

บทที่ ๔

เปรียบเทียบวิธีการระงับความโกรธของพระเถระสายเถรวาทกับสายมหายาน

ในบทที่ผ่านมา ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับความโกรธ ตามทัศนะของพระเถระสายเถรวาทคือ ท่านพุทธทาสภิกขุ และพระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธิ์ ปยุตฺโต) ส่วนในสายมหายานประกอบด้วย องค์ดาไลลามะ และท่านติช นัท ฮันท์ เพื่อให้สามารถนำมาเปรียบเทียบให้เห็นถึงข้อแตกต่างหรือข้อเหมือน ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำมาเสนอในบทนี้ โดยจะทำการเปรียบเทียบด้านความหมาย ลักษณะ โทษและวิธีระงับความโกรธในรูปแบบต่างๆ ตามลำดับหัวข้อต่อไปนี้ คือ

๔.๑. เปรียบเทียบด้านความหมายของความโกรธสายเถรวาทกับมหายาน

๔.๒ เปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธสายเถรวาทกับมหายาน

๔.๒.๑ เปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านร่างกาย

๔.๒.๒ เปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านวาจา

๔.๒.๓ เปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านจิตใจ

๔.๓ เปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธสายเถรวาทกับมหายาน

๔.๓.๑ เปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านร่างกาย

๔.๓.๒ เปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านวาจา

๔.๓.๓ เปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านจิตใจ

๔.๔ เปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธสายเถรวาทกับมหายาน

๔.๔.๑ เปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านร่างกาย

๔.๔.๒ เปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านวาจา

๔.๔.๓ เปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านจิตใจ

๔.๕ บทสรุป

๔.๑ เปรียบเทียบด้านความหมายของความโกรธสายเถรวาทกับมหายาน

ตารางที่ ๔.๑ ตารางเปรียบเทียบด้านความหมายของความโกรธสายเถรวาทกับมหายาน

หัวข้อ เปรียบเทียบ	สายเถรวาท	สายมหายาน
ความหมาย	(๑) ท่านพุทธทาสภิกขุ ให้ความหมายของความโกรธ หมายถึง กิเลสที่ละเอียด ยาก เป็นเหมือนไฟ เป็นอวิชชา เป็นความเห็นแก่ตัว เป็นความยึดมั่นถือมั่นในตัวของเรา โดยสรุปแล้วความโกรธคือ อวิชชา ความไม่รู้ในสิ่งที่ควรรู้ เป็นกิเลสที่ทำให้สัตว์โลกเป็นทุกข์ ไม่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น (๒) พระพรหมคุณาภรณ์ ให้ความหมายของความโกรธ หมายถึง ความขุ่นเคือง, ความคิดประทุษร้าย, หงุดหงิดขุ่นงัน ทรมาณใจ, การสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู คนโกรธจะสร้างความเสื่อม ความพินาศ ให้แก่ตัวเองได้หลายอย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้องทำอะไรให้ลำบากก็ได้สมใจของเขา ความโกรธ เป็นตัวตัดรากความประพฤติดังามทั้งหลายที่ตั้งใจรักษา	(๑) องค์ดาไลลามะ ให้ความหมายของความโกรธ หมายถึง สิ่งที่เป็นปัญหาในชีวิตทั้งหมด เปรียบเหมือนยาพิษที่เป็นอันตรายต่อตนเองและบุคคลอื่น เปรียบความโกรธเหมือนตะขอเบ็ด ผู้โกรธคือผู้ที่ถูกตะขอเบ็ดเกี่ยวแล้ว และกล่าวว่าความโกรธเป็นสัญลักษณ์ของความอ่อนแอทั้งทางร่างกายและจิตใจ อ่อนไหวต่อโรคร้าย ความโกรธเป็นเหมือนไฟและเป็นศัตรูที่แท้จริง เป็นศัตรูภายในใจตน (๒) ท่านติช นัท ฮันท์ ให้ความหมายของความโกรธ หมายถึง ไฟที่เผาผลาญทุกสิ่งที่จะนำความสุขมาสู่ตัวเรา ความโกรธทำให้ผู้โกรธดูน่าเกลียด เป็นวัตถุสำหรับการสร้างนรก, ความโกรธคือความรู้สึกไม่น่ายินดี, คือปมทุกข์ภายใน, คือความคับข้องใจและความเข้าใจผิด, ความเกลียด ความอิจฉาริษยา ความทุณทุรกายใจ, โดยสรุปแล้วความโกรธคือ ศัตรูที่แท้จริงซึ่งเป็นพลังงานในตัวเรา ที่ท้ายที่สุดแล้วความโกรธก็คือตัวเราเอง

จากตารางที่ ๔.๑ ตารางเปรียบเทียบด้านความหมายของความโกรธสายเถรวาทกับมหายาน

จากข้อมูลเบื้องต้นพบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายของความโกรธคือ ไฟกิเลสที่ละเอียดยาก เป็นการสร้างทุกข์ให้ตนเอง เป็นการทำลายความดีทั้งหลายของตนเองเป็นอวิชชา

พระเถระสายมหายานให้ความหมายของความโกรธคือ ปัญหาทั้งหมดในชีวิต เปรียบเหมือนยาพิษที่ทำลายตนเองและผู้อื่นได้ เป็นเหมือนไฟและเป็นศัตรูที่แท้จริง

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายของความโกรธสอดคล้องกัน คือ ความโกรธเป็นความรู้สึกด้านลบ เป็นศัตรูที่แท้จริงของตนเอง เป็นอวิชชาในพุทธศาสนา

๔.๒ เปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธสายเถรวาทกับมหายาน

๔.๒.๑ เปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านร่างกาย

ตารางที่ ๔.๒ เปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านร่างกาย

หัวข้อ เปรียบเทียบ	สายเถรวาท	สายมหายาน
ลักษณะของ ความโกรธ	(๑) ท่านพุทธทาสภิกขุ ให้ความหมายถึงลักษณะของความโกรธด้านร่างกาย คนที่มีนิสัยตามใจตัวเอง ปล่อยตัวไปตามความเคยชินทำให้ชอบโกรธจนเป็นนิสัยกลายเป็นคนที่โกรธเก่ง เป็นศัตรูอันเลวร้ายที่กัดกินอยู่ในภายใน การที่ชอบปล่อยไปตามอารมณ์ อยากโกรธใครก็โกรธ อยากจะตีใครก็ตี อยากจะด่าใครก็ด่า ถ้ามีเรื่องอะไรมาให้โกรธ ให้หงุดหงิดแล้วก็จะออกมาเป็นคำกล่าวที่ล้วนแต่ไม่น่าฟังทั้งนั้น ถ้าในใจหงุดหงิดปากก็พูดออกมาไม่น่าฟัง มือไม้สั่น ขว้างปาข้าวของไปตามอารมณ์นั้น ลักษณะคล้ายยักษ์ มาร หรือสัตว์นรก เมื่อความโกรธเกิดขึ้น	(๑) องค์ดาไลลามะ ให้ความหมายถึงลักษณะของความโกรธด้านร่างกาย ความเกลียดเปลี่ยนให้เรามีหน้าตาท่าทางน่าเกลียด พื้นที่ที่ความรู้สึกโกรธเกลียดเกิดขึ้นไม่ว่าคนคนนั้นจะพยายามวางท่าให้สง่างามเพียงไร ก็เห็นได้ชัดว่าใบหน้าของเขาดูบูดเบี้ยวและน่าเกลียดมีสีหน้าท่าทางที่ไม่น่ามองเลย ทั้งยังส่งคลื่นของเจตนาร้ายออกมา คนอื่นต่างรับรู้ได้ราวกับมีไอร้อนพวยพุ่งออกจากร่างเขา ไม่เพียงแต่มนุษย์จะสัมผัสได้ แม้แต่สัตว์ก็ยังพยายามหลีกเลี่ยงคนคนนั้นทันที เมื่อเราสะสมความคิดเกลียดชัง ย่อมพอกพูนอยู่ข้างในทำให้หมดความเจริญอาหาร นอนไม่หลับ และนำมาซึ่งความเครียดและความหวาดกังวล ความโกรธสามารถทำให้เกิดพฤติกรรมอันน่าเศร้าและเป็นผลร้ายอย่างมหาศาล หากความโกรธเพิ่มถึงขีดสุดเราจะกลายเป็น

	(๒) พระพรหมคุณาภรณ์ ให้ความหมายถึงลักษณะของความโกรธด้านร่างกาย เมื่อรับอารมณ์ที่ไม่ดีแล้วก็มักจะมีความรู้สึกเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ เมื่ออารมณ์ที่เข้ามาไม่น่าปรารถนา ไม่ถูกตา ไม่ถูกหู ไม่ถูกใจ เป็นอารมณ์ที่นำมาซึ่งทุกขเวทนา เกิดความรู้สึกตอบสนองที่ไม่ดี คือความไม่ชอบใจ หรือเกลียดชัง รังเกียจ ไม่อยากพบไม่อยากเจอ หากปล่อยไปตามความรู้สึกก็ทำให้ใจไม่สบายไปด้วย จากนั้นก็อาจจะทำให้ใจเราหงุดหงิด ถ้าเอาความรู้สึกที่ชอบหรือไม่ชอบมาปรุงแต่งใจแล้วก็ทำให้เกิดปัญหาเกิดความทุกข์ ทั้งในใจของตัวเอง และแสดงออกไปภายนอกอย่างไม่ฉลาด ขาดสติเป็นเหตุของทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกายจนเป็นเหตุของการการฆ่ากันได้	คนบ้าที่มีการกระทำที่ทำลายตนเองและผู้อื่น (๒) ท่านติช นัท ฮันท์ ให้ความหมายถึงลักษณะของความโกรธด้านร่างกาย เป็นความรู้สึกไม่น่ายินดี เป็นเสมือนเปลวไฟที่พลุ่งพล่งเผาไหม้การควบคุมตัวเราเอง เป็นเหตุให้เราพูดและกระทำในสิ่งที่ทำให้เราเสียใจในภายหลัง เมื่อบางคนโกรธ เราสามารถเห็นได้ชัดเจนว่าเขาหรือหล่อนตกอยู่ในนรก ความโกรธและความเกลียดชังเป็นวัตถุสำหรับการสร้างนรก จิตที่ไม่มีโกรธจะเย็นสดชื่น เมื่อเราโกรธ ปกติเราจะไม่คิดเข้ามาทางตัวของเราเอง เราต้องการที่จะคิดถึงแต่เพียงบุคคลที่ทำให้เราโกรธ คิดเกี่ยวกับความน่าเกลียดของตัวเขา ความหยาบคาย ความไม่สัตย์ซื่อ ความโหดร้ายทารุณ หรือการใส่ร้าย ยิ่งเราคิดเกี่ยวกับเขามากขึ้น ฟังเขาหรือมองเขา ความโกรธของเราจะยิ่งพลุ่งพล่ง ความไม่สัตย์ซื่อของเขา ความน่าเกลียดของเขาอาจจะเป็นเรื่องจริง หรือเพียงแค่เราคิดไป หรือพูดเกินเลยไป ความจริงก็คือรากเหง้าของปัญหาทั้งหมดคือความโกรธ สิ่งที่เราต้องทำก็คือ กลับเข้ามาและมองสู่ภายในของเราเอง เป็นการดีที่สุดที่จะไม่ฟังหรือมองไปยังบุคคลที่เราเห็นเป็นต้นเหตุแห่งความโกรธของเรา
--	--	---

จากตารางที่ ๔.๒ เปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านร่างกาย พบว่า

จากข้อมูลเบื้องต้นพบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านลักษณะของความโกรธด้านร่างกาย คือ การปล่อยใจตนเองไปตามกิเลสจนเกิดความเคียดชังจนไม่สามารถที่จะห้ามความโกรธนั้นได้ เมื่อรับอารมณ์ที่ไม่ดีแล้วก็จะมีความรู้สึกเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ในทางที่ไม่ดีทันที จนเกิดผลในด้านลบถึงขั้นเลวร้ายที่สุดได้

พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านลักษณะของความโกรธด้านร่างกาย คือ เมื่อความโกรธเกิดขึ้นจะไม่สามารถควบคุมตนเองให้เป็นปกติได้อีกต่อไป รากเหง้าของปัญหาทั้งหมดจะรวมอยู่ในความโกรธ

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายของลักษณะความโกรธด้านร่างกายพบว่า พระเถระทั้งสองสายมีความเห็นเหมือนกันว่า ความโกรธทำให้บุคคลผู้โกรธแสดงอาการออกมาในทางลบ เป็นไปในทางที่ไม่ดี ไม่งาม เป็นความเสื่อมเสียต่อตนเอง

๔.๒.๒ เปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านวาจา

ตารางที่ ๔.๓ เปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านวาจา

หัวข้อ เปรียบเทียบ	สายเถรวาท	สายมหายาน
ลักษณะ ของความ โกรธ	(๑) ท่านพุทธทาสภิกขุ ให้ความหมายถึงลักษณะของความโกรธด้านวาจา เมื่อความโกรธเกิดขึ้นความคิดที่ประทุษร้ายอยู่ในใจ แล้วก็จะเปียดเบียนกันทางวาจา ถ้าทั้งสองฝ่ายโกรธเหมือนกันก็เปรียบเหมือนผีพูดกับผี ทำให้พูดกันไม่รู้เรื่อง เกิดการทะเลาะวิวาทกัน แม้ไม่ทะเลาะกันด้วยปาก ก็ทะเลาะกันด้วยใจอย่างร้ายแรง เลยกลายเป็นความเสื่อมเสีย หรือความวินาศด้วยกันทั้งสองฝ่าย	(๑) องค์ดาไลลามะ ให้ความหมายถึงลักษณะของความโกรธด้านวาจา เมื่อหมดความอดทนต่อสิ่งที่มาขัดขวาง ความโกรธก็เกิดขึ้น เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่จะระเบิดอารมณ์อย่างรุนแรงเพื่อตอบโต้ว่าจาจาบจ้วงที่เราไม่ได้เป็นผู้ช่วย ความโกรธหรือความไม่พอใจมักจะเป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเอง ความไม่พอใจผุดขึ้นในใจ เวลาที่เราารู้สึกว่าตัวเองหรือคนที่เรารักได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม หรือถูกข่มขู่ ความรู้สึกไม่พอใจหรือทุกข์ใจเกิดขึ้น หรือเวลาที่มีคนมาขัดขวางไม่ให้เราทำอะไรสำเร็จ เราจะรู้สึกว่าคุณ

	(๒) พระพรหมคุณาภรณ์ ให้ความหมายถึงลักษณะของความโกรธด้านวาจา เมื่อรับอารมณ์ที่เข้ามากระทบในเชิงลบ เกิดการขัดหู ขัดตาขึ้นก็จะเก็บมาเป็นอารมณ์แล้วก็บ่น ตำหนิติเตียน ตำทอเรื่อยไป ใจก็เศร้าหมอง มนุษย์อยู่ในโลกจะต้องถูกโลกธรรม ๘ กระแทกกระทั้น ทำให้เป็นไปตามกระแสอารมณ์ที่สุขบ้างทุกข์ เมื่อชอบใจ ตื่นเต้นดีใจ ปลาบปลื้ม ลิงโลด กระโดดโลดเต้น และเกิดความทุกข์เมื่อพบสิ่งที่ไม่ชอบใจ ห่อเหี่ยว เศร้า โศก เสียใจ ท้อแท้ หรือแม้แต่ตรอมตรม ระทม คับแค้นใจ อาจจะต้องกับดักถูกดูหมิ่น หรือใช้ทรัพย์สินใช้อำนาจข่มเหงรังแกผู้อื่น การกระทำทั้งทางกาย ทางวาจาจะเป็นไปในทางลบถ้ามีความคิดเห็นผิด มีค่านิยม ทัศนคติ แนวความคิดที่ผิด ที่เรียกว่า มิจฉาทิฐิ แล้วการคิด การพูด การกระทำการแสดงออก และปฏิบัติการต่างๆ ก็พลอยดำเนินไปในทางที่ผิดพลาดด้วย แทนที่จะแก้ไขปัญหาดับทุกข์ได้ก็กลายเป็นก่อทุกข์สั่งสมปัญหาให้เพิ่มพูนร้ายแรงยิ่งขึ้น	เหยียบย่ำแล้วก็โกรธ ความขัดแย้งและการทะเลาะเบาะแว้งต่างๆ ล้วนมีพื้นฐานมาจากความยึดมั่นถือมั่นอย่างรุนแรง ถึงที่สุดจะนำไปสู่การปะทุทางอารมณ์เป็นความโกรธเกลียด (๒) ท่านดิช นัท ฮันท์ ให้ความหมายถึงลักษณะของความโกรธด้านวาจา เมื่อความโกรธเกิดขึ้น ผู้โกรธจะใช้คำพูดที่รุนแรง หยาบคาบ คำพูดนั้นปราศจากความเมตตา ไม่สร้างสรรค์ หากคมกริบอย่างเชือดเฉือน หากไม่ก็เป็นคำตำทอ นั่นคือการแสดงความทุกข์ที่อยู่กันบึ้งในจิตสำนึกของเรา เงื่อนปมนี้จะเกิดขึ้นเมื่อเราแสดงอารมณ์ต่อสิ่งที่คนอื่นพูดหรือกระทำ และเมื่อเราเก็บกดความรู้สึก ยินดียินร้ายครั้งแล้วครั้งเล่าไว้
--	--	---

จากตารางที่ ๔.๓ เปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้าน วาจา พบว่า

จากข้อมูลเบื้องต้นพบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านลักษณะของความ โกรธด้านวาจา คือ เมื่อรู้สึกโกรธความคิดที่จะประทุษร้ายอยู่ในใจมากขึ้นจึงต้องแสดงออกมาทาง วาจา ให้ส่อเสียดบ้าง ดุด่าบ้าง เป็นไปแต่ในทางที่ไม่ดีทั้งหมด

พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านลักษณะของความโกรธวาจา คือ การรับอารมณ์ ความรู้สึกด้านลบมากๆ จนไม่สามารถทนได้อีกต่อไปก็เกิดความโกรธแล้วแสดงออกมาทางวาจา เป็น การทะเลาะวิวาทกันที่สุดในที่สุด

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายของลักษณะความโกรธ ด้านวาจาพบว่า ให้ความหมายเหมือนกันคือ เมื่อรับอารมณ์ในด้านลบจนหมดความอดทนก็แสดง ความโกรธออกมาทางวาจาเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาทในที่สุด

๔.๒.๓ เปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านจิตใจ

ตารางที่ ๔.๔ เปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านจิตใจ

หัวข้อ เปรียบเทียบ	สายเถรวาท	สายมหายาน
ลักษณะของ ความโกรธ	(๑) ท่านพุทธทาสภิกขุ ให้ความ หมายถึงลักษณะของความโกรธ ด้านจิตใจ อันดับแรก โกรธในอัตราน้อยๆ เราจะเรียกว่าขัดใจเช่น หงุดหงิด กระทบกระทั่งแห่งจิตเป็นความโกรธใน อันดับน้อยที่เรียกในบาลีว่า ปฏิฆะ อันดับที่สองคือ โกรธเต็ม ความหมายคือบันดาลโทสะรุนแรง เรียกว่า ตามบาลีว่า โกรธะ อันดับที่สามคือ ผูกโกรธไว้ ความ อาฆาต ความพยาบาทจองเวร เรียกว่า อุปนาหะคือผูกโกรธไว้หรือเวระ จองเวร ทั้ง ๓ อย่างนี้คือความโกรธใน	(๑) องค์ดาไลลามะ ให้ความหมายถึง ลักษณะของความโกรธ ด้านจิตใจ เป็นอารมณ์ทางลบ หรืออารมณ์ที่ บีบคั้นให้เป็นทุกข์นั้นมีอยู่มากมายหลาย ชนิด เช่น ความหยิ่งจองหอง ความ อหังการ ความอิจฉาริษยา ความ ปรารถนา ความใคร่ การมีจิตคับแคบ แต่ ในจำนวนทั้งหมดนี้ถือว่า ความเกลียด และความโกรธเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุด เพราะเป็นอุปสรรคใหญ่ที่กั้นขวางการ พัฒนาความกรุณาและการทำประโยชน์ แก่ผู้อื่น ทั้งยังทำลายคุณธรรมและความ สงบของจิต ความโกรธนำไปสู่ความคิด

	ลักษณะที่ต่างกัน โกรธไม่มากและโกรธสมบูรณ์ จนกระทั่งโกรธโดยผูกไว้ รักษาไว้ คำว่า ปฏิฆะ หมายถึงหงุดหงิดขัดใจ คำว่า โกรธะ คือโกรธโดยสมบูรณ์ คำว่า โทสะ แปลว่าประทุษร้าย เมื่อโกรธแล้วก็ไปประทุษร้ายอีกที ถ้าจะเอาแต่ความโกรธ ไม่ประทุษร้ายผู้อื่น อุปมาหะ ก็ผูกอาฆาตไว้ ในชีวิตประจำวันย่อมจะมีสิ่งเหล่านี้ คือหงุดหงิด กระทบกระทั้งเป็น ปฏิฆะจะมีได้มากที่สุด (๒) พระพรหมคุณาภรณ์ ให้ความหมายถึงลักษณะของความโกรธด้านจิตใจ ความโกรธ การเกลียดชังกันนั้นมีฐานก่อตัวมาจากทิวฐิคือความเห็น แล้วกลายเป็นความเห็น เป็นหลักการ เป็นความเชื่อ หากมีความคิดเห็นที่เป็นไปในทางที่ดี ที่ถูกต้อง ในเชิงบวกก็เป็นสัมมาทิฐิ คือความเห็นถูก แต่ถ้ามีความคิดเห็นที่เป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ในทางไม่ดี เป็นไปในเชิงลบ ก็เป็นมิจฉาทิฐิ คือความเห็นผิด เมื่อคิดเห็นผิด ความรู้สึกที่มีต่อสิ่งรอบตัวก็จะ เป็นไปในเชิงลบ เกิดความไม่พอใจ ไม่พอใจ คัดเคืองใจ ทำให้แสดงอาการออกมาทางวาจา ทางกาย ในทางที่ไม่ดี ไม่งาม สร้างปัญหาให้กับตนเองและผู้อื่น ความขัดแย้งภายในจิตใจบุคคล ความกระทบกระทั้งระหว่างบุคคลเป็นต้นต่อของความยุ่งยากเดือดร้อนวุ่นวาย การ	ร้ายและความเกลียด เมื่อมีความเกลียดเสียแล้วก็เป็นสิ่งดีไปไม่ได้ ความเกลียดไม่ให้ประโยชน์ใดๆ เป็นสิ่งเลวร้ายโดยสิ้นเชิง ความเกลียดเปรียบเหมือนศัตรูเป็นศัตรูภายใน ศัตรูภายในตัวนี้ไม่มีหน้าที่อื่นใดนอกจากจ้องทำร้ายเรานับเป็นศัตรูที่แท้จริง เป็นศัตรูตัวฉกาจฉกรรจ์ที่สุด (๒) ท่านติช นัท ฮันท์ ให้ความหมายถึงลักษณะของความโกรธด้านจิตใจ ความโกรธ มีรากเหง้ามาจากการเข้าใจผิด ความเชื่อฯ ความไม่ยุติธรรม ความแค้นเคือง หรือเงื่อนไขใดๆ ก็ตาม รากเหง้าเหล่านี้อาจจะอยู่ในตัวเราหรือในบุคคลที่เป็นคู่กรณีความโกรธของเรา ปฐมเหตุของความโกรธอยู่ในตัวของเรา สภาพแวดล้อม หรือผู้อื่นเป็นเพียงเงื่อนไขรอง ความโกรธ ความเกลียดชัง ความเยอหยิ่ง ความสงสัย ความเศร้าโศก หรือการยึดมั่นถือมั่น ถูกปรุงแต่งขึ้นมาด้วยความสับสนและขาดความเข้าใจ เพราะเรามองเห็นตัวเราเองและความ เป็นจริงของเราอย่างผิดพลาด เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเรารู้ได้ว่าพิษนั้นมีอยู่ในตัวเราแล้ว วัตถุดิบที่เป็นเหตุให้เกิดความเกลียดชังและความขุ่นเคือง ความกลัว ความรุนแรง ความมัวเมา และความโกรธ
--	---	--

	แก้ไขนั้นถ้าไม่แก้ไขถึงขั้นทฤษฎีคือ ความเห็นผิดเหล่านี้แล้วการแก้ไขความ โกรธก็ไม่มีทางสำเร็จได้	ซึ่งเรารู้ว่าได้อยู่ในส่วนลึกของวิญญาณ ของเรา และพร้อมที่จะผุดขึ้นมาทุกเวลา เพื่อให้เราเป็นทุกข์
--	---	--

จากตารางที่ ๔.๔ เปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้าน
จิตใจนั้น

จากข้อมูลเบื้องต้นพบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านลักษณะของความ
โกรธด้านจิตใจ คือ กิเลสที่มีชื่อว่า ทฤษฎีคือความเห็น ถ้าความคิดเห็นนั้นเป็นมิจฉาทฤษฎีคือความเห็น
ผิด ก็จะมีความรู้สึกกับสิ่งรอบตัวไปในทางที่ไม่ดี เป็นไปในทางลบเสียมาก กลายเป็นปฏิกิริยาคือความไม่
พอใจเล็กๆ น้อยๆ แล้วกลายเป็นความโกรธในที่สุด เป็นต้นตอของความยุ่งยากเดือดร้อนวุ่นวายใน
ชีวิต

พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านลักษณะของความโกรธด้านจิตใจคือ อารมณ์
ความรู้สึกด้านลบ อารมณ์ที่บีบคั้นให้เป็นทุกข์ อารมณ์เหล่านี้เป็นจุดเริ่มต้นของความโกรธทางใจ แล้ว
จึงแสดงออกมาทางวาจา และทางกายไปในทางที่เสียหาย ความโกรธจึงเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุด เป็นศัตรู
ภายในใจอย่างแท้จริงสำหรับตนเอง

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายของลักษณะความโกรธ
ด้านจิตใจพบว่า ให้ความหมายเหมือนกันคือ ความโกรธเป็นอารมณ์ด้านลบ มีผลมาจากกิเลสที่ชื่อว่า
ทฤษฎีคือความคิดเห็น ที่เป็นไปในทางที่ผิดเป็นมิจฉาทฤษฎี แล้วแสดงออกมาเป็นการกระทำที่เป็นไป
ในทางเสื่อมเสียในที่สุด

๔.๓ เปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธสายเถรวาทกับมหายาน

๔.๓.๑ เปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านร่างกาย

ตารางที่ ๔.๕ เปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านร่างกาย

หัวข้อ เปรียบเทียบ	สายเถรวาท	สายมหายาน
โทษของ ความโกรธ	(๑) ท่านพุทธทาสภิกขุ ให้ความ หมายถึงโทษของความโกรธ ด้านร่างกาย ความโกรธทำให้เป็นทุกข์ พอโกรธก็ พร้อมที่จะสละความดี สละสิ่งที่เป็นกุศล	(๑) องค์ดาไลลามะ ให้ความหมายถึง โทษของความโกรธ ด้านร่างกาย ความโกรธทางกายนั้นเกิดขึ้นทันตา เห็น มันทำให้คนเราเกิดการเปลี่ยนแปลง

	ยอมเลวยอมตาย ยอมวินาศเพื่อสนองความโกรธ เมื่อโกรธก็ต้องการจะประทุษร้ายจะทำชั่ว สิ่งที่ทำยากก็จะกลายเป็นสิ่งที่ทำง่าย เช่น ข้ามารดาได้ หนดี กุทุโธ สมাত্র (คนโกรธยอมข้ามารดาของตน) (๒) พระพรหมคุณาภรณ์ ให้ความหมายถึงโทษของความโกรธ ด้านร่างกาย คือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สนใจศัตรู เมื่อเราจะทำกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะนั้น ก่อนที่เราจะทำร้ายเขา เราก็อำพรวดพราดตัวเองเสียก่อนแล้ว ความโกรธทำให้ได้รับความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจ หากความสุขความเย็นใจไม่ได้ หน้าตาท่าทางก็เปลี่ยนไปกลายเป็นหม่นหมองร้อนร่นหวาดระแวงและอมทุกข์ ภาวะจิตใจเช่นนี้ประกอบกับปัจจัยอย่างอื่นเช่น ความมีร่างกายแข็งแรง ได้มีผลสืบเนื่องต่อมาโดยทำให้กลายเป็นคนฉุนเฉียว โมโหร้ายรุนแรง และเมื่อเวลายาวนานไป บุคลิกภาพก็เปลี่ยนไปเป็นคนมีลักษณะหยาบคาย เขี้ยวเกรี้ยว ชอบกลบเกลื่อนความทุกข์ด้วยการแสดงอำนาจ ทั้งเป็นภัยต่อสังคม และตัวเองก็หาความสุขทางสังคมที่แท้จริงไม่ได้	ทางกายที่น่ารังเกียจ ไม่น่าดูอย่างยิ่ง ข้ำร้าย ความโกรธเกลียดที่รุนแรงยังทำให้สมองส่วนที่ดีที่สุดของเราซึ่งสามารถตัดสินใจอะไรถูกอะไรผิด กลายเป็นส่วนที่ใช้งานไม่ได้ ทำหน้าที่ไม่ได้อีกต่อไป เหมือนกับว่าคนๆ นั้นกลายเป็นบ้า เสียสติไป นี่คือผลเสียของความโกรธเกลียด (๒) ท่านติช นัท ฮันท์ ให้ความหมายถึงโทษของความโกรธ ด้านร่างกาย การแสดงความโกรธ เหมือนเป็นการฝึกให้ความโกรธนั้นแข็งแรงขึ้น ทำให้ในคราวต่อไปจะห้ามปรามความโกรธได้ยากขึ้นจนถึงไม่สามารถห้ามความโกรธนั้นไว้ได้ และทำให้การแสดงอาการทางกายรุนแรงตามไปด้วย การแสดงความโกรธต่อบุคคลที่เราโกรธ อาจก่อให้เกิดความเสียหายจนไม่สามารถแก้ไขได้ ขณะที่โกรธเรามักนึกว่าคนอื่นเป็นต้นตอให้เราทุกข์ เราเห็นเขาเป็นคนชั่ว เขาเลวร้าย เขาคดขี่ข่มเหงเรา เขาต้องการทำลายเรา แท้ที่จริงความโกรธทำลายเราต่างหาก
--	--	---

จากตารางที่ ๔.๕ เปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านร่างกาย พบว่า

จากข้อมูลเบื้องต้นพบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านร่างกายคือ พอโกรธก็พร้อมที่จะสละความดี กำลังสร้างทุกข์ให้ตัวเองทำให้ได้รับความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจ หากความสุขความเย็นใจไม่ได้ หน้าตาท่าทางก็เปลี่ยนไปกลายเป็นหม่นหมองร้อนรน

พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านร่างกายคือ ผลของความโกรธทางกายนั้นเกิดขึ้นทันตาเห็น ทำให้คนเราเกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายที่น่ายังเกลียด ไม่น่าดูอย่างยิ่ง การแสดงความโกรธต่อบุคคลที่เราโกรธก่อให้เกิดความเสียหายจนไม่สามารถแก้ไขได้

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านร่างกายพบว่า ให้ความหมายเหมือนกันคือ ความโกรธทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางหน้าตา ทางกายที่น่ายังเกลียด สร้างผลเสียที่ไม่สามารถแก้ไขได้

๔.๓.๒ เปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านวาจา

ตารางที่ ๔.๖ เปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านวาจา

หัวข้อ เปรียบเทียบ	สายเถรวาท	สายมหายาน
โทษของ ความโกรธ	(๑) ท่านพุทธทาสภิกขุ ให้ความหมายถึงโทษของความโกรธด้านวาจา ผู้ที่มีความรู้สึกรักด้วยกตนั้นจะเป็นขณะที่มีกิเลสเต็มที่มี ความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่เต็มที่จะเป็นผู้ที่ไม่สงบปากสงบคำ กลายเป็นผู้ที่พูดมากไปเพื่อสนองกิเลสตนเอง ถ้าถูกขัดใจก็จะโกรธและด่าทอ ประชดประชัน จนเกิดการทะเลาะวิวาทกันได้	(๑) องค์ดาไลลามะ ให้ความหมายถึงโทษของความโกรธด้านวาจา เมื่อความฉุนเฉียวและโกรธ ผลก็คือ ใช้คำพูดรุนแรงต่อผู้อื่น และไม่กินาที่หลังจากนั้นเมื่อความโกรธคลายลงความรู้สึกจะอายคำพูดเลวร้ายที่ได้กล่าวออกไปแล้ว และไม่มีทางใดที่จะนำกลับมา แม้คำพูดที่เปล่งออกมา และน้ำเสียงได้หายไปแล้วแต่ผลกระทบก็ยังคงอยู่

	(๒) พระพรหมคุณาภรณ์ ให้ความหมายถึงโทษของความโกรธ ด้านวาจา บุคคลจะคิดจะพูด จะทำอะไร ออกมาจากเจตนาหรือความจงใจ หากบุคคลนั้นไปสัมพันธ์กับอะไร สิ่งนั้นๆ หรือสิ่งแวดล้อมนั้นก็จะเป็นเหตุปัจจัยแก่ชีวิตของบุคคลนั้น ถ้าอยู่ใต้อำนาจของความโกรธก็ตอบสนองไม่ดี เมื่อเลือกตอบสนองผิดก็เกิดโทษแก่ชีวิตของตน ย่อมประพฤติดุจจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทางวาจานั้นก็จะดูถูกดูหมิ่นคนอื่น ถ้อยคำไม่มีคารวะ ด่าทอ ทะเลาะวิวาทกันได้ง่าย ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายให้มากมาย	(๒) ท่านติช นัท ฮันท์ ให้ความหมายถึงโทษของความโกรธ ด้านวาจา ความโกรธเป็นความรู้สึกไม่น่ายินดี มันเป็นเหมือนเปลวไฟที่พลุ่โพล่งเผาไหม้การควบคุมตัวเราเอง เป็นเหตุให้เราพูดในสิ่งที่ทำให้เราเสียใจในภายหลัง เมื่อความโกรธเกิดขึ้นจะไม่ปฏิบัติตามสัมมาวาจา ลมปากของเราจะหอมไม่ได้เลย ในภาษาเวียดนามนั้น เวลาพูดว่ากลืนปากเหม็น หมายความว่าคำพูดนั้นปราศจากความเมตตา ไม่สร้างสรรค์ หากคมกริบอย่างเชือดเฉือน หากไม่ก็เป็นคำด่าทอ หรือนำไปในทางที่ผิด คำพูดของเราอาจช่วยสร้างให้โลกนี้มีสันติภาพ และมีความสุขได้ และคำพูดนั้นอาจจะก่อให้เกิดความแตกแยกและโกรธเกลียดกันได้ด้วย
--	---	---

จากตารางที่ ๔.๖ เปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านวาจา ทำให้ทราบว่า

จากข้อมูลเบื้องต้นพบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านวาจาคือ บุคคลจะคิดจะพูด จะทำอะไรออกมาจากเจตนาหรือความจงใจ หากบุคคลนั้นมีเจตนาพูดในทำนองยกตัวตนเอง โอ้อวดตนเองแล้วนั้น ย่อมรู้ได้ว่าเป็นขณะที่มีกิเลสเต็มที่ มีกิเลสที่ชื่อว่าอกุศลคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่เต็มที่ จะเป็นผู้ที่ไม่สงบปากสงบคำ ถ้าอยู่ใต้อำนาจของความโกรธก็ตอบสนองไม่ดี เมื่อเลือกตอบสนองผิดก็เกิดโทษแก่ชีวิตของตน ย่อมประพฤติดุจจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจ

พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านวาจาคือ เมื่อความโกรธเกิดขึ้นจะไม่ปฏิบัติตามสัมมาวาจา คำพูดนั้นปราศจากความเมตตา ไม่สร้างสรรค์ ใช้คำพูดรุนแรงคำด่าทอต่อผู้อื่น หรือนำไปในทางที่ผิด แม้คำพูดนั้นจะจบลงไปแล้วแต่ผลกระทบนั้นก็ยังคงอยู่

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านวาจาพบว่า ให้ความหมายสอดคล้องและเหมือนกันคือ เมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้วย่อมประพฤติดุจจริตทางวาจา จะต้องได้รับผลที่เป็นโทษจากคำพูดที่ได้พูดออกไปขณะที่โกรธ

๔.๓.๓ เปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านจิตใจ

ตารางที่ ๔.๗ เปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านจิตใจ

หัวข้อ เปรียบเทียบ	สายเถรวาท	สายนมหายาน
โทษของ ความโกรธ	(๑) ท่านพุทธทาสภิกขุ ให้ความหมายถึงโทษของความโกรธด้านจิตใจ พอโกรธขึ้นมา ศาสตร์ทั้งหลายก็กลายเป็นมิใช่ศาสตร์ นำมาซึ่งเคราะห์ร้ายและกลี เช่น โกรธแล้วสลัดความดีเอาความโกรธไว้ ไม่เห็นแก่ความดี กระทั่งฆ่ามารดาก็ได้ ไม่เห็นอรรถ ไม่เห็นธรรม ความเลวที่ทำยากจะกลายเป็นสิ่งที่ทำง่าย เป็นอันตรายที่น่ากลัวของสิ่งที่เรียกว่าความโกรธ	(๑) องค์ดาไลลามะ ให้ความหมายถึงโทษของความโกรธด้านจิตใจ ความโกรธทางใจนั้นเปรียบเหมือนศัตรูที่ร้ายกาจที่สุดคือ ความเกลียดไม่เพียงทำลายความสุขสงบในจิตใจ แต่ยังเหวี่ยงเราเข้าไปในภาวะวุ่นวายสับสน จับเราโยนเข้าไปในสถานการณ์ที่แสนจะซับซ้อน ซึ่งเราต้องเผชิญความสับสน ปัญหาและความยุ่งยากทั้งปวง ความเกลียดหรือศัตรูภายในตัวนี้ไม่มีหน้าที่อื่นนอกจากทำให้เราเป็นทุกข์ มันไม่มีหน้าที่อะไรนอกจากทำลายเรา ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ต่างจากศัตรูธรรมดานาน แม้คนที่เราถือว่าเป็นศัตรูจะเบียดเบียนเราอย่างน้อยคนๆ นั้นก็มีหน้าที่อื่นอีกหลายอย่าง เขาต้องกิน ต้องนอน ด้วยเหตุนั้น จึงไม่อาจทุ่มเทเวลาตลอดยี่สิบสี่ ชั่วโมง เพื่อมาทำร้ายเบียดเบียนเรา ตรงข้าม เจ้าความเกลียดไม่มีหน้าที่อื่น ไม่มีจุดมุ่งหมายอื่นนอกจากทำลายเรา เมื่อตระหนักในความจริงข้อนี้แล้ว เราในฐานะผู้ปฏิบัติธรรม ควรตั้งใจอย่างแน่ว

	(๒) พระพรหมคุณาภรณ์ ให้ความหมายถึงโทษของความโกรธด้านจิตใจ จิตตามธรรมชาติเป็นสภาวะที่บริสุทธิ์ แต่ที่ขุ่นมัวเศร้าหมองไปนั้นเป็นเพราะอุปกิเลสคือสิ่งสกปรกที่เข้ามาคือกิเลสเป็นของแปลกปลอม ไม่ใช่เป็นเนื้อเป็นตัวของจิต บุคคลใดถ้ามีความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจแล้วจะเครียดทั้งกายและใจ โทษทางใจนั้นความริษยาทำให้จิตใจแคบ ถูกกดทับบีบคั้น ไม่สบาย ไม่ปลอดโปร่ง บั่นทอนคุณภาพและสุขภาพจิตอย่างเห็นได้ชัด ความริษยาจึงเป็นอกุศล ความโกรธก็แผดเผาใจของตนเอง บีบคั้นกระแทบใจให้ไม่สบายและส่งผลกระทบกระเทือนออกมาถึงสุขภาพกายได้อย่างรวดเร็ว	แน่ว่า จะไม่เปิดโอกาสให้ศัตรูหรือความเกลียดเกิดขึ้นได้ (๒) ท่านดิช นัท ฮันท์ ให้ความหมายถึงโทษของความโกรธด้านจิตใจ เมื่อเราถูกกดดันด้วยอารมณ์ เรารู้สึกไม่มั่นคงและเปราะบางอย่างยิ่ง เราอาจรู้สึกว่าเรากำลังตกอยู่ในอันตรายของการสูญเสียชีวิตในตัวเอง บางคนก็ไม่รู้จะจัดการอย่างไรกับอารมณ์อันรุนแรงของตน เมื่อเขาเป็นทุกข์อย่างใหญ่หลวงจากความสิ้นหวัง ความกลัว หรือความโกรธ เขามักคิดว่าวิธีเดียวที่จะดับทุกข์ได้ก็คือการจบชีวิต ไฟโทสะนั้นจักเผาผลาญทุกสิ่งทุกอย่างที่จะน้อมนำความสุขมาให้ตัวเราและผู้อื่น ไม่มีใครที่จะไม่ได้หว่านเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งโทสะลงในใจของตน หากเมล็ดพันธุ์เหล่านั้นถูกรดน้ำทุกๆ วัน มันก็จะเติบโตอย่างรวดเร็วและครอบงำเราและผู้ที่อยู่รอบข้างเราทุกคน
--	---	--

จากตารางที่ ๔.๗ เปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านจิตใจพบว่า

จากข้อมูลเบื้องต้นพบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านจิตใจคือ บุคคลใดถ้ามีความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจแล้วจะเครียดทั้งกายและใจ โทษทางใจนั้นความริษยาทำให้จิตใจแคบ ถูกกดทับบีบคั้น ไม่สบาย ไม่ปลอดโปร่ง บั่นทอนคุณภาพและสุขภาพจิตอย่างเห็นได้ชัด ความริษยาจึงเป็นอกุศล ความโกรธก็แผดเผาใจของตนเอง บีบคั้นกระแทบใจให้ไม่สบายและส่งผลกระทบกระเทือนออกมาถึงสุขภาพกายได้อย่างรวดเร็ว

พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านจิตใจคือ ความโกรธทางใจนั้นเปรียบเหมือนศัตรูที่ร้ายกาจที่สุด ความเกลียดไม่เพียงทำลายความสุขสงบในจิตใจแต่ทำให้เราต้องเผชิญความสับสน ปัญหาและความยุ่งยากทั้งปวง

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านวาจาพบว่า ให้ความหมายสอดคล้องและเหมือนกันคือ เมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้วย่อมทำลายความสงบของจิตใจ ไม่สบาย ไม่ปลอดโปร่ง บั่นทอนคุณภาพและสุขภาพจิต

๔.๔ เปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธสายเถรวาทกับมหายาน

๔.๔.๑ เปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านร่างกาย

ตารางที่ ๔.๘ เปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านร่างกาย

หัวข้อ เปรียบเทียบ	สายเถรวาท	สายมหายาน
วิธีระงับ ความโกรธ	(๑) ท่านพุทธทาสภิกขุ ให้ความหมายถึงวิธีระงับความโกรธด้านร่างกาย ให้มีสติในทุกอิริยาบถ ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมทุกอิริยาบถ ให้มีความสุขใจในการทำงาน เป็นการฝึกฝนตนเองในการที่จะทำอะไรลงไปแต่ด้วยอำนาจของสติปัญญา โดยไม่ทำไปด้วยอำนาจกิเลสตัณหา ให้ทำไปด้วยความรู้สึกลึกซึ้งข้อขัดดี การไม่เบียดเบียน พยาบาทปองร้ายริษยากัน ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางจิต คือมีเมตตาปราณี ไม่เหยียดหยาม ดูหมิ่นกัน สมัคสมานสามัคคีกัน มีความประพฤติและความคิดเห็นไม่ขัดแย้งกัน มีความกตัญญูทักเตือน โดยถือว่าสัตว์ทั้งปวงที่อยู่ร่วมโลกกันล้วนแต่เป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน ทั้งมนุษย์และเดรัจฉานต่างมีบุญคุณที่สัมพันธ์กัน	(๑) องค์ดาไลลามะ ให้ความหมายถึงวิธีระงับความโกรธด้านร่างกาย ถ้าเราไปตอบโต้คนที่มาทำร้ายเบียดเบียนเรา การกระทำอย่างนั้นไม่เพียงจะไม่เกิดประโยชน์ใดๆ แต่กลับสร้างทุกข์ให้คนๆ นั้นด้วยซ้ำและยังทำลายประโยชน์ของตัวเองเราเองอีกด้วย วิธีที่จะจัดการกับความทุกข์หรือความเจ็บปวดด้วยการวางเฉยต่อคนที่มาทำไม่ดีหรือคนที่มาถ่มถุยถ่มทำร้ายเรา พื้นฐานสำคัญของมนุษยชาติคือ ความรักและความเมตตา ด้วยเหตุนี้เองถ้ามีผู้พยายามสร้างสันติสุขขึ้นในจิตใจของตนและปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเห็นอกเห็นใจเขาเหล่านั้นย่อมมีอิทธิพลในทางบวกต่อชุมชนที่ตนอยู่มนุษย์เราล้วนเหมือนกันเท่าเทียมกัน ทุกคนต้องการความสุขไม่ต้องการความทุกข์หากเป็นไปได้ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นอย่างน้อยต้องไม่เบียดเบียนผู้อื่น อหิงสธรรมจะเกิดได้ต้องมีเมตตามาก่อน

(๒) พระพรหมคุณาภรณ์ ให้ความหมายถึงวิธีระงับความโกรธด้านร่างกาย การระงับความโกรธทางกายนั้นต้องปรับทัศนคติให้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมชาติของสิ่งรอบตัว และตั้งจิตของตนไว้บนทางสายกลาง ไม่มีอคติต่อสิ่งต่างๆ ถ้าไม่มองตามเหตุปัจจัยก็จะมองด้วยความชอบชัง พอมองตามความชอบชัง ปัญหาก็เกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง เป็นความกระทบกระทั่ง บีบคั้น ปะทะกัน ชุนมัว หรือตื่นเต้นถึงโหดหลงใหลไปตาม แล้วปัญหานั้นก็จะขยายออกมาข้างนอก แต่ถ้ามองตามเหตุปัจจัยจะไม่เกิดปัญหา การจะคิดเหตุผล การจะหาความจริง และได้ความรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้น เรื่องนั้น กรณีนั้นได้โดยถูกต้องแล้ว จะมองผู้อื่นด้วยความเข้าใจ เช่นถ้ามีผู้อื่นเข้ามามีอาการกิริยากระทบกระทั่งเรา เรามองตามเหตุปัจจัย บางทีเรากลายเป็นสงสารเขา คนนี้เขามาด้วยท่าทีอย่างนี้ แสดงออกอย่างนี้ ถ้าเราไปรับกระทบก็เกิดความโกรธ	(๒) ท่านดิช นัท ฮันท์ ให้ความหมายถึงวิธีระงับความโกรธด้านร่างกาย การแสดงความโกรธ ไม่ใช่วิธีการที่ดีที่สุดในการจัดการกับความโกรธ การทุบตีหมอนอาจจะช่วยบรรเทาอารมณ์โกรธ แต่จะไม่ได้ผลนาน เพื่อให้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง เราต้องจัดการกับรากเหง้าของความโกรธ เผ้ามองไปที่สาเหตุ หากเราไม่จัดการให้ตรงจุดเมล็ดของความโกรธจะเติบโตขึ้นมาอีก หากเราฝึกฝนการอยู่อย่างมีสติ สติจะช่วยเปลี่ยนแปลงด้วยตัวมันเอง โดยที่เราไม่ต้องร้องขอสติจะช่วยดูแลทุกๆ สิ่ง ตัวสติหากมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะเปลี่ยนแปลงความโกรธของเรา เมื่อเราเข้าใจธรรมชาติรากเหง้าของความโกรธ เราก็จะเป็นอิสระจากความโกรธ
---	--

จากตารางที่ ๔.๘ เปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านร่างกาย พบว่า

จากข้อมูลเบื้องต้นพบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านวิธีระงับความโกรธด้านร่างกายคือ ให้มีสติในทุกอิริยาบถ ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมทุกอิริยาบถ ให้มีความสุขใจในการทำงาน เป็นการฝึกฝนตนเองในการที่จะทำอะไรลงไปแต่ด้วยอำนาจของสติปัญญา โดยไม่ทำไปด้วยอำนาจกิเลสตัณหา ให้ทำไปด้วยความรู้สึกลึกซึ้งชอบชั่วดี ไม่เบียดเบียน พยาบาทปองร้าย ริษยากัน ต้องปรับทัศนคติให้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมชาติของสิ่งรอบตัว และตั้งจิตของตนไว้บนทางสาย

กลาง ไม่มีอคติต่อสิ่งต่างๆ คือมีเมตตาปราณี ไม่เหยียดหยาม ดูหมิ่นกัน สัมครสมานสามัคคีกัน มีความประพฤติและความคิดเห็นไม่ขัดแย้งกัน

พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านวิธีระงับความโกรธด้านร่างกายคือ ฝึกฝนการอยู่อย่างมีสติ สติจะช่วยเปลี่ยนแปลงด้วยตัวมันเอง โดยที่เราไม่ต้องร้องขอสติจะช่วยดูแลทุกๆ สิ่ง ตัวสติหากมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะเปลี่ยนแปลงความโกรธของเรา วิธีที่จะจัดการกับความทุกข์หรือความเจ็บปวดด้วยการวางเฉยต่อคนที่มาทำไม่ดีหรือคนที่มาถ่มถุยน้ำลายใส่เรา พื้นฐานสำคัญของมนุษยชาติคือ ความรักและความเมตตา

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านร่างกายพบว่า ให้ความหมายสอดคล้องและเหมือนกันคือ ต้องมีสติและควบคุมตนเองและเข้าใจความทุกข์ของผู้ที่กำลังทำให้เราโกรธ แล้วเราก็จะเริ่มต้นเฝ้าสังเกตความโกรธโดยตรง และเข้าใจความโกรธ บนพื้นฐานของความรักและความเมตตา

๔.๔.๒ เปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านวาจา

ตารางที่ ๔.๙ เปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านวาจา

หัวข้อเปรียบเทียบ	สายเถรวาท	สายมหายาน
วิธีระงับความโกรธ	(๑) ท่านพุทธทาสภิกขุ ให้ความหมายถึงวิธีระงับความโกรธด้านวาจา คือให้นิ่งเสีย ไม่โกรธ ไม่ได้ตอบอะไร นั่นคือขณะในภาษาธรรม แพ้เป็นพระ คือผู้ชนะมาร เมื่อต้องเผชิญหน้ากับคนมุ่งร้ายต่อเรา หรือคนดื้อดึง คนบิตพลั่ว ให้คิดว่าเรากำลังพูดกับกิเลสของเขา ไม่ได้พูดกับคน คือกำลังพูดกับกิเลส หรือกำลังพูดกับผี เมื่อกำลังพูดกับผี จึงไม่ควรจะโกรธ หากจะพูดอะไรกับคนอื่นให้คิดว่าเป็นเวลาแสดงธรรม อย่าไปพูดโมโหโทโส อย่าไปดูเขา อย่ามีโทสะกลัดกลุ้มอยู่ในใจ แล้วพูดออกไป และคิดให้ดีเสียก่อนว่าจะพูดอะไรกับใครคิดให้รอบคอบ ถ้าพูด	(๑) องค์ดาไลลามะ ให้ความหมายถึงวิธีระงับความโกรธด้านวาจา แนะนำให้ปรับเปลี่ยนนิสัยเสียใหม่ ให้เคยชินกับการตอบโต้ด้วยอารมณ์รุนแรงอย่างความโกรธให้น้อยลง ในการสนทนาปกติในชีวิตประจำวันนั้น เมื่อมีคนพูดด้วยความรู้สึกอบอุ่น เราก็ยินดีที่จะรับฟังและสนองตอบเช่นเดียวกัน บทสนทนาทั้งหมดก็น่าสนใจแม้หัวข้อการสนทนาอาจไม่มีความสำคัญใดๆ ในทางกลับกัน หากมีผู้กล่าวอย่างเย็นชาหรือเกรี้ยวกราด เราก็จะรู้สึกไม่สบายใจ และหวังจะจบการโต้ตอบโดยเร็ว ความรักและนับถือต่อผู้อื่นสำคัญยิ่งต่อความสุข

	ออกไปมันเป็นการแสดงธรรมจะสำเร็จประโยชน์ คนฟังจะเชื่อและจะทำตาม คนพูดก็ได้บุญ (๒) พระพรหมคุณาภรณ์ ให้ความหมายถึงวิธีระงับความโกรธ ด้านวาจา การปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของเป็นวิธีการในชั้นลงมือทำเอาของของตนให้แก่คนที่เป็นปรปักษ์ และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตน และควรมีปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะประกอบเสริมไปด้วย การให้หรือแบ่งปันเป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลจะจัดสามารถระงับเวรที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการกระทำ การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมามีความสุขด้วยการให้ ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบด้วยปิยวาจา ถ้ามีผู้อื่นเข้ามามีอาการกิริยาหรือวาจากระทบกระทั่งเรา เรามองตามเหตุปัจจัย บางทีเรา	ของเรา ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่สำคัญมากน้อยเพียงใด เราจำเป็นต้องมีกัลยาณมิตรหรือเพื่อนเพื่อที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เวลาพูดถึงเพื่อนหรือมิตรสหาย การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นขณะที่ความสัมพันธ์อาจต้องมีอุปสรรคบ้าง เช่น มีปากมีเสียง ทะเลาะ ชัดใจกัน แต่ถึงแม้จะเจอเรื่องแบบนี้ เราก็ต้องพยายามรักษามิตรภาพเอาไว้ พยายามใช้ชีวิตที่ต้องติดต่อไปมาหาสู่กับคนอื่นอย่างเพียงพอจะได้มีความสุข (๒) ท่านติช นัท ฮันท์ ให้ความหมายถึงวิธีระงับความโกรธ ด้านวาจา เมื่อเราโกรธ เราควรกลับมาสู่ตัวของเราเองโดยวิถีของการหายใจอย่างมีสติ เราไม่ควรมองหรือฟังผู้ที่เรารู้สึกว่าทำให้เราโกรธและก่อทุกข์ให้แก่เรา อันที่จริงรากเหง้าของทุกขนั้น คือเมล็ดพันธุ์แห่งโทสะในตัวเรานั้นเอง ผู้อื่นอาจพูดหรือกระทำการบางอย่างในทางอกุศลหรือขาดสติ แต่พึงรู้ว่าคำพูดหรือการกระทำนั้นเกิดขึ้นจากทุกข์ของเขาเอง เขาอาจจะเพียงแค่หาทางปลดปล่อยเพื่อจะได้อยู่รอด ความทุกข์อันท่วมท้นของคนๆ หนึ่งมักจะไหลบ่าไปสู่คนอื่น ผู้ซึ่งมีทุกข์ต้องการความช่วยเหลือเกื้อกูลจากเรา มิใช่ความโกรธเคืองของเรา เราจักได้รู้สิ่งนี้ก็ต่อเมื่อเราได้ตรวจสอบโทสะของเราโดยการหายใจอย่างมีสติ
--	---	---

	กลายเป็นสงสารเขาคนนี้เข้ามาด้วยท่าที่ อย่างนี้ แสดงออกอย่างนี้ ถ้าเราไปรับ กระทบก็เกิดความโกรธ แต่ถ้าเราถือหลัก มองตามเหตุปัจจัยนี้ ก็จะเริ่มเข้าใจบุคคล อื่นว่าเขาอาจจะมีปัญหาอะไรของเขา ตัว เขาเองอาจจะมีปัญหา เขาอาจจะไม่สบาย ใจอะไรมา หรืออาจจะมีปมอะไร ให้มอง ด้วยความเข้าใจ และสืบหาเหตุปัจจัย พอ เราเข้าใจเขาเราเองก็สบายใจ และเกิด ความสงสารเขา กลายเป็นคิดจะช่วยเหลือ ไป เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่ ก็เข้ามาแทน ความเป็นศัตรูกลับกลายเป็น มิตร ไฟพยาบาลก็กลายเป็นนาฬิกาแห่ง เมตตา ความแค้นเคืองเราอ่อนด้วยทุกข์ที่ เราร่วมใจก็กลายเป็นความสดชื่นผ่องใส เบิกบานใจด้วยความสุข	
--	--	--

จากตารางที่ ๔.๙ เปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านวajanันพบว่า

จากข้อมูลเบื้องต้นพบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านวิธีระงับความโกรธด้านวajanาคือ ให้นิ่งเสีย ไม่โกรธ ไม่โต้ตอบอะไร เมื่อต้องเผชิญหน้ากับคนมุ่งร้ายต่อเรา ให้คิดว่าเรากำลังพูดกับกิเลสของเขา ไม่ได้พูดกับคน หากจะพูดอะไรกับคนอื่นให้คิดว่าเป็นเวลาแสดงธรรม และควรมีปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะประกอบเสริมไปด้วย การให้หรือแบ่งปันเป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับแวงที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตาภรณ์ที่แสดงออกในการกระทำ

พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านวิธีระงับความโกรธด้านวajanาคือ เมื่อเราโกรธ เราควรกลับมาสู่ตัวของเราเองโดยวิธีของการหายใจอย่างมีสติ เราไม่ควรมองหรือฟังผู้ที่เรารู้สึกว่าทำให้เราโกรธและก่อทุกข์ให้แก่เรา ผู้อื่นอาจพูดหรือกระทำการบางอย่างในทางอกุศลหรือขาดสติ แต่พึงรู้ว่าคำพูดหรือการกระทำนั้นเกิดขึ้นจากทุกข์ของเขาเอง เขาอาจจะเพียงแค่หาทางปลดปล่อยเพื่อจะได้อยู่รอด ความรักและนับถือต่อผู้อื่นสำคัญยิ่งต่อความสุขของเรา เราก็ต้องพยายามรักษามิตรภาพเอาไว้ พยายามใช้ชีวิตที่ต้องติดต่อกันมาหาสู่กับคนอื่นอย่างเพียงพอก็ได้มีความสุข

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านวาจาพบว่า ให้ความหมายสอดคล้องและเหมือนกันคือ เมื่อต้องเผชิญกับผู้ที่ทำให้เราโกรธต้องมีสติก่อนแล้วทำความรู้สึกให้เข้าใจผู้ที่ทำให้เราโกรธว่า เขาเองที่กำลังเป็นทุกข์อยู่จึงแสดงอาการ วาจาออกมาแบบนั้น การทำความเข้าใจผู้อื่น เมตตาผู้อื่นทำให้สามารถระงับความโกรธทางวาจาได้

๔.๔.๓ เปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านจิตใจ

ตารางที่ ๔.๑๐ เปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านจิตใจ

หัวข้อ เปรียบเทียบ	สายเถรวาท	สายมหายาน
วิธีระงับ ความโกรธ	(๑) ท่านพุทธทาสภิกขุ ให้ความหมายถึงวิธีระงับความโกรธด้านจิตใจ นำหลักธรรมหลากหลายมาระงับความโกรธ โดยจำเป็นกลุ่มสำหรับเป็นเครื่องมือระงับความโกรธตั้งแต่ระงับเบื้องต้นไปจนถึงระงับโดยเด็ดขาดเริ่มจาก ขันติ, ทมะ, ปัญญา, สติ, สังวร, สัจจาธิษฐาน, จาคะ, หิริโอตตัปปะ, กัมมัชสะกตา, มรณัสสติ, อัปมัณญาเมตตา โดยท่านพุทธทาส เรียกกลุ่มธรรมะเหล่านี้ว่า ยิ่งฉางสำหรับเก็บความโกรธ โดยไม่ทิ้งหลักที่มีอยู่ เพียงแต่มาทำให้เห็นง่ายขึ้น จัดเป็นกลุ่มขึ้นมาอย่างนี้ สำหรับจะเก็บความโกรธ ไม่ให้ออกมาอาละวาดทำอันตรายตนเองและผู้อื่น แล้วก็ให้อาหารความโกรธกิน ความโกรธก็จะค่อย ๆ เน่าสุญสิ้นไป เรียกว่าเก็บความโกรธไว้ในยิ่งฉาง เพราะว่าความโกรธยังมี แต่ไม่ให้ออกมาอาละวาด จนกว่าจะหมดสิ้นไปด้วยการหมดเหตุหมดปัจจัยของความโกรธ	(๑) องค์ดาไลลามะ ให้ความหมายถึงวิธีระงับความโกรธด้านจิตใจ ความรู้สึกโกรธเกลียดเกิดขึ้นจากจิตที่เป็นทุกข์เพราะไม่ได้รับการสนอง เพราะไม่พอใจ ถ้าเราสามารถเตรียมตัวล่วงหน้าด้วยการปลูกฝังความพอใจและความเมตตากรุณาไว้ก่อน จิตย่อมมีความสงบอยู่บ้าง ซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความโกรธขึ้นมาตั้งแต่แรก จากนั้นเมื่อมีสถานการณ์ที่ยั่วให้คุณโกรธ คุณควรประจักษ์กับความโกรธโดยตรง วิเคราะห์ตรวจสอบดูว่ามีสาเหตุอะไรบ้างที่ชักนำให้เกิดความโกรธหรือความเกลียดขึ้นในช่วงขณะนั้นแล้วไตร่ตรองต่อไปว่า มันคือปฏิกิริยาโต้ตอบที่ถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ เป็นไปในทางเสียหายเลวร้ายหรือไม่ จากนั้นก็ฝึกข่มจิตและใช้ความคิดที่เปี่ยมความอดทนอดกลั้นเข้ากำราบอารมณ์ที่เป็นลบ

	(๒) พระพรหมคุณาภรณ์ ให้ความหมายถึงวิธีระงับความโกรธ ด้านจิตใจ แนะนำให้บำเพ็ญเมตตากรรมฐาน มั่นฝึกฝนตนให้มีสติ ใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยความเข้าใจ ตามความเป็นจริงไม่ปรุงแต่งจิตให้คล้อยตามกิเลสให้หลงรัก หลงชัง โดยเฉพาะขั้นตอนระงับความโกรธ ๑๐ ขั้นตอน คือ ให้นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ, ให้พิจารณาโทษของความโกรธ, ให้นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ, ให้พิจารณาความโกรธ คือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู, พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน, ให้พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า, พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ, พิจารณาอาณิสสของเมตตา, พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ วิธีการข้อนี้เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา, ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ โดยเน้นถึงการให้ทานว่า การให้หรือแบ่งปันกันนี้ เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับแรงแห่งความโกรธที่ยาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการกระทำ ท่านกล่าวถึงอุปมาอุปไมยของทานคือการให้นั้นว่า การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมาหาด้วย	(๒) ท่านติช นัท ฮันท์ ให้ความหมายถึงวิธีระงับความโกรธ ด้านจิตใจ โทสะทำให้คนเราดูน่าเกลียด หากเราสามารถหายใจอย่างมีสติเมื่อเรามีโทสะ และสำนึกถึงความน่าเกลียดอันเกิดแต่โทสะ การสำนึกนั้นแหละคือระงับแห่งสติ เราหายใจและยิ้มอย่างมีสติเพื่อจกน้อมนำความมั่นคงกลับมาสู่ใจของเรา ขณะเดียวกันก็เป็นการผ่อนคลายระบบประสาท และความตึงเครียดของกล้ามเนื้อบนใบหน้า เราจกต้องรักษาการหายใจอย่างมีสติขณะที่เดินภาวนาในที่โล่งกว้าง มองให้ลึกซึ่งถึงสิ่งที่บังเกิดขึ้นสติและการหายใจอย่างรู้ตัวเป็นบ่อเกิดของพลัง อันสามารถสงบระงับพายุแห่งโทสะ ซึ่งโดยตัวของมันเองก็เป็นบ่อเกิดของพลัง หากเราคงฝึกการมีสติต่อไปเพื่อดูแลความโกรธด้วยความรักของแม่อย่างแม่พุ่มพุกลูกน้อยไว้ในอ้อมกอดของแม่ ฉะนั้นแล้ว ไม่เพียงแต่เราจักสงบระงับพายุ นั้น แต่เราจักได้ค้นพบถึงแหล่งที่มาของโทสะ นั้น ด้วย การปฏิบัติของเรา นอกเหนือจากการจัดการกับโทสะอย่างมีสติแล้ว ยังจะช่วยให้เราสามารถเปลี่ยนแปลงเมล็ดพันธ์แห่งโทสะในตัวเราได้อีกด้วย
--	--	--

	การให้ ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบด้วย ปิยวาจา เมื่อความโกรธเลือนหาย ความ รักใคร่ก็เข้ามาแทนความเป็นศัตรูกลับ กลายเป็นมิตร ไฟพยาบาทก็กลายเป็น น้ำทิพย์แห่งเมตตา ความแผดเผาเร่า ร้อนด้วยทุกข์ที่เราภูมิใจ ก็กลายเป็น ความสดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วย ความสุข	
--	---	--

จากตารางที่ ๔.๑๐ เปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธสายเถรวัตรกับมหายานด้านจิตใจ ทำให้ทราบว่า

จากข้อมูลเบื้องต้นพบว่า พระเถระสายเถรวัตรให้ความหมายด้านวิธีระงับความโกรธด้านจิตใจคือ นำหลักธรรมหลากหลายมาระงับความโกรธ โดยจำเป็นกลุ่มสำหรับเป็นเครื่องมือระงับความโกรธตั้งแต่ระดับเบื้องต้นไปจนถึงระดับโดยเด็ดขาด โดยใช้ขันติและสติระงับความโกรธในเบื้องต้น ใช้ปัญญา,เมตตา,กรุณา,ทาน ตัดในระยยะยาวสามารถจัดออกไปจากใจได้เด็ดขาด

พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านวิธีระงับความโกรธด้านจิตใจคือ ความรู้สึกโกรธเกลียดเกิดขึ้นจากจิตที่เป็นทุกข์เพราะไม่ได้รับการสนอง เพราะไม่พอใจ ถ้าเราสามารถเตรียมตัวล่วงหน้าด้วยการปลูกฝังความพอใจและความเมตตากรุณาไว้ก่อน จิตย่อมมีความสงบอยู่บ้าง ซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความโกรธขึ้นมาตั้งแต่แรก ให้หายใจอย่างมีสติเมื่อเรามีโทสะ และสำนึกถึงความน่าเกลียดอันเกิดแต่โทสะ การสำนึกนั้นคือระงับแห่งสติ เราหายใจและยิ้มอย่างมีสติเพื่อจกน้อมนำความมั่นคงกลับมาสู่ใจของเรา เราจักต้องรักษาการหายใจอย่างมีสติขณะที่เดินภาวนาในที่โล่งกว้าง มองให้ลึกซึ้งถึงสิ่งที่บังเกิดขึ้น สติและการหายใจอย่างรู้ตัวเป็นบ่อเกิดของพลัง อันสามารถสงบระงับพายุแห่งโทสะได้ การปฏิบัติของเรา นอกจากการจัดการกับโทสะอย่างมีสติแล้ว ยังจะช่วยให้เราสามารถเปลี่ยนแปรเมล็ดพันธุ์แห่งโทสะในตัวเราได้อีกด้วย

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวัตรกับมหายานให้ความหมายด้านวิธีระงับความโกรธด้านจิตใจพบว่า มีวิธีระงับความโกรธเหมือนกันคือใช้หลักธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นหลัก แต่มีส่วนที่แตกต่างกันบ้างคือ นำเอาหลักธรรมของพระพุทธเจ้ามาจัดลำดับ จัดกลุ่มใหม่เพื่อให้เหมาะสมสอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของตน โดยเน้นไปที่หลักธรรมที่จำเป็นในเบื้องต้นเพื่อระงับความโกรธนั้นไม่เกิดขึ้นและลูกกลามบานปลาย เช่น ขันติความอดทน,สัมมาทิฐิความคิดเห็นที่ถูกต้อง และสติเป็นต้น การจะขจัดความโกรธให้หมดไปนั้นพระเถระทั้งสองสายเห็นตรงกันคือ ใช้ปัญญาขจัดความ

โกรธให้หมดสิ้นไปได้โดยอาศัยหลักธรรมอื่นๆมาเป็นเครื่องมือเสริมให้ปัญญาทำหน้าที่ขจัดความโกรธให้หมดไปจากจิตใจได้สำเร็จ

๔.๕ สรุป

การเปรียบเทียบวิธีระงับความโกรธตามทัศนะของพระเถระสายเถรวาทคือ ท่านพุทธทาสภิกขุ และพระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธิ์ ปยุตฺโต) ส่วนในสายมหายานประกอบด้วย องค์ดาไลลามะ และท่านติช นัท ฮันห์ โดยทำการเปรียบเทียบด้านความหมาย, ด้านลักษณะ, ด้านโทษและวิธีระงับความโกรธ พระเถระสายเถรวาทกับมหายานมีเทคนิควิธีการที่ใกล้เคียงกัน เป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยอาศัยหลักธรรมหลากหลาย หลักธรรมที่พระเถระทั้งสองสายเห็นตรงกันมากที่สุดคือ ความเมตตา ความกรุณา ความอดทน สติ ปัญญา เป็นหลักธรรมที่โดดเด่นที่ใช้สำหรับระงับความโกรธ

พระเถระสายเถรวาทกับมหายานกล่าวถึงความโกรธสอดคล้องกันคือ ความโกรธเป็นความรู้สึกด้านลบ เป็นศัตรูที่แท้จริงของตนเอง เป็นอวิชชาในพุทธศาสนา เมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้วย่อมทำลายความสงบของจิตใจ ไม่สบาย ไม่ปลอดโปร่ง บั่นทอนคุณภาพและสุขภาพจิต ดังนั้นการระงับความโกรธได้และขจัดออกไปจากใจได้อย่างถาวรนั้นเท่ากับการเป็นอิสระจากศัตรูที่แท้จริงของตนเองได้สำเร็จ เมื่อจิตเป็นอิสระจากความโกรธก็ปลอดโปร่งส่งผลถึงสุขภาพกายให้ดีขึ้นตามไปด้วย ดังที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ฉะนั้นจึงเห็นควรศึกษาวิธีระงับความโกรธของพระเถระสายเถรวาทกับมหายานเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างสงบสุข

จากการเปรียบเทียบด้านความหมายของความโกรธสายเถรวาทกับมหายาน

จากการศึกษาพบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายของความโกรธคือ ไฟกิเลสที่ละได้ยาก เป็นการสร้างทุกข์ให้ตนเอง เป็นการทำลายความดีทั้งหลายของตนเองเป็นอวิชชา

พระเถระสายมหายานให้ความหมายของความโกรธคือ ปัญหาทั้งหมดในชีวิต เปรียบเหมือนยาพิษที่ทำลายตนเองและผู้อื่นได้ เป็นเหมือนไฟและเป็นศัตรูที่แท้จริง

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายของความโกรธสอดคล้องกัน คือ ความโกรธเป็นความรู้สึกด้านลบ เป็นศัตรูที่แท้จริงของตนเอง เป็นอวิชชาในพุทธศาสนา

จากการเปรียบเทียบด้านลักษณะความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านร่างกาย

จากการศึกษาพบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านลักษณะของความโกรธด้านร่างกาย คือ การปล่อยใจตนเองไปตามกิเลสจนเกิดความเคยชินจนไม่สามารถที่จะห้ามความโกรธนั้นได้ เมื่อรับอารมณ์ที่ไม่ดีแล้วก็จะมีความรู้สึกเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ในทางที่ไม่ดีทันที จนเกิดผลในด้านลบถึงขั้นเลวร้ายที่สุดได้ พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านลักษณะของความโกรธด้านร่างกาย

คือเมื่อความโกรธเกิดขึ้นจะไม่สามารถควบคุมตนเองให้เป็นปกติได้อีกต่อไป รากเหง้าของปัญหาทั้งหมดจะรวมอยู่ในความโกรธ

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายของลักษณะความโกรธด้านร่างกายพบว่า พระเถระทั้งสองสายมีความเห็นเหมือนกันว่า ความโกรธทำให้บุคคลผู้โกรธแสดงอาการออกมาในทางลบ เป็นไปในทางที่ไม่ดี ไม่งาม เป็นความเสื่อมเสียต่อตนเอง

จากการเปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านวาจา

จากการศึกษาพบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านลักษณะของความโกรธด้านวาจา คือ เมื่อรู้สึกโกรธความคิดที่จะประทุษร้ายอยู่ในใจมากขึ้นจึงต้องแสดงออกมาทางวาจา ให้ส่อเสียดบ้าง ดุด่าบ้าง เป็นไปในทางที่ไม่ดีทั้งหมด พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านลักษณะของความโกรธวาจา คือ การรับอารมณ์ความรู้สึกด้านลบมากๆ จนไม่สามารถทนได้อีกต่อไป ก็เกิดความโกรธแล้วแสดงออกมาทางวาจา เป็นการทะเลาะวิวาทกันในที่สุด

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายของลักษณะความโกรธด้านวาจาพบว่า ให้ความหมายเหมือนกันคือ เมื่อรับอารมณ์ในด้านลบจนหมดความอดทนก็แสดงความโกรธออกมาทางวาจาเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาทในที่สุด

จากการเปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านจิตใจ

จากการศึกษาพบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านลักษณะของความโกรธด้านจิตใจ คือ กิเลสที่มีชื่อว่า ทิณฺณิคือความเห็น ถ้าความคิดเห็นนั้นเป็นมิจฉาทิณฺณิคือความเห็นผิด ก็จะมีความรู้สึกกับสิ่งรอบตัวไปในทางที่ไม่ดี เป็นไปในทางลบเสียมาก กลายเป็นปฏิกิริยาคือความไม่พอใจเล็กๆ น้อยๆ แล้วกลายเป็นความโกรธในที่สุด เป็นต้นตอของความยุ่งยากเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิต พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านลักษณะของความโกรธด้านจิตใจคือ อารมณ์ความรู้สึกด้านลบ อารมณ์ที่บีบคั้นให้เป็นทุกข์ อารมณ์เหล่านี้เป็นจุดเริ่มต้นของความโกรธทางใจ แล้วจึงแสดงออกมาทางวาจา และทางกายไปในทางที่เสียหาย ความโกรธจึงเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุด เป็นศัตรูภายในใจอย่างแท้จริงสำหรับตนเอง

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายของลักษณะความโกรธด้านจิตใจพบว่า ให้ความหมายเหมือนกันคือ ความโกรธเป็นอารมณ์ด้านลบ มีผลมาจากกิเลสที่ชื่อว่า ทิณฺณิคือความคิดเห็น ที่เป็นไปในทางที่ผิดเป็นมิจฉาทิณฺณิ แล้วแสดงออกมาเป็นการกระทำที่เป็นไปในทางเสื่อมเสียในที่สุด

จากการเปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านร่างกาย

จากการศึกษาพบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านร่างกายคือ พอโกรธก็พร้อมที่จะสละความดี กำลังสร้างทุกข์ให้ตัวเองทำให้ได้รับความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจ หาความสุขความเย็นใจไม่ได้ หน้าตาท่าทางก็เปลี่ยนไปกลายเป็นหม่นหมอง ร้อนรน พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านร่างกายคือ ผลของความโกรธทางกายนั้นเกิดขึ้นทันตาเห็น ทำให้คนเราเกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายที่น่ารังเกียจ ไม่น่าดูอย่างยิ่ง การแสดงความโกรธต่อบุคคลที่เราโกรธก่อให้เกิดความเสียหายจนไม่สามารถแก้ไขได้

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านร่างกายพบว่า ให้ความหมายเหมือนกันคือ ความโกรธทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางหน้าตา ทางกายที่น่ารังเกียจ สร้างผลเสียที่ไม่สามารถแก้ไขได้

จากการเปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านวาจา

จากการศึกษาพบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านวาจา คือ บุคคลจะคิดจะพูด จะทำอะไรออกมาจากเจตนาหรือความตั้งใจ หากบุคคลนั้นมีเจตนาพูดในทำนองยกตัวตนเอง โอ้อวดตนเองแล้วนั้น ย่อมรู้ได้ว่าเป็นขณะที่มีกิเลสเต็มที่ มีกิเลสที่ชื่อว่าอกุศลคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่เต็มที่ จะเป็นผู้ที่ไม่สงบปากสงบคำ ถ้าอยู่ได้อำนาจของความโกรธ ก็ตอบสนองไม่ดี เมื่อเลือกตอบสนองผิดก็เกิดโทษแก่ชีวิตของตน ย่อมประพฤติดุจจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจ พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านวาจา คือ เมื่อความโกรธเกิดขึ้นจะไม่ปฏิบัติตามสัมมาวาจา คำพูดนั้นปราศจากความเมตตา ไม่สร้างสรรค์ ใช้คำพูดรุนแรงคำด่าทอต่อผู้อื่น หรือนำไปในทางที่ผิด แม้คำพูดนั้นจะจบลงไปแล้วแต่ผลกระทบนั้นก็ยังคงอยู่

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านวาจาพบว่า ให้ความหมายสอดคล้องและเหมือนกันคือ เมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้วย่อมประพฤติดุจจริตทางวาจา จะต้องได้รับผลที่เป็นโทษจากคำพูดที่ได้พูดออกไปขณะที่โกรธ

จากการเปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านจิตใจ

จากข้อมูลเบื้องต้นพบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านจิตใจคือ บุคคลใดถ้ามีความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจแล้วจะเครียดทั้งกายและใจ โทษทางใจนั้นความริษยาทำให้จิตใจแคบ ถูกกดทับบีบคั้น ไม่สบาย ไม่ปลอดโปร่ง บั่นทอนคุณภาพและสุขภาพจิตอย่างเห็นได้ชัด ความริษยาจึงเป็นอกุศล ความโกรธก็แผดเผาใจของตนเอง บีบคั้นกระทบใจให้ไม่สบายและส่งผลกระทบกระเทือนออกมาถึงสุขภาพกายได้อย่างรวดเร็ว พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านจิตใจคือ ความโกรธทางใจนั้นเปรียบเหมือนศัตรูที่ร้ายกาจที่สุด ความ

เกลียดไม่เพียงทำลายความสุขสงบในจิตใจแต่ทำให้เราต้องเผชิญความสับสน ปัญหาและความยุ่งยาก
ทั้งปวง

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธ
ด้านวาจาพบว่า ให้ความหมายสอดคล้องและเหมือนกันคือ เมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้วย่อมทำลาย
ความสงบของจิตใจ ไม่สบาย ไม่ปลอดโปร่ง บั่นทอนคุณภาพและสุขภาพจิต

จากการเปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านร่างกาย

จากการศึกษาพบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านวิธีระงับความโกรธด้าน
ร่างกายคือ ให้มีสติในทุกอิริยาบถ ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมทุกอิริยาบถ ให้มีความสุขใจในการทำงาน
เป็นการฝึกฝนตนเองในการที่จะทำอะไรลงไปแต่ด้วยอำนาจของสติปัญญา โดยไม่ทำไปด้วยอำนาจ
กิเลสตัณหา ให้ทำไปด้วยความรู้สึกผิชอบชั่วดี ไม่เบียดเบียน พยาบาทปองร้าย ริษยากัน ต้องปรับ
ทัศนคติให้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมชาติของสิ่งรอบตัว และตั้งจิตของตนไว้บนทางสายกลาง
ไม่มีอคติต่อสิ่งต่างๆ คือมีเมตตาปราณี ไม่เหยียดหยาม ดูหมิ่นกัน สมัคสมานสามัคคีกัน มีความ
ประพุดติและความคิดเห็นไม่ขัดแย้งกัน พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านวิธีระงับความโกรธ
ด้านร่างกายคือ ฝึกฝนการอยู่อย่างมีสติ สติจะช่วยเปลี่ยนแปลงด้วยตัวมันเอง โดยที่เราไม่ต้องร้องขอ
สติจะช่วยดูแลทุกๆ สิ่ง ตัวสติหากมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะเปลี่ยนแปลงความโกรธของเรา วิธีที่จะ
จัดการกับความทุกข์หรือความเจ็บปวดด้วยการวางเฉยต่อคนที่มาทำไม่ดีหรือคนที่มากลั่นแกล้งทำ
ร้ายเรา พื้นฐานสำคัญของมนุษยชาติคือ ความรักและความเมตตา

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธ
ด้านร่างกายพบว่า ให้ความหมายสอดคล้องและเหมือนกันคือ ต้องมีสติและควบคุมตนเองและเข้า
ใจความทุกข์ของผู้ที่กำลังทำให้เราโกรธ แล้วเราก็จะเริ่มต้นเฝ้าสังเกตความโกรธโดยตรง และเข้า
ใจความโกรธ บนพื้นฐานของความรักและความเมตตา

จากการเปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านวาจา

จากการศึกษาพบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านวิธีระงับความโกรธด้านวาจา
คือ ให้นิ่งเสีย ไม่โกรธ ไม่โต้ตอบอะไร เมื่อต้องเผชิญหน้ากับคนมุ่งร้ายต่อเรา ให้คิดว่าเรากำลังพูดกับ
กิเลสของเขา ไม่ได้พูดกับคน หากจะพูดอะไรกับคนอื่นให้คิดว่าเป็นเวลาแสดงธรรม และควรมีปิย
วาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะประกอบเสริมไปด้วย การให้หรือแบ่งปันเป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผล
ชะงัด สามารถระงับแค้นที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่
แสดงออกในการกระทำ พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านวิธีระงับความโกรธด้านวาจา คือ
เมื่อเราโกรธ เราควรกลับมาสู่ตัวของเราเองโดยวิธีการหายใจอย่างมีสติ เราไม่ควรมองหรือฟังผู้ที่
เรารู้สึกว่าทำให้เราโกรธและก่อทุกข์ให้แก่เรา ผู้อื่นอาจพูดหรือกระทำบางสิ่งบางอย่างในทางอกุศล

หรือขาดสติ แต่พึงรู้ว่าคำพูดหรือการกระทำนั้นเกิดขึ้นจากทุกข์ของเขาเอง เขาอาจจะเพียงแต่หาทางปลดปล่อยเพื่อจะได้อยู่รอด ความรักและนับถือต่อผู้อื่นสำคัญยิ่งต่อความสุขของเรา เราก็ต้องพยายามรักษามิตรภาพเอาไว้ พยายามใช้ชีวิตที่ต้องติดต่อไปมาหาสู่กับคนอื่นอย่างเพียงพอจะได้มีความสุข

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านวาทะว่า ให้ความหมายสอดคล้องและเหมือนกันคือ เมื่อต้องเผชิญกับผู้ที่ทำให้เราโกรธต้องมีสติก่อนแล้วทำความรู้สึกให้เข้าใจผู้ที่ทำให้เราโกรธว่า เขาเองที่กำลังเป็นทุกข์อยู่จึงแสดงอาการ วาจาออกมาแบบนั้น การทำความเข้าใจผู้อื่น เมตตาผู้อื่นทำให้สามารถระงับความโกรธทางวาทะได้

จากการเปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านจิตใจ

จากการศึกษาพบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านวิธีระงับความโกรธด้านจิตใจคือ นำหลักธรรมหลากหลายมาระงับความโกรธ โดยจำเป็นกลุ่มสำหรับเป็นเครื่องมือระงับความโกรธตั้งแต่ระงับเบื้องต้นไปจนถึงระงับโดยเด็ดขาด โดยใช้ขันติและสติระงับความโกรธในเบื้องต้น ใช้ปัญญา,เมตตา,กรุณา,ทาน ตัดในระยะยาวสามารถจัดออกไปจากใจได้เด็ดขาด พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านวิธีระงับความโกรธด้านจิตใจคือ ความรู้สึกโกรธเกลียดเกิดขึ้นจากจิตที่เป็นทุกข์เพราะไม่ได้รับการสนอง เพราะไม่พอใจ ถ้าเราสามารถเตรียมตัวล่วงหน้าด้วยการปลูกฝังความพอใจและความเมตตากรุณาไว้มาก่อน จิตย่อมมีความสงบอยู่บ้าง ซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความโกรธขึ้นมาตั้งแต่แรก ให้หายใจอย่างมีสติเมื่อเรามีโทสะ และสำนึกถึงความน่าเกลียดอันเกิดแต่โทสะ การสำนึกนั้นคือระงับแห่งสติ เราหายใจและยิ้มอย่างมีสติเพื่อจกน้อมนำความมั่นคงกลับมาสู่ใจของเรา เราจักต้องรักษาการหายใจอย่างมีสติขณะที่เดินภาวนาในที่โล่งกว้าง มองให้ลึกซึ้งถึงสิ่งที่บังเกิดขึ้น สติและการหายใจอย่างรู้ตัวเป็นบ่อเกิดของพลัง อันสามารถสงบระงับพายุแห่งโทสะได้ การปฏิบัติของเรา นอกจากการจัดการกับโทสะอย่างมีสติแล้ว ยังจะช่วยให้เราสามารถเปลี่ยนแปรเมล็ดพันธ์แห่งโทสะในตัวเราได้อีกด้วย

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายด้านวิธีระงับความโกรธด้านจิตใจพบว่า มีวิธีระงับความโกรธเหมือนกันคือใช้หลักธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นหลัก แต่มีส่วนที่แตกต่างกันบ้างคือ นำเอาหลักธรรมของพระพุทธเจ้ามาจัดลำดับ จัดกลุ่มใหม่เพื่อให้เหมาะสมสอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของตน โดยเน้นไปที่หลักธรรมที่จำเป็นในเบื้องต้นเพื่อระงับความโกรธนั้นไม่เกิดขึ้นและลูกกลมบานปลาย เช่น ขันติความอดทน,สัมมาทิฐิ,จิตที่ถูกต้อง และสติเป็นต้น การจะขจัดความโกรธให้หมดไปนั้นพระเถระทั้งสองสายเห็นตรงกันคือ ใช้ปัญญาขจัดความโกรธให้หมดสิ้นไปได้โดยอาศัยหลักธรรมอื่นๆมาเป็นเครื่องมือเสริมให้ปัญญาค้นหาที่ขจัดความโกรธให้หมดไปจากจิตใจได้สำเร็จ

จากการศึกษาวิจัยเรื่องเปรียบเทียบวิธีการระงับความโกรธของพระเถระสายเถรวาทกับ
มหายาน ทำให้พบองค์ความรู้ใหม่คือ

๑. การระงับความโกรธนั้น เป็นการยับยั้งความโกรธไว้, ทำให้ความโกรธสงบลง
ในเบื้องต้นถึงระงับได้เด็ดขาด ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางของพระพุทธศาสนาเพื่อดำรงชีวิตอยู่ในสังคม
ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุข ทางธรรมเรียกว่า โลกียะสุข

๒. การขจัดความโกรธนั้น เป็นการขับไล่ความโกรธที่เปรียบเหมือนศัตรูภายใน
ออกไปจากจิตใจหรือ กำจัดความโกรธออกไปจากจิตได้สำเร็จถาวร ทางธรรมเรียกว่า โลกุตระสุข