



ความรัก โกรธนี้ถ้าไหน

เป็นหนังสือที่อธิบาย

ให้เห็นโทษแห่งความโกรธ

และประโยชน์ของการให้อภัย

อย่างกว้างขวางและลึกซึ้ง

พร รัตนกุล



มโนปุพพวงคมา ฌมมา

สำนักคั่นคว่าทางวิญญาณ

หนังสือ

ผู้เขียน

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ครั้งที่ ๑

เจ้าของผลงาน

ผู้อำนวยการ

บรรณาธิการ

ผู้จัดการ

ผู้จัดหาทุน

ผู้จัดรูปเล่มหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

ผู้ออกแบบปก

คณะพิธีจรรย์อักษร

ผู้ประสานงาน

ผู้ให้คำปรึกษาเรื่องหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

เจ้าของลิขสิทธิ์

हररषष

พร รัตนสุวรรณ

กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

สำนักคั่นคว่าทางวิญญาณ

ศรีเพ็ญ จัตุชะศรี

ผ่องผิว พัฒนประภาพันธ์

ทวี ลีลาเวชบุตร

ชลิกา โรจนโกศล

ศมานันท์ ถนัดธรรมกุล

มนตรา ธาดาชัยสินทวี

ณัฒิ คั่นสนิยะสกุล

สอาด แก้วเกษ

สุภาณิ หงส์เงิน

ทวี ลีลาเวชบุตร

กิตติ รัตนศรีวิจิตร

นริศ เรเชียงแสน

ศุภกฤต ลีลาเวชบุตร

พงษ์เพชร อมรสิทธิ์

ดร.นันทพล โรจนโกศล

มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ

๔๗/๒ ถ.สามเสน บางลำพู

กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทร. ๐ ๒๒๘๒ ๒๐๒๕

หนังสือ “हररषष” เล่มนี้ มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ จัดทำขึ้นใหม่ในรูปแบบ
ของหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๔



ท ร ร ษ า

พร รัตน์สุวรรณ

คำนำ

हररथा เป็นหนังสือสร้างสรรคคุณธรรมที่อาจารย์พร รัตนสุวรรณ เขียนเพื่อให้เป็นหนังสือสำหรับแจกเป็นของขวัญปีใหม่ เพื่อมอบแก่กันด้วยความรักและความปรารถนาดี พิมพ์ขึ้นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ.2515 อ่านแล้วจะพบแนวทางทำให้มีความรื่นเริงเบิกบานแจ่มใสอยู่เสมอ จึงเป็นหนังสือที่ให้คุณค่าต่อชีวิตยิ่งกว่าเครื่องประดับใด ๆ ทั้งหมด

คำว่า **हररथा** หมายถึง **ความร่าเริง ยินดี ความสดชื่น ความแจ่มใสภายในซึ่งทำให้ใบหน้ายิ้มอยู่เสมอ** อย่างเช่นพระอรหันต์ ไม่ว่าจะมึเหตุการณอะไรเกิดขึ้นซึ่งจะดีหรือร้าย หรือจะเป็นเรื่องที่แปลกประหลาดมหัศจรรย์อย่างไร ท่านก็จะมีแต่ความยิ้ม ซึ่งไม่ถึงกับหัวเราะ เพราะการหัวเราะย่อมคู่กับการร้องไห้ ถ้าใครยังหัวเราะมีเสียงดังก็แปลว่าสักวันหนึ่งก็จะ ต้องร้องไห้ ส่วนผู้ที่ไม่หัวเราะมีแต่ยิ้มเสมอ การร้องไห้จะมีไม่ได้ และคนที่ยิ้มได้เสมอ จะต้องเป็นคนที่มีสันติสุขอยู่ภายใน และ สันติสุขจะมีอยู่ได้เสมอ ก็ต่อเมื่อภายในจิตใจ ไม่มี

ความโกรธ ไม่มีความเกลียด ไม่มีความอิจฉาริษยาใครเลย เพราะได้ถอนรากของมันออกหมดแล้ว วิธีถอนรากก็คือการตัดให้อภัย ต่อผู้ที่กระทำผิด หรือผู้ที่ประทุษร้ายต่อเรา นับตั้งแต่เรื่องง่าย ๆ ไปจนกระทั่งเรื่องที่รุนแรง ซึ่งใคร ๆ ก็ให้อภัยไม่ได้ แต่สำหรับเรายังให้อภัยได้เสมอ

หนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือที่อธิบายให้เห็นถึงโทษแห่งความโกรธ และประโยชน์ของการให้อภัยอย่างกว้างขวางและลึกซึ้ง ถ้าหากพยายามอ่านหลาย ๆ ครั้ง จนกระทั่งเข้าใจดี ท่านจะมองเห็นวิธีที่จะแก้ไขตัวเองในเรื่องนี้อย่างได้ผล และวิธีแก้ไขที่ว่านี้ก็ไม่ยากอะไรในภาษาไทยเรามีคำพูดอยู่ประโยคหนึ่ง ในเวลาเกิดความโกรธ คือเรามักจะพูดว่า **เกิดโมโห** แต่คำว่า เกิดโมโห นั้น ความจริงไม่ใช่แปลว่าเกิดความโกรธ หากแปลว่าเกิดความโง่ หรือเกิดความมืด เพราะคำว่า **โมโห** ซึ่งเป็นภาษาบาลีนั้นตามศัพท์แปลว่า **โมหะ โมหะ** แปลว่า **ความหลง ความมืด ความเข้าใจผิด ความไม่รู้** ขอให้พิจารณาว่าทุกครั้งที่ความโกรธเกิดขึ้น ต้นเหตุอยู่ที่

ตัวเอง คือ ถ้าหากเราไม่หลงผิด ไม่เข้าใจผิดเกี่ยวกับ
เรื่องตัวเอง ความโกรธจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ไม่ว่าจะ
เหตุการณ์จะรุนแรงขนาดไหน ไม่สำคัญ เพราะความ
จริงเหตุการณ์ทุกอย่างที่เราเข้าใจว่า เป็นเหตุให้เกิด
ความโกรธนั้น เราจะไม่โกรธก็ได้ ถ้าหากเราเข้าใจ
เกี่ยวกับเรื่องตัวเองแจ่มแจ้ง เพราะฉะนั้นเวลาเกิดความ
โกรธ คนโบราณจึงได้ใช้คำว่าเกิดโมโห แทนที่จะใช้คำ
ว่าเกิดโทโส คือเกิดโทสะ ทั้งนี้ก็เพราะความโกรธ ทุก
อย่างเกิดจากโมหะ ไม่ใช่เกิดจากสิ่งแหวดล้อมหรือ
เหตุการณ์ ภายนอก **ความจริงมันอยู่ในใจของเราเอง**
และปัจจัยที่วุ่นนี้คือ ความโกรธและความเกลียด ฉะนั้น
ถ้าหากเราจะพยายามกำจัด ความโกรธและความ
เกลียดให้ค่อย ๆ หหมดไปจากจิตใจได้ก็แปลว่า เราจะมี
ความหรรษาอยู่เสมอตลอดวันตลอดคืนตลอดปี และ
ตลอดไป

สำนักคัมภีร์ทางวิญญาณ

มกราคม ๒๕๓๗

สารบัญ

	หน้า
๑ การให้อภัยคืออะไร ?	๑
๒ เหตุใดพ่อแม่จึงให้อภัยลูกได้เสมอ ?	๓
๓ ทำไมบางคนจึงให้อภัยกันไม่ได้ ?	๔
๔ การให้อภัยเป็นสิ่งจำเป็นหรือไม่ ?	๗
๕ ความรักกับความโกรธต่างกันอย่างไร ?	๑๐
๖ จะโกรธหรือไม่โกรธอยู่ที่ใจของเรา	๑๒
๗ วิธีดับความโกรธ	๑๓
๘ อย่าได้คิดเอาชนะคนอื่นด้วยความโกรธ	๑๖
๙ ประโยชน์ของการให้อภัย	๒๐
๑๐ ทำไมความโกรธจึงเกิด ?	๒๓
๑๑ ทำไมจึงต้องฆ่ากัน ?	๒๕
๑๒ วิธีเอาชนะความโกรธในขั้นเด็ดขาด	๒๘
๑๓ การให้อภัยไม่ใช่ความอ่อนแอ	๓๒
๑๔ จุดหมายที่แท้จริงของการให้อภัย	๓๖
๑๕ บทสรุป	๔๓

หรรษา

คนเราจะมีหรรษา คือมีความรื่นเริงเบิกบาน แจ่มใสอยู่เสมอ ปัจจัยสำคัญอันหนึ่งก็คือ การมีนิสัยให้อภัย การให้อภัยคืออะไร ? มีความสำคัญอย่างไร ? ขอให้ศึกษา ดังต่อไปนี้

การให้อภัยคืออะไร ?

การให้อภัย หมายถึง การไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่เคียดแค้นไม่อาฆาต ไม่คิดตอบแทน การให้อภัยตามศัพท์แปลว่า การให้ความไม่มีภัย หรือการให้ความไม่กลัว กล่าวคือโดยธรรมชาติคนเรา ถ้ามีใครมาทำความเดือดร้อนความเสียหาย หรือมาขัดใจ วิสัยของปุถุชนก็จะต้องโกรธ และคิดที่จะแก้แค้นตอบแทน หรือคิดที่จะลงโทษอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นการสร้างภัยอันตรายให้แก่อีกฝ่ายหนึ่งหรือทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความกลัว



เหตุใดพ่อแม่จึงให้อภัย

ต่อลูกได้เสมอ ?

โดยธรรมชาติพ่อแม่ย่อมมีการให้อภัยต่อลูกเสมอไม่ว่าลูกจะทำความผิด หรือสร้างความเดือดร้อนให้สักเพียงใดก็ตาม และถึงแม้บางครั้งจะโกรธ ไม่พอใจ แต่ความโกรธของพ่อแม่ที่มีต่อลูกนั้นก็อยู่ไม่นาน ไม่ซำก็ลบเลือนหายไปจากจิตใจ และพ่อแม่บางคนจะไม่โกรธลูกเลย ถ้าเหตุการณ์ไม่รุนแรงจริง ๆ ขอให้สังเกตว่า ผู้ที่สร้างความรำคาญสร้างความหนักใจ สร้างความเดือดร้อน และสร้างภาระให้มากที่สุดก็คือลูกแต่ถึงกระนั้นพ่อแม่ก็ยังรักลูก อดทนได้เพื่อลูก เสียสละได้เพื่อลูกทั้งนี้ก็เพราะ โดยสัญชาตญาณไม่ว่าคนหรือสัตว์ย่อมจะรักลูกของตัวเองเหนือสิ่งอื่นใดทั้งหมด แม้แต่ชีวิตของตนก็เสียสละได้เพื่อลูกเพราะฉะนั้น การให้อภัยของพ่อแม่ที่มีต่อลูกจึงเป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้าหากพ่อแม่คนไหนมีความอาฆาตต่อลูก โกรธแค้นลูกเกินไป หรือลงโทษลูกรุนแรงเกินไป เราก็ถือได้ว่าพ่อแม่คนนั้นมี



พื้นจิตใจต่ำ เขาไม่สมควรจะได้ชื่อว่าเป็นพ่อหรือเป็นแม่
คนที่จะได้รับโทษหรืออันตรายอย่างนั้นอย่างนี้ ด้วยเหตุนี้
เมื่อมีผู้ทำให้โกรธ แต่แล้วไม่โกรธ หรือไม่คิดที่จะลงโทษ
ไม่คิดที่จะทำอันตรายต่อฝ่ายที่มาประทุษร้ายจึงเรียกว่า
เป็นการให้อภัย และการให้อภัยในลักษณะดังที่กล่าวมานี้
ทางพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นทานอย่างหนึ่ง เรียกว่า
อภัยทาน และถือว่าเป็นทานที่มีอานิสงส์มาก เป็นทานที่
ทุกคนจะต้องบำเพ็ญ เช่นเดียวกับการให้วัตถุทานหรือ
การให้สิ่งของ



ทำไมบางคนจึงให้อภัยกันไม่ได้ ?

โดยธรรมชาติพ่อแม่แม่จะมีการให้อภัยต่อลูกเสมอ แต่เราก็จะสังเกตเห็นได้ว่า พ่อแม่คนไหนถ้าหากความรักที่มีต่อลูกมีไม่พอพื้นเดิมเป็นคนเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ จิตใจเหี้ยมโหด เป็นคนเจ้าอารมณ์ พ่อแม่ประเภทนี้จะทนไม่ ค่อยได้ ในเมื่อลูกสร้าง ความรำคาญหรือทำความ เดือดร้อนให้ หรือทำอะไรไม่ถูกใจ ดังที่เรามักจะแลเห็น ว่า พ่อแม่บางคนทั้งที่ลูกยังเด็กอยู่ ไร้เดียงสา บางครั้งก็ แกร่งให้หรือว่าชน พ่อแม่บางคนก็ตีลูกแรง ๆ หรือ บางทีก็จับทุ่ม และบางคนก็ถึงกับฆ่าลูกของตัวเอง เพราะความโกรธ ซึ่งทำให้ลืมตัวไปชั่วขณะอย่างนี้ก็มี ถ้าเราตั้งข้อสังเกตจากการกระทำของพ่อแม่ใน ครอบครัวต่าง ๆ เราจะได้หลักใน การให้อภัย และทำให้ เรารู้ซึ่งไปถึงว่า ทำไมคนบางคนทั้งที่ เป็นพี่น้องกัน เป็น เพื่อนกัน เป็นสามีภรรยา กัน ทำงานอยู่ในที่แห่งเดียวกัน ต้องรับผิดชอบร่วมกัน แต่ก็ให้อภัยกันไม่ค่อยได้ ในเมื่อ อีกฝ่ายหนึ่ง ทำอะไรไม่ถูกใจ ชัดใจ หรือทำอะไร ผิดพลาด



อันที่จริงการที่เราจะให้รักกันได้หรือไม่ได้ ความสำคัญ ไม่ใช่อยู่ที่การกระทำของผู้อื่น ความสำคัญ ไม่ได้อยู่ที่สิ่งแวดล้อม หรือเหตุการณ์ภายนอก แต่หาก มันอยู่ที่จิตใจของเราเอง ทำไม พ่อแม่จึงให้รักลูกได้ เสมอ และในบรรดาลูกด้วยกัน เราก็จะสังเกตเห็นได้ยิ่งว่า ลูกทำความผิดอย่างเดียวกัน แต่อีกคนหนึ่งให้รักได้ แต่อีกคนหนึ่งไม่ให้รัก พวกลูก ๆ มักจะเรียกว่าพ่อแม่ ล้าเอียง รักลูกไม่เท่ากัน บุคคลที่อยู่ในวงงานก็ เหมือนกัน บุคคลที่เป็นหัวหน้าเมื่อลูกน้องทำความผิด บางคนก็ให้รัก แต่บางคนก็ไม่ให้รักทั้งที่อีกฝ่ายหนึ่ง นี้ทำความผิดน้อยกว่า ซึ่งถ้าเป็น อีกฝ่ายหนึ่งที่ตัวเอง เคยให้รักเสมอเป็นผู้กระทำจะไม่ว่าอะไรเลย ตัวอย่าง ต่าง ๆ ในทำนองนี้เห็นกันอยู่ทั่วไป แต่คนส่วนมากไม่ เก็บเอามาคิด และโดยเฉพาอย่างยิ่ง ก็คือเมื่อเห็นคนอื่นมีความล้าเอียงรักลูกไม่เท่ากัน หรือรักลูกน้องไม่ เท่ากัน ก็ควรจะได้ พิจารณาถึงตัวเองว่า เราได้เป็น เหมือนกับคนนั้นคนนี้หรือเปล่า ซึ่งถ้าหากไม่เข้าข้าง ตัวเอง พิจารณาด้วยใจที่เที่ยงธรรม ก็จรรู้ว่าความ ล้าเอียงนี้เป็นด้วยกันทุกคน จะแตกต่างกันก็แต่เพียงว่า บางคนเป็นมาก บางคนเป็นน้อย และบางคนก็มีเหตุผล



สมควร ในอันที่จะรักคนหนึ่งมากกว่าอีกคนหนึ่งหรือให้อภัยต่อคนหนึ่งได้มากกว่าอีกคนหนึ่ง การพิจารณาตัวเองโดยอาศัยคนอื่นเป็นกระจกเงาให้ อันนี้มีประโยชน์มาก พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนเสมอว่า ให้เราหมั่นพิจารณาบ่อย ๆ ว่า เราก็คงจะมีความแค้นความเจ็บความตายเหมือนกับคนนั้นคนนี้ ในเมื่อเราพบเห็นคนแก่คนเจ็บหรือคนตาย

จากตัวอย่างที่พ่อแม่มักจะให้อภัยต่อลูกได้เสมอ แต่บางทีก็ไม่ให้อภัย บางคนก็ให้อภัยอย่างมากจนกระทั่งลูกเหลิงทำอะไรเอาแต่ใจตนเอง แต่พ่อแม่บางคนก็เข้มงวดต่อลูกจนเกินไปจนกระทั่งลูกไม่มีความสุข ไม่มีความอบอุ่นในการอยู่กับ พ่อแม่ และทำให้ต้องเตลิดไปที่อื่น ซึ่งบางทีก็ทำให้ต้องไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี และทำให้เสียคนในที่สุด ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่า ทำไมบางครั้งเราจึงให้อภัยได้ แต่บางครั้งก็ให้อภัยไม่ได้ และจากตัวอย่างที่กล่าวมาเรามองเห็นชัดว่าเพราะความรัก ความเมตตาากรุณา จึงทำให้มีการให้อภัย ถ้าหากความรักความหวังดี หรือ ความเมตตาากรุณามีน้อยต่อผู้ใด การให้อภัยต่อผู้นั้นก็ทำได้ยาก คนทั่วไปมักจะมองเห็นความจริงเพียงแค่นี้



การให้อภัยเป็นสิ่งจำเป็นหรือไม่ ?

คนส่วนใหญ่มักจะรู้สึกว่าการให้อภัยเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะพ่อแม่พี่น้องหรือเพื่อนที่รักกัน หวังดีต่อกัน เขารู้สึกว่าการให้อภัยเป็นของจำเป็น เพราะถ้าไม่มีการให้อภัย คนเราก็จะอยู่ร่วมกันไม่ได้และในโลกนี้ไม่มีใครที่จะทำอะไรถูกใจเราเสมอแม้แต่ตัวเราเองในบางครั้งเราก็โกรธตัวเราไม่พอใจในการกระทำของตัวเองเหมือนกัน เพราะฉะนั้นนับประสาอะไรจะให้คนอื่นทำอะไรถูกใจเราเสมอ แต่อย่างไรก็ดี ขอบเขตแห่งการให้อภัยของคนเราไม่เหมือนกัน คือเหตุการณ์อย่างเดียวกัน บางคนให้อภัยได้แต่บางคนให้อภัยไม่ได้ และในบางครั้งคนคนเดียวกัน ทำความไม่พอใจให้ บางทีก็โกรธ แต่บางทีก็ไม่โกรธ ทั้งที่เขาก็ทำความผิดอย่างเดียวกัน หรือบางที่อาจจะร้ายแรงยิ่งกว่า เสียด้วยซ้ำ แต่แล้วกลับไม่โกรธ พ่อแม่ที่มีลูกหลายคน ลูกทำความผิดอย่างเดียวกัน หรือสร้างความรำคาญความเดือดร้อน อย่างเดียวกัน ลูกบางคนก็ทำให้โกรธ แต่ลูกบางคนไม่ทำให้โกรธ จากตัวอย่างต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้ คนส่วนใหญ่มักจะคิดได้ แต่เพียงว่า ถ้าคนไหนรักมากก็ให้



อภัยได้ ถ้าคนไหนรักน้อย ก็ให้อภัยไม่ได้ หรือถ้าคนไหน
 ฟ้นเต็ม เราเกลียดอยู่แล้ว สำหรับบุคคลประเภทนี้ ไม่ว่าจะ
 เขาจะทำผิดในเรื่องอะไร แม้จะเป็นสิ่งเพียงเล็กน้อยก็ทำ
 ให้โกรธ เรื่องในสังคมส่วนมากมักจะเป็นกันอย่างนี้

การให้อภัยเป็นสิ่งจำเป็น เพราะมันทำให้คนเรามี
 ความสุข ทำให้อยู่ร่วมกันได้ แต่ขอบเขตแห่งการให้อภัย
 ไม่เหมือนกันดังที่กล่าวมา เพราะฉะนั้น คนเราจะเห็น
 ประโยชน์ หรือเห็นความจำเป็นของการให้อภัย ก็เฉพาะ
 ภายในขอบเขตของตัวเอง การกระทำอะไรถ้าเกินขอบเขตที่
 ตนเองจะให้อภัยได้ทุกคนจะรู้สึกว่าการให้อภัยเป็นสิ่งที่
 ไม่ดี และในเวลาเดียวกัน จะหาเหตุผลมาสนับสนุนได้
 เสมอว่า มันไม่ดีอย่างไร ถ้ายังเป็นคนมีความรู้มาก ก็ยิ่ง
 จะหาเหตุผลมาสนับสนุนได้มาก โดยหารู้สึกตัวไม่ว่า
 เหตุผลทุกอย่างที่นำมาอ้างนั้น ล้วนแต่เป็นเหตุผลที่
 หลอกตัวเอง ขอให้สังเกตว่า การกระทำอันใดซึ่งทำให้
 ตัวเองไม่พอใจ แต่ยังอยู่ในขอบเขตที่ตัวเองจะให้อภัยได้
 คนเราก็จะยัง เห็นประโยชน์ของการให้อภัย หรือความ
 ไร้สาระในอันที่จะโกรธ แต่ในเวลาเดียวกัน ถ้าเป็นคน
 อื่นซึ่งขอบเขตแห่งการให้อภัยไม่ เหมือนกัน เราก็จะ
 พบว่า เขาจะต้องโกรธ ถ้ามีใครมาทำความเดือดร้อน



หรือทำความผิดพลาดเหมือนกับที่ทำแกตัวเอง คนที่
โกรธนั้นเขาจะมองไม่เห็นถึงความจำเป็นของการให้อภัย
มองไม่เห็นถึงความไร้สาระของความโกรธ

ทำไมเหตุการณ์อย่างเดียวกัน คนเราจึงรู้สึกไม่
เหมือนกัน ?

นี่คือข้อที่น่าสังเกต และถ้าหากเราได้เรียนรู้ถึง
ประวัติของคนที่มีจิตใจสูงกว่าเราอย่างมากมาย เช่น
ท่านมหาตมคานธี พระเยซู ตลอดถึงพระอรหันต์บุคคลใน
พระพุทธศาสนา เราก็จะพบว่าท่านเหล่านี้แม้เขาจะมา
ฆ่าเอาชีวิตหรือทรมานสักเพียงไร ซึ่งถ้าเทียบกับเราแล้ว
เราไม่มีทางที่จะให้อภัยได้เลย จะต้องมีความโกรธหรือ
บางทีก็ถึงขนาดจะต้องฆ่ากัน แต่สำหรับท่านที่ มีจิตใจ
สูงท่านไม่โกรธเลย ในกรณีอย่างนี้ คนทั่วไปก็มักจะไป
คิดว่าเพราะท่านกับเราไม่เหมือนกัน ท่านจึงทำได้ หรือ
บางทีก็พูดว่า เราไม่ใช่พระอรหันต์บุคคล เราไม่ใช่
พระพุทธเจ้า จะไม่ให้โกรธได้อย่างไร คือแปลว่า เรา
มองเห็นแต่เพียงว่าเพราะท่านกับเราไม่เหมือนกัน
เท่านั้น แต่ไม่ทราบเหตุผลว่า ทำไมจึงไม่เหมือนกัน เหตุ
อะไรที่ทำให้ท่านไม่โกรธ ประเด็นนี้คนส่วนมากยังไม่ได้
ศึกษาค้นคว้าหาความจริงให้รู้อย่างถ่องแท้



ความรักกับความโกรธ ต่างกันอย่างไร ?

ทุกคนต้องการความรัก อยากจะให้คนที่เรารัก
เขารัก เรามาก ๆ เพราะเรารู้สึกว่า ถ้าคนไหนรักเรามาก
เมื่อเราต้อง การอะไรจากเขา เขาก็จะตามใจเราทุก
อย่าง ความรักทำให้คนเรามีความสุข ทำให้เราได้ในสิ่ง
ที่เราต้องการ แต่ความโกรธ เกิดขึ้นคราวใด ก็
เหมือนกับการถูกไฟไหม้ไม่เคยทำให้ใครมีความสุข
เพราะฉะนั้น โดยความรู้สึกอันจริงใจ ไม่มีใครต้องการ
ความโกรธ แต่มันก็ช่วยไม่ได้ในเมื่อมีใครมาขัดใจ หรือ
ทำอะไรให้ไม่ถูกใจ แต่เราก็รู้อยู่ว่า ถ้าคนไหนเรารักมาก
แม้จะขัดใจ ทำความผิดหรือบกพร่องอย่างไร เราก็ให้อภัยได้เสมอ ถ้าเปรียบความโกรธเหมือนไฟ ความรักก็คือน้ำ เพราะฉะนั้นถ้าในใจของ ผู้ใดมีความรักมาก ก็ดับความโกรธได้ง่าย หรือบางทีก็ไม่โกรธเลย เพราะโดยธรรมชาติเราจะจุดไฟในน้ำไม่ได้ คนส่วนมากเข้าใจ



เรื่องความโกรธเพียงเท่าที่กล่าวมานี้ และด้วยเหตุนี้เอง ถ้าหาก พ่อแม่ หรือเจ้านายไม่ค่อยจะโกรธใครในเวลา ทำผิด ส่วนตัวเราเองแม้ทำผิดเพียงเล็กน้อย ท่านก็โกรธ เราก็บอกว่าพ่อแม่ ลำเอียงรักลูกไม่เท่ากัน หรือเจ้านาย ลำเอียงรักลูกน้องไม่เท่ากัน แต่ความเป็นจริงไม่มีใคร พิจารณาไปให้ซึ่งว่า

ความรักชนิดไหน ในเมื่อถูกขัดใจ แล้วทำให้โกรธ ?

*ความรักชนิดไหน แม้จะถูกขัดใจ หรือถูกประทุษร้าย
สักเพียงไร ก็ไม่โกรธ ?*

จุดนี้ต่างหากเป็นจุดที่เราจะต้องพิจารณากันให้
ละเอียด คือแปลว่า เราจะต้องศึกษาใจของตนเองให้รู้
ความจริงอย่างถ่องแท้ ให้รู้เท่าทันความคิดของตนเอง



จะโกรธหรือไม่โกรธ อยู่ที่ใจของเราเอง

จากตัวอย่างที่กล่าวมาได้ชี้ให้เห็นว่า การที่ความโกรธ เกิดหรือไม่เกิด ความสำคัญไม่ได้อยู่ที่บุคคลอื่น หรือสิ่งภายนอก แต่ไม่ว่าใครเวลาเกิดความโกรธจะต้องโทษคนอื่น หรือโทษสิ่งแวดล้อมเสมอ เพราะถ้าเรานึกได้ว่า ต้นเหตุแห่งความโกรธหรือ สิ่งที่ทำให้เราเกิดความโกรธ ก็คือใจของเราเอง ถ้านึกได้เช่นนี้ ในขณะที่ความโกรธกำลังจะเกิด ก็เป็นอันรับรองได้ว่าความโกรธจะไม่เกิดอย่างแน่นอน และบางคนเมื่อความโกรธสงบแล้ว ก็นึกได้ว่าต้นเหตุอยู่ที่ใจของตัวเอง ซึ่งถ้าคนไหนสำนึกเช่นนี้ได้บ่อย ๆ ความโกรธก็จะน้อยลงโดยลำดับ จนกระทั่งในที่สุด ความโกรธจะไม่เกิดเลย ทั้ง ๆ ที่เหตุการณ์ก็ได้เกิดขึ้นอย่างเดียวกัน กันกับเมื่อก่อน ข้อสังเกตตอนนี้พยายามจดจำไว้ให้แม่น จะโกรธหรือไม่โกรธอยู่ที่ใจของเรา



วิธีดับความโกรธ

การสำนึกได้ดังที่กล่าวมา อันที่จริงเป็นเพียงจุดเริ่มต้น เท่านั้นที่จะนำไปสู่การเอาชนะความโกรธ เพราะบางคนทั้งที่ สำนึกได้เช่นนี้ แต่ความโกรธก็ยังไม่เบาบางลงเท่าที่ควร คือจะ ดีขึ้นกว่าเดิมก็เพียงเล็กน้อย ทั้งนี้ก็เพราะเขายังไม่ได้พิจารณา ความรู้สึกนึกคิดของตนเองอย่างละเอียด ต่อเมื่อใดอ่านใจของ ตัวเองออก เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า

เพราะคิดอย่างไร เพราะยึดถืออย่างไร หรือ เพราะมี ความต้องการอย่างไร หรือเพราะพื้นเดิมเราเป็นคนชนิดไหน จึงได้โกรธ ?

ถ้าเข้าใจเช่นนี้ จะช่วยระงับความโกรธได้มากทีเดียว แต่อย่างไรก็ดีในขณะที่เราสำนึกได้และเข้าใจความคิดของตนเองนี้ ถ้ายังมองไม่เห็นความผิดในตัวเอง หรือผลร้ายที่เกิดจากความโกรธ ความโกรธก็จะยังไม่บรรเทา ต่อเมื่อใดรู้สึกว่ ถึงแม้เขาจะต่ำเราจริง เขาแกล้งเราจริง เขาโก่งเราจริง เขาทำแก่เราอย่างนั้นจริง หรือเพราะอะไรก็ตามถ้าเราโกรธ ก็หมายความว่า ความผิดอยู่ที่ตัวเราเอง เพราะถ้าเราจะไม่โกรธก็ได้



และถ้าไม่โกรธ เราจะแก้ไขเหตุการณ์ได้ดีกว่า ความโกรธไม่จำเป็น เมื่อใดสำนึกได้เช่นนี้ เมื่อนั้นความโกรธจึงจะบรรเทาลงได้ และการให้อภัยก็จะเกิดขึ้นได้

เขาทำผิดจริง แต่ถ้าเราโกรธ ก็แปลว่าเราผิด
 ข้อคิดอันนี้ บางคนอาจจะไม่เข้าใจว่ามันผิดตรงไหน อุปมาง่าย ๆ เขาก่อไฟลุกขึ้นแล้ว ไม่ใช่เราเป็นคนก่อไฟ ก็กำลังลุกโพลงอยู่ ถ้าหากเราพยายามดับไฟ และไม่ให้ตัวเราไปถูกไฟก็ย่อมเป็นการดี แต่ในเมื่อเรามีทางที่จะอยู่ห่างจากไฟ ไม่ให้ถูกไฟก็ได้ แต่จะด้วยเหตุใดก็ตาม เรากลับเอามือไปจับไฟแล้วไฟมันก็ไหม้ความผิดอยู่ที่ใคร จากข้ออุปมาอันนี้โปรดสังเกตให้ดีว่า ในกรณีนี้เรามีทางที่จะอยู่ห่างจากไฟ ไม่ให้ไฟถูกก็ได้ เพราะไม่ใช่อยู่ในที่ล้อมซึ่งไม่มีทางจะออก เพราะฉะนั้นจึงไม่จำเป็นที่จะให้ไฟไหม้ ในเรื่องความโกรธคนส่วนมากมักจะเข้าใจว่า เหตุการณ์มันแวดล้อมทำให้เราเกิดความโกรธ เราไม่มีทางจะเล็ดลอดออกมาได้และก็มักจะอ้างว่า ใครจะทนได้ ซึ่งหมายถึงว่า ถ้าเป็นคนอื่นประสบเหตุการณ์อย่างเดียวกับเรา เขาก็ต้องโกรธเหมือนกัน การที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเราไปอ้างบุคคลซึ่งอยู่ในฐานะอย่างเดียวกับเรา ซึ่งก็มีอยู่เป็นจำนวนมาก เรามีผู้สนับสนุนมี



ตัวอย่างชนิดเดียวกัน เพราะฉะนั้นจึงรู้สึกที่เราอยู่ในที่
ล้อมของไฟ ไม่มีทางออก มันก็ต้องถูกไฟไหม้แต่ถ้าหาก
เหตุการณ์ที่ทำให้เราเกิดความโกรธนั้น เราเอาชนะได้
แล้วเราก็จะรู้สึกว่า ที่จริงเมื่อก่อนมันก็มีทางออก ไม่ใช่
อยู่ในที่ล้อม แต่เป็นเพราะเราไม่รู้จักตัวเราเอง จึง
ออกมาจากไฟนั้นไม่ได้ นี่หมายถึงว่า **เรายังคิดไม่ถูก เรา
ยังจับความผิดในตัวเองไม่ได้ ความโกรธจึงได้เกิดขึ้น**

หลักสำคัญของการให้อภัย ไม่ใช่ขึ้นอยู่กับความ
เมตตา กรุณาอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความฉลาดรอบรู้
ในวาระจิตของ ตนเองด้วย คนเราจะละกิเลสได้จะต้อง
อาศัยทั้งสติและปัญญา สติอย่างเดียวเพียงแต่ช่วยระงับ
ชั่วคราว แต่จะชุดรากมันออกไม่ได้ จะเอาชนะอย่าง
เด็ดขาดไม่ได้ ต่อเมื่อมีปัญญาเข้าใจ วาระจิตของตน
อย่างแจ่มแจ้งโดยเฉพาะมองเห็นอย่างชัดเจนว่า **ทุกครั้ง
ที่ความโกรธเกิดขึ้นเป็นเพราะตัวเราเองเป็นต้นเหตุ**
กล่าวคือไม่ว่าเหตุการณ์มันจะเป็นอย่างไร จะผิดถูกแต่
ไหนไม่สำคัญ ความสำคัญมันอยู่ที่เราเองเป็นคนผิด ที่
ผิดก็เพราะ **ไม่รู้จักใจของตน อ่ามใจตนเองไม่ออก จับ
ความผิดในตัวเองไม่ได้ จึงได้โกรธ**



อย่าได้คิดเอาชนะคนอื่น ด้วยความโกรธ

ได้กล่าวมาแล้วว่าคนเราเมื่อมีความรัก ความรัก
ยังให้ความสุขทำให้คนเรามีกำลังใจที่จะต่อสู้กับ
อุปสรรคต่าง ๆ ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่าง
กระปรี้กระเปร่า ประโยชน์ของความรักมีมากมาย แต่
โทษของมันก็มีมากพอ ๆ กัน แต่ถึงกระนั้น มันก็ยังดีที่
มันยังมีคุณค่าต่อชีวิต แต่สำหรับความโกรธ ขอให้
พิจารณาดูให้ละเอียด ถ้าหากมันจะมีคุณอยู่บ้างก็ตรง
ที่ว่า คนที่อยู่ร่วมกัน รักกัน นับถือกัน ความโกรธนับว่า
เป็นอาวุธที่ ดิบอย่างหนึ่งที่จะทำให้คนที่รักเราไม่กล้าทำ
ในสิ่งที่เราไม่ชอบ และอีกอย่างหนึ่งคนเรามักจะใช้ความ
โกรธเป็นเครื่องมือในอันที่จะบันดาลให้เราได้สิ่งที่เรา
ปรารถนา ตัวอย่างเช่น ถ้าคนที่เรารัก เขาต้องการอะไร
จากเรา ในเมื่อเรารู้อยู่ว่าถ้าไม่ให้เขาจะโกรธ เราจะต้อง
ให้ และจากข้อสังเกตอันนี้จะเป็นเครื่องวัด ได้ว่าเขายัง
รักเราอยู่หรือเปล่า ? ถ้ารู้ว่าเขาไม่สนใจว่าเราจะโกรธ
หรือไม่โกรธ เขาไม่แคร์ เขาไม่เดือดร้อนอะไรเลย ก็



แปลว่าเดี๋ยวนี้เขาไม่ได้รักเราเหมือนอย่างแต่ก่อน ไม่ได้เคารพเรา เหมือนเมื่อก่อน ความโกรธมักจะถูกนำมาใช้ในลักษณะ อย่างนี้กันบ่อย ๆ จนกระทั่งกลายเป็นของเสพติด คือเลิกไม่ได้ ทั้งที่รู้เลยว่าในบางครั้งเรื่องเพียงเล็กน้อย เขาไม่ตามใจ เขาขัดใจ หรือไม่ทำตามความประสงค์ ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องใหญ่โตอะไร แต่แล้วก็อดโกรธไม่ได้ ทั้งนี้ก็เพราะหัดมาจนเกิดความเคยชิน ไม่คิดที่จะเลิกในที่สุดจึงกลายเป็นของเสพติด

ประโยชน์ของความโกรธย่อมมีอย่างแน่นอน เหมือน กับการดื่มสุรา สูบบุหรี่ สูบฝิ่น ประโยชน์ของมันต้องมีบ้าง แต่ว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เป็นของจำเป็นสำหรับชีวิต และมีโทษมาก ถ้าคนไหนเลิกเสียได้ หรือไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับเสียเลย ก็นับว่าเป็นการดีมาก แต่อย่างไรก็ดี สำหรับคนที่ติดของเสพติดเหล่านี้แล้ว ทุกคนจะรู้สึกว่สิ่งเหล่านี้จำเป็นมากไม่มีไม่ได้ ขอได้โปรดจำไว้ว่า คนที่คิดจะเอาชนะคนอื่นด้วยความโกรธ ก็คือคนที่อยากให้คนอื่นตามใจตัวเอง โดยอาศัยความโกรธเป็นเครื่องมือ คนที่คิด เช่นนี้จึงระวังให้มาก เพราะการกระทำเหล่านี้เมื่อทำบ่อย ๆ แล้วมันก็จะกลายเป็นความเคยชิน แก่ยาก



ในภายหลัง ต่อมาทั้งที่ตัวเองรู้สึกเห็นโทษแล้วว่าความ
โกรธไม่ดี แต่ก็จะอดไม่ได้

การที่จะทำให้คนอื่นกลัวให้คนอื่นตามใจเรา
สำหรับ คนที่มีสติปัญญาสุขุมลึกซึ้งใจเย็น เขามีวิธีอื่นที่
ดีกว่าการใช้ ความโกรธ แต่วิธีเหล่านี้ยากที่จะแนะนำ
กันได้ นอกจากจะมีพื้นจิตใจสูงเหมือนกัน เพราะคนที่
พื้นจิตใจยังต่ำอยู่เขาจะมอง เห็นแต่อุปายหรือวิธีการที่
จะทำให้คนอื่นกลัว ทำให้คนอื่นตามใจ ก็ต่อเมื่อทำให้
คนอื่นกลัวเพราะความโกรธของตน เช่นสมัยก่อน ครู
เวลาสอนลูกศิษย์ มักจะใช้การเขียนตี จนกระทั่งลูก
ศิษย์เองต่อมาจากภายหลังเมื่อเป็นครู จะสอนใครก็ต้องใช้
ความโกรธ ใช้การเขียนตีเหมือนกับครูของตน เพราะ
รู้สึกว่าตนเองได้ดีก็เพราะไม่เรียว ก็เลยเข้าใจว่า เมื่อ
ต้องการจะให้คนอื่นได้ดี ก็ต้องใช้วิธีอย่างเดียวกัน แต่
มาในสมัยปัจจุบัน ครูมีความรู้ทางจิตวิทยาดีขึ้น เข้าใจ
จิตใจของเด็กดีขึ้น การสอนโดยวิธีเขียนตี จึงไม่จำเป็น
นอกจากในบางรายก็อาจจะต้องใช้การเขียนตีบ้างแต่
ถึงอย่างไร การลงโทษเพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความกลัว
ไม่กล้าทำความผิดนั้น ยังมีวิธีอื่นอีกหลายอย่าง



โดยเฉพาะครูที่มีความเมตตาากรุณาสูงเป็นคนใจเย็นไม่
โมโหง่ายจะปกครองเด็กได้ดีกว่า สอนเด็กได้ดีกว่าครูที่
เป็นคนเจ้าอารมณ์โมโหง่าย

คนที่จะรู้สึกว่าการให้อภัย คือการไม่แสดงความ
โกรธต่อผู้ที่เขากระทำผิด เป็นสิ่งจำเป็นมีประโยชน์มาก
ก็ต่อเมื่อได้มองเห็นโทษของความโกรธอย่างลึกซึ้งและ
ในเวลา เดียวกันก็เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า การที่เราไม่
โกรธตอบต่อคนที่ประทุษร้ายเรานั้น ก็คือชัยชนะของ
ชีวิตที่มีค่าสูงที่สุด ตราบใดที่ยังมองไม่เห็นโทษของ
ความโกรธและเห็นประโยชน์ของการให้อภัยอย่างลึกซึ้ง
แล้ว เราจะละความโกรธไม่ได้ เพราะฉะนั้น ต่อแต่นี้ไป
ขอให้เรามาศึกษาถึงประโยชน์ของการให้อภัยว่าเป็น
สิ่งจำเป็นและมีคุณค่าอย่างไรบ้าง



ประโยชน์ของการให้อภัย

คนที่ถูกเขาว่าหรือตำหนิแม้เพียงเล็กน้อย ก็เกิดความโกรธ แสดงความไม่พอใจ จงคิดดู คนประเภทนี้จะเป็นคนดีขึ้นมาไม่ได้ คนเราทุกคนต้องโง่มาก่อนและต้องเคยทำอะไรผิดมาด้วยกันทั้งนั้น ในเวลาที่คนอื่นเขาแนะนำหรือชี้ข้อบกพร่อง หรือบอกว่าเราทำไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าเราโกรธเขา เราจะแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้นมาได้อย่างไร และจะไม่มีใครที่เขาเต็มใจจะสอนเรา เพื่อให้เราเป็นคนดี และถ้าเรามีนิสัยอันนี้มาตั้งแต่เด็ก ๆ และไม่คิดแก้ไขตัวเอง ก็เป็นอันหวังได้ว่า นิสัยชั่วของเราจะแก้ไขไม่ได้เลย บางคนเมื่อตอนเป็นเด็กพอทนได้เมื่อมีใครมาว่า แต่เมื่อโตขึ้นมาแล้วหรือเป็นผู้ใหญ่แล้วใครว่าไม่ได้จะต้องโกรธทุกครั้ง ถ้าเป็นเช่นนี้ ก็หมายถึงว่าชีวิตของเขาจะก้าวหน้าต่อไปอีกไม่ได้ ตัวอย่างในการทำงานนี้ คนส่วนมากเข้าใจดี บุคคลประเภทที่ใคร ว่าใครตำหนิไม่ได้ ฟังได้แต่คำสรรเสริญคำเยินยอ นั้นเป็นคน อาภัพ ส่วนคนประเภทที่เมื่อเขาทำผิดแล้วมีใครมาชี้ให้เห็น



หรือถึงแม้จะว่ากล่าวตักเตือนอย่างแรงเขาก็ไม่โกรธ แต่กลับรู้สึกขอบคุณคนที่มาแนะนำ คนที่มีนิสัยเช่นนี้ ย่อมจะก้าวหน้าไปได้เรื่อย ๆ ไม่ว่าจะเขาจะอยู่ที่ไหน คนส่วนมากจะรักเขา เคารพนับถือเขา

อนึ่ง บางคนถ้ามีใครมาว่าหรือตำหนิตัวเอง หรือประทุษร้ายตัวเองอย่างไร พอทนได้ แต่เมื่อเห็นใครทำ ความผิด หรือประทุษร้ายต่อคนอื่น หรือทำความเสียหายให้แก่ส่วนรวม ทุกครั้งถ้ามีเหตุการณ์ทำนองนี้เกิดขึ้น เขาเป็นต้องเกิดความโกรธ เขาทนไม่ได้ ถ้าคนไหนมีนิสัยอย่างนี้ ก็ขอได้โปรดเข้าใจว่า ใจยังไม่สูงจริง เพราะยังมองไม่เห็นโทษของความโกรธอย่างกว้างขวาง และลึกซึ้ง ขอให้นึกถึงคำอุปมาที่ได้กล่าวมาแล้วว่า คนอื่น เป็นฝ่ายก่อไฟ เราไม่ได้ก่อ แต่ในเมื่อเราเอามือไป ถุกไฟ ไฟไหม้ มือเราจะไปโทษคนก่อไม่ได้ ความผิดอยู่ที่ตัวเอง ในเรื่องความโกรธก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะเหตุการณ์มันจะเป็นอย่างไร ใครจะผิดใครจะถูกไม่สำคัญ ความสำคัญมันอยู่ที่ว่า เมื่อความโกรธเกิดขึ้นในใจแล้ว



มันย่อมเผาใจของเราให้เราร้อนเหมือน ถูกไฟไหม้ เพราะเหตุการณ์ทุกอย่างที่ยั่วยุให้เกิดความโกรธนั้น เราจะไม่โกรธก็ได้ เพราะฉะนั้นถ้าเราปล่อยให้ความโกรธมันเกิดขึ้น ก็แปลว่าเราเอามือไปจับไฟ ขอให้สังเกตว่า ในเวลาที่เรายังมีความรักและได้อยู่กับคนที่เรารัก เรามีความสุข แต่ในเวลาที่เกิดความโกรธ และต้องอยู่รวมกับคนที่เราโกรธ เรามีความสุขหรือไม่ ? ไม่มีเลย มีแต่ความทุกข์ทรมาน มีแต่ความเดือดร้อน และอาจจะมี ความเสียหายต่าง ๆ ที่จะติดตามมา เพราะความโกรธ อีก เพราะฉะนั้นถ้าไม่โกรธเสียได้ จึงเป็นการดีที่สุด แต่แล้วเราทุกคนทั้งที่รู้อย่างนี้ ก็อดโกรธไม่ได้



ทำไมความโกรธจึงเกิด ?

ทำไมจึงต้องโกรธ จะไม่โกรธไม่ได้หรือ ? ปัญหาข้อนี้ ควรจะถามตัวเองบ่อย ๆ เมล็ดผลไม้ที่ไม่เน่าไม่เสีย เมื่อได้รับ สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมแก่มันมันจะต้องงอก จะไม่งอกเป็นไปไม่ได้ ท่านรู้ตัวหรือเปล่าว่า ทำไมความโกรธจึงต้องเกิด บังคับตัวเอง ไม่ได้ เอาชนะตัวเองไม่ได้ อย่างมัวโทษคนอื่นเลย อย่างมัวโทษสิ่งแวดล้อมเลย เมล็ดผลไม้จะงอกหรือไม่งอก ความสำคัญอยู่ที่ไหน ? ถ้าเมล็ดนั้นเน่าหรือเสีย หรือว่าแห้งจนกระทั่งความชื้น ในเมล็ดนั้นไม่มีเลยไม่ว่าเราจะทำโดยวิธีไหน มันก็งอกขึ้นมาไม่ได้ เพราะเมล็ดนั้นได้ตายเสียแล้ว ท่านรู้ตัวหรือเปล่าว่า ทุกครั้งที่ความโกรธเกิดขึ้น ท่านได้เพาะเชื้อของความโกรธเอาไว้ในสันดาน และเชื้อของความโกรธที่ว่ามันไม่มีทางที่จะตายได้เลย ถ้าหากเราไม่ได้ทำให้มันตาย มันก็จะมีชีวิตอยู่ตลอดไป ถึงแม้ร่างกายจะตายไปแล้ว แต่เชื้อของความโกรธที่มีอยู่ในสันดานนั้น มัน ไม่ได้ตายไปด้วย เมื่อเรากลับมาเกิดใหม่ เชื้อของความโกรธ ที่ว่ามันก็พร้อมที่จะงอกขึ้นมาอีก ในเมื่อได้สิ่งแวดล้อมที่



เหมาะสม ซึ่งหมายความว่า เมื่อมีเหตุการณ์อย่างเดียวกับเมื่อชาติก่อน เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้เราเกิดความโกรธ ความโกรธ มันก็จะเกิดอีก และในเมื่อมันเกิดอีก ก็แปลว่าเราได้เพาะเชื้อสืบต่อไปอีก ทุกครั้งที่เกิดความโกรธ ถ้าเรารู้สึกว่าเป็นการตกนรก หรือว่าเป็นการถูกไฟไหม้ เราก็จะมองเห็นเหตุผลว่า ทำไมทางพุทธศาสนาจึงได้บอกเราว่า คนที่ตกนรกนั้นส่วนมาก นานนักหนากว่าจะพ้นจากนรกได้ ท่านเห็นแล้วหรือยังว่า นรกแห่งความโกรธ นรกแห่งความอาฆาตเคียดแค้น นรกแห่งความพยาบาท คนเราได้ตกกันมากมายเพียงไร ?

น้อยคนมากที่จะออกจากนรกขุมนี้ได้ไม่ต้องตกอีกต่อไป ทั้ง ๆ ที่การที่จะ พ้นจากนรกขุมนี้ไม่ยากอะไรเลย ถ้าหากเราเข้าใจถึงเรื่องจิตใจ ของเราโดยตลอด ประตุที่จะ ออกก็อยู่ใกล้ ๆ ตัวเรานั่นเอง แต่เพราะในนรกขุมนี้มีมัน มีตมมาก จึงมองไม่เห็นประตุและอีกประการหนึ่ง ไฟก็เผาเสียจนกระทั่งไม่มีสติ จึงมองอะไร ไม่เห็นคิดอะไรไม่ ออกรู้แต่ว่ามันร้อนแล้วก็อยากจะออกไปจากไฟ แต่แล้ว ก็ไม่ทราบว่าจะออกไปทางไหน ?



ทำไมจึงต้องฆ่ากัน ?

คนที่เคยฆ่าคนอื่นมาแล้วเพราะความโกรธ ถ้ามีเหตุการณ์อย่างเดียวกันเกิดขึ้นอีก เขาก็จะอดฆ่าไม่ได้ คนที่ เคยลักขโมยมาแล้ว เคยโกหกหลอกลวงมาแล้ว เมื่อมีความจำเป็นที่เขาจะต้องโกหกหรือลักขโมย เขาก็จะต้องทำอีก บังคับตัวเองไม่ได้ เอาชนะใจตนเองไม่ได้ แต่เรื่องไหนหรือเหตุการณ์อะไร เขาเคยเอาชนะได้แล้ว ก็มักจะได้ชัยชนะตลอดไป ถึงแม้จะกลับแพ้อีก ก็ไม่ก็ครั้ง แต่แล้วในที่สุดเมื่อเขาพยายาม เขาก็จะต้องเอาชนะได้อย่างเด็ดขาด ในทำนองเดียวกัน ทุกครั้งถ้า มี เหตุการณ์ที่มายั่วให้เกิดความโกรธ เขาเป็นต้องโกรธ เสมอ เอาชนะไม่ได้ ก็แปลว่าเขาจะต้องแพ้อย่างนี้ ตลอดไป จะต้องตกอยู่ในนรกขุมนี้ไปอีกนาน ท่านเห็น แล้วหรือยังว่า เหตุการณ์ไม่สำคัญ มันสำคัญอยู่ที่ใจ ของเราเอง ถ้าเรารู้แบบนี้ เราก็ต้องพยายามเอาชนะให้ได้ ยิ่งเหตุการณ์รุนแรงเพียงไร แต่แล้วเราก็สามารถ เอาชนะได้ นั่นย่อมหมาหมายถึงว่าเราก้าวหน้าไปไกลมาก เราได้ประสบชัยชนะอันยิ่งใหญ่ ถ้าหากเราไม่เคยคิดที่



จะเอา ชนะความโกรธแม้ในเหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ แล้ว ลองคิดดู เราจะมีวิธีอื่นนอกจากนี้หรือไม่ ที่จะสามารถเอาชนะความโกรธได้ ? เช่นคนไหน ทำให้โกรธเราก็หนีเขาไปเสีย ความโกรธก็สงบแต่ความโกรธที่มีอยู่ในสันดานนั้น มันจะหายไป จากจิตใจหรือไม่ ? หรือถ้าเราโกรธใคร เราารู้สึกว่า ถ้ามีคนนี้อยู่ เราก็เป็นต้องเกิดความโกรธบ่อย ๆ เราจะหนีจากเขาไปก็ไม่ได้ เราจึงได้ไล่เขาไปเสีย หรือฆ่าเขาเสีย ความโกรธที่มีอยู่ในสันดาน มันจะหายไปหรือไม่ ไม่มีทางเลย และในเมื่อเราโกรธใครที่ไร เราก็ใช้วิธีไล่เขาไปหรือฆ่าเขาเสีย หรือประทุษร้ายเขาอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ขอได้โปรดจำไว้ว่า ทุกครั้งที่เกิดความโกรธ เราก็จะต้องกระทำเหมือนอย่างที่เคยทำมาแล้ว จะบังคับตนเองไม่ได้ ในบางครั้งเมื่อเราโกรธใคร เราอาจจะไล่เขาไปได้ หรืออาจจะฆ่าเขาได้ โดยที่เขาทำอะไรเราไม่ได้เลย แต่จงคิดดู เราจะทำอย่างนี้ได้ทุกครั้งหรือไม่ ? ย่อมเป็นไปได้ เพราะบางคนเรา ไม่มีอำนาจหรือไม่มีสิทธิพิเศษอะไรที่จะไปไล่เขา ลงโทษเขาหรือฆ่าเขา และในเมื่อเราจะต้องประสบกับเหตุการณ์เช่นนี้ ผลที่เกิดก็คือ เราต้องไล่ตัวเราเอง



ลงโทษตัวเราเอง หรือไม้ก็ฆ่าตัวเอง ตัวอย่างเช่นนี้มีอยู่
 เสมอ เช่น ลูกบางคนเวลาโกรธพ่อแม่ แล้วฆ่าตัวตาย
 หรือเมื่อทะเลาะกับพี่น้องแล้วฆ่าตัวตาย หรือ เมื่อโกรธ
 สามี หรือภรรยาแล้วฆ่าตัวตาย คนที่ทำตัวเองเช่นนี้
 ส่วนมากทำไปเพราะบังคับตัวเองไม่ได้ และเห็นว่าเป็น
 ความจำเป็นที่จะต้องทำเช่นนั้น ส่วนคนอื่นซึ่งเขาไม่ได้
 อยู่ในอารมณ์ อย่างเดียวกับบุคคลประเภทนี้ เขา
 มองเห็นได้อย่างชัดเจนว่าไม่ มีความจำเป็นแต่ประการ
 ใดที่จะไปฆ่าตัวเอง แต่คนที่คิดฆ่าตัวตายนั้น เขานึกไม่
 ออกว่าเขาไม่ควรจะทำเช่นนั้น แน่นนอน สำหรับคนซึ่ง
 เคยฆ่าคนอื่น เพราะความโกรธ หรือเคยฆ่าตัวเอง
 เพราะความโกรธมาแล้วในอดีตชาติ เมื่อมีเหตุการณ์
 อย่างเดียวกับที่เคยมีมาแล้ว เขาก็จะต้องทำอีก เขานึก
 ไม่ออกเพราะวิบากที่เขาได้กระทำไว้นั้น มันจะบังคับให้
 เขาต้องคิดและต้องกระทำเหมือนอย่างที่เคยคิดเคยทำ
 มาแล้ว เพราะโดยธรรมชาติคนเรา ย่อมคิดได้ตามวิบาก
 ของตัว จะคิดอะไรให้เกินหรือให้ผิดไปจาก วิบากของตัว
 ย่อมทำไม่ได้



วิธีเอาชนะความโกรธ ในชั้นเด็ดขาด

ผลร้ายของความโกรธยังมีอีกมากมาย คนบางคนเวลาเกิดความโกรธ ไม่ต่ำไม่ว่าใคร ไม่ประทุษร้ายใคร เพราะเขาไม่เคยมีวิบากในเรื่องอย่างนั้นมาก่อน แต่เป็นคนคิดมาก เอาชนะความคิดของตัวเองไม่ได้ ถ้าลงว่าเกิดความโกรธหรือเกิดความไม่พอใจในเรื่องไหน ก็คิดอยู่แต่ในเรื่องนั้น และบางคนก็อาจจะไประบายให้คนอื่นฟัง แต่บางคนไม่ระบายเก็บอัดเอาไว้ ท่านรู้หรือเปล่าว่า บุคคลประเภทนี้ในที่สุดจะเป็นอะไร ? ขอ ให้จำไว้ว่า เขาจะไม่แคล้วจากโรคประสาท และโรคอื่น ๆ อีก หลายอย่างที่จะติดตามมา เพราะโรคประสาท เช่นโรคความดันโลหิตสูง โรคความดันโลหิตต่ำ และโรคหัวใจประเภทอื่น ๆ อีก รวมทั้งโรคกระเพาะ โรคลำไส้เป็นอย่างนี้เป็นต้น (ผู้ที่ต้องการทราบรายละเอียด ขอให้อ่านเรื่อง เหตุใดจึงทำให้ตนเองป่วย ซึ่งเขียนโดยนายแพทย์สิริ พัฒนกำจร



เรื่องนี้ผู้ที่สนใจโปรด ติดต่อที่สำนักค้นคว้าทาง
 วิทยุญาณ) ขอให้คิดดู เพียงแต่โกรธแล้วเก็บเอาไว้ แม้จะ
 ไม่ประทุษร้ายใครเลย แต่มันก็ประทุษร้ายตนเอง เรื่อง
 ในทำนองนี้ เดียวนี้เป็นกันมากที่สุดในกลุ่มของผู้ที่มี
 การศึกษา หรือผู้ที่ได้รับการอบรมให้เป็นคนมีศีลธรรม
 ขอให้ท่านลองพิจารณาดูอีกครั้ง

ทุกครั้งที่เกิดความโกรธ ย่อมหมายถึงเราเพาะเชื้อ
 แห่งความโกรธลงไปอีก และเชื่อที่ว่านี่มันจะไม่มีทางตาย
 เลย และในเมื่อมันยังมีเชื้ออยู่ ก็แปลว่าถ้ามีเหตุการณ์
 อย่างเดียวกันเกิด ขึ้นอีก เราก็ต้องโกรธอีก เมื่อโกรธอีก
 ก็เพาะเชื้อลงไปอีก และ มันจะเป็นเช่นนี้ตลอดไปชั่ว
 กัลปาวสาน ไม่มีทางหลุดพ้นไปได้ ไม่มีทางเอาชนะมันได้
 ไม่ว่าจะเกิดอีกกี่ร้อยกี่พันชาติ ความ โกรธก็ยังคงต้องมี
 อยู่ในสันดานตลอดไป

และอย่าลืมว่า ทุกครั้งเมื่อมีเหตุการณ์อย่าง
 เดียวกันเกิดขึ้น ความโกรธมันก็เกิดอีก ตราบใดที่วิบาก
 ของมันยังมีอยู่ เราจะเอาชนะมันไม่ได้ จะบังคับตัวเอง



ไม่ได้ มีอยู่วิธีเดียวเท่านั้น คือ เราต้องพยายามต่อสู้กับ ความโกรธอย่างซึ่งหน้า เราจะต้องเผชิญหน้ากับมัน หนี มันไม่ได้ และวิธีเอาชนะก็คือพยายาม หาวิธีที่ว่าทำ อย่างไรเมื่อมีเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น เราจึงจะไม่โกรธ เราจะต้องพยายามหัดจนกว่าจะไม่โกรธ ทั้งที่มี เหตุการณ์เกิดขึ้น อย่างเดียวกัน วิธีนี้เท่านั้นที่จะเอาชนะ มันได้ ทำให้เชื้อของมันตายได้ วิธีอื่นนอกจากนี้ไม่มีเลย

คนเราจะละความโกรธได้จริง ๆ ก็ต่อเมื่อมองเห็น ความจำเป็นว่า เราจะเอาชนะความโกรธได้ ก็ด้วยการ ไม่โกรธเท่านั้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า :-

อกโกธเน ชิเน โกรธ

พึงชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ

ไม่ใช่ให้หนีจากเหตุการณ์ หรือหนีจากบุคคล เพราะถ้าหนี ความโกรธไม่เกิดก็จริง แต่เชื้อของความ โกรธที่ฝังอยู่ในสันดานนั้นมันไม่ตาย มันพร้อมที่จะเกิด ขึ้นมาอีก ในเมื่อมีเหตุการณ์อย่างเดียวกันเกิดขึ้นและ ขอให้สังเกตว่า ถ้าคนไหนจะต้องโกรธทุกครั้ง แม้ใน



เหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ เรื่องไม่เป็นเรื่องก็โกรธ ใครขัดใจอะไรแม้เพียงเล็กน้อยก็ไม่ได้ เป็นต้องโกรธทุกครั้ง ซึ่งถ้าหากเป็นเช่นนี้ ชีวิตจะหาความสุขได้อย่างไร อย่างนี้ว่าการมีเงิน มีอำนาจ หรือมีอะไรก็ตามที่เราคิดว่าจะทำให้เราสบายใจได้นั้น สิ่งเหล่านี้มันจะช่วยแก้ไขอารมณ์ของเราไม่ให้เสียได้ ช่วยมิให้ความโกรธความขุ่นข้องหมองใจเกิดขึ้นได้ โปรดอย่าได้คิดอย่างนี้เป็นอันขาด สิ่งแวดล้อมถึงแม้ว่าจะช่วย ให้เราสบายใจได้ก็จริง แต่มันก็ช่วยได้ชั่วคราวเท่านั้น และคนเราจะอยู่แต่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีเสมอไปไม่ได้ ใครจะทำอะไรถูกใจเราเสมอไปก็เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เพราะฉะนั้นการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่ยั่วให้เกิดความโกรธ จึงเป็นสิ่งจำเป็น และเราจะต้องพยายามเอาชนะมันให้ได้ ซึ่งก็มีหลักตายตัวว่า **พึงชนะความโกรธ ด้วยความไม่โกรธ**



การให้อภัยไม่ใช่ความอ่อนแอ

ถ้าเรารู้สึกว่าการเอาชนะความโกรธมีอยู่วิธีเดียวเท่านั้น คือการไม่โกรธ แล้วมองเห็นผลร้ายของความโกรธอย่างลึกซึ้ง มองเห็นประโยชน์ของความใจเย็น มองเห็นประโยชน์ของความ เมตตากรุณาจริง ๆ เราก็จะรู้สึกว่าการให้อภัยต่อผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง และเป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างสูงสุด เราจะพันทุข์ ได้ ก็เพราะการให้อภัยเท่านั้น การให้อภัยไม่ใช่เป็นการแสดง การอ่อนแอหรือเป็นการทำให้บุคคลที่อยู่ในความปกครอง กำราบได้ใจอยากจะทำอะไรก็ตามตามความพอใจ ทำให้คนทั้งหลายไม่เกรงใจ โปรดอย่าได้เข้าใจผิดเช่นนี้ แต่ถ้าหากว่าการให้อภัยของใครจะมีผลที่ไม่ดีดังที่กล่าวมานี้จริง ก็ขอได้โปรดเข้าใจว่า นั่นไม่ใช่เพราะการให้อภัยเป็นต้นเหตุ หากเป็นเพราะบุคคลนั้น เป็นคนมีนิสัยอ่อนแอ ไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความเด็ดขาด ทำอะไรตามอารมณ์ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่มีความรอบคอบ ไม่รู้จักยับยั้งชั่งใจและโดยเฉพาะสักจะมีไม่พอ การให้อภัย



ก็เหมือนกับความซื่อ ซึ่งถ้าคนไหนมีแต่ความซื่อแต่ความฉลาดไม่มี ความซื่อก็เป็นผลร้ายแก่ตัวเอง แต่ถ้ามีความฉลาดด้วย ความซื่อจะให้ผลอย่างงดงาม การให้อภัยก็เช่นเดียวกัน จะต้องมີคุณธรรมอย่างอื่นประกอบอยู่ด้วย เช่นต้องมีความเข้มแข็ง เด็ดขาด เป็นคนมีความรอบคอบ เข้าใจเหตุการณ์เป็นอย่างดี รู้ว่าอะไรควรจะทำ แต่ไหนอย่างไร อะไรผิด อะไรถูก อะไรมีคุณ อะไรมีโทษ

คนที่รู้จักให้อภัยคนอื่น ไม่ได้หมายความว่า จะไม่รู้จักรัก การลงโทษผู้กระทำผิด ตรงกันข้าม คนที่มีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง และในเวลาเดียวกันถ้าใครผิดก็รู้จัก การทำโทษตามสมควรแก่ความผิด และมีความเด็ดขาดด้วย เช่น เมื่อพูดว่า จะต้องลงโทษใครอย่างไร ก็รักษาคำพูด รักษาความตั้งใจ ไม่วิลาเอ คนที่มีลักษณะอย่างนี้ คนที่อยู่ในความปกครอง หรือแม้คนที่รักกันอยู่ด้วยกัน ก็จะมีทั้งความรักและความเกรงกลัว และความเคารพนับถือ ส่วนคนที่โกรธง่าย โทษะร้าย คนประเภทนี้ทำให้คนอื่นกลัวได้ก็จริง แต่ก็ทำให้เขา



เกลียดด้วย เขาทั้งเกลียดทั้งกลัวเพราะฉะนั้นถ้าเราเป็นคนใจเย็นไม่โกรธง่าย มีเมตตา กรุณา มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น แม้กระทั่งคนที่เป็นคนศัตรู เราก็ยังหวังดีต่อเขา เราย่อมจะได้ทั้งความรักและความเกรงกลัว ด้วยเหตุนี้ การให้อภัยจึงเป็นสิ่งจำเป็น ไม่ใช่เป็นการแสดงความอ่อนแอ ทำให้คนอื่นได้ใจ

อนึ่ง ถ้าหากเราได้มองเห็นถึงประโยชน์ และความจำเป็นที่จะต้องมีการให้อภัยเสมอ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เราก็จะ มองเห็นถึงความจำเป็นที่เราจะต้องสร้างคุณธรรมต่าง ๆ ให้มี ให้เป็นพื้นที่ใจของเราเช่น ต้องพยายามหัดให้มีความเมตตา กรุณา ให้มีความยุติธรรม ให้มีความอดทน ให้มีความกล้าหาญ ให้มีความเข้มแข็ง ให้มีความซื่อสัตย์ ให้มีความกตัญญู เหล่านี้ เป็นต้น ถ้าคนไหนมองเห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องมียุคุณธรรมต่าง ๆ เหมือนกับที่เราทั้งหลายรู้สึก ว่า เราจำเป็นจะต้องมีเงินพอใช้ ไม่เช่นนั้นเดือดร้อน ถ้าหากเรารู้สึกอย่างนี้ การอบรม หรือการฝึกหัดที่จะให้มี



คุณธรรมต่าง ๆ เพิ่มขึ้นเราก็จะทำได้โดยง่าย ไม่ต้องมีการฝืนใจ ลองคิดถึง คนที่จะให้อภัยคนอื่นได้นั้น ถ้าคุณธรรมต่าง ๆ เช่นความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่นมีน้อยเกินไป การให้อภัยย่อมจะมีไม่ได้ ข้อนี้ขอให้สังเกตจากตัวเอง ในเวลาที่เรให้อภัยต่อผู้อื่น เราจะรู้สึกว่สำหรับคนที่เรารัก คนที่เรามีความเมตตา กรุณาต่อเขาอย่างแท้จริงนั้น การให้อภัยเป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย ก็ในเมื่อการให้อภัยเป็นของจำเป็น และเราจะให้อภัยได้ก็ต่อเมื่อต้องมีคุณธรรมต่างๆ อย่างเพียงพอ เช่นนี้ ก็แปลว่า การทำความดีทุกอย่างเป็นสิ่งจำเป็น จะไม่ทำไม่ได้ คนใดรู้สึกเช่นนี้ การทำความดีก็จะกลายเป็นของง่ายสำหรับตัวเอง และพอใจที่จะทำอยู่เสมอ



จุดหมายที่แท้จริงของการให้อภัย

การให้อภัย ในความหมายที่แท้จริง ก็คือ การไม่โกรธ ไม่เกลียด ขอให้สังเกตว่า ความโกรธหรือความเกลียดที่เป็นกิเลส นั้นเมื่อเกิดขึ้นในใจแล้ว ย่อมทำให้จิตใจขุ่นมัวเหมือนน้ำที่ขุ่น ส่วนความไม่พอใจหรือความเกลียดอันใด ซึ่งในเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ไม่ทำให้จิตขุ่นมัว สามารถวางเฉยในสิ่งนั้นได้ เหมือนกับที่เราารู้สึกว่าคนบางคนไม่ดี แต่เราก็ไม่ได้เกลียดเขา การกระทำของเขา ไม่ทำให้เราขุ่นมัว ความไม่พอใจหรือความเกลียดในลักษณะนี้ ไม่ใช่เป็นกิเลส เพราะฉะนั้นโปรดทำความเข้าใจให้ดีกว่า คนที่มีความเมตตากรุณาอย่างลึกซึ้ง จนกระทั่งไม่โกรธและไม่เกลียดใคร ไม่ว่าเขาจะทำร้ายอะไรแก่ตัวเอง หรือถึงแม้เขาจะฆ่าก็ไม่โกรธ และไม่เกลียดนั้น อย่าเข้าใจผิดว่า ความรู้สึกของเขาจะเฉยเมยต่อสิ่งทั้งปวง ไม่รู้จักยินดียินร้ายต่อสิ่งใด ๆ เลย ความรู้สึก ตายด้านแล้ว ไม่ใช่เช่นนั้น เพราะความจริง แม้แต่พระอรหันต์ ท่านก็มีความรู้สึก ว่า อะไรดีอะไรไม่ดี อะไรที่ท่านชอบ อะไรที่ท่านไม่ชอบ พระอรหันต์ทุกคนมีความรู้สึกถึงความงามในเรื่องศิลปะทุกอย่างและรู้สึก



ถึงความน่าเกลียด ความไม่งามความไม่ดี ของสิ่ง
 ตรงกันข้ามกับความงามความดี แต่ถึงกระนั้น ความรู้
 สึกของท่านก็แตกต่างจากของปุถุชน เพราะปุถุชนเมื่อมี
 ความพอใจหรือไม่พอใจ ชอบหรือไม่ชอบในสิ่งใดแล้วก็
 มีความยึดมั่น ในสิ่งนั้น ๆ ส่วนพระอรหันต์ท่านมีการ
 ปล่อยวางอยู่ตลอดเวลา และความรู้สึกที่แท้จริงไม่ติด
 อยู่ในสิ่งใด ๆ เลย ท่านมองเห็นถึงความเป็นมายาของ
 สิ่งทั้งปวงอยู่เสมอ ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบถึงแม้จะ
 มีอยู่ จึงไม่ทำให้เกิดความขุ่นมัว เพราะฉะนั้น เมื่อพูด
 ถึงความโกรธหรือความเกลียดในความหมายของปุถุชน
 จึงหมายถึง ความไม่พอใจ ชนิดทำให้เกิดความขุ่นมัว
 และ จุดหมายของการให้อภัยก็หมายถึงการกำจัดความ
 โกรธและความ เกลียดในลักษณะนี้ออกไป

คนที่ใจเย็นและมีความสุขรอบคอบ ทำอะไร
 ตามเหตุผลได้เสมอ ขอให้สังเกตว่า บุคคลประเภทนี้ไม่
 ค่อยจะมีความขุ่นมัว ไม่ว่าเหตุการณ์จะเกิดขึ้นอย่างไรก็
 สามารถทำใจให้สงบ ทำใจให้สบายอยู่ได้เสมอ นี่คือนิสัยที่
 คนทั่วไปปรารถนา โดยธรรมชาติคนเรายังโตขึ้น ยิ่งมี
 อำนาจมากขึ้น ร่ำรวยมากขึ้น มีคนเคารพนับถือมากขึ้น
 ทิฏฐิมานะคือการถือตัว ความสำคัญในตัวเองว่าเป็นคน



ยิ่งใหญ่ ก็มักจะมียากขึ้น และความรู้สึกอันนี้เป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่ง ที่ทำให้เกิดความโกรธได้ง่ายมาก ยิ่งมีอิทธิภูมิมานะมากขึ้นเท่าใด ความโกรธก็ยิ่งเกิดง่ายมากขึ้นเท่านั้น ภาษาโบราณมีคำอยู่ประโยคหนึ่งว่า *ตีชนดพญานาค* ซึ่งหมายถึงว่า โดยธรรมดาพญานาคเขารู้ตัวว่าเขาเป็นผู้มีพิษร้าย พิษของเขาสามารถจะทำลายชีวิตสัตว์อื่นได้ง่ายมาก เพียงแต่ เขาพ่นพิษออกมาก็สามารถที่จะทำให้ไฟลุกขึ้นได้ทันที และถ้าใครถูกพิษนี้เข้าก็ตายได้ทันที ความเชื่อถือที่มีมาแต่โบราณเป็นเช่นนี้ เพราะฉะนั้นจึงเชื่อกันว่า ถ้าใครไปตีชนดพญานาคเข้า มันก็จะแสดงความเกรี้ยวกราดขึ้นมาทันที คนที่มีอิทธิภูมิมานะมาก เพราะความมีเงิน หรือเพราะความมีอำนาจ เพราะเกิดในตระกูลสูงหรือเพราะอะไรก็ตามก็เปรียบเหมือนพญานาคคนประเภทนี้ ในเมื่อถูกใครเขาว่าหรือตำหนิแม้เพียงเล็กน้อย ก็ารู้สึกโกรธขึ้นมาทันที แต่ถ้าเป็นคนจิตใจเย็นหน่อย ซ่อนอารมณ์ได้เก่ง ก็ไม่แสดงออกมาให้คนอื่นรู้ แต่ในใจนั้นจำเอาไว้แล้ว แต่ก็จะไม่อาฆาต ถ้าหากพื้นเดิมเป็นคนมีเมตตากรุณาสูง ให้อภัยคนง่าย ความโกรธก็จะหายเร็ว แต่ถ้าหากพื้นเดิมเป็นคนมีความโหดเหี้ยม เห็นแก่ตัว ก็จะต้องคิดพยาบาททันที



มีโอกาสเมื่อไรที่จะต้อง แก่แค้นไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง ลูกน้องบางคนถูกนาย กดเอาไว้ หรือถูกลงโทษอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยที่ลูกน้องไม่ทราบสาเหตุเลย ตัวอย่างเช่น นี้ก็มีไม่น้อย เช่นนายบางคนเพียงแต่ลูกน้อง แสดงความ ไม่เคารพ หรือพูดนิทาลับหลังไปถึงหูเข้า เขาก็จำ เอาไว้แล้วก็คิดที่จะแก้แค้นหาวิธีลงโทษอยู่เสมอ คนที่มี ลักษณะ อย่างนี้ ขอได้โปรดจำเอาไว้ว่าจะเป็นผู้ใหญ่ที่ แท้จริงไม่ได้

คนเราเมื่อยิ่งโตขึ้น การให้อภัยจะต้องมีมากขึ้น ไม่เช่นนั้น ทิฏฐิमानะที่มั่นเจริญตามความใหญ่โตของ เรานั้น มันจะทำลาย เราอยู่เสมอทุกโอกาส คนบางคนที่เป็นผู้ใหญ่โตขึ้นมาไม่ได้ ก็เพราะ ความเป็นคนเจ้าอารมณ์ ซึ่ง คนที่เป็นนายเหนือกว่า เขามองเห็นว่าจะทำให้งานเสีย เพราะฉะนั้นเขาจึงยกย่องให้ใหญ่โต ขึ้นมาไม่ได้ ความ ใจเย็นความสุขุมรอบคอบ ย่อมขึ้นอยู่กับการให้อภัย ด้วยเหตุนี้ การให้อภัยจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรจะต้องหัด ข้อสำคัญอย่างเดียว อย่าเป็นคนอ่อนแอซึ่งสารคนง่าย เขาพูด อะไรถูกใจนิดหน่อยก็ใจอ่อน คนที่มีความเมตตา กรุณาให้อภัยคนได้ง่าย ถ้าจะเสียก็เพราะความอ่อนแอ เพราะฉะนั้นเมื่อเรารู้ จักหัดการให้อภัย เราก็ควรต้อง



รู้จักหัดให้เป็นคนเข้มแข็งเด็ด ขาดด้วย จึงจะสามารถทำอะไรได้เหมาะสม มีเหตุผลอยู่เสมอ

ได้กล่าวแล้วว่า คนที่จะให้อภัยได้ จะต้องเพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรมหลายอย่าง ตัวอย่างเช่นคนที่มีความกตัญญูต่อพ่อแม่อย่างแท้จริง เมื่อพ่อแม่ว่ากล่าวตักเตือนหรือลงโทษอย่างไร ก็มักจะไมโกรธ หรือถ้าโกรธก็โกรธได้ไม่นาน ส่วนลูกที่อกตัญญู จะโกรธพ่อแม่ได้ง่ายมากในเมื่อถูกดุ ข้อสังเกตตอนนี้ เราเห็นได้ชัดและในทำนองเดียวกันคนที่เรามีความเคารพนับถืออย่างมากในเมื่อผู้ที่เราเคารพนับถือท้าวานหรือตำหนิ เราก็มักจะไม่โกรธ เช่นอย่างพระบางองค์ที่ชาวบ้านเคารพนับถืออย่าง มากจนกระทั่งใคร ๆ ก็เรียกว่าหลวงพ่หลวงปู่ นั้น พระประเภทนี้ในเมื่อไปตำหรือว่าใคร แม้จะทำไปด้วยความโมโห แต่คนที่ถูกว่าแทนที่จะโกรธ ก็มักจะกลับหัวเราะหรือยิ้ม หรือบางทีก็ไปคุยอวดด้วยความภาคภูมิใจที่ตัวเองถูกท้าวานตำมา พระประเภทนี้ภาษาทางศาสนาเรียกว่า **ปาปมุตติ** พระที่จะได้ชื่อว่าเป็นปาปมุตตินั้น โดยปกติพื้นเดิมเป็นคนมีความเมตตากรุณาสูงมาก ความคิดร้ายหรือประสงค์ร้ายต่อใครไม่มีเลย และได้เสียสละทำประโยชน์ให้แก่คนอื่นมามากมาย



แม้กระทั่งคนที่ร้ายกาจซึ่ง ใคร ๆ พากันเกลียด แต่ท่านก็เมตตา และคิดช่วยเหลืออยู่เสมอ ท่านทำอย่างนี้มานาน จนกระทั่งใคร ๆ ก็รู้ว่านิสัยที่แท้จริง ของท่านเป็นอย่างไร เพราะฉะนั้นพระประภทนี้ถึงแม้ในบางครั้งจะดูด่าว่าใคร หรือบางทีถ้าหากนิสัยเดิมท่านเคยเป็น นักเลงหรือเคยใช้คำหยาบมาจนเคยชิน ท่านก็อาจจะด่าฟอแต่แม่ แต่ถึงกระนั้นคนที่ถูกด่าก็จะไม่โกรธ เพราะความจริงความโกรธของท่านเกิดเพียงชั่วขณะ แต่แล้วก็ให้อภัย ซึ่งใคร ๆ ก็รู้ เพราะฉะนั้น คนที่ถูกด่าถูกว่าจึงมักจะหัวเราะหรือยิ้ม หรือ บางทีถ้าอยู่กันมาก ๆ คนไหนถูกด่าพรรคพวกก็หัวเราะฮาครืน ซึ่งคนที่ถูกด่าก็พลอยหัวเราะไปด้วย ขอให้สังเกตว่าในบรรยากาศเช่นนี้ สิ่งที่ทำให้คนทั้งหลายมีความสุขชื่นร่าเริงก็คือเมตตาบารมีที่ท่านสะสมอบรมมานาน จนกระทั่งอำนาจแห่งเมตตาบารมี นั้นแผ่ไปทั่ว ด้วยเหตุนี้การให้อภัยจึงเป็นคุณสมบัติที่สำคัญมากของผู้ที่จะเป็นหัวหน้าปกครองคน

จากตัวอย่างที่กล่าวมานี้ ท่านเห็นแล้วหรือยังว่า คนที่จะให้อภัยคนอื่นได้ จะต้อง มีพื้นฐานคุณธรรมหลายอย่าง และ แต่ละอย่างก็ล้วนแล้วแต่จะต้องเข้มแข็งทั้งนั้น และ



สิ่งชั่วร้ายต่าง ๆ เช่น ความโกรธ ความเห็นแก่ตัว การคิดที่จะเอาเปรียบ หรือคดโกงคนอื่น การพูดเท็จพูดโกหก เพื่อให้คนอื่นเดือดร้อน หรือเกิดความเสียหาย สิ่งเหล่านี้ไม่มีอยู่ในจิตใจเลย ส่วนคนที่มีพื้นจิตใจต่ำ เช่น ความเห็นแก่ตัวมีมาก ความโลภก็มีมากอย่างนี้ เป็นต้น คนประเภทนี้จะให้อภัยคนอื่นได้ยาก เพราะเหตุนี้ คนที่จะหัดให้อภัยคนอื่น จึงจำเป็นจะต้องหัดอบรมให้มีคุณธรรม ต่าง ๆ เกิดขึ้น อย่าลืมว่า :-

คนเราจะก่อกองไฟในน้ำไม่ได้ และไฟเมื่อถูกน้ำก็ดับ แต่ถ้าไฟมีมาก น้ำมีน้อย น้ำย่อมจะดับไฟไม่ได้

เพราะฉะนั้น ถ้าใครรู้สึกของตัวเองกำลังจะใหญ่โตขึ้น ก็ขอให้จำไว้เถิดว่า เหตุการณ์ที่จะช่วยทำให้เกิดความโกรธก็ต้องมีมากขึ้น ไฟจะลุกไหม้เราบ่อยครั้งขึ้น และบางครั้ง ก็อาจจะเป็นไฟที่รุนแรงถึงขนาดทำให้เกิดไหม้บ้านได้ทั้งหมด ด้วยเหตุนี้ ถ้าเราไม่คิดที่จะสร้างคุณธรรมต่าง ๆ ให้มีอย่างเพียงพอแล้ว เราจะใหญ่โตขึ้นไปไม่ได้เลย เพราะความเป็นคนขี้โมโหโกรธง่าย สิ่งเหล่านี้จะทำลายเราเสียก่อน ทำให้เราใหญ่โตขึ้นมาไม่ได้



บทสรุป

ความโกรธย่อมมาจากความรัก แต่หากเป็นความรัก ที่ประกอบไปด้วยการเห็นแก่ตัว ขอให้สังเกตว่าคนที่ มีนิสัยโลกมากหรือเห็นแก่ได้คนประเภทนี้ถ้ามีใครมาทำให้ สิ่งของของตัวเองรัก เกิดความเสียหาย แม้เพียง เล็กน้อยก็จะโกรธนาน จะให้อภัยไม่ได้ และความโกรธ เมื่อสะสมขึ้นบ่อย ๆ มันก็จะกลายเป็นความแค้นความ อาฆาตพยาบาทและถ้าหากเป็นคนที่ไม่กลัวบาปหรือ ไม่เชื่อว่าบาปมี ก็จะทำให้เกิดการประทุษร้ายหรือการทำลาย ในเมื่อการประทุษร้าย หรือการทำลายผู้อื่นเกิดขึ้นบ่อย ๆ ก็จะทำให้สร้าง นิสัยเหี้ยมโหดให้เกิดขึ้น ซึ่งจะมากหรือน้อย แค่นั้น ก็สุดแล้วแต่ว่าตัวเอง เคยประทุษร้ายผู้อื่นมา มากหรือน้อย และประทุษร้ายต่อสัตว์ หรือบุคคล ประเภทไหน ถ้าเขาสามารถที่จะฆ่าได้โดยไม่เสือก แม้กระทั่งสัตว์บางประเภทซึ่งไม่น่าจะฆ่า แต่เขาก็ทำได้ บุคคลประเภทซึ่งใคร ๆ ก็เคารพนับถือเช่นพระหรือ บุคคลผู้มีพระคุณอย่างสูงเช่นพ่อแม่ครูอาจารย์ เขาก็ ฆ่าได้ ถ้าเขาเคยทำอย่างนี้และทำมานานหลายชาติแล้ว



เขาก็จะเป็นบุคคลที่มีนิสัยสันดานเหี้ยมโหดที่สุด ขอได้โปรดจำไว้ว่า **ความเหี้ยมโหดยอม เกิดขึ้นจากการฆ่าหรือการทำลายผู้อื่น โดยไม่มีขอบเขต ไม่รู้จักยับยั้ง และไม่มีหิริโอตตปปะ** ถ้าเข้าใจหลักอันนี้ดี ก็จะมองเห็นว่าคนที่มีนิสัยกตัญญู รู้จักเคารพบูชาสิ่งที่ควรเคารพบูชา เป็นคนที่มีนิสัยเสียสละ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ชอบเลี้ยงสัตว์ด้วยความเอ็นดู ไม่ใช่เลี้ยงไว้เพื่อฆ่าและเป็นคนที่มีหิริโอตตปปะ เป็นคนที่เชื่อเรื่องกฎของกรรม บุคคลประเภทนี้จะมีนิสัยเหี้ยมโหดไม่ได้ ไม่ว่าจะตัวเองจะถูกคนอื่นประทุษร้ายหรือทำลาย อย่างร้ายแรงสักเพียงไรก็ไม่อาจที่จะโต้ตอบด้วยการประทุษร้าย ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงได้กล่าวย้ำบ่อย ๆ ว่า **คนที่จะให้ภัยคนอื่นได้จะต้องเพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรม** เพราะเหตุนี้การสร้างคุณธรรม หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า การสร้างกุศลจึงเป็นสิ่งจำเป็น ยิ่งกว่าการแสวงหาเงิน หรือแสวงหาอำนาจ แสวงหาความรู้ เพื่ออาชีพ หรือการแสวงหาอย่างอื่น

คนที่ไม่รู้จักให้ภัยคนอื่น จะหาความสุขไม่ได้ ไม่ ว่า จะมีเงินมีอำนาจหรือว่าใหญ่โตแค่ไหน ก็หาความสุขไม่ได้ และได้กล่าวมาแล้วว่า การให้ภัยถ้าหากจะทำให้



เกิดผลเสียหาย ก็เพราะความอ่อนแอ ความโลเล ความเป็นคนไม่มีสัจจะ ไม่มีนิสัยเด็ดขาด ถ้าหากสิ่งทีบบกพร่องเหล่านี้ไม่มี การให้อภัยก็จะเป็นไปอย่างพอเหมาะพอควร ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัวเอง และผู้อื่น ทุกคนก็อยากจะมีนิสัยรู้จักให้อภัยต่อผู้อื่น แต่บางทีก็ทำไม่ได้ ทั้งนี้เพราะอะไร ? ได้อธิบายเหตุผลมาแล้ว แต่ก็ยังเหลืออีกประเด็นหนึ่ง ซึ่งเป็นประเด็นที่สำคัญที่สุด คือการฝึกสมาธิและการเจริญวิปัสสนา

คนที่จะให้ภัยต่อผู้อื่นได้จริง ๆ โดยไม่ต้องมีการฝืนใจ หรือต้องคอยบังคับใจ ก็คือผู้ที่มีพื้นจิตใจสงบและแจ่มใส เข้าใจ ปัญหาชีวิตต่าง ๆ ทุกแง่ทุกมุม บุคคลประเภทนี้เท่านั้น ที่การ ให้อภัยของเขาจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ หรือว่าเป็นไปในลักษณะ ที่เป็นธรรมชาติและ ผู้ใดถ้าสร้างนิสัยอย่างนี้ให้เกิดขึ้นกับตัวแล้ว เขาก็จะสบายไปตลอดชาติและทุกชาติด้วย ถ้าหากยังมีการเวียนว่ายตายเกิดแต่คนที่จะมีพื้นจิตใจสงบเยือกเย็น เข้าใจปัญหา ชีวิตต่าง ๆ ตามความเป็นจริงนั้นมีอยู่ทางเดียวคือต้องพยายาม ฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนาอยู่เสมอ ขอให้สังเกตดูจากหลัก ดังต่อไปนี้



คนที่สามารถเข้าสมาธิได้ นีวรณทั้ง ๕ สงบ
กล่าวคือ ตลอดเวลาที่จิตอยู่ในสมาธิ

กามฉันทะ ความพอใจหรือความอยากได้ในเรื่อง
รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความรู้สึกอันนี้จะไม่เกิดขึ้น

พยาบาท คือความไม่พอใจ ความโกรธ ความ
เกลียด ตลอดถึงความอาฆาตที่จะคิดตอบแทน
ความรู้สึกอันนี้ก็ไม่เกิด

ถีนะมิทตะ ความเบื่อหน่ายท้อแท้ ความหมด
อาลัยตายอยาก ความง่วงเหงาหาวนอน ความรู้สึกอันนี้
ก็ไม่เกิด

อุทธัจจะกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่าน คืออาการที่คิด
เรื่อยเปื่อย คิดโน่นคิดนี่ปะปะ ไม่มีระเบียบ สติไม่อยู่กับ
ตัว และความรำคาญหรือความหงุดหงิด ความรู้สึกอัน
นี้ก็ไม่เกิด

วิจิกิจฉา ความสงสัย ความลังเล ความไม่แน่ใจ
ความ รู้สึกอันนี้ก็ไม่เกิด

ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธิ นีวรณทั้ง ๕ ดังที่กล่าว
มานี้จะไม่เกิดเป็นอันขาด และเมื่อนีวรณทั้ง ๕ ไม่มี
จิตใจก็สงบ แจ่มใส สามารถที่จะนึกคิดอยู่แต่ในเรื่องที่



ต้องการหรือเรื่องที่กำหนดเอาไว้ โดยที่ความคิดอย่างอื่นจะแทรกเข้ามาไม่ได้ และทุกขณะที่นึกคิด ก็จะมีสติอยู่กับตัวทุกขณะ และในเวลาเดียวกัน ก็มีปีติและสุขหล่อเลี้ยงจิตใจอยู่เสมออีกด้วย ขอให้พิจารณาดูให้ละเอียด

เมื่อผู้ที่สามารถเข้าสมาธิได้ จิตใจมีลักษณะอย่างนี้ ฉะนั้นเมื่อทำบ่อยๆ ลักษณะของจิตใจที่กล่าวมานี้ก็จะกลายเป็นพื้นฐานของจิตใจส่วนลึก

เห็นแล้วหรือยังว่า การที่จะมีพื้นจิตใจสงบเยือกเย็น มั่นคงและลึกซึ้ง จะต้องมาจากการฝึกสมาธิบ่อย ๆ และต้องฝึกได้ด้วย ถ้าคนไหนฝึก แต่จิตไม่เป็นสมาธิก็ย่อมไม่ได้ผล ส่วนผู้ที่ฝึกได้ ลักษณะของจิตใจดังที่กล่าวมา ย่อมจะเกิดขึ้นและมากขึ้น เเท่านี้ยังไม่พอ ในเมื่อตัวเองพยายามหัดคิดพิจารณาถึงปัญหา ต่าง ๆ ด้วยใจที่เป็นสมาธิ ความเข้าใจ หรือสติปัญญา ก็ย่อมจะแตกฉานขึ้น การคิดหรือการขบปัญหาด้วยจิตที่ไม่ค่อยจะสงบ มีนิรวรณทั้ง ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งครอบงำ กับ การคิดด้วยจิตที่เป็นสมาธินั้น ย่อมจะมีผลแตกต่างกันอย่างมาก ผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนา หรือ



เคยทำแต่ไม่ค่อยได้ผล ย่อมจะเป็นคนที่มีพื้นจิตใจสงบ และเยือกเย็นไม่ได้ และถ้าหากพื้นอันนี้มีไม่พอ ก็ไม่มีทางที่จะให้อภัยคนอื่นได้ง่าย แต่การที่บางคนทั้งที่ฝึกสมาธิไม่ได้แต่ก็ให้อภัยคนอื่นได้ง่ายนั้น เป็นเพราะนิสัยเหยียดหยามโหดและเห็นแก่ตัวมีน้อย และเป็นคนอ่อนแอซึ่งสงสารคนง่าย ไม่กล้าขัดใจคนอื่น ซึ่งคนประเภทนี้ก็มีอยู่ไม่น้อยแต่ก็ขอให้สังเกตให้ดี บุคคลประเภทนี้เป็นคนที่มักจะเก็บอารมณ์ หรือซ่อนความรู้สึกที่ไม่พอใจไม่ให้คนอื่นรู้การให้อภัยของเขาไม่ใช่ปล่อยวางได้จริง คนประเภทนี้ ถ้ามีเรื่องกระทบกระเทือนใจทำให้เกิดความไม่สบายใจอยู่บ่อย ๆ ก็เป็นของแน่นอนว่าสักวันหนึ่งจะต้องเป็นโรคประสาท และสมองก็เสื่อมเร็ว สมรรถภาพจะตก ส่วนคนที่มีพื้นจิตใจสงบและเยือกเย็น ซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกสมาธิและการเจริญวิปัสสนานั้น การให้อภัยของเขาจะเป็นการปล่อยวางจริง ๆ ไม่ก่อให้เกิดความกดดัน หรือก่อให้เกิดอารมณ์ค้าง การให้อภัยของเขานั้นจะเป็นไปในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ เหมือนกับไฟซึ่งเมื่อถูกน้ำก็จะดับ หรือว่าไฟจะเกิดขึ้นในน้ำไม่ได้



การฝึกสมาธิ หมายถึง การพยายามทำให้สงบ ให้ มีสติอยู่กับตัว มิให้นิเวศน์ทั้ง ๕ ครอบงำ การเจริญวิปัสสนา หมายถึง การพยายามใช้ความคิดพิจารณา ปัญหาต่าง ๆ ในขณะที่ใจสงบ การกระทำทั้งสองอย่างนี้ จะต้องควบคู่กันไปเสมอ และ เมื่อสมาธิสูงขึ้นการเข้าใจ ปัญหาต่าง ๆ ก็ดีขึ้น และในเมื่อความเข้าใจดีขึ้น ก็จะ ช่วยให้สมาธิดีขึ้นด้วย เพราะสมาธิกับ วิปัสสนาต่างก็ เป็นปัจจัยเกื้อกูลซึ่งกันและกัน การฝึกสมาธิในขั้นสูงไม่ ต้องใช้คำภาวนาอันใด การเจริญวิปัสสนาในขั้นสูงก็ เช่นเดียวกัน ไม่ต้องใช้ความคิด เพียงแต่ใช้การกำหนดดู สภาวะ ต่าง ๆ ที่ปรากฏในใจเท่านั้น แล้วปัญญา ก็จะ เกิดขึ้นเอง การ ปฏิบัติทั้งสองอย่างนี้เป็นหลักสำคัญใน การแก้ปัญหาคือทุกอย่าง เพราะฉะนั้นผู้ที่ปรารถนาจะ สร้างนิสัยการให้อภัยให้เกิดขึ้นใน สันดาน จะต้อง พยายามฝึกในเรื่องนี้ด้วย อย่าลืมว่า :

ความสงบจากภายใน กับ การรู้แจ้งจากภายใน เท่านั้น ที่จะกำจัดความโกรธความเกลียดให้หมดไปจาก สันดานได้ วิธี อื่นเป็นแต่เพียงส่วนประกอบเท่านั้น



ทุ ก คร ึ่ง ที่ เกิด ความ โ ก ร ร ษ ย ่อ ม ห ม า ย ถึง เรา เพา ะ เชื่ อ แห่ ง ความ โ ก ร ร ษ ลง ไป อี ก และ เชื่ อ ที่ ว่า นี้ ม ัน จะ ไม่ มี ทาง ตาย เลย และ ใน เมื่ อ ม ัน ยัง มี เชื่ อ อยู่ ก็ แปร ว่า ถ้า มี เหตุ การ ณ์ อย่าง เดียว กัน เกิด ขึ้น อี ก เรา ก็ ต ้อง โ ก ร ร ษ อี ก เมื่ อ โ ก ร ร ษ อี ก ก็ เพา ะ เชื่ อ ลง ไป อี ก และ ม ัน จะ เป็น เช่น นี้ ต ล อ ด ไป ชั่ว ก ั ล ปาว สาน ไม่ มี ทาง หลุด พ ัน ไป ได้ ไม่ มี ทาง เอา ชนะ ม ัน ได้ ไม่ ว่า จะ เกิด อี ก ที่ ร ้อย ก็ พ ัน ชา ตี ความ โ ก ร ร ษ ก็ ยัง จะ ต ้อง มี อยู่ ใน สัน ตาน ต ล อ ด ไป

คน ที่ จะ ร ู้ สึ ก ว่า การ ให้อภัย คือ การ ไม่ แส ดง ความ โ ก ร ร ษ ต ่อ ผู้ ที่ เขา กระ ทำ ผิด เป็น สิ่ง จำ เป็น มี ประ โย ชน์ มาก ก็ ต ่อ เมื่ อ ได้ มอง เห็น โทษ ของ ความ โ ก ร ร ษ อย่าง สึ ก ซึ่ ง และ ใน เวลา เดียว กัน ก็ เข้า ใจ อย่าง แจ่ม แจ้ ง ว่า การ ที่ เรา ไม่ โ ก ร ร ษ ตอ บ ต ่อ คน ที่ ประทุษ ร ้าย เรา นั้น คือ **ช ัย ชนะ ของ ชี วิ ต ที่ มี ค่า สูง ที่ สุด**

อกโกธเน ชิเน โกรธ

จึงชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ

ทุกครั้งที่เกิดความโกรธ ย่อมหมายถึง เราเพาะเชื้อแห่งความโกรธลงไปอีก และเชื่อที่ว่า นี่มันจะไม่มีทางตายเลย และในเมื่อมันยังมีเชื้ออยู่ ก็แปลว่าถ้ามีเหตุการณ์อย่างเดียวกันเกิดขึ้นอีก เราก็ต้องโกรธอีก เมื่อโกรธอีก ก็เพาะเชื้อลงไปอีก และมันจะเป็นเช่นนี้ตลอดไปชั่วกัลปาวสาน ไม่มีทาง หลุดพ้นไปได้ไม่มีทางเอาชนะมันได้ ไม่ว่าจะเกิดอีกกี่ร้อยกี่พันชาติ ความโกรธก็ยังคงต้องมีอยู่ในสันดาน ตลอดไป

คนที่จะรู้สึกว่าการให้อภัย คือการไม่แสดง ความโกรธต่อผู้ที่เขากระทำผิด เป็นสิ่งจำเป็น มีประโยชน์มาก ก็ต่อเมื่อได้มองเห็นโทษของความโกรธ อย่างลึกซึ้ง และในเวลาเดียวกัน ก็เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า การที่เราไม่โกรธตอบ ต่อคนที่ประทุษร้ายเรา นั่นคือ **ชัยชนะของชีวิต ที่มีค่าสูงที่สุด**

อกโกเถน ชิน โกร์

จึงชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ

รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมทำบุญ

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book)

(หนังสือ อ.พร รัตนสุวรรณ)

๑. ห้างทองเทพนำชัย (เตาปูน) โดยคุณแหลม-คุณชลิกา โรจนโกศล และครอบครัว ๘,๐๐๐ บาท
๒. ห้างทองเทพนำชัย (นนทบุรี) โดยคุณชาญวิทย์ รัตนธรรมกุล ๖,๐๐๐ บาท
๓. คุณอวยชัย-คุณศมานันท์ รัตนธรรมกุล และครอบครัว ๑๔,๐๐๐ บาท
๔. ดร.นันทพล-คุณอโณทัย-คุณวันปิยะ โรจนโกศล ๓,๐๐๐ บาท
๕. คุณพจน์-คุณกาญจน์ลภิณี-คุณกฤษณ์พีระ รัตนธรรมศรี ๓,๐๐๐ บาท
๖. คุณทศพล-คุณภคมน-ด.ญ.สุภัทสร-ด.ญ.วรัปสร รัตนธรรมกุล ๑๖,๐๐๐ บาท
๗. โรงงานทองเทพนำชัย ๑๕,๐๐๐ บาท
๘. คุณอภิรัตน์ รัตนธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๙. คุณธงชัย-คุณนฤมล-คุณวรัญญา จึงประพฤติ และครอบครัว ๖,๐๐๐ บาท
๑๐. ครอบครัวศรีสุธัญลักษณ์ ๙,๐๐๐ บาท
๑๑. คุณธีว-คุณพรมา หอมศิริวรรณ, คุณลลิตชัย-คุณปาริชาติ-
ด.ช.วณฤทธิ-ด.ญ.อุสา หอมศิริวรรณ และ
บริษัท สำนักกฎหมาย ลลิตชัยแอนด์แอสโซซิเอทส์ จำกัด ๑๕,๐๐๐ บาท
๑๒. คุณศักดิ์-คุณรัชนี วงศ์วิสกุล และครอบครัว ๑๕,๐๐๐ บาท
๑๓. คุณพ่อเม่งซี่ แซ่โอ้ว-คุณแม่อาบ้วย แซ่ตั้ง ๓,๐๐๐ บาท
๑๔. คุณพ่อเล็ก-คุณแม่สินี รัตนธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๑๕. คุณพ่อใจเกียง แซ่แต้-คุณแม่เง็กเกี้ยว แซ่เลี้ยว ๓,๐๐๐ บาท
๑๖. คุณอรพรรณ-คุณรัชนีพงษ์ รัตนธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๑๗. ห้างทองไทยศิลป์ ๑ โดยคุณวิศรุต-คุณรัชนี บุญบรรเจิดสุข ๕,๐๐๐ บาท

๑๘. ห้างทองไทยศิลป์ ๒ โดยคุณสุวรรณ-คุณลภัด บุญบรรเจิดสุข และครอบครัว	๖,๐๐๐ บาท
๑๙. ห้างทองไทยศิลป์ ๓ โดยคุณสุรชาติ-คุณกิตติมา บุญบรรเจิดสุข และครอบครัว	๖,๐๐๐ บาท
๒๐. คุณพ่อประเสริฐ-คุณแม่อาลัย บุญบรรเจิดสุข	๓,๐๐๐ บาท
๒๑. คุณจิระชัย-คุณทัศนีย์ ไกรกังวาล และครอบครัว	๖,๐๐๐ บาท
๒๒. คุณกิตติ-คุณวันทนีย์ รัตนศรีวิจิตร และครอบครัว	๖,๐๐๐ บาท
๒๓. คุณตาชี่เอี้ยง แซ่ฉั่ว - คุณยายโซว แซ่ลิ้ม	๓,๐๐๐ บาท
๒๔. คุณเอี้ยงฮวง บุญบรรเจิดสุข	๖,๐๐๐ บาท
๒๕. คุณทวี-คุณนัยนา สีลาเวชบุตร	๓,๕๐๐ บาท
๒๖. คุณศุภกฤต สีลาเวชบุตร และครอบครัว	๓,๐๐๐ บาท
๒๗. คุณปริญญา-คุณลลानी สีลาเวชบุตร	๓,๐๐๐ บาท
๒๘. คุณภิญญาดา สีลาเวชบุตร	๓,๐๐๐ บาท
๒๙. ครอบครัวอมรสิทธิ์	๘,๐๐๐ บาท
๓๐. คุณชัชชัย จันทร์ศุภกฤษ	๓,๐๐๐ บาท
๓๑. บริษัท ปารมิตา สตูดิโอ จำกัด	๓,๐๐๐ บาท
๓๒. ครอบครัวหงส์เงิน	๕,๐๐๐ บาท
๓๓. คุณณัฐพล-คุณศุภวาณี ศรีสุขัญลักษณ์	๓,๐๐๐ บาท
๓๔. คุณนริศ เรเชียงแสน-คุณแม่บุญมี คำเอี่ยม	๓,๐๐๐ บาท
๓๕. คุณสุวัชรีย์ เล็กศรีสกุล และครอบครัว	๓,๐๐๐ บาท

ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓





พิมพ์ที่โรงพิมพ์วิญญาน ๔๓/๒ ถนนสามเสน

บางลำพู กรุงเทพมหานคร โทร.๐-๒๒๘๒-๒๐๒๕

พร รัตนสุวรรณ ผู้พิมพ์โฆษณา พ.ศ. ๒๕๓๓