

# การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ: การจัดการอารมณ์โกรธ

## Living with Mindfulness: Anger Management

พระครูประทีปวชิรธรรม<sup>1</sup>

Phrakruphateepvachiradhamma

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ด้านการจัดการอารมณ์โกรธ ศึกษาข้อมูลจากเอกสารสำคัญคือพระไตรปิฎก ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำเสนอการจัดการอารมณ์โกรธตามแนวพุทธ โดยยกตัวอย่างจากครั้งพุทธกาล เช่น เรื่องราวของพระเวททัต และแนวทางการจัดการความโกรธอย่างมีสติ เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข โดยที่วิธีการฝึกฝนให้รู้จักบริหารจัดการความโกรธนั้น ควรเริ่มด้วยการลองนำเอาเรื่องโกรธในอดีตมาเป็นกรณีศึกษา ไตร่ตรองวิเคราะห์หาสาเหตุ ไม่ยึดติดกับกับอดีตที่แก้ไขไม่ได้ และใช้วิธีการแก้ไข โดยทำให้กลายเป็นบทเรียนชีวิตที่ดีต่อไป

**คำสำคัญ:** ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ, การจัดการอารมณ์โกรธ

### Abstract

The purpose of this article was to study concept of living with mindfulness in the aspect of anger management. Data were collected from Tipitaka, books and related research in order to propose anger management in Buddhist way. There was the example from Phra Devadatta and the guideline for anger management with mindfulness for living with happiness. The method of practicing to manage anger should start by using a story from the past to be a case study, to consider and analyzing cause of the story, do not attach with uneditable story from the past. Then, they can solve the problem by setting to be a best lesson learned for the future.

**Keywords:** Living with Mindfulness, Anger Management

<sup>1</sup> หน่วยวิทยบริการกำแพงเพชร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## บทนำ

ความโกรธนับเป็นกิเลสร้ายตัวหนึ่งของมนุษย์และสัตว์โลก น้อยคนนักที่จะสามารถเอาชนะมันได้โดยเด็ดขาด ถ้าครอบงำใจใครได้ มันจะไม่ปรารถนาต่อผู้นั้น แต่ถ้าใครเอาชนะมันได้ถือว่าเป็นรางวัลอันล้ำค่าของคนคนนั้นเลยทีเดียว ความโกรธจึงเป็นปัญหาหนึ่งของมนุษย์และสัตว์โลกทำให้เกิดเรื่องราวเกี่ยวกับความขัดแย้ง การทะเลาะเบาะแว้งทำร้ายร่างกายทั้งผู้อื่นและตนเองไปจนถึงการมุ่งทำร้าย ทำลายร่างกายชีวิตกันในสังคมทุกวันนี้ มักจะมาจากสภาพอารมณ์ที่เรียกว่า “ความโกรธ” ของมนุษย์นั่นเอง ความโกรธเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับทุกคน คนธรรมดาสามารถรู้สึกได้เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงสภาวะในร่างกายหลายๆ อย่าง เช่น หัวใจเต้นแรงและเร็ว กล้ามเนื้อตึงเครียด เนื้อตัวสั่น ปั่นป่วนในท้องร่างกาย เหมือนมีแรงส่งที่สูงขึ้นและพร้อมจะพุ่งพลั่งออกไป บางคนเปรียบว่า ความโกรธเปรียบเสมือนหนึ่งกำไฟไว้ในมือคนที่โกรธมักจะทำให้คนอื่นรู้สึกร้อนไม่อยากจะอยู่ใกล้ ความโกรธมักเผาผลาญผู้อื่น มักแสดงความก้าวร้าว รุกรานทำให้มีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ก่อให้เกิดอุบัติเหตุและปัญหาต่างๆ ขึ้นได้ง่าย (ดวงใจ ปินตามูล, 2562) ดังนั้น เพื่อเป็นการหาแนวทางและวิธีป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น จึงควรมาทำความรู้จักกับความโกรธกันให้แจ่มชัดยิ่งขึ้น

### สถานการณ์ความโกรธในปัจจุบัน

ในสถานการณ์ปัจจุบันสุขภาพจิตของคนไทยมีระดับความเครียดสูงมาก โดยมีปัจจัยพื้นฐานมาจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมเศรษฐกิจสถาบันครอบครัว การแข่งขัน ที่สูงในเรื่อง การเรียน การทำงาน เรื่องของปากท้องค่าครองชีพสูงขึ้นอย่างรวดเร็วความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน รวมไปถึงคนไทยทั่วประเทศกำลังเผชิญหน้ากับวิกฤติในเรื่องของภัยธรรมชาติที่มีความรุนแรง เช่น น้ำท่วมแผ่นดินไหว ดินถล่ม ลมพายุหรือภัยพิบัติต่างๆ ทำให้เกิดความกดดันในการดำเนินชีวิตประสบกับความผิดหวังล้มเหลวหรือสูญเสียในชีวิตที่รุนแรงทำให้เกิดความเครียดสุขภาพจิตก็แยกจากกลายเป็นโรคซึมเศร้าและนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ เนื่องจากแต่ละคนมีพื้นฐานทางอารมณ์และจิตใจที่แตกต่างกัน ทำให้มีความสามารถในการปรับตัวและแก้ปัญหาในชีวิตได้ไม่เท่ากัน (สมบัติ ศาสตร์รุ่งภาค, 2559)

นอกจากนี้มีความขัดแย้งกระทบกระทั่งกันในสังคมมีปรากฏให้เห็นอยู่ทั่วไป ซึ่งนับวันจะรุนแรงกลายเป็นความไม่พอใจความโกรธและการประทุษร้ายซึ่งกันและกันส่งผลกระทบต่อสังคม เช่น มีเรื่องชกต่อยกันจากการพุดจาไม่เข้าหู ขั้บรรทัดหน้ากัน นักเรียนทะเลาะกับครู นักศึกษาเทคนิคต่างสถาบันทะเลาะต่อยตีกัน โขเฟอร์ทะเลาะกับผู้โดยสาร บางคนจะยืนหยัดเพื่อความถูกต้อง (Self-righteous) เห็นคนขั้บรรดคร่อมเลน หรือขั้บรรดมาแทรกตรงคอสะพานแล้วจะโกรธทันที เพราะคิดว่านี่คือสิ่งที่ไม่ถูกต้อง บางคนอาจถูกเลี้ยงดูหรือบ่มเพาะนิสัยและทัศนคติจากครอบครัวที่เน้นความถูกต้องเป็นหลักจนไม่สนใจเรื่องอื่น ชาวเหล่านี้จะเห็นจากสื่อต่างๆ เช่น ในหน้าหนังสือพิมพ์ ทวี และโซเชียลมีเดียทุกวัน ทำให้เห็นข่าวคราวเหล่านี้ได้ง่ายมากขึ้น

การอยู่ร่วมกันในสังคมย่อมมีการกระทบกระทั่งกันเป็นธรรมดา การมีสติในการควบคุมตนเอง อดทนและใช้สติปัญญาต่อความไม่พอใจที่เข้ามากระทบ มีความเมตตาต่อตนเองและต่อผู้อื่นเพื่อเป็นกรอบในการดำเนินชีวิตส่วนตัวเป็นหลักในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม เป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อเพื่อนร่วมโลก

สำหรับความโกรธไม่ว่าจะมีเกิดขึ้นปัจจุบัน มีเรื่องเล่าขานมาทุกยุคทุกสมัย แม้แต่ในครั้งพุทธกาลก็มีเรื่องเล่าไว้เช่นเดียวกัน

### ความรุนแรงจากอารมณ์โกรธในพุทธกาล

มีเรื่องเล่าไว้ว่า สมัยหนึ่ง พระบรมศาสดาเสด็จจาริกไปประทับ ณ เมืองโกสัมพี (ออนไลน์: Dhamma for Learner, 2015)

ครั้งนั้น ลากสักการะบังเกิดแก่พระองค์กับทั้งภิกษุสงฆ์สาวกเป็นอันมาก คนทั้งหลายถือสักการะ มีจิวร บินฑพาด เกสัช อัฐบาน เป็นต้น เข้ามาสู่วิหาร ถวายแก่พระสงฆ์สาวกเป็นเนืองนิตย์ ส่วนมากทุกๆ คนที่มา ย่อมถามถึงแต่พระอัครสาวกทั้งสองและพระสาวกองค์อื่นๆ ว่าท่านอยู่ ณ ที่ใด แล้วพากันไปเคารพนบไหว้สักการบูชา ไม่มีใครถามถึงพระเทวทัตแม้แต่ผู้เดียว ทำให้พระเทวทัตเกิดความโทมนัสน้อยใจคิดว่า เราเป็นกษัตริย์ศากยะราชสกุลเหมือนกัน ออกบรรพชาไปด้วยกษัตริย์ชัตติยวงศ์นั้นๆ แต่ไม่มีใครนับถือ ถวายบูชา เมื่อคิดดังนี้แล้วก็เกิดค้นหาในลากสักการะ เข้าครอบงำจิต คิดใคร่จะได้ลากสักการะ เคารพนับถือ แล้วก็คิดต่อไปว่า เราจะทำบุคคลผู้ใดให้เลื่อมใส กราบไหว้บูชาดีหนอ จึงจะบังเกิดลากสักการะ ก็มองเห็นทันทีว่า พระอชาตศัตรูราชกุมาร พระโอรสของพระเจ้าพิมพิสารนั้น ยังทรงพระเยาว์ ยังไม่รอบรู้คุณและโทษแห่งบุคคลใดๆ ควรจะไปคบหาด้วยพระราชกุมารนั้นเถิด ลากสักการะก็จะพลันบังเกิดเป็นอันมาก

ครั้นดำรงดังนั้นแล้ว ก็หนีจากเมืองโกสัมพีไปสู่เมืองราคฤห์ แล้วนิรมิตกายเป็นกุมารน้อยเอาสรพิษ 4 ตัว ทำเป็นอาภรณ์ประดับมือและเท้า ขดทำเป็นเทริดบนศีรษะ 1 ตัว ทำเป็นสังวาลย์พันกาย 1 ตัว สำแดงปาฏิหาริย์ปฤชณฤทธิ์ของตนเหาะไปยังพระราชนิเวศน์ ลอยลงจากอากาศ ปรากฏกายอยู่เฉพะหน้าพระอชาตศัตรูราชกุมาร ครั้นพระราชกุมารตกพระทัยกลัวก็ทูลว่า “อาตมา คือพระเทวทัต” แล้วเจรจาเล่าโลมให้พระราชกุมารหายกลัว สำแดงกายเป็นพระทรงไตรจิวรและบาตร ยืนอยู่ตรงพระพักตร์พระราชกุมาร

เมื่อพระราชกุมารเห็นปาฏิหาริย์เช่นนั้น ก็ทรงเลื่อมใส เคารพนับถือ ถวายลากสักการบูชาเป็นอันมาก ภายหลัง พระเทวทัตเกิดปาปจิตคิดใฝ่สูงด้วยอำนาจค้นหา มานะครอบงำจิตคิดผิดไปว่า เราสมควรจะเป็นผู้ครองพระภิกษุสงฆ์ทั้งปวง พอดำรงดังนั้น ปฤชณฤทธิ์ของตนก็เลื่อมสุญพร้อมกับจิตตูปบาท

ครั้นคิดตั้งนั้นแล้ว ก็เดินทางมาเฝ้าพระพระบรมศาสดาซึ่งประทับอยู่ที่พระเวฬุวันวิหาร ณ เมืองราชคฤห์ ในเวลาที่พระบรมศาสดาทรงแสดงธรรมแก่มวลพุทธบริษัท ซึ่งพระเจ้าพิมพิสาร มหาราชประทับเป็นประธานอยู่ เมื่อจบพระธรรมเทศนาแล้ว พระเทวทัตได้กราบทูลว่า “ข้าแต่ พระผู้มีพระภาค บัดนี้พระองค์ทรงชราภาพแล้ว จงเสวยทิฏฐธรรมสุขวิหารสำราญพระกมล มีความชวนชวายน้อยเถิด ข้าพระองค์จะรับภาระช่วยเหลือว่ากล่าวครอบครองภิกษุสงฆ์ทั้งปวง ขอพระองค์จงมอบพระภิกษุสงฆ์สาวกทั้งสิ้นให้แก่ข้าพระองค์เถิด ข้าพระองค์จะได้ว่ากล่าว สั่งสอนแทนพระองค์สืบไป”

#### **พระเทวทัตคิดการใหญ่ อยากเป็นประมุขสงฆ์**

ครั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงสดับ จึงตรัสห้ามว่า “ไม่ควร” ไม่ทรงอนุญาตให้เป็นไปตามความปรารถนาของพระเทวทัตๆ ก็โทมนัส ผูกอาฆาตในพระบรมศาสดา จำเดิมแต่นั้นมา พระบรมศาสดาได้ทรงประกาศความประพฤติอันไม่ดีอันไม่งามของพระเทวทัต ซึ่งเกิดขึ้นด้วยจิตลามกให้พระสงฆ์ทั้งหลายทราบ เพื่อให้ภิกษุที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ จะได้สังวรระวังจิตมิให้ปริตไปตาม

พระเทวทัตลอบปลงพระชนม์พระพุทธเจ้าด้วยวิธีต่างๆ พระเทวทัตได้พยายามทำร้ายพระบรมศาสดา โดยคบคิดกับพระเจ้าอชาตศัตรูเป็นการใหญ่

#### **ครั้งที่หนึ่ง ได้ใช้ให้นายขมังธนูทั้งหลาย**

เข้าไปทำอันตรายยังพระบรมศาสดา แต่นายขมังธนูกลับมีจิตศรัทธา สดับพระธรรมเทศนา ให้บรรลุโสดาปัตติผลด้วยกันสิ้น

#### **ครั้งที่สอง กลิ้งก้อนหิน เพื่อทำร้ายพระพุทธเจ้า**

พระเทวทัตลอบขึ้นไปบนภูเขาศิฆณภูฏ กลิ้งก้อนหินศิลาใหญ่ลงมาหวังจะให้ประหารพระบรมศาสดา ขณะเสด็จขึ้น ถึงสะเก็ดศิลาได้กระทบพระบาทจนห้อพระโลหิต นับเป็นครั้งแรก และครั้งเดียว ที่พระผู้มีพระภาค ผู้เป็นนาถของโลก เป็นพระบรมครูขอเทพยดาและมวลมนุษย์ ต้องประสบอันตรายถึงเสียพระโลหิตจากพระกาย เพราะพระเทวทัตกระทำอนันตริยกรรม พุทธโลหิตุปบาท

#### **ครั้งที่สาม พระเทวทัตให้ปล่อยช้างนาฬาคีรี**

ช้างพระที่นั่งกำลังซบมันดुर้าย เพื่อให้ทำอันตรายพระชนม์ชีพพระบรมศาสดา ในเวลาเสด็จออกบิณฑบาต แต่ช้างนาฬาคีรีก็ไม่ทำร้ายพระองค์ ครั้งนั้น พระอานนท์เถระเจ้า มากด้วยความกตัญญู สละชีวิตถวายเป็นพุทธบูชา โดยกล่าวว่าช้างนาฬาคีรีจะทำร้ายพระผู้มีพระภาคเจ้า จึงได้ออกไปยืนกั้นหน้าช้างนาฬาคีรีไว้ เพื่อให้ช้างทำลายชีวิตท่าน ปรารถนาจะป้องกันพระบรมศาสดา ในทันใดนั้น พระบรมศาสดาได้ทรงช้างนาฬาคีรีให้หมดพยศอันร้ายกาจ หมอบยอบกายเข้าไปถวายบังคมพระบรมศาสดา ฟังพระบรมศาสดาตรัสสอนแล้วเดินกลับเข้าสู่โรงช้าง ด้วย

อาการอันสงบ ปรากฏแก่มหาชนที่ประชุมกันอยู่เป็นอันมาก เป็นมหัศจรรย์ ครั้นพระผู้มีพระภาคพาพระสงฆ์เสด็จกลับยังพระเวฬุวันวิหาร มหาชนก็พากันแห่ร้องสรรเสริญติดตามไปยังพระเวฬุวันวิหาร จัดมหาดานถวายครั้นเสร็จภัตกิจแล้วพระบรมศาสดาได้ตรัสอนุพุทธิกถาอนุโมทนา

ต่อเมื่อปล่อยช้างนาสาครี ให้ประทุษร้ายพระบรมศาสดาครั้งนั้นแล้ว ความชั่วร้ายแต่หนหลังของพระเทวทัตก็ปรากฏทั่วไป

ชาวพระนครราชคฤห์พากันโพนทนากันไกลาหลว่า พระเทวทัตคบคิดด้วยพระเจ้าอชาตศัตรูปลงพระชนม์พระเจ้าพิมพิสาร ทำร้ายพระสัมมาพุทธเจ้า ทำกรรมชั่วช้าลามกสิ้นดี

ครั้นพระเจ้าอชาตศัตรูได้ทรงสดับข่าวดิฉินร้ายแรงเช่นนั้น ก็ละอายพระทัย จึงเลิกโรงทานที่จัดอาหารบำรุงพระเทวทัตและศิษย์เสียสิ้น ทั้งไม่เสด็จไปหาพระเทวทัตเหมือนแต่ก่อน แม้ชาวเมืองทั้งหลายก็ไม่ศรัทธาเลื่อมใส ไม่พอใจให้การบำรุง แม้พระเทวทัตไปสูบ้านเรือนใดๆ ก็ไม่มีใครต้อนรับ เพียงแต่อาหารทัพพีหนึ่งก็ไม่ได้ พระเทวทัตได้เสื่อมเสียจากลาภสักการะทั้งปวง

พระเทวทัตขวัตฤ 5 อย่าง (ที่เครื่องเกินพอดี) ภายหลัง พระเทวทัตปรารถนาจะเลี้ยงชีพด้วยโกหัญญกรรม การหลอกลวงสืบไป เพื่อจะแสดงว่าตนเป็นผู้เคร่งครัด ได้เข้าไปเฝ้าพระบรมศาสดา ทูลขวัตฤ 5 ประการ เพื่อให้พระบรมศาสดาบัญญัติให้ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติโดยเคร่งครัดคือ ให้อยู่ในเสนาสนะป่าเป็นวัตร ให้อธิบดินทบาทเป็นวัตร ให้ทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ให้อยู่โคนไม้เป็นวัตร ให้งดฉันมังสาหารเป็นวัตร

ในวัตรทั้ง 5 ภิกษุรูปใด จะปฏิบัติข้อใด ให้อธิข้อนั้นโดยเคร่งครัด คือให้สมทานเป็นวัตร ปฏิบัติโดยส่วนเดียว พระบรมศาสดาไม่ทรงอนุญาต ตรัสว่า “ไม่ควร ควรให้ปฏิบัติได้ตามศรัทธา” ด้วยทรงเห็นว่า ยากแก่การปฏิบัติ เป็นการเกินพอดีไม่เป็นทางสายกลางสำหรับบุคคลทั่วไป

พระเทวทัตโกรธแค้น ไม่สมประสงค์ กล่าวยกโทษพระบรมศาสดา ประกาศว่า คำสอนของตนประเสริฐกว่า ทำให้ภิกษุที่บวชใหม่ มีปัญญาน้อยหลงเชื่อ ยอมทำตนเข้าเป็นสาวก

ครั้นพระเทวทัตได้ภิกษุยอมเข้าเป็นบริษัทของตนแล้ว ก็พยายามทำสังฆเภท แยกจากพระบรมศาสดา เมื่อพระบรมศาสดาทรงทราบ ก็โปรดให้หาพระเทวทัตมาเฝ้า รับสั่งถามพระเทวทัตก็ทูลตามความสัตย์ จึงทรงตรัสพระพุทโธวาทห้ามปรามว่า “ดูก่อนเทวทัต ท่านอย่าพึงทำเช่นนั้น อันสังฆเภทนี้เป็นครุกรรมใหญ่หลวงนัก” พระเทวทัตมิได้เอื้อเฟื้อในพระโอวาทไปจากที่นั่น พบพระอานนท์ ในพระนครราชคฤห์ ได้บอกความประสงค์ของตนว่า “ท่านอานนท์ จะเต็มแต่วันนี้เป็นต้นไป ข้าพเจ้าเลิกจากพระบรมศาสดา ข้าพเจ้าเลิกจากหมู่สงฆ์ทั้งปวง ข้าพเจ้าจะทำอุโบสถสังฆกรรมเป็นการภายในแต่พวกของเราเท่านั้น” พระอานนท์ได้นำความนั้นมากราบทูลพระบรมศาสดา เมื่อทรงทราบแล้วก็บังเกิดธรรมสังเวช ทรงพระดำริว่า “เทวทัตจะกระทำ

อนันตริยกรรม อันจะนำตัวให้ไปทนทุกข์อยู่ในอเวจีมหานรก” แล้วทรงอุทานว่า “กรรมใดไม่ดีด้วย ไม่เป็นประโยชน์ด้วย กรรมนั้นทำได้ง่าย ส่วนกรรมใดดีด้วย มีประโยชน์ด้วย กรรมนั้นทำได้ยากยิ่งนัก”

### พระเทวทัตทำสังฆเภท (ทำลายสงฆ์ให้แตกกัน)

ในที่สุด พระเทวทัตก็ประชุมภิกษุ ส่วนมากเป็นชาววัชชี บวชใหม่ในโรงอุโบสถ ประกาศทำสังฆเภทแยกออกจากหมู่สงฆ์ทั้งปวง แล้วพาภิกษุเหล่านั้นไปยังตำบลคยาสี่สประเทศ ครั้นพระบรมศาสดาได้ทรงทราบเหตุนี้แล้ว ทรงดำรัสให้พระสารีบุตรเถระและพระโมคคัลลานะเถระไปนำภิกษุพวกนั้นกลับ อัครสาวกทั้งสองรับพระบัญชาแล้วไปที่คยาสี่สประเทศนั้น แนะนำพร่ำสอนภิกษุเหล่านั้น ให้กลับใจ

ด้วยอำนาจเทศนาปาฏิหาริย์และอิทธิปาฏิหาริย์ต่างๆ ให้ภิกษุเหล่านั้นได้บรรลุอมตธรรม แล้วพาภิกษุเหล่านั้นกลับมาเฝ้าพระบรมศาสดา พระโกกาลิกะ ซึ่งเป็นศิษย์ผู้ใหญ่ของพระเทวทัต มีความโกรธ กล่าวโทษแก่พระเทวทัต ที่ไปคบค้าด้วยพระสารีบุตร และพระโมคคัลลานะ

ให้พระอัครสาวกทั้งสองพาภิกษุทั้งหลายกลับไปหมดสิ้น แล้วประหารพระเทวทัตที่ทรงออก ด้วยทำอย่างแรงด้วยกำลังโทษะ เป็นเหตุให้พระเทวทัตเจ็บปวดอย่างสาหัส ถึงอาเจียนเป็นโลหิต ได้รับทุกข์เวทนามาก

### พระเทวทัตอาพาธและสำนึกผิด

เมื่อพระบรมศาสดาเสด็จจากพระนครราชคฤห์ ไปประทับยังพระเชตวันวิหารพระนครสาวัตถีแล้ว ต่อมาพระเทวทัตก็อาพาธหนักลง ไม่ทุเลาถึง 9 เดือน กลับหวนคิดถึงพระบรมศาสดา ใคร่จะเห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นครั้งสุดท้าย ด้วยแนใจในชีวิตสังขารของตนคงจะดับสูญในกาลไม่นานนั้นเป็นแน่แท้ จึงได้ขอร้องให้ภิกษุที่เป็นสาวกของตนให้ช่วยพาไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ภิกษุพวกนั้นกล่าวว่า “ท่านอาจารย์เป็นเวรอยู่กับพระบรมศาสดาหนักนัก ข้าพเจ้าทั้งหลายหาอาจพาไปเฝ้าได้ไม่” พระเทวทัตจึงกล่าวว่า “ท่านทั้งปวงอย่าให้เราพินาศฉิบหายเสียเลย แม้เราจะทำได้ทำเวรอาฆาตในพระผู้มีพระภาค แต่พระผู้มีพระภาคจะได้อาฆาตตอบเราแม้แต่น้อยหนึ่งก็มีได้มี เราจะไปขอมาโทษ ขอให้พระองค์อดโทษให้สิ้นโทษ ด้วยน้ำพระทัยพระผู้มีพระภาคเปี่ยมด้วยพระกรุณา ทรงพระกรุณาในพระเทวทัตก็ดี ในองคุลีมาลโจรก็ดี ในชังนาฬาคีรีก็ดี ในพระราหุลผู้เป็นพระโอรสก็ดีเสมอกัน”

เหตุนี้ พระเทวทัตจึงขอร้องวิงวอนแล้วๆ เล่าๆ ให้ภิกษุผู้เป็นศิษย์ ช่วยนำตัวไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า บรรดาภิกษุผู้เป็นศิษย์มีความสงสาร จึงพร้อมกันยกพระเทวทัตขึ้นนอนบนเตียงแล้วช่วยกันหามมาตั้งแต่เมืองราชคฤห์ จนถึงเมืองสาวัตถี ครั้นพระสงฆ์ทั้งหลายรู้ข่าว จึงเข้าไปกราบทูลพระบรมศาสดา พระองค์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย พระเทวทัตได้ทำกรรมหนักไม่อาจเห็นตลาคตในอัมตภาพนี้ได้เลย” แม้ภิกษุทั้งหลายจะได้เข้ากราบทูลให้ทรงทราบเป็นระยะๆ

หลายหน ถึงครั้งสุดท้าย พระเทวทัตได้ถูกหามมาใกล้พระเชตะวันวิหารแล้ว พระผู้มีพระภาค ก็ยังทรงรับสั่งเช่นเดิมอยู่อย่างนั้นอีกว่า “ภิกษุทั้งหลาย แม้เทวทัต จะเข้ามาในพระเชตะวัน เทวทัต ก็จะไม่ได้เห็นตถาคตเป็นแน่แท้”

### พระเทวทัตโดนแผ่นดินสูบในวาระสุดท้าย

เมื่ออันตวาลิกทั้งหลาย หามพระเทวทัตมาถึงสระโปกขรณี ซึ่งอยู่นอกพระเชตะวันวิหาร จึงวางเตียงลงในที่ใกล้สระ แล้วก็ชวนลงอาบน้ำในสระนั้น ส่วนพระเทวทัตก็ลุกขึ้นนั่งอยู่บนเตียง ห้อยเท้าทั้งสองถึงพื้นดิน ประสงค์จะเหยียบย่นกายขึ้นบนพื้นปฐพี ในขณะที่นั้น พื้นปฐพีก็แยกออกเป็นช่อง สูดเอาเท้าทั้งสองของพระเทวทัตลงไปแผ่นดินโดยลำดับ พระเทวทัตได้จมหายไปใต้อากาศพื้น ทรายเท่าถึงคอ และกระดูกวางอยู่บนพื้นปฐพี ในเวลานั้น พระเทวทัตได้กล่าวคาถาสรรเสริญบูชาพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “พระผู้มีพระภาค เป็นอัครบุรุษ ยอดแห่งมนุษย์และเทพดาทั้งหลาย พระองค์เป็นสารถิฝักบุรุษอันประเสริฐ พระองค์ทรงสมบูรณ์ด้วยบุญลักษณะถึงร้อย และบริบูรณ์ด้วยสมันตจักขุญาณ หาที่เปรียบมิได้ ข้าพระองค์ ขณะนี้ มีเพียงกระดูกและศีรษะกับลมหายใจเป็นครั้งสุดท้ายแล้ว ขอถึงพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ” พอสิ้นเสียงแห่งคำนี้เท่านั้น ร่างพระเทวทัตก็จมหายลงไปใต้อากาศพื้นปฐพีไปบังเกิด ในอเวจิมหานรก ด้วยบาปไม่เคารพในพระรัตนตรัย ประทุษร้ายในพระบรมศาสดา ทำสังฆเภทอันเป็นอนันตริยกรรม ข่าวพระเทวทัตถูกแผ่นดินสูบ เป็นข่าวใหญ่เกรียวกราว ได้แพร่สะพัดไปในชาวนครสาวตลิว ไม่นานก็รู้กันทั่วกรุงโจษจันกันไปทั่วชุมนุมชน ด้วยเพิ่งจะรู้จะได้ยิน เพิ่งจะปรากฏ ผู้หนักในธรรมก็สังเวชสลดใจ คนใจบุญก็สะดุ้งต่อบาป เห็นบาปเป็นภัยใหญ่หลวง

คนที่เกลียดชังพระเทวทัต ก็พากันดีใจ โลดเต้นสาปแช่ง สมน้ำหน้าพระเทวทัตหนักขึ้น ภิกษุทั้งหลายทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “บัดนี้ พระเทวทัตไปบังเกิดในที่ไหน” พระบรมศาสดาตรัสว่า ไปบังเกิดในอเวจิมหานรก ภิกษุทั้งหลาย คนทำบาป ย่อมเดือดร้อนในโลกนี้ เมื่อละจากโลกนี้ไป ก็ย่อมทวีความเดือดร้อนยิ่งขึ้น

ภายหลัง พระเจ้าอชาตศัตรูทรงรู้สึกในความผิดของพระองค์ ทรงเดือดร้อนพระทัยโปรดให้หมอชิวโกมารภัจ พาพระองค์เฝ้าพระผู้มีพระภาค ซึ่งประทับอยู่ที่พระวิหารกมล ในชิวกัมพวนาราม ครั้นสดับพระธรรมเทศนาของพระบรมศาสดาแล้วทรงเลื่อมใส ขอถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ เป็นพุทธมามกะและทรงเป็นกำลังอุปถัมภ์บำรุงพระศาสนาต่อมา

แสดงให้เห็นว่า ความโกรธเป็นสิ่งที่ไม่ดี ยิ่งถ้าตอนโกรธแล้วระงับไว้ไม่อยู่ จะทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท อาจถึงเช่นฆ่ากัน หรือทำลายข้าวของเกิดความเสียหายแก่ทรัพย์สิน และหากผูกอาฆาตพยาบาทกัน ก็จะเป็นการผูกเวรกันต่อไปอีก ดังเช่นพระเทวทัตผูกเวรจองกรรมกับพระพุทธเจ้ามาทุกภพทุกชาติ เป็นต้น ถ้าเราไม่รู้เท่าทันความโกรธ ผลร้ายมักเกิดขึ้นเสมอไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง พระบรมศาสดาทรงอบรมสั่งสอนพระภิกษุให้พึงสังวร จะได้สำรวมระวัง และเห็นโทษภัยในความเป็นผู้มักโกรธ

ดังนั้น เพื่อเป็นการหาแนวทางและวิธีป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น เราจึงควรมาทำความรู้จักกับความโกรธกันให้แจ่มชัดยิ่งขึ้น

## ความหมายของความโกรธ

ความโกรธ (Anger) มาจากรากศัพท์ว่า โกรธ แปลว่า ความขุ่นเคืองมันจะเริ่มต้นมาจากอคติ คือ ความไม่พอใจ ถ้าระงับไว้ได้ก็จบแค่นั้น ถ้าระงับไม่ได้ก็จะไปถึงปฏิมะ คือความหงุดหงิด ถ้าระงับไว้ได้แค่ปฏิมะก็หายไป ถ้าระงับไม่ได้ก็จะกลายเป็นโกรธ คือความขุ่น เหมือนน้ำที่เราต้มบนเตาไฟ ก็เริ่มขุ่น เริ่มหมุ่น เริ่มจะร้อน ถ้าระงับไว้ได้ก็ดีไป ระงับไม่ได้จะตามมาเป็นโทสะหรือความพลุ่งพล่าน ระงับไม่อยู่ก็พลุ่งพล่านออกมาทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ร้อนใจ ร้อนรน ถูกเผาให้ร้อนด้วยโทสะ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในอาทิตตปริยายสูตร ที่ว่าร้อนอยู่ด้วยไฟคือราคะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ในที่นี้ก็ร้อนอยู่ด้วยโทสะแล้วพลุ่งพล่านออกมา ทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง

พระสารีบุตรอธิบายว่า ความโกรธหมายถึง ความปองร้าย ความมุ่งร้าย ความขัดเคือง ความขุ่นเคือง ความพยาบาทแห่งจิต ความประทุษร้ายในใจ ความขัง กิริยาที่ขัง ความเป็นผู้ขัง ความพยาบาท กิริยาที่พยาบาท ความเป็นผู้พยาบาท ความพิโรธ ความพิโรธตอบ ความเป็นผู้ร้ายความเพาะวาจาชั่ว ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต (ดวงใจ ปินตามูล, 2562)

สรุปได้ว่า ความโกรธ เป็นสภาวะที่เกิดอารมณ์แบบไม่สมปรารถนา ซึ่งเกิดจากความรู้สึกที่ถูกกระทำอย่างไม่ยุติธรรม ถูกเหยียดหยามหรือได้รับการข่มขู่ เป็นต้น มันเป็นความรู้สึกที่สามารถลุกลามได้ง่ายและจะขยายเกินขีดที่จะควบคุมได้โดยง่าย เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า ความโกรธจะต้องมีส่วนสัมพันธ์กับสมองด้านความคิดของมนุษย์ แต่อยู่ในส่วนที่ทำหน้าที่แตกต่างจากสมองความคิดปกติ ซึ่งเราเคยรู้จักกันมาในอดีต

### ลักษณะของความโกรธ

1. เมื่อมีอารมณ์โกรธ ทุกคนย่อมคิดว่าตนเองนั้นถูกต้องเสมอ ทุกๆ คนต่างหยิบยกเหตุผลต่างๆ นานา มาสนับสนุนในสิ่งที่ตนเองคิดว่าถูก ไม่มีฝ่ายใดยอมแพ้มันแต่ก้าวเดียว ซึ่งเป็นการเดินทางเข้าสู่ความเป็น “คนโง่” หรือที่พระพะยอมท่านว่า โกรธคือโง่ นั่นเอง

2. เมื่อมีความโกรธ จะทำให้ขาดสติและถูกหลอกได้ง่าย เพราะคนที่โกรธจะไม่ฟังใคร ยกเว้นคนที่คิดเหมือนกับตัวเอง ยิ่งมีกำลังเสริมยิ่งฮึกเหิม คิดว่าตนเองนั้นถูกต้อง จึงถูกจูงจุมกและใช้เป็นเครื่องมือของฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดอย่างง่ายดายตาย

3. เมื่อมีความโกรธ จะมองโลกในแง่ร้ายทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ และคิดว่าปัญหาไม่สามารถแก้ไขหรือประนีประนอมได้ และมีแนวโน้มที่จะรุนแรง

4. เมื่อมีความโกรธ จะมีความคิดในแง่ลบผุดขึ้นมามากมาย ขุดทั้งเรื่องในปัจจุบันและ

เรื่องที่สะสมมาในอดีตมาป้ายสี ก่อให้เกิดอารมณ์ที่รุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้มองความจริงไม่ตรงตามความเป็นจริง คำพูดจะบิดเบือน วาจาจะก้าวร้าวรุนแรง มองไม่เห็นหัวคนอื่น เพราะคิดว่าตัวเองเท่านั้นที่ถูกต้อง

### ชนิดของความโกรธ

ความโกรธประกอบด้วย 5 ชนิดใหญ่ๆ คือ

1. โกรธคนอื่น
2. ถูกคนอื่นโกรธ
3. โกรธตัวเอง
4. ความโกรธที่ค้างจากอดีต ถ้ามีอะไรมาสะกิดก็จะออกมา
5. ความโกรธที่เป็นนามธรรม ที่มาทีไปอาจจะซับซ้อนจนต้องการผู้เชี่ยวชาญมาช่วย

วิเคราะห์

### สาเหตุของความโกรธ

สาเหตุของความโกรธเกิดได้จากทั้งภายในและภายนอกตัว เช่น ความหงวโย กังวลหรือวิตกกังวลกับปัญหาส่วนตัวบางอย่าง หรือการพบกับเหตุการณ์ที่กระตุ้นความทรงจำเก่าๆ ที่เจ็บปวด รวมทั้งความรู้สึกว่าถูกบีบให้จนมุม หรือไม่ได้รับความยุติธรรม

### สาเหตุของความโกรธที่พบได้บ่อย ได้แก่

1. ความคับข้องใจที่ไม่สามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้ตั้งใจ
2. ความรำคาญหงุดหงิดจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ
3. ความรู้สึกไม่สะดวกในการดำเนินชีวิตประจำวัน
4. การถูกรบกวนความเป็นส่วนตัว
5. ความเสียใจ ความกลัว ที่แปรเปลี่ยนกลายเป็นความโกรธ
6. การถูกคุกคาม รู้สึกถูกเหยียดหยาม ดูหมิ่น ความอิจฉาริษยาผู้อื่น ฯลฯ

ซึ่งถ้าหากควบคุมอารมณ์ไม่ได้ก็อาจก่อพฤติกรรมรุนแรง โดยความโกรธนั้นอาจพุ่งเข้าหาตนเองด้วยการทำร้ายตนเอง หรือพุ่งไปสู่คนอื่นก็ได้

### การบริหารความโกรธ (Management Anger)

เมื่อเรารู้แล้วว่า ความโกรธคืออารมณ์หนึ่งของคนเราเหมือน อารมณ์รัก อารมณ์เสียใจ ซึ่งอารมณ์โกรธมักมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ เช่น หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง เนื่องมาจากการหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความเครียด สาเหตุของความโกรธอาจเกิดจากภายนอก เช่น คนบางคนเมื่อเห็นหน้าก็จะเกิดอารมณ์ เพื่อนร่วมงาน เจ้านาย หรือเหตุการณ์ เช่น รถติด น้ำท่วม หรือความโกรธอาจเกิดจากภายในตัวเอง เช่น สุขภาพตัวเอง ความจำเสื่อม เป็นต้น การที่เราจะสามารถบริหารความโกรธได้เราก็จะต้องรู้ด้วยการแสดงออกของความโกรธนั้น

สามารถที่จะทำให้เราสามารถบริหารจัดการกับความโกรธได้อย่างถูกวิธี การแสดงความโกรธออกมาบ้างจะเป็นการเตรียมพร้อมของตัวเราในการป้องกันตัวเองจากสิ่งที่มากระทบกับตัวเรา ซึ่งการแสดงออกมักจะเต็มไปด้วยอารมณ์ร้อนและพฤติกรรมก้าวร้าว แต่สังคมมีกฎเกณฑ์และกฎหมาย ดังนั้นทุกคนควรที่จะควบคุมอารมณ์โกรธให้ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งมีวิธีการ ดังนี้ (ดวงใจ ปินตามูล, 2562)

1. การแสดงออก (Expression) การแสดงออกถึงความโกรธ ไม่ใช่ให้แสดงความก้าวร้าว แต่ให้แสดงว่าท่านต้องการอะไร และจะได้สิ่งนั้นได้อย่างไร โดยที่ไม่ทำร้ายคนอื่น ด้วยหลักการเคารพตัวเองและเคารพผู้อื่นด้วย

2. การกดความโกรธ (suppressing) ซึ่งสามารถกระทำได้โดยที่ไม่ทำร้ายคนอื่น โดยหยุดคิดเรื่องที่โกรธ คิดสิ่งที่ดีและมีความสุข เปลี่ยนความโกรธไปในทางสร้างสรรค์ ข้อเสียคือเมื่อท่านไม่สามารถแสดงความโกรธ ความเครียดก็จะยังคงอยู่ อาจจะทำให้ท่านเป็นความดันโลหิตสูงหรือซึมเศร้า นอกจากนั้นอาจจะทำให้เกิดผลเสียอย่างอื่นคือไปแสดงความโกรธกับคนอื่นที่ไม่มีส่วนร่วม กล่าวร้ายลับหลังแทนที่จะเผชิญหน้าแก้ปัญหา มักจะมีพฤติกรรมพูดจาถากถางไม่เป็นมิตร ดูถูกคนอื่นเป็นประจำตำหนิไปทุกเรื่อง คนกลุ่มนี้มักจะมีเพื่อนน้อย

3. การระงับความโกรธ คือ นอกจากจะไม่แสดงความโกรธแล้วยังต้องควบคุมอารมณ์และชีพจร

### การใช้สติในการระงับความโกรธมี 2 วิธี

#### วิธีที่ 1 ตั้งสติให้มั่นคง รู้จักระงับ ดังนี้ (ดวงใจ ปินตามูล, 2562)

1. ตั้งสติให้มั่นคง ทำใจให้สงบ ระงับอารมณ์ที่พลุ่งพล่านก่อนทำความตกลง หรือลงมือทำอะไร เพราะอาจตัดสินใจผิดพลาด หากเจรจาหรือแก้ปัญหาขณะที่กำลังมีอารมณ์ ถามตนเองว่า “กำลังต้องการเอาชนะ” หรือ “ต้องการแก้ปัญหา” ถ้าคำตอบคือต้องการเอาชนะ ให้หยุดการเจรจาไว้ แล้วหาทางเอาชนะอารมณ์และความคิดให้ได้ก่อน เพราะไม่มีทางที่ คุณจะเอาชนะได้อย่างสันติ

2. แสดงความรู้สึกและความต้องการของตนเองด้วยท่าทีที่ไม่ก้าวร้าว ช่มชู้ หรือละเมียดลิตีของคนอื่น

3. หาทางระบายความโกรธออก ถ้าหากคุณไม่สามารถจัดการกับความโกรธของตนเองได้ อย่าอายที่จะดูความรู้สึกของคุณกับคนที่ใกล้ชิดและเข้าใจ

4. หากทำใจแล้วให้คนอื่นฟังไม่ได้ อาจใช้วิธีเขียนเรื่องที่โกรธลงกระดาษ จะทำให้ความโกรธถูกระบายออกมาบ้าง

5. อย่าเก็บความขุ่นมัวโกรธเคืองไว้เฉยๆ ตามลำพัง เพราะจะทำให้คุณเป็นคนเครียดง่าย และมีความอดทนกับเรื่องต่างๆ รอบตัวน้อยลงเรื่อยๆ

## วิธีที่ 2 ทำอย่างไรจะหายโกรธ

จากหนังสือเรื่อง “ทำอย่างไรจะหายโกรธ” ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2562) เจ้าประคุณท่านได้อธิบายแนะนำเอาไว้ 10 ขั้นตอน ดังนี้

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งเมตตาการุณย์ พระพุทธเจ้ามีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระมหากรุณา ชาวพุทธทุกคนได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตาการุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยกายวาจา และมีน้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่นก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุขปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า อย่างไรก็ตาม เมตตา มีคู่ปรับสำคัญอย่างหนึ่งคือความโกรธ ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็หงุดหงิดงุ่นง่านทรมานใจตัวเอง เวลานั้นเมตตาหลบหายไปไม่รู้จะไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธ ทั้งที่ไม่ต้องการแต่ก็ไม่ยอมหนีไป บางทีจนปัญญาไม่รู้จะขับไล่หรือกำจัดให้หมดไปได้อย่างไร โบราณท่านรู้จักและเห็นใจคนขี้โกรธ จึงพยายามช่วยเหลือ โดยสอนวิธีการต่างๆ สำหรับระงับความโกรธ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเท่านั้น แต่เป็นคติแก่ทุกคน ช่วยให้เห็นโทษของความโกรธ และมั่นใจในคุณของเมตตายิ่งขึ้น จึงขอนำมาเสนอพิจารณากันดู วิธีเหล่านั้นท่านสอนไว้เป็นขั้นๆ ดังนี้

### ขั้นที่ 1 นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ

ก. สอนตนเองให้นึกว่า พระพุทธเจ้าของเราทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ และทรงสอนชาวพุทธให้เป็นคนมีเมตตา เรามัวมาโกรธอยู่ ไม่ระงับความโกรธเสีย เป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระองค์ไม่ทำตามอย่างพระศาสดา ไม่สมกับเป็นศิษย์ของพระพุทธเจ้า จงรีบทำตัวให้สมกับที่เป็นศิษย์ของพระองค์และจงเป็นชาวพุทธที่ดี

ข. พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า คนที่โกรธเขาก่อนก็นับว่าเลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติรู้เท่าทันหลงโกรธตอบเขาไปอีก ก็เท่ากับสร้างความสำเร็จให้ยี่ตยาวเพิ่มมากขึ้น นับว่าเลวหนักลงไปกว่าคนที่โกรธก่อนนั้นอีก เราอย่าเป็นทั้งคนเลว ทั้งคนเลวกว่านั้นเลย

ค. พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนต่อไปอีกว่า เขาโกรธมาเราไม่โกรธตอบไป อย่างนี้เรียกว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยากเมื่อรู้ทันว่าคนอื่นหรืออีกฝ่ายหนึ่งเขาขุ่นเคืองขึ้นมาแล้ว เรามีสติระงับใจไว้เสีย ไม่เคืองตอบ จะถือว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ช่วยไว้ทั้งเขาและทั้งตัวเราเอง

เพราะฉะนั้น เราอย่าทำตัวเป็นผู้แพ้สงครามเลย จงเป็นผู้ชนะสงคราม และเป็นผู้สร้างประโยชน์เถิด อย่าเป็นผู้สร้างความพินาศอวตวยเลย

ถ้าคิดนี้กระลึกอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ให้พิจารณาขั้นที่สองต่อไปอีก

## ขั้นที่ 2 พิจารณาโทษของความโกรธ

ในขั้นนี้มีพุทธพจน์ตรัสสอนไว้มากมาย เช่นว่า “คนซึ่งโกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม คนซึ่งโกรธนอนก็เป็นทุกข์ คนโกรธไม่รู้เท่าทันว่า ความโกรธนั้นแหละคือภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง พอโกรธเข้าแล้วก็ไม่รู้จักว่าอะไรเป็นประโยชน์ โกรธเข้าแล้วมองไม่เห็นธรรม เวลาถูกความโกรธครอบงำ มีแต่ความมืดตื้อ คนโกรธจะผลาญสิ่งใด สิ่งนั้นทำยากก็เหมือนทำง่าย แต่ภายหลังพอหายโกรธแล้ว ต้องเดือดร้อนใจเหมือนถูกไฟเผา แรกจะโกรธนั้น ก็แสดงความหน้าด้านออกมาก่อนเหมือนมีควันก่อนจะเกิดไฟ พอความโกรธแสดงเดชทำให้คนตาลเด็ดได้ คราวนี้ละไม่มีกลัวอะไร ยางอายุก็ไม่มีถ้อยคำไม่มีคารวะ คนโกรธฆ่าพ่อฆ่าแม่ของตัวเองก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ ฆ่าคนสามัญญก็ได้ทั้งนั้น ลูกที่แม่เลี้ยงไว้จนได้ลืมหูลูกโลกนี้ แต่มีกิเลสหนา พอโกรธขึ้นมาก็ฆ่าได้แม่แต่แม่ผู้ให้ชีวิตนั้น กาลีใดไม่มีเท่าโทษเคราะห์อะไรเท่าโทษไม่มี”

ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายให้มากมาย อย่างพุทธพจน์นี้เป็นตัวอย่าง แม้เรื่องราวในนิทานต่างๆ และชีวิตจริงก็มีมากมาย ล้วนแสดงให้เห็นว่าความโกรธมีแต่ทำให้เกิดความเสียหายและความพินาศ ไม่มีผลดีอะไรเลย จึงควรฆ่ามันทิ้งเสีย อย่าเก็บเอาไว้เลย ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องมานอนเป็นทุกข์ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องโศกเศร้าเสียใจ แต่ “ฆ่าความโกรธแล้วนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธแล้วไม่โศกเศร้าเลย”

พิจารณาโทษของความโกรธทำนองนี้แล้ว ก็น่าจะบรรเทาความโกรธได้แต่ถ้ายังไม่สำเร็จก็ลองวิธีต่อไปอีก

## ขั้นที่ 3 นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ธรรมดาคนเรานั้น ว่าโดยทั่วไป แต่ละคนๆ ย่อมมีข้อดีบ้างข้อเสียบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง จะหาคนดีครบถ้วนบริบูรณ์ไม่มีข้อบกพร่องเลย คงหาไม่ได้หรือแทบจะไม่มี บางทีแ่งที่เราว่าดีคนอื่นว่าไม่ดีบางทีแ่งที่เราว่าไม่ดีคนอื่นว่าดีเรื่องราวลักษณะหรือการกระทำของคนอื่นที่ทำให้เราโกรธนั้น ก็เป็นจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของเขาอย่างหนึ่ง หรืออาจเป็นแ่งที่ไม่ถูกใจเรา เมื่อจุดนั้นแ่งนั้นของเขาไม่ดีไม่ถูกใจเรา ทำให้เราโกรธ ก็อย่ามัวนึกถึงแต่จุดนั้นแ่งนั้นของเขา พึงหันไปมองหรือระลึกถึงความดีหรือจุดอื่นที่ดีๆ ของเขา เช่น คนบางคน ความประพฤติทางกายเรียบริ้อยดี แต่พูดไม่ไพเราะ หรือปากไม่ดี แต่ก็ไม่ได้ประพฤติเกะกะระรานทำร้ายใคร บางคนแสดงออกทางกายกระโดดกระเดกไม่น่าดู หรือการแสดงออกทางกายเหมือนไม่มีสัมมาคารวะ แต่พูดจาดีสุภาพหรือไม่ก็อาจพูดจาดีมีเหตุผล บางคนปากร้ายแต่ใจดี บางคนสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ค่อยดี แต่เขาก็รักงานตั้งใจทำหน้าที่ของเขาดี บางคนถึงแม้คราวนี้เขาทำอะไรไม่สมควรแก่เรา แต่ความดีเก่าๆ เขาก็มีเป็นต้น

ถ้ามีอะไรที่ขุนใจกับเขา ก็อย่าไปมองส่วนที่ไม่ดี พึงมองหาส่วนที่ดีของเขาเอาขึ้นมาระลึกนึกถึง ถ้าเขาไม่มีความดีอะไรเลยที่จะให้มองเอาจริงๆ ก็ควรคิดสงสาร ตั้งความกรุณาแก่เขาว่า

ไว้ นำสงสาร ต่อไปคนคนนี่คงจะต้องประสบผลร้ายต่างๆ เพราะความประพฤติไม่ใช่นี้นะ นรก  
อาจรอเขาอยู่ ดังนั้นเป็นต้น พึงระงับความโกรธเสีย เปลี่ยนเป็นสงสารเห็นใจหรือคิดช่วยเหลือแทน  
ถ้าคิดอย่างนี้ ก็ยังไม่หายโกรธ ลองวิธีขั้นต่อไปอีก

#### ขั้นที่ 4 พิจารณาว่า ความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเองและเป็นการลงโทษตัวเอง ให้สมใจศัตรู

ธรรมดาศัตรูย่อมปรารถนาร้าย อยากให้เกิดความเสื่อมและความพินาศอดวายแก่กัน  
และกัน คนโกรธจะสร้างความเสื่อมพินาศให้แก่ตัวเองได้ตั้งหลายอย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้องทำอะไร  
ให้ลำบากก็ได้สมใจของเขา เช่น ศัตรูปรารถนาว่า “ขอให้มัน (ศัตรูของเขา) ไม่สวยไม่งาม  
มีผิวพรรณไม่น่าดู” หรือ “ขอให้มันนอนเป็นทุกข์ขอให้มันเสื่อมเสียประโยชน์ ขอให้มันเสื่อม  
ทรัพย์สมบัติขอให้มันเสื่อมยศ ขอให้มันเสื่อมมิตรขอให้มันตายไปตกรนรก” เป็นต้น เป็นที่หวังได้  
อย่างมากว่าคนโกรธจะทำผลร้ายเช่นนี้ให้เกิดแก่ตนเองตามปรารถนาของศัตรูของเขา

ด้วยเหตุนี้ ศัตรูที่ฉลาดจึงมักหาวิธีแกล้งยั่วให้ฝ่ายตรงข้ามโกรธจะได้เปลอสติทำการผิด  
พลาดพลั้งพล้ำเมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้แล้ว ก็ไม่ควรจะทำร้ายตนเองด้วยความโกรธ ให้ศัตรูได้สมใจ  
เขาโดยไม่ต้องลงทุนอะไร

ในทางตรงข้าม ถ้าสามารถครองสติได้ ถึงกระทบอารมณ์ที่น่าโกรธก็ไม่โกรธ จิตใจ  
ไม่หวั่นไหว สีนหน้าผองใสกิริยาอาการไม่ผิดเพี้ยน ทำการงานธุระของตนไปได้ตามปกติ ผู้ที่  
ไม่ปรารถนาดีต่อเรานั้นแหละจะกลับเป็นทุกข์ส่วนทางฝ่ายเราประโยชน์ที่ต้องการก็จะสำเร็จ  
ไม่มีอะไรเสียหาย อาจสอนตัวเองต่อไปอีกว่า “ถ้าศัตรูทำทุกข์ให้ที่ร่างกายของเจ้า แล้วไหนเจ้า  
จึงมาคิดทำทุกข์ให้ที่ใจของตัวเอง ซึ่งมีใช้ร่างกายของศัตรูสักหน่อยเลย”

“ความโกรธ เป็นตัวตบตรากความประพฤติดีงามทั้งหลายที่เจ้าตั้งใจรักษา เจ้ากลับไป  
พะนอนความโกรธนั้นไว้ถามหน่อยเถอะ ใครจะเชื่อเหมือนเจ้า เจ้าโกรธว่าคนอื่นทำกรรมที่ป่าเถื่อน  
แล้วไยตัวเจ้าเองจึงมาปรารถนาจะทำกรรมเช่นนั้นเสียเองเล่า”

“ถ้าคนอื่นอยากให้เจ้าโกรธ จึงแกล้งทำสิ่งไม่ถูกใจให้แล้วไหนเจ้าจึงช่วยทำให้เขา  
สมปรารถนา ด้วยการปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นมาได้เล่า แล้วนี่เจ้าโกรธขึ้นมาแล้ว จะทำทุกข์ให้  
เขาได้หรือไม่ก็ตาม แต่แน่ๆ เดียวนี้เจ้าก็ได้เบียดเบียนตัวเองเข้าแล้วด้วยความทุกข์ใจเพราะโกรธ  
นั้นแหละ หรือถ้าเจ้าเห็นว่า พวกศัตรูขึ้นเดินไปในทางของความโกรธอันไร้ประโยชน์แล้ว ไฉนเจ้า  
จึงโกรธเลียนแบบเขาเสียอีกล่ะ ศัตรูอาศัยความแค้นเคืองใด จึงก่อเหตุไม่พึงใจขึ้นได้เจ้าจงตัด  
ความแค้นเคืองนั้นเสียเถิด จะมาเดือดร้อนด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่องไปทำไม” จะพิจารณาถึงขั้นปรมัตต์  
ก็ได้ว่า “ขั้นเหล่านี้ก่อเหตุไม่พึงใจแก่เจ้า ขั้นเหล่านี้ก็ดับไปแล้ว เพราะธรรมทั้งหลายเป็นไป  
เพียงชั่วขณะ แล้วที่นี้เจ้าจะมาโกรธให้ใครกันในโลกนี้ ศัตรูจะทำทุกข์ให้แก่ผู้ใด ถ้าไม่มีตัวตนของ  
ผู้นั้นมารับทุกข์ ศัตรูนั้นจะทำทุกข์ให้ใครได้ ตัวเจ้านั้นแหละเป็นเหตุของทุกข์อยู่ขณะนี้แล้วทำไม

จะไปโกรธเขาเล่า”

ถ้าพิจารณาอย่างนี้ก็ยังไม่หายโกรธ ก็ลองพิจารณาขั้นต่อไป

### ขั้นที่ 5 พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน

พึงพิจารณาว่า ทั้งเราและเขาต่างก็มีกรรมเป็นสมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้ก็จะได้รับผลของกรรมนั้น

เริ่มด้วยพิจารณาตัวเองว่า เราโกรธแล้วไม่ว่าจะทำอะไร การกระทำของเรานั้นเกิดจากโทสะ ซึ่งเป็นอกุศลมูล กรรมของเราก็อ้อมเป็นกรรมชั่วซึ่งก่อให้เกิดผลร้าย มีแต่ความเสียหาย ไม่เป็นประโยชน์และเราจะต้องรับผลของกรรมนั้นต่อไป

อนึ่ง เมื่อเราจะทำกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะนั้น ก่อนเราจะทำร้ายเขา เราก็ทำร้ายแผดเผาตัวเองเสียก่อนแล้วเหมือนเอามือทั้งสองกอบถ่านไฟจะขว้างใส่คนอื่น ก็ไหม้มือของตัวเองก่อนหรือเหมือนกับเอามือกอบอุจจาระจะไปโปะใส่เขาก็ทำตัวนั้นแหละให้เหม็นก่อน เมื่อพิจารณาความเป็นเจ้าของกรรมฝ่ายตนเองแล้ว ก็พิจารณาฝ่ายเขาบ้างในทำนองเดียวกัน เมื่อเขาโกรธเขาจะทำกรรมอะไรก็เป็นกรรมชั่ว และเขาก็จะต้องรับผลกรรมของเขาเองต่อไป กรรมชั่วนั้น จะไม่ช่วยให้เขาได้รับผลดีมีความสุขอะไร มีแต่ผลร้าย เริ่มตั้งแต่แผดเผาใจของเขาเองเป็นต้นไป

ในเมื่อต่างคนต่างก็มีกรรมเป็นของตน เก็บเกี่ยวผลกรรมของตนเองอยู่แล้ว เราอย่ามัวคิดวุ่นวายอยู่เลยตั้งหน้าทำแต่กรรมที่ดีไปเถิด

ถ้าพิจารณากรรมแล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ พึงพิจารณาขั้นต่อไป

### ขั้นที่ 6 พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าของเรานั้น กว่าจะตรัสรู้ ก็ได้ทรงบำเพ็ญบารมีทั้งหลายมาตลอดเวลายาวนานนักหนา ได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยยอมเสียสละแม้แต่พระชนมชีพของพระองค์เอง เมื่อทรงถูกข่มเหงกลั่นแกล้งเบียดเบียนด้วยวิธีการต่างๆ ก็ไม่ทรงแค้นเคือง ทรงเอาดีเข้าตอบ ถึงเขาจะตั้งตัวเป็นศัตรูถึงขนาดพยายามปลงพระชนม์ ก็ไม่ทรงมีจิตประทุษร้าย

บางครั้งพระองค์ช่วยเหลือเขา แทนที่เขาจะเห็นคุณเขากลับทำร้ายพระองค์ แม้กระนั้นก็ไม่ทรงถือโกรธ ทรงทำดีต่อเขาต่อไป

พุทธจริยาเช่นที่ว่ามานี้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปยากที่จะปฏิบัติได้ แต่ก็เป็นอย่างที่ดีซึ่งชาวพุทธควรจะนำมาระลึกตักเตือนสอนใจตน ในเมื่อประสบเหตุการณ์ต่างๆ ว่า ที่เราถูกกระทบกระทั่งอยู่นี้ เมื่อเทียบกับที่พระพุทธเจ้าทรงประสบมาแล้ว นับว่าเล็กน้อยเหลือเกิน เทียบกันไม่ได้เลย

ในเมื่อเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงประสบนั้น ร้ายแรงเหลือเกิน พระองค์ยังทรงระงับความโกรธไว้ มีเมตตาอยู่ได้แล้วเหตุไฉนกรณีเล็กน้อยอย่างของเรา呢 ศิษย์อย่างเราจะระงับไม่ได้ ถ้าเราไม่ดำเนินตามพระจริยาวัตรของพระองค์ก็น่าจะไม่สมควรแก่การที่อ้างเอาพระองค์เป็น

### พระศาสดาของตน

พุทธจริยาวัตรเกี่ยวกับความเสียสละอดทน และความมีเมตตากรุณาของพระพุทธเจ้า อย่างที่ท่านบันทึกไว้ในชาดกมีมากมายหลายเรื่อง และส่วนมากยืดยาว ไม่อาจนำมาเล่าในที่นี้ได้ จะขอยกตัวอย่างชาดกง่ายๆ สั้นๆ มาเล่าพอเป็นตัวอย่าง

ครั้งหนึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นพระเจ้ากรุงพาราณสีมีพระนามว่าพระเจ้ามหาสีลวะ ครั้งนั้นอำมาตย์คนหนึ่งของพระองค์ทำความผิด ถูกเนรเทศ และได้เข้าไปรับราชการในพระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล อำมาตย์นั้นมีความแค้นเคืองติดใจอยู่ ได้ให้โจรคอยเข้ามาปล้นในดินแดนของพระเจ้าสีลวะอยู่เรื่อยๆ เมื่อราชบุรุษจับโจรได้ พระเจ้าสีลวะทรงสั่งสอนแล้วก็ปล่อยตัวไป เป็นเช่นนี้อยู่เสมอ

ในที่สุดอำมาตย์ร้ายนั้นก็ใช้เหตุการณ์เหล่านี้ยุยงพระเจ้าโกศลว่า พระเจ้าสีลวะอ่อนแอ ถ้ายกทัพไปรุกราน คงจะยึดแผ่นดินพาราณสีได้โดยง่าย พระเจ้าโกศลทรงเชื่อ จึงยกกองทัพไปเข้าโจมตีพาราณสี พระเจ้าสีลวะไม่ทรงประสงค์ให้ราษฎรเดือดร้อน จึงไม่ทรงต่อต้าน ทรงปล่อยให้พระเจ้าโกศลยึดราชสมบัติจับพระองค์ไป พระเจ้าโกศลจับพระเจ้าสีลวะได้แล้ว ก็ให้เอาไปฝังทั้งเป็นในสุสานถึงแก่พระศพ รอเวลากลางคืนให้สุนัขจิ้งจอกมากินตามวิธีประหารอย่างในสมัยนั้น

ครั้นถึงเวลากลางคืน เมื่อสุนัขจิ้งจอกเข้ามา พระเจ้าสีลวะ ทรงใช้ไหวพริบและความกล้าหาญ เอาพระทนต์ขบที่คอสุนัขจิ้งจอกตัวที่เข้ามาจะกัดกินพระองค์ เมื่อสุนัขนั้นดิ้นรนรุนแรง ทำให้สุนัขตัวอื่นหนีไป และทำให้ดินบริเวณหลุมฝังนั้นกระจุยกระจายหลวมออก จนทรงแก้ไขพระองค์หลุดออกมาได้

ในคืนนั้นเองทรงเล็ดลอดเข้าไปได้ถึงห้องบรรทมของพระเจ้าโกศล พร้อมด้วยดาบอาญาสิทธิ์ของพระเจ้าโกศลเองทรงไว้ชีวิตพระเจ้าโกศล และพระราชทานอภัยโทษ เพียงทรงกู่ราชาณาจักรคืน แล้วให้พระเจ้าโกศลสาบานไม่ทำร้ายกันทรงสถาปนาให้เป็นพระสหายแล้วให้พระเจ้าโกศลกลับไปครองแคว้นโกศลตามเดิม”

ความโกรธก็ยังไม่ระงับ พึงลองพิจารณาวิธีต่อไป

### ขั้นที่ 7 พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า ในสังสาระ คือการเวียนว่ายตายเกิดที่กำหนดจุดเริ่มต้นมิได้นี้ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดากัน มิใช่หาได้ง่าย เมื่อเป็นเช่นนี้หากมีเหตุโกรธเคืองจากใคร พึงพิจารณาว่า ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นมารดาของเรา ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นบิดาของเรา ท่านที่เป็นมารดานั้นรักษาบุตรไว้ในท้องถึง 10 เดือน ครั้นคลอดออกมาแล้ว เลี้ยงดูไม่รังเกียจแม้แต่สิ่งปฏิกุลทั้งหลาย เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลาย น้ำมูก เป็นต้น เช็ดล้างได้สนิทใจ ให้ลูกนอนแนบอกเที่ยวอุ้มไป เลี้ยงลูกมาได้ ส่วนท่านที่เป็นบิดา ก็ต้องเดินทางลำบากตรากตรำเสี่ยงภัยอันตรายต่างๆ ประกอบการค้าขายบ้าง สละชีวิตเข้าสู่รบในสงครามบ้าง

เล่นเรือไปในท้องทะเลบ้าง ทำงานยากลำบากอื่นๆ บ้าง หากทางรวบรวมทรัพย์มากด้วยคิดจะเลี้ยงลูกน้อย

ถึงแม้ไม่ใช่เป็นมารดาบิดา ก็อาจเป็นพี่เป็นน้องเป็นญาติเป็นมิตร ซึ่งได้เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกันมา ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน การที่จะทำให้ใจร้ายและแค้นเคืองต่อบุคคลเช่นนั้นไม่เป็นการสมควร ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ก็อาจพิจารณา ตามวิธีในข้อต่อไปอีก

### ขั้นที่ 8 พิจารณาอนิสงส์ของเมตตา

ธรรมที่ตรงข้ามกับความโกรธ ก็คือ เมตตา ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายมากมาย ฉันทิโดเมตตาก็มีคุณ ก่อให้เกิดผลดีมาก ฉันทินั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะระงับความโกรธเสีย แล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทน ให้เมตตานั้นแหละช่วยกำจัด และป้องกันความโกรธไปในตัว ผู้มีเมตตาย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่น ซึ่งเป็นชัยชนะที่เด็ดขาด ไม่กลับแพ้ ผู้ตั้งอยู่ในเมตตาชื่อว่าทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เมตตาทำให้จิตใจสดชื่น ผ่องใส มีความสุข ดังตัวอย่างในที่แห่งหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแสดงอนิสงส์ของเมตตาไว้ 11 ประการ คือ หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย เทวดารักษา ไฟ พิษ และศาสตรา ไม่กล้ากราย จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว สิ้นหน้าผ่องใส ตายก็มีสติไม่หลงพันเพื่อน เมื่อยังไม่บรรลुकุณธรรมที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก

ถ้ายังเป็นคนขี้โกรธอยู่ ก็นับว่ายังอยู่ห่างไกลจากการที่จะได้อนิสงส์เหล่านี้ ดังนั้น จึงควรพยายามทำเมตตาให้เป็นธรรมประจำใจให้จงได้ โดยหมั่นฝึกอบรมทำใจอยู่เสมอๆ

ถ้าจิตใจเมตตายังไม่เข้มแข็งพอ เอาชนะความโกรธยังไม่ได้ เพราะสังสมนีสัยมักโกรธไวยาวนาน จนกิเลสตัวนี้แน่นหนา พึงลองพิจารณาใช้วิธีต่อไป

### ขั้นที่ 9 พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

วิธีการข้อนี้ เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา หรือเอาความรู้ทางวิปัสสนามาใช้ประโยชน์ คือ มองดูชีวิตนี้ มองดูสัตว์ บุคคล เรา เขา ตามความเป็นจริงว่า ที่ถูกที่แท้แล้ว ก็เป็นแต่เพียงส่วนประกอบทั้งหลายมากมายมาประชุมกันเข้าแล้วก็สมมติเรียกกันไปว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นฉัน เป็นเธอเป็นเรา เป็นเขา เป็นนาย ก นาง ข เป็นต้น

ครั้งจะชี้ชัดลงไปทีตรงไหนว่าเป็นคน เป็นเรา เป็นนายก. นาง ข. ก็หาไม่พบ มีแต่ส่วนที่เป็นธาตุแข็งบ้าง ธาตุเหลวบ้าง เป็นรูปขันธ์บ้าง เป็นเวทนาขันธ์บ้าง เป็นสัญญาขันธ์สังขารขันธ์ หรือวิญญาณขันธ์บ้าง หรือเป็นอายตนะต่างๆ เช่น ตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง เป็นต้น

เมื่อพิจารณาตามความจริงแยกให้เป็นส่วนๆ ได้อย่างนี้แล้ว พึงสอนตัวเองว่า “นี่แน่เธอเอ๋ย ก็ที่โกรธเขาอยู่นะโกรธอะไร โกรธผมหรือโกรธชน หรือโกรธหนัง โกรธเล็บ โกรธกระดูก โกรธธาตุดิน โกรธธาตุน้ำ โกรธธาตุไฟ โกรธธาตุลม หรือโกรธรูป โกรธเวทนา โกรธสัญญา โกรธสังขาร โกรธวิญญาณ หรือโกรธอะไรกัน”

ในที่สวดก็จะหาฐานที่ตั้งของความโกรธไม่ได้ไม่มีที่ยึดที่เกาะให้ความโกรธจับตัว อาจพิจารณาต่อไปในแนวนั้นอีกว่า ในเมื่อคนเรา ชีวิตเราเป็นแต่เพียงสมมติบัญญัติ ความจริงก็มีแต่ธาตุ หรือขันธ์ หรือนามธรรมและรูปธรรมต่างๆ มาประกอบกันเข้า แล้วเราก็มาติดสมมติฐาน ยึดติดถือมั่นหลงงุนงงวนายทำตัวเป็นหุ่นเชิดถูกชักถูกเชิดกันไป การที่มาโกรธ กระพืดกระพืด งุ่นง่าน เคืองแค้นกันไปในนั้น มองลงไปให้ถึงแก่นสาร ให้ถึงสภาวะความเป็นจริงแล้ว ก็เหลวไหลไร้สาระ ทั้งเพ ถ้ามองความจริงทะลุสมมติบัญญัติลงไปได้ถึงขั้นนี้แล้ว ความโกรธก็จะหายไปเองอย่างไรก็ตาม คนบางคนจิตใจและสติปัญญายังไม่พร้อม ไม่อาจพิจารณาแยกธาตุออกไปอย่างนี้ได้ หรือสักว่าแยกไปตามที่ได้ยินได้ฟังได้อ่านมา แต่มองไม่เห็นความจริงเช่นนั้นก็แก้ความโกรธไม่สำเร็จ ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็พึงดำเนินการตามวิธีต่อไป

### ขั้นที่ 10 ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

ขั้นนี้เป็นวิธีการในชั้นลงมือทำ เอาของของตนให้แก่คนที่เป็นปรปักษ์ และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตน หรืออย่างน้อยอาจให้ของของตนแก่เขาฝ่ายเดียว ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นควรมีปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะ ประกอบเสริมไปด้วย การให้หรือแบ่งปันกันนี้ เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับเวรที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตา กรุณาที่แสดงออกในการกระทำ ท่านกล่าวถึงอานุภาพยิ่งใหญ่ของท่านคือการให้นั้นว่า “การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมาหาด้วยการให้ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบกับปิยวาจา” เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่ก็เข้ามา แทนความเป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพยาบาทก็กลายเป็นน้ำทิพย์แห่งเมตตา ความแผดเผาเราร้อนด้วยทุกข์ที่เรารุมใจ ก็กลายเป็นความสดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข

วิธีทั้ง 10 ที่ว่ามาเป็นขั้นๆ นี้ ความจริงมิใช่จำเป็นต้องทำไปตามลำดับเรียงรายข้ออย่างนี้ วิธีใดเหมาะได้ผลสำหรับตนก็พึงใช้วิธีนั้น ตกลงว่าวิธีการท่านก็ได้แนะนำไว้อย่างนี้แล้ว เป็นเรื่องของผู้ต้องการแก้ปัญหาก็พึงนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แท้จริงต่อไป

### บทสรุป

ความโกรธเป็นอารมณ์ธรรมชาติของคนสัตว์ปกติทั่วไป มันเป็นพลังงานที่ร้อนแรงเหมือนไฟ ถ้าหากขาดการควบคุมและไม่รู้จักที่จะจัดการและหาวิธีป้องกันอย่างถูกวิธี ก็จะสร้างปัญหาให้กับผู้ที่ถูกความโกรธเข้าครอบงำ ทั้งปัญหาความสัมพันธ์ส่วนบุคคล ปัญหาในที่ทำงาน และคุณภาพชีวิต จึงควรเป็นผู้ควบคุมและบริหารจัดการความโกรธให้ได้ อย่าให้ความโกรธเป็นผู้ที่มาควบคุม เพื่อความสงบสุขในชีวิตและสังคมโดยรวม ส่วนวิธีการฝึกฝนให้รู้จักบริหารจัดการความโกรธนั้น ต้องเริ่มด้วยการลองนำเอาเรื่องโกรธในอดีตมาเป็นกรณีศึกษาก่อน ด้วยการไตร่ตรองวิเคราะห์หาสาเหตุว่ามาจากสาเหตุใด อย่ามัวจมอยู่กับอดีตที่แก้ไขไม่ได้ เพราะผ่านไปแล้ว ทาง

เดียวที่จะแก้ไขได้ คือ ทำให้มันกลายเป็นบทเรียนชีวิตที่ดีต่อไป นั่นคือมองไปในอนาคตข้างหน้า แล้วหาวิธีบริหารจัดการความโกรธไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไป

### บรรณานุกรม

- ดวงใจ ปินตามูล. (2562). *การจัดการความโกรธ (Anger Management Technique)*. สืบค้นเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2562. [http://www.siamhealth.net/public\\_html/Disease/neuro/psy/stress/anger.htm#.U57kvxq8Cho](http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/neuro/psy/stress/anger.htm#.U57kvxq8Cho)
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2562). *ทำอย่างไรจะหายโกรธ*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด.
- สมบัติ ศาสตร์รุ่งภัก. (2559). *รู้เท่าทันความทุกข์ สุขได้ทุกวัน*. (4 เมษายน 2559: 3). สืบค้นข้อมูลเมื่อ 13 พฤศจิกายน 2562 จาก <http://www.thaiheslth.or.th/Content/8918.html>
- สืบค้นจาก: <http://dhammaforlearner.blogspot.com/2015/09/Buddha History Ep14.html>. เมื่อ 12 พฤศจิกายน 2562.