

บทที่ ๑ บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสมัยปัจจุบันนี้ มนุษย์ทั้งหลายที่อาศัยอยู่ด้วยกัน ย่อมมีการกระทบกระทั่งกัน การกระทบกระทั่งกันเกิดขึ้นในสังคมทุกสังคม ไม่ว่าสังคมครอบครัว สามัญภรรยา พ่อแม่ลูก พี่น้อง สังคมรอบข้าง และสังคมในชุมชน ตลอดจนสังคมประเทศชาติ การกระทบกระทั่งกันเกิดจากความไม่พอใจ คือความโกรธนำมาซึ่งความสูญเสียชีวิตของบุคคลที่เป็นที่รัก สามัญภรรยาเพียงเพราะอารมณ์ชั่ววูบเป็นข่าวร้ายวัน เช่นตัวอย่างข่าวดังนี้ “สามัญภรรยาทะเลาะกัน เนื่องจากสามีเกิดอารมณ์หึงหวง และเกิดอารมณ์ชั่ววูบจึงใช้ท่อนไม้ฟาดศีรษะภรรยา จนภรรยาเสียชีวิต ที่จังหวัดอุดรธานี”^๑ สามีทะเลาะดบตีภรรยาตัวอย่างเช่น “สามีอาชีพตำรวจเป็นคนอารมณ์ร้อนมักทำร้ายภรรยาตนเอง จนภรรยาได้รับบาดเจ็บสาหัส ม้ามแตก ชีโครงหัก เลือดคั่งในสมองที่จังหวัดสมุทรสาคร”^๒ ลูกฆ่าบิดามารดาเป็นปรากฏการณ์ในสังคมไทยในปัจจุบัน ตัวอย่างเช่น “ลูกชายวัย ๒๕ ปี ตีดาเสพติด ขอเงินจากแม่ไม่ได้ จึงฆ่าปาดคอแม่ของตนเองเสียชีวิตคาบ้านเช่าที่จังหวัดอ่างทอง”^๓ คนขับรถเฉี่ยวกัน ก็ทะเลาะกันไม่สามารถตกลงกันได้ นำมาสู่การฆ่ากัน ตัวอย่างเช่น “วัยรุ่นชายอายุ ๑๙ ปี คว้ามัดแทงหนุ่มวิศวกรวัย ๒๗ ปี เสียชีวิตที่ จ.สมุทรปราการ ปมขับรถเฉี่ยวชนกัน”^๔ หรือคนที่น้อยใจต้องการประชดบิดามารดาหรือประชดสามีหรือภรรยาได้ดื่มยาพิษหรือกระโดดตึกฆ่าตัวตาย ดังตัวอย่างข่าวว่า “นักศึกษาวัย ๑๙ ปี ตัดสินใจจบชีวิตลงด้วยการผูกคอตายภายในห้องพัก ที่อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี น้อยใจในชะตาชีวิตของตนเองที่ต้องเลี้ยงชีพตามลำพัง เพราะพ่อแม่หย่าร้างกัน”^๕ แม้กระทั่งความโกรธก่อให้เกิดการกระทำที่เกินกว่าเหตุดังสำนวนที่ว่า ‘กราบรถ’ เหตุเกิดหน้าห้างสรรพสินค้าโรบินสัน บางรัก นาย ก.ขับมอเตอร์ไซด์ไปเฉี่ยวชนกับรถหุของนาย ข. ทำให้นาย ข. โกรธลงมาจากรถทำร้ายร่างกายนาย ก. และพูดว่า กราบรถ^๖ อาการเหล่านี้เกิดจากความโกรธ นำมาสู่การกระทำที่ไม่ควร และนำมาสู่การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักอย่างไม่มีวันกลับ ทำให้บุคคลที่เกี่ยวข้องได้รับความ

^๑ หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ, (๖ มีนาคม ๒๕๕๙), “พาดหัวข่าว”, ไทยรัฐ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thairath.co.th/586984> [๒๔ กันยายน ๒๕๕๙].

^๒ หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ, (๒ สิงหาคม ๒๕๕๙), “พาดหัวข่าว”, ไทยรัฐ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thairath.co.th/content/679563> [๒๔ กันยายน ๒๕๕๙].

^๓ หนังสือพิมพ์ผู้จัดการออนไลน์, (๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๙), “ข่าว”, ผู้จัดการออนไลน์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/lacal/view/news.aspx?New> [๒๔ กันยายน ๒๕๕๙].

^๔ เรื่องเล่าเช้านี้, (๕ มีนาคม ๒๕๕๙), ข่าวภูมิภาค, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://morning-news-bectero.com>, [๒๔ กันยายน ๒๕๕๙].

^๕ อารยา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://news.tlcthai.com/tag> [๒๑ กันยายน ๒๕๕๙].

^๖ หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ, (๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๙), “พาดหัวข่าว”, ไทยรัฐ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thairath.co.th/content/775422> [๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐].

ทุกข์จากการสูญเสียในครั้งนี้ จากสถิติของสาเหตุการทะเลาะกันพบว่า มีตัวเลขที่น่าสนใจดังนี้ “สรุปผลการดำเนินงานช่วยเหลือเด็กและสตรีผู้ไม่ได้รับความเป็นธรรมในรูปแบบต่าง ๆ ประจำปี ๒๕๕๘ ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม ถึง ๒๘ ธันวาคม ๒๕๕๘ มูลนิธิ ปวีณา หงสกุล เพื่อเด็กและสตรี ได้รับเรื่องราวร้องทุกข์ทั้งสิ้น ๑๑,๑๕๑ ราย โดยมีการทารุณกรรม/ทำร้ายร่างกาย ๗๒๕ ราย ทารุณกรรม/กักขัง ๗๒๕ ราย และปัญหาทางครอบครัว ๗๒๑ ราย เป็นต้น”^๗ จะเห็นว่าคนในสังคมทะเลาะกันและฆ่ากันมีสาเหตุมาจากความโกรธกันและกัน

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความโกรธความคิดประทุรร้ายว่าเป็นรากเหง้าของอกุศลมูล^๘ และข้อความในพระไตรปิฎกตอนหนึ่งว่า

ในเมื่อมนุษย์มีอายุขัย ๑๐ ปี มนุษย์เหล่านั้นจักเกิดความอาฆาตอย่างแรงกล้า ความพยาบาทอย่างแรงกล้า ความคิดร้ายแห่งใจอย่างแรงกล้า ความคิดจะฆ่ากันอย่างแรงกล้า มารดากับบุตรก็ดี บุตรกับมารดาก็ดี บิดากับบุตรก็ดี บุตรกับบิดาก็ดี พี่ชายน้องชายกับพี่สาวน้องสาวก็ดี พี่สาวน้องสาวกับพี่ชายน้องชายก็ดี จักเกิดความอาฆาตอย่างแรงกล้า พยาบาทอย่างแรงกล้า ความคิดร้ายแห่งใจอย่างแรงกล้า ความคิดจะฆ่ากันอย่างแรงกล้า ความพยาบาทอย่างแรงกล้า^๙

ความโกรธนี้เกิดขึ้นตลอดแม้ว่ามนุษย์จะมีอายุขัยกี่ปี ในพระไตรปิฎกแสดงถึงคนที่มีอายุขัย ๑๐ ปี โทษของโทสะทำให้ทำให้เกิดการสูญเสีย ดังเรื่องของพระเถระรูปหนึ่งถูกนายช่างแก้วมณีทรมาณด้วยความโกรธ เพราะเข้าใจผิดว่าพระติสสเถระเป็นผู้ขโมยแก้วมณีที่วางไว้ที่เชิงเปื้อนเลือด ผลของการถูกทรมาณเป็นเหตุให้พระเถระได้รับทุกขเวทนามาก^{๑๐}

ความโกรธเป็นเหตุให้บุคคลทำสิ่งที่ไม่ยั้งคิด ดังเรื่องของนางสิริมาที่มีความโกรธต่อนางอุตตรา จึงนำเนยใสที่กำลังเดือดพล่านรวดราที่ศีรษะของนางอุตตรา นางอุตตราเมื่อถูกเนยใสที่เดือดรดที่ศีรษะแล้วนางไม่โกรธต่อนางสิริมา^{๑๑} พระนางสามาวดีพระมเหสีพระเจ้าอุเทนพระนางถูกพระมเหสีมาคันทิยาใส่ร้ายโดยการใส่ร้ายเรื่องการฆ่าไก่ การปล่อยงูบนที่บรรทมของพระเจ้าอุเทน จนกระทั่งพระนางสามาวดีถูกวางเพลิงพระตำหนัก พระนางสามาวดีก็ไม่โกรธต่อพระนางมาคันทิยา^{๑๒} และเรื่องของอตุลละอุบาสกที่โกรธต่อพระเวตเถระ พระสารีบุตรเถระ พระอานนท์เถระ เกี่ยวกับพระเถระทั้ง ๓ รูปแสดงธรรมแล้วตนเองและพวกพ้องฟังไม่เข้าใจนำมาสู่ความโกรธ และพระพุทธเจ้าได้แนะนำวิธีการยับยั้งความโกรธ^{๑๓} ภรรยาหลงและภรรยาน้อยขัดแย้งกัน นำมาสู่การวางพิษฆ่าลูกในท้องของภรรยาน้อยอันเกิดจากความโกรธของภรรยาหลง นำไปสู่การจองเวรข้ามภพชาติ พระพุทธเจ้าได้

^๗ ปวีณา หงสกุล, สรุปผลการดำเนินงานช่วยเหลือเด็กและสตรี ๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๘, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.pavenafoundation.or.th/index.php/start-profile/annualreport> [๒๔ กันยายน ๒๕๕๙].

^๘ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๕๕.

^๙ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๐๓/๗๔.

^{๑๐} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๓๓.

^{๑๑} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๒๙๔-๒๙๕.

^{๑๒} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒๐๓-๒๑๙.

^{๑๓} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๓๐๗.

แนะนำวิธีการทำให้ความโกรธเลิกแล้วต่อกัน^{๑๔} แม้แต่พระญาติของพระพุทธเจ้าทั้งสองฝ่าย คือ ฝ่าย ศากยวงศ์และฝ่ายโกลิยวงศ์ได้ทะเลาะกันเรื่องแย่งน้ำทำนา ถึงกับจะทำสงครามแย่งน้ำ พระพุทธเจ้า ได้แนะนำวิธีการยับยั้งความโกรธ^{๑๕} เศรษฐีสุมังคละได้ถูกโจรตัดเท้าโคทั้งหมด ๗ ครั้ง เฝ้าเรือน ๗ ครั้ง นอกจากนั้นโจรยังไปเผาพระคันธกุฏีของพระพุทธเจ้าพระนามว่ากัสสปะ เศรษฐีก็ไม่โกรธตอบต่อ โจรนั้น^{๑๖} เรื่องของพระปุลณณะที่จะเข้าไปอาศัยอยู่ในชนบทชื่อว่าสุนาปรันตะ ซึ่งชาวสุนาปรันตะเป็น คนดุร้ายหยาบคาย พระพุทธเจ้าตรัสถามพระปุลณณะว่า ถ้าถูกชาวสุนาปรันตะ ด่าบริภาษ จะทำ อย่างไร พระปุลณณะได้กราบทูลบอกวิธีการของตนเองให้แก่พระพุทธเจ้าฟัง^{๑๗} และในสมัย พระพุทธเจ้า พระนางโรหิณี พระชนิษฐาของพระอนุรุทธะ พระนางป่วยเป็นโรคเรื้อน รักษาไม่หาย ก็ เนื่องจากในอดีตกาล พระนางเกิดเป็นอัครมเหสีของเจ้าเมืองพาราณสี พระนางผูกอาฆาตหญิงพ่อนรำ ได้นำหามม้วยใหญ่ไปไว้ที่นอน ผ้าห่ม และโปรยลงบนตัวนาง หญิงพ่อนรำได้รับทุกขเวทนาเป็นยิ่งนัก ก็ เพราะความโกรธของพระนางโรหิณีในอดีตชาติ^{๑๘} ความโกรธนี้เป็นเหตุให้โลกพินาศสมัยใดถ้าคน ทั้งหลายมากไปด้วยความโกรธโลกย่อมพินาศด้วยน้ำ มีเหตุการณ์มหาเมฆน้ำกรดตกเป็นฝนลงมาทำ ให้น้ำท่วมจักรวาล^{๑๙} ความโกรธเป็นภัยต่อครอบครัว บุคคลรอบข้าง สิ่งแวดล้อม สังคม และ ประเทศชาติ ทำให้สูญเสียทรัพยากรที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา เรื่องแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ ความหมายของความโกรธ สาเหตุของความโกรธ ผลของความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พุทธวิธี ยับยั้งความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนา อุบายระงับความโกรธ อุบายบรรเทาความโกรธ แนว ทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ แนวทางปฏิบัติในการยับยั้งความโกรธ แนวทาง ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ผู้วิจัยจะศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธของ พระสงฆ์ นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาและประชาชนทั่วไป เพื่อจะได้รูปแบบแนวทางการยับยั้ง ความโกรธตามเชิงพุทธบูรณาการ

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ ศึกษาความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ ศึกษาพุทธวิธียับยั้งความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๓ ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ ความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ พุทธวิธียับยั้งความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เป็นอย่างไร

^{๑๔} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๔๖-๔๗.

^{๑๕} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๒๔๑.

^{๑๖} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๕๙.

^{๑๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๘/๘๔-๘๕..

^{๑๘} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๒๘๒-๒๘๖

^{๑๙} พระสังฆมณฑลิกะ ธัมมาจริยะ, *ปรมัตถโชติกะมหาอภิธัมมัตถสังคหฎฐิกา ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิทยวิสุทธิ, ๒๕๔๐), หน้า ๑๔๒.

๑.๓.๓ แนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ เป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยจะศึกษาความหมายของความโกรธในพระพุทธศาสนา ความโกรธที่ปรากฏในพระอภิธรรม ความโกรธที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก ความโกรธที่ปรากฏในพระวินัย สาเหตุและผลของความโกรธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พุทธวิธีการยับยั้งความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และเสนอแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

ผู้วิจัยจะศึกษาจากพระไตรปิฎกฉบับของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ อรรถกถา คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์มิลินทปัญหา หนังสือพุทธธรรม หนังสือทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับความโกรธ

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร

ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth Interview) ประชากรดังต่อไปนี้

พระสงฆ์ ๗ รูป

- ๑) เจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัต (จุนท์ พรหมคุตโต) เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร
- ๒) พระพรหมเสนาบดี (พิมพ์ ญาณวีโร) เจ้าอาวาสวัดประทุมคงคา กรุงเทพมหานคร
- ๓) พระธรรมบัณฑิต (อภิพล อภิพล) เจ้าอาวาสวัดพระรามเก้า กรุงเทพมหานคร
- ๔) พระเทพปัญญามุนี (ทองดี ฐิตายุกโก) เจ้าอาวาสวัดอาวุธวิกสิตาราม กรุงเทพมหานคร
- ๕) พระราชปริยัติกวี (สมจินต์ สมมาปญโญ), ศ.ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ๖) พระศรีสมโพธิ วัดปากน้ำภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร
- ๗) พระเมธีธรรมอาจารย์ (ประสาร จนทสโร) รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

นักวิชาการ ๔ คน

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

ประชาชน ๕ คน

- ๑) ศ.คลินิกเกียรติคุณ นายแพทย์พนัส เฉลิเมสสนายกร
- ๒) ศ.สุชม ศุภินิตย์
- ๓) ดร.เอมอัชฌา พงศ์พรรณภาณุ
- ๔) คุณสิทธิศักดิ์ หาพุมพงษ์

๕) คุณศิริลักษณ์ ไม่ไทย

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ ความโกรธ หมายถึง การกระทบกระทั่งกัน ความรู้สึกที่ไม่พอใจ ความตึงเครียดที่เกิดจากการสัมผัสความบาดเจ็บ หรือถูกกระทำการสบประมาท

๑.๕.๒ การยับยั้ง หมายถึง การหยุดยั้ง การควบคุมตนเอง การหักห้ามใจ การสกัดกั้น

๑.๕.๓ พุทธบูรณาการ หมายถึง การนำแนวทางการยับยั้งความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนาไปบูรณาการในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๑.๕.๔ ความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง มีความขุ่นเคือง ความขัดเคือง ความปองร้าย ความไม่พอใจ คือ การแสดงอารมณ์กิริยาในทางไม่ดีไม่งาม มีความอาฆาต และความพยาบาทที่แสดงมาทางกาย วาจา ใจ

๑.๕.๕ เสนอแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ หมายถึง สรุปผลจากการสัมภาษณ์นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาและประชาชนทั่วไปเพื่อที่จะหาวิธีการยับยั้งความโกรธในมุมมองของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาและประชาชนทั่วไป นำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

๑.๖.๑ เอกสารและหนังสือทั่วไป

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ทรงพระนิพนธ์ว่า ไฟสุ่มขอนมีความร้อนกรุ่นอยู่ตลอดเวลาเป็นเช่นไร ความผูกโกรธไว้ก็เป็นเช่นนั้น เปรูมร้อนกรุ่นอยู่เช่นนั้น แตกต่างกันไปเพียงที่ไฟสุ่มขอนร้อนอยู่ที่ขอนไม้ แต่ความผูกโกรธร้อนอยู่ในหัวอก การดับไฟสุ่มขอนต้องใช้ น้ำราด ไฟดับสนิทแล้วขอนไม้ก็มอดไหม้ ทั้งความสกปรกเลอะเทอะ หลงเหลืออยู่ แต่การดับความผูกโกรธ ใช้สติปัญญาหยุดความคิดปรุง ความผูกโกรธก็จะดับ นอกจากไม่หลงเหลือความสกปรกแล้ว หลังการดับความผูกโกรธ จิตใจจะผ่องใสเยือกเย็นอีกด้วย^{๒๐}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.ปยุตโต) ได้กล่าวว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งเมตตา กรุณาพระพุทธเจ้ามีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่งคือพระมหากรุณาชาวพุทธทุกคนได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตากรุณาให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยกายวาจาและมีน้ำใจปรารถนาดีแม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่นก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวงขอให้อยู่เป็นสุขปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า

อย่างไรก็ตาม เมตตา มีคู่ปรับสำคัญอย่างหนึ่งคือความโกรธ ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไปทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็หงุดหงิดงุ่นง่านทรมานใจตัวเองในเวลานั้นเมตตาหลบหาย

^{๒๐} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาปริณายก, ธรรมเพื่อความสวัสดิ, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๔๗.

ไม่รู้ไปซ่อนตัวอยู่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธทั้งที่ไม่ต้องการแต่ก็ไม่ยอมหนีไป บางทีจนปัญญา ไม่รู้จะขับไล่หรือกำจัดให้หมดไปได้อย่างไร^{๒๑}

ว.วชิรเมธี ได้กล่าวว่า ที่ใดที่มีความโกรธที่นั่นไม่มีสติ ที่ใดมีสติที่นั่นไม่มีความโกรธความโกรธเปรียบเสมือนหนู สติเปรียบเสมือนแมว ที่ใดมีแมว ที่นั่นไม่มีหนู ที่ใดมีหนูที่นั่นไม่มีแมว ฉะนั้นสติจึงเป็นธรรมซึ่งใช้เป็นคู่ปรับกับความโกรธได้เป็นอย่างดี ถ้าเราอยากจะหนีความโกรธเราก็ควรฝึกสติในทุก ๆ อิริยาบถเมื่อเรามีสติอยู่ในทุกอิริยาบถก็คือเรามีความตื่นรู้ในทุกอิริยาบถจิตของเราที่มีความตื่นรู้เป็นอารมณ์แล้วก็ไม่มีความที่ว่างสำหรับที่ความโกรธจะแทรกตัวเข้ามา ฉะนั้นสันนิษฐานได้อย่างหนึ่งว่าใครโกรธคนนั้นกำลังขาดสติ^{๒๒}

ดิชนัทธันท์ ได้กล่าวว่า สติไม่ได้มีไว้เพื่อต่อสู้กับความโกรธหรือความสั่นไหวหวั่นไหวเพื่อรับรู้การมีสติในเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็คือการรับรู้ว่ามีบางสิ่งบางอย่างดำรงอยู่ที่นั่นในปัจจุบันขณะนั้นสติคือความสามารถที่จะตระหนักรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในช่วงขณะนั้น “หายใจเข้าฉันรู้ว่าความโกรธเกิดขึ้นกับฉัน หายใจออกฉันยิ้มให้กับความโกรธ” นี่ไม่ใช่การเก็บกดหรือการต่อสู้ว่าเป็นการรับรู้เวลาที่รับรู้โทสะเราจะไม่บอดมันไว้ด้วยความระลึกรู้ด้วยความอ่อนโยนอย่างยิ่งยวด^{๒๓}

ทะเลลามา ได้กล่าวว่า ความโกรธหรือความคิดแค้นชิงชังนี้เกิดขึ้นในใจได้อย่างไรโดยทั่วไปจะพบว่ามันเกิดขึ้นเวลาที่เรารู้สึกว่าเราถูกรังแกเวลาที่เรารู้สึกว่าไม่ได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรมจากใครบางคนซึ่งขัดต่อความคาดหวังของเราถ้าขณะนั้นเราพิจารณาให้ดีว่าความโกรธเกิดขึ้นได้อย่างไรก็จะรู้ว่ามันเกิดขึ้นในฐานะผู้ปกป้องในฐานะเพื่อนที่มาช่วยเราต่อสู้พาดฟันหรือแก้แค้นคนที่มาทำร้ายเบียดเบียนเรา ฉะนั้นความโกรธหรือความเคียดแค้นชิงชังที่เกิดขึ้นจึงเป็นเสมือนเกราะกำบังหรือผู้ปกป้องคุ้มครองเราว่าในความเป็นจริงแล้วมันคือมายา หมายถึงสภาพจิตใจที่เต็มไปด้วยความหลง^{๒๔}

วศิน อินทสระ กล่าวว่า ความโกรธทำให้แสดงอาการหยาบคายกระด้างไม่สุภาพอย่างที่เคยเป็นไปในเวลาปกติทำให้เสียบุคลิกกลดเสน่ห์ในตัวเองเพราะความโกรธอาจทำให้ขาดใจได้อันเป็นโทษทั้งในปัจจุบันและอนาคต^{๒๕}

๑.๖.๒ งานวิทยานิพนธ์

พระจรัส เนื่อนา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง“ศึกษาวิเคราะห์เรื่องความโกรธในพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยสรุปว่า ความโกรธ หมายถึง หงุดหงิด งุ่นง่านรำคาญใจ กลุ้ม เครียด วิตกกังวล เป็นอาการของจิตที่ไม่สงบ จิตเดือด จิตตื่นพล่าน กล่าวคือ เป็นความร้อนที่คุกรุ่นอยู่ภายในใจ ดังนั้นความโกรธจึงไม่มีคุณค่า ไม่ได้นำทางให้เกิดคุณงามความดี และไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ที่มีความโกรธ ความ

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.ปยุตฺโต), ทำอย่างไรจึงหายโกรธ, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๙), หน้า ๓.

^{๒๒} ว.วชิรเมธี, กิเลส MANAGEMENT, (นนทบุรี: ปราม, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๓-๑๐๔.

^{๒๓} ดิชนัทธันท์, ความโกรธ : ปัญญาดับเปลวไฟแห่งโทสะ, พิมพ์ครั้งที่๔, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกลนคิมทอง, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๗.

^{๒๔} ทะเลลามา, เยียวยาความโกรธเกลียด, (สมุทรปราการ: อีเทอร์นัลลิงค์, ๒๕๕๔), หน้า ๔๔.

^{๒๕} วศิน อินทสระ, หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐๕ - ๑๐๖.

โกรธเป็นปฏิกิริยากับความรักความเมตตา ส่วนความโกรธในทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาทความโกรธย่อมเกิดขึ้นกับปุถุชนทั่ว ๆ ไป แต่จะไม่เกิดกับพระอนาคามีและพระอรหันต์ เพราะว่าท่านละได้เด็ดขาดแล้ว แม้ความโกรธจะมีอยู่ในปุถุชนทุกคนก็จริง แต่อาการที่แสดงออกมาแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน แม้จะมีสภาพแวดล้อมเดียวกัน จากเหตุการณ์เดียวกัน บางคนโกรธ บางคนไม่โกรธ เป็นต้น^{๒๖}

พระบุญเยี่ยม ปณฺธโร (ผลเจริญ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการวิจัยสรุปว่า ความโกรธเป็นกิเลส หรืออาการแสดงออกของบุคคล ผู้ซึ่งมีความโกรธ ความอาฆาต ความพยาบาท คิดประทุษร้ายความโกรธย่อมก่อให้เกิดความพินาศภัยพิบัติต่อตนเอง และ ผู้อื่นด้วย ลักษณะความโกรธนั้นร้ายแรงกว่าอัคคีภัย ความโกรธสามารถฆ่าบิดา มารดา ฆ่าพระอรหันต์ ฆ่าตนเอง และ ฆ่าใคร ๆ ก็ได้ หลักธรรมที่แก้ความโกรธคือ หลักเบญจศีล, อโหสยะ, สติ, เมตตา, ขรवासธรรม, และ หลักหิริโอตตปปะ ซึ่งสามารถใช้แก้ความโกรธได้ทั้งในด้านส่วนบุคคลและครอบครัว โดยเฉพาะหลักเบญจศีล เป็นหลักธรรมเบื้องต้นที่ส่งเสริมและพัฒนาชีวิตมนุษย์เพื่อดับความโกรธ พยายามไม่ให้ความโกรธเกิด ถ้าปฏิบัติได้ จิตผู้นั้นย่อมผ่องใสและมีสมาธิตั้งมั่นได้อย่างรวดเร็ว จนทำให้เกิดปัญญาเพื่อละความโกรธออกจากจิตของตนได้ โดยมีสติสัมปชัญญะควบคุมอยู่เสมอเพื่อรู้เท่าทันความโกรธที่จะเข้ามาในจิตใจ^{๒๗}

พระครูสังฆรักษ์ประนอม จตฺตมโล (กลั๊กยิ้ม) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคริสต์ศาสนา” ผลการวิจัยสรุปได้ว่า เรื่องความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนา ความโกรธ หรือกิเลสที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความอาฆาต สาเหตุของความโกรธ แบ่งออกได้ ๒ อย่าง คือ ๑. ปัจจัยภายใน ได้แก่ อวิชชา อกุศลมูล อโยนิโสมนสิการ ๒. ปัจจัยภายนอก ได้แก่ อาฆาตวัตถุ วัตถุแห่งความอาฆาต ๑๐ เช่น กำลังประพฤติ สิ่งอันไม่เป็นประโยชน์แก่เรา, จักประพฤติสิ่งอันไม่เป็นประโยชน์แก่เรา เป็นต้น วิธีระงับความโกรธ ได้แก่ สมาธิ ปัญญา สัจจะ ขันติ ทมะ จาคะ มนสิการ พิจารณา มีสติรู้ ผู้ที่สามารถระงับความโกรธได้ย่อมมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ย่อมมีจิตมั่นคงในความเมตตา ส่วนความโกรธและวิธีระงับความโกรธในคริสต์ศาสนา กล่าวว่า ความโกรธเป็นสภาวะที่เกิดอารมณ์แบบไม่สมปรารถนา ซึ่งเกิดจากความรู้สึกลึกที่ถูกกระทำอย่างไม่ยุติธรรม ความโกรธจะเริ่มจาก การเฝ้าเฝ้ามองไม่สนใจ และจบลงที่ความรุนแรงทำลายล้าง สาเหตุของความโกรธเกิดจากความเห็นแก่ตัว ความหยิ่ง ความอิจฉา ความไม่มีเหตุผล การระงับความโกรธคือการลดอารมณ์ลง และการตอบสนองต่อความโกรธทั้งทางร่างกายและจิตใจทั้งพระพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนา มองว่าความโกรธมุ่งที่กิริยา ความโกรธ ความอาฆาต ความ

^{๒๖} พระจรัล เนื่อนาม, “ การศึกษาวิเคราะห์เรื่องความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (คณะศิลปศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖), หน้า ๗๒.

^{๒๗} พระบุญเยี่ยม ปณฺธโร (ผลเจริญ), “ การศึกษาความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๗๒-๗๓.

พยาบาท หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนา คือการเน้นที่หลักเมตตาธรรม ความรู้จักเสียสละแบ่งปัน เห็นอกเห็นใจกันเป็นต้น^{๒๘}

พระมหานุกูล มหาวิโร (พรหมขันธ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ได้กล่าวว่า โทสะเกิดขณะใดจิตไม่พอใจอารมณ์ขณะนั้น ขณะที่โกรธใคร ๆ และกล่าวคำที่ไม่น่าฟังกับใครนั้นเรารู้ว่าเป็นโทสะ แต่เวลากลับอะไรก็เป็นโทสะเหมือนกันเพราะไม่ชอบอารมณ์ที่เราถวิลนั้น เราถวิลหลายอย่างในชีวิต ถวิลอนาคต ถวิลเจ็บป่วย ถวิลอุปัทวเหตุและถวิลตายเราแสวงหาทางที่จะทำให้หายกลัว แต่ทางเดียวก็คืออบรมเจริญปัญญาที่ดับโทสะได้หมดสิ้นความโลภเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดโทสะเราไม่ยอมยกสูญเสียสิ่งซึ่งเป็นที่รักและเมื่อใดที่สูญเสียเราก็อึดเคาะความเศร้าโศกเป็นโทสะเป็นอกุศล เมื่อไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงก็ยอมเห็นว่าคนและสิ่งต่าง ๆ ยั่งยืนแต่คนและสิ่งต่าง ๆ นั้นเป็นเพียงสภาพธรรมที่เกิด แล้วก็ดับไปทันทีชั่วขณะต่อมาสภาพธรรมนั้น ๆ ก็เปลี่ยนแปลงไปแล้ว เมื่อรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงก็จะคลายความเศร้าโศกลง^{๒๙}

พระมหาไกรวรรณ ชินตติโย (ปุณณขันธ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของพระเทวทัตที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา” ได้กล่าวให้เห็นผลกระทบจากความโกรธของพระเทวทัตไว้ว่า พระเทวทัตท่านมีสัมพันธอันดีกับพระพุทธองค์ ท่านมาเกิดเป็นศากยราชกุมารร่วมพระองค์ เป็นคนพาลเป็นคู่สร้างเวรกรรมมาแก่พระพุทธองค์ เมื่อครั้งออกบวชแล้วก็ได้บรรลุฌานโลกีย์มีความปรารถนาในลาภและสักการะ ก็เข้ามาทำปาฏิหาริย์ให้เจ้าชายอชาตศัตรูเห็นจนได้รับลาภและสักการะมากมายแล้วยังให้เจ้าชายอชาตศัตรูกระทำปิฎกฆาตและด้วยความที่มีจิตอาฆาตในพระพุทธองค์เป็นทุนเดิม จึงได้ลอบปลงพระชนม์พระพุทธองค์หลายครั้งหลายครา แต่ผลก็คือ พระพุทธองค์ทรงชนะอย่างอหิงสา และกาลต่อมา ท่านเสื่อมจากลาภสักการะจึงประสงค์จะปกครองสงฆ์เอง แต่พระพุทธองค์ไม่ทรงอนุญาต ท่านจึงกระทำสังฆเภทและพาลขบถ ๕ ประการ สุดท้ายของชีวิตท่านได้ถูกแผ่นดินสูบจนถึงแก่ภรรณภาพบทบาทของพระเทวทัตหาได้ทำความมัวหมองใด ๆ แก่พระพุทธองค์ไม่มี แม้แต่จะเพิ่มพูนเกียรติคุณให้แก่พระพุทธองค์มากขึ้นอย่างเดียว^{๓๐}

นิชากร รัตนนิชาญ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของนักเรียนโรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยมอำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่น” ได้กล่าวว่าสาเหตุทางจิตใจเพราะอารมณ์ไม่ดีได้แก่ความกลัวความวิตกกังวล ความโกรธความเศร้าความทุกข์ใจเสียใจหมดหวังไม่คิดต่อสู้ความเครียดทางด้านจิตใจส่งผลต่อสุขภาพจิตทางอารมณ์ความไม่สบายใจด้านการเรียนเช่นสอบไม่ผ่านกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ ย่ำ

^{๒๘} พระครูสังฆรักษ์ประนอม จตตมโล (กลั๊กยิ้ม), “ศึกษาเปรียบเทียบความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคริสต์ศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๑-๑๐๔.

^{๒๙} พระมหานุกูล มหาวิโร (พรหมขันธ), “วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๔.

^{๓๐} พระมหาไกรวรรณ ชินตติโย (ปุณณขันธ), “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของพระเทวทัตที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๖.

คิดย้ำทำเรื่องเดิม ๆ ขาดสมาธิในการเรียนโกรธง่ายแล้วอยากทำร้ายผู้อื่นทำลายสิ่งของ อยากอยู่คนเดียวไม่สดชื่นร่าเริงวิตกกังวลรู้สึกผิดอดัดใจทำให้การเรียนไม่สัมฤทธิ์ผล^{๓๑}

ชลกร เทียนส่องใจ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การเจรจาไกล่เกลี่ยคนกลางเชิงพุทธ: หลักการและเครื่องมือสำหรับการจัดการความขัดแย้ง” ได้กล่าวเกี่ยวกับความโกรธไว้ว่าสาเหตุหรือรากเหง้าที่แท้จริงในกระบวนการเกิดความขัดแย้งนั้นเกิดจากอภิสลมูลอย่างคือ โลภะโทสะและโมหะนั่นเองตั้งพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลายมีจิตโลภวิาทกันมีจิตโกรธวิาทกันมีจิตหลงวิาทกันว่าเป็นธรรมนี้ อธรรมนี้วินัยนี้มีวินัย...เมื่อใดก็ตามที่อภิสลมูลได้เข้ามามีอิทธิพลต่อสภาพจิตของมนุษย์แล้วเมื่อนั้นจึงเป็นจังหวะและโอกาสที่วิาทมูล หรืออนุวาทมูลก่อตัวขึ้นซึ่งการก่อรูปของวิาทมูลหรืออนุวาทมูลนั้นเป็นการเกิดขึ้นที่สำแดงอาการอย่างอ่อน ๆ^{๓๒}

ทพญ. กษิรา เทียนส่องใจ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ห่อภัยทานเพื่อจัดการความขัดแย้งในสังคมไทยปัจจุบัน” ได้กล่าวเกี่ยวกับความโกรธไว้ว่าความโกรธนั้นจะเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อการให้อภัยทานความโกรธสามารถเกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคนไม่จำกัดเพศวัยและเชื้อชาติตราบใดที่ยังเป็นปุถุชนธรรมดาอย่างไรก็ตาม ด้วยศักยภาพในการพัฒนาจิตใจของมนุษย์จะสามารถทำให้ความโกรธนั้นระงับได้ด้วยวิธีการให้อภัยทาน ซึ่งจากลักษณะต่าง ๆ ของความโกรธจะเป็นอุปสรรคให้การเกิดอภัยทานนั้นได้ยากหรือง่ายช้าหรือเร็วแตกต่างกันไป ซึ่งในบางครั้งอาจไม่สามารถให้อภัยทานได้เลย ด้วยความโกรธอาฆาตพยาบาทนั้นรุนแรงมากเสียจนบดบังปัญญาของมนุษย์^{๓๓}

จากเอกสารงานวิจัย ผู้วิจัยมองเห็นว่าความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อพุทธศาสนิกชนสามารถนำไปแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพเกิดประสิทธิผล ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ เพื่อนำไปใช้ประพตปฏิบัติให้เกิดประโยชน์และความสันติสุขในสังคมต่อไป

๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยแบ่งการวิจัยออกเป็น ๒ ลักษณะ คือการวิจัยเชิงเอกสาร(Documentary Research)และการสัมภาษณ์เชิงลึก(Indepth interview) มีขั้นตอนการวิจัยดังต่อไปนี้

๑.๗.๑ ศึกษาความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนาผู้วิจัยจะศึกษาจากคัมภีร์ปฐมภูมิพระไตรปิฎกฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ คัมภีร์อรรถกถา คัมภีร์วิ

^{๓๑} ณิชกร รัตนนิชาญ, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของนักเรียนโรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยมอำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่น”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๔๙.

^{๓๒} ชลกร เทียนส่องใจ, “การเจรจาไกล่เกลี่ยคนกลางเชิงพุทธ : หลักการและเครื่องมือสำหรับการจัดการความขัดแย้ง”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๘๑.

^{๓๓} ทพญ. กษิรา เทียนส่องใจ, “การศึกษาวิเคราะห์ห่อภัยทานเพื่อจัดการความขัดแย้งในสังคมไทยปัจจุบัน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒๘.

สุทิมรรค หนังสือทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับความโกรธทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ตลอดอิเล็กทรอนิกส์

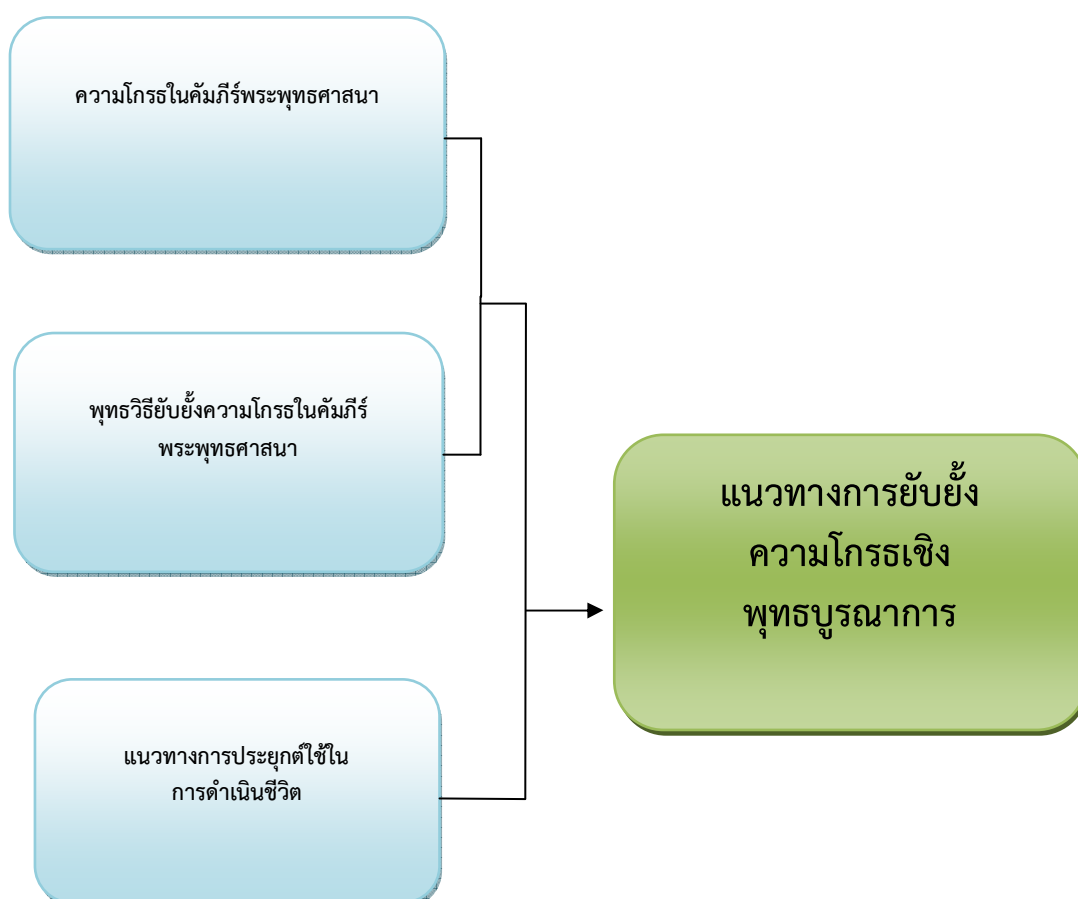
๑.๗.๒ ศึกษาพุทธวิธียับยั้งความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผู้วิจัยจะศึกษาจากคัมภีร์ปฐมภูมิ พระไตรปิฎกฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพระสงฆ์จำนวน ๗ รูปนักวิชาการทางศาสนา ๔ คน ประชาชนทั่วไปจำนวน ๕ คน

๑.๗.๓ ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ ผู้วิจัยจะนำผลที่ได้จากเอกสารและการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์

๑.๗.๔ สรุปนำเสนอผลการวิจัยและข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑.๘ กรอบแนวคิดและกระบวนการในการวิจัย

เพื่อให้ได้ผลการศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยมีกรอบแนวคิดดังนี้



๑.๙ ประโยชน์คาดว่าจะได้รับ

๑.๙.๑ ทำให้ทราบความหมายความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๙.๒ ทำให้ทราบถึงพุทธวิธียับยั้งความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๙.๓ ทำให้ทราบถึงแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ