

บทที่ ๒

วิธีการระงับความโกรธของพระเถระในสายเถรวาท

การศึกษาเรื่องวิธีระงับความโกรธของพระเถระในสายเถรวาทผู้วิจัยได้ศึกษาจากพระไตรปิฎก และเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

๒.๑ วิธีการระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาสายเถรวาทในพระไตรปิฎก

๒.๑.๑ ความหมายของความโกรธ ในพระไตรปิฎก

๒.๑.๒ ลักษณะของความโกรธ ในพระไตรปิฎก

๒.๑.๓ โทษของความโกรธ ในพระไตรปิฎก

๒.๑.๔ วิธีระงับความโกรธ ในพระไตรปิฎก

๒.๑.๕ สรุปผล

๒.๒ วิธีการระงับความโกรธตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ

๒.๒.๑ ความหมายของความโกรธ

๒.๒.๒ ลักษณะของความโกรธ

๒.๒.๓ โทษของความโกรธ

๒.๒.๔ วิธีระงับความโกรธ

๒.๒.๕ สรุปผล

๒.๓ วิธีการระงับความโกรธตามทัศนะของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธิ์ ปยุตโต)

๒.๓.๑ ความหมายของความโกรธ

๒.๓.๒ ลักษณะของความโกรธ

๒.๓.๓ โทษของความโกรธ

๒.๓.๔ วิธีระงับความโกรธ

๒.๓.๕ สรุปผล

๒.๑ วิธีการระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท

ความโกรธหรือเพลิงโทสะได้เผาผลาญสัตว์โลกมานานแล้ว แม้ขณะนี้ก็ยังเผาผลาญอยู่ และจะยังคงเผาผลาญต่อไปในอนาคต ยากที่จะหาสิ่งใดมาดับลงได้ จะมีก็แต่พระธรรมเท่านั้น ที่จะดับเพลิงโทสะนี้ได้ ยิ่งพระธรรมแผ่ไปได้มากเท่าใด โลกก็จะร่มเย็นและสงบสุขมากขึ้นเท่านั้น

พระพุทธเจ้าได้เผยแผ่พระธรรมอันบริสุทธิ์เย็นชุ่มฉ่ำออกไปทุกทิศทุกทาง ให้เข้าถึงทุกดวงจิตของหมู่ มนุษย์ผู้กำลังถูกแผดเผาด้วยเพลิงต่างๆ ขจัดความเร่าร้อนและแห้งผากให้หมดสิ้นไปหรือลดน้อยลง แล้วนำความเยือกเย็นสดชื่น ความแจ่มใสเบิกบานเข้ามาแทน หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ ผ่านกาลเวลามาถึง ๒,๖๐๐ ปี โดยได้จารึกไว้ในพระไตรปิฎก อันเป็นชุมทรัพย์ทางปัญญาของ มนุษยชาติที่บุคคลทั่วโลกสามารถนำไปศึกษาปฏิบัติได้โดยเสมอกันทั่วหน้า ผู้วิจัยได้ศึกษา ความโกรธ พบว่ามีอยู่ในส่วนต่างๆ ของพระไตรปิฎก และในงานวิจัยนี้ได้ศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระเถระใน สายเถรวาท ได้แก่ ท่านพุทธทาสภิกขุ และ พระพรหมคุณาภรณ์ ดังต่อไปนี้

๒.๑.๑ ความหมายของความโกรธ ในพระไตรปิฎก

จากการศึกษาในคัมภีร์พระไตรปิฎก ทำให้พบความหมายของ ความโกรธ ดังนี้

ความโกรธ หมายถึง ความขี้ใจน้อย^๑ ความอาฆาตแห่งจิต ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด ความไม่แช่มชื่นจิต^๒ การมีจิตที่ปองร้าย การมีจิตที่มุ่งร้าย^๓

ความโกรธ หมายถึงความขัดเคือง ความไม่ชอบใจ ความแค้นใจ ความเจ็บใจ ความไม่ แช่มชื่น^๔ ความไม่พอใจ^๕

ความโกรธ รวมถึงกิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะที่คิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย ความพิโรธ ความ พิโรธตอบ ความที่จิตไม่เบิกบาน นี้เรียกว่า ความโกรธ บุคคลใดยังละความโกรธนี้ไม่ได้บุคคลนี้ เรียกว่า ผู้มักโกรธ^๖ และความยินร้าย ความยินร้ายตอบ นี้ก็เรียกว่า โกรธ^๗ ด้วยเช่นกัน

โทสะ เป็น รุสสิ คำว่า รุสสินี้ เป็นชื่อของโทสะ บัณฑิตเหล่านั้นละรุสสินี้แล้ว ย่อมอยู่ในศาสนา ของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากรุสสิได้^๘ และเปรียบบุคคลผู้ถูกโทสะ หรือ ความโกรธครอบงำแล้วว่า ความ โกรธนั้นเป็นดุจภูเขาย่ำยีคนแล้ว^๙

ความโกรธ เป็นธรรมที่เป็นไปในฝ่ายเสื่อม คือ อกุศลมูล ๓ ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง หากบุคคลใดถูกความโกรธเข้าครอบงำบุคคลนั้นย่อมหาความเจริญไม่ได้^{๑๐}

^๑ วิ.ภิกขุณี (ไทย) ๓/๑๐๓๕/๒๗๒-๔๐๑.

^๒ ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๑๖๐/๔๙๘-๕๐๒.

^๓ ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓๐๒/๕๙๒-๖๒๐.

^๔ วิ.มทา. (ไทย) ๑/๓๘๖/๔๑๙-๔๘๔.

^๕ วิ.ภิกขุณี (ไทย) ๓/๗๒๙/๗๑-๔๐๑.

^๖ อภิ.ปุ. (ไทย) ๓๖/๔๕/๑๕๗-๒๓๒.

^๗ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๙๑/๕๖๐-๖๙๐.

^๘ ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๙/๖๑๓-๖๒๐.

^๙ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๗๑/๓๙๕-๓๙๖.

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๐/๔๗๔-๕๕๔.

ความโกรธแค้น เป็นปัจจัยให้เกิดอาสวะกิเลสและความเร่าร้อนที่ทำความคับแค้น^{๑๑}
ความโกรธ คือ ไฟ ไฟคือโทสะ ย่อมเผาผลาญนรชนผู้มีจิตพยาบาท ชอบฆ่าสัตว์^{๑๒} อัคิ คือ โทสะ (ไฟ
คือโทสะ)^{๑๓} กสาวะ คือ โทสะ (กิเลสเพียงดั่งน้ำฝาดคือโทสะ)^{๑๔} สังคะ คือ โทสะ (เครื่องขังคือ
โทสะ)^{๑๕}

ลูกศร คือ โทสะ คือ ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า “ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา ผู้นี้
กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา ผู้นี้จักทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา” ความดูร้ายความปลุก
น้ำตา (ความเพาะวาจาชั่ว) ความไม่เบิกบานแห่งจิต นี้ชื่อว่าลูกศรคือโทสะ^{๑๖}

โทสะเป็นมลทินภายใน เป็นอมิตรภายใน เป็นศัตรูภายใน เป็นเพศฆาตภายใน เป็น
ข้าศึกภายใน^{๑๗} โทสะชื่อว่ากิเลสเป็นเครื่องวัด^{๑๘} เพราะหากิเลสเป็นเครื่องขัง^{๑๙} ย่อมรุมเร้าบุคคลนั้น
ผู้ติดอยู่ในนามรูป ผู้มีกิเลสเครื่องกังวลจึงต้องวนเวียนอยู่กับความทุกข์

กล่าวโดยสรุป ความโกรธหมายถึง การมีจิตที่ปองร้าย, การมีจิตที่มุ่งร้าย, ความอาฆาต
แห่งจิต, ความดูร้าย, ความเกรี้ยวกราด, ความไม่แช่มชื่นจิต, การมีจิตที่ปองร้าย การมีจิตที่มุ่งร้าย,
ความขัดเคือง ความไม่ชอบใจ ความแค้นใจ ความเจ็บใจ ความไม่แช่มชื่น ความไม่พอใจ, ความยิน
ร้าย ความยินร้ายตอบ, ฐลินีเป็นชื่อของโทสะ, รวมถึงกิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความคิดประทุษร้าย
กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะที่คิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย
ความพิโรธ ความพิโรธตอบ ความที่จิตไม่เบิกบาน นี้เรียกว่า ความโกรธ บุคคลใดยังละความโกรธนี้
ไม่ได้บุคคลนี้เรียกว่า ผู้มักโกรธ, เปรียบบุคคลผู้ถูกโทสะ หรือ ความโกรธครอบงำแล้วว่า ความโกรธ
นั้นเป็นดุจภูเขาย้ายคนเลว

จากความหมายเบื้องต้นที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้จะเห็นว่า ความโกรธเป็นสิ่งที่ไม่ดี
เป็นประดุจไฟที่คอยเผาผลาญตนเอง ยิ่งถ้าตอกเกิดความโกรธแล้วระงับอารมณ์ไว้มองอยู่ ก็จะทำให้เกิด
การทะเลาะวิวาท อาจถึงเข่นฆ่ากัน หรือทำลายข้าวของเกิดความเสียหายแก่ทรัพย์สิน และหาก
อาฆาตพยาบาทกัน ก็จะเป็นการผูกเวรกันต่อไปอีก ถ้าเราไม่รู้เท่าทันอารมณ์โกรธ ผลร้ายมักจะ
เกิดขึ้นเสมอไม่ว่าอย่างใดอย่างหนึ่ง ความโกรธเป็นภัยใหญ่ของโลก เป็นผู้ก่อการร้ายตัวจริง เป็นศัตรู

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๙/๔๒-๖๑๕.

^{๑๒} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๙๓/๔๖๗-๗๘๔.

^{๑๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๒๔/๕๗๙-๖๙๐.

^{๑๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๒๔/๕๗๙-๖๙๐.

^{๑๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๐/๕๙๓-๖๙๐.

^{๑๖} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗๔/๔๘๓-๖๒๐.

^{๑๗} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๘๘/๔๕๖-๗๘๔.

^{๑๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๔๙/๓๘๖-๔๙๖.

^{๑๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๖/๔๗-๓๙๖.

ตัวจริงของมนุษยชาติ แม้แต่ญาติสนิทมิตรสหายก็กลับกลายเป็นศัตรูกันได้เพราะความโกรธ มนุษย์ต้องการทำลายความโกรธจึงจะถูกต้อง มิใช่มาเช่นฆ่าล้างผลาญกันเองเพราะถูกความโกรธบงการ

การเอาชนะใจผู้อื่นด้วยความดี เป็นสิ่งที่บัณฑิตนักปราชญ์ประพุดกัน เช่นเดียวกับการเอาชนะคนมักโกรธด้วยความไม่โกรธตอบ ซึ่งต้องปฏิบัติต่อกันด้วยความละมุนละม่อม รู้จักประนีประนอมเพื่อให้เกิดสันติ เมื่อสันติสุขเกิดขึ้นในใจของทุกฝ่าย ก็จะมีการขยายแบ่งปันความสุขซึ่งกันและกัน สันติภาพย่อมบังเกิดขึ้น สันติภาพโลกจะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อมนุษย์ทุกคนเข้าถึงสันติสุขภายใน ซึ่งธรรมของพระพุทธองค์ช่วยให้เราเข้าถึงสันติสุขภายในที่แท้จริงนั้นได้ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งสำหรับพวกเราและชาวโลกด้วย

๒.๑.๒ ลักษณะของความโกรธ

จากการศึกษาในคัมภีร์พระไตรปิฎก ทำให้พบลักษณะของความโกรธทางกาย ดังนี้

๒.๑.๒.๑ ลักษณะของความโกรธทางกาย ดังนี้

ภิกษุใดเป็นผู้มักโกรธ ผูกโกรธไว้ ภิกษุนั้นไม่มีความเคารพภิกษุใดไม่มีความเคารพ ไม่มีความยำเกรงในพระศาสดา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ และไม่ทำสิกขาให้บริบูรณ์ภิกษุนั้นย่อมก่อการวิวาทให้เกิดขึ้นในสงฆ์ ซึ่งเป็นไปเพื่อไม่ใช่เกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อไม่ใช่สุขแก่คนหมู่มาก เพื่อไม่ใช่ประโยชน์แก่คนหมู่มาก เพื่อไม่ใช่เกื้อกูลเพื่อทุกข์แก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย^{๒๐}

ความโกรธ ลักษณะของการผูกเวร คือ เมื่อพวกท่านขอโทษอยู่ หากบุคคลใดไม่ยอมยกโทษให้ ยังมีความโกรธอยู่ภายใน มีความแค้นเคืองหนักบุคคลนั้น ชื่อว่าย่อมผูกเวร เราไม่ชอบใจเวรนั้น จึงยกโทษให้แก่ท่านทั้งหลาย^{๒๑}

ไฟ คือ โทสะ ย่อมเผาผลาญนรชนผู้มีจิตพยาบาท ชอบฆ่าสัตว์^{๒๒}

ความโกรธนั้นเกิดจากความไม่อดทนถึงจะน้อย ก็จะมีมากได้ ต่อไปก็จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้น เป็นความขัดข้องใจ มีความคับแค้นใจเป็นอันมาก คนถูกโทสะครอบงำมีวาจาหยาบคาย ต่อไปก็ประหมัดตบตีกัน ใช้ท่อนไม้ประหารกัน ที่สุดก็จะใช้ศัสตราประหารกัน^{๒๓}

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า คนบางคนในโลกนี้ยังละระคายไม่ได้ เพราะละระคายไม่ได้ คนอื่นจึงยั่วให้โกรธได้ เมื่อคนอื่นยั่วให้โกรธ ย่อมแสดงความโกรธให้ปรากฏ เขาจึงถึงความนับว่า “เป็นคนดุร้าย” ละโทสะไม่ได้ เพราะละโทสะไม่ได้ คนอื่นจึงยั่วให้โกรธได้ เมื่อคนอื่นยั่วให้โกรธ ย่อมแสดงความโกรธให้ปรากฏ เขาจึงถึงความนับว่า “เป็นคนดุร้าย” ละโมหะไม่ได้ เพราะละโมหะไม่ได้

^{๒๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๔/๕๓-๕๑๐.

^{๒๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๕/๔๗-๓๙๖.

^{๒๒} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๙๓/๔๖๗-๗๘๔.

^{๒๓} ขุ.ชา.ทสก. (ไทย) ๒๗/๑๖/๓๒๓-๖๓๖.

คนอื่นจึงยั่วให้โกรธได้ เมื่อคนอื่นยั่วให้โกรธยอมแสดงความโกรธให้ปรากฏ เขาจึงถึงความนับว่าเป็นคนดุร้าย^{๒๔}

ลูกศร คือ โทสะ เป็นอย่างไร คือ ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า “ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา ผู้นี้จักทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา” ความดุร้ายความปลุกน้ำตา (ความเพาะวาจาชั่ว) ความไม่เบิกบานแห่งจิต นี้ชื่อว่าลูกศรคือโทสะ^{๒๕} สัตว์ถูกลูกศรคือโทสะ ลูกศรคือโมหะ ลูกศรคือมานะปกติด คือ เสียบแทง ถูกต้อง เสียบ ติดแน่น คาค้างอยู่ ก็ประพตฺติทุจริตทางกาย ประพตฺติทุจริตทางวาจา ประพตฺติทุจริตทางใจ ฆ่าสัตว์บ้าง ลักทรัพย์บ้าง ตัดช่องย่องเบาบ้าง ขโมยยกเค้าบ้างปล้นบ้านบ้าง ดักจี้ในทางเปลี่ยวบ้าง ละเมิดภรรยาของผู้อื่นบ้าง พุดเท็จบ้าง สัตว์ถูกลูกศรคือมานะปกติด คือ เสียบแทง ถูกต้อง เสียบ ติดแน่น คาค้างอยู่ ก็เล่นไป วิ่งพล่าน คือ ลนลาน ท่องเที่ยวไป อย่างนี้บ้าง^{๒๖}

บุคคลผู้มีโทสะ ถูกโทสะครอบงำ มีจิตถูกโทสะกลุ่มรุม ย่อมคิดเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เพื่อเบียดเบียนทั้ง ๒ ฝ่ายบ้าง เสวยทุกขโทมนัสทางใจบ้าง^{๒๗} ความประพตฺติด้วยอำนาจโทสะของบุคคลผู้ขัดเคือง ชื่อว่าความประพตฺติผลุนผลัน^{๒๘} จิตอาฆาต ความขัดเคือง ความกระโทกกระทั้ง ความแค้น ความเคือง ความขุ่นเคือง ความพลุ่งพล่าน โทสะ ความคิดประทุษร้าย ความคิดมุ่งร้าย ความขุ่นจิตธรรมชาติที่ประทุษร้ายใจ ความโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ มีลักษณะเช่นว่านี้ (และ) ความคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะที่คิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย ความพิโรธ ความแค้น ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต นี้เรียกว่า ความพยาบาท^{๒๙}

ความโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะที่คิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย ความยินร้าย ความยินร้ายตอบ ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด ความที่จิตไม่เบิกบาน นี้เรียกว่า โกรธ^{๓๐}

ความโกรธครั้งแรกชื่อว่าความโกรธ ความโกรธในเวลาต่อมาชื่อว่าความผูกโกรธ ความผูกโกรธ กิริยาที่ผูกโกรธ ภาวะที่ผูกโกรธ การไม่หยุดโกรธ การตั้งความโกรธไว้ การดำรงความ

^{๒๔} ส.สพ. (ไทย)๑๘/๓๕๓/๓๕๔-๔๕๖.

^{๒๕} ชุ.ม. (ไทย)๒๙/๑๗๔/๔๘๓-๖๒๐.

^{๒๖} ชุ.ม. (ไทย)๒๙/๑๗๔/๔๘๕-๖๒๐.

^{๒๗} อง.ทุก. (ไทย)๒๐/๕๔/๒๑๖-๔๑๑.

^{๒๘} ชุ.ม. (ไทย)๒๙/๑๗๔/๕๑๑-๖๒๐.

^{๒๙} อภิ.วิ. (ไทย)๓๕/๕๔๒/๓๕๖-๖๙๖.

^{๓๐} อภิ.วิ. (ไทย)๓๕/๘๙๑/๕๖๐-๖๙๐.

โกรธไว้ การโผล่ไปตามความโกรธ การตามไปผูกความโกรธไว้ การทำความผูกโกรธไว้ให้มัน มีลักษณะเช่นว่านี้ นี้เรียกว่า อุปนาหะ^{๓๑}

บุคคลผู้ผูกโกรธ เป็นไฉน ในข้อนั้น ความผูกโกรธ เป็นไฉน ความโกรธในเบื้องต้นชื่อว่าความโกรธ ความโกรธในเวลาต่อมาชื่อว่าความผูกโกรธ ความผูกโกรธ กิริยาที่ผูกโกรธ ภาวะที่ผูกโกรธ ความไม่หยุดโกรธ การตั้งความโกรธไว้ การดำรงความโกรธไว้ การโผล่ไปตามความโกรธ การตามผูกความโกรธไว้ การทำความโกรธให้มัน นี้เรียกว่า ความผูกโกรธ บุคคลใดยังละความผูกโกรธนี้ไม่ได้ บุคคลนี้เรียกว่า ผู้ผูกโกรธ^{๓๒}

บุคคลบางคนในโลกนี้โกรธเป็นประจำและความโกรธของเขานั้นก็หมักหมมอยู่ยาวนาน รอยขีดบนแผ่นหินย่อมไม่ลบเลือนเร็วเพราะลมหรือน้ำ ย่อมติดอยู่นานชื่อแม้นดิน บุคคลบางคนในโลกนี้ก็ฉันทันเหมือนกัน โกรธเป็นประจำ และความโกรธของเขานั้นก็หมักหมมอยู่ยาวนาน บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เปรียบเหมือนรอยขีดบนแผ่นหิน บุคคลผู้เปรียบเหมือนรอยขีดที่แผ่นดิน เป็นไฉน บุคคลบางคนในโลกนี้โกรธเป็นประจำ แต่ความโกรธของเขานั้นไม่หมักหมมอยู่ยาวนาน รอยขีดที่แผ่นดินย่อมลบเลือนเร็วเพราะลมหรือน้ำ ไม่ปรากฏอยู่นานชื่อแม้นดิน บุคคลบางคนในโลกนี้ก็ฉันทันเหมือนกัน โกรธเป็นประจำแต่ความโกรธของเขานั้นไม่หมักหมมอยู่ยาวนาน บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เปรียบเหมือนรอยขีดที่แผ่นดิน^{๓๓}

ความไม่พอใจเล็ก ๆ น้อย ๆ จะกลายเป็นความโกรธที่บรรเทาได้ยากเรียกว่า ปฏิฆสังโยชน เป็นไฉน ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้เคยทำความเสื่อมเสียแก่เรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้กำลังทำความเสื่อมเสียแก่เรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้จักทำความเสื่อมเสียแก่เรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้เคยทำความเสื่อมเสีย ฯลฯ กำลังทำความเสื่อมเสีย ฯลฯ จักทำความเสื่อมเสียแก่คนผู้เป็นที่รักที่ชอบพอของเรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้เคยทำความเจริญ ฯลฯ กำลังทำความเจริญ ฯลฯ จักทำความเจริญแก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา หรือความอาฆาตเกิดขึ้นในฐานะอันไม่สมควร จิตอาฆาต ความขัดเคือง ความกระทบกระทั่ง ความแค้น ความเคือง ความขุ่นเคือง ความพล่านไป โทสะ ความคิดประทุษร้าย ความคิดมุ่งร้าย ความขุ่นจิต ธรรมชาติที่ประทุษร้ายใจ ความโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ มีลักษณะเช่นว่านี้ (และ) ความคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะที่คิดประทุษร้ายความคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย ความพิโรธ ความแค้น ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต มีลักษณะเช่นว่านี้ นี้เรียกว่า ปฏิฆะสังโยชน^{๓๔}

^{๓๑} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๙๑/๕๖๑-๖๙๐.

^{๓๒} อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๔๕/๑๕๗-๒๓๒.

^{๓๓} อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๑๑๓/๑๗๕-๒๓๒.

^{๓๔} อภ.สจ. (ไทย) ๓๔/๑๐๒๐/๒๘๕-๓๘๘.

จากข้อมูลเบื้องต้นสรุปได้ว่า เมื่อความโกรธเกิดขึ้นจะแสดงลักษณะทางกายให้ปรากฏเป็นคนที่ร้าย คนที่ถูกโทสะครอบงำจะมีวาทะหยาบคาย ต่อไปก็ประหมัดตบตีกัน ใช้ท่อนไม้ประหารกัน ที่สุดก็จะใช้ศัสตราประหารกัน ความโกรธนั้นเกิดจากความไม่อดทน คนอื่นจึงยั่วให้เกิดได้ง่าย

๒.๑.๒.๒ ลักษณะของความโกรธทางวาจา ดังนี้

จากการศึกษาในคัมภีร์พระไตรปิฎก ทำให้พบลักษณะของความโกรธทางวาจา ดังนี้
คน ๒ จำพวกย่อมกล่าวคู่ตถาคต คือ ๑. คนเจ้าโทสะที่มีความโหดร้ายอยู่ภายใน ๒. คนที่เชื่อโดยยึดถือผิด คน ๒ จำพวกนี้แลย่อมกล่าวคู่ตถาคต^{๓๕}

บุคคลผู้มีความโกรธเกิดขึ้นแล้วจะแสดงลักษณะอาการออกมาคือ เป็นผู้พูดคำหยาบ พูดแต่คำหยาบคาย กล่าวเชิง เผ็ดร้อน หยาบคายร้ายกาจแก่ผู้อื่น กระทบกระแทงผู้อื่น ไกลต่อความโกรธ ไม่เป็นไปเพื่อสมาธิ^{๓๖}

คนถูกโทสะครอบงำมีวาทะหยาบคาย ต่อไปก็ประหมัดตบตีกัน ใช้ท่อนไม้ประหารกัน ที่สุดก็จะใช้ศัสตราประหารกัน^{๓๗}

ลูกศรคือโทสะ เป็นอย่างไร คือ ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า “ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา ผู้นี้จักทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา” ความร้ายความปลุกน้ำตา (ความเพาะวาจาชั่ว) ความไม่เบิกบานแห่งจิต นี้ชื่อว่าลูกศรคือโทสะ^{๓๘} สัตว์ถูกลูกศรคือโทสะ ลูกศรคือโมหะ ลูกศรคือมานะปักติด คือ เสียบแทง ถูต้อง เสียบ ติดแน่น คาค้างอยู่ ก็ประพตฺติจุจฺจิตทางกาย ประพตฺติจุจฺจิตทางวาจา ประพตฺติจุจฺจิตทางใจ ฆ่าสัตว์บ้าง ลักทรัพย์บ้าง ตัดช่องย่องเบาบ้าง ขโมยยกเค้าบ้างปล้นบ้านบ้าง ดักจี้ในทางเปลี่ยวบ้าง ละเมิดภรรยาของผู้อื่นบ้าง พุดเท็จบ้าง สัตว์ถูกลูกศรคือมานะปักติด คือ เสียบแทง ถูต้อง เสียบ ติดแน่น คาค้างอยู่ ก็เล่นไปวิ่งพล่าน คือ ลนลาน ท่องเที่ยวไป อย่างนี้บ้าง^{๓๙}

^{๓๕} อัง.ทุก. (ไทย)๒๐/๒๓/๗๓-๔๑๑.

^{๓๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๐/๔๗๔-๕๕๔.

^{๓๗} ชุ.ชา.ทสก. (ไทย)๒๗/๑๖/๓๒๓-๖๓๖.

^{๓๘} ชุ.ม. (ไทย)๒๙/๑๗๔/๔๘๓-๖๒๐.

^{๓๙} ชุ.ม. (ไทย)๒๙/๑๗๔/๔๘๕-๖๒๐.

อกุศลมูล ๓ คือ โลภะ โทสะ โมหะ และกิเลสที่ตั้งอยู่ในฐานเดียวกันกับอกุศลมูลนั้น ได้แก่ เวทนาขันธ ฯลฯ วิญญาณขันธที่สัมปยุตด้วยอกุศลมูลนั้น กายกรรม วาจกรรม และมโนกรรม ที่มีอกุศลมูลนั้นเป็นสมุฏฐาน สภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่า กิเลสทำให้เศร้าหมองและเป็นอารมณ์ของกิเลส^{๔๐} ชื่อว่าธรรมชั้นต่ำ^{๔๑}

โทสะจัดเป็นอกุศลมูล กรรมที่บุคคลผู้มีโทสะทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็นอกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้มีโทสะ ถูกโทสะครอบงำ มีจิตถูกโทสะกลุ้มรุมก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นด้วยเรื่องที่ไม่จริง ด้วยการเบียดเบียน จ้องจ่า ให้เสียทรัพย์ ติเตียน หรือขับไล่ โดยอวดอ้างว่า “เรามีกำลัง ทรงพลัง” ก็จัดเป็นอกุศลกรรม บาปอกุศลธรรมจำนวนมากเหล่านี้เกิดจากโทสะ มีโทสะเป็นเหตุ มีโทสะเป็นแดนเกิดมีโทสะเป็นปัจจัยย่อมเกิดมีแก่บุคคลผู้มีโทสะนั้นด้วยประการฉะนี้^{๔๒}

พระผู้มีพระภาคตรัสถึงภิกษุว่ายากสอนยาก แสดงความโกรธว่า “ภัททาลิ ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้เป็นผู้ต้องอาบัติอยู่เนื่อง ๆ เป็นผู้มีอาบัติมาก เธอถูกภิกษุทั้งหลายตักเตือนอยู่ ก็ยังฝ่าฝืนประพฤตินอกนอกลู่นอกทาง นำถ้อยคำภายนอกมากลบบเลื้อน แสดงความโกรธ ความขัดเคืองและความไม่อ่อนน้อมให้ปรากฏ ไม่ประพฤติชอบ ไม่หวาดกลัว ไม่ยอมถอนตนออก ไม่กล่าวว่า “ข้าพเจ้าจะทำตามความพอใจของสงฆ์” เพราะเหตุที่ภิกษุเป็นผู้ว่ายากนั้นภิกษุทั้งหลายจึงพูดอย่างนี้ว่า ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ภิกษุนี้ต้องอาบัติเนื่อง ๆ เป็นผู้มีอาบัติมาก เธอถูกภิกษุทั้งหลายตักเตือนอยู่ ก็ยังฝ่าฝืนประพฤตินอกนอกลู่นอกทางนำถ้อยคำภายนอกมากลบบเลื้อน แสดงความโกรธ ความขัดเคือง และความไม่อ่อนน้อมให้ปรากฏ ไม่ประพฤติชอบ ไม่หวาดกลัว ไม่ยอมถอนตนออก ไม่กล่าวว่า “ข้าพเจ้าจะทำตามความพอใจของสงฆ์” เป็นการชอบที่ท่านผู้มีอายุทั้งหลายจะพิจารณาโทษของภิกษุนี้โดยมิให้อธิกรณ์ระงับไปโดยเร็ว^{๔๓}

จากข้อมูลเบื้องต้นสรุปได้ว่า เมื่อบุคคลผู้มีความโกรธเกิดขึ้นแล้วจะแสดงลักษณะอาการออกมาทางวาจา คือ เป็นผู้พูดคำหยาบ พูดแต่คำหยาบคาย กล้าแข็ง เผ็ดร้อน หยาบคายร้ายกาจแก่ผู้อื่น กระทบทกระแทงผู้อื่น กรรมที่บุคคลผู้มีโทสะทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็นอกุศลกรรม

๒.๑.๒.๓ ลักษณะของความโกรธทางใจ ดังนี้

จากการศึกษาในคัมภีร์พระไตรปิฎก ทำให้พบลักษณะของความโกรธทางใจ ดังนี้
ลักษณะของความโกรธ คือ บุคคลผู้มีโทสะย่อมคิดเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เพื่อเบียดเบียนทั้ง ๒ ฝ่ายบ้าง เพราะโทสะเป็นเหตุ^{๔๔}

^{๔๐} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๙๙๗/๒๕๘-๓๘๘.

^{๔๑} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๓๒/๒๖๕-๓๘๘.

^{๔๒} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๕-๔๑๑.

^{๔๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๐/๑๕๘-๖๑๔.

^{๔๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๖๔/๔๒๙-๔๙๖.

บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตามเป็นผู้มักโกรธ มากด้วยความคับแค้น ถูกผู้อื่นว่ากล่าวแม้เล็กน้อยก็ขัดใจ โกรธพยาบาท ปองร้าย แสดงความโกรธความปองร้ายและโทษเล็กน้อยให้ปรากฏเพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้อย่างนั้น^{๔๕}

ภิกษุผู้มีความโกรธมีลักษณะ ไม่พอใจ มีจิตถูกโทสะ (ความคิดประทุษร้าย) กระทบมีจิตแข่งกระด้างในเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย จิตของภิกษุผู้โกรธไม่พอใจมีจิตถูกโทสะกระทบ มีจิตแข่งกระด้างในเพื่อนพรหมจารีทั้งหลายนั้น ย่อมไม่น้อมไปเพื่อความเพียรเพื่อประกอบเนื่อง ๆ เพื่อกระทำต่อเนื่อง เพื่อบำเพ็ญเพียร การที่จิตของภิกษุไม่น้อมไปเพื่อความเพียรเพื่อประกอบเนื่อง ๆ เพื่อกระทำต่อเนื่อง เพื่อบำเพ็ญเพียร นี่เป็นกิเลสเครื่องตรึงจิตดุจตะปู^{๔๖}

โทสะก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ โทสะทำให้จิตกำเริบ โทสะเป็นภัยที่เกิดภายในคน (ส่วนมาก)ไม่รู้จักภัยนั้น คนโกรธไม่รู้จักผล คนโกรธไม่รู้จักเหตุ ความโกรธครอบงำนรชนเมื่อใดความมืดบอดย่อมมีเมื่อนั้น^{๔๗}

ความโกรธ มีลักษณะเหมือนขุยมะพร้าวกำจัดต้นไผ่ คือ โลภะ โทสะ และโมหะเกิดขึ้นภายในตน ย่อมทำร้ายบุรุษผู้มีจิตเลวทราม เหมือนขุยมะพร้าวกำจัดต้นไผ่ ฉะนั้น^{๔๘}

บุคคลผู้มีโทสะ ถูกโทสะครอบงำ มีจิตถูกโทสะกลุ้มรุม ย่อมคิดเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เพื่อเบียดเบียนทั้ง ๒ ฝ่ายบ้าง เสวยทุกข์ทรมานสทางใจบ้าง^{๔๙}

ความโกรธทำให้ จิตอาฆาต ความขัดเคือง ความกระทบกระทั้ง ความแค้น ความเคือง ความขุ่นเคือง ความพลุ่งพล่าน โทสะ ความคิดประทุษร้าย ความคิดมุ่งร้าย ความขุ่นจิต ธรรมชาติที่ประทุษร้ายใจ ความโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ มีลักษณะเช่นว่านี้ (และ) ความคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะที่คิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย ความพิโรธ ความแค้น ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต นี้เรียกว่า ความพยาบาท^{๕๐}

ความโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะที่คิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย ความยินร้าย ความยินร้ายตอบ ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด ความที่จิตไม่เบิกบาน นี้เรียกว่า โทสะ^{๕๑}

^{๔๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๒/๓๕๒-๔๑๐.

^{๔๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๙/๓๐๘-๔๓๘.

^{๔๗} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕/๒๐-๖๒๐.

^{๔๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๑๓/๑๓๐-๓๙๖.

^{๔๙} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๕๔/๒๑๖-๔๑๑.

^{๕๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๔๒/๓๙๖-๖๙๖.

^{๕๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๙๑/๕๖๐-๖๙๐.

ความอาฆาตเกิดขึ้นในฐานะอันไม่สมควร จิตอาฆาต ความขัดเคือง ความกระทบกระทั่ง ความแค้น ความเคือง ความขุ่นเคือง ความพละนไป โทสะ ความคิดประทุษร้าย ความคิดมุ่งร้าย ความขุ่นจิต ธรรมชาติที่ประทุษร้ายใจ ความโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ มีลักษณะเช่นว่านี้ (และ) ความคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะที่คิดประทุษร้ายความคิด ปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย ความพิโรธ ความแค้น ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต มีลักษณะเช่นว่านี้ นี้เรียกว่า ปฏิฆสังโยชน^{๕๒}

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ปัจจัยให้เกิดโทสะ ๒ อย่างนี้ คือ ๑. ปฏิฆนิमित (นิमितให้ขัดเคือง) ๒. อโยนิโสมนสิการ ปัจจัยให้เกิดโทสะ ๒ อย่างนี้^{๕๓} ถ้าพวกอัญญเดียรธีย์ปริพาชกพึงถามอย่างนี้ว่า อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้โทสะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น เธอทั้งหลายพึงตอบว่า “ปฏิฆนิमित” เมื่อมนสิการปฏิฆนิमितโดยไม่แยบคาย โทสะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น นี่แลเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้โทสะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น^{๕๔}

โทสะ มีลักษณะคือ ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้เคยทำความเสื่อมเสียแก่เรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้กำลังทำความเสื่อมเสียแก่เรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้จักทำความเสื่อมเสียแก่เรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้เคยทำความเสื่อมเสียและ กำลังทำความเสื่อมเสีย จักทำความเสื่อมเสียแก่คนที่รัก ที่ชอบพอของเรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้ได้เคยทำความเจริญ ฯลฯ กำลังทำความเจริญ ฯลฯ จักทำความเจริญแก่คนผู้ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบพอของเรา หรือความอาฆาตเกิดขึ้นในฐานะอันไม่สมควร จิตอาฆาต ความขัดเคือง ความกระทบกระทั่ง ความแค้น ความเคืองความขุ่นเคือง ความพละนไป โทสะ ความคิดประทุษร้าย ความคิดมุ่งร้าย ความขุ่นจิต ธรรมชาติที่ประทุษร้ายใจ ความโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ มีลักษณะเช่นว่านี้ และ ความคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะที่คิดประทุษร้ายความคิด ปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย ความพิโรธ ความแค้น ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต มีลักษณะเช่นว่านี้ นี้เรียกว่าโทสะ^{๕๕}

จากข้อมูลเบื้องต้นสรุปได้ว่า เมื่อบุคคลผู้มีความโกรธเกิดขึ้นแล้วจะแสดงลักษณะอาการออกมาทางวาจา คือ ลักษณะของความโกรธนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงบุคคลผู้โกรธไปได้โดยสิ้นเชิง จากปกติเป็นคนมีอารมณ์ดี เรียบร้อย ก็สามารถเปลี่ยนไปเป็นคนดุร้าย ใจร้อนได้ จากปกติเป็นผู้ที่มีวาจาสุภาพเรียบร้อย ก็สามารถเปลี่ยนเป็นวาจาหยาบคายได้ และจากปกติเป็นผู้ที่มีกิริยาสุภาพนุ่มนวล ก็สามารถเปลี่ยนเป็นผู้ที่มีกิริยาอาการที่โหดเหี้ยม ทำร้ายผู้อื่นได้ ดังนั้นความโกรธ

^{๕๒} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๒๐/๒๘๕-๓๘๘.

^{๕๓} อง.ทูก. (ไทย) ๒๐/๑๒๕/๑๑๕-๔๑๑.

^{๕๔} อง.ทูก. (ไทย) ๒๐/๖๙/๒๗๓-๔๑๑.

^{๕๕} อภ.สง. (ไทย) ๓๕/๑๐๖๖/๒๗๓-๓๘๘.

สามารถเปลี่ยน กาย วาจา ใจ ของผู้ที่โกรธเป็นคนละคนได้โดยสิ้นเชิง และส่งผลด้านลบให้กับตนเอง และผู้อื่นด้วย

๒.๑.๓ โทษของความโกรธ

จากการศึกษาในคัมภีร์พระไตรปิฎก ทำให้พบโทษของความโกรธทางกาย ดังนี้

๒.๑.๓.๑ โทษของความโกรธทางกาย

กรรมใดที่บุคคลทำด้วยโทสะ เกิดจากโทสะ มีโทสะเป็นเหตุ มีโทสะเป็นแดนเกิด กรรมนั้นเป็นอกุศล กรรมนั้นมีโทษ กรรมนั้นมีผลเป็นทุกข์ กรรมนั้นเป็นไปเพื่อความเกิดกรรมอีก กรรมนั้นไม่เป็นไปเพื่อความดับกรรม^{๕๖}

โทสะจัดเป็นอกุศลมูล กรรมที่บุคคลผู้มีโทสะทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็น อกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้มีโทสะ ถูกโทสะครอบงำ มีจิตถูกโทสะกลุ้มรุมก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นด้วยเรื่องที่ไม่จริง ด้วยการเบียดเบียน จองจำ ให้เสียทรัพย์ ตีเตียน หรือขับไล่ โดยอวดอ้างว่า “เรามีกำลัง ทรงพลัง” ก็จัดเป็นอกุศลกรรม บาปอกุศลธรรมจำนวนมากเหล่านี้เกิดจากโทสะ มีโทสะเป็นเหตุ มีโทสะเป็นแดนเกิดมีโทสะเป็นปัจจัยย่อมเกิดมีแก่บุคคลผู้มีโทสะนั้นด้วยประการฉะนี้^{๕๗}

โทสะก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ โทสะทำให้จิตกำเริบ โทสะเป็นภัยที่เกิดภายใน คน (ส่วนมาก) ไม่รู้จักภัยนั้น คนโกรธไม่รู้จักผล คนโกรธไม่รู้จักเหตุ ความโกรธครอบงำารชนเมื่อใด ความมีตบอดย่อมมีเมื่อนั้น^{๕๘}

บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตามเป็นผู้มักโกรธ มากด้วยความคับแค้น ถูกผู้อื่นว่ากล่าวแม้เล็กน้อยก็ขัดใจ โกรธพยาบาท ปองร้าย แสดงความโกรธความปองร้ายและโทษเล็กน้อยให้ปรากฏเพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้อย่างนั้น หลังจากตายแล้ว เขาจึงไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีผิวพรรณทราม^{๕๙}

โทสะ (ความคิดประทุษร้าย) เป็นเหตุให้เกิดกรรม กรรมที่ถูกโทสะครอบงำ เกิดจากโทสะ มีโทสะเป็นเหตุ มีโทสะเป็นแดนเกิดย่อมให้ผลในที่ซึ่งอัตภาพของเขาเกิด บุคคลต้องเสวยผลกรรมนั้นในขั้นที่กรรมนั้นให้ผลในปัจจุบัน ในลำดับที่เกิด หรือในระยะต่อไป^{๖๐}

^{๕๖} อก.พูก. (ไทย) ๒๐/๑๑๒/๓๕๔-๔๑๑.

^{๕๗} อก.พูก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๕-๔๑๑.

^{๕๘} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕/๒๐-๖๒๐.

^{๕๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๒/๓๕๒-๔๑๐.

^{๖๐} อก.พูก. (ไทย) ๒๐/๓๔/๑๘๓-๔๑๑.

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ความโกรธจัดว่าเป็นผู้มีกลิ่นชั่วร้ายต้องไปอบาย โกรธ (ความโกรธ) โมสวัชชะ (การพูดเท็จ) นิกติ (การโกง) โทพละ (การประทุษร้ายมิตร) กทริยตา (ความตระหนี่) อติมานะ (ความดุนหัน) อสุยา (ความริษยา) อิจฉา (ความปรารถนา) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ประเหฐนา (การเบียดเบียนผู้อื่น) โลภะ (ความอยากได้) โทสะ (ความคิดประทุษร้าย) มหะ (ความมัวเมา) โมหะ (ความหลง) สัตว์ผู้ประกอบด้วยกิเลสเหล่านี้จัดว่าเป็นผู้มีกลิ่นชั่วร้ายต้องไปอบาย ปิดพรหมโลกแล้ว^{๖๑}

โทสะคือธรรมอันเป็นเหตุให้เนิ่นช้า สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งไม่รู้ชัด ความเกิดความดับ คุณ โทษ และอุปายเครื่องสลัดทิวฏฐิ ๒ ประการนี้ตามความเป็นจริงสมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้น ชื่อว่าเป็นผู้มีราคะ มีโทสะ มีโมหะ มีตัณหา มีอุปาทาน เป็นผู้ไม่รู้แจ้ง เป็นผู้ยินดี ยินร้าย พอใจในธรรมอันเป็นเหตุให้เนิ่นช้ายินดีในธรรมอันเป็นเหตุให้เนิ่นช้า เรากล่าวว่า “พวกเขาไม่พ้นจากชาติ(ความเกิด) ชรา(ความแก่) มรณะ(ความตาย) โสกะ(ความเศร้าโศก) ปริเทวะ(ความคร่ำครวญ) ทุกข์(ความทุกข์กาย) โทมนัส(ความทุกข์ใจ) และอุปายาส(ความคับแค้นใจ) ไม่พ้นจากทุกข์”^{๖๒}

โทสัคคิ เป็นสิ่งที่ควรละ ควรเว้น ไม่ควรเสพ เพราะบุคคลผู้มีโทสะ ถูกโทสะครอบงำ มีจิตถูกโทสะกลุ่มรุม ย่อมประพฤติกุจจริตทางกาย ประพฤติทุจริตทางวาจา ประพฤติทุจริตทางใจ หลังจากตายแล้วเขาจึงไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ฉะนั้น โทสัคคินี้ จึงเป็นสิ่งที่ควรละ ควรเว้น ไม่ควรเสพ^{๖๓}

โทสะก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ โทสะทำให้จิตกำเริบ โทสะเป็นภัยที่เกิดภายในคน (ส่วนมาก)ไม่รู้จักภัยนั้น คนโกรธไม่รู้จักผล คนโกรธไม่รู้จักเหตุ ความโกรธครอบงำารชนเมื่อใด ความมีดบอดย่อมมีเมื่อนั้น ส่วนผู้ใดละโทสะได้ ไม่ขัดเคืองในอารมณ์ที่เป็นเหตุแห่งความขัดเคือง โทสะจะถูกอริยมรรคละได้เด็ดขาดไปจากผู้นั้น เหมือนผลตาลสุกหลุดจากขั้ว ฉะนั้น^{๖๔}

ธรรม ๕ ประการ ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้เถระ ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจ ไม่เป็นที่เคารพ และไม่เป็นที่ยกย่องของเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. เป็นผู้ไม่ปราศจากราคะ ๒. เป็นผู้ไม่ปราศจากโทสะ ๓. เป็นผู้ไม่ปราศจากโมหะ ๔. เป็นผู้ลบหลู่คุณท่าน ๕. เป็นผู้ตีเสมอ^{๖๕}

จากข้อมูลเบื้องต้นสรุปได้ว่า เมื่อบุคคลผู้มีความโกรธเกิดขึ้นแล้วจะก่อให้เกิดโทษทางกาย คือ ย่อมประพฤติกุจจริตทางกาย ประพฤติทุจริตทางวาจา ประพฤติทุจริตทางใจ จะก่อทุกข์

^{๖๑}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๐/๒๔๘-๓๗๒.

^{๖๒}ม.ม. (ไทย)๑๒/๑๔๒/๑๓๖-๕๕๔.

^{๖๓}อง.สตุตทก. (ไทย)๒๓/๔๗/๗๓-๕๖๔.

^{๖๔}ช.อิตติ. (ไทย)๒๕/๘๘/๔๕๗-๗๘๔.

^{๖๕}อง.ปญจก. (ไทย)๒๒/๘๒/๑๕๐-๖๔๔.

ให้แก่ผู้อื่น ด้วยการเบียดเบียน จอ่งจำ ทำให้เสียทรัพย์ ความโกรธเกิดขึ้นแล้วย่อมทำให้เป็นคนมืด บอดด้วยสติปัญญา ให้อริจักเหตุและผล หลังจากตายแล้วเขาจึงไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก

๒.๑.๓.๒ โทษของความโกรธทางวาจา

จากการศึกษาในคัมภีร์พระไตรปิฎก ทำให้พบโทษของความโกรธทางวาจา ดังนี้

โทสะจัดเป็นอกุศลมูล กรรมที่บุคคลผู้มีโทสะทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็น อกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้มีโทสะ ถูกโทสะครอบงำ มีจิตถูกโทสะกลุ้มรุมก่อทุกขให้เกิดขึ้นแก่ ผู้อื่นด้วยเรื่องที่ไม่จริง ด้วยการเบียดเบียน ตีเตียน หรือขับไล่ โดยอวดอ้างว่า “เรามีกำลัง ทรงพลัง” ก็จัดเป็นอกุศลกรรม^{๖๖}

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ความโกรธจัดว่าเป็นผู้มีกลิ่นชั่วร้ายต้องไปอบาย โภระ (ความโกรธ) โมสวัชชะ (การพูดเท็จ) นิกติ (การโกง) โทพะชะ (การประทุษร้ายมิตร) กทริยตา (ความ ตระหนี่) อติมานะ (ความดูหมิ่น) อสุยา (ความริษยา) อิจฉา (ความปรารถนา) วิจิกิจฉา (ความลังเล สงสัย) พรเหฐนา (การเบียดเบียนผู้อื่น) โลกะ (ความอยากได้) โทสะ (ความคิดประทุษร้าย) มทะ (ความมัวเมา) โมหะ (ความหลง) สัตว์ผู้ประกอบด้วยกิเลสเหล่านี้จัดว่าเป็นผู้มีกลิ่นชั่วร้ายต้องไปอบาย ปิดพรหมโลกแล้ว^{๖๗}

โทสัคคิ เป็นสิ่งที่ควรละ ควรเว้น ไม่ควรเสพ เพราะบุคคลผู้มีโทสะ ถูกโทสะครอบงำ มีจิตถูกโทสะกลุ้มรุม ย่อมประพฤติดุจจริตทางกาย ประพฤติดุจจริตทางวาจา ประพฤติดุจจริตทางใจ หลังจากตายแล้วเขาจึงไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ฉะนั้น โทสัคคินี้ จึงเป็นสิ่งที่ควรละ ควรเว้น ไม่ควรเสพ^{๖๘}

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “พราหมณ์ธัมมิกะ” ผู้ใดมีจิตถูกโทสะประทุษร้ายพึงด่า พึงบริภาษครูทั้ง ๖ นี้ผู้เป็นเจ้าลัทธิ ผู้ปราศจากความกำหนดในกามทั้งหลาย มีบริวารหลายร้อยคน พร้อมทั้งหมู่สาวก ผู้นั้นพึงประสพสิ่งที่มีโทษเป็นอันมาก ผู้ใดมีจิตถูกโทสะประทุษร้าย พึงด่า บริภาษบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทวิภูมิกะเดียว ผู้นั้นย่อมประสพสิ่งที่มีโทษมากกว่าบุคคลผู้ด่า บริภาษครู ทั้ง ๖ นั้น ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเราไม่กล่าวว่าการขุดโค่นคุณความดีของตนเช่นนี้ จะมีภายนอก ศาสนานี้ เหมือนการด่าการบริภาษเพื่อนพรหมจารี พราหมณ์ธัมมิกะ เพราะเหตุนี้แล เธอพึง สำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่ประทุษร้ายในเพื่อนพรหมจารีผู้เสมอตน”^{๖๙}

^{๖๖} อก.ทก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๕-๔๑๑.

^{๖๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๐/๒๔๘-๓๗๒.

^{๖๘} อก.สตตก. (ไทย) ๒๓/๔๗/๗๓-๕๖๔.

^{๖๙} อก.ฉก. (ไทย) ๒๒/๕๔/๕๓๐-๖๔๔.

จากข้อมูลเบื้องต้นสรุปได้ว่า เมื่อบุคคลผู้มีความโกรธเกิดขึ้นแล้วจะก่อให้เกิดโทษทางวาจา คือ ทำให้พูดจาหยาบคาย กล่าวหาว่า ดีเสียให้ผู้มีคุณได้ เบียดเบียนอื่นวาจา และตนเองต้องทุกข์ใจจากคำพูดที่ได้กระทำลงไปแล้ว

๒.๑.๓.๓ โทษของความโกรธทางใจ

จากการศึกษาในคัมภีร์พระไตรปิฎก ทำให้พบโทษของความโกรธทางใจ ดังนี้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ธรรมในภายในนั้นแล เธอยังละไม่ได้ ซึ่งเป็นเหตุให้โทษธรรมครอบงำจิตของเธอไว้ได้^{๗๐} โทษธรรม (ธรรมคือโทสะ) เมื่อเกิดขึ้นภายใน (จิต) ของบุรุษ ย่อมเกิดขึ้นเพื่อไม่เป็นประโยชน์ เพื่อความทุกข์ เพื่อความอยู่ไม่ผาสุก^{๗๑}

พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถาถึงโทษของโทสะ แก่สามีของสาวน้อยในตระกูลหนึ่ง ดังนี้ ไฟเสมอด้วยราคะไม่มี โทษเสมอด้วยโทสะไม่มี ทุกข์เสมอด้วยเบญจขันธ์ไม่มี สุข(อื่น)ยิ่งกว่าความสงบไม่มี^{๗๒} โทสะก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ โทสะทำให้จิตกำเริบ โทสะเป็นภัยที่เกิดภายในคน (ส่วนมาก)ไม่รู้จักภัยนั้น คนโกรธไม่รู้จักผล คนโกรธไม่รู้จักเหตุ ความโกรธครอบงำารชนเมื่อใดความมีติดบอดย่อมมีเมื่อนั้น^{๗๓}

บุคคลบางคนในโลกนี้ผู้มีจิตอันโทสะประทุษร้าย ถ้าบุคคลนี้ตายในสมัยนี้ย่อมดำรงอยู่ในนรกเหมือนถูกนำไปฝังไว้ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่าจิตของบุคคลนั้นถูกโทสะประทุษร้าย ก็เพราะเหตุที่จิตยังคิดประทุษร้าย สัตว์บางพวกในโลกนี้หลังจากตายแล้วจึงไปเกิดในอบาย (ภาวะหรือที่อันปราศจากความเจริญ) ทุกคติ (ภาวะหรือที่ชั่ว) วินิบาต (ที่อันมีแต่ความร้อนรน) นรก^{๗๔}

บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตามเป็นผู้มักโกรธ มากด้วยความคับแค้น ถูกผู้อื่นว่ากล่าวแม้เล็กน้อยก็ขัดใจ โกรธพยาบาท ปองร้าย แสดงความโกรธความปองร้ายและโทษเล็กน้อยให้ปรากฏเพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้อย่างนั้น หลังจากตายแล้ว เขาจึงไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีผิพรรณทราม^{๗๕} โทสะ (ความคิดประทุษร้าย)เป็นเหตุให้เกิดกรรมกรรมที่ถูกโทสะครอบงำ เกิดจากโทสะ มีโทสะเป็นเหตุ มีโทสะเป็นแดนเกิดย่อมให้ผลในที่ซึ่งอัตภาพ

^{๗๐} ม.ม. (ไทย)๑๒/๑๗๖/๑๗๗-๕๕๔.

^{๗๑} ส.ส. (ไทย)๑๕/๑๑๓/๑๓๐-๓๙๖.

^{๗๒} ขุ.ธ. (ไทย)๒๕/๒๐๒/๙๕-๗๘๕.

^{๗๓} ขุ.ม. (ไทย)๒๙/๕/๒๐-๖๒๐.

^{๗๔} อภ.เอกก. (ไทย)๒๐/๔๓/๘-๔๑๑.

^{๗๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๒/๓๕๒-๔๑๐.

ของเขาเกิด บุคคลต้องเสวยผลกรรมนั้นในชั้นที่กรรมนั้นให้ผลในปัจจุบัน ในลำดับที่เกิด หรือในระยะต่อไป^{๗๖}

ธรรมอันเป็นเหตุให้เนิ่นช้า สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งไม่รู้ชัดความเกิด ความดับ คุณ โทษ และอุปายเครื่องสลัดทิวฏฐิ ๒ ประการนี้ตามความเป็นจริงสมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้น ชื่อว่าเป็นผู้มีราคะ มีโทสะ มีโมหะ มีตัณหา มีอุปาทาน เป็นผู้ไม่รู้แจ้ง เป็นผู้ยินดีในร้าย พอใจในธรรมอันเป็นเหตุให้เนิ่นช้ายินดีในธรรมอันเป็นเหตุให้เนิ่นช้า เรากล่าวว่า “พวกเขาไม่พ้นจากชาติ(ความเกิด) ชรา(ความแก่) มรณะ(ความตาย) โสกะ(ความเศร้าโศก) ปรีทเว(ความคร่ำครวญ) ทุกข์(ความทุกข์กาย) โทมนัส(ความทุกข์ใจ) และอุปายาส(ความคับแค้นใจ) ไม่พ้นจากทุกข์”^{๗๗}

โทสัคคิ เป็นสิ่งที่ควรละ ควรเว้น ไม่ควรเสพ เพราะบุคคลผู้มีโทสะ ถูกโทสะครอบงำ มีจิตถูกโทสะกลุ้มรุม ย่อมประพฤติทุจริตทางกาย ประพฤติทุจริตทางวาจา ประพฤติทุจริตทางใจ หลังจากตายแล้วเขาจึงไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ฉะนั้น โทสัคคินี้ จึงเป็นสิ่งที่ควรละ ควรเว้น ไม่ควรเสพ^{๗๘}

โทสะก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ โทสะทำให้จิตกำเริบ โทสะเป็นภัยที่เกิดภายในคน (ส่วนมาก)ไม่รู้จักภัยนั้น คนโกรธไม่รู้จักผล คนโกรธไม่รู้จักเหตุ ความโกรธครอบงำารชนเมื่อใด ความมีดบอดย่อมมีเมื่อนั้น ส่วนผู้ใดละโทสะได้ ไม่ขัดเคืองในอารมณ์ที่เป็นเหตุแห่งความขัดเคือง โทสะจะถูกอริยมรรคละได้เด็ดขาดไปจากผู้นั้น เหมือนผลตาลสุกหลุดจากขั้ว ฉะนั้น^{๗๙}

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “พราหมณ์ธัมมิกะ” ผู้ใดมีจิตถูกโทสะประทุษร้ายพึงดำพึงบริภาษครูทั้ง ๖ นี้ผู้เป็นเจ้าลัทธิ ผู้ปราศจากความกำหนดในกามทั้งหลาย มีบริวารหลายร้อยคน พร้อมทั้งหมู่สาวก ผู้นั้นพึงประสพสิ่งที่มีโทษเป็นอันมาก ผู้ใดมีจิตถูกโทสะประทุษร้าย พึงดำบริภาษบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิคนเดียว ผู้นั้นย่อมประสพสิ่งที่มีโทษมากกว่าบุคคลผู้ดำ บริภาษครูทั้ง ๖ นั้น ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเราไม่กล่าวว่าการขุดโคนคุณความดีของตนเช่นนี้ จะมีภายนอก ศาสนานี้ เหมือนการดำการบริภาษเพื่อนพรหมจารี พราหมณ์ธัมมิกะ เพราะเหตุนี้แล เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่ประทุษร้ายในเพื่อนพรหมจารีผู้เสมอตน”^{๘๐}

จากข้อมูลเบื้องต้นสรุปได้ว่า เมื่อบุคคลผู้มีความโกรธเกิดขึ้นแล้วจะก่อให้เกิดโทสะทางใจ ความโกรธมีโทษมาก เป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น ความโกรธเป็นเหมือนไฟที่เผาทุกอย่าง เผาตนเองไหม้หมดไหม้ และเผาทำลายผู้อื่นได้โดยง่าย บุคคลผู้ถูกความโกรธครอบงำแล้วย่อมเป็นทุกข์

^{๗๖} อก.ทุก. (ไทย)๒๐/๓๔/๑๘๓-๔๑๑.

^{๗๗} ม.ม. (ไทย)๑๒/๑๔๒/๑๓๖-๕๕๔.

^{๗๘} อก.สตุตทก. (ไทย)๒๓/๔๗/๗๓-๕๖๔.

^{๗๙} ขุ.อิติ. (ไทย)๒๕/๘๘/๔๕๗-๗๘๔.

^{๘๐} อก.ฉก. (ไทย)๒๒/๕๔/๕๓๐-๖๔๔.

ในชีวิตปัจจุบัน ปลายทางของชีวิตก็ต้องตกสู่อบายภูมิ ดังนั้น ความโกรธทำให้ผู้โกรธเป็นทุกข์ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต

๒.๑.๔ วิธีระงับความโกรธ

จากการศึกษาในคัมภีร์พระไตรปิฎก ทำให้พบวิธีระงับความโกรธทางกาย ดังนี้

๒.๑.๔.๑ วิธีระงับความโกรธทางกาย

พระผู้มีพระภาคทรงเตือนพระโมลลียศคฺคุณะที่โกรธ ดังนี้ ถ้าใคร ๆ ตีเตียนต่อหน้าเธอ แม้ในข้อนั้น เธอควรละฉันทะและวิตกอันอาศัยเรือนเสีย เธอควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่แปรผัน เราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ” เธอควรสำเหนียกอย่างนี้แล ศคฺคุณะ เพราะฉะนั้น ถ้าใคร ๆ จะพึงทำร้ายเธอด้วยฝ่ามือ ก้อนดิน ท่อนไม้และศัสตรา แม้ในข้อนั้น เธอควรละฉันทะและวิตกอันอาศัยเรือนเสีย เธอควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่แปรผัน เราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ” ศคฺคุณะเธอควรสำเหนียกอย่างนี้แล^{๘๑}

กุศลมูล คือ อโทสะ อโทสะ เป็นโณ ความไม่คิดประทุษร้าย กิริยาที่ไม่คิดประทุษร้าย ภาวะที่ไม่คิดประทุษร้าย ความมีไมตรี กิริยาที่สนิทสนม ภาวะที่สนิทสนม ความเอ็นดู กิริยาที่เอ็นดู ภาวะที่เอ็นดู ความแสวงหาประโยชน์เกื้อกูล ความสงสาร ความไม่พยาบาท ความไม่คิดเบียดเบียน กุศลมูลคือ อโทสะ นี้เรียกว่า อโทสะ^{๘๒}

เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ภิกษุสร้างฉันทะ พยายาม บรรเทาความเพียร ประคองจิตมุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นอย่างไร บรรดาธรรมเหล่านั้น บาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นโณ อกุศลมูล ๓ คือ โลภะ โทสะ โมหะและกิเลสที่ตั้งอยู่ในฐานเดียวกันกับอกุศลมูลนั้น ได้แก่ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธที่สัมปยุตด้วยอกุศลมูลนั้น และกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมที่มีอกุศลมูลนั้นเป็นสมุฏฐานธรรมเหล่านี้เรียกว่า บาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วภิกษุสร้างฉันทะ พยายาม บรรเทาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเหล่านี้ด้วยประการฉะนี้^{๘๓}

เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม ภิกษุสร้างฉันทะ พยายาม บรรเทาความเพียร ประคองจิตมุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิชโยภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นโณ บรรดาธรรมเหล่านั้น กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นโณ กุศลมูล ๓ คือ อโลภะ อโทสะ และอโมหะ ได้แก่ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ และวิญญาณขันธที่สัมปยุตด้วยกุศลมูลนั้น

^{๘๑} ม.ม. (ไทย)๑๒/๒๒๔/๒๓๕-๕๕๔.

^{๘๒} อภิ.สง. (ไทย)๓๔/๑๐๖๒/๒๗๑-๓๘๘.

^{๘๓} อภิ.วิ. (ไทย)๓๕/๓๙๗/๓๓๐-๖๙๐.

และกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมที่มีกุศลมูลนั้นเป็นสมุฏฐาน ธรรมเหล่านี้เรียกว่า กุศลธรรมที่เกิดแล้ว ภิกษุสร้างฉันทะ พยายาม พิจารณาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิชโยภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มแห่งกุศลธรรมที่เกิดแล้วด้วยประการดังนี้^{๘๔}

ดับไฟคือโทสะลงได้ด้วยเมตตา คนทั้งหลายที่มีคุณธรรมสูง ย่อมดับไฟคือโทสะลงได้ด้วยเมตตา และย่อมดับไฟคือโมหะด้วยปัญญา อันเป็นเครื่องทำลายกิเลสได้เด็ดขาด คนผู้มีปัญญารักษาตนเหล่านั้น ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืนดับไฟทั้ง ๓ กองนั้นได้แล้ว ชื่อว่าดับกิเลสได้สิ้นเชิง ล่วงพ้นทุกข์ได้ทั้งสิ้น^{๘๕}

ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๑๐ ประการนี้ เป็นธรรมมีการกำจัดราคะ โทสะ และโมหะเป็นที่สุดเว้นวินัยของพระสุคตแล้วย่อมไม่มี ธรรม ๑๐ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. สัมมาทิฐิ ฯลฯ ๑๐. สัมมาวิมุตติ^{๘๖}

ภิกษุมีศรัทธามั่นคง เป็นผู้ได้สดับอย่างดี เห็นทางปฏิบัติอันถูกต้อง เป็นนักปราชญ์ ผู้ไม่คล้อยตามไปในฝักฝ่ายมิฉฉาทิฐิ ขจัดโลภะ โทสะคือความขุ่นเคืองใจได้ ชื่อว่า ละเว้นอยู่ในโลกได้โดยชอบ^{๘๗}

พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุว่า ชีบุตรว่า เมื่อใด เธอศึกษาอริสัสสิกขา อริจิตตสิกขา และอริปัญญาสิกขาอยู่ ก็จักละราคะ โทสะและโมหะได้ เพราะละราคะ โทสะ และโมหะได้ เธอจักไม่ทำกรรมที่เป็นอกุศลจักไม่ประพฤตีสั่งที่เลวทรามอีก^{๘๘} อโทสะจัดเป็นกุศลมูล กรรมที่บุคคลผู้ไม่มีโทสะทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็นกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้ไม่มีโทสะ ไม่ถูกโทสะครอบงำ มีจิตไม่ถูกโทสะกลุ้มรุม ไม่ก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นด้วยเรื่องที่ไม่เป็นจริง ด้วยการเบียดเบียนจองจำ ให้เสียทรัพย์ ติเตียน หรือขับไล่ โดยอวดอ้างว่า “เรากำลัง ทรงพลัง” ก็จัดเป็นกุศลกรรม กุศลธรรมจำนวนมากเหล่านี้ที่เกิดจากอโทสะ มี อโทสะเป็นเหตุ มีอโทสะเป็นแดนเกิด มีอโทสะเป็นปัจจัยย่อมเกิดมีแก่บุคคลผู้ไม่มีโทสะนั้น^{๘๙}

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ธรรมเป็นที่สิ้นราคะ โทสะ และโมหะนี้เรียกว่า อมตะ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แลเป็นทางที่ให้ถึงอมตะ ได้แก่ ๑. สัมมาทิฐิ ฯลฯ ๘. สัมมาสมาธิ^{๙๐} ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงอสังขตธรรมและทางที่ให้ถึงอสังขตธรรมแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจง

^{๘๔} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๐๕/๓๓๒-๖๙๐.

^{๘๕} ชุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๙๓/๔๖๗-๗๘๔.

^{๘๖} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๒๖/๒๗๙-๔๔๙.

^{๘๗} ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๓๗๔/๕๘๗-๗๘๔.

^{๘๘} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๘๕/๓๑๑-๔๑๑.

^{๘๙} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๗-๔๑๑.

^{๙๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗/๑๐-๖๕๘.

ฟังอสังขตธรรมคืออะไร คือความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะและความสิ้นโมหะ นี้เราเรียกว่าอสังขตธรรม ทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม คืออะไรคือ สมณะและวิปัสสนา นี้เราเรียกว่าทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม^{๙๑}

การแผ่เมตตาจิตอันไพบุลย์ โอวาทอุปมาด้วยเลื่อย ภิกษุทั้งหลาย หากพวกโจรผู้ประพฤติดำทรมาน จะพึงใช้เลื่อยที่มีที่จับ ๒ ข้างเลื่อยอวัยวะน้อยใหญ่ ผู้มีใจคิดร้ายแม้ในพวกโจรนั้น ก็ไม่เชื่อว่าทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไม่ได้นั้น แม้ในข้อนั้น เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่แปรผัน เราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ เราจักแผ่เมตตาจิตไปให้บุคคลนั้นอยู่ และเราจักแผ่เมตตาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขตไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนไปยังสัตว์โลกทุกหมู่เหล่าอันเป็นอารมณ์ของเมตตาจิตนั้นอยู่” ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายควรสำเหนียกด้วยอาการดังกล่าวมานี้^{๙๒}

จากข้อมูลเบื้องต้นพบว่า วิธีระงับความโกรธทางกายนั้น พระพุทธองค์ไม่ทรงให้ตอบโต้ใดๆ หากมีผู้ที่จะทำร้ายด้วยฝ่ามือ ก้อนดิน ท่อนไม้และศัสตรา แต่ให้ละฉันทะและวิตกอันอาศัยเรือนเสีย และให้รำลึกในใจว่า จิตของเราจักไม่แปรผัน เราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ เป็นการระงับการกระทำทางกายด้วยจิตที่เมตตา

๒.๑.๔.๒ วิธีระงับความโกรธทางวาจา

จากการศึกษาในคัมภีร์พระไตรปิฎก ทำให้พบวิธีระงับความโกรธทางวาจา ดังนี้

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสเรื่องการทำให้หนักแน่นเหมือนแผ่นดิน ดังนี้ บุคคลอื่นเมื่อพูด จะฟังพูดตามกาลอันสมควรหรือไม่สมควรก็ตาม จะฟังพูดเรื่องที่เป็นจริงหรือไม่เป็นจริงก็ตาม จะฟังพูดคำที่อ่อนหวานหรือหยาบคายก็ตาม จะฟังพูดคำที่มีประโยชน์หรือไร้ประโยชน์ก็ตาม จะฟังมีเมตตาจิตพูดหรือมีโทสะพูดก็ตาม ในข้อนั้น เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่แปรผันเราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งอันเป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ เราจักแผ่เมตตาจิตไปให้บุคคลนั้นอยู่ และเราจักแผ่เมตตาจิตอันไพบุลย์ เสมอด้วยแผ่นดิน เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไปยังสัตว์โลกทุกหมู่เหล่าอันเป็นอารมณ์ของเมตตาจิตนั้นอยู่” ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายควรสำเหนียกด้วยอาการดังกล่าวมานี้^{๙๓}

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสเรื่องการทำให้ว่างเหมือนอากาศ ดังนี้ บุคคลอื่นเมื่อพูด จะฟังพูดตามกาลอันสมควรหรือไม่สมควรก็ตาม จะฟังพูดเรื่องที่เป็นจริงหรือไม่เป็นจริงก็ตาม จะฟังพูดคำที่อ่อนหวานหรือหยาบคายก็ตาม จะฟังพูดคำที่มีประโยชน์หรือไร้ประโยชน์ก็ตาม จะฟังมี

^{๙๑} ส.สพ. (ไทย)๑๘/๓๖๗/๔๔๙-๔๙๖.

^{๙๒} ม.ม. (ไทย)๑๒/๒๓๒/๒๔๔-๕๕๔.

^{๙๓} ม.ม. (ไทย)๑๒/๒๒๘/๒๔๐-๕๕๔.

เมตตาจิตพูดหรือมีโทสะพูดก็ตาม ในข้อนี้ เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่แปรผันเราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งอันเป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะเราจักแผ่เมตตาจิตไปให้บุคคลนั้นอยู่ และเราจักแผ่เมตตาจิตอันไพบุลย์ เสมอด้วยอากาศ เป็นมหัคคตะไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไปยังสัตว์โลกทุกหมู่เหล่าอันเป็นอารมณ์ของเมตตาจิตนั้นอยู่” ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายควรสำเหนียกด้วยอาการดังกล่าวมานี้^{๙๔}

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสเรื่องการทำให้อ่อนโยนเหมือนกระสอบหนังแมว ดังนี้ ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนกระสอบหนังแมวที่พอกแล้ว พอก สะอาดแล้ว พอกเรียบร้อยแล้ว อ่อนนุ่มดังปุยนุ่น ดีไม่มีเสียง ดีไม่ดัง ฯลฯ บุคคลอื่นเมื่อพูด จะฟังพูดตามกาลอันสมควรหรือไม่สมควรก็ตาม จะฟังพูดเรื่องที่เป็นจริงหรือไม่เป็นจริงก็ตาม จะฟังพูดคำที่อ่อนหวานหรือหยาบคายก็ตาม จะฟังพูดคำที่มีประโยชน์หรือไร้ประโยชน์ก็ตาม จะฟังมีเมตตาจิตพูดหรือมีโทสะพูดก็ตาม ในข้อนี้ เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่แปรผันเราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งอันเป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ เราจักแผ่เมตตาจิตไปให้บุคคลนั้นอยู่ และเราจักแผ่เมตตาจิตอันไพบุลย์ เสมอด้วยกระสอบหนังแมว เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนไปยังสัตว์โลกทุกหมู่เหล่าอันเป็นอารมณ์ของเมตตาจิตนั้นอยู่” ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายควรสำเหนียกด้วยอาการดังกล่าวมานี้^{๙๕}

พระผู้มีพระภาคทรงเตือนพระโมลิตยัคคฺขุนะที่โกรธ ดังนี้ ถ้าใคร ๆ ตีเตือนต่อหน้าเธอ แม้ในข้อนี้ เธอควรละฉันทะและวิตกอันอาศัยเรือนเสีย เธอควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่แปรผัน เราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ” เธอควรสำเหนียกอย่างนี้แล คัคคฺขุนะ เพราะฉะนั้น ถ้าใคร ๆ จะพึงทำร้ายเธอด้วยฝ่ามือ ก้อนดิน ท่อนไม้และศัสตรา แม้ในข้อนี้ เธอควรละฉันทะและวิตกอันอาศัยเรือนเสีย เธอควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่แปรผัน เราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ” คัคคฺขุนะเธอควรสำเหนียกอย่างนี้แล^{๙๖}

บุคคลชื่อว่าผู้ไม่โกรธ คำว่า ไม่โกรธ ในคำว่า มุนิพึงเป็นผู้มีสัจจะ ไม่คะนอง ไม่มีความหลอกลวง ปราศจากวาจาเสื่อมเสีย ไม่โกรธ ข้ามพ้นความโลภอันชั่วและความหวงแหนได้แล้ว อธิบายว่า กล่าวไว้แล้วแล อนึ่ง ควรกล่าวถึงความโกรธก่อน ความโกรธย่อมเกิดได้เพราะเหตุ ๑๐ อย่าง ความโกรธนั้นผู้ใดละได้แล้ว ตัดขาดได้แล้ว ทำให้สงบได้แล้ว ระวังได้แล้ว ทำให้เกิดขึ้นไม่ได้อีก เผาด้วยไฟคือญาณแล้ว ผู้นั้นตรัสเรียกว่า ผู้ไม่โกรธ บุคคลชื่อว่าผู้ไม่โกรธ เพราะละความโกรธได้แล้ว

^{๙๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๙/๒๔๑-๕๕๔.

^{๙๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๑/๒๔๒-๕๕๔.

^{๙๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๔/๒๓๕-๕๕๔.

บุคคลเชื่อว่าผู้ไม่โกรธ เพราะกำหนดรู้วัตถุแห่งความโกรธได้แล้ว บุคคลเชื่อว่าผู้ไม่โกรธ เพราะตัดเหตุแห่งความโกรธได้แล้ว^{๙๗}

การแผ่เมตตาจิตอันไพบุลย์ โอวาทอุปมาด้วยเลื่อย ภิกษุทั้งหลาย หากพวกโจรผู้ประพฤติดำทรมาน จะพึงใช้เลื่อยที่มีที่จับ ๒ ข้างเลื่อยอวัยวะน้อยใหญ่ ผู้มีใจคิดร้ายแม้ในพวกโจรนั้น ก็ไม่เชื่อว่าทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไม่ได้นั้น แม้ในข้อนั้น เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่แปรผัน เราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ เราจักแผ่เมตตาจิตไปให้บุคคลนั้นอยู่ และเราจักแผ่เมตตาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขตไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนไปยังสัตว์โลกทุกหมู่เหล่าอันเป็นอารมณ์ของเมตตาจิตนั้นอยู่” ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายควรสำเหนียกด้วยอาการดังกล่าวมานี้^{๙๘}

สภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่าต้องประหารด้วยโสดาปัตติมรรค โลกะ โทสะ โมหะที่ตั้งอยู่ในฐานเดียวกันกับสังโยชน์ ๓ นั้น สภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่ามีเหตุต้องประหารด้วยโสดาปัตติมรรค ส่วนกิเลสที่ตั้งอยู่ในฐานเดียวกันกับโลกะ โทสะ โมหะนั้น ได้แก่ เวทนาขันธ ฯลฯ วิญญาณขันธที่สัมปยุตด้วยโลกะ โทสะ โมหะนั้น กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ที่มีโลกะ โทสะ โมหะนั้นเป็นสมุฏฐาน สภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่ามีเหตุต้องประหารด้วยโสดาปัตติมรรค^{๙๙}

เพียรป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิด ภิกษุสร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิด เป็นอย่างไร บรรดาธรรมเหล่านั้น บาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เป็นไฉน อกุศลมูล ๓ คือ โลกะ โทสะ โมหะ และกิเลสที่ตั้งอยู่ในฐานเดียวกับอกุศลมูลนั้น ได้แก่ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ และวิญญาณขันธที่สัมปยุตด้วยอกุศลมูลนั้น และกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมที่มีอกุศลมูลนั้นเป็นสมุฏฐานธรรมเหล่านี้เรียกว่า บาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ภิกษุสร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดด้วยประการฉะนี้^{๑๐๐}

เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดแล้ว ภิกษุสร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิตมุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดแล้ว เป็นอย่างไร บรรดาธรรมเหล่านั้น บาปอกุศลธรรมที่เกิดแล้ว เป็นไฉน อกุศลมูล ๓ คือ โลกะ โทสะ โมหะและกิเลสที่ตั้งอยู่ในฐานเดียวกันกับอกุศลมูลนั้น ได้แก่ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธที่สัมปยุตด้วยอกุศลมูลนั้น และกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมที่มีอกุศลมูลนั้นเป็นสมุฏฐานธรรมเหล่านี้เรียกว่า บาปอกุศลธรรมที่เกิดแล้วภิกษุ

^{๙๗} ชุ.ม. (ไทย)๒๙/๑๗๖/๕๐๓-๖๒๐.

^{๙๘} ม.ม. (ไทย)๑๒/๒๓๒/๒๔๔-๕๕๔.

^{๙๙} อภิ.สง. (ไทย)๓๔/๑๐๑๗/๒๖๓-๓๘๘.

^{๑๐๐} อภิ.วิ. (ไทย)๓๕/๓๙๑/๓๒๘-๖๙๐.

สร้างฉันทะ พยายาม ปราศจากความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเหล่านี้ ด้วยประการฉะนี้^{๑๐๑}

จากข้อมูลเบื้องต้นนี้ทำให้พบว่า วิธีระงับความโกรธทางวาจา คือ ต้องมีธรรมที่ชื่อว่า สัจจะ ต้องเป็นผู้มีสัจจะ ไม่คนอง ไม่มีความหลอกลวง ปราศจากวาจาเสื่อมเสีย ไม่โกรธ หรือ พยายามรักษาศีล ๕ โดยเฉพาะข้อที่ ๔ คือห้ามพูดโกหก ห้ามพูดจาเสื่อมเสีย ห้ามพูดจาคำหยาบ และ ห้ามพูดเพ้อเจ้อ คือมีศีลข้อที่ ๔ และมีธรรมะคือ รักษาสัจจะ

๒.๑.๔.๓ วิธีระงับความโกรธทางใจ

จากการศึกษาในคัมภีร์พระไตรปิฎก ทำให้พบวิธีระงับความโกรธทางใจ ดังนี้

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสเรื่องการทำให้หนักแน่นเหมือนแผ่นดิน ดังนี้ บุคคลอื่น เมื่อพูด จะฟังพูดตามกาลอันสมควรหรือไม่สมควรก็ตาม จะฟังพูดเรื่องที่เป็นจริงหรือไม่เป็นจริงก็ตาม จะฟังพูดคำที่อ่อนหวานหรือหยาบคายก็ตาม จะฟังพูดคำที่มีประโยชน์หรือไร้ประโยชน์ก็ตาม จะฟังมีเมตตาจิตพูดหรือมีโทสะพูดก็ตาม ในข้อนั้น เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่แปรผันเราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งอันเป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ เราจักแผ่เมตตาจิตไปให้บุคคลนั้นอยู่ และเราจักแผ่เมตตาจิตอันไพบุลย์ เสมอด้วยแผ่นดิน เป็นนหคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไปยังสัตว์โลกทุกหมู่เหล่าอันเป็นอารมณ์ของเมตตาจิตนั้นอยู่” ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายควรสำเหนียกด้วยอาการดังกล่าวมานี้^{๑๐๒}

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสเรื่องการทำให้ว่างเหมือนอากาศ ดังนี้ บุคคลอื่นเมื่อพูด จะฟังพูดตามกาลอันสมควรหรือไม่สมควรก็ตาม จะฟังพูดเรื่องที่เป็นจริงหรือไม่เป็นจริงก็ตาม จะฟังพูดคำที่อ่อนหวานหรือหยาบคายก็ตาม จะฟังพูดคำที่มีประโยชน์หรือไร้ประโยชน์ก็ตาม จะฟังมีเมตตาจิตพูดหรือมีโทสะพูดก็ตาม ในข้อนั้น เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่แปรผันเราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งอันเป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะเราจักแผ่เมตตาจิตไปให้บุคคลนั้นอยู่ และเราจักแผ่เมตตาจิตอันไพบุลย์ เสมอด้วยอากาศ เป็นนหคคตะไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไปยังสัตว์โลกทุกหมู่เหล่าอันเป็นอารมณ์ของเมตตาจิตนั้นอยู่” ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายควรสำเหนียกด้วยอาการดังกล่าวมานี้^{๑๐๓}

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสเรื่องการทำให้อ่อนโยนเหมือนกระสอบหนังแมว ดังนี้ ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนกระสอบหนังแมวที่ฟอกแล้ว ฟอก สะอาดแล้ว ฟอกเรียบร้อยแล้ว อ่อนนุ่มดังปุยนุ่น ตีไม่มีเสียง ตีไม่ดังฯลฯ บุคคลอื่นเมื่อพูด จะฟังพูดตามกาลอันสมควรหรือไม่สมควรก็ตาม จะฟังพูดเรื่องที่เป็นจริงหรือไม่เป็นจริงก็ตาม จะฟังพูดคำที่อ่อนหวานหรือหยาบคายก็ตาม จะฟัง

^{๑๐๑} อภ.วิ. (ไทย)๓๕/๓๙๗/๓๓๐-๖๙๐.

^{๑๐๒} ม.ม. (ไทย)๑๒/๒๒๘/๒๔๐-๕๕๔.

^{๑๐๓} ม.ม. (ไทย)๑๒/๒๒๘/๒๔๑-๕๕๔.

พูดคำที่มีประโยชน์หรือไร้ประโยชน์ก็ตาม จะพึงมีเมตตาจิตพูดหรือมีโทสะพูดก็ตาม ในข้อนั้น เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่แปรผันเราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งอันเป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ เราจักแผ่เมตตาจิตไปให้บุคคลนั้นอยู่ และเราจักแผ่เมตตาจิตอันไพบุลย์ เสมอด้วยกระสอบหนึ่งแมว เป็นมัทคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนไปยังสัตว์โลกทุกหมู่เหล่าอันเป็นอารมณ์ของเมตตาจิตนั้นอยู่” ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายควรสำเหนียกด้วยอาการดังกล่าวมานี้^{๑๐๔}

พระผู้มีพระภาคทรงเตือนพระโมลียผัคคุณะที่โกธธ ดังนี้ ถ้าใคร ๆ ตีเตียนต่อหน้าเธอ แม้ในข้อนั้น เธอควรละฉันทะและวิตกอันอาศัยเรือนเสีย เธอควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่แปรผัน เราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ” เธอควรสำเหนียกอย่างนี้แล ผัคคุณะ เพราะฉะนั้น ถ้าใคร ๆ จะพึงทำร้ายเธอด้วยฝ่ามือ ก้อนดิน ท่อนไม้และศัสตรา แม้ในข้อนั้น เธอควรละฉันทะและวิตกอันอาศัยเรือนเสีย เธอควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่แปรผัน เราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ” ผัคคุณะเธอควรสำเหนียกอย่างนี้แล^{๑๐๕}

ธรรมเป็นเหตุดับกิเลสเพื่อตน อธิบายว่า พึงศึกษาทั้งอริสัสสิกขา ทั้งอริจิตตสิกขา ทั้งอริปัญญสิกขา เพื่อให้ราคะ โทสะ โมหะ โกธะ อุปนาหะของตนดับไป ฯลฯ เพื่อความสงบ เข้าไปสงบ สงบเย็น เพื่อให้ดับ เพื่อสลัดทิ้งเพื่อความระงับอกุศลาริสังขารทุกประเภท^{๑๐๖} คำว่า เพื่อความดับกิเลสของตน อธิบายว่า พึงศึกษาทั้งอริสัสสิกขา อริจิตตสิกขา และอริปัญญสิกขาเพื่อดับราคะดับโทสะ ดับโมหะ ฯลฯ เพื่อสงบ เข้าไปสงบ สงบเย็น ดับ สลัดทิ้ง สงบระงับ อกุศลาริสังขารทุกประเภทของตนเสียได้ สิกขา ๓ เหล่านี้ เมื่อบุคคลนึกถึงชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อทราบชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อทำให้แจ้งสิ่งที่ควรทำให้แจ้งชื่อว่าพึงศึกษา คือ พึงประพฤติเอื้อเพื่อ ประพฤติเอื้อเพื่อโดยชอบ สมาทานประพฤติ รวมความว่า พึงศึกษาเพื่อความดับกิเลสของตนด้วยเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า มุนีพึงเป็นผู้มีสัจจะ ไม่คะนอง ไม่มีความหลอกลวง ปราศจากวาจาส่อเสียด ไม่โกธธ ข้ามพ้นความโลภอันชั่ว และความหวงแหนได้แล้ว^{๑๐๗} อนึ่ง บุคคลนั้นปราศจากราคะแล้ว ควรกำจัดโทสะ เจริญเมตตาจิตทั่วไปแก่สัตว์ทุกจำพวก ไม่ประมาททั้งกลางวันและกลางคืนเป็นนิตย์ ชื่อว่าย่อมแผ่อัปมัญญา ๓ ไปทั่วทิศ^{๑๐๘}

^{๑๐๔} ม.ม. (ไทย)๑๒/๒๓๑/๒๔๒-๕๕๔.

^{๑๐๕} ม.ม. (ไทย)๑๒/๒๒๔/๒๓๕-๕๕๔.

^{๑๐๖} ขุ.จ. (ไทย)๓๐/๓๐/๑๕๗-๕๐๒.

^{๑๐๗} ขุ.ม. (ไทย)๒๙/๑๗๕/๕๑๐-๖๒๐.

^{๑๐๘} ขุ.สุ. (ไทย)๒๕/๕๑๓/๖๑๖-๗๘๔.

การแผ่เมตตาจิตอันไพบุลย์ โอวาทอุปมาด้วยเลื่อย ภิกษุทั้งหลาย หากพวกโจรผู้ประพฤติดำทราวม จะพึงใช้เลื่อยที่มีที่จับ ๒ ข้างเลื่อยอวัยวะน้อยใหญ่ ผู้มีใจคิดร้ายแม้ในพวกโจรนั้น ก็ไม่เชื่อว่าทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไม่ได้นั้น แม้ในข้อนั้น เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า “จิตของเราจักไม่แปรผัน เราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ เราจักแผ่เมตตาจิตไปให้บุคคลนั้นอยู่ และเราจักแผ่เมตตาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขตไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียนไปยังสัตว์โลกทุกหมู่เหล่าอันเป็นอารมณ์ของเมตตาจิตนั้นอยู่” ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายควรสำเหนียกด้วยอาการดังกล่าวมานี้^{๑๐๙}

สภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่าต้องประหารด้วยโสดาปัตติมรรค โลภะ โทสะ โมหะที่ตั้งอยู่ในฐานเดียวกันกับสังโยชน์ ๓ นั้น สภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่ามีเหตุต้องประหารด้วยโสดาปัตติมรรค ส่วนกิเลสที่ตั้งอยู่ในฐานเดียวกันกับโลภะ โทสะ โมหะนั้น ได้แก่ เวทนาขันธ ฯลฯ วิญญาณขันธที่สัมปยุตด้วยโลภะ โทสะ โมหะนั้น กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ที่มีโลภะ โทสะ โมหะนั้นเป็นสมุฏฐาน สภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่ามีเหตุต้องประหารด้วยโสดาปัตติมรรค^{๑๑๐}

กุศลมูล คือ อโทสะ อโทสะ เป็นฉน ความไม่คิดประทุษร้าย กิริยาที่ไม่คิดประทุษร้าย ภาวะที่ไม่คิดประทุษร้าย ความมีไมตรี กิริยาที่สนิทสนม ภาวะที่สนิทสนม ความเอ็นดู กิริยาที่เอ็นดู ภาวะที่เอ็นดู ความแสวงหาประโยชน์เกื้อกูล ความสงสาร ความไม่พยาบาท ความไม่คิดเบียดเบียน กุศลมูลคือ อโทสะ นี้เรียกว่า อโทสะ^{๑๑๑}

ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในตนและภายนอกตนอยู่ เป็นอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้ชัดจิตมีราคะว่า จิตมีราคะ หรือรู้ชัดจิตปราศจากราคะว่า จิตปราศจากราคะ รู้ชัดจิตมีโทสะว่า จิตมีโทสะ หรือรู้ชัดจิตปราศจากโทสะว่า จิตปราศจากโทสะ รู้ชัดจิตมีโมหะว่า จิตมีโมหะ หรือรู้ชัดจิตปราศจากโมหะว่า จิตปราศจากโมหะ รู้ชัดจิตหดหู่ว่า จิตหดหู่ หรือรู้ชัดจิตฟุ้งซ่านว่า จิตฟุ้งซ่าน รู้ชัดจิตที่เป็นมหัคคตะว่า จิตเป็นมหัคคตะ หรือรู้ชัดจิตที่ไม่เป็นมหัคคตะว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ รู้ชัดจิตที่เป็นสอตุตตะว่า จิตเป็นสอตุตตะ หรือรู้ชัดจิตที่เป็นอนุตตะว่า จิตเป็นอนุตตะ รู้ชัดจิตที่เป็นสมาธิว่า จิตเป็นสมาธิ หรือรู้ชัดจิตไม่เป็นสมาธิว่า จิตไม่เป็นสมาธิ รู้ชัดจิตที่หลุดพ้นแล้วว่า จิตหลุดพ้นแล้ว หรือรู้ชัดจิตที่ยังไม่หลุดพ้นว่า จิตยังไม่หลุดพ้นด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในตนและภายนอกตนอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๑๑๒}

^{๑๐๙} ม.ม. (ไทย)๑๒/๒๓๒/๒๔๔-๕๕๔.

^{๑๑๐} อภ.สง. (ไทย)๓๔/๑๐๑๗/๒๖๓-๓๘๘.

^{๑๑๑} อภ.สง. (ไทย)๓๔/๑๐๖๒/๒๗๑-๓๘๘.

^{๑๑๒} อภ.วิ. (ไทย)๓๕/๒๖๕/๓๑๓-๖๙๐.

เพียรป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิด ภิกษุสร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิด เป็นอย่างไร บรรดาธรรมเหล่านั้น บาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เป็นโณ อกุศลมูล ๓ คือ โลภะ โทสะ โมหะ และกิเลสที่ตั้งอยู่ในฐานเดียวกับอกุศลมูลนั้น ได้แก่ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ และวิญญาณขันธที่สัมปยุตด้วยอกุศลมูลนั้น และกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมที่มีอกุศลมูลนั้นเป็นสมุฏฐานธรรมเหล่านี้เรียกว่า บาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ภิกษุสร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดด้วยประการฉะนี้^{๑๑๓}

เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดแล้ว ภิกษุสร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิตมุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดแล้ว เป็นอย่างไร บรรดาธรรมเหล่านั้น บาปอกุศลธรรมที่เกิดแล้ว เป็นโณ อกุศลมูล ๓ คือ โลภะ โทสะ โมหะและกิเลสที่ตั้งอยู่ในฐานเดียวกันกับอกุศลมูลนั้น ได้แก่ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธที่สัมปยุตด้วยอกุศลมูลนั้น และกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมที่มีอกุศลมูลนั้นเป็นสมุฏฐานธรรมเหล่านี้เรียกว่า บาปอกุศลธรรมที่เกิดแล้วภิกษุสร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดแล้วเหล่านี้ด้วยประการฉะนี้^{๑๑๔}

เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดแล้วไม่ให้เสื่อม ภิกษุสร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิตมุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิชโยภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดแล้ว เป็นโณ บรรดาธรรมเหล่านั้น กุศลธรรมที่เกิดแล้ว เป็นโณ กุศลมูล ๓ คือ อโลภะ อโทสะ และอโมหะ ได้แก่ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ และวิญญาณขันธที่สัมปยุตด้วยอกุศลมูลนั้น และกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมที่มีอกุศลมูลนั้นเป็นสมุฏฐาน ธรรมเหล่านี้เรียกว่า กุศลธรรมที่เกิดแล้ว ภิกษุสร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิชโยภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดแล้วด้วยประการฉะนี้^{๑๑๕}

ดับไฟคือโทสะลงได้ด้วยเมตตา ขนทั้งหลายที่มีคุณธรรมสูง ย่อมดับไฟคือโทสะลงได้ด้วยเมตตา และย่อมดับไฟคือโมหะด้วยปัญญา อันเป็นเครื่องทำลายกิเลสได้เด็ดขาด ขนผู้มีปัญญา รักษาตนเหล่านั้น ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืนดับไฟทั้ง ๓ กองนั้นได้แล้ว ชื่อว่าดับกิเลสได้สิ้นเชิง ล่วงพ้นทุกข์ได้ทั้งสิ้น^{๑๑๖}

^{๑๑๓} อภ.วิ. (ไทย)๓๕/๓๙๑/๓๒๘-๖๙๐.

^{๑๑๔} อภ.วิ. (ไทย)๓๕/๓๙๗/๓๓๐-๖๙๐.

^{๑๑๕} อภ.วิ. (ไทย)๓๕/๔๐๕/๓๓๒-๖๙๐.

^{๑๑๖} ขุ.อิติ. (ไทย)๒๕/๙๓/๔๖๗-๗๘๔.

ธรรมที่ควรเจริญ ฝึกทั้งหลาย ฝึกควรเจริญธรรม ๓ ประการ เพื่อละธรรม ๓ ประการนี้ ธรรม ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. ฝึกควรเจริญอุสุภะเพื่อละราคะ ๒. ฝึกควรเจริญเมตตาเพื่อละโทสะ ๓. ฝึกควรเจริญปัญญาเพื่อละโมหะ^{๑๑๗}

ฝึกทั้งหลาย ฝึกควรเจริญธรรม ๔ ประการนี้เพื่อรู้อย่างโทสะ(ความคิดประทุษร้าย) เพื่อกำหนดรู้โทสะ เพื่อความสิ้นโทสะ เพื่อละโทสะ เพื่อความสิ้นไปแห่งโทสะ เพื่อความเสื่อมไปแห่งโทสะ เพื่อความคลายไปแห่งโทสะ เพื่อความดับไปแห่งโทสะ เพื่อความสละโทสะ เพื่อความสละคืนโทสะ โมหะ (ความหลง) โภธะ(ความโกรธ) อุปาทะ(ความผูกโกรธ) มักขะ(ความลบล้างคุณท่าน) ปลาสะ(ความดีเสมอ) อิสสา(ความริษยา) มัจฉริยะ(ความตระหนี่) มายา(มารยา) สาถะยยะ(ความโอ้อวด) ถัมภะ(ความหัดดี) สารัมภะ (ความแข่งดี) มานะ(ความถือตัว) อติมานะ(ความดูหมิ่น) มทะ(ความมัวเมา) ปมาทะ(ความประมาท) ฝึกทั้งหลาย ฝึกควรเจริญธรรม ๔ ประการนี้เพื่อความสละคืนปมาทะ^{๑๑๘}

ฝึกทั้งหลาย ฝึกควรเจริญธรรม ๖ ประการ เพื่อรู้อย่างราคะ ธรรม ๖ ประการ คือ

๑. พุทธานุสสติ (การระลึกถึงพระพุทธเจ้า)
๒. อัมมานุสสติ (การระลึกถึงพระธรรม)
๓. สังฆานุสสติ (การระลึกถึงพระสงฆ์)
๔. สีลानุสสติ (การระลึกถึงศีล)
๕. จาคานุสสติ (การระลึกถึงการบริจาค)
๖. เทวตานุสสติ (การระลึกถึงเทวดา)

ฝึกทั้งหลาย ฝึกควรเจริญธรรม ๖ ประการนี้แล เพื่อรู้อย่างราคะ ฯลฯ ฝึกทั้งหลาย บุคคลควรเจริญธรรม ๖ ประการ เพื่อรู้อย่างโทสะ(ความคิดประทุษร้าย) เพื่อกำหนดรู้โทสะ เพื่อความสิ้นโทสะ เพื่อละโทสะ เพื่อความสิ้นไปแห่งโทสะ เพื่อความเสื่อมไปแห่งโทสะ เพื่อความคลายไปแห่งโทสะ เพื่อความดับไปแห่งโทสะ เพื่อความสละโทสะ เพื่อความสละคืนโทสะ โมหะ(ความหลง) โภธะ(ความโกรธ) ปนาทะ (ความผูกโกรธ) มักขะ(ความลบล้างคุณท่าน) ปพาสะ(ความดีเสมอ) อิสสา(ความริษยา) มัจฉริยะ(ความตระหนี่) มายา(มารยา) สาถะยยะ(ความโอ้อวด) ถัมภะ(ความหัดดี) สารัมภะ(ความแข่งดี) มานะ(ความถือตัว) อติมานะ(ความดูหมิ่นเขา) มทะ(ความมัวเมา) ปมาทะ (ความประมาท) ฝึกทั้งหลาย บุคคลควรเจริญธรรม ๖ ประการนี้แล เพื่อความสละคืนปมาทะ^{๑๑๙}

^{๑๑๗} ๐.ฉก. (ไทย)๒๒/๑๐๗/๖๒๙-๖๔๔.

^{๑๑๘} ๐.จต.ก. (ไทย)๒๑/๓๐๔/๓๙๒-๓๙๖.

^{๑๑๙} ๐.ฉก. (ไทย)๒๒/๑๔๑/๖๔๓-๖๔๔.

ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๑๐ ประการนี้ เป็นธรรมมีการกำจัดราคะ โทสะ และโมหะเป็นที่สุดเว้นวินัยของพระสุคตแล้วย่อมไม่มี ธรรม ๑๐ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. สัมมาทิฐิ ฯลฯ ๑๐. สัมมาวิมุติ^{๑๒๐}

ภิกษุมีศรัทธามั่นคง เป็นผู้ได้สดับอย่างดี เห็นทางปฏิบัติอันถูกต้อง เป็นนักปราชญ์ ผู้ไม่คล้อยตามไปในฝักฝ่ายมิฉฉาทิฐิ ขจัดโลภะ โทสะคือความขุ่นเคืองใจได้ ชื่อว่า ละเว้นอยู่ในโลกได้โดยชอบ^{๑๒๑}

พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุวัชชีบุตรว่า เมื่อใด เธอศึกษาอริสัจสี่ อริจิตตสิกขา และอริปัญญสิกขาอยู่ ก็จักละราคะ โทสะและโมหะได้ เพราะละราคะ โทสะ และโมหะได้ เธอจักไม่ทำกรรมที่เป็นอกุศลจักไม่ประพฤตสิ่งทีเลวทรามอีก^{๑๒๒} อโทสะจัดเป็นกุศลมูล กรรมที่บุคคลผู้ไม่มีโทสะทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็นกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้ไม่มีโทสะ ไม่ถูกโทสะครอบงำ มีจิตไม่ถูกโทสะกลุ้มรุม ไม่ก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นด้วยเรื่องที่ไม่เป็นจริง ด้วยการเบียดเบียนจองจำ ให้เสียทรัพย์ ติเตียน หรือขับไล่ โดยอวดอ้างว่า “เรามีกำลัง ทรงพลัง” ก็จัดเป็นกุศลกรรม กุศลธรรมจำนวนมากเหล่านี้ที่เกิดจากอโทสะ มี อโทสะเป็นเหตุ มีอโทสะเป็นแดนเกิด มี อโทสะเป็นปัจจัยย่อมเกิดมีแก่บุคคลผู้ไม่มีโทสะนั้น^{๑๒๓}

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ธรรมเป็นที่สิ้นราคะ โทสะ และโมหะนี้เรียกว่า อมตะ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แลเป็นทางที่ให้ถึงอมตะ ได้แก่ ๑. สัมมาทิฐิ ฯลฯ ๘. สัมมาสมาธิ^{๑๒๔} “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงอสังขตธรรมและทางที่ให้ถึงอสังขตธรรมแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟังอสังขตธรรม คืออะไร คือ ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ และความสิ้นโมหะ นี้เราเรียกว่า อสังขตธรรม ทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม คืออะไร คือ สมณะและวิปัสสนา นี้เราเรียกว่า ทางที่ให้ถึง อสังขตธรรม^{๑๒๕}

จากวิธีระงับความโกรธเบื้องต้น จะเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ทรงแสดงแนวทางการระงับความโกรธไว้หลายทาง เช่น มรรค ๘ ,อสังขตธรรม, ไตรสิกขา การเจริญธรรม ๓, ๔, ๖, ๑๐ ประการ ล้วนแต่ใช้ระงับความโกรธได้ผลทั้งสิ้น ธรรมที่เป็นศัตรูของความโกรธ คือ เมตตา การเจริญเมตตาให้มาก หรือการแผ่เมตตาในทุกขณะจิต เป็นการเจริญสติ สมณะและวิปัสสนาไปในตัว เมื่อมีอารมณ์ที่ชอบใจ ไม่ชอบใจก็มีสติระลึกตัวอยู่ ความขัดใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ชื่อว่า ปฏิกัมภะ เกิดขึ้นก็

^{๑๒๐} อภ.ทสก. (ไทย)๒๔/๑๒๖/๒๗๙-๔๔๙.

^{๑๒๑} ขุ.สุ. (ไทย)๒๕/๓๗๔/๕๘๗-๗๘๔.

^{๑๒๒} อภ.ทก. (ไทย)๒๐/๘๕/๓๑๑-๔๑๑.

^{๑๒๓} อภ.ทก. (ไทย)๒๐/๗๐/๒๗๗-๔๑๑.

^{๑๒๔} ส.ม. (ไทย)๑๙/๗/๑๐-๖๕๘.

^{๑๒๕} สฬา. (ไทย)๑๘/๓๖๗/๔๔๙-๔๕๖.

สามารถระงับได้ทันก่อนจะกลายเป็นความโกรธที่ดับได้ยาก เบื้องต้นจึงควรดูจิตของตน ประคับประคองจิตของตนไม่ให้ความขัดใจเล็ก ๆ น้อย ๆ กลายเป็นความโกรธได้

๒.๑.๕ สรุป

(๑) ความหมายของความโกรธ ในพระไตรปิฎก

ความโกรธหมายถึง การมีจิตที่ปองร้าย, การมีจิตที่มุ่งร้าย, ความอาฆาตแค้นจิต, ความดุร้าย, ความเกรี้ยวกราด, ความไม่แช่มชื่นจิต, การมีจิตที่ปองร้าย การมีจิตที่มุ่งร้าย, ความขัดเคือง ความไม่ชอบใจ ความแค้นใจ ความเจ็บใจ ความไม่แช่มชื่น ความไม่พอใจ, ความยินร้าย ความยินร้ายตอบ, ฐลีนีเป็นชื่อของโทสะ, รวมถึงกิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะที่คิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย ความพิโรธ ความพิโรธตอบ ความที่จิตไม่เบิกบาน นี้เรียกว่า ความโกรธ บุคคลใดยังละความโกรธนี้ไม่ได้ บุคคลนี้เรียกว่า ผู้มักโกรธ, เปรียบบุคคลผู้ถูกโทสะ หรือ ความโกรธครอบงำแล้วว่า ความโกรธนั้นเป็นดุจภูเขาอย่ามีคนเลว

(๒) ลักษณะของความโกรธ ในพระไตรปิฎก

๒.๑) ลักษณะของความโกรธทางกาย เมื่อความโกรธเกิดขึ้นจะแสดงลักษณะทางกายให้ปรากฏเป็นคนดุร้าย คนที่ถูกโทสะครอบงำจะมีวาจาหยาบคาย ต่อไปก็ประหมัดตบตีกัน ใช้ท่อนไม้ประหารกัน ที่สุดก็จะใช้ศัสตราประหารกัน ความโกรธนั้นเกิดจากความไม่อดทน คนอื่นจึงยั่วให้เกิดได้ง่าย

๒.๒) ลักษณะของความโกรธทางวาจา เมื่อบุคคลผู้มีความโกรธเกิดขึ้นแล้วจะแสดงลักษณะอาการออกมาทางวาจา คือ เป็นผู้พูดคำหยาบ พูดแต่คำหยาบคาย กล่าวแข็ง เผ็ดร้อน หยาบคายร้ายกาจแก่ผู้อื่น กระทบกระแทงผู้อื่น กรรมที่บุคคลผู้มีโทสะทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็นอกุศลกรรม

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

(๓) โทษของความโกรธ ในพระไตรปิฎก

๓.๑) โทษของความโกรธทางกาย เมื่อบุคคลผู้มีความโกรธเกิดขึ้นแล้วจะก่อให้เกิดโทษทางกาย คือ ย่อมประพฤติดุจริตทางกาย ประพฤติดุจริตทางวาจา ประพฤติทุจริตทาง

ใจ ก่อทุกข์ให้แก่ผู้อื่นด้วยการเบียดเบียน จงจำทำให้เสียทรัพย์ ความโกรธเกิดขึ้นแล้วย่อมทำให้เป็นคนมีคบอดด้วยสติปัญญาให้รู้จักเหตุและผลหลังจากตายแล้วเขาจึงไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก

๓.๒) โทษของความโกรธทางวาจา เมื่อบุคคลผู้มีความโกรธเกิดขึ้นแล้วจะก่อให้เกิดโทษทางวาจา คือ ทำให้พูดจาหยาบคาย กล่าวหาว่า ตีเตียนผู้มีคุณได้ เบียดเบียนอื่นวาจา และตนเองต้องทุกข์ใจจากคำพูดที่ได้กระทำลงไปแล้ว

๓.๓) โทษของความโกรธทางใจ เมื่อบุคคลผู้มีความโกรธเกิดขึ้นแล้วจะก่อให้เกิดโทษทางใจ ความโกรธมีโทษมาก เป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น ความโกรธเป็นเหมือนไฟที่เผาทุกอย่าง เผาตนเองให้หมดไหม้ และเผาทำลายผู้อื่นได้โดยง่าย บุคคลผู้ถูกความโกรธครอบงำแล้วย่อมเป็นทุกข์ในชีวิตปัจจุบัน ปลายทางของชีวิตก็ต้องตกสู่อบายภูมิ ดังนั้น ความโกรธทำให้ผู้โกรธเป็นทุกข์ทั้งในปัจจุบันและในอนาคตกาล

(๔) วิธีระงับความโกรธ ในพระไตรปิฎก

๔.๑) วิธีระงับความโกรธทางกาย พระพุทธองค์ไม่ทรงให้ตอบโต้ใดๆ หากมีผู้ที่จะทำร้ายด้วยฝ่ามือ ก้อนดิน ท่อนไม้และศัสตรา แต่ให้ละฉันทะและวิตกอันอาศัยเรือนเสีย และให้รำลึกในใจว่า จิตของเราจักไม่แปรผัน เราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่ เป็นประโยชน์อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ เป็นการระงับการกระทำทางกายด้วยจิตที่เมตตา

๔.๒) วิธีระงับความโกรธทางวาจา ต้องมีธรรมที่ชื่อว่าสัจจะ ต้องเป็นผู้มีสัจจะ ไม่คณอง ไม่มีความหลอกลวง ปราศจากวาจาส่อเสียด ไม่โกรธ หรือพยายามรักษาศีล ๕ โดยเฉพาะข้อที่ ๔ คือห้ามพูดโกหก ห้ามพูดจาส่อเสียด ห้ามพูดจาหยาบ และห้ามพูดเพ้อเจ้อ คือมีศีลข้อที่ ๔ และมีธรรมะคือ รักษาสัจจะ

๔.๓) วิธีระงับความโกรธทางใจ พระพุทธองค์ทรงแสดงแนวทางการระงับความโกรธไว้หลายทาง เช่น มรรค ๘ ,อสังขตธรรม, ไตรสิกขา การเจริญธรรม ๓, ๔, ๖, ๑๐ ประการ ล้วนแต่ใช้ระงับความโกรธได้ผลทั้งสิ้น ธรรมที่เป็นศัตรูของความโกรธ คือ เมตตา การเจริญเมตตาให้มาก หรือการแผ่เมตตาในทุกขณะจิต เป็นการเจริญสติ สมณะและวิปัสสนาไปในตัว เมื่อมีอารมณ์ที่ชอบใจ ไม่ชอบใจก็มีสติระลึกรู้ตัวอยู่ ความขัดใจเล็กน้อย ๆ ที่ชื่อว่า ปฏิฆะ เกิดขึ้นก็สามารถระงับได้ทัน ก่อนจะกลายเป็นความโกรธที่ดับได้ยาก เบื้องต้นจึงควรดูจิตของตนประคับประคองจิตของตนไม่ให้ ความขัดใจเล็กน้อย ๆ กลายเป็นความโกรธได้

๒.๒ วิธีการจับความโกรธตามทัศนะของ พุทธทาส ภิกขุ

๒.๒.๑ ความหมายของความโกรธ

จากการศึกษาความหมายของความโกรธ ท่านพุทธทาสภิกขุได้อธิบายความหมายของความโกรธ ดังนี้

คำว่า โกรธ ต้องให้มีความหมายกว้าง ไม่ใช่ถึงขนาดไปด่าเขา เพียงแต่หม่นหมอง เพียงแต่มีจิตกระเพื่อม มี move อะไรอย่างหนึ่งละก็ใช้ไม่ได้แล้ว เรียกว่าโกรธแล้ว และความห้วนไหว ความตื่นเต้น ที่เรียกว่า excitement ก็เหมือนกัน สงเคราะห์อยู่ในความโกรธนี้^{๑๒๖}

คำว่า โกรธะ นี้โกรธโดยสมบูรณ์ คำว่า โทสะ แปลว่าประทุษร้าย เมื่อโกรธแล้วก็ไปประทุษร้ายอีกที เดียวนี้เราจะเอาแต่ความโกรธ ไม่ประทุษร้ายผู้อื่น อุปนาหะ ก็ผูกอาฆาตไว้^{๑๒๗}

ความโกรธ เป็นความเลวขั้นต่ำสุดสำหรับบรรพชิต^{๑๒๘}

ความโกรธ ก็เหมือนกับไฟ ความไม่โกรธก็เหมือนกับน้ำ^{๑๒๙}

ความเร่าร้อนด้วยไฟคือโทสะ^{๑๓๐} ถ้ามีไฟของความอยากมากแล้วไฟของความโกรธก็ต้องมากไปตาม เมื่อรักมากก็โกรธมาก เมื่อไม่ได้อย่างที่ความรักต้องการแล้วจะมีความรักที่ไหนมาให้ได้ อย่างต้องการ ไม่มี คนที่อยากจะให้ความรักเป็นไปตามต้องการก็เป็นคนโง่ที่สุดด้วยเหมือนกันเพราะ ยิ่งจะทำให้มีความทุกข์มาก มีความอยากมากก็ทุกข์มาก มีความรักมากก็ทุกข์มาก เมื่อไม่ได้ตามที่ต้องการ^{๑๓๑}

ราคะ โทสะ โมหะ ทั้งสามอย่างนี้เรียกว่า เป็นไฟ ระบุไปจึงจะเรียกว่าเป็นของเย็น เย็นชั่วคราวหรือเย็นตลอดเวลา^{๑๓๒} ความคิดประทุษร้าย ก็คือไฟโทสะที่พลุ่งขึ้นมา เมื่อไฟนั้นมันราบลงก็เป็นความสุข^{๑๓๓}

^{๑๒๖} พุทธทาสภิกขุ, *ความสุขที่แท้*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, ๒๕๔๓), หน้า ๙๙.

^{๑๒๗} พุทธทาสภิกขุ, *เก็บความโกรธใส่ถังฉาง*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗.

^{๑๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓.

^{๑๒๙} อ้างแล้ว, หน้า ๑๔.

^{๑๓๐} พุทธทาสภิกขุ, *คู่มือมนุษย์ ฉบับสมบูรณ์*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, ๒๕๔๘), หน้า ๖๒.

^{๑๓๑} พุทธทาสภิกขุ, *ความสุขที่แท้*, หน้า ๑๔๙.

^{๑๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๙-๑๕๐.

^{๑๓๓} อ้างแล้ว, หน้า ๑๕๒-๑๕๓.

คนเราโง่มากที่สุดก็เมื่อมีตัวหรือเห็นแก่ตัว เพราะว่าความโง่นั้นเป็นเหตุ ให้รัก ให้เกลียด ให้กลัว ให้โกรธ ให้อะไรต่าง ๆ สารพัดอย่างได้^{๑๓๔}

อริชาเป็นมารดาบิดาของผี เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็คือผีนานาชนิด ขึ้นมา^{๑๓๕}

เมื่อโกรธแล้วก็จะรักษาความจริงความอะไรไว้ไม่ได้ ขอให้เป็นความจริง คือคนตรงหรือคนจริง นี่เป็นหลักอันใหญ่ที่๑ หลักที่๒ คืออย่าโกรธเป็นอันขาด^{๑๓๖}

ความโกรธ คือ ศัตรูอันเลวร้ายที่กัดกินอยู่ในภายใน เมื่อใดเราเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ ก็ดูให้ดีว่ามันเป็นอย่างไร มันเป็นเรื่องทางตา หรือทางหู หรือทางจมูก เป็นเรื่องเข้าใจผิดอย่างไร เป็นเรื่องของความหลงรัก หรือเป็นเรื่องของความหลงโกรธหลงเกลียด ถ้าไม่สนใจเรื่องอย่างนี้ ไม่มีวันที่จะรู้จักธรรมะ หรือเข้าถึงพุทธศาสนา^{๑๓๗}

กิเลสที่เรียกว่า ปฏิฆะนั้น หมายถึงความรู้สึกโกรธ หรือความขัดแค้นใจ พระโสดาบัน หรือพระสกิทาคามีล้างออกเป็นส่วนมาก เหลืออยู่เป็นเพียงความหงุดหงิด หรือความขัดแค้นอยู่ภายใน ส่วนพระอนาคามีนั้นเอาออกได้หมด จึงเรียกว่าเป็นผู้ละกามราคะ และปฏิฆะได้^{๑๓๘}

ความโกรธเกลียดพยาบาทคนอื่นนั้น เป็นปฏิฆะที่รุนแรงและหยาบเกินไป พระอริยะชั้นต้นๆ กว้านี้ก็พอจะได้ตามสมควร แต่ที่เหลืออยู่สำหรับให้พระอริยะเจ้าชั้นที่ ๓ ละนี้ หมายถึงความกระตบกระทั้งแห่งจิตที่เป็นชั้นละเอียด จนบางทีก็ไม่ปรากฏอะไรออกมาข้างนอก เป็นความขุ่นอยู่ข้างใน ดูสีหน้าไม่รู้ว่าเป็นโกรธ แต่ก็มีความแค้นอยู่ข้างใน อย่างนี้เป็นต้น ได้แก่ความหงุดหงิดรำคาญขัดใจในคน หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เป็นไปตามปรารถนา^{๑๓๙}

ความโกรธมันก็ผิดธรรมชาติ ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ทางร่างกายมันมีอะไรบ้าง ผู้ที่เป็นหมอ เป็นนักสรีรศาสตร์แล้วก็รู้ดี ว่าในขณะที่มีความโกรธจัดนี้ร่างกาย มันเป็นอย่างไร พอที่จะคำนวณได้ ว่ามันผิดธรรมชาติหลายร้อยเปอร์เซ็นต์ ฉะนั้น การไม่โกรธนั้นคือธรรมชาติ เช่นเดียวกับทะเลเมื่อไม่มีคลื่นนี้มันปกติ พอมีพายุ มีคลื่น มีอะไร ดูมันต่างกันสักเท่าไร หลายร้อยเปอร์เซ็นต์^{๑๔๐}

^{๑๓๔} อ้างแล้ว, หน้า ๘๕.

^{๑๓๕} อ้างแล้ว, หน้า ๙๕.

^{๑๓๖} อ้างแล้ว, หน้า ๙๙.

^{๑๓๗} อรุณ แสงทอง, **ธรรมวาทะของท่านพุทธทาส**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บุญนิมิต, ๒๕๕๐), หน้า ๕๓-๕๔.

^{๑๓๘} พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์ ฉบับสมบูรณ์**, หน้า ๒๔๗.

^{๑๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๗.

^{๑๔๐} พุทธทาสภิกขุ, **เก็บความโกรธใส่ถังฉาง**, ๒๕๔๘, หน้า ๑๔.

ความโกรธเต็มความหมาย นี่บันดาลโทสะ งุ่นง่าน ถ้าจะเรียกตามบาลีก็เรียกว่า โกรธะ โกรธในอัตราน้อย ๆ เราจะเรียกว่า ชัดใจ เช่น หงุดหงิด กระทบกระทั้ง แห่งจิต นี่มันเป็นความโกรธ ในอันดับน้อยอันดับต่ำ ที่เรียกในบาลีว่า ปฏิกฺขะ, ที่นี้อันดับสองขึ้นมาก็คือ โกรธ โกรธเต็มความหมาย นี่บันดาลโทสะ งุ่นง่าน ถ้าจะเรียกตามบาลีก็เรียกว่า โกรธะ, ที่นี้อันดับต่อไปอีกก็คือ ผูกโกรธ ผูกโกรธไว้ ความอาฆาต ความพยาบาทจองเวร อย่างนี้เรียกว่า อุปนาหะ คือผูกโกรธไว้ หรือ เวระ จองเวร^{๑๔๑}

ความโกรธ คือ ความโง่ ความเห็นแก่ตัวนี้เป็นอันตราย เป็นศัตรูร้ายยิ่งกว่าสิ่งใดของมนุษย์ เพราะเห็นแก่ตัวจึงเกิดความโลภ เมื่อมีอะไรมาทำให้โลภ จึงเกิดความโกรธ เมื่อมีอะไรมาทำให้โกรธ เกิดความโง่ ในเมื่อมีอะไรมาทำให้โง่ จึงเป็นผลแห่งการที่ควบคุมสัญชาตญาณไว้ไม่ได้^{๑๔๒}

ความโกรธ คือ ความเห็นแก่ตน ถ้ามีความเห็นแก่ตน ก็เกิดโลภ โกรธ หลง มีความทุกข์ ถ้าดับความเห็นแก่ตัวเสียได้ ก็ไม่อาจจะเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็ไม่มีความทุกข์นี้เป็นสากลของธรรมชาติ เป็นกฎเกณฑ์ของธรรมชาติอันลึกซึ้งที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบและนำมาเปิดเผย^{๑๔๓}

ไฟโทสะคือไฟที่จะผลักรออกไป หมายถึง ไฟราคะคือไฟที่จะเอาเข้ามา ไฟโทสะคือไฟที่จะผลักรออกไป ไฟโมหะคือไฟที่จะให้วนเวียนอยู่รอบๆ เพราะมันสงสัยหรือมันโง่ ความดึงเข้ามาทอดรัดไว้ก็เป็นไฟ ความผลักรออกไปด้วยความเกลียดชังก็เป็นไฟ ความสงสัยไปวนอยู่รอบ ๆ ก็เป็นไฟ คือทำให้ร้อนใจได้ทั้งนั้น มีไฟก็เรียกว่าไม่สงบ มีความร้อนก็เรียกว่าไม่สงบ เป็นเรื่องของจิตใจที่ไม่สงบทั้งนั้น^{๑๔๔}

โทสะ โกรธ นี่ก็เป็นตัวภูษณหนึ่ง ตัวภู เรื่องโลภ เรื่องรักนี้ยังไม่ร้ายแรงเท่าตัวภูเรื่องไม่ยอม ตัวภูเรื่องไม่ยอมนี้ ตัวภูอย่างนี้แรงกว่าเรื่องอื่น ตัวภูที่ทำให้โกรธ ให้เกลียดนี้ยังไม่แรงเท่าตัวภูที่ทำให้ไม่ยอม ไม่ยอมแม้ว่าไม่โกรธแล้วยังไม่ยอมเป็นตัวโมหะชนิดลึก ราคะ โลภะ นี่ก็เป็นตัวภูษณหนึ่ง โทสะ โกรธ นี่ก็เป็นตัวภูษณหนึ่ง แต่ยังไม่ลึกเท่าโมหะ ซึ่งเป็นตัวภูที่ไม่รู้จักยอม ตัวภูที่ไม่รู้จักยอมนี้มันเกิดง่ายที่สุด เมื่อเกี่ยวข้องกันระหว่างบุคคล เพราะการไม่ยอมนี้ มันคือไม่ยอมต่อบุคคลอีกคนหนึ่ง หรือหลายคน ถ้าชนะตัวภูขนาดนี้ได้ ก็ย่อมจะชนะตัวภูขนาดอื่นได้ ชนะราคะ โลภะ โทสะ โกรธ นั้นจะไม่ยาก ตัวภูชนิดอัสมีมานะนั้นชนะให้ได้มากเข้าไว้เรื่องโลภ โทสะนั้นจะทำได้ง่ายกว่า^{๑๔๕}

^{๑๔๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖.

^{๑๔๒} อรุณ แสงทอง, **ธรรมวาทีของท่านพุทธทาส**, หน้า ๑๖๒.

^{๑๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๗-๑๗๘.

^{๑๔๔} พุทธทาสภิกขุ, **ความสุขที่แท้**, หน้า ๑๔๘.

^{๑๔๕} อรุณ แสงทอง, **ธรรมวาทีของท่านพุทธทาส**, หน้า ๘๖.

จากความหมายเบื้องต้นนั้น ทำให้ทราบความหมายของความโกรธในทัศนะของท่าน พุทธทาสภิกขุว่า ความโกรธเป็นกิเลสที่ละเอียดยาก เป็นเหมือนไฟ เป็นอวิชชา เป็นความเห็นแก่ตัว เป็นความยึดมั่นถือมั่นในตัวเราของเรา เป็นต้น โดยสรุปแล้วความโกรธคือ อวิชชา ความไม่รู้ในสิ่งที่ควรรู้ เป็นกิเลสที่ทำให้สัตว์โลกเป็นทุกข์ ไม่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น

๒.๒.๒ ลักษณะของความโกรธ

๒.๒.๒.๑ ลักษณะของความโกรธทางกาย

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้แสดงถึงลักษณะของความโกรธทางกายไว้ ดังนี้

คนมีนิสัยสันดานตามใจตัว ไม่ว่าเรื่องอะไรมันก็ปล่อยไปตามความเคยชิน แล้วโกรธนี้ก็ร่อยเหมือนกัน ก็เลยชอบโกรธจนเป็นนิสัย โกรธเก่ง^{๑๔๖} เรายังชอบปล่อยไปตามอารมณ์ อยากจะโกรธใครก็โกรธ อยากจะตีใครก็ตี อยากจะด่าใครก็ด่า บางทีก็ตีเอาพ่อแม่ก็มี อาจจะมีบางคน ด่าพ่อแม่ของตัวเองก็อาจจะม่ แต่ไม่ถึงอย่างนั้นก็ต้องมีเรื่องอะไรมาให้โกรธ ให้หงุดหงิด แล้วก็ออกมาเป็นคำกล่าวที่ล้วนแต่ไม่น่าฟังทั้งนั้น ถ้าในใจหงุดหงิด ปากก็พูดออกมาไม่น่าฟัง มือไม้ก็สั่น ก็อยู่ไม่นิ่ง จับนั้นพาดนี้ จับนี้ขว้างโน้นไปตามอารมณ์นั้น เพราะฉะนั้น เราไม่ต้องไปดูพวกยักษ์ พวกมารที่ไหน ก็ดูที่คนเหล่านี้ หรือว่าไม่ต้องไปดูสัตว์นรกบางชนิดที่โหดกันอีก ดูที่คนโกรธหงุดหงิด เรา่ร้อนอย่างนี้อยู่ นี้จะมีประโยชน์ จะได้ละอาย และจะไม่กล้าทำอย่างนั้น^{๑๔๗}

ระวังในเรื่องยกหูชูหางแห่งตัวกู-ของกู แล้วไปลุ่มหลงเรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ อยู่เป็นประจำ แล้วจะไปแก้ปัญหาอะไรได้ เพราะว่าสิ่งเหล่านั้นจะทำให้พูดไม่จริง และโกรธจัดทั้งนั้น เรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ ที่บูชากันนั้นก็ขอให้ระวังให้ดี เป็นตัวการที่ทำให้คนพูดไม่จริง และไม่เป็นคนจริง และไม่เป็นคนตรง แล้วเป็นคนโกรธตะพิด เพราะความเห็นแก่ตัว^{๑๔๘}

เราคนเดียวกันนี้ บางโอกาสก็ร้อนเป็นไฟ บางโอกาสก็เย็นเป็นน้ำ ที่นี้ก็เลือกเอาสภาพที่เย็นเป็นน้ำ ให้ยังคงอยู่ตลอดไป ๆ จนเกิดความตายลงไปในทางที่จะเย็นอยู่ตลอดเวลา อย่าให้ร้อนด้วยกรณีใด ๆ และร้อนที่น่ายกที่สุดนั้นคือด้วยความโกรธ ร้อนด้วยราคะ ความกำหนดทางเพศ ทางอะไรก็ยังไม่ร้อนเท่าความโกรธ แต่คนก็ไม่รู้จัก คิดว่าร้อนราคะร้อนเหลือเกิน ร้อนด้วยโทสะ ความโกรธ ร้อนเหลือเกิน เพราะไปดูอย่าผิวเผิน คือเท่าที่ปรากฏแก่คนโง่ คนธรรมดาถ้าคนมีสติปัญญาแล้ว จะรู้ว่าโมหะที่ไม่แสดงอะไรออกมานั้นร้อนกว่า ร้อนลึก กิเลสที่เผาข้างใน ร้ายกาจกว่ากิเลสที่แสดง

^{๑๔๖} พุทธทาสภิกขุ, เก็บความโกรธใส่ถังฉาง, หน้า ๑๔.

^{๑๔๗} พุทธทาสภิกขุ, ความสุขที่แท้, หน้า ๗๒-๗๓.

^{๑๔๘} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๒.

ออกมาข้างนอก ราคะแสดงออกมาข้างนอก โทสะแสดงออกมาข้างนอก แต่โมหะร้อนลึกอยู่ข้างใน แล้วจะเป็นเชื้อโรคะ ส่งโทสะออกมาไม่รู้จักสิ้นสุดเรื่อย เพราะฉะนั้นน่ากลัวกว่า น่าอันตรายกว่า^{๑๔๙}

สังโยชน์หรือกิเลสชั้นละเอียดข้อที่ ๕ ที่เรียกว่า ปฏิฆะ นั้นเป็นความกระทบกระทั่งแห่งจิตฝ่ายที่รู้สึกไม่พอใจ ถ้าพอใจก็จัดเป็นกามโรคะ ไม่พอใจจึงเป็นปฏิฆะ ความรู้สึกส่วนมากของคนเรามีอยู่อย่างนี้ ปฏิฆะอาจจะเกิดได้แม้ในกรณีเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่มีความผิด และถ้ามากไปกว่านั้นก็ไม่พอใจ แม้แต่สิ่งที่ตัวทำเอง สิ่งที่เกิดขึ้นในใจเอง ตัวเป็นผู้ทำเองคิดเอง ส่วนที่มีอาการรุนแรงถึงกับโกรธเกลียดพยาบาทคนอื่นนั้น เป็นปฏิฆะที่รุนแรงและหยาบเกินไป พระอริยะชั้นต้น ๆ กว่านี้ก็พอจะได้ตามสมควร แต่ที่เหลืออยู่สำหรับให้พระอริยะเจ้าชั้นที่ ๓ ละนี้ หมายถึงความกระทบกระทั่งแห่งจิตที่เป็นชั้นละเอียด จนบางทีก็ไม่ปรากฏอะไรออกมาข้างนอก เป็นความขุ่นอยู่ข้างใน ดุสสิน่าไม่รู้ว่าโกรธ แต่ก็มีอาการแค้นอยู่ข้างใน ได้แก่ความหงุดหงิดรำคาญขัดใจในคน หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เป็นไปตามปรารถนา^{๑๕๐}

ความโกรธเกลียดมีมูลมาจากกามารมณ์ คนเราจะรักกันก็มีมูลมาจากกามารมณ์ เราจะโกรธกัน เกลียดกัน อิจฉาริษยาฆ่าฟันกันหรือฆ่าตัวเองก็ตามก็ต้องมีมูลมาจากกามารมณ์ เพราะว่าความโกรธความเกลียดนั้น จะต้องมาจากต่างฝ่ายต่างหวังในกามารมณ์อันใดอันหนึ่ง แล้วมีประโยชน์ขัดกันไม่ทางตรงก็ทางอ้อม ยิ่งคิดไปยิ่งจะเห็นได้ว่า การที่มนุษย์ต้องทำงานต้องชวนชวายุต่าง ๆ นานา เราอาจจะสืบสาวราวเรื่องไปจนพบว่ามีความอยากในสิ่งที่ตนใครจะได้ได้อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นมูลฐานอยู่ในส่วนลึกทั้งนั้น^{๑๕๑}

คนเลวลง เพราะไม่ยอมรับเรื่องโลกุตตระ ไม่สนใจเรื่องนี้ คนจึงเลวลง อดไม่ได้ อภัยไม่ได้ อดความโกรธไม่ได้ บังคับกิเลสไม่ได้ เพราะฉะนั้นเรื่องลามกอนาจารก็มีมากขึ้น เรื่องตีกันง่าย ๆ ฆ่าฟันกันง่าย ๆ ก็มีขึ้น^{๑๕๒} การทำงานหรือปฏิบัติธรรมก็ตาม เมื่อไม่รู้ว่ากิเลสอยู่ที่ตรงไหนก็ยากที่จะปฏิบัติธรรม เมื่อรู้ว่ากิเลสอยู่ที่ไหนจะทำได้ง่าย จ้องที่จะจับตัวกิเลสที่จะเกิดได้ง่ายที่สุดในขณะที่ทำงานนั้น เหนื่อยขึ้นมาก็โกรธแล้ว ไม่ต้องมีอะไรหรอก ถ้าความคิดไม่สูงจริง พอรู้สึกเหนื่อยขึ้นมาก็โกรธแล้ว โกรธแดด โกรธลม โกรธฟ้า โกรธฝน โกรธอะไรก็ได้ มันมากเกินไปอย่างนี้ เหนื่อยขึ้นมา หิวขึ้นมาอะไรขึ้นมา มันก็ต้องมีอาการปรุงเป็นตัวกู-ของกู ขึ้นมาโดยไม่ทันรู้ ไม่มีสติสัมปชัญญะพอ ก็ย่อมปรุงเป็นตัวกู-ของกูได้^{๑๕๓}

^{๑๔๙} อ่างแล้ว, หน้า ๑๘๔.

^{๑๕๐} พุทธศาสนิกฯ, คู่มือมนุษย์ ฉบับสมบูรณ์, หน้า ๒๔๗.

^{๑๕๑} พุทธศาสนิกฯ, ฉลาดปจณา ธรรมดาเฉลย, รวบรวมจัดพิมพ์โดย เพชรวิ ปิ่นแก้ว, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ปราน, ๒๕๕๕), หน้า ๔๓.

^{๑๕๒} อรุณ แสงทอง, ธรรมวาตะของท่านพุทธทาส, หน้า ๑๑๕.

^{๑๕๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖.

การทำงานนั้นเป็นบทเรียนที่จะเป็นเครื่องทดสอบว่า มีตัวกูหรือไม่มี มีมากหรือน้อย
อย่างไร ทำงานอยู่คนเดียว ก็มีโอกาสดทดสอบ ตัวกู-ของกู ว่ามีหรือไม่มี ดีกว่าไม่ทำงาน ดังเช่น โกรธ
ได้ตามลำพังคนเดียวอย่างนี้ก็มี คือคิดนึกผิดไป ในทางมีตัวกู-ของกู มีความทุกข์อะไรก็ได้ ทำงานเป็น
หมู่หลายคน แล้วยิ่งเห็นยิ่งรู้ได้ง่าย ว่ามีตัวกู-ของกูประเภทไม่ยอม เป็นโมหะ หรือว่าประเภทโทสะ
เกลียดโกรธ นี่เป็นได้ง่ายที่สุด พอไม่ตรงกับเรื่องที่ตัวต้องการ ก็โกรธ ก็เกลียด ก็มีตัวกูประเภทนี้ขึ้นมา
หรือเขยิบออกไป เป็นตัวกูที่ไม่รู้จักยอม ไม่รู้จักยอมใครทั้งนั้น เป็นตัวกูอันแท้จริง^{๑๕๔}

อนุสัย คือความเคยชินในความรู้สึกอย่างนั้น ก็เรียกอนุสัย เรียกเต็ม ๆ ก็ว่า
อหังการะ- มมังการะมานาณุสัย - ความเคยชินที่จะทำความเข้าใจมันว่าเรา ว่าของเรา นี่ตัวเลวร้าย
ที่สุด มีอยู่ในทุกคน หนาขึ้นๆตั้งแต่เริ่มออกจากท้องแม่จนบัดนี้ นั่นก็คือ ศัตรูอันเลวร้ายที่กักกันอยู่ใน
ภายใน เมื่อใดเราเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ ก็ดูให้ดีว่าเป็นอย่างไร เป็นเรื่องทางตา หรือทางหู หรือทาง
จมูก เป็นเรื่องเข้าใจผิดอย่างไร เป็นเรื่องของความหลงรัก หรือเป็นเรื่องของความหลงโกรธหลง
เกลียด ถ้าไม่สนใจเรื่องอย่างนี้ ไม่มีวันที่จะรู้จักกรรมมะ หรือเข้าถึงพุทธศาสนา^{๑๕๕}

ความไม่มีศีลธรรมนี้มีความหมายกว้าง เขาอยากจะได้อะไรตามใจกิเลสของเขา แล้ว
ทั้งหมดนั้นจะเป็นความไม่มีศีลธรรมทั้งนั้น จะฆ่าเขา จะขโมยเขา จะล่วงละเมิดของรักเขา จะโกหก
เขา จะทำอะไรทุกอย่าง ซึ่งเป็นความไม่มีศีลธรรม^{๑๕๖} เมื่อจิตมีธรรมะ เหนือเป็นน้ำมนต์ สำหรับคนโง่
เหนือเป็นน้ำร้อน พอเหนือออกแล้วมันโกรธ พอทำงานเหนือออกแล้วมันโกรธ โกรธผี โกรธนาง โกรธ
เทวดา โกรธโชคชะตาราศี ด่าไปหมด เหนือที่แท้จริงนั้นเป็นน้ำมนต์ คือจะสร้างความเจริญ ให้มี
ความสุขความเจริญ ให้หมดความทุกข์ ให้หมดความทุกข์ ให้หมดกิเลส ถ้าเราสามารถทำเหนือให้เป็น
น้ำมนต์^{๑๕๗}

นักคิดแห่งยุคปัจจุบัน เช่นนักจิตวิทยาที่ชื่อ Sigmund Freud ยอมเชื่อหรือยอมมี
หลักว่า อะไรทุกอย่างที่มนุษย์ทำกันอยู่ในโลก ไม่ว่าอะไร ล้วนแต่มีมูลมาจากสิ่งที่เรียกว่ากามารมณ์นี้
ทั้งนั้น ถ้ามองดูกันในแง่ที่เกี่ยวกับสัตว์โลกทั่ว ๆ ไปแล้ว จะเห็นว่าข้อนี้เป็นความจริงถึงที่สุดจริง ๆ
ด้วย เพราะว่าคนเราจะรักกันก็มีมูลมาจากกามารมณ์ เราจะโกรธกัน เกลียดกัน อิจฉาริษยาฆ่าฟันกัน
หรือฆ่าตัวเองก็ตาม ก็จะต้องมีมูลมาจากกามารมณ์ เพราะว่าความโกรธความเกลียดนั้น จะต้องมา
จากการที่ต่างฝ่ายต่างหวังในกามารมณ์อันใดอันหนึ่ง แล้วมีประโยชน์อันขัดกันไม่ทางตรงก็ทางอ้อม
ยิ่งคิดไปยิ่งจะเห็นได้ว่า การที่มนุษย์ต้องทำงานต้องชวนชววยต่าง ๆ นานาประการ หรือทำอะไรก็ตาม

^{๑๕๔} อ้างแล้ว, หน้า ๘๕.

^{๑๕๕} อ้างแล้ว, หน้า ๕๓-๕๔.

^{๑๕๖} อ้างแล้ว, หน้า ๔๗.

^{๑๕๗} อ้างแล้ว หน้า ๕๑-๕๒.

เราอาจจะสืบสาวเรื่องราวไปจนพบว่ามีความอยากในสิ่งที่ตนใคร่จะได้บางอย่างหนึ่งเป็นมูลฐานอยู่ในส่วนลึกทั้งนั้น^{๑๕๘}

จากข้อมูลเบื้องต้นพบว่า ลักษณะความโกรธทางกายตามทัศนะของท่านพุทธทาส คือ คนที่มีนิสัยตามใจตัวเอง ปล่อยตัวไปตามความเคยชินทำให้ชอบโกรธจนเป็นนิสัยกลายเป็นคนที่โกรธเก่ง เป็นศัตรูอันเลวร้ายที่ก่อกวนอยู่ในภายใน การที่ชอบปล่อยไปตามอารมณ์ อยากโกรธใครก็โกรธ อยากจะตีใครก็ตี อยากจะด่าใครก็ด่า ถ้ามีเรื่องอะไรมาให้โกรธ ให้หงุดหงิดแล้วก็จะออกมาเป็นคำกล่าวที่ล้วนแต่ไม่น่าฟังทั้งนั้น ถ้าในใจหงุดหงิด ปากก็พูดออกมาไม่น่าฟัง มือไม้สั่น ขว้างปาข้าวของไปตามอารมณ์นั้น ลักษณะคล้ายยักษ์ มาร หรือสัตว์นรก เมื่อความโกรธเกิดขึ้น

๒.๒.๒.๒ ลักษณะของความโกรธทางวาจา

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้แสดงถึงลักษณะของความโกรธทางวาจาไว้ ดังนี้

ถ้าสังเกตเห็นตัวเองมีความคิดที่เลื่อนลอย ควบคุมไม่ได้ แล้วมันก็เลื่อนลอยไปในทางคิดร้าย มุ่งร้ายต่อสิ่งนั้น สิ่งนี้ สัตว์นั้น สัตว์นี้ คนนั้น คนนี้ ไม่เคยมีความคิดไปในทางเมตตา กรุณา เป็นต้นเลย ดังนี้แล้วก็ขอให้รู้เถิดว่า ตนเองมีปฏิฆานุสัยมากในสันดาน จนล้นขึ้นมาในความรู้สึกคิดนึก จึงได้คิดนึกบ่อย ๆ ใจก็เลื่อนลอยไปในทางที่จะคิดร้าย ตื่นนอนขึ้นมามันก็คิดร้าย ไม่มีเหตุผลอะไร เมื่อเป็นอย่างนี้ก็จะเห็นได้ว่าความรู้สึกคิดร้ายสัตว์อื่น ผู้อื่นนั้นได้เบียดเบียนบุคคลผู้นั้นเองอยู่ตลอดเวลาทั้งหลับทั้งตื่น โดยรู้สึกตัวบ้างไม่รู้สึกตัวบ้าง เป็นคนบาปหนา มีแต่ความร้อน ความคิดก็เข้าไปในทางที่ประสงค์ร้ายมุ่งร้าย ไม่เท่าไรก็ออกมาทางวาจาหรือทางกาย เป็นคนพูดหยาบ^{๑๕๙}

ความคิดที่ประทุษร้ายอยู่ในใจ แล้วออกมาทางกาย ออกมาทางวาจา ในที่สุดก็เบียดเบียนผู้อื่นทางกาย ทางวาจา มีการทำอันตรายผู้อื่น ถ้าไปปะทะเข้ากับบุคคลที่เขาต่อสู้ ก็ได้วิวาทกัน เลยกลายเป็นความเสื่อมเสีย หรือความวินาศด้วยกันทั้งสองฝ่ายดังนี้^{๑๖๐}

เมื่อใดนายจ้างโกรธขึ้นมา ลูกจ้างเขาโกรธอยู่แล้วมันก็คือ ฆีพูดกับผี ทะเลาะกับผี แล้ว ใครจะแก้ปัญหามาได้มันเป็นเรื่องฝืดกักกัน ใครจะไปแก้ปัญหามาได้ ถ้าจะแก้ปัญหามาให้ได้มันก็ต้องเป็นมนุษย์สักฝ่ายหนึ่ง เป็นมนุษย์สักข้างหนึ่ง เป็นมนุษย์พูดกับผี แก้ปัญหากับผี มันอาจจะทำได้เพราะมนุษย์ต้องเก่งกว่าผี เราต้องเป็นมนุษย์ไว้เสมอ เป็นมนุษย์ไว้ให้ได้เสมอไป ที่จะทำอะไรกับผี คือบุคคลที่กำลังมีตัวกู-ของกูจัด อยู่ในรูปของความโลภ ความโกรธ ความหลง อย่างที่เรียกกันว่าพูดกันไม่รู้เรื่อง^{๑๖๑} ถ้าเราโกรธขึ้นมา โมโหขึ้นมาเราเองก็เป็นผีขึ้นมา ฆีพูดกับผี มันก็ได้ทะเลาะกัน ถ้าผีกับผีมันก่อกวน มันก็จะล้มละลายไปด้วยกัน ถ้าเราโกรธขึ้นมา หรือแม้แต่เราหม่นหมองขึ้นมา เราก็กลายเป็นผี

^{๑๕๘} พุทธทาสภิกขุ, *คู่มือมนุษย์ ฉบับสมบูรณ์*, หน้า ๗๕-๗๖.

^{๑๕๙} พุทธทาสภิกขุ, *ความสุขที่แท้*, หน้า ๖๖-๖๗.

^{๑๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๖-๗๘.

^{๑๖๑} อ้างแล้ว, หน้า ๙๖-๙๗.

พูดกับผี ลองคิดดูมันจะพูดกันรู้เรื่องได้อย่างไร มันก็ต้องทะเลาะกัน แม้ไม่ทะเลาะกันด้วยปาก มันก็ทะเลาะกันด้วยใจอย่างร้ายแรง^{๑๖๒}

การสำรวมนั้นช่วยให้ไม่เกิดเบียดเบียน การเบียดเบียนนั้นคือ ทำให้ผิดปกติไปจากการที่อยู่โดยสงบหรือเป็นผาสุก เบียดเบียนกันด้วยกายก็มี เบียดเบียนกันด้วยวาจาก็มี เบียดเบียนกันด้วยจิตคิดประทุษร้าย หรือใช้กำลังจิตเป็นการเบียดเบียนอย่างนี้ก็มี^{๑๖๓}

เกี่ยวกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นประจำวัน คนที่มีอายุน้อยก็สังเกตได้ยาก คนที่มีอายุมากก็สังเกตได้ด้วยกันทั้งนั้น เมื่อเราฮึดฮัด ฮึดฮัด คับแค้นในใจขึ้นมา เกิดความกระทบกระทั่งแห่งจิตขึ้น โดยเรื่องอะไรก็ตามในชีวิตประจำวันนั้น ไม่ได้มีสติรู้ว่า อ้าวเนี่ยมันเกิดเรื่องที่เป็นผีบ้าเป็นมายาอะไรขึ้นมาแล้ว ถ้าไม่มีสติข้อนี้เกิดขึ้นแล้วมันก็เอาอันนั้นแหละเป็นตัวตนที่แข็งข้อยิ่งขึ้นทุกที มันก็จะดำเขา ตีเขา หรือทำอะไรต่าง ๆ จนความทุกข์มันเกิดมากขึ้นโดยไม่จำเป็น ถ้าพูดเปรียบเทียบโดยอุปมา ก็คือว่ามันไปเติมเชื้อเพลิงให้แก่ไฟ มันเติมฟืนเติมน้ำมัน เติมอะไรให้แก่ไฟที่มันเล็ก ๆ กลายเป็นไฟที่ใหญ่โตขึ้นมา^{๑๖๔}

ถ้าไปทำอะไรให้เกิดเป็นนิสัยแล้วก็แก้ยาก เช่น เราจะชอบพูดด้วยโทสะเป็นนิสัย ก็ละได้ยาก แต่ถ้าว่าคอยระวังให้ดี มีสติสัมปชัญญะ อย่าพูด อย่าทำ อย่าคิด ด้วยโทสะ^{๑๖๕}

จากข้อมูลเบื้องต้นพบว่า ท่านพุทธทาสได้แสดงทัศนะของลักษณะความโกรธทางวาจา คือ เมื่อความโกรธเกิดขึ้นก็จะเบียดเบียนกันทางวาจา ถ้าทั้งสองฝ่ายโกรธเหมือนกันก็เปรียบเหมือนผีพูดกับผี ทำให้พูดกันไม่รู้เรื่อง เกิดการทะเลาะวิวาทกัน แม้ไม่ทะเลาะกันด้วยปาก ก็ทะเลาะกันด้วยใจอย่างร้ายแรง

๒.๒.๒.๓ ลักษณะของความโกรธทางใจ

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้แสดงถึงลักษณะของความโกรธทางใจ ดังนี้

คนมีนิสัยสันดานตามใจตัว ไม่ว่าเรื่องอะไรมันก็ปล่อยไปตามความเคยชิน แล้วโกรธนี้มันก็ร่อยเหมือนกัน ก็เลยชอบโกรธจนเป็นนิสัย โกรธเก่ง^{๑๖๖} ถ้าสังเกตเห็นตัวเองมีความคิดที่เลื่อนลอย ควบคุมไม่ได้ แล้วมันก็เลื่อนลอยไปในทางคิดร้าย มุ่งร้ายต่อสิ่งนั้น สิ่งนี้ สัตว์นั้น สัตว์นี้ คนนั้น คนนี้ ไม่เคยมีความคิดไปในทางเมตตา กรุณา เป็นต้นเลย ดังนั้นแล้วก็ขอให้รู้เถิดว่า ตนนั้นแหละมีปฏิฆานุสัยมากในสันดาน จนล้นขึ้นมาในความรู้สึกนึกคิดนึกจึงได้คิดนึกบอย ๆ ใจก็เลื่อนลอยไปในทางที่จะคิดร้าย ตื่นนอนขึ้นมามันก็คิดร้าย ไม่มีเหตุผลอะไร เมื่อเป็นอย่างนี้ก็จะเห็นได้ว่าความรู้สึกคิดร้าย

^{๑๖๒} อ้างแล้ว, หน้า ๙๕-๙๖.

^{๑๖๓} อ้างแล้ว, หน้า ๖๕.

^{๑๖๔} อ้างแล้ว, หน้า ๑๕๔-๑๕๕.

^{๑๖๕} อ้างแล้ว, หน้า ๕๕-๕๖.

^{๑๖๖} พุทธทาสภิกขุ, เก็บความโกรธใส่ยังฉาง, หน้า ๑๔.

สัตว์อื่น ผู้นั้นมันได้เบียดเบียนบุคคลผู้นั้นเองอยู่ตลอดเวลา ทั้งหลับทั้งตื่น โดยรู้สึกตัวบ้าง โดยไม่รู้สึกตัวบ้าง ก็เป็นคนบาปหนา มีแต่ความร้อน ความคิดก็เป็นไปในทางที่ประสงค์ร้ายมุ่งร้าย ไม่เท่าไรก็ออกมาทางวาจาหรือทางกาย เป็นคนพุดหยาบ^{๑๖๗}

ความคิดที่ประทุษร้าย มันประทุษร้ายใครก่อนคิดดูให้ดี ๆ เมื่อเราคิดประทุษร้ายใครสักคนหนึ่งมันประทุษร้ายตนเองเสียเต็มที่ เต็มที่ ถ้าเป็นความคิดที่แรมวัน แรมเดือน แรมปี กว่าจะได้ไปทำร้ายผู้อื่น มันก็เผาผลาญตัวเองให้เราร้อน ให้กรอบเกรียมอยู่แล้วในจิตใจ ความคิดที่จะไปทำร้ายเขานั้น ยังไม่ได้ทำร้ายใครสักที แต่ทำร้ายเจ้าตัวให้เราร้อน ทั้งหลับ ทั้งตื่น เดินยืนนั่งนอนทุกอิริยาบถไปทีเดียว อย่างนี้เรียกว่ามีความคิดที่ประทุษร้ายอยู่ในใจ แล้วออกมาทางกาย ออกมาทางวาจา ในที่สุดก็เบียดเบียนผู้อื่นทางกาย ทางวาจา มีการทำอันตรายผู้อื่น ถ้าไปปะทะเข้ากับบุคคลที่เขาต่อสู้ ก็ได้วิวาทกัน เลยกลายเป็นความเสื่อมเสีย หรือความวินาศด้วยกันทั้งสองฝ่ายดังนี้ ขอให้พิจารณาดูให้ดีว่ามันเป็นความร้อนเท่าไร^{๑๖๘}

กิเลสที่เผาข้างใน มันร้ายกาจกว่ากิเลสที่แสดงออกมาข้างนอก รากะแสดงออกมาข้างนอก โทสะแสดงออกมาข้างนอก แต่โมหะมันร้อนลึกอยู่ข้างใน แล้วมันจะเป็นเชื้อรากะ ส่งโทสะออกมาไม่รู้จักสิ้นสุดเรื่อย เพราะฉะนั้นมันน่ากลัวกว่าน่าอันตรายกว่า^{๑๖๙}

สังโยชน์หรือกิเลสชั้นละเอียดข้อที่ ๕ ที่เรียกว่า ปฏิฆะ นั้น เป็นความกระทบกระทั่งแห่งจิตฝ่ายที่รู้สึกไม่พอใจ ถ้าพอใจก็จัดเป็นกามรากะ ไม่พอใจจึงเป็นปฏิฆะ ความรู้สึกส่วนมากของคนเรามีอยู่อย่างนี้ ปฏิฆะอาจจะเกิดได้แม้ในกรณีเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่มีความผิด และถ้ามากไปกว่านั้นก็ไม่พอใจ แม้แต่สิ่งที่ตัวเอง สิ่งที่เกิดขึ้นในใจเอง ตัวเป็นผู้ทำเองคิดเองเหล่านี้เป็นต้น ส่วนที่มีอาการรุนแรงถึงกับโกรธเกลียดพยาบาทคนอื่นนั้น เป็นปฏิฆะที่รุนแรงและหยาบเกินไป พระอริยะชั้นต้น ๆ กว่านี้ก็พอจะได้ตามสมควร แต่ที่เหลืออยู่สำหรับให้พระอริยะเจ้าชั้นที่ ๓ ละนี้ หมายถึง ความกระทบกระทั่งแห่งจิตที่เป็นชั้นละเอียด จนบางทีก็ไม่ปรากฏอะไรออกมาข้างนอก เป็นความขุ่นอยู่ข้างใน ดูสีหน้าไม่รู้ว่าเป็นโกรธ แต่ก็มีความแค้นอยู่ข้างใน อย่างนี้เป็นต้น ได้แก่ความหงุดหงิดรำคาญขัดใจในคน หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เป็นไปตามปรารถนา^{๑๗๐}

กิเลสนั้นเราจะแจกเป็น โลภะ โทสะ โมหะ ก็ได้ รากะ โกรธโมหะ ก็ได้ หรือจะขอยกลง ไปให้ละเอียดเป็น ๑๖ อย่าง เป็นก็อย่างก็ได้ ผลสุดท้ายมันก็รวมเป็น โลภ โกรธ หลง แต่ว่าทั้งโลภ ทั้งโกรธ ทั้งหลง ทั้งสามอย่างนั้นรวมเหลืออย่างเดียวกันได้ คือความรู้สึกว่าตัวกู ว่าของกู ความรู้สึกว่าตัวกู ของกูที่เป็นศูนย์กลาง (Nucleus) อยู่ภายในนั้น มันคลอດออกมา เป็นโลภ เป็นโกรธ เป็นหลง

^{๑๖๗} พุทธทาสภิกขุ, ความสุขที่แท้, หน้า ๖๖-๖๗.

^{๑๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๖-๗๘.

^{๑๖๙} อ้างแล้ว, หน้า ๑๘๔.

^{๑๗๐} พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษย ฉบับสมบูรณ์, หน้า ๒๔๗.

ออกมาเป็นโลก คืออยากได้ หรือกำหนดรักใคร่ คือออกมาดึงดูด หรือรับเอาอารมณ์ที่มากกระทบถ้า ในขณะอื่น มันออกมาในรูปที่ผลักดันผลักไสอารมณ์ออกไป มันก็เป็นเรื่องของความโกรธหรือโทสะ แต่ในบางคราว มันก็โง่อยู่ไม่รู้อะไรจะอย่างไร ได้แต่วนเวียนอยู่รอบ ๆ คือว่าไม่แน่ใจว่าจะดึงดูดเข้ามา หรือผลักออกไป มันก็เป็นโมหะ ที่กล่าวอย่างนี้ก็กล่าวเพื่อให้สังเกตง่าย รากะหรือโลภะนั้นคือดูดเอา อารมณ์เข้ามา มีการดึงดูดเข้าหากัน ที่เป็นโกรธหรือโทสะนั้น คือผลักออกจากกัน ที่เป็นโมหะความ หลงนั้นมันวนเวียนอยู่โดยไม่แน่ใจว่าจะทำอะไรดีคล้ายกับวนเวียนอยู่รอบ ๆ จะผลักออกก็ไม่กล้า จะดึงเข้ามาก็ยังไม่กล้า^{๑๗๑}

การกระทบระหว่างโลกกับจิตใจ มีผลเป็นความรู้สึกต่าง ๆ เป็นความรัก ความเกลียด ความโกรธ เหล่านี้ก็คือ ธรรม ซึ่งก็ยังยึดถือไม่ได้ เพราะมันเป็นมายาที่เกิดจากมายา ที่เป็นฝ่ายกิเลสแล้วยังเป็นอันตรายอย่างยิ่งในการที่จะไปยึดถือเข้า^{๑๗๒} ความรู้สึก ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด จนเกิดความรัก - โกรธ - เกลียด - วิตกกังวล อาลัยอาวรณ์ - อิจฉาริษยา - หวง - หึง ด้วยอำนาจ ความรู้สึก เป็นตัวกู ของกู^{๑๗๓} ความหม่นหมอง เปรี้ยวร้อน มีดมัว เพราะอำนาจของรากะ โทสะ โมหะ ซึ่งแม้จะมีอำนาจ มีเงินเท่าไร ก็ไม่สามารถจะระงับอาการอันโหดร้ายของความ เกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือความแผดเผาของรากะ โทสะ โมหะได้^{๑๗๔}

อนุสัย คือความเคยชินในความรู้สึกอย่างนั้น ก็เรียกอนุสัย เรียกเต็ม ๆ ก็ว่าอหังการะ - มมังการะมานาณุสัย - ความเคยชินที่จะทำความเข้าใจมันว่าเรา ว่าของเรา นี่ตัวเลวร้ายที่สุด มีอยู่ในทุกคน หนาขึ้น ๆ ตั้งแต่เริ่มออกจากท้องแม่จนบัดนี้ นั่นก็คือ ศัตรูอันเลวร้ายที่กัดกินอยู่ในภายใน เมื่อใดเราเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ ก็ดูให้ตีความมันเป็นอย่างไร มันเป็นเรื่องทางตา หรือทางหู หรือทาง จมูก เป็นเรื่องเข้าใจผิดอย่างไร เป็นเรื่องของความหลงรัก หรือเป็นเรื่องของความหลงโกรธหลง เกลียด ถ้าไม่สนใจเรื่องอย่างนี้ ไม่มีวันที่จะรู้จักธรรมมะ หรือเข้าถึงพุทธศาสนา^{๑๗๕}

กฎเกณฑ์เกี่ยวกับลำดับขั้นของ นิรวณ - กิเลส - อนุสัย - อาสวะ ที่ควรรู้จัก คือ เกิด โลกครั้งหนึ่งก็สะสมราคานุสัยไว้หน่วยหนึ่ง, เกิดโกรธครั้งหนึ่งก็สะสมปฏิกขานุสัยไว้หน่วยหนึ่ง, เกิด หลงครั้งหนึ่งก็สะสมอวิชขานุสัยไว้หน่วยหนึ่ง, สำหรับจะเกิดกิเลสนั้น ๆ ได้โดยง่ายสะสมไว้ในสันดาน กลายเป็นอาสวะ สำหรับจะกลับออกมาเป็นกิเลส หรือ เป็นเพียงนิรวณ ก็ได้ แล้วแต่กรณี^{๑๗๖}

^{๑๗๑} พระธรรมโกศาจารย์, แก่นพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, มปป), หน้า ๑๙.

^{๑๗๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕-๖๖.

^{๑๗๓} พุทธศาสนิกชน, มรดกที่ขอฟากไว้, จัดพิมพ์โดย ชมรมศิษย์กรรมฐาน พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕.

^{๑๗๔} พุทธศาสนิกชน, คู่มือมนุษย์ ฉบับสมบูรณ์, หน้า ๒๗๔-๒๗๕.

^{๑๗๕} อรุณ แสงทอง, ธรรมวาตะของท่านพุทธทาส, หน้า ๕๓-๕๔.

^{๑๗๖} พุทธศาสนิกชน, มรดกที่ขอฟากไว้, หน้า ๓๑.

สิ่งรบกวนนั้นก็ได้หลายอย่าง ทั้งข้างนอกข้างใน ทั้งที่เป็นสัตว์ สังขาร หรือว่ามันเป็นธรรมชาติ บางทีก็มีแดด มีลม มีฝนมารบกวน นี่ทางกาย มันก็ไม่ชอบ หรือมีสัตว์มารบกวนมันก็ไม่ชอบ มีคนมารบกวนมันก็ล้วนแต่ไม่ชอบ แต่ที่สำคัญอย่างนี้นั่นก็คือกิเลสมันรบกวน กิเลสนี้ก็รู้จักกันดีแล้วว่าอะไรบ้าง จะแยกเป็นราคะ โทสะ โมหะ ก็ได้ จะไม่แยกก็ได้ เพราะว่าถ้าเป็นกิเลสแล้วก็เป็นสิ่งรบกวนทั้งนั้น^{๑๗๗}

คนที่เบียดเบียนผู้อื่น ย่อมชื่อว่าเบียดเบียนตนเองด้วย และเบียดเบียนก่อนด้วยซ้ำไป เพราะว่าคนที่เบียดเบียนผู้อื่นนั้น ความคิดอันชั่วร้ายคือกิเลสได้เกิดขึ้นในจิตใจของบุคคลนั้นแล้ว มันจึงได้คิดเบียดเบียนผู้อื่น ความคิดที่จะเบียดเบียนผู้อื่นซึ่งเป็นกิเลสนั้นมันเบียดเบียนจิตใจของบุคคลนั้นก่อนแล้ว ยังไม่ทันจะไปเบียดเบียนผู้อื่นด้วยกาย หรือด้วยวาจาสักที ก็เป็นการเบียดเบียนตนเองอยู่แล้ว ขอให้สังเกตดูในข้อนี้ให้ดี ๆ ความคิดที่จะเบียดเบียนเขานั้นมันเป็นความร้อน ใครเคยเห็น เคยได้ยินเคยรู้สึกด้วยตนเองที่ไหนบ้างว่า ความคิดที่เบียดเบียนผู้อื่นนั้นมันเป็นความเย็น หรือเป็นความเย็นอกเย็นใจ ความคิดที่จะเบียดเบียนเขานั้น พอสักแต่ว่าคิดเท่านั้น มันเป็นของร้อน นี่ก็เบียดเบียนแล้ว ยิ่งคิดไปคิดไป มันก็เป็นมโนกรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป ก็เป็นการเบียดเบียนที่มากขึ้น^{๑๗๘}

การปล่อยไปตามอารมณ์ ปล่อยไปตามเรื่องราว เจี้ยว ๆ จ้าว ๆ กันไปวันหนึ่ง คินหนึ่ง ไม่มีโอกาสที่จะคิดนึกให้แยบคายไม่รู้จักควบคุมจิต ไม่รู้จักฝึกฝนจิต ไม่ค่อยรู้จักเอาจิตมาอาบน้ำชะล้าง ที่ละเล็กละน้อยให้มันหมดไปจากสิ่งที่ทำจิตใจเศร้าหมอง เช่น อพยบายชมะอย่างนี้เป็นต้น คือความรู้สึกที่เป็นไปในทางกระทบกระทั่ง ประทุษร้ายมันเป็นสัญชาตญาณอันหนึ่งก็ได้ แต่มันไม่ได้มากถึงขนาดนี้ เพราะว่าคนมันกลัว พอเห็นเข้าคิดว่าเป็นศัตรูกันไว้ทีก่อน มักจะเป็นเสียอย่างนี้^{๑๗๙}

กิเลสทั้งหลายออกมาจากต้นตอเดียวกันทั้งหมด คือความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวตน ถ้าไม่มีความรู้สึกเป็นตัวตนแล้ว มันก็ไม่อาจจะเกิดความโลภ หรือเกิดความโกรธ หรือเกิดความหลง หรือเกิดราคะ โทสะ โมหะ และเกิดกิเลสอื่น ๆ ซึ่งเนื่องไปจากสิ่งเหล่านี้ เช่นความเกลียด ความกลัว ความโศกเศร้า เป็นผลในที่สุดออกมาจากกิเลสเหล่านี้ ถ้าละต้นตอหรือรากเหง้าอันนี้เสียได้ก็ไม่มีทางที่จะเกิดกิเลสสิ่งใด ซื่อไต่ได้อีกต่อไป จึงได้ตรัสว่าเป็นความสุขอย่างยิ่ง^{๑๘๐}

เมื่อจิตมีธรรมชาติ เหนือเป็นน่านมด สำหรับคนโง่เหนือเป็นน้ำร้อน พอเหนือออกแล้วมันโกรธ พอทำงานเหนือออกแล้วมันโกรธ โกรธผี โกรธสง โกรธเทวดา โกรธโชคชะตาราศี ด่าไปหมด

^{๑๗๗} พุทธทาสภิกขุ, ความสุขที่แท้, หน้า ๔๑-๔๒.

^{๑๗๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕-๖๖.

^{๑๗๙} อ้างแล้ว, หน้า ๗๙.

^{๑๘๐} อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๖.

เหตุที่แท้จริงนั้นเป็นนํ้ามนต์ คือจะสร้างความเจริญ ให้มีความสุขความเจริญ ให้หมดความทุกข์ ให้หมดความทุกข์ ให้หมดกิเลส ถ้าเราสามารถทำเหตุให้เป็นนํ้ามนต์^{๑๘๑}

จากข้อมูลเบื้องต้น จึงพอสรุปลักษณะของความโกรธในทัศนะของท่านพุทธทาสดังนี้ คือลักษณะของความโกรธ

- อันดับแรก โกรธในอัตราน้อย ๆ เราจะเรียกว่า ชัดใจ เช่น หงุดหงิด กระทบกระทั้ง แห่งจิต นี่มันเป็นความโกรธในอันดับน้อยอันดับต่ำ ที่เรียกในบาลีว่า ปฏิกะ

- อันดับที่สอง คือ โกรธ โกรธเต็มความหมาย คือบันดาลโทสะ รุนแรง เรียกว่า โกรธ

- อันดับที่สาม คือ ผูกโกรธ ผูกโกรธไว้ความอาฆาต ความพยาบาทจองเวร เรียกว่า อุปนาหะ อุปนาหะ คือผูกโกรธไว้ หรือ เหวะ จองเวร

ทั้ง ๓ อย่างนี้คือความโกรธ ในลักษณะที่ต่างกัน โกรธไม่มาก และโกรธสมบูรณ์ จนกระทั่งโกรธโดยผูกไว้ รักษาไว้ คำว่า ปฏิกะ หมายถึงหงุดหงิดชัดใจ คำว่า โกรธ คือโกรธโดยสมบูรณ์ คำว่า โทสะ แปลว่าประทุษร้าย เมื่อโกรธแล้วก็ไปประทุษร้ายอีกที ถ้าจะเอาแต่ความโกรธ ไม่ประทุษร้ายผู้อื่น อุปนาหะ ก็ผูกอาฆาตไว้ ในชีวิตประจำวัน ยิ่งอยู่ที่บ้าน ที่ออฟฟิศ ที่ทำงาน เนื่องกันหลายคน ย่อมจะมีสิ่งเหล่านี้ คือ หงุดหงิด กระทบกระทั้งเป็นปฏิกะจะมีได้มากที่สุด

๒.๒.๓ โทษของความโกรธ

๒.๒.๓.๑ โทษของความโกรธทางกาย

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้แสดงถึงโทษของความโกรธทางกาย ดังนี้

ในโลกนี้มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณฺ์ ที่จะเข้ามากระทบเราทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางผิวหนัง ทางจิตใจ เราอยู่ได้อ่านาสสิ่งเหล่านั้นหรือไม่ คือเราต้องรักที่ น่ารัก ต้องเกลียดที่นาเกลียด ต้องกลัวที่นากลัว ต้องโกรธที่นาโกรธ วิตกกังวลอาลัยอาวรณ์ อิจฉา ริษยา เป็นต้น นี่เรียกว่าอยู่ได้โลก คือจิตอยู่ได้อ่านาสของโลกเสียแล้ว เมื่อสิ่งเหล่านั้นมาทรมานจิต จิต อยู่ได้โลกเสียแล้วเป็นอย่างไร ความทุกข์นั้นแหละ^{๑๘๒}

ความโกรธเป็นเหตุให้สลดความดี พระพุทธภาษิต หรือธรรมภาษิตว่า โกธากิภูโต กุสลํ ขหาติ (ผู้ที่ถูกความโกรธครอบงำแล้วย่อมละกุศลเสีย) พอถูกความโกรธครอบงำจิตแล้ว คนเรา จะไม่คำนึงถึงความดี เพราะมันต้องการจะเข้าไปด้วยตามความโกรธ ทั้งที่รู้ว่า นี่ดีก็ปิดทิ้งไป มันจะเอา ตามที่มันโกรธ ก็แปลว่าสมักรใจว่าจะเอาข้างโกรธ ไม่เอาข้างดี หรือข้างถูกกันแล้ว เพราะโกรธเสีย แล้ว ถ้าเรามีใจคอปกติ เราก็ยึดอยู่ในทางดี แล้วกลับความชั่ว แต่พอโกรธขึ้นมามันพร้อมที่จะสลด

^{๑๘๑} อรุณ แสงทอง, ธรรมวาทีของท่านพุทธทาส, หน้า ๕๑-๕๒.

^{๑๘๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓.

ความดีสลัดสิ่งที่เป็นกุศล นี่ก็น่าอันตรายมาก มันก็ค่อยอมเลวยอมตาย ยอมวินาศฉิบหาย เพราะเห็นแก่ความโกรธ ไม่ยึดหลักที่ถูกต้อง ไม่ให้อภัย ไม่หยุด หรือไม่ยอมอะไรหมด นี่เป็นอันตรายอันหนึ่งของความโกรธ^{๑๘๓}

คนโกรธย่อมฆ่ามารดาของตนเองได้ นี่เอาจมารดาเป็นเครื่องเปรียบ เพราะว่า เด็ก ๆ เกิดมานี้ไม่มีอะไรที่จะใกล้ชิด หรือทำความอบอุ่นให้แก่ตนเท่ากับมารดาในโลกนี้ ถ้าโกรธขึ้นมา มันยังฆ่ามารดาได้ หนุมาน กุญชร สมมาตร (คนโกรธย่อมฆ่ามารดาของตน) ชาวหนังสือพิมพ์ หรือชาววิทยุ ก็ยิ่งพบบ่อยเข้า เตี่ยวันนี้มารดาของตัว เมื่อคืนวานนี้ก็มีชาวทางวิทยุอีกรายฆ่ามารดาของตัว เพราะว่าคนสมัยนี้มันมีเหยื่อที่มาทำให้หลงอะไรมาก เหยื่อของความโกรธมันรุนแรง ไม่ได้ตามที่เขาต้องการก็ฆ่ามารดาของเขาได้ นี่ดูให้สิ^{๑๘๔}

ความโกรธจะทำให้ความชั่วกลายเป็นของทำง่ายขึ้น คือตามปกติธรรมดาเราก็รู้อะไรเป็นความชั่ว แล้วก็กลัวความชั่ว ไม่อยากจะทำความชั่ว ฉะนั้น ความชั่วจึงเป็นสิ่งที่ทำยาก ยกตัวอย่าง เช่นว่าจะฆ่าพ่อแม่ของตัวเองนี่ มันทำได้แสนยาก แต่ถ้ามันโกรธขึ้นมาแล้วความยากนั้นจะกลายเป็นความง่ายก็มีบาปว่า ยม กุญชร อุโปธเถติ สุกร วิย ทุกกร สุกร วิย ทุกกร (ที่พยายามจะกลายเป็นทำง่าย) เมื่อคนโกรธเขาต้องการจะประทุษร้าย จะทำชั่ว สิ่งที่ทำยากก็จะกลายเป็นสิ่งที่ทำง่าย นี่ยาเห็นเป็นเรื่องเล็กน้อย ถ้าความจริงข้อนี้มันกระจางแจ้งอยู่ในใจแล้ว คนเราจะไม่อาจเกิดความโกรธหรือทำอะไรด้วยความโกรธ ฉะนั้นควรจะมองเห็นอันตรายของมันอยู่เสมอ^{๑๘๕}

สัตว์บุรุษไม่มีในโลกมันก็ถูกเป็นไฟ ถ้าเอามาไว้ที่คนธรรมดาสามัญชาวบ้าน ชาวเมือง อย่างนี้บ้าง ว่าอยู่กันให้ดี ๆ ให้มีความบังคับตัวเองด้วยความสงบ อย่ากระทบกระทั่งทางกาย ทางวาจา ทางใจ แก่ใคร ๆ รวมทั้งตัวเองด้วย ถ้าเราไม่คิดประทุษร้าย มันก็ไม่มีการประทุษร้ายแก่ตัวเองด้วย ไม่มีการประทุษร้ายแก่ผู้อื่นด้วย คนอย่างนี้แหละเรียกว่าสัตว์บุรุษเพราะมันสงบ เมื่อสงบก็มีความสุข^{๑๘๖}

ถ้าอยากดีอยากเด่น ไม่ได้ดีไม่ได้เด่น มันก็เป็นบ้าขึ้นมา เป็นอันธพาลขึ้นมา มันจึงทะเลาะวิวาทกันในหมู่นักกีฬาหรือในหมู่คนที่จะสร้างความดี เมื่อไม่ได้ดีตามที่ต้องการขึ้นมาก็ทะเลาะวิวาทกัน ทำอันตรายกันในขณะที่เรียกว่าทำความดีนั่นเอง^{๑๘๗}

^{๑๘๓} พุทธทาสภิกขุ, เก็บความโกรธใส่ถังฉาง, หน้า ๒๖.

^{๑๘๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖-๒๗.

^{๑๘๕} อ้างแล้ว, หน้า ๒๘.

^{๑๘๖} พุทธทาสภิกขุ, ความสุขที่แท้, หน้า ๗๕.

^{๑๘๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๒.

ความริษยานั้นเลวร้ายที่สุด คือทำให้โลกาวินาศ ผู้มีปัญญาเขาพูดไว้เป็นหลักว่า อิสสา โลกนาสิกา – ความริษยานี้ทำให้โลกให้ฉิบหาย ก็ดูเดี๋ยวนี้ ร้อนระอุเป็นคว้นกันทั้งโลก ต่างฝ่ายต่างริษยากัน รบกัน ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะริษยากัน^{๑๘๘}

จากข้อมูลเบื้องต้นพบว่า ท่านพุทธทาสได้แสดงทัศนะถึงโทษของความโกรธทางกาย ดังนี้ ความโกรธทำให้เป็นทุกข์ พอโกรธก็พร้อมที่จะสลัดความดี สลัดสิ่งที่เป็นกุศล ยอมเลยยอมตาย ยอมวินาศเพื่อสนองความโกรธ เมื่อโกรธก็ต้องการจะประทุษร้าย จะทำชั่ว สิ่งที่ทำยากก็จะกลายเป็นสิ่งที่ทำง่าย เช่น ข่มมารดาได้ หนตี กุทโธ สมাত্রี (คนโกรธยอมข่มมารดาของตน)

๒.๒.๓.๒ โทษของความโกรธทางวาจา

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้แสดงถึงโทษของความโกรธทางวาจา ดังนี้

ผู้ที่มีตัวตนน้อยเขาจะไม่พูด แต่ทว่ายกหูชูหางน้อยก็แล้วกัน ผู้ที่มีความรู้สีกยกด้วยกตน เป็นขณะที่มีกิเลสเต็มที มีความโลภ ความโกรธ ความหลง รวมอยู่ในนั้นหมด ในเวลาที่แสดงกิเลสเต็มทีนั้น ขณะใดเราทำให้ตัวตนถูกกดลงไปในนี้เป็นเวลาที่ดี เป็นเวลาที่ประพลติธรรมที่สุด ขณะใดที่เราสนับสนุนให้ตัวกูเด่นโด่งขึ้นมา นั่นคือเวลาที่เลวร้ายที่สุด ที่ไม่ปฏิบัติธรรมเลย ขณะนั้นก็เป็นคนบ้าที่สุดยิ่งกว่าคนบ้าที่เที่ยวเพ่นพ่านเสียอีก^{๑๘๙}

เรายังชอบปล่อยไปตามอารมณ์ อยากจะโกรธใครก็โกรธ อยากจะตีใครก็ตี อยากจะด่าใครก็ด่า บางทีก็ตีเอาพ่อแม่ก็มี อาจจะมีบางคน ด่าพ่อแม่ของตัวเองก็อาจจะมี แม้ไม่ถึงอย่างนั้นมันก็ต้องมีเรื่องอะไรมาให้โกรธ ให้มาหงุดหงิด แล้วก็ออกมาเป็นคำกล่าวที่ลั่นแต่ไม่น่าฟังทั้งนั้น ถ้าในใจมันหงุดหงิด ปากมันก็พูดออกมาไม่น่าฟัง มือไม้มันก็สั่น มันก็อยู่ไม่นิ่ง จับนั้นพาดนี้ จับนี้ขวางโน้น มันก็ไปตามอารมณ์นั้น เพราะฉะนั้น เราไม่ต้องไปดูพวกยักษ์ พวกมารที่ไหน ก็ดูที่คนเหล่านี้ หรือว่าไม่ต้องไปดูสัตว์นรกบางชนิดที่ไหนกันอีก ดูที่คนโกรธหงุดหงิด เราร้อนอย่างนี้อยู่ นี่มันจะมีประโยชน์ มันจะได้ละอาย และจะไม่กล้าทำอย่างนั้น^{๑๙๐}

คนโกรธไม่เห็นอรรถ ไม่เห็นธรรม กุทโธ อตถิ น ชานาติ กุทโธ ธมมํ น ปสสติ (คนโกรธไม่เห็นอรรถ ไม่เห็นธรรม)ไม่เห็นอรรถ ไม่เห็นธรรมะ ผู้ที่โกรธเสียแล้วย่อมไม่เห็นอรรถะ ไม่เห็นธรรมะ คือไม่เห็นเหตุและผล รวมความว่า ถ้าโกรธแล้วจะไม่มองเห็นเหตุผล ไม่มีการใช้เหตุผล จึงไม่รู้ทั้งอรรถะ และไม่รู้ทั้งธรรมะ ก็สังเกตเอาเองว่า เมื่อเราโกรธแล้วใจมันเป็นอย่างไร มันใช้เหตุผลไม่ได้ มันไม่มีช่องที่จะให้เห็นแจ่มแจ้งในเหตุผล หรือความหมาย หรือความลึกซึ้งของเรื่องนั้น ๆ นี่คนโกรธ

^{๑๘๘} อรุณ แสงทอง, ธรรมวาทีของท่านพุทธทาส, หน้า ๗๒.

^{๑๘๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๙-๘๐.

^{๑๙๐} พุทธทาสภิกขุ, ความสุขที่แท้, หน้า ๗๒-๗๓.

มันก็ไม่รู้orroะ ไม่เห็นorroะ ท่านใช้คำว่ารู้ และเห็น ไม่รู้orroะ ไม่รู้เนื้อความ ไม่เห็นorroะ คือไม่เห็นหัวข้อ ไม่เห็นเหตุก็ไม่รู้ผล นี่ไม่สำคัญดอก เอาแต่ว่ามันเป็นคนไม่มีเหตุผลไปทันที^{๑๙๑}

จากข้อมูลเบื้องต้น ท่านพุทธทาสได้แสดงทัศนะถึงโทษของความโกรธทางวาจา พบว่า ผู้ที่มีความรู้สึยกดด้วยกตนั้นจะเป็นขณะที่มีกิเลสเต็มที่มี ความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่เต็มที่ จะเป็นผู้ที่ไม่สงบปากสงบคำ กลายเป็นผู้ที่พูดมากไปเพื่อสนองกิเลสตนเอง ถ้าถูกขัดใจก็จะโกรธและด่าทอ ประชดประชัน จนเกิดการทะเลาะวิวาทกันได้

๒.๒.๓.๓ โทษของความโกรธทางใจ

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้แสดงถึงโทษของความโกรธทางใจ ดังนี้

ไฟของความโกรธ ถ้ามีไฟของความอยากมากแล้วไฟของความโกรธก็ต้องมากไปตามเมื่อรักมากก็โกรธมากเมื่อไม่ได้อย่างที่ความรักมันต้องการ แล้วมันจะมีความรักที่โหดมาให้ได้อย่างต้องการ มันไม่มี คนที่ไปอยากจะทำให้ความรักเป็นไปตามต้องการก็เป็นคนโง่ที่สุดด้วยเหมือนกันเพราะยิ่งจะทำให้มีความทุกข์มาก มีความอยากมากก็ทุกข์มาก มีความรักมากก็ทุกข์มาก ในเมื่อมันไม่ได้ตามที่ต้องการ^{๑๙๒}

ความโกรธ ความเห็นแก่ตัวนี้เป็นอันตราย เป็นศัตรูร้ายยิ่งกว่าสิ่งใดของมนุษย์เพราะเห็นแก่ตัวนั้นแหละ มันจึงเกิดความโลภ เมื่อมีอะไรมาทำให้โลภ มันเกิดความโกรธ เมื่อมีอะไรมาทำให้โกรธ เกิดความโง่ ในเมื่อมีอะไรมาทำให้โง่ มันเป็นผลแห่งการที่ควบคุมสติขาดญาณไว้ไม่ได้^{๑๙๓}

ความโกรธ ทำให้เราคิดประทุษร้ายผู้อื่น โลกข้างใน คือจิตใจของเราในภายในนั้น มันร้อนเป็นไฟ หาความสุขไม่ได้ ถ้าไปทำการเบียดเบียนออกไปถึงข้างนอก มันก็ร้อนกันไปถึงข้างนอก ทำโลกข้างนอกให้ร้อนด้วย ทำโลกข้างในร้อนด้วย^{๑๙๔} สิ่งรบกวนนั้นก็ได้หลายอย่าง ทั้งข้างนอกข้างใน ทั้งที่เป็นสัตว์ สังขาร หรือว่ามันเป็นธรรมชาติ บางทีก็มีแดด มีลม มีฝนมารบกวน นี่ทางกาย มันก็ไม่ชอบ หรือมีสัตว์มารบกวนมันก็ไม่ชอบ มีคนมารบกวนมันก็ล้วนแต่ไม่ชอบ แต่ที่สำคัญอย่างนี้นั่นก็คือกิเลสมันรบกวน กิเลสนี้ก็รู้จักกันดีแล้วว่าอะไรบ้าง จะแยกเป็นราคะ โทสะ โมหะ ก็ได้ จะไม่แยกก็ได้ เพราะว่าถ้าเป็นกิเลสแล้วก็เป็นสิ่งรบกวนทั้งนั้น^{๑๙๕}

^{๑๙๑} พุทธทาสภิกขุ, เก็บความโกรธใส่ยังฉาง, หน้า ๒๗.

^{๑๙๒} พุทธทาสภิกขุ, ความสุขที่แท้, หน้า ๑๔๔.

^{๑๙๓} อรุณ แสงทอง, ธรรมวาทีของท่านพุทธทาส, หน้า ๑๖๒.

^{๑๙๔} พุทธทาสภิกขุ, ความสุขที่แท้, หน้า ๖๙-๘๐.

^{๑๙๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑-๔๒.

ความโกรธ เป็นปัญหาที่คนติดจมอยู่ในสิ่งที่หลอกลวงให้หลงเข้าไปยึดมั่นถือมั่น จนเกิดกิเลสจนเกิดความทุกข์ จนเกิดเบียดเบียนกัน หรือสิ่งนั้นก็คือมนุษย์ไม่มีความรู้ไม่มีวิชา แล้วก็ไปหลงติดในวัตถุที่มีเหยื่อล่อหรือการมรณที่มีเหยื่อล่อ แล้วเป็นทาสของสิ่งนั้น แล้วมันก็เห็นแก่ตัว เบียดเบียนกัน ทั้งตัวเองและผู้อื่นเดือดร้อน^{๑๙๖}

ความโกรธนำมาซึ่งทุกข์ ปุณฺณ คือคนที่ยังไม่รู้จักสิ่งที่ควรรู้จัก แม้จะดำดามอยู่เสมอ คือ ไม่รู้จักนิเวศทั้งห้า อันได้แก่ ความครุ่นคิดในกาม - พยาบาท - หตฺหุ - พฺงฺขาน - ลิงฺเลในชีวิต ว่า เป็นสิ่งที่ทำลายความสงบสุข หรือไม่รู้ว่ ความโลภ - โกรธ - หลง นั้น เป็นสิ่งที่นำมาซึ่งทุกข์, แล้วก็ไม่ได้, จึงได้ชื่อว่า ปุณฺณ คือ คนมีความหนา แห่งไฟในดวงตา^{๑๙๗}

ความโกรธทำให้กลางคืนเป็นคว้น กลางวันเป็นไฟ เป็นลักษณะของการที่จิตใจไม่ได้รับความสะดวก ไม่ได้รับประทานอาหารทางธรรม แต่เป็นการที่กระหายไปตามอำนาจของกิเลสตัณหาโดยส่วนเดียว เรียกว่าเป็นผู้ที่ยิ่งกว่าตกรกทั้งเป็น ลักษณะที่กลางคืนอดควันนั้น ก็หมายความว่าร้อนกลุ่มอยู่ แล้วตลอดคืน กลางวันเป็นไฟนั้น ก็หมายความว่าลูกโหลง ๆ คือทั้งร้อนทั้งไหม้อะไรไปในตัวเสร็จตลอดทั้งวันอีก แล้วจะหาความสะดวกเยือกเย็นอย่างไรได้^{๑๙๘}

อาการอันโหดร้ายของการแผดเผาของโทสะ ความกลัวของคนชั้นหลัง ๆ เลื่อนสูงขึ้นมาถึงความกลัวความทุกข์ชนิดที่อำนาจทางวัตถุช่วยเหลือไม่ได้ เช่นความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย หรือแม้แต่ความทุกข์ที่เป็นไปตามปกติ เช่นความหม่นหมอง เรา่ร้อน มีดมีว เพราะอำนาจของราคะ โทสะ โมหะ ซึ่งแม้จะมีอำนาจ มีเงินเท่าไร ก็ไม่สามารถจะระงับอาการอันโหดร้ายของความเกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือความแผดเผาของราคะ โทสะ โมหะได้^{๑๙๙}

ความโกรธเป็นสนิมของศาสตร์ มันหมายความว่า ถ้าเกิดโกรธขึ้นมา แล้วสิ่งที่เรียกว่าศาสตร์นั้นจะเสียหายหมด จะใช้ไม่ได้ ถ้าในขณะที่เราจะต้องใช้ศาสตร์อะไรสักอย่างหนึ่ง วิทยาศาสตร์ อะไรศาสตร์ก็ตาม ถ้าเกิดโกรธเข้าแล้วใช้ไม่ได้ มันเป็นสนิมของศาสตร์ ศาสตร์คือวิชา วิชาความรู้ทั้งหลายที่เราใช้อยู่ กำลังเล่าเรียนอยู่ก็ดี กำลังจะใช้มันก็ดี พอความโกรธเกิดขึ้นแล้วก็เสียหายหมด ไม่เป็นศาสตร์ไม่เป็นอะไรขึ้นมาได้^{๒๐๐}

ความโกรธนี้เป็นเคราะห์ร้าย หรือเป็นกลีที่สุด มีบาลีว่า นตฺถิ โทสสโม คโห นตฺถิ โทสสโม กลิ ไม่มี คหะคือ เคราะห์ หมายถึง เคราะห์ร้าย ทำให้คนวินาศฉิบหาย เรียกว่าเคราะห์ ไม่มีเคราะห์ร้ายไหนจะเท่ากับโทสะหรือไม่มีกลี คือความเลวร้ายชนิดไหนเท่ากับโทสะ รวมความว่า เมื่อมี

^{๑๙๖} พุทธศาสนิกฯ, ฉลาดปจฺจนา ธรรมดาเฉลย, หน้า ๑๓๐.

^{๑๙๗} พุทธศาสนิกฯ, มรดกที่ขอลากไว้, หน้า ๔๗.

^{๑๙๘} พุทธศาสนิกฯ, คู่มือมนุษย์ ฉบับสมบูรณ์, หน้า ๒๙๗.

^{๑๙๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๔-๒๗๕.

^{๒๐๐} พุทธศาสนิกฯ, เก็บความโกรธใส่ถังฉาง, หน้า ๒๒-๒๓.

โทษะ ก็คือเอาเคราะห์ร้ายมา เอากลีมาเป็นกลี คือว่าปราศจากความดี ความงาม เป็นเสนียดจัญไร เป็นโชคร้าย เป็นอะไรไป อยู่ทีสิ่งทีเรียกว่า กลี ฉะนั้นพอใครมีโทษะ ก็คนนั้นเต็มไปด้วย กลีเต็มไปด้วยเคราะห์ร้าย อย่าไปมองอย่างอื่น ไปว่าคนนั้นเคราะห์ร้าย คนนี้เคราะห์ร้าย มองดูตัวเองที่กำลังโกรธอยู่นั้นแหละเคราะห์ร้าย คนนี้เคราะห์ร้ายมองดูตัวเองที่กำลังโกรธอยู่นั้นแหละเคราะห์ร้ายที่สุด เป็นกลีทีเลวทีสุด ภาษาประพันธ์เขาเรียกกลีบร กลีบรเป็นผีเป็นชื่อของผีทีชั่วร้าย^{๒๐๑}

กล่าวโดยสรุป พอโกรธขึ้นมา ศาสตร์ทั้งหลายก็กลายเป็นมิใช่ศาสตร์ ก็นำมาซึ่งเคราะห์ร้ายและกลี เช่น โกรธแล้วสลัดความดี เอาความโกรธไว้ ไม่เห็นแก่ความดี กระทั่งฆ่ามารดาได้ ไม่เห็นอรรถ ไม่เห็นธรรม ความเลวทีทำยากจะกลายเป็นสิ่งทีทำง่าย เป็นอันตรายทีน่ากลัวของสิ่งทีเรียกว่าความโกรธ

๒.๒.๔ วิธีระงับความโกรธ

๒.๒.๔.๑ วิธีระงับของความโกรธทางกาย

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้แสดงถึงวิธีระงับความโกรธทางกายไว้ ดังนี้

ในบาลีอังคุตตรนิกาย ยินยในข้อทีว่า กรรมหมดไปเอง ในเมื่อว่างจาก โลภะ โทสะ โมหะ หรือว่างจากตัวกู-ของกู ถ้าว่างจากความยึดมั่นถือมั่นว่าเรา ว่าของเราแล้วกรรมจะหมดไปเอง หมายความว่าหมดไปทั้งกรรมและวิบากของกรรมและกิเลสซึ่งเป็นเหตุให้ทำกรรมหมดพร้อมกัน^{๒๐๒}

คำว่า “อยู่นิ่งๆ” หมายความว่า ไม่รับเอาอารมณ์เข้ามา หรืออารมณ์มากระทบ ให้ตายด้าน เหมือนคลื่นกระทบฝั่ง เมื่อตาเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เป็นต้น นีเรียกว่าไม่รับเข้ามา หรือว่าทำอย่างนั้นไม่ได้เลยไปเป็นเวทนา คือพอใจหรือไม่พอใจเสียแล้ว ก็ให้หยุดเพียงแค่นั้น อย่าได้อยากต่อไปอีก ตามความพอใจหรือความไม่พอใจ อย่างนี้ก็พอทีจะให้ภัย วายยังอยู่นิ่ง ๆ อยู่ได้เรื่องจะได้หยุดอยู่เพียงแค่นั้น ถ้าพอใจแล้วทำอะไรต่อไปยืดยาว เดียวตัวกู-ของกู ก็ไหลออกมา หรือว่าถ้าไม่พอใจ แล้วก็ทำอะไรไปตามความไม่พอใจ ก็เป็นความทุกข์ นีเรียกว่าไม่อยู่นิ่ง ๆ^{๒๐๓}

การไม่เบียดเบียน พยาบาทปองร้าย ริษยากัน ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางจิต ทุกวิธีทางแต่กลับมีการกระทำทีตรงข้าม คือมีเมตตาปรานี ไม่เหยียดหยาม ดูหมิ่นกัน สัมครสมาน สามัคคีกัน มีความประพฤติและความคิดเห็นไม่ขัดแย้งกัน มีความกตัญญูกตเวที โดยถือว่าสัตว์ทั้งปวงทีอยู่ร่วมโลกกันล้วนแต่เป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน ทั้งมนุษย์และเดรัจฉานต่างมีบุญคุณทีสัมพันธ์กันสนิท อย่างทีจะหลีกเลี่ยงไม่ได้^{๒๐๔}

^{๒๐๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔.

^{๒๐๒} พระธรรมโกศาจารย์, แก่นพุทธศาสนา, หน้า ๙๗.

^{๒๐๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๓.

^{๒๐๔} พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษย์ ฉบับสมบูรณ์, หน้า ๓๗-๓๘.

การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้น ต้องเป็นการเห็นจนรู้สึกว่ามีอะไรที่น่ายึดถือ ไม่มีอะไรที่น่าอยากนำปรารถนาในทางที่จะเอา จะได้ จะมี จะเป็น ซึ่งสรุปสั้นๆ ว่า “ไม่มีอะไรที่น่าเอา ไม่มีอะไรที่น่าเป็น” นี่เป็นความหมายที่กะทัดรัดที่สุดของการเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แม้คนที่ไม่เคยได้ยินคำว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มาแต่กาลก่อนก็อาจเห็นตัว อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทิ้งได้หรืออยู่แล้วโดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว คือเมื่อท่านได้มองเห็นหรือเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ก็ตาม หรือในความเป็นความเป็นอย่างใดก็ตาม ว่าเป็นความหลอกลวง เป็นมายา ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น ด้วยการมองชีวิตจิตใจทั้งหมดทั้งสิ้นจริงๆ ดังนี้แล้ว นั่นแหละคือการเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างถูกต้องของท่าน^{๒๐๕}

ลักษณะที่เห็นว่าว่างจากความเป็นตัวตน หรือว่างจากความหมายที่สมควรแก่การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งจะมอบกายถวายชีวิตจิตใจเข้าไปยึดถือเอา นี้เรียกว่า “เห็นความว่าง” ที่เป็นใจความสำคัญของพุทธศาสนา ถ้าบุคคลใดเห็นความว่างของสิ่งทั้งปวงดังนี้แล้ว จะเกิดความรู้สึกที่เรียกว่า “ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น” ในสิ่งต่าง ๆ ขึ้นมาทันที ความรู้สึกที่ไม่อยากเอา-ไม่อยากเป็น นี้แหละมีอำนาจเพียงพอที่จะคุ้มครองคนเราไม่ให้ตกเป็นทาสของกิเลส หรือของอารมณ์ทุกชนิด และทุกประการ บุคคลชนิดนี้จึงไม่สามารถที่จะทำความชั่วอะไรได้ ไม่สามารถจะหลงไหลพัวพันอยู่ในสิ่งหนึ่งสิ่งใดหรือเอนเอียงไปตามสิ่งยั่ววนใด ๆ ได้ ย่อมมีจิตใจเป็นอิสระอยู่เสมอ^{๒๐๖}

เมื่อเราหวังว่าจะเป็นผู้พ้นทุกข์ ตามรอยทางของพระพุทธเจ้า หรือของพระอรหันต์ทั้งหลาย เราก็ควรฝึกฝนตัว ในการที่จะทำอะไรลงไปแต่ด้วยอำนาจของสติปัญญา อย่าทำไปด้วยอำนาจกิเลสตัณหา ถ้าเราเป็นคนศึกษาเล่าเรียน ก็ทำไปด้วยความรู้สึกผิตชอบชั่วดี ว่ามันเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องทำอย่างนี้ ถ้าประกอบกิจการงานอาชีพอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ทำไปด้วยความรู้สึกผิตชอบชั่วดีว่า เป็นสิ่งที่ทุกคนควรกระทำและทำให้ดีที่สุด ด้วยความเยือกเย็น เท่าที่สติปัญญาจะอำนวยให้ทำได้อย่างนั้น ๆ ถ้าทำไปด้วยตัณหาหมั่นร้อนใจตั้งแต่ก่อนที่จะทำ ร้อนใจในเมื่อกำลังทำ และร้อนใจทั้งเมื่อทำเสร็จแล้ว แต่ถ้าทำด้วยอำนาจของปัญญาควบคุมอยู่ จะไม่ร้อนใจตั้งแต่ก่อนทำ ในเมื่อทำอยู่ก็ไม่ร้อนใจ ทำเสร็จแล้วก็ไม่ร้อนใจ ผลย่อมแตกต่างกันโดยสิ้นเชิงอย่างนี้^{๒๐๗}

หลักการตามรอยพระอรหันต์ที่ได้ใช้ร่วมกัน ทั้งสำหรับฆราวาสและบรรพชิต คือ การดำรงชีวิต ชนิดที่เป็นการขุดเกลากิเลสและบรรเทาความเคยชินที่จะเกิดกิเลส (อนุสัย) อยู่ตลอดเวลา โดยมีสติสัมปชัญญะในขณะสัมผัสอารมณ์ ไม่ปล่อยให้ปรุงเป็น โลภะ โทสะ โมหะ ขึ้นมา หรือถ้าปรุงแล้วก็มึสติ ปิดกั้นการปรุงนั้นเสีย^{๒๐๘}

^{๒๐๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔.

^{๒๐๖} อ้างแล้ว, หน้า ๔๘.

^{๒๐๗} อ้างแล้ว, หน้า ๖๐.

^{๒๐๘} พุทธศาสนิกชน, มรดกที่ขอฟากไว้, หน้า ๑๕.

การเห็นตถตา หรือ "ความเป็นเช่นนั้นเอง" ของสิ่งทุกสิ่ง นั้น คือ ญาณทัสสนะ อันสูงสุด ของพระอริยะเจ้า สามารถห้ามเสียซึ่งความประหลาดใจในสิ่งใด ๆ ห้ามความรัก - โกรธ - เกลียด - กลัว - วิตกกังวล - อาลัยอาวรณ์ - อิจฉาริษยา - หึง - หวง - ลังเล - พุ้งซ่าน ฯลฯ อันเป็นสมบัติของปุถุชนเสียได้โดยเด็ดขาด^{๒๐๙}

สวรรค์ทุกอิริยาบถ หน้าที่นั้นแหละคือธรรม หน้าที่นั้นแหละคือพระธรรมที่จะช่วยให้เราได้อย่างกะว่าเป็นพระเจ้า แล้วก็พอใจยินดีปรีดาปราโมทย์ สนุกสนานในการทำหน้าที่ หน้าที่ก็จะไม่เบียดเบียนให้เกิดความทุกข์ แต่กลับส่งเสริมให้เกิดความพอใจ เย็นอกเย็นใจ ปรีดาปราโมทย์เป็นความสุข เลยมีความสุขตลอดเวลาที่ทำหน้าที่ นี่คือนิเวศน์ทุกอิริยาบถ ตรงกันข้ามจากนรกทุกอิริยาบถ ท่านผู้ใดต้องทำหน้าที่ของตนอยู่ด้วยความจำใจเหมือนที่ จะกระทำกันอยู่โดยมาก ซึ่งไม่จำใจแล้วก็ไม่กระทำ พอจำใจต้องทำก็รู้สึกทรมานและเป็นทุกข์ นั้นแหละเป็นการเอาหนวกไปไว้ทุกอิริยาบถ^{๒๑๐}

จากข้อมูลเบื้องต้นพบว่า วิธีระงับความโกรธทางกายของท่านพุทธทาสนั่นคือ ให้มีสติในทุกอิริยาบถ ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมทุกอิริยาบถ ให้มีความสุขใจในการทำงาน เป็นการฝึกฝนตนเองในการที่จะทำอะไรลงไปแต่ด้วยอำนาจของสติปัญญา โดยไม่ทำไปด้วยอำนาจกิเลสตัณหา ให้ทำไปด้วยความรู้สึกลึกซึ้งชอบชั่วดี การไม่เบียดเบียน พยาบาทปองร้าย ริษยา กัน ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางจิต คือมีเมตตาปราณี ไม่เหยียดหยาม ดูหมิ่นกัน สัมครสมานสามัคคีกัน มีความประพฤติและความคิดเห็นไม่ขัดแย้งกัน มีความกตัญญูกตเวที โดยถือว่าสัตว์ทั้งปวงที่อยู่ร่วมโลกกันล้วนแต่เป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน ทั้งมนุษย์และเดรัจฉานต่างมีบุญคุณที่สัมพันธ์กัน

๒.๒.๔.๒ วิธีระงับของความโกรธทางวาจา

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้แสดงถึงวิธีระงับความโกรธทางวาจาไว้ ดังนี้

สำหรับชาวบ้าน สำหรับอุบาสก อุบาสิกา นี้ ก็มีโอกาที่จะแสดงธรรม เพราะถ้าพูดไปแล้วทุกคนมีโอกาสแสดงธรรม หรือแสดงอยู่แล้วด้วยซ้ำไป คือว่าจะพูดอะไร กับคนอื่นนั้นแหละเป็นเวลาแสดงธรรม อย่าไปพูดโมโหโทโส อย่าไปดูเขา อย่ามีโทสะกลัดกลุ้มอยู่ในใจแล้วพูดออกไป ถ้าอย่างนั้นมันก็ไม่เป็นการแสดงธรรม และคิดดูให้ดีเสียก่อนว่าจะพูดอะไรกับใครคิดให้รอบคอบ ถ้าพูดออกไปมันเป็นการแสดงธรรมจะสำเร็จประโยชน์ คือคนฟังเขาจะเชื่อเขาจะทำตาม คนพูดก็ได้บุญ^{๒๑๑}

ความไม่ประทุษร้ายนี้ขยายความออกเป็น “ปาณญเตสุ สยญโม” คือ ระมัดระวังตัวดี ไม่ให้กระทบกระทั่งแก่สัตว์มีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง แม้แต่นิดเดียว อย่าว่าแต่จะไปฆ่าเขาเลย แม้แต่เพียงกระทบกระทั่งทางกายสักนิดหนึ่ง ทางวาจาสักนิดหนึ่งก็ไม่มี เพราะเหตุว่าใจไม่มีความรู้สึที่จะ

^{๒๐๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙.

^{๒๑๐} อรุณ แสงทอง, ธรรมวาทีของท่านพุทธทาส, หน้า ๑๒๕.

^{๒๑๑} พุทธทาสภิกขุ, ความสุขที่แท้, หน้า ๕๒.

ประทุษร้าย ก็เย็นและเป็นสุข ผู้มีจิตหลุดพ้นแล้วอย่างนี้ ไม่มี “อภยาปัชฌะ” คือการกระทบกระทั่ง ด้วยความรู้สึกในใจก็ดี ทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี ไม่กระทบกระทั่งใคร^{๒๑๒}

พุทธบริษัทที่อยู่กันด้วยความสงบเย็น ไม่มีจิตใจเร่าร้อน ไม่มีวาจาเร่าร้อน ไม่มีการกระทำทางกายที่เร่าร้อน มันก็คือสงบเย็น เมื่อสงบเย็นก็เรียกว่า สัตบุรุษ “สัต-ตะ” ที่นี่แปลว่าสงบคือ เย็น บุรุษในที่นี้ก็แปลว่าคน หญิงก็ได้ชายก็ได้ สัตบุรุษแปลว่าบุคคลผู้มีความสงบ^{๒๑๓}

พุทธบริษัทนี้ จะมีจิตประกอบไปด้วยเมตตา สพเพ สตตะ อเวรา อนินา อภยาปัชฌา สุขี อุตตมานุ ปริหรนตุ ที่ว่ากันอยู่ทุกวันแต่นี้มันว่าอย่างนกแก้วนกขุนทอง ยิ่งกว่านกแก้วนกขุนทอง เสียอีก เพราะมันว่าด้วยความเคยชินอย่างคนมันต้องทำให้ได้จริงเหมือนที่ปากเราว่า หรือได้รับการสั่งสอนมาให้ว่า สพเพ สตตะ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง อเวรา จงเป็นผู้ไม่มีเวรต่อกันและกัน อนินา ไม่มีการกระทบกระทั่งกันให้ลำบาก อภยาปัชฌา หรือข้อนี้คือไม่มี อภยาปัชฌะ ไม่มีการประทุษร้ายด้วยกาย วาจา ใจ สุขี อุตตมานุ ปริหรนตุ ให้ทุกคนรู้จักบริหารตนให้เป็นผู้มีความสุขสงบเย็นเกิด นี่เป็นเรื่องที่ทำกันมาสอนกันมาอบรมกันมาตั้งแต่แรกที่เราจะมีพุทธศาสนา และกล่าวกันว่าก่อนจะมี พระพุทธศาสนาเสียด้วยซ้ำไป^{๒๑๔}

นี่คือคำอธิบายของข้อที่ว่า “อภยาปัชฌิ สุขิ โลเก ปาณญเตสุ สณฺณโม” แสดงลักษณะของความสุกอีกแบบหนึ่ง ซึ่งออกมาจากการที่ไม่มีประทุษร้ายทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ แก่ผู้ใด หรือแม้แก่ตนเองเป็นความสุขอีกอย่างหนึ่งซึ่งพระองค์ได้ตรัสไว้ รองลำดับมาจากความสุขอย่างแรกที่เรียกว่า วิเวก “สุโข วิเวโก ตุมฺหฺมสฺส สุตถมฺมสฺส ปสฺสโต” วิเวก คือ การไม่ถูกอะไรครอบงำ โดยทางกาย ทางจิต ทางสติปัญญา ของบุคคลผู้ฟังธรรมะแล้ว เห็นธรรมะนั้นอยู่นี้ย่อมเป็นความสุข เป็นเรื่องส่วนตัวอย่างลึกซึ้ง และคนที่ทำได้อย่างนี้ก็ไม่เบียดเบียนใคร ก็เลยเป็นความสุขที่กว้างขวาง ออกไปถึงผู้อื่นด้วย^{๒๑๕}

ครั้นเมื่อเราเผชิญหน้ากันอยู่กับคนมุ่งร้ายต่อเรา หรือคนดื้อดึง คนบิดพลิ้ว หรืออะไรทำนองนี้แล้ว ก็มองเขาด้วยไฟกรดหรือตาที่มีไฟกรดฉายลงไปทีนั้น ว่าเรากำลังพูดกับกิเลสของเขา ไม่ได้พูดกับคน คือกำลังพูดกับกิเลส หรือกำลังพูดกับผี เมื่อกำลังพูดกับผี เราจะต้องทำอย่างไร เราก็ไม่ควรจะโกรธ เพราะมันเป็นผีตามธรรมชาติ ไม่ได้พูดกับคน นาย ก. นาย ข. นายคนนั้นคนนี้^{๒๑๖}

^{๒๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑-๗๒.

^{๒๑๓} อ้างแล้ว, หน้า ๗๔.

^{๒๑๔} อ้างแล้ว, หน้า ๗๗-๗๘.

^{๒๑๕} อ้างแล้ว, หน้า ๘๔-๘๕.

^{๒๑๖} อ้างแล้ว, หน้า ๙๕.

การที่นิ่งเสียได้ ไม่โกรธ และไม่โต้ตอบอะไร นั่นคือชนะเต็มที่ แต่ในภาษาคนเรา เรียกว่าแพ่ ชนะแต่ในภาษาธรรม “แพ่เป็นพระ” คือผู้ชนะมาร พระคือผู้ชนะมาร คำว่า แพ่ คำว่า ชนะ นี้ หมายถึงภาษาสูง ภาษาธรรม แพ่ในภาษาคน กลายเป็นชนะในภาษาธรรม ชนะในภาษาคน กลายเป็นแพ่ เป็นแพ่ เป็นมารในภาษาธรรม^{๒๑๗}

ปัญญาที่จะควบคุมตัวกู้อย่างไม่พอ มันมีน้อยเกิน ก็ต้องใช้วิธีที่ว่าจะให้ธรรมชาติช่วย เอาสติปัญญาของธรรมชาติของความว่างตามธรรมชาติมาช่วย โดยวิธีล่อตักเอามาด้วยการพูดจริงและไม่โกรธอยู่เป็นประจำ นี่จะเป็นเหมือนกับอะไรอันหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ยั่วหรือล่อปัญญาให้วิ่งเข้าไปหา เหมือนกับเรามีอะไรที่ล่อสัตว์ให้มันวิ่งเข้ามาหาเองโดยไม่ต้องล่อปาก ก็ได้ผลมากมาย เราต้องการ ปัญญาของธรรมชาติ อันลึกซึ้งคือ ว่างจากตัวกู่นี้ ก็ต้องเป็นอยู่ด้วยการพูดจริงและไม่โกรธอย่างเดียว ไม่หวั่นไหว พูดจริงและเป็นผู้ไม่หวั่นไหว^{๒๑๘}

มีพุทธภาษิตที่สรุปการปฏิบัติทั้งหมดไว้อีกแบบหนึ่งในภาษาคนธรรมดาสามัญว่า “สจฺจํ ภณฺณํ น กุขฺเขยฺย – พูดจริง แล้วอย่าโกรธ” ทั้งหมดมีแค่นี้เอง “พูดจริง แล้วก็อย่าโกรธ” เพียงเท่านี้พอหมด ไปนิพพานก็ได้ ในที่นี้เราหมายถึงปัญหาในโลก ปัญหาเกี่ยวกับการสังคมโลกนี้ เช่นเป็น นายจ้างเป็นนายทุน เพียงแต่พูดจริง และอย่างโกรธเท่านั้น จะแก้ปัญหาด่าง ๆ ได้หมด เมื่อไม่โกรธก็ไม่มี excite ไม่มี move แม้แต่ประการใด นี่เรียกว่าไม่โกรธ คือไม่หวั่นไหว พูดจริงแล้วก็ไม่โกรธ อยู่เป็นประจำเป็น personality เป็นของที่มีอยู่ที่เนื้อที่ตัวแสดงอยู่ที่เนื้อที่ตัวประจำอยู่ตลอดเวลา จนใครๆเห็นก็รู้ยอมรับว่าหมอนี่พูดจริงและไม่โกรธ แล้วคุณก็ชนะลูกน้อง ชนะคนใต้บังคับบัญชา ชนะอะไรได้อย่างปาฏิหาริย์ เพราะว่าการพูดจริงและไม่โกรธ มันมีความหมายถึงทำงานด้วยจิตว่าง มีสติปัญญาของความว่างอยู่จึงไม่โกรธ จะไม่มีอาการผิทะเลาะกับผิต่อไป^{๒๑๙}

จากข้อมูลเบื้องต้นพบว่า วิธีระงับความโกรธทางวาจาของท่านพุทธทาสนั้น ให้นิ่งเสีย ไม่โกรธ ไม่โต้ตอบอะไร นั่นคือชนะในภาษาธรรม แพ่เป็นพระ คือผู้ชนะมาร เมื่อต้องเผชิญหน้ากับคนมุ่งร้ายต่อเรา หรือคนดื้อดึง คนบิตพลั่ว ให้คิดว่าเรากำลังพูดกับกิเลสของเขา ไม่ได้พูดกับคน คือกำลังพูดกับกิเลส หรือกำลังพูดกับผี เมื่อกำลังพูดกับผี จึงไม่ควรจะโกรธ หากจะพูดอะไรกับคนอื่น ให้คิดว่าเป็นเวลาแสดงธรรม อย่าไปพูดโมโหโทโส อย่าไปดูเขา อย่ามีโทสะกลัดกลุ้มอยู่ในใจแล้วพูดออกไป และคิดให้ดีเสียก่อนว่าจะพูดอะไรกับใครคิดให้รอบคอบ ถ้าพูดออกไปมันเป็นการแสดงธรรม จะสำเร็จประโยชน์ คนฟังจะเชื่อและจะทำตาม คนพูดก็ได้บุญ

^{๒๑๗} อรุณ แสงทอง, ธรรมวาทีของท่านพุทธทาส, หน้า ๑๑๑-๑๑๒.

^{๒๑๘} พุทธทาสภิกขุ, ความสุขที่แท้, หน้า ๑๐๗.

^{๒๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๘-๑๐๐.

๒.๒.๔.๓ วิธีระงับของความโกรธทางใจ

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้แสดงถึงวิธีระงับความโกรธทางใจไว้ ดังนี้

จะปฏิบัติวิธีไหนก็ให้เป็นไปเพื่อเฉยได้ หรือหยุดได้ต่ออารมณ์ที่มากระทบทั้งนั้น จะทำวิปัสสนาแบบไหนก็ตาม ถ้าถูกต้องหรือไม่หลอกลวงกันแล้ว ก็จะต้องมาในรูปนี้รูปเดียวกัน คือในรูปที่อารมณ์ไม่ปรุงแต่งให้เกิดความรู้สึกว่าตัวกู-ของกูขึ้นมาได้ แล้วอันนี้มันไม่ยากที่จะทำลายกิเลส เพราะเมื่อเป็นอย่างนี้ ทำได้อย่างนี้ มันทำลายกิเลสของมันเอง มันฆ่ากิเลสอยู่ในตัวมันเอง^{๒๒๐}

อารมณ์ทั้งหก คือรูป เสียง กลิ่น รส นัมมันเป็นมายา โดยหลักของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือว่าเราจะเห็นสุขเวทนาว่าเป็นของมายาอย่างนี้ก็ได้อีกทั้งหมดจะเป็นได้อย่างนั้น ก็ต้องดูให้ดี หรือระมัดระวังให้ดี มีสติสัมปชัญญะกันให้มาก ตรงขณะที่อารมณ์กระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย นั้นเอง เหมือนที่พระพุทธเจ้าท่านกำชับพระพาหิยะ ให้เห็นสักว่าเห็น ได้ยิน สักว่าได้ยิน อย่าให้ปรุงเวทนา หรือถ้าปรุงเป็นเวทนาแล้ว ก็อย่าให้ปรุงเป็นตัณหาก็คือ ยังได้อีกทีหนึ่ง แล้วก็ไปสนใจเรื่องว่างเรื่องวุ่นให้มากที่สุด^{๒๒๑}

การที่จะไปเพียวยึดมั่นถือมั่นอะไร ว่าเป็นตัวเรา-ของเรา แล้วเกิดไฟขึ้นมาสิ่งนี้มันเป็นไฟเผาใจไหม้ไฟไหม้มือ แต่บางทีมันก็เผาลึกเกินไปจนไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นไฟหรือความเร่าร้อน ฉะนั้นคนจึงจมอยู่ในกองไฟหรือในวัฏสงสารอันเป็นกองไฟที่เร่าร้อนอย่างยิ่ง ยิ่งกว่าเตาหลอมเหล็กอย่างนี้ ถ้าเรามองเห็นเช่นเดียวกับที่เด็กขยำไฟ และไม่ยอมจับไฟต่อไปแล้ว มันก็เป็นไปตามทางนั้นได้ เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงได้ตรัสอธิบายข้อนี้ไว้ว่า เมื่อเห็นโทษของความยึดมั่นถือมั่นเมื่อใด จิตก็จะคลายจากความยึดมั่นถือมั่นเมื่อนั้น^{๒๒๒}

ในนิเทศของการปฏิบัติอานาปานสติ ตอน จิตตานุปัสสนาที่ว่า เพ่งดูจิตตามที่เป็นจริงอย่างไรนั้น จึงมีตอนกล่าวถึงว่า ถ้าจิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ ถ้ารู้จิตมีโทสะ ก็รู้จิตมีโทสะ ถ้าจิตมีโมหะ ก็รู้จิตมีโมหะ จิตหดหู่ ก็รู้จิตหดหู่ จิตไม่หดหู่ ก็รู้จิตไม่หดหู่ จิตวิมุตติ ก็รู้จิตวิมุตติ จิตไม่วิมุตติ ก็รู้จิตไม่วิมุตติ นี่คือความหมายของคำว่า ว่าง หรือ ไม่ว่าง นั้นเองให้เราดูที่จิตของเราที่กำลังวิมุตติ คือว่างจากสิ่งทั้งปวงอยู่ หรือว่าจิตของเรา กำลังถูกจับกุม ยึดถือสิ่งใดอยู่^{๒๒๓}

ถ้าพิจารณาไปในทางเห็นแจ้ง ชนิดที่อาจจะถอนความยึดถือว่าเป็นตัวตนเสียได้แล้ว ต้องมีการวัดกันตรงที่ว่า ไม่เกิดความอยากอย่างใดอย่างหนึ่งในสิ่งเหล่านั้น คือไม่เกิดความรักหรือความเกลียดในสิ่งเหล่านั้น จึงจะเรียกว่าเห็นแจ้งสิ่งทั้งปวง ว่าไม่ใช่ตัวตน ฉะนั้นการคิดเอาตามการใช้เหตุผล จึงถอนตัวตนไม่ได้ การพิสูจน์กันตามทางเหตุผล หรือการคิดกันตามทางเหตุผล ก็พอที่จะทำ

^{๒๒๐} พระธรรมโกศาจารย์, แก่นพุทธศาสนา, หน้า ๓๓.

^{๒๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.

^{๒๒๒} อ้างแล้ว, หน้า ๗๓.

^{๒๒๓} อ้างแล้ว, หน้า ๙๕.

ให้เกิดความเชื่อว่าไม่ใช่ตัวตนได้ แต่มันก็เป็นเพียงแต่ความเชื่อ ไม่ใช่เป็นการรู้แจ้งชนิดที่จะตัดความยึดถือว่าตัวตนได้อย่างเด็ดขาด โดยเหตุนี้เอง จึงต้องศึกษาพิจารณากันตามหลักแห่งสิกขา ๓ ประการ จึงจะถึงขนาดที่ถอนการยึดถือเป็นตัวตนในสิ่งทั้งปวงได้^{๒๒๔}

ต้องเข้าใจคำสรุปที่สั้นที่สุดของพุทธศาสนา หรือของไตรลักษณ์ ๓ ประการนั้น ให้ชัดเจน พระบาลีนั้นมีอยู่ว่า สัพเพ ธมมา นาล อภินเวสยา แต่เป็นบาลีจำยากก็เอาแต่คำไทยๆ ก็แล้วกัน ซึ่งแปลว่า “ธรรมทั้งปวง ไม่ควรจะเข้าไปยึดถือเลย” คำว่า ธรรม หรือ สิ่งทั้งปวง ไม่ว่าอะไรๆ ไม่ควรเข้าไปยึดถือเลยนี้ ก็คือไม่ควรเข้าไปยึดว่าเป็นตัวเป็นตน ว่าของตน ว่าดี ว่าชั่ว หรือกลาง ๆ ว่าน่าเอา ไม่น่าเอา น่ารักหรือน่าชัง อย่างนี้เป็นต้น ถ้าเข้าไปมีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นไปในทางพอใจก็ตาม ไม่พอใจก็ตาม เรียกว่าเข้าไปยึดถือในสิ่งนั้น ทั้งนี้ มิได้หมายความว่า ต้องเข้าไปกอบโกยเอามาที่บ้านเป็นของของเราทำนองนี้ก็หาไม่ได้ แม้เพียงแต่รู้สึกคิดนึกหรือความระลึกถึงเท่านั้น ก็ยังได้ชื่อว่าเป็นการยึดถือในที่นี้ ถ้าหากไประลึกถึงด้วยความรัก ความพอใจ ความไม่พอใจ ความเป็นห่วง ความวิตกกังวล อะไรต่าง ๆ^{๒๒๕}

เมื่อผู้ใดเป็นอยู่ด้วยการพยายามละกิเลส หรือสังโยชนอยู่โดยปรกติแล้ว สิ่งที่เราเรียกว่าอคติก็จะหมดกำลังไปในตัว แม้ไม่ต้องคอยระมัดระวังก็เกิดขึ้นไม่ได้ มีขึ้นไม่ได้ เพราะได้อาศัยการที่เราทำในใจของเราอยู่เสมอถึงการละความเห็นแก่ตัว ละการลังเลในทางฝ่ายข้างดี ละการลังเลในการจะละความชั่ว ละการลังเลในการที่จะบำเพ็ญความดี เป็นผู้ที่ไม่มี ความสงสัยในระเบียบปฏิบัติสำหรับการบรรลุถึงความดีเป็นต้นและเป็นผู้ไม่มัวงายไปตามความยึดถือต่าง ๆ ซึ่งไร้เหตุผล เมื่อเป็นเช่นนี้ การไม่เห็นแก่ตัวย่อมจะป้องกันฉันทาคติหรือโทสาคติได้ ความไม่มัวงาย ย่อมจะป้องกันภยาคติ ลำเอียงเพราะกลัว หรือโมหาคติลำเอียงเพราะความไม่รู้ความเียงเผลอได้ ดังนี้เป็นต้น^{๒๒๖}

พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสว่า ถ้าไม่มีความคิด ไม่มีการประทุษร้าย ไม่เบียดเบียน สรรวมเป็นอย่างดีในสัตว์มีชีวิตทั้งหลายแล้ว ก็เป็นความสุขในโลก^{๒๒๗} พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ทรงมีความรู้สึกในการตรัสรู้ รู้ว่าผลต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาจากการตรัสรู้ จึงได้ตรัสข้อแรกว่า “วิเวกนี้เป็นสุข” และเดี๋ยวนี “ไม่เบียดเบียนก็ยังเป็นสุข”^{๒๒๘}

ขอให้อยู่กับด้วยความรู้สึกที่เป็น เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นพื้นฐาน เพราะว่าถ้าเรามีจิตใจอย่างนี้ เราจะมีความรู้สึกอย่างที่ว่ามีมาแล้ว คือเป็นสุข จะไม่รู้สึกลัว จะไม่รู้สึกระแวงสงสัยอะไรที่จะเป็นเรื่องของความทุกข์ หยุต เย็น นิ่ง เงียบ สงบไปหมด เป็นความสุข แม้เราจะ

^{๒๒๔} พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์ ฉบับสมบูรณ์**, หน้า ๑๔๗.

^{๒๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๒.

^{๒๒๖} อ้างแล้ว, หน้า ๓๑๒-๓๑๓.

^{๒๒๗} พุทธทาสภิกขุ, **ความสุขที่แท้**, หน้า ๖๘.

^{๒๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑-๗๒.

กลัว จะคิดว่าเขาเป็นศัตรูเราก็ไม่ควรทำอะไรยิ่งไปกว่าที่เราจะทำให้มันหมดความเป็นศัตรู ถ้าเขาร้าย มาเราก็ไม่ร้ายตอบ นี่ตามหลักธรรมะถือว่ามันเลวกว่าสองเท่า คนที่ร้ายที่แรกนั้นเลวเท่าเดียวส่วนเดียว คนโกรธตอบทำร้ายตอบนี้เลวสองเท่าอย่างนี้มีคำกล่าวอยู่ในพระบาลี ถ้าเราคิดดูให้ดีก็ให้เห็นจริง เราอยู่แล้วว่าเขาโกรธ เรากลับโกรธไปอีกมันก็เลยเรียกว่าเราเป็นผู้ไม่จัดการเสียให้ถูก เมื่อเห็นว่าเขาโกรธหัวเสียหรือว่ามันชวนข้องแล้วเราก็พยายามดับความโกรธของเขาอย่าไปโกรธตอบ^{๒๒๙}

สำหรับความโกรธนี้ มีเรื่องที่พระพุทธเจ้า ท่านได้ตรัสไว้เป็นพิเศษ แต่ว่าตรัสไว้สำหรับภิกษุ เพ่งเล็งภิกษุเป็นส่วนใหญ่ ภิกษุมีความโกรธแล้วก็ใช้ไม่ได้คล้าย ๆ กับว่าชาวบ้านนี้ยังได้รับความยกเว้นหรือให้อภัยบ้าง เพราะว่าเป็นชาวบ้าน แต่ถ้าจะเอาระดับที่เป็นสัตว์บุรุษกันแล้ว ควรจะถือว่า ทั้งบรรพชิต ทั้งฆราวาส ทั้งชาวบ้าน ทั้งชาววัด ก็ไม่ควรจะโกรธเหมือนกัน^{๒๓๐}

กีฬาที่ถูกต้องเป็นเรื่องแสดงน้ำใจกว้าง เป็นแบบของโพธิสัตว์ เต็มวันในสนามกีฬา เราไม่เห็นลักษณะของโพธิสัตว์ เห็นแต่ลักษณะของสิงสาราสัตว์ ฉะนั้น การกีฬากำลังมีด เรา (ควร) มีกีฬาที่เป็นเพียงเพื่อฝึกน้ำใจความเป็นนักกีฬา เป็นศีลธรรมชนิดหนึ่ง ความมีน้ำใจกว้าง ไม่โกรธง่าย ให้อภัยได้ง่าย มีจิตใจปรกติ นี่เป็นศีลธรรมชนิดหนึ่ง^{๒๓๑}

ขันติจัดความโกรธ สิ่งแรกที่จะต้องนึกถึงในเรื่องนี้ก็คือ ธรรม ธรรมะที่ชื่อว่า ขันติ ขันติหรือขันตี แปลว่า ความอดกลั้นขันตีนี้แปลว่าความอดกลั้น ความอดได้ รอได้ คอยได้ ความอดกลั้น ถ้าดูอย่างอย่างขั้นผิวเผินก็เห็นได้เหมือนกันว่า เพราะอดกลั้นไม่ได้จึงโกรธ ถ้าอดกลั้นเสียได้ก็ไม่โกรธ ความโกรธเกิดโดยที่ไม่อดกลั้น คือเกิดจากความไม่มีขันตี ฉะนั้นสิ่งที่จะมารับรู้กับความโกรธนี้ ข้อแรกที่ต้องนึกถึงก็คือ ขันตี ความอดกลั้น มีบาลีที่ ขนตี สาหล วารณา - ขันตีเป็นเครื่องห้ามความพลุนพลัน ในที่นี้ก็หมายถึงความโกรธ ฉะนั้นฝึกอดกลั้นไว้ให้เป็นนิสัยมากขึ้น ๆ ก็จะทำให้โกรธยากขึ้น

โกรธเฉย ๆ หมายถึงโกรธที่แรก ที่นี้โกรธตอบนั้นคือเมื่อมีผู้อื่นโกรธมาแล้ว ตัวเองก็โกรธตอบ ให้นหนักยิ่งขึ้นไปอีก เมื่อไม่มีขันตี ก็มีทั้งโกรธ และโกรธตอบ ที่นี้นิสัยของความโกรธมันเคยชิน แล้วมันก็เลยไม่ต้องนึกถึงขันตี พอมีอะไรแปลกเข้ามามันก็โกรธแล้ว มีอะไรสับสนมันก็โกรธแล้ว บางทีมันก็คิดไว้สำหรับจะโกรธล่วงหน้าด้วยซ้ำไป กับบุคคลนั้น มันเตรียมพร้อมแล้วสำหรับที่จะโกรธ พอสักว่าเห็นหน้า สักว่าได้ยินเสียงก็จะโกรธ ถ้าในระหว่างบวช ฝึกหัดเรื่องขันตีกันให้สุดความสามารถ จะมีประโยชน์มาก คือมันจะเปลี่ยนนิสัย แล้วก็จะติดไปใช้ที่บ้านที่เป็นฆราวาสได้

หมะขจัดความโกรธ หมะการบังคับตัวเอง ก็นึกถึง ปัญญา คือ ความรู้อย่างพอตัว ในกรณีนั้น ๆ มีบาลีที่กล่าวไว้ว่า ตัดความโกรธด้วยหมะ ตัดความโกรธด้วยปัญญา ฟังไม่ดีก็จะฟังออกไปว่า หมะกับปัญญานี้เหมือนกัน มีรูปประโยคเหมือนกัน

^{๒๒๙} อ้างแล้ว, หน้า ๗๙-๘๐.

^{๒๓๐} อ้างแล้ว, หน้า ๘๐-๘๑.

^{๒๓๑} อรุณ แสงทอง, ธรรมวาทีของท่านพุทธทาส, หน้า ๗๒.

- โกรธ ทเมณ อุจฉินเท = จงตัดความโกรธด้วยทมะ
- โกรธ ปญญา อุจฉินเท = จงตัดความโกรธด้วยปัญญา

ทมะตัดในระยะต้น ปัญญาตัดในระยะถัดมา หรือตลอดกาล ทมะ คือบังคับตัวเอง ซึ่งเห็นได้ว่าตรงกับคำที่พูดกันทั่วโลกว่า Self control ที่ควบคุมตัวเองไว้ได้ บังคับตัวเองไว้ในภาษาบาลีเรียก ทมะ คือ การบังคับตัวเอง นี่จะตัดความโกรธในระยะต้น คือบังคับจิตไว้ได้ ไม่ให้ความโกรธพลุ่งออกมา ก็เป็นการตัดในระยะต้น

ปัญญาขจัดความโกรธ ถ้าว่าตัดด้วยปัญญาตัดในระยะยาว ในลักษณะที่เรียกว่า ขุดราก ขุดรากเหง้าไปทำลาย ฉะนั้นปัญหานี้จึงตัดได้ลึกซึ้งกว่า หรือตลอดกาลไปเลย แต่ก็ยังต้องอาศัยอุปกรณ์อันอื่น ที่จะนำเอาปัญญามาให้ทันแก่เวลา ฉะนั้นเลยเนื่องกันอยู่กับ สติ ระลึกได้ทันท่วงที ทำให้เกิดการบังคับตัวเอง แล้ววิชาความรู้ในการตัดความโกรธนั้นก็ทำงานเต็มที่ ให้มันสัมพันธ์กันระหว่างสิ่งทั้ง ๓ นี้ คือ ทมะ ปัญญา และสติ แต่ตัวที่มีค่ามากหรือน่าดูที่สุดก็คือตัวปัญญา คือตัวรู้รอบรู้ไปในสิ่งที่ควรจะรู้ ฉะนั้นปัญญาในกรณีเรื่องความโกรธนี้ก็คือ รู้เรื่องความโกรธนั้นอย่างครบถ้วนนี้ปัญญา

สติ ขจัดความโกรธ พอมีเรื่องให้กระทบกระทั่งหรือสะดุด แล้วสติ ก็มาระลึกได้ว่า นี่มันจะโกรธ นี่มันเรื่องโกรธ แล้ว ทมะ ก็ตามมา คือบังคับตัวเองไว้ แล้วก็ ปัญญา ใช้ความรู้ที่จะตัดเรื่องราวนั้นเสีย แล้วตัดความโกรธได้ด้วยปัญญาโดยแท้จริง ตัดในระยะเริ่มแรกด้วยทมะ ก็ใช้สตินี้เป็นสื่อ แล้วต่อไปสติมันก็ทำหน้าที่อย่างอื่นอีก ที่คุ้มกันอย่างอื่นอีก จำคำว่า สติ เอาไว้ ว่าเป็นสิ่งที่มีค่ามากที่สุด ในความหมายที่ว่า เป็นเครื่องคุ้มกัน ไม่มีอะไรจะเป็นเครื่องคุ้มกันมากเท่ากับสติ ฉะนั้นจะคุ้มกันความโกรธ ป้องกันความโกรธ ก็คือสติ หรือจะคุ้มกันอะไรก็ตามใจ กระแสแห่งกิเลสตัวไหน ชื่อไหน ก็ตาม จะต้องป้องกันด้วยสติทั้งนั้น

ความโกรธนี้เป็นกิเลสตัวหนึ่ง กระแสแห่งกิเลสตัวนี้ จะกันได้ด้วยสติ จะกันไม่ให้มา หรือมาแล้วก็จะกันไม่ให้ไปต่อไป มันก็เป็นเรื่องกันด้วยสติทั้งนั้น ฉะนั้นใช้ให้มันสัมพันธ์กันให้ดี เพราะธรรมชาติต้องการการสัมพันธ์กันอย่างเพียงพอ ทมะ ปัญญา สติ สติ ระลึกได้ ทมะ บังคับตัวเองให้หยุดไว้ก่อน แล้วปัญญาก็ทำหน้าที่แผ้วถางไป ฉะนั้น นิสสรณะ อุบายเครื่องออกไปเสียจากความโกรธนี้มีสติก่อน แล้วก็มี ทมะ บังคับตนให้ได้แล้วก็มี ปัญญา มาพัดพินลงไปในสุญไป สตินี้มีความหมายกว้าง แล้วความหมายใหญ่ของสติคือป้องกัน แล้วก็มีคำที่คล้ายกัน แล้วก็มาช่วยสนับสนุนกันเช่นคำว่า สังวาสวรร สังวร สังวรมีหลายชนิด สติสังวรนี้สำคัญที่สุด ให้ทุกคนมีการสังวรด้วยสติ มีสติเป็นเครื่องสังวร

สังวร ขจัดความโกรธ คำว่า สังวร มีความหมายคล้าย ๆ กันคือป้องกัน สวรร ป้องกัน หรือแวดล้อมไว้อย่างดี สังวร สังวรด้วยสติ เอาสติมาเป็นเครื่องแวดล้อมไว้ให้ดี ตลอดเวลาทำให้มีการสังวรด้วยสติ คือมีสติรู้สึกตัวอยู่ทุกอิริยาบถ ก็มีสติสังวร

สัจจาธิฐาน ขจัดความโกรธ มีธรรมะชื่อว่า สัจจะ หรือ อธิฐานะ สัจจาธิฐานนี้จะสร้างความเข้มข้นของสติ ของทมะ ที่จำเป็นให้เข้มข้นขึ้นมา คืออธิฐานจิตให้มีสัจจะที่จะทำอย่างนั้น เป็นสัจจะตัวเดียวกับในพรวาสธรรม สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ สัจจะตัวนั้นแหละคือความจริงลงไปในเรื่องที่จะกระทำ, อธิฐาน แปลว่า ตั้งมั่น มีสัจจาธิฐาน ก็ตั้งจิตด้วยสัจจะมันลงไปในการที่จะทำในการที่จะประพฤติการละข้อนี้

จาคะ ขจัดความโกรธ ที่นี้ไปไกลไปอีก ให้มันปลอดภัยอีก ก็จะต้องนึกถึงธรรมะอีกชื่อหนึ่ง ที่มีประโยชน์มาก เรียกว่า จาคะ แปลว่าสละ ตัวหนังสือแปลว่าสละ แต่เรารู้จักจาคะกันแต่ในเรื่องการให้ทาน ที่จริงจาคะนี้ในชั้นสูงหมายถึงสละกิเลสออกไป ฉะนั้นจาคะในกรณีอย่างนี้ หมายถึงสละกิเลสตามโอกาสที่ต้องสละ ถ้าปล่อยไว้มันก็กดดัน ๆ อัดตัวหนักเข้า ๆ มันก็ทำลาย มันก็ระเบิด

จาคะนี้เหมือนกับรูรั่ว หรือลื่นวาว ที่เขาทำไว้สำหรับรั่วได้โดยอัตโนมัติ อย่าให้มันถึงขนาดกดดัน ก็ฝึกหัดสละนี้อยู่เสมอ ทำอยู่เสมอ หรือว่าจะสละด้วยวิธีใดก็ตาม ทำอยู่เสมอ แม้ที่สุดแต่จะให้มี สติ มีปัญญารู้สึกตัวอยู่เสมอ มันก็เหมือนกับว่าสละอยู่เสมอ เปิดรูรั่วให้สิ่งเลวร้ายนี้รั่วไหลออกไปเรื่อย ๆ อยู่เสมอ ตั้งขึ้นไม่ติดในสันดานของบุคคลนั้น ฉะนั้น เราทุกคน จะต้องมีการจาคะ ในความหมายนี้อยู่ ยิ่งกว่าจาคะในความหมายทั่วไปของให้อะไร แล้วก็ทำอยู่ตลอดเวลา รูรั่วที่ระบายกิเลสออกต้องทำอยู่ตลอดเวลา ถ้าฉลาดจริง จะทำได้ตลอดเวลาจริงเหมือนกัน จะไปอ่านหนังสือพิมพ์ก็เถอะ มันก็จะเหมือนกับจะมีรูรั่วได้เหมือนกัน คือมันทำให้เกิดความรู้ชนิดที่ทำลายกิเลสชนิดหนึ่งเสมอไปแล้วยิ่งไปนั่งภาวนากำหนดกัมมัฏฐานอะไรอยู่ มันก็ยิ่งเป็นรูรั่ว ที่ใหญ่ยิ่งขึ้นไปอีก ให้มันไหลรั่วไปเสียมาก ๆ ให้มันไม่เหลือค้างอยู่ได้ ให้มีชีวิตอยู่ด้วยการเปิดรูรั่ว ให้ความชั่วไหลออกไปจากสันดาน อยู่ทั้งวันทั้งคืน

หิริโอตตปละ ขจัดความโกรธ ถ้ามีสติปัญญาแล้ว จะตั้งธรรมะมาใช้ได้หมด แต่นี้เราจะเอาเท่าที่ว่ามันเนื่อง ๆ กันอยู่ ธรรมะเหล่านี้ก็เช่น หิริ โอตตปละ หิริ คือ ความละอายแก่ใจของตัวเอง โอตตปละ คือ ความกลัวด้วยความรู้สึกผิดชอบของตนเอง ถ้าหิริและโอตตปละมีในเรื่องนั้น ๆ แล้วก็โกรธไม่ได้ จงเสียใจให้มาก ละอายให้มาก ถ้าว่าโกรธเมื่อไร ก็เป็นการสูญเสียความเป็นพระ คือไม่มีหิริและโอตตปละ ถ้ามีหิริและโอตตปละก็โกรธไม่ได้ ฉะนั้นจงสร้าง ฐานรากอันมั่นคง คือหิริและโอตตปละ จะมีประโยชน์ทั่วไปในทุกกรณี เรื่องมีศีล มีอะไรต่าง ๆ อีกมากมาย จะมีรากฐานอยู่ที่หิริและโอตตปละ ละอายแก่ความชั่ว แก่ใจเอง กลัวต่อความชั่วด้วยเหตุผลของตนเอง นึกถึงหิริและโอตตปละ ในฐานะที่เป็นพื้นฐาน เป็นรากฐาน อยู่ตลอดเวลา ก็จะป้องกันความโกรธอย่างยิ่ง แม้โกรธขึ้นมามันก็จะดับลง แล้วมันก็จะสลายออกไปทันทีได้

กัมมัสสกาญาณ ขจัดความโกรธ กัมมัสสกา คือ ความที่สัตว์มีผลกรรมเป็นของตน ทำกรรมใดไว้จักได้รับผลแห่งกรรมนั้น บทอภินิพิจจเวกขณ ที่สวดกันอยู่ทุกเย็น เรียก กัมมัสสกา คือความจริงที่ว่า สัตว์จะต้องมีผลแห่งกรรมเป็นของตน พอเรานึกถึงข้อนี้ ก็จะนึกได้ต่อไปว่า ความ

โกรธก็เป็นกรรมอันหนึ่ง เมื่อเราจะต้องได้รับผลแห่งกรรมนี้เป็นแน่นอนก็ทำให้กลัว ช่วยให้มี
หิริโอตตปปะได้

มรณานุสสติ ขจัดความโกรธ ที่นี้จะต้องไปนึกถึงความตาย เรียกว่า มรณสติ หรือ
มรณานุสสติ การระลึกถึงความตายนี้ ช่วยให้ข้อที่ให้เสียสละบางอย่าง ให้อินยอมบางอย่าง ให้อะไร
บางอย่างได้ง่าย คนโง่เท่านั้นที่ไม่นึกถึงความตายแล้วก็ท้อแท้ ทำอะไรไม่ได้ เพราะฉะนั้น อาจจะ
บังคับให้เราทำสิ่งที่ประโยชน์ไปจนวินาทีสุดท้ายก็ได้ เมื่อมันมีความรู้สึกอย่างนี้หรือปลงใจลงไป
อย่างนี้ มันก็แสวงหาโอกาส หาเส้นทางที่จะทำประโยชน์แก่โลก หรือแก่ส่วนรวม กระทั่งวินาทีสุดท้าย
หรือกระทั่งคำพูดคำสุดท้ายที่จะพูดได้ หรือด้วยกิริยาอาการที่ดีที่สุด คือตายให้ดีที่สุดให้เขาดู แล้วก็มี
ประโยชน์แก่คนเหล่านั้นที่ได้เห็น นี่ก็เรียกว่า ทำประโยชน์ถึงวินาทีสุดท้ายได้ การระลึกถึงความตาย
ต้องเป็นอย่างนี้ จึงจะถูกต้องตามแบบฉบับ ถ้าระลึกถูกต้องอย่างนี้ จะป้องกันความโกรธได้อย่าง
มหาศาล

อัปมัญญาเมตตา ขจัดความโกรธ ธรรมะที่เรียกชื่อว่า อัปมัญญา เมตตา เมตตา
แปลว่าเมตตาคือความเป็นมิตร ความหวังดี อัปมัญญาไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต ความรักความ
เมตตาที่ไม่มีมีขอบเขต ไม่มีประมาณ คำนี้เป็นคำเก่า ก่อนพระพุทธเจ้า ก่อนพุทธกาล เป็นใจความ
สำคัญของนักบวชทั้งหลาย ที่ออกจากบ้านเรือนไปบวช จะมีธรรมะข้อนี้เป็นธรรมทั้งหมด แม้ว่าเขาจะ
ไม่รู้เรื่องมรรค ผล นิพพาน อะไรกันก่อน ในสมัยโน้นนะก็มีอันนี้ ที่ว่าตายแล้วจะได้ไปพรหมโลกนั้น
แหละ ออกจากบ้านเรือน ไปอยู่ในป่าดง พิจารณาอยู่แต่ความที่สัตว์ทั้งหลายควรจะเมตตาต่อกัน
กระทั่งจิตเมตตาต่อสัตว์ทั้งหลายแล้วกระทำด้วย ฉะนั้นจึงไม่เบียดเบียนสิ่งที่มีชีวิต ตั้งจิตเมตตาอยู่
ตลอดเวลา ตายแล้วไปพรหมโลก ถือว่าที่นั่นเป็น นิพพาน สำหรับคนที่ถือลัทธิอย่างนั้น สรุปกันได้ว่า
ไม่มีอะไรดีกว่าที่เราจะรักกัน คือดีกว่าที่จะเกลียดกัน ดีกว่าที่จะไม่รักกัน หรือเฉย ๆ ต่อกัน ในโลกนี้
กำลังขาดเมตตาอย่างยิ่ง แล้วกลับดูถูกเรื่องของเมตตา ความรู้สึกเมตตาตามแบบโบราณดึกดำบรรพ์
คือเมตตาไม่มีขอบเขต มีบทเรียนสำหรับฝึกเมตตาไปตั้งแต่ว่า ไม่ตบยุ้ง ไม่ฆ่ามด ไม่อะไรทำนองนี้ นี่
มันเป็นรากฐานของเมตตา แล้วก็เรื่อย ๆ ไป ถ้ามันฆ่ายุ้งไม่ได้ มันก็ฆ่าคนไม่ได้ มันเป็นอย่างนี้ ธรรมะ
ที่จะช่วยโลกให้รอดได้คือเมตตา ไม่ใช่ความเห็นแก่ตัวแล้วทำลายผู้อื่นโดยไม่รับผิดชอบอะไร^{๒๓๒}

จากข้อมูลเบื้องต้นจะเห็นได้ว่า ท่านพุทธทาส ได้นำเอาหลักธรรมหลากหลายมา
ระงับความโกรธ โดยจำเป็นกลุ่มสำหรับเป็นเครื่องมือระงับความโกรธตั้งแต่ระงับเบื้องต้นไปจนถึง
ระงับโดยเด็ดขาดเริ่มจาก ขันตี, ทมะ, ปัญญา, สติ, สังวร, สัจจาธิษฐาน, จาคะ, หิริโอตตปปะ,
กัมมัฏสกา, มรณัสสติ, อัปมัญญาเมตตา โดยท่านพุทธทาส เรียกกลุ่มธรรมะเหล่านี้ว่า ยิ่งฉาง
สำหรับเก็บความโกรธ โดยไม่ทิ้งหลักที่มีอยู่ เพียงแต่มาทำให้เห็นง่ายขึ้น จัดเป็นกลุ่มขึ้นมาอย่างนี้
สำหรับจะเก็บความโกรธ ไม่ให้ออกมาอาละวาดทำอันตรายตนเองและผู้อื่น แล้วก็ไม่ใช่อาหารความ

^{๒๓๒} พุทธทาสภิกขุ, เก็บความโกรธใส่ยังฉาง, หน้า ๓๖-๕๖.

โกรธกิน ความโกรธก็จะค่อย ๆ เน่าสูญสิ้นไป เรียกว่า เก็บความโกรธไว้ในยั้งฉาง เพราะว่าความโกรธยังมี แต่ไม่ให้ออกมาอาละวาด จนกว่าจะหมดสิ้นไปด้วยการหมดเหตุหมดปัจจัยของความโกรธ

๒.๒.๕ สรุป

วิธีการระงับความโกรธตามทัศนะของ พุทธทาส ภิกขุ

(๑) ความโกรธเป็นกิเลสที่ละได้ยาก เป็นเหมือนไฟ เป็นอวิชชา เป็นความเห็นแก่ตัว เป็นความยึดมั่นถือมั่นในตัวเราของเรา เป็นต้น โดยสรุปแล้วความโกรธคือ อวิชชา ความไม่รู้ในสิ่งที่ควรรู้ เป็นกิเลสที่ทำให้สัตว์โลกเป็นทุกข์ ไม่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น

(๒) ลักษณะของความโกรธ

๒.๑) ลักษณะของความโกรธทางกาย คนที่มีนิสัยตามใจตัวเอง ปล่อยตัวไปตามความเคยชินทำให้ชอบโกรธจนเป็นนิสัยกลายเป็นคนที่โกรธเก่ง เป็นศัตรูอันเลวร้ายที่กัดกินอยู่ในภายใน การที่ชอบปล่อยไปตามอารมณ์ อยากโกรธใครก็โกรธ อยากจะตีใครก็ตี อยากจะด่าใครก็ด่า ถ้ามีเรื่องอะไรมาให้โกรธ ให้หงุดหงิดแล้วก็จะออกมาเป็นคำกล่าวที่ล้วนแต่ไม่น่าฟังทั้งนั้น ถ้าในใจหงุดหงิด ปากก็พูดออกมาไม่น่าฟัง มือไม้สั่น ขว้างปาข้าวของไปตามอารมณ์นั้น ลักษณะคล้ายยักษ์มาร หรือสัตว์นรก เมื่อความโกรธเกิดขึ้น

๒.๒) ลักษณะของความโกรธทางวาจา เมื่อความโกรธเกิดขึ้นก็จะเบียดเบียนกันทางวาจา ถ้าทั้งสองฝ่ายโกรธเหมือนกันก็เปรียบเหมือนผีพูดกับผี ทำให้พูดกันไม่รู้เรื่อง เกิดการทะเลาะวิวาทกัน แม้ไม่ทะเลาะกันด้วยปาก ก็ทะเลาะกันด้วยใจอย่างร้ายแรง

๒.๓) ลักษณะของความโกรธทางใจ อันดับแรก โกรธในอัตราน้อยๆ เราจะเรียกว่า ขัดใจ เช่น หงุดหงิด กระทบกระแท่งแห่งจิต เป็นความโกรธในอันดับน้อย ที่เรียกในบาลีว่า ปฏิฆะ อันดับที่สอง คือ โกรธ โกรธเต็มความหมาย คือบันดาลโทสะ งุ่นง่าน เรียกตามบาลีว่า โกรธ อันดับที่สาม คือ ผูกโกรธ ผูกโกรธไว้ความอาฆาต ความพยาบาทจองเวร เรียกว่า อุปนาหะ อุปนาหะคือผูกโกรธไว้ หรือ เวระ จองเวร ทั้ง ๓ อย่างนี้คือความโกรธในลักษณะที่ต่างกัน โกรธไม่มาก และโกรธสมบูรณ์ จนกระทั่งโกรธโดยผูกไว้ รักษาไว้ คำว่า ปฏิฆะ หมายถึงหงุดหงิดขัดใจ คำว่า โกรธ คือโกรธโดยสมบูรณ์ คำว่า โทสะ แปลว่าประทุษร้าย เมื่อโกรธแล้วก็ไปประทุษร้ายอีกที ถ้าจะเอาแต่ความโกรธ ไม่ประทุษร้ายผู้อื่น อุปนาหะ ก็ผูกอาฆาตไว้ ในชีวิตประจำวัน ยิ่งอยู่ที่บ้าน ที่ออฟฟิศ ที่ทำงาน เนื่องกันหลายคน ย่อมจะมีสิ่งเหล่านี้ คือ หงุดหงิด กระทบกระแท่งเป็นปฏิฆะจะมีได้มากที่สุด

(๓) โทษของความโกรธ

๓.๑) โทษของความโกรธทางกาย ความโกรธทำให้เป็นทุกข์ พอโกรธก็พร้อมที่จะสลัดความดี สลัดสิ่งที่เป็นกุศล ยอมเลยยอมตาย ยอมวินาศเพื่อสนองความโกรธ เมื่อโกรธก็ต้องการจะประทุษร้าย จะทำชั่ว สิ่งที่ทำยากก็จะกลายเป็นสิ่งที่ทำง่าย เช่น ข่มมารดาได้ หนุติ กุทุโธ สมมาตร (คนโกรธยอมข่มมารดาของตน)

๓.๒) โทษของความโกรธทางวาจา ผู้ที่มีความรู้สึกรักด้วยกตนั้นจะเป็นขณะที่มีกิเลสเต็มที่มีความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่เต็มที่จะเป็นผู้ที่ไม่สงบปากสงบคำ กลายเป็นผู้ที่พูดมากไปเพื่อสนองกิเลสตนเอง ถ้าถูกขัดใจก็จะโกรธและด่าทอ ประชดประชัน จนเกิดการทะเลาะวิวาทกันได้

๓.๓) โทษของความโกรธทางใจ พอโกรธขึ้นมา ศาสตร์ทั้งหลายก็กลายเป็นมิใช่ ศาสตร์ ก็นำมาซึ่งเคราะห์ร้ายและกลี เช่น โกรธแล้วสลัดความดี เอาความโกรธไว้ ไม่เห็นแก่ความดี กระทั่งฆ่ามารดาก็ได้ ไม่เห็นอรรถ ไม่เห็นธรรม ความเลวที่ทำยากจะกลายเป็นสิ่งที่ทำง่าย เป็นอันตรายที่น่ากลัวของสิ่งที่เรียกว่าความโกรธ

(๔) วิธีระงับความโกรธ

๔.๑) วิธีระงับของความโกรธทางกาย ให้มีสติในทุกอิริยาบถ ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมทุกอิริยาบถ ให้มีความสุขใจในการทำงาน เป็นการฝึกฝนตนเองในการที่จะทำอะไรลงไปแต่ด้วยอำนาจของสติปัญญา โดยไม่ทำไปด้วยอำนาจกิเลสตัณหา ให้ทำไปด้วยความรู้สึกผิตชอบชั่วดี การไม่เบียดเบียน พยาบาทปองร้าย ริษยากัน ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางจิต คือมีเมตตาปราณี ไม่เหยียดหยาม ดูหมิ่นกัน สมัครสมานสามัคคีกัน มีความประพฤติและความคิดเห็นไม่ขัดแย้งกัน มีความกตัญญูกตเวที โดยถือว่าสัตว์ทั้งปวงที่อยู่ร่วมโลกกันล้วนแต่เป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน ทั้งมนุษย์และเดรัจฉานต่างมีบุญคุณที่สัมพันธ์กัน

๔.๒) วิธีระงับของความโกรธทางวาจา ให้นิ่งเสีย ไม่โกรธ ไม่ได้ตอบอะไร นั่นคือชนะในภาษาธรรม แม้เป็นพระ คือผู้ชนะมาร เมื่อต้องเผชิญหน้ากับคนมุ่งร้ายต่อเรา หรือคนดื้อดึงคนบิดพลิ้ว ให้คิดว่าเรากำลังพูดกับกิเลสของเขา ไม่ได้พูดกับคน คือกำลังพูดกับกิเลส หรือกำลังพูดกับผี เมื่อกำลังพูดกับผี จึงไม่ควรจะโกรธ หากจะพูดอะไรกับคนอื่นให้คิดว่าเป็นเวลาแสดงธรรม อย่าไปพูดโมโหโทโส อย่าไปดุด่า อย่ามีโทสะกลัดกลุ้มอยู่ในใจแล้วพูดออกไป และคิดให้ดีเสียก่อนว่าจะพูดอะไรกับใครคิดให้รอบคอบ ถ้าพูดออกไปมันเป็นการแสดงธรรมจะสำเร็จประโยชน์ คนฟังจะเชื่อและจะทำตาม คนพูดก็ได้บุญ

๔.๓) วิธีระงับของความโกรธทางใจ นำเอาหลักธรรมหลากหลายมาระงับความโกรธ โดยจำเป็นกลุ่มสำหรับเป็นเครื่องมือระงับความโกรธตั้งแต่ระงับเบื้องต้นไปจนถึงระงับโดยเด็ดขาดเริ่มจาก ขันติ, ทมะ, ปัญญา, สติ, สังวร, สัจจาธิฐาน, จาคะ, หิริโอตตปปะ, กัมมัสะกตา, มรณัสสติ, อัปปมัญญาเมตตา โดยท่านพุทธทาส เรียกกลุ่มธรรมะเหล่านี้ว่า ยุ้งฉางสำหรับเก็บความโกรธ โดยไม่ทิ้งหลักที่มีอยู่ เพียงแต่มาทำให้เห็นง่ายขึ้น จัดเป็นกลุ่มขึ้นมาอย่างนี้ สำหรับจะเก็บความโกรธ ไม่ให้ออกมาอาละวาดทำอันตรายตนเองและผู้อื่น แล้วก็ไม่ให้อาหารความโกรธกิน ความโกรธก็จะค่อย ๆ เน่าสุญสิ้นไป เรียกว่า เก็บความโกรธไว้ในยุ้งฉาง เพราะว่าความโกรธยังมี แต่ไม่ให้ออกมาอาละวาด จนกว่าจะหมดสิ้นไปด้วยการหมดเหตุหมดปัจจัยของความโกรธ

สรุป ความโกรธเป็นกิเลสที่ละได้ยาก เป็นเหมือนไฟ เป็นอริชชา เมื่อโกรธจะแสดงลักษณะออกมาทางกายการที่ขบปล่อยไปตามอารมณ์อยากโกรธใครก็โกรธ อยากจะตีใครก็ตี เบียดเบียนกันทางวาจา ด้านจิตใจก็ผูกพยาบาท เกิดโทษทางด้านร่างกายเจ็บป่วยง่าย บาดเจ็บจากการทะเลาะวิวาท โทษด้านวาจาคือ ทำให้คำพูดไม่มีความน่าเชื่อถือ โทษด้านจิตใจทำให้จิตใจเป็นทุกข์ ไม่มีความสุข ต้องระงับความโกรธด้วยการมีศีลควบคุมร่างกาย มีธรรมะเพื่อควบคุมทางวาจาและให้ใช้สติและปัญญาเพื่อควบคุมจิตใจ

๒.๓ วิธีการระงับความโกรธตามทัศนะของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

๒.๓.๑ ความหมายของความโกรธ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของความโกรธ ดังนี้

โกรธะ ความโกรธ หมายถึง เคือง, ขุ่นเคือง^{๒๓๓}

โทสะ คือ ความคิดประทุษร้าย (ข้อ ๒ ในอกุศลมูล ๓) โทสจริต หมายถึง คนมีพื้นนิสัยหนักในโทสะ หงุดหงิด โกรธง่าย แก่ด้วยเจริญเมตตา (ข้อ ๒ ในจริต ๖) โทสาคติ หมายถึง ลำเอียงเพราะไม่ชอบกัน, ลำเอียงเพราะชัง (ข้อ ๒ ในอคติ ๔)^{๒๓๔}

ผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้ เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ก็หงุดหงิดงุ่นง่านทรมานใจตัวเอง ในเวลานั้นเมตตาหลบหาย ไม่รู้จะไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็นส่วนความโกรธ ทั้งที่ไม่ต้องการแต่ก็ไม่ยอม หนีไป บางทีจนปัญญา ไม่รู้จะขับไล่หรือกำจัดให้หมดไปได้อย่างไร^{๒๓๕} ความโกรธมีแต่ทำให้เกิดความเสียหายและ ความพินาศ ไม่มีผลดีอะไรเลย จึงควรฆ่ามันทิ้งเสีย อย่าเก็บเอาไว้เลย^{๒๓๖}

ความโกรธ คือ การสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู คนโกรธจะสร้างความเสื่อม พินาศให้แก่ตัวเองได้ตั้งหลายอย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้องทำอะไรให้ ลำบากก็ได้สมใจของเขา ความโกรธ เป็นตัวตัดรากความประพฤติดังมาทั้งหลายที่เจ้าตั้งใจรักษา เจ้ากลับไปพะนอความ โกรธนั้นไว้ ถ้ามั่นใจพอ ใครจะเชื่อเหมือนเจ้า^{๒๓๗}

^{๒๓๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๙.

^{๒๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๙.

^{๒๓๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *ทำอย่างไรจะหายโกรธ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑๙, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๔.

^{๒๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗.

^{๒๓๗} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐-๑๑.

ความโกรธ หมายถึง อกุศลธรรม เช่น กามฉันท-ความอยากได้ โกรธเอา พยาบาท-ความคิดร้าย ชัดเคือง หรือแค้นใจ ถีนมิทธะ-ความหดหู่ท้อแท้ หงอยเหงา เชื่องซึม และ โง่งวง อุทัจจกุกกุจจะ-ความฟุ้งซ่าน คิดพล่าน หงุดหงิด กลัดกลุ้ม รำคาญ และเดือดร้อนใจ วิจิกิจฉา-ความลังเล ไม่อาจตัดสินใจ โกรธ-ความโกรธ อิสสา-ความริษยา เห็นคนอื่นได้ดีทนไม่ได้ มัจฉริยะ-ความตระหนี่ ความหึงหวง ความคิดเกียดกัน เป็นต้น^{๒๓๘}

ความโกรธ หมายถึง ความริษยา ทำให้จิตใจแคบ ถูกกดทับบีบคั้น ไม่สบาย ไม่ปลอดโปร่ง บั่นทอนคุณภาพและสุขภาพจิตอย่างเห็นได้ชัด ความริษยาจึงเป็นอกุศล ความโกรธก็แผดเผา ใจของตนเอง บีบคั้นกระแทบใจให้ไม่สบายและส่งผลกระทบกระเทือนออกมาถึงสุขภาพกายได้อย่างรวดเร็ว จึงเห็นได้ชัดเจนเช่นกันว่าเป็นอกุศล กามฉันท หรือแม้ความโลภอย่างกว้าง ๆ ก็ทำให้จิตใจวุ่นวาย พัวพัน ติดข้อง กลัดกลุ้ม หรือ เอนเอียงไป เดินไม่ตรงและมัวหมอง ไมโล่ง ไมโปร่ง ไม่ผ่องใส จึงเป็นอกุศล ดังนี้ เป็นต้น^{๒๓๙}

ความโกรธ หมายถึง ธรรมเป็นอกุศล ได้แก่ อกุศลมูล ๓ คือ โลภะ โทสะ โมหะ และกิเลสทั้งหลายที่ตั้งอยู่ในฐานเดียวกันกับอกุศลมูลนั้น, เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ ที่ประกอบด้วยอกุศลมูลนั้น, กายกรรม วาจากรรม มโนกรรม ที่มีอกุศลมูลนั้นเป็นสมุฏฐาน เหล่านี้คือ ธรรมเป็นอกุศล^{๒๔๐}

ความโกรธ หมายถึง “อันตรายที่ซ่อนเร้น ได้แก่ กายทุจริต วาจาทุจริต มโนทุจริต กามฉันทนิเวรณ พยาบาทนิเวรณ ถีนมิทธนิเวรณ อุทัจจกุกกุจจนิเวรณ วิจิกิจฉานิเวรณ ราคะ โทสะ โมหะ ความโกรธ ความผูกโกรธ ความลบหลู่ (ลบหลู่ปิดซ่อนความดีของผู้อื่น) ความยกตัวกดเขาไว้ ความริษยา ความตระหนี่ มารยา ความโอ้อวด ความดื้อกระด้าง ความแข่งดี ความถือตัว ความดูหมิ่น ความมัวเมา ความประมาท ปวงกิเลส ปวงความทุจริต ปวงความกระวนกระวาย ปวงความร่ำรอน ปวงความเดือดร้อน ปวงความปรุงแต่งที่เป็นอกุศล เหล่านี้เรียกว่า อันตรายที่ซ่อนเร้น” ชื่อว่าอันตราย เพราะอรรถว่าอะไรจึงชื่อว่าอันตราย เพราะอรรถว่าครอบงำ เพราะอรรถว่าเป็นไปเพื่อความเสื่อม เพราะอรรถว่าเป็นที่อาศัย, ชื่อว่าอันตราย เพราะอรรถว่าครอบงำเป็นอย่างไร คือ อันตรายเหล่านั้น ย่อมข่ม ย่อมกดขี่ ครอบงำ ท่วมทับ บั่นรอน ย่ำยี บุคคลนั้น, ที่ชื่อว่าอันตราย เพราะอรรถว่าเป็นไปเพื่อความเสื่อม เป็นอย่างไร คืออันตรายเหล่านั้น ย่อมเป็นไปเพื่อความเสื่อมแห่งกุศลธรรมทั้งหลายที่ชื่อว่าอันตราย เพราะอรรถว่าเป็นที่อาศัย เป็นอย่างไร คือ อกุศลธรรมชั่วร้ายเหล่านั้นเกิดขึ้นที่ภายใน

^{๒๓๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *กรรม ตามนัยแห่งพุทธธรรม*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๑), หน้า ๓๖.

^{๒๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖-๓๗.

^{๒๔๐} อ้างแล้ว, หน้า ๖๗.

อาศัยอรรถาพอยู่ เหมือนกับสัตว์อาศัยรูที่อยู่ ในรู สัตว์อาศัยน้ำก็อยู่ในน้ำ สัตว์อาศัยป่าก็อยู่ในป่า สัตว์อาศัยต้นไม้ก็อยู่ที่ต้นไม้^{๒๔๑}

ความโกรธ หมายถึง คนอยากได้ใคร่คิดแล้ว แค้นเคืองแล้ว ลุ่มหลงแล้ว ย่อมประพฤตินุจจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจ ครั้นละระคะ โทสะ โมหะได้แล้ว ย่อมไม่ประพฤตินุจจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจ ความโกรธ หมายถึง คนอยากได้ใคร่คิดแล้ว แค้นเคืองแล้ว ลุ่มหลงแล้ว มีจิตถูกบ่อนแล้ว ย่อมไม่รู้ตามเป็นจริง แม้ซึ่งประโยชน์ตน แม้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น แม้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย^{๒๔๒}

ความโกรธ หมายถึง จิตประกอบด้วยความโกรธเกิดขึ้น มีการปรุงแต่งตามความโกรธนั้น จนแสดงออกเป็นการกระทำ มีกรรมเกิดขึ้น จิตที่มีการปรุงแต่งอย่างนั้นเริ่มแปรคุณภาพไปมีคุณสมบัติร้าย ๆ เช่น ความระแวงหวาดกลัวและความคิดร้ายเกิดมากขึ้น จิตปรุงแต่งอย่างนั้นบ่อย ๆ เกิดการสั่งสมคุณสมบัติร้าย ๆ จนเป็นลักษณะประจำ และคุณสมบัติร้าย ๆ นั้น ๆ ก็เป็นปัจจัยให้ทุกขเวทนาเกิดขึ้น ยิ่งกว่านั้น การกระทบทางกายจากภายนอกเกิดขึ้น ทุกขเวทนาเกิดขึ้น ทุกขเวทนาเกิดขึ้น ตัวกระบวนการจึงมีแค่เพียงองค์ธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และสัมพันธ์เป็นปัจจัยสืบทอดกันมา มีการกระทำและมีผลของการกระทำ โดยไม่ต้องมีผู้ทำและผู้รับผลของการกระทำ^{๒๔๓}

พุทธพจน์ตรัสสอนไว้ว่า คนขี้โกรธจะมีผิพรรณไม่งาม คนขี้โกรธนอนก็เป็น คนโกรธไม่รู้เท่าทันว่า ความโกรธนั้นแหละ คือ ภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง “พอโกรธเข้าแล้วก็ไม่รู้จักว่าอะไรเป็นประโยชน์ โกรธเข้าแล้วมองไม่เห็นธรรม เวลาถูกความโกรธครอบงำมีแต่ความมืดตื้อ คนโกรธจะผลาญสิ่งใด สิ่งนั้นทำยากก็เหมือนทำง่าย แต่ภายหลังพอหายโกรธแล้วต้องเดือดร้อนใจเหมือนถูกไฟเผา” “แรกจะโกรธนั้น ก็แสดงความหน้าด้านออกมาก่อน เหมือนมีควันก่อนจะเกิดไฟ พอความโกรธแสดงเดชทำให้คนตาลเดือดได้ คราวนี้ละไม่มีกลัวอะไร ยางอายุก็ไม่มี ถ้อยคำ ไม่มีคารวะ ” คนโกรธฆ่าพ่อฆ่าแม่ของตัวเองก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ ฆ่าคนสามัญก็ได้ทั้งนั้น ลูกที่แม่เลี้ยงไว้จนลืมนามมองดูโลกนี้แต่มีกิเลสหนา พอโกรธขึ้นมาก็ฆ่าได้แม้แต่แม่ผู้ให้ชีวิตนั้น” กาลิไดไม่มีเท่าโทสะ เคารวะอะไรเท่าโทสะไม่มี ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายให้มากมาย^{๒๔๔}

จากข้อมูลเบื้องต้นพระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุตต์ ปยุตฺโต) ให้ความหมายของความโกรธสรุปได้ว่า ความโกรธ หมายถึง ความขุ่นเคือง, ความคิดประทุษร้าย, หงุดหงิดงุ่นง่านทรมานใจ, การสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู คนโกรธ จะสร้างความเสื่อม พินาศให้แก่ตัวเองได้หลายอย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้องทำอะไรให้ลำบากก็ได้สมใจของเขา ความโกรธ เป็นตัวตัดรากความประพฤติดีงามทั้งหลายที่ตั้งใจรักษา

^{๒๔๑} อ้างแล้ว, หน้า ๖๘-๖๙.

^{๒๔๒} อ้างแล้ว, หน้า ๗๖-๗๗.

^{๒๔๓} อ้างแล้ว, หน้า ๑๕๘-๑๕๙.

^{๒๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ทำอย่างไรจะหายโกรธ, หน้า ๖-๗.

๒.๓.๒ ลักษณะของความโกรธ

๒.๓.๒.๑ ลักษณะของความโกรธทางกาย มีดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธิ์ ปยุตฺโต) ให้ความหมายของลักษณะความโกรธทางกาย ดังนี้

ร่างกายนั้นไม่ได้อยู่ลำพังต้องอยู่รวมกันกับจิตใจจึงจะเกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ก็มีความเปลี่ยนแปลงไปต่างๆ จิตใจเปลี่ยนแปลงไป มีความคิดนึกต่าง ๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลสขึ้นมา เช่น มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปรปรวนไปตามกิเลสเหล่านั้น ยามโลภก็อยากจะไดโน่นได้นี้ ยามมีโทสะเกิดขึ้น ก็โกรธแค้นขุ่นเคืองใจหงุดหงิดกระທบกระທต่าง ๆ ยามโมหะเกิดขึ้น ก็มีความลุ่มหลง มีความมัวเมาด้วยประการต่าง ๆ ^{๒๔๕}

เป็นธรรมดาของคนทั่วไปเมื่อได้รับอารมณ์ที่ไม่ดีแล้วก็มักจะมีความรู้สึกเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ เมื่ออารมณ์ที่เข้ามาเป็นส่วนที่ไม่น่าปรารถนา ไม่ถูกตา ไม่ถูกหู ไม่ถูกใจ เรียกว่าเป็นอารมณ์ที่นำมาซึ่งทุกขเวทนา พอเป็นทุกขเวทณาก็เป็นธรรมดาว่าเราจะเกิดความรู้สึกตอบสนองที่ไม่ดี คือความไม่พอใจ หรือเกลียดชังรังเกียจ ไม่อยากพบไม่อยากเจอ ถ้าหากเราไม่ได้ตั้งใจเตรียมใจ ปล่อยไปตามความรู้สึก ก็ชวนให้เราพลอยใจไม่สบายไปด้วย ต่อจากนั้นก็อาจจะทำให้ใจเราหงุดหงิดไปได้ ^{๒๔๖}

สิ่งทั้งหลายที่เข้ามาทางตาหูเป็นต้นนั้นมันยั่ววนชวนใจเราให้หลงไปตามบ้าง ให้เกิดปฏิกิริยาบ้าง ในทางที่เรียกว่า ชอบใจ หรือไม่ชอบใจอย่างที่ว่าพระเรียกว่า ยินดียินร้าย ถ้าเราเกิดความรู้สึกไหวไปตามกระแสอย่างนั้นแล้วเราก็จะคิดปรุงแต่ง คือ เอาความรู้สึกที่ชอบหรือไม่ชอบมาปรุงแต่งใจแล้วก็คิดไปต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญหาเกิดความทุกข์ ทั้งในใจของตัวเอง และแสดงออกไปภายนอกอย่างไม่ฉลาดขาดสติ ^{๒๔๗}

เบื้องหลังการติดต่อสัมพันธ์และพฤติกรรมที่แสดงออก ก็มีกระบวนการทำงานของจิตใจ เริ่มตั้งแต่เจตจำนง (ความตั้งใจ) เพราะการติดต่อสัมพันธ์และพฤติกรรมที่แสดงออกมาทุกอย่างของมนุษย์ เกิดจากเจตนาคือมีความตั้งใจ จงใจนอกจากนี้ยังมีแรงจูงใจเป็นตัวกำหนดอีกชั้นหนึ่งว่าจะตั้งใจอย่างไรแรงจูงใจนี้มีทั้งฝ่ายชั่ว และฝ่ายดี เช่น ความรัก ความโกรธ ความอยากรู้ความลุ่มหลง ความเคารพ ความริษยา เป็นต้น ^{๒๔๘}

^{๒๔๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). กายหาใช่ ใจหาใช่ทุกข์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http://www.watnyanaves.net/th/book_detail/20\[๑๙ ก.ย. ๒๕๕๖\].](http://www.watnyanaves.net/th/book_detail/20[๑๙ ก.ย. ๒๕๕๖].) หน้า ๔-๕.

^{๒๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓-๒๔.

^{๒๔๗} อ้างแล้ว, หน้า ๔๓.

^{๒๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http://www.watnyanaves.net/th/book_detail/196\[๑๙ ก.ย. ๒๕๕๖\].](http://www.watnyanaves.net/th/book_detail/196[๑๙ ก.ย. ๒๕๕๖].) หน้า ๔๑.

ชีวิตขึ้นกับสิ่งภายนอก ไม่เป็นตัวของตัวเอง เป็นทาสของวัตถุ มักหลอกให้คิดว่าเรา เป็นเจ้าของบังคับมันได้ แต่ยิ่งเข้ายึดถือครอบครองมันจริงจังมากเท่าใด เราก็ยิ่งหมดอำนาจในตัว กลายเป็นทาสของมันมากขึ้นเท่านั้น ความเป็นทาสหรือขึ้นต่อกามคุณนั้น เป็นไปทั้ง ๒ ขั้นตอน คือ ก่อนที่จะได้รับรู้และเสพสวามย์เป็นตัวบังคับและกำหนด ทิศทางให้เราวิ่งเล่นไปทำการต่าง ๆ เพื่อ หาเอาเวทนาที่ชอบมาเสพสวามย์ ถ้าเป็นไปอย่างรุนแรงก็จะมีชีวิตอยู่เพื่อมันเท่านั้น ครั้นได้รับเอา มาเสพสวามย์แล้ว มันก็ปรุงแต่งเราให้วนไปตามมันอีก โดยให้เกิดตัณหาตามด้วยรัก โกรธ เกลียด โลก หลง แล้วแสดงอาการต่างๆ ออกมาตามอำนาจกิเลสเหล่านั้น เป็นไปตามกระบวนการที่ว่า ตัณหาปรุง ให้หาเวทนา พอได้เวทนาแล้ว เวทนาจึงทำให้เราปรุงแต่งตัณหาอีก วนเวียนเรื่อยไป และขั้นสุดท้าย ความเปลี่ยนแปลงผันผวน ประวนแปรไปของสิ่งเหล่านั้น แม้ที่เป็นไปตามธรรมดา ของธรรมชาติ ก็มี อิทธิพลบีบคั้นเข้ามาถึงชีวิตจิตใจของเรา ทำให้โศกเศร้าขุ่นหมองทุกข์ระทมคับแค้นไปตาม^{๒๔๙}

โทสะเป็นเหตุของการฆ่าได้ เมื่อวิเคราะห์โดยลำดับขณะแล้วก็จะเห็นว่าใจโลภ อยากได้ทรัพย์แต่เจ้าทรัพย์เป็นอุปสรรคต่อการได้ทรัพย์นั้น ความโลภทรัพย์จึงเป็นเหตุให้ใจมีโทสะ ต่อเจ้าทรัพย์ ใจจึงฆ่าเจ้าทรัพย์ด้วยโทสะนั้น ใจโลภอยากได้ทรัพย์ หาได้โลภอยากได้เจ้าทรัพย์แต่ อย่างไรก็ดี ตัวเหตุที่แท้ของการฆ่าคือโทสะ หาใช่โลภะไม่ โลภะเป็นเพียงเหตุให้ลักทรัพย์เท่านั้น แต่ เป็นปัจจัยให้โทสะเกิดขึ้นต่อสิ่งอื่นซึ่งขัดขวาง หรือไม่เกื้อกูลต่อความมุ่งหมายของมัน อย่างไรก็ตามใน ภาษาสามัญจะพูดว่าใจฆ่าคนเพราะความโลภก็ได้ แต่ให้เข้าใจเท่าทันความจริงในกระบวนการที่ เป็นไปตามลำดับขณะดังที่กล่าวมาแล้วว่า ความโลภเป็นตัวการเริ่มต้นในเรื่องนั้นเท่านั้น^{๒๕๐}

จากข้อมูลเบื้องต้นพระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต) ให้ความหมายของ ลักษณะความโกรธทางกาย คือ เมื่อรับอารมณ์ที่ไม่ดีแล้วก็มีความรู้สึกเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ เมื่อ อารมณ์ที่เข้ามาไม่น่าปรารถนา ไม่ถูกตา ไม่ถูกหู ไม่ถูกใจ เป็นอารมณ์ที่นำมาซึ่งทุกขเวทนา เกิด ความรู้สึกตอบสนองที่ไม่ดี คือความไม่พอใจ หรือเกลียดชังรังเกียจ ไม่อยากพบไม่อยากเจอ หาก ปล่อยไปตามความรู้สึกก็ทำให้ใจไม่สบายไปด้วย จากนั้นก็อาจจะทำให้ใจเราหงุดหงิด ถ้าเอาความรู้สึก ที่ชอบหรือไม่ชอบมาปรุงแต่งใจแล้วทำให้เกิดปัญหาเกิดความทุกข์ ทั้งในใจของตัวเอง และแสดง ออกไปภายนอกอย่างไม่ฉลาดขาดสติเป็นเหตุของทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกายจนเป็นเหตุของการ ฆ่ากันได้

^{๒๔๙} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), *ชีวิตควรให้เป็นอย่างไร ความสุข*, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์ กองทุน วัฒนธรรม เพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๖), หน้า ๕๔-๕๕.

^{๒๕๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), *ความคิด แหล่งสำคัญของการศึกษา*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๓), หน้า ๔๑-๔๒.

๒.๓.๒.๒ ลักษณะของความโกรธทางวาจา มีดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ให้ความหมายของลักษณะความโกรธทางวาจา ดังนี้

“คนอยากได้ใคร่คิดแล้ว แค้นเคืองแล้ว ลุ่มหลงแล้วย่อมประพฤติดุจจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจ ครั้นละราคะ โทสะ โมหะเสียได้แล้วเขาย่อมไม่ประพฤติดุจจริต ทางกาย ทางวาจา ทางใจ” ตัวเจตนานี้แหละคือสิ่งที่เรียกว่ากรรม เพราะฉะนั้น เจตนาหรือเจตจำนงจึงเป็นสาระของการกระทำของมนุษย์ ความเป็นไปในชีวิตของมนุษย์นั้นเป็นเรื่องของเจตจำนง ถูกเจตจำนงสร้างสรรค์ปรุงแต่งให้เป็นไป คนเรานี้คิดพูด ทำออกมาจากเจตนา หรือความจำนงใจ เราไปสัมพันธ์กับอะไรสิ่งนั้นๆ หรือสิ่งแวดล้อมนั้นก็เป็เหตุปัจจัยแก่ชีวิตของเรา แต่เราก็มีสิทธิหรือมีความสามารถที่จะทำต่อสิ่งแวดล้อมที่เป็นเหตุปัจจัยนั้นด้วย ให้มันเป็นเหตุปัจจัยแก่เราในลักษณะใด โดยมีเจตนาต่อสิ่งนั้น เช่น เลือกตอบสนอง จะยอมตามมันหรือพลิกผันเปลี่ยนแปลง ตลอดจนมีท่าทีอย่างไร การเลือกตอบสนองต่อสิ่งนั้นคือ เจตนา นั่นคือกรรม เพราะฉะนั้นกรรมจึงเป็นตัวลิขิตชีวิตและสังคมมนุษย์ มันลิขิตตั้งแต่ความคิดนึกของเราเป็นต้นไป เมื่อเราสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเราก็มีการเลือกตอบสนอง ถ้าเราใช้ปัญญา เราก็เลือกตอบสนองได้ดี ถ้าเราอยู่ใต้อำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง เราก็ตอบสนองไม่ดีเมื่อเลือกตอบสนองผิดก็เกิดโทษแก่ชีวิตของเรา การกระทำต่างๆเกิดจากเจตจำนงนี้ทั้งนั้น แล้วจากการ กระทำนั้น ชีวิตและสังคมของมนุษย์ก็เป็นไป^{๒๕๑}

คนแก่หรือคนที่มีอายุมากนั้น ถ้าไม่มีอะไรจะทำ ๑) มักจะนั่งคิดถึงความหลังหรือเรื่องเก่า ๒) รับกระทบอารมณ์ต่างๆ ลูกหลานทำโน่นทำนี่ ถูกหูถูกตาบ้าง ชัดหูชัดตาบ้าง ก็มักเก็บมาเป็นอารมณ์ ที่นี้ก็บ่นเรื่อยไป ใจคอก็อาจจะเศร้าหมอง แต่ถ้ามีอะไรจะทำชัดเจน ใจก็จะไปอยู่ที่นั่น คราวนี้ไม่ว่า จะมีเรื่องอะไรเข้ามา หรือมีอารมณ์มากกระทบ ก็ไม่รับ หรือเข้ามา เดี่ยวเดียวก็ผ่านหมด ที่นี้ก็สบาย เพราะใจไปอยู่กับบุญกุศล หรือ ความดีที่จะทำ นี่ก็ได้ข้อ ๓ แล้ว ใจจะแน่ว ตัดอารมณ์กระทบ ออกไปหมดเลย คนที่มีอายุสูง มักจะมีปัญหานี้คือรับอารมณ์กระทบ ที่เข้า มาทางตา ทางหู จากลูกหลานหรือคนใกล้เคียงนั้นแหละ แต่ถ้าทำได้อย่างที่ว่ามานี้ ก็สบาย ตัดทุกข์ ตัดกังวล ตัดเรื่องหงุดหงิดไปหมด^{๒๕๒}

^{๒๕๑} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), *จะสุขแท้ ต้องเป็นไท ต้องสุขเองได้ จึงจะช่วยโลกให้เป็นสุข*, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.watnyanaves.net/th/book_detail/117[๑๙ ก.ย. ๒๕๕๖]. หน้า ๓๗-๓๘.

^{๒๕๒} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), *เพิ่มพลังแห่งชีวิต*, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.watnyanaves.net/th/book_detail/320[๑๙ ก.ย. ๒๕๕๖]. หน้า ๗-๘.

ถ้ารู้เข้าใจคิดเห็นผิด มีค่านิยม ทศนคติ แนวความคิดที่ผิด ที่เรียกว่า มิจฉาทิฐิ แล้ว การคิด การพูด การกระทำ การแสดงออก และปฏิบัติการต่าง ๆ ก็พลอยดำเนินไปในทางที่ผิดพลาดด้วย แทนที่จะแก้ไขปัญหาคับทุกข์ได้ก็กลายเป็นก่อทุกข์สังสมปัญหาให้เพิ่มพูนร้ายแรงยิ่งขึ้น^{๒๕๓}

มนุษย์อยู่ในโลกก็ต้องถูกโลกธรรมกระทบกระทั่ง โลกธรรมมีอะไรบ้าง ๑. ได้ลาภ ๒. เสื่อมลาภ ๓. ได้ยศ ๔. เสื่อมยศ ๕. สรรเสริญ ๖. นินทา ๗. สุข ๘. ทุกข์ มนุษย์อยู่ในโลกนี้จะต้องถูกละเลาะนี้กระทบกระทั่ง และถ้าไม่รู้เท่าทัน ก็ถูกมันครอบงำเป็นไปตามอิทธิพลของมัน เวลาพบฝ่ายดีที่ชอบใจก็ฟู เวลาเจอฝ่ายร้ายที่ไม่ชอบใจก็แฟบ พอได้ก็ฟอง แต่พอเสียก็ยุบ ฟู ก็คือ ตื่นเต้นดีใจ ปลาบปลื้ม ลิงโลด กระโดดโลดเต้น หรือแม้แต่ห่อเหี่ยวไป แฟบ ก็คือ ห่อเหี่ยว เศร้าโศก เสียใจ ท้อแท้ หรือแม้แต่ตรอมตรม ระทม คับแค้นใจ ฟอง คือ ผยอง ลำพองตน ลืมตัว มัวเมา อาจะถึงกับดูถูกดูหมิ่น หรือใช้ทรัพย์สินใช้อำนาจข่มเหงรังแกผู้อื่น ยุบ คือ หดเรี่ยวแรง หดกำลังใจ อาจถึงกับดูถูกตัวเอง หันเหออกจากวิถีแห่งคุณธรรม ละทิ้งความดีตลอดจนอุดมคติที่เคยยึดถือ ชีวิตในโลกก็เป็นอย่างนี้แหละ เราต้องยอมรับความจริงว่า เราอยู่ในโลกย่อมไม่พ้นสิ่งเหล่านี้^{๒๕๔}

จากการศึกษาเนื้อหาหลักษณะความโกรธทางวาจาของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยูร ปยุตโต) ผลการศึกษาพบว่า เมื่อรับอารมณ์ที่เข้ามากระทบในเชิงลบ เกิดการขัดหู ขัดตาขึ้น ก็จะเก็บมาเป็นอารมณ์แล้วก็นำมาคิดตีความ ต่ำทอเรื่อยไป ใจก็เศร้าหมอง มนุษย์อยู่ในโลกจะต้องถูกโลกธรรม ๘ กระทบกระทั่ง ทำให้เป็นไปตามกระแสอารมณ์ที่สุขบ้างทุกข์ เมื่อชอบใจ ตื่นเต้นดีใจ ปลาบปลื้ม ลิงโลด กระโดดโลดเต้น และเกิดความทุกข์เมื่อพบสิ่งที่ไม่ชอบใจ ห่อเหี่ยว เศร้าโศก เสียใจ ท้อแท้ หรือแม้แต่ตรอมตรม ระทม คับแค้นใจ อาจะถึงกับดูถูกดูหมิ่น หรือใช้ทรัพย์สินใช้อำนาจข่มเหงรังแกผู้อื่น การกระทำทั้งทางกาย ทางวาจาจะเป็นไปในทางลบถ้ามีความคิดเห็นผิด มีค่านิยม ทศนคติ แนวความคิดที่ผิด ที่เรียกว่า มิจฉาทิฐิ แล้วการคิด การพูด การกระทำ การแสดงออก และปฏิบัติการต่าง ๆ ก็พลอยดำเนินไปในทางที่ผิดพลาดด้วย แทนที่จะแก้ไขปัญหาคับทุกข์ได้ก็กลายเป็นก่อทุกข์สังสมปัญหาให้เพิ่มพูนร้ายแรงยิ่งขึ้น

^{๒๕๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **ความคิด แหล่งสำคัญของการศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๓), หน้า ๑.

^{๒๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **ชีวิตที่สร้างสรรค์ สดใสและสุขสันต์**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.watnyanaves.net/th/book_detail/147 [๑๙ ก.ย. ๒๕๕๖]. หน้า ๓๙-๔๐.

๒.๓.๒.๓ ลักษณะของความโกรธทางใจ มีดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ให้ความหมายของลักษณะความโกรธทางใจ ดังนี้

ความโลภ ความโกรธได้ถูกหนุนให้แน่นหนาและมีกำลังมาก เพราะมีฐานมีที่เกาะที่ยึดจากความเห็นผิด^{๒๕๕} ทางจิตใจนี้ ทุกขณะก็มีความเกิด ทั้งเกิดดีและเกิดไม่ดี เมื่อโกรธขึ้นมาที่เรียกว่าเกิดความโกรธ ก็เป็นการเกิดไม่ดี ถ้าเกิดความอึดใจขึ้นมาก็เป็นเกิดดี เรียกว่าเกิดกุศล เกิดเมตตาขึ้นมา เกิดมีไมตรี เกิดศรัทธา ในใจของเรามีการเกิดตลอดเวลา เรียกง่าย ๆ ว่า เกิดกุศล และเกิดอกุศล^{๒๕๖} เมื่อความโลภและความโกรธ หรือ โลภะ และโทสะ คือความอยากได้ และความแบ่งแยก เกลียดชังกันนั้นมีทกฐิเป็นฐานก่อตัว หรือก่อตัวขึ้นเป็นทกฐิแล้วกลายเป็นความเห็น เป็นหลักการ เป็นความเชื่อ ไม่ว่าจะทางศาสนาหรืออะไรก็ตามขึ้นมาแล้วมันจะลงลึก มันจะแนบแน่น และก็จะยึดเยื้อมันคงก่อผลยาวนานกว้างไกล แก้ไขได้ยาก และในการแก้ไขนั้นถ้าไม่แก้ไขถึงขั้นทกฐิ คือความเห็นผิดเหล่านี้แล้ว การแก้ความโลภและความโกรธก็ไม่มีทางสำเร็จได้^{๒๕๗}

การเกิดนี้มีทั้งรูปธรรม และนามธรรม ในกรณีนี้ การเกิดทางนามธรรมกลับเห็นง่าย คือ การเกิดทางจิตใจ ซึ่งเราก็พูดกันอยู่เสมอ เช่น เกิดความสุข เกิดความสดชื่น เกิดปีติเกิดความเบิกบานใจ เกิดเมตตา เกิดศรัทธา เกิดทั้งนั้นที่เราเป็นอยู่นี้ คือเกิดกุศลหรืออกุศลในใจ ในทางไม่ดีก็เกิดความโกรธ เกิดความเกลียด เกิดความกลัว อย่างนี้ไม่ดีเรียกว่าเกิดอกุศล^{๒๕๘} ว่าทางธรรมแล้ว การเกิดมีอยู่ตลอดเวลา และเราก็เกิดอยู่ตลอดเวลา ทั้งร่างกายของเรา และจิตใจของเรา หรือทั้งรูปธรรมและนามธรรมหมดทั้งชีวิตนี้ เกิดอยู่ทุกขณะในทางร่างกาย เราก็มียเซลล์เก่าและเซลล์ใหม่ มันเกิดต่อกันแทนกันอยู่ตลอดเวลา ทางจิตใจนี้ ทุกขณะก็มีความเกิด ทั้งเกิดดีและเกิดไม่ดีเมื่อโกรธขึ้นมา ที่เรียกว่าเกิดความโกรธ ก็เป็นการเกิดไม่ดีถ้าเกิดความอึดใจขึ้นมาก็เป็นเกิดดี เรียกว่าเกิดกุศล เกิดเมตตาขึ้นมา เกิดมีไมตรี เกิดศรัทธา เกิดเยอะเยอะไปหมด ในใจของเรามีการเกิดตลอดเวลา เรียกง่าย ๆ ว่าเกิดกุศล และเกิดอกุศล^{๒๕๙}

กามสุขเป็นสุขที่ถูกตัณหาปรุงแต่งอยู่ใต้อิทธิพลของตัณหา คือเนื่องด้วยความชอบใจ ไม่ชอบใจที่สั่งสมเป็นความเคยชินไว้ ดังนั้น ผลจะปรากฏว่าอาการและลักษณะที่ชอบใจและไม่ชอบใจนั้นผันแปรไม่แน่นอน ของอย่างเดียวกันการแสดงออกก็ทำทางรูปลักษณะเดียวกัน คนหนึ่งชอบ

^{๒๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ ๒๑, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.watnyanaves.net/th/book_detail/563[๑๙ ก.ย. ๒๕๕๖]. หน้า ๗.

^{๒๕๖} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), เพิ่มพลังแห่งชีวิต, หน้า ๑๐.

^{๒๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ ๒๑, หน้า ๙.

^{๒๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ชีวิตที่สร้างสรรค์ สดใสและสุขสันต์, หน้า ๒.

^{๒๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๖.

คนหนึ่งไม่ชอบ คนหนึ่งเห็นเป็นสุข (ได้สุขเวทนา) อีกคนหนึ่งเห็นเป็นทุกข์ (เกิดทุกข์เวทนา) แม้แต่บุคคลเดียวกัน คราวหนึ่งเห็นหรือได้ยินแล้วพอใจ อีกคราวหนึ่งเห็นหรือได้ยินแล้วขัดใจ หรือในกรณีที่ต่างบุคคลรับรู้อารมณ์เดียวกัน แล้วต่างก็ชอบใจ ก็อาจกลายเป็นเหตุให้ต่างบุคคลนั้นเองกลับขัดใจซึ่งกันและกันเพราะต่างก็ปรารถนาสิ่งเดียวกัน ภาวะเช่นนี้นำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ เช่น ความขัดแย้งภายในจิตใจบุคคล ความกระทบกระทั่งระหว่างบุคคลเป็นต้นเป็น ต้นตอของความยุ่งยากเดือดร้อนวุ่นวาย เป็นอันมาก ซึ่งทุกคนพอจะคาดคิดเห็นได้ตรงข้ามกับความสุขไร้อาภิสต์ด้านใน เกิดแก่ใครเมื่อใด ก็มีแต่เป็นคุณ ให้ความสบายเป็นที่พอใจ แก่ผู้นั้นทันที และเกื้อกูลแก่ผู้อื่นทุกคนที่เกี่ยวข้อง ยิ่งเป็นสุขกัน ได้มากคนออกไปก็ยิ่งดี มีแต่ส่งเสริมกันให้เป็นสุขยิ่งขึ้น เพราะไม่มีอะไรที่จะต้องแก่งแย่งช่วงชิงกัน จึงมีแต่นำไปสู่การระงับปัญหาและความสงบสุข^{๒๖๐}

ผู้ต้องการสิทธิมนุษยชนที่มีการเรียกร้องกันต่าง ๆ แต่ถ้าจะแก้ปัญหากันให้ได้จริง จะต้องก้าวลงไปถึงการวิเคราะห์แม้แต่ในจิตใจของผู้ที่เรียกร้องนั้นด้วย การเรียกร้องสิทธิมนุษยชนนั้น เมื่อมองลึกลงไปจะพบว่ามีไม่น้อยเลย หรือเป็นกันทั่วไปทีเดียวว่ามักทำด้วยมีโทสะ มีความรู้สึกเกลียดชังเคียดแค้นเป็นฐานอยู่ข้างใน เมื่อมีความเคียดแค้นชิงชังหรือโทสะเป็นฐานอยู่ข้างในแล้วก็จะทำให้ได้ผลจริงจังกาย เพราะคนที่เกี่ยวข้องไม่มีความรู้สึกที่จะประสานกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอย่างแท้จริง โทสะหรือความชิงชังก็จะเป็นตัวผลักดันและกำหนดทิศทาง ทำให้พฤติกรรมไม่เป็นไปอย่างพอดีที่จะให้ผลที่พึงปรารถนาเกิดขึ้น แต่มักจะทำให้เกิดปัญหายิ่งขึ้น และอีกฝ่ายหนึ่งก็จะไม่ทำการด้วยความมุ่งหวังให้เกิดความดีงาม แต่จะทำแบบปฏิบัติด้วยความโกรธแค้น และเท่าที่จำเป็นจำใจจนกลายเป็นว่าทั้งฝ่ายผู้ที่ทำลายสิทธิมนุษยชนก็ดี ผู้ที่เรียกร้องก็ดี มาสมคบกันก่อปัญหาให้ยืดเยื้อยาวนานยิ่งขึ้น จึงจะต้องแก้ปัญหาลึกลงไปถึงพื้นฐานในจิตใจด้วย ซึ่งก็อยู่ที่การพัฒนามนุษยธรรมอย่างที่กำลังกล่าวแล้วนัน^{๒๖๑}

ความโลภและความโกรธที่เป็นธรรมชาติของมนุษย์ปุถุชนนี้ จะควบคุมได้ง่ายขึ้นแล้วก็เป็นเรื่องประเพณีเฉพาะกรณีที่เกิดขึ้นแล้วก็หายไป คงอยู่ไม่นาน ถ้าไม่มีปัจจัยตัวที่สามมาคอยหนุนข้อสำคัญที่ความโลภและความโกรธเหล่านั้น ก่อให้เกิดภัยอันตรายรุนแรงและยาวนานกว้างไกล ก็เพราะปัจจัยอีกอย่างหนึ่งในจิตใจของมนุษย์ อันนี้คือสิ่งที่เรียกว่า ทิฐิ หรือ ความเห็น ความเชื่อ ลัทธิ นิยม และแม้แต่ศาสนา หรืออุดมการณ์ต่างๆ ตลอดจนค่านิยมในสังคม เมื่อใดความโลภ ความโกรธ ความชิงชังกัน มีความเชื่อ มีความคิดเห็น มีลัทธิหรือมีค่านิยมเป็นที่เกาะ เป็นที่ยึดถือจับตัวแล้ว มันก็

^{๒๖๐} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), *ชีวิตควรให้เป็นอย่างไร ความสุข*, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์ กองทุนวัฒนธรรม เพื่อการศึกษาและปฏิรูปธรรม, ๒๕๓๖), หน้า ๕๗-๕๘.

^{๒๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ ๒๑*, หน้า ๒๑-๒๒.

จะมีตัวกำหนดทิศทาง และคอยกำกับให้ความโลภและความโกรธแค้นนั้นก่ออันตรายได้อย่างสม่ำเสมอเป็นประจำคงอยู่นานและแก้ไขได้ยาก^{๒๖๒}

โลกพัฒนาก้าวไกลทำไมมนุษย์ไม่พบสันติสุข เท่าที่พูดมานี้จะเห็นชัดว่า ปัญหาทั้งหลายเกิดจากความชิงชัง หรือเกลียดชังกันด้วยอำนาจของโทสะอย่างหนึ่ง และปัญหาที่เนื่องจากความโลภอย่างหนึ่ง โลภะและโทสะนี้เป็นตัวการสำคัญ เมื่อวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเจริญก้าวหน้ามากขึ้น ตลอดจนเกิดมี high technology หรือเทคโนโลยีขั้นสูง ซึ่งเกี่ยวข้องกับข่าวสารข้อมูลขึ้นมา ก็ปรากฏว่าความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีเหล่านั้นถูกนำมาสนอง โลภะ และโทสะ คือถูกใช้เป็นเครื่องมือรับใช้โลภะ และโทสะ ให้แสดงฤทธิ์เดชได้เต็มแรงเต็มกำลังยิ่งขึ้น การสร้างความเจริญทางเศรษฐกิจและอุตสาหกรรมที่ เป็นมาได้เป็นไปในแนวทางของการสนองโลภะและโทสะเสียเป็นส่วนใหญ่ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พร้อมทั้งความเจริญ ของเทคโนโลยีทางด้านข่าวสารข้อมูลและการสื่อสาร ได้ถูกใช้ในการนำมากล่อมมนุษย์ให้เพลิดเพลินลุ่มหลงอยู่ในความมัวเมาต่าง ๆ มากกว่าจะใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต หรือพัฒนาตัวมนุษย์เองเทคโนโลยีเหล่านั้นถูกใช้เป็นเครื่องมือแสวงหาสิ่งบำเรอความสุขสนองความโลภ และพร้อมกันนั้นก็ใช้เป็นเครื่องมือสนองโทสะ รับใช้การทำลายด้วยความเกลียดชังกัน มีการแย่งชิงสิ่งบริโภคกัน การครอบงำกัน และการพยายามกำจัดกัน เนื่องจากการรังเกียจแบ่งแยกพวก ผิวด เชื้อชาติ ศาสนา ความเกลียดชังแบ่งแยกกันก็มีอยู่แล้ว ความโลภยังมาหนุนให้ความเกลียดชัง แบ่งแยกนั้นร้ายแรงยิ่งขึ้นไปอีก^{๒๖๓}

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นพบว่า ความโกรธ การเกลียดชังกันนั้นมีฐานก่อตัวมาจาก ทิฐฐิคือความเห็น แล้วกลายเป็นความเห็น เป็นหลักการ เป็นความเชื่อ หากมีความคิดเห็นที่เป็นไปในทางที่ดี ที่ถูกต้อง ในเชิงบวกก็เป็นสัมมาทิฐิ คือความเห็นถูก แต่ถ้ามีความคิดเห็นที่เป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ในทางไม่ดี เป็นไปในเชิงลบ ก็เป็นมิฉฐาทิฐิ คือความเห็นผิด เมื่อคิดเห็นผิด ความรู้สึกที่มีต่อสิ่งรอบตัวก็จะเป็นไปในเชิงลบ เกิดความไม่พอใจ ไม่พอใจ คัดเคืองใจ ทำให้แสดงอาการออกมาทางวาจา ทางกาย ในทางที่ไม่ดีไม่งาม สร้างปัญหาให้กับตนเองและบุคคลรอบข้าง ความขัดแย้งภายในจิตใจบุคคล ความกระทบกระทั่งระหว่างบุคคลเป็นต้นตอของความยุ่งยากเดือดร้อนวุ่นวายเป็นอันมาก การแก้ไขนั้นถ้าไม่แก้ไขถึงขั้นทิฐฐิคือความเห็นผิดเหล่านี้แล้วการแก้ไขความโกรธก็ไม่มีทางสำเร็จได้

^{๒๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖-๗.

^{๒๖๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ ๒๑, หน้า ๔-๕.

๒.๓.๓ โทษของความโกรธ

๒.๓.๓.๑ โทษของความโกรธทางกาย มีดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธิ์ ปยุตโต) ให้ความหมายถึงโทษความโกรธทางกาย ดังนี้

ความโกรธ เป็นตัวตัดรากความประพฤติดังงามทั้งหลายที่เจ้าตั้งใจรักษา แต่บุคคลจำนวนมากก็ยังไปพะนอนความ โกรธนั้นไว้^{๒๖๔}

ปัสสัทธิ แปลว่าความผ่อนคลาย ซึ่งเดี๋ยวนี้ต้องการกันมาก ตรงข้ามกับความเครียด คนเดี๋ยวนี้ทำงานแล้วเครียด เพราะมีความกังวล เพราะมีโลภะ มีโทสะ มีความกระวนกระวายอะไรต่าง ๆ มาก^{๒๖๕} คนที่ไม่พัฒนา ก็จะใช้อินทรีย์เพื่อเสพสนองความรู้สึก อยู่กับความรู้สึกสบายไม่สบาย สุขทุกข์ ชอบใจไม่ชอบใจ แล้วก็นวนเวียนอยู่นั้น สุขทุกข์ของเขาอยู่ที่ความชอบใจไม่ชอบใจ เจอสิ่งชอบใจก็เป็นสุข เจอสิ่งไม่ชอบใจก็เป็นทุกข์ แล้วก็หาทางหนีสิ่งที่ไม่ชอบใจหาแต่สิ่งชอบใจ นวนเวียนอยู่แค่นี้^{๒๖๖} ถ้ามนุษย์ไม่ยอมหันมาทำความรู้จักกับความสุขฝ่าย นิรามิสไว้และไม่เอาใจใส่ความสุขด้านนี้กันบ้างแล้ว การโลดแล่นทะยานหาแต่ความสุขอย่างเดียวนำมนุษย์ไปสู่ความมีชีวิตที่ผิวเผิน ประกอบด้วยความคับแค้นกระวนกระวาย เบื่อหน่ายระทมทุกข์ภายในจิตใจ และการแข่งขันแย่งชิง เอาไร้อาเปรียบการเบียดเบียนตลอดจนการทำลายล้างระหว่างกัน จนในที่สุดมนุษย์จะพาตนเองและโลกไปสู่ความพินาศ^{๒๖๗}

เมื่อเราจะทำกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะนั้น ก่อนเราจะทำร้ายเขาเราก็ทำร้ายแผดเผาตัวเองเสียก่อนแล้ว เหมือนเอามือทั้งสองกอบถ่านไฟจะขว้างใส่คนอื่น ก็ไหม้มือของตัวเองก่อน หรือเหมือนกับเอามือกอบอุจจาระจะไปโปะใส่เขา ก็ทำตัวนั้นแหละให้เหม็นก่อน^{๒๖๘}

การศึกษาที่ไม่ถูกต้อง ทำให้คนเกิดความหลงผิดคิดไปว่า เขาจะมีความสุขได้ก็ต่อเมื่อมีวัตถุเสพ จึงทำให้เขานำเอาเรี่ยวแรงความเพียรพยายามออกไปใช้ข้างนอก การพยายามหาความสุขจากภายนอกแบบนี้ ย่อมต้องมีความเครียดและความทุกข์แฝงมาด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้^{๒๖๙}

โดยเหตุที่กามสุขเกิดจากการสนองระบับตัณหา ถ้าตัณหาเกิดขึ้นแล้ว ไม่ได้ได้รับการสนอง ตัณหานั้นไม่ระงับไปปมปัญหาก็เกิดขึ้นทันที ปมปัญหาหรือภาวะติดขัดบีบคั้นนั้นท่านเรียกว่า

^{๒๖๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), ทำอย่างไรจะหายโกรธ, หน้า ๑๑-๑๒.

^{๒๖๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), เพิ่มพลังแห่งชีวิต, หน้า ๑๔.

^{๒๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น, หน้า ๕๕-๕๖.

^{๒๖๗} พระเทพเวที (ประยุทธิ์ ปยุตโต), ชีวิตควรให้เป็นอย่างไร ความสุข, หน้า ๖๕-๖๖.

^{๒๖๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), ทำอย่างไรจะหายโกรธ, หน้า ๑๓.

^{๒๖๙} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), สันติภาพเกิดจากอิสรภาพและความสุข. (ออนไลน์). แหล่งที่มา :

[http://www.watnyanaves.net/th/book_detail/443\[๑๙ ก.ย. ๒๕๕๖\].](http://www.watnyanaves.net/th/book_detail/443[๑๙ ก.ย. ๒๕๕๖].) หน้า ๒๐-๒๑.

ทุกข์ พอทุกข์เกิดขึ้น ผลเสียก็ตามมา ผลเสียนี้ถ้าไม่ซังอยู่ภายใน ก็ต้องหาทางระบายออกข้างนอก หรือไม่ก็ทั้งสองอย่างผลเสียที่ซังอยู่ข้างในได้แก่อาการกลัดกลุ้มกระวนกระวายคับแค้นเศร้าหมองและทุกข์ใจต่าง ๆ รวมเรียกว่าความหลงไหลพันเพื่อน ผลเสียที่หาทางออกข้างนอกอาจจะบายทางเบา เช่น เทียวขอความแนะนำช่วย เหลือในรูปต่าง ๆ อาจเป็นความช่วยเหลือแนะนำทางปัญญา และคุณธรรม หรืออาจไปแสวงหาความช่วยเหลือจากสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์อำนาจลึกลับดลบันดาลต่าง ๆ บ้างก็พยายามกลบเกลื่อนทุกข์ด้วยกามสุขชนิดที่หยาบและร้อนแรงยิ่ง ๆ ขึ้นไป หรืออาจจะบายออกทางรุนแรงต่อผู้อื่น เช่น ก่อเหตุขัดแย้ง รุกรานผู้อื่นหรือทำการในทางทำลายไปรอบตัวเท่าที่ตนจะเกี่ยวข้องไปถึง เกิดพฤติกรรมที่เป็นภัยมากมาย หรือไม่ก็หันกลับเข้ามาเกลียดชังตัวเอง ทำการเข้มงวดบีบรัดต่าง ๆ แม้กระทั่งทำลายตนเอง^{๒๗๐}

ในระดับสังคม เมื่อสภาพที่เลวจากชั้นปลดปล่อย ระบายตามธรรมชาติกลายเป็นชั้นความเครียดกระวนกระวายที่ปรุแงงโดยจงใจเช่นนี้ เป็นไปอย่างแพร่หลายเกร่อแล้ว สังคมนั้นจะเป็นเหมือนอยู่ในภาวะสงครามตลอดกาลชนิดหนึ่ง ตามปกติในภาวะสงครามย่อมจะมีการปลุกเร้าใจคนให้เกิดความโกรธแค้นเกลียดชังเกินกว่าระดับความรู้สึกที่จะเป็นไปเองตามธรรมดาจนคนอยากและพร้อมเต็มที่ที่จะทำการล้างผลาญเช่นฆ่าทำลายกัน และมีความชื่นชมสนใจในการที่ได้กระทำเช่นนั้น ในภาวะการปรุแงงนี้ก็เช่นเดียวกัน จะมีการยั่วยุปลุกเร้าให้เกิดความหื่นกระหายและความหมกมุ่นครุ่นคิดอยากเสพเสวยอย่างเกินกว่าที่จะเป็นไปเองตามธรรมดา ภาวะเช่นนี้เป็นคู่กับสงครามเกลียดโกรธ อาจเรียกว่าสงครามกามและเป็นทางมาของสงครามเกลียด โกรธได้ด้วย พูดได้ว่า คนเขาอยู่กันสบาย ๆ ทำการสร้างสรรค์ต่าง ๆ กันดี ๆ กลับมาเกลี้ยยุเข้าให้เขาเกิดความทุกข์ ความเครียดบีบคั้นให้ทนอยู่สุขสบายไม่ได้ เหมือนยั่วให้คนโกรธจนต้องหาความสนุกด้วยการทำลาย^{๒๗๑}

ปัญหาการอพยพและลี้ภัยยังส่งผลให้ปัญหา ความขัดแย้งระหว่างกลุ่มชนเพิ่มมากขึ้น ในเมื่อชนเจ้าถิ่นไม่พอใจต่อผู้อพยพลี้ภัยเข้ามา เนื่องจากความรังเกียจในด้านเชื้อชาติ ศาสนาและสีผิวบ้าง กล่าวผู้อพยพลี้ภัยเหล่านั้นจะแย่งโอกาสในการทำมาหากินบ้าง ทำให้เกิดการทำร้ายและกีดกันกัน ความยุ่งยากเดือดร้อนก็ยิ่งแผ่ขยายออกไปพร้อมกับที่ความสงบสุขในสังคมมนุษย์ก็ลดน้อยลง การแบ่งแยก รังเกียจ และเกลียดชังกันนี้ ถูกทำให้แรงเข้มมากขึ้นด้วยการแก่งแย่งแข่งขันกันในการแสวงหาทรัพยากร เมื่อคนโลภแข่งขันแย่งชิงทรัพยากรกัน ก็เบียดเบียนกันเองด้วย แล้วก็ต้องไปเอาทรัพยากรนั้นจากธรรมชาติด้วย ก็เลยเกิดปัญหาทั้งสองประการ คือ ทั้งปัญหาทางด้านธรรมชาติที่คนไปเบียดเบียนทำลาย ทำให้สภาพแวดล้อมเสียรุนแรงขึ้น และเกิดความขาดแคลนทรัพยากร พร้อมกันนั้นคนก็เบียดเบียนคนด้วยกันมากยิ่งขึ้นด้วย^{๒๗๒}

^{๒๗๐} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), ชีวิตควรให้เป็นอย่างไร ความสุข, หน้า ๕๘-๕๙.

^{๒๗๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๖-๗๗.

^{๒๗๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ ๒๑, หน้า ๓-๔.

นาย ก. มีเรื่องวิวาทกับเพื่อนบ้าน และได้ทำร้ายเพื่อนบ้านนั้นจนถึงแก่ความตาย นาย ก. หวาดกลัวต่อการจับกุมของเจ้าหน้าที่ และการแก้แค้นของญาติพวกพ้องของผู้ตาย เทียวหลบซ่อนเขาอยู่ ต่อมาเขาถูกจับได้และถูกลงโทษ แม้ภายหลังพ้นโทษออกมาแล้ว นาย ก. ก็ยังมีความเดือดร้อนใจในการก่อกรรมชั่ว ภูษาของคนที่ตายหลอกลอนอยู่ตลอดเวลา ได้รับความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจ หาความสุขความเย็นใจไม่ได้เลย หน้าตาท่าทางของเขาเปลี่ยนไป กลายเป็นหม่นหมอง ร้อนรน หวาดระแวงและอมทุกข์ ภาวะจิตใจเช่นนี้ ประกอบกับปัจจัยอย่างอื่นเช่น ความมีร่างกายแข็งแรง ได้มีผลสืบเนื่องต่อมา โดยทำให้เขากลายเป็นคนฉุนเฉียว โมโหร้าย รุนแรง และเมื่อเวลายาวนานผ่านไป บุคลิกภาพของเขาก็เปลี่ยนไปเป็นคนมีลักษณะหยาบคาย เขี้ยวเกรี้ยว ชอบกลบเกลื่อนความทุกข์ด้วยการแสดงอำนาจ ทั้งเป็นภัยต่อสังคม และตัวเขาเองก็หาความสุขทางสังคมที่แท้จริงไม่ได้^{๒๗๓}

ความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู ธรรมดาศัตรูย่อมปรารถนาร้าย อยากให้เกิดความเสื่อมและความพินาศอดวายแก่กันและกัน คนโกรธจะสร้างความเสื่อมพินาศให้แก่ตัวเองได้หลายอย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้องทำอะไรให้ลำบากก็ได้สมใจของเขาเช่น ศัตรูปรารถนาว่า “ขอให้มัน (ศัตรูของเขา) ไม่สวยไม่งาม มีผิวพรรณไม่น่าดู” หรือ “ขอให้มันนอนเป็นทุกข์ขอให้มันเสื่อมเสียประโยชน์ ขอให้มันเสื่อมทรัพย์สมบัติ ขอให้มันเสื่อมยศ ขอให้มันเสื่อมมิตร ขอให้มันตายไปตกรรณ” เป็นต้น เป็นที่หวังได้อย่างมากกว่า คนโกรธจะทำผลร้ายเช่นนี้ให้เกิดแก่ตนเองตามปรารถนาของศัตรูของเขา ด้วยเหตุนี้ศัตรูที่ฉลาดจึงมักหาวิธีแกล้งยั่วให้ฝ่ายตรงข้ามโกรธจะได้ผลอสติทำการผิดพลาดพลั้งพลาด เมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้แล้วก็ไม่ควรจะทำร้ายตนเองด้วยความโกรธ ให้ศัตรูได้สมใจเขาโดยไม่ต้องลงทุนอะไร ในทางตรงข้ามถ้าสามารถครองสติได้ ถึงกระทบอารมณ์ที่น่าโกรธก็ไม่โกรธ จิตใจไม่หวั่นไหว สิ้นหน่วงไส กิริยาอาการไม่ผิดเพี้ยน ทำการงานธุระของตนไปได้ตามปกติ ผู้ที่ไม่ปรารถนาดีต่อเรานั้นแหละจะกลับเป็นทุกข์ส่วนทางฝ่ายเราประโยชน์ที่ต้องการก็จะสำเร็จไม่มีอะไรเสียหาย^{๒๗๔}

จากศึกษาโทษของความโกรธทางกายพบว่ ความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู เมื่อเราจะทำกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะนั้น ก่อนที่เราจะทำร้ายเขา เราก็ทำร้ายแผดเผาตัวเราเองเสียก่อนแล้ว ความโกรธทำให้ได้รับความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจ หาความสุขความเย็นใจไม่ได้ หน้าตาท่าทางก็เปลี่ยนไปกลายเป็นหม่นหมอง ร้อนรน หวาดระแวงและอมทุกข์ ภาวะจิตใจเช่นนี้ประกอบกับปัจจัยอย่างอื่นเช่น ความมีร่างกายแข็งแรง ได้มีผลสืบเนื่องต่อมาโดยทำให้กลายเป็นคนฉุนเฉียว โมโหร้าย รุนแรง และเมื่อเวลายาวนานไป บุคลิกภาพ

^{๒๗๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *กรรม ตามนัยแห่งพุทธธรรม*, หน้า ๑๕๗-๑๕๘.

^{๒๗๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *ทำอย่างไรจะหายโกรธ*, หน้า ๑๐-๑๑.

ก็เปลี่ยนไปเป็นคนมีลักษณะหยาบคาย เขี้ยวเกรี้ยว ชอบกลบเกลื่อนความทุกข์ด้วยการแสดงอำนาจ ทั้งเป็นภัยต่อสังคม และตัวเองก็หาความสุขทางสังคมที่แท้จริงไม่ได้

๒.๓.๓.๒ โทษของความโกรธทางวาจา มีดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธิ์ ปยุตโต) ให้ความหมายถึงโทษความโกรธทางวาจา ดังนี้

การรับอารมณ์กระทบต่างๆ ลูกหลานทำโน่นทำนี่ ถูกหูถูกตาบ้าง ชัดหูชัดตาบ้าง ก็มักเก็บมาเป็นอารมณ์ ที่นี้ก็บ่นเรื่อยไป ใจคอก็อาจจะเศร้าหมอง คนที่มีอายุสูง มักจะมีปัญหานี้คือรับอารมณ์กระทบ ที่เข้า มาทางตา ทางหู จากลูกหลานหรือคนใกล้ชิด^{๒๗๕}

คนเรานี้คิดพูด ทำออกมาจากเจตนา หรือความจำนงใจ เราไปสัมพันธ์กับอะไร สิ่งนั้นๆ หรือสิ่งแวดล้อมนั้นก็เป็เหตุปัจจัยแก่ชีวิตของเรา ถ้าเราอยู่ใต้อำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง เราก็ตอบสนองไม่ดีเมื่อเลือกตอบสนองผิดก็เกิดโทษแก่ชีวิตของเรา การกระทำต่างๆเกิดจากเจตจำนงนี้ทั้งนั้น แล้วจากการกระทำนั้น ชีวิตและสังคมของมนุษย์ก็เป็ไป^{๒๗๖}

เหตุปัจจัยสำคัญของความเสื่อม ก็คือความลุ่มหลงมัวเมา ถ้าเรามัวเมาหลงละเลิง แล้ว สิ่งเหล่านี้ก็กลับเป็นโทษแก่ชีวิต เช่น คนเมายศ พอได้ยศ ก็มัวเมาหลงละเลิง ดูถูกดูหมิ่นคนอื่น ใช้อำนาจข่มขู่ทำสิ่งที่ไม่ดีเบียดเบียนข่มเหงคนอื่นไว้ แต่สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง พอเสื่อมยศก็ย่ำแย่ทุกข์ภัยก็โหมกระหน่ำทับถมตัว^{๒๗๗}

สิ่งทั้งหลายที่เข้ามาทางตาหูเป็นต้นนั้นมันยั่วยวนชวนใจเรา ให้หลงไปตามบ้าง ให้เกิดปฏิกิริยาบ้าง ในทางที่เรียกว่า ชอบใจ หรือไม่ชอบใจ อย่างที่ทางพระเรียกว่า ยินดียินร้าย ถ้าเราเกิด ความรู้สึกไหวไปตามกระแสอย่างนั้น แล้วเราก็จะคิดปรุงแต่ง คือ เอาความรู้สึกที่ชอบหรือไม่ชอบ มาปรุงแต่งใจ แล้วก็คิดไปต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญหา เกิดความทุกข์ ทั้งในใจของตัวเอง และแสดงออกไปภายนอกอย่างไม่มีฉลาดขาดสติ^{๒๗๘}

คนอยากได้ใคร่คิดแล้ว แค้นเคืองแล้ว ลุ่มหลงแล้ว ย่อมประพฤติดุจจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจ แค้นเคืองแล้ว ลุ่มหลงแล้ว มีจิตถูกบ่อนแล้ว ย่อมไม่รู้ตามเป็นจริง แม้ซึ่งประโยชน์ตน แม้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น แม้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย^{๒๗๙}

^{๒๗๕} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), *เพิ่มพลังแห่งชีวิต*, หน้า ๗-๘.

^{๒๗๖} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), *จะสุขแท้ ต้องเป็นไท ต้องสุขเองได้ จึงจะช่วยโลกให้เป็นสุข*, หน้า ๓๗-๓๘.

^{๒๗๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), *ชีวิตที่สร้างสรรค์ สดใสและสุขสันต์*, หน้า ๔๑.

^{๒๗๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), *กายหายไข้ ใจหายทุกข์*, หน้า ๔๓.

^{๒๗๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), *กรรม ตามนัยแห่งพุทธธรรม*, หน้า ๗๖-๗๗.

ตัวโทะเองเป็นอกุศล คนมีโทะแล้วปรุงแต่งกรรมใดด้วยกาย วาจา ใจ แม้กรรมนั้นก็เป็นอกุศล, คนมีโทะแล้วย่อมหาเรื่องก่อทุกข์แก่ผู้อื่น แม้ข้อนั้นก็เป็นอกุศล, อกุศลธรรมชั่วร้ายเป็นอเนก ย่อมประดังมีแก่เขา^{๒๘๐}

แรกจะโกรธนั้นก็แสดงความหน้าด้านออกมาก่อนเหมือนมีควันก่อนจะเกิดไฟ พอความโกรธแสดงเดชทำให้คนตาลเดือดได้ คราวนี้ละไม่มีกลัวอะไร ยางอายุก็ไม่มี ถ้อยคำไม่มีคารวะ ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายให้มากมาย^{๒๘๑}

คนเรานั้นถ้าไม่สื่อสารพูดจากันก็เท่ากับปิดหนทางที่จะประสานสมานกัน การแบ่งแยกก็ดำเนินต่อไป และเปิดทางที่จะขยายเป็นความขัดแย้งได้ตลอดเวลา ถ้าแม้แต่พูดจากันก็ยังไมื่อยอมแล้ว จะก้าวไปถึงขั้นรับฟังธรรมของกันและกันยอมไม่มีทาง เพราะฉะนั้น ถ้าจะแก้ปัญหาความขัดแย้งอย่างเป็นสากลและในระยะยาว คนจะต้องมองคนอื่นในขั้นพื้นฐานโดยมองเห็นเขาเป็นเพื่อนมนุษย์คนหนึ่งก่อนอย่างอื่น และตั้งความปรารถนาดีพร้อมที่จะพูดจารับฟังกัน^{๒๘๒}

ศาสนากลับเป็นเหตุอ้างอิงสำหรับการรบราฆ่าฟันกัน จึงต้องแก้ปัญหานี้ให้ได้ เหตุที่แก้ปัญหานี้ไม่ได้เพราะ ๑. ไม่มีความจริงใจต่อกัน ๒. ไม่พูดจาเปิดใจกัน เรื่องศาสนานั้นเขาไม่สามารถพูดกันได้ เพราะถึงกับถือกันว่า พูดกระทบไม่ได้ในเรื่องศาสนา^{๒๘๓}

จากศึกษาโทษของความโกรธทางวาจาพบว่า บุคคลจะคิดจะพูด จะทำอะไรออกมาจากเจตนาหรือความจงใจ หากบุคคลนั้นไปสัมพันธ์กับอะไร สิ่งนั้นๆ หรือสิ่งแวดล้อมนั้นก็เป็นเหตุปัจจัยแก่ชีวิตของบุคคลนั้น ถ้าอยู่ใต้อำนาจของความโกรธก็ตอบสนองไม่ดี เมื่อเลือกตอบสนองผิดก็เกิดโทษแก่ชีวิตของตน ย่อมประพฤติดุจจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทางวาจานั้นก็จะดูถูกดูหมิ่นคนอื่น ถ้อยคำไม่มีคารวะ ด่าทอ ทะเลาะวิวาทกันได้ง่าย ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายให้มากมาย

๒.๓.๓.๓ โทษของความโกรธทางใจ มีดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต) ให้ความหมายถึงโทษความโกรธทางวาจาดังนี้

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า คนที่โกรธเขาก่อนก็นับว่าเลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติรู้เท่าทันหลงโกรธตอบเขาไปอีก ก็เท่ากับสร้าง ความเลวให้ยืดยาวเพิ่มมากขึ้น นับว่าเลวหนักลงไปกว่าคนที่โกรธก่อนนั้นอีกเราอย่าเป็นทั้งคนเลว ทั้งคนเลวกว่านั้นเลย^{๒๘๔}

^{๒๘๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๙-๗๒.

^{๒๘๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), ทำอย่างไรจะหายโกรธ, หน้า ๖-๗.

^{๒๘๒} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), สลายความขัดแย้ง. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : [http://www.watnyanaves.net/th/book_detail/436\[๑๙ ก.ย. ๒๕๕๖\].](http://www.watnyanaves.net/th/book_detail/436[๑๙ ก.ย. ๒๕๕๖].) หน้า ๓๖-๓๗.

^{๒๘๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖.

^{๒๘๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), ทำอย่างไรจะหายโกรธ, หน้า ๕.

คนเรากลัวมีความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจแล้ว มันจะเครียดทั้งกายและใจ สภาพที่ตรงข้ามกับปัสสัทธิก็คือ ความเครียด เมื่อมีเรื่องก่อกวนใจ อะไรต่าง ๆ ทางใจแล้ว ก็พลอยเครียดทางกายด้วย ไม่มีความสุข และจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมลงด้วย หรือถ้ากายเครียด ใจก็พลอยเครียดไปด้วย^{๒๘๕}

ปัญหาชีวิต ซึ่งแยกเป็น ๒ ส่วน คือ ปัญหาสุขภาพร่างกายโรคภัยไข้เจ็บ รวมทั้งความหิวโหยอดอยาก แล้วก็ปัญหาจิตใจ ความเครียด ความทุกข์ ความเหงา ความว้าเหว่ ความแปลกแยกอะไรต่าง ๆ รวม ๒ อย่างนี้ กายกับใจ^{๒๘๖}

ความริษยา ทำให้จิตใจแคบ ถูกกดทับบีบคั้น ไม่สบาย ไม่ปลอดโปร่ง บั่นทอนคุณภาพและสุขภาพจิตอย่างเห็นได้ชัด ความริษยาจึงเป็นอนุกุล ความโกรธก็แผดเผาใจของตนเอง บีบคั้นกระหนาบใจให้ไม่สบายและส่งผลกระทบกระเทือนออกมาถึงสุขภาพกายได้อย่างรวดเร็ว จึงเห็นได้ชัดเจนเช่นกันว่าเป็นอนุกุล กามฉันท์ หรือแม้ความโลภอย่างกว้าง ๆ ก็ทำให้จิตใจวุ่นวายพันพัน ติดข้องก่อกวน หรือ เอนเอียงไป เดินไม่ตรงและมัวหมอง ไม่โล่ง ไม่โปร่ง ไม่ผ่องใส จึงเป็นอนุกุล^{๒๘๗}

จิตนั้นตามธรรมชาติเป็นสภาวะที่บริสุทธิ์ แต่ที่ขุ่นมัวเศร้าหมองไปต่างๆ นั้น เป็นเพราะอุปกิเลสคือสิ่งสกปรกที่ไหลเข้ามา (เหมือนทอง ฟาเองโล่ง ส่วนพวกเมฆ หมอก ฝุ่น ควัน เป็นของไหลจืด แปรกลปปลอมมา) พุดง่าย ๆ ว่ากิเลสเป็นของแปลกปลอม ไม่ใช่เป็นเนื้อเป็นตัวของจิต^{๒๘๘}

โกรธขึ้นมาแล้ว จะทำทุกข์ให้เขาได้หรือไม่ก็ตาม แต่แน่ ๆ เดียวนี้เจ้าก็ได้เบียดเบียนตัวเองเข้าแล้วด้วยความทุกข์ใจเพราะโกรธนั้นแหละ^{๒๘๙} คนเดี๋ยวนี้ทำงานแล้วเครียด เพราะมีความกังวล เพราะมีโลภะ มีโทสะ มีความกระวนกระวายอะไรต่าง ๆ มาก^{๒๙๐} จิตใจที่ขุ่นมัวเศร้าหมองหงุดหงิดหรือหดหู่ซึมเซาเหงาหงอย ซึ่งเป็นจิตไม่ดี ที่เปิดช่องให้อนุกุลทั้งหลายเข้ามา จิตที่เป็นอย่างนั้นจะกีดกันกุศลความดีงามต่าง ๆ ไม่ให้เจริญงอกงามไม่เหมาะไม่พร้อมที่จะใช้งาน ปิดกั้นความเจริญของปัญญา^{๒๙๑} ตัวอย่างอนุกุลธรรม เช่น กามฉันท์-ความอยากได้ ใครเอา พยาบาท-ความคิดร้าย ขัดเคือง หรือแค้นใจ ถีนีมิทธะ-ความหดหู่ท้อแท้ หงอยเหงา เชื่องซึม และ โง่งว่ง อุทธัจจกุกกุกจะ-ความฟุ้งซ่าน คิดพล่าน หงุดหงิด ก่อกวน รำคาญ และเดือดร้อนใจ วิจิกิจฉา-ความลังเล ไม่อาจ

^{๒๘๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), กายหายไข้ ใจหายทุกข์, หน้า ๗๐-๗๑.

^{๒๘๖} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), สลายความขัดแย้ง, หน้า ๓๗-๓๘.

^{๒๘๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), กรรม ตามนัยแห่งพุทธธรรม, หน้า ๓๖-๓๗.

^{๒๘๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), ร่ำเรงสดใส สู่ความเกษมสันต์, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒-๑๓.

^{๒๘๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), ทำอย่างไรจะหายโกรธ, หน้า ๑๑.

^{๒๙๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), เพิ่มพลังแห่งชีวิต, หน้า ๑๔.

^{๒๙๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), ร่ำเรงสดใส สู่ความเกษมสันต์, หน้า ๑๐-๑๑.

ตัดสินใจ โกรธ-ความโกรธ อิจฉา-ความริษยา เห็นคนอื่นได้ดีทนไม่ได้ มัจฉริยะ-ความตระหนี่ ความหึงหวง ความคิดเกียจคร้าน เป็นต้น^{๒๙๒} คนเราเมื่อไม่รู้จักชีวิตของตนเองก็ปฏิบัติต่อชีวิตผิด พอปฏิบัติต่อชีวิตผิดก็ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายรอบๆตัวผิดด้วย เพราะเราเข้าใจสิ่งทั้งหลายไม่ถูกต้อง เริ่มตั้งแต่ไม่เข้าใจความจริงของชีวิต ก็จึงเที่ยวไปยึดถือผิด ๆ หรือยึดถือในทางที่เป็นไปไม่ได้ต่อสิ่งต่าง ๆ แล้วก็ทำการไปตามอำนาจ ความโลภ ความโกรธ ความหลง อย่างน้อยพอเรารู้เท่าทันความจริงของชีวิตว่า ชีวิตของเราที่เท่านี้แหละ คือมีการเกิดขึ้นในเบื้องต้น แล้วก็มีความตายในที่สุด ในที่สุดก็ต้องจากโลกนี้ไป จะโลกโมหะโหสันไปทำไมมีแต่จะก่อ ทุกข์ก่อการเบียดเบียนกันไปเท่านั้นเอง ทางที่ดีควรจะใช้ชีวิตนี้ให้เป็นประโยชน์ ทำสิ่งที่ดีงามแล้วก็ทำจิตใจให้ ปลอดโปร่งผ่องใสด้วยความรู้เท่าทัน การระลึกถึงความตายในฐานะเป็นความจริงของชีวิตทำให้เกิดประโยชน์ ประการที่สองนี้ ซึ่งเป็นประโยชน์ในทางปัญญาที่สำคัญ^{๒๙๓}

จากศึกษาโทษของความโกรธทางใจพบว่า จิตตามธรรมชาติเป็นสภาวะที่บริสุทธิ์ แต่ที่ขุ่นมัวเศร้าหมองไปนั้นเป็นเพราะอุปกิเลสคือสิ่งสกปรกที่เข้ามาคือกิเลสเป็นของแปลกปลอม ไม่ใช่เป็นเนื้อเป็นตัวของจิต บุคคลใดถ้ามีความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจแล้วจะเครียดทั้งกายและใจ โทษทางใจนั้นความริษยาทำให้จิตใจแคบ ถูกกดทับบีบคั้น ไม่สบาย ไม่ปลอดโปร่ง บั่นทอนคุณภาพและสุขภาพจิตอย่างเห็นได้ชัด ความริษยาจึงเป็นอกุศล ความโกรธก็แผดเผาใจของตนเอง บีบคั้นกระแทกใจให้ไม่สบายและส่งผลกระทบกระเทือนออกมาถึงสุขภาพกายได้อย่างรวดเร็ว

๒.๓.๔ วิธีระงับความโกรธ

๒.๓.๔.๑ วิธีระงับความโกรธทางกาย มีดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธิ์ ปยุตโต) ให้ความหมายถึงวิธีระงับความโกรธทางกาย ดังนี้

คนอยากได้ใคร่ติดแล้ว แค้นเคืองแล้ว ลุ่มหลงแล้ว ถูกราคะ โทสะ โมหะ ครอบงำแล้ว มีจิตอันถูกบ่อนแล้ว ย่อมคิดการเพื่อเบียดเบียนตนบ้าง ย่อมคิดการเพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง ย่อมคิดการเพื่อเบียดเบียนทั้งสองฝ่ายบ้าง ย่อมแสวงหาโทษเป็นทุกข์ทางจิตใจบ้าง, ครั้นละราคะ โทสะ โมหะเสียได้แล้ว เขาย่อมไม่คิดการเพื่อเบียดเบียนตน ไม่คิดการเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ไม่คิดการเพื่อเบียดเบียนทั้งสองฝ่าย ไม่ต้องแสวงหาโทษเป็นทุกข์ทางจิตใจ^{๒๙๔}

^{๒๙๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), กรรม ตามนัยแห่งพุทธธรรม, หน้า ๓๖.

^{๒๙๓} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), จะสุขแท้ ต้องเป็นไท ต้องสุขเองได้ จึงจะช่วยโลกให้เป็นสุข, หน้า ๑๒-๑๓.

^{๒๙๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), กรรม ตามนัยแห่งพุทธธรรม, หน้า ๗๖-๗๗.

ถ้าเราไม่มองตามเหตุปัจจัย เราก็จะมองด้วยความชอบชัง พอมองตามความชอบชัง ปัญหาที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา เป็นความกระทบกระทั่งบีบคั้นปะทะกัน ชุนมัว หรือตื่นเต้นลึงโลด หลงไหลไปตาม แล้วปัญหานั้นก็จะขยายออกมาข้างนอกด้วย พอมองตามเหตุปัจจัยเราจะไม่เกิด ปัญหา เราจะคิดเหตุผล เราจะหาความจริง และได้ความรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้น เรื่องนั้น กรณีนั้น ได้โดยถูกต้อง แล้วเราก็จะมองผู้อื่นด้วยความเข้าใจ เช่นถ้ามีผู้อื่นเข้ามามีอาการกิริยาหรือวาจา กระทบกระทั่งเรา เรามองตามเหตุปัจจัย บางทีเรากลายเป็นสงสารเขา คนนี้เข้ามาด้วยท่าทีอย่างนี้ แสดงออกอย่างนี้ ถ้าเราไปปรับกระทบก็เกิดความโกรธ^{๒๙๕}

ตัวเจตนา^{๒๙๖}นี้แหละคือสิ่งที่เรียกว่ากรรม เพราะฉะนั้น เจตนาหรือเจตจำนงจึงเป็น สาระของการกระทำของมนุษย์ ความเป็นไปในชีวิตของมนุษย์นั้นเป็นเรื่องของเจตจำนง ถูกเจตจำนง สร้างสรรค์ปรุงแต่งให้เป็นไป คนเรานี้คิดพูด ทำออกมาจากเจตนา หรือความจำนงใจ เราไปสัมพันธ์ กับอะไร สิ่งนั้นๆ หรือสิ่งแวดล้อมนั้นก็เป็เหตุปัจจัยแก่ชีวิตของเรา แต่เราก็มีสิทธิหรือมี ความสามารถที่จะทำต่อสิ่งแวดล้อมที่เป็นเหตุปัจจัยนั้นด้วย ให้มันเป็เหตุปัจจัยแก่เราในลักษณะใด โดยมีเจตนาต่อสิ่งนั้น เช่น เลือกตอบสนอง จะยอมตามมันหรือพลิกผันเปลี่ยนแปลง ตลอดจนมีท่าที อย่างไร การเลือกตอบสนองต่อสิ่งนั้นคือ เจตนา นั่นคือกรรม เพราะฉะนั้นกรรมจึงเป็นตัวลิขิตชีวิต และสังคมมนุษย์ มันลิขิตตั้งแต่ความคิดนึกของเราเป็นต้นไป เมื่อเรสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเราก็มีการ เลือกตอบสนอง ถ้าเราใช้ปัญญา เราก็เลือกตอบสนองได้ดี ถ้าเราอยู่ใต้อำนาจของความโลภ ความ โกรธ ความหลง เราก็ตอบ สอนองไม่ดีเมื่อเลือกตอบสนองผิดก็เกิดโทษแก่ชีวิตของเรา การกระทำต่างๆ เกิดจากเจตจำนงนี้ทั้งนั้น แล้วจากการ กระทำนั้น ชีวิตและสังคมของมนุษย์ก็เป็นไป^{๒๙๖}

พระอรหันต์บรรลุนิพพานที่สมณะมองเห็นตามเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายเป็นอนัตตา ไม่มี ตัวตน คนเป็นเพียงส่วนประกอบต่างๆ มีธาตุ ๔ เป็นต้น มาประชุมกันเข้าไม่มีนาย ก. นาง ข. เป็นต้น เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว ก็คงฆ่าคนได้ไม่บาป แต่ความจริงเมื่อมองเห็นอนัตตาเช่นนั้น ก็เลส คือโทษที่จะ เป็นเหตุให้ทำการฆ่าก็หมดไปเสียแล้ว การฆ่าก็เลยไม่มีทางที่จะเกิดมีขึ้นมาได้^{๒๙๗}

ความโลภเห็นแก่ตัว และความชิงชังรังเกียจกัน ที่เคียงคู่กันมานี้แหละ ได้ก่อปัญหา ให้แก่มนุษย์ทั้งในระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ด้วยกันเอง และมนุษย์กับธรรมชาติ การแก้ปัญหาลักษณะนี้ จะทำได้ก็ต้องมีการขัดเกลาควบคุมความโลภ และความเกลียดชัง แต่เป็นธรรมชาติของมนุษย์ปุถุชน

^{๒๙๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), *ชีวิตที่สร้างสรรค์ สดใสและสุขสันต์*, หน้า ๓๖.

^{๒๙๖} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), *จะสุขแท้ ต้องเป็นไท ต้องสุขเองได้ จึงจะช่วยโลกให้เป็นสุข*, หน้า ๓๗-๓๘.

^{๒๙๗} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), *ชีวิตควรให้เป็นอย่างไร ความสุข*, หน้า ๕๓.

ย่อมมีความโลภและความโกรธ การพูดนั้นทำได้ง่าย แต่จะแก้ปัญหาจริงทำได้ยาก จะต้องมีการศึกษาชนิดที่เป็นการพัฒนามนุษย์กันอย่างจริงจัง^{๒๙๘}

ทัศนคติแห่งการมองตามเหตุปัจจัยจะพ่วงเอาทำที่ต่อประสบการณ์ทั้งหลาย แบบที่เป็นการเรียนรู้ติดมาด้วย ทำที่แห่งการเรียนรู้นี้มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น เนื้อหาแทบทั้งหมดของมันก็คือการรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ทางตาหู จมูกลิ้นกายใจ ตามปกติคนทั่วไปที่ยังไม่ได้รับการศึกษา เมื่อรับรู้ประสบการณ์ทั้งหลาย จะรับรู้ด้วยทำที่ของการรับกระทบตัวตน โดยมีปฏิภเวียเป็นความพอใจ-ไม่พอใจ ชอบ-ชัง หรือยินดี-ยินร้าย แล้วตามด้วยความคิดปรุงแต่ง ขยายกิเลสและเรื่องราวไปตามแนวทางของความชอบ-ชัง หรือยินดี-ยินร้ายนั้น เป็นการปิดกั้นบดบังปัญญา ไม่ทำให้เกิดปัญญา แต่ทำให้เกิดปัญหา ในทางตรงข้าม เมื่อมองประสบการณ์นั้น ๆ ตามเหตุปัจจัย ก็นำไปสู่การวิเคราะห์พิจารณาสืบสาวค้นคว้า เกิดเป็นการเรียนรู้ขึ้น และทำให้เกิดปัญญา ไม่เกิดปัญหา การมีทำที่ต่อประสบการณ์ทั้งหลายแบบเป็นการเรียนรู้ จึงเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งของการมองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัย หรือ การมีทิวฐิสัมปทา^{๒๙๙}

นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ ธรรมดาคนเรานั้น ว่าโดยทั่วไป แต่ละคน ๆ ย่อมมีข้อดีบ้าง ข้อเสียบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง จะหาคนดีครบถ้วนบริบูรณ์ไม่มีข้อบกพร่องเลยคงหาไม่ได้หรือแทบจะไม่มี บางทีแ่งที่เราว่าดี คนอื่นว่าไม่ดี บางทีแ่งที่เราว่าไม่ดี คนอื่นว่าดี เรื่องราวลักษณะหรือการกระทำของคนอื่นที่ทำให้เราโกรธนั้น ก็เป็นจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของเขอย่างหนึ่ง หรืออาจเป็นแ่งที่ไม่ถูกใจเรา เมื่อจุดนั้นแ่งนั้นของเขาไม่ดีไม่ถูกใจเรา ทำให้เราโกรธ ก็อย่ามัวนึกถึงแต่จุดนั้นแ่งนั้นของเขา พึงหันไปมองหรือระลึกถึงความดีหรือจุดอื่นที่ดีๆ ของเขา^{๓๐๐}

การกระทำที่ติงาม สุจริต เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายกัน สร้างความ สัมพันธ์ที่ติงาม ทำให้อยู่ร่วมกันด้วยดี ทำให้สังคมสงบสุข คือการกระทำ หรือทำการต่าง ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือไม่เป็นไปเพื่อการทำลายชีวิตร่างกาย การทำลายทรัพย์สินของผู้อื่น การล่วงละเมิดสิทธิในคู่ครอง หรือของรักของหวงแหนของผู้อื่น เรียกว่า สัมมากรรมันตะ (กระทำชอบ)^{๓๐๑}

คนที่เป็นนักปฏิบัติธรรม เมื่อความเสื่อมความสูญเสีย และโลกธรรมฝ่ายร้ายทั้งหลายเกิดขึ้นแก่ตน นอกจากรู้เท่าทันธรรมดา มองเห็นความจริงของโลกและชีวิตที่เป็นอนิจจังแล้วเขายังเอามันมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาตัวเองให้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย เขามองว่า นี่แหละความไม่เที่ยง

^{๒๙๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ ๒๑, หน้า ๖.

^{๒๙๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖-๑๗.

^{๓๐๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ทำอย่างไรจะหายโกรธ, หน้า ๘.

^{๓๐๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ความคิด แหล่งสำคัญของการศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๓), หน้า ๖.

ได้เกิดขึ้นแล้ว เมื่อมันเกิดขึ้นมา ก็เป็นโอกาสที่เราจะได้ทดสอบตนเอง ว่าเราที่มีความมั่นคงและความสามารถแค่ไหน ในการที่จะต่อสู้กับสิ่งเหล่านี้ เราจะเผชิญกับมันไหวไหม ถ้าเราแน่จริง เราก็ต้องสู้กับมันไหว และเราจะต้องแก้ไขได้เพราะอันนี้เท่ากับเป็นปัญหาที่จะให้เราสู้ให้เราแก้ เราจะมีความสามารถแก้ปัญหาไหม นี่คือการทดสอบที่เกิดขึ้นนอกจากเป็นบททดสอบแล้ว ก็เป็นบทเรียนที่เราจะต้องศึกษาว่ามันเกิดขึ้นจากเหตุอะไร เพื่อจะได้เป็นประโยชน์ต่อไปภายหน้า ถ้าเราสามารถแก้ปัญหาได้ ก็แสดงว่า เรามีความสามารถจริง ถ้าเราผ่านสถานการณ์นี้ไปได้ปลอดภัยแล้ว ต่อไปเราก็จะมีความสามารถและชัดเจนยิ่งขึ้น รวมความว่า คนที่ดำเนินชีวิตเป็น จะใช้ประโยชน์จากโลกธรรมฝ่ายร้ายได้ ทั้งในแง่เป็นเครื่องทดสอบจิตใจ และเป็นเครื่องพัฒนาปัญญา คือทดสอบว่าเรามีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง แม้จะเผชิญเคราะห์ร้ายหรือเกิดมีภัย ก็ดำรงรักษาตัวให้ผ่านพ้นไปได้ ไม่หวั่นไหว และใช้ปัญญาเรียนรู้สืบค้นเหตุปัจจัย เพื่อจะได้แก้ไขและสร้างสรรค์เดินหน้ให้ได้ผลดียิ่งขึ้นต่อไป^{๓๐๒}

การปฏิบัติธรรมนี้ทำให้ทุกอย่างประสานกลมกลืนกันไปหมด เช่น ประโยชน์สุขของเรา ก็เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่นด้วย ประโยชน์สุขของผู้อื่นก็เป็นประโยชน์สุขของเราด้วย ไม่ขัดแย้งกันแต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติตามธรรม ทุกอย่างจะขัดแย้งกันหมด แม้แต่ความสุข ก็เป็นความสุขที่แย้งชิงกัน ซึ่งจะต้องเป็นทุกข์มากกว่าสุข เมื่อปฏิบัติไปตามหลักการนี้จนถึงที่สุดแล้ว เราก็เป็นอิสระอย่างที่ว่ามาแล้ว จนถึงขั้นที่ว่า กฎธรรมชาติที่ว่าสิ่งทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็เป็นของมันตามธรรมชาติ กฎธรรมชาติก็เป็นกฎของธรรมชาติ มันเป็นอย่างไรก็เป็นของมันไปซิ เราก็อยู่ดีได้อย่างเป็นอิสระของเรา ไม่ถูกมันเข้ามาบีบคั้น ถ้าทำได้ถึงขั้นนั้น ก็เป็นความสุขที่ไม่ขึ้นต่อวัตถุและไม่ขึ้นแม้ต่อนามธรรมความดี เป็นความสุขที่ไม่ต้องหา ไม่ต้องไปขึ้นต่อสิ่งอื่น คือมีความสุขเต็มเปี่ยมอยู่ในใจตลอดเวลาเมื่อมีความสุขเต็มอยู่ในใจตลอดเวลาแล้ว มันก็เป็นอิสระ เป็นปัจจุบันทุกขณะ ก็จึงเรียกว่าเป็นชีวิตที่สมบูรณ์^{๓๐๓}

การจัดระเบียบชีวิตของตน และอยู่ร่วมกับคนอื่นด้วยดีนี้ รวมตั้งแต่การมีความประพฤติส่วนตัวสุจริตไม่เป็นที่น่ารังเกียจ ความมีระเบียบในการเป็นอยู่ไม่สับสน วุ่นวาย เช่น รู้จักแบ่งเวลาและทำอะไรเป็นเวลา การมีกริยามารยาททั้งกายวาจา เป็นที่ยอมรับตามมาตรฐานวัฒนธรรมของสังคม การประกอบอาชีพที่สุจริตปราศจากเวรภัย การไม่เบียดเบียน การไม่ละเมิดต่อกันทั้งด้านชีวิต ร่างกาย ทรัพย์สิน คู่ครอง และไม่ละเมิดด้วยวาจา ไม่ก่อ ความเดือดร้อนเสียหายและความขัดแย้ง ไม่รุกรานทำลายสภาพแวดล้อม รู้จักร่วมมือและประสานงาน ร่วมอยู่ ร่วมทำงานกับ

^{๓๐๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *ชีวิตที่สร้างสรรค์ สดใสและสุขสันต์*, หน้า ๔๔.

^{๓๐๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖.

ผู้อื่นได้ รักษาวิสัยของหมู่ เป็นสมาชิกหรือส่วนร่วมที่ดีของสังคม ร่วมสร้างเสริมสภาพแวดล้อม และสภาพชีวิต ที่เอื้อหรือเกื้อกูลต่อการพัฒนาให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป^{๓๐๔}

ถ้ามีอะไรที่ชุ่นใจกับเขา ก็อย่าไปมองส่วนที่ไม่ดี พึงมองหา ส่วนที่ดีของเขาเอาขึ้นมา ระลึกรู้ถึง ถ้าเขาไม่มีความดีอะไรเลยก็ จะให้มองเอาจริง ๆ ก็ควรคิดสงสารตั้งความกรุณาแก่เขาว่า โอ้ น่าสงสาร ต่อไปคนคนนี้จะต้องประสบผลร้ายต่าง ๆ เพราะความประพฤตินี้ไม่ดีอย่างนี้ นรกอาจรอเขาอยู่ ดังนั้นเป็นต้น พึงระงับความโกรธเสียเปลี่ยนเป็นสงสารเห็นใจหรือคิดช่วยเหลือแทน^{๓๐๕}

กระบวนการแห่งกรรมที่ทำให้สิ้นกรรมนั้น เมื่อทำการอย่างใดอย่างหนึ่งตามแนวปฏิบัติของมรรคมงคล ๘ หรือ โพชฌงค์ ๗ (หรือธรรมในชื่ออื่น ๆ แล้วแต่กรณี) ซึ่งมีปัญญาที่รู้เข้าใจคุณค่า และสถานะที่แท้จริงเป็นเครื่องชี้นำ ตัณห์ก็จะถูกลบหายไป เพราะไม่มีช่องที่จะเข้ามาแสดงบทบาททำหน้าที่ โลภะ โทสะ โมหะ ก็ไม่ปรากฏขึ้น เมื่อไม่มีตัณหา เมื่อปราศจากโลภะ โทสะ โมหะ ก็ไม่เกิดกรรมที่จะก่อผลต่อเนื่องผูกมัดชีวิตจิตใจ เมื่อไม่มีกรรมก่อผลผูกมัด ก็เป็นภาวะอิสระโปร่งใจ ไร้ทุกข์ ชีวิตที่เคย เป็นอยู่อย่างทาสรับใช้ที่คอยทำการตามคำสั่งการของตัณหา ก็เปลี่ยนมาสู่ความมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา ที่ทำให้เป็นนายของการกระทำอย่างเป็นไทแทน^{๓๐๖}

จากศึกษาวิธีระงับความโกรธทางกายของพระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) พบว่า การระงับความโกรธทางกายนั้นต้องปรับทัศนคติให้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมชาติของสิ่งรอบตัว และตั้งจิตของตนไว้บนทางสายกลาง ไม่มีอคติต่อสิ่งต่างๆ ถ้าไม่มองตามเหตุปัจจัยก็จะมองด้วยความชอบชัง พอมองตามความชอบชัง ปัญหาที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง เป็นความกระทบกระทั่ง ปีกัน ปะทะกัน ชุ่นมัว หรือตื่นเต้นถึงโหดหลงใหลไปตาม แล้วปัญหานั้นก็จะขยายออกมาข้างนอก แต่ถ้ามองตามเหตุปัจจัยจะไม่เกิดปัญหา การจะคิดเหตุผล การจะหาความจริง และได้ความรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้น เรื่องนั้น กรณีนั้นได้โดยถูกต้องแล้วจะมองผู้อื่นด้วยความเข้าใจ เช่น ถ้ามีผู้อื่นเข้ามามีอาการกิริยาหรือวาจากระทบกระทั่งเรา เรามองตามเหตุปัจจัย บางทีเรากลายเป็นสงสารเขา คนนี้เขามาด้วยท่าทีอย่างนี้ แสดงออกอย่างนี้ ถ้าเราไปปรับกระทบก็เกิดความโกรธ

๒.๓.๔.๒ วิธีระงับความโกรธทางวาจา มีดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) กล่าวถึงวิธีระงับความโกรธทางวาจาไว้ดังนี้ การพูด หรือการแสดงออกทางวาจา ที่สุจริต ไม่ทำร้ายผู้อื่น ตรงความจริง ไม่โกหก หลอกลวง ไม่ส่อเสียด ไม่ให้ร้าย ป้ายสี ไม่หยาบคาย ไม่เหลวไหล ไม่เพ้อเจ้อเลื่อนลอย แต่สุภาพน้อม นวลชวนให้เกิดไมตรีสามัคคีกัน ถ้อยคำที่มีเหตุผล เป็นไปใน ทางสร้างสรรค์ก่อประโยชน์ เรียกว่า

^{๓๐๔} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **รุ่งอรุณของการศึกษา**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : [http://www.watnyanaves.net/th/book_detail/369\[๑๙ ก.ย. ๒๕๕๖\]](http://www.watnyanaves.net/th/book_detail/369[๑๙ ก.ย. ๒๕๕๖]). หน้า ๘.

^{๓๐๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **ทำอย่างไรจะหายโกรธ**, หน้า ๙.

^{๓๐๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **กรรม ตามนัยแห่งพุทธธรรม**, หน้า ๑๒๗-๑๒๘.

สัมมาวาจา (วาจาชอบ)^{๓๐๗} วิธีที่จะจัดการกับความขัดแย้ง เช่น พุดจาต้องพุดจาอย่างรับผิดชอบ คือ ไม่ใช่พุดตามอารมณ์เรื่อยเปื่อย ไม่ใช่ขึ้นอะไรขึ้นมาพุด แต่พุดโดยความคิด พุดโดยใช้วาจาดีงาม สุภาพมีเหตุผล ให้เห็นว่าพุดด้วยเจตนาดี และพุดให้ตรงกับเจตนาที่ดีนั้น^{๓๐๘}

ศีล คือ ศึกษาหรือการศึกษาที่ฝึกในด้านการสัมพันธ์ติดต่อบริบัตติจัดการกับ สิ่งแวดล้อม ทั้งทางวัตถุและทางสังคม ทั้งด้วยอินทรีย์ต่างๆ และด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา พุดอีก อย่างหนึ่งว่า การมีวิถีชีวิตที่ปลอดภัยไร้การเบียดเบียน หรือการดำเนินชีวิตที่เกื้อกูลแก่สังคม และ แก่โลก^{๓๐๙} ธรรมที่พึงละด้วยวาจา มิใช่ด้วยกาย เป็นโณ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ถึงความละเมิด อันเป็นอกุศล บางส่วนด้วยวาจา เพื่อนพรหมจรรย์เป็นวิญญูใคร่ครวญแล้ว กล่าวกะเธออย่างนี้ว่าท่าน ผู้มีอายุถึงความละเมิดอันเป็นอกุศลบางส่วนด้วยวาจาจะเป็นการดีแท้ที่ท่านผู้มี อายุได้โปรดละว จิ ทุจจริต จงบำเพ็ญวิสุจจริตเถิด เธอถูก เพื่อนพรหมจรรย์เป็นวิญญูผู้ใคร่ครวญแล้วว่ากล่าวอยู่ จึงละ วิ จิ ทุจจริต บำเพ็ญวิสุจจริต นี้เรียกว่า ธรรมที่พึงละด้วยวาจา มิใช่ด้วยกาย^{๓๑๐}

ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ ขึ้นนี้เป็นวิธีการในชั้นลงมือทำ เอาของ ของตนให้แก่คนที่เป้นปรปักษ์ และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตน หรืออย่างน้อยอาจให้ของของ ตนแก่ เขาฝ่ายเดียว ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นควรมีปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะ ประกอบเสริมไปด้วย การให้ หรือแบ่งปันกันนี้ เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับแหวที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการกระทำ ท่านกล่าวถึงอานาปานยัมใหญ่ของ ทานคือการให้กันว่า “การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ ก็เบิกบานขึ้นมามีความสุขด้วยการให้ ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบกับปิยวาจา” เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่ก็เข้ามาแทน ความเป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพยาบาทก็กลายเป็นนาทิพย์แห่งเมตตา ความแผดเผาเราร้อนด้วยทุกข์ที่เรารุมใจก็กลายเป็นความสดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข^{๓๑๑}

การทำความขัดแย้งให้เกิดผลเป็นประโยชน์ ทางพระท่านกำหนด ๓ ขั้นเลย คือมี เมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม เมตตาโมกรรม หมายความว่า ด้านที่เป็นการแสดงออกทางกาย ก็ ทำด้วยเมตตาคือมีกิริยาอาการเอื้อเฟื้อ ทั้งต่อคนนั้นและต่อสังคมทั้งหมด ด้านวาจา ก็พุดด้วยเจตนาที่ ดี มีถ้อยคำ สุภาพ แล้วก็ด้านในใจในที่สุดก็เริ่มมาจากใจที่มีเมตตานั่นแหละ โดยมีความปรารถนาดี และพยายามมองกันในแง่ดีมีความจริงใจว่า เขาอาจจะไม่ได้เจตนาร้ายอะไรเราค่อยพุดจากกันก่อน ถ้า มาตามกระบวนการอย่างนี้ก็มีทิศทางที่จะไปได้ เป็นอันว่าได้ ๒ ขั้นแล้ว คือ เจตนาดี โดยมีเป้าหมาย

^{๓๐๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), ความคิด แหล่งสำคัญของการศึกษา, หน้า ๖.

^{๓๐๘} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), สลายความขัดแย้ง, หน้า ๓.

^{๓๐๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), ชีวิตที่สร้างสรรค์ สดใสและสุขสันต์, หน้า ๑๐๕-๑๐๖.

^{๓๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), กรรม ตามนัยแห่งพุทธธรรม, หน้า ๗๙-๘๐.

^{๓๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), ทำอย่างไรจะหายโกรธ, หน้า ๒๒.

ที่ดี แล้วก็ใช้วิธีการในเชิงปฏิบัติที่สลายความขัดแย้งดี เช่นสุภาพ เป็นต้น และให้เป็นวิธีการที่จะใช้ความขัดแย้งให้เกิดผลในทางสร้างสรรค์^{๓๑๒}

คำว่า โสวัจัสสตา ถ้าแปลตามศัพท์แท้ๆ ก็คือพูดกันง่าย โสวัจัสสตา เป็นหลักสำคัญในสังคมประชาธิปไตย คนในสังคมประชาธิปไตยต้องเป็นคนพูดกันง่าย โดยชอบรับฟัง เมื่อมีโสวัจัสสตา เป็นคนที่พูดกันง่าย และมีธรรมกามา ความเป็น ผู้ไครธรรม รักความจริง ความถูกต้องดีงาม อยากรู้ อยากเข้าถึงความจริง มาเข้าสู่กัน ตอนนี้มีแต่เดินหน้า อย่างเดียว เพราะว่า ชอบฟังอยู่แล้ว เมื่ออยากหาความรู้ ก็เลยชอบซักถาม ชอบแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เมื่อเรามองคนอื่นที่มาขัดแย้งในแง่ที่เราจะหาความรู้เพิ่มเติม ก็จะแก้ไขความขัดแย้งได้ด้วย หลักการนี้เป็นข้อสำคัญที่ต้องใช้ในสังคมประชาธิปไตย การที่เราแสดงความคิดเห็นจะต้องมาด้วยกันกับความพร้อมที่จะรับฟังคนอื่น และในการรับฟังคนอื่นนั้นเราก็จะได้เดินหน้าในการหาความรู้เพิ่มขึ้นด้วย^{๓๑๓}

คนแก่หรือคนที่มีอายุมากนั้น ถ้าไม่มีอะไรจะทำ ๑) มักจะนั่งคิดถึงความหลังหรือเรื่องเก่า ๒) รับกระทบอารมณ์ต่างๆ ลูกหลานทำโน่นทำนี่ ถูกหูกถูกตาบ้าง ชัดหูชัดตาบ้าง ก็มักเก็บมาเป็นอารมณ์ ทีนี้ก็บ่นเรื่อยไป ใจคอก็คืออาจจะเศร้าหมอง แต่ถ้ามีอะไรจะทำชัดเจน ใจก็จะไปอยู่ที่นั่น คราวนี้ไม่ว่า จะมีเรื่องอะไรเข้ามา หรือมีอารมณ์มากกระทบ ก็ไม่รับ หรือเข้ามา เดี่ยวเดียวก็ผ่านหมด ทีนี้ก็สบาย เพราะใจไปอยู่กับบุญกุศล หรือ ความดีที่จะทำ นี่คือได้ข้อ ๓ แล้ว ใจจะแนว ตัดอารมณ์กระทบ ออกไปหมดเลย คนที่มีอายุสูง มักจะมีปัญหานี้คือรับอารมณ์กระทบ ที่เข้า มาทางตา ทางหู จากลูกหลานหรือคนใกล้เคียงนั้นแหละ แต่ถ้าทำได้อย่างที่ว่ามานี้ ก็สบาย ตัดทุกข์ ตัดกังวล ตัดเรื่องหงุดหงิดไปหมด^{๓๑๔}

การแก้ปัญหาสลายความขัดแย้ง ต้องพูดกันอย่างเปิดใจและมีความจริงใจเป็นพื้นฐาน โดยมีเจตนาซึ่งมุ่งจุดหมายที่เหมือนกันคือ ความดีงาม และสันติสุขของประเทศชาติบ้านเมือง และโลกทั้งหมด ถ้ามีเจตนานี้อยู่ ก็ได้ความจริงใจต่อกัน ทั้งจริงใจต่อหลักการด้วย และจริงใจต่อประเทศชาติสังคม และจริงใจต่อกันระหว่างคนที่มาทำงานร่วมกัน แล้วก็เปิดใจพูดจากัน มันก็มีทางที่จะแก้ปัญหา และ harmony ก็เกิดได้ แต่ถ้าไม่เปิดใจกัน harmony ก็ยังมาไม่ได้ มันก็จะได้แค่ compromise เพราะเอาใจกันก็เพื่อ compromise นั้นแหละ แต่ compromise แบบเอาใจนี้ ฝ่ายที่เอาใจอาจจะหมดตัวไปในที่สุดจากจริงใจและเปิดใจ ก็ทำให้เกิดความเข้าใจ แล้วก็เห็นใจ และไปลงตัวที่ร่วมใจ ก็แก้ปัญหา สลายความขัดแย้งได้^{๓๑๕}

^{๓๑๒} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), สลายความขัดแย้ง, หน้า ๓-๔.

^{๓๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕.

^{๓๑๔} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), เพิ่มพลังแห่งชีวิต, หน้า ๗-๘.

^{๓๑๕} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), สลายความขัดแย้ง, หน้า ๓๙.

ตัวแท้ของการศึกษานั้น เป็นกระบวนการที่ดำเนินไปภายในตัวบุคคล แก่นนำของกระบวนการแห่งการศึกษา ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็น แนวความคิด ทศนคติ ค่านิยมที่ถูกต้อง ดีงาม เกื้อกูลแก่ชีวิตและสังคม สอดคล้องกับความเป็นจริง เรียกสั้น ๆ ว่า สัมมาทิฐิ เมื่อรู้เข้าใจคิดเห็นดีงาม ถูกต้องตรงความจริงแล้ว การคิด การพูด การกระทำ และการแสดงออกหรือปฏิบัติการต่าง ๆ ก็ถูกต้องดีงาม เกื้อกูล นำไปสู่การดับทุกข์ แก้ไขปัญหาได้ ในทางตรงกันข้าม ถ้ารู้เข้าใจคิดเห็นผิด มีค่านิยม ทศนคติ แนวความคิดที่ผิด ที่เรียกว่า มิจฉาทิฐิ แล้ว การคิด การพูด การกระทำ การแสดงออก และปฏิบัติการต่าง ๆ ก็พลอยดำเนินไปในทางที่ผิดพลาดด้วย แทนที่จะแก้ไขปัญหาดับทุกข์ได้ ก็กลายเป็นก่อทุกข์สั่งสมปัญหาให้เพิ่มพูนร้ายแรงยิ่งขึ้น^{๓๑๖}

มนุษย์อยู่ในโลกก็ต้องถูกโลกธรรมกระทบกระทั่ง โลกธรรมมีอะไรบ้าง ๑. ได้ลาภ ๒. เสื่อมลาภ ๓. ได้ยศ ๔. เสื่อมยศ ๕. สรรเสริญ ๖. นินทา ๗. สุข ๘. ทุกข์ มนุษย์อยู่ในโลกนี้ จะต้องถูกสิ่งเหล่านี้กระทบกระทั่ง และถ้าไม่รู้เท่าทัน ก็ถูกมันครอบงำเป็นไปตามอิทธิพลของมัน เวลาพบฝ่ายดีที่ชอบใจ ก็ฟู เวลาเจอฝ่ายร้ายที่ไม่ชอบใจ ก็แฟบ พอได้ก็พอง แต่พอเสียก็ยุบ ฟู ก็คือ ตื่นเต้น ดีใจ ปลาบปลื้ม ลิงโลด กระโดดโลดเต้น หรือแม้แต่เห่อเหิมไป แฟบ ก็คือ ห่อเหี่ยว เศร้าโศก เสียใจ ท้อแท้ หรือแม้แต่ตรอมตรม ระทม คับแค้นใจ พอง คือ ฝอยง ลำพองตน ลืมตัว มัวเมา อาจจะถึงกับดูถูกดูหมิ่น หรือใช้ทรัพย์สินใช้อำนาจข่มเหงรังแกผู้อื่น ยุบ คือ หดเหี่ยวแรง หดกำลัง อาจถึงกับดูถูกตัวเอง หันเหออกจากวิถีแห่งคุณธรรม ละทิ้งความดีตลอดจนอุดมคติที่เคยยึดถือ ชีวิตในโลกก็เป็นอย่างนี้แหละ เราต้องยอมรับความจริงว่า เราอยู่ในโลก ย่อมไม่พ้นสิ่งเหล่านี้ เมื่อไม่พ้น จะต้องพบต้องเจอเจอเกี่ยวข้องกับมัน ก็อย่าไปเอาใจจริงเอาจังกับมันจนถึงกับลุ่มหลงยึดเป็นของตัวเรา ควรจะมองในแง่ที่ว่าทำอะไรจะปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง คืออยู่ด้วยความรู้เท่าทันถ้าเรารู้เท่าทันแล้ว เราจะปฏิบัติต่อโลกธรรมเหล่านี้ได้ดีเป็นคนที่ไม่ฟูไม่แฟบ และไม่ยุบไม่พอง และยังสามารถใช้ประโยชน์ได้^{๓๑๗}

การที่พูดให้ความรู้กัน ก็ด้วยความหวังดี ไม่ใช่เพื่อจะมาขัดแย้ง จะแค้นเคือง หรือจะทำร้ายกันเราต้องให้ความรู้เพื่อแก้ปัญหา ด้วยเจตนาที่ดีมีเมตตา คือปรารถนาดีจะแก้ปัญหาด้วยการสร้างสรรค์ ให้เกิดความสงบสุขร่มเย็น อยู่กันด้วยดี แต่เรารู้ก็ต้องรู้ ไม่ใช่ว่าปล่อยไม่ไหวแล้วบอกว่าพูดไม่ได้ ถ้าพูดไปจะเสียกลายเป็นแสดงว่ามีความขัดแย้งอะไรต่าง ๆ ซึ่งเป็นความตั่นกัไปเอง ต้องแยกให้ได้ว่าระหว่างความรู้ กับความรู้สึก เพราะฉะนั้นต้องทำทั้ง ๒ อย่าง เพียงแต่ต้องทำด้วยท่าทีที่ถูกต้อง คือ ท่าทีแห่งเมตตา โดยมีเจตนาที่เป็นเมตตา หมายความว่าความมุ่งหมายเป็นเมตตา คือปรารถนาความดีงาม ความอยู่ร่วมกันด้วยไมตรีมีสันติสุข แต่ต้องทำการด้วยปัญญา ต้องทำต้องดำเนินงานด้วยความรู้ เรื่องที่เป็นความรู้ ต้องรู้ เพราะเป็นเรื่องของปัญญา ถ้าไม่มีปัญญา ก็แก้ไขปัญหไม่ได้ คนที่มีเมตตาอย่างเดียว ก็อาจจะตายอย่างเดียว คือถึงจะมีเมตตาแต่ถ้าโง่ก็เป็นโง่ คน

^{๓๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ความคิด แหล่งสำคัญของการศึกษา, หน้า ๑.

^{๓๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ชีวิตที่สร้างสรรค์ สดใสและสุขสันต์, หน้า ๓๙-๔๐.

มีเมตตา แต่โง่ก็ไปไม่รอด สิ่งที่จะทำให้ดำเนินการได้สำเร็จ คือ ปัญญา ฉะนั้น เพื่อสนองจุดหมายของเมตตา ก็ต้องมีปัญญาที่จะดำเนินการ ต้องรู้ต้องเข้าใจ เช่นว่า เรื่องนี้ ๆ มีภูมิหลังเป็นมาอย่างไร อย่างเรื่องประวัติศาสตร์นี้ เราไม่ได้เล่าเพื่อให้แค้นเคืองหรือขัดแย้งกัน แต่เป็นเรื่องที่ต้องรู้ เพราะความจริงก็เป็นความจริง^{๓๑๘}

ในชีวิตประจำวัน หรือในการประกอบอาชีพการงาน เมื่อเจอคนหน้าบึ้ง พุดไม่ดี ถ้าเรามองตามความชอบใจ-ไม่ชอบใจ ไม่ใช่ปัญญา เราก็กิโธธ แต่พอใช้โยนิโสมนสิการ มองตามเหตุปัจจัย คิดถึงความเป็นไปได้ต่าง ๆ เช่นว่า เขาอาจจะมึนเรื่องทุกข์ ไม่สบายใจอยู่ เพียงคิดแค่นี้ ภาวะจิตก็อาจจะพลิกเปลี่ยนไปเลย จากโกรธก็กลายเป็นสงสาร อยากจะช่วยเหลือเขาแก้ปัญหามา ปัญญาเป็นตัวชี้นำ บอกทาง ให้แสงสว่าง ขยายขอบเขต ปรับแก้จิตใจและพฤติกรรม และปลดปล่อยให้หลุดพ้นหน้าที่สำคัญของปัญญา คือ ปลดปล่อย ทำให้เป็นอิสระ ตัวอย่างง่าย ๆ เพียงแค่ไปไหน เจออะไร ถ้าไม่รู้ว่าเป็นอะไร ไม่รู้จะปฏิบัติต่อมันอย่างไร หรือพบปัญหา ไม่รู้วิธีแก้ไข จิตใจก็เกิดความอึดอัด รู้สึกบีบคั้น ไม่สบายใจ นี่คือทุกข์แต่พอปัญญามา รู้ว่าอะไรเป็นอะไร จะทำอย่างไร ก็โล่งทันทีพฤติกรรมติดตันอยู่ พอปัญญามา ก็ไปได้จิตใจอืดอันอยู่ พอปัญญามา ก็โล่งไป^{๓๑๙}

วินัยพื้นฐานหรือขั้นต้นสุดของสังคมมนุษย์ ได้แก่ ข้อปฏิบัติที่จะไม่ให้มีการเบียดเบียนกัน ๕ ประการ คือ

๑. เว้นการทำร้ายร่างกายทำลายชีวิต
๒. เว้นการละเมิดกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สิน
๓. เว้นการประพฤติดิตทางเพศและละเมิดต่อคุ้มครองของผู้อื่น
๔. เว้นการพูดเท็จให้ร้ายหลอกลวง และ

๕. เว้นการเสพสุรายาเมาสิ่งเสพติด ที่ทำลายสติสัมปชัญญะ แล้วนำไปสู่การก่อกรรมชั่วอย่างอื่น เริ่มตั้งแต่คุกคามต่อความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของผู้ร่วมสังคม

ข้อปฏิบัติพื้นฐานชุดนี้ ซึ่งเรียกง่าย ๆ ว่า ศีล ๕ เป็นหลักประกันที่รักษาสังคมให้มั่นคงปลอดภัย เพียงพอที่มนุษย์จะอยู่ร่วมกันเป็นปกติสุขและดำเนินชีวิตทำกิจการต่าง ๆ ให้เป็นไปได้อย่างดีพอสมควร นับว่าเป็นวินัยแม่บทของคฤหัสถ์หรือของชาวโลกทั้งหมด^{๓๒๐}

การจัดระเบียบชีวิตของตน และอยู่ร่วมกับคนอื่นด้วยดีนี้ รวมถึงตั้งแต่การมีความประพฤติส่วนตัวสุจริตไม่เป็นที่น่ารังเกียจ ความมีระเบียบในการเป็นอยู่ไม่สับสน วุ่นวาย เช่น รู้จักแบ่งเวลาและทำอะไรเป็นเวลา การมีกิริยามารยาททั้งกายวาจา เป็นที่ยอมรับตามมาตรฐานวัฒนธรรมของสังคม การประกอบอาชีพที่สุจริตปราศจากเวรภัย การไม่เบียดเบียน การไม่ละเมิดต่อ

^{๓๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๘.

^{๓๑๙} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๓.

^{๓๒๐} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๘-๑๐๙.

กนทั้งด้านชีวิต ร่างกาย ทรัพย์สิน คู่ครอง และไม่ละเมิดด้วยวาจา ไม่ก่อ ความเดือดร้อนเสียหายและความขัดแย้ง ไม่รุกรานทำลายสภาพแวดล้อม รู้จักร่วมมือและประสานงาน ร่วมอยู่ ร่วมทำงานกับผู้อื่นได้ รักษาวินัยของหมู่ เป็นสมาชิกหรือส่วนร่วมที่ดีของสังคม ร่วมสร้างเสริมสภาพแวดล้อม และสภาพชีวิต ที่เอื้อหรือเกื้อกูลต่อการพัฒนาให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป^{๓๒๑}

เวลาเขามีอารมณ์ไม่ดี พุดไม่ดี อันที่จริงเป็นปัญหาของเขา เหตุอยู่ที่เขา ใจเขาไม่ดี อาจจะมีเหตุปัจจัยแวดล้อมเกี่ยวข้อง เราก็มองดูไป เราจะมายุ่งอะไรกับตัวเรา ยิ่งเรามีปัญญามาก และเราไม่เอาตัวตนของเราเข้าไปกั้นบังไว้ เราก็ยังเห็นปัจจัยละเอียดลงไป เริ่มตั้งแต่ปัจจัยในใจของเขาว่า เขาเกิดอารมณ์ไม่ดี มีความกลัว มี ความหวาด หงุดหงิด เพราะความเจ็บป่วย เราก็ยิ่งต้องช่วยแก้ไข ปัญหาให้เขาได้มากยิ่งขึ้น เมื่อวางใจได้อย่างนี้ ตัวเองก็ไม่มีปัญหาด้วย และยิ่งช่วยคน ไขได้มากขึ้นด้วย เพราะมองเห็นแต่เรื่องของเขา เห็นแต่เรื่องราวที่เกิดขึ้นมาตามเหตุปัจจัย และเห็นแต่เหตุปัจจัยเกิดขึ้นๆ ทุกอย่างที่เขาเข้ามาเป็นเรื่องของเหตุปัจจัย ก็เลยแก้ปัญหาก็ได้ และสบายใจด้วย พระอรหันต์ คือบุคคลที่ไม่มีอะไรต้องทำเพื่อตนเองอีกต่อไป เพราะฉะนั้นจึงทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ ตอนนี้อย่างไร เราทำงานของเราเพื่อ ผู้อื่นแล้ว ก็มองดูเหตุปัจจัยข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น ไม่มีอารมณ์ขึ้นมากกระทบ ถ้าเรามองแต่ตามความเป็นจริง ก็มีแต่กระบวนการของสิ่งทั้งหลายที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้นเอง^{๓๒๒}

พระพุทธเจ้าทรงให้ตัวช่วยเบื้องต้นที่สุดไว้ ได้แก่หลักที่เรียกว่ามี กัลยาณมิตร กล่าวคือเราหาบุคคลอื่น หรือปัจจัยทางสังคมที่ไม่ใช่คนก็ได้ อาจจะเป็นหนังสือที่จะเป็นคู่มือ เป็นเครื่องปลอบใจ พุดง่าย ๆ ว่า กัลยาณมิตรคือบุคคลอื่นที่มาในรูปของตัวคนจริง ๆ บ้าง หนังสือบ้าง อะไรอื่นบ้าง สำหรับมาช่วยเป็นเพื่อนชีวิต เป็นมิตรคู่ใจ เวลาเรามีปัญหา เราจะได้พูดได้คุย จะได้รับการส่งเสริมกำลังใจจากเขา เพราะบางครั้งเราอาจจะเกิดความท้อแท้ อาจเกิดความระอาเหนื่อยอ่อน ก็มาช่วยกัน แม้แต่มีสองคนที่ใจไปกันได้ เข้าแนวทางก็มาช่วยกันคิด คนหนึ่งมีเรื่องหนักใจ อีกคนหนึ่งก็ปลอบใจ หรือช่วยผ่อนเบา มีเรื่องอะไรต่ออะไรก็ให้กำลังใจกัน อันนี้เป็นหลักเบื้องต้น ท่านเรียกว่า มี กัลยาณมิตรไว้ช่วย^{๓๒๓}

แก่นแท้ของชีวิตที่เราต้องการนั้น เราสร้างสรรค์ทรัพย์สมบัติต่างๆ มาเพื่อความสุข แต่ความสุขในขั้นสุดท้ายนั้นอยู่ที่จิตใจของเราที่จะต้องฝึกฝนไว้เสมอ ทำอย่างไรเราจึงจะสร้างสภาพจิตนี้ขึ้นมาได้ คำตอบก็คือจะต้องทำให้เป็นปกติธรรมดา อยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงตลอดเวลา สร้างความร่าเริงเบิกบานใจขึ้นมา พร้อมด้วยความเอิบอิ่มใจ ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ ความสุข และความอยู่ตัว ลงตัวของจิตใจ ให้มีประจำเป็นหลักอยู่ภายในและอย่างที่เราบอกเมื่อกี้ว่า ให้ตั้งเท่าที่เหมือนสิ่งนี้เป็นสมบัติที่มีค่าของเรา เราจะไม่ยอมให้ใครทำลายเวลาพบกับใครเราก็จะได้รับอารมณ์

^{๓๒๑} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), รุ่งอรุณของการศึกษา, หน้า ๘.

^{๓๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), กายหายไข้ ใจหายทุกข์, หน้า ๓๙.

^{๓๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๖.

เข้ามา บางทีเราก็ถูกอารมณ์ที่เขามานั้นกระทบกระทั่ง หรือกระทบกระทั่ง เช่นได้ยินถ้อยคำของคนอื่นพูด บางทีอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาเข้ามาโดยเราไม่รู้ตัว เราไม่ทันรักษาสมบัติของเรา ปลดปล่อยอารมณ์เหล่านั้นมากระทบกับใจเรา แล้วก็ทำลายทรัพย์สินสมบัติที่มีค่าของเราไปเสียทำให้ความปรารถนา เบิกบานใจในใจของเราหมดไปหรือหายไป ไปเห็นคนนั้นเขาแสดงอาการอย่างนี้ ไปได้ยินคนนั้นเขาพูดคำอย่างนั้น อ้าว เกิดกระทบกระทั่งใจขึ้นมา ชุนมัว เศร้าหมอง เหี่ยวแห้ง บีบคั้นใจ เลยถูกคนอื่นเขามาทำลายสมบัติในของตัวเสีย แสดงว่ารักษาสมบัติไม่ได้ ดังนั้น จะต้องตั้งสติไว้ก่อน ระลึกกำกับใจของตนว่า เราจะต้องพยายามรักษาสมบัติในของเราไว้ให้ได้ อย่างน้อยตั้งเท่าที่ไว้ว่า นี่แหละสมบัติที่มีค่าที่สุดของเรา เราจะพยายามรักษาไว้ ถ้าทำอย่างนี้แล้วพุทธศาสนิกชนก็จะมีแต่ความเจริญงอกงามในธรรม^{๓๒๔}

ถ้ามีผู้อื่นเข้ามามีอาการกิริยาหรือวาทะจากระทบกระทั่งเรา เรามองตามเหตุปัจจัย บางทีเรากลายเป็นสงสารเขาคนนั้นเขามาด้วยท่าทีอย่างนี้ แสดงออกอย่างนี้ ถ้าเราไปรับกระทบก็เกิดความโกรธ แต่ถ้าเราถือหลักมองตามเหตุปัจจัยนี้ เราก็เริ่มคิดว่าเออ เขาอาจจะจะมีปัญหาอะไรของเขา ตอนนี้เราจะเริ่มคิดถึงปัญหาของเขาแล้วก็จะคิดช่วยแก้ไข ใจเราโล่งออกไปนอกตัว ไม่อั้นกดกระทอกอยู่กับตัว ก็เลยไม่เกิดเป็นปัญหาแก่ตัวเรา ตัวเขาเองอาจจะจะมีปัญหา เขาอาจจะไม่สบายใจอะไรมา หรืออาจจะจะมีปมอะไร เรามองด้วยความเข้าใจ และสืบทอดเหตุปัจจัย พอเราเข้าใจเขาเราเองก็สบายใจ และเกิดความสงสารเขา กลายเป็นคิดจะช่วยเหลือไป^{๓๒๕}

จากศึกษาวิธีระงับความโกรธทางวาจาของพระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธิ์ ปยุตฺโต) พบว่า การปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของเป็นวิธีการในชั้นลงมือทำ เอาของของตนให้แก่คนที่เป็นปรปักษ์ และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตน และควรมีปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะ ประกอบเสริมไปด้วย การให้หรือแบ่งปันเป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับแรงแห่งผู้ถูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการกระทำ การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมาหาด้วยการให้ ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบกับปิยวาจา ถ้ามีผู้อื่นเข้ามามีอาการกิริยาหรือวาทะจากระทบกระทั่งเรา เรามองตามเหตุปัจจัย บางทีเรากลายเป็นสงสารเขาคนนั้นเขามาด้วยท่าทีอย่างนี้ แสดงออกอย่างนี้ ถ้าเราไปรับกระทบก็เกิดความโกรธ แต่ถ้าเราถือหลักมองตามเหตุปัจจัยนี้ ก็จะเริ่มเข้าใจบุคคลอื่นว่าเขาอาจจะจะมีปัญหาอะไรของเขา ตัวเขาเองอาจจะจะมีปัญหา เขาอาจจะไม่สบายใจอะไรมา หรืออาจจะจะมีปมอะไร ให้มองด้วยความเข้าใจ และสืบทอดเหตุปัจจัย พอเราเข้าใจเขาเราเองก็สบายใจ และเกิดความสงสารเขา กลายเป็นคิดจะช่วยเหลือไป เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่ก็เข้ามาแทน ความเป็น

๓๒๔

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **ความจริงแห่งชีวิต**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http://www.watnyanaves.net/th/book_detail/84\[๑๙ ก.ย. ๒๕๕๖\]](http://www.watnyanaves.net/th/book_detail/84[๑๙ ก.ย. ๒๕๕๖].). หน้า ๓๑-๓๒.

๓๒๕

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **ชีวิตที่สร้างสรรค์ สดใสและสุขสันต์**, หน้า ๓๕-๓๗.

ศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพยาบาทก็กลายเป็นนาทียแห่งเมตตา ความแผดเผาเราร้อนด้วยทุกข์ที่เรารุมใจก็กลายเป็นความสดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข

๒.๓.๔.๓ วิธีระงับความโกรธทางใจ มีดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธิ์ ปยุตโต) กล่าวถึงวิธีระงับความโกรธทางใจไว้ดังนี้
ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องมานอนเป็นทุกข์ ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องโศกเศร้าเสียใจ แต่ “ฆ่าความโกรธแล้วนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธแล้วไม่โศกเศร้าเลย”^{๓๒๖}

ปัสสัทธิ แปลว่าความผ่อนคลาย มันตรงข้ามกับความเครียด คนทำงานแล้วเครียด เพราะมีความกังวล เพราะมีโลกะ มีโทสะ มีความกระวนกระวาย อะไรต่างๆ มาก^{๓๒๗} วิธีคิดของเราจะเปลี่ยนไป เมื่อตั้งใจคิดจะเอา เราจะมองคนอื่นเป็นคู่แข่งหรือเป็นเหยื่อ แต่เมื่อคิดจะให้ เราจะมองเขาด้วยความเข้าใจและเกิดความเมตตากรุณา^{๓๒๘} คนอยากได้ใคร่ติดแล้ว แค้นเคืองแล้ว ลุ่มหลงแล้ว มีจิตถูกบ่อนแล้ว ย่อมไม่รู้ตามเป็นจริง แม้ซึ่งประโยชน์ตน แม้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น แม้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย, ครั้นละราคะ โทสะ โมหะเสียได้แล้ว เขาย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง แม้ซึ่งประโยชน์ตน แม้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น แม้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย^{๓๒๙}

สอนตนเองให้นึกว่า พระพุทธเจ้าของเราทรงมีพระมหากรุณาธิคุณและทรงสอนชาวพุทธให้เป็นคนมีเมตตา เรามัวมาโกรธอยู่ ไม่ระงับความโกรธเสีย เป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ไม่ทำตามอย่างพระศาสดา ไม่สมกับเป็นศิษย์ของ พระพุทธเจ้าจึงรีบทำตัวให้สมกับที่เป็นศิษย์ของพระองค์ และจงเป็นชาวพุทธที่ดี พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนต่อไปอีกว่า เขาโกรธมาเราไม่โกรธตอบไปอย่างนี้เรียกว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยาก เมื่อรู้ทันว่า คนอื่นหรืออีกฝ่ายหนึ่งเขาขุ่นเคืองขึ้นมาแล้ว เรามีสติระงับใจไว้เสียไม่เคืองตอบ จะเชื่อว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ช่วยไว้ทั้งเขาและทั้งตัวเราเอง เพราะฉะนั้นเราอย่าทำตัวเป็นผู้แพ้สงครามเลย จงเป็นผู้ชนะสงครามและเป็นผู้สร้างประโยชน์เถิด อย่าเป็นผู้สร้างความ พินาศอวดววยเลย^{๓๓๐}

ความเปลี่ยนแปลงทั้งหมดนี้ต้องเริ่มที่ใจ ใจที่จะทำการเปลี่ยนแปลงนี้ได้สำเร็จ ก็คือจิตใจที่เข้าถึงความสงบ อิสระภาพและความสุขภายใน หากเราหวังจะสถาปนาสันติภาพในโลกนี้ให้สำเร็จ เราจะต้องฝึกฝนพัฒนาตนเองให้สามารถประสบสันติสุขภายในและความสุขที่เป็นอิสระ ด้วยความหลุดพ้นจากความไฝทะยานหาสิ่งเสพบำเรอสุข ความไฝแสวงอำนาจ และบรรดาวิภูษิตี

^{๓๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), ทำอย่างไรจะหายโกรธ, หน้า ๗.

^{๓๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), ชีวิตที่สร้างสรรค์ สดใสและสุขสันต์, หน้า ๗๐.

^{๓๒๘} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), สันติภาพเกิดจากอิสรภาพและความสุข, หน้า ๑๙-๒๐.

^{๓๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), กรรม ตามนัยแห่งพุทธธรรม, หน้า ๗๖-๗๗.

^{๓๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), ทำอย่างไรจะหายโกรธ, หน้า ๕.

ก่อให้เกิดความแก่งแย่งและแบ่งแยกทั้งหลาย ภาวะนี้ก็จะสำเร็จได้ก็ต้องการฝึกฝนพัฒนาบุคคล ซึ่งก็คือภารกิจของการศึกษา^{๓๓๑}

พิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจ ศัตรูธรรมดาศัตรูย่อมปรารถนาร้าย อยากให้เกิดความเสื่อม และความพินาศวอดวายแก่กันและกัน คนโกรธจะสร้างความเสื่อม พินาศให้แก่ตัวเองได้ตั้งหลายอย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้องทำอะไรให้ ลำบากก็ได้สมใจของเขา เช่น ศัตรูปรารถนาว่า “ขอให้มัน (ศัตรูของเขา) ไม่สวยไม่งาม มี ผิวพรรณไม่น่าดู” หรือ “ขอให้มันนอนเป็นทุกข์ขอให้มันเสื่อมเสียประโยชน์ ขอให้มันเสื่อมทรัพย์สมบัติ ขอให้มันเสื่อมยศ ขอให้มันเสื่อมมิตร ขอให้มันตายไปตถกนกร” เป็นต้น เป็นที่หวังได้อย่างมากกว่า คนโกรธจะทำผลร้ายเช่นนี้ให้เกิดแก่ตนเองตามปรารถนาของศัตรูของเขา ด้วยเหตุนี้ ศัตรูที่ฉลาดจึงมักหาวิธีแกล้งยั่วให้ฝ่ายตรงข้ามโกรธจะได้ผลอสติทำการผิดพลาดพลั้งพลาด เมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้แล้วก็ไม่ควรจะทำร้ายตนเองด้วยความโกรธ ให้ศัตรูได้สมใจเขาโดยไม่ต้องลงทุนอะไร ในทางตรงข้าม ถ้าสามารถครองสติได้ ถึงกระทบอารมณ์ที่ น่าโกรธก็ไม่โกรธ จิตใจไม่หวั่นไหว สีหน้าผ่องใส กิริยาอาการไม่ ผิดเพี้ยน ทำการงานธุระของตนไปได้ตามปกติ ผู้ที่ไม่ปรารถนาดี ต่อเรานั้นแหละจะกลับเป็นทุกข์ส่วนทางฝ่ายเราประโยชน์ที่ต้องการก็จะสำเร็จไม่มีอะไรเสียหาย^{๓๓๒}

อาจสอนตัวเองต่อไปอีกว่า “ถ้าศัตรูทำทุกข์ให้ที่ร่างกายของเจ้า แล้วไหนเจ้า จึงมาคิดทำทุกข์ให้ที่ใจของตัวเอง ซึ่งมีใช้ร่างกายของศัตรูสักหน่อยเลย”

“ความโกรธ เป็นตัวตัดรากความประพฤติดังทั้งหลายที่เจ้าตั้งใจรักษา เจ้ากลับไปพะโนความ โกรธนั้นไว้ ถ้ามั่นใจเถอะ ใครจะเชื่อเหมือนเจ้า”

“เจ้าโกรธว่าคนอื่นทำกรรมที่ป่าเถื่อน แล้วโยตัวตัวเองจึงมาปรารถนาจะทำกรรมเช่นนั้นเสียเองเล่า”

“ถ้าคนอื่นอยากให้เจ้าโกรธ จึงแกล้งทำสิ่งไม่ถูกใจให้ แล้วไหนเจ้าจึงช่วยทำให้เขาสมปรารถนา ด้วยการปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นมาได้เล่า”

“แล้วนี่ เจ้าโกรธขึ้นมาแล้ว จะทำทุกข์ให้เขาได้ หรือไม่ก็ตาม แต่แน่ ๆ เดียวนี้เจ้าก็ได้เบียดเบียนตัวเอง เข้าแล้วด้วยความทุกข์ใจเพราะโกรธนั้นแหละ”

“หรือถ้าเจ้าเห็นว่า พวกศัตรูขึ้นเดินไปในทางของความโกรธอันไร้ประโยชน์แล้ว ไฉนเจ้าจึงโกรธเลียนแบบเขาเสียอีกเล่า”

“ศัตรูอาศัยความแค้นเคืองใด จึงก่อเหตุไม่พึงใจขึ้นได้ เจ้าจงตัดความแค้นเคืองนั้นเสียเถิด จะมา เตือนรื้อนด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่องไปทำไม”^{๓๓๓}

^{๓๓๑} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), สันติภาพเกิดจากอิสรภาพและความสุข, หน้า ๒๕-๒๖.

^{๓๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ทำอย่างไรจะหายโกรธ, หน้า ๑๐-๑๑.

^{๓๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑-๑๒.

พิจารณาถึงขั้นปรมัตถ์ ว่า “ขันธเหล่าใดก่อเหตุไม่พึงใจแก่เจ้า ขันธเหล่า นั้นก็ดับไป แล้ว เพราะธรรมทั้งหลายเป็นไปเพียงชั่วขณะแล้วที่นี้ เจ้าจะมาโกรธให้ใครกันในโลกนี้ “ศัตรูจะทำทุกซีให้แก่ผู้ใด ถ้าไม่มีตัวตนของผู้ นั้นมารับทุกข์ ศัตรูนั้นจะทำทุกซีให้ใครได้ ตัวเจ้าเอง นั้นแหละเป็นเหตุของทุกซีอยู่ขณะนี้ แล้วทำไมจะไปโกรธเขาเล่า”^{๓๓๔}

พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน คือ พึงพิจารณาว่า ทั้งเราและเขาต่างก็มีกรรมเป็นสมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้ก็จะได้รับผลของกรรมนั้นเริ่มด้วยพิจารณาตัวเองว่า เราโกรธแล้วไม่ว่าจะทำอะไร การกระทำของเรานั้นเกิดจากโทสะ ซึ่งเป็นอกุศลมูล กรรมของเราก็อ้อมเป็นกรรมชั่วซึ่งก่อให้เกิดผลร้าย มีแต่ความเสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ และเราจะต้องรับผลของกรรมนั้นต่อไป อนึ่ง เมื่อเราจะทำกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะนั้น ก่อนเราจะ ทำร้ายเขา เราก็ทำร้ายแผดเผาตัวเราเองเสียก่อนแล้ว เหมือนเอา มือทั้งสองกอบถ่านไฟจะขว้างใส่คนอื่น ก็ไหม้มือของตัวเองก่อน หรือเหมือนกับเอามือกอบอุจจาระจะไปโปะใส่เขา ก็ทำตัวนั้นแหละให้เหม็นก่อน

เมื่อพิจารณาความเป็นเจ้าของกรรมฝ่ายตนเองแล้วก็พิจารณาฝ่ายเขาบ้างในทำนองเดียวกัน เมื่อเขาโกรธเขาจะทำกรรม อะไรก็เป็นกรรมชั่ว และเขาก็จะต้องรับผลกรรมของเขาเองต่อไป กรรมชั่วนั้น จะไม่ช่วยให้เขาได้รับผลดีมีความสุขอะไร มีแต่ผลร้าย เริ่มตั้งแต่แผดเผาใจของเขาเองเป็นต้นไป ในเมื่อต่างคนต่างก็มีกรรมเป็นของตน เก็บเกี่ยวผลกรรมของ ตนเองอยู่แล้ว เราย่อมไม่ควรดูนวลอยู่เลย ตั้งหน้าทำแต่กรรม ที่ดีไปเถิด^{๓๓๕}

พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าของเรานั้น กว่าจะตรัสรู้ ก็ได้ทรงบำเพ็ญบารมี ทั้งหลายมาตลอดเวลายาวนานนักหนา ได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ ผู้อื่นโดยยอมเสียสละแม้แต่พระชนม์ชีพของพระองค์เอง เมื่อทรง ถูกข่มเหงกลั่นแกล้งเบียดเบียนด้วยวิธีการต่าง ๆ ก็ไม่ทรงแค้นเคือง ทรงเอาดีเข้าตอบ ถึงเขาจะตั้งตัวเป็นศัตรูถึงขนาดพยายามปลงพระชนม์ ก็ไม่ทรงมีจิตประทุษร้าย บางครั้งพระองค์ช่วยเหลือเขา แทนที่เขาจะเห็นคุณค่ากลับทำร้ายพระองค์ แม้กระนั้นก็ไม่ทรงถือโกรธ ทรงทำดีต่อเขาต่อไป พุทธจริยาเช่นที่ว่ามานี้เป็นสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปยากที่จะปฏิบัติได้ แต่ก็เป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งชาวพุทธควรจะนำมาระลึก ตักเตือนสอนใจตน ในเมื่อประสบเหตุการณ์ต่าง ๆ ว่า ที่เราถูก กระทบกระทั้งอยู่ เมื่อเทียบกับที่พระพุทธเจ้าทรงประสบมาแล้ว นับว่าเล็กน้อยเหลือเกิน เทียบกันไม่ได้เลย ในเมื่อเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงประสบนั้น ร้ายแรงเหลือเกิน พระองค์ยังทรงระงับความโกรธไว้ มีเมตตาอยู่ได้ แล้วเหตุไฉนกรณีเล็กน้อยอย่างของเรา呢 ศิษย์อย่างเราจะระงับไม่ได้ ถ้า เราไม่ดำเนินตามพระจริยาวัตรของพระองค์ก็น่าจะไม่

^{๓๓๔} อ้างแล้ว, หน้า ๑๒.

^{๓๓๕} อ้างแล้ว, หน้า ๑๓-๑๔.

สมควรแก่การ ที่อ้างเอาพระองค์เป็นพระศาสดาของตน พุทธจริยาวัตร เกี่ยวกับความเสียสละอดทน และความมี เมตตากรุณาของพระพุทธเจ้า อย่างที่ท่านบันทึกไว้ในชาดก มีมากมาย^{๓๓๖}

พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า ในสังสาระ คือ การเวียนว่ายตาย เกิดที่กำหนดจุดเริ่มต้นมิได้นี้สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดาไม่เคยเป็นบิดาไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดากัน มิใช่หาได้ง่าย เมื่อเป็นเช่นนี้ หากมีเหตุโกรธเคืองจากใคร พึงพิจารณาว่า ท่านผู้นี้ บางทีจะเคย เป็นมารดาของเรา ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นบิดาของเรา ท่านที่เป็นมารดานั้นรักษามารดาไว้ในท้องถึง ๑๐ เดือน ครั้นคลอดออกมาแล้วเลี้ยงดู ไม่รังเกียจแม้แต่สิ่งปฏิกูลทั้งหลาย เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลาย น้ำมูก เป็นต้น เช็ดล้างได้สนิทใจ ให้ลูกนอนแนบอ้อมที่หัวอุ้มไปเลี้ยงลูกมาได้ ส่วน ท่านที่เป็นบิดา ก็ต้องเดินทางลำบากตรากตรำเสี่ยงภัย อันตรายต่าง ๆ ประกอบการค้าขายบ้าง สละชีวิตเข้าสู่รบในสงครามบ้าง แล่นเรือไปในท้องทะเลบ้าง ทำงานยากลำบากอื่น ๆ บ้าง หาทางรวบรวม ทรัพย์มาก็ด้วยคิดจะเลี้ยงลูกน้อย ถึงแม้ไม่ใช่เป็นมารดาบิดา ก็อาจเป็นที่ป็นน้องเป็นญาติเป็น มิตร ซึ่งได้เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกันมา ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน การที่จะทำให้ใจร้ายและแค้นเคืองต่อบุคคล เช่นนั้นไม่เป็นการสมควร^{๓๓๗}

พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา ธรรมที่ตรงข้ามกับความโกรธ ก็คือ เมตตา ความโกรธ มีโทษก่อผลร้ายมากมายฉับไฉน เมตตาก็มีคุณก่อให้เกิดผลดีมากมายฉับไฉน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะระงับ ความโกรธเสีย แล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทนให้เมตตานั้นแหละช่วยกำจัด และป้องกันความโกรธไปใน ตัว ผู้มีเมตตาย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่นซึ่งเป็นชัยชนะที่เด็ดขาดไม่กลับแพ้ ผู้ตั้งอยู่ในเมตตาชื่อว่า ทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เมตตาทำให้จิตใจสดชื่น ผ่องใส มีความสุข ดังตัวอย่างในที่แห่ง หนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการคือ หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝัน ร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดารักษา ไฟ พิษ และศาสตราไม่ กล้ำกราย จิตตั้งมั่นเป็น สมาธิได้รวดเร็ว สนิหน้าผ่องใส ตายก็มีสติไม่หลงพินเฟือน เมื่อยังไม่บรรลु คุณธรรมที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก ถ้ายังเป็นคนขี้โกรธอยู่ ก็นับว่ายังอยู่ห่างไกลจากการที่จะได้ อานิสงส์เหล่านี้ ดังนั้น จึงควรพยายามทำเมตตาให้เป็นธรรมประจำใจให้จงได้ โดยหมั่นฝึกอบรมทำใจ อยู่เสมอ^{๓๓๘}

พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ วิธีการข้อนี้ เป็นการปฏิบัติไล่แค้นวิปัสสนา หรือเอา ความรู้ทางวิปัสสนามาใช้ประโยชน์ คือ มองดูชีวิตนี้ มองดูสัตว์ บุคคล เรา เขา ตามความเป็นจริงว่า ที่ถูกที่แท้แล้วก็แม้แต่เพียงส่วนประกอบทั้งหลายมากมายมาประชุมกันเข้า แล้วก็สมมติเรียกกัน ไป ว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นฉัน เป็นเธอ เป็นเรา เป็นเขา เป็นนาย ก. นาง ข. เป็นต้น ครั้นจะชี้ชัดลงไปก็

^{๓๓๖} อ้างแล้ว, หน้า ๑๕-๑๖.

^{๓๓๗} อ้างแล้ว, หน้า ๑๘.

^{๓๓๘} อ้างแล้ว, หน้า ๑๙.

ตรงไหนว่าเป็นคน เป็นเรา เป็นนาย ก. นาง ข. ก็หาไม่พบ มีแต่ส่วนที่เป็นธาตุแข็งบ้าง ธาตุเหลวบ้าง เป็นรูป ขันธ์บ้าง เป็นเวทนาขันธ์บ้าง เป็นสัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ หรือ วิญญาณขันธ์บ้าง หรือเป็นอายตนะต่างๆ เช่น ตาบ้าง หูบ้าง จมูก บ้าง เป็นต้น เมื่อพิจารณาตามความจริงแยกให้เป็นส่วนๆ ได้อย่างนี้แล้ว ฟังสอนตัวเองว่า “นี่แน่ะเธอเอ๋ย ก็ที่โกรธเขาอยู่นะโกรธอะไร โกรธผม หรือโกรธชน หรือโกรธหนัง โกรธเล็บ โกรธกระดูก โกรธธาตุ ดิน โกรธธาตุน้ำ โกรธธาตุไฟ โกรธธาตุลม หรือโกรธรูป โกรธเวทนา โกรธสัญญา โกรธสังขาร โกรธวิญญาณ หรือโกรธอะไรกัน” ในที่สุดก็จะหาฐานที่ตั้งของความโกรธไม่ได้ ไม่มีที่ยึดที่เกาะให้ความโกรธจับตัว อาจพิจารณาต่อไปในแนวนั้นอีกว่า ในเมื่อคนเราชีวิตเรา เป็นแต่เพียงสมมติบัญญัติ ความจริงก็มีแต่ธาตุ หรือขันธ์ หรือ นามธรรมและรูปธรรมต่าง ๆ มาประกอบกันเข้า แล้วเราก็มานั่ง สมมติมัน ยึดติดถือมันหลงวนวายทำตัวเป็นหุ่นเชิดถูกเชิดกันไป การที่มาโกรธ กระพืดกระพือตึง งุ่นง่านเคืองแค้นกันไปนั้น มองลงไปให้ถึงแก่นสาร ให้ถึงสภาวะความเป็นจริงแล้ว ก็เหลวไหล ไร้สาระทั้งเพ ถ้ามองความจริงทะลุสมมติบัญญัติลงไปได้ถึงขั้นนี้แล้ว ความโกรธก็จะหายไปเอง^{๓๓๙}

ตัวอย่างกุศลธรรม เช่น สติ-ความระลึกได้ ความสามารถคุมจิตอยู่กับสิ่งที่พึงเกี่ยวข้อง หรือกิจที่ต้องทำ เมตตา - ความรัก ความปรารถนาดี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข อโลภะ-ความไม่โลภ วางจากความอยากใคร่ติดใจ ตลอดจนมีความคิดเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น ปัญญา-ความรู้ชัด ความเข้าใจ ความรู้เท่าทันตามความเป็นจริง ปัสสัทธิ-ความผ่อนคลายสงบ เย็นกายเย็นใจ ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย กุศลฉันทะ-ความพอใจใฝ่รักในสิ่งดีงาม อยากรู้อยากทำให้ เป็นจริง มีจิตพุ่งเล่นไปในแนวทางแห่งเหตุปัจจัย มุทิตา- ความพลอยเบิกบานยินดี บันเทิงใจ เมื่อผู้อื่นประสบความเจริญหรือเป็นสุข เป็นต้น^{๓๔๐}

เมื่อมีเมตตา จิตใจย่อมสุขสบาย แห่มชื่นผ่องใส ปลอดโปร่งและกว้างขวาง เป็นสภาพเกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจ ส่งเสริมคุณภาพและสมรรถภาพของจิต เมตตาจึงเป็นกุศล สติทำให้ใจอยู่กับสิ่งที่กำลังเกี่ยวข้องหรือต้องทำ ระลึกได้ถึง การปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมในกรณีนั้น ๆ และป้องกันไม่ให้กุศลธรรมทั้งหลายได้โอกาส ทำให้จิตใจอยู่ในสภาพ พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างดี สติจึงเป็นกุศล^{๓๔๑}

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่พึงละด้วยกาย มิใช่ด้วยวาจาก็มี ธรรมที่พึงละด้วยวาจา มิใช่ด้วยกายก็มี ธรรมที่พึงละมิใช่ด้วยกาย มิใช่ด้วยวาจา ต้องเห็นชัดด้วยปัญญา จึงละได้ก็มี” “ธรรมที่พึงละ มิใช่ด้วยกาย มิใช่ด้วยวาจา ต้องเห็นชัดด้วยปัญญาจึงละได้เป็นไฉน คือ โลภะ โทสะ โมหะ ความ

^{๓๓๙} อ่างแล้ว, หน้า ๒๐-๒๑.

^{๓๔๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *กรรม ตามนัยแห่งพุทธธรรม*, หน้า ๓๕-๓๖.

^{๓๔๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖.

โกรธ ความผูกโกรธ ความลบหลู่ ความยกตัวกดเขาไว้ ความตระหนี่ พึงละมิใช่ด้วยกาย มิใช่ ด้วยวาจา ต้องเห็นชัดด้วยปัญญาจึงจะได้”^{๓๔๒}

ตัวแท้ของการศึกษานั้น เป็นกระบวนการที่ดำเนินไปภายในตัวบุคคล แก่นนำของกระบวนการแห่งการศึกษา ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็น แนวความคิด ทักษะคติ ค่านิยมที่ถูกต้อง ดีงาม เกื้อกูลแก่ชีวิตและสังคม สอดคล้องกับความเป็นจริง เรียกสั้น ๆ ว่า สัมมาทิฐิ เมื่อรู้เข้าใจคิดเห็นดีงาม ถูกต้องตรงความจริงแล้ว การคิด การพูด การกระทำ และการแสดงออกหรือปฏิบัติการต่าง ๆ ก็ถูกต้องดีงาม เกื้อกูล นำไปสู่การดับทุกข์ แก้ไขปัญหาได้ ในทางตรงกันข้าม ถ้ารู้เข้าใจคิดเห็นผิด มีค่านิยม ทักษะคติ แนวความคิดที่ผิด ที่เรียกว่า มิจฉาทิฐิ แล้ว การคิด การพูด การกระทำ การแสดงออก และปฏิบัติการต่าง ๆ ก็พลอยดำเนินไปในทางที่ผิดพลาดด้วย แทนที่จะแก้ไขปัญหาดับทุกข์ได้ ก็กลายเป็นก่อทุกข์สั่งสมปัญหาให้เพิ่มพูนร้ายแรงยิ่งขึ้น^{๓๔๓}

ทักษะแนวความคิด ที่มองเห็นความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัย ความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลาย ตามสภาวะของมันหรือตามที่มันเป็น ไม่เอนเอียงไปตามความชอบ ความชังของตน หรือตามที่อยากให้มันเป็นอยากไม่ให้เป็น ความรู้ความเข้าใจสอดคล้องกับความเป็นจริงแห่งธรรมดา เรียก สั้น ๆ ว่า สัจจานุโลมิกญาณ เป็น สัมมาทิฐิแนวโลกุตระเป็นชั้นสังขธรรม^{๓๔๔}

ความคิด ความดำริตริตrong หรือคิดการต่าง ๆ ที่ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่เศร้าหมองขุ่นมัว เป็นไปในทางสร้างสรรค์ประโยชน์สุข เช่น คิดในทางเสียสละ หวังดีมีไมตรี ช่วยเหลือเกื้อกูล และความคิดที่บริสุทธิ์ อิงสัจจะ อิงธรรมไม่เอนเอียงด้วยความเห็นแก่ตัว ความคิดจะได้จะเอา หรือความเคียดแค้น ชิงชัง มุ่งร้ายคิดทำลาย เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)^{๓๔๕}

วิธีดำเนินชีวิตอย่างหนึ่งก็คือ เกิดให้ดีโดยทำใจของเราให้เกิดกุศล และการเกิดที่ประเสริฐสุดก็คือการเกิดของกุศลนี้แหละ เมื่อใดใจเกิดกุศล จะเป็นด้านความรู้สึกที่สบาย ผ่องใส เอิบอím เบิกบานใจก็ตาม เป็นคุณธรรม เช่น เมตตา ไฉตริย์ก็ตาม หรือเป็นความคิดที่ดีว่าจะทำโน่นทำนี่ ที่เป็นการสร้างสรรค์ ช่วยเหลือกัน ร่วมมือกัน เอื้อเฟื้อกันก็ตาม เกิดอย่างนี้แล้วมีแต่ดีทั้งนั้น นี่แหละคือวันเกิดที่ที่มีความหมายเป็นการเริ่มต้นที่ดี เมื่อเกิดอย่างนี้แล้วต่อไปก็ออกสู่การกระทำมีการปฏิบัติที่ดีไปหมด^{๓๔๖}

^{๓๔๒} อ้างแล้ว, หน้า ๗๙-๘๐.

^{๓๔๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), *ความคิด แหล่งสำคัญของการศึกษา*, หน้า ๑.

^{๓๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒.

^{๓๔๕} อ้างแล้ว, หน้า ๕-๖.

^{๓๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), *ชีวิตที่สร้างสรรค์ สดใสและสุขสันต์*, หน้า ๒-๓.

จิตใจที่ดี ต้องเกิดห้าอย่างนี้เป็นประจำ เพราะฉะนั้นจึงมีหลักที่แสดงพัฒนาการของจิตใจว่า จิตใจของชาวพุทธ หรือจิตใจที่ดีต้องมีคุณสมบัติ ๕ อย่าง คือ

๑. มีปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ
๒. มีปีติ ความอิ่มใจ
๓. มีปัสสัทธิ ความสงบเย็นผ่อนคลาย สบายใจ
๔. มีสุข ความคล่องใจ โปร่งใจ ฉ่ำชื่นรื่นใจ ไม่มีอะไรมาบีบคั้นหรือระคายเคือง
๕. มีสมาธิ ความมีใจแน่วแน่ สงบ มั่นคง ไม่หวั่นไหว ไม่ถูกอารมณ์ต่างๆ มา

รบกวน

ถ้าทำให้มีคุณสมบัติ ๕ อย่างนี้ได้ ก็จะเป็นจิตใจที่เจริญงอกงามในธรรม สภาวะจิต ๕ ประการนี้โปรดจำไว้เลยว่าให้มีเป็นประจำพระพุทธเจ้าตรัสบ่อย ๆ ว่า เมื่อปฏิบัติธรรมถูกต้องแล้ว พิสูจน์ได้อย่างหนึ่ง คือเกิดสภาพจิต ๕ ประการนี้ ถ้าใครไม่เกิด แสดงว่าการปฏิบัติยังไม่ก้าวหน้า คือต้องมี ๑. ปราโมทย์ ๒. ปีติ ๓. ปัสสัทธิ ๔. สุข ๕. สมาธิ พอห้าตัวนี้มาแล้วปัญญาก็จะผ่องใส แล้วจะคิดจะทำอะไรก็จะเดินหน้าไป ตลอดจนการปฏิบัติธรรมก็จะก้าวไปสู่โพธิญาณได้ด้วยดี^{๓๔๗}

ในสถานการณ์ปัจจุบันนี้ เรามีเรื่องภายนอกที่กระทบกระทั่งมาก ถ้าใครตั้งหลัก ทำชีวิตของตนเอง โดยเฉพาะภายในด้านจิตใจ และปัญญา ไม่ได้ดีแล้ว จะหวั่นไหวและกระทบกระเทือนมากเพราะฉะนั้น ตอนนี้เราจะต้องมีความไม่ประมาท แล้วก็ตั้งหลักทำตัวของเราเอง ทั้งทางจิตใจ และปัญญาที่รู้เท่าทัน ให้พร้อมให้เข้มแข็ง^{๓๔๘}

ชาวพุทธจะต้องตั้งหลักไว้ในใจแต่ต้นว่า เวลามองสิ่งต่างๆ จะไม่มองด้วยความชอบใจหรือไม่ชอบใจ แต่มองด้วยปัญญาที่ว่ามองตามเหตุปัจจัย ตั้งหลักไว้ในใจอย่างนี้ตั้งแต่ต้น คนที่ไม่ได้ฝึกไม่ได้พัฒนาไม่ได้เรียนรู้พุทธศาสนา ก็จะตั้งท่าผิดเริ่มตั้งแต่มองสิ่งทั้งหลาย ก็มองด้วยท่าทีของความรู้สึกที่ว่าอยากอย่างนั้น อยากอย่างนี้ ชอบใจไม่ชอบใจ พอรับรู้ประสบการณ์อะไร ก็เอาความชอบใจไม่ชอบใจเข้าไปจับ หรือมีปฏิกิริยาชอบใจหรือไม่ชอบใจไปตามความรู้สึก สำหรับชาวพุทธจะไม่เอาความชอบใจไม่ชอบใจหรือความชอบชังของตัณหามาเป็นตัวตัดสิน เป็นตัวนำวิถีชีวิตหรือเป็นตัวบงการพฤติกรรม แต่เอาปัญญามานำการที่จะเอาปัญญามานำนั้น ถ้าเรายังไม่มีปัญญาพอ หรือยังไม่ชำนาญ ก็ตั้งหลักในใจก่อน คือตั้งหลักที่จะเป็นจุดเริ่มต้นให้แก่ปัญญาวิธีตั้งหลักในเมื่อยังไม่มีปัญญาพอ ก็คือ ทำเป็นคติไว้ในใจ เวลาเกิดอะไร เจออะไร บอกใจว่า “มองตามเหตุปัจจัยนะ” พอทำอย่างนี้ปัญหาหมดไปตั้งครึ่งตั้งค่อนเลย เช่น คนมีทุกข์หรือคนจะโกรธ พอบอกว่ามองตามเหตุปัจจัยเท่านั้นแหละ ความทุกข์หรือความโกรธก็สะกดชงักหรือลดลงไปเลยเพราะฉะนั้น เราประสบปัญหาอะไร เจอสถานการณ์อะไร แม้แต่ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ให้เราตั้งใจวางท่าทีไว้ว่า

^{๓๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗.

^{๓๔๘} อ้างแล้ว, หน้า ๑๒.

“มองตามเหตุปัจจัยนะ” พอมองตามเหตุปัจจัย เราก็ต้องใช้ปัญญาคิดพิจารณาปัญญาก็เริ่มต้นทำงาน กิเลสและความทุกข์ก็ถูกกันออกไป เข้ามาไม่ได้แต่ถ้าเราไม่มองตามเหตุปัจจัย เราก็จะมองด้วยความชอบชัง พอมองตามความชอบชัง ปัญหาที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา เป็นความกระทบกระทั่งบีบคั้นปะทะกัน ชุมนมัว หรือตื่นเต้นถึงโศกหลงโหลไปตาม แล้วปัญหานั้นก็จะขยายออกมาข้างนอกด้วย พอมองตามเหตุปัจจัยเราจะไม่เกิดปัญหา เราจะคิดเหตุผล เราจะหาความจริง และได้ความรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้น เรื่องนั้น กรณีนั้นได้โดยถูกต้อง แล้วเราก็จะมองผู้อื่นด้วยความเข้าใจ เช่นถ้ามีผู้อื่นเข้ามา มีอาการกิริยาหรือวาทะกระทบกระทั่งเรา เรามองตามเหตุปัจจัย บางทีเรากลายเป็นสงสารเขาคนนี้ เขามาด้วยท่าทีอย่างนี้ แสดงออกอย่างนี้ ถ้าเราไปรับกระทบก็เกิดความโกรธ แต่ถ้าเราถือหลักมองตามเหตุปัจจัยนี้ เราก็เริ่มคิดว่าเออ เขาอาจจะมึปัญหาอะไรของเขา ตอนนี้เราจะเริ่มคิดถึงปัญหาของเขาแล้วก็จะคิดช่วยแก้ไข ใจเราโล่งออกไปนอกตัว ไม่อึดอัดกระแทกอยู่กับตัว ก็เลยไม่เกิดเป็นปัญหา แก่ตัวเราตัวเขาเองอาจจะมึปัญหา เขาอาจจะไม่สบายใจอะไรมา หรืออาจจะมึปมอะไร เรามองด้วยความเข้าใจ และสืบทอดเหตุปัจจัย พอเราเข้าใจเขาเราเองก็สบายใจ และเกิดความสงสารเขากลายเป็นคิดจะช่วยเหลือไป^{๓๔๙}

ถ้าเราจะต้องเผชิญกับโลกธรรมที่ไม่ชอบใจ ก็ต้องมีใจพร้อมที่จะรับมือและสู้มัน ถ้าปฏิบัติต่อมันได้ถูกต้อง เราก็จะผ่านสถานการณ์ไปด้วยดีและเป็นประโยชน์เราจะมีคามเข้มแข็ง ชีวิตจะดีขึ้นแล้วตอนนั้น เราจะได้พิสูจน์ตัวเองด้วยว่า ถึงแม้ว่าเราจะมีประโยชน์สุขขั้นที่หนึ่ง ที่เป็นรูปธรรมหรือมีวัตถุเพียงเล็กน้อยนี้ เราจะสามารถอยู่ด้วยประโยชน์สุขขั้นที่สอง ด้วยทุนทางด้านคุณความดี ทางด้านจิตใจได้หรือไม่แล้วก็ทดสอบยิ่งขึ้นไปอีกคือในระดับที่สาม ว่าเรามีจิตใจที่เป็นอิสระสามารถที่จะอยู่ดีมีสุข โดยไม่ถูกระแทกกระเทือนหวั่นไหวด้วยโลกธรรมได้ไหม ถ้าจิตถูกโลกธรรมทั้งหลายกระทบกระทั่งแล้วไม่หวั่นไหว ยังสามารถมีใจเบิกบานเกษมปลอดโปร่ง ไม่มีธุลี ไร้ความขุ่นมัวเศร้าหมองผ่องใสได้ก็เป็นมงคลอันสูงสุด^{๓๕๐}

เมื่อมีความยึดถือตามๆ กันไป จะโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตามมันก็จะกลายเป็นกรรมของสังคมที่มีผลกว้างไกลสืบไปตลอดกาลเวลาอันยาวนาน ในทางตรงข้าม ถ้ามีความเห็นถูกต้อง มีความเชื่อถูกต้อง มีค่านิยม มีลัทธิอุดมการณ์ที่ถูกต้อง นอกจากผลดีและพลังสร้างสรรค์มากมายจะเกิดจากทฤษฎีที่ถูกต้องนั้น และทฤษฎีที่ถูกต้องนั้น จะเป็นฐานหนุนคุณธรรมที่ตรงข้ามกับโลภะและโทสะให้มีกำลังมากขึ้นแล้ว ความโลภและความโกรธที่ยังมีอยู่ก็จะเกิดได้น้อย อยู่ในขอบเขตจำกัด และถูกควบคุมได้ง่าย เพราะไม่มีที่เกาะที่ยึด หรือฐานที่จะตั้งตัว^{๓๕๑}

^{๓๔๙} อ้างแล้ว, หน้า ๓๕-๓๗.

^{๓๕๐} อ้างแล้ว, หน้า ๔๕.

^{๓๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ ๒๑, หน้า ๗.

การแก้ไขปัญหาลมโลภ โลภ โกรธ ความเห็นแก่ตัว การแย่งชิงสิ่งเสพบำรุงบำเรอ และการเกลียดชังทำลายซึ่งกันและกันนั้น เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องแก้ไขก็จริง แต่จะแก้ไขได้ ต้องแก้ไขถึงขั้นทฤษฎี ไม่ให้ความโลภและความเกลียดโกรธนั้นมีที่ยึดเกาะที่ก่อตัวจับตัวจนกลายเป็น สภาพเหนียวแน่น ยึดเยื้อ มั่นคง ส่งผลกว้างไกล และยาวนาน^{๓๕๒}

อิสรภาพขั้นสุดท้ายที่แท้จริงก็คือการมีอิสรภาพภายใน ที่จะทำให้นุญชจัดการกับชีวิตของตนเองได้อย่างถูกต้องและเป็นผลสำเร็จ เขาจะมีจิตใจที่พ้นจากอำนาจบีบคั้น ครอบงำของกิเลสคือ โลภะ โทสะ โมหะ และความทุกข์ใจ ซึ่งเป็นตัวการที่ทำให้เขาเกิดมีปัญหากับภายนอก เมื่อเขามีความหลุดพ้นภายในแล้ว เขาก็ไม่ต้องถูกบีบให้ออกมาดิ้นรนแย่งชิงความสุขจากข้างนอก แต่มีความโปร่งว่างเต็มอัมภายใน ซึ่งทำให้พร้อมที่จะดำเนินชีวิตและปฏิบัติในทางที่ เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมภายนอก ทั้งทางธรรมชาติและทางสังคม^{๓๕๓}

การศึกษามีความหมายอย่างหนึ่งว่า เป็นการฝึกฝนพัฒนาคนให้รู้จักดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม หรือ พูดสั้นๆ ว่า การศึกษาคือการพัฒนาคนให้มีชีวิตที่ดีงาม คำว่าชีวิตที่ดีงามนี้ หมายรวมถึงความเป็นอยู่อย่างถูกต้อง มีคุณค่า เกื้อกูล เป็นประโยชน์ และมีความสุข อย่างน้อยไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น^{๓๕๔}

ในทางพระพุทธศาสนานั้นท่านถือว่า มนุษย์ที่พัฒนาสมบูรณ์แล้วจะกำจัดละโลภ โกรธ หลงได้ทั้งหมด แต่มนุษย์จะต้องพัฒนาขึ้นไปตามลำดับเป็นขั้นตอน สำหรับคนทั่วไป คุณสมบัติสำคัญที่จะใช้วัดระดับการพัฒนา ก็คือการละความเห็นผิด ซึ่งมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในขั้นต้นๆ ของการพัฒนาคนมนุษย์ ถ้าละความเห็นผิด โดยแก้ไขความเห็นให้ถูกต้องได้แล้ว ถึงจะยังไม่หมดโลภะ และโทสะ ยังมีความเห็นแก่ตัว ยังมีความโลภ มีความเกลียดโกรธชิงชังกันบ้าง ก็จะไม่มีพิษสงมากนัก จะเกิดเป็นปัญหาเฉพาะกรณีๆ และเป็นเรื่องชั่วคราวระยะสั้น แล้วก็หมดเรื่องไปเป็นเรื่องราว ไม่รุนแรง ไม่ยึดเยื้อ ไม่กว้างไกล ไม่ยาวนาน เพราะไม่มีทฤษฎีเป็นที่จับยึดเกาะเกี่ยว แต่ถ้าโลภะ และ โทสะนั้นมีทฤษฎีคอยรับรองและเป็นฐานรองรับเป็นที่ยึดเกาะเกี่ยวแล้ว มันก็จะมีผลร้ายกว้างไกลและลึกล้ำยาวนานมาก เพราะฉะนั้น ในการพัฒนาคนมนุษย์ พระพุทธศาสนาจึงกล่าวถึงคุณสมบัติขั้นแรกว่าได้แก่ การละความเห็นผิดได้ เมื่อแก้ไขความเห็นให้ถูกต้องแล้ว ถึงเขาจะยังมีโลภะ และโทสะ มันก็จะอ่อนกำลังลง และก่อผลร้ายในวงจำกัด ดังที่ท่านกล่าวถึงพระโสดาบันว่าละความเห็นผิดได้ แต่โลภะและโทสะเพียงแค่เบาบางลงยังไม่หมด นอกจากนี้ อิทธิพลของโลภะและโทสะนั้น ก็จะถูกกลบและถูกแปร

^{๓๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

^{๓๕๓} อ้างแล้ว, หน้า ๓๕-๓๖.

^{๓๕๔} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), รุ่งอรุณของการศึกษา, หน้า ๑.

ผัน ภายใต้พลังสร้างสรรค์ของแนวความคิดหรือ ทิณฺฐิที่ถูกต้อง ซึ่งก่อให้เกิดผลที่ดีงาม มากมายแผ่ขยายออกไป^{๓๕๕}

สติเป็นตัวจับ เหมือนเป็นนายประตู่ พอมีอะไรที่ไม่ถูกต้อง ไม่ดีไม่งาม เราจะให้ตัวไหนเข้าตัวไหนไม่เข้า เราก็ใช้สตินั้นแหละ จัดการ พอตัวไหนจะเข้ามา สติก็เจอก่อนเพราะเป็นนายประตู่ ตัวนี้ไม่ดีก็กันออกไปเลย ไม่ให้เข้ามาสู่จิตใจ ส่วนอัน ไหนที่ดี ทำให้จิตใจดีงามเบิกบานผ่องใส ก็เอาเข้ามา สติก็เปิดรับอย่างนี้ก็สบาย ชีวิตก็มีความสุขความเจริญงอกงาม^{๓๕๖}

ปัสสัทธิ แปลว่าความผ่อนคลาย ซึ่งเดี๋ยวนี้ต้องการกันมาก มันตรงข้ามกับความเครียด คนเดี๋ยวนี้ทำงานแล้วเครียด เพราะมีความกังวล เพราะมีโลภะ มีโทสะ มีความกระวนกระวายอะไรต่าง ๆ มาก แต่ถ้าใจนึกถึงผลดีที่จะเกิดขึ้น ก็จะทำให้สบายใจ ไม่เครียด ทำงานด้วยความผ่อนคลาย ใจก็สงบเย็น เป็นปัสสัทธิ พอใจผ่อนคลาย กายก็ผ่อนคลายด้วย กายกับใจนี้มีจุดบรรจบกันที่ปัสสัทธิ ถ้ากายเครียด ใจก็เครียด ถ้าใจเครียด กายก็เครียด ที่นี้พอใจผ่อนคลาย กายก็ผ่อนคลายด้วย เรียกว่ามีปัสสัทธิ^{๓๕๗}

ชาวพุทธเมื่อนับถือพระพุทธเจ้าก็เลยนับถือไปถึงพระโพธิสัตว์ด้วย เราเรียนคติพระโพธิสัตว์ก็เพื่อเป็นแบบอย่างสำหรับเตือนใจเราให้เพียรพยายามพัฒนาตน ผูกตน ทำความดีให้ได้ อย่างท่าน โดยมีกำลังใจไม่ท้อไม่ถอย ตามวิสัยของปุถุชน เมื่อทำความดีแล้วไม่เห็นได้รับผล ไม่มีใครชื่นชม หรือบางทีถูกกลั่นแกล้ง ก็จะเริ่มท้อถอยว่า ทำดีไม่ได้ดี แต่พอนึกถึงพระโพธิสัตว์ เห็นว่าท่านมั่นคงในความดี แม้แต่ถูกแกล้งก็ไม่ย่อท้อ พอได้ฟังเรื่องของพระโพธิสัตว์ก็จะเกิดกำลังใจฮึดสู้ขึ้นมา รู้สึกแข็งขัน ที่จะท้อถอยในความดีก็ไม่ท้อแล้ว เพราะมีพระโพธิสัตว์เป็นตัวอย่าง ก็กลัวกล้าในการทำความดีต่อไป การที่ท่านเล่าเรื่องของพระโพธิสัตว์ก็เพื่อความมุ่งหมายอันนี้ คือจะให้เรามีกำลังใจ เข้มแข็งกล้าทำความดีเสียสละได้เต็มที่ ไม่ยอมท้อแท้ เพราะฉะนั้น จึงควรตั้งใจว่าเราจะทำความดี เหมือนพระโพธิสัตว์^{๓๕๘}

ฉันทะ ความพอใจ ในงาน ซึ่งอาจจะเกิดจากการเห็นคุณค่า เห็นประโยชน์ เมื่อเรารักเพื่อนมนุษย์ เราก็อยากให้เพื่อนมนุษย์มีชีวิตที่ดีงาม มีสุขภาพดี มีอายุยืน ความพอใจหรือความอยากนี้ ท่านเรียกว่า ฉันทะ เป็นฉันทะที่มากับเมตตา ซึ่งทำให้รักคนอื่น อยากช่วย อยากทำอะไรให้เขา อยากแก้ไขปัญหาของเขา อันนี้ เรียกว่าเป็น ทุนฺดี แต่ต้น^{๓๕๙}

^{๓๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ ๒๑, หน้า ๔๗.

^{๓๕๖} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **เพิ่มพลังแห่งชีวิต**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.watnyanaves.net/th/book_detail/320 (๑๙ ก.ย. ๒๕๕๖). หน้า ๙.

^{๓๕๗} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **เพิ่มพลังแห่งชีวิต**, หน้า ๑๔.

^{๓๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **กายหายใจ หายทุกข์**, หน้า ๓๖.

^{๓๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐.

อารมณ์ร้าย อารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ก็เป็นเครื่องฝึกตัวเราเช่นเดียวกัน เราอาจจะถือคติว่า ยิ่งยากยิ่งได้ ยิ่งร้ายยิ่งดี คนมีจิตสำนึกในการฝึก จะมีความรู้สึกนี้ ถ้าเราสำรวจตัวเองแล้วเจอสภาพจิตนี้ ก็แสดงว่าเรามีจิตสำนึกในการฝึก คนเราถ้าทำจิตให้ถูกแล้วจะแก้ไขสถานการณ์ได้หมด นี่ก็เป็นคุณสมบัติในใจอย่างหนึ่ง^{๓๖๐}

พระพุทธศาสนานี้ คนที่ศึกษารู้กันดีว่า เป็นหลักการที่สอนให้เว้นการเบียดเบียนกัน โดยสิ้นเชิง ถึงขั้นที่ว่า ไม่มีการจงใจฆ่าที่ไม่บาป จนไม่มีข้อที่จะนำไปใช้อ้างในการรุกรานทำร้ายกัน การเกิดขึ้นของพระพุทธศาสนาจึงมาพร้อมกับคำสอนให้เลิกการแบ่งแยกและการเบียดเบียน โดยเฉพาะสอนให้เลิกถือชั้นวรรณะ และเลิกการบูชายัญ สอนให้แก้ปัญหาด้วยวิธีการแห่งเมตตา-กรุณาอย่างสากล (หรือจะเรียกว่าแบบอหิงสา หรือแบบ nonviolence ก็แล้วแต่) ดังที่พวกฝรั่งก็รู้เรื่องนี้กันดีพอสมควร ถึงกับถือว่าพระพุทธศาสนาเป็นที่มาของขบวนการสันตินิยม (pacifism) ที่แพร่หลายของโลก (Encyclopaedia Britannica, “Pacifism”) แต่พระพุทธศาสนาก็มองเห็นตระหนักว่า การที่จะใช้เมตตา-กรุณาหรืออหิงสามาแก้ปัญหาให้สำเร็จนั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ เรามีเมตตา-กรุณารักคนอื่น ไม่เบียดเบียนใคร ถ้าพบกันหรืออยู่กับคนที่เป็นปกติไม่มีเป้าหมายที่อยู่ในเจตนาพิเศษออกไป ก็จะมีสันติสุขโดยง่าย แต่ถ้าไปเจอกับคนที่มีความแค้นแค้น เช่น เขามุ่งหาผลประโยชน์ หรือแสวงอำนาจ ความรักด้วยเมตตากรุณา ก็อาจจะไม่พอ บางทีคนที่เมตตาก็กลายเป็นเหยื่อเขาไป ยิ่งถ้ามูลเหตุของปัญหาถึงขั้นเป็นทฤษฎี เช่น เป็นลัทธิความเชื่อด้วยแล้ว การแก้ปัญหาของเราแม้จะเริ่มด้วยเมตตา-กรุณา และวิธีอหิงสาก็จริง แต่จะสำเร็จได้ต้องใช้ปัญญา ความสามารถอย่างพิเศษจริง ๆ หลักการก็คือ คนที่จะชนะศัตรูได้ ย่อมต้องมีกำลังเก่งกล้าสามารถกว่าศัตรู แต่คนที่ชนะศัตรูที่มุ่งร้ายด้วยวิธีการไม่ทำร้ายนั้นจะต้องมีปัญญาความสามารถยิ่งกว่าคนที่ชนะศัตรูด้วยกำลังนั้นอีกมากมาย ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ วรรณคดีพระพุทธศาสนา เช่น ชาดก อย่างมโหสถชาดก จึงได้สั่งสอนและแสดงตัวอย่างให้เห็นว่า เมื่อมีคนพวกอื่นตั้งตัวเป็นศัตรูยกมาเพื่อฆ่าฟันทำร้าย ฝ่ายธรรมิกชนต้องใช้ปัญญาความสามารถที่เหนือกว่ามากมายในการที่จะเอาชนะคนพวกนั้น โดยไม่ใช่วิธีทำร้ายตอบ และทำให้พวกศัตรูนั้นต้องยอมสยบและกลายเป็นมิตรในที่สุด^{๓๖๑}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงวิธีระงับความโกรธโดยเฉพาะขั้นตอนระงับความโกรธ ๑๐ ขั้นตอน คือ

๑. ให้นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ โดยสอนตนเองให้นึกว่า

พระพุทธเจ้าของเราทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ และทรงสอนชาวพุทธให้เป็นคนมีเมตตา เรามัวมาโกรธอยู่ ไม่ระงับความโกรธเสียเป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์, คนที่โกรธเขาก่อนก็นับว่าเลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติรู้เท่าทัน หลงโกรธตอบเขาไปอีก ก็เท่ากับสร้างความเลวให้ยืดยาวเพิ่มมากขึ้น นับว่า

^{๓๖๐} อ้างแล้ว, หน้า ๔๑-๔๒.

^{๓๖๑} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), สลายความขัดแย้ง, หน้า ๔๗-๔๘.

เลวหนักลงไปกว่าคนที่โกรธก่อนหน้านี้, เขาโกรธมาเราไม่โกรธตอบไป อย่างนี้เรียกว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยากเมื่อรู้ทันว่าอีกฝ่ายหนึ่งเขาขุ่นเคืองขึ้นมาแล้ว เรามีสติระงับใจไว้เสีย ไม่เคืองตอบ จะถือว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย เพราะฉะนั้นอย่าทำตัวเป็นผู้แพ้สงครามเลย จงเป็นผู้ชนะสงคราม และเป็นผู้สร้างประโยชน์เถิด อย่าเป็นผู้สร้างความพินาศอวตวายเลย ถ้าคิดนี้กระตือรือร้นอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ให้พิจารณาขั้นที่สองต่อไปอีก

๒. ให้พิจารณาโทษของความโกรธ เช่น “คนซึ่งโกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม คนซึ่งโกรธนอนก็เป็นทุกข์ คนโกรธไม่รู้เท่าทันว่า ความโกรธนั้นแหละคือภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง พอโกรธเข้าแล้วก็ไม่รู้จักรั้วอะไรเป็นประโยชน์ โกรธเข้าแล้วมองไม่เห็นธรรม เวลาถูกความโกรธครอบงำ มีแต่ความมืดตื้อ คนโกรธจะผลาญสิ่งใด สิ่งนั้นทำลายก็เหมือนทำลายง่าย แต่ภายหลังพอหายโกรธแล้ว ต้องเดือดร้อนใจเหมือนถูกไฟเผา” “แรกจะโกรธนั้น ก็แสดงความหน้าด้านออกมาก่อนเหมือนมีควันก่อนจะเกิดไฟ พอความโกรธแสดงเดชทำให้คนตาลเดือดได้ คราวนี้ละไม่มีกลัวอะไร ยางอายุก็ไม่มีถ้อยคำ ไม่มีคารวะ ฯลฯ คนโกรธฆ่าพ่อฆ่าแม่ของตัวเองก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ ฆ่าคนสามัญก็ได้ทั้งนั้น ลูกที่แม่เลี้ยงไว้จนได้ล้มตามองดูโลกนี้ แต่มีกิเลสหนา พอโกรธขึ้นมาก็ฆ่าได้แม้แต่แม่ผู้ให้ชีวิตนั้น” “กาลใดไม่มีเท่าโทษะ เคารวะหือไรเท่าโทษะไม่มี” ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายให้มากมาย ความโกรธมีแต่ทำให้เกิดความเสียหายและความพินาศ ไม่มีผลดีอะไรเลยจึงควรฆ่ามันทิ้งเสีย อย่าเก็บเอาไว้เลย ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องมานอนเป็นทุกข์ ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องโศกเศร้าเสียใจ แต่ “ฆ่าความโกรธแล้วนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธแล้วไม่โศกเศร้าเลย” พิจารณาโทษของความโกรธทำนองนี้แล้ว ก็น่าจะบรรเทาความโกรธได้ แต่ถ้ายังไม่สำเร็จก็ลองวิธีต่อไปอีก

๓. ให้นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ ธรรมดาคนเรานั้นแต่ละคนย่อมมีข้อดีบ้าง ข้อเสียบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง จะหาคนดีครบถ้วนบริบูรณ์คงหาไม่ได้หรือแทบจะไม่มี การกระทำของคนอื่นที่ทำให้เราโกรธนั้น เป็นจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของเขาอย่างหนึ่ง หรืออาจเป็นแง่ที่ไม่ถูกใจเรา เมื่อจุดนั้นแง่นั้นของเขาไม่ดีไม่ถูกใจเรา ทำให้เราโกรธ ก็อย่ามัวนึกถึงแต่จุดนั้นแง่นั้นของเขา พึงหันไปมองหรือระลึกถึงความดีหรือจุดอื่นที่ดี ๆ ของเขา ถ้ามีอะไรที่ชื่นใจกับเขา ก็อย่าไปมองส่วนที่ไม่ดีพึงมองหาส่วนที่ดีของเขามาระลึกนึกถึง ถ้าเขาไม่มีความดีอะไรเลยที่จะให้มอง ก็ควรคิดสงสารตั้งความกรุณาแก่เขาว่า ต่อไปคนคนนี้จะต้องประสบผลร้ายต่าง ๆ เพราะความประพฤตินี้ไม่ดีอย่างนั้นรกออาจรอเขาอยู่ ดังนั้นเป็นต้น พึงระงับความโกรธเสียเปลี่ยนเป็นสงสารเห็นใจหรือคิดช่วยเหลือแทน ถ้าคิดอย่างนี้ ก็ยังไม่หายโกรธ ลองวิธีขั้นต่อไปอีก

๔. ให้พิจารณาว่า ความโกรธ คือการสร้างทุกข์ให้ตัวเองและเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู ธรรมดาศัตรูย่อมปรารถนาร้าย อยากให้เกิดความเสื่อมและความพินาศอวตวายแก่กันและกัน คนโกรธจะสร้างความเสื่อมพินาศให้แก่ตัวเองได้ตั้งหลายอย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้องทำอะไรให้ลำบากก็ได้สมใจของเขา คนโกรธจะทำผลร้ายเช่นนี้ให้เกิดแก่ตนเองตามปรารถนาของศัตรู

ของเขา ด้วยเหตุนี้ ศัตรูที่ฉลาดจึงมักหาวิธีแกล้งยั่วให้ฝ่ายตรงข้ามโกรธ จะได้ผลอสติทำการผิดพลาด เพื่อง่ายๆ เมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้แล้ว ก็ไม่ควรจะทำร้ายตนเองด้วยความโกรธ ให้ศัตรูได้สมใจเขาโดยไม่ต้องลงทุนอะไรในทางตรงข้าม ถ้าสามารถครองสติได้ ถึงกระทบอารมณ์ที่นำโกรธก็ไม่โกรธ จิตใจไม่หวั่นไหว สีหน้าผ่องใสกิริยาอาการไม่ผิดเพี้ยน ทำการงานธุระของตนไปได้ตามปกติ ผู้ที่ไม่ปรารถนาดีต่อเรานั้นแหละจะกลับเป็นทุกข์ส่วนทางฝ่ายเราประโยชน์ที่ต้องการก็จะสำเร็จ ไม่มีอะไรเสียหาย ถ้าพิจารณาอย่างนี้ก็ไม่หยาบโกรธ ก็ลองพิจารณาขั้นต่อไป

๕. พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน พึงพิจารณาว่า ทั้งเราและเขาต่างก็มีกรรมเป็นสมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้ก็จะได้รับผลของกรรมนั้น เริ่มด้วยพิจารณาตัวเองว่า เราโกรธแล้วไม่ว่าจะทำอะไรการกระทำของเรานั้นเกิดจากโทสะ ซึ่งเป็นอกุศลมูลกรรมของเราก็อ้อมเป็นกรรมชั่วซึ่งก่อให้เกิดผลร้าย มีแต่ความเสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ และเราจะต้องรับผลของกรรมนั้นต่อไป อนึ่ง เมื่อเราจะทำกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะนั้น ก่อนเราจะทำร้ายเขา เราก็ทำร้ายแผดเผาตัวเราเองเสียก่อนแล้วเหมือนเอามือทั้งสองกอบถ่านไฟจะขว้างใส่คนอื่น ก็ไหม้มือของตัวเองก่อน หรือเหมือนกับเอามือกอบอุจจาระจะไปโปะใส่เขา ก็ทำตัวนั้นแหละให้เหม็นก่อน เมื่อพิจารณาความเป็นเจ้าของกรรมฝ่ายตนเองแล้วก็พิจารณาฝ่ายเขาบ้างในทำนองเดียวกัน เมื่อเขาโกรธเขาจะทำกรรมอะไรก็เป็นกรรมชั่ว และเขาก็จะต้องรับผลกรรมของเขาเอง กรรมชั่วนั้น จะไม่ช่วยให้เขาได้รับผลดีมีความสุขอะไร มีแต่ผลร้าย เริ่มตั้งแต่แผดเผาใจของเขาเองเป็นต้นไป ในเมื่อต่างคนต่างก็มีกรรมเป็นของตน เก็บเกี่ยวผลกรรมของตนเองอยู่แล้ว เรื่อยมาคิดดูนวยายอยู่เลยตั้งหน้าทำแต่กรรมที่ดีไปเถิด ถ้าพิจารณากรรมแล้ว ความโกรธก็ไม่ระงับ พึงพิจารณาขั้นต่อไป

๖. ให้พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้ากว่าจะตรัสรู้ได้ทรงบำเพ็ญบารมีทั้งหลายมาตลอดเวลายาวนานนักหนา ได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยยอมเสียสละแม้แต่พระชนชีพของพระองค์เอง เมื่อทรงถูกข่มเหงกลั่นแกล้งเบียดเบียนด้วยวิธีการต่างๆ ก็ไม่ทรงแค้นเคือง ทรงเอาดีเข้าตอบ ถึงเขาจะตั้งตัวเป็นศัตรูถึงขนาดพยายามปลงพระชนม์ ก็ไม่ทรงมีจิตประทุษร้าย บางครั้งพระองค์ช่วยเหลือเขา แทนที่เขาจะเห็นคุณเขากลับทำร้ายพระองค์ แม้กระนั้นก็ไม่ทรงถือโกรธทรงทำดีต่อเขาต่อไป พุทธจริยาเช่นที่ว่ามานี้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปยากที่จะปฏิบัติได้ แต่ก็แบบอย่างที่ดี ซึ่งชาวพุทธควรจะนำมาระลึกนึกเตือนสอนใจตน ในเมื่อประสบเหตุการณ์ต่าง ๆ ว่าที่เราถูกกระทบกระทั่งอยู่ เมื่อเทียบกับที่พระพุทธเจ้าทรงประสบมาแล้ว นับว่าเล็กน้อยเหลือเกิน เทียบกันไม่ได้เลย ในเมื่อเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงประสบนั้นร้ายแรงเหลือเกิน พระองค์ยังทรงระงับความโกรธไว้มีเมตตาอยู่ได้ แล้วเหตุไฉนกรณีเล็กน้อยอย่างของเรานี้ศิษย์อย่างเราจะระงับไม่ได้ ถ้าเราไม่ดำเนินตามพระจริยาวัตรของพระองค์ ก็น่าจะสมควรแก่การที่อ้างเอาพระองค์เป็นพระศาสดาของตน พุทธจริยาวัตร เกี่ยวกับความเสียสละอดทน และความมีเมตตากรุณา

ของพระพุทธเจ้า อย่างที่ท่านบันทึกไว้ในชาดก มีมากมายหลายเรื่อง แม้พิจารณาถึงอย่างนี้แล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับพึงลองพิจารณาวิธีต่อไป

๗. พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ ในสังสาระ คือการเวียนว่ายตายเกิด ที่กำหนดจุดเริ่มต้นมิได้นี้ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดาไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดากันมิใช่หาได้ง่าย เมื่อเป็นเช่นนี้ หากมีเหตุโกรธเคืองจากใครพึงพิจารณาว่า ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นมารดาของเราท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นบิดาของเรา ถึงแม้ไม่ใช่เป็นมารดาบิดา ก็อาจเป็นพี่เป็นน้องเป็นญาติเป็นมิตร ซึ่งได้เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกันมา ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน การที่จะทำให้ใจร้ายและแค้นเคืองต่อบุคคลเช่นนั้นไม่เป็นการสมควร ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ก็อาจพิจารณาตามวิธีในข้อต่อไปอีก

๘. พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา ธรรมที่ตรงข้ามกับความโกรธ ก็คือ เมตตา ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายมากมายฉับไฉน เมตตาก็มีคุณก่อให้เกิดผลดีมากมายฉับไฉน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะระงับความโกรธเสียแล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทน ให้เมตตานั่นแหละช่วยกำจัดและป้องกันความโกรธไปในตัว ผู้มีเมตตาย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่น ซึ่งเป็นชัยชนะที่เด็ดขาด ไม่กลับแพ้ ผู้ตั้งอยู่ในเมตตา ชื่อว่าทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เมตตาทำให้จิตใจสดชื่นผ่องใส มีความสุข พระพุทธเจ้าตรัสแสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการ คือ หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดารักษา ไฟ พิษ และศัตรูราไม่กล้ากราย จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว สิ้นหน้าผ่องใส ตายก็มีสติไม่หลงฟั่นเฟือน เมื่อยังไม่บรรลุนิพพานที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก ถ้ายังเป็นคนขี้โกรธอยู่ก็บว้างอยู่ห่างไกลจากการที่จะได้อานิสงส์เหล่านี้ ดังนั้น จึงควรพยายามทำเมตตาให้เป็นธรรมประจำใจให้จงได้ โดยหมั่นฝึกอบรมทำใจอยู่เสมอ ถ้าจิตใจเมตตายังไม่เข้มแข็งพอ เอาชนะความโกรธยังไม่ได้ เพราะสังสมนัสย์มักโกรธไว้วายาวนาน จนกิเลสตัวนี้แน่นหนา พึงลองพิจารณาวิธีต่อไป

๙. พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ วิธีการข้อนี้เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา หรือเอาความรู้ทางวิปัสสนามาใช้ประโยชน์ คือ มองดูชีวิตนี้มีองค์สี่ตัว บุคคล เรา เขา ตามความเป็นจริงว่า ที่ถูกที่แท้แล้วก็แค่เพียงส่วนประกอบทั้งหลายมากมายมาประชุมกันเข้า แล้วก็สมมติเรียกกันไปว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นฉันเป็นเธอ เป็นเรา เป็นเขา เป็นนาย ก. นาง ข. เป็นต้น ครั้นจะชี้ชัดลงไปก็ตรงไหนว่าเป็นคน เป็นเรา เป็นนาย ก. นาง ข. ก็หาไม่พบ มีแต่ส่วนที่เป็นธาตุแข็งบ้าง ธาตุเหลวบ้าง เป็นรูปขันธ์บ้าง เป็นเวทนาขันธ์บ้าง เป็นสัญญาขันธ์ สังขารขันธ์หรือวิญญาณขันธ์บ้าง หรือเป็นอายตนะต่าง ๆ เช่น ตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง เป็นต้น เมื่อพิจารณาตามความจริงแยกให้เป็นส่วนๆ ได้ อย่างนี้แล้ว พึงสอนตัวเองว่า “นี่แหละเธอเอ๋ย ก็ที่โกรธเขาอยู่นะโกรธอะไร โกรธผม หรือโกรธขน หรือโกรธหนัง โกรธเล็บ โกรธกระดูก โกรธธาตุดิน โกรธธาตุน้ำ โกรธธาตุไฟ โกรธธาตุลม หรือโกรธรูป โกรธเวทนา โกรธสัญญา โกรธสังขาร โกรธวิญญาณ หรือโกรธอะไรกัน” ในที่สุดก็จะหาฐานที่ตั้งของ

ความโกรธไม่ได้ ไม่มีที่ยึดที่เกาะให้ความโกรธจับตัว อาจพิจารณาต่อไปในแนวนั้นอีกว่า ในเมื่อคนเรา ชีวิตเราเป็นแต่เพียงสมมติบัญญัติ ความจริงก็มีแต่ธาตุ หรือขั้น หรือนามธรรมและรูปธรรมต่างๆ มา ประกอบกันเข้าแล้วเราก็มานิดสมมติมัน ยึดติดถือนั่นหลงวุ่นวายทำตัวเป็นหุ่นเชิดถูกเชิดกันไป การ ที่มาโกรธ กระพืดกระพืดต่งง่านเคืองแค้นกันไปนั้น มองลงไปให้ถึงแก่นสาร ให้ถึงสภาวะความเป็นจริงแล้ว ก็เหลวไหลไร้สาระทั้งเพ ถ้ามองความจริงทะลุสมมติบัญญัติลงไปได้ถึงขั้นนี้แล้ว ความโกรธก็จะหายตัวไปเอง อย่างไรก็ตาม คนบางคนจิตใจและสติปัญญายังไม่พร้อม ไม่อาจพิจารณาแยกธาตุ ออกไปอย่างนี้ได้ หรือสักว่าแยกไปตามที่ได้ยินได้ฟังได้อ่านมา แต่มองไม่เห็นความจริงเช่นนั้น ก็แก้ความโกรธไม่สำเร็จ ถ้าเป็นเช่นนั้นก็พึงดำเนินการตามวิธีต่อไป

๑๐. ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ ขั้นนี้เป็นวิธีการในขั้นลงมือทำ เอาของของตนให้แก่คนที่เป็นปรปักษ์ และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตน หรืออย่างน้อยอาจให้ของของตนแก่เขาฝ่ายเดียว ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นควรมีปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะประกอบเสริมไปด้วย การให้หรือแบ่งปันกันนี้ เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับแรงแห่งความโกรธให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการกระทำ ท่านกล่าวถึงอานุภาพยิ่งใหญ่ของท่านคือการให้นั้นว่า “การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมามีความสุขด้วยการให้ ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบด้วยปิยวาจา” เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่ก็เข้ามาแทนความเป็นศัตรูกลายเป็นมิตร ไฟพยาบาทก็กลายเป็นน้ำทิพย์แห่งเมตตา ความแค้นเคืองร้อนด้วยทุกข์ที่เรารุมใจ ก็กลายเป็นความสดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข

วิธีทั้ง ๑๐ ขั้นนี้ไม่จำเป็นต้องทำไปตามลำดับเรียงรายข้อ วิธีใดเหมาะได้ผลสำหรับตนก็พึงใช้วิธีนั้น ^{๓๖๒}

จากข้อมูลเบื้องต้นพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงวิธีระงับความโกรธหลากหลายวิธีโดยแนะนำให้บำเพ็ญเมตตากรรมฐาน มั่นฝึกฝนตนให้มีสติ ใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยความเข้าใจ ตามความเป็นจริงไม่ปรุงแต่งจิตให้คล้อยตามกิเลสให้หลงรัก หลงชัง โดยเฉพาะขั้นตอนระงับความโกรธ ๑๐ ขั้นตอน คือ ให้นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ, ให้พิจารณาโทษของความโกรธ, ให้นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ, ให้พิจารณาความโกรธ คือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู, พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน, ให้พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า, พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ, พิจารณาอนิสงส์ของเมตตา, พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ วิธีการข้อนี้เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา, ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ โดยเน้นถึงการให้ทานว่า การให้หรือแบ่งปันกันนี้ เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับแรงแห่งความโกรธให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตา

^{๓๖๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ทำอย่างไรจะหายโกรธ, หน้า ๖-๒๔.

กรุณาที่แสดงออกในการกระทำ ท่านกล่าวถึงอุปมาภาพยิ่งใหญ่ของท่านคือการให้ นั่นว่า “การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมาหาด้วยการให้ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบด้วยปียวจา” เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่ก็เข้ามาแทนความเป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพวยบาทก็กลายเป็นน้ำทิพย์แห่งเมตตา ความแผดเผาเราร้อนด้วยทุกข์ที่เราภูมิใจ ก็กลายเป็นความสดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข

๒.๓.๖ สรุป

๑.๑ ความหมายของความโกรธ ความโกรธ หมายถึง ความขุ่นเคือง, ความคิดประทุษร้าย, หงุดหงิดขุ่นง่านทรมาณใจ, การสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจ ศัตรู คนโกรธ จะสร้างความเสื่อม พินาศให้แก่ตัวเองได้หลายอย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้องทำอะไรให้ลำบากก็ได้สมใจของเขา ความโกรธ เป็นตัวตัดรากความประพฤติดีงามทั้งหลายที่ตั้งใจรักษา

๑.๒ ลักษณะของความโกรธ

๑) ลักษณะของความโกรธทางกาย เมื่อรับอารมณ์ที่ไม่ดีแล้วก็มักจะมีความรู้สึกเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ เมื่ออารมณ์ที่เข้ามาไม่น่าปรารถนา ไม่ถูกตา ไม่ถูกหู ไม่ถูกใจ เป็นอารมณ์ที่น่ามาซึ่งทุกขเวทนา เกิดความรู้สึกตอบสนองที่ไม่ดี คือความไม่พอใจ หรือเกลียดชังรังเกียจ ไม่อยากพบไม่อยากเจอ หากปล่อยไปตามความรู้สึกก็ทำให้ใจไม่สบายไปด้วย จากนั้นก็อาจจะทำให้ใจเราหงุดหงิด ถ้าเอาความรู้สึกที่ชอบหรือไม่ชอบมาปรุงแต่งใจแล้วก็ทำให้เกิดปัญหาเกิดความทุกข์ ทั้งในใจของตัวเอง และแสดงออกไปภายนอกอย่างไม่ฉลาดขาดสติเป็นเหตุของทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกายจนเป็นเหตุของการการฆ่ากันได้

๒) ลักษณะของความโกรธทางวาจา เมื่อรับอารมณ์ที่เข้ามากระทบในเชิงลบ เกิดการขัดหู ขัดตาขึ้นก็จะเก็บมาเป็นอารมณ์แล้วก็บ่น ตำหนิตติเตียน ตำทอเรื่อยไป ใจก็เศร้าหมอง มนุษย์อยู่ในโลกจะต้องถูกโลภธรรม ๘ กระทบกระทั้ง ทำให้เป็นไปตามกระแสอารมณ์ที่สุขบ้างทุกข์ เมื่อชอบใจ ตื่นเต้นดีใจ ปลาบปลื้ม ลิงโลด กระโดดโลดเต้น และเกิดความทุกข์เมื่อพบสิ่งที่ไม่ชอบใจ ห่อเหี่ยว เศร้าโศก เสียใจ ท้อแท้ หรือแม้แต่ตรอมตรม ระทม คับแค้นใจ อาจจะถึงกับดูถูกดูหมิ่น หรือใช้ทรัพย์สินใช้อำนาจข่มเหงรังแกผู้อื่น การกระทำทั้งทางกาย ทางวาจาจะเป็นไปในทางลบถ้ามีความคิดเห็นผิด มีค่านิยม ทศนคติ แนวความคิดที่ผิด ที่เรียกว่า มิจฉาทิฐิ แล้วการคิด การพูด การกระทำ การแสดงออก และปฏิบัติต่าง ๆ ก็พลอยดำเนินไปในทางที่ผิดพลาดด้วย แทนที่จะแก้ไขปัญหาดับทุกข์ได้ก็กลายเป็นก่อทุกข์สั่งสมปัญหาให้เพิ่มพูนร้ายแรงยิ่งขึ้น

๓) ลักษณะของความโกรธทางใจ ความโกรธ การเกลียดชังกันนั้นมีฐานก่อตัวมาจากทิฐิคือความเห็น แล้วกลายเป็นความเห็น เป็นหลักการ เป็นความเชื่อ หากมีความคิดเห็นที่เป็นไปในทางที่ดี ที่ถูกต้อง ในเชิงบวกก็เป็นสัมมาทิฐิ คือความเห็นถูก แต่ถ้ามีความคิดเห็นที่เป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ในทางไม่ดี เป็นไปในเชิงลบ ก็เป็นมิจฉาทิฐิ คือความเห็นผิด เมื่อคิดเห็นผิด

ความรู้สึกที่มีต่อสิ่งรอบตัวก็จะเป็นไปในเชิงลบ เกิดความไม่พอใจ ไม่พอใจ คัดเคืองใจ ทำให้แสดงอาการออกมาทางวาจา ทางกาย ในทางที่ไม่ดีไม่งาม สร้างปัญหาให้กับตนเองและบุคคลรอบข้าง ความขัดแย้งภายในจิตใจบุคคล ความกระทบกระทั่งระหว่างบุคคลเป็นต้นตอของความยุ่งยากเดือดร้อนวุ่นวายเป็นอันมาก การแก้ไขนั้นถ้าไม่แก้ไขถึงขั้นทฤษฎีคือความเห็นผิดเหล่านี้แล้วการแก้ไขความโกรธก็ไม่มีทางสำเร็จได้

๑.๓ โทษของความโกรธ

๑) โทษของความโกรธทางกาย ความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็น การลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู เมื่อเราจะทำกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะนั้น ก่อนที่เราจะทำร้ายเขา เราก็ ทำร้ายแผดเผาตัวเราเองเสียก่อนแล้ว ความโกรธทำให้ได้รับความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและ จิตใจ หากความสุขความเย็นใจไม่ได้ หน้าที่าทำทางก็เปลี่ยนไปกลายเป็นหม่นหมองร้อนร่นหาตระแวง และอมทุกข์ ภาวะจิตใจเช่นนี้ประกอบกับปัจจัยอย่างอื่นเช่น ความมีร่างกายแข็งแรง ได้มีผลสืบเนื่อง ต่อมาโดยทำให้กลายเป็นคนฉุนเฉียว โมโหร้ายรุนแรง และเมื่อเวลายาวนานไป บุคลิกภาพก็เปลี่ยนไป เป็นคนมีลักษณะหยาบคาย เขี้ยวเกรี้ยว ชอบกลบเกลื่อนความทุกข์ด้วยการแสดงอำนาจ ทั้งเป็นภัย ต่อสังคม และตัวเองก็หาความสุขทางสังคมที่แท้จริงไม่ได้

๒) โทษของความโกรธทางวาจา บุคคลจะคิดจะพูด จะทำอะไรออกมาจากเจตนา หรือความจงใจ หากบุคคลนั้นไปสัมพันธ์กับอะไร สิ่งนั้นๆ หรือสิ่งแวดล้อมนั้นก็เป็นเหตุปัจจัยแก่ชีวิต ของบุคคลนั้น ถ้าอยู่ใต้อำนาจของความโกรธก็ตอบสนองไม่ดี เมื่อเลือกตอบสนองผิดก็เกิดโทษแก่ชีวิต ของตน ย่อมประพฤติดุจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทางวาจานั้นก็จะดูถูกดูหมิ่นคนอื่น ถ้อยคำไม่มี การระ ค่ำทอ ทะเลาะวิวาทกันได้ง่าย ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายให้มากมาย

๓) โทษของความโกรธทางใจ จิตตามธรรมชาติเป็นสภาวะที่บริสุทธิ์ แต่ที่ขุ่นมัว เศร้าหมองไปนั้นเป็นเพราะอุปกิเลสคือสิ่งสกปรกที่เข้ามาคือกิเลสเป็นของแปลกปลอม ไม่ใช่เป็นเนื้อ เป็นตัวของจิต บุคคลใดถ้ามีความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจแล้วจะเครียดทั้งกายและใจ โทษทางใจนั้น ความริษยาทำให้จิตใจแคบ ถูกกดทับบีบคั้น ไม่สบาย ไม่ปลอดโปร่ง บั่นทอนคุณภาพและสุขภาพจิต อย่างเห็นได้ชัด ความริษยาจึงเป็นอกุศล ความโกรธก็แผดเผาใจของตนเอง บีบคั้นกระทบใจให้ไม่ สบายและส่งผลกระทบกระเทือนออกมาถึงสุขภาพกายได้อย่างรวดเร็ว

๑.๔ วิธีระงับความโกรธ

๑) วิธีระงับความโกรธทางกาย การระงับความโกรธทางกายนั้นต้องปรับทัศน ะคติให้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมชาติของสิ่งรอบตัว และตั้งจิตของตนไว้บนทางสายกลาง ไม่มี อคติต่อสิ่งต่างๆ ถ้าไม่มองตามเหตุปัจจัยก็จะมองด้วยความชอบชัง พอมองตามความชอบชัง ปัญหา ก็เกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง เป็นความกระทบกระทั่ง บีบคั้น ปะทะกัน ขุ่นมัว หรือตื่นเต้นลึงโลด หลงไหลไปตาม แล้วปัญหานั้นก็จะขยายออกมาข้างนอก แต่ถ้ามองตามเหตุปัจจัยจะไม่เกิดปัญหา

การจะคิดเหตุผล การจะหาความจริง และได้ความรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้น เรื่องนั้น กรณีนั้นได้โดยถูกต้องแล้วจะมองผู้อื่นด้วยความเข้าใจ เช่นถ้ามีผู้อื่นเข้ามามีอาการกิริยาหรือวาจากระทบกระทั่งเรา เรามองตามเหตุปัจจัย บางทีเรากลายเป็นสงสารเขา คนนี้เขามาด้วยท่าทีอย่างนี้ แสดงออกอย่างนี้ ถ้าเราไปรับกระทบก็เกิดความโกรธ

๒) วิธีระงับความโกรธทางวาจา การปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ เป็นวิธีการในขั้นลงมือทำ เอาของของตนให้แก่คนที่ เป็นปรปักษ์ และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตน และควรมีปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะ ประกอบเสริมไปด้วย การให้หรือแบ่งปันเป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับเวรที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการกระทำ การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมาหาด้วยการให้ ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบกับปิยวาจา ถ้ามีผู้อื่นเข้ามามีอาการกิริยาหรือวาจากระทบกระทั่งเรา เรามองตามเหตุปัจจัย บางทีเรากลายเป็นสงสารเขา คนนี้เขามาด้วยท่าทีอย่างนี้ แสดงออกอย่างนี้ ถ้าเราไปรับกระทบก็เกิดความโกรธ แต่ถ้าเราถือหลักมองตามเหตุปัจจัยนี้ ก็จะเริ่มเข้าใจบุคคลอื่นว่าเขาอาจจะมีปัญหาอะไรของเขา ตัวเขาเองอาจจะมีปัญหา เขาอาจจะไม่สบายใจอะไรมา หรืออาจจะมีปมอะไร ให้มองด้วยความเข้าใจ และสืบหาเหตุปัจจัย พอเราเข้าใจเขาเราเองก็สบายใจ และเกิดความสงสารเขา กลายเป็นคิดจะช่วยเหลือไป เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่ก็เข้ามาแทน ความเป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพยาบาทก็กลายเป็นนาทียพแห่งเมตตา ความแผดเผาเราร้อนด้วยทุกข์ที่เราภูมิใจก็กลายเป็นความสดชื่นผ่องใส เบิกบานใจด้วยความสุข

๓) วิธีระงับความโกรธทางใจ โดยแนะนำให้บำเพ็ญเมตตากรรมฐาน มันฝึกฝนตนให้มีสติ ใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆด้วยความเข้าใจ ตามความเป็นจริงไม่ปรุงแต่งจิตให้คล้อยตามกิเลสให้หลงรัก หลงชัง โดยเฉพาะขั้นตอนระงับความโกรธ ๑๐ ขั้นตอน คือ ให้นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ, ให้พิจารณาโทษของความโกรธ, ให้นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ, ให้พิจารณาความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเองและเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู, พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน, ให้พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า, พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ, พิจารณาอนิสงส์ของเมตตา, พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ วิธีการข้อนี้เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา, ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ โดยเน้นถึงการให้ทานว่า การให้หรือแบ่งปันกันนี้เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับเวรที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการกระทำ ท่านกล่าวถึงอานุภาพยิ่งใหญ่ของท่านคือการให้ นั่นว่า “การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมาหาด้วยการให้ ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบกับปิยวาจา” เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรัก

ใครก็เข้ามาแทนความเป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพวยบาทก็กลายเป็นน้ำทิพย์แห่งเมตตา ความแผดเผาเราร้อนด้วยทุกข์ที่เรารุมใจ ก็กลายเป็นความสดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข

สรุป ความโกรธ หมายถึง ความขุ่นเคือง, ความคิดประทุษร้าย ลักษณะของความโกรธทางกาย เมื่อรับอารมณ์ที่ไม่ดีแล้วก็มักจะมีความรู้สึกเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ ลักษณะของความโกรธทางวาจา เมื่อรับอารมณ์ที่เข้ามากระทบในเชิงลบ เกิดการขัดหู ขัดตาขึ้นก็จะเก็บมาเป็นอารมณ์แล้วก็บ่นตำหนิติเตียน ความโกรธ การเกลียดชังกันนั้นมีฐานก่อตัวมาจากทิฐิคือความเห็นซึ่งเป็นลักษณะของความโกรธทางใจ ความโกรธทำให้ได้รับความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจ หากความสุขความเย็นใจไม่ได้ หน้าตาท่าทางก็เปลี่ยนไปกลายเป็นหม่นหมองร้อนร่นหวาดระแวงและอมทุกข์ ภาวะจิตใจเช่นนี้ประกอบกับปัจจัยอย่างอื่นเช่น ความมีร่างกายแข็งแรง ได้มีผลสืบเนื่องต่อมาโดยทำให้กลายเป็นคนฉุนเฉียว โมโหร้ายรุนแรง และเมื่อเวลายาวนานไป บุคลิกภาพก็เปลี่ยนไปเป็นคนมีลักษณะหยาบคาย เขี้ยวเกรี้ยว ชอบกลบเกลื่อนความทุกข์ด้วยการแสดงอำนาจ ทั้งเป็นภัยต่อสังคมและตัวเองก็หาความสุขทางสังคมที่แท้จริงไม่ได้