

บทที่ ๔

ศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ

ในบทที่ ๔ นี้ผู้วิจัยจะศึกษาแนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น ๖ วิธี คือ ๑.การยับยั้งด้วยการนับตัวเลข ๒.การยับยั้งด้วยการเจริญภาวนา ๓.การยับยั้งด้วยการเปลี่ยนอารมณ์ ๔.การยับยั้งด้วยพรหมวิหารธรรม ๕.การยับยั้งความโกรธด้วยระลึกถึงหัวข้อธรรม ๖.การยับยั้งด้วยการมีสติ และศึกษาแนวปฏิบัติในการยับยั้งความโกรธ พร้อมทั้งศึกษาถึงแนวทางการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันครอบครัว ด้านการทำงาน ด้านสังคม

๔.๑ แนวทางการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาจำนวน ๑๖ รูป/คน เป็นพระสงฆ์จำนวน ๗ รูป คฤหัสถ์จำนวน ๔ คน และประชาชนทั่วไปจำนวน ๕ คน เพื่อที่จะหาวิธีการยับยั้งความโกรธในมุมมองของนักวิชาการและประชาชนทั่วไป ผลจากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้จัดกลุ่มของวิธีการยับยั้งความโกรธ ๖ กลุ่ม ดังนี้

๔.๑.๑ แนวทางการยับยั้งความโกรธด้วยการนับตัวเลข

ความโกรธเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นง่ายแต่การที่จะยับยั้งนั้นยากเพราะเป็นไฟคุกรุ่นอยู่ในใจของบุคคลที่โกรธนั้น ความโกรธเป็นกองไฟกองหนึ่งที่ร้อนสามารถแผดเผาสรรพสิ่งที่อยู่ใกล้ให้ไหม้ได้ โบราณสอนลูกหลานถึงวิธีการยับยั้งความโกรธด้วยวลีว่า “โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า” หรือว่า “การโกรธผู้อื่นคือการจุดไฟเผาตนเอง” หรือ “น้ำชุ่นไว้ในน้ำใสไว้นอก” คำเหล่านี้ถือว่าเป็นการเตือนสติและเรียกสติของบุคคลที่กำลังโกรธอยู่นั้นกลับคืนสู่สภาพปกติ จากการสัมภาษณ์นักวิชาการเกี่ยวกับการยับยั้งความโกรธนักวิชาการได้ให้แนวทางเกี่ยวกับการนับตัวเลขเป็นวิธีที่เห็นว่าง่ายในการนำไปใช้ทุกเพศทุกวัยดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

วิธียับยั้ง ความโกรธ คือการนับ ๑ ถึง ๑๐ ในช่วงที่นับ ๑-๑๐ ความโกรธจะคลายลง สติความรู้สึกผิดชอบก็จะมาทัน สามารถระงับความโกรธได้ก่อนที่ความหายนะ จะเกิด การนับ ๑-๑๐ นั้น เป็นวิธีการระงับความ โกรธแบบคติโบราณ การที่จะนับ ๑-๑๐ ถ้าเริ่มนับเอาเมื่อเกิดความโกรธ อาจจะเข้าไป อาจจะไม่มีสติ เหลืออยู่ให้นับ ทางที่ดีควรเริ่มนับตั้งแต่เกิดปฏิกษะ (การกระทบอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ) เพราะช่วงที่เกิดปฏิกษะถึงโกรธ อาจจะมีเวลาพอที่จะยับยั้งไม่ให้เกิดความโกรธได้^๑

จะเห็นได้ว่าการหันเหอารมณ์จากอาการโกรธด้วยการนับตัวเลข บริกรรมหรือท่องกลับไปกลับมาเพื่อบรรเทาอารมณ์โกรธ กล่าวได้ว่าอารมณ์มาก่อนเหตุผล เมื่อจิตของบุคคลที่เกิดอาการโกรธนั้นเกาะอยู่กับอาการนับเลข จะกระตุ้นให้บุคคลนั้นมีสติ และบุคคลที่ฝึกสติเป็นประจำหรือได้ฟังคำ

^๑ สัมภาษณ์ เจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัต, กรรมการมหาเถรสมาคม, เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร, ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๐.

สอนทางพุทธศาสนาจากบิดามารดาหรือจากพระสงฆ์ที่สอนกันมาแต่โบราณ ก็จะทำให้ความโกรธบรรเทาเบาบาง และหายไปในที่สุด การยับยั้งความโกรธตามแบบนับตัวเลขนี้เป็นวิธีการที่บรรพบุรุษใช้มาหลายชั่วอายุคน ก่อให้เกิดการบอกเล่าสืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่นดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

เมื่อเกิดความโกรธขึ้น วิธีการยับยั้งความโกรธที่ได้ยึดเหนี่ยวไว้ในการดำเนินชีวิต และตามประสบการณ์ที่ได้สั่งสมมา ซึ่งก็ใช้วิธีการยับยั้งความโกรธตามบรรพบุรุษ ที่ได้ถ่ายทอดกันมารุ่นสู่รุ่น คือ การนับเลขเพื่อข่มใจให้คลายความโกรธ ความโกรธจะได้เบาบางลง ก่อนที่จะเกิดความเสียหายร้ายแรงไปตามอำนาจของจิตใจ”^๒ และคำสัมภาษณ์ที่น่าสนใจเกี่ยวกับวิธีใช้การนับตัวเลขของนักวิชาการที่เห็นความสำคัญของการนับตัวเลขว่า “เวลาเกิดความโกรธก็มีเทคนิคต่างกันไป ก็คงใช้วิธีนับลมหายใจกลับมาดูตัวเอง เวลาโกรธนี้เราไปบังคับคนให้ทำตามที่เราต้องการไม่ได้ เราก็ต้องกลับมานับลมหายใจตัวเองกลับมาดูจิตใจของตนเอง”^๓

การนำตัวเลขไปบูรณาการใช้อยับยั้งความโกรธนั้น ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นการนำหลักการของอานาปานสติมาประยุกต์ใช้ โดยผู้วิจัยจะสรุปหลักการของอานาปานสติที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ดังนี้

การเจริญอานาปานสตินั้นผู้เจริญต้องใช้เครื่องมือคือการนับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕. หลังจากนั้นให้นับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖, หลังจากนั้นให้นับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗, หลังจากนั้นให้นับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘, หลังจากนั้นให้นับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙, หลังจากนั้นให้นับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐. เพราะว่าการรวมฐานที่เนื่องด้วยการนับจิตจะมีแต่อารมณ์เดียวได้ก็ด้วยพลังแห่งการนับเท่านั้น ดุจความหยุดของเรือในกระแสน้ำที่เชี่ยวจะมีได้ก็ด้วยอำนาจการค้ำไว้ด้วยถ่อฉะนั้น เมื่อนับเร็ว ๆ อยู่อย่างนั้นกรรมฐานย่อมปรากฏเป็นประหนึ่งว่าเป็นไปหาระหว่างคั่นมิได้ การนับนั้นต้องนับไปเรื่อย ๆ จนกว่าเมื่อหยุดนับสติจะตั้งมั่นอยู่ได้ในอารมณ์คือลมอัสสาสะปัสสาสะ เพราะว่า การนับก็เพื่อกระทำการตัดความตรึกที่ส่ายไปในภายนอก สติก็จะตั้งมั่นในอารมณ์คือการหายใจเข้าหายใจออก”^๔ การนับตัวเลขมีปรากฏใช้ในสมัยอดีตมาแล้วเป็นการนับเพื่อให้สติตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวหาที่ให้อึดเหนี่ยวเพื่อให้เกิดพลังต่อต้านกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ ทั้งดีและไม่ดีให้รู้เท่าทันไม่ไหลไปตามอารมณ์และคำสัมภาษณ์ว่า “เวลาเกิดความโกรธ แต่ละคนก็มีเทคนิคแตกต่างกันไป ก็คงใช้วิธีการนับลมหายใจ กลับมาดูที่ตัวเอง เวลาโกรธนี้เราก็ไปบังคับคนอื่นให้คนอื่นทำที่เราต้องการร้อยเปอร์เซ็นต์ไม่ได้ เราก็กลับมานับลมหายใจตัวเองกลับมาดูจิตของตัวเอง นั่งนิ่ง ๆ”^๕

^๒ สัมภาษณ์ เจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัต, กรรมการมหาเถรสมาคม, เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร, ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๐.

^๓ สัมภาษณ์ พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร. (สมจินต์ สมมาปญโญ), รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดปากน้ำภาษีเจริญ, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^๔ พระพุทธโฆษาจารย์, **วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินต์ติ้งจำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๔๕๖-๔๕๗.

^๕ สัมภาษณ์ พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร. (สมจินต์ สมมาปญโญ), รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดปากน้ำภาษีเจริญ, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

สำหรับข้อมูลในพระไตรปิฎกเกี่ยวกับอานาปานสตินั้น เป็นการบอกวิธีภาวนาโดยใช้เครื่องมือคือลมหายใจเข้าลมหายใจออกโดยมีสติกำกับจิตจดจ่ออยู่กับอาการที่หายใจเข้าออก พิจารณาระยะเวลาการหายใจดูความยาวหรือสั้นของการหายใจ จิตจดจ่ออยู่กับกลุ่มลมที่กำลังเข้ามา กับลมหายใจเข้าออก ไม่ยินดีหรือยินร้ายไม่จดจำเรื่องต่าง ๆ หรือปรุงแต่งเรื่องต่าง ๆ ให้เป็นกังวลใจ ให้รู้เท่าทันอาการของความคิดไม่ว่าจะเป็นการคิดในเรื่องราคะ โทสะ โมหะ วิทกกังวลหรือในขณะที่กำลังกำหนดลมหายใจเข้าออกอยู่นั้นจิตเกิดปีติ เกิดความสุข หรือความคิดเรื่องต่าง ๆ ก็ให้รู้เท่าทัน แม้แต่จิตที่ตั้งมั่นก็ให้รู้เท่าทัน พิจารณาถึงความเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) พิจารณาเห็นสรรพสิ่งดับไปในลมหายใจเข้าออก^๖

อานาฬของจิตที่มีความโกรธผสมทำให้ความเสียหายเกิดขึ้น การที่จะทำให้จิตอยู่นิ่งได้ต้องฝึกโดยการนับตัวเลข ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคปรากฏคำอธิบายเรื่องการฝึกจิตของพระโยคาวจรให้มีจิตแน่วแน่อยู่อในอาการ ๓๒ เปรียบจิตเหมือนลิงดังข้อความว่า “เปรียบเหมือนนายพรานคนหนึ่งใครจะจับลิงซึ่งอยู่ในดงตาลอันมีต้นตาล ๓๒ ต้นพึงใช้ลูกศรยิงใบตาลที่ยืนอยู่ในอันดับแรกแล้วพึงทำการตะเพิด ครั้นลิงนั้นกระโดดไปในต้นตาลนั้น ๆ โดยลำดับถึงต้นสุดท้ายที่เดียวครั้นเมื่อนายพรานไปทำเหมือนอย่างนั้นแม้นในต้นตาลต้นสุดท้ายนั้น ลิงพึงมายังต้นตาลต้นแรกตามนัยนั้นนั่นแลอีก มันกลับไปกลับมาอย่างนี้บ่อย ๆ เข้าก็จะพึงโผล่แต่ในที่ ๆ นายพรานทำเสียงตะเพิดไล่เท่านั้นแล้วไป ๆ ก็จะมีหมอบอยู่ที่ต้นตาลต้นหนึ่งยึดยอดตาลตูมอันสะอาดตรงกลางต้นนั้นไว้มัน แม้มูกยาก็ไม่โผล่ฉนั้น ออาการ ๓๒ ในกายนี้เปรียบเสมือนต้นตาล ๓๒ ต้น จิตเหมือนลิง พระโยคาวจรเปรียบเหมือนนายพราน การที่จิตของพระโยคีท่องเที่ยวไปในกายอันมีส่วน ๓๒ ส่วนโดยเป็นอารมณ์เหมือนการที่ลิงอาศัยอยู่ในดงตาลอันมีต้นตาล ๓๒ ต้น”^๗

เนื่องจากจิตเป็นธรรมชาติที่มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ถ้าโกรธหรือเกลียดก็เป็นอาการที่รวดเร็วก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทหรือความอาฆาตพยาบาท ดังนั้นการนับตัวเลขจึงเป็นแนวทางหนึ่งนำมาบูรณาการใช้อย่างอาการโกรธ ส่วนการที่นำไปใช้แล้วจะมีประสิทธิภาพต่อบุคคลนั้นหรือไม่ขึ้นอยู่กับอาการฝึกฝนของแต่ละคนถ้าฝึกฝนทุกครั้งที่เกิดความโกรธก็จะเกิดทักษะและนำไปสู่การใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔.๑.๒ แนวทางการยับยั้งความโกรธด้วยการเจริญภาวนา

การเจริญภาวนา หรือการฝึกสมาธิก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ หมายถึงการมีสติในการยับยั้งความโกรธนั่นเอง แต่การที่จะรู้เท่าทันอารมณ์นั้น จำเป็นต้องฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จิตจึงจะเกิดความว่องไวในการยับยั้งความโกรธให้ทัน ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ต้องตั้งสติก่อน ต้องมีสติในการยับยั้งความโกรธ เมื่อมีสติแล้วก็คนเราถ้าเป็นพระย่อมฝึก โดยเฉพาะฝึกวิปัสสนา ถ้ากรรมฐานวิปัสสนา ถ้าไม่นั่งเอาไม่อยู่ เพราะเมื่อเกิดขึ้นมานี้ ให้เรารู้ กำหนดลมหายใจของปัจจุบัน โกรธแล้วนะ ต้องมีสติ ฝึกบ่อย ๆ นะ ไม่ได้ฝึกนี้มันจะไปกว่าจะ

^๖ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗-๑๘๘.

^๗ พระพุทธโฆสะจารย์, วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๔๑๖.

รู้ตัวก็สายไปแล้ว ไม่ทัน ต้องฝึก ธรรมเนียมวิปัสสนา ระวังความโกรธ ได้ฝึกแก้ด้วยการฝึก การมีสติ แก่ด้วยสมาธิวิปัสสนา”^๘

อีกคำสัมภาษณ์ที่สนับสนุนในหลักการเจริญภาวนาดังนี้ “ใช้หลักการฝึกสมาธิ”^๙ และว่า “ต้องฝึกวิปัสสนาเมื่ออะไรมากระทบใจของเรา”^{๑๐} จะเห็นได้ว่าการใช้สมาธิเป็นวิธีที่พระสงฆ์นิยมใช้ และนอกจากนั้นการสวดมนต์ในใจก็เป็นวิธีที่นิยมใช้ บางคนก็ท่อง “นโม” ไว้ในใจ บางคนก็ท่อง “พุท-โธ” ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า “การสวดมนต์ภาวนา นึกถึงบทสวดมนต์ในใจ หรือสวดแบบมีเสียง พิจารณาถึงชีวิตในสังสารวัฏ เห็นใจตนเองและผู้อื่น แม่เมตตา”^{๑๑} การสวดมนต์เป็นการกำหนดจิตให้นิ่งอยู่กับบทสวดมนต์ ก็สามารถทำให้จิตเป็นสมาธิได้ชั่วขณะหนึ่ง การที่สวดมนต์บ่อย ๆ สม่าเสมอ จิตย่อมเป็นสมาธิก็ถือว่าทำให้จิตได้ฝึกการมีสติด้วย เป็นการเพิ่มสติให้มีความว่องไวรู้เท่าทันอารมณ์ ก็จะสามารถยับยั้งความโกรธได้ และการฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้คลายความโกรธได้เร็ว สามารถคุมใจตนเองช่วยให้ความโกรธจะลดความรุนแรงลง ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

วิธีคิด คือเราเกิดความละอายกับสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ว่าในที่สุดแล้วก็โดยส่วนตัวแล้ว มักจะควบคุมใจอยู่ได้ด้วยความโกรธที่ไม่ค่อยรุนแรง จะคลายเร็ว เพราะฉะนั้นวิธีนี้ก็อาจจะเกิดประโยชน์จากการวิธีฝึก จากการที่เราใช้เทคนิค แล้วก็อย่างอื่นอาจจะเห็นปฏิกิริยาท่าทางของคนที่เราโกรธนั้น แสดงความโกรธตอบหรืออะไรต่าง ๆ อันนี้เป็นองค์ประกอบนะ ใช้หลักธรรม คือฝึกสมาธินั้นแหละ^{๑๒}

การที่จะยับยั้งความโกรธให้ทันนั้น ต้องรู้จักยับยั้งปฏิกะ ปฏิกะ^{๑๓} แปลว่า ความหงุดหงิด ขัดเคือง หรือ ความกระทบกระทั่ง คือ การกระทบกระทั่งทางจิตใจ ถ้าเกิดปฏิกะขึ้นก็ควรยับยั้งให้ได้เสียก่อน ก่อนที่ปฏิกะจะกลายเป็นความโกรธแล้วหลักธรรมที่จะยับยั้งความโกรธนั้นคือสติ เพราะคนที่โกรธนั้นก็คือตัวเราเอง การที่จะไม่ให้ตัวเราโกรธนั้นก็ยังมีหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า คือการมีเมตตากรุณาต่อคนที่ทำให้เราโกรธ ต้องฝึกให้จิตใจมีความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เพราะทุก ๆ คนก็รักชีวิตของตนเอง จึงจะทำให้ความโกรธเบาบางจางลงได้ ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ในทางธรรมก็พ้นไม่ได้ จากความผู้มีสติ อย่างแรกยับยั้ง ความโกรธที่เกิดขึ้นด้วยอาการต่าง ๆ เรียกว่า การปฏิกะ คือ ความกระทบทางด้านอารมณ์และจิตใจ โกรธกันด้วยความไม่ชอบเกลียด หมั่นไส้ เห็นแล้วทำให้เกิดความรู้สึกว่าคนนี้เหมือนกับว่าไม่เป็นมิตรของเรา เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ตัวที่ยับยั้งก็คือ ต้องมีสติ ชั่งใจ ว่าความโกรธที่มันเกิดขึ้นมานี้คนที่รู้อันดับแรกคือตัวเรา

^๘ สัมภาษณ์ พระพรหมเสนาบดี, กรรมการมหาเถรสมาคม, เจ้าอาวาสวัดปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร, ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^๙ สัมภาษณ์ ผศ.ร.ท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ, อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๑๐} สัมภาษณ์ พระพรหมเสนาบดี, กรรมการมหาเถรสมาคม, เจ้าอาวาสวัดปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร, ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๑๑} สัมภาษณ์ พระศรีสมโพธิ, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดปากน้ำ กรุงเทพมหานคร, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๑๒} สัมภาษณ์ ผศ.ร.ท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ, อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๘๙.

เองว่าเราโกรธ เมื่อเรารู้ว่าตัวเองเราโกรธก็ต้องยับยั้งชั่งใจของตัวเองด้วยความไม่โกรธ เพื่อจะใช้ให้ถูกต้องตามหลักธรรมคำสอนก็คือ ให้ใช้ความเมตตา ต่อคนที่เราโกรธนั้นหรืออาการที่เกิดขึ้น โดยมีความรู้สึกว่าคนเรานั้นก็มีชีวิตเหมือนกัน เขาโกรธเรา เราก็โกรธเขา แต่ความโกรธจะเกิดขึ้นนั้นก็ต่อเมื่อเปิดความมีเมตตา เอ็นดูต่อเขา ความโกรธจึงจะลดน้อยถอยลง แล้วก็ในแท้ที่สุดก็อาศัยความสงสารที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์สิ่งที่เราหนีกันไม่พ้นคือความสงสาร มีความเมตตา มีความกรุณา แล้วก็มีความสงสารต่อกัน เมื่อเราอาการดังกล่าวในจิตใจแล้วก็สามารถที่จะยับยั้งความโกรธไม่ให้เกิดขึ้นได้ ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ นั้น ไม่ว่าจะเป็นบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ ที่เราไม่ชอบใจ^{๑๔}

การเจริญภาวนา วิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักการสำคัญที่ใช้ในการยับยั้งความโกรธ หลักฐานในพระไตรปิฎกมีบันทึกเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตรสอนเรื่องให้อยู่กับปัจจุบันและแสวงหาความรู้ผ่านอริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน โดยมีหลักการใหญ่ ๆ อยู่ ๔ หลักการคือ (๑).การฝึกภาวนาผ่านร่างกาย (กายานุปัสสนา) การฝึกภาวนาผ่านร่างกายก็คือให้กำหนดรู้เท่าทันในอริยาบถไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน วิ่ง ยกมือ เหลียวหน้า เหลียวหลัง ก้ม เงย คู้แขน คู้มือ สั่นศีรษะ หลับตา ให้อยู่กับอาการเหล่านี้ พิจารณาจนกระทั่งนึกถึงศพคนตายที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า มีกา แร้งจิกกิน กระทั่งกระดูกเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย (๒).การฝึกภาวนาผ่านความรู้สึก (เวทนานุปัสสนา) ความรู้สึกที่เป็นสุขหรือความรู้สึกที่เป็นทุกข์การฝึกภาวนาทางความรู้สึก คนทุกคนได้รับอารมณ์ทั้งดีและไม่ดีให้รู้เท่าทัน ส่วนอาการโกรธนั้นเป็นเวทนาคือความรู้สึกใจเดือดดาล ใจหงุดหงิด ใจรู้สึกเจ็บเมื่อถูกด่า อาการเจ็บนั้นเป็นเวทนาชั้น ๓ การจำคำที่บุคคลอื่นด่านั้นเป็นสัญญาชั้น ๓ การปรุงแต่งว่าบุคคลนั้นด่าด้วยถ้อยคำหยาบคายเป็นสังขารชั้น ๓ ทำให้ใจโกรธอยากจะทำร้ายคู่ขัดแย้ง กล่าวได้ว่า อาการเจ็บเป็นเวทนาชั้น ๓ อาการจำว่าเขาด่าเราเป็นสัญญาชั้น ๓ ยิ่งจำก็ยิ่งเจ็บ (๓).การฝึกภาวนาผ่านรู้อาการของจิต (จิตตานุปัสสนา) จิตโลภ จิตโกรธ จิตหลง จิตมีปติเป็นต้นให้รู้เท่าทัน การรู้เท่าทันจิตจะทำให้การยับยั้งความโกรธได้อย่างยั่งยืนเพราะจิตที่มีโทสะเจตสิกเกิดร่วมด้วยเป็นอกุศลจิตบั่นทอนสุขภาพจิต (๔).ฝึกภาวนาผ่านการกระทบกันระหว่างตา กระทบกับสีต่าง ๆ บุคคล สถานที่ สิ่งแวดล้อม ปรากฏการณ์ต่าง ๆ การกระทบระหว่างหูกับเสียงต่าง ๆ ทั้งดีและไม่ดี การกระทบกันระหว่างจมูกกับกลิ่นต่าง ๆ ทั้งดีและไม่ดี การกระทบกันระหว่างลิ้นกับรสต่าง ๆ ทั้งอร่อยและไม่อร่อย การกระทบระหว่างกายและความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง การกระทบกันระหว่างใจกับอารมณ์ที่เป็นอดีต ปัจจุบันและอนาคตที่มาปรากฏที่ใจ การกำหนดรู้เท่าทันอาการร่ว่งเหิงหาวนอน การกำหนดรู้เท่าทันนิเวรณ การกำหนดชั้น ๕ กอง การกำหนดอายตนะ ๑๒ อย่าง การกำหนดธาตุ ๑๘ อย่าง การมีสติ มีสมาธิ มีปัญญา เป็นลักษณะของการกำหนดภาวนาผ่านธรรม(ธัมมานุปัสสนา)อาการต่าง ๆ เหล่านี้ให้รู้เท่าทัน^{๑๕}

กล่าวได้ว่าหลักมหาสติปัฏฐานคือเครื่องกรองจิตให้ปราศจากกิเลส ความโกรธก็คือกิเลสที่เข้ามารบกวนจิตใจให้ขุ่นมัว ความโกรธเป็นไฟที่มีความร้อน บุคคลที่โกรธจะเป็นบุคคลไม่กลัวใครสามารถที่จะทำร้ายบุคคลอื่นได้คำโบราณเปรียบบุคคลที่โกรธว่า “คนโกรธมักจะมองเห็นช้างเท้ามด”

^{๑๔} สัมภาษณ์ พระธรรมบัณฑิต, เจ้าอาวาสวัดพระรามเก้า กรุงเทพมหานคร, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๑๕} ดุราลัยเถียรใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

ดังนั้นเครื่องกรอง ๔ ขั้นตอนจึงมีความสำคัญในฐานะเป็นเครื่องมือในการต่อต้านผลกิลเลสคือความโกรธให้ออกไป

นอกจากหลักมหาสติปัฏฐานแล้วการสวดมนต์ก็เป็นการภาวนาในระดับสมถภาวนา บทสวดที่ใช้ยับยั้งความโกรธที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้ามักเป็นบทสั้น ๆ ที่จำติดปาก คือ “พุทโธ ธัมโม สังฆโม” เป็นคำย่อของการสรรเสริญพุทธคุณ ธัมมคุณ สังฆคุณ หรือบางคนใช้คำว่า “อิติปิ โส ภควา” สวดกลับไปกลับมาหลายรอบให้ขึ้นใจ การสวดมนต์เป็นการเรียกพลังจากภายใน สร้างกำลังใจให้กับตนเอง สร้างเกาะคุ้มครองตนเองหลักฐานที่เกี่ยวกับการสวดมนต์บทสั้นและจำจนขึ้นใจแม่นอนหลับอยู่ในห้วงภวังค์มีเหตุการณ์ร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเองสามารถเอาตัวรอดจากเหตุการณ์ร้ายนั้นได้ ผู้วิจัยจะยกตัวอย่างเรื่องเด็กชายคนหนึ่งทีนอนหลับอยู่ในป่าเรื่องมีอยู่ว่า

ในสมัยพุทธกาล วันหนึ่งเด็กชายคนนี้ไปตัดไม้ในป่ากับบิดา เมื่อได้ไม้เต็มเกวียนแล้วจึงเดินทางกลับระหว่างทางได้แวะพักและปล่อยโคให้กินน้ำกินหญ้าใกล้ป่าช้า เด็กชายและบิดาได้นั่งรับประทานอาหาร ส่วนโคที่ปล่อยให้กินน้ำกินหญ้าได้เข้าไปในพระนครกับหมูโคฝูงอื่น บิดาของเด็กชายได้ตามหาโคและตามเข้าไปในพระนครเมื่อพบโคแล้วก็ได้นำโคออกจากพระนครเพื่อจะมาเทียมเกวียนในขณะที่กำลังเดินออกนั้นประตูประนครได้ปิดจึงออกมาไม่ได้ต้องรอถึงรุ่งเช้าจึงกล่าวถึงเด็กชายรอบปิดอยู่ในป่าจนกระทั่งค่ำมีดยังไม่เห็นบิดากลับจึงนอนอยู่ใต้เกวียนในป่าใกล้ป่าช้าคนเดียว พอตกกลางคืนมีมนุษย์(ผี) ๒ คนเป็นเพื่อนกัน อมนุษย์คนหนึ่งเป็นสัมมาทิฐิ อีกคนหนึ่งเป็นอมนุษย์มีฉันทิฐิออกหากินในยามค่ำคืนและไปพบเด็กชายนอนอยู่คนเดียวใต้เกวียน อมนุษย์มีฉันทิฐิเอื้อมมือจับขาของเด็กชายดึงเพื่อจะกินเป็นอาหาร เด็กชายรู้สึกตัวแต่ไม่ได้ลืมตาได้ท่อง “นโมพุทฺธสส” ด้วยความเคยชินแล้วก็หลับต่อ อมนุษย์กลัวเด็กชายนั่นไม่กล้าทำอันตรายเด็กนั้น^{๑๖}

จากตัวอย่างนี้ทำให้เห็นว่าการสวดมนต์บทสั้น ๆ ท่องให้ขึ้นใจสามารถนำมาใช้ได้ในยามคับขันยับยั้งความโกรธหรืออยู่ในภาวะที่เป็นอันตรายจิตไม่เกิดความกลัว

๔.๑.๓ แนวทางการยับยั้งความโกรธด้วยการเปลี่ยนอารมณ์

การเปลี่ยนอารมณ์ถือเป็นอีกแนวทางที่สามารถยับยั้งความโกรธได้เมื่อเกิดความโกรธการเดินออกจากสถานที่เกิดความโกรธ เดินออกจากคู่ขัดแย้งเพื่อหลีกเลี่ยงการตอบโต้ที่รุนแรงที่คาดการณ์ไม่ได้และไม่สามารถควบคุมได้ทั้งตนเองและคู่ขัดแย้งอารมณ์^{๑๗} แปลว่า สิ่งที่เกิดขึ้นที่นึกไม่ถึง สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ ได้แก่อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ เป็นความรู้สึกแห่งจิตใจในช่วงหนึ่ง ๆ อารมณ์มีทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี ความโกรธเป็นอารมณ์ธรรมชาติของมนุษย์ในทางลบ เป็นอารมณ์ไม่ดี ที่ให้โทษแก่ตนเองและผู้ที่อยู่รอบข้าง ความโกรธเป็นอารมณ์ที่แสดงออกด้วยความโมโห หงุดหงิด ความเกลียดชัง เคียดแค้น เมื่อเกิดความโกรธขึ้นและเราจะต้องอยู่ท่ามกลางต้นเหตุแห่งความโกรธนั้น ควรเดินออกมาสักครูจากสถานที่ที่ทำให้โกรธ เพื่อให้ทันได้อยู่กับใจของตนเองตามลำพัง จนใจเริ่มเย็นลงแล้วค่อยกลับไปเผชิญหน้ากับเหตุการณ์เหล่านั้นจะช่วยให้ความโกรธนั้นเบาบางลง ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

^{๑๖} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๔๑๖-๔๑๗.

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนรัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๕๔๗.

วิธีการก็คือถ้าตามที่อยู่กับหลวงพ่อก็มักถ้าเห็นหลวงพ่อด่านโกรธ ก็ไม่ค่อยมี ถ้ามีความ
หงุดหงิด หลวงพ่อก็มักจะเดินชมวัดชมวาเพื่อให้ลืม เดินไปดูงานดูอะไรแล้วก็ถ้าเห็นลูกพระลูก
เณรอยู่ก็จะทักทายปราศรัยเป็นปกติของหลวงพ่อด่าน ท่านก็จะมีร่มคันหนึ่ง เดินรอบวัดไป
แต่ที่อยู่มานั้น หลวงพ่อก็มักโกรธใครอยู่แล้ว^{๑๘}

กรณีที่เป็นพระสงฆ์เจ้าคณะผู้ปกครองย่อมอยู่กับบุคคลหมู่มาก และพระสงฆ์สามเณรที่
อยู่ในความปกครองมีเป็นจำนวนมากมาจากภูมิหลังที่ต่างกันฐานความคิดไม่เหมือนกันทำให้มีความ
ขัดแย้งกันทางความคิดหรือขรราวาสที่ติดต่อกับพระสงฆ์ต้องการให้พระสงฆ์ทำตามใจตนเอง
ซึ่งขัดกับหลักการพระธรรมวินัยพระสงฆ์ท่านรู้สึหงุดหงิดท่านก็ใช้วิธีเดินชมวัดเพื่อเปลี่ยนอารมณ์
การหลีกเลี่ยงทำให้เหตุการณ์ไม่บานปลายเหมือนยอมเป็นผู้แพ้เป็นการเปลี่ยนอารมณ์ให้จิต

นอกจากการเดินชมวัดเพื่อให้ลืมความโกรธนั้น คือ การไปให้พ้นเสียจากสถานที่ที่ทำให้
โกรธด้วยการหันเหไปทำกิจกรรมอื่น ๆ แทนเพื่อให้คลายอารมณ์ความโกรธลงดังคำสัมภาษณ์ว่า
“วิธีการง่าย ให้ไปให้พ้นจากสถานการณ์ที่ทำให้เราโกรธ (คือหนีไปเสีย) หลบไป หลีกเลี่ยงแล้วก็พินิจ
พิจารณาว่าทำไมเราโกรธ ถ้านอกจากหลักธรรมแล้วก็ ให้เราไปหาอย่างอื่นทำ ออกไปเดิน ออกไปทำ
กิจกรรมอย่างอื่นซะ ได้ไม่ต้องไปนึกถึงเรื่องที่ทำให้เราโกรธ”^{๑๙}

การเป็นคนใจกว้าง ยอมรับฟังเหตุผลของฝ่ายที่ทำให้โกรธยอมเป็นการลดความตึงเครียด
แล้วกลับมาดูสาเหตุของความโกรธว่าเกิดจากอะไร ความจริงแล้วความโกรธนั้นเปรียบเหมือนไฟ ไฟ
สามารถเผาผลาญทุกสิ่งทุกอย่างให้วอดวายได้ในพริบตา ความโกรธก็เช่นกันจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีบาง
สิ่งบางอย่างมากระตุ้นให้อารมณ์นั้นแปรเปลี่ยนไป เช่น การดูหมิ่น ดูถูก ฉะนั้นการที่ความโกรธจะ
เกิดขึ้นได้นั้นต้องมีตัวนำหรือพาหะ ดังนั้น ถ้าสามารถตัดพาหะออกได้ ความโกรธก็ไม่เกิด เปรียบ
เหมือนไฟต้องตั้งองค์ประกอบออก ๑ ตัว ไฟก็ไม่ติด ฉะนั้นควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะมากระตุ้นให้เกิดความ
โกรธ แต่อย่างไรก็ตาม สติก็ยังมีมีความจำเป็นในการยับยั้งความโกรธความโกรธเปรียบเหมือนไฟที่แผด
เผาจิตใจ ที่จะสามารถทำให้ตนเองและผู้อื่นม้วยมอดได้ ดังพราหมณ์ภารทวาชโคตรทูลถามพระพุทธ
องค์เรื่องความโกรธ ความไม่พอใจว่า “ฆ่าอะไรเสียได้จึงอยู่เป็นสุข ฆ่าอะไรเสียได้จึงไม่เศร้าโศก”
พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “ฆ่าความโกรธเสียได้ จึงอยู่เป็นสุข ฆ่าความโกรธเสียได้ ไม่ต้องเศร้าโศก
พระอริยเจ้าทั้งหลาย สรรเสริญการฆ่าความโกรธ ซึ่งมีรากเป็นพิษ มียอดหวาน บุคคลฆ่าความโกรธได้
แล้วย่อมไม่เศร้าโศก”^{๒๐}

ความโกรธเปรียบเหมือนไฟ การอยู่ห่างความโกรธเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้ ดังคำ
สัมภาษณ์ว่า

ความโกรธก็เหมือนกับไฟ องค์ประกอบของไฟมีอยู่ ๓ อย่าง คือ มีเชื้อเพลิง มีอุณหภูมิหรือ
ความร้อนแล้วก็มีออกซิเจน ฉะนั้นเมื่อ ๓ อย่างนี้ถูกรวมตัวกันได้เมื่อไหร่ ในอัตราที่เหมาะสม
จะทำให้เกิดไฟ ความโกรธก็เหมือนกัน ความโกรธก็ต้องเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุหรือมีสิ่งหนึ่งสิ่งใด

^{๑๘} สัมภาษณ์ พระเทพปัญญามุนี, เจ้าอาวาสวัดอาวุธวิกสิตาราม กรุงเทพมหานคร, ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๑๙} สัมภาษณ์ ดร.อำนาจ บัวศิริ, อาจารย์พิเศษคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาลาภาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๒๐} ตูรายละเอียดยใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๘๗/๒๖๔.

มากระตุ้นให้อารมณ์นั้นแปลเปลี่ยนไป ฉะนั้น สาเหตุของความโกรธนั้นก็คืออาจจะเกิดขึ้นได้หลายอย่าง อาจจะเกิดขึ้นจากมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่มากระทบหรือมากระตุ้นความรู้สึกหรือมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่มากระตุ้นทำให้เรารู้สึกขัดแย้ง ในแง่ของความคิด ในแง่ของการถูก ในแง่ของเกิดความเจ็บ ก็ถือเสียว่าเป็นเรื่องของสาเหตุ ในแบบเดียวกันก็เมื่อมีการเมื่อเกิดความโกรธขึ้นแล้ว สิ่งที่จะยับยั้งได้ ก็เปรียบเสมือนกับไฟ ก็ต้องดึงפקเตอร์ ๑ ใน ๓ ตัวนั้น ออกตัวใดตัวหนึ่ง เพราะฉะนั้นวิธีที่จะไม่ให้โกรธก็คือเราก็จะต้องดึงตัวใดตัวหนึ่งที่เป็นพาหะ หรือเป็นตัวกระตุ้นในความโกรธนั้น คือ เราอาจจะเดินห่างไปจากสถานที่นั้นที่ทำให้เราโกรธหรือถ้าเกิดมีคนมาพูดทำให้อารมณ์เสีย ก็เดินห่างไปจากคน ๆ นั้น หรืออีกอย่างหนึ่งก็คือ หลีกเลียงในสิ่งที่ที่เราจะรู้ว่าไปตรงนั้นแล้วจะเกิดสิ่งที่ทำให้เราเกิดอารมณ์หรือความโกรธขึ้น ซึ่งหรือจะทำอะไรก็ได้แล้วแต่เพื่อที่เราจะได้ควบคุมสติของเราได้^{๒๑}

๔.๑.๔ แนวทางการยับยั้งความโกรธด้วยพรหมวิหารธรรม

ยับยั้งความโกรธได้ด้วยพรหมวิหารธรรม ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา โดยระลึกว่าใครโกรธ คนนั้นก็ต้องทุกข์เอง นี่คือโทษของความโกรธ ซึ่งบางครั้งคนที่เราโกรธ เขาไม่รู้ด้วยว่าเราโกรธเขา เขาไม่ทุกข์ แต่ตัวเราเองเกิดความทุกข์ ต้องคิดว่าโกรธเขา ก็คือการโกรธธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ นั้นเอง โกรธบนความว่างเปล่า ก็จะยับยั้งความโกรธได้บ้าง ส่วนทางโลก เช่นอาจจะให้ของกันและกันเพื่อบรรเทาความโกรธ หรือการนับลมหายใจของตนเอง คือกลับมาดูที่ตัวเราเอง เพราะเราไม่สามารถบังคับคนอื่นได้ ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

เรื่องการระงับความโกรธเรื่องการบรรเทาความโกรธมันก็มีเทคนิควิธีการต่าง ๆ ทั้งตามหลักศาสนาแล้วก็ความเข้าใจของแต่ละบุคคล เอาตามหลักของศาสนา ก่อน ศาสนา เมื่อรู้สึกโกรธขึ้นมา ถ้าตามหลักของการบำเพ็ญพรหมวิหาร ๔ เมื่อรู้สึกโกรธขึ้นมา ให้ระลึกว่า ใครโกรธ ผู้นั้นก็ทุกข์เอง ความโกรธก็เหมือนกับไม้กับก้านไม้ขีดไฟ มันเผาไหม้ตัวเอง นั่นคือโทษของความโกรธ หรือบางทีก็นึกถึงความจริงว่าเราโกรธนาย ก นาย ข เราโกรธใคร นาย ก นาย ข มันมีแท้จริงไหม? มันมีแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มันไม่มีนาย ก นาย ข ที่แท้จริง ให้นึกถึงธาตุคือหลักความจริง เพราะฉะนั้นเราก็โกรธไปบนความว่างเปล่า ไม่มีอะไร เหมือนกับลอยเกลบนในอากาศ มันก็ตกลงมาใส่ตัวเราเอง คนที่เราโกรธบางทีเขาไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่าเรากำลังโกรธคือการสร้างทุกข์ให้กับตัวเราเอง วิชชาแบบนี้มันก็จะบรรเทาความโกรธได้หรือบางกรณี เราโกรธนาย ก แล้วก็มีเทคนิควิธีการเจอหน้าก็พูดทักทายปราศรัยกันหรือยิ้มให้กัน หรือใช้เทคนิคให้ของกันรับของกัน อย่างนี้เป็นกรการบรรเทาความโกรธ จึงมีเทคนิครวม ๆ แล้วประมาณ ๙๐ อย่างนะ แต่ว่าในชีวิตประจำวันบางทีมันนึกถึงขนาดนี้ไม่ได้^{๒๒}

การระงับความโกรธด้วยเมตตานี้มีตัวอย่างเรื่องนางอุตตรา เรื่องมีปรากฏอยู่ในอรรถกถาธรรมบทที่กล่าวถึงนางอุตตราลูกสาวเศรษฐีหลังจากที่นางได้แต่งงานแล้ว นางไม่มีโอกาสได้ทำบุญ เพราะนางแต่งงานกับชายที่ไม่ได้นับถือศาสนาพุทธ ภายหลังนางได้จ้างหญิงโสเภณีมาปรนนิบัติสามี

^{๒๑} สัมภาษณ์ นายสิทธิศักดิ์ หาพูนพงษ์, อดีตกรรมการผู้จัดการบริษัทเอวอน (ประเทศไทย) จำกัด, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๒๒} สัมภาษณ์ พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร., รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

เป็นเวลา ๑๕ วัน ส่วนนางได้เตรียมอาหารถวายพระพุทธเจ้าและพระสงฆ์ทุกวัน มีอยู่วันหนึ่ง ขณะที่นางปรุงอาหารอยู่ในครัวสามีของนางได้ยืนดูภรรยาตนเองทำอาหารอยู่แล้วคิดว่าภรรยาเป็นหญิงโง่สร้างควมลำบากให้กับตนเองจึงยืนยิ้มเยาะเย้ย ในขณะนั้นหญิงโง่ได้เห็นก็เกิดความหึงหวงโดยคิดว่าสามีชั่วครวของตนเป็นสามีของตนจริง ๆ จึงเข้าไปในครัวตักน้ำเนยใสที่กำลังเดือดพล่านในกระทะทอดขนมราดรดศีรษะของนางอุตตรา และนางอุตตราได้เห็นอาการนั้นจึงได้แผ่เมตตาให้แก่หญิงโง่เห็นข้อความที่แผ่เมตตาว่า “หญิงสหายของเราทำอุปกะระแก่เรามาก จักรวาลก็แคบเกินไป พรหมโลกก็ต่ำนัก ส่วนคุณของหญิงสหายเราใหญ่มาก ก็เราอาศัยนางนั้นจึงได้เพื่อถวายทานและฟังธรรม ถ้าเรามีความโกรธเหนือนางสิริมานั้น เนยใสนี้จึงลวกเราเถิด ถ้าไม่มีอย่าลวกเลย” ปรากฏว่าเนยใสที่ราดรดนางนั้นไม่ลวกนาง^{๒๓}

จากเรื่องเล่านี้ จะเห็นว่าการแผ่เมตตานี้เป็นเครื่องยับยั้งความโกรธได้และเรื่องของพระนางสาวาดีที่แผ่เมตตาให้กับพระราชสวามีพระนามว่าพระเจ้าอุเทน เรื่องมีอยู่ว่า พระเจ้าอุเทนทรงมีพระมเหสี ๓ พระองค์ พระเจ้าอุเทนเข้าพระทัยผิดคิดว่าพระมเหสีสาวาดีคิดจะปลงพระชนม์พระองค์ เหตุการณ์ครั้งนั้นพระเจ้าอุเทนนำธูมาyingพระนางพร้อมบริวารของพระนาง เมื่อเหตุการณ์คับขันพระนางแผ่เมตตาจิตพร้อมทั้งเตือนสติบริวารว่า “แม่ทั้งหลายที่ฟังอื่นของพวกเราหาไม่ ท่านทั้งหลายจงยังเมตตาจิตอันสม่าเสมอนั้นแลให้เป็นไปในพระราชผู้เป็นจอมแห่งนคร ในพระเทวี และในตนท่านทั้งหลาย อย่าทำความโกรธต่อใคร ๆ” ปรากฏว่าลูกธูที่ยังออกไปนั้นได้ย้อนกลับมาตกที่ปลายเท้าของพระเจ้าอุเทนการณ์ ครั้งนั้นพระเจ้าอุเทนเกิดความกลัวเพราะลูกธูไม่มีชีวิตยังรู้ว่าใครถูกใครผิดพระองค์จึงคุกเข่าขอโทษพระนางสาวาดี^{๒๔} จากข้อความนี้จะเห็นว่าพระนางสาวาดีแผ่เมตตาจิตให้แก่พระเจ้าอุเทนและพระนางมาคันทียมหะสีอีกองค์ของพระเจ้าอุเทนผู้วางแผนให้พระเจ้าอุเทนเข้าพระทัยผิดพระนางสาวาดี

๔.๑.๕ แนวทางการยับยั้งความโกรธด้วยระลึกถึงหัวข้อธรรม

การใช้วิธีนั่งเงียบเป็นอีกวิธีหนึ่งที่นักวิชาการแนะนำเป็นแนวทางหนึ่งที่จะสามารถยับยั้งความโกรธได้ในขณะที่นั่งนั้นให้ระลึกนึกถึงโทษของความโกรธ ทำให้ไม่เป็นที่รักของบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด นักวิชาการ เพื่อเป็นการข่มจิตใจไม่ให้แสดงออกทางกายและวาจา เช่น ก็ให้นึกถึงโทษของความโกรธดังคำให้สัมภาษณ์ว่า “๑. นึกถึงโทษของความโกรธว่า ถ้าโกรธแล้วไม่ดี ทำให้ไม่น่ารัก และอาจทำให้เกิดเรื่องร้ายแรงตามมาได้ ๒. ออกจากสถานที่นั้น ๓. นึกถึงพระโอวาทของพระพุทธองค์ และคำสอนของครูบาอาจารย์ ที่สอนให้ระงับความโกรธ ๔. กำหนดใจไว้ที่พระกัมมัฏฐาน ๕. มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ”^{๒๕}

ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างเทวดาที่มีความโกรธต่อภิกษุผู้ไปตัดต้นไม้ที่เทวดาและครอบครัวอาศัยอยู่ และในการตัดต้นไม้ครั้งตัดถูกแขนลูกของเทวดาทำให้แขนขาด เทวดาโกรธมากคิดจะฆ่าภิกษุนั้นแต่คิดได้ว่าภิกษุนั้นเป็นผู้มีศีล ถ้าฆ่าภิกษุตนเองจะเป็นบาปตกนรก ดังนั้นจึงยับยั้งความโกรธไว้ได้จากนั้นเทวดาได้ไปกราบทูลพระพุทธเจ้าถึงเรื่องที่ภิกษุตัดแขนลูกของตนเอง^{๒๖} การที่เทวดาอด

^{๒๓} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๒๙๔-๒๙๕.

^{๒๔} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒๐๕.

^{๒๕} สัมภาษณ์ พระศรีสมโพธิ, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดปากน้ำ กรุงเทพมหานคร, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๒๖} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๒๘๖-๒๘๗.

ความโกรธไว้ได้ไม่ลงมือฆ่าภิกษุเพราะนึกถึงหลักธรรมเรื่องบาปและของบาปที่จะได้รับ การอดกลั้นความโกรธไว้ได้เปรียบเหมือนนายสารถีที่สามารถหยุดรถได้ข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้ใดอดกลั้นความโกรธที่เกิดขึ้นไว้ได้เหมือนนายสารถีหยุดรถที่กำลังแล่นอยู่ได้ เราเรียกผู้นั้นว่าสารถี”^{๒๗} และหญิงคนหนึ่งที่เป็นคนใช้ในบ้านหลังหนึ่งผู้เป็นนายได้ดุด่าด้วยถ้อยคำหยาบคายและทำร้ายร่างกายของเธอด้วยท่อนไม้และท่อนฟืน หญิงคนใช้เตือนตนเองไม่ให้โกรธนายและเธอก็ทำได้^{๒๘}

๔.๑.๖ แนวทางการยับยั้งความโกรธด้วยการมีสติ

การที่นักวิชาการด้านศาสนาบางคนเคยบวชเรียนมาก่อน ประกอบกับการที่ได้ผ่านประสบการณ์มากมาย ได้ให้ความหมายของการยับยั้งความโกรธว่า ความโกรธนั้นมีหลายรูปแบบ บางครั้งความโกรธเกิดจากปัจจัยตัวเราเอง ไม่ได้เกิดจากปัจจัยภายนอก เช่นความโกรธเกิดจากการพูด ก็จะหยุดพูด ถ้าความโกรธเกิดจากการกระทำ ก็จะหยุดการกระทำนั้น ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

โดยปกติสิ่งที่ทำให้เราโกรธนั้นก็มียหลายรูปแบบ เพราะฉะนั้นจะบอกก่อนว่าจะมีพฤติกรรมอย่างไรนี้ มันก็จะสะท้อนพฤติกรรมที่มากกระทบกับเรา เช่นถ้าเราโกรธเพราะคำพูด ถ้าเราโกรธเพราะการกระทำ ถ้าเราโกรธเพราะมีเหตุบางอย่างที่มันเกิดขึ้นกับตัวเราเอง คือโกรธไม่ได้เกิดจากสิ่งที่มาถูกให้เรากระทำนะ แต่บางครั้งก็อาจจะเกิดมาจากปัจจัยในตัวเราเองด้วยก็ได้ แต่ว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเนี่ยมันก็จะหมุนไปตามสิ่งที่มันมากกระทบกับเรา เช่น ถ้าคำพูด มากระทบกับเราแล้วเราบอกเราโกรธเพราะคำพูดคำนี้ ผมก็โดยปกติแล้วเนื่องจากว่าเราอาจจะจะมีพื้นฐานในเรื่องของการได้รับการฝึกอบรมมาพอสมควร คือบวชเณรมานานมันก็จะมีความประกอบกับอายุ คือเราไม่ใช่วัยรุ่น พอเราโกรธเราก็จะมีการยับยั้งมันได้ระดับหนึ่ง ก็คือเราจะหยุด หยุดการกระทำ หยุดความคิด หยุดการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ถ้าพูดมาแล้วเราไม่พอใจ เรา ก็จะหยุดแล้วไม่พูดต่อ คือผมจะใช้วิธีเงียบเป็นหลัก.^{๒๙}

การที่จะยับยั้งความโกรธให้ทันนั้น ต้องรู้จักยับยั้งปฏิฆะ คือการกระทบกระทั่งทางจิตใจให้ได้เสียก่อน ก่อนที่ปฏิฆะจะกลายเป็นความโกรธแล้วหลักธรรมที่จะยับยั้งความโกรธนั้นคือสติ เพราะคนที่โกรธนั้นก็คือตัวเราเอง การที่จะไม่ให้ตัวเราโกรธนั้นก็ยังมีหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า คือการมีเมตตากรุณาต่อคนที่ทำให้เราโกรธ ต้องฝึกให้จิตใจมีความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เพราะทุก ๆ คนก็รักชีวิตของตนเอง จึงจะทำให้ความโกรธเบาบางจางลงได้ ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ในทางธรรมก็พ้นไม่ได้ จากความผู้มีสติ อย่างแรกยับยั้ง ความโกรธที่เกิดขึ้นด้วยอาการต่าง ๆ เรียกว่า การปฏิฆะ คือความกระทบทางด้านอารมณ์และจิตใจ โกรธกันด้วยความไม่ชอบเกลียด หมั่นไส้ เห็นแล้วทำให้เกิดความรู้สึกว่าคนนี้เหมือนกับว่าไม่เป็นมิตรของเรา เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ตัวที่ยับยั้งก็คือ ต้องมีสติ ชั่งใจ ว่าความโกรธที่มันเกิดขึ้นมานี้คนที่รู้อันดับแรกคือตัวเราเองว่าเราโกรธ เมื่อเรารู้ว่าตัวเองเราโกรธก็ต้องยับยั้งชั่งใจของตัวเราด้วยความไม่โกรธ เพื่อจะใช้ให้ถูกต้องตามหลักธรรมคำสอนก็คือ ให้ใช้ความเมตตา ต่อคนที่เราโกรธนั้นหรืออาการที่

^{๒๗} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๒๘๗.

^{๒๘} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๒๘๘.

^{๒๙} สัมภาษณ์ ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน, อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

เกิดขึ้น โดยมีความรู้สึกว่าคนเรานั้นก็มีชีวิตเหมือนกัน เขาโกรธเรา เราก็โกรธเขา แต่ความโกรธจะลดได้นั้นก็ต่อเมื่อเปิดความมีเมตตา เอ็นดูต่อเขา ความโกรธจึงจะลดน้อยถอยลง แล้วก็ในท้ายที่สุดก็อาศัยความสงสารที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์สิ่งที่เราหนีกันไม่พ้นคือความสงสาร มีความเมตตา มีความกรุณา แล้วก็มีความสงสารต่อกัน เมื่อเราอาการดังกล่าวในจิตใจแล้วก็สามารถที่จะยับยั้งความโกรธไม่ให้เกิดขึ้นได้ ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ นั้น ไม่ว่าจะเป็นบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ ที่เราไม่ชอบใจ^{๓๐}

การยับยั้งความโกรธที่จะช่วยให้ความโกรธเบาบางลง คือ การมีสติและความเมตตา ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า “ใช้สติ และแผ่เมตตาธรรม จะทำให้ความโกรธลดลง”^{๓๑}

การที่คนเราจะคิดการยับยั้งความโกรธได้ ถ้าปรากฏว่าความโกรธขึ้นแล้ว นั้นหมายความว่าสติตามไม่ทัน เพราะไม่ได้รับการฝึกฝนมา แต่ถ้ามีสติรู้ตัวว่ากำลังโกรธ ก็จะทำให้จิตสงบก่อน ความโกรธนั้นก็เบาบางลงทันที ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ส่วนมากคนจะคิดได้เมื่อความโกรธนั้นเสร็จแล้ว เพราะฉะนั้นวิธีที่ใช้อยู่ของผม ก็คือตั้งสติรู้ตัวว่ากำลังโกรธ เอาตามหลักที่เคยฝึกมาละกันนะ ก็เมื่อรู้ตัวว่าโกรธแล้วความโกรธก็จะลดลง จะเบาละจนครบ จนกระทั่งสงบจิตสงบใจได้นั้นแหละเป็นวิธี เบื้องต้นต้องมีสติรู้ทันก่อน แล้วก็จากนั้นก็ความคิดแบบมีเหตุมีผลก็จะค่อย ๆ เกิดขึ้น ว่าเราโกรธทำไมกัน? ทำไมต้องแสดงอาการอย่างนั้น ไม่สวยเลย^{๓๒}

เทคนิควิธีการยับยั้งความโกรธอีกวิธีหนึ่งคือ การตั้งคำถามถามตนเองว่า โกรธเพราะอะไร ทำไมถึงโกรธ โกรธเรื่องอะไร นึกถึงสิ่งที่ดีที่เขาเคยกระทำ ความโกรธก็จะลดลงได้บ้าง ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า “นึกว่าเราโกรธเพราะอะไร สาเหตุทำไมถึงโกรธ โกรธเรื่องอะไร โกรธเขาทำไม เขาทำอะไรไม่ดี ก็ต้องนึกว่าคนทำดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ก็เป็นธรรมดา แต่ถ้าเขาทำไม่ดีเยอะ ๆ ก็นึกถึงสิ่งดีที่เขาสาเหตุทำไมต้องโกรธ? โกรธเพราะอะไร? ความโกรธก็จะลดลง”^{๓๓}

การที่จะยับยั้งความโกรธได้นั้น จำเป็นต้องใช้สติปัญญา ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า “ต้องใช้สติปัญญา”^{๓๔}

ประชาชนทั่วไปก็ได้ให้ความหมายของการยับยั้งความโกรธว่า การที่มนุษย์อาศัยอยู่ด้วยกัน ทำงานร่วมกัน อาจมีการกระทบทั้งกันจนเกิดความโกรธ และความโกรธอาจจะบานปลาย จนเกิดความรุนแรง ทำร้ายกัน จึงจำเป็นต้องมีหลักธรรม เพื่อยึดเหนี่ยวในการยับยั้งความโกรธให้ทุเลาลง

^{๓๐} สัมภาษณ์ พระธรรมบัณฑิต, เจ้าอาวาสวัดพระรามเก้า กรุงเทพมหานคร, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๓๑} สัมภาษณ์ พระเมธีธรรมาจารย์, รองอธิการบดีฝ่ายประชาสัมพันธ์และเผยแผ่, วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร, ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๓๒} สัมภาษณ์ ผศ.ร.ท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ, อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๓๓} สัมภาษณ์ ดร.อำนาจ บัวศิริ, อาจารย์พิเศษคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๓๔} สัมภาษณ์ ดร.เสนาะ ผดุงฉัตร, อาจารย์พิเศษคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

นั่นคือ หลักกรรมเมตตา ต้องคิดว่าคนบางคนไม่ได้ตั้งใจจะทำให้เราโกรธ หรืออาจจะทำให้เราโกรธแค่ครั้งเดียว เราต้องพยายามคิดถึงสิ่งที่ดีในตัวเขา รู้จักให้อภัย ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ส่วนใหญ่ของผมเนี่ยะ จะนิ่ง นิ่งเงียบ ไม่ค่อยแสดงปฏิกิริยาทั่วไปให้คนอื่นทราบ วิธีการกำจัดความโกรธของผมก็จะเป็นในลักษณะที่ว่าถ้าสมมติว่าเป็นสิ่งที่จะทำให้ความโกรธนี้ ถ้าเป็นบุคคลมาทำ ผมก็จะพยายามที่จะคิดทบทวนถึงการให้ความเมตตาเป็นหลัก ว่า คนเราสามารถที่จะทำความผิดได้ เขาอาจจะไม่ตั้งใจหรือเจตนาแล้วก็คิดถึงในแง่ที่ว่าเขามีความผิดอะไรบ้าง ความจริงแต่ละคนเขาอาจจะมีสิ่งที่ดีขึ้นมาแล้วอีกมากมาย เขาอาจจะทำให้เราไม่พอใจแค่ครั้งเดียว ยกตัวอย่างเช่น ลูกน้อง เขาอาจจะทำงานกับเรามาเป็นเวลานานโดยที่ไม่ได้ทำให้เราโกรธเลย แต่บางครั้งความผิดพลาดครั้งเดียวที่เกิดขึ้นนี้อาจทำให้เราโกรธ แต่ก่อนที่จะเราจะเอ่ยคำพูดที่ตำหนิด่าว่าหรือว่าอะไรพวกนี้ออกไปจากความโกรธนั้น เราก็ควรที่จะพิจารณาว่ามีอะไรที่ทำมาแล้ว แล้วก็มันเป็นความผิดเพียงเล็กน้อยซึ่งน่าจะให้อภัยกันได้”^{๓๕}

ลูกศิษย์ของท่านพุทธทาสคนหนึ่ง ได้ยึดหลักธรรมคำสอนของท่านเป็นแนวทางในการระงับความโกรธ เพราะเวลาเกิดความโกรธ จะมีความรู้สึกที่ว่าตัวเองทำร้ายตัวเอง เช่น โกรธมาก ๆ จะหายใจไม่ทัน หายใจไม่สะดวก ก็จะต้องพยายามละความโกรธลง แล้วพิจารณาถึงเหตุที่ทำให้เกิดความโกรธ ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ปกติเป็นคนที่มีอาจารย์อยู่แล้ว ทางธรรมะแล้วก็ได้เลยเอาหลักคิดที่รู้สึกเป็นลูกศิษย์ท่านพุทธทาสมาตั้งแต่อยู่ธรรมกาย เลยเอาหลักวิธีการได้รับฟังได้อ่านได้ศึกษามา ได้นำมาช่วย ได้รู้สึกว่ารู้ตัวว่าโกรธก่อน แล้วก็พยายามลดความโกรธลง แล้วเค้าไม่ได้ตั้งใจเรา เราเลยอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง คือสิ่งนั้นก็อาจจะพยายาม คือความเปลี่ยนแปลงของตัวเอง เช่น บางทีเรารู้สึกว่า เช่น เราโกรธลูกศิษย์เนี่ยะ ก็จะมีความรู้สึกว่า โอ๊ย..พอพูดก็เสียงจะหายไป หรือจะหายใจไม่ได้แล้ว ก็จะแบบหยุดทันที แล้วบอกตัวเองว่า เราต้องเลิกโกรธ ก็หยุดตรงนั้นอะค่ะ แล้วก็ มันก็จะคล้าย ๆ แบบว่าจางลงบ้างและตั้งสติใหม่ว่า เอ๊ะ ถ้าเราจะโกรธ มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร เอ่อ..ฝึกแบบนี้บ่อย ถ้ามีสิ่งที่มีมาปะทะอารมณ์ เราก็จะพยายามทำให้ตัวเองเนี่ยะ กลับไปสู่จุดเดิม แล้วถ้าพิจารณาใหม่เลยว่า ทำไมต้องโกรธ? แล้วก็เปิดใจรับฟังมากขึ้น”^{๓๖}

การเป็นคนใจกว้าง ยอมรับฟังเหตุผลของฝ่ายที่ทำให้เราโกรธยอมเป็นการลดความตึงเครียด แล้วเราก็กลับมาดูสาเหตุของความโกรธว่าเกิดจากอะไร ความจริงแล้วความโกรธนั้นเปรียบเหมือนไฟ ไฟสามารถเผาผลาญทุกสิ่งทุกอย่างให้วอดวายได้ในพริบตาเดียว ไฟต้องมีองค์ประกอบครบ ๓ อย่างคือเชื้อเพลิง อนุหุมิ และออกซิเจน จึงจะติด ความโกรธก็เช่นกัน จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีบางสิ่งบางอย่างมากระตุ้นให้อารมณ์นั้นแปรเปลี่ยนไป เช่นการดูหมิ่น ดูถูก ฉะนั้นการที่ความโกรธจะเกิดขึ้นได้นั้นต้องมีตัวนำ หรือพาหะ ดังนั้นถ้าเราสามารถตัดพาหะออกได้ ความโกรธก็ไม่เกิด เปรียบเหมือนไฟ ต้องมีองค์ประกอบออก ๑ ตัว ไฟก็ไม่ติด ฉะนั้นควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะมากระตุ้นให้เกิดความโกรธแต่อย่างไรก็ตาม สติก็ยังมีบทบาทสำคัญในการยับยั้งความโกรธ ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

^{๓๕}สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์คลินิกเกียรติคุณ นายแพทย์พนัส เฉลิมแสนยากร, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหิดล, ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๓๖}สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์สุชม ศุภนิธย์, อธิการบดีบัณฑิตวิทยาลัย, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

บางที่เราต้องดูก่อนว่า จะขอพูดถึงสาเหตุความโกรธว่า ความโกรธเนี่ยก็เหมือนกับไฟ องค์ประกอบของไฟมีอยู่ ๓ อย่าง คือมีเชื้อเพลิง มีอุณหภูมิหรือความร้อนแล้วก็มือออกซิเจน ฉะนั้นเมื่อ ๓ อย่างนี้ถูกรวมตัวกันได้เมื่อไหร่ ในอัตราที่เหมาะสมจะทำให้เกิดไฟ ความโกรธก็เหมือนกัน ความโกรธก็ต้องเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุหรือมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากระตุ้นให้อารมณ์นั้นแปลเปลี่ยนไป ฉะนั้นสาเหตุของความโกรธนั้นก็คือ อาจจะเกิดขึ้นได้หลายอย่าง อาจจะเกิดขึ้นจากมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่มากระทบหรือมากระตุ้นความรู้สึกหรือมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่มากระตุ้นทำให้เรารู้สึกขัดแย้ง ในแง่ของความคิด ในแง่ของการถูก ในแง่ของเกิดความเจ็บ ก็ถือเสียว่าเป็นเรื่องของสาเหตุ ในแบบเดียวกันก็เมื่อมีการเมื่อเกิดความโกรธขึ้นแล้ว สิ่งที่จะยับยั้งได้ ก็เปรียบเสมือนกับไฟ ก็ต้องดึงแฟ็กเตอร์ ๑ ใน ๓ ตัวนั้นออกตัวใดตัวหนึ่ง เพราะฉะนั้นวิธีที่จะไม่ให้โกรธก็คือ เราจะต้องดึงตัวใดตัวหนึ่งที่เป็นพาหะ หรือเป็นตัวกระตุ้นในความโกรธนั้น คือ เราอาจจะเดินห่างไปจากสถานที่นั้นที่ทำให้เราโกรธซะ หรือถ้าเกิดมีคนมาพูดทำให้เราอารมณ์เสีย เราก็เดินห่างไปจากคน ๆ นั้น หรืออีกอย่างนึงก็คือ หลีกเสี่ยงในสิ่งที่ที่เราจะรู้ว่าไปตรงนั้นแล้วจะเกิดสิ่งที่ทำให้เราเกิดอารมณ์หรือความโกรธขึ้น ซึ่งหรือจะทำอะไรก็ได้แล้วแต่ เพื่อที่เราจะได้ควบคุมสติของเราได้^{๓๗}

ผู้บริหารทั้งหลาย มักจะกล่าวว่าการทำงานทุกประเภท จำเป็นต้องมีสติเพื่อไม่ให้เกิดการกระทบกระทั่งกัน สาเหตุของความโกรธก็เกิดจากสิ่งเร้าที่ผ่านมาจากทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แต่ความเป็นจริงแล้ว ความโกรธจะเกิดขึ้นในขณะที่ตาได้เห็น หูได้ยิน เมื่อโกรธแล้วก็แสดงอารมณ์ความไม่พอใจออกมาให้เห็น เพราะเรามีอำนาจที่จะทำได้ เขาเป็นลูกน้อง เราก็จัดการตามอารมณ์ความโกรธของเรา สิ่งหนึ่งที่จะทำให้เราหยุดความโกรธได้ชั่วขณะหนึ่งคือสติ ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ถามพระอาจารย์แล้วเราก็บอกว่า ต้องจัดการมันได้แล้ว เราเอาความเข้าใจเพื่อจะเริ่มต้น แล้วเราก็สอนรุ่นน้องมาโดยตลอด แต่เราอาจจะไม่ทำก็ได้ คือ บางคนก็สอนได้แต่ไม่ทำ เราเองก็สารภาพกับลูกน้องเมื่ออาทิตย์ที่แล้วว่า ที่สอนเธอมาตั้ง ๗-๘ ปี มานี้ ให้ออกกำลังกายนะ ให้กินน้ำนะ ..ถามว่าตัวเองทำได้ไหม? มันทำไม่ได้ (เพราะว่าไม่มีเวลา)...ไม่มี ไม่มีอะไรทั้งสิ้น แล้วความโกรธที่ถามไปเมื่อสักครู่นี้ พอเราเป็นศิษย์พอเราเป็นนักเรียนนี้ ก็เลยบอกว่า ถ้าเราสอนแล้วเราทำไม่ได้มัน เราก็ต้องบอกเขาซะว่า เราทำได้ แต่ทำไม่ได้ครบ เพราะฉะนั้นเราก็ต้องดัดนิสัยเรา เราที่ตั้งหลักแล้วว่าในเมื่อเราสอนเขาแล้วว่า สิ่งเร้าเกิดขึ้นจาก หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็บอกลูกน้องให้ฟัง แต่จริง ๆ แล้วตาเริ่มเห็น หูเริ่มได้ยินแล้ว ว่า..โกรธแล้วนะ พอมาถึงจุดนี้แล้วโกรธได้ไหม? โกรธได้ เราโกรธสิ่งเร้า ส่วนลิ้น อาหารไม่ถูกรสถูกชาติ ทำให้เราเกิดอารมณ์เกิดความรู้สึกที่ไม่พอใจ ความรู้สึกไม่ได้ตั้งใจ อันนี้คือแสดงออกทันทีเลย ด้วยอำนาจ ด้วยอะไรสารพัด ด้วยตำแหน่ง ด้วยอะไรที่เราสามารถตอบสนอง เขาต้องฟังฉัน เธอต้องฟังฉัน ต้องมีการตอบสนอง เราโกรธเราก็จัดการไปตามสั่ง ถามว่าความโกรธอยู่ไหม? ก็ยังอยู่ในตัวเรา สิ่งนี้สอนให้เรารู้ว่ามีมนุษย์ หยุดได้ หยุดในช่วงหนึ่งแล้วมีสติและจินตนาการ^{๓๘}

^{๓๗} สัมภาษณ์ นายสิทธิศักดิ์ หาพูนพงษ์, อดีตกรรมการผู้จัดการบริษัทเอวอน (ประเทศไทย) จำกัด, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๓๘} สัมภาษณ์ นางศิริลักษณ์ ไหมไทย, ผู้บริหารห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์, ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๐.

นอกจากนี้แล้ว ผู้บริหารอีกท่านหนึ่งได้กล่าวว่า หลักการยับยั้งความโกรธนั้นมีทั้งหมด ๙ วิธี คือ ๑. นึกถึงผลเสียของคนมักโกรธว่า ตามปกติคนที่โกรธผู้อื่นนั้น ถือว่าเป็นคนเลว และถ้าเราโกรธตอบด้วย ก็แสดงว่าเราเลวยิ่งกว่าเขา ๒. พิจารณาโทษของความโกรธ ความโกรธทำให้เราไม่มีความสุข หน้าตาหมองคล้ำไม่แจ่มใส ก็จะช่วยระงับความโกรธได้บ้าง ๓. นึกถึงคุณงามความดีของฝ่ายที่ทำให้เราโกรธว่า แม้เขาจะมีไม่ดีบ้าง ก็เรื่องของเขา เราพยายามคิดถึงความดีต่าง ๆ ที่เขาได้กระทำต่อเรา ๔. ความโกรธทำให้เราขาดสติและเกิดความทุกข์ใจ เป็นการทำร้ายตนเอง ควรเตือนตนเองตลอดเวลา ๕. พิจารณาความที่สัตว์โลกทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน ถ้าคนอื่นโกรธ ก็แสดงว่าเขาได้กระทำความผิดไว้และจะต้องได้รับผลของกรรมนั้น ก็จะช่วยยับยั้งซึ่งใจความโกรธได้บ้าง ๖. ให้พิจารณาจริยวัตรขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า ท่านทรงมีจริยวัตรอันงดงามนั้นคือความเมตตาพุทธศาสนิกชนควรเอาเป็นแบบอย่าง ๗. ให้พิจารณาความเกี่ยวพันกันในสังสารวัฏ เพราะไม่มีใครเลยที่ไม่เคยเป็นญาติพี่น้องกัน ก็จะช่วยบรรเทาความโกรธได้บ้าง ๘. พิจารณาประโยชน์ของความมีเมตตากรุณา ความปรารถนาดีต่อกัน ๙. ให้พิจารณาแยกธาตุว่า มนุษย์เรามาจากธาตุ ๔ ชั้น ๕ ดังนั้น เราไม่มีตัวตน ถ้าเราโกรธเขา ก็แสดงว่าเราโกรธธาตุ ๔ ชั้น ๕ ก็จะช่วยยับยั้งความโกรธได้ ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

๑. นึกถึงผลเสียของคนมักโกรธจะได้รับ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนว่า คนที่โกรธผู้อื่นนั้นว่าเป็นคนเลวอยู่แล้ว แต่หากโกรธตอบเขาแล้ว เราก็ยิ่งจะกลับเป็นคนเลวยิ่งกว่าเขาและพระพุทธองค์ได้สอนให้คนเราเป็นผู้มีความเมตตา มีความรักและความปรารถนาดีต่อกัน เพราะถ้าหากเราเป็นคนมักโกรธ หรือไม่รู้จักเมตตารักใคร่คนอื่นบ้างเลย ก็ยากที่จะนับได้ว่าเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีได้แม้เวลาเขาโกรธเรามา เราก็ไม่ต้องไปโกรธตอบ จึงนับว่าเป็นผู้ที่สามารถเอาชนะใจคน และเอาชนะใจตนเองได้ และยังเมื่อรู้ว่าเขาโกรธและขุ่นเคืองเรา เราก็ไม่ได้แสดงอาการโกรธหรือขุ่นเคืองออกมา ก็นับว่าได้ทำประโยชน์ทั้งสองฝ่ายคือ ทั้งแก่ตนเองและแก่คนที่โกรธเราด้วย

๒. พิจารณาโทษของความโกรธที่จะส่งผลตามมามนุษย์เราหากอยู่ในสภาวะอารมณ์ไม่โกรธ ก็จะดูดี สดชื่น มีใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส แต่พอเกิดความโกรธขึ้นมาก็จะกลายเป็นคนละคน หน้าตาจะดูน่ากลัวไม่มีความสุข ไม่มีความสง่า ไม่มีความสวยงามเหลือแม้แต่นิดเดียว เรียกว่าเป็นนางฟ้าแปลงกายเป็นแม่มดไปแล้ว เราต้องมองย้อนดูตัวเราในกระจกในเวลาที่เราโกรธ เมื่อมองดูตัวเองในกระจกแล้วก็ให้พิจารณาดูหน้าตาเราในกระจกหากหน้าตาของเรายังคงสดชื่น สวยงามยิ้มแย้มแจ่มใส มีเสน่ห์น่ารัก เมื่อเรารู้จักระงับความโกรธนั้นลงได้ ก็แสดงว่าความโกรธที่มีก็หายไปได้จากการที่เรารู้จักพิจารณาโทษของความโกรธนั้น

๓. ให้นึกถึงคุณงามความดี มองแต่ในด้านที่ดี ของคนที่เราโกรธเมื่อเวลาที่เราโกรธใครส่วนมากก็มักจะนึกถึงแต่เรื่องที่ไม่ดีของเขา แต่หากเมื่อเราลองพยายามคิดถึงแต่คุณงามความดีของเขา มองแต่ในด้านที่ดีของเขา คิดถึงแง่มุมที่ดีของเขา เพราะตามธรรมดา นั้น คนเราย่อมมีดีและไม่ดีเหมือน ๆ กันทุกคน ต่างกันแต่ว่าใครจะดีมาก หรือดีน้อยเท่านั้นเอง ไม่มีใครที่ดีร้อยเปอร์เซ็นต์หรือชั่วร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะฉะนั้น ถ้าใครมาทำให้เราโกรธ ทำให้เราไม่พอใจนั้นเป็นจุดที่ไม่ดีของเขา เราก็ไม่ควรมองแต่จุดนั้น ต้องหันไปดูจุดดีของเขาบ้าง เมื่อมองหาจุดดีก็จะพบว่า แท้ที่จริงแล้วเขามีความดีอยู่มากมาย “เขามีความไม่ดีบ้างก็ช่างเขา ให้เลือกเอา

ส่วนที่ดีเขามีอยู่ มีประโยชน์ต่อโลกบ้างยังน่าดู ส่วนไม่ดีอย่าไปรู้ของเขาเลย” นึกได้อย่างนี้แล้ว ความโกรธที่มีอยู่ก็หายไป

๔. ความโกรธทำให้ขาดสติและเกิดความทุกข์ใจ ความโกรธทำให้คนเราขาดสติ นอกจากทำให้ตัวเองทุกข์ใจแล้วเวลาถูกความโกรธครอบงำ จิตใจเรามักร้อนรุ่มหาความสุขไม่ได้ ที่สำคัญคือเรากำลังทำตนให้เป็นคนที่ขาดสติ และหากถ้าเราเป็นคนมักโกรธ ก็เท่ากับเรากระทำการต่าง ๆ ไปในทางที่ไม่เหมาะสมไม่สมควรกระทำอย่างยิ่ง ควรสอนตนเสมอว่า ความโกรธทำให้เราขาดสติ และทำให้เราเกิดความเป็นทุกข์ร้อนในจิตใจ เหมือนกับเราได้ทำร้ายตัวของเราเอง โดยที่ไม่ใช่คนอื่นมาทำร้ายเลย เราจึงไม่ควรปล่อยให้เกิดความโกรธเกิดขึ้นมาได้

๕. ให้พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตนให้คิดว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตน ต่างก็จะได้รับผลแห่งกรรมที่ตนทำ ถ้าเราโกรธเขา แสดงว่าเราได้ทำอกุศลคือกรรมชั่ว กรรมชั่วที่เราทำลงไปก็จะมีผลร้าย ก่อความเสียหายขึ้น เราก็ต้องได้รับผลของกรรมนั้น เมื่อเราพิจารณาเห็นว่าทุกคนต่างก็มีกรรมเป็นของตนเช่นนั้นแล้ว เราก็จะเห็นในฝ่ายเขาเช่นเดียวกันว่า ถ้าเขาโกรธเขาก็ได้ทำกรรมไม่ดี และจะได้รับผลแห่งกรรมไม่ดีเช่นเดียวกัน เมื่อต่างคนต่างมีกรรมเป็นของตน ก็เก็บเกี่ยวผลแห่งกรรมของตนอยู่แล้ว เราก็ไม่จำเป็นต้องโกรธกันไปทำไม ตั้งหน้าตั้งตาทำแต่กรรมดีย่อมเป็นการสมควรยิ่งกว่า

๖. ให้พิจารณาพระจริยวัตรขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระจริยวัตรขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ว่าพิจารณาจากช่วงไหน ก็เห็นชัดเหมือนกันว่า พระองค์ทรงมีเมตตา ไม่โกรธใคร ขณะทรงบำเพ็ญบารมีเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ที่ทรงเอาความดีชนะความชั่วตลอดมา แม้จะถูกกลั่นแกล้งโดยผู้ไม่ปรารถนาดี ก็ไม่ถือโทษ กลับมีเมตตาต่อผู้มุ่งร้ายพระองค์สารพัดเมื่อพิจารณาถึงพระจริยวัตรขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างนี้แล้ว จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ทรงเผชิญเรื่องที่เลวร้ายกว่าเรา พระองค์ยังทนได้ เมื่อเราปฎิญาณว่า เราจะเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี ก็ควรดำเนินตามรอยพระยุคลบาท เมื่อคิดได้เช่นนี้แล้ว ความโกรธหายไป

๗. ให้พิจารณาความเกี่ยวพันกันในสังสารวัฏ อีกวิธีที่จะดับความโกรธได้ คือให้คิดว่าในโลกนี้ ไม่มีใครที่ไม่เคยเป็นญาติพี่น้องกันมาก่อนเราทุกคนเป็นเหมือนญาติพี่น้องกันหมดทั้งสิ้น หากใครมาทำให้เกิดความโกรธ ก็ให้พิจารณาว่า คน ๆ นั้นอาจเคยเป็นบิดามารดาเรามาก่อน ในชาติใดชาติหนึ่งที่ล่วงมาแล้วก็ได้ หรืออาจเป็นคนที่เรารักมาก่อนก็เป็นได้ แล้วเรื่องอะไรเราจะมาโกรธพ่อเรา แม่เรา หรือคนรักของเรา ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วความโกรธที่มีก็อาจสงบได้

๘. พิจารณาอานิสงส์ของความเมตตากรุณาความโกรธเป็นปฏิปักษ์ของความเมตตากรุณา ขณะใดความโกรธเกิดขึ้น ก็ลองหันมาพิจารณาถึงคุณประโยชน์ของความเมตตากรุณาดูว่า ความเมตตา ความกรุณา ความรักความปรารถนาดีต่อกันนั้น เป็นสิ่งที่ดีงามอย่างไร เมื่อพิจารณาถึงความดีงามของความเมตตากรุณาแล้ว ก็ระงับความโกรธได้ความดีงามหรืออานิสงส์ของความเมตตากรุณา พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่ามี ๑๑ ประการ คือ ๑. คนที่มีเมตตานอนหลับก็เป็นสุข๒. ตื่นขึ้นมาก็เป็นสุข คือหน้าตาสดใสเบิกบาน ๓. ไม่ฝันร้าย ๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย ใครเห็นใครก็รัก มีเสน่ห์ ๕. เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย อย่าว่าแต่มนุษย์ด้วยกัน ภูตผีเทวดาก็รัก คนมีเมตตาผีไม่หลอกหลอน แทนที่จะหลอกหลอนกลับให้การ

อารักขา และอยู่อย่างปลอดภัย ๖. เทวดาอารักขา ๗. ปลอดภัยจากอัคคีภัย ยาพิษ และ ศาสตร์อาวุธ ๘. จิตเป็นสมาธิได้เร็ว ๙. สีสหน้าผ่องใสเบิกบาน ๑๐. ถึงคราวตายก็ตายอย่างมีสติ ๑๑. ถ้ายังไม่บรรลุคุณธรรมสูงกว่า ตายไปก็เข้าถึงพรหมโลกแน่นอน ผู้ที่มีคุณสมบัติดังกล่าวนี้ ก็พึงพยายามเป็นคนไมโกรธ เป็นคนมีเมตตากรุณาเป็นธรรมประจำใจได้

๙. ให้แยกธาตุ แยกชั้นวิธีแยกธาตุ แยกชั้นนี้เป็นวิธีที่ได้ผลมาก เพราะตราบไต่เรายังมอง เป็นกลุ่มเป็นก้อน เป็นตัวเป็นคน ความโกรธก็เกิดขึ้นได้ แต่ถ้าเราแยกธาตุเสีย ทั้งธาตุเขาและ ธาตุเรานั้นแหละ ความโกรธก็จะหายไป เพราะไม่รู้ว่าจะไปโกรธส่วนไหน เพราะแต่ละส่วนก็ ไม่ใช่ตัวตนหากเป็นเพียงธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ แค่นั้นเอง เป็น ชั้น ๕ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แค่นั้นเอง^{๓๙}

๔.๒ แนวปฏิบัติในการยับยั้งความโกรธเชิงพุทธบูรณาการ

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่เกี่ยวกับกับแนวปฏิบัติยับยั้งความโกรธมีปรากฏ อยู่มากมายหลายแห่งด้วยกันได้นำมาประยุกต์ใช้ในแนวทางปฏิบัติระงับความโกรธดังพุทธพจน์ที่ว่า “พึงชนะคนโกรธด้วยความไม่โกรธ พึงชนะคนไม่ดีด้วยความดี พึงชนะคนตระหนี่ด้วยการให้ พึงชนะ เหลาะแหละด้วยคำสัตย์”^{๔๐} หรือว่า “ภิกษุทั้งหลายหากพวกโจรผู้ประพฤติดำทราวมจะพึงใช้เลื่อยที่มี มือจับ ๒ ข้างเลื่อย้วยะน้อยใหญ่ผู้มีใจคิดร้ายแม้ในพวกโจรนั้นก็ไม่เชื่อว่าทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไว้ไม่ได้”^{๔๑} ดังนั้น จะกล่าวถึงแนวปฏิบัติระงับความโกรธดังต่อไปนี้

๑) แนวปฏิบัติยับยั้งความโกรธด้วยสมาธิ หมายถึง สมาธิ คือ ความมีใจตั้งมั่นความตั้ง มั่นของจิตความที่จิตใจสงบแน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่านผู้ที่เจริญสมาธิสมาสมาธิจึงเป็นผู้โกรธยากโลภยากเพราะ ความสุขในสมาธิประณีตกว่าความสุขจากกามดังนั้นดับความโกรธด้วยสมาธิคือการทำให้ตั้งมั่นใน ระดับฌานต่าง ๆ มีปฐมฌานเป็นต้นเพื่อให้จิตไม่ฟุ้งซ่านไปในความรักและความชังหรือความโกรธ ได้แล้วผู้ที่เจริญสมาธิสมาสมาธิจึงเป็นผู้โกรธได้ยากเพราะอาศัยสมาธิเป็นตัวระงับไว้นั่นเอง

๒) แนวปฏิบัติยับยั้งความโกรธด้วยวิปัสสนา สิ่งทีวิปัสสนากำหนดจึงได้แก่สังขาร ทั้งหลายโดยย่อก็คือชั้น ๕ หรืออุปาทานชั้น ๕ ที่มีลักษณะทั้ง๓นั้นเมื่อวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นเห็น ความจริงของสังขารทั้งหลายแล้วบุคคลนั้นจะไม่ปล่อยให้โทสะหรือกิเลสอื่น ๆ เกิดขึ้นอีกง่าย เพราะ นั้นเท่ากับเพิ่มความยึดยาวของสังขารวิภูให้แก่ตนเองอีก ย่อมเกิดความสลดสังเวทใจยามเห็นคนอื่น โกรธเพราะความโกรธก่อพาติส่วนวิปัสสนาตัดภพพาติและผู้ใดละความโกรธได้สิ้นเชิงผู้นั้นอย่างน้อย ทรงเรียกว่าเป็นพระอนาคามีดังนั้นแนวปฏิบัติยับยั้งความโกรธด้วยวิปัสสนาคือพิจารณาธรรมด้วย ปัญญาเห็นความจริงของสังขารคือชั้น ๕ เป็นต้นมิใช่สัตว์บุคคลตัวตนอะไรทั้งสิ้นเห็นชัดด้วยปัญญา จึงละโลภะ โทสะ โมหะ ในระดับเท่าที่เจริญวิปัสสนาอยู่แต่ยังละกิเลสไม่เด็ดขาดจนไปถึงสมุจเฉท ปหาน เป็นการละกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ ที่เด็ดขาด

^{๓๙} สัมภาษณ์ ดร.เอมอัชฌา พงศ์พรรณภาณ, เลขานุการผู้บริหารบริษัทไทยเบฟเวอเรจจำกัด, ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๐.

^{๔๐} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๒๓/๑๐๒.

^{๔๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๔/๒๔๔.

๓) **แนวปฏิบัติยับยั้งความโกรธในทัศนะของพระปุลณณะ** การใช้วิธีดับโกรธของพระปุลณณะที่ท่านปฏิบัติต่อชาวสุนาปรั้นตะชนบทคือให้มีสัจจะขันติหมะจาละและการมองโลกในแง่ดี (ด้วยเมตตากรุณา) ในการปฏิบัติต่อชาวสุนาปรั้นตะชนบทเพื่อเป็นกุศโลบายในการยับยั้งความพยาบาทหรือความโกรธนั่นเอง

๔) **แนวปฏิบัติยับยั้งความโกรธในทัศนะพระสารีบุตร** เป็นวิธีเลือกมองเพื่อให้รู้ให้เข้าใจความจริงเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคล ๕ อย่าง คือ (๑) หากความประพฤติดังกล่าวของเขาไม่ดีแต่ความประพฤติทางวาจาเรียบร้อยหมดจดดีก็พึงมนสิการ (ใส่ใจ) เฉพาะความประพฤติดีทางวาจา (๒) หากความประพฤติทางวาจาไม่ดีแต่ความประพฤติทางกายเรียบร้อยหมดจดดีก็พึงมนสิการเฉพาะทางกาย (๓) หากความประพฤติทางกายและวาจาไม่ดีแต่ทางใจมีความปลอดโปร่งดั่งงามผ่องใสเป็นครั้งคราวก็พึงมนสิการเฉพาะทางใจที่ผ่องใสเป็นครั้งคราวนั้น (๔) หากความประพฤติทางกายและวาจาก็ไม่ดีอีกทั้งทางจิตใจก็ไม่ปลอดโปร่งดั่งงามในเวลานั้นก็ควรตั้งความเมตตาการุณย์ควรคิดอนุเคราะห์ช่วยเหลือต่อเขา (๕) หากความประพฤติทางกายทางวาจาดีทั้งทางจิตใจก็ปลอดโปร่งผ่องใสอยู่เนื่อง ๆ ก็พึงมนสิการได้ทั้ง ๓ ทางเพราะจะพาให้ผู้มนสิการมีจิตผ่องใสไปด้วย

๕) **แนวปฏิบัติยับยั้งความโกรธตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค** (๑) พึงระลึกถึงโทษของความโกรธ (๒) พึงระลึกถึงความดีของเขา (๓) พึงพิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง (๔) พึงพิจารณาตามหลักกรรม (๕) พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า (๖) พึงพิจารณาอานิสงส์แห่งเมตตา (๗) พึงพิจารณาแบบจำแนกแยกธาตุ (๘) พึงให้ทานหรือการแบ่งปันสิ่งของแก่กัน

๖) **แนวปฏิบัติยับยั้งความโกรธในทัศนะของสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก** วิธีระงับความโกรธที่สมเด็จพระสังฆราชคือใช้อุบายให้พยายามทำสติให้รู้ตัวเมื่อความโกรธเกิดขึ้นเมื่อโกรธก็ให้รู้ว่าโกรธแล้วก็ให้พิจารณารูปร่างหน้าตาของความโกรธให้เห็นว่าเป็นความร้อนเป็นความทุกข์อย่าให้ขาดสติจึงต้องพยายามทำสติควบคุมสติให้พิจารณาเข้ามาภายในใจเท่านั้นเพื่อจะให้ความโกรธนั้นลดลงนั่นเองเมื่อความโกรธลดลงหรือหายไปความร้อนก็จะไม่มีใจก็จะสบายได้โดยควร

๔.๓ แนวทางการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

๔.๓.๑ **ประยุกต์ใช้ด้านครอบครัว** คือ คำว่า **ครอบครัว** เป็นคำที่สำคัญและมีความหมายหนักหน่วง ซ่อนปริศนาธรรมอยู่ภายใน แยกมาจากคำว่า ครอบ กับคำว่า ครัว คำว่า ครอบ มีความหมายว่าการเอาของที่มีลักษณะภายในไปรงคล้าย ๆ กันคำว่าปิดเอาไว้ และ คำว่า ครัว มีความหมายว่า เรือน หรือโรงทำกับข้าว ในที่นี้คือ บ้านหรือเรือนนั่นเอง ดังนั้น ครอบครัว จึงหมายถึง การครอบคนสองคนไว้ในบ้านหรือเรือนเดียวกันไม่ให้จากกันไปไหน เมื่อทราบความหมายอย่างนี้แล้วก็จะทำให้เห็นภาพชัดว่า การมีครอบครัวก็การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันภายใต้หลังคาบ้านหรือเรือนเดียวกันไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่

การที่คนสองคนใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันนั้น ย่อมเป็นเรื่องที่ยากพอสมควร เพราะความคิดเห็นของคนทั้งสองอาจไม่เหมือนกัน จำเป็นต้องมีการปรับหรือจนความคิดเห็นเข้าหากัน เพื่อลดความบาดหมางกัน หรือโกรธเคืองกัน หากสามารถสร้างความคิดเห็นให้เป็นอย่างเดียวกันได้ ก็จะนำไปสู่การสร้างครอบครัวให้มีความสุข ดังนั้นจึงควรทราบหลักธรรมที่ใช้สำหรับการดำเนินชีวิตครอบครัว

เพื่อสร้างความรัก ความเข้าใจกันมากขึ้น หลักที่ผู้วิจัยอยากจะนำมาเสนอไว้ให้ยึดถือปฏิบัติในที่นี้ คือ หลักทวารวาสธรรมหรือหลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือน ประกอบด้วย

๑. สัจจะ หมายถึง ความซื่อสัตย์ต่อกัน ความไว้น้ำใจเชื่อใจกันไม่นอกใจกัน สามีรักภรรยา ภรรยาก็รักสามี ต่างฝ่ายต่างจริงใจและซื่อสัตย์ต่อกัน ไม่มีความลับต่อกัน พุดง่าย ๆ คือ ให้รักเดียวใจเดียว อย่าหลายใจ อย่าหึงกันมากจนเกินเหตุ เพราะจะนำไปสู่การผิดใจกัน ทำให้เกิดการโกรธเคืองกันและอาจทำให้ชีวิตครอบครัวพังลงได้

๒. ทมะ หมายถึง การรู้จักข่มใจหักห้ามใจในเวลาที่มีเรื่องราวที่ไม่สบายใจเกิดขึ้น เช่น เวลาโกรธ ก็ให้พยายามข่มใจไม่ให้โกรธ หรือแสดงความโกรธนั้นต่ออีกฝ่าย เพราะจะทำให้อีกฝ่ายไม่พอใจ หรืออาจโกรธตอบ อันจะนำไปสู่การทะเลาะกัน เป็นต้น

๓. ขันติ หมายถึง ความอดทน หมายความว่า ให้รู้จักอดทนต่อคำกล่าวติขินินทาของอีกฝ่ายหรือคนอื่น ๆ เราจะว่าอะไรก็ให้พยายามอดทนเอาไว้ เก็บอารมณ์เอาไว้ อย่าแสดงออกตอบ เพราะหากแสดงออกตอบก็จะนำไปสู่การก่อวิวาทกัน โกรธเคืองกัน ผิดใจกัน เวลาที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งโกรธ ก็ให้อีกฝ่ายพยายามอย่าโกรธตอบ หรือทางที่ดีที่สุดให้เดินหนีไปให้ไกล อย่าพุดด้วย รอให้อาการความโกรธสงบลงก่อน จึงค่อยพุดด้วย เพราะในเวลาโกรธจะไม่มีสติ มักไม่ยอมรับฟังเหตุผลของอีกฝ่าย มักใช้กำลังในการแก้ปัญหา ขึ้นพุดด้วยก็จะเข้าสำนวนไทยที่ว่า “สี่ขอให้ควายฟัง” หรือ “เป่าปี่ให้ควายฟัง” ทำอย่างไรมันก็ไม่รู้เรื่องหรือ หักเสียเวลาเปล่า ดังนั้น จึงต้องอดทนเอาไว้

๔. จาคะ หมายถึง การเสียสละ การรู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนตนให้แก่อีกฝ่าย หรือการรู้จักเสียสละความสุขของตนเพื่ออีกฝ่าย พยายามยอมกันในบางเรื่องหรือทุกเรื่อง สามียอมภรรยา ภรรยายอมสามี สามีรู้จักเสียสละต่อภรรยา ภรรยารู้จักเสียสละต่อสามี ต่างฝ่ายต่างรู้จักเสียสละต่อกัน ก็จะทำให้ชีวิตครอบครัวมีความสุขได้

๔.๓.๒ ประยุกต์ใช้ด้านทำงาน^{๔๒} คือ ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางการเกิดของความเมตตา และได้เสนอวิธีการจัดการกับความโกรธที่สำคัญหลายประการโดยจัดกลุ่มวิธีการกับความโกรธออกเป็น ๔กลุ่มความคิด ดังนี้

ก. การพิจารณาผลเสียของความโกรธและผลดีของเมตตา การเตือนตนด้วยการพิจารณา พุทธพจน์ เกี่ยวกับโทษของความโกรธ หรือคนที่มักโกรธง่าย จะมีผิวพรรณไม่งามและก่อให้เกิดความเสียหายและเหตุการณ์ทำลายล้างกันได้ง่าย

อานิสงส์ของเมตตา ซึ่งก่อให้เกิดคุณประโยชน์แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องหลายประการได้แก่การทำให้จิตใจผ่องใส มีความสุข ดังคำกล่าวที่ว่า “ผู้ให้ย่อมได้” พระพุทธเจ้าแสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้ว่า ผู้ที่เมตตา กลับเป็นสุข ไม่ฝันร้าย ตื่นก็เป็นสุข เป็นที่รักของมนุษย์และอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาปกป้องรักษา พืชและสัตว์ไม่กล้ากราย จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็วสีหน้าผ่องใส ตายก็มีสติ ไม่หลงเพื่อน เมื่อยังไม่บรรลุนิพพานที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก

ข. การยอมรับความเป็นจริงที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า ทุกคนย่อมมีข้อดีและข้อเสียด้วยกันทั้งนั้น ในเรื่องการมองคนในแง่ดี^{๔๓}

^{๔๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *คนไทยกับป่า*, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๗), หน้า ๗๙.

^{๔๓} พุทธทาสภิกขุ, *ธรรมโฆษณชุตสันติภาพของโลก*, (สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๓๐), หน้า ๓๗.

“เรามีส่วนเลวบ้างข้างหัวเขา
จงเลือกเอาส่วนที่ดีเรามีอยู่
เป็นประโยชน์โลกบ้างยังน่าดู
ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย
จะหาคนมีดีโดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยวค้นหาสหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหาหนวดแต่ตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคยมองแต่ดีมีคุณจริง

ค. การยับยั้งความโกรธด้วย การวิเคราะห์แยกแยะความเป็นจริง ทำให้เกิดกำลังใจที่จะฝึกหัดยับยั้งความโกรธได้

ง. ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งเป็นสิ่งของการแสดงออกด้วยความเมตตากรุณาโดยการแบ่งปันหรือให้สิ่งของย่อมก่อให้เกิดความพอใจทั้งสองฝ่าย

การเอาชนะความโกรธของบุคคล พึงกระทำได้โดยกระทำด้วยความเข้าใจอานิสงส์แห่งความโกรธ ซึ่งนำทุกข์และความเดือดร้อน ความเสียหายมาให้ ในทางตรงกันข้ามอานิสงส์ของ เมตตา พึงสร้างความแจ่มใส เบิกบาน และความสุขแก่ทุกชีวิต การรู้จักเลือกวิธีการเอาชนะความโกรธตามความถนัด ย่อมได้ผลบ้างไม่มากก็น้อย ขึ้นอยู่กับความชำนาญในการฝึกหัด ไม่ว่าจะใช้วิธีการใด ๆ ย่อมอาศัยหลักธรรมของพระบรมศาสดา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเหมือนกัน คือ การชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ ชนะความชั่วด้วยความดีนั่นเอง

๔.๓.๓ ประยุกต์ใช้ด้านสังคม

บุคคลที่มีจิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยเมตตาภิเลสทั้งหลายเป็นต้นว่าโทสะความอาฆาตความพยาบาทไม่อาจตั้งอยู่หรือปรากฏอยู่ในใจได้เพราะเมตตานั่นเป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องละและเป็นเครื่องสละออกซึ่งความไม่ดีทั้งหลายผู้สมบูรณ์ด้วยศีลสมาธิและปัญญาตั้งอยู่ในธรรมพูดคำสัตย์จริง และทำหน้าที่ของตนครบถ้วนย่อมเป็นที่รักของคนทั้งหลาย^{๔๔} การคิดเพื่อยับยั้งความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาทสรุปได้ดังนี้วิธีการยับยั้งความโกรธความโกรธเป็นเหตุแห่งความร้อนใจยิ่งกว่าความโลภหรือความหลงโกรธเมื่อใดร้อนเมื่อนั้นความโกรธไม่เคยทำให้ใครเป็นสุขมีแต่จะทำให้ทุกข์ยิ่งโกรธง่ายโกรธเร็วก็ยิ่งทำให้เป็นทุกข์ได้ง่ายเป็นทุกข์ได้เร็วผู้ละความโกรธได้แล้วนอนก็สุขตื่นก็เป็นสุข และไม่ต้องเศร้าโศกวิธีบรรเทาความโกรธนั้นเมื่อกล่าวเนื้อหาสาระจริง ๆ แล้วมีวิธีการพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและเห็นคุณของขันติและเมตตาาก่อนแผ่เมตตาไปในตนและคนอื่นว่าขอให้ตนมีความสุขและสรรพสัตว์ทั่วโลกจงมีความสุขทางพระพุทธศาสนาได้ให้ไว้คงไม่เกินความสามารถของผู้เพียรปฏิบัติเป็นเนื่องนิ่งไม่ช้าไม่นานคงได้รับอานิสงส์ดังกล่าว

วิธียับยั้งความโกรธชาวพุทธทุกคนได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตากรุณาให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยกายวาจาและมโนใจปรารถนาดีมีการแผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวงขอให้อยู่เป็นสุขปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้าโบราณท่านเข้าใจและเห็นใจคนซึ่งโกรธจึงพยายามช่วยเหลือโดย

^{๔๔} ราชบัณฑิตยสถาน, พระธรรมบทจรุภาคฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง, ๒๕๒๕), หน้า ๔๕๒-๔๕๓.

สอนวิธีการต่าง ๆ สำหรับยับยั้งความโกรธวิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเท่านั้นแต่เป็นคติแก่ทุกคนช่วยให้เห็นโทษของความโกรธและมันในคุณของเมตตา ยิ่งขึ้นการประยุกต์การคิดเพื่อยับยั้งในชีวิตประจำวันการคิดเพื่อบรรเทาภิเลสกลุ่มโทสะในชีวิตประจำวันพบว่าการคิดเพื่อบรรเทาภิเลสกลุ่มโทสะในชีวิตประจำวันจากกรณีตัวอย่างที่ยกมาแสดงเป็นอุทาหรณ์แสดงให้เห็นว่าการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเป็นการผิดหลักศีลธรรมของพุทธศาสนาอยู่แล้วยิ่งถ้าสัตว์ที่ถูกฆ่านั้นเป็นสัตว์ที่มีคุณมากก็ยังมีโทษมากตามไปด้วยธรรมชาติมนุษย์ทุกคนรักสุขเกลียดทุกข์กันรักครอบครัวและคนที่ตนเองชอบและบูชา ดังนั้นพิษของความโกรธหากจะมีบ้างตามนิสัยปุถุชนก็ควรจะเก็บไว้ในใจพยายามข่มไว้ด้วยขันติความอดทนที่กำหนดว่าโกรธหนอ โกรธหนอ โกรธหนอคือข่มตั้งสติให้ระลึกอยู่เสมอว่าอย่าไปโกรธเขาโกรธเขาโกรธเราโกรธเขาได้อย่างไรขันติทำได้ด้วยการกำหนดกรรมฐานจะเกิดเมตตาเรายับยั้งความโกรธได้ก็อาศัยเมตตาปรานีอารีเอื้อเพื่อช่วยเหลือคอยดูกันฆ่าความโกรธได้แล้วก็ยอมอยู่เป็นสุขทั้งนั้นด้วยการเจริญกรรมฐานเมื่อได้พิจารณาเห็นโทษของความโกรธเช่นนี้แล้วจึงพยายามฆ่าความโกรธใช้เมตตาธรรมสมาธิปฏิบัติในการเจริญสติปัฏฐาน๔เมตตาธรรมก็จะเกิดกับเราก่อนที่ความโกรธจะฆ่าเรา

ที่ใดที่มีความโกรธที่นั่นไม่มีสติที่ใดมีสติที่นั่นไม่มีความโกรธความโกรธเปรียบเสมือนหนูสติเปรียบเสมือนแมวที่ใดมีแมวที่นั่นไม่มีหนูที่ใดมีหนูที่นั่นไม่มีแมวฉะนั้นสติจึงเป็นธรรมซึ่งใช้เป็นคู่ปรับกับความโกรธได้เป็นอย่างดีถ้าเราอยากจะหนีความโกรธเราก็ควรฝึกสติในทุก ๆ อิริยาบถเมื่อเรามีสติอยู่ในทุกอิริยาบถก็คือเรามีความตื่นรู้อยู่ในทุกอิริยาบถจิตของเราที่มีความตื่นรู้เป็นอารมณ์แล้วก็ไม่มีพื้นที่ว่างสำหรับที่ความโกรธจะแทรกตัวเข้ามาฉะนั้นสันนิษฐานได้อย่างหนึ่งว่าใครโกรธคนนั้นกำลังขาดสติ^{๔๕}

สรุปได้ว่าแนวทางยับยั้งความโกรธตามทัศนะของพระพุทธศาสนาโดยใช้กลอุบายหลายวิธีที่จะกำจัดความโกรธแต่โดยส่วนใหญ่ต้องอาศัยสมาธิ คือ การทำจิตให้ตั้งมั่นในระดับฌานต่าง ๆ มีปฐมฌานเป็นต้นแล้วดำเนินไปถึงขั้นวิปัสสนาคือพิจารณาธรรมด้วยปัญญาเห็นความจริงของสังขารคือขั้น ๕ เป็นต้นมิใช่สัตว์บุคคลตัวตนอะไรทั้งสิ้นเห็นชัดด้วยปัญญาจึงละละโภคะโทสะโมหะ จนไปถึงสมุจเฉตปหาน เป็นการละกิเลสที่เด็ดขาดความโกรธความอาฆาตมาดร้ายกันก็ดับสนิทตามไปด้วย

หลักธรรมที่ใช้แก้ความโกรธตามหลักของศาสนาไม่ว่าจะอยู่ในระดับเบื้องต้น คือการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในเบื้องต้นซึ่งเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาชีวิตของมนุษย์เพื่อยับยั้งความโกรธ พยายามไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น ถ้าปฏิบัติได้ออย่างนี้ จิตผู้นั้นย่อมผ่องใสและมีสมาธิที่ตั้งมั่นได้อย่างรวดเร็ว จนทำให้เกิดปัญญาเพื่อละความโกรธ (โทสะ) ออกจากจิตของตน และรู้จักเสียสละปล่อยวางความโกรธทิ้งไปโดยมีสติสัมปชัญญะควบคุมอยู่เสมอทุกเมื่อ เพื่อรู้เท่าทันความโกรธที่จะเข้ามาจิตใจหรือใช้หลักการเจริญเมตตาเพื่อปรารภนาให้ผู้อื่นโดยเฉพาะได้รับสุขทั้งกายและใจ โดยการแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกให้มีความสุข โดยตั้งสัจจะให้แน่วแน่ที่จะทุเลาความโกรธให้จางให้ไปได้เช่นเดียวกัน หรือให้มีทมะคือการข่มจิตไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น หรือมีขันติในการอดทนต่อการละความโกรธออกจากจิตของตนและมีหิริโอตตปละคือความรู้สึกละอายที่จะให้ความโกรธเกิดขึ้นเพื่อไม่ให้สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น

^{๔๕} วชิรเมธี, กิเลส MANAGEMENT, (นนทบุรี: ปราม, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๔.

ผู้ที่มีความโกรธทำให้มีสุขภาพไม่ดีจิตใจขาดความเมตตาส่งผลให้ได้รับโทษคือจะกลับก็เป็นทุกข์ตื่นเป็นทุกข์ฝันร้ายจิตใจไม่ตั้งมั่นหน้าตาเศร้าหมองผู้ที่มีความโกรธทำให้ร่างกายและสภาพจิตใจเศร้าหมองมีสภาพไม่ดีไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมเป็นศัตรูของมนุษย์อมมนุษย์ทั้งหลายเวทาคือไม่คุ้มครองรักษาจะอยู่ที่ไหนทำอะไรไม่มีใครให้ความร่วมมือไม่สนับสนุนจากสังคมมีสุขภาพจิตและวุฒิภาวะทางอารมณ์ไม่ดีเพราะขาดเจริญเมตตาจึงมีโทษมากแต่ก็คลายเร็วหรือทำลាយง่ายจะเห็นได้ว่าผลเสียของความเป็นคนมักโกรธดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่าคนที่โกรธก่อนก็เลยอยู่แล้วคนที่ไม่มีสติหลงโกรธตอบยิ่งสร้างความเลวให้เพิ่มมากขึ้นอีกทั้งไม่ควรโกรธตอบอันเรียกว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยากถือว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่ายคือฝ่ายตนและฝ่ายผู้อื่น^{๔๖}

การละความโกรธสามารถทำได้โดยการเจริญเมตตาเพราะทำให้เกิดประโยชน์ปัจจุบันแก่ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรงผู้เจริญเมตตาย่อมมีจิตมั่นในความเมตตาส่งผลให้ได้รับอานิสงส์คือกลับเป็นสุขตื่นเป็นสุขไม่ฝันร้ายจิตใจตั้งมั่นได้เร็วสีหน้าสดใส^{๔๗} ได้รับอานิสงส์ทำให้ร่างกายและจิตใจของผู้เจริญเมตตาได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ดังนั้นผู้เจริญเมตตาจึงเป็นบุคคลที่มีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรงมีสภาพดีเป็นที่ยอมรับในสังคมเป็นอานิสงส์ส่วนหนึ่งของการเจริญเมตตาคือเป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลายเป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลายเวทาคือทั้งหลายรักษา^{๔๘} ซึ่งบุคคลผู้มีคุณสมบัติดังกล่าวนี้ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนทำอะไรย่อมแวดล้อมไปด้วยบุคคลที่พร้อมจะให้ความร่วมมือสนับสนุนและให้ความช่วยเหลืออยู่เสมอเมื่อประกอบอาชีพการงานหรือกิจการใด ๆ ย่อมประสบความสำเร็จทำให้มีสภาพดีเป็นที่ยอมรับในสังคมมีสุขภาพจิตมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดีเพราะการเจริญเมตตาทำให้จิตใจของผู้เจริญเมตตามีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติดังพุทธพจน์ที่ว่าผู้มีเมตตาในสัตว์ทุกหมู่เหล่าจะไม่ฆ่าเองไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่าไม่ชนะเองไม่ใช้ให้ผู้อื่นชนะไม่มีเวรกับใคร ๆ^{๔๙}

^{๔๖} ส.บ. (ไทย) ๑๕/๑๒๕-๑๒๖/๑๔๕-๑๔๙; ๑๘๘/๒๖๗.

^{๔๗} อง.อภฺรฺรูก. (ไทย) ๒๓/๑/๑๙๔; อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕.

^{๔๘} อง.อภฺรฺรูก. (ไทย) ๒๓/๑/๑๙๔; อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕.

^{๔๙} อง.อภฺรฺรูก. (ไทย) ๒๓/๑/๑๙๕; พุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๗/๓๗๔.