

# ทำอย่างไรจะหายโกรธ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

(ป. อ. ปยุตฺโต)

งานฉาบปกิศจพ

นายเสาร์แก้ว กัณนา

๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๕

## ทำอย่างไรจะหายโกรธ

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 974-575-119-7

พิมพ์ครั้งแรก ๑๓ ธันวาคม ๒๕๒๓

- อนุสรณ์ในวาระทำบุญ ๑๐๐ วัน นางสมศรี บัวทิพย์ทอง

พิมพ์ครั้งที่ ๓๓๑ (จัดปรับทั่วไป) เมษายน ๒๕๖๐

(ในการพิมพ์รวมเล่ม ๔ เล่มย่อย)

พิมพ์ครั้งที่ ๓๔๙ ธันวาคม ๒๕๖๕ ๓๐๐ เล่ม

- งานฌาปนกิจศพ นายเสาร์แก้ว กันหา - ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๕

ตัวเลข “พิมพ์ครั้งที่ ๓๔๙” นี้ เป็นอย่างต่ำ โดยนับตามหลักฐานเท่าที่พบ  
ยังอยู่ระหว่างรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้ตัวเลขจริง]

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

หากท่านใดประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่

วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระพิก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐

<http://www.watnyanaves.net>

พิมพ์ที่

## อนุโมทนา

วันศุกร์ที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๕ เป็นวาระสำคัญแห่งงาน  
ฌาปนกิจศพ นายเสาร์แก้ว กัณหา ณ เมรุวัดลำเปียง อำเภอ  
เมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

ในการนี้ คุณแสงจันทร์ กัณหา ปรรณนาจะอุทิศกุศล  
แก่น้องชายผู้เป็นที่รัก ได้แจ้งนันทเจตนาที่จะจัดพิมพ์หนังสือ  
เรื่อง *ทำอย่างไรจะหายโกรธ* ของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์  
(ป. อ. ปยุตฺโต) เพื่อเป็นอนุสรณ์แห่งงาน และแจกมอบให้เกิด  
ประโยชน์ทางธรรมทางปัญญาแก่ท่านผู้มาร่วมงาน พร้อมทั้ง  
เป็นการส่งเสริมการศึกษา ค้นคว้าหลักธรรมให้แผ่ขยายไปใน  
หมู่ญาติมิตร วิชาสาสิกชน และประชาชนวงกว้างมากขึ้น

ขออนุโมทนาการทำบุญธรรมทานอุทิศกุศลในวาระสำคัญนี้  
อันเป็นการแสดงออกซึ่งน้ำใจประกอบด้วยญาติธรรมต่อน้องชาย  
ผู้ล่วงลับ และความปรารถนาประโยชน์สุขที่เป็นแก่นสาร  
แก่ประชาชน

ขออำนาจแห่งธรรมทานกุศลจรรยาที่คณะเจ้าภาพได้บำเพ็ญ  
ครั้งนี้ จงอำนวยสุขสมบัติแก่ นายเสาร์แก้ว กัณหา ในสัมปรายภพ  
สมตามมโนปณิธานของคณะเจ้าภาพ ตามควรแก่คติวิสัยทุกประการ

วัดญาณเวศกวัน

๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๕

# สารบัญ

อนุโมทนา	(๑)
<b>ทำอย่างไรจะหายโกรธ</b>	<b>๑</b>
ขั้นที่ ๑ นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ	๒
ขั้นที่ ๒ พิจารณาโทษของความโกรธ	๔
ขั้นที่ ๓ นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ	๖
ขั้นที่ ๔ พิจารณาว่า ความโกรธ คือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู	๘
ขั้นที่ ๕ พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน	๑๑
ขั้นที่ ๖ พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า	๑๓
ขั้นที่ ๗ พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ	๑๖
ขั้นที่ ๘ พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา	๑๗
ขั้นที่ ๙ พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ	๑๙
ขั้นที่ ๑๐ ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ	๒๑
เชิงอรรถ	๒๒
ที่มา	๒๒

# ทำอย่างไรจะหายโกรธ

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งเมตตาการุณย์ พระพุทธเจ้ามีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระมหากรุณา ชาวพุทธทุกคนได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตาการุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยกายวาจา 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

# 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

เพราะฉะนั้น เราอย่าทำตัวเป็นผู้แพ้สงครามเลย จงเป็นผู้ชนะสงคราม และเป็นผู้สร้างประโยชน์เกิด อย่าเป็นผู้สร้างความพินาศวอดวายเลย

ถ้าคิดนี้กระลึกอย่างนี้แล้ว ก็ยังไม่หายโกรธ ให้พิจารณาขั้นที่สองต่อไปอีก

## ชั้นที่ ๒

### พิจารณาโทษของความโกรธ

#### ชั้นที่ ๒ พิจารณาโทษของความโกรธ

ในชั้นนี้ มีพุทธพจน์ตรัสสอนไว้มากมาย เช่นว่า

"คนซึ่งโกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม คนซึ่งโกรธนอนก็เป็นทุกซี่ ๆ คนโกรธไม่รู้เท่าทันว่า ความโกรธนั้นแหละคือภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง"

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

"แรกจะโกรธนั้น ก็แสดงความหน้าด้านออกมาก่อน เหมือนมีควันก่อนจะเกิดไฟ พอความโกรธแสดงเดชทำให้คนตาลเด็ดได้ คราวนี้ละไม่มีกลัวอะไร ยางอายุก็ไม่มี ค้อยคำไม่มีคารวะ ๆ ๆ"

"คนโกรธฆ่าพ่อฆ่าแม่ของตัวเองก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ ฆ่าคนสามัญก็ได้ทั้งนั้น ลูกที่แม่เลี้ยงไว้จนโตลืมหูลืมตาของดูโลกนี้ แต่มีกิเลสหนา พอโกรธขึ้นมา ก็ฆ่าได้แม้แต่แม่ผู้ให้ชีวิตนั้น ๆ ๆ"<sup>๒</sup>



"กาลิเด่ไม่มีเท่าโทษะ ๆล ๆ เคะระหือะไรเท่าโทษะไม่มี"<sup>๓</sup>

ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายให้มากมาย อย่างพุทธพจน์นี้เป็นตัวอย่าง แม้เรื่องราวในนิทานต่างๆ และชีวิตจริง ก็มีมากมาย ล้วนแสดงให้เห็นว่าความโกรธมีแต่ทำให้เกิดความเสียหายและความพินาศ ไม่มีผลดีอะไรเลย จึงควรฆ่ามันทิ้งเสีย อย่าเก็บเอาไว้เลย

ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องมานอนเป็นทุกข์ ฆ่าอะไรอื่นแล้ว อาจจะต้องโศกเศร้าเสียใจ แต่

"ฆ่าความโกรธแล้ว นอนเป็นสุข

ฆ่าความโกรธแล้ว ไม่โศกเศร้าเลย"<sup>๔</sup>

พิจารณาโทษขของความโกรธทำนองนี้แล้ว ก็น่าจะบรรเทาความโกรธได้ แต่ถ้ายังไม่สำเร็จ ก็ลองวิธีต่อไปอีก

## 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 หรือไม่ก็อาจพูดจาดีแต่มีผล

บางคนปากร้ายแต่ใจดี

บางคนสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ค่อยดี แต่เขาก็ทำงาน ตั้งใจทำหน้าที่ของเขาดี

บางคน ถึงแม้คราวนี้เขาทำอะไรไม่สมควรแก่เรา แต่ความดีเก่าๆ เขาก็มี เป็นต้น

ถ้ามีอะไรที่ขุ่นใจกับเขา ก็อย่าไปมองส่วนที่ไม่ดี ฟังมองหาส่วนที่ดีของเขา เอาขึ้นมาระลឹกลึกถึง

ถ้าเขาไม่มีความดีอะไรเลยที่จะให้มองเอาจริงๆ ก็ควรคิดสงสาร ตั้งความกรุณาแก่เขาว่า โอ้! น่าสงสาร ต่อไป คนคนนี้นี้คงจะต้องประสบผลร้ายต่างๆ เพราะความประพฤติไม่ดีอย่างนี้ นรกอาจรอเขาอยู่ ดังนั้นเป็นต้น ฟังระงับความโกรธเสีย เปลี่ยนเป็นสงสารเห็นใจหรือคิดช่วยเหลือแทน

ถ้าคิดอย่างนี้ ก็ยังไม่หายโกรธ ลองวิธีขั้นต่อไปอีก

## 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

เมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้แล้ว ก็ไม่ควรจะทำร้ายตนเองด้วยความโกรธ ให้ศัตรูได้สมใจเขาโดยไม่ต้องลงทุนอะไร

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

อาจสอนตัวเองต่อไปอีกว่า

"ถ้าศัตรูทำทุกขีให้ที่ร่างกายของเจ้า แล้วไหนเจ้าจึงมาคิดทำทุกขีให้ที่ใจของตัวเอง ซึ่งมีเช่ร่างกายของศัตรูสักหน่อยเลย"

"ความโกรธ เป็นตัวตัดรากความประพฤติดังามทั้งหลายที่เจ้าตั้งใจรักษา เจ้ากลับไปพะนอความโกรธนั้นไว้ ถ้ามั่นใจเถอะ ใครจะเชื่อเหมือนเจ้า"

"เจ้าโกรธว่าคนอื่นทำกรรมที่ป่าเถื่อน แล้วโยตัวเจ้าเองจึงมาปรารถนาจะทำกรรมเช่นนั้นเสียเองเล่า"

"ถ้าคนอื่นอยากให้เจ้าโกรธ จึงแกล้งทำสิ่งไม่ถูกใจให้ แล้วไหนเจ้าจึงช่วยทำให้เขาสมปรารถนา ด้วยการปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นมาได้เล่า"

"แล้วนี่ เจ้าโกรธขึ้นมาแล้ว จะทำทุกขีให้เขาได้หรือไม่ก็ตาม แต่แน่ๆ เดียวนี้เจ้าก็ได้เบียดเบียนตัวเองเข้าแล้ว ด้วยความทุกขีใจเพราะโกรธนั้นแหละ"

"หรือถ้าเจ้าเห็นว่า พวกศัตรูขึ้นเดินไปในทางของ ความโกรธอันไร้ประโยชน์แล้ว ไฉนเจ้าจึงโกรธ เลียนแบบเขาเสียอีกล่ะ"

"ศัตรูอาศัยความแค้นเคืองใด จึงก่อเหตุไม่พึงใจ ขึ้นได้ เจ้าจงตัดความแค้นเคืองนั้นเสียเถิด จะมา เตือดร้อนด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่องไปทำไม"

จะพิจารณาถึงขั้นปรมัตถ์ก็ได้ว่า

"ขั้นเหล่าใดก่อเหตุไม่พึงใจแก่เจ้า ขั้นเหล่านั้น ก็ดับไปแล้ว เพราะธรรมทั้งหลายเป็นไปเพียงชั่วคราว แล้วที่นี้เจ้าจะมาโกรธให้ใครกันในโลกนี้"

"ศัตรูจะทำทุกซีให้แก่ผู้ใด ถ้าไม่มีตัวตนของผู้นั้น มารับทุกซี ศัตรูนั้นจะทำทุกซีให้ใครได้ ตัวเจ้าเองนั้น แหละเป็นเหตุของทุกซีอยู่ขณะนี้ แล้วทำไมจะไปโกรธเขา เล่า"<sup>๖</sup>

ถ้าพิจารณาอย่างนี้ ก็ยังไม่หายโกรธ ก็ลองพิจารณาขั้นต่อไป

## 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

ในเมื่อต่างคนต่างก็มีกรรมเป็นของตน เก็บเกี่ยวผลกรรม  
ของตนเองอยู่แล้ว เราอย่ามัวคิดุ่นวายอยู่เลย ตั้งหน้าทำแต่กรรม  
ที่ดีไปเถิด

ถ้าพิจารณากรรมแล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ พึงพิจารณา  
ขั้นต่อไป



## ขั้นที่ ๖

### พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า

#### ขั้นที่ ๖ พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า

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

บางครั้งพระองค์ช่วยเหลือเขา แทนที่เขาคouldเห็นคุณ เขากลับ ทำร้ายพระองค์ แม้กระนั้นก็ไม่ทรงถือโกรธ ทรงทำดีต่อเขาต่อไป

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

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

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 เมื่อสุนัขนั้นตื่นรนรุนแรงทำให้สุนัขตัวอื่นหนีไป และทำให้ดินบริเวณหลุมฝังนั้นกระจุยกระจาย หลวมออก จนทรงแก้ไขพระองค์หลุดออกมาได้

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

อีกเรื่องหนึ่ง พระโพธิสัตว์รูปดีเป็นวานรใหญ่อยู่ในป่า ครานั้นชายผู้หนึ่งตามหาโคของตนเข้ามาในกลางป่าแล้วพลัดตกลงไปในเหวขึ้นไม่ได้ อดอาหารนอนแฉมว่ล้นหวังสิ้นแรง พอดีนวันที่สิบพญาวานรมาพบเข้า เกิดความสงสาร จึงช่วยให้ขึ้นมาจากเหวได้

ต่อมา เมื่อพญาวานรซึ่งเหนื่อยอ่อนจึงพักผ่อนเอาแรง และนอนหลับไป ชายผู้นั้นเกิดความคิดชั่วร้ายขึ้นว่า "สิ่งนี้มันก็อาหารของคน เหมือนสัตว์ป่าอื่นๆ นั้นแหละ อย่างกระนั้นเลย เราก็หิวแล้วฆ่าถึงตัวนี้กินเสียเถิด กินอิ่มแล้วจะได้ถือเอาเนื้อมันติดตัวไปเป็นเสบียงด้วย จะได้มีของกินเดินทางผ่านที่ก้นดาราไปได้"

คิดแล้วก็หาก้อนหินใหญ่มาก้อนหนึ่ง ยกขึ้นทุ่มหัวพญาวานร ก้อนหินนั้นทำให้พญาวานรบาดเจ็บมาก แต่ไม่ถึงตาย

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

แม้พิจารณาถึงอย่างนี้แล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ ฟังลองพิจารณาวิธีต่อไป

## 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 เลี้ยงดู ไม่รังเกียจแม้แต่สิ่งปฏิกุลทั้งหลาย 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

# 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>

ถ้ายังเป็นคนที่โกรธอยู่ ก็นับว่ายังอยู่ห่างไกลจากการที่จะได้อานิสงส์เหล่านี้ ดังนั้น จึงควรพยายามทำเมตตาให้เป็นธรรมชาติประจำใจให้จงได้ โดยหมั่นฝึกอบรมทำใจอยู่เสมอๆ

ถ้าจิตใจเมตตายังไม่เข้มแข็งพอ เอาชนะความโกรธยังไม่ได้ เพราะสังขมนิสัยมักโกรธไว้นาน จนกิเลสตัวนี้แน่นหนา พึงลองพิจารณาใช้วิธีต่อไป

# 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

"นี่แน่ะเธอเอ๊ย ก็ที่โกรธเขาอยู่นะ โกรธอะไร โกรธผม หรือโกรธชน หรือโกรธหนัง โกรธเส้น โกรธกระดูก โกรธธาตุดิน โกรธธาตุน้ำ โกรธธาตุไฟ โกรธธาตุลม หรือโกรธรูป โกรธเวทนา โกรธสัญญา โกรธสังขาร โกรธวิญญาณ หรือโกรธอะไรกัน"

ในที่สุดก็จะหาฐานที่ตั้งของความโกรธไม่ได้ ไม่มีที่ยึดที่เกาะ ให้ความโกรธจับตัว

อาจพิจารณาต่อไปในแนวนั้นอีกว่า ในเมื่อคนเรา ชีวิตเรา เป็นแต่เพียงสมมติบัญญัติ ความจริงก็มีแต่ธาตุ หรือขันธ์ หรือ นามธรรมและรูปธรรมต่างๆ มาประกอบกันเข้า แล้วเราก็มานิด สมมติขึ้น ยึดติดถือมั่นหลงงุนวายนทำตัวเป็นหุ่นเชิดที่ถูกเชิดกันไป

การที่มาโกรธ กระพืดกระเฟียด งุ่นง่านเคืองแค้นกันไปนั้น มองลงไปให้ถึงแก่นสาร ให้ถึงสภาวะความเป็นจริงแล้ว ก็ เหลวไหลไร้สาระทั้งเพ

ถ้ามองความจริงทะลุสมมติบัญญัติลงไปได้ถึงขั้นนี้แล้ว ความโกรธก็จะหายตัวไปเอง

อย่างไรก็ตาม คนบางคนจิตใจและสติปัญญายังไม่พร้อม ไม่อาจพิจารณาแยกธาตุออกไปอย่างนี้ได้ หรือสักว่าแยกไปตามที่ได้ยินได้ฟังได้อ่านมา แต่มองไม่เห็นความจริงเช่นนั้น ก็แก้ความโกรธไม่สำเร็จ

ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็พึงดำเนินการตามวิธีต่อไป



# 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

ท่านกล่าวถึงอานุภาพยิ่งใหญ่ของท่านคือการให้นั้นว่า

"การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่ง ประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมาหาด้วยการ ให้ ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบด้วยปิยวาจา"

เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่ก็เข้ามาแทน ความ เป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพยาบาทก็กลายเป็นน้ำทิพย์แห่ง เมตตา ความแค้นเผาเราร้อนด้วยทุกข์ที่เรารุ้มใจ ก็กลายเป็นความ สดชื่นแผ่ไสเบิกบานใจด้วยความสุข

วิธีทั้ง ๑๐ ที่ว่ามาเป็นขั้นๆ นี้ ความจริงมิใช่จำเป็นต้องทำไป ตามลำดับเรียงรายข้ออย่างนี้ วิธีใดเหมาะ ได้ผลสำหรับตน ก็พึง ใช้วิธีนั้น

วิธีการท่านก็ได้แนะนำไว้เรียบร้อยแล้ว เป็นเรื่องของผู้ต้องการ แก้ปัญหา จะพึงนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แท้จริงต่อไป\*

### เชิงอรรถ

๑. กุ.ส.ส.๑๕/๘๗๕/๓๒๕
๒. พง.สศตก.๒๓/๖๑/๘๘ (แปลตัดเอาความเป็นตอนๆ)
๓. พุ.ธ.๒๕/๒๕/๔๒; ๒๘/๔๘
๔. ส.ส.๑๕/๑๘๘/๕๗
๕. เทียบกับคำสอนไม่ให้ไต่กเศร่า, พง.ปญจก.๒๒/๔๘/๖๒
๖. วิสุทธิมรรค ๒/๘๗ (ตัดข้อความสำหรับภิกษุโดยเฉพาะออกแล้ว)
๗. มหาสิทธชาตก, ชา.ป.๒/๔๑
๘. ตู มหากปิชาตก, ชา.ป.๗/๒๗๑
๙. ส.นิ.๑๖/๔๕๑-๕/๒๒๓-๔
๑๐. พง.เขกาทสก.๒๔/๒๒๒/๓๗๐ (หมายถึงเมตตาเจโตวิมุตติ)

### ที่มา

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

(เรื่อง "ทำอย่างไรจะหายโกรธ" นี้ เขียนขึ้นในเวลาเร่งด่วน ตามคำอาราธนาของ คุณครู เกษร บิลฮารี แห่ง ร.ร.พุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดวชิรธรรมปทีป NY ซึ่งเขียนแจ้งขอ ธรรมกถาเพื่อพิมพ์เป็นธรรมทานในการทำบุญ ๑๐๐ วัน ชุติศคุณแม่สมศรี บัณฑิตหญิงของ ที่เมืองเหนือ ในวันที่ ๑๓ ธ.ค. ๒๕๒๓)