

# ทำอย่างไรจะหายโกรธ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งเมตตาการุณย์ พระพุทธเจ้า มีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระมหากรุณา ชาวพุทธทุกคน ได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตาการุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วย กาย วาจา และมีน้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุข ปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า

อย่างไรก็ตาม เมตตา มีคู่ปรับสำคัญอย่างหนึ่งคือ ความโกรธ ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวาง ไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้วก็ทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็หงุดหงิดงุ่นง่าน ทรมานใจตัวเอง

เวลานั้นเมตตาหลบหาย ไม่รู้จะไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธ ทั้งที่ไม่ต้องการแต่ก็ไม่ยอมหนีไป บางทีจนปัญญา ไม่รู้จะขับไล่หรือกำจัดให้หมดไปได้อย่างไร

โบราณท่านรู้ใจและเห็นใจคนซึ่งโกรธ จึงพยายามช่วยเหลือโดยสอนวิธีการต่างๆ สำหรับระบับความโกรธ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเท่านั้น แต่เป็นคติแก่ทุกคนช่วยให้เห็นโทษของความโกรธ และมันในคุณของเมตตายิ่งขึ้น จึงขอนำมาเสนอพิจารณากันดู วิธีเหล่านั้นท่านสอนไว้เป็นขั้นๆ ดังนี้

## ขั้นที่ ๑ นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ

- ก. สอนตนเองให้นึกว่า พระพุทธเจ้าของเราทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ และทรงสอนชาวพุทธให้เป็นคนมีเมตตา เรามัวมาโกรธอยู่ ไม่ระบับความโกรธเสีย เป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ไม่ทำตามอย่างพระศาสดา ไม่สมกับเป็นศิษย์ของพระพุทธเจ้า จงรีบทำตัวให้สมกับที่เป็นศิษย์ของพระองค์ และจงเป็นชาวพุทธที่ดี
- ข. พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า คนที่โกรธเขาก่อนก็นับว่าเลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติรู้เท่าทัน หลงโกรธตอบเขาไปอีก ก็เท่ากับสร้างความเลวให้ยืดยาวเพิ่มมากขึ้น นับว่าเลวหนักลงไปกว่าคนที่โกรธก่อนนั้นอีก เราอย่าเป็นทั้งคนเลว ทั้งคนเลวกว่า นั้นเลย
- ค. พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนต่อไปอีกว่า เขาโกรธมา เราไม่โกรธตอบไป อย่างนี้เรียกว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยาก เมื่อรู้ทันว่าคนอื่นหรืออีกฝ่ายหนึ่งเขาขุ่นเคืองขึ้นมาแล้ว เรามีสติระบับใจไว้เสีย ไม่เคืองตอบ จะชื่อว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ช่วยไว้ทั้งเขาและทั้งตัวเราเอง °  
เพราะฉะนั้น เราอย่าทำตัวเป็นผู้แพ้สงครามเลย จงเป็นผู้ชนะสงคราม และเป็นผู้สร้างประโยชน์เกิด

อย่าเป็นผู้สร้างความพินาศวอดวายเลย  
ถ้าคิดนี้กระสีกอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ให้พิจารณาชั้นที่สองต่อไปอีก

## ขั้นที่ ๒ พิจารณาโทษของความโกรธ

ในขั้นนี้มีพุทธพจน์ตรัสสอนไว้มากมาย เช่นว่า

"คนซึ่งโกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม คนซึ่งโกรธ นอนก็ เป็นทุกข์ ฯลฯ คนโกรธไม่รู้เท่าทันว่า ความโกรธนั้น แหละคือ ภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง"

"พอโกรธเข้าแล้วก็ไม่รู้จกว่าอะไรเป็นประโยชน์ โกรธเข้าแล้วมองไม่เห็นธรรม เวลาถูกความโกรธครอบงำ มีแต่ ความมืดตื้อ คนโกรธจะพลาญสิ่งใด สิ่งนั้นทำยากก็เหมือนทำง่าย แต่ภายหลังพวยหายโกรธแล้ว ต้องเดือดร้อนใจเหมือน ถูกไฟเผา"

"แรกจะโกรธนั้น ก็แสดงความหน้าด้านออกมา ก่อนเหมือนมีควันก่อนจะเกิดไฟ พอความโกรธแสดงเดชทำให้คน ตาลเดือดได้ คราวนี้ละไม่มีกลัวอะไร ยางอายุก็ไม่มี ถ้อยคำไม่มีคารวะ ฯลฯ"

"คนโกรธฆ่าพ่อฆ่าแม่ของตัวเองก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ ฆ่าคนสามัญก็ได้ทั้งนั้น ลูกที่แม่เลี้ยงไว้จนได้ สืมตามองดูโลกนี้ แต่มีกิเลสหนา พอโกรธขึ้นมาก็ฆ่าได้ แม้แต่แม่ผู้ให้ชีวิตนั้น ฯลฯ" ๒

"กาลใดไม่มีเท่าโทษะ ฯลฯ เคารวะอะไรเท่าโทษะไม่มี" ๓

ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายให้มากมาย อย่างพุทธพจน์นี้เป็นตัวอย่าง แม้เรื่องราวในนิทานต่างๆ และชีวิตจริงก็มีมากมาย ล้วนแสดงให้เห็นว่าความโกรธมีแต่ทำให้เกิดความเสียหายและความพินาศ ไม่มีผลดีอะไรเลย จึงควรฆ่ามันทิ้งเสีย อย่าเก็บเอาไว้เลย ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องมานอนเป็นทุกข์ ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องโคกเค็ร่าเสียใจ แต่ "ฆ่าความโกรธแล้วนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธแล้วไม่โคกเค็ร่าเลย" ๔ พิจารณาโทษของความโกรธทำนองนี้แล้ว ก็น่าจะบรรเทาความโกรธได้ แต่ถ้ายังไม่สำเร็จก็ลองวิธีต่อไปอีก

## ขั้นที่ ๓ นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ธรรมดาคนเรานั้น ว่าโดยทั่วไป แต่ละคนๆ ย่อมมีข้อดีบ้าง ข้อเสียบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง จะหาคนดีครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่มีข้อบกพร่องเลย คงหาไม่ได้หรือแทบจะไม่มี บางที่แ่งที่เราว่าดี คนอื่นว่าไม่ดี บางที่แ่งที่เราว่าไม่ดี คนอื่นว่าดี เรื่องราว ลักษณะหรือการกระทำของคนอื่นที่ทำให้เราโกรธนั้น ก็เป็นจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของเขาอย่างหนึ่ง หรืออาจเป็นแ่งที่ไม่ถูกใจเรา

เมื่อจุดนั้นแ่งนั้นของเขาไม่ดีไม่ถูกใจเรา ทำให้เราโกรธ ก็อย่ามัวนึกถึงแต่จุดนั้นแ่งนั้นของเขา พึงหันไปมอง หรือระลึกถึงความดีหรือจุดอื่นที่ดีๆ ของเขา เช่น

คนบางคน ความประพฤติทางกายเรียบร้อยดี แต่พูดไม่ไพเราะ หรือปากไม่ดี แต่ก็ได้ประพฤติกะกระหร่านทำร้ายใคร

บางคนแสดงออกทางกายกระโดดกระเดกไม่น่าดู หรือการแสดงออกทางกายเหมือนไม่มีสัมมาคารวะ แต่พูดจาดี สุภาพ หรือไม่ก็อาจพูดจาดีมีเหตุผล บางคนปากร้ายแต่ใจดี บางคนสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ค่อยดี แต่เขาก็ทำงาน ตั้งใจทำหน้าที่ของเขาดี บางคนถึงแม้คราวนี้เขาทำอะไรไม่สมควรแก่เรา แต่ความดีเก่าๆ เขาก็มี เป็นต้น

ถ้ามีอะไรที่ชวนใจกับเขา ก็อย่าไปมองส่วนที่ไม่ดี พึงมองหาส่วนที่ดีของเขาเอาขึ้นมาระลึกนึกถึง ถ้าเขาไม่มีความดีอะไรเลยที่จะให้มองเอาจริงๆ ก็ควรคิดสงสาร ตั้งความกรุณาแก่เขาว่า โอ้ ! น่าสงสาร ต่อไปคนคนนี้จะต้องประสบผลร้ายต่างๆ เพราะความประพฤติไม่ดีอย่างนี้ นรก อาจรอเขาอยู่ ดังนั้นเป็นต้น พึงระงับความโกรธเสีย เปลี่ยนเป็นสงสารเห็นใจหรือคิดช่วยเหลือแทน ถ้าคิดอย่างนี้ ก็ยังไม่หายโกรธ ลองวิธีขั้นต่อไปอีก

## ขั้นที่ ๔ พิจารณาว่า ความโกรธ คือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง

และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู

ธรรมศาสตร์ย่อมปรารภร้ายๆ อยากให้เกิดความเสื่อมและความพินาศวอดวายแก่กันและกัน คนโกรธจะสร้างความเสื่อมพินาศให้แก่ตัวเองได้ตั้งหลายอย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้องทำอะไรให้ลำบาก ก็ได้สมใจของเขา เช่น

ศัตรูปรารภว่า "ขอให้มัน (ศัตรูของเขา) ไม่สวยไม่งาม มีผิวพรรณไม่น่าดู" หรือ "ขอให้มันนอนเป็นทุกข์ ขอให้มันเสื่อมเสียประโยชน์ ขอให้มันเสื่อมทรัพย์สมบัติ ขอให้มันเสื่อมยศ ขอให้มันเสื่อมมิตร ขอให้มันตายไปตกนรก" <sup>๕</sup> เป็นต้น

เป็นที่หวังได้อย่างมากว่า คนโกรธจะทำผลร้ายเช่นนี้ให้เกิดแก่ตนเองตามปรารภของศัตรูของเขา ด้วยเหตุนี้ ศัตรูที่ฉลาดจึงมักหาวิธีแกล้งยั่วให้ฝ่ายตรงข้ามโกรธ จะได้เพลอสติทำการผิดพลาดเพื่องงพลั่ว เมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้แล้ว ก็ไม่ควรจะทำร้ายตนเองด้วยความโกรธ ให้ศัตรูได้สมใจเขาโดยไม่ต้องลงทุนอะไร ในทางตรงข้าม ถ้าสามารถครองสติได้ ถึงกระทบอารมณ์ที่น่าโกรธก็ไม่โกรธ จิตใจไม่หวั่นไหว สิ้นหน่วงง้อ ปรียาอาการไม่ผิตเพี้ยน ทำการงานธุระของตนไปได้ตามปกติ ผู้ที่ไม่ปรารภนาดีต่อเรานั้นแหละจะกลับเป็นทุกข์ ส่วนทางฝ่ายเราประโยชน์ที่ต้องการก็จะสำเร็จ ไม่มีอะไรเสียหาย อาจสอนตัวเองต่อไปอีกว่า

"ถ้าศัตรูทำทุกซื่ให้ที่ร่างกายของเจ้า แล้วโคโนเจ้าจึงมาคิดทำทุกซื่ให้ที่ใจของตัวเอง ซึ่งมีใช้ร่างกายของศัตรูสักหน่อยเลย"

"ความโกรธ เป็นตัวตัดรากความประพฤติดีงามทั้งหลายที่เจ้าตั้งใจรักษา เจ้ากลับไปพะนอนความโกรธนั้นไว้ถามหน่อยเถอะ ใครจะเชื่อเหมือนเจ้า"

"เจ้าโกรธว่าคนอื่นทำกรรมที่ป่าเถื่อน แล้วโยตัวเจ้าเองจึงมาปรารณาจะทำกรรมเช่นนั้นเสียเองเล่า"

"ถ้าคนอื่นอยากให้เจ้าโกรธ จึงแก่งทำสิ่งไม่ถูกใจให้ แล้วโคโนเจ้าจึงช่วยทำให้เขาสมปรารณาด้วยการปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นมาได้เล่า"

"แล้วนี่ เจ้าโกรธขึ้นมาแล้ว จะทำทุกซื่ให้เขาได้หรือไม่ก็ตาม แต่แน่ๆ เดียวนี้เจ้าก็ได้เบียดเบียนตัวเองเข้าแล้วด้วยความทุกซื่ใจเพราะโกรธนั้นแหละ"

"หรือถ้าเจ้าเห็นว่า พวกศัตรูขึ้นเดินไปในทางของความโกรธอันไร้ประโยชน์แล้ว โคโนเจ้าจึงโกรธเลียนแบบเขาเสียอีกล่ะ"

"ศัตรูอาศัยความแค้นเคืองใด จึงก่อเหตุไม่พึงใจขึ้นได้ เจ้าจงตัดความแค้นเคืองนั้นเสียเถิด จะมาเดือดร้อนด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่องไปทำไม"

จะพิจารณาถึงขั้นปรมัตถ์ก็ได้ว่า

"ขั้นเหล่าใดก่อเหตุไม่พึงใจแก่เจ้า ขั้นเหล่านั้นก็ดับไปแล้ว เพราะธรรมทั้งหลายเป็นไปเพียงชั่วขณะ แล้วที่นี้เจ้าจะมาโกรธให้ใครกันในโลกนี้"

"ศัตรูจะทำทุกซื่ให้แก่ผู้ใด ถ้าไม่มีตัวตนของผู้นั้นมารับทุกซื่ ศัตรูนั้นจะทำทุกซื่ให้ใครได้ ตัวเจ้านั้นแหละเป็นเหตุของทุกซื่อยู่ขณะนี้ แล้วทำไมจะไปโกรธเขาเล่า" ๖

ถ้าพิจารณาอย่างนี้ก็ยังไม่ว่าหายโกรธ ก็ลองพิจารณาขั้นต่อไป

## ขั้นที่ ๕ พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน

พึงพิจารณาว่า ทั้งเราและเขาต่างก็มีกรรมเป็นสมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้ก็จะได้รับผลของกรรมนั้น เริ่มด้วยพิจารณาตัวเองว่า เราโกรธแล้วไม่ว่าจะทำอะไร การกระทำของเรานั้นเกิดจากโทสะ ซึ่งเป็นอกุศลมูล กรรมของเราก็อ้อมเป็นกรรมชั่วซึ่งก่อให้เกิดผลร้าย มีแต่ความเสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ และเราจะต้องรับผลของกรรมนั้นต่อไป

อนึ่ง เมื่อเราจะทำกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะนั้น ก่อนเราจะทำร้ายเขา เราก็ทำร้ายแผดเผาตัวเราเองเสียก่อนแล้ว เหมือนเอามือทั้งสองกอบถ่านไฟจะขว้างใส่คนอื่น ก็ไหม้มือของตัวเองก่อน หรือเหมือนกับเอามือกอบอุจจาระจะไปโปะใส่เขา ก็ทำตัวนั้นแหละให้เหม็นก่อน

เมื่อพิจารณาความเป็นเจ้าของกรรมฝ่ายตนเองแล้ว ก็พิจารณาฝ่ายเขาบ้างในทำนองเดียวกัน

เมื่อเขาโกรธเขาจะทำการอะไรก็เป็นกรรมชั่ว และเขาก็จะต้องรับผลกรรมของเขาเองต่อไป กรรมชั่วนั้นจะไม่ช่วยให้เขาได้รับผลดีมีความสุขอะไร มีแต่ผลร้าย เริ่มตั้งแต่แผดเผาใจของเขาเองเป็นต้นไป

ในเมื่อต่างคนต่างก็มีกรรมเป็นของตน เก็บเกี่ยวผลกรรมของตนเองอยู่แล้ว เราอย่ามัวคิดวุ่นวายอยู่เลย ตั้งหน้าทำแต่กรรมที่ดีไปเถิด

ถ้าพิจารณากรรมแล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ พึงพิจารณาขั้นต่อไป

## ขั้นที่ ๖ พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าของเรานั้น กว่าจะตรัสรู้ ก็ได้ทรงบำเพ็ญบารมีทั้งหลายมาตลอดเวลายาวนานนักหนา ได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยยอมเสียสละแม้แต่พระชนมชีพของพระองค์เอง เมื่อทรงถูกข่มเหงกลั่นแกล้ง เบียดเบียนด้วยวิธีการต่างๆ ก็ไม่ทรงแค้นเคือง ทรงเอาดีเข้าตอบ ถึงเขาจะตั้งตัวเป็นศัตรูถึงขนาดพยายามปลงพระชนม์ ก็ไม่ทรงมีจิตประทุษร้าย บางครั้งพระองค์ช่วยเหลือเขา แทนที่เขาจะเห็นคุณเขากลับทำร้ายพระองค์ แม้กระนั้นก็ไม่ทรงถือโกรธ ทรงทำดีต่อเขาต่อไป

พุทธจริยาเช่นที่ว่ามานี้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปยากที่จะปฏิบัติได้ แต่ก็เป็นอย่างที่ดี ซึ่งชาวพุทธควรจะสามารถระลึกนึกเตือนสอนใจตน ในเมื่อประสบเหตุการณ์ต่างๆ ว่า ที่เราถูกกระทบกระทั่งอยู่นี้ เมื่อเทียบกับที่พระพุทธเจ้าทรงประสบมาแล้ว นับว่าเล็กน้อยเหลือเกิน เทียบกันไม่ได้เลย

ในเมื่อเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงประสบนั้น ร้ายแรงเหลือเกิน พระองค์ยังทรงระงับความโกรธไว้ มีเมตตาอยู่ได้ แล้วเหตุไฉนกรณีเล็กน้อยอย่างของเรานี้ คิษย์อย่างเราจะระงับไม่ได้

ถ้าเราไม่ดำเนินตามพระจริยาวัตรของพระองค์ ก็น่าจะไม่สมควรแก่การที่อ้างเอาพระองค์เป็นพระศาสดาของตน

พุทธจริยาวัตร เกี่ยวกับความเสียสละอดทน และความมีเมตตากรุณาของพระพุทธเจ้า อย่างที่ท่านบันทึกไว้ในชาดก มีมากมายหลายเรื่อง และส่วนมากยืดยาว ไม่อาจนำมาเล่าในที่นี้ได้ จะขอยกตัวอย่างชาดกง่ายๆ สั้นๆ มาเล่าพอเป็นตัวอย่าง

ครั้งหนึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นพระเจ้ากรุงพาราณสี มีพระนามว่าพระเจ้ามหาสีลวะ ครั้งนั้นอำมาตย์คนหนึ่งของพระองค์ทำความผิด ถูกเนรเทศ และได้เข้าไปรับราชการในพระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล อำมาตย์นั้นมีความแค้นเคืองติดใจอยู่ ได้ให้โจรคอยเข้ามาปล้นในดินแดนของพระเจ้าสีลวะอยู่เนืองๆ เมื่อราชบุรุษจับโจรได้พระเจ้าสีลวะทรงสั่งสอนแล้วก็ปล่อยตัวไป เป็นเช่นนี้อยู่เสมอ

ในที่สุด อำมาตย์ร้ายนั้นก็ใช้เหตุการณ์เหล่านี้ยุยงพระเจ้าโกศลว่า พระเจ้าสีลวะอ่อนแอ ถ้ายกทัพไปรุกราน คงจะยึดแผ่นดินพาราณสีได้โดยง่าย พระเจ้าโกศลทรงเชื่อ จึงยกกองทัพไปเข้าโจมตีพาราณสี พระเจ้าสีลวะไม่ทรงประสงค์ให้ราษฎรเดือดร้อน จึงไม่ทรงต่อต้าน ทรงปล่อยให้พระเจ้าโกศลยึดราชสมบัติ

จับพระองค์ไป พระเจ้าโกศลจับพระเจ้าสีละได้แล้ว ก็ให้เอาไปฝังทั้งเป็นในสุสานถึงแค่พระศอ  
รเวลากลางคืนให้สุนัขจิ้งจอกมากินตามวิธีประหารอย่างในสมัยนั้น

ครั้นถึงเวลากลางคืน เมื่อสุนัขจิ้งจอกเข้ามา พระเจ้าสีละทรงใช้ไหวพริบและความกล้าหาญ  
เอาพระทนต์ขบที่คอสุนัขจิ้งจอกตัวที่เข้ามาจะกัดกินพระองค์ เมื่อสุนัขนั้นดิ้นรนรุนแรงทำให้สุนัขตัวอื่นหนีไป  
และทำให้ดินบริเวณหลุมฝังนั้นกระจุยกระจายหลวมออก จนทรงแก้ไขพระองค์หลุดออกมาได้  
ในคืนนั้นเองทรงเล็ดลอดเข้าไปได้จนถึงห้องบรรทมของพระเจ้าโกศล พร้อมด้วยดาบอาญาสิทธิ์  
ของพระเจ้าโกศลเอง ทรงไว้ชีวิตพระเจ้าโกศล และพระราชทานอภัยโทษ เพียงทรงกู้ราชอาณาจักรคืน  
แล้วให้พระเจ้าโกศลสาบานไม่ทำร้ายกัน ทรงสถาปนาให้เป็นพระสหายแล้วให้พระเจ้าโกศลกลับไปครองแคว้น  
โกศลตามเดิม"<sup>๗</sup>

อีกเรื่องหนึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นวานรใหญ่อยู่ในป่า ครานั้นชายผู้หนึ่งตามหาโคของตน  
เข้ามาในกลางป่าแล้วพลัดตกลงไปในเหวขึ้นไม่ได้ อดอาหารนอนแหม่วสิ้นหวังสิ้นแรง พอตีในวันที่สิบ  
พญาวานรมาพบเข้า เกิดความสงสาร จึงช่วยให้ขึ้นมาจากเหวได้

ต่อมา เมื่อพญาวานรซึ่งเหนื่อยอ่อนจึงพักผ่อนเอาแรง และนอนหลับไป ชายผู้นั้นเกิดความคิดชั่วร้ายขึ้น  
ว่า "ลิงนี้มันก็อาหารของคน เหมือนสัตว์ป่าอื่นๆ นั้นแหละ อย่ากระนั้นเลย เราก็กินแล้ว ฆ่าลิงตัวนี้กินเสียเถิด  
กินอิ่มแล้วจะได้ถือเอาเนื้อมันติดตัวไปเป็นเสบียงด้วย จะได้มีของกินเดินทางผ่านที่กันดารไปได้"

คิดแล้วก็หาก่อนหินใหญ่มาก่อนหนึ่ง ยกขึ้นทุ่มหัวพญาวานร ก้อนหินนั้นทำให้พญาวานรบาดเจ็บมาก  
แต่ไม่ถึงตาย

พญาวานรตื่นขึ้นรีบหนีขึ้นต้นไม้ มองชายผู้นั้นด้วยน้ำตานอง แล้วพูดกับเขาโดยดี ทำนองให้คิดว่า  
ไม่ควรทำเช่นนั้น ครั้นแล้วยังเกรงว่าชายผู้นั้นจะหลงทางออกจากป่าไม่ได้ ทั้งที่ตนเองก็เจ็บปวดแสนสาหัส  
ยังช่วยโดดไปตามต้นไม้พาทางให้ชายผู้นั้นออกจากป่าไปได้ในที่สุด<sup>๘</sup>  
แม้พิจารณาถึงอย่างนี้แล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ พึงลองพิจารณาวิธีต่อไป

## ขั้นที่ ๓/ พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า ในสังสาระ คือการเวียนว่ายตายเกิดที่กำหนดจุดเริ่มต้นมิได้นี้ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดา  
ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดากัน มิใช่หาได้ง่าย<sup>๙</sup> เมื่อเป็นเช่นนี้ หากมีเหตุโกรธเคืองจากใคร  
พึงพิจารณาว่า ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นมารดาของเรา ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นบิดาของเรา  
ท่านที่เป็นมารดานั้นรักษามุตรไว้ในท้องถึง ๑๐ เดือน ครั้นคลอดออกมาแล้วเลี้ยงดู  
ไม่รังเกียจแม้แต่สิ่งปฏิกูลทั้งหลาย เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลาย น้ำมูก เป็นต้น เช็ดล้างได้สนิทใจ

ให้ลูกนอนแนบอก เทียวอุ้มไป เลี้ยงลูกมาได้ ส่วนท่านที่เป็นบิดา ก็ต้องเดินทางลำบากตรากตรำเลี้ยงภัย  
อันตรายต่างๆ ประกอบการค้าขายบ้าง สละชีวิตเข้าสู่รบในสงครามบ้าง แล่นเรือไปในท้องทะเลบ้าง  
ทำงานยากลำบากอื่นๆบ้าง หากทางรวบรวมทรัพย์มาก็ด้วยคิดจะเลี้ยงลูกน้อย

ถึงแม้ไม่ใช่เป็นมารดาบิดา ก็อาจเป็นพี่เป็นน้องเป็นญาติ เป็นมิตร ซึ่งได้เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกันมา  
ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน การที่จะทำให้ใจร้ายและแค้นเคืองต่อบุคคลเช่นนั้นไม่เป็นการสมควร  
ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ก็อาจพิจารณาตามวิธีในข้อต่อไปอีก

## ขั้นที่ ๘ พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา

ธรรมที่ตรงข้ามกับความโกรธ ก็คือ เมตตา ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายมากมาย ฉะนั้น  
เมตตาก็มีคุณ ก่อให้เกิดผลดีมาก ฉะนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะระงับความโกรธเสีย  
แล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทน ให้เมตตานั้นแหละช่วยกำจัด และป้องกันความโกรธไปในตัว

ผู้มีเมตตาย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่น ซึ่งเป็นชัยชนะที่ได้ดั่งใจ ไม่กลับแพ้ ผู้ตั้งอยู่ในเมตตา  
ชื่อว่าทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

เมตตาทำให้จิตใจสดชื่น ปลอดใส มีความสุข ดังตัวอย่างในที่แห่งหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแสดงอานิสงส์ของ  
เมตตาไว้ ๑๑ ประการ คือ

หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดารักษา ไฟ พิษ  
และศัตรูไม่กล้ากราย จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว สิ้นหน่าปลอด ตายก็มีสติไม่หลงพันเพื่อน  
เมื่อยังไม่บรรลุนิพพานที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก ๐๐

ถ้ายังเป็นคนซึ่งโกรธอยู่ ก็นับว่ายังอยู่ห่างไกลจากการที่จะได้อานิสงส์เหล่านี้ ดังนั้น

จึงควรพยายามทำเมตตาให้เป็นธรรมประจำใจให้จงได้ โดยหมั่นฝึกอบรมทำใจอยู่เสมอๆ

ถ้าจิตใจเมตตายังไม่เข้มแข็งพอ เอาชนะความโกรธยังไม่ได้เพราะสังขมนิสัยมักโกรธไว้นาน จนกิเลส  
ตัวนี้แน่นหนา พึงลองพิจารณาใช้วิธีต่อไป

## ขั้นที่ ๙ พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

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

ครั้งนี้จะชี้ชัดลงไปตรงไหนว่าเป็นคน เป็นเรา เป็นนาย ก. นาง ข. ก็หาไม่พบ มีแต่ส่วนที่เป็นธาตุแข็งบ้าง ธาตุเหลวบ้าง เป็นรูปชั้นบ้าง เป็นเวทนาชั้นบ้าง เป็นสัญญาชั้นบ้าง สังขารชั้นบ้าง หรือ วิญญาณชั้นบ้าง หรือเป็นอายตนะต่างๆ เช่น ตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง เป็นต้น

เมื่อพิจารณาตามความจริงแยกให้เป็นส่วนๆ ได้อย่างนี้แล้ว ฟังสอนตัวเองว่า "นี่แน่ะเธอเอ๋ย ก็ที่โกรธเขา อยู่เนะโกรธอะไร โกรธผม หรือ โกรธขน หรือโกรธหนัง โกรธเล็บ โกรธกระดูก โกรธธาตุดิน โกรธธาตุน้ำ โกรธธาตุไฟ โกรธธาตุลม หรือโกรธรูป โกรธเวทนา โกรธสัญญา โกรธสังขาร โกรธวิญญาณ หรือโกรธอะไรกัน"

ในที่สุดก็จะหาฐานที่ตั้งของความโกรธไม่ได้ ไม่มีที่ยึดที่เกาะให้ความโกรธจับตัว

อาจพิจารณาต่อไปในแนวนั้นอีกว่า ในเมื่อคนเรา ชีวิตเราเป็นแต่เพียงสมมติบัญญัติ ความจริงก็มีแต่ธาตุ หรือชั้น หรือนามธรรมและรูปธรรมต่างๆ มาประกอบกันเข้า แล้วเราก็กมาติดสมมตินั้น ยึดติดถือมั่นหลงงุนวาย ทำตัวเป็นหุ่นเชิดถูกชักถูกเชิดกันไป

การที่มาโกรธ กระพืดกระพืด งุ่นง่านเคืองแค้นกันไปในนั้นมองลงไปให้ถึงแก่นสาร ให้ถึงสภาวะความเป็นจริงแล้ว ก็เหลวไหลไร้สาระทั้งเพ

ถ้ามองความจริงทะลุสมมติบัญญัติลงไปได้ถึงขั้นนี้แล้ว ความโกรธก็จะหายไปเอง

อย่างไรก็ตาม คนบางคนจิตใจและสติปัญญายังไม่พร้อม ไม่อาจพิจารณาแยกธาตุออกไปอย่างนี้ได้ หรือ สักว่าแยกไปตามที่ได้ยินได้ฟังได้อ่านมา แต่มองไม่เห็นความจริงเช่นนั้น ก็แก้ความโกรธไม่สำเร็จ ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็พึงดำเนินการตามวิธีต่อไป

## ขั้นที่ ๑๐ ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

ขั้นนี้เป็นวิธีการในชั้นลงมือทำ เอาของของตนให้แก่คนที่เป็นปรปักษ์ และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตน หรืออย่างน้อยอาจให้ของของตนแก่เขาฝ่ายเดียว ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นควรมีปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะ ประกอบเสริมไปด้วย

การให้หรือแบ่งปันกันนี้ เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับเวรที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการกระทำ

ท่านกล่าวถึงอานุภาพยิ่งใหญ่ของท่านคือการให้นั้นว่า "การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมาหาด้วยการให้ ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบด้วยปิยวาจา"

เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่ก็เข้ามาแทน ความเป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพยาบาทก็กลายเป็นน้ำทิพย์แห่งเมตตา ความแค้นเคืองเราาร้อนด้วยทุกข์ที่เราารู้ใจ ก็กลายเป็นความ



สดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข

วิธีทั้ง ๑๐ ที่ว่ามาเป็นขั้นๆ นี้ ความจริงมิใช่จำเป็นต้องทำไปตามลำดับเรียงรายข้ออย่างนี้ วิธีใดเหมาะ  
ได้ผลสำหรับตน ก็พึงใช้วิธีนั้น ตกลงว่า

วิธีการท่านก็ได้แนะนำไว้เรียบร้อยแล้ว เป็นเรื่องของผู้ต้องการแก้ปัญหา  
จะพึงนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แท้จริงต่อไป\*

## เชิงอรรถ

๑. ดู ส.ส. ๑๕/๘๓/๕/๓๒๕
๒. อัง.สตตก. ๒๓/๖๑/๙๘ (แปลตัดเอาความเป็นตอนๆ)
๓. พ.ธ. ๒๕/๒๕/๔๒;๒๘/๔๘
๔. ส.ส. ๑๕/๑๙๙/๕๓
๕. เทียบกับคำ สอนไม่ให้ไศกเศร้าย, อัง.ปญจก. ๒๒/๔๘/๖๒
๖. วิสุทธิมรรค ๒/๙๓ (ตัดข้อความสำหรับภิกษุโดยเฉพาะออกแล้ว)
๗. มหาสิทธชาดก, ชา.อ. ๒/๔๑
๘. ดู มหาปิชาดก, ชา.อ. ๓/๒๓/๑
๙. ส.นิ. ๑๖/๔๕๑-๕/๒๒๓-๔
๑๐. อัง.เอกาทสก. ๒๔/๒๒๒/๓๓/๐ (หมายถึงเมตตาเจโตวิมุตติ)

## ที่มา

\* เรื่องนี้ เขียนตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาค ๒ หน้า ๙๓-๑๐๖ แต่แทรกเสริมเดิมและตัดต่อเรียบเรียงใหม่ตามความเห็นสมควร  
ของเดิมมี ๙ วิธี ในที่นี้ขยายออกเป็น ๑๐ วิธี และเนื้อหาเก่า ท่านมุ่งสอนพระภิกษุผู้บำเพ็ญเมตตากรรมฐาน  
ในที่นี้เขียนปรับความให้เหมาะแก่คนทั่วไป