



วิธีฝึกใจไม่ให้โกรธ



วิธีที่จะแก้ไขจิตใจที่มีความโกรธน้อย  
 ให้มีความโกรธจากภายนอกให้ไม่มีความโกรธเลย  
 จำเป็นต้องสร้างเมตตาให้เกิดขึ้นใหม่จิตใจให้มากพอ  
 จะยอมเข้าใจในเหตุผลของบุคคลอื่น  
 ที่ทำผิดพลาดหรือมกพร่อง

# วิธีฝึกใจ ไม่ให้โกรธ



สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก



วิธีฝึกใจ   
ไม่ให้โกรธ

พระนิพนธ์  
สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

## วิธีฝึกใจไม่ให้โกรธ

พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช

สกลมหาสังฆปริณายก

ISBN 978-616-361-919-8

พิมพ์ครั้งที่ ๓ : กันยายน ๒๕๕๗

จำนวนพิมพ์ ๑,๐๐๐ เล่ม

ที่ปรึกษา

สมเด็จพระวันรัต

พระเทพปริยัติวิมล

บรรณาธิการ

พระศากยวงศ์วิสุทธิ์

รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม

ผู้จัดพิมพ์

นายสัตวแพทย์ ธาณิชร์ ชีวะผลาบุรณ์

กรรมการผู้จัดการ บริษัทในเครือ เวทโปรดักส์กรุ๊ป

พิมพ์ที่

ศาละพิมพ์การ ๙/๖๐๙ ต.กระทุ่มล้ม อ.สามพราน

จ.นครปฐม ๗๓๒๒๐ โทร ๐-๒๔๒๙-๒๔๕๒, ๐๘-๖๕๗๑-๑๖๘๕

## คำนำ

เรื่อง วิธีฝึกใจไม่ให้โกรธ นี้ตัดทอนมาจากพระนิพนธ์ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เรื่อง การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่ เฉพาะส่วนที่ทรงอธิบายถึง วิธีควบคุมและฝึกหัดตนเองไม่ให้โกรธ ตามแนวคำสอนในพระพุทธศาสนา อันเป็นทางหนึ่งที่จะทำให้ชีวิตมีความสงบเย็นและมีความสุข

การอธิบายธรรมะของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เรื่อง ทรงพยายามประยุกต์กับชีวิตปัจจุบันและเหตุการณ์จริงในชีวิตของคนทั่วไป เพื่อให้ผู้อ่านทั่วไปจะได้เข้าใจง่าย และสามารถน้อมนำหลักธรรมนั้นๆ ไปปฏิบัติได้โดยไมยาก ฉะนั้น สำนวนการอธิบายธรรมะของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก จึงเป็นภาษาง่ายๆ กระชับรัดชัดเจน เหมาะแก่ผู้อ่านทุกระดับ และชวนคิด ชวนติดตาม

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ท่านผู้อ่านจะได้รับรสพระธรรมจากพระนิพนธ์นี้ ตามควรแก่การศึกษาพินิจ

สมเด็จพระวันรัต

วัดบวรนิเวศวิหาร

สิงหาคม ๒๕๕๗



## พระประวัติ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช

สกลมหาสังฆปริณายก

(สุวฑฒนมหาเถระ เจริญ คุชวัตร)

วันที่ ๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๒ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ สถาปนาสมเด็จพระญาณสังวร วัดบวรนิเวศวิหาร เป็นสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก นับเป็นสมเด็จพระสังฆราชพระองค์ที่ ๑๙ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ลุถึง พ.ศ. ๒๕๕๖ ทรงดำรงตำแหน่งสมเด็จพระสังฆราช ยาวนานกว่าสมเด็จพระสังฆราชพระองค์ใด ๆ ในอดีตที่ผ่านมา คือ ๒๔ ปี

วันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นวันคล้ายวันประสูติของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สุวฑฒนมหาเถระ) ทรงเจริญพระชนมายุ ๑๐๐ พรรษาบริบูรณ์ นับเป็นสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ที่เจริญพระชนมายุยิ่งยืนนานกว่า สมเด็จพระสังฆราชพระองค์

ใด ๆ ในอดีตที่ผ่านมา ทั้งทรงดำรงตำแหน่งต่าง ๆ ทาง  
คณะสงฆ์ยาวนานกว่าพระองค์อื่น ๆ คือ ทรงดำรง  
ตำแหน่งเจ้าคณะใหญ่คณะธรรมยุต ๒๕ ปี ทรงดำรง  
ตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร ๕๒ ปี นับเป็น  
บุญบารมีในทางปรหิตปฏิบัติของเจ้าพระคุณสมเด็จพระ  
สังฆราช ซึ่งยากที่จะมีเป็นสาธารณะแก่บุคคลทั่วไป

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกล-  
มหาสังฆปริณายก (สุวัฑฒนมหาเถระ) มีพระนามเดิม  
ว่า เจริญ นามสกุล คชวัตร ทรงมีพระชาติภูมิ ณ  
จังหวัดกาญจนบุรี เมื่อวันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๕๖



ทรงบรรพชาเป็นสามเณรเมื่อพระชนมายุ ๑๔ พรรษา ณ วัดเทวสังฆาราม จังหวัดกาญจนบุรี แล้วเข้ามาอยู่ศึกษาพระปริยัติธรรม ณ วัดบวรนิเวศวิหาร จนพระชนมายุครบอุปสมบท และทรงกลับไปอุปสมบท ณ วัดเทวสังฆาราม เมื่อวันที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๗๖ จำพรรษา ณ วัดเทวสังฆาราม ๑ พรรษา แล้วกลับมาทรงทำทัฬหีกรรม ณ วัดบวรนิเวศวิหาร เมื่อวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๗๖ โดยสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ ทรงเป็นพระอุปัชฌาย์ ได้ประทับอยู่ศึกษา ณ วัดบวรนิเวศวิหาร ตลอดมาจนกระทั่งสอบได้เป็นเปรียญธรรม ๙ ประโยค เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๔

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงดำรงสมณศักดิ์มาโดยลำดับดังนี้ ทรงเป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ พระราชาคณะชั้นราช และพระราชาคณะชั้นเทพ ในราชทินนามที่ พระโศภนคณาภรณ์ ทรงเป็นพระราชาคณะชั้นธรรมที่ พระธรรมวราภรณ์ ทรงเป็นพระราชาคณะชั้นเจ้าคณะรองที่ พระสาสนโสภณ ทรงเป็นสมเด็จพระราชาคณะที่ สมเด็จพระญาณสังวร และทรงได้รับพระราชทานสถาปนาเป็น สมเด็จพระสังฆราช ในราชทินนามที่ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวรทรงเป็นผู้ใคร่  
ในการศึกษา ทรงมีพระอัธยาศัยใฝ่รู้ใฝ่เรียน มาตั้งแต่  
ทรงเป็นพระเปรียญ โดยเฉพาะในด้านภาษา ทรงศึกษา  
ภาษาต่าง ๆ เช่น อังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมัน จีน และ  
สันสกฤต จนสามารถใช้ประโยชน์ได้เป็นอย่างดี กระทั่ง  
เจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์  
พระอุปัชฌาย์ทรงเห็นว่า จะเพลินในการศึกษามากไป  
วันหนึ่งทรงเตือนว่า ควรทำกรรมฐานเสียบ้าง เป็นเหตุ  
ให้พระองค์ทรงเริ่มทำกรรมฐานมาแต่บัดนั้น และทำ  
ตลอดมาอย่างต่อเนื่อง จึงทรงเป็นพระมหาเถระที่ทรง  
ภูมิธรรมทั้งด้านปริยัติและด้านปฏิบัติ

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงศึกษา  
หาความรู้สมัยใหม่อยู่เสมอ ด้วยการอ่านหนังสือ ทั้งใน  
ภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ รวมทั้งนิตยสารและ  
หนังสือพิมพ์ประจำวันทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ  
เป็นเหตุให้ทรงมีทัศนะกว้างขวาง ทันท่อเหตุการณ์  
บ้านเมือง ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการสั่งสอนและเผยแผ่  
พระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก ทรงนิพนธ์หนังสือทาง  
พระพุทธศาสนาได้อย่างสมสมัย เหมาะแก่บุคคลและ  
สถานการณ์ในยุคปัจจุบัน และทรงสั่งสอนพระพุทธ-  
ศาสนาทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ



ในด้านการศึกษา ได้ทรงมีพระดำริทางการศึกษา  
ที่กว้างไกล ทรงมีส่วนร่วมในการก่อตั้ง มหาวิทยาลัย  
พระพุทธศาสนาแห่งแรกของไทย คือ มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัยมาแต่ต้น ทรงริเริ่มให้มีสำนักฝึก  
อบรมพระธรรมทูตไปต่างประเทศขึ้นเป็นครั้งแรก เพื่อ  
ฝึกอบรมพระธรรมทูตไทย ที่จะไปปฏิบัติศาสนกิจใน  
ต่างประเทศ ทรงเป็นพระมหาเถระไทยรูปแรก ที่ได้  
ดำเนินงานพระธรรมทูตในต่างประเทศอย่างเป็นทางการ  
โดยเริ่มจากทรงเป็นประธานกรรมการอำนวยการฝึก  
อบรมพระธรรมทูตไปต่างประเทศเป็นรูปแรก เสด็จไป  
เป็นประธานสงฆ์ในพิธีเปิดวัดไทยแห่งแรกในทวีปยุโรป  
คือวัดพุทธปทีป ณ กรุงลอนดอน สหราชอาณาจักร

ทรงนำพระพุทธศาสนาเถรวาทไปสู่ทวีปออสเตรเลียเป็นครั้งแรก โดยการสร้างวัดพุทธรังษีขึ้น ณ นครซิดนีย์ ทรงให้กำเนิดคณะสงฆ์เถรวาทขึ้นในประเทศอินโดนีเซีย ทรงช่วยฟื้นฟูพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศเนปาล โดยเสด็จไปให้การบรรพชาแก่ศากยกุลบุตรในประเทศเนปาลเป็นการบรรพชาหมู่เป็นครั้งแรก ทำให้ประเพณีการบวชฟื้นตัวขึ้นอีกครั้งหนึ่งในเนปาลยุคปัจจุบัน ทรงอุปถัมภ์การสร้างวัดแคโรไลนาพุทธจักรวนาราม สหรัฐอเมริกา ทรงอุปถัมภ์การบูรณะวัดศรีกীরติวิหาร เมืองกิริติปุร์ ประเทศเนปาล ทรงเจริญศาสนไมตรีกับองค์ทะไลลามะ กระทั่งเป็นที่ทรงคุ้นเคยและได้วิสาสะกันหลายครั้ง และทรงเป็นพระประมุขแห่งศาสนจักรพระองค์แรกที่ได้รับทูลเชิญให้เสด็จเยือนสาธารณรัฐประชาชนจีน อย่างเป็นทางการในประวัติศาสตร์จีน

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงเป็นนักวิชาการและนักวิเคราะห์ธรรม ตามหลักการของพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า ธรรมวิจยะ เพื่อแสดงให้เห็นว่า พุทธธรรมนั้นสามารถประยุกต์ใช้กับกิจกรรมของชีวิตได้ทุกระดับ ตั้งแต่ระดับพื้นฐานไปจนถึงระดับสูงสุด ทรงมีผลงานด้านพระนิพนธ์ทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จำนวนกว่า ๑๐๐ เรื่องประกอบด้วยพระนิพนธ์แสดง

คำสอนทางพระพุทธศาสนาทั้งระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง รวมถึงความเรียงเชิงศาสนคดีอีกจำนวนมาก ซึ่งล้วนมีคุณค่าควรแก่การศึกษา สถาบันการศึกษาของชาติหลายแห่งตระหนักถึงพระปรีชาสามารถ และคุณค่าแห่งงานพระนิพนธ์ ตลอดถึงพระกรณียกิจที่ทรงปฏิบัติ จึงได้ทูลถวายปริญญาคุณุภิวัดิตกิตติมศักดิ์ เป็นการเทิดพระเกียรติหลายสาขา รวม ๑๓ มหาวิทยาลัย

นอกจากพระกรณียกิจตามหน้าที่ตำแหน่งแล้ว ยังได้ทรงปฏิบัติหน้าที่พิเศษ อันมีความสำคัญยิ่งอีกหลายวาระ กล่าวคือ ทรงเป็นพระอภิบาลในพระภิกษุพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลปัจจุบัน เมื่อครั้งทรงพระผนวช เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๙ พร้อมทั้งทรงถวายความรู้ในพระธรรมวินัย ตลอดระยะเวลาแห่งการทรงพระผนวช ทรงเป็นพระราชกรรมาจารย์ ในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ สยามมกุฎราชกุมาร เมื่อครั้งทรงผนวชเป็นพระภิกษุ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๑

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ไม่เพียงสร้างศาสนธรรม คือคำสอนมอบไว้เป็นมรดกธรรมแก่พุทธศาสนิกชนและแก่โลกเท่านั้น แต่ยังได้ทรงสร้างวัตรธรรมอันนำสุขประโยชน์สู่ประชาชนทั่วไป มอบไว้



เป็นมรดกของแผ่นดินเป็นจำนวนมาก อาทิ วัดญาณ-  
สังวราราม จังหวัดชลบุรี วัดรัชดาภิเษก จังหวัดกาญจนบุรี  
วัดวังพู่ไทร จังหวัดเพชรบุรี วัดล้านนาญาณสังวราราม  
จังหวัดเชียงใหม่ พระบรมธาตุเจดีย์ศรีนครินทราสถิต  
มหาสันติคีรี จังหวัดเชียงราย โรงพยาบาลสมเด็จพระ  
ปิยมหาราชรมณียเขต จังหวัดกาญจนบุรี ตึกสกล-  
มหาสังฆปริณายก ในโรงพยาบาลและโรงเรียนในถิ่น  
ทุรกันดาร ๑๘ แห่ง โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราช  
พระองค์ที่ ๑๙ ท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี ตึกวชิรญาณวงศ์  
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ตึกวชิรญาณสามัคคีพยาบาล  
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ตึก ภปร โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์  
โรงเรียนสมเด็จพระปิยมหาราชรมณียเขต จังหวัด  
กาญจนบุรี โรงเรียนสมเด็จพระญาณสังวร จังหวัดยโสธร  
และวัดไทยในต่างประเทศอีกหลายแห่ง

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงดำรง  
ตำแหน่งหน้าที่สำคัญทางการคณะสงฆ์ในด้านต่าง ๆ  
มาเป็นลำดับ เป็นเหตุให้ทรงปฏิบัติพระกรณียกิจเป็น  
ประโยชน์ต่อพระศาสนา ประเทศชาติ และประชาชน  
เป็นอนกประการ นับได้ว่าทรงเป็นพระมหาเถระที่ทรง  
เพียบพร้อมด้วยอัครสมบัติและปรหิตปฏิบัติ และทรง  
เป็นครุฐานีบุคคลของชาติ ทั้งในด้านพุทธจักรและ  
อาณาจักร

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงเป็นที่เคารพ  
สักการะตลอดไปถึงพุทธศาสนิกชนในนานาประเทศ  
ด้วยเหตุนี้ ทางรัฐบาลสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์  
จึงได้ทูลถวายตำแหน่ง อภิชมหารัฐคุรุ อันเป็นสมณศักดิ์  
สูงสุดแห่งคณะสงฆ์เมียนมาร์ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๔ และ  
ที่ประชุมผู้นำสูงสุดแห่งพุทธศาสนาโลก ณ เมืองเกียวโต  
ประเทศญี่ปุ่น เมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๕ ได้ทูลถวายตำแหน่ง  
ผู้นำสูงสุดแห่งพระพุทธศาสนาโลก

ถึง พ.ศ. ๒๕๔๓ พระสุขภาพของเจ้าพระคุณ  
สมเด็จพระญาณสังวร ถดถอยลง เนื่องจากทรงเจริญ  
พระชนมายุมากขึ้น ไม่อำนวยการให้ทรงปฏิบัติพระศาสนกิจ  
ต่าง ๆ ได้โดยสะดวก จึงเสด็จเข้าประทับรักษาพระองค์  
ณ ตึกเวชวิทยาสามัคคีพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์  
สภากาชาดไทย เมื่อวันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๓  
ในช่วงแรก ๆ ยังเสด็จกลับไปประทับ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร  
เป็นระยะ ๆ ครั้งละ ๓-๔ วัน และเสด็จไปสดับ  
พระปาติโมกข์ ณ พระอุโบสถวัดบวรนิเวศวิหาร ทุกวัน  
ธรรมสวณะเดือนเพ็ญและเดือนดับ กระทั่งพระสุขภาพ  
ไม่อำนวย คณะแพทย์ผู้ถวายการรักษาพยาบาล จึง  
กราบทูลให้งดการเสด็จไปสดับพระปาติโมกข์ดังกล่าว  
ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๕๐ เป็นต้นมา

ถึงวันที่ ๑๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ พระอาการ  
ประชวรโดยทั่วไปทรุดลง คณะแพทย์จึงได้ถวายการ  
ผ่าตัดพระอ้นตะ (ลำไส้) และพระอ้นตคุณ (ลำไส้เล็ก)  
หลังการผ่าตัด ทรงมีพระอาการทั่วไปเป็นที่พอใจของ  
คณะแพทย์ ถึงวันที่ ๒๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ เริ่มมี  
พระอาการความดันพระโลหิตลดลง แต่มีการกระตือรือ  
ขึ้นเป็นระยะ ๆ กระทั่งถึงวันที่ ๒๔ ตุลาคม พ.ศ.  
๒๕๕๖ ความดันพระโลหิตลดลงถึง ๒๐ และคงตัวอยู่  
ระยะหนึ่ง ถึงเวลา ๑๙.๓๐ น. ความดันพระโลหิตลง  
ถึง ๐ ในทันทีทันใด

คณะแพทย์ได้ออกแถลงการณ์ในเวลาต่อมาว่า  
เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช  
สกลมหาสังฆปริณายก สิ้นพระชนม์ด้วยการติดเชื้อใน  
กระแสพระโลหิต เมื่อวันที่ ๒๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖  
เวลา ๑๙.๓๐ น. สิริพระชนมายุได้ ๑๐๐ พรรษา กับ  
๒๑ วัน

วันที่ ๒๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ ได้เชิญพระศพ  
จากโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย มายัง  
พระตำหนักเพชร วัดบวรนิเวศวิหาร พระบาทสมเด็จพระ  
พระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ สมเด็จพระ  
พระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เสด็จ



พระราชดำเนินแทนพระองค์มาถวายน้ำสรงพระศพ ณ พระตำหนักเพชร วัดบวรนิเวศวิหาร แล้วเชิญพระศพประดิษฐานในพระโกศกุดั่นใหญ่ ประดิษฐานภายใต้เศวตฉัตร ๓ ชั้น บนพระแท่นแว่นฟ้าปิดทองประดับกระจก แวดล้อมด้วยฉัตรเครื่องสูง ๓ คู่ ประดับพุ่มตาดทองดอกไม้แจกัน และเทียนไฟฟ้ารายรอบพระโกศบนพระแท่นแว่นฟ้าทั้งสองชั้น

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีพระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรมถวายพระศพ ทั้งกลางวันและกลางคืน พร้อมทั้งมีประโคมย่ำยามถวายพระศพ เป็นเวลา ๗ วัน ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ

บำเพ็ญพระราชกุศลสัตตมวาร (๓๐ - ๓๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖) ปัญญาสมวาร (๑๑ - ๑๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖) และสตมวาร (๓๐ - ๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗) ถวายพระศพตามราชประเพณีโดยลำดับ

นับแต่ได้เชิญพระศพประดิษฐาน ณ พระตำหนัก เพ็ชร วัดบวรนิเวศวิหาร เมื่อวันที่ ๒๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นต้นมา ได้มีพระบรมวงศานุวงศ์ ผู้นำประเทศ ทูตานุทูตประเทศต่าง ๆ และองค์กรศาสนา พร้อมทั้ง พุทธศาสนิกชน ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ มาถวายสักการะเคารพพระศพอย่างเนืองแน่นอย่างมิ เคยปรากฏมาก่อน อาทิ

คณะทูตานุทูต ๒๓ ประเทศ มาร่วมในการบำเพ็ญพระราชกุศลสัตตมวาร (๗ วัน) ในวันที่ ๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ พระราชกุศลปัญญาสมวาร (๕๐ วัน) วันที่ ๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ และ พระราชกุศลสตมวาร (๑๐๐ วัน) วันที่ ๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗ พระราชทานพระศพเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช

วันที่ ๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖ สำนักวาติกัน โดยสภาประมุขบาทหลวงโรมันคาทอลิกแห่งประเทศไทย

ได้ประกอบพิธีมิสซาถวายพระกุศลแด่พระศพเจ้าพระคุณ  
สมเด็จพระสังฆราช

วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖ คณะสงฆ์  
แห่งนิกายเนนบุตซึชู แห่งประเทศญี่ปุ่น ได้ประกอบพิธี  
สวดถวายพระกุศลแด่พระศพเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช

วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖ ฯพณฯ  
เซอร์จิม ดีอปเกย์ นายกรัฐมนตรีแห่งประเทศภูฏาน  
พร้อมด้วยภริยาและคณะได้มาถวายสักการะเคารพพระศพ  
เจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช

วันที่ ๑๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ พระมหา  
คณาจารย์จันทรธรรมสมาธิวัตร เจ้าคณะใหญ่จีนนิกาย  
พร้อมด้วยคณะสงฆ์จีน ได้ประกอบพิธีกึ่งเต็กน้อมถวาย  
พระกุศลแด่เจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช

วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗ พระมหา  
คณานันท์ธรรมปัญญาธิวัตร เจ้าคณะใหญ่นมิกาย  
พร้อมด้วยคณะสงฆ์อนัมมิกาย ได้ประกอบพิธีกึ่งเต็ก  
น้อมถวายพระกุศลแด่เจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช

วันที่ ๑๗ - ๒๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ รัฐบาล  
อินเดีย โดย รัฐมนตรีกระทรวงวัฒนธรรม ประเทศ  
อินเดีย และ ฯพณฯ เอกอัครราชทูตอินเดียประจำ  
ประเทศไทย ได้ประกอบพิธีวัชรยานบูชา ถวายพระกุศล  
แด่พระศพเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช อย่างเต็มรูปแบบตาม  
ลัทธิวัชรยานแห่งทิเบต

วันที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๗ คณะสังฆ-  
เถรวาทแห่งอินโดนีเซีย พร้อมด้วยพุทธศาสนิกชน  
อินโดนีเซียจำนวนกว่า ๑๐๐ คน ได้บำเพ็ญกุศลถวาย  
พระศพเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช

นอกจากนี้ ยังได้มีผู้นำองค์กรทางศาสนาในประเทศ  
ต่าง ๆ ส่งสารแสดงความอาลัย เนื่องในการสิ้นพระชนม์  
ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช จำนวนมาก อาทิ องค์กรทะเลลามะ  
พระสังฆราช พระสังฆนายก องค์กรระหว่างประเทศ  
และองค์กรพุทธศาสนาจากนานาประเทศ

กล่าวได้ว่า เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงดำรง  
อยู่ในฐานะพระสังฆบิดรของพุทธบริษัททั่วโลกโดยแท้

## สงฆราชมรณคาถา

สงฆินโท สงฆราชา หิ	ญาณสวรรค์หโย
สตรวสุสาธุโกทานิ	สมมา กาลกโต อหุ
พุทฺธสาสนิกา ทยุยา	คุณํ ตสฺส อนุสฺสเร
สคฺคิโก นิกฺกิลเส โส	นิทฺทุกฺโข โหตุ นิพฺพุโต ๕

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า จอมสงฆ์

๑๐๐ พระพรษาทรง สว่างไสว

จวบจนนิคาลัยลง ลับล่อง

ยังโชติช่วงพระคุณไว้ กราบไหว้นุสรถึง ๕

จึงชาวพุทธทั่วแคว้น แดนไทย

ประณตน์อมอาลัย ระลึกรู้

ขอพระองค์สว่างไสว สวรรค์สุด เกษมมา

อริกิลสมิอาจุฬั ดับสิ้นทุกสถาน ๕

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์



## สารบัญ

ความโกรธเป็นไหน ?	๒๓
จะมีสติเมื่อเกิดความโกรธ	๒๗
วิธีชะลอความโกรธ	๓๓
วิธีฝึกตนไม่ให้โกรธง่าย	๔๑
เมตตาาระงับความโกรธ	๔๙
วิเคราะห์สาเหตุของความโกรธ	๕๕
รักษากจิตให้คิดในทางที่ถูก	๖๓
ฝึกจิตให้มีความสงบ	๖๙
สำคัญที่ความคิด	๗๕





# ความโกรธ

## เป็นโธ ?

ดูเหมือนจะเป็นที่ยอมรับกันว่า โทสะหรือความโกรธเป็นเหตุแห่งความร้อนใจ ยิ่งกว่าความโลภหรือความหลง โกรธเมื่อใดร้อนเมื่อนั้น แม้ผู้ที่หยาบที่สุดไม่ต้องใช้ความประณีตพิจารณาเลย ก็ย่อมรู้สึกได้เช่นนั้น

คนโกรธง่าย โกรธบ่อย อาจจะทำให้เกิดความโกรธจนชินได้ แต่จะไม่ชินกับผลที่เกิดจากความโกรธ คือจะต้องรู้สึกร้อนเสมอไปไม่ว่าจะโกรธจนชินแล้วเพียงไหน มีตัวอย่างที่เกิดกับทุกคนอยู่ทุกวัน คือคนขับรถโกรธคนเดินถนน คนเดินถนนโกรธคนขับรถ แม้คนขับรถจะต้องพบคนเดินถนนอยู่ทุกวัน วันละหลายครั้ง แต่ก็ต้องเกิดโทสะเพราะกันและกันอยู่เสมอ เรียกได้ว่าจนเป็น

ของธรรมดา แต่กระนั้น ทั้งคนขับรถและคนเดินถนน ก็คงยอมรับว่า เมื่อเกิดโทสะทุกครั้งก็ร้อนร่าในใจทุกครั้ง นี่เป็นผลของความโกรธ ที่จะต้องเกิดคู่ไปกับความโกรธเสมอไม่มีแยกจากกัน ความโกรธเกิดขึ้นเมื่อใด ความร้อนใจก็ต้องเกิดขึ้นเมื่อนั้นเสมอ

สามัญชนทุกคนย่อมมีความโกรธ แต่ความโกรธของทุกคนไม่เท่ากัน นี่เป็นที่รู้จักกันอยู่ เห็นกันอยู่ ตักกันอยู่ ชมกันอยู่ บางคนโกรธง่าย โกรธแรง บางคนโกรธยาก โกรธเบา บางท่านเรียกคนประเภทแรกที่โกรธง่าย โกรธแรง ว่าเป็นคนมีกรรม และเรียกคนประเภทหลังที่โกรธยาก โกรธเบา ว่าเป็นคนมีบุญ เหตุผลที่น่าจะอยู่ที่รู้จักกันอยู่ คือ

ความโกรธไม่ทำให้ใครเป็นสุข มีแต่จะทำให้เป็นทุกข์ ยิ่งโกรธง่าย โกรธแรง ก็ยิ่งเป็นทุกข์บ่อย เป็นทุกข์มาก

ลองดูใจตนเองเสียบ้าง ก็ จะเห็นความแตกต่าง  
 ของจิตใจ เวลาโกรธกับเวลาไม่โกรธ เช่นในขณะนี้ หาก  
 ผู้ใดกำลังโกรธอยู่ ก็ให้หยุดคิดถึงเรื่องหรือบุคคลที่ทำให้  
 โกรธเสียสักระยะ ย้อนกลับเข้ามาดูใจตนเอง เมื่อกำลัง  
 โกรธ ดูเข้ามา ก็ย่อมจะเห็นว่ากำลังโกรธ เมื่อดูเห็นว่า  
 กำลังโกรธแล้ว ก็ดูให้เห็นว่ามีความร้อนพลุ่งพล่าน  
 อยู่ในใจหรือไม่ ซึ่งจะต้องเห็นว่ามี ความโกรธก็ต้องมี  
 ความร้อน โกรธมากก็ร้อนมาก โกรธน้อยก็ร้อนน้อย

ดูลงไปอีกว่า ความร้อนนั้นทำให้เดือดร้อนหรือไม่  
 หรือทำให้สบาย ถ้าดูกันจริงๆ และตอบตัวเองอย่างจริงๆ  
 ก็จะต้องได้คำตอบว่า ความร้อนนั้นทำให้เดือดร้อน  
 ไม่ทำให้สบาย เมื่อได้คำตอบเช่นนี้แล้ว ก็ดูลงไปอีกว่า  
 อยากรจะพ้นจากความไม่สบายนั้นหรือไม่ ถ้าดูจริง ก็  
 จะเห็นความจริงว่า อยากรจะพ้นจากความไม่สบายนั้น  
 ซึ่งเกิดเพราะเกิด ความโกรธหรือความมีโทโส





# จงมีสติ

## เมื่อเกิดความโกรธ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้แก้ที่เหตุ จึงต้องแก้ที่ความโกรธ แก้ให้ความโกรธน้อยลง ทำให้หมดสิ้นเชิงในวันหนึ่ง

**วิธีที่จะแก้ความโกรธให้เกิดผลรวดเร็ว ไม่ชักช้า มีอยู่ว่าให้พยายามทำสติให้รู้ตัวเมื่อความโกรธเกิดขึ้น**

คือเมื่อโกรธ ก็ให้รู้ว่าโกรธ และเมื่อรู้ว่าโกรธแล้ว ก็ให้พิจารณารูปร่างหน้าตาของความโกรธ ให้เห็นว่าเป็นความร้อน เป็นความทุกข์ จนกระทั่งถึงให้รู้ว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ให้มีสติพิจารณาอยู่เช่นนั้น อย่าให้ขาดสติ เพราะเมื่อขาดสติ เวลาโกรธจะไม่พิจารณา

ดังกล่าว แต่จะต้องออกไปพิจารณาเรื่องหรือผู้ที่ทำให้มีความโกรธ และก็จะไม่เป็นการพิจารณาเพื่อให้ความโกรธลดน้อย แต่จะกลับเป็นการพิจารณาให้ความโกรธมากขึ้น เหมือนเป็นการเพิ่มเชื้อให้แก่ไฟ จึงต้องพยายามทำสติควบคุมสติให้พิจารณาเข้ามาแต่ภายในใจเท่านั้น ให้เห็นความโกรธเท่านั้น ดูอยู่แต่รูปร่างหน้าตาของความโกรธเท่านั้น

การทำเช่นนั้น ท่านเปรียบว่าเหมือนขโมยที่ซุกซ่อนอยู่ เมื่อมีผู้มาดูหน้าตา ก็จะถูกซ่อนอยู่ต่อไปไม่ได้จะหนีไป ความโกรธก็เช่นกัน เมื่อเกิดขึ้นแล้วถูกจ้องมองดูอยู่ ก็เหมือนขโมยที่มีผู้มาดูหน้า จะต้องหลบไปเมื่อความโกรธหลบไปหรือระงับลง ความร้อนก็จะไม่มีใจก็จะสบายได้โดยควร

การพิจารณาดูหน้าตาของความโกรธ จึงเป็นวิธีแก้ที่ตรงที่สุด และจะให้ผลรวดเร็วที่สุด เป็นการบริหารจัดการที่ควรปฏิบัติอย่างยิ่งประการหนึ่ง

โทสะหรือความโกรธ เป็นเหตุแห่งความร้อนใจที่รู้สึกได้ชัดเจนง่ายตาย จนทำให้ความโกรธเกิดขึ้นเมื่อใด จะรู้สึกเมื่อนั้นว่าความร้อนใจเกิดขึ้นพร้อมกันทันที ลองสังเกตดูก็ได้

สมมติเมื่อเปิดวิทยุรายการหนึ่ง ผู้ที่ประสงค์จะฟังรายการนี้ไม่มีปัญหา มีปัญหาแต่ผู้ไม่ประสงค์จะฟังรายการนี้ ประสงค์จะฟังรายการอื่น แต่ไม่สามารถจะหมุนคลื่นวิทยุไปสถานีอื่นได้ ด้วยเหตุใดก็แล้วแต่ หากจำเป็นต้องฝืนใจฟังรายการนี้ มีความไม่พอใจเกิดขึ้น ขอให้ถือประโยชน์จากความไม่พอใจ ด้วยการสังเกตใจตนเอง ให้เห็นว่าเมื่อความไม่พอใจ หรือจะเรียกว่าโทสะอย่างอ่อนเกิดขึ้นเช่นนี้ ใจเป็นอย่างไร สงบเย็น หรือว่าร้อน ย่อมจะเห็นว่าไม่สงบเย็น แต่ว่าร้อน อาจไม่ร้อนเท่าบางเวลา เมื่อความไม่พอใจหรือโทสะอย่างแรงเกิดขึ้น เป็นต้นว่าเมื่อกำลังขับรถยนต์ อยู่ในถนนเวลาการจราจรกำลังคับคั่ง มีรถคันอื่นพยายามเบียด พยายามแซง พยายามกดแตรเร่งอยู่ข้างหลัง ทั้งๆ ที่ไม่มีทางจะเร่งไปข้างหน้าได้ ในเวลาเช่นนั้นได้

ทราบว่าคุณขับรถคันไหนคันนั้นจะต้องหัวเสีย เกิดโทสะ จนบางคนถึงกับกล่าวคำหยาบคายในขณะที่ขับรถจนติดเป็นนิสัย เพราะโทสะทำให้เป็นไป คือโทสะทำให้ร้อน จนถึงระเบิดออกมาเป็นกิริยาวาจาที่ไม่น่าดูไม่น่าฟัง โทสะของผู้ขับที่ที่แรงถึงกับระเบิดออกมาเป็นกิริยาวาจาหยาบคาย มักจะทำให้ผู้ได้ยินเกิดโทสะต่อไปอีกทอดหนึ่ง คือทำให้บรรดาผู้นั่งมาในรถนั้นเกิดโทสะ เพราะได้เห็นได้ยินกิริยาวาจาที่ไม่สุภาพไปด้วย เรียกได้ว่าโทสะเกิดเป็นทอดๆ ต่อเนื่องกัน

หากทุกคนจะทำสติดูใจตนเองในขณะที่กำลังเกิดโทสะ ก็ย่อมจะเห็นว่าใจกำลังร้อนด้วยอำนาจของโทสะ มากน้อยแล้วแต่แรงของโทสะที่เกิดขึ้นในใจของแต่ละคน มีโทสะแล้วจะไม่ร้อนไม่มีเลย ต้องร้อนทั้งนั้น

เคยได้ยินบางคนยังบ่นโกรธ แม้จะขับรถถึงจุดหมายปลายทางแล้ว บางคนเพียงเล่าถึงเวลาต้องขับรถไปในถนนขณะจราจรกำลังคับคั่งก็ยิ่งกลับเกิดโทสะขึ้นได้ ทุกคนที่ขับรถก็น่าจะต้องขับอยู่แทบทุกวัน และ

การจลาจลก็ดูเหมือนไม่มีวันที่ไม่คับคั่ง คับคั่งทุกวัน  
ดังนั้นคนชั่วรตจึงต้องเกิดโทสะทุกวัน ต้องร้อนใจทุกวัน

ที่จริงโทสะนั้นเมื่อเกิดแล้วดับแล้ว อาจจะเหมือน  
ไม่เคยเกิดมาก่อนเลย จิตใจสงบสบายเป็นปรกติ แต่  
ความจริงไม่เช่นนั้น แม้เมื่อโทสะดับแล้ว จิตใจสงบสบาย  
แล้ว แต่โทสะที่สงบก็หาใช่ว่าหมดไปจากจิตใจไม่ เมื่อ  
สงบนั้นเพียงจมลงฝังอยู่ในใจเท่านั้น ไม่ได้หมดไปไหน





# วิธีลอ

ความโกรธ

โทสะเกิดขึ้นกี่ครั้ง สงบแล้วก็จมลง เป็นพื้นฐาน  
ของจิตใจเท่านั้นครั้ง ไม่ได้หายไปไหนเลยแม้แต่ครั้งเดียว  
โทสะที่จมลงในจิตใจนี้ ไปทำให้จิตใจมีโทสะเพิ่มขึ้น  
ทุกที คิดให้ดีจะเห็นว่าไม่น่าปล่อยให้เป็นเช่นนั้นต่อไป  
น่าจะแก้ไข

ขั้นต้น ต้องพยายามไม่ให้โทสะเกิดขึ้นอีกง่ายๆ

ซึ่งน่าจะต้องพยายามเป็นเรื่อยๆ ไป เช่น พยายาม  
ไม่ให้เกิดโทสะในเวลาขับรถ ต้องอาศัยสติเป็นสำคัญ  
คือก่อนจะขึ้นประจำที่นั่งในรถทุกครั้ง ต้องตั้งใจทำสติ  
ให้ได้ว่าจะไม่โกรธเลยในระหว่างที่ขับรถอยู่ จะไม่โกรธ

ตั้งใจให้มั่น สู้ทาบตัวเองให้แข็งแรงว่าจะไม่โกรธ จะใจเย็น เช่นนี้แล้วขณะที่ขับรถอยู่ แม้จะมีอะไรมาทำให้อยากโกรธ ก็จะสามารถรักษาจิตใจให้ไม่โกรธได้ดีกว่าไม่ตั้งใจไว้ก่อนเลยว่าจะไม่โกรธ คือถึงแม้จะโกรธบ้างก็จะโกรธน้อยกว่าไม่ตั้งใจไว้ก่อน ดังนั้นก่อนจะขึ้นขับรถทุกครั้งจึงควรจะทำสติให้เกิดขึ้น ทำใจให้ตั้งมั่น สัญญากับตนเองว่า จะไม่โกรธขณะขับรถ จะไม่โกรธ และจะทำให้ได้ การตั้งใจเช่นนี้อาจจะไม่ประกอบด้วยเหตุผลอย่างอื่นเลย นอกจากไม่อยากโกรธ เพราะความโกรธทำให้ไม่สบาย ถึงจะไม่ประกอบด้วยเหตุผลอย่างอื่น แต่การตั้งใจจริงที่จะไม่โกรธก็จะได้ผล มากน้อยตามกำลังการตั้งใจ ตั้งใจเข้มแข็งเด็ดขาดจริง จะทำให้เกิดผลเด็ดขาดจริงได้ คือจะทำให้ไม่โกรธเลย ได้จริงๆ ในระยะเวลาที่กำหนดไว้ นั่น เช่น ในเวลาขับรถ

แต่ถ้ามีเหตุผลประกอบการตั้งใจว่าจะไม่โกรธด้วย ก็จะได้ผลยิ่งขึ้น

เพราะเหตุผลสำคัญเสมอ เมื่อประกอบด้วยเหตุผล  
ที่ถูกต้องแล้ว ย่อมยอมรับด้วยดี ไม่ค้ำนึ่งถึงอย่างอื่น

เช่น เมื่อตั้งใจจะไม่โกรธเวลาขับรถ ก็ให้ยกเหตุผล  
ขึ้นประกอบด้วยว่า บรรดาคนที่ขับรถคับคั่งอยู่ในถนน  
ทั้งหลายนั้น บางคนอาจจะกำลังถูกรื้อนจริงๆ ใครสัก  
คนอาจจะกำลังต้องการความช่วยเหลืออย่างรีบด่วน  
จากเขา เขาอาจจะกำลังไปตามหომเพราะมีคนเจ็บหนัก  
บางคนอาจจะใจร้อนเสียจนเคย รอไม่ได้เพราะความเคย  
ต้องรีบร้อนไปตามเคยเท่านั้น บางคนอาจจะขับมาจาก  
ไหนไกลมากจนเหน็ดเหนื่อย หมดการควบคุมใจให้เป็น  
ปรกติ ทำอะไรๆ ไปโดยไม่นึกถึงความควรไม่ควร บาง  
คน เช่นคนขับรถโดยสารประจำทาง ต้องทำงานหนัก  
เหน็ดเหนื่อย ใจคอก็ย่อมไม่เป็นปรกติ ทำอะไรลงไป  
ก็เพราะความเหน็ดเหนื่อยผลัดัน น่าสงสาร น่าเห็นใจ  
ไม่น่าไปโกรธ ยกเหตุผลดังตัวอย่างข้างต้นมาพิจารณา  
ประกอบกับการตั้งใจว่าจะไม่โกรธ ย่อมจะเกิดผลดัง  
ความตั้งใจ และหากปฏิบัติให้สม่ำเสมอคือทุกครั้งที่จะ  
ขึ้นขับรถหรือจะขึ้นนั่งรถ จะได้ผลดียิ่งขึ้นทุกทีจนถึงจะ

ไม่โกรธได้เลย ไม่ว่าจะต้องขับรถไปพบคนขับรถอื่นๆ  
ที่มีมารยาทอย่างไรก็ตาม

อันความไม่โกรธนั้นไม่ได้เป็นคุณเป็นประโยชน์  
หรือเป็นผลดีแก่ใครยิ่งกว่าแก่ตัวเอง จึงควรอย่างยิ่งที่  
จะปฏิบัติเพื่อความไม่โกรธ ในขั้นต้นแม้เพียงเมื่อกำลัง  
ขับรถหรือนั่งอยู่ในรถ

ผู้มีธรรมถือเหตุผลเป็นสำคัญเสมอ ไม่ว่าใครจะ  
ทำผิดมาแล้วมากน้อยเพียงไหน หากเห็นเหตุผลที่  
กระทำไปเช่นนั้น จักอภัยให้ได้อย่างง่ายดาย

การตั้งใจจริงที่จะไม่โกรธขณะขับรถ พร้อมกับ  
ใช้ปัญญาหาเหตุผลมาประกอบเพื่อไม่ให้เกิดความโกรธ  
ก็คือการตั้งใจจริงที่จะเข้าใจเหตุผลความจำเป็น ของคน  
ที่ขับรถอื่นๆ ด้วยมารยาทอันชวนให้โกรธ และเมื่อเห็น  
เหตุผลความจำเป็นของเขาแล้ว ก็จักอภัยให้ได้ ไม่โกรธ  
การฝึกใจไม่ให้โกรธ จึงเท่ากับเป็นการฝึกให้อภัยใน  
ความผิดของผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่รู้จักหรือไม่รู้จักก็ตาม  
นับเป็นการบริหารจัดการอย่างยิ่งวิธีหนึ่ง ที่จะให้ผลดีแก่ผู้  
บริหารเอง

เท่าที่เคยได้ยินมา รถหรือคนขับรถที่ถูกโกรธมากที่สุดคือรถโดยสารประจำทาง หรือคนขับรถโดยสารประจำทาง เห็นแทบทุกคัน ทุกสาย ที่พุดๆ กันให้ได้ยินก็เพราะขับไม่เกรงใจใคร ชอบเบียดชอบแซง เพราะรีบร้อนจะไปข้างหน้าอยู่ตลอดเวลา ชนเป็นชน ตายเป็นตาย ทั้งหมดนี้เป็นเหตุให้ผู้ขับรถคันอื่นๆ เกิดโทโส บางทีถึงคิดสู้ คือใช้วิธีขับไม่ให้รถประจำทางขึ้นหน้าไปได้เลย บางคนแล้วว่าถึงกับดับเครื่องรถของตนจอดขวางทางไว้เฉยๆ ทำให้รถที่ตามติดมาเล่นต่อไปไม่ได้ด้วยเหมือนกัน บางคนถึงกับลงจากรถไปต่อปากต่อคำกัน ซึ่งบางทีก็ถึงได้รับบาดเจ็บ เลือดตกยางออก และบางรายก็ถึงตาย ทั้งหมดนี้เกิดจากอำนาจโทสะ ที่ไม่ได้รับการพยายามแก้ไขไม่ให้เกิดด้วยวิธีที่กล่าวแล้วข้างต้น เป็นต้น

แต่ก็เคยได้ยินมาเหมือนกัน บางคนไม่โกรธรถประจำทางหรือคนขับรถประจำทางเลย ไม่ว่าจะขับด้วยมารยาทชวนให้โกรธเพียงใดก็ไม่โกรธ ทั้งยังให้ความเห็นใจอำนวยความสะดวกให้จนสุดความสามารถด้วย

เช่น เปิดทางให้ไปก่อนโดยดีเสมอ ที่ทำเช่นนั้นบอกว่าไม่ใช่เพราะกลัวถูกชนแล้วจะแย่งเพราะรถประจำทางคันใหญ่กว่ามาก ไม่ใช่เพราะราคาตั๋วอยากจะทำให้ไปเสียให้พ้นๆ ไม่ใช่เพราะประชดประชัน แต่เพราะมีเหตุผลที่ตนพอใจ และเห็นว่าเป็นเหตุผลที่ถูกต้องสมควร เมื่อเห็นเหตุผลเช่นนั้นแล้ว การให้อภัยก็เกิดตามมา ไม่ว่าจะรถประจำทางจะแล่นอย่างไร ผิดมารยาทมากมายอย่างไร ก็ให้อภัยให้ได้ไม่โกรธ

เหตุผลที่ทำให้บุคคลประเภทหลังนี้ไม่โกรธคนขับรถประจำทาง อำนวยความสะดวกให้จนสุดความสามารถเสมอ มีอยู่ว่า เพราะได้คิดไปถึงความเหน็ดเหนื่อยของคนขับที่ต้องมีมากมายแน่ แล้วก็คิดไปถึงบรรดาผู้โดยสารจำนวนมากที่เบียดเสียดกันอยู่นั่งรถประจำทางทุกคันเสมอ ทุกคนได้รับความลำบากไม่น้อย รถยิ่งติดนานเพียงไร ก็ยิ่งลำบากอยู่นานเพียงนั้น คนขับรถส่วนตัวที่ไม่ต้องเบียดเสียดกับใคร เวลาารถติดนานหน่อยยังรู้สึกเดือดร้อน ไม่เป็นสุข คนนั่งรถประจำทางนั้นแม้รถจะไม่ติดก็มีความเดือดร้อน ไม่เป็นสุข เพราะการ

ต้องเบียดเสียดและห้อยโหนอยู่แล้ว เมื่อรถติดก็จะต้องเดือดร้อนมากขึ้น

**คนคนเดียวยอมรับความเดือดร้อนเพียงเล็กน้อย เพื่อความสบายขึ้นบ้างของคนจำนวนมาก ต้องเป็นสิ่งควรทำ ต้องเป็นการกระทำที่ดีแน่**

การเสียสละประโยชน์ตนเพียงเล็กน้อยเพื่อประโยชน์ส่วนรวมที่ยิ่งใหญ่นั้น ผู้ใดทำได้ ผู้นั้นมีฐานะของจิตใจอยู่ในระดับสูง ผู้ใดยังทำไม่ได้ ผู้นั้นควรจะได้บริหารจิตให้ยิ่งขึ้นเพื่อจะได้ทำได้ ที่จริงผู้บริหารจิตจนเป็นผู้มีจิตสวयงามขึ้นเรื่อยๆ เป็นผู้ได้ประโยชน์จากการกระทำนั้นด้วยตนเอง ยิ่งกว่าผู้ใดจะได้





# วิธีฝึกตน

ไม่ว่าง่าย

การรู้จักหาเหตุผลอุบายวิธีมาทำให้ความโกรธไม่เกิดขึ้นในจิตใจ ไม่ว่าจะโกรธคนชั่วรตทั้งหลายในถนนหนทางหรือโกรธใครด้วยเรื่องอะไรก็ตาม นับเป็นวิธีที่ถูกที่ชอบ ควรที่ผู้สนใจการบริหารจิตจะมีความเพียรฝึกฝนอบรมให้สม่ำเสมอ

เหตุผลนั้น ยิ่งสนใจคิดค้นเพียงใด ก็จะปรากฏประจักษ์ใจยิ่งขึ้นเพียงนั้น จะเป็นผลให้ความโกรธลดน้อยลง มีแต่การให้อภัยกันอย่างเต็มอกเต็มใจ และเห็นอกเห็นใจเพิ่มขึ้น ผลที่จะได้รับกันอย่างกว้างขวางก็คือ ความสงบสุขปราศจากความร้อนของไฟโทสะแผดเผา

ผู้ให้อภัยง่ายก็คือผู้ไม่โกรธง่ายนั่นเอง ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาจะบริหารจัดการให้ไม่โกรธง่าย จึงควรต้องฝึกตนให้เป็นผู้มีเหตุผล เคารพเหตุผล นั่นคือให้คิดหาเหตุผลเพื่อให้เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้ที่ตนอยากจะโกรธ เมื่อเห็นอกเห็นใจด้วยเหตุผลแล้วจะได้ไม่โกรธ จะได้อภัยให้ได้ในความผิดพลาดหรือบกพร่องของเขา

กล่าวอีกอย่างก็คือ ให้คิดหาเหตุผลเพื่อให้เกิดเมตตาในผู้ที่ตนอยากจะโกรธนั่นเอง การที่จะเกิดเมตตากันขึ้นเฉยๆ โดยไม่มีเหตุผล สำหรับบางคนที่มีความจิตใจสูงด้วยเมตตานั้นเป็นไปได้ คือแม้ไม่มีเหตุผลก็มีเมตตาได้ แต่สำหรับคนทั่วไป ถ้ามีเหตุผลเพียงพอ จะทำให้เกิดเมตตาได้ง่ายกว่าไม่มีเหตุผลเลย ดังนั้น เหตุผลจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรปลูกให้มีประจำจิตใจทุกคน เพราะเหตุผลหรือจะเรียกว่าปัญญาก็ได้ เป็นสิ่งจำเป็นต้องใช้ประกอบในการบริหารจัดการทุกเรื่อง ทุกเวลา ทั้งเรื่องโลก ทั้งเรื่องโกรธ ทั้งเรื่องหลง

พูดถึงวิธีดับความโกรธหรือโทสะต่อไป ทุกวันในตอนเช้าก่อนจะเริ่มธุรกิจประจำวัน ไม่ว่าจะในบ้านหรือนอกบ้านก็ตาม จะเป็นการควรอย่างยิ่ง ถ้าทุกคนจะกราบพระพุทธรูปที่มีอยู่ แล้วสวดมนต์บทที่สั้นนิดเดียวสักจบเดียว หรือ ๓ จบ ก็จะได้ คือ **นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺทสฺส** ซึ่งแปลว่า *ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น* แล้วทำสติ สัญญากับตนเองว่า จะพยายามรักษาใจไม่ให้โกรธในวันนั้นทั้งวัน ให้เหตุผลกับตัวเองว่าเพราะความโกรธไม่ดีเลย ความโกรธทำให้ใจร้อน ความโกรธทำให้คิด ให้พูด ให้ทำความไม่ดีได้ต่างๆ ความโกรธทำให้เป็นที่เกลียดชัง ลองนึกถึงความไม่ดีของความโกรธดู นึกได้อะไรบ้างก็ยกขึ้นเป็นเหตุผลเพื่อทำสติ สัญญากับตนเองทุกเช้าว่าจะไม่โกรธในวันนั้นทั้งวัน การทำสติเช่นนี้ย่อมมีผลแน่นอน ย่อมทำให้ความโกรธที่เคยมีมาครั้งในวันหนึ่งๆ ลดน้อยลงได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสติที่จะระลึกขึ้นได้ ถึงที่ให้สัญญาไว้กับตนเองในเช้าวันนั้นเป็นสำคัญ

สติระลึกได้มากครั้งเพียงใด ก็จะระงับความโกรธไว้ได้มากครั้งเพียงนั้น เมื่อทำสติเช่นนี้ในตอนเช้า สติจักต้องเกิดบ้างแน่นอนเมื่อความโกรธจะเกิดขึ้น อาจจะมีเพียงน้อยครั้งสำหรับเมื่อเริ่มฝึกใจไม่ให้โกรธใหม่ๆ แต่ก็ จะทวีจำนวนต่อไปเรื่อยๆ จนสามารถมีสติเกิดขึ้นทุกครั้งเมื่อจะโกรธ นั่นก็คือวันหนึ่งๆ จะไม่โกรธได้เลยหากตั้งใจทำให้นานวันจนสติมั่นคงเพียงพอ เกิดได้ทันท่วงทีสามารถยับยั้งความโกรธไว้ได้ทุกครั้ง

อย่างไรก็ตาม ต้องไม่ทิ้งเหตุผลดังกล่าวแล้ว ต้องฝึกใจให้เป็นผู้มีเหตุผลประกอบกับความตั้งใจทำ สติว่าจะไม่โกรธด้วยเสมอ เหตุผลหรือปัญญาเท่านั้นที่จะสามารถถอนรากถอนโคนความโกรธเสียได้ เช่นเดียวกับที่จะสามารถถอนรากถอนโคนกิเลสกองอื่นได้ด้วย ไม่มีอะไรนอกจากปัญญาหรือเหตุผลที่จะทำให้โลภะ โทสะ โมหะ ลดน้อยลงถึงหมดสิ้นไปได้จากจิตใจ

การทำสติตั้งใจมั่น เป็นส่วนประกอบที่จะช่วยให้เกิดเหตุผลหรือปัญญามาถอนรากถอนโคนให้เด็ดขาด

## จึงควรจะต้องมีทั้งสติและปัญญาประกอปกันเสมอ จึงจะแก้ความโกรธได้สำเร็จ

ทุกคน ส่วนมากไม่ได้อยู่ตามลำพังผู้เดียว ส่วนมากต้องเกี่ยวข้องกับติดต่อสังคมกับคนหมู่มาก แต่ละคนมีรูปร่างหน้าตาทำทาง ตลอดจนอุปนิสัยใจคอและการพูดจาแตกต่างกันไป มีทั้งที่ดีและมีทั้งที่ไม่ดี มีทั้งเจริญตาและมีทั้งที่ไม่เจริญตา มีทั้งที่ถูกใจและมีทั้งที่ไม่ถูกใจ เมื่อมีแตกต่างกันเช่นนี้ ก็เป็นธรรมดาที่จะต้องมีการขวางหูขวางตากันบ้างเป็นอย่างน้อย อย่างมากถึงโกรธเกลียด ถึงขนาดไม่อยากจะเห็นหน้าค่าตาหรือได้ฟังสื่่มเสียงกันก็มี ในเรื่องเช่นนี้ ก็เช่นเดียวกับเรื่องทั้งหลายใช้สติและปัญญาแก้ได้

สมมุติว่ามีใครคนหนึ่งในที่ทำงาน ที่ไม่ว่าจะพูดจะทำหรือแม้จะอยู่เฉยๆ เราก็อยากจะโกรธไปหมด รู้สึกไม่ถูกหูถูกตาไปเสียทั้งนั้น ให้แก้ด้วยวิธีทำสติสัญญากับตนเองทุกวันว่าจะไม่โกรธเขา แล้วพิจารณาดูเหตุผลให้เห็นชัด เช่นไม่ชอบเพราะหน้าตาเขาน่าเกลียด ก็ให้คิดถึงเหตุผลว่าเขาเกิดมาเช่นนั้นเอง กรรมของเขาไม่ดี

น่าสงสาร คนอื่นๆ ก็คงจะเกลียดเขาที่หน้าตาน่าเกลียดเหมือนกัน เราจะไปโกรธไปเกลียดเขาด้วยทำไม ไม่ได้เป็นความผิดของเขาเลย ไม่มีใครเลือกเกิดได้ ถ้าเลือกได้ก็คงไม่เลือกเกิดไม่ดี ต้องเลือกเกิดที่ดีที่สวองามทั้งนั้น เราไปโกรธไปเกลียดเขา แสดงความเป็นคนใจไม่ดีของเราเอง ขาดเมตตากรุณาโดยไม่จำเป็น หรือไม่ชอบเขาเพราะเหตุอื่น ก็ให้คิดถึงเหตุผลความจริง เช่นว่าคนเราเกิดมาไม่เหมือนกัน จิตใจไม่เท่ากัน จิตใจเขาอยู่ในระดับไหน การแสดงออกของเขาก็อยู่ในระดับนั้น จะไปโกรธไปเกลียดเขาไม่ถูก ที่ถูกต้องเมตตาสงสาร เพราะเขาเป็นผู้นำเมตตาสงสารจริงๆ คิดเช่นนี้บ่อยๆ ค้นหาเหตุผลที่จะทำให้เกิดเมตตาสงสารให้เสมอๆ จะลดความโกรธลงได้ จนถึงไม่โกรธเลยได้

เพราะธรรมชาติความผิดพลาดบกพร่องของทุกคนย่อมเกิดจากเหตุผลอย่างหนึ่งเสมอ เพียงแต่ว่าสามัญชนด้วยกันย่อมยากจะยอมรับเหตุผลนั้นๆ ว่าสมควรสามัญชนด้วยกันจึงยากที่จะให้อภัยในความผิดของใครๆ ได้เสมอไป จึงยังต้องมีความโกรธกันอยู่ทั้งนั้น

แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ควรอย่างยิ่งที่จะพยายาม  
ทำความโกรธให้ลดน้อยลงมากที่สุดเท่าที่จะสามารถ  
ทำได้ เพราะจะเป็นความสุขของตนเอง มิได้เป็น  
ความสุขของคนอื่น





# เมตตา

## ระงับความโกรธ

วิธีที่จะแก้ไขจิตใจให้มีความโกรธน้อย ให้มีความ  
โกรธยากจนถึงให้ไม่มีความโกรธเลย จำเป็นต้องสร้าง  
เมตตาให้เกิดขึ้นในจิตใจให้มากพอจะยอมเข้าใจใน  
เหตุผลของบุคคลอื่นที่ทำผิดพลาดหรือบกพร่อง

ขณะเดียวกันจำเป็นต้องฝึกใจให้มีเหตุผล ให้เห็น  
เหตุผลเป็นสิ่งสำคัญเป็นสิ่งที่ควรเคารพ เมื่อเหตุผล  
เป็นสิ่งสำคัญในจิตใจของผู้ใดแล้ว ผู้นั้นจักเป็นผู้ไม่ใช้  
อารมณ์ ถึงแม้จะโกรธแล้ว แต่เมื่อเหตุผลเกิดขึ้น ก็จะสามารถ  
ทำให้ความโกรธดับลงได้ จะไม่แสดงอารมณ์  
โกรธอย่างผู้ไม่มีเหตุผล และถ้าหมั่นอบรมเหตุผลหรือ  
ปัญญา ประกอบด้วยเมตตาให้เกิดขึ้นเสมอในจิตใจ  
แม้มีเรื่องที่ผิดหูผิดตาผิดใจเกิดขึ้น เหตุผลอันประกอบ

ด้วยเมตตาก็จะเกิดขึ้นก่อน อารมณ์จะเกิดไม่ทัน หรือเกิดทันบ้างตามวิสัยของผู้เป็นปุถุชนไม่สิ้นกิเลส ก็จะไม่เบามากและน้อยครั้งมาก

ทั้งผู้โกรธยาก โกรธน้อย และผู้โกรธง่าย โกรธมาก ควรอย่างยิ่งที่จะได้สนใจสังเกตให้รู้ว่าจิตใจของตนมีความสุขทุกข์ เย็นร้อนอย่างไร ทั้งในเวลาที่ไม่โกรธและในเวลาที่ไม่โกรธ ปรกตินั้น เมื่อโกรธก็มักจะไปเพ่งโทษผู้อื่น ว่าเป็นเหตุให้ความโกรธเกิดขึ้น คือมักจะไปคิดว่าผู้อื่นนั้นพูดเช่นนั้น ทำเช่นนั้นที่กระทบกระเทือนถึงผู้โกรธ การเพ่งโทษผู้อื่นเช่นนี้ ไม่ใช่เป็นการทำให้จิตใจตนเองสบาย ตรงกันข้าม กลับเป็นการเพิ่มความไม่สบายให้ยิ่งขึ้น ยิ่งเพ่งเห็นโทษของผู้อื่นมากขึ้นเพียงใด จิตตนเองก็จะยิ่งไม่สบายยิ่งขึ้นเพียงนั้น แต่ถ้าหยุดเพ่งโทษผู้อื่นเสีย เขาจะพูดจะทำอะไรก็ตาม ที่เป็นการกระทบกระเทือนถึงตนเองจริงหรือไม่ก็ตาม อย่าไปเพ่งดู ให้ย້อนเข้ามาเพ่งดูจิตใจตนเองว่ากำลังมีความสุขทุกข์อย่างไร มีอารมณ์อย่างไร ใจจะสบายขึ้นได้ด้วยการเพ่งนั้น

กล่าวสั้นๆ คือการเพ่งดูผู้อื่นทำให้ตนเองไม่เป็นสุข แต่การเพ่งดูใจตนเองทำให้เป็นสุขได้ แม้กำลังโกรธมาก หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นว่ากำลังโกรธมาก ความโกรธก็จะลดลง เมื่อความโกรธน้อย หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นว่ากำลังโกรธน้อย ความโกรธก็จะหมดไป จึงกล่าวได้ว่า ไม่ว่าจะกำลังมีอารมณ์ใดก็ตาม โลกหรือโกรธ หรือหลงก็ตาม หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นอารมณ์นั้นแล้ว อารมณ์นั้นจะหมดไป ได้ความสุขมาแทนที่ ทำให้มีใจสบาย

ทุกคนอยากสบาย แต่ไม่ทำเหตุที่จะให้เกิดผลเป็นความสบาย ดังนั้นจึงยังหาผู้สบายได้น้อยเต็มที ยิ่งกว่านั้น ทั้งๆ ที่ทุกคนอยากสบาย แต่กลับไปทำเหตุที่จะให้ผลเป็นความไม่สบายกันเป็นส่วนมาก ดังนั้นจึงได้รับผลเป็นความไม่สบายตามเหตุที่ทำ เพราะดังได้กล่าวแล้ว ทำเหตุใดต้องได้รับผลของเหตุนั้นเสมอไป เหตุดีให้ผลดี เหตุชั่วให้ผลชั่ว เหตุแห่งความสุขให้ผลเป็นความสุข เหตุแห่งความทุกข์ให้ผลเป็นความทุกข์ ต้อง

ทำเหตุให้ตรงกับผล จึงจะได้ผลที่ปรารถนาต้องการ  
ควรมีสติระลึกถึงความจริงนี้ไว้ให้สม่ำเสมอ

ใจที่ไม่มีค่าคือใจที่ร้อนรนกระวนกระวาย ใจที่มี  
ค่าคือใจที่สงบเยือกเย็น นำความจริงนี้เข้าจับ ทุกคนจะ  
รู้ว่าใจของตนเป็นใจที่มีค่าหรือไม่มีค่า ความโกรธทำ  
ให้ร้อน ทุกคนทราบดี จึงน่าจะทราบต่อไปด้วยว่า  
ความโกรธเป็นสิ่งที่ทำให้ใจไม่มีค่าหรือทำให้ค่าของใจ  
ลดน้อยลง ของที่มีค่ากับของที่ไม่ค่า อย่างไหนเป็น  
ของดี อย่างไหนเป็นของไม่ดี อย่างไหนควรปรารถนา  
อย่างไหนไม่ควรปรารถนา ก็เป็นที่ทราบกันดีอยู่อย่าง  
ชัดแจ้ง แต่เพราะขาดสติเท่านั้น จึงทำให้ไม่ค่อยได้  
รู้ตัว ไม่สงวนรักษาใจของตนให้เป็นสิ่งมีค่าพอสมควร  
ต้องพยายามทำสติให้มีอยู่เสมอ จึงจะรู้ตัว สามารถ  
สงวนรักษาใจให้เป็นสิ่งมีค่าได้ คือสามารถยับยั้งความ  
โลภ ความโกรธ ความหลง มิให้เกิดขึ้นจนเกินไปได้

สามัญชนยังต้องมีความโลภ ความโกรธ ความ  
หลง แต่สามัญชนที่มีสติ มีปัญญา มีเหตุผล ย่อมจะ  
ไม่ให้ความโลภ ความโกรธ ความหลง มีอำนาจ  
ชั่วร้ายเหนือจิตใจ ย่อมจะใช้สติใช้ปัญญา ใช้เหตุผล  
ทำใจให้เป็นใจที่มีค่า





# วิเคราะห์

## สาเหตุของความโกรธ

บัดนี้มาลองแยกความโกรธที่เกิดจากรูปไม่ถูกตา ซึ่งก็มีแยกออกไปมากมายหลายอย่างเหมือนกัน เคยได้ยินผู้บ่นว่าเห็นหน้าตาทำทางคนนั้นคนนี่แล้วชั้ตตา ดูไม่ได้กวนโทโส บางคนเล่าว่า เห็นผมทรงสมัยใหม่ของเด็กหนุ่มสมัยนี้แล้วทนไม่ไหว เกลียดเหลือเกิน กวนโทโสมากที่พากันไว้ผมทรงเช่นนั้น บางคนบ่นตำหนิการแต่งกายของเด็กสาวสมัยใหม่ว่าไม่น่าดู เห็นแล้วเกิดโทสะ เป็นลูกหลานก็อยากตีอยากว่า บางคนดูภาพตามหนังสือพิมพ์แล้วส่ายหน้า ตำหนิว่า ดูไม่ได้นำรังเกียจ ยังมีรูปไม่ถูกตาอีกหลายประการ ซึ่งแต่ละท่านอาจจะนึกเพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง เช่นเดียวกับ

เสียงไม่ถูกหูเพราะเหตุผลเดียวกัน คือทุกคนที่เป็น  
บุุคคล ย่อมจะมีรูปไม่ถูกตาของตนอยู่ด้วยกันทั้งนั้น  
และไม่ตรงกันก็มีเป็นอันมาก ดังตัวอย่าง บางคนโดย  
เฉพาะเด็กหนุ่มๆ สาวๆ เห็นผมทรงสมัยใหม่ของ  
พวกเขาน่าดูที่สุด คนไหนสามารถจะไว้ผมทรงนั้นได้  
ดูเหมือนจะภาคภูมิใจที่สุด ขณะที่ดังกล่าวแล้ว บางคน  
ตัวเองไม่ได้ไว้ด้วยกับเขา ยังเกิดโทสะเพราะเกลียดมาก  
หรือบางคนเห็นเครื่องแต่งกายสมัยใหม่ของพวกเขา  
สวยงามน่าดูอย่างยิ่ง คนไหนไม่ได้แต่งแบบเช่นนั้น  
เห็นจะเป็นคนดูไม่ได้ ไม่สวยไม่งามเสียเลย ขณะที่  
ดังกล่าวแล้วบางคนตัวเองไม่ได้แต่งด้วยกับเขา ยังท  
ดูจะไม่ได้ ว่าเกิดโทโส บางคนดูภาพตามหนังสือต่างๆ  
แล้วถึงกับต้องเก็บรวมไว้เพื่อดูแล้วดูอีก เพราะชอบมาก  
ขณะที่ดังกล่าวแล้ว บางคนตำหนิภาพเหล่านั้นรุนแรง  
ว่าน่ารังเกียจไม่น่าให้ผ่านสายตา

พิจารณาตามตัวอย่างที่ยกมานี้ ก็ให้เห็นเหมือน  
เมื่อพิจารณาตัวอย่างเสียงไม่ถูกหูหรือถูกหูที่กล่าวไว้แล้ว

คือจะเห็นว่าสาเหตุเดียวกันแต่ก่อให้เกิดผลไม่เหมือนกัน คนหนึ่งชอบ คนหนึ่งไม่ชอบ สาเหตุที่แท้จริงอยู่ที่การปรุงของใจ มิได้อยู่ที่อะไรอื่น จะโลกก็เพราะใจปรุงให้โลก จะโกรธก็เพราะใจปรุงให้โกรธ จะหลงก็เพราะใจปรุงให้หลง หรือจะสุขก็เพราะใจปรุงให้สุข จะทุกข์ก็เพราะใจปรุงให้ทุกข์ ดังนั้นสิ่งที่ควรระมัดระวังที่สุดคือการปรุงของใจตนเองนี้แหละ มิใช่การกระทำของคนอื่น คนอื่นจะทำอะไรอย่างไร ถ้าเราระวังการปรุงของใจเราเองให้ถูกต้องแล้ว ความทุกข์ของเราจะไม่เกิด เพราะการกระทำของเขาเลย

**การระมัดระวังการคิดปรุงของใจ ก็คือการหัดใช้ความคิดไปในทางที่ถูก ที่จะไม่เป็นโทษ ไม่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ของตนนั่นเอง**

แต่ปรกติการคิดปรุงนั้น เป็นไปอย่างรวดเร็ว จนยากที่เจ้าตัวจะทันรู้ว่าได้มีการปรุงขึ้นแล้ว มักจะไปรู้เอาทีต่อเมื่อผลปรากฏขึ้นแล้ว เป็นความโลภ หรือความโกรธ หรือความหลงเสียแล้ว

วิธีฝึกเพื่อให้รู้ทันความปรุงคิดนั้น ต้องทำเมื่ออารมณ์ที่เกิดจากความปรุงคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งดับลงแล้ว เป็นต้นว่าเลิกโกรธเมื่อได้ยินเสียงใดเสียงหนึ่งแล้ว ให้ย้อนจับเรื่องนั้นมาพิจารณาอีกว่า ก่อนจะเกิดความโกรธนั้นได้เริ่มต้นขึ้นอย่างไร อาจจะเริ่มต้นด้วยเปิดวิทยุ ได้ยินเสียงผู้บรรยายคนหนึ่งกำลังบรรยายเรื่องอะไรเรื่องหนึ่งอยู่ เป็นเรื่องที่น่าสนใจมาก อยากจะฟัง แต่พอฟังเข้าก็รู้สึกว่าคุณบรรยายใช้สຸ່มเสียงไม่น่าฟังเลย ใจปรุงไปเสียว่า เสียงอย่างนี้คนพูดดัดให้ไว้เพียงสามมากไป ไม่เหมาะกับเรื่องอันมีสาระที่กำลังพูดอยู่ คำนั้นควรจะพูดให้ชัดก็ไม่พูดให้ชัด คำนี้ไม่ควรจะใช้ ก็ไปนำมาใช้ ใจปรุงออกไปทุกทีในทำนองดังกล่าว ทำให้ความไม่ชอบเกิดแรงขึ้นทุกที จนถึงกลายเป็นความโกรธ กระทั่งฟังต่อไปอีกไม่ได้ ต้องปิดวิทยุและโกรธอยู่คนเดียว หรือบ่นให้ใครๆ ที่มีรับฟังอยู่ ให้ความโกรธของตนด้วย โดยที่แน่นอนเหลือเกินผู้บรรยายมิได้รู้เรื่อง รู้ราวด้วยเลย ใครจะโกรธใครจะไม่โกรธเมื่อได้ฟังคำบรรยาย ผู้บรรยายไม่รู้ด้วย ไม่ทุกข์ด้วย ผู้โกรธเท่านั้นที่ทุกข์

เมื่อพิจารณามาถึงตรงนี้ คือตรงผู้โกรธเท่านั้นที่เป็นทุกข์ ควรพิจารณาจนเห็นจริงว่า ผู้โกรธเท่านั้นที่เป็นทุกข์จริงๆ ซึ่งจะต้องเห็น แม้จะเห็นเพียงครู่ยามแล้วลืม ก็จะต้องเห็น เพราะตนเองเป็นทุกข์อยู่เพราะความโกรธจริงๆ

เมื่อเห็นแล้วว่าผู้โกรธเท่านั้นที่เป็นทุกข์ ให้พิจารณา ย้อนไปอีกว่าความโกรธเกิดเพราะความปรุงเช่นใด ก็จะเห็นว่าตนได้คิดปรุงไปเช่นใด เมื่อจะแก้ไขให้เกิดความโกรธ ก็จะต้องไม่ปรุงคิดเช่นนั้น จะต้องเปลี่ยนวิธีปรุงคิดเสียใหม่ เช่น ไม่ไปปรุงคิดเกี่ยวกับการใช้ส้อมเสียง หรือการใช้ถ้อยคำสำนวนของผู้บรรยายเลย เพราะเมื่อปรุงคิดเช่นนั้นแล้วทำให้เกิดโกรธ ให้ปรุงไปอย่างอื่นเสียที่จะทำให้ไม่โกรธ หรือให้ความโกรธที่กำลังจะเริ่มขึ้นหายไป เช่น คิดว่าวิทยุเสียงไม่ดี ทำให้เสียงผู้บรรยายไม่น่าฟังเท่าที่ควร หรือผู้บรรยายเก๋อขึ้นไปหน่อย จึงทำให้เสียงยังไม่น่าฟังนัก เช่นนี้ก็จะทำให้ความโกรธไม่เกิดขึ้นได้ หรือถ้ารู้ตัวว่าถ้าได้ฟังจะต้องคิดปรุงและจะต้องโกรธ ผู้ต้องการบริหารจัดการให้ไม่โกรธง่ายไม่โกรธจัด

ก็ควรจะตัดปัญหาด้วยการไม่เปิดฟังเสียเลย เป็นการตัดความโกรธไม่ให้เกิดขึ้นอีกวิธีหนึ่ง บางทีก็จำเป็นต้องนำมาใช้เพื่อรักษาจิตใจตนเองไว้มิให้ได้รับทุกข์อันเกิดจากความโกรธ

แต่วิธีไม่รับฟังเสียงเสียเลยเช่นนี้ไม่ถูกนัก วิธีที่ถูกคือต้องยอมสู้ ต้องยอมฟัง แต่ขณะเดียวกันต้องระมัดระวังการคิดปรุงให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องเสมอ ทำเช่นนี้จึงจะเป็นการบริหารจิตอย่างได้ผล มิใช่เป็นการกระทำตามแบบคนหูหนวกตาบอด ไม่ได้ยินไม่ได้เห็นอะไรเลยทุกเวลา







# รักชาติ

ให้คิดในทางที่ถูก

เพื่อรักษาจิตใจมิให้ได้รับทุกข์ อันเกิดจากอารมณ์กิเลสเป็นต้นว่าโกรธ จำเป็นจะต้องระวังการคิดปรุงหรือปรุงคิดให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง เพราะการคิดปรุงหรือปรุงคิดนี้เอง เป็นสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์กิเลสทั้งหลาย เป็นต้นว่าโกรธ ไม่ใช่รูป ไม่ใช่เสียง ไม่ใช่เรื่อง ที่ทำให้เกิดอารมณ์กิเลสเหล่านั้น ดังที่มีผู้เข้าใจผิดกันเป็นอันมาก ดังได้ยกตัวอย่างแล้วว่า รูปเดียวกัน เสียงเดียวกัน เรื่องเดียวกัน มิได้ทำให้ผู้ได้เห็น ผู้ได้ยิน ผู้รับรู้ มีอารมณ์อย่างเดียวกัน ผู้หนึ่งอาจจะชอบ ผู้หนึ่งอาจจะไม่ชอบ ทั้งนี้แล้วแต่การปรุงของใจซึ่งไม่เหมือนกัน ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเป็นทุกข์

การทำสติเพียรพยายามอบรมใจให้คิดปรุงไปในทางที่จะให้ความสุขเกิดมิใช่ให้ความทุกข์เกิด จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมีผู้ใดมองข้ามไปเสียอย่างไม่สนใจ โทสะหรือความโกรธเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ร้อน การคิดปรุงไปในทางที่จะไม่ให้โทสะเกิด จึงเป็นสิ่งควรอบรมให้เกิดมีขึ้น

ได้กล่าวมาแล้วถึงความโกรธ ที่เกิดจากเสียงไม่ถูกหูและรูปไม่ถูกตา ซึ่งแยกออกไปมากมายหลายอย่าง บัดนี้มาลองแยกความโกรธที่เกิดจากเรื่องไม่ถูกใจ ซึ่งก็มีมากมายหลายอย่างเหมือนกัน

เคยมีผู้เล่าเรื่องการโง่การกินที่นั่นที่นี้อย่างโกรธเคืองว่าไม่น่าจะทำได้ถึงเช่นนั้น ผู้เล่าไม่ชอบใจเลย อเนจอนาถใจมากคือโกรธมากนั่นเอง บางผู้มาเล่าเรื่องความเลอะเทอะเหลวไหลของสังคมปัจจุบันอย่างรังเกียจชิงชัง ยังมีเรื่องที่ไม่ถูกใจอีกหลายเรื่อง ซึ่งแต่ละท่านอาจจะนึกเพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง เช่นเดียวกันกับเสียงไม่ถูกหูและรูปไม่ถูกตา เพราะเหตุผลเดียวกัน คือทุกคน

ที่เป็นปฏิกิริยาตอบสนองจะมีเรื่องไม่ถูกใจตนอยู่ด้วยกันทั้งนั้น และไม่ตรงกันก็มีเป็นอันมาก ดังตัวอย่างบางคนไม่พอใจ การโกงการกินที่นั่นที่นี้ แต่ขณะเดียวกันบางคนพอใจ นี้รู้ได้จากการที่เมื่อมีผู้ทำก็แสดงว่ามีผู้พอใจ บางคน รังเกียจความเลอะเทอะเหลวไหลของสังคมปัจจุบัน แต่ ขณะเดียวกันบางคนนิยมชมชอบ ซึ่งก็รู้ได้จากการที่มี ผู้ปฏิบัติเช่นนั้นอยู่ ก็แสดงว่ามีผู้ชอบใจ ทั้งนี้ก็อยู่ที่ การปรุงของจิตใจเช่นเดียวกัน ปรุงให้เห็นเป็นดีงาม ก็ปรุงให้ชอบ ปรุงให้เห็นเป็นไม่ดีไม่งาม ก็ปรุงให้ไม่ชอบ

แต่สำหรับตัวอย่างที่ยกมากล่าวข้างต้น การปรุง ให้ชอบหรือไม่ชอบ ไม่เกิดผลดีแก่จิตใจตนเองทั้งสอง ประการ การปรุงให้ชอบเรื่องโกงกิน ทำให้ให้นิยมยินดี ในการกระทำเพื่อโกงกิน ย่อมเป็นผลเสียอย่างยิ่ง ทั้ง แก่จิตใจตนเองและทั้งแก่ส่วนรวม การปรุงใจให้ไม่ชอบใจ เมื่อได้ฟังเรื่องโกงกินทำให้เกิดโทโส ก็เป็นการทำใจ ตนเองให้ร้อนเป็นทุกข์

วิธีปรุ้งที่ควรนำมาปฏิบัติให้เกิดผลในเรื่องดังกล่าว  
จึงน่าจะปรุ้งไปในทางที่จะสามารถทำใจให้ไม่ไปนิยมชม  
ชอบด้วยและไม่ไปโกรธซึ่งด้วย รักษาใจไว้ให้สงบ  
เยือกเย็นได้ ไม่ว่าจะในเรื่องใดก็ตามเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้  
มิได้หมายความว่า จะทำใจให้ไม่สนใจรับรู้ในเรื่องใดเสีย  
เลย ไม่ปฏิบัติกรใดๆ เพื่อให้เหมาะให้ควรต่อเรื่องใดๆ  
เสียเลย







# ฝึกจิต

ให้มีความสงบ

การบริหารจิต คือการฝึกอบรมจิตให้มีความสงบ เยือกเย็นเป็นสุข ขณะเดียวกันรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรควรแก้ไข อะไรควรส่งเสริมอย่างไร และเมื่อรู้แล้วก็ควรปฏิบัติเพื่อแก้ไข หรือส่งเสริมให้เหมาะให้ควร คือปฏิบัติเพื่อแก้ไขสิ่งที่ควรได้รับการแก้ไข และส่งเสริมสิ่งที่ควรได้รับการส่งเสริม การบริหารทางจิตมิใช่เพียงเพื่อฝึกอบรมจิตใจให้สงบเยือกเย็นเป็นสุขอย่างไม่รับรู้เลยว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควรแก้ไข อะไรควรส่งเสริม

อันจิตที่ได้รับการฝึกอบรมในทางที่ถูกต้อง ต้องเป็นจิตที่มีความสงบเยือกเย็นเป็นสุข และมีทั้งปัญญา ยิ่งขึ้น และปัญญาที่มีความสงบเป็นพื้นฐานนี้แหละ

ที่จะทำให้มีความรู้ในสิ่งที่ควรรู้ เห็นในสิ่งที่ควรเห็น เช่น ความผิดถูก ความควรไม่ควร รู้วิธีปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างถูกต้อง

ผู้ปรารถนาความสงบ เยือกเย็นเป็นสุข และความ มีปัญญาารู้เห็นอะไรๆ โดยชอบ จึงจำเป็นต้องบริหารจัดการ และจำเป็นต้องบริหารตามหลักของพระพุทธศาสนา จึงจะได้ผลสมดังปรารถนานั้น

ข้อว่า จิตที่ได้รับการฝึกอบรมอย่างถูกต้อง จะเป็นจิตที่มีความสงบเยือกเย็นเป็นสุข และมีปัญญาารู้ในสิ่งที่ควรรู้ เห็นในสิ่งที่ควรเห็น เช่น รู้ความถูกความผิด ความควรความไม่ควรและรู้วิธีในสิ่งเหล่านั้นอย่างถูกต้อง หมายความว่ารู้วิธีปฏิบัติเพื่อแก้ไขหรือส่งเสริมเรื่องทั้งหลาย โดยไม่จำเป็นต้องใช้อำนาจอารมณ์กิเลส เช่น ไม่จำเป็นต้องโลภ จึงจะขยันหมั่นเพียรประกอบอาชีพ เพื่อให้ได้ทรัพย์สินเงินทอง ไม่จำเป็นต้องโกรธ จึงจะว่ากล่าวตักเตือน หรือลงโทษผู้ที่กระทำความผิด ไม่จำเป็นต้องหลง จึงจะสามารถทำเหมือนไม่รู้ไม่เห็น สิ่งที่ไม่ควรรู้ไม่ควรเห็นเสียได้

กำลังที่เกิดจากกิเลสคือโลภะ หรือ โทสะ หรือ โมหะ ไม่ใช่อย่างเดียวกับการปฏิบัติอย่างถูกต้องที่เกิดจากปัญญาอันเห็นถูกเห็นผิดในเรื่องทั้งหลาย ทั้งยังแตกต่างกันเป็นอันมาก กำลังที่เกิดแล้วเพราะกิเลส ทำให้การปฏิบัติต่อเรื่องราวทั้งหลายเป็นไปอย่างผิดพลาดโดยมาก แต่ความรู้การควรไม่ควรที่เกิดจากปัญญา ทำให้การปฏิบัติต่อเรื่องราวทั้งหลายเป็นไปอย่างถูกต้องไม่ผิดพลาด เมื่อต้องการปฏิบัติต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้นทั้งหลายให้ได้ถูกต้องเสมอ จึงจำเป็นต้องบริหารจัดการตามหลักของพระพุทธศาสนา ให้กิเลสลดน้อยลง อารมณ์ลดน้อยลง จิตใจสงบเยือกเย็น และปัญญาเจริญยิ่งขึ้น

กิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นโรคร้ายทางใจ ที่มีได้ร้ายน้อยกว่าโรคร้ายทางกายที่ร้ายที่สุด เมื่อโรคร้ายเกิดขึ้นแล้วไม่ว่าจะทางกายหรือทางใจ จำเป็นจะต้องรักษา มิฉะนั้นก็จะกำเริบทำให้ถึงตายถ้าเป็นโรคทางกายและถึงทำให้เสียผู้เสียคนถ้าเป็นโรคทางใจ

คนที่เสียแล้วก็คือคนที่ตายแล้วในทางชื่อเสียง และทางคุณงามความดี จะกล่าวว่า โครร้ายทางใจมีโทษ ร้ายแรงยิ่งกว่าโรคร้ายทางกายก็ไม่ผิด เพราะผู้ตายไปจริงๆ ด้วยโรคร้ายทางกายนั้น ดีกว่าที่ผู้ตายแล้วในทางชื่อเสียงและคุณงามความดีด้วยโรคร้ายทางใจ กิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่ไม่ได้รับการ ชัดเกล้าแก้ไข จะทำให้เสียผู้เสียคนหรือตายทั้งเป็น ได้จริง ผู้ที่ไม่ประสงค์จะได้ชื่อว่าเป็นคนตายทั้งเป็น คือเสื่อมเสียทั้งชื่อเสียงเกียรติยศคุณงามความดี จึงจำเป็นต้องศึกษาและปฏิบัติเพื่อชัดเกล้าแก้ไข ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่มีอยู่ในใจของสามัญชนทุกคน แตกต่างกันแต่เพียงมากหรือน้อยเท่านั้น







# สำคัญ

ที่ความคิด

ความโกรธเกิดจากเหตุต่างๆ กัน เป็นต้นว่าเกิดจากความไม่ถูกหู ไม่ถูกตา ไม่ถูกใจ ความไม่ถูกทั้งสามประการนี้ยังแยกออกไปอีกมากมายหลายอย่าง โอกาสที่ความโกรธจะเกิดขึ้นจึงมีมากมาย ลองแยกความโกรธที่เกิดจากเสียงไม่ถูกหูเป็นประการแรก

เคยได้ยินผู้บ่นว่า ได้ยินเสียงคนนั้นพูดคนนี้พูดที่ไรใจหงุดหงิดทุกที เสียงไม่ถูกหูเลย ทั้งๆ ที่ก็ไม่ได้โกรธเคืองด้วยเรื่องอะไร มันไม่ชอบฟังจริงๆ เมื่อได้ฟังก็หงุดหงิด ถึงกลายเป็นความโกรธก็มี บางคนเล่าว่า ได้ยินเสียงคนบีบแตรรถแล้วเกิดโกรธทุกที กำลังอารมณ์ดีอยู่ที่อารมณ์เสียเพราะเสียงแตรรถนั่นเอง บางคนได้ยิน

เสียงเด็กร้องไม่ได้ หัวเสียมาก บางคนได้ยินเพื่อนบ้านเปิดวิทยุดังๆ แล้วอยากจะเอาอะไรขว้างเพราะความโกรธ บางคนได้ยินคนพูดอ่อนหวานมากไปก็หงุดหงิด รำคาญหมั่นไส้และโกรธ บางคนได้ยินเด็กสมัยใหม่พูดกันด้วยภาษาศัพท์สแลงสมัยใหม่ไม่เรียบริ้ย ก็รำคาญและโกรธ ยังมีเสียงไม่ถูกหูอีกหลายประการ ซึ่งแต่ละท่านอาจจะนึกเพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง เพราะทุกคนที่เป็นปุถุชนย่อมจะมีเสียงที่ไม่ถูกหูของตนอยู่ด้วยกันทั้งนั้น และไม่ตรงกันก็มี เช่น เสียงที่ถูกหูคนหนึ่งกลับเป็นเสียงที่ไม่ถูกหูอีกคนหนึ่ง ดังตัวอย่าง บางคนได้ยินเสียงเด็กร้องแล้วสนุกถึงกับอุตสาห์ยั่วให้เด็กที่ไม่ร้องร้องจนได้ ขณะที่บางคนได้ยินแล้วหัวเสียโกรธ บางคนเปิดวิทยุดังลั่นแล้วสบายใจ บางคนได้ยินเสียงวิทยุนั่นลั่นๆ แล้วเกิดโทสะ บางคนได้ยินเสียงเด็กสมัยใหม่พูดกันแล้วสนุกขบขัน ขณะที่บางคนรำคาญหูโกรธ

พิจารณาตามตัวอย่างที่ยกมานี้ จะเห็นว่าสาเหตุเดียวกันแต่ก่อให้เกิดผลไม่เหมือนกัน คนหนึ่งชอบ คนหนึ่งไม่ชอบ จึงน่าจะพิจารณาให้ลึกลงไปว่า ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

ทำไมเสียงเดียวกัน จึงถูกหูคนหนึ่งและไม่ถูกหูอีกคนหนึ่ง ถ้าพิจารณาให้ดีจะเห็นว่า เป็นเพราะใจของคนทั้งสองไม่เหมือนกัน จึงทำให้เสียงเดียวกัน มีความหมายตรงกันข้ามไปได้ตามอำนาจของใจ และถ้าพิจารณาต่อไปอีกก็น่าจะเห็นว่าตามลำพังเสียงใดก็ตามย่อมไม่เป็นเหตุแห่งความชอบหรือไม่ชอบของผู้ใด ความชอบหรือไม่ชอบ ถูกหูหรือไม่ถูกหู เกิดจากใจที่มีการปรุงคิด ใจปรุงคิดว่าดี ใจก็ปรุงว่าน่าชอบและก็ชอบ ใจปรุงคิดว่าไม่ดี ใจก็ปรุงว่าไม่น่าชอบและก็ไม่ชอบ ความชอบหรือไม่ชอบที่ใจปรุงคิดนี้แหละ ที่เป็นเหตุอันแท้จริงของความโกรธหรือไม่โกรธ

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ความปรุงของใจเป็นสิ่งสำคัญ ทำความรู้ความเข้าใจในเรื่องความปรุงของใจเสียก่อน ให้เห็นแน่ชัดเสียก่อนว่า ความโกรธหรือไม่โกรธ ไม่ได้เกิดจากเสียงภายนอกที่มากกระทบประสาทหู แต่ความโกรธหรือไม่โกรธ ชอบหรือไม่ชอบ เกิดจากความปรุงคิดแท้ๆ ความปรุงคิดของใจเรานี้แหละ ที่ทำให้เกิดความชอบหรือไม่ชอบ ความโกรธหรือไม่โกรธ เมื่อ

ความชอบหรือไม่ชอบ โกรธหรือไม่โกรธเกิดได้เพราะ  
ความปรารถนา จึงมีได้เกิดเพราะบุคคลภายนอก แต่เกิด  
จากตัวเองเท่านั้น ตัวเองนี่แหละเป็นเหตุให้ชอบหรือ  
ไม่ชอบ โกรธหรือไม่โกรธ เวลาเกิดความไม่ชอบหรือ  
ความโกรธจึงควรมีสติรู้ว่าตนเองเป็นผู้ทำให้เกิด ไม่มี  
ผู้อื่นมาทำ เมื่อใจไม่ส่งออกไปโทษผู้อื่นว่าเป็นเหตุ  
ใจรับความจริงว่าตนเองเป็นเหตุ ความโกรธก็จะลดน้อย  
ถึงหยุดลงได้ สำคัญต้องมีสติรู้ว่าความโลภ ความโกรธ  
ความหลง เกิดขึ้นเพราะความปรารถนาในจิตใจของเราเอง  
มีได้เกิดขึ้นเพราะบุคคลหรือวัตถุภายนอก

นี่พูดถึงเมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้ว ให้ดับด้วย  
การมีสติรู้ความจริงว่าตนเองเป็นผู้ทำ แต่ถ้าพูดถึง  
การป้องกันมิให้ความโกรธเกิด จะต้องฝึกให้สติเกิด  
เร็วขึ้นอีก และดังก้าวแล้วในตอนต้นๆ จะต้องฝึกให้  
เกิดเหตุผลและปัญญา รวมทั้งเมตตากรุณาด้วย การ  
ฝึกในเรื่องเหล่านี้จำเป็นต้องทำเมื่อความโกรธยังไม่  
เกิดขึ้นในจิตใจ หรือเมื่อเกิดแล้วแต่ดับแล้ว

เมตตากรุณาเป็นความรู้สึกตรงกันข้ามกับความโกรธ ผู้ที่มีเมตตากรุณาในผู้ใดอยู่ ความโกรธในผู้นั้นจะเกิดไม่ได้เพราะเมตตาหมายถึงความปรารถนาให้เป็นสุข กรุณาปรารถนาจะช่วยให้พ้นทุกข์ เมื่อมีความรู้สึกดังกล่าวอยู่ในใจ ความโกรธย่อมเกิดไม่ได้เป็นธรรมดา การเจริญเมตตาจึงเป็นการแก้ความโกรธที่ได้ผล

**ผู้เจริญเมตตาอยู่เสมอ เป็นผู้ไม่โกรธง่าย ทั้งยังมีจิตใจเยือกเย็นเป็นสุข ด้วยอำนาจของเมตตาอีกด้วย ผู้ที่รู้สึกว่าการจิตใจเร่าร้อนนัก เมื่อเจริญเมตตาจะรู้สึกว่าการเมตตาที่มีคุณแก่ตนเองเพียงไร**

แม้เมื่อเจริญเมตตาจะปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข แต่ผู้จะได้รับผลแห่งความสุขก่อนใครทั้งหมด คือตัวผู้เจริญเมตตาเอง เช่นเดียวกับการคิดดีพูดดีทำดีทุกอย่าง ผู้ที่ได้รับผลของความดีก่อนใครทั้งหมดคือตัวผู้ทำเอง และผู้ได้รับผลของความดีมากกว่าใครทั้งหมดก็คือตัวผู้ทำเอง จึงควรคิดว่าน่าจะคิดดีพูดดีทำดีกันเพียงใดหรือไม่

