

# ความโกรธ และ การระงับความโกรธ

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



จัดพิมพ์โดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

ความโกรธ  
และ  
การระงับความโกรธ

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



จัดพิมพ์โดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

# ความโกรธ และ การระงับความโกรธ

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๙๐๓๑๗-๕-๘

มูลนิธิฯ อนุญาตให้นำหนังสือ (ไม่รวมภาพประกอบ) ไปใช้เผยแพร่เป็นธรรมทานในรูปแบบ  
อื่นๆ ต่อไปได้ เช่น นำไปอ่านบันทึกเสียง ฯลฯ ภายใต้เงื่อนไขดังนี้

1. อ้างอิงแหล่งที่มา ได้แก่ ชื่อผู้เขียนและชื่อหนังสือ
  2. ห้ามนำข้อความจากหนังสือไปใช้เพื่อการค้า หรือเพื่อผลประโยชน์ตอบแทนด้วยการเผยแพร่ทุกรูปแบบ
  3. ห้ามเพิ่มเติม ตัดทอน แก้ไข หรือแก้ไขข้อความจากต้นฉบับ
- ทั้งนี้ขอให้แจ้งความประสงค์แก่มูลนิธิฯ ก่อนดำเนินการใดๆ เนื่องจากหนังสือส่วนใหญ่มีลิขสิทธิ์ของต่างประเทศ

## จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

๔๒/๖๖๐ หมู่บ้านเค.ซี.การ์เด็นโฮม ถ.นิมิตใหม่

เขตคลองสามวา กทม. ๑๐๕๑๐

โทร. ๐-๒๙๙๓-๒๗๑๑ (ในเวลาราชการ)

อีเมล : [dhamma.th@gmail.com](mailto:dhamma.th@gmail.com)

เว็บไซต์ : [www.thai.dhamma.org](http://www.thai.dhamma.org)

ความโกรธ



อนตฺถชนโน โทโส

ภยมนฺตรโต ชาตํ

ทฺฐุจโ อตถํ น ชานาติ

อนฺตมํ ตทา โหติ

โทโส จิตฺตฺตปฺโกปโน

ตํ ชโน นาวพฺุชฺเมติ ฯ

ทฺฐุจโ ฅมมํ น ปสฺสติ

ยํ โทโส สหเต นรํ ฯ

โทสะทำให้เกิดความฉิบหาย โทสะทำให้จิตกำเริบ

ชนไม่รู้จักโทสะนั้นอันเกิดแต่ภายในว่าเป็นภัย

คนโกรธย่อมไม่รู้จักประโยชน์ ย่อมไม่เห็นธรรม

โทสะย่อมครอบงำนรชนในขณะใด

ความมืดตื้อย่อมมีในขณะนั้น

สุตตันต. เล่ม ๑๗ ขุททกนิกาย ธรรมบท ข้อ ๒๖๘



**จะ** เกิดอะไรขึ้นเมื่อเรารู้สึกโกรธ กฎธรรมชาติมีอยู่  
ว่า ผู้ที่โกรธก็คือเหยื่อคนแรกของโทสะนั่นเอง  
เราจะรู้สึกทุกข์ทรมานในขณะที่โกรธ แต่ถึงกระนั้นโดยส่วน  
ใหญ่แล้ว เราก็มักเคยตระหนักว่านั่นคือการทำร้ายตัวเอง และ  
แม้บางคนจะรู้ แต่ก็ไม้อาจหลีกเลี่ยงหรือยับยั้งความโกรธเอาไว้  
ได้ ลองมาพิจารณากันดูว่าเหตุใดคนเราจึงมีความโกรธ

จะเห็นได้ชัดว่าความโกรธปะทุขึ้นเมื่อมีบางสิ่งที่ไม่พึง  
ประสงค์เกิดขึ้น มีบางคนขัดขวางความต้องการของเรา  
สบประมาทเรา หรือนินทาว่าร้ายเรา สาเหตุทั้งหลายเหล่านี้  
ล้วนเป็นตัวจุดชนวนความโกรธ และเป็นเหตุผลชัดเจนที่ทำให้  
เรารู้สึกเดือดดาล แล้วมันเป็นไปได้หรือที่คนเราจะมีอำนาจ  
มากมาย จนไม่มีใครกล้าพูดหรือทำอะไรที่ขัดแย้งกับเรา เป็น  
ไปไม่ได้อย่างแน่นอน แม้แต่ผู้ที่มีอิทธิพลมากที่สุดในโลกก็ยัง  
ต้องพบเจอกับสิ่งไม่พึงประสงค์อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยง ถึงแม้  
เราจะสามารถห้ามไม่ให้คนๆ หนึ่งมาสบประมาท หรือโต้เถียง

กับเรา แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะสามารถห้ามคนอื่น ๆ ได้ เราไม่อาจเปลี่ยนแปลงโลกทั้งโลกให้เป็นไปตามอย่างที่เราต้องการ แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองให้หลุดพ้นจากความทุกข์อันเนื่องมาจากความโกรธได้ ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องค้นหาสาเหตุแท้จริงของความโกรธที่อยู่ภายในตัวเรา แทนที่จะมองออกไปภายนอก

เราต้องทำความเข้าใจกับตัวเองถึงสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เราโกรธเสียก่อน ยกตัวอย่างเช่น ลองทำความเข้าใจด้วยมุมมองของวิปัสสนา ถ้าเราเรียนรู้ศิลปะในการเฝ้าสังเกตความจริงภายในตัวเอง ก็จะประจักษ์ชัดจากประสบการณ์ว่าสาเหตุที่แท้จริงของความโกรธนั้นอยู่ภายในตัวเรา ไม่ใช่ภายนอก

ทันทีที่เราได้ประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาภายนอก จะมีเวทนาเกิดขึ้นที่ร่างกาย และเนื่องจากสิ่งที่มากระทบนั้นเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ เวทนาที่เกิดขึ้นจึงเป็นความรู้สึกที่ไม่สบายอย่างยิ่ง ซึ่งก็ทำให้เรามีปฏิกิริยาตอบโต้ออกไปด้วยความขุ่นเคือง แต่ถ้าเราเรียนรู้ที่จะเฝ้าสังเกตเวทนาที่เกิดขึ้นกับร่างกายอย่างมีอุเบกขา โดยไม่มีปฏิกิริยาปรุงแต่งใดๆ เราก็จะค่อยๆ หลุดพ้นจากนิสัยเก่าๆ ที่ชอบกระพือความโกรธและทำร้ายตัวเองได้ การฝึกปฏิบัติวิปัสสนาจะช่วยให้เราพัฒนาความสามารถ



ในการเฝ้าสังเกตเวทนาทุกชนิดที่เกิดขึ้นยังส่วนต่างๆ ของร่างกายในแต่ละขณะ และสามารถรักษาอุเบกขาเอาไว้ได้โดยไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ นิสัยเก่าๆ ของเราก็คือ เมื่อมีเวทนาที่น่าพอใจเกิดขึ้น เรามักจะตอบโต้ไปด้วยความชอบและความหลง และเมื่อมีเวทนาที่ไม่น่าพอใจเกิดขึ้น เราก็ตอบโต้ไปด้วยความโกรธและความชัง แต่วิปัสสนาจะสอนให้เราเฝ้าสังเกตเวทนาทุกชนิดทั้งที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจโดยปราศจากอคติ และรักษาอุเบกขาไว้ด้วยความเข้าใจว่าเวทนาทุกชนิดล้วนเกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่มีเวทนาชนิดใดจะคงอยู่ได้ตลอดไป

การเฝ้าสังเกตเวทนาอย่างมีอุเบกขาครั้งแล้วครั้งเล่า จะช่วยให้เราเปลี่ยนแปลงนิสัยเก่าๆ ที่ชอบตอบโต้อย่างไม่รู้เท่าทัน ฉะนั้นในชีวิตประจำวัน เมื่อใดก็ตามที่เราได้ประสบกับสิ่งไม่พึงปรารถนา จะพบว่ามิเวทนาที่ไม่น่าพอใจเกิดขึ้นกับร่างกาย แล้วเราก็จะเริ่มเฝ้าสังเกตดูมันไป โดยไม่ตอบโต้ด้วยความโกรธเหมือนอย่างที่เคยเป็นอีกต่อไป แน่แน่นอนว่าต้องใช้เวลาอีกนานกว่าจะถึงขั้นที่หลุดพ้นจากความโกรธได้อย่างสิ้นเชิง แต่ในขณะที่ปฏิบัติไปมากขึ้นๆ เราจะสังเกตเห็นว่า ระยะเวลาของความโกรธที่คุกรุ่นนั้นค่อยๆ สั่นลงเรื่อยๆ ถึงแม้ว่าเราจะยังไม่สามารถรับรู้ถึงเวทนาได้ในทันทีที่เกิดขึ้น แต่หลังจากนั้น ๒-๓ นาที เราจะเริ่มตระหนักได้ว่า การตอบโต้อย่างไม่รู้เท่าทัน



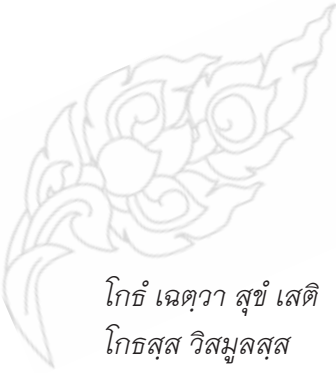
ด้วยความโกรธ จะทำให้เกิดเวทนาที่ไม่น่าพอใจรุนแรงขึ้น แล้วเราก็จะเป็นทุกข์มากขึ้น ทันทันทีที่ตระหนักถึงความจริงนี้ เราก็จะหลุดพ้นจากความโกรธ การฝึกปฏิบัติวิปัสสนาจึงช่วยให้เรารับรู้ความทุกข์จากเวทนาที่ไม่น่าพอใจได้รวดเร็วขึ้น จนกระทั่งไปถึงขั้นที่เราสามารถตระหนักรู้ถึงพิษภัยของความโกรธที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้ในทันที นี่เป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่จะปลดปล่อยตัวเราจากนิสัยคลุ้มคลั่งที่ขอบตอบโต้ด้วยความโกรธ

แน่นอนว่ายังมีอีกวิธีหนึ่งคือ เมื่อใดที่รู้ตัวว่าโกรธ เราจะหันเหความสนใจไปที่สิ่งอื่น วิธีนี้อาจทำให้เรารู้สึกหลุดพ้นจากความโกรธ แต่จริงๆ แล้วมันเกิดขึ้นเพียงแค่ว่าในระดับพื้นผิวของจิตเท่านั้น ลึกลงไปภายใน ความโกรธยังคงคุกรุ่นอยู่ เพราะเราไม่ได้ขจัดมันออกไป เพียงแต่เก็บกดเอาไว้ วิปัสสนาไม่ได้สอนให้เราวิ่งหนีความจริง หากแต่ให้เราเผชิญหน้า และเฝ้าสังเกตความโกรธในใจ รวมทั้งเวทนาที่ไม่น่าพอใจโดยปราศจากอคติ ด้วยวิธีนี้ เราจะไม่หันเหความสนใจไปที่สิ่งอื่น หรือเก็บกดความโกรธเอาไว้ที่ส่วนลึกของจิต ในขณะที่เราเฝ้าสังเกตเวทนาอย่างมีอุเบกขา จะพบว่าความโกรธที่เกิดขึ้นนั้นค่อยๆ อ่อนกำลังลงเรื่อยๆ จนในที่สุดก็ดับไป

ความจริงก็คือ มีสิ่งที่ขวางกั้นระหว่างจิตส่วนน้อยคือพื้นผิวของจิต (หรือจิตสำนึก) กับจิตส่วนใหญ่ที่เรียกว่าจิตไร้สำนึก



การระงับความโกรธ



โกธํ เจตฺวา สุขํ เสติ  
โกธสฺส วิสมฺมุลสฺส  
วธํ อริยา ปสํสนฺติ

โกธํ เจตฺวา น โสจติ  
มชฺฐรคฺคสฺส พฺราหฺมณ  
ตถฺยฺหิ เจตฺวา น โสจตีติ ฯ

บุคคลฆ่าความโกรธได้ย่อมนอนเป็นสุข  
ฆ่าความโกรธได้ย่อมไม่เศร้าโศก  
ดูกรพราหมณ์ พระอริยะเจ้าทั้งหลายย่อมสรรเสริญ  
การฆ่าความโกรธ  
อันมีมูลเป็นพิษ มีที่สุดอันคืนคลาย  
เพราะว่าบุคคลฆ่าความโกรธนั้นได้แล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก ฯ  
สุดตันต. เล่ม ๗ สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ข้อ ๖๒๙



โื้อ เจ้าจิตของข้านี้เอ๋ย ! เวลาผ่านไปเนิ่นนาน  
แล้ว แต่เจ้าก็ยังไม่ยอมสงบ ถ่านไฟแห่งโทสะที่  
คุโชนของเจ้ายังคงระอุอยู่ภายใน เจ้าหน้าโง่เอ๋ย เจ้าเฝ้าแต่  
กระพือเปลวไฟแห่งความโกรธนี้มิได้หยุดหย่อน แล้วเจ้านั้น  
แหละที่ต้องทนทรมานจากการเผาผลาญของมัน กระนั้นเจ้า  
ก็ยังไม่รู้เท่าทันมันสักที

เจ้าคอยแต่กระพือพัดเปลวไฟแห่งโทสะ แล้วมันก็มีแต่จะ  
โหมแรงยิ่งขึ้น ถ้าเจ้าไม่หาหนทางที่จะดับมันเสีย เคยมีผู้รู้  
กล่าวไว้ว่า ห้าสิ่งที่ค่อยๆ เพิ่มพูนขึ้นมาตามกาลเวลาคือ ความ  
ขำนาญในงานช่างที่ต้องพัฒนาให้เชี่ยวชาญขึ้นทีละน้อย  
ทรัพย์สินสมบัติที่ต้องค่อยๆ สะสมให้เพิ่มพูนขึ้น ภูผาที่ต้องค่อยๆ  
ป็นป่าย แล้วก็ราคะกับโทสะที่ค่อยๆ พอกพูน

พระพุทธเจ้าเมื่อครั้งเสวยพระชาติเป็นพระโพธิสัตว์  
โพธิกุมารดาบส ได้พรรณนาโทษของความโกรธเอาไว้ว่า

อุปโป หุตฺวา พหุ โหติ วทฺสฺมาเต โส อชนฺติโซ  
 เปลวไฟลุกโชนขึ้นได้ด้วยเชื้อเพลิงใหม่ๆ ฉันทใด ความโกรธ  
 ที่ได้รับเชื้อแห่งความชุ่นเคืองก็ย่อมจะเพิ่มพูนขึ้นฉันทนั้น

อาสงฺคิ พหุปายาโส ตสฺมา โภธํ น โรจเย ฯ  
 ความชุ่นเคืองใจเป็นเชื้อแห่งความโกรธ เมื่อแรกมันเป็น  
 เพียงเปลวไฟเล็กๆ แต่พอได้เชื้อใหม่ มันก็กลายเป็นกองเพลิง  
 ที่คุโชน

แล้วสิ่งที่บังเกิดขึ้นก็คือความเจ็บปวดอย่างแสนสาหัส  
 เช่นนี้แล้วบัณฑิตฤาจะปรารถนาความโกรธอันรุนแรงชั่วร้าย  
 นี้? มีแต่คนโง่เท่านั้นที่จะคอยเติมเชื้อไฟแห่งความโกรธอยู่  
 เสมอ โดยมีได้ตระหนักถึงผลร้ายของมันเลย

วาณิชาณํ ยถา นาวา อุปฺปมาณภารรา ครุ  
 อติภารํ สมาทาย อณฺณเว อวสีทติ ฯ  
 เหวแมว นโร ปาปํ โลกํ โลกมุปี อาจिनํ  
 อติภารํ สมาทาย นิรเย อวสีทติ ฯ

ดุจตั้งเรือของพ่อค้าวานิชย์ที่บรรทุกสินค้ามากมาย จน  
 ต้องอับปางลงสู่มหาสมุทรฉันทใด คนโง่เขลาที่คอยๆ สั่งสมกิเลส  
 จนพอกพูน ย่อมจมลงสู่ห้วงทุกข์ฉันทนั้น



อนุบุพเพน เมธาวิ โภกั โภกั ขณ ขณ  
 กมฺมาโร รชตสฺเสว นิทุธเม มลฺมตฺตโน ฯ

ช่างเงินบากบั่นชำระมลทินออกจากเนื้อเงินฉันใด คน  
 ฉลาดย่อมพากเพียรที่จะชำระจิตซึ่งเต็มไปด้วยความโกรธแค้น  
 ซิงซังอยู่ทุกขณะฉันนั้น

ทว่าจิตอันโง่เขลาแทนที่จะขจัดกิเลสทั้งหลายให้เบาบาง  
 ลง กลับค่อยๆ เพิ่มพูนมันขึ้น จนทำให้ต้องทนทุกข์ทรมานอยู่  
 ในไฟนรกนี้ แต่ไม่ว่าไฟในใจจะเผาผลาญใครอื่นด้วยหรือไม่  
 ที่แน่นอนก็คือมันกำลังเผาผลาญตนเองอยู่

กฏฺจสฺมี มตฺถมานสฺมี ปาวโก นาม ชายติ  
 ตเมว กฏฺจํ ทหติ ยสฺมา โส ชายเต คินิ ฯ

เปรียบได้กับไฟที่เกิดจากการขีดสีไม้สองแท่ง ซึ่งทำลายไม้  
 นั้นฉันใด ไฟแห่งโทสะที่เกิดจากความขุ่นเคืองในใจย่อมเผา  
 ผลาญตัวเจ้าฉันนั้น

เปลวไฟแห่งความโกรธที่คุกรุ่นอยู่ในใจด้วยเหตุจากการ  
 กระทบกระทั่งกับผู้โง่เขลา มิได้ทำให้เจ้าโง่เขลานั้นย่อยลงเลย  
 เพราะตัวเจ้าเองยังคงถูกไฟนี้เผาไหม้

เอวํ มนฺทสฺส โปสสฺส พาลสฺส อวิชานโต  
 สารมฺภา ชายเต โภโธ โสปี เตเนว ทยฺหติ ฯ

ไม่ว่าผู้โง่เขลาคนใดจะจุดไฟแห่งความขัดแย้งนี้ ไฟก็ย่อมจะเผาไหม้ ไม่ว่าผู้นั้นจะถูกเผาผลาญหรือไม่ มันย่อมเผาผลาญตัวเจ้าอย่างแน่นอน

ไม่ว่าคนผู้นั้นจะโง่เขลาเบาปัญญา เป็นสมณะผู้บำเพ็ญเพียรหรือนักปราชญ์ก็ตาม ไม่ว่าการขัดสีนั้นจะเกิดจากไม้เสเดาหรือไม้จันทน์ ไฟก็ย่อมจะเผาไหม้ไม้นั้น เป็นธรรมดาของไฟที่จะเผาผลาญ ไม่ว่าเชื้อนั้นจะเป็นถ่าน น้ำมัน ไฟฟ้า หรือแก๊ส บันทิตผู้ฉลาดย่อมเผื่อระวังอยู่เสมอ มิให้ไฟคุโชนขึ้น ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุจากอะไรก็ตาม

สุตฺวา รุสฺสิตฺโต พหุ วาจํ สมณานํ วา ปุณฺณจนาณํ  
 พฺรุเสน นปฺปฏิวชฺชา น ทิ สนฺโต ปฏิเสนิกโรนฺติ ฯ  
 คำดำทอไม่อาจช่วยผู้มีปัญญาให้ดำตอ เพราะเขาย่อมรู้ว่าความโกรธมีแต่จะกระพือความโกรธให้ทวีขึ้น เสมือนกับการรดน้ำมันลงบนเปลวเพลิง ผู้ที่ตระหนักในความสุขของตนเองและผู้อื่น ย่อมไม่จุดชนวนด้วยคำหยาบ หรือกระพือความโกรธด้วยการใช้คำหยาบตอบโต้

มาโวจ พฺรุสํ กณฺจิจิ วุตฺตา ปฏิวเทยฺยุ ตํ  
 ทุกฺขา ทิ สารมฺภกฺกา ปฏิทนฺทา มุเสยฺยุ ตํ ฯ  
 ดังนั้น ผู้มีปัญญาจึงมิเคยกล่าวถ้อยคำหยาบ มิฉะนั้นแล้ว

ผู้ที่ได้ฟังย่อมตอบโต้ด้วยถ้อยคำหยาบ และทุกๆ ถ้อยคำที่เต็ม  
ไปด้วยโทษะก็มีแต่จะก่อให้เกิดทุกข์ ผู้ที่กล่าวถ้อยคำเช่นนั้น  
ย่อมมีความทุกข์เป็นนิจ

โย โภปเนยเย น กโรติ โภป  
น กุชฌติ สบฺปุริโส กทาจิ  
กุกฺโขปี โส นาวิกโรติ โภป  
ตํ เว นรํ สมณมาหุ โลกเก ฯ

สาธุชนย่อมไม่โกรธ แม้ในยามที่ถูกข่มขู่ หรือไม่แสดงความ  
โกรธออกมาให้เห็น ผู้ที่สามารถควบคุมตนได้ดังนี้เท่านั้นจึง  
จะเป็นนักบุญโดยแท้ บุคคลผู้ฉลาดย่อมไม่ตอบโต้สถานการณ์  
ใดๆ ด้วยความโกรธ

อลโส คิหิ กามโภคิ น สาธุ  
อสณฺโฑ ปพฺพชิตฺโต น สาธุ  
ราชา น สาธุ อนิสम्मการี  
โย ปณฺทิตฺโต โกรโณ ตํ น สาธุ ฯ

เป็นการสมควรที่ผู้ครองเรือนจะเกียจคร้านและลุ่มหลงใน  
กามคุณ เป็นการสมควรที่ผู้บำเพ็ญเพียรซึ่งได้ละทิ้งชีวิตของ  
การครองเรือน จะมีอากัปกิริยาข่มขู่ตนเอง เป็นการสมควร  
ที่กษัตริย์จะตัดสินพระทัยโดยมิได้ไตร่ตรอง เป็นการสมควรที่



บัณฑิตจะเกรี้ยวกราด ผู้มีปัญญาที่แท้ย่อมไม่ตกเป็นทาสของ  
โทสะ

อตตानํ รุกขนโต      ปรํ รุกขติ    ๗

ปรํ รุกขนโต              อตตनํ รุกขติ

ผู้มีปัญญาย่อมปกป้องตนเองเป็นอย่างดี ด้วยรู้ว่าการ  
ปกป้องตนเองนั้นอยู่บนรากฐานของการปกป้องผู้อื่น การ  
ปกป้องผู้อื่นก็คือการปกป้องตนเอง

อุภินนमतฺถํ จรติ              อตตโน จ ปรสฺส จ

ปรํ สงฺกุปิตํ ฌตฺวา              โย สโต อุปสมฺมติ

อันที่จริงแล้ว ผู้ที่ไม่ปล่อยให้ความโกรธเข้าครอบงำ คือผู้  
ไม่เคยตอบโต้ด้วยความโกรธ บุคคลเช่นนี้เท่านั้นจึงจะสามารถ  
ปกป้องตนเองและผู้อื่นได้ ซึ่งนับเป็นสัจตบุรุษโดยแท้

สาธุชนย่อมอยู่ในความสงบ เมื่อเห็นอีกฝ่ายหนึ่งโกรธ นี่  
คือปัญญาที่จะทำให้ทุกฝ่ายประสบกับความสุขสวัสดิ์ การ  
เผชิญหน้ากับความโกรธด้วยความโกรธมีแต่จะทำลายล้างทั้ง  
สองฝ่าย

โอ้ เจ้าจิตที่โง่เขลาของข้านี้เอ๋ย! มรรคาแห่งธรรมที่เจ้า  
ก้าวเดินไปคือหนทางแห่งความอดทน คือหนทางแห่งศานติ  
คือหนทางแห่งการยับยั้งชั่งใจ คือหนทางแห่งความอดกลั้น

ข้ารู้ว่าบัดนี้เจ้าจะไม่บึ้งตึงอีกต่อไป แต่เจ้าจะสามารถระงับความ  
โกรธได้อย่างรวดเร็วเมื่อมันเกิดขึ้น เณรเช่นพระโพธิสัตว์ผู้ที่จะ  
ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญเพียรชาติแล้วชาติเล่า

อุปัชฺชชิ เม น มุณฺจิตถ น เม มุณฺจิตถ ชิวโต  
รชฺว์ วิปฺปลา วุฏฺฐิ ชิปปเมว นีวารยิ ฯ

พระโพธิสัตว์ทรงรู้ว่าโทสะที่บังเกิดขึ้นจักพันหนนาการ  
พระองค์ไปชั่วชีวิต จึงทรงดับความโกรธอย่างรวดเร็ว ประหนึ่ง  
พายุฝนอันฟุ้งกระจายที่ถูกดับลงอย่างฉับพลันด้วยพายุฝน นี่  
คือสิ่งที่พระโพธิสัตว์ได้ทรงบำเพ็ญ

อุปัชฺชเช เม น มุณฺเจยฺย น เม มุณฺเจยฺย ชิวโต  
รชฺว์ วิปฺปลา วุฏฺฐิ ชิปปเมว นีวารเย ฯ

ความโกรธที่เกิดขึ้นนี้มีอาจครอบงำเข้าได้ มันไม่อาจทำ  
ให้ข้าต้องตกเป็นทาสไปชั่วชีวิต เช่นเดียวกับสายฝนที่สยบพายุ  
ฝนลงได้อย่างฉับพลันฉันใด ข้าก็สามารถระงับความโกรธได้  
ฉันนั้น

ยมฺหิ ชาเต น ปสฺสติ อชาเต สาธู ปสฺสติ  
โส เม อุปัชฺชชิ โน มุณฺจิ โกโธ ทุมฺเมธโคจโร ฯ

ความโกรธนี้ช่างร้ายกาจยิ่งนัก แต่เราจะเข้าใจได้ดีก็ต่อ  
เมื่อความโกรธมลายหายไป เพราะเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น

เหตุพลยอมถูกทำลายสิ้น ถึงแม้จะมีความโกรธที่รุนแรงเกิดขึ้น ทว่ามันก็ไม่อาจครอบงำเข้าได้ ความโกรธคือที่พุ่มพิกผู้โง่เขลาโดยแท้

ยสฺมิณฺจ ชายมานสฺมี สทตฺถํ นาวพฺชฺมตี

โส เม อฺบุปฺชฺชิ โน มฺณฺจิ โโกโธ ทุมฺเมธโคจโร ฯ

ความโกรธที่เกิดขึ้นสามารถทำลายปัญญาของคนผู้นั้นให้หมดสิ้น จนมีอาจแลเห็นแม้กระทั่งโทษภัยที่จะตามมา แต่กระนั้นความโกรธอันรุนแรงเช่นนี้ก็มิอาจครอบงำเข้าได้ โอ้ ความโกรธคือที่พุ่มพิกผู้โง่เขลาโดยแท้

เยน ชาเตน นนฺทนฺตี อมิตฺตา ทฺกฺขเมสิโน

โส เม อฺบุปฺชฺชิ โน มฺณฺจิ โโกโธ ทุมฺเมธโคจโร ฯ

เมื่อความโกรธบังเกิดขึ้นในใจ ศัตรูของข้ายอมเป็นสุขที่ได้เห็นว่า ข้ากำลังหว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ให้แก่ตนเอง แต่กระนั้นข้าก็ยังคงดับความโกรธเกรี้ยวลงได้ มันไม่อาจทำให้ข้าตกเป็นทาส โอ้ ความโกรธคือที่พุ่มพิกผู้โง่เขลาโดยแท้

เยนาภิวฺโต กุสฺลํ ชหาตี

ปรกฺกเร วิปฺลนฺจาปี อตฺถํ

ส ภิมเสโน พลวา ปมทฺทิ

โกโธ มหาราช น เม อมฺจฺจถ

ความโกรธเข้าครอบงำและแย่งชิงความไพบุลย์ ทำลายล้าง ผู้ทรงพลังอำนาจ โอ้ มหาราช โทสะที่มีพลังอันน่าสะพรึงกลัวนี้มีอาจทำให้ข้าตกหลุมพรางได้เลย ข้าสามารถรอดพ้นจากการเป็นทาสของโทสะอันเกรี้ยวกราด พระโพธิสัตว์ผู้ที่จะเป็นพระพุทธเจ้าในภายภาคหน้าทรงเบิกบานพระทัยไปกับชัยชนะนี้

เจ้าจิตอันวิปลาสของข้าเอ๋ย ! เจ้าควรจะก้าวเดินไปตามหนทางอันศักดิ์สิทธิ์ของพระผู้มิมีพระภาคเจ้าด้วยเช่นกัน จงระงับความโกรธของเจ้า อย่าปล่อยให้มันเติบโตกล้าและเข้าครอบงำ มิฉะนั้นแล้ว ความเกลียดชังจะบดบังชีวิตของเจ้าจนมืดมน จงปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระจากการเกาะกุมของโทสะ ก่อนที่เจ้าจะตกเป็นทาสของมันไปตลอดกาล จงให้เมฆฝนที่อ่อนละมุนแห่งความรักความกรุณาได้โพรยปรายเมตตาอันล้นเหลือ ชับไล่เมฆฝุ่นแห่งความมุ้งม้ายที่เกิดขึ้นให้พ้นไปด้วยเทอญ

โส เม อุบุปฺขชิ โน มฺณฺจิ โโกโธ ทุมฺเมธโคจโร ฯ

แม้ความโกรธเคืองกราดเกรี้ยวจะได้บังเกิดขึ้นแก่ตัวข้า แต่มันก็มีอาจทำให้ข้าอับจนหนทาง หรือเข้าครอบงำข้าได้ ความโกรธคือที่ฟุมฟักผู้โง่เขลาเพียงเท่านั้น ♦



## ถาม-ตอบปัญหาเกี่ยวกับความโกรธ



ถาม เราจะหนีจากความโกรธได้อย่างไร

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา ! ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องเฝ้าสังเกตลมหายใจ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายในขณะที่โกรธ ด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา ไม่ไปปรุงแต่งตอบโต้ แล้วไม่เข้าความโกรธก็จะอ่อนกำลังลง และดับไป การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะช่วยเปลี่ยนแปลงนิสัยเก่าๆ ของจิตที่ชอบตอบโต้กับความโกรธ

ถาม ผมไม่สามารถกลั้นโทสะเอาไว้ได้ แม้จะพยายามแล้วก็ตาม

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ไม่ใช่ไปกลั้น แต่ให้เฝ้าสังเกตดูมันเฉยๆ ยิ่งท่านไปกลั้นมันมากเท่าใด มันก็จะยิ่งฝังลึกอยู่ในใจของท่านมากเท่านั้น แล้วปมนี้ก็จะขมวดแน่นขึ้นเรื่อยๆ จนยากจะหลุดพ้นได้ ไม่ใช่กลั้น และก็ไม่ใช้แสดงออก เพียงแค่เฝ้าสังเกตดูเฉยๆ ♦

# ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน

ในแนวทางของท่านอาจารย์อุบาชีน-สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

## ที่เปิดดำเนินการอบรมในปัจจุบัน

### ศูนย์ธรรมกมล

200 หมู่ 13 บ้านเนินผาสุก ต.ดงขี้เหล็ก อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี 25000

โทร. 0-3740-3185 หรือ 08-9782-9180 โทรสาร 0-3740-3875

### ศูนย์ธรรมอากาศ

138 หมู่ 3 บ้านห้วยพลู ต.แก่งไสภา อ.วังทอง จ.พิษณุโลก 65220

โทร. 08-1605-5576 หรือ 08-7135-2128

โทรสาร 0-2903-0080 ต่อ 2213

### ศูนย์ธรรมธานี

42/660 หมู่บ้านเค.ซี.การ์เด็นโฮม ถ.นิมิตใหม่ เขตคลองสามวา กทม. 10510

โทร. 0-2993-2744 หรือ 08-7314-0606 โทรสาร 0-2993-2799

### ศูนย์ธรรมสุพรรณ

112 หมู่ 1 ต.บ้านกง อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น 40240

โทร. 08-6713-5617 โทรสาร 0-4347-0246

## **ศูนย์ธรรมกาญจนา**

20/6 หมู่ 2 บ้านวังขาย ต.ปริงเพล อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี 71240

โทร. 08-1811-6196, 08-1811-6447 หรือ 0-3468-3065

โทรสาร 0-3468-3066

## **ศูนย์ธรรมสีมัตตะ**

200 หมู่ 1 บ้านหนองสร้อย ต.มะกอก อ.ป่าซาง จ.ลำพูน 51120

โทร. 08-6431-0417 หรือ 08-6423-4938

## **ศูนย์ธรรมโปราโณ**

271 หมู่ 4 ต.เขาแก้ว อ.ลานสกา จ.นครศรีธรรมราช 80230

โทร. 08-1535-8207 หรือ 0-7530-0479 โทรสาร 0-7530-0480

## **ศูนย์ธรรมจันทปภา**

51 หมู่ 1 ต.ทับไทร อ.โป่งน้ำร้อน จ.จันทบุรี 22140

โทร. 0-3946-0935, 0-3946-0936 หรือ 08-8253-6605

