

พุทธวิธีชนะความโกรธ

รวบรวมเรียบเรียง

โดย

ธมฺมวฑฺฒโฒ ภิกขุ

น.ธ.เอก, วศ.บ. (จุฬาฯ), M.S. (Computer)

วัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร

ISBN: 974-85767-4-4

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๕

พิมพ์ครั้งที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๓๗ (แก้ไขเพิ่มเติม)

พิมพ์ครั้งที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๓๙ (แก้ไข)

พิมพ์ครั้งที่ ๔ มกราคม ๒๕๔๑

พิมพ์ครั้งที่ ๕ เมษายน ๒๕๔๑ (แก้ไข)

พิมพ์ครั้งที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๔๒

พิมพ์ครั้งที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๔๒ (แก้ไข, เพิ่ม-ลด)

สารบัญ

- * ลักษณะของความโกรธ
- * ลำดับขั้นของความโกรธ
- * สาเหตุของความโกรธ
- * พุทธวิธีชนะความโกรธ
- * ลุกยกดีกว่ากอดใจ
- * ซ้ำกลางสงคราม
- * แพ้เป็นพระ
- * ตันร้ายปลายดี
- * พระปิดทวาร
- * ให้เขินครกขึ้นภูเขายังดีกว่า
- * พระปฐมียังราติน
- * ปราบพยศ
- * สารถึงกับคนถือเชือก
- * ทำใจเหมือนธาตุทั้ง ๕
- * ถึงตายก็ไม่โกรธ
- * อย่าทำใจให้เป็นแผล
- * โกรธเขาเราอ่อน
- * น้ำน้อยในรอยเท้าโคกับคนไข่หนัก
- * หาใช่ใครอื่น
- * วัวใครเข้าคอกคนนั้น
- * ผู้ให้ยอมผูกไมตรีไว้ได้
- * ช่างหัวมัน
- * ทำอย่างไรถึงสวย
- * คนจนก็มีสิทธิ์
- * ไตไตในโลกล้วนอนิจจัง
- * พุทธทาสวาตะ
- * สรุปลความ

คำนำ

ความโกรธหรือเพลิงโทสะได้เผาผลาญสัตว์โลกมานานแล้ว แม้ขณะนี้ก็ยังเผาผลาญอยู่ และจะยังคงเผาผลาญต่อไปในอนาคต ยากที่จะหาสิ่งใดมาดับลงได้ จะมีก็แต่พระธรรมเท่านั้น ที่จะดับเพลิงโทสะนี้ได้ ยิ่งพระธรรมแผ่ไปได้มากเท่าใด โลกก็จะร่มเย็นและสงบสุขมากขึ้นเท่านั้น จึงขอเชิญชวนทุกท่านช่วยกันเผยแผ่พระธรรมอันบริสุทธิ์ เย็นชุ่มฉ่ำ ออกไปทั่วโลก ทุกทิศทุกทาง ให้เข้าถึงทุกดวงจิตของหมู่มนุษย์ผู้กำลังถูกแผดเผาด้วยเพลิงต่าง ๆ ขจัดความเวราร้อนและแห้งผากให้หมดสิ้นไปหรือลดน้อยลง แล้วนำความเยือกเย็นสดชื่น ความแจ่มใสเบิกบานเข้ามาแทนที่ คือจุดประสงค์หลักของหนังสือนี้

เนื้อหาสาระส่วนใหญ่ของหนังสือนี้ได้รวบรวมมาจากพระไตรปิฎก โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ช่วยค้นศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ พบว่ามีอยู่ในที่ต่าง ๆ ประมาณ ๑๕๐ แห่ง ส่วนมากได้ตัดทิ้งไปเพราะกล่าวถึงความโกรธเพียงสั้น ๆ หรือซ้ำ ๆ กัน ได้รวบรวมส่วนที่เหลือซึ่งน่าสนใจกว่ามาจัดพิมพ์เป็นเล่มครั้งแรกเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๓๕

ในการพิมพ์ครั้งที่ ๒ ได้ปรับปรุงแก้ไขและเพิ่มเนื้อหาสาระอีกประมาณ ๗๕ เปอร์เซ็นต์ ในการพิมพ์ครั้งที่ ๓, ๕ ได้แก้ไขสำนวนบ้าง ส่วนเนื้อหายังเท่าเดิม ในการพิมพ์ครั้งที่ ๗ นี้ ได้เพิ่มเนื้อหาบางส่วน ตัดออกบางส่วน หนังสือจึงยังคงหนาเท่าเดิม และได้แก้ไขปรับปรุงเนื้อหา โดยอาศัยข้อมูลจากแบบสอบถามและคำแนะนำที่ได้รับมา เช่น เพิ่มคำอธิบายศัพท์บางคำ แก้ไขสำนวนบางแห่งให้เข้าใจง่ายขึ้น แก้ไขบทกลอนให้ถูกต้องลักษณะยิ่งขึ้น หากมีสิ่งสมควรปรับปรุงอีก ขอท่านผู้กรุณาช่วยชี้แนะด้วย

แม้หนังสือนี้ไม่อาจทำให้ท่านผู้อ่านเอาชนะความโกรธได้เด็ดขาด แต่ก็หวังว่าคงจะช่วยให้ระงับหรือบรรเทาความโกรธลงได้บ้าง ดังนั้น หากมีผู้อ่านสักท่านหนึ่ง สามารถดับความโกรธได้ชั่วคราว แม้เพียงครั้งเดียว เพราะได้คิดหรือข้อเตือนใจจากหนังสือนี้ นั่นย่อมถือได้ว่าเป็นความสำเร็จของหนังสือนี้

ขออนุโมทนาแต่ท่านที่บริจาคทรัพย์ ท่านเจ้าของผลงานทุกรูปแบบที่ปรากฏในหนังสือนี้ รวมทั้งท่านที่ให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำต่าง ๆ ทำให้การจัดพิมพ์หนังสือนี้สำเร็จด้วยดี ท่านเหล่านี้ย่อมมีส่วนเป็นเจ้าของธรรมวิद्याทานนี้ด้วย

ขออำนาจแห่งคุณพระรัตนตรัยและอานุภาพแห่งธรรมวิद्याทานนี้ จงเป็นพลวปัจจัยให้ท่านผู้อ่านมีสติรู้เท่าทันความโกรธ เห็นโทษของความโกรธ แล้วระงับหรือดับความโกรธเสียได้ด้วยปัญญา เป็นผู้ห่างไกลจากเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์ ปราศจากความเวราร้อน มีจิตใจที่สดชื่นแจ่มใส เยือกเย็นเบิกบาน อยู่เป็นนิตยฺ์เทอดู

ธมฺมวฑฺฒโณ ภิกขุ

๑๐ ฎ.ค. ๒๕๔๒

วัดโสมนัสวิหาร คณะ ๖

ป้อมปราบฯ กทม. ๑๐๑๐๐

โทร. ๖๒๙-๙๖๓๔

* * * * *

* ศึกษาสิ่งอื่นมามากแล้ว *

* ทำไมไม่ลองศึกษาใจบ้าง *

* ใจ อยู่ใกล้ ๆ แต่ไม่รู้จัก *

* ใจ สิ่งมหัศจรรย์ที่น่าศึกษา *

* เชิญท่านศึกษาได้ ณ บัดนี้ *

* * * * *

ลักษณะของความโกรธ

ในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๙ ข้อ ๓๘๔ (ย่อว่า ๒๙/๓๘๔) พระสารีบุตรอธิบายว่า ความโกรธหมายถึง ความปองร้าย ความมุ่งร้าย ความขัดเคือง ความขุ่นเคือง ความพยาบาทแห่งจิต ความประทุษร้ายในใจ ความขัง กิริยาที่ขัง ความเป็นผู้ขัง ความพยาบาท กิริยาที่พยาบาท ความเป็นผู้พยาบาท ความพิโรธ ความพิโรธตอบ ความเป็นผู้ดูร้าย ความเพาะวาจาชั่ว ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต

ในธรรมาสนีสูตร (๑๕/๖๒๖) พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงลักษณะของความโกรธว่า มีรากเป็นพิษมียอดหวาน ที่ว่ามีรากเป็นพิษหมายความว่า ในเบื้องต้น ความโกรธจะแสดงพิษสงต่อจิตใจ ทำให้หงุดหงิด เกรี้ยวกราด เดือดดาล จึงต้องรีบระบายความหงุดหงิด เกรี้ยวกราด เดือดดาลออกไปโดยเร็ว ด้วยการด่าว่าทุบตีหรือทำลายบุคคลหรือสิ่งของ ที่เป็นต้นเหตุให้โกรธ เมื่อได้ทำจนสาแก่ใจแล้ว ในบั้นปลายจะรู้สึกโล่งใจ สบายใจ จึงเรียกว่ามียอดหวาน

ความโกรธร้ายแรงกว่าอัคคีภัย ความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินอันเนื่องมาจากไฟภายในคือโทสะนั้น มีมากกว่าไฟภายนอกอย่างเทียบกันไม่ได้ ลองนึกดูว่าในโลกที่มีประชากรหลายพันล้านคนนี้ วันหนึ่ง ๆ มีเพลิงโทสะเกิดขึ้นกี่ครั้ง

เมื่อเพลิงโทสะเกิดขึ้น แทนที่จะทำให้สว่าง กลับทำจิตใจให้มีมืดมิดยิ่งขึ้น คนโกรธย่อมไม่รู้จักรับประโยชน์ของตน และของผู้อื่นขัดตามความเป็นจริง คนโกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย คนโกรธฆ่าบิดามารดาก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ก็ได้ ฆ่าตนเองก็ได้ ฆ่าใครต่อใครก็ได้ เรื่องที่ร้ายแรงหรือทารุณโหดร้ายขนาดไหน คนโกรธทำได้ทั้งนั้น ดังเรื่องต่อไปนี้

เมื่อวันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๔๒ นาง พ.อายุ ๒๔ ปี นำกลองข้าวกลางวันไปส่งให้บุตรสาวซึ่งเรียนอยู่ที่โรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่งใน จ.นครศรีธรรมราช เมื่อมาถึงหน้าอาคารเรียน นาย น. สามีของนาง พ. เดินตามมาจากไหนไม่ทราบจนทัน และใช้มีดขนาดใหญ่ฟันนาง พ.ตายคาที่ คอเกือบขาด เด็ก ๆ ที่เห็นเหตุการณ์ต่างร้องไห้กระจองอแง

นาย น.เป็นพาลเกร ไม่มีงานทำ เทียวเล่นการพนันไปวัน ๆ ไม่สนใจครอบครัว ทำให้นาง พ.และญาติไม่พอใจมาก ก่อนเกิดเหตุไม่นานทั้งสองทะเลาะกันอย่างหนัก นาง พ.จึงขอหย่า นี่คงเป็นสาเหตุที่ทำให้นาย น.โกรธจัดจนฟันคอเมียอย่างโหดเหี้ยม

(น.ส.พ.สยามรัฐ ๑๖ ก.ค.

๒๕๔๒)

เมื่อความโกรธ รุมเร้า แผลดเผาจิต ใจมืดมิด หลงคิด ผิดวิสัย

เรื่องฉิบหาย ร้ายกาจ ขนาดโต ล้วนทำได้ ขอเพียงแค่ साแก่ใจ

(ธมฺมวฑฺฒโณ ภิกขุ)

ลำดับขั้นของความโกรธ

เมื่อความโกรธเริ่มก่อตัวขึ้นมาเพียงเล็กน้อย เราไม่มีสติรู้เท่าทัน ไม่รีบระงับเสีย ปล่อยให้ลูกกลมมากขึ้น ๆ ในที่สุดก็ควบคุมไม่ได้ ดังเรื่องของนางเวเททิกา

ในกรุงสาวัตถี มีแม่บ้านคนหนึ่งชื่อว่า เวเททิกา นางมีหญิงรับใช้คนหนึ่งนามว่า กาลี นางกาลีคิดว่า นายหญิงของเรามีชื่อเสียงขจรไปทั่วว่า เป็นคนสงบเสงี่ยม อ่อนโยนเรียบร้อย เพราะไม่มีความโกรธ หรือเพราะเราทำงานเรียบร้อยดี นางจึงไม่โกรธ เราจะทดสอบดู

รุ่งขึ้น นางกาลีแก้มต้มน้ำดื่ม แม่บ้านเวเททิกาก็ตวาดนางกาลี

ว. เฮ้ย อีคนใช้กาลี

ก. อะไรเจ้าขา

ว. เอ็งเป็นอะไรจึงลุกขึ้นจนสาย

ก. ไม่เป็นอะไรดอก เจ้าคะ

ว. อีคนชั่วร้าย เมื่อไม่เป็นอะไร ทำไมเอ็งจึงลุกขึ้นจนสาย

นางเวเททิกากล่าวอย่างนี้แล้ว ก็โกรธ ชัดใจ ทำหน้าบึ้ง

นางกาลีต้องการจะทดสอบนายหญิงของตนให้ยิ่งขึ้นไปอีก วันต่อมาจึงแก้มต้มน้ำดื่มกว่าเดิม แม่บ้านเวเททิกาก็ตวาดนางกาลี

ว. เฮ้ย อีคนใช้กาลี

ก. อะไรเจ้าขา แม่นาย

ว. เอ็งเป็นอะไรจึงนอนตื่นสาย

ก. ไม่เป็นอะไรดอก เจ้าคะ

ว. เฮ้ย อีตัวร้าย ก็เมื่อไม่เป็นอะไร ทำไมเอ็งจึงนอนตื่นสายเล่า

นางเวเททิกากล่าวอย่างนี้แล้ว ก็โกรธ ชัดใจ แผดเสียงด่าด้วยถ้อยคำอันหยาบคาย

นางกาลีคิดว่า เป็นเพราะเราจัดการงานทั้งหลายให้เรียบร้อยดี นายหญิงของเราจึงไม่แสดงความโกรธให้ปรากฏออกมา ไม่ใช่ไม่มี ความโกรธ เราจะต้องทดลองให้ยิ่งขึ้นไปอีก แต่นั่นมานางกาลีก็ลุกขึ้นสายกว่าทุกวัน

ครั้งนั้น แม่บ้านเวเททิกาผู้เป็นนาย ก็ร้องด่ากราด โกรธจัด ครว้าลิมประตูปานางกาลี ทำให้นางกาลีศีรษะแตก โลหิตไหลโทรม เทียวโพนทะนาไปทั่ว แต่นั่นมาแม่บ้านเวเททิกาก็มีชื่อเสียงขจรไปว่า เป็นคนดุร้าย ไม่อ่อนโยน ไม่สงบเสงี่ยมเรียบร้อย

กกุญฺปมสูตร (๑๒/๒๒๖)

ในเรื่องนี้ ลำดับความโกรธของนางเวเททิกาเริ่มจาก ชัดใจ ทำหน้าบึ้ง แผดเสียงด่าด้วยคำหยาบ และใช้ลิมประตูปานางกาลี

ในพระไตรปิฎก (๒๙/๓๔๔) พระสารีบุตรได้แสดงขั้นตอนของความโกรธอย่างละเอียดดังนี้

๑. ทำจิตให้ขุ่นมัว

๒. ทำให้หน้าเง้าหน้างอ หน้าบูดหน้าเบี้ยว

๓. ทำให้คางสั้น ปากสั้น
๔. เปลี่ยนผลสุก (คำหยาบ)
๕. เหลียวดูทิศต่าง ๆ เพื่อหาท่อนไม้
๖. จับท่อนไม้และศาสตรา
๗. เจ็ท่อนไม้และศาสตรา
๘. ให้ท่อนไม้และศาสตราถูกต้อง (ผู้อื่น)
๙. ทำให้เป็นแผลเล็กแผลใหญ่
๑๐. ทำให้กระดูกหัก
๑๑. ทำให้อวัยวะน้อยใหญ่หลุดไป
๑๒. ทำให้ชีวิต (ผู้อื่น) ดับ
๑๓. ฆ่าผู้อื่น แล้วจึงฆ่าตน (ความโกรธขั้นสูงสุด)

สาเหตุของความโกรธ

สาเหตุที่ทำให้โกรธมีมากมาย เช่น ถูกดูหมิ่นเกลียดชัง ถูกหักหลังรังแก ถูกขัดแย้งขัดขาน ถูกข่มขู่ข่มตา ถูกด่าว่าเสียหาย ถูกใส่ร้ายป้ายสี ถูกติฉินนินทา ฯลฯ สาเหตุแม้จะมีมากจนดูเหมือนว่าไม่อาจจะบรรยายได้หมด แต่ในอาฆาตวัตถุสูตร (๒๔/๗๙) กล่าวไว้ว่า สาเหตุแห่งความอาฆาตหรือความโกรธมีอยู่ ๑๐ ประการ คือ

๑. เขาเคยทำความเสียหายให้แก่เรา
๒. เขากำลังทำความเสียหายให้แก่เรา
๓. เขาจะทำความเสียหายให้แก่เรา
๔. เขาเคยทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก
๕. เขากำลังทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก
๖. เขาจะทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก
๗. เขาเคยช่วยเหลือคนที่เราชัง
๘. เขากำลังช่วยเหลือคนที่เราชัง
๙. เขาจะช่วยเหลือคนที่เราชัง
๑๐. โกรธโดยไร้สาเหตุ (โกรธแม้สิ่งที่ไม่ใช่ชีวิตจิตใจ) เช่น

เมื่อเดือนมีนาคม ๒๕๔๒ มีรายงานจากสหรัฐฯว่า นายบอยด์ วัย ๓๙ ปี ลงจากรถยนต์ของตนที่ตายกลางถนนด้วยความหิวเสียชีวิตก็หียบป็นอาก้าจากในรถ กระหน่ำยิงรถจนพวกรุ่นทั้งคัน นับได้ราว ๓๐ รู การโกรธโดยไม่เข้าทำนี้ ทำให้นายบอยด์เสียค่าซ่อมรถเพิ่มขึ้น และยังต้องเสียเงินค่าประกันตัวอีก ๒,๕๐๐ เหรียญ (ประมาณหนึ่งแสนบาท)

นอกจากนี้ยังมีนายเรย์มอนด์ วัย ๔๙ ปี ใช้ปืนพกยิงล้มซั๊กโครกของร้านอาหารแห่งหนึ่งจนแตกกระจาย เพราะโมโหที่มัน "รดน้ำไม่ทันใจ" จึงถูกตำรวจจับด้วยข้อหาพกปืนและเมาอาละวาด

พฤติกรรมเหล่านี้เป็นการ **หาหาใส่หัว หาเรื่องใส่ตัว** โดยแท้

(น.ส.พ.มติชน ๑๓,๒๑ มี.ค. ๒๕๔๒)

พุทธวิธีชนะความโกรธ

บุคคลในโลกนี้ บางคนเป็นคนที่ขี้ขี้บ่นขี้โมโห ชอบเอาแต่ใจตัวเอง อ่อนไหวง่าย เดียวดีเดียวร้าย โกรธง่ายแม้ในเรื่องเล็กน้อยไร้สาระ โกรธไปหมดถึงลมฟ้าอากาศและสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว ดังสำนวนที่ว่า **ฝนตกก็แข่ง ฝนแล้งก็ดำ** แต่หายเร็ว เหมือนรอยขีดในดิน เมื่อถูกน้ำเซาะหรือลมพัด ก็เลือนหายได้ง่าย

บางคนเป็นคนช่างจดช่างจำ ใครทำอะไรล่วงเกินไว้พอที่จะให้อภัยได้ก็ไม่ยอมให้อภัย ซ้ำยังเก็บความขัดเคืองนั้นไว้ในใจไม่ยอมลืมง่าย ๆ เหมือนรอยขีดในหิน จะขีดเล็กหรือใหญ่ แม้จะถูกล้างหรือถูกลมพัด ก็ไม่เลือนหายง่าย ๆ เคยมีบางคนโกรธกันแต่หนุ่มจนแก่ไม่ยอมพูดกันเลย

บางคนเป็นคนเจ้าโทสะอย่างมาก ถ้าใครทำให้ไม่พอใจแม้เพียงเล็กน้อยก็ต้องตอบโต้ทันที ถ้ายังไม่ได้ช่องก็ผูกใจเจ็บไว้ว่าจะแก้แค้นในวันหน้า เรื่องการให้อภัยไม่ต้องพูดถึง

หากท่านเป็นหนึ่งในบรรดาบุคคลที่กล่าวถึงนี้ ก็จำเป็นอย่างยิ่งที่ท่านจะต้องศึกษาหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อรับมือกับความโกรธของท่าน แม้ไม่อาจเอาชนะได้อย่างเด็ดขาด เพียงแค่ให้บรรเทาเบาบางลงบ้างก็ยิ่งดี ถ้าไม่หาทางระงับยับยั้ง ความโกรธที่เก็บสะสมไว้นานก็จะระเบิดออกมา ดังเรื่องต่อไปนี้

นาย ผ. อดีตตำรวจผู้เฒ่าวัย ๗๔ ปี มักจะมีเรื่องโต้เถียงกับนาย ท. วัย ๘๒ ปี ประธานชมรมผู้สูงอายุของอำเภอเป็นประจำมานานนับ ๑๐ ปี และนาย ท.จะนำเรื่องที่ทะเลาะกันไปแจ้งความในข้อหาหมิ่นประมาทอยู่เสมอ ทำให้นาย ผ.แค้นใจว่านาย ท.ไม่เป็นลูกผู้ชาย

เมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๔๑ ความแค้นที่สะสมมานานนับ ๑๐ ปีก็ถึงขีดสุด นาย ผ.คิดว่าวันนี้ต้องชำระแค้นให้ได้ จึงเดินถือปืนไปที่บ้านนาย ท. ร้องเรียกนาย ท.ซึ่งกำลังดูโทรทัศน์กับลูกเมีย เมื่อนาย ท. ออกมา ก็รวิงแบบไม่ยั้ง นาย ท.ตายคาที่ ส่วนลูกสาวกับเมีย นาย ท.ถูกลูกหลงจนบาดเจ็บสาหัส

(น.ส.พ.สยามรัฐ ๓ มิ.ย. ๒๕๔๑)

สำหรับเราชาวพุทธก็มีวิธีการที่จะเอาชนะ ระงับหรือบรรเทาความโกรธ ความอาฆาตพยาบาท โดยนำเอาคำสอนที่ว่าด้วยความโกรธ หรือประสพการณ์ของพระพุทธเจ้าและพระสาวก ที่ได้เผชิญกับความโกรธของบุคคลหลายจำพวก มาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ ในที่นี้จะขอเรียกวิธีการหรืออุบายเหล่านี้ว่า **พุทธวิธีชนะความโกรธ** ซึ่งมีรูปแบบต่าง ๆ กันดังนี้

ลูกยอดดีกว่ากอไผ่

เมื่อสงครามโลกครั้งที่ ๒ สงบลงใหม่ ๆ ปายวันหนึ่ง ณ ถนนสายหนึ่งนอกชานพระนคร ฝนได้ตกลงมาอย่างหนัก ข้าพเจ้า (ท. เลียงพิบูลย์) และผู้คนที่กำลังเดินอยู่บนถนนได้วิ่งเข้าไปหลบฝนที่มุมตึกแถวร้านค้าซึ่งอยู่ใกล้ ๆ รอให้ฝนหายจะได้กลับบ้าน

ขณะนั้นได้ยินเสียงเด็กร้องให้ดังเป็นห่วง ๆ และมีเสียงไม้เรียวกระทบเนื้อหนังดังคู่กันไปด้วย ข้าพเจ้าหันหลังไปดูในร้านที่ยืนอยู่ ก็เห็นชายอายุประมาณ ๓๐ ปี กำลังหิ้วแขนเด็กชายอายุประมาณ ๗ ขวบ ลากถูถูถู ปากด่าว่า

สั่งสอนด้วยอารมณ์โกรธจัด เมื่อไม่เรียบร้อยพาดลงกลางหลังเด็ก เด็กก็ร้องดังขึ้นทุกครั้ง พวกที่หลบฝนอยู่ต่างก็สงสาร และนึกตำหนิว่าลงโทษเด็กแรงเกินไป

ทันใดนั้นข้าพเจ้าเห็นพระภิกษุรูปหนึ่งเดินเข้าไปในร้าน ใช้มือแตะแขนชายผู้นั้น ซึ่งก้มหน้าก้มตาใช้ไม้เรียวหวดร่างของเด็ก เมื่อมีผู้มาแตะแขนก็เงยหน้าขึ้นมอง พอเห็นเป็นพระภิกษุ ชายผู้นั้นก็รู้สึกได้สติขึ้นบ้าง วางไม้เรียวแล้วปล่อยแขนเด็ก ยกมือไหว้ แล้วนิมนต์ให้นั่งเก้าอี้

พระองค์นั้นขอปิดนทบาตการเขียนตีเด็ก และถามว่า เด็กเป็นบุตรของเขาใช่ไหม

ชายผู้นั้นตอบว่า เป็นบุตรของเขาเอง แต่เป็นเด็กชนตื้อด้านมาก เขาเขียนตีเท่าไรก็ไม่จำ ทำให้เกิดโทษจะต้องเขียนกันเสมอไป

เด็กน้อยเห็นพระมาช่วยให้พ้นจากการถูกเขียนตี ก็หยุดร้องไห้ นิ่งกับพื้นฟังพอกับพระพูดกันทั้งน้ำตายังไม่แห้ง

ชายผู้นั้นพูดต่อว่า เขาห้ามไม่ให้เด็กวิ่งเล่นน้ำฝนเวลาฝนตก ห้ามแล้วห้ามอีกเด็กก็ไม่ฟัง ผลอดหน่อยเดียวก็ออกไปวิ่งเล่นอีก ร้องเรียกเท่าไรเด็กก็ไม่ยอมกลับมา มันช่างกวนโทษะเหลือเกิน อยากจะตีเด็กให้เนื้อแตกตีกว่าให้ถูกรถชน

พระรูปนั้นยิ้มอย่างอารมณ์เย็นแล้วพูดว่า คนเราเมื่อโกรธขึ้นมาแล้วก็ลืมหมดทุกอย่าง มุ่งแต่จะทำให้สมกับความโกรธ ไม่นึกถึงเหตุผลหรือผิดถูกอย่างไร ความโกรธทำให้คนดีกลายเป็นคนบ้าไประยะหนึ่ง ทำให้เกิดเหตุร้ายแรงและทำให้เกิดฆาตกรรมขึ้นบ่อย ๆ เพราะไม่มีสติเห็นยั้งอารมณ์ กว่าจจะรู้ตัวว่าทำอะไรลงไปก็สายเกินแก้ ควรจะยับยั้งความโกรธไว้ก่อน

แล้วพูดชี้แจงต่อว่า ลูกชายของเขาอายุยังน้อย ความนึกคิดก็น้อยตามไปด้วย จะพูดจาสั่งสอนให้แกรู้อย่างผู้ใหญ่ไม่ได้ การสอนพาลงตีพาลงเพื่อให้เกิดโทษนั้นยิ่งไม่ได้ผล เด็กจะเจ็บตัวเปล่า ๆ จะสั่งอะไรแกก็รับปากทุกอย่างเพื่อไม่ให้ถูกเขียนตี ไม่คิดจดจำทั้งสิ้น การเขียนตีลูกก็เพื่อสั่งสอน ไม่ใช่เขียนเพื่อดับความโกรธ

ชายผู้นั้นก็ยอมรับ และพูดด้วยความน้อยใจว่า เวลาถูกเขียนเด็กก็รับปากอย่างขอไปที แต่แล้วก็ลืม เขาจึงหมดปัญญาที่จะสั่งสอน และรู้สึกเจ็บใจที่เลี้ยงลูกแล้วไม่อยู่ในโอวาทเหมือนลูกคนอื่น เขาจึงต้องเขียนด้วยความโกรธ

พระองค์นั้นพูดปลอบใจว่า อย่าเพิ่งท้อถอย เพราะลูกของเขาดูท่าทางฉลาด ไม่น่าจะตื้อเลย จากนั้นพระก็หันไปจูงมือเด็กน้อยซึ่งนั่งฟังอยู่ให้ลุกขึ้น ท่านแสดงกิริยายิ้มแย้ม ทำให้เด็กหายหวาดกลัว

เมื่อเด็กหายกลัวและคุ้นกับท่านแล้ว พระจึงเริ่มถามเด็กว่า พ่อห้ามวิ่งเล่นน้ำฝนที่ถนน แต่หนูไม่เชื่อจึงถูกเขียนใช่ไหม

เด็กตอบว่า ใช่ครับ มันสนุกดี แล้วพูดด้วยความน้อยใจว่า อ้ายตีลูกเจ๊กอ้วนโก้กี้เล่น เต็มมันไม่เห็นตี อ้ายเปียหลังบ้านก็เล่นไม่เห็นแม่มันเขียน มีพ่อเขียนหนูคนเดียว

พระยิ้มแล้วพูดว่า หนูเคยเห็นคนถูกรถชนไหม

เด็กทำท่านึกแล้วอุทานว่า เคยครับ เห็นคนวิ่งข้ามถนนตรงโน้น พลังซี้มือไปข้างนอก แล้วเล่าว่า รถยนต์แล่นมากก็พอดีชนลงไปนอนกลางถนน แล้วคนขับก็หยุดรถลงมาดู คนนั้นนอนอยู่กลางถนน เลือดออกตามหน้าตามตัว ร้องโอย ๆ แล้วตำรวจกับคนขับก็อุ้มขึ้นรถคันนั้นไปโรงพยาบาล

พระยิ้มด้วยความพอใจแล้วถามว่า หนูกลัวไหมรถยนต์ชน กลัวมากไหม

เด็กตอบทันทีว่า หนูกลัวครับ กลัวมากครับ

พระท่านพูดต่อไปว่า หนูรู้ไหมพ่อเขารักหนูมาก กลัวว่าหนูวิ่งเล่นน้ำฝน แล้วรถมาชนหนูเหมือนคนนั้น พ่อก็ไม่รู้แม่ก็ไม่เห็น เขาอุ้มหนูไปโรงพยาบาล หนูไม่ได้พบแม่ ต้องร้องไห้หาพ่อกับแม่ ต้องไปนอนคนเดียว หนูไม่คิดถึงพ่อแม่หรือ

เมื่อพระพุทฺธจบ หนูน้อยก็ร้องด้วยความกลัวว่า หนูไม่ไป หนูจะอยู่กับพ่อแม่ที่บ้าน

พระพุทฺธต่อไปอย่างช้า ๆ เพื่อให้เด็กเข้าใจดีขึ้นว่า หนูไม่ต้องตกใจ พ่อรักหนูมาก ไม่อยากให้หนูถูกรวดชน พ่อจึงห้ามวิ่งเล่นน้ำฝนตามถนน กลัวหนูจะถูกอุ้มไปนอนโรงพยาบาลคนเดียว ไม่เห็นพ่อ ไม่เห็นแม่ หนูไม่เชื่อ พ่อจึงเขียนหนู

เมื่อท่านพุทฺธขาดคำ เด็กก็ร้องขึ้นว่า หนูไม่วิ่งเล่นน้ำฝนอีกแล้ว หนูกลัว จากนั้นเด็กน้อยก็เหยียดมือไปทางพ่อ โผเข้าไปหาแล้วกอดคอพ่อไว้แน่น

ตั้งแต่นั้นมา ผู้เป็นพ่อก็เลิกเขียนตีลูก เพราะเขาได้สติจากคำสอนของพระองค์นั้นว่า คนเราส่วนมากเขียนตีลูกเพื่อดับโทสะ ไม่ใช่เขียนตีเพื่อสั่งสอน เมื่อจะสอนลูกก็ใช้คำพูดง่าย ๆ ช้า ๆ ที่เด็กพอจะเข้าใจได้ ส่วนลูกของเขาก็เป็นคนว่านอนสอนง่าย ผิดกว่าก่อนเป็นคนละคน หนูน้อยลง ฐู่อะไร ๆ มากขึ้น

(กฎแห่งกรรม โดย ท.เลียงพิบูลย์)

ธรรมดาพ่อแม่ย่อมรักลูก ถ้าลูกถูกข่มเหงรังแก พ่อแม่ย่อมทนไม่ได้ ต้องหาทางช่วยจนสุดความสามารถ แต่เมื่อถูกความโกรธครอบงำ พ่อกลับใช้มือที่เคยปกป้องลูกมาเขียนตีลูกเสียเอง

การเขียนตีลูกเพื่อดับความโกรธเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ มีแต่พ่อแม่หรือผู้ปกครองที่โง่เขลาและโหดร้ายจึงทำเช่นนั้นได้ พ่อแม่ที่ฉลาดและมีเมตตาต่อย่อมไม่อาจทำกับลูกของตนเช่นนั้นได้เลย เพราะทำให้ลูกเจ็บตัวเปล่า ๆ นอกจากนี้ยังอาจมีผลกระทบกระเทือนถึงจิตใจของลูก ทำให้ลูกมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อพ่อแม่ กลายเป็นเด็กดื้อด้าวว่า ยากสอนยาก

เมื่อถูกความโกรธครอบงำ บุคคลย่อมมีแต่ความมืดมน จึงไม่อยู่ในสถานะที่จะสั่งสอนผู้อื่นได้ เมื่อพ่อสั่งสอนลูกในขณะที่ตนกำลังโกรธ จึงสอนไม่ได้ผล อุปมาเหมือนคนที่หลงทางมาแล้ว ๑ เดือน นำทางให้คนที่หลงทางมาแล้ว ๗ วัน จึงพาหลงเข้รกรเข้าพง ถ้าไม่มีพระมาช่วยชี้ทางที่ถูกต้องให้ก็คงหลงไปอีกนาน

โทษผู้อื่น แลเห็น เป็นภูเขา โทษของเรา แลไม่เห็น เท่าเส้นขน
ตดคนอื่น เหม็นเปื้อ เราเหลือทน ตดของตน ถึงเหม็น ไม่เป็นไร

(อุทานธรรม)

ข้างกลางสงคราม

เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ ณ กรุงโกสัมพี พระนางมาคันทิยา อัครมเหสีของพระเจ้าอุเทน ซึ่งผูกอาฆาตในพระศาสดา เพราะบิดาเคยยกนางให้พระศาสดา แต่ถูกปฏิเสธ ด้วยความแค้นที่ฝังใจ พระนางทรงจ้างพวกชาวเมืองรวมทั้งทาสและกรรมกร รับสั่งว่า พวกท่านจงดาบรักษาพระสมณโคดม (ชื่อที่พวกลัทธิอื่นเรียกพระพุทธเจ้า) ผู้เสด็จเข้ามาในเมืองให้เตลิดหนีไป

เมื่อพระศาสดาเสด็จเข้ามาในเมือง พวกมิชฉาภิภูมิจึงไม่เลื่อมใสในพระรัตนตรัยเหล่านั้น ได้ติดตามดาบระศาสดาด้วยคำดา (ที่นิยมต่างกันในสมัยนั้น) ๑๐ (เจ้าเป็นโจร พาล บ้า อูฐ วัว ลา สัตว์นรก สัตว์วิรัจฉาน สุขคติของเจ้าไม่มี เจ้าหวังได้ทุกต้อยอย่างเดียว)

ท่านพระอานนท์ฟังคำนั้นแล้ว ได้กราบทูลพระศาสดา

- อ. ชาวเมืองเหล่านี้ว่าพวกเรา พวกเราควรไปที่อื่น
- ค. ไปไหน อานนท์
- อ. ไปเมืองอื่น

ศ. เมื่อพวกเขาเมืองนั้นด่าอีก เราจักไปที่ไหนกันเล่า อานนท์

อ. ออกจากเมืองนั้น ไปเมืองอื่น

ศ. อานนท์ การกระทำอย่างนี้ไม่ควร เรื่องเกิดขึ้นในที่ใด เมื่อมันสงบในที่นั้นแล จึงควรไปที่อื่น อานนท์ ก็พวกที่ด่าเป็นพวกไหนเล่า

อ. พวกเขาเมืองตลอดจนทาสและกรรมกรพากันมาด่า

ศ. อานนท์ เราเป็นเช่นกับช้างที่เข้าสู่สงคราม การอดทนต่อลูกศรที่แล่นมาจาก ๔ ทิศ เป็นภาระของช้างที่เข้าสู่สงคราม ฉันท การอดทนต่อถ้อยคำที่คนทุศีล (ไม่มีศีล) เป็นอันมากแล้ว เป็นภาระของเรา ฉันทนั้น **เราจักอดกลั้นต่อคำล่วงเกิน ดังช้างศึกที่อดทนต่อลูกศร เพราะคนเป็นอันมากเป็นผู้ทุศีล บุคคลผู้อดกลั้นต่อคำล่วงเกินได้ ฝึกตนดีแล้ว เป็นผู้ประเสริฐในหมู่มนุษย์**

การรับมือช้างเดี่ยวย่อมไม่ดัง ฉันท เมื่อฝ่ายตรงข้ามสงบนิ่ง ทำหุนหวมเสีย การด่าอยู่แต่ฝ่ายเดียวก็ไร้ประโยชน์ ฉันทนั้น พวกปากรับจ้างด่าจนเมื่อยปาก ก็เกิดความเบื่อหน่าย เลิกด่าไปเอง เรื่องก็สงบลงใน ๗ วัน

(อรรถกถาธรรมบท ภาค ๒ เรื่องนางสามาวดี)

**เราเหมือนช้าง กลางสงคราม สนามรบ ทนประสบ แม้ถูก ซึ่งลูกศร
จะทนคำ ล่วงเกินแท้ นั้นแน่นอน คนมากค่อน ช้างยึด ประพฤติทรม**

(อ. เสาวดี)

เขาด่าว่าเราอย่างหยาบคาย ด้วยเรื่องไม่จริง และโดยกาลอันไม่สมควร เขาเองควรจะเดือดร้อน (ด้วยความต่ำทราม ความโกหกต่อแผล และความไม่รู้จักกาลเทศะของเขา) ไม่ใช่เราเดือดร้อน

(ใจทนาสูตร ๒๒/๑๖๗)

เมื่อบุคคลไปอยู่ในต่างถิ่นที่ไม่มีคนรู้จัก ไม่ควรจะถือตัว (ว่าเราเป็นกษัตริย์ เป็นผู้มั่งคั่ง จะมาพูดหรือแสดงอาการไม่เคารพอย่างนี้กับเราไม่ได้) พึงอดทนแม้จะเป็นคำขู่ตะคอกของทาสก็ตาม และควรสร้างฉางใหญ่ไว้สำหรับเก็บคำหยาบคายทั้งหลาย

(ทัตถชาดก ๒๗/๕๑๕)

ผู้ใดในโลกนี้อดทนต่อถ้อยคำของคนที่ต่ำกว่าได้ นักปราชญ์ทั้งหลายกล่าวความอดทนของผู้นั้นว่าสูงสุด ผู้มีความอดทนพึงได้ผลคือความไม่กระทบกระทั่ง เวรทั้งหลายย่อมระงับด้วยกำลังแห่งขันติ

(สรวังคชาดก ๒๗/๒๔๖๐)

การกล่าวร้าย หรือหมิ่นประมาท เป็นเสมือนยาพิษซึ่งศัตรูวางแก่เรา เพื่อให้เราโกรธแค้น เพื่อทำลายสมรรถภาพในการทำงาน ทำลายสุขภาพอนามัย และความสงบกายสบายใจของเรา แล้วเหตุไฉนเราจึงต้องกลืนกินยาพิษที่เขาวางไว้เพื่อประทุษร้ายเรา

(กำลังใจ โดย หลวงวิจิตรวาทการ)

เราอาจถูกคนด่าว่าเสียดสี หรือพูดดูหมิ่นให้เจ็บใจ แต่ถ้าเรามีความอดกลั้นพอ ไม่ตกเป็นทาสของความโกรธและความอู้อ้อแล้ว สิ่งเหล่านั้นก็จะผ่านไปด้วยการทำเป็นรู้ไม่เท่าทัน หรือทำเป็นไม่ได้ยิน คนขนาดเราก็ไม่ใช่วิเศษมาแต่ไหน จะถูกเสียดสีว่ากล่าวบ้างไม่ได้เที่ยวหรือ ก็คนขนาดประธานาธิบดี หรือนายกรัฐมนตรีซึ่งมีอำนาจ ยังถูกด่ากันโครม ๆ แล้วเราเป็นอะไรมา จะถูกกระทบกระเทือนบ้างไม่ได้หรือ ?

บุคคลบางคนดูเหมือนจะมีเรื่องกังวลอยู่แต่การแก้เผ็ดแก้แค้น หรือพูดจาโต้ตอบกับคนนั้นคนนี้อยู่เนืองนิตย์ ใครพูดจาแหลมมาเป็นต้องถูกโต้กลับไปอย่างสาสม ถ้านึกไม่ออกในขณะนั้น ก็ต้องไตร่ตรองหาคำพูดที่จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเจ็บใจให้จงได้ บางครั้งถึงกับนอนไม่หลับ

มีเรื่องเล่าว่า คนแจวเรือไปได้ ๒ คู่่งน้ำแล้ว เพิ่งนึกคำโต้ตอบได้ อุตส่าห์แจวเรือกลับมาตอบเขาอีกคำสองคำ แล้วจึงจากไป ลองนึกดูก็ได้ว่า บุคคลที่ทำงานนี้จะมีความสุขได้อย่างไร

(คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา โดย สุชีพ ปุญญานุภาพ)

คนอื่นจะทำให้เราเป็นคนเลวไม่ได้ คนที่จะทำให้เรากลายเป็นคนเลวได้มีอยู่คนเดียวในโลกนี้คือตัวเราเอง **คนตั้งร้อยมารุมด่าเราวันยังค่ำ ก็ทำให้เรากลายเป็นคนเลวไปไม่ได้ แต่ถ้าเราเองพูดจาหยาบคายด่าตอ หรือแสดงท่าหยิ่งท้าวมารออกมาเมื่อไร เราก็จะกลายเป็นคนเลวอย่างเขาด้วย**

การที่เขาด่าเรานั้น ความมุ่งหมายของเขาคือจะทำให้เรากลายเป็นคนเลว ทำให้เรากลายเป็นบ้า เป็นหมู เป็นหมา ถ้าเราควบคุมตัวเราไว้ได้ ไม่ยอมมเลวตาม เราก็เป็นผู้ชนะ ถ้าเอาความเลวออกตอเมื่อไร เขาก็เป็นฝ่ายชนะ เพราะสามารถทำให้เราเลวได้ตามแผนของเขา การที่เรายับยั้งตัวไว้ได้ ย่อมเป็นการทำตัวอย่างให้ฝ่ายตรงข้ามเห็นว่าในโลกนี้คนที่ไม่เลวเหมือนเขาก็ยังมี เป็นการช่วยจิตใจเขาไว้ไม่ให้จมดิ่งลงสู่ความเลวจนเกินไป ผู้ช่วยก็ได้กุศล

(คลายสงสัย โดย พ.อ.ปิ่น มุกทุกันต์)

เมื่อเขาด่า แทนที่จะคิดว่า ใ้ฉันด่าเขา ก็ไปคิดวิจารณ์ว่า เขาด่าว่าอย่างไรแน่ อาจขอให้เขาด่าซ้ำอีกทีโดยบอกเขาว่า เราฟังไม่ทัน เพราะด่ากระทันหันมาก ถ้าเขาด่าเราว่า คนหมา ๆ เราก็วิจารณ์คำว่า คนหมา ๆ คือคนยังง แล้วที่ว่า หมา ๆ นะ หมาไทยหรือหมาฝรั่ง ตัวผู้หรือตัวเมีย คิดแล้วไม่รู้เรื่อง ด่าสั้นเกินไป ไม่ถูกไวยากรณ์ ไม่ระบุประธาน กริยา กรรม ไม่ระบุกาลว่าอดีตปัจจุบันหรืออนาคต ตกกลางวาคำด่ายังไม่เข้าใจ คินเจ้าของเขาไปเรียบเรียงใหม่ดีกว่า

การหัดคิดในแง่เข้าอย่างนี้ ทำให้ใจเราเย็นลง โกรธซ้ำ

(สนิมในใจ โดย พ.อ.ปิ่น มุกทุกันต์)

| | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| ถ้าเขาด่า ฟังให้ดี ไซ้มีบอย | เราต้องคอย จับประเด็น จนเห็นได้ |
| เขาด่าจบ หากว่าเรา ไม่เข้าใจ | ขอจงให้ ด่าให้ฟัง อีกครั้งเถียว |
| ถ้าถูกยิง ด้วยสายตา อย่าชุ่นข้อง | เราไม่ต้อง จ้องตอบโต้ โวตาเขียว |
| หากเขาค้อน แล้วหยุดไป ในครั้งเดียว | ขออีกเถียว เชิญค้อนมา นัยน์ตางาม |

(ศรีตราด)

แพ้เป็นพระ

เมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ พล.ว. พลทหารเกษมศักดิ์กัฒน่วย ท.๓ จ.พิษณุโลก ได้เขียนจดหมายถึง พ.อ.ปิ่น มุกทุกันต์ (สมัยนั้นมียศ พ.ต.) เล่าความคับแค้นของตน ความว่า

แม่ตายตอนผมอายุ ๑๕ ปี พ่อก็แต่งงานใหม่กับแม่ฝ่ายลูกติด ผมกับน้องสาวต้องอยู่ในปกครองของแม่เลี้ยง ต่อมาแม่เลี้ยงได้ผลาญสมบัติของพ่อจนหมดด้วยการเล่นการพนัน และนำไปให้ลูกสาวของแก ซึ่งมีอายุรุ่นเดียวกับน้องสาวผม จากนั้นแกกับลูกสาวก็ตั้งตัวเป็นนาย เกรี้ยวกราด ทารุณโหดร้ายกับผมและน้องสาวเลี้ยงคนใช้ ผมกับน้องเตรียมจะแยกไปอยู่ที่อื่น เพราะผมกำลังจะได้เป็นครูพอจะเลี้ยงน้องได้ แต่ต้องมาเป็นทหารเสีย น้องยังคงตกอยู่

ได้อิทธิพลของแม่เลี้ยงต่อไป พ่อมีอาชีพขึ้นล่องกรุงเทพฯ เสมอ เดือนหนึ่งอยู่บ้านไม่ถึง ๑๐ วัน ทำให้แม่เลี้ยงรังแกน้องผมได้มาก

เมื่อวันเสาร์ที่แล้วผมไปเยี่ยมน้อง ได้เห็นสภาพของน้องแล้วผมแทบร้องไห้ น้องได้ป่วยเป็นไข้มาแต่วันพฤหัสบดี ลูกแม่เลี้ยงยังใช้ไปซักผ้าให้เขา น้องผมผู้พุงกายเอาผ้าไปซักให้ พอถูกน้ำเย็นก็จับไข้ทันที จึงหอบผ้ากลับมาบ้านตัวเองกินนอนห่มผ้า ลูกแม่เลี้ยงเห็นเข้าก็ตำว่าน้องผม และกระซอกผ้าห่มออกจากตัว พอดีแม่เลี้ยงกลับจากเล่นไฟ จึงเข้าไปตบน้องผมที่ก้นหูจุกหูอื้อ แล้วยังเอาเท้ากระที่บหน้าท้องอีกด้วย

เมื่อแม่เลี้ยงเห็นผมไปเยี่ยมน้อง ก็เข้าใจว่าน้องให้คนตามผมมาสู้กับเขา เขาก็ไปตามเอาตำรวจซึ่งเป็นคูรักของลูกสาวเขามาเฝ้าอยู่หน้าบ้าน

ขณะที่ผมพุงน้องลงจากบ้าน พวกนั้นพากันหัวเราะและพูดเยาะเย้ย แม่เลี้ยงพูดประชดว่า จะเอาไปฝังวัดไหน คนที่เป็นตำรวจถามลูกสาวแม่เลี้ยงว่า เขาเป็นโรคอะไร

ลูกสาวแม่เลี้ยงตอบว่า เป็นโรคกลัวน้ำ

ขณะนั้นผมขมใจไว้ได้ตามที่ท่านเคยสอนทางวิทย์ จึงไม่ได้โต้ตอบอะไร พาน้องขึ้นรถไฟมาพิษณุโลก และไปขอความช่วยเหลือจากผู้หมวดเสนาณรงค์ ท่านให้ยารักษาจนหาย เวลานี้ผมเอาน้องไปฝากไว้กับแม่ชีที่วัดแห่งหนึ่ง

ผมยังแค้นมาก จะต้องย้อนกลับไปแก้แค้นพวกแม่เลี้ยงให้สาสม แต่จะคอยอีก ๒ เดือนให้ถึงวันปลดทหารเสียก่อน เพราะตั้งแต่เป็นทหารมาผมยังไม่เคยทำผิดเลย ถ้าทำอะไรลงไปในระหว่างนี้ คนเขาก็จะติเตียนทหารว่าเป็นโจรผู้ร้าย เวลานี้น้องผมตกใจแล้วว่า จะบวชชี ส่วนตัวผมจะเข้าตาราง เปลี่ยนแปลงตัวเองไปอยู่อีกโลกหนึ่ง จากคนดีไปเป็นคนร้าย จึงเขียนจดหมายมาราบเท้าเสียก่อน อย่างน้อยท่านอาจารย์ก็คงจะเห็นใจผม แม้คนทั้งโลกจะดูหมิ่น

พ.อ.ปิ่น มุกทุกันต์ ได้ตอบจดหมายลงวันที่ ๗ ก.พ. ๒๔๙๔ แสดงความเห็นใจพล ว. พร้อมกับเสนอทางเลือก ๕ ทาง คือ

๑. สั่งทหารพวกแม่เลี้ยงแล้วยอมเข้าตาราง

๒. ซ่าเขาให้หมดแล้วซ่าตัวตายตาม

๓. ซ่าเขาแล้วหลบหนีออกนอกเขตแดนไทย

๔. ซักชวนพ่อให้หย่ากับแม่เลี้ยงเสีย ปล่อยให้พวกแม่เลี้ยงตายซากไปเอง

๕. ไม่ต้องทำอะไรพวกนั้นเลย หันมาเร่งสร้างตัวเอง ปล่อยให้พวกเขาหายหน้าไปตามยถากรรมของเขา

จากนั้น พ.อ.ปิ่นแนะนำว่า พวกแม่เลี้ยงนั้น พล ว.จะซ่าเสียเมื่อไรก็ได้ การที่พล ว.ใจเย็นอยู่ได้เท่ากับเป็นฝ่ายชนะแล้ว แต่ถ้าหวนไปทำตามวิธีที่ ๑-๒-๓ พล ว.ก็จะเป็นผู้แพ้ เพราะในสามทางนั้น ไม่ว่าจะเลือกทางไหน น้องสาวของพล ว.จะต้องได้รับทุกข์อย่างมาก เพราะแม่ก็ตายไปแล้ว พ่อก็เป็นอื่น หัวใจ ความหวังและชีวิตฝากไว้กับพี่ชายคนเดียว ถ้าพล ว.มีอันเป็นไป แม้น้องสาวจะบวชชี ก็ไม่อาจจะเปลื้องความทุกข์จากใจได้

อนึ่ง การที่คนสองคนต่อสู้กันแล้วตายลงทั้งคู่ พล ว.จะต้องตัดสินใจให้แพ้ทั้งสองคน การซ่าพวกเขา แล้วตัวเองเข้าตารางก็เหมือนกับพล ว. ตายนั่นเอง

การเลือกหนทางที่ ๔ อาจเป็นการลงโทษพ่อของพล ว.ก็ได้ จึงไม่น่าจะเลือก

ทางที่ ๕ เป็นทางที่ประเสริฐแท้ ศัตรูของพล ว.กำลังจะพินาศอยู่แล้วเพราะติดการพนัน ฝึการพนันลงได้เกาะใครเข้าแล้วตายทั้งยืนทุกคน เป็นการตายที่ทุเรศมาก ตายแล้วยังมีลมหายใจ ศัตรูกำลังป่วยด้วยโรคร้ายอยู่แล้ว อีก

ไม่กี่วันเขาก็จะตาย ธุระอะไรที่พล ว.จะไปปืบจุมูกเขา ทำให้พล ว.ต้องกลายเป็นผู้ร้ายฆ่าคนโดยไม่จำเป็น ก็เขากำลังจะตายอยู่แล้วนี่

พ.อ.ปิ่นได้สรุปว่า พล ว.กำลังจะได้รับการปลดปล่อยแล้ว จงอย่าทำความผิดใด ๆ เลย ออกจากทหารแล้วไม่ควรกลับบ้าน ควรเดินทางไกลหรือหางานทำแถวพิษณุโลก เมื่อได้งานแล้ว จึงค่อยไปรับน้องสาวมาอยู่ด้วย ภายหน้า น้องสาวก็คงมีครอบครัวเลี้ยงตัวได้

พล ว.ได้ทำตามคำแนะนำของพ.อ.ปิ่น เมื่อปลดจากทหารก็ได้งานทำเป็นครูโรงเรียนราษฎร และจะรับน้องสาวมาอยู่ด้วย จากนั้นก็จะบวชเพื่อให้ใจสงบ สึกแล้วก็จะเริ่มงานสร้างชีวิตอย่างจริงจังต่อไป

(ปัญหาชาวบ้าน โดย พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์)

เพื่อรักษาชื่อเสียงเกียรติยศของทหาร พล ว.จึงสกัดกั้นความโกรธให้อยู่เพียงในใจ ไม่ลุกลามออกมาภายนอก ถึงขนาดฆ่าหรือทำร้ายพ่อแม่เลี้ยง ดังนั้น การพิจารณาถึงยศ ตำแหน่ง ความรู้ วย ชื่อเสียงของตน ชื่อเสียงของวงศ์ตระกูลหรือสถาบันที่ตนสังกัด หรือฐานะทางสังคมอื่น ๆ ก็อาจช่วยให้ระงับหรือบรรเทาความโกรธลงได้

ในปัจจุบัน นักเรียนวัยรุ่นบางคนแทนที่จะระลึกถึงชื่อเสียงของสถานศึกษาของตน แล้วบรรเทาความโกรธ เว้นสิ่งที่ทำให้เสียชื่อเสียงของสถานศึกษาของตน กลับเห็นผิดเป็นชอบ ยึดมั่นถือมั่นอย่างผิด ๆ ในสถานศึกษาของตน ทำให้ความโกรธลุกลามมากขึ้นจนเปลี่ยนสภาพจากนักเรียนเป็นนักเลง (โจร ฆาตกร) ยกพวกตีกันโดยไม่รู้ว่าเป็นใคร และไม่มีเรื่องโกรธเคืองกันเป็นส่วนตัวมาก่อน รู้แค่สถานศึกษาของฝ่ายตรงข้ามเท่านั้น สร้างความเสียหายให้แก่ชีวิต ทรัพย์สิน และชื่อเสียงของสถานศึกษาของทั้งสองฝ่าย ความเหลวไหลด้วยกันทั้งสองฝ่ายนี้ สำนักนวนไทย เรียกว่า ผนตคขี่หมูไหล คนจัญไรมาพบกัน

เมื่อพิจารณาถึงผลดีผลเสียแล้ว พล ว.จึงยอมทำตามคำแนะนำของพ.อ.ปิ่น ปล่อยให้พ่อแม่เลี้ยงฉิบหายไปเอง ยอมเป็นผู้แพ้ในสายตาของแม่เลี้ยง แต่เป็นผู้ชนะในสายตาของปัญญาชนคนดีทั่วไป

คมสิ่งใด ไม่เทียบ เปรียบคมถ้อย ถ้าพูดน้อย ตื่นแผล ก็แก้หาย
ถ้าพูดมาก แผลลึก นึกไม่วาย ถึงเจ็บหาย รอยอยู่ ไม่รู้จาง

(สำนวนเก่า)

ต้นร้ายปลายดี

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ในพระวิหารเวฬุวัน กรุงราชคฤห์ มีหญิงคนหนึ่งชื่อ ธนัญชานี เป็นอริยบุคคลชั้นโสดาบัน เลื่อมใสยิ่งในพระรัตนตรัย ส่วนพราหมณ์ภรรยาชโคตรผู้สามีนั้น เป็นมิชฉาปฏิภูมิจิ (พราหมณ์=พวกนักบวชที่เป็นเจ้าพิธี) เมื่อนางกล่าวว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ พราหมณ์ก็ปิดหูเสีย

วันหนึ่ง พราหมณ์ภรรยาชโคตรปรึกษากับนางธนัญชานี เชิญพราหมณ์ ๕๐๐ คนมาเลี้ยงอาหารในวันรุ่งขึ้น และขอให้นางดกล่าวนมัสการพระพุทธเจ้าเสียสักวันหนึ่ง นางตอบว่า ท่านจะแตกจากพราหมณ์ก็ดี จากเทวดาก็ดี ส่วนฉันระลึกถึงพระศาสดา ไม่นอบน้อม ไม่สามารถที่จะอดกลั้นได้ แม้จะถูกพราหมณ์ชู่ว่าจะสับด้วยพระขรรค์ นางก็ไม่กลัว

รุ่งขึ้น นางธนัญชานีอาบน้ำหอมนุ่งผ้าไหม และประดับด้วยเครื่องประดับ ถือทัพพีทองตักอาหารเลี้ยงดูพราหมณ์ในโรงอาหาร ขณะที่นางนำอาหารเข้าไปให้พราหมณ์ภรรยาชโคตร เกิดก้าวเท้าพลาด จึงเปล่งอุทานสามครั้งว่า ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

พวกพราหมณ์ทั้งหลายพอได้ยินเสียงนั้น เป็นเสมือนถูกค้อนเท่าภูเขาฟาดลงบนศีรษะ เหมือนถูกหลาวแทงที่หู เสวยทุกข์โศกนามัสโกรธว่า พวกเราถูกคนนอกถีนี้นิ้วงให้เข้าสู่เรือน จึงทิ้งก้อนข้าว พลางด่าพราหมณ์ภารทวาชโคตร แล้วหนีไปคนละทิศคนละทาง

พราหมณ์ภารทวาชโคตรเห็นพวกพราหมณ์ที่เชิญมาต่างพากันแยกไปคนละทางอย่างนั้น จึงจ้องมองดูนางธัญยานีตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า คิดว่า เราเห็นภยนี้แล จึงขอร้องนางแต่วันวานก็ไม่ได้ คิดแล้วก็ด่านางโดยประการต่าง ๆ แล้วกล่าวกับนางว่า ก็หญิงถ้อยนี้กล่าวคุณของสมณะได้น ออย่างนี้ ออย่างนี้ ไม่ว่าที่ไหน ๆ แน่หญิงถ้อย บัดนี้ เราจักได้คารมต่อพระศาสดานี้ของเจ้าบ้างละ

นางธัญยานีกล่าวว่า พราหมณ์ ฉันยังไม่เห็นบุคคลผู้จะพึงได้คารมกับพระผู้มีพระภาคเจ้าได้เลย เขาเกิดทำนองไป แม่ไปแล้วก็จักรู้เอง

พราหมณ์ไปด้วยคิดว่า พระสมณโคดมเป็นที่เคารพบูชาของชาวบ้าน ใคร ๆ ไม่อาจจะไปว่ากล่าวหรือคุกคามอย่างใด ๆ ได้ จ้าเราจักถามปัญหาสักข้อหนึ่ง คิดแล้วแต่ปัญหาที่มีใจความว่า

บุคคลฆ่าอะไรได้ย่อมนอนเป็นสุข ฆ่าอะไรได้ย่อมไม่เศร้าโศก ข้าแต่พระโคดม พระองค์ทรงชอบใจการฆ่าอะไร

พราหมณ์คิดว่า ถ้าพระสมณโคดมกล่าวว่า เราชอบใจการฆ่าบุคคลชื่อนั้น เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจักข่มท่านว่า ท่านปรารถนาจะฆ่าเหล่าชนที่ท่านไม่ชอบใจ ท่านเกิดมาเพื่อจะฆ่าโลก ความเป็นสมณะของท่านจะมีประโยชน์อะไร ถ้าพระสมณโคดมจักกล่าวว่า เราไม่ชอบใจการฆ่าใคร ๆ เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจักข่มท่านว่า ท่านไม่ปรารถนาจะฆ่ากิเลสมีรากะเป็นต้น เพราะเหตุไรท่านจึงเป็นสมณะเที่ยวไป ดังนั้น ด้วยปัญหาสองเงื่อนนี้ พระสมณโคดมก็จะกลืนไม่เข้าคายไม่ออก เมื่อเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับแล้ว พราหมณ์ก็ได้ถามปัญหาที่เตรียมไว้

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสตอบว่า **บุคคลฆ่าความโกรธได้ย่อมนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธได้ย่อมไม่เศร้าโศก** ดูก่อนพราหมณ์ **พระอริยเจ้าทั้งหลายย่อมสรรเสริญการฆ่าความโกรธ อันมิรากเป็นพิษ มียอดหวาน**

พระดำรัสนี้แทงถูกใจดำของพราหมณ์ ทั้งยังทำลายปัญหาสองเงื่อนให้ย่อยยับ (ทำให้พราหมณ์หน้าแตก) แต่ด้วยความเป็นบัณฑิต แทนที่จะโกรธ พราหมณ์กลับเลื่อมใส จึงกล่าวสรรเสริญพระผู้มีพระภาคเจ้า และขอบรรพชาอุปสมบท อุปสมบทแล้วไม่นานท่านก็ได้เป็นพระอรหันต์

(ธัญยานีสูตและอรรถกถา ๑๕/๖๒๖-๖๓๐)

ฝ่ายอภิกษุภารทวาชพราหมณ์ทราบว่ พราหมณ์ภารทวาชโคตรผู้เป็นพี่ชายบวชเป็นพระภิกษุ ก็โกรธ ชัดใจ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ครั้นแล้วก็ดำบริภาษพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยวาจาอันหยาบคาย

เมื่อพราหมณ์ด่าว่าจบแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ตรัสถามว่า

พ. ดูก่อนพราหมณ์ ญาติมิตรผู้เป็นแขกของท่าน ย่อมมาเยี่ยมท่านบ้างไหม

อ. ย่อมมาบ้างเป็นบางครั้ง

พ. ท่านจัดของเคี้ยวของบริโภคหรือของดื่ม ต้อนรับญาติมิตรผู้เป็นแขกของท่านบ้างไหม

อ. ย่อมจัดบ้างเป็นบางครั้ง

พ. ถ้าญาติมิตรผู้เป็นแขกของท่านไม่รับ ของเคี้ยวของบริโภคหรือของดื่มนั้นจะเป็นของใคร

อ. ของเคี้ยวของบริโภคหรือของดื่มเหล่านั้นย่อมเป็นของข้าพเจ้า

พ. ข้อนี้ก็เช่นเดียวกัน ท่านดำเราผู้ไม่ดำอยู่ ท่านโกรธเราผู้ไม่โกรธอยู่ ท่านหมายมันเราผู้ไม่หมายมันอยู่ เราไม่รับเรื่องมีการดำเป็นต้นของท่านนั้น เรื่องมีการดำเป็นต้นนั้นก็ เป็นของท่านผู้เดียว

ผู้ใดดำตอบบุคคลผู้ดำอยู่ โกรธตอบบุคคลผู้โกรธอยู่ หมายมันตอบบุคคลผู้หมายมันอยู่ ผู้นี้เรากล่าวว่าย่อม บริโภคด้วยกัน ย่อมกระทำตอบกัน เรานั้นไม่บริโภคร่วม ไม่กระทำตอบด้วยท่านเป็นอันขาด เรื่องมีการดำเป็นต้นนั้นก็ เป็นของท่านผู้เดียว

อ. คนทั้งหลายย่อมทราบบว่าพระสมณโคดมเป็นพระอรหันต์ เมื่อเป็นพระอรหันต์แล้วทำไมพระสมณโคดมจึง ยังโกรธอยู่เล่า

พ. ผู้ไม่โกรธฝึกฝนตนเองแล้ว มีความเป็นอยู่สม่ำเสมอ หลุดพ้น แล้วเพราะรู้ชอบ สงบ คงที่อยู่ ความโกรธจะมีมาแต่ที่ไหน ผู้ใดโกรธตอบบุคคลผู้โกรธแล้ว ผู้นั้นเป็นผู้ลามกกว่าเพราะการโกรธตอบนั้น บุคคลไม่โกรธตอบบุคคลผู้โกรธแล้ว ชื่อว่าชนะสงครามอันบุคคลชนะได้โดยยาก ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่นโกรธแล้ว เป็นผู้ที่มีสติสงบเสียได้ ผู้นั้นชื่อว่าย่อมประพฤติประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย คือแก่ตนและแก่ผู้อื่น เมื่อผู้นั้นรักษาประโยชน์อยู่ทั้งสองฝ่ายชนทั้งหลายผู้ไม่ฉลาดในธรรม ย่อมสำคัญบุคคลนั้นว่าเป็นคนเขลา

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสอย่างนี้แล้ว อภิโกสกภวราชพราหมณ์ก็เกิดความเลื่อมใส และขอบรรพชาอุปสมบท อุปสมบทแล้วไม่นานท่านก็ได้เป็นพระอรหันต์

(อภิโกสกสูตรและอรรถกถา ๑๕/๖๓๑-๖๓๔)

ฝ่ายอสุรินทภวราชพราหมณ์ทราบว่า พี่ชายทั้งสองออกบวชเป็นพระภิกษุ ก็โกรธ ชัดใจ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ครั้นแล้วก็ดำบริภาษพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยวาจาอันหยาบคาย

เมื่อพราหมณ์ดำว่าอยู่ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงนิ่งเสีย

ลำดับนั้น พราหมณ์จึงได้กล่าวว่า พระสมณะ เราชนะท่านแล้ว พระสมณะ เราชนะท่านแล้ว

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า **ชนพาลกล่าวคำหยาบด้วยวาจา ย่อมสำคัญว่าชนะทีเดียว แต่ความอดกลั้นได้เป็นความชนะของบัณฑิตผู้รู้แจ้ง** ผู้ใดโกรธตอบบุคคลผู้โกรธแล้ว ผู้นั้นเป็นผู้ลามกกว่าเพราะการโกรธตอบนั้น บุคคลไม่โกรธตอบบุคคลผู้โกรธแล้ว ชื่อว่าชนะสงครามอันบุคคลชนะได้โดยยาก ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่นโกรธแล้ว เป็นผู้ที่มีสติสงบเสียได้ ผู้นั้นชื่อว่าย่อมประพฤติประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย คือแก่ตนและแก่ผู้อื่น เมื่อผู้นั้นรักษาประโยชน์อยู่ทั้งสองฝ่าย ชนทั้งหลายผู้ไม่ฉลาดในธรรม ย่อมสำคัญบุคคลนั้นว่าเป็นคนเขลา

ในที่สู่อสุรินทภวราชพราหมณ์ก็เจริญรอยตามพี่ชายทั้งสอง ได้เป็นพระอรหันต์เช่นกัน

(อสุรินทภวสูตรและอรรถกถา ๑๕/๖๓๕-๖๓๗)

ความโกรธทำให้บุคคลแสดงอาการดุร้าย หยาบคาย ออกมาทางกายวาจา เปลี่ยนสภาพจากสุภาพชนเป็นทรชน จากผู้ดีเป็นไพร่ (และจากมนุษย์เป็นสัตว์) ควรหรือที่เราจะโกรธตอบเขา แสดงอาการที่น่ารังเกียจอย่างเขา ทำตนให้เป็นทรชนคนเลว ดุร้าย ป่าเถื่อน (เหมือนสัตว์กัดไม่เลือก) อย่างเขา เป็นผู้ดีไม่ชอบ ชอบเป็นไพร่กระนั้นหรือ ?

การได้ดำว่ามีผู้อื่นจัดเป็นชัยชนะหรือความพ่ายแพ้กันแน่ บางคนคิดว่าตนเป็นผู้ชนะเพราะดำอยู่ฝ่ายเดียว หรือดำได้หยาบคายกว่า แท้ที่จริงทุกคนที่กล่าวคำหยาบล้วนเป็นผู้แพ้ แพ้ต่ออำนาจความโกรธ (หรือกิเลสอื่น) ส่วนคนที่อดทนให้คนอื่น ๆ ดำโดยไม่โต้ตอบทั้งที่สามารถทำได้ นั้นแหละเป็นผู้ชนะที่แท้จริง เพราะชนะความโกรธซึ่งเป็นสิ่งที่เอาชนะได้ยาก

ใครมีปาก ออยากพูด ก็พูดไป เรื่องอะไร ก็ช่าง อย่าฟังชาน
 เราอย่าต่อ ก่อแก้ว ให้ร้ายราน ความรำคาญ ก็จะไม่หาย สบายใจ

(อุทานธรรม)

พระปิดทวาร

เมื่อสงครามโลกครั้งที่ ๒ เลิกใหม่ ๆ เข้าวันหนึ่ง เศรษฐีผู้หนึ่งขับรถยนต์ใหม่ทีเพิ่งซื้อ เพื่อไปเที่ยวลพบุรีกับเพื่อนอีก ๓ คน พอสายก็ได้กลิ่นควันดำจากรถคันหน้า เมื่อเร่งเครื่องขึ้นหน้า เพื่อนเศรษฐีก็ตะโกนต่อว่าที่ปล่อยควันดำใส่รถคนอื่น รถคันนั้นนั่งกันอยู่ ๒ คน สภาพเก่ามาก ถ้าเทียบความเร็วก็เหมือนกระต่ายกับเต่า ชายหนุ่มผู้ขับรถคันนั้นแม้จะถูกตะโกนใส่หน้าก็ตอบอย่างสุภาพ และขอโทษที่เติมน้ำมันเครื่องมากไป

เมื่อคนในรถใหม่จอดพักกินข้าวเช้า รถเก่าก็แซงขึ้นหน้า ต่อมารถใหม่ก็ตามทัน พอจะผ่าน คนในรถใหม่พากันพูดดูถูกรถเก่าต่าง ๆ นานา คนในรถเก่าก็รับฟังอย่างยิ้มแย้ม เมื่อแซงแล้ว คนหนึ่งในรถใหม่ได้พูดอย่างขบขันว่ารถจะเป็นศพอยู่แล้ว ยังอุตส่าห์เอามาใช้ ถ้าพังลงกลางทางจะสมน้ำหน้า

ขากลับจากลพบุรีก็แวะเที่ยวตลาดสระบุรี ได้พบรถเก่า จึงพากันพูดเยาะเย้ยรถเก่าอีกทั้งที่คนขับรถเก่าก็อยู่ในร้านที่จอดรถนั่นเอง เมื่อเที่ยวตลาดแล้ว รถใหม่ก็กลับกรุงเทพฯ เจ้าเต่าคันนั้นก็ยังคงจอดอยู่ที่เดิม ในเวลานั้นถนนสายกรุงเทพฯ-สระบุรียังไม่เรียบร้อยนัก บางแห่งกำลังลงหินใหญ่ รถใหม่จึงถูกก้อนหินครูดได้ท้องหลายครั้ง แต่ก็วิ่งได้สะดวก เมื่อเลยบางปะอินมาไม่นาน รถใหม่ก็หยุดวิ่งเครื่องดับ แก่เท่าไรก็ไม่ติด นาน ๆ จะมีรถผ่านสักคัน คนในรถที่ผ่านก็พากันหัวเราะ ไม่มีใครมีแกลใจลงมาถามเลย เมื่อใกล้จะมีดี ทุกคนก็หน้าซีดด้วยความกลัว เพราะแถวนั้นในระยะนั้นเคยมีรถยนต์ถูกจี้ปล้นกันบ่อย ๆ เศรษฐีซึ่งตอนแรกมีทิวสิไม่ยอมขอให้ใครช่วย ก็หมดทิวสิแล้ว คิดว่า ถ้ามีรถผ่านมาก็จะโบกมือขอความช่วยเหลือ ถ้าใครแก่ได้ จะเอารางวัลสัก ๕๐๐ บาทหรือมากกว่าก็จะทูนหัวให้ ขอให้ได้กลับบ้านวันนี้ก็แล้วกัน

ขณะนั้นรถคันหนึ่งกำลังวิ่งมาใกล้ **อ้ายเต่า** นั่นเอง เศรษฐีคิดว่า แม้ขอความช่วยเหลือเขาก็คงไม่ช่วย ข้าจะเยาะเย้ยให้ได้อ้ายอีก คิดแล้วจึงเอาหัวซุกเข้าไปในกระโปรงเครื่อง ทำทีว่ากำลังแก้เครื่อง ส่วนคนอื่น ๆ ก็หลบเข้าไปนั่งในรถหลับตาฟังเบาๆ ทุกคนต่างก็อยากให้อ้ายเต่าผ่านไปเสียเร็ว ๆ แต่แทนที่จะได้ยินเสียงรถผ่านไปพร้อมกับตะโกนหัวเราะเยาะ กลับได้ยินเสียงเครื่องยนต์หยุด แล้วได้ยินเสียงคนเปิดประตูรถลงมา จากนั้นก็ได้ยินเสียงถามอย่างสุภาพว่า รถคุณเป็นอะไร มีอะไรจะให้ช่วยบ้างไหม

เศรษฐีฟังแล้วเกือบจะร้องไห้ด้วยความตื่นตันใจ น้ำเสียงนั้นเป็นเสียงที่ถามอย่างบริสุทธิ์ใจไม่มีการเยาะเย้ยแฝงอยู่ ทำให้เศรษฐีหายอายจึงตอบว่า รถแล่นมาดี ๆ ก็หยุดลงเฉย ๆ แก่เท่าไรก็ไม่ตก ชายผู้นั้นจึงเข้าไปตรวจดูในที่สุดพบว่า ถังน้ำมันรั่ว จึงอุดรอยรั่วนับถึงชั่วคราวแล้วเติมน้ำมันพอให้ไปถึงกรุงเทพฯ ได้ เมื่อเครื่องยนต์ดีดีแล้ว เศรษฐีก็หยิบซองธนบัตรเพื่อจะให้รางวัล ชายผู้นั้นก็ปฏิเสธเพราะตั้งใจช่วยโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เศรษฐีจึงล้วงไปในคอเสื้อหยิบพระสมเด็จเจี๋ยมทองที่ห้อยคออยู่พร้อมทั้งสายสร้อยทองคำส่งให้ด้วยความรักในน้ำใจ แต่ชายผู้นั้นก็ปฏิเสธอีกอย่างสุภาพ

เศรษฐีจึงพูดว่า พระของคุณคงไม่ใช่พระสมเด็จแน่ โปรดรับไว้เถิด

ชายผู้นั้นตอบว่า ของเขาไม่ใช่พระสมเด็จ เป็นพระปิดทวารมืองค์เดียวก็พอ ขอให้มั่งใจสุจริตเคารพท่านจริง ๆ พวกปล้นมีพระห้อยคอพวงใหญ่ แต่ก็ป้องกันอะไรไม่ได้เพราะใจไม่สุจริต หากินโดยการปล้น ของเขามืองค์เดียวบูชาไว้ที่บ้าน เมื่อมีเรื่องอะไรก็นึกถึงท่าน เช่น เมื่อได้ยินเสียงที่ไม่ดี ก็นึกถึงท่าน เห็นท่านปิดหู เขาก็ไม่ฟังเสียงนั้น ไม่นำมา

ใส่ใจ เมื่อเพื่อนชวนให้ดื่มสุรา เขานึกถึงท่าน เห็นท่านปิดปาก เขาก็ไม่ดื่ม เมื่อมีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นเขาก็นึกถึงท่านทุกครั้ง ท่านก็สอนให้อวดทน เขาก็ทำตาม จิตใจจึงสบายไม่มีกังวล

เศรษฐีฟังแล้วก็ตื่นตันใจ อยากจะร้องไห้ อยากจะเอาผ้าปูแล้วกราบความดีของชายผู้นั้น

(กฎแห่งกรรม โดย ท. เลียงพิบูลย์)

ประตูเรือนเป็นสถานที่สำคัญที่จะต้องดูแลรักษาให้ดี ฉันท ไฉน ตรีศ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นทางสำหรับให้อารมณ์ต่าง ๆ ผ่านเข้ามาสู่ใจ ก็เป็นสถานที่สำคัญที่จะต้องสำรวจ คือต้องดูแลรักษาให้ดี ฉันทนั้น

ชายหนุ่มในเรื่องนี้ไม่โกรธแม้จะถูกเยาะเย้ยชนิดที่เรียกว่า **ขุดด้วยปาก ถากด้วยตา** (หมายถึง เหยียดหยามทั้งด้วยวาจาและสายตา) เพราะสามารถสำรวจอินทรีย์ได้ดี เมื่อได้ยินเสียงที่ไม่ดี เขาก็ระลึกถึงพระบิดทวารที่ตนเคารพบูชา เห็นท่านปิดหู ก็มีสติสัมปชัญญะรู้ว่า เสียงไม่ดีนั้นก็กลัวเสียง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป จึงไม่ควรนำมาใส่ใจ เมื่อระลึกได้แบบนี้ ความโกรธเคือง ความไม่พอใจ ความแค้นใจ ก็ไม่เกิดขึ้น สามารถรับฟังเสียงไม่ดีได้อย่างยิ้มแย้ม

สิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้ที่เราไม่รู้ไม่เห็นยังมีอีกมาก แต่ไม่ใช่สิ่งจำเป็นที่เราจะต้องไปรู้ไปเห็นให้หมดดังนั้นในบางครั้ง แม้จะเห็นก็ควรแกล้งทำเป็นไม่เห็น แม้จะได้ยินก็ควรแกล้งทำเป็นไม่ได้ยิน เมื่อรู้จักปิดหูปิดตาตัวเองเสียบ้าง เรื่องเดือดเนื้อร้อนใจก็จะลดน้อยลง ชีวิตก็จะเป็นสุขขึ้นกว่าเดิม

ปิดหู ซ้ายขวา ปิดตา สองข้าง

ปิดปาก เสียบ้าง แล้วนั่ง สบาย

(สำนวนเก่า)

ให้เขินครกขี้กษายังดีกว่า

ในอดีตกาล พระโพธิสัตว์ (ผู้ที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า) บังเกิดในสกุลพราหมณ์ ชื่อว่ากัณฐิยะ เจริญวัยแล้วได้เป็นศิษย์อาวุโสของอาจารย์ทิศาปาโมกข์ในเมืองตักกสิลา อาจารย์ชอบให้ศิษย์ที่ไม่ได้ขอ เขารับศิษย์ไปแล้วจึงไม่รักษา เมื่อเล่าให้พวกลูกศิษย์ฟัง พวกลูกศิษย์กล่าวว่า ตั้งแต่นี้ไป ท่านพึงให้ศิษย์ที่ไม่ได้ขอเท่านั้น อย่าให้แก่ผู้ที่ไม่ได้ขอ อาจารย์ได้รับความร้อนใจ แต่ก็ยังคงให้ศิษย์แก่คนทั่วไปซึ่งไม่ได้ขอศิษย์อยู่นั้นแหละ

วันหนึ่ง กัณฐิยะและมาณพอีก ๕๐๐ ได้ไปสวดมนต์ตามที่อาจารย์สั่ง ขากลับในระหว่างทางเห็นชอกเขาแห่งหนึ่ง กัณฐิยะคิดว่า อาจารย์เราพบใครก็ให้ศิษย์โดยที่เขาไม่ได้ขอ นับแต่นี้ไปเราจะทำอาจารย์นั้นให้ศิษย์เฉพาะแก่คนที่ขอเท่านั้น เมื่อพวกมาณพกำลังนั่งสบายอยู่ กัณฐิยะจึงลุกขึ้นไปยกศิลาก้อนใหญ่โยนลงชอกเขา ข้าแล้วข้าเล่าอยู่นั้นแหละ เมื่อพวกมาณพมาถามว่าทำอะไร กัณฐิยะก็นิ่งเฉย มาณพเหล่านั้นจึงรีบไปบอกอาจารย์

อาจารย์มาแล้วกล่าวกับกัณฐิยะว่า ดูก่อนกัณฐิยะ จะมีประโยชน์อะไรแก่ท่านด้วยการทิ้งก้อนหินลงในชอกเขา กัณฐิยะประสงค์จะทวงอาจารย์จึงกล่าวว่า ข้าพเจ้าเกลียดหินก้อนเล็กก้อนใหญ่ลง จักกระทำแผ่นดินใหญ่นี้ให้ราบเรียบดังฝ่ามือ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงได้ทิ้งหินลงในชอกเขา

อาจารย์กล่าวว่า กัณฐิยะ มนุษย์คนเดียวยอมไม่สามารถทำแผ่นดินให้ราบเรียบดังฝ่ามือได้ แผ่นดินจึงยกไว้ก่อนเถิด ชอกเขานี้เท่านั้น ท่านพยายามจะกระทำชอกเขานี้ให้เต็มขึ้น เทียวแสวงหาหินทั้งหลายมา คิดค้นหาอุบายอยู่นั้นแล ท่านก็จักละโลกนี้ (ตาย) ไปเสียเปล่าเป็นแน่

กัณฐิยะกล่าวว่า ข้าแต่ท่านอาจารย์ หากว่ามนุษย์คนเดียวไม่สามารถทำแผ่นดินใหญ่นี้ให้ราบเรียบได้ ฉันท ไฉน การที่ท่านจะชักนำคนทั่วไปซึ่งมีความคิดเห็นต่างกันให้มารับศิษย์จากท่าน ก็เป็นไปไม่ได้ฉันทนั้น ด้วยว่าคนที่

บัณฑิตเท่านั้นจึงตีเทียบการฆ่าสัตว์ว่าเป็นอกุศล ส่วนคนพาลไม่เชื่อการเวียนว่ายตายเกิด ย่อมสำคัญผิดว่าการฆ่าสัตว์เป็นกุศล ท่านจักชักนำคนเหล่านั้นมาได้อย่างไร เพราะฉะนั้นท่านอย่าให้คิดแก่คนที่ไม่ได้ขอ จงให้แก่คนที่ขอเท่านั้น

อาจารย์ได้ฟังดังนั้นคิดว่า การันทียะพูดถูก บัดนี้เราจักไม่กระทำอย่างนั้น คิดแล้วจึงกล่าวว่า การันทียะ ท่านได้บอกความจริงโดยย่อแก่เรา ข้อนี้เป็นอย่างนั้นจริง แผ่นดินนั้นมนุษย์ไม่สามารถจะทำให้ราบเรียบได้ ฉันทิใด เราก็มองอาจให้มนุษย์ทั้งหลายทำตามใจของเราได้ ฉันทินั้น

(การันทียะชาดกและอรรถกถา ๒๗/๗๒๗)

คติที่ได้จากชาดกนี้คือ แผ่นดินนี้ไม่อาจทำให้ราบเรียบเสมอกันหมดได้ ฉันทิใด มนุษย์ทั้งหลายจะคิดเหมือนกันหมดก็ไม่ได้ ฉันทินั้น ดังนั้นอย่าโกรธหรือเดือดเนื้อร้อนใจ เมื่อคนอื่นมีความเห็นไม่เหมือนเรา หรือทำไม่ถูกใจเรา ทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนเป็นไปตามที่มันควรจะเป็น ไม่เป็นไปตามใจเรา ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใคร ๆ ตัวเราเองแท้ ๆ ยังไม่รู้ใจทำไม่ถูกใจเรา แล้วคนอื่นจะรู้จักทำถูกใจเราได้อย่างไร ?

จะหาใคร เหมาะใจ ที่ไหนเล่า ตัวของเรา ยังไม่ เหมาะใจหนา
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้ล่วงหน้า เสียก่อน ไม่ร้อนใจ

(อุทานธรรม)

พระปฐมมายังราคิน

การนินทาไม่ใช่ของใหม่ที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อครู่นี้ เขาประพุดติกันมาตั้งแต่โบราณกาลแล้ว คนหนึ่งเขาก็นินทาว่าทำไมเจ้าคนนี่จึงนั่งนิ่งเหมือนคนใบ้ คนพุดมากเขาก็นินทาว่า ทำไมเจ้าหมอนี่จึงพุดตลอดเวลาไม่มีหยุด อย่างกับปากเป็นหุ่นชักยนต์ แม้คนพุดพอประมาณเขาก็นินทาว่า ทำไมเจ้าคนนี่จึงสำคัญว่า คำพุดของตนเหมือนทองคำหรือเงิน พุดคำสองคำก็นั่งเสีย

แผ่นดินก็ดี พระอาทิตย์และพระจันทร์ก็ดี คนก็ยังนินทา แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เพียบพร้อมด้วยคุณงามความดี คนก็ยังนินทา คนไม่ถูกนินทา ไม่เคยมีมาก่อน จักไม่มีต่อไป ถึงในขณะนี้ก็ไม่มี

(ภีรรมบท ๒๕/๒๗)

| | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| อันนินทา กาเร เหมือนเทสัวม | ถ้ารวบรวม รับไว้ ย่อมได้ همین |
| หากไม่รับ กลับหาย คลายประเด็น | ย่นไป همین ปากเนา ของเขาเอง |
| ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ขวัญใจโลก | คนยังโงก ยังสับ จับเหยิงเหยิง |
| ถ่มน้ำลาย รดฟ้า ดำบรรเลง | ใครจะแก่ง เกินลิ้น คนนินทา |

(ศรีตราด)

พัสดุสิ่งของที่เรารู้ได้มา ถ้าเป็นของดีมีประโยชน์ เราก็เก็บเอาไว้ใช้ ถ้าเป็นของเสียไร้ประโยชน์ที่เรียกกันว่าขยะ เราก็ทิ้งไปไม่เก็บไว้ เพราะทำให้บ้านรกรุงรัง ไม่เป็นระเบียบ ไม่สะอาด คำพุดต่าง ๆ ก็เช่นกัน ถ้าเป็นคำพุดดีมีประโยชน์ เราก็รับฟังและจดจำไว้ ส่วนคำพุดที่เสียไร้ประโยชน์นั้น ก็ไม่ต้องไปจดไปจำ ไม่ต้องเก็บไว้ ให้ทิ้งไปเสียเหมือนทิ้งขยะ

คำนินทาจัดเป็นคำพุดประเภทขยะ เป็นคำพุดที่เน่าเหม็น ไม่มีประโยชน์ ไม่มีใครอยากได้ยินได้ฟัง แต่ก็หนีไม่พ้น เพราะเป็นของคู่โลก ใคร ๆ ก็ถูกนินทากันทั้งนั้น แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงถูกดิฉินนินทามาแล้ว แม้องค์พระปฐมมายังราคินซึ่งเป็นสัญลักษณ์แทนพระองค์ เป็นของที่ไม่มีชีวิตจิตใจ ก็ยังไม่พ้นการนินทาไปได้ ดังนั้นเป็นธรรมดาอยู่เอง ที่เราก็ต้องถูกนินทาเช่นกัน จึงไม่ควรโกรธเคือง หรือเดือดเนื้อร้อนใจเมื่อถูกนินทา

อันนินทา การเเหมือนเทน้ำ
แม้องค์พระ ปฏิมา ยंत्रาคิน

ไม่ชอกช้ำ เหมือนเอามืด มากริดหิน
คนเดินดิน หรือจะสิ้น คนนินทา

(สำนวนเก่า)

คำพูดเป็นเพียงลมปาก เมื่อพูดแล้วคลื่นเสียงก็จางหายไปในอากาศ ไม่อาจทิ่มแทงหรือทำอันตรายร่างกายเราได้ เหมือนสายลมอ่อน ๆ ที่พัดมาต้องร่างกายเราแล้วจางหายไป คำพูดที่เขานินทาเรานั้น ได้จางหายไป ในอากาศหมดแล้ว ดับสูญไปนานแล้ว ไม่มีร่องรอยหลงเหลืออยู่อีกแล้ว เหตุไฉนจึงยังเก็บเอาสิ่งที่ว่างเปล่าไว้ ตัวไรต์น ที่ล่องไปนานแล้ว มาคิดให้รักใจ ร้อนใจ ทุกข์ใจเปล่า ๆ ทำไม การกระทำอย่างนี้โง่หรือฉลาดกันแน่ ?

นิสัยควาย แล้วไม่ควาย จะบดเอื้อง

คนรื้อเรื่อง อดีตตั้ง มาตั้งخان

พิรุฬไร ไม่รู้จบ งบประมาณ

ก็เปรียบปาน ดังควาย นำอายนา

(อุทานธรรม)

ปราบพยศ

ในอดีตกาล ครั้งพระเจ้าพรหมทัตเสวยราชย์ในกรุงพาราณสี พระโพธิสัตว์บังเกิดในสกุลพราหมณ์ เจริญวัยแล้ว เล่าเรียนไตรเพทและศิลปวิทยาในเมืองตักกสิลา ครั้นบิดามารดาล่วงลับไปก็บวชเป็นดาบส ทำอภิญญาและสมาบัติให้เกิดแล้วพำนักอยู่ในป่าหิมพานต์

วันหนึ่ง พระดาบสเข้าไปสู่ชนบทเพื่อบริโภคธัญพืช ๗ เค็ม ๆ บรรลุถึงกรุงพาราณสี อาศัยอยู่ในพระราชอุทยาน รุ่งเช้ามุ่งห่มเรียบริ้วแล้ว เข้าสู่พระนครเพื่ออธิษฐานบวช เดินไปถึงพระลานหลวง พระราชากำลังทอดพระเนตรทางช่องพระแกล ทรงเห็นท่านแล้ว ทรงเลื่อมใสในอิริยาบถ จึงรับสั่งให้อำมาตย์ผู้หนึ่งไปนิมนต์พระดาบสมา

อำมาตย์ไปหาพระดาบส ไหว้แล้วรับภาชนะใส่อาหารจากมือพระดาบส กราบเรียนว่า

อ. ข้าแต่พระคุณท่านผู้เจริญ พระราชารับสั่งนิมนต์พระคุณเจ้า

ค. เราไม่ใช่ภิกษุประจำราชสำนัก เป็นภิกษุอยู่ป่าหิมพานต์

อำมาตย์ไปกราบทูลความนั้นแด่พระราชา

พระราชาตรัสว่า ดาบสอื่นที่เป็นผู้ใกล้ชิดของเราไม่มี จงนิมนต์ท่านมาเถิด

อำมาตย์ก็ไปไหว้พระดาบส พุดอ่อนน้อมนิมนต์ให้เข้าไปสู่พระราชวังจนได้

พระราชาถวายบังคมพระดาบส อาราธนาให้นั่งเหนือบัลลังก์ทอง ภายใต้เศวตฉัตร ให้ฉันโภชนามีสลเลิศต่าง ๆ ที่เขาจัดไว้เพื่อพระองค์ แล้วรับสั่งถาม

จ. พระคุณเจ้าอยู่ที่ไหน

ค. ป่าหิมพานต์

จ. บัดนี้พระคุณเจ้าจะไปไหน

ค. กำลังหาที่อยู่อันเหมาะแก่ฤดูฝน

จ. ถ้าเช่นนั้น นิมนต์อยู่ในอุทยานของพวกโยมเถิด

เมื่อพระราชาเสวยเสร็จแล้ว ทรงพาพระดาบสไปสู่อุทยาน รับสั่งให้สร้างบรรณศาลา ให้ทำที่พักรากลางคืนและที่พักรกลางวัน ทรงถวายบริวารสำหรับบรรพชิต ทรงมอบหมายให้คนเฝ้าอุทยานดูแล แล้วเสด็จกลับพระนคร แต่นั้นมาพระดาบสก็อยู่ในอุทยาน พระราชาก็เสด็จไปหาท่านทุกวัน

พระราชาทรงมีพระโอรสพระนามว่า ทุณฐกุมาร เป็นผู้มึนตันดูร้าย หยาบคาย พระราชาและพระประยูรญาติทั้งหลายไม่สามารถจะฝึกหัดอบรมเธอได้ พวกอำมาตย์ พวกพราหมณ์และคหบดี ก็มิสามารถอบรมเธอได้เช่นกัน พระราชาดำริว่า ยกเว้นพระดาบสผู้ทรงศีลเสียแล้ว คงไม่มีผู้อื่นที่จะสามารถทรมานกุมารนี้ได้

ท้าวเธอทรงพาพระกุมารไปสำนักพระดาบส รับสั่งว่า พระคุณเจ้าผู้เจริญ กุมารนี้ดูร้ายหยาบคาย พวกข้าพเจ้าไม่สามารถจะอบรมฝึกสอนเธอได้ พระคุณเจ้าโปรดหาอุบายสักอย่างหนึ่ง อบรมเธอให้ด้วยเถิด ทรงมอบพระกุมารแต่พระดาบส แล้วเสด็จหลีกไป

พระดาบสชวนพระกุมารเที่ยวไปในอุทยาน เห็นหนองต้นสะเดาต้นหนึ่ง เพิ่งมีใบ ๒ ใบเท่านั้นคือแตกออกข้างละ ๑ ใบ จึงกล่าวกับพระกุมารว่า เธอจงเคี้ยวกินใบของหนองสะเดานั้นแล้วทราบรสไว้เถิด

พระกุมารทรงเคี้ยวใบสะเดาใบหนึ่ง เมื่อรู้รสแล้ว ทรงรีบถ่มทิ้งที่แผ่นดินพร้อมทั้งเชพชะ (น้ำลาย)

พระดาบสกล่าวว่า เป็นอย่างไรเล่า

กุมารกราบเรียนว่า ต้นไม้นี้เปรียบเสมือนยาพิษชนิดร้ายแรงในบัดนี้ทีเดียว ถ้าเจริญเติบโตขึ้น คงฆ่ามนุษย์เสียเป็นอันมาก พลองทรงถอนหนองสะเดานั้น แล้วขยี้จนแหลกด้วยพระหัตถ์

พระดาบสกล่าวว่า เธอกล่าวถึงหนองสะเดานี้ว่า แม้ต้นจะเล็กมันยังขมถึงเพียงนี้ เมื่อมันโตจักเป็นอย่างไร อาศัยมันแล้วจะมีความเจริญมาแต่ไหน แล้วถอนขยี้ทิ้งไป เธอปฏิบัติในหนองสะเดานี้ฉันใด แม้ชาวแวนแคว้นของเธอก็ฉันนั้น จักพากันกล่าวว่า พระกุมารนี้ยังเด็กอยู่ ยังดูร้ายหยาบคายอย่างนี้ เมื่อเจริญวัยครองราชสมบัติ จักทำอย่างไรกันเล่า ที่ไหนพวกเราจักอาศัยเธอ พากันจำเจริญได้ แล้วไม่ยอมถวายราชสมบัติ อันเป็นของแห่งตระกูลของเธอ จักถอดถอนเธอเสียเหมือนหนองสะเดา แล้วขับไล่ออกไปเสียจากแวนแคว้น เพราะฉะนั้น เธอจงละเว้นความเป็นคนดูร้ายหยาบคาย อันเปรียบเหมือนต้นสะเดาเสีย จงถึงพร้อมด้วยความอดทน ความเมตตาและความเอื้อเฟื้อ ตั้งแต่บัดนี้ไปเถิด

จำเดิมแต่นั้น พระกุมารก็หมัดมานะ หมัดพยศ สมบูรณ์ด้วยความอดทน ความเมตตาและความเอื้อเฟื้อ ดำรงอยู่ในโอวาทของพระดาบส ครั้นพระชนกล่วงลับไปแล้ว ก็ได้ครองราชสมบัติ

(อรรถกถาเอกปັນณชาดก เอกนิบาต)

คนที่ดูร้ายหยาบคาย ชอบข่มเหงรังแกคนอื่น ย่อมไม่เป็นที่รักที่ชอบใจ แม้ของพ่อแม่พี่น้องของเขา แม้ของบุตรภรรยาหรือสามีของเขา แม้ของญาติมิตรของเขา ดังนั้นจึงไม่ต้องกล่าวถึงคนอื่นเลย

แม้คนดี ๆ เมื่อถูกความโกรธครอบงำแล้ว ก็กลายเป็นคนที่ดูร้ายน่าหวาดหวั่น เหมือนอสรพิษที่กำลังเลื้อยมากัดคน เหมือนโจรที่มุ่งแต่จะปล้นฆ่าผู้อื่น เหมือนยักษ์มารที่ดูร้ายกินคน ควรหรือที่เราจะปล่อยตัวปล่อยใจให้ความโกรธครอบงำ แล้วทำตนให้ต่ำ เป็นที่น่ารังเกียจของคนอื่น ๆ ถึงเพียงนั้น เกิดเป็นมนุษย์ดี ๆ แล้ว ไม่ชอบใจไม่พอใจกลับไปชอบทำตัวต่ำ ๆ เป็นสัตว์ดิรัจฉานบ้าง เป็นโจรบ้าง เป็นยักษ์มารบ้าง กล่าวประพาสสิ่งที่น่าละอายได้อย่างหน้าตาเฉยไม่ละอาย ทำลายความเป็นมนุษย์ของตนให้หมดไป ด้วยการปล่อยตัวให้เป็นทาสของความโกรธ

คนมักโกรธ แม้จะตกแต่งประดับประดาอย่างสวยงาม ก็ยังคงมีผิวพรรณเศร้าหมองไม่น่าดูอยู่ตนเอง แม้หน้าตาอันสวยงามดังพระจันทร์วันเพ็ญของเขา ก็จะกลายเป็นเหมือนดอกบัวที่แห้งเหี่ยว เพราะถูกไฟลน ผู้ที่ตายด้วยอำนาจความโกรธย่อมไปเกิดในอบายภูมิ มีนรกเป็นต้น เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็มีโรครามากตั้งแต่แรกเกิดทีเดียว ทำให้ต้องดำรงชีวิตอยู่อย่างทุกข์ทรมาน

(อรรถกถาเอกปັນณชาดก เอกนิบาต)

เวลาโกรธใคร กลียดใคร รีบไปยื่นมอหน้าตัวเองในกระจกที่ จะพบว่า ไม่มีเวลาไหนที่หน้าตาเราแสนทุเรศ น่าเกลียด น่าชังเท่าเวลานี้

(สง่า อารัมภีร์)

หมาไถร้าย ขบกัด หรือเห่าหอน เราอย่าอ่อน ขบกัดหมา มั่นนำขัน
อันคนชั่ว ใจโหด ก็เช่นกัน จงหลีกมัน อย่าถือสา หาคความ

(สำนวนเก่า)

สารธีกักับคนถือเชือก

ภิกษุชาวเมืองอาฬวีรูปหนึ่งได้ตัดต้นไม้ที่เป็นวิมานของเทวดาองค์หนึ่งตามอำเภอใจของตน โดยไม่ยอมฟังคำห้ามปรามของเทวดาผู้เป็นเจ้าของวิมาน เทวดาโกรธมากจึงยกมือขึ้น ตั้งใจจะฟาดภิกษุรูปนั้นให้ตาย แต่ถูกคิดได้ว่า ถ้าฆ่าภิกษุผู้มีศีลต้องไปนรก ทั้งยังเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีแก่เทวดาอื่น จึงลดมือลงแล้วไปทูลเรื่องให้พระศาสดาทรงทราบ

พระศาสดาสดับแล้วตรัสว่า ถูกแล้ว ๆ เทวดา เธอชมความโกรธที่เกิดขึ้นอย่างนั้นไว้อยู่ เหมือนห้ามรถกำลังหมุนไว้ได้ ชื่อว่าทำความดีแล้ว แล้วตรัสว่า **ผู้ใดสะกดความโกรธที่พลุ่งขึ้น เหมือนคนห้ามรถที่กำลังแล่นไปได้ เราเรียกผู้นั้นว่า สารถี ส่วนคนอื่น ๆ เป็นเพียงผู้ถือเชือก**

เมื่อจบเทศนา เทวดาได้ดำรงอยู่ในโสดาบัน และได้สถิตในต้นไม้ใกล้คันธกุฎี (ชื่อกุฎีที่พระพุทธเจ้าประทับ แปลว่า กุฎีที่มีกลิ่นหอม) ต้นหนึ่งที่พระศาสดาประทานให้ อาศัยเรื่องนี้เป็นเหตุ พระศาสดาทรงบัญญัติสิกขาบทห้ามภิกษุตัดต้นไม้

(อรรถกถาธรรมบท ภาค ๖ หน้า ๑๖๓)

เช้าตรู่วันหนึ่ง เศรษฐีชื่อสมงคฺลได้ไปเฝ้าพระพุทธเจ้าพระนามว่า กัสสปะ เห็นโจรคนหนึ่งนอนเอาผ้าคลุมร่าง ทั้งที่มีเท้าเปื้อนโคลน จึงพูดว่าเจ้าคนนี้มีเท้าเปื้อนโคลน คงเป็นคนที่ต้องเที่ยวในเวลากลางคืนแล้วมานอน

ด้วยเหตุแค่นี้โจรโกรธผูกอาฆาตไว้ แล้วลอบเผาณา ๗ ครั้ง ตัดเท้าโค ๗ ครั้ง เผาเรือน ๗ ครั้ง ก็ยังไม่หายแค้น รู้ว่าพระคันธกุฎีเป็นของที่รักยิ่งของเศรษฐี ก็ลอบเผาเสียอีก เศรษฐีรู้ว่าพระคันธกุฎีถูกไฟไหม้ แทนที่จะโกรธหรือเสียใจ กลับดีใจ แล้วสร้างพระคันธกุฎีถวายพระศาสดาอีก โจรเห็นดังนั้นก็ยิ่งแค้น เดินเตร่อยู่ในวิหารถึง ๗ วัน ก็ไม่มีโอกาสฆ่าเศรษฐีได้

ฝ่ายเศรษฐีถวายทานแด่ภิกษุสงฆ์มีพระศาสดาเป็นประมุขสิ้น ๗ วัน ถวายบังคมพระศาสดาแล้วกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บุรุษผู้หนึ่งเผาณาของข้าพระองค์ ๗ ครั้ง ตัดเท้าโค ๗ ครั้ง เผาเรือน ๗ ครั้ง แม้พระคันธกุฎีก็คงเป็นเจ้าคนนั้นแหละเผา ข้าพระองค์ขอให้ส่วนบุญในทานนี้แก่เขาก่อน

โจรได้ยินดังนั้น เกิดสำนึกผิดว่าได้ทำกรรมอันหนักต่อเศรษฐีผู้ไม่โกรธแค้นเลย ยังกลับให้ส่วนบุญในทานนี้แก่ตนก่อนอีก จึงเข้าไปหมอบใกล้เท้าเศรษฐี กล่าวขอภัย เศรษฐีก็ให้อภัย โจรขอมอบตัวเป็นทาส แต่เศรษฐีไม่รับ เมื่อโจรสิ้นอายุขัย ก็ไปหมกไหม้ในอเวจี หลังจากนั้นก็เกิดเป็นเปรตถูกไฟไหม้ทั้งตัว ด้วยวิบากแห่งกรรมที่ยังเหลืออยู่

(อรรถกถาธรรมบท ภาค ๕ หน้า ๕๕)

สารถีหมายถึงคนบังคับรถหรือม้า คนที่ทำให้รถแล่นไปเร็วยังไม่จัดว่าเป็นสารถี คนที่รู้ว่าเมื่อไรควรช้า เมื่อไรควรเร็ว เมื่อเร็วแล้วก็สามารถหยุดได้ตามเวลาที่ต้องการ ในที่ที่ต้องการ จึงจัดเป็นสารถี ทั้งที่กำลังโกรธ เทวดาก็สามารถหยุดความโกรธของตน จึงได้ชื่อว่าเป็นสารถี ส่วนคนที่บังคับความโกรธไม่ได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นเพียงคนถือเชือก

ใจในเรื่องจัดเป็นบุคคลประเภทผู้ถือเชือก เพราะบังคับควบคุมความโกรธไม่ได้ ตกเป็นทาสของความโกรธ ทำตาม คำบงการของความโกรธ ก่อความเสียหายแก่ตนเองและผู้อื่นไปแล้ว กว่าจะรู้ตัวก็สายไปเสียแล้ว จึงขอให้ทุกท่าน ถือเอาเรื่องทั้งสองนี้เป็นบทเรียน อย่าตกเป็นทาสของความโกรธ เพราะอาจได้รับผลตอบแทนที่น่าสยดสยองอย่างโจ่ง เมื่อรู้ตัวว่าโกรธ ก็รีบระงับเสีย (ก่อนที่จะก่อความเสียหาย) อย่างเทวดา แต่ที่ดีที่สุดควรเอาอย่างเศรษฐีผู้ไม่โกรธเลย แม้ในเรื่องที่น่าจะโกรธ

มีอะไร นำโกรธ อย่าโทษเขา ต้องโทษเรา ว่าใจ ไม่เข้มแข็ง
เรื่องน่าโกรธ แม้นว่า จะมาแรง ถ้าใจแข็ง เหนือกว่า ชนะมัน

(สำนวนเก่า)

ทำใจเหมือนธาตุทั้ง ๕

พระพุทธเจ้าทรงสอนพระราหูว่า คนทั้งหลายทั้งของสะอาด ของสกปรก อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลาย น้ำหนอง เลือด ลงที่แผ่นดิน แผ่นดินจะอัดอัดหรือระอา หรือเกลียดด้วยของนั้นก็หาไม่ ฉันทใด เธอจงทำใจเสมอด้วยแผ่นดิน ฉันทนั้น เพราะเมื่อเธอทำใจเสมอด้วยแผ่นดินอยู่ ผัสสะอันน่าพอใจและไม่พอใจที่เกิดขึ้นแล้วจักไม่ครอบงำจิตของเธอได้

(มหารามหุโลวาทสูตร ๑๓/๑๔๐)

ธรรมดาแผ่นดินย่อมรับน้ำหนักของสิ่งต่าง ๆ บนโลกไว้ได้ ฉันทใด เราก็ควรอดทนต่อคำล่วงเกินของผู้คนในโลกไว้ได้ ฉันทนั้น

ธรรมดาน้ำย่อมอยู่ในสภาพที่เย็น ฉันทใด เราก็ควรอยู่ในสภาพที่เยือกเย็นเสมอ คือ ไม่โกรธ ไม่เบียดเบียน ด้วยอาศัยขันติ และความเมตตากรุณา ฉันทนั้น

ธรรมดาไฟย่อมเผาหญ้า กิ่งไม้ ใบไม้ ฉันทใด เราก็ควรเผากิเลส มีความโกรธเป็นต้น ด้วยไฟคือญาณ (ทำลายกิเลสด้วยปัญญา) ฉันทนั้น

ธรรมดาพายุล่อมพัดหมุนหมุนไม้ทั้งปวงให้พินาศ ฉันทใด เราก็ควรขยี้กิเลส มีความโกรธเป็นต้น ให้แหलगราน ฉันทนั้น

ธรรมดาอากาศไม่มีใครจับยึดไว้ได้ ฉันทใด เราก็ไม่ควรให้กิเลส มีความโกรธเป็นต้น ยึดถือได้ ฉันทนั้น

(มิลินทปัญหา จักกวัตติวรรค)

ผัสสะเรียกอีกอย่างว่าสัมผัส หมายถึงการถูกต้องที่ก่อให้เกิดความรู้สึก มี ๖ อย่างคือสัมผัสทางตา ..หู ..จมูก ..ลิ้น ..กาย และ สัมผัสทางใจ

ผู้ใดสามารถทำใจเสมอด้วยดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ ย่อมมีจิตใจมั่นคง เมื่อประสบกับสิ่งที่น่าพอใจก็ไม่ยินดี เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจก็ไม่ยินร้าย ดังนางจุฬารักษิณี อริยสาวิกาสอนได้กล่าวไว้ว่า **ถึงมีผู้ถากร่างกาย ข้างหนึ่งด้วยมีดพร้า ทาร่างกายอีกข้างหนึ่งด้วยของหอม ข้าพเจ้าก็ไม่มีความยินดียินร้าย**

ถ้าสามารถทำใจให้มั่นคงไม่ยินดียินร้ายได้เช่นนี้ ความโกรธก็เกิดขึ้นไม่ได้

ใครชอบ ใครชัง ช่างเกิด ใครเชิด ใครชู ช่างเขา
ใครเบื่อ ใครบ่น ทนเอา ใจเรา ร่มเย็น เป็นพอ

(สำนวนเก่า)

ถึงตายก็ไม่โกรธ

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หากมีพวกโจรผู้มีความประพฤติดำช้า เอาเลื่อยที่มีที่จับทั้งสองข้าง เลื่อยอวัยวะใหญ่ๆน้อยๆของพวกเธอ แม้ในเหตุนั้น ภิกษุรูปใดมีใจคิดร้ายต่อโจรเหล่านั้น ภิกษุรูปนั้นไม่ชื่อว่า เป็นผู้ทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไม่ได้นั้น ภิกษุทั้งหลาย แม้ในข้อนี้ พวกเธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเราจักไม่แปรปรวน เราจักไม่เปล่งวาจาจากปาก เราจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์ เราจักมีจิตเมตตาไม่มีโทสะภายใน เราจักแผ่เมตตาจิตไปถึงบุคคลนั้น และเราจักแผ่เมตตาจิตอันไพบุลย์ใหญ่ยิ่ง หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท ไปตลอดโลก ทุกทิศทุกทาง ซึ่งเป็นอารมณ์ของจิตนั้น

(กกุฏปมสูตร ๑๒/๒๗๒)

เย็นวันหนึ่ง พระปุลณณะได้ไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ขอพระโอวาทย่อเพื่อนำไปปฏิบัติ พระองค์ก็ตรัสสอนให้ละความยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องกาย) และธรรมารมณ์ (สิ่งที่ใจคิด) จากนั้นตรัสถามพระปุลณณะว่าจะไปอยู่ที่ไหน

ป. ชนบทชื่อว่าสุนาปรีนตะ

พ. ชาวสุนาปรีนตะเป็นคนดุร้าย หยาบช้า ถ้าเขาด่า เธอจะคิดอย่างไร

ป. ยังดีที่เขาไม่ทุบตีด้วยฝ่ามือ

พ. ถ้าเขาทุบตีด้วยฝ่ามือ เธอจะคิดอย่างไร

ป. ยังดีที่เขาไม่ขว้างด้วยก้อนดิน

พ. ถ้าเขาขว้างด้วยก้อนดิน เธอจะคิดอย่างไร

ป. ยังดีที่เขาไม่ตีด้วยท่อนไม้

พ. ถ้าเขาตีด้วยท่อนไม้ เธอจะคิดอย่างไร

ป. ยังดีที่เขาไม่ตีด้วยอาวุธ

พ. ถ้าเขาตีด้วยอาวุธ เธอจะคิดอย่างไร

ป. ยังดีที่เขาไม่ปลิดชีพเราเสียด้วยอาวุธอันมีคม

พ. ถ้าเขาปลิดชีพเราเสียด้วยอาวุธอันมีคม เธอจะคิดอย่างไร

ป. มีบางคนต้องการฆ่าตัวตาย ต้องเที่ยวแสวงหาอาวุธอันมีคม เราไม่ต้องแสวงหา ก็ได้อาวุธอันมีคมสำหรับปลิดชีพแล้ว

เมื่อพระปุลณณะตอบอย่างนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ตรัสสรรเสริญความรู้จักข่มใจของพระปุลณณะ

หลังจากพระปุลณณะไปอยู่ที่สุนาปรีนตะชนบทแล้ว ก็สามารถทำให้ชาวสุนาปรีนตะจำนวนหนึ่งกลับใจแสดงตนเป็นอุบาสกอุบาสิกา ต่อมาท่านก็ได้เป็นพระอรหันต์ในพรชานันเเอง

(ปุณโณวาทสูตร ๑๔/๗๕๔-๗๖๕)

ในชีวิตประจำวันของแต่ละคนนั้น ต้องพบปะกับบุคคลต่าง ๆ มากหน้าหลายตา ทั้งดีและชั่ว การกระทบกระทั่งกันหรือล่วงเกินกัน ด้วยกายหรือด้วยวาจา ก็อาจมีบ้างเป็นของธรรมดา เมื่อมีใครล่วงเกินเราหรือทำไม่ดีต่อเรา ก็ขอให้คิดไปในทางที่ดีอย่างพระปุลณณะว่า ยังดีที่เขาไม่ทำ (เลว) ยิ่งไปกว่านี้ หรือไม่ก็คิดว่า เขาทำเลว

มาอย่างหนึ่ง เราได้ทำดีตั้งสองอย่างคืออดทนและให้อภัย ถ้าเราคิดได้และทำได้แบบนี้ ก็ยากที่ใคร ๆ จะทำให้เราโกรธได้

เขาทำดี ทำชั่ว ตัวของเขา อย่าหาหาใส่หัว ของตัวหนา
มันจะยุ่ง นุ่งนุ่ง หนักอุรา ตามยถา กรรมเขา เราสบาย

(อุทานธรรม)

อย่าทำให้เป็นแผล

ดูก่อนนึกขุทั้งหลาย เหมือนแผลร้ายถูกไม้สะกิดเข้าหน่อยก็มีหนองไหล เหมือนหลุมอุจจาระถูกไม้เขี่ยก็ยิ่งเหม็น ฉันทิด บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นคนขี้โกรธ ถูกเขาว่าหน่อยก็ขัดเคือง ซึ่งเคียด เง้งอด ทำความดูร้าย ความเดือดดาลให้ปรากฏ ฉันทันนั้น นี้เราเรียกว่าบุคคลผู้มีจิตเหมือนแผล เป็นบุคคลที่ควรวางเฉย ไม่ควรคบ ไม่ควรเข้าใกล้ เพราะเขาจะด่าเราบ้าง จะตะเพิดเราบ้าง จะทำให้เราเสื่อมเสียบ้าง

(วชิรสูตร, สีลฉัตตัพพสูตร ๒๐/๔๖๔, ๔๖๖)

พระสูตรนี้มีอรรถาธิบายว่า โดยปกติ แผลเรื้อรังจะหลังของไม้สะกิด ๓ อย่างคือ หนอง เลือดและเยื่อ แต่เมื่อถูกกระทบเข้าจะหลังสิ่งสกปรกเหล่านี้ออกมามากขึ้น คนมักโกรธพึงเห็นเหมือนแผลร้าย พฤติกรรมของคนมักโกรธพึงเห็นเหมือนการหลังสิ่งสกปรกของแผลร้าย คำพูดเล็กน้อยพึงเห็นเหมือนถูกสะกิดหรือเขี่ยด้วยไม้

เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็ขอให้ระลึกไว้เสมอว่า ทุกครั้งที่โกรธเท่ากับเราทำตัวเหมือนแผลเน่าหรือหลุมอุจจาระที่ทุกคนรังเกียจ ไม่อยากเข้าใกล้ ไม่อยากคบ คำพูดหรือกิริยาอาการที่เราแสดงออกไปขณะโกรธก็เหมือนของสกปรกเหม็นเน่า เช่น หนอง เลือด ดังนั้น ถ้าต้องการเป็นคนที่ดีสะอาดและรักสวयรักงามแล้ว ก็จงหลีกเลี่ยงไปจากสิ่งปฏิญกุลเหล่านี้ให้ไกลแสนไกล ด้วยการทำตนเป็นคนไม่มักโกรธเถิด

เมื่อโกรธเขา ใจเราเป็น เช่นแผลเน่า คนอื่นเขา ใครบ้างเล่า อยากเข้าใกล้
กิริยา และวาที ที่พูดไป ให้อื่นไกล ให้พึงเห็น ของเหม็นเนอย

(ธมฺมวฑฺฒน กิฏฺฐ)

โกรธเขาเราร้อน

พระพุทธเจ้าตรัสถึงโทษของความโกรธ ๗ ประการ คือ คนผู้โกรธ ถูกความโกรธครอบงำย่ำยีแล้ว

๑. แม้จะอาบน้ำ ได้ทา ตัดผม โกนหนวด นุ่งผ้าขาวสะอาดแล้วก็ตาม ย่อมเป็นผู้มีผิวพรรณทรมาน

๒. แม้จะนอนบนที่นอนอย่างดี ลาดด้วยเครื่องปูลาดอันวิจิตรงดงาม มีหมอนหนุนศีรษะ หนุนเท้าทั้งสองข้าง ก็ตาม ย่อมนอนเป็นทุกข์

๓. แม้จะถือเอาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ก็สำคัญว่าเราถือเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์ แม้จะถือเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์ ก็สำคัญว่าเราถือเอาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ นี้ย่อมเป็นไปเพื่อความฉิบหายตลอดกาลนาน

๔. แม้จะมีโรคทรัพย์ที่หามาโดยชอบธรรม ด้วยความขยันหมั่นเพียร อาบเหงื่อต่างน้ำ (ก็มักมีเหตุให้) พระราชาทั้งหลายย่อมริบโรคทรัพย์ของคนขี้โกรธเข้าพระคลังหลวง

๕. แม้จะได้ยศมาเพราะความไม่ประมาท ก็เสื่อมจากยศนั้นได้

๖. แม้เขาจะมีมิตรสหาย มิตรสหายเหล่านั้นก็เว้นเขาเสียห่างไกล

๗. ย่อมประพดิตุจริต ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ เมื่อตายไป ย่อมเข้าถึงทุกคติ

(โกธนาสูตร ๒๓/๖๑)

นักจิตวิทยาชื่อ มาร์เต็น (Orison Swett Marden) เขียนไว้ว่า ในส่วนที่เกี่ยวกับร่างกายนั้น ความโกรธมีผลร้ายหลายประการคือ

๑. ทำลายรสอาหาร ทำให้หมดความอยากรับประทาน
๒. เป็นเหตุให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่ปกติ
๓. ทำให้เส้นประสาทเกิดความพิการ
๔. ทำให้เกิดความระส่ำระสายทั่วสรรพางค์กาย
๕. ทำให้เกิดพิษในตัวเหมือนพิษงู และพิษนี้จะก่อความร้ายให้ตัวเอง
๖. เด็กที่ถูกแก้งหรือทำให้โกรธอยู่เสมอจะเติบโตช้าผิดปกติ

ศาสตราจารย์ เกตส์ ได้ทำการทดลองจนพิสูจน์ได้ว่า เหงื่อที่ออกจากร่างกายเพราะความโกรธนั้น มีวัตถุประสงค์ติดกับเหงื่อที่ออกตามปกติ แสดงว่าความโกรธได้สร้างพิษร้ายขึ้นในร่างกาย ศาสตราจารย์ผู้นี้แนะนำว่า วิธีป้องกันและระงับผลร้ายอันจะเกิดแก่ร่างกายเพราะความโกรธนั้นคือหาอะไรทำเพื่อให้เหงื่อออกมาก ๆ จะบรรเทาความโกรธแค้น และแก้อิทธิพลที่เกิดขึ้นในร่างกายของเราด้วย (กำลังใจ โดย หลวงวิจิตรวาทการ)

ครั้งหนึ่ง พระอนุรุทธเถระได้ไปเมืองกบิลพัสดุ์ พวกพระญาติก็มาเฝ้า เว้นแต่พระนางโรหิณี ผู้เป็นน้องสาวของพระเถระ ไม่เสด็จมาเพราะละอายด้วยเป็นโรคผิวหนัง พระเถระจึงแนะนำให้พระนางขายเครื่องประดับ แล้วให้สร้างโรงฉัน ดูแลบัดกวาด ปูอาสนะ ตั้งหม้อน้ำดื่มไว้เสมอ ๆ

เมื่อสร้างเสร็จ พระนางได้ถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุสงฆ์ มีพระศาสดาเป็นประมุขในโรงฉันนั้น เมื่อฉันเสร็จพระศาสดาได้ตรัสเล่ากรรมในอดีตของพระนางโรหิณี ความว่า

ในอดีตกาล พระอัศรมเหสีของพระเจ้าพาราณสีผูกอาฆาตในหญิงนักฟ้อนคนหนึ่ง รับสั่งให้หญิงนักฟ้อนเข้าเฝ้า เมื่อได้โอกาสก็เอาผงเต่าร้างใหญ่ (หมากคันทรีเรียก) ไปรยลงที่ตัวหญิงนักฟ้อน ทันใดนั้นเอง สรีระของหญิงนั้นได้พุพองขึ้นเป็นตุ่มนอยใหญ่ เมื่อนางกลับไปนอน ก็ถูกผงเต่าร้างใหญ่ที่พระอัศรมเหสีแอบให้คนไปโรยไว้บนที่นอนกัดอีก ได้รับทุกขเวทนาเป็นอันมาก

พระอัศรมเหสีในกาลนั้นได้มาเป็นพระนางโรหิณี

หลังจากนั้น พระศาสดาได้ตรัสว่า โรหิณี ก็กรรมที่เธอทำแล้วในกาลนั้น ก็**ความโกรธก็ตี ความริษยาก็ตี แม้มีประมาณเล็กน้อย ย่อมไม่ควรทำเลย**

ในที่สุดพระนางก็หายจากโรคผิวหนังและได้บรรลุโสดาบัน

(อรรถกถาธรรมบท ภาค ๖ หน้า ๑๕๙)

สามีภรรยาคนหนึ่งเป็นเจ้าของกิจการส่งเสื้อผ้าสำเร็จรูป ทั้งสองอยู่กินกันมา ๔-๕ ปีแล้ว สามีอายุ ๔๓ ปี ภรรยาอายุ ๒๙ ปี เป็นคนดูร้าย ชอบข่มขู่แสดงอำนาจเหนือสามีตลอดมา แต่ด้วยความรักภรรยา สามีจึงอดทนได้เสมอ

ต่อมาวันที่ ๑๐ ก.ย. ๒๕๓๖ สามีเสร็จธุระจึงกลับบ้านพักผ่อน ภรรยาสั่งให้สามีนำเสื้อผ้าไปส่งลูกค้าที่ประตูน้ำ สามีขอพักเหนื่อยก่อน ภรรยาไม่ยอม ต้าว่าสามีต่าง ๆ นานา ในที่สุดถึงกับเอาเท้าถีบ ๒ ครั้ง และต้าว่าไปถึงบรรพบุรุษ เมื่อถูกเข้าอย่างนี้ สามีก็โกรธจนทนไม่ไหว คคว้าค้อนปอนด์ที่อยู่ใกล้มือเหวี่ยงใส่ภรรยาเต็มแรง ปรากฏว่า

โดนทำยทอยของภรรยาอย่างจัง นางฟูปลงแน่นิ่งและขาดใจตาย สามีรีบหลบหนีไปด้วยความตกใจ หลังจากครุ่นคิดอยู่นานและปรึกษากับญาติแล้วจึงได้กลับมาพบกับตำรวจเพื่อผู้คดี

(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๑๘ ก.ย. ๒๕๓๖)

เมื่อครั้งที่ข้าพเจ้า (ท. เลียงพิบูลย์) นอนป่วยอยู่ที่โรงพยาบาลจุฬาฯ ชำห้องเป็นห้องพิเศษ มีท่านเจ้าคุณผู้หนึ่งนอนพักรักษาตัว ท่านกำลังจะหายป่วย ท่านได้เข้ามาในห้องข้าพเจ้าสอบถามอาการป่วยของข้าพเจ้า สำหรับตัวท่าน หมอบอกว่าอีก ๒ วันกลับบ้านได้ ทำทางท่านมีอาการมึนดี วันต่อมาท่านเดินยิ้มเข้ามาบอกว่า พงูนี้เย็นหมอให้กลับบ้านได้แล้ว ข้าพเจ้าก็แสดงความยินดีกับท่าน

เช้าวันรุ่งขึ้น มีเสียงซูลมุนวุ่นวายในห้องของท่านเจ้าคุณ เมื่อคนเฝ้าใช้ของข้าพเจ้ามา ข้าพเจ้าก็ขอร้องให้ไปสืบดูว่า มีอะไรเกิดขึ้นกับท่านเจ้าคุณ

คนเฝ้าใช้กลับมาเล่าให้ฟังว่า ประตูห้องแง้มอยู่ แต่ไม่ให้คนอื่นเข้าไป สงสัยว่าท่านเจ้าคุณกำลังอยู่ในอันตราย ต่อมาก็มีข่าวว่า ท่านเจ้าคุณได้ถึงแก่กรรมเสียแล้วเมื่อครุนี้ หมอและพยาบาลพยายามช่วยแก้ไขก็ไม่ทัน

ต้นเหตุที่ทำให้ท่านเจ้าคุณเสียชีวิตก็คือบุตรสาวของท่านเอง บุตรสาวคนนี้มีความคิดร้ายแรงอะไรไม่ทราบ ท่านเจ้าคุณโกรธมาก ไม่ยอมให้อภัย ไม่ยอมให้เข้าบ้าน ไม่ยอมให้พบหน้า เมื่อบุตรสาวรู้ว่าเจ้าคุณพ่อมาป่วยอยู่โรงพยาบาล ได้หายเกือบเป็นปกติกำลังจะกลับบ้าน จึงหาทางเข้ามาเยี่ยมเจ้าคุณพ่อถึงในห้อง เมื่อท่านเจ้าคุณเห็นหน้าลูกสาวที่จงเกลียดจงชังอย่างไม่ทันรู้ตัว ก็โกรธสุดขีดจนระงับไว้ไม่อยู่ อ้าปากค้างแล้วก็ล้มลงหมดลมหายใจ

(กฎแห่งกรรม โดย ท.เลียงพิบูลย์)

ความโกรธไม่เคยให้ผลดีแก่ใครเลย ไม่ว่าในสถานที่ใดเวลาไหน ความโกรธมีแต่โทษถ้ายเดียว จะหวังความสุขหรือประโยชน์สักนิดเป็นไม่มี มีแต่นำความทุกข์ความเดือดร้อนมาสู่ตนเองและครอบครัว

ความโกรธเป็นเพลิงกิเลส เกิดกับผู้ใดก็เผาใจผู้นั้นให้ร้อนรุ่ม ถึงเราจะโกรธคนปานใดก็ไม่อาจสาปแช่งหรือแผ่ความโกรธไปเผาผู้อื่นให้พลอยร้อนใจไปกับเราด้วย ดังนั้น แม้จะชื่อว่าโกรธเขา แต่ผู้ที่ร้อนใจ เจ็บใจ ทุกข์ใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ก็คือเรา ไม่ใช่เขา

ในที่บางแห่งท่านเปรียบเทียบว่า อาการที่โกรธคนอื่นก็เหมือนกับการหยิบเหล็กร้อนแดงหรืออุจจาระ (แล้วขว้างคนอื่น) ดังนั้น การโกรธลับหลังเขาก็เหมือนกับการหยิบเหล็กร้อนแดงหรืออุจจาระ แล้วถือไว้เฉย ๆ เพราะไม่รู้จะไปขว้างใคร ต้องร้อนหรือเหม็นอยู่คนเดียว คนอื่นเขาไม่รู้เรื่องราวอะไรด้วยเลย ยิ่งโกรธบ่อย ๆ ก็ต้องร้อนต้องเหม็นบ่อย ๆ ยิ่งโกรธโดยไม่ยอมเลิก ก็เหมือนเอามือกำเหล็กร้อนแดงไว้แน่นไม่ยอมปล่อย หรือเอามือขยำอุจจาระโดยไม่ยอมเลิก ลองนึกดูว่าสภาพเช่นนั้นน่าสมเพช น่าสะอิดสะเอียนขนาดไหน เราจะยอมปล่อยตัวปล่อยใจให้ตกอยู่ในสภาพนั้นหรือ ?

แม้ชื่อว่า โกรธเขา แต่เราร้อน เดินนั่งนอน ร้อนในอก แสบหมกใหม่
แล้วยังถือ ถือโทษ โกรธทำไม ได้อะไร เป็นประโยชน์ โปรดตรองดู

(ธมฺมวฑฺฒ โภค วิกิฯ)

น้ำน้อยในรอยเท้าโคกับคนขี่หนัก

ทุกคนในโลกย่อมมีทั้งส่วนดีและไม่ดีปนกัน ยากที่ใครจะเลวไปหมดเสียทุกอย่าง ในทางตรงกันข้าม เว้นพระพุทธรเจ้าเสียแล้ว ก็ไม่มีใครเลยที่จะดีพร้อมไปหมดทุกอย่าง ถ้าเราทำใจให้เป็นกลางไม่ลำเอียง แล้วพิจารณาคนที่

เราโกรธให้ดี ก็จะได้พบเห็นความดีของเขาบ้าง แม้เพียงเล็กน้อยก็ยังดี พระสารีบุตรสอนให้ระงับความโกรธในบุคคลเช่นนี้ โดยอุปมาว่า

เปรียบเหมือนน้ำเล็กน้อยมีอยู่ในรอยเท้าโค บุคคลผู้เดินทางร้อนอบอ้าวเหนียวอ่อน กระจายน้ำ เขาพึงเกิดความดีอย่างนี้ว่า น้ำเล็กน้อยมีอยู่ในรอยเท้าโคนี้ ถ้าเราจะกอบขึ้นดื่ม หรือใช้ภาชนะตักขึ้นดื่มไซ้ เราจักทำน้ำนั้นให้เหวบ้าง ให้ชุ่มบ้าง ให้ไม่เป็นที่ควรดื่มบ้าง ถ้ากระไร เราพึงคุกเข่าก้มลงดื่มน้ำอย่างโคดื่มน้ำแล้วพลิกไปเถิด

(ทุติยอาฆาตวินยสูตร ๒๒/๑๖๒)

อุปมาข้างบนนี้มีอธิบายว่า บุคคลผู้เดินทางร้อนอบอ้าวได้แก่ตัวเรา รอยเท้าโคคือคนที่เราโกรธ ความดีเล็กน้อยของบุคคลนั้นคือน้ำนิดหน่อยในรอยเท้าโค กิริยาอาการที่หมอบก้มลงดื่มน้ำอย่างโคหมายถึงสนใจเฉพาะความดีของเขา ไม่สนใจความไม่ดีของเขา แล้วยังความโกรธให้ดับไปด้วยการระลึกถึงความดีเพียงเล็กน้อยของเขานั้น

อาจมีบางคนไม่ว่าเราจะพยายามมองด้านไหน ก็ไม่พบความดีของเขาเลย เป็นคนที่ไม่มิตีติดตัวแม้แต่นิดเดียว (สุดเลว) พระสารีบุตรได้สอนให้ระงับความโกรธในบุคคลเช่นนี้ โดยอุปมาว่า

เปรียบเหมือนคนไข้หนัก มีความทุกข์ ขาดที่พึ่งพิง ต้องเดินทางไกลตามลำพัง ขาดเสบียงอาหารและยา ขาดคนพยาบาลและคนนำทาง คนเดินทางไกลบางคนมาพบคนไข้หนักนั้นเข้า ย่อมเกิดกรุณาสงสารว่า ขออย่าให้บุคคลที่น่าสงสารนี้ต้องมาตายอย่างอนาถาในที่เช่นนี้เลย แล้วให้ความช่วยเหลือ นำเขาไปที่พัก ให้การรักษา ให้หยูกยาและอาหารที่สบายไม่แสลง

(ทุติยอาฆาตวินยสูตร ๒๒/๑๖๒)

เราคงไม่ใจจืดใจดำกับบุคคลที่น่าสงสารอย่างที่ท่านอุปมาไว้ จึงขอให้พยายามละความโกรธในคนที่ไม่มิตีติดตัวนี้ ด้วยกรุณาสงสารว่า ขออย่าให้เขาต้องไปสู่อบายภูมิเลย

เขามีส่วน เลวบ้าง ช่างหัวเขา
เป็นประโยชน์ โลกบ้าง ยังน่าดู
จะหาคน มิตี โดยส่วนเดียว
เหมือนเที่ยวหา หนวดเต่า ตายเปล่าเลย

จงเลือกเอา ส่วนที่ดี เขามีอยู่
ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ ของเขาเลย
อย่ามัวเที่ยว ค้นหา สหายเอ๋ย
ฝึกให้เคย มองแต่ดี มีคุณจริง

(พุทธทาสภิกขุ)

หาใช่ใครอื่น

พระพุทธานุศาสนาสอนถึงหลักการเวียนว่ายตายเกิด คนเราตายแล้วถ้ายังไม่หมดกิเลสต้องเกิดอีก ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย (๑๖/๔๕๐) พระพุทธเจ้าตรัสว่า ในสังสารวัฏอันยาวนานกำหนดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้นี้ คนที่ไม่เคยเป็นมารดาบิดาพี่น้องหรือบุตรธิดา (ของกันและกัน) ในกาลเวลาที่ยาวนานเช่นนี้มีไซ้หาได้ง่ายเลย ดังนั้น คนที่ เราโกรธหาใช่ใครอื่น อาจจะเป็นพ่อแม่ที่รักเอ็นดูเรา เลี้ยงเรามาอย่างทะนุถนอม เคยเป็นพี่น้องเรา เคยเป็นคนที่เรารักมาก เคยเป็นเพื่อนที่ตายแทนกันได้ เคยเป็นผู้มีพระคุณที่เคยช่วยเหลือเรามาก่อน เมื่อระลึกถึงความสัมพันธ์กันแต่หนหลังว่า

เคยเป็นคน ที่เรารัก อย่างจับจิต
เคยเป็นพี่ เป็นพ่อแม่ ดูแลเรา

เคยเป็นมิตร สนิทกันมา คราก่อนเก่า
แล้วโกรธเขา ได้อย่างไร คิดให้ดี

ว่าใครเข้าคอกคนนั้น

ในปฐมอาฆาตวินยสูตร (๒๒/๑๖๑) พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ละความโกรธหรือความอาฆาตด้วยการระลึกถึงกฎแห่งกรรม พิจารณาความที่ทุกชีวิตต่างมีกรรมเป็นของตนเอง เป็นทายาทแห่งกรรม ใครทำดีย่อมได้ดี ใครทำชั่วย่อมได้ชั่ว

การที่เราโกรธใครสักคนหนึ่ง แล้วสามารถทำให้คุณงามความดีของเขาพินาศไปก็หาไม่ ตรงกันข้ามความโกรธของเรานั้นแหละจะทำลายคุณงามความดีของเราเอง ดังนั้น แทนที่จะโกรธเมื่อเห็นใครคนใดคนหนึ่งทำชั่ว เบียดเบียนคนอื่น (รวมทั้งเรา) ให้เดือดร้อน ควรจะสงสารเขามากกว่า เพราะเขาจะต้องได้รับโทษตามกฎหมายหรือกฎแห่งกรรมอย่างแน่นอนไม่ช้าก็เร็ว ไม่มีทางที่เขาหรือใคร ๆ จะสามารถหนีพ้นได้ แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงหนีไม่พ้น ดังที่พระองค์ได้ตรัสเล่าถึงกรรมเก่าของพระองค์เอง มีความบางตอนว่า

ในกาลก่อน เราได้ฆ่าน้องชายต่างมารดา เพราะเหตุแห่งทรัพย์ ผลักลงไปในชอกเขาและทุบด้วยหิน ด้วยผลแห่งกรรมนั้น พระเวทจัดจึงทุบก่อนหิน ก้อนหินกลิ้งลงมากกระทบนิ้วหัวแม่เท้าเราจนห้อเลือด

เราเป็นผู้มีชื่อว่าไซติปาละ ได้กล่าวกะพระพุทธเจ้าพระนามว่ากัสสปะ การตรัสรู้เป็นของที่ได้โดยยาก ท่านจะได้จากดวงไม้โพธิ์ที่ไหนกัน ด้วยวิบากแห่งกรรมนั้น เราได้ประพฤติกกรรมที่ทำได้โดยยาก (บำเพ็ญทุกรกิริยา) เป็นอันมากตลอด ๖ ปี แต่นั่นจึงได้บรรลุโพธิญาณ

เรามีได้บรรลุโพธิญาณอันสูงสุดโดยการบำเพ็ญทุกรกิริยา ได้แสวงหาโพธิญาณในทางที่ผิดเพราะถูกกรรมเก่าทวงเอา

(พุทธบาททาน ๓๒/๓๙๒)

สองตัวอย่างนี้แสดงให้เห็นว่า แม้องค์พระศพลสัมมาสัมพุทธเจ้า พระบรมศาสดาผู้ทรงคุณอันประเสริฐหาผู้เปรียบปานมิได้ ก็ยังทรงหนีกฎแห่งกรรมไม่พ้น ดังนั้น เขาเป็นใครกัน เป็นผู้ยิ่งใหญ่มาจากไหน จึงจะหนีรอดการลงโทษตามกฎหมายแห่งกรรมไปได้ เมื่อคิดอย่างนี้ก็อาจจะคลายความโกรธในบุคคลนั้นลงได้

ใครกระทำ กรรมชั่ว ช่างตัวเขา ส่วนตัวเรา อย่าเอา อย่างเขานั้น
คนที่ทำ กรรมต่ำช้า สารพัน มินานวัน เขารับกรรม ที่ทำเอง

(ธมฺมวทฺโธ ปิฎกขุ)

ผู้ให้ยอมผูกไมตรีไว้ได้

สุภาพสตรีผู้หนึ่งเป็นเจ้าของสวนกล้วยหอมและสวนละมุดอันกว้างขวาง สวนทั้งสองอยู่ในจังหวัดธนบุรี แต่อยู่ห่างไกลกัน คุณนายจึงดูแลไม่ทั่วถึง สามีกีรับราชการอยู่ต่างจังหวัด ดังนั้น กล้วยหอมที่ออกเครือถูกขโมยตัดเป็นประจำ สวนละมุดที่ปลูกยังดิบยังอ่อนไม่ทันแก่ก็ถูกเก็บเอาไปเป็นประจำ แทนที่จะดีโพยดีพายแสดงความโกรธแค้นแข่งด่าคนที่มาลักขโมยของในสวนเหมือนชาวสวนคนอื่น คุณนายกลับนิ่งเงียบเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น

ต่อมากล้วยหอมได้หายไปหลายเครือ คุณนายจึงเขียนหนังสือบักติดไว้บริเวณที่กล้วยถูกตัดไป ความว่า ฉันทราบว่ามีใครตัดกล้วยไป แต่ฉันไม่เอาเรื่อง จะตัดไปกินบ้างฉันก็ไม่ว่าอะไร และฉันก็ไม่ใส่ใจใครไม่ใส่ระกำ ฉะนั้น ฉันอนุญาตให้ตัดไปกินได้ตามความประสงค์

หลังจากประกาศ กล้วยหอมที่หายไปได้กลับมาปรากฏที่ตรงป้ายหนังสือ พร้อมกับมีหนังสือเขียนไว้ที่ใบตองแห้ง ความว่า คุณนายที่เคารพ ผมไม่ทราบว่าคุณนายเป็นคนใจดีอย่างไร ความดีของคุณนายทำให้ผมรู้สึกตัว ผมขอนำกล้วยที่ผมตัดไปวันก่อนนั้นมาคืนให้ ผมจะไม่มารบกวนอีก

ส่วนทางสวนละมุดนั้น คุณนายก็เขียนหนังสือบอกไว้ว่า ฉันอนุญาตให้เก็บละมุดกินได้ แต่ขอให้ลูกลมันโตและสุกเสียก่อน ถ้าเก็บไปดิบ ๆ มันก็บ่มไม่สุก กินไม่ได้ เสียของเปล่า ๆ ขอให้เก็บไปกินเมื่อมันแก่มันสุกเถิด

นับแต่นั้นมาเกือบ ๒ ปีแล้ว ทั้งกล้วยหอมและละมุดไม่หายอีกเลย

(กฎแห่งกรรม โดย ท.เลียงพิบูลย์)

คุณนายเป็นคนมีเมตตาและไม่ตระหนี่ ดังนั้น แม้จะถูกขโมยผลไม้มากครั้งก็ไม่โกรธ ทั้งยังอนุญาตให้เก็บกินได้ตามสบาย ถ้าคนอื่นโดนอย่างคุณนายก็คงจะโกรธแค้นบ้างไม่มากก็น้อย เพราะไม่สามารถทำใจได้อย่างคุณนาย ในกรณีเช่นนี้ ขอให้บรรเทาความโกรธด้วยการพิจารณาว่า

บุคคลในโลกนี้ส่วนมากยังเป็นปุถุชนที่หนาแน่นไปด้วยกิเลส เห็นแก่ตัว เมื่อจะทำหรือพูดสิ่งใด ก็กระทำตามความพอใจของตนและเพื่อประโยชน์ของตนเท่านั้น จึงก่อความเดือดร้อนแก่คนอื่นอยู่เสมอ ดังนั้น การที่ใครสักคนหนึ่งได้ทำ (หรือกำลังทำ) สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา ได้ล่วงเกินเรา จึงเป็นเรื่องธรรมดา การหวังให้เขาทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่เรา จะมีมาแต่ไหน เมื่อพิจารณาอย่างนี้ก็อาจจะบรรเทาความโกรธหรือความอาฆาตในบุคคลนั้นลงได้บ้าง

ถ้าชนะ ด้วยอาวุธ จะสิ้นสุด ด้วยความแค้น
ใช้ธรรมะ ชนะแทน ความขุ่นแค้น จะหายไป

(พระธรรมดิลก จันทร์ กุสโล)

ช่างหัวมัน

วันหนึ่ง หลานชายได้คุยปรับทุกข์กับหลวงลุงของตนว่า

หลาน. ที่ทำงานผมมีอยู่คนหนึ่งไม่ถูกชะตากับผมเลย เมื่อเห็นครั้งแรกก็รู้สึกหมั่นไส้แล้ว นิสัยมันแย่มากครับ เรื่องเห็นแก่ตัวนี่ เป็นที่หนึ่งไม่มีสอง ชี้เกียรติก็ไม่มีใครเกิน แถมยังชี้คูดชอบนินทาคนอื่นอยู่เรื่อย สักวันมันคงโดนดีแน่ หรือหลวงลุงว่าไง

หลวงลุง. ช่างหัวมัน

หลาน. เมื่อวันก่อนก็มาแซว แต่ผมทำเฉยเสีย ผมกลัวว่าวันหนึ่งจะทนไม่ไหว ถ้าผมไปทำอะไรมันเข้าแล้วเจ้านายไล่ผมออกหรือถูกตำรวจจับ หลวงลุงจะทำยังไง

หลวงลุง. ช่างหัวมัน

หลาน. ถ้าไม่มีผม ใครจะซักสบงจีวร กวาดวัด ทำความสะอาดกุฏิ หลวงลุงจะไม่ลำบากหรือหลวงลุง.

ช่างหัวมัน

ช่างหัวมันในที่นี้หมายถึง อย่านึกถึง อย่าใส่ใจ (ในคนที่เราโกรธ) เป็นวิธีระงับความอาฆาตหรือความโกรธที่มาในปฐมมฤตวินยสูตร (๒๒/๑๖๑) ถ้าเราสามารถทำได้อย่างหลวงลุงองค์นี้ **อะไร ๆ ที่ไม่ใช่หน้าที่ของเรา ก็ช่างหัวมัน โกรธใครเกลียดใครก็ช่างหัวมัน** ใครจะทำอะไรก็อย่าไปสนใจ เราก็จะสามารถอยู่อย่างสงบสุขในโลกอันวุ่นวายนี้ ไม่ต้องเดือดร้อนใจ ไม่โกรธเคืองใคร ๆ ในเรื่องไหน ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องครอบครัว

ช่างหัวมัน นั้นควรใช้ ให้เข้าที่ ทุกวันมี เรื่องสับสน สุดทนไหว
ทั้งเรื่องบ้าน เรื่องการงาน บานตะไท โกรธทำไม ให้ปล่อยวาง ช่างหัวมัน

(ธมฺมวฑฺฒน ฎีกา)

ทำอย่างไรถึงสวย

พระนางมัลลิกาได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้า

ม. ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อะไรหนอเป็นเหตุให้มาตุคาม (ผู้หญิง) บางคนในโลกนี้ มีรูปงาม น่าดู น่าชม มีผิวพรรณอันงามยิ่ง

พ. ดูก่อนพระนางมัลลิกา มาตุคามบางคนในโลกนี้ ไม่เป็นผู้มักโกรธ ไม่มากไปด้วยความคับแค้นใจ ถูกว่ากล่าวแม้มากก็ไม่ขัดเคือง ไม่ฉุนเฉียว ไม่แสดงความโกรธ ความขัดเคืองและความไม่พอใจให้ปรากฏ ถ้ามาตุคามนั้น จุตติ (ตาย) จากอัฐภพนั้น แล้วกลับมาเกิดในชาติใด ๆ ย่อมเป็นผู้มีรูปงาม น่าดู น่าชม มีผิวพรรณอันงามยิ่ง

ม. ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในชาติอื่นระอຍหม่อมฉันจะเป็นผู้มักโกรธ มากไปด้วยความคับแค้นใจ ถูกว่ากล่าวแม้เล็กน้อยก็ขัดเคือง ฉุนเฉียว แสดงความโกรธ ความขัดเคืองและความไม่พอใจให้ปรากฏ ในบัดนี้ หม่อมฉันจึงมีผิวพรรณทราม รูปชั่ว ไม่น่าดู

ตั้งแต่วันนี้ไป หม่อมฉันจักไม่โกรธ ไม่มากไปด้วยความคับแค้นใจ ถึงถูกว่ากล่าวแม้มากก็ไม่ขัดเคือง ไม่ฉุนเฉียว ไม่แสดงความโกรธ ความขัดเคืองและความไม่พอใจให้ปรากฏ

(มัลลิกสูตร ๒๑/๑๙๗)

ข้อความในพระสูตรชัดเจนดีแล้ว ดังนั้น ใครก็ตาม ไม่ว่าจะยากจนหรือร่ำรวย ถ้าอยากสวยก็อย่ามัวแต่หลงหาเสื้อผ้าอาภรณ์ หรือเครื่องประดับ มาตกแต่งเสริมความงามอยู่เพียงอย่างเดียวเลย ให้เลิกโกรธด้วย เมื่อเลิกโกรธแล้ว คนที่รูปชั่วตัวดำก็จะสวยงามขึ้นทันที ด้วยกิจกรรมารยาทที่งดงามและคำพูดที่อ่อนหวาน ส่วนคนที่รูปสวยอยู่แล้วก็จะสวยงามยิ่งขึ้น ถ้ายังไม่เลิกเป็นคนขี้โกรธ แม้รูปจะงามแต่หน้าตาบึ้งตึงด้วยความโกรธ ความสวยก็ลดฮวบลงทันที สำหรับคนที่รูปชั่วตัวดำแล้วยังไม่ต้องกล่าวถึงเลย

ไพร่หรือ ผู้ดี มิหรือ ยากไร้
เลิกโกรธ เมื่อไร สวยได้ ทันที

(ธมฺมวฑฺฒน ฎีกา)

คนจนก็มีสิทธิ์

สมัยหนึ่ง พระโมคคัลลานะได้ไปยังเทวโลก ยืนที่ประตูวิมานของเทพธิดาองค์หนึ่งแล้วถามว่า เทพธิดา สมบัติของท่านมากมาย ท่านได้ทำกรรมอะไร

เทพธิดาตอบว่า ท่านผู้เจริญ ดิฉันไม่ได้ทำบุญให้ท่านเลย แต่ในกาลของพระพุทธเจ้าทรงพระนามว่า กัสสปะ ดิฉันได้เป็นทาสีของคนอื่น นายของดิฉันนั้นดุร้ายหยาบคายเหลือเกิน ย่อมเอาไม้บ้าง ท่อนฟืนบ้าง ที่ตัวพลันฉวยได้ ตีที่ศีรษะ ดิฉันนั้นเมื่อความโกรธเกิดขึ้น ก็นึกคิดตัวเองเท่านั้นว่า นายของเจ้านี้เป็นใหญ่ จะทำเจ้าให้เสียโฉมก็ได้ จะตัดจมูกของเจ้าก็ได้ เจ้าอย่าโกรธเลย ดังนี้แล้ว ก็ไม่ทำความโกรธ ด้วยเหตุนี้ ดิฉันจึงได้สมบัตินี้

พระเถระเมื่อกลับมาแล้ว เข้าไปเฝ้าพระศาสดาแล้วทูลถามว่า พระเจ้าข้า บุคคลอาจใหม่หนอแลเพื่อจะได้ทิพยสมบัติ ด้วยเหตุเพียงดับความโกรธ

พระศาสดาตรัสตอบว่า โมคคัลลานะ เพราะเหตุไร เธอจึงถามเรา เทพธิดาบอกเธอแล้วมิใช่หรือ แล้วตรัสต่อว่า โมคคัลลานะ บุคคลกล่าวเพียงความสัตย์ก็ดี ละเพียงความโกรธก็ดี ถวายทานเพียงเล็กน้อยก็ดี ย่อมไป เทวโลกได้แท้

(อรรถกถาธรรมบท ภาค ๖ หน้า ๑๗๕)

เรื่องนี้นำมาแสดงไว้เพื่อเป็นอุทาหรณ์และเป็นกำลังใจแก่คนยากคนจนว่า **ชีวิตนี้ยังมีหวัง แม้จะยากจน (เงินทองหรือเวลา) ไม่มีโอกาสที่จะทำบุญให้ทานเลยตลอดชีวิต เพียงอย่าทำตัวเป็นคนขี้โมโหโทโส ด้วยเหตุเพียงเท่านั้นก็อาจไปสวรรค์ได้**

แม้ว่า ยากจน ขัดสน เงินตรา
เพียงอย่า โกรธา เบื่องหน้า ไปดี

(ธมฺมวาทุโธม วิกฺขุ)

ไตไตในโลกล้วนอนิจจัง

ในอดีตกาล พระพุทธเจ้าเสวยพระชาติเป็นพระเจ้ามหาสุทฺถสนนะ ทรงมีพระนครแปดหมื่นสี่พัน อันมีกษัตริราชธานีเป็นประมุข ปราสาทแปดหมื่นสี่พัน อันมีธรรมปราสาทเป็นประมุข รถแปดหมื่นสี่พัน อันมีรถเวชยันต์เป็นประมุข บรรดาพระนครแปดหมื่นสี่พันนั้น พระนครที่ทรงครอบครองสมัยนั้น ก็มีเพียงนครเดียวเท่านั้นคือกษัตริราชธานี บรรดาปราสาทแปดหมื่นสี่พัน ปราสาทที่ทรงครอบครองสมัยนั้น ก็มีเพียงปราสาทเดียวเท่านั้นคือธรรมปราสาท บรรดา รถแปดหมื่นสี่พัน รถที่ทรงนั่งสมัยนั้น ก็มีเพียงคันเดียวเท่านั้นคือเวชยันต์

จงดูเกิดสังขารเหล่านั้นทั้งหมด ล้วนเป็นอดีตดับสิ้นไปแล้ว ผันแปรไปแล้ว สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงอย่างนี้แล สังขารทั้งหลายไม่ยั่งยืนอย่างนี้แล สังขารทั้งหลายไม่ให้ความโปร่งใจอย่างนี้แล

(มหาสุทฺถสนฺสูตร ๑๐/๑๘๕)

แม้สังขารคือตัวเราและคนที่เราโกรธก็เช่นกัน ล้วนเป็นของไม่เที่ยง เป็นของแปรปรวน มีขึ้นแล้วก็หายไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เหมือนฟองน้ำใส ๆ ตั้งขึ้นแล้วก็ดับไป เหมือนอารมณ์ที่ผินเห็น ตื่นขึ้นแล้วก็ดับไป เหมือนญาติพี่น้องปุ๋ยาตายายที่ตายไป บัดนี้หายไปไหนแล้ว ตัวเราและคนที่เราโกรธก็ต้องดับสูญไป ต้องตายไปเช่นนั้นเหมือนกัน ดังนั้น จึงไม่มีประโยชน์ที่จะมัวมาแก่งแย่งชิงดีกัน โกรธเคืองกัน

เมื่อมาระลึกอย่างนี้ ก็อาจเกิดความสลดสังเวช แล้วคลายความโกรธลง

สิ่งไตไต ในโลกนี้ ไม่มีเที่ยง เกิดเท่าไร ก็ตายเกลี้ยง สูดเสียงหนา
ผลสุดท้าย เราเขาตาย วายชีวา อนิจจา น่าจะหน่าย คลายโกรธเออย

(ธมฺมวาทุโธม วิกฺขุ)

พุทธทาสวาทะ

จงทำกับเพื่อนมนุษย์โดยคิดว่า

เขาเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ของเรา

เขาเป็นเพื่อนเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสารด้วยกันกะเรา

เขาก็ตกอยู่ใต้อำนาจกิเลส เหมือนเรา ย่อมพลังเปลวไปบ้าง
 เขาก็มีราคะ โทสะ โมหะ ไม่น้อยไปกว่าเรา
 เขาย่อมพลังเปลวบางคราว เหมือนเรา
 เขาก็ไม่รู้ว่าเกิดมาทำไม เหมือนเรา ไม่รู้จักนิพพาน เหมือนเรา
 เขาโง่ในบางอย่าง เหมือนที่เราเคยโง่
 เขาก็ตามใจตัวเองในบางอย่าง เหมือนที่เราเคยกระทำ
 เขาก็อยากดีเหมือนเรา ที่อยาก ดี-เด่น-ดัง
 เขาก็มักจะกอบโกย และเอาเปรียบเมื่อมีโอกาส เหมือนเรา
 เขามีสิทธิที่จะ บ้าดี-เมาดี-หลงดี-จมดี เหมือนเรา
 เขาเป็นคนธรรมดา ที่ยึดมั่นถือมั่นอะไรต่าง ๆ เหมือนเรา
 เขาไม่มีหน้าที่ ที่จะเป็ทุกซ์ หรือตายแทนเรา
 เขาเป็นเพื่อนร่วมชาติ ร่วมศาสนา กะเรา
 เขาก็ทำอะไร ด้วยความคิดชั่วแล่น และผลุนผลัน เหมือนเรา
 เขามีหน้าที่รับผิดชอบ ต่อครอบครัวของเขา มิใช่ของเรา
 เขามีสิทธิ ที่จะมีรสนิยม ตามพอใจของเขา
 เขามีสิทธิ ที่จะเลือก (แม้ศาสนา) ตามพอใจของเขา
 เขามีสิทธิ ที่จะใช้สมบัติสาธารณะ เท่ากันกับเรา
 เขามีสิทธิ ที่จะเป็โรคประสาท หรือเป็นบ้า เท่ากับเรา
 เขามีสิทธิ ที่จะขอความช่วยเหลือ เห็นอกเห็นใจ จากเรา
 เขามีสิทธิ ที่จะได้รับอภัย จากเรา ตามควรแก่กรณี
 เขามีสิทธิ ที่จะเป็นสังคมนิยม หรือเสรีนิยม ตามใจเขา
 เขามีสิทธิ ที่จะเห็นแก่ตัว ก่อนเห็นแก่ผู้อื่น
 เขามีสิทธิ แห่งมนุษยชน เท่ากันกับเรา สำหรับจะอยู่ในโลก
 ถ้าเราคิดกันอย่างนี้ จะไม่มีการขัดแย้งใด ๆ เกิดขึ้น

(พุทธทาส อินทปัญโญ)

โมกขพลาราม, ไซยา

๒๒ พฤษภาคม ๓๑

สรุปความ

คติ ข้อคิด ภาษิตและเรื่องราวที่ได้รวบรวมมานี้ เปรียบเสมือนธรรมมาวุธชนิดต่าง ๆ ที่พระบรมศาสดาได้
 ประทานไว้ให้พวกเราทุกคนสำหรับใช้ต่อสู้กับความโกรธ ใครจะใช้ธรรมาวุธชนิดไหน ก็เลือกตามความถนัดของตน
 หากรู้จักวิธีแล้ว ก็สามารถใช้อธรรมาวุธเหล่านี้ต่อสู้เอาชนะความโกรธอย่างได้ผลดี ชัยชนะที่ได้โดยใช้อธรรมาวุธเหล่านี้

เป็นชัยชนะที่สะอาดบริสุทธิ์ เพราะไม่มีการสูญเสียเลือดเนื้อ ชีวิต หรือทรัพย์สินเลย เป็นการชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ ชนะความชั่วด้วยความดี เป็นชัยชนะที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงสรรเสริญ

เมื่อนำเอาธรรมมาวูบเหล่านี้ไปใช้แล้ว แม้จะไม่อาจเอาชนะความโกรธได้เด็ดขาด แต่ก็หวังได้ว่า คำพูดหรือ กิริยาท่าทางที่แสดงออกถึงความโกรธในรูปแบบต่าง ๆ เช่น โกรธจัด กัดตีด หงุดหงิด จิตขุ่นมัว ตัวสั่น ครรคิลป์ ไม่กินกัน มันท่าโมโหจั่ง ช่างน่าชิงชัง กินรังแตน คับแค้นแน่นอุรา หน้าตาบึ้งตึง ชิ่งเคียด เกลียดนัก ค้อนควัก มักเคืองขุ่น จูนเจียว เกรี้ยวกราด เดือดดาล รำคาญใจ ไฟสุ่มซอน รุ่มร้อนใจ เป็นพินเป็นไฟ เต็นเป็นเจ้าเข้า เลือดเข้าตา เหมึนหน้า นำหม่นไส้ ไส้หน้ายักษ์ เจ็บใจนักเชียว โกรธจนหน้าเขียว หน้าบุดหน้าเปี้ยว ฯลฯ จะบรรเทาเบาบางลง

คอยปลดปล่อย เรื่องร้าย ให้คลายออก หมั่นซักฟอก จิตใจ ให้เจิดจ้า
 สิ่งสกปรก รกใจ ไม่เก็บมา ผ่านหุดา ปล่อยไป ไม่ไยดี

(ก. เขาสวนหลวง)

ท่านที่ประสงค์จะร่วมบริจาคเพื่อนำหนังสือนี้ไปแจกเป็นธรรมบรณการในโอกาสต่าง ๆ เช่น ปีใหม่ งานศพ วันเกิด ขึ้นบ้านใหม่ แต่งงาน ถวายวัด ใส่บาตรถวายพระภิกษุสามเณร มอบให้โรงเรียนหรือห้องสมุดต่าง ๆ ฯลฯ เชิญติดต่อที่

แม่ชีมะลิ ศิลวัตร

สำนักแม่ชีวัดโสมนัสวิหาร

53 ซอยโสมนัส 2 ถ.กรุงเกษม

กทม. 10100 (ป.ณ.หลานหลวง)

โทร.281-3024

นายวิเชียร สุขสถาพรพันธุ์

๔๒-๔๔ เจริญนคร ๓๔

แขวงบางลำพูล่าง เขตคลองสาน

กทม.๑๐๖๐๐ (ป.ณ.สำเหร่)

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๘๖๒-๔๔๐๑-๔

คติธรรมค้ำกลอน

| | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| เมื่อความโกรธ รุมเร้า แผลเผาจิต | ใจมืดมิด หลงคิด ผิดวิสัย |
| เรื่องฉิบหาย ร้ายกาจ ขนาดใด | ล้วนทำได้ ขอเพียงแค่ สภาแก้ไข |
| แม้ชื่อว่า โกรธเขา แต่เราร้อน | เดินนั่งนอน ร้อนในอก แสบหมกใหม่ |
| แล้วยังดื้อ ถือโทษ โกรธทำไม | ได้อะไร เป็นประโยชน์ โปรดตรองดู |
| เคยเป็นคน ที่เรารัก อย่างจับจิต | เคยเป็นมิตร สนิทกันมา คราก่อนเก่า |
| เคยเป็นพี่ เป็นพ่อแม่ ดูแลเรา | แล้วโกรธเขา ได้อย่างไร คิดให้ดี |
| ทุกวันนี้ มีปัญหา นำหงุดหงิด | รกกัดตีด เศรษฐกิจแย่ ยากแก้ไข |
| บาทลดค่า ดอลลาร์แพง แสดงใจ | ถึงอย่างไร อย่าขุ่นมัว ช่างหัวมัน |

ความโกรธทำให้เห็น ช้างเป็นมด
ทำให้เดือด ร้อนใจ ไม่สร้างซา

ทำให้หมด ความอดทน ดูคนบ้า
จงเร่งหา ทางชนะ ละโกรธเถย

(ธมฺมวฑฺฒโณ ภิกฺขุ)

ท่านเชื่อหรือไม่ว่าหนังสือนี้

เคยช่วยชีวิตคน

(พีโกธ-จะฆ่าน้อง-อ่านหนังสือนี้-ให้อภัยน้อง)

เคยช่วยให้ผู้อ่านที่มักโกรธใจเย็นลง

เคยทำให้ผู้อ่านรู้สึกเหมือนถูกจุดขึ้นจากนรก

เคยมีผู้ต้องขังคิดจะพิมพ์แจก

* * * * *

* คนตั้งร้อยรูมด่าเราวันยังค่ำ ก็ทำให้เรา *

* กลายเป็นคนเลวไม่ได้ แต่ถ้าเรด่าตอบ *

* เราก็จะกลายเป็นคนเลวเหมือนอย่างเขา *

* คนขนาดนายกรัฐมนตรียังถูกด่าโครม ๆ *

* แล้วเราเป็นอะไรจะถูกด่าบ้างไม่ได้หรือ *

* คำกล่าวร้ายเหมือนยาพิษของศัตรู ทำไม *

* เราต้องกินยาพิษที่เขาวางเพื่อทำร้ายเรา *

* * * * *