

บทที่ ๕

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษามีวัตถุประสงค์ (๑) ศึกษาความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนา (๒) ศึกษาพุทธวิธียับยั้งความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ (๓) ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ

ผลการวิจัยพบว่า ความหมายของความโกรธในพระพุทธศาสนา คือ การที่จิตมีความไม่พอใจ เกิดอาการฉุนเฉียว มีความกระตือรือร้นร่วมด้วย ซึ่งการโกรธของบุคคลเหล่านั้นขาดความไม่มีโยนิโสมนสิการ อารมณ์นั้นไม่สามารถทำให้จิตโกรธ หรือจิตไม่โกรธได้ ความที่จิตประสพกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจ ขาดการพิจารณาด้วยความแยบคาย จึงทำให้เกิดการคิดประทุษร้ายกัน อาฆาตกัน พยาบาทจองล้างจองผลาญกัน บุคคลที่ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมมีจิตใจเศร้าหมอง ร้อนรน กระสับกระส่าย ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น

ความโกรธในพระอภิธรรมปิฎกอธิบายถึงสภาวะจิตที่เป็นความโกรธซึ่งเป็นความโกรธที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันแบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะคือ ลักษณะที่ ๑ คือ เกิดความโกรธเอง ไม่มีใครมาเป็นผู้ชี้นำหรือชักชวนให้เกิดความโกรธ ในภาษาอภิธรรมเรียกว่า “อสังขาริกจิต” ซึ่งในสมัยปัจจุบันนี้จะเห็นเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ได้ปรากฏในสังคมหรือในหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับการทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกายถึงพิการหรือเสียชีวิต ส่วนความโกรธลักษณะที่ ๒ คือ มีผู้อื่นชี้นำให้โกรธหรือชักชวนให้โกรธ ชักชวนให้ทะเลาะ เบียดเบียน เช่นฆ่า ชักชวนในการทำสงคราม เป็นต้น ความเป็นจริงแล้วความโกรธนั้นอาจจะเกิดจากสาเหตุเพียงชนิดเดียวแต่สามารถขยายขึ้นเป็นความโกรธลุกลามใหญ่โต ก่อให้เกิดความประทุษร้ายประหัตประหารกันหรือไม่ก็เก็บไว้รอคอยการแก้แค้นจองเวรจองกรรมไปแม้ตายไปก็ยังติดตามไปด้วย

ความโกรธจะแสดงพิษต่อจิตใจ ทำจิตให้ขุ่นมัว เศร้าหมอง สามารถที่จะถือไม้หรือศาสตราวุธทำลายชีวิตผู้อื่นหรือตนเองได้ เมื่อเพลิงโทสะเกิดขึ้นแทนที่จะทำให้สว่างกลับทำจิตใจให้มืดมิดยิ่งขึ้น คนโกรธย่อมไม่รู้จักประโยชน์ของตนและของผู้อื่นขัดตามความเป็นจริง คนโกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย คนโกรธฆ่าใครต่อใครก็ได้ เรื่องที่ร้ายแรงหรือทารุณโหดร้ายขนาดไหน คนโกรธทำได้ทั้งนั้นเพราะคนโกรธมักจะเห็นช้างเท่าหนู จึงไม่กลัวอะไรเลย บุคคลผู้มีความโกรธครอบงำ ย่อมเป็นผู้ที่มีความประพฤติไม่ดีทั้งทางกาย วาจา และใจ หลังจากตายไปแล้ว ย่อมไปสู่อบายภูมิ นรก เปรต สัตว์เดรัจฉาน พระพุทธเจ้าได้กล่าวว่าท่อนพินในที่เผาศพ ถูกไฟไหม้ทั้ง ๒ ข้าง และตรงกลางยังเปื้อนคู จะใช้เป็นพินในบ้านหรือในป่าก็ได้ทั้งนั้น บุคคลผู้ทุศีล หรือบุคคลผู้มีความโกรธครอบงำ เปรียบเหมือนท่อนพินที่ใช้เผาศพ ที่ติดไฟทั้ง ๒ ด้านแล้ว แต่ตรงกลางยังเปื้อนด้วยอุจระ จะจับทั้งสองด้านก็ร้อน จะจับตรงกลางก็เหม็น บุคคลที่มีความโกรธครอบงำนี้ เชื่อว่าไม่ได้ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วย ผู้ใดโกรธตอบผู้ที่ทำให้โกรธ ถือว่าเป็นคนเลวกว่าคนที่โกรธ ถ้า

ออกบาก็ถือว่าแพ้สงคราม จะได้ชื่อว่าสร้างศัตรูให้ตนเอง ก็เปรียบเหมือนไม้พินสำหรับเผาศพ ฉันทิก็ ฉันทัน บุคคลผู้มีความโกรธครอบงำ ย่อมมีผิวพรรณไม่ผ่องใส ตื่นไม่เป็นสุข นอนไม่เป็นสุข ไม่มีความ เจริญ ทำให้สูญเสียทรัพย์สินเงินทอง ถ้ามียศก็เสื่อมยศ ไม่มีมิตรแท้ ไม่มีกัลยาณมิตรย่อมเป็นบุคคลที่ มีความประพฤติชั่วทั้งทางกาย วาจา และใจ เมื่อตายไปแล้ว ย่อมไปสู่ทุคติภูมิ

พุทธวิธียับยั้งความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือแนวทางการยับยั้งความโกรธที่ ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา การยับยั้งความโกรธหมายถึงการหักห้ามใจไม่ให้โกรธต่อผู้ที่ทำ ให้เราโกรธ เช่น พระปุนณะสามารถยับยั้งความโกรธได้ด้วยการข่มใจตนเอง ไม่แสดงความไม่พอใจ ออกมา แม้ว่าบุคคลผู้มักโกรธจะฆ่าพระปุนณะให้ตายด้วยอาวุธ พระปุนณะจะคิดว่าคนเราก็ต้องตาย ดีเสียอีกไม่ต้องแสวงหาอาวุธมาทำร้ายตนเอง และนางอุตตรายับยั้งความโกรธได้ด้วยความอดทน อด กลั้น ไม่แสดงกิริยาอาการใด ๆ ออกมาให้เห็น และยังให้อภัย ห้ามไม่ให้สาวใช้แค้นที่นางสิริมาได้ นำเนยใสที่เดือดพล่านมาราดรดบนตัวนางอุตตรา

นอกจากนี้แล้ว ยังมีพุทธวิธีอุบายระงับความโกรธ เมื่อต้องเผชิญต่อคำพูดต่าง ๆ นานา ที่ ทำให้เกิดความไม่พอใจมี ๖ ประการ คือ ๑. ควรพิจารณาคำพูดที่ก่อให้เกิดประโยชน์ ด้วยการพูดให้ ถูกกาลเทศะ พูดเรื่องจริง พูดคำอ่อนหวาน พูดคำมีประโยชน์ และพูดด้วยจิตที่เมตตา ๒. ด้วยการ ทำใจให้หนักแน่นเหมือนแผ่นดิน ที่แม้ผู้คนมากมายจะเหยียบย่ำแผ่นดิน หรือกระทำการต่าง ๆ บน แผ่นดิน แผ่นดินก็ไม่หวั่นไหว หนักแน่นยังเป็นแผ่นดิน ๓. ทำใจให้ว่างเหมือนอากาศ บุคคลไม่ สามารถจะวาดภาพใด ๆ หรือแถมสีสันในอากาศได้ เพราะอากาศเป็นความว่างเปล่า จึงควรทำใจของ เราให้ว่างเปล่าเหมือนอากาศ ๔. ทำใจให้เย็นเหมือนแม่น้ำ ไม่มีใครสามารถทำแม่น้ำให้ลุกเป็นไฟได้ ฉันทิก็ฉันทัน ควรทำใจของเราให้สงบเย็นเหมือนแม่น้ำ ๕. ทำใจให้อ่อนโยนเหมือนกระสอบหนังแมว ทำใจให้สะอาดและอ่อนนุ่มเหมือนกระสอบหนังแมวที่ต่ออย่างไรก็ไม่ตึง และ ๖. โอวาทอุปมาด้วยเลื่อย หมายความว่า ควรมีขันติ ความอดทน อดกลั้น ไม่ได้ตอบผู้ที่ทำให้เราโกรธ และหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง กับความยับยั้งความโกรธในพระพุทธศาสนา มี ๖ ประการ คือ ๑) สติ ด้วยการฝึกสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และ ธัมมานุปัสสนา ควรฝึกเป็นประจำ ก็สามารถข่ม ความโกรธได้ ๒) ขันติ ความอดทน อดกลั้น ไม่แสดงอาการไม่พอใจออกมาให้เห็น ๓) เมตตา ความรัก ความปรารถนาให้คนอื่นมีความสุข เป็นความปรารถนาที่ไม่หวังผลตอบแทนด้วยการเจริญเมตตาเป็น ประจำสม่ำเสมอ เมตตาถือว่าเป็นหลักธรรมที่เป็นปฏิกิริยาต่อความโกรธ ๔) กรุณา ความสงสาร ความคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ ด้วยการเจริญกรุณาพรหมวิหาร ๕) ขรवासธรรม คุณสมบัติที่ดี ของผู้ครองเรือน ด้วยความมีสัจจะ ทมะ การรู้จักข่มจิตใจ ขันติ ความอดทนอดกลั้น และจาคะ ความ สละความโกรธ ๖) หิริโอตตปเป ความละอายใจเมื่อโกรธและความเกรงกลัวต่อผลของความโกรธ

แนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ ผลจากการลงภาคสนามสัมภาษณ์ ผู้วิจัย ได้จัดแนวทางการยับยั้งความโกรธได้ ๖ วิธีคือ ๑. การยับยั้งความโกรธด้วยการนับตัวเลข ใน ระหว่างที่นับตัวเลข ๑ ถึง ๑๐ นั้น ความโกรธจะคลายลง เป็นการหันเหอารมณ์โกรธไปสู่การนับเลข สติก็จะมาทัน สามารถระงับความโกรธได้ ๒. การยับยั้งความโกรธด้วยการเจริญภาวนา คือการ กำหนดจิตให้สงบนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียว ด้วยการสวดมนต์ หรือการทำสมาธิ เพื่อให้เกิดสติจะได้รู้เท่า ทันอารมณ์โกรธ ก็จะยับยั้งความโกรธได้ ๓. การยับยั้งความโกรธด้วยการเปลี่ยนอารมณ์ ด้วยการ เดินออกห่างจากสถานที่ที่ทำให้เราโกรธ หรือเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่น ๆ แทน ก็จะทำให้ความโกรธ

เบาบางลงได้ **๔. การยับยั้งความโกรธด้วยพรหมวิหารธรรม** ธรรมที่เป็นเครื่องอยู่ของพรหม คือ ธรรมเป็นประจําใจของท่านผู้มีคุณความดียิ่งใหญ่มี ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เมตตาปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข อานิสงส์ของความมีเมตตา หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข เป็นที่รักของมนุษย์ และอมนุษย์ทั้งหลาย จิตตั้งมั่นได้เร็ว อาวุธไม่สามารถกล้ำกรายได้ ไม่หลงตาย เป็นต้น กรุณา ความช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ มุทิตา ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี และอุเบกขา ความวางเฉย ในที่นี้หมายถึง ไม่โกรธตอบ วางใจเป็นกลาง **๕. การยับยั้งความโกรธด้วยการระลึกถึงหัวข้อธรรม** เช่น นึกถึงโทษของความโกรธซึ่งมี ๗ ประการ คือ ย่อมมีผิวพรรณทราม ย่อมมีแต่ความทุกข์ ย่อมไม่มีความเจริญ ย่อมสูญเสียทรัพย์สินเงินทอง ย่อมสูญเสียเกียรติยศ ย่อมไม่มีมิตรแท้ และเมื่อตายแล้ว ย่อมไปสู่ทุคติภูมิ **๖. แนวทางการยับยั้งความโกรธด้วยการมีสติ**

จะเห็นได้ว่า การยับยั้งความโกรธมีหลายรูปแบบ ทั้งหมดนั้นก็ต้องประกอบด้วยสมาธิ ความตั้งมั่นของจิตที่สงบนิ่งแน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่านผู้ที่เจริญสมาธิสมาธิสม่ำเสมอจึงเป็นผู้โกรธยาก การยับยั้งความโกรธด้วยวิปัสสนา วิปัสสนาคือการรู้แจ้งเห็นจริงในไตรลักษณ์ของสังขาร ย่อมไม่ปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นง่าย ๆ เพราะความโกรธจะต่อภพต่อชาติ การยับยั้งความโกรธในทัศนะของพระปุณณะ การใช้วิธีดับความโกรธของพระปุณณะที่ปฏิบัติต่อชาวสุนาปรันตะชนบทคือให้มีสังกะ ชันติ ทมะ จาคะ เพื่อเป็นกุศโลบายในการยับยั้งความโกรธนั่นเอง การยับยั้งความโกรธในทัศนะพระสารีบุตร เป็นการพิจารณาความจริงเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคล ๕ อย่าง คือ ๑) บุคคลประพตีกายไม่ดี แต่วาจาดี ก็ยอมรับได้ว่าอย่างน้อยวาจาดี ๒) บุคคลประพตีกายวาจาดี แต่กายไม่ดี ก็ยอมรับได้ว่าอย่างน้อยกายดี ๓) บุคคลประพตีกาย วาจาไม่ดี แต่จิตใจดี ก็ยอมรับได้ว่าอย่างน้อยจิตใจดี ๔) บุคคลประพตีกาย วาจา ใจไม่ดี ก็ควรมีเมตตากรุณาต่อเขา ๕) บุคคลประพตีกาย วาจา ดี ก็ถือว่าเป็นคนดี ก็จะช่วยยับยั้งความโกรธได้ ในหนังสือวิสุทธิมรรคได้บันทึกวิธีการยับยั้งความโกรธ กล่าวคือระลึกถึงโทษของความโกรธ ระลึกถึงความดีของเขา พิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง พิจารณาตามหลักกรรม พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้าคือความมีเมตตา พิจารณาอานิสงส์แห่งเมตตา พิจารณาแบบจําแนกแยกธาตุ ให้ทานหรือการแบ่งปันสิ่งของแก่กัน ส่วนแนวปฏิบัติยับยั้งความโกรธในทัศนะของสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก วิธีระงับความโกรธที่สมเด็จพระสังฆราชใช้คือพยายามทำสติให้รู้ตัว เมื่อโกรธก็ให้รู้ว่าโกรธแล้วก็ให้พิจารณารูปร่างหน้าตาของความโกรธให้เห็นว่าเป็นความร้อนเป็นความทุกข์

แนวทางการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ๑. ประยุกต์ใช้ด้านครอบครัว ควรมีหลักธรรมประจําใจในการครองเรือนคือ ขรวาสาธรรม ธรรมสำหรับการครองเรือน คือสังกะ ทมะ ชันติ และจาคะ ๒. ประยุกต์ใช้ด้านทำงาน คือ ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางการเกิดของเมตตา ด้วยการพิจารณาผลเสียของความโกรธและผลดีของเมตตา การยอมรับความเป็นจริงที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ ด้วยการมองคนในแง่ดีว่า ทุกคนย่อมมีข้อดีและข้อเสียด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ การวิเคราะห์แยกแยะความเป็นจริง ทำให้เกิดกำลังใจที่จะฝึกหัดยับยั้งความโกรธได้ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของของตนแก่คนที่ควรให้ การแสดงออกด้วยความเมตตากรุณาโดยการแบ่งปันหรือให้สิ่งของย่อมก่อให้เกิดความพอใจทั้งสองฝ่าย ๓. ประยุกต์ใช้ด้านสังคม การอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น บุคคลควรมีเมตตากรุณา สงเคราะห์เกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ด้วยกาย วาจา ใจ ที่ดี มีศีลธรรมประจําใจ รู้จักการให้อภัย แก่ผู้มักโกรธ มีความอดทน อดกลั้น ไม่ได้ตอบ หมั่นระลึกถึงโทษของความโกรธ ฝึกอบรมให้มีสติ

ว่องไวรู้เท่าทันอารมณ์ด้วยการทำสมาธิ การทำสมาธิสม่ำเสมอ จนจิตเลื่อนขึ้นไปถึงวิปัสสนา รู้แจ้งเห็นจริงในสังขารว่าเป็นแค่ธาตุ ๔ ชั้น ๕ เกิดปัญญาเห็นชัดในการละ โลภะ โทสะ โมหะ ความโกรธก็จะดับสนิท

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการผู้วิจัยเห็นว่ายังมีประเด็นที่น่าสนใจอีกหลายประเด็นที่น่าจะนำไปศึกษาวิจัยเพิ่มเติม ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑. ควรนำหลักธรรมเกี่ยวกับความโกรธและวิธียับยั้งความโกรธไปประยุกต์ใช้ในสังคมไทย

๒. ควรนำหลักธรรมเกี่ยวกับความโกรธและวิธียับยั้งความโกรธสอดแทรกในหลักจริยธรรมของนักการเมืองและนักปกครองที่ดี

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรศึกษาวิธีประยุกต์ใช้หลักธรรมเกี่ยวกับความโกรธและวิธียับยั้งความโกรธเพื่อแก้ปัญหาในสังคมไทย

๒. ควรศึกษาบทบาทในการนำหลักธรรมเกี่ยวกับความโกรธและวิธียับยั้งความโกรธไปใช้ในทางพระพุทธศาสนาและศาสนาอื่น ๆ ด้วย