




ทำอย่างไร
กับความ **โกรธ**

อ.วศิน อินทสระ:





ทำอย่างไร กับความโกรธ

อ. วศิน อินทสระ

น้อมบูชาอาจารย์คุณ
ในวาระครบรอบ ๘๓ ปี แห่งชาตกาล
ท่านอาจารย์วศิน อินทสระ
๑๗ กันยายน ๒๕๖๐



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๓๖๒

ทำอย่างไรกับความโกรธ

อ. วคิน อินทสระ

Facebook : อาจารย์วคิน อินทสระ

Facebook : Wasin Indasara

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กันยายน ๒๕๖๐

จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย : ชมรมกัลยาณธรรม
๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ
อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

รูปเล่ม : คีรีส วัชรสุขจิตร

แยกสี : แคนนา กราฟฟิค
โทรศัพท์ ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑

พิมพ์ที่ : บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๐-๓

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

Facebook : Kanlayanatam

ในการยอมแพ้ผู้อื่นหรือพ่ายแพ้ตนเอง
ก็ตาม ถ้าเรายอมแพ้โดยตั้งใจ เราจะไม่ม
ความขัดแย้งในใจ เราจะเป็นอันหนึ่งอันเดียว
กับความพ่ายแพ้ เราจะมีความสุข ความพอใจ
ในความพ่ายแพ้นั้น ลักษณะนี้ ก็จะทำให้
เป็นผู้ชนะในความแพ้ **คือเอาชนะตนเองได้**
ไม่เป็นทุกข์ในความพ่ายแพ้นั้น

ฝึกตนให้เป็นผู้ยอมแพ้เพื่อชัยชนะและ
ให้เป็นผู้ชนะในความแพ้อยู่เสมอ ท่านจะ
เป็นเจ้าของความสุข ไม่มีอะไรมาทำลาย
ท่านได้

วคิน อินทสระ

๑๔ ส.ค. ๒๕๓๘



คำปรารภ

เนื่องในโอกาสคล้ายวันเกิดของข้าพเจ้า อายุครบ ๘๓ ปีบริบูรณ์ในวันที่ ๑๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๐ นี้ หันตแพทย์หญิงอัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ประธานชมรม กัลยาณธรรม ศิษย์ผู้หนึ่งของข้าพเจ้าแสดงความประสงค์ที่จะพิมพ์หนังสือเป็นที่ระลึกสักเรื่องหนึ่ง เธอได้เลือกหนังสือเรื่อง **“ทำอะไรกับความโกรธ”** ซึ่งข้าพเจ้าได้เขียนไว้ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ มาพิมพ์เป็นที่ระลึกอีกครั้งหนึ่ง ข้าพเจ้าอนุญาตด้วยความยินดี และอนุโมทนาในกุศลเจตนาของเธอ ผู้ต้องการจะเผยแพร่หนังสือเรื่องนี้ให้แพร่หลาย เพื่อประโยชน์แก่พหุชน

เรื่องใดอันจะพึงกล่าวเกี่ยวกับเรื่องความโกรธ
ข้าพเจ้าได้กล่าวไว้แล้วในคำนำของการพิมพ์ครั้งที่ ๑
ซึ่งได้พิมพ์ไว้ในครั้งนี้ด้วยแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องกล่าวใน
ที่นี่อีก ขออนุโมทนาต่อชมรมกัลยาณธรรม ผู้มีศรัทธา
จัดพิมพ์ ขอให้ทุกท่านที่มีส่วนร่วม จงมีอายุยืน มี
อนามย์ที่ดี มีความสุขสงบใจอยู่เป็นนิตย์ และหวังว่า
ท่านผู้อ่านคงได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ตามสมควร
แก่การปฏิบัติ ขอให้เรามาสมานทานธรรมคือความไม่โกรธ
กันบ้างเถิด เพราะภัยจากความโกรธมีมากเหลือเกิน ถ้า
ฆ่าความโกรธเสียได้ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ สังคม
นี้ โลกนี้ จะสงบสุขขึ้นอีกมาก

ด้วยความปรารถนาดีอย่างยิ่ง

๐๐๐๐ ๐๐๐๐๐

๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๐



คำนำของชมรมกัลยาณธรรม

ทุกท่านย่อมปรารถนาจิตใจที่สงบสันติ เพราะจิตสงบนำมาซึ่งความสุขที่มีคุณภาพและการเจริญปัญญาไปตามลำดับ แต่ด้วยกำลังสติและปัญญาที่ยังอ่อนแอ เราอาจเผลอใจให้กิเลสเข้าครองพื้นที่ และนำมาซึ่งความวุ่นวายภายใน ความขุ่นมัว และอารมณ์ที่เป็นอกุศลต่างๆ และก่อให้เกิดกรรมที่ไม่เหมาะสมไม่ควร แผลขยายความเสียหายไปสู่ผู้อื่นและสังคม แยกประจำที่เราต้องคอยสังเกตและรู้ทันคือโทสะ ความโกรธนั้นคงไม่มีใครชอบ แต่มันมาเยี่ยมเราบ่อยมาก และมีดีกรีความรุนแรงแตกต่างกันไปตามความเคยชินที่สั่งสมมา การจัดการกับความโกรธ ถือเป็น “ภารกิจแห่งชาติ” ของสรรพสัตว์ โดยเฉพาะมนุษย์ ซึ่งถือว่าได้มีโอกาสพัฒนาจิตใจและมีวัฒนธรรมอันดีงาม

เราคงเคยได้อ่านได้ฟังคำแนะนำคำสอนเรื่องการจัดการกับความโกรธมากมาย แต่การรู้ทฤษฎีกับภาคปฏิบัตินั้น มีความยากง่ายต่างกัน คนส่วนใหญ่จึงมักเป็นแบบ “ดีชั่วรู้หมดแต่อดไม่ได้” หรือ “พูดง่ายทำยาก” สิ่งที่มีคุณค่ายิ่งใหญ่กว่าคือการสอนด้วยการทำให้ดู สอนเรื่องความโกรธ ด้วยการสงบ

ให้เห็น เย็นให้รู้สึก ซึ่งความงามในจริยวัตรเหล่านี้ มีเปี่ยมล้น
ในความเป็นครูผู้เมตตาของท่านอาจารย์วศิน อินทสระ สิ่ง
ที่ท่านสอน จึงศักดิ์สิทธิ์ด้วยอำนาจของอนุศาสน์ปาฏิหาริย์
สำหรับข้าพเจ้าแล้ว ท่านคือธารน้ำใสเย็นชุ่มฉ่ำ มีสายลมพัด
เอื่อยๆ และร่มไม้ที่รื่นรมรมณีย์ เป็นสลับ پایบุคคล ยามเหนื่อย
ยามท้อ เพียงระลึกถึงท่านผู้เป็นแบบอย่างแห่งฆราวาสมุณี
ก็เย็นใจ สุขใจยิ่งนักแล้ว

ในมงคลวาระวันครบรอบ ๘๓ ปีแห่งชาตกาลของท่าน
อาจารย์วศิน อินทสระ ที่จะมาถึงในวันที่ ๑๗ กันยายน ศกนี้
ในนามชมรมกัลยาณธรรมจึงเลือกสรรบทความของท่านมา
จัดพิมพ์ใหม่ เพื่อน้อมบูชาอาจารย์คุณ ซึ่งเรื่อง “ทำอะไรกับความ
ไม่โกรธ” เล่มนี้ มีเนื้อหาที่ปฏิบัติได้จริงและมีค่าสำหรับ
ทุกท่าน หากได้นำไปปฏิบัติขัดเกลาฝึกฝน ย่อมพบกับความ
ผ่องใสสงบเย็น เป็นบาทฐานแห่งการเจริญในธรรมตามแบบอย่าง
ที่ท่านอาจารย์ได้เป็นอยู่ตลอดมา หวังว่าเราจะสมทานธรรม
คือความไม่โกรธได้อย่างจริงจัง เพื่อความสุขอันมีคุณค่ายิ่งไป
ตามลำดับ

ด้วยความรักและปรารถนาดีทุกท่าน

ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม



คำปรารภในการพิมพ์ครั้งแรก

ความโกรธเป็นศัตรูร้ายตัวหนึ่งของมนุษย์ และ
สัตว์โลกทั้งมวล น้อยคนนักจะเอาชนะมันได้โดยเด็ดขาด
ส่วนมากพ่ายแพ้ต่อมัน มันเป็นผู้ชนะที่ไม่ปราณีต่อผู้แพ้
ทำผู้แพ้ให้ประสบภัยพิบัติต่างๆ เหลือจะกล่าว แต่ใคร
ชนะมันได้ มันจะให้รางวัลอันประเสริฐสุดต่อผู้นั้น คือ
ความสงบสุขของดวงจิตซึ่งเป็นสิ่งล้ำค่าของมนุษย์

ขอให้เรามาเป็นนักศึกษาเพื่อเข้าใจความโกรธ เข้าใจ
ถึงโทษและทางออก ขอให้เรามาเป็นนักรบเพื่อชนะความ
โกรธแค้นกันบ้างเถิด จะเห็นว่ามีคุณค่าแก่ชีวิตของเรา
เพียงใด

หนังสือเรื่อง **ทำอย่างไรกับความโกรธ** นี้เหมาะที่
ท่านจะให้ เป็นของขวัญปีใหม่แก่ญาติมิตร เพื่อนร่วมงาน

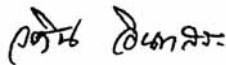
ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา พระสงฆ์และหรือแก่ผู้ที่
ท่านปรารถนาดี มุ่งให้เขามีความสุข ปลอดภัยจากความโกรธ
ท่านผู้ให้เองก็จะประสพบุญเป็นอันมาก

ข้าพเจ้ามิใช่ผู้ปราศจากความโกรธแล้ว เป็นเพียง
นักศึกษาผู้ฝึกฝนในเรื่องนี้เท่านั้น ได้เห็นผลของการ
ฝึกฝนพอสมควร

ปีใหม่ ๒๕๓๙ นี้ ข้าพเจ้าขอส่งความปรารถนาดี
มายังท่านทั้งหลาย ขอให้ท่านได้รับพรอันประเสริฐจาก
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ว่า

“ผู้ฆ่าความโกรธได้แล้ว ย่อมอยู่เป็นสุข”

ด้วยความเคารพและปรารถนาดีอย่างยิ่ง



๒๒ ธันวาคม ๒๕๓๘



ฆ่าความโกรธได้อย่างไร

ฆ่าสัตว์เพื่อเสพเนื้อ

กระดุงงาเขาหนัง

ได้สุขแต่ก็ยิ่ง

ฆ่าความโกรธนั้นไซ้

อีกหวัง

เพื่อใช้

เป็นบาป กรรมเฮย

ประโยชน์แท้ บุญเหลือ

(ขอรักที่จำที่มาไม่ได้)



ความโกรธไม่ใช่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตตามความ
เข้าใจของคนส่วนมาก ที่มักหวงแหนความโกรธไว้เป็น
ของตน เห็นเป็นสิ่งธรรมดาที่จะต้อง มี เหมือนกินข้าว
อาบน้ำ และการขับถ่าย แต่ความโกรธเป็นปัญหาชีวิต
ทำให้เกิดปัญหาชีวิต ทำให้เสียสุขภาพกาย สุขภาพจิต
เป็นเคราะห์ร้ายของคน เราควรละอายตัวเอง ละอายผู้อื่น
ทุกครั้งที่เราโกรธจนต้องแสดงกิริยาอาการออกมา เหมือน
เราเป็นโรคผิวหนัง ลองฟังเสียงตัวเองเวลาโกรธ จะเป็น
เสียงที่ไม่น่ารักเลย

ใครทำให้เราโกรธบ่อยๆ เราควรหลีกเลี่ยงคนนั้นเสีย
เพราะความโกรธบ่อย และถ้ารุนแรงด้วยย่อมเป็น
อันตรายต่อสุขภาพกายสุขภาพจิตมาก ยังเป็นการสะสม

ปฏิกิริยานุสัย (กิเลสสายโทสะส่วนละเอียดอันจะลงไป
ก่อตัวสะสมกันอยู่ในจิตส่วนลึก) (Latent tendency or
defilement of repulsion or irritation) นานไป ทำให้
เป็นคนมีนิสัยขี้โกรธ กระทบอะไรนิดหน่อยไม่ได้ เหมือน
เนื้อส่วนที่เป็นแผล กระทบอะไรเข้าหน่อยก็เจ็บ และเจ็บ
มากกว่าเนื้อส่วนที่เป็นปกติ **เราไม่ควรสะสมสิ่งอันทำให้
จิตใจของเราเป็นแผล ถ้าเป็นแล้วก็ควรรีบรักษาให้หาย
โดยเร็ว มิฉะนั้นจะเรื้อรัง รักษายาก อาจไม่หายเลย** ก่อ
ให้เกิดทุกข์ทรมานแก่เราไปตลอดชีวิต เราควรยอมให้
เป็นเช่นนั้นหรือ?

ทุกครั้งที่เราโกรธ เราควรละอายตัวเองให้มากโดย
เฉพาะผู้สูงอายุ สำหรับผู้มีจิตสำนึกที่ดี อาจรู้สึกว่าค่าของ
ตนลดต่ำลง เกือบเป็นคนไร้ค่า

เรื่องเล็กน้อย แต่พอเวลาความโกรธเข้าครอบงำจิต
ทำให้จิตมองเห็นเป็นเรื่องใหญ่เท่าภูเขา แต่พอหายโกรธแล้ว
จึงเห็นเท่าเม็ดทรายหรือเท่าขี้ผง จะเขี่ยทิ้งไปเมื่อไรก็ได้
ความรัก ความโลภก็เป็นเช่นเดียวกัน เป็นสิ่งที่พรางตา
พรางใจ บิดเบือน ให้เห็นผิดเพี้ยนไปจากความเป็นจริง

ความโกรธอาจเกิดจากการที่เราต้องการจะควบคุมอะไรสักอย่างหนึ่ง หรือใครสักคนหนึ่งให้เป็นไปตามที่เราปรารถนา แต่เราควบคุมไม่ได้ เพราะเขาไม่ได้อยู่ในอำนาจของเรา สรรพสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย (ยถาปัจจยंपวัตตุนติ) ในกรณีที่เราควบคุมได้ แสดงว่ามีเหตุปัจจัยเพียงพอ เวลานี้ ในเมืองไทยน้ำกำลังท่วมใหญ่เกือบทั่วประเทศ (ประมาณ ๖๔ จังหวัด) แต่ท่วมเป็นจุดๆ ควบคุมได้บ้างไม่ได้บ้าง สุดแล้วแต่ปัจจัย ถ้าเราคุมไม่ได้แสดงว่าเหตุปัจจัยไม่เพียงพอ เราจะไปแข่งดำน้ำสักเท่าใด มันก็ไม่ฟัง

ยังเป็นคนด้วยแล้ว ยิ่งควบคุมยาก ถ้าเราต้องการควบคุมใคร เมื่อใด นั่นคือปัญหาอันยิ่งใหญ่และทุกข์อันยิ่งใหญ่ของเรา แม้สมมติว่าจะควบคุมได้บ้างเป็นบางครั้งก็เต็มไปด้วยความขัดแย้ง ผิดฝืน แข็งแกร่ง ไม่สละสลวย กลมกลืนนุ่มนวลและชุ่มฉ่ำ เหมือนเป็นไปตามธรรมชาติ

เขาจะรัก จะชัง จะเกลียด จะชอบ จะเบียด ฯลฯ ก็ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ เราเป็นแต่เพียงผู้รู้ตามความเป็นจริง เหมือนฝนตก แดดออก เข้า สาย เทียง

บาย เย็น เราจะไปควบคุมมันได้อย่างไร เราอาจหาทางป้องกันตัวเองได้บ้าง เช่น กางร่ม สวมหมวก เพื่อกันแดด กันฝน หรือไม่ออกไปนอกบ้านเรื้อน เราก็ไม่ถูกแดด ไม่ถูกฝน เราทำได้เพียงเท่านี้ ส่วนฝนจะตก แดดจะออก ย่อมอยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา

พระพุทธพจน์มีว่า

“พึงละความโกรธ พึงสละมานะ (ความทะนงตน) พึงล่องพ้นสังโยชน์ทั้งปวง ความทุกข์ย่อมไม่ตกถึง บุคคลผู้ไม่ติดข้องในนามรูปและไม่มี ความกังวล”

(ขุ. ฎ. ๒๕/๔๔/๒๗)

พระพุทธพจน์นี้ ทรงสอนพระนางโรหิณี น้องสาวของพระอนุรุทธเถระ พระนางเป็นโรคผิวหนัง ตอนหลังหาย เพราะพระนางได้สร้างโรงฉันและปิดกวาดโรงฉันทุกวัน พระพุทธเจ้าทรงแสดงบุพพกรรม (กรรมเก่า) ของพระนางว่าชาติก่อนเป็นนมเหสีของพระราชาพระองค์หนึ่ง มีจิตโกรธและริษยาหญิงนักพ้อซึ่งพระราชาทรงโปรดปราน จึงเอาผงเต่าร้างหรือหมามู้อยโรยบนที่นอนของหญิงนักพ้อ

จนนางคันเป็นตุ่มพองไปทั้งตัว ด้วยบาปที่ทำนั้นจึงมาเป็นโรคผิวหนัง และหายได้ด้วยบุญ

ความทะนงตนหรือมานะ เป็นกิเลสสำคัญตัวหนึ่งที่ทำให้คนทำความชั่วพอกๆ กับความโกรธ จิตวิทยาเรียกกิเลสตัวนี้ว่า ปมแข็งหรือปมด้อย ที่จริง ปมด้อยก็คือปมแข็งที่ลดลงนั่นเอง ตัวอย่าง เมื่อเราอยู่ต่อหน้าคนที่มีความรู้มากกว่า เช่น ครูของเรา เรารู้สึกด้อย เราจึงแสดงความรู้ได้ไม่เต็มที่หรือแสดงอย่างถ่อมตน แต่พออยู่กับคนที่เรารู้ว่าเขามีความรู้น้อยกว่าเรา เราแสดงปมแข็งในเรื่องความรู้ได้เต็มที่ เพราะฉะนั้นจึงกล่าวว่ปมด้อยคือปมแข็งที่ลดลง

แต่มานะ อาจทำให้คนทำชั่วหรือทำดีก็ได้ ที่ท่านสอนให้ละก็เพราะความดี ที่ทำด้วยมานะนั้นมันก่อให้เกิดปัญหาทั้งแก่ตนและผู้อื่น สำหรับผู้ที่ใช้ไม่เป็น*

* มานะ จึงไปละได้เอาตนเป็นพระอรหันต์

สังโยชน์คือกิเลสเครื่องผูกมัดสัตว์ไว้ในสังสารวัฏ ทรงสอนให้ล่วงพ้นสังโยชน์ทั้งปวงเสีย (สังโยชน์ สัพพมตติ กุกเมยฺย) (overcome all fetters) เพื่อจะได้หลุดพ้นไปจากสังสารวัฏ ไม่ต้องเวียนเกิด แก่ เจ็บ ตายอีกต่อไป

ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงบุคคลผู้ไม่ข้องในนามรูป และไม่มี ความกังวล นามรูปคือกายและใจนี้ ชีวิตประกอบด้วยชั้น ๕ (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นนาม รูป เป็นรูป) ผู้ไม่ข้องในนามรูปและไม่กังวลย่อมไม่เป็นทุกข์ เมื่อไม่มีทุกข์ก็ไม่โกรธ เมื่อไม่โกรธก็ไม่ทุกข์

ความทุกข์กับความโกรธนั้นเป็นเหตุปัจจัยของกันและกัน เป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน (causation) คือความไม่พอใจ ซึ่งถ้าระงับไม่ได้ ก็เป็นทุกข์ล่วงหน้ามาก่อนแล้วทำให้เกิดความโกรธ ความโกรธทำให้เกิดความทุกข์ต่อไปเหมือนไฟน้อยทำให้เกิดไฟใหญ่ ไฟใหญ่ทำให้เกิดไฟเล็ก ไฟน้อยต่อไปอีก (มันลามไป) ตรงกับข้อที่ว่า “ความโกรธเกิดจากความโกรธก็มี” นอกจากนี้ความโกรธเกิดจากความรักก็ได้ คือเพราะรักจึงโกรธ

พระพุทธพจน์มีต่อไปว่า

“ผู้ใดข่มความโกรธที่พลุ่งขึ้นได้ เหมือนสารถีห้ามรถที่กำลังแล่นให้หยุดได้ เราเรียกผู้นั้นว่าเป็นสารถี คนที่ไม่สามารถห้ามรถได้ หาเรียกว่าสารถีไม่ เขาเป็นแต่เพียงคนถือเชือก เท่านั้น”

(ขุ. ฎ. ๒๕/๔๕/๒๗)

นี่ทรงหมายถึงรถม้าที่ใช้อยู่ในสมัยนั้น เมื่อข่มความโกรธไว้ได้แล้ว ฟังตั้งใจแผ่เมตตาตามแนวพระพุทธพจน์ที่ว่า

“พิจารณาไปทั่วทิศแล้ว ไม่เห็นใครในที่ไหนๆ อันจะเป็นที่รักยิ่งไปกว่าตนเอง ตนของผู้อื่นก็เป็นที่รักอย่างยิ่งของเขาเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ผู้รักตน จึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น

(ส.ส. ๑๕/๑๐๙/๓๔๘)

“บุคคลไม่พึงข่มเหงกัน ไม่พึงดูหมิ่นกันในที่ใดๆ
เลย ไม่พึงปรารถนาทุกข์ให้แก่กัน เพราะความกวีโรธ
หรือเพราะความเคียดแค้น

(ขุ.ข. ๒๕/๑๓/๑๐)

“พึงทำใจให้มีเมตตาอันไม่มีประมาณไปในสัตว์
ทั้งปวง เหมือนมารดาถนอมบุตรคนเดียว อันเกิดจากตน
ด้วยการยอมสละชีวิตให้ได้”

(ขุ.ข. ๒๕/๑๓ ข้อ ๑๐)

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า “ความไม่
โกรธเป็นกุศลมูลคือ รากเหง้าของกุศล ความโกรธเป็น
อกุศลมูลคือรากเหง้าของอกุศล เมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้ว
อกุศลอื่นๆ ก็เกิดตามขึ้นมา เมื่อมีความไม่โกรธ คือ
ความเมตตาภาวนาอยู่ กุศลธรรมอื่นๆ ก็เกิดตามขึ้นมา
“อย่างไรหนดีกว่า? ทุกคนตอบได้ว่า ไม่โกรธดีกว่า รู้ว่า
ไม่โกรธดีกว่า แต่ที่ยังโกรธอยู่ทุกวันนี้เพราะยังอดไม่ได้
ยังละไม่ได้ ยังควบคุมไม่ได้

ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น? น่าจะเป็นเพราะว่า ไม่ได้ฝึกให้เป็นผู้ไม่โกรธ บางคนก็ยังเห็นคุณของความโกรธอยู่

ในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ พระพุทธองค์ทรงสอนภิกษุทั้งหลายเกี่ยวกับเรื่องความโกรธ มีใจความสำคัญในพระสูตรดังนี้ (กกจุมสูตร พระไตรปิฎก เล่ม ๑๒ ข้อ ๒๖๓ - ๒๗๓)

พระศาสดาประทับอยู่ที่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี เวลานั้นพระโมลลियปัจจุคนะคลุกคลีกับภิกษุณีทั้งหลายเกินไป ทั้งเกินเวลาอันสมควรด้วย ถ้าภิกษุอื่นติเตียนภิกษุณี พระปัจจุคนะก็โกรธ ภิกษุณีก็เช่นกัน ใครติเตียนพระปัจจุคนะ ให้ได้ยินต่อหน้าก็โกรธ ทำให้เกิดเรื่องทะเลาะวิวาทกันขึ้น

ภิกษุรูปหนึ่ง นำความขื่อนี้กราบทูลพระผู้มีพระภาค พระศาสดาตรัสถามพระปัจจุคนะว่าเป็นจริงอย่างนั้นหรือไม่ พระปัจจุคนะทูลรับว่าเป็นจริง พระศาสดาทรงโอวาทดังนี้

๑. การที่คลุกคลีกับภิกษุณีเกินไปเกินเวลานั้น ไม่เป็นการสมควรแก่กุลบุตรผู้ออกจากเรือน บวชแล้ว ประพฤติตนเป็นผู้ไม่ครองเรือน อนึ่ง เมื่อใครๆ ติเตียน

เธอต่อหน้า หรือติเตียนภิกษุณีก็ไม่ฟังโกรธเขา ฟังรักษาจิตให้สงบ ให้มั่นคง ไม่กล่าววาจาชั่วร้าย มุ่งประโยชน์แก่เขา มีเมตตาจิตต่อเขา ไม่ฟังมีโทษ แม้เขาจะประหารเธอหรือภิกษุณีด้วยฝ่ามือ ด้วยท่อนไม้ ด้วยก้อนหิน หรือด้วยศาสตรา เธอก็ฟังทำใจเช่นเดียวกัน

๒. ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมาให้โอวาท (พร้อมกับพระปัจจุคุณะ) ว่า เมื่อก่อนนี้ ภิกษุทั้งหลายทำให้พระองค์พอพระทัยเป็นอันมาก เพราะภิกษุเหล่านั้นว่าง่าย แหะนาง่าย เพียงแต่พระองค์ตรัสว่า “เราฉันอาหารหนเดียว” รู้สึกว่ามีอาพาธน้อย มีความลำบากกายน้อย กายเบา มีกำลังและอยู่อย่างผาสุก ขอภิกษุทั้งหลายฟังฉันหนเดียวด้วยเถิด” เहांนี้ ภิกษุทั้งหลายก็ทำตามโดยง่าย มิต้องพร่ำสอนมาก เปรียบเหมือนรถที่เทียมม้าอาชาไนย ฟังละอกุศลเสีย พากเพียรพอกพูนกุศลธรรมอยู่เป็นนิตยจักถึงความมงกงามไปบุญลย์ในธรรมวินัยนี้ เปรียบเหมือนชายผู้หนึ่งเป็นเจ้าของต้นรัง มีต้นละหุ่ง ขึ้นแซมในป่าร้างนั้น เขาถอนต้นละหุ่งทิ้ง และกำจัดต้นรังเล็กๆ ที่ต้นคอดขึ้นไม่ได้ออก เพื่อไม่ให้แย่งอาหารของต้นรังที่ต้นตรง

เมื่อเขากำจัดต้นละหุ่งและต้นรังที่คุดออกแล้ว ต้นรังที่ดี
ก็เจริญงอกงามไพบูลย์ ฉะนั้น

๓. เรื่องเคยมีมาแล้ว ที่นครสาวัตถีนี้เอง หญิง
แม่บ้านคนหนึ่งชื่อ **เวเทหิกา** เล่าลือกันว่า เป็นคนสงบเสงี่ยม
เรียบร้อย อ่อนโยน เธอมีหญิงรับใช้คนหนึ่งชื่อ **กาลิ**
เป็นคนขยัน จัดการงานดี วันหนึ่งกาลิต้องการทดลอง
นายหญิงว่าเป็นคนยังมีความโกรธ ความดุร้ายอยู่ภายใน
หรือไม่ หรือว่าสงบเสงี่ยม อ่อนโยนแต่เพียงภายนอก
เธอจึงแกล้งนอนตื่นสาย พอวันแรกเวเทหิกาโกรธเคือง
กล่าวคำหยาบด่าว่าต่างๆ พอวันที่ ๒ เวเทหิกาแผดเสียง
ด่าด้วยคำหยาบคายต่างๆ วันที่ ๓ กาลิลุกขึ้นสายกว่าวัน
ก่อนอีก คราวนี้เวเทหิกา นอกจากจะด่าว่ากาลิด้วยคำ
หยาบคายต่างๆ แล้วยังคว้าเอาลิ่มประตูปาตีศีรษะของนาง
กาลิด้วย ปากก็พรวด่าด้วยโทสะอย่างรุนแรง นางกาลิ
ศีรษะแตกเลือดไหล จึงเที่ยวบอกชาวบ้านว่า นาง
เวเทหิกาก็คือคนสงบเสงี่ยม เรียบร้อย อ่อนโยน จริง
ดังที่เล่าลือและทราบกันไม่ ที่แท้เป็นคนทารุณโหดร้าย

๔. ฝึกขบถรูปก็เช่นเดียวกัน สงบเสงี่ยม เรียบร้อย อ่อนโยนอยู่ได้ก็เพราะยังไม่มีถ้อยคำอันไม่เป็นที่พอใจมากระทบ เมื่อใดที่คำอันไม่น่าพอใจมากระทบแล้วสงบเสงี่ยม เรียบร้อยอยู่ได้ จึงจะถือได้ว่าเป็นผู้สงบเสงี่ยมเรียบร้อยแท้

๕. ฝึกขบถที่ว่าง่าย สอนง่าย เพราะอยากได้ปัจจัย ๔ คือ หวังได้ลาภจึงเป็นคนว่าง่ายสอนง่าย อย่างนี้ไม่เรียกว่าเป็นคนว่าง่าย เพราะถ้าไม่ได้ปัจจัย ๔ เธอก็จะว่ายาก ขึ้นมาทันที ส่วนฝึกขบถได้เป็นผู้ว่าง่าย เพราะความเคารพสักการะธรรม ฝึกขบถนั้นเชื่อว่าเป็นผู้ว่าง่ายแท้ ฝึกขบถทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงทำสำเหนียกว่าจักเป็นผู้ว่าง่ายเพราะเคารพสักการะธรรม

๖. คำที่ผู้อื่นจะพึงกล่าวต่อเธอ ๕ ประการ ต่อไปนี้คือ

๖.๑ กล่าวในกาลอันสมควรหรือไม่สมควร

๖.๒ กล่าวเรื่องจริงหรือไม่จริง

๖.๓ กล่าวถ้อยคำประกอบด้วยประโยชน์ หรือไม่ประกอบด้วยประโยชน์

๖.๔ กล่าวคำอ่อนหวานหรือหยาบคาย

๖.๕ กล่าวด้วยจิตเมตตาหรือกล่าวด้วยโทษะ

เขาจะกล่าวอย่างไรก็ตาม ภิกษุจะต้องทำให้ไว้ว่า จิตของเราจักไม่แปรปรวน คือทำจิตให้มั่นคงไว้ว่าเราจักไม่เปล่งวาจาชั่ว เราจักอนุเคราะห์เขาด้วยวาจางามและสิ่งที่เป็นประโยชน์ จักมีเมตตาต่อบุคคลนั้น เราจักแผ่เมตตาจิตไปทั่วทั้งโลก ทำจิตให้เหมือน

- (๑) **แผ่นดิน** ซึ่งใครๆ จะชุกดีให้หมดไม่ได้
- (๒) **อากาศ** ซึ่งใครๆ จะเขียนหรือระบายด้วยสีใดๆ ให้ติดไม่ได้
- (๓) **แม่น้ำคงคา** ที่ใครๆ จะเอาคบเพลิงใดๆ ไปจุกดีให้ติดไม่ได้ คบเพลิงนั้นย่อมดับไปเอง
- (๔) **ถุงหนังแมว** ที่นายช่างฟอกดีแล้ว อ่อนนุ่มดังปูนุ่นและสำลี ซึ่งใครๆ จะตีให้ดังไม่ได้

๗. ทรงเตือนภิกษุทั้งหลายเป็นประการสุดท้ายว่า หากพวกโจรใจเหี้ยมเอาเลื่อยซึ่งมีที่จับ (ด้าม) ทั้งสองข้าง

มาเลื่อยเธอทั้งหลาย แม้กระนั้นถ้าเธอจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณีก็ตาม มีใจคิดร้ายต่อโจรนั้น ภิกษุหรือภิกษุณีนั้นไม่เชื่อว่าทำตามคำสั่งสอนของเรา พวกเธอพึงใส่ใจโอาวทอันเปรียบด้วยเลื่อยนี้เป็นนิത്യเถิด จะทำให้มองไม่เห็นถ้อยคำใดๆ ของผู้อื่นที่จะอดทนไม่ได้ ข้อนั้นจะเป็นประโยชน์และความสุขแก่พวกเธอตลอดกาลนาน

ภิกษุทั้งหลายต่างชื่นชมยินดีต่อพระภาสิตของพระผู้มีพระภาค

พระสูตรนี้มีคติหลายประการ หรือกล่าวได้ว่ามีคติอยู่ตลอดเรื่อง เช่นตอนที่ว่า ทรงฉันหนเดียว ร่างกายเบาสบาย มีอาพาธน้อย ทรงแนะนำให้ภิกษุทั้งหลายเอาอย่างคือฉันหนเดียว แต่พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ถ้าฉันในระหว่างเช้า-เที่ยงจะฉันสักกี่ครั้งก็ชื่อว่าฉันหนเดียว ภิกษุทั้งหลายคงจะถือเอามติในอรรถกถาจึงฉันสองครั้งโดยมาก คือเช้าและเพล (ห่างกันประมาณ ๓ ชั่วโมง) ถ้าฉันหนเดียวแต่ฉันมากกับฉันสองครั้ง แต่ฉันน้อยกว่าเมื่อเทียบปริมาณอาหารแล้ว อย่างไรก็ดีดีกว่าเหมาะสมกว่าเป็นเรื่องน่าพิจารณา ถ้าพูดถึงความยุ่ง ฉันหนเดียว

ก็ยุ่งคนเดียว ฉันสองหนก็ยุ่งสองหน แต่ถ้าฉันคนเดียว ถ้าฉันมากเพราะต้องเผื่อมืออื่นๆ ด้วยก็น่าจะทำให้อึดอัด ไม่ใช่บ่อย อาจอึดอัดไปหลายชั่วโมงก็ได้ เรื่องนี้อาจเหมาะสมเป็นคณๆ ไปท่านใดพิจารณาว่าเหมาะสมแก่ตนเองอย่างไร ก็พึงประพฤติอย่างนั้นเถิด

บางแห่งพระศาสนดาตรัสถึงความโกรธว่า **มีรากเป็นพิษ มียอดหวาน** ดังข้อความตอนหนึ่งในสังยุตตนิกาย (พราหมณ์สังยุตต์) ดังนี้

พราหมณ์ : (ทั้งๆ ที่ยังโกรธอยู่ ทูลถามว่า)

“บุคคลฆ่าอะไรเสียได้จึงอยู่เป็นสุข

ฆ่าอะไรเสียได้จึงไม่เศร้าโศก

พระองค์ทรงพอพระทัยการฆ่าอะไรว่าเป็นธรรมเอก

พระศาสดา :

“บุคคลฆ่าความโกรธเสียได้ ย่อมอยู่เป็นสุข

ฆ่าความโกรธเสียได้ย่อมไม่เศร้าโศก

พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญการฆ่าความโกรธ

ซึ่งมีรากเป็นพิษมียอดหวาน เพราะฆ่าความโกรธได้แล้วย่อมไม่เศร้าโศก”

ที่ว่า “มียอดหวาน” นั้น หมายความว่า ได้ระบาย
ความโกรธแล้วสบายใจ โล่งใจ แต่เนื่องจาก “มีรากเป็นพิษ”
อยู่ จึงเป็นเสมือนของหวานเจือยาพิษ มีฤทธิ์เป็นการ
ทำลายผู้บริโภคให้พินาศในเวลาต่อมา

อวิชชาเป็นรากของความทุกข์ จึงต้องถอนรากของ
ความทุกข์คืออวิชชาเสียด้วยความทุกข์จึงจะดับโดยสิ้นเชิง
และอวิชชานี้เองเป็นมลทินอย่างยิ่ง (อวิชชา ปรมม มล)

ส่วนเบื้องต้นของความโกรธนั้น คือ ความไม่พอใจ
(อรรถิ) ความหงุดหงิด (ปฏิกษะ) ต่อมาจึงเป็นชุ่นเคือง
(โกธะ) คิดประทุษร้าย (โทสะ) และปองร้าย (พยาบาท)

ความโกรธเป็นสมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์อย่างหนึ่ง
สมุทัยเป็นสิ่งควรละ (ปหาตัพพธรรม) ผู้ละความโกรธได้
ย่อมเป็นพระอนาคามี พระอริยบุคคลขั้นที่ ๓ สำหรับผู้
ยังละไม่ได้เด็ดขาด ก็ควรพยายามพิจารณาให้เห็นโทษ
แล้วค่อยๆ ลดลง



ความโกรธกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุกำลังใจมักจะลดลง ควรแสวงหากำลังใจ จากความสนใจและศรัทธาในคำสอนทางศาสนาตัวอย่าง เช่นศรัทธา ๔ อย่าง คือ

(๑) กรรม (กัมมสังคทา)

(๒) ผลของกรรม (วิปากสังคทา)

(๓) สัตว์มีกรรมเป็นของๆ ตน (กัมมัสสกตาสังคทา) ทำให้เราวางอุเบกขาได้ ไม่วุ่นวายเกินไป ทำให้ใจสงบสุข

(๔) พระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า (ตถาคตโพธิสังคทา) ทำให้อยากลองปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ เมื่อปฏิบัติได้รับผลจริงก็มีกำลังใจมากขึ้น เราอยู่กับตัวเอง และอยู่กับพระธรรมได้โดยไม่ว่าเหวไม่โทษหาคนแวดล้อม เพราะได้รับสันติภาพอยู่ในจิตใจของตนแล้วอันเป็นคุณค่าที่แท้จริงในการนับถือศาสนา ศาสนาที่ดีย่อมสอนให้คนพึ่งตนเอง แทนการพึ่งสิ่งภายนอกหรือการยึดติดอ้อนวอนขอร้องนี่จากอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อันเป็นสัญลักษณ์แห่งความอ่อนแอของมนุษย์

เมื่อผู้สูงอายุเป็นคนมีหลักมั่นคงอยู่เช่นนี้ ย่อมเป็นที่พึงพอใจของลูกหลานและบริวารได้ดี เขาอยากเข้าใกล้ แต่ถ้าผู้สูงอายุอแง ทำตัวเป็นเด็กเสียวเอง จะเป็นที่พึงแก่ใครได้

หมั่นทำบุญทั้งกลางวันและกลางคืน, หมั่นระลึกถึงไตรลักษณ์อยู่เสมอ (กร ปุณฺณมโหฺรตตํ สร นิจฺจมนิจฺจตํ)

ผู้สูงอายุมีเวลาเหลืออยู่น้อย ต้องรีบทำสิ่งที่จำเป็นอะไรไม่จำเป็นตัดออก ชาติหน้าอยู่ไม่ไกล ตายลงวันไหน ชาติหน้าก็มาถึงทันที และเขาจะต้องเป็นไปตามกรรมที่ได้สะสมไว้ คนเราจะมั่งมีหรือยากจนก็ตาม ทั้งมาและไปก็มีเพียง ๒ กำเท่านั้น คือ กำเอาความดีและความชั่วติดตัวมาและติดตัวไป จึงต้องหมั่นสะสมกรรมดี ทั้งกลางวันและกลางคืน ทำจิตให้มีสันติสุข เพราะสันติสุขนั้นแหละคือคุณค่าที่แท้จริงของการนับถือศาสนา มีคุณค่ามากกว่าการถือศีลธรรมภายนอกเพียงตามตัวหนังสือ

บางคนบอกว่า นับถือศาสนา ถือศีล ๕ ได้ก็พอแล้ว ความคิดอย่างนี้หรือพูดอย่างนี้เป็นการมักน้อยสันโดษ

ในกุศลธรรมเกินไป ซึ่งไม่ตรงตามหลักคำสอนของ
พระพุทธเจ้า **เพราะพระพุทธเจ้าตรัสสอนไม่ให้สันโดษ
ในกุศลธรรมและไม่ให้ทอดยในความเพียร** (อสนตุฏฐิตา
กุสเลสฺ ชมเมสุ. อปปฏิวานิตา ปธานสมิ) แม้พรุ่งนี้จะตาย
วันนี้ก็ต้องทำความเพียร

จริงอยู่ คีล ๕ เป็นสิ่งสำคัญ แต่ต้องมีธรรมอื่นๆ
ด้วย เช่น ธรรมที่คู่กับคีล ๕ และต้องพิจารณาต่อไปว่า
มลทินใจอื่นๆ อันทำให้ใจเศร้าหมองเรามีอยู่เท่าใด เรา
พยายามละมลทินเหล่านี้อยู่หรือไม่ เช่น มลทิน ๙ คือ
โกรธ ลบหลู่คุณท่าน ริษยา ตระหนี่ มายา มัถกวด พุดปด
มีความปรารถนาลามก เห็นผิด สิ่งเหล่านี้มีอยู่ในเรามาก
เท่าใด ในมลทิน ๙ นี้ มีพุดปดข้อเดียวเท่านั้นที่อยู่ในคีล
๕ อีก ๘ อย่าง **ถึงมีก็ไม่ผิดศีล แต่ผิดธรรม** เมื่อผิดธรรม
ทำให้จิตเศร้าหมอง เป็นมลทิน สันติสุขภายในย่อมมีไม่ได้
ถ้ายิ่งเอาอุปกิเลส คือสิ่งเศร้าหมองใจ ๑๖ อย่าง มาตั้ง
พิจารณา ก็จะต้องเห็นว่า การถือศีล ๕ โดยไม่เหลียวแล
**ธรรมเป็นเครื่องขัดเกลาจิตเสียเลยนั้น ไม่มีทางที่จะ
ทำให้ชีวิตสงบสุขที่แท้จริงได้เลย** อุปกิเลสเหล่านี้แหละ

จะคอยรบกวนไม่ให้เรามีสันติสุขได้ เปรียบเหมือนเรามองเห็นน้ำใสอยู่ในตุ่ม แต่มีหนูตายนอนอยู่ก้นตุ่ม เชื่อโรคย่อมแพร่ขึ้นมาอยู่บนผิวน้ำด้วย น้ำนั้นแม้จะใสแต่ไม่ปลอดภัยเชื้อโรค

ศีล ๕ นั้นคุมโทษทางกายและวาจา แต่โทษทางวาจาก็ยังคุมได้ไม่หมด เช่น พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพื่อเจ้อ ซึ่งเป็นวจีทุจริต แต่ไม่ผิดศีลข้อมุสาวาท ทางที่ดีกว่า ประณีตกว่า จึงควรถือศีลกรรมบท ๑๐ ทางกาย ๓ ทางวาจา ๔ ทางใจ ๓ เว้นจากโลภอยากได้ของผู้อื่น เว้นพยาบาท เว้นความเห็นผิด

อย่างไรคือความเห็นผิด อย่างไรเห็นถูก ต้องไปศึกษาดูให้เข้าใจให้ถ่องแท้เสียก่อนจึงจะปรับปฏิญญาของตนให้ตรงได้ เพราะเรารู้ว่ามาตรฐานวัดอยู่ที่ไหน เมื่อหมั่นใจให้ตรงได้แล้ว ต่อไปการปฏิบัติก็ง่ายเข้า เหมือนการโยนก้อนไม้ลงในกระแสน้ำ แล้วมันก็ลอยไหลไปเอง

มลทินใจที่ผู้สูงอายุควรพยายามละ

ผู้สูงอายุควรต้องตั้งใจละมลทินใจ อันเป็นเหตุทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนทั้ง ๙ ประการหรือ ๑๐ ประการดังกล่าวแล้ว ขอนำมาพูดในที่นี้เพียงบางอย่าง (จะพูดเฉพาะความโกรธอย่างเดียวก่อน)

ความโกรธ ผู้สูงอายุไม่ควรโกรธบ่อย การโกรธบ่อยเป็นการสะสมอกุศลคือความโกรธไว้ในใจ ถ้าไม่พยายามละจะยิ่งโกรธบ่อยขึ้น ยิ่งมีเงินมีอำนาจดูเหมือนจะตามใจตัวเองในเรื่องความโกรธได้มาก ควรพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ แล้วไม่ตกอยู่ในอำนาจของมัน แต่อยู่เหนือมัน

คราวใดโกรธเพราะขาดสติ ควบคุมไม่ทันก็อย่าโกรธให้มาก พอรู้สึกตัวก็รีบระงับเสีย เพราะมันเป็นโทษแก่ตัวเราเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ ไม่ต้องแฉงรายละเอียดก็พอรู้ๆ กันอยู่ สำคัญที่ต้องพยายามทำให้ได้ ให้เรามาชวนกันเป็นหมู่ในเพศฆราวาส ที่เรียกว่า **ฆราวาสหมู่** คือเป็นผู้รู้ พูดน้อย แต่มีความสงบอยู่ภายใน ดังที่ได้กล่าว

แล้วว่า **สันติสุขภายในสำคัญกว่าศีลธรรมอันเป็นรูปแบบภายนอก** เพราะคนที่แสดงตนว่ามีศีลธรรมมากอันเป็นรูปแบบภายนอกนั้น บางคนบางพวก อาจไม่มีสันติสุขภายในเลย เพราะไม่ได้ละสิ่งอันเป็นมลทินใจ เช่น ความโกรธ ความพยาบาท เป็นต้น

มีพระพุทธพจน์อันน่าใส่ใจเป็นอันมาก ที่เกี่ยวกับความโกรธ เช่น ไม่มีกาลิเดเสมอดด้วยโทสะ (นตฺถิ โทสฺสโม กฺลิ) กาลิคือโทษร้าย ในภาษาไทยใช้คำ “กาลิบ้าน กาลิเมือง” ดังนี้ก็มิ หมายถึงสิ่งชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแก่บ้านเมือง เกิดขึ้นแก่คนก็เป็นโทษร้ายแก่คน

“นตฺถิ โทสฺสโม คโห = ไม่มีเคราะห์ใดเสมอดด้วยโทสะ” พระพุทธเจ้า ผู้ทรงรู้ ทรงเห็นความจริงทั้งปวง ตรัสไว้ดังนี้ เพราะฉะนั้นเมื่อใดเกิดโทสะหรือความโกรธขึ้น ขอให้พยายามหักห้ามใจและระลึกให้ทันว่า **“เคราะห์ร้ายมาแล้ว สิ่งชั่วร้ายมาแล้ว”** ถือเป็นคาถาประจำตัว เป็นคาถาป้องกันภัยก็ได้ เป็นการรีบสะเดาะเคราะห์เสียก่อนที่เคราะห์จะมาถึง ดีกว่าปล่อยให้มีความเคราะห์ แล้วไปทำพิธีสะเดาะกันภายหลัง

เราจะเห็นความจริงอย่างหนึ่งในชีวิตประจำวันว่า คนที่นำเคราะห์เข้าตัวเพราะความโกรธ หรือการบันดาลโทสะ นั้นมีไม่น้อยเลย พยายามพิจารณาให้เห็นโทษของมัน แล้วละเสีย อย่าทำอะไรลงไปเพราะโทสะ หรือความโกรธ มันจะทำให้เกิดเหตุเสมอ เมื่อเกิดความโกรธขึ้นแล้วสิ่งที่ทำยากก็เหมือนทำง่าย (ยี่ กุฑุโร อุบโรเชติ สุกร์ วีย ทุกกร์) เคยทำไม่ได้ก็ทำได้ เพราะความโกรธผลักดันให้ทำ บางคนถึงกับฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ ฆ่าพี่น้อง หรือคนที่เคยรัก เหลือเกิน ถ้าเขาฉลาดสักหน่อย เขาควรจะจัดการฆ่าความโกรธในใจของเขาเสีย แทนการฆ่าคนอื่น แต่นั่นแหละ ความโกรธนั่นเองทำให้เขากลายเป็นคนโง่ไปเสียแล้ว ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

“โกโร ทุมเมธโคจโร

**ความโกรธเป็นโคจรคือทางดำเนินของคนด้วย
ปัญญา”**

กลับกัน ความไม่โกรธเป็นทางดำเนินของผู้มาก
ด้วยปัญญา

ถามว่า เพราะเขาไม่โกรธจึงมีปัญญา หรือว่าเพราะเขามีปัญญาจึงไม่โกรธ ? **ตอบว่า** อาศัยกัน เป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน เพราะเขามีปัญญาเห็นโทษของความโกรธจึงไม่โกรธ เพราะไม่โกรธ จึงรักษาปัญญาไว้ได้และเพิ่มพูนปัญญาขึ้นไปเรื่อยๆ และต้องพยายามพัฒนาปัญญาให้สูงขึ้นจนสามารถตัดความโกรธได้ในที่สุด (โกรธปัญญา อัจฉินเท) ฟังตัดความโกรธด้วยปัญญา

ธรรมเครื่องกำจัดความโกรธ

๑. วิธีสร้างแนวคิดเพื่อไม่ให้โกรธ ท่านผู้รู้แนะนำไว้มากเช่น (๑) ระลึกร้อยๆ ถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวกับโทษของความโกรธและคุณของเมตตา (๒) ระลึกถึงจริยาของพระพุทธเจ้า และพระอริยสาวกทั้งหลายผู้มีความอดทนและมีเมตตา (๓) ระลึกถึงอานิสงส์ของเมตตาแล้วแผ่เมตตาไปในสรรพสัตว์ (๔) การแยกธาตุคือพิจารณาตัวเราและผู้อื่นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม หรือธาตุ ๖ เพิ่มอากาศธาตุและวิญญาณธาตุเข้ามาอีก ๒ เราโกรธอะไร ? เขาก็เป็นเพียงธาตุ ? เราก็เหมือนกัน ฯลฯ

๒. การนำธรรมะบางข้อมาดับความโกรธ เช่น

(๑) **ขันติ** อุดทน อุดทนไว้ก่อน อย่าเพิ่งพูดหรือทำอะไรในขณะที่โกรธ ความอดทนต่ออารมณ์ที่มาช่วยทำให้โกรธได้นั้นเป็นตบะ (ขันติ ปรหม์ ตโป ตีติศึกษา) เรากำลังบำเพ็ญตบะโดยการไม่โกรธ

(๒) **ทมะ** การฝึกตน เหตุการณ์นี้เป็นสนามฝึก กำลัง คือกำลังตาม เป็นบทเรียนให้เราฝึกตนฝึกกำลัง คือกำลังความสามารถในการอดกลั้น คนที่ฝึกตนแล้วเท่านั้น เป็นผู้ประเสริฐที่สุดในหมู่มนุษย์ (ทนโตะ เสฏโฐ มนุสเสสุ)

(๓) **สังขะ** ตั้งสังขาริษฐานไว้เสมอว่าเราจะไม่โกรธ จะไม่ให้ความโกรธครอบงำ เพราะคนที่ความโกรธครอบงำแล้วย่อมลະกุศล คือความดีความฉลาดเสีย (โกธามิภูโต กุสลံ ชหาคิ) บางคราวแผลงโกรธออกไป เป็นผู้พ่ายแพ้ก็ต้องตั้งสังขะใหม่ ถือกติแบบนักวิทยาศาสตร์ คือทดลอง ๑๐๐ ครั้ง ล้มเหลว ๙๙ ครั้ง สำเร็จ ๑ ครั้ง นั่นคือความสำเร็จ เด็กๆ หัดเดินกว่าจะเดินได้ล้มมาเท่าไร ? แต่เมื่อพยายามต่อไป ในที่สุดก็เดินได้ วิ่งได้สำเร็จ

(๔) จาคะ ความสละ คือสละความชั่ว ได้แก่ ความโกรธนั้นแหละเสีย เพราะความโกรธเป็นข้าศึกของคุณงามความดี อย่าหวงมันไว้เลย อย่าเอาความโกรธไว้เป็นเพื่อนเลย มันเป็นมิตรเทียมไม่ใช่มิตรแท้ ให้ความพอใจ (อัสมัทธา) ในเบื้องต้น ให้ทุกข์โทมนัส และนำเคราะห์ร้ายมาให้ในบั้นปลาย สละมันไปเถิด

(๕) หิริโอตตปปะ ความละอายความเกรงกลัว คือให้รู้สึกละอาย เมื่อโกรธ ละอายตัวเอง ละอายลูกหลานหรือคนใช้ ซึ่งบางคนเขาเยือกเย็นกว่าสงบได้มากกว่าตามความจริงแล้ว เราซึ่งสูงกว่าเขาทั้งโดยวัยวุฒิ คุณวุฒิ ตำแหน่งฐานะ ควรจะเย็นและสงบได้มากกว่าเขา เพื่อประโยชน์แก่ตัวเราเองและสอนเขาได้ด้วย **ยิ่งเป็นภิกษุสามเณร ซึ่งชื่อได้ว่าเป็นสมณะ (ผู้สงบ) ยิ่งควรละอายให้มากที่จะแสดงความโกรธให้ชาวบ้านเห็น อย่าพูดถึงว่าจะไปชวนตีชวนต่อยกับใครเลย**

ภิกษุ^๕นั้น แปลว่า ผู้ขอ ก็ได้ แปลว่าผู้ทูป หรือทำลาย
ก็ได้ โดยรูปแบบแห่งการครองชีวิตก็เป็นผู้ขอ ขอปัจจัย ๔
จากชาวบ้านเพียงเพื่อครองชีวิตอยู่ได้ เพื่อไปสู่ความหมาย
ที่ ๒ **คือทูปหรือทำลายกิเลสอันเป็นสาระของชีวิตสมณะ**

โดยนัยนี้ ภิกษุจึงต้องไม่รวยและต้องมีอุตมคติใน
การลดละกิเลส จะได้เพียงใดก็ช่างเถิด แต่ต้องมุ่งไปทาง
นั้น จึงให้รู้สึกละอายที่จะโกรธและเกรงกลัวต่อผลความ
โกรธ

(๖) **สติ** ความระลึกได้ ความระวัง ความไม่ขาด
สติ พอระลึกได้ว่าเราโกรธแล้วนะ ความโกรธเกิดแล้วนะ
รีบควบคุมตัวให้ได้ (ทมะ) แล้วรีบส่งต่อให้ปัญญา

(๗) **ปัญญา** ความรู้ ความเข้าใจ ความสว่าง
แจ่มแจ้งในเหตุผล ในเหตุปัจจัย รับผิดชอบเหตุปัจจัยหรือสิ่ง
อันเป็นเชื้อแห่งความโกรธเสีย ความโกรธก็ดับไปเอง



เหตุปัจจัยแห่งความโกรธ

ความโกรธเกิดจากความรักก็มี เพราะรักจึงโกรธ รักมาก โกรธมาก เมื่อไม่ได้ตามที่รัก **ความหวังดี** เป็นเหตุให้เกิดความโกรธก็มี หวังดีกับเขามาก เมื่อไม่สมหวัง ก็โกรธ **ความโลภ** เป็นเหตุให้เกิดความโกรธ อยากได้อารมณ์อันน่าพอใจ อยากได้นั้น อยากได้นี้ ใครขัดขวาง เป็นเหตุให้ไม่ได้สิ่งนั้นก็โกรธผู้ขัดขวาง จนถึงกับทำลายล้างกันก็มี ที่ได้ยินพูดกันเสมอว่า ผลประโยชน์ขัดกัน **ตณหา** ก็เช่นเดียวกัน ทำให้เกิดความโกรธได้ง่าย ทั้ง กามตณหา ภวตณหา และวิภวตณหา

กามตณหา ปรรณนาการเสพเสวย รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ(สิ่งสัมผัสทางกาย) เมื่อเกิดขึ้นแล้วถ้าเกี่ยวกับตัวบุคคลไม่ว่าหญิงหรือชาย ก็ทำให้เกิดความหวงแหนผูกพัน ถ้าไม่พอใจปรรณาก็โกรธถึงกับฆ่ากันก็มีบ่อยๆ ใครมาขัดขวางแทรกแซง ก็โกรธคนนั้น หุบตีกันประหารกันก็มี สัตว์บางชนิดเช่นกวาง ถึงสมัยผสมพันธุ์แย่งตัวเมียกัน แหกกันตายก็มี ตัวเมียตัวใดไม่ยอมให้

ผสมพันธุ์ แท่งตัวเมียนั้นถึงเสียชีวิตก็มี ดูเถิด อำนาจของกามตัณหาอันเป็นไปในทางเพศมีมากและครอบงำสัตว์โลกอยู่เพียงใด นักบวช นักพรตบางคนก็ไม่พ้นอำนาจครอบงำของกามตัณหา เมื่อไม่อาจอดกลั้นได้แต่ยังครองเพศนักบวชอยู่ ก็ทำให้พรหมจรรย์ของตนสูญสิ้นหรือเศร้าหมองไป ศาสนาก็พลอยมัวหมองไปด้วย

แม้เพียงตัณหาในรส (รสตัณหา) เกี่ยวกับอาหารการกิน ถ้าไม่อดกลั้นควบคุมให้ดี ก็ทำให้เกิดความโกรธได้มากมาย ก่อความเดือดร้อนยุ่งยากทั้งแก่ตนและคนในบ้าน ทะเลาะวิวาท ทูบตี หย่าร้างกันก็มี

ภวตัณหา ความอยากเป็นนั่นเป็นนี่ อยากมีอำนาจเหนือผู้อื่น (the will to be, the will to power) เมื่อได้ก็ติดใจผูกพันมือหังการสูงขึ้น มีมานะ (ความทะนงตน) สูงขึ้น ดูหมิ่นผู้อื่นมากขึ้น (สำหรับบางคน) ถ้าไม่ได้ตามต้องการก็โกรธเคือง ซัดแย้ง การแย่งตำแหน่งแย่งอำนาจกันมีทุกหนทุกแห่งสำหรับผู้มีภวตัณหามาก แม้ในวงวัด ในวงการพระสงฆ์ก็มีอยู่ ไม่ต้องกล่าวถึงในวงการฆราวาสทั่วไป ผู้ไม่สนใจศึกษาหลักธรรมเพื่อการขัดเกลา ยังเห็น

อำนาจเป็นสิ่งหวานใจน่าชื่นชม มิได้ตระหนักรู้ว่า **“อำนาจทำให้คนเสีย อำนาจสูงสุด ทำให้คนเสียได้มากที่สุด”**

(Power corrupts, absolute power corrupts absolutely.)

เป็นวาตะของลอร์ด แอคตัน นักรัฐศาสตร์ชาวอังกฤษ ซึ่งได้ยกมากล่าวกันมากที่สุดในสังคมประชาธิปไตย เพื่อเตือนใจมิให้ใครคนใดคนหนึ่งหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งมีอำนาจมากเกินไป อันเป็นเหตุให้หลงตัวเองและทำร้ายผู้อื่น

วิภาตัทธนา ความอยากไม่เป็นนั่นเป็นนี่ ความอยากในทางผลักออกจากตัว ไม่ใช่ดึงเข้าหาตัวเช่นกามตัณหา และภวตัณหา วิภาตัทธนาคือความอยากที่เจือด้วยโทสะ เป็นเหตุให้อยากทำลาย เช่น อยากด่าเขา อยากตีเขา อยากฆ่าเขา อันที่จริงมันคือตัวปฏิกิฆะ (หงุดหงิด) โกรธ (ขุ่นเคือง) และ โทสะ (พลุ่งพล่าน) นั่นเอง ฯลฯ

เมื่อทราบเหตุปัจจัยแห่งความโกรธแล้ว ต้องการดับความโกรธ ก็ต้องดับที่เหตุปัจจัยด้วย เหมือนตัดหนทางชักสะพาน ไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น ถ้าเกิดขึ้นแล้ว ก็ดับด้วยน้ำคือ **ขันติ** และ **เมตตา** ความโกรธจะได้ไม่ทำร้ายจิตใจให้ทรุดโทรมเศร้าหมอง

เพื่อสุขภาพและเพื่อความดีของตน เพื่อเป็นตัวอย่างแก่ลูกหลานของผู้สูงอายุ ควรตั้งใจบรรเทาความโกรธ ลดละความโกรธให้มากที่สุด มีชีวิตอยู่ด้วยจิตใจที่สงบราบเรียบ ให้รู้สึกว่า ความโกรธค่อยๆ ห่างตนออกไปทุกวัน ทุกเดือน ทุกปี ตนเองก็ห่างจากความโกรธ ต่างคนต่างอยู่ ไม่ขึ้นชมต่อกัน รู้สึกรังเกียจตัวเองและเสียใจ ถ้าปล่อยให้ความโกรธครอบงำได้ เราสามารถทำอะไรก็ได้ทุกอย่างด้วยเหตุผล โดยไม่จำเป็นต้องโกรธ

อารมณ์อื่นๆ

นอกจากความโกรธแล้ว ยังมีอารมณ์อื่นๆ ที่ผู้สูงอายุควรระวังเหมือนกันเช่น

๑. อารมณ์เศร้าซึ่งจะมีผลกระทบต่อร่างกายทั้งหมด
๒. ความกลัว ความวิตกกังวล ถึงอดีตบ้าง อนาคตบ้าง
๓. การรำเริงเกินไป ความรำเริงแต่พอเหมาะเป็นเรื่องดี แต่ความรำเริงเกินไป ไม่ดีทั้งแก่ร่างกายและจิตใจ ในพรหมวิหารข้อมุทิตา ความพลอยยินดีต่อผู้อื่นนั้น

เป็นคุณธรรมที่ดี ป้องกันความริษยาเขา แต่ความร่ำเรียงเกินไป ท่านถือเป็นข้อดีใกล้ของมุกิตา หรือจะเรียกว่า ข้อดีโดยอ้อมก็ได้ เพราะทำให้ตื่นตัวเกินไปและประมาท ส่วนข้อดีโดยตรงก็คือริษยา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ข้อดีไกลของมุกิตา

ผู้สูงอายุ ต้องระวังใจให้ราบเรียบสม่ำเสมอ เดินตามรอยของพระอรียเจ้า ไม่ดีใจเกินไป และไม่เสียใจเกินไปในเรื่องลาภยศ สรรเสริญ สุข หรือเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นมลทินใจทั้งสิ้น

หมายเหตุ : เรื่องความโกรธกับผู้สูงอายุนี้ได้เคยใช้เป็นแนวปาฐกถา ณ สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในโครงการฝึกอบรมหลักสูตร “ชีวิตนี้มีคุณค่าสรรหา” ที่ตึกเอนกประสงค์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อวันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๓๘ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. ในหัวข้อเรื่องธรรมสำหรับผู้สูงอายุซึ่งเวลานี้เขียนเพิ่มเติมไว้ได้ ๖ ตอนแล้ว ความโกรธกับผู้สูงอายุนี้เป็นตอนที่ ๑



ความรัก

คนเราเมื่อมีความรัก เมื่อรักใคร่ก็อยากแสดงให้เขารู้ว่าตนรัก แต่วิธีแสดงความรักมีตั้งมากมาย บางคนแสดงออกด้วยความหวงแหน ผูกพัน อดอยากได้ไว้เป็นของตนแต่ผู้เดียว ใครเข้ามาเกี่ยวข้องกับคนที่ตนรักก็จะมีเรื่องร้อนใจร้อนหู ฤษยา หึงหวง ทำลายล้าง ซึ่งวิธีนี้จะไม่เป็นผลดีแก่ใคร รวมทั้งตนเอง และคนที่ตนรักแสนรักนั้นด้วย

บางคนแสดงความรักด้วยความเสียสละ เสียสละได้ทุกอย่างเพื่อคนที่ตนรัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อรักษาความดีไว้ให้เป็นรางวัลแก่หัวใจของตนและผู้ที่ตนรัก ไม่ใช่รักกันแล้วจูงมือกันเดินไปสู่ความพินาศ หรือประหารกันด้วยน้ำผึ้งเจือยาพิษ มันไม่ฉลาดเลย

บางคนแสดงความรักด้วยการทำความดี เอาความดีที่ตนหมั่นบำเพ็ญนั้นแหละ เป็นเครื่องบูชาความรัก และคนที่ตนรัก คนประเภทนี้ แม้จะไม่ได้รับความรักตอบแทน

เขาก็ไม่เสียใจ เพราะเหตุไร? เพราะทำไป - ทำไป **จิตใจของเขาเกิดรักและผูกพันกับความดีอย่างลึกซึ้ง** จะเห็นว่าการได้รักความดี ได้อยู่กับความดีเป็นการเพียงพอแล้ว เขาไม่ต้องการอะไรอีก แต่ถ้าใครจะมาแถมความรักให้เขา และเห็นว่าเป็นความรักที่บริสุทธิ์สะอาด ปลอดภัย พิษภัยแห่งความหึงหวงผูกพัน เขาก็รับไว้ได้ในฐานะ มิตรภาพ

อย่าเอาความรักมาทำลายตนและผู้อื่น แต่จงเอาความรักมาเป็นเครื่องมือสร้างสรรค์ จรรโลงตนผู้อื่นและสังคม ความรักจะไม่ทำลายเรา ถ้ารู้จักพลิกผันใช้มันให้เป็นประโยชน์ ถ้ายิ่งเรารักความรู้และความดีด้วยแล้ว **ความรู้และความดีจะรักเราและคุ้มครองรักษาเราตลอดไป**



บุคคลฆ่าความโกรธเสียได้ย่อมอยู่เป็นสุข
ฆ่าความโกรธเสียได้ย่อมไม่เศร้าโศก
พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญการฆ่าความโกรธ
ซึ่งมีรากเป็นพิษ มียอดหวาน
เพราะฆ่าความโกรธได้แล้วย่อมไม่เศร้าโศก

พระพุทธพจน์



www.kanlayanatanam.com

Facebook อาจารย์ยวดีน อินทสระ