

## ภาษาบาลี ๑ คำ คติธรรมประจำสัปดาห์ “กุขมฺนา — กิริยาที่โกรธ, อาการโกรธ”

กุขมฺนา อ่านตามภาษาบาลีว่า กุ - ขะ - นา แปลว่า กิริยาที่โกรธ หรือ อาการโกรธ ซึ่งเป็นความเกิดขึ้นเป็นไปของธรรมที่มีจริงอย่างหนึ่ง ว่าโดยสภาพธรรมแล้ว ไม่พ้นจากโทสะเจตสิก ที่เกิดร่วมกับจิตที่มีโทสะเป็นมูล ความโกรธเป็นสภาพธรรมที่มีจริงๆ เกิดขึ้นจริงๆ ตามการสะสมของแต่ละบุคคล และมีหลายระดับชั้นด้วย ตั้งแต่ชั้นเพียงเล็กน้อย จนถึงมีกำลังกล้าสามารถประทุษร้ายเบียดเบียนผู้อื่นได้ แม้แต่บุคคลผู้มีคุณ ผู้ถูกความโกรธครอบงำยังประทุษร้ายได้ ด้วยกำลังของความโกรธ ซึ่งมีแต่โทษเท่านั้น ความโกรธจะมีมาก จะมีกำลัง ก็เพราะมาจากการสะสมไปทีละเล็กละน้อย ซึ่งจะประมาณความโกรธรวมถึงอกุศลธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ได้เลยทีเดียว

ข้อความในพระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี แสดงความเป็นจริงของกิริยาที่โกรธ อาการโกรธ หรือ ความโกรธ ซึ่งเป็นโทสะ ดังนี้

“ความขัดเคือง ความกระทบกระทั่ง ความแค้น ความเคือง ความขุ่นเคือง ความพลุ่งพล่าน โทสะ ความคิดประทุษร้าย ความมุ่งคิดประทุษร้าย ความขุ่นแแห่งจิต ธรรมชาติที่ประทุษร้ายใจ โกรธ กิริยาที่โกรธ ความโกรธมีลักษณะเช่นว่านี้อันใด และการคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ความคิดประทุษร้าย การคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ความคิดปองร้าย ความโกรธ ความแค้น ความดุร้าย ความปากร้าย ความไม่แ่มขื่นแ่มขื่นแห่งจิต นี้เรียกว่า โทสะ”

พระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง เกื้อกูลให้ผู้ที่ได้ฟังได้ศึกษา มีความเข้าใจถูกเห็นถูกในสิ่งที่มีจริงซึ่งเป็นธรรม ว่าเป็นธรรม แต่ละหนึ่งๆ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สิ่งหนึ่งสิ่งใด สิ่งที่มีจริง เป็นธรรม ไม่ว่าจะกล่าวถึงเรื่องใด ล้วนแล้วย่อมไม่พ้นไปจากธรรม เพราะมีจริงๆ และมีจริงๆ ในชีวิตประจำวันด้วย ไม่ต้องไปแสวงหาธรรมที่ไหนเลย แม้แต่ความโกรธ ก็เป็นธรรม เพราะมีจริงๆ เกิดขึ้นเป็นไปตามเหตุปัจจัย ลักษณะของความโกรธ กิริยาอาการที่โกรธ ก็คือ ขุ่นเคือง ดุร้าย กระทบกระส่าย ไม่สงบ เกิดขึ้นเมื่อใด ไม่สบายใจเมื่อนั้น เนื่องจากเวทนา(ความรู้สึก)ที่เกิดร่วมกับความโกรธ มีเพียงหนึ่งเดียว คือ โทมนัสเวทนา เท่านั้น

ปกติในชีวิตประจำวัน แต่ละบุคคล ล้วนมีอกุศลมากด้วยกันทั้งนั้น ทั้งความติดข้องยินดีพอใจ ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจ ความไม่พอใจ ความริษยา ความสำคัญตน ความไม่รู้ เป็นต้น แต่ถ้าถึงกับล่วงออกมา

เป็นพฤติกรรมประการต่างๆ ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น นั้น ขณะนั้นแสดงให้เห็นถึงกำลังของอกุศลว่ามีมากอย่างยิ่ง

ความโกรธ ความไม่พอใจ ความขุ่นเคืองใจ กิริยาที่โกรธ เป็นสภาพธรรมที่มีจริง ว่าโดยสภาพธรรมแล้ว คือ โทสะเจตสิก (สภาพธรรมที่เกิดประกอบพร้อมกับจิต คือ โทสะ) เกิดขึ้นเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เพราะตราบใดที่ยังไม่ได้รู้แจ้งอริยสัจธรรมถึงความเป็นพระอนาคามีบุคคล ย่อมมีความโกรธเป็นธรรมดา มากบ้าง น้อยบ้าง ตามการสะสมของแต่ละบุคคล **ข้อที่น่าพิจารณา คือ เคยโกรธใคร เคยเกลียดใคร คนนั้นไม่ได้ติดตามเราไปในภพหน้า แต่ความโกรธของเราติดตามไป ตามเผาผลาญต่อไป**

ในชีวิตประจำวัน เป็นเรื่องยากมากที่จะไม่โกรธ ไม่ขุ่นเคืองใจ เพราะเป็นไปตามการสะสมของแต่ละบุคคลจริงๆ แม้จะตั้งใจเอาไว้ว่า จะไม่โกรธ จะไม่ขุ่นเคืองใจ แต่เมื่อได้เหตุได้ปัจจัย ความโกรธก็เกิดขึ้น เพราะเหตุว่า ธรรมทั้งหลาย เป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครทั้งสิ้น

ความโกรธ เป็นสภาพธรรมที่หยาบกระด้าง ดุร้าย และมีหลายระดับด้วย ความโกรธอย่างอ่อนๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความหงุดหงิด เป็นต้น แต่ถ้าหากความโกรธ มีกำลังรุนแรงมาก ก็อาจถึงขั้นประทุษร้ายเบียดเบียนผู้อื่น หรือฆ่าผู้อื่นก็ได้ นี่คือ โทษของอกุศลธรรม ซึ่งไม่เป็นประโยชน์แก่ใครๆ ทั้งสิ้น

ขณะที่ความโกรธเกิดขึ้นนั้น กาย วาจา จะหยาบกระด้าง และย่อมแสดงกิริยาอาการที่ไม่เหมาะสมประการต่างๆ มากมาย ที่คนปกติไม่สามารถจะเป็นอย่างนั้นได้ เช่น กระแทกกระทั้น มีสีหน้าบึ้งตึง กล่าวคำที่หยาบคาย มือ เท้า เป็นไปในทางเบียดเบียนผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งเป็นโทษเท่านั้น

สาเหตุที่แท้จริงของความโกรธ ความขุ่นเคืองใจ ไม่ใช่เหตุการณ์ ไม่ใช่บุคคลอื่น แต่เป็นเพราะการสะสมความโกรธของตนเอง ซึ่งสะสมมาอย่างเนิ่นนานในสังสารวัฏฏ์ โดยมีรากฐานมาจากอวิชชาซึ่งเป็นความไม่รู้ นั่นเอง ความโกรธ ไม่ใช่ตัวตน แต่เป็นสภาพธรรมที่เกิดเพราะปัจจัย เมื่อกระทบสิ่งที่ไม่น่าพอใจแล้ว หงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ ขุ่นเคืองใจ ขณะนั้นทราบได้ว่าจะต้องเป็นอุปนิสัยที่ได้สะสมมา จึงทำให้มีความขุ่นเคืองใจ มีความไม่พอใจอยู่บ่อยๆ เนื่องจากผู้ที่มีความอดทน และในเมื่อเป็นอกุศลของตนเอง ตนเองเท่านั้นที่จะเป็นผู้ได้รับโทษจากอกุศลของตนเอง คนอื่นจะทำโทษให้แก่เราไม่ได้เลย นอกจากอกุศลของตนเองเท่านั้นจริงๆ

การที่จะค่อยๆ ขัดเกลาละคลายความโกรธได้ ต้องได้อาศัยการฟังพระธรรม ศึกษาพระธรรมให้เข้าใจจริงๆ เป็นปัญญาของตนเอง แล้วกุศลธรรมทั้งหลายก็จะค่อยๆ เจริญขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นหนทางเดียวที่จะค่อยๆ ขัดเกลาละคลายอกุศล และเมื่ออบรมเจริญปัญญา รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงยิ่งขึ้น ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจ ก็จะค่อยๆ ลดน้อยลง แต่ว่ายังไม่ได้ดับอย่าง

เด็ดขาด จนกว่าจะถึงความเป็นพระอนาคามีบุคคล ซึ่งจะเห็นตามความเป็นจริงได้ว่า ต้องอาศัยปัญญา จึงจะดับอกุศลธรรมทั้งหลายทั้งปวง ได้

ถ้าไม่ได้ฟังพระธรรม ไม่ได้ศึกษาพระธรรม ไม่ได้อบรมเจริญปัญญา ก็จะเป็นเหตุให้สะสมอกุศลประการต่างๆ พอกพูนหนาแน่นยิ่งขึ้น จนยากที่จะขัดเกลาละคลายได้ ดังนั้น การที่จะมีพระธรรมเป็นที่พึ่งได้นั้น จึงต้องฟังพระธรรม ศึกษาพระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง ด้วยความเคารพ ละเอียด รอบคอบ ค่อยๆ สะสมความเข้าใจถูกเห็นถูกไปทีละเล็กทีละน้อย พระธรรมแต่ละคำที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง เป็นคำจริง เป็นคำอนุเคราะห์เกื้อกูลโดยตลอด ควรค่าแก่การฟังการศึกษาเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งเป็นการได้ฟังได้ศึกษาในสิ่งที่ประเสริฐที่สุดในสังสารวัฏฏ์ เป็นที่พึ่งทั้งในขณะนี้และสะสมเป็นที่พึ่งต่อไปในภายหน้าอีกด้วย

ชมรมบ้านธัมมะ มศพ. : [www.dhammadhomefellowship.com](http://www.dhammadhomefellowship.com), โทร. ๐๘๑-๘๓๒๐๕๗๗