



เลขที่.....

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

วิชา เรียงความแก้กระทู้ธรรม

สอบในสนามหลวง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

	โกรธ จิตตปปโกปโน.
	ความโกรธ ทำให้ใจสั่น
	บัดนี้ จักได้อธิบายขยายเนื้อความแห่งกระทู้ธรรมสุภาซิติที่ได้ลิขิตไว้ ณ บทเบื้องต้น
	เพื่อเป็นแนวทางแห่งการศึกษาและทางแห่งการปฏิบัติ โดยสมควรแก่อัตภาพและธรรมเป็นลำดับไป
	ดำเนินความว่า ความโกรธไม่ดี ทำให้ใจสั่น แต่แทบทุกคนเหมือนไม่รู้ แทบทุกคนมิได้ให้
	ความสนใจที่จะไม่โกรธ อีกนัยหนึ่งก็คือแทบทุกคนก็ว่าได้ ไม่สนใจที่จะขจัดความไม่ดีให้พ้นชีวิตจิตใจ
	ตน ให้จริงจัง "แต่มักจะมุ่งไปจัดการ กับความโกรธ คือความไม่ดีที่มีในผู้อื่นเสียมากกว่า"เห็นได้จากที่
	มักจะมีการวิพากษ์วิจารณ์กันว่า คนนั้นขี้โกรธไม่ดี คนนี้ขี้โกรธไม่ดี มักไม่ค่อยจะมีการกล่าวถึง ความ
	โกรธของตนเองอย่างจริงจังว่า เป็นความไม่ดีและก็เพราะพากันไปเพ่งเล็งความโกรธ หรือความไม่ดี
	ของผู้อื่นความโกรธจึงยังเต็มไปแทบทุกชีวิตจิตใจก่อให้เกิดความทุกข์ความร้อนเผาผาอยู่ทุกหนทุก
	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 พึงตัดความโกรธด้วยความข่มใจตน อย่าให้อารมณ์เหนือเหตุผล
	ความโกรธเปรียบเหมือนน้ำเดือดมีแรงดันมหาศาล พร้อมระเบิดสิ่งกีดขวางให้ระเบิดก่อความพินาศได้



	สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ว่า
	โกรธ ทเมน อุจฺฉินฺท.
	พึงตัดความโกรธด้วยความข่มใจ
	อธิบายความว่า ความโกรธ คือ ความขัดเคืองใจ ความหงุดหงิด เมื่อเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว
	ย่อมทำให้จิตใจร้อนรุ่ม กล้าทำทุกอย่างที่ไม่ควรทำ บดบังปัญญาให้มีดบอดไปชั่วขณะ ขาดความยั้งคิด
	ไม่พิจารณาถึงความถูกต้องหรือบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์และมีใช่ประโยชน์ พึงตัดความโกรธของเรา
	ด้วยความข่มใจตน เพราะว่าความโกรธเป็นสาเหตุสำคัญอีกตัวหนึ่ง ที่ใจสั่งร่างกายสั่งให้ไปทำร้ายคน
	อื่นเข้า ก็กลายเป็นความเสียหาย เสียหายแก่ร่างกายและทรัพย์สินของผู้อื่น แล้วยังเสียหายกับตัว
	ผู้กระทำการเองด้วย จะต้องถูกกฎหมายบ้านเมืองเอาโทษ ต้องถูกจองจำพันธนาการ ตามกฎหมาย
	เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้วยังต้องชดใช้กรรมในนรกหรือภพต่อ ๆ ไปอีก อันนี้เป็นผลที่เกิดขึ้นจากความ
	โกรธ ดังนั้น จึงสามารถกล่าวได้ว่า ความโกรธ เป็นตัวสร้างความพินาศโดยแท้ เมื่อรู้ดังนี้แล้ว เมื่อใดก็
	ตามที่ความโกรธเกิดขึ้น เราต้องฝึกใช้ขันติคือความอดทนอดกลั้นมาข่มความโกรธนั้นไว้ ไม่ให้มัน
	ลุกলামใหญ่โต ไม่ให้มันบงการจิตของเราให้ทำตามอำนาจของมันได้ จะได้ไม่ต้องพบกันความฉิบหาย
	อันเป็นผลจากความโกรธ ความโกรธจำแนกได้ ๒ ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ ๑.ความโกรธที่เห็นจากอาการ
	ทางกายวาจาได้อย่างชัดเจน ๒. ความโกรธแฝงที่เก็บลึกไว้ในใจไม่แสดงออก เอาไว้ในจิตใจสำนึกของ
	ตนและผูกใจไว้ เฝ้าใจตนเองให้พินาศไป การรู้จักคิดทบทวนหาสาเหตุของมันแล้วดับมันได้ก็สบาย
	ความข่มใจ เป็นธรรมที่ใช้ข่มความโกรธไว้เป็นลำดับแรก คือเมื่อความโกรธเกิดขึ้นมา เราใช้หมะข่มมัน
	ไว้ ไม่ให้มันลุกลาม ด้วยความข่มใจ ควบคุมมันไว้ให้อยู่ในอำนาจของเราถ้าเรามีหมะประจำใจ รู้จัก
	ตัดความโกรธที่เกิดขึ้นกับเราได้จะทำให้ความโกรธครอบงำจิตใจเราไม่ได้ ไม่โกรธได้ก็เย็นสบายจิตใจ

[illegible]



	สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ชาดก ทุกนิบาต ว่า
	มา โกรธส วสํ คมิ.
	อย่าตกอยู่ในอำนาจความโกรธ
	อธิบายความว่า ชีวิตที่หาความสุขไม่ได้เพราะตกอยู่ในอำนาจความโกรธ ดังนั้น อย่าให้
	ชีวิตตกอยู่ในอำนาจความโกรธ วิธีละความโกรธที่ท่านแสดงไว้ใน “คัมภีร์วิสุทธิมรรค” มาแนะนำ
	ผู้อ่าน มีหลายวิธีด้วยกัน คือ ๑.ระลึกถึงโทษของความโกรธ บุคคลผู้มักโกรธนี้ ถูกความโกรธครอบงำ
	แล้ว โกรธเต็มประดา ย่อมประพฤติชั่วด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจครั้นประพฤติชั่วด้วยกายวาจาใจ
	แล้ว ย่อมเดือดร้อนในโลกนี้ตายไป ๒. ระลึกถึงความดีของเขา ถ้าวิธีที่ ๑ ไม่สำเร็จ ลองวิธีที่ ๒ คือ
	ระลึกถึงความดีของเขา เพราะบางคนความประพฤติทางกาย เขาปฏิบัติดีเป็นอันมาก ชนทั้งปวงก็รู้ได้
	แต่วาจาและใจไม่เรียบร้อยเราก็ระลึกถึงแต่ความดีทางกายของเขาอย่างเดียวบางคนดีทางวาจาอย่าง
	เดียว พุดจาอ่อนหวาน พุดให้คนอื่นสบายใจมีหน้าชื่นบาน ๓. พึงสอนตนว่า “ความโกรธคือการทำ
	ความทุกข์ให้ตนเอง” เช่นว่า “เจ้าไปพะนอนความโกรธ อันเป็นตัวตมุลรากของศีลทั้งหลายที่เจ้านั้น
	รักษาเสีย ขอถามหน่อย ใครโง่เหมือนเจ้าบ้างเล่า เจ้าโกรธว่า คนอื่นทำกรรมป่าเถื่อน(กรรมชั่ว)ให้
	อย่างไรหนอเจ้าจึงปรารถนาจะทำกรรมเช่นเดียวกันนั้นเสียเองเล่า ถ้าคนอื่นเขานั้นอยากให้เจ้าโกรธ
	๔. พิจารณาความที่สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน ถ้ายังไม่หายโกรธ พึงพิจารณาให้เห็นว่าตน
	และคนอื่นต่างมีกรรมเป็นของ ๆ ตน เมื่อโกรธเขาแล้ว เจ้าจักทำอะไรกรรมที่มีโทษจะเป็นเหตุ จักว่า
	เป็นไปเพื่อความเสื่อมเสีย ๕. พิจารณาถึงความประพฤติในกาลก่อนของพระศาสดา พระศาสดา ของ
	ในกาลก่อนแต่การตรัสรู้แม้เป็นพระโพธิสัตว์ ทรงบำเพ็ญพระบารมี มิได้ทรงยังจิตให้คิดประทุษร้ายใน