

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา มีอยู่ว่าร่างกายประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม หรือ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เมื่อย่อยลงแล้วก็เหลือเพียงรูปกับนามหรือกายกับจิต คำว่า นาม หมายถึง สภาวะธรรมทางจิตทั้งหมดและคำว่ารูป หมายถึงส่วนประกอบทางกายของบุคคลทั้งนามและรูปประกอบเข้าด้วยกันจึงเรียกว่าสัตรบุคคล^๑ มาตรฐานวัดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบตามหลักของพระพุทธศาสนาได้มุ่งไปที่การกระทำและความคิด จริยอยู่เราไม่สามารถมองเห็นหรือวิเคราะห์ความคิดของคนอื่นได้แต่พฤติกรรมหรือการกระทำของเขาทำให้เราสามารถวิเคราะห์และมองเห็นได้ เพราะว่าบุคคลคิดดี การกระทำที่แสดงออกมาทางกายก็ดี ตรงกันข้ามถ้าบุคคลคิดไม่ดี ก็ย่อมส่งผลให้การแสดงออกทางกายไม่ดีด้วยเช่นกัน หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความโกรธจัดเป็นอกุศลมูล^๒ เป็นสภาวะธรรมฝ่ายชั่ว เป็นกิเลสที่จะต้องกำจัดให้ออกไปจากจิตใจของตน เพราะทำให้จิตใจเศร้าหมองและจะต้องหาวิธีบรรเทาให้ลดน้อยลงจนหมดไปจากจิตใจในที่สุด เมื่อความโกรธเข้าครอบงำ มีจิตถูกโกรธกลุ้มรุมฆ่าสัตว์บ้าง ลักทรัพย์บ้าง ล่วงเกินภรรยาของผู้อื่นบ้าง พุดเท็จบ้าง ชักชวนผู้อื่นเพื่อสิ่งที่ไม่เกื้อกูลเพื่อทุกข์บ้างหรือ^๓ เพราะถูกโทสะครอบงำจิต จึงเป็นเหตุให้บุคคลทำความชั่วทางกายซึ่งผิดหลักศีลธรรมคือ ย่อมทำชีวิตสัตว์ให้ตกลงไป ย่อมถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ให้ ย่อมประพฤตินิยายหญิงที่ไม่ใช่คู่ครองของตน ย่อมกล่าวคำเท็จ ชักชวนผู้อื่นในทางที่เสื่อมเสีย^๔

ปัญหาความโกรธในคัมภีร์พระไตรปิฎกปรากฏอยู่หลายพระสูตร เช่น ในโทสสูตร ซึ่งว่าด้วยธรรมที่ไม่เกิดประโยชน์แก่ชาวโลก พระพุทธเจ้าตรัสโทษของความโกรธไว้ดังนี้ว่า โทสธรรม เมื่อเกิดแก่ชาวโลก ย่อมเกิดขึ้นเพื่อมิใช่ประโยชน์ เพื่อความทุกข์ เพื่อความไม่ผาสุก^๕ และตรัสไว้ในอันตรามลสูตรด้วยธรรมที่เป็นมลทินภายในว่า โทสะเป็นมลทินภายใน เป็นอมิตรเป็นศัตรู เป็นเพชฌฆาต และเป็นข้าศึกภายใน คนโกรธไม่รู้จักเหตุผล นรชนถูกความโกรธครอบงำแล้วย่อมเป็นผู้มีเดบอด^๖ กัณหฤาษีก็ได้ระบุโทษของความโกรธไว้ว่า ความโกรธเกิดจากความไม่อดทน ถึงจะน้อยก็จะมากได้ เพิ่มพูนยิ่งขึ้น เป็นการขัดข้องใจและคับแค้นใจ ย่อมปรากฏมีอยู่ในบุคคลผู้มีความโกรธ^๗แรงงูจโงหาเหตุที่ทำให้โกรธมีมากมาย เช่น ถูก

^๑ พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *โลกทัศน์ชาวพุทธ*, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒๓.

^๒ อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๕.

^๓ อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๘.

^๔ อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๘.

^๕ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๔/๑๖๗.

^๖ ข.อ.ติ. (ไทย) ๒๕/๘๘/๔๕๖-๔๕๗.

^๗ ข.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๖/๓๒๓.

ดูหมิ่นเกลียดชัง ถูกหักหลังรังแก ถูกขัดแย้งขัดขาน ถูกข่มขู่หน้าข่มตา ถูกด่าว่าเสียหาย ถูกใส่ร้ายป้ายสี ถูกตีสอนินทา ฯลฯ ในอาฆาตวิตถุสูตร^๙กล่าวถึงสาเหตุที่เป็นแรงจูงใจให้เกิดความโกรธว่า แรงจูงใจสาเหตุแห่งความอาฆาตหรือความโกรธมีอยู่ ๑๐ ประการ คือ

๑. เขาเคยทำความเสียหายให้แก่เรา
๒. เขากำลังทำความเสียหายให้แก่เรา
๓. เขาจะทำความเสียหายให้แก่เรา
๔. เขาเคยทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก
๕. เขากำลังทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก
๖. เขาจะทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก
๗. เขาเคยช่วยเหลือคนที่เราชิง
๘. เขากำลังช่วยเหลือคนที่เราชิง
๙. เขาจะช่วยเหลือคนที่เราชิง
๑๐. โกรธโดยไร้สาเหตุ (โกรธแม้สิ่งที่ไม่มีความผิดใจ)^๙

ในสังคมไทยปัจจุบันกำลังประสบกับปัญหาสังคมต่าง ๆ ปัญหาส่วนหนึ่งเกิดจากความโกรธ ไม่ควบคุมตนเอง เกิดขึ้นเมื่อเราประสบความไม่พึงพอใจและอาจแสดงออกมา ด้วยความก้าวร้าว ด้วย กิริยา หรือวาจา ต่อบุคคลหรือสิ่งของ เป็นการระบายความโกรธที่เรียกว่าก้าวร้าว โดยปกติแล้วเราสามารถระบายความโกรธได้ โดยการไม่ทำให้อันอื่นหรือตัวเองเดือดร้อน ก็จะเป็นที่ยอมรับของสังคม ความโกรธทำให้เกิดปัญหาการทำร้ายตนเอง ผู้อื่น ทรัพย์สิน ทำลายสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน และการทำงาน ทำให้ถูกประณามจากคนอื่นในทางลบ ความโกรธนับว่ามีผลโดยตรงต่อตัวบุคคลเป็นสำคัญของปัญหาความโกรธ และการแสดงออกในทางที่ผิดศีลธรรม มนุษย์ทุกคนล้วนมีความต้องการ เมื่อต้องการแล้วไม่ได้ดังที่ต้องการย่อมทำให้จิตใจกระสับกระส่ายจึงเกิดความโกรธแค้นขึ้นมา ยกตัวอย่าง เช่น การถูกดูหมิ่นเกลียดชัง ถูกหักหลังรังแก ถูกขัดแย้งขัดขาน ถูกข่มขู่หน้าข่มตา ถูกด่าว่าเสียหาย ถูกใส่ร้ายป้ายสี ถูกตีสอนินทา ฯลฯ การกระทำอันโหดร้ายทารุณเพราะอำนาจความโกรธเหล่านี้ กลายเป็นปัญหาแก่สังคมมนุษย์ ด้วยว่าพฤติกรรมเหล่านี้มักพบเห็นได้ทั่วไปในสังคมไทยปัจจุบัน เพราะความโกรธจากเหตุการณ์ดังกล่าวมาแล้วนั้นย่อมก่อให้เกิดความทุกข์แก่ตนเองและคนในสังคม ทั้งทางตรง และทางอ้อม

จากข้อความที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า โทษของความโกรธนับว่าเป็นปัญหาแก่สังคมตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน ความโกรธ มีแต่โทษ ไม่ทำให้ใครเป็นสุข มีแต่จะทำให้เป็นทุกข์ทั้งใจและกาย ยิ่งโกรธง่ายก็ยิ่งทุกข์ง่าย เป็นทุกข์มาก และสร้างความเสียหาย ก่อความพินาศให้แก่ผู้โกรธเอง และแก่คนข้างเคียง และด้วยอำนาจความโกรธเพียงครั้งเดียว ความดีที่ทำไว้ต้องเสียหมด ไม่มีเหลือ ดังนั้นหากใครยอมให้ความโกรธครอบงำ ทำให้ขาดสติ ปัญญามีตนไม่รู้จักชั่ว และหากรุนแรงถึงขั้นฆ่าคนอื่นตาย และถูกจับกุมได้ ก็อาจต้องคำพิพากษายกตามเขาไป ตามกรรมชั่วที่ตนได้กระทำไว้ ยกตัวอย่างปัญหาทางสังคมที่เกิดจากความโกรธ เช่น การละเมิดศีล ๕ ปัญหาที่มีต่อสังคมไทยมากที่สุดในปัจจุบันก็คือ ปัญหา

^๙ อภ.เอกก. (ไทย) ๒๔/๗๙/๑๗๗

^๙ พระพรหมมุนี (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๒๔๓.

สิ่งเสพยาติที่ระบาคอยู่ในสังคมไทย ในเรื่องนี้ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีเหตุผล ที่ยอมรับข้อเท็จจริง คือ เป็นเพราะขาดหลักธรรมข้อปฏิบัติสำหรับมนุษย์ อันเรียกว่าศีลนั้นโดยเฉพาะศีลข้อที่ ๕ ซึ่งถือว่ามีความสำคัญมากที่สุดซึ่งว่าด้วยเรื่องสุราเมรัยและของเมา โดยเห็นคุณโทษว่าสุราเมรัยและของเมานั้น เป็นสิ่งที่มีอันตราย เป็นข้อห้ามโดยส่วนเดียวเป็นพิษร้ายแก่สังคมมีโทษทำลายสุขภาพกายและสุขภาพจิต^{๑๐}

เมื่อทราบแล้วว่าความโกรธนำมาซึ่งโทษมากมายเช่นนี้ จึงควรละหรือ ฆ่าความโกรธเสีย เพื่อเป็นการให้ของขวัญกับตัวเอง ผลที่ได้รับก็คือ ความสุขทั้งใจ และกาย เพราะเมื่อใจเป็นสุข ไม่เกิดโทสะ กายก็สุขไม่ต้องรับโทษทัณฑ์ ไม่ต้องคอยหลบหลีก ทนทุกข์ทรมานตามกรรมที่ได้ทำไว้ ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจต้องมานอนเป็นทุกข์ อาจจะต้องเศร้าโศกเสียใจ แต่ "ฆ่าความโกรธแล้วนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธแล้วไม่โศกเศร้าเลย" ดังพระพุทธดำรัสที่ว่า บุคคลฆ่าความโกรธได้ ย่อมนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธได้ย่อมไม่เศร้าโศก ดูก่อนพราหมณ์ พระอริยะเจ้าทั้งหลาย ย่อมสรรเสริญการฆ่าความโกรธ อันมีมูลเป็นพิษ มีที่สุดอันคั่นคลาย เพราะว่า บุคคลฆ่าความโกรธนั้นได้แล้วย่อมไม่เศร้าโศก^{๑๑}

การแก้ปัญหาความโกรธเป็นการนำเอาหลักทางพระพุทธศาสนาเข้ามาช่วยขัดเกลาเพื่อให้เกิดจิตสำนึก ระลึกได้ว่าสิ่งที่ทำนั้นเกิดจากอารมณ์ความโกรธหรือเปล่าหรือว่าเกิดจากความคิดที่ตั้งใจ ความโกรธถ้าเรารู้จักใช้สติถึงความดี ข้อดีของคน ๆ นั้นไว้ในใจ เช่น สิ่งที่เขาเคยทำดีกับเราไว้ หรือส่วนดี สิ่งที่น่าประทับใจอื่น ๆ เมื่อนึกอย่างนี้ได้ ความโกรธก็จะทุเลาลงจนหายไปเอง เพราะการมองคนในแง่ดี จิตใจจะเบาสบาย ดีกว่ามองคนในแง่ร้าย ทำให้เป็นทุกข์ลำบากใจเปล่า เช่น นึกโกรธนาย ฮ. ที่พูดจาเยาะเย้ยตน แต่เมื่อนึกถึงว่านาย ฮ. เคยมาช่วยซ่อมท่อประปาให้เมื่อหลายเดือนก่อน ความโกรธก็จะหายไป ให้เรารู้ว่าความโกรธเป็นตัวก่อความทุกข์แก่ตนเอง คนโกรธทำให้ตนเองเป็นทุกข์ เป็นตัวทำลายศีล สมาธิ ปัญญา คนโง่เท่านั้นยึดมั่นในความโกรธ และให้คิดว่า หากใครสักคนเคยทำผิดต่อเรา เราควรบอกตัวเองว่า ในเมื่อย้อนเวลาไม่ได้ ก็ไม่ควรปล่อยให้เรื่องเก่า ๆ มาگذร่อนชีวิตของเรา ให้เราใช้หลักพรหมวิหาร คือเมตตาไม่จองเวร ไม่เบียดเบียน กรุณา ให้ความช่วยเหลือเมื่อเขาตกทุกข์ได้ยาก มุทิตา ยินดีกับเขาเมื่อเขามีความสุข อุเบกขา การวางจิตเป็นกลางด้วยปัญญาในกรณีที่ประสบเคราะห์กรรมในการกระทำของเขาเอง เมื่อค่อย ๆ ผีกลงไปจากง่ายไปหายาก จนทำได้ครบ ก็จะทำให้ได้บุญกุศลดี จิตใจจะสุขสบาย และกายก็จะสุขด้วย เมื่อเราทำได้อย่างนี้เราก็จะเกิดความสุขกาย สบายใจ เราก็สามารถที่จะแก้ปัญหาเหล่านี้ได้ด้วยตนเอง

จากความเป็นมาและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิเคราะห์การแก้ปัญหาความโกรธในสังคมปัจจุบันตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีประเด็นสำคัญในการศึกษา คือ ๑. เพื่อศึกษาการแก้ปัญหาความโกรธตามหลักพระพุทธศาสนา ๒. เพื่อศึกษาปัญหาที่เกิดจากความโกรธในสังคมปัจจุบัน ๓. เพื่อศึกษาวิเคราะห์การแก้ปัญหาความโกรธในสังคมปัจจุบันตามหลักพระพุทธศาสนา

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

^{๑๐} พระมหาสารวย ญาณส่วโร (พินดอน), “การศึกษาเรื่องผลกระทบจากการล่องละเมิดศีล ข้อที่ ๕ ที่มีต่อสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

^{๑๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๘๗/๒๖๔.

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการแก้ปัญหาความโกรธตามหลักพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาปัญหาที่เกิดจากความโกรธในสังคมปัจจุบัน
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์การแก้ปัญหาความโกรธในสังคมปัจจุบันตามหลักพระพุทธศาสนา

๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๓.๑ วิธีการแก้ปัญหา หมายถึง อุปบายเป็นเครื่องละและบรรเทาความโกรธที่เกิดจากการละเมิดศีล ๕ ด้วยหลักธรรมตามแนวพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกได้ใช้เป็นธรรมาวุธในการกำจัดความโกรธมาแล้ว

๑.๓.๒ ความโกรธ (anger) หมายถึง อารมณ์ที่รุนแรงหรือความรู้สึกที่ไม่พอใจ มันมักจะแฝงความเป็นปรปักษ์และ ความตึงเครียดที่เกิดจากสัมผัสของการบาดเจ็บหรือถูกกระทำการสบประมาท

๑.๓.๓ การวิเคราะห์ (analysis) หมายถึง การแยกแยะทางความคิด หรือทางวัตถุของสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพื่อให้เห็น องค์ประกอบ เพื่อศึกษาแต่ละองค์ประกอบหรือว่าแยกแยะเพื่อให้เห็นเพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ ขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดสิ่งนั้น หรือเรื่องนั้น

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีขอบเขตการศึกษาคือ ใช้การวิจัยจากเอกสาร (Documentary Research)

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา มุ่งศึกษาตามกรอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาการแก้ปัญหาความโกรธตามหลักพระพุทธศาสนา ปัญหาที่เกิดจากความโกรธในสังคมปัจจุบัน ๓ - ๕ ปีย้อนหลัง และศึกษาวิเคราะห์การแก้ปัญหาความโกรธในสังคมปัจจุบันตามหลักพระพุทธศาสนา

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านข้อมูล ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎก และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้องพระไตรปิฎก เป็นตำราหรือเอกสารหลักที่สำคัญที่สุดทางพุทธศาสนา เพราะเป็นตำราที่บันทึกหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างละเอียด โดยมีทั้งฉบับภาษาบาลีและภาษาไทย ซึ่งถือว่าเป็นเอกสารที่มีความถูกต้องและเชื่อถือได้

ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ พุทธธรรมรวมถึงเอกสารหรือตำราทางวิชาการอื่นๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิเคราะห์การแก้ปัญหาความโกรธในสังคมปัจจุบันตามหลักพระพุทธศาสนา ครั้งนี้มีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

๑.๕.๑ พระสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลสังฆมหาปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) ได้กล่าวไว้ในหนังสือสนิมในใจว่า ความคิดประทุษร้ายบุคคลที่มีจิตเต็มไปด้วยโทสะ จะมีพฤติกรรมที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงประสงค์ เมื่อโทสะเกิดแก่บุคคลใด ย่อมทำให้บุคคลนั้นมีจิตใจเดือดร้อน เศร้าหมอง เป็นสนิมอยู่ในจิตใจ คือ มีราคะ โทสะ และโมหะ จิตใจเหมือนกับสนิมของศาสตรา เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำให้ศาสตรา ซึ่งเป็นของมีคมกร่อนไปจะใช้งานไม่ได้ จิตใจที่ถูกโทสะครอบงำซึ่งโทสะเป็นกิเลส ปิดบังให้มีมืดทึบ เห็นผิดเป็นชอบ เห็นชั่วเป็นดี เมื่อโทสะเกิดขึ้นในจิตใจก็ทำให้จิตมืดมิด ให้โทษเสียหาย แก่ตัวเอง และผู้อื่นหาความสุขไม่ได้^{๑๒}

๑.๕.๒ พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้กล่าวถึงความโกรธในหนังสือ วิธีของชาวพุทธ และ หลักการปฏิบัติของชาวพุทธ วิธีแก้ความโกรธ ผลที่เกิดขึ้นจากความโกรธให้ปฏิบัติตามแนวศีล ๕ ศีล ๘ เป็นต้น จนถึงการเจริญเมตตาภาวนาเพื่อความปลอดภัยจากความทุกข์ในสังสารวัฏมีการเวียนว่ายตายเกิด เป็นต้น^{๑๓}

๑.๕.๓ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ ในหนังสือ ธรรมปทัฏฐคณาธรรมหลวงพ่อบ้าน ได้กล่าวไว้ว่า โทสะ คิดประทุษร้ายผู้อื่นเกิดขึ้นย่อมทำให้ผู้นั้นขาดเมตตาธรรมทั้งหลายเป็นต้นว่า โทสะ ความอาฆาต ความพยาบาทไม่อาจตั้งอยู่ หรือ ปรากฏอยู่ในใจได้เพราะเมตตานั่นเป็นเครื่องระงับ เป็นเครื่องละ และเป็นเครื่องสลัดออกซึ่งความไม่ดีทั้งหลายจากจิตใจให้หมดสิ้นไปหรือทำให้เบาบางลงในที่สุดได้^{๑๔}

๑.๕.๔ พระธรรมปิฎก กล่าวถึง ความโกรธว่าเป็นศัตรูคอยขัดขวางไม่ให้ความมีเมตตาเกิดขึ้น พอเกิดความโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิด ความเสียหาย แต่ถ้าทำอะไรไม่ได้ก็หงุดหงิดงุ่นง่านทรมานใจตนเอง^{๑๕}

๑.๕.๕ พระพรหมมั่งคณาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “วิธีชนะความโกรธ” ว่า ความหงุดหงิดที่เกิดขึ้นบ่อยๆในใจของผู้ใด นั่นคือวิธีการสะสมความโกรธทีละน้อยๆ ผลที่สุดก็กลายเป็นคนมักโกรธไปในที่สุดคนเราถ้าโกรธขึ้นมาแล้วก็ไม่รู้จักตนเอง ไม่รู้จักเหตุผล”^{๑๖}

๑.๕.๖ พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ชื่อหนังสือ “ความจริงเกี่ยวกับความรัก ความโกรธ และความเมตตา” การพาตัวห่างไกล จากสิ่งที่เราโกรธเกลียดนั้น แก้ปัญหาได้แค่ชั่วคราว

^{๑๒} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลสังฆมหาปริณายก, **สนิมในใจ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐), หน้า ๖๕๑.

^{๑๓} พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **วิธีของชาวพุทธ และหลักการปฏิบัติของชาวพุทธ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๖๒.

^{๑๔} พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), **ธรรมปทัฏฐคณาธรรมหลวงพ่อบ้าน**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐), หน้า ๑๘๘.

^{๑๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑๔.

^{๑๖} พระพรหมมั่งคณาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), **วิธีชนะความโกรธ**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๕),

แต่ถ้าใจยังไม่รู้จักปล่อยวาง ก็อดไม่ได้ ที่จะหวนไปคิดถึงสิ่งนั้น และฉวยเอาความทุกข์ มาซ้ำเติมตัวเอง^{๑๗}

๑.๕.๗ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือชื่อว่า การเก็บความโกรธไว้ในยั้งฉาง ความโกรธ เปรียบได้ตั้งความมืดที่บดบังแสงแห่งปัญญาเมื่อบังเกิดขึ้นแก่ใครผู้ใดแล้ว จะเป็นเช่นคนตามืดบอดที่มีอาจมองเห็นแสงสว่างได้เลย นอกจากนี้ความโกรธเมื่อบังเกิดขึ้นกับใคร ย่อมยังแต่จะให้เกิดความทุกข์ร้อนแก่ชีวิต โทษภัยอันเกิดจากความโกรธนี้ น่ากลัวและร้ายแรงยิ่งนักเมื่อได้ทราบถึงโทษภัย จากความโกรธเช่นนี้แล้ว ท่านทั้งหลาย พึงศึกษาให้เข้าถึงทางเกิดแห่งความโกรธ และพึงระวัง มิให้ความโกรธบังเกิดขึ้น ตลอดจนหลักหนีให้ไกลไปจากความโกรธ ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทัน ในโทษของความโกรธ"การเก็บความโกรธใส่ยั้งฉาง"^{๑๘}

๑.๕.๘ ธมมวฑฺฒโกฏิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ พุทธวิธีชนะความโกรธว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งเมตตาการุณย์ พระพุทธเจ้ามีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระมหากรุณา ชาวพุทธทุกคนได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตาการุณาให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยกายวาจา และมีน้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวงขอให้อยู่เป็นสุขปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า อย่างไรก็ตาม เมตตา มีคู่ปรับสำคัญอย่างหนึ่งคือความโกรธ ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ก็หงุดหงิดงุ่นง่านทรมานใจตัวเองในเวลานั้นเมตตาหลบหายไป ไม่รู้จะไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธทั้งที่ไม่ต้องการแต่ก็ไม่ยอมหนีไปบางที่จนปัญญาไม่รู้จะขับไล่หรือกำจัดให้หมดไปได้อย่างไร โบราณท่านรู้ใจและเห็นใจคนซึ่งโกรธจึงพยายามช่วยเหลือ โดยสอนวิธีการต่างๆ สำหรับระงับความโกรธ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเหล่านั้นแต่เป็นคติแก่ทุกคน ช่วยให้เห็นโทษของความโกรธ และมั่นในคุณของเมตตายิ่งขึ้น^{๑๙}

๑.๕.๙ พระบุญเยี่ยม ปณฺณารโม (ผลเจริญ) กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ว่า ความโกรธ หมายถึง ความปองร้าย ความมุ่งร้าย ความขัดเคือง ความขุ่นเคือง ความพยาบาทแห่งจิต ความประทุษร้ายในใจ ความชิง กิริยาที่ชิง ความเป็นผู้ชิง ความพยาบาท กิริยาที่พยาบาท ความเป็นผู้พยาบาท ความพิโรธ ความพิโรธตอบ ความเป็นผู้ดุร้าย ความเพาะวาจาชั่ว ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงลักษณะของความโกรธว่า มีรากเป็นพิษมียอดหวาน ที่ว่ามีรากเป็นพิษหมายความว่า ในเบื้องต้นความโกรธจะแสดงพิษสงต่อจิตใจ ทำให้หงุดหงิด เปรี้ยวร้อน เดือดดาล

^{๑๗} พระไพศาล วิสาโล, ความจริงเกี่ยวกับความรัก ความโกรธและความเมตตา, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สบาย, ๒๕๔๙), หน้า ๒๘.

^{๑๘} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), การเก็บความโกรธไว้ในยั้งฉาง, (มปท: สำนักพิมพ์ ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนาไตรลักษณ์, ๒๕๔๑), หน้า ๓.

^{๑๙} ธมมวฑฺฒโกฏิกขุ, พุทธวิธีชนะความโกรธ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ความนำ.

จึงต้องรีบระบายความหงุดหงิด เราร้อน เตือนตาลออกไปโดยเร็ว ด้วยการด่าว่าทุบตีหรือทำลายบุคคลหรือสิ่งของ^{๒๐}

๑.๕.๑๐ พระจรัล เนื่อนา กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องความโกรธในพระพุทธานุศาสนเถรวาท” ผลของการศึกษาแสดงให้เห็นว่าความโกรธ หมายถึง ความขัดเคืองใจ ความไม่พอใจ ความไม่พอใจ หรือแม้แต่ความน้อยใจ ก็เป็นอาการหนึ่งของความโกรธ และความโกรธนี้สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่กับปุถุชนทุกคน ความโกรธย่อมมีโทษทั้งต่อร่างกาย จิตใจและสังคมโดยรวม วิธีบรรเทาหรือกำจัดความโกรธตามหลักคำสอนในพระพุทธานุศาสนา ก็คือการเจริญเมตตา และการคิดในเชิงบวก ซึ่งมีหลายวิธี เช่น คิดถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ โทษของความโกรธ มองคนที่เราโกรธในแง่ดีแล้วเราก็จะไม่โกรธเขา ให้เราพิจารณาว่า ความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตนเอง เป็นการลงโทษตนเองให้สมใจศัตรูเหล่านี้ เป็นต้น แล้วให้ลดละเลิกความโกรธ ดังที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนว่าคนโกรธไม่ดีเลย พึงชนะคนโกรธด้วยความไม่โกรธ ดังนี้ เป็นต้น^{๒๑}

จากการศึกษาในงานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องสรุปความได้ว่า ความโกรธเป็นอกุศลมูลเป็นกิเลสที่มีบทบาทสำคัญมาก เป็นความอยากที่มีโทษเห็นแก่ตัวตลอดจนเกิดความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน กิเลสประเภทนี้มีทั้งละเอียด กลาง หยาบ ซึ่งเป็นจิตที่มีโทษเป็นมูลประกอบด้วย มิจฉาทิฐิ เป็นตัวชักนำ เป็นเหตุให้โหม่น้าวเข้าหาอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รสและสัมผัส เพราะความโกรธครอบงำจิตใจย่อมเป็นเหตุให้บุคคลประพฤติผิดศีลธรรม เช่นการเบียดเบียนทำร้ายกัน การคิดร้ายต่อผู้อื่น เป็นต้น นับว่าเป็นปัญหาพื้นฐานของสังคมประการหนึ่ง

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาค้นคว้าทางเอกสารซึ่งมีลำดับขั้นตอนดังนี้

๑.๖.๑ ค้นคว้าข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสส และตำราเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๒ รวบรวมข้อมูลจากหนังสือเอกสาร งานวิทยานิพนธ์ของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา

๑.๖.๓ วิเคราะห์ปัญหาจากหนังสือพิมพ์ที่มีตัวอย่างของความโกรธที่เป็นรูปธรรมและวิธีการแก้ปัญหาความโกรธตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

๑.๖.๔ เรียบเรียงและนำเสนอองค์ความรู้ที่ประยุกต์ใช้ได้กับสังคมปัจจุบัน

๑.๖.๕ สรุปผลและข้อเสนอแนะ

^{๒๐} พระบุญเยี่ยม ปณฺณารโม (ผลเจริญ), “การศึกษาความโกรธในพระพุทธานุศาสนเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๙.

^{๒๑} พระจรัล เนื่อนา, “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องความโกรธในพระพุทธานุศาสนเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๖), หน้า ๗๒.

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ทราบถึงการแก้ปัญหาความโกรธตามหลักพระพุทธศาสนา

๑.๗.๒ ทำให้ทราบถึงปัญหาที่เกิดจากความโกรธในสังคมปัจจุบัน

๑.๗.๓ ทำให้ทราบถึงวิธีวิเคราะห์การแก้ปัญหาความโกรธในสังคมปัจจุบันตามหลักพระพุทธศาสนา