

ศึกษาวิธีระงับความโกรธตามหลักคัมภีร์วิสุทธิมรรค

A Study of Anger Suspension Stratagem

As in the Visuddhimagga Scripture

พระมหากฤษดา โอภาโส (วารัมย์)*

Phramaha Krissada Ophaso (Waram)

พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร (พรรณา)**

Phramaha Somboon Uddhikaro (Phanna)

อรชร ไกรจักร***

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: Krissada245@gmail.com

Received: August 14, 2024

Revised: August 23, 2024

Accepted: August 25, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) เพื่อศึกษาความโกรธตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา (๒) เพื่อศึกษาความโกรธและวิธีระงับความโกรธตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค (๓) เพื่อวิเคราะห์วิธีระงับความโกรธตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นการวิจัยคุณภาพ (Documentary Research) โดยการศึกษาทางเอกสารศึกษาจากคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ผลการวิจัยแนวคิดเกี่ยวกับความโกรธที่ปรากฏในคัมภีร์ว่าโดยสภาวะ คือ โทสะ ว่าด้วยความประทุษร้าย ความไม่พอใจ ความแค้นเคือง เมื่อประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นต้น เมื่อนั้นความโกรธย่อมเกิดขึ้นแล้วแผดเผาจิตใจให้เราร้อนจนเป็นเหตุให้กระทำบาปอกุศลมีประการต่าง ๆ ทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ อันมีผลกระทบต่อ ตนเอง ผู้อื่นและสังคมให้เดือดร้อน เพราะการกระทำบาปอกุศลเหล่านั้น การระงับความโกรธนั้นอาศัยวิธีระงับตามหลักคัมภีร์วิสุทธิมรรค ๑๐ ประการ คือ วิธีกำจัดความโกรธด้วยการเข้าเมตตาตามาน การพิจารณาพุทโธวาท

* พระมหากฤษดา โอภาโส (วารัมย์) Phramaha Krissada Ophaso (Waram), พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Master of Art Buddhist Studies, Graduaet School Mahachulalongkronrajavidyalaya University.

** พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร (พรรณา), รศ.ดร. Ven.Assoc.Prof.Dr.Phamaha Somboon Uddhikaro (Phanna) ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ Thesis Advisor

*** ผศ.พิเศษ ดร.อรชร ไกรจักร Asst.Prof.Dr.Orachorn Kraichakr ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ Thesis Advisor

การมองโลกในแง่ดี การสั่งสอนตัวเอง การพิจารณากรรมของตนและผู้อื่น การพิจารณาพุทธจริยาในปางก่อน การพิจารณาความสัมพันธ์ในสังสารวัฏ การพิจารณาอานิสงส์ของเมตตา การพิจารณาแยกธาตุ การให้ปันสิ่งของ โดยเลือกพิจารณาวิธีระงับไปตามลำดับ จนกว่าความโกรธจะทุเลาเบาบาง ดังนั้น วิธีระงับความโกรธทั้ง ๑๐ ประการ ตามหลักคัมภีร์วิสุทธิมรรค ๑๐ ประการ สามารถนำมาวิเคราะห์กับวิธีการละกิเลส ๓ ประการ ได้ดังนี้ คือ วิธีการจัดการความโกรธด้วยการเข้าเมตตาภาวนา จัดเป็น วิกขัมภนปหาน การละด้วยการข่มไว้ ส่วนวิธีที่เหลือ คือ การพิจารณาพุทธโอวาท การมองโลกในแง่ดี การสั่งสอนตัวเอง การพิจารณากรรมของตนและผู้อื่น การพิจารณาพุทธจริยาในปางก่อน การพิจารณาความสัมพันธ์ในสังสารวัฏ การพิจารณาอานิสงส์ของเมตตา การพิจารณาแยกธาตุ การให้ปันสิ่งของ จัดเป็น ตทังคปหาน การละเป็นขณะ ๆ ตามองคั้น ๆ โดยเลือกพิจารณาวิธีระงับไปตามลำดับ ส่วน สมุจเฉทปหาน การละอย่างเด็ดขาด นั้น ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติสมถกรรมฐานจนได้ฌานแล้วเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนบรรลุนาตามิมรรคจิตจึงจะสามารถละปฏิฆานุสัยได้

คำสำคัญ: วิธีระงับ; ความโกรธ; คัมภีร์วิสุทธิมรรค

Abstract

In this thesis, three objectives were purposely made: 1) to study concept of anger in Buddhist Scriptures, 2) to study anger and methods to restrain anger according to the view of *Visuddhimagga*, and 3) to analyze the methods to restrain anger according to the view of *Visuddhimagga*. This research employed the documentary research done by studying Buddhist scriptures.

The research findings revealed that the anger that appears in the scriptures is the anger to commit an offense, dissatisfaction, resentment, when experiencing non-pleasantness emotion such as mind and matter, sound, smell, taste, touch, etc. They will burn that person's heart to the point causing him to commit various unwholesome deeds, be it physical, verbal or mental. When that is the case, it affects oneself, others and society to suffer like a wildfire that burns. If there is more strength, it becomes a reservation, revengefulness, ill-will, eventually.

The restraining of anger requires according to the *Visuddhimagga* ten factors as follows: the way to get rid of anger by entering into compassionate contemplation, contemplating the teachings of the Buddha, optimism, teaching oneself, considering one's own and others' karma, and considering the Buddha's conduct in the past, etc.

Therefore, the mentioned ten methods leading to restraining the anger as prescribed in *Visuddhimagga* can be analyzed together with the three methods of abandoning defilements as follows: The way to get rid of anger by entering into mercy of the *Jhāna* is classified as *Vikkhambhana Pahāna* by which it is extinction by suppression. The rest of the methods is the consideration of the Buddha's teachings, being optimistic, self-instruction, one's own and others' Kamma, the Buddha's conduct in the past, relationship in Samsara, benefits of *Mettā*, separation of elements, distribution of things, these are considered as *Tadaṅgapahāna*, by choosing to consider the methods to restrain the anger respectively. As regards *Samucchedapahāna*, the practitioner must practice *Samathakammaṭṭhāna* till obtain *Jhāna* where *Vipassanākammaṭṭhāna* is also developed till the attainment of *Anāgāmī* can be achieved resulting in getting of *Paṭigha* respectively.

Keywords: Suspended; Angry; Visuddhimagga Scripture

บทนำ

ในทัศนะทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญในเรื่องของจิตว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะทำชั่วไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป เหมือนล่อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น^๑ จากพุทธพจน์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าจิตนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะจิตเป็นใหญ่เป็นประธานกว่าธรรมทั้งปวง แต่เมื่อใดก็ตามที่จิตถูกอำนาจของความโกรธครอบงำแล้ว ก็ย่อมเป็นเหตุให้มีการทำทุจริตได้ทั้ง ๓ ประการ คือ กายทุจริต วาจาทุจริต และมโนทุจริต^๒ เมื่อมีการกระทำทุจริตต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว ย่อมส่งผลให้ผู้กระทำนั้นได้รับความทุกข์ในอบายภูมิ ๔ คือ นรก เปต อสุรกาย และ สัตว์เดรัจฉาน ตามสมควรแก่กรรมที่ตนได้กระทำไว้ ซึ่งความทุกข์เหล่านี้ล้วนเป็นผลมาจากการทำทุจริต ด้วยอำนาจของความโกรธนั่นเอง ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกัน หรือรักษาสติเพื่อไม่ให้ถูกความโกรธครอบงำ หรือเมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้วทำอย่างไร จึงจะสามารถระงับหรือกำจัดความโกรธที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วโดยไม่ปล่อยให้ความโกรธนั้นทวีกำลังรุนแรงมากขึ้นจนเป็นเหตุให้ทำบาปอกุศล จึงจำเป็นต้องหาวิธีในการดับไฟคือโทสะที่เกิดขึ้นเพื่อเป็นการระงับดับความโกรธนั้นไม่ให้แผดเผาจิตใจของเราได้และไม่ให้ไหม้ลุกลามไปยังสิ่งอื่น ๆ ซึ่งการที่

^๑ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มูลนิธิ ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดริว จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๑๓๖.

จะระบับความโกรธได้นั้นเบื้องต้นต้องพิจารณาให้เห็นโทษของโทษความประทุษร้ายนั้น ๆ ว่าส่งผลกระทบในทางลบอย่างไรบ้าง ต่อจากนั้นหากมีการนำวิธีการระบับความโกรธ ๑๐ ประการ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ที่ประจวบเข้าในแต่ละวันก็จะสามารถระบับความโกรธลงได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาความโกรธตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
๒. เพื่อศึกษาความโกรธและวิธีระบับความโกรธตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค
๓. เพื่อวิเคราะห์วิธีระบับความโกรธตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับวิธีการระบับความโกรธตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์ต่าง ๆ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ หนังสือและบทความวิชาการที่เกี่ยวข้อง ในการศึกษาได้กำหนดขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

๑. เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources)

ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

๒. เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources)

ศึกษาข้อมูลจาก คัมภีร์พระอรรถกถาจารย์ รุ่นหลังรจนาไว้ เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้นและข้อมูลจากงานวิจัย เอกสาร หรือตำราอื่น ๆ บทความต่าง ๆ ที่มีผู้เขียนวิเคราะห์วิจัยเกี่ยวกับเรื่องความโกรธ โดยนำเอาข้อมูลเหล่านั้นมาเรียบเรียงและสรุปผลการวิจัยตามหัวข้อที่กำหนดไว้ในงานวิจัยเล่มนี้

ผลการวิจัย

๑. ความโกรธตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา จากการศึกษาทำให้ผู้วิจัยพบว่า ความโกรธคือความขัดเคือง ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ แค้นใจ เจ็บใจ ไม่แค้นขึ้น โดยสภาวะแล้วได้แก่ โทสะนั่นเอง ซึ่งโทสะนั้น เป็นต้นเหตุให้เกิดกรรม^๗ ต่าง ๆ คือ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม เช่น กายกรรม มีการฆ่าสัตว์ วจีกรรม มีการด่าว่าบุคคลอื่น มโนกรรม มีการพยาบาทปองร้ายผู้อื่น ซึ่งการกระทำบาปอกุศลดังกล่าวนี้ อาศัยโทสะที่มีสภาวะที่ประทุษร้าย ซึ่งโทสะนั้นมีลักษณะที่ดุร้ายคล้ายอสรพิษที่ถูกตี มีความพลุ่งพล่านไปเหมือนถูกยาพิษและมีอันเผาไหม้จิตใจให้เราร้อนดังไฟป่า จนส่งผลให้มีการประทุษร้าย โดยมีสาเหตุมาจากอาฆาตอวิชชา คือเรื่องที่จะให้เกิดอาฆาต ๙ ประการคือ (๑) ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา (๒) ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา (๓) ผู้นี้จักทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา (๔) ผู้นี้ได้ทำ

^๗ ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๒/๔๘.

สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ชอบพอของเรา (๕) ผู้ที่กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ชอบพอของเรา (๖) ผู้ซึ่งกำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ชอบพอของเรา (๗) ผู้ซึ่งได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา (๘) ผู้ที่กำลังทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา (๙) ผู้ซึ่งกำลังทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา^๔

๒. ความโกรธและวิธีระงับความโกรธตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค จากการศึกษาทำให้ผู้วิจัยพบว่าในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้นได้แสดงวิธีการระงับความโกรธไว้ ๑๐ ประการดังต่อไปนี้

๑) วิธีการกำจัดความโกรธด้วยการเข้าเมตตาตาม เมื่อพระโยคีสังจิตไปในคนผู้เป็นเวรกันความโกรธแค้นย่อมเกิดขึ้น พระโยคีพึงกลับไปเข้าเมตตาตามที่ข่มปฏิฆะได้และสามารถทำให้แค้นเกิดขึ้นได้^๕

๒) วิธีการกำจัดความโกรธด้วยการพิจารณาพุทธโอวาท เช่น พิจารณาว่าพระพุทธโอวาทในกกุฏปมสูตร หรือ พระพุทธโอวาทที่อุปมาบุคคลผู้โกรธว่าเป็นเหมือนไม้พินเผาแตกพลายทั้ง ๒ ถูกไฟไหม้ตรงกลางเปื้อนคูจะใช้เป็นเครื่องมือในเรือนก็ได้^๖

๓) วิธีการกำจัดความโกรธด้วยการมองโลกในแง่ดี คือพิจารณาความสงบทางกายสมาจารวจีสมาจาร หรือ มโนสมาจาร อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ทางกาย มีกายกรรมอันสำรวม ทางวาจา เป็นผู้ฉลาดในปฏิสันถาร พูดจาอ่อนหวาน มีคำพูดน่ารัก มีหน้าตาชื่นบาน ทักทายปฏิสันถารก่อน ทางใจ มีการทำการเคารพเจตีย์ ตันโพธิ์ เป็นต้น^๗

๔) วิธีการกำจัดความโกรธด้วยการสั่งสอนตัวเอง คือการสั่งสอนตนเองว่า เจ้าจะโกรธต่อใคร ชนทั้งหลายเหล่าใดในสันดานของศัตรูผู้กระทำความผิด ได้สร้างความผิดไว้แก่เจ้า ชนเหล่านั้นได้ดับไปแล้ว โดยประการทั้งปวง^๘

๕) วิธีการกำจัดความโกรธด้วยการพิจารณากรรมของตนและผู้อื่น พิจารณาว่า สัตว์ทั้งหลายชื่อว่ากัมมัสสกตาเพราะมีกรรมนั้นเทียวเป็นของตน โดยความเป็นสิ่งที่ติดตามไปได้แม้ในโลกหน้า^๙

๖) วิธีการกำจัดความโกรธด้วยการพิจารณาพุทธจริยาในปางก่อน คือ พิจารณาว่าพระศาสดาแม้ว่าทรงเป็นพระโพธิสัตว์ก็มีได้กระทำความโกรธให้เกิดขึ้นในจิตใจ^{๑๐} เช่น พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็น

^๔ อภ.นวก. (ไทย) ๒๓/๒๙/๔๙๑.

^๕ พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธนาเพรส จำกัด), หน้า ๔๙๐.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙๑.

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙๓.

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙๕.

^๙ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙๗.

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙๙.

ขันติวาทีดาบส เมื่อพระเจ้าแผ่นดินผู้ทรงครองแคว้นกาสิผู้โง่เขลา พระนามว่าพระเจ้ากลาพู ได้ตรัสถามพระโพธิสัตว์ขันติวาทีดาบสว่าสมณะ พระผู้เป็นเจ้านับถือวาตะอะไร ? พระโพธิสัตว์ทูลตอบว่า “อาตมาพนับถือขันติวาตะ คือนับถือความอดทน” ที่นั่นพระเจ้ากลาพู ได้ทรงรับสั่งให้เมียนพระโพธิสัตว์ด้วยแสมีหนามเหล็กเป็นการพิสูจน์ จนในที่สุดถูกตัดมือและเท้า แต่แล้วพระโพธิสัตว์ก็ได้ทำความโกรธเคืองเลยแม้แต่น้อย^{๑๑}

๗) วิธีการกำจัดความโกรธด้วยการพิจารณาความสัมพันธ์ในสังสารวัฏ คือ พึงทำความคิดให้เกิดขึ้นอย่างนี้ว่า เคยเลี้ยงดูเรา กระทำอุปการะแก่เรา การที่เราทำจิตให้ประทุษร้ายในบุคคลนั้น ไม่สมควรเลย^{๑๒}

๘) วิธีการกำจัดความโกรธด้วยการพิจารณาอานิสงส์ของเมตตา คือ พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา ๑๑ ประการ คือ (๑) นอนเป็นสุข คือ ไม่กลิ้งและไม่กรน หลับอย่างสนิทเหมือนเข้าสมาบัติ ซึ่งมีลักษณะท่าทางเรียบร้อยงดงามน่าเลื่อมใส (๒) ตื่นเป็นสุข คือตื่นขึ้นแล้ว ไม่ทอดถอนหายใจ ไม่สยิวหน้าไม่บิดไปบิดมา มีหน้าตาชื่นบานเหมือนดอกปทุมที่กำลังแย้มบาน (๓) ไม่ฝันร้าย คือไม่ฝันเห็นสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัว เช่น ฝันว่า พวกโจรล้อม สุนัขไล่กัด หรือตกเหว ฝันเห็นแต่นิมิตที่ดีงาม เช่น ใ้พระเจ้าเจดีย์ ทำการบูชาและฟังธรรม (๔) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย คือเป็นที่รักเป็นที่เจริญใจของคนทั้งหลายเหมือนพวงไข่มุกที่ห้อยอยู่หน้าอก หรือดอกไม้ที่ประดับอยู่บนเศียร (๕) เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย คือไม่ใช่เป็นที่รักของคนอย่างเดียว ยังเป็นที่รักตลอดไปถึงเหล่าเทวดาอารักษ์ทั้งหลายด้วย (๖) เทวดาทั้งหลายคอยเฝ้ารักษา คือเทวดาทั้งหลายย่อมคอยตามรักษาเหมือนมารดาบิดาคอยตามรักษาบุตรธิดา (๗) ไฟ ยาพิษ หรือศัสตรา ไม่กล้ากรายในตัวของเขา คือไม่ถูกไฟไหม้ไม่ถูกวางยาพิษ หรือไม่ถูกศัสตราอาวุธประหาร (๘) จิตเป็นสมาธิเร็ว เมื่อเจริญกัมมัฏฐาน จิตสำเร็จเป็นอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิได้เร็ว (๙) ผิวหน้าผ่องใส หน้าตามีผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใสเหมือนลูกตาลสุกที่หล่นจากขั้วใหม่ ๆ (๑๐) ไม่หลงทำกาลกิริยา คือไม่หลงตายคล้ายกับนอนหลับไปเฉย ๆ (๑๑) เมื่อไม่บรรลุถึงคุณธรรมเบื้องสูง อย่างต่ำก็จะบังเกิดในพรหมโลก คือถ้ายังไม่ได้บรรลุพระอรหัตต์อันเป็นคุณเบื้องสูงยิ่งกว่าเมตตามาน พอเคลื่อนจากมนุษย์โลกก็จะเข้าสู่พรหมโลกทันทีเหมือนหลับแล้วตื่นขึ้น^{๑๓}

๙) วิธีการกำจัดความโกรธด้วยการพิจารณาแยกธาตุ คือ พิจารณาว่า แนะบรรพชิตผู้เจริญก็ตัวเจ้าเมื่อโกรธคนผู้น้อย ชื่อว่า โกรธอะไร โกรธผมหรือ หรือโกรธขน เล็บ ฯลฯ น้ำมูตร^{๑๔} เป็นต้น

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.ชา. (ไทย)๒๗/๔๙/๑๖๖.

^{๑๒} พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาณสี (อาภ อภิบาลเถระ) พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาพรต จำกัด), หน้า ๕๐๗.

^{๑๓} พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค, (บาลี-ไทย) ภาค ๓ ฉบับภูมิพโลภิกขุ (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพโลภิกขุ), หน้า ๓๐๔-๓๐๕.

^{๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑๐.

๑๐) วิธีการกำจัดความโกรธด้วยการให้ปันสิ่งของ คือ ควรให้ของของตนแก่คนอื่น ตนเองก็ควรรับเอาของของผู้อื่น^{๑๕}

ดังนั้นเมื่อต้องการระงับความโกรธที่เกิดขึ้น สามารถเลือกวิธีระงับความโกรธ ๑๐ ประการเหล่านี้ได้อย่างใดอย่างหนึ่งนำไปใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จนสามารถระงับความโกรธที่เกิดขึ้นได้

๓. วิธีระงับความโกรธตามหลักคัมภีร์วิสุทธิมรรค จากการศึกษาทำให้ผู้วิจัยพบว่าวิธีระงับความโกรธ ทั้ง ๑๐ ประการนี้ สามารถสังเคราะห์กับวิธีการระงับกิเลส ๓ ระดับ ดังต่อไปนี้

๑) ตทังคปหาน หมายถึง ดับด้วยองค์นั้น ๆ คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับหรือธรรมที่ตรงข้าม คือวิธีที่ ๒ ถึงวิธีที่ ๑๐ เช่น เมื่อมีการพิจารณาพุทโธวาท เป็นต้น ในขณะที่พิจารณาใคร่ครวญพุทโธวาทอยู่นั้นเกิดสติปัญญา อกุศลธรรม คือความโกรธ ความไม่พอใจ ก็ดับไปเป็นขณะ ๆ ดังนั้นจึงเรียกว่า ตทังคปหาน^{๑๖}

๒) วิกัมภณปหาน หมายถึง ดับด้วยข่มไว้ คือ การดับกิเลสของท่านผู้บำเพ็ญฌาน ถึงปฐมฌาน ย่อมข่มนิวรณ์ไว้ได้ ตลอดเวลาที่อยู่ในฌานนั้น ได้แก่ วิธีที่ ๑ คือ การเข้าเมตตาฌาน กำลังของฌานสามารถข่มกิเลสคือความโกรธได้ทราบเท่าที่ฌานยังไม่เสื่อม ดังนั้นจึงเรียกว่า วิกัมภณปหาน^{๑๗}

๓) สมุจเฉทปหาน หมายถึง ดับด้วยตัดขาด คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นเด็ดขาด ด้วยโลกุตตรมรรค ในขณะที่แห่งมรรคนั้น การละกิเลสสมุจเฉทปหานนี้ เป็นการละกิเลสได้อย่างเด็ดขาด ดังนั้น วิธีระงับความโกรธทั้ง ๑๐ ประการในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นการละกิเลสแบบ ตทังคปหานและวิกัมภณปหาน หากต้องการละกิเลสแบบสมุจเฉทปหาน จะต้องเจริญสมถกรรมฐานจนได้ฌาน แล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนา โดยการพิจารณาองค์ฌานโดยความเป็นไตรลักษณ์จนบรรลุนาคามีมรรคจิตตัดปัญหานุสัยกิเลสได้ ดังนั้นจึงเรียกว่า สมุจเฉทปหาน^{๑๘}

จากการวิธีการระงับกิเลส ๓ ระดับ ดังกล่าวมาแล้วนั้นทำให้ทราบว่าวิธีการระงับกิเลส ประเภทวิกัมภณปหาน คือการดับด้วยข่มไว้ด้วยกำลังของฌาน การการระงับกิเลส ประเภทสมุจเฉทปหาน หมายถึง ดับด้วยตัดขาดด้วยอำนาจของมรรคจิต ส่วนการการระงับกิเลสประเภทตทังคปหาน คือ ดับด้วยองค์นั้น ๆ หรือ ด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับหรือธรรมที่ตรงข้าม ได้แก่ดับเป็นขณะ ๆ นั่นเอง ซึ่งการละประเภทนี้ สามารถนำเอาอุบายวิธีระงับความโกรธตามหลักในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมาใช้กับเหตุการณ์ที่เกิด

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑๑.

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มูลนิธิธรรม ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดิโฮม จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๒๒๔.

^{๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๓.

^{๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๔.

ในปัจจุบันได้ เช่น เมื่อถูกผู้อื่นดูว่าร้ายด้วยความโกรธแต่สามารถข่มใจไว้ได้ไม่ตอบโต้กลับไปด้วยความโกรธ ผู้นั้นได้ชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยาก และได้ปฏิบัติตามโอวาทของพระพุทธเจ้า หรือ เมื่อถูกผู้อื่นเบียดเบียนทุบตีทำร้ายก็พิจารณาถึงจริยาวัตรของพระพุทธเจ้าว่า ในสมัยที่ยังเป็นพระโพธิสัตว์ ชื่อว่าขันตีวาทีดาบสแม้จะถูกเขี่ยนตี จนถึงตัดมือตัดเท้าก็ไม่ทำความโกรธให้เกิดขึ้นแม้แต่น้อย เมื่อพิจารณาอย่างนี้ความโกรธย่อมระงับไป แม้อุบายวิธีระงับความโกรธข้ออื่น ๆ ก็สามารถนำมาใช้กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้เช่นเดียวกัน

สรุป

จากการศึกษาวิเคราะห์วิธีระงับความโกรธตามหลักในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สามารถสรุปผลงานวิจัยได้ว่า ความโกรธ ว่าโดยสภาวะ ได้แก่ โทสะ คือความประทุษร้าย ความไม่พอใจ ความแค้นเคือง ในคราวที่ประสบกับคืออารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นต้น เมื่อความโกรธเกิดขึ้นภายในใจของผู้ใดแล้วย่อมทำให้ผู้นั้นแสดงลักษณะดุร้ายเหมือนกับบอสรพิษที่ถูกตี มีความฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด เตือดตาล ไฟโทสะย่อมแผดเผาจิตใจของผู้นั้นให้เร่าร้อน ต่อจากนั้น จึงทำให้ผู้อื่นได้รับผลกระทบพลอยเดือดร้อนไปด้วย ซึ่งไม่ต่างอะไรจากไม้ขีดไฟ ธรรมดาไม้ขีดไฟนั้นมีไว้สำหรับจุดไฟเผาสิ่งต่าง ๆ ให้ย่อยยับวอดวายไป แต่ก่อนที่จะเผาสสิ่งอื่นได้นั้นไม้ขีดไฟก็ย่อมเผาทำลายตัวเองก่อนเสมอ แม้บุคคลที่ถูกไฟโทสะแผดเผาก็เช่นเดียวกัน หากไม่สามารถดับไฟโทสะที่แผดเผาจิตใจให้ระงับได้แล้ว ก็ย่อมเป็นเหตุให้กระทำบาปอกุศลมีประการต่าง ๆ ทั้งทางกาย มีการเบียดเบียน ทุบตี เช่นฆ่ากัน ทางวาจา มีการด่าทอ บริภาษกัน ทางใจ มีการพยาบาทปองร้ายกัน ส่งผลกระทบทั้งตนเอง ผู้อื่นและสังคมให้เดือดร้อน เป็นเหมือนไฟป่าที่ไหม้ลุกลามทำให้เกิดผลกระทบเกิดความเสียหายมากมาย ดังนั้น ความโกรธเมื่อจะเกิดขึ้นก็ย่อมมีสาเหตุ ซึ่งสาเหตุของความโกรธนั้น ได้แก่ อาฆาตเวทิต ๙ ประการ มีการผูกอาฆาตว่า ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา เป็นต้น เมื่อมีการผูกอาฆาตอย่างนี้ก็ย่อมทำให้จิตเป็นบาปเป็นอกุศลหากมีกำลังมากขึ้นก็กลายเป็นการจองเวร ผูกอาฆาต พยาบาท ในที่สุด ดังนั้น จึงต้องหาวิธีในการบรรเทาระงับยับยั้งความโกรธ โดยใช้วิธีตามหลักคัมภีร์วิสุทธิมรรค ๑๐ ประการ คือ (๑) วิธีกำจัดความโกรธด้วยการเข้าเมตตาตามาน (๒) วิธีกำจัดความโกรธด้วยพุทธโอวาท (๓) วิธีกำจัดความโกรธด้วยการมองโลกในแง่ดี (๔) วิธีกำจัดความโกรธด้วยการสั่งสอนตัวเอง (๕) วิธีกำจัดความโกรธด้วยการพิจารณากรรมของตนและผู้อื่น (๖) วิธีกำจัดความโกรธด้วยการพิจารณาพุทธจริยาในปางก่อน (๗) วิธีกำจัดความโกรธด้วยการพิจารณาความสัมพันธ์ในสังสารวัฏ (๘) วิธีกำจัดความโกรธด้วยการพิจารณาอนิสสขของเมตตา (๙) วิธีกำจัดความโกรธด้วยการพิจารณาแยกธาตุ (๑๐) วิธีกำจัดความโกรธด้วยการให้ปันสิ่งของ เมื่อมีการนำวิธีการเหล่านี้ไปปรับใช้ให้เหมาะกับสถานการณ์ก็สามารถที่จะระงับความโกรธที่เกิดขึ้นได้ เช่น บุคคลที่มีการพิจารณาอนิสสขของเมตตาอยู่เนื่อง ๆ ก็ย่อม

เป็นเหตุผู้ผู้นั้นย่อมได้รับอานิสงส์ของเมตตา ๑๑ ประการ สมควร คือ (๑) นอนเป็นสุข (๒) ตื่นเป็นสุข (๓) ไม่ฝันร้าย (๔) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย (๕) เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย (๖) เทวดาทั้งหลาย คอยเฝ้ารักษา (๗) ไฟ ยาพิษ หรือศัสตรา ไม่กล้ำกรายในตัวของเขา (๘) จิตเป็นสมาธิเร็ว เมื่อเจริญ กัมมัฏฐาน จิตสำเร็จเป็นอุچارสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิได้เร็ว (๙) ผิวหน้าผ่องใส หน้าตามีผิวพรรณ เปล่งปลั่งสดใส เหมือนลูกตาลสุกที่หล่นจากขั้วใหม่ ๆ (๑๐) ไม่หลงทำกาลกิริยา ๆ (๑๑) เมื่อไม่บรรลุนิย กุณธรรมเบื้องสูง อย่างต่ำก็จะบังเกิดในพรหมโลก^{๑๙}

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิเคราะห์วิธีระงับความโกรธตามหลักคัมภีร์วิสุทธิมรรค ผู้วิจัยพิจารณาแล้วเห็นว่า ยังมีประเด็นที่น่าสนใจที่ควรนำมาศึกษาวิเคราะห์เพิ่มเติมดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑. ควรนำหลักธรรมและวิธีระงับความโกรธมาศึกษาเรียนรู้เพื่อการพัฒนาคุณภาพทางด้านจิตใจ
๒. ควรนำหลักธรรมและวิธีระงับความโกรธมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรศึกษาหลักธรรมและวิธีระงับความโกรธที่สอดคล้องกับสังคมในปัจจุบัน
๒. ควรศึกษาหลักธรรมและวิธีระงับความโกรธที่เหมาะสมกับบุคคลในแต่ละวัย
๓. ควรศึกษาหลักธรรมและวิธีระงับความโกรธโดยการเปรียบเทียบระหว่างพุทธศาสนากับหลัก ศาสนาอื่น ๆ ด้านจิตวิทยา

บรรณานุกรม

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดิโฮม จำกัด, ๒๕๔๙.
- พระพุทธโฆษาจารย์. วิสุทธิมรรค. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง, ๒๕๔๖.
- พระพุทธโฆสเถระ. วิสุทธิมรรค. (บาลี-ไทย) ภาค ๓ ฉบับภูมิพลโลกิขุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มูลนิธิ ภูมิพลโลกิขุ, ๒๕๔๘.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

^{๑๙} พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค, (บาลี-ไทย) ภาค ๓ ฉบับภูมิพลโลกิขุ (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มูลนิธิ ภูมิพลโลกิขุ), หน้า ๓๐๔-๓๐๕.