

บทที่ ๔

แนวทางการใช้หลักธรรมแก้ความโกรธในสังคม

ในบทนี้ มุ่งศึกษาแนวทางการใช้หลักธรรมแก้ความโกรธในสังคม โดยใช้หลักธรรมที่ปรากฏในบทที่ ๓ มาใช้เป็นแนวทางในการแก้ไข โดยวางกรอบ ศึกษาไว้ ๔ ประการ คือ (๑) ด้าน การดำเนินชีวิต (๒) ด้านการ ประกอบ อาชีพ (๓) ด้าน การอยู่ในสังคม และ (๔) สรุป มีรายละเอียดต่อไปนี้

๔.๑ ด้านการดำเนินชีวิต

การดำเนินชีวิตในสังคมมักจะมีปัญหาเกิดขึ้นเสมอ โดยเฉพาะการกระทบกระทั่งกัน ด้วยวาจา ใจ และการเบียดเบียนกัน สังคมที่มีการเบียดเบียนกันนั้นย่อมหาความสุขไม่ได้ การดำเนินชีวิตในสังคมให้ราบรื่นเรียบร้อย มีความสุข และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน พระพุทธเจ้าได้ให้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต คือ หลักเบญจศีล หลักอโทสะ หลักสติสัมปชัญญะ หลักฆราวาสธรรม และหลักสติปัฏฐาน ๔ ไว้ดังนี้

หลักเบญจศีล ถือเป็นหลักเบื้องต้นในพระพุทธศาสนาที่ให้สังคมมีการดำเนินชีวิตไปได้ดีและไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน เพราะปัจจุบันจะเห็นได้ว่าผู้คนส่วนหนึ่งได้มีการกระทำผิดศีล ๕ ประการ ส่งผลให้สังคมมีการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความรุนแรงและไม่รักษาศีล ๕ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะทำให้สังคมปราศจากการกระทำที่ถูกต้องตามหลักของเบญจศีลได้ ส่งผลให้บุคคลในสังคมเกิดความไม่พอใจ ได้แสดงพฤติกรรมออกมาอย่างก้าวร้าวและมุ่งหวังแต่เอาชนะกัน โดยไม่ยึดเอาหลักศีล ๕ มาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ศีล ๕ หรือเบญจศีล ๕ นี้ มีธรรมที่คู่กันเรียกว่าเบญจธรรม หรือที่เรียกว่าเบญจกัลยาณธรรม หมายถึง คุณธรรม ๕ ประการ เป็นธรรมที่เกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีลที่ผู้รักษาเบญจศีลมีไว้ประจำใจ กล่าวถึงคุณธรรม ๕ ประการ แต่ในการดำเนินชีวิตเพื่อจัดความโกรธในจิตใจ และไม่แสดงพฤติกรรมออกมาให้เกิดความเดือดร้อน นั่นก็คือการรักษาจิตใจให้เกิดความเมตตา กรุณา คือ ความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุข ความเจริญ และความสงสารช่วยให้พ้นทุกข์คู่กับศีลข้อที่หนึ่ง ผู้ที่มีความเมตตาต่อมเป็นที่รักใคร่ของคนทั้งหลาย นอนหลับเป็นสุข ตื่นนอนก็เป็นสุข ผิวพรรณผ่องใส จิตใจชื่นบานปลอดโปร่ง เพราะไม่คิดพยาบาทปองร้ายผู้ใดให้จิตใจเศร้าหมอง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุจะพึงหวังว่าขอเราพึงเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจ เป็นที่เคารพ และเป็นผู้ควรยกย่องของเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายดังนี้ ภิกษุนั้น

พึงกระทำให้บริบูรณ์ในศีล”^๐

การที่พระพุทธศาสนาเน้นให้คนมีศีลธรรมก็เพราะศีลธรรมเป็นบ่อเกิดของความดีทั้งหลาย เป็นรากฐานของความสงบ ย่อมเป็นที่เคารพ และเป็นผู้ควรยกย่องของ เพื่อน มนุษย์ทั้งหลาย

หลักอโทสะ^๑ เป็นหลักธรรมอย่างหนึ่งที่จะช่วยขจัดความโกรธลงได้ในการดำเนินชีวิต เพราะบุคคลใดที่ปราศจากความโกรธหรือมีความโกรธเบาบางในจิตใจจะมีความสุขและความเจริญในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี เพราะบุคคลใดที่ประกอบด้วย โทสะ คือ ความโกรธมีโทษร้ายแรงยิ่งกว่ากองไฟที่ลุกไหม้เผาผลาญทรัพย์สิน เพราะไฟแห่งโทสะ ย่อมเผาผลาญจิตใจให้ไหม้เกรียม แล้วยังแผ่เปลวแห่งความร้อนแผดเผาบุคคลรอบข้าง ให้ได้รับความร้อนทุกข์ ทรมานอีกด้วย

ดังนั้นบัณฑิตทั้งหลายจึงไม่ผูกโกรธ แต่เป็นผู้มากด้วยความเมตตากรุณา เมื่อใครทำให้โกรธก็ไม่โกรธตอบ มีสติสอนตนเองได้ คนที่ไม่ฉลาดในธรรม ย่อมสำคัญว่า ผู้ไม่ได้ตอบเป็นผู้แพ้ แต่ผู้มีปัญญา กลับมองเห็นว่า การนิ่งเฉยเป็นการรักษาประโยชน์ของทั้งสองฝ่าย ไม่ทำให้มีมิตรภาพแตกร้างผู้ที่สามารถอดทนต่อถ้อยคำของผู้ที่เหนือกว่าได้ เนื่องจากความเกรงกลัวในอำนาจ ส่วนผู้ที่อดทนต่อถ้อยคำของผู้ที่เสมอกัน ก็เพราะเห็นประโยชน์ที่พึงมีร่วมกัน แต่บุคคลใด สามารถอดทนต่อถ้อยคำของผู้ที่ต่ำกว่าตนได้ สัตบุรุษทั้งหลายสรรเสริญว่า ความอดทนของผู้นั้น ประเสริฐสุด

ดังเรื่องที่เกิดขึ้น เมื่อครั้งพระบรมศาสดายังทรงพระชนมชีพอยู่ พระเทวทัตได้ทำสังฆเภท คือ ทำสงฆ์ให้แตกแยกออกเป็นสองฝ่าย เนื่องจากเป็นผู้มีจิตริษยาในพระบรมศาสดา ถึงกับลอบปลง พระชนม์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยวิธีการต่างๆ หลายครั้งหลายครา แต่ก็ไม่สำเร็จ เป็นต้น บุคคลใดที่ประกอบด้วยอโทสะ คือ ความไม่โกรธแล้วชีวิตย่อมมีความสุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่น อโทสะ ความไม่คิดประทุษร้าย อโทสะ คือ ความไม่คิดประทุษร้าย ไม่โกรธ ไม่ผูกพยาบาท จะทำอะไร ก็มีสติรู้สึกตัวอยู่เสมอใช้ปัญญาในการประกอบการตัดสินใจต่างๆ

หลักสติสัมปชัญญะ บุคคลทั้งหลายที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ คำว่า สติ คือ ความระลึกได้ หมายถึง อาการที่จิตนึกขึ้นได้ว่าจะต้องทำอะไร จะต้องพูดอย่างไร เช่น นึกว่าพรุ่งนี้จะต้องตื่นแต่เช้า เพื่อไปให้ทันกำหนดเวลาที่นัดไว้ เป็นต้น เป็นอาการที่จิตไม่ปล่อยไหล ไม่หลงลืม เป็นอาการที่จิตใช้ดุลยพินิจพิจารณารอบคอบก่อนจึงปฏิบัติการ สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว หมายถึงอาการที่จิตรู้สึกตัวอยู่เสมอว่ากำลังทำ กำลังพูดอะไรอยู่ เป็นอาการที่จิตรู้

^๐ ม. ม. (ไทย) ๑๒/๓๔/๔๓.

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ปอ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๔๖.

แยกแยะสิ่งที่ตนเองทำและพูดทำนองว่า เป็นประโยชน์หรือไม่ เหมาะกับตนหรือไม่ เป็นความสุขหรือความทุกข์อย่างไร เป็นความดีความถูกต้องหรือไม่ สติสัมปชัญญะ เป็นธรรมะคู่กันท่านเรียกว่าเป็น โลกपालธรรม (ธรรมคุ้มครองโลก) บ้าง เรียกว่า พุทฺธการธรรม (ธรรมมีอุปการะ) บ้าง เพราะเป็นธรรมคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคลให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องไม่ผิดพลาด คอยควบคุมอารมณ์บุคคลมิให้วู่วาม ให้รู้จักคิด ให้รู้จักยังคิด มิให้ปล่อยความนึกคิด ไปตามความรู้สึกหรือตามเหตุผลที่มีความชอบใจไม่ชอบใจเป็นล่อล่อ บุคคลผู้ขาดสติสัมปชัญญะแล้วย่อมขาดเหตุผลทำอะไรตามใจชอบตกเป็นทาสของอารมณ์ ไร้การควบคุม เหมือนเรือที่ปราศจากหางเสือแม่แล่นไปได้ก็ยังเป็นเรืออันตราย ไม่น่าไว้วางใจและไม่อาจถึงจุดหมายที่ประสงค์ได้

ฉะนั้นสติสัมปชัญญะ เป็นธรรมมาคู่กัน ส่วนมากมักพูดหรือเขียนเพียงคำว่า “สติ” เท่านั้น ถึงกระนั้นก็ตาม ธรรมะทั้งสองนี้จะแยกจากกันมิได้ พึงทราบว่าแม้จะเห็นเพียงคำว่าสติเพียงคำเดียว ก็พึงนึกถึงรวมไปถึงความหมายของสัมปชัญญะในคำว่าสตินั้นด้วย สติสัมปชัญญะ เป็นหลักธรรมที่ปลูกเร้าบุคคลให้มีเหตุผลให้รู้จักไตร่ตรองด้วยปัญญาเป็นอุปการะแก่ธรรม คือโยนิโสมนสิการ คือการรู้จักคิดอย่างมีเหตุผลด้วย ฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า สติ (สัมปชัญญะ) เป็นหลักธรรมที่จะปรารภในในทุกสถานในกาลทุกเมื่อ และสติสัมปชัญญะนี้ยังควบคุมปัญญาอีกต่อหนึ่ง จึงเรียกว่าสติปัญญาคือหากมีแต่ปัญญาขาดสติควบคุมก็อาจใช้ปัญญา (ความรู้) นั้นไปในทางที่ก่อทุกข์โทษให้แก่ตัวและสังคมได้

สรุปได้ว่าเนื่องด้วยความโกรธนั้นที่เกิดขึ้นเพราะไม่มีสติสัมปชัญญะ เมื่อมีหลักธรรมข้อนี้จะช่วยพัฒนาจิตใจ ควบคุมจิตใจไม่ให้หลงไปตามอำนาจแห่งความโกรธที่เกิดขึ้นได้

หลักมรดาวาธรรม เป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้ครองเรือน โดยการระงับความโกรธได้นั้นจะต้องตั้งสัจจะ กล่าวคือ

สัจจะ คือ การเป็นคนจริง กล่าวคือ เมื่อตั้งใจ จะไม่โกรธ แม้ต้องเจออุปสรรค คือกิเลสด้วยกัน ทั้งอุปสรรคภายในคือใจของเราเอง หรืออุปสรรคภายนอก เจื่อนใจ สิ่งแวดล้อม ผู้คนรอบตัวก็ตาม ก็จะต้องไม่มีความโกรธ เมื่อไม่มีความโกรธการดำเนินชีวิตก็ จะประสบความสำเร็จได้ เมื่อเจอ ความโกรธก็สามารถหักห้ามใจ หยุด และดำเนินชีวิตที่ปราศจากความโกรธ จนบรรลุเป้าหมายที่วางไว้

ทมะ คือ การฝึกตัวเอง ไม่ให้เกิดความโกรธ เมื่อเราตั้งใจ จะไม่โกรธ ไว้แล้วก็ต้องฝึกตัวเองให้เพิ่มพูนตลอดเวลา เพื่อจะได้สามารถทำไปถึงเป้าหมายได้สำเร็จสมความตั้งใจ ก็คือการ

^๐ พระพรหมคุณาภรณ์ (ปงอ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๔.

ดำเนินชีวิตที่ปราศจากความโกรธ ตอนเริ่มต้นอาจจะไม่ได้ แต่เมื่อกระทำบ่อยๆ ครั้ง มุ่งตรงต่อเป้าหมายคือ ความไม่โกรธ แล้วฝึกตัวเองพัฒนาศักยภาพ ขอเพียงอย่าหยุดการฝึกตัวเอง ฝึกไปจนตลอดชีวิตของเราเลย สุดท้ายความสำเร็จจะเป็นของเรา คือ ดับความโกรธได้

ขันติ คือ ความอดทน ความอดทนในที่นี้มีสี่ระดับ (๑) อดทนต่อความลำบาก ตรากตรำ (๒) อดทนต่อทุกขเวทนา (๓) อดทนต่อการกระทบกระทั่ง (๔) อดทนต่อสิ่งที่เข้ายวนใจ หรือกิเลสซึ่งทนได้ ในที่นี้กล่าวถึงขันติในข้อที่สาม คือ อดทนต่อการกระทบกระทั่ง คือ เข้าใจในความขัดแย้ง การกระทบกระทั่งกัน ย่อมนำมาซึ่งความไม่พอใจและเกิดความโกรธกันในที่สุด เมื่อความโกรธเกิดขึ้นในใจการดำเนินชีวิตก็จะปราศจากจิตที่ปลอดโปร่ง สะอาด แต่จะมีจิตขุ่นมัวหมอง ทำอะไรก็เป็นคนใจร้อน และกลายเป็นคนที่ไม่คบคลั่งทั้งหลายไม่กล้าเข้าใกล้

จาคะ คือความเสียสละ คือ ทั้งสละวัตถุสิ่งของ มีน้ำใจช่วยเหลือคนอื่น และสละอารมณ์ ไม่เก็บอารมณ์ขุ่นมัวไว้ในใจ ทำให้ใจเราผ่องแผ้วอยู่เรื่อยๆ คนเราจะประสบความสำเร็จได้ต้องรู้จักจาคะ ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่นด้วย คนไหนที่เริ่มเติบโตในหน้าที่การงานแล้ว มีน้ำใจต่อผู้ร่วมงานรอบข้างไม่โตเดี่ยว ดึงคนอื่นขึ้นมาด้วยเป็นกลุ่ม ก็จะสามารถรับมือกับอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง เช่นเดียวกันกับความโกรธที่จะต้องสละออกจากจิตใจ

สรุปได้ว่าผู้นำฆราวาสธรรม ๔ ไปใช้ แม้อยู่ครองเรือนก็จะเป็นฆราวาส ฤๅษีที่มีความสุขความสำเร็จในชีวิต หากเป็นนักบวชก็จะได้รับผลแห่งการปฏิบัติบำเพ็ญสมณธรรมด้วยสิ่งที่ตั้งใจปฏิบัติตามหลักฆราวาสธรรม ทั้ง ๔ ประการนี้ ทำให้ความโกรธดับลงได้

หลักสติปัฏฐาน ๔ การดำเนินชีวิตเพื่อดับความโกรธจะต้องอาศัยหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นแนวทางแห่งการดำเนินชีวิตเพื่อสามารถระงับและดับความโกรธได้ในที่สุด บุคคลทุกคนสามารถปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้ เพราะแนวทางแห่งการปฏิบัติเป็นไปตามลำดับขั้นตอน เนื่องด้วยเป้าหมายของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อบ่งชี้ให้เห็นความจริงที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา จิต ธรรม ว่าไม่มีตัวตน เป็นเพียงอาการที่แสดงออกมาของจิตและแสดงพฤติกรรมชอบไม่ชอบออกมา เมื่อพิจารณาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประการ ก็จะสามารถระงับความโกรธได้

สรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตเพื่อระงับหรือดับความโกรธลงได้นั้นจะต้องอาศัย หลักธรรม คือ เบญจศีล หลักอโทสะ หลักสติสัมปชัญญะหลักฆราวาสธรรม และหลักสติปัฏฐาน ๔

๔.๒ การประกอบอาชีพ

การประกอบอาชีพอยู่ในสังคมมักจะมีปัญหาเกิดขึ้นเสมอ โดยเฉพาะการกระทบกระทั่งกันด้วยวาจา ใจ และการเบียดเบียนกัน สังคมที่มีการเบียดเบียนกันนั้นย่อมหาความสุขไม่ได้ การประกอบอาชีพอยู่ในสังคมให้ราบรื่นเรียบร้อยมีความสุข และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน นั้น พระพุทธเจ้าได้ให้หลักธรรมในประกอบอาชีพไว้ดังนี้ คือ หลักเบญจศีล หลักสติสัมปชัญญะ และ หลักฃรวาธธรรม กล่าวคือ

หลักเบญจศีล โดยเฉพาะหลักสัมมนาอาชีพะ คือ การเลี้ยงชีพในทางสุจริตคู่กับศีลข้อที่สอง คือ การละมิจาอาชีพะ ซึ่งหมายถึง การเลี้ยงชีพในทางสุจริต อาชีพที่จัดเป็นมิจาชีพ คือ การประกอบการค้า ๕ ชนิด คือ (๑) ค้าขายเครื่องประหารหรืออาวุธ (๒) ค้าขายมนุษย์ เช่น ค้ากาม ค้าประเวณี (๓) ค้าขายสัตว์ที่มีชีวิตสำหรับฆ่าเป็นอาหาร (๔) ค้าขายน้ำเมา (๕) ค้าขายยาพิษ เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อสภาพจิตใจและแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีออกมาได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ เนื่องจากบุคคลที่มีโทสจริตเป็นต้นทุนย่อมก่อให้เกิดความรุนแรง ความก้าวร้าว และอารมณ์ที่ไม่ดีออกมาได้ เพราะการประกอบอาชีพนี้เสี่ยงต่อการทำบาปได้มาก

หลักสติสัมปชัญญะ การประกอบอาชีพในสังคมจำเป็นต้องอาศัยหลักธรรม คือ สติสัมปชัญญะ เพราะจะช่วยระงับให้ใจไม่เกิดความโกรธลงได้ เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาจิตใจให้ปราศจากความโกรธลงได้ในที่สุด เพราะสติ คือ ความรู้ตัวในอาชีพของตนเอง หากงานนั้นจะต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลทั้งหลายก็ต้องไม่ผูกโกรธ อาฆาต หรือจองเวรกันในสายงานนั้นๆ เนื่องด้วยการระงับความโกรธลงได้นั้นจำเป็นต้องอาศัยความมีสติเป็นสำคัญในการประกอบอาชีพของตนเองและมีความเจริญรุ่งเรืองได้ และที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การพิจารณาให้เข้าใจและเข้าถึงซึ่งความโกรธ เพราะจะส่งผลกระทบต่อการทำงานได้ ยิ่งเป็นงานที่เกี่ยวข้องด้วยบุคคลอื่น ยิ่งต้องระมัดระวัง เพราะความโกรธย่อมก่อความพินาศทำให้งานนั้นประสบความล้มเหลวลงได้เพราะความโกรธ

หลักฃรวาธธรรม เป็นหลักธรรมที่จะต้องอาศัยซึ่งกันและกัน กล่าวคือ หลักสัจจะ เป็นหลักที่จะต้องปฏิบัติตามที่ตนได้ตั้งสัจจะนั้นไม่ว่าตัวเองและผู้อื่น จะต้องมีความซื่อสัตย์หรือซื่อตรงและมุ่งกระทำในความมีสัจจะนั้น เพื่อป้องกันความโกรธที่จะเกิดขึ้นได้ โดยต้องเป็นคนที่ไม่ตรงต่อคำพูดและการกระทำ จึงจะทำให้งานไม่เกิดความเสียหายได้ หลักทมะ ก็เป็นอีกข้อหนึ่งในฃรวาธธรรม กล่าวคือ ความข่มใจไม่ให้โกรธในอาชีพที่ตนทำนั้นที่เกี่ยวข้องด้วยบุคคลอื่นๆยิ่งไม่ควรกระทำอย่างยิ่ง เพราะจะส่งผลเสียต่อบุคคลส่วนมาก พระพุทธองค์ได้ทรงห้ามหรือให้ละเว้นการประกอบอาชีพกล่าวไว้ดังนี้ คือ

- ๑) เว้นการค้าขายอาวุธ
- ๒) เว้นการค้าขายมนุษย์
- ๓) เว้นการค้าขายเนื้อสัตว์
- ๔) เว้นการค้าขายน้ำเมา
- ๕) เว้นการค้าขายยาพิษ^๐

การที่พระพุทธองค์ทรงห้ามหรือให้เว้นการค้าขายสิ่งเหล่านี้ เพราะว่าเป็นการประกอบ
มิจฉาอาชีพะคือเป็นโทษต่อผู้อื่น มีโทษต่อความมั่นคงของสังคมส่วนรวมในที่สุดคนที่อยู่ในสังคม
ก็เดือดร้อนไปทั่ว

สรุปได้ว่าการประกอบอาชีพที่สุจริตเพื่อให้มีความสุข ปราศจากความโกรธและทำให้
งานนั้นมีความราบรื่นจะต้องอาศัย หลักเบญจศีล หลักสติสัมปชัญญะ หลักฆราวาสธรรม

๔.๓ ด้านการอยู่ในสังคม

การอยู่ร่วมกันในสังคมมักจะมีปัญหาเกิดขึ้นเสมอ โดยเฉพาะการกระทบกระทั่งกัน
ด้วยวาจา ใจ และการเบียดเบียนกัน สังคมที่มีการเบียดเบียนกันนั้นย่อมหาความสุขไม่ได้
การปฏิบัติตนให้อยู่ร่วมกันในสังคมให้ราบรื่นเรียบร้อย มีความสุข และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
พระพุทธเจ้าได้ให้หลักธรรมในการอยู่ร่วมกันไว้ดังนี้ คือ หลักเบญจศีล หลักเมตตา หลักฆราวาส
ธรรม และ หลักสติปัฏฐาน ๔ ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

เมื่อสังคมมีความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วทางด้านวัตถุ แต่เกิดความเสื่อมทางด้าน
จิตใจ เช่น การฆ่ามนุษย์ด้วยกันเอง เป็นต้น ค่านิยม และ สังคมคนไทยประพฤติดุปฏิบัติที่แสดงถึง
ความเสื่อมทางจิตใจอย่างเห็นได้ชัดจนหลายประการ เช่น นิยมวัตถุ นิยมความหรูหราฟุ่มเฟือย
ยกย่องคนรวย โดยไม่คำนึงถึงว่าจะร่ำรวยมาได้โดยวิธีใด เกิดการแข่งขันเอาเปรียบ ไม่
คำนึงถึงคุณธรรม จริยธรรม การเบียดเบียนเอาเปรียบนี้ นอกจากจะเบียดเบียนกันเองแล้ว ยัง
เบียดเบียนรุกรานธรรมชาติ และ สิ่งแวดล้อมอีกด้วย ที่ดิน ป่าไม้ แม่น้ำ สภาพธรรมชาติ ถูกรุกราน
ยึดครอง ถูกทำลาย สภาพน้ำเน่าเสีย สภาพคนจนอยู่ในสลัมท่ามกลางตึกสูงอันหรูหราใหญ่โต
สภาพความยากจนแร้นแค้นของคนในชนบท และ สภาพเสื่อมโทรมทางสังคม อันเกิดจากความ
เสื่อมทางจิตใจมีมากยิ่งขึ้น จะเห็นได้จากปัญหาหาเสพติด โสเภณี โรคเอดส์ และ ปัญหาอื่น ๆ
รวมถึงการละเลยด้านศาสนา และ ประเพณี เป็นต้น แนวทางการใช้หลักธรรมแก้ความโกรธใน
สังคมไทยปัจจุบันมีดังนี้

^๐ อก.ปญจก. (ไทย) ๓๖/๑๗๗/๓๗๖.

หลักเบญจศีล เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีล ก็คือวินัย วินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนา สังคมในการดำเนินชีวิตจะควบคู่ไปกับศาสนา โดยการนำเอาหลักธรรมมาเป็นกรอบชีวิตเสมอ มา กล่าวโดยรวมคือว่า สังคมไทยกับพระพุทธศาสนาเอื้อเพื่อเกื้อหนุนและส่งเสริมกันมาตลอด ในแง่ของจริยธรรม และศีลธรรม พุทธศาสนาเป็นรากฐานของสังคมไทย มีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังจริยธรรมจนทำให้สังคมมีความสงบร่มเย็นมีความสุขตลอด กล่าว คือ มีความผูกพันกับชีวิตคนไทยตั้งแต่ตั้งครุฑ^๑ เป็นต้นไป จนกระทั่งตาย การดำเนินชีวิตด้วยการนำหลักธรรมทางศาสนามาปฏิบัติ เป็นการชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของจริยธรรมที่ต้องมีศาสนาเป็นแกนหลัก จริยธรรมพื้นฐานของสังคมที่ควรประพฤติปฏิบัติก็คือ สุจริต ๓ อย่าง คือ

๑ . ประพฤติชอบด้วยกาย เรียกว่ากายสุจริต ๓ อย่าง คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤติดีกในกาม

๒ . ประพฤติชอบด้วยวาจา เรียกว่าวจีสุจริต ๔ อย่าง คือ เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดคำเพ้อเจ้อ

๓. ประพฤติชอบด้วยใจ เรียกว่า มโนสุจริต ๓ อย่าง คือ ไม่คิดโลภอยากได้ของผู้อื่นมาเป็นของตนเอง ไม่คิดพยาบาทปองร้ายผู้อื่นมีความเห็นชอบตามคลองธรรม^๑

หลักสุจริต ๓ นี้เป็นจริยธรรมขั้นพื้นฐานที่จะต้องยึดปฏิบัติกันในสังคมชาวพุทธ ซึ่งเป็นหลักการที่ปฏิบัติแล้วก่อให้เกิดประโยชน์และความสุขของสังคมร่วมกัน ในฐานะของความเป็นมนุษย์ที่เป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ และตาย นอกจากนั้น พระพุทธศาสนายังมองไปอีกว่า ไม่ว่าชาติใด สังคมใดในขณะที่ยังท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏ ก็คงเคยเกิดมาเป็นญาติสายโลหิตกัน อาจจะเคยเป็นพ่อ แม่ พี่ น้อง ลูก หรือสามีภรรยาก็ได้ แต่เมื่อรวมความแล้วหลักสุจริต ๓ อย่าง ก็อาจจะรวมอยู่ในหลักของเบญจศีล เบญจธรรม กล่าวคือ เบญจศีล คือ ข้อที่เป็นวินัยอันเป็นข้อที่จะต้องปฏิบัติตามด้วยการงดเว้นแล้วจะทำให้เกิดความสงบสุขในสังคม ทำให้สังคมปราศจากความเดือดร้อน ทั้งกายและจิตใจมีดังนี้คือ (๑) เว้นจากการฆ่ามนุษย์และสัตว์ (๒) เว้นจากการลักทรัพย์ (๓) เว้นจากการประพฤติดีกในกาม (๔) เว้นจากการพูดเท็จ (๕) เว้นจากการดื่มสุราเมรัยและน้ำเมา ศีลห้าประการนี้ มีการเรียกหลายชื่อ แต่มีจุดหมายไม่แตกต่างกัน คือ การงดเว้นจากการประพฤชั่วทั้งทางกาย วาจา เป็นวินัยของสังคมที่ทุกคนควรยึดไว้ปฏิบัติเป็นนิตย์ อันจะทำให้เป็นบุคคลที่มีความปกติแห่งความดี ความงามภายในจิตใจ และเป็นสิ่งที่จะนำมาซึ่งความสุขของตนเองและ

^๑ที.ป. (ไทย) ๑๖/๒๒๘/๒๒๗.

สังคมส่วนรวมได้อีกด้วย เบญจธรรม หมายถึง ข้อควรปฏิบัติ ๕ ประการ ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนดี มีคุณธรรม มีกาย วาจา ใจ ที่สะอาดงดงาม^{*} และ ผู้ที่ได้รับผลจากการกระทำนั้นจะมีความสุข

ดังนั้น หลักเบญจศีล จึงเป็นหลักธรรมที่สำคัญในการดำรงชีวิตเราจึงควรปลูกฝังประชาชนทุกคนให้ปฏิบัติตามเพื่อที่จะทำให้สังคมเกิดความสงบสุขปัญหาที่เราจะต้องแสวงหาแนวทางแก้ต่อไปก็คือ วิธีการที่จะทำให้คนเหล่านั้นมีศีลธรรมกันเป็นจุดมุ่งหมายในที่นี้ เนื่องจากมีคนเป็นจำนวนไม่น้อยที่ไม่ยอมรับว่าศีล ธรรม ช่วยแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของสังคมได้ แต่พระพุทธศาสนาได้สอนเฉพาะแต่เรื่องศีลเท่านั้น แต่ยังได้สอนถึงแนวทางในการประกอบอาชีพ การงานอันเป็นประโยชน์แก่มวลมนุษยชาติอีกด้วย ถ้าฟังแต่เพียงศีลอย่างเดียวประกันสันติภาพตลอดไปไม่ได้ ทั้งนี้เพราะศีลนั้นเป็นการทำตามความสมัครใจของปัจเจกบุคคลแต่ละคน ไม่ได้ระบุงการลงโทษไว้ดัง เช่น กฎหมาย จึงขึ้นอยู่กับอหิชาสัยของปัจเจกบุคคลแต่ละคนเป็นสำคัญ เช่น คนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ไม่เพียงพอ หรือ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ก็ย่อมก่อความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่น ๆ ได้ ดังนั้น ถ้าปัจเจกบุคคลมีศีลกันทั่วถึงเมื่อไร กฎหมายก็ไม่จำเป็นต้องใช้ ถ้าปัจเจกบุคคลมีศีล ธรรมเสมอกัน ปัญหาทางสังคมต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ เช่น การแก่งแย่งคดโกง ฆ่าฟัน ทำร้ายกัน พยาบาทกันก็จะไม่มี ปัจเจกบุคคลต้องรู้จักประยุกต์ หรือ นำหลักเบญจศีลเบญจธรรมเข้ามาใช้ในชีวิตประจำวันให้มากที่สุดแล้ว สังคมมนุษย์ก็จะก้าวเข้าไปใกล้สันติภาพที่มั่นคงถาวรยิ่งขึ้น ได้หลักการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลเบญจธรรมของปัจเจกบุคคลในพระพุทธศาสนามุ่งไปเพื่อกำจัดทุกข์ และ เสริมสร้างความสงบสุขให้แก่ตนเอง และ บุคคลรอบข้าง พึงสังเกตว่าพระพุทธศาสนาสอนให้ปัจเจกบุคคลดับเหตุแห่งทุกข์ และ สุขก็เกิดจากการประพฤติดีของปัจเจกบุคคลนั่นเอง

ฉะนั้น เมื่อปฏิบัติถูกต้องตามที่ทรงแสดงไว้ได้ก็จะช่วยให้ผู้ประพฤติปฏิบัติตามได้รับความสงบสุขจริง ๆ การนำสันติภาพมาสู่สังคมโลก ต้องได้มาจากจิตที่บริสุทธิ์เป็นจิตที่ไม่เห็นแก่ตัว จิตที่ไม่หวังผลตอบแทนเป็นวัตถุสิ่งของ คนที่มีจิตบริสุทธิ์จะมองโลกด้วยความเมตตากรุณา และ จะเอื้ออาทรต่อคนที่ประสบกับความเดือดร้อน เช่น ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงทำมาแล้ว ความเป็นจริงแล้วการกระทำอะไรก็ตามจะเริ่มต้นมาจากจุดเล็ก ๆ ทั้งนี้ การพัฒนาสังคมให้มีกฎระเบียบวินัยก็ เช่น เดียวกัน ต้องเริ่มที่ปัจเจกบุคคลก่อนแล้วจึงนำไปสู่ครอบครัว และ จะขยายไปถึงสังคมชุมชนที่หลาย ๆ ครอบครัวมาอยู่รวมกันจึงเป็นสังคมของคนดีมีความสุขเรียบร้อยอยู่ร่วมกันโดยปรกติสุข ทุกคนที่เกิดมาแล้วล้วนแต่รักสุขเกลียดทุกข์ ต้องการความ

^{*} พระราชนิพนธ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗), หน้า ๑๔๐.

เจริญก้าวหน้า ไม่ต้องต้องการความเลื่อมด้วยกันทั้งสิ้น แต่ในการแสวงหาความสุขความเจริญนั้น บางคนสร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง และ ผู้อื่น แสวงหาความสุขความเจริญด้วยวิธีที่แตกต่างกันไป เมื่อพิจารณาตามหลักของพระพุทธศาสนาแล้วก็จะเห็นได้ว่าคนที่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง และ ผู้อื่น ก็คือคนที่ขาดศีลธรรมนั่นเอง ส่วนคนที่ทำความสุขความเจริญให้แก่ตนเอง และ ผู้อื่น ก็คือคนที่มีศีลธรรม ไม่ว่าผู้นั้นจะนับถือศาสนาใดก็ตาม

สรุปได้ว่า การประพฤติปฏิบัติตามเบญจศีลจึงเป็นหลักธรรมสำหรับมนุษย์ทุกคน ทั้งนี้ก็เพื่อความสงบสุขสำหรับปัจเจกชน และ สังคมโดยรวม อันเป็นรากฐานแห่งความสงบสุข ร่มเย็นขึ้นในชาติบ้านเมือง และ ก่อให้เกิดสันติภาพปราศจากความอาชญา (ความโกรธ) ที่ถาวรขึ้นในโลก

หลักเมตตา เมื่อกล่าวถึงเบื้องต้นต้องทำความเข้าใจกับสิ่งจำเป็นขั้นพื้นฐานของสันติภาพในทางพระพุทธศาสนาก่อน คือ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เป็นพื้นฐานของสันติภาพ ไม่ว่าจะเป็นคำสอนที่เกี่ยวกับความเมตตา ซึ่งก็เป็นเหตุให้เกิดสันติภาพที่สำคัญ เรื่องราวทางพระพุทธศาสนาไม่เคยค้างพริ้วไปเพราะเหตุแห่งสงคราม และ คำสอนทางพระพุทธศาสนานั้น กำลังเป็นที่แพร่หลายโดยอาศัยข่าวสารทางด้านสันติภาพ ทำให้พระพุทธศาสนาเด่นชัดขึ้นด้วยเหตุเพียงแต่มีความเมตตาต่อกันเท่านั้น โดยไม่ต้องลงทุนทางทรัพยากรหรือลงทุนน้อย ข่าวสารเกี่ยวกับการใช้กำลังทางทหาร หรือ สงครามกลางเมืองไม่มีในพระพุทธศาสนา การปฏิบัติโดยปราศจากความรุนแรงเป็นความภูมิใจ และ เชิดหน้าชูตาของชาวพุทธ ความเมตตาไม่เป็นของใคร เป็นการเฉพาะตัว แต่มีสำหรับทุกชีวิตบนโลกใบนี้ ความเมตตาหรือการมีเมตตาต่อกันเท่านั้นทำให้ปราศจากศัตรู ไม่ว่าจะไปอยู่ที่ไหนก็ไม่เดือดร้อน และ การมีเมตตานั่นเป็นทางดำเนินชีวิตที่พูดได้ว่าดีที่สุดในโลก เมื่อมีเมตตา และ กรุณาอย่างสมบูรณ์แล้วก็จะไม่เห็นแก่ตัว ชาวพุทธทุกคนต้องพัฒนาจิตใจพร้อมกับการเห็นถึงคุณค่าของเมตตาว่า ^๐ (๑) สพเพ สตฺตา อเวรา โหนตุ ขอให้สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงอย่าได้มีเวรแก่กัน และ กันเลย (๒) สพเพ สตฺตา อนินฺมา โหนตุ จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกัน และ กันเลย (๓) สพเพ สตฺตา อพฺยาปชฺฌา โหนตุ จงอย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย (๔) สพเพ สตฺตา สุขี อตฺตานํ ปริหรณฺตุ จงมีความสุข และ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด^๑

พระพุทธศาสนาไม่ สนับสนุนและไม่ เห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง กับการฆ่า และ การทำลายสัตว์อื่นและตนเอง เพราะถูกความโกรธครอบงำจิตใจ ดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงถือว่า เมตตาเป็นหลักของสันติภาพที่แท้จริง ในมิติแห่งพุทธนั้น สันติภาพมา

^๐ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๓๗.

^๑ วิ. อ. เล่มภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๐๑), หน้า ๑๑๑.

จากคุณค่าอันสูงสุด มิได้มาจากสงครามและ ความรุนแรง พระพุทธเจ้าปฏิเสธสงคราม และ ความรุนแรงโดยสิ้นเชิง สรุปก็คือ สันติภาพทางศาสนามีจุดมุ่งหมายไปที่ความมี เอกภาพของหมู่วมวลมนุษย์ มุ่งให้ทุกชีวิตเป็นมิตรกันปราศจากความโหดร้ายต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

กล่าวได้ว่าสันติภาพทางโลกและสันติภาพทางเมตตาของศาสนาไม่แตกต่างกันโดยหลักการ แต่วิธีการ และ คุณภาพอาจต่างกัน สันติภาพมีคุณค่าที่ไม่สิ้นสุดซึ่งทุกคนปรารถนาอยากได้ แต่ว่าหลักการ หรือ วิธีแสวงหาสันติภาพนั้นอาจจะแตกต่างกันไป เพราะว่าบุคคลแต่ละคนนั้นมีประสบการณ์ และ มีความเชื่อแตกต่างกันไปตามแต่ละศาสนา ด้วยเหตุนี้จึงมีความพยายามทางทหารเพื่อให้บรรลุถึงสันติภาพ และ ความพยายามทางอาชญากรรมอีกฝ่าย แต่การได้มาซึ่งสันติภาพด้วยวิธีการทหารไม่ยั่งยืนถาวรเหมือนการได้มาซึ่งสันติภาพทางเมตตาของศาสนา พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ผู้ชนะย่อมก่อเวร ผู้แพ้ย่อมอยู่เป็นทุกข์ ผู้สงบระงับ ละความชนะ และ ความแพ้ได้แล้ว ย่อมอยู่เป็นสุข”^๖ การใช้สงครามเพื่อให้ได้มาซึ่งผลจากความพยายาม (ความโกรธ) นั้นได้ก่อให้เกิด ความเกลียดชังเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งตรงกันข้ามกับสันติภาพทางเมตตาทางศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า “ในกาลไหนๆ เรายังหลายในโลกนี้ ย่อมไม่ระงับด้วยเวรเลย แต่ก็ย่อมระงับได้ด้วยความไม่มีเวรธรรมนี้เป็นของเก่า”^๗

เมื่อครั้งสงครามโลกครั้งที่ ๒ ได้แบ่งโลกออกเป็นสองส่วนด้วยกันคือ ค่ายเสรีนิยม โดยการนำของสหรัฐอเมริกา และ ค่ายคอมมิวนิสต์ โดยการนำของอดีตสหภาพโซเวียต ทั้ง ๒ ฝ่ายไม่เคยไว้วางใจซึ่งกัน และ กันจึงทำให้เกิดสงครามเย็นขึ้น ในปัจจุบันเพื่อนบ้านของเรา เช่นกัมพูชาที่เผชิญหน้ากับพิษภัยของสงคราม และ ทราบถึงความหายนะของสงครามเป็นอย่างดี จึงทำให้พลเมืองเบื่อหน่ายต่อสงคราม และ พากันแสวงหาสันติภาพที่มั่นคงถาวร การเผชิญหน้ากันระหว่างปัจเจกบุคคลซึ่งสร้างความขัดแย้งความอาชญากรรมขึ้นในสังคม และ บางครั้งก็พัฒนาไปสู่ข้อพิพาทที่รุนแรงบ่อย ๆ พระพุทธศาสนาถือว่า ปัจเจกบุคคลเป็นสาเหตุเบื้องต้นของความขัดแย้ง และการมีสันติภาพ ความขัดแย้ง หรือ ความโกรธของปัจเจกบุคคลเป็นจำนวนมากที่ขยายออกไปสู่ข้อพิพาทที่ร้ายแรง ในที่สุดความขัดแย้ง และ ความพยายามนั้นก็ได้เปลี่ยนเป็นความขัดแย้งระดับชาติ หรือระดับนานาชาติไป พระพุทธเจ้าได้ทรงเน้นถึงสาเหตุส่วนตัวของปัจเจกบุคคลว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจถ้าบุคคลมีใจร้ายแล้ว พุคอยู่ก็ดี ทำอยู่ก็ดี ทุกข์ย่อมไปตามเขาเพราะเหตุนี้ ฉะนั้นอันหมุนไปตามร้อยเท่าโค ผู้นำเอกไปอยู่จะนั้น”^๘ อนึ่งพระองค์ยังตรัสอีกว่า “ถ้าบุคคลพรา้สอนผู้อื่นอยู่ฉันทใด พึงทำตนฉันทนั้น บุคคลผู้มีตนฝึกดีแล้ว

^๖ พ. ช. (ไทย) ๒๕/๒๕ /๓๕.

^๗ พ. ช. (ไทย) ๒๕/๑๑ / ๑๒.

^๘ พ. ช. (ไทย) ๒๕ / ๑๑ /๑๕.

หนอจึงควรฝึกผู้อื่น เพราะว่าได้ขึ้นว่า ตนฝึกฝนได้โดยยาก ตนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นใครจะเป็นที่พึ่งได้ เพราะว่าบุคคลมีตนฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งที่บุคคลได้โดยยาก ^{๐๐} การพัฒนาตนเองตามทัศนะของพระพุทธศาสนาหมายถึง การพัฒนาความประพฤติของตนเอง การพัฒนานั้นนำไปสู่การดำรงชีวิตที่สูงสุด พระองค์ต้องการให้มวลมนุษยชาติได้พัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างมีประโยชน์สูงสุด

หลักทวารวาทธรรม กล่าวคือ เป็นหลักธรรมที่สังคมจะต้องนำมาใช้ในการอยู่ร่วมกัน เพราะความโกรธย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ หากไม่มีหลักธรรมนำมาปรับใช้ในการอยู่ร่วมกัน กล่าวคือหลักสัจจะเป็นหลักขนนมือหนึ่งในทวารวาทธรรมและเป็นหลักธรรมข้อหนึ่งที่มีความสำคัญ เพราะการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขได้นั้นจะต้องอาศัยความมีสัจจะต่อกัน เพื่อลดปัญหาความโกรธลงได้ ในส่วนหลักธรรมมะ คือ ความข่มใจ อดทนต่อความโกรธ และรู้จักเสียสละ ไม่เก็บความโกรธเอาไว้ในใจ แต่สละซึ่งความโกรธไม่เก็บไว้ในใจและขณะเดียวกันก็ไม่แสดงอาการโกรธให้ผู้อื่นได้รู้เห็นพฤติกรรมอันไม่ดีของเราด้วย

สติปัฏฐาน ๔ การเรียนรู้ และ ปฏิบัติสติกับปัจเจกบุคคล หมายถึง การเรียนรู้ และ ปฏิบัติด้วยตนเองเป็นการกำหนดตามผัสสะที่กระทบ และให้จิตรับรู้ด้วยสติ ของอายตนะภายใน ๖ กับอารมณ์ ๖ ที่เกิดปรากฏขึ้นกับตนเอง ทางกาย เวทนา จิต ธรรม บุคคลพึงมีโยนิโสมนสิการ ตั้งสติกำหนดรู้เห็นสภาวธรรมของรูปนามสังขารตามความเป็นจริง ไม่ให้คลาดเคลื่อนไปจากปัจจุบัน ไม่เพลอ ไม่หลงลืม ไม่ขาดสติ เมื่อรับรู้อารมณ์ที่มากระทบผัสสะขึ้นก็เพื่อละความพอใจ (ความโลภ) ไม่พอใจ (ความโกรธ) โดยการฝึกสติกำกับอยู่อย่างสม่ำเสมอก็เป็นการลดละความโกรธไปในตัว คือ ยังมีสติมากขึ้นเท่าไร ความโกรธก็จะลดน้อยลงมากเท่านั้น คือความร้อนก็ลดลงมากเท่าไร ความเย็นก็เกิดขึ้นมากเท่านั้น ได้แก่ ฝึกสติให้พิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม อย่างมีขั้นตอน มีกรรมวิธี และ แบบแผนที่แน่นอนตามนัยแห่งสติปัฏฐานสูตร ^{๐๐} โดยย่อ มีดังนี้

๑. กายในกาย หมายถึง ให้รู้ส่วนใดส่วนหนึ่งของความเป็นกาย เช่น ขณะนี้หลังงอ หรือ หลังตรง รู้เพียงเท่านี้ก็ได้อธิบายว่ามีสติเห็นองค์ประกอบหนึ่งของกายแล้ว และ เมื่อรู้เช่น นั้นได้ก็ให้ตามรู้ตามคู่ต่อไปว่าจะมีสิ่งใดให้เห็นภายในขอบเขตของกายได้อีก เช่น ในภavnั่งหลังตรง หรือ หลังงอนี้ กำลังต้องการลากลมเข้า หรือ ระบายลมออก หรือ หยุดทั้งลมเข้า และลมออกสัจฉนึ่งอยู่ ถ้าเพียรรู้กายในกายได้เสมอๆ ก็ย่อมเกิดสติเห็นตามจริงว่ากายไม่ใช่เรา ไม่ว่าจะส่วนย่อยหรือส่วนใหญ่โดยรวม เราจะรู้สึกอย่างที่ยกปรากฏให้รู้สึก ไม่ใช่หลงยึดว่ากายเป็นเราอย่างที่กิเลสมัน

^{๐๐} พุ. พุ. (ไทย) ๒๕ / ๑๑/๑๓.

^{๐๐} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔-๓๕/๕๕๒-๕๕๖.

ใดเป็นเรา และ เมื่อรู้ชัดอย่างต่อเนื่องย่อมคลายจากอาการยึดทั้งปวง เมื่อคลายจากอาการยึดทั้งปวง ย่อมลึมรสความว่าง

สภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่ตัวเรา ของเรา เป็นสภาวะธรรมซึ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติ เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ครอบงำที่ยังมีร่างกายนี้อยู่ ครอบงำนั้นยังมีกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรมการเห็น การได้ยิน เป็นต้น สภาวะธรรมเหล่านี้ จึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย จึงไม่ควรปรุงแต่ง รวมทั้งนำตนเข้าไปพัวพันกับสภาวะธรรมเหล่านี้ ขณะที่เรารู้สึกว่าสภาวะธรรมเหล่านี้เป็นตัวของเรา ขณะนั้น ความสำคัญผิดว่าเป็นบุคคล ตัวเรา ของเรา บุรุษ สตรี หรือบัญญัติธรรมต่าง ๆ ก็ปรากฏ ความสำคัญผิดประกอบด้วยอวิชชา ความไม่รู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง อวิชชานั้นทำให้ชาวโลกต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏอันยาวนาน เราคงเคยสังเกต ไม่ว่าเวลาที่มีทุกข์ เช่น มีความโกรธปรากฏขึ้น เราจะนำตัวของเราเองไปพัวพันอยู่กับความโกรธนั้น รู้สึกว่าความโกรธนั้นเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา เมื่อเป็นเช่นนั้น จึงทำให้เกิดความทุกข์ใจ แต่การเจริญสติกับนักปฏิบัติจะต้องไม่นำตัวเข้าไปพัวพันอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ต้องวางใจเป็นกลาง เพียงแต่รับรู้อารมณ์ตามความเป็นจริงเท่านั้น เวลาที่ปรากฏการเคลื่อนไหวของเท้า เวลาที่มีเวทนา จิต หรือ สภาวะการเห็น เป็นต้น และ อารมณ์เหล่านี้ก็ไม่ใช่ส่วนหนึ่งของตัวเรา เป็นเพียงสภาวะธรรมซึ่งเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย ผู้ปฏิบัติกำหนด เช่น นี่ไปจนเกิดปัญญาารู้แจ้งในสภาวะธรรมของรูป สภาวะธรรมของนาม ว่าเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่สามารถบัญชาการได้ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นลำดับไป จนถอนอุปาทาน คือ ความยึดถือ ภายใจว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา ออกจากจิตใจ กิเลส คือ โทสะ(ความโกรธ) เป็นต้น สรุปได้ว่า การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขและปราศจากความโกรธได้นั้นจะต้องมีแนวทางปฏิบัติตามหลักธรรม คือ หลักเบญจศีล หลักเมตตา หลักมรยาธรรม และ สติปัฏฐาน ๔

๔.๔ บทสรุป

สรุปได้ว่า แนวทางการใช้หลักธรรมแก้ความโกรธในสังคม เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดจากความโกรธในสังคมที่เป็นข่าวแสดงให้เห็นอยู่ทุกวัน ซึ่งอาจจะต้องนำเอาหลักธรรมมาเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาให้กับสังคมให้พ้นจากภัยของความโกรธ เช่น สติปัฏฐาน และ เมตตา เป็นต้น มาใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคม เมื่อสามารถปฏิบัติตามหลักธรรมที่กล่าวมาแล้วข้างต้นก็จะสามารถระงับหรือขจัดความโกรธในสังคมให้สงบระงับไปได้ สังคมก็จะอยู่ด้วยความสงบสุข