

เมตตากับการระงับความโกรธตามแนวพุทธปรัชญา

Loving-kindness Overcomes the Anger Based on Buddhist Philosophy

พระมหาสากาล สุภรเมธี (เดินชาบัน)

PraMahaSakol Suparametee (Dermchaban)

พระอภิชาติ อภิญาโณ (แก้วเกตพงษ์)

PraApichat Apiyano (Keawketpong)

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

สฤษฏ์ แพงทรัพย์

Sarit Pangsap

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

มนุษย์เกิดมามีความรัก โลก โกรธ หลง ซึ่งเป็นอกุศลมูล หรือต้นตอแห่งความชั่วร้าย ความโกรธจะแสดงพิษสงต่อจิตใจ ทำให้หงุดหงิด เร่าร้อน เมื่อเราโกรธจะมีอาการร้อนรุ่ม ไม่พอใจ เนื่องมาจากจิตที่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ร้ายๆ คือโทสะ บุคคลถูกความโกรธเข้าครอบงำ ก็จะตกอยู่ในความทุกข์ ถึงแม้โทษของความโกรธจะไม่ได้ปรากฏในชาตินี้ คนโกรธก็ต้องตกไปสู่อบายภูมิในชาติถัดไป หรือหากได้มาเกิดเป็นมนุษย์อีกด้วยอำนาจของกุศลกรรม ก็จะต้องเกิดมาเป็นคนพิกลพิการ หรืออายุสั้น มีโรคภัยเบียดเบียน หรือมีหน้าตาน่าเกลียด ความโกรธให้โทษทั้งแก่ผู้โกรธ และผู้ที่ถูกโกรธ และหากได้ก่ออาชญากรรมด้วยความโกรธ ก็จะต้องรับโทษทางกฎหมายอีกด้วย เราจึงควรหันมาพิจารณาถึงโทษของความโกรธ และการระงับความโกรธ โดยใช้หลักเมตตา และวิธีการแผ่เมตตา ด้วยการให้ทุกคนรู้จักแผ่ความรักและการเจริญความรักในสัตว์ทั้งหลาย ด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง โดยการตั้งอยู่ในศีล ด้วยการประพฤติสุจริตธรรม มีความรักต่อสัตว์ทั้งหลาย ให้ความเคารพ สงเคราะห์กันและกัน ไม่วิวาทกัน มีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เมตตาจึงเป็นสิ่งที่คนทุกชาติทุกศาสนา ควรประพฤติแก่กันและกัน เพื่อให้สังคมนสงบสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมตตาในพรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมเพื่อค้ำจุนโลกให้สงบร่มเย็น

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้อ่านได้มองเห็นความสำคัญของความเมตตาที่มีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และเป็นแนวทางไปสู่ความสงบสุขของมวลมนุษยชาติต่อไป

คำสำคัญ: เมตตา; ระงับความโกรธ; พุทธปรัชญา

Abstract

Man is born, there is anger, greed, love and delusion, or the root of evil Anger shows the harmful effect on the mind. When we are angry, impassioned frustrating symptoms Restless dissatisfaction due to mental obsession with distemper is anger, anger was the dominant party. It was in distress. The penalty of anger will not appear in this life. Angry people would have fallen into Abaipomi in the next. If the human beings with the power of charitable deeds. It would have been born with deformities or diseases hurting short-lived. Or ugly Anger, hurt and anger them and those who were angry, if he has committed a crime of rage. It will be punishable by law. We should turn to consider the imposition of anger. And anger. The main mercy and how to be compassionate with everyone know spread the love and passion for growing animals. With all that in mind always. By setting the precept with behave honestly, fairly a love of animals to foster mutual respect, not strife, harmonious unity. Compassion is something that people of all races, all religions. Should behave to one another to social peace in particular, the four cardinal virtues, compassion in principle to support a peaceful world.

This academic article has a purpose to focus our readers on the importance of human kindness. This is the way to a peaceful mankind.

Keywords: Loving-kindness; Overcome the Anger; Buddhist Philosophy

1. บทนำ

ปัญหาที่พบในสังคมปัจจุบันนี้ ก็คือ การทะเลาะวิวาทจนนำไปสู่การก่ออาชญากรรม จะเห็นได้ว่ามีจุดเริ่มต้นมาจากความไม่พอใจเพียงเล็กน้อยๆ เท่านั้น จนกลายเป็นความขุ่นเคืองขัดใจกัน ขยายขึ้นเป็นความโกรธ ลูกกลมกลายเป็นความพยายบาท อาฆาตมาดร้าย จนถึงการนำไปสู่การประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย เมื่อเกิดความโกรธแล้ว คนเราสามารถทำผิดศีลธรรมได้อย่างไม่สำนึกบาปบุญคุณโทษ สามารถฆ่าคน ปล้นจี้ ทำลายทรัพย์สินเขาให้เสียหาย ฆาตกรรมฆ่าคน เมียของคนอื่น พูดคำหยาบคาย โทกมดเท็จได้อย่างไม่ละอาย คนโกรธย่อมก่อกรรมที่ ทำได้ยาก

เหมือนทำได้ง่าย คนโกรธฆ่าบิดามารดาก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ก็ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่าใครต่อใครก็ได้ เรื่องที่ร้ายแรงหรือทารุณโหดร้ายขนาดไหน คนโกรธทำได้ทั้งนั้น ท่านจึงเรียก ความโกรธ (โทสะ) นี้ว่า “อกุศลมูล (ต้นต่อความชั่วร้าย)”

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งเมตตาการุณย์ พระพุทธเจ้ามีพระคุณชอใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระมหากรุณา พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนหลักธรรมต่างๆ เพื่อประโยชน์ในปัจจุบันชาติ ในชาติต่อไป และเพื่อความหลุดพ้นในสังสารวัฏ หลักธรรมที่สำคัญเพื่อประโยชน์ในปัจจุบันชาติและในชาติต่อไป คือ พรหมวิหาร คำว่า พรหม แปลว่า ประเสริฐ ส่วนคำว่า วิหาร แปลว่า ความประพฤติ ดังนั้น คำว่า พรหมวิหาร จึงหมายความว่า ความประพฤติอันประเสริฐ ด้วยการทำประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น หรือมีความหมายว่า การประพฤติอย่างพรหม โดยเป็นความประพฤติของผู้อบรมจิต ด้วยการเจริญเมตตาเป็นต้น พรหมวิหาร จึงเป็นคุณธรรมที่เหมาะสมกับคนทุกชาติทุกศาสนา ที่จะทำให้โลกนี้มีความสงบสุขไม่วุ่นวาย ลองคิดดูว่า ถ้ามีคนมาช่วยเหลืองานของเราให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เราจะปฏิเสธหรือไม่ คงไม่มีใครปฏิเสธเจตนาดีของคนอื่นเช่นนี้ ถ้าเรายั้มแย้ม ทักทายผู้อื่นด้วยไมตรีจิต ผู้อื่นก็จะทักทายตอบด้วยไมตรีจิตเช่นกัน เมตตาจึงเป็นสิ่งที่คนทุกชาติทุกศาสนา ควรประพฤติแก่กันและกัน เพื่อให้สังคมสงบสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมตตาในพรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมเพื่อค้ำจุนโลกให้สงบร่มเย็น ชาวพุทธทุกคนได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตา กรุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยกาย วาจา และมีน้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุขปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2555: 7)

เมตตา คืออะไร คนทั่วไปมีความอ่อนแอทางใจ คือความเห็นแก่ตัวที่ฝังลึกอยู่ในใจของทุกคน อยากให้เราดีเด่นกว่าบุคคลอื่น แต่เมตตาเป็นความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจโดยไม่หวังผลตอบแทน ทำให้เราขจัดความเห็นแก่ตัวได้ คำนี้แปลตามศัพท์ ว่า สภาวะสนิทสนมกลมกลืนกัน คือ ไม่แบ่งเขาแบ่งเรา มีความกลมกลืนเหมือนเป็นบุคคลคนเดียวกันกับคนอื่น เปรียบได้กับน้ำผสมนม กล่าวคือ เมื่อผสมนมเข้ากับน้ำทั้งสองอย่าง ก็จะกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แยกกันไม่ได้ว่านี่คือน้ำหรือนม ผู้ที่มีเมตตาจิตต่อกันก็เหมือนกัน เขามีความสนิทสนมกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับบุคคลรอบข้าง ไม่แยกเขาแยกเรา และจะพยายามปฏิบัติตนโดยประพฤติกาย วาจา หรือใจให้เกิดประโยชน์กับบุคคลอื่น เหมือนที่เราต้องการให้เกิดขึ้นแก่ตัวเราเองกล่าวอีกอย่างหนึ่ง

2. ความหมายของเมตตา

คำว่า เมตตา ได้แก่ ความรัก กิริยาที่รัก ภาวะที่รัก ความเอ็นดู กิริยาที่เอ็นดู ภาวะที่เอ็นดู ความปรารถนาเกื้อกูลกัน ความอนุเคราะห์ ความไม่พยาบาท ความไม่ปองร้าย กุศลมูลคือ อโหสะในหมู่สัตว์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2548 : 124)

เมตตา หมายถึง ไมตรี ความรัก ความหวังดี ความปรารถนาดี ความเข้าใจดีต่อกัน ความเอาใจใส่ใส่ใจหรือต้องการ ที่จะสร้างเสริมประโยชน์สุขให้แก่เพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ว่าโดยสาระ เมตตา คือ ความอยากให้ผู้อื่นเป็นสุข และอยากทำให้เขาเป็นสุข

เมตตา คือ สภาวะที่มีแก่มิตร หมายความว่า เมตตาเป็นความปรารถนาดีอย่างจริงใจ เหมือนเรามีให้แก่มิตรของตนเอง ผู้ที่มีเมตตาจึงเป็นมิตรกับทุกคน ปราศจากความผูกโกรธหรือศัตรูในทีเดียว อีกอย่างหนึ่ง เมตตา คือ สภาวะที่เป็นมิตรหมายความว่า มิตรเป็นบุคคลที่ทำประโยชน์ให้แก่กันโดยไม่หวังผลตอบแทน เมตตาก็เป็นคุณธรรมของมิตรที่ทำดีทั้งต่อหน้าและลับหลัง (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2556 : 840)

เมตตาเป็นธรรมกลางๆ กลางทั้งในแง่ผู้ควรมีเมตตา และในแง่ผู้ควรได้รับเมตตา ทุกคนจึงควรมีต่อกันทั้งผู้น้อยต่อผู้ใหญ่และผู้ใหญ่ต่อผู้น้อย คนจนต่อคนมีและคนมีต่อคนจน ยากต่อ เศรษฐีและเศรษฐีต่อยาก คนฐานะต่ำต่อคนฐานะสูง และคนฐานะสูงต่อคนฐานะต่ำ คฤหัสถ์ต่อ พระสงฆ์และพระสงฆ์ต่อคฤหัสถ์ เมตตาเป็นธรรมพื้นฐานของใจขั้นแรก ในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งทำให้มองเห็นในแง่ดีและหวังดีต่อกัน พร้อมทั้งจะรับฟังและพุดจาเหตุผลของกันและกัน ไม่ยึดเอาความเห็นแก่ตัว หรือความเกลียดชังเป็นที่ตั้ง

เมตตา มีคู่ปรับสำคัญอย่างหนึ่ง คือ ความโกรธ ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็หงุดหงิดงุ่นง่านทรมานใจตัวเอง เวลานั้นเมตตาหลบหายไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธทั้งที่ไม่ต้องการแต่ก็ไม่ยอมหนีไป บางทีจนปัญญา ไม่รู้จะขับไล่หรือกำจัดให้หมดไปได้อย่างไร

3. ความหมายและลักษณะของความโกรธ

ความโกรธ หมายถึง ความปองร้าย ความมุ่งร้าย ความขัดเคือง ความขุ่นเคือง ความพยาบาทแห่งจิต ความประทุษร้ายในใจ ความชิง กิริยาที่ชิงความเป็นผู้ชิง ความพยาบาท กิริยาที่

พยาบาท ความเป็นผู้พยาบาท ความพิโรธ ความพิโรธตอบ ความเป็นผู้ดูร้าย ความเพาะวาจาชั่ว ความไม่เข้มแข็งแห่งจิต (ขุ.จ. 67/145/88-89)

ในธรรมาสนีสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงลักษณะของความโกรธว่า มีรากเป็นพิษมียอดหวาน ที่ว่ามีรากเป็นพิษหมายความว่า ในเบื้องต้น ความโกรธจะแสดงพิษสงต่อจิตใจ ทำให้หงุดหงิด เรำร้อน เดือดดาล จึงต้องรีบระบายความหงุดหงิด เรำร้อน เดือดดาลออกไปโดยเร็ว ด้วยการตำว่าทุบตี หรือทำลายบุคคล หรือสิ่งของ ที่เป็นต้นเหตุให้โกรธ เมื่อได้ทำจนสาแก่ใจแล้ว ในบั้นปลายจะรู้สึกโล่งใจ สบายใจ จึงเรียกว่ามียอดหวานความโกรธร้ายแรงกว่าอัคคีภัย ความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินอันเนื่องมาจากไฟภายในคือโทสะนั้น มีมากกว่าไฟภายนอกอย่างเทียบกันไม่ได้ ลองนึกดูว่าในโลกที่มีประชากรหลายพันล้านคนนี้ วันหนึ่ง ๆ มีเพลิงโทสะเกิดขึ้นกี่ครั้ง เมื่อเพลิงโทสะเกิดขึ้น แทนที่จะทำให้สว่าง กลับทำจิตใจให้มีมืดมิดยิ่งขึ้น คนโกรธย่อมไม่รู้จักประโยชน์ของตนและของผู้อื่นชัดเจนตามความเป็นจริง คนโกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย คนโกรธฆ่าบิดามารดาก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ก็ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่าใครต่อใครก็ได้ เรื่องที่ร้ายแรงหรือทารุณโหดร้ายขนาดไหน คนโกรธทำได้ทั้งนั้น (ธมมวฑฺฒ โภ กิกขุ, 2541: 3)

4. ลำดับขั้นของความโกรธ

เมื่อความโกรธเริ่มก่อตัวขึ้นมาเพียงเล็กน้อย เราไม่มีสติรู้เท่าทัน ไม่รีบระงับเสียปล่อยให้ลูกกลมมากขึ้นๆ ในที่สุดก็ควบคุมไม่ได้ พระสารีบุตรได้แสดงขั้นตอนของความโกรธอย่างละเอียด

ง นี้

- 1) ทำจิตให้ขุ่นมัว
- 2) ทำให้หน้าเจ้าหน้าอ หน้าบูดหน้าเบี้ยว
- 3) ทำให้คางสั้น ปากสั้น
- 4) เปล่งธุรสวาจา (คำหยาบ)
- 5) เหลียวดูทิศต่างๆ เพื่อหาท่อนไม้
- 6) จับท่อนไม้และศาสตรา
- 7) เจือท่อนไม้และศาสตรา
- 8) ให้ท่อนไม้และศาสตราถูกต้อง (ผู้อื่น)
- 9) ทำให้เป็นแผลเล็กแผลใหญ่
- 10) ทำให้กระดูกหัก
- 11) ทำให้อวัยวะน้อยใหญ่หลุดไป
- 12) ทำให้ชีวิต (ผู้อื่น)ดับ
- 13) ฆ่าผู้อื่น แล้วจึงฆ่าตน (ความโกรธขั้นสูงสุด) (พุทธทาสภิกขุ, 2537 : 5)

5. สาเหตุของความโกรธ

สาเหตุที่ทำให้โกรธมีมากมาย เช่น ถูกดูหมิ่นเกลียดชัง ถูกหักหลังรังแก ถูกขัดแย้งขัดขาน ถูกข่มหน้าข่มตาถูกด่าว่าเสียหาย ถูกใส่ร้ายป้ายสี ถูกติฉินนินทา ฯลฯ สาเหตุแม้จะมีมาก จนดู

เหมือนว่าไม่อาจจะบรรยายได้หมด แต่ในอาฆาตวัตถุสูตร กล่าวว่า สาเหตุแห่งความอาฆาตหรือความโกรธมีอยู่ 10 ประการ คือ 1) เขาเคยทำความเสียหายให้แก่เรา 2) เขากำลังทำความเสียหายให้แก่เรา 3) เขาจะทำความเสียหายให้แก่เรา 4) เขาเคยทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก 5) เขากำลังทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก 6) เขาจะทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก 7) เขาเคยช่วยเหลือคนที่เราชัง 8) เขากำลังช่วยเหลือคนที่เราชัง 9) เขาจะช่วยเหลือคนที่เราชัง 10) โกรธโดยไร้สาเหตุ (โกรธแม้สิ่งที่ไม่มีชีวิตจิตใจ) (พระมหานุกูล มหาวิโร (พรหมจันทร์), 2554 : 19)

6. โทษของความโกรธ

ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาโทษของความโกรธ และความพยายาบาท ตลอดจนคุณประโยชน์ของความอดทน ถ้าเคยพิจารณาตรึกตรองในเรื่องนี้มาบ้างแล้ว ถ้าบุคคลไม่พิจารณาเห็นโทษของความโกรธ ก็อาจรับความโกรธเอาไว้อย่างไม่รู้ตัว และอาจถูกความโกรธเข้าครอบงำได้ในภายหน้า ยกตัวอย่างเช่น คนที่ยังขุ่นข้องหมองใจกับผู้ที่ทำให้ตนต้องเป็นทุกข์ หรือเสียผลประโยชน์ ก็เรียกว่ากำลังคบความโกรธ หรือความอาฆาตพยายาบาทไว้เป็นเพื่อนสนิท คนที่กำลังโกรธอยู่นี้ แม้อีกฝ่ายหนึ่งจะพยายามขอโทษ หรือปลอบโยนด้วยถ้อยคำที่อ่อนหวานก็ยังไม่หาย และอาจรู้สึกพอใจที่จะเก็บความโกรธนี้ไว้ในใจ ยิ่งอีกฝ่ายหนึ่งพยายามปลอบโยนขอโทษ ก็ยิ่งทำให้โกรธหนักขึ้น ซ้ำยังอาจกล่าวหาอีกฝ่ายว่าพยายาจะมาบังคับจิตใจเสียอีก อุปมาเหมือนคนที่เอางูพิษใส่ไว้ในถุงแล้วหนีบเข้าเอาตนเองไว้ เก็บความโกรธไว้ในใจโดยไม่รู้ว่าคุณโกรธนั้นไม่ดีมีผลเป็นความทุกข์ (บุญมี พวงเพชร, 2556 : 102-104) ดังนั้น เพื่อให้สามารถสลัดความโกรธทิ้งไป จึงควรพิจารณาถึงโทษของความโกรธหรือความเจ็บใจ โดยอาจพิจารณาตามเรื่องเล่าในพระไตรปิฎกก็ได้

ครั้งหนึ่ง ปริพาชกชื่อฉันทนะได้เข้าไปหาท่านพระอานนท์ และได้เรียนถามท่านว่า “พวกท่านเห็นโทษอย่างไรในราคะ โทสะ และโมหะ จึงได้บัญญัติให้ละราคะ โทสะ และโมหะเหล่านี้” ท่านพระอานนท์ได้ตอบชี้แจงดังต่อไปนี้ “ผู้มีอายุ บุคคลผู้โกรธแล้วถูกความโกรธครอบงำ มีใจไม่งาม ย่อมมุ่งเบียดเบียนตน มุ่งเบียดเบียนผู้อื่น มุ่งเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น เขาย่อมประพฤติกุศลทางกาย วาจา และใจ ใจความของข้อความข้างต้น คือ ผู้ปฏิบัติควรพิจารณาตรึกตรองและสำรวมตนตามแนวทางที่ได้แสดงไว้ในพระธรรมคำสอน โดยให้พิจารณาและสำรวมจิตใจ ดังนี้

เมื่อบุคคลถูกความโกรธครอบงำ ก็จะตกอยู่ในความทุกข์ ความสุขเบิกบานใจที่เคยมีก็พลันเหือดหายไป มีความทุกข์ใจเข้ามาแทนที่ ทำให้ใบหน้าเศร้าหมองบึ้งตึง กลายเป็นคน

กระสับกระส่าย ยิ่งโกรธมากเท่าใด ก็ยิ่งทุกข์มากเท่านั้น ทั้งยังมีความลำบากทั้งทางกายและใจ ความโกรธอาจทำให้บุคคลถึงกับฆ่าคนหรือกล่าวคำหยาบได้ หากภายหลังมาหวนระลึกถึงกรรมชั่วที่ได้ทำลงไป อย่างน้อยก็ต้องรู้สึกเสียใจ และอับอาย เพราะความสำนึกผิด และหากได้ก่ออาชญากรรมด้วยความโกรธ ก็จะต้องรับโทษทางกฎหมายอีกด้วยยิ่งกว่านั้น ในภพชาติต่อไปก็ยิ่งจะต้องไปเกิดในอบาย ได้รับทุกข์ทรมานแสนสาหัส นี่เป็นเพียงการสรุปย่อให้เห็นภัยของความโกรธพวกเราเองก็เคยประสบมาแล้วทั้งนั้น เพียงคิดย้อนกลับไปก็คงพอจะจำได้ความโกรธมีโทษให้เราเห็นได้ชัดเจน อย่างน้อยก็ทำให้ผู้อื่นเสียใจเพราะคำพูด คนที่ถูกดูต่ำว่ากล่าวอ้อมรู้สึกเสียใจเจ็บใจอารมณ์โกรธอาจผลักดันให้คนเราสามารถฆ่าคนได้ หรือมีฉะนั้นก็อาจทำให้มีความทุกข์ใจอย่างรุนแรง แต่ถึงแม้โทษของความโกรธ จะไม่ได้ปรากฏในชาตินี้ คนโกรธก็จะต้องตกไปสู่อบายภูมิในชาติถัดไป หรือหากได้มาเกิดเป็นมนุษย์อีกด้วยอำนาจของกุศลกรรม ก็จะต้องเกิดมาเป็นคนพิกลพิการ หรืออายุสั้น มีโรคภัยเบียดเบียน หรือมีหน้าตาน่าเกลียด ความโกรธให้โทษทั้งแก่ผู้โกรธ และผู้ที่ถูกโกรธ ดังเรื่องของอุตตราอุบาสิกา ที่มาในอรรถกถาของคัมภีร์ธรรมบท (ขุ.ธ. 42/27/424-425)

7. การพิจารณาเพื่อระงับความโกรธ 10 ประการ

ขั้นที่ 1 นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ สอนตนเองให้นึกว่า พระพุทธเจ้าของเราทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ และทรงสอนชาวพุทธให้เป็นคนมีเมตตา เรามัวมาโกรธอยู่ ไม่ระงับความโกรธเสีย เป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ไม่ทำตามอย่างพระศาสดา ไม่สมกับเป็นศิษย์ของพระพุทธเจ้า จงรีบทำตัวให้สมกับที่เป็นศิษย์ของพระองค์ และจงเป็นชาวพุทธที่ดี

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า คนที่โกรธเขาก่อนก็นับว่าเลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติรู้เท่าทัน หลงโกรธตอบเขาไปอีก ก็เท่ากับสร้างความเลวให้ยืดยาวเพิ่มมากขึ้น นับว่าเลวหนักลงไปกว่าคนที่โกรธก่อนนั้นอีก เราอย่าเป็นทั้งคนเลว ทั้งคนเลวกว่า นั้นเลย

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนต่อไปอีกว่า เขาโกรธมาเราไม่โกรธตอบไป อย่างนี้เรียกว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยากเมื่อรู้ว่าคนอื่นหรืออีกฝ่ายหนึ่งเขาชนะก็องขึ้นมาแล้ว เรามีสติระงับใจไว้เสีย ไม่เคืองตอบ จะชื่อว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ช่วยไว้ทั้งเขาและทั้งตัวเราเอง เพราะฉะนั้น เราอย่าทำตัวเป็นผู้แพ้สงครามเลย จงเป็นผู้ชนะสงคราม และเป็นผู้สร้างประโยชน์เถิด อย่าเป็นผู้สร้างความพินาศอวตวายเลย

ขั้นที่ 2 พิจารณาโทษของความโกรธ ในขั้นนี้มีพุทธพจน์ตรัสสอนไว้มากมาย เช่นว่า “คนขี้โกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม คนขี้โกรธนอนก็เป็นทุกข์ ฯลฯ คนโกรธไม่รู้เท่าทันว่า ความโกรธนั้นแหละคือภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง พอโกรธเข้าแล้วก็ไม่รู้จักรู้ว่าอะไรเป็นประโยชน์ โกรธเข้าแล้วมองไม่เห็นธรรม เวลาถูกความโกรธครอบงำ มีแต่ความมืดตื้อ คนโกรธจะผลาญสิ่งใด สิ่งนั้นทำยากก็เหมือนทำง่าย แต่ภายหลังพอลายโกรธแล้ว ต้องเดือดร้อนใจเหมือนถูกไฟเผา” (อง.ทสก. 38/79/253-254)

ขั้นที่ 3 นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ ธรรมดาคนเรานั้น ว่าโดยทั่วไป แต่ละคนๆ ย่อมมีข้อดีบ้างข้อเสียบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง จะหาคนดีครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่มีข้อบกพร่องเลย คงหาไม่ได้หรือแทบจะไม่มีบางที่แ่งที่เราว่าดี คนอื่นว่าไม่ดี บางที่แ่งที่เราว่าไม่ดี คนอื่นว่าดี เรื่องราวลักษณะหรือการกระทำของคนอื่นที่ทำให้เราโกรธนั้น ก็เป็นจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของเขาอย่างหนึ่ง หรืออาจเป็นแ่งที่ไม่ถูกใจเรา เมื่อจุดนั้นแ่งนั้นของเขาไม่ดีไม่ถูกใจเรา ทำให้เราโกรธ ก็อย่ามัวนึกถึงแต่จุดนั้นแ่งนั้นของเขา ฟังหันไปมองหรือระลึกถึงความดีหรือจุดอื่นที่ดีๆ ของเขา เช่น คนบางคนความประพฤติทางกายเรียบริ้อยดี แต่พูดไม่ไพเราะ หรือปากไม่ดี แต่ก็ไม่ได้ประพฤติเกะกะระราน ทำร้ายใครบางคน แสดงออกทางกายกระโดดกระเดกไม่น่าดู หรือการแสดงออกทางกายเหมือนไม่มีสัมมาคารวะ แต่พูดจาดีสุภาพ หรือไม่ก็อาจพูดจาดีแต่มีผล บางคนปากร้ายแต่ใจดี บางคนสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ค่อยดี แต่เขาก็รักงาน ตั้งใจทำหน้าที่ของเขาดี บางคนถึงแม้คราวนี้เขาทำอะไรไม่สมควรแก่เรา แต่ความดีเก่าๆ เขาก็มี เป็นต้น

ขั้นที่ 4 พิจารณาว่า ความโกรธ คือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู ธรรมดาศัตรูย่อมปรารถนาร้าย อยากให้เกิดความเสื่อมและความพินาศควอดวายแก่กันและกัน คนโกรธจะสร้างความเสื่อมพินาศให้แก่ตัวเองได้ตั้งหลายอย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้องทำอะไรให้ลำบากก็ได้สมใจของเขา เช่น ศัตรูปรารถนาว่า “ขอให้มัน (ศัตรูของเขา) ไม่สวยไม่งาม มีผิวพรรณไม่น่าดู” หรือ “ขอให้มันนอนเป็นทุกข์ ขอให้มันเสื่อมเสียประโยชน์ ขอให้มันเสื่อมทรัพย์สมบัติ ขอให้มันเสื่อมยศขอให้มันเสื่อมมิตร ขอให้มันตายไปตกรนรก” เป็นต้น เป็นที่หวังได้อย่างมากกว่า คนโกรธจะทำผลร้ายเช่นนี้ให้เกิดแก่ตนเองตามปรารถนาของศัตรูของเขา ด้วยเหตุนี้ศัตรูที่ฉลาดจึงมักหาวิธีแกล้งยั่วให้ฝ่ายตรงข้ามโกรธ จะได้เปลืองสติทำการผิดพลาดเปลืองพลังเมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้แล้ว ก็ไม่ควรจะทำร้ายตนเองด้วยความโกรธ ให้ศัตรูได้สมใจเขาโดยไม่ต้องลงทุนอะไรในทางตรงข้าม ถ้าสามารถครองสติได้ ถึงกระทบอารมณ์ที่น่าโกรธก็ไม่โกรธ จิตใจไม่หวั่นไหว

สีหน้าฟ้องเสกิริยาอาการไม่ผิดเพี้ยน ทำการงานธุระของตนไปได้ตามปกติ ผู้ที่ไม่ปรารถนาดีต่อเรานั้นแหละจะกลับเป็นทุกข์ส่วนทางฝ่ายเราประโยชน์ที่ต้องการก็จะสำเร็จ ไม่มีอะไรเสียหายอาจสอนตัวเองต่อไปอีกว่า “ถ้าศัตรูทำทุกขให้ที่ร่างกายของเจ้า แล้วไหนเจ้าจึงมาคิดทำทุกขให้ที่ใจของตัวเอง ซึ่งมีใช้ร่างกายของศัตรูสักหน่อยเลย” “ความโกรธ เป็นตัวตัดรากความประพฤติดีงามทั้งหลายที่เจ้าตั้งใจรักษา เจ้ากลับไปพะนอนความโกรธนั้นไว้ถามหน่อยเถอะ ใครจะเชื่อเหมือนเจ้า” “เจ้าโกรธว่าคนอื่นทำกรรมที่ป่าเถื่อน แล้วโยตัวตัวเองจึงมาปรารถนาจะทำกรรมเช่นนั้นเสียเองเล่า” “ถ้าคนอื่นอยากให้เจ้าโกรธ จึงแกล้งทำสิ่งไม่ถูกใจให้แล้วไหนเจ้าจึงช่วยทำให้เขาสมปรารถนา ด้วยการปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นมาได้เล่า”

ขั้นที่ 5 พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน พึงพิจารณาว่า ทั้งเราและเขาต่างก็มีกรรมเป็นสมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้ก็จะได้รับผลของกรรมนั้นเริ่มด้วยพิจารณาตัวเองว่า เราโกรธแล้วไม่ว่าจะทำอะไรการกระทำของเรานั้นเกิดจากโทสะ ซึ่งเป็นอกุศลมูลกรรมของเราก็อ้อมเป็นกรรมชั่ว ซึ่งก่อให้เกิดผลร้าย มีแต่ความเสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ และเราจะต้องรับผลของกรรมนั้นต่อไปหนึ่ง เมื่อเราจะทำกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะนั้น ก่อนเราจะทำร้ายเขา เราก็ทำร้ายแผดเผาตัวเราเองเสียก่อนแล้วเหมือนเอามือทั้งสองกอบถ่านไฟจะขว้างใส่คนอื่น ก็ไหม้มือของตัวเองก่อน

ขั้นที่ 6 พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าของเรานั้นกว่าจะตรัสรู้ ก็ได้ทรงบำเพ็ญบารมีทั้งหลายมาตลอดเวลายาวนานนักหนา ได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยยอมเสียสละแม้แต่พระชนมชีพของพระองค์เอง เมื่อทรงถูกข่มเหงกลั่นแกล้งเบียดเบียนด้วยวิธีการต่างๆ ก็ไม่ทรงแค้นเคือง ทรงเอาดีเข้าตอบ ถึงเขาจะตั้งตัวเป็นศัตรู ถึงขนาดพยายามปลงพระชนม์ ก็ไม่ทรงมีจิตประทุษร้าย บางครั้งพระองค์ช่วยเหลือเขา แทนที่เขาจะเห็นคุณเขากลับทำร้ายพระองค์ แม้กระนั้น ก็ไม่ทรงถือโกรธ ทรงทำดีต่อเขาต่อไป

ขั้นที่ 7 พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า ในสังสาระ คือการเวียนว่ายตายเกิดที่กำหนดจุดเริ่มต้นมิได้นี้ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดาไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดากัน มิใช่หาได้ง่าย เมื่อเป็นเช่นนี้ หากมีเหตุโกรธเคืองจากใครพึงพิจารณาว่า ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นมารดาของเราท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นบิดาของเรา ท่านที่เป็นมารดานั้นรักษาบุตรไว้ในท้องถึง 10 เดือน ครั้นคลอดออกมาแล้ว เลี้ยงดู ไม่รังเกียจแม้แต่สิ่งปฏิกุศลทั้งหลาย เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลาย น้ำมูกเป็นต้น เช็ดล้างได้สนิทใจ ให้ลูกนอนแนบอก เทียว

อ้อมไปเลี้ยงลูกมาได้ส่วนท่านที่เป็นบิดา ก็ต้องเดินทางลำบากตรากตรำเสี่ยงภัยอันตรายต่างๆ ประกอบการค้าขายบ้าง สละชีวิตเข้าสู่รบในสงครามบ้าง แล่นเรือไปในท้องทะเลบ้าง ทำงานยากลำบากอื่นๆ บ้าง หากทางรวบรวมทรัพย์มาก็ด้วยคิดจะเลี้ยงลูกน้อยถึงแม้ไม่ใช่เป็นมารดาบิดาก็อาจเป็นที่เป็นที่นอกรับเป็นญาติเป็นมิตร ซึ่งได้เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกันมา ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน การที่จะทำใจร้ายและแค้นเคืองต่อบุคคลเช่นนั้นไม่เป็นการสมควร

ขั้นที่ 8 พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา ธรรมที่ตรงข้ามกับความโกรธ ก็คือ เมตตา ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายมากมาย ฉันทเมตตาก็มีคุณ ก่อให้เกิดผลดีมากมาย ฉันทเมตตา เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะระงับความโกรธเสีย แล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทน ให้เมตตาขึ้นนั้นแหละช่วยกำจัด และป้องกันความโกรธ ผู้มีจิตเมตตาย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่น ซึ่งเป็นชัยชนะที่เด็ดขาด ไม่กลับแพ้ ผู้ตั้งอยู่ในเมตตา เชื่อว่าทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เมตตาทำให้จิตใจสดชื่นผ่องใส มีความสุข ดังตัวอย่างในที่แห่งหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้ 11 ประการ คือ 1) หลับก็เป็นสุข 2) ตื่นก็เป็นสุข 3) ไม่ฝันร้าย 4) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย 5) เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย 6) เทวดารักษา 7) ไฟ พิษ และศัตรูไม่กล้ากราย 8) จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว 9) สีหน้าผ่องใส 10) ตายก็มีสติไม่หลงพันเพื่อน 11) เมื่อยังไม่บรรลुकุณธรรมที่สูงกว่าย่อมเข้าถึงพรหมโลก ถ้ายังเป็นคนที่โกรธอยู่ ก็นับว่ายังอยู่ห่างไกลจากการที่จะได้อานิสงส์เหล่านี้ ดังนั้น จึงควรพยายามทำเมตตาให้เป็นธรรมประจำใจให้จงได้ โดยหมั่นฝึกอบรมทำใจอยู่เสมอๆ

ขั้นที่ 9 พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ วิธีการข้อนี้ เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา หรือเอาความรู้ทางวิปัสสนามาใช้ประโยชน์ คือ มองดูชีวิตนี้ มองดูสัตว์ บุคคล เรา เขา ตามความเป็นจริงว่า ที่ถูกที่แท้แล้วก็แค่เพียงส่วนประกอบทั้งหลายมากมายมาประชุมกันเข้า แล้วก็สมมติเรียกกันไปว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นฉันทเป็นเธอ เป็นเรา เป็นเขา เป็นนาย ก. นาง ข. เป็นต้น ครั้นจะชี้ชัดลงไปก็ตรงไหนว่าเป็นคน เป็นเรา เป็นนาย ก. นาง ข. ก็หาไม่พบ มีแต่ส่วนที่เป็นธาตุแข็งบ้าง ธาตุเหลวบ้าง เป็นรูปขันธ์บ้าง เป็นเวทนาขันธ์บ้าง เป็นสัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ หรือวิญญาณขันธ์บ้าง หรือเป็นอายตนะต่างๆ เช่น ตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง เป็นต้น เมื่อพิจารณาตามความจริงแยกให้เป็นส่วนๆ ได้อย่างนี้แล้ว ฟังสอนตัวเองว่า “นี่แน่ะเธอเอ๋ย ก็ที่โกรธเขาอยู่นะ โกรธอะไร โกรธผม หรือโกรธชน หรือโกรธหญิง โกรธเล็บโกรธกระดุก โกรธธาตุดิน โกรธธาตุน้ำ โกรธธาตุไฟ โกรธธาตุลม หรือโกรธรูป โกรธเวทนา โกรธสัญญา โกรธสังขารโกรธวิญญาณ หรือโกรธอะไรกัน” ในที่สุดก็จะหาฐานที่ตั้งของความโกรธไม่ได้ ไม่มีที่ยึดที่เกาะให้ความโกรธจับตัวอาจพิจารณาต่อไปในแนวนี้ได้อีกว่า

ในเมื่อคนเราชีวิตเราเป็นแต่เพียงสมมติบัญญัติ ความจริงก็มีแต่ธาตุ หรือขันธ์ หรือนามธรรมและรูปธรรมต่างๆ มาประกอบกันเข้าแล้วเราก็มามีจิตสมมติขึ้น ยึดติดถือมั่นหลงวุ่นวายทำตัวเป็นหุ่นถูกชักถูกเขิดกันไป การที่มากโรธ กระพืดกระพืดดงุ่นง่านเคืองแค้นกันไปในั้น มองลงไปให้ถึงแก่นสารให้ถึงสภาวะความเป็นจริงแล้ว ก็เหลวไหลไร้สาระทั้งเพ ถ้ามองความจริงทะเลสมมติบัญญัติลงไปได้ถึงขั้นนี้แล้ว ความโกรธก็จะหายไปเองอย่างไรก็ตาม คนบางคนจิตใจและสติปัญญายังไม่พร้อม ไม่อาจพิจารณาแยกธาตุออกไปอย่างนี้ได้ หรือสักว่าแยกไปตามที่ได้ยินได้ฟังได้อ่านมา แต่มองไม่เห็นความจริงเช่นนั้น ก็แก้ความโกรธไม่สำเร็จ

ขั้นที่ 10 ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ ขั้นนี้เป็นวิธีการในขั้นลงมือทำ เอาของของตนให้แก่คนที่เป็นปรปักษ์ และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตน หรืออย่างน้อยอาจให้ของของตนแก่เขาฝ่ายเดียว ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นควรมีปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะ ประกอบเสริมไปด้วยการให้หรือแบ่งปันกันนี้ เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับแวงที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการกระทำ ท่านกล่าวถึงอานุภาพยิ่งใหญ่ของท่านคือการให้นั้นว่า “การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมาหาด้วยการให้ ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบกับปิยวาจา” เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่ก็เข้ามาแทนความเป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพยาบาทก็กลายเป็นน้ำทิพย์แห่งเมตตา ความแค้นเคืองเร่าร้อนด้วยทุกข์ที่เร่าร้อนใจ ก็กลายเป็นความสดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข

วิธีทั้ง 10 ที่ว่ามาเป็นขั้นๆ นี้ ความจริงมิใช่จำเป็นต้องทำไปตามลำดับเรียงรายข้ออย่างนี้ วิธีใดเหมาะ ได้ผลสำหรับตน ก็พึงใช้วิธีนั้น วิธีการท่านก็ได้แนะนำไว้เรียบร้อยแล้วเป็นเรื่องของผู้ต้องการแก้ปัญหา จะพึงนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แท้จริงต่อไป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551 : 4-44)

8. สรุป

ความโกรธเป็นการสร้างความทุกข์ สร้างศัตรูให้กับตนเอง และสร้างความแตกแยกในสังคม เราควรพิจารณาถึงโทษของความโกรธ ธรรมที่ตรงข้ามกับความโกรธ คือ เมตตา ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายมากมายฉับไต เมตตาก็มีคุณ ก่อให้เกิดผลดีมาก ฉะนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะ

ระงับความโกรธ แล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทน ให้เมตตาช่วยกำจัด และป้องกันความโกรธ ผู้มีจิตเมตต่าย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่น ซึ่งเป็นชัยชนะที่ได้คขาด

9. ข้อเสนอแนะ

1. นอกจากการเจริญเมตตาเพื่อระงับความโกรธแล้ว ควรจะเจริญสมถภาวนาเพื่อช่วยให้มีสติและสัมปชัญญะ
2. การบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นและสาธารณกุศลก็จะทำให้ลดละความโกรธลงได้

เอกสารอ้างอิง

- ธมมวฑฺฒ โภทฺธิ (2541). พุทธวิธีชนะความโกรธ. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.พ.
- บุญมี พวงเพชร. (2556). HAPPY Life : พลังคำสอนของดาไลลามะเพื่อความสุขของชีวิตอย่างแท้จริง.นนทบุรี : ธิงค์ ปียอนด์ บุ๊ค.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2556). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุดคำวัด. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงเสียง.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2548). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร : องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). ทำอย่างไรจะหายโกรธ. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด.
- พระมหานุกูล มหาวิโร (พรหมขันธ). (2554). วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2555). พรหมวิหาร. กรุงเทพมหานคร : หจก. ประยูรสาส์ไทยการพิมพ์.
- พุทธทาสภิกขุ. (2537). การเก็บความโกรธใส่ยุ่งฉาง. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.