

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัย เรื่องเปรียบเทียบวิธีการระงับความโกรธของพระเถระฝ่ายเถรวาทกับฝ่ายมหายานมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาวิธีการระงับความโกรธของพระเถระสายเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาวิธีการระงับความโกรธของพระเถระสายมหายาน และ (๓) เพื่อเปรียบเทียบวิธีการระงับความโกรธของพระเถระฝ่ายเถรวาทกับฝ่ายมหายาน สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปบูรณาการและประยุกต์ใช้การระงับความโกรธให้เกิดคุณประโยชน์สูงสุด ในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และเป็นไปตามแนวทางของพระพุทธศาสนา อีกทั้งยังเป็นการสืบทอดและเผยแผ่หลักธรรมคำสอนให้เป็นที่รู้จัก และได้สืบทอดทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้อยู่คู่โลกสืบไป

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ วิธีการระงับความโกรธของพระเถระสายเถรวาท พบว่า

(๑) ความหมายของความโกรธ ในพระไตรปิฎก

ความโกรธ หมายถึง การมีจิตที่ปองร้าย, การมีจิตที่มุ่งร้าย, ความอาฆาตแค้นจิต, ความดุร้าย, ความเกรี้ยวกราด, ความไม่แช่มชื่นจิต, ความขัดเคือง ความไม่พอใจ ความแค้นใจ ความเจ็บใจ ความไม่พอใจ, ความยินร้าย ความยินร้ายตอบ, รวมถึงกิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะที่คิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย ความพิโรธ ความพิโรธตอบ ความที่จิตไม่เบิกบาน นี้เรียกว่า ความโกรธ

(๒) ลักษณะของความโกรธ ในพระไตรปิฎก

ลักษณะของความโกรธทางกาย เมื่อความโกรธเกิดขึ้นจะแสดงลักษณะทางกายให้ปรากฏเป็นคนดุร้าย คนที่ถูกโทสะครอบงำจะมีวาจาหยาบคาย ต่อก็ก็ประหมัดตบตีกัน ใช้ท่อนไม้ประหารกัน ที่สุดก็จะใช้ศัสตราประหารกัน ความโกรธนั้นเกิดจากความไม่อดทน คนอื่นจึงยั่วให้เกิดได้ง่าย

ลักษณะของความโกรธทางวาจา เมื่อบุคคลผู้มีความโกรธเกิดขึ้นแล้วจะแสดงลักษณะอาการออกมาทางวาจา คือ เป็นผู้พูดคำหยาบ พูดแต่คำหยาบคาย กล่าวแช่ง เผ็ดร้อน หยาบคายร้ายกาจแก่ผู้อื่น กระทบกระทั่งผู้อื่น กรรมที่บุคคลผู้มีความโกรธทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็นอกุศลกรรม

ลักษณะของความโกรธทางใจ เมื่อบุคคลผู้มีความโกรธเกิดขึ้นแล้วจะแสดงลักษณะอาการออกมาทางวาจา คือ ลักษณะของความโกรธนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงบุคคลผู้โกรธไปได้โดยสิ้นเชิง จากปกติเป็นคนมีอารมณ์ดี เรียบร้อย ก็สามารถเปลี่ยนไปเป็นคนดุร้าย ใจร้อนได้ จากปกติเป็นผู้ที่มีวาจาสุภาพเรียบร้อย ก็สามารถเปลี่ยนเป็นวาจาหยาบคายได้ และจากปกติเป็นผู้ที่มีกิริยาสุภาพนุ่มนวล ก็สามารถเปลี่ยนเป็นผู้ที่มีกิริยาอาการที่โหดเหี้ยม ทำร้ายผู้อื่นได้ ดังนั้นความโกรธสามารถเปลี่ยน กาย วาจา ใจ ของผู้โกรธเป็นคนละคนได้โดยสิ้นเชิง และส่งผลด้านลบให้กับตนเองและผู้อื่นด้วย

(๓) โทษของความโกรธ ในพระไตรปิฎก

โทษของความโกรธทางกาย เมื่อบุคคลผู้มีความโกรธเกิดขึ้นแล้วจะก่อให้เกิดโทษทางกาย คือ ย่อมประพฤติดุจจริตทางกาย ประพฤติทุจริตทางวาจา ประพฤติทุจริตทางใจ ก่อทุกข์ให้แก่ผู้อื่นด้วยการเบียดเบียน จองจำ ทำให้เสียทรัพย์ ความโกรธเกิดขึ้นแล้วย่อมทำให้เป็นคนมีติดบอดด้วยสติปัญญา ไม่รู้จักเหตุและผล หลังจากตายแล้วเขาจึงไปเกิดในอบายทุกคติ วินิบาต นรก

โทษของความโกรธทางวาจา เมื่อบุคคลผู้มีความโกรธเกิดขึ้นแล้วจะก่อให้เกิดโทษทางวาจา คือ ทำให้พูดจาหยาบคาย กล่าวหาว่า ตีเตียนผู้มีคุณได้ เบียดเบียนอื่นวาจา และตนเองต้องทุกข์ใจจากคำพูดที่ได้กระทำการไปแล้ว

โทษของความโกรธทางใจ เมื่อบุคคลผู้มีความโกรธเกิดขึ้นแล้วจะก่อให้เกิดโทษทางใจ ความโกรธมีโทษมาก เป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น ความโกรธเป็นเหมือนไฟที่เผาทุกอย่าง เผลอนตนเองไหม้หมดไหม้ และเผาทำลายผู้อื่นได้โดยง่าย บุคคลผู้ถูกความโกรธครอบงำแล้วย่อมเป็นทุกข์ในชีวิตปัจจุบัน ปลายทางของชีวิตก็ต้องตกสู่อบายภูมิ ดังนั้น ความโกรธทำให้ผู้โกรธเป็นทุกข์ทั้งในปัจจุบันและในอนาคตกาล

(๔) วิธีระงับความโกรธ ในพระไตรปิฎก

วิธีระงับความโกรธทางกาย พระพุทธองค์ไม่ทรงให้ตอบโต้ใดๆ หากมีผู้ที่จะทำร้ายด้วยฝ่ามือ ก้อนดิน ท่อนไม้และศัสตรา แต่ให้ละฉันทะและวิตกอันอาศัยเรือนเสีย และให้รำลึกในใจว่าจิตของเราจักไม่แปรผัน เราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ เป็นการระงับการกระทำทางกายด้วยจิตที่เมตตา

วิธีระงับความโกรธทางวาจา ต้องมีธรรมที่ชื่อว่าสังกะ จะต้องเป็นผู้มีสังกะ ไม่คะนอง ไม่มีความหลอกลวง ปราศจากวาจาส่อเสียด ไม่โกรธ หรือพยายามรักษาศีล ๕ โดยเฉพาะข้อที่ ๔ คือ ห้ามพูดโกหก ห้ามพูดจาส่อเสียด ห้ามพูดจาคำหยาบ และห้ามพูดเพ้อเจ้อ คือมีศีลข้อที่ ๔ และมีธรรมะคือ รักษาสังกะ

วิธีระงับความโกรธทางใจ พระพุทธองค์ทรงแสดงแนวทางการระงับความโกรธไว้หลายทาง เช่น มรรค ๘, อสังขตธรรม, ไตรสิกขา การเจริญธรรม ๓, ๔, ๖, ๑๐ ประการ ล้วนแต่ใช้ระงับความโกรธได้ผลทั้งสิ้น ธรรมที่เป็นศัตรูของความโกรธ คือ เมตตา การเจริญเมตตาให้มาก หรือการแผ่เมตตาในทุกขณะจิต เป็นการเจริญสติ สมถะและวิปัสสนาไปในตัว เมื่อมีอารมณ์ที่ชอบใจไม่ชอบใจก็มีสติระลึกรู้ตัวอยู่ ความขัดใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ชื่อว่า ปฏิฆะ เกิดขึ้นก็สามารถระงับได้ทันก่อนจะกลายเป็นความโกรธที่ดับได้ยาก เบื้องต้นจึงควรดูจิตของตนประคับประคองจิตของตนไม่ให้ความขัดใจเล็ก ๆ น้อย ๆ กลายเป็นความโกรธได้

ก. วิธีการระงับความโกรธตามทัศนะของ พุทธทาส ภิกขุ

(๑) ความหมายของความโกรธ ความโกรธเป็นกิเลสที่ละเอียดยาก เป็นเหมือนไฟเป็นอวิชชา เป็นความเห็นแก่ตัว เป็นความยึดมั่นถือมั่นในตัวเราของเรา เป็นต้น โดยสรุปแล้วความโกรธคือ อวิชชา ความไม่รู้ในสิ่งที่ควรรู้ เป็นกิเลสที่ทำให้สัตว์โลกเป็นทุกข์ ไม่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น

(๒) ลักษณะของความโกรธ

ลักษณะของความโกรธทางกาย คนที่มีนิสัยตามใจตัวเอง ปล่อยตัวไปตามความเคยชินทำให้ชอบโกรธจนเป็นนิสัยกลายเป็นคนที่โกรธเก่ง เป็นศัตรูอันเลวร้ายที่ก่อกวนอยู่ในภายใน การที่ชอบปล่อยไปตามอารมณ์ อยากโกรธใครก็โกรธ อยากจะตีใครก็ตี อยากจะด่าใครก็ด่า ถ้ามีเรื่องอะไรมาให้โกรธ ให้หงุดหงิดแล้วก็จะออกมาเป็นคำกล่าวที่ล้วนแต่ไม่น่าฟังทั้งนั้น ถ้าในใจหงุดหงิดปากก็พูดออกมาไม่น่าฟัง มือไม้สั่น ขว้างปาข้าวของไปตามอารมณ์นั้น ลักษณะคล้ายยักษ์ มาร หรือสัตว์นรก เมื่อความโกรธเกิดขึ้น

ลักษณะของความโกรธทางวาจา เมื่อความโกรธเกิดขึ้นก็จะเปียดเปียนกันทางวาจา ถ้าทั้งสองฝ่ายโกรธเหมือนกันก็เปรียบเหมือนผีพูดกับผี ทำให้พูดกันไม่รู้เรื่อง เกิดการทะเลาะวิวาทกัน แม้ไม่ทะเลาะกันด้วยปาก ก็ทะเลาะกันด้วยใจอย่างร้ายแรง

ลักษณะของความโกรธทางใจ อันดับแรก โกรธในอัตราน้อยๆ เราจะเรียกว่าขัดใจ เช่น หงุดหงิด กระทบกระแทงแห่งจิต เป็นความโกรธในอันดับน้อย ที่เรียกในบาลีว่า ปฏิฆะ อันดับที่สอง คือ โกรธ โกรธเต็มความหมาย คือบันดาลโทสะ รุนแรง เรียกตามบาลีว่า โทสะ อันดับที่สาม คือ ผูกโกรธ ผูกโกรธไว้ความอาฆาต ความพยาบาทจองเวร เรียกว่า อุปนาหะ อุปนาหะ คือ ผูกโกรธไว้ หรือ เวระ จองเวร ทั้ง ๓ อย่างนี้คือความโกรธในลักษณะที่ต่างกัน โกรธไม่มาก และโกรธสมบูรณ์ จนกระทั่งโกรธโดยผูกไว้ รักษาไว้ คำว่า ปฏิฆะ หมายถึงหงุดหงิดขัดใจ คำว่า โทสะ คือโกรธโดยสมบูรณ์ คำว่า โทสะ แปลว่าประทุษร้าย เมื่อโกรธแล้วก็ไปประทุษร้ายอีกที ถ้าจะเอาแต่ความโกรธ ไม่ประทุษร้ายผู้อื่น อุปนาหะ ก็ผูกอาฆาตไว้ในชีวิตประจำวัน ยิ่งอยู่ที่บ้าน ที่ออฟฟิศ ที่ทำงานเนืองกันหลายคน ย่อมจะมีสิ่งเหล่านี้ คือ หงุดหงิด กระทบกระแทงเป็นปฏิฆะจะมีได้มากที่สุด

(๓) โทษของความโกรธ

โทษของความโกรธทางกาย ความโกรธทำให้เป็นทุกข์ พอโกรธก็พร้อมที่จะสลัดความดี สลัดสิ่งที่เป็นกุศล ยอมเลยยอมตาย ยอมวินาศเพื่อสนองความโกรธ เมื่อโกรธก็ต้องการจะประทุษร้าย จะทำชั่ว สิ่งที่ทำยากก็จะกลายเป็นสิ่งที่ทำง่าย เช่น ข่มารดาได้ หนตี กุทุโธ สมাত্রี (คนโกรธยอมข่มารดาของตน)

โทษของความโกรธทางวาจา ผู้ที่มีความรู้สึยกยดด้วยกตนั้นจะเป็นขณะที่มีกิเลสเต็มที มีความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่เต็มที จะเป็นผู้ที่ไม่สงบปากสงบคำ กลายเป็นผู้ที่พูดมากไปเพื่อสนองกิเลสตนเอง ถ้าถูกขัดใจก็จะโกรธและด่าทอ ประชดประชัน จนเกิดการทะเลาะวิวาทกันได้

โทษของความโกรธทางใจ พอโกรธขึ้นมา ศาสตร์ทั้งหลายก็กลายเป็นมิใช่ศาสตร์ก็นำมาซึ่งเคราะห์ร้ายและกลี เช่น โกรธแล้วสลัดความดี เอาความโกรธไว้ ไม่เห็นแก่ความดี กระทั่งข่มารดาก็ได้ ไม่เห็นอรรถ ไม่เห็นธรรม ความเลวที่ทำยากจะกลายเป็นสิ่งที่ทำง่าย เป็นอันตรายที่น่ากลัวของสิ่งที่เรียกว่าความโกรธ

(๔) วิธีระงับความโกรธ

วิธีระงับของความโกรธทางกาย ให้มีสติในทุกอิริยาบถ ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมทุกอิริยาบถ ให้มีความสุขใจในการทำงาน เป็นการฝึกฝนตนเองในการที่จะทำอะไรลงไปแต่ด้วยอำนาจของสติปัญญา โดยไม่ทำไปด้วยอำนาจกิเลสตัณหา ให้ทำไปด้วยความรู้สึกลึกซึ้งข้อดี การไม่เบียดเบียน พยาบาทปองร้าย ริษยากัน ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางจิต คือมีเมตตาปราณี ไม่เหยียดหยาม ดูหมิ่นกัน สมัคสมานสามัคคีกัน มีความประพฤติกและความคิดเห็นไม่ขัดแย้งกัน มีความกตัญญูต่เวทีย โดยถือว่าสัตว์ทั้งปวงที่อยู่ร่วมโลกกันล้วนแต่เป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน ทั้งมนุษย์และเดรัจฉานต่างมีบุญคุณที่สัมพันธ์กัน

วิธีระงับของความโกรธทางวาจา ให้นิ่งเสีย ไม่โกรธ ไม่โต้ตอบอะไร นั่นคือชนะในภาษาธรรม แพ้เป็นพระ คือผู้ชนะมาร เมื่อต้องเผชิญหน้ากับคนมุ่งร้ายต่อเรา หรือคนดื้อดึงคนบิดพลิ้ว ให้คิดว่าเรากำลังพูดกับกิเลสของเขา ไม่ได้พูดกับคน คือกำลังพูดกับกิเลส หรือกำลังพูดกับผี เมื่อกำลังพูดกับผี จึงไม่ควรจะโกรธ หากจะพูดอะไรกับคนอื่นให้คิดว่าเป็นเวลาแสดงธรรม อย่าไปพูดโมโหโทโส อย่าไปดุด่า อย่ามีโทสะกลัดกลุ้มอยู่ในใจแล้วพูดออกไป และคิดให้ดีเสียก่อนว่าจะพูดอะไรกับใครคิดให้รอบคอบ ถ้าพูดออกไปมันเป็นการแสดงธรรมจะสำเร็จประโยชน์ คนฟังจะเชื่อและจะทำตาม คนพูดก็ได้บุญ

วิธีระงับของความโกรธทางใจ นำเอาหลักธรรมหลากหลายมาระงับความโกรธ โดยจำเป็นกลุ่มสำหรับเป็นเครื่องมือระงับความโกรธตั้งแต่ระงับเบื้องต้นไปจนถึงระงับโดยเด็ดขาดเริ่มจาก ขันติ, ทมะ, ปัญญา, สติ, สังวร, สัจจาธิฐาน, จาคะ, หิริโอตตปปะ, กัมมัสสกตา, มรณัสสติ,

อัปมัญญาเมตตา โดยท่านพุทธทาส เรียกกลุ่มธรรมะเหล่านี้ว่า ยิ่งฉางสำหรับเก็บความโกรธ โดยไม่ทิ้งหลักที่มีอยู่ เพียงแต่มาทำให้เห็นง่ายขึ้น จัดเป็นกลุ่มขึ้นมาอย่างนี้ สำหรับจะเก็บความโกรธ ไม่ให้ออกมาอาละวาดทำอันตรายตนเองและผู้อื่น แล้วก็ไม่ได้ให้อาหารความโกรธกิน ความโกรธก็จะค่อย ๆ เน่าสุญสลับไป เรียกว่า เก็บความโกรธไว้ในยิ่งฉาง เพราะว่าความโกรธยังมี แต่ไม่ให้ออกมาอาละวาด จนกว่าจะหมดสิ้นไปด้วยการหมดเหตุหมดปัจจัยของความโกรธ

ข. วิธีการระงับความโกรธตามทัศนะของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต)

(๑) ความหมายของความโกรธ ความโกรธ หมายถึง ความขุ่นเคือง, ความคิดประทุษร้าย, หงุดหงิดงุ่นง่านทรมานใจ, การสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจ ศัตรู คนโกรธ จะสร้างความเสื่อม พินาศให้แก่ตัวเองได้หลายอย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้องทำอะไรให้ลำบากก็ได้สมใจของเขา ความโกรธ เป็นตัวตัดรากความประพฤติดีทั้งหลายที่ตั้งใจรักษา

(๒) ลักษณะของความโกรธ

ลักษณะของความโกรธทางกาย เมื่อรับอารมณ์ที่ไม่ดีแล้วก็มีความรู้สึกเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ เมื่ออารมณ์ที่เข้ามาไม่น่าปรารถนา ไม่ถูกตา ไม่ถูกหู ไม่ถูกใจ เป็นอารมณ์ที่นำมาซึ่งทุกข์ทรมาน เกิดความรู้สึกตอบสนองที่ไม่ดี คือความไม่พอใจ หรือเกลียดชังรังเกียจ ไม่อยากพบ ไม่อยากเจอ หากปล่อยไปตามความรู้สึกก็ทำให้ใจไม่สบายไปด้วย จากนั้นก็อาจจะทำให้ใจเราหงุดหงิด ถ้าเอาความรู้สึกที่ชอบหรือไม่ชอบมาปรุงแต่งใจแล้วก็ทำให้เกิดปัญหาเกิดความทุกข์ ทั้งในใจของตัวเอง และแสดงออกไปภายนอกอย่างไม่ฉลาดขาดสติเป็นเหตุของทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกายจนเป็นเหตุของการการฆ่ากันได้

ลักษณะของความโกรธทางวาจา เมื่อรับอารมณ์ที่เข้ามากระทบในเชิงลบ เกิดการขัดหู ขัดตาขึ้นก็จะเก็บมาเป็นอารมณ์แล้วก็บ่น ตำหนิตติเตียน ตำทอเรื่อยไป ใจก็เศร้าหมอง มนุษย์อยู่ในโลกจะต้องถูกโลภธรรม ๘ กระแทกกระทั้น ทำให้เป็นไปตามกระแสอารมณ์ที่สุขบ้างทุกข์บ้างเมื่อชอบใจ ตื่นเต้นดีใจ ปลาบปลื้ม ลิงโลด กระโดดโลดเต้น และเกิดความทุกข์เมื่อพบสิ่งที่ไม่ชอบใจ ห่อเหี่ยว เศร้าโศก เสียใจ ท้อแท้ หรือแม้แต่ตรอมตรม ระทม คับแค้นใจ อาจจะถึงกับดูถูกดูหมิ่น หรือใช้ทรัพย์สินใช้อำนาจข่มเหงรังแกผู้อื่น การกระทำทั้งทางกาย ทางวาจาจะเป็นไปในทางลบถ้ามีความคิดเห็นผิด มีค่านิยม ทัศนคติ แนวความคิดที่ผิด ที่เรียกว่า มิจฉาทิฐิ แล้วการคิด การพูด การกระทำ การแสดงออก และปฏิบัติการต่าง ๆ ก็พลอยดำเนินไปในทางที่ผิดพลาดด้วย แทนที่จะแก้ไขปัญหาคับทุกข์ได้ก็กลายเป็นก่อทุกข์สั่งสมปัญหาให้เพิ่มพูนร้ายแรงยิ่งขึ้น

ลักษณะของความโกรธทางใจ ความโกรธ การเกลียดชังกันนั้นมีฐานก่อตัวมาจากทิฐิคือความเห็น แล้วกลายเป็นความเห็น เป็นหลักการ เป็นความเชื่อ หากมีความคิดเห็นที่เป็นไปในทางที่ดี ที่ถูกต้อง ในเชิงบวกก็เป็นสัมมาทิฐิ คือความเห็นถูก แต่ถ้ามีความคิดเห็นที่เป็นไปในทางที่

ไม่ถูกต้อง ในทางไม่ดี เป็นไปในเชิงลบ ก็เป็นมิจฉาทิฐิ คือความเห็นผิด เมื่อคิดเห็นผิด ความรู้สึกที่มีต่อสิ่งรอบตัวก็จะเป็นไปในเชิงลบ เกิดความไม่ชอบใจ ไม่พอใจ คัดเคืองใจ ทำให้แสดงอาการออกมาทางวาจา ทางกาย ในทางที่ไม่ดีไม่งาม สร้างปัญหาให้กับตนเองและบุคคลรอบข้าง ความขัดแย้งภายในจิตใจบุคคล ความกระทบกระทั่งระหว่างบุคคลเป็นต้นตอของความยุ่งยากเดือดร้อนวุ่นวายเป็นอันมาก การแก้ไขนั้นถ้าไม่แก้ไขถึงขั้นทิฐิ คือ ความเห็นผิดเหล่านี้แล้วการแก้ไขความโกรธก็ไม่มีทางสำเร็จได้

(๓) โทษของความโกรธ

โทษของความโกรธทางกาย ความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู เมื่อเราจะทำกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะนั้น ก่อนที่เราจะทำร้ายเขา เราก็ทำร้ายแผดเผาตัวเราเองเสียก่อนแล้ว ความโกรธทำให้ได้รับความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจ หาความสุขความเย็นใจไม่ได้ หน้าตาท่าทางก็เปลี่ยนไปกลายเป็นหม่นหมองร้อนรนหวาดระแวงและอึดอัด ทุกข์ ภาวะจิตใจเช่นนี้ประกอบกับปัจจัยอย่างอื่นเช่น ความมีร่างกายแข็งแรง ได้มีผลสืบเนื่องต่อมาโดยทำให้กลายเป็นคนฉุนเฉียว โมโหร้ายรุนแรง และเมื่อเวลายาวนานไป บุคลิกภาพก็เปลี่ยนไปเป็นคนมีลักษณะหยาบคาย เขี้ยวเกรี้ยว ชอบกลบเกลื่อนความทุกข์ด้วยการแสดงอำนาจ ทั้งเป็นภัยต่อสังคม และตัวเองก็หาความสุขทางสังคมที่แท้จริงไม่ได้

โทษของความโกรธทางวาจา บุคคลจะคิดจะพูด จะทำอะไรออกมาจากเจตนา หรือความจงใจ หากบุคคลนั้นไปสัมพันธ์กับอะไร สิ่งนั้นๆ หรือสิ่งแวดล้อมนั้นก็เกิดเหตุปัจจัยแก่ชีวิตของบุคคลนั้น ถ้าอยู่ใต้อำนาจของความโกรธก็ตอบสนองไม่ดี เมื่อเลือกตอบสนองผิดก็เกิดโทษแก่ชีวิตของตน ย่อมประพฤติดุจจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทางวาจานั้นก็จะถูกดูหมิ่นคนอื่น ถ้อยคำไม่มีคารวะ คำทอ ทะเลาะวิวาทกันได้ง่าย ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายให้มากมาย

โทษของความโกรธทางใจ จิตตามธรรมชาติเป็นสภาวะที่บริสุทธิ์ แต่ที่ขุ่นมัวเศร้าหมองไปนั้นเป็นเพราะอุปกิเลสคือสิ่งสกปรกที่เข้ามาคือกิเลสเป็นของแปลกปลอม ไม่ใช่เป็นเนื้อเป็นตัวของจิต บุคคลใดถ้ามีความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจแล้วจะเครียดทั้งกายและใจ โทษทางใจนั้น ความริษยาทำให้จิตใจแคบ ถูกกดทับบีบคั้น ไม่สบาย ไม่ปลอดโปร่ง บั่นทอนคุณภาพและสุขภาพจิตอย่างเห็นได้ชัด ความริษยาจึงเป็นอกุศล ความโกรธก็แผดเผาใจของตนเอง บีบคั้นกระทบใจให้ไม่สบายและส่งผลกระทบกระเทือนออกมาถึงสุขภาพกายได้อย่างรวดเร็ว

(๔) วิธีระงับความโกรธ

วิธีระงับความโกรธทางกาย การระงับความโกรธทางกายนั้นต้องปรับทัศนคติให้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมชาติของสิ่งรอบตัว และตั้งจิตของตนไว้บนทางสายกลาง ไม่มีอคติต่อสิ่งต่างๆ ถ้าไม่มองตามเหตุปัจจัยก็จะมองด้วยความชอบชัง พอมองตามความชอบชัง ปัญหาที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง เป็นความกระทบกระทั่ง บีบคั้น ปะทะกัน ขุ่นมัว หรือตื่นเต้นลงโลหหลงไหลไป

ตาม แล้วปัญหานั้นก็จะขยายออกมาข้างนอก แต่ถ้ามองตามเหตุปัจจัยจะไม่เกิดปัญหา การจะคิดเหตุผล การจะหาความจริง และได้ความรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้น เรื่องนั้น กรณีนั้นได้โดยถูกต้องแล้ว จะมองผู้อื่นด้วยความเข้าใจ เช่นถ้ามีผู้อื่นเข้ามามีอาการกิริยาหรือวาทะจากระทบกระทั้งเรา เรามองตามเหตุปัจจัย บางทีเรากลายเป็นสงสารเขา คนนี้เข้ามาด้วยท่าทีอย่างนี้ แสดงออกอย่างนี้ ถ้าเราไปปรับกระทบก็เกิดความโกรธ

วิธีระงับความโกรธทางวาจา การปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของเป็นวิธีการในชั้นลงมือทำ เอาของของตนให้แก่คนที่เป็นปรปักษ์ และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตน และควรมีปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะ ประกอบเสริมไปด้วย การให้หรือแบ่งปันเป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับเวรที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตา กรุณาที่แสดงออกในการกระทำ การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมาหาด้วยการให้ ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบด้วยปิยวาจา ถ้ามีผู้อื่นเข้ามามีอาการกิริยาหรือวาทะจากระทบกระทั้งเรา เรามองตามเหตุปัจจัย บางทีเรากลายเป็นสงสารเขาคนนี้เข้ามาด้วยท่าทีอย่างนี้ แสดงออกอย่างนี้ ถ้าเราไปปรับกระทบก็เกิดความโกรธ แต่ถ้าเราถือหลักมองตามเหตุปัจจัยนี้ ก็จะเริ่มเข้าใจบุคคลอื่นว่าเขาอาจจะมึปัญหาอะไรของเขา ตัวเขาเองอาจจะมึปัญหา เขาอาจจะไม่สบายใจอะไรมา หรืออาจจะมึปมอะไร ให้มองด้วยความเข้าใจ และสืบหาเหตุปัจจัย พอเราเข้าใจเขาเราเองก็สบายใจ และเกิดความสงสารเขา กลายเป็นคิดจะช่วยเหลือไป เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่ก็เข้ามาแทน ความเป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพยาบาทก็กลายเป็นนาทิพยแห่งเมตตา ความแผดเผาเราร้อนด้วยทุกข์ที่เราเรุ้ใจก็กลายเป็นความสดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข

วิธีระงับความโกรธทางใจ โดยแนะให้บำเพ็ญเมตตากรรมฐาน มั่นฝึกฝนตนให้มีสติ ใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆด้วยความเข้าใจ ตามความเป็นจริงไม่ปรุงแต่งจิตให้คล้อยตามกิเลสให้หลงรัก หลงชัง โดยเฉพาะขั้นตอนระงับความโกรธ ๑๐ ขั้นตอน คือ ให้นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ, ให้พิจารณาโทษของความโกรธ, ให้นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ, ให้พิจารณาความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเองและเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู, พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน, ให้พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า, พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ, พิจารณาอนิสงส์ของเมตตา, พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ วิธีการข้อนี้เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา, ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ โดยเน้นถึงการให้ทานว่า การให้หรือแบ่งปันกันนี้เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับเวรที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตา กรุณาที่แสดงออกในการกระทำ ท่านกล่าวถึงอาณาภาพยิ่งใหญ๋ของทานคือการให้ นั่นว่า “การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมาหาด้วยการให้ ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบด้วยปิยวาจา” เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรัก

ใครก็เข้ามาแทนความเป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพวยบาทก็กลายเป็นน้ำทิพย์แห่งเมตตา ความแผดเผาเราร้อนด้วยทุกข์ที่เราภูมิใจ ก็กลายเป็นความสดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข

๕.๑.๒ วิธีการระงับความโกรธของพระเถระสายมหายาน พบว่า

(๑) ความหมายของความโกรธ ในพระสูตรมหายาน

ความโกรธคือ ความชั่วร้าย ทำให้ดูน่าเกลียดทำให้ไม่มีความสุขเหมือนถูกเผาด้วยไฟ

(๒) ลักษณะของความโกรธ (ในพระสูตรมหายาน)

ลักษณะของความโกรธทางกาย เมื่อโกรธจะเหมือนถูกไฟเผาทั้งเป็น ความโกรธหรือความเกลียดนี้เปรียบได้กับตะขอเบ็ดของชาวประมง เราจึงต้องระมัดระวัง และต้องแน่ใจว่าจะไม่ถูกตะขอเบ็ดแห่งความเกลียดนี้เกี่ยวเอา

ลักษณะของความโกรธทางวาจา การที่เราไม่พอใจแล้วแสดงออกมาทางคำพูด ส่อเสียด ดูถูกผู้อื่นเพราะอิจฉาความสำเร็จของคนอื่น ไม่เพียงแต่ทำให้เราขาดความสำนึกผิดในกรรมชั่วในอดีตเท่านั้น แต่ยังอาจทำให้เราอยากชิงดีชิงเด่นชนิดเอาเป็นเอาตายกับผลบุญที่คนอื่นกระทำ

ลักษณะของความโกรธทางใจ ความยึดมั่นถือมั่นหรือตัวตนนี้เอง เป็นรากเหง้าที่สำคัญของความโกรธเกลียด ความโกรธเกลียดคือ ความทุกข์ใจ

(๓) โทษของความโกรธ (ในพระสูตรมหายาน)

โทษของความโกรธทางกาย ความทุกข์ ความเจ็บปวด ส่วนมากเกิดขึ้นเพราะนิสัยแบบเด็ก ๆ ที่ทำให้เราจริงจังกับเรื่องเล็กน้อยมากไป เมื่อความเจ็บปวด ความโศกเศร้า เป็นสิ่งที่เราก่อขึ้นเอง แล้วจะไปให้คนอื่นมารับผิดชอบกับความทุกข์ของเราได้อย่างไร

โทษของความโกรธทางวาจา คำพูดดูถูกเหยียดหยามไม่ได้ทำให้กายของเราเจ็บปวดก็จริง แต่จะทำให้คนอื่นไม่ชอบเรา เราจึงต้องโกรธคนพวกนั้น

โทษของความโกรธทางใจ เมื่อได้ยินคนอื่นชื่นชมผู้ที่เราถือว่าเป็นศัตรู หรือเมื่อคนอื่นกล่าวยกย่องคนที่เราไม่ชอบ เป็นธรรมดาที่เราจะไม่ชอบชาวประเภทนั้น และจะรู้สึกโกรธ

(๔) วิธีระงับความโกรธ (ในพระสูตรมหายาน)

วิธีระงับความโกรธทางกาย วิธีที่จะจัดการกับความทุกข์หรือความเจ็บปวด ด้วยการวางเฉยต่อคนที่มาทำไม่ดีหรือคนที่มากลั่นแกล้งทำร้ายเรา ท่านบอกว่า หลาย ๆ ครั้ง ถ้าศึกษาเหตุการณ์อย่างรอบคอบ จะพบว่าการกระทำทั้งหลายนั้น ทำไปเพราะความไม่รู้หรือประมาท หรือเพราะคน ๆ นั้นไม่มีทางเลือกมากนัก ถ้าไม่ใช่อย่างนั้น แล้วทำไมบางครั้ง มนุษย์จึงยังทำร้ายหรือเบียดเบียนตัวเองอยู่ ดังนั้น ถ้าเราพิจารณากรณีนี้อย่างรอบคอบ จะเห็นว่า การกระทำที่ก่อทุกข์ก่อโทษหลาย ๆ อย่างไม่ได้เกิดขึ้นเพราะเจตนาอันชั่วร้าย แต่เกิดจากความประมาท หรือขาดความใส่ใจในความรู้สึกของคนอื่น

วิธีระงับความโกรธทางวาจา เมื่อคนที่ข้าชวยหรือผู้ที่ข้าตั้งความหวังอันยิ่งใหญ่ไว้ ทำร้ายข้าอย่างไรความเป็นธรรมอย่างยิ่งยวด ขอข้าเห็นเขาเป็นดังมิตรที่น่าเคารพ

วิธีระงับความโกรธทางใจ เพราะมีความตรัสรู้เป็นที่ตั้ง พึงยังเมตตาจิตให้เกิดขึ้น เพราะจักโปรดสรรพสัตว์เป็นที่ตั้ง พึงยังพระมหากรุณาจิตให้เกิดขึ้น เพราะจักดำรงพระศาสนาให้ยั่งยืนนาน พึงยังมุทิตาจิตให้เกิดขึ้น เพราะจักสงเคราะห์ปัญญาให้เกิดขึ้น พึงปฏิบัติในอุเบกขา เพราะจักสงเคราะห์ คนมีจรรย์ะโลภมาก พึงยังทานบารมีให้เกิดขึ้น เพราะจักสั่งสอนคนทุศีลพึงยังศีลบารมีให้เกิดขึ้น เพราะธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา พึงยังขันติบารมีให้เกิดขึ้น เพราะการบรรลุความตรัสรู้

ก. วิธีการระงับความโกรธตามทัศนะของ องค์ศาโลลามะ พบว่า

(๑) ความหมายของความโกรธ คือสิ่งที่เป็นปัญหาในชีวิตทั้งหมด เปรียบเหมือนยาพิษที่เป็นอันตรายต่อตนเองและบุคคลอื่น เปรียบความโกรธเหมือนตะขอเบ็ด ผู้โกรธคือผู้ที่ถูกตะขอเบ็ดเกี่ยวแล้ว และกล่าวว่าความโกรธเป็นสัญลักษณ์ของความอ่อนแอทั้งทางร่างกายและจิตใจ อ่อนไหวต่อโรคภัย ความโกรธเป็นเหมือนไฟและเป็นศัตรูที่แท้จริง เป็นศัตรูภายในใจตน

(๒) ลักษณะของความโกรธ

๒.๑) ลักษณะของความโกรธทางกาย ความเกลียดเปลี่ยนให้เรามีหน้าตา ท่าทางน่าเกลียด ทนที่ที่ความรู้สึกโกรธเกลียดเกิดขึ้นไม่ว่าคนคนนั้นจะพยายามวางท่าให้สง่างามเพียงไร ก็เห็นได้ชัดว่า ใบหน้าของเขาดูบูดเบี้ยวและน่าเกลียดมีสีหน้าท่าทางที่ไม่น่ามองเลย ทั้งยังส่งคลื่นของเจตนาร้ายออกมา คนอื่นต่างรับรู้ได้ราวกับมีไอร้อนพวยพุ่งออกจากร่างเขา ไม่เพียงแต่มนุษย์จะสัมผัสได้เท่านั้น แม้แต่สัตว์ก็ยังพยายามหลีกเลี่ยงคนคนนั้นทันที เมื่อเราสะสมความคิดเกลียดชัง ย่อมพอกพูนอยู่ข้างในทำให้หมดความเจริญอาหาร นอนไม่หลับ และนำมาซึ่งความเครียดและความหวาดกังวล ความโกรธสามารถทำให้เกิดพฤติกรรมอันน่าเศร้าและเป็นผลร้ายอย่างมหาศาล หากความโกรธเพิ่มถึงขีดสุดเราจะกลายเป็นคนบ้าที่มีการกระทำที่ทำลายตนเองและผู้อื่น

๒.๒) ลักษณะของความโกรธวาจา เมื่อหมดความอดทนต่อสิ่งที่ทำร้ายความรู้สึกก็เกิดขึ้น เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่จะระเบิดอารมณ์อย่างรุนแรงเพื่อตอบโต้ว่าจาจาบ้วงที่เราไม่ได้เป็นผู้ช่วย ความโกรธหรือความไม่พอใจมักจะเป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยตนเอง ความไม่พอใจผุดขึ้นในใจ เวลาที่เราารู้สึกว่าตัวเองหรือคนที่เรารักได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรมหรือถูกข่มขู่ ความรู้สึกไม่พอใจหรือทุกข์ใจเกิดขึ้น หรือเวลาที่มีคนมาขัดขวางไม่ให้เราทำอะไรสำเร็จ เราจะรู้สึกถูกเหยียบย่ำ แล้วก็โกรธ ความขัดแย้งและการทะเลาะเบาะแว้งต่างๆ ล้วนมีพื้นฐานมาจากความยึดมั่นถือมั่นอย่างรุนแรง ถึงที่สุดจะนำไปสู่การปะทุทางอารมณ์เป็นความโกรธเกลียด

๒.๓) ลักษณะของความโกรธทางใจ เป็นอารมณ์ทางลบ หรืออารมณ์ที่บีบคั้นให้เป็นทุกข์นั้นมียุ่มาหลายชนิด เช่น ความหยิ่งจองหอง ความอหังการ ความอิจฉาริษยา ความปรารถนา ความใคร่ การมีจิตคับแคบ แต่ในจำนวนทั้งหมดนี้ถือว่า ความเกลียดและความโกรธเป็นสิ่ง

เลวร้ายที่สุด เพราะเป็นอุปสรรคใหญ่ที่กั้นขวางการพัฒนาความกรุณาและการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ทั้งยังทำลายคุณธรรมและความสงบของจิต ความโกรธนำไปสู่ความคิดร้ายและความเกลียด เมื่อมีความเกลียดเสียแล้วก็เป็นสิ่งดีไปไม่ได้ ความเกลียดไม่ให้ประโยชน์ใดๆ เป็นสิ่งเลวร้ายโดยสิ้นเชิง ความเกลียดเปรียบเหมือนศัตรู เป็นศัตรูภายใน ศัตรูภายในตัวนี้ไม่มีหน้าที่อื่นใดนอกจากจ้องทำร้ายเรา นับเป็นศัตรูที่แท้จริง เป็นศัตรูตัวฉกาจฉกรรจ์ที่สุด

(๓) โทษของความโกรธ

๓.๑) โทษของความโกรธทางกาย นั้น เกิดขึ้นทันตาเห็น ทำให้คนเราเกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายที่น่ารังเกียจ ไม่น่าดูอย่างยิ่ง ซ้ำร้าย ความโกรธเกลียดที่รุนแรงยังทำให้สมองส่วนที่ดีที่สุดของเราซึ่งสามารถตัดสินใจอะไรถูกอะไรผิด กลายเป็นส่วนที่ใช้งานไม่ได้ ทำหน้าที่ไม่ได้ อีกต่อไป เหมือนกับว่าคนๆ นั้นกลายเป็นบ้า เสียสติไป นี่คือผลเสียของความโกรธเกลียด

๓.๒) โทษของความโกรธทางวาจา เมื่อความฉุนเฉียวและโกรธผลก็คือ ใช้คำพูดรุนแรงต่อผู้อื่น และไม่กัณหาที่หลังจากนั้น เมื่อความโกรธคลายลง ความรู้สึกละเอียดคำพูดเลวร้ายที่ได้กล่าวออกไปแล้ว และไม่มีทางใดที่จะนำกลับมา แม้คำพูดที่เปล่งออกมา และน้ำเสียงได้หายไป แล้วแต่ผลกระทบก็ยังคงอยู่

๓.๓) โทษของความโกรธทางใจ เปรียบเหมือนศัตรูที่ร้ายกาจที่สุดคือ ความเกลียด ความเกลียดไม่เพียงทำลายความสุขสงบในจิตใจ แต่ยังเหวี่ยงเราเข้าไปในภาวะวุ่นวายสับสน จับเราโยนเข้าไปในสถานการณ์ที่แสนจะซับซ้อน ซึ่งเราต้องเผชิญความสับสน ปัญหาและความยุ่งยาก ทั้งปวง ความเกลียดหรือศัตรูภายในตัวนี้ไม่มีหน้าที่อื่นนอกจากทำให้เราเป็นทุกข์ มันไม่มีหน้าที่อะไร นอกจากทำลายเรา ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ต่างจากศัตรูธรรมดาตามาก แม้คนที่เราถือว่าเป็นศัตรูจะเบียดเบียนเราอย่างน้อยคนๆ นั้นก็มีหน้าที่อื่นอีกหลายอย่าง เขาต้องกิน ต้องนอน ด้วยเหตุนี้ จึงไม่อาจทุ่มเทเวลาตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง เพื่อมาทำร้ายเบียดเบียนเรา ตรงข้าม เจ้าความเกลียดไม่มีหน้าที่อื่น ไม่มีจุดมุ่งหมายอื่นนอกจากทำลายเรา เมื่อตระหนักในความจริงข้อนี้แล้ว เราในฐานะผู้ปฏิบัติธรรม ควรตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่าจะไม่เปิดโอกาสให้ศัตรูหรือความเกลียดเกิดขึ้นได้

(๔) วิธีระงับความโกรธ

๔.๑) วิธีระงับความโกรธทางกาย ถ้าเราไปตอบโต้คนที่มาทำร้ายเบียดเบียนเรา การกระทำอย่างนั้นไม่เพียงจะไม่เกิดประโยชน์ใดๆ แต่กลับสร้างทุกข์ให้คนๆ นั้นด้วยซ้ำและยังทำลายประโยชน์ของตัวเราเองอีกด้วย วิธีที่จะจัดการกับความทุกข์หรือความเจ็บปวดด้วยการวางเฉยต่อคนที่มาทำไม่ดีหรือคนที่มากลั่นแกล้งทำร้ายเรา พื้นฐานสำคัญของมนุษยชาติ คือ ความรักและความเมตตา ด้วยเหตุนี้เองถ้ามีผู้พยายามสร้างสันติสุขขึ้นในจิตใจของตนและปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเห็นอกเห็นใจ เขาเหล่านั้นย่อมมีอิทธิพลในทางบวกต่อชุมชนที่ตนอยู่ มนุษย์เราล้วนเหมือนกัน

เท่าเทียมกัน ทุกคนต้องการความสุขไม่ต้องการความทุกข์ หากเป็นไปได้ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น อย่างน้อยต้องไม่เบียดเบียนผู้อื่น อหิงสธรรมจะเกิดได้ต้องมีเมตตามาก่อน

๔.๒) วิธีระงับความโกรธทางวาจา แนะนำให้ปรับเปลี่ยนนิสัยเสียใหม่ ให้เคยชินกับการตอบโต้ด้วยอารมณ์รุนแรงอย่างความโกรธให้น้อยลง ในการสนทนาปกติในชีวิตประจำวัน นั้น เมื่อมีคนพูดด้วยความรู้สึกอบอุ่น เราก็ยินดีที่จะรับฟังและสนองตอบเช่นเดียวกัน บทสนทนาทั้งหมดก็น่าสนใจแม้หัวข้อการสนทนาอาจไม่มีความสำคัญใดๆ ในทางกลับกัน หากมีผู้กล่าวอย่างเย็นชาหรือเกรี้ยวกราด เราก็จะรู้สึกไม่สบายใจ และหวังจะจบการโต้ตอบโดยเร็ว ความรักและนับถือต่อผู้อื่นสำคัญยิ่งต่อความสุขของเรา ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่สำคัญมากน้อยเพียงใด เราจำเป็นต้องมีกัลยาณมิตรหรือเพื่อนเพื่อที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เวลาพูดถึงเพื่อนหรือมิตรสหาย การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ขณะที่ความสัมพันธ์อาจต้องมีอุปสรรคบ้าง เช่น มีปากมีเสียง ทะเลาะ ขัดใจกัน แต่ถึงแม้จะเจอเรื่องแบบนี้ เราก็ต้องพยายามรักษามิตรภาพเอาไว้ พยายามใช้ชีวิตที่ต้องติดต่อกันมาหาอยู่กับคนอื่นอย่างเพียงพอจะได้มีความสุข

๔.๓) วิธีระงับความโกรธทางใจ ความรู้สึกโกรธเกลียดเกิดขึ้นจากจิตที่เป็นทุกข์เพราะไม่ได้รับการสนอง เพราะไม่พอใจ ดังนั้น ถ้าเราสามารถเตรียมตัวล่วงหน้าด้วยการปลูกฝังความพอใจและความเมตตากรุณาไว้ก่อน จิตย่อมมีความสงบอยู่บ้าง ซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความโกรธขึ้นมาตั้งแต่แรก จากนั้นเมื่อมีสถานการณ์ที่ยั่วให้คุณโกรธ คุณควรประจักษ์กับความโกรธโดยตรง วิเคราะห์ตรวจสอบดูว่ามีสาเหตุอะไรบ้างที่ชักนำให้เกิดความโกรธหรือความเกลียดขึ้นในช่วงขณะนั้น แล้วไตร่ตรองต่อไปว่า มันคือปฏิกิริยาโต้ตอบที่ถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ เป็นไปในทางเสียหายเลวร้ายหรือไม่ จากนั้นก็ฝึกข่มจิตและใช้ความคิดที่เปี่ยมความอดทนอดกลั้นเข้ากำราบอารมณ์ที่เป็นลบ

ข. วิธีการระงับความโกรธตามทัศนะของ ดิข นัท ฮันท์ พบว่า

(๑) ความหมายของความโกรธ คือ ไฟที่เผาผลาญทุกสิ่งที่จะนำความสุขมาสู่ตัวเรา ความโกรธทำให้ผู้โกรธดูน่าเกลียด เป็นวัตถุสำหรับการสร้างนรก, ความโกรธคือ ความรู้สึกไม่น่ายินดี, คือปมทุกข์ภายใน, คือความคับข้องใจและความเข้าใจผิด, ความเกลียด ความอิจฉาริษยา ความทุนทลายใจ, โดยสรุปแล้วความโกรธคือ ศัตรูที่แท้จริงซึ่งเป็นพลังงานในตัวเรา ทำร้ายที่สุดแล้วความโกรธก็คือตัวเราเอง

(๒) ลักษณะของความโกรธ พบว่า

๒.๑) ลักษณะของความโกรธทางกาย ความโกรธเป็นความรู้สึกไม่น่ายินดี เป็นเสมือนเปลวไฟที่พลุ่งโพล่งเผาไหม้การควบคุมตัวเราเอง เป็นเหตุให้เราพูดและกระทำในสิ่งที่ทำให้เราเสียใจในภายหลัง เมื่อบางคนโกรธ เราสามารถเห็นได้ชัดเจนว่าเขาหรือหล่อนตกอยู่ในนรก ความโกรธและความเกลียดชังเป็นวัตถุสำหรับการสร้างนรก จิตที่ไม่มีความโกรธจะเย็นสดชื่น เมื่อเราโกรธปกติเราจะไม่คิดเข้ามาทางตัวของเราเอง เราต้องการที่จะคิดถึงแต่เพียงบุคคลที่ทำให้เราโกรธ คิด

เกี่ยวกับความน่าเกลียดของตัวเขา ความหยาบคาย ความไม่สัตย์ซื่อ ความโหดร้ายทารุณ หรือการใส่ร้าย ยิ่งเราคิดเกี่ยวกับเขามากขึ้น ฟังเขาหรือมองเขา ความโกรธของเราจะยิ่งพลุ่งพลาง ความไม่สัตย์ซื่อของเขา ความน่าเกลียดของเขาอาจจะเป็นเรื่องจริง หรือเพียงแค่เราคิดไป หรือพูดเกินเลยไป ความจริงก็คือ รากเหง้าของปัญหาทั้งหมดคือความโกรธ สิ่งที่เราต้องทำก็คือ กลับเข้ามาและมองสู่ภายในของเราเอง เป็นการดีที่สุดที่จะไม่ฟังหรือมองไปยังบุคคลที่เราเห็นเป็นต้นเหตุแห่งความโกรธของเรา

๒.๒) ลักษณะของความโกรธทางวาจา เมื่อความโกรธเกิดขึ้น ผู้โกรธจะใช้คำพูดที่รุนแรง หยาบคาย คำพูดนั้นปราศจากความเมตตา ไม่สร้างสรรค์ หากคมกริบอย่างเชือดเฉือนหาไม่ก็เป็นคำด่าทอ นั่นคือการแสดงความทุกข์ที่อยู่กันบึ้งในจิตสำนึกของเรา เงื่อนปมนี้จะเกิดขึ้นเมื่อเราแสดงอารมณ์ต่อสิ่งที่คนอื่นพูดหรือกระทำ และเมื่อเราเก็บกดความรู้สึกลึบยัดยัยร้ายครั้งแล้วครั้งเล่าไว้

๒.๓) ลักษณะของความโกรธทางใจ ความโกรธ มีรากเหง้ามาจากการเข้าใจผิด ความเชื่อช้า ความไม่ยุติธรรม ความแค้นเคือง หรือเงื่อนไขใดๆ ก็ตาม รากเหง้าเหล่านี้อาจจะอยู่ในตัวเราหรือในบุคคลที่เป็นคู่กรณีความโกรธของเรา ปฐมเหตุของความโกรธอยู่ในตัวของเรา สภาพแวดล้อม หรือผู้อื่นเป็นเพียงเงื่อนไขรอง ความโกรธ ความเกลียดชัง ความเย่อหยิ่ง ความสงสัย ความเศร้าโศก หรือการยึดมั่นถือมั่น ถูกปรุงแต่งขึ้นมาด้วยความสับสนและขาดความเข้าใจ เพราะเรามองเห็นตัวเราเองและความเป็นจริงของเราอย่างผิดพลาด เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเรารู้ได้ว่าพิษนั้นมีอยู่ในตัวเราแล้ว วัตถุดิบที่เป็นเหตุให้เกิดความเกลียดชังและความขุ่นเคือง ความกลัว ความรุนแรง ความมัวเมา และความโกรธ ซึ่งเรารู้ว่าได้อยู่ในส่วนลึกของวิญญาณของเรา และพร้อมที่จะผุดขึ้นมาทุกเวลา เพื่อให้เราเป็นทุกข์

(๓) โทษของความโกรธ

๓.๑) โทษของความโกรธทางกาย การแสดงความโกรธ เหมือนเป็นการฝึกให้ความโกรธนั้นแข็งแกร่งขึ้น ทำให้ในคราวต่อไปจะห้ามปรามความโกรธได้ยากขึ้นจนถึงไม่สามารถห้ามความโกรธนั้นไว้ได้ และทำให้การแสดงอาการทางกายรุนแรงตามไปด้วย การแสดงความโกรธต่อบุคคลที่เราโกรธ อาจก่อให้เกิดความเสียหายจนไม่สามารถแก้ไขได้ ขณะที่โกรธเรามักนึกว่าคนอื่นเป็นต้นตอให้เราทุกข์ เราเห็นเขาเป็นคนชั่ว เขาเลวร้าย เขาคดขี้ข่มเหงเรา เขาต้องการทำลายเรา แท้ที่จริงความโกรธทำลายเราต่างหาก

๓.๒) โทษของความโกรธทางวาจา ความโกรธเป็นความรู้สึกไม่น่ายินดี มันเหมือนเปลวไฟที่พลุ่งพลางเผาไหม้การควบคุมตัวเราเอง เป็นเหตุให้เราพูดในสิ่งที่ทำให้เราเสียใจในภายหลัง เมื่อความโกรธเกิดขึ้นจะไม่ปฏิบัติตามสัมมาวาจา ลมปากของเราจะหอมไม่ได้เลย ในภาษาเวียดนามนั้น เวลาพูดว่ากลืนปากเหม็น หมายความว่าคำพูดนั้นปราศจากความเมตตา ไม่

สร้างสรรค์ หากคมกริบอย่างเชือดเฉือน หากไม่ก็เป็นคำคำทอ หรือนำไปในทางที่ผิด คำพูดของเราอาจช่วยสร้างให้โลกนี้มีสันติภาพและมีความสุขได้ และคำพูดนั้นอาจจะก่อให้เกิดความแตกแยกและโกรธเกลียดกันได้ด้วย

๓.๓) โทษของความโกรธทางใจ เมื่อเราถูกกดดันด้วยอารมณ์ เราารู้สึกไม่มั่นคงและเปราะบางอย่างยิ่ง เราอาจรู้สึกว่าการกำลังตกอยู่ในอันตรายของการสูญเสียชีวิตในตัวเอง บางคนก็ไม่ว่าจะจัดการอย่างไรกับอารมณ์อันรุนแรงของตน เมื่อเขาเป็นทุกข์อย่างใหญ่หลวงจากความสิ้นหวัง ความกลัว หรือความโกรธ เขามักคิดว่าวิธีเดียวที่จะดับทุกข์ได้ก็คือการจบชีวิต พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า โฟโทสนั้นจักเผาผลาญทุกสิ่งทุกอย่างที่จะน้อมนำความสุขมาให้ตัวเราและผู้อื่น ไม่มีใครแม้สักคนเดียวที่จะไม่ได้หว่านเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งโทสะลงในใจของตนหากเมล็ดพันธุ์เหล่านั้นถูกรดน้ำทุกๆ วัน มันก็จะเติบโตอย่างรวดเร็วและครอบงำเราและผู้ที่อยู่รอบข้างเราทุกคน

(๔) วิธีระงับความโกรธ

๔.๑) วิธีระงับความโกรธทางกาย การแสดงความโกรธ ไม่ใช่วิธีการที่ดีที่สุดในการจัดการกับความโกรธ การทุบตีหมอนอาจจะช่วยบรรเทาอารมณ์โกรธ แต่จะไม่ได้ผลนาน เพื่อให้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง เราต้องจัดการกับรากเหง้าของความโกรธ เฝ้ามองไปที่สาเหตุ หากเราไม่จัดการให้ตรงจุดเมล็ดของความโกรธจะเติบโตขึ้นมาอีก หากเราฝึกฝนการอยู่อย่างมีสติ สติจะช่วยเปลี่ยนแปลงด้วยตัวมันเอง โดยที่เราไม่ต้องร้องขอสติจะช่วยดูแลทุกๆ สิ่ง ตัวสติหากมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะเปลี่ยนแปลงความโกรธของเรา เมื่อเราเข้าใจธรรมชาติรากเหง้าของความโกรธ เราก็จะเป็นอิสระจากความโกรธ

๔.๒) วิธีระงับความโกรธทางวาจา เมื่อเราโกรธ เราควรกลับมาสู่ตัวของเราเองโดยวิธีของการหายใจอย่างมีสติ เราไม่ควรมองหรือฟังผู้ที่เรารู้สึกว่าทำให้เราโกรธและก่อทุกข์ให้แก่เรา อันที่จริงรากเหง้าของทุกข์นั้น คือเมล็ดพันธุ์แห่งโทสะในตัวเรานั้นเอง ผู้อื่นอาจพูดหรือกระทำการบางอย่างในทางอกุศลหรือขาดสติ แต่พึงรู้ว่าคำพูดหรือการกระทำนั้นเกิดขึ้นจากทุกข์ของเขาเอง เขาอาจจะเพียงแต่หาทางปลดปล่อยเพื่อจะได้อยู่รอด ความทุกข์อันท่วมท้นของคนๆ หนึ่งมักจะไหลบ่าไปสู่คนอื่น ผู้ซึ่งมีทุกข์ต้องการความช่วยเหลือเกื้อกูลจากเรา มิใช่ความโกรธเคืองของเรา เราจักได้รู้สิ่งนี้ก็ต่อเมื่อเราได้ตรวจสอบโทสะของเราโดยการหายใจอย่างมีสติ

๔.๓) วิธีระงับความโกรธทางใจ โทสะทำให้คนเราน่าเกลียด หากเราสามารถหายใจอย่างมีสติเมื่อเรามีโทสะ และสำนึกถึงความน่าเกลียดอันเกิดแต่โทสะ การสำนึกนั้นแหละคือระฆังแห่งสติ เราหายใจและยิ้มอย่างมีสติเพื่อจักน้อมนำความมั่นคงกลับมาสู่ใจของเรา ขณะเดียวกันก็เป็นการผ่อนคลายระบบประสาท และความตึงเครียดของกล้ามเนื้อบนใบหน้า เราจักต้องรักษาการหายใจอย่างมีสติขณะที่เดินภาวนาในที่โล่งกว้าง มองให้ลึกซึ้งถึงสิ่งที่บังเกิดขึ้น สติและการหายใจอย่างรู้ตัวเป็นบ่อเกิดของพลังอันสามารถสงบระงับพายุแห่งโทสะ ซึ่งโดยตัวของมันเองก็

เป็นบ่อเกิดของพลัง หากเราฝึกการมีสติต่อไปเพื่อดูแลความโกรธด้วยความรักของแม่อย่างที่เราผูกพันลูกน้อยไว้ในอ้อมกอดของแม่ ฉะนั้นแล้ว ไม่เพียงแต่เราจักสงบระงับพายุนั้น แต่เรายังได้ค้นพบถึงแหล่งที่มาของโทสะนั้นด้วย การปฏิบัติของเรานอกเหนือจากการจัดการกับโทสะอย่างมีสติแล้ว ยังจะช่วยให้เราสามารถเปลี่ยนแปลงเมล็ดพันธุ์แห่งโทสะในตัวเราได้อีกด้วย

๕.๑.๓ ผลการเปรียบเทียบวิธีการระงับความโกรธของพระเถระฝ่ายเถรวาทกับฝ่ายมหายาน พบว่า

(๑) ผลการเปรียบเทียบด้านความหมายของความโกรธสายเถรวาทกับมหายาน

ผลการศึกษา พบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายของความโกรธ คือ ไฟกิเลสที่ละลายยาก เป็นการสร้างทุกข์ให้ตนเอง เป็นการทำลายความดีทั้งหลายของตนเองเป็นอริวิชา

พระเถระสายมหายานให้ความหมายของความโกรธคือ ปัญหาทั้งหมดในชีวิต เปรียบเหมือนยาพิษที่ทำลายตนเองและผู้อื่นได้ เป็นเหมือนไฟและเป็นศัตรูที่แท้จริง

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายของความโกรธสอดคล้องกัน คือ ความโกรธเป็นความรู้สึกด้านลบ เป็นศัตรูที่แท้จริงของตนเอง เป็นอริวิชาในพุทธศาสนา

(๒) ผลการเปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธสายเถรวาทกับมหายาน

๒.๑) ผลการเปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธสายเถรวาทกับมหายาน

ด้านร่างกาย

ผลการเปรียบเทียบ พบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านลักษณะของความโกรธด้านร่างกาย คือ การปล่อยใจตนเองไปตามกิเลสจนเกิดความเคยชินจนไม่สามารถที่จะห้ามความโกรธนั้นได้ เมื่อรับอารมณ์ที่ไม่ดีแล้วก็จะมีความรู้สึกเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ในทางที่ไม่ดีทันทีจนเกิดผลในด้านลบถึงขั้นเลวร้ายที่สุดได้

พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านลักษณะของความโกรธด้านร่างกาย คือ เมื่อความโกรธเกิดขึ้นจะไม่สามารถควบคุมตนเองให้เป็นปกติได้อีกต่อไป รากเหง้าของปัญหาทั้งหมดจะรวมอยู่ในความโกรธ

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายของลักษณะความโกรธด้านร่างกายพบว่า พระเถระทั้งสองสายมีความเห็นเหมือนกันว่า ความโกรธทำให้บุคคลผู้โกรธแสดงอาการออกมาในทางลบ เป็นไปในทางที่ไม่ดี ไม่งาม เป็นความเสื่อมเสียต่อตนเอง

๒.๒) ผลการเปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธสายเถรวาทกับมหายาน

ด้านวาจา

ผลการเปรียบเทียบ พบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านลักษณะของความโกรธด้านวาจา คือ เมื่อรู้สึกโกรธความคิดที่จะประทุษร้ายอยู่ในใจมากขึ้นจึงต้องแสดงออกมาทางวาจา ให้สื่อเสียดบ้าง ดุด่าบ้าง เป็นไปแต่ในทางที่ไม่ดีทั้งหมด

พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านลักษณะของความโกรธวาจา คือ การรับอารมณ์ความรู้สึกด้านลบมากๆ จนไม่สามารถทนได้อีกต่อไปก็เกิดความโกรธแล้วแสดงออกมาทางวาจา เป็นการทะเลาะวิวาทกันที่สุดในที่สุด

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายของลักษณะความโกรธด้านวาจาพบว่า ให้ความหมายเหมือนกันคือ เมื่อรับอารมณ์ในด้านลบจนหมดความอดทนก็แสดงความโกรธออกมาทางวาจาเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาทในที่สุด

๒.๓) ผลการเปรียบเทียบด้านลักษณะของความโกรธสายเถรวาทกับมหายาน

ด้านจิตใจ

ผลการเปรียบเทียบ พบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านลักษณะของความโกรธด้านจิตใจ คือ กิเลสที่มีชื่อว่า ทิฐฐิคือความเห็น ถ้าความคิดเห็นนั้นเป็นมิจฉาทิฐฐิคือความเห็นผิด ก็จะมีความรู้สึกกับสิ่งรอบตัวไปในทางที่ไม่ดี เป็นไปในทางลบเสียมาก กลายเป็นปฏิกษะคือความไม่พอใจเล็กๆ น้อยๆ แล้วกลายเป็นความโกรธในที่สุด เป็นต้นตอของความยุ่งยากเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิต

พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านลักษณะของความโกรธด้านจิตใจคือ อารมณ์ความรู้สึกด้านลบ อารมณ์ที่บีบคั้นให้เป็นทุกข์ อารมณ์เหล่านี้เป็นจุดเริ่มต้นของความโกรธทางใจ แล้วจึงแสดงออกมาทางวาจา และทางกายไปในทางที่เสียหาย ความโกรธจึงเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดเป็นศัตรูภายในใจอย่างแท้จริงสำหรับตนเอง

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายของลักษณะความโกรธด้านจิตใจพบว่า ให้ความหมายเหมือนกันคือ ความโกรธเป็นอารมณ์ด้านลบ มีผลมาจากกิเลสที่ชื่อว่า ทิฐฐิ คือ ความคิดเห็น ที่เป็นไปในทางที่ผิดเป็นมิจฉาทิฐฐิ แล้วแสดงออกมาเป็นการกระทำที่เป็นไปในทางเสื่อมเสียในที่สุด

(๓) ผลการเปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธสายเถรวาทกับมหายาน

๓.๑) ผลการเปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านร่างกาย

ผลการเปรียบเทียบ พบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านร่างกายคือ พอโกรธก็พร้อมที่จะสละความดี กำลังสร้างทุกข์ให้ตัวเองทำให้ได้รับความ

ทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจ หาความสุขความเย็นใจไม่ได้ หน้าตาทางก็เปลี่ยนไป กลายเป็นหม่นหมองร้อนรน

พระเถระสาธมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านร่างกายคือ ผลของความโกรธทางกายนั้นเกิดขึ้นทันตาเห็น ทำให้คนเราเกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายที่น่ายังเกลียด ไม่น่าดูอย่างยิ่ง การแสดงความโกรธต่อบุคคลที่เราโกรธก่อให้เกิดความเสียหายจนไม่สามารถแก้ไขได้

กล่าวโดยสรุป พระเถระสาธมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านร่างกายพบว่า ให้ความหมายเหมือนกันคือ ความโกรธทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทาง หน้าตา ทางกายที่น่ายังเกลียด สร้างผลเสียที่ไม่สามารถแก้ไขได้

๓.๒) ผลการเปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธสาธมหายานด้าน วาจา

ผลการเปรียบเทียบ พบว่า พระเถระสาธมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านวาจาคือ บุคคลจะคิดจะพูด จะทำอะไรออกมาจากเจตนาหรือความตั้งใจ หากบุคคลนั้นมีเจตนาพูดในทำนองยกตัวตนเอง โอ้อวดตนเองแล้วนั้น ย่อมรู้ได้ว่าเป็นขณะที่มีกิเลสเต็มที่ มีกิเลส ที่ชื่อว่าอกุศลคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่เต็มที่ จะเป็นผู้ที่ไม่สงบปากสงบคำ ถ้าอยู่ใต้ อำนาจของความโกรธก็ตอบสนองไม่ดี เมื่อเลือกตอบสนองผิดก็เกิดโทษแก่ชีวิตของตน ย่อมประพฤติดุจจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจ

พระเถระสาธมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านวาจาคือ เมื่อ ความโกรธเกิดขึ้นจะไม่ปฏิบัติตามสัมมาวาจา คำพูดนั้นปราศจากความเมตตา ไม่สร้างสรรค์ ใช้คำพูด รุนแรงคำด่าทอต่อผู้อื่น หรือนำไปในทางที่ผิด แม้คำพูดนั้นจะจบลงไปแล้วแต่ผลกระทบนั้นก็ยังคงอยู่

กล่าวโดยสรุป พระเถระสาธมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านวาจาพบว่า ให้ความหมายสอดคล้องและเหมือนกันคือ เมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้วย่อม ประพฤติทุจริตทางวาจา จะต้องได้รับผลที่เป็นโทษจากคำพูดที่ได้พูดออกไปขณะที่โกรธ

๓.๓) เปรียบเทียบด้านโทษของความโกรธสาธมหายานด้านจิตใจ

ผลการเปรียบเทียบ พบว่า พระเถระสาธมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านจิตใจคือ บุคคลใดถ้ามีความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจแล้วจะเครียดทั้งกายและใจ โทษ ทางใจนั้นความริษยาทำให้จิตใจแคบ ถูกกดทับบีบคั้น ไม่สบาย ไม่ปลอดโปร่ง บั่นทอนคุณภาพและ สุขภาพจิตอย่างเห็นได้ชัด ความริษยาจึงเป็นอกุศล ความโกรธก็แผดเผาใจของตนเอง บีบคั้นกระทบ ใจให้ไม่สบายและส่งผลกระทบกระเทือนออกมาถึงสุขภาพกายได้อย่างรวดเร็ว

พระเถระสาธมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านจิตใจคือ ความ โกรธทางใจนั้นเปรียบเหมือนศัตรูที่ร้ายกาจที่สุด ความเกลียดไม่เพียงทำลายความสุขสงบในจิตใจแต่ ทำให้เราต้องเผชิญความสับสน ปัญหาและความยุ่งยากทั้งปวง

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านวาทาพว่า ให้ความหมายสอดคล้องและเหมือนกันคือ เมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้วย่อมทำลายความสงบของจิตใจ ไม่สบาย ไม่ปลอดโปร่ง บั่นทอนคุณภาพและสุขภาพจิต

(๔) ผลการเปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธสายเถรวาทกับมหายาน

๔.๑) ผลการเปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านร่างกาย

ผลการเปรียบเทียบ พบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านวิธีระงับความโกรธด้านร่างกายคือ ให้มีสติในทุกอิริยาบถ ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมทุกอิริยาบถ ให้มีความสุขใจในการทำงาน เป็นการฝึกฝนตนเองในการที่จะทำอะไรลงไปแต่ด้วยอำนาจของสติปัญญา โดยไม่ทำไปด้วยอำนาจกิเลสตัณหา ให้ทำไปด้วยความรู้สึกลึกซึ้งซบซึ้งดี ไม่เบียดเบียน พยาบาทปองร้าย ริษยา กัน ต้องปรับทัศนคติให้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมชาติของสิ่งรอบตัว และตั้งจิตของตนไว้บนทางสายกลาง ไม่มีอคติต่อสิ่งต่างๆ คือมีเมตตาปราณี ไม่เหยียดหยาม ดูหมิ่นกัน สมัคสมานสามัคคีกัน มีความประพฤติและความคิดเห็นไม่ขัดแย้งกัน

พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านวิธีระงับความโกรธด้านร่างกายคือ ฝึกฝนการอยู่อย่างมีสติ สติจะช่วยเปลี่ยนแปลงด้วยตัวมันเอง โดยที่เราไม่ต้องร้องขอสติจะช่วยดูแลทุกๆ สิ่ง ตัวสติหากมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะเปลี่ยนแปลงความโกรธของเรา วิธีที่จะจัดการกับความทุกข์หรือความเจ็บปวดด้วยการวางเฉยต่อคนที่มาทำไม่ดีหรือคนที่มากลั่นแกล้งทำร้ายเรา พื้นฐานสำคัญของมนุษยชาติ คือ ความรักและความเมตตา

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านร่างกายพบวาทาพว่า ให้ความหมายสอดคล้องและเหมือนกันคือ ต้องมีสติและควบคุมตนเอง และเข้าใจความทุกข์ของผู้ที่กำลังทำให้เราโกรธ แล้วเราก็จะเริ่มต้นฝ่าสังเกตุความโกรธโดยตรง และเข้าใจความโกรธ บนพื้นฐานของความรักและความเมตตา

๔.๒) ผลการเปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านวาจา

ผลการเปรียบเทียบ พบว่า พระเถระสายเถรวาทให้ความหมายด้านวิธีระงับความโกรธด้านวาทาพคือ ให้นิ่งเสีย ไม่โกรธ ไม่ได้ตอบอะไร เมื่อต้องเผชิญหน้ากับคนมุ่งร้ายต่อเรา ให้คิดว่าเรากำลังพูดกับกิเลสของเขา ไม่ได้พูดกับคน หากจะพูดอะไรกับคนอื่นให้คิดว่าเป็นเวลาแสดงธรรม และควรมีปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะประกอบเสริมไปด้วย การให้หรือแบ่งปันเป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับแค้นที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตาภรณ์ที่แสดงออกในการกระทำ

พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านวิธีระงับความโกรธด้านวาจา คือ เมื่อเราโกรธ เราควรกลับมาสู่ตัวของเราเองโดยวิธีการหายใจอย่างมีสติ เราไม่ควรมองหรือฟังผู้ที่เรารู้สึกว่าทำให้เราโกรธและก่อทุกข์ให้แก่เรา ผู้อื่นอาจพูดหรือกระทำบางสิ่งบางอย่างในทางอกุศลหรือขาดสติ แต่พึงรู้ว่าคำพูดหรือการกระทำนั้นเกิดขึ้นจากทุกข์ของตนเอง เขาอาจจะเพียงแต่หาทางปลดปล่อยเพื่อจะได้อยู่รอด ความรักและนับถือต่อผู้อื่นสำคัญยิ่งต่อความสุขของเรา เราก็ต้องพยายามรักษามิตรภาพเอาไว้ พยายามใช้ชีวิตที่ต้องติดต่อไปมาหาสู่กับคนอื่นอย่างเพียงพอจะได้มีความสุข

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายด้านโทษของความโกรธด้านวาจาพบว่า ให้ความหมายสอดคล้องและเหมือนกันคือ เมื่อต้องเผชิญกับผู้ที่ทำให้เราโกรธต้องมีสติก่อนแล้วทำความรู้สึกให้เข้าใจผู้ที่ทำให้เราโกรธว่า เขาเองที่กำลังเป็นทุกข์อยู่จึงแสดงอาการ วาจาออกมาแบบนั้น การทำความเข้าใจผู้อื่น เมตตาผู้อื่นทำให้สามารถระงับความโกรธทางวาจาได้

๔.๓) เปรียบเทียบด้านวิธีระงับความโกรธสายเถรวาทกับมหายานด้านจิตใจ

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

พระเถระสายมหายานให้ความหมายด้านวิธีระงับความโกรธด้านจิตใจคือ ความรู้สึกโกรธเกลียดเกิดขึ้นจากจิตที่เป็นทุกข์เพราะไม่ได้รับการสนอง เพราะไม่พอใจ ถ้าเราสามารถเตรียมตัวล่วงหน้าด้วยการปลุกฝังความพอใจและความเมตตากรุณาไว้ก่อน จิตย่อมมีความสงบอยู่บ้างซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความโกรธขึ้นมาตั้งแต่แรก ให้หายใจอย่างมีสติเมื่อเรามีโทสะ และสำนึกถึงความน่าเกลียดอันเกิดแต่โทสะ การสำนึกนั้นคือระงับแห่งสติ เราหายใจและยิ้มอย่างมีสติเพื่อจกน้อมนำความมั่นคงกลับมาสู่ใจของเรา เราจักต้องรักษาการหายใจอย่างมีสติขณะที่เดินภาวนาในที่โล่งกว้าง มองให้ลึกซึ้งถึงสิ่งที่บังเกิดขึ้น สติและการหายใจอย่างรู้ตัวเป็นบ่อเกิดของพลัง อันสามารถสงบระงับพายุแห่งโทสะได้ การปฏิบัติของเรา นอกจากการจัดการกับโทสะอย่างมีสติแล้ว ยังจะช่วยให้เราสามารถเปลี่ยนแปลงเมล็ดพันธุ์แห่งโทสะในตัวเราได้อีกด้วย

กล่าวโดยสรุป พระเถระสายเถรวาทกับมหายานให้ความหมายด้านวิธีระงับความโกรธด้านจิตใจพบว่า มีวิธีระงับความโกรธเหมือนกันคือใช้หลักธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นหลัก แต่มีส่วนที่แตกต่างกันบ้างคือ นำเอาหลักธรรมของพระพุทธเจ้ามาจัดลำดับ จัดกลุ่มใหม่เพื่อให้เหมาะสมสอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของตน โดยเน้นไปที่หลักธรรมที่จำเป็นในเบื้องต้นเพื่อระงับความโกรธนั้นไม่เกิดขึ้นและลุกลามบานปลาย เช่น ขันติความอดทน, สัมมาทิฐิความคิดเห็นที่

ถูกต้อง และสติเป็นต้น การจะขจัดความโกรธให้หมดไปนั้นพระเถระทั้งสองสายเห็นตรงกันคือ ใช้ปัญญาขจัดความโกรธให้หมดสิ้นไปได้โดยอาศัยหลักธรรมอื่นๆมาเป็นเครื่องมือเสริมให้ปัญญาทำหน้าที่ขจัดความโกรธให้หมดไปจากจิตใจได้สำเร็จ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ตามที่คุณวิจัยได้นำเสนอข้อมูลอันเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องวิธีการระงับความโกรธของพระเถระสายเถรวาทและสายมหายานนั้น สำหรับบุคคลหรือองค์กรทั่วไปที่ต้องการศึกษาเพื่อนำไปปฏิบัติจริง ควรจะมีการศึกษาอย่างจริงจัง และศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ซึ่งมีหลักพุทธธรรมที่ควรนำไปประยุกต์ใช้อีกจำนวนมาก อันจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ได้จากการปฏิบัติอย่างถูกต้องและเกิดประโยชน์แท้จริง ในการนี้ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะโดยมีข้อแนะนำ ดังนี้ คือ

(๑) ผู้เฝ้าศึกษาและปฏิบัติ ควรศึกษาในเรื่องของวิธีการระงับความโกรธของให้ละเอียด แล้วนำมาวิเคราะห์ประเมินว่าจะนำไปประยุกต์ในด้านไหนบ้าง แล้วค่อยลงมือปฏิบัติ

(๒) ลงมือปฏิบัติหรือนำไปประยุกต์ใช้แล้ว ควรหมั่นในการศึกษาและตรวจสอบผลการปฏิบัติอยู่เสมอ ๆ ให้เกิดความต่อเนื่องในการปฏิบัติ เพื่อประโยชน์สูงสุดอันจะบังเกิดขึ้นกับตนเองและองค์กร หรือสถาบันในกาลอันสมควร

(๓) ควรพิจารณาและนำประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาเรื่องวิธีการระงับความโกรธไปบูรณาการกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน และปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตในสังคมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

ผู้วิจัยเห็นว่าผู้ที่ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องวิธีระงับความโกรธเพื่อให้เกิดผลประโยชน์แก่ตนและสังคมในยุคปัจจุบันจึงควรมีการศึกษาในกรณีต่อไปนี้

๑) ศึกษาวิจัยอิทธิพลความโกรธมีผลต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

๒) ศึกษาวิจัยอานิสงส์ปฏิบัติเจริญเมตตาในพุทธศาสนาเถรวาทกับมหายาน

๓) ศึกษาเปรียบเทียบวิธีระงับความโกรธของพุทธศาสนากับศาสนาอื่น