



พุทธวิธีจัดการความโกรธ: การบูรณาการพุทธจิตวิทยาและพุทธสังคมวิทยา
เพื่อสังคมสันติสุข

BUDDHIST METHODS FOR MANAGING ANGER: INTEGRATING BUDDHIST
PSYCHOLOGY AND BUDDHIST SOCIOLOGY FOR A PEACEFUL SOCIETY

พระมหานิติทัศน์ ญาณสิทธิ (ศิริวัง)

Phramaha Nitithat Nāṇasiddhi (Siriwang)

สาขาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
The Master of Arts in Buddhist Studies degree, Graduate School, Mahachulalongkorn
university, Thailand

Email: Nitithat1997@gmail.com

Received 13 November 2025; Revised 25 November 2025; Accepted 4 December 2025 2025

พุทธวิธีจัดการความโกรธ: การบูรณาการพุทธจิตวิทยาและ พุทธสังคัมภีระเพื่อสังคมสันติสุข

พระมหานิติทัศน์ ญาณสิทธิ (ศิริวัง)

บทคัดย่อ

ความโกรธเป็นสาเหตุสำคัญของความรุนแรงและปัญหาสังคม ส่งผลให้เกิดการทำร้ายร่างกายและเสียชีวิต เช่น เหตุการณ์ไรเดอร์ถูกทำร้ายจนเสียชีวิต ที่สร้างความสูญเสียกว้างขวางทั้งต่อครอบครัวและสังคม พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการจัดการความโกรธเพื่อป้องกันความทุกข์และโทษที่ตามมา ความโกรธเป็นอกุศลมูล เกิดจากสาเหตุหลัก ได้แก่ อวิชชา (ความไม่รู้), ตัณหา (ความอยาก), ผัสสะ (สิ่งเร้ากระทบใจ) และอัตตา (ความยึดมั่นในตน) ผลกระทบของความโกรธคือการกระทำชั่วทางกาย วาจา ใจ ทำลายประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น พระพุทธศาสนามีหลักธรรมในการบรรเทาความโกรธ ได้แก่ สติ (รู้เท่าทันอารมณ์โกรธ), ขันติ (ความอดทนต่อสิ่งชั่ว), เมตตา (แผ่ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นและตนเอง), อโทสะ (การไม่โกรธและไม่ผูกใจเจ็บ), และปัญญา (พิจารณาสาเหตุและผลของความโกรธ) วิธีปฏิบัติประกอบด้วย การสังเกตและรู้ทันความโกรธ, หยุดการแสดงออกทางกายวาจาที่เกิดจากโทสะ, เปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์, เจริญเมตตาต่อผู้อื่นและตนเอง และฝึกสติสมาธิอย่างต่อเนื่องการนำหลักธรรมเหล่านี้ไปปฏิบัติช่วยลดความโกรธและทุกข์ สร้างสันติสุขในใจ ทำให้ชีวิตสงบเย็นและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขยั่งยืน

คำสำคัญ: พุทธวิธีจัดการความโกรธ; พุทธจิตวิทยา; พุทธสังคัมภีระ; ความสันติสุขทางสังคม; สติและเมตตา

BUDDHIST METHODS FOR MANAGING ANGER: INTEGRATING BUDDHIST PSYCHOLOGY AND BUDDHIST SOCIOLOGY FOR A PEACEFUL SOCIETY

Phramaha Nitithat Ñāṇasiddhi (Siriwang)

Abstract

Anger is a major cause of violence and social problems, often leading to physical harm and even loss of life, as in the recent incident where a food delivery rider was fatally assaulted. Such tragedies bring profound consequences not only to the victims and their families but also to society at large. Buddhism places significant emphasis on managing anger in order to prevent the suffering and harmful outcomes it generates. In Buddhist teachings, anger is regarded as an unwholesome root (akusala-mūla), arising from four primary causes: ignorance (avijjā), craving (taṇhā), sensory contact (phassa), and attachment to self (attā). The effects of anger manifest through harmful actions of body, speech, and mind, undermining the well-being of both oneself and others.

To counteract anger, Buddhism offers several key principles: mindfulness (sati), which enables recognition of angry states; patience (khanti), or endurance in the face of provocation; loving-kindness (mettā), which cultivates goodwill toward oneself and others; non-hatred (adosa), the refusal to harbor resentment; and wisdom (paññā), which discerns the causes and consequences of anger. Practical methods include observing and acknowledging the arising of anger, restraining harmful bodily and verbal expressions, reframing one's perspective toward challenging situations, cultivating compassion and kindness, and engaging in continuous mindfulness and meditation practice.

Applying these teachings can effectively reduce anger and its associated suffering, fostering inner peace and harmony. Ultimately, this leads to a calmer life and sustainable, compassionate coexistence with others.

Keywords: Buddhist Anger Management; Buddhist Psychology; Buddhist Sociology; Social Harmony; Mindfulness and Loving-kindness

บทนำ

ปัญหาของความรุนแรงส่วนใหญ่ มีผลมาจากความโกรธเป็นเบื้องต้น จนเป็นเหตุให้เกิดการทำร้ายร่างกายกันและกัน จนถึงแก่ชีวิตก็มี ที่เกิดขึ้นในสังคมทุกวันนี้ อย่างเช่นที่มีข่าวออกตามโลกสังคมออนไลน์ เมื่อวันที่ 21 มกราคม 2568 ที่ผ่านมา เกิดเหตุการณ์ ไรเดอร์มีปากเสียงกับคนขับรถแท็กซี่ จากนั้นคนขับรถแท็กซี่ได้ขับรถไล่ชนคนขับมอเตอร์ไซค์ ลอยกระทกกับเสาไฟ จนถึงแก่ความตาย ณ สถานที่เกิดเหตุ จากเหตุการณ์ดังกล่าวนี้ ก่อให้เกิดความสูญเสียในวงกว้าง เนื่องจากผู้เสียชีวิตนั้น เป็นเสาหลักของครอบครัว มีบุตรธิดา 4 คน ที่กำลังอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน คนโตเพิ่งจะเรียนจบในระดับ ม.6 กำลังเตรียมจะสอบเข้ามหาลัย ผู้ที่เป็นพ่อจึงเร่งหาเงินมาเพื่อเตรียมไว้เป็นค่าเล่าเรียน แต่กลับมาเจอเหตุการณ์อันสลดนี้เสียก่อน ผู้เขียนจึงได้กล่าวว่า เป็นความสูญเสียในวงกว้าง คือ ผู้ที่เป็นภรรยาได้สูญเสียสามี ผู้ที่เป็นบุตรธิดาได้สูญเสียบิดา ผู้ที่ก่อเหตุได้สูญเสียอิสรภาพในการดำรงอยู่ ต้องพลัดพรากจากครอบครัวเช่นเดียวกัน กล่าวคือต้องได้รับโทษตามกฎหมาย ถึงแม้จะทดแทนกันไม่ได้กับสิ่งกระทำลงไป แต่การกระทำที่เกิดจากความโกรธหรือบันดาลโทสะนั้น ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “ความร้อนใจในภายหลัง” (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 18/146/179) นอกจากนั้น ยังมีพระพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า “อิธ โสจติ เปจจ โสจติ ปาปการี อุกยตถ โสจติ” แปลความว่า ผู้ทำบาปเป็นปกติ ย่อมเศร้าโศกในโลกนี้ ละไปแล้วย่อมเศร้าโศก ย่อมเศร้าโศกในโลกทั้งสอง (อรรถกถาพระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 14/514)

ดังนั้น ผู้เขียนจึงมีความสนใจที่จะใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อมาบรรเทาความโกรธ นำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน เพื่อไม่ให้เกิดความสูญเสียในลักษณะดังกล่าว

ความหมายของความโกรธ

ความโกรธ มีความหมาย มาจากศัพท์ภาษาบาลีว่า โกรธ หรือ โกป แปลว่า ความกำเริบ ความขุ่นเคือง ในจิตใจ มีจากรูปวิเคราะหว่า กุปปตีติ โกโป แปลว่า อากาโรที่โกรธ อีกอย่างหนึ่ง กยติ จิตตุนติ โกโป อากาโรที่ยังจิตให้ขัดเคือง (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2552) นอกจากนี้ใช้ยังมีศัพท์ที่มีความหมายใกล้เคียงกัน เช่น ปฏิฆะ ซึ่งมีความหมายเป็น 2 นัยยะคือ โทสะ (ความโกรธ) ฆาตะ (การทำร้าย) (พระมหาสมปอง มุทิโต, 2547) มีศัพท์ที่ใช้เหมือนกับความโกรธ หมายถึงความรู้ ความสำนึกคิด ความประทุษร้าย ความโกรธมีความดุร้ายและเป็นลักษณะเหมือนกันกับสรรพสิ่งที่ถูกตี มีความพลุ่งพล่านเป็นรสเปรียบเหมือนกันกับยาพิษที่ใส่ลงไปนมแล้ว เปรียบเหมือนกันกับไฟป่าที่กำลังเผาป่าให้ไหม้ เหตุที่ทำให้เกิดความโกรธนั้นมี 5 ประการ คือ (1) มีโทสะเป็นนิสัยมาแต่กำเนิด (2) มีความคิดไม่ละเอียด ไม่ลึกซึ้งเป็นปกติ (3) มีการศึกษามีการสดับรับฟังน้อย เมื่อมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้นมา (4) ได้ประสบกับอารมณ์ที่ไม่ดีอยู่ในเบื้องๆ คือ อนิฏฐารมณ์ และ (5) อารมณ์ที่ไม่น่าใคร่ น่าพอใจ ไม่น่าชอบใจ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ (พิริยอุตม์ สังฆมณี, วรุฒิ อุตสาแท้, อภิชาติ ใจหาญ, 2565)

สาเหตุของความโกรธ

ในพระพุทธศาสนา ความโกรธ (พาละ หรือ โทสะ) ถือเป็นหนึ่งใน กิเลส หรือสิ่งเศร้าหมองในจิตใจ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาจิตใจให้พ้นทุกข์ได้ อันถูกจัดอยู่ในส่วนของอกุศลมูล “ธรรมที่เป็นบาปอกุศลซึ่งเกิดเพราะ ความโลภ ความโกรธ โมหะครอบงำ มีจิต อันอกุศลธรรมกุ่มมุ่ม ในปัจจุบันย่อมอยู่ เป็นทุกข์ ลำบาก คับแค้น เตือดร้อน เมื่อแตกกายตายไป ทุกติเป็นอันหวังได้” (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 20/509/228-232) โดยมีสาเหตุของความโกรธที่ปรากฏในขุททกนิกาย มหานิทเทส มีดังนี้

คำว่า ผู้ไม่โกรธ ในคำว่า ผู้ไม่โกรธ ไม่สะดุ้ง กล่าวไว้แล้วข้างต้น อนึ่งควรกล่าวถึงความโกรธก่อน ความโกรธ ย่อมเกิดได้เพราะเหตุ 10 อย่าง คือ

1. เพราะสำคัญว่า ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา
2. เพราะสำคัญว่า ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา
3. เพราะสำคัญว่า ผู้นี้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา
4. ... ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ชอบพอของเรา
5. ... ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ชอบพอของเรา
6. ... ผู้นี้จักทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนผู้เป็นที่รักที่ชอบพอของเรา
7. ... ผู้นี้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา
8. ... ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา
9. ... ผู้นี้จักทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา
10. ความโกรธเกิดขึ้นในฐานะอันไม่สมควร (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 29/85/252-253)

โดยผู้ที่โกรธอันมาจากสาเหตุทั้ง 10 ประการที่ปรากฏแล้วนั้น ก็จะมีลักษณะอาการปรากฏในพระไตรปิฎกไว้ ดังนี้

ใจปองร้าย มุ่งร้าย ขัดเคือง ชุ่นเคือง เคือง เคืองมาก เคืองตลอด ชัง ชิงชัง เกลียดชัง ใจพยาบาท ใจแค้นเคือง ความโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความคิด ประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะที่คิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย ความโกรธ ความแค้น ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด ความไม่แช่มชื่นแห่งจิตเห็นปานนี้ นี้ตรัสเรียกว่า ความโกรธ (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 29/85/253)

ธรรมะที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

ในส่วนของธรรมะที่เกี่ยวข้องกับความโกรธโดยมีส่วนในการก่อให้เกิดความโกรธขึ้นอันประกอบด้วยองค์ธรรมดังนี้

1. อวิชชา (ความไม่รู้แจ้ง) ความไม่รู้ว่า สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน (อนัตตา) ทำให้เรายึดมั่นถือมั่น เมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นดั่งใจ จึงเกิดความโกรธ (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 19/1087/602) ความไม่รู้อันใดเป็นความไม่รู้ ในทุกข์ เป็นความไม่รู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นความไม่รู้ในความดับไม่เหลือของ

ทุกข์ และเป็นความไม่รู้ในทางดำเนิน ให้ถึงความดับไม่เหลือของทุกข์นี้เรา เรียกว่า อวิชชาและบุคคลชื่อว่าถึงแล้ว ซึ่งอวิชชา ก็เพราะเหตุไม่รู้ความจริงมี ประมาณเท่านี้แล ตัววิชชานั้นเองที่เป็นตัวกิเลสที่ออกไปประสบอารมณ์ และรู้จักอารมณ์ แต่รู้ผิดจากความจริงไป จึงเป็นความหลงงมงายซึ่งเรียกว่าโมหะ (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 20/509/228-232)

2. ตัณหา (ความอยาก) เมื่อมีความปรารถนาอยากได้สิ่งใดแล้วไม่ได้ตั้งใจ เช่น อยากได้ความรัก อยากได้ทรัพย์ อยากได้ความเคารพ หากไม่สมหวัง จะเกิดความโกรธขึ้น โดยเมื่อสิ้นตัณหาแล้วโทสะหรือความโกรธก็ย่อมที่จะสิ้นไปด้วยตามความว่า “ย่อมเป็นผู้โน้มไปเน ความสิ้นตัณหา เพราะสิ้นโทสะ เพราะปราศจากโทสะ” (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 5/243/10)

3. ผัสสะ (อารมณ์ที่มากกระทบ) การเห็น รูป ฟังเสียง ลิ้มรส กลิ่น สัมผัส หรือคิดถึงสิ่งที่ไม่พอใจ อาจทำให้เกิด “เวทนา” หรือความรู้สึกไม่พอใจ แล้วนำไปสู่ความโกรธ (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 18/258/282)

4. อตตาทิ (ความยึดมั่นในตน) การมีอัตตาหรือทิฐิมานะ เช่น คิดว่าตนเองถูกเสมอ หรือรู้สึกว่าคุณดูหมิ่น ละเมิดสิทธิ์ ก็ทำให้เกิดความโกรธได้ (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 17/208/282)

ผลกระทบที่ได้รับจากความโกรธ

1. ทำให้คนประพฤติชั่วทางกาย เช่น ฆ่ากัน เบียดเบียนกัน เป็นต้น
2. ทำให้คนประพฤติชั่วทางวาจา เช่น ต่ำกันบ้าง ส่อเสียดยุยงให้ผู้อื่นเกลียดกันทะเลาะวิวาทบาดหมางกันบ้าง ต่ำผู้อื่นให้เจ็บใจบ้าง พูดสิ่งที่ไร้สาระประโยชน์บ้าง เป็นต้น
3. ทำให้คนประพฤติชั่วทางใจ เช่น พยาบาท อาฆาต จองล้างจองผลาญเขาบ้าง
4. ทำลายประโยชน์ตน ทำลายประโยชน์ผู้อื่น
5. ทำลายประโยชน์ภพนี้ ทำลายประโยชน์ภพหน้า (จาร์ส พรหมบุตร, 2565)

ธรรมะที่เกี่ยวข้องกับการบรรเทาความโกรธในพระพุทธศาสนา

ธรรมะที่เกี่ยวข้องกับการบรรเทาความโกรธในพระพุทธศาสนา กล่าวถึงการควบคุมและจัดการกับความโกรธ โดยเน้นการใช้สติ, เมตตา, ขันติ, และปัญญา เพื่อบรรเทาและกำจัดความโกรธในจิตใจ

1. สติ (ความระลึกได้) (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 19/368/211) การมีสติรู้เท่าทันอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ช่วยให้เราสามารถหยุดยั้งและไม่แสดงออกทางกายวาจาที่เกิดจากความโกรธได้ ความสามารถในการระลึกถึงหรือรู้ตัวอยู่ในปัจจุบันขณะ เมื่อเกิดอารมณ์โกรธขึ้น หากเรามีสติ เราจะสามารถ “เห็น” ความโกรธนั้นได้ทันที เหมือนกับมีผู้สังเกตการณ์อยู่ภายในใจ ทำให้เราไม่ถูกความโกรธครอบงำ การมีสติช่วยให้เกิดช่องว่างระหว่าง สิ่งเร้า (เหตุให้โกรธ) กับ การตอบสนอง (การกระทำหรือคำพูดที่เกิดจากความโกรธ) ช่องว่างนี้เองทำให้เราสามารถ “เลือก” การตอบสนองได้อย่างมีเหตุผล ไม่ปล่อยให้อารมณ์นำทางใน

พุทธศาสนา สติจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ไม่ตกเป็นทาสของกิเลส เช่น โทสะ (ความโกรธ) เพราะเมื่อเรารู้ทันอารมณ์โกรธ เราจะสามารถหยุดความคิดลบที่ตามมา และยับยั้งพฤติกรรมทางกายและวาจาที่อาจสร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่นได้ การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ เช่น ผ่านการเจริญสติในชีวิตประจำวัน หรือ การภาวนา (เช่น สติตามลมหายใจ) จะทำให้เรามีความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ได้ไวขึ้น มีจิตใจที่มั่นคงขึ้น และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสงบเย็นมากขึ้น

2. ขันติ (ความอดทน) (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 34/1348/337) การฝึกความอดทนต่อสิ่งยั่วหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ จะช่วยให้เราสามารถควบคุมอารมณ์และไม่ตอบสนองด้วยความโกรธได้ ความสามารถในการทนต่อความยากลำบาก อดกลั้นต่อสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ หรือสิ่งที่มากระทบกายและใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือการอดทนต่อคำพูด การกระทำ หรือสถานการณ์ที่ยั่วให้เกิด ความโกรธ ความหงุดหงิด หรือการตอบโต้ทางลบ ความอดทนจึงเป็นเสมือนเกราะป้องกันใจ ไม่ให้ไหลไปตามแรงกระตุ้นจากภายนอกหรือกิเลสภายใน เพราะในสถานการณ์ที่ถูกยั่ว หากปราศจากขันติ เรามักจะตอบสนองทันทีด้วยโทสะ เช่น คำว่ากลับ พูดทำร้ายจิตใจ หรือแม้แต่ใช้ความรุนแรง การฝึกขันติ คือ การฝึกจิตให้ เย็น และ มั่นคง เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่ถูกใจ ไม่สะดวก หรือไม่เป็นไปตามความคาดหวัง เช่น เมื่อถูกตำหนิ ถูกเข้าใจผิด หรือถูกยั่ว ความอดทนจะช่วยให้เรามองเห็นสถานการณ์อย่างรอบด้าน มีเวลาไตร่ตรอง และสามารถเลือกการตอบสนองที่เหมาะสม หมายความว่า ความอดทนคือความเพียรอันประเสริฐที่สุดในการฝึกตน เป็นธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่หลงไปตามอำนาจของอารมณ์ยิ่งฝึกขันติมากเท่าใด ใจก็จะยิ่งสงบ เยือกเย็น และเป็นอิสระจากแรงผลักดันของความโกรธได้มากเท่านั้น เป็นหนทางแห่ง การชนะตนเอง ซึ่งถือเป็นชัยชนะที่ประเสริฐกว่าการชนะผู้อื่น

3. เมตตา (ความปรารถนาดี) (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 35/643/427) การเจริญเมตตาต่อผู้อื่น จะช่วยลดความรู้สึกโกรธและพยาบาทลงได้ เพราะเมตตาเป็นธรรมที่ตรงข้ามกับความโกรธ ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ปราศจากทุกข์ เป็นธรรมที่เต็มไปด้วยความอ่อนโยน กรุณา และไม่มีเจตนาร้ายใด ๆ เมตตาเป็นหนึ่งใน พรหมวิหาร 4 ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นธรรมที่ประเสริฐสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคม ในการเผชิญกับความโกรธหรือความรู้สึกพยาบาท เมตตาคือธรรมะที่ตรงข้ามอย่างสิ้นเชิง เพราะความโกรธเกิดจากความไม่พอใจ ความอยาก让别人ได้รับโทษ ส่วนเมตตาเกิดจากใจที่อ่อนโยน และปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับความสุข การเจริญเมตตา จึงเปรียบได้กับการ “ดับไฟแห่งความโกรธ” ด้วย “น้ำแห่งความปรารถนาดี” เช่น เมื่อถูกผู้อื่นตำหนิหรือทำร้าย หากใจยังเต็มไปด้วยโทสะ ความรู้สึกพยาบาทจะตามมา แต่หากฝึกเจริญเมตตา คิดว่าผู้นั้นอาจกระทำเพราะความไม่รู้ หรือความทุกข์ในใจ เมตตาจะช่วยให้เราให้อภัย และไม่เก็บความโกรธไว้ในใจสามารถช่วยเปลี่ยนใจที่แข็งกระด้างให้กลับมาอ่อนโยน และช่วยป้องกันไม่ให้ความโกรธหยั่งรากลึกจนกลายเป็นความพยาบาทอันเป็นอกุศลกรรม กล่าวโดยสรุป เมตตาเป็นดั่งแสงสว่าง ที่ดับความมืดแห่งโทสะ และทำให้ชีวิตเรามีความสุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

4. อโทสะ (ความไม่โกรธ) (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 34/33/33) การฝึกความไม่โกรธ หรือการไม่ผูกใจเจ็บแค้นต่อผู้ที่ทำร้ายหรือทำให้เราไม่พอใจ จะช่วยให้จิตใจสงบและเป็นอิสระจากความทุกข์ สภาพของจิตใจที่ปราศจากความโกรธ ความเคียดแค้น หรือความพยาบาท เป็นธรรมฝ่ายดี (กุศลธรรม) ที่ตรงข้ามกับโทสะ ซึ่งเป็นหนึ่งในอกุศลมูล 3 คือ โลภะ โทสะ และโมหะ การฝึก อโทสะ หมายถึง การฝึกให้จิตใจไม่

หวั่นไหว ไม่ได้ตอบด้วยอารมณ์รุนแรง เมื่อเผชิญกับการตำหนิ ดูหมิ่น หรือการกระทำที่ทำให้ไม่พอใจ ซึ่งเป็น การไม่เพียงแต่ระงับความโกรธในขณะนั้น แต่รวมถึงการไม่เก็บความพยาบาทไว้ในใจ ไม่คิดจองเวร ไม่ผูกใจเจ็บ การฝึกความไม่โกรธไม่ได้หมายความว่า ยอมจำนน ต่อความไม่ถูกต้อง แต่เป็นการ ยอมปล่อยวาง อารมณ์ ที่เป็นพิษกับตนเอง เพื่อให้จิตใจเป็นอิสระจากความทุกข์ที่เกิดจากการยึดติดการไม่โกรธจึงไม่ใช่ความอ่อนแอ แต่เป็น พลังของใจที่เข้มแข็ง ยิ่ง เพราะผู้ที่สามารถควบคุมตนเอง ไม่ตกเป็นทาสของโทสะได้นั้น คือผู้ที่ชนะ ตนเองอย่างแท้จริง นอกจากนี้ โทสะยังนำไปสู่ จิตที่สงบ เบาสบาย และเย็น เป็นการสลัดตัวออกจากวงจร แห่งการโต้ตอบและพยาบาท ซึ่งเป็นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การฝึกอโทสะสามารถทำได้ผ่าน การเจริญเมตตา การฝึกสติ การเข้าใจในอนิจจังและการปล่อยวาง หรือแม้แต่การให้อภัยอย่างจริงจัง ซึ่งจะ ช่วยให้เรารสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ และใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุข

6. ปัญญา (ความรอบรู้) (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 35/293/273) การใช้ปัญญาพิจารณาถึง สาเหตุและผลของความโกรธ จะช่วยให้เราเข้าใจและสามารถจัดการกับความโกรธได้อย่างเหมาะสม ความรู้ แฉงเห็นจริงตามความเป็นจริง ไม่ใช่เพียงความรู้ทางโลก แต่เป็นความเข้าใจอันถูกต้องในสภาพธรรมชาติของ ชีวิต เช่น ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตนถาวร (อนัตตา) ในบริบทของ การจัดการกับความโกรธ ปัญญาจะช่วยให้เรา มองเห็น ว่า ความโกรธนั้นมีเหตุปัจจัยเกิดขึ้น ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้น ลอย ๆ และไม่ใช่สิ่งที่ต้องยึดติด ปัญญาช่วยให้เราหยุดแล้วพิจารณา เช่น ทำไมเราจึงโกรธ? สิ่งที่เกิดขึ้นคุ้มค่า กับการแบกความโกรธไว้หรือไม่? เราเคยโกรธมาก่อน แล้วผลเป็นอย่างไร? ถ้าเราตอบสนองด้วยโทสะ จะเกิด ผลดีหรือผลเสีย? การใช้ปัญญาพิจารณาเช่นนี้ ทำให้เรารู้เท่าทันกลไกของอารมณ์ เข้าใจว่า โทสะเป็นเพียง สภาวะชั่วคราว ที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งของจิต และสามารถดับไปได้เช่นกัน หากไม่เติมเชื้อไฟให้มัน แต่จะ รู้จักวางใจอย่างเหมาะสม ไม่หลงตามอารมณ์ และไม่เพิกเฉยต่อความจริง การฝึกปัญญาอาจทำได้โดยการ ใ้ใคร่ครวญธรรม ศึกษาเหตุและผลในชีวิตประจำวัน หรือเจริญวิปัสสนา คือ การพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยใจที่ตั้ง มั่น เป็นกลาง และไม่ยึดติด ปัญญา จึงเปรียบเสมือนครูในใจ ที่ช่วยแนะนำเราให้พ้นจากอำนาจของความโกรธ และพัฒนาใจให้เป็นอิสระจากความทุกข์อย่างแท้จริง

วิธีบรรเทาความโกรธตามแนวพุทธ

1. สังเกตและรู้ทันความโกรธ เมื่อรู้สึกโกรธ ให้สังเกตและรู้ทันว่ากำลังโกรธ ไม่หลงไปกับอารมณ์ ความโกรธเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ มักจะมาทันทีเมื่อถูกขัดใจ ถูกตำหนิ หรือเผชิญกับเหตุการณ์ไม่พึง ประสงค์ ถ้าเรา ไม่รู้ทัน อารมณ์นี้ ก็จะ เผลอแสดงออก ทั้งทางกาย (เช่น ขว้างของ ทำร้าย) และทางวาจา (เช่น พูดแรง ตะคอก ตำหนิ) (กนกรัตน์ สุขะตุงคะ, 2536) ซึ่งมักจะนำไปสู่ความเสียใจในภายหลัง การ สังเกต และรู้ทันความโกรธ คือ การฝึกมีสติรู้ตัวว่า ขณะนี้ เรากำลังโกรธอยู่ โดยไม่ต้องรีบตัดสินว่าความโกรธนั้นดี หรือไม่ดี แต่รับรู้ตามที่เป็น เช่น สังเกตว่า ใจเริ่มร้อน หายใจแรง มือกำแน่น หรือหน้าเริ่มเกร็ง อยากรู้อยากพูด บางอย่างออกไปแรง ๆ รู้ทันแบบนี้ จะทำให้เราหยุดไม่เผลอไปตามแรงโกรธ และเกิดช่องว่างให้เลือกที่จะ ตอบสนองอย่างไรแทน การรู้ทันอารมณ์จึงเป็นเหมือนการเอาไฟฉายไปส่องความโกรธในใจ เมื่อเห็นชัดเจน แล้ว เราจะไม่ตกเป็นเหยื่อของมันเพราะจิตที่มีสติจะ ไม่รีบร้อน ไม่หลงไหลตามอารมณ์ และสามารถ วาง อารมณ์นั้นลงได้ โดยไม่ต้องระบายออกให้เกิดโทษ

2. หยุดการแสดงออกทางกายวาจา เมื่อรู้ว่าโกรธ ให้งดเว้นการแสดงออกทางกายวาจาที่เกิดจากความโกรธ เช่น การพูดจาไม่ดี หรือการทำร้ายผู้อื่น เมื่อเรารู้สึกโกรธ ความรู้สึกนั้นมักจะผลักดันให้เราอยากตอบโต้โดยอัตโนมัติ ไม่ว่าจะด้วยการพูดจาแรง ๆ เสียดสี ตะโกน ต่ำทอ หรือแม้แต่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เช่น ทูบโต๊ะ ปิดประตูเสียงดัง หรือทำร้ายผู้อื่น แต่สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการ แสดงออกทางกายและวาจาที่เกิดจากอำนาจของความโกรธ ซึ่งหากปล่อยให้หลุดออกมาโดยไม่ควบคุม มักจะทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง สร้างบาดแผลในความสัมพันธ์ และก่อให้เกิดความเสียหายภายหลัง การหยุด จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการควบคุมตนเองอย่างแท้จริง เมื่อรู้ว่าโกรธ ให้ตั้งสติแล้วหยุดการแสดงออกไว้ก่อน เช่น ไม่พูดทันที ขณะที่อารมณ์กำลังแรง ไม่โพสต์หรือส่งข้อความ ในขณะที่ยังเดือดดาล ไม่กระทำใด ๆ จนกว่าจิตจะเย็นลง บางครั้งความเจ็บ คือคำตอบที่ดีที่สุดในเวลาที่ยังไม่พร้อม เพราะการพูดหรือกระทำขณะมีโทสะ มักไม่ใช่สิ่งที่ออกมาจากความเมตตาหรือปัญญาการหยุดไม่ได้แปลว่าอ่อนแอ แต่แสดงถึงพลังใจและความมีวุฒิภาวะเพราะผู้ที่ควบคุมตนเองได้ คือผู้ที่ชนะตนได้อย่างแท้จริง

3. เปลี่ยนความคิด พิจารณาหาสาเหตุของความโกรธ และเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ การตั้งใจพิจารณาเหตุแห่งความโกรธอย่างมีสติ และพยายามมองสถานการณ์นั้นในมุมมองที่กว้างขึ้นหรือต่างไป เช่น เข้าใจว่าผู้ที่ทำให้เราโกรธอาจมีปัญหาหรือความทุกข์ใจของเขาเองมองว่าเหตุการณ์นั้นเป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่คุ้มกับการยึดติดหรือโกรธเคือง พิจารณาว่าเราอาจคาดหวังกับสิ่งนั้นมากเกินไป มองว่าการโกรธจะช่วยแก้ปัญหาได้จริงหรือไม่ การเปลี่ยนความคิดเช่นนี้ จะช่วยลดพลังของความโกรธลง และทำให้ใจเรามีความสงบมากขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยพัฒนาทักษะการให้อภัยและความเมตตาต่อผู้อื่น รวมทั้งตัวเราเอง การฝึกเปลี่ยนความคิดเป็นการใช้ ปัญญา เข้าไปมีบทบาท ทำให้เราไม่ตกอยู่ในอำนาจของอารมณ์ และเป็นจุดเริ่มต้นของการปลดปล่อยใจจากทุกข์ ถ้าเปลี่ยนความคิดได้ ความรู้สึกก็เปลี่ยนไป

4. เจริญเมตตา แผ่เมตตาให้กับผู้ที่ทำให้เราโกรธ และแผ่เมตตาให้กับตนเอง เมตตา คือ ความปรารถนาดีอย่างจริงใจต่อผู้อื่น และรวมถึงตัวเราเองด้วย การเจริญเมตตาคือการฝึกให้ใจเปิดกว้าง และส่งความปรารถนาดีออกไป ไม่ว่าจะเป็นคนที่เรารัก หรือแม้แต่คนที่ทำให้เรารู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ เมื่อเกิดความโกรธในใจ การแผ่เมตตาให้กับผู้ที่ทำให้เราโกรธเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความแค้นและความเจ็บปวดในใจ เพราะเมตตาจะเปลี่ยนความคิดจากการต้องการโทษหรือแก้แค้น ไปสู่ความปรารถนาให้ผู้นั้นพ้นจากความทุกข์และมีความสุข นอกจากนี้ การแผ่เมตตาต่อตนเองก็สำคัญไม่น้อย เพราะหลายครั้งความโกรธอาจเกิดจากความผิดหวังในตัวเองหรือความรู้สึกผิด การเมตตาต่อตนเองช่วยให้ใจอ่อนโยน ไม่โทษตัวเองจนเกินไป และเปิดทางให้ใจสงบ การเจริญเมตตาสามารถทำได้ง่าย ๆ เช่น การตั้งใจภาวนาในใจว่า ขอให้เขามีความสุข ขอให้เขาปลอดภัย ขอให้เขาพ้นจากทุกข์ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ขอให้ข้าพเจ้าปลอดภัย ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากทุกข์ เมตตาเปรียบเหมือนน้ำเย็นที่ช่วยดับไฟแห่งความโกรธ และสร้างสันติสุขในใจอย่างแท้จริง เมตตา คือพลังรักที่ไม่มีเงื่อนไข ที่ช่วยรักษาใจและความสัมพันธ์ให้ยั่งยืน

5. ฝึกสติและสมาธิ การฝึกสติและสมาธิ จะช่วยให้จิตใจสงบและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น การฝึกให้รู้ตัวอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นลมหายใจ ความรู้สึก หรือความคิดที่เกิดขึ้นในใจโดยไม่ตัดสินหรือพยายามเปลี่ยนแปลง แต่เพียงแคร์ับรู้และยอมรับ สมาธิคือ การฝึกใจให้ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน มี

ความสงบแน่วแน่ เป็นพื้นฐานที่ช่วยให้สติทำงานได้อย่างเต็มที่เมื่อฝึกสติและสมาธิเป็นประจำ จะช่วยให้จิตใจมีความสงบมากขึ้น จึงไม่ถูกความคิดหรืออารมณ์ลบ เช่น ความโกรธ กัดกินใจได้ง่ายๆ ในขณะที่มีสติรู้เท่าทัน เราจะสามารถสังเกตอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน และไม่ปล่อยให้มันปะทุออกมาโดยไม่มีการควบคุม สมาธิช่วยให้เรามีความมั่นคงที่จะไม่ถูกความโกรธพัดพาไปอย่างรวดเร็ว การฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เช่น การนั่งสมาธิ ฝึกรู้ลมหายใจ หรือการทำสมาธิเดิน จะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งให้จิตใจ เป็นเหมือนฐานรากที่มั่นคงในการจัดการกับอารมณ์และความเครียดในชีวิตประจำวัน สติคือแสงไฟนำทางใจ สมาธิคือรากฐานของความมั่นคงในใจ ทั้งสองช่วยให้เราควบคุมความโกรธได้อย่างมีสติและมีปัญญา การเข้าใจและนำหลักธรรมเหล่านี้ไปปฏิบัติ จะช่วยให้เราสามารถจัดการกับความโกรธได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีชีวิตที่สงบสุขยิ่งขึ้น

อภิปรายเชิงทฤษฎี (Theoretical Discussion)

1. มิติปุทธจิตวิทยา กระบวนการรู้เท่าทันและแปรเปลี่ยนอารมณ์โกรธ ในทางพุทธจิตวิทยา ความโกรธ (โทสะ) จัดเป็นหนึ่งใน อกุศลมูล ที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งของจิต (สังขาร) อันมีอวิชชาเป็นรากฐาน การระงับความโกรธจึงมิใช่การกดทับอารมณ์ แต่เป็นการเข้าใจกลไกภายในของจิตที่ทำให้เกิดทุกข์ (Wallace, 2007)

2. มิติปุทธสังคมวิทยา การบรรเทาความโกรธเพื่อสร้างสังคมสันติ จากมุมมองพุทธสังคมวิทยา ความโกรธมิได้จำกัดอยู่ในระดับปัจเจก แต่เป็นผลสะท้อนของ โครงสร้างสังคมที่ขาดเมตตาและความเข้าใจ พระพุทธศาสนาเสนอให้เปลี่ยนปฏิกริยาแห่งโทสะให้กลายเป็นปฏิบัติการแห่งกรุณา (compassionate action) ซึ่งสัมพันธ์กับแนวคิดพุทธศาสนาเชิงสังคม (Engaged Buddhism) ของพระดิช นัท ฮันท์ และสุลักษณ์ ศิวรักษ์ (King, 2009; Sivaraksa, 1992)

การนำหลักบรรเทาความโกรธไปสู่ระดับสังคม สามารถตีความได้ดังนี้

1) สติในชุมชน (collective mindfulness) การสร้างวัฒนธรรมแห่งการฟังและการสื่อสารอย่างมีสติ เพื่อลดความรุนแรงทางวาจาและออนไลน์

2) ซันติในสถาบัน (institutional patience) การฝึกความอดทนและการเจรจาในองค์กร เพื่อป้องกันความขัดแย้งทางการทำงานและการเมือง

3) เมตตาในนโยบาย (compassionate policy) การออกแบบนโยบายที่คำนึงถึงความกรุณา เช่น การเยียวยาผู้กระทำผิด แทนการลงโทษอย่างรุนแรง

4) อโทสะในสื่อ (non-hatred in media) การส่งเสริมสื่อสร้างสรรค์ที่ไม่ปลุกเร้าอารมณ์โกรธหรือความเกลียดชัง

หลักธรรมเหล่านี้สามารถสร้างทุนทางจริยธรรม (ethical capital) ที่ช่วยเปลี่ยนโครงสร้างสังคมแห่งความรุนแรงให้กลายเป็นสังคมกรุณา (compassionate society) ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของ Socially Engaged Buddhism ที่มุ่งสันติสุขร่วมกันของมนุษยชาติ

3. การบูรณาการเชิงทฤษฎี พุทธจิต-สังคมแบบองค์รวม (Holistic Buddhist Psycho-Social Model) เมื่อบูรณาการมิติทั้งสองเข้าด้วยกัน จะได้ กรอบทฤษฎีการบรรเทาความโกรธแบบองค์รวม ที่มี 3 ระดับคือ

- 1) ภายในจิต (Intrapersonal) การรู้เท่าทันอารมณ์และแปรเปลี่ยนด้วยสติ
- 2) ระหว่างบุคคล (Interpersonal) การสื่อสารด้วยเมตตาและการให้อภัย
- 3) ระดับสังคม (Social) การสร้างวัฒนธรรมกรุณาในชุมชนและสื่อ

สรุป

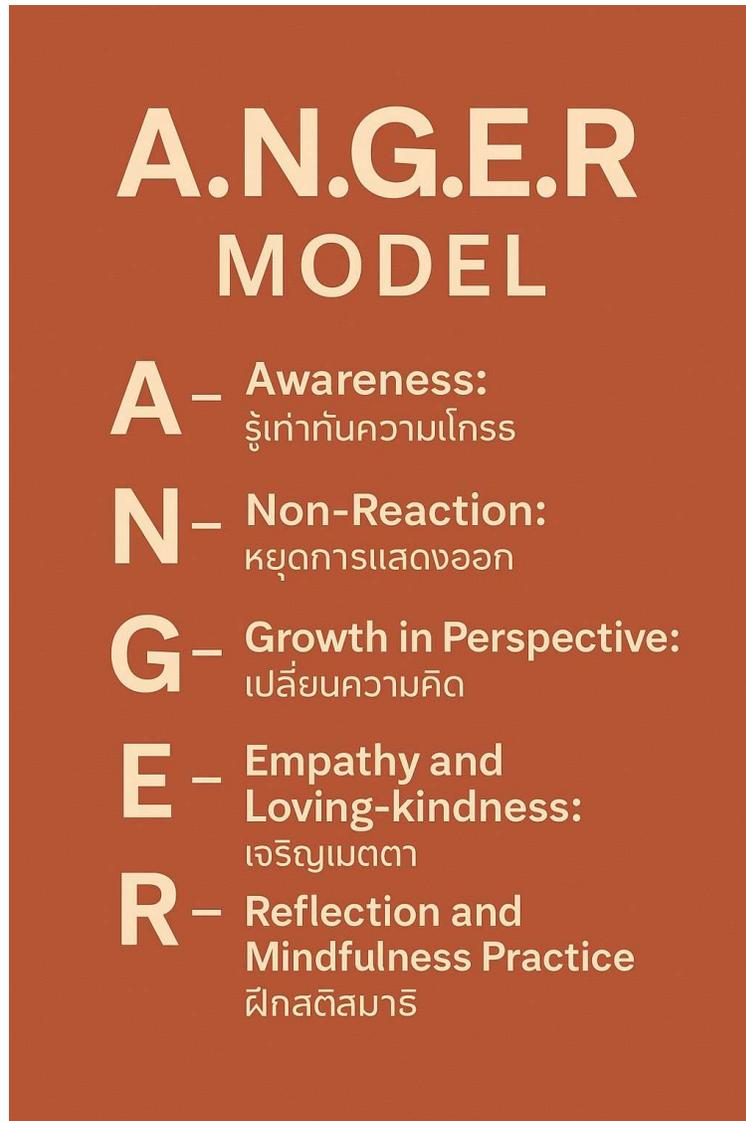
ความโกรธเป็นสาเหตุสำคัญของความรุนแรงและปัญหาสังคม เช่น กรณีเหตุการณ์โรเตอร์ถูกทำร้ายจนเสียชีวิต เป็นความสูญเสียที่ส่งผลกระทบต่อครอบครัวและสังคม พระพุทธศาสนาจึงเน้นการจัดการความโกรธเพื่อป้องกันความทุกข์และโทษที่จะเกิดขึ้น ความหมายและสาเหตุของความโกรธ ความโกรธเป็นอกุศลมูลที่ทำให้เกิดทุกข์และเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาจิตสาเหตุของความโกรธเกิดจากความไม่รู้ ความอยาก ความยึดมั่น และอารมณ์ที่มากกระทบ ผลกระทบของความโกรธทำให้คนประพฤติชั่วทางกาย วาจา และใจ ทำลายประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นทั้งในชาตินี้และภพหน้า ธรรมะในการบรรเทาความโกรธ สติ รู้เท่าทันความโกรธที่เกิดขึ้น หยุดยั้งการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม ขันติ ฝึกความอดทนต่อสิ่งยั่วๆ ไม่ตอบโต้ด้วยโทสะ เมตตา แผ่ความปรารถนาดีต่อผู้ที่ทำให้โกรธ และต่อตนเอง อโทสะ ฝึกไม่โกรธ ไม่ผูกใจเจ็บแค้น เพื่อจิตใจสงบและเป็นอิสระ ปัญญา พิจารณาสาเหตุและผลของความโกรธอย่างรอบคอบ เพื่อจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม วิธีปฏิบัติ สังเกตและรู้ทันความโกรธโดยไม่หลงไปกับอารมณ์ หยุดการแสดงออกทางกายวาจาที่เกิดจากโทสะ เปลี่ยนมุมมองและความคิดต่อสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ เจริญเมตตาต่อผู้อื่นและตัวเองเพื่อดับไฟแห่งโทสะ ฝึกสติและสมาธิเป็นประจำเพื่อเสริมความสงบและความมั่นคงของใจการนำหลักธรรมเหล่านี้ไปปฏิบัติจะช่วยลดความโกรธและความทุกข์ สร้างสันติสุขในใจ และทำให้ชีวิตสงบเย็นขึ้นทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นใหม่

ความโกรธเป็นต้นตอสำคัญของความรุนแรงและปัญหาสังคม ที่ส่งผลกระทบต่อทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคมโดยรวม พระพุทธศาสนาเน้นการจัดการความโกรธเป็นทางออกสำคัญ เพื่อป้องกันความทุกข์และโทษที่จะเกิดขึ้นตามมา สาเหตุของความโกรธเชื่อมโยงกับอวิชชา (ความไม่รู้), ตัณหา (ความอยาก), อัตตา (ความยึดมั่นตน), และผัสสะ (สิ่งเร้ากระทบใจ) ซึ่งเป็นรากฐานของอกุศลธรรมในใจ ผลกระทบของความโกรธไม่ใช่แค่ในปัจจุบัน แต่ส่งผลถึงอนาคต (ชาติหน้า) ด้วย ธรรมะ 5 ประการ (สติ, ขันติ, เมตตา, อโทสะ, ปัญญา) เป็นเครื่องมือสำคัญในการบรรเทาและจัดการกับความโกรธ วิธีปฏิบัติที่เป็นระบบและต่อเนื่อง เช่น สังเกตความโกรธ, หยุดแสดงออกทางกายวาจา, เปลี่ยนความคิด, เจริญเมตตา, ฝึกสติและสมาธิ สามารถสร้างจิตใจที่สงบและมีสันติสุขได้อย่างยั่งยืน

องค์ความรู้นี้ชี้ให้เห็นว่า การจัดการกับความโกรธไม่ใช่แค่การระงับอารมณ์ชั่วคราว แต่เป็นกระบวนการฝึกฝนใจและพัฒนาจิตที่ลึกซึ้งและต่อเนื่อง ซึ่งเป็นพื้นฐานของชีวิตที่สงบสุขและปราศจากทุกข์ทั้ง

ในปัจจุบันและอนาคต นอกจากนี้ ผู้เขียนได้สร้างโมเดลขึ้นมาให้ชื่อว่า A.N.G.E.R Model (A Buddhist Approach to Relieving Anger) เพื่อสื่อถึงการจัดการกับความโกรธโดยตรง ด้วยวิธีบำบัดความโกรธทั้ง 5 วิธี ดังนี้



ภาพที่ 1 Anger Model

โมเดล A.N.G.E.R. สามารถตีความได้ว่าเป็นกระบวนการฝึกจิตให้เห็นจิต (citta-anupassanā) ดังนี้

A = Awareness คือการเจริญสติ (sati) รู้เท่าทันการเกิดขึ้นของอารมณ์ในปัจจุบันขณะ ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างสิ่งเร้า (stimulus) กับการตอบสนอง (reaction)

N = Non-Reaction เป็นการฝึกขันติ (khanti) ให้จิตไม่ตกอยู่ในอำนาจของแรงกระตุ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด อธิวาสนขันติ ที่เป็นความอดทนต่อสิ่งยั่ว

G = Growth in Perspective คือการใช้ โยนิโสมนสิการ เพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองจากการตำหนิผู้อื่นมาเป็นการเข้าใจเหตุปัจจัยของทุกซ์

E = Empathy and Loving-kindness คือการเจริญเมตตาภาวนา (mettā-bhāvanā) ที่ปรับเปลี่ยนจิตจากการปฏิเสธเป็นการยอมรับ

R = Reflection and Mindfulness Practice คือการพัฒนาปัญญา (paññā) ผ่านการภาวนาเห็นว่าความโกรธเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

เอกสารอ้างอิง

- กนกรัตน์ สุขะตุงคะ. (2536). *ความโกรธ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จำรัส พรหมบุตร. (2565). *ความโกรธในทัศนะพุทธจิตวิทยา*. *วารสารพุทธจิตวิทยา*. 7 (1), 38-45.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2550). *ศัพท์วิเคราะห์*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง.
- พระมหาสมปอง มุทีโต. (2547). *คัมภีร์อภิชานวรรณนา*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรีนซ์ตั้ง จำกัด.
- พีรายุทธ์ สังฆมณี, วรุฒิ อุตสาแท้ และอภิชาติ ไจหาญ. (2565). มุมมองเรื่องความโกรธในพระไตรปิฎก. *วารสารวิชาการรัตนบุศย์*. 4 (1), 73-87.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มติชน ออนไลน์. (21 มกราคม 2568). *ระทีกกลางสุขุมวิท เก่งพុងชนไรเตอร์ อดกระแทกเสาดับเมื่อยสุดเศร้าสูญเสีย เสาศลักรครอบครั้ว*. สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน 2568, จาก https://www.matichon.co.th/local/news_5010295
- Hanh, T. H. (2014). *The Heart of Compassion: The Thirty-seven Verses on the Practice of a Bodhisattva*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- King, S. B. (2009). *Socially Engaged Buddhism*. Honolulu: University of Hawai'i Press.
- Ricard, M. (2015). *Altruism: The Power of Compassion to Change Yourself and the World*. New York: Little, Brown and Company.
- Sivaraksa, S. (1992). *Seeds of Peace: A Buddhist Vision for Renewing Society*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Wallace, B. A. (2007). *Contemplative Science: Where Buddhism and Neuroscience Converge*. New York: Columbia University Press.