

การระงับความโกรธของพุทธศาสนิกชนในสังคมไทย

Anger Suppressing Rightly Performed by Buddhists in Thai Society

ประมวลศักดิ์ ดีมี, Pramualsak Deemee¹

พระมหาบุญรอด อมรทัตโต, PRAMAHABOONROD AMARATHATTHO²

E-mail : pvmitasit@yahoo.com

Received: May 3, 2022 Revised: June 10, 2022

Accepted: June 10, 2022

บทคัดย่อ

บทความเรื่องนี้เป็นบทความวิชาการ มีวัตถุประสงค์ เพื่อการศึกษาการระงับความโกรธของพุทธศาสนิกชนในสังคมไทย เป็นบทความวิชาการที่จะส่งเสริมเป็นแนวทางในการระงับความโกรธ ซึ่งเป็นการศึกษาถึงความหมายและอุปายวิธีระงับความโกรธ พบว่า ความโกรธ (โทสะ) คือ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความอาฆาต ความพยาบาท คิดประทุษร้ายความโกรธย่อมก่อให้เกิดความพินาศภัยพิบัติต่อตนเอง และผู้อื่นด้วย ลักษณะของความโกรธ คือ โทสะ วิธีระงับความโกรธตามหลักของศาสนาไม่ว่าจะอยู่ในระดับเบื้องต้นคือ การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในเบื้องต้นซึ่งเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาชีวิตของมนุษย์เพื่อดับความโกรธ พยายามไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น ถ้าปฏิบัติได้อย่างนี้ จิตผู้นั้นย่อมผ่องใสและมีสมาธิที่ตั้งมั่นได้อย่างรวดเร็วจนทำให้เกิดปัญญาเพื่อละความโกรธออกจากจิตของตน และ รู้จักเสียสละ ปล่อยวางความโกรธทิ้งไป โดยมีสติสัมปชัญญะควบคุมอยู่เสมอทุกเมื่อเพื่อรู้เท่าทันความโกรธที่จะเข้ามาจิตใจ หรือใช้หลักการเจริญเมตตาเพื่อปรารภนาให้ผู้อื่นโดยเฉพาะ ได้รับสุขทั้งกาย และ ใจโดยการแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในโลกให้มีความสุข หรือให้มี ทมะ คือการข่มจิตไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น หรือ มีขันติในการอดทนต่อการละความโกรธออกจากจิตของตน และมีหิริโอตตปปะ คือ ความรู้สึกละอายที่จะให้ความโกรธเกิดขึ้นเพื่อไม่ให้สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น

คำสำคัญ: (การระงับความโกรธ) (ความโกรธ) (พุทธศาสนิกชน) (สังคมไทย)

¹ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/ Mahachulalongkornrajavidyalaya University

² เจ้าอาวาส วัดชุมชนใน ตำบลวังจันทร์ อำเภอสทิงพระ จังหวัดระยอง

Abstract

This article aims to study how to suppress of anger in practical aspect for Buddhists in Thai society. It was an academic article as a guideline for anger suppressing focusing on a study of the meaning and tactics of anger suppressing. It showed that anger (Dosa) indicates to angry behavior, hatred, malice, vengeance, mayhem, all of anger types will cause catastrophic destruction to oneself and others. The nature of anger is hatred. The method of anger suppressing according to Buddhism which taught that at the elementary level, one must perform five precepts which enable the flexible mind and provide chance to quench anger, trying not to let anger arise. Having practiced like this, person's mentality immediately become clear, free and concentrated quickly, and functions with the knowledge on how to let go of anger from one's mind. Then he must know how to give up or let go of anger by living with awareness observing mentality's conditions and the anger that will rise in the mind, or applying *Mettā* or compassionate mind wishing others to gain physical and mental happiness by spreading his pure compassionate mind to all beings who were born in the world to be ever happy, or to have Dama which refers to restraining the mind from anger or to have patience to the renouncing of anger, Hiri-ottappa referring a shame to let anger arise, burning his mind and creating troubles for oneself and others.

Keywords: (Anger Suppression) (Anger) (Buddhists) (Thai society)



1. บทนำ

หลักคำสอนในพุทธศาสนาไม่ว่าในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา หรือ เอกสาร การศึกษาต่างๆ ล้วนได้รับความสนใจศึกษากันอย่างกว้างขวางในปัจจุบัน ทั้งในวงการศึกษา พระพุทธศาสนา และ วงการศึกษาทั่วไป บุคคลที่สนใจศึกษาก็มีทั้งชาวพุทธเองและ ผู้ที่ไม่ได้นับถือ พระพุทธศาสนา ในหลักคำสอนของพระพุทธองค์มีทั้งธรรมที่เป็นฝ่ายกุศล และ ธรรมที่เป็นฝ่าย อกุศล ผู้ศึกษาได้นำมาเปรียบเทียบในการประพฤติปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางแห่งการหลุดพ้นจากความ ทุกข์ เพราะมนุษย์ส่วนมากมีความโกรธไม่มีเหตุผล เพราะมีความเชื่อที่หลงงมงาย ที่เรียกว่าอวิชชา คือ ความไม่รู้ตามความเป็นจริง เป็นความงมงาย เป็นความมืดที่ครอบงำสรรพสัตว์ เมื่อไม่รู้ตาม ความเป็นจริง ก็ย่อมกระทำแต่สิ่งที่ผิดกฎหมายความโกรธนั้นย่อมส่งผลต่อตนเอง และผู้อื่นจึงเป็น

เหตุให้สัตว์ทั้งหลายในโลก ต้องอยู่ในความโกรธ ย่อมมีการทะเลาะ และเกิดฆ่าฟันกัน ถ้าไม่สามารถ ขจัดความโกรธให้หมดสิ้นไปจากจิตใจได้ จิตของผู้นั้นก็จะเกิด แสงสว่างถ้ามุขในสังคมอยู่ด้วยกัน โดยใช้หลักความเมตตา จึงจะช่วยกำจัดความมืด คือ ความโกรธให้สิ้นไป เนื่องด้วยการทำร้าย กัน หรือความรุนแรงโดยใช้อาวุธต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น เช่น ความขุ่นเคือง เกรี้ยวกราด ฉุนเฉียว โมโห เร่าร้อน ความหงุดหงิด ผู้นั้นย่อมทำความพินาศให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง และ แก่ผู้อื่นอีกด้วย เพราะความ โกรธเป็นอารมณ์ของผู้มีปัญญาทึบ ในคัมภีร์ของพระพุทธศาสนา กล่าวถึงสิ่งที่มีชีวิต ที่เรียกว่า มนุษย์ ชีวิตมนุษย์ประกอบไปด้วยธาตุ 4 และชั้น 5 มาประสมรวมกัน ที่เราใช้คำสมมุติที่เรียกว่า มนุษย์ และส่วนประกอบของมนุษย์นั้น ประกอบไปด้วยสองส่วน คือจิตใจและร่างกาย จึงเรียกว่า นามรูป³ ร่างกายเป็นรูปธรรมเป็นสสารและต้องอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติเช่นเดียวกับสสารอื่นๆ ในโลก ส่วนจิตใจเป็นนามธรรม ไม่อยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ ชนิดเดียวกับที่ควบคุมดูแลสสาร รูป หมายถึง ส่วนประกอบทางกายของบุคคล ทั้งนามและรูปประกอบเข้าด้วยกันจึงเรียกว่าบุคคล⁴

จิต⁵ เป็นนาย กายเป็นบ่าว จากข้อความดังกล่าว สามารถอธิบายได้ว่า จิตเป็น องค์ประกอบสำคัญของร่างกาย ทำหน้าที่สั่งการมายังร่างกาย ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นการกระทำที่ดี หรือ การกระทำที่ไม่ดีก็ตาม การกระทำที่ถูกแสดงออกมาไม่ว่าจะเป็นแง่ดีหรือแง่ไม่ดีนั้น ล้วน เรียกว่า กรรมทั้งสิ้น กรรมมีอยู่ 2 จำพวก คือกรรมขาว และกรรมดำ หรือกรรมดี และกรรมชั่ว

ความโกรธ จัดว่าเป็นพลังฝ่ายลบเป็นกรรมชั่วหรือกรรมดำ ที่มีอำนาจอย่างมหาศาล เช่น สงครามโลกครั้งที่ 2 สหรัฐอเมริกาโกรธทหารญี่ปุ่นที่นำเครื่องบินรบ ระเบิดใส่อ่าวเพิร์ลฮาร์เบอร์ เป็นการปฏิบัติการรบที่เรียกว่ากามิกาเซ่ ความโกรธของสหรัฐอเมริการั้งนั้น ทำให้ สหรัฐอเมริกายิงระเบิดนิวเคลียร์ถล่มใส่เมืองนางาซากิและเมืองฮิโรชิมาของญี่ปุ่น เหตุการณ์ในครั้ง นั้นทำให้คนตายทันทีทั้ง 2 แห่งกว่า 4 แสนคน ฮิตเลอร์โกรธชาวยิวจึงสั่งสังหารชาวยิว ใน สงครามโลกครั้งที่ 2 ชาวยิว 6 ล้านคน เสียชีวิต ในเหตุการณ์นี้ทำให้เชื้อสายชาวยิวเกือบสูญพันธุ์ ที่ กล่าวมาแล้วนั้น เป็นตัวอย่างที่เกิดความสูญเสียที่เกิดขึ้นจากความโกรธ ความโกรธนั้นเกิดขึ้นทุก ยุคทุกสมัย ในอดีตกาลสมัยที่พระพุทธเจ้ายังมีพระชนม์ชีพอยู่ มีตัวอย่าง เช่น พระเจ้าวิทูททะได้ ครองแคว้นโกศล ด้วยความอาฆาตผูกพยาบาท และด้วยความโกรธแค้นที่ชาวศากยะซึ่งเป็นพระ ญาติของพระพุทธเจ้า มาดูถูกในเชื้อชาติของพระองค์ จึงทรงกรีธาทัพ เพื่อไปทวงหนี้แค้นเชื้อพระ

³ ดูรายละเอียดใน ชุ.ช. (ไทย) 25/4/5.

⁴ พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **โลกทัศน์ชาวพุทธ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542), หน้า 23.

⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) , **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, 2551), หน้า 62.

วงศ์ชาวศากยะ จึงทำให้ตระกูลศากยะสูญหายไปจากหน้าประวัติศาสตร์⁶ อานุภาพของความโกรธสามารถทำลายล้างทุกสิ่งทุกอย่างได้ทั้งหมด

ในพุทธศาสนาเถรวาทมีทัศนะเกี่ยวกับความโกรธไว้ว่า ความโกรธ เป็นบ่อเกิดของความหายนะ เป็นที่มาของความขัดแย้งทุกประการ ความโกรธ เปรียบเหมือนไฟ⁷ ที่แผดเผาทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้าใกล้จะได้รับแต่ความวอดวาย ถ้าเรารู้จักคุณสมบัติของไฟ เราจะรู้ว่า ถ้าเกิดไฟไหม้ขึ้น จะเผาทำลายทุกสิ่งทุกอย่างที่ขวางหน้า สามารถเผาทำลายทรัพย์สินสมบัติเงินทองประดาตัว และยังสามารถทำลายชีวิตมนุษย์ได้ แต่ความโกรธ อันตรายยิ่งกว่าไฟมีแต่โทษไม่มีคุณ ความโกรธนี้สามารถฆ่าผู้มีพระคุณต่อเรา เช่นฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ได้ดังเช่น เรื่องกลองข้าวน้อยฆ่าแม่ ที่จังหวัดยโสธร ซึ่งเป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้นด้วยอานุภาพของความโกรธ

เหตุการณ์เกี่ยวกับการระงับความโกรธของพระพุทธเจ้าขณะประทับอยู่ ณ กรุงโกสัมพีนครนางมาคันทียาอัศรมเหสีของพระเจ้าอุเทน จ้างพวกชาวเมืองรวมทั้งกรมกรับสั่งให้ดาบบริภาพพระพุทธองค์ พวกมิชฉาทีฐิผู้ไม่เลื่อมใสในพระรัตนตรัยส่วนหนึ่งได้ติดตามดาบระศาสดาด้วยคำดำ 10 ประการ คือ 1. เจ้าเป็นโจร 2. เจ้าเป็นพาล 3. เจ้าเป็นบ้า 4. เจ้าเป็นอูฐ 5. เจ้าเป็นวัว 6. เจ้าเป็นลา 7. เจ้าเป็นสัตว์นรก 8. เจ้าเป็นสัตว์ดิรัจฉาน 9. สุนัขของเจ้าไม่มี 10. เจ้าหวังได้ทุกอย่างเดียว. กระทั่งพระอานนทันทนไม่ได้ เสนอให้พระพุทธเจ้าหนีไปอีกเมืองพระพุทธเจ้ายอมถามว่าหากเขาตามไปด่าในทุกเมืองจะทำอย่างไร และทรงสอนพระอานนท์ว่า การกระทำอย่างนี้หรือกล่าวอีกนัยคือการหนีปัญหาดังกล่าว ไม่ใช่วิธีที่ถูกต้องและตรัสว่าเราเป็นเช่นกับช้างที่เข้าสู่สงครามการอดทนต่อลูกศรที่แล่นมาจาก 4 ทิศเป็นภาระของช้างที่เข้าสู่สงครามฉันใด การอดทนต่อถ้อยคำที่คนทุศีลเป็นอันมากกล่าวเป็นภาระของเราฉันนั้น⁸

ส่วนวิธีจัดการกับเหตุการณ์ดังกล่าวของพระพุทธเจ้าสามารถสรุปเป็น 2 แนวทางคือ (1) ตอบรับ คือไม่ปฏิเสธ แล้วอธิบายให้ฟังว่าเป็นความจริงแต่คนละความหมาย เช่น เมื่อพระองค์ถูกพราหมณ์กล่าวว่า ทรงเป็นผู้ไร้ส ก็รับสั่งรับรองว่าเป็นเช่นนั้นจริง เพราะพระองค์ไม่ทรงมีกิเลสที่จะก่อให้เกิดโรคคือ ความยินดีมิได้ทรงคัดค้านคำกล่าวของพราหมณ์แต่กลับทรงแปลความหมาย คำว่าร้ายให้กลายเป็นสิ่งที่ดีได้ เป็นต้น และ (2) ไม่รับหรือไม่นำมาใส่ใจเช่น ครั้งหนึ่งมีพราหมณ์เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้วด่าพระองค์ด้วยถ้อยคำหยาบช้า พระองค์ถามเขาว่า กรณีมีแขกไปถึงบ้านของพราหมณ์แล้ว ถ้าแขกไม่รับข้าวปลาอาหารที่จัดมาให้แขกกิน ของนั้นจะเป็นของใคร พราหมณ์ทูลว่า

⁶ ชุ.ชา.อ. 8/536/310.

⁷ ที.ปา.(ไทย) 11/305/258

⁸ ดูรายละเอียดใน ชุ.ธ.อ. 40/15/284-286 (พระไตรปิฎก มจร 91 เล่ม)

ก็ต้องเป็นของเจ้าของ พระองค์จึงรับสั่งว่า ถ้าเช่นนั้นไม่รับคำดำของพราหมณ์ทั้งหมด และของทั้งหมดก็ต้องตกเป็นของพราหมณ์⁹

ในวัฒนธรรมสังคมไทยที่มีมาแต่ในอดีตกาลการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชน トラบมาจนถึงปัจจุบันนี้ มีการประเพณีปฏิบัติ ปฏิบัติชอบ มีการถ่ายทอดและสืบต่อแนวทางการปฏิบัติที่ดิงามสืบต่อ ๆ กันเป็นแนวทางการสอนที่เป็นกุศโลบายวิธีที่จะกำจัดกิเลส ให้ลด ละ เลิก ที่ละเล็กที่ละน้อย¹⁰ โดยเฉพาะความโกรธ ซึ่งเป็นปัญหาที่สร้างความเดือดร้อนให้แก่สังคม เป็นวงกว้าง และรุนแรง จากเหตุการณ์ที่ปรากฏตามหน้าหนังสือพิมพ์ จะเห็นว่า การใช้ความรุนแรงระบายความโกรธแค้นเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ แต่ในขณะเดียวกัน คนในสังคมไทย ที่มีความรู้ความสามารถจำนวนมาก ได้ทำหน้าที่เผยแพร่แนวทางการสอน วิธี เทคนิค และกุศโลบายในการอบรมสั่งสอนในเรื่อง อูบายวิธี ระวังความโกรธ ให้แก่ลูกศิษย์ ซึ่งเหล่าคุณอาจารย์ที่มีชื่อเสียงทั้งหลาย มีกลวิธี อธิบายวิธี และเทคนิคในการสอนวิธีระวังความโกรธแก่พุทธศาสนิกชนอย่างไร ซึ่งจะมีความเหมือนหรือคล้ายคลึงกัน หรือแตกต่างในข้อปลีกย่อยอย่างไร แต่ในที่สุดแล้วจุดหมายปลายทาง ล้วนเหมือนกันทั้งสิ้น คือ หนทางสู่ความพ้นทุกข์

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) กล่าวถึงอูบายวิธีระวังความโกรธ คือ เมื่อฝึกสติมากขึ้น สติจะตามทันทุกอย่าง ทันแม้กระทั่งความคิดของตัวเอง เวลาที่จิตโกรธ เราจะรู้ทันและใส่เบรคให้กับตัวเองได้ จุดประสงค์ที่แท้จริงต้องมาถึงขั้นที่ว่า ถ้าเกิดโกรธหรือกลัวขึ้นมาก็สามารถที่จะห้ามความโกรธหรือปลุกปลอบใจได้ ถ้าหากว่าเราเริ่มจะซุ่มซ่าม สติจะเป็นเครื่องตรวจสอบตนเอง รู้ทันแม้กระทั่งความคิดของตนเองได้ เพราะฉะนั้นคนที่มักโกรธควรเจริญสติ จะได้ใจเย็นลง สติเป็นตัวกระบวนการฝึกอยู่กับปัจจุบัน เช่น กำหนดลมหายใจเข้าออก ลมถูกปลายจมูกก็รู้ลมหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ อย่างนี้เป็นต้น ไม่ซัดส่ายไปที่อื่น สติอยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้นเรียกว่า อานาปานสติ คือ สติกำหนดลมหายใจเข้าและออก เมื่อทำสติเช่นนี้ต่อเนื่องจะเกิดสมาธิคือปักใจอยู่กับลมหายใจอย่างเดียว¹¹

ด้วยเหตุผลผู้เขียนจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงการสอนอูบายวิธีระวังความโกรธว่า มีการสอนอูบายวิธีระวังความโกรธเป็นอย่างไร กับสังคมปัจจุบันเพื่อเป็นการฝึกระวังความโกรธของคนในสังคมปัจจุบันว่าการมีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ติดต่อกัน หรือเมื่อรู้สึกตัวกับลม

⁹ อัง.อุฎฺฐก .(ไทย) 23/11/219.

¹⁰ พระมหาสมทรง สิรินฺธโร นายแพทย์ประเวศ วะสี นายสมบุรณ์ สุขสำราญ, **บทบาทของวัดและพระสงฆ์ไทยในอนาคต**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเคสดีไทย จำกัด, 2525), หน้า 12.

¹¹ ดุราลัยละเอียดใน , พระราชวรมนุ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **คนเก่งและดีต้องมีความสุข**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.dhammadjak.net/board/viewtopic.php?t=436> [2 มีนาคม 2565].

หายใจเข้า ลมหายใจออกแล้ว จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกตัวชัดเจน ความคิดที่ไม่ดีความรู้สึกที่ไม่ดีที่ตั้งอยู่ไม่ได้ หมายความว่าถึงความโกรธด้วย หลังจากนั้นความรู้สึกตัว ความสงบสบายใจจะเข้ามาแทน ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความโกรธก็เหมือนกับไฟ ความไม่โกรธเหมือนกับน้ำ ความโกรธเป็นสิ่งที่ผิดธรรมชาติ ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ขณะที่มีความโกรธจัด จะทำให้ร่างกายมันผิดธรรมชาติหลายร้อยเปอร์เซ็นต์ ฉะนั้นการไม่โกรธนั้น คือ ธรรมชาติ เช่นเดียวกับทะเลเมื่อไม่มีคลื่น มันจะเป็นปกติ พอมีพายุ มีคลื่น ก็จะมีผิดปกติทันที ฉะนั้นควรจะศึกษาเรื่องความโกรธนี้เกิดความรู้ความเข้าใจให้มาก

2. ความหมายของความโกรธ

การศึกษาความโกรธในพระพุทธศาสนา ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และมีผู้เชี่ยวชาญในทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของความโกรธเอาไว้ ดังต่อไปนี้

คำว่า ความโกรธ หมายถึง ความปองร้าย ความมุ่งร้าย ความขัดเคือง ความขุ่นเคือง ความพยาบาทแห่งจิต ความประทุษร้ายในใจ ความชิง กิริยาที่ชิง ความเป็นผู้ชิง ความพยาบาท กิริยาที่พยาบาท ความเป็นผู้พยาบาท ความพิโรธ ความพิโรธตอบ ความเป็นผู้ดูร้าย ความเพาะวาจา ชั่ว ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงลักษณะของความโกรธว่า มีรากเป็นพิษมียอดหวาน ที่ว่ามีรากเป็นพิษหมายความว่า ในเบื้องต้นความโกรธจะแสดงพิษสนองต่อจิตใจ ทำให้หงุดหงิด ร้าวร้อน เตือดดาล จึงต้องรีบระบายความหงุดหงิด ร้าวร้อน เตือดดาลออกไปโดยเร็ว ด้วยการด่าว่า ทูบตีหรือทำลายบุคคล หรือ สิ่งของ ที่เป็นต้นเหตุให้โกรธจำแนกประเด็นความหมายของความโกรธเป็น 3 ประเภท คือ (1) ความหมายความโกรธที่ปรากฏในพระไตรปิฎก (2) ความหมายความโกรธที่ปรากฏในอรรถกถา และ (3) ความหมายความโกรธในพระคัมภีร์ของนักวิชาการ มีดังนี้

1) ความหมายความโกรธที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

ความหมายความโกรธมีปรากฏในพระไตรปิฎกมี 3 ปิฎก คือ (1) ความโกรธในพระวินัยปิฎกปรากฏ (2) ความโกรธที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก และ (3) ความโกรธที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก มีดังนี้

ก. ความโกรธที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก

ในพระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ สังฆาทิเสสกัณฑ์ กล่าวถึง "ภิกษุใด ขัดเคือง มีโทสะไม่แช่มชื่น ใส่ความภิกษุด้วยอาบัติปาราชิกที่ไม่มีมูล โดยมุ่งหมายว่า "ทำอย่างไรจึงจะให้ภิกษุนั้นพ้นจากพรหมจรรย์นี้ได้ ครั้นสมัยต่อจากนั้น อันผู้ใดผู้หนึ่งใจทักตามไม่โจทก์ตามอธิกรณ์นั้น เป็นเรื่องไม่มีมูล และ ภิกษุยอมรับผิดเป็นสังฆาทิเสส" ดังพระพุทธพจน์ที่กล่าวมาข้างต้นว่าถ้าภิกษุรูปใดมีความขัดเคือง มีโทสะภิกษุรูปนั้นแล้ว ใส่ความภิกษุด้วยอาบัติปาราชิกที่ไม่มีมูล โดยมุ่งหมายว่าจะให้ภิกษุนั้น

พ้นจากพรหมจรรย์นี้ได้ พุทธองค์ตรัสว่าอันผู้ใดผู้หนึ่งจิตใจก็ตามไม่จิตใจก็ตามอธิกรณ์นั้นเป็นเรื่องถ้าไม่มีมูล ไม่มีหลักฐาน และ ภิกษุรูปนั้นยอมรับผิด ต้องอาบัติสังฆาทิเสส

ข. ความโกรธที่ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก

พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ กล่าวถึง เรากล่าวไว้แล้วเช่นนี้ แล้วว่า ‘บุคคลพึงละการนิินทา และการประทุษร้ายได้ เพราะอาศัยการไม่นินทา และการไม่ประทุษร้าย’ เพราะอาศัยเหตุอะไรเราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้เห็นประจักษ์ชัดดังนี้ว่า ‘เราเป็นผู้มีการนิินทา และการประทุษร้ายเพราะเหตุแห่งสังโยชน์เหล่าใด เราพึงปฏิบัติเพื่อละ เพื่อตัดสังโยชน์เหล่านั้นเสีย อนึ่ง เราเป็นผู้มีการนิินทา และการประทุษร้าย แม้ตนเองก็ยังติเตียนตนได้ เพราะการนิินทา และการประทุษร้ายเป็นปัจจัย ผู้รู้ใคร่ครวญแล้วพึงติเตียนได้เพราะการนิินทา และการประทุษร้ายเป็นปัจจัย หลังจากตายแล้วทุกคติเป็นอันหวังได้เพราะการนิินทา และการประทุษร้ายเป็นปัจจัย’ การนิินทา และการประทุษร้ายนั่นเองเป็นสังโยชน์ เป็นนิวรณ์ อนึ่ง อาสวะ และความเร่าร้อนที่ทำให้ความคับแค้นเหล่าใด จะพึงเกิดขึ้นเพราะการนิินทา และการประทุษร้ายเป็นปัจจัย เมื่อบุคคลไม่มีการนิินทา และการประทุษร้าย อาสวะ และความเร่าร้อนที่ทำให้ความคับแค้นเหล่านั้นจะไม่มี คำที่เรากล่าวไว้ว่า บุคคลพึงละการนิินทา และการประทุษร้ายได้ เพราะอาศัยการไม่นินทา และการไม่ประทุษร้าย เป็นต้น¹²

ค. ความโกรธที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี กล่าวถึง บรรดาสภาวธรรมที่เป็นเหตุเหล่านั้น เหตุที่เป็นอกุศล 3 เป็นโณน เหตุที่เป็นอกุศล 3 คือ โลภะ โทสะและโมหะดังนี้¹³

(1) โลภะ คือ กิเลสอย่างหนึ่งที่จัดอยู่ในความโกรธ เพราะความโกรธย่อมแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ ความกำหนัด ความกำหนัดนัก ความคล้อยตามอารมณ์ ความยินดี ความเพิลิตเพิลิน ความกำหนัดด้วยอำนาจความเพิลิตเพิลิน ความกำหนัดนักแห่งจิตความอยาก ความสยบ ความหมกมุ่น ความใคร่ ความรักใคร่ ความข้องอยู่ ความจมอยู่ธรรมชาติที่คร่ำไป ธรรมชาติที่หลอกลวง ธรรมชาติที่ยังสัตว์ให้เกิด ธรรมชาติที่ยังสัตว์ให้เกิดพร้อม ธรรมชาติที่ร้อยรัด ธรรมชาติที่มีชาย ธรรมชาติที่กำซาบใจธรรมชาติที่ซ่านไปธรรมชาติเหมือนเส้นด้ายธรรมชาติที่แผ่ไปธรรมชาติที่ประมวณมา

(2) โทสะ ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้เคยทำความเสื่อมเสียแก่เรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้กำลังทำความเสื่อมเสียแก่เรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้จักทำความเสื่อมเสียแก่เรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้เคยทำความเสื่อมเสีย ฯลฯ กำลังทำความเสื่อมเสีย ฯลฯ จักทำความเสื่อมเสียแก่คนที่รัก ที่ชอบพอของเรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้ได้เคยทำความเจริญ ฯลฯ กำลังทำความ

¹² ส.ส. (ไทย) 15/84/ 88-89.

¹³ อภิ.ส. (ไทย) 43/1065 – 1067/272

เจริญ ฯลฯ จักทำความเจริญแก่คนผู้ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบพอของเรา หรือความอาฆาตเกิดขึ้นในฐานะอันไม่สมควร จิตอาฆาต ความขัดเคือง ความกระทบกระทั่ง ความแค้น ความเคืองความขุ่นเคือง ความพล่านไป โทสะ ความคิดประทุษร้าย ความคิดมุ่งร้าย ความขุ่นจิต ธรรมชาติที่ประทุษร้ายใจ ความโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ มีลักษณะเช่นว่านี้ และ ความคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะที่คิดประทุษร้ายความคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย ความพิโรธ ความแค้นความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต มีลักษณะเช่นว่านี้ นี้เรียกว่า โทสะ

(3) โมหะ ความไม่รู้ในทุกข์ ความไม่รู้ในทุกขสมุทัย ความไม่รู้ในทุกขนิโรธ ความไม่รู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ความไม่รู้ในส่วนอดีต ความไม่รู้ในส่วนอนาคต ความไม่รู้ในส่วนอดีตและอนาคต ความไม่รู้ในปฏิจักษุสมุปาทว่า เพราะธรรมนี้เป็นปัจจัยธรรมนี้จึงมี ความไม่รู้ ความไม่เห็น ความไม่ตรัสรู้ ความไม่รู้โดยสมควร ความไม่รู้ตามเป็นจริง ความไม่แทงตลอด ความไม่ถือเอาโดยถูกต้อง ความไม่หยั่งลงโดยรอบคอบ ความไม่พินิจ ความไม่พิจารณา ความไม่ทำให้ประจักษ์ ความทรมานปัญญา ความโง่เขลา ความไม่รู้ชัด ความหลง ความลุ่มหลง ความหลงใหลอวิชชา โฆษะคือ อวิชชา โยคะคืออวิชชา อนุสัยคืออวิชชา ปริยภูฐานคืออวิชชาลัมคืออวิชชา อกุศลมูลคือโมหะ มีลักษณะเช่นว่านี้ นี้เรียกว่าโมหะสภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่า เหตุที่เป็นอกุศล 3 ดังนั้น ความหมายของความโกรธในพระอภิธรรมปิฎก คือ โลภะ(ความโลภ) คือความกำหนด ความคล้อยตามอารมณ์ ความยินดี ความเพลิดเพลินเป็นผลนำไปสู่ โทสะ (ความโกรธ) คือ ไม่สมหวังกับสิ่งนั้น ๆ จึงกลายเป็นความคิดประทุษร้าย ความคิดมุ่งร้าย กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ เป็นผลทำให้จิตมีโมหะ (ความหลง) หลงในสภาวะธรรมเหล่านั้นที่เป็นเหตุให้อกุศล 3 คือ โลภะ โทสะ และโมหะบังเกิดขึ้นอยู่เนื่องๆ

2) ความหมายของความโกรธตามทัศนะนักวิชาการ

คำว่า โกรธ เมื่อให้ความหมายตามรูปศัพท์ มาจากภาษาบาลี คำว่า “โกธะ” แปลว่า ความโกรธ ส่วนภาษาสันสกฤต จะเขียนโกรธะ เป็นอาการที่พุ่งขึ้นมาในใจ ใจกำเริบขึ้นกว่าปกติ เพราะไม่ชอบ แต่ไม่แรงถึงโทสะ¹⁴ ฉะนั้นเราพอจะแยกหลักสำคัญออกได้ 2 คำ คือ โกรธ และโทสะ ซึ่งทั้งสองมีความหมายที่ใกล้เคียงกันมาก และสามารถใช้เป็นไวยาจน์แทนกันได้ โกรธ คือ ความโกรธ ซึ่งคำขยายความ คือ ความที่ใจกำเริบหรือความขุ่นเคืองในใจ ความกำเริบในใจ ส่วนโทสะ คือ ความคิดประทุษร้าย คิดทำลายล้างผลาญเป็นรากเหง้าของความชั่วอย่างหนึ่ง

¹⁴ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, **ธรรมานุกรมประมวลพระนิพนธ์** (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย จัดพิมพ์ในงานวชิรญาณวงศ์านุสรณ์ครบ 100 ปี นับแต่วันประสูติแห่งสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ วันที่ 21-27 พฤศจิกายน พุทธศักราช, 2515) , น.67.

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เราจะได้รับแนวทัศนะที่เกี่ยวกับความโกรธ จากบรรดานักปราชญ์ทางพุทธศาสนาที่ได้ให้คำนิยามความหมายไว้ ดังนี้

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงให้ความจำกัดความว่า โกรธ ท่านแปลว่า โกรธ รุนแรงน้อยกว่าโทสะ ความโกรธเป็นเพียงความเคือง หรือ ขุ่นเคืองเท่านั้น¹⁵

พันเอกปิ่น มุทุกันต์ อธิบายความหมายของความโกรธไว้ว่า ความโกรธ คือ ความเดือดดาล อากาโรที่จิตถูกทำให้ขัดใจ แล้วเกิดความเดือดดาล หากไม่ระงับก็จะกลายเป็น โทสะ¹⁶

ศาสตราจารย์พิเศษ จำนงค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความโกรธได้แก่ความฉุนเฉียว เดือดดาล เป็นอาการสูงขึ้นที่จิต ในเมื่อกระทบอารมณ์อันไม่พึงใจ แต่ไม่ถึงกับประทุษร้าย¹⁷

ศาสตราจารย์พิเศษ เสถียรพงษ์ วรรณปก ราชบัณฑิต ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความโกรธ คือ ความข่า อยากรทำลายให้ฝ่ายที่ตนไม่ชอบตายหรือพินาศ ย่อยยับ ใครมีความชั่วชนิดนี้มากเป็นคนชั่วร้ายทารุณ หยาบกระด้างน่ากลัว¹⁸

อย่างไรก็ตาม ยังมีคำศัพท์หรือความหมายที่ใกล้เคียงกันหรือสภาวะจิตหรืออารมณ์ที่คล้ายกัน กับ ความโกรธ และโทสะ ซึ่งสามารถค้นหาได้ในคัมภีร์พุทธศาสนาดังต่อไปนี้

3) ประเภทของความโกรธ

ความโกรธนั้นเป็นเพียงลักษณะอาการ ไม่สามารถจับต้องได้ ไม่มีรูปร่าง และขนาด รูปลักษณะ หรือปริมาณ ให้บ่งชี้ได้ว่า ความโกรธมีหน้าตาอย่างไร เพราะความโกรธนั้นเป็นนามธรรม ซึ่งความโกรธนั้นเป็นเพียงกิริยาเท่านั้น จะแสดงออกมาในรูปของกิริยาท่าทาง หรือพฤติกรรม และแต่ละบุคคลก็มีความแตกต่างกัน ในอาการของความโกรธ คือ โกรธมาก โกรธน้อย หรือไม่โกรธเลยก็มี ฉะนั้น เราจะมาศึกษาประเภทและพัฒนาการของความโกรธให้เข้าใจยิ่งขึ้นดังนี้

¹⁵ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **ธรรมเพื่อความสวัสดิ์แห่งชีวิต** (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, 2542), น.47

¹⁶ พันเอกปิ่น มุทุกันต์, **ประมวลศัพท์ 6 ศาสนา** , พิมพ์ครั้งที่ 2 , (กรุงเทพมหานคร : ดวงกมลสมัย จำกัด , 2534), น.24.

¹⁷ จำนงค์ ทองประเสริฐ, **คุณธรรมประจำใจ** , (คณะกรรมการอำนวยการจัดงานเฉลิมพระเกียรติ จัดพิมพ์เนื่องในพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 5 รอบพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว วันที่ 5 ธันวาคม พุทธศักราช 2530), น.38.

¹⁸ เสถียรพงษ์ วรรณปก, **พุทธวิธีแก้ทุกข์ในสายธารธรรม** , พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาจัดพิมพ์ , 2535), น.65.

ท่านพุทธทาส ได้กล่าว ประเภทของความโกรธไว้ว่า ความโกรธบางประเภทนั้น จะแสดงออกมาไม่ได้ เพราะมันมีสิ่งที่มีอำนาจเหนือกว่าบังคับไว้อยู่ เพราะมันเกรงกลัวต่อสิ่งที่เหนือกว่า บังคับเอาไว้ ประเภทที่แสดงออกมาได้นั้น มันจะแสดงออกมาทางกาย ทางวาจา สีหน้า ทางลูกตา ทางมือทางไม้ เพราะมันเป็นสิ่งที่บังคับจิตใจไว้ไม่ได้ จึงแสดงออกมาให้ผู้อื่นรู้ และความโกรธชนิดที่เก็บไว้เป็นความเคียดแค้นเป็นนิสัยโกรธง่าย (ปฏิฆานุสัย) ในภายหลัง จะค่อยออกมา เมื่อมีโอกาส จะไหลล้นออกมาเป็นชนิดอาสวะ คือ ความโกรธที่ไหลออกมาในครั้งหลังๆ และท่านพุทธทาส ยังกล่าวไว้ในหนังสือ เก็บความโกรธใส่ถุงฉาง ว่า ประเภทของความโกรธนั้น แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1.ระดับเล็กน้อย คือปรากฏเพียงอาการแค้นใจ เช่น หงุดหงิด กระทบกระทั่งจิตใจ เบาบางจนบางครั้งก็มองไม่เห็น ในทางภาษาบาลี เรียกลักษณะอาการนี้ว่า ปฏิฆะ

2.ระดับปานกลาง คือ ลักษณะเดือดดาล โกรธเต็มที ในทางภาษาบาลี เรียกลักษณะอาการนี้ว่า โกรธะ

3.ระดับมากที่สุด คือ การผูกโกรธ มีความอาฆาต พยาบาท จองเวร ในทางภาษาบาลี เรียกลักษณะอาการนี้ว่า อุปนาหะ¹⁹

ด้วยเหตุนี้ เราจะเห็นว่า ความโกรธนั้น เป็นตัวสร้างปัญหาในแก่ตนเอง และสังคม อาจกล่าวได้ว่า สร้างปัญหาแก่สังคมเป็นวงกว้าง จนไม่สามารถประเมินความเสียหายด้วย ดังตัวอย่างตามหน้าหนังสือพิมพ์ฉบับต่างๆ ที่ลงเหตุการณ์ที่รุนแรงมากมาย ทั้งชีวิต และทรัพย์สิน ฉะนั้นเราจะต้องรู้ทัน และศึกษาประเภทและลักษณะของความโกรธ และระมัดระวัง ไม่ให้ตกเป็นทาสของความโกรธ

เมื่อเราศึกษาในพระไตรปิฎก เราจะเห็นว่า พระพุทธเจ้า ทรงเน้นย้ำให้พุทธสาวกทั้งหลาย ให้รู้ทัน ความโกรธ ไม่ให้เพลิงพาล่าแก่กิเลสตัวสำคัญนี้ และพระพุทธเจ้ายังทรงชี้แนะและเปรียบเทียบเปรยให้เราเข้าใจในบุคคลที่มีความโกรธไว้ในอาสิวิสูตร²⁰ 4 จำพวก ได้แก่

1) เปรียบเหมือนอสรพิษ ที่มีพิษแต่ไม่ร้ายแรง คือพวกที่โกรธบ่อย ๆ แต่ความโกรธนั้นคงไม่อยู่นาน เปรียบเหมือนอสรพิษมีพิษแต่ไม่ร้ายแรง

2) เปรียบเหมือนอสรพิษ ที่มีพิษแต่พิษไม่แรง คือพวกที่ไม่โกรธบ่อย ๆ แต่ความโกรธนั้นคงอยู่นาน เปรียบเหมือนอสรพิษมีพิษร้าย แต่ไม่แรง

3) เปรียบเหมือนอสรพิษ ที่มีพิษและพิษร้าย คือพวกที่โกรธบ่อย ๆ และความโกรธนั้นคงอยู่นาน เปรียบเหมือนอสรพิษมีพิษและพิษร้าย

4) เปรียบเหมือนอสรพิษ ที่มีพิษไม่แรงและพิษไม่ร้าย คือพวกที่ไม่โกรธบ่อย ๆ และความโกรธนั้นไม่คงอยู่นาน เปรียบเหมือนอสรพิษมีพิษไม่แรง และพิษไม่ร้าย

¹⁹ พุทธทาสภิกขุ. การเก็บความโกรธใส่ถุงฉาง. (กรุงเทพมหานคร:ธรรมสภา, มปป.) หน้า 5

²⁰ อจ. จตุกก. 21/110/167-168.

ขึ้นชื่อว่าอสรพิษนั้น มีพิษร้ายแรงมหันต์ สามารถทำให้มนุษย์เสียชีวิตได้ในทันทีที่ดั่งนั้น เราจะต้องหลีกเลี่ยงอสรพิษเหล่านั้น ให้ไกลที่สุด ถ้าเป็นไปได้อย่าให้มันย่ำกราย เข้าใกล้ เข้ามาในชีวิตของเราได้นั้น นับว่าเป็นสิ่งที่ดี และประเสริฐที่สุด

4) สาเหตุของความโกรธ

สาเหตุที่ทำให้โกรธมีมากมาย เช่น ถูกดูหมิ่นเกลียดชัง ถูกหักหลังรังแก ถูกขัดแย้งขัดขาน ถูกข่มขืนข่มขืน ถูกด่าว่าเสียหาย ถูกใส่ร้ายป้ายสี ถูกติฉินนินทา สาเหตุแม้จะมีมากมายดูเหมือนว่า ไม่อาจจะบรรยายได้หมด แต่ในอาสวตวัตรสูตร กล่าวว่า สาเหตุแห่งความอาสวาท หรือ ความโกรธมีอยู่ 10 ประการ คือ 1. เขาเคยทำความเสียหายให้แก่เรา 2. เขากำลังทำความเสียหายให้แก่เรา 3. เขาจะทำความเสียหายให้แก่เรา 4. เขาเคยทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก 5. เขากำลังทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก 6. เขาจะทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก 7. เขาเคยช่วยเหลือคนที่เราชัง 8. เขากำลังช่วยเหลือคนที่เราชัง 9. เขาจะช่วยเหลือคนที่เราชัง 10. โกรธโดยไร้สาเหตุ (โกรธแม้สิ่งที่ไม่มีชีวิตจิตใจ)²¹ ดังพระพุทธพจน์กล่าวถึง สาเหตุที่ทำให้โกรธมี 10 ประการ เช่น เขาเคยทำความเสียหายให้แก่เรา เขากำลังทำความเสียหายให้แก่เรา และ โกรธโดยไร้สาเหตุ เป็นต้น

ดังนั้นความโกรธจะแสดงพิษต่อจิตใจ ทำจิตใจให้ขุ่นมัว จับทอนไม้ และ ศาสตรา ทำลายชีวิต และ สามารถฆ่าผู้อื่น แล้วจึงฆ่าตนเองได้ อาการเหล่านี้ที่เป็นต้น เหตุของการแสดงออกของความโกรธ การแสดงออกของความโกรธเมื่อเพลิงโทสะเกิดขึ้น แทนที่จะทำให้สว่าง กลับทำจิตใจให้มืดมิดยิ่งขึ้น คนโกรธย่อมไม่รู้จักรับประโยชน์ของตนและของผู้อื่นขัดตามความเป็นจริง คนโกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย คนโกรธฆ่าบิดามารดาได้ ฆ่าพระอรหันต์ก็ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่าใครต่อใครก็ได้ เรื่องที่ร้ายแรงหรือทารุณโหดร้ายขนาดไหน คนโกรธทำได้ทั้งนั้น

3. อุปายวิธีระงับความโกรธ

อุปาย ก็หมายถึง วิธีการที่กำหนดขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาบางอย่าง ในที่นี้คือความโกรธ ความหงุดหงิดง่าย ความใจร้อน ซึ่งผู้เขียนจะแนะนำวิธีที่ผู้เขียนเคยใช้ 5 อย่าง

1) หายใจเข้าลึกๆยาวๆช้าๆสัก 4-5 ครั้ง จนกว่าจะรู้สึกเย็นลง โดยสังเกตลมหายใจไปด้วยว่ายาวลึกแค่ไหน

2) นับเลข 1 – 10 โดยนับย้อนกลับไปด้วย คือ นับ 1-2-12321-1234321-123454321-12345654321-1234567654321 ไปเรื่อยๆจนถึงสิบ หรือจนรู้สึกเย็นลง

²¹ อภ.ทสก. (ไทย) 24/79/151.

3) มีสติให้เลือกทั้งหมด 4 สี คือ แดง เหลือง ขาว และเขียว ชอบสีไหนให้เลือกสีนั้น ห้ามเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เมื่อเวลาว่างๆ ลองนึกถึงสีนั้นๆ นึกไปเรื่อยๆ จนกว่าจะพอใจ แล้วเวลารูสึกโกรธ หรือหงุดหงิด ก็ให้นึกถึงสีนั้นๆ จนกว่าจะเย็นลง

4) อุดทนและมีความกล้าที่จะพูดจะอธิบาย ตั้งสัจจะกับตัวเองไว้ว่า หากเราโกรธเมื่อไหร่ จะนิ่งเงียบไม่พูดไม่เถียงอะไรทั้งนั้น เพราะคำพูดที่ออกมาจากความโกรธมักจะเป็นไปเพื่อความสะใจ โดยที่ไม่คำนึงถึงผลที่ตามมาว่าจะส่งผลร้ายได้อย่างไร ให้นิ่งไว้ก่อน รอให้หายโกรธก่อน แล้วค่อยไปอธิบายทีหลัง

5) การพิจารณาความโกรธว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีมีประโยชน์ หากผู้ถามเป็นนักปฏิบัติธรรมอยู่บ้าง ลักวันละ 5-10 นาทีก็พอ ให้นั่งสมาธิกำหนดลมหายใจเข้าออกยาวๆสัก 20 ครั้ง เมื่อรู้สึกเข้าใจ เบาๆลง ให้ลองคิดว่าเราโกรธไปทำไม โกรธแล้วมีข้อดีข้อเสียอย่างไรบ้าง ลองคิดดูให้กระจ่าง หากไม่สามารถคิดได้จริงๆ ให้นั่งสมาธิให้นานขึ้นอีกสักหน่อย ให้รู้สึกใจเบาๆ ไปเรื่อยๆขึ้นไปอีก เพื่อให้เกิดปัญญามากขึ้น

ทั้งหมดทั้งมวลที่ได้แนะนำไปนี้ ก็ต้องอาศัย "สติ" ซึ่งจะเป็นตัวช่วยสะกิดเราให้สามารถใช้ อูบายต่างๆที่เราได้คิดขึ้นมาได้ นอกจากที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนั้น ท่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้ หรือ คิดอูบายขึ้นมาเองได้ เอาที่เราสามารถทำได้ง่ายๆ และเข้ากับตัวเอง ไม่จำเป็นต้องเหมือนกับ ผู้เขียน แล้วที่บอกว่าบาปที่ได้ทำลงไปนั้น สามารถแก้ได้หรือไม่ ก็ต้องขอตอบว่า "กรรมนั้นแก้ไม่ได้" แต่สามารถลดทอนให้น้อยลงได้ ส่วนจะลดได้แค่ไหนนั้นก็อยู่ที่ตัวของเราเอง ยกตัวอย่างเช่น มีคนมา ด่าเราเราโกรธมาก อยากจะตบสักที แต่พอมาอีกวันเขาขอโทษเรา และได้ขออภัยอย่างมีเหตุผลว่า สำนึกผิดต่อการกระทำนั้นแล้ว อย่างนี้ความแค้นของเราย่อมลดลงเป็นธรรมดา เรื่องนี้มีอุปมาฉันใด หากเราเรียนรู้การให้อภัยแล้ว เรื่องความเมตตาย่อมเกิดขึ้นที่จิตใจของเราเอง เมื่อมีความเมตตามากขึ้น อารมณ์โทสะย่อมลดลง ข้อเสียของคนโกรธง่ายก็คือ สติปัญญาจะถูกบดบังเอาไว้ในตอนที่เรา โกรธ บางทีปัญหาเล็กๆน้อยๆเรายังไม่สามารถแก้ได้ ดังนั้นจึงคิดไว้เสมอว่า "ความโกรธ จะทำให้เรา โง่" หากเราโกรธเป็นประจำ โกรธเป็นประจำ อาจจะมีแบบสรวลเลยก็ได้ อีกเรื่องหนึ่งที่อยากจะฝากไว้ก็คือ "มาร" ใครก็ตามที่มายุ่งวุ่นวายอารมณ์โทสะของเราให้ประทุ โปรดเข้าใจไว้เลยว่านั่นคือ "มาร" ซึ่ง มารจะมาในหลายๆรูปแบบ บางที่เราตั้งสติไม่ทันก็อาจจะเผลอโกรธได้ แต่ถ้าเราผ่านมารในแต่ละ แบบไปได้ สติปัญญาของเราจะสูงขึ้น เราจะฉลาดขึ้น ไหวพริบดีขึ้นด้วย

4. วิธีระงับความโกรธ

- 1) พุดตามกาลอันสมควร หรือไม่สมควร
- 2) พุดเรื่องที่เป็นจริง หรือไม่เป็นจริง
- 3) พุดคำที่อ่อนหวาน หรือหยาบคาย
- 4) พุดคำที่มีประโยชน์ หรือไร้ประโยชน์

5) มีเมตตาจิตพูด หรือมีโทสะพูด

บุคคลอื่นเมื่อเขาพูดจะฟังพูดตามกาลอันสมควร หรือไม่สมควรก็ตาม จะฟังพูดเรื่องที่เป็นจริง หรือไม่จริงก็ตามจะฟังพูดคำที่อ่อนหวาน หรือคำที่หยาบคายก็ตาม จะฟังพูดคำที่มีประโยชน์ หรือไร้ประโยชน์ก็ตามจะฟังมีเมตตาจิตพูด หรือมีโทสะพูดก็ตาม ในข้อนั้นเธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่แปรผัน เราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งอันเป็นประโยชน์ อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ เราจักแผ่เมตตาจิตให้บุคคลนั้นอยู่ เราจักแผ่เมตตาจิตอันไพบุลย์เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนไปยังสัตว์โลกทุกหมู่เหล่า อันเป็นอารมณ์ของเมตตาจิตนั้นอยู่”

5. อุปายวิธีระงับความโกรธด้วยวิธีต่างๆ

อุปายวิธีระงับความโกรธด้วยวิธีการเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

เมตตา เป็นหลักธรรมที่พุทธศาสนิกชนปฏิบัติกันมาอย่างหนึ่ง ในบรรดาหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ก็เพราะว่า เมตตานำประโยชน์มาแก่ผู้ปฏิบัติและสังคมโดยรวมได้มาก

เมตตา หมายถึง รักใคร่ ความเอื้อเฟื้อ แต่เมื่อบริการตามรูปศัพท์แล้ว ที่เรียกว่า เมตตา ก็เพราะมีความประพฤติเอื้อเฟื้อในมิตร

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้ให้คำจำกัดความของเมตตาไว้ว่า “เมตตามีความเป็นไปโดยอาการคือ มีลักษณะพฤติเกื้อกูล มีหน้าที่ในการน้อมประโยชน์เข้ามาให้ (แก่สัตว์) มีการจำกัดความอาพาตเป็นเครื่องปารกฎ(เป็นผล) มีการเข้าไปสงเคราะห์ความพยาบาทเป็นสมบัติ(และ)มีการเกิดความเสนาหาเป็นตัววิบัติ”²²

จากคำจำกัดความข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่า เมตตานี้ก็คือความปรารถนาจะให้สัตว์ทั้งปวงมีความสุข และเป็นปฏิปักษ์ต่อพยาบาทโดยตรง จึงมีหน้าที่กำจัดความพยาบาท อันเป็นนิวรณ์ข้อสอง ส่วนความเสนาหาเป็นตัววิบัติ หรือศัตรูของเมตตาตานั้น ในการเจริญเมตตานี้ จึงควรระวังศัตรูใกล้ให้มากด้วย เพราะแอบหรือโผล่เข้ามาทำลายจิตได้ง่าย เนื่องจากอยู่ใกล้กันมาก ซึ่งมีตัวอย่างอยู่ไม่น้อยในชีวิตของเรา

6. อุปายวิธีระงับความโกรธด้วยวิธีคิดว่าแต่ละคนมีกรรมเป็นของตนเอง

ถ้าพยายามแล้วยังไม่หายโกรธ คือ ยังระงับความแค้นเคืองไม่ได้ ก็ให้ระลึกถึงพุทธโอวาท คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนให้ละความโกรธ โดยพยายามสั่งสอนตักเตือนตนเองบ่อยๆ ว่าแะเจ้าข้าโกรธอย่างร้าย พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้แล้วมิใช่หรือว่าดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้หากใจที่

²² วิสุทธิ 2/121

หยาบช้า ฟังเอาเลื่อยที่มีคม 2 ข้างตัดอวัยวะน้อยใหญ่ ผู้ใดโกรธต่อใจนั้น ผู้นั้นไม่เชื่อว่าทำตามคำสอนของเรา เพราะเหตุที่ทำให้ให้ประทุษร้ายใจนั้น²³

ถ้ายังไม่หายโกรธอีก ให้ระลึกถึงพุทธพจน์ต่อไปนี้ดีกว่า ผู้ใดยอมโกรธตอบต่อผู้ที่โกรธแล้ว ชื่อว่าย่อมชนะสงครามซึ่งชนะได้แสนาก ผู้ที่รู้ว่าคนอื่นโกรธแล้ว ย่อมประพฤติดังประโยชน์ทั้ง 2 ฝ่าย คือ ทั้งฝ่ายตนและผู้อื่น เป็นผู้มั่งคั่ง ย่อมสงบระงับได้²⁴

เมื่อได้เตือนตนเองให้ระลึกถึงพุทธโอวาท ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น หรือพุทธโอวาทอื่นที่ทรงสอนไว้เพื่อให้ละความโกรธ แล้วเตือนตนย้ำอีกว่า บัดนี้ ท่านเมื่อยังโกรธอยู่อย่างนี้ก็ชื่อว่าไม่ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า มิหนำซ้ำตัวท่านเองเมื่อโกรธตอบกลับเลยไปเสียกว่าคนที่โกรธก่อนเสียอีก ยังไม่เชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยาก สร้างความทุกข์เดือนร้อนให้แก่ตนเองและข้ายังต้องเป็นผู้เปรียบเหมือนชอบนดุนพื้นเผาตพเป็นนคู่อีกด้วย เมื่อได้เตือนตนให้ระลึกถึงพุทธโอวาทดังกล่าวข้างต้นบ่อยๆ ความแค้นเคืองก็จะระงับไปในที่สุด

7. อุบายวิธีระงับความโกรธด้วยวิธีการโยนิโสมนัสการ

เมื่อผู้บำเพ็ญเมตตาภาวนา ระลึกถึงพุทธโอวาทดังกล่าวแล้ว ถ้าความโกรธระงับได้ก็เป็นการดี แต่ถ้ายังไม่หายโกรธ ยังแค้นเคืองอยู่ ก็ให้นึกถึงความดีของผู้นั้นที่เขาทำอยู่หรือเท่าที่เราจะพึงหาได้หรือเคยได้ยินเคยได้รับจากผู้นั้นปกติว่า บุคคลในโลกทุกคน ย่อมจะมีความประพฤติส่วนดีบ้าง ส่วนไม่ดีบ้างปะปนกันอยู่ บางคนมีส่วนดีมาก มีส่วนเสียน้อย แต่บางคนมีส่วนเสียมาก มีส่วนดีน้อย การที่คนเราจะมีส่วนชั่วหรือส่วนเสียโดยประการทั้งปวง หรือคนจะมีส่วนดีโดยประการทั้งปวงนั้นแทบไม่มีเลย หรือหาไม่ได้เพราะ เมื่อยังมีกิเลสอยู่ ก็ย่อมประพฤติบ้าง ประพฤติเสียบ้างปะปนอยู่เป็นธรรมดาอย่างไรก็ตาม ในการแผ่เมตตาไปในคนที่เบียดเบียน หรือในคนที่เราไม่ชอบใจนั้น ท่านให้นึกถึงความดีของบุคคลนั้นว่ามีอะไรบ้าง ที่เคยทำให้แก่เรา ให้แก่ประเทศชาติของเราหรือให้แก่สังคมโดยส่วนรวม ถ้าหากไม่ได้มาก แม้แต่มีนิดหน่อยก็ให้พยายามนึกถึงความดีอันนั้น แล้วความโกรธความแค้นเคืองจะลดน้อยลงหรือระงับไปได้ในที่สุด ฉะนั้นในบทต่อไปเราจะได้อธิบายปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมอันเนื่องมาจากความโกรธ พร้อมทั้งแนวทางแก้ไขความโกรธตามหลักพุทธธรรมตามลำดับ

8. อุบายวิธีระงับความโกรธด้วยวิธีการนึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ

ก. สอนตนเองให้คิดว่า พระพุทธเจ้าของเราทรงมีพระมหากรุณาธิคุณและทรงสอนชาวพุทธให้เป็นคนมีเมตตา เรามัวมาโกรธอยู่ ไม่ระงับความโกรธเสีย เป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ไม่ทำตามอย่างพระศาสดา ไม่สมกับเป็นศิษย์ของพระพุทธเจ้าจึงรีบทำตัวให้สมกับที่เป็นศิษย์ของพระองค์ และจงเป็นชาวพุทธที่ดี

²³ ม.ม.12/272/179

²⁴ ส. ส. 15/875/267.

ข. พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า คนที่โกรธเขาก่อนก็นับว่าเลวอยู่แล้ว คนที่มามีสติรู้เท่าทัน หลงโกรธตอบเขาไปอีก ก็เท่ากับสร้างความเลวให้ยืดยาวเพิ่มมากขึ้น นับว่าเลวหนักลงไปกว่าคนที่ โกรธก่อนนั้นอีกเราอย่าเป็นทงคนเลว ทั้งคนเลวกว่านั้นเลย

ค. พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนต่อไปอีกว่า เขาโกรธมากเราไม่โกรธตอบไป อย่างนี้เรียกว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยาก เมื่อรู้ทันว่าคนอื่นหรืออีกฝ่ายหนึ่งเขาขุ่นเคืองขึ้นมาแล้ว เรามีสติระงับใจไว้ เสียไม่เคืองตอบ จะถือว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ช่วยไว้ทั้งเขาและทั้งตัวเราเอง¹

เพราะฉะนั้น เราอย่าทำตัวเป็นผู้แพ้สงครามเลย จงเป็นผู้ชนะสงคราม และเป็นผู้สร้าง ประโยชน์เถิด อย่าเป็นผู้สร้างความพินาศควอดวายเลยถ้าคิดนี้กระสืออย่างนี้แล้วก็ไม่หยาบโกรธ ให้ พิจารณาขั้นที่สองต่อไปอีก

9. สรุป

วิธีดับความโกรธโดยใช้กลอุบายหลายวิธีที่จะกำจัดความโกรธ แต่โดยส่วนใหญ่ต้อง อาศัยสมาธิ คือ การทำจิตให้ตั้งมั่นในระดับฌานต่างๆ มี 58 ปฐมฌาน เป็นต้น แล้วดำเนินไปถึงขั้น วิปัสสนา คือพิจารณาธรรมด้วยปัญญาเห็นความจริงของสังขารคือ ชันธ์ 5 เป็นต้น มีใช้สัตว์บุคคล ตัวตนอะไรทั้งสิ้นเห็นชัดด้วยปัญญาจึงละโลภะ โทสะ โมหะ จนไปถึง (สมุจเฉตพหุทาน) เป็นการละ กิเลสที่เด็ดขาด ความโกรธความอาฆาต มาตราয়กันก็ดับสนิทตามไปด้วยและหลักธรรมที่ใช้แก้ความ โกรธตามหลักของศาสนาไม่ว่าจะอยู่ในระดับเบื้องต้นคือ การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในเบื้องต้นซึ่งเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาชีวิตของมนุษย์เพื่อดับความโกรธ พยายามไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น ถ้าปฏิบัติได้อย่างนี้ จิตผู้นั้นย่อมผ่องใสและมีสมาธิที่ตั้งมั่นได้อย่างรวดเร็วจนทำให้เกิดปัญญาเพื่อละ ความโกรธ (โทสะ) ออกจากจิตของตน และรู้จักเสียสละ ปล่อยวางความโกรธทิ้งไป โดยมี สติสัมปชัญญะควบคุมอยู่เสมอทุกเมื่อเพื่อรู้เท่าทันความโกรธที่จะเข้ามาจิตใจ หรือให้หลักการ เจริญเมตตาเพื่อปรารภณาให้ผู้อื่นโดยเฉพาะ ได้รับสุขทั้งกาย และ ใจโดยการแผ่เมตตาให้กับสรรพ สัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกให้มีความสุข โดยตั้งสัจจะให้แน่วแน่ก็จะทุเลาความโกรธให้จางให้ไปได้ เช่นเดียวกัน หรือให้มี ทัมะ คือการข่มจิตไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น หรือ มีขันติในการอดทนต่อการละ ความโกรธออกจากจิตของตน และมีหิริโอตตปปะ คือ ความรู้สึกละอายที่จะให้ความโกรธเกิดขึ้น เพื่อไม่ให้สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น

ความโกรธในพระไตรปิฎก และ นักวิชาการกล่าวถึง ความโกรธ (โทสะ) ว่า กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความอาฆาต ความพยาบาท คิด ประทุษร้ายความโกรธย่อมก่อให้เกิดความพินาศภัย พิบัติต่อตนเอง และ ผู้อื่นด้วย ลักษณะของความโกรธ คือ ความโกรธร้ายแรงกว่าอัคคีภัย เพราะ สร้างความเสียหายให้แก่ชีวิต และ ทรัพย์สินอันเนื่องมาจากไฟภายใน คือ โทสะ คน โกรธสามารถ ฆ่าบิดามารดาก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ก็ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่าใครต่อใครก็ได้ ดังที่พุทธเจ้าตรัสไว้ใน อาฆาตวัตตสูตร 10 ประการที่ว่าสาเหตุให้เกิดความโกรธทำให้การล่วงละเมิดปาณาติบาตโดย

เจตนา หรือ ไม่เจตนาที่ดี เพราะถูกความโกรธครอบงำ เป็นสาเหตุการฆ่า และ ทำร้ายคนอื่น หรือ สัตว์อื่น เมื่อเพลิงความโกรธเกิดขึ้น แทนที่จะทำให้สว่าง กลับทำจิตใจให้มีมืดมิดยิ่งขึ้น คนโกรธย่อมไม่ รู้จักประโยชน์ของตน และ ของผู้อื่นขัดตามความเป็นจริง คนโกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือน ทำได้ง่าย ดังนั้น พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญการฆ่าความโกรธ (การสละความโกรธทิ้งเสีย) เพราะ บุคคลฆ่าความโกรธได้แล้ว จึงไม่เศร้าโศก บุคคลเหล่านั้นจึงอยู่เป็นสุข

วิธีระงับความโกรธตามหลักของศาสนาไม่ว่าจะอยู่ในระดับเบื้องต้นคือ การปฏิบัติตาม หลักเบญจศีลในเบื้องต้นซึ่งเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาชีวิตของมนุษย์เพื่อบรรเทาความโกรธ พยายามไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น ถ้าปฏิบัติได้อย่างนี้ จิตผู้นั้นย่อมผ่องใสและมีสมาธิที่ตั้งมั่นได้อย่าง รวดเร็วจนทำให้เกิดปัญญาเพื่อสละความโกรธออกจากจิตของตน และ รู้จักเสียสละ ปลอยวางความ โกรธทิ้งไป โดยมีสติสัมปชัญญะควบคุมอยู่เสมอทุกเมื่อเพื่อรู้เท่าทันความโกรธที่จะเข้า มาจิตใจ หรือใช้หลักการเจริญเมตตาเพื่อปรารถนาให้ผู้อื่นโดยเฉพาะ ได้รับสุขทั้งกาย และ ใจโดยการแผ่ เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในโลกให้มีความสุข โดยตั้งสัจจะให้แน่วแน่ที่จะทุเลาความ โกรธให้จางหายไปได้เช่นเดียวกัน หรือให้มี ทัมะ คือการข่มจิตไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น หรือ มีขันติใน การอดทนต่อการสละความโกรธออกจากจิตของตน และมีหิริโอตตปปะ คือ ความรู้สึกละอายที่จะ ให้ความโกรธเกิดขึ้นเพื่อไม่ให้สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น



เอกสารอ้างอิง

จำนงค์ ทองประเสริฐ. **คุณธรรมประจำใจ**. คณะกรรมการอำนวยการจัดงานเฉลิมพระเกียรติ จัดพิมพ์เนื่องในพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 5 รอบพระบาทสมเด็จพระ เจ้าอยู่หัว วันที่ 5 ธันวาคม พุทธศักราช 2530.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, 2551.

พระมหาสมทรง สิรินธโร นายแพทย์ประเวศ วะสี นายสมบุญ สุขสำราญ. บทบาทของวัดและ พระสงฆ์ไทยในอนาคต. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเคสดีไทย จำกัด, 2525.

พันเอกปิ่น มุขนันต์. **ประมวลศัพท์ 6 ศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ดวงกมลสมัย จำกัด , 2534.

มหาวิทยาลัยการณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาวิทยาลัยการณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยการณราชวิทยาลัย, 2539.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **ธรรมเพื่อความสวัสดิ์แห่ง**

ชีวิต กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, 2542.

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์. **ธรรมานุกรมประมวลพระนิพนธ์**

กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย จัดพิมพ์ในงานวชิรญาณวงศ์านุสรณ์ครบ 100 ปี นับแต่วันประสูติ แห่งสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ วันที่ 21-27 พฤศจิกายน พุทธศักราช, 2515.

เสถียรพงษ์ วรรณปก. **พุทธวิธีแกทุกข์ในสายธารธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา จัดพิมพ์, 2535.

