

ชื่อวิทยานิพนธ์	: ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ
ผู้วิจัย	: นางมณีนันท์ หาพุดมพงษ์
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	: ผศ.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโณม, อภิธรรมบัณฑิต, บ.ศ. ๙, ศศ.บ.(ภาษาไทย), ศศ.บ.(ภาษาอังกฤษ), พธ.ม.(พระพุทธศาสนา), พธ.ด.(พระพุทธศาสนา รศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร, ป.ธ. ๙, พธ.บ.(ปรัชญา), พธ.ม.(พระพุทธศาสนา), Ph.D.(Pali & Buddhist Studies),
วันสำเร็จการศึกษา	: ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ” มีวัตถุประสงค์ ๓ อย่าง คือ ๑) ศึกษาความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ๒) ศึกษาพุทธวิธียับยั้งความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ ๓) ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยศึกษาจากเอกสารและการสัมภาษณ์

จากการศึกษาพบว่า ความโกรธเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นได้จากปัจจัยภายในและภายนอกซึ่งจัดว่าเป็นสภาวะของใจที่ประทุรร้ายต่อผู้อื่นมี ๒ ลักษณะ คือ ๑. ความโกรธที่เกิดขึ้นเอง ไม่มีใครเป็นผู้ชักนำหรือชักชวนให้ความโกรธเกิดขึ้นเรียกว่าสังขาริกจิต ๒. ความโกรธที่มีคนชักนำชักชวนให้เกิดความโกรธเรียกว่าสังขาริกจิต ความโกรธเป็นรากเหง้าของการดูดำดูว่าร้าย ทะเลาะ เบียดเบียน อาฆาตและเข่นฆ่า ก่อให้เกิดการทำร้ายล้าง

พุทธวิธียับยั้งความโกรธจากคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ ๑. การพูดจาด้วยจิตเมตตา ๒. การทำให้ใจให้หนักแน่นเหมือนแผ่นดิน ๓. ทำให้ว่างเหมือนอากาศ ๔. ทำให้เย็นเหมือนแม่น้ำ ๕. ทำให้อ่อนโยนเหมือนกระสอบหนังแมว ๖. ทำให้มีความอดทน อดกลั้น

แนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ ผลจากการสัมภาษณ์นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาและประชาชนทั่วไปสรุปได้ ๖ แนวทาง คือ ๑. การยับยั้งความโกรธด้วยการนับตัวเลข ๑ - ๑๐ ๒.การยับยั้งความโกรธด้วยการเจริญภาวนาโดยการรู้เท่าทันความโกรธ ๓. การยับยั้งความโกรธด้วยการเปลี่ยนอารมณ์ การเดินชมสิ่งแวดล้อม ๔. การยับยั้งความโกรธด้วยพรหมวิหารธรรม มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ๕. การยับยั้งความโกรธด้วยการระลึกข้อธรรม การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ๖. การยับยั้งความโกรธด้วยสติรู้เท่าทัน ใน ๖ แนวทางนี้แนวทางที่ ๑ คือการยับยั้งความโกรธด้วยการนับเลขนั้นนับว่าเป็นแนวทางที่นักวิชาการทางด้านศาสนาและประชาชนทั่วไปนิยมใช้มากที่สุด เพราะช่วงที่นับเลขนั้นจะช่วยบรรเทาให้ความโกรธคลายลงและสติ ความรู้สึกผิดชอบก็จะตามมาทัน

Thesis Title : A Study of the Way to Anger Inhibition Based on the Buddhist Integration

Researcher : Mrs. Maneerat Haputpong

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee:

: Asst. Prof. Dr. Maechee Kritsana Raksachom,
Abhidhamma Study., Pali IX., B.A.(English),
B.A.(Thai Language), M.A.(Buddhist Studies),
Ph.D.(Buddhist Studies)

: Assco. Prof. Dr.Samiddhipol Netnimit, Pali IX,
B.A.(Philosophy), M.A.(Buddhist Studies),
Ph.D.(Pali & Buddhist Studies),

Date of Graduation : November 22, 2017

Abstract

This thesis entitled “A Study of the Way to Anger Inhibition Based on the Buddhist Integration” has three objectives: 1) to study the anger in Buddhist scriptures, 2) to study the Buddhist methods in inhibiting anger in Buddhist scriptures, and 3) to propose the Buddhist integrated ways to inhibit anger. This is a qualitative research done by studying documentaries and interviews.

In the study, it was found that anger is the ill-mental state caused by internal and external factors giving rise harm to others. There are two traits of anger as follows: 1) the anger is precipitated by itself; it is caused by none named ‘Asaṁkhārikacitta’, 2) the anger is precipitated by external factor; it is caused by someone named ‘Sasaṁkhārikacitta’. As far as the anger is concerned, it becomes the cause of scolding, gossips, quarrels, and vengeance leading to the great deal of destruction.

In the Buddhist scriptures, the Buddhist methods to prevent are of: 1) speaking with mercifulness, 2) empowering one’s mind as the earth, 3) igniting one’s mind like space, 4) keeping one’s mind cool like water, 5) making one’s mind humble like a sack made from a cat’s skin, and 6) enduring and restraining one’s mind.

In this research, the Buddhist integrated ways to inhabit anger gained by interviews of Buddhist scholars and general people were of six approaches as follows: 1) the inhibition of anger can be done by counting number 1-10, 2) the

inhibition of anger can be consciously done through meditation practices, 3) the inhibition of anger can be done by changing one's emotion through the sightseeing of environment, 4) the inhibition of anger can be done through the four sublime states of mind, loving kindness, compassion, sympathetic joy and equanimity, 5) the inhibition of anger can be cultivated through recalling Dhamma and the Buddha's qualities, and 6) the inhibition of anger can be reduced by means of one's mindfulness. Out of six methods, the first, the inhibition of anger done by counting number, is mostly deemed to be the effective method and being always applied by religious scholars and general people because such a count somehow leads to the amelioration of anger by bringing in immediate mindfulness and awareness.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จากคณาจารย์หลายท่านที่กรุณาเสียสละเวลา ให้คำแนะนำพร้อมแนะแนววิธีการเขียนต่างๆ ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณทุกๆ ท่าน ดังนี้

ขอขอบคุณ ผศ.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโณม ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ซึ่งให้กำลังใจให้คำปรึกษา แนะนำ ชี้แจง ตรวจสอบ แก้ไข จนทำให้วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จอย่างรวดเร็วสมบูรณ์

รศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ได้กรุณาให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทางที่เป็นประโยชน์แก่วิทยานิพนธ์เป็นอย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยใจที่เคารพนอบน้อมไว้ ณ โอกาสนี้

และขอขอบคุณคณาจารย์ เจ้าหน้าที่ที่อำนวยความสะดวกในการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากห้องสมุดต่างๆ มีห้องสมุดบัณฑิตวิทยาลัยวัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์ เป็นต้น

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้เริ่มต้นศึกษาการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนาทั้งในด้านปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ และสามารถนำความรู้การพัฒนาจิต ขอบารมีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าช่วยปกป้องคุ้มครองพุทธศาสนาให้เจริญสืบทอดดำรงอยู่ต่อไปตราบนานครบ ๕,๐๐๐ ปี เพื่อเกื้อกูลสัตว์โลกได้พ้นทุกข์ด้วยเทอญ

นางมณีนรัตน์ หาพุดมพงษ์

๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐