

# วิธีชนะความโกรธ

โดย

พร รัตน์สุวรรณ



๒ ๘ ๘  
จิตตมพพ์

โดย

สำนักคณิศวาทาจารย์

ราคา ๕ บาท



# คำนำ

การสอนพระพุทธศาสนาก็เหมือนกับการรักษาโรค เช่นจะสอนเรื่องความโกรธ ผู้สอนจะต้องทราบถึงสาเหตุแห่งความโกรธทุก ๆ กรณี จนกระทั่งในที่สุดจับหลักได้ว่า สาเหตุแห่งความโกรธมีอะไรบ้าง อะไรคือต้นเหตุ และอะไรคือเหตุประกอบ การทราบเรื่องราวของความโกรธอย่างละเอียดเป็นสิ่งจำเป็น เหมือนกับแพทย์ทราบเรื่องราวของโรคแต่ละชนิด อย่างละเอียดถี่ถ้วน นอกจากนั้นผู้สอนจะต้องทราบถึงความต้นลึกหนาบาง หรือความเป็นไปแห่งความรู้ สึกนึกคิดของผู้ที่จะสอนอย่างละเอียด ข้อนี้ก็เปรียบเหมือนแพทย์รู้เรื่องความเป็นไปของร่างกายอย่างละเอียด ทั้งในแง่กายวิภาค ในแง่สรีรวิทยา ในแง่เคมีและในแง่ฟิสิกส์และอื่น ๆ อีกด้วย และจะต้องทราบถึงสิ่งแวดล้อม ความจำเป็น การอาชีพ และการศึกษาของผู้ที่จะสอน อันนี้ก็เปรียบเหมือนแพทย์จำเป็นจะต้องรู้ถึงสภาพของสิ่งแวดล้อมของคนไข้ด้วย การสอนศาสนาที่จะให้ได้ผลจริง ๆ ผู้สอนจะต้องมีความรอบรู้ในหลักการต่างๆดังที่กล่าวมานี้ การ

ที่จะให้ผู้สอนมีความชำนาญในด้านต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้  
 แน่ละ ถ้าผู้สอนมีความรู้แต่เพียงจากการอ่านหนังสือ  
 ธรรมดาของคนคนหนึ่งเขียน หรือเที่ยวฟังปาฐกถา เก็บ  
 ความรู้จากที่นั่นบ้างที่นั่นบ้าง โดยที่สุดแม้ว่าผู้สอนจะมี  
 ความรู้แตกฉานในพระไตรปิฎกก็ตาม แต่ถ้าผู้สอนมี  
 ความรู้เพียงเท่าที่กล่าวมานี้ ข้าพเจ้าเชื่อแน่ว่า การสอน  
 ศาสนาจะยังไม่ได้ผลเท่าที่ควร

เพราะฉะนั้น ท่านจะเห็นว่า การที่จะมีความรู้ใน  
 หลักการต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาในตอนแรกนั้น ผู้สอนจะ  
 ต้องได้คลุกคลีกับคนที่สอน สมมติว่าเราจะสอนคนที่  
 มีนิสัยโกรธง่ายให้เลิกจากนิสัยอันนี้ ผู้สอนจะต้องเคย  
 ทำการสอนคนประเภทนี้มามาก เหมือนกับนายแพทย์  
 จะต้องศึกษาเรื่องโรคจากคนไข้ ศึกษาวิธีการรักษาจากคน  
 ไข้ด้วย จนกระทั่งมีความรู้และความชำนาญ ข้อนั้นฉันใด  
 ผู้ที่จะสามารถสอนคนให้เลิกจากนิสัยโกรธง่าย หรือ  
 ให้หายจากโทษะ ให้หายจากนิสัยอำมหิตอะไรเหล่านี้  
 เป็นต้น ผู้สอนจะต้องทำการศึกษากับคนประเภทนี้  
 มาอย่างละเอียด ศึกษาจากคนจริงๆ ไม่ใช่ศึกษาแต่เพียง

จากตำรา และต้องมีผลงานแสดงให้เห็นว่าเคยช่วยแก้  
ปัญหาให้กับบุคคลเหล่านั้นได้ผลมากแล้ว อย่างนั้นจึงจะ  
เรียกได้ว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถในทางนั้นจริงๆ

แต่จากตัวอย่างของการสอนศาสนาที่มีแพร่หลาย  
อยู่ในเวลานี้ ส่วนมากจะไม่ผิดอะไรกับการแจกยากลาง  
บ้าน เพราะผู้สอนส่วนมากไม่ได้ศึกษาชีวิตของผู้ที่จะรับ  
การสอนอย่างละเอียด และไม่เคยทำการวิจัยเกี่ยวกับ  
เรื่องที่จะสอนมาอย่างชนิดที่เรียกว่ารู้อย่างแท้จริง และ  
ส่วนมากก็ใช้วิธีเรียกคนมาฟังพร้อมๆกัน ซึ่งคนเหล่านั้น  
มีสิ่งแวดล้อม มีการศึกษามีความจำเป็นและพื้นจิตใจ  
ต่างกัน แต่แล้วก็ต้องมาฟังเรื่องเดียวกันในเวลาเดียวกัน  
เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่าเหมือนกับการแจกยา  
กลางบ้าน การสอนแบบนี้ผิดจากหลักการของพระพุทธ-  
เจ้าโดยสิ้นเชิง เพราะตามวิธีการของพระพุทธเจ้านั้น  
เมื่อพระองค์จะเสด็จไปเทศนาสั่งสอนใคร พระองค์ได้  
ศึกษาคนคนนั้นมาอย่างละเอียดแล้ว และแม้จะเป็นการ  
ทรงเทศนาต่อหน้าคนเป็นจำนวนมากมาย พระองค์ก็  
ทรงมีจุดหมายอยู่ที่คนใดคนหนึ่ง และทรงมุ่งที่จะให้คน

คนนั้นได้สำเร็จมรรคผล หรือได้รับประโยชน์จริง ๆ ส่วนคนอื่นเป็นเพียงผลพลอยได้ ในเมื่อคนเหล่านั้นมีความรู้หรือมีสิ่งแวดล้อมคล้าย ๆ กันกับคนที่พระองค์ทรงมุ่งหมาย

จริงอยู่ การสอนของพระองค์มีบ่อยครั้งที่พระองค์ทรงหวังผลแก่คนเป็นจำนวนมาก ด้วยการทรงเทศนาเพียงครั้งเดียว ซึ่งสามารถที่จะทำให้คนส่วนใหญ่หรือเกือบจะทั้งหมดที่กำลังฟังอยู่นั้นได้รับผลกันอย่างทั่วถึง การทรงเทศนาในลักษณะเช่นนี้มีบ่อยครั้งก็จริง แต่ถึงกระนั้นก็อย่าลืมนึกว่า พระองค์ทรงมีจุดมุ่งหมายแน่นอนว่า คราวนี้ต้องการจะให้เกิดผลอะไร และในเมื่อพระองค์ทรงมุ่งจะให้ เป็นผลแก่คนหมู่มาก พระพุทธเจ้าก็จะทรงเทศนาชนิดหว่านข้าวกล้าไปทั่ว ๆ ผืนแผ่นดินที่จะปลูกข้าว และนั่นย่อมหมายความว่าพระพุทธองค์ได้ทรงเตรียมพื้นที่นาเหล่านั้นเอาไว้ดีแล้ว เพราะฉะนั้น ข้าวที่หว่านลงไปส่วนมากจึงเกิดขึ้นเป็นต้นข้าว ผู้ที่จะสามารถพูดให้เกิดผลแก่คนหมู่มากในเวลาเดียวกัน จะต้องเป็นคนที่มีความสามารถเป็นพิเศษจริง ๆ และนั่น

ย่อหมายความว่า จะต้องรู้จักพื้นของคนกลุ่มใหญ่ที่กำลัง  
 พังอยู่ และสามารถที่จะใช้คำพูดชนิดที่คนทั่ว ๆ ไปฟัง  
 แล้วเข้าใจ และได้รับประโยชน์กันอย่างทั่วถึง

แต่อย่างไรก็ดี คนที่จะสามารถสอนศาสนาในที่  
 ประชุมอย่างได้ผลนั้น จะต้องเป็นคนที่เคยสอนเฉพาะ  
 รายได้ผลมามากแล้ว เหมือนอย่างในวงการแพทย์ แพทย์  
 คนใดถ้าเคยรักษาคนไข้ประเภทท้องเสียปวดท้องลงท้อง  
 อะไรทำนองนี้ได้ผลเฉพาะรายมามากแล้ว ต่อมาในภาย  
 หลัง ก็สามารถที่จะกำหนดวิธีการรักษา และปรุ้งยาเป็น  
 จำนวนมาก ๆ เพื่อให้คนทั่ว ๆ ไปสามารถใช้ได้เอง  
 อย่างประเภทยาประจำบ้าน ซึ่งที่ขุดยานันแพทย์จะ  
 บอกอาการของโรคและวิธีใช้ยา ซึ่งคนไข้สามารถใช้  
 รักษาตัวเองได้ แต่ถึงกระนั้นเราก็ไม่ควรจะลืมนึกว่าคนไข้  
 ที่จะสามารถรักษาตัวเองได้เช่นนี้ ก็ต่อเมื่อโรคนั้นเป็น  
 ไม่มาก และไม่ใช่วโรคชนิดร้ายแรง

ข้าพเจ้าปรารถนามานานแล้วที่จะเห็นวิธีการสอน  
 ทางพระพุทธศาสนา มีหลักการโดยส่วนใหญ่เหมือนกัน  
 ในวงการแพทย์ แต่ข้าพเจ้าคิดว่าหลักการเหล่านี้เห็นจะ

ยังอีกนาน กว่าทางคณะสงฆ์ส่วนใหญ่จะนำเอาหลักการ  
 ฐึ้ไปใช้ได้ เพราะไม่ว่าที่ไหนการสอนศาสนาก็ยังคงใช้  
 ระบบเก่าอย่างที่เคยเห็นกันตามโบสถ์ หรือตามศาลาวัด  
 หรือแม้ในที่บางแห่งจะจัดออกมาในรูปทันสมัย เช่นมี  
 การแสดงปาฐกถาใช้คำพูดง่าย ๆ อะไรทำนองนี้ก็ตาม  
 ก็ยังไม่พ้นไปจากวิธีการแบบแจกยากกลางบ้านนั่นเอง  
 ข้าพเจ้าคิดว่า ถ้าเมื่อใดผู้สอนศาสนาจะกล้ารับผิดชอบ  
 ในผลงาน และมีการศึกษาค้นคว้าเรื่องแต่ละแขนงให้มึ  
 ความรู้เชี่ยวชาญจริง ๆ พร้อมทั้งได้เคยทำการสอนผู้  
 มารับการอบรมแต่ละรายมาเป็นจำนวนมาก ซึ่งถ้าหาก  
 ว่ายังไม่ไ้ผล ก็จะต้องทำการวิจัยกันอย่างกว้างขวาง  
 เมื่อใดวงการพระพุทธศาสนาใช้ระบบดังที่กล่าวมานี้ เมื่อ  
 นั้น พระพุทธศาสนาจึงจะมีประโยชน์ต่อสังคมอย่างแท้  
 จริง คนทั้งหลายจะไม่เบียดต่อการศึกษาและการปฏิบัติ  
 ในทางศาสนา และถ้าหากหลักการอันนี้แพร่หลายไป  
 มาก เราก็คงจะได้เห็นความสำเร็จรูปที่เตรียมเอาไว้หลาย  
 ประเภท เพื่อให้เหมาะแก่คนใช้จริง ๆ เช่นปลุชนทุกคน  
 ย่อมจะต้องมีความโกรธเป็นธรรมดา ซึ่งบางคนก็ร้ายแต่

บางคนก็ไม่ร้าย บางคนก็โกรธง่ายหายเร็ว แต่บางคนก็โกรธง่ายหายช้า บางคนเรื่องอย่างนั้นจึงจะทำให้โกรธ แต่ถ้าเรื่องอย่างนั้นแล้วไม่โกรธ เฉพาะโรคอย่างเดียวคือความโกรธเท่านั้น ถ้าหากศึกษาจากคน เราก็คงจะพบถึงความแตกต่าง และความเหมือนกันหลายอย่างหลายชนิด แต่แล้วในที่สุด ผู้ที่มีประสบการณ์ในทางนี้มามาก ก็สามารถที่จะกำหนดวิธีการรักษา กล่าวคือให้คำแนะนำในอันที่จะระงับความโกรธออกมาหลายรูปหลายแบบ และด้วยหลักการเหล่านั้นเอง เราก็จะเห็นหนังสือเล่มเล็กๆ สำหรับอ่านในระยะสั้น ๆ เพื่อป้องกันมิให้คนอ่านเบื่อ และไม่ต้องเสียเวลามาก ซึ่งแต่ละเรื่องผู้สอนจะเป็นคนกำหนดให้อ่าน โดยนัยนี้ ผู้ป่วยก็จะได้ยาที่เหมาะสมแก่โรคของเขาจริง ๆ

หลักการเผยแพร่พระพุทธศาสนา ดังที่ข้าพเจ้าได้สาธยายมาให้ดูโดยสังเขปนี้ ท่านจะเห็นว่าป็นงานใหญ่มาก แต่ก็ป็นงานน่าส่งเสริม และจำป็นแก่สังคมอย่างยิ่ง หนังสือวิชิชนะความโกรธดั่งที่ข้าพเจ้าเขียนมานี้ เป็นเพียงผลงานหยาบ ๆ จากการวิจัยของข้าพเจ้า

มีค่าเป็นเพียงยาอย่างธรรมดาชนิดหนึ่ง สำหรับที่จะนำไปแก้ไขในเรื่องความโกรธ เป็นตัวยาสำเร็จรูปที่ลองทำขึ้นมา จากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าเคยใช้ได้ผลมาแล้ว แต่ก็ขอได้โปรดเข้าใจว่า เฉพาะในเรื่องที่จะขจัดความโกรธหรือบรรเทาความโกรธให้น้อยลงนั้น ก็มีหลักการและวิธีการอีกมากมาย หนังสือเล่มนี้เป็นเพียงหนังสือตัวอย่างอันเล็กน้อย ซึ่งบางคนอาจจะใช้ได้ผล แต่บางคนแม้จะอ่านจนจบตั้งหลายเที่ยวก็อาจจะไม่ได้ผลเลยก็ได้ ซึ่งถ้าเป็นเช่นนั้นก็หมายความว่า ยานานานี้ไม่เหมาะแก่ท่าน ต้องใช้ยาอีกขนานหนึ่ง และถ้าหากข้าพเจ้ามีเวลาพอ ข้าพเจ้าก็จะพยายามผลิตหนังสืออันเป็นเสมือนหนึ่งยาสำเร็จรูปที่ผู้อ่านจะนำไปใช้ได้ผล และไม่ต้องเสียเวลามากเช่นนี้อีกในโอกาสต่อไป

พร รัตนสุวรรณ

๑๐ ธันวาคม ๒๕๑๒

สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ (ชั่วคราว)

๔๗/๒ ถนนสามเสน บางลำพู กรุงเทพมหานคร

โทร. ๒๔๒๒๐๒๕ เข้าตรอกข้างร้านตัดเสื้อมิตรชาย

ซึ่งอยู่ใกล้ ๆ กับถนนลำพู ทางเข้าวัดสังเวช ฯ

หมายเหตุ :— หนังสือเล่มนี้ได้พิมพ์มาหลายครั้งแล้ว แต่ไม่ได้ทำสถิติไว้ แต่เข้าใจว่าจนถึงบัดนี้คงจะเป็นจำนวนหมื่นเล่มแล้ว

# วิธีชนะความโกรธ



คนที่จะรู้สึกขงว่าความโกรธเป็นสิ่งที่ไม่ดี ก็คือคนที่มีความโกรธเกิดขึ้นบ่อย ๆ ในทำนองเดียวกับคนที่ขงว่าความเจ็บป่วยทรมานอย่างไร ก็คือคนที่เป็นคนป่วย เพราะฉะนั้นเราต้องเข้าใจอย่างหนึ่งว่า คนที่มีโทสะเกิดขึ้นบ่อย ๆ ไม่ใช่ว่าเขาอยากจะให้มันเกิด แต่เป็นเพราะเขาช่วยตัวเองไม่ได้เหมือนคนป่วย ถ้ายังป่วยบ่อย ๆ เขาก็ยังจะรู้สึกว่ ทำอย่างไรเขาจึงจะพ้นไปจากความทุกข์ทรมานอันนั้นได้ และทุกคนก็ทราบดีว่าคนป่วยส่วนมากช่วยตัวเองไม่ได้ แม้คนป่วยบางคนจะเป็นหมอยอยู่แล้วก็ตาม ก็ยังต้องขอให้หมอคคนอื่นช่วยรักษาให้ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงใคร่ที่จะแนะนำคนที่อยู่ใกล้ ๆ คนที่มีอารมณ์ฉุนเฉียวโกรธง่ายอะอะต้งต้งบ่อย ๆ นั้น ขอให้เห็นใจคนประเภทนี้ เขาเป็นคนไม่สบาย ไม่ใช่คนปกติ เขาเป็นคนป่วยในทางจิต ขงคนที่อยู่ใกล้ก็จะต้องให้

อกัย จะต้องไม่ถือโทษ จะต้องไม่โกรธตอบ อย่าไป  
 ต่อว่าในทำนองว่า “ทำไมคุณจึงเป็นคนอย่างนี้” อะไร  
 ทำนองนี้ เป็นต้น ก็คนที่กำลังป่วยอยู่จะมีใครบ้างที่ใจ  
 ไม่ไส้ระกำไปต่อว่าในทำนองว่า “มัวแต่เจ็บอยู่ได้ไม่  
 รู้จักหาย” มีคนป่วยคนไหนบ้าง เมื่อเขาได้ยินได้ฟังแล้ว  
 จะไม่น้อยใจ จะไม่รู้สึกละอายใจ เพราะตัวเขาเองย่อมรู้  
 อยู่แก่ใจว่า เขาอยากจะหายให้เร็วที่สุด แต่เป็นเพราะ  
 โรคมันไม่ยอมหาย เขาไม่รู้จะทำอย่างไร คนป่วยทาง  
 ร่างกายเราเข้าใจง่ายและส่วนมากก็เห็นใจกัน และคนที่  
 อยู่ข้างเคียงทุกคน ก็พยายามเอาใจคอยระมัดระวังของ  
 แสงทั้งในทางร่างกายและจิตใจ และถ้าหากคนไหนเอา  
 ของแสงให้คนไข้รับประทาน พุดหรือแสดงกิริยาที่ทำ  
 ให้คนไข้แสงใจ เราต้องถือว่าคนนั้นเป็นคนใจร้าย  
 ใจดำ มีเจตนาไม่ดีต่อคนป่วย ในทำนองเดียวกันถ้าใน  
 บ้านเรามีคนซึ่งมีนิสัยโกรธง่ายอะอะตึงตังง่าย และเรา  
 ก็อยู่ใกล้เคียง แต่ไม่รู้ว่าเขาเป็นคนป่วย คิดว่าเขาเป็น  
 คนปกติ หรือคิดว่าเขาเป็นคนไม่ดี และเราไม่แสดง  
 ความเห็นใจ เขาโมโหมา เราก็มโหไป ถ้าอย่างนั้นแล้ว  
 ไม่มีทางที่จะแก้ไขกันได้

อันที่จริงคนที่เกิดโมโหง่าย คือคนไม่สบาย เขา  
 เป็นไข้ในทางจิตใจ ถ้าหากเราปรารถนาที่จะแก้นิสัยคน  
 ประเภทนี้ เราจะต้องเป็นคนใจเย็น เขายังมีโมโหมาก  
 เท่าไร เราก็ต้องใจเย็นมากเท่านั้น จึงจะแก้ปัญหาอันนี้  
 ได้ แต่ว่าเรื่องอย่างนี้คนส่วนมากไม่มีใครทำได้ เพราะ  
 ทุกคนก็เป็นคนป่วย เมื่อเห็นคนอื่นเกิดโมโหใส่หน้าเรา  
 เราก็ต้องเกิดโมโหบ้าง เพราะฉะนั้นการแก้ปัญหาที่ว่านี้  
 โดยวิธีที่หวังจะให้คนที่อยู่ด้วย หรือคนที่ทำงานด้วยเป็น  
 คนใจเย็นนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ หรือถ้าหากจะเป็น  
 ไปได้ ก็เป็นไปได้ยากมาก เพราะว่ามีคนมากที่จะใจ  
 เย็นอยู่ได้ ในเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งเกิดโทสะบ่อย ๆ ซึ่งไม่ว่า  
 จะเป็นการเกิดโทสะเฉพาะเกี่ยวกับตัวเขา หรือเกี่ยวกับ  
 คนอื่นก็ตาม ฉะนั้น ถ้าใครมาพูดเกรี้ยวกราดแสดงโทสะ  
 ใส่หน้าเรา น้อยคนนักที่จะอดโทสะไว้ได้ เพราะทุกคน  
 เป็นคนป่วยเหมือนกัน เพราะฉะนั้นถ้าหากว่าจะมีใคร  
 สักคนหนึ่งเป็นคนใจเย็นเข้มขันเบิกบานอยู่เสมอ แม้  
 ว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะรุนแรงต่อเขาอย่างไร คน ๆ นั้นก็ไม่  
 โกรธตอบ แสดงความขี้มแย้มแจ่มใสตลอดเวลา ถ้าใคร

ได้คนอย่างนั้นเป็นเพื่อน เป็นผู้ร่วมงาน เป็นสามี เป็นภรรยา ต้องนับว่าบุคคลคนนั้นเป็นผู้มีบุญอย่างมาก และคนที่ใจเย็นเช่นนั้นได้ต้องนับว่าเป็นคนพิเศษ เป็นบุคคลที่หาได้ยากในโลก

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า คนที่ซึ่งว่าความโกรธ เป็นสิ่งที่ไม่ดี ก็คือคนที่โกรธบ่อย ๆ เพราะความโกรธทำให้เขาเสียหายอย่างไร ทำให้เกิดความเดือดร้อนอย่างไร เขารู้ดี เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงขอแนะนำเสียก่อนว่า เราอย่าไปตำหนิคนที่โกรธบ่อย ๆ ต้องพยายามคิดว่า เขาเป็นคนที่ป่วยที่เราจะต้องเห็นใจ แต่ถ้าหากเราทำไม่ได้ ก็ขอให้เข้าใจว่า เขาก็เป็นคนที่ป่วยเหมือนเราเหมือนกัน ถ้าหากบรรดาบุคคลที่เกิดโทสะบ่อย ๆ จะพึงสำนึกความจริงข้อนี้ได้ ก็จะเป็นวิธีแก้ปัญหาในเรื่องนี้ได้อย่างหนึ่ง และเป็นวิธีที่จะต้องใช้ก่อนวิธีอื่น และการที่จะนำเอาวิธีนี้มาใช้กับตัวเองก็คือ เมื่อเห็นใครเกิดโทสะซึ่งจะเกี่ยวข้องกับเราหรือไม่ก็ตาม เราต้องพยายามคิดให้เห็นว่า เขาเป็นคนที่ป่วย จึงพยายามคิดให้ได้ ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว การที่จะแก้ไขตัวเอง หรือแก้ไขคนอื่นจะไม่มีทางทำได้เลย

อนึ่ง สมมติว่าเราคิดได้ว่า คนที่เกิดโทสะบ่อย ๆ นั้นคือคนป่วย และมีความรู้สึกเห็นใจเกิดขึ้นแล้ว ในขั้นต่อมาต้องพิจารณาที่ตนเองว่า เวลาที่เราเกิดโทสะก็ คงจะเป็นแบบเดียวกับเขานั่นเอง เขาก็ป่วยเราก็บป่วย เราเป็นโรคอย่างเดียวกัน จะแตกต่างกันก็แต่เพียงว่าใครป่วยมากกว่ากันเท่านั้น การที่ข้าพเจ้าแนะนำให้เกิดอย่างนี้ ทงหนักเพื่อต้องการที่จะให้คนป่วยด้วยโรคนี้เกิดความเห็นใจ เกิดความเมตตาปรานี เพราะด้วยที่แก้โรคนี้ ซึ่งเป็นตัวยาที่มีประสิทธิภาพ ก็คือความเห็นใจกัน และความเมตตาปรานีต่อกัน ขอให้ท่านนึกถึงตัวอย่าง ๆ นี้ พ่อแม่ย่อมจะมีความเมตตาปรานีต่อลูก และเห็นใจลูก อยู่เสมอ เพราะจะเน้นความผิดที่ลูกกระทำ ขอให้สังเกตดูว่า พ่อแม่ให้อภัยอยู่เสมอ กล่าวคือไม่ทำให้พ่อแม่โกรธ เว้นไว้แต่ว่าการกระทำของลูกอันนั้น จะเป็นที่ขัดใจหรือ เป็นจุดที่ก่อให้เกิดความเดือดดาลอย่างมาก แต่ถึงกระนั้น เราก็จะพบว่าพ่อแม่ที่มีความเมตตาปรานีสูง และมีความคิดลึกซึ้งก็มักจะให้อภัยได้อีก และในระหว่างเพื่อนกับ

เพื่อนหรือในระหว่างพี่น้องด้วยกัน เราก็จะสังเกตเห็นตัวอย่างอันนี้ได้ชัด กล่าวคือ การกระทำอย่างเดียวกัน ซึ่งถ้าคนอื่นมากระทำต่อเรา เราโกรธ แต่ถ้าเป็นบุคคลที่เรารักและหวังดี บางทีแทนที่เราจะโกรธเรากลับหัวเราะชอบใจ ทุกคนย่อมเคยเห็นเด็กทารกที่กำลังซ่างพูด ซึ่งถ้ามีใครไปขัดใจไม่ว่าผู้นั้นจะเป็น พ่อเป็นแม่ หรือเป็นพี่ของเขาก็ตาม เขาก็โกรธ และมักแสดงกิริยาหรือคำพูดที่ไม่ดีออกมา แต่ว่าแทนที่พ่อแม่หรือพี่ของเขาจะโกรธตรงกันข้ามบางทีเรากลับพบว่าเขาหัวเราะชอบใจ และก็แหย่ให้เด็กคนนั้นเกิดโทสะอีกแล้วก็หัวเราะกัน ทำไมเหตุการณ์อย่างนี้จึงทำได้ ทั้งนี้ไม่ใช่อะไร เป็นเพราะพ่อแม่หรือพี่ของเขามีความรัก มีความเมตตาปราณีสูง และอีกประการหนึ่ง ก็เพราะคิดว่าเขาเป็นเด็กไร้เดียงสา และเด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เรายั่วให้โกรธ ประเดี๋ยวเดียวความโกรธก็หาย เราซึ่งเป็นผู้ใหญ่ไม่ถือ ก็เพราะความเอ็นดูและคิดว่าเขาเป็นเด็ก

จากตัวอย่างของเด็กที่ข้าพเจ้าเล่าให้ฟังนี้ ท่านจะแลเห็นว่า ตัวยาคัญที่จะระงับความโกรธของเราได้

ก็คือความเมตตาปรานีและความเอ็นดู เพราะคิดว่าเขาเป็นเด็ก ขอให้สังเกตคำที่ว่า “เพราะคิดว่าเขาเป็นเด็ก” คนทั้งหลายไม่ถือในเรื่องเด็ก ก็เพราะเขาไม่เอาตัวเองเข้าไปเปรียบเทียบกับเด็กว่าเป็นคนชั้นเดียวกัน เรารู้สึกโดยอัตโนมัติทีเดียวว่าเขาเด็ก เราผู้ใหญ่ เราจะทำอย่างเด็กไม่ได้ สำหรับในกรณีของผู้ใหญ่ คนส่วนมากไม่ได้เอาหลักอันนี้ไปใช้กับตัวเอง ส่วนมากเรารู้สึกกับเราเหมือนกัน ตราค่าเป็นคนชั้นเดียวกัน โดยไม่รู้สึกรู้สักตัว ขอให้สังเกตว่า เด็กกับเด็กเล่นกันไปเล่นกันมา ประเดี๋ยวก็ทะเลาะกัน แม้ด้วยเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ซึ่งไม่น่าจะทะเลาะกันเลย การที่เด็กกับเด็กทะเลาะกันง่ายก็เพราะต่างฝ่ายต่างตราค่าตัวเองเท่ากัน ผู้ใหญ่ไม่โกรธเด็กก็เพราะผู้ใหญ่ตราค่าสูงกว่าเด็กมาก ในทำนองเดียวกันบุคคลที่เป็นผู้ดี ซึ่งข้าพเจ้าหมายความว่า เป็นผู้ดีโดยภูมิธรรม ไม่ใช่โดยยศศักดิ์อำนาจ ผู้ดีที่มีความสำคัญในตัวเองว่าเป็นผู้ดีอยู่เสมอ นั้น ถ้ามีบุคคลอื่นมากกล่าวหาหาหยาบหรือแสดงกิริยาหยาบอย่างไรก็ตาม ส่วนมากเขาก็จะไม่โกรธ เพราะความรู้สึกในใจมันจะบอกว่า เรา

อยู่อีกฐานะหนึ่ง ซึ่งจะทำอะไรเหมือนกับเขาไม่ได้  
 สมมติว่าเราไปเหย่ลิงที่เขาดินให้มันโกรธ และเราก็  
 โกรธบ้าง ในเมื่อลิงมันตะคอกหรือแสดงกิริยาหยาบคาย  
 ต่อเรา นั้นย่อมหมายความว่า เรามีฐานะเท่ากับลิง  
 แต่ข้าพเจ้าไม่เคยเห็นใครแสดงอาการโกรธตอบลิง นอก  
 จากลิงมันจะมากัดเท่านั้น ซึ่งในกรณีหลังนี้เป็นอีก  
 ปัญหาหนึ่ง เพราะฉะนั้นขอให้สังเกตให้ดีว่า การที่  
 บุคคลบางคนไม่โกรธตอบต่อใคร ๆ นั้น เพราะเขาคำ  
 เขาถูกและตีราคาคนนั้นถูก ภาสิตโบราณมีอยู่ว่า “อย่า  
 เอาพิมเสนไปแลกกับเกลือ” เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึง  
 ให้คำแนะนำว่า เมื่อเห็นใครเขาแสดงกิริยาโกรธเคือง  
 ใส่หน้าเรา หรือใส่หน้าใครก็ตาม ถ้าหากเราจะพยายาม  
 คิดให้เกิดความรู้สึกขึ้นมาจริง ๆ ว่าเขาคือคนป่วย นั่นก็  
 เท่ากับคิดว่าเขาเป็นเด็ก หรือคิดว่า เขาคคนละชั้นกับเรา  
 ซึ่งเราไม่ควรจะแสดงกิริยา หรือแสดงความรู้สึกเหมือน  
 เขา และพร้อมกันนั้น ถ้าหากเราเป็นคนมีนิสัยประกอบ  
 ไปด้วยความเมตตากรุณา ความเห็นใจก็จะเกิดขึ้น และ  
 แล้วเราก็ให้อภัยแก่เขาได้ หลักอันนี้สำคัญมาก อันที่จริง

ตัวอย่างในเรื่องนี้เราเห็นกันอยู่เสมอ แต่เนื่องจากเรา  
 ๕  
 ทงหลายไม่ค่อยจะได้หยิบขึ้นมาพิจารณา เพราะฉะนั้น  
 ๕  
 จึงไม่รู้จักวิธีที่จะระงับความโกรธ

แต่อย่างไรก็ดี การที่เราจะมองให้เห็นว่าคนที่  
 โกรธง่ายเป็นคนป่วยนั้น เป็นสิ่งที่ยากมาก ๕๕  
 เราเองก็เป็นคนป่วย ความจริงเราควรที่จะเข้าใจในเรื่องนี้  
 ๕  
 ง่าย แต่กลับไม่ค่อยเข้าใจกัน อันนี้มันขึ้นอยู่กับเหตุที่  
 สำคัญอันหนึ่งคือ ปมเชื่อง คนโดยมากมักจะมีความรู้สึก  
 ๕  
 ว่าตัวเองดีกว่าคนอื่น หรืออย่างน้อยที่สุดก็มักจะมี ความ  
 ๕  
 รู้สึกแต่เพียงว่าเขากับเราเสมอกัน แต่ถ้าหากรู้สึก ว่า  
 เราดีกว่าเขา ก็ย่อมจะเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ไม่มี  
 ๕  
 ความภูมิใจในตัวเอง ถ้าเราสอบได้ที่หนึ่ง แต่ละทุกคน  
 ๕  
 ย่อมสบายใจหรือดีใจมาก ถ้ายิ่งชนะคนอื่นได้มากเท่าไร  
 ๕  
 ก็ยิ่งดีใจมากเท่านั้น ความรู้สึกที่ว่า เราดีกว่าคนอื่น  
 ๕  
 มันเป็นความรู้สึกที่ทำให้เราสบายใจ และทุกคนต้อง  
 ๕  
 การความสบายใจ เพราะฉะนั้นจึงอยากที่จะรักษาความ  
 ๕  
 รู้สึกอันนี้ไว้เสมอ การที่เราไม่สามารถที่จะคิดได้ว่าคน  
 ๕  
 ที่โกรธง่ายคือคนป่วยนั้น เป็นเพราะมันขัดกับปมเชื่อง

อันนี้ เพราะในเมื่อเรารู้สึกว่าคน ๆ นั้นเขามีอะไรดีกว่าเรา ในเมื่อเราเข้าไปใกล้คนประเภทนี้ ก็มักจะทำให้เราเกิดความไม่สบายใจ หรือไม่ก็ทำให้เราไม่ค่อยจะร่าเริง เพราะฉะนั้นถ้าหากเราคิดว่าเขาเป็นคนไม่ดี ถึงแม้ในขณะนั้นจะไม่บอกกับใครว่าตัวเองเป็นคนดี หรืออาจจะไม่รู้สึกเสียด้วยซ้ำไปว่าตัวเองเป็นคนดีกว่าเขาก็ตาม แต่ในขณะที่เรานึกว่าเขาไม่ดี ซึ่งเป็นความคิดที่ออกมาจากความรู้สึกในส่วนลึกที่ไม่อยากจะเห็นคนอื่นดีกว่าตนเองนั้น มันทำให้เรารู้สึกสบายใจ ความรู้สึกในทำนองนี้มีด้วยกันทุกคน และคนที่มีความดีมากที่สุด ก็คือ คนที่แสดงความอิจฉาริษยาออกมาเสมอในเมื่อเห็นคนอื่นได้ดี และทุกครั้งจะตืออกดีใจ ถ้าเห็นคนอื่นทำอะไรผิด หรือมีเรื่องเสียหายอะไรเกิดขึ้น แต่สำหรับผู้ที่มีความรู้สึกอยากจะเด่นกว่าคนอื่นน้อย การแสดงกิริยาเยี่ยงคนขี้อิจฉาริษยานั้นจะไม่มี เพราะฉะนั้นปัญหาสำคัญจึงมาติดอยู่ตรงนี้ ถ้าเราคิดว่าเขาเป็นคนบ่วย ก็หมายความว่าเรายอมรับว่าเขายังเป็นคนดีอยู่ และถ้าหากคน ๆ นั้นโดยปกติเขาก็มีอะไรเหนือเราอยู่แล้ว และในจิตใจส่วน

# วิธชนะความโกรธ

๑๑

ลึกไม่ต้องการเห็นเขาเหนือกว่า จะนั้นเมื่อมีโอกาสที่  
เราจะอยู่เหนือเขาบ้าง เช่นในกรณีที่เขาแสดงความ  
โกรธออกมา ซึ่งความรู้สึกส่วนหนึ่งของเราจะบอกว่า  
เขาเป็นคนไม่ดี ตอนนั้นเป็นโอกาสที่เราจะอยู่เหนือเขา  
บ้าง เพราะฉะนั้น ความรู้สึกจากข้างในมันจะสั่งการ  
ออกมาทันทีว่า เขาเป็นคนไม่ดี จะไม่ยอมรับว่าเขาเป็น  
คนป่วย แต่ท่านรู้หรือไม่ว่า เมื่อท่านคิดว่าเขาเป็นคนไม่  
ดี ซึ่งเบนความคิดที่ออกมาจากปมของของตัวเอง และ  
เป็นความคิดที่ไม่รู้จักเห็นใจคนอื่น เป็นความคิดที่ไม่รู้จัก  
มองคนอื่นในแง่ดี ความคิดแบบนั้นเป็นบาป และครั้นแล้ว  
บาปอันนั้นมันก็ให้ผลทันที นั่นก็คือ เมื่อเห็นเขาโกรธ เรา  
ก็จะรู้สึกทันทีว่าเขาเป็นคนไม่ดี และด้วยบาปอันนั้น ก็  
จะทำให้เราเป็นคนไม่ดีไปอีกเหมือนกัน หมายความว่า  
เมื่อใครเขาโกรธเรา เราก็ต้องโกรธเขา เราจะยับยั้งตัว  
เราเองไม่ได้ ครั้นแล้วความทุกข์ ความเสียหายไม่  
อย่างใดอย่างหนึ่งก็จะเกิดขึ้นแก่เรา มันเป็นกรรมชั่วที่  
ให้ผลเห็นทันตา ตัวอย่างเช่นนี้มีอยู่ทั่วไปในสังคม  
แต่ไม่มีใครคิด จึงไม่รู้ความจริง

คนที่ถูกตามใจมาจนเคยตัว จะเอาอะไรมีคนหาให้เสมอ คนประเภทนี้มีปมข้องมาก และอันตรายก็มีมาก เพราะความรู้สึกอันหนึ่งจะฝังใจอยู่เสมอว่า เราต้องอยู่เหนือคนอื่นเสมอ คนประเภทนี้จะคิดได้ยากมากว่า คนที่โกรธคือคนป่วย เพราะการคิดเช่นนั้น มันขัดกับปมข้อง ปมข้องจะไม่ยอมให้คิดอย่างนั้น คนในสังคมส่วนมากมีปมข้องด้วยกันทุกคน เพราะฉะนั้นการที่จะแนะนำให้คิดว่า คนโกรธคือคนป่วยจึงเป็นการยากมาก แต่อย่างไรก็ดี ข้าพเจ้าขอชี้แจงให้ทราบว่าจะถ้าท่านไม่ยอมลดปมข้อง ไม่ยอมคิดว่า คนโกรธคือคนป่วย ท่านก็จะกลายเป็นคนโกรธง่าย แม้ในเรื่องที่ไม่มีเหตุผล ท่านจะยับยั้งอารมณ์ไว้ไม่ได้ และนั่นย่อมหาหมายความว่า ถ้าพื้นสันดานเดิมเป็นคนมีความรุนแรง หรือมีความร้ายกาจอยู่ ความโกรธที่ยังไม่อยู่นี้ มันจะจุดเอาความรุนแรงหรือความร้ายกาจอันนี้ออกมาด้วย และจะยับยั้งไม่อยู่ ผลเสียหายที่จะพึงเกิดขึ้น จะพึงมีอย่างไร ขอให้สังเกตดูจากคนอื่น ขอให้นึกถึงตัวอย่างเปรียบเทียบง่าย ๆ อย่างนี้ สมมติว่าเกิดไฟไหม้ในที่ซึ่งใกล้ถึง

น้ำมัน แนนอน ถึงน้ำมันก็จะระเบิดขึ้นมา ในเมื่อไฟ  
 ที่เกิดเพียงเล็กน้อยนั้นไม่รีบดับเสียในระยะแรก ในทำ  
 นองเดียวกัน คนที่มีความร้ายกาจหรือความโมโหร้าย  
 ซ่อนอยู่ในสันดาน ความโกรธเพียงเล็กน้อยนั้น เมื่อเกิด  
 ขึ้นมาแล้วดับไม่ได้ มันก็จะลุกลามไปดึงเอาความ  
 ร้ายกาจนั้นออกมา และจะยังไม่อยู่ ด้วยเหตุนี้เองเราจึง  
 พบตัวอย่างในทำนองนี้เสมอ เช่นโกรธกันด้วยสาเหตุ  
 เพียงเล็กน้อย แต่แล้วก็ถึงกับฆ่ากันตาย หรือไม่ก็เกิด  
 ความเสียหายในด้านอื่น เช่นข้าวของเสียหายหรือต้อง  
 เสียเงินเสียทอง ต้องถูกออกจากงานอย่างนี้ เป็นต้น  
 ขอให้จำไว้อย่างหนึ่งว่า คนที่ไม่ยอมคิดว่าคนโกรธ คือ  
 คนป่วย ซึ่งเป็นบทฝึกหัดที่จะทำให้ตัวเองเป็นคนใจเย็น  
 ถ้าไม่ยอมคิดอย่างนี้เสียบ้าง ท่านจะไม่มีทางระงับนิสัย  
 โทสะได้

สมมติว่าเราเป็นผู้ปกครองคน และต้องรับผิดชอบ  
 ชอบต่องานหลายอย่าง ถ้าคนที่อยู่ภายใต้การบังคับ  
 บัญชา ทำอะไรไม่ถูกใจ แล้วท่านก็เกิดโมโห บางที  
 เรื่องเพียงเล็กน้อยก็ด่าเขาเสียมากมาย จนทำให้คนที่

อยู่ภายใต้บังคับบัญชาชั้น รู้สึกเอือมระอาไม่อยากจะทำงานด้วย และส่วนมากถ้าหัวหน้าเป็นเช่นนี้ ลูกน้องก็มักจะเกลียดชัง ไม่อยากจะร่วมมือทำงานด้วย แต่ที่เขาจำเป็นต้องทำก็เพราะยังไม่มีทางไป จึงจำใจต้องทนอยู่ สมมติว่าเราเป็นหัวหน้าที่มีลูกน้องแบบนี้ งานในหน้าที่จะเจริญเท่าที่ควรไม่ได้ เพราะงานทุกอย่างต้องอาศัยกัน ในเมื่อคนที่ทำงานด้วย ไม่มีกำลังใจทำงาน งานจะก้าวหน้าได้อย่างไร ความเสียหายในจุดนี้ บุคคลที่เป็นหัวหน้าบางคนมักจะมองข้าม และที่มองข้าม ก็เพราะปมเชื้องในตัวเองทำให้ไม่มีความเห็นใจในลูกน้อง การให้อภัยจึงมีไม่ได้

อย่าลืมนะว่า ในเรื่องงานในความรับผิดชอบของตัวเอง ไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร บุคคลที่เป็นนายเหนือเราขึ้นไป เขาย่อมจะมองเห็นความบกพร่อง และนั่นย่อมหมายความว่าความถึงว่าเราจะเลื่อนฐานะของเราไปให้สูงได้ยาก และในเมื่อลูกน้องส่วนมากเกลียดชังเรา เราผู้เป็นหัวหน้าก็จะไม่ค่อยมีความสุข เพราะตกอยู่ในท่ามกลางบุคคลที่มีความรู้สึกไม่เป็นมิตร แต่มันก็ช่างเป็นเคราะห์กรรมของ

## วิชฺชนะความโกรธ

๑๕

บุคคลที่บ่มเชื่องเกือบจะทุกคน กล่าวคือ มองไม่เห็น  
ความบกพร่องในตัวเอง คอยแต่จะนินทาตัวเองยังด้อย  
เสมอ บาปกรรมอันนี้ต้องตามสนองคน ๆ หนึ่งอยู่ตลอด  
เวลา แต่เขาไม่รู้สึกรู้สีกว่า กล่าวคือ นอกจากจะทำให้เกิด  
ความเสียหายในหน้าที่การงานดังที่กล่าวมาแล้ว ตัวบุ  
คคลที่เป็นหัวหน้านั้น ก็จะเป็นผู้มอญมอญเสียไม่ได้ เพราะ  
ฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงขอแนะนำว่า ถ้าเห็นใครเขาแสดง  
ความโกรธ จะเป็นการแสดงต่อเรา หรือต่อบุคคลอื่น  
โดยไม่เกี่ยวข้องกับตัวเราก็ดำรง ต้องพยายามหัดมองให้  
ได้ว่า เขาคือคนบวย

สมมติว่า ท่านปฏิบัติในข้อนี้ได้แล้ว ชนต่อมา  
ก็คือให้นำมาเปรียบเทียบกับตัวเอง เมื่อเราเข้าใจเรื่อง  
ของคนอื่นในไม่ช้าก็จะเข้าใจเรื่องของตัวเอง กล่าวคือ  
จะเกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า การที่เราเกิดโมโหบ่อย ๆ ก็  
เพราะเราเป็นคนบวยเหมือนกับเขานั่นเอง เมื่อท่านรู้  
สึกตัวได้เช่นนั้นแล้ว การแก้ไขนิสัยของตัวเองในเรื่อง  
ขโมโหนั้น ก็นับว่าเราได้แก้ไขมาแล้วอย่างน้อยก็ครั้ง  
หนึ่ง และการที่จะแก้ต่อไปก็เป็นเรื่องที่ไม่หนักแล้ว

แต่ถ้าท่านยังไม่รู้สึกว่าคุณเป็นคนบ่วย เพราะท่านไม่สามารถที่จะมองเห็นว่า คนอื่นที่เกิดโทสะบ่อย ๆ นั้นคือคนบ่วย ซึ่งหมายความว่า เรายังไม่ยอมรับว่าความจริงเราก็เป็นคนไม่ดีเหมือนกัน ถ้าท่านรู้สึกว่าคุณโกรธคือคนบ่วย ก็หมายถึงว่าท่านเห็นใจเขาแล้ว และท่านยอมรับแล้วว่า เขายังเป็นคนดีอยู่ และแล้วท่านก็จะไม่โกรธเขา เพราะท่านไม่ได้แสดงปมเชิงออกมา อันนี้จะ เป็นจุดสำคัญจุดแรกของการแก้ไขปัญหาในเรื่องนี้

สำหรับในกรณีที่คนอื่นทำอะไรไม่ถูกใจ แล้วเราก็เกิดความโกรธนั้น ซึ่งหมายความว่า คนอื่นไม่ได้โกรธเพียงแต่เขาทำสิ่งไม่ดี หรือทำในสิ่งที่เราไม่ชอบ และการที่เราโกรธนั้น ท่านผู้อ่านบางคนอาจจะยังไม่เข้าใจว่า ในกรณีอย่างนี้ เราจะไปคิดได้อย่างไรว่า คนที่ทำไม่ดีนั้น คือคนบ่วย เพราะเขาไม่ได้แสดงความโกรธสำหรับในปัญหาข้อนี้ โปรดพิจารณาให้ถี่ถ้วนอีกหน่อย กล่าวคือ ขอให้พิจารณาจากแง่ของตัวเองว่า ทำไมเมื่อคนอื่นทำอะไรไม่เป็นที่ถูกใจเรา เราจึงต้องโกรธทุกที่ ระวังความโกรธไว้ไม่ได้ มันไปเกี่ยวข้องกับเรื่อง ที่กล่าวมาแล้วอย่างไร

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า บทฝึกหัดอันแรกในอันที่จะแก้นิสัยโกรธง่ายของตัวเองก็คือ เมื่อเห็นคนอื่นแสดง ความโกรธ ต้องพยายามหัดคิดให้ได้ว่าคนประเภทนี้คือคนบ๊วย สมมติว่าท่านคิดได้ และนำมาเปรียบเทียบกับตัวเอง จนกระทั่งรู้สึกว่าการที่เราแสดงความโกรธออกมาบ่อย ๆ นั้น ก็เพราะเราเป็นคนบ๊วยเหมือนกัน อะไรทำให้คนบ๊วย ? นี่คือจุดสำคัญ ท่านต้องรู้แจ้งในปัญหาข้อนี้ ซึ่งถ้ารู้แจ้งแล้ว ข้าพเจ้ากล้ารับรองได้ว่า เวลาคนอื่นทำอะไรไม่ถูกใจ ความโกรธจะค่อย ๆ ลดน้อยลง จนกระทั่งในที่สุดไม่ว่าใครจะทำอะไรไม่เป็นที่ถูกใจ ก็อาจจะหัวเราะได้ จะเห็นเป็นเรื่องขบขันได้ หรืออย่างน้อยก็วางเฉยได้ ขอให้เรามาวิเคราะห์ถึงตัวเชื้อโรคแห่งความโกรธกันให้ละเอียดอีกสักเล็กน้อย

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า มารดาบิดาที่ไม่โกรธลูกของตัวเอง ในเมื่อลูกทำผิดหรือทำสิ่งที่ไม่ดีก็เพราะมารดาบิดามีความเมตตาปรานีต่อลูกของตัวเองสูงมาก และประการที่สอง เพราะนึกได้เสมอว่าลูกยังเด็ก ลูก

ยังไม่ค่อยรู้อะไร จึงให้อภัยได้ แต่ขอให้สังเกตว่า ถ้าลูกนั้นโตขึ้นมาแล้ว พ่อแม่ก็จะเริ่มมีความรู้สึกว่าเขาไม่ใช่เด็กแล้ว เขาจะทำอย่างนั้นอีกไม่ได้ เพราะฉะนั้นถ้าหากว่าลูกไปทำผิดเหมือนเมื่อสมัยที่ลูกยังเล็กอยู่ พ่อแม่ก็จะโกรธขึ้นมาทันที ทั้ง ๆ ที่มีความเมตตาปรานีต่อลูก และพ่อแม่ก็มักจะต้องบอกว่า ที่โกรธลูกที่ลงโทษลูก ก็เพราะแกมันโตแล้ว ขอให้จำไว้ว่า ความหวังดีอย่างเดียว หรือความเมตตาปรานีอย่างเดียว ช่วยระงับความโกรธไม่ได้ ขอให้สังเกตให้ดีว่า ต้องมีความไม่ยึดถือด้วย และที่ไม่ยึดถือนั้น ก็เพราะคิดว่าเขาเป็นเด็กและให้อภัยได้ แต่สำหรับในกรณีที่ลูกเมื่อโตขึ้นมาแล้วทำผิด หรือลูกน้องทำผิดและเกิดความโกรธนั้น เราไม่ได้ใช้ความรู้สึกในแบบที่พ่อแม่มีต่อลูกที่ยังอยู่ในวัยเด็กหรือในวัยทารก ทั้งนี้เพราะในขณะนั้นเราขาดความเห็นใจ ขอให้สังเกตอีกครั้งหนึ่งว่า การที่พ่อแม่ไม่โกรธลูกที่ยังเล็กอยู่นั้น ก็เพราะความเห็นใจที่เห็นว่าลูกยังเล็กอยู่ แต่พอลูกโตขึ้นมาแล้วการเห็นใจที่วานี้ค่อยหมดไปในทำนองเดียวกับผู้บังคับบัญชาโกรธลูกน้องในเมื่อลูก

น้องทำผิด ก็เพราะความเห็นใจในขณะนั้นไม่มี ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่า ทำอย่างไรเราจึงจะสร้างความเห็นใจให้เกิดขึ้นได้ ถ้าเรารู้จักเห็นใจผู้อื่นอยู่เสมอ หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า รู้จักคิดจากแง่ของคนอื่นมาหาตนเอง ถ้าทำได้อย่างนี้แล้วไม่ว่าใครจะทำอะไรผิด หรือทำอะไรไม่เป็นที่ถูกใจ ความเห็นใจจะเกิดขึ้นมาระงับโทสะไว้ได้ก่อน ก่อนที่โทสะมันจะเกิดขึ้น

ขอให้ท่านสังเกตดูว่า คนที่ไม่ยอมคิด หรือคิดไม่ได้ว่าคนที่แสดงความโกรธ จะด้วยเหตุใดก็ตามนั้นก็ถือคนป่วย ถ้าเขาคิดอย่างนั้นไม่ได้ นั้นย่อมหมายความว่า เขาไม่รู้จักเห็นใจคนอื่น หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า เขาไม่สร้างนิสัยเห็นใจคนอื่นให้เกิดขึ้นที่ตัวเอง และถ้าหากเราไม่สร้างนิสัยอันนี้ให้เกิดขึ้น ก็แปลว่าเราไม่ยอมรับประทานยาที่จะระงับโทสะ หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า เราไม่สร้างตัวยาที่จะต้านทานต่อความโกรธที่เกิดขึ้นในใจ ถ้าท่านเข้าใจเรื่องทีกล่าวนี้นี้ทั้งหมด ท่านก็จะมองเห็นว่า การหัดมองให้เห็นว่าคนที่โกรธคือคนป่วยนั้น เป็นการหัดสร้างนิสัยการเห็นใจการให้

อภัยให้เกิดขึ้นด้วย ถ้าเราหัดเช่นนี้บ่อย ๆ นิสัยเห็นอกเห็นใจคนอื่นก็จะเกิดขึ้น และถ้าหากนิสัยอันนี้มากพอแล้ว มันก็มีผลสืบเนื่องมาถึงในเวลาที่คนอื่นทำอะไรไม่ถูกใจ นิสัยเห็นใจคนอื่นซึ่งมีอยู่ในสันดาน เพราะเราได้สะสมไว้มากแล้ว นิสัยอันนี้ก็จะลุกขึ้นมาทำหน้าที่ของมันได้อย่างฉับพลัน กล่าวคือไม่ว่าใครจะทำอะไรไม่เป็นที่ถูกใจ เราก็หัวเราะได้หรืออย่างน้อยก็วางเฉยได้

วิธีระงับความโกรธ เท่าที่แนะนำเป็นวิธีง่าย ๆ ทุกคนถ้าอยากจะได้แก่นิสัยของตนเองเกี่ยวกับเรื่องนี้ ก็จะทำให้ได้โดยไม่ยากเลย เป็นแต่สำหรับบางคนอาจจะต้องใช้เวลานานหน่อย แต่อย่างไรก็ตาม อย่าลืมว่า คนที่มึนปมตัวเองอยู่ในตัวเอง ไม่ยอมละนิสัยอันนี้ บทผลหัดที่กล่าวมานี้เขาจะเอาไปใช้ไม่ได้ และถ้าคนไหนเอาไปใช้ไม่ได้ กรรมจะต้องตามสนองเขาในปัจจุบันทันตาเห็นทีเดียว เขาจะต้องตกนรก ไฟนรกก็โทสะจะต้องแผดเผาเขาอยู่เสมอหาความสุขไม่ได้ ข้าพเจ้าขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า คนที่เป็นนาย หรือเป็นหัวหน้าคน ซึ่งจะอยู่ในอันดับไหนก็ตาม โดยปกติเป็นโรคปมเข็งกันมาก

เพราะฐานะและสิ่งแวดล้อมคอยช่วยๆให้เป็น มันคล้าย ๆ กับคนที่ร่างกายอ่อนแออยู่แล้ว และจะต้องมาถูกฝน บ่อย ๆ แน่นอนเขาก็ต้องเป็นหวัดบ่อย ๆ เพราะฉะนั้น ขอได้โปรดระวังเอาไว้ คนที่เป็นหัวหน้าคน อย่าให้มี ปมข้องเกิดขึ้น และถ้าหากจะมี ก็อย่าให้มากนัก ปม ข้อง คือสาเหตุอันแท้จริงของความโกรธทุกประเภท ความโกรธต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะ เนื่องมาจากสาเหตุอะไรก็ตาม เช่น เพราะเขาทำอะไร ไม่ถูกใจ หรือเพราะเขาทำผิด หรือเพราะเขาทำความ เสียหายให้แก่ตน หรือเพราะอะไรก็ตาม สาเหตุต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ใช่ต้นเหตุ หรือเหตุที่แท้จริงของความโกรธ เหตุที่แท้จริงของความโกรธนั้นคือปมข้อง ท่านจะยอม ให้ไฟนรกคือไฟแห่งโทสะเผาท่านอยู่เสมอหรือไม่ ? ท่าน คิดจะดับไฟนรกอันนี้หรือไม่ ? ถ้าคิดจะดับ ก็จงหัดให้ เป็นคนมีนิสัยรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จงยอมรับใน ความสำคัญหรือในความคิดของคนอื่น แม้เพียงเล็กน้อย ๆ อย่าคิดเป็นอันขาดว่าตัวเองดีกว่าคนอื่นทุกอย่าง ซึ่งมันเป็นไปไม่ได้ คนอื่นซึ่งจะเป็นใครก็ตาม แม้จะมี

ความดีเพียงเล็กน้อยเท่าที่เรามองเห็น ก็ขอจงได้พยายาม  
 ยอมรับนับถือความดีของเขา และจงสรรเสริญเขาด้วย  
 จริใจ จงพยายามหัดมองคนในแง่ดีพยายามที่จะคิดจาก  
 แง่ของคนอื่นเข้ามาหาตัวเอง อย่าคิดจากตัวเองไปหาคน  
 อื่น และโดยเฉพาะก็คือ ให้พยายามสร้างความเมตตา  
 ปราณีให้เกิดขึ้น เสมือนหนึ่งพ่อแม่มือมีความเมตตาต่อลูก  
 ท่านต้องพยายามหัดให้ได้แบบนี้ ถ้าท่านไม่หัดอย่างนี้  
 ก็หมายความว่า ท่านยังไม่เลิกจากการทำบาป และบาป  
 อันนี้จะต้องให้ผลทันตาเห็นในชีวิตนี้เอง ไม่ต้องรอถึง  
 ชาติหน้า และนั่นย่อมหมาความว่า เมื่อในชาตินี้  
 ท่านจะต้องตกนรกแห่งไฟโทสะ ไฟแห่งโทสะยังเผา  
 ท่านได้อยู่เสมอเช่นนั้น และก่อนที่จะตายท่านก็ยังไม่ได้  
 แก้นิสัยอันนี้ นั่นย่อมหมาความว่าเกิดไปชาติหน้า  
 ท่านก็จะต้องตกนรกแบบเดียวกันนี้อีก

วิธีที่จะสร้างนิสัยเห็นอกเห็นใจคนอื่น นิสัยที่  
 ประกอบไปด้วยความเมตตาปราณีก็คือ :-

แบบฝึกหัดอันแรก เมื่อเห็นใครเขาแสดงความ  
 โกรธต่อเราหรือต่อใครก็ตาม ท่านต้องพยายามคิดให้ได้

ว่า เขาคือคนป่วย ซึ่งจะมีผลทำให้เราเกิดความรู้สึกตัว  
ได้ในภายหลังว่า เราก็คือคนป่วยเหมือนกัน เพราะ  
มีความโกรธเกิดขึ้นบ่อย ๆ

**แบบฝึกหัดอันที่สอง** ซึ่งยากกว่าขั้นขึ้นไปอีกหน่อย  
หรือสำหรับบางคนก็อาจจะยากมาก ก็คือ ถ้าเห็นใครเขา  
ทำอะไรไม่คิดจะเป็นด้วยเรื่องอะไรก็ตาม จะเป็นเรื่องที่  
เกี่ยวกับตัวเองหรือไม่เกี่ยวกับก็ตาม ท่านต้องพยายามคิด  
ให้เห็นว่า เขาผู้นั้นก็คือคนป่วยเหมือนกัน แต่ป่วยด้วย  
โรคคนละอย่างไม่เหมือนกับคนที่โกรธง่าย

โดยปกติบุคคลที่เป็นนายหรือเป็นผู้ปกครอง ถ้า  
เห็นลูกน้อง หรือผู้อยู่ภายใต้การปกครองทำอะไรผิด ก็  
มักจะโกรธ ขอให้สังเกตว่า พ่อแม่ที่โกรธลูก ครูอาจารย์  
ที่โกรธลูกศิษย์ หรือเพื่อนกับเพื่อนโกรธอกฝ่ายหนึ่ง  
ในเมื่ออกฝ่ายหนึ่งทำผิดนั้น เป็นเพราะความรักและความ  
หวังดี ไม่ต้องการที่จะเห็นคนที่ตนเองรักทำอะไรผิด  
ความโกรธที่เกิดขึ้นในลักษณะเช่นนี้ มีความขัดถือเป็นส่วน  
ประกอบสำคัญ และอีกแง่หนึ่ง ก็คือ ขัดถือเอา  
ความต้องการของตนเอง หรือความคิดเห็นของตนเอง

เป็นหลัก มองจากตัวเองไปหาคนอื่น และอยากจะให้  
 คนอื่นซึ่งเป็นคนบุคคลที่ตนเองรักเป็นเสมือนกับตัวเอง เป็น  
 ไปตามความปรารถนาของตัวเอง ในข้อนี้ผิดจากข้อแรก  
 ตรงที่คนที่ทำผิดนั้นเขาไม่โกรธใคร เราเองเป็นคนโกรธ  
 ส่วนในข้อแรก คนอื่นเป็นคนโกรธ เราเองไม่โกรธ  
 โปรดจำข้อแตกต่างอันนี้ไว้ด้วย

ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า ความเมตตา ความ  
 หวังดีอย่างเดียวไม่พอที่จะระงับความโกรธ คนที่สามารถ  
 จะระงับความโกรธของตนได้ ต้องมีความเห็นใจคนอื่น  
 ด้วย และสำคัญที่สุด ก็คือ อย่ายึดมั่นในความคิดของ  
 ตน และในความปรารถนาของตน เพราะทุกอย่างย่อม  
 เป็นไปตามเหตุเป็นไปตามปัจจัยของมัน วิธีที่จะแก้ความ  
 ยึดถือในเรื่องนี้ก็คือ ต้องคิดจากแง่ของคนอื่นเข้ามาหา  
 ตนเอง ตัวอย่างที่ข้าพเจ้าเคยอ้างมาแล้วก็คือ เมื่อเราไป  
 เห็นลิงมันแสดงกิริยาชู้ตะคอก หรือกิริยาที่อยู่ไม่สุข  
 เราไม่รู้สึกรังโกรธหรือไม่พอใจต่อลิง ก็เพราะเรารู้ว่า  
 สันดานของลิงต้องเป็นเช่นนั้น เราจะให้ลิงเหมือนเรา  
 ไม่ได้ เราอาจจะมี ความปรารถนาดีต่อลิง อยากจะหัด

ให้ลิงเป็นผู้ตีบ้าง ก็อาจจะหัดได้บางอย่าง แต่จะหัดให้เหมือนคนทุกอย่างนั้นย่อมเป็นไปได้ ในทำนองเดียว กันบุคคลที่เป็นผู้ปกครองคนอื่นหรือบุคคลที่เป็นพี่น้องกันหรือเป็นเพื่อนรักกันก็ตาม ซึ่งโดยปกติย่อมจะมีความรัก และมีความหวังดีเป็นพื้นฐานอยู่ตลอดเวลา แต่ในบางกรณีก็อีกฝ่ายหนึ่งทำผิดและเราโกรธนั้น เป็นเพราะในขณะนั้นเราไม่ได้คิดเหมือนกับที่เราคิดต่อถึง แต่เราก็คงอยากจะให้คนคนนั้นเป็นไปตามความปรารถนาของเรา ลืมนึกไปว่า ทุกคนจะเป็นอะไรย่อมขึ้นอยู่กับนิสัยสันดาน และชะตากรรมของเขา ถ้าหากว่าเราคิดได้เหมือนกับที่เราคิดต่อถึง เราก็จะเป็นคนใจเย็นได้เสมอ ในเมื่อลูกน้องทำผิด

แต่อย่างไรก็ดี การที่เราจะหัดคิดมองจากแง่ของคนอื่นมาหาตัวเอง และในที่สุดก็ไม่ยึดมั่นในความคิดเห็นและความปรารถนาของตนนั้น บทฝึกหัดอันแรกที่จะต้องฝึกหัด ก็คือต้องพยายามมองให้เห็นว่า คนที่ทำอะไรผิดคือคนป่วย การหัดคิดในลักษณะเช่นนี้ จุดประสงค์ ก็เพื่อจะหัดให้เราเป็นคนมีนิสัยรู้จักเห็นใจคนอื่น โปรดสังเกตว่า การเห็นใจคนอื่นนั้นจะเกิดขึ้น

ก็คือเมื่อเราคิดจากแง่ของคนอื่นมาหาตัวเอง เช่นนึกถึงความจำเป็น นึกถึงสิ่งแวดล้อม นึกถึงพื้นความรู้ นึกถึงนิสัยใจคอ นึกถึงการอาชีพและอื่น ๆ ของเขา เราไม่เอาตัวเองเข้าไปเปรียบเทียบ แล้วเราก็จะตีราคาหรือตัดสินการกระทำของคนคนนั้นได้ถูกต้อง โดยถือหลักจากสิ่งแวดล้อมจากนิสัยใจคอ หรือจากความจำเป็นของเขา โดยวิธีนี้ในเมื่อเราเห็นใครทำผิด แม้จะเป็นบุคคลที่เรารักและหวังดีสักเพียงไรก็ตาม ก่อนอื่นถ้าไม่ยึดถือความคิดเห็น และความปรารถนาของตัวเองเป็นหลักตัดสินแล้ว ความเห็นอกเห็นใจก็จะต้องเกิดขึ้นก่อน ครั้นแล้วความโกรธก็จะไม่เกิดขึ้น หรือถ้าจะเกิดก็คงจะไม่รุนแรงอะไรนัก

เมื่อเราเห็นคนงานของเราป่วยไม่ไปทำงาน เราไม่โกรธ เพราะรู้ว่าไม่ว่าเขาหรือเราถ้าป่วยแล้วมันก็ต้องอย่างนี้ เมื่อความเห็นใจเกิดขึ้นแล้ว เราก็จะนึกได้ว่า “ช่างเขาเถอะ เขาไม่สบาย ไม่ต้องไปรบกวนเขาหรอก อย่างนี้เป็นต้น” คนที่ป่วยด้วยโรคทางกายเรามองเห็นได้ง่าย ส่วนคนที่ป่วยด้วยโรคทางใจที่จริงก็มอง

เห็นได้ไม่ยาก แต่เป็นเพราะเหตุที่เราไม่ค่อยจะหัดมองกัน ไม่พยายามคิดกันในแง่ดี เพราะฉะนั้น เมื่อเห็นใครทำผิด จากปมเชื่องของตัวเอง มันจะสั่งให้เราคิดหรือพูดออกมาทันทีด้วยความโกรธว่า “เขาทำไม่ดี เขาทำผิด เขาทำไม่เหมาะไม่ควรอะไรต่าง ๆ ทำนองนี้” มันคล้ายกับคนบางคนซึ่งโดยปกติเขาก็เหยียดหยามสัตว์เดรัจฉานอยู่แล้ว ถ้าหากสุนัขหรือแมวมาขโมยของกินที่เขาหวง เขาก็มักจะโกรธและลงโทษเกินกว่าเหตุ เขาไม่ได้นึกเลยว่าโดยธรรมชาติสัตว์เดรัจฉาน ย่อมไม่รู้จักสิทธิหรือหน้าที่ไม่รู้จักรับผิดชอบ ฉะนั้นมันจึงทำเช่นนั้น บางคนอาจจะฆ่าสุนัขหรือแมวด้วยเหตุเพียงเล็กน้อย ความร้ายกาจหรือความใจดำอำมหิตที่มีอยู่ในสันดานนี้ มันเกิดขึ้นก็เพราะดีราคาตัวเองสูง และอีกอย่างหนึ่ง เป็นเพราะไม่มีนิสสัยเมตตาปราณีไม่รู้จักเห็นใจ ในกรณีของคนบางคนก็คล้าย ๆ กันนี้ นายที่ดูแลลูกน้องบ่อย ๆ บางทีก็เกิดขุ่นจากปมเชื่อง และดีราคาลูกน้องต่ำกว่าตัวเองมาก ความผิดเพียงเล็กน้อยก็เลยเห็นเป็นความผิดที่ใหญ่โตแต่อย่างไรก็ดี เราจะต้องไม่ลืมว่า ถ้าเราปรารถนาที่จะแก้

นิสัยขี้โมโห เราจะต้องหัดตัวเองเสียใหม่ด้วยการสร้าง  
 นิสัยความเห็นใจให้เกิดขึ้น ไม่เช่นนั้นแล้ว เราก็จะไม่มี  
 หนทางหายจากนิสัยขี้โมโหอันนั้นเลย

คนทำผิดคือคนป่วย เป็นคำพูดที่ฟังค่อยข้างเข้าใจยาก  
 แต่ขอให้ท่านโปรดพิจารณาดูถึงเหตุผลดังต่อไปนี้  
 แล้วท่านจะเข้าใจได้อย่างดี

คนที่ป่วยทางกาย ก็คือ คนที่มีอวัยวะส่วนใด  
 ส่วนหนึ่งเป็นโรคหรือผิดปกติ ถ้าหากว่าอวัยวะทุกส่วน  
 ของร่างกายอยู่ในสภาพปกติ คนนั้นย่อมไม่ป่วย และ  
 ในทำนองเดียวกันโดยธรรมชาติของปุถุชน ไม่ว่าจะมีการ  
 ศึกษาสูงเพียงไรก็ตาม เขาจะเป็นบุคคลที่มีจิตใจสมบูรณ์  
 ทุก ๆ ด้านไม่ได้ คนที่ว่าทำอะไรไม่ผิด ถ้าให้คนที่เขา  
 มีจิตใจสูงกว่ามีความรู้มากกว่าพิจารณาดู เขาก็จะบอกได้  
 ว่า คนนั้นทำอะไรผิดบ้าง ความจริงที่ว่านี้ ไม่มีข้อยกเว้น  
 เลย แต่การที่เรายอมรับการกระทำบางอย่างว่าถูกนั้น  
 เพราะเรากำหนดมาตรฐานไว้อย่างนั้น เด็กชั้นประถม  
 เรากำหนดมาตรฐานไว้อย่างหนึ่ง เด็กชั้นมัธยมก็กำหนด  
 มาตรฐานไว้อย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้น ถ้าเด็กในชั้นประถม

ทำอะไรถูกต้องตามหลักเกณฑ์ของชั้นประถม เราก็บอก  
 ว่าเด็กทำถูก แต่ถ้าหากว่าเราจะพิจารณาด้วยหลักเกณฑ์  
 ของเด็กชั้นมัธยม เราก็จะพบว่าเด็กชั้นประถมนั้นยังทำ  
 อะไรผิดอีกหลายอย่าง ตัวอย่างในเรื่องเด็กดั่งที่กล่าวมานี้  
 มองเห็นได้ง่าย แม้ในเรื่องของผู้ใหญ่ก็เหมือนกัน ไม่  
 ว่าจะเป็นบุคคลชั้นไหน มีตำแหน่งหน้าที่อย่างไรก็ตาม  
 ไม่มีใครที่จะทำอะไรไม่ผิด เพราะโดยธรรมดาของปุถุชน  
 ทุกคน ไม่มีใครที่มีความสมบูรณ์ในด้านจิตใจทุกอย่าง  
 ทุกคนต้องทำผิดไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง ถึงเราเองก็  
 เหมือนกัน และการที่เรามีความโกรธเกิดขึ้นในเมื่อลูก  
 น้องทำผิดนั้น สาเหตุสำคัญอยู่ตรงที่เรากำหนดหลัก-  
 เกณฑ์ของคน ๆ นั้นไม่ถูก เช่น อาจจะกำหนดสูงเกินไป  
 หรืออาจจะกำหนดต่ำเกินไป พุดง่าย ๆ ว่าเป็นดีราคาคน  
 ผิด วิธีที่จะแก้ในเรื่องนี้คือ เมื่อเห็นใครทำผิด อย่า  
 นึกถึงตัวเองในทำนองว่า ถ้าเป็นเราแล้วเราไม่ทำอย่างนั้น  
 ไปรดอย่าคิดอย่างนั้นเป็นอันขาด แต่จงคิดในทำนองว่า  
 อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เขาต้องทำผิดเช่นนั้น ? พยายาม  
 นึกถึงเหตุตามความเป็นจริง และพร้อมกันนั้นจะต้องมี  
 ความเห็นใจอยู่ตลอดเวลา

---

พิมพ์ที่โรงพิมพ์วิญญาณ ๔๗/๒ ถนนสามเสน  
บางลำภู กรุงเทพมหานคร โทร. ๒๘๒๒๐๒๕  
พร รัตนสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๒๘



# หนังสือซึ่งจัดพิมพ์โดย

## สำนักคั่นคว่ำทางวิญญาณ

ที่อธิบายเกี่ยวกับหลักวิชาพุทธศาสนา

การฝึกสมาธิวิปัสสนาและนิพพาน

- |                                     |     |     |
|-------------------------------------|-----|-----|
| ๑. พุทธวิทยา เล่ม ๑,๒ ชุดละ         | ๑๐๐ | บาท |
| ๒. คำบรรยายพุทธปรัชญา ภาค ๑         | ๓๐  | ,,  |
| ๓. คำบรรยายพุทธปรัชญา ภาค ๒         | ๒๐  | ,,  |
| ๔. คู่มือการฝึกก่อนอุปาสติสมาธิ     | ๕๐  | ,,  |
| ๕. ความว่าง                         | ๑๕  | ,,  |
| ๖. หลักพระพุทธศาสนาสำหรับทุกคน      | ๑๕  | ,,  |
| ๗. สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน  |     |     |
| เล่ม ๑ (สมาธิและวิปัสสนาคืออะไร)    | ๒๐  | ,,  |
| เล่ม ๒ (ใครจักรู้แจ้งตัวเอง)        | ๒๕  | ,,  |
| เล่ม ๓ (วิธึคลายกามฉันทะ)           | ๒๐  | ,,  |
| เล่ม ๔ (วิธึฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป) | ๑๕  | ,,  |
| ๘. พระรัตนตรัย                      | ๑๕  | ,,  |
| ๙. สุขภาพจิตกับศาสนา                | ๑๕  | ,,  |
| ๑๐. สุขภาพทางจิต                    | ๒๕  | ,,  |

ส่งข้อได้ที่ สำนักคั่นคว่ำทางวิญญาณ ๔๓/๒

ถนนสามเสน บางลำภู ก.ท. ๑๐๒๐๐ โทร. ๒๘๒๒๐๒๕  
โดยธนาคารดีหรือเช็คไปรษณีย์ส่งจ่าย ปท. บางลำภูบน