

๒๔



อ ย า โ ก ร ธ กั น เ ล ย

บุคคลพึงละความโกรธ สละความถือตัว
ล่วงส่งโยชน์ทั้งสิ้นได้ ทุกข์ทั้งหลายย่อมไม่ตกต้องบุคคลนี้
ผู้ไม่ข้องในนามรูป ไม่มีกิเลสเครื่องกังวล





อย่าโกรธกันเลย

๒๑๔

สรรพสัตว์ทั้งหลายล้วนปรารถนาความสุข มนุษยชาติต่างปรารถนาอยากให้โลกมีสันติสุข มีการเรียกร้องหาสันติภาพทั่วโลก แต่จะมีสักกี่คน ที่รู้ว่าสันติภาพภายนอกต้องเริ่มมาจากสันติสุขภายใน แล้วทำอะไรจึงจะเข้าถึงสันติสุขภายในได้ เว้นจากการปฏิบัติธรรมแล้วไม่มีวิธีอื่นเลย ที่จะทำให้เราได้รู้จักกับสันติสุขที่แท้จริง เมื่อเราปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงพระธรรมกายภายในได้ เราจึงจะซาบซึ้งว่าพระธรรมกายเป็นแหล่งแห่งสันติสุข เป็นจุดกำเนิดของสันติภาพที่แท้จริง

พระลัมมะลัมพุทเจ้าตรัสไว้ใน ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท ว่า

“โกธํ ชเห วิปฺปชฺชเหฺย มานํ
สญฺญาณํ สพฺพมตฺตกเมฺย
ตณฺณามรูปสฺมึ อสขฺขมานํ
อภิญฺจนํ นานุปตฺนติ ทุกฺขา

บุคคลพึงละความโกรธ ละความถือตัว ล่วงสังโยชน์ทั้งสิ้นได้ ทุกข์ทั้งหลายย่อมไม่ตกต้องบุคคลนี้ ผู้ไม่ข้องในนามรูป ไม่มีกิเลสเครื่องกังวล”

ขึ้นชื่อว่าความโกรธเมื่อเกิดกับผู้ใดแล้ว ย่อมแผดเผาใจ ให้เราร้อนกระวนกระวาย ส่งผลให้หน้าตาเศร้าหมองไม่ผ่อนคลาย



อย่าโกรธกันเลย

๒๑๕

ไม่เป็นที่น่าคบหาสมาคมของเหล่าบัณฑิตนักปราชญ์ ผู้ที่ปล่อยให้ความโกรธครอบงำจิตใจอยู่เป็นประจำย่อมได้ชื่อว่าเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เหมือนไฟที่ไหม้เรือนหลังแรกแล้วลุกลามไปไหม้หลังที่สอง หลังที่สาม ลุกไหม้เป็นเปลวไฟใหญ่ ไหม้ต่อๆ กันไปไม่สิ้นสุด

ความโกรธนำแต่สิ่งที่เป็นโทษมาสู่ตนเองและคนอื่น ทำให้เป็นทุกข์ ยังเผาผลาญใจให้มอดไหม้ไปจากคุณธรรมความดี พระพุทธองค์จึงสอนให้ละความโกรธ ให้มีความอดทนอดกลั้น เบื้องต้นอาจรู้สึกเป็นความขมขื่น ทรมานจิตใจ แต่ผลที่ได้ในภายหลัง คือความสุขสดชื่น โล่ง โปร่ง เบา สบายใจ เหมือนท้องฟ้าหลังจากฝนตกใหม่ๆ ที่มีแต่ความสดใส ทำความสบายใจให้กับทุกคน

*ในคราวหนึ่งท่านพระอนุรุธะผู้เป็นเลิศในด้านทิพยจักขุ พากิจฯ ๕๐๐ รูป เดินทางไปเมืองกบิลพัสดุ์ ซึ่งเป็นบ้านเกิดของท่านเอง หมู่ญาติของท่านต่างพากันมาถวายภัตตาหารคอยอุปัฏฐากรับใช้เป็นอย่างดี มีเพียงน้องสาวของท่านชื่อโรหิณีที่ไม่มา พระเถระจึงถามว่า “โรหิณีอยู่ไหน ทำไมไม่มาร่วมทำบุญกับหมู่ญาติเล่า”

*มก. เล่ม ๔๒ หน้า ๔๒๖



อย่าโกรธกันเลย

๒๑๖

พระประยูรญาติเรียนท่านว่า “พระนางอยู่ในตำหนักที่ไม่เสด็จมา เพราะทรงละอายที่ตนเองเป็นโรคผิวหนัง มีตุ่มขึ้นเต็มตัว แม้จะหาหมอมารักษา สูญเสียเงินทองจำนวนมากก็ไม่สามารถรักษาให้หาย” ด้วยความกรุณา พระเถระจึงให้ไปเชิญพระนางมา และแนะนำให้ทำบุญใหญ่ โดยการสร้างโรงฉันสำหรับพระภิกษุ ๕๐๐ รูป อีกทั้งให้ทำความสะอาดโรงฉันเป็นประจำ

พระนางโรหิณีได้ขายเครื่องประดับทั้งหมด แล้วนำทรัพย์มาสร้างโรงฉัน ทำเป็น ๒ ชั้น ตามคำแนะนำของพระเถระ แม้ว่าโรงฉันยังไม่เสร็จเรียบร้อยดี พระเถระก็เมตตาฉันนต์พวกภิกษุมาฉันเป็นประจำ พระนางมีความผูกพันกับการสร้างโรงฉันมาก ได้ทำการกวาดถูให้สะอาดอยู่เป็นนิตย์ ด้วยอานุภาพบุญนั่นเอง โรคผิวหนังของนางค่อยๆ หายไป กลับมีผิวพรรณวรรณะเปล่งปลั่งดังทอง มีร่างกายที่ผ่องใส เป็นที่ดึงดูดตาดึงดูดใจของผู้พบเห็น เมื่อโรงฉันเสร็จสมบูรณ์ดีแล้ว พระนางได้นิมนต์ภิกษุสงฆ์มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประมุขมาเต็มโรงฉัน แล้วถวายภัตตาหารที่ประณีตแต่พระสงฆ์ทั้งหมด

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงกระทำกตกิจเสร็จแล้ว ตรัสถามว่า “นี่เป็นทานของใคร” พระอนุรุทธะกราบทูลว่า “พระพุทธเจ้าข้า ทานนี้เป็นทานของพระนางโรหิณีน้องสาวของข้าพระองค์”



อย่าโกรธกันเลย

๒๑๓

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงรับสั่งให้เรียกพระนางมาเข้าเฝ้า แล้วตรัสถามว่า “ดูก่อนโรหิณี เธอรู้ไหมว่า ทำไมจึงเป็นโรคผิวหนัง”

พระนางโรหิณีตอบว่า “ไม่ทราบ เจ้าข้า”

“โรคนั้นเกิดขึ้น เพราะความโกรธของเธอนั่นเอง” แล้วพระองค์จึงทรงเล่าถึงกรรมในอดีตของเธอว่า

ในอดีตชาติ พระนางเกิดเป็นอัครมเหสีของพระเจ้ากรุงพาราณสี เมื่อรู้ว่าพระเจ้ากรุงพาราณสีหลงใหลหญิงนักฟ้อนคนหนึ่ง นางเกิดความริษยา จึงคิดหาทางกลั่นแกล้งหญิงนักฟ้อน วันหนึ่งพระนางออกอุบาย ให้เรียกหญิงนักฟ้อนมาพบตามลำพัง ในขณะที่หญิงนักฟ้อนนั้นมาเข้าเฝ้า พระนางส่งคนนำหม่อมาม่วยไปโปรยลงบนพื่นอน ผ้าห่ม เครื่องใช้ต่างๆ และยังให้โปรยใส่ตัวของหญิงนักฟ้อนอีกด้วย

เมื่อหม่อมาม่วยถูกผิวกายหญิงนักฟ้อนก็เกิดอาการคัน ผิวหนังเกิดเป็นตุ่มเล็กตุ่มน้อยเป็นแผลพุพอง ครั้นกลับไปนอนบนเตียง ก็ยิ่งคันทรมทรมายหนักขึ้นไปอีก นางได้รับทุกขเวทนาแสนสาหัส ด้วยวิบากกรรมนั้น ทำให้พระนางตกนรกหลายชาติ และด้วยเศษกรรมนั้นจึงทำให้เป็นโรคผิวหนังในชาตินี้ เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงอดีตชาติของพระนางโรหิณีแล้ว จึงตรัสแก่พระนางว่า “ดูก่อนโรหิณี ความโกรธก็ดี ความอิจฉา



อย่าโกรธกันเลย

๒๑๘

ริษยาที่ดี แม้เพียงเล็กน้อย ไม่สมควรทำเลย”

จากนั้นทรงสอนนางต่อไปว่า “บุคคลพึงละความโกรธ
สละความถือตัว ล่วงสังโยชนทั้งสิ้นได้ ทุกข์ทั้งหลายย่อมไม่ตก
ต้องบุคคลนี้ ผู้ไม่ข้องในนามรูป ไม่มีกิเลสเครื่องกังวล”

พระนางโรหิณีได้ปล่อยจิตไปตามกระแสพระธรรมเทศนา
ของพระองค์ ในที่สุดก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน นอกจากนี้
จะไม่เป็นโรคผิวหนังแล้ว ยังได้พบความสุขอันเป็นอริยะ
ผิวพรรณวรรณะของนางยิ่งผ่องใสขึ้น เมื่อละโลกไปแล้ว
นางไปเกิดเป็นเทพธิดา เสวยทิพยสมบัติในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์

จะเห็นได้ว่า ความโกรธ ความอิจฉาริษยาไม่มีผลดี
สำหรับเราเลย มีแต่สร้างความเสื่อมเสียมาสู่ตนเอง ฉะนั้นอย่า
ปล่อยให้ความโกรธเข้ามาครอบงำจิตใจของเราได้ ควรมีเมตตา
ให้อภัยกันเสมอ วิธีการที่จะเอาชนะความโกรธ คือการหมั่น
ฝึกใจให้หยุดนิ่งนี้แหละ เมื่อหยุดนิ่งแล้วก็แผ่เมตตาให้
สรรพสัตว์ไม่มีประมาณ ถ้าทำทุกวันจนกระทั่งติดเป็นนิสัย
ใจเราปลอดโปร่งเบาสบาย จิตใจสงบเยือกเย็น เลือดลมในตัว
จะเดินได้สะดวก ส่งผลต่อเซลล์ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้
ผิวพรรณวรรณะผ่องใสเสมอ



อย่าโกรธกันเลย

๒๑๕

นอกจากนี้การแผ่เมตตายังทำให้หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ตื่นแล้วก็มีสติขึ้น พร้อมที่จะทำงาน และเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงอายุยืนยาว ภัยต่างๆ ทำอันตรายไม่ได้ เราจะเป็นที่รักเคารพของมนุษย์ และเทวดาทั้งหลาย เมื่อปฏิบัติธรรมจิตจะหยั่งลงสู่ศูนย์กลางกายเป็นสมาธิได้รวดเร็ว ทำให้รู้แจ้งเห็นแจ้งในธรรมชาติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้โดยง่าย

อารมณ์ภายนอกต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งไม่เป็นที่ปรารถนา เมื่อมากระทบจะไม่มีโอกาสกระเทือนถึงจิตใจ ใจของเราจะผ่องใสเยือกเย็นเป็นสุขอยู่ภายในราวกับผู้นิรทุกข์ เพราะฉะนั้นให้หมั่นฝึกใจไม่ให้เป็นคนมักโกรธ ให้เป็นคนมีความปรารถนาดีต่อทุกคนตลอดเวลา

