



**การจัดการความโกรธในชีวิตประจำวันตามแนวพุทธธรรม**  
**Control anger on a daily basis according to Buddhadhamma**

สุภา ศรีสวัสดิ์<sup>1</sup>

พระมหาบุญศรี ญาณวุฑฺโฒ<sup>2</sup>

สุเชาว์ พลอยชมพู<sup>3</sup>

**บทคัดย่อ**

การจัดการความโกรธในชีวิตประจำวันตามแนวพุทธธรรม เป็นกระบวนการพัฒนาทางจิต เป็นสำคัญเพื่อปรับพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิตโดยการพิจารณาทั้งด้านจิตวิทยาและหลักพุทธธรรม ได้แก่ การเจริญสติ ขันติ และเมตตา ด้านการควบคุมความโกรธ ด้วยสติ ขันติ เมตตา ตามหลักการของศีล เป็นมาตรฐาน ของอารยชนด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านการบรรเทาความโกรธ ด้วยสติ ขันติ เมตตา ตามหลักการของสมาธิ ในด้านจิตวิทยาเป็นขั้นความต้องการที่สูงขึ้น ได้แก่ การเป็นที่ยอมรับ การพัฒนา จิตใจให้เป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรมในการบรรเทา ขันสมาธินั้นเป็นการบรรเทาไม่ให้กิเลส เกิดชั่วขณะ ผู้ที่ทำได้ในระดับบรรเทาความโกรธนั้นต้องเป็นผู้ที่มีความประพฤติทางกายดีเรียกว่า เป็นผู้ที่มีศีลธรรม เป็นมาตรฐานของอารยชนทางคุณธรรม การพัฒนาจิตมีความสำคัญต่อการพัฒนา ทางกายเป็นที่ยอมรับทั้งในด้านจิตวิทยาและในศาสนาพุทธ

**คำสำคัญ:** การระงับความโกรธ; ชีวิตประจำวัน; พุทธธรรม

<sup>1</sup>นักวิจัยอิสระ E-mail: sriswatsupa@gmail.com

<sup>2</sup>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย E-mail: Pboonsri2000.@yahoo.com

<sup>3</sup>รองศาสตราจารย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย E-mail: suchaombu@gmail.com



### **Abstract**

To control the anger in daily life in 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. In psychology, this is the higher need of human; the recognition. 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. Mental development is essential to physical development and it is accepted by both psychology and Buddhism.

**Keywords:** anger management; Daily life; Buddhadhamma



## บทนำ

ความโกรธ (anger) เป็นประสบการณ์ที่มีผลต่อสรีรวิทยา อารมณ์ สติปัญญา สังคม และจิตวิญญาณ อาจจะสนองตามธรรมชาติจากความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น พบได้ตั้งแต่เด็กจนถึงตาย เกิดได้ทุกขณะและแตกต่างจากความรุนแรง ความโกรธ เป็นอารมณ์ปกติที่เกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติ เราทุกคนมีความคุ้นเคยกับอารมณ์เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะสุข เศร้า กลัว หรือโกรธเราต้องเผชิญกับภาวะอารมณ์เหล่านี้ตั้งแต่เกิดจนตาย เราพยายามแสวงหาสภาพการณ์ที่ทำให้เรามีความรู้สึกเป็นสุขและหลีกเลี่ยงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเศร้า หรือหวาดกลัว แม้บางอารมณ์จะเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา แต่เราก็อยู่อย่างไร้อารมณ์ไม่ได้ ดังนั้นอารมณ์จึงมีความสำคัญกับชีวิตจิตใจเช่นเดียวกับที่อาหารมีความสำคัญต่อร่างกาย สุขภาพจิตของคนเราจะดีหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับ การปรุงแต่งของอารมณ์ต่าง ๆ การศึกษาทางการแพทย์พบว่า การที่คนเราเมื่อมีความโกรธหรือความเครียดเกิดขึ้นซึ่งเป็นปัจจัยทางด้านอารมณ์ ก่อให้เกิดความรู้สึกขุ่นใจ และไม่สบายใจและอาจส่งผลต่ออวัยวะภายในผ่านการเปลี่ยนแปลงของหัวใจ ความดัน

และระบบฮอร์โมนอื่น ๆ ยิ่งความกดดันเกิดขึ้นบ่อยเท่าใด ก็ยิ่งส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานของหัวใจ ประสาท และระบบภูมิคุ้มกัน ดังนั้น ความโกรธที่เกิดขึ้นในเชิงลบ จะส่งผลเสียทั้งต่อสุขภาพจิต และยังส่งผลเสียไปยังระบบต่าง ๆ ของร่างกายอีกด้วย (สมภพ เรื่องตระกูล, 2547 หน้า 11-12)

ในปัจจุบัน สุขภาพจิตของคนไทยมีระดับความเครียดสูงมาก โดยมีปัจจัยพื้นฐานมาจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมเศรษฐกิจ สถาบันครอบครัว การแข่งขันที่สูงในเรื่อง การเรียน การทำงาน เรื่องของปากท้อง ค่าครองชีพสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน รวมไปถึงคนไทยทั่วประเทศกำลังเผชิญหน้ากับวิกฤติในเรื่องของภัยธรรมชาติที่มีความรุนแรง เช่น น้ำท่วม แผ่นดินไหว ดินถล่ม ลมพายุ หรือภัยพิบัติ สึนามิ ทำให้เกิดความกดดันในการดำเนินชีวิต ประสบกับความผิดหวังล้มเหลว หรือสูญเสียในชีวิตที่รุนแรง ทำให้เกิดความเครียด สุขภาพจิตก็แยกอาจกลายเป็น โรคซึมเศร้าและนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ เนื่องจากแต่ละคนมีพื้นฐานทางอารมณ์และจิตใจที่แตกต่างกันทำให้มีความสามารถในการปรับตัว และแก้ปัญหาใน



ชีวิตได้ไม่เท่ากัน (สมบัติ ศาสตร์รุ่งภัก, 2559, หน้า 3)

จากรายงานสถิติของ สำนักยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุขพบว่าอัตราการฆ่าตัวตายของคนไทยปี 2558 อยู่ที่ 6.47 ต่อแสนประชากร เพิ่มขึ้นจากปี 2557 ซึ่งอยู่ที่ 6.08 ต่อแสนประชากร เฉลี่ยเดือนละ 350 คน หรือ ทุก ๆ 2 ชั่วโมงจะฆ่าตัวตายสำเร็จ 1 คน (ศักรินทร์ แก้วเฮ้า, 2559, หน้า 4) แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า อายุต่ำสุดที่ฆ่าตัวตายคือเด็กอายุ 10 ปี สูงสุดคืออายุ 97 ปี กลุ่มที่การฆ่าตัวตายสูงสุดคือวัยแรงงานอายุ 30 ปีขึ้นไป รองลงมาคือ เกษตรกร ราชการ ผู้ชายฆ่าตัวตายสูงขึ้น และสูงกว่าผู้หญิง 4 เท่าด้าน ซึ่งเกิดขึ้นได้ทั้งในคนปกติ และผู้ป่วยจิตเวช (เสาวลักษณ์ พิสิทธิ์ไพบูลย์, 2559, หน้า 2)

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีค่า การฆ่าตัวตายเป็นการสูญเสียทรัพยากรบุคคลและทำลายเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศและส่งผลกระทบโดยตรงต่อเศรษฐกิจ เพราะเศรษฐกิจจะเจริญเติบโตได้ต้องอาศัยแรงงาน และแรงสมองของมนุษย์เป็นตัวขับเคลื่อน นอกจากนี้ยังส่งผลในด้านสุขภาพจิตของคน

ใกล้ชีวิต เพราะอาจเป็นเสมือนตราบาปในใจของผู้ใกล้ชีวิตไปตลอดชีวิต จากสถิติพบว่า กลุ่มที่การฆ่าตัวตายสูงสุดคือ วัยแรงงาน และพบในทุกสาขาอาชีพ โดยผู้ที่ฆ่าตัวตายอายุน้อยที่สุดคือ อายุ 10 ปี อายุสูงที่สุดคือ 97 ปี ซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้สภาพของสังคมโดยเฉพาะสภาวะความผูกพันของคนในครอบครัว

นอกจากนี้ความขัดแย้งกระทบกระทั่งกัน ในสังคมมีปรากฏให้เห็นอยู่ทั่วไป ซึ่งนับวันจะรุนแรงกลายเป็นความไม่พอใจ ความโกรธ และการประทุษร้ายซึ่งกันและกัน ส่งผลกระทบต่อสังคม ดังที่ปรากฏในปัจจุบัน งานวิจัยเรื่อง “การบริหารจัดการความโกรธตามแนวพุทธธรรม” เป็นการนำเสนอแนวทางการแก้ปัญหาตามหลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อความสุขของผู้ปฏิบัติเป็นหนทางไปสู่สังคมแห่งความสุข ตามธรรมคานมนุษย์ปรารถนาสุขเกลียดทุกข์ การอยู่ร่วมกันในสังคมย่อมมีการกระทบกระทั่งกันเป็นธรรมดา การมีสติในการควบคุมตนเอง อดทนและใช้สติปัญญาต่อความไม่พอใจที่เข้ามากระทบ มีความเมตตาต่อตนเองและต่อผู้อื่นเพื่อเป็นกรอบในการดำเนินชีวิตส่วนตัวเป็นหลักในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ในสังคม เป็นแนวทางใน



การปฏิบัติต่อเพื่อนร่วมโลก ดังนี้จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

การบริหารจัดการความโกรธมีความสำคัญต่อตนเอง คือทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี มีความสุข หลักการด้านการเจริญสติ ด้านความอดทน และความเมตตา จะส่งผลให้ความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว มีความอบอุ่นมีความรักเมตตาต่อกันในการดำเนินชีวิตประจำวัน ในด้านการศึกษา หรือด้านการประกอบอาชีพ

ในพระพุทธศาสนา หลักคำสอนที่เกี่ยวกับการจัดการความโกรธ มีปรากฏอยู่มากมายหลายแห่ง ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสสอนเกี่ยวกับการกำจัดหรือการละวางความโกรธ เพื่อมิให้ความโกรธมีอำนาจเหนือจิตใจของมนุษย์ ดังข้อความตอนหนึ่งที่ปรากฏในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ที่พระพุทธองค์ตรัสเตือนเหล่าพระสาวกว่า ภิกษุทั้งหลาย หากพวกโจรผู้ประพฤติต่ำทราม จะพึงใช้เลื่อยที่มีที่จับ 2 ข้างเลื่อยอวัยวะน้อยใหญ่ ผู้มีใจคิดร้ายแม้ในพวกโจรนั้น ก็ไม่เชื่อว่าทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไว้ไม่ได้และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งอันเป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทษ เราจักแผ่เมตตาจิตไปให้บุคคลนั้น... (ม.มู. 12/235/244) การที่จะละวาง

ความโกรธและแผ่เมตตาจิตได้นั้นต้องประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำในใจให้แยบคาย กล่าวคือ การพิจารณาอย่างรอบคอบถี่ถ้วน ทางพุทธศาสนาถือว่ามโนคณาเท่ากับความไม่ประมาทหรือ “อัปมาท” ซึ่งเป็นแหล่งรวมแห่งกรรมฝ่ายดีหรือ “กุศลกรรม” ทั้งปวง สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค (สง.มหา. 19/464/129) นอกจากนั้น ยังจัดเป็นธรรมะข้อหนึ่งในกลุ่มธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญด้วยปัญญา และเป็นธรรมะมีอุปการะมากแก่มนุษย์ดังพรรณานในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (อง.จตุกก. 12/268-9/332)

จากพุทธพจน์แสดงชัดเจนว่าหลักศาสนาพุทธสอนให้อดทน อดกลั้นต่อความยากลำบากที่เข้ามากระทบทั้งทางกายและทางใจ อดทนต่อความทุกข์ทางกายที่ได้รับจากการกระทำของโจร อดทนต่อความเจ็บใจ ไม่คิดพยาบาท ไม่มีโทษต่อผู้ที่ทำร้าย นอกจากนี้ ยังต้องเมตตาจิต สามารถแผ่เมตตาให้ผู้ที่ทำร้ายตนได้ การที่จะทำเช่นนี้ได้หลักสำคัญคือต้องมีสติ คิดพิจารณาไตร่ตรองหลักธรรมคำสอนที่สำคัญเรื่องหนึ่งของพระพุทธศาสนาซึ่งถือว่าเป็นหลักธรรมสำคัญอย่างมากทางคุณธรรมคือ เรื่องสติ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน



จำเป็นต้องมีสติ กำกับอยู่ การคิด การพูดและการกระทำจึงไม่ผิดพลาด บกพร่อง หรือเป็นไปในทางเสื่อม เหตุที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ที่ปรากฏตามหน้าหนังสือพิมพ์จำนวนไม่น้อย มีสาเหตุมาจากการขาดสติของผู้ที่มีความโกรธ การใช้กำลังทำร้ายกัน (สุนทรี เณิมพงศธร, 2547, หน้า 1) สติประกอบด้วยความคิดพิจารณา ไตร่ตรอง (โยนิโสมนสิการ) ความอดทน ความเมตตาจึงเป็นหลักธรรมสำคัญในการดำเนินชีวิต

### ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความโกรธตามหลักพุทธธรรม

ความโกรธเป็นภาวะทางอารมณ์ที่เริ่มจากความไม่พอใจ แล้วเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งระดับความโกรธของแต่ละคนอาจจะมี ความรุนแรงต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับเหตุ หรือปัจจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเป็นสาเหตุภายใน และสาเหตุภายนอก ดังนี้

#### 1. สาเหตุภายใน

เกิดจาก อกุศล 3 ซึ่งพระพุทธเจ้า ตรีสต์เรื่องอกุศลมูล 3 ไว้ใน มุลสูตร ดังนี้ “..ภิกษุทั้งหลาย อกุศลมูล 3 อย่างนี้..”

โลภะจัดเป็นอกุศล บุคคลผู้โลภ กระทำกรรมใดด้วยกาย วาจา ใจ อกุศลธรรม อันเกิดเพราะความโลภ

โทสะจัดเป็นอกุศล บุคคลผู้โกรธ กระทำกรรมใดด้วยกาย วาจา ใจ อกุศลธรรม อันเกิดเฉพาะความโกรธ

โมหะจัดเป็นอกุศล บุคคลผู้หลง กระทำกรรมใดด้วยกาย วาจา ใจ อกุศลธรรม ที่เกิดเพราะความหลง

“ธรรมที่เป็นบาปอกุศลซึ่งเกิดเพราะ ความโลภ ความโกรธ โมหะครอบงำ มีจิต อันอกุศลธรรมกลุ่มรวม ในปัจจุบันย่อมอยู่ เป็นทุกข์ ลำบาก คับแค้น เดือดร้อน เมื่อแตก- ภายตายไป ทุกติเป็นอันหวังได้...” (อจ.ติก. 20/509/228-232)

อกุศลได้ชื่อว่าเป็นมลทิน “...มลทิน ภายใน 3 ประการ คือ โลภะ โทสะ และโมหะ โดยเฉพาะโทสะนี้เมื่อครอบงำจิตใจและจะมี อาการดังนี้ โทสะทำให้เกิดความฉิบหาย โทสะทำให้จิตใจกำเริบ คนไม่รู้จักโทสะนั้น อันเกิดในภายในว่าเป็นภัย คนโกรธย่อม ไม่รู้จักประโยชน์ ย่อมไม่เห็นธรรม โทสะ ย่อมครอบงำทราชนในขณะใด ความมีดีหม่น ย่อมมีในขณะนั้น ก็บุคคลใดละโทสะได้ขาด



ย่อมไม่ประทุษร้ายในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่ง  
ความประทุษร้าย” (อภ.ติก. 15/105/172)

นอกจากนี้ใน พระสูตรตันตปิฎก ก็ยังได้  
แสดงว่า ความโกรธมีรากฐานมาจาก

1. อวิชชา (ความไม่รู้จริง)
2. อโยนิโสมนสิการ (การไม่คิดไตร่ตรอง  
โดยแยกสาย)
3. อัสมิมานะ (ความถือตัวว่าเป็นเรา  
ความถือเขาถือเรา)
4. อหิริกะ (ความไม่มีความละอายใจ)
5. อโนตตปปะ (ความไม่เกรงกลัวต่อ  
อกุศล)
6. อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน)  
(ขุ.ม. 29/203/593)

อวิชชา (ความไม่รู้) พระพุทธเจ้าทรงแสดง  
เรื่องอวิชชา ในมหาวารวัคค์ ดังนี้

“...ความไม่รู้อันใดเป็นความไม่รู้  
ในทุกข์ เป็นความไม่รู้ในเหตุให้เกิดทุกข์  
เป็นความไม่รู้ในความดับไม่เหลือของ  
ทุกข์ และเป็นความไม่รู้ในทางดำเนิน  
ให้ถึงความดับไม่เหลือของทุกข์นี้เรา  
เรียกว่า อวิชชาและบุคคลชื่อว่าถึงแล้ว  
ซึ่งอวิชชา ก็เพราะเหตุไม่รู้ความจริงมี  
ประมาณเท่านั้นแล ตัววิชชานั้นเองที่

เป็นตัวกิเลสที่ออกไปประสพอารมณ์  
และรู้จักอารมณ์ แต่รู้ผิดจากความจริงไป  
จึงเป็นความหลงงมงายซึ่งเรียกว่าโมหะ  
เป็นรากของอกุศล...” (ส.สุ. 19/538/694)

อหิริกะ (ความไม่มีความละอายใจ)  
อโนตตปปะ (ความไม่เกรงกลัวต่ออกุศล)  
สภาวะธรรมเหล่านี้ ชื่อว่า พาลธรรม (อภิ.ส. 34/836/290) อหิริกะ เป็นกิเลส และประกอบด้วย  
โมหะ...อโนตตปปะ เป็นกิเลส และประกอบด้วย  
กิเลสโดยโมหะ (อภิ.ส. 34/808/279) อหิริกะ  
และอโนตตปปะเป็นธรรมทำลายโลก เป็น  
อกุศลธรรม

อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) ในพระอภิธรรม-  
ปิฎก ได้อธิบายลักษณะของอุทธัจจะไว้ว่า  
อุทธัจจะ เป็นความฟุ้งซ่านแห่งจิต ความไม่สงบ  
แห่งจิต ความวุ่นวายใจ ความพล่านแห่งจิต  
(อภิ. ส. 76/352/442) พระพุทธเจ้าตรัสกับ  
วาเสฏฐมาณพและภราทวาชมาณพ ความว่า  
“...ภิกษุ นั้น ประกอบด้วยศีลขันธ...มี  
สติสัมปชัญญะอยู่ ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์...  
ละอุทธัจจะแล้ว เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบ  
ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจะได้” (ที.ส. 9/383/379-380)



## 2. สาเหตุภายนอก

สาเหตุของความโกรธที่ปรากฏใน ขุททกนิกาย มหานิเทศ พระสูตรต้นตปิฎกเล่มที่ 21 พระไตรปิฎกเล่มที่ 29 แสดงไว้ดังนี้

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ความโกรธ ย่อมเกิดด้วยอาการ 10 อย่าง คือ ความโกรธย่อมเกิดด้วยอาการว่า เขาได้ประพฤตีสั่งไม่เป็นประโยชน์แก่เราแล้ว เขากำลังประพฤตีสั่งไม่เป็นประโยชน์แก่เรา เขาจักประพฤตีสั่งไม่เป็นประโยชน์แก่เรา เขาได้ประพฤตีสั่งไม่เป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเราแล้ว เขากำลังประพฤตีสั่งไม่เป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เขาจักประพฤตีสั่งไม่เป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เขาได้ประพฤตีสั่งเป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เขากำลังประพฤตีสั่งเป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เขาจักประพฤตีสั่งเป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา ความโกรธย่อมเกิดในที่มิใช่เหตุ (ขุ.ม. 29/105/172)

กลวิชาวาทสูตร ได้ให้อรรถาธิบายไว้ว่า ความโกรธเกิดเพราะเหตุ 2 ประการ คือ เกิดเพราะอาศัยสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา และเกิดเพราะอาศัยสิ่งที่น่าปรารถนา หวาดระแวงว่าสิ่งที่น่าปรารถนา จะถูกแย่งชิงไป กำลังถูกแย่งชิงไป ถูกแย่งชิงไปแล้ว หวาดระแวงว่าสิ่งที่น่าปรารถนาจะแปรผันไป กำลังแปรผันไป แปรผันไปแล้ว ก็เกิดความโกรธ (ขุ.ม. 29/105/172)

ความโกรธนั้น เกิดจากเหตุที่ผู้อื่นจะทำในสิ่งที่เราไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจ แก่ตัวเรา หรือแก่คนที่เรารัก หรือจะทำสิ่งที่ประ โยชน์แก่คนที่เรเกลียด คือทำในสิ่งที่เราไม่พอใจต่าง ๆ เมื่อความ โกรธก่อตัวขึ้นมาภายในจิตใจ ที่ละน้อย ๆ ทั้งจากการคิด การเห็น การได้ฟัง หรือการกระทำเป็นสำคัญ จนเป็นชนวนเหตุ ให้แสดงพฤติกรรมออกมาทางวาจา ได้แก่ การพูดจาหยาบคาย การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง สุดท้ายสะสมความ โกรธไว้ในใจ กลายเป็น ความผูกโกรธต่อไป อิทธิพลของความโกรธนั้น มีมาก สามารถทำลายล้างทุกสิ่งที่อยู่ขวางหน้าได้ โดยที่ความ โกรธนั้นเริ่มก่อตัวจากภายใน จิตใจเราก่อนแล้วเริ่มขยายผลไปเรื่อย ๆ มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องเป็นกระบวนการ ประกอบด้วยปัจจัยภายใน ได้แก่ สภาวะที่เป็น





สมุฏฐานจากภายในตัวบุคคลมาจากอวิชชา คือความไม่รู้เท่าทันกิเลส คือความโลภ เมื่อไม่ได้ตามปรารถนาก็โกรธ หรือได้แล้วมีความเปลี่ยนแปลงไปก็โกรธ โดยมีอกุศลมูล 3 ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นราก การขาดสติ ในการเตือนตนเองให้คิดแบบโยนิโสมนสิการ คือการใช้ปัญญาพิจารณาโดยแยกกาย เพื่อพิจารณาอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ เมื่อจิตรับอนิษฐานที่เข้ามากระทบทำให้เกิดความไม่พอใจตามลำดับจนเป็นความโกรธ และผูกโกรธ ด้านปัจจัยภายนอก ได้แก่ อาฆาตวัตถุ 10 ทั้งนี้ ความรุนแรงของความโกรธขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยและสภาวะแห่งจิตเฉพาะบุคคล

สรุปสาเหตุความโกรธเกิดจากปัจจัยภายใน ได้แก่ โทสะ และมีรากฐานมาจาก อวิชชา (ความไม่รู้จริง) อโยนิโสมนสิการ (การไม่คิดตรិตรองโดยแยกกาย) อัสมิมานะ (ความถือตัวว่าเป็นเรา ความถือเขาถือเรา) อหิริกะ (ความไม่มีความละอายใจ) อนอตตปปะ (ความไม่เกรงกลัวต่ออกุศล) อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ อาฆาตวัตถุ 10

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าแนวความคิด เรื่องการบริหารจัดการความโกรธทางการแพทย์ และทางจิตวิทยาก็เป็นไปในทิศทางเดียว

กับหลักพุทธธรรม คือ เห็นว่าความโกรธ ก่อให้เกิดปัญหาแก่ชีวิตและสังคมตั้งแต่ขึ้นมาๆ ไปจนถึงขั้นรุนแรง คือทำลายทรัพย์สินและชีวิตของมนุษย์และเห็นว่าความโกรธสามารถควบคุมได้ด้วยเหตุผล และเห็นว่าการควบคุมความโกรธได้นั้นเป็นการระบายความโกรธ ออกมาอย่างเหมาะสม และวิธีที่จะคุมหรือระบายความโกรธออกมานั้นอาจทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลและแต่ละสถานการณ์ แต่สรุปได้ว่า อารมณ์โกรธนั้นหากไม่มีเสียเลย ก็ไม่ดีเพราะอารมณ์โกรธเป็นแรงกระตุ้นให้คนเอาชนะสถานการณ์และปัญหาได้ แต่ในภาพรวมจะเห็นได้ว่า ความคิดดังกล่าวนี้ ยังไม่ชัดเจนและไม่เป็นระบบ และสุดท้ายยอมรับว่าความโกรธมีประโยชน์ เพราะเป็นแรงกระตุ้นในเชิงสร้างสรรค์ ความคิดดังกล่าวนี้ จึงมีบางส่วนคล้ายกับหลักพุทธธรรม

ส่วนที่คล้ายกับพุทธธรรม คือเห็นว่าความโกรธก่อปัญหาแก่ชีวิตและกับสังคม ความโกรธสามารถควบคุมได้ด้วยเหตุผล และอาจควบคุมได้หลายวิธี

ส่วนประเด็นที่ต่างจากพุทธธรรมก็คือ ไม่ได้แสดงวิธีบริหารจัดการความโกรธอย่างชัดเจนและอย่างเป็นระบบเหมือนพุทธธรรม



ที่สำคัญยังเห็นว่า ความโกรธมีประโยชน์ เพราะเป็นแรงกระตุ้นเชิงสร้างสรรค์ จึงไม่ควรกำจัดความโกรธให้หมดไปเสียทีเดียว

ส่วนพุทธธรรมแสดงว่า ความโกรธเป็นสิ่งไม่ดีโดยส่วนเดียว ที่เรียกว่า เป็นอกุศล ฉะนั้น ความโกรธนั้นยิ่งไม่มียิ่งดี และพุทธธรรมแสดงว่า ความโกรธมิใช่แรงกระตุ้นเชิงสร้างสรรค์ แต่เป็นแรงกระตุ้นเชิงทำลาย เพราะฉะนั้น ความโกรธจึงเป็นสิ่งที่ควรกำจัดให้สิ้นเชิง โดยมีวิธีการกำจัดเป็นขั้นตอน คือเริ่มด้วยการควบคุมมิให้ความโกรธแสดงอารมณ์รุนแรงออกมาทางพฤติกรรม ด้วยหลักการของศีล แล้วค่อยบรรเทาหรือทำให้ลดน้อยลงด้วยหลักการของสมาธิ แล้วจึงกำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไปด้วยขบวนการของปัญญา

#### วิเคราะห์ความโกรธที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

เมื่อศึกษาเรื่องความโกรธในชีวิตประจำวัน ได้พบปัญหาจากความโกรธ 3 ประเด็น คือ

1. เมื่อคนขาดสติ ขาดขันติ ขาดเมตตา ก่อให้เกิดความโกรธและความโกรธส่งผลเสียต่อตนเองทั้งสุขภาพกาย ได้แก่ โรคทางกาย เช่น โรคหัวใจ ความดัน เป็นต้น และสุขภาพจิต ได้แก่ ความเครียด ความกังวลภาวะซึมเศร้าที่นำไปสู่

ปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาความรุนแรงซึ่งส่งผลเสียต่อสภาพเศรษฐกิจและสังคม เป็นปัญหาสังคมที่มีความสำคัญ ต้องได้รับการแก้ไขโดยเร่งด่วน

2. เมื่อคนขาดสติ ขาดขันติ ขาดเมตตา ก่อให้เกิดความโกรธอันเป็นปัญหาทางจิตใจหรือปัญหาทางคุณธรรม เพราะผู้ที่โกรธจะสามารถก่อความรุนแรงที่ไม่อาจคาดเดาได้ ความโกรธทำให้สามารถทำร้ายผู้มีคุณ หรือก่ออาชญากรรมร้ายแรง เพราะความโกรธครอบงำสติยังคิด ซึ่งเป็นปัญหาด้านคุณธรรม ปัญหาความขัดแย้งเชิงความคิด และผลประโยชน์ ก่อให้เกิดปัญหาสงคราม การฆ่าล้างเผ่าพันธุ์มาจากสาเหตุสำคัญคือความโกรธ การขาดสติคิดพิจารณา ขาดความอดทน ขาดความเมตตา

3. เมื่อคนขาดสติ ขาดขันติ ขาดเมตตา ก่อให้เกิดปัญหาการดำเนินชีวิต เพราะความโกรธทำให้ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมที่เกิดจากความโกรธทางกาย วาจา ก่อให้เกิดปัญหาต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และปัญหาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต สาเหตุสำคัญก็คือ การขาดสติคิดพิจารณา ขาดความอดทน ขาดความเมตตาต่อกัน เป็นปัญหาในการดำเนินชีวิต



จากการวิจัยพบว่า แนวทางการบริหารจัดการความโกรธตามแนวคิดและตามทฤษฎีทางตะวันตกไม่สามารถบริหารจัดการความโกรธได้อย่างสิ้นเชิง แนวทางเดียวที่แก้ได้คือการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่รากของปัญหา คือการกำจัดกิเลสที่เป็นสาเหตุหลักของอกุศลธรรม ตามหลักการทางพระพุทธศาสนานั้น การจัดการหรือการแก้กิเลสนั้น ต้องดำเนินการใน 3 ชั้น หรือ 3 ระดับ คือ กิเลสอย่างหยาบ แก้หรือจัดการได้ด้วยศีล กิเลสอย่างกลาง แก้หรือจัดการได้ด้วยสมาธิ และกิเลสอย่างละเอียดแก้หรือจัดการด้วยปัญญา แนวทางการบริหารจัดการความโกรธตามแนวพุทธธรรมจึงเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุและสามารถแก้ปัญหาได้อย่างสิ้นเชิง ไม่กลับมาโกรธอีก

#### หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับการบริหารจัดการความโกรธ

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่มีคำภีร์คำสอนมากที่สุดในโลก ทุกคำสอนเป็นจริงสามารถพิสูจน์ได้แม้เวลาจะผ่านไปกว่า 2,000 ปี ยังไม่มีหลักวิชาการใดคัดค้านคำสอนของพระพุทธเจ้า คำสอนทั้งหมดมีความสอดคล้อง

เชื่อมโยง และไม่ขัดแย้งกัน ผู้ปฏิบัติตามหลักคำสอน ได้แก่ ศีล คือ ข้อปฏิบัติเพื่อควบคุมทางกาย เป็นเหตุให้การควบคุมทางสมาธิเจริญไปด้วย ส่งผลต่อการปฏิบัติให้เกิดปัญญาในด้านการบริหารจัดการความโกรธก็เช่นกัน การควบคุมความโกรธนั้นควบคุมความประพฤติทางกาย ได้แก่ ศีล การบรรเทาความโกรธ ได้แก่ การเจริญสมาธิ ในการกำจัดความโกรธไม่ให้กลับมาเกิดได้อีก ต้องกำจัดด้วยปัญญา ในอริยมรรคเท่านั้น หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมและสามารถนำมาบูรณาการเพื่อบริหารจัดการความโกรธทั้ง 3 ด้านที่ได้จากผลการวิจัย พบว่า

1. สติ เป็นหลักปฏิบัติที่มนุษย์ทุกคนต้องฝึกให้มีขึ้นในตน ตามกระบวนการปฏิบัติอบรมสติ ยังเป็นผลให้ไม่ฟุ้งซ่าน มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป คลายความยึดมั่น ถือมั่น มีการพิจารณาไตร่ตรองโดยแยบคาย และมีปัญญา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับคุณธรรมและคุณภาพของผู้ปฏิบัติตามการสั่งสมคุณธรรม ผู้มีสติจะเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม เป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ และเป็นเกณฑ์มาตรฐานให้ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ดังนั้นเมื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีสติไม่ประมาท ผู้มีสติย่อมเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม เป็น



พลเมืองดีของชาติและเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ  
ในหน้าที่การงาน

2. **ขันติ** คือ ความอดทน สภาพชีวิต  
มนุษย์ตามธรรมชาติต้องอยู่ในสังคม ย่อมต้องมีการ  
กระทบกระทั่งกันเป็นธรรมดา ผู้ที่มีความ  
อดทนหนักแน่น ต่อสิ่งที่เข้ามากระทบจะทำให้  
จิตใจเป็นสุข ความอดทนในที่นี้มี 4 ระดับ คือ

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

ซึ่งทนได้ยาก

3. **เมตตา** พระพุทธศาสนา เป็นศาสนา  
แห่งเมตตาการุณย์ พระพุทธเจ้า มีพระคุณข้อใหญ่  
ประการหนึ่ง คือ พระมหากรุณา ชาวพุทธทุกคน  
ได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตาการุณา ให้ช่วยเหลือ  
เกื้อกูลผู้อื่นด้วยกาย วาจา และมีน้ำใจปรารถนาดี  
แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่  
เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้ได้อยู่  
เป็นสุข ปราศจากเวรภัยกัน โดยทั่วหน้าผู้มี  
เมตตา ย่อมเป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์ มี  
องค์ประกอบดังนี้ คือ

- 1) เมตตากายกรรม 3
- 2) เมตตาวาจิกกรรม 4

3) เมตตาโมกรรม 3

บูรณาการการบริหารจัดการความโกรธ  
ด้วยหลักพุทธธรรมใน 3 ด้าน ดังนี้

1. **ด้านการควบคุมความโกรธ ด้วยสติ**  
ขันติ เมตตา ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ  
ตามกระบวนการพัฒนาขั้นศีลเป็นหลักการ  
ควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา

2. **ด้านการบรรเทาความโกรธ ด้วยสติ**  
ขันติ เมตตา ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการตาม  
กระบวนการพัฒนาขั้นสมาธิ เพื่อเป็นการพัฒนา  
ด้านจิตใจ

3. **ด้านการกำจัดความโกรธ ด้วยหลักสติ**  
ขันติ เมตตา ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ  
ตามกระบวนการพัฒนาขั้นปัญญา เป็นการ  
พัฒนาปัญญาหรือการเจริญปัญญาที่เรียกว่า  
วิปัสสนาปัญญา

กระบวนการปฏิบัติด้วยการควบคุม  
ประพฤติดด้วยศีล เป็นปัจจัยส่งเสริมการปฏิบัติ  
อบรมสมาธิ การปฏิบัติอบรมสมาธิเป็นปัจจัย  
ส่งเสริมต่อการปฏิบัติอบรมปัญญา ตามแนวทาง  
มรรคมืองค์ 8 คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในชั้น  
การควบคุมความโกรธที่เป็นกิเลสอย่างหยาบ  
เรียกว่า วิติกมกิเลสกำจัดได้ด้วยการปฏิบัติ  
ขั้นศีลเรียกว่า ตทังคปหาน ขั้นการบรรเทา



ความโกรธที่เป็นกิเลสอย่างกลาง เรียกว่า ปริยภูฐานกิเลส กำจัดได้ด้วยการปฏิบัติขั้น สมาธิเรียกว่า วิขัมภนปหาน ขั้นการกำจัด อนุสัยกิเลส ได้แก่ กิเลสชั้นละเอียดต้อง กำจัดด้วยปัญญาในอนาคามีรรคเรียกว่า สมุจเฉตปหาน เป็นการกำจัดความ โกรธอย่าง ลิ่นเชิง

การบูรณาการหลักพุทธธรรมที่เหมาะสม ในการบริหารจัดการความโกรธ คือ การนำหลัก พุทธธรรม ได้แก่ สติ ขันติ เมตตา บูรณาการ กับหลักการปฏิบัติอบรมขั้นศีลเพื่อควบคุม ความโกรธ หลักการปฏิบัติอบรมสมาธิเพื่อ บรรเทาความโกรธ หลักการปฏิบัติอบรมปัญญา เพื่อกำจัดความโกรธ ผลที่ได้ คือ ศีล ควบคุม พฤติกรรมทางกาย วาจา สมาธิ คือบรรเทา กิเลสที่คุกรุ่นในจิตใจทำให้เบาบางลงให้ผล เป็นความสงบ ปัญญา คือกำจัดกิเลสที่ยัง หลงเหลืออยู่ในจิตใจให้หมดไปผลที่ได้คือ เป็นอิสระสงบจากกิเลส

จากการบูรณาการการบริหารจัดการ ความโกรธตามแนวพุทธธรรม ตามกรอบ แนวคิดการวิจัยพบว่า สามารถนำมาปฏิบัติใน การดำเนินชีวิตในการอยู่ในสังคม อย่างมี คุณธรรมและมีความสงบเป็นกระบวนการ

ปฏิบัติอบรมทั้งทางกายและทางจิตเป็นสำคัญ เพื่อปรับพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา เพื่อ การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิตโดยการพิจารณาทั้งด้านจิตวิทยา และหลักพุทธธรรม ได้แก่ การปฏิบัติอบรมสติ ขันติ และเมตตา ในการบริหารจัดการความ โกรธ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ศีล คือ การควบคุมความโกรธ (The control of Kodha) ด้านพฤติกรรมทางกาย วาจา ปฏิบัติอบรมสติ ขันติ เมตตา ในระดับศีล ตามหลักจิตวิทยาความต้องการขั้นพื้นฐาน ของมนุษย์ความต้องการด้านความปลอดภัย การมีศีลทำให้อยู่ด้วยกันโดยไม่ทำร้ายกัน ความต้องการความรัก การมีศีลทำให้ไม่แย่ง ของรักของผู้อื่น ความต้องการต่าง ๆ ต้องอยู่ใน ระดับที่ควบคุมได้ คือ ระดับศีล ไม่ไปละเมิด ผู้อื่น ศีลเป็นหลักการควบคุมพฤติกรรม เป็นมาตรฐานของอารยชนด้านความสัมพันธ์ ทางสังคม

2) สมาธิ คือ การบรรเทาความโกรธ (The reduction of Kodha) เป็นการบรรเทา ความโกรธที่คุกรุ่นอยู่ในจิตใจด้วยการปฏิบัติ อบรมสติ ขันติ เมตตา ในระดับสมาธิ ตามหลัก จิตวิทยาเป็นขั้นความต้องการที่สูงขึ้น ได้แก่



การเป็นที่ยอมรับ การพัฒนาจิตใจให้เป็นผู้มี  
คุณธรรม จริยธรรมในการบรรเทา ชั้นสมาธิ  
นั้นเป็นการบรรเทาไม่ให้เกิดชั่วขณะ  
ผู้ที่ทำได้ในระดับบรรเทาความโกรธนั้น  
ต้องเป็นผู้ที่มีความประพฤติทางกายดีเรียกว่า  
เป็นผู้มีศีลธรรมจึงจะสามารถฝึกหัดพัฒนา  
จิตใจได้ดังนั้นก็ได้รับการยอมรับว่าเป็น  
ผู้มีจริยธรรม เป็นการพัฒนาจิตใจเพื่อบรรเทา  
กิเลส เป็นมาตรฐานของอารยชนทางคุณธรรม

3) ปัญญา คือ กำจัดความโกรธ (The  
eradication of Kodha) เป็นการกำจัดความโกรธ  
ที่ยังหลงเหลืออยู่ในจิตใจด้วยปัญญา ด้วย  
การพัฒนาปัญญาหรือการปฏิบัติอบรมสติ  
ขันติ เมตตา ด้วยปัญญา ปัญญาเป็นกุศลธรรม  
ตรงข้ามกับอวิชา คือ ความไม่รู้ เมื่อมีปัญญา  
จึงจะสามารถเข้าใจตนเองได้อย่างแท้จริง  
ตามหลักศาสนาพุทธต้องเป็นปัญญาใน  
อริยมรรคเท่านั้น ในระดับวิปัสสนาปัญญา  
ในการกำจัดความโกรธต้องอาศัยปัจจัย  
จากศีล และสมาธิ จึงจะสามารถเจริญปัญญา  
เพื่อกำจัด อวิชา คือ ความไม่รู้ ที่เป็นรากฐาน  
ของโทสะได้ การกำจัดอวิชาทำให้มนุษย์  
เป็นอิสระจากความไม่รู้ ดังนั้น ปัญญาจึงเป็น  
มาตรฐานของอารยชนในการดำรงชีวิตอยู่ด้วย

ปัญญาเป็นอิสระสงบจากกิเลส

การพัฒนาจิตมีความสำคัญต่อการพัฒนา  
ทางกายเป็นที่ยอมรับทั้งในด้านจิตวิทยา  
และในทางพระพุทธศาสนา จึงกล่าวได้ว่า  
เป็นกระบวนการปฏิบัติอบรมทางกายและ  
ทางจิตเป็นสำคัญ การจัดการความโกรธใน  
ชีวิตประจำวันตามแนวพุทธธรรมนั้นเป็นใน  
ระดับการควบคุม อันเป็นหลักการขั้นศีล ซึ่ง  
พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นหลักการละกิเลส  
ขั้นหยาบมิให้แสดงออกมาทางกาย วาจา  
ศีลจึงมีลักษณะเป็นการควบคุมกิเลสที่แม้จะ  
มีอยู่มิให้แสดงหรือปรากฏออกมาภายนอก  
คุณธรรมที่จะช่วยทำให้ควบคุมกิเลสดังกล่าว  
ซึ่งในที่นี้มุ่งถึงความโกรธ ก็คือ สติ ขันติ และ  
เมตตา ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ โดย  
มีกระบวนการคือ เมื่อความโกรธปรากฏ ก็ให้  
มีสติระลึกว่าเรากำลังโกรธแล้วพิจารณา  
(โยนิโสมนสิการ) ถึงผลดีผลเสียของการโกรธ  
หรือใช้ขันติ คือการที่จะไม่โกรธ หรือพยายาม  
ไม่โกรธนั่นเอง แล้วพิจารณาถึงผลดี ผลเสีย  
ของความโกรธ หรือใช้เมตตา คือ ความคิด  
ในทางปรารถนาดีต่อผู้ที่ทำให้เราโกรธ  
เมื่อทำได้เช่นนี้ความโกรธก็จะสงบลงหรือ  
ระงับได้ชั่วคราว เป็นการคุมความโกรธได้



ด้วยคุณธรรมเมื่อจิตได้รับการพัฒนา ทำให้  
คุณภาพของจิตดีขึ้นเป็นลำดับ การปฏิบัติ  
อบรมสติตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นหนทาง  
ควบคุม บรรเทา และกำจัดความ โกรธได้  
ถึงแม้ยังกำจัดความ โกรธไม่ได้อย่างสิ้นเชิง

แต่อย่างน้อยก็สามารถดำเนินชีวิตประจำวัน  
ได้อย่างมีความสุขทุกข์น้อยลง มีสติ ชันติ เมตตา  
มากขึ้นจัดได้ว่าเป็นผู้มีคุณธรรมเรียกได้ว่า  
เป็นกัลยาณบุคค



### บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย* (เล่ม 9, 12, 15, 19, 20, 34). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมบัติ ศาสตร์รุ่งภัก. (2559, เมษายน 4). *รู้เท่าทันความทุกข์ สุขได้ทุกวัน*. สืบค้นจาก <http://www.thaiheslth.or.th/Content/8918.html>
- สมภพ เรื่องตระกูล. (2547). *ความเครียดและอาการทางจิตเวช*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ เรือนแก้วการพิมพ์.
- สำนักยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. ณ วันที่ 22 เมษายน 2559 วิเคราะห์ โดย นพ. ศักรินทร์ แก้วเฮ้า.
- เสาวลักษณ์ พิสิทธิ์ไพบุลย์. (2559, กันยายน 9). *ใส่ใจคนใกล้ชิด ป้องกันฆ่าตัวตาย*. สืบค้นจาก เว็บไซต์สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ: <http://www.thaihealth.or.th/Content/32927.html>
- สุนทรี เถลิ้มพงศธร. (2547). *การพัฒนาสติในชีวิตประจำวัน: กรณีศึกษาหลักสูตรการเจริญสติสมาธิ เพื่อพัฒนาตนและพัฒนางาน*. สารนิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.