

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท
 ผู้วิจัย : พระบุญเยี่ยม ปญฺญธโน (ผลเจริญ)
 ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพุทธศาสนา)
 คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์
 : พระมหา จิตติภัทร อจลธมฺโม ปธ.๕, พท.ศ., พ.ม., พธ.บ., พธ.ม., Ph.D.
 : ผศ.ดร.สุรพงษ์ คงสัตย์ ปธ. ๔, พธ.บ., M.A., ปธ.ด.
 : ดร. พรเศรษฐี วุฒิปญฺญาอิสกุล พธ.บ., รป.ม, Ph.D.
 วันสำเร็จการศึกษา : ๕ มกราคม ๒๕๕๖

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นวิจัยเอกสารโดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) ศึกษาความโกรธที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) หลักธรรมที่แก้ความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ (๓) แนวทางการใช้หลักธรรมแก้ความโกรธในสังคม ผลการศึกษาพบว่า

ความโกรธในพระไตรปิฎก และ นักวิชาการกล่าวถึง ความโกรธ (โทสะ) ว่า กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความอาฆาต ความพยาบาท คิดประทุษร้ายความโกรธย่อมนำให้เกิดความพินาศภัยพิบัติต่อตนเอง และ ผู้อื่นด้วย ลักษณะของความโกรธ คือ ความโกรธร้ายแรงกว่าอัคคีภัย เพราะสร้างความเสียหายให้แก่ชีวิต และ ทรัพย์สินอันเนื่องมาจากไฟภายใน คือ โทสะ คนโกรธสามารถฆ่าบิดามารดาได้ ฆ่าพระอรหันต์ก็ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่าใครต่อใครก็ได้ ดังที่พุทธเจ้าตรัสไว้ในอาฆาตพญาคูสุต ๑๐ ประการที่ ว่าเป็นสาเหตุให้เกิดความโกรธทำให้การล่วงละเมิด ปาณาติบาตโดยเจตนา หรือ ไม่เจตนาที่ดี เพราะถูกความโกรธครอบงำ เป็นสาเหตุการฆ่า และ ทำร้ายคนอื่น หรือ สัตว์อื่น เมื่อเพลิงความโกรธเกิดขึ้น แทนที่จะทำให้สว่าง กลับทำจิตใจให้มีมึดมิดยิ่งขึ้น คนโกรธย่อมไม่รู้จักระโยชน์ของตน และ ของผู้อื่นขัดตามความเป็นจริง คนโกรธย่อมนำกรรมที่ทำให้ยากเหมือนทำได้ง่าย ดังนั้น พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญการฆ่าความโกรธ (การสละความโกรธทิ้งเสีย) เพราะบุคคลฆ่าความโกรธได้แล้ว จึงไม่เศร้าโศก บุคคลเหล่านั้นจึงอยู่เป็นสุข

หลักธรรมที่ใช้แก้ความโกรธตามหลักของศาสนาไม่ว่าจะอยู่ในระดับเบื้องต้นคือ การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในเบื้องต้นซึ่งเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาชีวิตของมนุษย์เพื่อดับความโกรธ พยายามไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น ถ้าปฏิบัติได้อย่างนี้ จิตผู้นั้นย่อมผ่องใสและมีสมาธิที่ตั้งมั่นได้อย่างรวดเร็วจนทำให้เกิดปัญญาเพื่อละความโกรธออกจากจิตของตน และรู้จักเสียสละ

ปล่อยวางความโกรธทิ้งไป โดยมีสติสัมปชัญญะควบคุมอยู่เสมอทุกเมื่อเพื่อรู้เท่าทันความโกรธที่จะเข้ามาจิตใจ หรือใช้หลัก การเจริญเมตตาเพื่อปรารถนาให้ผู้อื่นโดยเฉพาะ ได้รับสุขทั้งกาย และใจโดยการแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกให้มีความสุข โดยตั้งสัจจะให้แน่วแน่ว่าจะทุเลาความโกรธให้จางให้ไปได้เช่นเดียวกัน หรือให้มี ทัมะ คือการข่มจิตไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น หรือ มีขันติในการอดทนต่อการสละความโกรธออกจากจิตของตน และ มีหิริ โอตตัปปะ คือ ความรู้สึกละอายที่จะให้ความโกรธเกิดขึ้นเพื่อไม่ให้สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่นจากการศึกษา แนวทางการใช้หลักธรรมแก้ความโกรธในสังคม เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดจากความโกรธในสังคมที่เป็นข่าวแสดงให้เห็นอยู่ทุกวัน ซึ่งอาจจะต้องนำเอาหลักธรรมมาเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาให้กับสังคมให้พ้นจากภัยของความโกรธ เช่น สติปัญฐาน และ เมตตา เป็นต้น มาใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคม เมื่อสามารถปฏิบัติตามหลักธรรมที่กล่าวมาแล้วข้างต้นก็จะสามารถระงับหรือขจัดความโกรธในสังคมให้สงบระงับลงไปได้ สังคมก็จะอยู่ด้วยความสงบสุข

Thesis title : A Study of Anger in Theravada Buddhism
 Researcher : Phra Boonyiam Pannadhano (Phoncharern)
 Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)
 Thesis Supervisory Committee
 : Phra Maha Chittipat AjaIadhammo, B.A.,M.A.,Ph.D.
 : Assist.Prof.Dr.Suraprong Kongsat, Pali IV.,B.A., M.A.,Ph.D.
 : Dr Phonsetti Wuttipanyaisakun, B.A., M.A.,Ph.D.
 Date of Graduation : January 9, 2013

Abstract

This thesis is a documentary research aiming to study the concept of anger, solutions to anger, and applications of Dhamma as solutions to anger in society. Results of the study are briefly described below.

The concept of anger appeared both in the Buddhist Holy Scripture called Tipitaka and its commentaries. Buddhist scholars and academics have discussed the definitions of anger, signs of anger, causes of anger, and process of anger. In brief, anger has been defined as negative reactions shown by an individual who is angry, revengeful, resentful, or holding grudges against the other person or animal. A person in anger can harm himself and others on various occasions, kill anyone, even his parents, and Arahants or holy men. The Buddha mentioned ten causes of anger in Akhatavutthusutra leading to the violation of the first Buddhist precept on killing and inuring other persons or animals, with or without volition. The flames of anger darken and torture the mind; an angered person will not have a clear understanding of his own and others' benefits, and can commit serious mistakes so easily. Therefore, Ariyas or Enlightened Individuals usually praise the elimination of anger (getting rid of anger) because it prevents us from being saddened and makes us happy and healthy.

The main Buddhist teachings applied as solutions to the anger in this research consisted of Five Precepts, Non-anger, Mindfulness, Loving-kindness and Compassion, Virtues for a Good Household Life, and Moral Shame and Moral Dread. These teachings have been found to be a good solution to anger on many levels: individual, family, organization, and society, depending on one's knowledge and ability to apply those teachings. According to Buddhism,

practicing the Five Precepts is fundamental to both physical and mental development in eliminating anger, preventing and suppressing anger; the mind of the practitioner will be clear, clean, pure, ever ready to go into meditation more quickly, and gain insights or wisdom to remove anger from the mind. Moreover, the practitioner knows how to sacrifice and let go with mindfulness to watch the occurrence of anger. Practicing non-anger, mindfulness, loving-kindness, and compassion can make the practitioner happy physically and mentally as well. By spreading the feeling of loving-kindness to all sentient beings, the practitioner can reduce anger; by practicing virtues of a good household life, moral shame and moral dread the practitioner can also reduce anger that harms others; and by practicing tolerance and patience the practitioner can prevent or suppress anger.

As for approaches and techniques to applying the principles of Buddhist teachings as solutions to anger, the researcher proposed these: Five Precepts, Non-anger, Mindfulness, Virtues of a Good Household Life, Moral Shame, and Moral Dread. These principles can be applied at individual, professional, and social levels depending on one's knowledge, understanding, and ability to apply them in their daily life.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้ สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จากคณาจารย์และผู้มี
พระคุณทั้งหลาย ผู้วิจัยขอจารึกนามให้ปรากฏเพื่อเป็นเกียรติ ดังต่อไปนี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระมหา จิตติภัทร อจลธมฺโม ,ดร. ประธานกรรมการ
ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร .สุรพงษ์ คงสัตย์ กรรมการ และ
ดร.พรเศรษฐี วุฒิปัญญาอิสกุล กรรมการ ที่ปรึกษาควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ดูแลเอาใจใส่ให้
คำปรึกษา เสนอแนะข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ และ มีส่วนสำคัญกับความสำเร็จของวิทยานิพนธ์
ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระครูสังวรารักษ์ ,ดร. ที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำ การจัดทำ
โครงร่างในเบื้องต้น และ กราบขอบคุณพระอาจารย์ประจำศูนย์บัณฑิต มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมาทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาให้แก่ผู้วิจัย
และ ขอขอบคุณ ผศ.ดร.สมบุญ ด้ นยะ ที่ให้ความรู้ และ คำปรึกษาด้านวิชาการวิจัยซึ่งเป็น
ประโยชน์ และ มีส่วนสำคัญในการทำงานวิจัยฉบับนี้

ขอขอบคุณพระแสนปราชญ์ วิฑิตสทุโร (เสาศิริ) , ที่ช่วยเหลือในหลายด้านโดยเฉพาะ
ช่วยค้นหาแหล่งอ้างอิงภาษา ไทย และ ช่วยตรวจสอบรูปแบบพิสูจน์อักษรภาษาไทย และ
เลขานุการศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตนครราชสีมา ที่ให้กำลังใจตลอดในการศึกษาที่อานวยความ
สะดวกตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาอยู่ที่นี้

อาณิสต์ที่เกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอถวายเป็นสักการะแด่พระรัตนตรัย อุทิศแก่
บิดามารดา ครูอาจารย์ หมู่ญาติทั้งหลาย ตลอดจนสัตว์โลกทุกหมู่เหล่า ของได้เข้าใจและเข้าถึง
ธรรมะของพระพุทธเจ้า ตามฐานะแห่งอินทรีย์ของแต่ละคนต่อไป

พระบุญเยี่ยม ปญฺญาธโน (ผลเจริญ)

๕ มกราคม ๒๕๕๖

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	น
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ คำจำกัดความนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๓
๑.๖ ทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๖
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๗
บทที่ ๒ ความโกรธที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๘
๒.๑ ความหมายของความโกรธ	๘
๒.๒ ลักษณะของความโกรธ	๑๓
๒.๓ สาเหตุของความโกรธ	๑๕
๒.๔ การแสดงออกของความโกรธ	๑๘
๒.๕ ลำดับของความโกรธ	๑๙
๒.๖ บทสรุป	๒๖
บทที่ ๓ หลักธรรมที่ใช้แก้ความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๒๗
๓.๑ เบญจศีล	๒๗
๓.๒ อโทสะ	๓๐
๓.๓ สติ	๓๒

๓.๔ เมตตา	๓๕
๓.๕ ฃรวาาธรรม	๔๖
๓.๖ หิริ โอตตัปปะ	๕๐
๓.๗ บทสรุป ๕๘	
บทที่ ๔ แนวทางการใช้หลักธรรมแก้ความโกรธในสังคม	๕๘
๔.๑ ด้านการดำเนินชีวิต	๕๙
๔.๒ ด้านการประกอบอาชีพ	๖๓
๔.๓ การอยู่ร่วมกันในสังคม	๖๔
๔.๔ บทสรุป	๗๑
บทที่ ๕ ผลของการศึกษาและข้อเสนอแนะ	๗๒
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๗๒
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๗๓
บรรณานุกรม	๗๕
ประวัติผู้วิจัย	๘๙

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕ รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อของคัมภีร์
แล้วตามด้วย เล่ม / ข้อ / หน้า ตามลำดับ เช่น วินัยปิฎก มหา วิภังค์ ภาษาไทย เล่ม ๒ ข้อ ๕๑๓
หน้า ๖๑๕ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา	(ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ภิกขุณี	(ไทย) =	วินัยปิฎก	ภิกขุณีวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาวัคค	(ภาษาไทย)
วิ.จู.	(ไทย) =	วินัยปิฎก	จูฬวัคค	(ภาษาไทย)
วิ.ป.	(ไทย) =	วินัยปิฎก	ปริวารวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ปา.	(ไทย) =	สุตตันตปิ	ฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ที.สี.	(ไทย) =	สุตตันตปิ	ฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิ	ฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก		มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ลั.ส.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก		สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก		อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
จุ.ธ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก		ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
จุ.จุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก		ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐ	(ภาษาไทย)
จุ.ชา.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก		ขุททกนิกาย	ชาดก	(ภาษาไทย)
จุ.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก		ขุททกนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
---------	---------	-------------	------------	-----------