
ความโกรธ



พระอาจารย์เปลี่ยน ปญญาปทีโป

วัดอรัญญวิเวก (บ้านปง)

ต.อินทขิล อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

คำนำ

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นเพราะญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย ได้ฟังพระธรรมเทศนาแสดงเรื่อง “ความโกรธ” แล้วเกิดความเลื่อมใสศรัทธา-ยากจะทำเป็นรูปเล่มหนังสือ เพื่อประโยชน์แก่ท่านผู้สนใจในการปฏิบัติละความโกรธที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง

หวังว่าหนังสือเล่มนี้คงจะเป็นประโยชน์แก่ท่านทั้งหลาย ผู้ได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ถ้าหากขาดตกบกพร่องเนื้อหาของธรรมในตอนใดตอนหนึ่ง ก็ขอให้นักปราชญ์ผู้มีปัญญาโปรดให้อภัยและแนะนำดัดเตือนซ้ำพเจ้าด้วย.

พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป

วัดอรุณวิเวก (บ้านปง)

ด. อินทขิล อ. แม่แตง จ. เชียงใหม่

๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๒๘

ความโกรธ



นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

“นหิ สาธุ โภโก โภธํ คตฺวา สุขํ เสติ”

ณ บัดนี้ อาตมาภาจะพรรณนาศาสนธรรมคำสั่งสอน
ขององค์สมเด็จพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พอเป็นเครื่อง
ประดับสติปัญญาเพิ่มพูนบารมีพุทธบริษัท อุบาสก อุบาสิกา
ทั้งหลายที่ได้มาพริกกพร้อมกันอยู่ ณ สถานที่นี้

ในวันนี้จะแสดงเรื่องที่บุคคลเราได้มาเกิดเป็นมนุษย์
ได้มาอยู่ร่วมโลกอันเดียวกันนี้ เป็นเพราะอะไรคนเราอยู่
ด้วยกัน จึงมีความขัดข้องหมองใจ หรือมีความทุกข์ ความ
เดือดร้อนวุ่นวาย อยู่ด้วยกันไม่มีความสุข องค์สมเด็จพระ-
สัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเทศนาแนะนำสั่งสอนให้พวกเรา
ท่านทั้งหลายที่อยู่ด้วยกันนั้น ได้หันมาพิจารณาพิจารณาโอปน-
ยิโกนั้นเข้ามาสู่ตนเองว่า การที่เราได้มาอยู่ด้วยกันนั้น
แล้วทำไมจึงมีความเดือดร้อน เพราะเหตุอะไรจึงอยู่ด้วยกัน
ไม่มีซึ่งความสุขเช่นนั้น อันนี้เป็นข้อสำคัญที่พวกเราท่าน
ทั้งหลายที่เป็นพุทธบริษัทอุบาสกอุบาสิกาได้มาพิจารณาดู

แล้วว่า การที่คนเราอยู่ด้วยกัน แม้จะเป็นครอบครัวก็ดี หรืออยู่กับเพื่อนกับฝูงอยู่กับญาติวงศ์ตระกูลในตระกูลหนึ่ง ๆ นั้น ก็ดี หรือเรามีเพื่อนมีฝูงต่างเชื้อชาติวรรณะกันนั้นก็ดี นี่เรามาพิจารณาดูดี ๆ แล้วจะเห็นว่า การที่ตนเองอยู่ด้วยกันกับหมู่กับฝูงนั้น มันเป็นเพราะอะไรจึงไม่ได้มีซึ่งความสุข

คนเราอยู่ด้วยกันนั้น การที่จะอยู่ด้วยกันได้ด้วยความสะดวกนั้น ก็ต้องเป็นผู้มีสติปัญญาพิจารณาให้รู้ให้เข้าใจว่า มีเรื่องอะไรบ้าง การที่เรื่องความที่เราอยู่ด้วยกันนั้น เมื่อหากเราพูดจาปราศรัยซึ่งกัน หรือว่าเราทำการงานอะไรอยู่ด้วยกัน หรือใช้ความคิดอะไรอยู่ด้วยกันคิดขึ้นมา นั้น ในทั้ง ๓ อย่างนี้ หากเรามาใช้สติปัญญาพินิจพิจารณาดูจึงจะเข้าใจว่า การที่เราอยู่ด้วยกันนั้นทำให้เราไม่มีความสุข เพราะหนึ่ง คนเราทุกคนย่อมมีกิเลสเหมือนกัน มีความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นกิเลสฝากฝังอยู่ในดวงใจมา แล้วตั้งแต่ในอดีตชาติก็มี ในปัจจุบันนี้หากเราไม่มีสติปัญญาพินิจพิจารณาละแล้ว ความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้น ย่อมปลดปล่อยออกไม่ได้ ก็ทำให้เราเป็นอุปนิสัยผูกพันตนเองนั้นไม่ได้

การที่บุคคลจะมีความโกรธเกิดขึ้นแก่ตนเองนั้นไม่ใช่ทางเดียว บางทีมาทางด้านร่างกาย ทางด้านร่างกายนั้น เพราะอะไร เพราะมาประสบพบกับสายตาของบุคคลที่คน

เรานั้นมองดูซึ่งกันและกัน เมื่อมองดูแล้วเห็นกิริยาท่าทางของบุคคลอื่นทำอย่างไรอย่างหนึ่งไม่ถูกแก่จริตนิสัยของตนเองนั้น ความโกรธก็เกิดขึ้นมาได้ เพราะไม่พอใจกับบุคคลนั้น

ทำการงานอันใดบางสิ่งบางอย่างนั้น เมื่อไม่ถูกกับจริตนิสัยแล้ว เราก็ไม่พอใจกับบุคคลที่กระทำนั้นอย่างหนึ่ง

หรือด้วยกายแสดงกิริยาท่าทางอย่างโน้นอย่างนี้ให้เราเห็นด้วยสายตาแล้วไม่ชินกับนิสัยของตนเอง ตนเองก็ว่าทำอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ดีไม่งามไม่ถูกต้องตามระเบียบเรียบร้อยอะไร ก็ทำให้เรามีความโกรธไม่พอใจคนนั้นขึ้นมาเหมือนกัน

นั่นก็มีหลายสิ่งหลายอย่างที่บุคคลที่จะมีความโกรธเกิดขึ้น เหตุฉะนั้น เมื่อเราให้สิ่งให้ของแก่บุคคลไปประพฤติปฏิบัติแล้ว หรือไปเก็บไว้ที่ใดที่หนึ่งไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย เราก็ว่าบุคคลนั้นไม่ทำตามใจของเรา เราเห็นด้วยตา และมีความหงุดหงิดเกิดขึ้นอีกอย่างหนึ่ง บางทีให้เครื่องใช้เครื่องสอย เครื่องฟังกีดี หรือเครื่องใช้ เช่น นาฬิกาที่ดี อันเราให้เขาไป ให้เขาไปแล้ว ไปใช้ไปสอย แต่เขาไม่เก็บรักษาอยู่ด้วยความเรียบร้อย ด้วยความพากเพียรตามใจของตนเอง ตนเองก็มีความโกรธเกิดขึ้น เช่น บิดามารดาก็ดี กับบุตรธิดาของตนเองนั้น น้อย่างหนึ่ง จะให้เครื่องใช้ หรือใช้รถใช้เรือที่ดี ไปมาในสถานที่โน้นสถานที่นี้เขาไม่ได้ทำความสะอาดด้วยความเรียบร้อยหรือเป็นระเบียบตามที่ตนเองกะ

เกณฑ์ไว้ ตนเองก็มีความหงุดหงิดโกรธลูกโกรธหลานของ
ตนเองเกิดขึ้น ไม่พอใจในสิ่งนั้น ความโกรธก็เกิดขึ้นได้ อย่าง
นี้อีกอย่างหนึ่ง

แม้การทำมันมีหลายสิ่งหลายอย่าง การทำด้วยกาย
ของบุคคลอื่น เมื่อเรามองดูด้วยสายตาแล้ว อันที่ไม่ถูกต้อง
แก่ตนเองนั้น ทำให้คนเรานี้มีความโกรธกันขึ้นมาได้อีกอย่าง
หนึ่ง เรียกว่าความโกรธมาจากบุคคลอื่นที่แสดง

ความโกรธอีกอย่างหนึ่ง เราจะมีความโกรธขึ้นได้
คือ คนอื่นนินทาว่าอย่างโน้นอย่างนี้ ตีฉันทินทาต่าง ๆ นานา
ว่าตนเองนี้เป็นคนไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ หรือไม่สวยสดงดงาม
กิตติ ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อยอย่างนั้นอย่างนี้ กิริยาท่าทาง
อย่างนั้นอย่างนี้ คนอื่นมาพูดให้เรา เราได้ยินเข้าไปแล้วอย่างนี้
ก็มีความโกรธว่าคนนั้นมาพูดจาปราศรัยตีสินินทาเราทำไม
อันนี้เรายังสติปัญญาไม่ได้ ยังยังจิตใจเราไม่ได้ ก็ทำให้
เรามีความโกรธอีกอย่างหนึ่ง นี้ความโกรธขึ้นมาจากบุคคล
อื่นตีสินินทาเรา

เรามาศึกษาดูแล้วว่า หากความโกรธของเรายัง
ไม่เกิด แม้เพียงแค่นี้ก็นกิตติ เมื่อเรามีความขุ่นเคืองตนอยู่ แต่
ยังมีคนอื่นอีกมาเยาะเย้ยว่า คนนั้นคนนี้พูดจาปราศรัยตีสินินทา
ให้เราแล้ว ทำไมไม่โกรธเขา เขาว่าให้เราอย่างโน้นอย่างนี้
นี่คนอื่นเขาก็มาเยาะเย้ยด้วยคำพูดจาปราศรัยต่าง ๆ นานา

เกิดขึ้น ทำให้เรามีความโกรธคนอื่นได้อีกอย่างหนึ่ง นี่ความโกรธก็เกิดขึ้นมาได้เหมือนกัน การมาพูดยุยงส่งเสริมและยุแหย่ให้เรามีความโกรธเกิดขึ้นเช่นนี้มีหลายทาง บางทีคนอื่นเขามีความคิดเขาพูดจาอยู่ที่อื่น แต่คนอื่นนั้นแหละเก็บเอาความคิดของคนอื่นนั้นมาว่า คนนั้นจะทุบจะตีจะฆ่าจะด่าอย่างโน้นอย่างนี้ จะติฉินนินทาต่อไปลูกหลานอย่างโน้นอย่างนี้ อันคำยุแหย่อย่างนี้เมื่อเราได้ยินคนอื่นมายุแหย่ ก็ทำให้เรามีความโกรธเกิดขึ้นเหมือนกัน นี่ความโกรธเกิดขึ้นแก่บุคคลด้วยการพูดจาปราศรัยติฉินนินทาต่าง ๆ นานาแก่เรา นี่อย่างหนึ่ง

มานี้วกเข้ามาหาในครอบครัวก็ดี สามีภรรยาพูดจาปราศรัยซึ่งกันและกัน หากสามีพูดไปแล้ว ภรรยาก็ไม่มีขันติอดทนอะไร แล้วก็โต้ตอบซึ่งกันและกันด้วยคำพูดต่าง ๆ นานา ก็มีความโกรธเกิดขึ้นได้ อันนี้ก็เหมือนกัน

มานี้กุลบุตรกุลธิดา ลูกชายลูกสาวก็ดี ถ้าเวลาเราพูดจาปราศรัยแนะนำสั่งสอนเขา พูดจาปราศรัยอยากให้เขามีระเบียบเรียบร้อย อยากให้เขาอยู่ในความคุ้มครองของตนเอง แต่เขาก็โต้เถียงกับเรา หรือแสดงต่าง ๆ ความโกรธก็เกิดขึ้นมาด้วยการโต้แย้งซึ่งกันและกันอีก เพราะว่าเราไม่เคารพเรา ไม่ปฏิบัติตามเราอย่างนี้ ความโกรธก็เกิดขึ้นแก่บุคคลอย่างนี้อีกอย่างหนึ่ง

เหตุฉะนั้น ความโกรธก็เกิดขึ้นมาหลายทางหลายสิ่งหลายอย่างเช่นนี้แหละ

เรามาพิจารณาดูแล้วว่า เราอยู่กับเพื่อนกับฝูงก็ตีไปด้วยกันการมองหน้ามองตาด้วยกายก็กระทบกระทั่งซึ่งกันและกัน ทำให้ไม่มีความพอใจกับหมู่กับฝูง เมื่อพูดจาปราศรัยกับหมู่กับฝูงแล้วก็ขัดข้องซึ่งกันและกัน เกิดขึ้นโต้แย้งกันกับหมู่กับฝูงก็ต้องแตกสามัคคีกันไป อันนี้ความโกรธก็เกิดผิงขึ้นมาในดวงใจของบุคคล

เหตุฉะนั้น ความโกรธนี้จึงมีหลายทางเหลือเกิน ทั้งด้านร่างกายก็ดี ทั้งด้านวาจาที่พูดจาปราศรัยไม่ถูกต้องกันก็ดี ไม่ถูกจริตนิสัย บางคนนั้นก็เป็นคนทีโกรธฉุนเฉียวขึ้นมาบ่อย ๆ ขึ้นมาง่าย ๆ อะไอะอะขึ้นมาพูดจาปราศรัยนิด ๆ หน่อย ๆ ก็มีความโกรธเกิดขึ้น แต่บางคนนั้นความโกรธจะเกิดขึ้นก็เพราะกระทบกระทั่งกระเทือนต่าง ๆ นานามากมายอดทนไม่ไหว ความโกรธนั้นก็รั่วไหลขึ้นมาภายในใจ แล้วก็พูดออกมาทางวาจา ก็แสดงออกมาซึ่งกายด้วย ความฉุนเฉียวเกิดขึ้น แสดงอย่างโน้นอย่างนี้เกิดขึ้น

อันนี้ความโกรธมีหลายสิ่งหลายอย่างที่จะเกิดขึ้นแก่บุคคลเรา เพราะเรามีกิเลสอยู่ในจิตในใจของเรานั้นอย่างหนึ่งสอง เราเป็นผู้ไม่มีสติปัญญาสามารถยับยั้งจิตใจของเราไว้ได้ด้วยขันติ ความอดทน โสรัจจะ ความเสียวเยิ้มตัวเอาไว้

ไม่ได้ จึงทำให้ความโกรธนั้นเกิดขึ้นแก่บุคคล

อันนี้แหละพวกเราท่านทั้งหลายมาพิจารณาดูแล้วว่า ความโกรธนี้มันเป็นภัยจริง ๆ เป็นอันตรายจริง ๆ มีความทุกข์จริง ๆ หากเราทุกคนมาพิจารณาดูแล้วว่าความคิดขุ่นเคืองอยู่ภายในจิตใจ ก็ทำให้เรามีความทุกข์ความเดือดร้อนเพราะเราโกรธ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านจึงตรัสเป็นภาษิตไว้ “นหิ สาธุ โกรโธ” “ความโกรธไม่ดีเลย” ถ้าหากเรายังไม่มองเห็นความโกรธนั้นว่าเป็นของไม่ดีของมีโทษเมื่อไร เราก็จะไม่สามารถที่ปลดปล่อยวางความโกรธนั้นออกไปได้ มันก็จะฝากฝังไว้ในดวงใจของเราให้มีความทุกข์เปล่าประโยชน์มีโทษมากเช่นนั้น

เราพิจารณาดูให้ดี ๆ แล้วว่า ความโกรธนี้ทางที่จะเกิดดังได้พรรณนามานั้น มีมากมายหลายสิ่งหลายอย่าง ที่เราเห็นกันมา ทำการงานอยู่กับหมู่กับกลุ่มกับเพื่อนกับฝูง เช่นนี้ ก็แตกแยกกันด้วยการที่ไม่สามัคคีกัน ก่อนที่จะไม่สามัคคีกันก็การพุดจาปราศรัย และแสดงด้วยกายอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ถูกต้องจรดนิสัยซึ่งกันและกัน มันก็โกรธขึ้นมาได้เหมือนกัน นี่แหละความโกรธเกิดขึ้นมาอย่างนี้ มีโทษมีทุกข์เกิดขึ้นแก่บุคคลที่ยึดเอาไว้

บัดนี้ความโกรธนั้นเป็นนิสัยมาแต่หลายภพหลายชาติของบุคคลที่ไปมาหาสู่ซึ่งกันและกัน หรืออยู่ในบ้านเดียวกัน

กิติ อยู่กับลูกหลาน สามีภรรยา กิติ กับพี่น้อง ปู่ย่าตายายนั้น
 เราก็เคยเห็นคนเฒ่าคนแก่โกรธจนเฉียวง่าย ๆ พุดจาปราศรัย
 อะไรก็โกรธเอา โกรธเอาเรื่อย ๆ เรื่องอะไรนิด ๆ หน่อย ๆ
 ก็มีแต่ความโกรธเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นเป็นอุปนิสัย มาหลายภพ
 หลายชาติก็มี บางทีชาติอดีตของบุคคลนั้น เกิดขึ้นมาอยู่ร่วม
 กันอยู่ในหมู่ในกลุ่มเดียวกันเช่นนี้ ในครอบครัว กิติ เป็นกุลบุตร
 กุลธิดา ลูกหลานของเรา หรือสามีภรรยาบางคู่ก็เหมือนกัน
 ตื่นขึ้นมาแล้วก็ผิดเถียงกันโกรธกันอยู่เรื่อย ๆ ไม่มีความสุข
 อะไร แต่ก็อยู่ด้วยกันไปด้วยอำนาจของกรรมนั้นก็มี อยู่กับ
 ลูกหลานก็เหมือนกัน บางทีเมื่ออยู่ด้วยกันนั้นเกิดขึ้นมาอยู่
 ร่วมกันแล้ว แต่ไม่ถูกกัน ขัดข้องหมองใจซึ่งกันและกันอยู่
 เรื่อย ๆ มองดูหน้าดูตากันก็ไม่พอใจ

อันนี้คงจะเป็นอุปนิสัย เป็นปัจจัยมาตั้งแต่ชาติอดีตบ้าง
 ชาติอดีตที่เราเกิดมาหลายภพหลายชาติเวียนว่ายตายเกิด
 อยู่ในวัฏสงสาร กิติ การที่เรามาพบกันเช่นนี้ให้มีความโกรธ
 เกิดขึ้นซึ่งกันและกัน ไม่พอใจ เมื่อมองหน้ามองตากันก็ไม่
 พอใจ พุดจาปราศรัยได้ยินแต่เสียงเขาพุดเฉย ๆ ไม่เห็นตัว
 เขา ก็ยังมีความโกรธไม่พอใจเกิดขึ้นเช่นนี้ บางทีคิดขึ้นมา
 จนมาถึงโทสะ มันแรง ความโกรธมันกดตัน กดตันขึ้นมา
 จนถึงโทสะ ออกมาถึงทุบถึงตีกันก็มี บางทีคิดขึ้นมาในจิต
 คิดจะฆ่าให้ล้มให้ตายจากซึ่งกันและกันก็มี อันนี้แหละความ

แรงมันดันขึ้นไปเรื่อย ๆ

การที่เป็นอุปนิสัยอย่างนี้ ไม่พอใจอย่างนี้ คงเป็นคู่อร์กันนั้นอย่างหนึ่ง ขัดข้องหมองใจกัน คู่อร์กันนั้นคือคนที่เราโกรธเขาหรือเขาโกรธเราก็คือ ที่มาผัดมาเถียงกันอยู่ ด้วยวาจาพูดต่อกัน เป็นหอกเป็นดาบแทงซึ่งกันและกัน แทะที่ไหน เป็นหอกดาบแทงที่หัวใจ ซ้ำอยู่ในใจ ทุกข์อยู่ในใจ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงว่า คนนี้โกรธซึ่งกันและกันแล้ว ผู้ใดมีความโกรธเอาไว้แล้วก็เหมือนกับหอกที่ปักเสียบอยู่ในหัวใจของบุคคลนั้น มีความเจ็บปวดร้าวอยู่ในหัวใจ ได้ตั้งแต่ความทุกข์อย่างเดียวอยู่ในใจเช่นนี้ เรียกว่ากรรมตนเองได้สร้างสมอบรมมาอย่างนั้น นั่นอย่างหนึ่ง

เราอบรมมาในทางไม่ดี จึงมีแต่ความโกรธบ่อย ๆ ในชาติอดีต คนที่จะโกรธกันนั้นก็เพราะบางทีนั้นชาติอดีตกาลที่ผ่านมาแล้วนั้นอาจจะถูกมองหน้ามองตากัน ผิดเถียงกันมาแล้ว ด้วยวาจากระทบกระทั่งกันมาตั้งแต่ชาติอดีต มองเห็นแล้วมันไม่พอใจ พูดจาปราศรัยออกมาแล้วมันก็ไม่พอใจ แม้จะพูดจาปราศรัยซึ่งกันให้ดีแค่ไหน ก็ไม่พอใจ อันนี้คงจะเป็นอุปนิสัย เป็นปัจจัยมาตั้งแต่ชาติอดีต คนนั้นเคยดำเคยว่า เคยผิด เคยเถียงกัน คนนั้นเคยทุบตีกัน เป็นคู่อร์กันมาแล้วอย่างนี้ ก็คงจะเป็นไปได้นั่น สิ่งที่ไม่พอใจ บางคนกับสามี ภรรยา บางคนกับลูกหลานของตนเองคงจะเป็นเช่นนั้น เรียก

ว่าเป็นคู่ोरกัน เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารนี้ มาเจอมาพบกันเมื่อไรแล้ว ก็เรียกว่าเป็นอันตรายเกิดขึ้นก็ว่าได้ หรือไม่พอใจเกิดขึ้น มีความทุกข์เกิดขึ้น วุ่นวาย มีความโกรธเกิดขึ้นได้ นี่ความโกรธก็เกิดขึ้นมาได้

ความโกรธอีกชนิดหนึ่งมันเกิดขึ้นมานั้น เกิดขึ้นมาเพราะ “ราคะ” เพราะความรักมาก เรานี้มีความรักสามีภรรยา ซึ่งกันและกัน บางทีนั้นบางบุคคลจะออกจากบ้านไปโน้นไปนั้นก็มีความห่วงหวั่นซึ่งกันและกัน ก็ทำให้ผูกให้กักให้ขังกัน ก็มีความโกรธเกิดขึ้นภายในจิต ไม่พอใจบ้าง บอกไม่ฟังคำ ไม่อยู่ในขอบเขตของคำสอนของตนเอง บางทีก็โกรธให้ภรรยา บางทีภรรยาก็โกรธให้สามี เพราะความรักเกิดขึ้น ความรักมาก บางทีความห่วงหวั่นก็จะมีมาก ความโกรธก็เกิดขึ้นด้วยความรักความราคะเกิดขึ้นเป็นธรรมดา บางทีกุลบุตรกุลธิดา ลูกหลานของเราก็เหมือนกัน เมื่อหากเรามีความรักเขามากมากเท่าไรแล้ว บางทีลูกหลานของเราไม่ทำตามคำแนะนำสั่งสอนของเรา เราคิดมีความรักเขามากอยากให้เขาปฏิบัติดีดังเราคิดนึกไว้ในใจนั้น แต่เขาไม่ทำอย่างนั้น เขามีความขัดข้องเขาไม่ปฏิบัติตามเราอย่างนี้ เราก็มีความโกรธฉุนเฉียว ทำไม่อย่างนี้ ลูกจึงไม่ปฏิบัติตามพ่อแม่ แนะนำสั่งสอน ลูกทำไมไปทำอย่างโน้นอย่างนี้ หรือว่าหลานของเราก็ดี ทำไมจึงไม่ประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของเรา

อยู่ในขอบเขตของคำสอนของเรา เราบอกให้กระทำอย่างโน้นอย่างนี้มันก็ไม่กระทำตามคำสอนของเรา เราก็มีความโกรธเขาขึ้นมาก็ได้ บางทีนั้นเราแนะนำสั่งสอนเขาให้พูดจาปราศรัยพูดไพเราะเสนาะหูเกิดขึ้น แต่เขาก็ไม่พูดไพเราะเสนาะหูเกิดขึ้นแก่เรา เราก็มีความโกรธเขาจนเฉียวขึ้นมาอย่างนี้ก็มี

อันนี้ความโกรธเกิดขึ้นมาจากความรัก เรารักเขามาก เราอยากให้เขาเป็นคนดี อยากให้เขาพูดดี มีศีลอาจารย์วัตร มีมารยาทดีตามคำสอนของเราตั้งเอาไว้ในจิตในใจ อยากให้เขาดีเช่นนั้น เพราะความรัก เพราะความเมตตาแก่เขา แต่เขาไม่ทำแล้ว เราก็โกรธเขาเกิดขึ้น

ความโกรธเกิดขึ้นมาด้วยความรัก มีทั้งสามภรรยามีทั้งกุลบุตรกุลธิดาของเรา และลูกหลานของเราและเพื่อนของเราอีก เป็นเพื่อนกันที่รักกัน บางทีแล้วพบกันแล้วซึ่งกันและกันแล้ว แต่เขาไม่ทำไปตามใจเรา เขาขัดข้องอยู่ที่ใดที่หนึ่ง เวลาพูดจาปราศรัยเขาโต้แย้งขัดข้องเราบ้าง แต่ว่าเขาว่าให้แต่เรา เราก็โกรธเขา เขาติฉินนินทาเราอย่างโน้นอย่างนี้เพื่อนเราก็โกรธเขา แต่เรามีความรักเขา แต่พูดไปแล้วเขาไม่ทำตามใจเรา เราก็โกรธเพื่อนโกรธฝูงเกิดขึ้นก็มี แต่อย่างนี้เป็นธรรมดาคนเราที่เกิดมาอยู่ด้วยกันแล้ว มันก็ต้องเป็นเช่นนั้นเป็นส่วนมาก

เรื่องความโกรธนี้เป็นของที่เบากว่าโทสะ โทสะก็หนักกว่า แต่เมื่อมีโทสะแล้ว พยาบาทก็ยิ่งหนักกว่า เราจะเห็นได้ว่าความโกรธนี้จะพอละได้ง่ายอยู่เหมือนกัน

แต่หากว่าความโกรธนี้ฉุนเฉียวขึ้นมา ชุนคิดอยู่ในใจ หงุดหงิด แสดงอย่างโน้นอย่างนี้ หน้าตาไม่น่าดู ไม่น่าชม หงุดหงิดขึ้นมา อันนี้ก็เรียกว่า บางทีก็อาจจะบ่นพึม ๆ พำ ๆ อยู่ภายในวาจาของตนเองอยู่บ้าง แล้วก็ลึกลับก็หายไป แต่เราอดทนไม่ได้ที่มันยุแหย่ หรือมันแสดงด้วยกายอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือพูดจาปราศรัยอย่างใดอย่างหนึ่ง เราก็มีโทสะหงุดหงิด แสดงลวดลายออกมาทางร่างกายบ้าง แสดงออกมาทางพูดจาปราศรัยบ้าง อดทนไม่ไหวถึงทุบตีกันเสีย ท่านเรียกว่า “โทสะ” ทำให้เจ็บปวดเกิดขึ้น เพราะอะไร เพราะเราไม่มีขันติ อดทนเอาไว้ ไสร้จระ ความเสงี่ยมเอาไว้

ถ้าอดทนไม่ไหว ขันติอดทนไม่ไหวแล้วก็ถึงจะฆ่าให้บุคคลนั้นตาย ด้วยความคิดขึ้นมา มันแรงขึ้นมา ท่านเรียกว่า “พยาบาท” เกิดขึ้นภายในจิต คิดอยากทำลายชีวิตของบุคคลอื่น แล้วเราก็มีความสุข เราคิดเช่นนั้น อันนี้มันก็ยังบาปมาก มันยังมีทุกข์มาก มีความร้อนมาก มีความกระวนกระวายมาก เรามาพิจารณาดูแล้วว่า คนเรานี่เกิดมา ความโกรธเกิดขึ้นมาอย่างนี้

บางทีความโกรธเกิดขึ้นมาภายในตนเอง คนเรานี้
ความโกรธเกิดขึ้นมาโดยตนเองก็ดี ไม่มีคนอื่นแสดงด้วยกาย
อย่างใดอย่างหนึ่ง แม้สามีภรรยาก็ดี ลูกหลานก็ดี เพื่อนฝูงก็ดี
ไม่ได้มายุมาแหย่ให้อะไร แสดงอะไรด้วยกาย ไม่ได้พูดจา
ปราศรัยแหย่อะไร แต่ความโกรธมันเกิดขึ้นมาได้ด้วยตน
เอง

โกรธขึ้นมาเพราะอะไร ข้อนี้เป็นที่น่าคิดนะ ความ
โกรธข้อนี้ ตนเองนั่นแหละ เวลาทำงาน ทำอะไร ทำ
สิ่งของต่าง ๆ ทำแล้วไม่ถูกไม่สวยงาม ไม่เป็นระเบียบเหมือน
ตนเองคิด ก็โกรธให้ตนเองว่าทำอย่างโน้นอย่างนี้ก็ผิด ทำ
อย่างโน้นอย่างนี้ก็ไม่ดีไม่เรียบร้อย ก็มีความหงุดหงิดโกรธ
ตนเองก็มี บางคนเราพิจารณาดู โกรธตนเองว่าทำไม่ดี ทำ
อย่างโน้นอย่างนี้ไม่ถูกกับจิตกับใจ ก็เลสมันอยู่ที่ใจ และก็ใช้
ให้ร่างกายทำ แต่มันก็ยังไม่ทันใจ แม้การเดินก็ดี หรือไป
ทำอันโน้นอันนี้ ไปที่โน่นที่นี้ก็ดี บางทีอาจจะนัดไปทำการ
งานกับเพื่อนฝูง แต่ไปไม่ทันเวลาอย่างโน้นอย่างนี้ ก็หงุดหงิด
กับตนเอง ดิตโน่นดิตนี่เกิดขึ้น มันหงุดหงิดเกิดขึ้นภายในจิต
เสียก่อน แล้วก็มีความโกรธว่า ตนเองนี้บังคับตนเองไม่ได้
นี่ก็มีความโกรธเกิดขึ้นได้เหมือนกัน

การพูดจาปราศรัยของตนเอง บางทีอาจจะพูดน้อย บาง
ทีอาจจะพูดมาก บังคับไม่ได้ก็มี บางทีตนเองพูดจาปราศรัย

ไม่พอเพราะไม่เสนาะหูก็หงุดหงิดเกิดขึ้นมา มีความโกรธตนเอง
อย่างนี้

การเดินไปที่ไหนก็ดี พุดจาปราศรัยอยู่ที่ใด ไม่รู้จัก
กาลเทศะก็ดี ก็มีความโกรธเจ้าของ แอบพุดออกไปอย่างโน้น
อย่างนี้ อยู่ในสังคมอย่างโน้นอย่างนี้ไม่ควรพุด เอ ! เราทำไม
ไปพุด ทำไมเรื่องอย่างนี้ในสังคมเราไม่ควรพุด ก็มาโกรธ
ตนเองเกิดขึ้นก็มี อันนี้ไม่มีคนอื่นทำให้โกรธ แต่มาโกรธ
ตนเอง นี่ความโกรธมันก็เกิดมาได้เหมือนกัน

เรามาพิจารณาดู บางทีอาจจะเป็นโรคภัยไข้เจ็บไม่
สบายอย่างโน้นอย่างนี้ อยากไปโน้นไปนี่กับเขา แต่ไปไม่ได้
ก็มีความโกรธให้ตนเองว่า มันเป็นโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นใน
ร่างกาย ไม่แข็งแรงไม่สมบูรณ์เหมือนคนอื่น อย่างนี้ก็มีความ
โกรธให้ตนเองว่าตนเองไม่แข็งแรง ทำไมไม่แข็งแรงเหมือน
อย่างเขา เกิดมาทำไมจึงไม่แข็งแรง จึงพอมอย่างนี้ ไม่แข็งแรง
อย่างนี้ เป็นกรรมเป็นเวรอะไรแก่เราอย่างนี้ อย่างนี้ก็โกรธ
ตนเองก็มี อย่างนี้

นี่คนเรามันเกิดขึ้นมาด้วยความคิดพินิจพิจารณาแล้ว
ว่า ความโกรธเกิดขึ้นแก่ตนเองก็น่าพิจารณาเหมือนกัน เพราะ
เราทั้งหลายไม่ศึกษา ไม่เข้าใจ ไม่รู้ เราจึงมาโกรธตนเอง
เช่นนี้ขึ้นมาได้ อันนี้มาพิจารณาดูตนเองซิว่ามันเกิดขึ้นมา
ได้ไหม ไม่มีคนอื่นทำให้โกรธตนเอง มันโกรธขึ้นมาได้เพราะ

อะไร เพราะทุกสิ่งทุกอย่างก็ไม่ทันใจกับกิเลสนั่นเอง กิเลส
ตัณหานั่นเอง คือทำอะไรก็ไม่ทันใจของตนเอง

แม้เดินไม่ไหวก็ไม่ทันใจของตนเอง ทำการงานไม่
เรียบร้อยก็เพราะตนเอง พุดจาปราศรัยก็เหมือนกัน พุดจา
ปราศรัยไม่เฉลียวฉลาดมันก็เป็นของตนเองทั้งนั้น คนเรามัน
โกรธตนเองได้ เจ็บป่วยก็โกรธตนเอง ทำอะไรไม่ได้ โรคภัย
มันไม่หาย มันเจ็บป่วยมานานก็หงุดหงิดโกรธตนเอง อยาก
ฆ่าตนเองตายก็ยังมีนี่นะ ความโกรธฉุนเฉียวเกิดขึ้นมาอย่างนี้
มันก็มี ความโกรธ บางคนนั้นอาจจะว่าตนเองนี้ไม่สวยสด
งดงามเหมือนกับคนอื่นเกิดขึ้นอย่างนี้ก็มี

เรามาศึกษาขึ้นมาดูแล้วว่า คนเราทำไมมันจึง
โกรธเช่นนั้น เพราะกิเลสตัณหา มันเป็นธรรมดา มันพัดพา
เมื่อมันเหยียบย่ำจิตใจของเรา เราไม่มีสติปัญญาพิจารณา
ให้ต้องแท้ให้เข้าใจแล้ว มันก็มี ความโกรธขึ้นมาได้

บางทีความคิดของบุคคลนั้น นั่งเจริญเมตตาภาวนา
พยายามอยากบังคับจิตใจของตนให้สงบ ระวังเป็นสมาธิ
ภายในจิตของตนเองนั้น จิตก็ยังวิ่งออกไปที่โน่นที่นี้ อยู่ ไปคิด
กับเรื่องโน้นเรื่องนี้ ไม่อยู่กับที่อยู่กับตัวตน อยู่กับข้อธรรม
ก็มีกฎฐาน คุณอย่างไร ๆ มันก็ยังฟุ้งซ่านคิดไปทางนอกอยู่
ไม่ใช่เรื่องจะเอามาคิดมันก็ยังเอามาคิด เอาอีกแล้ว..... บัดนี้
นั่งเจริญเมตตาภาวนา คุณจิตไม่อยู่กับที่โกรธหงุดหงิดขึ้นมา

อยากลุกหนีไปก็มี ว่าเรานั่งเจริญเมตตาภาวนาไม่ได้ ความ
โกรธเกิดขึ้นมาเช่นนี้ก็ได้อีก โกรธให้ตนเอง คุมใจตนเองไม่สงบ
อย่างนี้ก็มี เรามาพิจารณาดูซิ ทำไมความโกรธจึงเกิดขึ้นมา
ได้ด้วยตนเอง ก็เพราะเราขาดสติปัญญานั้นเอง ความโกรธ
จึงเกิดขึ้นมาได้ เมื่อมาสรุปแล้ว มาพิจารณาดูแล้ว ว่าการ
นั่งเจริญเมตตาภาวนา มันก็ยังทำให้ตนเองโกรธตนเองได้
นำคิดนำพิจารณาเหลือเกิน

เรื่องความโกรธจะเกิดขึ้นแก่แต่ละบุคคล ที่เราเกิดขึ้น
มานี้อยู่ด้วยกัน ทำไมเป็นเช่นนี้ ตั้งแต่เบื้องต้นก็โกรธมาจาก
เรื่องราวต่าง ๆ กับบุคคลอื่น มาสุดท้ายนั้นลึกเข้าไป ๆ ตนเอง
ก็ยังมาโกรธถึงตนเองทำอะไรไม่ถูกต้อง พุดจาปราศรัยก็
ไม่ดี ไม่ไพเราะไม่เสนาะหู ไม่รู้จักกาลเทศะ เอาไปเอามา
นั่งเจริญเมตตาภาวนาคุมจิตใจของตนเองไม่สงบระงับเป็น
สมาธิยังมี ความหงุดหงิด โกรธให้จิตใจให้ใจของตนเอง ก็เลส
มันอยู่นั่นแหละ แต่เราก็กังไปโกรธกับมันอยู่นั่นแหละ ความ
โกรธมันก็อยู่นั่น ก็ยังพากันคิดมีความโกรธเกิดขึ้นแก่ตนเอง
ว่ามันไม่สงบ คุมไม่อยู่อย่างโน้นอย่างนี้ มันเป็นเช่นนี้พวก
เราท่านทั้งหลายมาพิจารณาดูให้ดี ความโกรธนั้นมันมีทุกข์
มีโทษจริง ๆ ทำให้บุคคลมีความทุกข์

คนมีความโกรธฝากฝังไว้ในดวงใจแล้ว หน้าตาก็จะ
ไม่แจ่มชื่นเบิกบาน หากความโกรธเกิดขึ้น ความโกรธ

เกิดขึ้นแล้ว การพูดจาปราศรัยมันก็ไม่ไพเราะไม่เสนาะหูอะไร มีแต่หอกดาบ ระเบิดปิ่นเกิดขึ้น มีแต่ของที่กระทบกระทั่งกระเทือนออกมา วาจาก็ไม่เพราะเช่นนั้น คิดในจิตใจขุนม้าเศร้าหมองอยู่ก็ทำให้จิตใจเหี่ยวแห้ง จิตใจมีความทุกข์ ความโกรธนี้เหมือนกับไข่น้ำ ร่างกายของคนระดับประดาดีเท่าไรก็ตาม แต่ความโกรธฝังอยู่ในใจแล้ว มันมีความทุกข์ความเดือดร้อน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่าเป็นไฟ ไหม้อยู่ในดวงใจของเรา ไฟไหม้ข้างในแล้วมันก็รั่วไหลออกมาทางนอก มาทางปาก ออกมาทางปากก็ออกมาทางร่างกาย ทำให้เสียหาย อย่างนี้ความโกรธนั้นเป็นของที่ไม่ดี ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้เป็นภาษิตดังได้ยกขึ้นไว้ในเบื้องต้นนั้นว่า “นหิ สาธุ โกโธ ความโกรธไม่ดีเลยจริง ๆ”

เราพิจารณาดูซิ ความโกรธเกิดขึ้นมาเช่นนี้แล้ว พวกเราท่านทั้งหลาย พิจารณาดูแล้วว่า เช่นนี้ความโกรธเป็นของไม่ดีหรือเป็นของดี เราโกรธนั้นมาที่ครั้งแล้ว ตั้งแต่เราเล็ก ๆ มาโกรธกับเพื่อนกับฝูงมาจนถึงเป็นหนุ่มเป็นสาวก็โกรธหลายครั้งแล้ว ในสิ่งทั้งหลายที่บรรยายมานั้น บัดนี้มาถึงท่ามกลางคนสี่สิบ ห้าสิบปี หกสิบปี ก็มีความโกรธขึ้นมาหลายทุกทีขึ้นมา ทั้งที่ไปถึงเฒ่าแก่เป็นปู่ เป็นย่า เป็นตา เป็นยาย โกรธลูก โกรธหลาน โกรธเพื่อน โกรธฝูง ในวงศ์ตระกูล

กิติ มั่นกิโกรธไปจนถึงเผ่าถึงแก่ แล้วก็เก็บเอาตั้งแต่ของไม่ดีไว้ทุกอย่างนี้ ความโกรธมันก็มีอย่างนี้ น่าเบื่อหน่ายไหม หรือเราจะเก็บสะสมเอาไว้เป็นของสกปรกหมักหมมอยู่ในดวงจิตดวงใจ ให้มีความทุกข์เดือดร้อนเช่นนี้ เราทำไมจึงไม่มีสติปัญญาแก้ไขความโกรธนั้นออกไปจากตนเองให้ได้ ก็เพราะเรายังไม่มีสติปัญญา

เหตุฉะนั้นแหละ ความโกรธเป็นของไม่ดี เราโกรธมานานก็ควรที่จะเบื่อหน่ายมันแต่เราไม่ยอมเบื่อหน่ายนี้ก็เพราะอะไร เพราะเราไม่ได้แก้ไขของตนเอง เราเป็นโรคภัยไข้เจ็บอยู่เนื่องนิตย์อยู่ภายในจิต เรียกว่าจิตนั้นเป็นโรค เป็นโรคร้อน ท่านจึงว่าเป็นของร้อน โรคไม่มีความสุขสบายอะไร โรคจิตอันนี้ก็เรียกว่าโรคมีความโกรธขุ่นคิดอยู่ภายในจิต แผลเผาให้จิตใจมีความทุกข์ความเดือดร้อนอยู่เช่นนี้มาตั้งหลายปีแล้ว ตั้งแต่เล็กมาจนใหญ่จนถึงเผ่าถึงแก่ เก็บสะสมตั้งแต่ของที่ไม่ดีไว้ ของไม่ดีนี้เอาไปไว้ที่ไหนก็ไม่ดี มันก็มีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น มีแต่ความหมั่นสาบหมั่นคาวทั้งนั้น ของสกปรกเราก็ไม่สลัดออกไปสักที เหมือนของสกปรกติดตัวตนเองก็ไม่ล้างไม่เช็ดไม่ถูออกไป มันก็ติดตัวอยู่นี้

องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่าเรายังไม่ฉลาด เราก็เก็บของสกปรกเอาไว้ เก็บเอาไว้แล้วมันก็ไม่มีประโยชน์ ไม่มีสารประโยชน์อะไรจะทำให้เรามีความสุขความสบาย

อะไร เหมือนกับเราเอาของเน่าของเหม็นเอาไว้ในบ้าน ที่บ้านของตบนี้ เราถือเอาติดตัวไปกับตน เดินไปที่ไหนแล้วไปอยู่ที่ใดแล้ว แห้งหนดำบลโดยอยู่ประเทศใดก็ตาม ของนั้นชื่อว่าของเหม็นคาวเหม็นสาบน่าขยะแขยงแล้ว เราถือไปแล้วเพื่อนฝูงก็ต้องเหม็นคาวเหมือนกัน ตนเองก็ต้องเหม็นคาวเหมือนกัน แต่เราทำไมจึงเก็บเอาของเช่นนั้นไปด้วย นี่เราพิจารณาเช่นนี้แล้ว โอ ! ความโกรธนี้เป็นของที่ไม่ดี เราไม่มีสติปัญญา แต่บางบุคคลนั้นอาจจะมีสติปัญญาบ้างโกรธขึ้นมาแล้วมานึกถึงทีหลัง เอ ! เราไม่น่าควรจะโกรธเขาโกรธเพื่อน โกรธฝูง โกรธลูก โกรธหลาน โกรธสามี ภรรยาซึ่งกันและกัน อยู่ด้วยกัน ก็ไม่น่าจะโกรธ โกรธปู่ย่าตายายก็ดี ก็ไม่น่าจะโกรธ เราก็อังโกรธอยู่เพราะเช่นนี้เอง ก็ตักเตือนตนเองได้บ้างบางบุคคลนี้

พวกเราท่านทั้งหลาย มาพิจารณาดูแล้วว่าความโกรธนี้มันดีไหม เราเก็บสะสมเอาไว้มานานแล้ว เราควรเบื่อหน่ายคลายความกำหนัดไป อยากยินดีมันไหม อยากละมันออกไปไหม ของสกปรก อยากล้างมันออกทิ้งไหม เราอยากอยู่มีความสุขสบายไหม หรือเราอยากเก็บความโกรธไว้ให้มีความทุกข์ต่อไป ก็ต้องน้อมมาพิจารณาดูตนเองนั่นแหละ เป็นเรื่องที่สำคัญบัดนี้ ความโกรธเกิดขึ้นมาเช่นนั้นเป็นของที่ไม่ดีเช่นนั้นแล้ว เราจะหาวิธีอะไรจะทำอย่างไรเราจึงจะลดความโกรธได้

เราจึงจะอยู่มีความสุข ถ้าเราละไม่ได้เราจะไม่มีความสุขสักที เราจะมีแต่ความทุกข์ นี่เป็นปัญหาที่เราจะพิจารณา โอปนนิโก น้อมเข้ามาสู่ตน มาพิจารณาตน เรื่องความโกรธนี้ บัดนี้เราจะละความโกรธได้เพราะอะไร เพราะเรามาพิจารณาดูตนเองให้ได้ เพราะพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสั่งสอนไว้ว่า ถ้าหากบุคคลอื่นโกรธเรา เราไม่โกรธตอบนั้นดี ถ้าเราโกรธตอบเขา เราก็ชั่วกว่าเขา โง่กว่าเขา เป็นคนที่ไม่ดีกว่าเขา เสียประโยชน์เปล่า ก็เรียกว่าเป็นคนโง่คนชั่วกว่าคนอื่น ถ้าเขาโกรธเรา เราไปโกรธตอบเขาเช่นนั้น เหตุฉะนั้น เรามาพิจารณาหาวิธีละ วิธีปล่อย วิธีวาง วิธีชำระ ชะล้างละทิ้งเสียของสกปรกนั้นเราจะพากันทำอย่างไร จึงจะได้รับซึ่งความสุขได้ นี่เป็นข้อสำคัญที่พวกเราได้พบได้เห็นได้ประสบมานมมานานแล้วอย่างนั้น เราก็ตั้งใจตั้งใจของเราเช่นนี้ว่า ความโกรธนี้มาสังเกตดูด้วยเป็นผู้มีสติปัญญา ดูที่เราโกรธเรามีแต่เสียหายไม่มีประโยชน์ ต้องให้เห็นโทษมันจนได้ ถ้าเราเห็นโทษมันได้เมื่อไร เราจึงจะละความโกรธนั้นได้

การที่บุคคลเราอยู่ด้วยกัน สามิภรรยาที่ดี นี่วิธีละเอาอย่างนี้ บัดนี้เราจะละความโกรธออกไป หาวิธีขัชนะละความโกรธออกจากดวงจิตดวงใจของเราให้ได้ด้วยเป็นผู้มีขันติ ความอดทน ไสร้จจะ ความเสถียร เมื่อเรามองเห็นบุคคลอื่น สามิภรรยาที่ดี เขาไม่ทำตามใจเรา ทำการงาน

อะไร เราก็พิจารณาพูดจาปราศรัยกับเขา แต่เขาก็ยังไม่ทำเหมือนกัน ทำให้ขัดข้องสายตาของเรา เรามองดูนี่เรียกว่ามันจะละทางด้านเขาแสดงด้วยกายอย่างโน้นอย่างนี้ ไม่พอใจกับเราอันนี้ นั่นอย่างหนึ่ง ลูกหลานของเราก็คือ ทำการงานอะไร เรียนหนังสือก็ดี ทำกิจการงานบ้านก็ดี ทำสิ่งโน้นสิ่งนี้ก็ดี เขาทำการงานอะไร หรือเขาใช้สิ่งของบางสิ่งบางอย่างแตกหักพังไป เสียหายไปอย่างนี้ เราให้เขาไปแล้ว ให้เขาไปใช้ให้เป็นประโยชน์ แต่มันหักมันพังมันเสียหายไปอย่างโน้นอย่างนี้ เราก็ต้องมาพิจารณาว่า สิ่งของนั้นเป็นธรรมดา ใช้ไปก็ต้องเสียหาย แต่เรานี้ถือว่าเขาไม่รักษาอย่างโน้นอย่างนี้ ไม่รักษาปฏิบัติ มีความเพียรอย่างโน้นอย่างนี้ ของนั้นจึงเสีย เราก็คิดจะโกรธ ฉุนเฉียวขึ้นมาได้ อันนี้เราก็มาพิจารณา ดูว่า ความโกรธขึ้นมาทางเช่นนี้ เราจะทำอย่างไร เราก็ต้องพิจารณาให้เข้าใจเป็นธรรมดาสิ่งของนั้นที่มันเสียหาย หรือคนแสดงมาอย่างใดอย่างหนึ่ง

เพื่อนฝูงทั้งหลายเหมือนกัน อยู่ด้วยกันแล้วเขาแสดงด้วยกายอย่างโน้นอย่างนี้ ทำหน้าบูดบึ้งใส่อย่างโน้นอย่างนี้ ทำอาการต่าง ๆ ทางด้านร่างกายอย่างโน้นอย่างนี้ ทำแสดงใส่เรา เราก็มีความโกรธไม่พอใจกับเขา ในสังคมนั้นสังคมนี้เขาไปทำไม่จึงไปทำอย่างนั้น ยืนอย่างนั้นเดินไปอย่างนั้น ไม่เคารพคนนั้นคนนี้ ไม่รู้จักสูงต่ำ ไม่รู้จักคนเฒ่าคนแก่อะไร

ไม่รู้จักในวงงานนั้นวงงานนี้อย่างนี้ ทำการงานอะไรทำไม ไม่สามัคคีหมู่เพื่อนฝูง มันเอากายไปทำอย่างโน้นอย่างนี้ทำไม เมื่อเราเห็นแล้วเราไม่พอใจ ความโกรธก็หงุดหงิดขึ้นมาภายในจิตอย่างนี้

อันนี้เราพิจารณาดูว่า แม้ทั้งสามีภรรยาและลูกชาย ลูกสาว ของตนเองก็ดี บุตรหลาน ญาติ พี่น้องวงศ์ตระกูลก็ดี เพื่อนฝูงในสังคมทำกิจการงานต่าง ๆ นั้นก็ดี ถ้าหากเรามีความโกรธแก่เขาเกิดขึ้นมาเช่นนี้ เราละแบบสู้ไม่ไหว เรามีขันติอดทนสู้ไม่ไหว ก็เดินหนีออกจากที่นั่นหลีกไปเสีย เมื่อไม่เห็นเขาแสดงอาการทั้งหลายต่าง ๆ นั้นเกิดขึ้นแล้ว สามี ภรรยา ลูกหลานก็ดี ปู่ย่าตายาย เพื่อนฝูงก็ดี ความโกรธก็ระงับไปเพราะไม่เห็น ไม่เห็นเขา นี่เราละอย่างเราสู้ไม่ได้ เราละหนีจากคนนั้นไป เมื่อละจากคนนั้นไปแล้ว ความโกรธก็ค่อย ๆ หายไป แต่เมื่อเรามาพบใหม่ความโกรธก็เกิดขึ้นมาอีกถ้าเขาแสดงอย่างนั้น นี่มันจะไปได้ชั่วครูชั่วคราว นิด ๆ หน่อย ๆ มันยังละไม่ได้ขาด น้อย่างหนึ่งวิธีละ

การพูดจาปราศรัยก็เหมือนกัน เวลาเราพูดจาปราศรัย มันกระทบกระทั่งกระเทือนกัน บางทีสามีภรรยาพูดกันแล้ว ก็ไม่ลงรอยกัน คนหนึ่งได้คำหนึ่งคนหนึ่งก็ได้คำหนึ่งไม่มีใครฟังกันเลยเถียงกันได้คนละคำสองคำอยู่นั้นไม่หยุด อันนี้เรามาพิจารณาดูแล้วว่า เราพูดจาปราศรัยกับลูกกับหลาน

ของเราก็เหมือนกัน มันถกเถียงเราอย่างโน้นอย่างนี้ มันไม่ฟังคำสั่งสอนของเรา เราก็มีความโกรธเกิดขึ้น เราจะทำอย่างไร เราจึงจะละออกไปได้ อย่างนี้ เช่น ลูกหลานของเราก็เหมือนกัน ที่เรามีความรักมาก ๆ มันไม่ทำตามใจเรา เราก็โกรธให้มันเกิดขึ้น เราจะทำอย่างไร อย่างนี้ก็ใช้วิธีละแบบหนีหนีปล่อยทิ้งไว้ ไม่ถกเถียงกัน ละหลีกหนีไปนั่งอยู่ที่อื่น ไปพิจารณาอยู่ที่อื่น การเถียงกันนี้ไม่มีที่สิ้นสุดแหละ เราก็จะออกไป ละอย่างนี้ก็จะได้ชั่วคราวชั่วคราวเหมือนกัน กลับมาพบกันใหม่อีก

อยู่บ้านก็ดี อยู่ที่ทำงานก็ดี หรือไปเที่ยวที่โน้นที่นี้ที่อื่น การไปท่องเที่ยวไปพบซึ่งกันและกันเกิดขึ้นก็มายังโกรธขุ่นเคืองคนนั้นว่าให้เรา ถกเถียงเราอย่างโน้นอย่างนี้ ความโกรธก็เกิดขึ้นมาอีก วิธีละอย่างง่าย ๆ แต่มันยังไม่หาย มันหายไปชั่วคราว เราพิจารณาดูให้ดีขึ้น ความโกรธมันเกิดขึ้นมาอย่างเช่นนี้ ทางด้านพูดจาปราศรัย แต่ก็ละแบบนี้ มันก็ยังไม่หาย

การที่มีความโกรธหงุดหงิดขึ้นมาแก่ตนเองนั้น การนั่งเจริญเมตตาภาวนานั้นก็ดี จิตของเราจะไม่อยู่แล้วมีความโกรธเกิดขึ้นว่ามันคุมไม่อยู่ อย่างโน้นอย่างนี้ หรือเราพูดจาปราศรัยในสถานที่ต่าง ๆ ไม่ควรพูดอย่างโน้นอย่างนี้ อันนี้เราทำการงานสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ดี มันไม่ดีไม่งามไม่ถูกต้องกับ

ใจของตนเอง บางคนนั้นซื้อสิ่งของมาไม่ถูกต้องแก่จิตใจของตนเอง ก็มีความไม่พอใจว่าเรานี้เชื่อนี้ซ้ำ บ่นพึม ๆ พำ ๆ แก่ตนเอง ว่าตนเองนี้ไม่ฉลาดอย่างนั้นอย่างนี้ก็มี มันโกรธขึ้นมาเช่นนั้น

ก็มาพิจารณาในสิ่งของทั้งหลายเหล่านั้นให้ดีว่าเป็นธรรมดา เราผิดพลาดแล้วก็ป็นธรรมดา ซื้อสิ่งของมาไม่ถูกใจ ทำอะไรมันก็ไม่ถูกใจ เพราะกิเลสตัณหาที่มันทำอย่างไรมันก็ไม่ถูกสักที ไม่ทันมันสักทีอย่างนี้ เราควรพิจารณาด้วยความเป็นผู้มีขันติ ความอดทน โสรัจจะ ความเสถียร พิจารณาซึ่งสิ่งของเหล่านั้นให้เข้าใจ พิจารณาดูใจนี้มันคุมไม่อยู่ก็เพราะเราฝึกมันยังไม่ได้ มันยังไม่อยู่ในคัมภีร์ของเรา อันนี้อย่างนี้เราก็ต้องพิจารณาดูให้ดี

แม้ลูกหลานก็เหมือนกัน เราจะคุ้มครองเขาหรือแนะนำสั่งสอนเขาให้อยู่ในขอบเขตของเรานั้น เราก็ทำไม่ได้ตามใจเราเพราะมันเป็นคนอื่น มันก็ไม่อยู่ในครอบครองของเรา มันก็เป็นธรรมดาเช่นนี้เราจะทำอย่างไร เราไปโกรธเขาก็เสียเปล่าประโยชน์ ต้องให้รู้จักอุปนิสัยของเรา ลูกของเราเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ มีอุปนิสัยอย่างโน้นอย่างนี้ ปู่ย่าตายายมีอุปนิสัยอย่างโน้นอย่างนี้ สามเณรภรรยาที่ดี ก็เป็นอุปนิสัยอย่างโน้นอย่างนี้ ก็ต้องเรียนให้รู้จักอุปนิสัย การยืน เดิน นั่ง นอน ของเขา การแสดงออกของเขา การพูดจาปราศรัยของเขา

เกิดขึ้นเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ แสดงอาการให้เห็นอย่างโน้นอย่างนี้ เราก็พยายามพิจารณา ถ้าหากเราพิจารณายังไม่ลงก็หลีก หลีกออกไป กลับขึ้นมามันมาพบกันมันยังมีความโกรธอีกก็พยายามที่จะศึกษา พยายามที่จะให้อภัยซึ่งกันและกัน พยายามที่จะศึกษาให้เข้าใจอุปนิสัยของซึ่งกันและกัน ให้เข้าใจกันได้ เราจึงจะอยู่ด้วยกัน ไม่ผิด ไม่เถียง ไม่โกรธ ไม่เกลียดซึ่งกันและกัน

อันนี้แหละเป็นข้อสำคัญ ถ้าหากเรายังไม่เข้าใจแล้วเรายังละความโกรธไม่ได้ ละได้มันไม่หายสักที ละเดินหนีมันไม่หาย เราละด้วยความขันติ ความอดทน อยู่ด้วยกันเวลาพูดจาปราศรัยซึ่งกันและกันแล้ว สามีพูดออกมาที่ดี ภรรยาก็ต้องอยู่เงียบ ๆ นั่งเฉย ๆ ไม่ได้ตอบกัน นี่วิธีละอาชนะอย่างหนึ่ง ชนะความโกรธ ถ้าภรรยาพูดอยู่ก็ดี สามีก็นั่งจิตตั้งใจที่จะเป็นผู้มีขันติความอดทน ว่าภรรยาของตนนี้พูดจาปราศรัยไม่หยุด ไม่หยุดอยู่ ก็ให้เรา มีขันติ ความอดทน เช่นนี้ เราก็จะอดทนได้ นี้อย่างหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่งแล้วว่า เราผิดเถียงกัน สามีภรรยาพูดกันผิด เถียงกันอยู่นั้นมันไม่ดี มันมีโทษ เราพิจารณาดูออกไปภายนอก ถ้าเราผิดเราเถียงเราได้แย้งซึ่งกันและกันแล้ว มันก็หลุกหลามขึ้นไปใหญ่ บางที่บ้านใกล้เคียงของเรา เขาจะได้ยินเสียงสามีภรรยาผิดเถียงกันอะอะโววายเกิดขึ้น วันไหน ๆ

ก็โกรธแต่กัน ผิดเถียงแต่กัน บ้านหลังนั้นเขาเป็นอะไรกัน หรือผิดกับลูกหลานของตนเองอะอะอย่างโน้นอย่างนี้ ไปทุบตี ลูกเต้าของตนเองร้องไห้ระงมอีกทีก็กรีกโครมอยู่ในบ้านไม่มีความสุขอะไร บ้านหลังนั้น บ้านใกล้ ๆ เขาพากันพูดคุยกัน เราต้องพิจารณาออกไปภายนอกบ้านของเรา เอ ! บ้านอื่น เขาจะได้ยินเราผิดเถียงกันแล้วไม่มีความสุขอะไรบ้านหลังนั้นก็น่าละอายเขา เป็นสามีภรรยารักกันอยู่ ทำไมมาโกรธ มาเกลียด มาผิด มาเถียงกัน อย่างนี้ตั้งแต่เบื่องตันรักกันมาก็คิดว่าจะไม่มีผิดมีเถียงกัน ไม่เป็นอย่างโน้นอย่างนี้ เมื่อมาอยู่ด้วยกันโดยดีทำไมเปลี่ยนแปลงไปอย่างโน้นอย่างนี้ ผิดเถียงกันเกิดขึ้น ถ้าเขาคิดอย่างนั้นแล้วเขาก็น่าละอาย เราเหมือนกัน ในครอบครัวของเรา อันนี้เรามาศึกษาพิจารณาเช่นนี้อีกอย่างหนึ่ง เมื่อพิจารณาอย่างนี้ เอ ! เราก็จะละอายตนเอง เราพูดผิดเถียงกันนี้ไม่ดี ความโกรธมันก็จะสงบระงับไปได้เหมือนกัน จากสามีภรรยาซึ่งกันและกันนี้อย่างหนึ่ง อันนี้เรามาศึกษา หรือว่าผิดกับพี่กับน้องญาติวงศ์ตระกูลกัน กับปู่กับย่ากับตากับยายก็ดี ในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้แหละ เราลองดูทางบ้านใกล้เคียงเขาเจียบ ๆ อยู่ บ้านเรานี้ผิดเถียงกันอยู่นั้น อยู่ด้วยกันไม่มีความสุขอะไร เราก็มาพิจารณาดูอย่างนี้น่าละอายเขา ความโกรธก็จะระงับไป ถ้าบุคคลใดมีสติปัญญาพิจารณาดูตนเองเช่นนั้น นี้อย่างหนึ่ง

ทางที่ดีนั้นคือการที่เขาแสดงด้วยกายอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นสามิภรรยากิติ กุลบุตรกุลธิดา ลูกหลานของเรานั้นก็ดี เราก็มานิยาม เรารักเขามากอย่างนี้ เราก็มิโกรธเขาเพราะเขาทำไม่ดีตามคำสั่งสอนของเรา เราก็มิมีความโกรธเกิดขึ้น เช่นนี้เราก็มานิยามดูตนเองนั้นแหละ ดูตนเองเราไปโกรธเขานั้นมันมีประโยชน์อะไรหนอ เราก็มิอยากให้เขาดีมีประโยชน์ ก็คืออยากให้เขานั้นมีความสงบเสถียรเรียบร้อย ปฏิบัติตามคำสอนของเรา ทำอะไรให้มีระเบียบเรียบร้อย ทำอะไรให้มีสติปัญญาระมัดระวัง สิ่งของต่าง ๆ จัดไว้ที่ไหนให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นสิ่งที่ดี แต่เขาไม่ทำตามใจเรา เราให้ทำงานนั้น มันก็ไม่ทำตามใจเรา พุดจาปราศรัยมันก็ไม่พุดไพเราะเสนาะหูเหมือนอย่างเราที่เราคิด เรามีความรักเขามาก เราโกรธเขา เขาไม่ทำตามใจเราอย่างนี้ เราก็มิต้องมาศึกษาเล่าเรียนให้เข้าใจว่าอุปนิสัยแต่บางบุคคลนั้นมันต่าง ๆ นานากัน เหมือนเรามีสามิภรรยาอยู่ด้วยกันก็ยังผิดเถียงกัน ก็ศึกษาอุปนิสัยให้เข้าใจนั้นอย่างหนึ่ง จะได้ให้อภัยซึ่งกันและกัน เวลาที่มีความโกรธฉุนเฉียวเกิดขึ้น เราจะทำให้ให้อภัยซึ่งกันและกัน คือมิโกรธตอบซึ่งกันและกัน และให้เป็นผู้สังเกตมีสติปัญญาจะแก้ไขอย่างไร จะทำตามใจอย่างไรให้คนนั้นมีความรู้สึกตัวด้วยตนเองเอา แล้วเขาก็จะแก้ไขตนเองได้ นี้อย่างหนึ่ง

บัดนี้ลูกหลานของเราก็เหมือนกัน ลูกหลานของเรานี้ ต้องศึกษาให้รู้จักอุปนิสัยของเขา แต่ละบุคคลนี้อุปนิสัยไม่เหมือนกัน แต่เราอยากให้มันดี บางคนมันดีกว่าหมู่ ดีทั้งการทำ การงานก็ดี ดีทั้งการพูดจาปราศรัย อีกทั้งการศึกษา ฉลาดว่องไวแหลมคมก็มีต่างกัน บางคนก็โง่ ทำการงานก็ ไม่ว่องไว ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย บางคนพูดจาปราศรัย ก็ไม่ไพเราะไม่เสนาะหุ ลูกหญิงลูกชายก็ดี บางคนคนนั้น ความคิดของเขาคิดไปต่าง ๆ นานา มันไม่เหมือนกับคนเรานี้ เราก็คือศึกษาอุปนิสัยของเขาให้เข้าใจ โอ ! คนนี้มันมีอุปนิสัย อย่างนี้ สิ่งไม่ดีเราก็คอยตักเตือนเขา เพราะเราเป็นพ่อเป็น แม่ของลูก เป็นกุลบุตรกุลธิดาของเรา ลูกหลานของเรา เขา ยังไม่ฉลาดเท่าเรา เราปรารถนาดีมีความรักเขา เราก็คอย ๆ ใช้สติปัญญาไตร่ตรองดูอุปนิสัยแต่ละบุคคลให้ได้ เมื่อเรามาเข้าใจแล้วอย่างนี้ อุปนิสัยคนนี้เป็นอย่างนี้ ทำการงานเป็น อย่างนี้ อุปนิสัยคนนี้เป็นคนโกรธง่าย อุปนิสัยคนนี้เป็นคน ไม่โกรธง่าย อุปนิสัยคนนี้เป็นคนทำการงานดี คนนี้ทำไม่ดี อุปนิสัยคนนี้การพูดจาปราศรัยก็ดี คนหนึ่งพูดไม่ดี เราศึกษา เข้าใจเช่นนี้ เราจะหาอุบายอย่างไรพูดจาปราศรัยกับเขา ด้วยความไพเราะความเสนาะหุแก่เขา แล้วแนะนำสั่งสอนเขา ให้ทำการงานที่ดี นี่มันทำไม่ดี บางทีร่างกายมันไม่แข็งแรง ไม่ เป็นระเบียบบ้าง ก็แนะนำสั่งสอน เราก็คือทำให้เขาเป็นตัวอย่าง

บ้าง จัดสิ่งจัดของกิติ์ทำการงานกิติ์ พุดจาปราศรัยเรากิต้อง
ฝึกตนเองให้ดีกว่าเขา จึงจะสอนเขาได้

อันนี้เรากิตุดจาปราศรัยอย่างโน้นอย่างนี้มันจะมีภัย
อันตรายเกิดขึ้นอย่างโน้นอย่างนี้ เรากิต้องไม่ควรโกรธเขา เรา
ควรที่จะศึกษาเขาให้เข้าใจ แล้วเรากิต้องแนะนำสั่งสอนเขาเสียว่า
เขายังไม่ดี เพราะเป็นกุลบุตรกุลธิดา ลูกหลานของเรา เรา
รักเขาเช่นนี้ เรากิต้องศึกษานิสัยเขาให้เข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้ว
เรากิต้องแนะนำสั่งสอนพาเขาทำอย่างโน้นอย่างนี้ ชี้แจงแสดงถึง
สิ่งที่ไม่ดีให้เขา ให้รู้โทษของทำไม่ตัวอย่างโน้นอย่างนี้ เรา
ไม่ควรจะไปโกรธเขา เราควรให้อภัยเขา เพราะเขายังไม่มี
สติปัญญา อันนี้แหละ กุลบุตรกุลธิดาของพวกเรา ท่านทั้ง
หลายก็เหมือนกัน ให้เรามาพิจารณาเช่นนี้อีกอันหนึ่ง เรา
จึงจะไม่มีความโกรธ ความหงุดหงิดแก่เขา เพราะเราศึกษา
ได้ ถ้าเราไปโกรธเขา เรานี้แหละยังไม่ดี เราหงุดหงิดเกิดขึ้น
โกรธเขา เมื่อเขาทำอย่างโน้นอย่างนี้ไม่ดี เราโกรธ บางที
ความโกรธเกิดขึ้นมากก็ถึงทุบตีเขา เขากิต้อเจ็บปวด เราคิด
ขึ้นมาภายในจิตเราคิดอยากทุบตีฆ่าให้มันตายเสีย มันไม่พอใจ
อย่างนี้ มันก็เป็นบาปเกิดขึ้นภายในจิตของเรา มันไม่ดี มัน
เศร้าหมอง เจย ๆ เรามีเมตตา มีความรักเขา มีความสงสาร
เขาแล้ว เรากิต้องไม่ควรที่จะโกรธเขา เรากิต้องจะแนะนำสั่งสอน
เขาด้วยคุณงามความดี เพื่อที่จะให้เขาปฏิบัติไป อันนี้ก็ละ

ความโกรธไปได้จากลูกจากหลานได้

พิจารณาดูซิ ทุกคนโกรธสามีภรรยา ลูกหลาน เพื่อนฝูงก็เหมือนกัน เพื่อนฝูงของเรานั้นบางคนนี้เราทำงานอยู่เป็นหมู่เป็นกลุ่ม ไปมาหาสู่ซึ่งกันและกัน บางคนนั้นก็พูดมาก บางคนก็พูดน้อย บางคนก็พูดจาปราศรัยไม่ไพเราะ ไม่เสนาะหู กระทบกระถังเพื่อนฝูงก็มี เพราะมันออกมาจากความคิดของเขาที่ไม่ดี เขาจึงกระทบกระถังคนอื่นเช่นนี้ เราก็พิจารณาอยู่ในวงงาน เพื่อนฝูงเป็นหญิงเป็นชายก็ดี คนเฒ่าคนแก่ก็ดี เราต้องศึกษา ถ้าเราเป็นลูกผู้มีปัญญาแล้ว ศึกษาพ่อแม่ ปู่ย่าตายายของเรานั้น เราก็ต้องฝึกฝนอบรมตนเองเหมือนกัน คุณคนเฒ่าคนแก่ แล้วเฒ่าแก่มาแล้วชอบขี้บ่นอย่างโน้นอย่างนี้ ขี้โมโหอย่างโน้นอย่างนี้ เราก็พิจารณาดูตนเองให้ดี เราปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นมาเรื่อย ๆ ปู่ย่าตายายก็ดี บิดามารดาก็ดี ก็จะได้เห็นเราดีขึ้นมาเรื่อย ๆ ดีขึ้นมา ท่านก็จะภูมิใจ ท่านก็จะไม่จู้จี้บ่นอย่างโน้นอย่างนี้แก่เราเกิดขึ้นอย่างหนึ่ง

อันนี้เราพิจารณาเรียนอุปนิสัยของคนให้เข้าใจ อุปนิสัยของเด็กก็อย่างหนึ่ง อุปนิสัยของหนุ่มสาวก็เป็นอย่างหนึ่ง อุปนิสัยของคนท่ามกลางคนมีครอบครัวหัวเลี้ยวหัวต่อมีลูกหลายคน บางทีก็จะยุ่งเหยิงในกิจการงาน เราก็ศึกษาให้เข้าใจ บางทีก็คนเฒ่าคนแก่มาแล้ว เกิดมา ๖๐, ๗๐ ปีขึ้นมา

แล้ว แต่ปรารถนาดี อยากให้ลูกหลานอยู่ในคุ้มครอง แต่ชอบ
 บ่นพึม ๆ พำ ๆ อยู่那儿แหละ มีความโกรธลูกโกรธหลานอยู่
 บางทีเรื่องทรัพย์สินสมบัติก็ตี แบ่งปันไม่สม่ำเสมอกับอะไร จำ-
 พวกเหล่านี้รักแต่คนโน้นคนนี้ไม่รักเราอย่างโน้นอย่างนี้จะไร
 คนเผ่าคนแก่ก็มีความโกรธขึ้นมา เราก็พยายามศึกษาให้
 รู้จักอุปนิสัยของคน ถ้าเรารู้จักอุปนิสัยของคนแล้ว เราก็จะ
 เข้าใจในการพูดจาปราศรัย ไม่โกรธซึ่งกันและกันขึ้นมาได้
 อันนี้เรารู้จักอย่างหนึ่ง วิธีละความโกรธ รู้จักอุปนิสัยซึ่งกัน
 และกันแล้วก็ให้อยากัน เพราะเราเห็นโทษของความโกรธ
 มันไม่ดี อย่างนี้วิธีละความโกรธอีกอย่างหนึ่ง

อันนี้วิธีละความโกรธมันเกิดขึ้นแก่ตนเอง มันคิดขึ้นมา
 ภายในจิตในใจเรา เมื่อมานั่งเจริญเมตตาภาวนา จิตใจมัน
 ไม่อยู่กับตัวตนที่ดี เราไปโกรธแล้วมันจะได้อะไร ก็มันโกรธ
 อยู่那儿 ก็เลสมันอยู่那儿 จิตมันไม่อยู่ก็เพราะอะไร เพราะเรา
 ไม่มีสติ ปัญญาเท่านั้นที่จะควบคุมจิตของตนเองให้อยู่เป็น
 สมาริ มันไม่อยู่ มันคิดวิ่งไปโน้นไปนี้อยู่ เราก็ไม่น่าจะไป
 โกรธตนเอง ถ้าคนอื่นเขารู้จักว่าเราโกรธตนเอง เขาก็จะ
 หัวเราะเท่านั้น ว่าเรานี้ทำไมจึงไปโกรธกับจิตใจของเรา
 ก็เลสมันก็อยู่ที่นั่น ความโกรธมันก็เกิดขึ้นมาจากที่นั่น ชุณ-
 เติงอยู่ที่นี่ ร้อนอยู่ที่นี่ นี่เราก็พิจารณาดูแล้วว่ามันก็ไม่
 น่าจะโกรธอะไร

บางที่เราพูดจาปราศรัยนี้ เราไม่มีสติปัญญาว่องไว
ควบคุมคำพูด เพราะมันเสียวมาแต่ด้านจิตใจ มันโกรธแต่ใน
จิตใจ มันก็พูดออกมาทางปาก เพราะอะไร เพราะเราขาด
สติปัญญา ขาดขันติความอดทน มันจึงพูดเช่นนั้น เราก็มาดู
คำพูดของตนเองดีกว่า เราพูดไม่ดี พูดไม่ไพเราะไม่เสนาะหู
แล้วมาโกรธตนเองทำไม เราก็พยายามฝึกฝนตนเองเท่านั้น
เราก็จะละได้

การทำงานด้วยตนเองก็ดี ทำไม่เป็นระเบียบเรียบ-
ร้อย ไม่สวยงามสดงงาม ไม่ตรงตามความคิดของตนเอง ก็
ความคิดของกิเลสนั้นมันไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ อะไรมันก็คิด
อยากดี แต่ร่างกายทำไม่ดีจะไปโกรธทำไม เสียประโยชน์
เฉย ๆ โกรธให้ตนเองทำอะไรมันไม่ดี ไม่ถูกกับจิตใจของ
ตนเอง อันความโกรธอย่างนี้ เราก็ศึกษาดูแล้วว่า มันจะทำ
อย่างไร ตนเองนั้นแหละทำ ก็ยังไปโกรธตนเองอยู่

อันนี้เป็นเรื่องน่าคิดว่าเราโกรธตนเอง พิจารณา
ดูให้ดีเช่นนั้น แต่การยืนดินนั่งนอนของตนเอง ทำอะไรทุก
สิ่งทุกอย่างแล้ว มันไม่ทันกับกิเลส เพราะกิเลสอยู่ภายในจิต
นั้น มันต้องการสนองสิ่งที่มันพอกับความต้องการของกิเลส
พอสิ่งนี้แล้วมันก็มีสิ่งอื่นเกิดขึ้นใหม่ มาศึกษาเรื่องกิเลสทำให้
ครุ่นคิดภายในจิต ทำให้ไม่พอใจเกิดขึ้นภายในจิตของเรา
มันมีความโกรธเกิดขึ้นทางการพูดจาปราศรัยและการทำการ

งานด้วยกายอย่างนี้ เราก็ลองมาใช้สติปัญญาพิจารณา
ใคร่ครวญไตร่ตรองให้ถี่ถ้วน ดูอุปนิสัยของตนเองมันเป็น
อย่างไร มันทำงานอย่างไร มันพูดจາอย่างไร มันคิดอย่างไร
ก็ใช้สติปัญญาพิจารณาดูตนเองแล้ว มันจึงจะละได้ นี่วิธีการ
วิธีละความโกรธให้เบาบางลงไป

บัดนี้หากเราทำอย่างไร ๆ มันก็ยังละไม่ได้ เราละ
แบบอย่างนี้ไม่ได้ เราก็ดูมาให้เข้าใจ ว่าอันความโกรธนี้
มันมีโทษ โกรธสามิภรรยา โกรธลูกโกรธหลานก็ดี คิดว่า
มันมีโทษมีภัย มีความทุกข์ ความโกรธ โกรธขึ้นมาแล้วมัน
มีความทุกข์ มันไม่ดี นี่เราจะทำอย่างไร

เราก็ต้องใช้สติปัญญาให้รู้จักโทษจริง ๆ แล้วมันก็จะ
ละได้ ด้วยเป็นผู้มีสติปัญญานั้นอย่างหนึ่ง ถ้าหากว่าการที่
แสดงด้วยกายของเขา การพูดจาปราศรัยของเขาก็ดี เขา
ทำอย่างนั้นก็เป็นธรรมดา เพราะเราศึกษาให้รู้จักอุปนิสัย
แต่ละบุคคล ๆ เราศึกษาให้เข้าใจเราก็จะละได้ ถ้าละยังไม่ได้
เราไปพบกันก็มีความโกรธเขาขึ้นอีก หรืออยู่ในครอบครัว
ก็ดี มีความโกรธอีก เราก็ดูพิจารณาให้เข้าใจแล้วว่า เออ !
ความโกรธนี้มีโทษ แล้วเรายังทำไมไม่ยอมละ เราทำอย่างไร
จึงจะละได้ ก็ต้องเป็นผู้ใช้สติปัญญานั้นเอง พิจารณาดูแล้วว่า
การพูดจาปราศรัยของเขา เขาพูดจาปราศรัยแล้วมันดั่งเข้ามา
ในหูของเรา หูก็รับไว้เป็นสัญญาจำไว้ เป็นสัญญาจำไว้ มัน

ก็ส่งลงมาทางใจ เป็นวิญญูณหมายรู้เอาไว้ หมายรู้เอาไว้อยู่ในใจ ก็มาเผยแผ่ให้ใจมีความโกรธ โอ! มันเป็นสิ่งเหล่านี้ เสียงมันก็ดับไปแล้ว หูมันก็ไม่ได้ยินอีกแล้ว มันก็เป็นอนัตตา ทั้งคู่ ทำไมเราจึงไปยึดมันถือมันในของอย่างนั้น ของที่ไม่ดี ให้มีความโกรธอย่างนั้น นี่เรามาพิจารณาอย่างนี้เราก็จะ ละความโกรธได้ ละไปเรื่อย ๆ ได้ยินได้ฟังหลายครั้ง ละไป ๆ เดี่ยวมันก็เบาบางไป พอได้ยินที่หลังมันก็ไม่เอาละ ไม่ต้องการ ละ เราเห็นโทษของมันมีความทุกข์อยู่ภายในจิตของเราถ้า เรามีความโกรธเกิดขึ้น อันนี้ก็ละได้ ไม่เกี่ยวข้อง ไม่ยึดมัน ถือมันในสิ่งเหล่านั้น

ถ้าค้นคว้าลงไปอีกแล้วว่า ถ้าคนดำคนขาว คนนินทาต่าง ๆ นานา คนทำการงานอะไรไม่ถูกต้องแก่เรา เรามา พิจารณาสังของอันนี้ เมื่อมาสรุปแล้วว่ามันก็เป็นอนัตตา เป็น ไตรลักษณ์เหมือนกัน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เรารู้จัก เราพิจารณาจนถึงไตรลักษณ์ เพราะคนอื่นไม่ใช่เรา เราจะ ไปคุมอย่างไร น้อย่างหนึ่ง เพราะเสียงเราจะไปคุมอย่างไร เราพิจารณาดูแล้วว่า เสียงมันดังมาแต่ที่ไหน ดังมาจากคน คนมีอะไร คนมีธาตุ ๔ มีธาตุ ๔ แล้วมีลมหายใจ มันจึงพูดได้ ถ้ามันตายมันก็พูดไม่ได้ มันนินทาเราไม่ได้ ถ้ามันตายไปแล้ว มันก็ไม่แสดงอาการให้เราเห็นอย่างโน้นอย่างนี้ได้ เป็นธรรมดา อย่างนี้ ความโกรธนี้เขาก็สมมุติขึ้นมา นินทาต่าง ๆ นานา

เขาก็เป็นเรื่องสมมุติทั้งนั้น ถ้าหากเรามาคิดดูแล้วว่า ถ้าคนไม่ดี เราดี เขาว่าเราไม่ดี แต่เราดีอยู่ เราก็ไม่ควรที่จะโกรธเขา มุ่งหน้าทำความดีเท่านั้น บัดนี้ถ้าเราไม่ดี คนอื่นว่าเราไม่ดี เราก็ไม่ควรที่จะไปโกรธเขา มาพิจารณาว่าเรานี่ไม่ดีจริง ๆ เขาก็จะมาว่าเรา เราก็ควรที่จะถือว่าเขาเป็นอาจารย์สอนเราให้เราเป็นคนดี เราก็ไม่ควรที่จะโกรธเขา เราก็ค้นคว้าเข้ามาถึงความดีเช่นนี้

แต่คนเรานั้นมันไม่พิจารณาดูตนเอง มันว่ามันถูกหมด มันดีหมด ว่าตนเองนี้ดีกว่าทุกคนนั่นเอง มันจึงไปยึดไปถือ แล้วมันจึงมีความโกรธ โอ ! มันเป็นเช่นนี้ ถ้าหากเราว่าเราดีอยู่แล้ว คนอื่นว่าไม่ดี เราก็ปฏิบัติตนเองให้ดีเสีย มันก็ไม่มีอะไร ทำความดีต่อไปความโกรธก็จะหายไป ถ้าเราไม่ดี เขาว่าเราไม่ดี เราก็ปฏิบัติตนเอง พยายามปรับปรุงตนเองใหม่ให้ดีขึ้นมา แล้วเขาจะว่าอย่างไร แม้เขาจะว่าอยู่ก็เป็นเรื่องของคนที่เขาจะว่า เราก็มุ่งหน้าสร้างความดีเท่านั้น ก็ไม่ควรจะโกรธคนอื่นที่เขาแนะนำสั่งสอนเราให้เป็นคนดี แม่พ่อแม่สอนลูกก็ดี ลูกก็ปฏิบัติดีเสีย แม่พ่อแม่ก็ไม่ควรที่จะโกรธลูกอะไร เพราะเขาดีขึ้นมาแล้วอย่างนี้ ปู่ย่าตายายก็เหมือนกันอันนี้วิธีละความโกรธ ภายในที่คนอื่นทำให้เรามีความโกรธเกิดขึ้น

บัดนี้เรามาศึกษาวิธีละความโกรธที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ให้เข้าใจว่า เราโกรธตนเอง ทำอะไรไม่ดีเราโกรธอะไร

พูดจาปราศรัยไม่ดี โกรธอะไร ความคิดของตนเองคิดไม่ดี เรามีความโกรธหงุดหงิดเช่นนี้ โกรธให้จิตของตนเอง นั่งทำสมาธิไม่เป็นสมาธิเช่นนี้ เราก็มาศึกษาพิจารณาดูแล้วว่า เราขาดสติปัญญาทั้งนั้นที่เรายังพิจารณาตนเองไม่ได้ ความโกรธมันจึงเกิดขึ้นมาได้แบบนี้ ถึงเมื่อมาศึกษาดูแล้วว่า ความโกรธเป็นของไม่ดี มีโทษหมด โกรธลูก โกรธหลาน โกรธเพื่อนฝูง พ่อแม่ พี่น้อง ปู่ย่า ตายาย ก็มีโทษทั้งนั้น เป็นของไม่ดี โกรธตนเองทำอะไรไม่ดีก็มีโทษ พูดจาปราศรัยอะไรไม่ดี โกรธตนเองนั่งไม่สงบก็มีโทษ

สรุปแล้ว ความโกรธนี้ถ้ามารวมอยู่แล้วมันก็มีโทษแผดเผาจิตใจเราให้เราร้อนรนร้อนอยู่ตลอดเวลา ไม่มีความสุขอะไร ใครว่าความโกรธดี พิจารณาดูเช่นนี้ เมื่อเรามีสติปัญญาพิจารณาโอปนยิกอน้อมธรรมเข้ามาพิจารณาที่ใจของตนเอง นั้นว่า ใจนี้มีทุกข์ มีความเดือดร้อนจริง ๆ โกรธมาตั้งหลายปีแล้ว มีทุกข์มาหลายปี โกรธ ๑๐ ปีก็ทุกข์ ๑๐ ปี โกรธ ๒๐ ปีก็ต้องทุกข์ ๒๐ ปี โกรธไปจนตายก็จะนำความโกรธนั้นไปสู่ภพใหม่ มันเป็นของไม่ดี

ถ้าหากเราทุกคนมาเห็นความโกรธมีโทษเช่นนี้ด้วย เป็นผู้ที่มีสติปัญญาแล้ว เราทุกคนก็จะละความโกรธนั้นได้ มีความสุขสบายทุกคน อันนี้แหละพวกเราทำกันทั้งหลาย มาพิจารณาดูให้เข้าใจว่า การที่เราหาวิธีละความโกรธนั้น ละ

เบื้องต้นนั้นเราเดินหนีจากเขา ละต่อมาเราก็ไม่เดินหนี ก็สู้พิจารณาให้เข้าใจ พิจารณาให้รู้จักอุปนิสัยแต่ละบุคคล ๆ พิจารณาอุตุนเองที่เราโกรธตนเอง ด้วยกาย ด้วยวาจา และความคิดของตนเองนั้น จิตที่ไปอยู่นั้น เราก็มาพิจารณาโน้มเข้ามาดูตนเองเช่นนี้ เมื่อสรุปแล้ว โดยดีแล้วก็ถือว่าเป็นของไม่มีโทษ ของที่มีโทษแล้วเราจะเอาไว้ทำไม ของสกปรกมันนำความทุกข์มาให้เราเช่นนี้ เราก็ควรจะละด้วยเป็นผู้มีสติปัญญา ละอย่างดังได้กล่าวมานี้เราก็จะสบายใจ อยู่กับสามภรรยาก็คดี เวลาโต้แย้งเถียงกันก็อยู่เฉย ๆ ก่อน เมื่อเราใจดีจึงมาพูดกัน กับลูกหลานก็เหมือนกัน เวลาฉุนเฉียวก็สงบอารมณ์เสียก่อน จึงไปพูดจาปราศรัยแนะนำสั่งสอนเขา กับพ่อแม่ พี่น้อง ปู่ย่า ตายาย และเพื่อนฝูงก็เหมือนกัน เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ก็สงบอารมณ์เสีย ชันตือดทนเอาไว้ ความเสงี่ยมเตรียมตัวเอาไว้อย่างนี้ คำว่าขันติ ความอดทน คืออดกลั้นเอาไว้ ไม่แสดงออกมา โสรัจจะ ความเสงี่ยม ไม่แสดงออกมาทางวาจา ไม่แสดงออกมาทางกาย หงุดหงิดหน้าดำหน้าแดงหน้านั่วคิ้วขมวดอะไร ทำตนเองให้สง่าผ่าเผย ยิ้มแย้มเบิกบานอยู่เฉย ๆ มองดูอยู่เฉย ๆ หรือสงบอารมณ์อยู่เฉย ๆ อย่างนี้เราก็จะมีความสุข

เราละความโกรธได้ อยู่ด้วยกันกับสามภรรยา กับลูกหลานก็ดี กับพี่บ้าน้าอาในวงศ์ตระกูล เพื่อนฝูงในสังคม

และกับตายายก็ดี อย่างนี้ ไปที่ไหนถ้าเราจะได้แล้ว เรามีสติปัญญารองไว และมีขันติความอดทนแล้ว เราไปอยู่แห่งหนึ่ง ตำบลใด ประเทศใด เมืองใด กับชาติใด ภาษาใดก็ตาม เราดูบุคคลทั้งหลายเหล่านั้นด้วยเป็นผู้มีสติปัญญาแล้วไตร่ตรองให้ถี่ถ้วน เราก็สามารถละความโกรธออกจากดวงใจของเราได้แล้วอย่างนี้ เราก็มีความสุขความสบายอยู่ตลอด ไม่หวั่นไหว คึกขมวด ไม่แสดงอาการอย่างโน้นอย่างนี้ ทำตนเองให้มีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสแช่มชื่นเบิกบาน จิตใจก็แช่มชื่นเบิกบาน อันนี้เรียกว่า เรามีความชนะความโกรธ เราทุกคนควรจะเอาชนะให้ได้ มันจึงไม่ลุกกลามลึกเข้าไป

คนมีความโกรธเพียงแค่นี้ เราควรที่จะละได้ เพราะมันเป็นของเบา ๆ อย่าให้มันลุกกลามใหญ่โตขึ้นมา ถ้ามันลุกกลามใหญ่โตขึ้นมาแล้ว ขันติความอดทน มันยึดเข้าเอาไว้ไม่ได้ มันจะไปถึงโทสะ เราก็เห็นคนอื่นเขา เขาโกรธซึ่งกันและกันแล้ว มันลุกกลามใหญ่โตขึ้นมาแล้วมันจึงเป็นโทสะ ทุบตีกันเห็นไหม จนเจ็บจนปวดแข้งหักขาหัก เป็นบาดแผลเกิดขึ้น ถ้าหากเราไปทุบตีสามีภรรยาหรือลูกหลานและเพื่อนฝูงก็ดี แล้วอย่างนี้ เขาก็เจ็บปวด ทุกคนนั้นไม่อยากจะปวด ไม่อยากให้ใครเจ็บปวด มันจึงเป็นของไม่ดี อันนี้แหละมันเป็นโทสะ ถ้ามีโทสะมากขึ้นก็จะกลายเป็นพยาบาท อาฆาต จองเวร เห็นไหม มันลุกกลามลึกเข้าไปไม่หยุด จนทุบตี ฆ่าฟัน

รันแทงด้วยอาวุธต่าง ๆ นานา ทำลายล้างผลาญชีวิตซึ่งกัน
และกันให้ย่อยยับดับไป แล้วมันก็ฉิบหายไปให้เป็นบาปเป็น
กรรมเกิดขึ้นแก่ตนเองในภพชาติต่อไป จะมีความทุกข์

อันนี้เรามาพิจารณากันอย่างนี้แหละ โอ ! เราไม่ระวัง
ต้นเหตุมันตั้งแต่ความโกรธนี้แล้ว มันจะลุกลามไปใหญ่ ให้มี
ภัยอันตรายเกิดขึ้น มันก็เป็นภัยมาถึงตน เราไปทำคนอื่น
มันจะเป็นกรรมเป็นเวร ทุบตีคนอื่น เดี่ยวเขาก็จะมาทุบตีเรา
ต่ออย่างนี้ เราจะไปฆ่าคนอื่น ก็จะเป็นเวรเป็นกรรมต่อไป
ในภายภาคหน้า เดี่ยวเขาก็จะมาฆ่าเรา เราก็เห็นได้ว่า คน
ฆ่าซึ่งกันและกัน บาปกรรมไล่ทันในปัจจุบันก็มี เราก็ได้ยิน
ได้ฟังมา ประเทศนั้นประเทศนี้ คนนั้นคนนี้ยิงกันตายที่โน้น
ที่นี่ ก็เพราะอะไร เพราะมีความโกรธก่อน จึงมีโทสะเกิดขึ้น
แล้วจึงมีพยาบาทฆ่ากันเช่นนี้เกิดขึ้น

เรามองเห็นโทษเช่นนี้แล้ว เราก็ควรที่จะระงับความ
โกรธ เตรียมตัวเป็นผู้มีสติปัญญา มีขันติความอดทน โสรัจจะ
ความเสงี่ยมเอาไว้ เมื่อเราใช้สติปัญญาปรับปรุงตนเองอยู่
อย่างนี้แหละ ปรับปรุงไปเรื่อย ๆ ไม่ใช่จะละไปได้ง่าย ๆ
ค่อยละไปค่อยพิจารณาไป ละไป ๆ ต่อไปเราก็จะได้ตั้งแต่
ต้นเหตุ เหมือนกับต้นเพลิงไฟไหม้ เมื่อมีลูกไม้ขีดลูกเดียว
เมื่อมันลุกขึ้นมาเราก็รีบดับเสีย อย่าให้ไปไหม้บ้านไหม้เมือง
ไหม้สมบัติทั้งหลายฉิบหายไป ไม่ให้ลุกลามไปเช่นนั้น เรียกว่า

ดับตั้งแต่ต้นเหตุของมัน เมื่อดับไฟตั้งแต่ต้นเหตุ ไฟก็ไม่ไหม้
ลูกกลมเสียหยาอะไร ความโกรธก็ฉนั้นเหมือนกัน เมื่อมี
ความโกรธหงุดหงิดขึ้นมา ใช้ขันติความอดทนเอาไว้ โสรจจะ
ความเสียวเอาไว้ เตรียมตัวไว้ เราเป็นผู้มีสติดับเสียตั้งแต่
มีความโกรธให้มันหายไป โทสะก็จะไม่เกิดขึ้น พยาบาทก็จะ
ไม่เกิดขึ้นตามไป ภัยอันตรายก็จะมี เราที่อยู่ด้วยกันมี
ความสุขในครอบครัว สามิภรรยา ปู่ย่าตายาย พ่อแม่ พี่น้อง
และเพื่อนฝูง

ในสังคมการทำงานอันใดก็ดี ก็อยู่ด้วยกันแบบเป็นผู้มี
สติปัญญา สนทนากลมเกลียว มีเมตตาต่อกัน เราอยาก
อยู่ด้วยกันมีความสุข เราก็ต้องเป็นผู้มีสติปัญญา ให้เพื่อน
สั้นผ่อนยาวให้ซึ่งกันและกัน อภัยต่อกันเช่นนี้แล้ว เราก็ตั้ง
หลักเมตตาด้วยกายกรรม มองหน้ามองตากันด้วยหน้ายิ้มแย้ม
แจ่มใสเสียบัดนี้ พุดจาปราศรัยก็พูดด้วยคำไพเราะเสนาะหุ
ต่อซึ่งกันและกันเสีย การคิดในจิตในใจก็คิดให้สนทนากลม-
เกลียวกัน คิดให้มีเมตตาอารีต่อกัน คิดตั้งแต่เด็กเล็ก ๆ มาถึง
หนุ่มสาว ท่ามกลางคนจนถึงเฒ่าแก่ อยู่ร่วมโลกด้วยกันนี้
ก็อยากให้มีความสุขทั่วกัน ถ้าเขามีความทุกข์ก็อยากให้พ้น
จากทุกข์ ถ้ามีความสุขก็อยากให้เขามีความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป
เราเย็นดินนึ่งนอนอยู่ที่ไหน เป็นผู้มีเมตตาด้วยกายกรรม วจี
กรรม ด้วยมโนกรรม อยู่ภายในใจเช่นนี้แล้ว เราก็จะอยู่ด้วย

กันแบบมีความสุข ถ้าเราฉลาดกว่าคนอื่นก็ตาม เราก็มีความสุข ถ้าคนอื่นยังไม่ฉลาดกับเรา เราก็มีความสุขอยู่เฉพาะเรา เราก็จะมีความสุขแก่บุคคลอื่นต่อไปอีกได้

เหตุฉะนั้น พวกเราท่านทั้งหลายมาได้ยินได้ฟังแล้วว่า เรายังเป็นคนมีความโกรธอยู่เพราะอะไร เพราะกิเลสตัณหาเป็นธรรมดา ความโลภเกิดขึ้นเพราะความรักเรียกว่า “ราคะ” ความโกรธเกิดขึ้นก็อาศัยซึ่งความรักนั่นเอง ราคะนั่นเอง ดังได้กล่าวมานี้ เราพิจารณาให้เข้าใจ ความหวังดีต่อลูกต่อหลานก็เรียกว่ามีเมตตาเป็นความรัก ความรักอันนี้แหละมันจึงทำให้มีความโกรธ รักมากมันไม่ทำตามใจ มันจึงโกรธ เราจึงเข้าใจ สุดท้ายก็เรียกว่า เราหลง เราไม่เข้าใจ เราพิจารณาไม่เข้าใจ เราจึงมีความโกรธ มีโทสะ มีพยาบาทต่อไปเรื่อย ๆ เช่นนั้น เมื่อทุกคนมาทำความเข้าใจเช่นนี้แล้ว บุคคลใดจะได้ก็มีความสุข ดังภาษิตที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “โกธं คตฺวา สุขํ เสติ บุคคลใดละความโกรธได้ บุคคลนั้นแหละมีความสุขความสบาย” “โกธं คตฺวา น โส จติ บุคคลใดละความโกรธได้แล้ว ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ที่ไหน ไม่มีความโศกเศร้าโศกาอาดูรอะไร อยู่มีความสุขสบายทั้งกายและทั้งใจ” อันนี้องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้เช่นนี้

พวกเราท่านทั้งหลาย เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วขอจดจำ นำเอาข้อธรรมอันนี้ไปประพฤติปฏิบัติ ฝึกหัดกาย วาจา ใจ ของตนเอง เพื่อจะละความโกรธ ปลดปลงออกจากดวงใจของเราให้สิ้นไป เราก็จะอยู่ด้วยกันมีความสุขความสบาย เหตุฉะนั้น การบรรยายธรรมมาตั้งแต่ต้นจนอวสานนี้ อาตมภาพก็ขออำนวยการให้พุทธบริษัทญาติโยมทั้งหลาย ทั้งหญิงและทั้งชายก็ที่ได้มาฟังธรรมในวันนี้นั้น ในเบื้องต้นนั้น เรียกว่าความโกรธเกิดขึ้นแก่ตนเอง เราก็มองพอมเห็นแล้วว่า ความโกรธเป็นของที่ไม่ดี บัดนี้เมื่อเราละความโกรธได้แล้ว เราก็จะมีแต่ความสุขความสบาย ก็ขอให้ท่านทั้งหลายนั้นจงรับเอาคำสอนนี้ไปประพฤติปฏิบัติแล้ว เราก็จะมีความสุขความสบายโดยทั่วกัน

การเทศนามาก็เห็นเวลาพอสมควร ขอยุติการเทศนาไว้เพียงแค่นี้ เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้.

๒๑ มกราคม ๒๕๒๘

รายนามผู้มีจิตศรัทธาบริจาคเพื่อพิมพ์หนังสือ

เรื่อง ความโกรธ

พระอาจารย์เปลี่ยน ปญญาปทีโป	2,500
พระอวยชัย ภัททะจาโร	500
คณะศรัทธาถวายพระอาจารย์เปลี่ยน	4,500
คุณกรกมล จรดล	100
คุณกรวิภา อรรถนยากร	500
คุณกอบสุข พรเลิศ	100
คุณกันยารัตน์ วนาภิชิต	200
คุณเกียรติศักดิ์ จีระเชียรนาถ	10,000
คุณชลอ วิเศษเสนีย์	200
คุณชัยยศ มนต์เสรีนุสรณ์	1,000
คุณชูลีพร อุปติ	100
แม่ชีจิตติมา จตุสุวรรณศรี	100
ด.ญ.ธารทิพย์ ติวัญญชลี	100
คุณนรีทิพย์ ท่งกาวิ	1,000
คุณนิตยา จีระเชียรนาถ	10,000
คุณเนื่อโสสม ติวัญญชลี	1,000
คุณประสิทธิ์ ขำทิพย์	100
คุณปรีดา ศิริวงศ์	300
คุณปัญจมา เขียววิวรรธน์	100
คุณพบพร ชุณหวัฒน์	100
คุณพัชราวลัย ไชยสาคร	100
คุณพันทิพา เสยานนท์ และครอบครัว	500

คุณยุทธพร คุณอนงค์ลักษณ์ นักสาร	100
คุณยุพา กาญจนาคล	
คุณวีรวัฒน์ กาญจนาคล	
คุณพงศธร กาญจนาคล และ	
คุณอภิสร กาญจนาคล	2,500
ดร.วรพัฒน์ อรรถยุกติ	5,000
คุณรสสุคนธ์ สงกา	200
คุณระเบียบ บัวทิพย์	100
คุณวราณี วงษ์วิเศษ	500
คุณวิโรจน์ วรธนะวานิชกุล	500
คุณวิเศษ อารมคง และครอบครัว	5,000
คุณวีระศักดิ์ เล็กสกุล	500
ม.ร.ว. โศภา กาญจนะวิชัย	700
คุณสกลาญน์ อินทรทัศน์ และครอบครัว	500
คุณสงวนศรี มีลาภ	300
คุณสมชาย สุวรรณกิจวัฒน์	500
คุณสุธาดา นาคนาคา	1,000
คุณสุรัชย์ คุณวณี เล่าหลียานุรักษ์ และ	
คุณสุธรรม เล่าหลียานุรักษ์	1,000
พ.ต.สุรศักดิ์ คุณยวีร์รัตน์ สาตราวาหะ และ	
ด.ญ. ศศิวิมล สาตราวาหะ	500
คุณสุวิทย์ คุณสมิตรา อิมใจ และ	
ด.ญ.สุราณี อิมใจ	200

เมษายน 2536

จำนวนพิมพ์ 11,000 เล่ม

