ้นเมื่อใด ก็จะต้องมีสติตามให้ทันว่าเราเริ่มมีความโกรธแล้ว และสิ่งนี้จะนำสิ่งที่ไม่สบายใจเกิดขึ้นตามมา เราต้องถอยห่างออกไปจากความโกรธนั้นเสีย ต้องฝึกฝนและปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น รู้จักการให้อภัยในทันที จิตใจของเราก็จะมีความเข้มแข็ง และผ่านสภาวะแห่งความโกรธนั้นไปได้

๕.๒ ท่านมีข้อเสนอแนะในการปฏิบัติอย่างไรสำหรับบุคคลทั่วไป ในการยับยั้งความโกรธของตัวเอง?

วิธีการที่คนเรามีชีวิตประจำวันในการพบปะผู้คนมากมาย หลากหลายรูปแบบ หากเราฝึกฝนจนสามารถปฏิบัติตนให้เป็นผู้ไม่ชอบโกรธแล้ว ก็จะมองเห็นทุกสิ่งเป็นธรรมดา สิ่งที่เป็นธรรมดาในธรรมดานั้น ก็จะทำให้เราครองตนเป็นคนที่มีสติอยู่เสมอ เมื่อมีสติอยู่เสมอก็จะตามทันทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้น แม้เมื่อมีผู้ใดจะมาทำให้โกรธ เราก็จะผ่านพ้นจากภวะนั้นได้โดยง่าย สิ่งสำคัญที่มีส่วนสนับสนุนให้เป็นผู้มีสติ คือ การฝึกสมาธิจนเป็นนิสัย การภาวนาด้วยคำว่า พุทโธ หรือการภาวนาด้วยคำอื่นใด ที่เป็นปรกตินิสัยของเราแต่ละท่านแต่ละคน ก็พึงปฏิบัติควบคู่ไปด้วยกันเสมอ รวมไปถึงการสวดมนต์ในบทสวดที่เป็นการฝึกปฏิบัติส่วนตนคือ อิติปิโสฯ ขับรถไป-กลับ จากที่บ้านไปทำงาน และขากลับจากทำงานไปที่บ้าน ก็ท่องบทสวดอิติปิโสฯ ไปตลอดเส้นทาง สลับกับการสวดมนต์บทแผ่เมตตาแก่ทุกสรรพสิ่ง รวมทั้งแผ่เมตตาให้กับตัวเราเองด้วย

บันทึกคำให้สัมภาษณ์

ประวัติของผู้สัมภาษณ์

ชื่อ/นามสกุล : สิทธิศักดิ์ หาพุมพงษ์

การศึกษา : วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยพอร์ตแลนด์ สเตตส์ รัฐโอเรกอน สหรัฐอเมริกา

ตำแหน่ง : อดีตกรรมการผู้จัดการ

สถานที่ทำงาน : บริษัทเอวอน คอสเมติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด

วันที่สัมภาษณ์ : ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

แบบสัมภาษณ์งานวิจัย เรื่อง “ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ”

๑. ความโกรธคืออะไร?

ความโกรธคือ อารมณ์ที่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากระทบแล้วอารมณ์นั้นเบี่ยงเบนไป

๒. เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ท่านคิดว่ามีวิธีการยับยั้งความโกรธอย่างไร

๓. ท่านคิดว่าสาเหตุของความโกรธมีอะไรบ้าง?

บางที่เราต้องดูก่อนว่า จะขอพูดถึงสาเหตุความโกรธว่าความโกรธเนี่ยก็เหมือนกับไฟ องค์ประกอบของไฟมีอยู่อย่างคือมีเชื้อเพลิงมีอุณหภูมิหรือความร้อนแล้วก็มีออกซิเจนฉะนั้นเมื่อ ๓ อย่างนี้ถูกรวมตัวกันได้เมื่อไหร่ในอัตราที่เหมาะสมจะทำให้เกิดไฟ ความโกรธก็เหมือนกันความโกรธก็จะต้องเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุหรือมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากระตุ้นให้อารมณ์นั้นแปรเปลี่ยนไปฉะนั้นสาเหตุของความโกรธนั้นก็คืออาจจะเกิดขึ้นได้หลายอย่างอาจจะเกิดขึ้นจากมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่มากระทบหรือมากระตุ้นความรู้สึก หรือมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่มากระตุ้นทำให้เรารู้สึกขัดแย้งในแง่ของความคิดในแง่ของการถูกในแง่ของเกิดความเจ็บก็ถือเสียว่าเป็นเรื่องของสาเหตุ ในแบบเดียวกันก็เมื่อมีการเมื่อเกิดความโกรธขึ้นแล้วสิ่งที่เราจะยับยั้งได้ก็เปรียบเสมือนกับไฟก็ต้องดึงแฟ็กเตอร์ ๑ ใน ๓ ตัวนั้นออกตัวใดตัวหนึ่ง เพราะฉะนั้นวิธีที่จะไม่ให้โกรธก็คือเราจะต้องดึงตัวใดตัวหนึ่งที่เป็นภาวะหรือเป็นตัวกระตุ้นในความโกรธนั้นคือเราอาจจะเดินห่างไปจากสถานที่นั้นที่ทำให้เราโกรธซะหรือถ้าเกิดมีคนมาพูดทำให้เราอารมณ์เสียเราก็เดินห่างไปจากคน ๆ นั้น หรืออีกอย่างหนึ่งก็คือหลีกเลี่ยงในสิ่งที่ที่เราจะรู้ว่าไปตรงนั้นแล้วจะเกิดสิ่งที่ทำให้เราเกิดอารมณ์หรือความโกรธขึ้นซึ่งหรือจะทำอะไรก็ได้แต่เพื่อที่เราจะได้ควบคุมสติของเราได้

๔. เมื่อท่านเกิดความโกรธขึ้น นอกจากหลักธรรมแล้ว ท่านมีหลักการวิธีการอื่นใดในการยับยั้งความโกรธ?

สิ่งแรกคือเมื่อตอนที่เราก่ออารมณ์โกรธขึ้นมาเนี่ยสิ่งที่เราจะทำก็คือเราจะหยุด แล้วก็คิดแล้วก็ตั้งสติแล้วเราจะดูว่าไอ้สิ่งที่มันกระตุ้นตัวเราตอนนี้เราจะทำอย่างไรที่เราจะหลีกเลี่ยงมันได้ไหม ซึ่งโดยส่วนตัวแล้วหลาย ๆ อย่างก็คือถ้าเกิดไปเจอสิ่งที่มันกระทบกับตัวเอง ส่วนใหญ่กับตัวเองจะโกรธก็ต่อเมื่อมีเหตุมากระทบคือเราจะไม่เคยโกรธตัวเราเองเพราะเราจะไม่เคยไปทำอะไรให้กับตัวเราเองต้องโกรธรู้ว่าสิ่งไหนที่จะทำให้โกรธอาจจะเป็นคนหรืออาจจะเป็นอย่างเช่น ตัวอย่างการขับรถเกิดไปกระทบกระแทงอะไรฉะนั้นสิ่งที่สำคัญก็คือระมัดระวังตัวเราเองไม่ให้ไปกระทบกับสิ่งเหล่านั้น

๕ ท่านคิดว่าความโกรธสามารถกำจัดได้โดยเด็ดขาดหรือไม่?

ความโกรธถ้าเราดูเฝ้า ๗ แล้วมันจะเหมือนกับว่าเราไม่สามารถที่จะขจัดไปได้ จะย้อนไปองค์ประกอบเมื่อไหร่ ถ้าตราบใดที่ตัวกระตุ้นให้โกรธถ้าตราบใดที่มันอยู่เราเลี้ยงที่จะโกรธต่อไป แต่จริง ๆ แล้วถ้าเราศึกษาโดยลึกซึ้งแล้วเราสามารถที่จะพัฒนาตัวเองได้โดยที่เราจะต้องมีสติแล้วก็พยายามศึกษาว่าไอ้สิ่งที่เขาทำให้เราโกรธนี้กับสิ่งที่เขาพูดอย่างนี้ ถ้าเราตกไปเป็นเหยื่อหรือยังแสดงความโกรธขึ้นมันก็จะกลายเป็นสิ่งที่ตัวกระตุ้นนั้นพอใจที่จะให้เราโกรธ ยกตัวอย่างเช่นสมัยเด็ก ๆ ในรุ่นของผมนี้ การเอาชื่อพ่อแม่มาล้อเป็นเรื่องทีนิยมนักมากฉะนั้นเรารู้เรามีเพื่อนหลายคนในกลุ่มเพื่อน ๕ คนอาจจะ มีสัก ๒ คนที่ชอบล้อชื่อพ่อแม่เรา แต่อีก ๓ คนเขาไม่เคยล้อชื่อพ่อแม่เราฉะนั้นเราจะไปหา ๒-๓ คนนี้เราต้องระวังว่าถ้าเราไปหาคนนั้นมันจะต้องล้อชื่อพ่อแม่เราเพราะฉะนั้นวิธีหลีกเลี่ยงความโกรธตรงนี้ก็ คือไม่ไปยุ่งกับคนกลุ่มนั้นคือเราหนีปัญหาตรงนั้น ฉะนั้นตรงนั้นคือสิ่งหนึ่งจริง ๆ แล้วการพัฒนาตรงนั้นคือเราต้องฝึกฝนตัวเองแล้วต้องเรียนรู้ตัวเราเองว่าโกรธไปแล้วสิ่งที่ทำลายเราคือตัวเราเองมากกว่า ไม่ใช่คน ๆ นั้นที่เขาจะได้ประโยชน์จากเรา

๕.๑ ถ้าไม่สามารถกำจัดความโกรธได้โดยเด็ดขาด ท่านจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้มีภูมิคุ้มกันตัวเอง ไม่ให้ความโกรธมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ?

ต้องย้อนกลับไปคำถามที่ว่าหลีกเลี่ยง เมื่อหลีกเลี่ยงแล้ว เราก็ต้องฝึกฝนตัวเอง การที่ตัวเราเองโกรธนั้น มันเกิดประโยชน์แก่ตัวเราเองมั๊ย ถ้ามองตัวเราเอง ถ้ามองไม่เกิดประโยชน์ต่อตัวเราเอง พยายามที่จะควบคุมสติอารมณ์เราไม่ให้มันโกรธขึ้นมา เพราะการโกรธนี้ โดยเฉพาะอาชีพที่ผมทำเป็นอาชีพของการปรึกษา บางครั้งเราอาจจะถูกลูกค้าหรือคนอื่นถามคำถามที่อาจจะมีความจริงใจในคำถาม แต่เราฟังดูเหมือนว่าเขาถามเป็นคำถามที่ยียวนกวนเราเพื่อจะหยั่งความรู้เชิงเรา นี่ถ้าเราควบคุมสติเราเองไม่ได้ แล้วเราใช้อารมณ์ฉุนเฉียวจากการที่โต้ตอบไปตรงนี้ มันก็อาจจะส่งผลเสียต่อคนอื่น ฉะนั้นสิ่งที่ดีที่สุดคือเราต้องฝึกฝนตัวเองที่ว่าพยายามที่จะควบคุมอารมณ์ บางครั้งอาจจะนับหนึ่งถึงสิบ หรือนับหนึ่งถึงร้อย ถ้าเรานับแล้วยังไม่ได้ผล เราก็เดินออกจากสถานการณ์นั้น

๕.๒ ท่านมีข้อเสนอแนะในการปฏิบัติอย่างไรสำหรับบุคคลทั่วไป ในการยับยั้งความโกรธของตัวเอง?

คือในเรื่องตรงนี้ อย่าเอาตัวเราไปสู่ปัญหา คือ หนึ่งเราต้องรู้ตัวเราเองว่าตัวไหน ใครทำอะไร แล้วกระตุ้นให้เราโกรธ เราก็หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นนั้นเสีย สองตัวเราเองก็ต้องพยายามฝึกฝนเรียนรู้ในศาสตร์ต่าง ๆ ในเรื่องที่จะหากิจกรรมต่าง ๆ มาทำ เพราะบางครั้ง การที่เราเรียนรู้ด้วยตัวเอง ทำให้เรามีสติ พอมีอะไรหรือโกรธขึ้นมาปั๊บ เราจะกลับไปสู่สภาวะได้เร็วที่สุด เราจะไม่เก็บความโกรธนั้นให้อยู่กับเรานาน ๆ เพราะถ้าความโกรธอยู่กับเรานาน ๆ มันจะทำร้ายตัวเราเอง ฉะนั้นการฝึกฝนตรงนี้เป็นเรื่องสำคัญ

บันทึกคำให้สัมภาษณ์

ประวัติของผู้สัมภาษณ์

ชื่อ/นามสกุล : นางศิริลักษณ์ ไม้ไทย
การศึกษา : MBA. Schiller, England
ตำแหน่ง : กรรมการบริหาร
สถานที่ทำงาน : บริษัท เดอะมอลล์ กรุ๊ป จำกัด และ ดี เอ็มโพเรียม ช้อปปิง
วันที่สัมภาษณ์ : ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

แบบสัมภาษณ์งานวิจัย เรื่อง “ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ”

๑. ความโกรธคืออะไร?

ความโกรธที่มีหลายช่วงอายุคน โกรธแต่ละช่วงชีวิต มันต่างกัน ตอนเด็กเล็กโกรธแล้วลืม พอโตขึ้นมาหน่อย โกรธแล้วจำ ตั้งข้อความว่า “โกรธมีหลายช่วงอายุ มีหลายระดับเพราะจริง ๆ แล้วความโกรธแต่ละช่วงชีวิต มันต่างกัน ตั้งแต่เด็กจนโตมา กับเพื่อน แย่งของกัน โกรธแล้วก็ลืม เพราะต้องเล่นกัน หรือพอโตขึ้นมาอีกหน่อยเราก็กโกรธแบบโกรธแล้วเริ่มจำ แต่ทำไม ตอนเด็ก ๆ เราโกรธแล้วลืม หรือว่าโกรธแม่ โกรธคนนั้นคนนี่ที่ไม่ได้ตั้งใจ แล้วเราก็กกลับมาเหมือนเดิม แต่พอโตขึ้นเราย้อนกลับไปก็เริ่มมีความรู้สึกที่จะพูดเปรียบว่า เม็ดทรายกระทบน้ำ พอเริ่มเขียนบนกระดานมันต้องใช้ลิควิดลบแต่มันก็ยังมีรอย แต่บางครั้งถ้าเกิดที่หิน แล้วมันจำต่อไป นี่แหละคือความรู้สึกว่าหลายระดับ หลายช่วงชีวิตของเรา บางคนก็ในช่วงหนึ่งเรารู้สึกว่า เราโกรธก็อยาก让别人อื่นรู้สึกถึงความโกรธนั้นด้วย อยาก让别人อื่นรู้สึกสงสารเราด้วย ว่าเรากำลังโกรธนะ ถ้าเห็นใจเราก็จะยิ่งโกรธ เพราะว่ารู้ว่าโกรธแล้วนี้ เขาต้องกลับมา เช่น ถ้าเป็นแฟน ก็โกรธแล้วต้องมาขอ เพราะฉะนั้นมันก็เลยคิดว่าการโกรธเป็นสิ่งที่ดีงาม เพราะโกรธแล้วทำให้คนเรียกร้องความสนใจได้รับความสนใจแล้วเขากลับมา เราต้องโกรธเพื่อแสดงอาการให้เขารู้ ไม่รู้..เก็บไว้ทำไม นั่นคืออาจจะจะเป็นช่วงหนึ่งที่เราคิดว่า ควรระบายออกมาว่ามันเป็นความโกรธที่มีประโยชน์ แต่ว่าพอโกรธไปสักพัก แล้วก็ผ่านไปหลาย เรา ก็เริ่มฟังพระมากขึ้น โชคดีเราศานาพุทธ แล้วก็อยู่ประเทศไทย เราถูกสอนมาให้ ยกโทษ..ให้อภัย พอเราเริ่มโตเราเริ่มยอมรับกับสิ่งที่เราได้รับฟังมาใหม่ว่า ให้อภัยเป็นทานอันสูงสุด อันนี้สำคัญมาก ก็คือจะเชื่อหรือไม่เชื่อ บางคนไม่สนใจจะฟัง ไม่เชื่อและไม่ฟัง เพราะฉะนั้นก็จะไม่อภัย ก็แล้วแต่ แต่สำหรับเราก็คิดว่าพอเราเริ่มโตเรารู้สึกว่าความโกรธคือการเผา เผาตัวเองแล้วก็ทุกข์เอง เพราะฉะนั้นเราก็จะต้องคิดว่าทำอย่างไร ไม่ให้มันทำร้ายจิตใจเรามากเกินไป เราก็กจะลืม ๆ มันไปเสีย

๒. เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ท่านคิดว่ามีวิธีการยับยั้งความโกรธอย่างไร?

จำเป็นต้องมีสติเพื่อไม่ให้เกิดการกระทบกระทั่งกัน

๓. ท่านคิดว่าสาเหตุของความโกรธมีอะไรบ้าง?

สาเหตุของความโกรธก็เกิดจากสิ่งเร้าที่ผ่านมาจากทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แต่ความเป็นจริงแล้ว ความโกรธจะเกิดขึ้นในขณะที่ตาได้เห็น หูได้ยิน เมื่อโกรธแล้วก็แสดงอารมณ์ความไม่พอใจออกมาให้เห็น เพราะเรามีอำนาจที่จะทำได้ เขาเป็นลูกน้อง เราก็กจัดการตามอารมณ์ความโกรธของเรา สิ่งหนึ่งที่จะทำให้เราหยุดความโกรธได้ช่วงหนึ่งคือสติ ตั้งข้อความว่า “ถามพระอาจารย์แล้วเราก็กบอกว่า ต้องจัดการมันได้แล้ว เราเอาความเข้าใจเพื่อจะเริ่มต้นแล้วเราก็ก

สอนร่น้องมาโดยตลอด แต่เราอาจจะไม่ทำก็ได้ คือบางคนก็สอนได้แต่ไม่ทำ เราเองก็สารภาพกับลูกน้องเมื่ออาทิตย์ที่แล้วว่า ที่สอนเธอมาตั้ง ๗-๘ ปีมานี้ ให้ออกกำลังกายนะ ให้กินน้ำนะ ถามว่าตัวเองทำได้ไหม มันทำไม่ได้ เพราะว่าไม่มีเวลา ไม่มี ไม่มีอะไรทั้งสิ้น แล้วความโกรธที่ถามไปเมื่อสักครู่นี้ พอเราเป็นศิษย์พอเราเป็นนักเรียนนี้ ก็เลยบอกว่า ถ้าเราสอนแล้วเราทำไม่ได้มัน เราก็ต้องบอกเขาซะว่า เราทำได้ แต่ทำไม่ได้ครบ เพราะฉะนั้นเราก็ต้องตัดนิสัยเรา เราก็ตั้งหลักแล้วว่าในเมื่อเราสอนเขาแล้วว่า สิ่งเร้าเกิดขึ้นจาก หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็บอกลูกน้องให้ฟัง แต่จริง ๆ แล้วตาเริ่มเห็น หูเริ่มได้ยินแล้ว ว่าโกรธแล้วนะ พอมาถึงจุดนี้แล้วโกรธได้ไหม? โกรธได้ เราโกรธสิ่งเร้า ส่วนลิ้นอาหารไม่ถูกรสถูกชาติ ทำให้เราเกิดอารมณ์ เกิดความรู้สึกที่ไม่พอใจความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจ อันนี้คือแสดงออกทันทีเลย ด้วยอำนาจ ด้วยอะไรสารพัด ด้วยตำแหน่ง ด้วยอะไรที่เราสามารถตอบสนอง เขาต้องฟังฉัน เธอต้องฟังฉัน ต้องมีการตอบสนอง เราโกรธเราก็จัดการไปตามสั่ง ถามว่าความโกรธอยู่ไหม ก็ยังอยู่ในตัวเรา สิ่งนี้สอนให้เรารู้ว่ามนุษย์ หยุดได้ หยุดในช่วงหนึ่งแล้วมีสติและจินตนาการ

๔. เมื่อท่านเกิดความโกรธขึ้น นอกจากหลักธรรมแล้ว ท่านมีหลักการวิธีการอื่นใดในการยับยั้งความโกรธ?

หลักวิธีการ ต้องเห็นเป็นภาพซ้ำ ๆ ก่อน เพราะความโกรธเกิดขึ้นเร็วมากเหมือนไฟฟ้า พอเปิดก็สว่างเลย มันเร็วมาก สติคือคำของหลักธรรม แต่การปฏิบัติคือตัวเรา สติบางครั้งก็ตามทัน บางครั้งไม่ทัน ก็อาจจะสติแตกได้ จริง ๆ แล้ว ก็ยังหาวิธีการอยู่ว่าจะทำอย่างไรให้ทัน แต่วิธีการหนึ่งคือการหายใจลึก ๆ เพื่อดึงตัวเราเอง อดีตผ่านมาแล้ว เราไม่สามารถจัดการได้ อนาคตยังมาไม่ถึง ส่วนมากเรามักสอนลูกน้อง นั่นคือการสอนตัวเราเองด้วยละ เพราะเมื่อมีสิ่งที่มากระทบต้องหายใจลึก ๆ เพื่อใช้ความนึกคิดว่าถ้าโกรธ เราจะตกนรก ถ้าไม่โกรธเราจะขึ้นสวรรค์

๕. ท่านคิดว่า ความโกรธสามารถกำจัดได้โดยเด็ดขาดหรือไม่

ไม่เด็ดขาด

๕.๑ ถ้าไม่สามารถกำจัดความโกรธได้โดยเด็ดขาด ท่านจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้มีภูมิคุ้มกันตัวเอง ไม่ให้ความโกรธมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ?

การเกิดเป็นมนุษย์ ถ้ายังไม่เคยฝึกและยังไม่เคยทำมาฆาตไดชาตหนึ่ง มันยากนะ เหมือนคำพูดเดียวกัน คนหนึ่งโกรธ อีกคนหนึ่งไม่โกรธ ฉะนั้นตัวแต่ละคนต้องจัดการตัวเอง แต่ท้ายที่สุดแล้วเราต้องกลับมาดูตัวเราเอง เพราะความโกรธคือบ่อเกิดความทุกข์ แต่อย่างไรก็ตาม เราควรฝึกปฏิบัติไปเรื่อย ๆ เพื่อจะได้เป็นภูมิคุ้มกันตัวเราเองเมื่อต้องเผชิญความโกรธ

๕.๒ ท่านมีข้อเสนอแนะในการปฏิบัติอย่างไรสำหรับบุคคลทั่วไป ในการยับยั้งความโกรธของตัวเอง?

ตอนแรกต้องเข้าใจตัวเขาก่อนว่า ชีวิตเขาผ่านอะไรมา เขาผ่านมรสุมชีวิตมากเหลือเกิน ถ้าเราแนะนำเขาได้ แต่เขาจะเชื่อเรามั้ย ความโกรธนั้นเป็นทุกข์นะ ถ้าเขายังเชื่อว่าสิ่งที่เขานั้นถูกต้องแล้ว เขาก็อยู่กับความโกรธ แต่ถ้าเราจะแนะนำเขา แล้วให้เขาล้อตามเรา เราต้องชี้ให้เห็นว่าความโกรธทำให้เกิดความทุกข์นะ ถ้าขึ้นอยู่กับความโกรธตลอดชีวิต ตายไป เกิดมาก็โกรธอีก ทุกข์อีก ถ้าเขาเชื่อเรา ก็ให้เขาฝึกการมีสติ ฝึกไปเรื่อย ๆ ก็จะรู้ทันอารมณ์โกรธดีขึ้น

ประวัติผู้วิจัย

นางมณีรัตน์ หาพุดพงษ์

- เกิดวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๐๑
ที่อยู่ ๒๘ ซอยลาดพร้าว ๘๐ แยก ๒๒ ถนนลาดพร้าว
แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๑๐

การศึกษา

- พ.ศ. ๒๕๒๔ ปริญญาตรี สาขาฝรั่งเศส มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- พ.ศ. ๒๕๕๗ ธรรมศึกษาชั้นเอก
- พ.ศ. ๒๕๕๘ เข้าศึกษาระดับปริญญาโทหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาควิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย

การทำงาน

- ๒๕๒๕-๒๕๒๗ ผู้บริหารฝ่ายขาย โรงแรมสยามอินเตอร์คอนติเนนตัล
- ๒๕๒๗-๒๕๒๘ ศึกษาการออกแบบที่ประเทศฝรั่งเศส
- ๒๕๒๙-๒๕๓๐ แอร์โฮสเตส Royal Jodanian Airline
- ๒๕๓๐-๒๕๓๕ ผู้จัดการอาวุโส The Heritage
- ๒๕๓๖-ปัจจุบัน ประชาสัมพันธ์และฝ่ายหาทุนมูลนิธิมหาไถ่