

บทที่ ๓

ศึกษาพุทธวิธียับยั้งความโกรธในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ในบทนี้ผู้วิจัยจะศึกษาพุทธวิธียับยั้งความโกรธในทางพระพุทธศาสนา แนวทางการยับยั้งความโกรธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา อูบายระงับความโกรธ และอูบายบรรเทาความโกรธ รวมทั้งหลักธรรมที่ช่วยยับยั้งความโกรธ ๖ ประการ คือ ๑) สติ ๒) ขันติ ๓) เมตตา ๔) กรุณา ๕) ฌราวาสธรรม และ ๖) หิริ โอตตัปปะ

๓.๑ แนวทางการยับยั้งความโกรธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ความโกรธนั้นเกิดขึ้นกับมนุษย์เราได้ทุกที่ ทุกเวลา ทุกนาที่ ความโกรธนั้นนอนเนื่องอยู่ในก้นบึ้งของจิตใจของมนุษย์ปุถุชน ผู้ที่ยังไม่บรรลุนิพพานชั้นอนาคามี เมื่อใดก็ตามมีสิ่งที่มากระทบด้วยการเห็น การได้ยิน การได้ดมกลิ่น การได้ลิ้มรส การได้สัมผัสและการรับรู้ด้วยทางใจที่ไม่ปรารถนา ย่อมยังมีความโกรธอยู่ ในบทนี้ผู้วิจัยจะศึกษาหลักธรรมที่ใช้ยับยั้งความโกรธซึ่งปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พร้อมกับยกตัวอย่างบุคคลที่ยับยั้งความโกรธ

แนวทางการยับยั้งความโกรธนั้น หมายถึงการหักห้ามใจไม่ให้โกรธตอบ หรือการควบคุมตนเองไม่ให้แสดงกิริยาอาการโต้ตอบกับบุคคลซึ่งทำให้เราโกรธ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผู้วิจัยจะยกตัวอย่างของบุคคลในพุทธกาลที่สามารถยับยั้งความโกรธได้โดยสำนวนของผู้วิจัยเองดังต่อไปนี้

วิธีการยับยั้งความโกรธ เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับผู้ที่มีอุปนิสัยโกรธ แต่บุคคลนั้นไม่แสดงความโกรธตอบ ดังปุณณสูตร ที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก ว่าด้วยพระปุณณะ ความว่า ครั้งหนึ่งพระปุณณะไปเฝ้าพระพุทธเจ้าถึงที่ประทับ และได้กราบทูลพระพุทธองค์ทรงโปรดแสดงธรรมแก่เขาโดยย่อ เพื่อประโยชน์ต่อการเดินทางคนเดียวด้วยความไม่ประมาท ทั้งกายและใจ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ถ้าภิกษุยังยึดติดอยู่กับรูปที่เห็นด้วยตา ว่าเป็นรูปที่น่าปรารถนา น่าพอใจ ยังเพิลิตเพลิน เชยชม พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่าเพราะความเพิลิตเพลินเหล่านั้น ก่อให้เกิดทุกข์ ถ้าภิกษุไม่ยึดติด ไม่เพิลิตเพลินอยู่กับรูปเหล่านั้น เมื่อไม่เพิลิตเพลิน ไม่เชยชม ความไม่เพิลิตเพลินย่อมดับ เพราะความเพิลิตเพลินดับ ทุกข์จึงดับด้วย นี่คือโอวาทของพระพุทธองค์

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อทรงรู้ว่าพระปุณณะจะเดินทางไปสุนาปรีตชนบท พระองค์ทรงตรัสว่า พวกภิกษุชาวสุนาปรีตชนบทเป็นคนชั่วร้าย เป็นคนหยาบคาย ถ้าชาวสุนาปรีตชนบทจักด่าแก่พระปุณณะ พระปุณณะจะทำอย่างไร พระปุณณะตอบว่า ถ้าพวกชาวสุนาปรีตชนบทด่าทอน ท่านจะคิดว่าชาวสุนาปรีตชนบทนั้นเป็นคนดีเพราะพวกเขาไม่ทำร้ายร่างกายด้วยมือ ถ้าชาวสุนาปรีตชนบททำร้ายร่างกายด้วยมือ ท่านก็จะคิดว่า ชาวสุนาปรีตชนบทเป็นคนดี ที่ไม่ทำร้ายร่างกายด้วยก้อนดิน พระพุทธองค์ถามต่อว่า ถ้าพวกเขาทำร้ายร่างกายด้วยก้อนดินละ ท่านปุณณะก็ตอบว่า ก็ดีกว่าทำร้ายร่างกายด้วยท่อนไม้ แต่ถ้าชาวสุนาปรีตชนบททำร้ายร่างกายด้วยท่อนไม้ ก็ยิ่งดีกว่าทำร้ายร่างกายด้วยอาวุธ ถ้าหากพวกเขาทำร้ายร่างกายพระปุณณะด้วยอาวุธ ก็ยิ่งดีกว่าที่พวกเขาจะ

ฆ่าให้ตายด้วยอาวุธที่คม พระพุทธองค์ตรัสถามต่อว่า ถ้าพวกเขาฆ่าให้ตายด้วยอาวุธที่คม ท่านปุณณะตอบว่า พุทธสาวกทั้งหลายของพระพุทธองค์มีความอดัด อดอมระอา รังเกียจร่างกายนี้อยู่แล้ว ฉะนั้นถ้ามีบุคคลมาฆ่าเราให้ตายด้วยอาวุธ ก็เป็นการดีที่เราจะได้ไม่ต้องแสวงหาอาวุธนั้น

พระพุทธเจ้าได้ฟังเช่นนั้น จึงตรัสว่า ปุณณะเป็นบุคคลที่ประกอบด้วยความข่มใจและความสงบใจ^๑ นี้จักสามารถอยู่ในสุนาปรีตชนบทได้ เมื่อพระปุณณะจาริกถึงสุนาปรีตชนบทระหว่างพรรษานั้น ชาวสุนาปรีตชนบทแสดงตนเป็นอุบาสกประมาณ ๕๐๐ คน และอุบาสิกาอีก ๕๐๐ คน และระหว่างพรรษานั้นท่านปุณณะ ท่านได้บรรลุวิชา ๓ และสำเร็จเป็นพระอรหันต์^๒

สรุปว่าพระปุณณะสามารถยับยั้งความโกรธได้ เมื่อต้องเผชิญกับบุคคลผู้มักโกรธ เพราะพระปุณณะ จะไม่โกรธตอบ รู้จักข่มใจตนเอง ไม่แสดงออก แม้ว่าพระพุทธองค์ได้ทดสอบถามพระปุณณะ ถึงบุคคลผู้มักโกรธได้กระทำการต่าง ๆ เพื่อให้พระปุณณะโกรธ แต่พระปุณณะกลับไม่โกรธ และพระพุทธองค์ได้ถามพระปุณณะว่า ถ้าบุคคลผู้มักโกรธนั้นจะฆ่าพระปุณณะให้ตายด้วยอาวุธ พระปุณณะจะอย่างไร พระปุณณะกลับตอบด้วยอารมณ์ดีว่า ในเมื่อร่างกายนี้ใช้งานมานานแล้ว เมื่อต้องตายก็ดี ไม่ต้องแสวงหาอาวุธมาทำร้ายเอง นอกจากนี้แล้ว ยังมีตัวอย่างบุคคลที่ยับยั้งความโกรธได้ด้วยความอดทน ออกถ้อย ไม่แสดงกิริยาอาการใด ๆ ออกมาให้เห็น และยังแผ่เมตตาไปให้บุคคลที่ทำให้โกรธ ดังเรื่องนางอุตตราอุบาสิกา ดังนี้

การยับยั้งความโกรธของนางอุตตราอุบาสิกา นางสิริมาหญิงขายเรือนร่างได้กระทำการที่ไม่ควรทำแก่นางอุตตรา แต่นางอุตตรากียับยั้งความโกรธไว้ได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสชมเชยนางอุตตราที่อดกลั้นความโกรธที่มีต่อนางสิริมา เมื่อบุคคลมีความโกรธต่อฝ่ายตรงข้าม แล้วฝ่ายตรงข้ามไม่โกรธตอบ และยังให้อภัย จึงถือว่าผู้ไม่โกรธตอบเป็นผู้ชนะใจตนเอง ดังเรื่องนางอุตตราอุบาสิกา ที่ปรากฏเรื่องราวอยู่ในอรรถกถา ขุททกนิกาย ธรรมบท โภทวรรคานางอุตตราเป็นธิดาของนายปุณณะ ซึ่งนายปุณณะเป็นคนจน อาศัยอยู่กับภรรยา เป็นลูกจ้างในบ้านสุมนเศรษฐี แห่งกรุงราชคฤห์ ต่อมาวันหนึ่ง นายปุณณะและภรรยา ได้ถวายอาหารบิณฑบาตแด่พระสารีบุตร ที่ท่านได้ออกจากนิโรธสมาบัติ การถวายทานครั้งนี้ ทำให้นายปุณณะกลายเป็นเศรษฐีทันที เพราะวันนี้นายปุณณะได้ถวายทานแด่พระสารีบุตรแล้ว ก็ได้ไปไถ่ถอนที่ดินของสุมนเศรษฐี ดินที่ไถ่ขึ้นมานั้นได้กลายเป็นทอง นายปุณณะและภรรยาก็นำทองทั้งหมดมาให้พระราชา พระราชาจึงแต่งตั้งให้นายปุณณะเป็นเศรษฐีชื่อว่า พุทฺธเศรษฐี เพราะมีทองคำมาก หลังจากนั้นครอบครัวของปุณณะเศรษฐี ได้ทำการถวายมหาทานแก่พระภิกษุสงฆ์ โดยมีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข ต่อมาสุมนเศรษฐีได้ขออนางอุตตรา ธิดาของปุณณเศรษฐี ให้เป็นภรรยาของบุตรชายของตน ซึ่งครอบครัวของสุมนเศรษฐีเป็นคนมีจลาจล เศรษฐีปุณณะจึงจำเป็นต้องยกลูกสาวให้เพราะนึกถึงบุญคุณที่เคยอาศัยในบ้านสุมนเศรษฐีมานาน นางอุตตราซึ่งเป็นพระโสดาบันแล้ว เมื่อได้แต่งงานไปแล้วประมาณ ๒ เดือน อยู่แต่ภายในเรือนตน ไม่มีโอกาสได้ทำบุญเลย จึงไม่ค่อยสบายใจ เมื่อปุณณเศรษฐีรู้เข้าจึงส่งทรัพย์ให้ ๑๕,๐๐๐ กหาปณะ^๓ และได้สั่งว่าให้ไปขอ

^๑ ความข่มใจ (ทมะ) ในที่นี้หมายถึงขันติ (ความอดทน) ส่วนความสงบใจ (อุปสมะ) เป็นไวพจน์ของความข่มใจ ส.สพ.อ. (ไทย) ๗๘๘-๘๘๙/๒๔.

^๒ ดูรายละเอียดใน ส.สพ.อ. (ไทย) ๑๘๘/๘๘๘/๘๔-๘๘.

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนรัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๙.

นางสิริมา หญิงโสเภณีมาคอยรับใช้สามีของนาง ในขณะที่นางอุตตราจะทำการถวายทานและฟังธรรม โดยพุทธอาราธนาพระพุทธเจ้าและพระภิกษุสงฆ์มารับบิณฑบาตที่บ้านนางเป็นเวลา ๑๕ วัน

พอถึงวันที่ ๑๔ เศรษฐีสามีนางเห็นนางและบ่าวไพร่กำลังวุ่นวายในการเตรียมอาหาร ถวายพระภิกษุสงฆ์ ก็นึกขำในใจ แทนที่จะนั่งนอนแบบสุขสบาย กลับหาความเหน็ดเหนื่อยใส่ตัว ส่วนนางเห็นว่าสามีนางประมาทในชีวิต มัวแต่คิดกินบุญเก่าโดยไม่สร้างบุญใหม่ นางจึงหัวเราะในความโง่เขลาของสามี นางสิริมาเห็นเช่นนั้นจึงโกรธ สึกไปว่าตนเองเป็นหญิงขายตัว คิดว่าเป็นภรรยาของเศรษฐี จึงได้ตักเนยใสที่กำลังเดือดพล่านรดราดบนศีรษะลงมาตลอดทั้งตัวของนางอุตตรา สาวรับใช้เห็นเช่นนั้นโกรธแทน ตรงเข้าจะไปทำร้ายนางสิริมา แต่นางอุตตราห้ามปรามไว้ เป็นเหตุให้นางสิริมาสำนึกผิด เกิดความเคารพและยำเกรง จึงก้มกราบลงแทบเท้านางอุตตรา^๔

สรุปว่านางอุตตราอุบาสิกาสสามารถยับยั้งความโกรธของตนเองไว้ได้ ไม่โกรธตอบ ทั้ง ๆ ที่ถูกนางสิริมานำน้ำเนยใสที่เดือดพล่าน ราดรดตั้งแต่ศีรษะจนถึงปลายเท้า และเพราะความไม่โกรธตอบและยังให้อภัย โดยห้ามไม่ให้สาวใช้แก้แค้น น้ำเนยใสที่เดือดพล่านรดราดบนตัวนางอุตตราจึงกลายเป็นน้ำทิพย์ชโลมกายของนางเองให้เย็นสบาย

การยับยั้งความโกรธของพระปทุมณะที่เป็นบุคคลผู้มีอัธยาศัยสงบสงี่ยม รู้จักสะกดข่มใจตนเองไว้ ไม่แสดงความไม่พอใจออกมาให้ปรากฏ ย่อมไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น ส่วนนางอุตตราอุบาสิกาหญิงผู้มีจิตใจเต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตา อดทนอดกลั้นความรู้สึก ไม่อาฆาตพยาบาท รู้จักการให้อภัย ซึ่งการให้อภัยนั้นเป็นทานที่บุคคลปุถุชนคนทั่วไปย่อมกระทำได้ยาก แต่สำหรับนางอุตตรานั้นเป็นผู้ทำทานอยู่เนื่อง ๆ ย่อมกระทำได้ง่าย และยังน้อมนำให้สาวใช้ให้อภัยแก่นางสิริมาด้วย จึงเป็นตัวอย่างบุคคลทั้งสองที่ยับยั้งความโกรธได้ตามปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา นอกจากคุณธรรมที่ใช้ในการยับยั้งความโกรธแล้ว ยังมีอุบายที่สามารถนำมาเป็นแนวทางการยับยั้งความโกรธได้ ดังนี้

๓.๒ อุบายระงับความโกรธ

อุบายระงับความโกรธ หมายถึง วิธีการ หรือหลักการอันแยบคายเพื่อหักห้ามใจไม่ให้โกรธตอบ หรือแสดงกิริยาอาการโต้ตอบต่อผู้ที่โกรธก่อน ในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยจะยกอุบายระงับความโกรธจากคัมภีร์พระพุทธศาสนา และสรุปมาเป็นหลักธรรมที่จะยับยั้งความโกรธตามสำนวนของผู้วิจัย ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงการพูดของบุคคลในโลกนี้มี ๕ ประการดังนี้คือ

๑. พูดตามกาลอันสมควรหรือไม่สมควร
๒. พูดเรื่องที่เป็นจริงหรือไม่เป็นจริง
๓. พูดคำที่อ่อนหวานหรือหยาบคาย
๔. พูดคำที่มีประโยชน์หรือไร้ประโยชน์
๕. มีเมตตาจิตพูดหรือมีโทสะพูด

เมื่อบุคคลอื่นพูด ไม่ว่าจะพูดถูกต้องตามกาลเทศะหรือไม่ถูกต้องก็ตาม จะพูดเรื่องที่เป็นจริงหรือไม่เป็นจริงก็ตาม จะพูดด้วยถ้อยคำที่อ่อนหวานหรือหยาบคายก็ตาม จะพูดคำที่มีประโยชน์หรือไร้ประโยชน์ก็ตาม จะพูดมีเมตตาจิตพูดหรือมีโทสะพูดก็บุคคลนั้นควรสำนึกไว้ว่า ‘จิตของเราจัก

^๔ ดูรายละเอียดใน พ.ธ.อ. (ไทย) ๑๗๖/๒๕๗.

ไม่แปรผัน เราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งอันเป็นประโยชน์อยู่อย่างมีเมตตา จิต ไม่โทสะ เราจักแผ่เมตตาจิตบุคคลนั้นอยู่ และเราจักแผ่เมตตาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ^๕ ไม่มี ขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนไปยังสัตว์โลกทุกหมู่เหล่าอันเป็นอารมณ์ของเมตตาจิตนั้นอยู่^๖ หมายความว่า จิตของเราจะไปไม่แปรเปลี่ยนไป โดยจะไม่พูดคำชั่วช้าหยาบคายไปตามคำพูดเหล่านั้น เราจะพูดด้วยจิตที่เต็มเปี่ยมไปด้วยเมตตา ปราศจากโทสะหรือความโกรธ ไม่มีความอาฆาตพยาบาท จะแผ่เมตตาไปให้สรรพสัตว์ทั้งหลายอย่างไม่มีประมาณ

สรุปว่า อุบายอันดับแรกนี้ เกี่ยวกับคำพูดว่า ไม่ว่าบุคคลจะพูดถูกเวลาและสถานที่ หรือ พูดไม่ถูกเวลาและสถานที่ พูดเรื่องจริงหรือเรื่องไม่จริง พูดคำอ่อนหวานหรือพูดคำหยาบ พูดคำมี ประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ และพูดด้วยจิตที่มีเมตตา หรือจิตที่โกรธก็ตาม เราจะไม่โต้ตอบด้วย คำพูดหยาบคาย จะพูดด้วยคำที่มีประโยชน์ และพูดด้วยความมีเมตตา เหล่านี้คืออุบายยับยั้งความ โกรธ นอกจากนี้แล้วยังมีอุบายยับยั้งความโกรธ ด้วยการทำให้หนักแน่นเหมือนแผ่นดิน ดังนี้

๓.๒.๑ ทำให้หนักแน่นเหมือนแผ่นดิน

อุบายทำให้หนักแน่นเหมือนแผ่นดิน หมายความว่า ไม่ว่าพูดถูกกาลเทศะหรือไม่ พูด เรื่องจริงหรือเรื่องเท็จ พูดคำไพเราะอ่อนหวานหรือพูดคำหยาบ พูดสิ่งที่ไม่มีประโยชน์หรือพูดสิ่งที่มี ประโยชน์ พูดด้วยความเมตตาหรือพูดด้วยความโกรธ เราควรทำให้ของเรานี้หนักแน่นเหมือนแผ่นดิน ที่รองรับผู้คนมากมาย อันธรรมาคนทั้งหลายย่อมเหยียบย่ำแผ่นดิน นำจอบ นำเสียมมาขุดเจาะไถย เศษดินขึ้นมา แล้วทิ้งสิ่งสกปรกโสโครกลงไป อุจจาระบ้าง ปัสสาวะรดใส่บ้าง ถ่มน้ำลายใส่บ้าง ก็ยังเป็น แผ่นดินเหมือนเดิมฉันใด อันบุคคลจะพูดกับเราไม่ว่าพูดถูกกาลเทศะหรือไม่ พูดเรื่องจริงหรือเรื่อง เท็จ พูดคำไพเราะอ่อนหวานหรือพูดคำหยาบ พูดสิ่งที่ไม่มีประโยชน์หรือพูดสิ่งที่มีประโยชน์ พูดด้วย ความเมตตาหรือพูดด้วยความโกรธ เราควรจะทำให้ของเรานี้ไม่หวั่นไหวด้วยคำพูดเหล่านั้น หนักแน่น เหมือนแผ่นดินฉันนั้น ดังข้อความที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เพราะ แผ่นดินใหญ่นี้สักหาประมาณมิได้ เขาจะทำแผ่นดินใหญ่นั้นไม่ให้แผ่นดินไม่ไถ่ง่าย บุรุษนั้นจะต้อง ได้รับความเหน็ดเหนื่อย และความลำบากใจเป็นแน่แท้’^๗ ถ้าเมื่อบุคคลไม่สามารถทำให้หนักแน่น เหมือนแผ่นดินได้แล้ว ยังมีอุบายการทำให้ว่างเปล่าเหมือนอากาศ ดังนี้

๓.๒.๒ ทำให้ว่างเหมือนอากาศ

ความว่า คนบางคนคิดว่าจะวาดรูปในอากาศ จึงได้หยิบเอาสีต่าง ๆ มา แล้วก็พยายาม วาดลวดลายต่าง ๆ พร้อมกับระบายสีลงบนรูปภาพเหล่านั้นนั้นในอากาศ ไม่ว่าเขาจะพยายามแค่ไหน ก็ไม่สามารถวาดภาพเหล่านั้นในอากาศได้ เพราะมีแต่ความว่างเปล่าฉันใด อันบุคคลจะพูดกับเราไม่ว่า จะพูดถูกกาลเทศะหรือไม่ พูดเรื่องจริงหรือเรื่องเท็จ พูดคำไพเราะอ่อนหวานหรือพูดคำหยาบ พูดสิ่งที่ไม่ มีประโยชน์หรือพูดสิ่งที่มีประโยชน์ พูดด้วยความเมตตาหรือพูดด้วยความโกรธ เรา เราควรทำให้ ของเรานี้ว่างเปล่าเหมือนอากาศ ไม่ให้คำพูดเหล่านั้นปรากฏเป็นรอยต่าง ๆ แปรเปื้อนใจของเราได้ เลยฉันนั้น ดังข้อความที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาว่า ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เพราะอากาศนี้ไม่

^๕ หมายถึงอารมณ์ที่ถึงความเป็นใหญ่ชั้นรูปาวจรและชั้นอรุพาจร เพราะมีผลที่สามารถข่มกิเลสได้ และหมายถึง ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และปัญญาอันยิ่งใหญ่ อภ.สง.อ. (ไทย) ๑๒/๙๒.

^๖ ม.มู (ไทย) ๑๒/๒๒๗/๒๓๙.

^๗ ดูรายละเอียดใน ม.มู (ไทย) ๑๒/๒๒๘/๒๔๐.

มีรูปร่าง ชี้ให้เห็นไม่ได้ เราจะเขียนรูปในอากาศนั้น ทำให้เป็นรูปปรากฏไม่ได้ง่ายเลย บุรุษนั้นจะต้องเห็นดเหนี่ยอลำบากใจเสียเปล่าเป็นแน่’^{๘๘} และถ้าทำใจให้ว่างเหมือนอากาศไม่ได้ ก็ยังมีอุปบายทำใจให้เย็นเหมือนแม่น้ำ ดังนี้

๓.๒.๓ ทำใจให้เย็นเหมือนแม่น้ำ

ความว่าคนบางคนถือคบเพลิงที่ลุกเป็นไฟโชติช่วงมา และพูดว่าเขาจะเผาแม่น้ำคงคานี้ให้ร้อนจัดเดือดพล่านเป็นควันพวยพุ่งขึ้นมา แล้วก็จุ่มคบเพลิงลงในแม่น้ำ ไม่ว่าเขาจะพยายามแค่ไหน แม่น้ำก็ไม่ติดเป็นไฟ แม่น้ำก็ยังรักษาความเย็นของแม่น้ำไว้เหมือนเดิมฉันใด อันบุคคลจะพูดกับเรา ไม่ว่าจะพูดถูกกาลเทศะหรือไม่ พูดเรื่องจริงหรือเรื่องเท็จ พูดคำไพเราะอ่อนหวานหรือพูดคำหยาบ พูดสิ่งที่ไม่มียประโยชน์หรือพูดสิ่งที่มีประโยชน์ พูดด้วยความเมตตาหรือพูดด้วยความโกรธ เราควรทำใจของเราให้สงบเยือกเย็นเหมือนแม่น้ำฉันนั้น ดังข้อความที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เพราะแม่น้ำคงคาเป็นแม่น้ำที่ลึกสุดประมาณ เขาจะทำแม่น้ำคงคานั้นให้ร้อนจัดเดือดเป็นควันพวยพุ่งด้วยคบหญ้าที่ลุกโพลงแล้วไม่ได้ง่ายเลย บุรุษนั้นจะต้องเห็นดเหนี่ยอลำบากใจเสียเปล่าเป็นแน่’^{๘๙} การทำใจให้เย็นเหมือนแม่น้ำนั้น ซึ่งเราเรียกว่า ใจเย็นนั่นเอง เมื่อไม่สามารถทำใจให้เยือกเย็นให้เหมือนแม่น้ำได้แล้ว ยังมีอุปบายที่ทำใจให้อ่อนนุ่มเหมือนกระสอบหนึ่งแฉว ดังนี้

๓.๒.๔ ทำใจให้อ่อนโยนเหมือนกระสอบหนึ่งแฉว

ความว่ากระสอบหนึ่งแฉวที่ฟอกสะอาดแล้ว อ่อนนุ่มดังปุยนุ่น ไม่ว่าใครต่อใครจะมาตีอย่างไร ก็ไม่มีเสียงดัง คนบางคนถือเอาไม้หรือกระบี่มาแล้วพูดว่า เขาจะตีกระสอบหนึ่งแฉว ที่ฟอกสะอาดดีแล้ว ตีไม่มีเสียงดัง ให้มีเสียงดังกึกก้องด้วยไม้หรือกระบี่ฉันใด อันบุคคลจะพูดกับเรา ไม่ว่าจะพูดถูกกาลเทศะหรือไม่ พูดเรื่องจริงหรือเรื่องเท็จ พูดคำไพเราะอ่อนหวานหรือพูดคำหยาบ พูดสิ่งที่ไม่มียประโยชน์หรือพูดสิ่งที่มีประโยชน์ พูดด้วยความเมตตาหรือพูดด้วยความโกรธ เราก็ควรทำใจของเราให้สะอาด และอ่อนนุ่มเหมือนกระสอบหนึ่งแฉว ซึ่งไม่ว่าเขาจะใช้ถ้อยคำเช่นใด เพื่อยั่วให้เราโกรธตอบ เราก็จะไม่สะทกสะท้านด้วยคำพูดเหล่านั้นฉันนั้น ดังข้อความที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาว่า ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เพราะกระสอบหนึ่งแฉวนี้ที่เขาฟอกแล้ว ฟอกสะอาดแล้ว ฟอกเรียบร้อยแล้ว อ่อนนุ่มดังปุยนุ่น ตีไม่มีเสียง ตีไม่ดัง เขาจะทำกระสอบหนึ่งแฉวนั้นให้กลับมีเสียงดังก้องขึ้นด้วยไม้หรือกระบี่ไม่ได้ง่ายเลย บุรุษนั้นจะต้องเห็นดเหนี่ยอลำบากใจเสียเปล่าเป็นแน่’^{๙๐} ถ้าบุคคลยังไม่สามารถทำใจให้อ่อนโยนเหมือนกระสอบหนึ่งแฉวได้แล้ว ยังมีอุปบายสุดท้ายที่บุคคลสามารถยับยั้งความโกรธได้ด้วยความคิด อุดกั้น ดังเลื่อยที่มีด้ามจับทั้งสองข้าง ที่โจรเลื่อยร่างกายของบุคคลนั้นออกเป็นท่อน ๆ ดังนี้

๓.๒.๕ โอวาทอุปมาด้วยเลื่อย

ความว่าหากพวกโจรที่มีความประพฤติเลวทรามต่ำช้า จะใช้เลื่อยที่มีด้ามจับสองข้างมาเลื่อยอวัยวะน้อยใหญ่ของเราให้ขาดเป็นท่อน ๆ เราก็จะไม่คิดร้ายตอบต่อโจรนั้น ซึ่งถือว่าเราทำตามคำสอนของพระพุทธองค์ คือมีความอดกลั้น อดทน จิตของเราย่อมมีความสงบนิ่ง ไม่แปรเปลี่ยน จะไม่ได้ตอบด้วยคำหยาบคาย ชั่วช้า เราจะอนุเคราะห์สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่เขา อยู่อย่างผู้มีเมตตาจิต เรา

^{๘๘} คุรยละเอียดใน ม.มู (ไทย) ๑๒/๒๒๙/๒๔๑.

^{๘๙} คุรยละเอียดใน ม.มู (ไทย) ๑๒/๒๓๐/๒๔๑-๒๔๒.

^{๙๐} คุรยละเอียดใน ม.มู (ไทย) ๑๒/๒๓๑/๒๔๒-๒๔๓.

จะแผ่เมตตาอย่างไม่มีประมาณไปให้บุคคลผู้มีความคิดชั่วร้ายเหล่านั้น ดังพระโอวาทที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ‘ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ เธอทั้งหลายจงมนสิการ ถึงโอวาทซึ่งมีอุปมาด้วยเลื่อยนี้เนื่อง ๆ เกิด ขึ้นนั้นจักมีประโยชน์ เพื่อสุขแก่เธอทั้งหลายสิ้นกาลนาน’^{๑๑} บุคคลที่มีความอดทน อดกลั้นได้นั้น ย่อมจะพบความสุขตลอดไป

๓.๓ อูบายบรรเทาความโกรธ

อูบายบรรเทาความโกรธ หมายถึง การทำให้ความโกรธทุเลา เบาบางลง เพราะเวลาบุคคลเกิดความโกรธแล้ว จะเห็นข้างเท่าหนู จะไม่กลัวภัยอันตรายต่าง ๆ ซึ่งย่อมทำให้บุคคลนั้นอาจสร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น ถ้าบุคคลได้มาศึกษาอูบายต่าง ๆ เพื่อบรรเทาความโกรธตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เป็นหลักธรรมที่เข้าใจง่าย ปฏิบัติตามแล้ว เห็นผลจริง ดังนี้ คือ

๑) อูบายบรรเทาความโกรธด้วยกลับเข้ามานใหม่

ความว่าถ้าบุคคลเจริญเมตตาจนได้เมตตาตามแล้ว ในขณะที่เขาสนใจไปยังบุคคลที่เป็นคู่เวรของเขา ความโกรธย่อมผุดขึ้นมาในใจของเขาอีก เราจะหวนนึกถึงความผิดที่เขาได้ก่อกรรมกับเราไว้ เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ทำสมาธิ ก็ควรกลับไปเข้าเมตตาตามาที่ตนเคยทำให้เกิดแล้วแก่บุคคลอันเป็นที่รักของเราหลาย ๆ ครั้ง และเมื่อออกจากฌานแล้ว จึงเจริญเมตตาตามไปให้บุคคลที่เป็นคู่เวรของเราอีก ก็จะบรรเทาความโกรธลงได้ ดังข้อความที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “ถ้าโยคีบุคคลส่งจิตไปในคนผู้เป็นคู่เวรกันนั้น ความโกรธแค้นย่อมผุดเกิดขึ้นมาเสีย เพราะหวนนึกถึงความผิดที่เขาได้ก่อกรรมทำเวรให้ไว้แต่ก่อน”^{๑๒} เมื่อเป็นเช่นนี้โยคีบุคคลจงหวนกลับไปเข้าเมตตาตาม^{๑๓}

๒) อูบายบรรเทาความโกรธด้วยพิจารณาถึงพระพุทธโอวาท

ความว่าบุคคลจะบรรเทาความโกรธแค้นลงได้นั้น ด้วยการพิจารณาคำสอนของพระพุทธองค์ที่ว่า ดังนี้

๑. ‘ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกโจรผู้มีใจบาปหยาบช้าจะพึงเอาเลื่อยมีด้ามสองข้างมาเลื่อยอวัยวะทั้งหลาย แม้ขณะเมื่อพวกโจรทำการเลื่อยอวัยวะอยู่นั้น ผู้ใดเกิดมีใจประทุษร้ายต่อพวกโจร เขาเชื่อว่าไม่ปฏิบัติตามคำสอนของเรา เพราะเหตุที่มีใจประทุษร้ายนั้น’^{๑๔} หมายความว่า ทรงเปรียบเทียบเหมือนพวกโจรเอาเลื่อยมาเลื่อยอวัยวะของเรา ขณะที่โจรเลื่อยอยู่ เราจะต้องมีความอดทนอดกลั้น ไม่คิดประทุษร้ายตอบพวกโจร ก็ถือว่าเราปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์

๒. ‘ผู้ใดโกรธตอบคนที่โกรธก่อน ผู้นั้นชื่อว่าเป็นคนเลวเสียยิ่งกว่าคนที่โกรธก่อน เพราะเหตุที่โกรธตอบนั้น, ผู้ใดไม่โกรธตอบคนที่โกรธก่อน ผู้นั้นชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้แสนยาก

^{๑๑} ดุรายละเอียดยใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๓/๒๔๔.

^{๑๒} พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพลส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๔๙๐.

^{๑๓} เมตตาตาม ในที่นี้ หมายถึงขั้นอุปนมาน แต่เกจิอาจารย์ให้ทรรศนะไว้ว่า หมายถึงเพียงขั้นอุปจารตาม คำของเกจิอาจารย์นั้น มีฐานะควรฟังได้อยู่ ด้วยสมกับบรรดาธิบายตอนว่าด้วยสีมาสัมภทข้างหน้า ในที่นี้ให้ธรรมาธิบายไว้ว่า สีมาสัมภทมีฐานะเท่ากับอุปจารสมาธิหรือปฐกนิมิต โยคีบุคคลก่อนจะถึงขั้นอุปนมาสมาธิต้องผ่านสีมาสัมภทก่อน แต่ในที่นี้ มิได้แสดงว่าต้องผ่านสีมาสัมภทมาก่อนเจริญเมตตาในบุคคลนั้นๆ แล้วก็สามารถถึงขั้นอุปนมานเลย

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๒/๒๔๔.

ผู้รู้ว่าคุณอื่นโกรธแล้ว เป็นผู้มียังความโกรธไว้เสียได้ คือไม่โกรธตอบ ผู้นั้นได้ชื่อว่าประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตน และคนอื่นด้วยกันทั้งสองฝ่าย^{๑๕} หมายความว่า ผู้ใดโกรธตอบ ผู้นั้นเลวกว่าผู้โกรธก่อน ผู้ไม่โกรธตอบ ถือว่าเป็นผู้ชนะสงครามอันชนะได้ยาก เพราะผู้นั้นจะต้องมีสติยับยั้งความไม่โกรธตอบได้ จึงชื่อว่าทำประโยชน์ให้ทั้งสองฝ่าย คือแก่ตนและผู้อื่นด้วย

๓. อกุศลกรรม ๗ ประการที่จะเกิดขึ้นแก่ผู้ที่มีกโกรธ ได้แก่ ๑. มีผิวพรรณไม่ผ่องใส แม้ว่า จะชำระร่างกายให้สะอาดเพียงใด ลูบไล้ของหอม นุ่งห่มผ้าที่ขาวสะอาดเพียงใด ก็ยังมีผิวพรรณไม่ผ่องใสอยู่ตนเอง ๒. คนโกรธเป็นคนที่มีความทุกข์ตลอดเวลา ๓. ความโกรธทำให้เขาขาดทรัพย์สินเงินทอง ๔. ความโกรธทำให้เขามีโรคภัยน้อย ๕. ความโกรธทำให้เขาเสื่อมยศ ๖. ความโกรธทำให้เขาไม่มีเพื่อนพ้อง และ ๗. เมื่อตายไป ย่อมไปสู่ทุคติภูมิ

๔. ‘ภิกษุทั้งหลาย ฟินสำหรับเผาศพไฟไหม้ปลายทั้งสองข้างข้างตรงกลางเปื้อนคุดสนิม ย่อมไม่สำเร็จเป็นฟินในบ้านด้วย ย่อมไม่สำเร็จเป็นฟินในป่าด้วย ฉันทใดเรากล่าวว่า คนขี้โกรธนี้ก็มีลักษณะอาการเหมือนอย่างนั้น’^{๑๖} หมายความว่า พระองค์ทรงเปรียบคนมักโกรธเหมือนฟินเผาไฟ ที่มีไฟติดทั้ง ๒ ด้าน ตรงกลางมีคุด จะจับทั้ง ๒ ด้านก็ร้อน จะจับตรงกลางก็เหม็น

๓) อุบายบรรเทาความโกรธด้วยมองคนในแง่ดี

คนเราทุกคนจะต้องมีคุณธรรมความดีอย่างน้อยหนึ่งอย่างในตัวเขาเอง ถ้าคุณธรรมส่วนใด ๆ ก็ตามที่คนคู่เวรนั้นมีอยู่ เช่นความสะอาดเรียบร้อยของเขาบางอย่าง เมื่อนำมาพิจารณาดูให้ดีแล้ว สามารถที่จะทำให้เกิดความเลื่อมใสพอใจขึ้นได้ ก็จงระลึกถึงคุณธรรมส่วนนั้น ๆ มาบรรเทาความโกรธเคือง และเพียรทำความอาฆาตเคียดแค้นให้หายไป คนบางคนมีมรรยาททางกายเรียบร้อยอย่างเดียว แต่มรรยาททางวาจาและทางใจไม่เรียบร้อย ก็จงระลึกแต่มรรยาททางกายของเขาส่วนเดียว ก็จงบรรเทาความโกรธลงได้บ้าง คนบางคนมีมรรยาททางวาจาเรียบร้อยส่วนเดียว โดยปรากฏด้วยการเจรจาด้วยถ้อยคำไพเราะอ่อนหวาน เราก็จงระลึกแต่มรรยาททางวาจาส่วนเดียว ก็จงบรรเทาความโกรธลงได้ คนบางคนมีมรรยาททางใจเรียบร้อยส่วนเดียว โดยปรากฏให้เห็นด้วยการกราบไหว้ วัตถุมงคลและมงคลสถานด้วยกิริยาอ่อนน้อมเคารพเรียบร้อย ก็จงระลึกถึงมรรยาททางใจของเขาส่วนเดียว แต่ถ้าบุคคลมีความงามทั้ง ๓ ส่วน ก็จงเลือกเอามรรยาทใดมรรยาทหนึ่งมาพิจารณาตามอัธยาศัย ดังข้อความที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า ‘คนบางคนย่อมมีมรรยาทเรียบร้อยทั้ง ๓ ประการ สำหรับคนเช่นนี้โยคีบุคคลมีความชอบใจมรรยาทของเขาประการใด ๆ ก็จงเลือกระลึกเอามรรยาทประการนั้น ๆ ตามอัธยาศัยเถิด เพราะการเจริญเมตตาในคนเช่นนี้ ย่อมจะปฏิบัติได้โดยไม่ลำบากเลย’^{๑๗} แต่ถ้าบุคคลไม่มีมรรยาทความเรียบร้อยทั้งทางกาย วาจา ใจ ก็จงมีความกรุณาแก่เขาปรารถนาให้เขาพ้นทุกข์ มีความสุข ก็จงบรรเทาความโกรธลงได้^{๑๘}

๔) อุบายบรรเทาความโกรธด้วยการพรั่นสอนตนเอง แม้บุคคลจะได้พยายามบรรเทาความโกรธเคียดแค้นโดยอุบายวิธีด้วยมองคนในแง่ดี แต่ความโกรธเคียดแค้นก็ยังมิอยู่ แต่นั่นบุคคลจง

^{๑๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๘๙/๒๖๗.

^{๑๖} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๙๕/๑๔๔.

^{๑๗} พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๔๙๓-๔๙๕.

^{๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙๐.

เปลี่ยนวิธีใหม่ กล่าวคือจงพยายามพร่ำสอนตัวเองด้วยอุบายวิธีดังต่อไปนี้ ๑) ก็เมื่อคนคู่เวรทำทุกข์ให้เรา ก็ทำได้แค่ร่างกายของเรา ทำไมจะเก็บเอาทุกข์นั้นเข้ามาใส่ไว้ในจิตใจของตน ๒) ญาติพี่น้องผู้มีอุปการคุณเป็นอันมาก เรายังจากเขามาได้ ทำไมเราจึงจะละความโกรธไม่ได้ ๓) เราเป็นผู้ทรงศีล ทำไมจึงเอาความโกรธ ซึ่งทำศีลของเราต่างปร้อยเพราะความโกรธเคียดแค้นเหล่านั้น ๔) คนคู่เวรได้ทำความผิดมากให้แก่เรา แต่ทำไมเราจึงปรารถนาที่จะทำความผิดเช่นอย่างความโกรธเคียดแค้นนั้นด้วยตัวของเราเอง ๕) ก็เมื่อคนคู่เวรปรารถนาที่จะให้ความโกรธเกิดขึ้นแก่เรา จึงได้ทำสิ่งที่ไม่พอใจยิ่งยู่ ทำไมเราจึงจะทำตามความปรารถนาของเขา ด้วยการยอมให้ความโกรธเกิดขึ้น ๖) เมื่อเราโกรธขึ้นมาแล้ว ความทุกข์นั้นย่อมมีแก่เรา ไม่ใช่มีแก่คู่เวรของเรา เราเบียดเบียนตนเองด้วยทุกข์ที่เราก่อขึ้นเอง ๗) เมื่อคู่เวรมีความโกรธเคียดแค้น ซึ่งไม่ทำประโยชน์อะไรมาให้แก่ตนเองเลย แม้เมื่อเรายังโกรธเขาอยู่ ก็จะได้ชื่อว่าเราก็กุ๊กกับเขาด้วย ๘) คู่เวรได้ทำสิ่งที่ไม่น่าพอใจให้แก่เรา ด้วยอาศัยความโกรธของเรา เราจึงรีบทำให้ความโกรธนั้นให้หายไป มิเช่นนั้นเราจะทุกข์ใจเพราะความโกรธ ๙) ความโกรธที่ทำให้เราไม่พอใจ ความโกรธเหล่านั้นก็ได้ดับไปแล้ว เพราะสภาวะธรรมทั้งหลายเกิดดับตลอดเวลา แล้วก็มีความโกรธอื่น เกิดขึ้นมาแทน เราจะมัวหลงต่อความโกรธเก่าที่ฝังไว้ในใจเราทำไม ๑๐) ผู้ใดทำความผิดให้แก่เรา เมื่อความผิดนั้นจบไปแล้ว ก็แสดงว่าความผิดนั้นไม่มีแล้ว เรายังมีความโกรธต่อผู้นั้นอยู่ เราจะไปโกรธคนอื่นทำไม เราควรจะโกรธตัวเราเองที่ยังหลงโกรธเขาอยู่^{๑๙}

๕) อุบายบรรเทาความโกรธด้วยการพิจารณาถึงกรรม บุคคลเมื่อได้มีความพยายามพร่ำสอนตัวเองแล้ว แต่ความโกรธแค้นก็ยังไม่สงบลง บุคคลจงพิจารณาถึงตนเองเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน ดังต่อไปนี้ว่า เราโกรธคนอื่นเขาแล้ว จักได้ประโยชน์อะไร กรรมที่เกิดจากการมีความโกรธเป็นเหตุ จะนำไปสู่ความฉิบหายแก่เราเอง ด้วยว่ากฎแห่งกรรมกล่าวไว้ว่า เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง เราได้ทำกรรมสิ่งใดไว้ เราจักได้รับผลของกรรมนั้น เมื่อเราได้พิจารณาถึงกรรมของตนเองแล้ว เราจักได้พิจารณาถึงกรรมของบุคคลอื่นด้วยว่า ผู้ใดสร้างความโกรธแค้นขึ้นมา ผู้นั้นต้องได้รับผลกรรมของความโกรธนั้นด้วยตัวเขาเอง เช่นนี้เราจะได้บรรเทาความโกรธของเราลงได้

๖) ด้วยพิจารณาถึงพระพุทธรูปในปางก่อน บุคคลจะพยายามพิจารณาถึงกรรมของตนเองและกรรมของคนอื่นแล้ว ความโกรธแค้นก็ได้สงบไป ดังนั้นจงระลึกถึงพระคุณคือพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้าในปางก่อน เพื่อบรรเทาความโกรธแค้นต่อไป ในพุทธรูปวัตรในปางก่อนนั้น มีส่วนที่เราสามารถนำมาเตือนตนเอง ด้วยวิธีดังต่อไปนี้แน่ะ พระศาสดาของเราในปางก่อน ตั้งแต่ยังมิได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเป็นพระโพธิสัตว์บำเพ็ญบารมี ๓๐ ทัศอยู่ถึง ๔ อสงัยกับหนึ่งแสนมหากัปนั้น พระองค์มิได้ทำความโกรธแค้นต่อศัตรูทั้งหลายผู้พยายามทำร้ายพระองค์อยู่ในชาตินั้น ๆ ดังมีตัวอย่างย่อ ๆ ดังนี้ ๑) เรื่องพระเจ้าสีลวะ ในสิลวชาดก พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพระเจ้าแผ่นดิน มีพระนามว่าพระเจ้าสีลวะ อำมาตย์ผู้ใจบาปหยาบซาลอบล่วงประเวณีกับพระอัครมเหสีของพระองค์ แล้วไปเชื่อเชิญพระราชาผู้เป็นปฏิปักษ์มายึดเอาพระราชสมบัติในที่มีอาณาบริเวณถึง ๓๐๐ โยชน์ พระเจ้าสีลวะโพธิสัตว์ก็ได้ทรงอนุญาตให้หมู่อำมาตย์ผู้จงรักภักดีลุกขึ้นจับอาวุธต่อต้าน ต่อมาพระองค์พร้อมด้วยหมู่อำมาตย์พันหนึ่ง ได้ถูกเขาซุกดหุ้มฝังทั้งเป็นลึกแค่พระศอ ตรงที่

^{๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙๕-๔๙๗.

ปาชาผิวดิบ พระองค์ไม่ได้ทรงเสียพระทัยแม้แต่น้อย อาศัยพวกสุนัขจิ้งจอกที่พากันมาคุ้ยกินซากศพ ได้ขุดคุ้ยดินออกให้พระองค์จึงได้ทรงใช้ความเพียรของลูกผู้ชายด้วยกำลังพระพาหาทรงตะเกียกตะกายออกมาจากหลุม จึงทรงรอดชีวิตได้และด้วยอาณูภาพของเทวดาช่วยบันดาลให้พระองค์ได้เสด็จขึ้นไปยังพระราชนิเวศน์ของพระองค์ ทรงเห็นพระราชผู้เป็นศัตรูบรรทมอยู่ที่พระแท่นบรรทม พระองค์ก็ได้ทรงพิโรธโกรธแค้นแต่ประการใด กลับทรงปรับความเข้าใจพระทัยดีต่อกันและกัน ทรงตั้งพระราชผู้เป็นศัตรูไว้ในฐานะแห่งมิตร นอกจากนี้แล้วยังมีเรื่องขันตีวาทีดาบส เรื่องธรรมปาละกุมาร เรื่องพญาช้างฉัททันต์ เรื่องพญากระบี่ เรื่องพญานาคชื่ออุริทัตตะ เรื่องพญานาคชื่อจัมเปยยะ เรื่องพญานาคชื่อสังขปาละ^{๒๐} เป็นต้น

๓) อุบายบรรเทาความโกรธด้วยการพิจารณาความสัมพันธ์กันมาในสังสารวัฏ บุคคลผู้ซึ่ง ได้พยายามพิจารณาถึงพระคุณคือพระจริยาวัตรของพระบรมศาสดาในปางก่อนโดยวิธีดังกล่าวมา ความโกรธแค้นนั้นก็ยังไม่สงบ ดังนั้นบุคคลพึงพิจารณาถึงความสัมพันธ์กันมาในสังสารวัฏอันยาวนาน ซึ่งสุดจะประมาณกาลเวลาได้ ดังต่อไปนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสสอนไว้ ซึ่งมีปรากฏอยู่ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย นิทานวรรคว่า สัตว์โลกเกิดขึ้นมาในโลกนี้ ที่จะไม่เคยเป็นมารตากันเป็นบิดากัน ไม่เคยเป็นพี่น้องชายกัน ไม่เคยเป็นญาติพี่น้องหญิงกัน ไม่เคยเป็นบุตรกัน และไม่เคยเป็นธิดากัน เป็นสิ่งที่หาได้ไม่ง่ายเลย เพราะฉะนั้น บุคคลพึงสังจิตไปในบุคคลคู่เวรกันนั้นดังนี้ว่า สตรีผู้นี้เคยเป็นมารดาของเรา มาในชาติปางก่อน เขาเคยได้รักษาเราอยู่ในท้อง ๑๐ เดือน ได้ช่วยล้างอุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลาย น้ำมูก เป็นต้น ให้แก่เราโดยไม่รังเกียจ ได้ช่วยประคองเราให้อนอนอยู่ระหว่างอก อุ้มเราไปด้วยสะเอว ได้ทะนุถนอมเลี้ยงเรามาเป็นอย่างดี บุรุษนี้ได้เคยเป็นบิดาของเรา มาเมื่อเขาประกอบการค้าขาย ต้องเดินทางไปในที่กันดาร เช่น ต้องไปด้วยแพะเป็นที่อาศัยเป็นพาหนะ แม้ชีวิตก็ยอมเสียสละเพื่อประโยชน์แก่ตัวเรา บางที่ต้องเล่นเรือผ่านมหาสมุทรอันเต็มไปด้วยภัยอันตราย และได้ทำกิจการอย่างอื่น ๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งที่ทำได้ด้วยยากด้วยความลำบากยากเย็น เพื่อสะสมทรัพย์ไว้ด้วยอุบายต่าง ๆ ด้วยความตั้งใจว่า จะเลี้ยงดูลูก ๆ ทั้งหลายให้เป็นสุข บุรุษผู้นี้เคยเป็นพี่น้องชายของเรามา สตรีผู้นี้เคยเป็นพี่น้องหญิงของเรามา บุรุษนี้เคยเป็นบุตรของเรามา สตรีนี้เคยเป็นธิดาของเรามา และแต่ละบุคคลนั้น เคยได้ทำอุปการะแก่เรามาหลายอย่างหลายประการเป็นอันมาก เพราะเหตุนี้ การที่เราจะตั้งใจให้โกรธแค้นในบุคคลนั้น ๆ ย่อมเป็นการไม่สมควรอย่างยิ่ง^{๒๑}

๔) อุบายบรรเทาความโกรธด้วยพิจารณาถึงอนิสังสเมตตา บุคคลได้พยายามพิจารณาถึงความสัมพันธ์กันมาในสังสารวัฏดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ก็ยังไม่สามารถที่จะทำความโกรธแค้นให้สงบลงได้ ดังนั้นบุคคลพึงพิจารณาถึงอนิสังสของเมตตา โดยอุบายวิธีดังนี้ คนผู้เจริญเมตตาภาวนา พึงหวังได้แน่นอนซึ่งอนิสังส ๑๑ ประการของเมตตา ดังต่อไปนี้ ๑) หลับเป็นสุข ๒) ตื่นเป็นสุข ๓) ไม่ฝันร้าย ๔) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย ๕) เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย ๖) เทวดาทั้งหลายคอยเฝ้ารักษา ๗) ไฟ ยาพิษ หรือศัสตรา ไม่กล้ากรายในตัวของเขา ๘) จิตเป็นสมาธิเร็ว ๙) ผิวหน้าผ่องใส ๑๐) ไม่หลงทำกาลกิริยา คือไม่หลงตาย ตายมีสติ ๑๑) เมื่อไม่ได้บรรลุคุณธรรมเบื้องสูง อย่างต่ำก็จะบังเกิดใน

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙๙-๕๐๐.

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐๐-๕๐๖.

พรหมโลก ถ้าเราสามารถดับความโกรธของเราด้วย เราจะได้ชื่อว่าเป็นผู้อยู่ภายใต้อนิสังสมตตา ๑๑ ประการนี้^{๒๒}

๙) **ด้วยการพิจารณาแยกธาตุ** บุคคลถ้ายังไม่อาจที่จะทำความโกรธแค้นให้ดับลงได้ด้วยวิธีพิจารณาอนิสังสมตตา ๑๑ ประการนี้ จงนึกเอาคนคู่เวรนั้นมาพิจารณาแยกออกให้เห็นเป็นเพียงสักว่าเป็นธาตุ ด้วยวิธีแยกธาตุว่า เมื่อเราโกรธเขานั้น เราโกรธอะไรเขาหรือ คือในอาการ ๓๒ เราโกรธผม หรือโกรธขน หรือโกรธเล็บ หรือโกรธฟัน หรือ โกรธหนัง หรือ โกรธเนื้อ โกรธเอ็น โกรธกระดูก โกรธเยื่อในกระดูก โกรธม้าม โกรธหัวใจ โกรธตับ โกรธพังผืด โกรธไต โกรธปอด โกรธไส้เล็ก ไส้ใหญ่ โกรธอาหารใหม่อาหารเก่า โกรธมันสมองหรือหรือเจ้าโกรธดี เสลด น้ำหนอง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมัน ขัน น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำมันไขข้อ น้ำมูตรของเขา หรือว่าในธาตุ ๔ เราโกรธธาตุดินของเขาหรือ หรือเราโกรธธาตุน้ำของเขา หรือเราโกรธธาตุลม หรือเราโกรธธาตุไฟ ฯลฯบุคคลพิจารณาแยกธาตุ แยกกระจายคนคู่เวรนั้นออกโดยที่เป็นธาตุ คือเป็นเพียงชิ้นส่วนอันหนึ่ง ๆ ประกอบกันไว้ ก็จะมีมองเห็นสภาวะธรรมด้วยปัญญาอย่างชัดแจ้งว่า ความโกรธย่อมไม่มีในบุคคลคู่เวรนั้นเพราะธาตุทั้งหลายแต่ละธาตุ ๆ มีผมเป็นต้นนั้น เป็นสิ่งอันใด ๆ ไม่ควรที่จะโกรธ^{๒๓}

๑๐) **อุบายบรรเทาความโกรธด้วยการให้ปันสิ่งของ** บุคคลผู้ไม่สามารถจะพิจารณาด้วยวิธีแยกธาตุดังกล่าวแล้ว ก็พึงทำการให้ปันสิ่งของของตนให้แก่บุคคลคู่เวรตน ตนเองก็ควรรับสิ่งของ ๆ บุคคลคู่เวรด้วย การให้ปันสิ่งของเหมือนกับการให้ทานเพื่อเป็นอุบายบรรเทาความโกรธของคู่เวรลงได้ ดังความโกรธของพระมหาเถระรูปหนึ่ง ระงับลงเพราะได้บาตรของพระปิ่นทปาทิกะเถระผู้ถูกขับออกจากเสนาสนะ ในวัดจิตตบรรพตถึง ๓ ครั้ง ได้มอบถวายพร้อมกับเรียนว่า ‘ท่านขอรับบาตรใบนี้ราคา ๘ กหาปณะ อุบาสิกผู้เป็นโยมหญิงท่านถวายมา เป็นลาภที่ได้มาโดยชอบธรรม ขอท่านได้กรุณาทำให้เป็นบุญลามแก่มหาอุบาสิกานั้นด้วยเถิด’ การให้ปัน เป็นอุบายทรมานคนพยศให้หายได้ การให้ปันเป็นเครื่องบันดาลให้ประโยชน์ทุก ๆ อย่างสำเร็จได้ ฝ่ายผู้ให้ปันย่อมพอใจขึ้น ฝ่ายผู้รับปันย่อมอ่อนน้อมลง ทั้งนี้ด้วยการให้ปันและด้วยปิยวาจา^{๒๔}

อุบายการยับยั้งความโกรธและอุบายบรรเทาความโกรธ อุบายทั้งสองนั้นย่อมปรากฏให้เห็นเป็นแนวทางการยับยั้งความโกรธตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา นอกจากนี้แล้วถ้าเรารู้ถึงสันดานของบุคคลว่าเป็นคนจริตใด เราก็สามารถใช้เป็นแนวทางการยับยั้งความโกรธได้ โดยเมื่อเรารู้ว่าบุคคลที่เราสนทนาคือเป็นคนโทสจริต เราก็จะได้หาแนวทางการยับยั้งความโกรธได้ ฉะนั้นผู้วิจยจะศึกษาบุคคลผู้มีโทสจริตว่าเป็นบุคคลเช่นใด และจะยับยั้งความโกรธบุคคลผู้มีโทสจริตได้อย่างไร ดังต่อไปนี้

๓.๔ โทสจริต

จริต หมายถึงลักษณะอันเป็นพื้นฐานของจิต ดังนั้นคนโทสจริต จึงหมายถึง บุคคลที่มีสันดานเป็นผู้มักโกรธ มีอารมณ์ใจร้อน หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย เป็นความประพฤติจนเคยชินเป็นนิสัย

ในหัวข้อนี้ผู้วิจยจะศึกษาว่า คนโทสจริตมีอะไรเป็นเหตุ, จะทราบได้ยิ่งไรว่าบุคคลนี้เป็นคนโทสจริต และบุคคลโทสจริต มีธรรมเป็นที่สลายอย่างไร

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐๗-๕๐๘.

^{๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐๘-๕๐๙.

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑๐-๕๑๑.

คนโทสจิริมีส่วนเข้าได้กับคนพุทธิจิริต เมื่อกุศลจิตเกิดขึ้น สำหรับคนโทสจิริคนนั้น ปัญญา มีกำลังมากเพราะปัญญามีคุณลักษณะใกล้เคียงกับโทสะ หมายความว่า ในฝ่ายอกุศล โทสะไม่เยื่อใย ไม่ติดอารมณ์ ฉันทใด ในฝ่ายกุศล ปัญญาที่ไม่เยื่อใย ไม่ติดอารมณ์ ฉันทนั้น โทสะย่อมแสวงหาแต่โทษ แม้ว่าที่ไม่มีจริง ฉันทใด ปัญญาที่ย่อมแสวงหาแต่โทษที่มีจริง ฉันทนั้น และโทสะย่อมเป็นไปโดยอาการหลักเว้นสัตว์ ฉันทใด ปัญญาที่ย่อมเป็นไปโดยอาการหลักเว้นสังขาร^{๒๕}

คนโทสจิริ มีกรรมที่สั่งสมมาแต่ชาติก่อนเป็นเหตุ หมายความว่า ในโลกนี้ บุคคลผู้สร้างเวรกรรม คือตัดช่องย่องเบาปล้นฆ่าและจองจำด้วยเครื่องพันธนาการไว้มากในชาติก่อน หรือบุคคลที่จุติจากนรกและเป็นนาคมาเกิดในโลกนี้ ย่อมเป็นคนโทสจิริ

ต่อไปนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาคนโทสจิริในหลาย ๆ ด้านคือ โดยอิริยาบถ โดยการทำงาน โดยอาหาร โดยการเห็น และโดยความเกิดขึ้นแห่งธรรม

๑. โดยอิริยาบถ คนโทสจิริย่อมเดินเหมือนเอาปลายเท้าขุดพื้นดินไป วางเท้ายกเท้าเร็ว และเท้าของโทสจิริคนนั้นจิกปลายเท้าลง คนขี้โกรธเท้าจิกปลายลง นอกจากนั้นแล้ว คนโทสจิริมีอาการแข็งกระด้าง เป็นคนริบร้อน ปูที่นอนตามแต่จะได้อวดกายผลุดลง นอนอย่างเกะกะไม่เรียบร้อย และเมื่อปลุกให้ตื่นก็ผลุนผลันขึ้นชาน ตอบเหมือนกับคนโกรธ

๒. โดยการทำงาน ในการทำงานต่าง ๆ เช่น การปิดกวาด คนโทสจิริจับไม้กวาดแน่นมาก ทำทางริบร้อน คู้เอาดินทรายขึ้นไปกองไว้สองข้างทาง กวาดเป็นเสียงดังกราก ๆ แต่ไม่สะอาดเรียบร้อย

แม้ในการทำงานทั่ว ๆ ไป เช่นการซักจีวร ย้อมจีวร เป็นต้นก็เหมือนกัน คนโทสจิริ มักทำอย่างเคร่งเครียด เข้มแข็ง แต่ไม่สม่ำเสมอแม้การนุ่งห่ม สำหรับคนโทสจิริ นุ่งห่มตึงเปรี๊ยะ ไม่เป็นปริมนทล

๓. โดยอาหาร คนโทสจิริชอบอาหารที่ไม่ประณีต มีรสเปรี้ยว และเมื่อบริโภคน้ำก็ทำคำข้าวใหญ่เสียงจนเต็มปาก ไม่ต้องการโอชะรส บริโภคอย่างริบร้อน และได้อาหารที่ไม่ดีแล้วจะเป็นอะไรก็ตาม ย่อมเสียใจ

๔. โดยการเห็นเป็นต้น คนโทสจิริเห็นรูปที่ไม่น่าเจริญแม้ชนิดน้อยก็เป็นดูจว่าลำบากใจเสียเต็มที ทนแลดูนาน ๆ ไม่ได้ ย่อมเดือดร้อนเป็นทุกข์แม้โทษเพียงเล็กน้อย ไม่ถือคุณแม้ที่มีจริงแม้จะหลีกเลี่ยงไปแล้ว ก็ยังปรารถนาที่จะพัวพันอยู่นั่นเอง หลีกไปอย่างไม่อาลัยถึง

๕. โดยความเกิดขึ้นแห่งธรรม อกุศลธรรม เช่น ความโกรธ ความผูกโกรธ ความลบหลู่ ความตีเสมอ ความริษยา และความตระหนี่ ย่อมเกิดขึ้นมากแก่คนโทสจิริ

ธรรมเป็นที่สบายของคนโทสจิริ

เสนาสนะ สำหรับคนโทสจิริเป็นชนิดที่ไม่สูงเกินไป ไม่ต่ำเกินไป มีร่มเงาบริบูรณ์ด้วยน้ำ ใช้น้ำฉันท มีฝา เสาและบันไดที่จัดไว้อย่างเรียบร้อย เขียนภาพลายดอกไม้ลายเครือวัลย์สำเร็จเสร็จสรรพ รุ่งเรืองงามด้วยจิตรกรรมนานาชนิด มีพื้นเรียบเกลี้ยงเกลา นุ่มนวล มีพวงดอกไม้และผ้าสีอันวิจิตรประดับเพดานอย่างเป็นระเบียบคล้ายกับวิมานพรหม เครื่องปูลาดและเตียงตั้งจัดแจงแต่งไว้

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๘.

อย่างดี สะอาดน่ารื่นรมย์ มีกลิ่นหอมฟุ้งด้วยเครื่องอบดอกไม้ที่จัดวางไว้เพื่อให้อบ ญ ที่นั่น ๆ ซึ่งพอเห็นเท่านั้นก็ให้เกิดความปีติปราโมช เสนาสนะเช่นนี้ เป็นที่สบายของคนโทสจริต

แม้ทางสำหรับเสนาสนะ ก็เป็นสิ่งปลอดภัยอันตรายทั้งปวง มีพื้นสะอาดและสม่ำเสมอ ประดับตกแต่งเรียบร้อย ย่อมเหมาะแก่คนโทสจริต

แม้เครื่องใช้สำหรับเสนาสนะ ก็ไม่ต้องมีมาก มีเพียงเตียง และตั้งตัวเดียวก็พอ ทั้งนี้เพื่อตัดไม่ให้เป็นที่อาศัยของจำพวกสัตว์ต่าง ๆ เช่นแมลงสาบ เรือด งูและหนู เป็นต้น ย่อมเหมาะแก่คนโทสจริต

ผ้านุ่มและผ้าห่ม ก็เป็นประเภทผ้าเมืองจีน ผ้าเมืองโสมาร ผ้าไหม ผ้าฝ้าย และผ้าเปลือกไม้อย่างละเอียด ซึ่งเป็นของประณีตชนิดใด ๆ ก็ตาม เอาผ้าชนิดนั้น ๆ มาทำเป็นชั้นเดียวหรือสองชั้น เป็นผ้าเบา ย่อมดี มีสีสะอาด ควรแก่สมณะ ย่อมเหมาะแก่คนโทสจริต

บาตร เป็นชนิดบาตรเหล็ก มีทรวดทรงดีเหมือนต่อน้ำ เคลือบเคลาเหลาหล่อเหมือนแก้ว มณี ไม่มีสนิม มีสีสะอาดควรแก่สมณะ ย่อมเหมาะแก่คนโทสจริต

ทางสำหรับไปบิณฑบาต เป็นชนิดที่ปลอดภัยอันตราย สม่ำเสมอน่าเจริญใจไม่ไกลไม่ใกล้ หมู่บ้านเกินไป ย่อมเหมาะแก่คนโทสจริต

แม้หมู่บ้านที่ไปรับบิณฑบาต ก็เป็นหมู่บ้านที่มีคนทั้งหลายคิดว่า พระผู้เป็นเจ้า จักมาเดี๋ยวนี้แล้ว จึงปูอาสนะเตรียมไว้ ณ ประเทศที่สะอาดเกลี้ยงเกลา ลูกรับช่วยถือบาตรนิมนต์ให้เข้าไปสู่เรือน นิมนต์ให้นั่งบนอาสนะที่ปูไว้แล้ว จึงอังคาสเลี้ยงดูด้วยมือของตนด้วยความเคารพ หมู่บ้านเช่นนี้ ย่อมเหมาะสมแก่คนโทสจริต

คนปรนนิบัติเลี้ยงดู เป็นคนรูปร่างสะสวย น่ารักใส อาบน้ำชำระกายดีแล้ว ไล่ทาตัวดีแล้ว หอมฟุ้งด้วยกลิ่นธูปกลิ่นเครื่องอบและกลิ่นดอกไม้ ประดับตกแต่งด้วยผ้าและอาภรณ์ที่ย้อมด้วยสีต่าง ๆ ล้วนแต่สะอาดและน่าภูมิใจ มีปกติทำการปรนนิบัติด้วยความเคารพ คนปรนนิบัติเลี้ยงดูเช่นนี้ ย่อมเหมาะแก่คนโทสจริต

แม้ข้าวต้มข้าวสวยและของเคี้ยว ก็เป็นชนิดที่มีสีต้องตา ถึงพร้อมด้วยกลิ่นและรส มีโอชาน่าชอบใจ ประณีตโดยประการทั้งปวง และเพียงพอแก่ความต้องการ จึงเหมาะสมแก่คนโทสจริต

แม้อิริยาบถ ต้องเป็นอิริยาบถนอนหรืออิริยาบถนั่ง จึงเหมาะสมแก่คนโทสจริต

อารมณ์กัมมัฏฐาน เป็นอารมณ์ชนิดใดชนิดหนึ่ง ในวรรณะกสิณทั้งหลาย มีนิลกสิณเป็นต้น ซึ่งเป็นชนิดที่มีสีสะอาดหมดจดเป็นอย่างดี^{๒๖}

สรุปว่าคนโทสจริต หมายถึงบุคคลผู้มีสภาวะอารมณ์ที่ฉุนเฉียวง่าย โกรธง่าย มีความประพฤตินิสัยหนักไปทางใจร้อน หงุดหงิด มักไม่พอใจและผูกโกรธคนอื่นตลอดเวลา พุดจาโผงผางเสียงดัง มีความริษยา ตีตนเสมอท่าน คนโทสจริตมักเดินเอาปลายเท้าขูดพื้นดิน มักจิกปลายเท้าลงเป็นคนเดินเร็ว เป็นคนไม่อดทน จะแก้ได้โดยการเจริญกัมมัฏฐานด้วยวรรณะกสิณ มีนิลกสิณเป็นต้น

^{๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๓-๑๗๗, ๑๘๐.

๓.๕ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการยับยั้งความโกรธในพระพุทธศาสนา

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ช่วยยับยั้งความโกรธนั้นมีมาก ในหัวข้อนี้ผู้วิจัยจะขอยกหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เป็นหลักธรรมที่ยับยั้งความโกรธที่โดดเด่นที่สุดคือ ๑) สติ ๒) ขันติ ๓) เมตตา ๔) กรุณา ๕) ขรรวาสธรรม และ ๖) หิริโอตตปัทปะ ผู้วิจัยจะนำเสนอตามลำดับดังนี้

๑) สติ หลักธรรมนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอสติปัฏฐานซึ่งเป็นการข่มความโกรธ เมื่อบุคคลฝึกสติปัฏฐานเป็นประจำในการดำเนินชีวิต ก็สามารถข่มความโกรธได้ ไม่แสดงอาการโกรธออกมา ในทางพระพุทธศาสนาก็จะมีวิธีแสวงหาความรู้ผ่านอริยาบถ ๔ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน ในการแสวงหาความรู้นั้น สติจะเป็นตัวจักรสำคัญในการแสวงหาความรู้ผ่านอริยาบถทั้ง ๔ ผู้วิจัยจะสรุปสติปัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกโดยสำนวนของผู้วิจัยดังนี้

สติปัฏฐานทางกาย – กายานุปัสสนา

การฝึกสติผ่านกายเรียกว่า กายานุปัสสนา สำคัญคือ ไม่ว่าบุคคลจะ เดิน ยืน นั่ง นอน ต้องกำหนดสติให้รู้ชัดในอริยาบถนั้น ๆ และมีสติรู้ชัดว่าเป็นอริยาบถของตนเอง หรือเป็นอริยาบถของบุคคลอื่น ในขณะที่เดิน ยืน นั่ง นอนนั้น บุคคลนั้นควรพิจารณาให้รู้เห็นการเกิดและการดับ เช่นขณะก้าวเท้าเดินในแต่ละก้าวนั้น เมื่อก้าวเท้าไปนั้น ให้มีสติกำหนดเห็นการเกิด-การดับของการก้าวเท้าเดิน เป็นต้น และมีสติกำหนดรู้ว่าบุคคลนั้นอาศัยกายนี้เพื่อเจริญสติ เจริญความหยั่งรู้ ไม่ใช่มีกายนี้เพื่อสนองตัณหาคือ ความทะยานอยาก หรือความเห็นผิดว่ากายนี้เป็นของตน และไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในกายนี้ ควรรู้จักปล่อยวาง^{๒๗} เมื่อบุคคลกำหนดสติอยู่กับอริยาบถใดอริยาบถหนึ่งนั้น ความโกรธก็ย่อมจะไม่เกิดกับบุคคลนั้น

สติปัฏฐานทางความรู้สึก-เวทนานุปัสสนา

การฝึกสติผ่านทางความรู้สึกเรียกว่า เวทนานุปัสสนา สำคัญคือ เมื่อบุคคลมีความรู้สึกว่าตนเองเสวยความสุข หรือความทุกข์ใจ หรือความไม่สุขใจไม่ทุกข์ใจอยู่ ก็ให้กำหนดสติรู้ชัดว่าขณะนั้นรู้สึกอย่างไร แม้ว่าบุคคลจะเสวยความสุขใจ หรือความทุกข์ใจ หรือความไม่สุขใจไม่ทุกข์ใจเมื่อได้รับสิ่งของ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ชัด หรือเมื่อบุคคลจะเสวยความสุขใจ หรือความทุกข์ใจ หรือความไม่สุขใจไม่ทุกข์ใจ เมื่อไม่ได้รับสิ่งของ ก็ให้สติกำหนดรู้ความรู้สึกในขณะนั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไร ไม่ว่าจะพิจารณาความรู้สึกทั้งหลายเหล่านี้ของตนเองก็รู้ หรือแม้จะเป็นความรู้สึกทั้งหลายเหล่านี้ของบุคคลอื่นก็รู้ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ความรู้สึกเหล่านั้น และมีสติกำหนดรู้ว่า บุคคลมีความรู้สึกทั้งหลายเหล่านี้เพื่อจะเจริญสติ เจริญความหยั่งรู้ ไม่ใช่มีความรู้สึกทั้งหลายเหล่านี้เพื่อสนองตัณหาความทะยานอยากของตนเอง หรือความเห็นผิดว่าความรู้สึกทั้งหลายเหล่านี้เป็นของตน แท้ที่จริงก็เป็นแค่ความรู้สึก ไม่ยึดมั่นถือมั่นในความรู้สึกเหล่านั้น^{๒๘} เมื่อบุคคลกำหนดสติอยู่กับเวทนาทั้งหลายเหล่านี้ และรู้ชัดว่าเป็นความรู้สึกในขณะนั้น ๆ แต่ละความรู้สึกจะเกิดและดับในขณะนั้น บุคคลนั้นก็สามารถยับยั้งความโกรธได้

สติปัฏฐานทางจิต – จิตตานุปัสสนา

^{๒๗} คุรยาละเอียดโน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๒๘} คุรยาละเอียดโน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

การฝึกสติผ่านทางจิตเรียกว่า จิตตานุปัสสนา สำคัญคือ เมื่อบุคคลมีจิตอยู่ในราคะ ความรักใคร่ ก็ให้สติกำหนดจิตให้รู้ชัดว่าจิตของตนในขณะนั้นมีราคะ ความรักใคร่ ไม่ว่าจิตของบุคคลนั้นมีโทสะ ความโกรธ หรือไม่มีโทสะ มีโมหะ ความหลง หรือไม่มีโมหะ มีความเศร้าหมอง หรือมีความผ่องแผ้ว มีความฟุ้งซ่าน หรือมีสมาธิ มีความหลุดพ้น หรือไม่มีความหลุดพ้น เป็นต้น ก็ให้สติกำหนดให้รู้ชัดว่าจิตมีความเป็นเช่นนั้นในขณะนั้น ๆ เมื่อรู้ชัดแล้ว ก็สามารถพิจารณาว่าเป็นจิตของตนที่เป็นอยู่ในขณะนั้น หรือเป็นจิตของบุคคลอื่น และก็พิจารณากำหนดสติรู้ชัดในการเกิดดับของจิตทุก ๆ ขณะไม่ว่าเป็นของตนหรือบุคคลอื่นก็เช่นกัน และเมื่อกำหนดรู้ชัดแล้ว บุคคลพึงพิจารณาว่าบุคคลมีจิตเพื่อเจริญสติ และเจริญความหยั่งรู้ ไม่ใช่มีจิตเพื่อสนองตัณหา ความทะยานอยากของตน และไม่ใช่มีจิตเพื่อความเข้าใจผิดในจิตขณะนั้น ๆ ว่าเป็นของตนเอง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ต้องรู้จักการปล่อยวาง^{๒๙} เมื่อบุคคลกำหนดสติรู้ชัดว่าจิตในขณะนั้นเป็นอย่างไร ก็ชั่วขณะหนึ่ง เช่นจิตที่มีโทสะในขณะหนึ่ง เมื่อเกิดในขณะหนึ่ง ก็จะดับในขณะนั้นทันที หมั่นฝึกจิตบ่อย ๆ สม่ำเสมอ สติก็จะรู้เท่าทันอารมณ์ของจิต ก็จะไม่ยึดมั่นถือมั่นในจิตขณะนั้น ๆ บุคคลนั้นก็จะสามารถยับยั้งความโกรธได้

สติปัฏฐานทางธรรม-ธัมมานุปัสสนา

การฝึกสติผ่านทางธรรม เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา ผู้วิจยจะศึกษาธัมมานุปัสสนาผ่านชั้น ๕ สำคัญคือ บุคคลควรกำหนดสติพิจารณารู้ชัดในธรรมทั้งหลายว่าเป็นเพียงธรรม กำหนดสติพิจารณาตามความเป็นจริง คืออุปาทานชั้น ๕^{๓๐} เป็นอย่างไร ๑. รูป กำหนดสติพิจารณารู้ชัดในธรรมของความเกิดของรูป และความดับของรูป ๒ เวทนา ความรู้สึก กำหนดสติพิจารณารู้ชัดในธรรมของการเกิดการดับของเวทนาในขณะนั้น ๆ ๓. สัญญา ความจำได้หมายรู้^{๓๑} กำหนดสติพิจารณารู้ชัดในธรรมของการเกิดการดับของสัญญาในขณะนั้น ๆ ๔. สังขาร สิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง^{๓๒} กำหนดสติพิจารณารู้ชัดในธรรมของการเกิดการดับของสังขารในขณะนั้น ๆ ๕. วิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์^{๓๓} กำหนดสติพิจารณารู้ชัดในธรรมของการเกิดการดับของวิญญาณในขณะนั้น ๆ พระพุทธองค์ตรัสว่าการกำหนดสติพิจารณาชั้น ๕ เหล่านี้ของตนเองหรือของบุคคลอื่นก็เป็นเช่นเดียวกัน การมีชั้น ๕ นี้ไม่ใช่เพื่อสนองตัณหา ความทะยานอยากของตน หรือเพื่อความเห็นผิดว่าชั้น ๕ เป็นของตน แท้ที่

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔

^{๓๐} อุปาทานชั้น ๕ มาจากอุปาทาน + ชั้น ๕ แยกอธิบายความหมายได้ดังนี้ (๑) อุปาทาน แปลว่า ความถือมั่นอุป=มัน+อาทาน=ถือ) มีความหมายหลายนัย เช่น หมายถึงชื่อของราคะที่ประกอบด้วยกามคุณ ๕ (ปญจกามคุณิกราคสเสถ อธิวงนํ -ส.ข.อ. ๒/๑/๑๖, อภิ.สง.อ. ๑๒๑๙/๔๔๒) บ้าง หมายถึงความถือมั่นด้วยอำนาจตัณหาและทิฏฐิ (ตามนัย ส.ข.อ. ๒/๖๓/๓๐๘) บ้าง (๒) ชั้น ๕ แปลว่า กอง (ตสส ขนฺธสฺสราสีอาทิวเสน อตฺถิ เวทิตพฺโพ -อภิ. สง.อ. ๕/๑๙๒) ดังนั้น อุปาทานชั้น ๕ จึงหมายถึง กองอันเป็นอารมณ์แห่งความถือมั่น (อุปาทานนํ อารมฺมณฺฏา ขณฺธา = อุปาทานขณฺธา) (ส.ข. ฎีกา ๒๒/๒๕๔) และดู ที.ปา. ๑๑/๓๑๑/๒๐๔, ๓๑๕/๒๐๘, ส.ส.พ. (แปล) ๑๘/๓๒๘/๓๔๖, ส.ม. (แปล) ๑๘/๑๓๙/๑๐๕ เมื่อนำองค์ธรรม คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มารวมกับอุปาทานชั้น ๕ เช่น วิญญาณูปาทานขณฺโธ จึงแปลได้ว่า “กองอันเป็นอารมณ์แห่งความถือมั่นคือวิญญาณ” ตามนัย อภิ.สง.อ. ๕/๑๙๒ ว่า วิญญาณมว ขณฺโธ = วิญญาณขณฺโธ (กองวิญญาณ) อนึ่ง เมื่อกล่าวโดยสรุป อุปาทานชั้น ๕ หมายถึงทุกข์ ตามบาลีว่า “สงฺขิตฺเตน ปญฺจุ ปาทานขณฺธาทุกฺขา” แปลว่า ้วยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นตัวทุกข์ (ม.อ.๑๔/๓๗๓/๓๑๙, ขุ.ป. (แปล) ๓๑/๓๗/๕๓

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, หน้า ๔๒๓.

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑๑.

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๖.

จริงเป็นเพียงธรรม ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในขั้น ๕ นี้ ควรปล่อยวาง^{๓๔} เมื่อบุคคลกำหนดสติพิจารณาในขั้น ๕ ของตนบ่อย ๆ สม่าเสมอ บุคคลนั้นก็สามารถยับยั้งความโกรธได้

สรุปว่าสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนา กำหนดสติอยู่ที่กาย เวทนานุปัสสนา กำหนดสติอยู่ที่เวทนา จิตตานุปัสสนา กำหนดสติอยู่ที่จิต และธัมมานุปัสสนา กำหนดสติอยู่ที่ธรรม เป็นการฝึกจิตให้มีสติว่องไว รู้เท่าทันอารมณ์ จึงจะสามารถยับยั้งความโกรธไว้ได้

๒) ความอดทน หรือเรียกว่าขันติ หมายถึงความอดกลั้นไว้ ไม่แสดงอาการทุกข์ร้อน หรือความไม่พอใจ ความฉุนเฉียวออกมาให้เห็น ขันติมีลักษณะดังนี้ คือ

๑. ทนต่อความลำบากตรากตรำ ไม่แสดงอาการท้อแท้ หรือยอมแพ้ ทนสู้ได้
๒. ทนต่อทุกขเวทนา ไม่แสดงอาการทรมนทรมาย เกินเหตุเมื่อเจ็บป่วย
๓. ทนต่อความเจ็บใจไม่แสดงความไม่พอใจ เมื่อถูกคนอื่นกระทบแค้น
๔. ทนต่ออำนาจกิเลส ไม่แสดงอาการอยากได้ หรือโกรธเคืองจนออกหน้า^{๓๕}

หลักธรรมความอดทนนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาความอดทน คือความอดกลั้น ที่เรียกว่า อธิवासันขันติ ได้แก่ ความอดกลั้นต่อคำตำหนิต่าง ๆ อดกลั้นต่อการถูกเบียดเบียน ตลอดถึงอดกลั้นต่อทุกขเวทนา เช่น ความหนาว ความร้อน เป็นต้น ยกตนอยู่เหนือทุกข์ต่าง ๆ ดำรงตนอยู่ได้อย่างไม่หวั่นไหว^{๓๖} ความอดทน อดกลั้นจะเป็นเครื่องมือช่วยยับยั้งความโกรธไม่ให้แสดงออกมาทางกาย วาจา และใจ ซึ่งตามปกติแล้วส่วนมากสาเหตุของความโกรธมาจากการประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ที่เราเรียกว่าอนิภูตรมณ จิตก็จะหวั่นไหวไปตามเหตุการณ์ มากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับอารมณ์ของบุคคลนั้น บุคคลที่มีอารมณ์แปรปรวนได้ง่าย ก็จะแสดงอาการโกรธออกมาให้เห็นมาก ถ้าบุคคลที่เคยฝึกจิตมาบ้างแล้วก็จะควบคุมสถานการณ์ไว้ได้บ้าง อาจแสดงอารมณ์ออกมาเล็กน้อย หรือไม่แสดงออกมาเลย คือนิ่งเฉย นิ่งเฉย ความโกรธนั้นทำให้เกิดความทุกข์ ทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ ขันติธรรมนั้น จะนำความสุขมาให้บุคคลผู้ที่มีความอดทน ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า “ขันติ หิตสุขาวหา. ขันตินาประโยชน์สุขมาให้”^{๓๗} และถือว่าเป็นมงคลแห่งชีวิต^{๓๘} อย่างไรก็ตาม เมื่อบุคคลเกิดความโกรธขึ้นแล้ว สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็จะกลายเป็นเรื่องใหญ่ อาจถึงขั้นประหัตประหารกัน ก็เนื่องมาจากการไม่สามารถควบคุมความโกรธไว้ได้ ขันติ ความอดทนอดกลั้น จะช่วยระงับ ยับยั้ง ทำลายความโกรธให้หมดสิ้นไป ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า “โกธํ ทเมณ อจฺจินฺเท. พิงฺกตํ ความโกรธด้วยความข่มใจ”^{๓๙} หรือตั้งข้อความที่สรวงศ์ดาบส ได้ตอบปัญหาให้ท้าวสักกเทวราช ว่า “บุคคลฆ่าความโกรธเสียได้จึงจะไม่เศร้าโศก”^{๔๐} “บุคคลอดทนต่อคำหยาบคายของผู้ที่สูงกว่าได้ ก็เพราะความกลัว บุคคลอดทนต่อคำหยาบคายของผู้ที่เสมอกันได้ ก็เพราะการแข่งขันกัน ส่วนบุคคลที่อดทนต่อคำหยาบคายของผู้ต่ำต้อยกว่าได้ ถือว่าเป็นความ

^{๓๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

^{๓๕} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๑๑๒.

^{๓๖} พุ.พ.อ. ๕/๑๒๙

^{๓๗} ส.ม.๒๒๒.

^{๓๘} พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๘.

^{๓๙} อง สดตค. (บาลี) ๒๓/๖๔/๘๑.

^{๔๐} พุ.ช. (ไทย) ๒๓/๖๔/๖๐๕.

อดทนที่ยอดเยี่ยม”^{๔๑} และในเรื่องขันติวาทีชาดก “พระโพธิสัตว์ขันติวาทีดาบส นับถือความอดทน แม้ว่าพระเจ้าแผ่นดินกาสิ สั่งให้เขียนขันติวาทีดาบสด้วยเส้นไหมเหล็ก และยังถูกตัดมือตัดเท้า พระโพธิสัตว์ขันติวาทีดาบสมิได้โกรธเคืองเลยแม้แต่น้อย”^{๔๒}

สรุปว่า อธิวาสนขันติ ความอดทนอดกลั้น คือความไม่หวั่นไหวทั้งทางกาย วาจา และใจ ในเมื่อต้องประสบกับความไม่ชอบใจ ๔ ประเภท คือ ๑. อดทนต่อความลำบากตรากตรำในการทำงาน ๒. อดทนต่อทุกขเวทนา ๓. อดทนต่อความเจ็บใจ และ ๔. อดทนต่ออำนาจกิเลส ดังนั้นความอดทนเป็นหลักธรรมที่ช่วยยับยั้งความโกรธได้

๓) **เมตตา** หมายถึง ความรัก ความปรารถนาให้เขามีความสุข^{๔๓} ปรารถนาที่ไม่หวังผลตอบแทน ความไม่เบียดเบียน ความเป็นมิตร ความเป็นเพื่อน ความรักที่ปราศราคะ หลักเมตตาธรรมนี้ ถือว่าเป็นหลักธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความโกรธ จึงเป็นหลักธรรมที่สามารถยับยั้งความโกรธได้ ซึ่งผู้วิจัยจะขอศึกษาหลักธรรมเมตตา ในด้านเมตตาภาวนาของวิธีภาวนาพรหมวิหาร ๔^{๔๔} ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค โดยสังเขปด้วยคำพูดของผู้วิจัยเองดังนี้ ในพรหมวิหาร ๔ อย่าง คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา บุคคลผู้ต้องการเจริญเมตตาพรหมวิหาร อันดับแรกนั้นต้องตัดปัลลิว^{๔๕} คือ ความกังวล ๑๐ ประการ ให้หายห่วงเสียก่อน แล้วจึงไปเรียนวิธีเจริญเมตตาก็มีพื้นฐานในสำนักของอาจารย์ เมื่อจะเริ่มปฏิบัติควรรับประทานอาหารให้อิ่ม และกำจัดความง่วงอันเกิดจากการรับประทานอาหาร แล้วก็นั่งให้เรียบร้อย ประการแรกจงพิจารณาเห็นโทษของความโกรธและอาณิสสของขันติให้ชัดเจน เพราะการเจริญเมตตาเพื่อยับยั้งความโกรธและให้บรรลุขันติคุณ ก่อนที่จะเริ่มเมตตาภาวนาต้องรู้คน ๔ จำพวกที่มีให้เจริญเมตตาไปถึง ได้แก่ ๑. คนที่เกลียดชัง ๒. เพื่อนที่รักมาก ๓. คนที่เป็นกลาง ๆ ๔. คนที่เป็นคู่เวรกัน เพราะการเพ่งถึงคนที่เกลียดชัง มาอยู่ในฐานะคนรักนั้น ย่อมลำบากใจ เพ่งถึงเพื่อนที่รักมากมาตั้งไว้ในฐานะคนกลาง ๆ ก็ทำได้ยาก เพ่งถึงคนกลาง ๆ มาเป็นฐานะครูฐานะที่รัก ก็ย่อมยาก หรือแม้แต่เพ่งคนที่คู่เวรกัน ความโกรธแค้นก็ยิ่งจะทวีคูณ และห้ามเจริญเมตตาถึงเพศตรงกันข้ามเพราะเวลาเพ่งคนต่างเพศเป็นอารมณ์ ความกำหนดในเพศก็จะมาแทนที่ เคยมีตัวอย่างที่เพ่งถึงภรรยา ปรากฏว่าต้องกายผาผนังก้านตลอดทั้งคืน และห้ามเจริญเมตตาในคนตายเพราะจะไม่สามารถบรรลุถึงอัปนาสมาธิได้ เคยมีตัวอย่างมาแล้วลูกศิษย์เพ่งในอาจารย์ที่เสียชีวิต โดยศิษย์ไม่รู้ว่าอาจารย์ตายแล้ว เพ่งอย่างไร เมตตาตามก็ไม่เกิด ต้องเปลี่ยนอารมณ์ก็มีพื้นฐานใหม่

^{๔๑} ดุรายละเอียดโน, พ.ช. (ไทย) ๒๗/๖๔-๖๖/๖๐๕.

^{๔๒} ดุรายละเอียดโน, พ.ช. (ไทย) ๒๗/๔๙-๕๒/๑๖๖.

^{๔๓} พระพรหมคุณารักษ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, หน้า ๓๒๔ .

^{๔๔} ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตอย่างหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ

^{๔๕} ปัลลิว คือ ความกังวล ๑๐ นั้นได้แก่ ๑.ความกังวลในที่อยู่ ๒. ความกังวลในตระกูลอุปภูฏาก ๓. ความกังวลในลาภสักการะ ๔. ความกังวลในหมู่ ๕.. ความกังวลในการทำงาน ๖. ความกังวลในการเดินทาง ๗. ความกังวลในหมู่ญาติ ๘. ความกังวลในการเจ็บป่วย ๙. ความกังวลในการเรียน ๑๐. ความกังวลในการแสดงฤทธิ์ หรือทำของขลัง

การเจริญเมตตาในนั้น ต้องเริ่มแผ่เมตตาในตนเองเสียก่อน ภาวนาในใจซ้ำ ๆ ไปซ้ำ ๆ มาจนเมตตาปรากฏเด่นชัดในจิตด้วยคำภาวนาว่า

อหิ สฺขีโต โหมิ, นิททุกฺโข โหมิ. ขอข้าพเจ้าจงมีแต่ความสุข, จงอย่าได้มีความทุกข์เลย หรือ อเวโร โหมิ, อพฺยาปชฺโณ โหมิ, อนินฺโฆ โหมิ, สฺขี อุตฺตํ ปรีหฺรามิ. ขอข้าพเจ้าอย่าได้มีความทุกข์เลย, ขอข้าพเจ้าจงมีความสุขประคองตนไปให้รอดเถิด.

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค แห่งพระสุตตันตปิฎก ว่า “เมตตาเจโตวิมุตติ”^{๔๖} ที่แผ่ไปโดยไม่เจาะจงบุคคลโดยอาการ ๕ อย่างได้แก่ อาการที่หนึ่ง “ขอสัตว์ทั้งปวงจงอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย, จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย, จงอย่าได้มีความทุกข์เลย ขอจงมีความสุขประคองตนไปให้รอดเถิด” อาการที่สอง “ขอปาณะทั้งปวงอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย..... อาการที่สาม “ขอญาติทั้งปวงจงอย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย” อาการที่สี่ “ขอบุคคลทั้งปวงอย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย” อาการที่ห้า “ขอผู้มีอัตภาพทั้งปวง จงอย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย.....”^{๔๗}

เมื่อบุคคลได้เจริญเมตตาในตนแล้ว เพื่อให้สำเร็จเป็นสักขีพยาน ต่อไปเจริญเมตตาในคนที่รักหรือคนที่เคารพ เพื่อที่จะให้เมตตาภาวนาเกิดขึ้นโดยง่าย บุคคลนั้นควรระลึกถึงคุณธรรมอันชวนให้เกิดความพอใจ เช่น การให้ลาภ การพูดไพเราะ หรือจะระลึกถึงคุณธรรมอันชวนให้เกิดความเคารพ และความสรรเสริญ เช่น ความมีมรรยาทงาม ความมีความรู้อย่างกว้างขวางของพระอาจารย์ หรือเป็นที่น่าเคารพสรรเสริญของตน แล้วจึงเจริญเมตตาไปในท่านที่เป็นที่รักเป็นที่เคารพนั้นต่อไปด้วยบทภาวนาว่า “เอส สปุริโส สฺขีโต โหตุ, นิททุกฺโข โหตุ ขอท่านผู้เป็นสัตตบุรุษนั้นจงมีความสุขเถิด, จงอย่ามีความทุกข์เลย หรือ เอส สปุริโส อเวโร โหตุ, อพฺยาปชฺโณ โหตุ, อนินฺโฆ โหตุ, สฺขี อุตฺตํ ปรีหฺรตุ. ขอท่านผู้เป็นสัตตบุรุษนั้น จงอย่ามีเวรกับใคร ๆ เลย, จงอย่าได้เบียดเบียนใคร ๆ เลย, จงอย่าได้มีความทุกข์เลย, ขอจงมีความสุขประคองตนไปให้รอดเถิด ควรเพียรภาวนาเข้าไปเข้ามาเป็นร้อยครั้งพันครั้งจนกว่าอุปนาสมาธิ หรือเมตตาภาวนาบังเกิดขึ้น

เมื่อเจริญเมตตาในบุคคลผู้เป็นที่รักที่เคารพแล้ว และอุปนาสมาธิจะสำเร็จแล้ว บุคคลก็อย่าได้พอใจในการสำเร็จผลเพียงเท่านั้น ควรทำเมตตาให้เป็นสมาธิสัมฤทธิ์ต่อไปอีก (การทำลายขอบเขตเมตตาไม่ให้มีจำกัดเฉพาะบุคคลประเภทใดประเภทหนึ่ง) ควรเจริญเมตตาในบุคคลถัดไปในทางปฏิบัตินั้น เมื่อบุคคลได้เจริญเมตตาไปในคนอื่นเป็นที่รักจนสำเร็จขั้นอุปนาสมาธิแล้ว ทำมานจิตให้อ่อนนุ่ม โดยทำให้ชำนาญด้วยวิธี^{๔๘} ๕ แล้ว หลังจากนั้นขมจิตที่มีภาวะรักมากในเพื่อนที่รักมากนั้นให้ลดลง ตั้งอยู่ในภาวะที่เป็นความรักอย่างธรรมดา แล้วเพียรภาวนาต่อไป ด้วยบทภาวนาว่า “เอส อติปิยสหายโก สฺขีโต โหตุ, นิททุกฺโข โหตุ ขอเพื่อนที่รักมากนั้น จงมีความสุขเถิด จงอย่ามีความทุกข์เลย โดยเข้าไปเข้ามาจนกว่าเมตตาภาวนาสำเร็จถึงขั้นอุปนาสมาธิเช่นเดียวกัน ครั้นแล้วทำมานจิตให้อ่อนนุ่มควรแก่การงาน โดยทำให้ชำนาญด้วยวิธี ๕ จากนั้นพยุจจิตที่มีภาวะเฉย ๆ ในคนเป็นกลาง ๆ

^{๔๖} คำว่า “เมตตาเจโตวิมุตติ” ได้แก่สมาธิจิตที่ประกอบด้วยเมตตา

^{๔๗} ดูเทียบ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๑.

^{๔๘} วิธี ๕ หมายถึง ความสามารถในหน้าที่ ๕ ประเภทของฌานลาภบุคคล คือ ๑. อาวัชนวสี สามารถพิจารณาองค์ฌานด้วยอาวัชนจิต ๒. สมาปัชนวสี สามารถในการเข้าฌาน ๓. อธิภูฐานวสีสามารถในการกำหนดเวลาเข้าฌาน ๔. ภูฐานวสี สามารถกำหนดเวลาออกฌาน ๕. ปัจจเวกขณวสี สามารถพิจารณาฌานด้วยชวนจิต

ขึ้นสู่ภาวะอย่างธรรมดา แล้วเพียรภาวนาต่อไปด้วยว่า “เอส มชฌตโต สุขิโต โหตุ, นิททุกโข โหตุ, ขอ
 คนผู้เป็นกลาง ๆ นั้น จงมีความสุขเถิด, จงอย่ามีความสุขทุกข์เลย ภาวนาจนสำเร็จขั้นอุปนาสมาธิ ครั้น
 แล้วทำสมาธิให้อ่อนนุ่มนวลควรแก่งาน โดยทำให้ชำนาญด้วยสี ๕ หลังจากนั้นขมจิตที่คิดจ้องเฝ้า กัน
 นั้นให้เลือนหายกลายเป็นภาวะกลาง ๆ แล้วยกขึ้นสู่ภาวะเป็นความรักธรรมตา แล้วภาวนาต่อไป
 “เอส เวรีปุคฺคโล สุขิโต โหตุ, นิททุกโข โหตุ. ขอคนคู่เวรนั้นจงมีความสุขเถิด, อย่าได้มีความสุขทุกข์เลย

บุคคลผู้ไม่มีคนเป็นคู่เวร ด้วยอำนาจวาสนาบารมีในชาติก่อนตามมาสนอง หรืออาจจะ
 ด้วยมิได้ประพฤติกุศลความเสียหายแก่ใคร ๆ ในชาติปัจจุบัน หรือด้วยที่เป็นผู้ที่มีความกว้างขวาง เพราะ
 เป็นบุคคลที่เพียบพร้อมด้วยขันติ เมตตา และกรุณาที่ได้สั่งสมมาแต่ชาติก่อน ๆ บุคคลผู้มีลักษณะ
 เช่นนี้ ไม่ต้องเจริญเมตตาในคนที่เป็นคู่เวรกัน^{๔๙}

สรุปว่า หลักธรรมเมตตาเป็นคู่ปรับของความโกรธ บุคคลที่เจริญเมตตาภาวนาเป็นประจำ
 สม่่าเสมอจนบรรลุมเมตตาเจโตวิมุตติ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าจะได้อานิสงส์ ๑๑ ประการคือ

- | | |
|--|--------------------------------|
| ๑. กลับเป็นสุข | ๒. ตื่นเป็นสุข |
| ๓. ไม่ฝันร้าย | ๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย |
| ๕. เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย | ๖. เทวดาทั้งหลายรัก |
| ๗. ไฟ ยาพิษ หรือศัตรากล้ากรายไม่ได้ | ๘. จิตตั้งมั่นเร็ว |
| ๙. สีสหน้าสดใส | ๑๐. ไม่หลงลืมสติตาย |
| ๑๑. เมื่อยังไม่แทงตลอดคุณวิเศษอันยอดเยี่ยม ย่อมเข้าถึงเทวโลก ^{๕๐} | |

ดังนั้นการเจริญเมตตาภาวนาก็เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยยับยั้งความโกรธได้

๔) **กรุณา** หมายถึง ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดปล่อยบำบัดความ
 ทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์^{๕๑} ในหัวข้อหลักธรรมกรณานี้ ผู้วิจัยจะขอศึกษากรณาภาวนาของวิธี
 ภาวนาพรหมวิหาร ๔ ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคโดยสังเขป ด้วยสำนวนของผู้วิจัยเอง ดังนี้

บุคคลที่จะเจริญกรณาพรหมวิหารนั้น อันดับแรกต้องตัดปليโพธความกังวล ๑๐ ประการ
 ให้หมดสิ้น เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ให้พิจารณาเห็นโทษของวิหิงสา คือความเบียดเบียนสัตว์และอานิสงส์
 ของกรุณาเสียก่อน จึงเริ่มลงมือภาวนา

การพิจารณาโทษของวิหิงสานั้น ก็สืบเนื่องมาจากบางบุคคลชอบทรมาณเบียดเบียนสัตว์
 ด้วยมือบ้าง ขว้างด้วยก้อนดินก้อนหินบ้าง ทบตีด้วยท่อนไม้ท่อนเหล็กบ้าง ฟันแทงด้วยของมีคม
 หลากหลายวิธี ผลวิบากของการเบียดเบียนย่อมตามสนองเขาทั้งในโลกปัจจุบันและในอนาคตแน่นอน
 เป็นความจริงที่ว่า บุคคลใดเบียดเบียนสัตว์โลกให้เสียชีวิตด้วยการตัดอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งให้ทน
 ทุกข์ทรมาน ทำให้เสียทรัพย์บ้าง เสื่อมลาภบ้าง เสื่อมยศบ้าง เสียประโยชน์บ้าง ไม่มีที่อยู่บ้าง เป็นที่
 อับอายในที่ประชุมบ้าง แม้กระทั่งคอยจ้องจับผิด เมื่อบุคคลนั้นเข้าสังคมก็จะมีใครคบค้าสมาคม
 ด้วย ครั้นเมื่อถึงคราวตายก็จะเป็นคนหลงตาย และเมื่อตายไปแล้วย่อมไปสู่ทุกขภูมิ และเมื่อบุคคล

^{๔๙} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์
 (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๔๘๑-๔๙๐.

^{๕๐} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๐-๔๖๑.

^{๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗
 (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖๑.

เหล่านั้นมาเกิดในภพมนุษย์ พวกเขาจะเป็นคนเลวมีชาติตระกูลต่ำ จะเป็นบุคคลมีผิวพรรณหยาบ เป็นที่น่ารังเกียจ จะมีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน เป็นคนตกทุกข์ได้ยาก เป็นคนอดยาก อายุสั้น

เมื่อบุคคลพิจารณาโทษของวิหิงสา คือการเบียดเบียนสัตว์โดยปราศจากความกรุณาแล้ว ก็พิจารณาให้เห็นอันสงสัของความกรุณาคือความสงสารสัตว์ เมื่อบุคคลเห็นโทษและคุณที่เด่นชัดแล้ว ก็เริ่มลงมือเจริญกรณากัมมฐาน โดยอันดับแรก ห้ามเจริญในคน ๔ จำพวกคือ ๑. คนที่รัก ๒. เพื่อนที่รักมาก ๓. คนเป็นกลาง ๆ ๔. คนที่เกลียดชัง ๕. คนคู่เวร เพราะคนที่รักก็ย่อมอยู่ในฐานะของคนเป็นที่รัก เพื่อนที่รักมากก็ตั้งอยู่ในฐานะเพื่อนที่รักมาก คนที่เป็นกลาง ๆ ก็ตั้งอยู่ในฐานะคนที่เป็นกลาง ๆ คนที่เกลียดชังก็ตั้งอยู่ในฐานะที่เกลียดชัง และคนคู่เวรก็ตั้งอยู่ในฐานะคนคู่เวรอย่างเดิม ไม่สามารถที่จะทำให้เกิดความกรุณาได้ เหตุที่บุคคลจะเจริญกรณากับคนที่รักไม่ได้ ก็เพราะความรักที่มีต่อคนที่รักยังอยู่ในจิต เมื่อความรักยังอยู่เต็มเปี่ยม กรุณาจะแทรกขึ้นในจิตไม่ได้ แม้ในบุคคลอีก ๓ จำพวกก็เช่นเดียวกัน จึงห้ามมิให้เจริญกรุณาไปยังบุคคล ๔ จำพวกนี้

อันดับแรก บุคคลที่ควรเจริญกรณา คือ เมื่อเห็นใคร ๆ ก็ตาม ซึ่งเป็นคนที่น่าสงสาร ได้รับความลำบาก ได้รับความทุกข์มากเนื่องจากประกอบอาชีพทุจริต เป็นคนกำพรว้า ไม่มีจะกิน ต้องนั่งขอทาน นั่งอยู่ในศาลาที่พักคนอนาถา มีพวกหนอนไต่ออกจากมือและเท้า ส่งเสียงร่ำพังก่ำพังก่ำ จึงเป็นบุคคลจำพวกแรกที่จะเจริญกรณาภาวนา ด้วยคาถาว่า “กิญฺ วยาดํ สโต อาปนโน, อปเปว นาม อิมมหา ทุกขา มุจเจยฺย. สัตว์ผู้นี้ประสบความลำบากแทบหมด ขอจงพ้นจากทุกข์นี้เสียเถอะหนา” หรืออีกแบบหนึ่งว่า “อโย สโต ทุกขา มุจจนตุ. ขอสัตว์พวกนี้จงพ้นจากทุกข์เสียเถิด” แต่คาถาสำหรับ ๒ คนขึ้นไป “เอเต สตฺตา ทุกขา มุจจนตุ. ขอสัตว์ทั้งหลายเหล่านี้จงพ้นจากทุกข์เสียเถิด” หรือว่า “สพฺเพ สตฺตา ทุกขา มุจจนตุ. ขอสัตว์ทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์เสียเถิด” ขณะที่บุคคลกำลังเจริญกรณาภาวนา พยายามส่งจิตอันประกอบด้วยกรุณาไปพร้อมกับบทภาวนา เข้าไปข้ามาจนกรุณาปรากฏขึ้นในใจอย่างเด่นชัด จนสำเร็จถึงขั้นอัปปมาณา

บุคคลควรเจริญกรณาภาวนาเป็นอันดับสองคือ บุคคลผู้มีความสุขแต่ชอบทำบาปกรรม เปรียบเหมือนกับคนที่กำลังจะถูกประหารชีวิต เช่นทางการจับโจรได้พร้อมของกลาง พระราชดัดสินประหารชีวิต โจรนั้นจึงถูกมัดแล้วถูกเชื้นด้วยแส้ครึ่งละ ๔ เส้นจนถึงร้อยครั้ง แล้วจึงนำไปขังไว้ในห้องขัง เพื่อรอการประหารชีวิต ในขณะนั้นพวกชาวบ้านเห็นก็พากันให้อาหาร ขนมคบเคี้ยว เครื่องใช้ สอยต่าง ๆ หมายพลุบุตรบ้างแก่ใจ แม้นโจรจะนั่งกินอาหารอยู่ ดูเหมือนว่าเราจะมีความสุข เพราะในขณะนั้นเขามีเครื่องอำนวยความสะดวกพร้อมทุกอย่าง แต่พวกชาวบ้านก็ยังกรุณาสงสารเขา เนื่องจากว่าความตายนั้นกำลังเดินทางเข้ามาใกล้โจรนั้นทุกที ดังนั้นบุคคลที่จะเจริญกรณาภาวนา ก็ต้องส่งกรุณาจิตไปในคนที่มีความสุขแต่เป็นผู้ชอบทำบาปกรรม แม้ว่าในขณะนี้เขาจะเสวยสุขที่เพียบพร้อมไปด้วยเครื่องอุปโภคบริโภคอย่างสมบูรณ์พูนสุขก็ตาม แต่เขาจักต้องได้รับความทุกข์กายทุกข์ใจในอบายภูมิแน่นอนในโลกหน้า ดังนั้น คนที่ควรเจริญกรณาไปถึงอันดับแรกนั้นมี ๒ จำพวก คือ คนลำบากยากเย็นเข็ญใจ และคนที่มั่งมีศรีสุขแต่ชอบทำบาปกรรม

เมื่อบุคคลได้เจริญกรณาภาวนาไปในบุคคลจำพวกแรกแล้ว ก็ต่อยด้วยบุคคลตามลำดับดังนี้ คือคนที่รัก คนเป็นกลาง ๆ และคนคู่เวร บุคคลควรเลือกความทุกข์ของคนที่รัก ซึ่งปรากฏเห็นอยู่ในชาติปัจจุบันหรือที่จะเกิดแก่เขาในชาติต่อ ๆ ไป แล้วจึงเจริญกรณาให้เป็นไปในคนที่รัก ต่อด้วยคนเป็นกลาง ๆ และคนคู่เวรก็เจริญกรณาภาวนาเช่นเดียวกัน คน ๒ จำพวกแรก ย่อมเป็นเหตุให้การ

เจริญกรรมสำเร็จโดยง่ายก็จริง แต่บุคคลนั้นไม่ควรชะล่าใจ หรือพอใจเพียงเท่านั้น ควรต้องทำกรรมภาวนาในคน ๒ จำพวกนั้น โดยให้คล่องแคล่วในคนใดคนหนึ่งจนจิตอ่อนโยน จึงเจริญภาวนาไปในบุคคลอันเป็นที่รัก ถัดมานั้นคนเป็นกลาง ๆ และต่อด้วยคนคู่แ้ว

ในทางปฏิบัติ บุคคลต้องทำใจให้อ่อนโยน ให้ชำนาญด้วยวิธี ๕ เสียก่อนแล้วจึงเจริญกรรมภาวนาไปในบุคคลต่าง ๆ ตามลำดับ วิธีการเจริญกรรมภาวนาก็มີพื้นฐานในบุคคลต่าง ๆ นั้น ก็เหมือนกับวิธีการเจริญเมตตากรรมภาวนาที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ส่วนบุคคลผู้ไม่มีคู่แ้วนั้น หรือไม่มีความผูกเวรกับใคร ๆ นั้น ก็ไม่จำเป็นที่จักต้องส่งกรรมจิตไปในคนคู่แ้ว เพราะการที่จะเจริญกรรมภาวนาไปในคู่แ้วก็เฉพาะบุคคลที่มีคู่แ้วเท่านั้น ในการเจริญกรรมภาวนาไปในคู่แ้วนั้น บุคคลควรทำการบรรเทาความโกรธแค้นนั้นให้จางลงด้วยอุบายวิธีต่าง ๆ นานา ดังที่ได้แสดงไว้แล้วในเมตตาภาวนา เช่น ต้องย้อนกลับไปเจริญกรรมภาวนาในบุคคลจำพวกต้น ๆ เสียใหม่ หรือพิจารณาถึงพุทธโอวาทต่าง ๆ มีพระโอวาทในกกุฏปมสูตร เป็นต้น

การเจริญกรรมภาวนาก็มີพื้นฐานที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นการเจริญไปในคนที่ตกทุกข์ได้ยากในชาติปัจจุบัน และคนที่มีความสุขในปัจจุบันแต่จะได้รับความทุกข์ในชาติหน้า คราวนี้จะแสดงวิธีการเจริญกรรมภาวนาก็มີพื้นฐานในคนที่มีความสุขและได้ทำแต่ความดีไม่ได้ทำความชั่วเลย เมื่อบุคคลได้เห็นเขาประสบกับการสูญเสียอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น การสูญเสียญาติอันเป็นที่รัก หรือเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ หรือเกิดการสูญเสียทรัพย์สินเงินทอง เป็นต้น แม้ว่าจะไม่ได้เห็นด้วยตาแต่ก็ได้ข่าวมาก็ตาม บุคคลก็สามารถเจริญกรรมภาวนาก็มີพื้นฐานไปในคนนั้นโดยนัยว่า คนนั้นยังมีทุกข์อยู่ แม้ว่าเขาจะไม่มี การสูญเสียใด ๆ เลย แต่ก็ก็นับว่าเป็นคนยังไม่ข้ามพ้นทุกข์ในวัฏสงสารนี้

บุคคลพึงทำกรรมสมาสัมเมท^{๕๒} ในบุคคล ๔ จำพวก คือ ตนเอง คนที่รัก คนที่เป็นกลาง ๆ และคนคู่แ้ว โดยพยายามเจริญกรรมภาวนาก็มີพื้นฐานครั้งแล้วครั้งเล่าเข้าไปซ้ำมา จนทำให้เกิดขึ้นเสมอในบุคคล ๔ จำพวก เช่นเดียวกับเมตตาภาวนา ต่อจากนั้นบุคคลพึงเจริญกรรมภาวนาก็มີพื้นฐานขึ้นมาก ๆ จนได้อัปนาสมาธิ ต่อด้วยฌาน ๓ และ ฌาน ๔ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในเมตตาภาวนา^{๕๓}

สรุปว่าบุคคลเมื่อเจริญกรรมภาวนานั้นจะละการเบียดเบียนได้ ดังพระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ราหุล เธอจงเจริญกรรมภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญกรรมภาวนาอยู่ จักละการเบียดเบียนได้”^{๕๔} บุคคลผู้เจริญกรรมภาวนา จนสำเร็จถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ย่อมได้อานิสงส์แห่งกรรม ๑๑ ประการ มีนอนเป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข เป็นต้น เช่นเดียวกับการเจริญเมตตาภาวนาทุกประการ ดังนั้นหลักธรรมกรรมก็เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยการยับยั้งความโกรธได้

^{๕๒} สัมมาสัมเมท คือการทำเขตแดนให้ระคนปะปนไป, ในการเจริญ เมตตาภาวนา และเจริญพรหมวิหารข้ออื่น ๆ ทุกข้อ สัมมาสัมเมท เป็นขั้นตอนสำคัญของความสำเร็จ กล่าวคือผู้ปฏิบัติเจริญเมตตาต่อบุคคลที่รักที่เคารพ เริ่มแต่เมตตาต่อตนเอง ต่อมาคนที่รักมาก คนกลาง ๆ จนกระทั่งคนคู่แ้ว เมื่อใดทำใจให้เมตตาปรารถนาดีต่อคน ๔ กลุ่มได้เสมอกัน เมื่อนั้นเรียกว่าสัมมาสัมเมท คือ เหมือนกำแพงที่กั้นพังทลายให้ ๔ แคนรวมเข้ามาเป็นอันเดียวกัน

^{๕๓} ดูรายละเอียดในพระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาหารย (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๕๔๐-๕๕๐.

^{๕๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๐/๑๓๐.

๕) ฆราวาสธรรม ฆราวาส หมายถึง การอยู่ครองเรือน ผู้ครองเรือน^{๕๕} และ “ธรรม” แปลว่า ความจริง ความถูกต้อง สิ่งของที่ดี คุณความดี ทรงคุณสมบัติของตนเองไว้^{๕๖} ฆราวาสธรรม แปลว่า คุณสมบัติที่ดีของผู้ครองเรือน ประกอบด้วยธรรมะ ๔ ประการ คือ

๑) สัจจะ ตั้งสัจจาธิฐาน คือ อธิษฐานจิตให้มีสัจจะว่าเราจะขจัดความโกรธ ตั้งสัจจะไว้เสมอว่าเราจะไม่โกรธ จะไม่ให้ความโกรธครอบงำจิตใจเรา เพราะคนที่ถูกความโกรธครอบงำแล้วย่อมละกุศล คือ ความดี ความฉลาดเสีย แล้วก็จะเป็นการเพิ่มอกุศล คือ ความโง่ ความไม่ฉลาด ถ้าบางครั้งบางคราวเราเผลอโกรธออกไป เป็นผู้พ่ายแพ้ ต่อความโกรธ ก็ต้องตั้งสัจจะใหม่ คือ ตั้งสัจจะเพื่อเอาชนะความโกรธในคราวต่อไป ถือคติแบบ นักวิทยาศาสตร์ที่ ทดลอง ๑๐๐ ครั้ง ล้มเหลว ๙๙ ครั้ง สำเร็จ ๑ ครั้ง นั่นคือความสำเร็จ อุปมาอุปมัยเหมือนเด็ก ๆ กว่าที่จะเดินได้ก็ล้มลุกคลุกคลานมาไม่รู้เท่าไร แต่ว่าเมื่อพยายามต่อไปในที่สุดก็เดินได้ เดินได้วิ่งได้สำเร็จ เด็กไม่รู้สัจจาธิฐาน แต่เด็กมีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะเดินให้ได้ และในที่สุดเด็กก็ทำได้

๒) ทมะ การฝึก, การฝึกฝนปรับปรุงตน, การรู้จักข่มจิตข่มใจ^{๕๗} เรียกว่า ข่มใจไว้ก่อน ความหมายจริง ๆ ของธรรมะข้อนี้ ก็คือ การฝึกตน ฝึกกำลังความสามารถในการอดกลั้น คนที่ฝึกตนแล้วเท่านั้นเป็นผู้ประเสริฐในหมู่มนุษย์ มนุษย์ที่ไม่ได้ฝึก สู้สัตว์เดรัจฉานไม่ได้ เพราะว่าสัตว์เดรัจฉานนั้น เนื้อตัวมัน หนังมัน เขาหรืองามัน มีค่าอยู่ในตัวแล้ว แต่ว่ามนุษย์ที่ได้ฝึกตนแล้วประเสริฐกว่าเหวดา เลิศกว่าเหวดาเสียอีก อย่างที่นักปราชญ์ท่านกล่าวสรรเสริญไว้ว่า คนที่ยังรังเกียจกันด้วยโคตร กษัตริย์ประเสริฐที่สุด แต่คนที่สมบูรณ์ด้วยวิชาและจรณะคือความรู้และความประพฤติ ประเสริฐกว่าเหวดา และมนุษย์ที่ยังไม่ได้รับการฝึก ยังไม่มีธรรมะ ก็สู้สัตว์เดรัจฉานไม่ได้ แต่มนุษย์ที่ฝึกแล้วมีค่ามากกว่า มีคุณมากกว่า และประเสริฐกว่าเหวดาเสียอีก ไม่ต้องพุดถึงมนุษย์ด้วยกัน การฝึกตนให้เป็นคนอดทนได้ ข่มใจไว้ได้ ต้องอาศัยการฝึกอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

(๓) ขันติ ความอดทน หมายถึงอดกลั้นไว้^{๕๘} ให้อดกลั้นไว้ก่อน อย่าเพิ่งพุดหรือทำอะไรในขณะที่โกรธต้องฝึกให้มีความอดทนอดกลั้น คุณของขันติ เช่น เป็นที่รัก เป็นที่พอใจของคนทั้งหลาย ทำให้เป็นคนมีลาภ ทำให้เป็นคนมียศ ทำให้อยู่เป็นสุข ทำให้เป็นที่รักของเหวดา และ มนุษย์ทั้งหลาย

(๔) จาคะ ความสละ^{๕๙} คือสละความชั่ว ได้แก่ความโกรธนั้นแหละเสีย เพราะว่า ความโกรธเป็นข้าศึกของคุณงามความดี อย่าหวงมันไว้ อย่าเอาความโกรธไว้เป็นเพื่อน มันเป็นมิตรเทียม ไม่ใช่มิตรแท้ ถ้าจะให้ความพอใจ มันก็ให้ความพอใจในเบื้องต้น แต่ให้ทุกข์โศกเศร้าหรือรำคาญมาให้ในบั้นปลาย ถ้าเรามีจาคะ สละความเห็นแก่ตัว สละความสุขส่วนตัว เพื่อประโยชน์สุขแก่คน

^{๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, หน้า ๕๔.

^{๕๖} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์*, หน้า ๓๗๖.

^{๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, หน้า ๑๒๓.

^{๕๘} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑๒.

^{๕๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, หน้า ๖๐.

ส่วนรวม ก็เป็นจาคะ สละเพื่อลดความตระหนี่ คนที่จะเป็นผู้นำประเทศต้องมีลักษณะอย่างนี้คือ เสียสละ ความสุขส่วนตัว เพื่อความสุขส่วนรวม ไม่ใช่เข้าไปเพื่อประโยชน์ของตน แต่เข้าไปเพื่อเสียสละ ประโยชน์ของตน คนอื่น ๆ ก็ช่วยกันเสียสละคนละเล็กคนละน้อย จะเป็นอยู่ในฐานะอย่างไร ก็แล้วแต่ แต่ว่าช่วยกันเพื่อประโยชน์ของประชาชนส่วนใหญ่ ไม่ควรมาทะเลาะกันในเรื่องที่ไร้สาระ

๖) หิริ โอตตปปะ คือความรู้สึกละอายต่อการทำความชั่ว, ความรู้สึกเกรงกลัวต่อความชั่ว^{๖๐} คือให้รู้สึกละอายเมื่อโกรธ ละอายตัวเอง ละอายลูกน้อง ละอายลูกหลานหรือคนใช้ ซึ่งบางคน เขาก็เยือกเย็นกว่า สงบได้มากกว่า ตามความเป็นจริงแล้ว ตามปกติบุคคลที่สูงทั้งโดยวัยวุฒิ ทั้งคุณวุฒิ ทั้งโดยตำแหน่งฐานะควรจะเยือกเย็น และสงบให้ได้มากกว่าคนอื่น เพื่อประโยชน์แก่ตัวเรา และเป็น การสอนเขาไปในตัวด้วย หลักอย่างหนึ่งที่จะนำมาระงับความโกรธ หรือ ความผูกโกรธอะไรต่าง ๆ คือ ให้มี หิริโอตตปปะ มีความรู้สึกละอายที่จะให้ความโกรธจะขยายออกไป เหมือนไฟถ้าดับเสียตั้งแต่ เป็นกองไฟน้อย ๆ มันก็ดับได้ง่าย แต่ถ้าปล่อยให้เป็นกองใหญ่แล้ว ก็ดับยาก ท่านบอกว่ากษัตริย์ ทะเลาะกันก็ชื่อว่า กษัตริย์ทะเลาะกัน พราหมณ์ทะเลาะกันก็ชื่อว่าพราหมณ์ทะเลาะกัน ชาวบ้าน ทะเลาะกันก็ชื่อว่า ชาวบ้านทะเลาะกัน แต่ถ้าสมณะทะเลาะกันก็จะทะเลาะกันหมดทุกสำนัก และ ใน ความหมายว่า เป็นผู้ต้องการความสงบ ชาวบ้านก็เป็นสมณะได้ในความหมายว่าผู้สงบ ผู้อยู่ด้วยความ สงบ ชาวบ้านก็เป็นสมณะได้ในความหมายว่าผู้สงบ ผู้อยู่ด้วยความสงบ เป็นฆราวาสมนิถือธรรมอันนี้ เอาไว้ ก็ไม่ ทะเลาะวิวาทกับใคร ไม่หมายมั่นกับใคร ไม่ปล่อยให้ เป็นเหยื่อหรือตกอยู่ในอำนาจของ ความโกรธ หรือ จะเป็นผู้พยายามระลึกเสมอ มีหิริโอตตปปะ มีความละอายที่จะไม่แสดงความโกรธ ออกมา มีความรู้สึกเกรงกลัวต่อผลของความโกรธ ก็มีความสุขอยู่ได้ คือ ว่าจิตใจก็จะสงบระงับพักอยู่ เพราะการทะเลาะวิวาทกัน จะทำให้จิตใจว้าวุ่น ฟุ้งซ่านขาดสมาธิ

^{๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, หน้า ๒๖.