

ทำอย่างไรจะหายโกรธ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)



ทำอย่างไรจะหายโกรธ

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)



กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ

กลุ่มพัฒนาสื่อเทคโนโลยี

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ตัวอย่างไรจะหายโกรธ

© พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 974-268-1813

พิมพ์ครั้งที่ ๒๖ (๒๕๓๙)

ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์เป็นธรรมบรรณาการ

จำนวน ๕๐,๐๐๐ เล่ม

คำนำ

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ได้กราบบังคมทูลขออนุญาต พระเดชพระคุณ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) จัดพิมพ์หนังสือของ พระคุณเจ้าเพื่อเผยแพร่ไปยังสถานศึกษาต่างๆ สำหรับนำไปใช้เป็นประโยชน์ ในการศึกษา และการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) เป็นพระสงฆ์นักปราชญ์ผู้ถึงพร้อม ด้วยความเป็นเลิศทางด้านพระพุทธศาสนา และเป็นผู้สามารถชี้แนะหลักธรรม ทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาสังคม การศึกษา วัฒนธรรม เศรษฐกิจ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ผลงานของท่านมีวิสัยทัศน์ที่สร้างสรรค์ และเป็นสากล เป็นที่ยอมรับของนักวิชาการ นักบริหาร พระภิกษุ ตลอดจนนิสิต นักศึกษา สื่อมวลชน และประชาชนทั่วไป ทั้งในระดับประเทศและต่างประเทศ

กรมวิชาการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า การจัดพิมพ์หนังสือของพระเดช พระคุณพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) มีส่วนช่วยเผยแพร่ธรรมคำสั่งสอน ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้กว้างขวางต่อไป กรมวิชาการขอกราบ ขอบพระคุณพระเดชพระคุณพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) ที่อนุญาตให้ จัดพิมพ์ และกราบขอบพระคุณพระครูปลัดปิฎกวิวัฒน์ (อินศร จินตปาณโณ) ขอขอบคุณอาจารย์วรเดช อมรรวิพัฒน์ หัวหน้าแผนกวิชาการพุทธสมาคม แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ และนักวิชาการประจำคณะกรรมธิการ การศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม สภาผู้แทนราษฎร และ รศ.ดร.สุจิตรา รณริน จากสถาบันราชภัฏธนบุรี ที่ช่วยดำเนินการในเรื่องต้นฉบับ จนทำให้ การจัดพิมพ์หนังสือนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี นอกจากนี้ขอขอบคุณ อาจารย์ เฉลิมชัย โฆษิตพัฒน์ ที่เอื้อเฟื้อภาพปกหนังสือ

นางนง วรรณ

(นางกษมา วรรณ ณ อุษยา)

อธิบดีกรมวิชาการ

๒ มีนาคม ๒๕๓๙

สารบัญ

ทำอย่างไรจะหายโกรธ	๑
ขั้นที่ ๑ นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ	๓
ขั้นที่ ๒ พิจารณาโทษของความโกรธ	๕
ขั้นที่ ๓ นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ	๗
ขั้นที่ ๔ พิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู	๙
ขั้นที่ ๕ พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน	๑๓
ขั้นที่ ๖ พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า	๑๕
ขั้นที่ ๗ พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ	๑๙
ขั้นที่ ๘ พิจารณาอนิสงส์ของเมตตา	๒๑
ขั้นที่ ๙ พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ	๒๓
ขั้นที่ ๑๐ ปฏิบัติทานคือการให้หรือแบ่งปันสิ่งของ	๒๕
ภาคผนวก : พุทธภาษิตเกี่ยวกับความโกรธ	๒๙
ประวัติของพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)	๓๘

ทำอย่างไรจะหายโกรธ

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งเมตตาการุณย์ พระพุทธเจ้ามีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระมหากรุณา ชาวพุทธทุกคนได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตาการุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยกายวาจา และมีน้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุขปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า

อย่างไรก็ตาม เมตตา มีคู่ปรับสำคัญอย่างหนึ่งคือความโกรธ ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็หงุดหงิดงุ่นง่านทรมานใจตัวเอง ในเวลานั้นเมตตาหลบหายไป ไม่รู้จะไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธ ทั้งที่ไม่ต้องการแต่ก็ไม่ยอมหนีไป บางทีจนปัญญา ไม่รู้จะขับไล่หรือกำจัดให้หมดไปได้อย่างไร

โบราณท่านรู้จักและเห็นใจคนขี้โกรธ จึงพยายามช่วยเหลือ โดยสอนวิธีการต่างๆ สำหรับระงับความโกรธ วิธีการเหล่านี้ มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเท่านั้น แต่เป็นคติแก่ทุกคน ช่วยให้เห็นโทษของความโกรธ และมันในคุณของเมตตายิ่งขึ้น จึงขอนำมาเสนอพิจารณากันดู วิธีเหล่านั้น ท่านสอนไว้เป็นชั้นๆ ดังนี้

ชั้นที่ ๑

นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ

ชั้นที่ ๑ นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ เช่น

- ก. สอนตนเองให้นึกว่า พระพุทธเจ้าของเราทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ และทรงสอนชาวพุทธให้เป็นคนมีเมตตา เราแม้มาโกรธอยู่ ไม่ระงับความโกรธเสีย เป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ไม่ทำตามอย่างพระศาสดา ไม่สมกับเป็นศิษย์ของพระพุทธเจ้า จงรีบทำตัวให้สมกับที่เป็นศิษย์ของพระองค์ และจงเป็นชาวพุทธที่ดี
- ข. พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า คนที่โกรธเขาก่อนก็นับว่าเลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติรู้เท่าทัน หลงโกรธตอบเขาไปอีก ก็เท่ากับสร้างความเลวให้ยืดยาวเพิ่มมากขึ้น นับว่าเลวหนักลงไปกว่าคนที่โกรธก่อนนั้นอีก เราอย่าเป็นทั้งคนเลวทั้งคนเลวกว่านั้นเลย

ค. พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนต่อไปอีกว่า เขาโกรธมา เราไม่โกรธตอบไป อย่างนี้เรียกว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยาก เมื่อรู้ทันว่าคนอื่นหรืออีกฝ่ายหนึ่งเขาชุนเคืองขึ้นมาแล้ว เรามีสติระงับใจไว้เสีย ไม่เคืองตอบ จะถือว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ช่วยไว้ทั้งเขาและทั้งตัวเราเอง^๑ เพราะฉะนั้น เราอย่าทำตัวเป็นผู้แพ้สงครามเลย จงเป็นผู้ชนะสงคราม และเป็นผู้สร้างประโยชน์เถิด อย่าเป็นผู้สร้างความพินาศอวดวายเลย

ถ้าคิดนึกกระสือกอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ให้พิจารณา
ขั้นที่สองต่อไปอีก

ชั้นที่ ๒

พิจารณาโทษของความโกรธ

ชั้นที่ ๒ พิจารณาโทษของความโกรธ

ในชั้นนี้มีพุทธพจน์ตรัสสอนไว้มากมาย เช่นว่า

“คนขี้โกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม คนขี้โกรธนอนก็เป็นทุกข์ ฯลฯ คนโกรธไม่รู้เท่าทันว่าความโกรธนั้นแหละคือภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง พอโกรธเข้าแล้วก็ไม่รู้จักว่าอะไรเป็นประโยชน์ โกรธเข้าแล้วมองไม่เห็นธรรม เวลาถูกความโกรธครอบงำ มีแต่ความมืดตื้อ คนโกรธจะผลาญสิ่งใด สิ่งนั้นทำยากก็เหมือนทำง่าย แต่ภายหลังพอหายโกรธแล้ว ต้องเดือดร้อนใจเหมือนถูกไฟเผา”

“แรกจะโกรธนั้น ก็แสดงความหน้าด้านออกมาก่อนเหมือนมีควันก่อนจะเกิดไฟ พอความ

โกรธแสดงเดชทำให้คนตาลเด็ดได้ คราวนี้ละ ไม่มีกลัวอะไร ยางอายุก็ไม่มี ถ้อยคำไม่มี คารวะ ฯลฯ คนโกรธฆ่าพ่อฆ่าแม่ของตัวเอง ก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ ฆ่าคนสามัญก็ได้ทั้งนั้น ลูกที่แม่เลี้ยงไว้จนโตลืมหูลืมตามองดูโลกนี้ แต่มีกิเลสหนา พอโกรธขึ้นมาก็ฆ่าได้แม่แต่แม่ผู้ให้ชีวิตนั้น ฯลฯ”^๒

“กาลิไดไม่มีเท่าโทสะ ฯลฯ เคาระหืออะไร เท่าโทสะไม่มี”^๓

ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายให้มากมาย อย่างพุทธพจน์นี้เป็นตัวอย่าง แม้เรื่องราวในนิทานต่างๆ และชีวิตจริงก็มีมากมาย ล้วนแสดงให้เห็นว่าความโกรธมีแต่ทำให้เกิดความเสียหายและความพินาศ ไม่มีผลดีอะไรเลย จึงควรฆ่ามันทิ้งเสีย อย่าเก็บเอาไว้เลย ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องมานอนเป็นทุกข์ ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องโศกเศร้าเสียใจ แต่ “ฆ่าความโกรธแล้วนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธแล้วไม่โศกเศร้าเลย”^๔

พิจารณาโทษของความโกรธทำนองนี้แล้ว ก็น่าจะบรรเทาความโกรธได้ แต่ถ้ายังไม่สำเร็จก็ลองวิธีต่อไปอีก

ชั้นที่ ๓

นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ชั้นที่ ๓ นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ธรรมดาคนเรานั้น ว่าโดยทั่วไป แต่ละคนๆ ย่อมมีข้อดี บ้างข้อเสียบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง จะหาคนดีครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่มีข้อบกพร่องเลย คงหาไม่ได้หรือแทบจะไม่มี บางที่แ่งที่เราว่าดี คนอื่นว่าไม่ดี บางที่แ่งที่เราว่าไม่ดี คนอื่นว่าดี เรื่องราว ลักษณะหรือการกระทำของคนอื่นที่ทำให้เราโกรธนั้น ก็เป็นจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของเขาอย่างหนึ่ง หรืออาจเป็นแ่งที่ไม่ถูกใจเรา เมื่อจุดนั้นแ่งนั้นของเขาไม่ดีไม่ถูกใจเรา ทำให้เราโกรธ ก็อย่ามัวนึกถึงแต่จุดนั้นแ่งนั้นของเขา ฟังหันไปมองหรือระลึกถึงความดีหรือจุดอื่นที่ดีๆ ของเขา เช่น

คนบางคน ความประพฤติทางกายเรียบร้อยดี แต่พูดไม่ไพเราะ หรือปากไม่ดี แต่ก็ไม่ได้ประพฤติเกะกะระรานทำร้ายใคร

บางคนแสดงออกทางกายกระโดดกระเดกไม่น่าดู หรือ การแสดงออกทางกายเหมือนไม่มีสัมมาคารวะ แต่พูดจาดี สุภาพ หรือไม่ก็อาจพูดจาดีแต่มีผล หรือบางคนปากร้ายแต่ใจดี หรือสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ค่อยดี แต่เขาก็รักงานตั้งใจทำหน้าที่ของเขาดี หรือคราวนี้เขาทำอะไรไม่สมควรแก่เรา แต่ความดีเก่าๆ เขาก็มี เป็นต้น

ถ้ามีอะไรที่ชุ่นใจกับเขา ก็อย่าไปมองส่วนที่ไม่ดี ฟังมองหาส่วนที่ดีของเขาเอาขึ้นมาละลึกนึกถึง ถ้าเขาไม่มีความดีอะไรเลยที่จะให้มองเอาจริงๆ ก็ควรคิดสงสาร ตั้งความกรุณาแก่เขาว่า โธ่ ! น่าสงสาร ต่อไปคนคนนี่คงจะต้องประสบผลร้ายต่างๆ เพราะความประพฤติไม่ดีอย่างนี้ นรกอาจรอเขาอยู่ ดังนั้นเป็นต้น ฟังระงับความโกรธเสีย เปลี่ยนเป็นสงสารเห็นใจหรือคิดช่วยเหลือแทน

ถ้าคิดอย่างนี้ ก็ยังไม่หายโกรธ ลองวิธีขั้นต่อไปอีก

ชั้นที่ ๔

พิจารณาว่า ความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง
และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู

ชั้นที่ ๔ พิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้
ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจ
ศัตรู

ธรรมดาศัตรูย่อมปรารถนาร้าย อยากให้เกิดความเสื่อม
และความพินาศสวอดวายแก่กันและกัน คนโกรธจะสร้างความ
เสื่อมพินาศให้แก่ตัวเองได้ตั้งหลายอย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้อง
ทำอะไรให้ลำบากก็ได้สมใจของเขา เช่น ศัตรูปรารถนาว่า
“ขอให้มัน (ศัตรูของเขา) ไม่สวยไม่งาม มีผิวพรรณไม่น่าดู”
หรือ “ขอให้มันนอนเป็นทุกข์ ขอให้มันเสื่อมเสียประโยชน์
ขอให้มันเสื่อมทรัพย์สมบัติ ขอให้มันเสื่อมยศ ขอให้มัน
เสื่อมมิตร ขอให้มันตายไปตกนรก” เป็นต้น เป็นที่หวังได้
อย่างมากว่า คนโกรธจะทำผลร้ายเช่นนี้ให้เกิดแก่ตนเองตาม

ปรารถนาของศัตรูของเขา ด้วยเหตุนี้ ศัตรูที่ฉลาดจึงมักหาวิธีแก่งแย่งให้ฝ่ายตรงข้ามโกรธ จะได้ผลอสติทำการผิดพลาดเพื่องงพล้ำ

เมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้แล้ว ก็ไม่ควรจะทำร้ายตนเองด้วยความโกรธ ให้ศัตรูได้สมใจเขาโดยไม่ต้องลงทุนอะไร

ในทางตรงข้าม ถ้าสามารถครองสติได้ ถึงกระทบอารมณ์ที่นำโกรธก็ไม่โกรธ จิตใจไม่หวั่นไหว สีหน้าผ่องใส กิริยาอาการไม่ผิดเพี้ยน ทำการงานธุระของตนไปได้ตามปกติ ผู้ที่ไม่ปรารถนาดีต่อเรานั้นแหละจะกลับเป็นทุกข์ ส่วนทางฝ่ายเราประโยชน์ที่ต้องการก็จะสำเร็จ ไม่มีอะไรเสียหาย

อาจสอนตัวเองต่อไปอีกว่า

“ถ้าศัตรูทำทุกขให้ที่ร่างกายของเจ้า แล้ว โฉนเจ้าจึงมาคิดทำทุกขให้ที่ใจของตัวเอง ซึ่งมิใช่ร่างกายของศัตรูสักหน่อยเลย”

“ความโกรธ เป็นตัวตัดรากความประพฤติดีงามทั้งหลายที่เจ้าตั้งใจรักษาเจ้ากลับไปพะนอนความโกรธนั้นไว้ ถ้ามั่นน้อยเถอะ ใครจะเชื่อเหมือนเจ้า”

“เจ้าโกรธว่าคนอื่นทำกรรมที่ป่าเถื่อน แล้ว โยตัวเจ้าเองจึงมาปรารถนาจะทำกรรมเช่นนั้น เสียเองเล่า”

“ถ้าคนอื่นอยากให้เจ้าโกรธ จึงแก้งทำสิ่ง
ไม่ถูกใจให้ แล้วโฉนเจ้าจึงช่วยทำให้เขาสม
ปรารถนา ด้วยการปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้น
มาได้เล่า”

“แล้วนี่ เจ้าโกรธขึ้นมาแล้ว จะทำทุกขให้
เขาได้หรือไม่ก็ตาม แต่แน่ ๆ เดียวนี้เจ้าก็ได้
เบียดเบียนตัวเองเข้าแล้วด้วยความทุกขใจ
เพราะโกรธนั้นแหละ”

“หรือถ้าเจ้าเห็นว่า พวกศัตรูขึ้นเดินไปใน
ทางของความโกรธอันไร้ประโยชน์แล้ว- โฉน
เจ้าจึงโกรธเลียนแบบเขาเสียอีกล่ะ”

“ศัตรูอาศัยความแค้นเคืองใจ จึงก่อเหตุ
ไม่พึงใจขึ้นได้ เจ้าจงตัดความแค้นเคืองนั้น
เสียเถิด จะมาเดือดร้อนด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่อง
ไปทำไม”

จะพิจารณาถึงขั้นปรมัตถ์ก็ได้ว่า

“ขันธเหล่านี้ก่อเหตุไม่พึงใจแก่เจ้า ขันธ
เหล่านั้นก็ดับไปแล้ว เพราะธรรมทั้งหลายเป็น
ไปเพียงชั่วคราว แล้วที่นี้เจ้าจะมาโกรธให้ใคร
กันในโลกนี้”

“ศัตรูจะทำทุกซีให้แก่ผู้ใด ถ้าไม่มีตัวตน
ของผู้นั้นมารับทุกซี ศัตรูนั้นจะทำทุกซีให้ใครได้
ตัวเจ้านั้นนั่นแหละเป็นเหตุของทุกซีอยู่ขณะนี้
แล้วทำไมจะไปโกรธเขาเล่า”๖

ถ้าพิจารณาอย่างนี้ก็ยังไม่หายโกรธ ก็ลองพิจารณาชั้น
ต่อไป

ชั้นที่ ๕

พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน

ชั้นที่ ๕ พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน คือ

พึงพิจารณาว่า ทั้งเราและเขาต่างก็มีกรรมเป็นสมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้ก็จะได้รับผลของกรรมนั้น เริ่มด้วยพิจารณาตัวเองว่า เราโกรธแล้วไม่ทำอะไร การกระทำของเรานั้นเกิดจากโทสะ ซึ่งเป็นอกุศลมูล กรรมของเราก็ย่อมเป็นกรรมชั่วซึ่งก่อให้เกิดผลร้าย มีแต่ความเสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ และเราจะต้องรับผลของกรรมนั้นต่อไป

อนึ่ง เมื่อเราจะทำกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะนั้น ก่อนเราจะทำร้ายเขา เราก็ทำร้ายแผดเผาตัวเราเองเสียก่อนแล้ว เหมือนเอามือทั้งสองกอบถ่านไฟจะขว้างใส่คนอื่น ก็ไหม้มือของตัวเองก่อน หรือเหมือนกับเอามือกอบอุจจาระจะไปโปะใส่เขาก็ทำตัวนั้นแหละให้เหม็นก่อน

เมื่อพิจารณาความเป็นเจ้าของกรรมฝ่ายตนเองแล้ว ก็พิจารณาฝ่ายเขาบ้างในทำนองเดียวกัน เมื่อเขาโกรธเขาจะทำกรรมอะไรก็เป็นกรรมชั่ว และเขาก็จะต้องรับผลกรรมของเขาเองต่อไป กรรมชั่วนั้น จะไม่ช่วยให้เขาได้รับผลดีมีความสุขอะไร มีแต่ผลร้าย เริ่มตั้งแต่แผดเผาใจของเขาเองเป็นต้นไป

ในเมื่อต่างคนต่างก็มีกรรมเป็นของตน เก็บเกี่ยวผลกรรมของตนเองอยู่แล้ว เรื่อยามัวคิดวุ่นวายอยู่เลย ตั้งหน้าทำแต่กรรมที่ตีไปเถิด

ถ้าพิจารณากรรมแล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ ฟังพิจารณาขั้นต่อไป

ชั้นที่ ๖

พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า

ชั้นที่ ๖ พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของ พระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าของเรานั้น กว่าจะตรัสรู้ ก็ได้ทรงบำเพ็ญ
บารมีทั้งหลายมาตลอดเวลายาวนานนักหนา ได้ทรงบำเพ็ญ
ประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยยอมเสียสละแม้แต่พระชนมชีพของ
พระองค์เอง เมื่อทรงถูกข่มเหงกลั่นแกล้งเบียดเบียนด้วยวิธี
การต่างๆ ก็ไม่ทรงแค้นเคือง ทรงเอาดีเข้าตอบ ถึงเขาจะ
ตั้งตัวเป็นศัตรูถึงขนาดพยายามปลงพระชนม์ ก็ไม่ทรงมีจิต
ประทุษร้าย บางครั้งพระองค์ช่วยเหลือเขา แทนที่เข่าจะเห็นคุณ
เขากลับทำร้ายพระองค์ แม้กระนั้นก็ไม่ทรงถือโกรธ ทรงทำดี
ต่อเขาต่อไป

พุทธจริยาเช่นที่ว่ามานี้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปยากที่จะ
ปฏิบัติได้ แต่ก็แบบอย่างที่ดี ซึ่งชาวพุทธควรจะนำมา

ระลึกตักเตือนสอนใจตน ในเมื่อประสบเหตุการณ์ต่างๆ ว่าที่เราถูกกระทบกระทั่งอยู่ที่นี่ เมื่อเทียบกับที่พระพุทธเจ้าทรงประสบมาแล้ว นับว่าเล็กน้อยเหลือเกิน เทียบกันไม่ได้เลย

ในเมื่อเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงประสบนั้น ร้ายแรงเหลือเกิน พระองค์ยังทรงระงับความโกรธไว้ มีเมตตาอยู่ได้ แล้วเหตุไฉนกรณีเล็กน้อยอย่างของเรานี้ คิษย์อย่างเราจะระงับไม่ได้ ถ้าเราไม่ดำเนินตามพระจริยาวัตรของพระองค์ก็น่าจะไม่สมควรแก่การที่อ้างเอาพระองค์เป็นพระศาสดาของตน

พุทธจริยาวัตร เกี่ยวกับความเสียสละอดทน และความมีเมตตากรุณาของพระพุทธเจ้า อย่างที่ท่านบันทึกไว้ในชาดกมีมากมายหลายเรื่อง และส่วนมากยืดยาว ไม่อาจนำมาเล่าในที่นี้ได้ จะขอยกตัวอย่างชาดกง่ายๆ สั้นๆ มาเล่าพอเป็นตัวอย่าง

ครั้งหนึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นพระเจ้ากรุงพาราณสี มีพระนามว่าพระเจ้ามหาสีลวะ ครั้งนั้นอำมาตย์คนหนึ่งของพระองค์ทำความผิด ถูกเนรเทศ และได้เข้าไปรับราชการในพระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล อำมาตย์นั้นมีความแค้นเคืองติดใจอยู่ ได้ให้โจรคอยเข้ามาปล้นในดินแดนของพระเจ้าสีลวะอยู่เนืองๆ เมื่อราชบุรุษจับโจรได้ พระเจ้าสีลวะทรงสั่งสอนแล้วก็ปล่อยตัวไป เป็นเช่นนี้อยู่เสมอ

ในที่สุดอำมาตย์ร้ายนั้นก็ใช้เหตุการณ์เหล่านี้ยุยงพระเจ้าโกศลว่า พระเจ้าสีละอ่อนแอ ถ้ายกทัพไปรุกราน คงจะยึดแผ่นดินพาราณสีได้โดยง่าย พระเจ้าโกศลทรงเชื่อ จึงยกกองทัพไปเข้าโจมตีพาราณสี พระเจ้าสีละไม่ทรงประสงค์ให้ราษฎรเดือดร้อน จึงไม่ทรงต่อต้าน ทรงปล่อยให้พระเจ้าโกศलयึดราชสมบัติจับพระองค์ไป พระเจ้าโกศลจับพระเจ้าสีละได้แล้ว ก็ให้เอาไปฝังทิ้งเป็นในสุสานถึงแค่พระศอ รอเวลากลางคืนให้สุนัขจิ้งจอกมากินตามวิธีประหารอย่างในสมัยนั้น

ครั้นถึงเวลากลางคืน เมื่อสุนัขจิ้งจอกเข้ามา พระเจ้าสีละทรงใช้ไหวพริบและความกล้าหาญ เอาพระทนต์ขบที่คอสุนัขจิ้งจอกตัวที่เข้ามาจะกัดกินพระองค์ เมื่อสุนัขนั้นดิ้นรนรุนแรงทำให้สุนัขตัวอื่นหนีไป และทำให้ดินบริเวณหลุมฝังนั้น กระจุยกระจายหลวมออก จนทรงแก้ไขพระองค์หลุดออกมาได้ ในคืนนั้นเองทรงเส็ดลอดเข้าไปได้จนถึงห้องบรรทมของพระเจ้าโกศล พร้อมด้วยดาบอาญาสิทธิ์ของพระเจ้าโกศลเอง ทรงไว้ชีวิตพระเจ้าโกศล และพระราชทานอภัยโทษ เพียงทรงกู้ราชอาณาจักรคืน แล้วให้พระเจ้าโกศลสาบานไม่ทำร้ายกัน ทรงสถาปนาให้เป็นพระสหายแล้วให้พระเจ้าโกศลกลับไปครองแคว้นโกศลตามเดิม”

อีกเรื่องหนึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นวานรใหญ่อยู่ในป่าครานั้นชายผู้หนึ่งตามหาโคของตนเข้ามาในกลางป่าแล้ว พลัดตกลงไปในเหวขึ้นไม่ได้ อดอาหารนอนแหม่มสิ้นหวัง สิ้นแรงพอดีในวันที่สิบ พญาวานรมาพบเข้า เกิดความสงสาร จึงช่วยไต่ขึ้นมาจากเหวได้

ต่อมา เมื่อพญาวานรซึ่งเหนื่อยอ่อนจึงพักผ่อนเอาแรงและนอนหลับไป ชายผู้นั้นเกิดความคิดชั่วร้ายขึ้นว่า “สิ่งนี้มันก็อาหารของคน เหมือนสัตว์ป่าอื่นๆ นั่นแหละ อย่างกระนั้นเลย เราก็กินแล้ว ฆ่าสิ่งตัวนี้กินเสียเถิด กินอิ่มแล้วจะได้ถือเอาเนื้อมันติดตัวไปเป็นเสบียงด้วย จะได้มีของกินเดินทางผ่านที่กันดารไปได้” คิดแล้วก็หาก้อนหินใหญ่มาก่อนหนึ่ง ยกขึ้นทุ้มหัวพญาวานร ก้อนหินนั้นทำให้พญาวานรบาดเจ็บมากแต่ไม่ถึงตาย

พญาวานรตื่นขึ้นรีบหนีขึ้นต้นไม้ มองชายผู้นั้นด้วยน้ำตานอง แล้วพูดกับเขาโดยดี ทำนองให้ความคิดว่า ไม่ควรทำเช่นนั้น ครั้นแล้วยังเกรงว่าชายผู้นั้นจะหลงทางออกจากป่าไม่ได้ ทั้งที่ตนเองก็เจ็บปวดแสนสาหัส ยังช่วยโอดไปตามต้นไม้ นำทางให้ชายผู้นั้นออกจากป่าไปได้ในที่สุด

แม้พิจารณาถึงอย่างนี้แล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ พึงลองพิจารณาวิธีต่อไป

ชั้นที่ ๗

พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

ชั้นที่ ๗ พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า ในสังสारे คือการเวียนว่ายตายเกิดที่กำหนดจุดเริ่มต้นมิได้นี้ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดากัน มิใช่หาได้ง่าย^๕ เมื่อเป็นเช่นนี้ หากมีเหตุโกรธเคืองจากใคร พึงพิจารณาว่า ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นมารดาของเรา ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นบิดาของเรา

ท่านที่เป็นมารดานั้นรักษาบุตรไว้ในท้องถึง ๑๐ เดือน ครั้นคลอดออกมาแล้ว เลี้ยงดู ไม่รังเกียจแม้แต่สิ่งปฏิกูลทั้งหลาย เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลาย น้ำมูก เป็นต้น เช็ดล้างได้สนิทใจ ให้ลูกนอนแนบอกเที่ยวอุ้มไป เลี้ยงลูกมาได้

ส่วนท่านที่เป็นบิดา ก็ต้องเดินทางลำบากตรากตรำ เสี่ยงภัยอันตรายต่างๆ ประกอบการค้าขายบ้าง สละชีวิตเข้า

สู้รบในสงครามบ้าง แล่นเรือไปในท้องทะเลบ้าง ทำงานยากลำบากอื่นๆ บ้าง หากทางรวบรวมทรัพย์มาก็ด้วยคิดจะเลี้ยงลูกน้อย

ถึงแม้ไม่ใช่เป็นมารดาบิดา ก็อาจเป็นพี่เป็นน้องเป็นญาติเป็นมิตร ซึ่งได้เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกันมา ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน การที่จะทำใจร้ายและแค้นเคืองต่อบุคคลเช่นนั้นไม่เป็นการสมควร

ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ก็อาจพิจารณาตามวิธีในข้อต่อไปอีก

ชั้นที่ ๘

พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา

ชั้นที่ ๘ พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา

ธรรมที่ตรงข้ามกับความโกรธ ก็คือ เมตตา ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายมากมาย ฉันทิ เมตตาก็มีคุณ ก่อให้เกิดผลดี มาก ฉันทัน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะระงับความโกรธเสีย แล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทน ให้เมตตานั้นแหละช่วยกำจัด และป้องกันความโกรธไปในตัว

ผู้มีเมตตาย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่น ซึ่งเป็นชัยชนะที่เด็ดขาด ไม่กลับแพ้ ผู้ตั้งอยู่ในเมตตาชื่อว่าทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

เมตตาทำให้จิตใจสดชื่น ผ่องใส มีความสุข ดังตัวอย่างในที่แห่งหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการ คือ หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย

เทวดารักษา ไฟ พิษ และศัสตราไม้กล้ากราย จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว สีน้าผ่องใส ตายก็มีสติไม่หลงฟั่นเฟือน เมื่อยังไม่บรรลุคุณธรรมที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก^{๐๐}

ถ้ายังเป็นคนช้ำโกรธอยู่ ก็นับว่ายังอยู่ห่างไกลจากการที่จะได้อานิสงส์เหล่านี้ ดังนั้น จึงควรพยายามทำเมตตาให้เป็นธรรมประจำใจให้จงได้ โดยหมั่นฝึกอบรมทำใจอยู่เสมอ ๆ

ถ้าจิตใจเมตตายังไม่เข้มแข็งพอ เอาชนะความโกรธยังไม่ได้ เพราะสังสมนิสัยมักโกรธไว้นาน จนกิเลสตัวนี้แน่นหนา พึงลองพิจารณาใช้วิธีต่อไป

ขั้นที่ ๙

พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

ขั้นที่ ๙ พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

วิธีการขั้นนี้ เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา หรือเอาความรู้ทางวิปัสสนามาใช้ประโยชน์ คือ มองดูชีวิตนี้ มองดูสัตว์ บุคคล เรา เขา ตามความเป็นจริงว่า ที่ถูกที่แท้แล้ว ก็เป็นแต่เพียงส่วนประกอบทั้งหลายมากมายมาประชุมกันเข้าแล้วก็สมมติเรียกกันไปว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นฉัน เป็นเธอ เป็นเรา เป็นเขา เป็นนาย ก. นาง ข. เป็นต้น ครั้นจะชี้ชัดลงไปให้ตรงไหนว่าเป็นคน เป็นเรา เป็นนาย ก. นาง ข. ก็หาไม่พบ มีแต่ส่วนที่เป็นธาตุแข็งบ้าง ธาตุเหลวบ้าง เป็นรูปชั้นบ้าง เป็นเวทนาชั้นบ้าง เป็นสัญญาชั้นบ้าง สังขารชั้นบ้าง หรือวิญญาณชั้นบ้าง หรือเป็นอายตนะต่างๆ เช่น ตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง เป็นต้น

เมื่อพิจารณาตามความจริงแยกให้เป็นส่วนๆ ได้อย่างนี้แล้ว ฟังสอนตัวเองว่า “นี่แน่ะเธอเอ๊ย ก็ที่โกรธเขาอยู่นะ โกรธอะไร โกรธผม หรือโกรธชน หรือโกรธหนัง โกรธเล็บ โกรธกระดูก โกรธธาตุดิน โกรธธาตุน้ำ โกรธธาตุไฟ โกรธธาตุลม หรือโกรธรูป โกรธเวทนา โกรธสัญญา โกรธสังขาร โกรธวิญญาน หรือโกรธอะไรกัน” ในที่สุดก็จะหาฐานที่ตั้งของความโกรธไม่ได้ ไม่มีที่ยึดที่เกาะให้ความโกรธจับตัว

อาจพิจารณาต่อไปในแนวนั้นอีกว่า ในเมื่อคนเรา ชีวิตเราเป็นแต่เพียงสมมติบัญญัติ ความจริงก็มีแต่ธาตุ หรือชั้นหรือนามธรรมและรูปธรรมต่างๆ มาประกอบกันเข้า แล้วเราก็มาติดสมมตินั้น ยึดติดถือมั่นหลงวุ่นวายทำตัวเป็นหุ่นถูกชักถูกเชิดกันไป การที่มาโกรธ กระพืดกระพืด งุ่นง่าน เคืองแค้นกันไปในั้น มองลงไปให้ถึงแก่นสาร ให้ถึงสภาวะความเป็นจริงแล้ว ก็เหลวไหลไร้สาระทั้งเพ ถ้ามองความจริงทะลุสมมติบัญญัติลงไปได้ถึงขั้นนี้แล้ว ความโกรธก็จะหายตัวไปเอง

อย่างไรก็ตาม คนบางคนจิตใจและสติปัญญายังไม่พร้อม ไม่อาจพิจารณาแยกธาตุออกไปอย่างนี้ได้ หรือสักว่าแยกไปตามที่ได้ยินได้ฟังได้อ่านมา แต่มองไม่เห็นความจริง เช่นนั้นก็แก้ความโกรธไม่สำเร็จ ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็ฟังดำเนินการตามวิธีต่อไป

ชั้นที่ ๑๐

ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

ชั้นที่ ๑๐ ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

ชั้นนี้เป็นวิธีการในชั้นลงมือทำ เอาของของตนให้แก่คนที่ เป็นปรปักษ์ และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตน หรืออย่างน้อยอาจให้ของของตนแก่เขาฝ่ายเดียว ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นควรมีปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะ ประกอบเสริมไปด้วย

การให้หรือแบ่งปันกันนี้ เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผล ชะงัด สามารถระงับแค้นที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการกระทำ ท่านกล่าวถึงอานุภาพยิ่งใหญ่ของท่านคือการให้นั้นว่า

“การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมหาศาลด้วยการให้ ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบด้วยปิยวาจา”

เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่ก็เข้ามาแทน
ความเป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพยาบาทก็กลายเป็น
น้ำทิพย์แห่งเมตตา ความแค้นเคืองเร่าร้อนด้วยทุกข์ที่เร้าร้อนใจ
ก็กลายเป็นความสดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข

วิธีทั้ง ๑๐ ที่ว่ามาเป็นขั้นๆ นี้ ความจริงมิใช่จำเป็นต้อง
ทำไปตามลำดับเรียงรายข้ออย่างนี้ วิธีใดเหมาะได้ผลสำหรับ
ตน ก็พึงใช้วิธีนั้น ตกลงว่า วิธีการท่านก็ได้แนะนำไว้อย่างนี้
แล้ว เป็นเรื่องของผู้ต้องการแก้ปัญหา จะพืงนำไปใช้ปฏิบัติ
ให้เกิดประโยชน์แท้จริงต่อไป*

* เรื่องนี้ เขียนตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาค ๒ หน้า ๙๓-๑๐๖ แต่แทรก
เสริมเติมและตัดต่อเรียบเรียงใหม่ตามที่เห็นสมควร ของเดิมมี ๙ วิธี
ในที่นี้ขยายออกเป็น ๑๐ วิธี และเนื้อหาเก่า ท่านมุ่งสอนพระภิกษุผู้
บำเพ็ญเมตตากรรมฐาน ในที่นี้เขียนปรับความให้เหมาะแก่คนทั่วไป

เชิงอรรถ

๑. ดู ส.ส. ๑๕/๘๗๕/๓๒๕
๒. อัง.สตตก. ๒๓/๖๑/๙๘ (แปลตัดเอาความเป็นตอน ๆ)
๓. ชุ.ธ. ๒๕/๒๕/๔๒;๒๘/๔๘
๔. ส.ส. ๑๕/๑๙๙/๕๗
๕. เทียบกับคำสอนไม่ให้โคกเตรั้า, อัง.ปญจก. ๒๒/๔๘/๖๒
๖. วิสุทธิมัคค์ ๒/๙๗ (ตัดข้อความสำหรับภิกษุโดยเฉพาะออกแล้ว)
๗. มหาสีลวชาดก, ชา.อ. ๒/๔๑
๘. ดู มหากปิชาดก, ชา.อ. ๗/๒๗๑
๙. ส.นิ. ๑๖/๔๕๑-๕/๒๒๓-๔
๑๐. อัง.เอกาทสก. ๒๔/๒๒๒/๓๗๐ (หมายถึงเมตตาเจโตวิมุตติ)

ภาคผนวก
พุทธภาษิตเกี่ยวกับความโกรธ



พุทธภาษิตเกี่ยวกับความโกรธ

น หิ สาธุ โโกโธ.

ความโกรธไม่ดีเลย

(๒๗/๔๓๗)

โกโธ สตุถมลฺโลเก.

ความโกรธเป็นดังสนิมคัสตราในโลก

(๑๕/๒๑๒)

อนตถชนโน โโกโธ.

ความโกรธก่อความพินาศ

(๒๓/๖๑)

โกโธ จิตฺตปฺปโกปโน.

ความโกรธทำให้พลังพล่าน

(๒๓/๖๑)

ภยมนฺตรโต ชาตํ

ตํ ชโน นาวพฺชฺชติ.

คนโกรธไม่รู้ทันว่า ความโกรธนั้น เป็นภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง

(๒๕/๒๖๔)

อนุดมม์ ตทา โหติ ยํ โภโธ สหเต นรํ.
เมื่อใดความโกรธครอบงำคน เมื่อนั้นมีแต่ความมืดมน

(๒๓/๖๑; ๒๔/๒๒)

อပ္โป หุตฺวา พหุ โหติ วฑฺฒเต โส อหฺนติโซ.
จากน้อยกลายเป็นมาก ความโกรธเพิ่มทวี ก็เนื่องจาก ความไม่
อดทน

(๒๗/๑๓๓๔)

โภโธ ทุมฺเมธโคจโร.
ความโกรธเป็นอารมณ์ของคนด้อยปัญญา

(๒๗/๑๓๗๔)

โทโส โกรธสมฺภูจฺจโน.
โทสะมีความโกรธเป็นสมภูฐาน

(๒๗/๑๓๓๕)

นตฺถิ โทสสโม คโห.
เคราะห์ใดไม่มีเท่าโทสะ

(๒๕/๒๘)

นตฺถิ โทสสโม กสิ.
กาลีใดไม่มีเท่าโทสะ

(๒๕/๒๕)

โกธं ขตฺวา สุขํ เสติ.
ฆ่าความโกรธได้ นอนเป็นสุข

(๑๕/๑๙๙, ๒๒๖)

โกธं ขตฺวา น โสจติ.
ฆ่าความโกรธได้ ไม่เศร้าโศก

(๑๕/๑๙๙, ๒๒๖)

โกธโน ทุพฺพญฺโณ โหติ.
คนมักโกรธ ย่อมมีผิวพรรณเศร้าหมอง

(๒๓/๖๑)

อโธ อตฺถํ คเหตุวาน อนตฺถํ ปฏฺิพฺชชติ.
คนมักโกรธฉวยประโยชน์ได้แล้ว กลับโพล่ทำในทางที่จะเสีย
ประโยชน์

(๒๓/๖๑)

โกธาภิภูโต ปุริโส ธนชานี นิคฺจจติ.
ผู้ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมเดินเข้าหาความเสื่อมทรัพย์

(๒๓/๖๑)

โกธสมฺมทสมฺมตฺโต อายสฺกยํ นิคฺจจติ.
ผู้เฝ้ามั่นด้วยความโกรธ ย่อมเดินเข้าหาความอัปยศ

(๒๓/๖๑)

ญาติมิตรดา สุขุขชา จ ปรีวชฺเชนฺติ โกรธํ.
ญาติมิตรและสหาย ย่อมหนีไกลคนมักโกรธ

(๒๓/๖๑)

กุกุโธ อตถํ น ชานาติ.
โกรธเข้าแล้ว ไม่รู้อรธ

(๒๓/๖๑)

กุกุโธ ธมฺมํ น ปสฺสตี.
โกรธเข้าแล้ว ไม่เห็นธรรม

(๒๓/๖๑)

ยํ กุกุโธ อุปโรเธตี สุกฺรํ วยิ ทุกฺกรํ.
คนโกรธจะผลาญสิ่งใด สิ่งนั้นทำยากก็เหมือนทำง่าย

(๒๓/๖๑)

ปจฺจมา โส วิคเต โगेเธ อคฺคิทฺทฺโฒว ตปฺปตี.
ภายหลัง พอหายโกรธแล้ว ต้องเดือดร้อนใจเหมือนถูกไฟเผา

(๒๓/๖๑)

โกเธน อภิกฺขตฺตสฺส น ทิปิ โหตี กิณฺจินํ.
ถูกความโกรธครอบงำแล้ว ไม่เหลืออะไรให้เป็นที่พึงได้เลย

(๒๓/๖๑)

หนฺตี กุกุโธ สฺมาตฺรํ.
คนโกรธฆ่าได้แม้แต่มารดาของตน

(๒๓/๖๑)

พุทธภษิตเกี่ยวกับความโกรธ

๓๕

โกธชาโต ปราภโว.

เกิดความโกรธแล้ว ก็กลายเป็นผู้เสื่อม

(๒๓/๖๑)

มา โธสุส วสํ คมิ.

อย่าลู่อำนาจความโกรธ

(๒๗/๒๓๑)

ทฎฺฐโรปี พหุ ภาสติ.

คนโกรธแล้ว ย่อมพุดมาก

(๒๗/๑๗๐๔)

ทฎฺฐสุส ผรุสา วาจา.

เกิดโทสะแล้ว ถ้อยคำก็หยาบคาย

(๒๗/๑๓๓๕)

อกุโธเธน ชินเ โธธံ.

พึงชนะคนโกรธด้วยความไม่โกรธ

(๒๕/๔๕; ๒๗/๑๕๒)

อตตทา หเว ชิตํ เสโย.

ชนะตนนั้นแหละ ดีกว่า

(๒๕/๑๘)

อลโส คิหี กามโกคี น สาธุ
 อสณฺญโต ปพฺพชิต น สาธุ
 ราชา น สาธุ อนิสฺมมการี
 โย ปณฺฑิต โกรธโน ตํ น สาธุ.

คฤหัสถ์ชาวบ้าน เกียจคร้าน ไม่ดี
 บรรพชิตไม่สำรวม ไม่ดี
 ผู้ครองแผ่นดินไม่ใคร่ครวญก่อนทำ ไม่ดี
 บัณฑิตมักโกรธ ไม่ดี

(๒๗/๒๑๗๕)

นินฺทาสีลีสภาสีลีนุญฺจาทา จ โยนโร
 อลโส โกรธปณฺญาโณ ตํ ปราภวโต มุขํ.

คนใดชอบนอน ชอบมั่วสุม ไม่เอางาน เกียจคร้าน
 เอาแต่โกรธ รุน่งาน นั่นคือปากทางของความเสื่อม

(๒๕/๓๐๕)

อชฺช สุเวติ ปุริโส สทตฺถํ นาวพุชฺชติ
 โอวชฺชมาโน กุปฺปติ เสยฺยโส อติลฺลยฺยติ.

คนที่ไม่รู้จักประโยชน์ตนว่า อะไรควรทำวันนี้
 อะไรควรทำพรุ่งนี้ ใครตกเดือนก็โกรธ เย่อหยิ่งถือดีว่า
 ฉันทเก่ง ฉันทดี คนอย่างนี้ เป็นที่พอใจของกาฬกนิษ

(๒๗/๘๗๕)

นัย นยติ เมธาวิ อธุรายํ น ยุณฺชติ
สุนโย เสยฺยโส โทติ สมฺมา วุตฺโต น กุปฺปติ
วินยํ โส ปชานาติ สาธฺ เตน สมาคโม.

ปราชญ์ย่อมแนะนำสิ่งที่ดีควรแนะนำ ไม่ชวนทำสิ่งที่มีใช้ธุระ การ
แนะนำดีเป็นความดีของปราชญ์ ปราชญ์ดีกว่ากล่าวโดยชอบก็
ไม่โกรธ ปราชญ์ย่อมรู้วินัย การสมาคมกับปราชญ์จึงเป็นการดี

(๒๗/๑๘๑๙)

กุกฺกัธ อปฺปฏิกฺกชณฺโตะ สงฺคามํ เซติ ทฺชชยํ.
ผู้ไม่โกรธตอบคนโกรธ ชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยาก

(๒๖/๓๕๘)

อุภินฺนมตฺถํ จรติ อตฺตโน จ ปรสฺส จ
ปรี สงฺกุปิตํ ฅตฺวา โย สโต อุปสมฺมตติ.

ผู้ใดรู้ว่าคนอื่นโกรธแล้ว มีสติ ระวังได้ ผู้นั้น
ชื่อว่าบำเพ็ญประโยชน์แก่คนถึง ๒ คน คือ
ทั้งแก่ตนเอง และแก่คนอื่นนั้น

(๒๖/๓๕๘)

ประวัติ
ของ
พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) นามเดิม ประยูรธ นามสกุล อารยางกูร เกิดเมื่อ ๑๒ มกราคม ๒๔๘๑ ที่อำเภอศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี บรรพชาเมื่อ ๑๐ พฤษภาคม ๒๔๙๔ สอบเปรียญธรรม ๙ ประโยค ได้ขณะยังเป็นสามเณร จึงได้รับพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้อุปสมบทในฐานะนาคหลวง ณ พระอุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดาราม เมื่อ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๐๔ สอบได้ปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ ๑) จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เมื่อ ๒๕๐๕ และสอบได้วิชาชุดครู พ.ม. เมื่อ ๒๕๐๖

ได้รับปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ จากสถาบันการศึกษา ๑๐ สถาบัน รวม ๑๑ ปริญญา ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ดังนี้

๑) พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. ๒๕๒๕

๒) ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (สาขาปรัชญา) จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ. ๒๕๒๙

๓) ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (สาขาหลักสูตรและการสอน) จากมหาวิทยาลัยศิลปากร พ.ศ. ๒๕๒๙

๔) ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (ศึกษาศาสตร์การสอน) จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. ๒๕๓๐

๕) อักษรศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๑

๖) ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (สาขาภาษาศาสตร์) จากมหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. ๒๕๓๒

๗) การศึกษาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (สาขาปรัชญาการศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. ๒๕๓๓

๘) ตรีปิฎกาจารย์กิตติมศักดิ์ จากนวนาลันทามหาวิหาร รัฐพิหาร ประเทศอินเดีย พ.ศ. ๒๕๓๘

๙) ปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาศึกษาศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง พ.ศ. ๒๕๓๘

๑๐) ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ จากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พ.ศ. ๒๕๓๘

๑๑) อักษรศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (จริยศาสตร์ศึกษา) จากมหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. ๒๕๓๘

เคยดำรงตำแหน่งรองเลขาธิการมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๗ - ๒๕๑๗

และเป็นเจ้าอาวาสวัดพระพิเรนทร์ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๕ - ๒๕๑๙

ปัจจุบันเป็นเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม

ประกาศเกียรติคุณและรางวัล

- พ.ศ. ๒๕๒๕ ได้รับการประกาศเกียรติคุณ ในฐานะผู้ทำคุณประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา ในการฉลอง ๒๐๐ ปี กรุงรัตนโกสินทร์
- พ.ศ. ๒๕๒๕ ได้รับรางวัลวรรณกรรมชั้นที่ ๑ ประเภทร้อยแก้ว สำหรับงานนิพนธ์พุทธธรรม จากมูลนิธิธนาคาร กรุงเทพฯ
- พ.ศ. ๒๕๓๒ ได้รับพระราชทานโล่รางวัล “มหิตลวราวุธสรณ์”
- พ.ศ. ๒๕๓๒ ได้รับโล่ผู้ทำคุณประโยชน์ต่อการศึกษาในวาระครบรอบ ๒๐ ปี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- พ.ศ. ๒๕๓๓ ได้รับรางวัลกิตติคุณสัมพันธ์ ‘สังข์เงิน’ สาขาเผยแผ่พระพุทธศาสนา
- พ.ศ. ๒๕๓๗ ได้รับรางวัลการศึกษาเพื่อสันติภาพจากองค์การยูเนสโก (UNESCO Prize for Peace Education - รางวัลนี้เป็นรางวัลระดับโลก ที่องค์การยูเนสโกคัดเลือกจากประเทศสมาชิกทั่วโลกจำนวน ๑๘๒ ประเทศ โดยมีเพียงปีละรางวัลเดียว และปกติจะให้รางวัลนี้เป็นคู่ คือบุคคล ๑ คน และสถาบัน ๑ แห่ง นอกจากบุคคลที่เด่นจริง ๆ จึงจะได้รับเดี่ยว โดยไม่มีสถาบันคู่ พระธรรมปิฎกได้รับ

การถวายรางวัลนี้เป็นรางวัลเดียวไม่มีสถาบันคู่
เป็นบุคคลที่ ๔ ของโลก ตั้งแต่มีการให้รางวัลนี้มา
ในปี พ.ศ. ๒๕๒๔)

พ.ศ. ๒๕๓๘ ได้รับแต่งตั้งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม จาก
คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวง
ศึกษาธิการ

สมณศักดิ์

พ.ศ. ๒๕๑๒ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะ
ชั้นสามัญ ที่ พระศรีวิสุทธิโมลี

พ.ศ. ๒๕๑๖ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระราชา
คณะชั้นราช ที่ พระราชวรมุนี

พ.ศ. ๒๕๓๐ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระราชา
คณะชั้นเทพ ที่ พระเทพเวที

พ.ศ. ๒๕๓๖ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระราชา
คณะชั้นธรรม ที่ พระธรรมปิฎก อุดฺดุลญาณายก
ปาพจนดิลกนิวิฐ ตรีปิฎกบัณฑิต มหาคณิสสร
บวรสังฆาราม คามวาสี

งานเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระธรรมปิฎกปรากฏในหลาย
ลักษณะทั้งในด้านการสอน การบรรยาย การปาฐกถา การอภิปราย
แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการแสดงพระธรรมเทศนา ท่านได้รับอาราธนา

ไปสอนวิชาการทางพระพุทธศาสนา ณ มหาวิทยาลัยชั้นนำในต่างประเทศหลายครั้ง อาทิ University Museum, University of Pennsylvania ใน พ.ศ. ๒๕๑๕ Swarthmore College, Pennsylvania ใน พ.ศ. ๒๕๑๙ และ Harvard University ใน พ.ศ. ๒๕๒๔ และเป็นพระภิกษุไทยที่ได้รับการระบุนำมาแสดงปาฐกถาในที่ประชุมนานาชาติทั้งภายในประเทศและต่างประเทศหลายครั้ง เช่น ปาฐกถาในการประชุม The International Conference on Higher Education and the Promotion of Peace เรื่อง Buddhism and Peace ซึ่งจัดขึ้นที่โรงแรมเอเชีย กรุงเทพฯ เมื่อ ๓ ธันวาคม ๒๕๒๔ บรรยายในการประชุม Buddhistic Knowledge Exchange Programme in Honour of His Majesty the King of Thailand เรื่อง Identity of Buddhism ซึ่งจัดโดยองค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก (พสล.) เมื่อ ๙ พฤษภาคม ๒๕๓๐ ปาฐกถาในการประชุม The Sixth Asian Workshop on Child and Adolescent Development เรื่อง Influence of Western & Asian Thought on Human Culture Development เมื่อ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๓๓ ได้รับนิมนต์ให้จัดทำสารบรรยายสำคัญ เรื่อง A Buddhist Solution for The Twenty-first Century ในการประชุมสภาศาสนาโลก (Parliament of the World's Religions) ณ นครชิคาโก สหรัฐอเมริกา เมื่อ ๔ กันยายน ๒๕๓๖

งานนิพนธ์ของพระธรรมปิฎก ในลักษณะตำรา เอกสารทางวิชาการ และหนังสืออธิบายธรรมทั่ว ๆ ไป เป็นที่รู้จักแพร่หลายในวงวิชาการ มีจำนวนมากกว่า ๑๘๐ เรื่อง เช่น พุทธธรรม, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ : ฉบับประมวลธรรม, พจนานุกรมพุทธศาสน์ : ฉบับประมวลศัพท์, ธรรมบุญชีวิต,

การศึกษาของคณะสงฆ์ : ปัญหาที่รอกทางออก, การศึกษาที่สากlobนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย, Thai Buddhism in the Buddhist World, ทางสายอิสรภาพของการศึกษาไทย, Buddhist Economics, พุทธศาสนาในฐานะเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์, ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ, คนไทย หลงทางหรือไร, สถานการณ์พุทธศาสนา พลิกทายนะเป็นพัฒนา, อุดมธรรมนำจิตสำนึกของสังคมไทย, สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เทวฤทธิ์ปาฏิหาริย์, ทำอย่างไรจึงจะให้เชื่อเรื่องกรรม, ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง, ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา, มาตรฐานชีวิตของชาวพุทธ, พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ ๒๑, รักษาใจยามป่วยไข้, พรตลอดปี ชีวิตดีตลอดไป, แสงเงินแสงทองของชีวิตที่ติงาม, งานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข, ชีวิตที่สมบูรณ์, ความสุขที่สมบูรณ์, ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม, เทคโนโลยีกับศาสนา ความรัก จากวาเลนไทน์สู่ความเป็นไทย, วัฒนธรรมไทย สู่ยุคเป็นผู้นำและเป็นผู้ให้, วัฒนธรรมกับการพัฒนา, เมืองไทยจะวิฤฤถ้าคนไทยมีศรัทธาวิปริต, เพื่อความเข้าใจปัญหาโพธิรักษ์ (รวมทั้งบทความพิเศษ และบทพิสูจน์), แรงจูงใจในการเขียนกรณีสันตติโสภ, นิพพาน-อนัตตา, สถานการณ์พระพุทธศาสนา : กระแสไสยศาสตร์, ชาวพุทธกับชะตากรรมของสังคม, ชาวพุทธต้องเป็นผู้ตื่น, ภารกิจของชาวพุทธรุ่นใหม่ ในสถานการณ์ปัจจุบัน, พุทธบริษัทกับพระธรรมวินัย, พุทธธรรมกับชีวิตในสังคมเทคโนโลยี, พุทธศาสนากับสังคมไทย, จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร?, ทางสายกลางของการศึกษาไทย, ธรรมกับการศึกษาของไทย, พระพุทธศาสนากับการศึกษาในอดีต, เพื่ออนาคตของการศึกษาไทย, ความคิด : แหล่งสำคัญของการศึกษา, การศึกษา : เครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา, เทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้า, การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน, การพัฒนาที่ยั่งยืน, พระธรรมทูตไทย เบิกทางสู่

อารยธรรมใหม่, พระกัมปา มีปัญหาอะไร, คนไทยกับปา, มองให้ลึก นึกให้ไกล : ข้อคิดจากเหตุการณ์เดือนพฤษภาคม ๒๕๓๔, การสร้างสรรค์ประชาธิปไตย, เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ, ศิลปศาสตร์แนวพุทธ, ภาษา วรรณกรรม และ วัฒนธรรมไทย ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของโลก, กรรมและนรกสวรรค์ สำหรับคนรุ่นใหม่, กรรมกับโรคพันธุกรรม ในทัศนะพระพุทธศาสนา, ทำแท้ง : ตัดสินอย่างไร?, ทำอย่างไรจะหายโกรธและการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน, ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ, โฆษณงค์ : พุทธวิธีเสริมสุขภาพ, A Constitution for Living (ฉบับภาษาอังกฤษของธรรมบุญชีวิต) เป็นต้น

นอกจากนั้น พระธรรมปิฎกได้รับนิมนต์เป็นที่ปรึกษาของมหาวิทยาลัยมหิดล ในการสร้างพระไตรปิฎกฉบับคอมพิวเตอร์สำเร็จสมบูรณ์เป็นฉบับแรกของโลก ทำให้การศึกษาค้นคว้าหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เป็นไปได้อย่างสะดวกรวดเร็ว และถูกต้องแม่นยำ



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

อธิบดีกรมวิชาการ (นางกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา)

รองอธิบดีกรมวิชาการ (นายสมาน ชชาติยานนท์)

รองอธิบดีกรมวิชาการ (นายสงบ ลักษณะ)

อำนวยการจัดทำ

นางสาวเอิบบุญ สุทธิประภา

นายวินัย รอดจ่าย

ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาหนังสือ

หัวหน้ากลุ่มพัฒนาสื่อการเรียน

การสอนด้านสังคมศึกษา

ผู้จัดทำ

นางสาวกฤษณา บุญเรืองรอด

นางมาลีรัตน์ อดุลย๊ะ

ดำเนินการจัดพิมพ์/พิสูจน์อักษร

ประสานงานจัดพิมพ์

ภาพปก

นายเฉลิมชัย ไชยศิริพัฒน์

ออกแบบปก

๑. นายณรงค์ แก้วสว่าง

๒. นางสาวพรรณมณี ชูเขาวน



