

บทวิจารณ์หนังสือ เรื่อง “เก็บความโกรธใส่ยุงฉาง”



ผู้เขียน : หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ

ปีที่พิมพ์ : 2548

จำนวนหน้า : 50 หน้า

พระสมุห์บุญฤทธิ์ มหาบุญโญ (ศรีวิชัย)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Phrasmu Boonyarit mahapunya

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus, Thailand

Email: PhrasmuBoonyarit@hotmail.com

บทนำ

หนังสือเล่มที่ผู้เขียนจะนำมาวิจารณ์นี้ เป็นบทเทศนาของหลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ ในเรื่อง “เก็บความโกรธใส่ยุงฉาง” ผู้เขียนจึงกราบขอขมาบูรพาจารย์หลวงพ่อพุทธทาสด้วย หากกระผมได้ใช้คำวิจารณ์คำใดคำหนึ่งที่ไม่เหมาะสมในการเขียนครั้งนี้ การเก็บความโกรธใส่ยุงฉาง ขอทำความเข้าใจเสียก่อนว่า ไม่ใช่หมายความว่า เราจะเก็บไว้ให้รำรวยด้วยความโกรธ หรือว่ากักตุนความโกรธเอาไว้ใช้คราวละมาก ๆ คำว่า เก็บใส่ยุงฉาง คือไม่ให้ความโกรธออกมาเฟ้นฟ่าน ด้วยเหตุที่ว่าความโกรธมันเกิดขึ้นได้ง่าย ถ้าเป็นไปได้เราสมควรที่จะเก็บมันใส่ยุงฉางไว้ให้ตี เพราะว่าเดี๋ยวนี้หากเราทุกคนยังละความโกรธไม่ได้ ก็เก็บมันเอาไว้เสีย เพราะสัตว์โลกที่เกิดมาประกอบไปด้วยกิเลส ถ้าหมดกิเลสเสียแล้วก็ไม่เป็นไร ไม่มีปัญหาอะไร แต่ถ้ากิเลสมันมีอยู่ก็อย่าใช้กิเลสนั้นแหละดีที่สุด

องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเอาไว้ว่า ผู้ไม่โกรธ ผิดฝนตนแล้ว มีความเป็นอยู่สม่ำเสมอ หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้ชอบ สงบ คงที่อยู่ ความโกรธจักมีมาแต่ที่ไหน ผู้ใดโกรธตอบบุคคลผู้โกรธแล้ว ผู้นั้นเป็นผู้น่าเกลียดกว่าบุคคลนั้นแหละ เพราะการโกรธตอบนั้น บุคคลไม่โกรธตอบ บุคคลผู้โกรธแล้ว ชื่อว่าย่อมชนะสงครามอันบุคคลชนะได้โดยยาก 1 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 224 – 226)

เมื่อผู้เขียนพิจารณาแล้วจึงเห็นว่า สมดังที่พระพุทธองค์ได้เคยตรัสเอาไว้ว่า ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่นโกรธแล้ว เป็นผู้มีสติ สงบเสียได้ ผู้นั้นชื่อว่า ย่อมประพฤติประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย 2 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 633-639) หมายความว่าแก้ตนและแก้บุคคลอื่น เมื่อผู้นั้นรักษาประโยชน์อยู่ทั้งสองฝ่าย คือของตนและของบุคคลอื่น ชนทั้งหลายผู้ไม่ฉลาดในธรรมย่อมสำคัญบุคคลนั้นว่า เป็นคนเขลา ดังนี้

เนื้อหา

พระธรรมเทศนาโดย พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)

การสร้างยังฉางใส่ความโกรธ หรือเก็บความโกรธใส่ยังฉางไว้ให้มากเท่าที่จะทำได้ ระหว่างที่เราบวช ถือว่าเป็นการฝึกหัดการระงับความโกรธ เพราะความโกรธเป็นศาสตราที่เป็นอันตรายต่อตัวเอง ถ้าเป็นพระเณร ที่ดีก็โกรธไม่ได้ เขาถือเป็นหลักตายตัวทั่วกันไปหมด ไม่ว่าจะเป็นนักบวชลัทธิไหนหรือศาสนาไหนก็ตาม ก็ถือเอาความโกรธเป็นความเลวขั้นต่ำที่สุดสำหรับบรรพชิต อย่างในประเทศอินเดีย ก็มีหลักทั่วไปอย่างนี้สำหรับ บรรพชิต เมื่อเรามาอยู่อย่างที่ไม่มีความโกรธมารบกวนหรือรบกวนน้อยที่สุด มันก็ได้ความเย็น ความโกรธก็ เหมือนกับไฟ ความไม่โกรธก็เหมือนน้ำ พุดโดยอุปมาอย่างนี้แล้ว ความโกรธมันก็มีผิดธรรมชาติ ทั้งทางร่างกาย และทางจิตใจ ทางร่างกายมีอะไรบ้าง ผู้ที่เป็นหมอ เป็นนักสรีรศาสตร์แล้ว ก็รู้ว่าในขณะที่มีความโกรธจัด ร่างกายมันเป็นอย่างไร? พอที่จะคำนวณได้ว่ามันผิดธรรมชาติหลายร้อยเปอร์เซ็นต์ ฉะนั้นควรที่จะศึกษาเรื่อง ความโกรธนี้ให้มากเรื่องหนึ่ง ที่บอกว่า สร้างยังฉางไว้ใส่ความโกรธ หรือเก็บความโกรธใส่ยังฉาง ไม่ใช่ หมายความว่าเราจะเก็บไว้ให้ร่ำรวยด้วยความโกรธ หรือว่ากักตุนมันไว้ใช้คราวละมากๆ คำว่า เก็บใส่ยังฉาง คือ ไม่ให้ความโกรธออกมาอาละวาด ด้วยเหตุที่ว่าความโกรธมันเกิดขึ้นได้ง่าย เราจึงต้องทำยังฉางภายในร่างกาย ของเราเก็บมันเอาไว้ ถึงแม้เราจะเก็บมันเอาไว้ได้มากหรือน้อยก็ตาม เพราะว่าเดี๋ยวนี้เรายังละความโกรธไม่ได้ เมื่อยังมีกิเลสอยู่ ก็อย่าได้ใช้กิเลสเลยเก็บไว้เสีย ถ้าเราหมดกิเลสเสียแล้ว ก็ไม่เป็นไร ไม่มีปัญหาอะไร แต่ถ้าเรายังมีกิเลสอยู่ก็พยายามอย่าใช้กิเลสอันแหละดีที่สุด เมื่อคนเรามักมีนิสัยสันดานชอบตามใจตัวเอง ไม่ว่าจะเรื่อง อะไรก็ตาม เรามักจะปล่อยไปตามความเคยชินของนิสัย แล้วเราลองมาพิจารณาดูกันให้ดี ๆ ว่าความโกรธมัน เป็นของอรรอยของคนชอบโกรธ จนติดเป็นนิสัยโกรธเก่ง ฉะนั้นเราต้องทำเหมือนกะว่าเก็บความโกรธเหล่านั้น ใส่ยังฉางเอาไว้เสีย คือเก็บเอาไว้ไว้ข้างใน อย่าให้ความโกรธมันออกมาอาละวาด โดยเฉพาะคนพลัดถิ่น โบราณ เขาสอนไว้มาก ในบาลีในพระไตรปิฎกก็สอนเอาไว้ว่า เมื่อไปทำงานต่างถิ่นเรายังสมควรสร้างยังฉางใหญ่ ๆ ไว้ เก็บความโกรธ เพราะเราไปทำงานต่างถิ่น มีคนหลายประเภทมาอยู่ด้วยกัน เราจึงไม่สามารถจะรู้จักอุปนิสัยคนอื่น ได้ ถ้าเราปล่อยความโกรธออกมาอาละวาดไม่เก็บมันใส่ยังฉางไว้ให้ดี ๆ ก็เท่ากับเราทำลายตัวเอง แต่ถึงว่าเรา จะอยู่กับถิ่นไม่ใช่เป็นแขกแปลกถิ่น เราก็ควรจะคิดเก็บความโกรธไว้ให้อยู่ในอำนาจการควบคุมของเรา ไม่ใช่ให้ ความโกรธมีอำนาจเหนือตัวของเรา ความโกรธไม่มีประโยชน์อะไรกับเราเลย มีแต่โทษเท่านั้น

ลักษณะของความโกรธ

พูดถึงลักษณะของความโกรธ โกรธในอัตราน้อยๆ เราจะเรียกว่าขัดใจ เช่น หงุดหงิด กระທပကးທံທံ แห่งจิต นี่มันเป็นความโกรธในอันดับน้อย อันดับต่ำ ที่เรียกในบาลีว่า ปฏิกะ ที่นี้อันดับสองขึ้นมาก็คือ โกรธ โกรธเต็มความหมาย นี่บันดาลโทสะ งุ่นง่าน ถ้าจะเรียกตามบาลีก็เรียกว่า โกรธะ พระพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ใน

พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 25 ว่า ขนผู้เห็นแจ้งทั้งหลาย รู้ชัดด้วยดีซึ่งโกธะอันเป็นเหตุให้สัตว์ ผู้โกรธไปสู่ทุกคติ แล้วละได้ ครั้นละได้แล้ว ย่อมไม่มาสู่โลกนี้อีกในกาลไหนๆ ฯ 3 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 194-195)

ถ้าโกรธแล้วยังผูกอาฆาตเอาไว้คือ การผูกโกรธ ผูกโกรธไว้ ความอาฆาตพยาบาทจองเวร อย่างนี้เรียกว่า อุปนาหะ 4 (พระไตรปิฎก เล่มที่ 12 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 4 มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก) อุปนาหะคือ ผูกโกรธไว้ หรือ เวระ...จองเวร ทั้ง 3 อย่างนี้คือความโกรธ ในลักษณะที่มันต่าง ๆ กัน โกรธไม่สู้มาก และโกรธสมบูรณ์ จนกระทั่งโกรธโดยผูกไว้ รักษาไว้ คำว่า ปฏิฆะ หมายถึง หงุดหงิดขัดใจ คำว่า โธระ นี้โกรธโดยสมบูรณ์ คำว่า โทสะ มันแปลว่าประทุษร้าย เมื่อโกรธแล้วก็ไปประทุษร้ายอีกที เดียวนี้เราจะเอาแต่ความโกรธไม่ประทุษร้ายผู้อื่น อุปนาหะ ก็ผูกอาฆาตไว้

ในชีวิตประจำวัน ยิ่งอยู่ที่บ้าน ที่ออฟฟิศ ที่ทำงานด้วยกันหลายคน มักจะมีสิ่งเหล่านี้ หงุดหงิด กระทบกระแท่งเป็นปฏิฆะ ตัวนี้จะมีได้มากที่สุด ถ้าเป็นผู้ที่ไม่ได้อบรมในทางของธรรมะหรือทางศาสนามาก่อน ถ้ามีการศึกษาธรรมะแบบไม่ลึกซึ้งเหมือนปัจจุบันนี้ ทั้งโลกนี้ทั้งโลกคงไม่มีระบบไหนที่จะสอนให้กำจัดความโกรธ ระงับความโกรธได้ เด็กๆ ในสมัยก่อนถูกอบรมสั่งสอนมาให้ระงับเรื่องความโกรธ เพราะความโกรธจะเป็นอาวุธร้ายทำลายตัวเอง ถ้าโกรธเต็มที่คงจะไม่ค่อยมี นานๆ ถึงจะมีได้ครั้งหนึ่ง ไม่อย่างนั้นมนุษย์ก็คงฆ่ากันตายวันละหลายหมื่น หลายแสน หลายล้านคนไปแล้ว

การผูกโกรธเอาไว้ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องเล็กน้อย เพราะมันเป็นสิ่งที่เรียกว่าสมุเพาตัวเอง ส่วนคนอื่นหรือคู่เวรกันไม่รู้สึกรังเกียจอะไรก็ได้ แต่ผู้ที่อาฆาตหรือจองเวรนี้มันเหมือนกับทำลายตัวเองอยู่เรื่อยไป ฉะนั้นลองไปเช็คดู ของใครของมัน ว่าเรามีความโกรธมากน้อยแค่ไหน นี่คือนิสัยที่เรียกว่าความโกรธ โดยเค้าก็มีอยู่ 3 ระดับอย่างนี้

สรุปได้ว่า

การเก็บความโกรธใส่ยุ่งฉาง หรือการสร้างยุ่งฉางใส่ความโกรธ ซึ่งเราต้องเก็บไว้ให้มากเท่าที่เราจะทำได้ นี่คือการระงับความโกรธ การเก็บความโกรธมากนี้ไม่ใช่ว่า เราจะร่ำรวยไปด้วยความโกรธ หรือว่ากักตุนความโกรธไว้คราวละมากๆ แต่ในที่นี้หมายถึง การเก็บความโกรธเอาไว้ไม่ให้ความโกรธนี้ออกมาอาละวาด ความโกรธนี้จะสร้างความเดือดร้อน ความเสียใจแก่ผู้อื่น การที่เราต้องเก็บความโกรธใส่ยุ่งฉาง เพราะตอนนี้เรายังละไม่ได้ นั่นคือ เรายังละกิเลสไม่ได้

ความโกรธนี้ก็เปรียบเหมือนไฟ ความไม่โกรธก็เปรียบเหมือนน้ำ เช่นเดียวกับทะเล เมื่อไม่มีคลื่น (ไม่โกรธ) ก็ปกติ แต่เมื่อมีคลื่น (โกรธ) ยิ่งคลื่นใหญ่ เช่น สีนามิ พลังในการทำลายก็จะยิ่งมีมาก เมื่อโกรธก็จะมิดไปเสียทุกด้าน ซึ่งคนเราปกติธรรมดาจะสว่าง ถ้าเปรียบเทียบกับเมื่อเรามีใจคอบปกติก็เหมือนเราอยู่ในโลกสว่าง แต่เมื่อโกรธขึ้นมาก็เหมือนอยู่ในโลกมืด ยิ่งโกรธมากความมืดยิ่งมาครอบงำแล้วมันจะมีมืดยิ่งกว่าความมืด มืดแบบมองอะไรไม่เห็นเลย

ความโกรธเป็นสาเหตุให้เราสละความดี พอถูกความโกรธครอบงำจิตใจแล้ว คนเราจะไม่คำนึงถึงความดีที่ตัวเองเคยสั่งสมมา เพราะเราต้องการที่จะทำตามความโกรธต้องการ ไม่เข้าข้างสิ่งที่ดี หรือข้างที่ถูกต้องแล้ว เพราะว่าความโกรธเข้าครอบงำเสียแล้ว สิ่งนี้ จะทำให้ความชั่วกลายเป็นของที่ทำง่ายขึ้น

คนโง่เท่านั้นที่มักจะชอบโกรธ ถ้าคนที่มีปัญญาเขาไม่ชอบโกรธ ที่คนโง่ชอบโกรธเพราะว่าความโกรธมันเป็นของอร่อย หอมหวาน คนที่ชอบโกรธจึงติดอยู่ในรสอร่อยของความโกรธ เช่นได้ดู ได้คำ ได้ดี ฯลฯ พอหายโกรธเสร็จ ความอร่อยนั้นจะกลายเป็นยาพิษ ทำให้เข้มข้นที่หลัง ดังเช่น

คนโกรธย่อมฆ่าพ่อและแม่ของตนได้ (ที่นำ พ่อ-แม่ มาเปรียบเนื่องจากว่าท่านเป็นผู้มีบุญคุณมากที่สุดเปรียบได้กับเป็น พระอรหันต์ของลูก) ปัจจุบันนี้พบว่ามีข่าวลูกทำร้ายพ่อแม่ของตนเองมาก ดังนั้น เราควรขจัดความโกรธ ด้วยความอดกลั้น การบังคับตัวเอง ความมีปัญญา มีสติ มีความตั้งมั่น สละกิเลส มีความเมตตา นึกถึงความตาย และมีหิริโอตตัปปะ

ถ้าเราละความโกรธได้ โดยไม่มีความโกรธครอบงำ แล้วกิเลสอื่นๆ ก็จะลดน้อยลงตาม ลำดับสัดส่วน เพราะมันเกี่ยวเนื่องกัน 5 (พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินทปัญโญ) วัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี)

ข้อดีของหนังสือการเก็บความโกรธใส่ถังฉาง

หนังสือเล่มนี้ถึงแม้จะเป็นหนังสือที่พิมพ์มาเป็นแบบกะทัดรัดขนาด 14.5x21 cm จำนวน 50 หน้า 6 (การเก็บความโกรธใส่ถังฉาง : พระธรรมเทศนาโดย พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)) แต่ก็ เป็นหนังสือที่ทำให้ผู้อ่านได้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้มากเพราะ เราจะได้รู้ว่าสัตว์โลกทุกชนิดย่อมมีความโกรธด้วยกันทั้งนั้น แต่สัตว์ชนิดไหนในโลกนี้จะรู้จักการเก็บความโกรธ มนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐ รู้จักว่าสิ่งไหนดี สิ่งไหนไม่ดี สิ่งไหนควรทำ สิ่งไหนไม่ควรทำ ฉะนั้นมนุษย์จึงเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องการเก็บความโกรธใส่ในถังฉาง

ข้อเสียของหนังสือ

หนังสือเล่มนี้ ถึงแม้จะเป็นหนังสือที่มีเนื้อหาในการบรรยายที่ทำให้ผู้อ่านเข้าใจง่าย และสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงได้ดีก็ตาม แต่หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือปกอ่อนยากแก่การเก็บรักษา ถ้าผู้ที่นำไปอ่านไม่ระวังอาจฉีกขาดได้ง่าย หรือไม่ก็เสี่ยงต่อการชำรุดง่ายอีกด้วย

ข้อเปรียบเทียบการระงับความโกรธในสายเถรวาท

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต)

ว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งเมตตาการุณ्य พระพุทธเจ้ามีพระคุณใหญ่ประการหนึ่ง คือพระมหากรุณา ชาวพุทธทุกคนได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตาการุณย ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วย กาย วาจา และมี

น้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุข ปราศจากเวรภัยโดยทั่วหน้า โดยได้บรรยายให้เห็นโทษของความโกรธไว้ 9 วิธี

ขั้นที่ 1 นึกถึงผลเสียของความโกรธ สอนตนเองให้นึกว่าพระพุทธเจ้าของเราทรงมีพระกรุณาธิคุณ และทรงสอนชาวพุทธให้เป็นคนมีเมตตา เรามัวมาแต่โกรธอยู่ ไม่ระงับความโกรธเสีย เป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ พระพุทธเจ้าตรัสสอนเอาไว้ว่า คนที่โกรธเขาก่อนก็นับว่าเลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีศัตรูรู้เท่าทัน หลงโกรธตอบเขาไปก็เท่ากับสร้างความเลว เราอย่าเป็นคนเลว พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนต่อไปอีกว่า เขาโกรธมาเราไม่โกรธตอบ วิธีนี้เรียกว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยาก เมื่อรู้ว่าอีกฝ่ายหนึ่งโกรธ เรามีสติไม่โกรธตอบ จะได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย เพราะฉะนั้นอย่าทำตัวเป็นผู้แพ้สงคราม จงเป็นผู้ชนะสงคราม และจงเป็นผู้สร้างประโยชน์ อย่าเป็นผู้สร้างความพินาศ

ขั้นที่ 2 พิจารณาโทษของความโกรธ คนที่โกรธมักจะมีผิวพรรณไม่สวยงาม ฯลฯ คนโกรธไม่รู้เท่าทัน ความโกรธคือภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายให้มากมาย อย่างพุทธพจน์นี้เป็นตัวอย่าง แม้เรื่องราวในนิทานต่างๆ และชีวิตจริงก็มีมากมาย ล้วนแสดงให้เห็นว่าความโกรธมีแต่ทำให้เกิดความเสียหาย และความพินาศ ไม่มีผลดีอะไรเลย จึงควรฆ่ามันทิ้งเสีย อย่าเก็บเอาไว้เลย ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องมานอนเป็นทุกข์ ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องโศกเศร้าเสียใจ แต่ “ฆ่าความโกรธแล้วนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธแล้วไม่โศกเศร้าเลย” 7 (พระไตรปิฎก เล่มที่ 15 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 7 สังยุตตนิกาย สคาถวรรค)

ขั้นที่ 3 คิดถึงความดีของคนที่เราโกรธ บางทีคนที่ทำให้เราโกรธก็ถือว่าเป็นจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของเขาอย่างหนึ่ง ธรรมดาคนเรานั้น ว่าโดยทั่วไป แต่ละคนๆ ย่อมมีข้อดีบ้างข้อเสียบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง จะหาคนดีครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่มีข้อบกพร่องเลย คงหาไม่ได้หรือแทบจะไม่มี บางที่แ่งที่เราว่าดี คนอื่นว่าไม่ดี บางที่แ่งที่เราว่าไม่ดี คนอื่นว่าดี เรื่องราว ลักษณะหรือการกระทำของคนอื่นที่ทำให้เราโกรธนั้น ก็เป็นจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของเขาอย่างหนึ่ง หรืออาจเป็นแง่ที่ไม่ถูกใจเรา

ข้อที่ 4 พิจารณาว่า ความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเองและเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู ธรรมดาศัตรูย่อมปรารถนาร้าย อยากให้เกิดความเสื่อมและความพินาศวอดวายแก่กันและกัน คนโกรธจะสร้างความเสื่อมพินาศให้แก่ตัวเองได้ตั้งหลายอย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้องทำอะไรให้ลำบากก็ได้สมใจของเขา เช่นศัตรูปรารถนาว่า “ขอให้มัน (ศัตรูของเขา) ไม่สวยไม่งาม มีผิวพรรณไม่น่าดู” หรือ “ขอให้มันนอนเป็นทุกข์ขอให้มันเสื่อมเสียประโยชน์ ขอให้มันเสื่อมทรัพย์สมบัติ ขอให้มันเสื่อมยศ ขอให้มันเสื่อมมิตร ขอให้มันตายไปตกนรก”¹ เป็นต้น เป็นที่หวังได้อย่างมากว่า คนโกรธจะทำผลร้ายเช่นนี้ให้เกิดแก่ตนเองตามปรารถนาของศัตรูของเขา

ด้วยเหตุนี้ ศัตรูที่ฉลาดจึงมักหาวิธีแก้แค้นยั่วให้ฝ่ายตรงข้ามโกรธ จะได้ผลอสติทำการผิดพลาดพลีภัยพลั่ว เมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้แล้ว ก็ไม่ควรจะทำร้ายตนเองด้วยความโกรธ ให้ศัตรูได้สมใจเขาโดยไม่ต้องลงทุนอะไร ในทางตรงข้าม ถ้าสามารถครองสติได้ ถึงกระทบอารมณ์ที่นำโกรธก็ไม่โกรธ จิตใจไม่หวั่นไหว สิ้นหน้าผ่องใส ปรียาอาการไม่ผิดเพี้ยน ทำการงานธุระของตนไปได้ตามปกติ ผู้ที่ไม่ปรารถนาดีต่อเรานั้นแหละจะกลับเป็นทุกข์ ส่วนทางฝ่ายเราประโยชน์ที่ต้องการก็จะสำเร็จ ไม่มีอะไรเสียหาย

ขั้นที่ 5 พิจารณาว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน พึงพิจารณาว่า ทั้งเราและเขาต่างก็มีกรรมเป็นสมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้ก็จะได้รับผลของกรรมนั้น เริ่มด้วยพิจารณาตัวเองว่า เราโกรธแล้วไม่ว่าจะทำอะไร การกระทำของเรานั้นเกิดจากโทสะ ซึ่งเป็นอกุศลมูล กรรมของเราก็ก่อเป็นกรรมชั่วซึ่งก่อให้เกิดผลร้าย มีแต่ความเสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ และเราจะต้องรับผลของกรรมนั้นต่อไป

ขั้นที่ 6 พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าของเรานั้น กว่าจะตรัสรู้ ก็ได้ทรงบำเพ็ญบารมีทั้งหลายมาตลอดเวลายาวนานนักหนา ได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยยอมเสียสละ แม้แต่พระชนชีพของพระองค์เอง เมื่อทรงถูกข่มเหงกลั่นแกล้งเบียดเบียนด้วยวิธีการต่างๆ ก็ไม่ทรงแค้นเคือง ทรงเอาดีเข้าตอบ ถึงเขาจะตั้งตัวเป็นศัตรูถึงขนาดพยายามปลงพระชนม์ ก็ไม่ทรงมีจิตประทุษร้าย บางครั้งพระองค์ช่วยเหลือเขา แทนที่เขาจะเห็นคุณเขากลับทำร้ายพระองค์ แม้กระนั้นก็ไม่ทรงถือโกรธ ทรงทำดีต่อเขาต่อไป

พุทธจริยาเช่นที่วามานี้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปยากที่จะปฏิบัติได้ แต่ก็เป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งชาวพุทธควรจะนำมาระลึกตักเตือนสอนใจตน ในเมื่อประสบเหตุการณ์ต่างๆ ว่า ที่เราถูกกระทบกระทั่งอยู่ เมื่อเทียบกับที่พระพุทธเจ้าทรงประสบมาแล้ว นับว่าเล็กน้อยเหลือเกิน เทียบกันไม่ได้เลย ในเมื่อเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงประสบนั้นร้ายแรงเหลือเกิน พระองค์ยังทรงระงับความโกรธไว้ มีเมตตาอยู่ได้ แล้วเหตุไฉนกรณีเล็กน้อยอย่างของเรานี้ ศิษย์อย่างเราจะระงับไม่ได้ ถ้าเราไม่ดำเนินตามพระจริยาวัตรของพระองค์ก็难怪จะไม่สมควรแก่การที่อ้างเอาพระองค์เป็นพระศาสดาของตน

พุทธจริยาวัตร เกี่ยวกับความเสียสละอดทน และความมีเมตตากรุณาของพระพุทธเจ้า อย่างที่ท่านบันทึกไว้ในชาดก มีมากมายหลายเรื่อง และส่วนมากยืดยาว ไม่อาจนำมาเล่าในที่นี้ได้ จะขอยกตัวอย่างชาดกง่ายๆ สั้นๆ มาเล่าพอเป็นตัวอย่าง

ครั้งหนึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นพระเจ้ากรุงพาราณสี มีพระนามว่าพระเจ้ามหาสีลวะ ครั้งนั้นอำมาตย์คนหนึ่งของพระองค์ทำความผิด ถูกเนรเทศ และได้เข้าไปรับราชการในพระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล อำมาตย์นั้นมีความแค้นเคืองติดใจอยู่ ได้ให้โจรคอยเข้ามาปล้นในดินแดนของพระเจ้าสีลวะอยู่เนืองๆ เมื่อราชบุรุษจับโจรได้ พระเจ้าสีลวะทรงสั่งสอนแล้วก็ปล่อยตัวไป เป็นเช่นนี้อยู่เสมอ ในที่สุดอำมาตย์รายนั้นก็ใช้เหตุการณ์เหล่านี้ยุยงพระเจ้าโกศลว่า พระเจ้าสีลวะอ่อนแอ ถ้ายกทัพไปรุกราน คงจะยึดแผ่นดินพาราณสีได้โดยง่าย พระเจ้าโกศลทรงเชื่อ จึงยกกองทัพไปเข้าโจมตีพาราณสี พระเจ้าสีลวะไม่ทรงประสงค์ให้ราษฎรเดือดร้อน จึงไม่ทรงต่อต้าน ทรงปล่อยให้พระเจ้าโกศलयึดราชสมบัติจับพระองค์ไป พระเจ้าโกศลจับพระเจ้าสีลวะได้แล้ว ก็ให้เอาไปฝังทั้งเป็นในสุสานถึงแก่พระคอ รอเวลากลางคืนให้สุนัขจิ้งจอกมากินตามวิธีประหารอย่างในสมัยนั้น ครั้นถึงเวลากลางคืน เมื่อสุนัขจิ้งจอกเข้ามา พระเจ้าสีลวะทรงใช้ไหวพริบและความกล้าหาญ เอาพระทนต์ขบที่คอสุนัขจิ้งจอกตัวที่เข้ามาจะกัดกินพระองค์ เมื่อสุนัขนั้นตื่นรันทนแรงทำให้สุนัขตัวอื่นหนีไป และทำให้ดินบริเวณหลุมฝังนั้นกระจุยกระจายหลวมออก จนทรงแกะไขพระองค์หลุดออกมาได้ ในคืนนั้นเองทรงเล็ดลอดเข้าไปได้จนถึงห้องบรรทมของพระเจ้าโกศล พร้อมด้วยดาบอาญาสิทธิ์ของพระเจ้าโกศลเอง ทรงไว้ชีวิตพระเจ้า

โกศล และพระราชทานอภัยโทษ เพียงทรงกู้อาณาจักรคืน แล้วให้พระเจ้าโกศลสาบานไม่ทำร้ายกัน ทรงสถาปนาให้เป็นพระสหายแล้วให้พระเจ้าโกศลกลับไปครองแคว้นโกศลตามเดิม” 8 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : ขุททกนิกาย ชาดก ภาค 1 .)

ขั้นที่ 7 พิจารณาความเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า ในสังสาระ คือการเวียนว่ายตายเกิดที่กำหนดจุดเริ่มต้นมิได้นี้ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดากันมิใช่หาได้ง่าย¹ เมื่อเป็นเช่นนี้ หากมีเหตุโกรธเคืองจากใคร พึงพิจารณาว่า ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นมารดาของเรา ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นบิดาของเรา ท่านที่เป็นมารดานั้นรักษาบุตรไว้ในท้องถึง 10 เดือน ครั้นคลอดออกมาแล้ว เลี้ยงดู ไม่รังเกียจแม้แต่สิ่งปฏิกูลทั้งหลาย เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลาย น้ำมูก เป็นต้น เช็ดล้างได้สนิทใจ ให้ลูกนอนแนบอ้อมกายไป เลี้ยงลูกมาได้

ส่วนท่านที่เป็นบิดา ก็ต้องเดินทางลำบากตรากตรำเสี่ยงภัยอันตรายต่างๆ ประกอบการค้าขายบ้าง สละชีวิตเข้าสู่รบในสงครามบ้าง เล่นเรือไปในท้องทะเลบ้าง ทำงานยากลำบากอื่นๆ บ้าง หาทางรวบรวมทรัพย์มาก็ด้วยคิดจะเลี้ยงลูกน้อย ถึงแม้ไม่ใช่เป็นมารดาบิดา ก็อาจเป็นพี่เป็นน้องเป็นญาติเป็นมิตร ซึ่งได้เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกันมา ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน การที่จะทำใจร้ายและแค้นเคืองต่อบุคคลเช่นนั้นไม่เป็นการสมควร

ขั้นที่ 8 พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา ธรรมที่ตรงข้ามกับความโกรธ ก็คือ เมตตา ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายมากมาย ฉันทเมตตาก็มีคุณ ก่อให้เกิดผลดีมาก ฉันทนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะระงับความโกรธเสีย แล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทน ให้เมตตานั่นแหละช่วยกำจัด และป้องกันความโกรธไปในตัว ผู้มีเมตตาย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่น ซึ่งเป็นชัยชนะที่เด็ดขาด ไม่กลับแพ้ ผู้ตั้งอยู่ในเมตตาชื่อว่าทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

ถ้ายังเป็นคนขี้โกรธอยู่ ก็นับว่ายังอยู่ห่างไกลจากการที่จะได้อานิสงส์เหล่านี้ ดังนั้น จึงควรพยายามทำเมตตาให้เป็นธรรมประจำใจให้ได้ โดยหมั่นฝึกอบรมทำใจอยู่เสมอๆ ถ้าจิตใจเมตตายังไม่เข้มแข็งพอ อาชนะความโกรธยังไม่ได้ เพราะสังขณีสัยมักโกรธไว้วานาน จนกิเลสตัวนี้แน่นหนา พึงลองพิจารณาใช้วิธีต่อไป

ขั้นที่ 9 พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ วิธีการข้อนี้ เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา หรือเอาความรู้ทางวิปัสสนามาใช้ประโยชน์ คือ มองดูชีวิตนี้ มองดูสัตว์ บุคคล เรา เขา ตามความเป็นจริงว่า ที่ถูกที่แท้แล้ว ก็เป็นแต่เพียงส่วนประกอบทั้งหลายมากมายมาประชุมกันเข้า แล้วก็สมมติเรียกกันไปว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นฉันทเป็นเธอ เป็นเรา เป็นเขา เป็นนาย ก. นาง ข. เป็นต้น

ครั้นจะชี้ชัดลงไปทีตรงไหนว่าเป็นคน เป็นเรา เป็นนาย ก. นาง ข. ก็หาไม่พบ มีแต่ส่วนที่เป็นธาตุแข็งบ้าง ธาตุเหลวบ้าง เป็นรูปขันธ์บ้าง เป็นเวทนาขันธ์บ้าง เป็นสัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ หรือวิญญาณขันธ์บ้าง หรือเป็นอายตนะต่างๆ เช่น ตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง เป็นต้น

เมื่อพิจารณาตามความจริงแยกให้เป็นส่วนๆ ได้อย่างนี้แล้ว พึงสอนตัวเองว่า “นี่แหละเธอเอ๋ย ก็ที่โกรธเขาอยู่น่ะโกรธอะไร โกรธผม หรือโกรธขน หรือโกรธหนัง โกรธเล็บ โกรธกระดูก โกรธธาตุดิน โกรธธาตุน้ำ

โกรธธาดุไฟ โกรธธาดุลม หรือโกรธรูป โกรธเวทนา โกรธสัญญา โกรธสังขาร โกรธวิญญาน หรือโกรธอะไรกัน” ในที่สุดก็จะหาฐานที่ตั้งของความโกรธไม่ได้ ไม่มีที่ยึดที่เกาะให้ความโกรธจับตัว เมื่อพิจารณาโดยถ่องแท้แล้ว การที่มาโกรธ กระพืดกระเฟียด งุ่นง่านเคืองแค้นกันไปนั้น มองลงไปให้ถึงแก่นสาร ให้ถึงสภาวะความเป็นจริง แล้ว ก็เหลวไหลไร้สาระทั้งเพ ถ้ามองความจริงทะลุสมมติบัญญัติลงไปได้ถึงขั้นนี้แล้ว ความโกรธก็จะหายไปเอง อย่างไรก็ตาม คนบางคนจิตใจและสติปัญญายังไม่พร้อม ไม่อาจพิจารณาแยกธาตุออกไปอย่างนี้ได้ หรือสักว่าแยกไปตามที่ได้ยินได้ฟังได้อ่านมา แต่มองไม่เห็นความจริงเช่นนั้นก็แก้ความโกรธไม่สำเร็จ 9 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ประยุตโต), 2551 : 41)

เราพอจะสรุปได้ว่า หลวงพ่อพุทธทาสกับหลวงพ่อพระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ประยุตโต) มีความคิดเห็นตรงกันในหลายประเด็นในเรื่องของการระงับความโกรธ,การเก็บความโกรธ หลวงพ่อพุทธทาส ท่านเทศนาไว้โดยรวมว่าความโกรธเป็นศาสตราที่เป็นอันตรายต่อตัวเอง พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ประยุตโต) ท่านเทศนาไว้โดยรวมว่าให้นึกถึงผลเสียของความโกรธ ซึ่งหมายความว่าความโกรธเป็นสิ่งที่ไม่ดี

สายรุ้งศรัทธา

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมพรมหาเถร)

พระองค์ทรงตรัสเทศนาเอาไว้ว่า คนเราเวลาถูกคนอื่นกระทำให้เกิดความเสียหาย หรือได้รับอับอาย ขาดหน้าอย่างรุนแรง จะด้วยคำพูด หรือการกระทำ น้อยคนนักที่จะไม่โกรธต่อคนที่ทำ บางคนเกิดความโกรธ แต่ในช่วงเวลาที่เกิดเหตุการณ์ แต่พอเหตุการณ์นั้นผ่านไปหลายวันความโกรธได้จางหายไป แต่บางคนนอกจากโกรธแล้วยังผูกโกรธด้วยและพยายามหาโอกาสแก้แค้น หรือเอาคืนให้ได้ความโกรธจึงจะหาย ขอให้รู้ว่าความโกรธ (โกรธะ) นั้นไม่ดีเลย ยิ่งผูกโกรธ (อุปนาหะ) ก็ยิ่งไม่ดีต่อตัวผู้ที่ผูกโกรธ เพราะจะทำให้จิตใจร้อนลุ่ม ไม่เป็นอันอยู่ เพราะใจมีแต่จะหาทางแก้แค้นหรือเอาคืนคนที่ทำให้โกรธ

เมื่อครั้ง สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก องค์ที่ 19 วัดบวรนิเวศวิหาร มีพระชนม์มอยู่ พระองค์ได้เปรียบ “อุปนาหะ-การผูกโกรธ” เหมือนไฟสุ่มขอนพระองค์ ทรงอธิบายว่า ไฟสุ่มขอน มีความร้อนกรุ่นอยู่ตลอดเวลาเป็นเช่นไร ความผูกโกรธไว้ก็เป็นเช่นนั้น เผาร้อนกรุ่นอยู่เช่นนั้น แตกต่างกันเพียงที่ไฟสุ่มขอนร้อนอยู่ที่ขอนไม้ แต่ความผูกโกรธร้อนอยู่ในหัวอก “การผูกโกรธ คือ ไม่ยอมเลิกโกรธ 10 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 721) เก็บความโกรธฝังไว้ในใจนานๆ แม้กาลเวลาผ่านไปแล้ว เหตุที่คิดปรุงแต่งจนเกิดความโกรธก็ล่องเลยไปแล้ว แต่ยังจดจำนำไปคิดปรุงแต่งให้กลับเกิดความโกรธในเรื่องเดิม สิ่งเดิมได้อีก”

พระองค์ตรัสว่า การที่จะดับไฟสุ่มขอนต้องใช้น้ำราดรด ไฟดับสนิทแล้วขอนก็มอดไหม้ ทั้งความสกปรกเลอะเทอะหลงเหลืออยู่ แต่การดับความผูกโกรธใช้สติปัญญาดับความคิดปรุงแต่ง เพียงเท่านี้ความโกรธก็จะดับ แถมยังมีความผ่องใสเยือกเย็นอีกด้วย

ความโกรธ (โธระ) กับ อุปนาหะ (ความผูกโกรธ) อยู่ในหลักธรรมชื่อ “อุปกิเลส” ซึ่งอุปกิเลสนั้น หมายถึง เครื่องขวางกั้นบังจิตที่ประภัสสร (จิตประภัสสร คือจิตที่ผ่องใส) หรือ สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ฉะนั้น จงอย่าโกรธและผูกโกรธกันเลย ไฟเผาทรงทั้งนั้น

1) ความโกรธ ตามความหมายในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ความขัดเคือง ความไม่ชอบใจ ความแค้นใจ ความเจ็บใจ ความไม่แช่มชื่น ความอาฆาตแค้นจิต ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด ความไม่แช่มชื่น จิต การมีจิตที่ปองร้าย การมีจิตที่มุ่งร้าย รวมถึงกิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะที่คิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย ความพิโรธ ความพิโรธตอบ ความที่จิตไม่เบิกบาน นี้เรียกว่า ความโกรธ จากการศึกษาความหมายของความโกรธจากคัมภีร์ พระไตรปิฎก เกี่ยวกับความโกรธในพระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก พระอภิธรรม ในนิกายเถรวาท และในพระสูตรมหายาน โพธิสัตว์จรรยาวดาร หรือ แนวทางการดำเนินชีวิตของพระโพธิสัตว์ ทำให้พบว่า ความโกรธ และวิธีระงับความโกรธที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในหมวดธรรมต่างๆ นั้นยังมีความสัมพันธ์กับองค์ธรรมอื่น โดยการนำไปตีความหมายเปรียบเทียบหรือทำหน้าที่ประกอบร่วมกับองค์ธรรมอื่น

2) ในสายเถรวาท วิธีการระงับความโกรธของท่านพุทธทาสภิกขุ พบว่า ท่านพุทธทาสนำหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้แล้วมาลำดับใหม่เพื่อใช้สำหรับความโกรธโดยเฉพาะ ท่านพุทธทาส ได้นำเอาหลักธรรมหลากหลายมาระงับความโกรธ โดยจัดเป็นกลุ่มสำหรับเป็นเครื่องมือระงับความโกรธตั้งแต่ระดับเบื้องต้นไปจนถึงระดับโดยเด็ดขาดเริ่มจาก ขันติ, ทมะ, ปัญญา, สติ, สังวร, สัจจาธิฐาน, จาคะ, หิริโอตตปปะ, กัมมัสสกตา, มรณัสสติ, อปัมฺมยฺญูเมตตา เรียกกลุ่มธรรมะเหล่านี้ว่า ยังวางสำหรับเก็บความโกรธ โดยไม่ทิ้งหลักที่มีอยู่ เพียงแต่มาทำให้เห็นง่ายขึ้น ความโกรธยังมี แต่ไม่ให้ออกมาอาละวาด จนกว่าจะหมดสิ้นไปด้วยการหมดเหตุหมดปัจจัยของความโกรธ ส่วนวิธีการระงับความโกรธของพระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) พบว่า พระพรหมคุณาภรณ์ได้กล่าวถึงวิธีระงับความโกรธหลากหลายวิธีโดยแนะนำให้บำเพ็ญเมตตากรรมฐาน โดยเฉพาะขั้นตอนระงับความโกรธ 9 ขั้นตอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องทาน การให้หรือแบ่งปันกัน เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับเวรที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการกระทำ เมื่อความโกรธเลือนหาย ไฟพยาบาทก็กลายเป็นน้ำทิพย์แห่งเมตตา ความแผดเผาเร่าร้อนด้วยทุกข์ที่เร่าร้อนใจ ก็กลายเป็นความสดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข

ผลเปรียบเทียบ

วิธีการระงับความโกรธของพระเถระฝ่ายเถรวาทกับฝ่ายมหายาน โดยทำการเปรียบเทียบ 4 ด้าน ผู้วิจัยสรุปว่า

1. เปรียบเทียบด้านความหมายของความโกรธ มีข้อสรุปเหมือนกัน คือ ความโกรธ เป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ปรารถนา เพราะความโกรธเป็นเสมือนเปลวไฟที่พุ่งโพล่งเผาไหม้การควบคุมตัวเราเอง เป็นเหตุให้เราพูดและกระทำในสิ่งที่ทำให้เราเสียใจในภายหลัง

2. เปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธ มีความหมายสอดคล้องกันในด้านลักษณะของความโกรธทางกาย ทางวาจาและทางใจ คือ ขณะที่มีความโกรธรุนแรงขึ้น ไม่ว่าจะพยายามรักษาทำให้ดูสง่างามเพียงใด หน้าตาของเราย่อมดูน่าเกลียด มีการแสดงอาการปฏิกิริยาที่ไม่งาม น่าเกลียดออกมา กระแสอารมณ์ที่ส่งออกมา ก็แข็งแกร่งไม่เป็นมิตร ใครๆ มองเห็นก็รู้ว่าโกรธ

3. เปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธ โดยภาพรวมแล้วมีความเห็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ ความโกรธเกลียดเป็นอารมณ์ด้านลบที่คอยเผาผลาญใจเราให้เป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา ยิ่งใครมีอารมณ์เช่นนี้ อยู่ในตัวเป็นประจำก็ยิ่งมีความทุกข์มากเท่านั้น อารมณ์เหล่านี้ยังทำให้ความคิดของเราไม่ปลอดโปร่ง รู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ ตลอดจนเป็นบ่อนทำลายความสัมพันธ์ส่วนตัวของเราด้วย

4. เปรียบเทียบด้านวิธีการระงับความโกรธ มีข้อสรุปที่เหมือนกัน คือ นำหลักการและวิธีการตามคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในการระงับความโกรธเป็นหลักสำคัญ โดยพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า ความโกรธเกิดจากความไม่อดทน และเจริญเมตตาเพื่อดับความโกรธ โดยมีสติเป็นตัวกำกับตลอดทุกอิริยาบถ คือ สติปัญญา สี่เพื่อระมัดระวังไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น และเมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้วก็ไม่ให้ลุกลามบานปลาย จึงต้องคุมด้วยสติและเจริญเมตตาควบคู่ไปด้วยตลอดเวลาในการดำเนินชีวิต ให้เกิดความเคยชินจนสามารถขัดเกลากิเลสให้หมดไป จนสามารถเข้าถึงธรรมได้ทั้งในระดับโลกียะและ โลกุตตระ 11

กล่าวโดยสรุป วิธีการระงับความโกรธของพระเถระสายเถรวาทและสายมหายานนั้นมีความสอดคล้องกันเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากการให้ทัศนะโดยการตีความ และเป็นการอธิบายที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงตามหลักพุทธธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก แต่อาจมีความแตกต่างกันอยู่บ้างในรายละเอียดเท่านั้น และการนำไปปฏิบัติในชีวิตจริง แต่ก็ไม่ได้ทำให้ใจความสำคัญของการอธิบายนั้นลดลง คือมีจุดมุ่งหมายของการนำการระงับความโกรธไปใช้ ทั้งวิธีการระงับความโกรธของพระเถระสายเถรวาทและสายมหายานนั้น มีจุดมุ่งหมายเดียวกันในการตีความเพื่อเผยแผ่หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นพระบรมศาสดาให้แก่พระสาวกรวมไปถึงพุทธศาสนิกชนทั่วโลก ได้เข้าใจในหลักธรรมตลอดจนสามารถนำไปปฏิบัติในทุกขั้นตอนของการดำเนินชีวิต ซึ่งขึ้นอยู่กับความสนใจในการศึกษาวิธีการระงับความโกรธหรือการเลือกแนวทางในการนำไปปฏิบัติ รวมไปถึงบุญบารมีที่แต่ละคนได้สั่งสมมา เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ชีวิตและ

นำมาซึ่งคุณภาพของชีวิตที่สมบูรณ์ ทั้งในด้านโลกียะสุข และ โลกุตตระสุข ซึ่งเราสามารถมองไปในอนาคตข้างหน้าได้เลยว่า ถ้าเราเป็นผู้ที่ไม่มีความโกรธเข้าครอบงำ ชีวิตก็จะมีแต่ความสุข ไม่มีศัตรู มาทำให้เรารำคาญใจ เหตุก็เป็นเพราะว่าเราไม่มีความโกรธ คนอื่นโกรธใส่เรา เราไม่โกรธตอบ มีแต่ให้ความเมตตาสงสารแก่เขา จากคนที่เคยเป็นศัตรูกันก็จะกลายมาเป็นมิตร จากคนที่เคยเกลียดเราก็มองกลับมารักเรา ศรัทธาเรายกย่องเรานี้คือสัจธรรมแห่งความเป็นจริงที่ว่า ถ้าเขาโกรธเราไม่โกรธตอบ ทุกอย่างก็จะดำเนินไปด้วยดี แต่ถ้าเราโกรธตอบ จากเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็จะกลายเป็นเรื่องใหญ่บานปลายไม่มีที่สิ้นสุด

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินทปัญโญ). (2548). *เก็บความโกรธใส่ยังฉวาง*. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธิ์ ประยุตโต). (2551). *ทำอย่างไรจึงจะหายโกรธ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภา จำกัด