

วิธีลดความโกรธในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท
A Method in Reducing Anger in the Commentary
Scripture of Dhammapāda

พิมพ์ชนก สืบพงษ์สังข์ Pimshanok Subhongsang^๑
พระมหาวิเชียร ธมฺมวชิโร Phramaha Vichian Dhammavajiro^๒

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่องวิธีลดความโกรธในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ ๑) เพื่อศึกษาความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาความโกรธและวิธีลดความโกรธในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท ๓) เพื่อวิเคราะห์วิธีลดความโกรธในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบทเพื่อการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน โดยศึกษาจากกรณีศึกษาในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบทจำนวน ๓๒ เรื่อง ผลการวิจัยพบว่าสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดความโกรธมี ๓ ประการคือ ๑) ความโลภหรือความกลัวการสูญเสียผลประโยชน์ที่เคยได้รับ ๒) ความยึดมั่นถือมั่นในความคิดเห็นหรือความต้องการของตน ๓) การถูกกลั่นแกล้ง ถูกประทุษร้าย การไม่ได้รับความเป็นธรรม งานวิจัยนี้ได้เสนอวิธีการลดความโกรธด้วยการปฏิบัติตามองค์ธรรม ๖ ประการอันเป็นการแก้ไขสาเหตุของความโกรธดังนี้ ๑) การเจริญปัญญา ๒) การให้ ๓) อภัยทาน ๔) การเจริญไตรลักษณ์ ๕) การเจริญเมตตา ๖) ความอดทนอดกลั้น เมื่อบุคคลปฏิบัติตามองค์ธรรมทั้ง ๖ ประการหรือบางประการอย่างต่อเนื่องและจริงจัง บุคคลย่อมเกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน สามารถละทิ้งนิสัยเดิมและปลูกฝังนิสัยใหม่ ซึ่งมีผลให้บุคคลสามารถลดความโกรธได้

คำสำคัญ : พระพุทธศาสนาเถรวาท การลดความโกรธ วิธีลดความโกรธ คัมภีร์อรรถกถาธรรมบท

^๑ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Buddhist Studies, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

^๒ สาขาวิชาพุทธศาสตร์ คณะศาสนาและปรัชญา, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง จังหวัดเลย Buddhist Studies, Department of Philosophy and Religion, Mahamakut Buddhist University Srilanchang Campus, Leoy Province.



Abstract

This research has three objectives, namely, 1) to study the concept of anger in Theravāda Buddhism 2) to study anger and a method in reducing anger appearing in the 32 case studies chosen from the commentary scripture of dhammapāda and 3) to analysis a method in reducing anger in order to live in present societies. The result of study was found that there are three causes of anger, i.e. 1) the greed or the fear of losing the benefit that ones used to gain, 2) the clinging in lust and conviction and 3) being defamed, being hurt, being treated unfairly physically and mentally and ones cannot forgive. To reduce anger, ones have to eliminate the causes of anger by practicing Buddhist dharma such as wisdom, giving, forgiveness, the three common characteristics, loving-kindness and tolerance. Practicing dharma can change people from the inner feelings. They can manage undesirable emotions and cultivate desirable ones. They can certainly reduce anger more or less.

Keywords: Theravāda Buddhism, anger, a method in reducing anger,
the Commentary Scripture of Dhammapāda





๑. บทนำ

ชีวิตของมนุษย์ในยุคปัจจุบันต้องประสบปัญหาต่างๆมากมายทั้งในด้านการประกอบอาชีพ สุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม การเมือง สัมพันธภาพในครอบครัว ฯลฯ ปัญหาต่างๆที่ต้องประสบ ทำให้มนุษย์ส่วนใหญ่มีความทุกข์ได้ง่ายและมีความสุขได้ยาก สาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่บ่อนทำลายความสุขของมนุษย์อย่างร้ายลึกคืออารมณ์ด้านลบที่มีบทบาทอยู่ในจิตใจของบุคคลแต่ละคนนั่นเอง ในทางพระพุทธศาสนาความโกรธหรือโทสะเป็นอกุศลมูลสำคัญที่มีผลด้านลบโดยตรงกับการดำรงชีวิตของมนุษย์ ความโกรธหรือโทสะทำให้มนุษย์กระวนกระวาย ปราศจากความสงบสุขในชีวิต เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ และมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่นก่อความรุนแรงทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า บุคคลที่โกรธง่ายเป็นผู้ที่ไม่มีความสดชื่น ไม่สดใส มีผิวพรรณเศร้าหมอง ย่อมมีความเสื่อมในชีวิต เช่น เสื่อมจากยศ เสื่อมจากญาติมิตร ความโกรธเป็นภัยภายในที่รู้ได้ยาก เมื่อบุคคลเกิดความโกรธ เขาย่อมกระทำการกรรมที่ไม่สมควรได้โดยง่าย เช่น ฆ่าบิดา ฆ่ามารดา ฆ่านักรบ ฆ่าบุคคลอื่นๆ แม้กระทั่งฆ่าตนเอง ผู้ที่ต้องการความสุขและต้องการเป็นบัณฑิตอย่างจริงแท้สมควรที่จะศึกษาความโกรธที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนและพยายามละความโกรธที่เกิดให้ได้ เพื่อที่ตนจะได้มีชีวิตที่ดีงามและเป็นสุข^๑

ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ได้แสดงคำสอนเกี่ยวกับความโกรธไว้ในพระสูตรต่างๆ นอกจากนั้น ผู้วิจัยพบว่ามีกรณแสดงเรื่องราวและคำสอนเกี่ยวกับความโกรธไว้ในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบททั้งในโกธวรรคและวรรคอื่นๆด้วย ซึ่งเป็นเรื่องราวชีวิตของบุคคลที่น่าเรียนรู้ เนื่องจากเป็นบทบาทชีวิตของบุคคลที่ดำเนินไปในสังคม ผู้วิจัยได้คัดเลือกคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท ๓๒ เรื่อง เพื่อเป็นกรณีศึกษาในการวิเคราะห์และสังเคราะห์เกี่ยวกับความโกรธและวิธีลดความโกรธ ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าจะเป็นประโยชน์ทางด้านวิชาการและเป็นแนวทางการประพฤติธรรมเพื่อลดความโกรธสืบต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๒.๑ เพื่อศึกษาความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๒ เพื่อศึกษาความโกรธและวิธีลดความโกรธในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท
- ๒.๓ เพื่อวิเคราะห์วิธีลดความโกรธในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบทเพื่อการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน

^๑ดูรายละเอียดใน อง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๑๒๕-๑๒๙.



๓. วิธีการดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้จัดขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย (Research Process) คือทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้องจากคัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถาธรรมบท ตลอดจนตำราทางวิชาการเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาและเอกสารด้านวิชาการอื่นๆที่เกี่ยวข้อง รวบรวมข้อมูลให้เป็นระบบ พร้อมทั้งศึกษาวิเคราะห์ตีความ และสรุปข้อมูลที่ได้ทั้งหมดจากการค้นคว้าเรียบเรียงข้อมูล สรุปผลการวิจัย และเสนอผลการวิจัยเพื่อเป็นประโยชน์แก่การศึกษาค้นคว้าของผู้ที่สนใจทั่วไป

๔. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า ความโกรธเป็นกิเลสโทสะที่มีบทบาททำให้บุคคลก่อการประทุษร้ายหรือกระทำกรรมรุนแรงต่อตนเองและบุคคลอื่น ความโกรธเป็นกิเลสที่ไม่อาจเกิดขึ้นเดี่ยวๆได้ แต่มักเกิดร่วมกับกิเลสหรืออุปกิเลสอื่นๆเช่น ความโลภ ความหลง ความริษยา เป็นต้น ผู้ใดเก็บความโกรธไว้กับตนเองมากๆหรือเป็นเวลายาวนาน หรือโกรธบ่อยๆ ย่อมทำให้ตนเป็นคนไม่เจริญ มักกระทำการมทุจริตเช่นประทุษร้ายต่อผู้อื่นหรือต่อตนเอง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า โทสะเป็นมลทินภายใน เป็นอมิตรภายใน เป็นศัตรูภายใน เป็นเพศฆาตภายใน เป็นข้าศึกภายใน โทสะก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ โทสะทำให้จิตกำเริบ^๕ คนโกรธไม่รู้จักเหตุ ไม่รู้จักผล ความโกรธครอบงำบุคคลเมื่อใด ความมีอดย้อมมีเมื่อนั้น^๖ เมื่อเกิดความโกรธแล้ว บุคคลย่อมขาดสติปัญญาเปรียบเสมือนกับคนตาบอดที่ไม่เห็นแสงสว่าง^๗ ความโกรธแบ่งได้ตามระยะเวลาและปริมาณ ดังพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในเลขสูตร^๘ ว่า ความโกรธของบุคคลมี ๓ ประเภทคือ ๑) ความโกรธของบุคคลที่เปรียบเสมือนรอยขีดบนแผ่นดิน ความโกรธของบุคคลประเภทนี้จะคงอยู่นานเหมือนรอยขีดที่ขีดบนแผ่นดิน ไม่ลบเลือนเร็ว ๒) ความโกรธของบุคคลที่เปรียบเหมือนรอยขีดบนแผ่นดิน คือ บุคคลที่โกรธเป็นประจำแต่ความโกรธของเขาไม่ตั้งอยู่นาน ๓) ความโกรธของบุคคลที่เปรียบเสมือนรอยขีดบนน้ำ คือ แม้เขาจะถูกตำว่าด้วยถ้อยคำหนักๆ คำหยาบคาย แต่เขายังคงไม่มีความโกรธ ยังคงสมานปรองดองกลม

^๕ดูรายละเอียดใน ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕/๑๖-๒๐.

^๖ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕/๒๐.

^๗ดูรายละเอียดใน ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕/๒๐.

^๘ดูรายละเอียดใน อง.ติก. (ไทย) ๒๑/๑๓๓/๓๘๑-๓๘๒.



เกลียดกับบุคคลที่ต่ำกว่าเขาได้ บุคคลที่สามารถปฏิบัติตนได้เป็นดังเช่นบุคคลประเภทที่ ๓ คือ เปรียบเสมือนรอยขีดบนน้ำ ย่อมเป็นบุคคลที่มีความสุข เนื่องจากไม่ได้เก็บความโกรธแค้นใดๆไว้ในจิตใจ จิตใจยังคงมีความโปร่งใสแม้จะกระทบกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาก็ตาม

ความโกรธของบุคคลทำให้เขาก่อพฤติกรรมรุนแรงต่อบุคคลอื่น เมื่อเขาตายไปแล้ว เขาต้องไปเกิดรับกรรมในนรก ดังเช่นชีวิตของนางเปรตตนหนึ่งซึ่งได้พบกับพระโมคคัลลานะคราวที่ท่านลงมาจากภูเขาคิชฌกูฏ นางเปรตเล่าให้พระเถระฟังว่า นางเคยเป็นพระอัครมเหสีของพระเจ้ากาลิงคะ นางเกลียดชังและโกรธแค้นหญิงที่เป็นมเหสีอีกองค์หนึ่งของสามี นางจึงทำร้ายหญิงที่นางเกลียดชังและเอาไฟเผาหญิงนั้นจนตาย ด้วยกรรมนี้นางจึงต้องมาเกิดเป็นเปรตถูกไฟเผารอบตัวจนน้ำเหลืองไหลเยิ้ม ร้องทรมานครวญครางเช่นนี้^๕

ความโกรธทำให้บุคคลก่อทุจริตกรรมที่รุนแรงและทำให้บุคคลต้องได้รับความทุกข์จากผลกรรมที่ตนก่อขึ้น ซึ่งโทษของความโกรธที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้มี ๗ ประการคือ ๑) ทำให้เป็นผู้มีผิวพรรณทราม ๒) แม้บุคคลนั้นจะได้นอนบนที่นอนอย่างดี มีเครื่องนอนอย่างดีพร้อมทั้ง เขาก็นอนเป็นทุกข์ด้วยความโกรธที่เผาใจตนเอง ๓) บุคคลมักโกรธย่อมมีความไม่เจริญในชีวิต ๔) ย่อมไม่สามารถรักษาทรัพย์สมบัติที่แสวงหามาด้วยความขยันหมั่นเพียรให้อยู่กับตนได้ตลอด ทรัพย์สมบัตินั้นอาจถูกริบไป ๕) เมื่อโกรธแล้ว ย่อมทำให้บุคคลประมาท กระทำกรรมที่ประมาท ซึ่งเป็นเหตุให้เขาต้องเสื่อมจากยศ หรือตำแหน่งทางการงาน ๖) ญาติสนิทมิตรสหายย่อมไม่ปรารถนาเข้าใกล้บุคคลผู้มักโกรธ ๗) บุคคลที่มักโกรธประพฤติดีทางกายกรรม วาจกรรม และมโนกรรมเสมอๆ เมื่อตายไปแล้วเขาย่อมเข้าถึงทุกขคติ หากความสุขมิได้เลย^๖

จากการศึกษากรณีศึกษาจากคัมภีร์อรรถกถาธรรมบทจำนวน ๓๒ เรื่องพบว่าสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดความโกรธมี ๓ ประการ

๑) ความโลภมากเกินขอบเขตที่เหมาะสม ความกลัวสูญเสียผลประโยชน์ที่เคยได้รับ

เมื่อบุคคลมีความโลภมากเกินขอบเขตที่เหมาะสม บุคคลย่อมปรารถนาครอบครองสิ่งของตนประสงค์นั้น เมื่อตนมีอจรรครอบครองสิ่งนั้นได้ หรือ มีบุคคลอื่นแย่งชิงสิ่งนั้นไป หรือ ผลประโยชน์ที่ตนหวังไว้ไม่เป็นไปดังหวัง บุคคลย่อมเกิดความโกรธแค้นอย่างมาก ดังเช่น ในเรื่องนางจิญจมาณวิกา เหล่าเดียรฉัตรมีความโลภมากและไม่ต้องการสูญเสียลาภสักการะที่ตนเคยได้รับจากเหล่าชนที่เคยสักการะซึ่งเปลี่ยนไปนับถือพระพุทธศาสนา เหล่าเดียรฉัตรจึงเกลียดชังพระ

^๕ดูรายละเอียดใน ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๑๖/๓๑๐.

^๖ดูรายละเอียดใน อง.สตตก.(ไทย) ๒๓/๖๔/๑๒๕-๑๒๗.



สมณะโคดม และต้องวางแผนทำลายศรัทธาของประชาชนที่มีต่อพระพุทธเจ้าด้วยการใช้ให้นางจิณฺฆมาณวิกาทำการที่ไม่เหมาะสมต่อพระพุทธเจ้าต่าง ๆ^{๑๐} หรือในเรื่องระบับความทะเลาะกันในหมู่พระญาติ ประชาชนทั้งสองฝ่ายต่างฝ่ายต่างต้องการน้ำเช่นเดียวกัน เกิดสภาวะผลประโยชน์ขัดกัน และไม่มีผู้ใดยอมแบ่งปันให้อีกฝ่ายจึงทำให้เกิดการโกรธแค้น เกลียดชังและทะเลาะเบาะแว้งกัน^{๑๑} เป็นต้น

๒) ความยึดมั่นถือมั่นในความคิดเห็นและความต้องการของตนอย่างมาก

เมื่อบุคคลมีความยึดมั่นถือมั่นในความคิดเห็นและความต้องการของตนอย่างมาก และบุคคลอื่นมีความคิดเห็นหรือความต้องการแตกต่างจากตน ย่อมอาจเป็นสาเหตุให้เขาเกิดความโกรธแค้นเกลียดชังบุคคลอื่นได้ เช่น ในกรณีของภิกษุชาวกรุงโกสัมพี^{๑๒} ที่ทะเลาะกันเพราะมีความเห็นแตกต่างกันในเรื่องการตีความเรื่องพระวินัย ต่างฝ่ายต่างเห็นว่าอาจารย์ของตนถูกต้อง และต่างว่าอีกฝ่ายว่าไม่ถูกต้อง ทำให้การทะเลาะขยายเป็นวงกว้าง หรือ กรณีพระเจ้าวิฑูทกะที่มีความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นเจ้าศากยวงศ์ของตน เมื่อได้ทราบว่าพระมารดาของตนมิได้มีศักดิ์สูงเสมอด้วยพระบิดา แต่นางเป็นบุตรของนางทาสี และพระเจ้าวิฑูทกะได้รับการดูหมิ่นว่าเป็นลูกของนางทาส พระองค์จึงมีความโกรธแค้นที่ถูกลบหลู่ดูหมิ่นเกียรติ ความแค้นนี้มีปริมาณมาก จนทำให้พระองค์ก่อการฆาตกรรมเจ้าศากยะทั้งหมด เป็นสงครามฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ที่ทำให้เกิดความสลดใจไปทั่วประเทศ^{๑๓}

ในเรื่องอชครเปตต มีเนื้อหาเล่าถึงโจรที่ไม่พอใจในคำพูดของเศรษฐีเมื่อเห็นชายแปลกหน้า(โจร)นอนแล้วเอาผ้าปิดหน้า โดยปรารถนาว่าชะรอยบุคคลนี้คงจะเที่ยวจงดึกจึงเปลี่ยและมานอนที่ตรงนี้ เพียงคำพูดนี้ทำให้โจรนั้นเกิดความโกรธแค้นเศรษฐี และทำการแก้แค้นหลายประการเช่น ขโมยของที่บ้านเศรษฐี ๗ หน ลอบเข้าไปตัดเท้าโคที่คอกสัตว์ในบ้านเศรษฐี ๗ หน เผาบ้านเศรษฐี ๗ หน และเมื่อเห็นว่าเศรษฐียังคงมีความสบายใจดี ไม่เคียดแค้นใจแต่ประการใด เขาก็ทำการเผาพระคันธกุฎีซึ่งเศรษฐีได้สละทรัพย์สร้างเป็นที่ประทับของพระพุทธเจ้า เรื่องนี้

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๑๖๙-๑๗๓.

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๒๔๑-๒๔๔.

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๕๓-๖๔.

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๓๑๘-๓๓๙.



แสดงให้เห็นความยึดมั่นถือมั่นของโจรผู้นี้ ที่ถือสาคำพูดที่มีได้วาทกล่าวตนให้เสียหายแต่อย่างใดเลย เมื่อโจรคนนี้ตายไปแล้ว เขาต้องไปกำเนิดเป็นเปรตได้รับความทุกข์ ทรมานมาก^{๑๔} เป็นต้น

๓) การถูกกลั่นแกล้ง ถูกประทุษร้ายเบียดเบียนและไม่อาจให้อภัยได้

เมื่อบุคคลถูกกลั่นแกล้ง ถูกประทุษร้ายเบียดเบียนหรือไม่ได้รับความไม่เป็นธรรม และบุคคลไม่สามารถให้อภัยได้ ย่อมทำให้บุคคลเกิดความโกรธแค้น อาฆาตพยาบาท และกระทำความรุนแรงต่อบุคคลที่กระทำการประทุษร้ายตนก่อนได้ เช่นในกรณีเรื่องนางยักษิณีชื่อกาลิ ซึ่งเคยเกิดเป็นหญิงรูปงามเป็นภรรยาคนที่สองของเศรษฐี นางตั้งครรภ์บุตรคนแรกของเศรษฐี แต่ภรรยาคนแรกไม่พอใจเพราะเกรงว่านางจะเป็นที่รักของเศรษฐีและได้ครอบครองทรัพย์สมบัติแต่เพียงผู้เดียว ภรรยาคนแรกจึงทำให้นางแท้งถึงสองครั้ง และในครั้งที่สามก็พยายามทำแท้งลูกของนางอีกแต่ด้วยความที่นางครรภ์แก่จึงทำให้นางและลูกในครรภ์ตายไปพร้อมกัน ซึ่งนางได้ตั้งจิตไว้ก่อนตายว่าจะขอกลับมาแก้แค้นภรรยาคนแรกที่กระทำความโหดร้ายต่อนาง และนางก็ได้กลับมาเกิดจองเวรกับภรรยาคนแรกอีกในหลายชาติต่อมา^{๑๕}

เมื่อทราบสาเหตุของความโกรธแล้วหากบุคคลมีได้แก้ไขสาเหตุ ความโกรธย่อมดำรงอยู่ในจิตใจของบุคคลต่อไป การจะลดความโกรธได้บุคคลต้องปฏิบัติตามองค์ธรรมเพื่อแก้ไขสาเหตุของความโกรธ หากสาเหตุของความโกรธหมดไป ความโกรธย่อมมีอาจตั้งอยู่ได้ จากการศึกษาพบว่าองค์ธรรมที่ช่วยให้บุคคลลดความโกรธมี ๖ ประการดังนี้ ๑) การเจริญปัญญา ๒) การให้ทานหรือการลดความโลภ ๓) การให้อภัย ๔) การเจริญไตรลักษณ์ ๕) การเจริญเมตตา ๖) ความอดทนอดกลั้น ซึ่งการลดความโกรธได้มีผลให้บุคคลดำเนินชีวิตในสังคมอย่างราบรื่นและเป็นสุขมากกว่าการมีได้ฝึกตนให้ลดความโกรธ

๑. วิธีลดความโกรธด้วยการเจริญปัญญา

ปัญญาในทางธรรมเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการลดความโกรธ บุคคลที่มีปัญญาทางโลกอย่างมากแต่ขาดปัญญาในทางธรรม มีอาจนำพาชีวิตของตนให้พ้นจากการเป็นทาสความโกรธไปได้ ซึ่งเป็นผลให้บุคคลเหล่านั้นใช้ความโกรธแค้นเป็นเครื่องนำทางชีวิต เช่นนางมาคันทิยา พระเจ้าวิฑูหกะ เจ้าสุปปะพุทธะศากยะ เหล่าเดียรถีย์ พระเทวทัต เป็นต้น บุคคลเหล่านั้นเมื่อประสบกับปัญหา เกิดความไม่สมหวังในสิ่งที่ตนต้องการหรือได้รับในสิ่งที่ตนไม่ต้องการ บุคคลเหล่านี้ล้วนเก็บความโกรธแค้นหรืออารมณ์โทสะไว้ในจิตใจ โทสะได้ผลักดันให้

^{๑๔}ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๕๘-๖๑.

^{๑๕}ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๔๖-๕๒.



บุคคลก่อความรุนแรงในเวลาต่อมา บุคคลที่ขาดปัญญาทางธรรมย่อมกระทำทุจริตกรรมโดยมีความเห็นว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง และเขาจะได้รับรู้ว่าผลของการกระทำนั้นจะนำพาชีวิตของตนให้เป็นไปอย่างไร บุคคลสมควรใช้ปัญญาในการพิจารณาถ้อยแถลงการกระทำของตนเสมอ ปัญญาจึงเปรียบเสมือนแสงส่องทางให้บุคคลเดินถูกต้อง ปัญญาทางธรรมที่อยู่ในจิตใจของบุคคลจะทำหน้าที่เป็นจิตสำนึกที่ทำให้บุคคลคอยเตือนตนเมื่อจะกระทำความผิดพลาด บุคคลที่มีปัญญา ย่อมตระหนักว่า พฤติกรรมที่แสดงออกด้วยความโกรธ เช่นการประทุษร้ายหรือการกระทำความรุนแรงต่อบุคคลอื่นทำให้ตนต้องรับผลของกรรมทั้งในปัจจุบันและอนาคต เมื่อบุคคลเข้าใจความจริงชัดเจนด้วยปัญญา บุคคลย่อมพากเพียรลดความโกรธ

๒. วิธีลดความโกรธด้วยการให้ทานหรือการลดความโลภ

เมื่อบุคคลมีความโลภมากเกินขอบเขตที่เหมาะสม แล้วไม่ได้รับในสิ่งที่ปรารถนาอย่างมากนั้น ย่อมเป็นเหตุให้บุคคลเกิดโกรธแค้นหรือเกลียดชังบุคคลอื่นที่ได้รับในสิ่งที่ตนต้องการไป การให้ทานจึงเป็นสิ่งสำคัญที่มีผลทำให้บุคคลลดความโกรธลงได้ เมื่อจิตใจของบุคคลเปิดกว้าง ไม่คับแคบ ไม่หวงแหน ไม่ตระหนี่ ย่อมทำให้บุคคลมีความไม่เห็นแก่ตัว เสียสละ จิตใจเยือกเย็น ไม่ร้อนรนด้วยความต้องการต่างๆ ที่รบกวนจิตใจให้เป็นทุกข์ และผลักดันให้ตนต้องแสวงหา แหยงชิง ประทุษร้ายบุคคลอื่นเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ เช่น ในเรื่องนางยักษิณีชื่อกาลิ^{๑๖} ภรรยาคนแรกมีความโลภมาก ต้องการครอบครองทรัพย์สมบัติแต่เพียงผู้เดียว ไม่ต้องการให้ภรรยาคนที่สองมีความสำคัญเหนือกว่าตน ภรรยาคนแรกจึงวางแผนทำให้ภรรยาคนที่สองแท้งบุตรถึงสามครั้ง ครั้งสุดท้ายภรรยาคนที่สองต้องตายไปพร้อมกับบุตรในครรภ์ด้วย หากภรรยาคนแรกไม่มีความโลภมาก รู้จักเสียสละ แบ่งปัน นางก็จะไม่กระทำความรุนแรงต่อภรรยาคนที่สอง และเป็นเหตุให้ภรรยาคนที่สองมีความอาฆาตพยาบาทข้ามภพข้ามชาติ หากบุคคลสามารถควบคุมความต้องการของตนให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม ไม่ปล่อยให้ตนมีความโลภมาก และรู้จักการให้ หรือแบ่งปันให้แก่บุคคลอื่นด้วย บุคคลนั้นย่อมลดความโกรธของตนลงได้

๓. วิธีลดความโกรธด้วยการให้อภัย

การให้อภัยมิใช่เป็นการกระทำที่แสดงความอ่อนแอหรือการเสียเปรียบ แต่การให้อภัยได้เป็นการกระทำที่ทำให้บุคคลมีความสุข บุคคลไม่ต้องแบกความพยาบาทไว้ในจิตใจให้ต้องทุกข์ทรมานเป็นเวลายาวนาน ยิ่งให้อภัยได้เร็วเท่าใด บุคคลยิ่งเป็นสุขได้เร็วเท่านั้น ยิ่งให้อภัยช้า บุคคลยิ่งแบกความทุกข์ไว้นาน อันมีผลให้ชีวิตไม่สดชื่น สดใส มีผลกระทบถึงบุคคลที่อยู่

^{๑๖} ชู.ธ.อ. (ไทย) ๑/๔๖-๕๒.



ใกล้ชิด การให้อภัยเป็นคุณแก่ชีวิตของบุคคลโดยตรง การไม่ให้อภัยแก่ผู้อื่นแท้ที่จริงนั้นคือการที่เราไม่ให้อภัยตนเอง นั่นคือเราไม่อนุญาตให้จิตใจของตนเป็นสุขด้วยการผูกอาฆาตจองเวรบุคคลอื่น ในอรรถกถาธรรมบทแสดงถึงบุคคลที่กระทำความรุนแรงต่อบุคคลอื่นจากสาเหตุที่ตนไม่สามารถให้อภัยได้ เมื่อบุคคลเห็นชัดเจนว่าการไม่ให้อภัยเป็นภัยต่อชีวิตของตนอย่างแท้จริง บุคคลย่อมไม่ปรารถนาเก็บภัยของชีวิตนี้เอาไว้กับตัว การฝึกจิตใจให้รู้จักการให้อภัยเสมอๆ มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากการให้อภัยจัดเป็นทั้งวิธีการแก้ไขและวิธีป้องกันความโกรธได้ เมื่อบุคคลพิจารณาจิตใจตนเองอย่างถี่ถ้วน จะเห็นว่าในแต่ละวัน บุคคลได้เก็บอารมณ์โกรธแค้น ชุนเคือง ไม่พอใจ เกลียดชังเอาไว้ในใจมีน้อยเลย และหากบุคคลไม่มีวิธีการชำระอารมณ์ในแง่ลบ เหล่านั้นออกไปจากจิตใจ อารมณ์เหล่านั้นก็จะสะสมอยู่ในจิตใจเรานานตราบนานเท่านาน การให้อภัยจึงเป็นวิถีลดความโกรธและสร้างความสุขให้แก่จิตใจของบุคคลโดยตรง

๔. วิถีลดความโกรธด้วยการเจริญไตรลักษณ์

สาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความโกรธคือ การยึดมั่นถือมั่นในความคิดเห็นหรือความต้องการของตนเอง ยิ่งบุคคลยึดมั่นถือมั่นมากเท่าใดยามที่เขาไม่สมหวังดังปรารถนา ความโกรธย่อมเกิดขึ้นในจิตใจมากเท่านั้น การเจริญไตรลักษณ์เพื่อลดความยึดมั่นถือมั่นของบุคคลจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การเจริญไตรลักษณ์ หรือ การพิจารณาถึงกฎไตรลักษณ์ อันคือ อนิจจัง(ไม่เที่ยง) ทุกขัง(เป็นทุกข์) อนัตตา(ไม่มีตัวตน)เสมอๆ การที่บุคคลตระหนักถึงความจริงของชีวิตว่า ทุกสิ่งไม่ควรยึดมั่นถือมั่น บุคคลย่อมลดความยึดมั่นถือมั่นในประการต่างๆ ลงได้ และเมื่อความยึดมั่นถือมั่นลดลง ความโกรธแค้นในใจย่อมจะลดลงไปได้ด้วย

บุคคลที่ไม่ศึกษาในกฎไตรลักษณ์และทำความเข้าใจว่ามนุษย์ทุกคนต่างตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์เช่นเดียวกัน ย่อมมองสิ่งต่างๆ เป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ ไม่แปรปรวนเป็นอย่างอื่น บุคคลย่อมคิดว่าทุกสิ่งที่ยึดว่าดีและตนต้องได้มาให้แก่ตนต้องเป็นไปตามนั้น และสำคัญตนว่า ตนสามารถควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็นไปได้ตามที่ใจตนประสงค์ บุคคลย่อมมีความทุกข์ร้อนดิ้นรนมาก แสวงหามาก และหากไม่มีคุณธรรมประจำใจ บุคคลจำนวนไม่น้อยย่อมไม่คำนึงถึงวิธีการที่ตนจะได้สิ่งที่ต้องการนั้นมาว่า จะทำให้คนอื่นต้องเป็นทุกข์อย่างไร แม้จะเบียดเบียนคนอื่น ตนก็ไม่รู้สึก ว่าตนควรหยุดการกระทำเช่นนั้นดังเช่นการกระทำของพระเทวทัต หรือ พระเจ้าวิทูทพะ คราวใดที่มีบุคคลมาขัดขวางไม่ให้ตนได้กระทำตามที่ตนยึดถืออยู่ ตนย่อมจะโกรธเคืองบุคคลที่มาขัดขวางตน และอาจก่อให้เกิดการกระทำความรุนแรงต่อคนอื่นขึ้นได้ บางคนมีความโกรธจนถึงขั้นฆ่าชีวิตคนอื่นได้ ดังปรากฏในข่าวความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์ในปัจจุบันนี้ การเจริญไตรลักษณ์เสมอๆ จึงเป็นการลดความยึดมั่นถือมั่นและช่วยให้บุคคลลดความโกรธลงได้



๕. วิธีลดความโกรธด้วยการเจริญเมตตา

อานิสงส์ประการสำคัญของความเมตตาคือความไม่มีเวรกรรมผูกพันกับผู้ใด พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญบุคคลที่มีสติและจะต้องมีสติที่เพียบพร้อมด้วยเมตตา หากบุคคลมีเพียงสติแต่ไม่ได้เจริญเมตตาในบุคคลอื่น บุคคลนั้นย่อมไม่อาจหลุดพ้นจากเวรไปได้^{๑๗}

การเจริญเมตตาภาวนาเป็นประจำย่อมทำให้จิตของบุคคลคลายจากความโกรธได้ ผู้ที่เจริญเมตตาเป็นประจำย่อมมีความสุขสงบในใจมากกว่าผู้ที่ไม่เจริญเมตตาเลย ตัวอย่างบุคคลในกรณีศึกษาจากคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท ผู้วิจัยพบว่า มีบุคคลไม่น้อยที่ปล่อยให้ความโกรธแค้นครอบงำจิตใจจน และกระทำการด้วยความโหดเหี้ยมทารุณต่อบุคคลอื่น หากบุคคลนั้นๆเจริญเมตตาเขาย่อมไม่ประทำสิ่งรุนแรงต่อบุคคลอื่นอย่างแน่นอน เช่นพระเจ้าวิฑูทกะ หลิงชี้หิง นายช่างทำเครื่องประดับที่กระทำการทารุณต่อพระตีสสะเพราะเข้าใจว่าท่านขโมยแก้วมณีไป นางมาคันทียาที่ทำร้ายพระนางสามาวดีและจ้างคนด่าว่าพระพุทธเจ้า เป็นต้น หากบุคคลเหล่านี้มีจิตใจเมตตาภาวนา เขาย่อมไม่อาจกระทำความรุนแรงดังที่เขากระทำแล้วได้เลย หากมนุษย์กระทำการต่างๆต่อกันด้วยความเมตตาภาวนา สังคมจะเป็นที่ที่มีความอบอุ่นและสุขใจอย่างยิ่ง

๖. วิธีลดความโกรธด้วยความอดทนอดกลั้น

เมื่อบุคคลต้องประสบกับอุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ หากบุคคลมีความอดทนอดกลั้น เขาย่อมผ่านพ้นอุปสรรคหรือสถานการณ์นั้นๆไปได้ด้วยดี ความอดทนช่วยให้บุคคลรักษาจิตใจตนให้อยู่ในความสงบได้ และช่วยระงับพฤติกรรมทางกายที่อาจจะทำการประทุษร้ายเบียดเบียนบุคคลอื่น ในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบทเรื่องพระนางสามาวดีมีเหตุการณ์ที่นางมาคันทียาผูกพยาบาทพระพุทธเจ้าเพราะได้ฟังคำตรัสของพระองค์ที่ว่า “เพราะเห็นนางตัณหา นางอรติ และนางราคา ก็มีได้มีความพอใจในเมถุนธรรมเลย จักมีความพอใจเพราะเห็นเรือนร่างที่เต็มไปด้วยปัสสาวะและอุจจาระนี้ได้อย่างไรเล่า เราไม่ปรารถนาจะถูกต้องสรีระของนางแม้ด้วยเท้า”^{๑๘} นางจึงคิดแก้แค้นพระพุทธองค์ด้วยการจ้างให้ทาสและกรรมกรในเมืองบริภาพพระพุทธเจ้าอย่างหยาบคาย เช่น เจ้าเป็นโจร เป็นพาล เป็นบ้า เป็นอูฐ เป็นลา เป็นสัตว์นรก เป็นสัตว์เดรัจฉาน สுகติของเจ้าไม่มีเจ้าหวังทุกตัวอย่างเดียว ซึ่งพระอานนท์ได้ฟังแล้วทูลขอให้พระพุทธเจ้าเสด็จหนีไปประทับที่อื่น แต่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์ว่า พระองค์จะ

^{๑๗} ส.น. (ไทย) ๑๕/๒๓๘/๓๔๑.

^{๑๘} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๑๙๒.



อดทนเช่นเดียวกับช้างตัวที่ก้าวเข้าสู่สงคราม ช้างที่เข้าสู่สงครามต้องอดทนกับลูกศรที่พุ่งมาจากทิศทั้ง ๔ ด้านใด พระองค์จะอดทนต่อถ้อยคำของคนทุศีล เช่นนั้นเหมือนกัน^{๑๔} ความอดทนต่อความลำบากทางกาย ความอดทนต่อถ้อยคำที่ไม่พึงประสงค์ และความอดทนต่อกิเลสในใจของบุคคลที่กระตุ้นเร้าให้บุคคลกระทำสิ่งที่ไม่สมควร ทำให้บุคคลมีความหนักแน่น กล้าเผชิญปัญหาความอดทนจึงเป็นองค์ธรรมที่ทำให้บุคคลผ่านพ้นอุปสรรคของชีวิตและทำให้บุคคลลดความโกรธของตนได้อย่างแท้จริง

๕. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ความโกรธหรืออกุศลมูลตระกูลโทสะนำความทุกข์มาให้บุคคลทั้งทางร่างกายจิตใจ ตลอดจนการดำรงชีวิตที่ราบรื่นและเป็นสุขในสังคม ความโกรธทำให้บุคคลต้องก่อทุจริตกรรมที่มีผลให้ชีวิตของตนต้องได้รับผลของกรรมทั้งในปัจจุบันและอนาคต จากการศึกษาคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท ผู้วิจัยได้พบสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดความโกรธ ๓ ประการคือ ๑.ความโลภมากเกินไป ขอบเขตหรือความกลัวการสูญเสียประโยชน์ที่เคยได้รับ ๒.ความยึดมั่นถือมั่นในความคิดเห็นหรือความต้องการของตนอย่างมาก และ ๓. การถูกกลั่นแกล้ง ถูกประทุษร้ายเบียดเบียนและไม่อาจให้อภัยได้ ซึ่งสาเหตุแห่งความโกรธนี้จะแก้ไขได้ด้วยการปฏิบัติตามองค์ธรรม ๖ ประการซึ่งเปรียบเสมือนเครื่องมือในการลดความโกรธ คือ ๑.การเจริญปัญญา ๒.การให้หรือการลดความโลภ ๓.อภัยทาน ๔.การเจริญไตรลักษณ์ ๕.การเจริญเมตตา ๖.ความอดทนอดกลั้น เมื่อปฏิบัติแล้วจะมีผลให้บุคคลลดความโกรธได้บ้างหรือได้มากขึ้นอยู่กับความพากเพียรของแต่ละบุคคลซึ่งมีผลให้บุคคลดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขมากกว่าการไม่ปฏิบัติตนเพื่อลดความโกรธ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรจะมีการศึกษาเกี่ยวกับความโกรธในคัมภีร์ชาดก ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับความโลภและความหลงในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท และควรมีการศึกษาเรื่องวิธีลดความโกรธของบุคคลในสังคมปัจจุบัน โดยมีการวิจัยถึงพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลตั้งแต่อดีต และเมื่อปฏิบัติตามวิธีลดความโกรธแล้ว มีผลเปลี่ยนแปลงต่อชีวิตอย่างไร



^{๑๔}ช.ธ.อ.(ไทย) ๑/๒๐๒.



บรรณานุกรม

๑. คัมภีร์พระไตรปิฎกและหนังสือภาษาไทย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. **อรรถกถาภาษาไทย พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท.** กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต). **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ.** พิมพ์ครั้งที่ ๓๙.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม.** กรุงเทพมหานคร: โรง

พิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

๒. หนังสือภาษาอังกฤษ

Harriet Lerner. **The Dance of Anger.** New York: William Marrow & Company, 2005.

Kerry Moles. **Anger Management.** New York: Wellness reproduction, 2003.

