

เมื่อไม่รัก ก็จะร้าย
บทวิเคราะห์ความรักตามแนวทางพระพุทธศาสนา
No Love, No Kindliness
An Analysis of Love, In the Guidelines Buddhism

พระสุนันท์ สุธมโม (โยธนาไม)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Sunan Suthammo (Yothanami)

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus

Email: sunanyothanami@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ผู้เขียนได้นำเสนอเรื่อง เมื่อไม่รัก ก็จะร้าย บทวิเคราะห์ความรักตามแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งได้กำหนดไว้ 4 ประเด็นหลัก คือ 1. ความรักที่เป็นฝ่ายกิเลสเครื่องเศร้าหมองแห่งจิตใจ จัดอยู่ในกิเลสกลุ่มโลภะ 2. ความร้ายที่เป็นพฤติกรรมของคนที่ไม่สมหวังดังใจคิด มีความโกรธ เรา่ร้อน หุนหุน ร้าย คิดร้ายทำลายคนอื่น 3. ความลุ่มหลง หรือ โมหะ เป็นอกุศลมูลข้อที่ 3 คือ อวิชชาซึ่งเกิดจากความคิดเห็นผิด 4. หลักธรรมที่นำมาปรับใช้และแก้ไขในอกุศลกรรมเหล่านั้น เช่น ความรักคู่กับ ศีล 5 ทิศา 6 พรหมวิหาร 4 มีเมตตา ปราบณาดีให้คนที่ตนเองรักมีความสุข เป็นรักที่บริสุทธิ์ ไม่มีประมาณ ใช้หลักอโหสิสติ ขันติ เมตตา คือ ความไม่โกรธตอบ ความอดทน การให้อภัย เพื่อกำจัดหรือลดความโมโหร้ายให้ทุเลาเบาบางลงได้ใช้หลักสัมมาทิฐิ สุตมยปัญญา และจินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญา โยนิโสมนสิการ จนเกิดสมาธิจิตตั้งมั่น รู้เห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เพื่อแก้ไขในความลุ่มหลงได้

คำสำคัญ: ความรัก; พระพุทธศาสนา

* ได้รับบทความ: 20 เมษายน 2566; แก้ไขบทความ: 19 มิถุนายน 2566; ตอรับตีพิมพ์: 25 มิถุนายน 2566

Received: 20 April 2023; Revised: 19 June 2023; Accepted: 25 June 2023

Abstract

In this academic article, the author presents the title 'No Love, No Kindness, No Love, No Kindness, An Analysis of Love, in the guidelines Buddhism' which has set out four main points: (1) love that is part of the defilement, the misery of the mind, is classified in greed (Lobha) group of defilements; (2) the evil that is the behavior of a person who is unfulfilled as he thinks with anger, fervor, restlessness and thoughts of hurting others; (3) delusion or Moha is the third unwholesome or defilement from wrong views; (4) principles that are applied to correct those unwholesome actions, such as love coupled with the five precepts, and six directions, four Brahmavihāra, having loving-kindness for the beloved one to be happy, being a pure love without limitation. Using the principle of Adosa (non-hatred), mindfulness, patience, and loving-kindness is not to be angry in response; but to be patient and forgiving to eliminate, reduce and alleviate anger. It is to use the principles of Sammādiṭṭhi (Right View), Sutamayapaññā (Wisdom resulting from studying), Bhāvanāmayapaññā (Wisdom resulting from mental development), and Yonisomanasikāra (Analytical Reflection) to develop mindfulness to see things in reality to solve the delusion.

Keywords: Love; Buddhism

บทนำ

ความรักมีมากมายหลายลักษณะ ความรักในความหมายเชิงบวกเปรียบความรักคือความสวยงาม ความรักคือความผูกพัน ความรักคือความเข้าใจทุกอย่าง ความรักคือการเติมเต็มให้แก่ชีวิต ความรักคือความสุขสมหวัง ความรักคือศิลปะการใช้ชีวิตคู่ ส่วนความรักในความหมายเชิงลบเปรียบความรักคือความเจ็บปวด ความรักคือความเห็นแก่ตัว ความรักทำให้คนตาบอด ความรักคือความร้าย ความรักคือความเศร้าโศก ความรักคือการสูญเสียอิสรภาพ ความรักคือหุบเหวแห่งความตาย

ในทางพระพุทธศาสนานั้นความรักจัดว่าเป็นนามธรรม แต่มนุษย์สามารถรับรู้ถึงความรักได้โดยออกมาในรูปของความคิด ความพอใจ ความซาบซึ้งใจ เช่น ความรักแบบเสน่หา จัดอยู่ในกิเลสกลุ่มโลภะ ได้แก่ ตัณหาความทะยานอยาก กามตัณหา ความทะยานอยากในกาม คือสิ่งสนองความต้องการทางประสาททั้งห้า ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้จะเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอยากคงอยู่ตลอดไป วิภวตัณหา ความทะยานอยากในวิภพ ความอยากในความพรากรพันไปแห่งตัวตนจากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากดับสูญ (อง.ฉก. 22/377/494)

ส่วนความรักที่เกิดจากความร้ายหรือความโกรธนั้น อุปมาเหมือนภูเขาไฟที่กำลังระเบิดอย่างรุนแรง แล้วลาวาถาถ่านภูเขาไฟที่ร้อนระอุก็จะไหลทะลักออกมา ความร้อนของลาวาก็จะไปทำลายสรรพสิ่งรอบข้างและสภาพแวดล้อมที่อยู่ใกล้จนหมดจนสิ้นสภาพ และเมื่อมันสงบเย็นลงก็จะทิ้งไว้ซึ่งร่องรอยความเสียหายที่เกิดขึ้นอย่างใหญ่หลวง เช่นเดียวกันกับความโกรธโมโหร้ายของคนบางคน ไม่เพียงแต่จะให้ทุกข์ให้โทษแก่ตัวผู้โกรธโมโหร้ายเท่านั้น หากแต่ว่ามันจะทำร้ายความรู้สึกของคนในครอบครัว คนใกล้ชิดญาติมิตรบริวารด้วย ความรักที่ก่อให้เกิดความอาฆาตแค้น ความลุ่มหลงมัวเมาจะสิ้นสุดลงก็ต่อเมื่อบุคคลผู้นั้นได้ด้วยการพัฒนาจิตจนถึงที่สุด รู้จักการให้อภัยและอโหสิกรรม ละกิเลสตัณหาได้สิ้นเชิง สันกรรมอันเป็นเหตุให้เกิดอีก เรื่องกิเลส กรรม และการเวียนว่ายตายเกิด ความพยายาบ ความอาฆาตแค้น จึงมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและอย่างจำเป็นจนแยกกันไม่ได้ (พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ, 2518 : 196) พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นฐานของความคิดและเป็นวิถีชีวิตของคนในสังคม เพราะพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความมีเหตุมีผล มีระบบความเชื่อในพลังแห่งความรักที่ตั้งอยู่บนรากฐานแห่งปัญญา

ผู้เขียนมีความสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาความรักตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นการศึกษาแนวคิดและหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางสร้างความสงบสุขให้กับสังคม

เมื่อไม่รัก ก็ะร้าย

หลายคนคงเคยคิดและมีความสงสัยอยู่ในใจว่าเพราะเหตุใดคนที่เขารักกันเมื่อเกิดปัญหาตกลงกันไม่ได้จึงใช้ความรุนแรงต่อกัน เช่น การฆ่ากัน ศพคนรัก การยิงคู่รักตายแล้วก็ฆ่าตัวตายตามอย่างสยดสยอง ขึ้นโรงขึ้นศาลฟ้องร้องกันเพื่อจะให้อีกฝ่ายติดคุกติดตาราง เกิดเป็นข่าวโด่งดังตามสื่อต่าง ๆ ที่ทำให้คนในสังคมเกิดความสลดหดหู่ใจกันอยู่บ่อยครั้ง จึงมีคำถามในใจของหลายคนว่า คนรักกันทำไมต้องทำร้ายกัน คนรักกันทำไมต้องฆ่ากันให้ตาย

1. ความรัก

ความรักเป็นพื้นฐานของทุกชีวิต ทุกคนเกิดมาย่อมได้สัมผัสกับความรัก โดยมีความรักเป็นจุดเชื่อมความสัมพันธ์ เช่น ความรักของพ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อน และความรักของคู่รัก สามิ ภรรยา ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจธรรมชาติของความรักอย่างลึกซึ้ง

ความรักมีอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์มาก ซึ่งอาจจะเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ไปทั้งด้านดีและก่อด้านร้ายก็ได้ ความรักในทางพระพุทธศาสนามีการอนุวัตตามความเป็นไปในสังคมมนุษย์ ซึ่งเป็นความรักแบบสากล (Universal love) คือ ความเมตตา ความปรารถนาดี ความเห็นอกเห็นใจ เป็นความรักที่หวังดีปรารถนาดีต่อบุคคลอื่นอย่างจริงใจ มองทุกคนเป็นเพื่อน และไม่ต้องการสิ่งตอบแทน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551 : 15) ความรักที่เจือปนด้วยกิเลสนั้น ท่านมีศัพท์เฉพาะว่า เสนหา ในภาษาไทยมีมูลรากมาจากกิเลส

ได้แก่ โลกะ โทสะ โมหะ คือ กามตัณหา ความทะยานอยากในภพ ภวตัณหา ความทะยานอยากในรูปภพ วิภวตัณหา ความทะยานอยากในอรูปภพ ราคะ ความกำหนัด กาม ความใคร่ อภิชฌาวิสมโยคะ ความเพ่งเล็ง ที่รุนแรงอยากได้ของบุคคลอื่น (ขุ.ม. (ไทย) 29/8/37) ความรัก 2 ประเภท ได้แก่ ประเภทที่ 1. ความรัก ที่เกิดจากตัณหา ราคะ ย่อมเป็นความเกิดพร้อมของเหตุแห่งทุกข์เพราะมีความเห็นแก่ตัวเป็นพื้นฐาน มองผู้รักเป็นเครื่องสนองอารมณ์ความต้องการของตนเอง เมื่อผิดหวังไม่ได้ดังใจตนก็เกิดความรู้สึกกระทบ กระทั่งรุนแรง จากรักก็อาจเปลี่ยนเป็นความเบียดเบียน อาฆาต พยาบาท เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ ประเภทที่ 2 ความรักแบบเมตตา กรุณา คือ ความรักด้วยพรหมวิหาร เป็นกุศลธรรมเป็นความรักที่ทำให้กลายเป็นความสุข เป็นความรักเพื่อคนรักโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ได้แก่ เมตตา ความรักใคร่ ปราบปรามดีอยากให้เขามีความสุข กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์มีทิทา ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุขอุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียง ด้วยรักและซัง (อง.ปญจก 22/192/252)

จะเห็นได้ว่า ความรักที่เจือปนด้วยกิเลสตัณหานั้นย่อมเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ เพราะมีความเห็นแก่ตัว เป็นพื้นฐาน ความรักแบบเมตตา กรุณา คือ ความรักด้วยพรหมวิหาร เป็นกุศลธรรม เป็นความรักเพื่อคนรัก โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นความรักที่ทำให้กลายเป็นความสุข

2. ความร้าย

ความร้ายหรือความโกรธ หมายถึง อารมณ์ทางด้านลบ เมื่อเกิดความไม่พอใจหรือไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการและคาดหวัง หรือเมื่อถูกขัดขวางความตั้งใจในการกระทำบางอย่างจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน จนทำให้เกิดการความปองร้าย ความมุ่งร้าย ความขัดเคือง ความขุ่นเคือง ความพยาบาทแห่งจิต ความประทุษร้ายในใจ พอเกิดความโกรธขึ้นมาแล้ว ก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิด ความเสียหาย แต่ถ้าทำอะไรไม่ได้ก็หงุดหงิดงุ่นง่านทรมานใจตนเอง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2555 : 14) ความร้ายหรือความโกรธ ย่อมทำให้บุคคลทำอนันตริยกรรมได้ บุคคลผู้โกรธ ฆ่าบิดาก็ได้ ฆ่ามารดาก็ได้ ฆ่าพราหมณ์ก็ได้ ฆ่าปุณฺณก็ได้ ถูกที่มารดาเลี้ยงไว้จนได้ล้มต้ามองโลกนี้ เป็นผู้มีกิเลสหนาโกรธขึ้นมาย่อมฆ่าแม้มารดาผู้ให้ชีวิตนั้น ผู้โกรธหมกมุ่นในรูปต่าง ๆ ย่อมฆ่าตนเอง ความโกรธนี้ เป็นบ่วงแห่งมัจจุ มีถ้าเป็นที่ยูอาศัย (อง.สตตก. (ไทย) 23/64/129) คนขี้โกรธจะมีผิวพรรณ ไม่งาม คนขี้โกรธนอนก็เป็นทุกข์ คนโกรธไม่รู้เท่าทันว่าความโกรธนั้นคือภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง เพราะพอความโกรธเข้าครอบงำจิตใจแล้วก็ไม่รู้จักว่าอะไรเป็นโทษเป็นประโยชน์ มองไม่เห็นธรรม มีแต่ความมืดบอดทางปัญญา (ขุ.ธ. 25/25/42; 28/48)

ความโกรธมีหลายประเภทหลายลักษณะ เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลใดแล้ว ก็ทำให้บุคคลนั้น มีลักษณะอาการหรือพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ความเดือดดาลหรือความดุร้ายผูกอาฆาตและผลที่ตามมา คือ

ความประทุษร้าย ผูกโกรธ ไม่ยอมสลดทิ้ง การจองเวรไม่สิ้นสุด (ม.ม.อ. (ไทย) 1/1/253) ความโกรธนั้นสามารถจำแนกออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ ความโกรธที่เห็นชัดเจน และความโกรธแฝง ความโกรธที่เห็นชัดเจนนั้น เป็นความโกรธที่ผู้โกรธรู้ว่าโกรธ แต่ความโกรธแฝงนั้นเป็นความโกรธที่ถูกเก็บกดไว้ในระดับจิตใต้สำนึก (กุญชร คำชาย, 2542 : 105 - 106)

จะเห็นได้ว่า ความร้ายหรือความโกรธนั้นเป็นพลังงานฝ่ายลบที่มีอยู่ในตัวของคนเราทุกคน ซึ่งมีอำนาจในการทำลายล้างสูง ความโกรธเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำให้แตกความสามัคคี เกิดความขัดแย้งรุนแรง สร้างความเสียหายต่อสังคมประเทศชาติ จนถึงสังคมโลกได้

3. ความลุ่มหลง

ความลุ่มหลงหรือโมหะ เป็นอกุศลมูลข้อที่ 3 เป็นอวิชชาซึ่งเกิดจากความคิดเห็นผิด เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็เป็นเหตุให้ไม่รู้บุญไม่รู้บาป ชักนำไปทำความชั่วความไม่ดีต่าง ๆ

โมหะ คือ ความหลง ความเขลา ความโง่ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ก็เป็นเหตุให้ไม่รู้บุญไม่รู้บาป ไม่เชื่อบุญ ไม่เชื่อบาป ชักนำไปทำความชั่วความไม่ดีต่าง ๆ เช่น ประมาท ทะเลาะวิวาท แก่งแย่งชิงดี อวดดี เกียจคร้าน อกตัญญู เชื่อง่าย หูเบา โมหะ กำจัดได้ด้วยปัญญา คือ ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นประจักษ์ในสิ่งนั้น ๆ (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548 : 540) โมหะ ความหลงจะทำให้เบี่ยงลัดของจิตใจ ถูกภาวะกิเลสเข้าครอบงำ ทำสิ่งใดออกไปโดยไม่มีสติ เป็นมลทินภายใน ก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ทำให้จิตกำเริบ เป็นภัยที่เกิดภายใน ความหลงครอบงำรณชนใด ความมืดบอดย่อมมีเมื่อนั้น (ข.ม.(ไทย) 29/156/435) บุคคลที่ถูกโมหะความหลงครอบงำจิตใจ จะดำเนินการไปอย่างผิด ๆ และมีความเห็นแก่ตัว เนื่องจากควบคุมจิตใจไม่ได้ ทำให้ละเมิดศีล ทำให้ประกอบกรรมชั่วต่าง ๆ เป็นภัยใหญ่ และเป็นอันตรายสำหรับโลกที่เราอาศัยอยู่ เพราะโมหะเป็นรากเหง้าของความทุกข์ทั้งหมด (ส.ม.(ไทย) 19/1087/602) มหะ ความมัวเมา โมหะ ความหลง สัตว์ผู้ประกอบด้วยกิเลสเหล่านี้ จัดว่าเป็นผู้มีกลิ่นชั่วร้าย ต้องไปอบายภูมิ ปิตพรมโลกแล้ว (ที.ม.(ไทย) 10/320/249) โมหะความหลงแบ่งออกเป็น 3 ชั้น คือ ความหลงที่เกิดขึ้นทางกาย ทางวาจา พาให้เกิดการฆ่ากัน ลักของกัน ประพฤติผิดประเวณี โกหกตมตุ้นเอาทรัพย์สินสมบัติของผู้อื่น พูดคำหยาบ นับเป็นโมหะอย่างหยาบ การหมกมุ่นในกามคุณแล้วพอใจลุ่มหลงติดอยู่ในกามคุณ ไม่ได้ปรากฏออกมาภายนอกให้ผู้อื่นรู้ นี่ถือว่าเป็นโมหะอย่างกลาง อนุสัยกิเลสที่นอนตงอยู่ในใจของแต่ละบุคคลดุจตะกอนนอนอยู่กันตมหรือดุจยางที่ตันโพธิ์ต้นไทรฉะนั้น อนุสัยกิเลสนั้นเมื่อมองดูเผิน ๆ เหมือนกับว่าคนๆนั้นไม่มีกิเลส นี่คือโมหะอย่างละเอียด (พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), 2558)

สรุปได้ว่า ความลุ่มหลงความมัวเมา หากบุคคลใดถูกครอบงำแล้ว ย่อมทำให้เป็นคนไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษ จะชักนำไปทำความชั่วความไม่ดีต่าง ๆ บั่นทอนกำลังสติปัญญา ทำให้คิดในเรื่องต่าง ๆ ให้เห็นตามความเป็นจริงไม่ได้

ความรัก ความร้าย และความลุ่มหลงจากอดีตถึงปัจจุบัน

1. ความรัก ความร้าย และความลุ่มหลง ที่ปรากฏในวรรณคดี

ความร้ายที่เกิดจากความไม่สมปรารถนาในความรัก เรื่องราวของพระนางมาคันทียา ผู้ถูกอาฆาต พยาบาท จ้องเวรต่อพระพุทธรเจ้า

พระนางมาคันทียา เป็นธิดาของพราหมณ์ในแคว้นกुरु บิดาชื่อมาคันทียาพราหมณ์ มารดาชื่อ มาคันทียาพราหมณ์ เนื่องจากนางมีรูปงามคุณงามอัปสร จึงมีเศรษฐี คฤหบดี ตลอดจนพระราชา จากเมืองต่าง ๆ ส่งสารมาสู่ขอมากมาย แต่บิดามารดาของนางก็ปฏิเสธทั้งหมด เพราะเห็นว่าไม่คู่ควรกับธิดาของเข ด้วยเหตุนี้ นางจึงครองความเป็นโสดเรื่อยมา

ต่อมาพระพุทธรเจ้าทรงพิจารณาเห็นอุปนิสัยของพราหมณ์สองสามีภรรยาบิดามารดาของ นางมาคันทียาจึงเสด็จมายังแคว้นกुरु ฝ่ายพราหมณ์ผู้เป็นบิดาของนางนอกบ้านได้พบพระพุทธรเจ้า เห็นพระลักษณะถูกต้องใจ และคิดว่าบุรุษผู้นี้ที่คู่ควรกับลูกสาวของเขา พราหมณ์จึงเข้าไปกราบทูล พระพุทธรเจ้าให้คอยก่อนแล้วรีบกลับไปบ้านแจ้งแก่ภรรยาว่าพบชายผู้คู่ควรกับลูกสาวแล้ว ขอให้ลูกสาว รีบแต่งตัวให้งดงามก่อนจะพาออกไปพบพระพุทธรเจ้า แล้วเข้าไปกราบทูลจะยกธิดาให้เป็นคู่ชีวิต พระพุทธรเจ้า พระพุทธรองค์ทรงตรัสห้ามแล้วตรัสต่อไปว่า “เราได้มีความพอใจในเมณเพราะเห็น นางตันทา นางอรดี และ นางราคา โฉนเหล่านี้มีความพอใจในการเห็นธิดาของท่านนี้ซึ่งเต็มไปด้วยมูตร และกรีธ คืออุจจาระและปัสสาวะ เราไม่ปรารถนาที่จะถูกต้องธิดาของท่านแม้ด้วยเท้า (ขุ.ธ.อ.(ไทย) 40/1/192.) เมื่อตรัสดังนี้แล้ว ทรงแสดงธรรมโปรดสองสามีภรรยาจนทั้งสองได้บรรลุเป็นพระอนาคามีฝ่ายพราหมณ์สองสามีภรรยาตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะออกบวชจึงกราบทูลขออุปสมบทปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ไม่นานนักก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้งสองท่าน ฝ่ายนางมาคันทียาเมื่อพ่อแม่ยกบวชแล้ว ได้ไปอาศัยอยู่กับจุฬามาคันทียะพราหมณ์น้องชายของบิดาผู้เป็นอา ต่อมาจุฬามาคันทียะพราหมณ์ ได้นำพระนางมาคันทียาไปถวายเป็นพระมเหสีของพระเจ้าอุเทน พระเจ้าอุเทนได้พระราชทานหญิงบริวาร 500 คน ไว้คอยรับใช้และแต่งตั้งพระนางมาคันทียาไว้ในตำแหน่งอัครมเหสี ด้วยความที่พระนางมาคันทียานั้น มีความโกรธฝังแน่นในอกที่พระพุทธรเจ้าเคยตำหนิประณามว่าร่างกายของนางเต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูล เปรียบประดุจถุงหนังห่อหุ้มสิ่งโสโครก ด้วยเหตุนี้เมื่อคราวที่พระพุทธรเจ้าทรงเสด็จประทับอยู่ที่เมืองโกสัมพี เพื่อประกาศพระศาสนา นางจึงได้ว่าจ้างให้คนที่เป็นมิชฌาปฏิญ์ไม่เลื่อมใสในพระรัตนตรัยตามคำด้วยถ้อยคำ ที่หยาบคายต่าง ๆ เพื่อให้พระพุทธรองค์ทรงเสด็จหนีไปเมืองอื่นแต่ก็ไม่สามารถทำอะไรต่อพระพุทธรเจ้าได้ (ขุ.ธ.อ. (ไทย) 40/1/203-204.) ทำให้พระนางเกรี้ยวโกรธด้วยแรง อาฆาต พยาบาท ต่อพระพุทธรเจ้าหลาย เท่าทวีคูณ ยิ่งเมื่อพระนางรู้ว่าพระนางสามารถตีอัครมเหสีอีกพระองค์มีความเลื่อมใสศรัทธาพระพุทธรเจ้า เคารพบูชาเป็นสรณะสูงสุด พระนางมาคันทียาจึงคิดหาอุบายใส่ความแก่พระนางสามาดีหลายต่อหลายครั้ง หลายเหตุการณ์ แต่แผนการอันร้ายกาจของพระนางก็ไม่สำเร็จ

จนในที่สุดความพยายามของพระนางก็ประสบผลสำเร็จด้วยการวางแผนการสังหารหมู่อย่างโหดเหี้ยม พระนางสามารถพร้อมหญิงบริวาร 500 ถูกเผาทั้งเป็นขณะที่พระเจ้าอุเทนเสด็จประพาสพระราชอุทยาน โดยพระนางมาคันธียาได้วางแผนสั่งคนใช้ให้เอาผ้าชุบน้ำมันแล้วนำไปพันที่เสาทุกต้นในปราสาทของนางสาวดีแล้วพุดจาเกลี้ยกล่อมให้นางสาวดีและบริวารเข้าไปรวมอยู่ในห้องเดียวกันจึงลั่นกลอนข้างนอก แล้วจุดไฟเผาพร้อมทั้งปราสาท เปลวเพลิงได้ลุกโชนขึ้นที่พระตำหนักอย่างรวดเร็ว ทำให้นางสาวดีและหญิงบริวารทั้งหมดเสียชีวิต (ขุ.ธ.อ. (ไทย) 40/1/211.)

แต่ในท้ายที่สุดเมื่อความจริงทุกอย่างเปิดเผย พระนางก็ถูกพระสวามีลงทัณฑ์ขั้นสูงสุดพร้อมกับเหล่าญาติและบริวารด้วยการขุดหลุมฝัง จากนั้นเดือนเนื้อของพระนางนำไปทอดในน้ำมันเดือดแล้วนำมาให้พระนางเสวยจนสิ้นพระชนม์ เพลิงแห่งความแค้นความอาฆาตพยาบาทจองเวรของนางนั้นมีพลังมหาศาล ได้ฉุดกระชากให้พระนางมาคันธียาต้องดำดิ่งลงสู่เวจิมหานรก หลังจากที่ถูกทรมานใจสุดท้ายของพระนางหลุดออกจากร่าง

จากเรื่องราวที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ความอาฆาต ความพยาบาท มีโทษมาก พระนางมาคันธียา พร้อมด้วยหมู่ญาติที่ได้รับผลของบาปที่ร่วมกันกระทำ พระนางสาวดีพร้อมด้วยบริวารห้าร้อยต้องมาได้รับความวิบัติ พระเจ้าอุเทนได้รับความทุกข์ ชาวเมืองต่างตื่นตระหนกจากเหตุการณ์นี้ แม้แต่พระพุทธเจ้าและพระสาวกก็ได้รับผลกระทบจากแรงอาฆาตของพระนางมาคันธียาด้วยเช่นกัน

2. ความรัก ความร้าย และความลุ่มหลง ที่ปรากฏในชาดก

จุลโลพิชาดก เรื่องราวอำนาจของกิเลส ตัณหา ราคะ ความโกรธ ที่ทำให้คนขาดสติ

เมื่อครั้งอดีตกาลนานมาแล้ว ในนิคมของชาวกาสิ มีพราหมณ์ตระกูลหนึ่งเป็นพราหมณ์ที่มีมั่งคั่ง ทรัพย์สมบัติมากมาย แต่มีทายาทสืบสกุลเพียงผู้เดียวชื่อว่าโพธิกุมาร ครั้นโพธิกุมารเติบโตเจริญวัยบิดามารดา ส่งเขาไปสู่เมืองตักกสิลาเพื่อให้ศึกษาเล่าเรียนศิลปะจนกระทั่งสำเร็จวิชาแล้วจึงกลับมาอยู่บ้านของตน จากนั้นบิดามารดาได้จัดหาสาวงามที่มีชาติตระกูลเสมอกันให้แต่งงานด้วย เขาจึงจำใจมีคู่ครองทั้งที่ไม่มีใจปรารถนาเลย แม้ภรรยาของเองเขาก็จำใจแต่งงานด้วยเช่นเดียวกัน เพราะทั้งสองต่างก็ไม่ปรารถนามีชีวิตครองเรือนไม่มีความพึงชานในอารมณีกาม แล้วได้อยู่ร่วมกันฉันพี่น้องดูแลกันและกันอย่างปราศจากอำนาจราคะ ในกาลต่อมาทั้งบิดามารดาได้ถึงแก่กรรม โพธิกุมารตัดสินใจบอกกับภรรยาว่าจะออกบวช ภรรยาได้ฟังดังนั้นก็ได้บอกสามีว่านางก็ปรารถนาจะออกบวชเช่นกัน ทั้งสองจึงสละทรัพย์สมบัติทั้งหมดแล้วออกจากเมืองเข้าไปสู่ป่าบวชเป็นดาบสบำเพ็ญเพียรอยู่ด้วยความสุขในการบวช

จนวันหนึ่งทั้งสองก็ได้ออกจาริกไปในชนบทต่าง ๆ จนกระทั่งถึงกรุงพาราณสีและได้แวะพักอาศัยที่พระราชอุทยาน วันนั้นเองพระเจ้ากรุงพาราณสีได้ทรงเสด็จชมพระราชอุทยานพร้อมด้วยเหล่าข้าราชการบริพาร เมื่อเสด็จประพาสถึงที่พักของดาบสและดาบสนั้นก็ทรงทอดพระเนตรเห็นดาบสแล้วบังเกิดพระทัยปฏิพัทธ์

หวั่นไหวด้วยอำนาจกิเลสกำตณหา พระราชาผู้ไม่อาจห้ามจิตปฏิพัทธ์ได้ทรงขาดสติกลายเป็นอันธพาล รับสั่งกับราชบุรุษจับตัวดาบสินีไปยังพระราชนิเวศน์ แม้นางจะคร่ำครวญขัดขืนก็ตาม ฝ่ายโพธิดาบส เห็นเช่นนั้นแล้วแม่ได้ยินเสียงดาบสินีคร่ำครวญอยู่กุ่มเตียงนอนสติ แล้วพยายามวางเฉยระลึกลึถึงแต่จะบำเพ็ญศีล บารมีเพียงอย่างเดียว ฝ่ายพระราชพาลมีได้รอเช้าเลยรีบเสด็จกลับสู่พระราชวังแล้วรับสั่งหานางดาบสินีนั้น มาทันที ทรงเสนอแต่งตั้งมอญอันยิ่งใหญ่ให้แต่ดาบสินีนั้น แต่ดาบสินีก็ปฏิเสธสิ่งทุกอย่าง แม้พระราช พรงใช้อุบายวิธีต่างๆ แต่ก็ไม่สามารถจะผูกใจดาบสินีไว้ได้ เมื่อหมดหวังแล้ว ทรงสำนึกในบาปกรรมที่พระองค์ กระทำ จึงทรงพาดาบสินีกลับไปยังอุทยาน รับสั่งให้ราชบุรุษนำดาบสินีมาแล้วทรงขอมาต่อทั้งสอง ทรงนิมนต์ให้อยู่ในพระราชอุทยาน โพธิดาบส และดาบสินีรับคำนิมนต์นั้นแล้วพระราชาก็ทรงเสด็จกลับคืนสู่ พระราชวัง ทั้งสองนักบวชจึงบำเพ็ญเพียรอยู่ในพระราชอุทยานนั้นตราบนานจนกระทั่งดาบสินีถึงแก่กรรมภาพ โพธิดาบสจึงย้ายไปพักอาศัยอยู่ในป่าหิมพานต์กระทำ อภิญญาและสมาบัติให้บังเกิด เจริญพรหมวิหาร 4 เมื่อสิ้นอายุแล้วก็ได้ไปสู่พรหมโลก (ขุ.ชา. 3/5/ 815)

จากเรื่องราวดังกล่าวจะเห็นได้ว่า พระราชาผู้มีความมักโกรธจะสามารถก่อความรุนแรงที่ไม่อาจ คัดเดาได้ ด้วยอำนาจของกิเลส ตัณหา ราคะ ความโกรธ ทำให้ขาดสติยังคิด จนสามารถทำให้ทำร้าย ผู้มีคุณหรือก่ออาชญากรรมร้ายแรง ส่วนโพธิดาบสนั้นสามารถควบคุมความโกรธด้วยสติ ขันติ เมตตา ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ ตามกระบวนการพัฒนาศีล เป็นหลักการควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา มิสติระลึกรู้ถึงความโกรธ แล้วใช้หลัก อโทสะ และใช้ขันติ จนทำให้ก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคไปได้

3. ความรัก ความร้าย และความลุ่มหลง ที่ปรากฏในปัจจุบัน

เมื่อความรักเกิดปัญหาทำให้คนขาดสติ บวกกับฤทธิ์ของความโกรธ ทำให้เกิดคดีสะเทือนขวัญ เป็นเรื่องราวพิชรักแรงเหิงตามสื่อสังคมออนไลน์ในโลกยุคปัจจุบัน มีเหตุการณ์หนึ่งที่เกิดขึ้น เป็นเรื่องราว พิชรักแรงเหิง สามียิงภรรยาต่อก่อนปลิดชีพตัวเองหนีความผิด โดยเหตุเกิดที่จังหวัดกาญจนบุรี ที่เกิดเหตุ พบร่างผู้เสียชีวิตสองรายเป็นผู้ชายหนึ่งรายผู้หญิงหนึ่งราย นอนหงายจมกองเลือดอยู่ จากการชันสูตร พลิศพของแพทย์พบว่าฝ่ายชายมีบาดแผลถูกยิงด้วยอาวุธปืนเข้าที่ขมับด้านขวาหนึ่งนัด คมกระสุนทะลุออก บริเวณขมับด้านซ้าย ใกล้กันพบร่างผู้เสียชีวิตอีกหนึ่งรายเป็นผู้หญิงมีบาดแผลถูกยิงด้วยอาวุธปืนชนิด เดียวกันเข้าที่บริเวณกะโหลกศีรษะด้านหลังหนึ่งนัด จากการที่ตำรวจสอบสวนผู้เห็นเหตุการณ์เล่าว่า ผู้ตายฝ่ายหญิงมีศักดิ์เป็นแม่ของตน ส่วนฝ่ายชายเป็นอดีตพ่อเลี้ยงและเป็นอดีตสามีภรรยาที่อยู่กินกันมา นานหลายปี แต่มาช่วงหลังๆ มักมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกันอยู่เป็นประจำจนต้องแยกกันอยู่คนละบ้านได้ ประมาณปีกว่า ก่อนเกิดเหตุพ่อเลี้ยงผู้ตายได้มาหาแม่ที่บ้านเพื่อมาปรับความเข้าใจและขอคืนดี โดยทั้งสองคน ได้เดินไปนั่งคุยกันอยู่ห่างจากตัวบ้านไปไม่ไกล แล้วเกิดมีปากเสียงทะเลาะกันกันอย่างรุนแรง อดีตพ่อเลี้ยง จึงร้องด่าและจับตัวแม่กดศีรษะให้ก้มลงพร้อมทั้งใช้อาวุธปืนจ่อที่ศีรษะทางด้านหลัง แล้วใช้ปืนจ่อยิงแม่ทันที

จรรยาของแม่พลึงกับพื้นจมกองเลือด จากนั้นอดีตพ่อเลี้ยงก็ได้ใช้อาวุธปืนกระบอกเดียวกันจ่อยิงที่ขมับตัวเองจนเสียชีวิตตายตามไปอีกคน (สยามรัฐ, 2564)

จากเหตุการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า เมื่อความรักเกิดปัญหา หลักธรรมที่เหมาะสมและสามารถนำมาบูรณาการเพื่อบริหารจัดการกับความโกรธ ความขัดแย้ง ที่เกิดขึ้นได้ก็คือ สติ ซึ่งเป็นคู่ปรับสำคัญต่อความโกรธ ทำให้ไม่ฟุ้งซ่าน มีความละเอียดเกรงกลัวต่อบาป ช่วยคลายความยึดมั่นถือมั่น เกิดกระบวนการพิจารณาไตร่ตรองโดยแยบคายในจิตใจจนทำให้เกิดปัญญา ไม่ทำให้ขาดสติจนถึงขั้นต้องทำร้ายกันให้ถึงแก่ความตายตามข่าวที่น่าเสนา

หลักธรรมที่เป็นคู่กับความรัก เป็นคู่ปรับกับความร้าย และความลุ่มหลง

หลักธรรมที่เป็นคู่กับความรัก เป็นคู่ปรับกับความร้ายและความลุ่มหลง ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมืออันสำคัญในการพัฒนาจิตได้ มีดังนี้

1. ความรัก คู่กับ ศีล 5 ทิศ 6 พรหมวิหาร 4

สำหรับหลักธรรมที่เกี่ยวกับความรักในพระพุทธศาสนามีอยู่ 3 ระดับ คือ

1. หลักธรรมที่ใช้กับความรักตนเอง เป็นหลักธรรมที่ใช้กับบุคคลและเหมาะกับการงานทั่ว ๆ ไป เพื่อเป็นประโยชน์แก่บุคคลนั้น ๆ ยังความเจริญมาให้ในปัจจุบัน ได้แก่ ศีล 5 ซึ่งเป็นเครื่องสะท้อนถึงความมั่นคงทางกาย วาจา และใจ สามารถพัฒนาตนเองได้ การเป็นผู้มีศีลถือว่าการควบคุมความโกรธ ด้านพฤติกรรมทางกาย วาจา ปฏิบัติอบรมสติ ขันติ เมตตา ในระดับศีลตามหลักจิตวิทยาความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ความต้องการด้านความปลอดภัย การมีศีลทำให้อยู่ด้วยกันโดยไม่ทำร้ายกัน ความต้องการความรักการมีศีลทำให้ไม่แย่งของรักของผู้อื่น ความต้องการต่าง ๆ ศีลจึงเป็นหลักการควบคุมพฤติกรรมเป็นมาตรฐานทางสังคม

2. หลักธรรมที่ใช้กับความรักผู้อื่น เป็นหลักธรรมที่เหมาะสมกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น มารดาบิดากับบุตรธิดา สามีกับภรรยาหรือคู่รัก เพื่อนกับเพื่อน ครูอาจารย์กับศิษย์ ได้แก่ ทิศ 6 ที่ปรากฏในสังคาลสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงกำหนดหน้าที่ของคู่สถานภาพ มีอยู่สองประการคือการอนุเคราะห์และบำรุง เช่น เมื่อบิดามารดาอนุเคราะห์บุตรแล้วบุตรก็ตอบแทนด้วยการบำรุงบิดามารดา ครูอาจารย์อนุเคราะห์ศิษย์แล้วศิษย์ก็ตอบแทนด้วยการบำรุงครูอาจารย์ ภรรยาอนุเคราะห์สามีแล้วสามีก็ตอบแทนด้วยการบำรุงภรรยา (ที.ปา.(ไทย) 11/242/144)

3. หลักธรรมที่ใช้กับความรักแบบเมตตาและสามารถพัฒนาให้เป็นเมตตาอัปมัญญา คือหลักพรหมวิหารธรรม 4 ซึ่งมีความหมายว่าเป็นธรรมเครื่องอยู่ของพรหม ได้แก่ เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ขมขื่นทิดา ความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551 : 124)

2. ความร้าย เป็นคู่ปรับกับ อโทสะ สติ ขันติ เมตตา

หลักธรรมที่เป็นคู่ปรับกับความร้าย สามารถนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหา มีดังนี้

อโทสะ หมายถึง ความไม่โกรธ ไม่พยาบาท การที่ไม่โกรธตอบผู้ที่โกรธ เป็นบุคคลผู้หวังให้คนอื่นมีความสุขทั่วถึงกันความไม่โกรธไม่พยาบาท เป็นหลักธรรมที่นำมาซึ่งความเป็นคนดี สามารถรักษาความเป็นมิตรภาพเอาไว้ได้ สติ เป็นหลักปฏิบัติที่มนุษย์ทุกคนต้องฝึกฝนให้มีขึ้นในตัวตนตามกระบวนการปฏิบัติอบรม สติเป็นคู่ปรับสำคัญต่อความโกรธ สติยังเป็นผลให้ไม่ฟุ้งซ่าน มีความละเอียดเกรงกลัวต่อบาป คลายความยึดมั่นถือมั่น มีการพิจารณาไตร่ตรองโดยแยบคายและมีปัญญา ผู้มีสติจะเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติและเป็นเกณฑ์มาตรฐานให้ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ขันติ คือ ความอดทน ความหนักแน่นต่อสิ่งที่เข้ามากระทบที่จะทำให้จิตใจเป็นสุข ความอดทนในที่นี้มี 4 ระดับ คือ อดทนต่อความลำบากตรากตรำ อดทนต่อทุกขเวทนา อดทนต่อความเจ็บใจ อดทนต่อสิ่งที่เย้ายวนใจ หรือกิเลสซึ่งทนได้ยาก เมตตา คือสภาวะที่เป็นมิตร หมายความว่า มิตรเป็นบุคคลที่ทำประโยชน์ให้แก่กันโดยไม่หวังผลตอบแทน เมตตาก็คือเป็นคุณธรรมของมิตรที่ทำได้ทั้งต่อหน้าและลับหลัง (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548 : 840)

3. ความลุ่มหลง เป็นคู่ปรับกับ สัมมาทิฐิ โยนิโสมนสิการ ภาวนามยปัญญา

หลักธรรมที่เป็นคู่กับความลุ่มหลง ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมืออันสำคัญในการแก้ไขปัญหา พัฒนาจิตได้ มีดังนี้

การใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นประจักษ์ในสิ่งนั้นๆ จะต้องทำความรู้เห็นให้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ให้เป็นสัมมาทิฐิ ด้วยการพัฒนาสติสร้างปัญญาของตนเองให้เกิดขึ้นให้ได้ด้วยสุตมยปัญญา และจินตามยปัญญา นำมาศึกษาหัวข้อธรรมต่าง ๆ ให้แยบคาย คิดอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอน มีเหตุผล คิดพิจารณาบ่อย ๆ หรือที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการนั้นมี 10 วิธีด้วยกัน ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบปลุกเร้ากุศล วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน วิธีคิดแบบวิภาษวาท (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555 : 627) น้อมนำมาพิจารณาจนเกิดสมาธิมีจิตตั้งมั่น ปัญญาตัวที่สามก็จะเกิดคือภาวนามยปัญญา เกิดความเข้าใจหายสงสัย รู้เห็นทุกสรรพสิ่งตามหลัก ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

จะเห็นได้ว่า เมื่อมีการพัฒนาจิตจนถึงขั้นที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา จะสามารถ ลด ละ ปล่อยางจากความหลง ความยึดมั่นถือมั่น จากความเห็นผิด แล้วทำให้เกิดปัญญารู้เห็นในทุกสรรพสิ่งตามความเป็นจริง

สรุป

ความรักทุกชนิดของบุุคคลมักเจือปนด้วยกิเลสได้เสมอ จึงต้องมีความรักในตนเองด้วยหลักศีล 5 เพื่อนำมาใช้พัฒนาการพื้นฐานในสังคมด้านกาย วาจา และใจ ต้องรักผู้อื่นด้วยหลักธรรมทศ 6 เพื่อพัฒนาการความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น มารดากับบิดา บุตรกับบิดา สามีกับภรรยา หรือคู่รัก เพื่อนกับเพื่อน ครูอาจารย์กับศิษย์ และต้องยกระดับจิตให้ขึ้นสู่ระดับสูง ด้วยหลักพรหมวิหาร 4 หรือเรียกอีกอย่างว่า อปัมมัญญา 4 เพื่อแผ่ให้สม่ำเสมอโดยทั่วไปในมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายโดยไม่จำกัดขอบเขต ไม่มีประมาณ

ความร้ายที่เกิดจากความไม่สมปรารถนาในความรักความมุ่งหวังแห่งตน จนกลายมาเป็นความโกรธ อาฆาต พยาบาท อย่างเช่น เรื่องราวของนางพระมาคันทียา จุลลโพรชิตก และจากข่าวพิชรักแรงหึงที่ปรากฏในสื่อออนไลน์ในยุคปัจจุบัน ต้องใช้หลัก อโทสะ ความไม่โกรธตอบ มีสติ ระลึกรู้ถึงโทษภัยของความโกรธ ใช้ขันติธรรมในการข่มจิต

ความลุ่มหลงใช้หลักสัมมาทิฐิ ในการพัฒนาสติสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นด้วย สุตมยปัญญา และจินตามยปัญญา พิจารณาให้แยกกายด้วยหลักโยนิโสมนสิการ จนจิตมีสมาธิตั้งมั่นเป็นภาวนามยปัญญา พิจารณาให้รู้เห็นทุกสิ่งตามหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

องค์ความรู้ใหม่

ความรัก 4 ประเภท คือ สีนหา ปิยะ เปมัง เมตตา ต้องรักตนเองด้วยหลักศีล 5 เพื่อนำมาใช้พัฒนาการพื้นฐานในสังคมด้านกาย วาจา ใจ ต้องรักผู้อื่นด้วยหลักธรรมทศ 6 ที่เหมาะกับเพื่อพัฒนาการความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และต้องยกระดับจิตให้ขึ้นสู่ระดับสูง ด้วยหลักพรหมวิหาร 4 หรือเรียกอีกอย่างว่า อปัมมัญญา 4

ความร้ายหรือความโกรธ ต้องนำหลัก อโทสะ ความไม่โกรธ ไม่พยาบาท เป็นผู้ที่ให้อภัยแก่ผู้อื่นเสมอ ใช้สติในการพิจารณาให้เห็นถึงโทษของความโกรธ ใช้ขันติ ความอดทนต่อสิ่งที่เฝ้าชวนใจหรือกิเลสซึ่งทนได้ยาก ใช้หลักเมตตา มีความเอื้อเฟื้อแผ่ทำดีแก่ผู้อื่นทั้งต่อหน้าและลับหลังเป็นหลักธรรมที่ต้องนำมาแก้ไขปัญหา

ความลุ่มหลง ต้องหมั่นพิจารณาทำความเข้าใจความเห็นให้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง เป็นสัมมาทิฐิ พิจารณาให้แยกกายด้วยหลักโยนิโสมนสิการ พัฒนาสติเจริญปัญญา ตามหลักการสามระดับ ได้แก่ จินตามยปัญญา สุตมยปัญญา และภาวนามยปัญญา

เอกสารอ้างอิง

- บุญชูรี คำชาย. (2542). จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต.). (2555). พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย. (พิมพ์ครั้งที่ 35). กรุงเทพฯ: ผลิธัมม์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต.). (2551). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, ศัพท์วิเคราะห์. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สถาบันบันลือธรรม.
- พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ. (2518). ศาสนาสากล. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ส.ธรรมภักดี.
- พระบรมปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท). (2558). สติกับโมหะ. สืบค้นเมื่อ 11 มีนาคม 2565, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=dPHCdX0Y3dY>
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สยามรัฐ. (2564). พิชัยแรงหึง! สามียิงภรรยาต่บก่อนปลิดชีพตัวเองหนีความผิด. สืบค้นเมื่อ 11 มีนาคม 2565, จาก <https://siamrath.co.th/n/226455>