

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัย ความโกรธที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความโกรธ หลักธรรมที่แก้ความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ แนวทางการใช้หลักธรรมแก้ความโกรธในสังคม ซึ่งมีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก และ ทางพระพุทธศาสนาเถรวาทที่เกี่ยวข้อง สรุปผลการวิจัย และ ข้อเสนอแนะ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ความโกรธที่ปรากฏใน พระไตรปิฎก อรรถกถา และ นักวิชาการ ได้กล่าวถึงความโกรธไว้ ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาประเด็น ความของความโกรธ ความหมายของความโกรธ ลักษณะของความโกรธ สาเหตุของความโกรธ และ ลำดับของความโกรธว่า ความโกรธเป็นกิริยา หรือ อาการที่แสดงออกของบุคคล ผู้ซึ่งมีความโกรธ ความอาฆาต พระพุทธศาสนาเถรวาทโดยทำการศึกษาตามวัตถุประสงค์การวิจัยใน ๓ ประการ ได้แก่ (๑) ความโกรธที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) หลักธรรมที่แก้ความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ (๓) แนวทางการใช้หลักธรรมแก้ความโกรธในสังคม ดังนี้

๕.๑.๑ ความโกรธที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า

หลักธรรมที่ใช้แก้ความโกรธในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้อ้างถึงหลักธรรม คือ หลักเบญจศีล, อโทสะ, สติ, เมตตา, มหาวาสนธรรม, และ หลักหิริโอตตปปะ เป็นหลักในการวิจัย ซึ่งผลการวิจัยพบว่า หลักธรรมดังกล่าวนี้ สามารถใช้แก้ความโกรธได้ทั้งในด้านส่วนบุคคล, ครอบครัว, ความโกรธมีในพระไตรปิฎกทั้งอรรถกถา และ นักวิชาการกล่าวถึงโทสะ (ความโกรธ) ว่า กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความอาฆาต ความพยาบาท คิดประทุษร้ายความโกรธย่อมก่อให้เกิดความพินาศภัยพิบัติต่อตนเอง และ ผู้อื่นด้วย ลักษณะของความโกรธ คือ ความโกรธร้ายแรงกว่าอัคคีภัย ความเสียหายแก่ชีวิต และ ทรัพย์สินอันเนื่องมาจากไฟภายใน คือ โทสะ คนโกรธสามารถฆ่าบิดามารดาได้ ฆ่าพระอรหันต์ก็ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่าใครต่อใครก็ได้ อันเนื่องมาจากสาเหตุ ดังที่พุทธเจ้าตรัสไว้ในอาฆาตวัตถุสูตร ๑๐ ประการที่เป็นสาเหตุให้เกิดความโกรธทำให้การล่วงละเมิดปาณาติบาตโดยเจตนา หรือ ไม่เจตนาที่ดี เพราะถูกความโกรธครอบงำเป็นสาเหตุการฆ่า และ ทำร้ายคนอื่น หรือ สัตว์อื่น ความโกรธเมื่อเพลิงโทสะเกิดขึ้น ตามลำดับของความโกรธ แทนที่จะทำให้สว่าง กลับทำจิตใจให้มีมืดมิดยิ่งขึ้น คนโกรธย่อมไม่รู้จักประโยชน์ของตน และ ของผู้อื่นชัดเจน

ความเป็นจริง คนโกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย ดังนั้น พระอริยะทั้งหลาย สรรเสริญการฆ่าความโกรธ (การสละความโกรธทิ้งเสีย) ซึ่งเป็นพิษเป็นภัยต่อตน เพราะบุคคลฆ่าความโกรธได้แล้ว จึงไม่เศร้าโศกบุคคลเหล่านั้นจึงอยู่เป็นสุข

๕.๑.๒ หลักธรรมที่แก้ความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า

หลักธรรมที่ใช้แก้ความโกรธตามหลักของศาสนาไม่ว่าจะอยู่ในระดับเบื้องต้นคือ การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในเบื้องต้นซึ่งเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาชีวิตของมนุษย์เพื่อดับความโกรธ พยายามไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น ถ้าปฏิบัติได้ดังนี้ จิตผู้นั้นย่อมผ่องใสและมีสมาธิที่ตั้งมั่นได้อย่างรวดเร็วจนทำให้เกิดปัญญาเพื่อละความโกรธ (โทสะ) ออกจากจิตของตน และรู้จักเสียสละ ปล่อยางความโกรธทิ้งไป โดยมีสติสัมปชัญญะควบคุมอยู่เสมอเพื่อรู้เท่าทันความโกรธที่จะเข้ามาจิตใจ หรือใช้หลัก การเจริญเมตตาเพื่อปรารถนาให้ผู้อื่นโดยเฉพาะ ได้รับสุขทั้งกาย และ ใจโดยการแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกให้มีความสุข โดยตั้งสัจจะให้แน่วแน่ ก็จะทุเลาความโกรธให้จางหายไปได้เช่นเดียวกัน หรือให้มี ทมะ คือการข่มจิตไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น หรือ มีขันติในการอดทนต่อการสละความโกรธออกจากจิตของตน และมี หิริโอตตปปะ คือ ความรู้สึกละอายที่จะให้ความโกรธเกิดขึ้นเพื่อไม่ให้สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น

๕.๑.๓ แนวทางการใช้หลักธรรมแก้ความโกรธในสังคัม พบว่า

แนวทางการใช้หลักธรรมแก้ความโกรธในสังคัม เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไข ปัญหาที่เกิดจากความโกรธในสังคัมที่เป็นข่าวแสดงให้เห็นอยู่ทุกวัน ซึ่งอาจจะต้องนำเอาหลักธรรมมาเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหากับสังคัมให้พ้นจากภัยของความโกรธ เช่น สติปัญฐาน และ เมตตา เป็นต้น มาใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคัม เมื่อสามารถปฏิบัติตามหลักธรรมที่กล่าวมาแล้วข้างต้นก็จะสามารถระงับหรือจัดความโกรธในสังคัมให้สงบระงับลงไปได้ สังคัมก็จะอยู่ด้วยความสงบสุข

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะนำจากการวิจัย

- ๑) ผู้ศึกษาควรรู้ ความโกรธในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีความหมาย ลักษณะ สาเหตุ และการแสดงออกของความโกรธว่าอย่างไรบ้าง
- ๒) ผู้ศึกษาควรรู้หลักธรรมที่แก้ความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท ทรงบัญญัติไว้อย่างไรบ้างที่เกี่ยวกับกลอุบายในการกำจัดความโกรธ

๓) ผู้ศึกษาควร เข้าใจแนวทางการใช้หลักธรรมแก้ความโกรธในสังคมไทย
ปัจจุบัน ว่ามีการปฏิบัติอย่างไรในแต่ละด้าน และ วิธีการปฏิบัติอย่างไรให้ถูกต้องตามหลักทางการ
ใช้หลักธรรมแก้ความโกรธในสังคมไทยปัจจุบัน

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไปมีดังนี้

- ๑) ควรมีการศึกษาความโกรธในพระพุทธศาสนาตามหาญาณ
- ๒) ควรมีการศึกษาความโกรธในพุทธปรัชญาเถรวาท
- ๓) ควรมีการศึกษาความโกรธเชิงเปรียบเทียบในพุทธปรัชญาเถรวาทกับสำนัก
ปรัชญาอื่นๆ