

พุทธธรรมพัฒนาจิตเพื่อระงับความโกรธ

Buddhism to Ease Anger

เกษม กลี้อพาร¹ และพัชรี ต้นติวิภาวิน²

10.14456/jrgbsrangsit.2017.15

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 2 ประการคือ เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความโกรธ และ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในการพัฒนาจิตเพื่อระงับความโกรธ ผลการศึกษา พบว่า หลักคำสอนแนวชาวพุทธการพัฒนาจิตให้รู้ทันความโกรธ, ลดความโกรธ และตัดความโกรธ และการนำไปปฏิบัติที่ได้ผล คือการพัฒนาจิตสำนึกด้วยหลักเมตตาธรรม ซึ่งต้องใช้วิธีการฝึกพัฒนาความเมตตาในตนเองอย่างสม่ำเสมอ จะสามารถสร้างและพัฒนาจิตใจ อารมณ์ให้ไม่โกรธ เป็นการป้องกันที่สาเหตุความโกรธ การฝึกฝนอบรมหลักเมตตาธรรมอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เมื่อใดที่เกิดความโกรธจะมีสติรู้ตัว, ระลึกได้ถึงโทษของความโกรธ, จะสามารถลดความโกรธ, และเป็นทั้งการระงับปัญหาก่อนที่จะเกิดขึ้นได้และระงับผลร้ายที่จะตามมา ดังนั้น มนุษย์ที่โกรธ โมโหง่าย ควรได้รับความรู้ ความเข้าใจ และการสร้างจิตสำนึกตนตามหลักเมตตาธรรมของพุทธศาสนา ซึ่งหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการจัดการเพื่อระงับความโกรธ มีปรากฏอยู่มากมายหลายแห่ง ดังพระพุทธพจน์ ที่ตรัสสอนเกี่ยวกับการกำจัด หรือการละวางความโกรธเพื่อมิให้ความโกรธมีอำนาจเหนือจิตใจของมนุษย์

ความโกรธ สามารถจำแนกได้เป็น 2 อย่าง คือความโกรธที่อยู่ในใจ และความโกรธที่แสดงออกทางพฤติกรรม การที่บุคคลจะแสดงออกทางด้านใดนั้น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม การควบคุมความโกรธ เป็นกระบวนการพัฒนาทางด้านจิตเป็นสำคัญ เป็นการปรับพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา ให้การดำเนินชีวิตเป็นไปได้อย่างมีความสุข ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต หลักพุทธธรรมในทางพุทธศาสนา ที่สำคัญและจำเป็น ได้แก่ หลักการเจริญสติ ขันติ และเมตตา การพัฒนาจิตมีความสำคัญและเป็นที่ยอมรับทั้งในด้านจิตวิทยาและในทางพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ: หลักพุทธธรรม, การพัฒนาจิต, ระงับความโกรธ

¹ นักวิชาการและนักวิจัยอิสระ: สาลเขวชนและครอบครัว จังหวัดสมุทรปราการ

² มหาวิทยาลัยรังสิต จังหวัดปทุมธานี

Abstract

This study has two purposes. (1) To study the concept of anger management. (2) To study the principles of Buddhism in the development of the human mind to eliminate the anger. The study found that Buddhist doctrines, the development of mental awareness, anger and effective implementation. The key is the development of conscience with the principle of mercy by training, develop compassion in oneself regularly. It can create and develop emotional mood not angry. Principle of mercy/ Principles of Buddhism is the protection that causes anger. Mental development with moral and virtue in concentration level is to relief defilement in a while. Those who can reduce the anger must have good bodily behaviors and are recognized as ethical person. This is the standard of civilized man in morality.

Anger can be classified into 2 types. There are anger within the mental and anger that manifests itself in behavior. The way in which people express themselves depends on the situation and the environment. Control of anger is a major mental development process. The Buddhist approach is the mental development process in order to adjust physical and verbal behaviors for living a life with physical and mental happiness in the psychological and Buddhist viewpoints, i.e. to cultivate mindfulness, tolerance and loving-kindness. In controlling the anger, mindfulness, tolerance and loving-kindness should be cultivated in the precept level. According to psychology, human fundamental need is safety or security. Precepts are the principles for controlling behaviors and the civilized standard in social relation. In reducing the anger, mindfulness, tolerance and loving-kindness should be cultivated in the concentration level. This is the standard of civilized man in morality. Mental development is essential to physical development and it is accepted by both psychology and Buddhism.

Keywords: Buddhism, Development of the human mind, Control the Anger