

พุทธธรรมพัฒนาจิตเพื่อระงับความโกรธ

Buddhism to Ease Anger

เกษม กสิโอพาร¹ และพัชรี ต้นติวิภาวิน²

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 คือความโกรธที่อยู่ภายในใจ และความโกรธที่แสดงออกทางพฤติกรรม การที่บุคคลจะแสดงออกทางด้านใดนั้น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม การควบคุมความโกรธเป็นกระบวนการพัฒนาทางด้านจิตเป็นสำคัญ เป็นการปรับพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา ให้การดำเนินชีวิตเป็นไปได้อย่างมีความสุข ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต หลักพุทธธรรมในทางพุทธศาสนา ที่สำคัญและจำเป็น ได้แก่ หลักการเจริญสติ ขันติ และเมตตา การพัฒนาจิตมีความสำคัญและเป็นที่ยอมรับทั้งในด้านจิตวิทยาและในทางพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ: หลักพุทธธรรม, การพัฒนาจิต, ระงับความโกรธ

¹ นักวิชาการและนักวิจัยอิสระ: สาขาสถาปัตยกรรมและครอบครัว 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

1. บทนำ

ความโกรธก่อความเสียหายให้โทษต่างๆ ต่อเนื่องอย่างมากมาย การระงับความโกรธไม่ได้ สามารถทำลายชีวิต ทรัพย์สิน ครอบครัว โลกมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทุกด้าน โดยเฉพาะทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยี ส่งผลให้มีความเจริญก้าวหน้าด้านวัตถุ แต่เกิดผลกระทบกับสังคมด้านจิตใจและวัฒนธรรมเสื่อมถอยลง พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งสันติสุข พระพุทธเจ้าทรงมีพระมหากรุณาธิคุณสอนชาวพุทธให้รู้จักเหตุของความโกรธ การลด ละ ระงับความโกรธ และวิธีการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข ดังมีการบันทึกไว้ในพระไตรปิฎก กล่าวไว้

ในพระวินัยปิฎก ลิกขาบทวิภังค์ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความโกรธ ดังนี้

“คำว่า ขัดเคือง มีโทษะ คือ โกรธ ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ แค้นใจ เจ็บใจ
คำว่า ไม่แ่มขื่น คือ ไม่แ่มขื่น เพราะความโกรธ นั้น เพราะมีโทษะ นั้น
เพราะไม่พอใจ นั้น” [วิ.มหา (ไทย) 1/386/4]

ตามพระพุทธพจน์ ข้างต้น แสดงถึง ความโกรธ เกิดขึ้นในจิตใจ จากความไม่พอใจ ลูกกลมต่อเป็นไม่ชอบใจ แค้นใจจนไปทำร้าย ทำลายผู้อื่นทำให้เกิดพฤติกรรมทำผิดในด้านกาย ด้านวาจา และอาจขยายไปทำร้ายผู้อื่นหรือชักชวนให้ผู้อื่นร่วมได้ ความโกรธ เป็นความผิดที่ต้องแก้ไขตั้งแต่ต้น

เพราะผู้ไม่มีความโกรธ ย่อมไม่เกิดความเร่าร้อน ความคับแค้นใจก็จะไม่มี การประทุษร้ายก็จะไม่เกิด พระพุทธองค์ได้สอนเรื่องการฆ่าความโกรธเป็นสิ่งสำคัญควรทำ เพราะความโกรธเป็นพิษเป็นภัยต่อตน ถ้าบุคคลสามารถฆ่าความโกรธได้แล้ว จะไม่เศร้าโศก ไม่เดือดร้อน การฆ่าความโกรธได้จะเป็นการป้องกันปัญหาต่างๆ ได้มากมาย บุคคลไม่มีความโกรธในใจจึงอยู่เป็นสุข จากเรื่องใน พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค มามสูตร [ส.ส. (ไทย) 15/84/89] กล่าวไว้ว่า เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี ครั้นเมื่อราตรีผ่านไป มาฆเทพบุตรมีวรรณะงดงามยิ่งนัก เปล่งรัศมีให้สว่างทั่วพระเชตะวัน เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวัตแล้วยืนอยู่ ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาค ด้วย คาถาว่า

บุคคลฆ่าอะไรได้จึงอยู่เป็นสุข

ฆ่าอะไรได้จึงไม่เศร้าโศก ข้าแต่พระโคตม พระองค์ทรงพอพระทัย การฆ่า
ธรรมอย่างหนึ่ง คืออะไร

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

บุคคลฆ่าความโกรธได้จึงอยู่เป็นสุข

ฆ่าความโกรธได้จึงไม่เศร้าโศก ท้าววัตรฐ

[ท้าววัตรฐในที่นี้ หมายถึง ท้าวสักกะ (ส.ส.อ. 1/84/100)]

พระอรិยะทั้งหลายสรรเสริญการฆ่าความโกรธ

ซึ่งมีรากเป็นพิษ มียอดหวาน

เพราะบุคคล ฆ่าความ โกรธนั้นได้แล้ว จึงไม่เศร้าโศก

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ กล่าวไว้ถึง ความโกรธ เป็นสิ่งที่ควรแก้หรือฆ่าทิ้งจะอยู่เห็นสุข ไม่เศร้า โศกเสียใจ คนโกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย คนโกรธฆ่าบิดามารดาก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ก็ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่าใครต่อใครก็ได้ เรื่องที่ร้ายแรงหรือทารุณโหดร้ายขนาดไหน คนโกรธทำได้ ทั้งนี้ (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตฺโต., 2559)

สาเหตุของความโกรธ ในอามาตวัตตสูตรกล่าวว่ามีสาเหตุแห่งความอาฆาตหรือความโกรธมี 10 ประการ
.....ภิกษุทั้งหลาย อาฆาตวัตต (เหตุผูกอาฆาต) 10 ประการนี้

อาฆาตวัตต 10 ประการ อะไรบ้าง คือ

บุคคลย่อมผูกอาฆาตว่า

- 1) ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา
- 2) ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา
- 3) ผู้นี้จักทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา
- 4) ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ชอบพอของเรา
- 5) ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ชอบพอของเรา
- 6) ผู้นี้จักทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ชอบพอของเรา
- 7) ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา
- 8) ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่
- 9) ผู้นี้จักทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา
- 10) โกรธในเหตุอันไม่ควร

ภิกษุทั้งหลาย อาฆาตวัตต ๑๐ ประการนี้แล.... [อ.จ.ทสก. (ไทย) 24/79/177-178]

จะเห็นได้ว่าความโกรธมีสาเหตุเกิดขึ้นเพราะความไม่พึงพอใจซึ่งอาจเกิดจากจากกิเลสในใจทั้ง โลภะ โมหะ และโทสะ บางครั้งก็เกิดจากเหตุไม่สมควรได้ โทษของความโกรธเกิดความรุนแรงตามพฤติกรรมที่แต่ละคน แสดงออกทั้งทางกาย วาจา และใจ ให้ผลทั้งที่เห็นทันตาและต่อเนื่อง ในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต พระพุทธองค์ทรงกล่าวโทษของความโกรธ ไว้มีถึง 7 ประการ อธิบายโดยสังเขป คือ [อ.จ.สตตค.(ไทย) 23/64/125-128]

- 1) ผู้โกรธบ่อยย่อมเกิดผิพรรณทรามเพราะใจที่ขุ่นมัว
- 2) ผู้โกรธบ่อยย่อมมีความทุกข์ครอบงำใจ
- 3) ผู้โกรธบ่อยทำอะไรจะไม่ค่อยเจริญ
- 4) ผู้โกรธบ่อยย่อมมักเสื่อมจากทรัพย์
- 5) ผู้โกรธบ่อยย่อมมักเสื่อมจากยศ
- 6) ผู้โกรธบ่อยย่อมขาดมิตร เพราะบุคคลต่างๆจะไม่อยากอยู่ใกล้
- 7) ผู้โกรธมักทำความผิดได้รุนแรงปัจจุบันคือครีอน เมื่อตายไปก็มีทุกคติเป็นที่หมาย

การแก้ปัญหาความโกรธและทำสังคมให้สงบสุข ซึ่งปรากฏใน พระวินัยปิฎกพว มหารรค ปาจิณวังสทายคมนกกา [วิ.ม. (ไทย) 5/466/356-357] สมัยพุทธกาล พระพุทธองค์เสด็จไปหา ท่านอนรุทธะ ท่านนันทิยะและท่านกิมพิละซึ่งพัก อยู่ที่ปาจิณวังสทายวัน และตรัสถามความตอนหนึ่งว่า [วิ.ม. (ไทย) 5/466/356-357]

“...อนรุทธะ นันทิยะ และกิมพิละ ก็พวกเธอยังพร้อมเพรียงกัน ร่วมใจกัน ไม่ทะเลาะกัน เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันคุณมสคกับน้ำ มองหน้ากันด้วยความชื่นบานอยู่หรือ”

“พวกข้าพระองค์ยังพร้อมเพรียงกัน ร่วมใจกัน ไม่ทะเลาะกัน เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันคุณมสคกับน้ำ มองหน้ากันด้วยความชื่นบานอยู่ พระพุทธเจ้าข้า”

“อนรุทธะ นันทิยะ และกิมพิละ ก็พวกเธอยังพร้อมเพรียงกัน ร่วมใจกัน ไม่ทะเลาะกัน เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันคุณมสคกับน้ำ มองหน้ากันด้วยความชื่นบานอยู่ด้วยวิธีใด”

ท่านอนรุทธะ กราบทูลว่า

“พระพุทธเจ้าข้า ในเรื่องนี้ พวกข้าพระองค์มีความคิดอย่างนี้ว่า เป็นลาภของเราหนอ เราได้ดีแล้วหนอ ที่ได้อยู่กับเพื่อนพรหมจารี เช่นนี้ พระพุทธเจ้าข้า ข้าพระองค์นั้นเข้าไปตั้งเมตตา ภายกรรมทั้งต่อหน้าและลับหลัง เข้าไปตั้งเมตตาวจิกรรมทั้งต่อหน้าและลับหลัง เข้าไปตั้งเมตตาโมกรรมทั้งต่อหน้าและลับหลังในท่านเหล่านี้.....”

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การฝึกตนให้ตั้งอยู่ในหลักเมตตาธรรม ทั้งกาย วาจาใจ อยู่ร่วมกับผู้ใด ที่ใดก็จะไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน หลักเมตตาธรรมในพระไตรปิฎก เอกาทสกวาร พระพุทธองค์ได้แสดงคุณประโยชน์หรืออานิสงส์ของการเจริญเมตตาแก่ผู้ปฏิบัติเมตตาธรรมดีจะหวังผลได้ 11 ประการ ดังต่อไปนี้

... เมื่อเมตตาเจโตวิมุตตติ ที่บุคคลเสพ แล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นคุณ ยานพาหนะแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว ตั้งสมแล้ว ปรารภดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ 11 ประการ คือ (1) หลับเป็นสุข (2) ตื่นเป็นสุข (3) ไม่ฝันร้าย (4) ย่อมเป็นที่รักแห่งมนุษย์ทั้งหลาย (5) ย่อมเป็นที่รักแห่งอมมนุษย์ทั้งหลาย (6) เทวดาทั้งหลายย่อมรัก (7) ไฟ ยาพิษ หรือศาสตราภยันตรายบุคคลนั้นไม่ได้ (8) จิตย่อมตั้งมั่นได้เร็ว (9) สีหน้าผ่องใส (10) ไม่หลงลืมสติ (11) เมื่อยังไม่บรรลुकุณวิเศษ อันยิ่งขึ้นไป ย่อมเข้าถึงพรหมโลก... [วิ.ป. (ไทย) 8/334/494]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2558) อธิบายว่า โกรธ ความโกรธ เคือง ขุ่นใจ ความโกรธ เป็นกิเลสตัวสำคัญในจิตที่ ควรจะหาพุทธวิธีกำจัดออก หรือลดให้เหลือน้อยที่สุดจนหมดสิ้นไป และเมื่อรู้สาเหตุก็จะต้องฝึกให้รู้เท่าทันและพยายามระงับ คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความ

เสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็หงุดหงิดงุ่นง่านทรมานใจตัวเอง ในเวลานั้นเมตตาหลบหาย ไม่รู้ว่าไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธ ทั้งที่ไม่ต้องการแต่ก็ไม่ยอมหนีไป บางทีจนปัญญาไม่รู้จะจับไล่หรือกำจัดให้หมดไปได้อย่างไร โบราณท่านรู้ใจและเห็นใจคนซึ่งโกรธจึงพยายามช่วยเหลือ โดยสอนวิธีการต่างๆ สำหรับระงับความโกรธ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเหล่านั้นแต่เป็นคติแก่ทุกคน ช่วยให้เห็นโทษของความโกรธ และยิ่งขึ้น

ท่านเจ้าคุณพุทธทาส อินทปัญโญ (2536) กล่าวถึง ความรอดพ้นฐานของฆราวาส ได้ยกเรื่อง เมตตาใจกว้าง ใจบุญเป็นข้อที่ควรปฏิบัติ เมตตา แปลว่า ความเป็นมิตร มิตร คือ ความรู้สึกรัก หรือหวังดี คนไทยมีเมตตาโดยอาศัย อิทธิพลของพุทธศาสนา ซึ่งความเมตตาสามารถใช้เป็นเครื่องมือชนะความเกลียด หรือ ความโกรธ ได้ ความโกรธ หรือ โทสะ ทางธรรม ถือว่า เป็นบาป นำสรรพสัตว์ตกนรก ในบุคคลถือว่าเป็นสิ่งไม่ดี ถ้าระงับไม่ได้จะลุกลามดังไฟไหม้และจะเผาผลาญสิ่งต่างๆ ให้พินาศได้บุคคลที่โกรธง่ายเสี่ยงกับการทำผิดกฎหมาย เพราะมีอารมณ์ร้าย จิตใจขุ่นมัว ไม่พอใจก็สามารถใช้วาจาหยาบคาย ใช้กำลังทำร้ายทรัพย์สินและผู้อื่นจะทำผิดตามประมวลกฎหมายอาญา ความโกรธต้องหาวิธีลดหรือกำจัด เพราะโกรธมากเสียมาก โกรธน้อยเสียน้อย ไม่โกรธไม่เสีย (สิน วิภาวสุ, 2540)

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการจัดการเพื่อระงับความโกรธ
- 2) เพื่อศึกษาหลักธรรมเพื่อใช้ในการพัฒนาจิตเพื่อระงับความโกรธ

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารชั้นต้น (Primary Sources) และชั้นรอง (Secondary Sources) คือ

1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ การศึกษา ค้นคว้า เก็บข้อมูล จากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่อง ในการจัดงานฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี พุทธศักราช 2549 คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา และวรรณกรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องสอดคล้องกับงานวิจัยในครั้งนี้

2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) เป็นการสำรวจเอกสาร (Review Literature) โดยใช้วิธีการศึกษาค้นคว้า เก็บข้อมูล จากทฤษฎี เอกสารทางวิชาการ วารสาร เว็บไซต์ วิทยานิพนธ์ บทความ บทวิจารณ์และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ตามที่ได้ได้ศึกษา ค้นคว้า วิเคราะห์ มาแล้ว อันเป็นที่ยอมรับกัน ในวงนักวิชาการ และผู้ทรงความรู้ โดยทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรก เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและด้านการแพทย์ จำนวน 5 คน กลุ่มที่สอง เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จำนวน 5 รูป/คน

การรวบรวมข้อมูล: นอกเหนือจากการศึกษาค้นคว้าเป็นข้อมูลที่ได้จากจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยแล้ว ยังมีข้อมูลที่ได้มาจากการเสวนากลุ่ม (Focus Group) การจัดเสวนากลุ่มย่อย ที่เน้นหัวข้อเนื้อหาเฉพาะที่เกี่ยวข้อง

กับเรื่องที่ทำกรวิจัย เพื่อรับฟังข้อคิดเห็นจากกลุ่มตัวอย่าง 10 คน ที่ได้ปฏิบัติงานในระดับบริหารจากหน่วยงานต่างๆ และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นการเก็บข้อมูลภาคสนามแบบเจาะจงบุคคลผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย (Key Performance Person) จำนวน 10 รูป/คน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า ข้อมูลปฐมภูมิ ข้อมูลทุติยภูมิ เพื่อสรุปผลของการค้นคว้า และข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก และเพื่อให้ทราบถึงการพัฒนาจิตเพื่อระงับความโกรธตามแนวพุทธธรรม ดำเนินการรวบรวมและนำผลการวิเคราะห์มาเพื่อบูรณาการการการพัฒนาจิตเพื่อระงับความโกรธตามแนวพุทธธรรม สรุปผลจากการวิจัยเพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ว่าด้วยรูปแบบการบูรณาการการจัดการความโกรธตามแนวพุทธธรรม ต่อไป

5. ผลการวิจัย

ความโกรธ เป็นความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความไม่พอใจและความเป็นปรีภัย ที่ปลุกเร้าให้เกิดขึ้นจริง หรือแก้งทำ นักจิตวิทยาเสนอวิธีเผชิญหน้าความโกรธ ขอมรับความโกรธและหาวิธีจัดการคลายความโกรธด้วยวิธีแตกต่างกันเฉพาะตน เพื่อควบคุมการแสดงออกและนำพลังโกรธมาใช้ในทางสร้างสรรค์ จากกรการวิจัยพบว่านักจิตวิทยานั้นเรื่องจิตและพฤติกรรมแต่ไม่ได้ศึกษาเรื่องจิตและการฝึกจิต

“ความโกรธ” เป็นเรื่องปกติและเป็นอารมณ์ที่มักเกิดขึ้นกับใครหลายคนได้บ่อยๆ แต่หากอารมณ์โกรธนั้นสะสมในจิตใจนานๆ จะยิ่งก่อให้เกิดผลร้ายต่อสุขภาพร่างกายได้มากมาย เสมือนลูกไฟแห่งความโกรธที่ถูกสะสมขึ้นทุกทีๆ จนเผาไหม้ทั้งกายและใจให้ร้อนรุ่ม ซึ่งผลกระทบที่มีต่อร่างกายอาจก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ เช่น เกิดโรคหัวใจ เพราะอารมณ์โกรธจะกระตุ้นให้หัวใจคุณบีบตัวเร็วและแรงขึ้น เกิดโรคความดันโลหิตสูง ฮอว์โมนต่างๆ ในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง ทำให้ร่างกายไม่สามารถทำงานได้อย่างเป็นปกติ นอกจากนี้ ยังส่งผลต่อการเกิด “โรคเครียด” และปัญหาสุขภาพจิตต่างๆ ตามมา

เมื่อมีอารมณ์โกรธ ทุกคนย่อมคิดว่าตนเองนั้นถูกต้องเสมอ ทุกๆ คนต่างหิยขกเหตุผลต่างๆ นานา มาสนับสนุนในสิ่งที่ตนเองคิดว่าถูก ทำให้ขาดสติและถูกหลอกได้ง่าย เพราะคนที่โกรธจะไม่ฟังใครยกเว้นคนที่คิดเหมือนกับตัวเอง ยังมีกำลังเสริมยิ่งฮึกเหิม คิดว่าตนเองนั้นถูกต้อง จึงถูกจูงมุก และใช้เป็นเครื่องมือของฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดอย่างง่ายดาย มองโลกในแง่ร้ายทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ และคิดว่าปัญหาไม่สามารถแก้ไขหรือประนีประนอมได้ และมีแนวโน้มที่จะรุนแรง เมื่อมีความโกรธ จะมีความคิดในแง่ลบสุดขั้วขึ้นมามากมาย ชุดทั้งเรื่องในปัจจุบันและเรื่องที่สะสมมาในอดีตมาปายสี ก่อให้เกิดอารมณ์ที่รุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้มองความจริงไม่ตรงตามความเป็นจริง คำพูดจะบิดเบือน วาจาจะก้าวร้าวรุนแรง มองไม่เห็นหัวคนอื่น เพราะคิดว่าตัวเองเท่านั้นที่ถูกต้อง

การปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่รากของปัญหาการระงับความโกรธได้ คือ การกำจัดกิเลสที่เป็นสาเหตุหลักของอกุศลธรรม ตามหลักการทางพระพุทธศาสนานั้น การจัดการหรือการแก้กิเลส นั้น ต้องดำเนินการใน 3 ชั้น หรือ 3 ระดับ คือ กิเลสอย่างหยาบ แก้หรือจัดการได้ด้วยศีล กิเลสอย่างกลาง แก้หรือจัดการได้ด้วย

สมาธิ และกิเลสอย่างละเอียดแก่หรือจัดการด้วยปัญญา แนวทางการบริหารจัดการความโกรธตามแนวพุทธธรรมจึงเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุและสามารถแก้ปัญหาได้อย่างสิ้นเชิงไม่กลับมาโกรธอีก

พุทธศาสนา เป็นศาสนาที่มีคัมภีร์ คำสอนที่ชาวพุทธนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันที่มีอยู่มากมาย แม้ในเวลาจะล่วงมาเกินกว่า 2,000 ปีมาแล้ว ทุกคำสอนเป็นจริง สามารถพิสูจน์ได้ ยังไม่มีหลักวิชาการใดจะมาคัดค้านคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ คำสอนของพระพุทธเจ้านี้มีความสอดคล้องเชื่อมโยง และไม่ขัดแย้งกัน ผู้ปฏิบัติตามหลักคำสอน ได้แก่ ศีล คือ ข้อปฏิบัติเพื่อควบคุมทางกาย เป็นเหตุให้การควบคุมทางสมาธิเจริญไปด้วย ส่งผลต่อการปฏิบัติให้เกิดปัญหาในด้านการบริหารจัดการความโกรธ ก็เช่นกัน การควบคุมความโกรธ นั้น ควบคุมความประพฤติทางกาย ได้แก่ ศีล การบรรเทาความโกรธ ได้แก่ การเจริญสมาธิ ในการกำจัดความโกรธ ไม่ให้กลับมาเกิดได้อีก ต้องกำจัดด้วยปัญญาในอริยมรรคเท่านั้น หลักพุทธธรรมที่เหมาะสม และสามารถนำมาบูรณาการเพื่อบริหารจัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้น ทั้ง 3 ด้าน คือ สติ ขันติ และเมตตา เป็นดังนี้คือ

1) สติ เป็นหลักปฏิบัติที่มนุษย์ทุกคนต้องฝึกฝนให้มีขึ้นในตัวตน ตามกระบวนการปฏิบัติ อบรมสติ ยังเป็นผลให้ไม่ฟุ้งซ่าน มีความละเอียดเกรงกลัวต่อบาป คลายความยึดมั่น ถือมั่น มีการพิจารณาไตร่ตรองโดยแยกคลาย และมีปัญญา ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับคุณธรรมและคุณภาพแห่งตัวตนของผู้ปฏิบัติตาม การสั่งสมในคุณธรรม ผู้มีสติจะเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม เป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ และเป็นเกณฑ์มาตรฐานให้ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ดังนั้น เมื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ไม่ประมาท ผู้มีสติย่อมเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม เป็นพลเมืองดีของชาติและเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน

2) ขันติ คือ ความอดทน สภาพการดำเนินชีวิตของมนุษย์ตามธรรมชาติที่ต้องอยู่ร่วมกันในสังคม ย่อมต้องมีการกระทบกระทั่งกันเป็นธรรมดา ผู้ที่มีความอดทนหนักแน่นต่อสิ่งที่จะเข้ามากระทบที่จะทำให้จิตใจเป็นสุข ความอดทนในที่นี้ มี 4 ระดับ ของการอดทน คือ

- 1) อดทนต่อความลำบากตรากตรำ
- 2) อดทนต่อทุกขเวทนา
- 3) อดทนต่อความเจ็บใจ
- 4) อดทนต่อสิ่งที่เข้าขวนใจหรือกิเลสซึ่งทนได้ยาก

3) เมตตา พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งเมตตาการุณย์ พระพุทธเจ้า มีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระมหากรุณา ชาวพุทธทุกคน ได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตาการุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วย กาย วาจา และมีน้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุข ปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้าผู้มีเมตตา ย่อมเป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์ มีองค์ประกอบ ดังนี้ คือ (1) เมตตาภาวกรรม 3 (2) เมตตาวัจกรรม 4 (3) เมตตาโมโนกรรม 3

ความโกรธ ไม่ใช่สิ่งที่ห้ามได้ทันที หรือว่าไปดัดมันทิ้งได้ทันที แต่เป็นสิ่งที่ ถูกรู้ได้ทันที ภาวะที่มันเกิดขึ้นแล้ว เรายอมรับตามจริง คือ ภาวะที่เรามีสติเข้าไปแทนที่ความโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความอาฆาต ความพยาบาท คิดประทุษร้าย ข่มก่อกำให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่นด้วย อันมีสาเหตุมาจากปัจจัยภายใน คือ (1) อวิชชา (2) อกุศลมูล (3) อโยนิโสมนสิการ และจากปัจจัยภายนอก คือ อาฆาตวัตถุ ซึ่งมีวิธีระงับอยู่ 5 ประการ คือ (1) สมาริ (2) ปัญญา (3) สัจจะ (4) มนสิการ (5) พิจารณา (6) มีสติ รู้ตัว

6. บทสรุปและข้อเสนอแนะ

ความโกรธ เป็นศัตรูคอยขัดขวางไม่ให้เรามีเมตตาเกิดขึ้นพอเกิดความโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย แต่ถ้าทำอะไรไม่ได้ก็หงุดหงิดงุ่นง่านทรมานใจตนเอง (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2544, น. 14) ความโกรธ เป็นปรากฏการณ์ที่มีผลต่อสรีระวิทยา อารมณ์ สติปัญญา สังคมและจิตวิญญาณ อาจจะตอบสนองตามธรรมชาติจากความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น พบได้ตั้งแต่เด็กจนถึงตาย เกิดได้ทุกขณะ และแตกต่างจากความรุนแรง (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2544) จากความหมายของความโกรธในช่วงต้นของบทความนี้ สรุปได้ว่า ความโกรธ หมายถึง อารมณ์ทางลบเมื่อเกิดความไม่พอใจ ไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการและคาดหวัง เมื่อถูกขัดขวางความตั้งใจใน การกระทำบางอย่างจึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน อาจแสดงออกมาทางความคิดและพฤติกรรม

ความโกรธจำแนกได้ 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ความโกรธที่เห็นชัดเจน และความโกรธแฝง ความโกรธที่เห็นชัดเจน นั้น เป็นความโกรธที่ผู้โกรธรู้ตัวว่าโกรธ แต่ความโกรธแฝงนั้นเป็นความโกรธที่ถูกเก็บกดไว้ในระดับจิตใต้สำนึก และผู้โกรธไม่รู้ตัวว่าตนโกรธ ความโกรธแฝง นี้ มีบทบาทสำคัญในการโกรธเรื้อรังซึ่งเกี่ยวข้องกับอาการซึมเศร้า หากบุคคลมีอารมณ์โกรธเรื้อรังจะทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัว ลักษณะสำคัญของโกรธเรื้อรัง แบ่งเป็น 3 ประการ คือ (1) มีอาการไม่สบายทางกาย (2) มีอาการแสดงออกที่รุนแรงเกินขอบเขตกับสิ่งที่ทำให้คับข้องใจ (3) ขาดเหตุผล (กฤษณี คำชาย, 2542, น. 105 - 106)

ความโกรธเมื่อเกิดขึ้นมักจะเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางความคิด ระบบประสาทอัตโนมัติทำงาน จะแสดงออกทางใบหน้า คำพูด โดยมีรูปแบบการแสดงออกของความโกรธ คือ การแสดงความโกรธภายนอก (Anger Out) การเก็บความโกรธไว้ภายใน (Anger In) หรือ การควบคุมจัดการกับความโกรธ (Anger Control) การจัดการควบคุมความโกรธ สามารถจำแนกออกได้เป็น การควบคุมความโกรธที่อยู่ภายในใจ และการควบคุมความโกรธที่แสดงออกจากการกระทำ ความโกรธเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลใดก็ตาม จะทำให้แสดงพฤติกรรมต่อความโกรธออกไปแตกต่างกัน แต่ถ้ามีการควบคุมความโกรธแสดงออกอย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดผลดีต่อตัวเองและผู้อื่น

การรู้จักอารมณ์ตนเอง เป็นพื้นฐานที่สำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ทำให้สามารถจัดการอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปได้ แล้วรู้จักปรับใช้อารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ผลที่ตามมาจะทำให้รู้สึกสบายใจมีความสุขขึ้น มีประสิทธิภาพในการใช้ความคิดเพิ่มขึ้น มีการแสดงออกที่ดีขึ้น เมื่อใดก็ตามที่มีสิ่งเร้ามากระตุ้นทำให้รู้สึกโกรธ ก็จะ

เป็นขากมากที่จะจัดการความโกรธ นั้นให้สงบลงได้ และการที่จะเข้าใจในการจัดการความโกรธนั้นก็ไม่ใช่เรื่องที่ยากนัก เนื่องจากมีความซับซ้อนเกี่ยวข้องกับการปฏิสัมพันธ์ของทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ดังนั้นการที่บุคคลจะเข้าใจถึงปัจจัยอะไรที่มีอิทธิพลต่อความโกรธนั้น ก็จะช่วยให้สามารถเข้าใจสาเหตุของความโกรธเบื้องต้นในการที่จะใช้ในการจัดการความโกรธได้ การรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ คิดทบทวนหาสาเหตุของ ความโกรธ หาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสม และวิธีการตอบสนองต่อความโกรธ ทำให้เราสามารถบริหารจัดการกับความโกรธได้อย่างถูกวิธี การแสดงความโกรธออกมาบ้างจะเป็น การเตรียมพร้อมของตัวเราในการป้องกันตัวเองจากสิ่งที่มากระทบกับตัวเรา ซึ่งการแสดงออกมักจะเต็มไปด้วยอารมณ์ร้อนและพฤติกรรมก้าวร้าว แต่สังคมมีกฎเกณฑ์และกฎหมาย ดังนั้น ทุกคนควรที่จะควบคุมอารมณ์โกรธให้ได้เหมาะสม

จากการบูรณาการการบริหารจัดการเพื่อยับยั้งความโกรธ ตามแนวพุทธธรรมทางพุทธศาสนา ตามกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า สามารถนำมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณธรรมและมีความสงบ เป็นกระบวนการปฏิบัติอบรมทั้งทางกาย และทางจิต เป็นสำคัญ เพื่อปรับพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา และทางใจ เพื่อการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต กระบวนการตามหลักการพุทธศาสนาที่ได้รับ การยอมรับทั้งด้านจิตวิทยาและหลักพุทธธรรม ได้แก่ การปฏิบัติอบรมสติ ขันติ และเมตตา ที่นำมาใช้เป็นเครื่องมืออันสำคัญในการบริหารจัดการความโกรธ และพัฒนาจิตเพื่อกำจัดยับยั้งความโกรธได้ดียิ่ง คือ

1) การเป็นผู้มีศีล ถือว่า เป็นการควบคุมความโกรธ ด้านพฤติกรรมทางกาย วาจา ปฏิบัติอบรมสติ ขันติ เมตตา ในระดับศีล ตามหลักจิตวิทยาความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ความต้องการด้านความปลอดภัย การมีศีลทำให้ได้อยู่ด้วยกันโดยไม่ทำร้ายกัน ความต้องการความรัก การมีศีลทำให้ไม่แย่งของรักของผู้อื่น ความต้องการต่างๆ ต้องอยู่ในระดับที่ควบคุมได้ คือ ระดับศีล ไม่ไปละเมิดผู้อื่น ศีลเป็นหลักการควบคุมพฤติกรรม เป็นมาตรฐานทางสังคม

2) การเป็นผู้มีสมาธิ ถือว่า เป็นการบั่นทอนความโกรธให้ลดลง เป็นการบรรเทาความโกรธที่ร้อนลุ่มอยู่ในจิตใจด้วยการปฏิบัติอบรมสติ ขันติ เมตตา ในระดับสมาธิ ตามหลักจิตวิทยา เป็นขั้นความต้องการที่สูงขึ้น ได้แก่ การเป็นที่ยอมรับ การพัฒนาจิตใจให้เป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรมในการบรรเทา ขันสมาธิ นั้น เป็นการบรรเทาไม่ให้เกิดเสกชิงช่วงขณะ ผู้ที่ทำได้ในระดับบรรเทาความโกรธนั้น ต้องเป็นผู้ที่มีความประพฤติทางกายดี เรียกว่า เป็นผู้ที่มีศีลธรรมจึงจะสามารถฝึกพัฒนาจิตใจได้ ดังนั้น จึงได้รับการยอมรับว่า เป็นผู้ที่มีจริยธรรม เป็นการพัฒนาจิตใจเพื่อบรรเทากิเลส เป็นมาตรฐานทางคุณธรรม

3) การเป็นผู้มีปัญญา ถือว่า เป็นการขจัดความโกรธ และบั่นทอนความโกรธที่ยังหลงเหลืออยู่ในจิตใจได้ด้วยปัญญา ด้วย การพัฒนาปัญญา หรือการปฏิบัติอบรมสติ ขันติ เมตตา ด้วยปัญญา กล่าวคือ ปัญญา เป็นกุศลธรรมตรงข้ามกับ อวิชชา คือ ความไม่รู้ เมื่อเป็นผู้มีปัญญาจึงจะสามารถเข้าใจตนเองได้อย่างแท้จริง ตามหลักพุทธธรรมต้องเป็นปัญญาในอริยมรรค เท่านั้น ในระดับวิปัสสนาปัญญา ในการกำจัดความโกรธ ต้องอาศัยปัจจัย จากศีล และสมาธิ จึงจะสามารถเจริญปัญญาเพื่อกำจัดอวิชชา คือ ความไม่รู้ ที่เป็นรากฐานของโทสะ ได้ การกำจัด อวิชชา ทำให้มนุษย์มีความเป็นอิสระจากความไม่รู้ ดังนั้น ปัญญา จึงเป็นมาตรฐานในการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยยังค้นพบ หลักพุทธธรรมที่สามารถยับยั้งความโกรธ ความโกรธ หรือบุคคลที่มีความโกรธเกิดขึ้น เมื่อได้นำหลักธรรม ดังกล่าวนี้ ไปใช้ในการกำกับกับชีวิตของตนเอง ก็ย่อมสามารถที่จะลด ละ เลิก

โกรธได้ ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 6 ประการ คือ (1) เบญจศีล (2) อโทสะ (3) สติ (4) เมตตา (5) ขรวาสาธรรมและ (6) หิริ โอตตัปปะ

(1) เบญจศีล คือ ข้อประพฤติข้อปฏิบัติ สำหรับควบคุมทั้งทางกาย และวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม เป็นหลักธรรมที่ทำให้มนุษย์มั่นคงของชีวิต

(2) อโทสะ หมายถึง ความไม่โกรธ ไม่พยาบาท การไม่โกรธตอบผู้ที่โกรธ เป็นบุคคลผู้หวังให้คนอื่นมีความสุขทั่วถึงกัน ความไม่โกรธ ไม่พยาบาท ดังกล่าวนี้ เป็นหลักธรรมที่นำมาซึ่งความเป็นคนดี สามารถรักษาความเป็นมิตรภาพเอาไว้ได้ ดังเรื่องที่น่าประหลาดใจที่ พญาครุฑ และ พญานาคเป็นคู่อริกันแต่ครั้งก่อน เป็นเพราะ พญาทั้งสองนั้นมีความอดทน (ขันติ) มีความยินดีพอใจในการบริโภคอาหาร (สันโดษ) แม้นตนจะหิวเพียงใด แต่เพราะท่านเหล่านั้น มีคุณธรรม คือ สัจจะ เนกขัมมะ อโทสะ และสันโดษ จึงสามารถรักษาความเป็นมิตรภาพ และ เสรีภาพไว้ได้

(3) สติ คือ ความระลึกได้ถึงในสิ่งที่เคยทำ คำที่เคยพูดมาแล้ว แม้นานได้ สติ คือ ความระวัง ความไม่ขาดสติ คือ เมื่อเราระลึกได้ว่าเราโกรธแล้ว รีบควบคุมให้ได้ แล้วรีบส่งต่อไปให้ ปัญญา

(4) เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข ทั้งทางกาย และทางใจ เมื่อจิต มีความผ่อนคลายและ ได้สมาธิตั้งมั่นจนเกิดปัญญาแล้วก็จะละความโกรธ (โทสะ) ให้ออกจากจิตของตน

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2544). *ความโกรธ*. สืบค้นเมื่อ 4 สิงหาคม 2560, จาก

<http://www.bangkok.mentalhealth.com>.

บุญศรี คำชาย. (2542). *จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.

ท่านเจ้าคุณพุทธทาส อินทปัญโญ. (2536). *ผู้ครองเรือน*. กรุงเทพฯ:ธรรมสภา.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 24).

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ ผลิตัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์พีทแอนด์โฮม จำกัด.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2544). *พุทธธรรม* (ฉบับเดิม). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดวงแก้ว.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*

(เล่ม 9, 12, 15, 19, 20, 34). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. (2549). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระ*

เจ้าอยู่หัว เนื่องในการจัดงานฉลองสิริราชสมบัติ ครบ 60 ปี พุทธศักราช 2549. กรุงเทพฯ: อมรินทร์

พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

สิน วิภาวสุ. (2540). *วิชิชนะความโกรธ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด.