

การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีบรรเทาความโกรธของ
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต)
An Analytical Study of the Methods for Alleviate Anger
by Somdetphrabutdhakosajarn (P.A. Payutto)

สิรินทร์ กันยาริยะ¹ และ ชิสา กันยาริยะ²

Sirin Gunyaviriya¹ and Chisa Gunyaviriya²

^{1,2}บริษัท ล.ธนวังศ์ (1997) จำกัด

^{1,2}Lor Yaowaraj Bangkok

Corresponding author, e-mail : ¹sirin.cnt@hotmail.com

²chisa.gu@ssru.ac.th

Received: June 13, 2024; Revised: June 29, 2024; Accepted: June 29, 2024

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มุ่งศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีบรรเทาโกรธของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ประกอบด้วย ขั้นที่ 1 นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ ขั้นที่ 2 พิจารณาโทษของความโกรธ ขั้นที่ 3 นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ ขั้นที่ 4 พิจารณาว่า ความโกรธ คือ การสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษ ขั้นที่ 5 พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน ขั้นที่ 6 พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า ขั้นที่ 7 พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ ขั้นที่ 8 พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา ขั้นที่ 9 พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ และ ขั้นที่ 10 ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีบรรเทาโกรธของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ในครั้งนี้ ได้จากการเพิ่มส่วนสำคัญ 3 ประการเข้ามาเป็นพื้นฐาน ได้แก่ สติ เมตตา และปัญญา เรียกว่า “วิธีการระงับความโกรธ 10 ประการในเชิงพุทธปรัชญาเถรวาท” อธิบายได้ว่า วิธีการระงับความโกรธ 10 ประการในเชิงพุทธปรัชญาเถรวาทในแต่ละขั้นนั้นควรวางอยู่บนพื้นฐานของปัญญาและเมตตาเพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างความจริงกับความเข้าใจ เพื่อไม่ให้ปัญญากลับกลายเป็นเพียงเรื่องความคิดตัดสินอย่างมีอคติ และเพื่อไม่ให้เมตตากลายเป็นเพียงเรื่องความรู้สึกจนหลงมกมาย จำเป็นต้องมีสติคอยปรับสมดุลในฐานะเป็นธรรมอุปการะในธรรมทั้งปวง

คำสำคัญ : ความโกรธ, วิธีบรรเทาความโกรธ, สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต)

Abstract

This study aims to analytically Analytical Study of the Methods for Alleviate Anger as taught by Somdetphrabutdhakosajarn (P.A. Payutto). It includes the following steps : 1) Reflecting on the disadvantages of being an easily angered person. 2) Considering the harm caused by anger. 3) Reflecting on the good qualities of the person you are angry with. 4) Considering that anger creates suffering for oneself and acts as self-punishment. 5) Reflecting on the fact that all beings have their own karma. 6) Reflecting on the virtuous conduct of the Buddha in his previous lives. 7) Considering the interconnectedness of beings in the cycle of samsara. 8) Reflecting on the benefits of loving-kindness. 9) Contemplating through the method of analyzing the elements. 10) Practicing generosity by giving or sharing things. New insights from this analytical study on the methods of anger management as taught by Somdetphrabutdhakosajarn (P.A. Payutto) are based on three essential foundations : mindfulness, loving-kindness, and wisdom. This is termed as "The Ten Methods of Anger Management in Theravada Buddhist Philosophy." Each step of the ten methods of anger management in Theravada Buddhist philosophy should be based on wisdom and loving-kindness to create a balance between truth and empathy. To ensure that wisdom does not turn into biased judgment and loving-kindness does not become mere emotional indulgence, mindfulness is necessary to maintain balance as the supportive virtue of all principles.

Keywords : Anger, Methods for Alleviate Anger, Somdetphrabutdhakosajarn (P.A. Payutto)

บทนำ

โกรธคือความโกรธ และโทสะคือความคิดประทุษร้าย ทั้งสองเป็นคำที่มีความหมายใกล้เคียงกันมาก และสามารถใช้เป็นไวยาจน์แทนกันได้ นั่นคือ โกรธ คือ ความโกรธ ได้แก่ ความที่ใจกำเริบหรือความขุ่นเคืองในใจ ความกำเริบในใจ ส่วนโทสะ คือ ความคิดประทุษร้าย คิดทำร้ายล้างผลาญ เป็นอกุศลมูล คือรากเหง้าของความชั่ว (จรัส พรหมบุตร, 2565) มนุษย์เกิดมามีความรักโลกโกรธหลง ซึ่งเป็นอกุศลมูล หรือต้นตอแห่งความชั่วร้าย ความโกรธจะแสดงพิษสงต่อจิตใจ ทำให้หงุดหงิด เร่าร้อน เมื่อเราโกรธจะมีการร้อนรุ่ม ไม่พอใจ เนื่องมาจาก จิตถูกครอบงำด้วยอารมณ์ร้าย ๆ คือ โทสะ (พระมหาสกล สุธมฺมธโร (เดินชาบัน) และพระอภิชาติ อภิญาโณ (แก้วเกตุพงษ์), 2559) ในทางการแพทย์มีทัศนะต่อความโกรธในเชิงที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย ความโกรธก่อให้เกิดความขุ่นใจและอาจส่งผลกระทบต่ออวัยวะภายในผ่านการเปลี่ยนแปลงของหัวใจ ความดัน และระบบฮอร์โมนอื่น ๆ (สุภา ศรีสวัสดิ์ และคณะ, 2559) ยิ่งความโกรธ ความกดดันเกิดขึ้นบ่อยเท่าใดก็ยิ่งส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานของหัวใจ ประสาท และ

ระบบภูมิคุ้มกัน ดังนั้น ความโกรธที่เกิดขึ้นในเชิงลบจะส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตและส่งผลเสียไปยังระบบต่าง ๆ ของร่างกายอีกด้วย (สมภพ เรื่องตระกูล, 2547) ความโกรธสร้างความสูญเสียมากมายให้เกิดขึ้นกับชีวิต ทำให้สติลดลง การตัดสินใจมีประสิทธิภาพลดลง ซึ่งอาจทำให้พลาดโอกาสดี ๆ ในชีวิตไปด้วย

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้เขียนหนังสือเรื่อง *ทำอย่างไรจะหายโกรธ* เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์เป็นพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) โดยหนังสือเล่มนี้ได้แนะนำถึงวิธีการระงับความโกรธ 10 ประการ ได้แก่ ขั้นที่ 1 นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ ขั้นที่ 2 พิจารณาโทษของความโกรธ ขั้นที่ 3 นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ ขั้นที่ 4 พิจารณาว่า ความโกรธ คือ การสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษ ขั้นที่ 5 พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน ขั้นที่ 6 พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า ขั้นที่ 7 พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ ขั้นที่ 8 พิจารณาอนิสงส์ของเมตตา ขั้นที่ 9 พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ และ ขั้นที่ 10 ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

สิ่งที่ผู้เขียนสนใจก็คือ วิธีการปฏิบัติทั้ง 10 ข้อนี้จะอธิบายขยายความอย่างไรเพื่อให้เหมาะกับยุคปัจจุบันมากขึ้น จำเป็นต้องวิเคราะห์ตีความสู่การนำไปประยุกต์ใช้ ดังนั้น ผู้เขียนจึงมีความประสงค์ในการศึกษาวิธีบรรเทาความโกรธของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เพื่อตีความอย่างมีวิจรรย์ญาณโดยมีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และนำเอาสิ่งที่ตีความนี้ไปพัฒนาภาวะผู้นำในองค์กรให้สูงขึ้นต่อไปด้วย โดยได้มีการแบ่งหัวข้อในการศึกษาไว้ดังนี้

ความหมายของความไม่โกรธ

ความไม่โกรธหรืออโธระ มีความหมายตรงข้ามกับความโกรธ เพื่อให้เกิดความเข้าใจได้ง่ายขึ้น อาจต้องนิยามความหมายและทำความเข้าใจเกี่ยวกับบริบทของความโกรธเสียก่อน ดังนี้

Glick (1993) ได้ให้ความหมายของความโกรธ หมายถึง อารมณ์พื้นฐานอย่างหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเกิดความไม่พอใจ ไม่ได้สิ่งที่ตนเองต้องการ เมื่อถูกรบกวนหรือเมื่อถูกขัดขวางความตั้งใจในการกระทำบางอย่าง และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ Spielberger (1996) ได้กล่าวว่า ความโกรธสามารถสัมพันธ์กับอารมณ์อื่น ๆ เช่น ความกลัว ความเจ็บปวด ความรู้สึกผิด ความละอาย ความเศร้า ความอิจฉาริษยา ความคับข้องใจ ความหว่าเหว หรือแม้แต่ความร่าเริง จะมีความโกรธเกิดขึ้นได้ เพราะความโกรธเป็นแนวทางหนึ่งของการป้องกันตนเองจากสภาพอารมณ์เหล่านั้น อย่างไรก็ตามแม้ว่าบุคคลทั่วไปจะมีความโกรธ แต่หากแสดงความโกรธอย่างไม่เหมาะสมก็อาจจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกต่าง ๆ ตามมา เช่น ความขมขื่น เกลียด และมั่งร้าย บุคคลจะแสดงความโกรธมากน้อยเพียงใดจะขึ้นอยู่กับสถานการณ์และประสบการณ์ในอดีต ค่านิยมและความเชื่อ การอบรมเลี้ยงดู กลุ่มเพื่อน โรงเรียน สังคมและวัฒนธรรม ในขณะที่ สมพร อินทร์แก้ว (2536) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความโกรธความโกรธว่า เกิดขึ้นจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

1. ความรู้สึกเสียหน้าหรือเสียศักดิ์ศรี รู้สึกโดนลบหลู่หรือสบประมาท รู้สึกสูญเสียความสำคัญในตน เหมือนกับว่าตนถูกทอดทิ้ง ถูกดูหมิ่น ไม่ให้เกียรติ

2. การไม่สามารถยอมรับกับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ จึงปฏิเสธที่จะยอมรับความจริงในการสูญเสียสิ่งต่าง ๆ โดยมีความรู้สึกว่าการเหตุการณ์เหล่านี้ไม่ควรเกิดขึ้นกับตนเองและโกรธที่ตนไม่สามารถจัดการ ควบคุม หรือป้องกันเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ตั้งใจปรารถนา

3. ความผิดหวัง ไม่ได้รับผลตอบแทนตามที่คาดหวังไว้ เช่น เมื่อทำดีกับใครก็ปรารถนาให้เขาทำดีตอบ เมื่อเขาไม่ดีตอบอย่างที่เราคาดหวังก็โกรธ บางคนยืมให้เขา แต่เขาไม่ยืมตอบ ก็รู้สึกแค้น ทำตัวไม่ถูกเกิดความละอาย รู้สึกเสียหน้า และสุดท้ายก็โกรธ

นอกจากนี้ วินัย จันทรเปล่ง (2536) ยังได้กล่าวถึงผลของความโกรธไว้ว่า ความโกรธเป็นเหตุให้เกิดความทรุดโทรมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ คือทำให้ผู้โกรธเกิดความเครียด เป็นกรดไหลย้อนเพราะความเครียดนั้น เป็นแผลในกระเพาะอาหารหรือทางเดินอาหารเพราะกรดไหลย้อน ส่งผลต่อการเดินของหัวใจ อาจเกิดหัวใจวายตายได้ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อความสัมพันธ์กับคนรักหรือคนรอบข้าง เกิดปัญหาในการติดต่อสื่อสารกับคนในสังคม เกิดความละอายใจ คับแค้นใจ และเบื่อหน่าย

ดังนั้น ความไม่โกรธหรือโอภาส จึงมีความหมายตรงกันข้าม กล่าวคือ ความไม่โกรธหรือโอภาสหมายถึง ความไม่ปองร้าย ความไม่มุ่งร้าย ความไม่ขัดเคือง ความไม่ขุ่นเคือง ปราศจากความพยาบาทแห่งจิต ความไม่ประทุษร้ายในใจ ความไม่ชิง ทรยศที่ไม่ชิง ความเป็นผู้ไม่ชิง ความไม่พยาบาท ทรยศที่ไม่พยาบาท ความเป็นผู้ไม่พยาบาท ความไม่พิโรธ ความไม่พิโรธตอบ ความเป็นผู้ไม่ดูร้าย การไม่รักษาไว้ซึ่งวาจาชั่ว ความเข้มแข็งแห่งจิต ซึ่งตรงข้ามกับคำว่า ความโกรธหรือโอภาส ความปองร้าย ความมุ่งร้าย ความขัดเคือง ความขุ่นเคือง ความพยาบาทแห่งจิต ความประทุษร้ายในใจ ความชิง ทรยศที่ชิง ความเป็นผู้ชิง ความพยาบาท ทรยศที่พยาบาท ความเป็นผู้พยาบาท ความพิโรธ ความพิโรธตอบ ความเป็นผู้ดูร้าย การรักษาไว้ซึ่งวาจาชั่ว ความไม่เข้มแข็งแห่งจิต (พ.จ. 67/145/88-89)

เมื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของความไม่โกรธแล้ว ลำดับถัดไปควรศึกษาวิธีบรรเทาความโกรธ ซึ่งสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ถึง 10 ประการ ดังนี้

วิธีบรรเทาความโกรธ 10 ประการของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

ขั้นที่ 1 นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ

อธิบายได้ว่า การนึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ เป็นเหตุหนึ่งในการระงับความโกรธ เมื่อพิจารณาถึงผลเสียที่เกิดขึ้นมีทั้งในส่วนผลเสียต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย ผลเสียต่อความสัมพันธ์ ผลเสียต่อคุณภาพชีวิต ผลเสียต่อสังคม ดังนี้

1) ผลเสียต่อสุขภาพจิต ได้แก่ ความโกรธเรื้อรังที่สามารถนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า ความเครียด และความวิตกกังวล ส่วนผลเสียต่อสุขภาพกาย ได้แก่ ความโกรธที่ไม่สามารถควบคุมได้อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และปัญหาทางระบบย่อยอาหาร นอกจากนี้ การโกรธบ่อย ๆ อาจทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง ทำให้เราเสี่ยงต่อการติดเชื้อมากขึ้น

2) ผลเสียต่อความสัมพันธ์ เกิดขึ้นได้ในหลายมิติความสัมพันธ์ อาทิ

- มิติครอบครัวและเพื่อน กล่าวคือ ความโกรธสามารถทำลายความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและสำคัญในชีวิต เช่น ความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน

- มิติการทำงาน กล่าวคือ การโกรธในที่ทำงานสามารถสร้างบรรยากาศที่ไม่ดี และอาจนำไปสู่การสูญเสียงานหรือความสัมพันธ์ที่ทำงาน

- มิติความรักและคู่สมรส กล่าวคือ ความโกรธเรื้อรังสามารถทำลายความสัมพันธ์ระหว่างคู่รักและนำไปสู่การแยกทางหรือหย่าร้าง

3) ผลเสียต่อคุณภาพชีวิต ความโกรธทำให้ประสิทธิภาพการตัดสินใจลดลง มีโอกาสตัดสินใจผิดพลาดและเสียโอกาสในชีวิตได้ง่าย และคนที่โกรธบ่อย ๆ อาจสูญเสียความเคารพจากผู้อื่น ทำให้ยากที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในอนาคต นอกจากนี้ ความโกรธสามารถลดคุณภาพชีวิตและความสุขส่วนตัว ทำให้เรารู้สึกไม่พอใจและไม่มีความสุขในชีวิตประจำวัน

4) ผลเสียต่อสังคม กล่าวคือ ความโกรธที่ไม่สามารถควบคุมได้อาจนำไปสู่การกระทำผิดกฎหมาย เช่น การทะเลาะวิวาทหรือการทำร้ายร่างกาย และการมีคนที่โกรธบ่อย ๆ ในสังคมสามารถสร้างบรรยากาศที่ตึงเครียดและไม่ปลอดภัย

การนี้ถึงผลเสียเหล่านี้สามารถช่วยให้เราตระหนักถึงความสำคัญของการควบคุมความโกรธและเป็นแรงจูงใจในการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์

เมื่อตระหนักถึงผลเสียที่เกิดขึ้น ผู้มีปัญญาย่อมมีทางรับมือกับความโกรธที่เกิดขึ้น เมื่อเขาโกรธเรา เราไม่จำเป็นต้องโกรธตอบ การที่เราไม่โกรธตอบชื่อได้ว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยาก เพราะชนะใจตนเองได้ เมื่อเรามีสติระงับใจไว้ได้เช่นนี้ ชื่อว่า เป็นผู้ทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นทั้งสองฝ่าย คือ ช่วยไว้ทั้งเขาและทั้งตัวเราเอง ดังนั้น นอกจากจะชื่อว่าเป็นผู้สงครามแล้วยังเป็นผู้สร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นด้วย

ขั้นที่ 2 พิจารณาโทษของความโกรธ

ในขั้นนี้มีพุทธพจน์ตรัสสอนไว้มากมาย เช่นว่า “คนซึ่งโกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม คนซึ่งโกรธนอนก็เป็นทุกข์ ฯลฯ คนโกรธไม่รู้เท่าทันว่า ความโกรธ นั้นแหละคือภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง พอโกรธเข้าแล้วก็ไม่รู้จักว่าอะไรเป็นประโยชน์ โกรธเข้าแล้ว มองไม่เห็นธรรม เวลาถูกความโกรธครอบงำ มีแต่ความมืดตื้อ คนโกรธจะผลาญสิ่งใด สิ่งนั้นทำยาก ก็เหมือนทำง่าย แต่ภายหลังพohายโกรธแล้ว ต้องเดือดร้อนใจเหมือนถูกไฟเผา” (อง.ทสก. 38/79/253-254)

ดังนั้น การพิจารณาโทษของความโกรธเป็นขั้นตอนที่สองที่สำคัญในการระงับความโกรธ ซึ่งจะช่วยให้เห็นผลกระทบที่เป็นอันตรายของการมีอารมณ์โกรธ อาทิ

1) ผลกระทบทางกายภาพ กล่าวคือ ความโกรธเรื้อรังสามารถเพิ่มความเครียดต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด เนื่องจากความดันโลหิตสูงและการเต้นของหัวใจที่ไม่ปกติ ความโกรธสามารถทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง ทำให้ร่างกายเสี่ยงต่อการติดเชื้อมากขึ้น นอกจากนี้ ความโกรธสามารถทำให้เกิดปัญหาทางระบบย่อยอาหาร เช่น อาการท้องอืด ท้องเสีย หรือแผลในกระเพาะอาหาร

2) ผลกระทบทางจิตใจ กล่าวคือ ความโกรธสามารถเพิ่มระดับความเครียดและความวิตกกังวล ทำให้สภาพจิตใจเสื่อมลง นอกจากนี้ ความโกรธที่ไม่สามารถควบคุมได้อาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าและการรู้สึกไร้ค่า

3) ผลกระทบต่อความสัมพันธ์ กล่าวคือ ความโกรธสามารถทำลายความสัมพันธ์ที่สำคัญกับครอบครัว เพื่อน คู่รัก และเพื่อนร่วมงาน ทำให้เกิดความขัดแย้งและการแยกตัว และความโกรธยังอาจทำให้คนรอบข้างรู้สึกกลัวหรือไม่ต้องการอยู่ใกล้ ส่งผลให้เราสูญเสียการสนับสนุนและความช่วยเหลือจากผู้อื่น

4) ผลกระทบต่อการทำงานและการเรียน กล่าวคือ ประสิทธิภาพการทำงานลดลง : ความโกรธสามารถทำให้เราขาดสมาธิและทำงานหรือเรียนได้ไม่ดี ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ความโกรธสามารถสร้างบรรยากาศที่ไม่ดีในที่ทำงาน ทำให้ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชาแย่ลง

5) ผลกระทบทางกฎหมายและสังคม กล่าวคือ ความโกรธที่ไม่สามารถควบคุมได้อาจนำไปสู่การกระทำผิดกฎหมาย เช่น การทะเลาะวิวาท การทำร้ายร่างกาย หรือการทำลายทรัพย์สิน เป็นต้น ความโกรธสามารถทำให้เราถูกตัดสินหรือถูกตัดสินโดยสังคม ทำให้เราสูญเสียความเคารพและความน่าเชื่อถือ

6) ผลกระทบต่อความสุขส่วนตัว กล่าวคือ ความโกรธสามารถลดคุณภาพชีวิตและความสุขส่วนตัว ทำให้เรารู้สึกไม่พอใจและไม่มีความสุขในชีวิตประจำวัน การพิจารณาโทษเหล่านี้สามารถช่วยให้เราตระหนักถึงความสำคัญของการควบคุมความโกรธและเป็นแรงจูงใจในการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นในชีวิต

ขั้นที่ 3 นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

อธิบายได้ว่า การนึกถึงความดีของคนที่เราโกรธเป็นขั้นตอนที่สามในการระงับความโกรธและเป็นวิธีที่ดีในการพัฒนาทักษะการเห็นอกเห็นใจ ได้แก่

1) ระลึกถึงความดีและความสำเร็จที่ผ่านมา คือ ระลึกถึงครั้งที่พวกเขาเคยช่วยเหลือหรือสนับสนุนเราในอดีต พิจารณาคุณลักษณะดี ๆ ที่พวกเขามี เช่น ความขยัน ความซื่อสัตย์ ความเอื้อเฟื้อ หรือความคิดสร้างสรรค์

2) ใส่ใจในเจตนาที่ดี คือ พยายามเห็นเจตนาที่ดีของพวกเขา แม้ว่าการกระทำหรือคำพูดอาจทำให้เราโกรธ ระลึกว่าทุกคนมีความผิดพลาด และบางครั้งพวกเขาอาจไม่ได้ตั้งใจที่จะทำให้เราโกรธ

3) พิจารณาสถานการณ์จากมุมมองของพวกเขา คือ ลองนึกถึงสิ่งที่พวกเขาอาจจะต้องเผชิญหรือปัญหาที่พวกเขากำลังเผชิญอยู่ และบางครั้งความโกรธของพวกเขาอาจเกิดจากความเครียดหรือความกดดันที่พวกเขากำลังเผชิญ

4) นึกถึงช่วงเวลาที่ดีร่วมกัน คือ นึกถึงช่วงเวลาที่เรามีความสุขร่วมกันหรือประสบการณ์ที่ดีที่เราเคยแบ่งปัน และพิจารณาถึงความสัมพันธ์ที่ดีที่เราเคยมีและเหตุผลที่ทำให้เราคบกันหรือทำงานร่วมกัน

5) มองในแง่บวก คือ บางครั้งความโกรธอาจเกิดจากการที่เรามองสถานการณ์ในแง่ลบ พยายามหาข้อดีหรือบทเรียนจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และมองเห็นโอกาสที่พวกเขาจะปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงตนเอง

6) ใช้ความเห็นอกเห็นใจ คือ ลองคิดว่าถ้าเราอยู่ในสถานการณ์ของพวกเขา เราอาจจะทำหรือรู้สึกเช่นไร และการแสดงความเห็นอกเห็นใจสามารถช่วยลดความโกรธและสร้างความเข้าใจที่ดีขึ้น

7) จัดบันทึกความดีของพวกเขา คือ เขียนบันทึกเกี่ยวกับความดีและคุณลักษณะที่ดีของพวกเขา การเขียนช่วยให้เราเห็นภาพชัดเจนและช่วยให้เราสามารถระลึกถึงความดีในช่วงเวลาที่เรารู้สึกโกรธ

การนึกถึงความดีของคนที่เราโกรธสามารถช่วยให้เรารู้สึกเห็นใจและลดความโกรธได้ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์และทำให้เรามีมุมมองที่เป็นบวกมากขึ้น

ขั้นที่ 4 พิจารณาว่า ความโกรธ คือ การสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษ

อธิบายได้ว่า การพิจารณาว่าความโกรธเป็นการสร้างทุกข์ให้ตัวเองและเป็นการลงโทษตนเองเป็นขั้นตอนที่สี่ในการระงับความโกรธ และช่วยให้เราตระหนักถึงผลกระทบทางลบที่เกิดขึ้นกับตัวเองโดยอาจพิจารณาได้ดังนี้

1) ตระหนักถึงความทุกข์ที่เกิดจากความโกรธ กล่าวคือ ความโกรธทำให้ระดับความเครียดและความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลให้สุขภาพจิตและร่างกายของเราแย่ลง ความโกรธทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจ ไม่มีความสุข และไม่มีความสะดวกสบายใน

2) พิจารณาผลกระทบทางร่างกาย กล่าวคือ ความโกรธสามารถเพิ่มความดันโลหิต เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง ความโกรธทำให้ร่างกายและจิตใจเหนื่อยล้าเนื่องจากการใช้พลังงานในการโกรธและความเครียดที่เกิดขึ้น

3) วิเคราะห์ผลกระทบทางจิตใจ กล่าวคือ ความโกรธทำให้เรามีความเครียดทางจิตใจและอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า ความโกรธอาจทำให้เรารู้สึกผิดหรือเสียใจหลังจากที่เราแสดงอารมณ์โกรธไปแล้ว

4) ตระหนักถึงผลกระทบต่อความสัมพันธ์ กล่าวคือ ความโกรธสามารถทำลายความสัมพันธ์ที่สำคัญกับครอบครัว เพื่อน และเพื่อนร่วมงาน คนที่โกรธบ่อย ๆ อาจสูญเสียความเคารพจากผู้อื่น ทำให้ยากที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในอนาคต

5) พิจารณาความทุกข์ที่เกิดจากการลงโทษตัวเอง กล่าวคือ การทรมานตนเอง : ความโกรธเป็นการทรมานตัวเอง ทำให้เราต้องอยู่ในสถานะที่ไม่สบายใจและเป็นทุกข์ ความโกรธทำให้เราสูญเสียความสุขส่วนตัวและความสงบในชีวิตประจำวัน

6) มองหาทางเลือกที่ดีกว่า กล่าวคือ การให้อภัยและการปล่อยวางสามารถช่วยลดความโกรธและสร้างความสงบในจิตใจ พยายามมองสถานการณ์ในแง่บวกและหาทางแก้ไขที่สร้างสรรค์

7) ฝึกการอยู่กับปัจจุบัน กล่าวคือ การฝึกสมาธิและการหายใจช่วยให้เราอยู่กับปัจจุบันและลดความโกรธ การฝึกสติช่วยให้เราตระหนักถึงอารมณ์ของตัวเองและสามารถควบคุมความโกรธได้ดีขึ้น

การพิจารณาว่าความโกรธเป็นการสร้างทุกข์ให้ตัวเองและเป็นการลงโทษตนเองจะช่วยให้เราตระหนักถึงผลกระทบที่เป็นอันตรายของความโกรธ และเป็นแรงจูงใจในการหาทางแก้ไขที่สร้างสรรค์และเป็นบวกมากขึ้น

ขั้นที่ 5 พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน

การพิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน หมายถึง การตระหนักและเข้าใจว่า ทุกคนล้วนแต่มี การกระทำของตนเองที่เป็นเหตุให้เกิดผลที่ตามมา ซึ่งกรรมหมายถึงการกระทำไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา หรือใจ ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล ซึ่งจะส่งผลในอนาคตไม่ว่าดีหรือร้ายตามการกระทำนั้น ๆ โดยอาจ พิจารณาได้ดังนี้

- 1) การยอมรับผลของกรรม กล่าวคือ เราต้องยอมรับว่าเหตุการณ์หรือพฤติกรรมของคนอื่นที่ทำให้เราโกรธนั้น เป็นผลจากกรรมของเขาเอง และกรรมนี้จะส่งผลในรูปแบบต่าง ๆ ตามการกระทำของเขา
- 2) การตระหนักถึงกรรมของตนเอง กล่าวคือพิจารณาว่าการตอบสนองของเราต่อความโกรธนั้น ก็เป็นกรรมของเราเช่นกัน ซึ่งจะมีผลตามมา ดังนั้น การตอบสนองด้วยความโกรธจะทำให้เกิดผลไม่ดีต่อ ทั้งตัวเราและผู้อื่น

3) การปล่อยวางและให้อภัย กล่าวคือ เมื่อเข้าใจว่าทุกคนล้วนมีกรรมเป็นของตน การปล่อยวาง และให้อภัยก็จะง่ายขึ้น เพราะเราเข้าใจว่าการกระทำทั้งหลายมาจากกรรมของแต่ละคน

การพิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตนช่วยให้เราเห็นความเป็นจริงของชีวิต และทำให้เรา เข้าใจและยอมรับในเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ลดความโกรธและความไม่พอใจลง และสามารถดำเนินชีวิต ด้วยความสงบสุขและมีสติปัญญามากขึ้น

ขั้นที่ 6 พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า

การพิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า หมายถึง การระลึกถึงและพิจารณาถึง การกระทำที่เปี่ยมด้วยความอดทน ความเมตตา และความกรุณาของพระพุทธเจ้าในชาติปางก่อน ซึ่งเป็น แบบอย่างที่ดีงามให้เราปฏิบัติตาม โดยอาจพิจารณาได้ดังนี้

- 1) ศึกษาชาดก คือ ศึกษาเรื่องราวชาดกหรือเรื่องเล่าพุทธประวัติในชาติก่อน ๆ ของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีหลายเรื่องที่พระองค์ได้แสดงถึงความอดทนและการให้อภัย เช่น เรื่องสุวรรณสามชาดก (พระโพธิสัตว์สุวรรณสาม) ที่แสดงถึงความเมตตาและกรุณาต่อผู้อื่นแม้จะได้รับบาดเจ็บ
- 2) พิจารณาคุณธรรม คือ พิจารณาคุณธรรมต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าได้แสดงในเรื่องเล่าชาดก เช่น ความอดทนต่อความเจ็บปวด ความเมตตาต่อศัตรู และความกรุณาต่อผู้อื่น
- 3) นำไปปฏิบัติ คือ นำคุณธรรมเหล่านั้นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของเรา เมื่อเผชิญหน้า กับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ พยายามนึกถึงจริยาวัตรของพระพุทธเจ้าและดำเนินรอยตามคุณธรรมของ พระพุทธองค์เท่าที่ทำได้และเหมาะสมกับจริตของเรา

การพิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้าเป็นวิธีการที่ช่วยเสริมสร้างความอดทน ความเมตตา และความกรุณา ซึ่งเป็นคุณธรรมที่สำคัญในการระงับความโกรธและทำให้จิตใจสงบสุข

ขั้นที่ 7 พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

การพิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ หมายถึง การพิจารณาว่าทุกคนเคยเป็นญาติ เป็นเพื่อน หรือมีความสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ มาก่อนในอดีตชาติ ซึ่งการระลึกถึงความสัมพันธ์ที่มีมา ก่อนนี้จะช่วยให้เราเห็นใจและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น โดยอาจพิจารณาได้ดังนี้

1) ระลึกถึงความเป็นญาติ กล่าวคือ คิดว่าคนที่ทำให้เราโกรธในชาตินี้ อาจเคยเป็นญาติ เป็นเพื่อน หรือคนที่เรารักในชาติก่อน และเคยทำสิ่งดี ๆ ให้กับเรา

2) เข้าใจธรรมชาติของการเวียนว่ายตายเกิด กล่าวคือ เข้าใจว่าการเวียนว่ายตายเกิดทำให้เรา ต้องพบเจอกับผู้คนต่าง ๆ มากมาย และทุกคนล้วนเคยมีความสัมพันธ์ในอดีต

3) พิจารณาเหตุปัจจัย กล่าวคือ พิจารณาว่าความโกรธและความไม่พอใจในครั้งนี้เป็นผลมาจาก เหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่สะสมมาจากอดีตชาติ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องพบเจอ

การพิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏช่วยให้เราเกิดความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น ทำให้สามารถระงับความโกรธได้ และยังทำให้จิตใจสงบสุขและมีความเมตตา กรุณา มากขึ้น

ขั้นที่ 8 พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา

การพิจารณาอานิสงส์ของเมตตาหมายถึงการระลึกถึงผลดีต่าง ๆ ที่เกิดจากการมีเมตตา การเข้าใจว่าการมีเมตตานำมาซึ่งความสุข ความสงบ และความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างตนเองและผู้อื่น โดย อาจพิจารณาได้ดังนี้

1) พิจารณาผลดีที่เกิดกับตนเอง

- การมีเมตตาทำให้จิตใจสงบสุข ไม่เกิดความเครียดและความกังวล
- ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี และลดความเสี่ยงของการเกิดโรคที่เกี่ยวกับความเครียด
- ทำให้เรามีความสุขมากขึ้นในชีวิตประจำวัน

2) พิจารณาผลดีที่เกิดกับผู้อื่น

- การแสดงความเมตตาทำให้ผู้อื่นรู้สึกดีและมีความสุข
- ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและความเข้าใจกันในสังคม
- การมีเมตตาทำให้เราสามารถช่วยเหลือและสนับสนุนผู้อื่นได้ดีขึ้น

3) พิจารณาผลดีที่เกิดกับสังคม

- สังคมที่เต็มไปด้วยความเมตตาจะเป็นสังคมที่สงบสุขและมีความร่วมมือกัน
- ลดความขัดแย้งและความรุนแรงในสังคม
- สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาและความเจริญก้าวหน้าของสังคม

การพิจารณาอานิสงส์ของเมตตาช่วยให้เราเห็นคุณค่าและความสำคัญของการมีเมตตา และเป็น แรงจูงใจให้เราพยายามฝึกฝนและแสดงเมตตาในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะช่วยระงับความโกรธและทำให้จิตใจ สงบสุขมากขึ้น

ขั้นที่ 9 พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

การพิจารณาโดยวิธีแยกธาตุหมายถึงการพิจารณาว่าร่างกายและจิตใจของเราประกอบด้วยธาตุ ทั้ง 4 คือ ธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) ธาตุลม (วาโยธาตุ) และธาตุไฟ (เตโชธาตุ) โดยการ พิจารณาเช่นนี้จะช่วยให้เราเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นอนัตตา และความเป็นธรรมดาของร่างกายและ จิตใจ โดยอาจพิจารณาได้ดังนี้

1) พิจารณาธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) ได้แก่ พิจารณาร่างกายที่เป็นของแข็ง เช่น กระดูก เนื้อ ไขมัน ฟัน เป็นต้น ประกอบด้วยธาตุดิน

2) พิจารณาธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) ได้แก่ พิจารณาร่างกายที่เป็นของเหลว เช่น เลือด น้ำลาย เหงื่อ เป็นต้น ประกอบด้วยธาตุน้ำ

3) พิจารณาธาตุลม (วาโยธาตุ) ได้แก่ พิจารณาร่างกายที่เป็นลม เช่น ลมหายใจ ลมในทางเดินอาหาร เป็นต้น ประกอบด้วยธาตุลม

4) พิจารณาธาตุไฟ (เตโชธาตุ) ได้แก่ พิจารณาร่างกายที่เป็นความร้อน เช่น อุณหภูมิในร่างกาย เป็นต้น ประกอบด้วยธาตุไฟ

เมื่อเกิดความโกรธ พยายามพิจารณาว่าความโกรธเป็นเพียงสภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นและดับไป ไม่มีตัวตนที่แท้จริง การพิจารณาโดยวิธีแยกธาตุช่วยให้เราเห็นความจริงของร่างกายและจิตใจ ลดความยึดติดและความเห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นสาเหตุของความโกรธ ทำให้จิตใจสงบสุขมากขึ้น

ขั้นที่ 10 ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

การปฏิบัติทาน หมายถึง การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ หรือความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน การให้ทานเป็นการแสดงความเมตตา ความกรุณา และการเสียสละซึ่งช่วยลดความเห็นแก่ตัวและความโกรธในจิตใจของเรา

1) ให้ทานสิ่งของ ได้แก่ ให้สิ่งของที่มีประโยชน์แก่ผู้อื่น เช่น อาหาร เสื้อผ้า ยารักษาโรค หรือ สิ่งของที่จำเป็น เป็นต้น และแบ่งปันสิ่งของที่เราไม่ใช้แล้วแต่ยังมีสภาพดีแก่ผู้ที่ต้องการ

2) ให้ทานเวลาและความช่วยเหลือ ได้แก่ ใช้เวลาของเราในการช่วยเหลือผู้อื่น เช่น การทำงานอาสาสมัคร การช่วยเหลือผู้สูงอายุหรือผู้ป่วย เป็นต้น และให้คำปรึกษาและการสนับสนุนทางจิตใจแก่ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ

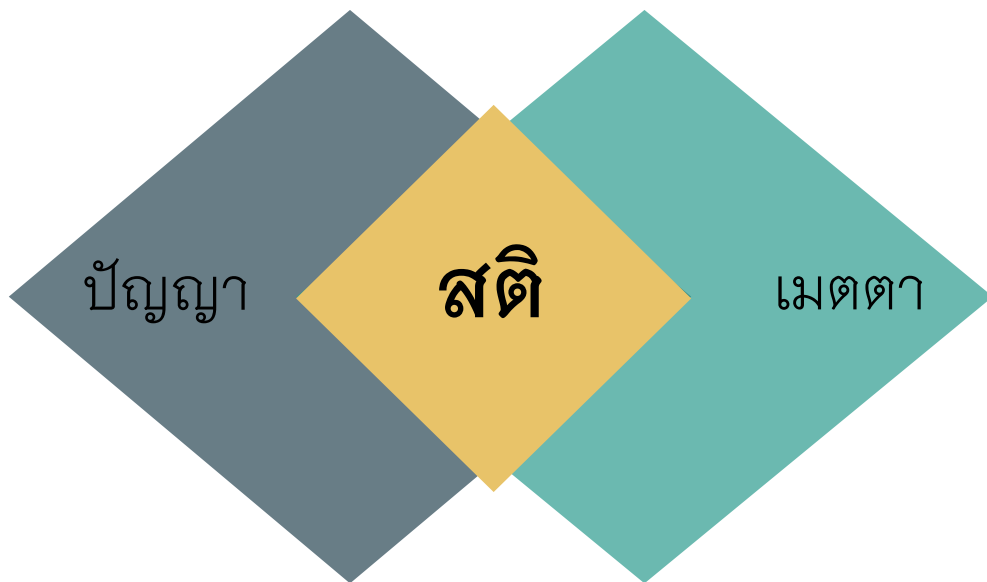
3) ให้ทานความรู้ ได้แก่ แบ่งปันความรู้และทักษะที่เรามีแก่ผู้อื่น เพื่อช่วยให้พวกเขามีโอกาสเติบโตและพัฒนาตนเอง

4) ให้ทานความเมตตาและการให้อภัย ได้แก่ แสดงความเมตตาและการให้อภัยแก่ผู้อื่นที่ทำให้เราโกรธหรือไม่พอใจ ให้อภัยแก่ตนเองในความผิดพลาดและพยายามปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

วิธีทั้ง 10 ที่ว่ามาเป็นขั้น ๆ นี้ ความจริงมีใช้จำเป็นต้องทำไปตามลำดับเรียงรายข้ออย่างนี้ วิธีใดเหมาะสม ได้ผลสำหรับตน ก็พึงใช้วิธีนั้น วิธีการทำนั้นก็ได้นะนำไว้อย่างนี้แล้วเป็นเรื่องของผู้ต้องการแก้ปัญหาจะพึงนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แท้จริงต่อไป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551)

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีบรรเทาความโกรธของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ในครั้งนี้ เกิดจากการสังเคราะห์วิธีบรรเทาความโกรธทั้ง 10 ประการ โดยสังเคราะห์ลงในธรรม 3 ประการ คือ สติ ปัญญา และเมตตา เรียกว่า “หลักธรรม 3 ประการเพื่อการบรรเทาความโกรธ” ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 1 หลักธรรม 3 ประการเพื่อการบรรเทาความโกรธ

จากแผนภาพที่ 1 อธิบายได้ว่า หลักธรรม 3 ประการเพื่อการบรรเทาความโกรธนี้ ได้แก่ สติ ปัญญา และเมตตา

1. สติ : เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก อันเนื่องมาจากเป็นธรรมพื้นฐานที่ประทับประคองให้ปัญญาและเมตตานั่นดำเนินไปตามธรรม มีความสมดุล ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป สติในที่นี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ สติรู้ตัว กับสติยับยั้ง กล่าวคือ เมื่อความโกรธเกิดขึ้น สติรู้ตัวจะช่วยให้รู้สึกตัว รู้ว่าโกรธอยู่ โกรธมากหรือโกรธน้อย ยิ่งโกรธมากก็ยิ่งต้องใช้สติมาก อาจทำให้รู้สึกเหนื่อย ดังนั้น จำเป็นต้องใช้ปัญญาเข้ามาเป็นส่วนประกอบ เพราะปัญญาช่วยให้เกิดกระบวนการทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น การทบทวนและพิจารณาความโกรธอย่างมีสติช่วยให้มองเห็นสาเหตุของความโกรธที่เกิดขึ้น เช่น บางคนโกรธเพราะความคาดหวัง เมื่อมีประสบการณ์ดังนี้ สติยับยั้งจะทำหน้าที่ในการวางใจไม่ให้คาดหวัง เพื่อป้องกันความโกรธไว้ตั้งแต่เนิ่น ๆ เป็นต้น

2. ปัญญา : เกิดขึ้นบนพื้นฐานของสติ ดังคำว่า “สติมาปัญญาเกิด” ยิ่งมีปัญญามาก อึดตายก็จะลดลงไปตามลำดับ เมื่ออึดตายลดลง การทำงานของสติก็จะลดลงด้วย คือ ไม่ต้องตั้งสติเพื่อควบคุมพลังของความโกรธจนเกิดความเหนื่อยล้าจนเกินไป ปัญญาจะช่วยแยกแยะให้เห็นกระบวนการของความโกรธ

อย่างชัดเจนขึ้น เช่น เมื่อความโกรธเกิดขึ้นก็จะแยกแยะตามความเป็นจริงได้ว่า ความโกรธเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทบตามเหตุปัจจัย การที่เห็นความโกรธได้นั้นก็เพราะมีผู้รู้ ที่ “รู้ชื่อ ๆ” หรือ “สักแต่ว่ารู้” เป็นเพียงอาการ “ตามดูแต่ไม่ตามไป” เมื่อความโกรธเกิดขึ้นก็ “ไม่ต้านแต่ก็ไม่ไหลตาม” เมื่อความโกรธดับไปก็รู้ว่าความโกรธดับไป ไม่หยิบเอาความโกรธนั้นมาขยายต่อยอดให้ลุกลามใหญ่โต ทั้งยังสร้างประสบการณ์ให้เกิดสติยับยั้งเพื่อป้องกันปัญหาความโกรธที่จะเกิดขึ้นจากสาเหตุต่าง ๆ ได้อีกด้วย เช่น การวางใจไม่คาดหวัง การทำดีกับใครไม่จำเป็นที่คน ๆ นั้นจะดีตอบ อย่าไปคิดแทนคนอื่น โลกไม่ได้เป็นไปอย่างที่เราคิด โลกเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นต้น

3. เมตตา : เกิดขึ้นบนพื้นฐานของสติปัญญา หากเมตตาโดยขาดสติปัญญาก็มักจะกลายเป็นเพียงความหลงมกมาย หรือความพอใจ เมื่อไม่ได้ตั้งใจหรือเกิดความไม่พอใจก็โกรธ เมตตาคนอื่นแต่เขาไม่เมตตาตอบก็โกรธ เอ็นดูเขาเอ็นดูเราขาด แท้จริงแล้วเมตตาเป็นของดี เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเย็นใจ เป็นธรรมะที่ช่วยดับความโกรธอันเกิดจากการตัดสินด้วยอคติ เมื่อบุคคลมีเมตตาอันประกอบด้วยสติปัญญา จะทำความเข้าใจเพื่อนมนุษย์เพื่อหาข้อเท็จจริงว่าแท้จริงแล้วตนเองหรือผู้อื่นนั้นทุกข์เพราะเหตุใด คือ ทำความเข้าใจไม่ตัดสินด้วยความรักความปรารถนาดีอย่างแท้จริง ไม่กล่าวร้ายกล่าวโทษหรือซ้ำเติมเพียงเพื่อความสะใจ พร้อมทั้งจะให้อภัย และปล่อยวางอคติ เมื่อถูกโกรธก็ไม่โกรธตอบเพราะไม่ได้ยึดเอาอารมณ์เป็นที่ตั้ง แต่ยึดความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์เป็นที่ตั้ง ยอมรับ ยอมแพ้ ไม่แข่งขัน ไม่ต่อสู้ แต่ประสานความสัมพันธ์ให้เกิดความเข้าใจกัน ถือเอาความสัมพันธ์ที่ดีเป็นที่ตั้งมากกว่าการกลัวเสียหายเสียศักดิ์ศรี ความเมตตาเริ่มต้นจากความเมตตาต่อตนเอง เมื่อรู้ความโกรธเป็นโทษเป็นภัยแก่ตนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ บุคคลที่มีเมตตาต่อตนเองจึงระงับความโกรธนั้นไว้ไม่ให้เดือดเนื้อร้อนใจ จนแผดเผาชีวิตให้เกิดความเดือดร้อน อภัยทานเพื่อให้ใจสงบระงับและปล่อยวาง

บทสรุป

จากที่ได้ศึกษามาทั้งหมดสรุปได้ว่า วิธีบรรเทาความโกรธของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) มีอยู่ทั้งหมด 10 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นที่ 1 นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ ขั้นที่ 2 พิจารณาโทษของความโกรธ ขั้นที่ 3 นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ ขั้นที่ 4 พิจารณาว่า ความโกรธ คือ การสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษ ขั้นที่ 5 พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน ขั้นที่ 6 พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า ขั้นที่ 7 พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ ขั้นที่ 8 พิจารณาอนิสังสของเมตตา ขั้นที่ 9 พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ และ ขั้นที่ 10 ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีบรรเทาความโกรธของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ในครั้งนี้ เรียกว่า “วิธีการระงับความโกรธ 10 ประการในเชิงพุทธปรัชญาเถรวาท” อันมีสติบนพื้นฐานที่สร้างความสมดุลให้กับปัญญาและความเมตตา

บรรณานุกรม

- การศาสนา, กรม. (2525). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง*. กรุงเทพฯ : กรมการศาสนา.
- จำรัส พรหมบุตร. (2565). ความโกรธในทัศนะพุทธจิตวิทยา. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 7(1), 38-45.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *ทำอย่างไรจะหายโกรธ*. กรุงเทพฯ : บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด
- พระมหาสากล สุภเมธี (เดินชาบัน) และพระอภิชาติ อภิญาโณ (แก้วเกตุพงษ์). (2559). เมตตากับการระงับความโกรธตามแนวพุทธปรัชญา. *วารสารศรีล้านช้างปริทรรศน์*, 2(1), 11-22.
- วินัย จันทรเปล่ง. (2536). *จากจุดอ่อนสู่ความสำเร็จ*. กรุงเทพฯ : เอช เอ็น กรู๊ป.
- สมพร อินทร์แก้ว. (2536). *จัดการกับความโกรธอย่างไรดี*. กรุงเทพฯ : การทำเรือ.
- สมภพ เรืองตระกูล. (2547). *ความเครียดและอาการทางจิตเวช*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.
- สุภา ศรีสวัสดิ์, พระมหาบุญศรี ญาณวุฑฺโฒ และสุเชาว์ พลอยชุม. (2559). การจัดการความโกรธในชีวิตประจำวันตามแนวพุทธธรรม *วารสารรามคำแหง ฉบับมนุษยศาสตร์*, 35(2), 205-220.
- Glick, R.A. (1993). *Rage Power and Aggression*. London : Yale University Press.
- Speilberger, C.D. (1996). *Manual for the state-trait anger expression inventory (STAXI)*. Florida : Psychological Assesment Resources.