



ศึกษาเปรียบเทียบความโกรธและวิธีระงับความโกรธ  
ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคริสตศาสนา  
A COMPARATIVE STUDY OF ANGER AND ANGER MANAGEMENT  
IN THERAVADA BUDDHISM AND CHRISTIANITY



พระครูสังฆรักษ์ประนอม จตตมโล (กลักข์ยอม)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๖



ศึกษาเปรียบเทียบความโกรธและวิธีระงับความโกรธ  
ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคริสตศาสนา



พระครูสังฆรักษ์ประนอม จิตตมโล (กลักข์้อม)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๖

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Comparative Study of Anger and Anger Management in  
Theravada Buddhism and Christianity

Phrakhrusangkarak Pranom Jattamalo (Klakyom)



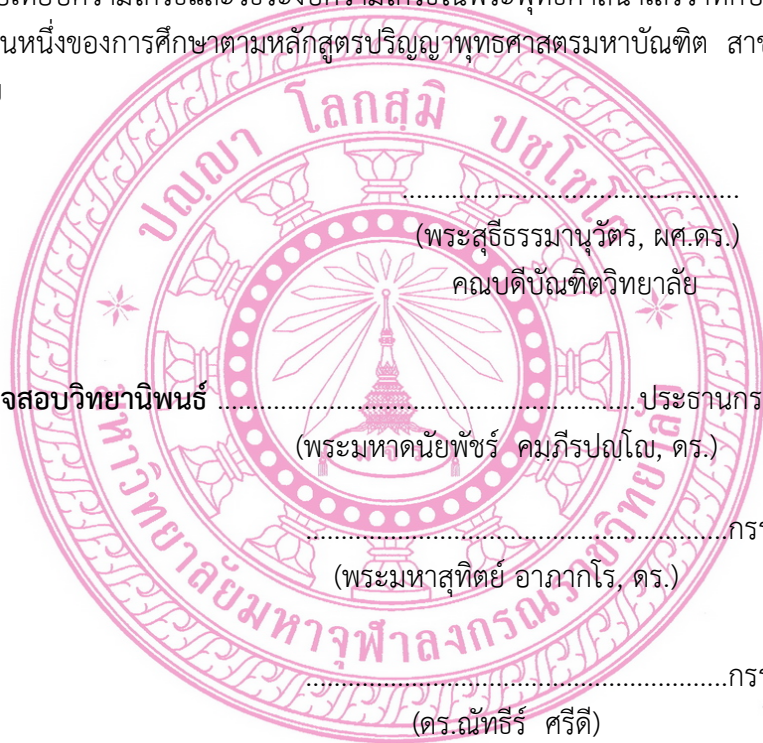
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of  
The Requirement For The Degree of  
Master of Arts  
(Comparative Religion)

Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Bangkok, Thailand  
B.E. 2556

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้ นับัณฑิตวิทยาลัย  
เรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคริสต์  
ศาสนา” นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
ศาสนาเปรียบเทียบ



.....  
(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ..... ประธานกรรมการ

(พระมหาดนัยพัชร คมกวีรปญโญ, ดร.)

.....กรรมการ

(พระมหาสุทิตย์ อากาศโร, ดร.)

.....กรรมการ

(ดร.ณัฏฐิ์ ศรีดี)

.....กรรมการ

(ดร.สฤษฎ์ แผงทรัพย์)

.....กรรมการ

(ศาสตราจารย์กิริติ บุญเจือ)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระมหาสุทิตย์ อากาศโร, ดร. ประธานกรรมการ  
ดร.ณัฏฐิ์ ศรีดี กรรมการ  
ดร.สฤษฎ์ แผงทรัพย์ กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย .....

(พระ ครูสังฆรักษ์ประนอม จตตมโล (กล้วย่อม))

**ชื่อวิทยานิพนธ์** : ศึกษาเปรียบเทียบความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนา  
เถรวาทกับคริสตศาสนา

**ผู้วิจัย** : พระ ครูสังฆรักษ์ประนอม จตตมโล (กลั๊กยิ้ม)

**ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ)

**คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**

: พระมหาสุทิตย์ อากาศโร, ดร. ป.ธ. ๗, รบ., พช.ม. (พัฒนาชุมชน),  
พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

: ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี ป.ธ. ๘, พธ.บ., ศศ.ม. (จริยศาสตร์), Ph.D. (Philosophy  
& Religion)

: ดร.สฤกษ์ แพงทรัพย์ ป.ธ. ๔, ปว.ค., ศน.บ., M.A., Ph.D. (Philosophy  
& Religion)

**วันสำเร็จการศึกษา** : ๙ มีนาคม ๒๕๕๗

### บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาความโกรธและวิธีระงับความโกรธ ในคริสตศาสนา และ ๓) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบ ความโกรธและวิธีระงับความโกรธ ในพระพุทธศาสนา เถรวาท และ คริสต์ศาสนา โดยเป็นการศึกษาในเชิงเอกสาร แล้วนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เปรียบเทียบในเชิงพรรณนา ดังนี้

#### ๑. ประเด็นเรื่องความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ความโกรธ หรือ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความอาฆาต ความพยาบาท คิดประทุษร้าย ย่อมก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่นด้วย อันมีสาเหตุมาจากปัจจัยภายใน คือ (๑) อวิชชา (๒) อกุศลมูล (๓) อโยนิโสมนสิการ และจากปัจจัยภายนอก คือ อาฆาตวัตถุ ซึ่งมีวิธีระงับอยู่ ๖ ประการ คือ (๑) สมาธิ (๒) ปัญญา (๓) สัจจะ ชันติ ทมะ จาคะ (๔) มนสิการ (๕) พิจารณา (๖) มีสติ รู้ตัว

จากการศึกษาพบว่า ผู้ที่สามารถระงับความโกรธได้ ย่อม มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ผู้เจริญเมตตา ย่อมมีจิตมั่นในความเมตตา ส่งผลให้ได้รับอานิสงส์ คือ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย จิตตั้งมั่นได้เร็ว สีหน้าสดใส และสามารถพัฒนาจิตสูงขึ้นไปด้วยการเจริญสมาธิ การ ทำจิตให้ตั้งมั่นในระดับฌานต่างๆ มีปฐมฌาน เป็นต้น แล้วดำเนินไปถึงขั้นวิปัสสนา คือพิจารณาธรรมด้วยปัญญาเห็นความจริงของสังขารคือ ชันธ์ ๕ เป็นต้น มิใช่สัตว์บุคคลตัวตนอะไรทั้งสิ้นเห็นชัดด้วยปัญญาจึงละโลกะ โทสะ โมหะ จนไปถึง (สมุจเฉทปหาน) เป็นการละกิเลสที่เด็ดขาด

## ๒. ประเด็นเรื่องความโกรธและวิธีระงับความโกรธในคริสต์ศาสนา

คริสต์ศาสนามองว่า ความโกรธเป็นสภาวะที่เกิดอารมณ์แบบไม่สมปรารถนา ซึ่งเกิดจากความรู้สึกที่ถูกกระทำอย่างไม่ยุติธรรม ถูกหยามหรือได้รับการข่มขู่ เป็นต้น จะพัฒนาผ่านทัศนคติทำที่อารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ของมนุษย์ มีระดับตั้งแต่ ๑) การเมินเฉยไม่สนใจใยดี ๒) การสบประมาทดูหมิ่น ๓) การฉุนเฉียวโกรธง่าย ๔) ความหงุดหงิดผิดหวังคับข้องใจ ๕) ความอิจฉาริษยา ๖) การไม่พอใจขุ่นเคืองแค้นใจ และ ๗) การแก้แค้น

จากการศึกษาพบว่า ๕ เป้าประสงค์ของ การระงับความโกรธคือ การลดอารมณ์โกรธ และการตอบสนองต่อความโกรธทั้งทางร่างกายและจิตใจ จัดการกับความโกรธในแบบที่ถูกต้องและในวิถีของพระเจ้า คือ (๑) จงนิ่ง (๒) จงเจียม (๓) จงใช้ปัญญา (๔) จงแยกแยะ (๕) เอาชนะความโกรธวันต่อวัน (๖) ความรัก

## ๓. การเปรียบเทียบ ความโกรธและวิธีระงับความโกรธ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับ คริสต์ศาสนา

ทั้งพระพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนา มองว่า ความโกรธนั้น มุ่งถึง กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความอาฆาต ความพยาบาท คิดประทุษร้ายความโกรธย่อมก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่นด้วย ลักษณะของความโกรธ คือความโกรธร้ายแรงกว่าอคติภัย ความเสียหายแก่ชีวิต และทรัพย์สินอันเนื่องมาจากไฟภายในคือโทสะ คนโกรธสามารถฆ่าบิดามารดาก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ก็ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่าใครต่อใครก็ได้

วิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนามี ๒ แบบ คือ แบบโลกิยะระงับด้วยสมาธิ และแบบโลกุตระระงับด้วยวิปัสสนา ส่วนการระงับความโกรธในคริสต์ศาสนา คือการปฏิบัติตามวิธีการของพระเจ้า ได้แก่ (๑) จงนิ่ง (๒) จงเจียม (๓) จงใช้ปัญญา (๔) จงแยกแยะ (๕) เอาชนะความโกรธวันต่อวัน (๖) ความรัก

**Thesis Title** : A Comparative Study of Anger and Anger Management in Theravada Buddhism and Christianity

**Researcher** : Phrakrusangarak Pranom Cittamalo (Klakyom)

**Degree** : Master of Arts (Comparative Religion)

**Thesis Supervisory Committee**

: Dr. Phramahā Suthit Āphakaro (Oboun), Paṭī VII, B.A. (Pol.), Ms.A. (Community Development), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Dr. Natdhira Sridee Paṭī IX, B.A., M.A., Ph.D. (Philosophy & Religion)

: Dr. Saris Pangthrap Paṭī IV, Dip.(Ed.), B.A., M.A., Ph.D. (Philosophy & Religion)

**Date of Graduation** : 9 March 2014

**ABSTRACT**

The objectives of this research are divided into three as follow : 1) to study of anger and anger management in Theravada Buddhism, 2) to study of anger and anger management in Christianity, and 3) to comparative study of anger and anger management in Theravada Buddhism and Christianity.

The result of study is concluded that,

**1. The point of anger and anger management in Theravada Buddhism**

Anger or angry manner is the state of anger, vengeance, ill-will. Anger is the cause of troubles to oneself and others. The cause of anger is from the internal factors, 1) Avijjā : ignorance, 2) Akusala-mūla : unwholesome roots, Ayonisomanasikāra : uncritical thinking and external factor is material feud which is divided into six kinds, 1) Samādhi : concentration, 2) Paññā : wisdom, 3) Sacca : truth and honesty, Dama : taming and training oneself, Khanti : tolerance, Cāga : generosity, 4) Manasikāra : mental application, 5) consideration, and 6) be mindful and awareness.

The person managing of the anger is good healthy, one who developing loving-kindness is confident-minded in loving-kindness. The benefits of loving-kindness are comfort sleep, comfort awake, no evil dreams, concentrated mind quickly, fresh face, and the high-minded can be developed by meditation. The mind is concentrated on levels of Jhāna : absorption e.g. the first Jhāna etc. and practice

to Vipassanā : Insight meditation which is contemplation on wisdom seeing the truth of formation, five Khandhas : aggregates, not animals or person and non-self considering by wisdom and leave from Lobha : greed, Dosa: hatred, and Moha : delusion until abandonment by cutting off defilements.

## **2. The point of anger and anger management in Christianity**

Anger is the state of unpleasant tempers which is from treated feeling unjustly, insulting or treats etc., it will develop through attitudes, behaviors, emotions and feelings of human beings, there are, 1) indifference, 2) insult, 3) easy anger, 4) lose temper, disappointment and frustration, 5) envy, 6) anger, and 7) vengeance.

The result of study is found that the purpose of anger management is reduction of angry temper and responding to anger both physical and mental side. The anger management in the correct way of God is 1) be calm, 2) be quiet, 3) using wisdom, 4) be distinguished, 5) overcoming anger daily, and 6) loving.

## **3. Comparison of anger and anger management in Theravada Buddhism and Christianity**

Both of Buddhism and Christianity think that the anger aims the manner or state of anger, vengeance, ill-will. Anger is the cause of troubles to oneself and others. The characteristics of anger are serious than fire which is damage of life and properties causing from inner fire, it is called Dosa. Anger person could kill his parents, the Noble One, oneself and others.

The anger managements in Buddhism can be divided into two kinds; they are the mundane anger which is restrained by concentration, and supramundane anger by Vipassana. Then, in Christianity is the practice according to the way of the God, e.g. 1) be calm, 2) be quiet, 3) using wisdom, 4) be distinguished, 5) overcoming anger daily, and 6) loving.



**ชื่อวิทยานิพนธ์** : ศึกษาเปรียบเทียบความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนา  
เถรวาทกับคริสตศาสนา

**ผู้วิจัย** : พระ ครูสังฆรักษ์ประนอม จตตมโล (กลักข์้อม)

**ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ)

**คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**

: พระมหาสุทิตย์ อากาศโร, ดร. ป.ธ. ๗, รบ., พช.ม. (พัฒนาชุมชน),  
พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

: ดร. ณ์ธีร์ ศรีดี ป.ธ. ๙, พธ.บ., ศศ.ม. (จริยศาสตร์) , Ph.D.  
(Philosophy & Religion)

: ดร. สฤษฏ์ แพงทรัพย์ ป.ธ. ๔, ปว.ค., ศน. บ., M.A., Ph.D.  
(Philosophy & Religion)

**วันสำเร็จการศึกษา** : ๙ มีนาคม ๒๕๕๗

### บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาความโกรธและวิธีระงับความโกรธ ในคริสตศาสนา และ ๓) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบ ความโกรธและวิธีระงับความโกรธ ในพระพุทธศาสนา เถรวาท และ คริสต์ศาสนา โดยเป็นการศึกษาในเชิงเอกสาร แล้วนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เปรียบเทียบในเชิงพรรณนา ดังนี้

#### ๑. ประเด็นเรื่องความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ความโกรธ หรือ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความอาฆาต ความพยาบาท คิดประทุษร้าย ย่อมก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่นด้วย อันมีสาเหตุมาจากปัจจัยภายใน คือ (๑) อวิชชา (๒) อกุศลมูล (๓) อโยนิโสมนสิการ และจากปัจจัยภายนอก คือ อาฆาตวัตถุ ซึ่งมีวิธีระงับอยู่ ๕ ประการ คือ (๑) สมาธิ (๒) ปัญญา (๓) สัจจะ ชันติ ทมะ จาคะ (๔) มนสิการ (๕) พิจารณา (๕) มีสติ รู้ตัว

จากการศึกษาพบว่า ผู้ที่สามารถระงับความโกรธได้ ย่อม มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ผู้เจริญเมตตา ย่อมมีจิตมั่นในความเมตตา ส่งผลให้ได้รับอานิสงส์ คือ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย จิตตั้งมั่นได้เร็ว สิ้นหนัสตไส และสามารถพัฒนาจิตสูงขึ้นไปด้วยการเจริญสมาธิ การ ทำจิตให้ตั้งมั่นในระดับฌานต่างๆ มีปฐมฌาน เป็นต้น แล้วดำเนินไปถึงขั้นวิปัสสนา คือพิจารณาธรรมด้วยปัญญาเห็นความจริงของสังขารคือ ชันธ์ ๕ เป็นต้น มิใช่สัตว์บุคคลตัวตนอะไรทั้งสิ้นเห็นชัดด้วยปัญญาจึงละโลกะ โทสะ โมหะ จนไปถึง (สมุจเฉทปหาน) เป็นการละกิเลสที่เด็ดขาด

## ๒. ประเด็นเรื่องความโกรธและวิธีระงับความโกรธในคริสต์ศาสนา

คริสต์ศาสนามองว่า ความโกรธเป็นสภาวะที่เกิดอารมณ์แบบไม่สมปรารถนา ซึ่งเกิดจากความรู้สึกที่ถูกกระทำอย่างไม่ยุติธรรม ถูกหยามหรือได้รับการข่มขู่ เป็นต้น จะพัฒนาผ่านทัศนคติทำให้อารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ของมนุษย์ มีระดับตั้งแต่ ๑) การเมินเฉยไม่สนใจใยดี ๒) การสบประมาทดูหมิ่น ๓) การฉุนเฉียวโกรธง่าย ๔) ความหุดหิดผิดหวังคับข้องใจ ๕) ความอิจฉาริษยา ๖) การไม่พอใจขุ่นเคืองแค้นใจ และ ๗) การแก้แค้น

จากการศึกษาพบว่า เป้าประสงค์ของ การระงับความโกรธคือ การลดอารมณ์โกรธ และการตอบสนองต่อความโกรธทั้งทางร่างกายและจิตใจ จัดการกับความโกรธในแบบที่ถูกต้องและในวิธีของพระเจ้า คือ (๑) จงนิ่ง (๒) จงเจียม (๓) จงใช้ปัญญา (๔) จงแยกแยะ (๕) เอาชนะความโกรธวันต่อวัน (๖) **ความรัก**

### ๓. การเปรียบเทียบ ความโกรธและวิธีระงับความโกรธ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับ คริสต์ศาสนา

ทั้งพระพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนา มองว่า ความโกรธนั้น มุ่งถึง กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความอาฆาต ความพยาบาท คิดประทุษร้ายความโกรธย่อมก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่นด้วย ลักษณะของความโกรธ คือความโกรธร้ายแรงกว่าอัคคีภัย ความเสียหายแก่ชีวิต และทรัพย์สินอันเนื่องมาจากไฟภายในคือโทสะ คนโกรธสามารถฆ่าบิดามารดาได้ ฆ่าพระอรหันต์ก็ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่าใครต่อใครก็ได้

วิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนามี ๒ แบบ คือ แบบโลกิยะระงับด้วยสมาธิ และแบบโลกุตระระงับด้วยวิปัสสนา ส่วนการระงับความโกรธในคริสต์ศาสนา คือการปฏิบัติตามวิธีการของพระเจ้า ได้แก่ (๑) จงนิ่ง (๒) จงเจียม (๓) จงใช้ปัญญา (๔) จงแยกแยะ (๕) เอาชนะความโกรธวันต่อวัน (๖) **ความรัก**

**Thesis Title** : A Comparative Study of Anger and Anger Management in Theravada Buddhism and Christianity

**Researcher** : Phrakrusangarak Pranom Cittamalo (Klakyom)

**Degree** : Master of Arts (Comparative Religion)

**Thesis Supervisory Committee**

: Dr. Phramahā Suthit Āphakaro (Oboun), Paṭī VII, B.A. (Pol.), Ms.A. (Community Development), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Dr. Natdhira Sridee Paṭī IX, B.A., M.A., Ph.D. (Philosophy & Religion)

: Dr. Saris Pangthrap Paṭī IV, Dip.(Ed.), B.A., M.A., Ph.D. (Philosophy & Religion)

**Date of Graduation** : 9 March 2014

**ABSTRACT**

The objectives of this research are divided into three as follow : 1) to study of anger and anger management in Theravada Buddhism, 2) to study of anger and anger management in Christianity, and 3) to comparative study of anger and anger management in Theravada Buddhism and Christianity.

The result of study is concluded that,

**1. The point of anger and anger management in Theravada Buddhism**

Anger or angry manner is the state of anger, feud, ill-will which cause the disaster to oneself and others. The anger managements are divided into six principles, they are, 1) Pañca-sīla: the fives precepts, 2) Adosa: non-hatred, 3) Sati: mindfulness, 4) Mettā: loving-kindness, 5) Garavāsa-dhamma: virtues for a good household life, and 6) Hiri-Ottappa: moral shame and moral dread.

The person managing of the anger is good healthy, one who developing loving-kindness is confident-minded in loving-kindness. The benefits of loving-kindness are comfort sleep, comfort awake, no evil dreams, concentrated mind quickly, fresh face, and the high-minded can be developed by meditation. The mind is concentrated on levels of Jhāna: absorption e.g. the first Jhāna etc. and practice to Vipassana: Insight meditation which is contemplation on wisdom seeing the truth of formation, five Khandhas: aggregates, not animals or person and non-self

considering by wisdom and leave from Lobha: greed, Dosa: hatred, and Moha: delusion until abandonment by cutting off defilements.

## 2. The point of anger and anger management in Christianity

Anger is the state of unpleasant tempers which is from treated feeling unjustly, insulting or treats etc., it will develop through attitudes, behaviors, emotions and feelings of human beings, there are, 1) indifference, 2) insult, 3) easy anger, 4) lose temper, disappointment and frustration, 5) envy, 6) anger, and 7) vengeance.

The purpose of anger management is reduction of angry temper and responding to anger both physical and mental side. The anger management in the correct way of God is 1) be calm, 2) be quiet, 3) using wisdom, 4) be distinguished, and 5) overcoming anger daily 6).....

## 3. Comparative of anger and anger management in Theravada Buddhism and Christianity

The anger managements in Buddhism can be divided into two, they are, the mundane anger management which retrain by concentration, and the supramundane anger management by Vipassana: insight meditation. Then, in Christianity is the practice according to the way of the God, e.g. 1) be calm, 2) be quiet, 3) using wisdom, 4) be distinguished, and 5) overcoming anger daily 6).....

## กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณพระสุธีธรรมานุวัตร (เทียบ สิริธาดา โณ, ผศ.ดร. .) คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย พระราชวรมุนี (พล อากาศโร, ดร.) คณบดีคณะพุทธศาสตร์ พระราชสิทธิมนี วิ.(บุญชิต ญาณส่วโร, ดร.) ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ ขอบพระคุณพระมหาดนัยพัชร คมภีรปญโญ, ดร. ประธานกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ศาสตราจารย์กิริติ บุญเจือ ราชบัณฑิต กรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ที่ให้คำแนะนำและชี้ประเด็นต่าง ๆ ในการทำวิทยานิพนธ์เพื่อให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอขอบคุณต่อคณาจารย์ที่ปรึกษา คือพระมหา สุธิตย์ อากาศโร, ดร. ประธานกรรมการ ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี ดร.สุษฎฐ์ แพ่งทรัพย์ กรรมการ ซึ่งได้กรุณาคอยช่วยเหลือให้คำแนะนำปรึกษา และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยดีตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของอาจารย์ ทั้งสามท่านเป็นอย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้

เจริญพรขอบคุณ ผศ.เฉลียว รอดเขียว รองคณบดีคณะพุทธศาสตร์ ดร.แสวง นิลนามะ หัวหน้าภาควิชาศาสนาและปรัชญา ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี ผอ.โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิตภาคภาษาอังกฤษ อาจารย์กฤต ศรียะอาจ ผู้ประสานงานประจำหลักสูตร ที่ช่วยกระตุ้นและแนะนำทั้งด้านการศึกษาและการทำงานวิจัย รศ.ดร.ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร ที่ช่วยตรวจสอบบทความภาษาอังกฤษ

นอกจากนั้นขอกราบขอบพระคุณและอนุโมทนาขอบคุณเจ้าของผลงานด้านหนังสือและงานวิจัยทุกชิ้น ที่ผู้วิจัยได้นำมาเป็นเอกสารอ้างอิงในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอกราบขอบพระคุณ พระอุปัชฌาย์ ครูอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาการให้ผู้วิจัย มีความรู้จนสามารถศึกษาค้นคว้าได้ และความดีอันเกิดจากผลงานชิ้นนี้ขอมอบให้บิดามารดาผู้ให้กำเนิด และผู้มีพระคุณทุกท่าน

พระครูสังฆรักษ์ประนอม จตตมโล (กลักข์อม)

๙ มีนาคม ๒๕๕๗

# สารบัญ

## เรื่อง หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ

กิตติกรรมประกาศ

สารบัญ

สารบัญตาราง

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

## บทที่ ๑ บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๕ วิธีดำเนินการวิจัย

๑.๖ คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

๑.๗ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๘ กรอบแนวคิด

๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

## บทที่ ๒ ความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑ ความหมายของความโกรธ

๒.๑.๑ ความหมายของความโกรธที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

๒.๑.๒ ความหมายของความโกรธที่ปรากฏในอรรถกถา ๑๕

๒.๑.๓ ความหมายของความโกรธตามที่คณะนักวิชาการ ๑๕

๒.๑.๔ ลักษณะของความโกรธ ๑๖

๒.๒ ลำดับขั้นของความโกรธ

๒.๒.๑ อรติ ๑๙

๒.๒.๒ ปฏิมะ ๒๐

๒.๒.๓ โภธะ ๒๑

๒.๒.๔ โทสะ ๒๒

๒.๒.๕ พยาบาท ๒๒

๒.๓ สาเหตุของความโกรธ	๒๓
๒.๔ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ ๒๖	
๒.๔.๑ หลักธรรมที่สนับสนุนให้เกิดความโกรธ ๒๗	
๒.๔.๒ หลักธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความโกรธ ๓๐	
๒.๕ วิธีระงับความโกรธ ๓๙	
๒.๖ ผลของการระงับความโกรธ ๔๕	
๒.๖.๑ ประโยชน์ของการละความโกรธ ๔๕	
๒.๖.๒ การประยุกต์วิธีคิดเพื่อระงับความโกรธในชีวิตประจำวัน	๔๖
๒.๗ บทสรุป ๔๘	
<b>บทที่ ๓ ความโกรธและวิธีระงับความโกรธในคริสต์ศาสนา</b>	
๓.๑ ความหมายความโกรธ	๕๑
๓.๒ ลำดับชั้นของความโกรธตามวิธีแบบคริสเตียน	๕๕
๓.๓ สาเหตุความโกรธ ๕๗	
๓.๔ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ ๖๔	
๓.๕ วิธีระงับความโกรธ ๖๕	
๓.๖ ผลของการระงับความโกรธ ๘๑	
๓.๗ บทสรุป ๘๒	
<b>บทที่ ๔ เปรียบเทียบความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาทและคริสต์ศาสนา</b>	
๔.๑ เปรียบเทียบความหมายความโกรธ	๘๔
๔.๒ เปรียบเทียบลำดับชั้นของความโกรธ ๘๖	
๔.๓ เปรียบเทียบสาเหตุความโกรธ ๘๙	
๔.๔ เปรียบเทียบหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง ๙๒	
๔.๕ เปรียบเทียบวิธีระงับความโกรธ	๙๕
๔.๖ เปรียบเทียบผลการระงับความโกรธและการประยุกต์ใช้	๙๗
๔.๗ บทสรุป ๙๙	
<b>บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>	
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๐๑
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๐๕
<b>บรรณานุกรม</b>	๑๐๖
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	๑๐๙

## สารบัญตารางเปรียบเทียบ

### เรื่อง หน้า

ตารางที่ ๑	เปรียบเทียบความหมายความโกรธ	๘๖
ตารางที่ ๒	เปรียบเทียบลำดับขั้นของความโกรธ	๘๘
ตารางที่ ๓	เปรียบเทียบสาเหตุความโกรธ	๙๑
ตารางที่ ๔	เปรียบเทียบหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง	๙๔
ตารางที่ ๕	เปรียบเทียบวิธีระงับความโกรธ	๙๗
ตารางที่ ๖	เปรียบเทียบผลการระงับความโกรธและการประยุกต์ใช้	๙๘





## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

### ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

คัมภีร์ที่ผู้วิจัยใช้ศึกษาและนำมาอ้างอิงสำหรับการเขียนในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ โดยกล่าวถึงแหล่งที่มา เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๑๑-๑๔๐/๘๓-๑๐๒ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค พระสุตตันตปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๑๑ ชื่อ ๑๑๑-๑๔๐ หน้า ๘๓ - ๑๐๒ การอ้างอิงคัมภีร์ผู้วิจัยอาจกำหนด โดยกล่าวถึงชื่อคัมภีร์ ชื่อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๔๐๒ หมายถึง สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต พระสุตตันตปิฎกภาษาไทย ชื่อ ๒๕ หน้า ๔๐๒

วิ.ม. (ไทย)  
วิ.มทา. (ไทย)  
วิ.ป. (ไทย)

= วินัยปิฎก มหาวรรค (ภาษาไทย)  
= วินัยปิฎก มหาวิภังค์ (ภาษาไทย)  
= วินัยปิฎก ปริวาร (ภาษาไทย)

### พระวินัยปิฎก

### พระสุตตันตปิฎก

ที.สี. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส (ภาษาไทย)	
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปิณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปิณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สหา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สหายตนวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทุก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุตก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	สตุตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.เปต. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เปตวัตถุ (ภาษาไทย)	

### พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก สังคณีปกรณ์ (ภาษาไทย)  
 อภิ.ปุ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก ปุคคลบัญญัติปกรณ์ (ภาษาไทย)

### ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

การใช้อักษรย่อคัมภีร์อรรถกถาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยอ้างอิงอรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาหมกุฎราชาวิทยาลัย ตามที่บัณฑิตวิทยาลัยกำหนด โดยระบุคำย่อคัมภีร์ ลำดับเล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๗๖/๒๔๐ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงคฺลวิลาสินี สীগฺกชนฺวคฺค อฏฺฐกถา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๒๔๐

#### อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก

ที.ปา.อ. (บาลี) = ทีฆนิกาย สุมงคฺลวิลาสินี ปาฏิกวคฺคอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)  
 ม.อุ.อ. (บาลี) = มัชฌิมนิกาย ปปฺพจสุทฺถี อุปริปณฺนาสกอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)  
 อง.ตฺก.อ. (บาลี) = องคฺตฺตฺรนิกาย มโนรธปุรณฺนี ติกฺกนิปาตอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)  
 ขุ.ชา.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย ชาตคอรฺรทกถา (ภาษาไทย)

### ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกา

ส่วนการใช้อักษรย่อคัมภีร์ฎีกาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยอ้างอิงคัมภีร์ฎีกาตามที่บัณฑิตวิทยาลัยกำหนด โดยระบุชื่อคัมภีร์ตามด้วย เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ที.สี.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๗๖/๓๗๓ หมายถึง ทีฆนิกาย ลินตฺถปฺปกาสินี สীগฺกชนฺวคฺคฎีกา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๓๗๓ ฉบับมหาจุฬารัฐีกา

### ฎีกาพระวินัยปิฎก

วินย.ฎีกา (บาลี) = วินยาลงการฎีกา (ภาษาบาลี)

### ฎีกาปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ.ฎีกา (ไทย) = ปรมัตถมัญชุสา วิสุทฺธิมรรคมหาฎีกา (ภาษาไทย)

## หนังสือพระคัมภีร์และอักษรย่อ

คัมภีร์ทางคริสต์ศาสนา คือ พระคริสตธรรมคัมภีร์ ภาคพันธสัญญาเดิม ภาคพันธสัญญาใหม่ ของคณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสต์ศาสนาธรรม แผนกพระคัมภีร์ โดยใช้อักษรย่อประกอบด้วย ชื่อคัมภีร์, บทที่ : หัวข้อธรรมที่ เช่น ปฐก. ๘ : ๑๐ หมายถึงปฐมกาล หัวข้อธรรมที่ ๑๐

ภาคพันธสัญญาเดิม					
1	ปฐมกาล	ปฐก	6	สุภาพิต	สภษ
2	อพยพ	อพย	7	ปัญญาจารย์	ปญจ
3	เลวีนิติ	ลนต	8	เยเรมีย์	ยรม
4	โยบ	โยบ	9	เอเสเคียล	อสค
5	เพลงสดุดี	สดค	10	อาโมส	อมส
ภาคพันธสัญญาใหม่					
1	มัทธิว	มธ	9	ฮีบรู	ฮบ
2	มาระโก	มก	10	ยากอบ	ยก
3	ลูกา	ลก	11	กาลาเทีย	กท
4	ยอห์น	ยน	12	เอเฟซัส	อฟ
5	โรม	รม	13	ฟิลิปปี	ฟป
6	โครินธ์ฉบับที่หนึ่ง	1คร	14	ยอห์นฉบับที่หนึ่ง	1ยน
7	โครินธ์ฉบับที่สอง	2คร	15	ยอห์นฉบับที่สอง	2ยน
8	ทิตัส	ทต	16	วิวรณ์	ว

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความโกรธหรือความขุ่นเคือง เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นภายในจิต เมื่อถูกอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ กระทบเข้าทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วเป็นสมุฏฐานให้เกิดอาการขุ่นเคือง ฉุนเฉียว คิดประทุษร้าย อาฆาตพยาบาท จนทำให้มนุษย์ต้องแสดงเป็นพฤติกรรมต่างๆ ออกมาทางกายวาจา เรียกว่าคนมีความโกรธ ความโกรธทำให้เกิดปัญหาการทำร้ายตนเอง ผู้อื่น ทรัพย์สิน ทำลายสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน การทำงาน การศาสนา การปกครอง การค้าขาย และในธุรกิจต่างๆ ทำให้ถูกประเมินจากคนอื่นในทางลบ<sup>๑</sup> ก็มีสาเหตุปัญหามาจากความโกรธ ที่ไหนมีความโกรธ ที่นั่นมีปัญหาเสมอ การศึกษาทางการแพทย์พบว่า การที่คนเราเมื่อมีความโกรธ หรือความเคียดแค้นเกิดขึ้นซึ่งเป็นปัจจัยทางด้านอารมณ์ ก่อให้เกิดความรู้สึกขุ่นใจ และไม่สบายใจและอาจส่งผลต่ออวัยวะภายในผ่านการเปลี่ยนแปลงของหัวใจ ความดัน และระบบฮอร์โมนส์อื่นๆ ยิ่งความกดดันเกิดขึ้นบ่อยเท่าใด ก็ยิ่งส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานของหัวใจ ประสาท และระบบภูมิคุ้มกัน<sup>๒</sup> ดังนั้นความโกรธที่เกิดขึ้นในเชิงลบ จะส่งผลเสียทั้งต่อสุขภาพจิต และยังส่งผลเสียไปยังระบบต่างๆ ของร่างกายอีกด้วย ต่างก็นำมาซึ่งความวิตกกังวล สิ้น ส่งผลกระทบต่อสันติสุขของสังคม

ในประเด็นเรื่องความโกรธนี้ ศาสนาทุกศาสนาในโลก ได้กล่าวถึงความโกรธ และวิธีระงับความโกรธในมิติที่แตกต่างกัน และส่วนใหญ่มักมองว่าความโกรธเป็นบาป นำไปสู่การทำ ความชั่ว อาทิเช่นอิสลาม กล่าวไว้ว่า ความโกรธเป็นอาการที่แสดงออกถึงการไร้ความยับยั้งสติอารมณ์ชั่วขณะที่มีอาการโกรธ อาจจะก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงที่ไม่เหมาะสมโดยไม่ทันไม่รู้สึกรู้ตัว การระงับความโกรธจึงเป็นลักษณะของผู้ศรัทธาและผู้ยำเกรงต่ออัลลอฮ์ พระองค์ได้สาธยายถึงคุณลักษณะของบุคคลเหล่านี้ว่า “คือบรรดาคนที่ใช้จ่ายให้ทานทั้งในยามสุขและยามทุกข์ อีกทั้งระงับความโมโห โกรธาและให้อภัยแก่คนอื่น แท้จริงแล้วอัลลอฮ์ทรงรักบรรดาผู้ที่กระทำความดีงาม ”<sup>๓</sup> อัลลอฮ์ (มหา

<sup>๑</sup> สมพร อินทร์แก้ว, เอกสารสุขภาพจิต ประกอบการเผยแพร่ทางโทรทัศน์และวิทยุกระจายเสียง, (ม.ป.ท. : ม.ป.พ., ม.ป.ป.), หน้า ๓๘ – ๔๓. (เอกสารสำเนา)

<sup>๒</sup> McCullough, M.E., Paragament, K.I., Thoresen, C.E., (Forgiveness : Theory, Research, and Practice), pp. ๑๐๕ – ๑๐๗.

<sup>๓</sup> อัลกุรอาน สูเราะฮฺ อาล อิมรอน : ๑๓๔

บริสุทธิยิ่งแต่พระองค์) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติที่แท้จริงประการหนึ่งของบรรดาผู้ศรัทธาว่า “เมื่อพวกเขา มีความโกรธ พวกเขาก็จะให้อภัย”<sup>๔</sup> ในคำสอนฮินดูสำหรับปฏิบัติต่อมนุษย์ในสังคม มนุษรรมศาสตร์ กล่าวไว้ว่า “อย่าทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ ไม่พึงทำร้ายผู้อื่นทางใจหรือทางกาย ไม่พึงเปล่งวาจาที่ก่อ ความเจ็บใจแก่เพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย จงอดทนถ้อยคำที่ล่วงเกิน ไม่พึงด่าตอบใครๆ ไม่พึงเป็นศัตรูของ ใครๆ เพราะเหตุแห่งร่างกายอันเปื่อยเน่าทรุดโทรมได้ อย่าแสดงอาการโกรธตอบบุคคลที่โกรธ จงให้ พรคนที่สาปแช่งและอย่าเปล่งวาจาไร้สัจจะ” ในภควัทคีตาเป็นส่วนหนึ่งของคัมภีร์ภารตะ กล่าวไว้ว่า การไม่ทำร้ายกัน การเว้นจากความโกรธ การพยายามทำสิ่งที่พึงใจและเป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหมด<sup>๕</sup>

ในส่วนพระพุทธศาสนากล่าวถึงความโกรธว่าเป็นอกุศลมูล คือรากเหง้าของอกุศล เป็น สภาวะธรรมฝ่ายชั่ว ซึ่งทุกคนจะต้องกำจัดให้ออกไปจากจิตใจของตน เพราะเป็นบาปที่ทำให้จิตใจขุ่น มัวเศร้าหมอง ในพระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่เกี่ยวกับความโกรธวิธีการป้องกันและวิธีการกำจัด ความโกรธ มีปรากฏอยู่มากมายหลายแห่งด้วยกัน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนเหล่าพระสาวกตอนหนึ่ง ความว่า “อกโกเถน ชินเ โธ อสาธู สาธุนา ชินเ ชินเ กทริย ทาเนน สจเจนาลิกวาทินนติ ฯ พิงชนะ คนโกรธ ด้วยความไม่โกรธ พิงชนะคนไม่ดี ด้วยความดี พิงชนะคนตระหนี่ ด้วยการให้ พิงชนะคน เหลาะแหละด้วยคำสัตย์”<sup>๖</sup> ผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า คนที่โกรธก่อน ก็เลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติ หลงโกรธตอบ ยิ่งสร้างความเลวให้เพิ่มมากขึ้น อีกทั้งไม่ควรโกรธตอบ อัน เรียกได้ว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยาก ชื่อว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ฝ่ายตนและฝ่าย ผู้อื่น<sup>๗</sup> พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงลักษณะของความโกรธว่า พราหมณ์ พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญการ กำจัดความโกรธ ซึ่งมีรากเป็นพิษ มียอดหวาน เพราะบุคคลกำจัดความโกรธนั้นได้แล้วจึงไม่เศร้าโศก<sup>๘</sup>

พระพุทธองค์ได้ทรงเปรียบเทียบบุคคลที่มีลักษณะความโกรธไว้ในเลขสูตร<sup>๙</sup> ๓ จำพวก จำพวกที่หนึ่ง เปรียบเหมือนรอยขีดบนแผ่นดิน คือ พวกที่มีความโกรธเป็นประจำ และความโกรธนั้น ก็หมักหมมอยู่นาน เปรียบเหมือนรอยขีดบนแผ่นดินที่ไม่ลบเลือนเร็ว เพราะลมหรือน้ำ จำพวกที่สอง เปรียบเหมือนรอยขีดที่แผ่นดิน คือ พวกที่มีความโกรธเป็นประจำ แต่ความโกรธไม่หมักหมมอยู่นาน เปรียบเหมือนรอยขีดบนแผ่นดินที่ลบเลือนไปเร็ว เพราะลมหรือน้ำ จำพวกที่สามเปรียบเหมือนรอย ขีดที่น้ำ คือ พวกที่ถูกด่าด้วยคำหนักๆ คำหยาบและถ้อยคำที่ไม่น่าพอใจ แต่ยังสมานไม่ตรีกลมกลืน กัน ประองตองกัน เปรียบเหมือนรอยขีดที่น้ำย่อมขาดหายไปเร็ว

<sup>๔</sup> อัล-กุรอาน บท อัช-ซุรอ โองการที่ ๓๗

<sup>๕</sup> เดือน คำดี, ศาสนศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๗๔-๗๕.

<sup>๖</sup> พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๒๓/๑๐๒.

<sup>๗</sup> ส.ช. (ไทย) ๑๕/๑๒๕-๑๒๖/๑๔๕-๑๔๙. ๑๕/๑๘๘/๒๖๗.

<sup>๘</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๒๖/๒๒๒

<sup>๙</sup> อง ติก. (ไทย) ๒๐/๑๓๓/๓๘๑-๓๘๒.

ในส่วนคริสตศาสนาได้พูดถึงความโกรธว่าอารมณ์โกรธนั้นเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมที่เป็นธรรมชาติของมนุษย์ซึ่งพระเจ้าทรงสร้างไว้ พูดถึงความโกรธ ๒ ประเภทคือ

๑. การแสดงความโกรธอย่างถูกต้อง เช่น ความโกรธต่อความอยุติธรรมในสังคม การโกรธต่อการกระทำบาปของมนุษย์และไม่ยอมเลิกการกระทำของตนเอง ความโกรธของพ่อแม่ที่ลูกของตนกระทำสิ่งที่ผิดต่อพระเจ้าและชุมชน

๒. ความโกรธเมื่อถูกขัดผลประโยชน์หรือถูกขัดใจซึ่งเป็นความโกรธที่เป็นบาป นอกจากนี้พระคริสตธรรมคัมภีร์ยังได้สอนไว้ในเอเฟซัส<sup>๑๐</sup> จะโกรธก็โกรธได้ แต่อย่าทำบาป อย่าให้ถึงตะวันตกท่านยังโกรธอยู่

คริสตศาสนาใช้คำว่า “จะโกรธก็โกรธได้” ไม่ได้บอกว่า “จงห้ามโกรธเด็ดขาด” เพราะการโกรธเป็นพฤติกรรมทางอารมณ์ ที่เป็นธรรมชาติของมนุษย์ แต่การจัดการกับการโกรธที่สำคัญกล่าวคือ โกรธได้แต่ให้มีการยับยั้งชั่งใจ อย่ากระทำบาปทะเลาะวิวาท อย่าให้ตะวันตก คือ ต้องมีการคืนดี ต้องคืนความสัมพันธ์ที่ดีเช่นเดิม อย่าให้ตะวันตกดิน อย่าให้มนต์ธรรมในจิตใจมืดดับลง จนให้ความบาปมีดีทำงาน ส่งผลให้เราควบคุมตนเองไม่ได้ เช่น โกรธมากและตั้งใจจะแก้แค้น โดยการทำร้าย การก่อวิวาท การฆ่ากันและกัน เป็นต้น

พระเยซูคริสต์ ทรงตรัสสั่งให้เราเผชิญกับความโกรธในทุกรูปแบบและทรงเรียกร้องให้เราทั้งหลายรักในทุกรูปแบบในทุกโอกาสที่เป็นไปได้ พระองค์ทรงตรัสในคำเทศนาบนภูเขาสรุปว่า “ด้วยกฎแห่งความรักในชีวิต และด้วยฤทธิ์อำนาจแห่งความรักของพระเจ้าที่เคลื่อนไหวในชีวิตมนุษย์เท่านั้นที่จะสามารถจัดการกับความขุ่นข้องคับแค้นใจ และความโกรธเกลียดที่สั่งสมอยู่ในจิตใจของมนุษย์ทั้งหลายในโลกที่ตกต่ำย่าเย่ ขาดความยุติธรรมและขาดความชอบธรรม เราจะสามารถเอาชนะศัตรูได้ด้วยความรักเท่านั้น” ดังนั้นพระองค์จึงทรงตรัสว่า “จงรักศัตรูของท่าน และจงอธิษฐานเพื่อผู้ที่ข่มเหงท่าน ทำดังนี้แล้วท่านทั้งหลายจะเป็นบุตรของพระบิดาของท่านผู้ทรงสถิตในสวรรค์”<sup>๑๑</sup>

ทั้งสองศาสนามีความแตกต่างกันในส่วนที่เป็นรายละเอียดของหลักคำสอน แตกต่างกันในการปฏิบัติซึ่งขึ้นอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยส่วนรวมแล้วทั้งสองศาสนาพยายามให้ศาสนิกของตนเป็นคนดี มีศีลธรรม ต้องการให้สังคมสงบสุข จึงต้องหาวิธีการทำลายความโกรธ ความสงบปรองดองกันจะเริ่มปรากฏเมื่อทุกคนลดความโกรธลง เมื่อความโกรธลดลง สงคราม การก่อการร้าย การทะเลาะวิวาทก็จะลดน้อยลง สังคมโลกก็จะปลอดภัยและมีความสันติสุข

ฉะนั้น จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเบื้องต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ก็เพราะเห็นว่าหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคริสตศาสนา ในเรื่องความโกรธและวิธี

<sup>๑๐</sup> อฟ ๔ : ๒๖.

<sup>๑๑</sup> มธ ๕ : ๔๔-๔๕.

ระงับความโกรธ มีความสำคัญต่อศาสนิกชน เพราะมีวิธีปฏิบัติด้วยหลักธรรมเป็นขั้นตอนที่จะนำไปสู่การจัดการเกี่ยวกับความโกรธได้ และฝึกฝนตนเองในยามปกติสุข หากในอนาคตเมื่อตนเองตกอยู่ในสภาวะที่มีความโกรธแล้ว สิ่งที่ฝึกฝนมาก็จะสามารถช่วยเราให้มีวิธีที่จัดการกับตนเองได้อย่างถูกต้องหลัก และไม่ก่อความเสียหายหรือหายนะต่อตนเองและคนอื่น และนำไปเปรียบเทียบในความเหมือนความต่าง เพื่อที่จะได้เลือกปฏิบัติเอาแต่สิ่งที่ดี ละเว้นสิ่งชั่ว

## ๑.๒ วัตถุประสงค์

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาความโกรธและวิธีระงับความโกรธในคริสต์ศาสนา
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาทและคริสต์ศาสนา

## ๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ ทำให้ทราบสาเหตุความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ ทำให้ทราบสาเหตุความโกรธและวิธีระงับความโกรธในคริสต์ศาสนาเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ ทำให้ทราบสาเหตุความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาทและคริสต์ศาสนา มีความเหมือนและแตกต่างกันอย่างไร

## ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

### ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะมุ่งศึกษาถึงความหมายของความโกรธ ลำดับชั้นสาเหตุ หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง วิธีระงับความโกรธ และผลกระทบพร้อมตัวอย่าง ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคริสต์ศาสนา และศึกษาเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างกัน

### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยในชั้นปฐมภูมิ จะศึกษาจากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและคัมภีร์ไบเบิล ส่วนข้อมูลทุติยภูมิ จะศึกษาจากเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคริสต์ศาสนา

## ๑.๕ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการวิจัยในคัมภีร์ดังต่อไปนี้

๑.๕.๑ เอกสารปฐมภูมิ (Primary Source) พระพุทธศาสนาเถรวาทศึกษาจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนทางคริสต์ศาสนาศึกษาจากคัมภีร์ไบเบิล ภาคพันธสัญญาเดิม และภาคพันธสัญญาใหม่

๑.๕.๒ เอกสารทุติยภูมิ (Secondary Source) เช่น งานวิจัย หนังสือ และบทความที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาเถรวาทและคริสต์ศาสนา ผู้วิจัยจะใช้หลักฐานเหล่านี้มาสนับสนุน เพื่อหาข้อสรุปและเรียบเรียงผลการวิจัย

๑.๕.๓ ประมวลและรวบรวมข้อมูล จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทและคริสต์ศาสนา นำข้อมูลที่ได้มาศึกษาวิเคราะห์ สรุปข้อมูลทำความเข้าใจ เขียนงานการวิจัยนำเสนอความเห็นของผู้วิจัย โดยมุ่งให้ตอบวัตถุประสงค์และปัญหาที่ต้องการทราบ เพื่อประยุกต์และบูรณาการให้เกิดองค์ความรู้ในศาสตร์สมัยใหม่ที่สามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตตนเองและผู้อื่นเพื่อให้เกิดความสันติในสังคมต่อไป

๑.๕.๔ สรุปผลการวิจัย และนำเสนองานวิจัย

## ๑.๖ คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ ความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง ความขุ่นเคือง ความไม่พอใจ ความหงุดหงิดรำคาญ ความพลุ่งพล่าน ความวุ่นวายใจนอกกลุ่มนอกทาง ทำให้ชิงชังบุคคล หรือสิ่งที่มาขัดอารมณ์

๑.๖.๒ ความโกรธในคริสต์ศาสนานิกายโปรเตสแตนต์ หมายถึง ความขุ่นเคือง ความไม่พอใจ ความหงุดหงิดรำคาญ ความพลุ่งพล่าน ความฉุนเฉียว คับแค้นซึ่งเคียด เกลียด เกรี้ยวกราด รำคาญใจ รุ่มร้อนใจ ระวังไม่อยู่ที่พลุ่งพล่านออกมาทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ร้อนใจ ร้อนรน ถูกเผาให้ร้อนด้วยโทสะ ความโกรธเป็นปฏิกิริยาตอบสนองตามธรรมชาติ การถูกกล่าวหา ถูกดูถูก ถูกข่มเหงรังแก ถูกเข้าใจผิด การสบประมาท การข่มเหง และความวิบัติฉิบหาย

๑.๖.๓ วิธีระงับความโกรธ หมายถึง ยับยั้ง ทำให้สงบปล่อยให้ความโกรธตกและจมลีกลงไป

## ๑.๗ ทบทวนเอกสารและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๑ เอกสารและหนังสือทั่วไป

ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย สคาถวรรค<sup>๑๒</sup> ได้กล่าวถึงความโกรธ วิธีการระงับความโกรธไว้ว่า เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี เทวดานั้นยืนอยู่ ณ ที่สมควรแล้ว ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคด้วยคาถาว่า บุคคลฆ่าอะไรได้จึงอยู่เป็นสุข ฆ่าอะไรได้จึงไม่เศร้าโศก ข้าแต่พระโคตม พระองค์ทรงพอพระทัยการ

<sup>๑๒</sup> ส.ส.(ไทย) ๑๕/๗๑/๗๙.



ฆ่ากรรมอย่างหนึ่ง คืออะไร พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า บุคคลฆ่าความโกรธได้จึงอยู่เป็นสุข ฆ่าความโกรธได้จึงไม่เศร้าโศก เหวดดา พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญการฆ่าความโกรธ ซึ่งมีรากเป็นพิษ มียอดหวาน เพราะบุคคลฆ่าความโกรธนั้นได้แล้ว จึงไม่เศร้าโศก จะเห็นได้ว่าความโกรธเกิดจากความขุ่นเคือง ประทุษร้าย ระวังได้ด้วย การตัดเสียซึ่งการฆ่าความโกรธ มีเป้าหมายคือความสุข

**สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช** ทรงพระนิพนธ์ว่า ไฟสุ่มร้อนมีความร้อนกรุ่นอยู่ตลอดเวลาเช่นไร ความผูกโกรธไว้มิเป็นเช่นนั้น เฝารูมร้อนกรุ่นอยู่เช่นนั้น แตกต่างกันเพียงที่ไฟสุ่มร้อนอยู่ที่ขอนไม้ แต่ความผูกโกรธร้อนอยู่ในหัวอก<sup>๑๓</sup>

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.ปยุตโต)** ได้กล่าวว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งเมตตา การุณย์ พระพุทธเจ้ามีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระมหากรุณา ชาวพุทธทุกคนได้รับการสั่งสอนให้เมตตา กรุณาให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยกาย วาจา และมีน้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่นก็ให้เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ ตลอดจนสัตว์ทั้งปวงขอให้อยู่เป็นสุข ปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า<sup>๑๔</sup>

**ว.วชิรเมธี** ได้กล่าวว่า ที่ใดที่มีความโกรธที่นั่นไม่มีสติ ที่ใดมีสติที่นั่นไม่มีความโกรธ ความโกรธเปรียบเสมือนหนู สติเปรียบเสมือนแมว ที่ใดมีแมวที่นั่นไม่มีหนู ที่ใดมีหนูที่นั่นไม่มีแมว ฉะนั้นสติจึงเป็นธรรมซึ่งใช้เป็นคู่ปรับกับความโกรธได้เป็นอย่างดี ถ้าเราอยากจะหนีความโกรธ เราก็ควรฝึกสติในทุกๆ อิริยาบถ เมื่อเรามีสติอยู่ในทุกอิริยาบถ ก็คือเรามีความตื่นรู้ในทุกอิริยาบถ จิตของเราที่มีความตื่นรู้เป็นอารมณ์แล้ว ก็ไม่มีพื้นที่ว่างสำหรับที่ความโกรธจะแทรกตัวเข้ามา ฉะนั้นสันนิษฐานได้อย่างหนึ่งว่า ใครโกรธคนนั้นกำลังขาดสติ ถ้าเราอยู่กับคนที่เขากำลังโกรธ<sup>๑๕</sup>

**ติช นัท ฮันท์** ได้กล่าวว่า สติไม่ได้มีไว้เพื่อต่อสู้กับความโกรธหรือความสิ้นหวัง หากมีไว้เพื่อรับรู้ การมีสติในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็คือ การรับรู้ว่ามีบางสิ่งบางอย่างดำรงอยู่ที่นั่นในปัจจุบัน ขณะนั้น สติคือความสามารถที่จะตระหนักรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในชั่วขณะนั้น “หายใจเข้า ฉันรู้ว่าความโกรธเกิดขึ้นกับฉัน หายใจออก ฉันยิ้มให้กับความโกรธ” นี่ไม่ใช่การเก็บกดหรือการต่อสู้ ทว่าเป็นการรับรู้ เวลาที่รับรู้โทษะ เราจะโอบกอดมันไว้ด้วยความระลึกรู้ ด้วยความอ่อนโยนอย่างยิ่งยวด<sup>๑๖</sup>

**ทะเลลามา** ได้กล่าวว่า ความโกรธหรือความคิดแค้นชิงชังนี้ เกิดขึ้นในใจได้อย่างไร โดยทั่วไป จะพบว่ามันเกิดขึ้นเวลาที่เรารู้สึกว่า เราถูกทำร้าย ความรู้สึก เวลาที่เราารู้สึกว่า ไม่ได้ได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรมจากใครบางคน ซึ่งคัดต่อความคาดหวังของเรา ถ้าขณะนั้น เราพิจารณาให้ดีกว่า ความโกรธเกิดขึ้นได้อย่างไร ก็จะมีมันเกิดขึ้นในฐานะผู้ปกป้อง ในฐานะเพื่อนที่มากช่วยเราต่อสู้ ฟาดฟัน

<sup>๑๓</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาปริณายก, **ธรรมเพื่อความสวัสดิ,** (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๔๗.

<sup>๑๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.ปยุตโต), **ทำอย่างไรจึงจะหายโกรธ,** (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๙), หน้า ๓.

<sup>๑๕</sup> ว.วชิรเมธี, **กิเลส MANAGEMENT,** (นนทบุรี : ปราณ, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๓.

<sup>๑๖</sup> ติช นัท ฮันท์, **ความโกรธ : ปัญญาดับเปลวไฟแห่งโทษะ, พิมพ์ครั้งที่ ๔,** (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๗.

หรือแก้แค้นคนที่มาทำร้ายเบียดเบียนเรา ฉะนั้นความโกรธหรือความเคียดแค้นชิงชังที่เกิดขึ้น จึงเป็นเสมือนเงาะกำบัง หรือผู้ปกป้องคุ้มครองเรา ทว่าในความเป็นจริงแล้ว มันคือมายา คือสภาพจิตใจที่เต็มไปด้วยความหลง<sup>๑๗</sup>

**วคิน อินทสระ** กล่าวว่า ความโกรธทำให้แสดงอาการหยาบคายกระด้าง ไม่สุภาพอย่างที่เคยเป็นไปในเวลาปกติ ทำให้เสียบุคลิก ลดเสน่ห์ในตัวเอง เพราะความโกรธอาจทำให้ฆ่าคนได้ อันเป็นโทษทั้งในปัจจุบันและอนาคต<sup>๑๘</sup>

**ซอลท์เซอร์** กล่าวว่า ความโกรธที่ไม่ตีมีแบ่งออกเป็นสองอย่างคือ ความโกรธแบบ ฉุนเฉียว (เกิดจากอารมณ์ชั่ววูบ) ซึ่งสามารถนำไปสู่ความผิดบาปได้ และความโกรธที่เกิดจากแผนการที่ชั่วร้าย ซึ่งความโกรธประเภทหลังสามารถนำมามนุษย์ไปสู่ความหายนะเช่นสงครามและการก่อการร้ายที่เต็มไปด้วยอหังการขึ้นทั่วโลก<sup>๑๙</sup>

**อิลเลียต** แสดงทัศนะว่านักจิตวิทยาในยุคนี้มองอารมณ์ว่าเป็นกระบวนการที่ไม่มีระเบียบแบบแผนซึ่งเข้าไปกวนให้กฎของพฤติกรรมเสียระเบียบ ความโกรธก็เป็นอารมณ์ขั้นพื้นฐานที่สุดอย่างหนึ่งซึ่งถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี นักปราชญ์อย่างเพลโตและอริสโตเติลมีความเห็นขัดแย้งกันในเรื่องอารมณ์ เพลโตมองว่าอารมณ์เป็นความคิดที่ไม่มีตรรกในขณะที่ยุติธรรมกลับเชื่อว่าอารมณ์นั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของความคิดและความเชื่อ แต่อย่างไรก็ตามทฤษฎีของเดสคาร์ท เขาเชื่อว่าอารมณ์ไม่ได้เกิดจากสมองด้านความคิด แต่มันเป็นเพียงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเท่านั้น<sup>๒๐</sup>

#### ๑.๗.๒ งานวิทยานิพนธ์

**พระมหานุกูล มหาวิโร (พรหมจันทร์)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ได้กล่าวว่า โทสะเกิดขณะใด จิตไม่พอใจอารมณ์ขณะนั้น ขณะที่โกรธใครๆ และกล่าวคำที่ไม่น่าฟังกับใครนั้น เรารู้ว่าเป็นโทสะ แต่เวลากลับอะไรก็เป็นโทสะเหมือนกัน เพราะไม่ชอบอารมณ์ที่เรากลัวนั้น เรากลัวหลายอย่างในชีวิต กลัวอนาคต กลัวเจ็บป่วย กลัวอุปัทวเหตุและกลัวตาย เราแสวงหาทางที่จะทำให้หายกลัว แต่ทางเดียวก็คือ อบรมเจริญปัญญาที่ดับโทสะได้หมดสิ้น ความโลภเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดโทสะ เราไม่ยอมยกสูญเสียสิ่งซึ่งเป็นที่รัก และเมื่อใดที่สูญเสียเราก็ โศกเศร้า ความเศร้าโศกเป็นโทสะ เป็นอกุศล เมื่อไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงก็ยอมเห็นว่าคุณ และสิ่งต่างๆ ยั่งยืนแต่คนและสิ่งต่างๆ นั้น เป็นเพียงสภาพธรรมที่เกิดแล้วก็ดับไปทันที ช่วงขณะต่อมา

<sup>๑๗</sup> ทะไลลามะ, *เยียวหาความโกรธเกลียด*, (สมุทรปราการ : อีเทอร์นัล อิงค์, ๒๕๕๔), หน้า ๔๔.

<sup>๑๘</sup> วคิน อินทสระ, *หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐๕ - ๑๐๖.

<sup>๑๙</sup> Glenn Taylor and Rod Wilson, *Exploring Your Anger : Friend or Foe?* ๑๙๙๗. อ้างอิงใน <http://www.novabizz.com/NovaAce/Emotional/Anger.htm> เข้าถึงเมื่อวันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๖.

<sup>๒๐</sup> Matthew A. Elliott, *Faithful Feelings : Rethinking Emotion in the New Testament* ๒๐๐๖. อ้างอิงใน <http://www.novabizz.com/NovaAce/Emotional/Anger.htm> เข้าถึงเมื่อวันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๖.

สภาพธรรมนั้นๆก็เปลี่ยนแปลงไปแล้วเมื่อรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงก็จะคลายความเศร้าโศกลง<sup>๒๑</sup>

**พระมหาไกรวรรณ ชินทตฺติโย (ปุณฺณขันธ)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของพระเทวทัตที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา” ได้กล่าวให้เห็นผลกระทบจากความโกรธของ พระเทวทัตไว้ว่า พระเทวทัตท่านมีสัมพันธ์อันดีกับพระพุทธองค์ ท่านมาเกิดเป็นศักราชกุมารร่วมพระวงศ์ เป็นคนพาล เป็นคู่สร้างเวรกรรมมาแก่พระพุทธองค์ เมื่อออกบวชแล้วก็ได้บรรลุนิพพานโลกีย์ มีความปรารถนาในลาภและสักการะ ก็เข้ามาทำปาฏิหาริย์ให้เจ้าชายอชาตศัตรูเห็นจนได้รับลาภและสักการะมากมาย แล้วยุยงให้เจ้าชายอชาตศัตรูกระทำปิตุฆาต และด้วยความที่มีจิตอาฆาตในพระพุทธองค์เป็นทุนเดิมจึงได้ลอบปลงพระชนม์พระพุทธองค์หลายครั้งหลายครา แต่ผลก็คือพระพุทธองค์ทรงชนะอย่างอหิงสา และกาลต่อมา ท่านเสื่อมจากลาภสักการะจึงประสงค์จะปกครองสงฆ์เอง แต่พระพุทธองค์ไม่ทรงอนุญาต ท่านจึงกระทำสังฆเภทและทุลขอวัตถุ ๕ ประการ สุดท้ายของชีวิตท่านได้ถูกแผ่นดินสูบจนถึงแก่กรรมภาพ บทบาทของพระเทวทัตหาได้ทำความวิฆเนศใด ๆ แก่พระพุทธองค์ไม่ มีแต่จะเพิ่มพูนเกียรติคุณให้แก่พระพุทธองค์มากขึ้นอย่างเดียว<sup>๒๒</sup>

**นิชากร รัตนนิชาญ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของนักเรียนโรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” ได้กล่าวว่า สาเหตุทางจิตใจเพราะอารมณ์ไม่ดี ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์ใจ เสียใจ หมดหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความเครียดทางด้านจิตใจส่งผลต่อสุขภาพจิตทางอ้อม ความไม่สบายใจด้านการเรียน เช่น สอบไม่ผ่าน กลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ ย้ำคิดย้ำทำเรื่องเดิม ๆ ขาดสมาธิในการเรียน โกรธง่ายแล้วอยากทำร้ายผู้อื่น ทำลายสิ่งของอยากอยู่คนเดียว ไม่สดชื่นร่าเริง วิตกกังวล รู้สึกผิด อึดอัดใจทำให้การเรียนไม่สัมฤทธิ์ผล<sup>๒๓</sup>

**ชลากร เทียนส่องใจ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การเจรจาไกล่เกลี่ยคนกลางเชิงพุทธ : หลักการและเครื่องมือสำหรับการจัดการความขัดแย้ง” ได้กล่าวเกี่ยวกับความโกรธไว้ว่า สาเหตุหรือ รากเหง้าที่แท้จริงในกระบวนการเกิดความขัดแย้งนั้น เกิดจากอกุศลมูล ๓ อย่าง คือ โลภะ โทสะ และโมหะนั่นเอง ดังพุทธพจน์ว่า, ภิกษุทั้งหลาย มีจิตโลภวิวาทกัน มีจิตโกรธวิวาทกัน มีจิตหลงวิวาทกัน ว่านี้เป็นธรรม นี้อธรรม นีวินัย นีมิชวินัย...เมื่อใดก็ตามที่ อกุศลมูล ได้เข้ามามีอิทธิพลต่อสภาพจิตของ

<sup>๒๑</sup> พระมหาอนุกุล มหาวีโร (พรหมขันธ), “วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท,” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๙.

<sup>๒๒</sup> พระมหาไกรวรรณ ชินทตฺติโย (ปุณฺณขันธ), “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของพระเทวทัตที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖.

<sup>๒๓</sup> นิชากร รัตนนิชาญ, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของนักเรียนโรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๔๙.

มนุษย์แล้ว เมื่อนั้นจึงเป็นจังหวะ และโอกาสที่ วิวาทมูล หรือ อนุวาทมูล ก่อตัวขึ้น ซึ่งการก่อรูปของ วิวาทมูล หรือ อนุวาทมูลนั้น เป็นการเกิดขึ้นที่สำแดงอาการอย่างอ่อน ๆ<sup>๒๔</sup>

**ทพญ. กษิรา เทียนส่องใจ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ การศึกษาวิเคราะห์ห่อภัยทานเพื่อจัดการ ความขัดแย้งในสังคมไทยปัจจุบัน ” ได้กล่าวเกี่ยวกับความโกรธไว้ว่า ความโกรธนั้นจึงเป็นอุปสรรค อย่างยิ่งต่อการให้อภัยทาน ความโกรธสามารถเกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคนไม่จำกัดเพศ วัยและเชื้อชาติ トラบใดที่ยังเป็นปุถุชนธรรมดา อย่างไรก็ตาม ด้วยศักยภาพในการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ จะสามารถ ทำให้ความโกรธนั้นระงับได้ด้วย การให้อภัยทาน ซึ่งจากลักษณะต่างๆของความโกรธ จะเป็นอุปสรรค ให้การเกิดอภัยทานนั้นได้ยากหรือง่าย ช้าหรือเร็วแตกต่างกันไป ซึ่งในบางครั้งอาจไม่สามารถให้ อภัยทานได้เลย ด้วยความโกรธอาฆาตพยาบาทนั้นรุนแรงมากเสียจนบดบังปัญญาของมนุษย์<sup>๒๕</sup>

**กัณฑ์ทิพย์ ชลวิสุทธิ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ การศึกษาเชิงวิเคราะห์พระอภิธรรม : คำสอน ของพระพุทธเจ้าที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน. ” ได้กล่าวเกี่ยวกับความโกรธไว้ว่า ธรรมชาติของโทสะ มูลจิตนั้น เมื่อเกิดขึ้นกับใครๆ แล้วจะรู้สึกแสดงความโกรธขึ้นมาทันที ทางสีหน้า สายตา อากัปกริยา ต่างๆ เมื่อความโกรธปรากฏมากขึ้นๆ ก็จะมีประทุษร้ายทำลายต่ออารมณ์ได้ทันที<sup>๒๖</sup>

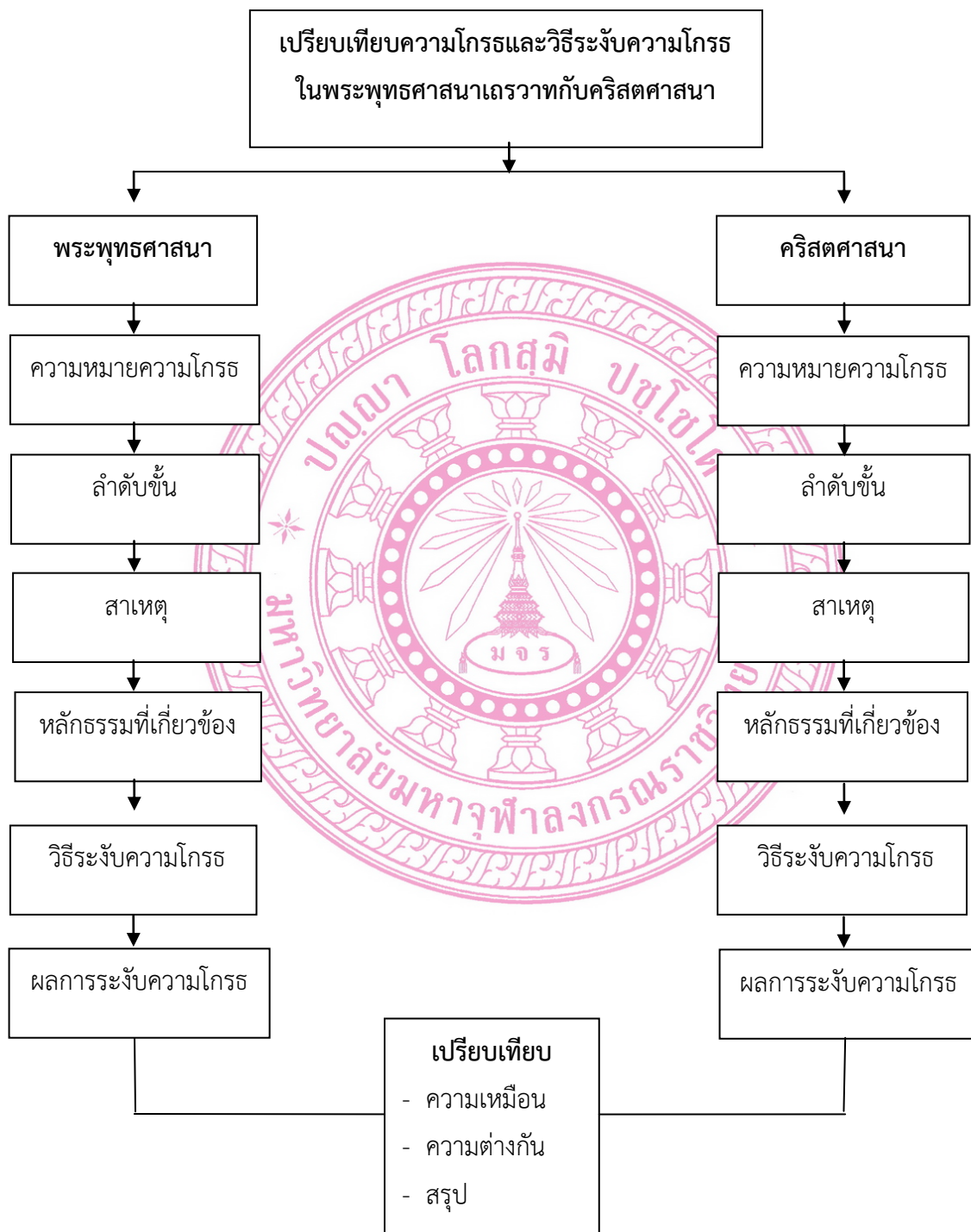
จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัยมองเห็นว่าความโกรธและวิธีระงับความโกรธ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทและคริสต์ศาสนามีความสำคัญต่อศาสนิกชน สามารถนำไปแก้ไขปัญหาใน การดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผล ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทและคริสต์ศาสนา เป็นแนวทางการนำไปบูรณาการเข้ากับศาสตร์สมัยใหม่ ในการนำไปใช้ประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์และความสันติสุขในสังคมต่อไป

<sup>๒๔</sup> ชลากร เทียนส่องใจ, “การเจรจาไกล่เกลี่ยคนกลางเชิงพุทธ : หลักการและเครื่องมือสำหรับการจัดการ ความขัดแย้ง”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๘๑.

<sup>๒๕</sup> ทพญ. กษิรา เทียนส่องใจ, “การศึกษาวิเคราะห์ห่อภัยทานเพื่อจัดการความขัดแย้งในสังคมไทย ปัจจุบัน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒๘.

<sup>๒๖</sup> กัณฑ์ทิพย์ ชลวิสุทธิ, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พระอภิธรรม : คำสอนของพระพุทธเจ้าที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๒๖.

๑.๘ กรอบแนวคิด



๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๙.๑ ทำให้ทราบความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๙.๒ ทำให้ทราบความโกรธและวิธีการระงับความโกรธในคริสตศาสนา
- ๑.๙.๓ ทำให้ทราบความเหมือนและความแตกต่างกัน และวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาทและคริสตศาสนา

## บทที่ ๒

### ความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทที่ ๒ นี้ มุ่งศึกษาถึงความโกรธ และวิธีระงับความโกรธ ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาทโดยแบ่งประเด็นศึกษา ๖ ประเด็น ดังนี้

- ๒.๑ ความหมายของความโกรธ
- ๒.๒ ลำดับขั้นของความโกรธ
- ๒.๓ สาเหตุของความโกรธ
- ๒.๔ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ
- ๒.๕ วิธีระงับความโกรธ
- ๒.๖ ผลของการระงับความโกรธ
- ๒.๗ สรุป

#### ๒.๑ ความหมายของความโกรธ

คำว่า ความโกรธ หมายถึง ภาวะที่ใจปองร้าย มุ่งร้าย ขัดเคือง ชุ่นเคือง ความพยาบาทแห่งจิต ความประทุษร้ายในใจ ความชิง กิริยาที่ชิง ความเป็นผู้ชิง ความพยาบาท กิริยาที่พยาบาท ความเป็นผู้พยาบาท ความพิโรธ ความพิโรธตอบ ความเป็นผู้ดูร้าย ความเพาะวาจาชั่ว ความไม่แฉ่มชื่นแห่งจิต ดังคำอธิบายว่า “ คำว่า ย่อมโกรธเคือง ได้แก่ ย่อมโกรธเคือง คือ แค้นเคือง ชุ่นเคือง ได้แก่ ทำความโกรธเคือง ความขัดเคือง และความไม่พอใจให้ปรากฏ รวมความว่า ย่อมโกรธเคือง เพราะคำนิทาน”<sup>๑</sup> ความโกรธ คือความฉุนเฉียว ความชุ่นเคืองใจอย่างแรง ความไม่พอใจอย่างแรง<sup>๒</sup>

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงลักษณะของความโกรธว่า มีรากเป็นพิษมียอดหวาน ที่ว่ามีรากเป็นพิษหมายความว่า ในเบื้องต้นความโกรธจะแสดงพิษสงต่อจิตใจ ทำให้หงุดหงิด เราร้อน เดือดดาล จึงต้องรีบระบายความหงุดหงิด เราร้อน เดือดดาลออกไปโดยเร็ว ด้วยการดำวาทุบตีหรือทำลายบุคคลหรือ สิ่งของ ที่เป็นต้นเหตุ ทำให้เกิดความโกรธ จึงได้ศึกษาจำแนกประเด็นความหมายของความโกรธโทษของความโกรธที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เป็น ๓ ประเภท คือ (๑) ความหมายความโกรธที่ปรากฏในพระไตรปิฎก (๒) ความหมายความโกรธที่ปรากฏในอรรถกถา และ (๓) ความหมายความโกรธในวรรณคดีของนักวิชาการ มีดังนี้

<sup>๑</sup> ชุ.ม.(ไทย) ๒๙/๖๑/๒๐๐.

<sup>๒</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๒๕, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๑), หน้า ๔๑๖.

## ๒.๑.๑ ความหมายของความโกรธที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

ความหมายความโกรธมีปรากฏในพระไตรปิฎก มีดังนี้

### ก.ความโกรธที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก

ในพระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ สังฆาทิเสสกัณฑ์ แสดงไว้ว่า

ก็ ภิกษุใด ชัดเคือง มีโทสะ ไม่แ่มขื่น ใสความภิกษุด้วยอาบัติปาราชิกที่ไม่มีมูล โดยมุ่งหมายว่า “ทำอย่างไรจึงจะให้ภิกษุนั้นพ้นจากพรหมจรรย์นี้ได้ ” ครั้นสมัยต่อจากนั้น อันผู้ใดผู้หนึ่งโจทก์ตามไม่โจทก์ตาม อธิกรณ์นั้น เป็นเรื่องไม่มีมูล และภิกษุยอมรับผิดเป็นสังฆาทิเสส<sup>๓</sup>

จากข้อความที่กล่าวมาข้างต้น มองเห็นว่าถ้าภิกษุรูปใดมีความชัดเคือง มีโทสะภิกษุรูปนั้นแล้ว ใสความภิกษุด้วยอาบัติปาราชิกที่ไม่มีมูล โดยมุ่งหมายว่าจะให้ภิกษุนั้นพ้นจากพรหมจรรย์นี้ได้ พุทธองค์ตรัสว่าอันผู้ใดผู้หนึ่งโจทก์ตามไม่โจทก์ตามอธิกรณ์นั้นเป็นเรื่องถ้าไม่มีมูล ไม่มีหลักฐาน และภิกษุรูปนั้นยอมรับผิด ต้องอาบัติสังฆาทิเสส ในข้อความดังกล่าว ท่านได้กล่าวอธิบายไว้ว่า คำว่า ชัดเคือง มีโทสะ คือ โกรธ ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ แค้นใจ เจ็บใจ คำว่า ไม่แ่มขื่น คือ ไม่แ่มขื่นเพราะความโกรธนั้น เพราะมีโทสะนั้น เพราะไม่พอใจนั้น และเพราะไม่ชอบใจนั้น<sup>๔</sup> ในปาจิตติยกัณฑ์ กล่าวถึงความโกรธไว้ว่า “ก็ ภิกษุในโกรธ ไม่พอใจ ถุดลาก หรือใช้ให้ถุดลากภิกษุออกจากวิหารของสงฆ์ ต้องอาบัติปาจิตติย”<sup>๕</sup> “ก็ ภิกษุใดโกรธ ไม่พอใจ ทำร้ายภิกษุ ต้องอาบัติปาจิตติย”<sup>๖</sup> และมีอธิบายความหมายไว้ว่า คำว่า โกรธ ไม่พอใจ คือ ไม่ชอบใจ แค้นใจ เจ็บใจ<sup>๗</sup>

สรุปแล้ว ความโกรธ ในความหมายของพระวินัยปิฎก คือ ความขุ่นเคืองใจ ความไม่พอใจ อันเป็นสาเหตุให้เจ็บใจ แค้นใจ จิตใจไม่แ่มขื่นเบิกบาน เป็นเหตุให้เกิดอคติต่อบุคคลที่ตนเองผูกโกรธไว้ ถึงขั้นฟ้องร้อง กล่าวหาด้วยข้อหาต่าง ๆ นานา ทั้งเป็นจริงบ้าง เป็นเท็จบ้าง เพื่อให้สมเหตุผลกับข้ออ้างของตนเอง

### ข. ความโกรธที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก์ แสดงไว้ว่า

เรากล่าวไว้แล้วเช่นนี้ แล้วว่า ‘บุคคลพึงละการนินทา และการประทุษร้ายได้ เพราะอาศัยการไม่นินทา และ การไม่ประทุษร้าย ’ เพราะอาศัยเหตุอะไรเราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น คืออริยสาวกในธรรมวินัยนี้เห็นประจักษ์ชัดดังนี้ว่า ‘เราเป็นผู้มีการนินทา และ การประทุษร้ายเพราะเหตุแห่งสังโยชน์เหล่าใด เราพึงปฏิบัติเพื่อละ เพื่อตัดสังโยชน์เหล่านั้นเสีย อนึ่ง เราเป็นผู้มีการนินทา และ การประทุษร้าย แม้ตนเองก็ยังติเตียนตนได้เพราะการนินทา และ การประทุษร้ายเป็นปัจจัย ผู้รู้ใคร่ครวญแล้วพึงติเตียนได้เพราะการนินทา และ การ

<sup>๓</sup> วิ.มหา.(ไทย) ๑/๓๘๕/๔๑๙.

<sup>๔</sup> วิ.มหา.(ไทย) ๑/๓๘๖/๔๑๙.

<sup>๕</sup> วิ.มหา.(ไทย) ๒/๑๒๕/๓๐๓.

<sup>๖</sup> วิ.มหา.(ไทย) ๒/๔๕๐/๔๔๗.

<sup>๗</sup> วิ.มหา.(ไทย) ๒/๑๒๖/๓๐๔, ๒/๔๕๑/๕๕๗.

ประทุษร้ายเป็นปัจจัย หลังจากตายแล้วทุกติเป็นอันหวังได้เพราะการนิมิตา และการประทุษร้ายเป็นปัจจัย’ การนิมิตา และการประทุษร้ายนั่นเองเป็นสังโยชน์ เป็นนิเวรณ อหนึ่ง อาสวะ และความเร่าร้อนที่ทำความคับแค้นเหล่าใด จะพึงเกิดขึ้นเพราะการนิมิตา และการประทุษร้ายเป็นปัจจัย เมื่อบุคคลไม่มีการนิมิตา และการประทุษร้าย อาสวะ และความเร่าร้อนที่ทำความคับแค้นเหล่านั้นจะไม่มี คำที่เรากล่าวไว้ว่า บุคคลพึงละการนิมิตา และการประทุษร้ายได้ เพราะอาศัยการไม่นิมิตา และการไม่ประทุษร้าย เป็นต้น

เมื่อบุคคลพึงละความโกรธแค้นได้เพราะอาศัยความไม่โกรธแค้น เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น คือ อ รียสวกในธรรมวินัยนี้เห็นประจักษ์ชัดตั้งนี้ว่า ‘เราเป็นผู้มีความโกรธแค้น เพราะเหตุแห่งสังโยชน์เหล่าใด เราพึงปฏิบัติเพื่อละ เพื่อตัดสังโยชน์เหล่านั้นเสีย อหนึ่ง เราเป็นผู้มีความโกรธแค้น แม้นตนเองก็ยงติเตียนตนได้เพราะความโกรธแค้นเป็นปัจจัย ผู้รู้ใคร่ควรอยู่แล้วพึงติเตียนได้เพราะความโกรธแค้นเป็นปัจจัย หลังจากตายแล้วทุกติเป็นอันหวังได้ เพราะความโกรธแค้นเป็นปัจจัย’ ความโกรธแค้นนั่นเองเป็นสังโยชน์ เป็นนิเวรณ อหนึ่ง อาสวะ และความเร่าร้อนที่ทำความคับแค้นเหล่าใด จะพึงเกิดขึ้นเพราะความโกรธแค้นเป็นปัจจัย เมื่อบุคคลไม่มีความโกรธแค้น อาสวะและความเร่าร้อนที่ทำความโกรธแค้นเหล่านั้นจะไม่มี คำที่เรากล่าวไว้ว่า ‘บุคคลพึงละความโกรธแค้นได้เพราะอาศัยความไม่โกรธแค้น’ เพราะอาศัยเหตุนี้เราจึงกล่าวไว้<sup>๕</sup>

จากความข้างต้น ทำให้เห็นว่าพระสูตรมองว่าความโกรธคืออารมณ์ขุนเคือง แค้นเคือง ที่เป็นเหตุให้ก่อการนิมิตา การประทุษร้าย ซึ่งท่านแนะนำให้เหล่าอริยสวกทั้งหลายปฏิบัติเพื่อละ เพื่อตัดสังโยชน์เหล่านั้น เมื่อบุคคลไม่มีความโกรธแค้น อาสวะ และความเร่าร้อนที่ทำความโกรธแค้นเหล่านั้นจะไม่มี ในมาฆสูตร กล่าวถึง เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี ครั้นเมื่อราตรีผ่านไป มาฆเพชบุตรมี วรณะงดงามยิ่งนัก เปล่งรัศมีให้สว่างทั่วพระเชตะวัน เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วยืนอยู่ ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าอะไรได้จึงไม่เศร้าโศก พระโคตม พระองค์ทรงพอพระทัยการฆ่ากรรมอย่างหนึ่ง คืออะไร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า บุคคลฆ่าความโกรธ ได้จึงอยู่เป็นสุข ฆ่าความโกรธได้จึงไม่เศร้าโศก ทำววัตถุ พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญ การฆ่าความโกรธ ซึ่งมีรากเป็นพิษ มียอดหวาน เพราะบุคคล ฆ่าความโกรธนั้นได้แล้ว จึงไม่เศร้าโศก<sup>๖</sup> ดังนั้น พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญการฆ่าความโกรธซึ่งเป็นพิษเป็นภัยต่อตนเพราะบุคคลฆ่าความโกรธได้แล้ว จึงไม่เศร้าโศกบุคคลเหล่านั้นจึงอยู่เป็นสุข

### ค. ความโกรธที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก

อภิธรรมปิฎก อัมมสังคณี กล่าวถึง บรรดาสภาวะธรรมที่เป็นเหตุเหล่านั้น เหตุที่เป็นอกุศล ๓ เป็นไฉน เหตุที่เป็นอกุศล ๓ คือ โลกะ โทสะ และโมหะ ดังนี้

(๑) โลกะ คือ กิเลสอย่างหนึ่งที่จัดอยู่ในความโกรธ เพราะความโกรธย่อมแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ ความกำหนัด ความกำหนัดนัก ความคล้อยตามอารมณ์ ความยินดี

<sup>๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๘-๓๙/๔๑.

<sup>๖</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๔/ ๘๘-๘๙.



ความเพลิดเพลีน ความกำหนดด้วยอำนาจความเพลิดเพลีน ความกำหนดนักแห่งจิตความอยาก ความสยบ ความหมกมุ่น ความใคร่ ความรักใคร่ ความข้องอยู่ ความจมอยู่ธรรมชาติที่คร่ำไป ธรรมชาติที่หลอกลวง ธรรมชาติที่ยังสัตว์ให้เกิด ธรรมชาติที่ยังสัตว์ให้เกิดพร้อม ธรรมชาติที่ร้อยรัด ธรรมชาติที่มีข้าย ธรรมชาติที่กำซาบใจธรรมชาติที่ซ่านไปธรรมชาติเหมือนเส้นด้ายธรรมชาติที่แผ่ไป ธรรมชาติที่ประมวลมา ธรรมชาติเป็นเพื่อนสอง ปณิธานธรรมชาติที่นำไปสู่ภพ ตัณหาเหมือนป่า ตัณหาเหมือนดง ความเกี่ยวข้อง ความเยื่อใย ความห่วงใยความผูกพัน ความหวัง กิริยาที่หวัง ภาวะที่หวัง ความหวังรูป ความหวังเสียง ความหวังกลิ่น ความหวังรส ความหวังโผฏฐัพพะ ความหวังลาภ ความหวังทรัพย์ ความหวังบุตร ความหวังชีวิต ธรรมชาติที่กระชิบ ธรรมชาติที่กระชิบทั่ว ธรรมชาติที่กระชิบยิ่งความกระชิบ กิริยาที่กระชิบ ภาวะที่กระชิบ ความละโมภ กิริยาที่ละโมภ ภาวะที่ละโมภ ธรรมชาติเป็นเหตุชมซานไป ภาวะที่ใคร่แต่อารมณ์ดี ๆ ความกำหนดในฐานะอันไม่ควร ความโลภเกินพอดี ความติดใจ กิริยาที่ติดใจ ความปรารถนา ความกระหายใจ ความปรารถนานัก กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา รูปตัณหา อรูปตัณหา นิโรธตัณหา รูปตัณหา สัทตตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา อัมมตัณหา โอชะ โยคะ คันถะ อุปาทาน อารมณ์ นิเวรมณ์ เครื่องปิดบังเครื่องผูก อุปกิเลส อนุสัย ปริยภูฐาน ตัณหาเหมือนเถาวัลย์ ความปรารถนาและติดอยู่ในวัตถุมีอย่างต่าง ๆ มูลเหตุแห่งทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ทุกขสมุทัย บ่วงแห่งมารเบ็ดแห่งมาร วิสัยแห่งมาร ตัณหาเหมือนแม่น้ำ ตัณหาเหมือนข้าย ตัณหาเหมือนเชือกตัณหาเหมือนสมุทรร อภิขมา อุกุศลมูลคือโลภะ นี้ชื่อว่า โลภะ

(๒) โทสะ ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้เคยทำความเสื่อมเสียแก่เรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้กำลังทำความเสื่อมเสียแก่เรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้จักทำความเสื่อมเสียแก่เรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้เคยทำความเสื่อมเสีย ฯลฯ กำลังทำความเสื่อมเสีย ฯลฯ จักทำความเสื่อมเสียแก่คนที่รัก ที่ชอบพอของเรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้ได้เคยทำความเจริญ ฯลฯ กำลังทำความเจริญ ฯลฯ จักทำความเจริญแก่คนผู้ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบพอของเรา หรือความอาฆาตเกิดขึ้นในฐานะอันไม่สมควร จิตอาฆาต ความขัดเคือง ความกระทบกระทั่ง ความแค้น ความเคืองความขุ่นเคือง ความพล่านไป โทสะ ความคิดประทุษร้าย ความคิดมุ่งร้าย ความขุ่นจิต ธรรมชาติที่ประทุษร้ายใจ

(๓) โมหะ ความไม่รู้ในทุกข์ ความไม่รู้ในทุกขสมุทัย ความไม่รู้ในทุกขนิโรธ ความไม่รู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ความไม่รู้ในส่วนอดีต ความไม่รู้ในส่วนอนาคต ความไม่รู้ในส่วนอดีตและอนาคต ความไม่รู้ในปฏิจจสมุปบาทว่า เพราะธรรมนี้เป็นปัจจัยธรรมนี้จึงมี ความไม่รู้ ความไม่เห็น ความไม่ตรัสรู้ ความไม่รู้โดยสมควร ความไม่รู้ตามเป็นจริง ความไม่แทงตลอด ความไม่ถือเอาโดยถูกต้อง ความไม่หยั่งลงโดยรอบคอบ ความไม่พินิจ ความไม่พิจารณา ความไม่ทำให้ประจักษ์ ความทรมานปัญญา ความโง่เขลา ความไม่รู้ชัด ความหลง ความลุ่มหลง ความหลงไหลอวิชชา โอชะคืออวิชชา โยคะคืออวิชชา อนุสัยคืออวิชชา ปริยภูฐานคืออวิชชา ลิมคืออวิชชา อุกุศลมูลคือโมหะ มีลักษณะเช่นว่านี้ นี้เรียกว่าโมหะ สภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่า เหตุที่เป็นอกุศล<sup>๑๐</sup>

ดังนั้น ความหมายของความโกรธในพระอภิธรรมปิฎก หมายถึง โลภะ(ความโลภ) คือ ความกำหนด ความคล้อยตามอารมณ์ ความยินดี ความเพลิดเพลีนเป็นผลนำไปสู่ โทสะ (ความโกรธ)

<sup>๑๐</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๔๓/๑๐๖๕ - ๑๐๖๗/๒๗๒

คือ ไม่สมหวังกับสิ่งนั้น ๆ จึงกลายเป็นความคิดประทุษร้าย ความคิดมุ่งร้าย กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ เป็นผลทำให้จิตมีโมหะ (ความหลง) หลงในสภาวะธรรมเหล่านั้นที่เป็นเหตุให้อกุศล ๓ คือ โลภะ โทสะ และโมหะบังเกิดขึ้นอยู่เนืองๆ

### ๒.๑.๒ ความหมายของความโกรธที่ปรากฏในอรรถกถา

ความหมายของความโกรธชั้นอรรถกถา มีปรากฏในอรรถกถา ที่ขนิภาย สीलขันธวรรค พรหมชาลสูตร กล่าวถึงความหมายความโกรธ คำว่า อาฆาต ความอาฆาต ในพระบาลีนั้นมีวิเคราะห์ว่า เป็นที่มากระทบแห่งจิต คำนี้เป็นชื่อของความโกรธ สุภาชิต และคำที่เป็น ทูพภาชิตของคนพวกใดพวกหนึ่ง คือพระพุทเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอริยสาวก หรือมารดาบิดา หรือคนที่เข้าศึกษาได้เลย อย่างที่ตรัสไว้ว่า คนโกรธย่อมไม่รู้ธรรม คนโกรธย่อมไม่เห็นธรรม เมื่อรณชนถูกความโกรธครอบงำ ย่อมมีดต่อต้านที่ ความโกรธก่อให้เกิดความ เตือดร้อน ความโกรธทำให้ จิตกำเริบ คนไม่รู้จักความโกรธซึ่งเป็นภัยเกิดในจิต ดังนี้<sup>๑๑</sup>

ดังนั้น ความหมายของความโกรธชั้นอรรถกถา หมายถึง คนที่มีโกรธจนถึงขั้นมองไม่เห็นธรรม คือคนที่ถูกความโกรธครอบงำแล้ว ย่อมทำให้จิตมีดมน และก่อให้เกิดความ เตือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่นได้ด้วย

### ๒.๑.๓ ความหมายของความโกรธตามที่คณะนักวิชาการ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลสังฆมหาปรินายก(เจริญ สุวฑฺฒโน)<sup>๑๒</sup> ได้กล่าวไว้ถึงความโกรธไว้ใน หนังสือสนิมในใจ ว่า ความคิดประทุษร้ายบุคคลที่มีจิตเต็มไปด้วยโทสะ จะมีพฤติกรรมที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงประสงค์เพื่อโทสะเกิดแก่บุคคลใด ย่อมทำให้บุคคลนั้นมีจิตใจ เตือดร้อนเศร้าหมอง เป็นสนิมอยู่ในจิตใจ มีราคะ โทสะ และโมหะจิตใจเหมือนกับสนิมของศาสตรา เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำให้ศาสตรา ซึ่งเป็นของมีคมกร่อนไปจะใช้งานไม่ได้ จิตใจที่ถูกโทสะครอบงำก็ ฉะนั้นโทสะ เป็นกิเลสปิดบังให้มีดมืด เห็นผิดเป็นชอบ เห็นชั่วเป็นดี เมื่อโทสะเกิดขึ้นในจิตใจก็ทำให้จิตมีดมืด ให้โทษเสียหายแก่ตัวเอง และผู้อื่นหาความสุขไม่ได้

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)<sup>๑๓</sup> ได้กล่าวถึงความโกรธในหนังสือวิถีของชาวพุทธ และหลังการปฏิบัติของชาวพุทธวิธีแก้ความโกรธ ผลที่เกิดขึ้นจากความโกรธให้ปฏิบัติตามแนวศีล ๕ ศีล ๘ เป็นต้น จนถึงการเจริญเมตตาในภาวนาเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ในสังสารวัฏมีการเวียนว่ายตายเกิด เป็นต้น

<sup>๑๑</sup> อัง.สตุตตก. (ไทย) ๒๓/๖๑/๔๕๒-๔๕๓.

<sup>๑๒</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลสังฆมหาปรินายก , สนิมอยู่ในใจ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐), หน้า ๖๕๑.

<sup>๑๓</sup> พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) , วิถีแห่งชาวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๖๒.

**หลวงพ่อบัญญานันทภิกขุ**<sup>๑๔</sup> กล่าวไว้ในหนังสือธรรมปัทมฐคาถาธรรมหลวงพ่อบ้าน  
ชาวบ้านได้กล่าวไว้ว่า โทสะ คิดประทุษร้ายผู้อื่นเกิดขึ้นย่อมทำให้ผู้นั้นขาดเมตตาธรรมทั้งหลายเป็น  
ต้นว่า โทสะความอาฆาต ความพยาบาทไม่อาจตั้งอยู่ หรือ ปาฐกถาอยู่ในใจได้ เพราะเมตตานั้นเป็น  
เครื่องระงับ เป็นเครื่องละ และเป็นเครื่องสละออกซึ่งความไม่ดีทั้งหลายจากจิตใจให้หมดสิ้นไป หรือ  
ทำให้เบาบางลงในที่สุดได้

พันเอกปิ่น มุกขนัตต์<sup>๑๕</sup> อธิบายความหมายของความโกรธไว้ว่า โกรธ คือ ความเดือดดาล  
อาการที่จิตถูกทำให้ขัดใจ แล้วเกิดความเดือดดาล หากไม่ระงับก็จะกลายเป็นโทสะ

ศาสตราจารย์พิเศษจำนงค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต<sup>๑๖</sup> ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความโกรธ  
ได้แก่ความฉุนเฉียว เดือดดาล เป็นอาการสูงขึ้นไปจิต ในเมื่อกระทบอารมณ์อันไม่พึงพอใจ แต่ไม่ถึงกับ  
ประทุษร้าย

ศาสตราจารย์พิเศษเสฐียรพงษ์ วรรณปก ราชบัณฑิต<sup>๑๗</sup> ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความ  
โกรธ คือ ออยากฆ่า ออยากทำลายให้ฝ่ายที่ตนไม่ชอบตายหรือพินาศ ย่อยยับ ใครมีความมันุนั้นมาก  
เป็นคนดุร้ายทารุณ หยาบกระด้างนากลัว

สรุปได้ว่า ความหมายความโกรธตามทัศนะนักวิชาการ คือความคิดประทุษร้ายบุคคลที่มี  
จิตเต็มไปด้วยโทสะ ความอาฆาต ความพยาบาท คิดประทุษร้ายผู้อื่นเกิดขึ้นย่อมทำให้ผู้นั้นขาดเมตตา  
ธรรม

#### ๒.๑.๔ ลักษณะของความโกรธ

ความโกรธ คือ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความคิดประทุษร้าย กิริยาที่ประทุษร้าย ภาวะที่  
คิดประทุษร้ายความคิดปองร้าย กิริยาที่ปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย ความพยาบาท ความพิโรธ  
ความแค้นความดุร้าย ความเรียวกราด ความจิตไม่เบิกบาน<sup>๑๘</sup> คนโกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยาก  
เหมือนทำได้ง่าย คนโกรธฆ่าบิดามารดาก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ก็ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่าใครต่อใครก็ได้ เรื่อง  
ที่ร้ายแรง หรือ ทารุณโหดร้ายขนาดไหน คนโกรธทำได้ทั้งนั้น ดังตัวอย่างลักษณะของความโกรธ เช่น

กรณีพระนางสามาวดี เป็นธิดาของเศรษฐีนามว่า ภัททศีย์ แห่งเมือง ภัททศีย์ เดิมชื่อ  
สามา บิดาของนางเป็นสหายกับโฆสกเศรษฐีแห่งนครโกสัมพี ต่อมาเกิดโรคระบาดในเมืองภัททศีย์

<sup>๑๔</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), **ปัทมฐคาถาธรรมหลวงพ่อบ้าน**, (กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐), หน้า ๑๘๘.

<sup>๑๕</sup> ปิ่น มุกขนัตต์, พันเอก, **ประมวลศัพท์ ๖ ศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ดวงกมลสมัย  
จำกัด, ๒๕๓๔), หน้า ๒๔.

<sup>๑๖</sup> จำนงค์ ทองประเสริฐ, **คุณธรรมประจำใจ**, (คณะกรรมการอำนวยการจัดงานเฉลิมพระเกียรติ จัดพิมพ์  
เนื่องในงานพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ รอบ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว วันที่ ๕ ธันวาคม  
พุทธศักราช ๒๕๓๐), หน้า ๓๘

<sup>๑๗</sup> เสฐียรพงษ์ วรรณปก, **พุทธวิธีแก้ทุกข์ในสายธารธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาจัดพิมพ์,  
๒๕๓๕), หน้า ๖๕.

<sup>๑๘</sup> อภิ.ป. (ไทย) ๓๖/๔๕/๑๕๗.

เศรษฐีต้องพาภรรยาและลูกสาวหนีภัยไปนครโกสัมพี แต่เมื่อเดินทางไปถึงนครโกสัมพี ไม่ทันได้พบกับโฆสกเศรษฐีผู้เป็นสหาย ก็ได้เสียชีวิตพร้อมกับภรรยา ทิ้งให้นางสามาวดี อยู่แต่ลำพัง ต่อมาโฆสกเศรษฐีทราบเรื่องจึงรับนางสามาวดีเป็นลูกบุญธรรม ตั้งไว้ตำแหน่งแห่งธิดา และต่อมาได้อภิเษกกับพระเจ้าอุเทนแห่งนครโกสัมพี พระนางได้ฟังธรรมจากนางชูชุตตราจนบรรลุเป็นพระโสดาบัน ภายหลังพระเจ้าอุเทนเชื่อคำยุยงของพระนางมาคันทิยา ซึ่งไม่พอใจที่พระนางสามาวดี ฝักใฝ่ในพระพุทธศาสนา พระเจ้าอุเทนจึงสั่งให้นางสามาวดีและหญิงบริวารยืนเรียงแถวกันแล้ว นำธนูมาเพื่อจะยิงให้ตาย พระนางสามาวดีและหญิงบริวารทั้งหมดแผ่เมตตาแก่พระเจ้าอุเทน ธนูที่ยิงไปถึงมิได้ทำอันตราย แต่ได้หวนกลับมาตกลงตรงเบื้องพระพักตร์ พระเจ้าอุเทนรู้สึกสำนึกผิดจึงขอโทษพระนาง ซึ่งนางไม่ได้โกรธเคืองแต่อย่างใด โดยบอกเพียงว่าให้มีพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งเถิด อย่ายึดถือเอาพระนางเป็นที่พึ่งเลย ต่อมา พระนางสามาวดีก็ถูกพระนางมาคันทิยา ใช้ให้คนลอบไปเผาปราสาท พระนางสามาวดีและหญิงบริวารถูกไฟคลอกเสียชีวิตทั้งหมด พระเจ้าอุเทนทรงทราบเรื่องจึงสั่งให้ประหารพระนางมาคันทิยาและเหล่าญาติจนหมดสิ้น

กรณีตัวอย่างข้างต้น แสดงให้เห็นถึงลักษณะความโกรธของพระนางมาคันทิยา ที่มีต่อพระนางสามาวดี แต่พระนางสามาวดี มิได้แสดงลักษณะความโกรธต่อพระนางมาคันทิยา เลย ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า บุคคลฆ่าความโกรธได้ ย่อมนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธได้ ย่อมไม่เศร้าโศก พราหมณ์ พระอริยะเจ้าทั้งหลายย่อมสรรเสริญการฆ่าความโกรธ อันมีมูลเป็นพิษ มีที่สุดอันคืนคลาย เพราะว่าคุณฆ่าความโกรธนั้นได้แล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก<sup>๑๙</sup>

สรุปได้ว่า ความหมายความโกรธในพระไตรปิฎก อรรถกถา และแนวคิดของนักวิชาการ กล่าวถึงโทษ (ความโกรธ) ว่า กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความอาฆาต ความพยาบาท คิดประทุษร้าย ความโกรธย่อมก่อให้เกิดความพินาศภัยพิบัติต่อตนเอง และผู้อื่นด้วย ลักษณะของความโกรธ คือ ความโกรธร้ายแรงกว่าอัคคีภัย ความเสียหายแก่ชีวิต และทรัพย์สินอันเนื่องมาจากไฟภายในคือโทษ คนโกรธสามารถฆ่าบิดามารดาก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ก็ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่าใครต่อใครก็ได้ อันเนื่องมาจากสาเหตุดังที่พุทธเจ้าตรัสไว้ในอาฆาตวัตถุสูตร ๑๐ ประการที่เป็นสาเหตุให้เกิดความโกรธ ทำให้การล่วงละเมิดปาณาติบาตโดยเจตนา หรือไม่เจตนาที่ดี เพราะถูกความโกรธครอบงำเป็นสาเหตุ การฆ่า และทำร้ายคนอื่นหรือสัตว์อื่น ความโกรธเมื่อเพลิงโทสะเกิดขึ้นตามลำดับจากเล็กน้อยจนก่อตัวจนเกิดการจองเวรจองกรรมกันข้ามภพข้ามชาติ และทำจิตใจให้มีมติดิ่งขึ้น คนโกรธย่อมไม่รู้จักประโยชน์ของตนและของผู้อื่นขัดตามความเป็นจริง คนโกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย ดังนั้น พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญการฆ่าความโกรธ (การสละความโกรธทิ้งเสีย) ซึ่งเป็นพิษเป็นภัยต่อตน เพราะบุคคลฆ่าความโกรธได้แล้ว จึงไม่เศร้าโศกบุคคลเหล่านั้นจึงอยู่เป็นสุข

<sup>๑๙</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๒๙/๒๒๒ - ๒๒๔.

## ๒.๒ ลำดับชั้นของความโกรธ

ความโกรธ คือความคิดประทุษร้ายบุคคลที่มีจิตเต็มไปด้วยโทสะ ความอาฆาต ความพยาบาท คิดประทุษร้ายผู้อื่นเกิดขึ้นย่อมทำให้ผู้นั้นขาดเมตตาธรรม ความโกรธ มีชั้นความรุนแรงตามลำดับแห่งจิตสัมผัส ซึ่งท่านได้แบ่งลำดับชั้นของความโกรธไว้ ดังนี้ (๑) ทำจิตให้ขุ่นมัว (๒) ทำให้หน้าเจ้าหน้าออง หน้าบูดหน้าเบี้ยว (๓) ทำให้คางสั้นปากสั้น (๔) เปล่งพรุสวาจา (คำหยาบ) (๕) เหลียวดูทิศต่างๆ เพื่อหาท่อนไม้ (๖) จับท่อนไม้และศาสตรา (๗) เจือท่อนไม้และศาสตรา (๘) ให้ท่อนไม้และศาสตราถูกต้อง (ผู้อื่น) (๙) ทำให้เป็นแผลเล็กแผลใหญ่ (๑๐) ทำให้กระดุกหัก (๑๑) ทำให้อวัยวะน้อยใหญ่หลุดไป (๑๒) ทำให้ชีวิต (ผู้อื่น) ตับ (๑๓) ฆ่าผู้อื่น แล้วจึงฆ่าตน (ความโกรธขั้นสูงสุด)<sup>๒๐</sup>

ดังนั้น ความโกรธจะแสดงพิษต่อจิตใจ ทำจิตให้ขุ่นมัว สามารถที่จะ จับท่อนไม้ หรือศาสตรา ทำลายชีวิตผู้อื่น แล้วจึงฆ่าตนเองได้ อาการเหล่านี้ที่เป็นต้นเหตุของการแสดงออกของความโกรธ การแสดงออกของความโกรธเมื่อเพลิงโทสะเกิดขึ้น แทนที่จะทำให้สว่าง กลับทำจิตใจให้มีมดมืดยิ่งขึ้น คนโกรธย่อมไม่รู้จักประโยชน์ของตนและของผู้อื่นชัดเจนตามความเป็นจริง คนโกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย คนโกรธฆ่าบิดามารดาได้ ฆ่าพระอรหันต์ก็ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่าใครต่อใครก็ได้ เรื่องที่ร้ายแรงหรือทารุณโหดร้ายขนาดไหน คนโกรธทำได้ทั้งนั้น

จะเห็นได้ว่าสงครามของมนุษย์ เริ่มต้นมาจากความไม่พอใจเพียงเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น กลายเป็นความขัดใจกัน ขยายขึ้นเป็นความโกรธ ลูกกลมเป็นความประทุษร้าย ประหัตประหารกัน หรือไม่ก็เก็บไว้รอคอยการแก้แค้นทีหลังเมื่อเกิดความโกรธแล้ว คนสามารถทำผิดพลาดทุกอย่างได้อย่างไม่สำนึกบาป ฆ่าคน ปล้นจี้ ทำลายทรัพย์สินเขาให้เสียหาย ฉุดขมขื่นลูกเมียของคนอื่น พูดคำหยาบคาย โทกหมกตเท็จ ปลิ้นปลอกหลอกหลวง ต้มตุ๋น ต้มเหล้าเมาภิภุชา สู้รบหรือมีวสิ่งเสพติด ก็ได้ทั้งนั้นท่านจึงเรียกความโกรธ (โทสะ) นี้ว่า “อกุศลมูล (ต้นต่อความชั่วร้าย)” แต่เกือบทุกครั้ง พอเกิดความโกรธขึ้นมา เราก็มักจะกล่าวหาผู้อื่น หรือสิ่งอื่นว่าเป็นต้นเหตุทำให้เราโกรธ หรือ ไม่พอใจ ยากนักที่จะยอมรับว่าเป็นเพราะใจเราหมกหมมตะกอนของความโกรธเอาไว้อย่างคนอื่น หรือ สิ่งอื่นจะเป็นได้ก็แค่แรงเขย่าทำให้ตะกอนคลุ้งขึ้นมาเท่านั้น หาใช่เป็นตะกอนที่ทำให้ใจเราขุ่นเสียเองไม่เพียงแต่พายุพัดหรือแรงเขย่าจากภายนอกจะไม่ทำให้ น้ำขุ่นมัวขึ้นมาได้เลย หากได้น้ำนั้นไม่มีตะกอน หรือ โคลนตมหมกหมมอยู่ ถ้าใจเราไม่ได้สะสมตะกอน คือ ความขุ่นมัวสกปรก ความเศร้าหมองเอาไว้อย่างไรแล้ว พฤติการณ์ของผู้อื่น หรือความไม่ได้ตั้งใจเรา ของสรรพสิ่งแวดล้อม ก็เป็นเพียงแค่อากาที่เป็นไปตามธรรมชาติเท่านั้น หาใช่เป็นความขุ่นมัวเกาะกุมหัวใจเราให้เศร้าหมองสกปรกไปไม่

ดังนั้น ก็ควรครองใจของเราให้สะอาดบริสุทธิ์ ดีกว่าจะไปรอกพฤติกรรมของผู้อื่น หรือไปกะเกณฑ์สรรพสิ่งให้เป็นไปได้ตั้งใจเรา การยอมรับว่าตนเป็นคนผิด จะทำให้มองเห็นความผิดของตนมากขึ้น จะได้พยายามแก้ไขปรับปรุงตนเองมากขึ้น ดีกว่าจะไปแก้ใจคนอื่น การจัดการหรือแก้ไขที่ใจเรานี้ ย่อมทำได้ง่ายกว่าการไปจัดการแก้ไขปรับเปลี่ยนธรรมชาติของผู้อื่น และ สิ่งอื่นมากนัก ทั้งยังไม่ทำให้เราต้องไปขัดแย้ง กระทบกระเทือนกับใครให้วุ่นวายด้วย มีแต่จะทำให้ยอมรับเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยความเข้าใจมากขึ้น มีความรู้เท่าทันกัน ยอมรับความจริงของโลกได้มากขึ้น ชีวิตก็จะมีความสุข

<sup>๒๐</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓๘๔/๑๙๙.

สุขได้ง่าย ต่างจากการเข้าไปแก้ไข หรือ จัดการกับผู้อื่นสิ่งอื่น ซึ่งยิ่งจัดการก็ยิ่งเป็นเหตุให้สิ่งนั้น หรือ ผู้นั้นแข็งกระด้างต่อเรา และมีความขัดแย้งกับเรามากขึ้น พาลเป็นเหตุให้ใจของเราเดือดดาล และ ก้าวร้าวมากขึ้น ชีวิตเต็มไปด้วยความขัดแย้ง และวุ่นวายหนักขึ้น ทำให้มีความสุขได้ยากขึ้น ตะกอนที่อยู่ใต้น้ำ ย่อมสร้างความขุ่นมัวสกปรกให้แก่ใจได้ เมื่อถูกแรงเขย่าฉนใด ก็เลศภายในใจคนก็ ย่อมสร้างความขุ่นมัวสกปรกให้แก่ใจได้ เมื่อถูกกระทบ (จากอารมณ์ที่ชอบ และไม่ชอบ) ฉะนั้น จึงไม่ สมควรนักที่ไปโทษผู้อื่นหรือสิ่งอื่น ว่าเป็นผู้ผิดเมื่อยามเราโกรธ ควรโทษตัวเราบ้าง ที่ไม่เคยชำระล้าง ตะกอนออกไปจากจิตใจ แต่กลับสะสมตะกอนเหล่านั้นเอาไว้จนท่วมท้นเสียเองในเมื่อลงไปคลุกฝุ่น เอง พอเปื้อนฝุ่นขึ้นมาแล้ว จะกล่าวโทษคนอื่นว่าไม่รู้จักห้ามเราไม่ให้ไปคลุกฝุ่น จะถูกต้องหรือ ดังนั้น การลำดับความโกรธมีอธิบายดังนี้

### ๒.๒.๑ อรติ (ความไม่ยินดี)

อรติ ความไม่ยินดี นับว่าเป็นลำดับความโกรธประการแรก เป็นที่น่าสังเกตว่า คนที่มัก เอาแต่ใจตัวเอง จะเป็นคนโกรธง่าย และ ไวต่อแรงยั่วยุจากภายนอกมากกว่า แค่ “ชอบ” แล้วไม่ได้ หรือได้ “แต่ไม่ชอบ” เพียงเท่านั้นก็ทำให้เขาโกรธเป็นฟืนเป็นไฟได้แล้วทั้งนี้ เป็นเพราะว่าคนที่มักเอา แต่ใจตัวเองนั้น จะมองโลกนี้เพียงด้านเดียว คือ ด้านที่เขาชอบใจ ยินดีเท่านั้น แล้วจะปฏิเสธอีกด้าน หนึ่ง (คือด้านที่เขาไม่ชอบ) อย่างสิ้นเชิง เขาจะมองโลก เป็นเครื่องตอบสนองของความชอบ และความ ต้องการอย่างไร้ขีดจำกัดของตนเองเท่านั้น เขาอยากมียศ ตำแหน่งหน้าที่ การงานที่ใหญ่โต เขา จะต้องได้เขาอยากได้รับความสะดวกสบาย เขาจะต้องได้เขาอยากได้รับคำยกย่อง สรรเสริญ ชื่นชม ให้เกียรติ จากคนอื่น ๆ เขาจะต้องได้โดยไม่มองความจริงของโลกอีกด้านหนึ่งว่า

ได้ - ย่อมมีคู่กับเสีย

ยศ - ย่อมมาคู่กับความเสื่อมยศ

สุข - ย่อมเกิดพร้อมทุกข์

คำยกย่องสรรเสริญ - ย่อมมีคู่กับคำติฉินนินทา

หรือถึงจะมองก็มองอย่างคนไม่ยอมรับความจริง แต่มองเพื่อพยายามหนี (ทั้งที่หนีไม่พ้น) เขาเข้าใจ (ไปเอง) ว่า ทุกสิ่งในโลกนี้ถูกสร้างมาเพื่อตอบสนองความต้องการของเขาเพียงคนเดียว เท่านั้น เขาเกิดมาเพื่อจะรอรับการเกิดมีขึ้นของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกใบนี้ โลกนี้จะต้องมีทุกอย่างให้ เขาเอาได้ตั้งใจหมาย อยากได้อะไรต้องได้สิ่งนั้น บนโลกใบนี้มีความผิดหวังไว้รอทุกๆ คน เว้นแต่ท่าน ผู้ทำหน้าที่โดยไม่ตั้งความหวังเท่านั้น สิ่งที่เราชอบแล้วไม่ได้ ก็จะทำให้เกิดการปฏิเสธอย่างรุนแรง เกิดการ กระทบกระทั่ง ขัดเคืองจิตใจ กลายเป็นความชิงชัง เคียดแค้นตามมา โลกนี้จึงไม่สมบูรณ์พร้อมสำหรับ คนที่มักเอาแต่ใจ ทั้งเขาเองก็จะไม่สมบูรณ์พร้อมสำหรับโลก ยิ่งเขาต้องการจากโลกมากเท่าไร ก็จะมี ผิดหวังจากโลกมากเท่านั้น เมื่อผิดหวังมากก็รังเกียจเสียดฉันท์โลก ว่าโลกนี้ไม่ยุติธรรมกับตัวเขา จะไม่ มี ความยินดีพอใจอยู่ในโลกของตนเอง การมีชีวิตอยู่ในโลกที่เต็มไปด้วยความเสียดฉันท์ โกรธแค้น ชิงชัง จึงเป็นความอึดอัด กระทบกระวายใจ คับแค้นใจ มากกว่าจะสงบเย็นและเป็นสุข พระพุทธ - ศาสนาจึงสอนความจริงอันเกี่ยวกับโลกที่เรียกว่า “อริยสัจ” ไว้เป็นข้อแรกว่า “ทุกขัง = เป็นทุกข์” เหตุที่ต้องสอนไว้เช่นนี้ ก็เพื่อให้เรามองให้รู้ ดูให้เป็น เห็นให้ชัดถึงโลก (รวมทั้งทุกสิ่งในโลก) ตามความ เป็นจริงของเขาว่า เป็นทุกข์ ไม่ได้เป็นของน่าภิรมย์ (รติ) แต่ประการใด ใครที่มองโลกด้วยหวังจะได้

แต่สิ่งที่ยินดี เขาย่อมจะได้รับแต่ความไม่ยินดี (ออร์ต) คือความขัดเคืองใจ เดือดร้อนใจตามมา เมื่อใจเกิดความไม่ยินดี<sup>๒๑</sup> ใจก็จะออกแรงปฏิเสธต่อต้านอย่างเต็มที่ จะพยายามผลักความรู้สึกไม่ชอบนั้นออกไปให้พ้นๆ ในขณะที่ภาวะถูกปฏิเสธนั้นก็ดันเข้ามา จึงเกิดการเสียดสีเป็นความร้อนระอุ ปะทุขึ้นเป็นความโกรธ เดือดดาลภายในใจ อะไร หรือ ใครที่เป็นต้นเหตุ หรือเกี่ยวกับภาวะที่ปฏิเสธนั้น ก็จะถูกทำร้าย ทำลายกำจัด ให้พ้นออกไปในทันที หรือหากไม่สามารถทำได้ก็จะเก็บเอาไว้เป็นความพยาบาทอาฆาตจองเวร คอยหาโอกาสแก้แค้นเอาคืนทีหลัง มุ่งหวังแต่ความพินาศหายนะเจ็บทรมาณเอง

### ๒.๒.๒ ปฏิฆะ (ความขัดเคือง)

ปฏิฆะ<sup>๒๒</sup> เป็นลำดับของความโกรธถัดมา ซึ่งแปลว่า ความขัดเคือง หรือ ความกระทบกระทั่ง หมายถึง ความกระทบกระทั่งทางใจ และ สิ่งที่เขาไปกระทบกระทั่งใจนั้น ได้แก่ ออร์ต (ความไม่ยินดี, ไม่ชอบใจ) ก็เลสตัวนี้ (ปฏิฆะ) การพัฒนาพันธุ์มาจากออร์ต ที่เกิดขึ้นแล้วเราไม่รีบระงับเสียแต่เริ่มแรก ปล่อยให้เข้าไปใช้อำนาจ แต่อิทธิพลกระทบกระทั่งจิตใจของเรา จนกระทั่งเกือบทั้งตัว การกระทบกระทั่ง แม้ดูจะไม่หนัก แต่ถ้าบ่อยๆ เขาก็สามารถทำให้สิ่งที่ถูกกระทบกระทั่งนั้นๆ ชำรุด สึกหรือ เสียหาย และแตกสลายไปได้เช่นเดียวกัน ตัวอย่างชัดเจนที่ถูกคลื่นน้ำกระทบบ่อยๆ หรือ อย่างเสาเขื่อนที่ถูกกระแสน้ำกระแทกบ่อยๆ ถึงจะแข็งแรงทนทาน แน่นหนาสักปานใด ก็ยังสึกกร่อนไปด้วยแรงกระทบกระแทกของคลื่นน้ำนั้น แล้วใจของคนทำด้วยอะไรกัน ถึงจะแข็งแรงอย่างชัดเจน หรือมีใยเหล็กเสริมอย่างเสาคอนกรีต ก็เป็นเพียงแค่อ่อนนุ่มๆ ก้อนหนึ่งเท่านั้น จะทนทานแข็งแรงสักแค่ไหน จึงจะไม่ชำรุดทรุดโทรม แตกร้าว เสื่อมสลายไป ด้วยแรงกระทบกระแทกจากอารมณ์ทั้งที่ชอบ และ ไม่ชอบนั้น แต่แทนที่เราจะป้องกันจิตใจจากการกระทบกระแทก จะได้ไม่ต้องเจ็บปวดเพราะอารมณ์เหล่านั้นอีก เรากลับยอมทนเจ็บปวดเสียเอง เพียงเพราะเสียดายความรู้สึกขึ้นๆ ลงๆ ภายในใจเท่านั้น แล้วปล่อยให้อารมณ์ต่างๆ เหล่านั้นกระทบกระแทกจิตใจของตน ให้ทรุดโทรมเสียหายต่อไป อย่างไม่มีหลักประกันถึงความสวัสดิ์

ในการนี้อาจเป็นเพราะเราหลงค่า (จอมปลอม) ของอารมณ์เหล่านั้น มากกว่าคุณค่าแห่งความสงบของจิตใจ หลงเข้าใจไปว่า อารมณ์ที่เข้ามากระทบกระแทกจิตใจนั้น เป็นรสชาติอันเป็นความสุขของชีวิตอย่างแท้จริง แล้วก็หลงหารสชาติอันนั้นไว้ ตามสัญชาตญาณของมนุษย์ (รวมทั้งสัตว์ด้วย) เพื่อจะรักษารสชาติอันเป็นความสุขของชีวิตนั้น ให้อยู่กับตนนิจกาล ทั้งต้องการจะหาให้ได้เพิ่มมากขึ้นอีกด้วย จึงต้องคอยเสาะแสวงหาแต่อารมณ์ที่ชอบ และปฏิเสธพลวันซึ่งอารมณ์ที่ไม่ชอบอยู่ตลอดเวลา วิ่งหาสิ่งที่ดี (ที่ชอบใจตน) วิ่งหนีสิ่งที่เกลียดอยู่เกือบตลอดชีวิต ก็ไม่ต่างอะไรกันเลยกับการวิ่งหาสิ่งที่หนี วิ่งหนีสิ่งที่ไล่ตาม สิ่งที่เราวิ่งไล่ตาม มักจะวิ่งหนีเรา แต่สิ่งที่เราวิ่งหนี มันก็มักจะวิ่งไล่ตามมา เหมือนกับเราวิ่งไล่ตามดวงจันทร์ เรายังวิ่งไล่ตาม ดวงจันทร์ก็ยิ่งหนีห่างออกไปเรื่อยๆ แต่พอเราหนี ก็ยิ่งกลับวิ่งไล่ตามเราเสียอย่างนั้น เมื่อจิตใจวิ่งแสวงหาแต่อารมณ์ที่ชอบ และวิ่งหนีให้ไกลจากอารมณ์ที่เกลียดอยู่ตลอดเวลาเช่นนี้ เลยหาความสงบไม่ได้สักที เลื่อนลอยไปกับอารมณ์ชอบ

<sup>๒๑</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๖/๓๒๕ - ๓๒๖.

<sup>๒๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๑๑.

เดี๋ยวก็แพบ ห่อเหี่ยวยุบสลายลงด้วยอารมณ์ที่ซึ้ง เลย ถูกคลื่นอารมณ์ซัดขึ้นซัดลง กวัดแกว่งไปมา จนเสียการทรงตัวไร้ความสงบ แล้วจะพบความสุข (อันแท้จริง) ได้ที่ไหน พระพุทธองค์ทรงเตือนสติไว้ว่า ไม่มีความสุข (อันใด) ที่จะยิ่ง (ดี) ไปกว่าความสงบ<sup>๒๓</sup> หมายความว่า ความสุขที่เราจะพอลาได้จากสิ่งอื่นๆ นั้นมีอยู่ แต่ความสุขเช่นนั้น เป็นความสุขแค่เพียงผิวเผิน เป็นความสุขที่ซ่อนความทุกข์ความร้าวร้อนเอาไว้ภายใน เหมือนกับถ่านไฟร้อนที่ถูกกลบได้ด้วยเถ้า รอรวันปะทุใหม่ขึ้นเมื่อมีเชื้อ... ฉะนั้นไม่ใช่ความสุขที่เยือกเย็นเป็นปิติ และ ปลอดภัย ดังสุขที่ได้จากความสงบเปรียบอีกอย่างเหมือนกับความสุขของคนไข้ที่กินอาหารแสดงต่อโรค ซึ่งได้แค่ความเอร็ดอร่อยสั้นเพียงชั่วประเดี๋ยว แต่ต้องทนทุกข์ทรมานกับโรคที่กำลังเรื้อรังอีกยาวนาน ความแตกต่างทางความรู้สึก ที่เราสามารถจะสัมผัสได้ และให้คำตอบที่แท้จริงแก่ตัวเองได้ ระหว่างใจที่ถูกอารมณ์กระทบกระทั่งให้กระเทือน หัวนไหว สะทก สะท้าน กวัดแกว่งไปมา จนเสียการทรงตัวอยู่ตลอดเวลา กับใจที่สงบๆ มีความมั่นคง ไม่เสียหลัก ไม่ลึงโลดหุดหู่ นั้น ภาวะไหนเป็นความปลอดภัยภายใน มากกว่ากัน ความแตกต่างกันทางความรู้สึกเช่นนี้ สามารถวัดคุณค่าได้ที่ใจของเรา แต่เป็นที่น่าเสียดายว่า คุณค่านั้นกลับถูกละเลย ส่วนคุณ (ถูก) ฆ่า (ทางความรู้สึกด้วยอารมณ์ที่เข้ามากระทบ) กลายเป็นนโยบายหลักประจำนิสัยของเรา (ส่วนมาก) ไปเสียแล้วเราถูกอารมณ์ฆ่า

ด้วยเหตุเพียงแค่นี้ปล่อยให้อรติ (รวมทั้งรติ) เข้าไปกระทบกระทั่งจิตใจอยู่เนืองๆ แล้วลักทอประสานเป็นเกลียวเชือก รึงรัดจิตใจให้อึดอัด เจ็บปวด ทรมาน หากเราคลายเกลียวเชือกนั้นออก ใจของเราจะไม่ถูกรึงรัดให้อึดอัด ไม่ถูกเสียดทานให้เร้าร้อน และไม่ต้องผูกพันหรือไปด้วยแรงกระทบกระทั่งจากอารมณ์นั้นอีกต่อไป เป็นการปลดปล่อยใจตนเองให้เป็นอิสระ ได้เป็นไทจากความทุกข์ทรมานอันยาวนานชั่วกัปชั่วกัลป์นั้นเสียที ความไม่โกรธนี้ ต้องรีบสะสมโดยเร็ว ซ้ำไปเดี๋ยวเสียการนานไปเดี๋ยวเสียผลหากเราไม่รีบควบคุมใจคน จะต้องทุกข์ทน ร้อนด้วยโกรธ

### ๒.๒.๓ โกรธ (ความโกรธ)

ความโกรธมันมีจุดเริ่มต้นจากความไม่พอใจเล็กๆ น้อยๆ ที่เราไม่ยอมดับมันเสียตั้งแต่ที่แรก ปล่อยให้สร้างความขัดใจ กระทบกระเทือนจิตใจขึ้นมากลายเป็นความโกรธร้อนระอุ จนอกแทบระเบิด ใจแทบละลาย มุ่งประทุษร้าย ทำลาย และ ผูกใจเจ็บ จองเวรกันต่อไปไม่รู้จักจบสิ้นแล้วความขัดใจ (ปฏิษะ) มันเกี่ยวข้องอะไรกับความโกรธ หรือความเดือดดาลของใจหรือเปล่า เปรียบเทียบง่ายๆ เช่น น้ำที่ไหลตามสายยาง ถ้าไม่มีอะไรอุดตันสายยางน้ำจะไหลไปตามปกติ ไม่ก่อปัญหาอะไรแก่สายยาง แต่หากสายยางเกิดพับ หรือ มีอะไรอุดตันขึ้นมา ทำให้น้ำไหลไปได้ไม่สะดวก ก็จะเกิดแรงดันขึ้นจนสิ่งอุดตันนั้นหลุดออกไป หรือ ไม่สายยางก็แตก ทั้งนี้เพราะน้ำมันต้องการหาทางออกนั่นเอง อีกตัวอย่างหนึ่ง ลมหายใจของเรา ถ้าเข้าๆ ออกๆ ได้ตามปกติ ก็ไม่เกิดปัญหาอะไร แต่ถ้ามีใครเอามือมาปิดปาก และ อุดจมูกของเราไว้ จนหายใจไม่ออก เราจะรู้สึกอึดอัด และดิ้นรนเพื่อให้หลุดพ้นจากมือที่ปิดปาก และ อุดจมูกอยู่นั้น ใจก็เช่นกัน จะมีการรับ และ ปล่อยอารมณ์อยู่ตลอดเวลา รับๆ ปล่อยๆ ผลัดเปลี่ยนกันไปอย่างนี้เป็นปกติ แต่พอมีอารมณ์ไม่พอใจ มาขัดขวางคั่งค้างใจอยู่ ทำให้ใจต้องกุกๆ กักๆ เหมือนรถวิ่งบนถนนที่เต็มไปด้วยหลุมบ่อ สั่นสะเทือนไปทั้งคัน ใจ

<sup>๒๓</sup> ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๔๒.



เลยอึดอัด และ ดันรนเพื่อที่จะหลุดพ้นจากภาวะที่ขัดขวางอยู่นั้นเมื่อใจ ดันรนมากขึ้น ช่วงความคิดก็ ถี่เข้า ทำให้เกิดแรงเสียดทานภายในมากขึ้น กลายเป็นความร้อนระอุ แล้วพร้อมที่จะระเบิดอารมณ์ นั้นออกมาทันทีจนกลายเป็นการบันดาลโทสะตามมา เพื่อป้องกันไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น จึงควรจะมี ระเบียบหรือดับเสียทันที เมื่อเริ่มมีปฏิษะเกิดขึ้นในใจ อย่าปล่อยให้ขยายวงกว้างออกไป จนกลายเป็น ความโกรธ<sup>๒๔</sup>

### ๒.๒.๔ โทสะ (ความประทุษร้าย)

ความโกรธจนใจเดือดดาล ปะทุออกมาปะทะกับสิ่งภายนอก นั้นแหละ คือ อารมณ์ของ โทสะ (โทสะ แปลว่า ความประทุษร้าย , ความทำลาย ก็คือโทษของความโกรธนั่นเอง) โทสะนั้น มี ลักษณะดุร้าย เหมือนงูที่ถูกตีไม่ตาย โทสะนั้น มีอาการกระสับกระส่าย ดันรน (ทั้งทางกายและจิต) เป็นอาการเหมือนดังคนถูกวางยา ซึ่งตามปกติมัน งูก็เป็นสัตว์มีนิสัยดุร้ายอยู่แล้ว แต่ยังมีงูที่ขึ้นมา ลองนึกภาพตัวเองเถิด ว่าเขาจะดุร้ายน่ากลัวสักแค่ไหน เขาจะขู่ฟอด ๆ และ ฉกกัด ทุกสิ่งทุกอย่างที่ เคลื่อนไหวอยู่ใกล้ตัวเขาคนบันดาลโทสะก็ดังเดียวกัน จะขู่ (ทั้งข่มขู่และขู่อาฆาต) ฉกกัด ทำร้ายทุก คนที่อยู่ใกล้ ไม่เว้นแม่แต่พ่อแม่ ลูก เมีย (ผัว) ที่ตนเคยรัก ท่านจึงเปรียบเทียบลักษณะโทสะว่า เหมือนกับงูที่ถูกตีไม่ตาย เพราะมุ่งแต่จะทำลาย ทำร้าย สิ่งต่างๆ และคนอื่นๆ ให้เจ็บปวด พิณาต เสีย หายไปในทันที ความประทุษร้ายแห่งใจ (โทสะ) นี้ เมื่อเกิดขึ้นแก่ใครแล้ว ถึงแม่ผู้นั้นจะไม่ได้ ประทุษร้ายคนอื่น หรือไม่ได้ทำลายสิ่งอื่นก็ตาม แต่เขาก็ได้ทำร้ายใจตัวเองก่อนแล้ว เปรียบเหมือนไฟ ที่ไหม้หัวไม้ขีด ถึงแม่จะไม่ได้เผาไหม้หรือทำลายสิ่งอื่น แต่ก็ได้เผาไหม้หัวไม้ขีดไปก่อนแล้ว เราจะไม่สามารถจะปฏิเสธผลเสียหาย (โทษ) ที่เกิดขึ้นจากความโกรธได้เลย จำต้องรับผลของมันไม่มากก็น้อย ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม ไม่ทั่วไปแก่คนอื่น ก็จำเพาะแก่ตัวเราเอง มีทางเดียวเท่านั้นที่จะไม่ต้องรับผล ของ ก็คือ ดับความโกรธที่เกิดขึ้นเสีย อย่าสร้าง หรือเก็บอารมณ์ที่ไม่พอใจไว้ขัดความรู้สึก ให้ใจของ ตนต้องร้อนรน เดือดดาล เปิดใจของเราออก ให้รู้จักการปล่อยวาง ยกโทษให้ อภัยเป็นเสียบ้าง แล้ว จะอยู่เย็นเป็นสุข ไม่ต้องมานั่งกลัดนอนกลุ้ม ก่อไฟสุ่มใจของตน ให้ร้อนทรมานทุรายอย่างน่าเวทนาอีก ต่อไป

### ๒.๒.๕ พยาบาท (การจองเวร)

พยาบาท<sup>๒๕</sup> คือ ความคิดที่จะทำให้ผู้อื่นประสบความพินาต ย่อยยับ โดยความคิดปองร้าย ของผู้มุ่งจะทำร้ายชีวิตของสัตว์อื่น ทำให้จิตของเราเก็บเกี่ยวเกี่ยวโอบอารมณ์รัก โลภ โกรธ หลง อิจฉา นินทา อาฆาต พยาบาท ชุณแค้น ขัดเคือง นานาชนิดเอาไว้ ถ้าไม่มีวิธีชำระก็จะเกิดสนิมใจ ขึ้นมา กระทั่งไม่อาจนอนได้อย่างมีความสุขหากไม่ชำระร่างกายฉันใด ใจที่ไม่ถูกชำระจะทำให้ฝันร้าย อารมณ์หงุดหงิดหลับไม่สนิท ฉะนั้นเราต้อง ถามตนเองก่อนว่า เราต้องการยุติการผลัดผลของกรรม กันคน ๆ นั้นเพียงภพนี้ หรือต้องการจะพบเขา จะเจอเขาอีกในชาติต่อ ๆ ไป เราต้องการจะยุติปัญหา เหล่านี้เพียงภพชาตินี้ หรือต้องการลากยาวไปถึงภพชาติข้างหน้า เรามีสิทธิเสรีในตัวเราที่จะหยุดหรือ

<sup>๒๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๒๕.

<sup>๒๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ , (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๗๕.

สร้างเหตุต่อไปอีกบางคนรักมาก หลงมาก เพราะเขาดีมาก ก็ปรารถนาให้พบกันทุกภพทุกชาติ บางคนก็อธิษฐานไม่ขอร่วมเดินทาง แต่ก็ไม่ยกโทษ ในที่สุดผลของการไม่ยกโทษ คือไม่ยอมให้อภัย ก็เหมือนการผูกสิ่งที่เราไม่ชอบไว้ที่เอวตนเองตลอดเวลา การให้อภัย จะทำให้เราสามารถยุติปัญหาต่างๆ ได้ เหมือนคนล้างแก้วน้ำสะอาด ทำให้เหมาะสมที่จะรองรับน้ำบริสุทธิ์ที่ไหลไปใหม่เหมือนการโยนของที่เราไม่ชอบทิ้งเสีย โดยไม่ต้องเสียดาย ดังในพระสูตรต้นตปิฎก ที่ขนิณกาย สีลขันธวรรค กล่าวถึงความ “พยาบาท” ว่า

เธอละอภิชมา (ความเพ่งเล็งอยากได้ของเขา) ในโลก ๑ มีใจปราศจาก อภิชมาอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชมา ละความมุ่งร้ายคือพยาบาท มีจิตไม่ พยาบาท มุ่งประโยชน์เกื้อกูลสรรพสัตว์อยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุ่งร้ายคือ พยาบาท ละถีนมิถะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) ปราศจากถีนมิถะ กำหนดแสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิถะ ละอุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้ง ซ่านและรำคาญใจ) เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่ภายใน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จาก อุทธัจจกุกกุจจะ ละวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ชำระวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีวิจิกิจฉาในกุศลธรรมอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉา<sup>๒๖</sup>

ดังนั้น ความโกรธ คือความคิดประทุษร้ายบุคคลที่มีจิตเต็มไปด้วยโทสะ ความอาฆาต ความพยาบาท เป็นต้น เริ่มจาก อรติ (ความไม่พอใจ) ปฏิฆะ (ความติดขัดใจ , กระทบกระทั่งใจ) โทสะ (ความโกรธ , เตือดดาลใจ) โทสะ (ความประทุษร้าย) และ พยาบาท (การจงแวน) นี้เป็นผลลำดับความโกรธของมนุษย์เริ่มต้นมาจากความไม่พอใจเพียงเล็กน้อย เท่านั้น กลายเป็นความขัดใจกันขยายขึ้นเป็นความโกรธ ลูกกลมเป็นความประทุษร้าย ประหัตประหารกัน หรือไม่ก็เก็บไว้ออคอยการแก้แค้นจงแวนจงกรรมไปจำชีวิตดับไปความโกรธเหล่านั้นยังติดตามไปชาติใช้กรรมกันต่อไป

### ๒.๓ สาเหตุของความโกรธ

สาเหตุการเกิดความโกรธตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมีสาเหตุมาจากปัจจัย ๒ ประการ คือ ๑. ปัจจัยภายใน ได้แก่ สภาวะที่เป็นสมุฏฐานให้เกิดความโกรธซึ่งเกิดจากภายในของบุคคล มาจาก อวิชชา ความไม่รู้ อกุศลมูล ๓ มูลเหตุให้เกิดความโกรธ โยนิโสมนสิการ ความไม่ทำไว้ในใจโดยอุบายแยบคาย ต่อเมื่อถูกอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจกระทบเข้ากับทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วเป็นสมุฏฐานให้เกิดอาการขุ่นเคือง ฉุนเฉียว เตือดดาล คิดประทุษร้าย อาฆาต แสดงออกมาทางกาย วาจา หรือใจ ซึ่งรุนแรงมากหรือน้อย ก็เรียกว่ามีความโกรธ ความโกรธเริ่มจากน้อยไปหามาก เกิดขึ้นตามลำดับ คือ บางครั้งความโกรธเพียงแค่ทำให้ใจขุ่นมัว แต่ไม่ถึงกับทำให้หน้าอ บางครั้งทำให้ถึงกับหน้าอ แต่ไม่ถึงกับปากสั่นคางสั่น บางครั้งทำให้ปากสั่นคางสั่น แต่ไม่ถึงกับพูดจาหยาบคาย บางครั้งเป็นเพียงพูดจาหยาบคาย แต่ยังไม่ถึงกับเหยียดดูตีสต่างๆ บางครั้งทำให้เหยียดมองดูตีสต่างๆ แต่ไม่ถึงกับจับท่อนไม้หรืออาวุธ บางครั้งเพียงแคเงื่อท่อนไม้หรืออาวุธขึ้น แต่ไม่ถึงกับทำร้ายกัน บางครั้งก็ทำให้ถึงกับเลือดตกยางออก แต่ไม่ถึงกับให้เสียชีวิต และเมื่อความโกรธรุนแรงมากกว่านั้น ก็ทำให้ศัตรูเสียชีวิต และก็ทำตนให้เสียชีวิต มันจะรุนแรงขึ้นตามลำดับอย่างนี้

<sup>๒๖</sup> ที.สี. (ไทย) ๘/๒๑๗/๗๔.

๒. ปัจจัยภายนอก ได้แก่ สภาพที่เป็นสมุฏฐานให้เกิดความโกรธจากเหตุภายนอก สาเหตุที่ทำให้โกรธมีมากมาย เช่น ถูกดูหมิ่นเกลียดชัง ถูกหักหลังรังแก ถูกขัดแย้งปัดขาน ถูกข่มหน้าข่มตา ถูกด่าว่าเสียหาย ถูกใส่ร้ายป้ายสี ถูกติฉินนินทา สาเหตุแม้จะมีมากจนดูเหมือนว่า ไม่อาจจะบรรยายได้หมด เหตุที่ทำให้ความโกรธเกิดขึ้นมีกล่าวไว้ ในอาฆาตวัตถุสูตร ว่า สาเหตุแห่งความอาฆาต หรือความโกรธมีอยู่ ๑๐ ประการ คือ

๑. เขาเคยทำความเสียหายให้แก่เรา
๒. เขากำลังทำความเสียหายให้แก่เรา
๓. เขาจะทำความเสียหายให้แก่เรา
๔. เขาเคยทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก
๕. เขากำลังทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก
๖. เขาจะทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก
๗. เขาเคยช่วยเหลือคนที่เราชิง
๘. เขากำลังช่วยเหลือคนที่เราชิง
๙. เขาจะช่วยเหลือคนที่เราชิง
๑๐. โกรธโดยไร้สาเหตุ (โกรธแม้สิ่งที่ไม่มีชีวิตจิตใจ)<sup>๒๗</sup>

ดังพระพุทธพจน์กล่าวถึง สาเหตุที่ทำให้โกรธมี ๑๐ ประการ เช่น เขาเคยทำความเสียหายให้แก่เรา เขากำลังทำความเสียหายให้แก่เรา และ โกรธโดยไร้สาเหตุ เป็นต้น ดังตัวอย่างที่กล่าวถึงลักษณะของความโกรธในประเด็นที่แล้วนั้น

ความโกรธเมื่อเกิดขึ้นสามารถก่อให้เกิดปัญหาต่างๆก่อให้เกิดความเศร้าหมองในจิตใจ จนถึงการทำร้ายชีวิตคนอื่น ซึ่งแสดงอาการออกมาทั้งภายในและภายนอก อยู่นี่ใครจะควบคุมได้มากกว่ากัน เช่น กรณีพระโมลิตยัคคฺคุณะ เหตุให้เกิดความโกรธนั้น ถูกก่อดำมาภายในจิตใจที่ละน้อยๆ ทั้งจากการคิด การเห็นการได้ฟัง หรือการกระทำเป็นสำคัญ จนเป็นขบวนการให้ แสดง ออกมาในรูปแบบต่างๆ ดังกรณีตัวอย่างที่ปรากฏในกกุฏปมสูตร<sup>๒๘</sup> ความว่า ท่านพระโมลิตยัคคฺคุณะชอบอยู่คลุกคลีกับพวกภิกษุณีเกินเวลา เมื่อท่านถูกตำหนิต่อว่า เกิดความโกรธและก่อดิกรณขึ้น ในที่สุดเรื่องถึงพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์จึงตรัสรับสั่ง ให้ท่านเข้าเฝ้าตรัสถามความเป็นจริง เมื่อท่านทูลตอบว่า เป็นเรื่องจริง พระองค์จึงตรัสสอนว่า ถ้า ใครทำร้ายภิกษุณีต่อหน้าเธอหรือทำร้ายเธอเอง ให้เธอละฉันทะ (ความพอใจ) และวิตกอันอาศัยเรือน (ความนึกคิดแบบชาวบ้าน) เสีย ควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า จิตของเราจักไม่แปรผัน เราจักไม่เปล่งวาจาช่วยหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทษ แสดงให้เห็นว่า ความโกรธถูกก่อดำขึ้นมาจากการถูกตำหนิและว่ากล่าว ด้วยวาจาหรือได้ยินคำต่อนั้นเอง และอิทธิพลของความโกรธจึงเป็นเหตุให้ท่านพระโมลิตยัคคฺคุณะต้องแสดงอาการคือโกรธตอบแล้วก่อเรื่องคืออิกรณนั้นเอง

สาเหตุของความโกรธอีกประการหนึ่ง เกิดจากการล่วงละเมิดปาณาติบาต หมายถึง คนที่ฆ่าและทำร้ายคนอื่นสัตว์อื่นด้วยความโกรธ ย่อมเดือดร้อนในปัจจุบัน และในอนาคต เมื่อตายไปก็เกิด

<sup>๒๗</sup> อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๙/๑๕๑.

<sup>๒๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๒-๒๒๓/๒๓๗-๒๓๘.

ในสถานที่ลำบาก เช่น เกิดในนรกเป็นต้น เมื่อเขากลับมาเกิดในโลกมนุษย์เพราะเศษกรรมที่ยังเหลืออยู่ ทำให้เขาเป็นคนอายุสั้น และ มักถูกฆ่าตาย โดยปกติแล้วมนุษย์เป็นผู้ที่เห็นแก่ตัวมากที่สุด ทุกคนต้องการแสวงหาความพอใจให้แก่ตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะหาได้ สิ่งนี้เองที่ทำให้มนุษย์เกิดความโกรธ และ ต้องขัดแย้งกันจนถึงขั้นทำสงครามฆ่าฟันทำลายล้างกัน การฆ่า ในที่นี้จะแบ่งออกเป็น ๓ ประการ คือ

- (๑) การฆ่าคือการทำลายที่เพิ่มกิเลส
- (๒) การฆ่าคือการทำลายสิ่งแวดล้อม
- (๓) การฆ่าคือการสร้างบาปกรรม มีดังนี้

#### ก. การฆ่าคือการทำลายที่เพิ่มกิเลส

การฆ่าคือการทำลายที่เพิ่มกิเลส ความจริงแล้วทุกคน ไม่มีใครต้องการให้ใครมาฆ่า หรือเบียดเบียน อันที่จริงแล้วการฆ่านั้นเป็นแรงผลักดันจากภายในคือ กิเลส (โทสะ) และในการฆ่าแต่ละครั้งนั้นเป็นการทำตามใจชอบ เมื่อกิเลสพวกนี้เข้ามาครอบงำจิตใจแล้วก็จะทำให้เราผิดศีลข้อที่ ๑ ได้ง่าย ได้แก่ ตัณหา มานะ และ ทิฐิ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วก็เป็นการกระทำด้วยความโลภบ้าง การกระทำด้วยความเกลียดชังบ้าง เคียดแค้นมุ่งจะทำลายเขาด้วยโทสะบ้าง ทำด้วยความลุ่มหลงมัวเมาโดยโมหะบ้าง กิเลสเหล่านี้กลายเป็นเครื่องมือที่จะก่อผลร้าย เพราะแท้ที่จริงจิตใจของมนุษย์นั้นละเอียดอ่อน และเป็นทาสของกิเลสเหล่านี้ได้ง่าย ข้อสำคัญที่สุดนั้นในใจของเราจะต้องมีศีลธรรม เพื่อมาควบคุมไม่ให้ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสได้ง่าย ตัณหา คือความอยากได้อยากเอาเพื่อตัว ต้องการผลประโยชน์ และไม่ยอมเสียสละเพื่อใคร มานะ คือความอยากให้ตัวยิ่งใหญ่ ต้องการอำนาจ ความเด่นดัง ความสำคัญหรือการครอบงำผู้อื่น ไม่ยอมใคร ทิฐิ คือความยึดถือเอาแต่ความเห็นของตัวเอง ต้องการให้เขารับเอาความคิดเห็นของตน ยึดถือในอุดมการณ์ของตนเป็นสำคัญ ไม่ยอมรับฟังใคร เมื่อกิเลสทั้ง ๓ ตัวนี้เข้าครอบงำจิตใจแล้วก็จะเป็นตัวบงการอยู่เบื้องหลังของพฤติกรรมปฏิกิริยาทั่วไป ถ้าขาดสติก็จะตกอยู่ใต้อำนาจครอบงำของกิเลสเหล่านี้

#### ข. การฆ่าคือการทำลายสิ่งแวดล้อม

การฆ่าคือการทำลายสิ่งแวดล้อม คือ ตามหลักของศีลธรรมทางพระพุทธศาสนาแล้ว ให้พิจารณาถึงปัญหาที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยที่จะเป็นตัวเชื่อมโยงให้มนุษย์เห็นความสำคัญของสรรพสัตว์ และ สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติด้วย โดยแสดงถึงความสัมพันธ์กันในฐานะที่เป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ เช่นเป็นห่วงโซ่อาหารเพื่อหล่อเลี้ยงมวลมนุษยชาติ ฉะนั้นมนุษย์จะต้องเห็นคุณค่าของสรรพสัตว์ และ สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติด้วย ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติต่อสรรพสัตว์ด้วยเมตตา ไม่ว่าสัตว์นั้นจะดุร้ายเพียงใดก็ตาม ไม่ให้มนุษย์ผูกอาฆาตพยาบาทต่อสัตว์ร้ายต่าง ๆ เมื่อมีการกระทบกระทั่งกัน แต่พระองค์ทรงสอนให้เราแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์เหล่านั้น นอกจากนั้นแล้วยังสอนให้เห็นว่าธรรมชาตินั้นเป็นมิตรของมนุษย์ ไม่สมควรที่จะหักราน และ ถือว่าผู้ที่ทำลายธรรมชาติซึ่งเป็นมิตรของตนนั้นเป็นคนเลว ดังที่ปรากฏในเปตวัตถุว่า “บุคคล

อาศัยนั่งนอนที่ร่มเงาของต้นไม้โต ไม่พึ่งทำลายแม่ใบของต้นไม้ นั่น เพราะการประทุษร้ายมิตรเป็น ความเลวทราม”<sup>๒๙</sup>

เนื่องจากโลกของเรามีคนโลภมาก และการแข่งขันกันแย่งชิงทรัพยากรกัน ทำให้เกิดการเบียดเบียนกันเอง กระทบกระแทกกัน ฆ่ากันเพื่อทรัพยากรธรรมชาติ ทำให้สภาพแวดล้อมเสื่อม เกิดการขาดแคลนทรัพยากร เห็นได้ชัดว่า ปัญหาทั้งหลายเกิดขึ้นจากอำนาจของกิเลสคือโทสะ และ โลภะ ที่คนใช้เป็นเครื่องมือแสวงหาสิ่งที่สนองความสุข ความโลภ ในขณะที่เดียวกันก็สนองโทสะด้วยการฆ่ากันเป็นต้น เมื่อพิจารณาโดยละเอียดแล้ว ตัวการที่แท้จริงที่ทำให้เกิดความแรงในการทำก็คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง

### ค. การฆ่าคือการสร้างบาปกรรม

การฆ่าคือการสร้างบาปกรรม คือ การฆ่าสิ่งมีชีวิตทุกประเภทนั้นไม่ว่าจะเป็นการฆ่าคน วัว ควาย ช้าง เสือ หมี นก ปลา แม้กระทั่งไส้เดือน ก็มีผลร้ายทั้งสิ้น เป็นการสร้างบาปแน่นอน ส่วนจะบาปมากหรือน้อยนั้น ต้องตัดสินด้วยองค์ประกอบด้วย มีเรื่องเล่าไว้ในอรรถกถาธรรมบทภาค ๒ เรื่องพระนางสามาวัตีไว้ว่า สตรีกลุ่มหนึ่ง ก่อกองไฟเพื่อจะฝังแก้หนามหลังจากอาบน้ำเสร็จ ไฟเกิดลุกไหม้พระปัจเจกพุทธเจ้ารูปหนึ่ง ขณะที่อยู่ในสมาบัติ พวกนางกลัวว่าความผิดจะปรากฏ จึงพร้อมใจกันชนหญ้า ไม้มาสมเพื่อเผาทำนให้ทำนสิ้นไปเลย ด้วยบาปกรรมนั้น ทำให้พวกนางต้องตกนรก และตายไปในกองไฟในชาติที่เป็นมนุษย์ แม้ในชาติที่เป็นพระอรหันต์แล้วก็ต้องถูกไฟครอกตายหมดเช่นเดียวกัน (พระอรหันต์ผู้อยู่ในสมาบัติใครทำให้ตายไม่ได้ ดังนั้น พระปัจเจกพุทธเจ้าจึงไม่นิพพาน) แต่ให้สังเกตว่าเจตนาครั้งแรกของพวกนางต้องการเพียงก่อไฟฝังแก้หนาม แต่เมื่อเห็นพระปัจเจกพุทธเจ้าอยู่ในกองไฟ คิดว่าคงตายแล้วจึงเกิดเจตนาที่จะทำลายหลักฐาน สตรีเหล่านั้นจึงต้องรับผลของกรรมเช่นเดียวกับเจตนาของพวกนาง

ดังนั้น สาเหตุดังที่พุทธเจ้าตรัสไว้ในอาชาตวัตถุสูตรเป็นสาเหตุให้เกิดความโกรธทำให้การล่วงละเมิดปาณาติบาต คือ การล่วงละเมิดโดยความผิดเกี่ยวกับชีวิต และร่างกาย เช่น ความผิดต่อชีวิต คือ การที่ทำให้ผู้อื่นถึงแก่ความตายไม่ว่าจะได้กระทำโดยเจตนาให้ตายหรือไม่ หรือฆ่าผู้อื่นโดยเจตนา คือ การทำให้ผู้อื่นตายโดยเจตนา ไม่ว่าจะกระทำโดยใช้อาวุธหรือไม่ก็ตาม สาเหตุมาจากเขาเคยทำความเสียหายให้แก่เรา เขากำลังทำความเสียหายให้แก่เรา เป็นต้น จึงถูกความโกรธครอบงำเป็นสาเหตุการฆ่า และ ทำร้ายคนอื่นสัตว์อื่น ย่อมเดือดร้อน เช่น การฆ่าคือการทำลายที่เพิ่มกิเลส การฆ่า คือ การทำลายสิ่งแวดล้อม การฆ่าคือการสร้างบาปกรรมอันเนื่องมาจากไร้ความเมตตา หรือขาดความเมตตานั่นเองจึงเป็นเหตุให้เกิดการทำลายซึ่งกันและกัน

### การแสดงออกของความโกรธ

ความโกรธเป็นการเตรียมพร้อมของเราในการป้องกันตัวเองจากสิ่งที่มากระทบกับตัวเรา การแสดงออกมักจะเต็มไปด้วยอารมณ์ร้อน และ พฤติกรรมก้าวร้าว แต่สังคมมีกฎหมาย และ กฎหมายดังนั้นทุกคนควรที่จะควบคุมอารมณ์โกรธ ดังนี้

<sup>๒๙</sup> ขุ.เปต. (ไทย) ๒๖/๑๐๖/๑๕๐.

๑. การแสดงออก ( Expression) การแสดงออกถึงความโกรธไม่ใช่ให้แสดงความก้าวร้าวแต่ให้แสดงว่าท่านต้องการอะไร และจะได้สิ่งนั้นได้อย่างไรโดยที่ไม่ทำร้ายคนอื่นโดยหลักการเคารพตัวเองและเคารพผู้อื่นด้วย

๒. การกดความโกรธ ( Suppressing) ซึ่งสามารถกระทำได้โดยหยุดคิดเรื่องที่โกรธคิดสิ่งที่ดี และ มีความสุขเปลี่ยนความโกรธไปในทางสร้างสรรค์ ข้อเสีย คือ เมื่อท่านไม่สามารถ แสดงความโกรธ ความเครียดยังคงอยู่อาจจะทำให้ท่านเป็นความดันโลหิตสูง หรือซึมเศร้า นอกจากนั้น อาจจะทำให้เกิดผลเสียอย่างอื่น คือ ไปแสดงความโกรธกับคนอื่นที่ไม่มีส่วนร่วม กล่าวร้ายลับหลัง แทนที่จะเผชิญหน้าแก้ปัญหา มักจะมีพฤติกรรมพุดจาถักถางไม่เป็นมิตร ถูกคนอื่นเป็นประจํา ตําหนิ ในทุก ๆ เรื่อง คนกลุ่มนี้มักจะมีเพื่อนน้อย

## ๒.๔ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในประเด็นเรื่องหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความโกรธในพระพุทธศาสนา<sup>๑๑</sup> ผู้วิจัยได้กำหนดหลักธรรมที่สนับสนุนให้เกิดความโกรธ คือ ๑) อวิชชา ๒) อกุศลมูล ๓) ทุจริต และหลักธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความโกรธ ที่ระงับความโกรธได้ไว้ ๖ ประการ คือ ๑)เบญจศีล ๒)อโหสะ ๓)สติ ๔)เมตตา ๕)ฆราวาสธรรม และ ๖)hiri โอตตัปปะ

### ๒.๔.๑ หลักธรรมที่สนับสนุนให้เกิดความโกรธ

หลักธรรมที่สนับสนุนให้เกิดความโกรธ หมายถึง หลักธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความโกรธ ขึ้นมาตามมุมมองของพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดศึกษา ๓ ประเด็นด้วยกัน คือ หลักอวิชชา อกุศลมูล และทุจริต

๑) อวิชชา คือความไม่รู้ ความหลงมกมาย ไม่รู้แจ้ง หมายถึงไม่รู้แจ้งในสัจจะ ๔ มีทุกข์ เป็นต้น<sup>๑๑</sup> หรือความมืด เหมือนดังคนเข้าอยู่ในห้องมืด ไม่เห็นอะไร นี่เป็นตัวเดิม เป็นพื้นเพ , แต่เมื่อมีอารมณ์เข้ามาประสพ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมคือเรื่องราว เข้ามาประสพทางตา หู จมูก ลิ้น กาย มนะ ก็รู้อารมณ์นั้น แต่รู้ผิดจากความเป็นจริงไป ไม่รู้ทั่วถึง รู้แต่เพียงเอกเทศคือบางส่วน , เหมือนดังคนอยู่ในที่มืด เมื่อมีแสงสว่างเข้าไปเป็นช่อง ๆ ก็ให้เห็นที่อยู่ในทางของแสงสว่าง และก็เข้าใจว่า มีอยู่เท่านั้น เท่าที่ตาเห็น เท่าที่แสงสว่างเข้ามา แต่ไม่รู้ทั่วถึง เช่น รู้เกิด แต่ไม่รู้จักสลายคือทำลาย หรือรู้จักทำลาย แต่ไม่รู้ว่ามีสิ่งที่เกิดเพราะเกิด , เช่นบุคคลได้ประสพสิ่งที่เกิดขึ้นมาและชอบใจ ก็ยินดีหมกมุ่น ต้องการให้มีให้เป็นอยู่ต่อไป ไม่นึกถึงว่าสิ่งที่เกิดมานั้นในที่สุดก็ต้องสลายเหมือนกันหมด , ครั้นสิ่งที่ไม่ชอบใจเกิดขึ้น ก็เดือดร้อนกระวนกระวาย ต้องการทำลายล้างผลาญให้เสื่อมไป ไม่รู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ต้องมีใครทำอะไรในที่สุด เขาก็สลายไปเอง

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ตัวอวิชชานั้นเองที่เป็นตัว กิเลสที่ออกไปประสพอารมณ์ และรู้จักอารมณ์ แต่รู้ผิดจากความเป็นจริงไป จึงเป็นความหลงมกมายซึ่งเรียกว่าโมหะ และก็ต้องการได้ส่วน

<sup>๑๑</sup> ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๒; ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๓๖๘/๔๑๓; ที.ปา.อ.(บาลี) ๓๐๔/๑๗๑; ส.สพ.า.(ไทย) ๑๘/๕๓/๔๕.

ที่ชอบอันเป็นกามะ ต้องการเป็นภพที่ชอบอันเป็นภาวะ , เพราะฉะนั้น กามตัณหา ความดิ้นรนไป เพราะความใคร่ หรือเพื่อความใคร่ที่จะให้ได้ , ภวตัณหา ความดิ้นรนไป เพื่อภพหรือความเป็น หรือดิ้นรนไปเพื่อจะให้เป็นภพที่ชอบ, วิภวตัณหา ความดิ้นรนไปเพื่อให้สิ่งที่ไม่ชอบซึ่งมาประสบสูญ ไปจนถึงมุ่งล้างผลาญ นี่เป็นอาสวสมุทัยเหตุให้เกิดอาสวะ เพราะโมหะความหลงมกมายเช่นนี้เกิดขึ้น แล้ว แม้ตั้งไปไม่คงอยู่ แต่ความยึดถือเป็นไปตามความดิ้นรนของใจ ยังเก็บอยู่ยงหมักหมมอยู่เป็น อันเข้าไปซ้อนอาสวะคือความมืดให้มีอาการมีรูปร่าง แผลงออกไปจากความมืด เหมือนดังบุคคลเมื่อ ไม่รู้จักทองคำเพชรนิลจินดา ก็ไม่มีความปรารถนาจะให้ได้อันและไม่มีความปรารถนาจะให้คงอยู่ , แต่เพราะรู้ว่าทองคำ เพชรนิลจินดามีค่า คนนิยมนับถือกัน จึงปรารถนาต้องการได้ ความปรารถนา ต้องการนั้นไม่ใช่มีอยู่เสมอไป เกิดชั่วคราวแล้วดับ , แต่ความที่รู้สึกว่ามีเพชรนิลจินดาหรือทองคำมีค่า ยังชอบใจยังต้องการอยู่เสมอ แม้นอนหลับฝันก็ยังคงเป็นไปเช่นนั้น นี้ได้ชื่อว่าอาสวสมุทัย เหตุให้เกิด อาสวะคือก่อกามะ ภาวะ อวิชชา ให้เกิดขึ้นทับ กามะ ภาวะ อวิชชาเดิม ให้ซ้อน ๆ ขึ้นไป จึงเป็น คุณคือกิเลสที่ซ้อนกันและทับอยู่ในใจสัตว์

**๒) อกุศลมูล ๓**<sup>๓๑</sup> หมายถึง รากเหง้าของอกุศลที่ปรากฏทางกาย ทางวาจา ทางใจ ที่นับว่าอกุศลมูล เป็นประเด็นให้เกิดความโกรธเพราะหลักกรรมเหล่านี้เครื่องทำให้คนคอยเสาะแสวงหาเพื่อเติมเต็มให้แก่ตนเอง โดยไม่รู้ว่สิ่งที่ต้องการเติมเต็มนั้น เป็นทางที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ ซึ่งในทุกนิบาต อังคุตรนิกายกล่าวไว้มี ๓ อย่าง<sup>๓๒</sup> คือ ๑. อกุศลมูล คือ โลภะ(ความอยากได้) ๒.อกุศลมูล คือ โทสะ(ความคิดประทุษร้าย) ๓. อกุศลมูล คือ โมหะ(ความหลง)

โลภะจัดเป็นอกุศลมูล กรรมที่บุคคลผู้มีโลภะทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็นอกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้มีโลภะ ถูกโลภะครอบงำ มีจิตถูกโลภะกลุ้มรุม ก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่น ด้วยเรื่องที่ไม่จริง ด้วยการเบียดเบียน จองจำ ให้เสียทรัพย์ ตีเตียน หรือขบไล่ โดยอวดอ้างว่า “เรามีกำลัง ทรงพลัง” ก็จัดเป็นอกุศลกรรม บาปอกุศลกรรมจำนวนมากเหล่านี้เกิดจากโลภะ มีโลภะเป็นเหตุ มีโลภะ เป็นแดนเกิด มีโลภะเป็นปัจจัยย่อมเกิดมีแก่บุคคลผู้มีโลภะนั้นด้วย ประการดังนี้

โทสะจัดเป็นอกุศลมูล กรรมที่บุคคลผู้มีโทสะทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็นอกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้มีโทสะ ถูกโทสะครอบงำ มีจิตถูกโทสะกลุ้มรุม ก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่น ด้วยเรื่องที่ไม่จริง ด้วยการเบียดเบียน จองจำ ให้เสียทรัพย์ ตีเตียน หรือขบไล่ โดยอวดอ้างว่า “เรามีกำลัง ทรงพลัง” ก็จัดเป็นอกุศลกรรม บาปอกุศลกรรมจำนวนมากเหล่านี้เกิดจากโทสะ มีโทสะเป็นเหตุ มีโทสะเป็นแดนเกิด มีโทสะเป็นปัจจัยย่อมเกิดมีแก่บุคคลผู้มีโทสะนั้นด้วย ประการดังนี้

โมหะจัดเป็นอกุศลมูล กรรมที่บุคคลผู้มีโมหะทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็นอกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้มีโมหะ ถูกโมหะครอบงำ มีจิตถูกโมหะกลุ้มรุม ก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่น ด้วยเรื่องที่ไม่จริง ด้วยการเบียดเบียน จองจำ ให้เสียทรัพย์ ตีเตียน หรือขบไล่ โดยอวดอ้างว่า “เรามีกำลัง ทรงพลัง” ก็จัดเป็นอกุศลกรรม บาปอกุศลกรรมจำนวนมากเหล่านี้เกิดจากโมหะ

<sup>๓๑</sup> วิ.ป.(ไทย) ๘/๓๒๓/๔๔๙.

<sup>๓๒</sup> อง.ทุก.(ไทย) ๒๐/๓๐/๒๗๕;

มีโมหะเป็นเหตุ มีโมหะเป็นแดนเกิดมีโมหะเป็นปัจจัยย่อมเกิดมีแก่ผู้บุคคลผู้มีโมหะนั้นด้วย  
ประการฉะนี้

จากความแห่งพุทธพจน์ข้างต้น ทำให้เห็นว่า อกุศลมูลทั้ง ๓ ประการ นั้น เป็นส่วนที่ทำให้  
บุคคลที่เกิดความโลภ ความโกรธ และความหลง ต้องประสบกับความเดือดร้อนทั้งด้านร่างกายและ  
จิตใจ อันเป็นส่วน ๆ หนึ่งที่ก่อให้เกิดความโกรธ เมื่อเกิดความโกรธ จิตย่อมตกต่ำ มีจิตเศร้าหมอง

๓) **ทุจจริต**<sup>๓๓</sup> คือความประพฤตินิสัยทางกาย เรียกกายทุจจริต ความประพฤตินิสัยทาง  
วาจา เรียกวาจทุจจริต และความประพฤตินิสัยทางใจ เรียก มโนทุจจริต ในพระไตรปิฎกมีข้อความที่  
กล่าวถึงทุจจริตไว้หลายที่ด้วยกัน เช่น

หมู่สัตว์ที่ประกอบกายทุจจริต วาจทุจจริต และมโนทุจจริต กล่าวร้ายพระอรหันต์ มีความเห็น  
ผิด และชักชวนผู้อื่นให้ทำกรรมตามความเห็นผิด พวกเขาหลังจากตายแล้วจะไปบังเกิดใน  
อบาย ทุกคติ วินิบาต นรก<sup>๓๔</sup>

ในอรรถกถาท่านได้กล่าวอธิบายถึงลักษณะของคนประกอบด้วยทุจจริตไว้<sup>๓๕</sup> ดังนี้

- ๑) ชอบทำแต่กรรมชั่ว หมายถึง ประกอบกายทุจจริต ๓ คือ (๑) ปาณาติบาต (ฆ่าสัตว์) (๒) อทินนาทาน (ลักทรัพย์) (๓) กาเมสุมิฉฉาจาร(ประพฤตินิสัยในกาม)
- ๒) ชอบพูดแต่เรื่องชั่ว หมายถึง ประกอบวจทุจจริต ๔ คือ (๑) มุสาวาท (พูดเท็จ) (๒) ปิสุนาวาจา (พูดส่อเสียด) (๓) มรสุวาจา (พูดคำหยาบ) (๔) สัมผัปปลาปะ (พูดเพ้อเจ้อ)
- ๓) ชอบคิดแต่เรื่องชั่ว หมายถึง ประกอบมโนทุจจริต ๓ คือ (๑) อภิชฌา (เพ่งเล็งอยากได้ของเขา) (๒) พยาบาท (ความคิดปองร้าย) (๓) มิจฉาทิฎฐิ (ความเห็นผิด)

จากข้อความที่กล่าวถึงทุจจริตทั้ง ๓ ประการดังกล่าว เป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งที่ทำให้  
เกิดความโกรธ ซึ่งนั่นก็เพราะการประพฤตินิสัยทางทวารทั้ง ๓ นั้นเอง

จะเห็นได้ว่า หลักธรรมที่สนับสนุนให้เกิดความโกรธทั้ง ๓ ประการ คือ อวิชชา อกุศลมูล  
และทุจจริต ล้วนเป็นชนวนให้เกิดความโกรธแก่บุคคลที่ยังไม่สามารถที่จะสลัดจากหล่มทั้ง ๓ ประการ  
นี้ได้ อันจะก่อให้เกิดความเสียหายให้กับตนเองและบุคคลที่อยู่ภายในครอบครอง เช่น พ่อ แม่ พี่น้อง  
ลูก หลาน เครือญาติ ตลอดจนเพื่อนสนิทมิตรสหาย สามารถที่จะทำลายสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล  
ในสังคมและองค์กรต่างๆ ได้ ก็เพราะความโกรธและหลักธรรมที่สนับสนุนให้เกิดความโกรธทั้ง ๓  
ประการนั่นเอง

<sup>๓๓</sup> วิ.ป.(ไทย) ๘/๓๒๓/๔๔๙.

<sup>๓๔</sup> ที.สี.(ไทย) ๙/๔๗๘/๒๑๐.

<sup>๓๕</sup> ม.อ.อ.(บาลี) ๓/๒๔๖/๑๕๒, อ.ต.อ.(บาลี) ๒/๓/๗๙.



## ๒.๔.๒ หลักธรรมที่เป็นปฏิกัมมต่อความโกรธ

หลักธรรมที่เป็นปฏิกัมมต่อความโกรธ ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยค้นพบว่า ความโกรธหรือบุคคลที่โกรธ เมื่อนำหลักธรรมเหล่านี้ไปใช้กำกับกับชีวิตของตนเอง ย่อมสามารถที่จะลด ละ เลิก โกรธได้ ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน ๖ ประการ คือ ๑) เบญจศีล ๒) อโทสะ ๓) สติ ๔) เมตตา ๕) ขรรษาธรรม และ ๖) หิริ โอตตปปะ

๑) **เบญจศีล**<sup>๓๖</sup> คือ ข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับควบคุมกาย และ วาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามหลักธรรมที่ทำให้มนุษย์มั่นคงของชีวิต ถือเป็นหลักธรรมเบื้องต้นที่ชาวพุทธควรปฏิบัติตาม เพราะสังคมไทยในอดีตนั้น ได้ชื่อว่าเป็นเมืองที่มีมาตรฐานทางศีลธรรมค่อนข้างสูง เป็นที่ประจักษ์ในสายตาของชาวต่างชาติ เมื่อสังฆราชปาลเลกัวซ์มาเยือนเมืองไทยในสมัยรัชกาลที่ ๓ นั้น ท่านได้บันทึกถึงชาวสยามว่า “ชาวประชาชาตินี้มีที่น่าสังเกตตรงอัยาศัยอันอ่อนโยน และมีมนุษยธรรม ในพระนครซึ่งมีพลเมืองค่อนข้างคับคั่ง ไม่ค่อยปรากฏว่ามีการทะเลาะวิวาทกันอย่างรุนแรง ส่วนชาตกรรมนั้นเห็นกันว่าเป็นกรณีพิเศษมากทีเดียว บางทีตลอดทั้งปีไม่มีการฆ่ากันตายเลยไม่เพียงแต่ต่อมนุษย์ด้วยกันเท่านั้นที่คนไทยมีมนุษยธรรม ยังแผ่ไปถึงสัตว์เดียรัจฉานอีกด้วย ” ความเห็นดังกล่าวสอดคล้องกับของลาลูแบร์ ซึ่งพูดถึงชาวสยามสมัยพระนารายณ์หรือ ๒๐๐ ปีก่อนหน้านั้นว่า เป็นชนชาติที่สมถะอย่างยิ่ง อีกทั้งยังไม่ชอบการฆ่า และกักขังสัตว์ จวบจนสมัยรัชกาลที่ ๗ เมื่อคาร์ล ซิมเมอร์แมน มาสำรวจสภาพเศรษฐกิจไทย เขาอดไม่ได้ที่จะชื่นชมว่า พลเมืองของประเทศสยามมีนิสัยใจคอดี และไม่มีความโลภในการสะสมโภคทรัพย์ไว้เป็นมาตรฐานแห่งการครองชีวิต การละทิ้งเด็ก การขายเด็ก การสมรสในวัยเยาว์ และ ความประพฤติชั่วร้ายต่าง ๆ ซึ่งอนารยชนชอบประพฤติกัน ไม่ปรากฏในหมู่คนไทยเลย คำบรรยายดังกล่าวเกือบจะเรียกได้ว่าตรงข้ามกับสภาพในปัจจุบัน ทุกวันนี้ประเทศไทยมีอาชญากรรมในอัตราที่สูงมาก เพราะมีความโกรธเป็นเหตุ ให้มีผู้คนถูกฆ่าตายวันละเกือบ ๒๐ คน หรือ ตายเกือบทุกชั่วโมง และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี เช่นเดียวกับ คดีอุกฉกรรจ์อื่น ๆ

เบญจศีลเป็นหลักพื้นฐานการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ซึ่งเป็นหลักของการหักห้ามจิตใจไม่ให้ปฏิบัติในสิ่งที่คิดว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ และ เป็นหลักการปฏิบัติที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความพอใจหลักพื้นฐานของการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เป็นสิ่งที่มิคู่กับโลกมนุษย์มาตลอด เป็นหลักธรรมที่ทำให้มนุษย์มั่นคงของชีวิตมีความเป็นปกติ ซึ่งเป็นรากฐานของการป้องกันการกระทำ ความเดือดร้อนให้แก่สังคมโดยอาศัยฐานะของตน เพื่อเอารัดเอาเปรียบผู้อื่น

ศีล คือ เจตนางดเว้นความชั่วทางกาย วาจา และทางใจด้วย เจตนางดเว้นทุจริตทางกาย วาจา ท่านเรียกว่า เจตนาศีลการงดเว้นจากมโนทุจริต ๓ เรียกว่า เจตนาศีล คือ ศีลที่เกี่ยวกับใจ โดยตรง แม้ไม่ทำด้วยกาย วาจา ก็ทำให้ศีลทางใจขาดได้ มโนทุจริต ๓ นั้น คือ (๑) อภิชฌา โลภอยากได้ของผู้อื่น (๒) พยาบาท คิดปองร้ายผู้อื่น (๓) มิจฉาทิฎฐิ เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม เช่น เห็นว่าความดีไม่มี ความชั่วไม่มี ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว เป็นต้น คิดอย่างนี้เห็นอย่างนี้เป็นมโนทุจริต เป็นบาปทางใจ ส่วนที่ประพฤติผิดออกมาทางกาย ทางวาจาก็เป็นก็เป็นกายทุจริต วจีทุจริต เว้นกายทุจริต และวจีทุจริตเสียได้ จักเป็นเจตนาศีลวิริติ หรือเวรมณี คือ เจตนางดเว้นนั้นมี ๓ อย่าง คือ

<sup>๓๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า ๑๘๗.

(๑) สมาทานวิริติ งดเว้นด้วยการสมาทาน คือ ตั้งใจไว้ เช่น ตั้งใจไว้ว่า จะไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ดื่มสุราเมรัย เป็นต้น แล้วเว้นได้ตามความตั้งใจ อย่างที่รับศีล หรือ สมาทานศีลกันอยู่ในปัจจุบัน

(๒) สัมปตติวิริติ งดเว้นได้เมื่อประจวบกับเหตุการณ์อันเป็นเหตุให้ล่วงละเมิดศีล ไม่ได้ตั้งใจไว้ก่อน เช่น เห็นกระเป๋าสตางค์ของคนอื่นลืมหิ้งไว้ในที่ที่ไม่มีใครเห็นนอกจากตน ทั้งเป็นเวลาที่เขาขาดแคลนทรัพย์ด้วย แต่พอคิดเห็นใจผู้อื่น จึงเว้นเสียไม่ถึงเอาทรัพย์นั้น เรื่องอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน คือ เว้นความชั่วนั้นๆ เสียได้แม้มีโอกาสจะทำ (๓) สมุจเฉทวิริติ การงดเว้นได้อย่างเด็ดขาด ถอนรากถอนโคน ข้อนี้หมายถึงการเว้นได้อย่างเด็ดขาด ถอนรากถอนโคนข้อนี้หมายถึงการเว้นความชั่วของพระอริยะเจ้า ซึ่งท่านได้มาพร้อมกับการบรรลุอริยมรรคอริยผล<sup>๓๓๗</sup>

ดังนั้น การระงับความโกรธในระดับเบื้องต้น คือ การปฏิบัติตามหลักเบญจศีล ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริม และ พัฒนาชีวิตของมนุษย์เพื่อดับความโกรธ มนุษย์โดยทั่วไปก็มีความปกติ คือ มีศีลประจำตัวอยู่ทุกคนแล้ว ปกติของมนุษย์คือไม่ฆ่ากัน ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ลักขโมยทรัพย์สินของกัน และ กัน ไม่ล่วงละเมิดในคู่ครองของกัน ไม่มักมากในกาเมประเวณี ไม่โกหกหลอกลวงกัน ไม่ทำให้ผู้อื่นเสียผลประโยชน์ด้วยคำพูดของคน ไม่หลงลืมสติ ไม่ติดสิ่งเสพติดมีนเมาให้โทษทุกชนิดนี้ คือ การระงับความโกรธในระดับเบื้องต้น ถ้าหากผู้ใดเป็นคนเหี้ยมโหด ชอบทารุณ ชอบฆ่าคนอื่น เป็นต้น ผู้นี้ชื่อว่า ได้ทำผิดปกติของคนไป คือ ผิดไปจากคนธรรมดาปกตินั่นเอง ซึ่งการกระทำนั้นแม้ทางบ้านเมือง และ สังคมตามปกติก็ไม่ยอมรับ และยังทำลายความมั่นคงของตนเอง และ ผู้อื่นให้เสื่อมไปด้วย

**๒) อโทสะ** หมายถึง ความไม่โกรธไม่พยาบาทการไม่โกรธต่อผู้ที่โกรธ เป็นบุคคลผู้หวังให้คนอื่นมีความสุขทั่วถึงกัน ดังปรากฏเรื่องในตอนทีวีธรรมาภิบาลที่ถูกปุณณกษัตริย์ทรมานก็ไม่ทำ ความโกรธแก่ปุณณกษัตริย์ หากแต่มีความปรารถนาดีแสดงธรรมแก่ปุณณกษัตริย์ให้กลับใจเป็นคนดีได้ เพราะวิธรรมาภิบาลเป็นผู้ไม่โกรธ บุคคลผู้ไม่โกรธจะไม่คิดแต่เอาประโยชน์สุขของตนฝ่ายเดียว แต่จะเป็นผู้ที่ให้อภัยแก่ผู้อื่นเสมอ แม้ตนจะได้รับความลำบากถูกทรมาน เป็นผู้ที่ประกอบด้วยความเมตตา กรุณา เมื่อตนเองมีความสุขก็อยากจะแบ่งความสุขให้ผู้อื่น เห็นผู้อื่นมีความสุขก็อยากจะช่วยให้พ้นทุกข์ เป็นต้น บุคคลเช่นนี้ ชื่อ อโทสะ ความไม่โกรธไม่พยาบาทดังกล่าวนี เป็นหลักธรรมเพื่อความเป็นคนดีสามารถรักษาความเป็นมิตรภาพเอาไว้ได้ดังเรื่องที่ปรากฏในคราวที่พญาครุฑ และ พญานาคเป็นคู่อริกันแต่ครั้งก่อน เป็นเพราะพญาทั้งสองนั้นมีความอดทน (ขันติ) มีความยินดีพอใจในการบริโภคอาหาร (สันโดษ) แม้ตนจะหิวเพียงใด แต่เพราะท่านเหล่านั้นมีคุณธรรม คือ สัจจะ เนกขัมมะ อโทสะ และ สันโดษจึงสามารถรักษาความเป็นมิตรภาพ และ เสรีภาพไว้ได้ หลักคำสอนต่าง ๆ ยังสะท้อนให้เห็นว่า เสรีภาพ คือ แนวความคิดที่เกี่ยวกับการกระทำโดยตรง และ เพื่อส่งเสริม ความเข้าใจเกี่ยวกับเสรีภาพของบุคคลตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทได้อย่างถูกต้อง ในที่นี้ ผู้วิจัยจะมุ่งกล่าวถึง เสรีภาพในความหมายเกี่ยวกับการกระทำดังกล่าว และ ที่สำคัญยังสะท้อนให้เห็นว่า พุทธปรัชญาเถรวาทเป็นศาสตร์ที่ย้ำถึงการประพฤติปฏิบัติ หรือ หน้าที่ที่ทราบกันโดยทั่วไปว่า เสรีภาพนั่นเอง และเป็นเสรีภาพเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหยิบยื่นให้กันได้ แต่เป็นสิ่งที่บุคคลจะต้องกระทำด้วยตัวเอง ด้วยเหตุนี้ การกระทำจึงเป็นจริงหนึ่งของเสรีภาพ และ เป็นหลักสำคัญที่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงแนวความคิด

<sup>๓๓๗</sup> วุฑิน อินทสระ, พุทธจริยศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๙), หน้า ๓๙-๔๐.

เรื่องเสรีภาพในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้อย่างตรงไปตรงมา อย่างไรก็ดีเพื่อความเข้าใจยิ่งขึ้น ในที่นี้ ผู้วิจัยจะมุ่งกล่าวถึงเสรีภาพตามความหมายของการกระทำ ๓ ลักษณะ ได้แก่

(๑) การกระทำทางกาย คือ เสรีภาพในการทำที่ไม่ถูกบังคับ ไม่ถูกจำกัด ไม่ถูกลดฐานะ เช่น เป็นทาส ติดคุก ฯลฯ แต่สามารถกระทำได้โดยปลอดจากอุปสรรค

(๒) การกระทำทางวาจา คือ เสรีภาพในการพูดที่ไม่ติดขัด อันมีสาเหตุมาจากเงื่อนไขต่างๆ แต่สามารถพูดได้ สามารถดำเนินคดีเงินสิ่งที่ไม่ดี ไม่งามของบุคคลอื่นได้อย่างสร้างสรรค์

(๓) การกระทำทางใจ คือ เสรีภาพในการคิดที่ไม่ถูกครอบงำด้านความคิด ความเห็น แต่สามารถคิดเห็นได้ด้วยตนเอง เช่น สามารถพิจารณา ทบทวนก่อนทำ ก่อนพูด เป็นต้น

ดังนั้น อโทสะ คือ ความไม่โกรธไม่พยาบาทการไม่โกรธตอบผู้ที่โกรธ เป็นบุคคลผู้หวังให้คนอื่นมีความสุขทั่วถึงกัน เป็นผู้ที่ประกอบด้วยความเมตตากรุณา เมื่อตนเองมีความสุขก็อยากจะแบ่งความสุขให้ผู้อื่น เห็นผู้อื่นมีความสุขก็อยากจะช่วยให้พ้นทุกข์ทั้งการกระทำทางกาย วาจา และใจ เป็นต้น

๓) สติ<sup>๓๘</sup> แปลว่า ความระลึกได้ถึงสิ่งที่เคยทำ คำที่เคยพูดแล้วแม่นยำได้ สติ คือ ความระวัง ความไม่ขาดสติ คือ ระลึกได้ว่าเราโกรธแล้วนะ ความโกรธเกิดขึ้นแล้วนะ รับผิดชอบต่อให้ได้ แล้วรีบส่งต่อไปให้ปัญญา มีพระพุทธภาษิตตอนหนึ่งที่ตรัสตอบปัญหาของอชิตมานพ ๑ ใน มานพ ๑๖ คน ศิษย์ของพรหมณ์ภาวรี มีใจความว่า “กระแสกีเลสเหล่านี้ใดที่มีอยู่ในโลก สติจะมาเป็นเครื่องกั้นกระแสกีเลสเหล่านั้น ” สติเป็นทวนบั่นกระแสของกิเลสเหล่านั้น ความโกรธ หรือ โทสะเป็นกระแสที่สำคัญของกิเลสในโลก ต้องมีสติคอยกักบังคอดยระมัดระวัง ก็จะสามารถสกัดกั้นความโกรธที่จะเกิดขึ้นหรือว่าที่เกิดขึ้นแล้วให้บรรเทาลงไปได้ง่าย และ ลงไปได้เร็ว บางคนโกรธจนขาดสติ สามารถจะทำอะไรที่ไม่เคยทำให้ก็ได้ บางทีโกรธจนปวดศีรษะ หรือ บางทีมันจืดขึ้นมาบ่อย ก็ต้องพกยาไว้บ้าง ยาที่ช่วยให้เราคลายเครียด ถ้าเมื่อสติไม่พอก็ต้องใช้ยาช่วยบ้าง ไม่ประมาท สติกับความไม่ประมาท เป็นอย่างเดียวกัน

ในสังยุตตนิกาย กล่าวถึงเรื่อง อาจารย์ให้ศิษย์ขึ้นไปยืนบนบ่าของอาจารย์ แล้วเลี้ยงตัวอยู่บนบ่า นั้น แล้วบอกว่าให้รักษาตนให้ดี ลูกศิษย์ก็บอกว่า ให้อาจารย์รักษาตัวให้ดี เขาจะรักษาตัวของเขาเอง เมื่อต่างคนต่างรักษาตัวเองไว้ได้แล้ว การแสดงกายกรรมก็เป็นไปได้ด้วยดี คือไม่มีใครตกได้ทรัพย์มาเลี้ยงชีพด้วยดี เป็นการคุ้มครองรักษาซึ่งกันและกัน พระพุทธองค์ตรัสย้ำในตอนสุดท้ายว่า เมื่อรักษากันก็ชื่อว่ารักษาผู้อื่นด้วย เมื่อรักษาผู้อื่นก็ชื่อว่ารักษาตนด้วย คือ รักษาซึ่งกันและกัน คือ ถ้าเรารักษาตัวไว้ไม่ให้ไปไหนทางทุจริต ไม่ให้เป็นคนเลว ก็จะช่วยรักษาผู้อื่นด้วย เพราะว่าผู้อื่นที่จะถูกทำร้ายถูกประทุษร้ายก็จากคนไม่ดี เมื่อรักษาผู้อื่นก็ชื่อว่ารักษาตนด้วย ถ้ารักษาผู้อื่นได้ก็รักษาตนด้วย มันเป็นผลย้อนมารักษาตน เหมือนที่เคยเปรียบบ่อย ๆ ถ้าเราระวังไม่ให้ไฟไหม้บ้านเรา ก็เหมือนกับรักษากันคนอื่นด้วย เพราะว่าไฟมันไม่ลามไป ถ้าช่วยกันป้องกันไม่ให้ไฟไหม้บ้านคนอื่น ก็เหมือนกับช่วยรักษากันเราด้วยเพราะถ้าไฟไหม้บ้านคนอื่น มันก็จะลามมาไหม้บ้านเรา เมื่อจะรักษากันก็พึงใช้

<sup>๓๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๕.

สติปัฏฐานเป็นเครื่องรักษา เมื่อจะรักษาผู้อื่น ก็พึงใช้สติปัฏฐานเช่นเดียวกัน แต่ในการรักษาผู้อื่นนั้น ทรงสอนให้ใช้ขันติ ความอดทน อวิหิงสา<sup>๓๙</sup> ความไม่เบียดเบียน และ เมตตากรุณาเข้ามาช่วยด้วย

พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้หลายแห่งในฐานะเป็นอุปการธรรม ในฐานะเป็นสิ่งที่ดีเยี่ยม สติ คือ การตั้งสติในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมที่อยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือ เข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ<sup>๔๐</sup> ระดับ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม คำว่าสติปัฏฐาน แปลว่า สติที่ตั้งมั่น, การหมั่นระลึก, การมีสัมมาสติระลึก รู้ขึ้นพ้นจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกโดยอัตโนมัติ โดยคำว่า สติ หมายถึงความระลึกรู้ เป็นเจตสิกประเภทหนึ่ง ส่วนปัฏฐาน แปลได้หลายอย่าง แต่ใน มหาสติปัฏฐานสูตร และ สติปัฏฐานสูตร หมายถึง ความตั้งมั่น, ความแน่วแน่, ความมุ่งมั่นโดยรวมคือ เข้าไปรู้เห็นในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามมุ่งมองของไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณ์ โดยไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจกิเลส และปราศจากความความโลภ “ความโกรธ” ความหลง ได้แก่

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐาน ซึ่งภายในที่นี้ หมายถึงประชุม หรือ รวม นั่นคือธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟมาประชุมรวมกันเป็นร่างกาย ไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองแยกเป็น รูปธรรมหนึ่งๆ เห็นความเกิดดับ กายล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐาน ไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือ ไม่มองว่าเรากำลังทุกข์ หรือ เรากำลังสุข หรือเราเฉยๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ เวทнал้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้จิตเป็นฐาน เป็นการนำจิตมา ระลึกรู้เจตสิก หรือ รู้จิตก็ได้ ไม่มองจิตด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือ ไม่มองว่าเรากำลังคิด เรา กำลังโกรธ หรือ เรากำลังเหม่อลอย แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ จิตล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นธรรมบ่อยๆ หนึ่งๆ หรือการมีสติ ระลึกรู้สภาวะธรรมเป็นฐาน ทั้งรูปธรรมและนามธรรมล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

สติปัฏฐาน ๔ มีกาย เวทนา จิต และ ธรรม คือ การมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมเป็นฐาน การระลึกรู้ขึ้นต้องปราศจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกโดยอัตโนมัติล้วน มีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ก็เพื่อดับความโกรธออกจากจิตของตน เพราะความโกรธมาจากโลก คือ ความพอใจ ต่อเมื่อไม่ได้ตั้งใจที่ตนพอใจก็จะเปลี่ยนเป็นความโกรธมาแทนที่ และความหลงก็อยู่รวมด้วยเสมอทุกครั้งที่มีความพอใจ และ ความไม่พอใจ<sup>๔๑</sup>

<sup>๓๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๑.

<sup>๔๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

<sup>๔๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๙๖.

จุดมุ่งหมายในการเจริญสติ คืออะไร ก็เพื่อละอภิชมา และ โทมนัส อภิชมาคือความอยากได้ ความติดใจ ความเพ่งเล็ง ความละโมภในอะไรก็ตาม เพื่อละโทมนัส คือความเสียใจ ความไม่พอใจ คือความโกรธ เมื่อไม่มีทั้งอภิชมา ความอยากได้ ความติดใจ และ ไม่มีทั้งโทมนัสคือความเสียใจ ความพอใจแล้ว ก็แปลว่าได้กันเอาส่วนไม่ตีทั้งสองออกไป จิตก็จะเป็นกลางเป็นอิสระไม่เอียงไปข้างพอใจหรือไม่พอใจ สรุปได้ว่าเมื่อเจริญสติในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม ก็จะสามารถทำให้ไปได้ถึงนิพพาน จะเป็นนิพพานชั่วคราวก็ตาม เป็นนิพพานเพราะการข่มไว้บ้างก็ตามตาม เป็นนิพพานเด็ดขาดก็ตาม ก็เป็นการลดละความโกรธไปในตัว คือ ยิ่งมีสติมากขึ้นเท่าไร ความโกรธ ก็จะลดน้อยลงมากเท่านั้น คือความร้อนลดลงมากเท่าไร ความเย็นมันก็เกิดขึ้นมากเท่านั้น

๔) เมตตา <sup>๔๒</sup> คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ความสุขเกิดขึ้นได้ทั้งกายและใจ เช่น ความสุขเกิดจากการมีทรัพย์ ความสุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์เพื่อการบริโภค ความสุขเกิดจากการไม่เป็นหนี้ และ ความสุขเกิดจากการทำงานที่ปราศจากโทษ เป็นต้น การระลึกถึงการแผ่เมตตา มีดังนี้

(๑) ระลึกลบย่อย ถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวกับโทษของความโกรธ <sup>๔๓</sup> และคุณของเมตตาต้องระลึกลบย่อย ตั้งแต่ยังไม่โกรธ เพราะเวลาโกรธแล้ว ระลึกลบย่อย โดยนัยนี้ก็มี ความจำเป็นที่จะต้องจดจำไว้บ้าง เหมือนเราเตรียมน้ำเอาไว้พร้อมก่อนที่จะกระหายน้ำ พอกระหายน้ำเราก็ไปตักมา หรือ ไปกดมาไปเขมาดื่มได้ หรือ หุงข้าวเอาไว้ เตรียมกับเอาไว้เรียบร้อยแล้ว หิวเมื่อไหร่ก็กินได้ ไม่ใช่หิวแล้วเพิ่งไปหุงข้าว มันไม่ทันฉะนั้นก็ให้ระลึกลบย่อย ถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า ถึงโทษของความโกรธ ในส่วนของคุณของเมตตา ยกตัวอย่าง เช่น พระพุทธเจ้าเคยตรัสเอาไว้ว่า “คนมักโกรธเหมือนไม้เผาไฟในป่าช้า สองข้างไฟไหม้ และ ตรงกลางเป็นของคุณ”

(๒) ระลึกถึงพระจริยาของพระพุทธเจ้า <sup>๔๔</sup> และพระอริยสาวกทั้งหลายผู้มีความอดทน และมีเมตตา ท่านเป็นคนที่มีความอดทน และมีเมตตา ไม่ ทำความเดือดร้อนแก่ตน ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

(๓) ระลึกถึงอานิสงส์ของเมตตาแล้วแผ่เมตตาไปให้สรรพสัตว์ ผู้เจริญเมตตาพึงระลึกถึงอานิสงส์ของเมตตาบ่อยๆ และ แผ่เมตตาไปในสรรพสัตว์ ให้ระลึกถึงอานิสงส์ของเมตตาตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ แต่ผู้ที่เจริญเมตตาแล้วจะได้ อานิสงส์ ๑๑ ประการนี้ จะต้องเป็นเมตตาเจโตวิมุติ คำว่า “เจโตวิมุติ” หมายถึงว่า เป็นอัปนา คำว่า อัปนา คือได้ถึงขั้นฌาน ถ้าเจริญเมตตาจนถึงได้ฌานเพราะมีเมตตาเป็นอารมณ์ ก็จะได้ อานิสงส์ ๑๑ ประการ ครบถ้วนเต็มรูปเต็มบริบูรณ์ ถ้าเจริญเมตตาไม่ถึงขั้นฌาน เจริญเมตตาอย่างคนธรรมดา จะได้ อานิสงส์เหมือนกัน แต่ อานิสงส์จะเพลาลง ไม่เต็มรูป เหมือนกับว่าเรามีคุณสมบัติพร้อม ก็จะได้ อานิสงส์พร้อม ถ้ามีคุณสมบัติไม่พร้อม อานิสงส์ที่ได้ก็ จะไม่สมบูรณ์ แต่ก็ได้ตามสมควรแก่การปฏิบัติ ท่านแสดงอานิสงส์ของเมตตา คือ (๑) หลับเป็นสุข คนมีเมตตา ไม่อาฆาตพยาบาท ไม่จองเวรใคร ไม่เคียดแค้นชิงชังใคร เวลานอนก็

<sup>๔๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๒๕.

<sup>๔๓</sup> วุฒิน อินทสระ, วิถีลดละความโกรธ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๓), หน้า ๘๗.

<sup>๔๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๘.

ไม่มีอารมณ์เคียดแค้นชิงชังใครค้างอยู่ มันก็นอนหลับสบาย ถ้าไม่เป็นโรคอย่างหนึ่งที่เรียกว่าโรคนอนไม่หลับ (๒) ตื่นเป็นสุข เมื่อไม่ได้มีจิตใจคิดร้าย ไม่มีจิตใจอาฆาตพยาบาทผู้ใด ตื่นขึ้นมาออกไปทิศไหนก็เห็นแต่มิตร (๓) ไม่ฝันร้าย ที่นี้คนที่นอนหลับก็ฝันบ้าง บางคืนฝันมาก บางคืนฝันน้อย บางคืนไม่ฝันเลยก็มี (๔) เป็นที่รักของมนุษย์ คนมีเมตตาจิตใจอ่อนโยนต่อเพื่อนมนุษย์ เมื่อเรามีกริยาอาการอย่างนั้น มีความเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์ (๕) เป็นที่รักของมนุษย์ นอกจากอมมนุษย์แล้ว นอกนั้นก็เป็นที่รักของมนุษย์ (๖) เทวดาทิ้งหลายย่อมนรักษา (๗) ไฟก็ตาม ยาพิษก็ตาม ศัสตราอาวุธก็ตาม จะไม่กล้ากราย จะไม่ทำร้าย ถ้าเจริญเมตตาจนได้ฌานซึ่งมีเมตตาเป็นอารมณ์ จะยิ่งมั่นใจมากขึ้นว่าไฟ ศัสตรา ยาพิษ จะไม่กล้ากราย ไม่ทำร้าย ไม่สามารถที่จะทำอะไรได้ (๘) ผู้มีเมตตาจิตย่อมเป็นสมาธิได้เร็ว คนที่มีเมตตา มีจิตใจอ่อนโยนอยู่ จิตก็เป็นสมาธิได้เร็ว เพราะมีความสุข มีปิติอยู่เสมอ สมาธิก็เกิดขึ้นได้ง่าย มีปิติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ มีความสุข คนที่มีเมตตาจะเป็นคนที่มีความสุข ผลต่อมาเกิดเป็นสมาธิ คือจิตตั้งมั่น จิตเป็นสมาธิ ได้เร็วเพราะมีเมตตาหรือมีความสุข คนที่มีความสุขจิตก็เป็นสมาธิได้เร็ว ถ้าเริ่มต้นด้วย ศรัทธา ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ (การผ่ายคลาย) สุข สมาธิ ผู้มีเมตตาจะมากไปด้วยความสุข มีปกติอยู่เป็นสุข ที่ท่านเรียกว่า เมื่อมีปกติเป็นสุข จิตก็เป็นสมาธิเร็ว อย่างน้อยสุดก็เร็วกว่าคนที่ปกติอยู่เป็นทุกข์ เวลาที่เรามีความสุข พยายามให้จิตเป็นสมาธิ ก็เป็นยาก สู้เวลาที่มีความสุขไม่ได้ แต่ไม่ใช่ความสุขในลักษณะความเพลิดเพลิน เป็นความสุขในลักษณะที่สงบ เย็น เป็นความสุขจากกุศลธรรม ที่ท่านเรียกว่า ธรรมสมาธิ เช่น ประพตติอยู่ในกุศลกรรมบถ ๑๐ มีกายกรรมเป็นกุศล วจีกรรมเป็นกุศล และมโนกรรมเป็นกุศล รวมทั้งหมด ๑๐ อย่าง <sup>๕๕</sup> จิตก็เป็นสมาธิจากการได้ประพตติอยู่ในกุศลกรรมบถนั้น อันนี้เรียก ธรรมสมาธิ จิตที่สงบระงับเพราะการได้ธรรมสมาธินั้นแหละเรียกว่า จิตสมาธิ ถ้าเจริญวิปัสสนา พิจารณาสิ่งทั้งหลายโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สงบเยือกเย็น ปล่อยวางสิ่งต่างๆได้ ก็เป็น วิปัสสนาสมาธิ หมายถึง สมาธิที่ได้จากการเจริญวิปัสสนา นี้คือ อานิสงส์ของการเจริญเมตตา ทำให้จิตเป็นสมาธิได้เร็ว ไม่เหมือนกับคนที่มิไทสะ จิตเป็นสมาธิได้ยาก (๙) ผู้มีเมตตาอย่าอมมีสีหน้าฟ้องใส คนที่โกรธมักจะมีสีหน้าที่บึ้งตึง ไม่ฟ้องใส ถึงแม้จะเป็นคนสวย แต่คนที่มีเมตตาสีหน้ายิ้มแย้มด้วยอานุภาพด้วยอานิสงส์ของเมตตา (๑๐) ไม่หลงตาย (ทำกาลกิริยา) มีคนจำนวนไม่น้อยที่เป็นคนไม่มีธรรม และ หลงตาย มีความรู้สึกได้ว่าทำบาปไว้มาก ได้ทำทุจริตไว้มาก เวลาก่อนจะตายมีกรรมนิมิตมาปรากฏ คือ กรรม หรือ สิ่งที่เคยทำไว้นั้นมาปรากฏให้เห็นในมโนทวาร คนอื่นอาจไม่เห็น แต่ตัวบุคคลผู้นั้นเห็น คนที่มีอาภินิหารกรรมอย่างไร เช่น มีปกติในการฆ่าสัตว์ เบียดเบียนสัตว์ ลักขโมย มีปกติประพฤติดังไร ทำบาปอย่างไร กรรมบาปอย่างนั้น สิ่งนั้นก็จะมีปรากฏให้เห็นบาปที่ทำหรือสิ่งที่ทำก็จะมาปรากฏ เกิดความสะดุ้ง หวาดกลัว ทำให้จิตใจไม่ปกติ เพื่อไป หลงไป คร่ำครวญไป มีอาการแปลกๆ ไม่สงบ อย่างนี้ท่านเรียกว่า หลงตาย หลงทำกาลกิริยา และ (๑๑) ถ้าไม่ได้บรรลุดุจธรรมที่สูงขึ้นไป ก็จะได้ไปสู่มรณะโลก

อานิสงส์ ๑๑ ประการนี้ ท่านกล่าวเต็มรูปถึงอานิสงส์ของเมตตาเจโตวิมุตติ เจโตวิมุตติ ตามตัวแปลว่า หลุดพ้นด้วยใจ ความหมายคือสมาธิที่ได้ถึงขั้นอัปนาสมาธิ มี ๓ ระดับ <sup>๕๖</sup> คือ

<sup>๕๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๗๖.

<sup>๕๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๘๖.

(๑) ขณิกสมาธิ – สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิที่เราใช้ในเวลาทำงานในการพูด  
 (๒) อุปจารสมาธิ – สมาธิใกล้ฉาน หรือ ฉียดฉาน ใช้ประโยชน์ในการตัด  
 กิเลส หรือถอยออกมาจากฉาน เพราะในฉานมีความสงบ จะพิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง  
 อนัตตา ไม่นั่งด ต้องถอยออกมา จากฉาน แล้วยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนากรรมฐาน

(๓) อัปปนาสมาธิ – สมาธิ คือ ฉานนั่นเอง ฉานที่ ๑ ถึงที่ ๘ เป็นอัปปนา  
 สมาธิทั้งนั้น แต่ความประณีตไม่เท่ากัน ผู้ที่ได้ฉานตั้งแต่ฉานที่ ๑ ขึ้นไป ถ้าไม่ได้บรรลุคุณวิเศษ เช่น  
 อริยคุณเป็นพระโสดาบัน เป็นต้นยังไม่ได้คุณวิเศษที่สูงขึ้นไปก็ต้องไปพรหมโลกเมื่อตายแล้ว เพราะ  
 พรหมโลกเป็นที่อยู่ของท่านผู้ได้ฉาน และ ฉานยังไม่เสื่อม ตายแล้วก็ไปพรหมโลก

(๔) พิจารณาแยกธาตุ คือ พิจารณาตัวเรา และ ผู้อื่นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ คือ ดิน  
 น้ำ ไฟ ลม หรือ ธาตุ ๖ และ วิญญาณธาตุ เข้ามาอีก ๒ ที่นี้ก็ต้องตั้งปัญหาถามว่าเราโกรธอะไร เขาก็เป็น  
 เพียงธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ต่างคนต่างก็เป็นธาตุด้วยด้วยกัน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เรา  
 เขา ความยึดมั่นต่างหากที่ทำให้เรารู้สึกโกรธเคือง หรือ ว่าเกลียดคนนั้นโกรธคนนี้ อะไรทำนองนั้น ให้  
 พยายามนึกแยกธาตุ แม้แต่การอาศัยปัจจัย ๔ พระพุทธเจ้าท่านก็ทรงสอนให้แยกธาตุเหมือนกัน จีวร  
 หรือเครื่องนุ่งห่มนี้ก็เป็นไปตามปัจจัย เป็นสักแต่เพียงว่าธาตุ บิณฑบาตเรื่องอาหารก็เหมือนกัน ที่อยู่  
 อาศัยก็เหมือนกัน ยารักษาโรคก็เหมือนกัน ยารักษาโรคก็เหมือนกัน เป็นแต่เพียงสักแต่ว่าธาตุ เป็นไป  
 ตามเหตุปัจจัย ผู้บริโภคใช้สอยนั้นเล่าก็เป็นแต่เพียงธาตุเหมือนกัน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน  
 เราเขา เป็นแต่เพียงสักแต่ว่าธาตุ ๔ เมื่อพิจารณาอยู่อย่างนี้ เรารู้สึกว่า ถ้าจะโกรธ หรือ เกลียดใคร  
 มันก็เป็นแต่เพียงธาตุ เราไม่พอก็หลีกเลี่ยงเสีย หรือ ว่าไม่สนใจเสียเหมือนกับว่า ถ้าเราไม่อยากจะเห็น  
 อะไร เราก็หลบตาเสียก็ได้ ถ้าเห็นแล้วรู้สึกว่าจะไม่พอใจไม่สบายใจ ไม่ถูกใจ หลบตาเสียก็ได้ ไม่ต้องดู ถ้า  
 ไม่อยากฟังอะไร เราก็ปิดหูเสียก็ได้ อดหูเสีย แต่ก็ยากกว่าหลบตาหน่อยหนึ่ง แต่ถ้าเป็นเสียงทางวิทยุ  
 เสียงทางทีวีนี้ง่าย ถ้าเราอยู่กับบุคคลที่พูดกันง่าย หรืออยู่คนเดียวอย่างสบายใหญ่ ไม่พอใจจะฟังเราก็ปิด  
 เสีย ไม่พอใจจะดูก็ปิดเสีย มันก็เป็นอุบายรักษาใจนั่นเอง

สรุปได้ว่าเมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุขทั้งกายและใจโดยการพิจารณา  
 ตามหลักการแผ่เมตตา ๑๑ ประการ จิตย่อมผ่องใสและได้สมาธิตั้งมั่นได้อย่างรวดเร็วจนเกิดปัญญา  
 เพื่อละความโกรธ (โทสะ) ออกจากจิตของตน และยังเป็นที่พักของมนุษย์และเทวดา อยู่อย่างมีความสุข  
 พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งเมตตา พระพุทธเจ้า มีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระมหา  
 กรุณา ชาวพุทธทุกคน ได้รับการสั่งสอนให้เมตตา กรุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วย กาย วาจา  
 และ มีน้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง  
 ขอให้อยู่เป็นสุข ปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้าอย่างไรก็ตาม เมตตา มีคู่ปรับสำคัญอย่างหนึ่ง คือ  
 ความโกรธ ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้น  
 มาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็หงุดหงิดงุ่นง่าน ทรมาน  
 ใจตัวเอง เวลานั้นเมตตาหลบหายไป ไม่รู้จะไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธทั้ง  
 ที่ไม่ต้องการแต่ก็ไม่ยอมหนีไป บางทีจนปัญญา ไม่รู้จะขับไล่ หรือ กำจัดให้หมดไปได้อย่างไรโบราณ  
 ท่านรู้ใจ และ เห็นใจคนขี้โกรธ จึงพยายามช่วยเหลือโดยสอนวิธีการต่างๆสำหรับบรรงับความโกรธ  
 วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเท่านั้น แต่เป็นคติแก่ทุกคนช่วยให้เห็นโทษของ

ความโกรธ และมันในคุณของเมตตาอย่างขึ้น และได้รับอานิสงส์ของเมตตา ๑๑ ประการ ถ้าได้มานักก็จะได้รับอานิสงส์ของเมตตาเต็มรูปทั้ง ๑๑ ประการตามที่กล่าวนี้ แต่ถ้าเจริญเมตตาโดยไม่ถึงขนาดก็จะได้รับอานิสงส์ของเมตตาลดหลั่นลงมา หรือเจือจางลงไป ไม่เข้มข้นเหมือนผู้ที่ได้เจริญเมตตาโดยได้ ฌาน เพราะฉะนั้นผู้ที่ต้องการบรรเทาความโกรธ หรือ ต้องการลดละความโกรธก็ควรพิจารณาถึงอานิสงส์ของเมตตาตามที่กล่าวมาแล้วนี้หลายๆ ครั้ง ก็จะได้มีวิริยะอุตสาหะที่เจริญเมตตา เพราะระลึกถึงผลของสิ่งนี้ ระลึกถึงอานิสงส์ของสิ่งนี้ ทำให้เป็นผู้ที่มุ่งผล เมื่อมุ่งผลก็ต้องทำให้สมควรแก่ผล

**๕) ขรवासธรรม**<sup>๔๗</sup> ขรवास หมายถึง ผู้ดำเนินชีวิตในทางโลก ผู้ครองเรือน และ “ธรรม” แปลว่า ความถูกต้อง ความดีงาม นิสสัยที่ดีงาม คุณสมบัติ ข้อปฏิบัติ ขรवासธรรม แปลว่า คุณสมบัติของผู้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตทางโลก ประกอบด้วยธรรมะ ๔ ประการ คือ

(๑) สัจจะ คือ ตั้งสัจจาธิษฐานไว้เสมอว่าเราจะไม่โกรธ จะไม่ให้ความโกรธครอบงำ เพราะคนที่ถูกความโกรธครอบงำแล้วย่อมละกุศล คือ ความดีความฉลาดเสีย แล้วก็จะเป็นการเพิ่มพูนอกุศล คือ ความโง่ ความไม่ฉลาด บางคราวถ้าเมื่อเราปล่อยโกรธออกไป เป็นผู้พ่ายแพ้ต่อความโกรธ ก็ต้องตั้งสัจจะใหม่ คือ ตั้งสัจจะเพื่อเอาชนะความโกรธในคราวต่อไป ถ้อยคติแบบนักวิทยาศาสตร์ว่าที่ ทดลอง ๑๐๐ ครั้ง ล้มเหลว ๙๙ ครั้ง สำเร็จ ๑ ครั้ง นั่น คือ ความสำเร็จ อุปมาอุปมัยเหมือนเด็ก ๆ กว่าที่จะเดินได้ก็ล้มลุกคลุกคลานมาไม่รู้เท่าไรแต่เมื่อพยายามต่อไปในที่สุดก็เดินได้ วิ่งได้สำเร็จ เด็กไม่รู้สัจจาธิษฐานแต่เด็กมีสิ่งทีเรียกว่าสัจจาธิษฐาน หรือ ความตั้งใจแน่วแน่ที่จะเดินให้ได้ที่จะทำให้ได้ และในที่สุดเด็กก็จะทำได้

(๒) ทมะ การฝึกตน แปลอีกอย่างได้ว่า การข่มใจ เรียกว่า ข่มใจไว้ก่อน ความหมายจริงๆ ของธรรมะข้อนี้ ก็คือ การฝึกตน ฝึกกำลังความสามารถใน การอดกลั้น คนที่ฝึกตนแล้วเท่านั้นเป็นผู้ประเสริฐในหมู่มนุษย์ มนุษย์ที่ไม่ได้ฝึกสูสัตว์เดรัจฉานไม่ได้ เพราะว่าสัตว์เดรัจฉานนั้นเนื้อตัวมัน หนังมัน เขาหรืองามัน มีค่าอยู่ในตัวแล้ว มนุษย์เราสูสัตว์เดรัจฉานไม่ได้ แต่ว่ามนุษย์ที่ได้ฝึกตนแล้วประเสริฐกว่าเทวดา เลิศกว่าเทวดาเสียอีก อย่างที่นักปราชญ์ท่านกล่าวสรรเสริญเอาไว้ที่ว่า มีพรหมท่านหนึ่งมากล่าวหา พระพุทธเจ้าทราบบทของอนุโมทนาว่า คนที่ยังรังเกียจกันด้วยโคตร กษัตริย์ประเสริฐที่สุด แต่คนที่สมบูรณ์ด้วยวิชาและจรณะคือความรู้และความประพฤติ ประเสริฐกว่าเทวดา และมนุษย์ที่ยังไม่ได้รับการฝึก ยังไม่มีธรรมะ ก็สูสัตว์เดรัจฉานไม่ได้ แต่มนุษย์ที่ฝึกแล้วมีค่ามาก มีคุณมาก และ ประเสริฐกว่าเทวดาเสียอีก ไม่ต้องพูดถึงมนุษย์ด้วยกันการฝึกตนให้เป็นคนอดทนได้ ข่มใจไว้ได้ ต้องอาศัยการฝึกอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

(๓) ชั้นดี<sup>๔๘</sup> ความอดทน ให้อดทนไว้ก่อน อย่าเพิ่งพูดหรือทำอะไรในขณะที่โกรธ คุณของชั้นดี เช่น เป็นที่รัก เป็นที่พอใจของคนทั้งหลาย ทำให้เป็นคนมีลาภ ทำให้เป็นคนมียศ ทำให้อยู่เป็นสุข ทำให้เป็นที่รักของเทวดา และ มนุษย์ทั้งหลาย

<sup>๔๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๑๓.

<sup>๔๘</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๘๔/๖๒.



(๔) จาคะ<sup>๔๙</sup> ความสละ คือสละความชั่ว ได้แก่ความโกรธนั้นแหละเสีย เพราะว่าความโกรธเป็นข้าศึกของคุณงามความดี อย่าหวังมันไว้ อย่าเอาความโกรธไว้เป็นเพื่อน มันเป็นมิตรเทียมไม่ใช่มิตรแท้ ถ้าจะให้ความพอใจ มันก็ให้ความพอใจในเบื้องต้น แต่ให้ทุกข์โทมนัสหรือนำเคราะห์ร้ายมาให้ในบั้นปลาย ถ้าเรามีจาคะ สละความเห็นแก่ตัว สละความสุขส่วนตัว เพื่อประโยชน์สุขแก่คนส่วนรวม ก็เป็นจาคะ สละมันไป คนที่จะเป็นผู้นำประเทศต้องมีลักษณะอย่างนี้คือ เสียสละความสุขส่วนตัว เพื่อความสุขส่วนรวม ไม่ใช่เข้าไปเพื่อประโยชน์ของตัวเอง แต่เข้าไปเพื่อเสียสละประโยชน์ของตัวเอง คนอื่นๆ ก็ช่วยกันเสียสละคนละเล็กคนละน้อย จะเป็นอยู่ในฐานะอย่างไรก็แล้วแต่ แต่ว่าช่วยกันเพื่อประโยชน์ของประชาชนส่วนใหญ่ เวลานี้ก็น้ำท่วมกันอยู่เยอะ ไม่ควรมาทะเลาะกันในเรื่องไม่เป็นเรื่อง

๖) หิริโอตตปปะ<sup>๕๐</sup> คือความรู้สึกละอาย ความรู้สึกเกรงกลัว คือให้รู้สึกละอายเมื่อโกรธ ละอายตัวเอง ละอายลูกน้อง ละอายลูกหลานหรือคนใช้ ซึ่งบางคนเขาก็เยือกเย็นกว่า สงบได้มากกว่า ตามความเป็นจริงแล้ว เราซึ่งสูงกว่าเขาทั้งโดยวัยวุฒิ ทั้งคุณวุฒิ ทั้งโดยตำแหน่งฐานะควรจะเย็น และสงบให้ได้มากกว่าเขา เพื่อประโยชน์แก่ตัวเรา และเป็นการสอนเขาไปในตัวด้วย

หลักอย่างหนึ่งที่จะนำมาระงับความโกรธ หรือ ความผูกโกรธอะไรต่างๆ คือ ให้มีหิริโอตตปปะ มีความรู้สึกละอายที่จะให้ความโกรธจะขยายออกไป เหมือนไฟถ้าดับเสียตั้งแต่เป็นกองไฟน้อยๆ มันก็ดับได้ง่าย แต่ถ้าปล่อยให้กองใหญ่แล้ว ท่านบอกว่ากษัตริย์ทะเลาะกันก็ชื่อว่ากษัตริย์ทะเลาะกัน พรหมณ์ทะเลาะกันก็ชื่อว่าพรหมณ์ทะเลาะกัน ชาวบ้านทะเลาะกันก็ชื่อว่าชาวบ้านทะเลาะกัน แต่ถ้าสมณะทะเลาะกันก็จะทะเลาะกันหมดทุกจำพวก และ ในความหมายว่าเป็นผู้ต้องการความสงบ ชาวบ้านก็เป็นสมณะได้ในความหมายว่าผู้สงบ ผู้อยู่ด้วยความสงบ ชาวบ้านก็เป็นสมณะได้ในความหมายว่าผู้สงบ ผู้อยู่ด้วยความสงบ เป็นฆราวาสผู้นิถิตธรรมอันนี้เอาไว้ ก็ไม่ทะเลาะวิวาทกับใคร ไม่หมายมั่นกับใคร ไม่ปล่อยให้เป็นเหยื่อหรือตกอยู่ในอำนาจของความโกรธ หรือ จะเป็นผู้พยายามระลึกเสมอ มีหิริโอตตปปะ มีความละอายที่จะแสดงความโกรธให้มากมาย มีความรู้สึกเกรงกลัวต่อผลของความโกรธ ก็มีความสุขอยู่ได้ คือ ว่าจิตใจก็จะสงบระงับ เพราะการทะเลาะวิวาทกันมันทำให้จิตใจว้าวุ่น ฟุ้งซ่านขาดสมาธิ ความสงบไม่มี ชีวิตปกติมันก็ไม่มีความสุข

<sup>๔๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๒.

<sup>๕๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๑๔.

## ๒.๕ วิธีระงับความโกรธ

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่เกี่ยวกับกับวิธีระงับความโกรธ มีปรากฏอยู่ มากมายหลายแห่งด้วยกัน ได้นำมาประยุกต์ใช้ในการระงับความโกรธ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอน เหล่าพระสงฆ์คนหนึ่ง ความว่า พึงชนะคนโกรธ ด้วยความไม่โกรธ พึงชนะคนไม่ดี ด้วยความดี พึง ชนะคนตระหนี่ ด้วยการให้ พึงชนะเหล่าเหล่าด้วยคำสัตย์ <sup>๕๑</sup> นอกจากนี้ ยังมีพระพุทธพจน์ที่ตรัส สอนเกี่ยวกับการกำจัดหรือการละความโกรธ เพื่อมิให้ความโกรธมีอำนาจเหนือจิตใจของมนุษย์ ดัง ข้อความตอนหนึ่งในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก ที่ พระพุทธองค์ตรัสสอนเหล่าพระสาวกว่า ภิกษุ ทั้งหลาย หากพวกโจรผู้ประพฤติชั่วทำกรรม จะพึงใช้เลื่อยที่มีมือจับ ๒ ข้างเลื่อยอวัยวะน้อยใหญ่ ผู้มีใจ คิดร้าย แม้ในพวกโจรนั้น ก็ไม่เชื่อว่าทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไว้ไม่ได้ <sup>๕๒</sup> ดังนั้น ใน งานวิจัยนี้ จะกล่าวถึงวิธีระงับความโกรธ ดังต่อไปนี้

### ก. วิธีระงับความโกรธด้วยสมาธิ

คำว่า สมาธิ <sup>๕๓</sup> หมายถึง ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นของจิต ความที่จิตใจสงบ แน่วแน่มไม่ ฟุ้งซ่าน, สมาธิที่เจริญอย่างจริงจังเพื่อบรรลุฌานต่างๆ นั้น เรียกอีกอย่างว่า สมถะ (ความสงบ) ก็ได้ เหตุที่เจริญสมาธิก็เพราะมีการเห็นโทษของกิเลสในใจ เช่น กามราคะ พยาบาท และ ความฟุ้งซ่าน เป็นต้น จึงมีการร่ำเรียนฝึกฝนสมาธิ เพื่อควบคุมกิเลสทั้งหลาย มีนิวรณ์ ๕ (เครื่องขัดขวาง) และกิเลส อื่นๆ เช่น ความริษยา เป็นต้นด้วย ข้อดีมากของสมาธิก็คือ แม้จะยังไม่ถึงอัปปนาสมาธิ (สมาธิแนบ สนิทที่เรียกว่าเข้าถึงปฐมฌานแล้ว เป็นต้น) เพียงแค่เริ่มกำหนดกรรมฐาน เช่น ลมหายใจ ก็ทำให้จิตไม่ ฟุ้งซ่านไปในความรัก ความชิง หรือ ความโกรธได้แล้ว ผู้ที่เจริญสมาธิสม่ำเสมอจึงเป็นผู้โกรธยาก โลก ยาก เพราะความสุขในสมาธิประณีตกว่าความสุขจากกาม ดังนั้น ดับความโกรธด้วยสมาธิ คือ การทำ จิตให้ตั้งมั่นในระดับฌานต่างๆ มีปฐมฌาน เป็นต้น เพื่อทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านไปในความรัก และ ความชิง หรือ ความโกรธได้แล้ว ผู้ที่เจริญสมาธิสม่ำเสมอจึงเป็นผู้โกรธได้ยาก เพราะอาศัยสมาธิเป็นตัวระงับไว้ นั้นเอง

### ข. วิธีระงับความโกรธด้วยวิปัสสนา

พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “ธรรมที่พึงละมิใช่ด้วยกาย มิใช่ด้วยวาจา ต้อง เห็นชัดด้วยปัญญาจึงละได้เป็นนิจ คือ โลภะ...โทสะ...โมหะ...ความโกรธ...ความผูกโกรธ...ความลบ หลู่...ความยกตัวกตเขาไว้...ความตระหนี่ พึงละมิใช่ด้วยกาย มิใช่ด้วยวาจา ต้องเห็นชัดด้วยปัญญาจึง ละได้” ท่านได้ระบุชัดว่า ปัญญาที่ละโลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ในพระพุทธดำรัสนี้หมายถึง “การ ละเว้นมรรคปัญญา (ปัญญาในมรรคจิตมีนิพพานเป็นอารมณ์) พร้อมด้วยวิปัสสนา ” ซึ่งต่างกันตรงที่ มรรคปัญญาเป็นการละที่เด็ดขาด (สมุจเฉตพหวน) ส่วนวิปัสสนาละเป็นระยะๆ ตังคปทาน เท่าที่ เจริญวิปัสสนาอยู่ แต่ยังไม่เด็ดขาด คือ เมื่อวิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาเห็นไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง

<sup>๕๑</sup> ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๒๓/๑๐๒.

<sup>๕๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๔/๒๔๔.

<sup>๕๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๐๒.

อนัตตา) ในสังขารทั้งหลายแล้ว ความหมายมั่นในสังขารทั้งหลายย่อมระงับไป ความยินดีเพลิดเพลิน ด้วยกิเลสทั้งหลายย่อมระงับไป

ดังนั้น สิ่งทีวิปัสสนากำหนดจึงได้แก่สังขารทั้งหลาย โดยย่อก็คือชั้น ๕ หรืออุปาทานชั้น ๕ ที่มีลักษณะทั้ง ๓ นั้น เมื่อวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นเห็นความจริงของสังขารทั้งหลายแล้ว บุคคลนั้น จะไม่ปล่อยให้โทสะหรือกิเลสอื่นๆ เกิดขึ้นอีกง่าย ย่อมเกิดความสดสังเวชใจยามเห็นคนอื่นโกรธ เพราะความโกรธก่อภพชาติ ส่วนวิปัสสนาตัดภพชาติ และผู้ใดละความโกรธได้สิ้นเชิง ผู้นั้นอย่างน้อย ทรงเรียกว่าเป็นพระอนาคามี ดังนั้น ระวังความโกรธด้วยวิปัสสนา คือ พิจารณาธรรมด้วยปัญญาเห็น ความจริงของสังขาร คือ ชั้น ๕ เป็นต้น มิใช่สัตว์บุคคลตัวตนอะไรทั้งสิ้น เห็นชัดด้วยปัญญา จึง ละโลภะ โทสะ โมหะ ในระดับ เท่าที่เจริญวิปัสสนาอยู่ แต่ยังคงกิเลสไม่เด็ดขาด จนไปถึง (สมุจเฉท ปทาน) เป็นการละกิเลส (โลภะ โทสะ โมหะ) ที่เด็ดขาด

### ค. วิธีระงับความโกรธในทัศนะของพระปุลณະ

พระปุลณະเถระพึงธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วต้องการไปจำพรรษาที่สุนาปรีตชนบท ถิ่น ที่ชาวบ้านมีความดุร้าย ชี้อกรธ เป็นนิสัยประจำ พระพุทธเจ้าตรัสให้ตระหนักว่านิสัยคนที่นี่ดุร้าย หากเขาด่าบริภาษเอาเธอจะอย่างไร พระปุลณະทูลตอบวิธีที่ท่านจะปฏิบัติต่อคนเหล่านั้นด้วยขันติ ทมะ อุปสมะ และ การมองโลกในแง่ดี (ด้วยเมตตากรุณา) ท่านทูลตอบดังนี้ “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ถ้าผู้คนชาวสุนาปรีตจะด่าบริภาษข้าพระองค์ ข้าพระองค์ก็จะใส่ใจว่าผู้คนชาวสุนาปรีตเหล่านี้ เป็นผู้เจริญดีหนอ ที่ผู้คนเหล่านั้นไม่ได้ตีข้าพระองค์ด้วยมือ..หากตีด้วยมือก็ยิ่งคิดว่ายังดีที่เขาไม่ปา ด้วยก้อนดิน หากปาด้วยก้อนดินก็คิดว่ายังดีที่เขาไม่ตีด้วยท่อนไม้...หากตีด้วยท่อนไม้ก็คิดว่ายังดีที่เขา ไม่แทงด้วยมีดหากแทงด้วยมีดก็คิดว่ายังดีที่เขาไม่ถึงกับฆ่าให้ตาย...หากฆ่าให้ตายก็คิดว่าดีแล้วที่เราไม่ ต้องหาอาวุธมาปลิดชีพตัวเอง ทรงชื่นชมว่า เธอประกอบด้วยทมะ (การฝึกตน) และอุปสมะ (ความ สงบใจจากสิ่งที่เบียดเบียน) เธอสามารถไปอยู่ที่นั่นได้ ท่านไปถึงที่นั่น และ บรรลุพระอรหันต์เป็นพระ อรหันต์ภายในพรชานั้นเอง ดังนั้น การใช้วิธีดับโกรธของพระปุลณະที่ท่านปฏิบัติต่อชาวสุนาปรีตชนบท คือ ให้มีศีลจจะ ขันติ ทมะ จาคะ<sup>๕๔</sup> และการมองโลกในแง่ดี (ด้วยเมตตากรุณา) ในการปฏิบัติต่อ ชาวสุนาปรีตชนบท เพื่อเป็นกุศลบายในการระงับความพยาบาท หรือ ความโกรธนั่นเอง

### ง. วิธีระงับความโกรธในทัศนะพระสารีบุตร

เป็นวิธีเลือกมองเพื่อให้รู้ให้เข้าใจความจริงเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคล ๕ อย่าง คือ<sup>๕๕</sup>

(๑) หากความประพฤติทางกายของเขาไม่ดี แต่ความประพฤติทางวาจาเรียบร้อย หมัดจดี ก็พึงมนสิการ (ใส่ใจ) เฉพาะความประพฤติดีทางวาจา เปรียบเหมือนภิกษุผู้ถือผ้าบังสุกุล เป็นวัตร เธอเดินไปพบเศษผ้าเก่าบนท้องถนน เธอเอาเท้าซ้ายยกดู แล้วเอาเท้าขวากลิ้งผ้านั้นออก ส่วน ไตยังดีใช้อยู่ ก็ฉีกเอาแต่ส่วนนั้นไป ฉะนั้นการอุปมัยข้างต้น คือ ให้เราเลือกแต่สิ่งที่ดีของเขาที่มีอยู่

<sup>๕๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๕๕.

<sup>๕๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๕.

เท่านั้นสิ่งไหนไม่ดีเราก็ไม่เก็บไว้ปล่อยทิ้งไปเสีย ถือเอาเฉพาะวาทะที่เรียบร้อยเท่านั้น ส่วนกายแสดงออกมาที่ไม่ดีก็อย่าไปถึงเอากริยาทางกายนั้นทิ้งเสีย

(๒) หากความประพฤติทางวาทะไม่ดี แต่ความประพฤติทางกายเรียบร้อยหมดจด ก็พึงมนสิการเฉพาะทางกาย เปรียบเหมือนสระโบกขรณีมีสาหร่ายจอกแหนคลุมเต็มไปหมด เมื่อคนเดินทางแดดร้อน เหน็ดเหนื่อย หิวกระหายมาถึงเข้า ก็ลงไปยังสระนั้น เอามือแหวกสาหร่ายจอกแหนออก แล้วกระพุ่มมือกอบแต่น้ำมาดื่มแล้วเดินทางต่อไป ฉะนั้น การอุปมาอุปมัยข้างต้น ให้ถือเอาเฉพาะกายที่เรียบร้อยเท่านั้น ส่วนวาทะที่แสดงออกมาที่ไม่ดีก็อย่าไปถึงเอากริยาทางวาทะนั้นทิ้งเสีย

(๓) หากความประพฤติทางกาย และ วาทะไม่ดี แต่ทางใจมีความปลอดโปร่งดั่งงาม ผ่องใสเป็นครั้งคราว ก็พึงมนสิการเฉพาะทางใจที่ผ่องใสเป็นครั้งคราวนั้น เปรียบเหมือนมีน้ำขังอยู่เล็กน้อยในรอยเท้าโค คนผู้หนึ่งเดินผ่านความร้อน และ ความหิวมาถึงเข้า เขาคิดว่าถ้าเอามืออึกหรือภาชนะตักก็จะทำให้น้ำขุ่น จึงนั่งคุกเข่าเอามือยันพื้น ก็มลงเอาปากดื่มอย่างโค เสร็จแล้วก็หลีกไป ฉะนั้น การอุปมาอุปมัยข้างต้น ให้ถือเอาเฉพาะทางใจมีความปลอดโปร่งดั่งงามผ่องใสเป็นครั้งคราวเท่าอย่าไปถึงเอาความประพฤติทางกาย และ วาทะไม่ดีของเขามาทิ้งไปเสีย

(๔) หากความประพฤติทางกาย และ วาทะก็ไม่ดี อีกทั้งทางจิตใจก็ไม่ปลอดโปร่งดีงาม ในเวลานั้นก็ควรตั้งความเมตตาการุณย์ คิดอนุเคราะห์ช่วยเหลือต่อเขา ขอให้เขาทำดี ทำสุจริต ตายแล้วอย่าได้ถึงทุกคติเลย เปรียบเหมือนคนเจ็บไข้ป่วยหนัก กำลังเดินทางไกล ไม่พบบ้านเรือน จึงไม่ได้อาหารที่เหมาะสม ไม่ได้ยา และ พยาบาลที่เหมาะสม เป็นต้น มีคนผู้หนึ่งเดินทางไกลผ่านพบเข้า เขาตั้งจิตเมตตาการุณย์คิดอนุเคราะห์ว่า โอ้หมอ ขอให้คนผู้นี้ได้อาหาร และ ยา เป็นต้น ที่เหมาะสมขออย่าได้ถึงความพินาศเลย ฉะนั้น การอุปมาอุปมัยข้างต้น หากความประพฤติทางกาย และ วาทะก็ไม่ดี อีกทั้งทางจิตใจก็ไม่ปลอดโปร่งดั่งงาม อย่าไปถึงเอาความประพฤติทางกาย วาทะ และ ใจไม่ดีของเขามาทิ้งไปเสีย แล้วตั้งความเมตตาการุณย์ คิดอนุเคราะห์ช่วยเหลือต่อเขา ขอให้เขาทำดี ทำสุจริต ตายแล้วอย่าได้ถึงทุกคติเลย

(๕) หากความประพฤติทางกาย ทางวาทะดี ทั้งทางจิตใจก็ปลอดโปร่งผ่องใสอยู่เสมอเนืองๆ ก็พึงมนสิการได้ทั้ง ๓ ทาง เพราะจะพาให้ผู้มนสิการมีจิตผ่องใสไปด้วย เปรียบเหมือนสระโบกขรณีมีน้ำใสเย็นฉ่ำน่าชื่นใจ ชายฝั่งก็เรียบร้อยน่ารื่นรมย์ ปกคลุมด้วยหญ้าไม้พรวน คราวนั้นบุรุษคนหนึ่งเดินทางไกล ร้อน หิว กระหาย อ่อนล้า ผ่านมาพบเข้า เขาลงไปในสระนั้น ดื่มน้ำ หรือ จะนั่งจะนอนตรงไหนก็น่าชื่นใจทั้งนั้น ดังนั้น วิธีดับโกรธที่พระสารีบุตรแนะนำมาทั้ง ๕ ประการ เป็นการอุปมัยให้ข้อคิดเพื่อรู้เท่าทันความโกรธที่จะเข้ามาโดยหากุสโลบายในการแก้ปัญหา คือ ให้เราเลือกแต่สิ่งที่ดีของเขาที่มีอยู่เท่านั้นสิ่งไหนไม่ดีเราก็ไม่เก็บไว้ปล่อยทิ้งไปเสีย และ ถ้าความประพฤติทางกาย วาทะ และ ใจของเขาไม่ดีทั้ง ๓ อย่างก็ทิ้งไปเสียทั้งหมด หรือ กลอุบายอีกแง่หนึ่ง คือ เรายกเอาแต่แง่ดีของเขา แง่ใดแง่หนึ่งขึ้นมาพิจารณาถ้าไม่พบความดีของเขาเลย ก็พึงตั้งจิตเกื้อการุณย์ เอาใจช่วยให้เขาทำความดี เพื่อพ้นจากทุกคติ

## จ. วิธีระงับความโกรธตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค

คัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงอุบายในการปฏิบัติ เพื่อแก้ไขความคิดแค้นใจไว้หลายอย่าง ซึ่งเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมกับอุปนิสัยของบุคคล มีดังต่อไปนี้

(๑) พึงระลึกถึงโทษของความโกรธ ด้วยการระลึกถึงคำสอนที่ให้ระงับความโกรธ เช่น “ภิกษุทั้งหลาย แม้หากพวกโจรป่าจะพึงจับไปแล้วเอาเสื้อผ้ากาย หากผู้ใดทำจิตใจให้คิดร้ายในพวกโจรนั้น ผู้นั้นก็ไม่ชื่อว่าทำตามคำสอนของเรา หรือ ผู้ใด โกรธตอบผู้โกรธก่อน ผู้นั้นเลวกว่าผู้ที่โกรธก่อน ส่วนผู้ไม่โกรธตอบ ผู้นั้นก็ชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยาก ” “ภิกษุทั้งหลาย ถ้าแม้ภิกษุจะจับชายสังฆาฏิตติดตามไปข้างหลังเรา แต่ภิกษุนั้นเป็นผู้มี อภิชฌา (ความเพ่งอยากได้) <sup>๕๖</sup> มีความกำหนดแรงกล้าในกามทั้งหลาย มีจิตพยาบาท...ภิกษุนั้น ย่อมอยู่ห่างไกลเราทีเดียว และเราก็อยู่ห่างไกลภิกษุนั้น เพราะภิกษุนั้นไม่เห็นธรรม เมื่อไม่เห็นธรรมย่อมชื่อว่าไม่เห็นเรา ” หรือ ผู้ใดโกรธก็เท่ากับผู้นั้นทำตัวให้ประสบผลร้ายต่างๆ เช่น มีผิวพรรณทราม ใบหน้าหม่นหมอง และ นอนเป็นทุกข์ เป็นต้น

(๒) พึงระลึกถึงความดีของเขา คือ ยกเอาแต่แง่ดีของเขา แง่ใดแง่หนึ่งขึ้นมาพิจารณา ถ้าไม่พบความดีของเขาเลย ก็พึงตั้งจิตเกื้อการุณย์ เอาใจช่วยให้เขาทำความดี เพื่อพ้นจากทุกข์

(๓) พิจารณาว่าความโกรธ คือ การสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และศัตรูก็สมใจ พึงสอนตนเองให้รู้ว่า “ตัวเจ้าเมื่อออกบวช ต้องละมารดาบิดาผู้มีอุปการะมาก ละหมู่ญาติออกมาได้ แล้วทำไมเจ้าจึงละความโกรธ ที่เป็นศัตรูทำความพินาศใหญ่มิได้ล่ะ ” หรือ “คนที่ถูกโกรธเขาไม่รู้เรื่องด้วย เขาก็อยู่ของเขาตามสบาย แต่เราเสียอยู่เป็นทุกข์เสียเอง , ศัตรูต้องการให้เจ้าเป็นทุกข์ เมื่อเราโกรธตอบเขาก็เท่ากับเป็นทุกข์สมใจเขาแล้ว” ดังนี้ เป็นต้น

(๔) พิจารณาตามหลักกรรมว่า แต่ละคนมีกรรมเป็นของตน เตือนตัวเองว่า “ความโกรธนี้เป็นปัจจัยได้ทำอกุศลกรรมต่างๆ กรรมเหล่านั้นจักเป็นไปเพื่อความเสื่อมแก่ตัวเรา เพราะเราเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับมรดกของกรรม กรรมที่เกิดจากความโกรธนั้น ไม่เป็นไปเพื่อให้เราบรรลุนิพพาน หรือ ความเป็นพระราชา เป็นต้น ที่แม้มีแต่ทำให้เราเคลื่อนจากพระศาสนา และเข้าถึงทุกข์ในนรก เป็นต้น , การโกรธเขา ก็เป็นเหมือนการที่เราเอามือกอบอุจจาระหมายไปใส่ใส่ผู้อื่น ตัวเรานี้แหละเหม็นก่อน”

(๕) พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า คือ ระลึกถึงตัวอย่างความเสียสละของพระองค์ ตั้งแต่ครั้งเป็นพระโพธิสัตว์ เช่น ในชาดกหลายเรื่องพระองค์ได้ทรงสละชีวิตช่วยเหลือแม้ผู้เป็นศัตรู ทรงชนะใจเขาด้วยความดีเช่น สมัยพระสีลวะโพธิสัตว์ ทรงถูกยึดพระราชอำนาจ ศัตรูจับพระองค์ฝังดินให้เหลือแค่คอทรงใช้อุบายให้สุนัขจิ้งจอกคุ้ยดินจนหลุดรอดมาได้ ต่อมาพระองค์ก็ลอบเข้าห้องบรรทมของพระราชินีผู้เป็นศัตรูด้วยอำนาจของยักษ์ แต่พระองค์ก็ไม่ทรงทำร้าย ทรงปลุกให้ตื่นแล้วสัญญาเป็นพระสหายกัน หรือ สมัยเป็นขันตีวาทีตาบส (บำเพ็ญขันตีบารมี) ถูกพระราชากลาโอบด้วยหาวาย ตัดมือ และ ทำด้วยดาบ ก็ไม่ทำความโกรธให้เกิดขึ้นแก่พระราชินี ตัวอย่างเหล่านี้ เป็นกำลังใจให้สามารถดำรงตนอยู่ในความดี คือ ความไม่โกรธได้ พิจารณาถึงความที่เคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ ดังที่ตรัสว่า “ ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ผู้ไม่เคยเป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่

<sup>๕๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๗๙.

เคยเป็นพี่น้องชาย ไม่เคยเป็นพี่น้องหญิง ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดากันนั้นหาได้ยาก ” ฟังนี้กันว่า เขากับเราก็คงเคยเป็นญาติพี่น้อง มีอุปการะกันมา ไม่ควรจะมาโกรธกัน

(๖) ฟังพิจารณาอันสงส์แห่งเมตตา คือ ฟังมีจิตเมตตาจิตต่อกัน และ กัน ดีกว่าโกรธ อาฆาตมาดร้ายกัน ทั้งเมตตานี้ก็มีอันสงส์มาก เช่น ทำให้หลับ และ ตื่นเป็นสุข เป็นต้น

(๗) พิจารณาแบบจำแนกแยกธาตุ คือ มองให้เห็นความจริงว่า ที่เราโกรธกันวุ่นวาย ไปนั้น ความจริงแล้วมีแต่สิ่งทีคิดสมมติกันว่าเป็นสัตว์บุคคลเป็นผู้นั้นผู้นี้ แท้จริงแล้วมีเพียงอาการ ๓๒ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น มีแต่ธาตุต่างๆ เช่น ธาตุดิน และ ธาตุไฟ เป็นต้น มีแต่ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ประชุมกัน เราโกรธอะไรละ โกรธผมหรือ ขน หรือ หรือว่าโกรธธาตุดินตั้งนี้เป็นต้น จะเห็นว่าความโกรธไม่มีฐาน ที่ตั้งอะไรเลย

(๘) ฟังให้ทานหรือการแบ่งปันสิ่งของแก่กัน คือ ฟังให้ และ แบ่งปันของของตนแก่ คนที่ไม่ถูกกันกับตน และฟังรับสิ่งของจากคู่ปรปักษ์นั้น เพื่อเป็นการแสดงไมตรีจิตต่อกัน ช่วยให้อ่อนโยน เข้าใจเห็นใจกัน ความโกรธเลือนหาย ความรักเกิดแทน ศัตรูก็มาเป็นมิตร<sup>๕๗</sup>

ดังนั้น คัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงอุบายในการปฏิบัติ เพื่อแก้ไขความคิดแค้นใจหรือความ โกรธไว้หลายอย่าง ซึ่งเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมกับอุปนิสัยของบุคคลดังที่กล่าวมาข้างต้น เช่น ฟัง ระลึกถึงโทษของความโกรธ ด้วยการระลึกถึงคำสอนที่ให้ระงับความโกรธ ฟังพิจารณาอันสงส์แห่ง เมตตา คือ ฟังมีจิตเมตตาจิตต่อกันและกัน ดีกว่าโกรธอาฆาตมาดร้ายกัน จะทำให้ตนเองหลับและ ตื่น ก็เป็นสุข เป็นต้น

#### ฉ. วิธีระงับความโกรธ ในทัศนะของ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกล มหาสังฆปริณายก

วิธีที่จะระงับความโกรธให้เกิดผลรวดเร็ว ไม่ชักช้ามีอยู่ว่า ให้พยายามทำสติให้รู้ตัวเมื่อ ความโกรธเกิดขึ้น คือ เมื่อโกรธก็ให้รู้ว่าโกรธแล้ว ก็ให้พิจารณารูปร่างหน้าตาของความโกรธ ให้เห็นว่าเป็นความร้อน เป็นความทุกข์ จนกระทั่งถึงให้รู้ว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาให้มีสติพิจารณาอยู่ เช่นนั้น อย่าให้ขาดสติ เพราะเมื่อขาดสติเวลาโกรธจะไม่พิจารณาเรื่องดังกล่าว แต่จะต้องออกไป พิจารณาเรื่อง หรือ ผู้ที่ทำให้มีความโกรธ และ ก็ไม่เป็นการพิจารณาเพื่อให้ความโกรธลดน้อย แต่จะ กลับเป็นการพิจารณาให้ความโกรธมากขึ้น เหมือนเป็นการเพิ่มเชื้อให้แก่ไฟ จึงต้องพยายามทำสติ ควบคุมสติให้พิจารณาเข้ามาภายในใจเท่านั้น ให้เห็นความโกรธ ดูอยู่แต่รูปร่างหน้าตาของความโกรธ เท่านั้น การทำเช่นนั้นท่านเปรียบว่าเหมือนขโมยที่ซุกซ่อนอยู่ เมื่อมีผู้มาดูหน้าตาก็จะซุกซ่อนอยู่ต่อไป ไม่ได้ต้องหนีไป ฉันทใด ความโกรธก็เช่นกัน เมื่อเกิดขึ้นแล้วถูกจ้องมองดูอยู่ ก็เหมือนขโมยที่มีผู้มาดู หน้า จะต้องหลบไป เมื่อความโกรธหลบไป หรือระงับลง ความร้อนก็จะไม่มี ไฟก็จะสลายได้โดยควร

ฉะนั้น วิธีระงับความโกรธที่สมเด็จพระสังฆราช แนะนำ คือใช้อุบายพยายามทำสติให้รู้ตัว เมื่อความโกรธเกิดขึ้น เมื่อโกรธก็ให้รู้ว่าโกรธ ก็ให้พิจารณารูปร่างหน้าตาของความโกรธ ให้เห็นว่าเป็นความร้อน เป็นความทุกข์ อย่าให้ขาดสติ จึงต้องพยายามทำสติควบคุมสติให้พิจารณาเข้ามา

<sup>๕๗</sup> อภ.สตุตทก. (ไทย) ๒๓/๖๑/๙๘.



พระพุทธเจ้า (๖) พึงพิจารณาอานิสงส์แห่งเมตตา (๗) พิจารณาแบบจำแนกแยกธาตุ (๘) พึงให้ทาน หรือการแบ่งปันสิ่งของแก่กัน

๕) วิธีระงับความโกรธ ในทัศนะของ สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สติ) ได้ใช้วิธีระงับความโกรธ คือ ใช้อุบายให้พยายามทำสติให้รู้ตัวเมื่อ ความโกรธเกิดขึ้น เมื่อโกรธก็ให้รู้ว่าโกรธแล้ว ก็ให้พิจารณารูปร่างหน้าตาของความโกรธ ให้เห็นว่าเป็นความ ร้อน เป็นความทุกข์ อย่าให้ขาดสติ จึงต้องพยายามทำสติควบคุมสติให้พิจารณาเข้ามาภายในใจ เท่านั้นไป เพื่อจะให้ความโกรธนั้นลดลงนั่นเอง เมื่อความโกรธลดลง หรือ หลบไป หรือระงับลง ความ ร้อนก็จะไม่มี ใจก็จะสบายได้โดยควร

## ๒.๖ ผลของการระงับความโกรธ

ผู้ที่มีความโกรธทำให้มีสุขภาพไม่ดี จิตใจขาดความเมตตา ส่งผลให้ได้รับโทษ คือจะหลักก็เป็นทุกข์ ตื่นเป็นทุกข์ ผัน ร้าย จิตใจไม่ตั้งมั่น หน้าตาเศร้าหมอง ผู้มีความโกรธทำให้ร่างกายและสภาพจิตใจเศร้าหมองมีสถานภาพไม่ดี ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นศัตรูของมนุษย์อมมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาไม่คุ้มครองรักษา จะอยู่ที่ไหน ทำอะไรไม่มีใครให้ความร่วมมือ ไม่สนับสนุนจากสังคม มีสุขภาพจิตและวุฒิภาวะทางอารมณ์ไม่ดี เพราะขาดเจริญเมตตา จึงมีโทษมาก แต่ก็คลายเร็วหรือ ทำลายง่ายจะเห็นได้ว่า ผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า คนที่โกรธก่อนก็ เลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติ หลงโกรธตอบ ยิ่งสร้างความเลวให้เพิ่มมากขึ้น อีกทั้งไม่ควรโกรธตอบ อัน เรียกได้ว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยาก ชื่อว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ฝ่ายตนและฝ่าย ผู้อื่น<sup>๕๘</sup> โทษของความโกรธ ดังพุทธพจน์ที่ว่า คนซึ่งโกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม คนซึ่งโกรธมักนอนเป็นทุกข์ เป็นที่รังเกียจของผู้อื่น

### ๒.๖.๑ ประโยชน์ของการละความโกรธ

ผู้ที่ละความโกรธมีคุณประโยชน์ เป็นจุดหมายขั้นต้นของชีวิต ที่สามารถมองเห็นได้เฉพาะ หน้าเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน<sup>๕๙</sup> วิธีละความโกรธสามารถทำได้โดยการเจริญเมตตา เพราะทำให้เกิด ประโยชน์ปัจจุบันแก่ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ผู้เจริญเมตตา ย่อมมีจิตมั่นในความเมตตา ส่งผลให้ได้รับอานิสงส์ คือ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย จิตตั้งมั่นได้เร็ว สีหน้าสดใส<sup>๖๐</sup> ได้รับ อานิสงส์ทำให้ร่างกายและจิตใจของผู้เจริญเมตตา ได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ ดังนั้น ผู้เจริญเมตตา จึงเป็นบุคคลที่มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงมีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับในสังคม เป็นอานิสงส์ส่วนหนึ่ง ของการเจริญเมตตา คือ เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาทั้งหลาย รักษา<sup>๖๑</sup> ซึ่งบุคคลผู้มีความสมบัตินี้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ทำอะไรย่อมแวดล้อมไปด้วยบุคคลที่ พร้อมจะให้ความร่วมมือ สนับสนุน และให้ความช่วยเหลืออยู่เสมอ เมื่อประกอบอาชีพการงานหรือ

<sup>๕๘</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๕/๑๒๕-๑๒๖/๑๔๕-๑๔๙; ๑๘๘/๒๖๗.

<sup>๕๙</sup> คุรยละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ , (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๕๙๔.

<sup>๖๐</sup> อง.อภุจก. (ไทย) ๒๓/๑/๑๙๔, อง.ทสก.(ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕.

<sup>๖๑</sup> อง.อภุจก. (ไทย) ๒๓/๑/๑๙๔, อง.ทสก.(ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕.



กิจการใดๆ ย่อมประสบความสำเร็จ ทำให้มีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับในสังคมมีสุขภาพจิต มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดีเพราะการเจริญเมตตา ทำให้จิตใจของผู้เจริญเมตตาตามมีคุณภาพสูงขึ้น ตามขั้นของการปฏิบัติ ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้มีเมตตาในสัตว์ทุกหมู่เหล่า จะไม่ฆ่าเอง ไม่ซีให้ผู้อื่นฆ่า ไม่ชนะเอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่นชนะ ไม่มีเวรกับใคร ๆ<sup>๖๒</sup>

จากข้อมูลดังกล่าวมาแล้วข้างต้นจะเห็นได้ว่า ประโยชน์ของความโกรธคือ ถึงความดีของคนที่เราโกรธ ธรรมดาคนเราจะหาคนดีครบถ้วนโดยไม่มีข้อบกพร่องนั้นน้อยมาก ให้พึงระลึกถึงความดีที่เด่นชัดของผู้ที่เราโกรธ พิจารณาว่าความโกรธ คือ การสร้างทุกข์ให้ตัวเองและเป็นการลงโทษตัวเองให้ สมใจศัตรู จึงจำเป็นที่จะต้องมิตริรู้เท่าทัน เพราะความโกรธไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ใด หากความโกรธเกิดขึ้นกับใครแล้วก็จะทำให้ผู้นั้นมีความรุ่มร้อน จิตใจกระสับกระส่าย ไม่เป็นสุขเหมือนถูกไฟเผาผลาญ ไม่มีโทษใดร้ายแรงเท่ากับความโกรธ

### ๒.๖.๒ การประยุกต์วิธีคิดเพื่อระงับความโกรธในชีวิตประจำวัน

อนึ่ง บุคคลที่มีจิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยเมตตา ก็เลสทั้งหลายเป็นต้นว่า โทสะ ความอาฆาต ความพยาบาท ไม่อาจตั้งอยู่ หรือ ปรากฏอยู่ในใจได้เพราะเมตตานั้นเป็นเครื่องระงับ เป็นเครื่องละ และเป็นเครื่องสลออก ซึ่งความไม่ดีทั้งหลาย ผู้สมบูรณ์ด้วยศีลสมาธิ และปัญญา ตั้งอยู่ในธรรม พุศ คำสัตย์จริง และทำหน้าที่ของตนครบถ้วน ย่อมเป็นที่รักของคนทั้งหลาย<sup>๖๓</sup> การคิดเพื่อระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาทสรุปได้ดังนี้

วิธีการระงับความโกรธ ความโกรธเป็นเหตุแห่งความรุ่มร้อนยิ่งกว่าความโลภหรือความหลง โกรธเมื่อใด ร้อนเมื่อนั้น ความโกรธไม่เคยทำให้ใครเป็นสุข มีแต่จะทำให้ทุกข์ ยิ่งโกรธง่าย โกรธเร็ว ก็ยิ่งทำให้เป็นทุกข์ได้ง่าย เป็นทุกข์ได้เร็ว ผู้ละความโกรธได้แล้วนอนก็สุข ตื่นก็สุข และไม่ต้องเศร้าโศก วิธีบรรเทาความโกรธนั้น เมื่อกล่าวเนื้อหาสาระจริงๆ แล้ว มีวิธีการพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและเห็นคุณของขันติและเมตตาาก่อน แม้เมตตาไปในตนและคนอื่นว่า ขอให้ตนมีความสุข และสรรพสัตว์ทั่วโลกจงมีความสุข ทางพระพุทธศาสนาได้ให้ไว้คงไม่เกินความสามารถของผู้ใฝ่ปฏิบัติ เป็นเนื่องนิจ ไม่ช้าไม่นานคงได้รับอานิสงส์ดังกล่าว

วิธีระงับความโกรธ ชาวพุทธทุกคนได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตากรุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยกายวาจา และมีน้ำใจปรารถนาดี มีการแผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้ อยู่เป็นสุขปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า โบราณท่านเข้าใจและเห็นใจคนขี้โกรธ จึงพยายามช่วยเหลือโดยสอนวิธีการต่างๆ สำหรับระงับความโกรธ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเท่านั้น แต่เป็นคติแก่ทุกคนช่วยให้เห็นโทษของความโกรธ และมั่นในคุณของเมตตายุ่งขึ้น การประยุกต์การคิดเพื่อระงับในชีวิตประจำวัน การคิดเพื่อบรรเทาภิเลสกลุ่มโทสะในชีวิตประจำวัน พบว่า การคิดเพื่อบรรเทาภิเลสกลุ่มโทสะในชีวิตประจำวัน จากกรณีตัวอย่างที่ยกมาแสดงเป็น อุทาหรณ์แสดงให้เห็นว่า การฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเป็นการผิดหลักศีลธรรมของพุทธศาสนาอยู่แล้ว ยิ่งถ้า

<sup>๖๒</sup> อภ.อภุจก. (ไทย) ๒๓/๑/๑๕๕; ชุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๒๗/๓๗๔.

<sup>๖๓</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พระธรรมบทจรภาค ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๒๕), หน้า ๔๕๒-๔๕๓.

สัตว์ที่ถูกฆ่า นั้น เป็นสัตว์ที่มีคุณมากก็ยังมีโทษมากตามไปด้วย ธรรมชาติมนุษย์ทุกคนรักสุขเกลียดทุกข์กัน รักครอบครัวและคนที่ตนเองชอบและบูชาทั้งนั้น พิษของความโกรธ หากจะมีบ้างตามนิสัยปุถุชนก็ควรจะเก็บไว้ในใจ พยายามข่มไว้ด้วยขันติ ความอดทนที่กำหนดว่า โกรธหนอ.โกรธหนอ.โกรธหนอ คือ ข่มตั้งสติให้ระลึกอยู่เสมอว่า อย่าไปโกรธเขา โกรธเขา โกรธเรา โกรธเขาได้อย่างไร ขันติทำด้วยการกำหนดกรรมฐาน จะเกิดเมตตา เราระงับความโกรธได้ ก็อาศัยเมตตาปราณีอารีเอื้อเพื่อขาดเหลือคอยดูกัน ฆ่าความโกรธได้แล้วก็ยอมอยู่เป็นสุขทั้งนั้น ด้วยการเจริญกรรมฐาน ท่านทั้งหลายเมื่อได้พิจารณาเห็นโทษของความโกรธเช่นนี้แล้ว จงพยายามฆ่าความโกรธ ใช้เมตตาธรรมสัมมาปฏิบัติในการเจริญสติปัญญา ๔ เมตตาธรรมก็จะเกิดกับท่านทั้งหลาย ก่อนที่ความโกรธจะฆ่าเรา

ที่ใดที่มีความโกรธที่นั่นไม่มีสติ ที่ใดมีสติที่นั่นไม่มีความโกรธ ความโกรธเปรียบเสมือนหนูสติเปรียบเสมือนแมว ที่ใดมีแมวที่นั่นไม่มีหนู ที่ใดมีหนูที่นั่นไม่มีแมว ฉะนั้นสติจึงเป็นธรรมซึ่งใช้เป็นคู่ปรับกับความโกรธได้เป็นอย่างดี ถ้าเราอยากจะหนีความโกรธ เราก็ควรฝึกสติในทุกๆ อิริยาบถ เมื่อเรามีสติอยู่ในทุกอิริยาบถ ก็คือเรามีความตื่นรู้อยู่ในทุกอิริยาบถ จิตของเราที่มีความตื่นรู้เป็นอารมณ์แล้ว ก็ไม่มีพื้นที่ว่างสำหรับที่ความโกรธจะแทรกตัวเข้ามา ฉะนั้นสันนิษฐานได้อย่างหนึ่งว่า ใครโกรธคนนั้นกำลังขาดสติ<sup>๖๔</sup>

สรุปได้ว่าวิธีระงับความโกรธตามทศณะของพระพุทธศาสนาโดยใช้กลอุบายหลายวิธีที่จะกำจัดความโกรธ แต่โดยส่วนใหญ่ต้องอาศัยสมาธิ คือ การทำจิตให้ตั้งมั่นในระดับฌานต่างๆ มีปฐมฌาน เป็นต้น แล้วดำเนินไปถึงขั้นวิปัสสนา คือพิจารณาธรรมด้วยปัญญาเห็นความจริงของสังขารคือ ขันธ์ ๕ เป็นต้น มีใช้สัตว์บุคคลตัวตนอะไรทั้งสิ้นเห็นชัดด้วยปัญญาจึงละโลกะ โทสะ โมหะ จนไปถึง (สมุจเฉทปหาน) เป็นการละกิเลสที่เด็ดขาด ความโกรธความอาฆาต มาตราภัยกันก็ดับสนิทตามไปด้วย

หลักธรรมที่ใช้แก้ความโกรธตามหลักของศาสนาไม่ว่าจะอยู่ในระดับเบื้องต้นคือ การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในเบื้องต้นซึ่งเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาชีวิตของมนุษย์เพื่อระงับความโกรธ พยายามไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น ถ้าปฏิบัติได้ดังนี้ จิตผู้นั้นย่อมผ่อนคลายและมีสมาธิที่ตั้งมั่นได้อย่างรวดเร็วจนทำให้เกิดปัญญาเพื่อละความโกรธ (โทสะ) ออกจากจิตของตน และรู้จักเสียสละปล่อยวางความโกรธทิ้งไป โดยมีสติสัมปชัญญะควบคุมอยู่เสมอเพื่อรู้เท่าทันความโกรธที่จะเข้ามาจิตใจ หรือใช้หลักการเจริญเมตตาเพื่อปรารถนาให้ผู้อื่นโดยเฉพาะ ได้รับสุขทั้งกาย และ ใจโดยการแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกให้มีความสุข โดยตั้งสัจจะให้แน่วแน่ก็จะทุเลาความโกรธให้จางหายไปเช่นเดียวกัน หรือให้มี ทัมะ คือการข่มจิตไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น หรือ มีขันติ ในการอดทนต่อการละความโกรธออกจากจิตของตน และมีหิริโอตตปปะ คือ ความรู้สึกละอายที่จะให้ความโกรธเกิดขึ้นเพื่อไม่ให้สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น

<sup>๖๔</sup> วชิรเมธี (นามปากกา), กิเลส MANAGEMENT, (นนทบุรี : ปราณ, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๔.

## ๒.๗ บทสรุป

ความโกรธ หรือ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความอาฆาต ความพยาบาท คิดประทุษร้าย ย่อมก่อให้เกิดความพินาศภัยพิบัติต่อตนเอง และผู้อื่นด้วย มีความร้ายแรงกว่าอัคคีภัย ความเสียหาย แก่ชีวิต และทรัพย์สินอันเนื่องมาจากไฟภายในคือโทสะ คนโกรธสามารถฆ่าบิดามารดาก็ได้ ฆ่าพระ อรหันต์ก็ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่าใครต่อใครก็ได้ ความโกรธ คือความคิดประทุษร้ายบุคคลที่มีจิตเต็มไป ด้วยโทสะ ความอาฆาต ความพยาบาท เป็นต้น เริ่มจาก อรติ (ความไม่พอใจ) ปฏิฆะ (ความติดขัดใจ , กระทบกระทั้งใจ) โกรธะ (ความโกรธ, เตือดดาลใจ) โทสะ (ความประทุษร้าย) และ พยาบาท (การจง เหว) ซึ่งความเป็นจริงแล้ว ความโกรธนั้นก็เกิดจากเหตุเพียงนิดหน่อย แต่สามารถขยาย ขึ้นเป็น ความโกรธ ลูกกลมเป็นความประทุษร้าย ประหัตประหารกัน หรือไม่ก็เก็บไว้รอคอยการแก้แค้นจง เหวจงกรรมไป แม้นตายไปก็ยังติดตามไปด้วย

สาเหตุของความโกรธในทางพระพุทธศาสนา แบ่งไว้ ๒ คือ ๑) ปัจจัยภายใน ได้แก่ (๑) อวิชชา (๒) อกุศลมูล (๓) อโยนิโสมนสิการ ๒) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ อาฆาตวิตถุ วิตถุแห่งความ อาฆาต ๑๐ ประการ มี (๑) เขาเคยทำความเสียหายให้แก่เรา (๒) เขากำลังทำความเสียหายให้แก่เรา (๓) เขาจะทำความเสียหายให้แก่เรา (๔) เขาเคยทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก (๕) เขากำลังทำ ความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก (๖) เขาจะทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก (๗) เขาเคยช่วยเหลือคน ที่เราชัง (๘) เขากำลังช่วยเหลือคนที่เราชัง (๙) เขาจะช่วยเหลือคนที่เราชัง (๑๐) โกรธโดยไร้สาเหตุ (โกรธแม้สิ่งที่ไม่มีชีวิตจิตใจ) ความโกรธจะแสดงพิษต่อจิตใจ ทำจิตให้ขุ่นมัว สามารถที่จะถือไม้หรือ ศาสตราวุธ ทำลายชีวิตผู้อื่น หรือตนเองได้ เมื่อเพลิงโทสะเกิดขึ้น แทนที่จะทำให้สว่าง กลับทำจิตใจ ให้มืดมิดยิ่งขึ้น คนโกรธย่อมไม่รู้จักประโยชน์ของตนและของผู้อื่นขัดตามความเป็นจริง คนโกรธย่อม ก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย คนโกรธฆ่าบิดามารดาก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ก็ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่า ใครต่อใครก็ได้ เรื่องที่ร้ายแรงหรือทารุณโหดร้ายขนาดไหน คนโกรธทำได้ทั้งนั้น

**หลักธรรมที่สนับสนุนให้เกิดความโกรธ** หมายถึง หลักธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความโกรธ ขึ้นมาตามมุมมองของพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดศึกษา ๓ ประเด็นด้วยกัน คือ หลักอวิชชา อกุศลมูล และทุจจริต

(๑) อวิชชา คือความไม่รู้ ความหลงมกมาย ไม่รู้แจ้ง หมายถึงไม่รู้แจ้งในสัจจะ ๔ มี ทุกข์ เป็นต้น

(๒) อกุศลมูล หมายถึง รากเหง้าของอกุศลที่ปรากฏทางกาย ทางวาจา ทางใจ ที่ นับว่าอกุศลมูล เป็นประเด็นให้เกิดความโกรธเพราะหลักธรรมเหล่านี้เครื่องทำให้คนคอยเสาะแสวงหา เพื่อเติมเต็มให้แก่ตนเอง โดยไม่รู้ว่สิ่งที่ต้องการเติมเต็มนั้น เป็นทางที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์

(๓) ทุจจริต คือ ความประพฤติผิดทางกาย เรียกกายทุจจริต ความประพฤติผิดทาง วาจา เรียกวจีทุจจริต และความประพฤติผิดทางใจ เรียกมโนทุจจริต

จะเห็นได้ว่า หลักธรรมที่สนับสนุนให้เกิดความโกรธทั้ง ๓ ประการ คือ อวิชชา อกุศลมูล และทุจจริต ล้วนเป็นขบวนการให้เกิดความโกรธแก่บุคคลที่ยังไม่สามารถที่จะสลัดจากหล่มทั้ง ๓ ประการ นี้ได้ อันจะก่อให้เกิดความเสียหายให้กับตนเองและบุคคลที่อยู่ภายในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ พี่น้อง ลูก หลาน เครือญาติ ตลอดถึงเพื่อนสนิทมิตรสหาย สามารถที่จะทำลายสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ในสังคมและองค์กรต่างๆ ได้ ก็เพราะความโกรธและหลักธรรมที่สนับสนุนให้เกิดความโกรธทั้ง ๓ ประการนั่นเอง

**หลักธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความโกรธ มีอยู่ด้วยกัน ๖ ประการ คือ**

(๑) เบญจศีล คือ ข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับควบคุมกาย และ วาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามหลักธรรมที่ทำให้มนุษย์มั่นคงของชีวิต

(๒) อโทสะ หมายถึง ความไม่โกรธไม่พยาบาทการไม่โกรธต่อผู้ที่โกรธ เป็นบุคคลผู้หวังให้คนอื่นมีความสุขทั่วถึงกัน

(๓) สติ คือ ความระลึกได้ถึงสิ่งที่เคยทำ คำที่เคยพูดแล้วแม่นยำได้ สติ คือ ความระวัง ความไม่ขาดสติ คือ ระลึกได้ว่าเราโกรธแล้ว รีบควบคุมให้ได้แล้วรีบส่งต่อไปให้ปัญญา

(๔) เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข สุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา สุขเกิดขึ้นได้ทั้งกายและใจ

(๕) ขรวาสาธรรม คือผู้ดำเนินชีวิตในทางโลก, ผู้ครองเรือน และ “ธรรม” แปลว่า ความถูกต้อง, ความดีงาม, นิสสัยที่ดีงาม, คุณสมบัติ, ข้อปฏิบัติ ขรวาสาธรรม แปลว่า คุณสมบัติของผู้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตทางโลก มี ๔ ประการ คือ (๑) สัจจะ คือ ความจริง (๒) ทมะ การฝึกตน (๓) ขันติ ความอดทน (๔) จาคะ ความสละ

(๖) หิริโอตตปปะ คือความรู้สึกละอาย ความรู้สึกเกรงกลัว คือให้รู้สึกละอายเมื่อโกรธ ละอายตัวเอง ละอายต่อผู้อื่น

พระพุทธศาสนาได้กำหนดวิธีระงับความโกรธไว้ ๖ วิธี ดังนี้

๑) วิธีระงับความโกรธด้วยสมาธิ หมายถึง สมาธิ คือ ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นของจิต ความที่จิตใจสงบ แน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่าน ผู้ที่เจริญสมาธิสมาธิสม่ำเสมอจึงเป็นผู้โกรธยาก โลกยาก เพราะความสุขในสมาธิประณีตกว่าความสุขจากกาม ดังนั้น ดับความโกรธด้วยสมาธิ คือ การทำจิตให้ตั้งมั่นในระดับฌานต่าง ๆ มีปฐมฌาน เป็นต้น เพื่อทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านไปในความรัก และความชัง หรือความโกรธได้แล้ว ผู้ที่เจริญสมาธิสม่ำเสมอจึงเป็นผู้โกรธได้ยาก เพราะอาศัยสมาธิเป็นตัวระงับไว้

๒) วิธีระงับความโกรธด้วยวิปัสสนา สิ่งทีวิปัสสนากำหนดจึงได้แก่สังขารทั้งหลาย โดยย่อก็คือขันธ ๕ หรืออุปาทานขันธ ๕ ที่มีลักษณะทั้ง ๓ นั้น เมื่อวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นเห็นความจริงของสังขารทั้งหลายแล้ว บุคคลนั้นจะไม่ปล่อยให้โทสะหรือกิเลสอื่นๆ เกิดขึ้นอีกง่าย (เพราะนั่นเท่ากับเพิ่มความยึดยาวของสังสารวัฏให้แก่ตนเองอีก) ย่อมเกิดความสลดสังเวชใจยามเห็นคนอื่นโกรธ เพราะความโกรธก่อภพชาติ ส่วนวิปัสสนาตัดภพชาติ และผู้ใดละความโกรธได้สิ้นเชิง ผู้นั้นอย่างน้อยทรงเรียกว่าเป็นพระอนาคามี ดังนั้น ระงับความโกรธด้วยวิปัสสนา คือ พิจารณาธรรมด้วยปัญญาเห็นความจริงของสังขาร คือ ขันธ ๕ เป็นต้น มิใช่สัตว์บุคคลตัวตนอะไรทั้งสิ้นเห็นชัดด้วยปัญญาจึงละ โสภะ โทสะ โมหะ ในระดับเท่าที่เจริญวิปัสสนาอยู่ แต่ยังไม่ละกิเลสไม่เด็ดขาด จนไปถึง(สมุจเฉทพหวน) เป็นการละกิเลส (โสภะ โทสะ โมหะ) ที่เด็ดขาด

๓) วิธีระงับความโกรธในทัศนะของพระปุนณะ การใช้วิธีดับโกรธของพระปุนณะที่ ท่านปฏิบัติต่อชาวสุนาปรัตตะชนบท คือ ให้มีสัจจะ ขันติ ทมะ จาคะ และการมองโลกในแง่ดี (ด้วย

เมตตาการุณา) ในการปฏิบัติต่อชาวสุนาปรันตะชนบท เพื่อเป็นกุศลโอบายในการระงับความพยายามหรือ ความโกรธนั่นเอง

๔) วิธีระงับความโกรธในทัศนะพระสารีบุตร เป็นวิธีเลือกมองเพื่อให้รู้ให้เข้าใจความจริงเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคล ๕ อย่าง คือ (๑) หากความประพฤติทางกายของเขาไม่ดี แต่ความประพฤติทางวาจาเรียบร้อย หมดจดี ก็พึงมนสิการ (ใส่ใจ) เฉพาะความประพฤติดีทางวาจา (๒) หากความประพฤติทางวาจาไม่ดี แต่ความประพฤติทางกายเรียบร้อยหมดจดี ก็พึงมนสิการเฉพาะทางกาย (๓) หากความประพฤติทางกาย และ วาจาไม่ดี แต่ทางใจมีความปลอดโปร่งดั่งงามส่องใสเป็นครั้งคราว ก็พึงมนสิการเฉพาะทางใจที่ส่องใสเป็นครั้งคราวนั้น (๔) หากความประพฤติทางกาย และ วาจาก็ไม่ดี อีกทั้งทางจิตใจก็ไม่ปลอดโปร่งดั่งงาม ในเวลานั้นก็ควรตั้งความเมตตาการุณย์ ควรคิดอนุเคราะห์ช่วยเหลือต่อเขา (๕) หากความประพฤติทางกาย ทางวาจาดี ทั้งทางจิตใจก็ปลอดโปร่งส่องใสอยู่เนืองๆ ก็พึงมนสิการได้ทั้ง ๓ ทาง เพราะจะทำให้ผู้มนสิการมีจิตส่องใสไปด้วย

๕) วิธีระงับความโกรธตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค (๑) พึงระลึกถึงโทษของความโกรธ (๒) พึงระลึกถึงความดีของเขา (๓) พิจารณาว่าความโกรธ คือ การสร้างทุกข์ให้ตัวเอง (๔) พิจารณาตามหลักกรรม (๕) พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า (๖) พึงพิจารณาอานิสงส์แห่งเมตตา (๗) พิจารณาแบบจำแนกแยกธาตุ (๘) พึงให้ทานหรือการแบ่งปันสิ่งของแก่กัน

๖) วิธีระงับความโกรธ ในทัศนะสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก วิธีระงับความโกรธที่สมเด็จพระสังฆราช คือ ให้อุบายให้พยายามทำสติให้รู้ตัวเมื่อ ความโกรธเกิดขึ้น เมื่อโกรธก็ให้รู้ว่าโกรธแล้ว ก็ให้พิจารณารูปร่างหน้าตาของความโกรธ ให้เห็นว่าเป็นความร้อน เป็นความทุกข์ อย่ายให้ขาดสติ จึงต้องพยายามทำสติควบคุมสติให้พิจารณาเข้ามาภายในใจ เท่านั้นไป เพื่อจะให้ความโกรธนั้นลดลงนั่นเอง เมื่อความโกรธลดลง หรือ หลบไป หรือระงับลง ความร้อนก็จะไม่มี ใจก็จะสบายได้โดยควร

สรุปแล้ว วิธีระงับความโกรธในทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ (๑) สมาธิ (๒) ปัญญา (๓) สัจจะ (๔) ขันติ (๕) ทัมะ (๖) จาคะ (๗) มนสิการ (๘) พิจารณา (๙) มีสติรู้ตัว

ผู้ที่สามารถระงับความโกรธได้ ย่อม มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ผู้เจริญเมตตา ย่อมมีจิตมั่นในความเมตตา ส่งผลให้ได้รับอานิสงส์ คือ กลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย จิตตั้งมั่นได้เร็ว สีสหน้าสดใส และสามารถพัฒนาจิตสูงขึ้นไปด้วยการเจริญสมาธิ การทำจิตให้ตั้งมั่นในระดับฌานต่างๆ มีปฐมฌาน เป็นต้น แล้วดำเนินไปถึงขั้นวิปัสสนา คือพิจารณาธรรมด้วยปัญญาเห็นความจริงของสังขาร คือ ขันธ์ ๕ เป็นต้น มีใช้สัตว์บุคคลตัวตนอะไรทั้งสิ้นเห็นชัดด้วยปัญญาจึงละโลกะ โทสะ โมหะ จนไปถึง (สมุจเฉทปหาน) เป็นการละกิเลสที่เด็ดขาด ความโกรธความอาฆาต มาตราภัยกันก็ดับสนิทตามไปด้วย

## บทที่ ๓

### ความโกรธและวิธีระงับความโกรธในคริสต์ศาสนา

ในบทที่ ๓ นี้ มุ่งศึกษาถึงความโกรธและวิธีระงับความโกรธที่ปรากฏในคริสต์ศาสนาโดยแบ่งประเด็นศึกษา ๖ ประเด็น ดังนี้

- ๓.๑ ความหมายของความโกรธ
- ๓.๒ ลำดับขั้นของความโกรธ
- ๓.๓ สาเหตุของความโกรธ
- ๓.๔ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ
- ๓.๕ วิธีระงับความโกรธ
- ๓.๖ ผลของการระงับความโกรธ
- ๓.๗ สรุป

#### ๓.๑ ความหมายของความโกรธ (Anger)

คริสต์ศาสนาได้พูดถึงความโกรธว่า อารมณ์โกรธนั้นเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมที่เป็นธรรมชาติของมนุษย์ซึ่งพระเจ้าทรงสร้างไว้ พูดถึงความโกรธ ๒ ประเภท คือ

๑. การแสดงความโกรธอย่างถูกต้อง เช่น ความโกรธต่อความอยุติธรรมในสังคม การโกรธต่อการกระทำบาปของมนุษย์และไม่ยอมเลิกการกระทำของตนเอง ความโกรธของพ่อแม่ที่ลูกของตนกระทำการสิ่งที่ไม่ดีต่อพระเจ้าและชุมชน

๒. ความโกรธเมื่อถูกขัดผลประโยชน์หรือถูกขัดใจซึ่งเป็นความโกรธที่เป็นบาป นอกจากนี้พระคริสตธรรมคัมภีร์ยังได้สอนไว้ในเอเฟซัส<sup>๑</sup> จะโกรธก็โกรธได้ แต่อย่าทำบาป อย่าให้ถึงตะวันตกท่านยังโกรธอยู่

คริสต์ศาสนาใช้คำว่า “จะโกรธก็โกรธได้” ไม่ได้บอกว่า “จงห้ามโกรธเด็ดขาด” เพราะการโกรธเป็นพฤติกรรมทางอารมณ์ ที่เป็นธรรมชาติของมนุษย์ แต่การจัดการกับการโกรธที่สำคัญ กล่าวคือ โกรธได้แต่ให้มีการยับยั้งชั่งใจ อย่ากระทำบาปทะเลาะวิวาท อย่าให้ตะวันตก คือ ต้องมีการคืนดี ต้องคืนความสัมพันธ์ที่ดีเช่นเดิม อย่าให้ตะวันตกดิน อย่าให้มนตรกรรมในจิตใจมีดับลง จนให้ความบาปมีดีทำงาน ส่งผลให้เราควบคุมตนเองไม่ได้ เช่น โกรธมากและตั้งใจจะแก้แค้น โดยการทำร้าย การก่อวิวาท การฆ่ากันและกัน เป็นต้น

เกรน เทเลอร์ และ รอด วิลสัน ตั้งข้อสังเกตในหนังสือของเขาว่า ความโกรธมีความสัมพันธ์กับเป้าหมาย ค่านิยมหรือความคาดหวัง ซึ่งฝังอยู่ในความคิดของเรา<sup>๒</sup>

<sup>๑</sup> อฟ ๔ : ๒๖.

<sup>๒</sup> Taylor and Wilson, Exploring Your Anger : Friend or Foe? 1997.

เดวิด เอ ซีแมนด์ มองว่า ความโกรธคือความเกลียดที่ฝังลึกในใจคน<sup>๓</sup> พระคัมภีร์เดิมใช้คำที่แตกต่างกันอยู่สี่คำ ในการสื่อความหมายของความโกรธ ได้แก่คำในภาษาฮีบรูว่า อานาฟ ( Anaf) แปลว่าการหายใจหนัก ๆ ซึ่งพูดอ้างอิงถึงพระพิโรธของพระเจ้าตามที่เขียนไว้ในพระธรรมสดุดี<sup>๔</sup> คำที่สองคือ คำว่าซารา (Charah) ซึ่งหมายถึงการเผาไฟหรือทำให้ร้อนซึ่งใช้อ้างถึงมนุษย์และพระเจ้าตามที่บันทึกในพระธรรมปฐมกาล<sup>๕</sup> คำที่สามคือ คาทซาฟ (Qatsaph) ซึ่งหมายถึงความโกรธที่รุนแรงซึ่งมีบันทึกในเลวีนิติ<sup>๖</sup> และคำที่สี่คือ คาอาส (Qaas) ซึ่งหมายถึงการย่ำยีหรือความเศร้าสลดตามที่บันทึกในพระธรรมโยบ<sup>๗</sup>

ซาแมนธา ได้สรุปไว้ว่า พระพิโรธของพระเจ้านำไปสู่การลงโทษชนชาติอิสราเอล<sup>๘</sup> ในขณะที่ แฮร์รี่ ชิลด์ และแกรี แบรดเฟลด์ กล่าวไว้ว่า ความโกรธอาจไม่ได้เป็นบาปไปทั้งหมด บางครั้งมันอาจจะเป็นการพิพากษาอันนำมาซึ่งความชอบธรรมของพระเจ้า<sup>๙</sup> ในพระคัมภีร์ใหม่ได้ใช้คำสี่คำเมื่อกล่าวถึงความโกรธ คำแรกคือคำว่า ฐูโมส (Thumos) หมายถึงความรู้สึกที่รุนแรงหรือความโมโห หรือความใจร้อนตามที่บันทึกใน พระธรรมเอเฟซัส<sup>๑๐</sup> คำที่สองคือคำว่าพาโร ร์จิสโมส (Parorgismos) ซึ่งหมายถึงการย่ำยีให้เกิดความรู้สึกขัดใจหรือการย่ำยีโมโหอยู่ใน เอเฟซัส<sup>๑๑</sup> คำที่สามคือคำว่า ออ เจ (Orge) คือการไม่สบอารมณ์หรือความโกรธที่รุนแรงบันทึกใน เอเฟซัส<sup>๑๒</sup> และคำสุดท้ายคือ เอกานาค เทสิส (Eganaktesis) หมายถึง ความไม่พึงพอใจหรือความรู้สึกเจ็บปวดหรือเศร้าสร้อย ตามที่บันทึกในพระกิตติคุณมาระโก<sup>๑๓</sup>

เป็นที่ชัดเจนว่าจากมุมมองของคริสเตียนนั้น ความโกรธไม่จำเป็นจะต้องเป็นสิ่งที่ไม่ดีเสมอไป พระเจ้าทรงมีพระพิโรธต่อชนชาติอิสราเอล และทรงลงพระอาชญาต่อพวกเขาหลายครั้งในประวัติศาสตร์ ในพระคัมภีร์ใหม่ก็เช่นกัน พระเยซูทรงสำแดงพระพิโรธในบริเวณพระวิหารในครั้งที่พระองค์ทรงขับไล่พวกพ่อค้าออกจากบริเวณไป แต่ในขณะเดียวกันมีบางตอนที่พระคัมภีร์ได้อธิบายความโกรธแบบที่ไม่ดีตามที่บันทึกในพระกิตติคุณมัทธิว<sup>๑๔</sup> ซึ่งระบุถึงการแสดงความโมโหต่อเพื่อน และพระเยซูได้เตือนสติว่าความโกรธในลักษณะนี้สามารถนำไปสู่การฆ่าคนได้ และอีกครั้งหนึ่งในจดหมาย

<sup>๓</sup> Seamands, Healing for Damaged Emotions, 1981.

<sup>๔</sup> สดต ๒ : ๑๒.

<sup>๕</sup> สดต ๔ : ๕ และ ๑๘ : ๓๐.

<sup>๖</sup> ลนต ๑๐ : ๖.

<sup>๗</sup> โยบ ๑๗ : ๗.

<sup>๘</sup> Samantha, Provocation and Punishment : The Anger of God in the Book of Jeremiah and Deuteronomistic Theology, 2006.

<sup>๙</sup> Harry Shields and Gary Bredfeldt, Caring for Souls : Counseling Under the Authority of Scripture, 2001.

<sup>๑๐</sup> อฟ ๔ : ๓๑.

<sup>๑๑</sup> อฟ ๔ : ๒๖.

<sup>๑๒</sup> อฟ ๔ : ๓๑.

<sup>๑๓</sup> มก ๑๐ : ๑๔.

<sup>๑๔</sup> มธ ๕ : ๒๒.

ของ อ.เปาโลไปยังเมือง เอเฟซัส <sup>๑๕</sup> ได้เตือนสติคริสเตียนให้ระวังตัวอย่าปล่อยให้วิญญาณชั่วสุ่มไฟให้  
เราโมโหจนทำร้ายพี่น้องคริสเตียนคนอื่น ๆ

อัสเลียต แสดงทัศนะไว้วานักจิตวิทยา มองอารมณ์ไว้ว่าเป็นกระบวนการที่ไม่มีระเบียบแบบ  
แผนซึ่งเข้าไปกวนให้กฎของพฤติกรรมเสียระเบียบ <sup>๑๖</sup> ความโกรธก็เป็นอารมณ์ขั้นพื้นฐานที่สุดอย่าง  
หนึ่งซึ่งถูกมองว่า เป็นสิ่งที่ไม่ดี นัก จิตวิทยาอย่างเพลโตและอริสโตเติลมีความเห็นขัดแย้งกันในเรื่อง  
อารมณ์ เพลโตมองว่า อารมณ์เป็นความคิดที่ไม่มีตรรก ในขณะที่อริสโตเติลกลับเชื่อว่า อารมณ์นั้น  
ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความคิด และความเชื่อ แต่อย่างไรก็ตามทฤษฎีของเดสคาร์ท เขาเชื่อว่า อารมณ์  
ไม่ได้เกิดจากสมองด้านความคิด แต่มันเป็นเพียงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเท่านั้น <sup>๑๗</sup>

คอตเทสคี สรุปไว้วานักจิตวิทยาส่วนใหญ่เห็นพ้องกันว่า อารมณ์ของมนุษย์ประกอบด้วย  
องค์ประกอบสามอย่างคือ ประสบการณ์ที่รู้สึกตัวซึ่งหมายความว่า อารมณ์สามารถสัมผัสและบรรยาย  
ได้ อย่างที่สอง คือเป็นพฤติกรรมที่มีอารมณ์ นั่นก็คือเป็นอาการที่ถูกสำแดงออกมาอย่างไม่สามารถ  
ควบคุม ได้ เช่นการหัวเราะ ร้องไห้หรือการยิ้ม และอย่างที่สามคือ เป็นเหตุการณ์ที่เกิดจากการ  
ตอบสนองทางจิตวิทยา เช่น การตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นที่กระทำต่อประสาทสัมผัสซึ่งมีผลต่อร่างกาย  
นักจิตวิทยา มองว่า อารมณ์เป็นได้ทั้งสิ่งที่ผ่านความคิดและไม่ผ่านความคิด อัสาดสนับสนุน  
แนวความคิดสายกลางคือ เขาคิดว่าอย่างไรก็ตามอารมณ์ก็ยังมีพื้นฐานที่เกิดจากผลทางจิตวิทยา  
เป็นส่วนประกอบของโครงสร้างรวมของระบบความคิด แต่อยู่ในต่างระบบกันกับส่วนของสมองที่  
ประมวลด้านความคิดซึ่งมีการทำงานที่มีหน้าที่ต่างกันและสามารถทำงานเป็นอิสระต่อกัน  
เดวิด ดับเบอร์ยู ออกส์เบอร์เกอร์ ค้นพบว่า ความโกรธที่มีการแสดงออกอย่างหนักแน่นนั้น  
สามารถรักษาและเยียวยาได้ <sup>๑๘</sup>

โดยทั่วไปแล้ว การสรุปแบบนี้ก็ไม่ได้ขัดแย้งกับทัศนะตามพระคัมภีร์ในแง่ที่ว่าความโกรธ  
นั้นอาจจะเป็นได้ทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดีซึ่งจะต้องขึ้นอยู่กับสถานการณ์เฉพาะเจาะจงที่เกี่ยวข้องและ  
เบื้องหลังของสิ่งที่ก่อให้เกิดความโกรธนั้น ๆ ในเบื้องต้น

ทัศนะของพระเยซู ตามคัมภีร์มัทธิว <sup>๑๙</sup> มองว่า ทุกศาสนาสอนให้ทำความดี ฟังตนเอง ละ  
ทิ้งความทุกข์ และมุ่งแสวงหาความสุข แต่พระเยซูบอกว่า มนุษย์เป็นคนบาปและต้องพินาศในบึงไฟ  
นรก ถึงจะทำตัวอย่างไรก็ไม่ครบถ้วนตามมาตรฐานของพระเจ้า และยังต้องฟังพาทอสในฤทธิ์อำนาจ  
ของพระวิญญาณบริสุทธิ์เท่านั้น เปาโลซึ่งเป็นพาสตีได้เป็นพยานว่า “เมื่อใดที่ข้าพเจ้าตั้งใจจะกระทำ  
ความดี ความชั่วก็พร้อมที่จะผุดขึ้น ” นั่นเป็นเพราะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของความผิดบาปและมาร  
ซาตาน ท่านท้อแท้ใจและรู้สึก “ด้วยว่าในตัวของข้าพเจ้าไม่มีความดีประการใดอยู่เลย ” ท่านจึงโอด  
ครวญดังนี้ “โอ้ย ข้าพเจ้าเป็นคนน่าสมเพชอะไรเช่นนี้ ใครจะช่วยข้าพเจ้าให้พ้นจากร่างกายนี้ซึ่งเป็น

<sup>๑๕</sup> อฟ ๔ : ๒๖.

<sup>๑๖</sup> Matthew A. Elliott, Faithful Feelings : Rethinking Emotion in the New Testament, 2006.

<sup>๑๗</sup> Matthew A. Elliott, 2006.

<sup>๑๘</sup> David W. Augsburger, Anger and Assertiveness in Pastoral Care, 1979.

<sup>๑๙</sup> มธ ๕.๑๗-๒๖



ของความตายได้” ดูเหมือนว่าหมดหวังเสียแล้ว แต่ทันใดนั้นเปาโลพบความจริงและตะโกนขึ้นด้วยความดีใจสุดขีดว่า “ข้าพเจ้าขอบคุณพระเจ้า โดยทางพระเยซูคริสต์องค์พระผู้เป็นเจ้าของเรา”<sup>๒๐</sup>

ทัศนคติของพระคริสต์ มองว่า ความโกรธ เป็นเหตุก่อความเดือดร้อนเสียหาย ถึงกับคนได้ถึงแม้ความโกรธนั้นจะเกิดขึ้นภายในครอบครัวก็ตามที่ ระวังเสียแล้วจึงสมควรทำกิจอย่างอื่น ท่านจึงห้ามไม่ให้คนเกิดอารมณ์โกรธ จะได้ไม่ถูกลงโทษ ดังความที่ว่า

ท่านทั้งหลายได้ยินคำซึ่งกล่าวไว้กับคนโบราณว่า อย่าฆ่าคน ถ้าผู้ใดฆ่าคน ผู้นั้นต้องถูกพิพากษาลงโทษ

เราบอกท่านทั้งหลายว่า ผู้ใดโกรธพี่น้องของตน ผู้นั้น จะต้องถูกพิพากษาลงโทษ ถ้าผู้ใดจะพูดกับพี่น้องว่า “อ้ายโง่” ผู้นั้นจะต้องถูกนำไปศาลสูงให้พิพากษาลงโทษ และผู้ใดจะว่า “อ้ายบ้า” ผู้นั้นจะมีโทษถึงไฟนรก

เหตุฉะนั้น ถ้าท่านนำเครื่องบูชามาถึงแท่นบูชาแล้ว และระลึกขึ้นได้ว่า พี่น้องมีเหตุขัดเคืองข้อหนึ่งข้อใดกับท่าน

จงวางเครื่องบูชา ไว้ที่หน้าแท่นบูชา กลับไปคืนดีกับพี่น้องผู้นั้นเสียก่อน จึงค่อยมาถวายเครื่องบูชาของท่าน

จงปรองดองกับคู่ความโดยเร็วในขณะที่พากันไปศาล เกือบกว่าคู่ความนั้น จะอายัดท่านไว้กับผู้พิพากษา แล้วผู้พิพากษาจะมอบท่านไว้กับผู้คุม และท่านต้องถูกขังในเรือนจำ

เราบอกความจริงแก่ท่านว่า ท่านจะออกจากที่นั่นไม่ได้กว่าจะได้ใช้หนี้จนครบ<sup>๒๑</sup>

โมเสสได้รับพระบัญญัติที่บนภูเขาซีนาย และบอกว่า “ห้ามฆ่าคน” Phoneuo (ฟอนีโอ) หมายถึงการทำลายชีวิตของมนุษย์ จะด้วยวิธีหนึ่งวิธีใดก็แล้วแต่ ทำให้คนหมดลมหายใจ ฆาตกรนั้นจะต้องถูกพิพากษาโดยเอาก้อนหินขว้างให้ตายตกไปตามกัน ยกเว้นกรณีที่ไม่มีเจตนาฆ่า (ฆ่าคนตายโดยประมาท) จะให้ออกาสหนีไปอยู่เมืองลี้ภัย เพื่อจะรอเวลาขึ้นศาลเพื่อพิจารณาตามกระบวนการยุติธรรม

แต่ในแง่ของกฎหมายทั่วไป หากว่าคุณเกลียดชังใครและคิดที่จะฆ่าเขาทิ้งเสีย ก็ยังไม่ถือว่าเป็นความผิด หรือถูกจับติดคุก จนกว่าจะลงมือกระทำด้วยวิธีใด ๆ เรียกการนั้นว่า “ฆ่าคน” หากการปฏิบัติไม่สำเร็จ กฎหมายก็จะถือว่าเป็นความพยายามฆ่า ซึ่งมีความผิดเทียบเท่ากับการสังหารเช่นกัน เริ่มต้นที่ความโกรธ สำหรับทัศนคติของพระเยซูคริสต์แตกต่างออกไป กฎหมายทั่วไปแก้ที่ปลายเหตุแต่พระองค์บอกที่มาของต้นเหตุและแก้ไขที่ต้นก่อน เป็นการ “ตัดไฟเสียแต่ต้นลม” คือ เริ่มแรก

<sup>๒๐</sup> รม. ๗.๑๘-๒๕

<sup>๒๑</sup> ลก.๑๒ : ๕๗-๕๙.

มันเกิดขึ้นที่ความโกรธหรือไม่พอใจ “เราบอกท่านทั้งหลายว่า ผู้ใดโกรธพี่น้องของตน ผู้นั้นจะต้องถูกพิพากษาโทษ” Orgizo(ออร์กิโซ) พระคัมภีร์แปลคำนี้ว่ากริ้ว<sup>๒๒</sup> พิโรธ<sup>๒๓</sup> และโกรธแค้น<sup>๒๔</sup>

ความโกรธเริ่มต้นที่ความคิด ความไม่พอใจ ความเจ็บใจ การวางแผนและสุดท้ายลงมือฆ่าแน่นอน ความเจ็บแค้นทำให้โพล่งออกมาว่า “ไอ้บ้า” ในภาษากรีก Moros (โมรอส) ส่วนใหญ่แปลว่าคนโง่เขลาเบาปัญญา<sup>๒๕</sup> ดังนั้น พระเยซูทรงสอนผู้เชื่อว่า เมื่อรู้ตัวว่ามีปัญหากับคนอื่น ก่อนที่จะเข้าเฝ้าพระเจ้าเพื่อ “ถวายเครื่องสัตวบูชา” (การนมัสการพระเจ้า) จะต้องกลับไปคืนดีกับคู่กรณีเสียก่อน

พระคัมภีร์เตือนคริสเตียนว่า “ถ้าข้าพเจ้าบ่มความชั่วไว้ในใจข้าพเจ้า องค์พระผู้เป็นเจ้าคงไม่สดับ”<sup>๒๖</sup> พระเยซูได้ตรัสสอนเรื่องนี้อย่างละเอียดในมัทธิว<sup>๒๗</sup> ทรงบอกถึงความผิดที่ทำต่อพี่น้อง และวิธีการคืนดีกัน

พระคัมภีร์ไม่ได้ระบุว่าความโกรธเป็นบาปและห้ามโกรธเด็ดขาด แต่บอกว่า “จะโกรธก็โกรธได้ แต่อย่าทำบาป อย่าให้ถึงตะวันตกและยังโกรธอยู่ และอย่าให้โอกาสแก่มาร”<sup>๒๘</sup> คือตราบไต่ที่เรายังเป็นมนุษย์ธรรมดาอยู่ มักจะเจอเหตุการณ์ทำให้มีอารมณ์โมโหอยู่บ่อย ๆ ต่อลูก-ภรรยา ต่อเพื่อนบ้าน ต่อเพื่อนร่วมงานและพี่น้องคริสเตียน แต่พอสำนึกรู้สึกตัวจะต้องมีการอธิษฐานต่อพระเจ้า และกลับคืนดีกับคู่กรณีโดยเร็ว เปาโลใช้คำว่า “คืนดีก่อนตะวันลับฟ้า” เพื่อจะ “ไม่ให้โอกาสแก่มาร” ในภาษาเดิม Topos (ทอพอส) แปลว่าสถานที่ เมือง ตำบล สวน ในพระคัมภีร์ตอนนี้แปลได้อีกอย่างหนึ่งว่า “อย่าให้ที่นิ่งแก่มาร” เมื่อใจของเรามีความโกรธ เมื่อนั้นซาตานก็ฉวยโอกาสเข้ามานั่งเป็นเจ้าของและชักนำให้เราทำบาปชั่วได้ ฉะนั้น จงเลียนแบบพระเยซูที่ขับไล่ “ไอ้ซาตาน จงไปเสียให้พ้น”<sup>๒๙</sup>

### ๓.๒ ลำดับขั้นของความโกรธตามวิธีแบบคริสเตียน

ความโกรธนั้นจะพัฒนาผ่านทัศนคติทำที่อารมณ์และความรู้สึกต่างๆของมนุษย์โดยมักจะเริ่มต้นจาก “การเมินเฉยไม่สนใจ” และจบลงที่ “ความรุนแรงทำลายล้าง” ให้เรามาดูกันว่า ความโกรธนั้นพัฒนาจากจุดเริ่มต้นที่บ่อยครั้งเราไม่ได้ตระหนักหรือคาดคิดได้อย่างไร มนุษย์เรานั้นไม่เคยคิดที่จะระแวงระวังเรื่องความโกรธเลย จนความโกรธพัฒนาไปจนยากที่จะหยุดยั้งพลังและฤทธิ์อำนาจของมันไว้ได้ คือ

<sup>๒๒</sup> มธ.๑๘.๓๔.

<sup>๒๓</sup> มธ.๒๒.๗.

<sup>๒๔</sup> วจ.๑๑.๑๘.

<sup>๒๕</sup> มธ. ๗.๒๖, ๑ คริ. ๑.๒๕, ทต. ๓.๙.

<sup>๒๖</sup> สดด. ๖๖.๑๘.

<sup>๒๗</sup> มธ ๑๘.๑๕-๑๗.

<sup>๒๘</sup> อฟ. ๔.๒๖-๒๗.

<sup>๒๙</sup> มธ. ๔.๑๐.

- ๑) Indifference การเมินเฉยไม่สนใจใยดี
- ๒) Contempt การสบประมาทดูหมิ่น
- ๓) Irritability การฉุนเฉียวโกรธง่าย
- ๔) Frustration ความหงุดหงิดผิดหวังคับข้องใจ
- ๕) Envy ความอิจฉาริษยา
- ๖) Resentment การไม่พอใจขุ่นเคืองแค้นใจ
- ๗) Revenge การแก้แค้น

๑) **การเมินเฉยไม่สนใจใยดี** สิ่งที่อยู่ตรงกันข้ามกับความรักนั้นไม่ใช่ความเกลียดแต่เป็นการเมินเฉยไม่สนใจใยดี ความรักเป็นทั้งการกระทำที่แสดงออกมาและเป็นความรู้สึก แต่การเมินเฉยไม่สนใจใยดีนั้นไม่มีทั้งการกระทำและความรู้สึก การเมินเฉยเป็นการ “ไร้ซึ่งความรัก” ซึ่งตรงกันข้ามกับ “ความรัก”

๒) **การสบประมาทดูหมิ่น** การสบประมาทดูหมิ่นเป็นการลดคุณค่าและลดความเป็นมนุษย์ลงไป เป็นการดูถูกเหยียดหยามพระฉายาของพระเจ้าที่ปรากฏอยู่ในมนุษย์ผู้นั้น คำศัพท์ที่ใช้สบประมาทดูหมิ่นคนนั้นอันตรายมาก เพราะคำเหล่านั้นสามารถทิ่มแทงลงไปในส่วนลึกของจิตใจ ทำให้ความเข้าใจตนเองของคนคนนั้นหรือความเคารพตนเองของเขาถูกทำร้ายเสียหายเป็นบาดแผลลึกในชีวิต คำพูดเช่น ไอ้ปัญญาอ่อน ไอ้เงิ ไอ้เง้ง คนบ้า ไอ้ตัวตลก ฯลฯ หรือคำที่แย่กว่านั้นอีกที่ผมไม่อาจกล่าวในที่นี้ได้

๓) **การขี้อายฉุนเฉียวโกรธง่าย** ขอให้เราตระหนักว่าการขี้อายฉุนเฉียวโกรธง่ายนั้นเป็นเสมือนฐานยิงปืนอาวุธความโกรธที่พร้อมอยู่เสมอที่จะยิง การที่เราเป็นคนขี้อายฉุนเฉียวง่ายหมายความว่าเรากำลังนับถอยหลังเพราะอารมณ์แปรปรวนที่พร้อมจะจุดระเบิดได้ตลอดเวลา เราต้องระวังพยายามควบคุมอารมณ์ตัวเองตลอดเวลาไม่ให้ระเบิดออกมา เปรียบเสมือนมีขดสปริงอยู่ในตัวของเราซึ่งพร้อมอยู่เสมอที่จะพุ่งดีดเอาไฟพระพิโรธออกมาจากชีวิตของเรา หรือเปรียบเสมือนเยื่อผิวหนังที่อึกเสบเมื่อมีอะไรมากระทบคนที่ขี้อายเพียงน้อยนิดก็จะส่งคลื่นแห่งความเจ็บปวดไปทั่วเรือนร่างผู้นั้นอย่างเฉียบพลันทำให้เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบอย่างรุนแรง

๔) **การหงุดหงิดผิดหวังขัดข้องใจ** เราต้องระวังมากเพราะว่าผู้ที่หงุดหงิดขัดข้องใจกำลังเดินไต่ลวดพยายามทรงตัวอยู่ตรงขอบของความโกรธจัด-พิวส์จะขาด ความโกรธส่วนใหญ่มักเกิดจากการที่ไม่ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการเพราะมีสิ่งกีดขวาง, ขวางกั้น, ปิดบังหรือเป็นอุปสรรคทำให้ไปไม่ถึงซึ่งเป้าหมายนั้น เราเห็นสิ่งที่เราจินตนาการไว้ว่าเป็นสิ่งที่ดี ไม่ว่าจะดีสำหรับตัวของเราเองหรือจะดีสำหรับผู้อื่น แต่เมื่อถูกกีดขวางหรือถูกขัดขวางทำให้เราไม่ได้มาซึ่งสิ่งดีนั้น ๆ เราก็จะหงุดหงิดเดือดดาลพิวส์ขาดกับบุคคลอื่นหรือกับบุคคลนั้น ๆ ที่ขัดขวางทำให้สิ่งดีนั้น ๆ ไม่เกิดขึ้น

๕) **การอิจฉาริษยา** การอิจฉาริษยาเป็นความไม่พอใจขุนเคืองใจในสิ่งดีต่างๆ ที่ผู้อื่นมีพร้อมทั้งปรารถนาที่จะให้เขาสูญเสียสิ่งดีๆ เหล่านั้น ให้เขาพลาดโอกาสที่จะเป็นเจ้าของสิ่งดีนั้นๆ “การอิจฉาริษยา” (Envy) ต่างจาก “การอิจฉาทาร้อน” (Jealousy) ซึ่งกล่าวว่า “ฉันต้องการสิ่งนั้น” แต่ Envy กล่าวว่า “ฉันไม่ต้องการให้เธอครอบครองสิ่งนั้น” ความอิจฉาริษยานั้นไม่พอใจขุนเคืองใจที่คนอื่นมีสิ่งที่เราคิดว่าเขาไม่สมควรที่จะมีและบ่อยครั้งเป็นสิ่งที่ตัวคนที่อิจฉาเองก็ไม่มีลักษณะที่สำคัญของความอิจฉาริษยา เป็นความไม่พอใจซึ่งคอยทำลายล้างสิ่งดี ๆ ของผู้อื่น

๖) **การไม่พอใจขุนเคืองแค้นใจ** ซึ่งอยู่ใกล้กับการแก้แค้น เมื่อมีคนไม่ได้รับการลงโทษทั้ง ๆ ที่เขาควรจะได้รับโทษ หรือการลงโทษที่ได้รับนั้นยังไม่สาสมกับสิ่งที่เขาได้กระทำ ผู้ที่ไม่พึงพอใจขุนเคืองแค้นใจก็มักจะจัดการสำเร็จโทษเสียเองเลย บางครั้งการสำเร็จโทษอาจเป็นเพียงคำพูดเท่านั้น การพูดนินทาสามารถทำลายคนที่กำลังยืนเด่นอยู่ในชุมชน “ชาวสื่อ” สามารถฆ่าทำลายชื่อเสียงกิตติศัพท์หรือทำลายหน้าที่การงานของคนนั้น ๆ การหมกมุ่นอยู่กับความไม่พอใจขุนเคืองใจจนกลายเป็นสิ่งที่ครอบงำฝังอยู่ในใจและค่อยๆ เติบโตจนนำไปสู่ความรุนแรงและจบลงด้วยการทำลายล้างและการฆาตกรรม ความไม่พอใจขุนเคืองใจ

๗) **การแก้แค้น** สามารถที่จะถ่ายทอดข้ามไปมาเหมือนกับไฟฟ้าที่กำลังไหม้สามารถลามข้ามแนวกันไฟได้

สรุปได้ว่า ความโกรธนั้นจะพัฒนาผ่านทัศนคติทำที่อารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ของมนุษย์ โดยมักจะเริ่มต้นจาก “การเมินเฉยไม่สนใจ” และจบลงที่ “ความรุนแรงทำลายล้าง” มีระดับตั้งแต่ ๑) การเมินเฉยไม่สนใจไยดี ๒) การสบประมาทดูหมิ่น ๓) การฉุนเฉียวโกรธง่าย ๔) ความหงุดหงิด ผิดหวังคับข้องใจ ๕) ความอิจฉาริษยา ๖) การไม่พอใจขุนเคืองแค้นใจ และจบลงที่ ๗) การแก้แค้น

### ๓.๓ สาเหตุของความโกรธ

สาเหตุและการแสดงออกของความโกรธ มีหลายแบบ เช่นเดียวกับที่มีคนหลายประเภท แต่ ส่วนใหญ่แล้วสาเหตุที่พบเห็นเสมอคือ เรื่องไม่ได้เป็นไปอย่างที่คุณต้องการ การให้เป็นเช่นหัวหน้างานไม่ได้ขึ้นเงินเดือนให้ตามที่เคยสัญญาไว้ ลูกไม่ยอมทำตามสิ่งที่บอก หรือคู่สมรสของคุณไม่ได้สนใจที่จะรับฟัง ตอนแรกความโกรธมักจะมุ่งไปสู่คนอื่น แต่ไม่นานเริ่มหันไปหาพระเจ้า ดังเช่นภรรยาของโยบ เมื่อเผชิญกับความโกรธที่รุนแรง เราก็ออยากจะ “แข่งด่าพระเจ้า แล้วก็ตาย”<sup>๓๐</sup> แต่ที่น่าเสียดายก็คือไม่ว่าเราจะโกรธมากขนาดไหนมันก็ไม่สามารถทำให้เงินเดือนของเราขึ้น หรือทำให้ลูกเชื่อฟังเรา หรือทำให้ครอบครัวกลับมาคืนดีกัน สิ่งสำคัญที่สุดพระคัมภีร์ กล่าวว่า “เพราะว่าความโกรธของมนุษย์ไม่ได้กระทำให้เกิดความชอบธรรมแห่งพระเจ้า”<sup>๓๑</sup> และยิ่งกว่านั้น ความโกรธมักจะแสดงออกเป็นการ

<sup>๓๐</sup> โยบ ๒:๙.

<sup>๓๑</sup> ยก ๑:๒๐.

กระทำที่เจ็บปวดทำให้เพิ่มความโกรธ แค้นมากขึ้น กลายเป็นวัฏจักร ทำลายชีวิตของเรา เราต้องฉลาดพอที่จะไม่ประเมินอำนาจของความโกรธต่ำเกินไป

ถ้าความโกรธควบคุมคุณ มีทางเดียวที่จะได้รับอิสระภาพที่ถาวรโดยการมอบการควบคุมชีวิตของคุณให้แก่พระเยซู ความโกรธเป็นเรื่องของการควบคุม ถ้าเราควบคุมตัวเองไม่ได้ เราก็โกรธและความโกรธแยกเราออกจากพระเจ้า ทำให้เราอยู่ห่างไกลจากความรักของพระองค์ ในความโกรธนั้นเราปฏิเสธความรักของพระเจ้า ต่ำหน้าว่าพระองค์ไม่ได้สนใจ แต่พระเจ้าเป็นความรัก <sup>๓๒</sup> พระคัมภีร์กล่าวว่าแผนการของพระองค์เพื่อเราดีเสมอ <sup>๓๓</sup> แผนการนี้เริ่มต้นด้วยความสัมพันธ์ของเรากับพระเยซู กล่าวว่า “เพราะว่าพระเจ้าทรงรักโลก จนได้ทรงประทานพระบุตรองค์เดียวของพระองค์ เพื่อทุกคนที่วางใจในพระบุตรนั้นจะไม่พินาศ แต่มีชีวิตนิรันดร์” <sup>๓๔</sup> เมื่อคุณมาหาพระเจ้ากลับใจจากบาป พระองค์ทำให้คุณบังเกิดใหม่อย่างอัศจรรย์ ซึ่งจะสามารถทำให้คุณดำเนินในความรักของพระองค์

โกลแมน (Emotional Intelligence) ให้ข้อเสนอแนะคิดว่า สมอของมนุษย์นั้นประกอบด้วยสองส่วนใหญ่คือ ส่วนของสมองด้านความคิดและสมองด้านอารมณ์ ในการตัดสินใจปกติทั้ง สองส่วนจะทำงานด้วยกันในลักษณะที่สมดุลแต่ละคนเกิดมาจะมีประสบการณ์การเติบโตที่แตกต่างกันและเป็นเอกลักษณ์เฉพาะแต่ละบุคคล ปัจจัยทั้งหมดนี้มีผลต่อระบบความคิดและความรู้สึกที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ ซึ่งรวมถึงค่านิยม ความเชื่อวัฒนธรรม ความชอบ เป้าหมาย ความคาดหวัง รสนิยม และอื่น ๆ นี่จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมแต่ละบุคคลจึงมีการตอบสนองที่ต่างกันต่อเหตุการณ์เดียวกันที่มากระตุ้น

เลอด็อกส์เป็นคนแรกที่ค้นพบบทบาทหลักของ อมิกดารา (หมายถึง ในสมองส่วนอารมณ์)<sup>๓๕</sup> การค้นพบของเขาทำให้สามารถอธิบายได้ว่า อมิกดารา สามารถควบคุมตัวของเราได้แม้ในขณะที่สมองของเรารวมทั้งส่วนที่เป็น นีโอคอร์เทก (หมายถึง สมองส่วนความคิด) ยังกำลังประมวลข้อมูลยังไม่แล้วเสร็จ\*

ความโกรธมีจุดเริ่มต้นจากสัญญาณของความไม่พอใจที่ถูกส่งมาจากส่วนรับรู้ของคุณนั้นตรงมายังส่วนของสมองที่เรียกว่า ฮารามัส หลังจากนั้นสัญญาณดังกล่าวก็จะถูกส่งต่อไปยังสมองส่วนของ นีโอคอร์เทก (คือสมองด้านความคิด) และหลังจากนั้นก็ถูกส่งต่อไปยัง อมิกดารา (ก็คือสมองด้านอารมณ์) อย่างไรก็ตามในสมองจะมีเยื่อประสาทของสมองที่ต่อเชื่อมโดยตรงระหว่าง

<sup>๓๒</sup> ๑ ยน. ๔:๘.

<sup>๓๓</sup> ยรม. ๒๙:๑๑.

<sup>๓๔</sup> ยน ๓:๑๖.

<sup>๓๕</sup> Daniel Goleman, ๑๙๙๕.

\* นี่เป็นการยืนยันความถูกต้องของแนวความคิดของฮีสาด เกี่ยวกับข้อสังเกตว่าความโกรธเกิดในส่วนหนึ่งของสมองซึ่งทำงานเป็นอิสระจากสมองส่วนความคิด

ธารามัสไปยัง อมิกตารา ซึ่งจะเป็นช่องทางที่อนุญาตให้สัญญาณสามารถถูกส่งผ่านจาก ธารามัส ข้ามตรงไปยัง อมิกตารา จึงทำให้อมิกตารา สามารถเริ่มทำการตอบสนองต่อข้อมูลที่ได้รับก่อนที่ นีโอคอร์เท็กซ์ จะรับรู้ข้อมูลหากอยู่ในสถานะการณंपกติแล้ว ส่วนของ นีโอคอร์เท็กซ์ และ อมิกตารา จะประมวลข้อมูลในลักษณะที่ทำงานประสานสอดคล้องกัน และเป็นการทำงานที่จะบรรลุลูกการตัดสินใจที่สมดุลย์ ซึ่งเป็นการทำงานประสานระหว่างสมองความคิดและสมองอารมณ์

แต่อย่างไรก็ตาม เลอด้อกยังค้นพบว่า ระบบของสมองด้านอารมณ์นั้นสามารถทำงานได้อย่างเอกเทศเป็นอิสระจากสมองด้านความคิด นอกจากนี้ อมิกตารายังมีหน่วยความจำของตนเองที่เป็นอิสระจากหน่วยความจำของ นีโอคอร์เท็กซ์ และสัญญาณที่ส่งตัดตรงมาจาก ธารามัส นั้น สามารถทำให้อมิกตารา ตอบสนองได้โดยไม่ต้องอาศัยการร่วมมือกับ นีโอคอร์เท็กซ์แต่อย่างใด ดังนั้น เปรียบเสมือนว่า อมิกตาราสามารถจะยึดกุมและควบคุมทั้งสมองได้อย่างเด็ดขาด และเมื่ออารมณ์ความโกรธได้ครอบงำบุคคลหนึ่งๆ ใดแล้ว เขาก็อาจจะขาดสติสัมปชัญญะและอาจกระทำการต่างๆ ก่อนที่สมองความคิดจะสามารถระงับหรือควบคุมให้เป็นไปตามเหตุผลได้สิ่งที่คนๆ นั้นได้แสดงออกในสภาวะขณะนั้นอาจจะเป็นสิ่งที่มีรุนแรงน่าสะพรึงกลัวหรือไม่รุนแรงและไม่เป็นอันตรายต่อตัวเขาและบุคคลอื่นนั้นก็ขึ้นอยู่กับว่าเขาได้เก็บสะสมสิ่งใดในคลังสมองด้านอารมณ์ของเขา

ผลของความโกรธสามารถแบ่งได้เป็นสองด้านคือ ความโกรธที่ดีซึ่งจะส่งผลให้เกิดการกลับใจ และมีการปรับปรุงศีลธรรมให้ดีขึ้น ในกรณีนี้เราต้องทำความเข้าใจว่า พระพิโรธเป็นพระลักษณะหนึ่งของพระเจ้า ซึ่งพระองค์มีพระลักษณะที่ประกอบด้วยอารมณ์หลัก ๆ ได้แก่ ความรัก ความสุข ความหวัง ความหวงแหน พระพิโรธ ความเกลียดชัง และความโศกเศร้า <sup>๓๖</sup> อีกด้านหนึ่งคือ ความโกรธที่ไม่ดี ซอล์เซอร์กล่าวว่า ความโกรธที่ไม่ดีมีแบ่งออกเป็นสองอย่างคือ ความโกรธแบบฉุนเฉียว (เกิดจากอารมณ์ชั่ววูบ) ซึ่งสามารถนำไปสู่ความผิดบาปได้และความโกรธที่เกิดจากแผนการที่ชั่วร้าย ซึ่งความโกรธประเภทหลังสามารถนำมนุษย์ไปสู่ความหายนะเช่นสงครามและการก่อการร้ายที่เต็มไปด้วยความตายทั่วโลก

สาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้คนเรามีความรู้สึกโกรธ เพราะความเห็นแก่ตัว เพราะความหยิ่ง เพราะความอิจฉา เพราะความไม่มีเหตุผล ฯลฯ เราถึงโกรธ จริงหรือไม่จริง นึกให้ดี ๆ เราโกรธเพราะไม่มีความรัก “เพราะความเห็นแก่ตัว เราถึงโกรธ ” “ไม่รู้ล่ะ ฉันทอยู่ ฉันทสบาย มาทำให้ฉันทเดือดร้อน ” พอรู้ ก็โกรธไว้ก่อน “เพราะความเย่อหยิ่ง เราถึงโกรธ ” “เพราะความโลภ เราถึงโกรธ ” “เพราะความอิจฉา เราถึงโกรธ ” เราก็ต้องจัดการกับตัวตนเหตุเหล่านี้ เราย้อนกลับมาดูพระเจ้าคือความรัก การพัฒนาจิตใจให้มีความรักที่สมบูรณ์ จะช่วยกำจัดอารมณ์โกรธได้ แต่ความรักนี้ ต้องเป็นความรักแบบอากาเป เป็นความรักแบบพระเจ้า คือความรักที่ไม่เห็นแก่ตัว เป็นความรักที่ไม่มีเงื่อนไข และเป็น

<sup>๓๖</sup> Glenn Taylor and Rod Wilson, Exploring Your Anger : Friend or Foe? 1997.

ความรัก ที่อยู่ในตัวเราทั้งหลายทุกคน เพราะพระเจ้าสถิตอยู่กับเรา เรามีพลังตรงนี้อยู่ ถ้าเราหัดที่จะเอามาใช้ มาฝึกฝนใช้ได้ แต่ถ้าเราไม่สนใจ ไม่ใช่ ปล่อยไปเรื่อย ๆ แล้วปล่อยให้เนื้อหนัง ความเห็นแก่ตัวนั้น ทำงานไปเรื่อย ๆ เราก็ไม่มีวันที่จะชนะเลย ก็แพ้ตลอดเวลา “คือจงมีใจถ่อมลงทุกอย่าง และใจอ่อนสุภาพอดทนนาน และอดกลั้นต่อกันและกันด้วยความรัก”<sup>๓๗</sup>

ความรักตรงนี้ คือความรักแบบอากาศเป้ ความรักแบบไม่มีเงื่อนไข ความรักแบบเป็นของพระเจ้า เราอาจจะได้ยินคนอื่นพูดกันว่า “ยิ่งรัก ยิ่งโกรธ” หรือ “รักมาก ก็แค้นมาก” แบบนี้ไม่ใช่ความรักแท้ ไม่ใช่เป็นความรักแบบอากาศเป้ แต่เป็นความรักที่มาจากความเห็นแก่ตัว อย่างเช่น “เพราะฉันรักเธอมาก ถ้าฉันไม่ได้ คนอื่นก็ไม่ควรจะได้” “ตายไปด้วยกันหมดเลย อย่างนี้เรียกว่าเห็นแก่ตัว” “ฉันรักเธอ เพราะฉะนั้นเธอห้ามทำสิ่งที่ฉันไม่ชอบ” “ฉันรักเธอมากขนาดไหน ทำไมเธอทำกับฉันแบบนี้” อ่านในหนังสือพิมพ์เจอบ่อย ๆ ความรักที่สมบูรณ์แท้จริง คือการอดทน ไม่อิจฉา การไม่หยิ่งผยอง ไม่เห็นแก่ตัว ไม่คิดเห็นแก่ตนเองฝ่ายเดียว ความรักอดทนได้ทุกอย่าง แม้ความผิดของคนอื่น นี้คือส่วนหนึ่งของพระคัมภีร์ที่เขียนไว้ เรามีฤทธิ์เดชอำนาจตรงนี้อยู่ในตัวเราแล้ว ถ้าเราหมั่นฝึกฝนพัฒนาจนมีความรักที่สมบูรณ์ขึ้น อารมณ์โกรธก็จะค่อย ๆ ลดน้อยลง โดยอัตโนมัติ เพราะความรักทำลายต้นเหตุแห่งความโกรธออกไปหมด เพียงแค่ไม่เห็นแก่ตัว และอดทนต่อความผิดของคนอื่นได้ ก็ช่วยได้เยอะมากแล้ว

สุภาชิต บันทึกไว้แบบนี้ว่า “สามัญสำนึกที่ดีกระทำให้คนโกรธช้า และที่มองข้ามการทรยศไปเสีย ก็เป็นศักดิ์ศรีแก่เขา”<sup>๓๘</sup> “สามัญสำนึกที่ดี” ก็คือมีปัญญาดี สามารถมองชีวิต มองสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยมุมมองที่เปิดใจกว้าง ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอาความคิดของตัวเองเป็นใหญ่ฝ่ายเดียว “มองข้ามการทรยศไปเสีย” ก็คืออดทนในความผิดของผู้อื่น มองข้ามความผิดของผู้อื่น ไม่ช่างจดจำความผิดของผู้อื่น และพยายามหาส่วนดีของเขาให้พบ ถ้าใครคิดได้อย่างนี้ก่อน จะไม่โกรธ ใครทำอะไรไม่ถูกต้อง ไม่ดีงาม หรือละเมิดอะไรต่าง ๆ ถ้าเราคิดมองที่ส่วนดีของเขาก่อนว่า คนนี้เขามีส่วนดีอะไรบ้าง ลืมโกรธไปแล้ว หายไปแล้ว แต่ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยได้คิด คิดว่าเราเสียอะไรแล้วมากกว่า “อย่าให้เจ้าเดือดร้อนเพราะเหตุคนที่กระทำชั่ว อย่าอิจฉาคนที่ประพฤติผิด เพราะไม่ช้าเขาจะเหี่ยวไปเหมือนหญ้า และแห้งไปเหมือนพืชสด”<sup>๓๙</sup>

จงสงบอยู่ต่อพระเจ้า และเพียรรอคอยพระองค์อยู่ อย่าให้ใจของท่านเดือดร้อน เพราะเหตุผู้ที่เจริญตามทางของเขา หรือเพราะเหตุผู้ที่กระทำตามอุบายชั่ว จงระงับความโกรธ และทิ้งความพิโรธ อย่าให้ใจของท่านเดือดร้อนมีแต่จะชั่วไป<sup>๔๐</sup>

<sup>๓๗</sup> อฟ ๔ : ๒.

<sup>๓๘</sup> สภาษ ๑๙ : ๑๑.

<sup>๓๙</sup> สดต ๓๗ : ๑-๒.

<sup>๔๐</sup> สดต ๓๗:๗-๘.

มีหลายคนมีอารมณ์โกรธแค้น เพราะความชั่วของผู้อื่น คือโกรธ เพราะเขาทำชั่ว แล้วได้ดี สุดแค้น รู้สึกโกรธเขา แล้วใครผิด เราผิด เขาทำชั่ว เขาก็ทำชั่วของเขาอยู่เหมือนเดิม แต่เราอยู่ดี ๆ ไปทำตัวเองให้ทำชั่วตามเขาไปด้วย ไปโกรธเขาแค้นเขา เราเองก็ทุกข์ใจ เราเห็นคนจำนวนมากมาย ที่ทำสิ่งที่ไม่ดี ดูเหมือนว่าได้สิ่งที่ดี เราก็คิดว่าพระเจ้าไม่ยุติธรรม แต่จริงๆ ไม่ใช่อย่างนั้น พระเจ้ายุติธรรมเสมอ เพียงแต่พระองค์จะทำตามแผนของพระองค์ที่วางไว้เองในพระคัมภีร์ได้บอกไว้ว่า สำหรับคนที่ทำชั่วแล้วพระองค์ยังปล่อยให้เขาทำชั่วอยู่ เพื่อให้เขาไปถึงวันแห่งความลำเค็ญ พระเจ้ายุติธรรมเสมอ ไม่ต้องห่วงว่าจะมีคนทำชั่วแล้วได้ดี ไม่มี ทำชั่วแล้วต้องได้ชั่วเสมอ ทำสิ่งที่ไม่ดี ต้องได้สิ่งที่ไม่ดีเสมอ แต่ไม่ใช่หน้าที่ของเราที่จะไปตัดสินตรงนั้นแล้วไม่ใช่หน้าที่ของเรา ที่จะไปจดจ้องมองตรงนั้น ว่าเมื่อไรเขาจะได้ชั่วสักที พระคัมภีร์จึงบอกว่าย่าอิจฉานที่กระทำความผิด แม้เขาจะได้ดีขนาดไหน สุดท้ายคนชั่วยังก็ต้องได้รับผลของการกระทำแน่นอน แต่ผลนั้นพระเจ้าจะเป็นผู้ตัดสิน ไม่ใช่เรา เราอาจจะไม่มีโอกาสได้เห็นผลนั้นเลยก็ได้แต่ต้องวางใจในพระเจ้า ต้องซื่อสัตย์ และเชื่อในความยุติธรรมของพระเจ้าเสมอ หน้าที่ของเราคือสงบ รอคอย และยำเกรงพระเจ้า ถ้าเรามัวแต่หมกมุ่น คิดโกรธแค้นคนที่ทำชั่วได้ดี ก็เท่ากับว่าเราไม่ไว้วางใจ ว่าพระองค์ทรงยุติธรรม และตัวเราเองก็จะไม่สงบสุข หงุดหงิด สุขภาพจิตก็เสื่อม สุขภาพกายก็เสื่อม นี่คือข้อเสียที่เห็นชัด ๆ เกี่ยวกับเรื่องความโกรธ และการไม่ระงับความโกรธ

การต่อสู้กับเนื้อหนัง ซึ่งเป็นสิ่งที่ยากสำหรับมนุษย์ เพราะฉะนั้นถ้าเป็นไปได้ เราควรจะหลีกเลี่ยง ไม่เอาตัวเข้าไปในการทดลอง หลีกเลี่ยงสภาวะที่จะนำไปสู่ความโกรธ “ที่จะรักษาตนให้พ้นการวิวาทก็เป็นเกียรติ แต่คนโง่ทุกคนจะทะเลาะวิวาทกัน”<sup>๔๑</sup> “แต่คนโง่ทุกคน จะทะเลาะวิวาทกัน” จำใส่ใจไว้ว่าเมื่อไรมีการวิวาทกัน เมื่อนั้นเรากำลังโง่มาก ๆ เลย เพราะพระคัมภีร์บอกไว้ว่าอย่างนั้น การทะเลาะวิวาทกัน เริ่มต้นจากสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วก็กลายเป็นเรื่องใหญ่โตขึ้นมา เป็นเครื่องสะท้อนใจเรา ว่าเรื่องนิด ๆ หน่อย ๆ เองยอมไปเถอะ ขอบคุณพระเจ้าเถิด ขอบคุณพระเจ้าในทุกกรณี แล้วก็นึกถึงสติ นึกถึงพระเจ้าที่สถิตอยู่ในร่างกายของเรา แล้วพระองค์จะทรงนำพาเราผ่าน บางคนเข้มแข็ง กล่าวหาญทนได้ทุกอย่าง แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ บางครั้งกลับทนไม่ได้ แค่ว่าพูดไม่เข้าหู รู้สึกเสียเกียรติ ถูกดูหมิ่น ก็ทำให้เกิดความโกรธกันทะเลาะกัน แล้วก็เกิดเป็นเรื่องใหญ่ เรื่องโต เสียหายไปเยอะแยะก็มี พระคัมภีร์จึงเตือนให้เราพยายามเอาตัวออกห่างจากเหตุการณ์ ที่จะนำไปสู่การทะเลาะวิวาท ใครจะพูดจากระแทกแตกดัน หรือจะมีเรื่องกระทบกระทั่งบ้างนิดหน่อย ก็อย่าเอามาเป็นอารมณ์<sup>๔๒</sup>

พระเจ้ากล่าวว่า “ดูก่อนพี่น้องที่รักของข้าพเจ้า จงทราบข้อนี้จึงให้ทุกคนไวในการฟังข้าในการพูดข้าในการโกรธ เพราะว่าความโกรธของมนุษย์ ไม่ได้กระทำให้เกิดความชอบธรรมแห่งพระเจ้า” ถ้อยคำพระเจ้าข้อนี้ สอนให้เราเผชิญหน้ากับคนอื่น โดยไม่นำไปสู่การทะเลาะวิวาท เคล็ดลับ คือไวในฟัง ฟังไว้ก่อน ข้าในการพูด และข้าในการโกรธ ปรากฏว่าจริง ๆ แล้วส่วนใหญ่กลับกัน

<sup>๔๑</sup> สภษ ๒๐:๓.

<sup>๔๒</sup> ยก ๑:๑๙-๒๐.



หมดเลย ไวในการโกรธ ไวในการพูด ซ้ำในการฟัง พระคัมภีร์บอกชัดเจน ๒,๐๐๐ ปีบันทึกมา ก็ยังเป็น  
 อย่างนั้นอยู่ในมนุษย์ ก็เพราะเชื่อบาปที่พระคัมภีร์พูดไว้ เป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้น นี่คือกฎ ๓ ข้อที่เรา  
 ต้องจำให้แม่น เมื่อไรก็ตามที่เผชิญหน้ากับใคร ให้นึกถึงกฎ ๓ ข้อนี้อย่างดีเลย แม่นยำเลยว่า (๑) ไวใน  
 การฟัง (๒) ซ้ำในการพูด (๓) ซ้ำในการโกรธ เพราะถ้าไวในการฟังกับซ้ำในการพูด ชั้นที่ ๓ คือซ้ำใน  
 การโกรธนั้น ก็จะเป็นอัตโนมัติ เกิดขึ้นทันที มีคนตั้งข้อสังเกตว่าพระเจ้าให้หูเรามา ๒ ข้าง ให้ปากมา  
 ๑ ปาก เพราะฉะนั้น เราควรจะฟังมากกว่าพูด จำแค่นี้ไว้ เจอหน้าตัวเองในกระจก แล้วก็บอกว่า “ฉัน  
 มี ๒ หู มี ๑ ปาก เพราะฉะนั้น ฉันควรจะฟังเป็นสองเท่าของการพูด ” แล้วอีกสิ่งหนึ่งที่พระคัมภีร์  
 เตือน ให้อยู่ห่างไกลจากความโกรธ ก็คือการคบเพื่อน ถ้าเลือกได้ ก็พยายามอย่าไปอยู่ใกล้คนที่โกรธ  
 ง่าย และโมโหเร็ว

สุภาชิต บอกไว้อย่างนี้ว่า “อย่าเป็นมิตรกับคนที่มักโกรธ หรือไปกับคนขี้โมโห เกรงว่าเจ้า  
 จะเรียนรู้ทางของเขา และพัวพันตัวเจ้าเข้าไปในบ่วง”<sup>๔๓</sup> เพราะคนที่โกรธง่าย ขี้โมโห มีโอกาสสูงที่จะนำ  
 เรื่องราว และทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทกับคนอื่น ถ้าเราอยู่ใกล้ๆ ก็จะมีผลยัดเยียดแห่งไปด้วย สิ่ง  
 ที่จะช่วยให้เราเอาชนะความโกรธ และอยู่เหนือเชื่อบาปทุกตัวได้ก็คือฤทธิ์เดชอำนาจแห่งการเป็นขึ้นมา  
 ใหม่ขององค์พระเยซูคริสต์เจ้า ในนามพระเยซูคริสต์เจ้า พระเจ้าสถิตอยู่กับเรา กระทำการทำงานอยู่ใน  
 เราผู้เชื่อทุกคน เป็นฤทธิ์อำนาจเดียวกับการที่เราไปวางมือคนป่วย แล้วคนป่วยหายโรค เป็นฤทธิ์  
 อำนาจเดียวกันกับที่เราอธิษฐาน ขับไล่ผีมารซาตาน กับคนที่มีผีเข้าสิง เป็นฤทธิ์อำนาจเดียวกันกับการ  
 ที่ เราทูลขอสิ่งใดจากพระเจ้า แล้วพระองค์ทรงประทานให้กับเรา ในฐานะที่เราเป็นบุตรของพระเจ้า  
 เป็นฤทธิ์อำนาจเดียวกันกับที่ ทำให้เราเป็นลูกของพระเจ้าฤทธิ์เดชอำนาจนี้ สามารถช่วยเรา ให้ชนะ  
 กิเลสตัณหาทางฝ่ายเนื้อหนัง ซึ่งเป็นต้นเหตุของความโกรธ ความโลภ และอะไรอื่น ๆ อีกมากมาย ที่  
 ไม่ดีทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น เราต้องฟังในฤทธิ์เดชอำนาจนี้ เพราะการกระทำบาปก็คือ การที่เราปล่อยให้  
 ให้เป็นไปตามเนื้อหนัง ซึ่งเนื้อหนังมีเชื่อบาป ถ้าเราไม่ต่อสู้กับมัน เรายอมแพ้มัน ยอมทำตามเนื้อหนัง  
 ก็เท่ากับว่ายอมทำตามเชื่อของความบาป แต่ถ้าเราใช้ฤทธิ์เดชอำนาจ เราก็มีทางชนะ เพราะพระเยซู  
 บอกว่าเราชนะโลกนี้แล้ว เราอยู่เหนือความตาย และความบาปทั้งหมด สิ่งที่เราควรทำ คือขอกำลัง  
 จากพระเจ้า โดยฤทธิ์อำนาจแห่งการเป็นขึ้นมาใหม่ ของพระเยซูคริสต์ ให้เราสามารถเอาชนะความ  
 โกรธ เอาชนะสาเหตุที่ทำให้เราโกรธทั้งหลายได้เคล็ดลับที่จะทำให้เราโกรธใครน้อยลง ง่ายนิดเดียว  
 คือถ้าโกรธใคร อธิษฐานให้เขาเลย คนที่มีประสบการณ์จริงๆ ย่อมรู้ดี (กัณฑ์พันพูด) “พระเจ้าอวยพร ”  
 มันเป็นการต่อสู้สงครามที่ยิ่งใหญ่มาก ถ้าใครเคยผ่านชีวิตมา ยิ่งผ่านมาเยอะๆ ยิ่งรู้เลยว่า การที่จะอภัย  
 ให้กับคนที่กระทำความผิดที่ผิดกับเรา แล้วอดทน อธิษฐานไป อย่างน้อยทุกคืน ก่อนนอน ตื่นเช้าอธิษฐาน

<sup>๔๓</sup> สภาฯ ๒๒:๒๔-๒๕.

ให้กับคนนี้ ยิ่งอธิษฐานมากเท่าไร ก็จะปลดปล่อยความโกรธ ความเห็นแก่ตัวของเรามากเท่านั้น สามารถรักเขาได้มากขึ้น สามารถที่จะเข้าใจเขาได้มากขึ้น และก็จะเลิกโกรธเขาในที่สุด “และอย่าทำให้พระวิญญูณบรุษุทธิ์ของพระเจ้าเสียพระทัย เพราะโดยพระวิญญูณนั้น ท่านได้ถูกประทับตราหมายท่านไว้เพื่อวันที่จะทรงไถ่ให้รอด จงให้ใจขมขื่นและใจขัดเคืองและใจโกรธและการทะเลาะเถียงกัน และการพูดให้ร้ายกับการคิดปองร้ายทุกอย่าง อยู่ห่างไกลจากท่านเถิดและท่านจงเมตตาต่อกันมีใจเอ็นดูต่อกัน และอภัยโทษให้กันเหมือนดังที่พระเจ้า ได้ทรงโปรดอภัยโทษให้แก่ท่าน” <sup>๔๔</sup> ในพระคริสตนั้น ขออภัยคำพระเจ้าทรงนี้ เป็นคำหนุนใจสำหรับพวกเรา เป็นวิธีสำหรับพวกเรา ในการดำเนินชีวิตเป็น คริสเตียนที่ดี เป็นลูกพระเจ้าที่ดี แล้วก็ได้รับพระพรจากพระเจ้า ผ่านทางฤทธิ์เดชอำนาจของพระวิญญูณ ผ่านทางอภัยคำของพระเจ้าเหล่านี้ด้วยเถิด ขอให้ข้อพระคัมภีร์นี้เกิดขึ้นเป็นจริงในชีวิตของเราทั้งหลาย เพราะมันเป็นประโยชน์สำหรับเรามาก เพราะมันไม่มีทางอื่นเลยที่จะเสี่ยงได้ หรือหนีได้ มีทางเดียว คือต้องหันหน้าเข้าสู่ และวิธีต่อสู้ก็คือใช้ฤทธิ์เดชอำนาจ แห่งนามพระเยซูคริสต์ ฤทธิ์เดชอำนาจในการเป็นขึ้นมาใหม่ ขององค์พระเยซูคริสต์เจ้าที่จะช่วยเรา ให้สามารถที่จะอภัยให้กับคนที่ไม่น่ารักได้ สามารถที่จะไม่โกรธได้ สามารถที่จะมีความรัก ที่พัฒนาขึ้นได้วันแล้ววันเล่ามากขึ้นทุกวันๆ ที่จะรักคนที่ไม่น่ารักได้ รักคนที่เอาเปรียบเราได้ พระคัมภีร์บอกเราทำได้ เพราะว่าเราเป็นลูกของพระเจ้า พระเจ้าสถิตอยู่ในเรา และฤทธิ์เดชอำนาจของพระเจ้านั้น กระทำการทำงานอยู่ในเรา ผู้เชื่อทุกๆ คน ให้เราร่วมใจกันอธิษฐาน

เชื้อบาปอีกอันหนึ่ง คือความโกรธ ซึ่งก็รุนแรงไม่แพ้กัน เป็นหนึ่งในสาเหตุที่นำไปสู่การทำ ความบาป ความชั่วเช่นเดียวกัน ตั้งแต่เป็นเด็กทารกก็รู้จักโกรธแล้ว ไม่ได้ตั้งใจก็โกรธ ถูกขัดใจก็โกรธ โตขึ้นมาถ้าไม่ได้รับการอบรมสั่งสอนก็จะกลายเป็นเด็กโกรธง่าย โมโหง่าย อารมณ์รุนแรงฉุนเฉียว ถ้าปล่อยให้อารมณ์เป็นใหญ่ไปเรื่อย ๆ ก็จะโกรธถึงขั้นไปทำลายข้าวของ ทำร้ายร่างกาย ถึงขั้นบราฆ่าฟันกัน เขาจึงมีวินัยสำหรับเด็ก ๆ พ่อแม่เราจำเป็นต้องใช้เวลาฝึกเด็ก ๆ เพราะเด็ก ๆ มีเชื้อบาปติดมาตั้งแต่เกิดแล้ว เห็นแก่ตัวแล้วก็โกรธ แล้วก็โลภ ต้องฝึกฝน ต้องสอนเขา

ปัญหาจากความโกรธ ความพยาบาท บางครอบครัวก็ไม่มีความสุข สาเหตุเนื่องจากพ่อแม่ อารมณ์โกรธ หรือแม่มีอารมณ์โกรธ ครอบครัวก็อยู่ไม่สงบสุข ธุรกิจมีปัญหา มีความขัดแย้งหลายครั้ง ต้นเหตุมาจากความโกรธ ความแค้น มิตรภาพในระหว่างเพื่อนฝูงต้องสูญเสีย ส่วนใหญ่ก็มาจากความโกรธเหมือนกัน จากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ โกรธและทำให้หมางใจกันก็มี แม้กระทั่งสงครามระหว่างประเทศบ่อยครั้ง ก็มีสาเหตุมาจากความโกรธ ความแค้นของคนที่เป็นผู้นำประเทศ ทำให้เกิดสงคราม จะเห็นว่าความโกรธ เป็นตัวทำลายความสุขสงบ ที่ไหนมีความโกรธ ที่นั่นมีปัญหาเสมอ ความโกรธจึง

<sup>๔๔</sup> อพ ๔:๓๐-๓๒.

เป็นลักษณะหนึ่งของการไม่มีสติปัญญา ในภาษาชาวบ้านเรียกว่าความโง่ ในสุภาชิตบอกไว้ว่า  
“คนโง่ร้ายประพฤติโง่เขลา แต่คนเฉลียวฉลาดนั้นอดทน”<sup>๔๕</sup>

ข้อนี้ภาษาชัดเจนมาก ลองนึกสิว่าเราเป็นคนโง่หรือเปล่านั้นแหละได้คำตอบของแท้  
เลย “บุคคลที่โง่ซำ ก็มีความเข้าใจมาก แต่บุคคลที่โง่เร็ว ก็ยกย่องความโง่”<sup>๔๖</sup> “หินก็หนัก และ  
ทรายก็มีน้ำหนัก แต่การยั่วเย้าของคนโง่ ก็หนักยิ่งกว่าทั้งสองอย่างนั้น”<sup>๔๗</sup> สุภาชิตก็บอกไว้แบบนี้ว่า  
“คนโง่ยอมให้ความโกรธของเขา พลุออกมาเต็มที่ แต่ปราชญ์ยอมยับยั้งโทสะไว้เจียบ ๆ”<sup>๔๘</sup> ปัญญา  
จารย์บันทึกไว้แบบนี้ว่า “อย่าให้ใจของเจ้าโกรธเร็ว เพราะความโกรธมีประจำอยู่ในทรวงอกของคน  
เขลา”<sup>๔๙</sup>

สรุปได้ว่า สาเหตุของความโกรธในทางศาสนาเกิดจาก ความเห็นแก่ตัว ความหยิ่ง  
ความอิจฉา ความไม่มีเหตุผล การพัฒนาจิตใจให้มีความรักที่สมบูรณ์ จะช่วยกำจัดอารมณ์โกรธได้  
ปัญหาจากความโกรธ ความพยาบาท บางครอบครัวก็ไม่มีความสุข สาเหตุเนื่องจากพ่อหรือแม่มี  
อารมณ์โกรธ ครอบครัวก็อยู่ไม่สงบสุข ธุรกิจมีปัญหา สุขุเสียมิตรภาพในระหว่างเพื่อนฝูง เกิดสงคราม  
ระหว่างประเทศ จะเห็นว่าความโกรธ เป็นตัวทำลายความสุขสงบ ที่ไหนมีความโกรธ ที่นั่นมีปัญหา  
เสมอ ความโกรธ จึงเป็นลักษณะหนึ่งของการไม่มีสติปัญญา

### ๓.๔ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการระงับความโกรธ

ศาสนาคริสต์มีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือ ต้องการให้ผู้นับถืออยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมี  
ความสุข มีความรักใคร่สามัคคีกันถึงแม้ว่าจะนับถือศาสนาต่างกัน แต่ก็สามารถอยู่ร่วมกันได้ เพราะ  
หลักธรรมเบื้องต้นบางประการของแต่ละศาสนาจะมีความสอดคล้องกัน หรือมีความคล้ายคลึงกัน  
มีดังนี้

๑) **ความรักและการให้อภัย** ศาสนาคริสต์สอนให้มนุษย์ทุกคนมีความรักต่อกัน แม้แต่ผู้ที่  
เป็นศัตรู พระเยซูสอนให้เรา รู้จักยกโทษหรือให้อภัยกับผู้ที่ทำความผิดดื้อรันให้ เช่น พระเยซูทรง  
ขอร้องต่อพระเจ้าเป็นเจ้าให้ทรงยกโทษแก่ผู้ที่ทำร้ายพระองค์ที่จับพระองค์ตรึงบนไม้กางเขน เป็นต้น

๒) **ความซื่อสัตย์สุจริต** ศาสนาคริสต์สอนให้มนุษย์มีความซื่อสัตย์ต่อพระเจ้าต่อเพื่อน  
มนุษย์และต่อตนเอง ตามหลักคัมภีร์กล่าวว่า “ริมฝีปากที่มูสาเป็นที่น่าเกลียดชังแก่พระเจ้า แต่ผู้ที่  
ประพฤติซื่อสัตย์เป็นที่ปิติยินดีแก่พระองค์”

<sup>๔๕</sup> สภษ ๑๔:๑๗.

<sup>๔๖</sup> สภษ ๑๔:๒๙.

<sup>๔๗</sup> สภษ ๒๗:๓.

<sup>๔๘</sup> สภษ ๒๙:๑๑.

<sup>๔๙</sup> ปัญจ ๗:๙.

๓) ความเสียสละ การแบ่งปัน ความเอื้อเฟื้อ ศาสนาคริสต์สอนว่า การอยู่ร่วมกันในสังคมจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยกัน การช่วยเหลือผู้ขาดแคลนเป็นการแสดงออกถึงความรักที่มีต่อเพื่อนมนุษย์ การแบ่งปันเป็นสิ่งที่ดี

### ๓.๕ วิธีระงับความโกรธ

เป้าหมายของการระงับความโกรธคือลดอารมณ์โกรธ และการตอบสนองต่อความโกรธทั้งทางร่างกายและจิตใจ ท่านไม่สามารถเปลี่ยนแปลงคนหรือสิ่งที่ทำให้ท่านโกรธแต่ท่านสามารถควบคุมความโกรธได้ซึ่งมีวิธีการดังนี้

- การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- การเปลี่ยนขบวนการความคิด
- การแก้ปัญหา

ปัญหาทุกปัญหาย่อมมีทางแก้ไข วางแผนการแก้ปัญหาให้ดีที่สุด และไม่ต้องกล่าวโทษตัวเอง หากปัญหานั้นยังไม่สามารถแก้ได้อย่างสมบูรณ์ แม้ว่าท่านจะได้ใช้ความพยายามอย่างเต็มที่แล้วก็ตาม การสื่อสารที่ดี คนที่โกรธมักจะค้นหาข้อสรุป เมื่อมีความโกรธอย่ารีบตัดสินใจ อย่าพูดสิ่งที่ผิดขึ้นมาจากสมอง ให้คิดก่อนว่าต้องการอะไร ต้องพูดอย่างไร ขณะเดียวกันต้องรับฟังความคิดเห็นคนอื่นและคิดก่อนที่จะตอบ เมื่อมีการตำหนิต่านจงรับฟังและพิจารณาเนื้อหาว่าเป็นจริงแค่ไหน ห้ามโกรธแค้นคนที่ตำหนิ

การใช้อารมณ์ขัน เมื่อมีความโกรธหรือความเครียดจงใช้อารมณ์ขันช่วยแก้สถานการณ์ แต่ต้องใช้ให้ถูกกาลเทศะ เตือนตัวเองด้วยคำง่าย ๆ เช่น ใจเย็น ๆ การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ทำให้ท่านโกรธ เช่น เลี่ยงการจราจร เลี่ยงการพูดเรื่องที่ทำให้โกรธ เปลี่ยนเวลาคุย หากพบว่าการพูดคุยหรือปรึกษาบางเวลาทำให้เกิดความโกรธ เช่น การพูดคุยเวลาเย็นทำให้โกรธง่าย อาจจะเนื่องจากเครียดจากงาน ให้เปลี่ยนเวลามาตอนเช้าหลีกเลี่ยงสิ่งที่กระตุ้นทำให้โกรธ เช่นการแก้ปัญหาในบางเรื่องหาทางเลี่ยง เช่นการเลี่ยงเวลาออกจากบ้านเพื่อป้องกันรถติด

#### ๓.๕.๑ ลำดับขั้นการระงับความโกรธตามวิธีแบบคริสเตียน

แนวทางที่จะนำไปสู่การจัดการเกี่ยวกับความโกรธขึ้นอยู่กับข้อมูลเบื้องหลังของบุคคลที่อยู่ในภาวะความโกรธ คำแนะนำสำหรับคริสเตียนในการจัดการกับความโกรธของตนเอง ควรจะพิจารณาจัดการและฝึกฝนตนเองในยามปกติสุขตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ เพื่อว่าหากในอนาคตเมื่อตนเองตกอยู่ในสภาวะที่มีความโกรธแล้ว สิ่งที่ฝึกฝนมากก็จะสามารถช่วยเราให้มีวิธีที่จัดการกับตนเองได้อย่างถูกต้องและไม่ก่อความเสียหายหรือหายนะต่อตนเองและคนอื่น ขั้นตอนต่าง ๆ มีดังนี้

**ขั้นที่หนึ่ง การตระหนักรู้ตนเอง** พื้นฐานของการที่มีสุขภาพทางอารมณ์ที่ดีนั้นมีจุดเริ่มจากการตระหนักในสภาพของตนเอง คือมีความเข้าใจและรู้จักตนเองอย่างชัดเจน ยอมรับสิ่งที่ผู้อื่นพูดเกี่ยวกับตัวเรา ยอมรับเปิดใจรับฟังข้อมูลของคนอื่นเห็นชีวิตของเรา ตระหนักในอารมณ์ ความเครียดและความรู้สึกของเรา การอ่านพระวจนะและใคร่ครวญพระวจนะของพระเจ้าเป็นวิธีที่ดีในการพิจารณาตนเองและสำรวจจิตใจของเราต่อพระพักตร์พระเจ้า และมอบให้พระเจ้าเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดและขัดเกลาจิตวิญญาณของเรา

**ขั้นที่สอง ตระหนักในอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น** เรียนรู้ที่จะรับรู้ความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นอย่างตั้งใจโดยไม่หมกมุ่นจดจ่ออยู่ที่ตัวเอง ในขณะที่เดียวกันเรียนรู้ในการรับฟังเป็นการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น ซึ่งช่วยให้เรามีทักษะทางสังคมดีขึ้น เรายังควรที่จะเรียนรู้ในการแสดงออกซึ่งความรู้สึกต่อบุคคลอื่นประกอบกับเรียนรู้ในการรับรู้การแสดงออกซึ่งความรู้สึกของบุคคลอื่น โดยปกติการสอบถามความรู้สึกของคนอื่นเป็นสิ่งที่มีความเหมาะสม พระวจนะสอนให้เรารักเพื่อนบ้านเหมือนตนเอง กฎข้อที่สองนี้สอนให้เรารู้จักการรักเพื่อนบ้านและเห็นคุณค่าของผู้อื่นเหนือตัวเรานั้นเอง

**ขั้นที่สาม เรียนรู้ที่จะจัดการความโกรธและอารมณ์ของตนเอง** การที่เราตระหนักในอารมณ์ตนเองมีส่วนสัมพันธ์กันสมองด้านความคิดของเรา เราจึงควรจะใช้สมองด้านความคิดในการคิดถึงจุดอ่อนในตัวเรา เราควรที่จะหาเพื่อนหรือพี่เลี้ยงที่จะคอยช่วยเป็นกระจกให้เราเห็นตนเองชัดขึ้น นอกจากนี้เรายังควรที่จะพยายามระบุงการแห่งความรู้สึกขมขื่นและจุดระเบิดทางอารมณ์ของเราให้ได้ อาการระเบิดทางอารมณ์ควบคุมได้ยากและผลพวงของมันอาจมุ่งไปสู่เหตุการณ์ที่ร้ายแรงได้ ดังนั้นการฝึกฝนจำลองเหตุการณ์ที่ไม่คาดหมายตามสภาพอารมณ์ของเราจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง หลีกเลี่ยงการนำไปสู่สภาพที่เราจะป้องกันไม่ให้เกิดอยู่ในภาวะที่เกิดการระเบิดในอารมณ์โดยก่อนอันตรายขึ้นได้แต่ในทางตรงกันข้าม สามารถควบคุมให้การตอบสนองทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดในด้านสร้างสรรค์หรือที่ไม่มีพิษภัยในยามภาวะคับขันที่เราไม่รู้ตัว เช่นเคา เปรียบเทียบว่าความโกรธเหมือนกับ“สภาวะที่เราบ้าคลั่งในช่วงเวลาสั้น ๆ มันเป็นเวลาที่เราไม่สามารถควบคุมตัวได้”<sup>๕๐</sup>

ดังนั้น เราจึงควรวิเคราะห์ว่าเรามีข้อผิดพลาดอะไรที่เราเคยกระทำในอดีตในขณะที่โกรธและขาดการควบคุมตนเอง รวมทั้งดูว่ามันอาจจะก่อให้เกิดผลพวงทางลบอะไรที่จะตามมาจากเหตุการณ์นั้นๆหากเกิดขึ้นอีกในอนาคต หลังจากวิเคราะห์และทำความเข้าใจในผลเสียที่จะตามมาได้เข้าใจถ่องแท้แล้ว ให้พิจารณาถึงเป้าหมายของเรา ค่านิยม และความคาดหวังที่อยากจะให้เกิดขึ้นเพื่อที่จะตัดแปลงและปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ ในตัวเราเพื่อให้จุดระเบิดนั้นไม่สามารถเป็นปัจจัยให้

<sup>๕๐</sup> Robert A. F. Thurman, The Anger : The Seven Deadly Sin (New York : Oxford University Press, 2005.

เราเกิดการระเบิดทางอารมณ์ได้อีกต่อไป กล่าวคือเพื่อให้มันด้านและไม่สามารถกระตุ้นเราในทางลบ ได้อีกต่อไปหรืออีกนัยหนึ่งเป็นการถอดขบวนออกนั่นเองหากเป็นไปได้เราควรที่จะเจาะลึกเพื่อหาข้อมูล และทบทวนทำความเข้าใจข้อเท็จจริงของสถานการณ์อย่างถ่องแท้การเข้าใจผิดมักจะทำให้เกิดปัญหาระหว่างบุคคลได้

**ขั้นที่สี่ ให้คิดถึงประสบการณ์ชีวิตในแง่บวก** เช่นเดียวกับที่ โกลแมนพูดไว้ในหนังสือของเขาว่า ส่วนของสมองที่เรียกว่าอะมิกดาลา (Amygdala) ซึ่งเป็นสมองด้านอารมณ์เป็นส่วนที่ประมวลข้อมูลแตกต่างจากสมองด้านความคิดความคิด ( Neocortex) นั้น มีหน่วยความจำของตนเอง ดังนั้นในช่วงเวลาที่เกิดภาวะการระเบิดทางอารมณ์อะมิกดาลาจะนำสิ่งที่เคยเรียนรู้ซึ่งบันทึกอยู่ในหน่วยความจำ เพื่อใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงในการตอบสนองตามสัญชาตญาณ หากเรามีการสะสมประสบการณ์ในทางสร้างสรรค์หรือในแง่บวก อาการนี้อดหลุดที่ระเบิดออกไปก็จะเป็นพิษภัยต่อบุคคลอื่น พระคัมภีร์ก็สนับสนุนแนวทางข้อนี้เช่นกันตามที่บันทึกในสุภาษิตว่า “บุคคลผู้โกรธช้ำก็ดีกว่าคนมีกำลังมาก และบุคคลผู้ปกครองจิตใจของตนเองก็ดีกว่าผู้ที่ตีเมืองได้”<sup>๕๑</sup> นอกจากนี้เรายังควรเลียนแบบทัศนคติของพระเจ้าตามอย่างในพระธรรมสดุดี<sup>๕๒</sup> “พระเยโฮวาห์ทรงพระกรุณาและมีพระคุณ ทรงกริ้วช้ำและอดุมด้วยความเมตตา” นอกจากนี้ ความโกรธไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นอารมณ์ที่ไม่ดี ซึ่งเป็นลักษณะธรรมชาติบาปที่มีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน เมื่อไรก็ตามที่เราโกรธ เราควรมีเหตุผลที่ดี และไม่ควรถูกตอบสนองโดยขาดสติควบคุมต่อบุคคลที่เกี่ยวข้อง แต่ควรมีอาการตอบสนองอย่างสันติอดทนและสร้างสรรค์ โดยเลียนแบบอย่างความรักของพระเจ้าที่สั่งสมในอะมิกดาลา

**ขั้นที่ห้า ฝึกคิดในแง่บวก** คนที่มีสุขภาพจิตที่ดีและเข้มแข็งนั้นควรจะเป็นผู้ที่สมองด้านความคิดและด้านอารมณ์ทำงานร่วมกันอย่างสมดุลย์ วิธีหนึ่งที่จะสามารถฝึกสมองของเราให้สามารถคิดอย่างนี้ได้ก็ด้วยการฝึกคิดในแง่บวก อย่าปล่อยให้โอกาสที่สมองด้านอารมณ์ครอบงำหรือยึดกุมสมองด้านความคิด พระเยซูทรงสอนในพระกิตติคุณมัดติว :<sup>๕๓</sup> “บุคคลผู้ใดมีใจอ่อนโยน ผู้นั้นเป็นสุข เพราะว่าเขาจะได้รับแผ่นดินโลกเป็นมรดก ” บุคคลที่รู้จักการถ่อมสุภาพในจิตใจจะไม่คิดต่อผู้อื่นในแง่ลบ เขาจะไม่ยึดตนเองเหนือผู้อื่น ด้วยทัศนคติและค่านิยมบวกที่อยู่ในใจเช่นนี้โอกาสที่สมองด้านอารมณ์จะยึดควบคุมสมองด้านความคิดก็จะเกิดขึ้นได้น้อยที่สุด

**ขั้นที่หก ยอมรับในพระเจ้า** นักจิตวิทยาที่ไม่ได้เป็นคริสเตียนมักจะคิดตรงกันว่า สมองด้านอารมณ์ในส่วนที่ลึกที่สุดของมนุษย์นั้นเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่แล้วก็จะเหมือนดวงจรวดที่ถูกสร้างไว้อย่างถาวร โดยไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้อีก โกลแมนได้ทำการศึกษาและค้นพบว่าอุปนิสัย

<sup>๕๑</sup> สภาฯ ๑๖:๓๒.

<sup>๕๒</sup> สดต ๑๐๓:๘.

<sup>๕๓</sup> มธ ๕:๕.

ของคนที่ได้รับการบ่มเพาะตั้งแต่อยู่ในวัยเด็กนั้นจะกลายเป็นวงจรพื้นฐานของโครงสร้างเยื่อสมองโดยจะยิ่งเปลี่ยนยากขึ้นเมื่อคน ๆ นั้นเติบโตมีอายุมากขึ้นตามลำดับ <sup>๕๔</sup> “อย่างไรก็ตามความคิดเช่นนี้ไม่สอดคล้องกับความเชื่อของคริสเตียน เนื่องจากผลของความเชื่อในพระเจ้ารวมทั้งการยอมรับอย่างสุดจิตสุดใจว่าพระองค์ทรงเป็นเจ้านายเหนือจิตใจและวิญญาณของมนุษย์ทุกคนนั้น มีผลทำให้ใจของผู้ที่จำนนต่อพระเจ้าจะได้รับการสัมผัสและจะได้รับการเปลี่ยนแปลงอย่างมหัศจรรย์โดยความรักของพระองค์ ดังนั้น ผลลัพธ์ก็คือสุขภาพทางอารมณ์จะได้รับการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงและได้รับการปรับปรุงใหม่กลายเป็นคนที่ถูกสร้างใหม่ทั้งหมด วงจรในสมองของผู้เชื่อก็จะถูกสร้างใหม่ด้วยเช่นกัน ซึ่งความจริงอันนี้ ตรงกันข้ามกับทฤษฎีของโกลแมน เราเชื่อว่าพระเจ้าจะให้จิตใจใหม่แก่ทุกคนที่เชื่อในพระองค์ได้ตามพระสัญญาในพระธรรมเอเสเคีย <sup>๕๕</sup> “เราจะให้ใจใหม่แก่เจ้า และเราจะบรรจงจิตวิญญาณใหม่ไว้ในเจ้า เราจะนำใจหินออกไปเสียจากเนื้อของเจ้า และจะให้ใจเนื้อแก่เจ้า ” อัครทูตเปาโลก็ได้พูดต่อกัยความเชื่อดังกล่าว ในจดหมายถึงคริสตจักรเมืองโกรินโธ ซึ่งบันทึกไว้ว่า “เหตุฉะนั้น ถ้าผู้ใดอยู่ในพระคริสต์ผู้นั้นก็เป็นคนที่ถูกสร้างใหม่แล้ว สิ่งเก่า ๆ ก็ล่วงไป ดูเถิดสิ่งสารพัดกลายเป็นสิ่งใหม่ทั้งนั้น” <sup>๕๖</sup>

ปัญหาและประเด็นที่เกี่ยวกับความโกรธและอารมณ์เป็นสิ่งที่เกี่ยวกับชีวิตประจำวันของมนุษย์ตั้งแต่สมัยโบราณจนกระทั่งปัจจุบัน ความเชื่อตามประเพณีดั้งเดิมถูกแทนที่ด้วยทฤษฎี และแนวความคิดใหม่ ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีการค้นพบและวิจัยใหม่ ๆ ในด้านประสาทวิทยา อย่างไรก็ตาม มนุษย์ก็ได้รับการทรงสร้างจากพระเจ้า โดยที่คริสเตียนเชื่อว่าพระปัญญาของพระเจ้าเท่านั้นที่สามารถเข้าใจและรักษาบำบัดสุขภาพจิตได้อย่างสมบูรณ์ คริสเตียนทุกคน จึงควรจะเรียนรู้จากพระลักษณะของพระเจ้าและขอการทรงนำให้เรียนรู้สภาพจิตใจและจิตวิญญาณของตนเอง เพื่อที่จะอาศัยกำลังจากพระเจ้าให้สามารถได้รับการขัดเกลาในจิตใจให้เป็นผู้ที่เต็มไปด้วยความรักและสามารถจัดการกับความโกรธของตนเองได้เป็นอย่างดี

### ๓.๕.๒ วิธีระงับความโกรธตามคำสอนของพระเยซูเจ้า

แม้ท่านจะโกรธ ก็อย่าให้เป็นบาป จงเลิกโกรธก่อนดวงอาทิตย์ตก (บทจดหมายนักบุญเปาโลถึงชาวเอเฟซัส) <sup>๕๗</sup> “ท่านทั้งหลายได้ยินคำกล่าวที่ว่า จงรักเพื่อนบ้านจงเกลียดศัตรู แต่เรากล่าวแก่ท่านว่า จงรักศัตรู จงอธิษฐานภาวนาให้ผู้ที่เบียดเบียนท่านเพื่อท่านจะได้เป็นบุตรของพระบิดาเจ้าสวรรค์ พระองค์โปรดให้ดวงอาทิตย์ของพระองค์ขึ้นเหนือคนดีและคนชั่ว โปรดให้ฝนตกเหนือคนชอบธรรมและคนอธรรม ถ้าท่านรักแต่คนที่รักท่าน ท่านจะได้บำเหน็จรางวัลอะไรเล่า บรรดาคนเก็บภาษีมิได้ทำเช่นนี้ดอกหรือ ถ้าท่านทักทายแต่พี่น้องของท่านเท่านั้น ท่านทำอะไรพิเศษเล่า คนต่างศาสนา

<sup>๕๔</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (New York : Bantam books, ๑๙๙๕), pp.25.

<sup>๕๕</sup> อสค ๓๖ : ๒๖.

<sup>๕๖</sup> ๒ คร ๕ : ๑๗.

<sup>๕๗</sup> อฟ ๔:๒๖)

มิได้ทำเช่นนี้ดอกหรือ ฉะนั้น ท่านจงเป็นคนดีอย่างสมบูรณ์ ดังที่พระบิดาเจ้าสวรรค์ของท่าน ทรง  
ความดีอย่างสมบูรณ์เถิด”<sup>๕๘</sup>

“ถ้าท่านให้อภัยผู้ทำความผิด พระบิดาของท่านผู้สถิตในสวรรค์ ก็จะประทานอภัยแก่ท่าน  
ด้วย แต่ถ้าท่านไม่ให้อภัยผู้ทำความผิด พระบิดาของท่านก็จะไม่ประทานอภัยแก่ท่านเช่นเดียวกัน”<sup>๕๙</sup>

จากข้อความต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้มองเห็นภาพของความรักและการให้อภัย ซึ่งเปล่ง  
ออกมาจากพระเมตตาของพระเจ้าที่มีต่อมวลมนุษยชนนั่นเอง

### ๓.๕.๓ ผลกระทบความโกรธ

ปัญหาความโกรธ ก็มาจากความขัดแย้ง ความพยายาม เหตุการณ์ร้ายแรงต่าง ๆ บาง  
ครอบครัวก็ไม่มีความสุข สาเหตุเนื่องจากความโกรธ พ่อแม่มีอารมณ์โกรธ ครอบครัวก็อยู่ไม่สงบสุข  
ธุรกิจมีปัญหา มิตรภาพในระหว่างเพื่อนฝูงต้องสูญเสีย เกิดสงครามระหว่างประเทศบ่อยครั้ง ความ  
โกรธ จึงเป็นลักษณะหนึ่งของการไม่มีสติปัญญา

มีเรื่องตัวอย่างกล่าวไว้ว่า ในสมัยที่เขาล่าอาณานิคม มีกัปตันเรือคนหนึ่ง เขาล่องเรือหลง  
ทางไปที่เกาะแห่งหนึ่ง ทั้งกัปตันและลูกเรือกำลังหิวอย่างหนัก แต่ว่าทั้งเกาะนั้นหาอาหารไม่ได้เลย มี  
เพียงต้นมะพร้าวต้นเดียวที่มีลูกเต็มต้น แต่ต้นมะพร้าวต้นนี้สูงมาก และมีหน้าซ้ายมีลิงตัวหนึ่งนั่งอยู่  
บนยอด วางท่าเป็นเจ้าของต้นมะพร้าวต้นนี้อย่างดุดัน กัปตันนึกได้ถึงจุดอ่อนของลิง เขาและ  
ลูกเรือจึงหาเศษหิน เศษไม้ ขว้างใส่ลิง ทำให้มันโกรธ แล้วก็ได้ผล เมื่อเจ้าลิงโกรธ มันก็จัดการทันที  
ตอบโต้ด้วยการขว้างลูกมะพร้าว จนลูกมะพร้าวเกือบหมดต้น พวกกัปตันเรือและลูกเรือ ก็คอยหลบ  
เท่านั้นเอง แล้วก็เอามะพร้าวไปกิน เรารู้ว่าโกรธไม่ดี แต่ในพระคัมภีร์บอกความโกรธก็เป็นเชื้อของ  
ความบาป ที่อยู่ในตัวมนุษย์ทุกคนอยู่แล้ว เพราะความโกรธเป็นส่วนหนึ่งของเนื้อหนัง การที่เราจะ  
ควบคุมตัวเอง ไม่ให้มีอารมณ์โกรธ จึงไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะนั่นหมายความว่าเรากำลังต่อสู้กับเชื้อบาป  
ต่อสู้กับการงานของมารซาตาน ที่ทำผ่านเนื้อหนัง เชื้อบาปที่อยู่ในร่างกายของเรา ซึ่งทุกคนรู้ดีกว่า  
ไม่ใช่ง่าย ๆ เลย มันยาก หนังสือเอเฟซัส จึงได้บันทึกอย่างนี้ว่า “จะโกรธก็โกรธได้ แต่อย่าทำบาป อย่า  
ให้ถึงตะวันตกท่านยังโกรธอยู่ และอย่าให้ออกัสแก่มาร”<sup>๖๐</sup> พระคัมภีร์ใช้คำว่า “จะโกรธ ก็โกรธได้”  
ไม่ได้บอกว่า “จงห้ามโกรธเด็ดขาด” เล็งให้เห็นว่าการรู้สึกโกรธ ไม่ใช่เรื่องผิดอะไร เป็นเรื่องธรรมชาติ  
ที่เรายังอยู่ในร่างกายที่เป็นเชื้อบาปอยู่นี้ ทุกคนก็มีอารมณ์และรู้สึกโกรธได้ แต่ “อย่าทำบาป” แสดง  
ว่าถ้าเราปล่อยความโกรธไว้ มันจะเลยไปถึงการกระทำบาปนั่นเอง การรู้สึกโกรธ ไม่ได้ทำให้เราทำ  
บาป แต่วิธีที่ตอบสนองต่อความรู้สึกนั้นต่างหาก ที่จะเป็นตัวกำหนดว่าบาปหรือไม่บาป แสดงว่าตอน

<sup>๕๘</sup> มธ ๕:๔๓-๔๘

<sup>๕๙</sup> มธ ๖:๑๔-๑๕

<sup>๖๐</sup> อฟ ๔:๒๖-๒๗



โกรธนั้น ยังไม่บาปแต่ตอบสนองว่า จะเอาความโกรธไปทำอะไร ถ้าตอบสนองผิด ก็เป็นบาป ถ้าตอบสนองถูกก็รอดพ้นจากการทดลองไป การทำบาป ไม่ได้เริ่มต้นตอนที่เราก่อความรู้สึกโกรธ แต่เริ่มต้นเมื่อเราปล่อยให้ความรู้สึกนั้นชักนำเรา ให้เราพูดหรือให้เราทำอะไรบางอย่าง ที่ตรงกันข้ามกับการแสดงความรัก ถ้อยคำพระเจ้าในข้อนี้ ที่เราอ่านให้เราปฏิบัติ ๒ อย่าง คือเมื่อเรารู้สึกโกรธแล้ว (๑) จะโกรธก็ได้ แต่ควบคุมอารมณ์ความโกรธเอาไว้ให้ดี ไม่ปล่อยให้อารมณ์ชักนำไปทำความบาป (๒) อย่าให้ถึงตะวันตก ท่านยังโกรธอยู่ ความหมายคือให้จำกัดเวลาโกรธ อย่าปล่อยให้ความรู้สึกโกรธอยู่นานเกินไป อย่าให้ข้ามวันข้ามคืน

สมัยก่อนชาวฮิวจะนับเวลา เริ่มต้นวันใหม่ คือ ๖ โมงเย็น เพราะฉะนั้น ตะวันตกดินเมื่อไร เมื่อนั้นถือว่าหมดสิทธิ์ของความโกรธ ถ้าเราหลับไปกับความโกรธ ยิ่งแย่ใหญ่เลย อย่าปล่อยให้ความโกรธอยู่จนข้ามวันข้ามคืน และถ้าไม่สามารถปฏิบัติตาม ๒ ข้อนี้ได้ ก็จะเป็นการเปิดโอกาสให้มารที่จะคอยหาเรื่องมั่ว ๆ เข้ามาในชีวิตของเรา ทำให้เรายุ่งและวุ่นวาย ยิ่งทำให้เราก่อความสับสน เพราะยิ่งสู้กันไม่ได้ เรายิ่งไปโกรธ ทำสิ่งที่วุ่นวาย มั่วไปหมดเลยในชีวิตของเรา เรายิ่งกลัวใจ ยิ่งโกรธตัวเอง ยิ่งแย่ใหญ่เลย เพราะฉะนั้น ไม่มีทางอื่นที่เราจะต่อสู้กับอารมณ์ความโกรธนี้ได้ นอกเหนือจากพึงฤทธิ์เดชอำนาจจากพระวิญญาณบริสุทธิ์ของพระเจ้าที่สถิตอยู่ในเรา เราจึงควบคุมอารมณ์ความโกรธได้

เพราะตราบาไคที่เรายังอยู่ในร่างกายนี้ เรายังคงต้องวนเวียนอยู่ ต่อสู้กันอยู่อย่างนี้ตลอดไป กับเนื้อหนัง ถ้าเราต้องการจะเป็นอิสระจากความโกรธได้ มีอยู่ทางเดียวคือตาย ออกจากร่างนี้ไป ก็จบตราบาไคที่เรายังอยู่ในร่างนี้ วิญญาณเรายังอยู่ในร่างนี้ เราต้องต่อสู้กับกิเลสตัณหาทางฝ่ายเนื้อหนัง เพราะร่างนี้เป็นเชื้อบาปที่ติดอยู่กับเรา พระเจ้าสัญญาว่าจะให้ร่างกายใหม่กับเรา วันหนึ่งข้างหน้า เมื่อตอนที่เรามาจากโลกนี้ไปแล้ว วิญญาณจิตของเราได้รับการชำระแล้วก็จริง แต่ร่างกายเรายังเป็นร่างกายเดิมอยู่ เพราะฉะนั้นในแต่ละวัน เราอาจจะต้องเจอกับเรื่องมากมายที่ทำให้รู้สึกมีอารมณ์โกรธได้ แล้วก็ต้องต่อสู้กับเนื้อหนัง ต่อสู้กับอารมณ์ ที่จะไม่แสดงสิ่งที่ไม่ดีออกมา แล้วก็ต่อสู้ที่จะให้ออกไปให้ได้ต่อสิ่งที่มากระทบให้เราโกรธนั้น เราต้องพยายามสู้มันให้ได้ และการสู้ทุกครั้ง ต้องนึกถึงพระเจ้าที่สถิตภายในเรา หลายครั้งที่เรารู้ตัวว่า ไม่น่าโกรธเขาเลยเรื่องแค่นี้เอง น่าจะให้อภัยเขาได้ แต่จิตใจข้างในมันสู้ไม่ไหว เดียวก็กลับมาโกรธใหม่ สู้กันไปสู้กันมา ขึ้นอยู่กับว่าสุดท้ายข้างไหนจะชนะ ถ้าอารมณ์โกรธเป็นฝ่ายชนะ ก็อาจจะมีการเอาคืน แต่ถ้าความคิดให้อภัยชนะ เขาเรียกว่าผ่านการทดลอง มีแค่นี้ ถ้ามีใครมาทำให้เราโกรธ ถ้าเราทนไม่ได้ แล้วหลุดออกไป ทำในสิ่งที่ไม่ดี เขาเรียกว่าทำบาป แต่ถ้าเราทนได้ และสงบได้ ผ่านไปได้ เรียกว่าผ่านการทดลอง เหมือนที่อาจารย์เปาโลบอกว่า ท่านเองก็เจอกับการต่อสู้แบบนี้ สิ่งที่ยากทำ ก็ไม่ได้ทำ สิ่งที่ไม่อยากทำก็ทำ เพราะต้องต่อสู้กับกิเลสตัณหาทางฝ่ายเนื้อหนัง ในหนังสือโรม ได้บันทึกไว้อย่างนี้

ข้าพเจ้าไม่เข้าใจการกระทำของข้าพเจ้าเอง เพราะว่าข้าพเจ้าไม่ทำสิ่งที่ข้าพเจ้าปรารถนาที่จะทำ แต่กลับทำสิ่งที่ข้าพเจ้าเกลียดชังนั้น เหตุฉะนั้น ถ้าข้าพเจ้าทำสิ่งที่ข้าพเจ้าไม่ปรารถนา

ที่จะทำ และข้าพเจ้ายอมรับว่าธรรมบัญญัตินั้นดี ฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงมิใช่ผู้กระทำ แต่ว่าบาปซึ่งอยู่ในตัวข้าพเจ้านั้นเองเป็นผู้ทำ ด้วยว่าในตัวข้าพเจ้า คือในตัวของข้าพเจ้า ไม่มีความดีประการใดอยู่เลย เพราะว่าเจตนาดีข้าพเจ้าก็มีอยู่ แต่ซึ่งจะกระทำการดีนั้น ข้าพเจ้าหาได้กระทำไม่ได้ ด้วยว่าการดีนั้นซึ่งข้าพเจ้าปรารถนาทำ ข้าพเจ้าไม่ได้กระทำ แต่การชั่วซึ่งข้าพเจ้ามิได้ปรารถนาทำ ข้าพเจ้ายังทำอยู่<sup>๖๑</sup>

ถ้าเราพูดตามอาจารย์เปาโล ก็หมายความว่า “ฉันไม่อยากจะโกรธเลย แต่เพราะเนื้อหนังมันทำให้ฉันโกรธ ฉันทนสู้กับเนื้อหนังไม่ได้ ฉันเลยปล่อยให้โกรธออกไป ที่ฉันอยากทำ คือฉันอยากจะทำให้อภัย อยากอยู่อย่างสงบนิ่ง และไม่โกรธเขา แต่ฉันทำไม่ได้ ” หมายความว่าแบบนี้ เหมือนไหม จริงหรือไม่จริง ไม่มีใครโกรธ แล้วมีความสบายใจ ดีใจเหลือเกินได้โกรธเขา สุขจริง ๆ เลย เป็นไปไม่ได้โกรธที่ไร เราเองก็ทุกข์ใจเพราะสำนักทางจิตวิญญาณ ที่จะทำแต่สิ่งที่ดีก็มีอยู่ แต่ก็ต้องคอยต่อสู้กับเชื้อบาปในตัว ที่คอยล่อลวงให้ทำในสิ่งตรงข้าม เราคงได้ยินกันบ่อย ๆ ในประโยคที่ว่า “ไม่อยากจะโกรธเลย แต่ทนไม่ไหวจริงๆ นับ ๑ ถึง ๑๐ ก็แล้ว ถึง ๑๐๐ ก็แล้ว” นี่คือตัวอย่างของสงครามต่อสู้ ระหว่างอารมณ์กับสติ ระหว่างวิญญาณกับเนื้อหนังฝ่ายร่างกาย เพราะพระเจ้าทรงรู้ว่าอยู่บนโลกนี้ เราต้องต่อสู้กับเรื่องนี้มากมาย พระคัมภีร์จึงเตือนไว้ก่อนเลยว่าต้องอดทนมากๆ สำหรับสิ่งเหล่านี้ เพราะว่าเราอยู่กับเราตลอดไป “เขา” คือตัวเราเอง คือเนื้อหนังฝ่ายร่างกาย เขาจะอยู่กับเราตลอดไป จนกระทั่งเราจากโลกนี้ไป ก็จบสิ้น หมดยุคหน้าที่การงาน งานใหญ่ที่สุดที่พระเจ้า ให้กับคริสเตียนทุกคนที่อยู่บนโลกใบนี้ คืองานในการดูแลตัวเราเอง ดูแลกิเลสตัณหา กำจัดหรือสยบมันให้ได้ ด้วยฤทธิ์เดชอำนาจของพระเจ้ามีฤทธิ์<sup>๖๒</sup>

ขณะนั้นเปโตรมาทูลพระองค์ว่า “พระองค์เจ้าข้า หากพี่น้องของข้าพระองค์ จะกระทำผิดต่อข้าพระองค์เรื่อยไป ข้าพระองค์ควรจะยกความผิดของเขาสักกี่ครั้ง ถึงเจ็ดครั้งหรือ ” พระเยซูตรัสตอบเขาว่า “เรามีได้ว่าเพียงเจ็ดครั้งเท่านั้น แต่เจ็ดครั้งคุณด้วยเจ็ดสิบ ” เพราะฉะนั้น ก็เป็น ๔๙๐ ครั้ง คือจำนวนที่พระเยซูบอกให้อดทน กับคนที่ทำผิดต่อเรา มาคิดในใจ สำหรับตัวเราเอง เราคิดว่าเราให้อภัยได้สักกี่ครั้งครับ ถึง ๔๐๐ ครั้งไหม นี่ตั้ง ๔๙๐ ครั้ง ไม่ไหวหรอกครับ เพราะกายของเรายังไม่สมบูรณ์ เหมือนพระเยซู ก็ยังต้องต่อสู้กันต่อไป ต้องรอวันที่เราได้รับการปลดปล่อย คือวันที่เราจากร่างกายนี้ ได้รับร่างกายใหม่ ที่ครบถ้วนสมบูรณ์ เป็นร่างกายที่ไม่มีเชื้อบาปอีกต่อไป นั่นแหละเราจะเป็นอิสระ ไม่มีทางอื่น มีทางเดียว ระหว่างที่ยังอยู่ในร่างกายนี้ ก็ต้องฝึกอดทน อดกลั้นกันต่อไป ด้วยการพึ่งฤทธิ์เดชอำนาจ ของพระวิญญาณบริสุทธิ์ ที่สถิตอยู่กับเราตลอดเวลา

<sup>๖๑</sup> รม ๗ : ๑๕-๑๙.

<sup>๖๒</sup> มธ ๑๘ : ๒๑-๒๒.

พระคัมภีร์เปรียบเทียบคนที่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธไว้ได้ว่าเป็นผู้มีพลังอำนาจ ยิ่งใหญ่กว่าคนที่ตีเมืองได้อีก ในสุภาษิตได้บันทึกไว้อย่างนี้ว่า “บุคคลผู้โกรธช้า ก็ดีกว่าคนมีกำลังมาก และบุคคลผู้ปกครองจิตใจของตนเอง ก็ดีกว่าผู้ที่ตีเมืองได้”<sup>๖๓</sup> คนที่โกรธช้า คือคนที่มีความอดทน อดกลั้นสูง ปกครองจิตใจตนเอง ก็คือควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ไม่ซีโมโห ไม่ใจร้อน ไม่ผลิผลาม วู่วาม ในพระคัมภีร์บอกว่า ดีกว่าผู้ที่ตีเมืองได้ สำคัญมาก มีประโยชน์มากเลย อารมณ์โกรธ เป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวังมาก ๆ ในชีวิตของเรา หลายครั้ง หลายเหตุการณ์ที่เรื่องเล็กๆ ต้องกลายเป็นเรื่องใหญ่ ก็เพราะความใจร้อน ความไม่รู้จักอดทน อดกลั้น ในหน้าหนังสือพิมพ์เจอบ่อย ๆ ขับรถแข่งกัน ก็เอาปืนยิงใส่กัน ทำให้เสียทั้งคู่ คนเจ็บ คนตาย คนที่ยิงก็ต้องไปติดคุก ติดตะราง ยุ่งวุ่นวาย เสียวินาทีเดียว เพราะไม่เคยฝึก ไม่เคยรู้ถึงศัตรูตัวฉกาจที่อยู่ในตัวเรา ไปไหนกับเราอยู่ตลอดเวลา หลับตื่น มันก็ตื่นพร้อมกัน ความโกรธนี่ จึงจำเป็นต้องให้ความเอาใจใส่กับมันอย่างมาก

“จงระงับความโกรธ และทิ้งความพิโรธ อย่าให้ใจของท่านเดือดร้อน มิแต่จะชั่วไป”<sup>๖๔</sup> บุคคลใดเมื่อโมโห จนเดือดปุดปุด คุณไม่ได้ฝึกปิดอะไร เราทุกคน ต่างมีร่างกาย เนื้อหนัง อารมณ์ และความรู้สึก การถูกทดลองให้เกิดความรู้สึกดังกล่าวไม่ทำให้คุณบาปใดใดทั้งสิ้น วิธีที่คุณตอบสนองต่อการทดลองดังกล่าวต่างหากที่จะเป็นตัวกำหนดว่าคุณทำบาปหรือไม่ การทำบาปไม่ได้เริ่มต้นเวลาที่ คุณเกิดอารมณ์โกรธ การทำบาปเริ่มต้นเมื่อคุณปล่อยให้อารมณ์ดังกล่าวชักนำให้คุณพูดหรือลงมือทำอะไรบางอย่างที่ไม่ใช่ความรักออกมา

พระคัมภีร์กล่าวว่า “จะโกรธก็โกรธได้ แต่อย่าทำบาป อย่าให้ถึงตะวันตกท่านยังโกรธอยู่ และอย่าให้ออกาสแก่มาร”<sup>๖๕</sup> หลายคนพอถูกทำให้โกรธขึ้นมา ยังไม่ทันตอบสนองโดยการทำบาปใดใด รู้สึกว่าตนเองทำบาปไปแล้ว วันนั้นทั้งวันเลยรู้สึกผิด รู้สึกเป็นคนใช้ไม่ได้ หลบหน้าพระเจ้า สิ่งที่ดีที่คิดจะทำ ไม่ว่าจะเป็นการอธิษฐาน อ่านพระคัมภีร์ก็เลยไม่ทำสักอย่าง

วันต่อมาเหตุการณ์เดิมเกิดขึ้นซ้ำอีกเพียงแต่เปลี่ยนตัวละคร รวมทั้งวันต่อมา สัปดาห์ต่อมา เดือนต่อมาและปีต่อมา หลายคนเข้าใจผิดว่าผู้ใหญ่วิทยูญานคือบุคคลที่พ้นแล้วจากอารมณ์ทั้งหมด นั่นเป็นความเข้าใจที่ตกทอดมาจากศาสนา ไม่ได้มาจากพระวณะของพระเจ้า เพราะแม้กระทั่งอัครทูตเปาโล พระคัมภีร์ยังบันทึกเรื่องราวที่ท่านเองก็โกรธเช่นกัน จำไว้ว่า “จะโกรธก็โกรธได้” แต่อย่าให้อารมณ์ชักนำให้คุณทำบาป จงจำกัดเวลาไว้อย่าให้เนิ่นนานเกินไป ก่อนเข้านอนจงมอบเรื่องทั้งหมดไว้ในพระหัตถ์ของพระเจ้า ยกโทษทั้งหมดให้กับคนที่ทำคุณให้โกรธ แล้วจงหลับอย่างมีสันติสุข และตื่นขึ้นพร้อมจะดำเนินชีวิตด้วยความรักต่อไป เพราะหากคุณปล่อยให้ความโกรธเผาผลาญวิญญาณ จิตใจและร่างกายของคุณต่อไป คุณกำลังให้ออกาสแก่มารเข้ามาลัก ฆ่าและทำลายคุณ

<sup>๖๓</sup> สภาฯ ๑๖ : ๓๒.

<sup>๖๔</sup> สดต ๓๗ : ๘.

<sup>๖๕</sup> อฟ. ๔ : ๒๖-๒๗.

นี่คือสาเหตุที่หลายคนจึงอ่อนกำลังและป่วยไข้ และบ้างก็ล่องลับไป<sup>๖๖</sup> ทราบหรือไม่ว่าขณะที่คุณปล่อยให้ความโกรธเผาผลาญคุณยามดึก ขณะที่คุณจินตนาการว่าคุณกำลังทำร้ายเขา อันที่จริง คนที่กำลังถูกทำร้ายคือคุณเอง ส่วนคนนั้นที่คุณกำลังจินตนาการถึงอาจจะกำลังหลับสนิทอย่างมีความสุข คนมากมายเดินไม่ได้ หมดเงินรักษาก็ยังไม่หาย ก็เพราะปล่อยให้ความโกรธเผาผลาญต่อไปและหากคุณมีพฤติกรรมดังกล่าว มารจะส่งคนมายั่วคุณให้โกรธเป็นระยะ อย่างต่อเนื่องไม่ขาดตอน คุณจะตกเป็นเหยื่อง่าย ๆ ของมัน ให้มันเล่นงานไปตลอดชีวิต เป็นหน้าที่ของคุณที่จะให้ “ใจเข้มขึ้น และใจซัดเคื่อง และใจโกรธ และการทะเลาะเถียงกัน และการพูดให้ร้าย กับความคิดปองร้ายทุกอย่างอยู่ห่างไกลจากคุณ”<sup>๖๗</sup> เราจะให้อารมณ์เหล่านี้ที่อยู่ห่างไกลเราได้อย่างไร พระธรรมข้อหลักของเรากล่าวว่า “จงระงับความโกรธ” ซึ่งหมายถึง “ปล่อยให้ความโกรธตกและจมลึกลงไป”

การจัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราเองและของผู้อื่นได้อย่างไร พระเยซูคริสต์ทรงเรียกเราให้เผชิญหน้ากับความโกรธของเรา พระองค์ทรงพร้อมที่จะช่วยเราเปลี่ยนแปลงความโกรธของเรา โดยการเปลี่ยนแปลงชีวิตของเรา โปรดสังเกตว่าไม่ใช่ด้วยการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ แต่ด้วยการเปลี่ยนแปลงเรา โดยเปลี่ยนความเข้าใจของเราที่มีต่อสถานการณ์ที่มีต่อตนเองในมุมมองของพระเจ้า มีดังนี้

๑) พระองค์ทรงให้เราเผชิญ ความเฉยเมยไม่สนใจ (indifference) และ ทรงเรียกเราให้มา สนใจห่วงใยดูแล (care)

๒) พระองค์ทรงให้เราเผชิญ การดูถูกหมิ่นประมาท (contempt) และ ทรงเตือนเราให้มี ความเคารพให้เกียรติ (respect)

๓) พระองค์ทรงให้เราเผชิญ ความโมโหฉุนเฉียว (irritation) และ ทรงเรียกร้องเราให้มี ความอดกลั้นขันติ (forebear)

๔) พระองค์ทรงให้เราเผชิญ ความอิจฉาริษยา (envy) และ ทรงเชื้อเชิญให้เรา สามัคคีมีส่วนร่วม (solidarity)

๕) พระองค์ทรงให้เราเผชิญ ความขุ่นข้องคับใจ (resentment) และ ทรงบัญชาสั่งให้เรา ยกโทษให้อภัย (forgive)

๖) พระองค์ทรงให้เราเผชิญ การแก้แค้น (revenge) และ ทรงเรียกเราให้เป็น ผู้สร้างสันติภาพ (peace makers)

พระเยซูคริสต์ทรงตรัสสั่งให้เราเผชิญกับความโกรธในทุกรูปแบบ และทรงเรียกร้องให้เรา ทั้งหลายรักในทุกรูปแบบในทุกโอกาสที่เป็นไปได้ จงสังเกตว่าการเยียวยาแก้ไข ความโกรธนั้นเป็นไปได้

<sup>๖๖</sup> ๑ คร. ๑๑ : ๓๐

<sup>๖๗</sup> อฟ. ๔ : ๓๑.

ในทางสร้างสรรค์ไปในทางบวกทั้งสิ้น พระองค์ไม่ได้ทรงเรียกร้องให้เราเก็บกดความโกรธไว้ หรือพยายามกักพันอดทนควบคุมความรู้สึกโกรธไว้ แต่ทรงเรียกเราให้เปลี่ยนมุมมองมีทัศนคติใหม่และมีพลังซึ่งเป็นกำลังเรียวแรงใหม่ที่คอยช่วยเหลือเรานั้นคือโดยฤทธิ์เดชแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์ที่ทรงเปลี่ยนแปลงเราให้เป็นเหมือนพระองค์มากยิ่งขึ้นทุกๆ วัน ซึ่งเป็นงานที่ต้องใช้เวลาในการเปลี่ยนแปลงทั้งชีวิต ชีวิตคริสเตียนนั้นเป็นกระบวนการการเปลี่ยนแปลงชีวิตซึ่งใช้เวลาตลอดชีวิตของเราที่จะเติบโตขึ้นสู่ความไพบูลย์ของพระคริสต์ เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ในแต่ละสัปดาห์ เราจะเห็นชัยชนะ เห็นการพลาดพลั้งและเห็นการฟื้นคืนสู่สภาพปกติ เห็นการช่วยกู้ของพระเจ้าเมื่อเราพลาดไปจากทางของพระองค์ พระเยซูคริสต์ทรงตรัสในคำเทศนาบนภูเขา สรุปว่า

ด้วยกฎแห่งความรักในชีวิต และด้วยฤทธิ์อำนาจแห่งความรักของพระเจ้าที่เคลื่อนไหวในชีวิตมนุษย์เท่านั้นที่จะสามารถจัดการกับความขุ่นข้องคับแค้นใจ และความโกรธเกลียดที่สั่งสมอยู่ในจิตใจของมนุษย์ทั้งหลายในโลกที่ตกต่ำแย่ ชาติความยุติธรรมและชาติความชอบธรรม เราจะสามารถเอาชนะศัตรูได้ด้วยความรักเท่านั้น ดังนั้น พระองค์จึงทรงตรัสว่า จงรักศัตรูของท่าน และจงอธิษฐานเพื่อผู้ที่ข่มเหงท่าน ทำดังนี้แล้วท่านทั้งหลายจะเป็นบุตรของพระบิดาของท่านผู้ทรงสถิตในสวรรค์<sup>๖๘</sup>

ความโกรธนั้นไม่จำเป็นจะต้องผุดเสมอไปแต่ความโกรธมีอันตรายเสมอ ท่านอัครทูตเปาโลจึงเตือนว่า

จะโกรธก็โกรธได้ แต่อย่าทำบาป อย่าให้ถึงตะวันตกท่านยังโกรธอยู่ และอย่าให้โอกาสแก่ใจมาร จงให้ใจข่มขึ้น และใจขัดเคือง และใจโกรธ และการทะเลาะเถียงกัน และการพูดให้ร้ายกับการคิดปองร้ายทุกอย่างอยู่ห่างไกลจากท่านเถิด และท่านจงเมตตาต่อกัน มีใจเอ็นดูต่อกัน และอภัยโทษให้กัน เหมือนดังที่พระเจ้าได้ทรงโปรดอภัยโทษให้แก่ท่านในพระคริสต์นั้น<sup>๖๙</sup>

อาจารย์เปาโลกล่าวถึงความเป็นไปได้ในการที่เราจะทำให้พระวิญญาณบริสุทธิ์ ทรงเสียดพระทัยในบริบทตอนนี้ เพราะว่าความโกรธเป็นอุปสรรคขัดขวางปิดกั้นน้ำพระทัยของพระเจ้าที่จะสำเร็จในชีวิตเรา สำเร็จในคริสตจักร ซึ่งเป็นเป้าหมายในการทำงานของพระวิญญาณบริสุทธิ์ในชีวิตมนุษย์เมื่อน้ำพระทัยของพระองค์ไม่ได้รับการตอบสนองพระองค์ก็จะทรงเสียดพระทัย ความโกรธในบางกรณีเป็นที่น่าเห็นอกเห็นใจอย่างยิ่งยวด ความโกรธที่เกิดขึ้นนั้นมีเหตุผลสมควรเหมาะสม เช่น กรณีที่ภรรยาถูกสามีนอกใจทอดทิ้งไม่เคยดูแลตนเองและลูกๆ เป็นระยะหลาย ๆ ปี เด็กที่ถูกข่มเหง ถูกกระทำซ้ำเรา พ่อแม่ที่เศร้าโศกเสียใจเพราะลูกถูกคนเมาขับรถยนต์ตายแล้วหนี สิ่งที่ยากลำบากที่สุดคือการที่เราจะจัดการกับความโกรธที่สมเหตุสมผลได้อย่างไร เพื่อที่เหตุการณ์ร้ายแรงอย่างหนึ่ง

<sup>๖๘</sup> มธ ๕ : ๔๔-๔๕.

<sup>๖๙</sup> อพ ๔ : ๒๖-๒๗, ๓๑-๓๒.

เกิดขึ้นจะไม่นำไปสู่เหตุการณ์ร้ายแรงอื่นๆ อีกมากมาย เพื่อที่ความชั่วร้ายอย่างหนึ่งจะไม่นำไปสู่ความชั่วร้ายอื่น ๆ อีก เพื่อที่ยาพิษจากชีวิตหนึ่งจะไม่เป็นพิษติดต่อไปทำลายชีวิตอื่น ๆ อีก บ่อยครั้งที่เราสามารถนำเอาความรู้สึกโกรธเคืองมาพูดต่อพระเจ้า ไม่ใช่เพราะด้วยความโกรธที่เป็นความบาปที่เราจะต้องนำมาสารภาพต่อพระเจ้า แต่เพราะเป็นความโกรธที่เกิดจากความรู้สึกเศร้าโศกสลดใจของเราซึ่งระเบิดขึ้น และต้องการการควบคุม การปรับสภาพ และการเปลี่ยนทิศทางโดยพระเจ้าพระองค์เดียวที่ทรงรู้ว่าจะโกรธอย่างไรโดยปราศจากความบาป สำหรับเราแม้ว่าความโกรธจะสมเหตุสมผลแต่ก็เป็นสิ่งที่มิอันตรายอย่างยิ่งวด เราไม่ควรที่จะเก็บหรือแบกเอาความโกรธนี้ไว้ด้วยตัวเอง แต่ด้วยพระหัตถ์ที่มีรอยตะปูขององค์พระเยซูคริสต์ที่ทรงช่วยแบกความโกรธของเราไว้ แม้ว่าความโกรธของเราจะลุกโพลนและพร้อมที่จะระเบิดพวยพุ่งออกมา แต่พระองค์จะทรงช่วยดูแลควบคุมอยู่ แน่นอนเราสามารถมีวิธีการช่วยเหลือจัดการควบคุมและระงับความโกรธของเรา เราควรมีกัลมเพื่อนฝูงที่เข้าใจเราและสามารถช่วยเหลือเราในการรับมือกับความโกรธ เรามีกัลมคนในคริสตจักรที่คอยช่วยเหลือหนุนใจเรา แต่ในจุดศูนย์กลางของความโกรธเรามีผู้ที่เข้าใจเราอย่างสมบูรณ์แบบ และเป็นผู้เดียวที่จะพิพากษามนุษยชาติครั้งสุดท้ายผู้นั้นคือ องค์พระเยซูคริสต์พระเจ้าผู้ช่วยให้รอดของเรานั่นเอง ท่านอัครทูตเปาโลจึงเตือนว่า “ถ้าเป็นได้ คือเท่าที่เรื่องขึ้นอยู่กับท่าน จงอยู่อย่างสงบสุขกับทุกคน คู่ก่อนท่านผู้เป็นที่รักของข้าพเจ้า อย่าทำการแก้แค้น แต่จงมอบการนั้นไว้ แล้วแต่พระเจ้าจะทรงลงพระอาชญา เพราะมีคำเขียนไว้ในพระคัมภีร์ว่าองค์พระผู้เป็นเจ้าตรัสว่า

การแก้แค้นเป็นของเรา เราเองจะตอบสนอง” อย่าแก้แค้นเลย ถ้าศัตรูของท่านหิว จงให้อาหารเขารับประทาน ถ้าเขากระหายน้ำก็จงให้น้ำเขาดื่ม เพราะว่ากระทำอย่างนั้นเป็นการสูงส่งที่ลูกโพล่งไว้บนศีรษะของเขา<sup>๗๐</sup>

แน่นอนพระเจ้าสามารถโกรธได้ พระพิโรธของพระเจ้าปรากฏบ่อยครั้งในพระคัมภีร์ เป็นพระลักษณะที่สำคัญและจำเป็นของการเป็นพระเจ้าองค์บริสุทธิ์ เพราะพระลักษณะบริสุทธิ์ของพระองค์จึงมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสภาพความบาปอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ พระเจ้าที่ไม่พิโรธก็ไม่ใช่พระเจ้าองค์บริสุทธิ์ศักดิ์สิทธิ์และชอบธรรมที่ปรากฏอยู่ในพระคัมภีร์<sup>๗๑</sup> การที่เราลดระดับความรักของพระเจ้าให้เจือจางลงเหลือเพียงแต่ความห่วงความตั้งพระทัยที่จะทำดี จะทำให้สูญเสียสถานภาพพระลักษณะความมีอำนาจสูงสุดของพระเจ้าแห่งความดีความบริสุทธิ์และยุติธรรม เราไม่สามารถละทิ้งความโกรธที่บริสุทธิ์ศักดิ์สิทธิ์และเลือกเก็บไว้เพียงความรักที่บริสุทธิ์ศักดิ์สิทธิ์ “พระเยโฮวาห์ พระเจ้าผู้ทรงพระกรุณา ทรงกอปรด้วยพระคุณ ทรงกริ้วขำ และบริบูรณ์ด้วยความรักมั่นคง และความสัตย์จริง”<sup>๗๒</sup>

<sup>๗๐</sup> รม ๑๒ : ๑๘-๒๐.

<sup>๗๑</sup> อมส ๒ : ๖-๘.

<sup>๗๒</sup> อพย ๓๔ : ๖.

การเทศนาครั้งนี้เป็นเรื่องของความโกรธซึ่งเป็นหนึ่งในความบาปที่นำไปสู่ความมรณา ไม่ใช่เรื่องของความโกรธที่มีเหตุผลที่พอเหมาะพอควรโดยเป็นความโกรธที่อยู่ในความควบคุม หรือ ไม่ใช่เรื่องของความโกรธที่ชอบธรรมซึ่งสะท้อนถึงพระลักษณะของพระเจ้าที่อยู่ในชีวิตของเราซึ่งจะรักสิ่งที่ชอบธรรมสวยงาม สิ่งที่เป็นความดีในโลกแต่จะเกลียดชังในสิ่งที่เลวร้าย สิ่งที่เป็นความชั่วในโลก แต่มีอยู่ครั้งหนึ่งในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติที่ความโกรธทั้งสองลักษณะมาปะทะกัน โดยมีมนุษย์เพียงคนเดียวเท่านั้นที่สามารถรองรับและแบกรับฤทธิ์แห่งความโกรธที่ชอบธรรมและไม่ชอบธรรม และแบกรับการลงโทษ(หรือเวรกรรม)แทนเราได้ ให้เราตระหนักตลอดเวลาว่า พระพิโรธของพระเจ้า ที่มีต่อความผิดบาปของมวลมนุษย์ได้ตกลงเหนือองค์พระเยซูคริสต์ผู้ทรงปราศจากบาปโดยพระองค์ ทรงยอมรับการลงโทษแทนคนบาปทั้งปวง(หรือจะกล่าวว่าพระองค์ทรงรับกรรมเวรแทนเรา) พระเยซูคริสต์ทรงยอม(รับบาปกรรม) ตายแทนเราแต่แต่ละคนที่เป็นคนบาปซึ่งช่วยตัวเองไม่ได้(ยังติดอยู่ใน วัฏสงสาร) พระองค์ทรงแบกเอาความอยุติธรรม ความบาป ค่าแรงสาป และพระพิโรธที่บริสุทธิ์ คักดีสิทธิ์ของพระเจ้าเพื่อเราทุกคนที่เป็นคนบาปและกบฏต่อพระเจ้าจะได้กลับคืนดีมีสัมพันธภาพที่ดี กับพระเจ้าอีกครั้งหนึ่ง(และหลุดพ้นจากเวรจากกรรม) เพราะว่าพระเยซูคริสต์ยอมสละชีวิตเพื่อเราทุกคนที่ไม่กางเขนนั้นเราทุกคนจึงมีสันติสุขในพระเจ้าอีกครั้งหนึ่ง ขอให้เราทั้งหลายที่มีความโกรธจงคืนดีต่อกันและกันและคืนดีกับเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย เพื่อเห็นแก่พระนามของพระองค์และเห็นแก่พระราชกิจของพระองค์ โดยการสำแดงชีวิตที่เป็นแบบอย่างตามแบบฉบับของพระคริสต์ พระเยซูคริสต์ทรงตรัสว่า

ท่านทั้งหลายได้ยินคำซึ่งกล่าวไว้แก่คนโบราณว่า อย่าฆ่าคน ถ้าผู้ใดฆ่าคน ผู้นั้นจะต้องถูกพิพากษาลงโทษ เราบอกท่านทั้งหลายว่า ผู้ใดโกรธพี่น้องของตน ผู้นั้นจะต้องถูกพิพากษาลงโทษ ถ้าผู้ใดจะพูดกับพี่น้องว่า 'อ้ายโจ' ผู้นั้นต้องถูกนำไปที่ศาลสูงให้พิพากษาลงโทษและผู้ใดจะว่า 'อ้ายบ้า' ผู้นั้นจะมีโทษถึงไฟนรก เหตุฉะนั้นถ้าท่านนำเครื่องบูชามาถึงแท่นบูชาแล้ว และระลึกขึ้นได้ว่า พี่น้องมีเหตุขัดเคืองข้อหนึ่งข้อใดกับท่าน จงวางเครื่องบูชาไว้ที่หน้าแท่นบูชา กลับไปคืนดีกับพี่น้องผู้นั้นเสียก่อน แล้วจึงค่อยมาถวายเครื่องบูชาของท่าน จงปรองดองกับคู่ความโดยเร็วในขณะที่พากันไปศาล เกลือกว่าคู่ความนั้นจะอายัดท่านไว้กับผู้พิพากษา แล้วผู้พิพากษาจะมอบท่านไว้กับผู้คุม และท่านจะต้องถูกขังไว้ในเรือนจำ เราบอกความจริงแก่ท่านว่า ท่านจะออกจากที่นั่นไม่ได้จนกว่าจะได้ใช้หนี้จนครบ<sup>๗๓</sup>

### ๓.๕.๔ ควบคุมความโกรธ

การควบคุมอารมณ์ อารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่พระเจ้าประทานให้ แล้วอยู่กับจิตใจของเราตลอดชีวิต อารมณ์เป็นตัวกระตุ้นให้เราแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ แล้วแต่ว่าเราจะมีอารมณ์

<sup>๗๓</sup> มธ ๕ : ๒๑-๒๖.

อย่างไร อารมณ์มีทั้งดีมีประโยชน์ เช่น อารมณ์ขัน อารมณ์ร่าเริง และอารมณ์ที่เป็นโทษ เช่น โมโห ฉุนเฉียว หงุดหงิด ซึมเศร้า เบื่อหน่าย อารมณ์ไม่ดีเหล่านี้ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บแก่ร่างกาย ไม่ว่าจะ เป็นความดัน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โรคกระเพาะ โรคประสาท<sup>๗๔</sup>

เมื่อเราไม่สามารถขจัดอารมณ์ออกไปจากชีวิต เราต้องเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ เพื่อให้มันเป็นเครื่องมือนำชีวิตเราไปในทางเสริมสร้าง และเกิดประโยชน์ พระเจ้าปรารถนาที่จะให้ลูกของพระองค์มีความรู้สึกในด้านบวกเสมอ คริสเตียนที่เจริญเติบโตเข้มแข็ง และเกิดผลเป็นผู้ที่ดำเนินชีวิตกับพระวิญญาณบริสุทธิ์ ทำให้เกิดผลที่ดีจากพระวิญญาณบริสุทธิ์<sup>๗๕</sup> ฝ่ายผลของพระวิญญาณ คือ ความรัก ความปลาบปลื้มใจ สันติสุข และความอดทนใจ ความปรานี ความดี ความสัตย์ซื่อ ความสุภาพอ่อนน้อม และการรู้จักบังคับตน การที่จะควบคุมอารมณ์ได้ต้องควบคุมความคิดให้ได้ อาจารย์เปาโล กล่าวไว้ว่า “ท่านจงมีน้ำใจ (ความคิด) ต่อกันเหมือนอย่างมีในพระคริสต์”<sup>๗๖</sup> และว่า “จงรับการเปลี่ยนแปลงใจ (ความคิด) ดังนั้นการควบคุมความคิดจึงเป็นเรื่องสำคัญ และจะส่งผลต่อการควบคุมความรู้สึกด้วย”<sup>๗๗</sup>

### ๓.๕.๕ พัฒนาความคิดและการควบคุมอารมณ์

การพัฒนาความคิดและการควบคุมอารมณ์ สามารถที่จะระบับความโกรธได้ มี ๕ วิธีด้วยกัน คือ

๑. ตรวจสอบความคิดของท่าน ให้คอย ตรวจสอบความคิดที่มีอยู่เสมอ ให้เป็นความคิดในด้านบวก

๒. ขจัดความคิดในด้านลบออกไปให้เร็วที่สุด อย่าเก็บเอาไว้ เพราะมันจะแพร่เชื้อร้ายในความคิดด้านอื่น ๆ และทำลายความคิดดี ๆ ทำลายอารมณ์ความรู้สึกดี ๆ ไปได้ และนำอารมณ์ที่ไม่ดีให้เกิดขึ้นในจิตใจ

๓. พยายามจัดระบบความคิดไปในทางบวก ด้านสร้างสรรค์ คิดว่าเป็นไปได้โดยพระเจ้า สร้างความคิดในด้านบวก ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดในชีวิต เพราะการคิดในด้านบวกทำให้เราด้านความรู้สึกในด้านลบได้ และทำให้จิตใจของเราได้รับการหล่อเลี้ยงในด้านดีอยู่เสมอ มีความเชื่อ ความหวังใจเสมอ คิดถึงพระสัญญาพระเจ้ามาก ๆ<sup>๗๘</sup>

๔. พยายามมองเห็นภาพของความเป็นไปได้โดยความยิ่งใหญ่ของพระเจ้า คาดหวังสิ่งที่ดีจากพระเจ้า มองเห็นความสำเร็จที่มาจากพระเจ้า บ่อยครั้งความจำกัด ความรู้สึกท้อใจ

<sup>๗๔</sup> สภาฯ ๑๗ : ๒๒.

<sup>๗๕</sup> กท. ๕ : ๒๒,๒๓.

<sup>๗๖</sup> ฟป. ๒ : ๕.

<sup>๗๗</sup> รม ๑๒ : ๒.

<sup>๗๘</sup> ฟป. ๔ : ๘.



ความกลัวในใจ ก็คือ การขยายความคิดของเราให้กว้างขึ้น เมื่อเราคิดถึงความยิ่งใหญ่ของพระเจ้า ความเป็นไปได้โดยพระองค์ เราก็จะสามารถจัดความกลัวได้ เช่น กลัวอดอยาก ก็ให้คิดถึงพระเจ้าผู้ทรงสามารถเลี้ยงอิสราเอลหลายล้านคนในทะเลทรายเป็นเวลา ๔๐ ปี โดยไม่มีใครอดตาย ความคิดเช่นนี้จะเสริมสร้างความเชื่อ และทำลายความกลัวไปได้

๕. การปฏิบัติตามความเชื่อในใจ อารมณ์นอกจากจะเกี่ยวข้องกับความคิดแล้วก็ยังเกี่ยวข้องกับการกระทำด้วย การทำบางอย่างจะช่วยเปลี่ยนอารมณ์และความรู้สึกได้ เช่น การพูดคุยกับคนที่วางใจได้ ระบายความคิด ความรู้สึกออกมาก็จะช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น การคุกเข่าอธิษฐานกับพระเจ้าเป็นส่วนตัว ระบายความในใจออกมาช่วยได้มาก การได้ร้องเพลงนมัสการสรรเสริญพระเจ้า ทำให้อารมณ์ดีขึ้น การพยายามหาส่วนที่ดีในเหตุการณ์ต่าง ๆ การได้รับใช้ผู้อื่น ให้การช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อน การเยี่ยมเยียนผู้ที่มีความทุกข์ใจของผู้อื่น ล้วนเป็นตัวอย่างการประพฤติที่ดีที่สามารถช่วยเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกจากแง่ลบมาเป็นบวกได้

วิธีที่อาจช่วยให้ระงับความโกรธได้หลายวิธี เช่น

๑. มองที่พระเจ้า แสวงหาการช่วยเหลือจากพระเจ้า ยอมรับว่าความโกรธของท่านเป็นความบาป<sup>๗๙</sup> และขออภัยจากพระวิญญาณบริสุทธิ์<sup>๘๐</sup>
๒. หลีกเลี้ยงเพื่อนที่ชอบโกรธ อารมณ์เสียง่าย<sup>๘๑</sup>
๓. หลีกเลี้ยงเหตุการณ์ที่จะทำให้เราโกรธ<sup>๘๒</sup>
๔. หลีกเลี้ยงความเร่งรีบ ความเครียด และความกดดันต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพักผ่อนให้เพียงพอ<sup>๘๓</sup>
๕. จัดการกับความโกรธ เวลาเราโกรธเรามีสถิติศาสตร์ ให้คิดถึงความเสียหายที่ประเมินค่าไม่ได้ เมื่อมีความโกรธ ให้นำพลังนี้ไปใช้ในการแก้ไขปัญหาค<sup>๘๔</sup>
๖. แสดงความรักที่อดทนนานดีกว่าการตะโกนใส่กัน และกัน ถ้าเรามีความรักที่แท้จริง ความรักนั้นจะรักษาช่วยเหลือ และเสริมสร้างไม่ใช่ทำลาย “สามัญสำนึกที่ดีทำให้คนโกรธช้า”<sup>๘๕</sup>

ความโกรธถ้าเราไม่ควบคุมไว้ อารมณ์ของเราจะควบคุมตัวเอง แต่ความรักควบคุมได้ เพราะความรักจะควบคุมอารมณ์ของเรา “คนเจ้าโมโหยอมรื้อการวิวาท และคนที่มักโกรธก็เป็นเหตุ

<sup>๗๙</sup> ๑ ยน. ๑ : ๘-๙.

<sup>๘๐</sup> ฟป. ๔ : ๘- ๙ ,ลก. ๑๑ : ๑๓.

<sup>๘๑</sup> สภษ. ๒๒ : ๒๔,๒๕.

<sup>๘๒</sup> สภษ. ๒๐ : ๓.

<sup>๘๓</sup> สดต. ๑๒๗ : ๒

<sup>๘๔</sup> ยน. ๒ : ๑๖- ๑๗.

<sup>๘๕</sup> สภษ. ๑๙ : ๑๑.

ให้มีการทรยศมากขึ้น”<sup>๘๖</sup> “จะโกรธก็โกรธได้ แต่อย่าทำบาป อย่าให้ถึงตะวันตกดินท่านยังโกรธอยู่ และอย่าให้โอกาสแก่มาร”<sup>๘๗</sup>

ทุกคนต้องเจอกับเรื่องความโกรธ ที่ทำทายเป็นจะจัดการกับความโกรธอย่างไรให้ถูกวิธี ความโกรธนั้นมีพลังรุนแรง เป็นอารมณ์ที่เตือนว่ามีบางอย่างผิดปกติ เราถูกทำร้ายหรือถูกปฏิเสธ บางอย่างเปลี่ยนไปและเราไม่ชอบใจ ความโกรธด้วยตัวมันเองนั้นไม่บาป แต่เราจำต้องเรียนรู้วิธีแสดง ความโกรธในแบบที่ถูกต้อง ถ้าพลาดไปความโกรธอาจทำลายล้าง แต่ถ้าจัดการอย่างถูกวิธีสามารถ เปลี่ยนเป็นอุปสรรคที่ดีได้ พระคำพระเจ้าเติมไปด้วยคำแนะนำเพื่อใช้จัดการกับความโกรธในแบบที่ ถูกต้องและในวิธีของพระเจ้า ดังนี้

**๑. จงนิ่ง** ถ้าเรามัวยุ่ง มันง่ายมากที่จะละเลย หรือปฏิเสธการเผชิญหน้าและจัดการ กับต้นตอของความโกรธ ความโกรธที่ไม่จัดการให้ถูกต้องจะยิ่งพอกพูนเมื่อเวลาผ่านไป รากขมขึ้นจะ งอกและหยั่งลึกลงไปข้างในภายใต้พื้นผิวของทุกสิ่งที่เราทำ พูด หรือรู้สึก ในการรับมือกับความโกรธ เราจำเป็นต้องนำเอาการ “หยุด” เข้ามาในตารางชีวิต หาเวลาสงบนิ่งเพื่อฟังพระสุรเสียงของพระเจ้า ดังคำที่ว่า “จงนิ่งเสีย และรู้เถิดว่า เราคือพระเจ้า”<sup>๘๘</sup>

**๒. จงเจียบ** ปฏิบัติแรกที่เราแสดงออกต่อความขัดแย้ง บ่อยครั้งไม่ใช้การ ตอบสนองของเราเลย แต่เป็นแค่แสดงอาการตอบโต้ เรากระโจนเข้าไปพร้อมกับความรุนแรง ต้าน ชนิดหัวชนฝา ซึ่งเป็นการเติมเชื้อเพลิงเข้าในกองไฟ การระเบิดจึงเลี่ยงไม่ได้ ปฏิบัติแรกของเราคือ ควรหยุดและคิด แทนที่จะเร่งตอบสนองในวิธีที่ทำให้ตั้งเครียดกว่าเดิม หรือก่อให้เกิดอารมณ์รุนแรง จากคู่กรณี ฟังอีกฝ่ายก่อนตอบสนอง พยายามนับหนึ่งถึงสิบก่อนพูดอะไรออกไป สิ่งนี้อาจไม่จัดการ กับความโกรธได้โดยตรง แต่อาจช่วยลดความรุนแรงที่คุณอาจก่อเพราะความโกรธได้ ดังคำที่ว่า “ดูก่อนพี่น้องที่รักของข้าพเจ้า จงทราบข้อนี้ จงให้ทุกคนไวในการฟัง ช้าในการพูด ช้าในการโกรธ เพราะว่าความโกรธของมนุษย์ไม่ได้กระทำให้เกิดความชอบธรรมแห่งพระเจ้า”<sup>๘๙</sup>

**๓. จงใช้ปัญญา** สติปัญญาคือการทำสิ่งที่ถูกต้อง ในเวลาที่ถูกต้อง และด้วยเหตุผลที่ ถูกต้อง การควบคุมความโกรธมาจากสติปัญญาที่ฝังรากมาจากการบังคับตน ฉันรักเรื่องที่พระเยซูทรง ขับไล่คนแลกเงินออกจากพระนิเวศของพระบิดา พระวจนะกล่าวว่าพระเยซูทรง “เอาเชือกทำเป็น แส้”<sup>๙๐</sup> อย่างองภาพผิดนะคะ เมื่อพระองค์ทรงพระพิโรธอย่างที่สุด ทรงนำเชือกมาถักเข้าจนเป็นแส้ ฉันคิดว่าพระองค์คงใช้เวลาไปหลายนาที เพื่อทอเชือกให้เป็นแส้แข็งแรงพอขับไล่ผู้ชายตัวโต ๆ ไปได้ ฉันคิดว่าพระองค์ทรงพิโรธมาก และรู้ว่าต้องสงบพระทัยลง จึงทรงเลือกที่จะนิ่ง สงบ และใช้ปัญญา

<sup>๘๖</sup> สภษ.๒๙ : ๒๒.

<sup>๘๗</sup> อฟ.๔ : ๒๖,๒๗.

<sup>๘๘</sup> สดด ๔๖ : ๑๐.

<sup>๘๙</sup> ยากอบ ๑ : ๑๙ - ๒๐.

<sup>๙๐</sup> ยน ๒ : ๑๕.

เมื่อเราใกล้จะคุมอารมณ์โกรธไว้ไม่อยู่ เราจำเป็นต้องใช้สติปัญญา ดังความที่ว่า “คนที่ปราศจากการปกครองตนเอง ก็เหมือนเมืองที่ปรักหักพังและไม่มีกำแพง” <sup>๙๑</sup>

**๔. จงแยกแยะ** ยิ่งฉันได้ทำงานกับผู้คนมากเท่าใด ฉันยิ่งตระหนักว่าทุก ๆ ประพฤติกรรมมีเหตุผลซ่อนอยู่ คนที่เจ็บปวด ทำผู้อื่นเจ็บปวด เมื่อคุณโกรธใครบางคน ให้ถามตัวเองว่าทำไม คิดย้อนกลับไปว่าอะไรคือต้นเหตุความขัดแย้ง สิ่งที่บางคนพูดกับคุณ ปัญหาเดิมๆ จุดจกขบวนการโกรธครั้งนี้หรือเปล่า ให้เวลากับตัวเองเพื่อพิจารณาว่าทำไมถึงเคืองใจ และควรทำอย่างไรจัดการในแบบที่พระเจ้าทรงพอพระทัย พระเจ้าทรงสร้างเราให้มีอารมณ์ความรู้สึก แปลว่าพระองค์ทรงมีแผนที่ถูกต้อง และพื้นที่ ๆ ถูกต้องให้เรามีอารมณ์ต่างๆ ในชีวิต การควบคุมความโกรธเป็นวินัยฝ่ายวิญญาณที่พระเจ้าให้ความสำคัญ ทรงอวยพระพร และเสริมกำลังให้เราเราจะมาดูวิธีอื่นๆ ที่พระเจ้ามอบให้เราไว้สำหรับควบคุมความโกรธ ดังคำที่ว่า “โกรธก็โกรธเถิด แต่อย่าทำบาป จงคำนึงในใจ และสงบอยู่” <sup>๙๒</sup>

**๕. เอาชนะความโกรธวันต่อวัน** ชีวิตใหม่ในพระคริสต์ของคุณไม่ได้ทำให้ความโกรธหมดไปแต่ละวันจะมีการทดลองให้คุณโกรธ และมีความรัก คำแนะนำวิธีการระงับความโกรธ ที่สามารถรักษาความโกรธให้อยู่ใต้การควบคุมของพระเจ้า มีดังนี้

๑) หาสาเหตุของความโกรธ อาจเป็นบุคคลหรือเหตุการณ์หรือบางทีคุณโกรธพระเจ้า จงสัตย์ซื่อต่อตัวเองและพระเจ้า ในสิ่งที่ทำให้คุณโกรธ

๒) กลับใจใหม่และขอให้พระเจ้าชำระคุณ ความโกรธที่ตั้งอยู่บนการควบคุมของความเห็นแก่ตัวเป็นบาป และการจัดการกับบาปคือการกลับใจใหม่ ขอให้พระเจ้ายกโทษในความโกรธของคุณและประทานสันติสุขให้ “ถ้าเราสารภาพบาปของเรา พระองค์ทรงสัตย์ซื่อและเที่ยงธรรม ก็จะทรงโปรดยกบาปของเรา และจะทรงชำระเราให้พ้นจากอธรรมทั้งสิ้น” <sup>๙๓</sup>

๓) ยกโทษ ยกโทษ ยกโทษ การยกโทษอาจเป็นยารักษาความโกรธที่ดีที่สุด ขณะที่พระองค์ถูกตรึงบนไม้กางเขน พระเยซูมีเหตุผลที่จะโกรธคนเหล่านั้นที่ทำให้พระองค์อยู่ที่นั่น ถึงกระนั้นพระองค์ขอพระบิดายกโทษให้เขา เราต้องทำอย่างเดียวกัน

๔) ให้พระเจ้าควบคุมชีวิตของคุณทุกวัน โยบมีเหตุผลมากมายที่จะโกรธ แต่ถึงกระนั้น ท่านปฏิเสธที่จะกำหนดใส่พระเจ้า เมื่อภรรยาของท่านบอกให้แช่งด่าพระเจ้า ท่านตอบว่า “เราจะรับสิ่งดีจากพระหัตถ์ของพระเจ้า และจะไม่รับของไม่ดีบ้างหรือ” <sup>๙๔</sup> เงื่อนไขการเป็นสาวกนั้นคือการยอมจำนนต่อพระเจ้าทั้งสิ้น พระองค์สัตย์ซื่อ คุณสามารถเชื่อมั่นว่าพระองค์จะนำทุกอย่างไปสู่ผลดี

<sup>๙๑</sup> สภษ ๒๕ : ๒๘.

<sup>๙๒</sup> สดต ๔ : ๔.

<sup>๙๓</sup> ๑ ยน ๑ : ๙.

<sup>๙๔</sup> ยบ ๒ : ๑๐.

๕) อย่าบ่มความโกรธไว้ คุณอาจคิดว่าเก็บความโกรธไว้ มันจะหายไปเอง ความโกรธต้องได้รับการจัดการ ถ้าไม่เช่นนั้นมันจะขยายออกไปเหมือนมะเร็ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในความสัมพันธ์ที่มีค่ามาก จงยอมปฏิบัติตามคำแนะนำของอัครทูตเปาโล “จะโกรธก็โกรธได้ แต่อย่าทำบาป อย่าให้ถึงตะวันตกท่านยังโกรธอยู่” <sup>๔๕</sup>

สรุปได้ว่า เป้าประสงค์ของการระงับความโกรธคือลดอารมณ์โกรธ และการตอบสนองต่อความโกรธทั้งทางร่างกายและจิตใจ ท่านไม่สามารถเปลี่ยนแปลงคนหรือสิ่งที่ทำให้ท่านโกรธแต่ท่านสามารถควบคุมความโกรธได้ซึ่งมีวิธีการดังนี้ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเปลี่ยนขบวนการความคิดการแก้ปัญหา

ทุกคนต้องเจอกับเรื่องความโกรธ ที่ทำทายเป็นจะจัดการกับความโกรธอย่างไรให้ถูกวิธี ความโกรธนั้นมีพลังรุนแรง เป็นอารมณ์ที่เตือนว่ามีบางอย่างผิดปกติ เราถูกทำร้ายหรือถูกปฏิเสธ บางอย่างเปลี่ยนไปและไม่ชอบใจ ความโกรธด้วยตัวมันเองนั้นไม่บาป แต่เราจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีแสดง ความโกรธในแบบที่ถูกต้อง ถ้าพลาดไปความโกรธอาจทำลายล้าง แต่ถ้าจัดการอย่างถูกวิธีสามารถเปลี่ยนเป็นอุปสรรคที่ดีได้ พระเจ้าเติมไปด้วยคำแนะนำเพื่อใช้จัดการกับความโกรธในแบบที่ถูกต้อง และในวิธีของพระเจ้า คือ (๑) จงนิ่ง (๒) จงเงียบ (๓) จงใช้ปัญญา (๔) จงแยกแยะ (๕) เอาชนะความโกรธวันต่อวัน (๖) ความรัก

### ๓.๖ ผลของการระงับความโกรธ

ความโกรธไม่ได้ทำให้การพุดคุย หรือความสัมพันธ์ดีขึ้นมาเลย แต่ความรักทำได้ ความโกรธมีแต่ทำลายเท่านั้น เพราะว่าเป็นแรงจูงใจที่ผิด เราใช้ความโกรธข่ม และบังคับคนอื่น เพราะเราไม่มั่นใจในตัวเอง ดังคำที่ว่า

ความรักนั้นก็อดทนนานและกระทำคุณให้ ความรักไม่อิจฉา ไม่อวดตัว ไม่หยิ่งผยอง ไม่หยาบคาย ไม่คิดเห็นแก่ตนเองฝ่ายเดียว ไม่ฉุนเฉียว ไม่ช่างจดจำความผิด ไม่ชื่นชมยินดีเมื่อประพฤติผิด แต่ชื่นชมยินดีเมื่อประพฤติชอบ ความรักทนได้ทุกอย่าง แม้กระทั่งความผิดของคนอื่น และเชื่อในส่วนที่ดีของเขาอยู่เสมอ และมีความหวังอยู่เสมอ และทนต่อทุกอย่าง <sup>๔๖</sup>

การระงับความโกรธ ย่อมทำให้เกิดความสุข ซึ่งสามารถสรุปถึงสาเหตุที่ไม่ควรโกรธ มี ๖ ประการ คือ ๑. ถ้าสิ่งที่เราทำไม่เป็นสิ่งที่ถวายเกียรติพระเจ้า ๒. เป็นสิ่งที่ทำร้ายผู้อื่น ซึ่งอาจจะรุนแรงมาก ๓. เป็นการทำร้ายตนเอง ๔. มันไม่ได้ผลหรอก ถ้าเราจะใช้ความโกรธในการแก้ปัญหา ๕. มันเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นแม้แต่น้อย มีทางเลือกที่ดีกว่านี้แน่นอน และ ๖. เป็นตัวอย่างที่ไม่ดี

<sup>๔๕</sup> อฟ ๔ : ๒๖.

<sup>๔๖</sup> ๑คร ๑๓ : ๔-๗.

### ๓.๗ บทสรุป

ความโกรธเป็นสภาวะที่เกิดอารมณ์แบบไม่สมปรารถนา ซึ่งเกิดจากความรู้สึกที่ถูกกระทำอย่างไม่ยุติธรรม ถูกหยามหรือได้รับการข่มขู่ เป็นต้น มันเป็นความรู้สึกที่สามารถรุกรามได้ง่ายและจะขยายเกินขีดที่จะควบคุมได้โดยง่าย เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป นักจิตวิทยาามองว่า ความโกรธจะต้องมีส่วนสัมพันธ์กับสมองด้านความคิดของมนุษย์ แต่อยู่ในส่วนที่ทำหน้าที่แตกต่างจากสมองความคิดตามปกติ

ความโกรธนั้นจะพัฒนาผ่านทัศนคติทำให้อารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ของมนุษย์โดยมักจะเริ่มต้นจาก “การเมินเฉยไม่สนใจ” และจบลงที่ “ความรุนแรงทำลายล้าง” มีระดับตั้งแต่ ๑) การเมินเฉยไม่สนใจใยดี ๒) การสบประมาทดูหมิ่น ๓) การฉุนเฉียวโกรธง่าย ๔) ความหงุดหงิด ผิดหวังคับข้องใจ ๕) ความอิจฉาริษยา ๖) การไม่พอใจขั้นเคืองแค้นใจ และจบลงที่ ๗) การแก้แค้น

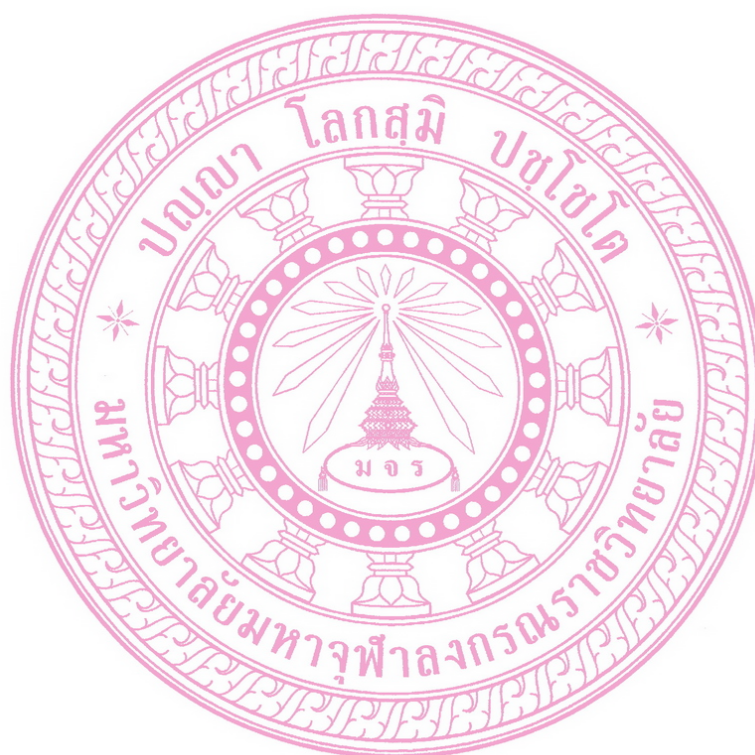
สาเหตุของความโกรธในทางคริสตศาสนาเกิดจาก ความเห็นแก่ตัว ความหยิ่ง ความอิจฉา ความไม่มีเหตุผล การพัฒนาจิตใจให้มีความรักที่สมบูรณ์ จะช่วยกำจัดอารมณ์โกรธได้ ปัญหาจากความโกรธ ความพยายาม บางครอบครัวก็ไม่มีความสุข สาเหตุเนื่องจากพ่อหรือแม่มีอารมณ์โกรธ ครอบครัวก็อยู่ไม่สงบสุข ธุรกิจมีปัญหา สูญเสียมิตรภาพในระหว่างเพื่อนฝูง เกิดสงครามระหว่างประเทศ จะเห็นว่าความโกรธ เป็นตัวทำลายความสุขสงบ ที่ไหนมีความโกรธ ที่นั่นมีปัญหาเสมอ ความโกรธ จึงเป็นลักษณะหนึ่งของการไม่มีสติปัญญา

ศาสนาคริสต์มีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือ ต้องการให้ผู้นับถืออยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข มีความรักใคร่สามัคคีกันถึงแม้ว่าจะนับถือศาสนาต่างกัน แต่ก็สามารถอยู่ร่วมกันได้ เพราะหลักธรรมเบื้องต้นบางประการของแต่ละศาสนาจะมีความสอดคล้องกัน หรือมีความคล้ายคลึงกัน เช่น ๑) ความรักและการให้อภัย ๒) ความซื่อสัตย์สุจริต ๓) ความเสียสละ การแบ่งปัน ความเอื้อเฟื้อ

เป้าหมายของการระงับความโกรธคือลดอารมณ์โกรธ และการตอบสนองต่อความโกรธทั้งทางร่างกายและจิตใจ ท่านไม่สามารถเปลี่ยนแปลงคนหรือสิ่งที่ทำให้ท่านโกรธแต่ท่านสามารถควบคุมความโกรธได้ซึ่งมีวิธีการดังนี้ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเปลี่ยนขบวนการคิดการแก้ปัญหา ทุกคนต้องเจอกับเรื่องความโกรธ ที่ทำลายคือจะจัดการกับความโกรธอย่างไรให้ถูกวิธี ความโกรธนั้นมีพลังรุนแรง เป็นอารมณ์ที่เตือนว่ามีบางอย่างผิดปกติ เราถูกทำร้ายหรือถูกปฏิเสธ บางอย่างเปลี่ยนไปและเราไม่ชอบใจ ความโกรธด้วยตัวมันเองนั้นไม่บาป แต่เราจำต้องเรียนรู้วิธีแสดงความโกรธในแบบที่ถูกต้อง ถ้าพลาดไปความโกรธอาจทำลายล้าง แต่ถ้าจัดการอย่างถูกวิธีสามารถเปลี่ยนเป็นอุปกรณ์ที่ดีได้ พระคำพระเจ้าเต็มไปด้วยคำแนะนำเพื่อใช้จัดการกับความโกรธในแบบที่ถูกต้องและในวิธีของพระเจ้า ด้วยวิธีคือ (๑) จงนิ่ง (๒) จงเงียบ (๓) จงใช้ปัญญา (๔) จงแยกแยะ (๕) เอาชนะความโกรธวันต่อวัน (๖) ความรัก

ความโกรธไม่ได้ทำให้การพุดคุย หรือความสัมพันธ์ดีขึ้นมาเลย แต่ความรักทำได้ ความโกรธมีแต่ทำลายเท่านั้น เพราะว่าเป็นแรงจูงใจที่ผิด เราใช้ความโกรธข่ม และบังคับคนอื่น เพราะเราไม่มั่นใจในตัวเอง ดังคำที่ว่า

ความรักนั้นก็อดทนนานและกระทำคุณให้ ความรักไม่อิจฉา ไม่อวดตัว ไม่หยิ่งผยอง ไม่หยาบค้าย ไม่คิดเห็นแก่ตนเองฝ่ายเดียว ไม่ฉุนเฉียว ไม่ช่างจดจำความผิด ไม่ขึ้นชมนินดีเมื่อประพตติผิด แต่ขึ้นชมนินดีเมื่อประพตติชอบ ความรักทนได้ทุกอย่าง แม้กระทั่งความผิดของคนอื่น และเชื่อในส่วนที่ดีของเขาอยู่เสมอ และมีความหวังอยู่เสมอ และทนต่อทุกอย่าง<sup>๔๗</sup>



---

<sup>๔๗</sup> ๑คริ ๑๓ : ๔-๗.

## บทที่ ๔

### เปรียบเทียบความโกรธและวิธีระงับความโกรธ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทและคริสต์ศาสนา

ในบทที่ ๒ และบทที่ ๓ ผู้วิจัยได้กล่าวถึง ความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาทและคริสต์ศาสนา ในประเด็นทั้ง ๖ คือ ความหมายความโกรธ ลำดับขั้นของความโกรธ สาเหตุความโกรธ หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง วิธีระงับความโกรธ และผลการระงับความโกรธ และการประยุกต์ใช้ ในบทที่ ๔ นี้ จะได้นำประเด็นดังกล่าวมาเปรียบเทียบเพื่อให้เห็นถึงความเหมือนและความต่าง อันเป็นประเด็นเพื่อนำไปเชื่อมสัมพันธ์ทางศาสนา และสังคมต่อไป

#### ๔.๑ เปรียบเทียบความหมายความโกรธ

##### ๔.๑.๑ พระพุทธศาสนา

คำว่า ความโกรธ หมายถึง ความปองร้าย ความมุ่งร้าย ความขัดเคือง ความขุ่นเคือง ความพยาบาทแห่งจิต ความประทุษร้ายในใจ ความชิง กิริยาที่ชิง ความเป็นผู้ชิง ความพยาบาท กิริยาที่พยาบาท ความเป็นผู้พยาบาท ความพิโรธ ความพิโรธตอบ ความเป็นผู้ดูร้าย ความเพาะวาจาชั่ว ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงลักษณะของความโกรธว่า มีรากเป็นพิษมียอดหวาน ที่ว่ามีรากเป็นพิษหมายความว่า ในเบื้องต้นความโกรธจะแสดงพิษสนองต่อจิตใจ ทำให้หงุดหงิด เราร้อนเดือดดาล จึงต้องรีบระบายความหงุดหงิด เราร้อน เดือดดาลออกไปโดยเร็ว ด้วยการดำ่ว่าทุบตีหรือทำลายบุคคล หรือ สิ่งของ ที่เป็นต้นเหตุให้โกรธจำแนกประเด็นความหมายของความโกรธเป็น ๓ ประเภท คือ (๑) ความหมายความโกรธที่ปรากฏในพระไตรปิฎก (๒) ความหมายความโกรธที่ปรากฏในอรรถกถา และ (๓) ความหมายความโกรธในทัศนะของนักวิชาการ

ความโกรธ ในความหมายของพระวินัยปิฎก คือ ความขุ่นเคืองใจ ความไม่พอใจ อันเป็นสาเหตุให้เจ็บใจ แค้นใจ จิตใจไม่แช่มชื่นเบิกบาน เป็นเหตุให้เกิดอคติต่อบุคคลที่ตนเองผูกโกรธไว้ ถึงขั้นฟ้องร้อง กล่าวหาด้วยข้อหาต่าง ๆ นานา ทั้งเป็นจริงบ้าง เป็นเท็จบ้าง เพื่อให้สมเหตุผลกับข้ออ้างของตนเอง ในความหมายของพระสุตตันตปิฎกมุ่งถึงอารมณ์ที่ทำให้เป็นทุกข์ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ความหมายของความโกรธในพระอภิธรรมปิฎก หมายถึง โลภะ(ความโลภ) คือความกำหนดความคล้อยตามอารมณ์ ความยินดี ความเพลิดเพลินเป็นผลนำไปสู่โทสะ (ความโกรธ) คือ ไม่สมหวังกับสิ่งนั้น ๆ จึงกลายเป็นความคิดประทุษร้าย ความคิดมุ่งร้าย กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ เป็นผลทำให้จิตมีโมหะ (ความหลง) หลงในสภาวะธรรมเหล่านั้นที่เป็นเหตุให้ออกุศล ๓ คือ โลภะ โทสะ และโมหะ บังเกิดขึ้นอยู่เนื่อง ๆ ความหมายของความโกรธชั้นอรรถกถา หมายถึง คนที่มีโกรธ จนถึงขั้นมองไม่เห็นธรรม คือคนที่ถูก ความโกรธครอบงำแล้ว ย่อม ทำให้จิตมีตม และก่อให้เกิดความ เดือดร้อนต่อ

ตนเอง และผู้อื่นได้ด้วย ความหมายความโกรธตามที่คณะนักวิชาการ คือความคิดประทุษร้ายบุคคลที่มีจิตเต็มไปด้วยโทสะ ความอาฆาต ความพยาบาท คิดประทุษร้ายผู้อื่นเกิดขึ้นย่อมทำให้ผู้นั้นขาดเมตตาธรรม

#### ๔.๑.๒ คริสต์ศาสนา

คริสต์ศาสนาได้พูดถึงความโกรธว่า อารมณ์โกรธนั้นเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมที่เป็นธรรมชาติของมนุษย์ซึ่งพระเจ้าทรงสร้างไว้ พูดถึงความโกรธ ๒ ประเภท คือ

๑. การแสดงความโกรธอย่างถูกต้อง เช่น ความโกรธต่อความอยุติธรรมในสังคม การโกรธต่อการกระทำบาปของมนุษย์และไม่ยอมเลิกการกระทำของตนเอง ความโกรธของพ่อแม่ที่ลูกของตนกระทำความผิดต่อพระเจ้าและชุมชน

๒. ความโกรธเมื่อถูกขัดผลประโยชน์หรือถูกขัดใจซึ่งเป็นการโกรธที่เป็นบาป นอกจากนี้พระคริสตธรรมคัมภีร์ยังได้สอนไว้ในเอเฟซัส<sup>๑</sup> จะโกรธก็โกรธได้ แต่อย่าทำบาป อย่าให้ถึงตะวันตกท่านยังโกรธอยู่

คริสต์ศาสนาใช้คำว่า “จะโกรธก็โกรธได้” ไม่ได้บอกว่า “จงห้ามโกรธเด็ดขาด” เพราะการโกรธเป็นพฤติกรรมทางอารมณ์ ที่เป็นธรรมชาติของมนุษย์ แต่การจัดการกับการโกรธที่สำคัญกล่าวคือ โกรธได้แต่ให้มีคารยบยั้งชั่งใจ อย่ากระทำความบาปทะเลาะวิวาท อย่าให้ตะวันตก คือ ต้องมีการคืนดี ต้องคืนความสัมพันธ์ที่ดีเช่นเดิม อย่าให้ตะวันตกดิน อย่าให้มโนธรรมในจิตใจมีดับลง จนให้ความบาปมีดีทำงาน ส่งผลให้เราควบคุมตนเองไม่ได้ เช่น โกรธมากและตั้งใจจะแก้แค้น โดยการทำร้าย การก่อวิวาท การฆ่ากันและกัน เป็นต้น

มุมมองของคริสเตียนนั้น ความโกรธไม่จำเป็นจะต้องเป็นสิ่งที่ไม่ตีเสมอไป พระเจ้าทรงมีพระพิโรธต่อชนชาติอิสราเอล และทรงลงพระอาญาต่อพวกเขาหลายครั้งในประวัติศาสตร์ ในพระคัมภีร์ใหม่ก็เช่นกัน พระเยซูทรงสำแดงพระพิโรธในบริเวณพระวิหารในครั้งที่พระองค์ทรงขับไล่พวกพ่อค้าออกจากบริเวณไป แต่ในขณะที่เดียวกันมีบางตอนที่พระคัมภีร์ได้อธิบายความโกรธแบบที่ไม่ตีตามที่บ้านทักในพระกิติคุณมัดธิว<sup>๒</sup> ซึ่งระบุถึงการแสดงความโมโหต่อเพื่อน และพระเยซูได้เตือนสติว่าความโกรธในลักษณะนี้สามารถนำไปสู่การฆ่าคนได้ และอีกครั้งหนึ่งในจดหมายของ อ.เปาโลไปยังเมืองเอเฟซัส<sup>๓</sup> ได้เตือนสติคริสเตียนให้ระวังตัวอย่าปล่อยให้อารมณ์ชั่ววูบทำให้เราโมโหจนทำร้ายพี่น้องคริสเตียนคนอื่นๆ

<sup>๑</sup> อฟ ๔ : ๒๖.

<sup>๒</sup> มธ ๕ : ๒๒.

<sup>๓</sup> อฟ ๔ : ๒๖.



## ตารางที่ ๑ เปรียบเทียบความหมายความโกรธ

พระพุทธศาสนาเถรวาท	คริสต์ศาสนา
ความโกรธ หมายถึง ความปองร้าย ความมุ่งร้าย ความขัดเคือง ความขุ่นเคือง ความพยายาบาทแห่งจิตพระพุทธองค์ได้ตรัสถึงลักษณะของความโกรธว่า มีรากเป็นพิษมียอดหวาน ที่ว่ามีรากเป็นพิษหมายความว่า ในเบื้องต้นความโกรธจะแสดงพิษส่งต่อจิตใจ ทำให้หงุดหงิด เราร้อน เตือดดาล	ความโกรธเป็นสภาวะที่เกิดอารมณ์แบบไม่สมปรารถนา ซึ่งเกิดจากความรู้สึกที่ถูกกระทำอย่างไม่ยุติธรรม ถูกห้ามหรือได้รับการข่มขู่ เป็นต้น

จากตารางที่ ๑ ทั้งพระพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนา มองว่า ความโกรธนั้น มุ่งถึง กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความอาฆาต ความพยายาบาท คิดประทุษร้ายความโกรธย่อมก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเอง และผู้อื่นด้วย ลักษณะของความโกรธ คือความโกรธร้ายแรงกว่าอัคคีภัย ความเสียหายแก่ชีวิต และทรัพย์สินอันเนื่องมาจากไฟภายในคือโทสะ คนโกรธสามารถฆ่าบิดามารดาก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ก็ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่าใครต่อใครก็ได้ เป็นสาเหตุการฆ่าและทำร้ายคนอื่นหรือสัตว์อื่น ความโกรธเมื่อเพลิงโทสะเกิดขึ้นตามลำดับจากเล็กน้อยจนก่อตัวจนเกิดการจ้องแหวจ้องกรรมกันข้ามภพข้ามชาติ และทำจิตใจให้มีมิติยิ่งขึ้น คนโกรธย่อมไม่รู้จักประโยชน์ของตนและของผู้อื่นขัดตามความเป็นจริง คนโกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย ความโกรธ นั้น เป็นสภาวะที่เกิดอารมณ์แบบไม่สมปรารถนา ซึ่งเกิดจากความรู้สึกที่ถูกกระทำอย่างไม่ยุติธรรม ถูกห้ามหรือได้รับการข่มขู่ เป็นต้น มันเป็นความรู้สึกที่สามารถถูกลามได้ง่ายและจะขยายเกินขีดที่จะควบคุมได้โดยง่าย เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป นักจิตวิทยามองว่า ความโกรธจะต้องมีส่วนสัมพันธ์กับสมองด้านความคิดของมนุษย์ แต่อยู่ในส่วนที่ทำหน้าที่แตกต่างจากสมองความคิดตามปกติ ดังนั้น การสละความโกรธทิ้งเสียย่อมอยู่เป็นสุข

## ๔.๒ เปรียบเทียบลำดับขั้นของความโกรธ

### ๔.๒.๑ พระพุทธศาสนา

จะเห็นได้ว่าสงครามของมนุษย์ เริ่มต้นมาจากความไม่พอใจเพียงเล็กน้อย เท่านั้น กลายเป็นความขัดใจกัน ขยายขึ้นเป็นความโกรธ ลูกกลามเป็นความประทุษร้าย ประหัตประหารกัน หรือไม่ก็เก็บไว้ออคอยการแก้แค้นที่หลังเมื่อเกิดความโกรธแล้ว คนสามารถทำผิดศีลทุกข้อได้อย่างไม่สำนึกบาป ฆ่าคน ปล้นจี้ ทำลายทรัพย์สินเขาให้เสียหาย ฆูดข่มขืนลูกเมียของคนอื่น พุดคำหยาบคาย โทกหมดเท็จ ปลิ้นปลอกหลอกลวง ต้มตุ๋น ต้มเหล้าเมากัญญา สูบบุหรี่มั่วสิ่งเสพติด ก็ได้ทั้งนั้นท่านจึงเรียกความโกรธ (โทสะ) นี้ว่า “อกุศลมูล (ต้นต่อความชั่วร้าย)” แต่เกือบทุกครั้ง พอเกิดความโกรธขึ้นมา เราก็มักจะกล่าวหาผู้อื่น หรือสิ่งอื่นว่าเป็นต้นเหตุทำให้เราโกรธ หรือ ไม่พอใจ ยากนักที่จะยอมรับว่าเป็นเพราะใจเราหมกหมมตะกอนของความโกรธเอาไว้อเอง คนอื่น หรือ สิ่งอื่นจะเป็นได้ก็แค่แรงเขย่าทำให้ตะกอนคลุ้งขึ้นมาเท่านั้น หาใช่เป็นตะกอนที่ทำให้ใจเราขุ่นเสียเองไม่เพียงแต่พายุพัด

หรือแรงเขย่าจากภายนอกจะไม่ทำให้น้ำขุ่นมัวขึ้นมาได้เลย หากได้น้ำนั้นไม่มีตะกอน หรือ โคลนตม หมักหมมอยู่ ถ้าใจเราไม่ได้สะสมตะกอน คือ ความขุ่นมัวสกปรก ความเศร้าหมอง (ภาษาพระเรียกว่า “กิเลส”) เอาไว้ภายในแล้ว พฤติการณ์ของผู้อื่น หรือความไม่ได้ตั้งใจเรา ของสรรพสิ่งแวดล้อม ก็เป็นเพียงแค่อาการที่เป็นไปตามธรรมดาเท่านั้น หากใช่เป็นความขุ่นมัวเกาะกุมหัวใจเราให้เศร้าหมอง สกปรกไปไม่

ดังนั้น การกรองใจของเราให้สะอาดบริสุทธิ์ ดีกว่าจะไปกรองพฤติกรรมของผู้อื่น หรือไป กะเกณฑ์สรรพสิ่งให้เป็นไปได้ตั้งใจเรา การยอมรับว่าตนเป็นคนผิด จะทำให้มองเห็นความผิดของตน มากขึ้น จะได้พยายามแก้ไขปรับปรุงตนเองมากขึ้น ดีกว่าจะไปแก้ไขคนอื่น การจัดการหรือแก้ไขที่ใจ เรานี้ ย่อมทำได้ง่ายกว่าการไปจัดการแก้ไขปรับเปลี่ยนธรรมชาติของผู้อื่น และ สิ่งอื่นมากนัก ทั้งยังไม่ ทำให้เราต้องไปขัดแย้ง กระทบกระเทือนกับใครให้วุ่นวายด้วย มีแต่จะทำให้ยอมรับเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยความเข้าใจมากขึ้น มีความรู้เท่าทันกัน ยอมรับความจริงของโลกได้มากขึ้น ชีวิตก็มีความสุข สดุดได้ง่าย ต่างจากการเข้าไปแก้ไข หรือ จัดการกับผู้อื่นสิ่งอื่น ซึ่งยิ่งจัดการก็ยิ่งเป็นเหตุให้สิ่งนั้น หรือ ผู้นั้นแข็งกระด้างต่อเรา และ มีความขัดแย้งกับเรามากขึ้น พาลเป็นเหตุให้ใจของเราเดือดดาล และ ก้าวร้าวมากขึ้น ชีวิตเต็มไปด้วยความขัดแย้ง และ วุ่นวายหนักขึ้น ทำให้มีความสุขได้ยากขึ้น

ความโกรธ คือความคิดประทุษร้ายบุคคลที่มีจิตเต็มไปด้วยโทสะ ความอาฆาต ความ พยาบาท เป็นต้น เริ่มจาก อรติ (ความไม่พอใจ) ปฏิฆะ (ความติดขัดใจ) , กระทบกระเทือนใจ) โกรธ (ความโกรธ , เดือดดาลใจ) โทสะ (ความประทุษร้าย) และ พยาบาท (การจองเวร) นี้เป็นผลลำดับ ความโกรธของมนุษย์เริ่มต้นมาจากความไม่พอใจเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่านั้น กลายเป็นความขัดใจกัน ขยายขึ้นเป็นความโกรธ ลุกลามเป็นความประทุษร้าย ประหัตประหารกัน หรือไม่ก็เก็บไว้รอคอยการ แก้แค้นจองเวรจองกรรมไปจำชีวิตต่อไปความโกรธเหล่านั้นยังติดตามไปขัดใช้กรรมกันไป

#### ๔.๒.๒ คริสต์ศาสนา

ความโกรธเริ่มต้นที่ความคิด ความไม่พอใจ ความเจ็บใจ การวางแผนและสุดท้ายลงมือฆ่า แนนอน ความเจ็บแค้นทำให้โพล่งออกมาว่า “ไอ้บ้า” ในภาษากรีก Moros (โมรอส) ส่วนใหญ่แปลว่า คนโง่เขลาเบาปัญญา<sup>๔</sup> ดังนั้น พระเยซูทรงสอนผู้เชื่อว่า เมื่อรู้ตัวว่ามีปัญหาเกี่ยวกับคนอื่น ก่อนที่จะเข้าเฝ้า พระเจ้าเพื่อ “ถวายเป็นเครื่องสัตวบูชา” (การนมัสการพระเจ้า) จะต้องกลับไปคืนดีกับคู่กรณีเสียก่อน

พระคัมภีร์เตือนคริสเตียนว่า “ถ้าข้าพเจ้าบ่มความชั่วไว้ในใจข้าพเจ้า องค์พระผู้เป็นเจ้าคง ไม่สดับ”<sup>๕</sup> พระเยซูได้ตรัสสอนเรื่องนี้อย่างละเอียดในมัทธิว<sup>๖</sup> ทรงบอกถึงความผิดที่ทำต่อพี่น้อง และ วิธีการคืนดีกัน

<sup>๔</sup> มธ. ๗ : ๒๖, ๑ ครี. ๑ : ๒๕, พต. ๓ : ๙.

<sup>๕</sup> สดต. ๖๖ : ๑๘.

<sup>๖</sup> มธ ๑๘ : ๑๕-๑๗.

พระคัมภีร์ไม่ได้ระบุว่าความโกรธเป็นบาปและห้ามโกรธเด็ดขาด แต่บอกว่า “จะโกรธก็โกรธได้ แต่อย่าทำบาป อย่าให้ถึงตะวันตกและยังโกรธอยู่ และอย่าให้ออกาสแก่มาร”<sup>๗</sup> คือตราบไต่ที่เรายังเป็นมนุษย์ธรรมดาอยู่ มักจะเจอเหตุการณ์ทำให้มีอารมณ์โมโหอยู่บ่อยๆ ต่อลูก-ภรรยา ต่อเพื่อนบ้าน ต่อเพื่อนร่วมงานและพี่น้องคริสเตียน แต่พอสำนึกรู้สึกตัวจะต้องมีการอธิษฐานต่อพระเจ้า และกลับคืนดีกับคู่กรณีโดยเร็ว เปาโลใช้คำว่า “คืนดีก่อนตะวันลับฟ้า” เพื่อจะ “ไม่ให้โอกาสแก่มาร” ในภาษาเดิม Topos (ทอพอส) แปลว่าสถานที่ เมือง ตำบล สวน ในพระคัมภีร์ตอนนี้แปลได้อีกอย่างหนึ่งว่า “อย่าให้ที่นิ่งแก่มาร” เมื่อใจของเรามีความโกรธ เมื่อนั้นซาตานก็ฉวยโอกาสเข้ามานั่งเป็นเจ้าของและชักนำให้เราทำบาปชั่วได้ ฉะนั้น จงเลียนแบบพระเยซูที่ขับไล่ “ไอ้ซาตาน จงไปเสียให้พ้น”<sup>๘</sup>

ความโกรธนั้นจะพัฒนาผ่านทัศนคติที่อารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ของมนุษย์โดยมักจะเริ่มต้นจาก “การเมินเฉยไม่สนใจ” และจบลงที่ “ความรุนแรงทำลายล้าง” ให้เรามาดูกันว่า ความโกรธนั้นพัฒนาจากจุดเริ่มต้นที่บ่อยครั้งเราไม่ได้ตระหนักหรือคาดคิดได้อย่างไร มนุษย์เรานั้นไม่เคยคิดที่จะระแวงระวังเรื่องความโกรธเลย จนความโกรธพัฒนาไปจนยากที่จะหยุดยั้งพลังและฤทธิ์อำนาจของมันไว้ได้ คือ ๑) Indifference การเมินเฉยไม่สนใจใยดี ๒) Contempt การสบประมาทดูหมิ่น ๓) Irritability การฉุนเฉียวโกรธง่าย ๔) Frustration ความหงุดหงิดผิดหวังคับข้องใจ ๕) Envy ความอิจฉาริษยา ๖) Resentment การไม่พอใจขุ่นเคืองแค้นใจ ๗) Revenge การแก้แค้น

## ตารางที่ ๒ เปรียบเทียบลำดับขั้นของความโกรธ

พระพุทธศาสนาเถรวาท	คริสต์ศาสนา
(๑) อรติ (ความไม่พอใจ)	(๑) การเมินเฉยไม่สนใจใยดี
(๒) ปฏิฆะ (ความติดขัดใจ, กระทบกระทั้งใจ)	(๒) การสบประมาทดูหมิ่น
(๓) โกรธ (ความโกรธ, เตือดดาลใจ)	(๓) การฉุนเฉียวโกรธง่าย
(๔) โทสะ (ความประทุษร้าย)	(๔) ความหงุดหงิดผิดหวังคับข้องใจ
(๕) พยาบาท (การจองเวร)	(๕) ความอิจฉาริษยา
	(๖) การไม่พอใจขุ่นเคืองแค้นใจ
	(๗) การแก้แค้น

จากตารางที่ ๒ ลำดับขั้นของความโกรธทั้งพระพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนาเริ่มจากเรื่องๆ น้อยๆ แล้วก่อตัวขึ้นมาจนถึงขั้นรุนแรงตามลำดับ ประเด็นที่ต่างกันอยู่ที่ทางพระพุทธศาสนาเริ่มจากความไม่พอใจ แล้วจบลงที่การอาฆาตจองเวร หรือการผูกเวร ส่วนศาสนาคริสต์เริ่มจากการเมินเฉยแล้วจบที่การลงมือแก้แค้น เป็นการแสดงออกทางกายกรรมที่ชัดเจนกว่าพระพุทธศาสนา

<sup>๗</sup> อพ. ๔ : ๒๖-๒๗.

<sup>๘</sup> มธ. ๔ : ๑๐.

## ๔.๓ เปรียบเทียบสาเหตุความโกรธ

### ๔.๓.๑ พระพุทธศาสนา

สาเหตุการเกิดความโกรธตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมีสาเหตุมาจากปัจจัย ๒ ประการ คือ

**๑. ปัจจัยภายใน** ได้แก่ สภาวะที่เป็นสมุฏฐานให้เกิดความโกรธซึ่งเกิดจากภายในของบุคคล มาจาก อวิชชา ความไม่รู้ อกุศลมูล ๓ มูลเหตุให้เกิดความโกรธ โยนิโสมนสิการ ความไม่ทำไว้ในใจโดยอุบายแยบคาย ต่อเมื่อถูกอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจกระทบเข้ากับทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วเป็นสมุฏฐานให้เกิดอาการขุ่นเคือง ฉุนเฉียว เตือดตาล คิดประทุษร้าย อาฆาต แสดงออกมาทางกาย วาจา หรือใจ ซึ่งรุนแรงมากหรือน้อย ก็เรียกว่ามีความโกรธ ความโกรธเริ่มจากน้อยไปหามาก เกิดขึ้นตามลำดับ คือ บางครั้งความโกรธเพียงแค่ทำให้ใจขุ่นมัว แต่ไม่ถึงกับทำให้หน้าอ บางครั้งทำให้ถึงกับหน้าอ แต่ไม่ถึงกับปากสั่นคางสั่น บางครั้งทำให้ปากสั่นคางสั่น แต่ไม่ถึงกับพูดจาหยาบคาย บางครั้งเป็นเพียงพูดจาหยาบคาย แต่ยังไม่ถึงกับเกลียดดูจิตต่างๆ บางครั้งทำให้เกลียดมองดูจิตต่างๆ แต่ไม่ถึงกับจับท่อนไม้หรืออาวุธ บางครั้งเพียงแค่เงื้อท่อนไม้หรืออาวุธขึ้น แต่ไม่ถึงกับทำร้ายกัน บางครั้งก็ทำให้ถึงกับเลือดตกยางออก แต่ไม่ถึงกับให้เสียชีวิต และเมื่อความโกรธรุนแรงมากกว่านั้น ก็ทำให้ศัตรูเสียชีวิต และก็ทำตนให้เสียชีวิต มันจะรุนแรงขึ้นตามลำดับอย่างนี้

**๒. ปัจจัยภายนอก** ได้แก่ สภาวะที่เป็นสมุฏฐานให้เกิดความโกรธโดยจากเหตุภายนอก การ เป็นต้น สาเหตุที่ทำให้โกรธมีมากมาย เช่น ถูกดูหมิ่นเกลียดชัง ถูกหักหลังรังแก ถูกปิดบังขัดขวาง ถูกข่มขู่หน้าข่มตา ถูกด่าว่าเสียหาย ถูกใส่ร้ายป้ายสี ถูกติฉินนินทา สาเหตุแม้จะมีมากจนดูเหมือนว่า ไม่อาจจะบรรยายได้หมด แต่ในอาฆาตวิรัตตสูตร<sup>๙</sup> กล่าวว่า สาเหตุแห่งความอาฆาต หรือความโกรธมีอยู่ ๑๐ ประการ คือ (๑) เขาเคยทำความเสียหายให้แก่เรา (๒) เขากำลังทำความเสียหายให้แก่เรา (๓) เขาจะทำความเสียหายให้แก่เรา (๔) เขาเคยทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก (๕) เขากำลังทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก (๖) เขาจะทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก (๗) เขาเคยช่วยเหลือคนที่เราชัง (๘) เขากำลังช่วยเหลือคนที่เราชัง (๙) เขาจะช่วยเหลือคนที่เราชัง (๑๐) โกรธโดยไร้สาเหตุ (โกรธแม้สิ่งที่ไม่มีชีวิตจิตใจ)

ดังนั้น สาเหตุดังกล่าว เป็นสาเหตุให้เกิดความโกรธ ทำให้การล่วงละเมิดปาณาติบาต คือ การล่วงละเมิดโดยความผิดเกี่ยวกับชีวิต และร่างกาย เช่น ความผิดต่อชีวิต คือ การที่ทำให้ผู้อื่นถึงแก่ความตายไม่ว่าจะได้กระทำโดยเจตนาให้ตายหรือไม่ หรือ ฆ่าผู้อื่นโดยเจตนา คือ การทำให้ผู้อื่นตายโดยเจตนา ไม่ว่าจะกระทำโดยใช้อาวุธหรือไม่ก็ตาม สาเหตุมาจากเขาเคยทำความเสียหายให้แก่เรา เขากำลังทำความเสียหายให้แก่เรา เป็นต้น จึงถูกความโกรธครอบงำเป็นสาเหตุการฆ่า และ ทำร้าย

<sup>๙</sup> อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๙/๑๕๑.

คนอื่นสัตว์อื่น ย่อมเดือดร้อน เช่น การฆ่าคือการทำลายที่เพิ่มกิเลส การฆ่า คือ การทำลาย สิ่งแวดล้อม การฆ่าคือการสร้างบาปกรรมอันเนื่องมาจากไร้ความเมตตา หรือขาดความเมตตาตัวเอง จึงเป็นเหตุให้เกิดการทำลายซึ่งกันและกัน

ความโกรธเป็นการเตรียมพร้อมของเราในการป้องกันตัวเองจากสิ่งที่มากระทบกับตัวเรา การแสดงออกมักจะเต็มไปด้วยอารมณ์ร้อน และ พฤติกรรมก้าวร้าว แต่สังคมมีกฎเกณฑ์ และ กฎหมาย ดังนั้น ทุกคนควรที่จะควบคุมอารมณ์โกรธ เพราะความโกรธเป็นสาเหตุของ ๑) ทำจิตใจให้ขุ่นมัว ๒) ทำให้หน้าเงาหน้าอ หน้าบูดหน้าเปี้ยว ๓) ทำให้คางสั้น ปากสั้น ๔) เปลี่ยนพรุสวาจา (คำหยาบ) ๕) เหลียวดูทิศต่างๆ เพื่อหาท่อนไม้ ๖) จับท่อนไม้และศาสตรา ๗) เจือท่อนไม้และ ศาสตรา ๘) ให้ท่อนไม้และศาสตราถูกต้อง (ผู้อื่น) ๙) ทำให้เป็นแผลเล็กแผลใหญ่ ๑๐) ทำให้ กระดุกหัก ๑๑) ทำให้อวัยวะน้อยใหญ่หลุดไป ๑๒) ทำให้ชีวิต (ผู้อื่น) ตับ ๑๓) ฆ่าผู้อื่น แล้วจึงฆ่า ตน (ความโกรธขั้นสูงสุด)<sup>๑๐</sup>

#### ๔.๓.๒ คริสต์ศาสนา

สาเหตุและการแสดงออกของความโกรธ มีหลายแบบ เช่นเดียวกับที่มีคนหลายประเภท แต่ ส่วนใหญ่แล้วสาเหตุที่พบเห็นเสมอคือ เรื่องไม่ได้เป็นไปอย่างที่คุณต้องการ การให้เป็นเช่นหัวหน้างาน ไม่ได้ขึ้นเงินเดือนให้ตามที่เคยสัญญาไว้ ลูกไม่ยอมทำตามสิ่งที่บอก หรือคู่สมรสของคุณไม่ได้สนใจที่จะ รับฟัง ตอนแรกความโกรธมักจะมุ่งไปสู่คนอื่น แต่ไม่นานเริ่มหันไปหาพระเจ้า ดังเช่นภรรยาของโยบ เมื่อเผชิญกับความโกรธที่รุนแรง เราก็อยากจะ “แข่งดาพระเจ้า แล้วก็ตาย”<sup>๑๑</sup> แต่ที่น่าเสียดายก็คือ ไม่ว่าเราจะโกรธมากขนาดไหนมันก็ไม่สามารถทำให้เงินเดือนของเราขึ้น หรือทำให้ลูกเชื่อฟังเรา หรือ ทำให้ครอบครัวกลับมาคืนดีกัน สิ่งสำคัญที่สุดพระคัมภีร์ กล่าวว่า “เพราะว่าความโกรธของมนุษย์ ไม่ได้กระทำให้เกิดความชอบธรรมแห่งพระเจ้า”<sup>๑๒</sup> และยิ่งกว่านั้น ความโกรธมักจะแสดงออกเป็นการ กระทำที่เจ็บปวดทำให้เพิ่มความโกรธ แค้นมากขึ้น กลายเป็นวัฏจักร ทำลายชีวิตของเรา เราต้อง ฉลาดพอที่จะไม่ประเมินอำนาจของความโกรธต่ำเกินไป

ความโกรธมีจุดเริ่มต้นจากสัญญาของความไม่พอใจที่ถูกส่งมาจากส่วนรับรู้ของคุณคน นั้นตรงมายังส่วนของสมองที่เรียกว่า ฮารามัส หลังจากนั้นสัญญาดังกล่าวก็จะถูกส่งต่อไปยังสมอง ส่วนของ นีโอคอร์เทก (คือสมองด้านความคิด) และหลังจากนั้นก็ถูกส่งต่อไปยัง อมิกดารา (ก็คือ สมองด้านอารมณ์) อย่างไรก็ตามในสมองจะมีเยื่อประสาทของสมองที่ต่อเชื่อมโดยตรงระหว่าง ฮารามัสไปยัง อมิกดารา ซึ่งจะเป็นช่องทางที่อนุญาตให้สัญญาสามารถถูกส่งผ่านจาก ฮารามัส ข้าม ตรงไปยัง อมิกดารา จึงทำให้อมิกดารา สามารถเริ่มทำการตอบสนองต่อข้อมูลที่ได้รับก่อนที่ นีโอคอร์ เทก จะรับรู้ข้อมูลหากอยู่ในสถานะการณูปกติแล้ว ส่วนของ นีโอคอร์เทก และ อมิกดารา จะประมวล

<sup>๑๐</sup> ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓๘๔/๑๙๙.

<sup>๑๑</sup> โยบ ๒ : ๙.

<sup>๑๒</sup> ยก ๑ : ๒๐.

ข้อมูลในลักษณะที่ทำงานประสานสอดคล้องกัน และเป็นการทำงานที่จะบรรลุการตัดสินใจที่สมดุลง  
ซึ่งเป็นการประสานระหว่างสมองความคิดและสมองอารมณ์

### ตารางที่ ๓ เปรียบเทียบสาเหตุความโกรธ

พระพุทธศาสนาเถรวาท	คริสต์ศาสนา
<p>๑. ปัจจัยภายใน ได้แก่ (๑) อวิชชา (๒) อกุศลมูล (๓) อโยนิโสมนสิการ</p> <p>๒. ปัจจัยภายนอก ได้แก่ อาฆาตวิตถุ วัตถุแห่งความอาฆาต ๑๐ ประการ มี (๑) เขาเคยทำความเสียหายให้แก่เรา (๒) เขากำลังทำความเสียหายให้แก่เรา (๓) เขาจะทำความเสียหายให้แก่เรา (๔) เขาเคยทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก (๕) เขากำลังทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก (๖) เขาจะทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก (๗) เขาเคยช่วยเหลือคนที่เราชิง (๘) เขากำลังช่วยเหลือคนที่เราชิง (๙) เขาจะช่วยเหลือคนที่เราชิง (๑๐) โกรธโดยไร้สาเหตุ (โกรธแม้สิ่งที่ไม่มีชีวิตจิตใจ)</p>	<p>๑) ความเห็นแก่ตัว</p> <p>๒) ความหยิ่ง</p> <p>๓) ความอิจฉา</p> <p>๔) ความไม่มีเหตุผล</p>

จากตารางที่ ๓ สาเหตุของความโกรธในมุมมองของพระพุทธศาสนา มองว่า ความโกรธจะแสดงพิษต่อจิตใจ ทำจิตให้ขุ่นมัว สามารถที่จะ จับท่อนไม้ หรือศาสตรา ทำลายชีวิตผู้อื่น แล้วจึงฆ่าตนเองได้ อาการเหล่านี้ที่เป็นต้นเหตุของการแสดงออกของความโกรธ การแสดงออกของความโกรธเมื่อเพลิงโทสะเกิดขึ้น แทนที่จะทำให้สว่าง กลับทำจิตใจให้มีมืดมิดยิ่งขึ้น คนโกรธย่อมไม่รู้จักรับประโยชน์ของตนและของผู้อื่นขัดตามความเป็นจริง คนโกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย คนโกรธฆ่าบิดามารดาก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ก็ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่าใครต่อใครก็ได้ เรื่องที่ร้ายแรงหรือทารุณโหดร้ายขนาดไหน คนโกรธทำได้ทั้งนั้น

สาเหตุของความโกรธในทางคริสต์ศาสนาเกิดจาก ความเห็นแก่ตัว ความหยิ่ง ความอิจฉา ความไม่มีเหตุผล การพัฒนาจิตใจให้มีความรักที่สมบูรณ์ จะช่วยกำจัดอารมณ์โกรธได้ ปัญหาจากความโกรธ ความพยายาบาท บางครอบครัวก็ไม่มีความสุข สาเหตุเนื่องจากพ่อหรือแม่มีอารมณ์โกรธ ครอบครัวก็อยู่ไม่สงบสุข ธุรกิจมีปัญหา สูญเสียมิตรภาพในระหว่างเพื่อนฝูง เกิดสงครามระหว่างประเทศ จะเห็นว่าความโกรธ เป็นตัวทำลายความสุขสงบ ที่ไหนมีความโกรธ ที่นั่นมีปัญหาเสมอ ความโกรธ จึงเป็นลักษณะหนึ่งของการไม่มีสติปัญญา

## ๔.๔ เปรียบเทียบหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง

### ๔.๔.๑ พระพุทธศาสนา

หลักธรรมที่สนับสนุนให้เกิดความโกรธ คือ ๑) อวิชชา ๒) อกุศลมูล ๓) ทุจริต และหลักธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความโกรธ ที่ระงับความโกรธได้ไว้ ๖ ประการคือ ๑) เบญจศีล ๒) โทสะ ๓) สติ ๔) เมตตา ๕) ขรราวาสธรรม ๖) หิริ โอตตัปปะ

#### ๑) หลักธรรมที่สนับสนุนให้เกิดความโกรธ

หลักธรรมที่สนับสนุนให้เกิดความโกรธ หมายถึง หลักธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความโกรธ ขึ้นมาตามมุมมองของพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดศึกษา ๓ ประเด็นด้วยกัน คือ หลักอวิชชา อกุศลมูล และทุจริต

(๑) อวิชชา คือความไม่รู้ ความหลงงมงาย ไม่รู้แจ้ง หมายถึงไม่รู้แจ้งในสัจจะ ๔ มีทุกข์ เป็นต้น<sup>๑๓</sup> ตัวอวิชชานั้นเองที่เป็นตัวกิเลสที่ออกไปประสพอารมณ์ และรู้จักอารมณ์ แต่รู้ผิดจากความจริงไป จึงเป็นความหลงงมงายซึ่งเรียกว่าโมหะ และก็ต้องการได้ส่วนที่ชอบอันเป็นภวะ ต้องการเป็นภพที่ชอบอันเป็นภวะ, เพราะฉะนั้น กามตัณหา ความดิ้นรนไปเพราะความใคร่ หรือเพื่อความใคร่ที่จะให้ได้, ภวตัณหา ความดิ้นรนไป เพื่อภพหรือความเป็น หรือดิ้นรนไปเพื่อจะเป็นภพที่ชอบ, วิวาทตัณหา ความดิ้นรนไปเพื่อให้สิ่งที่ไม่ชอบซึ่งมาประสพสูญไปจนถึงมุ่งล้างผลาญนี้เป็นอาสวสมุทัยเหตุให้เกิดอาสวะ เพราะโมหะความหลงงมงายเช่นนี้เกิดขึ้นแล้ว แม้ตั้งไปไม่คงอยู่ แต่ความยึดถือเป็นไปตามความดิ้นรนของใจ ยิ่งเก็บอยู่ยิ่งหมักหมมอยู่เป็นอันเข้าไปซ้อนอาสวะคือความมืดให้มีอาการมีรูปร่าง แปรลอกออกไปจากความมืด

(๒) อกุศลมูล<sup>๑๔</sup> หมายถึง รากเหง้าของอกุศลที่ปรากฏทางกาย ทางวาจา ทางใจ ที่นับว่าอกุศลมูล เป็นประเด็นให้เกิดความโกรธเพราะหลักธรรมเหล่านี้เครื่องทำให้คนคอยเสาะแสวงหาเพื่อเติมเต็มให้แก่ตนเอง โดยไม่รู้ว่าจะสิ่งที่ต้องการเติมเต็มนั้น เป็นทางที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ มี ๓ อย่าง<sup>๑๕</sup> คือ ๑. อกุศลมูล คือ โลภะ(ความอยากได้) ๒. อกุศลมูล คือ โทสะ(ความคิดประทุษร้าย) ๓. อกุศลมูล คือ โมหะ(ความหลง) อกุศลมูลทั้ง ๓ ประการ นั้น เป็นส่วนที่ทำให้บุคคลที่เกิดความโลภ ความโกรธ และความหลง ต้องประสพกับความเดือดร้อนทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อันเป็นส่วนๆ หนึ่ง ที่ก่อให้เกิดความโกรธ เมื่อเกิดความโกรธ จิตย่อมตกต่ำ มีจิตเศร้าหมอง

<sup>๑๓</sup> ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๒; ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๓๖๘/๔๑๓; ที.ปา.อ.(บาลี) ๓๐๔/๑๗๑; ส.สพ.า.(ไทย) ๑๘/๕๓/๔๕.

<sup>๑๔</sup> วิ.ป.(ไทย) ๘/๓๒๓/๔๔๙.

<sup>๑๕</sup> อง.ท.ก.(ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๕.

(๓) ทุจริต<sup>๑๖</sup> คือความประพฤติผิดทางกาย เรียกกายทุจริต ความประพฤติผิดทางวาจา เรียกวาจทุจริต และความประพฤติผิดทางใจ เรียก มโนทุจริต ทุจริตทั้ง ๓ ประการดังกล่าว เป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความโกรธ ซึ่งนั่นก็เพราะการประพฤติผิดทางทวารทั้ง ๓ นั้นเอง

จะเห็นได้ว่า หลักธรรมที่สนับสนุนให้เกิดความโกรธทั้ง ๓ ประการ คือ อวิชชา อกุศลมูล และทุจริต ล้วนเป็นชนวนให้เกิดความโกรธแก่บุคคลที่ยังไม่สามารถที่จะสลัดจากหล่มทั้ง ๓ ประการนี้ได้ อันจะก่อให้เกิดความเสียหายให้กับตนเองและบุคคลที่อยู่ภายในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ พี่น้อง ลูก หลาน เครือญาติ ตลอดจนเพื่อนสนิทมิตรสหาย สามารถที่จะทำลายสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในสังคมและองค์กรต่างๆ ได้ ก็เพราะความโกรธและหลักธรรมที่สนับสนุนให้เกิดความโกรธทั้ง ๓ ประการนั่นเอง

## ๒) หลักธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความโกรธ

หลักธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความโกรธ ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยค้นพบว่า ความโกรธหรือบุคคลที่โกรธ เมื่อนำหลักธรรมเหล่านี้ไปใช้กำกับกับชีวิตของตนเอง ย่อมสามารถที่จะลด ละ เลิก โกรธได้ ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน ๖ ประการ คือ ๑) เบญจศีล ๒) อโทสะ ๓) สติ ๔) เมตตา ๕) มรจนาธรรม และ ๖) หิริ โอตตปปะ

(๑) เบญจศีล คือ ข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับควบคุมกาย และ วาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามหลักธรรมที่ทำให้มนุษย์มั่นคงของชีวิต

(๒) อโทสะ หมายถึง ความไม่โกรธไม่พยาบาทการไม่โกรธต่อผู้ที่โกรธ เป็นบุคคลผู้หวังให้คนอื่นมีความสุขทั่วถึงกัน ความไม่โกรธไม่พยาบาทดังกล่าวนี้ เป็นหลักธรรมเพื่อความเป็นคนดีสามารถรักษาความเป็นมิตรภาพเอาไว้ได้ตั้งเรื่องที่น่าปรากฏในคราวที่พญาครุฑ และ พญานาคเป็นคู่อริกันแต่ครั้งก่อน เป็นเพราะพญาทั้งสองนั้นมีความอดทน (ขันติ) มีความยินดีพอใจในการบริโภคอาหาร (สันโดษ) แม้นจะหิวเพียงใด แต่เพราะท่านเหล่านั้นมีคุณธรรม คือ สัจจะ เนกขัมมะ อโทสะ และ สันโดษจึงสามารถรักษาความเป็นมิตรภาพ และ เสรีภาพไว้ได้

(๓) สติ คือ ความระลึกได้ถึงสิ่งที่เคยทำ คำที่เคยพูดแล้วแม่นยำได้ สติ คือ ความระวัง ความไม่ขาดสติ คือ ระลึกได้ว่าเราโกรธแล้ว รับผิดชอบต่อได้แล้วรีบส่งต่อไปให้ปัญญา

(๔) เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ความสุขเกิดขึ้นได้ทั้งกายและใจ เช่น ความสุขเกิดจากการมีทรัพย์ ความสุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์เพื่อการบริโภค ความสุขเกิดจากการไม่เป็นหนี้ และ ความสุขเกิดจากการทำงานที่ปราศจากโทษ เป็นต้น ความเมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุขทั้งกายและใจโดยการพิจารณาตามหลักการแผ่เมตตา ๑๑ ประการ จิตย่อมผ่องใสและได้สมาธิตั้งมั่นได้อย่างรวดเร็วจนเกิดปัญญาเพื่อละความโกรธ (โทสะ) ออกจากจิตของตน และยังเป็นที่พักของมนุษย์และเทวดา อยู่อย่างมีความสุข

<sup>๑๖</sup> วิ.ป.(ไทย) ๘/๓๒๓/๔๔๙.



(๕) ขรวาสาธรรม คือผู้ดำเนินชีวิตในทางโลก, ผู้ครองเรือน และ “ธรรม” แปลว่า ความถูกต้อง, ความดีงาม, นิสัยที่ดีงาม, คุณสมบัติ, ข้อปฏิบัติ ขรวาสาธรรม แปลว่า คุณสมบัติของผู้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตทางโลก มี ๔ ประการ คือ (๑) สัจจะ คือ ความจริง (๒) ทมะ การฝึกตน (๓) ขันติ ความอดทน (๔) จาคะ ความสละ

(๖) หิริโอตตปปะ คือความรู้สึกละอาย ความรู้สึกเกรงกลัว คือให้รู้สึกละอายเมื่อ โกรธ ละอายตัวเอง ละอายต่อผู้อื่น

#### ๔.๔.๒ คริสต์ศาสนา

ศาสนาคริสต์มีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือ ต้องการให้ผู้นับถืออยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข มีความรักใคร่สามัคคีกันถึงแม้ว่าจะนับถือศาสนาต่างกัน แต่ก็สามารถอยู่ร่วมกันได้ เพราะหลักธรรมเบื้องต้นบางประการของแต่ละศาสนามีความสอดคล้องกัน หรือมีความคล้ายคลึงกัน เช่น

๑) **ความรักและการให้อภัย** ศาสนาคริสต์สอนให้มนุษย์ทุกคนมีความรักต่อกัน แม้แต่ผู้ที่เป็นศัตรู พระเยซูสอนให้เรารู้จักยกโทษหรือให้อภัยกับผู้ที่ทำความเดือดร้อนให้ เช่น พระเยซูทรงขอร้องต่อพระเจ้าเป็นเจ้าให้ทรงยกโทษแก่ผู้ที่ทำร้ายพระองค์ที่จับพระองค์จริงบนไม้กางเขน เป็นต้น

๒) **ความซื่อสัตย์สุจริต** ศาสนาคริสต์สอนให้มนุษย์มีความซื่อสัตย์ต่อพระเจ้าต่อเพื่อนมนุษย์และต่อตนเอง ตามหลักคัมภีร์กล่าวว่า “ริมฝีปากที่มูสาเป็นที่น่าเกลียดชังแก่พระเจ้า แต่ผู้ที่ประพฤติซื่อสัตย์เป็นที่ปติยินดีแก่พระองค์”

๓) **ความเสียสละ การแบ่งปัน ความเอื้อเฟื้อ** ศาสนาคริสต์สอนว่า การอยู่ร่วมกันในสังคมจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยกัน การช่วยเหลือผู้ขาดแคลนเป็นการแสดงออกถึงความรักที่มีต่อเพื่อนมนุษย์ การแบ่งปันเป็นสิ่งที่ดี

#### ตารางที่ ๔ เปรียบเทียบหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง

พระพุทธศาสนาเถรวาท	คริสต์ศาสนา
๑) หลักธรรมที่สนับสนุนให้เกิดความโกรธ คือ ๑) อวิชชา ๒) อกุศลมูล ๓) ทุจริต	(๑) ความรักและการให้อภัย (๒) ความซื่อสัตย์สุจริต
๒) หลักธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความโกรธ คือ ๑) เบญจศีล ๒) อโทสะ ๓) สติ ๔) เมตตา ๕) ขรวาสาธรรม ๖) หิริ โอตตปปะ	(๓) ความเสียสละ การแบ่งปัน ความเอื้อเฟื้อ

จากตารางเปรียบเทียบที่ ๔ พบว่า หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนาแม้จะมีประเด็นย่อยที่มากน้อยต่างกัน แต่เป็นการต่างเพียงจำนวนเท่านั้น ส่วนประเด็นสำคัญนั้นเหมือนกัน คือการเน้นหลักของเมตตาธรรม ความรู้จักเสียสละแบ่งปัน เห็นอกเห็นใจกัน ซึ่งหลักธรรมเหล่านั้น ล้วนเป็นหลักที่เป็นพื้นฐานของชีวิตบุคคลทั่ว ๆ ไปนั่นเอง

## ๔.๕ เปรียบเทียบวิธีระงับความโกรธ

### ๔.๕.๑ พระพุทธศาสนา

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่เกี่ยวกับกับวิธีระงับความโกรธ มีปรากฏอยู่มากมายหลายแห่งด้วยกัน ได้นำมาประยุกต์ใช้ในการระงับความโกรธ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “พึงชนะคนโกรธ ด้วยความไม่โกรธ พึงชนะคนไม่ดี ด้วยความดี พึงชนะคนตระหนี่ ด้วยการให้ พึงชนะเหล่าเหล่าด้วยคำสัตย์”<sup>๑๓๗</sup> หรือว่า “ภิกษุทั้งหลาย หากพวกโจรผู้ประพลิต่ำทราม จะพึงใช้เล่ห์ที่มีมือจับ ๒ ข้างเลื่อยอวัยวะน้อยใหญ่ ผู้มีใจคิดร้าย แม้ในพวกโจรนั้น ก็ไม่เชื่อว่าทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไว้ไม่ได้”<sup>๑๓๘</sup> ดังนั้น จะกล่าวถึงวิธีระงับความโกรธ ดังต่อไปนี้

๑) **วิธีระงับความโกรธด้วยสมาธิ** หมายถึง สมาธิ คือ ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นของจิต ความที่จิตใจสงบ แน่วแน่มิพุ้งซ่าน ผู้ที่เจริญสมาธิสมาธิสมาธิจึงเป็นผู้โกรธยาก โกรธยาก เพราะความสุขในสมาธิประณีตกว่าความสุขจากกาม ดังนั้น ดับความโกรธด้วยสมาธิ คือ การทำจิตให้ตั้งมั่นในระดับฌานต่างๆ มีปฐมฌาน เป็นต้น เพื่อให้จิตไม่พุ้งซ่านไปในความรัก และความขิง หรือความโกรธได้แล้ว ผู้ที่เจริญสมาธิสมาธิสมาธิจึงเป็นผู้โกรธได้ยาก เพราะอาศัยสมาธิเป็นตัวระงับไว้

๒) **วิธีระงับความโกรธด้วยวิปัสสนา** สิ่งทีวิปัสสนากำหนดจึงได้แก่สังขารทั้งหลาย โดยย่อก็คือขันธ ๕ หรืออุปาทานขันธ ๕ ที่มีลักษณะทั้ง ๓ นั้น เมื่อวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นเห็นความจริงของสังขารทั้งหลายแล้ว บุคคลนั้นจะไม่ปล่อยให้โทสะหรือกิเลสอื่นๆ เกิดขึ้นอีกง่าย (เพราะนั่นเท่ากับเพิ่มความยึดยาวของสังขารวิภวให้แก่ตนเองอีก) ย่อมเกิดความสลัดสังขารใจยามเห็นคนอื่นโกรธ เพราะความโกรธก่อภพชาติ ส่วนวิปัสสนาตัดภพชาติ และผู้ใดละความโกรธได้สิ้นเชิง ผู้นั้นอย่างน้อยทรงเรียกว่าเป็นพระอนาคามี ดังนั้น ระงับความโกรธด้วยวิปัสสนา คือ พิจารณาธรรมด้วยปัญญาเห็นความจริงของสังขาร คือ ขันธ ๕ เป็นต้น มิใช่สัตว์บุคคลตัวตนอะไรทั้งสิ้น เห็นชัดด้วยปัญญาจึงละโลภะ โทสะ โมหะ ในระดับ เท่าที่เจริญวิปัสสนาอยู่ แต่ยังไม่ละกิเลสไม่เด็ดขาด จนไปถึง (สมุจเฉทปหาน) เป็นการละกิเลส (โลภะ โทสะ โมหะ) ที่เด็ดขาด

๓) **วิธีระงับความโกรธในทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาท** การใช้วิธีดับโกรธของพระพุทธศาสนาเถรวาทที่ท่านปฏิบัติต่อชาวสุภาพรรณชนบท คือ ให้มีสัจจะ ขันติ ทมะ จาคะ และการมองโลกในแง่ดี (ด้วยเมตตากรุณา) ในการปฏิบัติต่อชาวสุภาพรรณชนบท เพื่อเป็นกุศลโลบายในการระงับความพยาบาท หรือ ความโกรธนั่นเอง

<sup>๑๓๗</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๒๓/๑๐๒.

<sup>๑๓๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๔/๒๔๔.

**๔) วิธีระงับความโกรธ ในทัศนะ พระสารีบุตร** เป็นวิธีเลือกมองเพื่อให้รู้ให้เข้าใจความจริงเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคล ๕ อย่าง คือ (๑) หากความประพฤติกายของเขาไม่ดี แต่ความประพฤติทางวาจาเรียบร้อย หมดจดดี ก็พึงมนสิการ (ใส่ใจ) เฉพาะความประพฤติดีทางวาจา (๒) หากความประพฤติทางวาจาไม่ดี แต่ความประพฤติทางกายเรียบร้อยหมดจดดี ก็พึงมนสิการเฉพาะทางกาย (๓) หากความประพฤติทางกาย และ วาจาไม่ดี แต่ทางใจมีความปลอดโปร่งดั่งลมผ่องใสเป็นครั้งคราว ก็พึงมนสิการเฉพาะทางใจที่ผ่องใสเป็นครั้งคราวนั้น (๔) หากความประพฤติทางกาย และ วาจาก็ไม่ดี อีกทั้งทางจิตใจก็ไม่ปลอดโปร่งดั่งลม ในเวลานั้นก็ควรตั้งความเมตตาการุณย์ ควรคิดอนุเคราะห์ช่วยเหลือต่อเขา (๕) หากความประพฤติทางกาย ทางวาจาดี ทั้งทางจิตใจก็ปลอดโปร่งผ่องใสอยู่เสมอๆ ก็พึงมนสิการได้ทั้ง ๓ ทาง เพราะจะพาให้ผู้มนสิการมีจิตผ่องใสไปด้วย

**๕) วิธีระงับความโกรธตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค** (๑) พึงระลึกถึงโทษของความโกรธ (๒) พึงระลึกถึงความดีของเขา (๓) พิจารณาว่าความโกรธ คือ การสร้างทุกข์ให้ตัวเอง (๔) พิจารณาตามหลักกรรม (๕) พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า (๖) พึงพิจารณาอันสงฆ์แห่งเมตตา (๗) พิจารณาแบบจำแนกแยกธาตุ (๘) พึงให้ทานหรือการแบ่งปันสิ่งของแก่กัน

**๖) วิธีระงับความโกรธ ในทัศนะของ สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก** วิธีระงับความโกรธที่สมเด็จพระสังฆราช คือ ใช้อุบายให้พยายามทำสติให้รู้ตัว เมื่อ ความโกรธเกิดขึ้น เมื่อโกรธก็ให้รู้ว่าโกรธแล้ว ก็ให้พิจารณารูปร่างหน้าตาของความโกรธ ให้เห็นว่าเป็นความร้อน เป็นความทุกข์ อย่าให้ขาดสติ จึงต้องพยายามทำสติควบคุมสติให้พิจารณาเข้ามาภายในใจเท่านั้นไป เพื่อจะให้ความโกรธนั้นลดลงนั่นเอง เมื่อความโกรธลดลง หรือ หลบไป หรือระงับลง ความร้อนก็จะไม่มี ใจก็จะสบายได้โดยควร

#### ๔.๕.๒ คริสต์ศาสนา

เป้าประสงค์ของการระงับความโกรธคือลดอารมณ์โกรธ และการตอบสนองต่อความโกรธ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ท่านไม่สามารถเปลี่ยนแปลงคนหรือสิ่งที่ทำให้ท่านโกรธแต่ท่านสามารถควบคุมความโกรธได้ซึ่งมีวิธีการดังนี้ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเปลี่ยนชวณความคิด การแก้ปัญหา ปัญหาทุกปัญหาย่อมมีทางแก้ไข วางแผนการแก้ปัญหาให้ดีที่สุด และไม่ต้องกล่าวโทษตัวเอง หากปัญหานั้นยังไม่สามารถแก้ได้อย่างสมบูรณ์ แม้ว่าคุณจะได้ใช้ความพยายามอย่างเต็มที่แล้วก็ตาม การสื่อสารที่ดี คนที่โกรธมักจะด่วนหาข้อสรุป เมื่อมีความโกรธอย่ารีบตัดสินใจ อย่าพูดสิ่งที่ผุดขึ้นมาจากสมอง ให้คิดก่อนว่าต้องการอะไร ต้องพูดอย่างไร ขณะเดียวกันต้องรับฟังความคิดเห็นคนอื่นและคิดก่อนที่จะตอบ เมื่อมีการตำหนิตานจงรับฟังและพิจารณาเนื้อหาคำว่าเป็นจริงแค่ไหน ห้ามโกรธแค้นคนที่ตำหนิ

## ตารางที่ ๕ เปรียบเทียบวิธีระงับความโกรธ

พระพุทธศาสนาเถรวาท	คริสต์ศาสนา
(๑) สมาธิ	(๑) จงนิ่ง
(๒) ปัญญา	(๒) จงเจียบ
(๓) สัจจะ ชั้นดี ทมะ จาคะ	(๓) จงใช้ปัญญา
(๔) มนสิการ	(๔) จงแยกแยะ
(๔) พิจารณา	(๕) เอาชนะความโกรธวันต่อวัน
(๕) มีสติรู้ตัว	(๖) ความรัก

จากตารางที่ ๕ พระพุทธศาสนาได้จัดวิธีระงับความโกรธไว้ ๒ กลุ่มใหญ่ ๆ คือ การระงับความโกรธสามัญอันเป็นโลกียะที่ต้องคอยระงับ ป้องกันอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า รู้จักอยู่กับความโกรธด้วยใจเป็นสุข และอีกกลุ่มหนึ่งคือการระงับแบบถอนรากถอนโคน คือการกำจัดแบบโลกุตระ ซึ่งความโกรธไม่สามารถกลับมาอีกได้เลยด้วยวิปัสสนาญาณ

ส่วนคริสต์ศาสนา มองว่า เป้าประสงค์ของการระงับความโกรธคือลดอารมณ์โกรธ ที่เป็นโลกียะ และการตอบสนองต่อความโกรธทั้งทางร่างกายและจิตใจ การระงับความโกรธในแบบที่ถูกต้องและในวิธีของพระเจ้าคือ (๑) จงนิ่ง (๒) จงเจียบ (๓) จงใช้ปัญญา (๔) จงแยกแยะ (๕) เอาชนะความโกรธวันต่อวัน (๖) ความรัก

### ๔.๖ เปรียบเทียบผลการระงับความโกรธและการประยุกต์ใช้

#### ๔.๖.๑ พระพุทธศาสนา

ผู้ที่มีความโกรธทำให้มีสุขภาพไม่ดี จิตใจขาดความเมตตา ส่งผลให้ได้รับโทษ คือจะหลักก็เป็นทุกข์ ตื่นเป็นทุกข์ ฝันร้าย จิตใจไม่ตั้งมั่น หน้าตาเศร้าหมอง ผู้มีความโกรธทำให้ร่างกายและสภาพจิตใจเศร้าหมองมีสถานภาพไม่ดี ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นศัตรูของมนุษย์ด้วยกันทั้งหลาย เทวดาไม่คุ้มครองรักษา จะอยู่ที่ไหน ทำอะไรไม่มีใครให้ความร่วมมือ ไม่สนับสนุนจากสังคม มีสุขภาพจิตและวุฒิภาวะทางอารมณ์ไม่ดี เพราะขาดเจริญเมตตา จึงมีโทษมาก แต่ก็คลายเร็วหรือทำลายง่ายจะเห็นได้ว่า ผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า คนที่โกรธก่อนก็เลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติ หลงโกรธตอบ ยิ่งสร้างความเลวให้เพิ่มมากขึ้น อีกทั้งไม่ควรโกรธตอบ อันเรียกว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยาก ชื่อว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ฝ่ายตนและฝ่ายผู้อื่น<sup>๑๙</sup>

การละความโกรธสามารถทำได้โดยการเจริญเมตตา เพราะทำให้เกิดประโยชน์ปัจจุบันแก่ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ผู้เจริญเมตตา ย่อมมีจิตมั่นในความเมตตา ส่งผลให้ได้รับอานิสงส์

<sup>๑๙</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๕/๑๒๕-๑๒๖/๑๔๕-๑๔๙; ๑๘๘/๒๖๗.

คือ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย จิตตั้งมั่นได้เร็ว สีสหน้าสดใส<sup>๒๐</sup> ได้รับอานิสงส์ทำให้ร่างกายและจิตใจของผู้เจริญเมตตา ได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ ดังนั้น ผู้เจริญเมตตา จึงเป็นบุคคลที่มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงมีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับในสังคม เป็นอานิสงส์ส่วนหนึ่งของการเจริญเมตตา คือ เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาทิ้งหลายรักษา<sup>๒๑</sup> ซึ่งบุคคลผู้มีความสมบัติดังกล่าวนี้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ทำอะไรย่อมแวดล้อมไปด้วยบุคคลที่พร้อมจะให้ความร่วมมือสนับสนุน และให้ความช่วยเหลืออยู่เสมอ เมื่อประกอบอาชีพการงานหรือกิจการใดๆ ย่อมประสบความสำเร็จ ทำให้มีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับในสังคมมีสุขภาพจิต มีอุทิมหาทางอารมณ์ที่ดีเพราะการเจริญเมตตา ทำให้จิตใจของผู้เจริญเมตตาดีมีคุณภาพสูงขึ้น ตามขั้นของการปฏิบัติ ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้มีเมตตาในสัตว์ทุกหมู่เหล่า จะไม่ฆ่าเอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า ไม่ช่นะเอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่นช่นะ ไม่มีเวรกับใครๆ<sup>๒๒</sup>

#### ๔.๖.๒ คริสต์ศาสนา

ความโกรธไม่ได้ทำให้การพูดคุย หรือความสัมพันธ์ดีขึ้นมาเลย แต่ความรักทำได้ ความโกรธมีแต่ทำลายเท่านั้น เพราะว่าเป็นแรงจูงใจที่ผิด เราใช้ความโกรธข่ม และบังคับคนอื่น เพราะเราไม่มั่นใจในตัวเอง ดังคำที่ว่า

ความรักนั้นก็อดทนนานและกระทำคุณให้ ความรักไม่โอ้อวด ไม่อวดตัว ไม่หยิ่งผยอง ไม่หยาบคาย ไม่คิดเห็นแก่ตนเองฝ่ายเดียว ไม่ฉุนเฉียว ไม่ช่างจดจำความผิด ไม่ขึ้นขมยินดีเมื่อประพฤติดี แต่ขึ้นขมยินดีเมื่อประพฤติชอบ ความรักทนได้ทุกอย่าง แม้กระทั่งความผิดของคนอื่น และเชื่อในส่วนที่ดีของเขาอยู่เสมอ และมีความหวังอยู่เสมอ และทนต่อทุกอย่าง<sup>๒๓</sup>

#### ตารางที่ ๖ เปรียบเทียบผลการระงับความโกรธและการประยุกต์ใช้

พระพุทธศาสนาเถรวาท	คริสต์ศาสนา
๑) โลกียสุข สุขที่เป็นโลกิยะ มีนอนเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ถูกพยาบาทปองร้าย เป็นต้น	๑) ความรัก ความเมตตาจากบุคคลอื่น
๒) โลกุตระสุข สุขที่สงบที่ปราศจากกิเลส คือ โลกะ โทสะ โมหะ	๒) สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในสังคม

จากตารางที่ ๖ พระพุทธศาสนา mong ถึงผลที่เป็นพื้นฐานอันเป็นโลกิยะทั่วไป คือการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสันติสุข และโลกุตระสุขคือการพ้นจากความโกรธอย่างเด็ดขาดไม่มีกิเลส

<sup>๒๐</sup> อก.อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๑/๑๙๔; อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕.

<sup>๒๑</sup> อก.อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๑/๑๙๔; อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕.

<sup>๒๒</sup> อก.อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๑/๑๙๕; ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๗/๓๗๔.

<sup>๒๓</sup> ๑ คริ ๑๓ : ๔-๗.

มากล้ากราย พระพุทธศาสนาใช้กลอุบายหลายวิธีที่จะกำจัดความโกรธ แต่โดยส่วนใหญ่ต้องอาศัยสมาธิ คือ การทำจิตให้ตั้งมั่นในระดับฌานต่างๆ มีปฐมฌาน เป็นต้น แล้วดำเนินไปถึงขั้นวิปัสสนา คือ พิจารณาธรรมด้วยปัญญาเห็นความจริงของสังขารคือ ชันธ์ ๕ เป็นต้น มิใช่สัตว์บุคคลตัวตนอะไร ทั้งสิ้นเห็นชัดด้วยปัญญาจึงละโลภะ โทสะ โมหะ จนไปถึง (สมุจเฉทปหาน) เป็นการละกิเลสที่เด็ดขาด ความโกรธความอาฆาต มาตราภัยกันก็ดับสนิทตามไปด้วย

ส่วนผลของการระงับความโกรธในทางคริสต์ศาสนามุ่งถึงเป้าหมายอันเป็นโลกียสุข คือ ๑) ความรัก ความเมตตาจากบุคคลอื่น และ ๒) สร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในสังคม

#### ๔.๗ บทสรุป

ทั้งพระพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนา มองว่า ความโกรธนั้น มุ่งถึง กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความอาฆาต ความพยาบาท คิดประทุษร้ายความโกรธย่อมก่อให้เกิดความพินาศภัยพิบัติต่อตนเอง และผู้อื่นด้วย ลักษณะของความโกรธ คือความโกรธร้ายแรงกว่าอัคคีภัย ความเสียหายแก่ชีวิต และทรัพย์สินอันเนื่องมาจากไฟภายในคือโทสะ คนโกรธสามารถฆ่าบิดามารดาที่ได้ ฆ่าพระอรหันต์ก็ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่าใครต่อใครก็ได้ เป็นสาเหตุการฆ่าและทำร้ายคนอื่นหรือสัตว์อื่น ความโกรธเมื่อเพลิงโทสะเกิดขึ้นตามลำดับจากเล็กน้อยจนก่อตัวจนเกิดการจ้องแหวจ้องกรรมกันข้ามภพข้ามชาติ และทำจิตใจให้มีมิดมิดยิ่งขึ้น คนโกรธย่อมไม่รู้จักประโยชน์ของตนและของผู้อื่นชัดตามความเป็นจริง คนโกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย ดังนั้น การสลัดความโกรธทิ้งเสียย่อมอยู่เป็นสุข

ลำดับขั้นของความโกรธทั้งพระพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนาเริ่มจากเรื่องๆ น้อยๆ แล้วก่อตัวขึ้นมาจนถึงขั้นรุนแรงตามลำดับ ประเด็นที่ต่างกันอยู่ที่ทางพระพุทธศาสนาเริ่มจากความไม่พอใจ แล้วจบลงที่การอาฆาตจ้องแหว หรือการผูกแหว ส่วนศาสนาคริสต์เริ่มจากการเมินเฉยแล้วจบที่การลงมือแก้แค้น เป็นการแสดงออกทางกายกรรมที่ชัดเจนกว่าพระพุทธศาสนา

สาเหตุของความโกรธในทางพระพุทธศาสนา แบ่งไว้ ๒ คือ ๑) ปัจจัยภายใน ได้แก่ (๑) อวิชชา (๒) อกุศลมูล (๓) อโยนิโสมนสิการ ๒) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ อาฆาตวิตุ วัตถุแห่งความอาฆาต ๑๐ ประการ มี (๑) เขาเคยทำความเสียหายให้แก่เรา (๒) เขากำลังทำความเสียหายให้แก่เรา (๓) เขาจะทำความเสียหายให้แก่เรา (๔) เขาเคยทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก (๕) เขากำลังทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก (๖) เขาจะทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก (๗) เขาเคยช่วยเหลือคนที่เราชัง (๘) เขากำลังช่วยเหลือคนที่เราชัง (๙) เขาจะช่วยเหลือคนที่เราชัง (๑๐) โกรธโดยไร้สาเหตุ (โกรธแม้สิ่งที่ไม่มีชีวิตจิตใจ) ความโกรธจะแสดงพิษต่อจิตใจ ทำจิตให้ขุ่นมัว สามารถที่จะถือไม้หรือศาสตราวุธ ทำลายชีวิตผู้อื่น หรือตนเองได้ เมื่อเพลิงโทสะเกิดขึ้น แทนที่จะทำให้สว่าง กลับทำจิตใจให้มีมิดมิดยิ่งขึ้น คนโกรธย่อมไม่รู้จักประโยชน์ของตนและของผู้อื่นชัดตามความเป็นจริง คนโกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย คนโกรธฆ่าบิดามารดาที่ได้ ฆ่าพระอรหันต์ก็ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่าใครต่อใครก็ได้ เรื่องที่ร้ายแรงหรือทารุณโหดร้ายขนาดไหน คนโกรธทำได้ทั้งนั้น

สาเหตุของความโกรธในทางคริสตศาสนาเกิดจาก ความเห็นแก่ตัว ความหยิ่ง ความอิจฉา การพัฒนาจิตใจให้มีความรักที่สมบูรณ์ จะช่วยกำจัดอารมณ์โกรธได้ ปัญหาจากความโกรธ ความพยายาม บางครอบครัวก็ไม่มีความสุข สาเหตุเนื่องจากพ่อหรือแม่มีอารมณ์โกรธ ครอบครัวก็อยู่ไม่สงบสุข ธุรกิจมีปัญหา สูญเสียมิตรภาพในระหว่างเพื่อนฝูง เกิดสงครามระหว่างประเทศ จะเห็นว่าความโกรธ เป็นตัวทำลายความสุขสงบ ที่ไหนมีความโกรธ ที่นั่นมีปัญหาเสมอ ความโกรธ จึงเป็นลักษณะหนึ่งของการไม่มีสติปัญญา

หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนาแม้จะมีประเด็นย่อยที่มากน้อยต่างกัน แต่เป็นการต่างเพียงจำนวนเท่านั้น ส่วนประเด็นสำคัญนั้นเหมือนกัน คือการเน้นหลักของเมตตาธรรม ความรู้จักเสียสละแบ่งปัน เห็นอกเห็นใจกัน ซึ่งหลักธรรมเหล่านั้น ล้วนเป็นหลักที่เป็นพื้นฐานของชีวิตบุคคลทั่ว ๆ ไปนั่นเอง

พระพุทธศาสนาได้จัดวิธีระงับความโกรธไว้ ๒ กลุ่มใหญ่ ๆ คือ การระงับความโกรธสามัญอันเป็นโลกิยะที่ต้องคอยระงับ ป้องกันอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า รู้จักอยู่กับความโกรธด้วยใจเป็นสุข และอีกกลุ่มหนึ่งคือการระงับแบบถอนรากถอนโคน คือการกำจัดแบบโลกุตระ ซึ่งความโกรธไม่สามารถกลับมาอีกได้เลยด้วยวิปัสสนาญาณ ส่วนคริสต์ศาสนา มองว่า เป้าประสงค์ของการระงับความโกรธคือลดอารมณ์โกรธ ที่เป็นโลกิยะ และการตอบสนองต่อความโกรธทั้งทางร่างกายและจิตใจ การระงับความโกรธในแบบที่ถูกต้องและในวิธีของพระเจ้า คือ (๑) จงนิ่ง (๒) จงเงียบ (๓) จงใช้ปัญญา (๔) จงแยกแยะ (๕) เอาชนะความโกรธวันต่อวัน

พระพุทธศาสนา mong ถึงผลที่เป็นพื้นฐานอันเป็นโลกิยะทั่วไป คือการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสันติสุข และโลกุตระสุขคือการพ้นจากความโกรธอย่างเด็ดขาดไม่มีกิเลสมากล้ำกราย พระพุทธศาสนาใช้กลอุบายหลายวิธีที่จะกำจัดความโกรธ แต่โดยส่วนใหญ่ต้องอาศัยสมาธิ คือ การทำจิตให้ตั้งมั่นในระดับฌานต่างๆ มีปฐมฌาน เป็นต้น แล้วดำเนินไปถึงขั้นวิปัสสนา คือพิจารณาธรรมด้วยปัญญาเห็นความจริงของสังขารคือ ชั้น ๕ เป็นต้น มิใช่สัตว์บุคคลตัวตนอะไรทั้งสิ้นเห็นชัดด้วยปัญญาจึงละโลภะ โทสะ โมหะ จนไปถึง (สมุจเฉทปหาน) เป็นการละกิเลสที่เด็ดขาด ความโกรธความอาฆาต มาตราภัยกันก็ดับสนิทตามไปด้วย ส่วนคริสต์ศาสนา mong ถึงเป้าหมายอันเป็นโลกิยะสุข คือ ๑) ความรัก ความเมตตาจากบุคคลอื่น และ ๒) สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในสังคม

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่อง “ ศึกษาเปรียบเทียบความโกรธและวิธีระงับความโกรธใน พระพุทธศาสนาเถรวาทกับคริสตศาสนา ” นี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาความโกรธ และวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาความโกรธและวิธีระงับความโกรธ ใน คริสตศาสนา และ ๓) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาทและคริสตศาสนา สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

##### ๑. ประเด็นเรื่องความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ความโกรธ หรือ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความอาฆาต ความพยาบาท คิดประทุษร้าย ย่อมก่อให้เกิดความพินาศภัยพิบัติต่อตนเอง และผู้อื่นด้วย มีความร้ายแรงกว่าอัคคีภัย ความเสียหาย แก่ชีวิต และทรัพย์สินอันเนื่องมาจากไฟภายในคือโทสะ คนโกรธสามารถฆ่าบิดามารดาก็ได้ ฆ่าพระ อรหันต์ก็ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่าใครต่อใครก็ได้ ความโกรธ คือความคิดประทุษร้ายบุคคลที่มีจิตเต็มไป ด้วยโทสะ ความอาฆาต ความพยาบาท เป็นต้น เริ่มจาก อรติ (ความไม่พอใจ) ปฏิฆะ (ความติดขัดใจ , กระทบกระทั้งใจ) โกรธะ (ความโกรธ, เตือดดาลใจ) โทสะ (ความประทุษร้าย) และ พยาบาท (การจง เหว) ซึ่งความเป็นจริงแล้ว ความโกรธนั้นก็เกิดจากสาเหตุเพียงนิดหน่อย แต่สามารถขยาย ขึ้นเป็น ความโกรธ ลูกกลมเป็นความประทุษร้าย ประหัตประหารกัน หรือไม่ก็เก็บไว้รอคอยการแก้แค้นจง เหวจงกรรมไป แม้นตายไปก็ยังติดตามไปด้วย

สาเหตุของความโกรธในทางพระพุทธศาสนา แบ่งไว้ ๒ คือ ๑) ปัจจัยภายใน ได้แก่ (๑) อวิชชา (๒) อกุศลมูล (๓) อโยนิโสมนสิการ ๒) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ อาฆาตวัตถุ วัตถุแห่งความ อาฆาต ๑๐ ประการ มี (๑) เขาเคยทำความเสียหายให้แก่เรา (๒) เขากำลังทำความเสียหายให้แก่เรา (๓) เขาจะทำความเสียหายให้แก่เรา (๔) เขาเคยทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก (๕) เขากำลังทำ ความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก (๖) เขาจะทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก (๗) เขาเคยช่วยเหลือคน ที่เราชัง (๘) เขากำลังช่วยเหลือคนที่เราชัง (๙) เขาจะช่วยเหลือคนที่เราชัง (๑๐) โกรธโดยไร้สาเหตุ (โกรธแม้สิ่งที่ไม่มีชีวิตจิตใจ) ความโกรธจะแสดงพิษต่อจิตใจ ทำจิตให้ขุ่นมัว สามารถที่จะถือไม้หรือ ศาสตราวุธ ทำลายชีวิตผู้อื่น หรือตนเองได้ เมื่อเพลิงโทสะเกิดขึ้น แทนที่จะทำให้สว่าง กลับทำจิตใจ ให้มืดมิดยิ่งขึ้น คนโกรธย่อมไม่รู้จักประโยชน์ของตนและของผู้อื่นขัดตามความเป็นจริง คนโกรธย่อม ก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย คนโกรธฆ่าบิดามารดาได้ ฆ่าพระอรหันต์ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่า ใครต่อใครก็ได้ เรื่องที่ร้ายแรงหรือทารุณโหดร้ายขนาดไหน คนโกรธทำได้ทั้งนั้น



หลักธรรมที่สนับสนุนให้เกิดความโกรธ คือ ๑) อวิชา ๒) อกุศลมูล ๓) ทุจริต และหลักธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความโกรธ มี ๖ ประการ คือ ๑) เบญจศีล ๒) อโทสะ ๓) สติ ๔) เมตตา ๕) ขรรวาสธรรม ๖) หิริ โอตตัปปะ

วิธีระงับความโกรธในทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ (๑) สมาธิ (๒) ปัญญา (๓) สัจจะ ขันติ ทมะ จาคะ (๔) มนสิการ (๕) พิจารณา (๕) มีสติรู้ตัว

ผู้ที่สามารถระงับความโกรธได้ ย่อม มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ผู้เจริญเมตตา ย่อมมีจิตมั่นในความเมตตา ส่งผลให้ได้รับอานิสงส์ คือ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย จิตตั้งมั่นได้เร็ว สีหน้าสดใส และสามารถพัฒนาจิตสูงขึ้นไปด้วยการเจริญสมาธิ การทำจิตให้ตั้งมั่นในระดับฌานต่างๆ มีปฐมฌาน เป็นต้น แล้วดำเนินไปถึงขั้นวิปัสสนา คือพิจารณาธรรมด้วยปัญญาเห็นความจริงของสังขาร คือ ขันธ์ ๕ เป็นต้น มีใช้สัตว์บุคคลตัวตนอะไรทั้งสิ้นเห็นชัดด้วยปัญญาจึงละโลกะ โทสะ โมหะ จนไปถึง (สมุจเฉทปหาน) เป็นการละกิเลสที่เด็ดขาด ความโกรธความอาฆาต มาตราภัยกันก็ดับสนิทตามไปด้วย

## ๒. ประเด็นเรื่องความโกรธและวิธีระงับความโกรธในคริสตศาสนา

ความโกรธเป็นสภาวะที่เกิดอารมณ์แบบไม่สมปรารถนา ซึ่งเกิดจากความรู้สึกที่ถูกกระทำอย่างไม่ยุติธรรม ถูกหยามหรือได้รับการข่มขู่ เป็นต้น มันเป็นความรู้สึกที่สามารถถูกลามได้ง่ายและจะขยายเกินขีดที่จะควบคุมได้โดยง่าย เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป นักจิตวิทยา มองว่า ความโกรธจะต้องมีส่วนสัมพันธ์กับสมองด้านความคิดของมนุษย์ แต่อยู่ในส่วนที่ทำหน้าที่แตกต่างจากสมองความคิดตามปกติ

ความโกรธนั้นจะพัฒนาผ่านทัศนคติที่อารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ของมนุษย์โดยมักจะเริ่มต้นจาก “การเฝ้าเฉยไม่สนใจ” และจบลงที่ “ความรุนแรงทำลายล้าง” มีระดับตั้งแต่ ๑) การเฝ้าเฉยไม่สนใจ ๒) การสบประมาทดูหมิ่น ๓) การฉุนเฉียวโกรธง่าย ๔) ความหงุดหงิดผิดหวังคับข้องใจ ๕) ความอิจฉาริษยา ๖) การไม่พอใจขุนเคืองแค้นใจ และจบลงที่ ๗) การแก้แค้น

สาเหตุของความโกรธในทางคริสตศาสนาเกิดจาก ความเห็นแก่ตัว ความหยิ่ง ความอิจฉา ความไม่มีเหตุผล การพัฒนาจิตใจให้มีความรักที่สมบูรณ์ จะช่วยกำจัดอารมณ์โกรธได้ ปัญหาจากความโกรธ ความพยายบาท บางครอบครัวก็ไม่มีความสุข สาเหตุเนื่องจากพ่อหรือแม่มีอารมณ์โกรธ ครอบครัวก็อยู่ไม่สงบสุข ธุรกิจมีปัญหา สูญเสียมิตรภาพในระหว่างเพื่อนฝูง เกิดสงครามระหว่างประเทศ จะเห็นว่าความโกรธ เป็นตัวทำลายความสุขสงบ ที่ไหนมีความโกรธ ที่นั่นมีปัญหาเสมอ ความโกรธ จึงเป็นลักษณะหนึ่งของการไม่มีสติปัญญา

ศาสนาคริสต์มีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือ ต้องการให้ผู้นับถืออยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข มีความรักใคร่สามัคคีกันถึงแม้ว่าจะนับถือศาสนาต่างกัน แต่ก็สามารถอยู่ร่วมกันได้ เพราะหลักธรรมเบื้องต้นบางประการของแต่ละศาสนาจะมีความสอดคล้องกัน หรือมีความคล้ายคลึงกัน เช่น ๑) ความรักและการให้อภัย ๒) ความซื่อสัตย์สุจริต ๓) ความเสียสละ การแบ่งปัน ความเอื้อเฟื้อ

เป้าประสงค์ของการระงับความโกรธคือลดอารมณ์โกรธ และการตอบสนองต่อความโกรธ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ท่านไม่สามารถเปลี่ยนแปลงคนหรือสิ่งที่ทำให้ท่านโกรธแต่ท่านสามารถ ควบคุมความโกรธได้ซึ่งมีวิธีการดังนี้ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเปลี่ยนขบวนการคิดการแก้ปัญหา ทุกคนต้องเจอกับเรื่องความโกรธ ที่ทำทายเป็นจะจัดการกับความโกรธอย่างไรให้ถูกวิธี ความโกรธนั้นมีพลังรุนแรง เป็นอารมณ์ที่เตือนว่ามีบางอย่างผิดปกติ เราถูกทำร้ายหรือถูกปฏิเสธ บางอย่าง เปลี่ยนไปและเราไม่ชอบใจ ความโกรธด้วยตัวมันเองนั้นไม่บาป แต่เราจำต้องเรียนรู้วิธีแสดง ความโกรธในแบบที่ถูกต้อง ถ้าพลาดไปความโกรธอาจทำลายล้าง แต่ถ้าจัดการอย่างถูกวิธีสามารถ เปลี่ยนเป็นอุปสรรคที่ดีได้ พระเจ้าเต็มไปด้วยคำแนะนำเพื่อใช้จัดการกับความโกรธในแบบที่ถูกต้อง และในวิธีของพระเจ้า คือ (๑) จงนิ่ง (๒) จงเงียบ (๓) จงใช้ปัญญา (๔) จงแยกแยะ (๕) เอาชนะความ โกรธวันต่อวัน (๖) ความรัก

ความโกรธไม่ได้ทำให้การพุดคุย หรือความสัมพันธ์ดีขึ้นมาเลย แต่ความรักทำได้ ความ โกรธมีแต่ทำลายเท่านั้น เพราะว่าเป็นแรงจูงใจที่ผิด เราใช้ความโกรธข่ม และบังคับคนอื่น เพราะเรา ไม่มั่นใจในตัวเอง ดังคำที่ว่า

ความรักนั้นก็อดทนนานและกระทำคุณให้ ความรักไม่โอจฉา ไม่อวดตัว ไม่หยิ่ง ฝยอง ไม่หยาบคาย ไม่คิดเห็นแก่ตนเองฝ่ายเดียว ไม่ฉุนเฉียว ไม่ช่างจดจำความผิด ไม่ชื่นชม ยินดีเมื่อประพฤติผิด แต่ชื่นชมยินดีเมื่อประพฤติชอบ ความรักทนได้ทุกอย่าง แม้กระทั่ง ความผิดของคนอื่น และเชื่อในส่วนที่ดีของเขาอยู่เสมอ และมีความหวังอยู่เสมอ และทนต่อทุก อย่าง<sup>๑</sup>

### ๓. ประเด็นเรื่องการเปรียบเทียบ ความโกรธและวิธีระงับความโกรธ ในใน พระพุทธศาสนาเถรวาทกับคริสตศาสนา

ทั้งพระพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนา มองว่า ความโกรธนั้น มุ่งถึง กิริยาที่โกรธ ภาวะที่ โกรธ ความอาฆาต ความพยาบาท คิดประทุษร้ายความโกรธย่อมก่อให้เกิดความพินาศภัยพิบัติต่อ ตนเอง และผู้อื่นด้วย ลักษณะของความโกรธ คือความโกรธร้ายแรงกว่าอัคคีภัย ความเสียหายแก่ชีวิต และทรัพย์สินอันเนื่องมาจากไฟภายในคือโทสะ คนโกรธสามารถฆ่าบิดามารดาก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ก็ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่าใครต่อใครก็ได้ เป็นสาเหตุการฆ่าและทำร้ายคนอื่นหรือสัตว์อื่น ความโกรธเมื่อ เพลิงโทสะเกิดขึ้นตามลำดับจากเล็กน้อยจนก่อตัวจนเกิดการจองเวรจองกรรมกันข้ามภพข้ามชาติ และทำจิตใจให้มีตมิดยิ่งขึ้น คนโกรธย่อมไม่รู้จักประโยชน์ของตนและของผู้อื่นขัดตามความเป็นจริง คนโกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย ดังนั้น การสละความโกรธทิ้งเสียย่อมอยู่เป็นสุข

ลำดับขั้นของความโกรธทั้งพระพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนาเริ่มจากเรื่อง ๆ น้อย ๆ แล้ว ก่อตัวขึ้นมาจนถึงขั้นรุนแรงตามลำดับ ประเด็นที่ต่างกันอยู่ที่ทางพระพุทธศาสนาเริ่มจากความไม่

<sup>๑</sup> ๑ โครินธ์ ๑๓ : ๔-๗.

พอใจ แล้วจบลงที่การอาฆาตจองเวร หรือการผูกเวร ส่วนศาสนาคริสต์เริ่มจากการเมินเฉยแล้วจบที่ การลงมือแก้แค้น เป็นการแสดงออกทางกายกรรมที่ชัดเจนกว่าพระพุทธศาสนา

สาเหตุของความโกรธในมุมมองของพระพุทธศาสนา มีสาเหตุจาก ๑) ปัจจัยภายใน ได้แก่ (๑) อวิชชา (๒) อกุศลมูล (๓) อโยนิสมนสิการ ๒) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ อาฆาตวัตถุ วัตถุแห่งความอาฆาต ๑๐ ประการ มี (๑) เขาเคยทำความเสียหายให้แก่เรา (๒) เขากำลังทำความเสียหายให้แก่เรา (๓) เขาจะทำความเสียหายให้แก่เรา (๔) เขาเคยทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก (๕) เขากำลังทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก (๖) เขาจะทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก (๗) เขาเคยช่วยเหลือคนที่เราชัง (๘) เขากำลังช่วยเหลือคนที่เราชัง (๙) เขาจะช่วยเหลือคนที่เราชัง (๑๐) โกรธโดยไร้สาเหตุ (โกรธแม้สิ่งที่ไม่มีชีวิตจิตใจ)

สาเหตุของความโกรธในทางคริสต์ศาสนาเกิดจาก ความเห็นแก่ตัว ความหยิ่ง ความอิจฉา ความไม่มีเหตุผล การพัฒนาจิตใจให้มีความรักที่สมบูรณ์ จะช่วยกำจัดอารมณ์โกรธได้ ปัญหาจากความโกรธ ความพยาบาท บางครอบครัวก็ไม่มีความสุข สาเหตุเนื่องจากพ่อหรือแม่มีอารมณ์โกรธ ครอบครัวก็อยู่ไม่สงบสุข ธุรกิจมีปัญหา สูญเสียมิตรภาพในระหว่างเพื่อนฝูง เกิดสงครามระหว่างประเทศ จะเห็นว่าความโกรธ เป็นตัวทำลายความสุขสงบ ที่ไหนมีความโกรธ ที่นั่นมีปัญหาเสมอ ความโกรธ จึงเป็นลักษณะหนึ่งของการไม่มีสติปัญญา

หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนาแม้จะมีประเด็นย่อยที่ต่างกัน แต่เป็นการต่างเพียงจำนวนเท่านั้น ส่วนประเด็นสำคัญนั้นเหมือนกัน คือการเน้นหลักของเมตตาธรรม ความรู้จักเสียสละแบ่งปัน เห็นอกเห็นใจกัน ซึ่งหลักธรรมเหล่านั้น ล้วนเป็นหลักที่เป็นพื้นฐานของชีวิตบุคคลทั่ว ๆ ไปนั่นเอง

พระพุทธศาสนาได้จัดวิธีระงับความโกรธไว้ ๒ กลุ่มใหญ่ ๆ คือ การระงับความโกรธสามัญอันเป็นโลกิยะที่ต้องคอยระงับ ป้องกันอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า รู้จักอยู่กับความโกรธด้วยใจเป็นสุข และอีกกลุ่มหนึ่งคือการระงับแบบถอนรากถอนโคน คือการกำจัดแบบโลกุตระ ซึ่งความโกรธไม่สามารถกลับมาอีกได้เลยด้วยวิปัสสนาญาณ ส่วนคริสต์ศาสนา มองว่า เป้าประสงค์ของการระงับความโกรธคือลดอารมณ์โกรธ ที่เป็นโลกิยะ และการตอบสนองต่อความโกรธทั้งทางร่างกายและจิตใจ การระงับความโกรธในแบบที่ถูกต้องและในวิธีของพระเจ้า าคือ (๑) จงนิ่ง (๒) จงเงียบ (๓) จงใช้ปัญญา (๔) จงแยกแยะ(๕) เอาชนะความโกรธวันต่อวัน (๖) ความรัก

พระพุทธศาสนา mong ถึงผลที่เป็นพื้นฐานอันเป็นโลกิยะทั่วไป คือการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสันติสุข และโลกุตระสุขคือการพ้นจากความโกรธอย่างเด็ดขาดไม่มีกิเลสมากร้ากราย พระพุทธศาสนาใช้กลอุบายหลายวิธีที่จะกำจัดความโกรธ แต่โดยส่วนใหญ่ต้องอาศัยสมาธิ คือ การทำจิตให้ตั้งมั่นในระดับฌานต่าง ๆ มีปฐมฌาน เป็นต้น

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเปรียบเทียบความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคริสตศาสนา ผู้วิจัยเห็นว่า ยังมีประเด็นที่น่าสนใจอีกหลายประเด็นที่น่าจะนำไปศึกษาวิจัยเพิ่มเติม ดังนี้

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

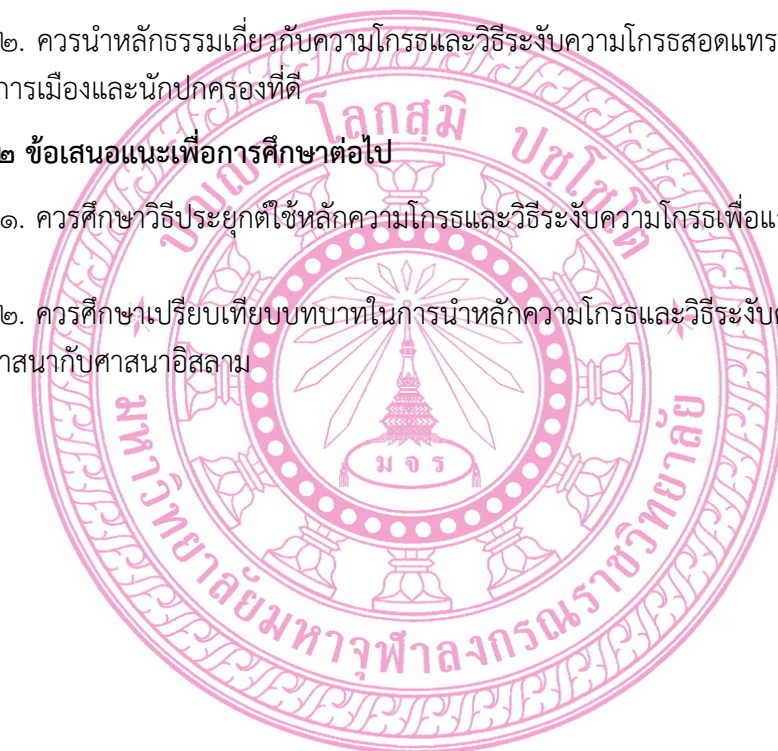
๑. ควรนำหลักธรรมเกี่ยวกับความโกรธและวิธีระงับความโกรธไปประยุกต์ใช้ในสังคมไทย

๒. ควรนำหลักธรรมเกี่ยวกับความโกรธและวิธีระงับความโกรธสอดแทรกในหลักจริยธรรมของนักการเมืองและนักปกครองที่ดี

### ๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาต่อไป

๑. ควรศึกษาวิธีประยุกต์ใช้หลักความโกรธและวิธีระงับความโกรธเพื่อแก้ปัญหาในสังคมไทย

๒. ควรศึกษาเปรียบเทียบบทบาทในการนำหลักความโกรธและวิธีระงับความโกรธในทางพระพุทธศาสนากับศาสนาอิสลาม



## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย :

#### ก. ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Source)

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย . พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- \_\_\_\_\_ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- \_\_\_\_\_ . อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.
- คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตธรรม แผนกพระคัมภีร์ . พระคัมภีร์ ภาคพันธสัญญาใหม่ . พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : ๒๐๐๗.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source)

##### (๑) หนังสือ (Book)

- จำนงค์ ทองประเสริฐ . คุณธรรมประจำใจ . คณะกรรมการอำนวยการจัดงานเฉลิมพระเกียรติจัดพิมพ์เนื่องในงานพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ รอบ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว วันที่ ๕ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๓๐ . เดือน ค่ำดี . ศาสนศาสตร์ . พิมพ์ครั้งที่ ๒ . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๕.
- ดิช นัท ฮันท์ . ความโกรธ : ปัญญาดับเปลวไฟแห่งโทสะ . พิมพ์ครั้งที่ ๔ . กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง , ๒๕๕๑.
- ทะเลาะลามะ . เยียวยาความโกรธเกลียด . สมุทรปราการ : อีเทอร์นัล อิงค์, ๒๕๕๔.
- ปิ่น มุฑกันต์, พันเอก . ประมวลศัพท์ ๖ ศาสนา . พิมพ์ครั้งที่ ๒ . กรุงเทพมหานคร : ดวงกลมสมัยจำกัด, ๒๕๓๔.
- พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) . วิธีแห่งชาวพุทธ . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ปลุณฺณนทฺธิกฺขุ) . ปทัฏฐคณาธรรมหลวงพ่อบ้าน . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) . พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **ทำอย่างไรจึงจะหายโกรธ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๙.

\_\_\_\_\_. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๒๕**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๑.

\_\_\_\_\_. **พระธรรมบทจรภาค ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๒๕.  
ว.วชิรเมธี. **กิเลส MANAGEMENT**. นนทบุรี : ปราณ, ๒๕๕๕.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาปริณายก. **ธรรมเพื่อความสวัสดิ์**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

\_\_\_\_\_. **วิธีฝึกใจไม่ให้โกรธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

\_\_\_\_\_. **สนิมอยู่ในใจ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

สมพร อินทร์แก้ว. **เอกสารสุขภาพจิต ประกอบการเผยแพร่ทางโทรทัศน์และวิทยุกระจายเสียง**. ม.ป.ท. : ม.ป.พ., ม.ป.ป.. (เอกสารสำเนา)

วศิน อินทสระ. **พุทธจริยศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๙.

\_\_\_\_\_. **หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๗.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก . **พุทธวิธีแก้ทุกข์ในสายธารธรรม**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาจัดพิมพ์, ๒๕๓๕.

## (๒) วิทยานิพนธ์

พระมหาไกรวรรณ ชินตตติโย (ปุ่นจันทร์). “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของพระเทวทัตที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระมหานุกูล มหาวิโร (พรหมจันทร์). “วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท” . **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์บัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

กษิรา เทียนส่องใจ, ทพญ . “การศึกษาวิเคราะห์ภัยทันทเพื่อจัดการความขัดแย้งในสังคมไทยปัจจุบัน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

กัณฑ์ทิพย์ ชลวิสุทธิ์. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พระอภิธรรม : คำสอนของพระพุทธเจ้าที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

ชลากร เทียนส่องใจ . “การเจรจาไกล่เกลี่ยคนกลางเชิงพุทธ : หลักการและเครื่องมือสำหรับการจัดการความขัดแย้ง” . วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ณิชากร รัตน์นิชาญ . “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการแก้ปัญหาความเครียดด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของนักเรียนโรงเรียนเทศบาลบ้านสามเหลี่ยม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” . วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

### (๓) บทความ/เว็บไซต์

Glenn Taylor and Rod Wilson, Exploring Your Anger : Friend or Foe? 1997. อ้างอิงใน <http://www.novabizz.com/NovaAce/Emotional/Anger.htm> เข้าถึงเมื่อวันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๖.

° Matthew A. Elliott, Faithful Feelings : Rethinking Emotion in the New Testament 2006. อ้างอิงใน <http://www.novabizz.com/NovaAce/Emotional/Anger.htm> เข้าถึงเมื่อวันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๖.

## ๒. ภาษาอังกฤษ

### I. SECONDARY SOURCES :

#### (I) Books :

Daniel Goleman. **Emotional Intelligence**. New York : Bantam books, 1995.

David W. Augsburger. **Anger and Assertiveness in Pastoral Care**, 1979.

Harry Shields and Gary Bredfeldt. **Caring for Souls : Counseling Under the Authority of Scripture**, 2001.

Matthew A. Elliott. **Faithful Feelings : Rethinking Emotion in the New Testament**, 2006.

Robert A. F. Thurman. **The Anger : The Seven Deadly Sin**. New York : Oxford University Press, 2005.

Samantha. **Provocation and Punishment : The Anger of God in the Book of Jeremiah and Deuteronomistic Theology**, 2006.

McCullough, M.E., Paragament, K.I., Thoresen, C.E., (Forgiveness : Theory, Research, and Practice),

## ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระครูสังฆรักษ์ประนอม จตตมโล (กลั๊กยิ้ม)
- เกิด : วันที่ ๒๓ เดือนพฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๑๔
- สถานที่เกิด : บ้านเลขที่ ๓๔ หมู่ ๑๐ ตำบลประจันตคาม อำเภอประจันตคาม  
จังหวัดปราจีนบุรี
- บิดามารดา : นายสมวย กลั๊กยิ้ม นางทองคุณ กลั๊กยิ้ม
- การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๒๗ จบชั้น ประถมศึกษา ปีที่ ๖ โรงเรียนวัดดงไชยมั่น ตำบล  
ประจันตคาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี  
พ.ศ. ๒๕๓๐ มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนประจันตราษฎร์บำรุง ตำบล  
ประจันตคาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี  
พ.ศ. ๒๕๕๑ มัธยมศึกษาตอนปลาย (ป.บส.) โรงเรียนวัดอุดมธานี ตำบล  
บ้านใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก  
พ.ศ. ๒๕๕๖ ปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต (พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหา  
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ห้องเรียนวัดโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา  
พ.ศ. ๒๕๓๗ นักธรรมชั้นเอก สังกัดวัดดงไชยมั่น ตำบลประจันตคาม  
อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี  
พ.ศ. ๒๕๕๒ เปรียญธรรมประโยค ๑ - ๒ คณะจังหวัดสระแก้ว
- อุปสมบท : วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๓๕ ณ วัดดงไชยมั่น ตำบลประจันตคาม  
อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี โดยมี พระครูพิพัฒน์นันทารกิจ  
เป็นพระอุปัชฌาย์
- หน้าที่ : พระธรรมทูต พระวิปัสณาจารย์ พระคู่สวด พระสอนศีลธรรม
- เข้าศึกษา : หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ  
คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- เมื่อ ๒๕ เดือนมิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๕
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๘๑ หมู่ที่ ๗ ตำบลประจันตคาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี
- จบการศึกษา : พ.ศ. ๒๕๕๗