



เลขที่.....

ประโยคธรรมศึกษาชั้น[]ตรี []โท []เอก ระดับ []ประถม []มัธยม []อุดม

วิชา เรียงความแก้กระทู้ธรรม

สอบในสนามหลวง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

น หิ สารุ โกโร.

ความโกรธไม่ดีเลย

บัดนี้ จักได้อธิบายขยายเนื้อความแห่งกระทู้ธรรมสุภาสิตที่ได้ลิขิตไว้ ณ บทเบื้องต้น

เพื่อเป็นแนวทางแห่งการศึกษาและทางแห่งการปฏิบัติ โดยสมควรแก่อัตภาพและธรรมเป็นลำดับไป

ดำเนินความว่า ความโกรธไม่ดี ทุกคนรู้ แต่แทบทุกคนเหมือนไม่รู้ แทบทุกคนมิได้ให้

ความสนใจที่จะไม่โกรธ อีกนัยหนึ่งก็คือแทบทุกคนก็ว่าได้ ไม่สนใจที่จะขจัดความไม่ดีให้พ้นชีวิตจิตใจ

ตน ให้จริงจัง "แต่มักจะมุ่งไปจัดการ กับความโกรธ คือความไม่ดีที่มีในผู้อื่นเสียมากกว่า"เห็นได้จากที่

มักจะมีการวิพากษ์วิจารณ์กันว่า คนนั้นขี้โกรธไม่ดี คนนี้ขี้โกรธไม่ดี มักไม่ค่อยจะมีการกล่าวถึง ความ

โกรธของตนเองอย่างจริงจังว่า เป็นความไม่ดีและก็เพราะพากันไปเพ่งเล็งความโกรธ หรือความไม่ดี

ของผู้อื่นความโกรธจึงยังเต็มไปแทบทุกชีวิตจิตใจก่อให้เกิดความทุกข์ความร้อนเผาผลาญอยู่ทุกหนทุก

แห่ง ทุกเวลานาที ในทุกผู้ทุกคนเพราะกิเลสนั้นไม่ว่า ความโลภ หรือความโกรธ หรือความหลง ต้องแก้

ของตนเอง ที่ตนเอง ไปแก้ของผู้อื่น ที่ผู้อื่น หาเกิดผลได้ไม่ ความโกรธเมื่อเกิดขึ้นแก่ผู้ใด ทำให้จิตใจ

ของผู้นั้นเราร้อน เป็นทุกข์ ไม่สบายใจ นอนไม่หลับ ผันร้าย ถ้าโกรธมาก ๆ อาจทำให้ต้องไปฆ่าผู้อื่น

ติดคุกติดตารางเป็นทุกข์ทั้งแก่ตัวเอง ทั้งแก่ผู้อื่น จะเจริญเมตตาจิตก็ลำบากเพราะเมื่อเจริญไปแก่ผู้ที่

เราโกรธอยู่ ก็เจริญไม่ขึ้น แต่ถ้าเราละความโกรธได้ เราก็จะเป็นสุข แต่ถ้าใครยังละความโกรธไม่ได้

ย่อมนำความพินาศภัยมาสู่ตนเอง เปรียบเหมือนคนที่จุดไฟเผาตัวเองเพื่อประชดคนอื่นก็ร้อนเอง

ความโกรธเปรียบเหมือนน้ำเดือดอันมีแรงดันมหาศาลพร้อมระเบิดสิ่งกีดขวางให้ระเบิดก่อความพินาศ



	สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ว่า
	อนตลชนโน โกธ.
	ความโกรธก่อความพินาศ
	อธิบายความว่า ความโกรธ คือ ความขัดเคืองใจ ความหงุดหงิด เมื่อเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว
	ย่อมทำให้จิตใจร้อนรุ่ม กล้าทำทุกอย่างที่ไม่ควรทำ บดบังปัญญาให้มีมืดบอดไปชั่วขณะ ขาดความยั้งคิด
	ไม่พิจารณาถึงความถูกต้องหรือบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์และมีใช้ประโยชน์ คนทั้งหลายทำร้ายกัน
	ฆ่ากัน เบียดเบียนกันก็เพราะความโกรธเป็นสาเหตุสำคัญอีกตัวหนึ่ง หากความโกรธสั่งให้ไปทำร้ายคน
	อื่นเข้า ก็กลายเป็นความเสียหาย เสียหายแก่ร่างกายและทรัพย์สินของผู้อื่น แล้วยังเสียหายกับตัว
	ผู้กระทำการเองด้วย จะต้องถูกกฎหมายบ้านเมืองเอาโทษ ต้องถูกจองจำพันธนาการ ตามกฎหมาย
	เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้วยังต้องชดใช้กรรมในนรกหรือภพต่อ ๆ ไปอีก อันนี้เป็นผลที่เกิดขึ้นจากความ
	โกรธ ดังนั้น จึงสามารถกล่าวได้ว่า ความโกรธ เป็นตัวสร้างความพินาศโดยแท้ เมื่อรู้ดังนี้แล้ว เมื่อใดก็
	ตามที่ความโกรธเกิดขึ้น เราต้องฝึกใช้ขันติคือความอดทนอดกลั้นมาข่มความโกรธนั้นไว้ ไม่ให้มัน
	ลุกลามใหญ่โต ไม่ให้มันบงการจิตของเราให้ทำตามอำนาจของมันได้ จะได้ไม่ต้องพบกันความฉิบหาย
	อันเป็นผลจากความโกรธ ความโกรธจำแนกได้ ๒ ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ ๑.ความโกรธที่เห็นจากอาการ
	ทางกายวาจาได้อย่างชัดเจน ๒. ความโกรธแฝงที่เก็บลึกไว้ในใจไม่แสดงออก เอาไว้ในจิตใจสำนึกของ
	ตนและผูกใจไว้ เฝ้าใจตนเองให้พินาศไป การรู้จักคิดทบทวนหาสาเหตุของมันแล้วดับมันได้ก็สบาย
	ความข่มใจ เป็นธรรมที่ใช้ข่มความโกรธไว้เป็นลำดับแรก คือเมื่อความโกรธเกิดขึ้นมา เราใช้ห่มะข่มมัน
	ไว้ ไม่ให้มันลุกลาม ไม่ให้มันเจริญขึ้น ควบคุมมันไว้ให้อยู่ในอำนาจของเราถ้าเรามีหมะประจำใจ รู้จัก
	ข่มใจในเมื่อความโกรธเกิดขึ้นจะทำให้ความโกรธครอบงำจิตใจเราไม่ได้ ไม่โกรธได้ก็เย็นสบายจิตใจ

[illegible]



	สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า
	โกธํ ฆตฺวา สุขํ เสตี.
	กำจัดความโกรธได้อยู่เป็นสุข
	อธิบายความว่า วิธีละความโกรธที่ท่านแสดงไว้ใน “คัมภีร์วิสุทธิมรรค” มาแนะนำท่าน
	ผู้อ่าน มีถึง ๔ วิธี ด้วยกัน คือ ๑.ระลึกถึงโทษของความโกรธ บุคคลผู้มักโกรธนี้ ถูกความโกรธครอบงำ
	แล้ว โกรธเต็มประดา ย่อมประพตិชั่วด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจครั้นประพติชั่วด้วยกายวาจาใจ
	แล้ว ย่อมเดือดร้อนในโลกนี้ตายไป ๒. ระลึกถึงความดีของเขา ถ้าวิธีที่ ๑ ไม่สำเร็จ ลองวิธีที่ ๒ คือ
	ระลึกถึงความดีของเขา เพราะบางคนความประพตិทางกาย เขาปฏิบัติดีเป็นอันมาก ชนทั้งปวงก็รู้ได้
	แต่วาจาและใจไม่เรียบร้อยเราก็ระลึกถึงแต่ความดีทางกายของเขาอย่างเดียวบางคนดีทางวาจาอย่าง
	เดียว พูดจาอ่อนหวาน พูดให้คนอื่นสบายใจมีหน้าขึ้นบาน ๓. พึงสอนตนว่า “ความโกรธคือการทำ
	ความทุกข์ให้ตนเอง” เช่นว่า “เจ้าไปพะนอนความโกรธ อันเป็นตัวตมุลรากของศีลทั้งหลายที่เจ้า
	รักษาเสีย ขอลาหม่นอย ใครโง่เหมือนเจ้าบ้างเล่า เจ้าโกรธว่า คนอื่นทำกรรมป่าเถื่อน(กรรมชั่ว)ให้
	อย่างไรหนอเจ้าจึงปรารถนาจะทำกรรมเช่นเดียวกันนั้นเสียเองเล่า ถ้าคนอื่นอยากให้เจ้าโกรธ
	๔. พิจารณาความที่สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน ถ้ายังไม่หายโกรธ พึงพิจารณาให้เห็นว่าตน
	และคนอื่นต่างมีกรรมเป็นของ ๆ ตน เมื่อโกรธเขาแล้ว เจ้าจักทำอะไรกรรมที่มีโทษจะเป็นเหตุ จัก
	เป็นไปเพื่อความเสื่อมเสีย ๕. พิจารณาถึงความประพติในกาลก่อนของพระศาสดา พระศาสดา ของ
	ในกาลก่อนแต่การตรัสรู้แม้เป็นพระโพธิสัตว์ ทรงบำเพ็ญพระบารมี มิได้ทรงยังจิตให้คิดประทุษร้ายใน
	บุคคลทั้งหลายผู้เป็นศัตรู ในชาตินั้น ๆ จะระงับไปได้ ส่วนความโกรธของอีกฝ่ายหนึ่ง ก็จะระงับไป