



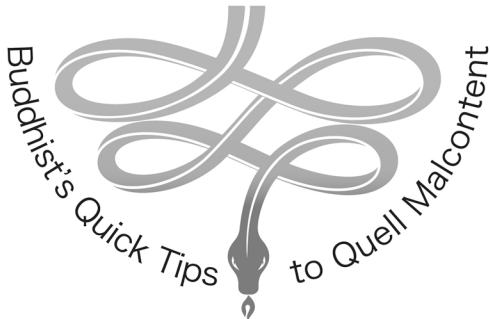
ทำอย่างไร จะคลายโกรธ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

TEN WAYS TO KEEP
ANGER AT BAY

Written by
Bhikkhu
P. A. Payutto

Translated by
Soamwasee
Namtip



ทำอย่างไรจะหายโกรธ / Ten Ways to Keep Anger at Bay: Buddhist's Quick Tips to Quell Malcontent

© พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) / Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto)
แปลโดย โสมย์วาลี น้าทิพย์ / Translated by Soamwasee Namtip

ฉบับภาษาไทย / Thai version

พิมพ์ครั้งแรก ธันวาคม ๒๕๒๓

First published – December 1980

ฉบับ ๒ พากย์ ไทย-อังกฤษ / Bilingualized version in Thai and English

พิมพ์ครั้งแรก มกราคม ๒๕๕๓

First published – January 2010

พิมพ์ครั้งที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๕๖

Third impression – July 2013

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน เนื้อหาส่วนภาษาไทย ไม่มีค่าลิขสิทธิ์

หากท่านใดประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่

วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระพี้ อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐

<http://www.watnyanaves.net>

พิมพ์ที่ บริษัท วิสคอมเซ็นเตอร์ จำกัด

โทร ๐๒ ๗๓๔ ๐๗๗๓-๖

อุทิศนา



พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าวิมลฉัตร ได้สิ้นพระชนม์
เมื่อ วันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๒ ลิริพระชันษา ๘๘ ปี และ
จะมีพิธีบำเพ็ญพระกุศลปัญญาสมวาร ในวันที่ ๒๓ มกราคม
๒๕๕๓ ณ วัดเทพศิรินทราวาส กรุงเทพมหานคร

ในวาระสำคัญนี้ ม.ล.จาร์วัฒนา ชินธรรมมิตร คุณ
ลัคนา กนกพันธรางกูร และ ม.ร.ว. พร้อมฉัตร สวัสดิวัตน์
ปรารถนาจะอุทิศถวายพระกุศลแด่พระองค์หญิง ด้วยการ
บำเพ็ญบุญอันเลิศคือธรรมทาน ได้แจ้งกุศลฉันทะที่จะจัด
พิมพ์หนังสือ **ทำอะไรจะหายโกรธ** ฉบับ ๒ พากย์ อันมีคำ
แปลภาษาอังกฤษ ซึ่งจัดทำโดย คุณโสสมัยวลี น้าทิพย์ ในชื่อ

ว่า Ten Ways to Keep Anger at Bay เพื่อเป็นธรรมานุสรณ์
และแจกมอบให้เกิดประโยชน์ทางธรรมทางปัญญาแก่ญาติ
มิตรและท่านที่เคารพนับถือผู้มาร่วมกุศลพิธี

การบำเพ็ญธรรมทานอุทิศถวายเป็นพระกุศลในกาล
นี้ เป็นการแสดงออกซึ่งน้ำใจอันประกอบด้วยกตัญญูตาธรรม
ต่อพระองค์หญิงผู้สิ้นพระชนม์ และความปรารถนาประโยชน์
สุขที่เป็นแก่นสารแก่ประชาชนทั่วไป

ขออำนาจแห่งธรรมทานบุญจริยาอันเป็นอุทิศณา จง
อำนวยสุขสารสมบัติแด่ พระवरวงศ์เธอพระองค์เจ้าวิมลฉัตร
ในล้มปรายภาพ สสนองดั่งมโนปณิธานของท่านผู้บำเพ็ญกุศล
สมตามคติวิสัยทุกประการ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๙ มกราคม ๒๕๕๓

บันทึกไมทนา



คุณโสมยวีวลี น้ำทิพย์ เป็นผู้ที่มีศรัทธาในธรรม มีน้ำใจ
ไมตรีหวังดีต่อประชาชน และด้วยกำลังแห่งฉันทะ ได้คิดริเริ่ม
แปลหนังสือธรรมะเป็นภาษาอังกฤษตามความถนัด โดยเลือก
หนังสือของอาตมภาพเล่มที่ตรงกับฉันทะของตน ยกขึ้นมา
แปลตามโอกาสตามความสมัครใจ

บางเรื่องมิได้แปลจากหนังสือเล่มเดิมในภาษาไทยเล่ม
ใดเล่มหนึ่งโดยตรง แต่ได้คัดเลือกและประมวลความที่เข้ากัน
หรือสืบเนื่องกันจากหนังสือต่างเล่ม และแม้แต่จากสื่อเสียง
คำบรรยายธรรมของอาตมภาพ นำมาแปลเรียบเรียงขึ้นเป็น
หนังสือภาษาอังกฤษเล่มใหม่

ตั้งแต่ต้นปี พ.ศ. ๒๕๕๑ คุณโสภณียวลีได้เริ่มงานแปล
ดังที่กล่าวนี้ เมื่อแปลเสร็จแล้ว ก็ได้นำไปให้อาตมภาพอ่าน
และขอให้ช่วยตรวจสอบกับต้นฉบับ เป็นต้น จนเห็นว่าลงตัว
ยุติ ก็ได้มีท่านผู้ศรัทธานำไปเผยแพร่

ครั้นต่อมา เมื่ออาตมภาพไม่มีกำลังที่จะช่วยอ่านทวน
ทานคำแปล คุณโสภณียวลีก็ได้หาท่านที่รู้เข้าใจทางธรรมและ
ชำนาญทางภาษาอังกฤษช่วยอ่าน แล้วขุดเกลา คุณโสภณียวลี
เองก็มีฝีมือแปลที่ปรากรภูมิมาก่อน แล้วยังได้ใช้วิธีทำงานที่มี
การตรวจสอบให้ละเอียดรัดกุม โดยไม่ประมาท เมื่อทำงาน
อย่างนี้ ก็ถือเป็นระบบแห่งความเชื่อมั่นที่จะขับเคลื่อนให้งาน
ดำเนินไป

บัดนี้ มีท่านผู้ศรัทธา รวมทั้งพุทธบริษัทแห่งวัดญาณ-
เวศกวัน เกิดกุศลจิตจะพิมพ์เผยแพร่หนังสือเล่มๆ เล่ม
หนึ่ง ที่คุณโสภณียวลีแปลเสร็จไม่นานนี้ ชื่อว่า Ten Ways to
Keep Anger at Bay: Buddhist's Quick Tips to Quell
Malcontent ซึ่งแปลจากเล่มภาษาไทยคือ **ทำอย่างไรจะหาย**

โกรธ อาตมภาพขออนุโมทนาทั้งต่อผู้แปล และต่อท่านผู้
ศรัทธาที่มีบุญเจตนาจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

ขอถือโอกาสนี้ อนุโมทนาไว้สำหรับการพิมพ์หนังสือ
ฉบับที่คุณโสภณวิมลแปลเล่มอื่นๆ พร้อมไปด้วยว่า หนังสือ
ทั้งปวงของอาตมภาพ เป็นงานธรรมทาน เพื่อประโยชน์สุข
ของประชาชน ไม่มีค่าลิขสิทธิ์อยู่แล้ว เมื่อท่านผู้ใดเห็นคุณค่า
และมีบุญเจตนานำไปแปลเผยแพร่ ไม่ว่าจะแปลจากภาษา
อังกฤษเป็นภาษาไทย หรือจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ
ก็นับว่าเป็นการช่วยกันเผยแพร่ธรรมบำเพ็ญประโยชน์ให้
กว้างออกไป อาตมภาพเห็นควรให้ลิขสิทธิ์ฉบับแปลนั้นๆ
เป็นของผู้แปล ในฐานะเป็นเจ้าของผลงานแปลนั้น โดย
ผู้แปลดูแลรับผิดชอบค่าแปลของตน และเป็นผู้พิจารณา
อนุญาตเองโดยอิสระ ในการที่จะให้ผู้หนึ่งผู้ใดนำฉบับแปล
ของตนไปดำเนินการอย่างหนึ่งอย่างใด ไม่ว่าจะพิมพ์แจก
เป็นธรรมทาน หรือพิมพ์จำหน่าย ทั้งในประเทศและต่าง
ประเทศ ตามแต่จะเห็นสมควร

ทั้งนี้ สิ่งที่ผู้แปลจะพึงร่วมมือเอื้อเฟื้อ ก็เพียงแจ้งให้อาตมภาพในฐานะเจ้าของเรื่องเดิมได้ทราบในแต่ละครั้งที่มีการตีพิมพ์ และถ้าจะอนุเคราะห์ น่าจะมอบถวายหนังสือที่ดีพิมพ์เสร็จแล้วประมาณ 10-15 เล่ม เพื่อเก็บเป็นหลักฐาน และเป็นข้อมูลทางสถิติต่อไป

ขออนุโมทนา คุณโสสมย์วสี น้าทิพย์ ที่มีกุศลฉันทะ กอปรด้วยวิริยาคุณ ได้ทำงานแปลหนังสือธรรมสำเร็จเสร็จสิ้น จนได้ตีพิมพ์เป็นเล่มหนังสือออกเผยแพร่ เป็นการช่วยกันบำเพ็ญกัลยาณกิจ เพื่อความเจริญกุศล ให้เกิดประโยชน์สุขแก่ประชาชนกว้างขวางออกไป

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

8 มกราคม 2553

สารบัญ

อุทิศนา (3)

บันทึกโมทนา (5)

ทำอย่างไรจะหายโกรธ

- ขั้นที่ 1 นี้ถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ 3
- ขั้นที่ 2 พิจารณาโทษของความโกรธ
- ขั้นที่ 3 นี้ถึงความดีของคนที่เราโกรธ 7
- ขั้นที่ 4 พิจารณาว่าความโกรธ คือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง
และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู 9
- ขั้นที่ 5 พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน 13
- ขั้นที่ 6 พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อน
ของพระพุทธเจ้า 15
- ขั้นที่ 7 พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ 20
- ขั้นที่ 8 พิจารณาอาณิสงส์ของเมตตา 22

ชั้นที่ 9	พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ	24
ชั้นที่ 10	ปฏิบัติทานคือการให้ หรือ แบ่งปันสิ่งของ	27

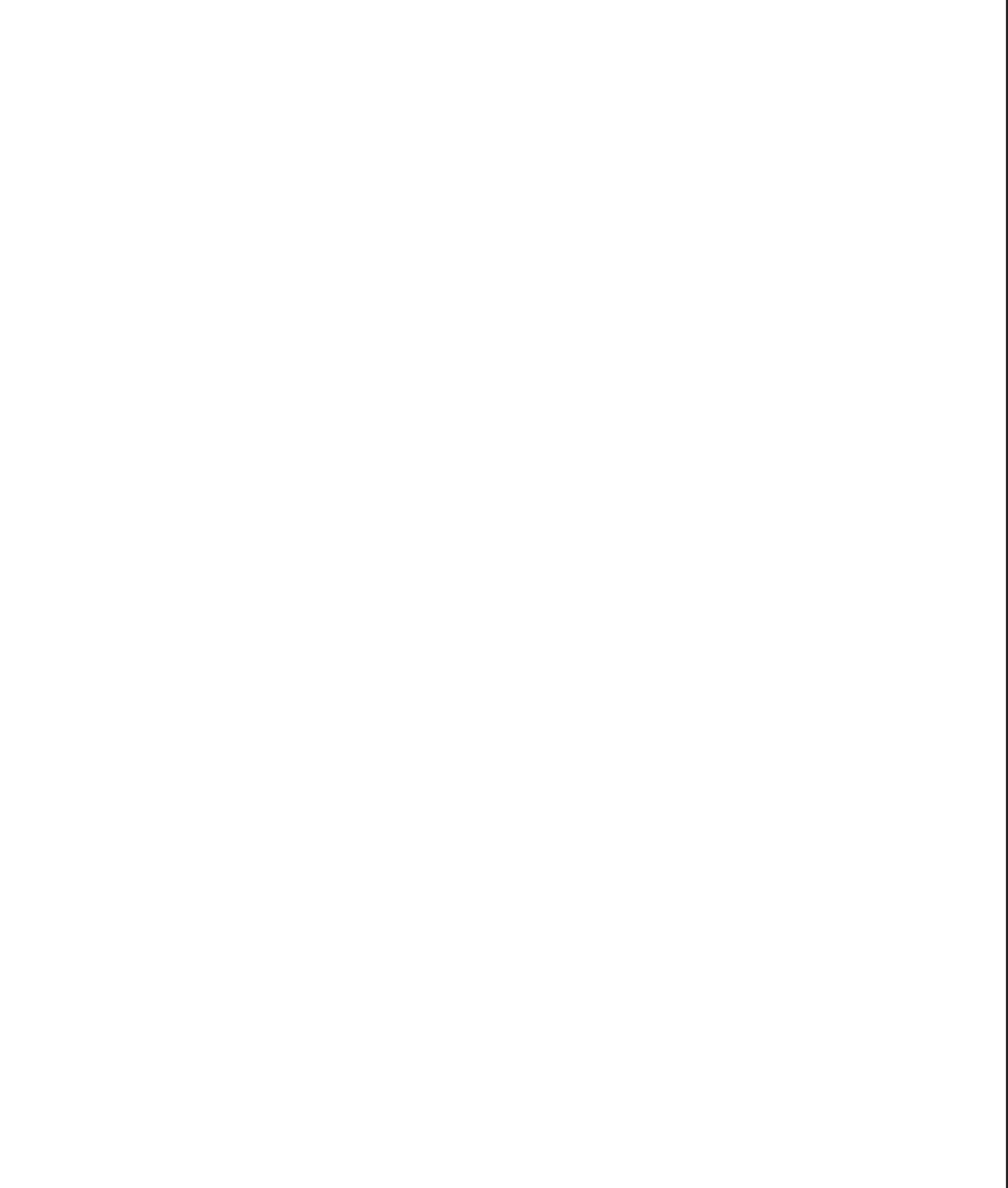
บางบทจากพระธรรมบท/Some Verses from

The Dhammapada 29

Ten Ways to Keep Anger at Bay: Buddhist's Quick Tips

to Quell Malcontent	47
Foreword	48
Step 1: Be Mindful	54
Step 2: Beware of the Subsequent Damage	58
Step 3: Always seek the Good	59
Step 4: Asking the right Questions	61
Step 5: Kamma is Exclusive	62
Step 6: Follow the Noble Example	63
Step 7: Faring on the Wheel of Life	66

Step 8: The Boudless Merit of Good Will	67
Step 9: Deconstruction of the Antagonist	68
Step 10: Genorosity at Work	70
Appendix	71
About the Author	73
About the Translator	75



ทำอย่างไรที่จะขายโปรย

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งเมตตาการุณย์ พระพุทธเจ้ามีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระมหากรุณา ชาวพุทธทุกคนได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตาการุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ด้วยกายวาจา และมีน้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุขปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า

อย่างไรก็ตาม เมตตาที่มีคู่ปรับสำคัญอย่างหนึ่งคือความโกรธ ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็หงุดหงิดงุ่นง่านทรมานใจตัวเอง ในเวลานั้นเมตตาหลบหายไป ไม่รู้ว่าไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธ ทั้งที่ไม่ต้องการแต่ก็ไม่ยอมหนีไป บางทีจนปัญญา ไม่รู้จะขับไล่หรือกำจัดให้หมดไปได้อย่างไร

โบราณท่านรู้ใจและเห็นใจคนขี่ไกรธ จึงพยายามช่วยเหลือ โดยสอนวิธีการต่างๆ สำหรับระงับความโกรธ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนขี่ไกรธเท่านั้น แต่เป็นคติแก่ทุกคน ช่วยให้เห็นโทษของความโกรธ และมันในคุณของเมตตายิ่งขึ้น จึงขอนำมาเสนอพิจารณากันดู วิธีการเหล่านั้นท่านสอนไว้เป็นขั้นๆ ดังนี้

หน้าที่ ๑

นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ

ขั้นที่ ๑ นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ เช่น

ก. สอนตนเองให้นึกว่า พระพุทธเจ้าของเราทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ และทรงสอนชาวพุทธให้เป็นคนมีเมตตา เราแม้มาโกรธอยู่ ไม่ระงับความโกรธเสีย เป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ไม่ทำตามอย่างพระศาสดา ไม่สมกับเป็นศิษย์ของพระพุทธเจ้า จงรีบทำตัวให้สมกับที่เป็นศิษย์ของพระองค์ และจงเป็นชาวพุทธที่ดี

ข. พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า คนที่โกรธเขาก่อนก็นับว่าเลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติรู้เท่าทัน หลงโกรธตอบเขาไปอีก ก็เท่ากับสร้างความสำเร็จให้ยืดยาวเพิ่มมากขึ้น นับว่าเลวหนักลงไปกว่าคนที่โกรธก่อนนั้นอีก เราอย่าเป็นทั้งคนเลว ทั้งคนเลวกว่านั้นเลย

ค. พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนต่อไปอีกว่า เขาโกรธมา

เราไม่โกรธตอบไป อย่างนี้เรียกว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยาก
เมื่อรู้ทันว่าคนอื่นหรืออีกฝ่ายหนึ่งเขาชุนเคืองขึ้นมาแล้ว เรามี
สติระงับใจไว้เสีย ไม่เคืองตอบ จะชื่อว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้
แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ช่วยไว้ทั้งเขาและทั้งตัวเราเอง^๑ เพราะ
ฉะนั้น เราอย่าทำตัวเป็นผู้แพ้สงครามเลย จงเป็นผู้ชนะ
สงคราม และเป็นผู้สร้างประโยชน์เถิด อย่าเป็นผู้สร้างความ
พินาศวอดวายเลย

ถ้าคิดนี้กระลึกอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ให้พิจารณา
ชั้นที่สองต่อไปอีก

^๑ ดู ถ.ส. ๑๕/๘๗๕/๓๒๕

ขั้นที่ ๒

พิจารณาโทษของความโกรธ

ขั้นที่ ๒ พิจารณาโทษของความโกรธ

ในขั้นนี้มีพุทธพจน์ตรัสสอนไว้มากมาย เช่นว่า

“คนขี้โกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม คนขี้โกรธนอนก็เป็น
ทุกข์ ฯลฯ คนโกรธไม่รู้เท่าทันว่า ความโกรธนั้นแหละคือภัยที่
เกิดขึ้นข้างในตัวเอง พอโกรธเข้าแล้วก็ไม่รู้จักว่าอะไรเป็น
ประโยชน์ โกรธเข้าแล้วมองไม่เห็นธรรม เวลาถูกความโกรธ
ครอบงำ มีแต่ความมืดตื้อ คนโกรธจะผลาญสิ่งใด สิ่งนั้นทำ
ยากก็เหมือนทำงานง่าย แต่ภายหลังพอลายโกรธแล้ว ต้องเดือด
ร้อนใจเหมือนถูกไฟเผา”

“แรกจะโกรธนั้น ก็แสดงความหน้าด้านออกมาก่อน
เหมือนมีควันก่อนจะเกิดไฟ พอความโกรธแสดงเดชทำให้คน
ตาลเดือดได้ คราวนี้ละไม่มีกลัวอะไร ยางอายุก็ไม่มี ถ้อยคำ
ไม่มีคารวะ ฯลฯ คนโกรธฆ่าพ่อฆ่าแม่ของตัวเองก็ได้ ฆ่าพระ

อรหันต์ มาคนสามัญก็ได้ทั้งนั้น ลูกที่แม่เลี้ยงไว้จนได้ลืมตา มองดูโลกนี้ แต่มีกิเลสหนา พอโกรธขึ้นมาก็ฆ่าได้แม่แต่แม่ผู้ให้ชีวิตนั้น ฯลฯ”^๒

“กาลิไดไม่มีเท่าโทษะ ฯลฯ เพราะหืออะไรเท่าโทษะ ไม่มี”^๓

ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายให้มากมาย อย่างพุทธพจน์นี้เป็นตัวอย่าง แม่เรื่องราวในนิทานต่างๆ และชีวิตจริงก็มีมากมาย ล้วนแสดงให้เห็นว่าความโกรธมีแต่ทำให้เกิดความเสียหายและความพินาศ ไม่มีผลดีอะไรเลย จึงควรฆ่ามันทิ้งเสีย อย่าเก็บเอาไว้เลย ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องมานอนเป็นทุกข์ ฆ่าอะไรอื่นแล้วอาจจะต้องโคกเคঁร่าเสียใจ แต่ “ฆ่าความโกรธแล้วนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธแล้วไม่โคกเคঁร่าเลย”^๔

พิจารณาโทษของความโกรธทำนองนี้แล้ว ก็น่าจะบรรเทาความโกรธได้ แต่ถ้ายังไม่สำเร็จก็ลองวิธีต่อไปอีก

^๒ อัง.สตุตทก. ๒๓/๖๑/๔๘ (แปลตัดเอาความเป็นตอนๆ)

^๓ ชุ.ธ. ๒๕/๒๕/๔๒;๒๘/๔๘

^๔ สั.ส. ๑๕/๑๙๙/๕๗

ตอนที่ ๓

นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ขั้นที่ ๓ นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ธรรมดาคนเรานั้น ว่าโดยทั่วไป แต่ละคนๆ ย่อมมีข้อดี บ้างข้อเสียบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง จะหาคนดีครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่มีข้อบกพร่องเลย คงหาไม่ได้หรือแทบจะไม่มี บางทีแ่งที่เรา ว่าดี คนอื่นว่าไม่ดี บางทีแ่งที่เราว่าไม่ดี คนอื่นว่าดี เรื่องราว ลักษณะหรือการกระทำของคนอื่นที่ทำให้เราโกรธนั้น ก็เป็นจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของเขาอย่างหนึ่ง หรืออาจเป็นแ่งที่ไม่ถูกใจเรา เมื่อจุดนั้นแ่งนั้นของเขาไม่ดีไม่ถูกใจเรา ทำให้เรา โกรธ ก็อย่ามัวนึกถึงแต่จุดนั้นแ่งนั้นของเขา ฟังหันไปมองหรือ ระลึกถึงความดีหรือจุดอื่นที่ดีๆ ของเขา เช่น

คนบางคน ความประพฤติทางกายเรียบร้อยดี แต่พูด ไม่ไพเราะ หรือปากไม่ดี แต่ก็ไม่ได้ประพฤติเกะกะระรานทำ ร้ายใคร

บางคนแสดงออกทางกายกระโดดกระเดกไม่ขาด หรือ การแสดงออกทางกายเหมือนไม่มีล้มมาคารวะ แต่พูดจาดี สุภาพ หรือไม่ก็อาจพูดจามีเหตุมีผล หรือบางคนปากร้าย แต่ใจดี หรือสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ค่อยดี แต่เขาก็รักงาน ตั้งใจทำหน้าที่ของเขาดี หรือคราวนี้เขาทำอะไรไม่สมควร แก่เรา แต่ความดีเก่าๆ เขาก็มี เป็นต้น

ถ้ามีอะไรที่ชุ่นใจกับเขา ก็อย่าไปมองส่วนที่ไม่ดี พึง มองหาส่วนที่ดีของเขาเอาขึ้นมาระลึกนึกถึง ถ้าเขาไม่มี ความดีอะไรเลยที่จะให้มองเอาจริงๆ ก็ควรคิดสงสาร ตั้ง ความกรุณาแก่เขาว่า โอ้! น่าสงสาร ต่อไปคนคนนี่คงจะต้อง ประสบผลร้ายต่างๆ เพราะความประพฤติไม่ดีอย่างนี้ นรก อาจรอเขาอยู่ ดังนั้นเป็นต้น พึงระงับความโกรธเสีย เปลี่ยน เป็นสงสารเห็นใจหรือคิดช่วยเหลือแทน

ถ้าคิดอย่างนี้ ก็ยังไม่หายโกรธ ลองวิธีขั้นต่อไปอีก

ตอนที่ ๔

พิจารณาว่า ความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู

ขั้นที่ ๔ พิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู

ธรรมดาคัตรูย่อมปรารถนาร้าย ออยากให้เกิดความเลื่อมและความพินาศวอดวายแก่กันและกัน คนโกรธจะสร้างความเลื่อมพินาศให้แก่ตัวเองได้ตั้งหลายอย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้องทำอะไรให้ลำบากก็ได้สมใจของเขา เช่น คัตรูปรารถนาว่า “ขอให้มัน (ศัตรูของเขา) ไม่สวยไม่งาม มีผิวพรรณไม่น่าดู” หรือ “ขอให้มันนอนเป็นทุกข์ขอให้มันเลื่อมเสียประโยชน์ ขอให้มันเลื่อมทรัพย์สมบัติ ขอให้มันเลื่อมยศ ขอให้มันเลื่อมมิตร ขอให้มันตายไปตกนรก”^๕ เป็นต้น เป็นที่หวังได้อย่างมากว่า

^๕ เทียบกับคำสอนไม่ให้โศกเศร้า, อกฺ.ปญจก. ๒๒/๔๘/๖๒

คนโกรธจะทำผลร้ายเช่นนี้ให้เกิดแก่ตนเองตามปรารถนาของ
ศัตรูของเขา ด้วยเหตุนี้ ศัตรูที่ฉลาดจึงมักหาวิธีแก่งแย่งให้
ฝ่ายตรงข้ามโกรธ จะได้เพลอสติทำการผิดพลาดเพื่องงพลั่ว

เมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้แล้ว ก็ไม่ควรจะทำร้ายตนเองด้วย
ความโกรธ ให้ศัตรูได้สมใจเขาโดยไม่ต้องลงทุนอะไร

ในทางตรงข้าม ถ้าสามารถครองสติได้ ถึงกระทบ
อารมณ์ที่นำโกรธก็ไม่โกรธ จิตใจไม่หวั่นไหว สิ้นหน้าผองใส
กิริยาอาการไม่ผิดเพี้ยน ทำการงานธุระของตนไปได้ตามปกติ
ผู้ที่ไม่ปรารถนาติดต่อเรานั้นแหละจะกลับเป็นทุกข์ส่วนทางฝ่าย
เราประโยชน์ที่ต้องการก็จะสำเร็จ ไม่มีอะไรเสียหาย

อาจสอนตัวเองต่อไปอีกว่า

“ถ้าศัตรูทำทุกข์ให้ที่ร่างกายของเจ้า แล้วโฉนเจ้าจึงมา
คิดทำทุกข์ให้ที่ใจของตัวเอง ซึ่งมีไร่ร่างกายของศัตรูล็กหน้อย
เลย”

“ความโกรธ เป็นตัวตัดรากความประพฤติดังงามทั้ง
หลายที่เจ้าตั้งใจรักษา เจ้ากลับไปพะนอนความโกรธนั้นไว้ ถ้าม

หน้อยเถอะ ใครจะเชื่อเหมือนเจ้า”

“เจ้าโกรธว่าคนอื่นทำกรรมที่ปาเถื่อน แล้วโยตัวตัวเอง จึงมาปรารถนาจะทำกรรมเช่นนั้นเสียเองเล่า”

“ถ้าคนอื่นอยากให้เจ้าโกรธ จึงแกล้งทำสิ่งไม่ถูกใจให้ แล้วไหนเจ้าจึงช่วยทำให้เขาสมปรารถนา ด้วยการปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นมาได้เล่า”

“แล้วนี่ เจ้าโกรธขึ้นมาแล้ว จะทำทุกข์ให้เขาได้หรือไม่ก็ตาม แต่แน่ๆ เตี้ยวันนี้เจ้าก็ได้เบียดเบียนตัวเองเข้าแล้วด้วยความทุกข์ใจเพราะโกรธนั้นแหละ”

“หรือถ้าเจ้าเห็นว่า พวกศัตรูขึ้นเดินไปในทางของความโกรธอันไร้ประโยชน์แล้ว ไฉนเจ้าจึงโกรธเลียนแบบเขาเสียอีกล่ะ”

“ศัตรูอาศัยความแค้นเคืองใจ จึงก่อเหตุไม่พึงใจขึ้นได้ เจ้าจงตัดความแค้นเคืองนั้นเสียเถิด จะมาเดือดร้อนด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่องไปทำไม”

จะพิจารณาถึงขั้นปรมัตถ์ก็ได้ว่า

“ชั้นนี้เหล่าใดก่อเหตุไม่พึงใจแก่เจ้า ชั้นนี้เหล่านั้นก็ดับ
ไปแล้ว เพราะกรรมทั้งหลายเป็นไปเพียงชั่วขณะ แล้วที่นี้เจ้าจะ
มาโกรธให้ใครกันในโลกนี้”

“ศัตรูจะทำทุกขให้แก่ผู้ใด ถ้าไม่มีตัวตนของผู้นั้นมารับ
ทุกข ศัตรูนั้นจะทำทุกขให้ใครได้ ตัวเจ้านั้นแหละเป็นเหตุ
ของทุกขอยู่ขณะนี้ แล้วทำไมจะไปโกรธเขาเล่า”^๖

ถ้าพิจารณาอย่างนี้ก็ยังไม่หายโกรธ ก็ลองพิจารณาชั้น
ต่อไป

^๖ วิสุทธิมรรค ๒/๙๗ (ตัดข้อความสำหรับภิกษุโดยเฉพาะออกแล้ว)

ตอนที่ ๕

พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน

ขั้นที่ ๕ พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน คือ

พึงพิจารณาว่า ทั้งเราและเขาต่างก็มีกรรมเป็นสมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้ก็จะได้รับผลของกรรมนั้น เริ่มด้วยพิจารณาตัวเองว่า เราโกรธแล้วไม่ว่าจะทำอะไร การกระทำของเรานั้นเกิดจากโทสะ ซึ่งเป็นอกุศลมูล กรรมของเราก็อ่อมเป็นกรรมชั่วซึ่งก่อให้เกิดผลร้าย มีแต่ความเสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ และเราจะต้องรับผลของกรรมนั้นต่อไป

อนึ่ง เมื่อเราจะทำกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะนั้น ก่อนเราจะทำร้ายเขา เราก็ทำร้ายแผดเผาตัวเราเองเสียก่อนแล้ว เหมือนเอามือทั้งสองกอบถ่านไฟจะขว้างใส่คนอื่น ก็ไหม้มือของตัวเองก่อน หรือเหมือนกับเอามือกอบอุจจาระจะไปโปะใส่เขาก็ทำตัวนั้นแหละให้เหม็นก่อน

เมื่อพิจารณาความเป็นเจ้าของกรรมฝ่ายตนเองแล้ว ก็

พิจารณาฝ่ายเขาบ้างในทำนองเดียวกัน เมื่อเขาโกรธเขาจะ
ทำกรรมอะไรก็เป็นกรรมชั่ว และเขาก็จะต้องรับผลกรรมของ
เขาเองต่อไป กรรมชั่วนั้น จะไม่ช่วยให้เขาได้รับผลดีมีความสุข
อะไร มีแต่ผลร้าย เริ่มตั้งแต่แผดเผาใจของเขาเองเป็นต้นไป

ในเมื่อต่างคนต่างก็มีกรรมเป็นของตน ก็บ่เกี่ยวผล
กรรมของตนเองอยู่แล้ว เราอย่ามัวคิดุ่นวายอยู่เลย ตั้งหน้า
ทำแต่กรรมที่ดีไปเถิด

ถ้าพิจารณากรรมแล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ พึง
พิจารณาขั้นต่อไป

ตอนที่ ๖

พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของ พระพุทธเจ้า

ตอนที่ ๖ พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าของเรา นั้น กว่าจะตรัสรู้ ก็ได้ทรงบำเพ็ญบารมี ทั้งหลายมาตลอดเวลายาวนานนักหนา ได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยยอมเสียสละแม้แต่พระชนมชีพของพระองค์เอง เมื่อทรงถูกข่มเหงกลั่นแกล้งเบียดเบียนด้วยวิธีการต่างๆ ก็ไม่ทรงแค้นเคือง ทรงเอาดีเข้าตอบ ถึงเขาจะตั้งตัวเป็นศัตรูถึงขนาดพยายามปลงพระชนม์ ก็ไม่ทรงมีจิตประทุษร้าย บางครั้งพระองค์ช่วยเหลือเขา แทนที่เขาจะเห็นคุณเขากลับทำร้ายพระองค์ แม้กระนั้นก็ไม่ทรงถือโกรธ ทรงทำดีต่อเขาต่อไป

พุทธจริยาเช่นที่ว่ามานี้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปยากที่จะ

ปฏิบัติได้ แต่ก็ยังเป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งชาวพุทธควรจะนำมาระ
ลึกดัดเตือนสอนใจตน ในเมื่อประสบเหตุการณ์ต่างๆ ว่า ที่เรา
ถูกกระทบกระทั่งอยู่ที่นี่ เมื่อเทียบกับที่พระพุทธเจ้าทรงประสบ
มาแล้ว นับว่าเล็กน้อยเหลือเกิน เทียบกันไม่ได้เลย

ในเมื่อเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงประสบนั้น ร้ายแรง
เหลือเกิน พระองค์ยังทรงระงับความโกรธไว้ มีเมตตาอยู่ได้
แล้วเหตุไฉนกรณีเล็กน้อยอย่างของเรานี้ ศิษย์อย่างเราจะ
ระงับไม่ได้ ถ้าเราไม่ดำเนินตามพระจริยาวัตรของพระองค์ก็
น่าจะ ไม่สมควรแก่การที่อ้างเอาพระองค์เป็นพระศาสดา
ของตน

พุทธจริยาวัตรเกี่ยวกับความเสียสละอดทน และความ
มีเมตตากรุณาของพระพุทธเจ้า อย่างที่ท่านบันทึกไว้ในชาดก
มีมากมายหลายเรื่อง และส่วนมากยืดยาว ไม่อาจนำมาเล่าใน
ที่นี่ได้ จะขอยกตัวอย่างชาดกง่ายๆ ล้วนๆ มาเล่าพอเป็น
ตัวอย่าง

ครั้งหนึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นพระเจ้ากรุงพาราณสีมี
พระนามว่าพระเจ้ามหาลีลวะ ครั้งนั้นอำมาตย์คนหนึ่งของ

พระองค์ทำความผิด ถูกเนรเทศ และได้เข้าไปรับราชการใน
พระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล อำมาตย์นั้นมีความแค้นเคืองติด
ใจอยู่ ได้ให้โจรคอยเข้ามาปล้นในดินแดนของพระเจ้าสีลวะอยู่
เนืองๆ เมื่อราชบุรุษจับโจรได้ พระเจ้าสีลวะทรงสั่งสอนแล้วก็
ปล่อยตัวไป เป็นเช่นนี้อยู่เสมอ

ในที่สุดอำมาตย์รายนั้นก็ใช้เหตุการณ์เหล่านี้ยุยงพระ
เจ้าโกศลว่า พระเจ้าสีลวะอ่อนแอ ถ้ายกทัพไปรุกราน คงจะ
ยึดแผ่นดินพาราณสีได้โดยง่าย พระเจ้าโกศลทรงเชื่อ จึงยก
กองทัพไปเข้าโจมตีพาราณสี พระเจ้าสีลวะไม่ทรงประสงค์ให้
ราษฎรเดือดร้อน จึงไม่ทรงต่อต้าน ทรงปล่อยยให้พระเจ้าโกศล
ยึดราชสมบัติจับพระองค์ไป พระเจ้าโกศลจับพระเจ้าสีลวะได้
แล้ว ก็ให้เอาไปฝังทิ้งเป็นในสุสานถึงแค่พระศอ รอเวลากลาง
คืนให้สุนัขจิ้งจอกมากินตามวิธีประหารอย่างในสมัยนั้น

ครั้นถึงเวลากลางคืน เมื่อสุนัขจิ้งจอกเข้ามา พระเจ้า
สีลวะ ทรงใช้ไหวพริบและความกล้าหาญ เอาพระทนต์ขบที่
คอสุนัขจิ้งจอกตัวที่เข้ามาจะกัดกินพระองค์ เมื่อสุนัขนั้นดิ้นรน
รุนแรงทำให้สุนัขตัวอื่นหนีไป และทำให้ดินบริเวณหลุมฝังนั้น

กระจุยกระจายหลวมออก จนทรงแก้ไขพระองค์หลุดออกมาได้ ในคืนนั้นเองทรงเล็ดลอดเข้าไปได้จนถึงห้องบรรทมของพระเจ้าโกศล พร้อมด้วยดาบอาญาสิทธิ์ของพระเจ้าโกศลเอง ทรงไว้ชีวิตพระเจ้าโกศล และพระราชทานอภัยโทษ เพียงทรงกู้ราชอาณาจักรคืน แล้วให้พระเจ้าโกศลสาบานไม่ทำร้ายกัน ทรงสถาปนาให้เป็นพระสหายแล้วให้พระเจ้าโกศลกลับไปครองแคว้นโกศลตามเดิม”^๗

อีกเรื่องหนึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นวานรใหญ่อยู่ในป่าครานั้นชายผู้หนึ่งตามหาโคของตนเข้ามาในกลางป่าแล้วพลัดตกลงไปในเหวขึ้นไม่ได้ อดอาหารนอนแหม่วสิ้นหวังสิ้นแรง พอตีในวันที่สิบ พญาวานรมาพบเข้า เกิดความสงสาร จึงช่วยให้ขึ้นมาจากเหวได้

ต่อมา เมื่อพญาวานรซึ่งเหนื่อยอ่อนจึงพักผ่อนเอาแรงและนอนหลับไป ชายผู้นั้นเกิดความคิดชั่วร้ายขึ้นว่า “ลิงนี้มันก็อาหารของคน เหมือนสัตว์ป่าอื่นๆ นั้นแหละ อย่างกระนั้นเลย

^๗ มหาสิลวชาดก, ชา.อ. ๒/๔๑

เราก็หิวแล้ว ฆ่าลิงตัวนี้กินเสียเถิด กินอิ่มแล้วจะได้ถือเอา
เนื้อมันติดตัวไปเป็นเสบียงด้วย จะได้มีของกินเดินทางผ่านที่
กันดารไปได้” คิดแล้วก็หาก้อนหินใหญ่มาก้อนหนึ่ง ยกขึ้นทุ่ม
หัวพญาวานร ก้อนหินนั้นทำให้พญาวานรบาดเจ็บมาก แต่ไม่
ถึงตาย

พญาวานรตื่นขึ้นรีบหนีขึ้นต้นไม้ มองชายผู้นั้นด้วยน้ำ
ตานอง แล้วพูดกับเขาโดยดี ทำนองให้ความคิดว่า ไม่ควรทำ
เช่นนั้น ครั้นแล้วยังเกรงว่าชายผู้นั้นจะหลงทางออกจากป่า
ไม่ได้ ทั้งที่ตนเองก็เจ็บปวดแสนสาหัส ยังช่วยโดดไปตาม
ต้นไม้ นำทางให้ชายผู้นั้นออกจากป่าไปได้ในที่สุด^๔

แม้พิจารณาถึงอย่างนี้แล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ พึง
ลองพิจารณาวิธีต่อไป

^๔ ดู มหากปิชาดก, ชา.อ. ๗/๒๗๑

ตอนที่ ๗

พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกับในสังสารวัฏ

ขั้นที่ ๗ พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกับในสังสารวัฏ

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า ในสังสาระ คือการเวียนว่ายตายเกิดที่กำหนดจุดเริ่มต้นมิได้^๙ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดากัน มิใช่หาได้ง่าย^๙ เมื่อเป็นเช่นนี้ หากมีเหตุโกรธเคืองจากใคร พึงพิจารณาว่า ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นมารดาของเรา ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นบิดาของเรา

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

^๙ ส.น. ๑๖/๔๕๑-๕/๒๒๓-๔

ส่วนท่านที่เป็นบิดา ก็ต้องเดินทางลำบากตรากตรำ เลี้ยงภัยอันตรายต่างๆ ประกอบการค้าขายบ้าง ละครชีวิตเข้าสู่รบในสงครามบ้าง แล่นเรือไปในท้องทะเลบ้าง ทำงานยากลำบากอื่นๆ บ้าง หากทางรวบรวมทรัพย์มาก็ด้วยคิดจะเลี้ยงลูกน้อย

ถึงแม้ไม่ใช่เป็นมารดาบิดา ก็อาจเป็นที่ป็นน้องเป็นญาติเป็นมิตร ซึ่งได้เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกันมา ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน การที่จะทำให้ใจร้ายและแค้นเคืองต่อบุคคลเช่นนั้นไม่เป็นการสมควร

ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ก็อาจพิจารณาตามวิธีในข้อต่อไปอีก

ตอนที่ ๘

พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา

ขั้นที่ ๘ พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา

ธรรมที่ตรงข้ามกับความโกรธ ก็คือ เมตตา ความโกรธ มีโทษก่อผลร้ายมากมาย ฉันทิ เมตตาก็มีคุณ ก่อให้เกิดผลดี มาก ฉันทันั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะระงับความโกรธเสีย แล้ว ตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทน ให้เมตตานั้นแหละช่วยกำจัด และ ป้องกันความโกรธไปในตัว

ผู้มีเมตตาย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่น ซึ่งเป็นชัยชนะ ที่เด็ดขาด ไม่กลับแพ้ ผู้ตั้งอยู่ในเมตตาชื่อว่าทำประโยชน์ทั้ง แก่ตนเองและผู้อื่น

เมตตาทำให้จิตใจสดชื่น ผ่องใส มีความสุข ดังตัวอย่าง ในที่แห่งหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการ คือ หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็น ที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดา

รักษา ไฟ พิษ และศาสตราไม่กล้ากราบ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว สีสหน้าผ่องใส ตายก็มีสติไม่หลงฟั่นเฟือน เมื่อยังไม่บรรลुकุณธรรมที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก^{๑๐}

ถ้ายังเป็นคนขี้โกรธอยู่ ก็นับว่ายังอยู่ห่างไกลจากการที่จะได้อานิสงส์เหล่านี้ ดังนั้น จึงควรพยายามทำเมตตาให้เป็นธรรมประจำใจให้จงได้ โดยหมั่นฝึกอบรมทำใจอยู่เสมอๆ

ถ้าจิตใจเมตตายังไม่เข้มแข็งพอ เอาชนะความโกรธยังไม่ได้ เพราะสังขมนี้ล้นมักโกรธไวยาวนาน จนกิเลสตัวนี้แน่นหนา พึงลองพิจารณาใช้วิธีต่อไป

^{๑๐} อัง.เอกาทศก. ๒๔/๒๒๒/๓๗๐ (หมายถึงเมตตาเจโตวิมุตติ)

ตอนที่ ๗

พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

ขั้นที่ ๘ พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

วิธีการข้อนี้ เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา หรือเอาความรู้ทางวิปัสสนามาใช้ประโยชน์ คือ มองดูชีวิตนี้ มองดูสัตว์ บุคคล เรา เขา ตามความเป็นจริงว่า ที่ถูกที่แท้แล้ว ก็เป็นแต่เพียงส่วนประกอบทั้งหลายมากมายมาประชุมกันเข้า แล้วก็สम्मติเรียกกันไปว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นฉัน เป็นเธอ เป็นเรา เป็นเขา เป็นนาย ก. นาง ข. เป็นต้น

ครั้นจะชี้ชัดลงไปทีตรงไหนว่าเป็นคน เป็นเรา เป็นนาย ก. นาง ข. ก็หาไม่พบ มีแต่ส่วนที่เป็นธาตุแข็งบ้าง ธาตุเหลวบ้าง เป็นรูปขันธ์บ้าง เป็นเวทนาขันธ์บ้าง เป็นสัญญาขันธ์สังขารขันธ์ หรือวิญญาณขันธ์บ้าง หรือเป็นอายตนะต่างๆ เช่น ตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง เป็นต้น

เมื่อพิจารณาตามความจริงแยกให้เป็นส่วนๆ ได้อย่าง

นี้แล้ว ฟังสอนตัวเองว่า

“นี่แน่ะเธอเอ๋ย ก็ที่โกรธเขาอยู่นะโกรธอะไร โกรธผม หรือโกรธชน หรือโกรธหนัง โกรธเล็บ โกรธกระดูก โกรธธาตุ ดิน โกรธธาตุน้ำ โกรธธาตุไฟ โกรธธาตุลม หรือโกรธรูป โกรธ เวทนา โกรธสัญญา โกรธสังขาร โกรธวิญญาน หรือโกรธ อะไรกัน”

ในที่สุดก็จะหาฐานที่ตั้งของความโกรธไม่ได้ ไม่มีที่ยึดที่ เกาะให้ความโกรธจับตัว

อาจพิจารณาต่อไปในแนวนั้นอีกว่า ในเมื่อคนเรา ชีวิต เราเป็นแต่เพียงสมมติบัญญัติ ความจริงก็มีแต่ธาตุ หรือขันธ์ หรือนามธรรมและรูปธรรมต่างๆ มาประกอบกันเข้า แล้วเราก็ มาติดสมมตินั้น ยึดติดถือมั่นหลงวุ่นวายทำตัวเป็นหุ่นผูกซึก ถูกเขิดกันไป การที่มาโกรธ กระพืดกระพืด งุ่นง่านเคือง แค้นกันไปนั้น มองลงไปให้ถึงแก่นสาร ให้ถึงสภาวะความเป็นจริงแล้ว ก็เหลวไหลไร้สาระทั้งเพ ถ้ามองความจริงทะลุสมมติบัญญัติลงไปได้ถึงขั้นนี้แล้ว ความโกรธก็จะหายไปเอง

อย่างไรก็ตาม คนบางคนจิตใจและสติปัญญายังไม่พร้อม ไม่อาจพิจารณาแยกธาตุดูออกไปอย่างนี้ได้ หรือสักว่าแยกไปตามที่ได้ยินได้ฟังได้อ่านมา แต่มองไม่เห็นความจริง เช่นนั้นก็แก้ความโกรธไม่สำเร็จ ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็พึงดำเนินการตามวิธีต่อไป

วันที่ ๑๐

ปฏิบัติทาน ๑๐ การให้ หรือแบ่งปันสิ่งของ

ขั้นที่ ๑๐ ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

ขั้นนี้เป็นวิธีการในชั้นลงมือทำ เอาของของตนให้แก่คนที่ เป็นปรปักษ์ และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตน หรืออย่างน้อยอาจให้ของของตนแก่เขาฝ่ายเดียว ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นควรมี ปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะ ประกอบเสริมไปด้วย

การให้หรือแบ่งปันกันนี้ เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผล ชะงัด สามารถระงับแค้นที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการ กระทำ ท่านกล่าวถึงอนุภาพยิ่งใหญ่ของท่านคือการให้นั้นว่า

“การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่ง ประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมาหาด้วยการ ให้ ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบด้วยปิยวาจา”

เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่ก็เข้ามาแทน

ความเป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพยาบาทก็กลายเป็นน้ำทิพย์แห่งเมตตา ความแพศยาเราร้อนด้วยทุกข์ที่เราภูมิใจ ก็กลายเป็นความสดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข

วิธีทั้ง ๑๐ ที่ว่ามาเป็นขั้นๆ นี้ ความจริงมิใช่จำเป็น ต้องทำตามลำดับเรียงรายข้ออย่างนี้ วิธีใดเหมาะได้ผล สำหรับตน ก็พึงใช้วิธีนั้น ตกลงว่า วิธีการท่านก็ได้แนะนำไว้ อย่างนี้แล้ว เป็นเรื่องของผู้ต้องการแก้ปัญหา จะพึงนำไปใช้ ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แท้จริงต่อไป*

* เรื่องนี้ เขียนตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมัคค์ ภาค ๒ หน้า ๙๓-๑๐๖ แต่แทรกเสริมเติมและตัดต่อเรียบเรียงใหม่ตามที่เห็นสมควร ของเดิมมี ๙ วิธี ในที่นี้ขยายออกเป็น ๑๐ วิธี และเนื้อหาเก่า ท่านมุ่งสอนพระภิกษุผู้บำเพ็ญเมตตากรรมฐาน ในที่นี้เขียนปรับความให้เหมาะแก่คนทั่วไป

ආරාධනා
'પ્રઃસસાન'



Some Verses from
'The Dhammapada'

มโนบุพพุงคมา ธมฺมา
มโนเสฏฺฐจา มโนมยา
มนสา เจ ปสนฺเนน
ภาสตี วา กโรตี วา
โตโต นํ สุขฺมเนวตี
ฉายาว อณุปายินี

สิ่งทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า
มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จจากใจ
ถ้าคนมีใจบริสุทธิ์แล้ว
จะพูด หรือทำ ก็พลอยดีไปด้วย
เพราะการพูดดีทำดีนั้น สุขย่อมตามสนองเขา
เหมือนเงาติดตามตนไปฉะนั้น

Mind is the forerunner of all things,
Mind is their chief, and they are mind-made.
If one speaks or acts with a good mind,
Then happiness follows him,
Even his own shadow that never leaves him.

คัดจาก ‘พระธรรมบทจตุรภาค’ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน หน้า 6-7

อกุโกลจจิ มํ อวติ มํ
อชินิ มํ อหาลิ เม
เย จ ตํ อุปนยฺหนฺติ
เวรี เตลํ น สฺมมฺติ

คนที่ผูกใจเจ็บว่า
“มันดำ่ว่าเรา มันประทุษร้ายเรา
มันเอาชนะเรา มันขโมยของเรา”
ย่อมระงับเวรไม่ได้

“He abused me, he beat me,
He defeated me, he robbed me,”
In those who harbour such thoughts
Hatred never ceases.

คัดจาก ‘พระธรรมบทจตุรภาค’ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน

หน้า 8-9

อกุโภจฉิ มํ อวธิ มํ
อชินิ มํ อหาลิ เม
เย จ ตํ อุนยหนติ
เวรํ เตสุปสมมติ

คนที่ไม่ผูกใจเจ็บว่า
“มันด่าว่าเรา มันประทุษร้ายเรา
มันเอาชนะเรา มันขโมยของเรา”
ย่อมระงับเวรได้

“He abused me, he beat me,
He defeated me, he robbed me,”
In those who do not harbour such thoughts
Hatred will cease.

คัดจาก ‘พระธรรมบทจตุรภาค’ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน

หน้า 10-11

น หิ เวเรน เวรานิ
สมฺมนตฺติช กุทาจนํ
อเวเรน จ สมฺมนตฺติ
เอส ฌมฺโม สนนตฺโน

ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา ในโลกนี้
เวรย่อมไม่ระงับด้วยการจองเวร
แต่ระงับด้วยการไม่จองเวร
นี่เป็นกฎตายตัว

At any time in this world,
Hatred never ceases by hatred,
But through love only it ceases.
This is an eternal law.

คัดจาก ‘พระธรรมบทจตุรภาค’ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน

หน้า 12-13

ปเร จ น วิชานนฺติ
มยเมตถ ฺยมาม เส
เย จ ตตถ วิชานนฺติ
ตโต สมนนติ เมธกา

คนทั่วไปย่อมไม่ทราบว่
ตนจะพากันถึงซึ่งความหายนะ
เพราะการทะเลาะวิวาท
ส่วนคนที่ตระหนักในเรื่องนี้ดี
ย่อมไม่ทะเลาะวิวาทกัน

Those who quarrel, do not realize
That they will perish
But those who realize this truth,
Have their quarrels calmed thereby.

คัดจาก ‘พระธรรมบทจตุรภาค’ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน

หน้า 14-15

ทฤษฎีคหสฺส ลหุโน
ยตถกามนิปาติโน
จิตตสฺส ทมโถ สาธุ
จิตตํ ทนฺตํ สุขาวหิ

การฝึกจิตที่ข่มได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย
ชอบไปหาอารมณ์ที่ปรารถนาอยู่เสมอ
นับว่าเป็นการดี
(เพราะ) จิตที่ฝึกได้แล้ว ย่อมนำสุขมาให้

It is good to tame the mind.
Which is difficult to control.
Swift and flits wherever it lists.
A controlled mind brings forth happiness.

คัดจาก ‘พระธรรมบทจตุรภาค’ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน

หน้า 76-77

สุททุทล สุนิปุณ
ยตถกามนิปาติน
จิตตํ รกฺเขถ เมธาวิ
จิตตํ คฺคตฺตํ สุขาวหิ

ผู้มีปัญญาพึงควบคุมจิต
ที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่ง
ชอบไฝ่หาอารมณ์ที่ปรารถนาอยู่เสมอ
(เพราะ) จิตที่ควบคุมได้แล้ว ย่อมนำสุขมาให้

Let the wise man control the mind
Which is very difficult to perceive.
Extremely subtle and flirts wherever it lists.
A controlled mind brings forth happiness.

คัดจาก ‘พระธรรมบทจตุรภาค’ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน

หน้า 78-79

มววมณฺเฑธ ปาปสฺส
น มตฺตํ อาคมิสฺสตี
อุทพินฺทุนิปาเตน
อุทกฺกุโฆปิ ปุริตี
อาปุริตี พาโล ปาปสฺส
โลกิํ โลกมฺปิ อาจินิํ

อย่าล้าค่าญพิตว่า ความชั่วเล็กน่อยจักไม่ให้ผล
แม่น้ำที่หยดลงมาทีละหยดๆ ก็ยังเต็มตุ่มได้
คนโง่เมื่อสั่งสมความชั่วทีละเล็กน่อย
ก็ย่อมเต็มไปด้วยความชั่วได้เช่นกัน

Do not regard evil,
Thinking “It will not yield fruit”,
For the constant falling of drops of water
Fill even a water-jar;
The fool, likewise, gathering evil little by little,
Fills himself with evil.

คัดจาก ‘พระธรรมบทจตุรภาค’ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน

หน้า 252-253

มาวมณฺเฑธ ปุณฺณสฺส
น มตฺตํ อาคมฺิสฺสติ
อุทพฺินฺทฺุณีปาเตน
อุทกฺุมฺโหปิ ปุรติ
อาปุรติ ธีโร ปุณฺณสฺส
โลกํ โลกมฺปิ อาจันํ

อย่าล้าคัญพิตว่า ความดีเล็กน้อยจักไม่ให้ผล
แม้ น้ำที่หยดลงมาทีละหยดๆ ก็ยังเต็มตุ่มได้
นักปราชญ์เมื่อสั่งสมความดีทีละเล็กทีละน้อย
ก็ย่อมเต็มไปด้วยความดีได้เช่นกัน

Do not disregard merit,
Thinking “It will not yield fruit”,
For the constant falling of drops of water
Fill even a water-jar;
The wise, likewise, gathering merit little by little,
Fills himself with merit.

คัดจาก ‘พระธรรมบทจตุรภาค’ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน

หน้า 254-255

ปาปญฺเจ ปุริโส กยิรา
น นํ กยิรา ปุณฺปนุ
น ตมฺหิ ฉนฺทํ กยิราถ
ทุกฺโข ปาปสฺส อจฺจโย

ถ้าหากได้ทำความชั่วไปแล้ว
ก็ไม่พึงทำซ้ำอีก
และไม่ควรพอใจในการทำความชั่วนั้น
เพราะการสั่งสมความชั่ว ก่อให้เกิดทุกข์

Should a man commit evil,
Let him not do it again and again.
Let him not find pleasure therein.
Painful is the heaping-up of evil.

คัดจาก ‘พระธรรมบทจรุภาค’ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน

หน้า 244-245

ปาไปปิ ปสฺสตี ภาทรํ
ยาว ปาปี น ปจฺจติ
ยทา จ ปจฺจนี ปาปี
อถ (ปาไป) ปาปาณี ปสฺสตี

ตราบใดที่ความชั่วยังไม่ผลัดผล
ตราบนั้นคนชั่วย่อมนั้นว่าเป็นความดี
แต่เมื่อใดความชั่วผลัดผล
เมื่อนั้นคนชั่วจึงจะมองเห็นความชั่ว

An evil-doer sees good
So long as his evil does not ripen.
But when it comes to ripening,
He sees the evil results.

คัดจาก ‘พระธรรมบทจตุรภาค’ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน

หน้า 248-249

โกธํ ชเห วิปฺปชฺเหยยฺ มาณํ
สํโยชนํ สพฺพมตฺตํกุกฺกเมยฺย
ตํ นามรูปสํมิสมชฺชฺมานํ
อกิณฺจณํ นานุปตฺนฺตํ ทุคฺคา

พິงละความโกรธและมานะ (ความถือตัว)
พິงเอาชนะกิเลสเครื่องผูกพันทุกชนิด
ผู้ที่ไม่ติดอยู่ในรูปธรรมและนามธรรม
หมดกิเลสแล้ว ย่อมไม่ถูกทุกข์ครอบงำ

One should give up anger and pride.
One should overcome all fetters.
Ill never befalls him who is passionless,
And chings not to mentality and materiality.

คัดจาก ‘พระธรรมบทจตุรภาค’ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน

หน้า 462-463

อกุโธเรน ชินะ โกรธ
อสาธุ สาธุนา ชินะ
ชินะ กทริยิ ทาเนน
สัจเจนาลิกวาทินิ

พึงเอาชนะคนที่โกรธด้วยความไม่โกรธ
พึงเอาชนะความชั่วด้วยความดี
พึงเอาชนะคนตระหนี่ด้วยการให้
พึงเอาชนะคนพูดพล่อยด้วยคำสัตย์

Conquer the angry by non-anger.
Conquer the wicked by good.
Conquer the miser by liberality
Conquer the liar by truth

คัดจาก ‘พระธรรมบทจตุรภาค’ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน

หน้า 466-467

สัจจํ ภณน กุชฺฌเมยย
ทชฺชา อปฺปมฺปิ ยาจิโต
เอเตหิ ตีหิ จาเนหิ
คจฺเจ เทวาน สนฺติเก

ควรพูดคำสัตย์จริง ไม่ควรโกรธ
แม้ถูกเขาขอล็กๆ น้อยๆ ก็ควรให้
ด้วยวิธีปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งในสามอย่างนี้
บุคคลอาจไป (เกิด) ในสวรรค์ได้

Speak the truth and be not angry.
Though asked for little one should give.
By one of these three means
One may go to heaven.

คัดจาก ‘พระธรรมบทจตุรภาค’ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน

หน้า 468-469

เอวํ โภ ปุริส ชานาหิ
ปาปธมฺมา อสญฺญตา
มา ตํ โลโภ อธมฺไม จ
จิริํ ทุกฺขาย รนฺธยฺ

ท่านผู้เจริญเอ๋ย จงตระหนักไว้เถิดว่า
คนที่ไม่สำรวมระวังตน เป็นคนชั่ว
อย่าปล่อยให้ความโลภและความโกรธ
ผลักดันเธอไปหาความทุกข์ตลอดกาลนาน

Know this, O good man,
Wicked indeed are the uncontrolled.
Let not greed and anger
Drag you to lasting misery.

คัดจาก ‘พระธรรมบทจตุรภาค’ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน

หน้า 510-511

นตฺถิ ราคสโม อคฺคิ
นตฺถิ โทสสโม คโห
นตฺถิ โมหสมํ ชาลํ
นตฺถิ ตณฺหาสมา นที

ไม่มี ไฟใดเสมอด้วยราคะ
ไม่มี การคร่ากุ่มใดเสมอด้วยโทสะ
ไม่มี ข่ายใดเสมอด้วยโมหะ
ไม่มี แม่น้ำใดเสมอด้วยตัณหา

No fire is there like lust.
No capture is there like hatred.
No snare is there like delusion.
No river is there like craving

คัดจาก ‘พระธรรมบทจตุรภาค’ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน

หน้า 516-517

*Ten Ways
to Keep Anger at Bay*

Buddhist's Quick Tips to Quell Malcontent

Bhikkhu P. A. Payutto

Translated by Soamwasee Namtip

Foreword



Everyone has experienced the wrath of anger in one form or another, and we all understand what it is like to be at both ends of angers. And yet we find it difficult to get rid of this undesirable aversion. Countless books have been written on the subject which is popularly called “anger management”, and at first glance this book may seem to be just another attempt at such. However, the methods presented in this book have been compiled by Ven. P.A. Payutto from Buddhist teachings of nearly 2,600 years ago.

Thai version of this book has been published in booklet form in over 130 editions spanning many decades. Ven. P.A. Payutto has described Buddhist methods

ranging from simple reminders to applications of high levels of the Dhamma in a practical manner. Despite the age of the methods, the readers will find that the Buddha's teachings are never outdated and surprisingly suitable to the modern mind in terms of challenging us to contrast the costs and benefits of our actions in a subtle way. At the basic level the reader can find peace of mind, but on a higher level, imagine the world without anger.

Soamwasee Namtip

September, B.E. 2552 (2009)

*If a man commits an evil,
let him not do it again
nor take pleasure in it,
for the accumulation of evil
is painful.*

[Dhammapada v.117]

*Ten Ways
to Keep Anger at Bay*

Buddhist's Quick Tips to Quell Malcontent

Buddhism is a religion of wisdom, and in practicing to reach a highly refined level of wisdom, goodwill (*mettā*) and compassion (*karuṇā*) need to be integral parts. Compassion is one of the revered attributes of the Buddha and his teachings emphasize aiding others with compassionate words and deeds. Even in a moment of simple solitude, Buddhists are taught to mindfully wish for the wellness of all beings.

The direct opposition of goodwill is anger, which constantly obstructs all benefits of goodwill and compassion since people with predisposition to anger are likely to act violently towards others at the most, and create stress and suffering to themselves at the least. When we are angry, goodwill disappears and anger refuses to be dislodged from our mind regardless of our wish, we are in dire need for a way out.

Buddhist teachings offer methods of quenching different degrees of anger, and such timeless wisdom not only is suitable to suppressing anger, but also keeps everyone mindful of its damage to oneself, others and society at large. At the same token, practicing these methods will instill goodwill and compassion in life. The following are steps, with increasing degrees, to cope with arising angers.

Step 1

Be Mindful of the Harm

There are three fundamentals in Buddhist ways to deal with all levels of anger:

Always remind ourselves of the Buddha's compassionate teachings. As long as the anger remains in our mind, we are not following the Buddha's worthwhile path. Thus our conduct should always be worthy of Buddhist practice.

The Buddha taught that the first to harbor the flame of anger has caused harm, and thus is bad, but those who unwittingly respond in kind will fan the flame and spread the damage. Such people are worse than the first. In this regard we should follow neither conduct.

In addition, the Buddha also taught that defeating rage without a response in kind is a rare triumph. When

we are well-aware of other's infuriation and remain calm, we bring benefits to both sides. In doing so, we avoid the path of the loser and do not cause harm.

If these simple reminders do not suffice, there are additional steps:

Step 2

Beware of the Subsequent Damage

At this stage, the Buddha gave many examples of the damages:

“Angry people shall not have a beautiful complexion and outlook, and they always have trouble sleeping. The ignorant cannot see that anger causes corrosion from within.”

“Those who are under the spell of anger are in the darkness and cannot see light of the Dhamma. The anger makes them wreak havoc easily, but afterwards, they are themselves consumed by the fire they have started.”

“At the onset, agitation is like billowing smoke before a fire, people will show disregard for none, but when the outburst finally comes, they will have no fear to do evil.”

“Extreme anger can make people kill anyone, even their own parents or the holiest monk. The young who is burdened with defilements can even kill one’s own mother in anger.”

“No evil is as harmful as anger and no hardship is as severe as anger.”

These words are only some of the Buddha’s teachings, and realizing this truth, we should kill only our anger. In addition the Buddha also said:

“Killing someone causes sleeplessness and sorrows. But killing anger brings peaceful nights and worry-free days.”

Step 3

Always Seek the Good

Nobody is perfect and everyone has both their good and their bad side. Nonetheless, perceptions always vary on what is acceptable; while we might approve of someone's certain conduct or behavior, others may not tolerate them. If such conduct causes us to be angry, we should not focus on it, but rather seek the upside of that person.

For example, a person who appears crude and has no interpersonal skills may in fact converse with substance and sincerity, or a person who act inappropriate with us in one instance may have been cordial to us in the past. Therefore, we should not pay attention to the minor faults, but remind ourselves of their good points.

In the extreme situation, if we cannot find any praiseworthy aspect, we should show goodwill and compassion towards such person. Our attitude and actions will suppress any irritation and stop our anger in its tracks.

Step 4

Asking the Right Questions

If our anger is a self-inflicted wound, will our suffering satisfy the antagonist? Enemies wish harm on each other, but anger inflicts more damage on oneself than any harm an adversary can do. If so, it spares us great effort wishing that the angry enemy would “stress out and grow ugly”, or “suffer from sleeplessness, lose business, friends and fortunes, and finally go to hell”, for the enemy will sooner or later be self-destructed by his own anger. Therefore provocation tactics and counting on mistakes work well on angry opponents, but are futile against a calm person.

Wise people are mindful of anger’s destructive power. They would be unperturbed and can carry on with their life as usual under such provocation. The wise shall ask as follows:

“If our adversary causes bodily harm, why should we add further injury to our mind?”

“If the anger can shake loose our moral steadfastness, who then is the real fool?”

“If we dislike people with evil conduct, why should we behave like them?”

“If they provoke us, why should we fulfill their wish with our anger?”

“If we are angry, how much suffering we can inflict on them while we ourselves are suffering from the same cause?”

“If our adversaries are on the path of the foolish anger, why should we follow them?”

“If the source of our fury is worthless, why should we waste our energy on such nonsense?”

And using the higher wisdom of Buddhist principles, we can still remind ourselves with these words:

“As certain *khandha* (existence) disturbed us, such *khandha* has vanished. For all things in Nature (Dhamma) are temporal, at whom shall we be angry?”

“Adversary can inflict wounds to no one, if none exists to receive the blow. When the strike is futile, there is no need to reply in kind.”

But if anyone still comes up with the wrong answers, there are more clarifications.

Step 5

***Kamma* is Exclusive**

In Buddhism, *kamma* is action or conduct of the individual and each action brings about its consequences. Therefore actions deriving from anger, which by itself is unwholesome, will have negative consequences. In Nature where everything is interrelated and intertwined, the instigator of such actions will, in one way or another, be affected by unwholesome results. In this aspect a person is bound to one's own *kamma*. The foremost negative result of anger is hellfire from within, like a man who grasped a burning coal to throw in anger, his hand would first be scorched by the burning ember.

Understanding the principle of *kamma* helps us deal with anger wisely, on the one hand, when we do not become angry we will escape the evil within. On the other hand, we can consciously avoid angry people and escape the danger from without, leaving them to reap the reward of their fury. On the upside, as we no longer know anger, we can fully focus on the wholesome and skillful *kamma* for the benefit of life.

Step 6

Follow the Noble Example

Buddhist teaching contains stories of the Buddha's past lives, in which he accumulated experiences, skills and merits for his future enlightenment. The *Bodhisatta* (a Buddha-to-be) spent these lives for the benefit of others even to the extent of sacrificing his own life. He had endured untold transgressions without a reply in kind nor showed the slightest discontent. When an enemy tried to assassinate him, he was unmoved and retained his goodwill and compassion towards all. Such exceptional conducts are memorable examples for Buddhists to follow. Our hardship is minute in comparison to the severity of situations faced by the *Bodhisatta*. If we are unable follow the path of such noble incarnations, we cannot wholeheartedly call ourselves the followers of the Buddha.

Several *jātaka* (stories of the Buddha's previous lives) demonstrate goodwill, compassion, perseverance and sacrifice of the *Bodhisatta*. In one of the stories he was incarnated as King Mahasilava of Benares, and at that time one of his ministers faced exile after commit-

ting a crime. The vengeful minister defected and served under the King of Kosol, who sent marauders to plunder the land of King Mahasilava. However, every time the bandits were caught, the King showed his mercy and released them. The infuriated minister then changed his tactic by inciting King Kosol to invade Benares. When King Kosol's army laid a siege on the city, King Mahasilava, wishing to spare his people's suffering, abdicated and surrendered his throne to King Kosol. The *Bodhisatta* Mahasilava was promptly arrested and buried up to his neck in a remote cemetery waiting for the jaws of night prowling wolves.

That night King Mahasilava courageously waited for the wolves, and at the moment one of them was about to strike, he snapped at the neck of the wolf and held tight with his teeth. As the panic stricken wolf struggled to flee, it pulled King Mahasilava free from the ground. He then sneaked back to the palace and approached the sleeping King Kosol in his chambers. King Kosol awoke to face his own sword in Mahasilava's hand, but to his surprise, King Mahasilava showed no anger and spared King Kosol's life. In appreciation of King Mahasilava's compassionate act, King Kosol made amend to King Mahasilava for the transgression and they pledged friend-

ship for the two kingdoms.

In another *jātaka* story the *Bodhisatta* was incarnated as a great monkey. One day he discovered a man who had fallen into a deep ravine. He had an accident while searching for his cattle and had been lying in pain from injury and starvation for over ten days. The great monkey helped the man from his plight out of compassion and was leading him on the way out of the jungle when they paused for a rest. The starving man gazed at the sleeping monkey and had an evil thought that “this animal’s size is more than enough for my hunger and I shall take extra meat for my journey home.” The man then grabbed a heavy stone and attacked the monkey. The wounded monkey, who was actually the *Bodhisatta*, managed to escape and sought safety in a tree. In spite of the pain from his wounds the monkey did not allow anger to arise, instead he warned the man of the evilness of his action. Then the monkey, continuing with his original intention to aid the poor man, swung through the trees directing him out of the jungle.

If anger cannot be subdued at this stage, teachings based on higher levels of Dhamma may be called upon:

Step 7

Faring on the Wheel of Life

The Buddha said that *samsāra* (the Continuous Cycle of Birth and Death) rolls on continuously with no distinct beginning or end. Beings that have never been one another's relatives are very rare, hence the moment anger arises, each party should be wary that the other may once have been one's mother or father. For a mother who carries her young to full term and endures the labor, she will rear her offspring with unending chores and no distaste for cleaning her baby's waste. While a father struggles with his trade, sails the high seas, and faces mortal battles to feed and defend his bloodline.

And if we had never once shared one another's blood ties, possibilities are that we had shared a mutual bond of friendship with untold debt of gratitude from a distant past. Appreciation of such interconnection would make us shy away from hostility towards anyone.

However, the pessimists should look for the sunny side.

Step 8

The Boundless Merit of Goodwill

Anger holds a long list of harms, but goodwill has endless merits. Therefore, we should learn to replace aversion with loving kindness in our heart. The more we instill *mettā* in every thought, word, and deed the more we will gradually eradicate the seed of ill-will. Those who have ever-present goodwill can win over everyone they encounter, and the triumph will be total and irreversible. A single compassionate action also benefits both oneself and others. The merit that loving-kindness brings has been described by the Buddha as follows:

“Good sleeps, joyous days, absence of nightmares, beloved by humankind, a beloved of all beings, well-protected by all holy beings, untouched by all harms, a quick and sharp mind, great complexion, an ability to die in peace, and well on the way to the Finer Worlds.”

Since only kind and generous people have access to such rare benefits, those with angry disposition should learn to shave off their undesirable habits. But if they have cumulated their ill-will over many years, there are more methods to try.

Step 9

Deconstruction of the antagonist

This method is based on Buddhist insight development (*vipassanā*), the contemplation of all beings will show us that everything is conditional and compositions of all things in Nature. We humans, in turn, conventionally recognize them as men or women, and assign names to such beings as “John” or “Jane”. Buddhist calls this process *sammuti*.

At this point, we should ask is just a thumb “John”? Or is just a toe “Jane”? The more we deconstruct, the more compositions we will discover; an eye, an ear, a nose, where some are solid parts and some are liquid parts. Division can go even further, Buddhism classifies life as Aggregates (*Khandha*) comprising of corporeality, sensation, mental perception, volitional activities, and consciousness. Looking beyond our antagonist in front of us, we shall remind ourselves that:

“Are we angry at him, or a strand of hair, a patch of skin, a fingernail, a tooth, or a pile of bones?”

“Are we angry at a lump of flesh, blood in a vein, or the air in the lungs?”

“Are we angry at an entity, sensation, mental perception, mental formations, or consciousness?”

When we find difficulties in pinning down our anger to a specific target, we will realize the futility of our anger. At the same token, when we comprehend life in *sammuti* form, we will appreciate that in Natural Truth, while different Aggregates or *Khandha* interact in certain conditions, we are prone to focus on Conventional Truth, in which condition we unwittingly act in an unwholesome and unskillful manner. Therefore we should realize that the undesirable condition called anger is useless and should be abandoned.

Nevertheless, some people cannot understand the Dhamma at this level and cannot adapt to the deconstruction method, thus, an operational method is required.

Step 10

Generosity at Work

This hands-on method asks for the courage in giving (*dāna*) to the enemy and receiving in turn, better still, the action should be supplemented with kind words (*piyavācā*). Sharing is a sure method to extinguish anger and halt vengeance in its tracks. The great benefits of giving are described as follows:

“A training tool for the crude and unskilled, in the act of generosity the donor is uplifted, and the recipient is gladly humble by kind words.”

“When anger vanishes, loving kindness flourishes. Foes become friends, and the fury turns into a flowing stream of generosity. The scorching heat disperses to be replaced by a soothing breeze.”

The said methods need not be practiced in respective order; hopefully everyone will find the fitting method in the end with desirable results; peace and freedom from angers.

And a final reminder: Practice makes perfect.

Appendix

Four sublime states of mind; *Brahmavihāra*:

1. *Mettā*: loving kindness; friendliness; goodwill
2. *Karuṇā*: compassion
3. *Muditā*: sympathetic joy; altruistic joy
4. *Upekkhā*: equanimity; neutrality; poise

The first three qualities are emotion-based; the last quality is wisdom-based.

[Alli.226; Dhs.262; Vism.320]

Five Aggregates or Five Groups of Existence; *Pañca-khandha*:

1. *Rūpa-khandha*: corporeality
2. *Vedanā-khandha*: feeling; sensation
3. *Saññā-khandha*: mental perception;
mental concept

4. *Saṅkhāra-khandha*: mental formations;
volitional activities
5. *Viññāṇa-khandha*: consciousness

[S.III.47; Vbh.1]

Basis for social harmony; *Saṅgahavatthu*:

1. *Dāna*: giving; generosity; charity
2. *Piyavācā*: kind speech; convincing speech
3. *Atthacariyā*: useful conduct; rendering
services
4. *Samānattatā*: equal treatment; equality
consisting in impartiality; participation
and proper conduct in all circumstances

[D.III.152, 232; A.II.32, 248; A.IV.218, 363]

About the author

Venerable P.A. Payutto

Phra Brahmaganabhorn (P.A. Payutto) was born on January 12, B.E. 2481 (1939) in Suphanburi Province, in the central region of Thailand. The initials P.A. stands for his secular name: “Prayudh Aryankura”. He entered a monastic life as a novice at the age of 12 and after completing the highest level of Pali studies in B.E. 2504 (1961), he was ordained as a monk under H.M. the King’s patronage. He has the monastic name Payutto, meaning “He who applies”. A year later, he obtained his Bachelor of Arts degree in Buddhist studies with top honors from Mahachulalongkorn Rajavidyalaya Buddhist University.

After graduating, he became a lecturer at his alma mater. Apart from teaching Buddhism at various universities in Thailand, he was invited to lecture at the University of Pennsylvania’s University Museum in 1972 and at Swarthmore College, Pennsylvania, in 1976. In 1981, he was invited to be a visiting scholar and subsequently appointed as a research fellow at the Harvard Divinity School, Harvard University.

A highly-revered monk and eminent scholar, he is also widely-respected as an eloquent preacher and authoritative writer, with thousands of Dhamma talk recordings and over

three hundred books on Buddhism to his credit. He is especially renowned for his magnum opus on Theravada Buddhism entitled, *Buddhadhamma*. In recognition of his outstanding scholarship and significant contribution to Buddhism, institutions in Thailand and abroad have conferred upon him honorary doctorate degrees and other prestigious titles. Among such accolades is UNESCO's Prize for Peace Education, which was given to him in 1994. In his acceptance speech, he made clear that the real prize is "a truly peaceful world for mankind", and the prize "will be won only when that goal has been realized".

Due to his dedicated service to Buddhism, he has been successively elevated with royal sanction to the following ecclesiastical titles:

Phra Srivisuddhimoli;
Phra Rajavaramuni;
Phra Debvedi;
Phra Dhammapitaka; and
Phra Brahmaganabhorn.

Ven. P.A. Payutto regularly teaches newly-ordained monks at Wat Nyanavesakavan in Nakhon Pathom Province, the historic "first city" where Buddhism was introduced in the Kingdom of Thailand.

About the translator *Soamwasee Namtip*

Born in B.E. 2509 (1966) in Thailand and educated in America with a degree in aerospace engineering and an MBA, his training was leading him on a materialistic path. His career which includes working in an aerospace company and a newspaper showed him the restless world, while a brief advisory function at a governmental level gave him insight into human nature.

Whether driving a race car, flying an airplane or a helicopter, he found nothing as *ehipassiko* (challenging to investigate) as the Buddha's Dhamma. For three months, while being ordained as a monk, with Venerable P.A. Payutto as his preceptor, he discovered that all of his experience had been a plus to studying Buddhism. The translation of Ven. P.A. Payutto's books into English is an invitation to others to experience the value of the Dhamma.

