

# ทำอย่างไรจะหายโกรธ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

(ป. อ. ปยุตฺโต)

## How To Dispel Anger

P. A. Payutto

(Somdet Phra Buddhaghosacariya)

# ทำอย่างไรจะหายโกรธ

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 974-575-119-7

## How To Dispel Anger

by Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto)

translated by Robin Moore

© 2020 English edition – Robin Moore

ฉบับภาษาไทย พิมพ์ครั้งแรก ธันวาคม ๒๕๒๓

ฉบับไทย - อังกฤษ พิมพ์ครั้งแรก กันยายน ๒๕๖๓ ๔,๐๐๐ เล่ม

- คุณพิรุณ เกียรติสมมารถ และครอบครัว ๒,๐๐๐ เล่ม
- คุณพัชธร กิตินุกูลศิลป์ และครอบครัว ๑,๐๐๐ เล่ม
- คุณพิสิษฐ์ -คุณบรรจง สงวนกุลชัย ๕๐๐ เล่ม
- คุณศนิवार เติมขิต และคุณพินนาฏ ทองวิบูลย์ ๓๐๐ เล่ม
- คุณนัทธมนต์ นนทน์มิตร และคุณภัทราพร มังคลา ๒๐๐ เล่ม

*This book is available for free download at: [www.watnyanaves.net](http://www.watnyanaves.net)*

*Original Thai version first published: December 1980*

*Translated English version first published: September 2020*

*Typeset in: Crimson, Gentium, Open Sans and TF Uthong.*

*Cover Image: Arch.Apolar*

*Layout design by: Phrakhrū Vinayadhorn (Chaiyos Buddhivaro)*

*Proofreading & editing: Siripaṅṅo Bhikkhu*

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่

วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระทีก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐

[www.watnyanaves.net](http://www.watnyanaves.net)

### ดำเนินการพิมพ์

สำนักพิมพ์พลีธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด

๒๓ ซอย ๖ หมู่บ้านสวนแหลมทอง ๒ ถนนพัฒนาการ ซอย ๒๘

เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐ โทร. ๐ ๒๗๕๐ ๗๗๓๒

Email: [petandhome@gmail.com](mailto:petandhome@gmail.com) Website: [www.petandhome.co.th](http://www.petandhome.co.th)

## Anumodana – Appreciation

About six years ago, the Buddhist congregation at Wat Nyanavesakavan, both monastics and lay supporters, deemed that it was a fitting time to put concerted effort into translating Dhamma books into English and to publish them in a determined, systematic fashion. At that time, Mr. Robin Moore was entrusted with the responsibility of doing the translation work, with Khun Peeranuch Kiatsommart faithfully and generously providing all financial assistance.

Before long, in 2016, two Dhamma books translated into English were completed, namely: *The Unheralded Value of the Vinaya* and *True Education Begins with Wise Consumption*. In the next two years, these were followed by six more books: *Honouring the Claim: ‘We Love the King’*, *Education Made Easy*, *May the Days and Nights Not Pass in Vain*, *Perfect Happiness*, *Growing in Merit*, and *Prelude to Buddhadhamma: Noble Life – Healthy Society – Delightful Nature*.

This year, 2020, several new books have been completed and are being prepared for publication, including this book *How To Dispel Anger*.

The study, teaching, and propagation of the Dhamma, along with its accompanying practice and realization, whereby the Dhamma becomes embodied in individuals and society, lies at the heart of Buddhism. Translating and publishing the Dhamma are key meritorious deeds enabling this process to reach success and fulfilment.

I wish to express my appreciation to Mr. Robin Moore for performing this important work with diligence and determination.

This wholesome work has been accomplished as a 'gift of the Dhamma' (*dhamma-dāna*) by way of the patronage and supervision of Khun Peeranuch Kiatsommart. She has acted with devotion to the Triple Gem, enthusiasm for promoting the study and dissemination of Dhamma, and great goodwill and kindness towards practitioners of Dhammavinaya; indeed, towards all people. May I express my gratitude to Khun Peeranuch Kiatsommart for her dedication and assistance, which has enabled this gift of the Dhamma to come to fruition. These efforts and achievements promote wisdom and truth, leading to long-lasting value and benefit.

Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto)



# สารบัญ

อนุโมทนา	(๑)
<b>ทำอย่างไรจะหายโกรธ</b>	<b>๑</b>
ขั้นที่ ๑ นี้ก็ถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ	๒
ขั้นที่ ๒ พิจารณาโทษของความโกรธ	๔
ขั้นที่ ๓ นี้ก็ถึงความดีของคนที่เราโกรธ	๖
ขั้นที่ ๔ พิจารณาว่า ความโกรธ คือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู	๘
ขั้นที่ ๕ พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน	๑๑
ขั้นที่ ๖ พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า	๑๓
ขั้นที่ ๗ พิจารณาความเคยเกี่ยวข้อกันในสังสารวัฏ	๑๖
ขั้นที่ ๘ พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา	๑๗
ขั้นที่ ๙ พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ	๑๙
ขั้นที่ ๑๐ ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ	๒๑
เชิงอรรถ	๒๓
ที่มา	๒๓

# Contents

## **Anumodana – Appreciation**

<b>How To Dispel Anger</b>	<b>1</b>
1. Reflecting on the Liability of Being Angry	2
2. Reflecting on the Dangers of Anger	3
3. Considering the Merits of People towards Whom One Feels Angry	5
4. Reflecting on How Anger is a Form of Self-Torment Satisfying One’s Enemies	8
5. Reflecting on the Fact that Human Beings Are the Owners of Their Karma	11
6. Reflecting on the Buddha’s Good Deeds in the Past	13
7. Reflecting on Previous Association in the Round of Rebirths	16
8. Reflecting on the Benefits of Lovingkindness	17
9. Contemplating the Elements	19
10. Practising Generosity	21
<b>Endnotes</b>	<b>23</b>

# ทำอย่างไรจะหายโกรธ

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งเมตตาการุณย์ พระพุทธเจ้า มีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระมหากรุณา ชาวพุทธทุกคน ได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตาการุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วย กายวาจา และมีน้ำใจปรารถนาดี

แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุขปราศจากเวรภัยโดยทั่วหน้า

อย่างไรก็ตาม เมตตา มีคู่ปรับสำคัญอย่างหนึ่งคือ ความโกรธ ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น

คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้ว ก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็หงุดหงิด งุ่นง่านทรมานใจตัวเอง

เวลานั้นเมตตาหลบหาย ไม่รู้จะไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธ ทั้งที่ไม่ต้องการ แต่ก็ไม่ยอมหนีไป บางทีจนปัญญา ไม่รู้จะขับไล่หรือกำจัดให้หมดไปได้อย่างไร

โบราณท่านรู้ใจและเห็นใจคนขี้โกรธ จึงพยายามช่วยเหลือ โดยสอนวิธีการต่างๆ สำหรับระงับความโกรธ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเท่านั้น แต่เป็นคติแก่ทุกคน ช่วยให้เห็นโทษของความโกรธ และมันในคุณของเมตตายิ่งขึ้น จึงขอนำมาเสนอพิจารณากันดู วิธีเหล่านั้นท่านสอนไว้เป็นขั้นๆ ดังนี้



# How To Dispel Anger

Buddhism is a religion of love and compassion.<sup>1</sup> Indeed, one of the Buddha's chief virtues was his 'great compassion'.<sup>2</sup> All Buddhists are urged to cultivate love and compassion, to harbour thoughts of kindness and goodwill, and to assist others through their speech and bodily actions. Even in times of solitude, we are encouraged to radiate lovingkindness towards all living creatures, wishing that they abide happily and free from harm.

Lovingkindness, however, has a notorious foe and adversary: anger. Some people are characteristically hot-tempered. As soon as they become angry, they lash out violently and hurt others. If they are unable to let off steam in this way, they stew in resentment and hostility. When this happens, lovingkindness vanishes without a trace. Anger, on the other hand, refuses to budge. People may then be at their wit's end—they no longer welcome anger, but they have no idea how to get rid of it.

Our ancestors understood the nature of anger and were able to empathize with people susceptible to it. They would advise angry people on how to dispel their negativity. The methods they advocated are useful not only for the hotheaded; anyone can apply them in order to recognize the dangers of anger and to gain increased confidence in the benefits of lovingkindness.

These methods are presented as a series of stages, as follows.<sup>3</sup>

# ชั้นที่ ๑

## นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ

ชั้นที่ ๑ นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ *เช่น*

ก. สอนตนเองให้นึกว่า พระพุทธเจ้าของเราทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ และทรงสอนชาวพุทธให้เป็นคนมีเมตตา เรามัวมาโกรธอยู่ ไม่ระงับความโกรธเสีย เป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ไม่ทำตามอย่างพระศาสดา ไม่สมกับเป็นศิษย์ของพระพุทธเจ้า

จงรีบทำตัวให้สมกับที่เป็นศิษย์ของพระองค์ และจงเป็นชาวพุทธที่ดี

ข. พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า คนที่โกรธเขาก่อนก็นับว่าเลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติรู้เท่าทัน หลงโกรธตอบเขาไปอีก ก็เท่ากับสร้างความเลวให้ยืดยาวเพิ่มมากขึ้น นับว่าเลวหนักลงไปกว่าคนที่โกรธก่อนนั้นอีก

เราอย่าเป็นทั้งคนเลว ทั้งคนเลวกว่า นั้นเลย

ค. พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนต่อไปอีกว่า เขาโกรธมา เราไม่โกรธตอบไป อย่างนี้เรียกว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยาก เมื่อรู้ทันว่าคนอื่นหรืออีกฝ่ายหนึ่งเขาขุ่นเคืองขึ้นมาแล้ว เรามีสติระงับใจไว้เสีย ไม่เคืองตอบ จะชื่อว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ช่วยไว้ทั้งเขาและทั้งตัวเราเอง

## Reflecting on the Liability of Being Angry

We should reflect in the following ways:

- The Buddha was endowed with great compassion and he taught his disciples to abide with a heart of lovingkindness. We may go on to consider: ‘Yet here I am consumed by anger, leaving it unchecked. This behaviour is remiss and unbecoming. I am not following the Buddha’s supreme example. I should hasten to be a model disciple, worthy of the name “Buddhist”.’
- The Buddha said that someone reacting with anger is already in the wrong. But if we heedlessly respond to this anger in kind—fanning the flames—we are considered worse than the instigator. We should avoid both: being neither someone who gets angry to begin with, nor someone who makes matters worse.
- The Buddha went on to say that if someone else expresses anger but we do not respond in kind, we can be said to have ‘won a battle hard to win’. If we realize that someone is getting angry, and, careful and restrained, we do not lash out angrily in return, we end up benefiting both parties: the other person and ourselves.<sup>4</sup>

เพราะฉะนั้น เราอย่าทำตัวเป็นผู้แพ้สงครามเลย จงเป็นผู้ชนะสงคราม และเป็นผู้สร้างประโยชน์เกิด อย่าเป็นผู้สร้างความพินาศวอดวายเลย

ถ้าคิดนี้กระลึกอย่างนี้แล้ว ก็ยังไม่หายโกรธ ให้พิจารณาขั้นที่สองต่อไปอีก

Therefore, don't allow yourself to be overrun and defeated. Instead, gain victory and foster wellbeing for all.

If by reflecting in this way anger is not yet dispelled, move on to the second method:

## ชั้นที่ ๒

### พิจารณาโทษของความโกรธ

#### ชั้นที่ ๒ พิจารณาโทษของความโกรธ

ในชั้นนี้ มีพุทธพจน์ตรัสสอนไว้มากมาย เช่นว่า

"คนซึ่งโกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม คนซึ่งโกรธนอนก็เป็นทุกซี่ ๆ คนโกรธไม่รู้เท่าทันว่า ความโกรธนั้นแหละคือภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง"

"พอโกรธเข้าแล้ว ก็ไม่รู้จักว่าอะไรเป็นประโยชน์ โกรธเข้าแล้ว มองไม่เห็นธรรม เวลาถูกความโกรธครอบงำ มีแต่ความมืดตื้อ คนโกรธจะผลาญสติไป สิ่งนั้นทำยากก็เหมือนทำงานง่าย แต่ภายหลังพอหายโกรธแล้ว ต้องเดือดร้อนใจเหมือนถูกไฟเผา"

"แรกจะโกรธนั้น ก็แสดงความหน้าด้านออกมาก่อน เหมือนมีควันก่อนจะเกิดไฟ พอความโกรธแสดงเดชทำให้คนตาลเด็ดได้ คราวนี้ล่ะไม่มีกั้วอะไร ยางายาก็ไม่มี ถ้อยคำไม่มีคารวะ ๆล"

"คนโกรธฆ่าพ่อฆ่าแม่ของตัวเองก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ ฆ่าคนสามัญก็ได้ทั้งนั้น ลูกที่แม่เลี้ยงไว้จนโตลืมหูลืมตามองดูโลกนี้ แต่มีกิเลสหนา พอโกรธขึ้นมา ก็ฆ่าได้แม้แต่แม่ผู้ให้ชีวิตนั้น ๆล"<sup>๒</sup>

## Reflecting on the Dangers of Anger

The Buddha gave numerous teachings on this subject, for example:

*An angry person is of ugly appearance; he also sleeps badly.... He does not recognize the peril that has arisen from within.*

*An angry person doesn't know what is good; an angry person doesn't see the Dhamma. There is just darkness and gloom when anger overcomes a person. When an angry person wreaks havoc and destruction—something normally difficult to do—he does so easily. Later when the anger has vanished he is tormented as if burnt by fire.*

*When anger is sparked he shows brazenness just as smoke foreshadows fire. When his anger boils over, he can fly into a rage. He is shameless, fearing nothing. His speech is disrespectful....*

*An angry person slays his parents ... slays an arahant ... slays a man in the street. A depraved angry person slays his mother, the good woman who gave him life, the one who nurtured him and showed him this world.<sup>5</sup>*

"กาลิเด่ไม่มีเท่าโทสะ ๆล ๆ เคะระหืออะไรเท่าโทสะไม่มี"<sup>๓</sup>

ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายให้มากมาย อย่างพุทธพจน์นี้เป็นตัวอย่าง แม้เรื่องราวในนิทานต่างๆ และชีวิตจริง ก็มีมากมาย ล้วนแสดงให้เห็นว่าความโกรธมีแต่ทำให้เกิดความเสียหายและความพินาศ ไม่มีผลดีอะไรเลย จึงควรฆ่ามันทิ้งเสีย อย่าเก็บเอาไว้เลย

ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องมานอนเป็นทุกข์ ฆ่าอะไรอื่นแล้ว อาจจะต้องโศกเศร้าเสียใจ แต่

"ฆ่าความโกรธแล้ว นอนเป็นสุข

ฆ่าความโกรธแล้ว ไม่โศกเศร้าเลย"<sup>๔</sup>

พิจารณาโทษของความโกรธทำนองนี้แล้ว ก็น่าจะบรรเทาความโกรธได้ แต่ถ้ายังไม่สำเร็จ ก็ลองวิธีต่อไปอีก



*There is no strife like anger ... there is no bane like anger.*<sup>6</sup>

Stories abound in folktales and in accounts from everyday life depicting the harm caused by anger. Nothing good comes from anger; it leads only to destruction and ruin. We should therefore utterly relinquish anger. Don't hang on to it.

If one kills other people one is likely to sleep fitfully and suffer distress. Not so by vanquishing anger:

*Having slain anger one sleeps soundly; having slain anger one does not sorrow.*<sup>7</sup>

Reflecting on the dangers of anger in this way should provide relief, but if it does not, try the next method:

## ชั้นที่ ๓

### นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

#### ชั้นที่ ๓ นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ธรรมดาคนเรานั้น ว่าโดยทั่วไป แต่ละคนๆ ย่อมมีข้อดีบ้าง ข้อเสียบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง จะหาคนดีครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่มีข้อบกพร่องเลย คงหาไม่ได้ หรือแทบจะไม่มี

บางทีแ่งที่เราว่าดี คนอื่นว่าไม่ดี บางทีแ่งที่เราว่าไม่ดี คนอื่นว่าดี เรื่องราว ลักษณะหรือการกระทำของคนอื่นที่ทำให้เราโกรธนั้น ก็เป็นจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของเขาอย่างหนึ่ง หรืออาจเป็นแ่งที่ไม่ถูกใจเรา

เมื่อจุดนั้นแ่งนั้นของเขาไม่ดี ไม่ถูกใจเรา ทำให้เราโกรธ ก็อย่ามัวนึกถึงแต่จุดนั้นแ่งนั้นของเขา พึงหันไปมองหรือระลึกถึงความดีหรือจุดอื่นที่ดีๆ ของเขา เช่น

คนบางคน ความประพฤติทางกายเรียบร้อยดี แต่พูดไม่ไพเราะ หรือปากไม่ดี แต่ก็ไม่ได้ประพฤติเกะกะระรานทำร้ายใคร

บางคนแสดงออกทางกายกระโดดกระเดกไม่น่าดู หรือการแสดงออกทางกายเหมือนไม่มีสัมมาคารวะ แต่พูดจาดี สุภาพ หรือไม่ก็อาจพูดจาดีแต่ใจไม่ดี

บางคนปากร้ายแต่ใจดี

## **Considering the Merits of People towards Whom One Feels Angry**

Generally speaking, all of us have strengths and weaknesses, good points and bad. Finding a perfect or flawless person is near to impossible. Sometimes those qualities in people we insist are 'good' are deemed by others to be 'bad'; and vice versa: qualities we admire are spurned by others. So we should ask ourselves whether other people's traits, actions, and so on, that make us angry are really a fault or blemish on their part or if they are simply at odds with our own personal preferences.

If some aspect of another person's appearance or behaviour makes you angry, don't obsess over it. Instead, shift your focus to that person's merits and good qualities.

For instance, some people speak harsh or rude words, but are otherwise well-mannered: they are not physically abusive or aggressive. Some people are ill-mannered or appear disrespectful through bodily action, but their speech is polite and discreet. Some people swear and curse but are actually kind-hearted. Some people have poor interpersonal skills but are immensely dedicated to their work. Alternatively, someone may offend us in some way, but we can recall a time from the past when they did us a good deed.

บางคนสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ค่อยดี แต่เขาก็ทำงาน ตั้งใจทำหน้าที่ของเขาดี

บางคน ถึงแม้คราวนี้เขาทำอะไรไม่สมควรแก่เรา แต่ความดีเก่าๆ เขาก็มี เป็นต้น

ถ้ามีอะไรที่ชุ่นใจกับเขา ก็อย่าไปมองส่วนที่ไม่ดี พึงมองหาส่วนที่ดีของเขา เอาขึ้นมาระลឹกลึกถึง

ถ้าเขาไม่มีความดีอะไรเลยที่จะให้มองเอาจริงๆ ก็ควรคิด สงสาร ตั้งความกรุณาแก่เขาว่า โอ้! น่าสงสาร ต่อไป คนคนนี้นี้คงจะต้องประสบผลร้ายต่างๆ เพราะความประพฤติไม่ดีอย่างนี้ นรกอาจรอเขาอยู่ ดังนั้น เป็นต้น พึงระงับความโกรธเสีย เปลี่ยนเป็น สงสารเห็นใจหรือคิดช่วยเหลือแทน

ถ้าคิดอย่างนี้ ก็ยังไม่หายโกรธ ลองวิธีขั้นต่อไปอีก

If you feel animosity towards someone, don't focus on their negative qualities; instead, look for what is positive in them. If you truly cannot perceive any good qualities, generate compassion, thinking: 'How unfortunate! Surely this person will face dire consequences in the future due to their unskilful actions. They may even fall into hell.' Quell your anger. Transform it into compassion or a desire to help.

If through such consideration anger is still not dispelled, try out the next method:

## ขั้นที่ ๔

พิจารณาว่า ความโกรธ คือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง  
และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู

ขั้นที่ ๔ พิจารณาว่า ความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง  
และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู

ธรรมดาศัตรูย่อมปรารถนาร้าย อยากให้เกิดความเสื่อม  
และความพินาศวอดวายแก่กันและกัน คนโกรธจะสร้างความ  
เสื่อมพินาศให้แก่ตัวเองได้ตั้งหลายอย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้องทำอะไร  
ให้ลำบาก ก็ได้สมใจของเขา เช่น

ศัตรูปรารถนาว่า "ขอให้มัน (ศัตรูของเขา) ไม่สวยไม่งาม มี  
ผิวพรรณไม่น่าดู" หรือ

"ขอให้มันนอนเป็นทุกข์ ขอให้มันเสื่อมเสียประโยชน์ ขอให้มัน  
เสื่อมทรัพย์สมบัติ ขอให้มันเสื่อมยศ ขอให้มันเสื่อมมิตร ขอให้มัน  
ตายไปตกนรก"<sup>๕</sup> เป็นต้น

เป็นที่หวังได้อย่างมากกว่า คนโกรธจะทำผลร้ายเช่นนี้ให้เกิด  
แก่ตนเองตามปรารถนาของศัตรูของเขา

ด้วยเหตุนี้ ศัตรูที่ฉลาดจึงมักหาวิธีแกล้งยั่วให้ฝ่ายตรงข้าม  
โกรธ จะได้ผลลอสติทำการผิดพลาดเพื่องงพลั่ว

## **Reflecting on How Anger is a Form of Self-Torment Satisfying One's Enemies**

Enemies typically wish each other ill and hope for one another's downfall and ruin. An angry person, however, brings about all sorts of destruction upon themselves, to the great delight of their enemies and without them needing to lift a finger.

A hostile person might have the following wish: 'May my enemies be of ugly appearance; may they sleep badly, suffer misfortune, go bankrupt, be dishonoured, be abandoned by their friends, and go to hell!'

If one gets angry, the prospects of creating such adverse conditions for oneself are increased, thus likely satisfying one's enemy's desires without them having to make any effort. Clever adversaries thus think up ruses to provoke their opponents into getting angry, causing them to make mistakes and suffer setbacks. Being wise to these facts we should be careful not to harm ourselves in this way.

เมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้แล้ว ก็ไม่ควรจะทำร้ายตนเองด้วยความโกรธ ให้ศัตรูได้สมใจเขาโดยไม่ต้องลงทุนอะไร

ในทางตรงข้าม ถ้าสามารถครองสติได้ ถึงกระทบอารมณ์ที่นำโกรธ ก็ไม่โกรธ จิตใจไม่หวั่นไหว สีหน้าผ่องใส กิริยาอาการไม่ผิดเพี้ยน ทำการงานธุระของตนไปได้ตามปกติ ผู้ที่ไม่ปรารถนาดีต่อเรานั้นแหละจะกลับเป็นทุกข์ ส่วนทางฝ่ายเรา ประโยชน์ที่ต้องการก็จะสำเร็จ ไม่มีอะไรเสียหาย

อาจสอนตัวเองต่อไปอีกว่า

"ถ้าศัตรูทำทุกขีให้ที่ร่างกายของเจ้า แล้วไหนเจ้าจึงมาคิดทำทุกขีให้ที่ใจของตัวเอง ซึ่งมีเช่ร่างกายของศัตรูสักหน่อยเลย"

"ความโกรธ เป็นตัวตัดรากความประพฤติดังามทั้งหลายที่เจ้าตั้งใจรักษา เจ้ากลับไปพะนอความโกรธนั้นไว้ ถ้ามั่นน้อยเถอะ ใครจะเช่เหมือนเจ้า"

"เจ้าโกรธว่าคนอื่นทำกรรมที่ป่าเถื่อน แล้วโยตัวเจ้าเองจึงมาปรารถนาจะทำกรรมเช่นนั้นเสียเองเล่า"

"ถ้าคนอื่นอยากให้เจ้าโกรธ จึงแก้งทำสิ่งไม่ถูกใจให้ แล้วไหนเจ้าจึงช่วยทำให้เขาสมปรารถนา ด้วยการปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นมาได้เล่า"

"แล้วนี่ เจ้าโกรธขึ้นมาแล้ว จะทำทุกขีให้เขาได้หรือไม่ก็ตาม แต่แน่ๆ เดียวนี้เจ้าก็ได้เบียดเบียนตัวเองเข้าแล้ว ด้วยความทุกขีใจเพราะโกรธนั้นแหละ"



If we can keep our wits about us, we won't get angry even when provoked. Our hearts will remain unperturbed, our countenance bright, and our behaviour consistent. We will be able to go about our business as usual with no harm done. Instead, it will be our enemies who suffer.

Furthermore, we can follow this advice:

*Suppose an enemy has caused you physical injury. Why would you also harm your mind which is completely disassociated from your enemy's body?*

*The anger that you hold in your heart is undermining the very roots of all the virtuous qualities that you protect. Is anyone as foolish as you?*

*Another does vile deeds, so you are angry. Now what? Are you going to copy the actions he commits?*

*Suppose someone provokes you with an offensive act. Are you going to give him satisfaction by allowing anger to arise?*

*If you get angry with someone, then maybe you make them suffer, but maybe not. What is certain is that you hurt yourself now with the pain that anger brings.*

"หรือถ้าเจ้าเห็นว่า พวกศัตรูขึ้นเดินไปในทางของ ความโกรธอันไร้ประโยชน์แล้ว ไฉนเจ้าจึงโกรธ เลียนแบบเขาเสียอีกล่ะ"

"ศัตรูอาศัยความแค้นเคืองใด จึงก่อเหตุไม่พึงใจ ขึ้นได้ เจ้าจงตัดความแค้นเคืองนั้นเสียเถิด จะมา เตือดร้อนด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่องไปทำไม"

จะพิจารณาถึงขั้นปรมัตถ์ก็ได้ว่า

"ขั้นเหล่าใดก่อเหตุไม่พึงใจแก่เจ้า ขั้นเหล่านั้น ก็ดับไปแล้ว เพราะธรรมทั้งหลายเป็นไปเพียงชั่วคราว แล้วที่นี้เจ้าจะมาโกรธให้ใครกันในโลกนี้"

"ศัตรูจะทำทุกซีให้แก่ผู้ใด ถ้าไม่มีตัวตนของผู้นั้น มารับทุกซี ศัตรูนั้นจะทำทุกซีให้ใครได้ ตัวเจ้านั้น แหละเป็นเหตุของทุกซีอยู่ขณะนี้ แล้วทำไมจะไปโกรธเขา เล่า"<sup>๒</sup>

ถ้าพิจารณาอย่างนี้ ก็ยังไม่หายโกรธ ก็ลองพิจารณาขั้นต่อไป

*Seeing enemies set off on the desolate path of anger, why would you take umbrage and follow suit?*

*If a foe causes you trouble on account of your own resentment, then put your anger down. Why suffer over nothing?*

*Because all things are fleeting, those factors which caused you displeasure have passed away. So with whom are you here actually angry? <sup>9</sup>*

*If an enemy tries to torment someone, how can he succeed if the other person harbours no sense of self who 'suffers'? You yourself are the cause for suffering; why then be angry with him? <sup>10</sup>*

If by reflecting in this way anger is still not dispelled, move on to the next contemplation:

## ชั้นที่ ๕

### พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน

ชั้นที่ ๕ พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน คือ

พึงพิจารณาว่า ทั้งเราและเขา ต่างก็มีกรรมเป็นสมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้ ก็จะได้รับผลของกรรมนั้น

เริ่มด้วยพิจารณาตัวเองว่า เราโกรธแล้ว ไม่ว่าจะทำอะไร การกระทำของเรานั้นเกิดจากโทสะ ซึ่งเป็นอกุศลมูล กรรมของเราก็ย่อมเป็นกรรมชั่ว ซึ่งก่อให้เกิดผลร้าย มีแต่ความเสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ และเราจะต้องรับผลของกรรมนั้นต่อไป

อนึ่ง เมื่อเราจะทำกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะนั้น ก่อนเราจะทำร้ายเขา เราก็ทำร้ายแผดเผาตัวเราเองเสียก่อนแล้ว เหมือนเอามือทั้งสองกอบถ่านไฟจะขว้างใส่คนอื่น ก็ไหม้มือของตัวก่อน หรือเหมือนกับเอามือกอบอุจจาระจะไปโประใส่เขา ก็ทำตัวนั้นแหละให้เหม็นก่อน

เมื่อพิจารณาความเป็นเจ้าของกรรมฝ่ายตนเองแล้ว ก็พิจารณาฝ่ายเขาบ้างในทำนองเดียวกัน เมื่อเขาโกรธ เขาจะทำกรรมอะไร ก็เป็นกรรมชั่ว และเขาก็จะต้องรับผลกรรมของเขาเองต่อไป กรรมชั่วนั้น จะไม่ช่วยให้เขาได้รับผลดีมีความสุขอะไร มีแต่ผลร้าย เริ่มตั้งแต่แผดเผาใจของเขาเองเป็นต้นไป

## **Reflecting on the Fact that Human Beings Are the Owners of Their Karma**

Everyone is the owner of their karma: their intentional actions. We should thus reflect: ‘Whatever karma I shall do, for good or for ill, of that I will be the heir.’ In the case that anger has arisen, we recognize it as an ‘unwholesome root’: all subsequent actions stemming from anger will be damaging and harmful. Moreover, we will have to reap the fruit of this bad karma.

When acting on anger, before we harm others we harm ourselves. This is similar to picking up hot coals to throw at someone else—we must first burn our own hands; or to scooping up excrement to smear on someone else—we must first foul ourselves.

The contemplation of being the owner of one’s karma also applies to others. When someone gets angry, they tend to perform unskilful actions, the negative results of which they will receive in the future. No good will come from these actions, only misfortune, beginning with self-torment.

ในเมื่อต่างคนต่างก็มีกรรมเป็นของตน เก็บเกี่ยวผลกรรม  
ของตนเองอยู่แล้ว เราอย่ามัวคิดงุ่นงายอยู่เลย ตั้งหน้าทำแต่กรรม  
ที่ดีไปเถิด

ถ้าพิจารณากรรมแล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ พึงพิจารณา  
ขั้นต่อไป

Every person is the heir to their individual karma, reaping its particular fruits. But instead of wasting time endlessly doubting or speculating about this matter on an abstract level, it is better to simply dedicate oneself to performing wholesome and beneficial actions.

If, by reflecting on karma, anger is still not allayed, then move on to the next reflection:

## ชั้นที่ ๖

### พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า

#### ชั้นที่ ๖ พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าของเรา นั้น กว่าจะตรัสรู้ ก็ได้ทรงบำเพ็ญบารมี ทั้งหลายมาตลอดเวลายาวนานนักหนา ได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์ แก่ผู้อื่น โดยยอมเสียสละแม้แต่พระชนมชีพของพระองค์เอง เมื่อ ทรงถูกข่มเหงกลั่นแกล้งเบียดเบียนด้วยวิธีการต่างๆ ก็ไม่ทรงแค้น เคือง ทรงเอาดีเข้าตอบ ถึงเขาจะตั้งตัวเป็นศัตรูถึงขนาดพยายาม ปลงพระชนม์ ก็ไม่ทรงมีจิตประทุษร้าย

บางครั้งพระองค์ช่วยเหลือเขา แทนที่เขาจะเห็นคุณ เขากลับ ทำร้ายพระองค์ แม้กระนั้นก็ไม่ทรงถือโกรธ ทรงทำดีต่อเขาต่อไป

พุทธจริยาเช่นที่ว่ามานี้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปยากที่จะปฏิบัติ ได้ แต่ก็ยังเป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งชาวพุทธควรจะนำมาระลึกตักเตือน สอนใจตน ในเมื่อประสบเหตุการณ์ต่างๆ ว่า ที่เราถูก กระทบกระทั่งอยู่ เมื่อเทียบกับที่พระพุทธเจ้าทรงประสบมาแล้ว นับว่าเล็กน้อยเหลือเกิน เทียบกันไม่ได้เลย

ในเมื่อเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงประสบนั้น ร้ายแรง เหลือเกิน พระองค์ยังทรงระงับความโกรธไว้ มีเมตตาอยู่ได้ แล้ว เหตุไฉนกรณีเล็กน้อยอย่างของเรา นี้ ศิษย์อย่างเราจะระงับไม่ได้ ถ้าเราไม่ดำเนินตามพระจริยาวัตรของพระองค์ ก็น่าจะไม่สมควร แก่การที่อ้างเอาพระองค์เป็นพระศาสดาของตน



## Reflecting on the Buddha's Good Deeds in the Past

Before the Buddha was enlightened, he spent many lifetimes developing the spiritual perfections (*pāramī*) and assisting other living creatures, even to the extent of sacrificing his own life. Although at times he was bullied and abused, he refused to harbour resentment; instead, he forgave his antagonists. Even though some individuals declared themselves his enemy and tried to kill him, he bore no malice. Sometimes he would help others but instead of being grateful they would turn around and harm him; still, he held no grudge and continued to show kindness.

It is difficult for most people to emulate the Buddha. That notwithstanding, he is an excellent role model for us to use as an inspiration and reminder as we go through life. We can reflect: 'Compared to the Buddha's extreme trials and tribulations, the problems I now face are trifling and inconsequential. Despite great adversity, he was able to quell anger and maintain a heart of lovingkindness. How is it that as his disciple I cannot do the same? If I cannot follow his example in this regard, am I not undeserving of calling him my teacher?'

พุทธจริยาวัตร เกี่ยวกับความเสียสละอดทน และความมีเมตตากรุณาของพระพุทธเจ้า อย่างที่ท่านบันทึกไว้ในชาดก มีมากมายหลายเรื่อง และส่วนมากยืดยาว ไม่อาจนำมาเล่าในที่นี้ได้ จะขอยกตัวอย่างชาดกง่ายๆ สั้นๆ มาเล่าพอเป็นตัวอย่าง

ครั้งหนึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นพระเจ้ากรุงพาราณสี มีพระนามว่าพระเจ้ามหาสีลวะ ครั้งนั้นอำมาตย์คนหนึ่งของพระองค์ทำ ความผิด ถูกเนรเทศ และได้เข้าไปรับราชการในพระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล อำมาตย์นั้นมีความแค้นเคืองติดใจอยู่ ได้ให้โจรคอยเข้ามาปล้นในดินแดนของพระเจ้าสีลวะอยู่เนืองๆ เมื่อราชบุรุษจับโจรได้ พระเจ้าสีลวะทรงสั่งสอนแล้วก็ปล่อยตัวไป เป็นเช่นนี้อยู่เสมอ

ในที่สุด อำมาตย์รายนั้นก็ใช้เหตุการณ์เหล่านี้ยุยงพระเจ้าโกศลว่า พระเจ้าสีลวะอ่อนแอ ถ้ายกทัพไปรุกราน คงจะยึดแผ่นดินพาราณสีได้โดยง่าย พระเจ้าโกศลทรงเชื่อ จึงยกกองทัพไปเข้าโจมตีพาราณสี พระเจ้าสีลวะไม่ทรงประสงค์ให้ราษฎรเดือดร้อน จึงไม่ทรงต่อต้าน ทรงปล่อยให้พระเจ้าโกศลยึดราชสมบัติจับพระองค์ไป พระเจ้าโกศลจับพระเจ้าสีลวะได้แล้ว ก็ให้เอาไปฝังทั้งเป็นในสุสานถึงแค่พระศอ รอเวลากลางคืนให้สุนัขจิ้งจอกมากินตามวิธีประหารอย่างในสมัยนั้น

ครั้นถึงเวลากลางคืน เมื่อสุนัขจิ้งจอกเข้ามา พระเจ้าสีลวะทรงใช้ไหวพริบและความกล้าหาญ เอาพระทนต์ขบที่คอสุนัขจิ้งจอกตัวที่เข้ามาจะกัดกินพระองค์ เมื่อสุนัขนั้นดิ้นรนรุนแรงทำให้สุนัขตัวอื่นหนีไป และทำให้ดินบริเวณหลุมฝังนั้นกระจุยกระจาย หลวมออก จนทรงแก้ไขพระองค์หลุดออกมาได้

There are numerous accounts, for instance in the Jātaka tales, describing the Buddha's patience, self-sacrifice, and compassion.<sup>11</sup> Because these stories are often lengthy, here are a couple of abridged versions as examples:

In one of the Bodhisattva's previous lives he was named King Mahāsīlava, ruling over the city of Varanasi. At that time one of his ministers committed a grave offence, and having been banished from the city he entered into the service of the neighbouring king of Kosala. This minister fostered deep resentment and he would frequently send bandits to plunder areas of Mahāsīlava's land. When these bandits were captured, Mahāsīlava would admonish them but then set them free.

Eventually, this evil-minded minister used these royal pardons as a way to convince the king of Kosala that Mahāsīlava was weak in character. If only the king would send an army and invade the realm of Varanasi, he would be able to conquer it with ease. The king believed him and did as instructed. Not wanting his people to suffer the agony of war, King Mahāsīlava put up no resistance and allowed himself to be captured. As was the customary manner of execution at the time, the king of Kosala ordered that his prisoner be buried alive up to his neck in a charnel ground so that jackals would finish him off during the night.

When night fell and the jackals came, King Mahāsīlava hatched a bold and cunning plan. As the chief jackal lunged in for the kill, the king used his own teeth to clamp onto the jackal's neck. The desperate thrashing of the jackal sent the other jackals fleeing and gradually loosened the dirt in the burial pit, allowing the king to escape. That very night, Mahāsīlava, carrying the sword of state, snuck into his own

ในคืนนั้นเองทรงเล็ดลอดเข้าไปได้จนถึงห้องบรรทมของพระเจ้าโกศล พร้อมด้วยดาบอาญาสิทธิ์ของพระเจ้าโกศลเอง ทรงไว้ชีวิตพระเจ้าโกศล และพระราชทานอภัยโทษ เพียงทรงกู้อาณาจักรคืน แล้วให้พระเจ้าโกศลสาบานไม่ทำร้ายกัน ทรงสถาปนาให้เป็นพระสหายแล้วให้พระเจ้าโกศลกลับไปครองแคว้นโกศลตามเดิม<sup>๗</sup>

อีกเรื่องหนึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นวานรใหญ่อยู่ในป่า ครานั้นชายผู้หนึ่งตามหาโคของตนเข้ามาในกลางป่าแล้วพลัดตกลงไปในเหวขึ้นไม่ได้ อดอาหารนอนแฉมวี่สิ้นหวังสิ้นแรง พอดิโนวันที่สิบ ภูญาวานรมาพบเข้า เกิดความสงสาร จึงช่วยให้ขึ้นมาจากเหวได้

ต่อมา เมื่อภูญาวานรซึ่งเหนื่อยอ่อนจึงพักผ่อนเอาแรง และนอนหลับไป ชายผู้นั้นเกิดความคิดชั่วร้ายขึ้นว่า "สิ่งนี้มันก็อาหารของคน เหมือนสัตว์ป่าอื่นๆ นั่นแหละ อย่างกระนั้นเลย เราก็หิวแล้วฆ่าถึงตัวนี้กินเสียเถิด กินอิ่มแล้วจะได้ถือเอาเนื้อมันติดตัวไปเป็นเสบียงด้วย จะได้มีของกินเดินทางผ่านที่กันดารไปได้"

คิดแล้วก็หาก้อนหินใหญ่มาก้อนหนึ่ง ยกขึ้นทุ่มหัวภูญาวานร ก้อนหินนั้นทำให้ภูญาวานรบาดเจ็บมาก แต่ไม่ถึงตาย

ภูญาวานรตื่นขึ้น รีบหนีขึ้นต้นไม้ มองชายผู้นั้นด้วยน้ำตานอง แล้วพูดกับเขาโดยดี ทำนองให้คิดว่า ไม่ควรทำเช่นนั้น ครั้นแล้วยังเกรงว่าชายผู้นั้นจะหลงทางออกจากป่าไม่ได้ ทั้งที่ตนเองก็เจ็บปวดแสนสาหัส ยังช่วยโอดไปตามต้นไม้ นำทางให้ชายผู้นั้นออกจากป่าไปได้ในที่สุด<sup>๘</sup>

แม้พิจารณาถึงอย่างนี้แล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ ฟังลองพิจารณาวิธีต่อไป

royal bed chamber where the usurper lay asleep.<sup>12</sup> Instead of harming the king of Kosala, he did the opposite: on condition of restoring Varanasi to its rightful ruler and swearing an oath of friendship, Mahāsīlava pardoned the king of Kosala and granted him safe passage to return to his own kingdom.<sup>13</sup>

On another occasion, the Bodhisattva was born as the leader of a troop of monkeys living in a forest. One day a herdsman searching for one of his cows deep in the forest fell into a ravine from which he could not escape. For ten days he went without food and lay writhing—hungry, exhausted, and despairing. Eventually the monkey king found him and out of compassion carried him out of the ravine.

Tired from this exertion the monkey took a rest. As the monkey was sleeping, the man had this wicked thought: ‘Monkeys, like other wild animals, make excellent food. I’m so hungry. Why don’t I kill him and have a nice meal? I can then take the remaining meat as provisions for my journey back through the forest.’

He found a large stone and brought it down hard on the monkey’s skull. Although the monkey king was severely wounded, he was not killed. He quickly jumped up and climbed a tree. While tearfully looking at the man, he kindly admonished him for this violent act. Despite being in great pain, the monkey king was worried that the man would get lost in the forest, so he jumped from treetop to treetop guiding him to safety.<sup>14</sup>

If these reflections still do not work to dispel anger then try out the next method:

## ชั้นที่ ๗

### พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

#### ชั้นที่ ๗ พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า ในสังสาระ คือการเวียนว่ายตายเกิดที่กำหนดจุดเริ่มต้นมิได้นี้ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดากัน มิใช่หาได้ง่าย<sup>๙</sup> เมื่อเป็นเช่นนี้ หากมีเหตุโกรธเคืองจากใคร พึงพิจารณาว่า ท่านผู้นี้บางที่จะเคยเป็นมารดาของเรา ท่านผู้นี้บางที่จะเคยเป็นบิดาของเรา

ท่านที่เป็นมารดานั้นรักษามุตรไว้ในท้องถึง ๑๐ เดือน ครั้นคลอดออกมาแล้ว เลี้ยงดูไม่รังเกียจแม้แต่สิ่งปฏิภูลทั้งหลาย เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลาย น้ำมูก เป็นต้น เช็ดล้างได้สนิทใจ ให้ลูกนอนแนบอก เทียวอุ้มไป เลี้ยงลูกมาได้

ส่วนท่านที่เป็นบิดา ก็ต้องเดินทางลำบากตรากตรำเสี่ยงภัยอันตรายต่างๆ ประกอบการค้าขายบ้าง สละชีวิตเข้าสู่รบในสงครามบ้าง แล่นเรือไปในท้องทะเลบ้าง ทำงานยากลำบากอื่นๆ บ้าง หาทางรวบรวมทรัพย์มา ก็ด้วยคิดจะเลี้ยงลูกน้อย

ถึงแม้ไม่ใช่เป็นมารดาบิดา ก็อาจเป็นพี่เป็นน้องเป็นญาติเป็นมิตร ซึ่งได้เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกันมา ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน การที่จะทำให้ร้ายและแค้นเคืองต่อบุคคลเช่นนั้น ไม่เป็นการสมควร

ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้ว ก็ยังไม่หายโกรธ ก็อาจพิจารณาตามวิธีในข้อต่อไปอีก

## Reflecting on Previous Association in the Round of Rebirths

The Buddha said that in this beginningless round of rebirths (*saṃsāra-vaṭṭa*), it is difficult to find someone who hasn't at one time been our mother or father, our son or daughter.<sup>15</sup> This being so, when someone gets angry at us, we should reflect: 'It is likely that this person has formerly been a parent of mine.'

A mother carries her child in the womb for more than nine months, and after giving birth, she cares for it devotedly, cradling it to her bosom and readily wiping away any excrement, urine, saliva, snot, and other unpleasant bodily excretions.

A father risks all sorts of dangers—toiling in business, sailing across oceans, going into battle, and so forth—with the wish of securing the means to support his children.

If not being our parents, other people have likely been our siblings, relatives, or friends in the past, when we have lent each other a helping hand and shared in both good times and bad. How unsuitable it is for us to be nasty and spiteful towards them.

If by reflecting in this way anger is still not dispelled then one can apply the following consideration:

# ชั้นที่ ๘

## พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา

### ชั้นที่ ๘ พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา

ธรรมที่ตรงข้ามกับความโกรธ ก็คือ *เมตตา* ความโกรธมีโทษ ก่อผลร้ายมากมาย ฉันทใด เมตตาก็มีคุณ ก่อให้เกิดผลดีมาก ฉันทนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะระงับความโกรธเสีย แล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมา แทน ให้เมตตานั่นแหละช่วยกำจัด และป้องกันความโกรธไปในตัว

ผู้มีเมตตาย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่น ซึ่งเป็นชัยชนะที่ เด็ดขาด ไม่กลับแพ้ ผู้ตั้งอยู่ในเมตตา เชื่อว่าทำประโยชน์ทั้งแก่ ตนเองและผู้อื่น

เมตตาทำให้จิตใจสดชื่น ผ่องใส มีความสุข ดังตัวอย่างในที่ แห่งหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการ คือ

หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของ มนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดา รักษา ไฟ พิษ และศัสตราไม่กล้ากราย จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ได้รวดเร็ว สีสหน้าผ่องใส ตายก็มีสติไม่หลงฟั่นเฟือน เมื่อยัง ไม่บรรลुकุณธรรมที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก<sup>๑๐</sup>



## Reflecting on the Benefits of Lovingkindness

The antidote to anger is lovingkindness (*mettā*). To whatever extent anger is harmful and destructive, just so, lovingkindness is equally favourable and advantageous. We should therefore establish the heart in kindness in order to counteract and eradicate anger.

Lovingkindness brings about inner ease and joy. Moreover, kindness is able to win over the hearts of others—a fail-safe form of victory. A person endowed with lovingkindness thus acts for the good of both themselves and others.

The Buddha described eleven benefits of lovingkindness:

*One falls asleep happily; one awakens happily; one does not have bad dreams; one is dear to human beings; one is dear to non-human beings; deities protect one; fire, weapons, and poison do not injure one; one's mind quickly becomes concentrated; one's facial complexion is serene; one dies unconfused; and if one has not reached a higher state of realization, one fares on to the Brahma world.<sup>16</sup>*

ถ้ายังเป็นคนที่โกรธอยู่ ก็นับว่ายังอยู่ห่างไกลจากการที่จะได้อานิสงส์เหล่านี้ ดังนั้น จึงควรพยายามทำเมตตาให้เป็นธรรมชาติประจำใจให้จงได้ โดยหมั่นฝึกอบรมทำใจอยู่เสมอๆ

ถ้าจิตใจเมตตายังไม่เข้มแข็งพอ เอาชนะความโกรธยังไม่ได้ เพราะสังคมนิสัยมักโกรธไว้นาน จนกิเลสตัวนี้แน่นหนา พึงลองพิจารณาใช้วิธีต่อไป

If we are hot-tempered we are denied these benefits. We should therefore diligently cultivate lovingkindness, making it an innate attribute of the mind.

If anger has become an entrenched habitual tendency, and lovingkindness lacks the necessary strength to gain victory over it, consider using the next method:

# ชั้นที่ ๙

## พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

### ชั้นที่ ๙ พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

วิธีการข้อนี้ เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา หรือเอาความรู้ทางวิปัสสนามาใช้ประโยชน์ คือ มองดูชีวิตนี้ มองดูสัตว์ บุคคล เรา เขา ตามความเป็นจริงว่า ที่ถูกที่แท้แล้ว ก็เป็นแต่เพียงส่วนประกอบทั้งหลายมากมายมาประชุมกันเข้า แล้วก็สมมติเรียกกันไปว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นฉัน เป็นเธอ เป็นเรา เป็นเขา เป็นนาย ก. นาง ข. เป็นต้น

ครั้งจะชี้ชัดลงไปทีตรงไหนว่าเป็นคน เป็นเรา เป็นนาย ก. นาง ข. ก็หาไม่พบ มีแต่ส่วนที่เป็นธาตุแข็งบ้าง ธาตุเหลวบ้าง เป็นรูปขันธ์บ้าง เป็นเวทนาขันธ์บ้าง เป็นสัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ หรือวิญญาณขันธ์บ้าง หรือเป็นอายตนะต่างๆ เช่น ตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง เป็นต้น

เมื่อพิจารณาตามความจริงแยกให้เป็นส่วนๆ ได้อย่างนี้แล้ว ฟังสอนตัวเองว่า

"นี่แน่ะเธอเอ๋ย ก็ที่โกรธเขาอยู่นะ โกรธอะไร โกรธผม หรือโกรธขน หรือโกรธหนัง โกรธเล็บ โกรธกระดูก โกรธธาตุดิน โกรธธาตุน้ำ โกรธธาตุไฟ โกรธธาตุลม หรือโกรธรูป โกรธเวทนา โกรธสัญญา โกรธสังขาร โกรธวิญญาณ หรือโกรธอะไรกัน"

## Contemplating the Elements

This method is akin to insight meditation (*vipassanā*); it is a means by which we can apply knowledge gained through insight. Here, we look at and examine all living creatures in accord with truth: that they exist as a collection of myriad elements and components. For the sake of convenience, we then bestow conventional names on these units or organisms, for instance: ‘person’, ‘animal’, ‘me’, ‘you’, ‘us’, ‘him’, ‘her’, ‘Mr. Robinson’, ‘Ms. Murphy’, and so on.

It is impossible to pinpoint a lasting essence—a substantial ‘self’—within these living organisms. Through investigation, all we can find are particular elements and components: solid elements, liquid elements, physical components, mental components,<sup>17</sup> sense bases,<sup>18</sup> and so forth.

Having made such an analysis, we should ask ourselves: ‘When I am angry at someone, what is the precise focal point of the anger? Is it the person’s hair, skin, nails, bones? Is it the earth, water, fire, or air element? Is it the body, feelings, perceptions, volitional formations, or consciousness? Or is it something else?’ In the end, we won’t be able to find a solid footing on which to place anger; anger will have no reliable purchase.

ในที่สุดก็จะหาฐานที่ตั้งของความโกรธไม่ได้ ไม่มีที่ยึดที่เกาะให้ความโกรธจับตัว

อาจพิจารณาต่อไปในแนวนั้นอีกว่า ในเมื่อคนเรา ซึ่งชีวิตเราเป็นแต่เพียงสมมติบัญญัติ ความจริงก็มีแต่ธาตุ หรือขันธ์ หรือนามธรรมและรูปธรรมต่างๆ มาประกอบกันเข้า แล้วเราก็มานิดสมมติมัน ยึดติดถือมั่นหลงงุนวายนทำตัวเป็นหุ่นถูกชักถูกเชิดกันไป

การที่มาโกรธ กระพืดกระเฟียด งุ่นง่านเคืองแค้นกันไปนั้น มองลงไปให้ถึงแก่นสาร ให้ถึงสภาวะความเป็นจริงแล้ว ก็เหลวไหลไร้สาระทั้งเพ

ถ้ามองความจริงทะลุสมมติบัญญัติลงไปได้ถึงขั้นนี้แล้ว ความโกรธก็จะหายตัวไปเอง

อย่างไรก็ตาม คนบางคนจิตใจและสติปัญญายังไม่พร้อม ไม่อาจพิจารณาแยกธาตุออกไปอย่างนี้ได้ หรือสักว่าแยกไปตามที่ได้ยินได้ฟังได้อ่านมา แต่มองไม่เห็นความจริงเช่นนั้น ก็แก้ความโกรธไม่สำเร็จ

ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็พึงดำเนินการตามวิธีต่อไป

In the same vein, we can reflect on how everything that comprises what we call our ‘life’ or ‘existence’ is an aspect of conventional reality. In truth, there exist only collected elements and aggregates—components of body and mind. As a result of delusion we cling to these conventions and are consequently pulled about like marionettes.

By penetrating into the nature of phenomena in this way, we recognize that getting angry and indignant is utterly foolish. Indeed, when we gain such insight into conventional reality, anger vanishes of its own accord.

Granted, some people’s discernment and wisdom is not sufficiently developed to engage in such a refined analysis of the elements, or they reflect on this matter merely as an intellectual exercise. They have not yet gained a deep insight and thus fail to effectively dispel anger.

If this is the case, then one should employ the following method:

# ชั้นที่ ๑๐

## ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

ชั้นที่ ๑๐ ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

ชั้นนี้เป็นวิธีการในชั้นลงมือทำ เอาของของตนให้แก่คนที่ เป็นปรปักษ์ และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตน หรืออย่างน้อยอาจ ให้ของของตนแก่เขาฝ่ายเดียว ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้น ควรมีปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะ ประกอบเสริมไปด้วย

การให้หรือแบ่งปันกันนี้ เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับเวรที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรู กลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการกระทำ

ท่านกล่าวถึงอานุภาพยิ่งใหญ่ของท่านคือการทำให้นั้นว่า

"การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่ง ประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมาหาด้วยการ ให้ ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบด้วยปิยวาจา"

เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่ก็เข้ามาแทน ความ เป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพยาบาทก็กลายเป็นน้ำทิพย์แห่ง เมตตา ความแค้นเผาเราร้อนด้วยทุกข์ที่เราภูมิใจ ก็กลายเป็นความ สดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข



## Practising Generosity

This very practical method involves giving a gift to one's adversary and receiving a gift from them in return; at the very least, one unilaterally gives a peace offering to them. It is even better if one supplements the gift with kindly words (*piyavācā*).

Giving is a highly effective means for quelling anger. Demonstrating goodwill through an act of generosity can bring deep-seated hostility and protracted feuds to an end. Those who were formerly enemies can become friends.

The blessings of generosity are described as follows:

*A gift for taming the untamed, a gift for fulfilling all aspiration; the donor through giving reaches up with joy; the recipient through kindly speech bows down with humility.*<sup>19</sup>

As anger fades away, it is replaced by love and affection. Enmity turns into friendship; the fires of ill-will transform into the ambrosia of lovingkindness; mental torment changes to joy and happiness.

วิธีทั้ง ๑๐ ที่ว่ามาเป็นขั้นๆ นี้ ความจริงมิใช่จำเป็นต้องทำไป ตามลำดับเรียงรายข้ออย่างนี้ วิธีใดเหมาะ ได้ผลสำหรับตน ก็พึง ใช้วิธีนั้น

วิธีการท่านก็ได้แนะนำไว้เรียบร้อยแล้ว เป็นเรื่องของผู้ต้องการ แก้ปัญหา จะพึงนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แท้จริงต่อไป\*

\* เรื่องนี้ เขียนตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาค ๒ หน้า ๙๓-๑๐๖ แต่แทรกเสริมเติมและ ตัดต่อเรียบเรียงใหม่ตามที่เห็นสมควร ของเดิมมี ๙ วิธี ในที่นี้ขยายออกเป็น ๑๐ วิธี และเนื้อหาเก่า ทำนุ่งสอนพระภิกษุผู้บำเพ็ญเมตตากรรมฐาน ในที่นี้เขียนปรับความให้ เหมาะแก่คนทั่วไป

Although these ten methods are presented as a series of stages, it is not necessary to follow them one-by-one in numerical order. Instead, use whichever method you find suitable and effective.

To sum up, wise elders from the past recommended these methods for people looking for skilful means to dispel anger. Through proper practical application they give rise to genuine wellbeing.

## เชิงอรรถ

๑. ตู.ถ.ส.๑๕/๘๗๕/๓๒๕
๒. อจ.สตตจ.๒๓/๑๑/๙๘ (แปลตัดเอาความเป็นต้นๆ)
๓. ชุ.บ.๒๕/๒๕/๕๒; ๒๘/๕๘
๔. ถ.ถ.๑๕/๑๙๙/๕๗
๕. เทียบกับคำสอนไม่ให้เกิดเศร้า, อจ.ปญจก.๒๒/๕๘/๑๒
๖. วิสุทธิมรรค ๒/๙๗ (ตัดข้อความสำหรับภิกษุโดยเฉพาะออกแล้ว)
๗. มหาศีลวชาตก, ช.บ.๒/๕๑
๘. ตู.มหากปิชาตก, ช.บ.๗/๒๗๑
๙. ถ.น.๑๖/๕๕๑-๕/๒๒๓-๔
๑๐. อจ.เขกาทสก.๒๔/๒๒๒/๓๗๐ (หมายถึงเมตตาเจโตวิมุตติ)

## ที่มา

เรื่อง "ทำอย่างไรจะหายโกรธ" นี้ เขียนขึ้นในเวลาเร่งด่วน ตามคำอาราธนาของ คุณครูเกษร บิลอารีย์ แห่ง ร.ร.พุทธศาสนาวินยาพิทย์ วิทยาลัยธรรมปทีป NY ซึ่งเขียนแจ้งขอธรรมกถาเพื่อพิมพ์เป็นธรรมทานในการทำบุญ ๑๐๐ วัน อุทิศคุณแม่สมศรี บัวทิพย์ของพี่เมื่องเหนือ ในวันที่ ๑๓ ธ.ค. ๒๕๒๓

## Endnotes

<sup>1</sup> *Mettā & karuṇā*.

<sup>2</sup> *Mahākaruṇā*.

<sup>3</sup> This material accords with the presentation in the Visuddhimagga, although some of it has been edited or rearranged as deemed appropriate. The original source material (Vism. 298-306) contains nine methods whereas this presentation contains ten. Moreover, the original was intended primarily for monks practising lovingkindness meditation (*mettā-kammaṭṭhāna*). Here, the material has been adapted to a general audience.

<sup>4</sup> S. I. 222.

<sup>5</sup> A. 96-98.

<sup>6</sup> Dhammapada verses: 202 & 251.

<sup>7</sup> S. I. 41.

<sup>8</sup> Compare the teaching on not sorrowing over what is inevitable at A. III. 54-56.

<sup>9</sup> Trans.: the word ‘factor’ here is a translation of the Pali ‘*khandha*’ which is usually translated as ‘aggregate’. The profound meaning of this verse is that what we call a person is in fact a bundle of aggregates all in flux; from this perspective, the person who has caused offence is thus not the same as the person who now exists.

<sup>10</sup> Selected verses from Vism. 300-301. The final two verses point to ultimate reality (*paramattha*).

<sup>11</sup> Trans.: note that before his enlightenment (including in his previous lives), the Buddha is normally referred to as the ‘Bodhisattva’: a being destined to attain Buddhahood. The Jātaka tales relate the stories of his past lives.

<sup>12</sup> Trans.: earlier in the night, while still in the cemetery, King Mahāsīlava settled a dispute between two ogres who were fighting over a corpse. He asked that, by their magic power, they fetch the sword of state which lay by the usurper’s pillow. He split the corpse precisely in two, cleaned the blade, and went to the bed chamber.

<sup>13</sup> Mahāsīlava Jātaka: JA. I. 261.

<sup>14</sup> Mahākapi Jātaka: JA. V. 67.

<sup>15</sup> S. II. 189-90.

<sup>16</sup> A. V. 342. These eleven benefits result from cultivating ‘liberation of mind by lovingkindness’ (*mettā-cetovimutti*).

<sup>17</sup> E.g.: feeling, perception, volitional formations, and consciousness.

<sup>18</sup> E.g.: the eye, ear, nose, and tongue.

<sup>19</sup> Vism. 306.

## บันทึกเรื่องลิขสิทธิ์การแปล

ขอแจ้งไว้เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติต่อไปว่า เนื่องจากหนังสือทั้งปวงของอาตมภาพเป็นงานธรรมทาน เพื่อประโยชน์สุขของประชาชน ไม่มีค่าลิขสิทธิ์อยู่แล้ว เมื่อท่านผู้ใดเห็นคุณค่า และมีบุญเจตนานำไปแปลเผยแพร่ ไม่ว่าจะแปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย หรือจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ หรือภาษาอื่นใด ก็เป็นการช่วยกันเผยแพร่ธรรมบำเพ็ญประโยชน์ให้กว้างออกไป

ผู้ที่ทำงานแปลนั้น ย่อมต้องใช้ความรู้ความสามารถในการที่จะแปล โดยละเอียดแรง สละเวลามากไม่น้อย ถ้าผลงานแปลนั้นทำด้วยความตั้งใจ น่าเชื่อถือหรือเป็นที่วางใจได้ ในเมื่ออาตมภาพไม่ถือค่าลิขสิทธิ์ในงานต้นเรื่องนั้นอยู่แล้ว ลิขสิทธิ์ฉบับแปลนั้น ๆ ก็ย่อมถือได้ว่าเป็นของผู้แปล ในฐานะเป็นเจ้าของผลงานแปลนั้น โดยผู้แปลดูแลรับผิดชอบคำแปลของตน และเป็นผู้พิจารณาอนุญาตเอง ในการที่จะให้ผู้หนึ่งผู้ใดนำฉบับแปลของตนไปดำเนินการอย่างหนึ่งอย่างใด ไม่ว่าจะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน หรือพิมพ์จำหน่าย ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ตามแต่จะเห็นสมควร

ทั้งนี้ สิ่งที่ผู้แปลจะพึงร่วมมือเป็นการแสดงความเอื้อเฟื้อ ก็คือ ทำการให้ชัด มิให้เกิดความเข้าใจผิดว่า อาตมภาพได้รับค่าตอบแทนหรือผลประโยชน์ใด ๆ และแจ้งให้อาตมภาพ ในฐานะเจ้าของเรื่องเดิมได้ทราบทุกครั้งที่มีการตีพิมพ์ และถ้าเป็นไปได้ น่าจะมอบหนังสือที่ตีพิมพ์เสร็จแล้วประมาณ ๑๐ เล่ม เพื่อเป็นหลักฐานและเป็นข้อมูลทางสถิติต่อไป

อนึ่ง ผู้แปลอาจแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้ออีก โดยแสดงเจตนาตามความขอใดข้อหนึ่ง หรือทุกข้อ ต่อไปนี้

- ก) ให้อาตมภาพเจ้าของเรื่องต้นเดิมนั้นก็ตาม วัดญาณเวศกวันก็ตาม พิมพ์งานแปลนั้นเผยแพร่ได้ โดยพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
- ข) ให้อาตมภาพ อนุญาตให้ผู้ใดผู้หนึ่งพิมพ์งานแปลนั้นเผยแพร่ได้ เฉพาะในกรณีที่เป็น การพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
- ค) ให้อาตมภาพก็ตาม วัดญาณเวศกวันก็ตาม อนุญาตให้ผู้ใดผู้หนึ่งพิมพ์งานแปลนั้นเผยแพร่ได้ เฉพาะในกรณีที่เป็น การพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

## Memorandum on Translation Copyrights

This statement is hereby made to serve henceforth as guidelines [for prospective translators]. As all my books are meant to be gifts of the Dhamma for the welfare and happiness of the people, and are already without royalties, when anyone on seeing their merits wishes, out of good intention, to translate them for publication, whether from English into Thai or from Thai into English or any other language, it is deemed as helping with the promulgation of the Dhamma and furtherance of the public good.

Those working on translation projects must, of necessity, apply their knowledge and ability in their undertakings by putting in no small amount of effort and time. If their translation outputs are produced with attentiveness and are credible or reliable, and since I do not accept any royalties for my source texts, then the respective copyrights of those translations are to be acknowledged as belonging to the translators as proprietors of the translated texts. The translators themselves are to be in charge of and responsible for their own translations, and it is also at their own discretion as they see fit to grant permission to any party concerned to make any use of their translations, whether it be publishing for free distribution as gifts of the Dhamma or publishing for sale, in this country and abroad.

In this connection, what the translators are advised to cooperate to do, as a gesture of courtesy, is to make things clear so as to prevent the misunderstanding that I accept remunerations or any other benefits. They are also requested to notify me, as the original author, every time such a publication takes place. If possible, approximately ten copies of each published work should be given to me as evidence of the publication and for record keeping purposes.

In addition, the translators might further show their generosity by pledging to do any one or all of the following:

a) allow me, the original author, or Wat Nyanavesakavan to publish the translations for free distribution as gifts of the Dhamma;

b) allow me to grant permission to any party concerned to publish the translations exclusively in the case of publishing for free distribution as gifts of the Dhamma;

c) allow me or Wat Nyanavesakavan to grant permission to any party concerned to publish the translations exclusively in the case of publishing for free distribution as gifts of the Dhamma.

Phra Brahmaganabhorn (P. A. Payutto)

*November 7, 2009*



This work is licensed under a Creative Commons

Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

You are free to:

- Share — copy and redistribute the material in any medium or format

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- NoDerivatives — If you remix, transform, or build upon the material, you may not distribute the modified material.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

Robin Moore, the copyright holder, asserts his moral right to be identified as the author of this book (English translation only).

Robin Moore requests that you attribute ownership of the work to him on copying, distribution, display or performance of the work.