

บทที่ ๓

หลักธรรมที่ใช้แก้ความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทนี้มุ่งศึกษาหลักธรรมที่ใช้แก้ความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยแบ่งศึกษา ๘ ประการ คือ (๑) เบญจศีล (๒) อโทสะ (๓) สติปัฏฐาน (๔) เมตตา (๕) ฌรณาวาสธรรม (๖) หิริโอตตปปะ (๗) สติปัฏฐาน ๔ และ (๘) บทสรุป มีดังต่อไปนี้

๓.๑ หลักเบญจศีล

หลักธรรมเบญจศีล^๑ คือ ข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับควบคุมกาย และ วาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามหลักธรรมที่ทำให้มนุษย์มั่นคงของชีวิต ถือเป็นหลักธรรมเบื้องต้นที่ชาวพุทธควรปฏิบัติตาม เพราะสังคม ไทยในอดีตนั้น ได้ชื่อว่าเป็นเมืองที่มีมาตรฐานทางศีลธรรมค่อนข้างสูง เป็นที่ประจักษ์ในสายตาของชาวต่างชาติ เมื่อสังฆราชปาลเลกซ์มาเยือนเมืองไทยในสมัยรัชกาลที่ ๓ นั้น ท่านได้บันทึกถึงชาวสยามว่า ชาวประชาชาตินี้มีที่น่าสังเกตตรงธรรมาศัยอันอ่อนโยน และมีมนุษยธรรม ในพระนครซึ่งมีพลเมืองค่อนข้างคับคั่ง ไม่ค่อยปรากฏว่ามีการทะเลาะวิวาทกันอย่างรุนแรง ส่วนฆาตกรรมนั้นเห็นกันว่าเป็นกรณีพิเศษมากทีเดียว บางทีตลอดทั้งปีไม่มีการฆ่ากันตายเลย....ไม่เพียงแต่ต่อมนุษย์ด้วยกันเท่านั้นที่คนไทยมีมนุษยธรรม ยังแผ่ไปถึงสัตว์เดียรัจฉานอีกด้วย” ความเห็นดังกล่าวสอดคล้องกับของลาตูแบร์ ซึ่งพูดถึงชาวสยามสมัยพระนารายณ์หรือ ๒๐๐ ปีก่อนหน้านั้นว่า เป็นชนชาติที่สมถะอย่างยิ่ง อีกทั้งยังไม่ชอบการฆ่า และ กักขังสัตว์ จวบจนสมัยรัชกาลที่ ๓ เมื่อคาร์ล ชิมเมอร์แมน มาสำรวจสภาพเศรษฐกิจไทย เขาอดไม่ได้ที่จะชื่นชมว่าพลเมืองของประเทศสยามมีนิสัยใจคอดี และไม่มีความโลภในการสะสมโภคทรัพย์ไว้เป็นมาตรฐานแห่งการครองชีวิต การละทิ้งเด็ก การขายเด็ก การสมรสในวัยเยาว์ และ ความประพฤติชั่วร้ายต่าง ๆ ซึ่งอนารยชนชอบประพฤติก้น ไม่ปรากฏในหมู่คนไทยเลย คำบรรยายดังกล่าวเกือบจะเรียกได้ว่าตรงข้ามกับสภาพในปัจจุบัน ทุกวันนี้ประเทศไทยมีอาชญากรรมในอัตราที่สูงมาก เพราะมีความโกรธเป็นเหตุ ให้มีคนถูกฆ่าตายวันละเกือบ ๒๐ คน หรือ ตายเกือบทุกชั่วโมง และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี เช่นเดียวกับ คดีอุกฉกรรจ์อื่น ๆ เช่น คดี

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘๗.

๓.๑.๑ ความหมายของเบญจศีล

เบญจศีลเป็นหลักพื้นฐานการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ซึ่งเป็นหลักของการหักห้ามจิตใจไม่ให้ปฏิบัติในสิ่งที่คิดว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ และเป็นหลักการปฏิบัติที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความพอใจหลักพื้นฐานของการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เป็นสิ่งที่มีคู่กับโลกมนุษย์มาตลอด มีดังนี้

เบญจศีลหมายถึง “กัณธรรมแปลว่าการรักษาศีล ๕ ให้มีความบริสุทธิ์อยู่เสมอ”^๐ ซึ่งเป็น “วินัยของคฤหัสถ์ที่เป็นกฎระเบียบข้อบังคับตนเองไม่ปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเอง และ ผู้อื่น”^๑ และ ในคำว่าเบญจศีลประกอบไปด้วยคำว่าศีล และ คำว่าเบญจซึ่งทั้ง ๒ คำนี้มีความหมายแตกต่างกันคือ

ศีลหมายถึง “ข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับควบคุมกาย และ วาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม นอกจากนี้ศีลยังหมายถึงความเย็นของศีรษะความเกษมสุขความสำรวม และ ความไม่ก้าวล่วงละเมิด”^๒ “มีการสำรวมกายวาจาของตนให้มีความสงบเรียบร้อยพูดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ประพฤติแต่สิ่งที่น่าประโยชน์มาสู่ตน และ ผู้อื่น”^๓ ดังนั้น ศีลจึงหมายถึงการ สำรวมกายวาจาให้มีความสงบเรียบร้อยภายในกฎระเบียบข้อบังคับที่ได้วางเอาไว้เป็นกฎระเบียบของสังคม

เบญจ หมายถึงห้า หรือ หลักการ ๕ ประการเมื่อนำคำว่าศีลมารวมกับคำว่าเบญจก็จะได้ว่าเบญจศีลซึ่งหมายถึงกฎข้อห้าม ๕ ประการคือ “ปาณาติปาตาเวรมณี เว้นจากการฆ่าสัตว์ที่มีชีวิต อทินนาทานาเวรมณี เว้นจากการถือเอาของที่เขาของมิได้ให้ กาเมสุมิฉฉาจาราเวรมณี เว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม มุสาวาทาเวรมณี เว้นจากการพูดเท็จและสุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานาเวรมณี เว้นจากการดื่มสุรา และ เมรัย”^๔

เบญจศีล จึงหมายถึงหลักธรรมที่ทำให้มนุษย์มั่นคงของชีวิตมีความเป็นปกติ ซึ่งเป็นรากฐานของการป้องกันการทำความเดือดร้อนให้แก่สังคมโดยอาศัยฐานะของตนเพื่อเอารัดเอาเปรียบผู้อื่น

^๐ พ.ร. (ไทย) ๕๒๒๒๘/๑๘๓.

^๑ พ.ร. (ไทย) ๔๗/๒๕/๒๔๓.

^๒ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส , เบญจศีลเบญจธรรม เล่ม ๑ , พิมพ์ครั้งที่ ๒๕ , (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๕.

^๓ พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ วิฑูรญาณ), นิเทศธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑ , (กรุงเทพมหานคร: ชีรพงษ์การพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๓๗-๓๘.

^๔ ฝ่ายเผยแผ่พระพุทธศาสนา กรมการศาสนา กองศาสนศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ , คู่มือการศึกษาธรรมศึกษาขั้นตรี, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๑), หน้า ๕๒.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงให้ความหมายของศีลไว้ในเบญจศีล และเบญจธรรมว่า “ศีลนั้นเป็นเหมือนบรรทัดสำหรับให้คนประพฤติความดีให้คงที่ เปรียบเหมือนผู้แรกจะเขียนหนังสือต้องอาศัยเส้นบรรทัดเป็นหลักไปตามนั้น หนังสือที่เขียนจึงจะมีบรรทัดอันตรง ถ้าหาไม่ตัวหนังสือก็จะขึ้นคดลงดังงูเลื้อย เมื่อชำนาญแล้วก็จะเขียนไปได้โดยไม่ต้องมีบรรทัดอันใด คนแรกประพฤติความดี ไม่ได้ถืออะไรไว้เป็นหลัก ใจไม่มั่นคงอาจเอนเอียงลงหาทุจริต แม้เพราะโมหะครอบงำ เมื่อบำเพ็ญศีลให้บริบูรณ์จนเป็นปกติมารยาทได้แล้ว จึงประพฤติคุณธรรมอย่างอื่นก็มักยั่งยืนไม่ผันแปร”^๑

หลวงพ่อกุฑมัทธนาธิกุญ ได้แสดงแนวคิดเกี่ยวกับศีลธรรมไว้ว่า ศีลธรรมในฐานะที่เป็นสังคมศาสตร์ ก็หมายความว่า สิ่งที่จะตัดปัญหาของสังคมได้ตามหน้าที่ หรือตามวัตถุประสงค์ของสิ่งนี้ เช่น สังคมไม่มีความสงบ เกิดเป็นปัญหาขึ้นมาว่า สังคมไม่สงบ ก็มีศาสตร์อันหนึ่งที่จะช่วย ตัดปัญหาอันนี้ เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า สังคมศาสตร์ที่เป็นศีลธรรม หรือว่าศีลธรรมที่เป็นสังคมศาสตร์ ศีลธรรมซึ่งเป็นสังคมศาสตร์ ก็จะมุ่งหมายแก้ปัญหาคือความหมายของคำว่า ศีลธรรมนั่นเอง ฉะนั้นศีลธรรมเท่าที่จำเป็นแก่สังคมนั้น คือ สังคมศาสตร์ หรือศีลธรรมที่อยู่ในรูปของสังคมศาสตร์^๒

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของศีลไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสน์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยว่า “ศีล หมายถึง การรักษากาย วาจา ให้เรียบร้อย เป็นการรักษาปรกติตามระเบียบวินัย หรือข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว (the five precepts of morality) เดิมเรียกว่า “สิกขาบท ๕” เป็นข้อปฏิบัติในการฝึกตนใครปฏิบัติตามนี้เรียกว่า “มีศีลเบื้องต้น”^๓

วสิน อินทสระ กล่าวไว้ในหนังสือพุทธจริยศาสตร์ ถึงศีล คือ เจตนางดเว้นความชั่วทางกาย วาจา และทางใจด้วย เจตนางดเว้นทุจริตทางกาย วาจา ท่านเรียกว่า เจตนาศีลการงดเว้นจากมโนทุจริต ๓ เรียกว่า เจตนาศีล คือ ศีลที่เกี่ยวกับใจโดยตรง แม้ไม่ทำด้วยกาย วาจา ก็ทำให้ศีลทางใจขาดได้ มโนทุจริต ๓ นั้น คือ (๑) อภิชฌา โลภอยากได้ของผู้อื่น (๒) พยาบาท คิดปองร้ายผู้อื่น (๓) มิจฉาทิฎฐิ เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม เช่น เห็นว่า ความดีไม่มี ความชั่วไม่มี ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว เป็นต้น คิดอย่างนี้เห็นอย่างนี้เป็นมโนทุจริต เป็นบาปทางใจ ส่วนที่

^๑ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, เบญจศีล และเบญจธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๒.

^๒ พุทธศาสนิก, การกลับมาแห่งศีลธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๑), หน้า ๒๗.

^๓ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๘), หน้า ๒๐๖.

ประพาศิติดอกมาทางกาย ทางวาจาก็เป็นก็เป็นกายทุจริต วาจาทุจริต เว้นกายทุจริต และ วาจาทุจริต เสียได้ จักเป็นเจตนาศีล วิริติ หรือ เวมณี คือ เจตนางดเว้นนั้นมี ๓ อย่าง คือ (๑) สมาทานวิริติ งดเว้นด้วยการสมาทาน คือ ตั้งใจไว้ เช่น ตั้งใจไว้ว่า จะไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ดื่มสุราเมรัย เป็นต้น แล้วเว้นได้ตามความตั้งใจ อย่างที่รับศีล หรือ สมาทานศีลกันอยู่ในปัจจุบัน (๒) สัมปัตตวิริติ งดเว้นได้เมื่อประจวบกับเหตุการณ์อันเป็นเหตุให้ล่วงละเมิดศีล ไม่ได้ตั้งใจไว้ก่อน เช่น เห็นกระเป๋าสตางค์ของคนอื่นหล่นทิ้งไว้ในที่ๆ ไม่มีใครเห็นนอกจากตน ทั้งเป็นเวลาที่เขาขาดแคลนทรัพย์ด้วย แต่พอคิดเห็นใจผู้อื่น จึงเว้นเสียไม่ถือเอาทรัพย์นั้น เรื่องอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน คือ เว้นความชั่วนั้นๆ เสียได้แม้มีโอกาสจะทำ (๓) สมุจเฉทวิริติ การงดเว้นได้อย่างเด็ดขาด ถอนรากถอนโคนข้อนี้หมายถึงการเว้นได้อย่างเด็ดขาด ถอนรากถอนโคนข้อนี้หมายถึงการเว้นความชั่วของพระอริยะเจ้า ซึ่งท่านได้มาพร้อมกับการบรรลุอริยมรรคอริยผล^{อน}

ดังนั้น การระงับความโกรธในระดับเบื้องต้น คือ การปฏิบัติตามหลักเบญจศีล ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริม และ พัฒนาชีวิตของมนุษย์เพื่อดับความโกรธ มนุษย์โดยทั่วไปก็มี ความปกติ คือ มีศีลประจำตัวอยู่ทุกคนแล้ว ปกติของมนุษย์คือไม่ฆ่ากัน ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ลัก ขโมยทรัพย์สินของกัน และ กัน ไม่ล่วงละเมิดในคู่ครองของกัน ไม่มักมากในกามประเวณี ไม่ โกหกหลอกลวงกัน ไม่ทำให้ผู้อื่นเสียผลประโยชน์ด้วยคำพูดของคน ไม่หลงลืมสติ ไม่ติดสิ่งเสพ ติดเงินเมาให้โทษทุกชนิดนี้ คือ การระงับความโกรธในระดับเบื้องต้น ถ้าหากผู้ใดเป็นคน เขี้ยวโหด ชอบทารุณ ชอบฆ่าคนอื่น เป็นต้น ผู้นั้นชื่อว่า ได้ทำผิดปกติของคนไป คือ ผิดไปจากคน ธรรมดาปกตินั่นเอง ซึ่งการกระทำนั้นแม้ทางบ้านเมือง และ สังคมตามปกติก็ไม่ยอมรับ และ ยัง ทำลายความมั่นคงของตนเอง และ ผู้อื่นให้เสื่อมไปด้วย

๓.๒ อโทสะ

อโทสะ หมายถึง ความไม่โกรธไม่พยายามหาการไม่โกรธตอบผู้ที่โกรธ เป็นบุคคลผู้หวัง ให้คนอื่นมีความสุขทั่วถึงกัน ดังปรากฏเรื่องในตอนที่ว่าวิรุฬหกจิตตฤคปัญณกยัถ์ทรมานก็ไม่ทำ ความโกรธแก่ปัญณกยัถ์ หากแต่มีความปรารถนาดีแสดงธรรมแก่ปัญณกยัถ์ให้กลับใจเป็นคนดี ได้เพราะวิรุฬหกจิตตฤคเป็นผู้นิโกรธ บุคคลผู้นิโกรธจะไม่คิดแต่เอาประโยชน์สุขของตนฝ่ายเดียว แต่จะเป็นผู้ที่ให้อภัยแก่ผู้อื่นเสมอ แม้ตนจะได้รับความลำบากทรมาน เป็นผู้ที่ประกอบด้วย

^{อน} วทีน อินทสระ, พุทธจริยศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๕), หน้า ๓๕-๔๐.

ความเมตตากรุณา เมื่อตนเองมีความสุขก็อยากจะแบ่งความสุขให้ผู้อื่น เห็นผู้อื่นมีความสุขก็อยากจะช่วยให้พ้นทุกข์ เป็นต้น บุคคลเช่นนี้ ชื่อ อโทสะ^{๐๐}

ความไม่โกรธไม่พยาบาทดังกล่าวนี้ เป็นหลักธรรมเพื่อความเป็นคนดีสามารถรักษาความเป็นมิตรภาพเอาไว้ได้ดังเรื่องที่ปรากฏในคราวที่พญาครุฑ และ พญานาคเป็นคู่รักกันแต่ครั้งก่อน เป็นเพราะพญาทั้งสองนั้นมีความอดทน (ขันติ) มีความยินดีพอใจในการบริโภคอาหาร (สันโดษ) แม้ตนจะหิวเพียงใด แต่เพราะท่านเหล่านั้นมีคุณธรรม คือ สัจจะ เนกขัมมะ อโทสะ และ สันโดษจึงสามารถรักษาความเป็นมิตรภาพ และ เสรีภาพไว้ได้

หลักคำสอนต่าง ๆ ยังสะท้อนให้เห็นว่า เสรีภาพ คือ แนวความคิดที่เกี่ยวกับการกระทำโดยตรง และ เพื่อส่งเสริม ความเข้าใจเกี่ยวกับเสรีภาพของบุคคลตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทได้อย่างถูกต้อง ในที่นี้ ผู้วิจัยจะมุ่งกล่าวถึงเสรีภาพในความหมายเกี่ยวกับการกระทำดังกล่าว และ ที่สำคัญยังสะท้อนให้เห็นว่า พุทธปรัชญาเถรวาทเป็นศาสตร์ที่ย้ำถึงการประพฤติปฏิบัติ หรือ อย่างที่ทราบกันโดยทั่วไปว่า เสรีภาพนั่นเอง และ เป็นเสรีภาพเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหยิบยื่นให้กันได้ แต่เป็นสิ่งที่บุคคลจะต้องกระทำด้วยตัวเอง ด้วยเหตุนี้ การกระทำจึงเป็นหนึ่งของเสรีภาพ และ เป็นหลักสำคัญที่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงแนวความคิดเรื่องเสรีภาพในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้อย่างตรงไปตรงมา อย่างไรก็ดีเพื่อความเข้าใจยิ่งขึ้น ในที่นี้ผู้วิจัยจะมุ่งกล่าวถึงเสรีภาพตามความหมายของการกระทำ ๓ ลักษณะ ได้แก่

(๑) การกระทำทางกาย คือ เสรีภาพในการทำที่ไม่ถูกบังคับ ไม่ถูกจำกัด ไม่ถูกลดฐานะ เช่น เป็นทาส ติดคุก ฯลฯ แต่สามารถกระทำได้โดยปลอดจากอุปสรรค

(๒) การกระทำทางวาจา คือ เสรีภาพในการพูดที่ไม่ติดขัด อันมีสาเหตุมาจากเงื่อนไขต่าง ๆ แต่สามารถพูดได้ สามารถดำเนินคดีในสิ่งที่ไม่ดี ไม่งามของบุคคลอื่นได้อย่างสร้างสรรค์

(๓) การกระทำทางใจ คือ เสรีภาพในการคิดที่ไม่ถูกครอบงำด้านความคิด ความเห็น แต่สามารถคิดเห็นได้ด้วยตนเอง เช่น สามารถพิจารณา ทบทวนก่อนทำ ก่อนพูด เป็นต้น

ดังนั้น อโทสะ คือ ความไม่โกรธไม่พยาบาทการไม่โกรธตอบผู้ที่โกรธ เป็นบุคคลผู้หวังให้คนอื่นมีความสุขทั่วถึงกัน เป็นผู้ที่ประกอบด้วยความเมตตากรุณา เมื่อตนเองมีความสุขก็อยากจะแบ่งความสุขให้ผู้อื่น เห็นผู้อื่นมีความสุขก็อยากจะช่วยให้พ้นทุกข์ทั้งการกระทำทางกาย วาจา และใจ เป็นต้น

^{๐๐} ธนู แสงศักดิ์, ถิ่นบรรยายสำหรับนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นโท, หน้า ๕๓.

๓.๓ สติ

สติ ความหมายตามพระพุทธพจน์ สติ^{๐๐} แปลว่า ความระลึกได้ถึงสิ่งที่เคยทำ คำที่เคยพูดแล้วแม่นยำได้ สติ คือ ความระวัง ความไม่ขาดสติ คือ ระลึกได้ว่าเราโกรธแล้วนะ ความโกรธเกิดขึ้นแล้วนะ รับผิดชอบต่อให้ได้แล้วรับผิดชอบต่อไปให้ปัญญา มีพระพุทธภาษิตตอนหนึ่งที่ตรัสตอบปัญหาของอจิตมานพ ๑ ใน มานพ ๑๖ คน ศิษย์ของพราหมณ์ภาวี มีใจความว่า “กระแสน้ำไหลลงสู่ทะเลใดที่มีอยู่ในโลก สติจะเป็นเครื่องกั้นกระแสน้ำเหล่านั้น” (ยานี โสทานิ โลกสมิ สติ เตสํ นิวารณํ) สติเป็นทวนบั่นกระแสของกิเลสเหล่านั้น ความโกรธ หรือ โทสะเป็นกระแสที่สำคัญของกิเลสในโลก ต้องมีสติคอยกำกับคอยระมัดระวัง ก็จะสามารรถสกัดกั้นความโกรธที่จะเกิดขึ้นหรือว่าที่เกิดขึ้นแล้วให้บรรเทาลงไปได้ง่าย และ ลงไปได้เร็ว บางคนโกรธจนขาดสติ สามารถจะทำอะไรที่ไม่เคยทำให้ก็ได้ บางทีโกรธจนปวดศีรษะ หรือ บางทีมันจี้จี้ขึ้นมาบ่อย ก็ต้องพกยา ไข้บ้าง ยาที่ช่วยให้เราคลายเครียด ถ้าเมื่อสติไม่พอก็ต้องใช้ยาช่วยบ้าง ไม่ประมาท สติกับความไม่ประมาทเป็นอย่างเดียวกัน

คัมภีร์มิลินทปัญหา ท่านจะบอกว่า ลักษณะของสติ คือ มีลักษณะให้นึกได้ ให้ระลึกถึงธรรมที่เป็นกุศล หรือ อกุศล มีโทษ หรือ ไม่มีโทษ และ สติมีลักษณะถือไว้ คือ เมื่อเกิดขึ้นก็จะค้นหาธรรมว่า อย่างใดมีประโยชน์ อย่างใดมีอุปการะ แล้วถือไว้ ดึงไว้ เหนี่ยวรั้งไว้ซึ่งธรรมที่มีประโยชน์ ที่มีอุปการะ แล้วถือไว้ ดึงไว้ เหนี่ยวรั้งไว้ซึ่งธรรมที่มีประโยชน์ ที่มีอุปการะ แล้วกีดกันสิ่งที่ไม่ดีไม่มีประโยชน์ ไม่มีอุปการะไป พิจารณาโดยทั่วไป ท่านมักจะจัดสติกับความไม่ประมาทเป็นธรรมอันเดียวกัน คือ เมื่ออธิบายความไม่ประมาท ท่านก็จะใช้คำจำกัดความว่า ความไม่ปราศจากสติ สติวิปฺวาโส ไม่ขาดสตินั้นแหละ คือ ความไม่ประมาท ทั้งสองอย่างจึงเป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่มาก เช่น พระพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่สติเป็นธรรมที่ควรปรารภในในที่ทั้งปวง” คือ หมายความว่าต้องใช้ในกิจการทุกอย่าง และ กิจการทุกอย่างต้องทำด้วยความไม่ประมาท ความไม่ประมาทเป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่อะไร พระพุทธเจ้าทรงยกย่องความไม่ประมาทอย่างไร ดูได้จากพระพุทธภาษิตต่อไปนี้ “รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายรวมลงในรอยเท้าช้างได้ทั้งหมด คือ ความใหญ่ แล้วรอยเท้าช้างเป็นยอดของรอยเท้าสัตว์บก ฉะนั้นใด กุศลธรรมทั้งปวงรวมลงในความไม่ประมาท เรียกได้ว่า เป็นยอดของธรรมเหล่านั้น” อันนี้ปรากฏในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกเล่ม ๑๕ นอกจากนี้ ยังทรงแสดงคุณของความไม่ประมาทไว้อีกหลายประการ เช่น ทำให้อกุศลที่ยังไม่เกิดไม่เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วเสื่อมไป ทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วเจริญยิ่งขึ้น

^{๐๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๕.

ความไม่ประมาทเป็นไปเพื่อประโยชน์ใหญ่ แม้ในพระพุทธรูปจนจนจะ
ปรินิพพาน ก็ทรงร้องให้พุทธบริษัทยังประโยชน์ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท คือทำกิจด้วย
ความไม่ประมาท จะรักษาอะไรก็รักษาด้วยความไม่ประมาท ผู้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท
ย่อมจะทำมรรคมงคล ๘ ให้เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วให้เจริญเต็มบริบูรณ์

นอกจากนี้ ยังทรงพร่ำสอนให้พุทธบริษัทสร้างความไม่ประมาทในฐานะ ๔ อย่าง คือ
ในการละกายทุจริต ประพฤติกายสุจริต การละวจีทุจริต ประพฤติวจีสุจริต ในการละมโนทุจริต
ประพฤติมโนสุจริต และ ในการละความเห็นผิด ทำความเห็นให้ถูก ทรงแสดงอานิสงส์ว่า เมื่อทำ
ได้อย่างนี้ย่อมไม่หวาดหวั่นต่อความตายที่จะมาถึงข้างหน้า

พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบไว้ในพระสูตรหนึ่งของสังยุตตนิกาย ทรงเปรียบเทียบ
เรื่องนกกายกรรมที่อาศัยกัน และ กันแสดงกายกรรมต่างคนต่างต้องรักษาตนเองไว้ให้ดี เช่น
อาจารย์ให้ศิษย์ขึ้นไปยืนบนบ่าของอาจารย์ แล้วเลี้ยงตัวอยู่บนบ่านั้น แล้วบอกว่าให้รักษาตนให้ดี
ลูกศิษย์ก็บอกว่า ให้อาจารย์รักษาตัวให้ดี เราจะรักษาตัวของเราเอง เมื่อต่างคนต่างรักษาตัวเองไว้
ได้แล้ว การแสดงกายกรรมก็เป็นไปได้ด้วยดี คือไม่มีใครตก ได้ทรัพย์มาเลี้ยงชีพด้วยดี เป็นการ
คุ้มครองรักษาซึ่งกัน และ กัน พระพุทธองค์ตรัสซ้ำในตอนสุดท้ายว่า เมื่อรักษาตนก็ชื่อว่ารักษาผู้อื่น
ด้วย เมื่อรักษาผู้อื่นก็ชื่อว่ารักษาตนด้วย คือ รักษาซึ่งกัน และ กัน คือ ถ้าเรารักษาตัวไว้ไม่ให้
เป็นไปในทางทุจริต ไม่ให้เป็นคนเลว ก็จะช่วยรักษาผู้อื่นด้วย เพราะว่าผู้อื่นที่จะถูกทำร้ายถูก
ประทุษร้ายก็จากคนไม่ดี เมื่อรักษาผู้อื่นก็ชื่อว่ารักษาตนด้วย ถ้ารักษาผู้อื่นได้ก็รักษาตนด้วย มัน
เป็นผลย้อนมารักษาตน เหมือนที่เคยเปรียบเทียบอยู่ ถ้าเราระวังไม่ให้ไฟไหม้บ้านเรา ก็เหมือนกับ
รักษากันคนอื่นด้วย เพราะว่าไฟมันไม่ลามไป ถ้าช่วยกันป้องกันไม่ให้ไฟไหม้บ้านคนอื่น ก็
เหมือนกับช่วยรักษากันเราด้วยเพราะถ้าไฟไหม้บ้านคนอื่น มันก็จะลามมาไหม้บ้านเรา เมื่อจะ
รักษาตนก็พึงใช้สติปัญญาเป็นเครื่องรักษา เมื่อจะรักษาผู้อื่นก็พึงใช้สติปัญญาเช่นเดียวกัน แต่ใน
การรักษาผู้อื่นนั้น ทรงสอนให้ใช้ขันติ ความอดทน อวิหิงสา ๐๐ ความไม่เบียดเบียน และ เมตตา
กรุณาเข้ามาช่วยด้วย

พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้หลายแห่งในฐานะเป็นอุปการธรรม ในฐานะเป็นสิ่งที่ดีเยี่ยม
สติ คือ การตั้งสติในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม สติปัญญา ๔ เป็นหลักธรรมที่อยู่ในมหาสติปัฏ
ฐานสูตร เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือ เข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ ๐๐
ระดับ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม คำว่าสติปัญญานั้นมาจาก (สร ธาตุ + ตี ปัจจัย + ป อุปสัคค์ +

๐๐ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๑.

๐๐ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

ฐา ชาติ) แปลว่า สติที่ตั้งมั่น , การหมั่นระลึก , การมีสัมมาสติระลึกฐานันั้นพ้นจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกรู้โดยอัตโนมัติ โดยคำว่า สติ หมายถึงความระลึกรู้ เป็นเจตสิกประเภทหนึ่ง ส่วนปฏิฐาน แปลได้หลายอย่าง แต่ใน มหาสติปัฏฐานสูตร และ สติปัฏฐานสูตร หมายถึง ความตั้งมั่น , ความแน่วแน่ , ความมุ่งมั่นโดยรวมคือ เข้าไปรู้เห็นในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามมุมมองของไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณ์ โดยไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจกิเลส และปราศจากความความโลภ "ความโกรธ" ความหลง ได้แก่

๑ . กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐาน ซึ่งภายในที่นี้หมายถึงประชุม หรือ รวม นั่นคือธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟมาประชุมรวมกันเป็นร่างกาย ไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์เรา เขา แต่มองแยกเป็น รูปธรรมหนึ่งๆ เห็นความเกิดดับ กายล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐาน ไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์เรา เขา คือ ไม่มองว่าเรากำลังทุกข์ หรือ เรากำลังสุข หรือเราเฉยๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ เวทนาล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ เป็นอนัตตา

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้จิตเป็นฐาน เป็นการนำจิตมาระลึกรู้เจตสิก หรือ รู้จิตก็ได้ ไม่มองจิตด้วยความเป็นคน สัตว์เรา เขา คือ ไม่มองว่าเรากำลังคิด เรากำลังโกรธ หรือ เรากำลังเหม่อลอย แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ จิตล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ เป็นอนัตตา

๔ . ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ธรรม ^{๐๐} (ธรรม) + อนุ (ตาม , บ่อยๆ , เนื่องๆ) + ปัสสนา (การเห็น , การพิจารณา) การพิจารณาเห็นธรรมบ่อยๆ เนื่องๆหรือการมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมเป็นฐาน ทั้งรูปธรรมและนามธรรมล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ เป็นอนัตตา

สติปัฏฐาน ๔ มีกาย เวทนา จิต และ ธรรม คือ การมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมเป็นฐาน การระลึกฐานันั้นต้องปราศจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกรู้โดยอัตโนมัติ ล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ เป็นอนัตตา ก็เพื่อดับความโกรธออกจากจิตของตน เพราะความโกรธมาจากโลก คือ ความพอใจ ต่อเมื่อไม่ได้ดังใจที่ตนพอใจก็จะเปลี่ยนเป็นความโกรธมาแทนที่ และ ความหลงก็อยู่รวมด้วยเสมอทุกครั้งที่มีความพอใจ และ ความไม่พอใจ^{๐×}

^{๐๐} พระอรรถกถาธิการ (ชวินทร์ สระคำ), พจนานุกรม บาลี-ไทย ฉบับปรับปรุงใหม่, หน้า ๒๖๖.

^{๐×} พระราชวรมุนี (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมนิมิตการพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๒๕๖.

ความเป็นผู้มีสติ คือ ความเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ แต่เป็นการตื่นทางจิตอย่างพระพุทธพจน์
ที่ว่า สติ โลกสุมิ ชาคโร สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก เป็นการเน้นให้เห็นว่า สติ
เป็นธรรมที่ทำให้บุคคลกระปรี้กระเปร่า ไม่ใช่หลับ ไม่ใช่เฉื่อยชา แปลว่าทำให้ active อยู่เสมอ
ในการเจริญสตินั้น มีธรรมอีก ๒ อย่างเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเสมอไป อย่างสติปัฏฐานที่ท่าน กล่าวถึง
การเจริญสติว่า “อาตาปี สัมปชาโน สติมา” อาตาปี คือผู้มีความเพียรเพียรพาไป เพียรความชั่ว, สัมปชา
โน ผู้มีสัมปชัญญะ รู้ตัว หรือปัญญา, และ สติมา คือ ผู้มีสติ “สติมา สุขเมตติ” ผู้มีสติย่อมถึงความสุข

เพราะฉะนั้น จุดมุ่งหมายในการเจริญสติ ก็อะไร ก็เพื่อละอกิขณา และ โทมนัส
อกิขณาคือความอยากได้ ความติดใจ ความเพ่งเล็ง ความละโมภในอะไรก็ตาม เพื่อละโทมนัส คือ
ความเสียใจ ความไม่พอใจ คือความโกรธ เมื่อไม่มีทั้งอกิขณา ความอยากได้ ความติดใจ และ ไม่มี
ทั้งโทมนัสคือความเสียใจ ความพอใจแล้ว ก็แปลว่าได้กันเอาส่วนไม่ดีทั้งสองออกไป จิตก็จะเป็น
กลางเป็นอิสระไม่เียงไปข้างพอใจหรือไม่พอใจ สามารถจะดำเนินไปในทางสายเอกที่เรียกว่า เอ
กายนมรรค ก็คือสติปัฏฐานนั่นเอง ซึ่งท่านกล่าวว่าเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย
เป็นไปเพื่อความล่วงพ้นความโศก และ ความรำไรรำพัน เป็นไปเพื่อความสิ้นสุดแห่งทุกข์โทมนัส
เป็นไปเพื่ออุบายธรรม ตามตัวแปลว่า ธรรมที่ควรรู้ แต่ความหมายท่านหมายถึง มรรคผล ดูใน
อรรถกถา महाสติปัฏฐานสูตร พอมาถึงคำว่า ญาเยสุ อธิคมาเย เพื่อบรรลุอุบายธรรมท่านก็จะอธิบาย
เป็นมรรคผล อีกตัวหนึ่ง คือนิพพาน นิพพานสุต สจฺฉิกิริยาเย เป็นไปเพื่อการทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน
สรุปได้ว่า เมื่อเจริญสติในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม ก็จะสามารถทำให้ไป
ได้ถึงนิพพาน จะเป็นนิพพานชั่วคราวก็ตาม เป็นนิพพานเพราะการข่มไว้บ้างก็ตามตาม เป็น
นิพพานเด็ดขาดก็ตาม ก็เป็นการลดละความโกรธไปในตัว คือ ยังมีสติมากขึ้นเท่าไร ความโกรธ
ก็จะลดน้อยลงมากเท่านั้น คือความร้อนลดลงมากเท่าไร ความเย็นมันก็เกิดขึ้นมากเท่านั้น

๓.๔ เมตตา

เมตตา^{๐๐} คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา
ความสุขเกิดขึ้นได้ทั้งกายและใจ เช่น ความสุขเกิดจากมีทรัพย์ ความสุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์เพื่อ
การบริโภค ความสุขเกิดจากการไม่เป็นหนี้ และ ความสุขเกิดจากการทำงานที่ปราศจากโทษ เป็น
ต้น การระลึกถึงการแผ่เมตตา มีดังนี้

^{๐๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒๕.

๑. ระลึกบ่อยๆ ถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวกับโทษของความโกรธ^{๐๖} และคุณของเมตตาต้องระลึกไว้บ่อยๆ ตั้งแต่ยังไม่โกรธ เพราะเวลาโกรธแล้วจะลืมมัน โดยนัยนี้ก็มีผลจำเป็นที่จะต้องจดจำไว้บ้าง เหมือนเราเตรียมน้ำเอาไว้พร้อมก่อนที่จะกระหายน้ำ พอกระหายน้ำเราก็ตกมา หรือ ไปกดมาไปไขมาดื่มได้ หรือ หุงข้าวเอาไว้เตรียมกับเอาไว้เรียบร้อยแล้ว หิวเมื่อไหร่ก็กินได้ ไม่ใช่หิวแล้วเพิ่งไปหุงข้าว มันไม่ทันฉะนั้นก็ให้ระลึกบ่อยๆ ถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าถึงโทษของความโกรธ

ในส่วนของคุณของเมตตา ยกตัวอย่าง เช่น พระพุทธเจ้าเคยตรัสเอาไว้ว่า “คนมักโกรธเหมือนไม้เผาไฟในป่าช้า สองข้างไฟไหม้ และ ตรงกลางเปื้อนคูล” ท่านลองนึกดูว่าเราจะจับตรงไหน จับสองข้างไฟไหม้ไหม้มือ จับตรงกลางมันก็เปื้อนอุจจาระ ไม่รู้จะจับตรงไหนคนมักโกรธหรือคนขี้โกรธ เราก็ไม่รู้จะไปจับตรงไหน คือ ไม่รู้จะไปคบเขาอย่างไร ไม่รู้จะพูดกับเขาอย่างไร จะพูดจาอะไรสักครั้งหนึ่งก็ต้องคิดแล้วคิดอีก ไม่รู้เขาจะโกรธหรือเปล่าทำนองนี้ เป็นคนพูดยาก ใครสอนอะไรก็โกรธ ใครพูดอะไรไม่ถูกใจก็โกรธ กระทั่งกระทั่งนิคชน้อยก็โกรธ ทำให้เป็นการยากแก่การคบหาสมาคม นานๆ เข้าเขาก็เบื่อ ไม่อยากจะไปเสี่ยงกับความโกรธของคนที่มีโกรธจิตวิทยาสมัยใหม่ก็บอกเราอยู่ตลอดเวลา ว่าความโกรธทำให้เครียด ทุกครั้งที่เราโกรธมันเครียด เครียดตั้งแต่ก่อนโกรธ หลังโกรธมันเครียดทั้งนั้น มันมีโทษนานประการต่อกระเพาะอาหาร ลำไส้เส้นโลหิตในสมอง โกรธมากๆ ทำให้เส้นโลหิตในสมองแตกได้ และ เป็นโทษของความโกรธที่เห็นๆ กันอยู่ แต่ว่าถ้าไม่ฝึกในการที่จะไม่โกรธมันก็ทำไม่ได้ ทุกอย่างมันสำเร็จด้วยการฝึกบางทีใครต่อใครน่าจะรำคาญให้ฟัง ก็เพื่อจะให้เราพลอยโกรธกับเขาไปด้วย หรือ แสดงความไม่พอใจกับเขาไปด้วย แต่ถ้าเรามองในแง่ขบขันเสียบ้าง คนที่เล่าเขาก็หัวเราะออกเหมือนกัน เพื่อเราจะได้ไม่โกรธหรือไม่เครียดอันนี้ก็เป็นประการที่หนึ่ง การ ระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า ของบัณฑิตของท่านผู้รู้ต่างๆ ไว้เสมอ ที่จะระลึกได้ก็ต้องอ่านต้องฟัง มิเช่นนั้นมันไม่มีข้อมูล

๒. ระลึกถึงพระจริยาของพระพุทธเจ้า^{๐๗} และ พระอริยสาวกทั้งหลายผู้มีความอดทน และมีเมตตาได้เล่าให้ฟังมาบ้างแล้วในตอนต้น ถ้าเราจะบอกว่า ท่านทำได้เพราะท่านเป็นพระอริยะ ท่านเป็นพระอรหันต์ ก็ขอให้นึกดูเถาะว่าก่อนที่จะท่านจะเป็นพระอริยะ ก่อนที่ท่านจะเป็นพระอรหันต์ ท่านก็เป็นปุถุชนมาก่อน และ ท่านก็เว้นได้ด้วยการฝึก ทำได้แล้วจึงได้เป็น ไม่ใช่ว่าเป็นก่อนแล้วจึงทำได้ พอเป็นอย่างนี้แล้วก็อยู่ตัว พออยู่ตัวแล้วก็สบาย เป็นคนที่มี ความอดทน และ มีเมตตา ไม่เดือดร้อนแก่ตน ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ถิ่นฝึกฝนน่าทำ มนุษย์เราเสียเวลาไปทำสิ่งอื่นฝึกฝนเรื่องอื่นมากมายในชีวิตถ้าจะมาฝึกฝนเรื่องความอดทน และ เมตตาบ้างก็จะดีมาก ที่

^{๐๖} วุฑฺฒิน อภิธรรม, วิชิตละความโกรธ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๓), หน้า ๘๗.

^{๐๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๘.

จริงมันก็มีบทเรียนอยู่ตลอดเส้นทางชีวิตของเรา ไม่ว่าเราจะไปที่ไหน เกี่ยวข้องกับใคร ไปทำงานอะไรที่ไหน มันก็คน เมื่อมีคน ก็จะต้องมีเรื่องที่จะต้องอดทน และมีเรื่องที่จะต้องเมตตา บางทีก็ต้องให้อภัย ที่ท่านอาจารย์พุทธทาสเขียนเป็นกลอนเอาไว้ ซึ่งรู้กันแพร่หลายว่า "เขามีส่วนเลวบ้าง ช่างหัวเขา จงเลือกเอาส่วนที่ดีเขามีอยู่ เป็นประโยชน์โลกบ้างยังน่าดู ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย จะหาคนมีดีโดยส่วนเดียว อย่างมัวเที่ยวค้นหา สหายเอ๋ย เหมือนเที่ยวหาหนวดเต่าตายเปล่า เลยฝึกให้เคยมองแต่ดีมีคุณจริง" เพื่อเราจะได้มีความอดทน มีเมตตา ต่อคนที่ไม่ถูกใจเรา หรือว่า ทำผิดพลาด บางทีเราก็กายเป็นต้องเจียมเนื้อเจียมตัวในการที่จะวิจารณ์หรือเพ่งโทษคนอื่น เพราะตัวเราเองก็มีข้อบกพร่องอยู่มาก ที่ต้องการความเห็นใจ ความเข้าใจ ความเมตตาจากผู้อื่นอยู่เหมือนกัน

๓. ระลึกถึงอานิสงส์ของเมตตาแล้วแผ่เมตตาไปให้สรรพสัตว์ ผู้เจริญเมตตาพึงระลึกถึงอานิสงส์ของเมตตาบ่อยๆ และ แผ่เมตตาไปในสรรพสัตว์ ให้ระลึกถึงอานิสงส์ของเมตตาตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ แต่ผู้ที่เจริญเมตตาแล้วจะได้อานิสงส์ ๑๑ ประการนี้ จะต้องเป็นเมตตาเจโตวิมุตติ คำว่า “เจโตวิมุตติ” หมายถึงว่า เป็นอัปปนา คำว่า อัปปนา คือได้ถึงขั้นฌาน ถ้าเจริญเมตตาจนถึงได้ฌานเพราะมีเมตตาเป็นอารมณ์ ก็จะได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ ครบถ้วนเต็มรูปเต็มบริบูรณ์ ถ้าเจริญเมตตาไม่ถึงขั้นฌาน เจริญเมตตาอย่างคนธรรมดา จะได้อานิสงส์เหมือนกัน แต่อานิสงส์จะพลาลง ไม่เต็มรูป เหมือนกับว่าเรามีคุณสมบัติพร้อม ก็จะได้อานิสงส์พร้อม ถ้ามีคุณสมบัติไม่พร้อมอานิสงส์ที่ได้ก็จะพร่องกะแพรงหน่อย แต่ก็ได้ตามสมควรแก่การปฏิบัติ ท่านแสดงอานิสงส์ของเมตตา คือ

ข้อที่ ๑ กลับเป็นสุข คนมีเมตตา ไม่อาฆาตพยาบาท ไม่จองเวรใคร ไม่เคียดแค้นชิงชังใคร เวลานอนก็ไม่มีอารมณ์เคียดแค้นชิงชังใครค้างอยู่ มันก็นอนหลับสบาย ถ้าไม่เป็นโรคอย่างหนึ่งที่เรียกว่าโรคนอนไม่หลับ^{อน}

ข้อที่ ๒ ตื่นเป็นสุข เมื่อไม่ได้มีจิตใจคิดร้าย ไม่มีจิตใจอาฆาตพยาบาทผู้ใด ตื่นขึ้นมา มองไปทิศไหนก็เห็นแต่มิตร ตัวอย่างที่ท่านบอกว่า ถ้าเรามีเมตตา มองไปทางไหนก็ไม่มีศัตรู แต่ถ้าเราไม่มีเมตตา มีความโกรธเคืองขุ่นแค้นมองไปทางไหนก็มีแต่ศัตรู เพราะฉะนั้นคนที่ไม่มีเมตตา ตื่นอยู่ก็เป็นสุข มีเทคนิคพิเศษ มีเคล็ดลับนิดหน่อยสำหรับผู้ตื่น ท่านบอกว่าเมื่อตื่นขึ้นมาใหม่ๆ สิ่งแรกที่คุณให้คิดถึงสิ่งที่ดีๆ อย่าไปคิดในสิ่งร้าย เวลาจะพูดออกมาก็พูดแต่ในสิ่งที่ดี ให้เปล่งวาจาดีเอาไว้ก่อนเวลาที่ตื่นขึ้นมา เช่น วันนี้เป็นวันที่เป็นมงคล วันนี้เป็นวันแห่งความสุข วันนี้เป็นวันดี หรือ บทสวด เช่น ขอสัตว์ทั้งหลายผู้มีทุกข์ จงพ้นทุกข์ ขอสัตว์ทั้งหลายผู้มีภัยจงพ้นภัย ขอสัตว์ทั้งหลายผู้มีทุกข์จงพ้นทุกข์ ขอสัตว์ทั้งหลายผู้มีภัยจงพ้นภัย ขอสัตว์ทั้งหลายผู้มีโสภจงพ้นโสภ อย่างนี้ก็เป็น การปรารภความดีแก่ผู้อื่น ส่งความปรารถนาดีไปให้สัตว์ทั้งหลายที่อยู่รอบๆ ตัวเรา

^{อน} วุฑฺฒิน อภิธานสฺส, วิธิตถะความโกรธ, อ้างแล้ว, หน้า ๕๐.

เมื่อเราส่งความปรารถนาดี สิ่งที่ดีงามออกไปจากตัว สิ่ง que เข้ามาหาตัวก็จะเป็นสิ่งที่ดีเหมือนกัน แต่ถ้าเดินเข้าขึ้นมาเราก็พูดสิ่งที่ไม่เป็นมงคลพูดสิ่งที่ไม่ดีเป็นคำแรก แล้วคิดแต่สิ่งที่ไม่ดีต่อคนอื่น ความไม่ดีนั้นจะกลับมาถึงตัวผู้คิด ผู้พูด เพราะฉะนั้น เรื่องนี้ท่านสอนให้ระวัง ก่อนนอนก็เหมือนกัน ก่อนนอนให้คิดแต่สิ่งที่ดีท่านจึงให้สวดมนต์ก่อนนอนเล็กน้อย เช่น พระพุทธเจ้าผู้ไกลจากกิเลส อภิวัตพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง^{๐๐}

กราบบูชาคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มารดาบิดา ครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณทั้งหลาย กราบ ๖ ครั้ง แล้วจึงนอน นอนก็นอนเป็นสุข ตื่นขึ้นมาก็มองเห็นแต่สิ่งที่เป็นสิริมงคล มีหรือไม่มีก็ตามใจ แต่เราจงใจตัวเองให้เป็นอย่างนั้น พูดในสิ่งที่เป็นมงคลในคำแรกๆ ที่ตื่นขึ้นมา คิดแต่สิ่งที่เป็นมงคล ทำแต่สิ่งที่เป็นมงคล อย่างนี้มงคลก็เข้าตัว สิ่งที่ดีก็เข้าตัว เพราะมันออกไปจากตัวเรา สิ่งที่จะเข้ามาก็เข้ามาแต่สิ่งที่ดี อันนี้ก็ได้อานิสงส์ของเมตตา ๒ อย่าง คือ กลับเป็นสุขตื่นเป็นสุข

ข้อที่ ๓ ไม่ฝันร้าย ที่นี้คนที่นอนหลับก็ฝันบ้าง บางคืนฝันมาก บางคืนฝันน้อย บางคืนไม่ฝันเลยก็มี แต่ส่วนมากฝัน ท่านบอกว่า ผู้ที่เจริญเมตตาจะไม่ฝันร้าย ไม่ฝันชั่ว ลองดูสาเหตุของความฝันที่ท่านกล่าวในคัมภีร์ทางพุทธศาสนา อย่างน้อย ๔ อย่าง

(๑) กรรมนิมิต หมายความว่า กรรมดีกรรมชั่วที่เคยทำเอาไว้จะมาให้ผล โดยมาปรากฏในความฝันก่อน เหมือนกับนกที่บินอยู่ในอากาศ แต่เงาของมันมาปรากฏที่พื้น หรือนกจับอยู่บนกิ่งไม้ แต่เงาปรากฏอยู่ที่พื้น คือตัวนกยังมาไม่ถึง เงามันมาก่อน อีกสักพักหนึ่งตัวนก จะบินร่อนลงมาที่ต้นไม้หรือที่พื้น กรรมนิมิต คือ กรรมที่เราเคยทำไว้เป็นกรรมดีบ้าง กรรมชั่วบ้าง ตามจะมาให้ผล ทำให้ฝันไปอย่างนี้

(๒) จิตอาวรณ์ คือ กลางวันคิดถึงเรื่องอะไรมา อาลัยอาวรณ์ถึงเรื่องอะไรมา ก็เอาเรื่องนั้นมาฝันได้ เช่น คิดถึงใครมาก อาจจะฝันถึงคนนั้น หรือกังวลหมกมุ่นในเรื่องอะไร คิดถึงเรื่องนั้นมากก็เก็บมาฝันเวลากลางคืน อันนี้เรียกว่า จิตอาวรณ์

(๓) เทพสังหรณ์ แปลว่า การนำเข้าไปของเทวดา เทวดานำข่าวมาบอก ไม่ใช่สังหรณ์แบบที่คนไทยเข้าใจในภาษาชาวบ้านทั่วไป ที่พูดกันอยู่ว่าสังหรณ์ๆ เป็นการนึกไปว่าอาจจะโชคดีหรือโชคร้าย ส่วนคำว่า เทพสังหรณ์ หรือ แปลว่านำเข้าไป เทวดานำข่าวไปบอก จะเป็นข่าวดีหรือข่าวร้าย เทวดาผู้หวังดีนำข่าวร้ายมาบอกให้เตรียมตัว หรือเทวดาที่เคยเป็นมิตร เป็นสหาย เป็นผู้อุปการะต่อกัน ได้ทราบข่าวดีแล้วก็นำข่าวดีมาบอกล่วงหน้า แต่จะบอกตรงๆ ให้เห็นหน้า คนจะหนีหมด ก็เลยนำมาบอกในเวลาหลับ แลกลายเป็นความฝัน อันนี้เรียกว่า เทพสังหรณ์

^{๐๐} พระราชวรมุนี (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๖๓.

(๔) ธาตุกำเริบ คือ กินอะไรต่ออะไรเข้าไป ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ ปวดท้อง ถ้าไส้ไม่ดี ท้องไม่ดี ธาตุไม่ดี ธาตุกำเริบ ก็ฝันได้เหมือนกันฝันเลอะเทอะไป เมื่อคนเจริญเมตตาจะได้านิสงส์ อีกข้อ คือ ข้อที่ ๓ ไม่ฝันร้าย

ข้อที่ ๔ เป็นที่รักของมนุษย์ คนมีเมตตาจิตใจอ่อนโยนต่อเพื่อนมนุษย์ เมื่อเรามีกิริยาอาการอย่างนั้น มีความเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์ เพื่อนมนุษย์ทั้งหลายได้รับความเอื้ออาทรของเรา ก็มีความเอื้ออาทรตอบ มีมิตรจิตมิตรใจตอบ ปลุกอื่นใดปลุกไม่ตรีดีกว่าพาล ถ้าเราปลุกไม่ตรีต่อเพื่อนมนุษย์ เราก็ได้ไม่ตรีตอบ ถ้าเราปลุกเวรภัยกับเพื่อนมนุษย์ เราก็ได้เวรภัยกลับมา เมตตาก็คือไม่ทรินั่นเอง ไม่ตรีหรือเมตตา มีรากศัพท์อันเดียวกัน ถ้าเราปลุกเมตตา ปลุกไม่ตรี เราก็ได้รับไม่ตรี เมื่อเราปลุกต้นไม้ก็ได้ต้นไม้ ถ้าปลุกต้นไม้มีพิษ มันก็มีพิษ ปลุกต้นไม้หอม มันก็มีกลิ่นหอม ออกมา ดอกหอมบ้าง ลำต้นหอมบ้าง แก่นหอมบ้าง แล้วแต่ชนิดไหน เพราะฉะนั้นผู้มีเมตตาก็เป็นที่รักของทุกคน

ข้อที่ ๕ เป็นที่รักของมนุษย์ นอกจากอมมนุษย์แล้ว นอกนั้นก็ปอมมนุษย์ อย่าง เช่น สัตว์เครื่องจानก็เป็นอมมนุษย์เหมือนกัน สัตว์เครื่องจานนี้เห็นง่าย อย่างสุนัข แมว ช้าง ม้า วัว ควาย สัตว์ทุกชนิด แม้แต่จิ้งจก ตุ๊กแก สัตว์เล็กๆ ก็รู้ว่าใครมีไม่ตรีต่อมัน ใครไม่มีไม่ตรีต่อมัน ที่มีไม่ตรีต่อมัน มันก็รัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสุนัขเป็นเพื่อนของมนุษย์ และรักมนุษย์มาก ถ้ามนุษย์ทำดีต่อมัน แม้แต่แมว ถ้าเลี้ยงมันแล้วละก็ พอเจ้าของมันเดินมา มันก็มาเคล้าแข้งเคล้าขาแสดงความรัก แสดงความสนิทสนม แต่ถ้าใครไม่ชอบมัน ไล่มัน เตะมัน เจอเข้ามันก็วิ่งหนี ทั้งสุนัขทั้งแมว นอกจากเครื่องจานแล้ว ก็ยังมีเทวดา เทวดาก็เป็นอมมนุษย์เหมือนกัน คนที่มีเมตตา เป็นที่รักของเทวดา เป็นคนที่เทวดารัก ก็จะได้รับความสุข ความเจริญ ได้พบแต่สิ่งเจริญ

ข้อที่ ๖ เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา เบื้องแรกเราต้องยอมรับกันก่อนว่าเทวดามีจริง ถ้าเราไม่ยอมรับเรื่องเทวดาก็ไม่ต้องคุยกันเรื่องเทวดารักษา เหมือนกับที่เราไม่เชื่อเรื่องคุณพ่อแม่มีบุญคุณ ก็ไม่ต้องพูดกันว่า คุณพ่อแม่มีบุญคุณอย่างไร เพราะเบื้องต้นไม่เชื่อเสียแล้วว่า คุณพ่อแม่มีบุญคุณ หรือ คุณครูบาอาจารย์มีบุญคุณ ถ้าเราไม่ยอมรับว่า คุณครูบาอาจารย์มีบุญคุณต่อเรา ก็ไม่ต้องพูดกันว่า คุณครูบาอาจารย์มีบุญคุณต่อเราอย่างไร ไม่ต้องวิเคราะห์วิจารณ์ให้เสียเวลา เพราะได้ปฏิเสธไปตั้งแต่ต้นแล้ว เพราะฉะนั้น ในเบื้องแรกเราต้องยอมรับกันก่อนว่ามีเทวดา โอปปาติกะ พวกพรหม เป็นพวกที่มองไม่เห็นด้วยตาเนื้อ จะมองเห็นด้วยตาทิพย์ ถ้ายอมรับอันนี้แล้ว ก็พูดกันต่อไปในเรื่องเทวดารักษา การปฏิเสธโอปปาติกะ อันนี้เป็นข้อหนึ่งในมัจฉาทิฎฐิ ๑๐ นคติ โอปปาติกะ โอปปาติกะไม่มี หมายถึง ปฏิเสธโลกนี้ โลกหน้า ปฏิเสธเทวดา เบื้องแรก สมมติว่าเรายอมรับกันว่ามีเทวดา ต่อไปจึงพูดกันได้ว่าเทวดารักษา

ในพุทธศาสนาสุภายิต กล่าวรวมๆ ว่าเป็นภายิตทางพุทธศาสนามีอยู่เป็นจำนวนมากที่ ท่านพูดถึงเทวดา เทวดารักษา อย่างในอานิสงส์ของเมตตา ก็พูดถึง เทวดาย่อมรักษา มีพระพุทธรูปอยู่หลายแห่งที่พูดทำนองนี้ เช่น ผู้ที่ใช้ทรัพย์ไปเพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มาก เทวดาย่อมรักษาเขา ผู้ซึ่งธรรมคุ้มครองแล้ว คือ ธรรมที่ได้บริจาคทรัพย์ ใช้ทรัพย์ไปเพื่อประโยชน์คนหมู่มาก ธรรมอันนั้นแหละช่วยคุ้มครอง และ เทวดาก็รักษา และเขายังเป็นพหูสูต ได้สดับตรับฟังมาก สมบูรณ์ด้วยศีล และ วัตร เป็นผู้มั่งคั่ง และ วัตรดี มีความประพฤติดี มีข้อปฏิบัติที่เกี่ยวกับจริต ประเพณีเกี่ยวกับวัตรต่างๆ นั้นดี เมื่อเป็นดังนี้ก็ได้ธรรมคุ้มครอง ได้เทวดารักษาในที่บางแห่ง พระพุทธเจ้า ได้ตรัสว่า เทวดาที่บุคคลนั้นบูชาแล้ว จะบูชาเขาตอบ เทวดาที่บุคคลนั้นนับถือแล้ว จะนับถือเขาตอบ จากนั้นก็จะตั้งใจอนุเคราะห์บุคคลผู้นั้น เหมือนกับมารดาอนุเคราะห์บุตรที่เกิดแต่อกของตน บุคคลที่เทวดาอนุเคราะห์แล้ว ก็จะพบเห็นแต่ความเจริญรุ่งเรือง

ดังนั้นมนุษย์กับเทวดา มีความสัมพันธ์กัน เกี่ยวข้องกัน ให้เกียรติกัน นับถือกัน เคารพซึ่งกันและกัน ทางพุทธศาสนายอมรับเรื่องเทวดา เทวดามี แต่ไม่ใช่ให้ไปอ่อนน้อมเทวดา ขอนั่นขอ นี่ เป็นแต่เพียงว่า ให้ทำความดีทำความดีแล้วเทวดาก็คุ้มครองเอง ถ้าต้องการความคุ้มครองจาก เทวดาก็ต้องเป็นคนดี ไม่ใช่ไปอ่อนน้อมเขา คำไทยโบราณพูดถึงกันบ่อยๆว่า คนดีเทวดารักษา ถ้าเป็นคนชั่วก็มีอะไรที่ชั่วๆ มาชักนำไปทำชั่ว คือพวกเดียวกัน บางที่มีพวกอสูรกายพวกที่มีนิสัย ในทางชั่วมาชักจูงไปในทางชั่ว ท่านลองนึกดูว่า คนไหนที่เป็นคนพาลเกรง ไปไหนก็เจอแต่คนดี มีสิ่งคุ้มครอง อย่างน้อยก็มีมิตรสหายคอยจูงใจให้เป็นไปในทางที่ดี คนที่มีความมอดทน มีเมตตา จะเป็นคนมีลาภ จะเป็นคนมียศ คำว่า ยศ มีความหมายหลายอย่าง ไม่ใช่ยศอย่างทีคนทั้งหลายเข้าใจกัน ประการเดียว หมายถึง ความดี ทรัพย์สมบัติ ความเป็นใหญ่ ความนับถือ เสียสละเสรีบุญ บริวาร เกียรติ เหล่านี้ล้วนเป็นยศทั้งสิ้น คือมีปกติอยู่เป็นสุข ผู้มีความมอดทน เป็นที่รักของเทวดาและ มนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักเป็นที่พอใจทั้งหลายและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นการแสดงถึงอานิสงส์ของ เมตตาว่าเป็นที่รักของเทวดา เทวดาย่อมรักษา

เพราะฉะนั้น ท่านที่นับถือเทวดาแบบศาลพระภูมิ ถ้าท่านยังไม่สบายใจที่จะไม่ตั้งศาล หรือ ไม่ตั้งแล้วไม่สบายใจ หรือ ทะเลาะกันกับคุณพ่อแม่ญาติพี่น้อง จะตั้งก็ตามใจเชิญเถอะ แต่มีวิธีหนึ่งที่ถ้าทุกคนพร้อมใจกันในบ้านโดยที่ไม่ขัดแย้งกัน คือ มาเป็นมิตรกับเทวดา อยู่ที่บ้านบอกว่า เทวดา หรือ อะไรต่างๆ ที่มองไม่เห็นด้วยตา ท่านจะอยู่ที่ไหนก็เชิญ ท่านจะอยู่ที่ไหนในบริเวณนี้ ดันไม้ดันไหนด บ้านตรงไหน เชิญอยู่ตามสบาย ไม่ต้องตั้งศาลเล็กๆ ให้อยู่เหมือนกับที่คนส่วนมาก ทำกัน อยู่กันแบบอนุเคราะห์กัน มนุษย์ก็เอื้อเฟื้อแก่เทวดา เทวดาก็เอื้อเฟื้อแก่มนุษย์ ช่วยรักษา มนุษย์ ทั้งมนุษย์ และ เทวดาเป็นเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน แต่อยู่กันคนละมิติกัน มนุษย์มอง

ไม่เห็น เทวดาได้เปรียบตรงมองเห็นมนุษย์ ทำนองนี้ เป็นอานิสงส์ของการเจริญเมตตาข้อที่ว่า เทวดาย่อมรักษา

ข้อที่ ๗ ไฟก็ตาม ยาพิษก็ตาม ศัสตราอาวุธก็ตาม จะไม่กล้ากราย จะไม่ทำร้าย ถ้าเจริญเมตตาจนได้ฌานซึ่งมีเมตตาเป็นอารมณ์ จะยิ่งมั่นใจมากขึ้นว่าไฟ ศัสตรา ยาพิษ จะไม่กล้ากราย ไม่ทำร้าย ไม่สามารถที่จะทำอะไรได้^{๐๐} มีเรื่องเล่าในคัมภีร์ของเราหลายแห่งบอกว่า มีพระปัจเจกพุทธเจ้าท่านนั่งเข้าฌานอยู่ริมสระน้ำ คนขึ้นมาจากอาบน้ำในแม่น้ำ เข้าใจว่าท่านเป็นตอไม้ ลงเล่นขึ้นมาก็เหวี่ยง ต้องการจะฆังไฟ เอาหญ้าแห้งมาสูมๆ กันที่ตอไม้ที่ เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้านั้นแหละ แล้วจุดไฟ ปากฎว่าไฟไหม้ฟางหญ้าไปหมด แล้วตัวท่าน พระปัจเจกพุทธเจ้าไม่เป็นไร พอท่านออกจากฌานท่านก็ไป ไฟไม่สามารถทำอะไรแก่ท่านได้ถ้าไม่ถึงระดับนั้น เป็นระดับคนธรรมดา ก็จะไ้คลาดแคล้วจากไฟที่จะมาทำร้ายตามสมควร ดังคำพังเพยไทยที่ว่า คนคิดคนน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้ น้ำไม่พัดไป ถ้าพัดไปก็ไม่เป็นอันตราย มาถึงเรื่องยาพิษ ไม่กล้ากราย คนที่บำเพ็ญภาวนาหรือเล่นทางจิตศาสตร์อย่างเช่น พวกโยคีในอินเดียบางท่านดื่มยาพิษได้หน้าตาเฉย ฝรั่งงมงายเพราะดื่มยาพิษที่กินหอยคนเดียวก็ตาย แต่โยคีดื่มได้ด้วยเล็กๆ เอ็ชเรย์เข้าไปคูก็มียาพิษอยู่ในกระเพาะ แต่ไม่เป็นอันตราย ก็เป็นเรื่องแปลก ลึกลับสำหรับเรา แต่ไม่ลึกลับสำหรับคนที่ทำได้ อย่างฝรั่งบางคนเล่นกลเก่ง ๆ เราดูทางทีวี เราารู้สึกว่าเป็นเรื่องลึกลับ ทำได้อย่างไร แต่เขาทำได้ เพราะเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับเขา ที่ฝึกฝนมาดีแล้วมีเรื่องเล่าว่า มีหลวงตารูปหนึ่ง ที่ใกล้ชิด ญาติของท่านมีมะม่วงหลายต้น มีคนข้างวัดมาขโมยมะม่วง ท่านจับได้เรียกมาดูว่ากล่าวตามภาษาของผู้ใหญ่ กล่าวว่าเขาจะบาป เป็นเวรเป็นกรรมเพราะขโมยมะม่วงของวัด นายคนนั้นไม่เข้าใจก็โกรธท่าน ถึงกับวางยาพิษท่าน เอายาพิษคลุกขนม ให้ลูกชายเอามาถวายตอนเพล บังเอิญตอนที่ลูกชายเอามาถวาย หลวงตาได้ฉันเพลเสร็จแล้ว ท่านอึ้งแล้วก็เก็บขนมไว้ได้โต๊ะที่ฉัน พระที่ฉันอาหารที่วัดจะมีโต๊ะเดี่ยวๆ เก็บของไว้ได้โต๊ะได้ ใช้นั่งขัดสมาธิฉันและมีของเก็บไว้ได้โต๊ะได้ ตกเย็นเด็กมาเล่นกันแถวนั้น ท่านก็เรียกเด็กมาให้ขนม บังเอิญหรือวิบากกรรมก็ไม่รู้ได้เด็กคนที่มารับขนมจากท่านเป็นลูกของคนทีวางยาพิษท่านนั่นเอง

ท่านก็ไม่รู้ เด็กก็ไม่รู้ เด็กกินขนมคลุกยาพาเข้าไป ปรากฏว่าเด็กตาย อันนี้เป็นความผิดของใคร สืบรู้กันเข้าว่าคนข้างวัดนั้นพยายามทำท่านที่ถูกท่านดูว่ากล่าว แล้วมาวางยาพิษแต่กลับถูกกับลูกของตัวเอง อันนี้เรียกว่าคิดประทุษร้ายต่อท่านที่ไม่ประทุษร้าย เป็นเรื่องเวรกรรมที่ไปทำกับพระผู้มีเมตตา ว่ากล่าวด้วยเมตตา แต่เขาไม่เข้าใจ ไม่รู้ เข้าไม่ถึง มีเรื่องเล่าในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ตอนที่ว่าด้วยเมตตาว่าด้วยแม่เพียงแต่สัตว์เดรัจฉานคือแม่โคยืนให้นมลูกอยู่ด้วยจิตอ่อนโยนต่อลูก นายพรานยิงไปด้วยธนู ยิงไม่ถูก ยิง ๒-๓ ครั้ง ธนูก็หลบไปหลบมา ไม่ถูก อันนี้ท่านบอกว่่าด้วย

^{๐๐} วสิน อินทสระ, วิถีลละความโกรธ, หน้า ๑๐๐.

อำนาจของเมตตาที่แม่โคแม้จะไม่มีต่อนายพราน แต่มีกับลูก มีจิตใจต่อลูกขณะยืนให้ลูกดื่มนมอยู่ จิตใจที่อ่อนโยนในสัตว์เดรัจฉานต่อลูกยังมีผลถึงขนาดนี้ ไม่ต้องกล่าวถึงจิตใจที่อ่อนโยนของ บุคคลที่มีต่อบุคคลอื่น เมตตาคือสภาพจิตใจที่อ่อนโยนต่อผู้อื่น อันนี้เป็นเรื่องของอานิสงส์ของการ เจริญเมตตาข้อที่ ๗

ตามนัยที่กล่าวโดยย่อนี้จะเห็นว่า การเจริญเมตตา มีอานิสงส์มากทั้งฝ่ายทางโลก และ ฝ่ายทางธรรม เราถือหลักให้ได้ว่าถ้าไม่ต้องการให้ได้ผลร้ายเกิดขึ้นแก่เรา ก็อย่าไปคิดในทางร้ายแก่ ผู้อื่น ให้คิดไปในทางที่ดีๆ สร้างแนวจิตไปในทางที่ดี ท่านจะพบความจริงในชีวิตของท่านเอง ขอให้ท่านลองทดสอบ พิสูจน์ ตั้งข้อสังเกตว่า ความคิดของคนมีอิทธิพลต่อชีวิตของเขามาก มี ความคิดไปในทางใดมาก ชีวิตก็จะไปทางนั้น ถ้าคนที่คิดแต่เรื่องร้ายๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคิดร้ายต่อ ผู้อื่น ความร้ายนั้นจะกลับมาหาตัว ถ้าเราคิดแต่ดีๆ มีจิตใจอ่อนโยนต่อคนทั้งหลาย สิ่งที่ดีงามต่างๆ ก็ จะมาหาตัวเราเอง และอย่าไปคิดว่าคนนั้นคนนี้เป็นศัตรู แต่ให้คิดว่า เขากำลังมาให้กำลังใจแก่เรา ให้เรามีกำลังใจมากขึ้นอย่างที่โบราณว่า ศัตรูคือยากำลังใจ ให้เรามีความเข้มแข็งมากขึ้น มีแรง ด้านทานมากขึ้น ว่าจะสูงขึ้นได้ ต้องมีแรงลมช่วยพัดขึ้นไป มันต้องด้านแรงลมได้ เชื่อกว่าไม่ขาด ลอยลมขึ้นไปได้ พอลอยขึ้นไปได้สักระยะหนึ่ง มันก็จะติดลมบน ว่าก็จะลอยอยู่ได้ เมื่อติดลมบน แล้ว อยู่เหนือลมแล้ว เหนือทุกข์ เหนือสุข เหนือการได้การเสีย มองอะไรเหมือนกัน ก็ได้ อย่างนั้น เสียก็อย่างนั้น อยู่ติดลมบน

ถ้าเราจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรมโดยการเจริญเมตตา แผ่เมตตา อยู่ด้วยเมตตา เมตตาวิหารี ก็ไม่ จำเป็นต้องแสดงรูปลักษณะ ไม่จำเป็นต้องคิดรูปแบบว่าเราจะต้องนุ่งขาวห่มขาว ต้องทำนั่นทำนี่ให้ เห็นว่าเราเป็นผู้ปฏิบัติธรรม แผ่อยู่ในรูปแบบใดก็ได้ การแต่งเนื้อแต่งตัวความ เป็นอยู่ไม่ต้องแสดง ภาพลักษณะ หรือรูปลักษณะว่าเราเป็นผู้ปฏิบัติธรรมก็ได้ ท่านลองนึกดูกลับกัน อย่างโจรแม้ไม่แสดง รูปลักษณะว่าเป็นโจร ไม่ต้องแสดงท่าทางว่าเป็นโจร มันก็เป็นโจรได้ บางทีเป็นโจรได้แนบเนียน กว่าคนที่แสดงรูปลักษณะว่าเป็นโจรด้วย เพราะคนที่แสดงรูปลักษณะว่าเป็นโจร คนจะกลัวอาจจะทำ อะไรไม่ได้ แต่คนที่ไม่ได้แสดงรูปลักษณะว่าเป็นโจร ปรากฏรูปลักษณะเป็นผู้ดี แต่ภายในเป็นโจร ก็ เป็นได้ เพราะฉะนั้น ผู้ที่ปฏิบัติแท้จริง ไม่จำเป็นต้องแสดงรูปลักษณะในเพศของผู้ปฏิบัติธรรม แสดงก็ได้แล้วแต่สะดวก สะดวกอย่างไรก็ทำไปอย่างนั้น ข้อสำคัญ คือ สันติสุขภายใน ความสงบ สุขภายใน สำคัญกว่าการแสดงรูปลักษณะภายนอก อันนี้พูดถึงอานิสงส์ของเมตตาข้อที่ ๗ ไฟ ศัสตราอาวุธ ยาพิษไม่กล้ากราย ไม่ทำร้าย แต่ถ้าทำร้ายบ้างอันนั้นก็ป็นข้อยกเว้น กฎทุกอย่างมี ข้อยกเว้น

ข้อที่ ๘ ผู้มีเมตตาจิตย่อมเป็นสมาธิได้เร็ว คนที่มีเมตตา มีจิตใจอ่อนโยนอยู่ จิตก็เป็น สมาธิได้เร็ว เพราะมีความสุข มีปีติอยู่เสมอ สมาธิก็เกิดขึ้นได้ง่าย มีปีติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ มี

ความสุข คนที่มีเมตตาจะเป็นคนที่มีความสุข ผลต่อมาก็คือเป็นสมาธิ คือจิตตั้งมั่น จิตเป็นสมาธิ ได้เร็วเพราะมีเมตตาหรือมีความสุข คนที่มีความสุขจิตก็เป็นสมาธิได้เร็ว ถ้าเริ่มต้นด้วย ศรัทธา ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ (การปล่อยคลาย) สุข สมาธิ ผู้มีเมตตาจะมากไปด้วยความสุข มีปกติอยู่เป็นสุข ที่ท่านเรียกว่า เมื่อมีปกติเป็นสุข จิตก็เป็นสมาธิเร็ว อย่างน้อยสุดก็เร็วกว่าคนที่ปกติอยู่เป็นทุกข์ เวลาที่เรามีความสุข พยายามให้จิตเป็นสมาธิ ก็เป็นยาก สู้เวลาที่มีความสุขไม่ได้ แต่ไม่ใช่ความสุข ในลักษณะความเพลิดเพลิน เป็นความสุขในลักษณะที่สงบ เย็น เป็นความสุขจากกุศลธรรม ที่ท่านเรียกว่า ธรรมสมาธิ เช่น ประพฤติอยู่ในกุศลกรรมบถ ๑๐ มีกายกรรมเป็นกุศล วาจากรรมเป็นกุศล และมโนกรรมเป็นกุศล รวมทั้งหมด ๑๐ อย่าง ๐๐ จิตก็เป็นสมาธิจากการได้ประพฤติอยู่ในกุศลกรรมบถนั้น อันนี้เรียก ธรรมสมาธิ จิตที่สงบระงับเพราะการได้ธรรมสมาธินั้นแหละเรียกว่า จิตสมาธิ ถ้าเจริญวิปัสสนา พิจารณาสังขารทั้งหลายโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สงบเยือกเย็น ปล่อยางสิ่งต่างๆ ได้ ก็เป็น วิปัสสนาสมาธิ หมายถึง สมาธิที่ได้จากการเจริญวิปัสสนา นี่คือการอันสงฆ์ของการเจริญเมตตา ทำให้จิตเป็นสมาธิได้เร็ว ไม่เหมือนกับคนที่มิโหระ จิตเป็นสมาธิได้ยาก

ข้อที่ ๕ ผู้มีเมตตาขอมมีสีหน้าผ่องใส คนที่โกรธมักจะมสีหน้าที่บึ้งตึง ไม่ผ่องใส ถึงแม้จะเป็นคนสวย แต่คนที่เมตตาสีหน้ายิ้มแย้มด้วยอานุภาพด้วยอันสงฆ์ของเมตตา ด้วยความรู้สึกที่มีเมตตา มีสีหน้าผ่องใสออกมา บางท่านเปรียบสีหน้าผ่องใสเหมือนว่าแก้วหรือ กระชก นี่ก็เป็นเรื่องของผู้มีเมตตาที่ทำให้สีหน้ายิ้มแย้ม ผ่องใส คุณ

ข้อที่ ๑๐ ไม่หลงตาย (ทำกาลกิริยา) มีคนจำนวนไม่น้อยที่เป็นคนไม่มีธรรม และ หลงตาย มีความรู้สึกได้ว่าทำบาปไว้มาก ได้ทำทุจริตไว้มาก เวลาจะตายมีกรรมนิมิตมาปรากฏ คือกรรม หรือ สิ่งที่เคยทำไว้นั้นมาปรากฏให้เห็นในมโนทวาร คนอื่นอาจจะไม่เห็น แต่ตัวบุคคลผู้นั้นเห็น คนที่มีอาชญากรรมอย่างไร เช่น มีปกติในการฆ่าสัตว์ เบียดเบียนสัตว์ ลักขโมย มีปกติประพฤติอย่างไร ทำบาปอย่างไร กรรมบาปอย่างนั้น สิ่งนั้นก็จะปรากฏให้เห็นบาปที่ทำหรือสิ่งที่ทำก็จะมาปรากฏ เกิดความสะดุ้ง หวาดกลัว ทำให้จิตใจไม่ปกติ เพื่อไป หลงไป คร่ำครวญไป มีอาการแปลกๆ ไม่สงบ อย่างนี้ท่านเรียกว่า หลงตาย หลงทำกาลกิริยา

มีเรื่องเล่าไว้ในอรรถกถาธรรมบทมากมาย และ ที่ไม่ใช่อรรถกถาธรรมบทก็มากมาย เช่น เล่าถึงคนฆ่าหมูอยู่เป็นประจำ พอจะตายก็ร้องเป็นเสียงหมู ลงกลาน ๔ ขา คนที่ฆ่าวัว ภาพที่ตัวฆ่าวัวก็ปรากฏให้เห็น ร้องเป็นเสียงวัว ฆ่าแพะ ฆ่าแกะ ฆ่าไก่ ก็เหมือนกัน มีคนอยู่คนหนึ่งเป็นคนที่ชอบเล่นพนันไก่ชน เป็นเจ้าของไก่ตัวแล้วตัวเล่า พอถึงเวลาจะตายเอามือทั้ง ๒ ข้างของตัวมา

๐๐ พระราชวรมุนี (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๒๗๖.

ชนกันตลอดเวลา จนมือเขี้ยวคำเปื่อยก็ยังไม่ตาย จนมือเปื่อยเน่าไปมากก็ตาย ด้วยความทุกข์
ทรมาน โดยการเอามือชนกัน นี่เป็นอาการหนึ่งของกรรมนิมิต เป็นกรรมที่ตนได้ทำเป็นประจำมา
ปรากฏ ทำให้ไม่สบายใจ เมื่อลืมตาเห็นโลกนี้ กลับตาเห็นโลกหน้า คตินิมิต คือสถานที่จะไปในภพ
หน้า จะเห็นภาพหรือภพที่จะไป เช่นถ้าจะไปเกิดในหมู่ของสัตว์เดรัจฉาน ก็เห็นสัตว์เดรัจฉาน
ประเภทนั้นๆ มาปรากฏให้เห็นมากมาย ไปเกิดเป็นนก เป็นกา หรือเป็นอะไร ก็จะมีภาพของสิ่งนั้น
มาปรากฏขึ้นเป็นกลุ่มๆ เป็นหมู่ๆ เรียกคตินิมิต คือเครื่องหมายของคติที่จะไปหลังจากตายแล้ว

เพราะฉะนั้นคนไม่มีธรรมะ เป็นคนมีบาป สังสมบาปไว้มาก เวลาจะตายก็จะมีสิ่งร้าย
เหล่านั้นปรากฏขึ้น ถึงคนอื่นจะไม่เห็น แต่ตัวผู้ตายจะเห็น ในทางกลับกัน คนที่มีบุญ ได้ทำบุญไว้
มาก ได้สั่งสมสิ่งที่ดีงามเอาไว้ อาสันกรรมดี กรรมที่ทำไว้เมื่อจวนจะตาย จิตใจดี ระลึกถึงสิ่งที่ตนทำ
มาตลอด ทำแต่ความดี เป็นคนที่มีปกติรักษาศีลให้ทาน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับเพื่อนมนุษย์ ได้ทำอะไรไว้
เป็นประจำ ภาพของสิ่งนั้นก็ปรากฏขึ้นให้ปลื้มใจ ชื่นบาน มีจิตใจแจ่มชื่น มีอาการยิ้มแย้มๆ คติ
นิมิตก็ปรากฏ คือ ตนจะไปเกิดในหมู่ใด เช่นไปเกิดในหมู่เทวดาภาพของเทพเหล่านั้นจะปรากฏขึ้น
ในมโนทวาร อันนี้เรียก คตินิมิตในทางฝ่ายดี พวกนี้จะไม่หลงตาย จะตายด้วยความสงบ ด้วยความ
แจ่มชื่น ตายมีความสุข รู้ว่าตายแล้วจะได้รับความสุขความสบายกว่าตอนเป็นอยู่ ก็เลยไม่กลัวตาย
เมื่อไรก็เมื่อนั้น อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เหมือนกับคนที่ตายแล้วตื่นขึ้น หรือเหมือนท่าลาย
ภาชนะเดิม ไปเอาภาชนะทองคำ หรือรู้ว่าก้าวจากกระต๊อบไปปราสาท ขึ้นจาก
คอช้าง คอม้า ก้าวสู่ปราสาทโดยลำดับ ก็มีความอุ่นใจ มีความแจ่มชื่นใจ ไม่เดือดร้อน อันนี้เป็น
ประการที่ ๑๐

ข้อที่ ๑๑ ถ้าไม่ได้บรรลุนิพพานที่สูงขึ้นไป ก็จะได้ไปสู่พรหมโลก อันนี้เป็นการแสดง
ชัดถึงคำว่า เมตตาเจโตวิมุตติ ที่กล่าวถึงข้างต้นของเรื่องนี้ว่า อาณิสส ๑๑ ประการนี้ ท่านกล่าว
เต็มรูปถึงอาณิสสของเมตตาเจโตวิมุตติ เจโตวิมุตติ ตามตัวแปลว่า หลุดพ้นด้วยใจ ความหมายคือ
สมาธิที่ได้ถึงขั้นอัปปนา

สมาธิ ๓ ระดับ คือ

๐๐

(๑) ขณิกสมาธิ – สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิที่เราใช้เวลาทำงานในการพูด

(๒) อุปจารสมาธิ – สมาธิใกล้ฉาน หรือ เกียจฉาน ใช้ประโยชน์ในการตัดกิเลส หรือ
ถอยออกมาจากฉาน เพราะในฉานมีความสงบ จะพิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่
ถนัด ต้องถอยออกมา จากฉาน แล้วขจิตขึ้นสู่วิปัสสนากรรมฐาน

๐๐ พระราชวรมุนี (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๘๖.

(๓) อัปนาสมาธิ – สมาธิ คือ ฌานนั่นเอง ฌานที่ ๑ ถึงที่ ๘ เป็นอัปนาสมาธิทั้งนั้น แต่ความประณีตไม่เท่ากัน ผู้ที่ได้ฌานตั้งแต่ฌานที่ ๑ ขึ้นไป ถ้าไม่ได้บรรลุคุณวิเศษ เช่น อริยคุณ เป็นพระโสดาบัน เป็นต้น ยังไม่ได้คุณวิเศษที่สูงขึ้นไปก็ต้องไปพรหมโลกเมื่อตายแล้ว เพราะพรหมโลกเป็นที่อยู่ของท่านผู้ได้ฌาน และ ฌานยังไม่เสื่อม ตายแล้วก็ไปพรหมโลก

๔. พิจารณาแยกธาตุ คือ พิจารณาตัวเรา และ ผู้อื่นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม หรือ ธาตุ ๖ และ วิญญาณธาตุ เข้ามาอีก ๒ ที่นี้ก็ตั้งปัญหาถามว่าเราโกรธอะไร เขาก็เป็นเพียง ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ต่างคนต่างก็เป็นธาตุด้วยด้วยกัน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เรา เขา ความยึดมั่นต่างหากที่ทำให้เรารู้สึกโกรธเคือง หรือ ว่าเกลียดคนนั้น โกรธคนนี้ อะไรทำนอง นั้น ให้พยายามนึกแยกธาตุ แม้แต่การอาศัยปัจจัย ๔ พระพุทธเจ้าท่านก็ทรงสอนให้แยกธาตุ เหมือนกัน จีวรหรือเครื่องนุ่งห่มนี้ก็เป็นไปตามปัจจัย เป็นสักแต่เพียงว่าธาตุ บิณฑบาตเรื่องอาหาร ก็เหมือนกัน ที่อยู่อาศัยก็เหมือนกัน ขารักษาโรคก็เหมือนกัน ขารักษาโรคก็เหมือนกัน เป็นแต่เพียง สักแต่ว่าธาตุ เป็นไปตามเหตุปัจจัย ผู้บริโภคใช้สอยนั้นแล้วก็ เป็นแต่เพียงธาตุเหมือนกัน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เราเขาเป็นแต่เพียงสักแต่ว่าธาตุ ๔

เมื่อพิจารณาอยู่อย่างนี้เรารู้สึกว่า ถ้าจะโกรธ หรือ เกลียดใครมันก็เป็นแต่เพียงธาตุ เราไม่พอใจก็หลีกเลี่ยงเสีย หรือ ว่าไม่สนใจเสียเหมือนกับว่า ถ้าเราไม่อยากจะเห็นอะไร เราก็หลบตา เสียก็ได้ ถ้าเห็นแล้วรู้สึกว่าจะไม่พอใจไม่สบายใจ ไม่ถูกใจ หลบตาเสียก็ได้ ไม่ต้องดู ถ้าไม่อยากจะฟัง อะไร เราก็ปิดหูเสียก็ได้ อุดหูเสีย แต่ก็ยากกว่าหลบตาหน่อยหนึ่ง แต่ถ้าเป็นเสียงทางวิทยุ เสียง ทางทีวีนี้ง่าย ถ้าเราอยู่กับบุคคลที่พูดกันง่าย หรืออยู่คนเดียวก็ยังสบายใหญ่ ไม่พอใจจะฟังเราก็ปิด เสีย ไม่พอใจจะดูก็ปิดเสีย มันก็เป็นอุบายรักษาใจนั่นเอง

สรุปได้ว่าความเมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุขทั้งกายและใจโดยการ พิจารณาตามหลักการแผ่เมตตา ๑๑ ประการ จิตย่อมผ่องใสและได้สมาธิตั้งมั่นได้อย่างรวดเร็วจน เกิดปัญญาเพื่อละความโกรธ (โทสะ) ออกจากจิตของตน และยังเป็นที่พักของมนุษย์และเทวดา อยู่ อย่างเป็นสุข พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งเมตตา พระพุทธเจ้า มีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระมหากรุณา ชาวพุทธทุกคน ได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตากรุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วย กาย วาจา และ มีน้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุข ปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้าอย่างไรก็ตาม เมตตา มีคู่ปรับ สำคัญอย่างหนึ่ง คือ ความโกรธ ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคน เป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไร ไม่ได้ ก็หงุดหงิดงุ่นง่าน ทรมานใจตัวเอง เวลานั้นเมตตาหลบหาย ไม่รู้จะไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธทั้งที่ไม่ต้องการแต่ก็ไม่ยอมหนีไป บางทีจนปัญญา ไม่รู้จะจับ

ไล่ หรือ กำจัดให้หมดไปได้อย่างไรโบราณ ท่านรู้ใจ และ เห็นใจคนไข้โกรธ จึงพยายามช่วยเหลือ โดยสอนวิธีการต่างๆสำหรับระงับความโกรธ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมัก โกรธเท่านั้น แต่เป็นคติแก่ทุกคนช่วยให้เห็นโทษของความโกรธ และมันในคุณสมบัติของเมตตา ยิ่งขึ้น และได้รับอานิสงส์ของเมตตา ๑๑ ประการ ถ้าได้มานก็จะได้รับอานิสงส์ของเมตตาเต็มรูปทั้ง ๑๑ ประการตามที่กล่าวนี้ แต่ถ้าเจริญเมตตาโดยไม่ถึงขนาดก็จะได้รับอานิสงส์ของเมตตาลดหลั่นลงมา หรือเจือจางลงไป ไม่เข้มข้นเหมือนผู้ที่ได้เจริญเมตตาโดยได้มาน เพราะฉะนั้นผู้ที่ต้องการบรรเทา ความโกรธ หรือ ต้องการลดละความโกรธก็ควรพิจารณาถึงอานิสงส์ของเมตตาตามที่กล่าวมาแล้ว นี้หลายๆ ครั้ง ก็จะได้มีวิริยะอุตสาหะที่เจริญเมตตา เพราะระลึกถึงผลของสิ่งนี้ ระลึกถึงอานิสงส์ ของสิ่งนี้ ทำให้เป็นผู้ที่มุ่งผล เมื่อมุ่งผลก็ต้องทำเหตุให้สมควรแก่ผล

๓.๕ ขรรวาสธรรม

ขรรวาสธรรม คือผู้ดำเนินชีวิตในทางโลก , ผู้ครองเรือน และ "ธรรม" แปลว่า ความ ถูกต้อง, ความดีงาม, นิสยที่ดีงาม, คุณสมบัติ, ข้อปฏิบัติ ขรรวาสธรรม แปลว่า คุณสมบัติของผู้ ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตทางโลก ประกอบด้วยธรรมะ ๔ ประการ คือ^{๐๐}

(๑) **สังจะ** คือ ตั้งสังจาธิฐานไว้เสมอว่าเราจะไม่โกรธ จะไม่ให้ความโกรธครอบงำ เพราะคนที่ถูกความโกรธครอบงำแล้วย่อมละกุศล คือ ความดีความฉลาดเสีย แล้วก็จะเป็นการ เพิ่มพูนอกุศล คือ ความโง่ ความไม่ฉลาด บางคราวถ้าถือว่าเราปล่อยโกรธออกไป เป็นผู้พ่ายแพ้ต่อ ความโกรธ ก็ต้องตั้งสังจะใหม่ คือ ตั้งสังจะเพื่อเอาชนะความโกรธในคราวต่อไป ถ้อยคติแบบ นักวิทยาศาสตร์ว่าที่ ทดลอง ๑๐๐ ครั้ง ล้มเหลว ๙๙ ครั้ง สำเร็จ ๑ ครั้ง นั่น คือ ความสำเร็จ อุปมาอุปมัยเหมือนเด็ก ๆ กว่าที่จะเดินได้ก็ล้มลุกคลุกคลานมาไม่รู้เท่าไรหรอกแต่เมื่อพยายามต่อไป ในที่สุดก็เดินได้ วิ่งได้สำเร็จ เด็กไม่รู้สังจาธิฐานแต่เด็กมีสิ่งที่เรียกว่าสังจาธิฐาน หรือ ความ ตั้งใจแน่วแน่ที่จะเดินให้ได้ที่จะทำได้ และในที่สุดเด็กก็จะทำได้

(๒) **ทมะ** การฝึกตน แปลอีกอย่างได้ว่า การข่มใจ เรียกว่า ข่มใจไว้ก่อน มันคล้าย ๆ เบรกรถ แต่ว่าในความหมายจริง ๆ ของธรรมะข้อนี้ ก็คือ การฝึกตน ฝึกกำลังความสามารถใน การอดกลั้น คนที่ฝึกตนแล้วเท่านั้นเป็นผู้ประเสริฐในหมู่มนุษย์ มนุษย์ที่ไม่ได้ฝึกผู้สัตว์เดรัจฉาน ไม่ได้ เพราะว่าสัตว์เดรัจฉานนั้นเนื้อตัวมัน หนังมัน เขาหรืองามัน มีค่าอยู่ในตัวแล้ว มนุษย์เราผู้ สัตว์เดรัจฉานไม่ได้ แต่วามนุษย์ที่ได้ฝึกตนแล้วประเสริฐกว่าเทวดา เลิศกว่าเทวดาเสียอีก อย่างที่ นักปราชญ์ท่านกล่าวสรรเสริญเอาไว้ ที่ว่ามีพรหมท่านหนึ่งมากล่าวหา พระพุทธเจ้าทราบทรง

^{๐๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๑๓.

อนุโมทนาว่า คนที่ยังรังเกียจกันด้วยโคตร กษัตริย์ประเสริฐที่สุด แต่คนที่สมบูรณ์ด้วยวิชาและ
 จรณะคือความรู้และความประพฤติ ประเสริฐกว่าเทวดา และมนุษย์ที่ยังไม่ได้รับการฝึก ยังไม่มี
 ธรรมะ ก็สู้สัตว์เดรัจฉานไม่ได้ แต่มนุษย์ที่ฝึกแล้วมีค่ามาก มีคุณมาก และ ประเสริฐกว่าเทวดาเสีย
 อีก ไม่ต้องพูดถึงมนุษย์ด้วยกันการฝึกคนให้เป็นคนอดทนได้ ข่มใจไว้ได้ ต้องอาศัยการฝึกอินทรีย์
 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

เพราะฉะนั้น มีตาคูหูดี นั้นแหละดีแล้ว แล้วเรานำมาฝึกอบรม เป็นธรรมดาที่ว่า การมี
 สิ่งใดมันก็ต้องเดือดร้อนกับสิ่งนั้น มากบ้าง น้อยบ้าง เราก็แก้ไขเอา หรือเข้าใจในสภาพของสิ่งนั้น
 แล้วพยายามทำให้ดีที่สุดกับเรื่องนั้น ๆ คิดว่า เพราะว่าเราจำเป็นต้องอาศัยมัน อย่างว่าเราไม่ตาไว้ใช้
 ประโยชน์ในการได้ดูได้เห็น มีหูไว้ใช้ประโยชน์ในการได้ยินได้ฟัง มีจมูกไว้เป็นประโยชน์ใน
 การดมกลิ่น มีลิ้นก็มีประโยชน์ในการลิ้มรส มีกายก็มีประโยชน์ในการถูกต้องโผฏฐัพพะ เย็นร้อน
 อ่อนแข็ง มีใจก็มีประโยชน์ในการรู้ธรรมารมณ์ หรือสิ่งที่ใจคิด อยู่ที่ว่า ถ้าเราใช้ไม่เป็นมันก็เป็น
 โทษ ถ้าเราใช้เป็นมันก็เป็นประโยชน์ เหมือนเราใช้มีดทำครัวหั่นผัก ใช้มีดทำอะไรต่ออะไร ถ้าเรา
 เผลอมันก็บาดมือเอาบ้าง ทำนองนี้ สิ่งทั้งหลายในโลกมันมีทั้งคุณทั้งโทษเจือกันอยู่ เราต้องรู้
 เงื่อนไขของสิ่งนั้นๆ จับหลักสำคัญให้ได้ว่ามันอยู่ที่ไหนแล้วปฏิบัติให้ถูกต้องตามสมควรแก่เรื่อง
 นั้นๆ ทั้งสิ่งที่เป็นโทษเสีย ถือเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ นี่คือวิธีอบรมอินทรีย์ของพระพุทธเจ้า

พระองค์ทรงแสดงธรรมแก่อุตรมาณพต่อไปว่า เมื่อสามารถทำจิตใจอยู่ในอุเบกขาได้
 แล้ว ก็จะมีคุณสมบัติพิเศษขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง คือ สามารถพิจารณาให้เห็นเป็นสิ่งที่ไม่น่าเกลียดใน
 สิ่งที่น่าเกลียดก็ได้ ด้วยอำนาจของเมตตา และ อุเบกขา ในที่แห่งหนึ่งอาจจะมีทั้งสิ่งน่าเกลียดและ
 ไม่น่าเกลียด ในเงื่อนไขนั้นมันต้องเป็นอย่างนั้น เช่น เราเลี้ยงสัตว์ เช่นเลี้ยงแมว มีอาหารเหลือให้
 แมวมันกิน เลี้ยงด้วยความเมตตากรุณาต่อมัน มันก็ช่วยเหลือเราในการจับหนูไม่ให้หนูมารบกวน
 คือได้กลิ่นแมว หนูมันก็ไปแล้ว ไม่ต้องจับก็ได้ ธรรมดาเลี้ยงแมวก็ต้องมีจี้แมวบ้าง เราก็วางอุเบกขา
 เสียบ้าง มีเมตตาต่อกันบ้าง อย่างในวัดก็มีทั้งแมวทั้งหมาเยอะไปหมด ตามถนนในวัดจึงมีจี้หมา
 บ้าง จี้แมวบ้าง ถ้าเผื่อจะไม่ให้มีแมวมีหมาเลย ก็หมายความว่าต้องให้คนกำจัดมันโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง
 ก็จะไม่มีจี้แมวจี้หมาในวัด ดูเหมือนว่าจะได้ความสะอาดในวัดแต่มันขาดอะไรไป อาจจะขาด
 เมตตากรุณาไปไหม ในฐานะที่เป็นเพื่อนร่วมโลกกัน ถ้าทุกคนทุกแห่งไล่แมวไล่หมากันไปหมด
 เลย เข้าใกล้ไม่ได้ ปามันบ้าง ตีมันบ้าง แมวหมาจะไปอยู่ที่ไหนในโลกนี้มันจะมีที่อยู่ที่ไหน

สัตพ สัตตา ขอสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขเถิด ขอสัตว์ทั้งหลายจงพ้นจากความทุกข์เถิด
 ที่เราท่องกันอยู่ทุกวันนี้ จะเอาไปใช้ที่ไหน ในเงื่อนไขนี้เราก็ต้องยอมรับสภาพต่างๆ ที่มันเกิดขึ้น
 ว่าถ้าเรามีเมตตาต่อหมาต่อแมว เราก็ได้เมตตาต่อสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง แต่มันต้องมีสิ่งที่ไม่ปรารถนา

จากมันเป็นขี้หมาบัง ขี้แมวบัง นี่เรียกว่าพิจารณาให้เห็นเป็นสิ่งที่ไม่น่าเกลียดในสิ่งที่น่าเกลียดได้ด้วยอำนาจของเมตตาและอุเบกขา

เมื่อ พิจารณาให้เห็นเป็นสิ่งที่น่าเกลียดก็ได้ โดยปฏิกุศลสัญญา สิ่งที่น่ารัก สิ่งที่เขาพอใจกันเขาค้นค้นกันพิจารณาให้เห็นเป็นสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาก็ได้ ด้วยอำนาจของอสุภสัญญา ความสำคัญหมายว่าไม่สวยไม่งาม อย่างอาหารที่เขาไปกินกันในที่หรูหรา ราคาแพง พยายามจัดกลิ่น จัดรูป จัดรสให้น่ากิน จะพิจารณาให้เห็นเป็นของปฏิกุศล ไม่พึงบริโภคก็ได้ ถ้าเผื่อจิตใจอยู่ในระดับการฝึกอินทรีย์หรืออบรมอินทรีย์มาดีแล้ว

ฉะนั้นก็จะระงับความโกรธ ความดีใจเสียใจในเรื่องอาหาร หรือ ว่าต้องโกรธต้องไม่พอใจเกี่ยวกับเรื่องทั้งหลายได้ ด้วยอำนาจของการอบรมอินทรีย์อย่างที่ว่าพระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ในอินทรีย์ภาวนาสูตริ์ ถ้าเราได้อบรมอินทรีย์อย่างนี้แล้ว โอกาสที่จะเกิดเป็นมนุษย์ชั้นดี เกิดเป็นเทวดาที่มีธรรม หรือโอกาสที่จะเกิดเป็นพรหมที่สูงขึ้นไปก็จะมีมากขึ้น ถ้าเผื่อไม่ได้อบรมสิ่งเหล่านี้พลาดจากเป็นมนุษย์แล้วไปอบายภูมิ เกิดเป็นเปรตบ้าง อสุรกายบ้าง สัตว์นรกบ้าง สัตว์เดรัจฉานบ้าง โอกาสที่จะมาเกิดเป็นมนุษย์ได้พบสิ่งดีๆ เช่น ธรรมะของพระพุทธเจ้า อะไรต่าง ๆ นี้จะน้อยอย่างในพาลบัณฑิตสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระพุทธเจ้าทรงเปรียบไว้ว่า เค้าตาบอดกับท่อนหว่งที่ลอยอยู่ในทะเล มีท่อนหว่งอันหนึ่งที่คนโยนลงไปในทะเล ลมเหนือพัดมาก็ไปทางใต้ ลมใต้พัดมาก็ไปทางเหนือ ลมตะวันตกพัดมาก็ไปทางตะวันออก ลมตะวันออกพัดมาก็ไปทางตะวันตก ถูกพัดอยู่ในทะเลอย่างนั้น มีเค้าตาบอดร้อยปีจะโผล่ขึ้นมาสักครั้งหนึ่ง โอกาสที่มันจะโผล่ขึ้นมาตรงหว่งพอดีนั้นยากมาก แต่ก็ยังเป็นไปได้มากกว่าและเร็วกว่าที่คนพาลซึ่งไปอบายภูมิแล้ว จะได้กลับมาเป็นมนุษย์อีก เพราะว่าในคนพาลไม่มีการประพฤดิธรรม ไม่มีการประพฤดิสุจริต ไม่มีการทำบุญกุศล มีแต่กินกันเอง ทรงใช้ค่านี้อยู่ มีแต่กินกันเอง มีแต่การกินซึ่งกันและกัน ทูพพผลมาริกามีแต่การเบียดเบียนคนอื่นอื่นแะ บางแห่งใช้คำว่า คือ กินคนที่มีความน้อยกว่า คนโง่เป็นเหยื่อของคนฉลาด มนุษย์กินกันเอง เบียดเบียนกันเองในหมู่คนพาลมักจะกล่าวว่า คนโง่เป็นเหยื่อของคนฉลาด

๓. ^{๐๙}ขันติ ความอดทน ให้อดทนไว้ก่อน อย่าเพิ่งพูดหรือทำอะไรในขณะที่โกรธ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ความอดทนเป็นตบะอย่างยิ่ง คนที่อยู่ด้วยกันอย่าโกรธพร้อมกัน ถ้าคนหนึ่งโกรธอีกคนหนึ่งต้องหยุดความโกรธให้ได้ เหมือนคนขับรถที่สามารถจะหยุดรถได้ทันทีที่ต้องการจะหยุด หรือในระยะพอสมควร คุณของขันตินี้ บัณฑิตทั้งหลาย ได้สรรเสริญไว้มาก เช่น เป็นที่รัก เป็นที่พอใจของคนทั้งหลาย ทำให้เป็นคนมีลาภ ทำให้เป็นคนมียศ ทำให้อยู่เป็นสุข ทำให้เป็นที่รักของเทวดา และ มนุษย์ทั้งหลาย

^{๐๙} ที.ป. (ไทย) ๑๑/๘๔/๖๒.

๔ . จาคะ^{๐๐} ความสละ คือสละความชั่ว ได้แก่ความโกรธนั้นแหละเสีย เพราะว่าความโกรธเป็นข้าศึกของคุณงามความดี อย่าหวงมันไว้ อย่าเอาความโกรธไว้เป็นเพื่อน มันเป็นมิตรเทียมไม่ใช่มิตรแท้ ถ้าจะให้ความพอใจ มันก็ให้ความพอใจในเบื้องต้น แต่ให้ทุกข์โถม้นสหรือนำเคราะห์ร้ายมาให้ในบั้นปลาย

คำว่า จาคะ นี้มีความหมายหลายอย่าง บางทีก็เป็นไวพจน์ของคำว่า ทาน ที่มีความหมายยิ่งกว่านั้นก็มี เช่น ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ตอนที่ว่าด้วยนิโรธความดับทุกข์ ก็หมายถึง ดับกิเลส ทานใช้คำว่าจาคะเหมือนกัน คือ การดับตัณหาโดยไม่เหลือ การดับตัณหา การดับกิเลส การสละกิเลส การพ้นไปเสียจากกิเลส การบอกคืนกิเลสการสละคืนกิเลสที่เคยยึดถือไว้ อันนี้ก็เป็นจาคะเหมือนกัน และ ในทศพิธราชธรรม ธรรมของผู้ปกครองก็มีจาคะอยู่เหมือนกันสละเหมือนกัน ในที่นั้นก็มีทานด้วย ปริจาคะ หรือ จาคะ บริจาค ความหมายไม่เหมือนกัน

ในทศพิธราชธรรมทานก็ คือ การให้วัตถุสิ่งของต่าง ๆ เพื่อการอนุเคราะห์บ้าง เพื่อการสงเคราะห์บ้าง เพื่อการบูชาคุณบ้าง แต่ จาคะในทศพิธราชธรรม ท่านหมายถึงการเสียสละความสุขส่วนตัว เพื่อความสุขส่วนรวม อย่างพระราช หรือ ผู้เป็นใหญ่ เช่นนายกรัฐมนตรี เป็นผู้นำประชาชน เป็นผู้นำประเทศ ก็ต้องมีจาคะ คือ การเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อความสุขส่วนรวม ส่วนความเห็นแก่ตัวมันเป็นกิเลส เป็นความชั่วที่ยิ่งใหญ่

ถ้าเรามีจาคะ สละความเห็นแก่ตัว สละความสุขส่วนตัว เพื่อประโยชน์สุขแก่คนส่วนรวม ก็เป็นจาคะ สละมันไป คนที่จะเป็นผู้นำประเทศต้องมียกฐานะอย่างนี้คือ เสียสละความสุขส่วนตัว เพื่อความสุขส่วนรวม ไม่ใช่เข้าไปเพื่อประโยชน์ของตัว แต่เข้าไปเพื่อเสียสละประโยชน์ของตัว คนอื่นๆ ก็ช่วยกันเสียสละคนละเล็กคนละน้อย จะเป็นอยู่ในฐานะอย่างไรก็แล้วแต่ แต่ว่าช่วยกันเพื่อประโยชน์ของประชาชนส่วนใหญ่ เวลานี้ก็น้ำท่วมกันอยู่เยอะ ไม่ควรมาทะเลาะกันในเรื่องไม่เป็นเรื่อง ในขณะที่ประชาชนส่วนใหญ่ยังลำบากอยู่ ควรช่วยกันคิดแก้ปัญหาความทุกข์ยากของประชาชนส่วนใหญ่ดีกว่า

ฉะนั้นขอให้เรามีจาคะ อะไรที่มาเป็นอุปสรรคในการที่จะแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่อง ความโกรธเช่นว่า หวงแหนสิ่งของจึงโกรธ เราก็หัดเสียสละสิ่งของเล็ก ๆ น้อยๆ บ้างไปถึงมากบ้าง ที่ละเล็กทีละน้อย มันค่อยมากขึ้นตามวันเวลา เหมือนกับคนจะยกของหนักได้ ต้องค่อยๆ ยกขึ้นทีละน้อยในที่สุดมันก็ยกได้ หวงแหนแล้วจึงโกรธ หรือ ริษยาแล้วจึงโกรธ เราก็สละความริษยาเสีย เพื่อจะได้ไม่โกรธ คือ อะไรที่เป็นเหตุให้เกิดความโกรธ ก็พยายามสละสิ่งนั้นเสีย อันนี้เป็นอุบายอันหนึ่งในการที่จะลดละความโกรธ หรือ เป็นธรรมเครื่องกำจัดความโกรธ

^{๐๐} พระราชวรมณี (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๒.

สรุปได้ว่าความสำคัญของหลักธรรม ๔ ประการ ที่มีต่อการสร้างตัวนี้ พระพุทธองค์ถึงกับทำให้ไปถามผู้รู้ท่านอื่นๆ ว่า มีสิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างเกียรติยศให้คนเราได้เท่ากับการมี "สัจจะ" หรือไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างปัญญาให้คนเราได้เท่ากับการมี "ทมะ" หรือไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่สร้างทรัพย์สมบัติให้คนเราได้เท่ากับการมี "ขันติ"

๓.๖ หิริโอตตปปะ

หิริโอตตปปะ ^{๑๖} คือความรู้สึกละอาย ความรู้สึกเกรงกลัว คือให้รู้สึกละอายเมื่อโกรธ ละอายตัวเอง ละอายลูกน้อง ละอายลูกหลานหรือคนใช้ ซึ่งบางคนเขาก็เยือกเย็นกว่า สงบได้มากกว่า ตามความเป็นจริงแล้ว เราซึ่งสูงกว่าเขาทั้งโดยวัยวุฒิ ทั้งคุณวุฒิ ทั้งโดยตำแหน่งฐานะ ควรจะเย็น และ สงบให้ได้มากกว่าเขาเพื่อประโยชน์แก่ตัวเรา และ เป็นการสอนเขาไปในตัวด้วย ยิ่งเป็นพระภิกษุสามเณร ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นสมณะที่แปลว่า ผู้สงบ ก็ยิ่งควรละอายให้มากที่จะแสดงความโกรธให้ชาวบ้านเห็น อย่าพูดถึงว่าจะไปชวนตีชวนต่อยกับใครเลย เป็นแต่เพียงแสดงความโกรธให้เด็กวัดเห็น ให้เณรน้อยเห็น ให้พระใหม่เห็นก็สมควรแล้ว ตอนนี้อยู่พรรษาพระเข้ามาบวชใหม่เยอะ ถ้าพระใหม่เห็น พอสึกออกไปก็นำเรื่องทั้งดีทั้งไม่ดีในวัดไปเล่าขานกัน ถ้าได้อย่างที่ดี ได้สำนักที่ดี ได้ครูบาอาจารย์ที่ดี ได้อะไรที่ดีออกไป ก็เลื่อมใสศรัทธาต่อไปมากขึ้น ตรงกันข้าม ถ้าได้สิ่งที่ไม่ดี ได้ตัวอย่างที่ไม่ดีออกไป คาดหวังเอาไว้มาก พอมาเห็นเข้าจริงมันไม่เป็นอย่างที่คาดหวังเอาไว้ ก็เอาไปเล่าขานกัน บางคนเมื่อยังไม่บวชก็เลื่อมใสศรัทธาพระเณรศาสนาดีอยู่ พอบวชแล้วติดลบ สึกออกไปกลับเป็นหันหลังให้ เพราะไปเจอสำนักที่ไม่ดี เห็นตัวอย่างที่ไม่ดี เพราะฉะนั้นต้องระวัง

ภิกษุนั้นแปลว่า ผู้ขอ ก็ได้ คือขอบิณฑบาต แปลว่า ผู้ทูปหรือผู้ทำลาย ก็ได้ คือทูปทำลายกิเลส โดยรูปแบบของการครองชีวิตก็เป็นผู้ขอ ขอปัจจัย ๔ จากชาวบ้านเพียงเพื่อครองชีวิตอยู่ได้ เพราะว่าเป็นผู้ที่ตั้งหน้าตั้งตาคอยบำเพ็ญคุณงามความดี เลยไม่สามารถจะประกอบอาชีพอะไรได้ ทั้งนี้เพื่อจะได้ไปสู่เป้าหมายที่ ๒ คือ ทูปหรือทำลายกิเลส อันเป็นสาระของชีวิตสมณะ ตามนัยที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ภิกษุหรือนักบวชจึงต้องไม่รวย และ ต้องมีอุคฺมคติในการลดละกิเลส จะได้เท่าไรก็ช่าง แต่ต้องมุ่งไปทางนั้น

อุปาสกอุปาสิกาก็เหมือนกัน ให้รู้สึกละอายที่จะโกรธ แล้วก็เกรงกลัวต่อผลของความโกรธว่ามันมีผลร้ายนัก พยายามที่จะควบคุมมันให้ได้ ถ้าควบคุมมันไม่ได้ มันก็ควบคุมผู้นั้นให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจของมัน แล้วใช้ให้ทำอะไรก็ได้ ใช้ให้ทะเลาะกันก็ได้ อย่างที่พระพุทธเจ้า

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๑๔.

ตรัสสอนพระชาวโกสัมพีที่ทะเลาะกันว่า “คนพวกอื่นไม่รู้หรือว่า เราทั้งหลายย่อยยับอยู่เพราะ การทะเลาะวิวาทกัน (ย่อยยับไปทั้ง ๒ ฝ่าย คือไม่มีใครชนะมีแต่คนแพ้) ผู้ใคร่เห็นโทษของ การทะเลาะวิวาท ความหมายมันซึ่งกันและกันก็จะระงับลง ความอาฆาตจองเวรซึ่งกัน และ กันก็ จะระงับลง”

พระพุทธเจ้าตรัสให้โอวาทพระชาวโกสัมพีที่ทะเลาะกัน เป็นการทะเลาะกันที่อื้อฉาว และ มีชื่อเสียง หรือ ชื่อเสียงก็ไม่รู้ ตั้งแต่สมัยพุทธกาลมาจนบัดนี้ยังเล่ากันอยู่เรื่อยๆ เรื่องก็ คือว่า พระธรรมกถึกกับพระวินัยธรทะเลาะกันด้วยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ คือ เรื่องเข้าห้องน้ำ รูปหนึ่งเหลือน้ำ เอาไว้ อีกรูปหนึ่งก็ทักว่าผิดวินัยท่านองนี่ อีกรูปหนึ่งบอกไม่รู้ อ้าว ไม่รู้ก็ไม่เป็นไร แต่เสร็จแล้ว กลับไปเล่าให้ลูกศิษย์ฟังว่า เป็นพระธรรมกถึกเป็นพระนักเทศน์สอนคนมากมาย ผิดวินัยแค่นี้ก็ไม่ รู้ ลูกศิษย์พระวินัยธรได้เที่ยวเยาะเย้ยถากถางล้อเลียนลูกศิษย์พระธรรมกถึกว่า อาจารย์ของตัวผิด วินัยแค่นี้ก็ไม่รู้ ลูกศิษย์พระธรรมกถึกจึงไปบอกอาจารย์ อาจารย์ก็ว่าเอ๊ะ พระวินัยธรนี่พูดสลับ ปลับ ตอนเราบอกว่าไม่รู้ก็พูดว่าไม่เป็นไร แล้วทำไมมาพูดกับศิษย์อย่างนี้ เสียหาย กลับกลอก ไม่อยู่กับ ร่องกับรอยการทะเลาะจึงขยายวงกว้างออกไป ต่างคนต่างมีลูกศิษย์คนละหลายๆ แต่ก็ไม่ละอายศิษย์ มาทะเลาะกัน

พระพุทธเจ้าท่านตรัสห้ามตั้งหลายครั้งก็ไม่ฟัง ถือทิฏฐิมานะ ว่าเป็นพระธรรมกถึกบ้าง เป็นพระวินัยธรบ้าง ไม่ยอมลดราวาศอกให้กันขนาดพระพุทธเจ้าเขายังไม่ฟัง ท่านเป็นพระศาสดา เป็นผู้ตั้งศาสนาเป็นอาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่ เป็นบรมครูเตือนยังไม่ฟัง พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า”ภิกษุทั้งหลาย จะเป็นความงามหาน้อยไม่ ถ้าเมื่อพวกเธอทั้งหลายผู้บวชในธรรมวินัยที่เรากล่าวดีแล้ว ฟัง เป็นผู้มีความอดทน มีความสงบเสงี่ยม ไม่ก้าวร้าวซึ่งกันและกัน” ตรัสเล่าเรื่องต่างๆ ทั้งคำสอนใน อดีตบ้างในปัจจุบันบ้าง เพื่อให้เขาสงบระงับกัน แต่ก็ยังไม่ฟัง การทะเลาะวิวาทแผ่ขยายกว้างออกไป จนถึงอุบาสกอุบาสิกาต่างแตกกันเป็น ๒ พวก แปลว่าแตกกันหมด พระพุทธเจ้าท่านทนไม่ได้ก็จาก ไปอยู่สงบบๆ ของท่าน อันนี้ถ้าเผื่อว่าท่านเหล่านี้ มีความละอาย มีหิริโอตตปปะในตอนนั้นมี ขนติโสระจะ อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านทรงเตือน ก็คงไม่ปล่อยให้การทะเลาะวิวาทยืดยาวออกไปถึง อย่างนั้น

สรุปได้ว่าจึงเป็นหลักอย่างหนึ่งที่จะนำมาระงับความโกรธ หรือ ความผูกโกรธอะไร ต่างๆ คือ ให้มีหิริโอตตปปะ มีความรู้สึกละอายที่จะให้ความโกรธจะขยายออกไป เหมือนไฟถ้า รับผิดชอบต่อตั้งแต่เป็นกองไฟน้อยๆ มันก็ดับได้ง่าย แต่ถ้าปล่อยให้กองไฟใหญ่แล้ว ท่านบอกว่า ภิกษุทั้งหลายทะเลาะกันก็ชื่อว่าภิกษุทั้งหลายทะเลาะกัน พรหมณ์ทะเลาะกันก็ชื่อว่าพรหมณ์ทะเลาะกัน ชาวบ้านทะเลาะกันก็ชื่อว่าชาวบ้านทะเลาะกัน แต่ถ้าสมณะทะเลาะกันก็จะทะเลาะกันหมดทุก จำพวก และ ในความหมายว่า เป็นผู้ต้องการความสงบ ชาวบ้านก็เป็นสมณะได้ในความหมายว่าผู้

สงบ ผู้อยู่ด้วยความสงบ ชาวบ้านก็เป็นสมณะได้ในความหมายว่าผู้สงบ ผู้อยู่ด้วยความสงบ เป็น
 ฆราวาสผู้มีศีลธรรมอันดีเอาไว้ ก็ไม่ทะเลาะวิวาทกับใคร ไม่หมั่นมั่งกับใคร ไม่ปล่อยให้เป็น
 เหยื่อหรือตกอยู่ในอำนาจของความโกรธ หรือ จะเป็นผู้พยายามระลึกเสมอ มีหิริโอตตปละ มี
 ความละเอียดที่จะแสดงความโกรธให้มากมายนั่นเอง มีความรู้สึกเกรงกลัวต่อผลของความโกรธ ก็มี
 ความสุขอยู่ได้ คือ ว่าจิตใจก็จะสงบระงับ เพราะการทะเลาะวิวาทกันมันทำให้จิตใจวุ่น ฟุ้งซ่าน
 ขาดสมาธิ ความสงบไม่มี ชีวิตปกติมันก็ไม่มีความสุข

นอกจากนี้ยังมีการแก้ไขความโกรธตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และหลักวิปัสสนาญาณ
 สำหรับผู้ที่บำเพ็ญญาณในขั้นสูงยิ่งขึ้นไป ดังนี้

ก. วิธีดับความโกรธด้วยสมาธิ

คำว่า สมาธิ^{๑๖} หมายถึง ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นของจิต ความที่จิตใจสงบ แน่วแน่
 ไม่ฟุ้งซ่าน, สมาธิที่เจริญอย่างจริงจังเพื่อบรรลุฌานต่างๆ นั้น เรียกอีกอย่างว่า สมถะ (ความสงบ) ก็
 ได้เหตุที่เจริญสมาธิก็เพราะมีการเห็นโทษของกิเลสในใจ เช่น กามราคะ พยาบาท และ ความ
 ฟุ้งซ่าน เป็นต้น จึงมีการร่ำเรียนฝึกฝนสมาธิ เพื่อควบคุมกิเลสทั้งหลาย มีนิวรณ์ ๕ (เครื่องขัดขวาง)
 และกิเลสอื่นๆ เช่น ความริษยา เป็นต้นด้วย ข้อดีมากของสมาธิก็คือ แม้จะยังไม่ถึงอัปปนาสมาธิ
 (สมาธิแนบสนิทที่เรียกว่าเข้าถึงปฐมฌานแล้วเป็นต้น) เพียงแค่เริ่มกำหนดกรรมฐาน เช่น ลมหายใจ
 ก็ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านไปในความรัก ความชัง หรือ ความโกรธได้แล้ว ผู้ที่เจริญสมาธิสม่ำเสมอจึง
 เป็นผู้โกรธยาก โกรธยาก เพราะความสุขในสมาธิประณีตกว่าความสุขจากกาม ดังนั้น ดับความ
 โกรธด้วยสมาธิ คือ การทำจิตให้ตั้งมั่นในระดับฌานต่างๆ มีปฐมฌาน เป็นต้น เพื่อทำให้จิตไม่
 ฟุ้งซ่านไปในความรัก และ ความชัง หรือ ความโกรธได้แล้ว ผู้ที่เจริญสมาธิสม่ำเสมอจึงเป็น
 ผู้โกรธได้ยาก เพราะอาศัยสมาธิเป็นตัวระงับไว้นั่นเอง

ข. วิธีการดับความโกรธด้วยวิปัสสนา

พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “ธรรมที่พึงละมิใช่ด้วยกาย มิใช่ด้วยวาจา ต้อง
 เห็นชัดด้วยปัญญาจึงละได้เป็นโณน คือ โลภะ...โทสะ...โมหะ...ความโกรธ...ความผูกโกรธ...ความ
 ลบหลู่...ความขกตักเขาไว้...ความตระหนี่ พึงละมิใช่ด้วยกาย มิใช่ด้วยวาจา ต้องเห็นชัดด้วย
 ปัญญาจึงละได้ ” ท่านได้ระบุนะว่า ปัญญาที่ละโลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ในพระพุทธดำรัสนี้
 หมายถึง “การละเว้นมรรคปัญญา (ปัญญาในมรรคจิตมีนิพพานเป็นอารมณ์) พร้อมด้วยวิปัสสนา ”
 ซึ่งต่างกันตรงที่มรรคปัญญาเป็นการละที่เด็ดขาด (สมุจเฉตพหาน) ส่วนวิปัสสนาจะเป็นระยะๆ
 ตทังคปทาน เท่าที่เจริญวิปัสสนาอยู่ แต่ยังไม่เด็ดขาด คือ เมื่อวิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาเห็นไตร

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๐๒.

ลักษณะ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ในสังขารทั้งหลายแล้ว ความหมายมั่นในสังขารทั้งหลายย่อมระงับไป ความยินดีเพลิดเพลินด้วยกิเลสทั้งหลายย่อมระงับไป ดังนั้น สิ่งที่วิปัสสนากำหนดจึงได้แก่สังขารทั้งหลาย โดยย่อก็คือขันธ ๕ หรืออุปาทานขันธ ๕ ที่มีลักษณะทั้ง ๓ นั้น เมื่อวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นเห็นความจริงของสังขารทั้งหลายแล้ว บุคคลนั้นจะไม่ปล่อยให้โทสะหรือกิเลสอื่นๆ เกิดขึ้นอีกง่าย (เพราะนั่นเท่ากับเพิ่มความยึดยาวของสังสารวัฏให้แก่ตนเองอีก) ย่อมเกิดความสดสังเวช ใจยามเห็นคนอื่นโกรธ เพราะความโกรธก่อภพชาติ ส่วนวิปัสสนาตัดภพชาติ และผู้ใดละความโกรธได้สิ้นเชิง ผู้นั้นอย่างน้อยทรงเรียกว่าเป็นพระอนาคามี

ดังนั้น ดับความโกรธด้วยวิปัสสนา คือ พิจารณาธรรมด้วยปัญญาเห็นความจริงของสังขาร คือ ขันธ ๕ เป็นต้น มิใช่สัตว์บุคคลตัวตนอะไรทั้งสิ้นเห็นชัดด้วยปัญญาจึงละโลภะ โทสะ โมหะ ในระดับ เท่าที่เจริญวิปัสสนาอยู่ แต่ยังละกิเลสไม่เด็ดขาด จนไปถึง (สมุจเฉตพหวน) เป็นการละกิเลส (โลภะ โทสะ โมหะ) ที่เด็ดขาด

ค. วิธีการดับความโกรธของพระปณณะ

พระปณณะเถระพึงธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วต้องการไปจำพรรษาที่สุนาปวันตะชนบท ถิ่นที่ชาวบ้านมีความดุร้าย ขี้โกรธ เป็นนิสัยประจำ พระพุทธเจ้าตรัสให้ตระหนักว่านิสัยคนที่นี่นั้นดุร้าย หากเขาดำบริภาษเอาเธอจะอย่างไร

พระปณณะทูลตอบวิธีที่ท่านจะปฏิบัติต่อคนเหล่านั้นด้วยขันติ ทมะ อุปสมะ และ การมองโลกในแง่ดี (ด้วยเมตตากรุณา) ท่านทูลตอบดังนี้ “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ถ้าผู้คนชาวสุนาปวันตะจะดำบริภาษข้าพระองค์ ข้าพระองค์ก็จะใส่ใจว่าผู้คนชาวสุนาปวันตะเหล่านี้ เป็นผู้เจริญดีหนอ ที่ผู้คนเหล่านั้น ไม่ได้ตีข้าพระองค์ด้วยมือ..หากตีด้วยมือก็ยังคิดว่ายังดีที่เขาไม่ปาด้วยก้อนดิน หากปาด้วยก้อนดินก็คิดว่ายังดีที่เขาไม่ตีด้วยท่อนไม้...หากตีด้วยท่อนไม้ก็คิดว่ายังดีที่เขาไม่แทงด้วยมีด หากแทงด้วยมีดก็คิดว่ายังดีที่เขาไม่ถึงกับฆ่าให้ตาย...หากฆ่าให้ตายก็คิดว่าดีแล้วที่เราไม่ต้องหาอาวุธมาปลิดชีพตัวเอง ทรงชื่นชมว่า เธอประกอบด้วยทมะ (การฝึกตน) และอุปสมะ (ความสงบใจจากสิ่งที่ เป็นข้าศึก) เธอสามารถไปอยู่ที่นั่นได้ ท่านไปถึงที่นั่น และ บรรลุพระอรหัตต์เป็นพระอรหัตต์ภายในพรรษานั้นเอง

ดังนั้น การใช้วิธีดับโกรธของพระปณณะที่ท่านปฏิบัติต่อชาวสุนาปวันตะชนบท คือ ให้มีสัจจะ ขันติ ทมะ จาคะ^{ON} และการมองโลกในแง่ดี (ด้วยเมตตากรุณา) ในการปฏิบัติต่อชาวสุนาปวันตะชนบท เพื่อเป็นกุศลโลบายในการระงับความพยาบาท หรือ ความโกรธให้ดับไปนั่นเอง

^{ON} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๕๕.

ง. วิธีการดับความโกรธที่พระสารีบุตรแนะนำ

เป็นวิธีเลือกมองเพื่อให้รู้ให้เข้าใจความจริงเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคล ๕
อย่าง คือ^{๐๐}

(๑) หากความประพฤติดังกายของเขาไม่ดี แต่ความประพฤติดังวาจาเรียบร้อย
หมดจดดี ก็พึงมนสิการ (ใส่ใจ) เฉพาะความประพฤติดังวาจา เปรียบเหมือนภิกษุผู้ถือผ้าบังสุกุล
เป็นวัตร เธอเดินไปพบเศษผ้าเก่าบนท้องถนน เธอเอาเท้าซ้ายกด แล้วเอาเท้าขวากลิ้งผ่านไป ส่วน
ไฉยังดีใช้อยู่ ก็ฉีกเอาแต่ส่วนนั้นไป ฉะนั้นการอุปมาอุปไมยข้างต้น คือ ให้เราเลือกแต่สิ่งที่ดีของเขาที่มีอยู่
เท่านั้นสิ่งไหนไม่ดีเราก็ไม่เก็บไว้ปล่อยทิ้งไปเสีย ถือเอาเฉพาะวาจาที่เรียบร้อยเท่านั้น ส่วนกาย
แสดงออกมาที่ไม่ดีก็อย่าไปถึงเอากริยาทางกายนั้นทิ้งเสีย

(๒) หากความประพฤติดังวาจาไม่ดี แต่ความประพฤติดังกายเรียบร้อยหมดจด ก็พึง
มนสิการเฉพาะทางกาย เปรียบเหมือนสระโบกขรณีมีสาหร่ายจอกแหนคลุมเต็มไปหมด เมื่อคน
เดินทางแดดร้อน เหน็ดเหนื่อย หิวกระหายมาถึงเข้า ก็ลงไปยังสระนั้น เอามือแหวกสาหร่ายจอก
แหนออก แล้วกระพุ่มมือกอบแต่น้ำมาดื่มแล้วเดินทางต่อไป ฉะนั้น การอุปมาอุปไมยข้างต้น ให้
ถือเอาเฉพาะกายที่เรียบร้อยเท่านั้น ส่วนวาจาที่แสดงออกมาที่ไม่ดีก็อย่าไปถึงเอากริยาทางวาจานั้น
ทิ้งเสีย

(๓) หากความประพฤติดังกาย และ วาจาไม่ดี แต่ทางใจมีความปลอดโปร่งดั่งผ่อง
ใสเป็นครั้งคราว ก็พึงมนสิการเฉพาะทางใจที่ผ่องใสเป็นครั้งคราวนั้น เปรียบเหมือนมีน้ำขังอยู่
เล็กน้อยในรอยเท้าโค คนผู้หนึ่งเดินผ่านความร้อน และ ความหิวมาถึงเข้า เขาคิดว่าถ้าเอามืออึก
หรือ ภาชนะดักก็จะทำให้น้ำขุ่น จึงนั่งคุกเข่าเอามือยันพื้น ก้มลงเอปากดื่มอย่างโค เสร็จแล้วก็หลีก
ไป ฉะนั้น การอุปมาอุปไมยข้างต้น ให้ถือเอาเฉพาะทางใจมีความปลอดโปร่งดั่งผ่องใสเป็นครั้ง
คราวเท่า อย่าไปถือเอาความประพฤติดังกาย และ วาจาไม่ดีของเขามาทิ้งไปเสีย

(๔) หากความประพฤติดังกาย และ วาจาก็ไม่ดี อีกทั้งทางจิตใจก็ไม่ปลอดโปร่งดั่งผ่อง
ในเวลานั้นก็ควรตั้งความเมตตาการุณย์ ควรคิดอนุเคราะห์ช่วยเหลือต่อเขา ขอให้เขาทำดี ทำสุจริต
ตายแล้วอย่าได้ถึงทุกคติเลย เปรียบเหมือนคนเจ็บไข้ป่วยหนัก กำลังเดินทางไกล ไม่พบบ้านเรือน จึง
ไม่ได้อาหารที่เหมาะสม ไม่ได้ยา และ พยาบาลที่เหมาะสม เป็นต้น มีคนผู้หนึ่งเดินทางไกลผ่านพบเข้า
เขาตั้งจิตเมตตาการุณย์คิดอนุเคราะห์ว่า โอ้หมอ ขอให้คนผู้นี้ได้อาหาร และ ยา เป็นต้น ที่เหมาะสม
ขออย่าได้ถึงความพินาศเลย ฉะนั้น การอุปมาอุปไมยข้างต้น หากความประพฤติดังกาย และ วาจา
ก็ไม่ได้ อีกทั้งทางจิตใจก็ไม่ปลอดโปร่งดั่งผ่อง อย่าไปถือเอาความประพฤติดังกาย วาจา และ ใจไม่ดี

^{๐๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๓๕.

ของเขามาทิ้งไปเสีย แล้วตั้งความเมตตาการุณย์ คิดอนุเคราะห์ช่วยเหลือต่อเขา ขอให้เขาทำดี ทำสุจริต ตายแล้วอย่าได้ถึงทุกคืนเลย

(๕) หากความประพฤติดังกล่าว ทางวาจาดี ทั้งทางจิตใจก็ปลอดโปร่งผ่องใสอยู่เนืองๆ ก็พึงมนสิการได้ทั้ง ๓ ทาง เพราะจะพาให้ผู้มนสิการมีจิตผ่องใสไปด้วย เปรียบเหมือนสระโบกขรณีมีน้ำใสเย็นจืดจางชื่นใจ ชายฝั่งก็เรียบร่อนน่านรื่นรมย์ ปกคลุมด้วยหมู่ไม้นานาพรรณ คราวนั้นบุรุษคนหนึ่งเดินทางไกล ร้อน หิว กระหาย อ่อนล้า ผ่านมาพบเข้า เขาลงไปนอนในสระนั้น ดื่มน้ำ หรือ จะนั่งจะนอนตรงไหนก็น่าชื่นใจทั้งนั้น

ดังนั้น วิธีดับโกรธที่พระสารีบุตรแนะนำมาทั้ง ๕ ประการ เป็นการอุปมาให้ข้อคิดเพื่อรู้เท่าทันความโกรธที่จะเข้ามาโดยหาคุสโลบายในการแก้ปัญหา คือ ให้เราเลือกแต่สิ่งที่ดีของเขาที่มีอยู่เท่านั้นสิ่งไหนไม่ดีเราก็ไม่เก็บไว้ปล่อยทิ้งไปเสีย และ ถ้าความประพฤติดังกล่าว วาจา และ ใจของเขาไม่ดีทั้ง ๓ อย่างก็ทิ้งไปเสียให้หมด หรือ กลอุบายอีกแง่หนึ่ง คือ เรายกเอาแต่แง่ดีของเขา แง่ใดแง่หนึ่งขึ้นมาพิจารณาถ้าไม่พบความดีของเขาเลย ก็พึงตั้งจิตถือการุณย์ เอาใจช่วยให้เขาทำความดี เพื่อพ้นจากทุกข์

ฉ. วิธีการดับความโกรธตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค

คัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงอุบายในการปฏิบัติ เพื่อแก้ไขความติดแค้นใจไว้หลายอย่าง ซึ่งเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมกับอุปนิสัยของบุคคล

(๑) พึงระลึกถึงโทษของความโกรธ ด้วยการระลึกถึงคำสอนที่ให้ระงับความโกรธ เช่น “ภิกษุทั้งหลาย แม้หากพวกโจรป่าจะพึงจับไปแล้วเอาเถี่ยวผ่ากาย หากผู้ใดทำจิตใจให้คิดร้ายในพวกโจรนั้น ผู้นั้นก็ไม่ชื่อว่าทำตามคำสอนของเรา หรือ ผู้ใด โกรธตอบผู้โกรธก่อน ผู้นั้นเลวกว่าผู้ที่โกรธก่อน ส่วนผู้ไม่โกรธตอบ ผู้นั้นก็ชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยาก ” “ภิกษุทั้งหลาย ถ้าแม้ภิกษุจะจับชายสังฆาภินิหารตามไปข้างหลังเรา แต่ภิกษุนั้นเป็นผู้มี อภิชฌา (ความเพ่งอยากได้)^{๐๐} มีความกำหนัดแรงกล้าในกามทั้งหลาย มีจิตพยาบาท...ภิกษุนั้น ย่อมอยู่ห่างไกลเราที่เดียว และเราก็อยู่ห่างไกลภิกษุนั้น เพราะภิกษุนั้นไม่เห็นธรรม เมื่อไม่เห็นธรรมย่อมชื่อว่าไม่เห็นเรา ” หรือ ผู้ใดโกรธก็เท่ากับผู้นั้นทำตัวให้ประสบผลร้ายต่างๆ เช่น มีผิวพรรณทราม ใบหน้าหม่นหมอง และ นอนเป็นทุกข์ เป็นต้น

(๒) พึงระลึกถึงความดีของเขา คือ ยกเอาแต่แง่ดีของเขา แง่ใดแง่หนึ่งขึ้นมาพิจารณาถ้าไม่พบความดีของเขาเลย ก็พึงตั้งจิตถือการุณย์ เอาใจช่วยให้เขาทำความดี เพื่อพ้นจากทุกข์

^{๐๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๖๘.

(๓) พิจารณาว่าความโกรธ คือ การสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และศัตรูก็สนใจ ฟังสอนตนเองให้รู้ว่า “ตัวเจ้าเมื่อออกบวช ต้องละมารดาบิดาผู้มีอุปการะมาก ละหมั่นญาติออกมาได้ แล้วทำไมเจ้าจึงละความโกรธ ที่เป็นศัตรูทำความพินาศใหญ่มิได้ละ ”, หรือ “คนที่ถูกโกรธเขาไม่รู้เรื่องด้วย เขาก็ออยู่ของเขาตามสบาย แต่เราลืออยู่เป็นทุกข์เสียเอง, ศัตรูต้องการให้เจ้าเป็นทุกข์ เมื่อเราโกรธตอบเขา ก็เท่ากับเป็นทุกข์สมใจเขาแล้ว” ดังนั้นเป็นต้น

(๔) พิจารณาตามหลักกรรมว่า แต่ละคนมีกรรมเป็นของตน เตือนตัวเองว่า “ความโกรธนี้เป็นปัจจัยได้ทำอกุศลกรรมต่างๆ กรรมเหล่านั้นจักเป็นไปเพื่อความเสื่อมแก่ตัวเรา เพราะเราเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับมรดกของกรรม กรรมที่เกิดจากความโกรธนั้น ไม่เป็นไปเพื่อให้เราบรรลุนิพพาน หรือ ความเป็นพระราชา เป็นต้น ที่แม้มีแต่ทำให้เราเคลื่อนจากพระศาสนา และเข้าถึงทุกข์ในนรก เป็นต้น, การโกรธเขา ก็เหมือนการที่เราเอามือกอบอุจจาระหมายไปโปะใส่ผู้อื่น ตัวเรานี้แหละเหม็นก่อน”

(๕) พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า คือ ระลึกถึงตัวอย่างความเสียสละของพระองค์ ตั้งแต่ครั้งเป็นพระโพธิสัตว์ เช่น ในชาดกหลายเรื่องพระองค์ได้ทรงสละชีวิตช่วยเหลือแม้ผู้เป็นศัตรู ทรงชนะใจเขาด้วยความดีเช่น สมัยพระสีละโพธิสัตว์ ทรงถูกยึดพระราชอำนาจ ศัตรูจับพระองค์ฝังดินให้เหลือแค่คอทรงใช้อุบายให้สุนัขจึงจอกุ้ยดินจนหลุดรอดมาได้ ต่อมาพระองค์ก็ลอบเข้าห้องบรรทมของพระราชารู้เป็นศัตรูด้วยอาณูภาพของยักษ์ แต่พระองค์ก็ไม่ทรงทำร้าย ทรงปลุกให้ตื่นแล้วสัญญาเป็นพระสหายกัน หรือ สมัยเป็นขันธิดาที่ดาบส (บำเพ็ญขันธบารมี) ถูกพระราชากลายุบายด้วยหาวย ดัดมือ และ เท้าด้วยดาบ ก็ไม่ทำความโกรธให้เกิดขึ้นแก่พระราชา ตัวอย่างเหล่านี้ เป็นกำลังใจให้สามารถดำรงตนอยู่ในความดี คือ ความไม่โกรธได้ พิจารณาถึงความที่เคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ ดังที่ตรัสว่า “ ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ผู้ไม่เคยเป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นพี่น้องชาย ไม่เคยเป็นพี่น้องหญิง ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดากันนั้นหาได้ยาก” ฟังนี้กว่าเขากับเราก็คงเคยเป็นญาติพี่น้อง มีอุปการะกันมา ไม่ควรจะมาโกรธกัน

(๖) ฟังพิจารณาอานิสงส์แห่งเมตตา คือ ฟังมีจิตเมตตาจิตต่อกัน และ กัน ดีกว่าโกรธอาฆาตมาดร้ายกัน ทั้งเมตตานี้ก็มีอานิสงส์มาก เช่น ทำให้หลับ และ ตื่นเป็นสุข เป็นต้น

(๗) พิจารณาแบบจำแนกแยกธาตุ คือ มองให้เห็นความจริงว่า ที่เราโกรธกันวุ่นวายไปนั้น ความจริงแล้วมีแต่สิ่งที่คิดสมมติกันว่าเป็นสัตว์บุคคลเป็นผู้นั้นผู้นี้ แท้จริงแล้วมีเพียงอาการ ๑๒ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น มีแต่ธาตุต่างๆ เช่น ธาตุดิน และ ธาตุไฟ เป็นต้น มีแต่ขันธ์ ๕ อย่างคณะ ๑๒ ประชุมกัน เราโกรธอะไรละ โกรธผมหรือ ขน หรือ หรือว่าโกรธธาตุดินดังนี้ เป็นต้น จะเห็นว่าความโกรธไม่มีฐาน ที่ตั้งอะไรเลย

(๘) พึงให้ทานหรือการแบ่งปันสิ่งของแก่กัน คือ พึงให้ และ แบ่งปันของของตนแก่คนที่ไม่ถูกกันกับตน และพึงรับสิ่งของจากคู่ปรปักษ์นั้น เพื่อเป็นการแสดงไมตรีจิตต่อกัน ช่วยให้จิตใจอ่อนโยน เข้าใจเห็นใจกัน ความโกรธเลือนหาย ความรักเกิดแทน ศัตรูก็มาเป็นมิตร^{๐๐} ดังนั้น คัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงอุปายในการปฏิบัติ เพื่อแก้ไขความคิดแค้นใจหรือความโกรธไว้หลายอย่าง ซึ่งเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมกับอุปนิสัยของบุคคลดังที่กล่าวมาข้างต้น เช่น พึงระลึกถึงโทษของความโกรธ ด้วยการระลึกถึงคำสอนที่ให้ระงับความโกรธ พึงพิจารณาอานิสงส์แห่งเมตตา คือ พึงมีจิตเมตตาจิตต่อกันและกัน ดีกว่าโกรธอาฆาตมาดร้ายกัน จะทำให้ตนเองหลับและ ตื่นก็เป็นสุข เป็นต้น

ข. วิธีการดับความโกรธที่สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก

วิธีที่จะแก้ความโกรธให้เกิดผลรวดเร็ว ไม่ชักช้ามีอยู่ว่า ให้พยายามทำสติให้รู้ตัวเมื่อความโกรธเกิดขึ้น คือ เมื่อโกรธก็ให้รู้ว่าโกรธแล้ว ก็ให้พิจารณารูปร่างหน้าตาของความโกรธ ให้เห็นว่าเป็นความร้อน เป็นความทุกข์ จนกระทั่งถึงให้รู้ว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาให้มีสติพิจารณาอยู่เช่นนั้น อย่าให้ขาดสติ เพราะเมื่อขาดสติเวลาโกรธจะไม่พิจารณาเรื่องดังกล่าว แต่จะต้องออกไปพิจารณาเรื่อง หรือ ผู้ที่ทำให้มีความโกรธ และ ก็ไม่เป็นการพิจารณาเพื่อให้ความโกรธลดน้อย แต่จะกลับเป็นการพิจารณาให้ความโกรธมากขึ้น เหมือนเป็นการเพิ่มเชื้อให้ไฟ จึงต้องพยายามทำสติ ควบคุมสติให้พิจารณาเข้ามาภายในใจเท่านั้น ให้เห็นความโกรธ ดูอยู่แต่รูปร่างหน้าตาของความโกรธเท่านั้น การทำเช่นนั้นท่านเปรียบว่าเหมือนขโมยที่ซุกซ่อนอยู่ เมื่อมีผู้มาดูหน้าตาก็จะซุกซ่อนอยู่ต่อไปไม่ได้ต้องหนีไป ฉะนั้น ความโกรธก็เช่นกัน เมื่อเกิดขึ้นแล้วถูกจ้องมองดูอยู่ ก็เหมือนขโมยที่มีผู้มาดูหน้า จะต้องหลบไป เมื่อความโกรธหลบไป หรือระงับลง ความร้อนก็จะไม่มี ใจก็จะสบายได้โดยควร

ฉะนั้น วิธีดับโกรธที่สมเด็จพระสังฆราช คือ ใช้อุปายให้พยายามทำสติให้รู้ตัวเมื่อความโกรธเกิดขึ้น เมื่อโกรธก็ให้รู้ว่าโกรธแล้ว ก็ให้พิจารณารูปร่างหน้าตาของความโกรธ ให้เห็นว่าเป็นความร้อน เป็นความทุกข์ อย่าให้ขาดสติ จึงต้องพยายามทำสติควบคุมสติให้พิจารณาเข้ามาภายในใจเท่านั้นไป เพื่อจะให้ความโกรธนั้นลดลงนั่นเอง เมื่อความโกรธลดลง หรือ หลบไป หรือระงับลง ความร้อนก็จะไม่มี ใจก็จะสบายได้โดยควร

สรุปได้ว่าวิธีดับความโกรธตามพระพุทธานุศาสน์โดยใช้กลอุบายหลายวิธีที่จะกำจัดความโกรธ แต่โดยส่วนใหญ่ต้องอาศัยสมาธิ คือ การทำจิตให้ตั้งมั่นในระดับฌานต่างๆ มี

^{๐๐} อนุ.สตุตถก. (ไทย) ๒๓/๖๑/๕๘,

ปฐมฌาน เป็นต้น แล้วดำเนินไปถึงขั้นวิปัสสนา คือพิจารณาธรรมด้วยปัญญาเห็นความจริงของ
สังขารคือ ขั้น ๕ เป็นต้น มิใช่สัตว์บุคคลตัวตนอะไรทั้งสิ้นเห็นชัดด้วยปัญญาจึงละโลกะ
โทสะ โมหะ จนไปถึง (สมุจเฉตปหาน) เป็นการละกิเลสที่เด็ดขาด ความโกรธความอาฆาต
มาดร้ายกันก็ดับสนิทตามไปด้วย

๓.๘ สรุป

สรุปได้ว่าหลักธรรมที่ใช้แก้ความโกรธตามหลักของศาสนาไม่ว่าจะอยู่ในระดับเบื้องต้น
คือ การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในเบื้องต้นซึ่งเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาชีวิตของมนุษย์
เพื่อดับความโกรธ พยายามไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น ถ้าปฏิบัติได้ดังนี้ จิตผู้นั้นย่อมผ่องใสและมี
สมาธิที่ตั้งมั่นได้อย่างรวดเร็วจนทำให้เกิดปัญญาเพื่อละความโกรธ (โทสะ) ออกจากจิตของตน
และรู้จักเสียสละ ปล่อยาวความโกรธทิ้งไป โดยมีสติสัมปชัญญะควบคุมอยู่เสมอเพื่อรู้เท่า
ทันความโกรธที่จะเข้ามาจิตใจ หรือใช้หลัก การเจริญเมตตาเพื่อปรารถนาให้ผู้อื่นโดยเฉพาะ ได้รับ
สุขทั้งกาย และ ใจโดยการแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกให้มีความสุข โดยตั้ง
ใจจะให้เป็นแน่แน่ว ก็จะทุเลาความโกรธให้จางหายไปได้เช่นเดียวกัน หรือให้มี ทัมะ คือการข่มจิต
ไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น หรือ มีขันติในการอดทนต่อการสละความโกรธออกจากจิตของตน และมี
หิริโอตตปปะ คือ ความรู้สึกอายที่จะให้ความโกรธเกิดขึ้นเพื่อไม่ให้สร้างความเดือดร้อนให้กับ
ตนเองและผู้อื่น