

โกรธอย่าง - ง่ายอย่าง

โกรธเดียว - ใจสบาย

มนต์ คลาย โกรธ

วิธีต่างๆ แต่คลายโกรธได้จริง

สรรมาเสนอโดย หูตาใจ

นานาทัศนะจากผู้อ่าน

- * ถ้าควบคุมโลกได้ ผมจะหยุดทุกอย่างในโลก ๑ วัน แล้วให้คนทั้งโลกมาอ่านหนังสือเล่มนี้
- * รู้สึกตกตัวเองที่เคยตกเป็นทาสอารมณ์โกรธ เมื่ออ่านหนังสือนี้ แล้วข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะไม่ตกเป็นทาสของความโกรธอีก
- * ให้ข้อคิดในการระงับความโกรธได้ดีมาก มีคำคมเปรียบเปรย มีตัวอย่างที่ทำให้เห็นภาพได้มากขึ้น อ่านแล้วไม่ยากโกรธใคร
- * อ่านแล้วรู้สึกสบายใจ ปลอดภัยไปยิ่งขึ้น บางช่วงก็ขำดี บางช่วงก็ช่วยเตือนสติ ทำให้มองโลกในแง่ดีขึ้น

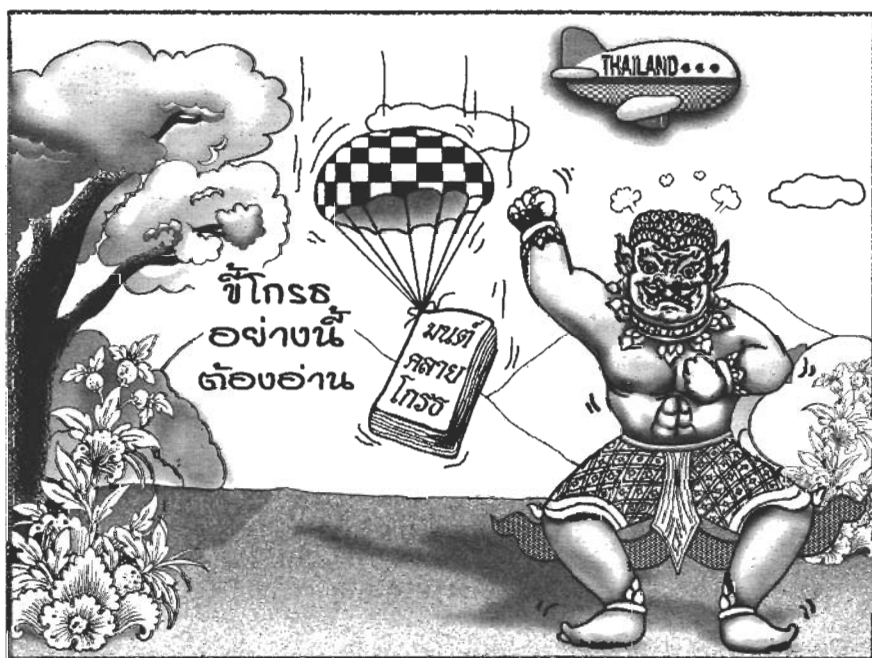
- * นำความอาฆาตดีกว่าพิฆาตศัตรู
- * ๑ นาທີที่โกรธ อาจให้โทษตลอดชีวิต
- * คำกล่าวร้ายเหมือนยาพิษของศัตรู
ทำไมเราต้องกินยาพิษที่เขาวางเพื่อทำร้ายเรา
- * ถูกนิรโทษ ๕ นาທີ ทำไมต้องทุกข์ใจเป็นเดือนเป็นปี
- * ตาต่อตา ฟันต่อฟัน โลกบรainless
- * ยิ้มแย้มแจ่มใส ให้อภัยแก่กัน โลกสุขสันต์

มนต์กลายโกรธ

สรรมาเสนอโดย

ทูตใจ

ทดลองหนังสือนี้ ๑ ปีกับผู้อ่าน ๑,๕๙๒ คน
๙๙.๓% บอกว่าช่วยให้ระงับความโกรธได้ ในการ
พิมพ์ครั้งนี้ได้ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นอีก เชิญพิสูจน์
ด้วยตัวท่านเอง



ชื่อหนังสือ

มนต์คลายโกรธ

ผู้เรียบเรียง

ทูตใจ

๖๔๖/๖ ถนนกรุงเกษม

เขตป้อมปราบฯ กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐

โทร. ๐-๒๖๒๙-๙๖๓๔

ISBN

978-974-433-101-4

พิมพ์ครั้งที่ ๑

มกราคม ๒๕๔๖ (ภาษาไทย)

พิมพ์ครั้งที่ ๒

มิถุนายน ๒๕๔๗ (ภาษาไทย/อังกฤษ)

พิมพ์ครั้งที่ ๓

มกราคม ๒๕๕๑ (ภาษาไทย/อังกฤษ)

พิมพ์ที่

บริษัท โอ.เอส. พรินติ้ง เฮาส์ จำกัด

๑๑๓/๑๓ ซ.วัดสุวรรณ์คีรี ถ.บรมราชชนนี

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทร. ๐-๒๔๒๔-๖๙๔๔, ๐-๒๔๒๔-๗๒๙๒

แฟกซ์ ๐-๒๔๓๔-๓๘๐๒

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

นายประสิทธิ์ สันติวัฒนา

ประวัติย่อผู้เรียบเรียง

พ.ศ. ๒๕๑๕

ม.ศ. ๕ (ร.ร.อำนวยการศิลป์)

พ.ศ. ๒๕๑๖-๒๕๑๙

วศ.บ. (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

พ.ศ. ๒๕๒๓

M.Sc. (University of Texas at Arlington)

พ.ศ. ๒๕๒๓-๒๕๒๖

ทำงานเป็น Digital Test Engineer ใน
สหรัฐฯ

พ.ศ. ๒๕๒๕

ได้กรีนการ์ด

พ.ศ. ๒๕๒๖

กลับประเทศไทย

รับติตแอร์ให้ใจ ก่อนที่จะสายไป



→ มนต์คลายโกรธ →



เมื่อโกรธกัน	สมานฉันท์	นั้นยากเชียว
เมื่อใจเย็น	สมานได้	ดังมุ่งหมาย
มนต์คลายโกรธ	คือแอร์	แก้โกรธคลาย
สมานฉันท์	ง่ายดาย	ด้วยมนต์คลายโกรธ

ขอรับหนังสือนี้ได้ฟรี (ถ้ายังเหลือ) เชิญติดต่อกับ

นายวิเชียร สุขสถาพรพันธุ์ (ผู้จัดการหนังสือ)

๔๒-๔๔ เจริญนคร ๓๔ แขวงบางลำพูล่าง เขตคลองสาน

กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐ (ป.ณ.สำหรับ)

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๘๖๒-๔๔๐๑-๔

ห้องสมุดบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

(ระหว่างถนนพหลโยธินซอย ๕ กับซอย ๗ มีบีเอ็มเอสโซ่
ซึ่งติดกับ Exim Bank ห้องสมุดบ้านอารีย์อยู่หลังบีเอ็มเอสโซ่)

กติกาในการขอรับหนังสือ

๑. ผู้จัดการมีสิทธิที่จะไม่ส่งหนังสือให้แก่ผู้ขอรับหนังสือรายใดๆ ก็ได้
๒. ขอรับหนังสือได้คนละ ๑ เล่มเท่านั้น และเพื่อช่วยลดภาระในการจัดส่งหนังสือทางไปรษณีย์ กรุณาส่งแสดงปี ๖ บาทและซองจดหมายขนาด C5 (๑๖๒ มม. x ๒๒๙ มม.) ซึ่งระบุชื่อและที่อยู่ของผู้รับมาด้วย
๓. ถ้าต้องการหนังสือนี้มากกว่า ๑ เล่ม เพื่อเป็นประโยชน์อันยั่งยืนแก่ส่วนรวม เช่น

๓.๑ เก็บไว้ในห้องพักของโรงแรมหรือรีสอร์ทเพื่อให้แขกยืมอ่าน
(แล้วส่งคืน)

๓.๒ ใช้ประกอบการเรียนการสอนในสถานศึกษา

๓.๓ ให้ผู้ป่วยในโรงพยาบาลอ่าน

โปรดเขียนบรรยายลักษณะการใช้งานโดยละเอียด เช่น จำนวนห้องพัก จำนวนห้องเรียนและนักเรียน จำนวนห้องผู้ป่วย แล้วส่งมายังผู้จัดการหนังสือเพื่อพิจารณาตามความเหมาะสม

๔. แต่ถ้าต้องการหนังสือนี้จำนวนมากเพื่อแจกแก่ส่วนบุคคล เช่น แจกในงานศพ แจกในโอกาสปีใหม่ วันเกิด เป็นต้น โปรดช่วยบริจาคสมทบทุนเพื่อพิมพ์ครั้งต่อไป

๕. กรณีข้อ ๓. หรือข้อ ๔. โปรดติดต่อกับผู้จัดการหนังสือเท่านั้น

คำนำ

ในปัจจุบัน โลกได้เข้าสู่ยุคแห่งความอาฆาตพยาบาท สันติภาพกำลังจะหมดสิ้นไป สงครามโลกกำลังเริ่มก่อตัวขึ้น มนุษยชาติ โดยเฉพาะชาวตะวันตกต้องอยู่อย่างหวาดระแวง ไปเดินซื้อปั้งหรืออยู่ในที่ซึ่งมีผู้คนชุมนุมกันหนาแน่นก็กลัวจะถูกกระเบิดพลีชีพ โดยสารเครื่องบินก็กลัวถูกผู้ก่อการร้ายจี้เครื่องบิน หรือลอบยิงด้วยขีปนาวุธจากพื้นดิน

เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น ต่างก็โทษว่าคนอื่น เผ่าพันธุ์อื่น ประเทศอื่น เป็นต้นเหตุ แต่ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งก็จะพบว่า ความโกรธต่างหากเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของความขัดแย้งทุกกรณี เมื่อความโกรธเกิดขึ้นจะกินก็ไม่ใช่เป็นสุข จะนอนก็ไม่หลับ จะอยู่ที่ใดใจก็กลัดกลุ้มรุ่มร้อน การทะเลาะกันในครอบครัวหรือในที่ทำงาน การก่อการร้าย รวมทั้งสงครามต่างๆ เกิดจากความโกรธ ความโกรธจึงเป็นภัยใหญ่ของโลก จะต้องฆ่าความโกรธให้พินาศ มนุษยชาติจึงจะปลอดภัย

หนังสือนี้กล่าวถึงความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับความโกรธและวิธีระงับความโกรธ โดยนำข้อคิด บทกลอน สุภาษิต และเรื่องในชีวิตจริงมาเป็นอุทาหรณ์สอนใจไม่ให้โกรธ เนื้อหาส่วนมากเป็นข้อความสั้นๆ อ่านง่าย ปฏิบัติง่าย ช่วยให้คลายโกรธได้ดีและเร็วทันใจ ดังที่ผู้อ่านท่านหนึ่งกล่าวถึงหนังสือนี้ (ภาคภาษาไทย) ว่า “มีฤทธิ์ช่วยในการระงับความโกรธ คล้ายกับพาราเซตามอลที่ช่วยบรรเทาอาการปวด, ลดไข้”

หนังสือที่พิมพ์ครั้งที่ ๑ (ภาคภาษาไทย) ได้รับคำติชมอันหลากหลาย ผู้อ่านหลายท่านบอกว่า เนื้อหาไม่ต้อเนื่องอ่านแล้วรู้สึกสะดุด เหตุที่รู้สึกเช่นนั้นเพราะผู้อ่านคิดว่าเรื่องยังไม่จบ แต่ที่จริงจบแล้ว หรือยังไม่จบแต่ถูกคัดมาให้อ่านเพียงเท่านั้น ความเห็นบางข้อของผู้อ่านก็ขัดแย้งกันเอง เช่น หลายท่านชอบบทกลอน แต่บางท่านติว่าบทกลอนลึกซึ้งตีความยาก การปรับปรุงเนื้อหาให้ถูกใจผู้อ่านทุกท่านจึงเป็นไปได้ยาก แต่โดยรวมแล้วหนังสือนี้ได้รับผลตอบสนองดียิ่ง

เมื่อปีการศึกษา ๒๕๔๕-๒๕๔๖ นักเรียน นิสิต นักศึกษา ๑,๕๙๒ คน จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม สถาบันราชภัฏธนบุรี โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ ได้อ่านหนังสือนี้แล้วตอบแบบสอบถาม ๕๐.๑% ของผู้อ่านบอกว่าหนังสือนี้ช่วยระงับความโกรธได้ดี ๔๙.๒% บอกว่าหนังสือนี้ช่วยระงับความโกรธได้บ้าง ๐.๗% บอกว่าหนังสือนี้ช่วยระงับความโกรธไม่ได้เลย

สรุปว่า หนังสือนี้ช่วยให้ผู้อ่าน ๔๙.๓% ระงับความโกรธได้มากบ้าง น้อยบ้าง ผลตอบสนองอันน่าชื่นใจจากผู้อ่าน (ภาคภาษาไทย) เป็นหลักฐานที่พิสูจน์ว่า วิธึคลายโกรธที่นำมาเสนอ อ่านง่าย ปฏิบัติง่าย และได้ผลดีจริง

ในการพิมพ์ครั้งที่ ๒ ได้เปลี่ยนชื่อจาก “เติมอีคิวหัวใจไม่ให้โกรธ” เป็น “มนต์คลายโกรธ” และปรับปรุงเนื้อหาตามข้อเสนอแนะของผู้อ่าน โดยเพิ่มเนื้อหา ๓ บท เพิ่มภาพประกอบ ๒๒ ภาพ ออกแบบปกใหม่ให้สวยงาม มีสีสัน และได้แปลเป็นภาษาอังกฤษด้วย โดยได้รับความเอื้อเฟื้ออย่างยิ่งจากคณะผู้แปล ซึ่งทำงานกันอย่างประณีตโดยไม่มุ่งหวังลาภ หวังเพียงขยายผลให้หนังสือนี้เป็นประโยชน์ในระดับสากล เมื่อภาคภาษาไทยได้รับผลสำเร็จอันดียิ่ง จึงหวังได้ว่าภาคภาษาอังกฤษจะได้รับผลตอบสนองที่ดีเช่นกัน

ในการพิมพ์ครั้งที่ ๓ ได้ออกแบบหน้าปกใหม่ เพิ่มการ์ตูนอีก ๔ ภาพ แกะไขสำนวนและไวยากรณ์ในภาคภาษาอังกฤษให้สมบูรณ์ขึ้น เฉพาะภาคภาษาไทยเพิ่มของแถมท้ายเล่มเป็นเรื่องขำขันและการ์ตูน ๑๐ ภาพ

บุคคลอื่น เผ่าพันธุ์อื่น มิใช่ศัตรู แต่เป็นเพื่อนมนุษย์ เป็นเพื่อนร่วมโลก ศัตรูสำคัญของมนุษยชาติทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต คือ ความโกรธ ดังนั้น เพียงแต่ลดอาวุธ (เช่น นิวเคลียร์ ชีวภาพ) ไม่ช่วยให้เกิดสันติภาพได้ จะต้องลดความโกรธด้วย จงลดความโกรธ ระงับความโกรธ สร้างสันติภาพให้เจริญงอกงามภายในจิตใจของตนและบุคคลรอบข้างเสียก่อน แล้วสงครามจะระงับไป สันติภาพจะกลับคืนมา มนุษยชาติจะได้อยู่ร่วมกันในโลกนี้อย่างสุขสงบ

ทูตไทย

มกราคม ๒๕๕๑

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	๑
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับความโกรธ	๒
ความโกรธมีรากเป็นพิษมียอดหวาน	๒
ลำดับขั้นของความโกรธโดยย่อ	๓
ความโกรธทำลายสุขภาพร่างกาย	๔
คนซึ่งโกรธมีหลายจำพวก	๗
วิธีทำใจเมื่อถูกนิทาว่า	๑๐
ข้อคิด สุภาษิต คำขวัญ สอนใจไม่ให้โกรธ	๑๕
ผู้ชนะที่แท้จริง	๒๐
ปราบพยศ	๒๖
ผู้ให้อยอมผูกไมตรีไว้ได้	๒๘
โกรธง่ายตายง่าย	๓๐
ตัวอย่างการระงับความโกรธในชีวิตประจำวัน	๓๓
บทสรุป (วิธีคลายโกรธ ๖ วิธี)	๓๖
พิจารณาโทษของความโกรธ	๓๖
อย่าใส่ใจ	๓๖
เปลี่ยนเรื่องคิด	๓๖
หางานทำเพื่อให้เพลิดเพลิน	๓๗
ค้นหาสาเหตุของความโกรธ	๓๗
ระบายความโกรธทิ้งไป	๓๗
ของแถมท้ายเล่ม	๔๐



บทนำ

ทุกวันนี้ มีปัญหา น่ารำคาญ
งานก็ยุ่ง บ้านก็วุ่น น่ารำคาญใจ

รถก็ติด เศรษฐกิจแย่ รอแก้ไข
ทำอะไร จึงไม่โกรธ โปรดติดตาม

(พูดใจ)





ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับความโกรธ

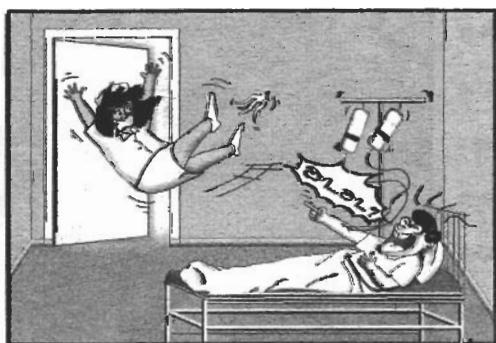
ความโกรธมีรากเป็นพิษมียอดหวาน สุภาษิตบาลีนี้หมายความว่า ในเบื้องต้น ความโกรธจะแสดงพิษสงต่อจิตใจ ทำให้หงุดหงิด เรำร้อน เตือดตาล จึงต้องรีบระบายความหงุดหงิด เรำร้อน เตือดตาลออกไปโดยเร็ว ด้วยการด่าว่าทุบตีหรือทำลายบุคคลหรือสิ่งของที่เป็นต้นเหตุให้โกรธ เมื่อได้ทำจนสาแก่ใจแล้ว ในบั้นปลายจะรู้สึกโล่งใจ สบายใจ จึงเรียกว่ามียอดหวาน

เมื่อประมาณ พ.ศ. ๒๕๓๕ ชายชาวอุตรดิตถ์คนหนึ่ง อายุ ๓๕-๓๗ ปี เข้ามารับการผ่าตัดหัวใจที่โรงพยาบาลในกรุงเทพฯ ก่อนผ่าตัดต้องตรวจร่างกายอย่างละเอียดหลายวัน ในวันแรก พยาบาลประจำห้องพักก็พูดกับคนไข้ด้วยเสียงอันดัง กระด้าง ดุดัน ไม่น่าฟัง คุณจะผ่าตัดหัวใจ คุณจะต้องทำอย่างนี้อย่างนั้น ทำให้คนไข้ไม่พอใจ วันต่อๆ มาทุกวัน พยาบาลก็ยังพูดจาไม่เข้าหูเช่นเดิม ความไม่พอใจของคนไข้ก็เพิ่มมากขึ้น มากขึ้นเป็นลำดับ

เมื่อคนไข้พ้นจากการผ่าตัด พอลืมตาก็เห็นพยาบาลคนเดิม ได้ฟังสำนวนและสำเนียงที่ระคายหูเช่นเดิม ทำให้คนไข้โกรธมากจนคิดว่าจะต้องแก้แค้นให้ได้ แต่เก็บความแค้นไว้ก่อนเพราะยังนอนชมลูกไม่ขึ้น แอมมีสาย

หลายชนิดระโยงระยางรอบตัว

หลายวันต่อมา เขาเหลือบไปเห็นกระเช้าผลไม้ที่เพื่อน ๆ นำมาเยี่ยม มีกล้วยหอม ๑ หวีและผลไม้อื่นๆ จึงแข็งใจเอื้อมมือไปหยิบกล้วยหอมได้ ๑ ลูก ทำให้เหนียว



มากต้องพักนาน จากนั้นก็แกะเอาเนื้อทิ้งไปเหลือแต่เปลือกกล้วย แล้วโยนเปลือกกล้วยไปยังตำแหน่งที่เหมาะสม เมื่อพยาบาลเดินเข้ามา กำลังอัปากจะพูด เขาก็เหยียบเปลือกกล้วยหอมล้มลง คนไข้รู้สึกสะใจมาก ระเบิด



หัวเราะเสียงดังลั่น ทำให้แผลผ่าตัดแยก ต้องเข้าห้องผ่าตัดอีกครั้ง เมื่อ
ปลอดภัยแล้วคนไข้ก็ออกจากโรงพยาบาลไป

(ข้อมูลจาก อ.อารี บุญซื่อ ข้าราชการบำนาญกระทรวงศึกษาธิการ)

นอกจาก มีรากเป็นพิษมียอดหวาน ดังตัวอย่างที่ยกมา ความโกรธ
ยังมีลักษณะคล้ายลูกระเบิด ซึ่งเมื่อเกิดระเบิดขึ้นจะทำลายตัวเองก่อน แล้ว
สะเก็ดระเบิดก็จะกระเจาไปทำลายสิ่งที่อยู่รอบๆ คนที่โกรธบางคนก็เช่นกัน
เมื่อโกรธมากเข้า สติ สามัญสำนึก และสมบัติผู้ดีของตัวเองจะถูกทำลาย
ไปก่อน แล้วจึงทำร้ายหรือทำลายบุคคล (ที่คิดว่าเป็นศัตรู) ซึ่งอยู่รอบข้าง
ด้วยการกระทำหรือคำพูดจนกว่าจะได้สติ

ลำดับขั้นของความโกรธโดยย่อ เริ่มจาก

๑. จิตขุ่นมัว

๒. ตัวสั่นเทา

๓. ต่ำเขาย่างหยาบคาย

๔. ทำร้ายเขาจนเป็นแผลน้อยแผลใหญ่

๕. ทำชีวิตเขาให้แตกดับ

๖. ชั่วเขาแล้วกลับมาฆ่าตน (ความโกรธขั้นสูงสุด) ดังตัวอย่างเรื่อง
ของโรเบิร์ต

โรเบิร์ต หนุ่มวัย ๑๙ ปี เป็นคนเงิบๆ บิดามารดาแยกกันอยู่ พ่อแม่
ลูกสามคนนี้เข้ากันไม่ค่อยได้ โรเบิร์ตพักอยู่กับมารดา เรียนที่โรงเรียนมัธยม
ปลาย กูเตินเบิร์ก เมืองเออร์เฟิร์ต ประเทศเยอรมนี มีผลการเรียนดี แต่
หนีเรียนบ่อย จึงถูกไล่ออกจากโรงเรียน

โรเบิร์ตเป็นสมาชิกสโมสรยิงปืนแห่งหนึ่ง มีปืนในครอบครองอย่างถูก
กฎหมายหลายกระบอก เมื่อวันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๔๕ เขาได้นำปืน
๒ กระบอกไล่ยิงครูและนักเรียนในโรงเรียนมัธยมปลาย กูเตินเบิร์ก อย่าง
เหี้ยมโหด ทำให้ครูเสียชีวิต ๑๓ คน นักเรียน ๒ คน และเจ้าหน้าที่ ๑ คน

รวม ๑๖ ศพ เมื่อตำรวจนำกำลังไปยังที่เกิดเหตุ คนร้ายก็ลั่นกระสุนปลิดชีพตนเองเป็นศพที่ ๑๗ นับเป็นเหตุการณ์สังหารหมู่ที่ร้ายแรงที่สุดในโลกในรอบ ๒๐ ปีที่ผ่านมาเหยื่อที่เคราะห์ร้ายนอนตายเกลื่อนโรงเรียน เด็กหลายคนตกใจจนช็อก เมื่อตรวจค้นในห้องน้ำ ก็พบกระสุนอีก ๕๐๐ นัด เชื่อว่าคนร้ายกักตุนกระสุนไว้เพื่อใช้ยิงต่อสู้กับตำรวจ หรือใช้ยิงผู้คนให้หน้าใจ

นักเรียนหลายคนที่รอดชีวิตจากเหตุการณ์ร้ายแรงนี้เล่าว่า เห็นมือปืนอีกคนหนึ่งอยู่ในโรงเรียน จึงอาจมีคนร้ายอีกหนึ่งคนที่หลบหนีไปและไม่ทราบว่าเป็นใคร ด้วยบุคลิกภาพที่เป็นคนเงียบเหงา เพื่อนๆ หลายคนจึงไม่อยากจะเชื่อว่า โรเบิร์ตจะก่อเหตุที่สยดสยองเช่นนี้ได้ สาเหตุน่าจะเกิดจากมือปืนโหดรายนี้ถูกไล่ออกจากโรงเรียนเมื่อหลายเดือนก่อน และถูกห้ามสอบเอ็นทรานซ์เข้ามหาวิทยาลัย เพราะหนีเรียนและปลอมแปลงเอกสารทำให้คนร้ายรายนี้โกรธแค้นจนสังหารผู้คนอย่างบ้าคลั่ง

(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๒๗-๒๘ เม.ย. ๒๕๔๕)

เมื่อความโกรธ รุมเร้า แผลพเจดิต ใจมืดมิด หลงคิด ผิดวิสัย
เรื่องฉิบหาย ร้ายกาจ ขนาดใด ล้วนทำได้ ขอเพียงแต่ สาแก่ใจ

(ทูตใจ)



ความโกรธทำลายสุขภาพร่างกาย วารสารสุขภาพจิตของสหรัฐอเมริกา รายงานว่า การศึกษากลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นชายผิวขาว ๗๗๔ คน มีอายุเฉลี่ย



๖๐ ปี ในเรื่องอุปนิสัย ปริมาณไขมันในเลือด ความดันโลหิต น้ำหนักตัว อัตราส่วนของเอวกับตะโพก การดื่มสุราและสูบบุหรี่ เป็นต้น สรุปผลได้ว่า การมีนิสัยโกรธเกลียด หรืออาฆาตใครต่อใคร จะบอกให้รู้ว่า เจ้าตัวจะเป็นโรคหัวใจในวันข้างหน้าได้แม่นยำยิ่งกว่าการสูบบุหรี่ การมีไขมันในเลือดสูง หรือปัจจัยเสี่ยงอย่างอื่นทั้งหมดที่เคยยึดถือกัน

ผลการวิจัยนี้แสดงว่า การโกรธเกลียดผู้อื่นก็เหมือนกับการทำร้ายหัวใจตนเอง

(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๒๒ พ.ย. ๒๕๔๕)

จากการเฝ้าติดตามกลุ่มอาสาสมัครวัยรุ่น ๓,๓๐๐ คน เป็นเวลาถึง ๔๕ ปี คณะนักวิจัยมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด สหรัฐฯ ได้สรุปผลการวิจัยว่า วัยรุ่นที่ใจร้อน ชอบแสดงอาการก้าวร้าวอยู่ตลอดเวลา เมื่อเข้าสู่วัยกลางคนอายุประมาณ ๓๐-๔๐ ปีเศษ มีแนวโน้มที่จะป่วยเป็นโรคความดันสูง มากกว่าวัยรุ่นที่ใจเย็นถึงร้อยละ ๘๔ และยิ่งมีความรู้สึกเชิงลบมากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งเสี่ยงมากขึ้นเท่านั้น

สรุปว่า ความใจร้อนahunหันพลันแล่นเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคความดันสูงในอนาคต

(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๒๘ ต.ค. ๒๕๔๖)

นักวิจัยของสหรัฐฯ พบว่า ชายหนุ่มที่ฉุนเฉียวหงุดหงิดง่าย ถึงแม้ไม่มีญาติที่ป่วยเป็นโรคหัวใจมาก่อน ก็มีแนวโน้มที่จะมีอาการหัวใจวายสูงมากถึง ๕ เท่า เมื่อเทียบกับชายหนุ่มวัยเดียวกันที่ใจเย็นและอารมณ์ได้ดีกว่า และหนุ่มที่โกรธมีโอกาสหัวใจวายจนตายก่อนวัยอันสมควร มากถึง ๓ เท่า ของหนุ่มใจเย็น

คำแนะนำสำหรับหนุ่มที่โกรธคือ หาวิธีข่มความโกรธ เพราะจากการศึกษาก่อนหน้านี้นพบว่า คนไข้โรคหัวใจที่รู้จักยับยั้งความโกรธให้เบาบางจะ



มีอาการดีขึ้น นักวิจัยยังไม่แน่ใจว่าผลการวิจัยนี้จะใช้กับหญิงที่โกรธได้หรือไม่
(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๒๕ เม.ย. ๒๕๔๕)

หญิงวัย ๕๔ ปี ร่างใหญ่มาก น้ำหนักประมาณ ๑๐๐ กิโลกรัม หญิงคนนี้แต่งงานและมีลูกแล้ว ภายหลังสามีได้ภรรยาอีกคนหนึ่ง วันหนึ่ง หญิงร่างใหญ่ไปตามหาสามีที่บ้านภรรยาบ่อย และเกิดปะทะคารมกับ ภรรยาเบอร์สอง แล้วเป็นลมหน้ามืด仆ลง เบอร์สองก็โทรศัพท์มาแจ้งให้ บ้านใหญ่ทราบ ลูกๆ ของภรรยาหลวงก็รีบไปดูเหตุการณ์ เมื่อไปถึงก็พบว่าแม่ตายแล้ว เลยสงสัยว่าจะถูกภรณยาน้อยทำร้าย

เมื่อ พญ.พรทิพย์ ผ่าศพแล้วก็อธิบายให้ลูกๆ ของผู้ตายฟังว่า ผู้ตาย ไม่ได้ถูกทำร้าย เพราะตัวใหญ่มาก ยากที่ใครจะทำร้ายได้ คงจะทะเลาะกัน แล้วเกิดอารมณ์โกรธ ทำให้หัวใจเต้นเร็ว เส้นเลือดที่ตีบอยู่แล้วก็เลยตันสนิท หัวใจเลยวาย

(ผู้เพื่อศพ โดย พญ.พรทิพย์ โรจนสุนันท์)



นักจิตวิทยาชื่อ มาร์เด็น (Orison Swett Marden) เขียนไว้ว่า ในส่วนที่เกี่ยวกับร่างกายนั้น ความโกรธมีผลร้ายหลายประการคือ

๑. ทำลายรสอาหาร ทำให้หมดความอยากรับประทาน
๒. เป็นเหตุให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่ปกติ
๓. ทำให้เส้นประสาทเกิดความฟิการ
๔. ทำให้เกิดความระส่ำระสายทั่วสรรพางค์กาย



๖. เด็กที่ถูกแกลังหรือทำให้โกรธอยู่เสมอมจะเติบโตเข้าผิดปกติ

ศาสตราจารย์เกตส์ ได้ทำการทดลองจนพิสูจน์ได้ว่า เหงื่อที่ออกจากร่างกายเพราะความโกรธนั้น มีวัตถุประสงค์ติดกับเหงื่อที่ออกตามปกติ แสดงว่าความโกรธได้สร้างพิษร้ายขึ้นในร่างกาย ศาสตราจารย์ผู้นี้แนะนำว่า วิธีป้องกันและระงับผลร้ายอันจะเกิดแก่ร่างกายเพราะความโกรธนั้นคือ หาอะไรทำให้เหงื่อออกมากๆ จะบรรเทาความโกรธแค้น และแกพิษที่เกิดขึ้นในร่างกายของเราด้วย

(กำลังใจ โดย หลวงวิจิตรวาทการ)

คนขี้โกรธมีหลายจำพวก บางคนเป็นคนจู้จี้ขี้บ่นขี้โมโห ชอบเอาจิตใจตัวเอง อ่อนไหวง่าย เดี่ยวดีเดี๋ยวร้าย โกรธง่ายแม้ในเรื่องเล็กน้อยไร้สาระ โกรธไปหมดถึงลมฟ้าอากาศและสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว ดังสำนวนที่ว่า ฝนตกก็แฉ่ง ฝนแล้งก็ด่า แต่หายเร็วเหมือนรอยขีดในดิน เมื่อถูกน้ำเซาะหรือลมพัดก็เลื่อนหายได้ง่าย

แม่บ้านชาวสิงคโปร์วัย ๓๔ ปี แต่งงานมา ๑๖ ปี มีลูก ๓ คน สามี อายุ ๓๗ ปี ทำธุรกิจซื้อขายรถยนต์มือสอง ระยะหลังสามีชอบเปลี่ยนรถ ซื้ขับและกลับบ้านผิดเวลาบ่อย ประกอบกับมีเพื่อนมาบอกว่าสามีแอบไปมี หึงอื่น ทำให้แม่บ้านคนนี้โกรธ คิดหย่าขาดจากสามี รีบตรงดิ่งไปที่ เติร์ทรถ พอไปถึงก็ไม่พูดไม่จา ไล่ค้อนปอนด์ที่ถือติดมือมา ด้วยทุบรถยนต์ที่จอดเรียงราย อยู่กระຈกแตก ตัวถังบุบบี้พัง พินาศไป ๑๘ คัน หลายคัน เป็นรถหุรราคาแพง เช่น เบนซ์ วอลโว่





“ขั้นตัดสินใจระบายอารมณ์แค้นก่อนค่อยได้สวนที่หลัง ไม่งั้นอาจรุนแรงถึงตายไปข้าง” เมียมหาหิงบอกนักข่าว แต่พอรู้ว่ารถยนต์เสียหายมูลค่าประมาณ ๖๐,๐๐๐ ดอลลาร์ (๒.๔ ล้านบาท) แม่บ้านซีโมโหถึงกับลมจับ

(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๗ ธ.ค. ๒๕๔๕)

เมื่อเดือนมีนาคม ๒๕๔๒ มีรายงานจากสหรัฐฯ ว่า นายบอยด์ วัย ๓๙ ปี ลงจากรถยนต์ของตนที่ตายกลางถนนด้วยความหวุดหวิด สักพักก็หยิบปืนพกจากในรถ กระหน่ำยิงรถจนพวกรถคันนั้น นับได้ราว ๓๐ รู การโกรธโดยไม่เข้าทำนี้ ทำให้นายบอยด์เสียค่าซ่อมรถเพิ่มขึ้น และยังต้องเสียเงินค่าประกันตัวอีก ๒,๕๐๐ ดอลลาร์ (หนึ่งแสนบาท)

นอกจากนี้ยังมีนายเรย์มอนด์ วัย ๔๙ ปี ใช้ปืนพกยิงส้วมชักโครกของร้านอาหารแห่งหนึ่งจนแตกกระจาย เพราะโมโหที่มัน “ราดน้ำไม่ทันใจ” จึงถูกตำรวจจับด้วยข้อหาพกปืนและเมาอาละวาด

พฤติกรรมเหล่านี้เป็นการ หาเหาใส่หัว หาเรื่องใส่ตัว โดยแท้

(น.ส.พ.มติชน ๑๓, ๒๑ มี.ค. ๒๕๔๒)

อยู่ดีดี ไม่ได้ โฉนแล้ว
พอคั้นเหา เกายุ่ง สะดุ้งกลัว

ไปจับเหา จังไร มาใส่หัว
เหาบนหัว ใครเล่า ไปเอามา

(สำนวนเก่า)

บางคนเป็นคนช่างจดช่างจำ ใครทำอะไรล่วงเกินไว้พอที่จะให้อภัยได้ ก็ไม่ยอมให้อภัย ซ้ำยังเก็บความขัดเคืองนั้นไว้ในใจไม่ยอมลืมง่ายๆ เหมือนรอยขีดในหิน จะขีดเล็กหรือใหญ่ แม้จะถูกน้ำเซาะหรือถูกลมพัดก็ไม่เลือนหายง่ายๆ เมื่อเก็บสะสมไว้มาก ในที่สุดความโกรธก็ระเบิดออกมา

นายผ่อน อดีตตำรวจผู้เฒ่าวัย ๗๔ ปี มักจะมีเรื่องโต้เถียงกับนายทองหล่อ วัย ๘๒ ปี ประธานชมรมผู้สูงอายุของอำเภอ เป็นประจำมานานนับ ๑๐ ปี และนายทองหล่อจะนำเรื่องที่ทะเลาะกันไปแจ้งความใน



ข้อหาหมิ่นประมาทอยู่เสมอ ทำให้นายผ่อนแค้นใจว่านายทองหล่อไม่เป็นลูกผู้ชาย

เมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๔๑ ความแค้นที่สะสมมานานนับ ๑๐ ปี ถึงขีดสุด นายผ่อนคิดว่าวันนี้ต้องชำระแค้นให้ได้ จึงเดินถือปืนไปที่บ้านนายทองหล่อ ร้องเรียกนายทองหล่อซึ่งกำลังดูโทรทัศน์กับลูกเมีย เมื่อนายทองหล่อออกมา นายผ่อนก็รัวยิงแบบไม่ยั้ง นายทองหล่อตายคาที่ ส่วนลูกสาวกับเมียนายทองหล่อถูกลูกหลงจนบาดเจ็บสาหัส

(น.ส.พ.สยามรัฐ ๓ มิ.ย. ๒๕๔๑)

เขาว่าเรา เรื่อย่าโกรธ ลงโทษเขา ในเมื่อเรา ไม่เป็น เช่นเขาว่า
หากเราเป็น จริงจัง ดังวาจา เหมือนเขาว่า อยู่่าโกรธเขา เราเป็นจริง
(สำนวนเก่า)

บางคนเป็นคนเจ้าโทสะอย่างมาก ถ้าใครทำให้ไม่พอใจแม้เพียงเล็กน้อยก็ต้องตอบโต้ทันที ถ้ายังไม่ได้ชองก็ผูกใจเจ็บไว้ว่าจะแก้แค้นในวันหน้า เรื่องการให้อภัยไม่ต้องพูดถึง

เมื่อวันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๔๒ นางพรจิตร อายุ ๒๔ ปี นำกล่องข้าวกลางวันไปส่งให้บุตรสาวซึ่งเรียนอยู่ที่โรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดภาคใต้ เมื่อมาถึงหน้าอาคารเรียน นายนิพนธ์สามีของนางพรจิตรเดินมาจากไหนไม่ทราบ ใช้มีดขนาดใหญ่ฟันนางพรจิตรตายคาที่ คอเกือบขาด เล็กๆ ที่เห็นเหตุการณ์ต่างร้องให้กระจองอแง

นายนิพนธ์เป็นพาลเกร ไม่มีงานทำ เทียวเล่นการพนันไปวันๆ ไม่สนใจครอบครัว ทำให้นางพรจิตรและญาติไม่พอใจมาก ก่อนเกิดเหตุไม่นาน ทั้งสองทะเลาะกันอย่างหนัก นางพรจิตรจึงขอหย่า นี่คงเป็นสาเหตุที่ทำให้ นายนิพนธ์โกรธจัดจนฟันคอเมียอย่างโหดเหี้ยม

(น.ส.พ.สยามรัฐ ๑๖ ก.ค. ๒๕๔๒)



เมื่ออ่านมาถึงจุดนี้ อาจมีผู้อ่านบางท่านโกรธบุคคลในตัวอย่างที่ทำตัวเลวทราม ถ้ารู้สึกเช่นนั้น ผู้อ่านควรระงับความโกรธไว้ก่อน อย่าเพิ่งโกรธเลย ที่จริงแล้วบุคคลเหล่านั้นน่าสงสารต่างหาก เพราะตกเป็นเหยื่อของความโกรธ เป็นทาสของความโกรธ จึงถูกบงการให้ทำเรื่องอันชั่วร้าย ซึ่งจะส่งผลเป็นความทุกข์ทรมานแสนสาหัสแก่พวกเขา ทั้งในปัจจุบันและอนาคตอันยาวนาน และการที่อ่านแล้วรู้สึกโกรธนั้น แสดงว่าผู้อ่านเองก็ตกเป็นทาสของความโกรธเช่นกัน ถ้าปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นบ่อยๆ วันข้างหน้า อาจถูกความโกรธบงการให้ทำเรื่องร้ายแรงได้เช่นกัน ดังนั้น แทนที่จะโกรธบุคคลเหล่านั้น ควรหาวิธีระงับหรือคลายความโกรธของตนจะดีกว่า

วิธีทำใจเมื่อถูกขืนทาด่าว่า

* การนินทาไม่ใช่ของใหม่ที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อครู่นี้ เขาประพาดิกันมาตั้งแต่โบราณกาลแล้ว คนหนึ่งเขาก็ินทาว่า ทำไมเจ้าคนนี้จึงนั่งนิ่งเหมือนคนใบ้ คนพูดมากเขาก็ินทาว่า ทำไมเจ้าหมอนี้จึงพูดตลอดเวลาไม่มีหยุดอย่างกับปากเป็นหุ่นชักยนต์ แม้คนพูดพอประมาณเขาก็ินทาว่า ทำไมเจ้าคนนี้จึงสำคัญว่าคำพูดของตนเหมือนทองคำหรือเงิน พูดคำสองคำก็ิ่งเสีย



แผ่นดินก็ดี พระอาทิตย์และพระจันทร์ก็ดี คนก็ยังนินทา คนไม่ถูก
นินทาไม่เคยมีมาก่อนในอดีต จักไม่มีต่อไปในอนาคต แม้ในขณะนี้ก็มี

อันนินทา การร่ำ เหมือนเทสัวม

ถ้ารวบรวม รัปไว้ ย่อมได้ همین

หากไม่รับ กลับหาย คลายประเด้น

ย้อนไป همین ปากเล่า ของเขาเอง

หลวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ขวัญใจโลก

คนยังโขก ยังสับ จับเหยิงเหยิง

อมน้ำลาย รดฟ้า ค่ำบรรลณ

ใครจะเก่ง เกินลิ้น คนนินทา

(ศรีตราด)

* พัสดสิ่งของที่เราได้มา ถ้าเป็นของดีมีประโยชน์ เราก็เก็บเอาไว้ใช้
ถ้าเป็นของเสียไร้ประโยชน์ที่เรียกกันว่าขยะ เราก็ทิ้งไปไม่เก็บไว้เพราะทำให้
บ้านรกรุงรัง ไม่สะอาด คำพูดต่างๆ ก็เช่นกัน ถ้าเป็นคำพูดดีมีประโยชน์
เราก็รับฟังและจดจำไว้ ส่วนคำนินทาจัดเป็นคำพูดประเภทขยะ เป็นคำพูด
ที่เน่าเหม็น ไม่มีประโยชน์ จึงไม่ต้องไปจดไปจำ ไม่ต้องเก็บไว้ ให้ทิ้งไปเสีย
เหมือนทิ้งขยะ

ถ้าหมาหมี มีเขา เต่ามีหนวด

เหี้ยตะกวด มีงา ผิดราศี

ถ้าวัน ไม่ปรากฏ แห่งอดีต

มนุษย์นี้ คงจะพัน คนนินทา

(สำนวนเก่า)

* คำพูดของคนอื่นเป็นเพียงกระแสลม เมื่อพูดแล้วคลื่นเสียงก็จาง
หายไปในอากาศ ไม่อาจทิ่มแทงหรือทำอันตรายร่างกายเราได้ เหมือนสายลม
อ่อนๆ ที่พัดมาต้องร่างกายเราแล้วจางหายไป คำพูดที่เขานินทาเรานั้น
ได้จางหายไปในอากาศหมดแล้ว ดับสูญไปนานแล้ว ไม่มีร่องรอยหลงเหลืออยู่
อีกแล้ว เหตุใดจึงยังเก็บเอาสิ่งที่ว่างเปล่าไร้ตัวไรตน ที่ล่วงไปนานแล้ว
มาคิดให้รำใจ ร้อนใจ ทุกข์ใจเปล่าๆ การกระทำอย่างนี้โง่หรือฉลาดกันแน่?

เรื่องข้องจิต ผิดหวัง แต่ครั้งก่อน

จะคิดย้อน ให้ร้อนใจ ทำไมหนา

คนชอบเอา เรื่องเก่า มาเผ่าอุรา

ช่างเช่ซำ ฉลาดน้อย ด้อยอิคิว

(ทูตใจ)

* จะดีหรือซมก็แค่ลมปากเท่านั้น คนเราจะดีเพราะคำซมก็ทำไม่
จะชั่วเพราะคำตำหนิกี่ทำไม่

* การกล่าวร้ายหรือหมิ่นประมาท เป็นเสมือนยาพิษซึ่งศัตรูวางแก่
เรา เพื่อให้เราโกรธแค้น เพื่อทำลายสมรรถภาพในการทำงาน ทำลายสุขภาพ
อนามัย และความสงบกายสบายใจของเรา แล้วเหตุไฉนเราจึงต้องกลืนกิน
ยาพิษที่เขาวางไว้เพื่อประทุษร้ายเรา

(กำลังใจ โดย หลวงวิจิตรวาทการ)



* เราอาจถูกคนด่าว่าเสียดสี หรือพูดดูหมิ่นให้เจ็บใจ แต่ถ้าเรา
มีความอดกลั้นพอ ไม่ตกเป็นทาสของความโกรธและความวู่วามแล้ว สิ่ง
เหล่านั้นก็จะผ่านหายไปด้วยการทำเป็นรู้ไม่เท่าทัน หรือทำเป็นไม่ได้ยิน
คนขนาดเราก็คงไม่ใช่พิเศษมาแต่ไหน จะถูกเสียดสีว่ากล่าวบ้างไม่ได้เที่ยว
หรือ ก็คนขนาดประธานาธิบดี หรือนายกรัฐมนตรีซึ่งมีอำนาจ ยังถูกด่า
กันโครมๆ แล้วเราเป็นอะไร จะถูกกระทบกระเทือนบ้างไม่ได้หรือ?

(สุชีพ ปุณฺณภาพ)



ใครชอบ ใครชัง ช่างเถิด
ใครเบื้อ ใครบ่น ทนเอา

ใครเชิด ใครชู ช่างเขา
ใจเรา ร่วมเย็น เป็นพอ

(สำนวนเก่า)

* บุคคลบางคนดูเหมือนจะมีเรื่องกังวลอยู่แต่การแก้ผิดแก้แค้นหรือ
พูดจาโต้ตอบกับคนนั้นคนนี้อยู่เนื่องนิิตย์ ใครพูดจาแหลมมาเป็นต้องถูกโต้
กลับไปอย่างสาสม ถ้านึกไม่ออกในขณะนั้น ก็ต้องไตร่ตรองหาคำพูดที่จะ
ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเจ็บใจให้จงได้ บางครั้งถึงกับนอนไม่หลับ

มีเรื่องเล่าว่า คนแจวเรือไปได้ ๒ คู่ น้ำแล้วเพิ่งนึกคำโต้ตอบได้ อุตส่าห์
แจวเรือกลับมาตอบเขาคำสองคำแล้วจึงจากไป ลองนึกดูก็ได้ว่า บุคคล
ที่กำลังนี้จะมีความสุขได้อย่างไร

(สุชีพ ปุญญานุภาพ)

* คนอื่นจะทำให้เราเป็นคนเลวไม่ได้ คนที่จะทำให้เรากลายเป็นคนเลว
ได้มีอยู่คนเดียวในโลกนี้คือตัวเราเอง คนตั้งร้อยมารุมด่าเราวันยังค่ำก็
ทำให้เรากลายเป็นคนเลวไปไม่ได้ แต่ถ้าเราเองพูดจาหยาบคายด่าตอบ
หรือแสดงท่าขี้เกียจท่ามารออกมาเมื่อไร เราก็จะกลายเป็นคนเลวอย่าง
เขาด้วย

การที่เราด่าเรานั้น ความมุ่งหมายของเราคือจะทำให้เรากลายเป็น
คนเลว ทำให้เรากลายเป็นบ้า เป็นหมู เป็นหมา ถ้าเราควบคุมตัวเราไว้ได้
ไม่ยอมเลวตาม เราก็เป็นผู้ชนะ ถ้าเอาความเลวออกตอบเมื่อไร เขาก็เป็น
ฝ่ายชนะ เพราะสามารถทำให้เราเลวได้ตามแผนของเขา การที่เรายับยั้ง
ตัวไว้ได้ ย่อมเป็นการทำตัวอย่างให้ฝ่ายตรงข้ามเห็นว่า ในโลกนี้คนที่ไม่เลว
เหมือนเขากียังมี เป็นการช่วยจุดใจเขาไว้ไม่ให้จมดิ่งลงสู่ความเลวจนเกินไป
ผู้ช่วยก็ได้กุศล

(กลายสงสัย โดย พ.อ.ปิ่น มุกทุกันต์)





* เมื่อเขาด่า แทนที่จะคิดว่า ไลน์ด่าเรา ก็ไปคิดวิจารณ์ว่าเขาด่าว่า
อย่างไรแน่ อาจขอให้เขาด่าซ้ำอีกที โดยบอกเขาว่า เราฟังไม่ทัน เพราะด่า
กะทันหันมาก ถ้าเขาด่าเราว่า คนหมาๆ เราก็วิจารณ์ด่าว่า คนหมาๆ คือ
คนยังงี้ แล้วที่ว่า หมาๆ นะ หมาไทยหรือหมาฝรั่ง ตัวผู้หรือตัวเมีย คิด
แล้วไม่รู้เรื่อง ด่าสั้นเกินไป ไม่ถูกไวยากรณ์ ตกลงว่าคำด่ายังใช้ไม่ได้ คิน
เจ้าของเขาไปเรียบเรียงใหม่ดีกว่า

การหัดคิดในแง่ขำอย่างนี้ ทำให้ใจเราเย็นลง โกรธช้า

(สนิมในใจ โดย พ.อ.ปิ่น มุกทุกันต์)

ถ้าเขาด่า ฟังให้ดี ไข่มือบ่อย	เราต้องคอย จับประเด็น จนเห็นได้
เขาค่าจบ หากว่าเรา ไม่เข้าใจ	ของงให้ คำให้ฟัง อีกครั้งเที่ยว
ถ้าอุกยง ด้วยสายตา อย่างขุนซ้อง	เราไม่ต้อง จ้องตอบได้ โวตาเขียว
หากเขาก่อน แล้วหยุดไป ในครั้งเดียว	ขออีกเที่ยว เชิญค้อนมา นัยน์ตางาม

(ศรีตราด)

ขัยจิต สุภาษิต คำขวัญ สอนใจไม่ให้โกรธ

ถ้าพูดไป เขาไม่รู้ อย่างูเขา	ว่าโง่งเง่า งามเงอะ เซอะหนักหนา
ตัวของตัว ทำไม ไม่โกรธา	ว่าพูดจา ให้เขา ไม่เข้าใจ

(สำนวนเก่า)

* เมื่อไม่มีสิ่งที่เราชอบ ก็ต้องชอบสิ่งที่เรามี

(สุภาษิตฝรั่งเสส)

* แผ่นดินนี้ไม่อาจทำให้ราบเรียบเสมอกันหมดได้ ฉันทิ มนุษย์
ทั้งหลายจะให้เกิดเหมือนกันหมดก็ไม่ได้ ฉันทิ นั้น ดังนั้นอย่าโกรธหรือเดือด
เนื้อร้อนใจเมื่อคนอื่นมีความเห็นไม่เหมือนเรา หรือทำไม่ถูกใจเรา ทุกสิ่งใน



โลกนี้ล้วนเป็นไปตามที่มันควรจะเป็น ไม่เป็นไปตามใจเรา ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใครๆ บางครั้งตัวเราเองแท้ๆ ยังไม่รู้ใจ ทำไม่ถูกใจเรา แล้วคนอื่นจะรู้ใจ ทำถูกใจเราได้อย่างไร?

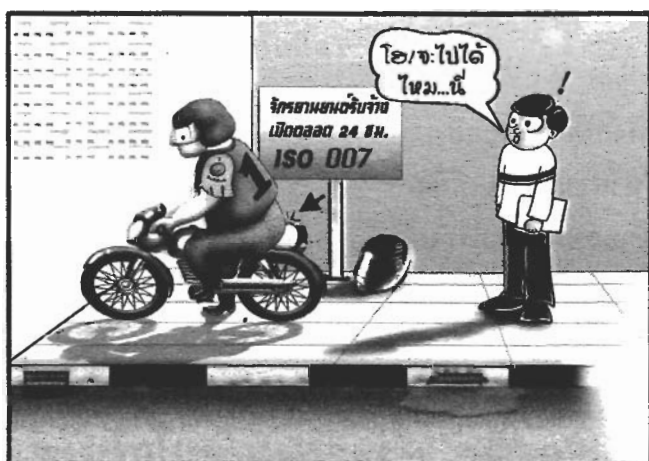
จะหาใคร เหมาะใจ ที่ไหนเล่า

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ตัวของเรา ยังไม่ เหมาะใจหนา

รู้ล่วงหน้า เสียก่อน ไม่ร้อนใจ

(อุทานธรรม)



* ความโกรธเป็นเพลิงกิเลส เกิดกับผู้ใดก็เผาใจผู้นั้นให้ร้อนร่า ถึงเราจะโกรธแค้นปานใดก็ไม่อาจสาปแช่ง หรือแผ่ความโกรธไปเผาผู้อื่นให้พลอยร้อนใจไปกับเราด้วย ดังนั้น แม้จะชื่อว่าโกรธเขา แต่ผู้ที่ร้อนใจเจ็บใจ ทุกข์ใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ก็คือเรา ไม่ใช่เขา

ในที่บางแห่งท่านเปรียบเทียบว่า อาการที่โกรธคนอื่นก็เหมือนกับการหยิบเหล็กร้อนแดงหรืออุจจาระ (แล้วขว้างคนอื่น) ดังนั้น การโกรธลับหลังเขาก็เหมือนกับการหยิบเหล็กร้อนแดงหรืออุจจาระ แล้วถือไว้เฉยๆ เพราะไม่รู้จะไปขว้างใคร ต้องร้อนหรือเหม็นอยู่คนเดียว คนอื่นเขาไม่รู้เรื่องราวอะไรด้วยเลย ยิ่งโกรธบ่อยๆ ก็ต้องร้อนต้องเหม็นบ่อยๆ ยิ่งโกรธโดยไม่ยอมเลิก ก็เหมือนเอามือกำเหล็กร้อนแดงไว้นั่นไม่ยอมปล่อย หรือเอามือขยำ



อุจจาระโดยไม่ยอมเลิก ลองนึกดูว่าสภาพเช่นนั้นน่าสมเพชน่าสะอิดสะเอียนขนาดไหน เราจะยอมปล่อยตัวปล่อยใจให้ตกอยู่ในสภาพนั้นหรือ?

แม้ชื่อว่า โกรธเขา แต่เราร้อน เดินนั่งนอน ร้อนในอก แสบหมกไหม้
แล้วยังคือ ถือโทษ โกรธทำไม ได้อะไร เป็นประโยชน์ โปรดตรองดู

(ทูตใจ)

* ทุกคนต่างมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ถ้าสำรวจคนที่เราโกรธด้วยใจที่เป็นกลาง ก็พบความดีของเขาบ้าง แม้เพียงเล็กน้อยก็ยังดี เมื่อพบแล้วก็ใส่ใจแต่ความดีของเขา ไม่ใส่ใจความไม่ดี แล้วความโกรธก็จะระงับไป

* ในชีวิตประจำวันของแต่ละคนนั้น ต้องพบปะกับบุคคลต่างๆ มากหน้าหลายตา ทั้งดีและชั่ว การกระทบกระทั่งกันหรือล่วงเกินกันด้วยวาจา หรือความขัดแย้งอื่น ก็อาจมีบ้างเป็นของธรรมดา เมื่อมีใครล่วงเกินเราหรือทำไม่ดีต่อเรา ก็ขอให้คิดไปในทางที่ดีว่า ยังดีที่เขาไม่ทำ (เลว) ยิ่งไปกว่านี้ หรือไม่ก็คิดว่า เขาทำเลวมาอย่างหนึ่ง เราได้ทำดีตั้งสองอย่าง คือออกตนและให้อภัย

* ข้างห้วมัน เป็นวิธีระงับความโกรธวิธีหนึ่ง หมายถึง อย่านึกถึงอย่าใส่ใจในคนที่เราโกรธ อะไรๆ ที่ไม่ใช่หน้าที่ของเราก็ข้างห้วมัน โกรธใครเกลียดใครก็ข้างห้วมัน ใครจะทำอะไรก็อย่าไปสนใจ เราก็จะสามารถอยู่อย่างสงบสุขในโลกอันวุ่นวายนี้ ไม่ต้องเดือดร้อนใจ ไม่โกรธเคืองใครๆ ในเรื่องไหนๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องครอบครัว

ข้างห้วมัน นั้นควรใช้ ให้เข้าที่ ทุกวันมี เรื่องสับสน สดทนไหว
ทั้งเรื่องบ้าน เรื่องการงาน บานตะไท โกรธทำไม ให้ปล่อยวาง ข้างห้วมัน

(ทูตใจ)

* สิ่งต่างๆ ในโลกนี้ที่เราไม่รู้ไม่เห็นยังมีอีกมาก แต่ไม่ใช่สิ่งจำเป็นที่เราจะต้องไปรู้ไปเห็นให้หมด ดังนั้น ในบางครั้ง แม้จะเห็นก็ควรแกล้งทำ



เป็นไม่เห็น แม้จะได้ยินก็ควรแกล้งทำเป็นไม่ได้ยิน เมื่อรู้จักปิดหูปิดตาตัวเองเสียบ้าง เรื่องเดือดเนื้อร้อนใจก็จะลดน้อยลง ชีวิตก็จะเป็นสุขขึ้นกว่าเดิม

ถึงคราวบอด อย่าดู สู้หลับไว้

ถึงคราวบໍ อย่าพูด อย่าปาฐา

ถึงคราวหนวก อย่าฟัง บังโสดา

ปริศนา บัณฑิต จงคิดเทอญ

(สำนวนเก่า)



* เวลาโกรธใคร เกลียดใคร รีบไปยืนมองหน้าตัวเองในกระจกซึ่งจะพบว่า ไม่มีเวลาไหนที่หน้าตาเราแสนทุเรศน่าเกลียดน่าชังเท่าเวลานี้

(สง่า อารัมภีร์)

* ทนนิ่งดีกว่าพูดอวดดี ทนกลัดกลุ้มดีกว่าคบหาภรรยาเขา วางอารมณ์เสีย ดีกว่าใส่ใจคำของผู้ส่อเสียด

บัณฑิตแม้จะโกรธแค้นก็มีเปลี่ยนกิริยาให้วิกล น้ำในสาครจะเอาฟางติดไฟสุ่มเท่าไร ก็หาทำให้น้ำเย็นกลายเป็นร้อนไม่

(หิโตปเทศ โดย เสฐียรโกเศศ)

* ธรรมดาแผ่นดินย่อมรับน้ำหนักของสิ่งต่างๆ บนโลกไว้ได้ ฉันทิเราก็คควรอดทนต่อคำล่วงเกินของผู้คนในโลกไว้ได้ ฉันทันนั้น



ธรรมดาที่น่าย่อมนอยู่ในสภาพที่เย็น จันใด เราก็ควรอยู่ในสภาพที่
 เยือกเย็นเสมอ คือ ไม่โกรธ ไม่เบียดเบียน ถึงพร้อมด้วยขันติ ความเมตตา
 และความกรุณา จันนั้น

(มิลินทปัญหา จักกวัตติวรรค)

ลอยปลดปล่อย เรื่องร้าย ให้คลายออก หมั่นซักฟอก จิตใจ ให้เจิดจ้า
 สิ่งสกปรก รกใจ ไม่เก็บมา ผ่านหูดา ปลอ่ยไป ไม่ไยดี

(ก. เขาสวนหลวง)

* บุคคลในโลกนี้ส่วนมากยังเป็นปุถุชนที่มีกิเลสหนา เห็นแก่ตัว
 รอบทำหรือพูดตามอำเภอใจตน จึงก่อความเดือดร้อนแก่คนอื่นอยู่เสมอ
 ดังนั้น การที่ใครสักคนหนึ่งได้ทำ หรือกำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา
 ได้ล่วงเกินเรา จึงเป็นเรื่องธรรมดา การหวังให้เขาทำสิ่งที่เป็ประโยชน์แก่
 เราย่อมเป็นไปได้ยาก เมื่อพิจารณาอย่างนี้ก็อาจจะบรรเทาความโกรธลงได้

* การที่เราโกรธใครสักคนหนึ่งแล้วสามารถทำให้คุณงามความดี
 ของเขาพินาศไปก็หาไม่ ตรงกันข้าม ความโกรธของเรานั้นแหละจะทำลาย
 คุณงามความดีของเราเอง

* ลองคิดถึงหัวอกคนอื่นบ้างว่า เขาก็โง่ในบางครั้ง พลังเพลอใน
 บางขณะ มักจะเอาเปรียบเมื่อมีโอกาส มีสิทธิ์ที่จะเป็นโรคประสาทเหมือนเรา
 แต่เขาไม่มีหน้าที่ที่จะเป็นทุกข์หรือตายแทนเรา การคิดอย่างนี้อาจช่วยให้
 หายโกรธได้

* โกรธก่อนโง่จั่ง โกรธทีหลังจั่งยิ่งกว่า สุภาสิตบาลีนี้อาจอุปมา
 ได้ว่า คนที่โกรธก่อนเปรียบเหมือนคนที่เดินชும்ชามไม่ระวัง จึงพลัดตกลง
 ไปในบ่อน้ำคร่ำ ส่วนคนที่โกรธทีหลังเปรียบเหมือนคนที่เดินตามมา เมื่อเห็น
 คนเดินหน้าตกลงไปในบ่อน้ำคร่ำแล้ว แทนที่จะระวังก็ยังเดินเช่อซ่าจน
 ตกลงไปในบ่อน้ำคร่ำด้วย คนที่โกรธทีหลังจึงโง่กว่า ถ้าเราไม่อยากเป็น
 คนโง่ไปด้วยก็อย่าโกรธตอบคนอื่น แม้เขาจะโกรธก่อนก็ตาม



* เมื่อความโกรธเกิดขึ้น คนโง่จะฆ่าบุคคลที่ทำให้โกรธบ้าง ฆ่าตนเองบ้าง ฆ่าทั้งผู้อื่นและตนเองบ้าง แต่คนฉลาดจะฆ่าความโกรธที่เกิดขึ้น ไม่ฆ่าใครๆ เลย

* อยากพบคนในฝันให้มันยิ้มหวาน อยากขึ้นคานให้มันโกรธ

* โกรธไม่ยาก ที่ยากคือไม่โกรธ

* จะพัฒนาชีวิต ต้องพิชิตความโกรธ

* ความโกรธต้องลดลง ความชนะอยู่ที่ไม่โกรธ

* ถ้ามีสติยับยั้ง ก็ไม่ต้องนั่งทุกข์ใจภายหลัง

* อยากสวยอยากหล่อ อย่าพะนอนความโกรธ

* ครอบครัวจะสุขสันต์ ถ้าไม่ห้า่หั่นกันด้วยอารมณ์

* ไม่โกรธคือความดี อับรืออยู่ที่ชี้โกรธ



ผู้ชนะที่แท้จริง

เมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๘ พลฯ ว. พลทหารเกณฑ์สังกัดหน่วย ท.๓ จังหวัดพิษณุโลก ได้เขียนจดหมายถึง พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์ (สมัยนั้นมียศ พ.ต.) เล่าความคับแค้นของตน ความว่า



แม่ตายตอนผมอายุ ๑๕ ปี พ่อก็แต่งงานใหม่กับแม่มายลูกติด ผมกับน้องสาวต้องอยู่ในปกครองของแม่เลี้ยง ต่อมาแม่เลี้ยงได้ผลาญสมบัติของพ่อจนหมดด้วยการเล่นการพนันและนำไปให้ลูกสาวของแก ซึ่งมีอายุรุ่นเดียวกับน้องสาวผม จากนั้นแกกับลูกสาวก็ตั้งตัวเป็นนาย เกรี้ยวกราดพารุณโหดร้ายกับผมและน้องสาวเยี่ยงคนใช้ ผมกับน้องเตรียมจะแยกไปอยู่ทีอื่น เพราะผมกำลังจะได้เป็นครูพอจะเลี้ยงน้องได้ แต่ต้องมาเป็นทหารเสีย น้องยังคงตกอยู่ใต้อิทธิพลของแม่เลี้ยงต่อไป พ่อมีอาชีพขึ้นล่องกรุงเทพฯ เสมอ เดือนหนึ่งอยู่บ้านไม่ถึง ๑๐ วัน ทำให้แม่เลี้ยงรังแกน้องผมได้มาก

เมื่อวันเสาร์ที่แล้วผมไปเยี่ยมน้อง ได้เห็นสภาพของน้องแล้วผมแทบร้องไห้ น้องได้ป่วยเป็นไข้มาแฉ้ววันพฤหัสบดี ลูกแม่เลี้ยงยังใช้ไปซักผ้าให้เขา น้องผมสูฟยุงกายเอาผ้าไปซักให้ พอถูกน้ำเย็นก็จับไข้ทันที จึงหอบผ้ากลับมาบ้าน ตัวเองก็นอนห่มผ้า ลูกแม่เลี้ยงเห็นเข้าก็ด่าว่าน้องผม และกระชากผ้าห่มออกจากตัว พอตีแม่เลี้ยงกลับจากเล่นไพ่ จึงเข้าไปตบน้องผมที่กกหูจนหูอื้อ แล้วยังเอาเท้ากระแทบหน้าท้องอีกด้วย

เมื่อแม่เลี้ยงเห็นผมไปเยี่ยมน้องก็เข้าใจว่าน้องให้คนตามผมมาสู่กับเขา เขาก็ไปตามเอาตำรวจซึ่งเป็นคู่รักของลูกสาวเขามาเฝ้าอยู่หน้าบ้าน

ขณะที่ผมพยุงน้องลงจากบ้าน พวกนั้นพากันหัวเราะและพูดเยาะเย้ยแม่เลี้ยงพูดประชดว่า จะเอาไปฝังวัดไหน

คนที่เ็นตำรวจถามลูกสาวแม่เลี้ยงว่า เขาเป็นโรคอะไร

ลูกสาวแม่เลี้ยงตอบว่า เป็นโรคกลัวน้ำ

ขณะนั้นผมข่มใจไว้ได้ตามที่ท่านเคยสอนทางวิทยุ จึงไม่ได้โต้ตอบอะไร พาน้องขึ้นรถไฟมาพิษณุโลก และไปขอความช่วยเหลือจากผู้หมวดเสนารักษ์ ท่านให้ยารักษาจนหาย เวลานี้ผมเอน้องไปฝากไว้กับแม่ชีที่วัดแห่งหนึ่ง

ผมยังแค้นมาก จะต้องย้อนกลับไปแก้แค้นพวกแม่เลี้ยงให้สาสม แต่จะคอยอีก ๒ เดือนให้ถึงวันปลดทหารเสียก่อน เพราะตั้งแต่เป็นทหารผมยังไม่เคยทำผิดเลย ถ้าทำอะไรลงไปในระหว่างนี้คนเขาก็จะติเตียน



ทหารว่าเป็นโจรผู้ร้าย เวลานี้น้องผมตกใจแล้วว่า จะบวชชี ส่วนตัวผม
จะเข้าตะราง เปลี่ยนแปลงตัวเองไปอยู่อีกโลกหนึ่ง จากคนดีไปเป็นคนร้าย
จึงเขียนจดหมายมาราบเท้าเสียก่อน อย่างน้อยท่านอาจารย์ก็คงจะเห็น
ใจผม แม้คนทั้งโลกจะดูหมิ่น



พ.อ.ปิ่น มุกทุกันต์ ได้ตอบจดหมายลงวันที่ ๗ ก.พ. ๒๔๙๘ แสดง
ความเห็นใจพลฯ ว. พร้อมกับเสนอทางเลือก ๕ ทาง คือ

๑. สังหารพวกแม่เลี้ยงแล้วยอมเข้าตะราง
๒. ฆ่าเขาให้หมดแล้วฆ่าตัวตายตาม
๓. ฆ่าเขาแล้วหลบหนีออกนอกเขตแดนไทย
๔. ชักชวนพ่อให้หย่ากับแม่เลี้ยงเสีย ปล่อยให้พวกแม่เลี้ยงตาย
ซากไปเอง
๕. ไม่ต้องทำอะไรพวกนั้น หันมาเร่งสร้างตัว ปล่อยให้พวกเขาหายนะ
ไปเอง

จากนั้น พ.อ.ปิ่นแนะนำว่า พวกแม่เลี้ยงนั้น พลฯ ว. จะฆ่าเสียเมื่อไร
ก็ได้ การที่ พลฯ ว. ใจเย็นอยู่ได้เท่ากับเป็นฝ่ายชนะแล้ว แต่ถ้าหวนไปทำ
ตามวิธีที่ ๑-๒-๓ พลฯ ว. ก็จะเป็นผู้แพ้ เพราะในสามทางนั้น ไม่ว่าจะเลือก
ทางไหน น้องสาวของ พลฯ ว. จะต้องได้รับทุกข์อย่างมาก เพราะแม่ก็ตายไป
แล้ว พ่อก็เป็นอื่น หัวใจ ความหวังและชีวิตฝากไว้กับพี่ชายคนเดียว ถ้าพลฯ ว.
มีอันเป็นไป แม้น้องสาวจะบวชชี ก็ไม่อาจจะเปลื้องความทุกข์จากใจได้



อนึ่ง การที่คนสองคนต่อสู้กันแล้วตายลงทั้งคู่ พลย ว. จะต้องตัดสินให้ทั้งสองคน การฆ่าพวกเขาแล้วตัวเองเข้าตารางก็เหมือนกับ พลย ว. ตายนั่นเอง

การเลือกหนทางที่ ๔ อาจเป็นการลงโทษพ่อของ พลย ว. ก็ได้ จึงไม่อยากจะเลือก

ทางที่ ๕ เป็นทางที่ประเสริฐแท้ ศัตรูของ พลย ว. กำลังจะพินาศอยู่แล้วเพราะติดการพนัน ฝืนการพนันลงได้เกาะใครเข้าแล้วตายทั้งยืนทุกคน เป็นการตายที่ทุเรศมาก ตายแล้วยังมีลมหายใจ ศัตรูกำลังป่วยด้วยโรคภัยอยู่แล้ว อีกไม่กี่วันเขาก็จะตาย ธุระอะไรที่ พลย ว. จะไปบิบบจุมกเขา ทำให้ พลย ว. ต้องกลายเป็นผู้ร้ายฆ่าคนโดยไม่จำเป็น ก็เขากำลังจะตายอยู่แล้วนี่

พ.อ.ปิ่น ได้สรุปว่า พลย ว. กำลังจะได้รับการปลดปล่อยแล้ว จงอย่าทำความผิดใดๆ เลย ออกจากทหารแล้วไม่ควรกลับบ้าน ควรเดินทางไกล หรือหางานทำแถวพิษณุโลก เมื่อได้งานแล้วจึงค่อยไปรับน้องสาวมาอยู่ด้วย สายหน้าน้องสาวก็คงมีครอบครัวเลี้ยงตัวได้

พลย ว. ได้ทำตามคำแนะนำของ พ.อ.ปิ่น เมื่อปลดจากทหารก็ได้งานทำเป็นครูโรงเรียนราษฎร์ และจะรับน้องสาวมาอยู่ด้วย จากนั้นก็จะเริ่มงานสร้างชีวิตอย่างจริงจังต่อไป

(ปัญหาชาวบ้าน โดย พ.อ.ปิ่น มุกกัณฑ์)





เพื่อรักษาชื่อเสียงเกียรติยศของทหาร พลฯ ว. จึงสกัดกันความโกรธให้อยู่เพียงในใจ ไม่ลุกลามออกมาภายนอกถึงขนาดฆ่าหรือทำร้ายพวกแม่เลี้ยง ดังนั้น การพิจารณาถึงยศ ตำแหน่ง ความรู้ วัย ชื่อเสียงของตน ชื่อเสียงของวงศ์ตระกูลหรือสถาบันที่ตนสังกัด หรือฐานะทางสังคมอื่นๆ ก็อาจช่วยให้ระงับหรือบรรเทาความโกรธลงได้

ในปัจจุบัน นักเรียนวัยรุ่นบางคนแทนที่จะระลึกถึงชื่อเสียงของสถานศึกษาของตน แล้วบรรเทาความโกรธ เว้นสิ่งที่ทำให้เสียชื่อเสียงของสถานศึกษาของตน กลับเห็นผิดเป็นชอบ ยึดมั่นถือมั่นอย่างผิดๆ ในสถานศึกษาของตน ทำให้ความโกรธลุกลามมากขึ้นจนเปลี่ยนสภาพจากนักเรียนเป็นนักเลง (โจร ฆาตกร) ยกพวกตีกันโดยไม่รู้ว่าใครเป็นใคร และไม่มีเรื่องโกรธเคืองกันเป็นส่วนตัวมาก่อน รู้แค่สถานศึกษาของฝ่ายตรงข้ามเท่านั้น สร้างความเสียหายให้แก่ชีวิตทรัพย์สินและชื่อเสียงของสถานศึกษาของทั้งสองฝ่าย

เมื่อพิจารณาถึงผลดีผลเสียแล้ว พลฯ ว. จึงยอมทำตามคำแนะนำของ พ.อ.ปิ่น ปลอ่ยให้พวกแม่เลี้ยงจับหายไปเอง ยอมเป็นผู้แพ้ในสายตาของแม่เลี้ยง แต่เป็นผู้ชนะในสายตาของปัญญาชนคนดีทั่วไป

เขาทำดี ทำชั่ว ตัวของเขา
มันจะยุ่ง นุ่งนั้ก หนั้กอร่า

อย่าหาหา ใส่หัว ของตัวหนา
ตามยถา กรรมเขา เราสบาย

(อุทานธรรม)

* ไม่ควรคบหากับทุรชน ถ่านไฟเมื่อยังไม่ดับ ถูกมือก็ร้อนพอง ดับเย็นแล้ว ถูกมือก็เปื้อนดำ

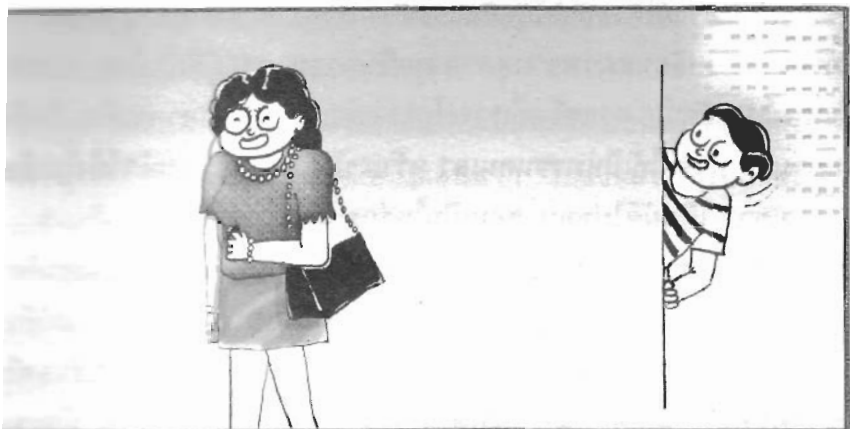
(หิโตปเทศ โดย เสฐียรโกเศศ)

* การหยาบคายต่อเขา เท่ากับลดคุณค่าของเราเอง

* ชีวิตจะสดใส ถ้าห่างไกลความโกรธ

* ฆ่าความโกรธให้ยับจะหลับสบาย ฆ่าความโกรธให้ตายจะไร้ศัตรู

* ถ้ารู้จักคิดให้แยบคาย จะไม่หงุดหงิดโกรธง่าย





* ความโกรธทำให้บุคคลแสดงอาการดุร้าย หยาบคาย ออกมาทางกายวาจา เปลี่ยนสภาพจากสุภาพชนเป็นทรชน จากผู้ดีเป็นไพร่ (และจากมนุษย์เป็นสัตว์) ควรหรือที่เราจะโกรธตอบเขา แสดงอาการที่น่ารังเกียจอย่างเขา ทำตนให้เป็นทรชนคนเลว ดุร้าย ปาเถื่อน (เหมือนสัตว์กัดไม่เลือก) อย่างเขา เป็นผู้ดีไม่ชอบ ชอบเป็นไพร่กระนั้นหรือ?

* การได้ด่าว่าผู้อื่นจัดเป็นชั้ยชนะหรือความพ่ายแพ้? บางคนคิดว่าตนเป็นผู้ชนะ เพราะด่าอยู่ฝ่ายเดียว หรือด่าได้หยาบคายกว่า แท้ที่จริงทุกคนที่กล่าวคำหยาบล้วนเป็นผู้แพ้ แพ้ต่ออำนาจความโกรธ (หรือกิเลสอื่น) ส่วนคนที่อดทนให้คนอื่น ๆ ด่าโดยไม่โต้ตอบทั้งที่สามารถทำได้ นั้นแหละเป็นผู้ชนะที่แท้จริง เพราะชนะความโกรธซึ่งเป็นสิ่งที่เอาชนะได้ยาก

ใครมีปาก อยากพูด ก็พูดไป

เรื่องอะไร ก็ช่าง อย่าฟังขาน

เราอย่าต่อ ก่อก่อ ให้ร้าวราน

ความรำคาญ ก็จะหาย สบายใจ

(อุทานธรรม)

ปราชญ์

ในอดีตกาล พระเจ้าพรหมทัตเสวยราชย์ในกรุงพาราณสี พระราชาทรงมีพระโอรสพระนามว่า ทุฏฐกุมาร เป็นผู้มึนดานดุร้าย หยาบคาย พระราชาและพระประยูรญาติทั้งหลายไม่สามารถจะฝึกหัดอบรมเธอได้

วันหนึ่ง ดาบสองคี่หนึ่งจาริกจากป่าหิมพานต์มากรุงพาราณสี พระราชาทอดพระเนตรเห็นท่านแล้วทรงเลื่อมใส ทรงนิมนต์ให้อยู่ในพระอุทยาน ทรงมอบหมายให้คนเฝ้าอุทยานคอยดูแลความเป็นอยู่แล้วเสด็จไปหาท่านทุกวัน

วันหนึ่ง ท้าวเธอทรงพาพระกุมารไปหาพระดาบส รับสั่งว่า กุมารนี้ดุร้ายหยาบคาย พวกข้าพเจ้าไม่สามารถจะอบรมเธอได้ พระคุณเจ้าโปรดหาอุบายสักอย่างหนึ่งอบรมเธอให้ด้วยเถิด รับสั่งแล้วเสด็จหลีกไป

พระดาบสชวนพระกุมารเที่ยวไปในอุทยาน เห็นหน่อต้นสะเดาดันหนึ่งมีใบเล็ก ๆ ๒ ใบ จึงกล่าวกับพระกุมารว่า เธอจงเคี้ยวกินใบของหน่อสะเดานั้นแล้วทราบรสไว้เถิด

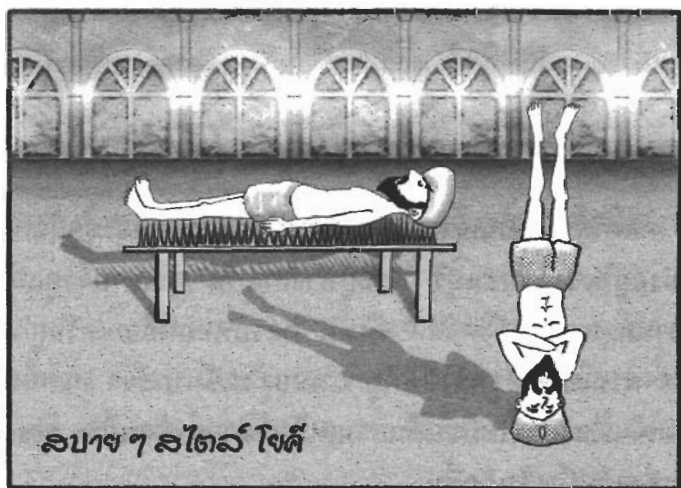


พระกุมารทรงเคียวใบเสเดาใบหนึ่ง เมื่อรู้รสแล้วทรงรีบถ่มทิ้งทันที
พระดาบสกล่าวว่า เป็นอย่างไรเล่า

กุมารกราบเรียนว่า ดันไม้ไผ่เปรียบเสมือนยาพิษชนิดร้ายแรงในบัดนี้
ข้าเจริญเติบโตขึ้นคงฆ่ามนุษย์เสียเป็นอันมาก รับสั่งแล้วถอนหน่อเสเดา
นั้นแล้วยังจันทหลกด้วยพระหัตถ์

พระดาบสกล่าวว่า เธอกล่าวถึงหน่อเสเดานี้ว่า แม้ต้นจะเล็กยังขม
ถึงเพียงนี้ โตขึ้นจักขมเพียงใด อาศัยมันแล้วจะมีความเจริญมาแต่ไหน แล้ว
ถอนยี่ทิ้งไป เธอปฏิบัติในหน่อเสเดานี้ฉันใด แม้ชาวแคว้นแคว้นของเธอ
ก็ฉันนั้น จักพากันกล่าวว่า พระกุมารนี้ยังเด็กอยู่ยังดูร้ายหยาบคายอย่างนี้
เมื่อเจริญวัยครองราชสมบัติแล้ว จักทำอะไร ที่ไหนพวกเรจักอาศัยเธอ
พากันจำเจริญได้ แล้วไม่ยอมถวายราชสมบัติ ถอดถอนเธอเสียเหมือนหน่อ
เสเดา แล้วขับไล่ไปจากแคว้นแคว้น เพราะฉะนั้น เธอจงละความดูร้าย
หยาบคาย ถึงพร้อมด้วยความอดทน ความเมตตา และความเอื้อเฟื้อเกิด

จำเดิมแต่นั้น พระกุมารก็เลิกพยศ สมบูรณ์ด้วยความอดทน ความ
เมตตา และความเอื้อเฟื้อ ดำรงอยู่ในโอวาทของพระดาบส ครั้นพระชนก
ล่วงลับไปแล้ว ก็ได้ครองราชสมบัติ



ฉบับ ๗ ลไทล์ ใจดี



* จงฆ่าความโกรธ ก่อนที่ความโกรธจะฆ่าเรา

นิทานเรื่องนี้ (เอกปณณชาดก) เป็นอุทาหรณ์สอนใจว่า คนที่ดูร้าย ทรนาคาย ชอบข่มเหงรังแกคนอื่น ย่อมไม่เป็นที่รักที่พอใจ แม้ของพ่อแม่ พี่น้องของเขา แม้ของบุตรภรรยาหรือสามีของเขา แม้ของญาติมิตรของเขา ดังนั้นจึงไม่ต้องกล่าวถึงคนอื่นเลย

แม้คนดี ๆ เมื่อถูกความโกรธครอบงำแล้ว ก็กลายเป็นคนที่ดูร้าย น่าหวาดหวั่น เหมือนอสรพิษที่กำลังเลื้อยมากัดคน เหมือนโจรที่มุ่งแต่จะ ปล้นฆ่าผู้อื่น เหมือนยักษ์มารที่ดูร้ายกินคน ควรหรือที่เราจะปล่อยตัวปล่อย ใจให้ความโกรธครอบงำ แล้วทำตนให้ต่ำ เป็นที่น่ารังเกียจของคนอื่น ๆ ถึง เพียงนั้น เกิดเป็นมนุษยชาติ ๆ แล้ว ไม่พอใจไม่พอใจ กลับไปชอบทำตัว ต่ำ ๆ เป็นสัตว์ดิรัจฉานบ้าง เป็นโจรบ้าง เป็นยักษ์มารบ้าง กล้าประพฤติ สิ่งที่น่าละอายได้อย่างหน้าตาเฉยไม่ละอาย ทำลายความเป็นมนุษย์ของตน ให้หมดไป ด้วยการปล่อยตัวให้เป็นทาสของความโกรธ

หมาใดร้าย ขบกัด หรือเห่าหอน เรื่อย่าย่อน ขบกัดหมา มันน่าขัน
อันคนชั่ว ใจโหด ก็เช่นกัน จงหลีกมัน อย่าถือสา หาความ

(ตำนานเก่า)

* หลีกอันธพาลเป็นการสมควร สู้กับอันธพาลเป็นการเกินควร เพราะ เท่ากับแพ้แล้วแต่ก่อนลงมือสู้

ผู้ให้ยอมผูกไมตรีไว้ได้

สุภาพสตรีผู้หนึ่งเป็นเจ้าของสวนกล้วยหอมและสวนละมุดอันกว้างขวาง สวนทั้งสองอยู่ในจังหวัดธนบุรี แต่อยู่ห่างไกลกัน คุณนายจึงดูแลไม่ทั่วถึง สามีก็รับราชการอยู่ต่างจังหวัด ดังนั้น กล้วยหอมที่ออกเครือถูกขโมยตัด เป็นประจำ ส่วนละมุดที่ลูกยังดิบก็ถูกเก็บเอาไปเป็นประจำ แทนที่จะโกรธ แค้นแข่งด่าคนที่มาลักขโมยของในสวนเหมือนชาวสวนคนอื่น คุณนายกลับ นิ่งเงียบเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น



ต่อมากล้วยหอมได้หายไปหลายเครือ คุณนายจึงเขียนหนังสือปักติดไว้บริเวณที่กล้วยถูกตัดไป ความว่า ฉันทราบว่ใครตัดกล้วยไป แต่ฉันไม่เอาเรื่อง จะตัดไปกินบ้างฉันก็ไม่ว่าอะไร และฉันก็ไม่ใช้คนใจไม่ใส่ระกำ ฉะนั้น ฉันอนุญาตให้ตัดไปกินได้ตามความประสงค์

หลังจากประกาศ กล้วยหอมที่หายไปได้กลับมาปรากฏที่ตรงป้ายหนังสือ พร้อมกับมีหนังสือเขียนไว้ที่ใบตองแห้ง ความว่า คุณนายที่เคารพ ผมไม่ทราบว่าคุณนายเป็นคนใจดีอย่างนี้ ความดีของคุณนายทำให้ผมรู้สึกตัวผมขอนำกล้วยที่ผมตัดไปวันก่อนนั้นมาคืนให้ ผมจะไม่มารบกวนอีก

ส่วนทางสวนละมุดนั้น คุณนายก็เขียนหนังสือปักไว้ว่า ฉันอนุญาตให้เก็บละมุดกินได้ แต่ขอให้ลูกลมันโตและสุกเสียก่อน ถ้าเก็บไปดิบๆ มันก็บ่มไม่สุก กินไม่ได้ เสียของเปล่าๆ ขอให้เก็บไปกินเมื่อมันแก่มันสุกเถิด

นับแต่นั้นมาเกือบ ๒ ปีแล้ว ทั้งกล้วยหอมและละมุดไม่หายอีกเลย

(กฎแห่งกรรม โดย ท. เลียงพิบูลย์)

* อย่าเห็นความดีเป็นความโง่เขลา อย่าเห็นความถ่อมตนเป็นความอ่อนแอ

(สุภาษิตแต่จิ๋ว สุภาณี ปิยพสุนทรา แปล)

* หน้ายิ้มเป็นยามหาเสน่ห์ หน้าแบ่เย็นชาเป็นยาขี้เหร่

กรมทางหลวงออสเตรเลียได้ทดลองทำป้ายที่มีสีสันสดใสเป็นรูปหน้าคนกำลังยิ้ม ไปติดตามถนนบางสาย เมื่อสอบถามผู้ใช้รถใช้ถนนก็ได้รับคำตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า “ป้ายยิ้ม” ช่วยกล่อมอารมณ์ให้เย็นลงได้จริง กรมทางหลวงจึงขยายโครงการ โดยจะนำ “ป้ายยิ้ม” ไปติดตามถนนทั่วประเทศ

(น.ส.พ.มดิชน ๒๔ ก.ย. ๒๕๔๕)

อยากได้รัก ก็โจน ไม่ปลูกรัก
รักไมตรี ก็ต้องมี ไมตรีไป

ก็ใครจัก มาสมัคร ยื่นรักให้
จึงจักได้ เสริมศรี ไมตรีมา

(ล่อง มีเศรษฐี)



โกรธง่ายตายง่าย

เมื่อครั้งที่ข้าพเจ้า (ท. เลียงพิบูลย์) นอนป่วยอยู่ที่โรงพยาบาลจุฬาฯ ข้างห้องเป็นห้องพิเศษ มีท่านเจ้าคุณผู้หนึ่งนอนพักรักษาตัว ท่านกำลังจะหายป่วย ท่านได้เข้ามาในห้องข้าพเจ้าสอบถามอาการป่วยของข้าพเจ้าสำหรับตัวท่าน หมอบอกว่าอีก ๒ วันกลับบ้านได้ ทำทางท่านมีอารมณ์ดี วันต่อมาท่านเดินยิ้มเข้ามาบอกว่า ฟรุ้งนี้เย็น หมอให้กลับบ้านได้แล้ว ข้าพเจ้าก็แสดงความยินดีกับท่าน

เช้าวันรุ่งขึ้น มีเสียงซุลมุนนูนวายในห้องของท่านเจ้าคุณ เมื่อคนเฝ้าไข้ของข้าพเจ้ามา ข้าพเจ้าก็ขอร้องให้ไปสืบดูว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับท่านเจ้าคุณ

คนเฝ้าไข้กลับมาเล่าให้ฟังว่า ประตูห้องแง้มอยู่ แต่ไม่ให้คนอื่นเข้าไป สงสัยว่าท่านเจ้าคุณกำลังอยู่ในอันตราย ต่อมาก็มีข่าวว่าท่านเจ้าคุณได้ถึงแก่กรรมเสียแล้ว หมอและพยาบาลพยายามช่วยแก้ไขก็ไม่ทัน ดันเหตุที่ทำให้ท่านเจ้าคุณเสียชีวิตก็คือบุตรสาวของท่านเอง บุตรสาวคนนี้มีคามผิดร้ายแรงอะไรไม่ทราบ ท่านเจ้าคุณโกรธมาก ไม่ยอมให้อภัย ไม่ยอมให้เข้าบ้าน ไม่ยอมให้พบหน้า เมื่อบุตรสาวรู้ว่าเจ้าคุณพ่อมายป่วยอยู่โรงพยาบาล ได้หาย



เกือบเป็นปกติกำลังจะกลับบ้าน จึงหาทางเข้ามาเยี่ยมเจ้าคุณพ่อถึงในห้อง
เมื่อท่านเจ้าคุณเห็นหน้าลูกสาวที่จึงเกลียดจงชังอย่างไม่ทันรู้ตัว ก็โกรธสุด
ขีดจนระงับไว้ไม่อยู่ อ้าปากคางแล้วก็ล้มลง หดลมหายใจ

(กฎแห่งกรรม โดย ท. เลียงพิบูลย์)

โทษผู้อื่น แลเห็น เป็นภูเขา โทษของเรา แลไม่เห็น เท่าเส้นขน
ตดคนอื่น เหม็นเบือ เราเหลือทน ตดของตน ถึงเหม็น ไม่เป็นไร

(อุทานธรรม)

* กินมากเสียสุขภาพกาย โกรธมากเสียสุขภาพจิต

(สุภาสิตแต่จิ๋ว สุภาณี ปิยพสุนทรา แปล)

เมื่อปลายเดือนกันยายน ๒๐๐๒ นายโม นักธุรกิจวัย ๓๑ ปี ได้มีนัด
เจรจาธุรกิจที่โรงแรมแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มาเลเซีย ผลการเจรจา
คงไม่ดีนัก ทำให้นายโมอารมณ์เสีย เมื่อถูกสุนัขเห่าไล่ นายโมจึงยกเท้าเตะ
สุนัข นางบอง เจ้าของสุนัขและเป็นภรรยาเจ้าของโรงแรม เห็นเหตุการณ์ตลอด
จึงเข้าไปต่อนายโม ทำให้ทั้งสองทะเลาะกันด้วยเสียงอันดัง

เมื่อนายบองผู้เป็นสามีได้ยินเสียงและทราบเรื่องที่เกิดขึ้น ก็เลือดขึ้น
หน้า คว่ามิตดาบขามูไรมาไล่ฟัน นายโมวิ่งหนีสุดชีวิตและเกิดจมนุ่ม จึง
ตัดสินใจกระโดดลงจากระเบียงชั้น ๔ ลงไปข้างล่าง ได้รับบาดเจ็บสาหัส
๑ ชั่วโมงต่อมาก็เสียชีวิตที่โรงพยาบาล

(น.ส.พ.มติชน ๒๘ ก.ย. ๒๕๔๕)

ณ เมืองโมเดสโต รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐฯ วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๔๕
ภรรยาวัย ๔๕ ปี ทะเลาะกับสามีวัย ๖๕ ปี เพราะสามีไม่ยอมมีเพศสัมพันธ์
ด้วย ภรรยาโกรธมากจนหน้ามืด จึงกัดสามีอย่างไม่ยั้งปาก ทำให้สามี
ผู้นำสงสารซึ่งถูกโรครุมเร้าทั้งโรคหัวใจ โรคเบาหวาน ร้องลั่นด้วยความเจ็บ
ปวด ตามเนื้อตัวมีบาดแผลลึกเห็นรอยฟันชัดเจนถึง ๒๐ แผล ๑๑ วัน
ต่อมาสามีก็เสียชีวิต

ตำรวจเล่าว่า เมื่อได้รับโทรศัพท์แจ้งเหตุจากสามีรีบไปยังที่เกิดเหตุ
เมื่อไปถึงยังถูกภรรยากัดด้วย ภรรยาจอมดจึงถูกข้อหาฆาตกรรมและ
ทำร้ายเจ้าพนักงาน

(น.ส.พ.มติชน ๒๐ ค.ค. ๒๕๔๕)

* ๑ นาทีก่อน อางให้โทษตลอดชีวิต



ความโกรธเทียบ เปรียบได้ กับไฟสุ่ม
จึงก่อเหตุ เกทภัย ไม่สร้างชา

ทำให้กลุ่ม กลุ่มคลั่ง ดงยักษา
จงเร่งฆ่า ความโกรธ หมดโทษภัย
(ทูตใจ)



* ทุกชีวิตต้องผจญกับความทุกข์สารพัด ลำพังแต่ความหนาว ร้อน หิว กระจาย แก่ เจ็บ ตาย เพียงแค่นี้ก็ทำให้ทุกข์ยากจนสุดจะทนอยู่แล้ว จึงไม่ควรเบียดเบียนเช่นฆ่ากัน เพิ่มทุกข์ให้แก่กันอีก แต่ควรช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันในการดับทุกข์

โลกนี้ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ชีวิตมนุษย์สั้นนักเหมือนฟ้าแลบแวบเดียว ภัยหายไป เหมือนอารมณ์ที่ผ่นเห็น ตื่นขึ้นแล้วก็ดับไป เหมือนปุ๋ยตายายที่เคยมีชีวิตอยู่ บัดนี้ล้มหายตายจากไปแล้ว ตัวเราและบุคคลที่เราโกรธก็เช่นกัน ไม่นานก็ต้องละโลกนี้ไป จึงไร้ประโยชน์ที่มัวมาแก่งแย่งชิงดีกัน โกรธเคืองกัน

เมื่อมองในฐานะเพื่อนร่วมชะตากรรม ร่วมแก่เจ็บตายด้วยกัน หรือมองให้เข้าถึงความไม่เที่ยงของชีวิต ก็จะช่วยให้คลายความโกรธลงได้

สิ่งใดใด ในโลกนี้ ไม่มีเที่ยง เกิดเท่าไร ตายเกลี้ยง สุดเลื่องหนา
ผลสุดท้าย เราเขาตาย วายชีวา อนิจจา น่าจะหน่าย คลายโกรธเลย

(พูดใจ)

ตัวอย่างการระดับความโกรธในชีวิตประจำวัน

* ถ้ามีโทรศัพท์มาปลุกให้ตื่นกลางดึก อย่าเพิ่งโกรธ เพราะอาจเป็นการโทรผิด หรือผู้โทรมีธุระด่วน จึงควรสอบถามดูก่อน ถ้าเป็นการกลั่นแกล้ง ก็ให้คิดเสียว่า ช่างหัวมันเถอะ เขาคงเป็นโรคจิตหรือไม่ก็เมา เราควรยึดสุภาษิตที่ว่า อย่าถือคนบ้า อย่าว่าคนเมา ถ้าเราหงุดหงิดก็จะยิ่งนอนไม่หลับ คนที่แกล้งก็จะตั้งใจที่ทำให้เราโกรธสำเร็จ เขาจะก่อกรรมบ่อยขึ้น ถ้าเราทำเฉยเสีย เขาก็จะหมดสนุก เลิกก่อกรรมเรา

* ถ้ามีคนขับรถปาดหน้า จงอย่าด่วนโกรธ ลองคิดในแง่ดีว่าเขาคงมีธุระสำคัญถึงขั้นขอขาดขาดตาย แล้วให้อภัยเสีย หรือคิดว่าช่างหัวมัน เขาอยากเล่าหาเรื่อง เดียวก็คงเกิดอุบัติเหตุ หรือไม่ก็ถูกตำรวจจับ เราอย่า

ไปสนใจกับคนพรรคนั้นเลย ถ้าเราหงุดหงิดก็จะเสียสมาธิ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

* ถ้าผู้ใหญ่ที่เคารพถูกตำว่านินทา คนทั่วไปคงอดโกรธไม่ได้ เพราะการโกรธเป็นสิ่งที่เกิดง่าย ไม่ใช่เรื่องยาก ไม่ใช่เรื่องพิเศษ ไม่ต้องใช้ทักษะใดๆ แม้แต่ทารกก็โกรธเป็นโดยไม่ต้องฝึกหัด แต่การไม่โกรธในเรื่องที่น่าโกรธเช่นนี้ต่างหาก เป็นเรื่องพิเศษ ไม่ธรรมดา หาได้ยากดูเพชรดังนั้น ถ้าอยากเป็นเพชรเม็ดงาม จงอย่าว่าวามโกรธง่าย

แนวคิดอีกทางหนึ่งคือ แม้บุคคลที่ยิ่งใหญ่กว่า เช่น ผู้นำของศาสนา ประมุขของประเทศมหาอำนาจ ก็ยังถูกตำว่านินทา การนินทากับมนุษย์เป็นของคู่กัน ห้ามกันไม่ได้ เมื่อห้ามปากคนอื่นไม่ได้ ก็หันมาห้ามใจตนเองไม่ให้โกรธจะดีกว่า การแก้ไขใจของเรา ดีกว่าขัดเถลาคคนอื่น

* ถ้าความเชื่อทางศาสนาถูกดูหมิ่น ควรระลึกว่า โง่ท่กับจ้าเลย ย่อมเห็นว่าฝ่ายตนถูก ฝ่ายตรงข้ามผิด ฉนั้นใด ผู้ที่นับถือลัทธิต่างกัน ย่อมเห็นว่าความเชื่อของพวกตนถูก พวกอื่นผิด ฉนั้นนั้น ความขัดแย้งระหว่างลัทธิศาสนาต่างๆ มีมานานแล้ว ก่อให้เกิดสงครามมากมาย ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ถ้ามีศรัทธาในลัทธิของตนอย่างแน่นแฟ้น เชื่อมั่นเต็มร้อยว่า ลัทธิของพวกตนถูก ลัทธิอื่นผิดแน่นอน ก็ไม่ต้องไปสนใจคำวิจารณ์ของคนในลัทธิอื่น สิ่งใดที่เป็นความจริง สิ่งนั้นย่อมไม่ผันแปรเป็นอื่นเพราะเสียงวิพากษ์วิจารณ์ เมื่อแน่ใจว่าผู้อื่นเชื่อผิดเห็นผิด ก็ควรดักเตือนด้วยเมตตาจิต ถ้าเขาไม่รับฟังก็ไม่ต้องไปโกรธแค้นทำลายเขาปล่อยให้เขาเผชิญกับชะตากรรมของเขาเองดีกว่า

* บางครั้งมีคู่กรณีซึ่งเป็นญาติมิตรกัน โกรธกันด้วยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ แล้วต่างก็มีทิฐิไม่ยอมพูดกัน ถ้ามีฝ่ายหนึ่งส่งสิ่งของ เช่น บัตรอวยพรปีใหม่ หรือของขวัญวันเกิดไปให้อีกฝ่ายหนึ่ง การประสานไมตรีด้วยการให้ของจะช่วยให้เรื่องที่ยกใจกันอยู่คลี่คลายลง



ฤดูร้อน



ฤดูหนาว



ฤดูฝน





บทสรุป

ข้อคิด สุภาสิต คำขวัญ และอุทาหรณ์สอนใจไม่ให้โกรธอันหลากหลาย ที่ได้กล่าวมาแล้ว รวมทั้งที่จะกล่าวเพิ่มเติมในบทนี้ อาจจำแนกเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

๑. พิจารณาโทษของความโกรธ ว่าเป็นพิษแก่ร่างกาย ทำให้กินไม่ได้ นอนไม่หลับ จิตใจก็ร้อนรน ทำให้หน้าตาไม่น่าดู คนใกล้ชิดก็พลอยอึดอัดและไม่อยากเข้าใกล้ ทำให้เสื่อมตัวก่อเรื่องทะเลาะวิวาท ซึ่งอาจลงเอยด้วยการบาดเจ็บล้มตาย ถ้าเราไม่โกรธ กายก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ ใจก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ คนใกล้ชิดก็ไม่ต้องเดือดร้อนไปด้วย นับเป็นผลดีแก่ตัวเราและบุคคลรอบข้าง ผู้อ่านท่านหนึ่งเล่าประสบการณ์ของตน ซึ่งแสดงโทษของความโกรธ และแสดงอานิสงส์ของความไม่โกรธ ความว่า

ในการแข่งขันเทนนิสชิงแชมป์ประเทศไทย ประเภททีม รอบ ๒ ฝ่ายตรงข้ามได้พยายามยั่วให้โกรธและทำได้สำเร็จ เรา (ผู้เล่นและเพื่อนร่วมทีม) โกรธจริงๆ ทำให้เล่นไม่ได้ตั้งใจ จึงถูกนำไปก่อนถึง ๒ เกม ถ้าพลาดอีกเกมเดียวก็จะแพ้ แต่เมื่อเราสามารถทำใจให้สงบลง ไม่โกรธ เกมก็เปลี่ยนไป ๓ เกมสุดท้ายเราชนะรวด จึงได้ผ่านเข้ารอบ ๓

(อมรเทพ นิสิตมหาวิทยาลัย)

๒. อย่าใส่ใจ อย่างนึกถึงเรื่องราวหรือบุคคลที่ทำให้โกรธ เมื่อไม่นึกถึง ไม่ใส่ใจ ก็ย่อมละความโกรธได้ อุปมาเหมือนว่า เรากำลังดูโทรทัศน์ อยู่ มีภาพอันน่าเกลียดที่เราไม่ชอบ เราก็หลับตาเสีย หรือปิดโทรทัศน์

๓. เปลี่ยนเรื่องคิด คิดถึงเรื่องที่ไม่ทำให้โกรธ เช่น

คิดถึงสิ่งดีๆ ที่เรารูมิใจ เช่น เป็นที่รักของคนในครอบครัว เป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ

คิดถึงธรรมชาติอันสวยงาม ลำธารที่มีน้ำเย็นใสสะอาดกำลังไหลริน ท้องฟ้าที่งดงามด้วยรุ้งหลากสี ดอกไม้ที่มีสีอันสวยงาม มีกลิ่นหอมชื่นใจ



คิดถึงฐานะ วัย ยศ ตระกูล การศึกษา แล้วระงับความโกรธ เช่น ผู้ใหญ่ที่ลูแก่อ่านาจอโทษด่าลูกน้องโดยไร้เหตุผลก็เสียผู้ใหญ่ ผู้น้อยที่ก้าวร้าวชอบโต้เถียงกับผู้ใหญ่ก็เสียมารยาท และเสียอนาคตด้วย

๔. หางานทำเพื่อให้ผลิตผลิตเงินลืมความโกรธ เช่น ออกกำลัง ภูไทรทศน์ เดินเล่น ทำงานบ้าน อ่านหนังสือ

๕. ค้นหาสาเหตุของความโกรธ ว่ามีอะไรเป็นต้นเหตุ มีอะไรเป็นปัจจัย เพราะเหตุใดจึงเกิดขึ้น ถ้าพบรากเหง้าอันเป็นต้นเหตุของความโกรธแล้ว ก็จะระงับความโกรธได้ไม่ยาก

๖. ระบายความโกรธทิ้งไป โดยหาที่เงียบสงัดลับหูลับตาผู้คน แล้วตะโกนดังๆ ออกมาให้สาสม หรือเขียนระบายความโกรธ ความคับแค้นใจออกมา เขียนชื่อศัตรูหรือสัญลักษณ์ซึ่งเป็นตัวแทนศัตรูบนกระดาษ จากนั้นก็ขีดฆ่า ขยี้ด้วยมือ แล้วเผาให้เป็นเถ้าถ่าน เมื่อระบายความโกรธแล้วก็ให้อภัยเลิกโกรธ (ใช้วิธีนี้ต่อเมื่อวิธีอื่นๆ ไร้ผล)



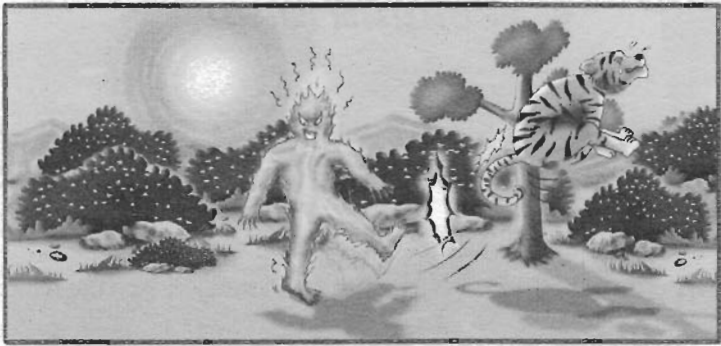


ความโกรธเป็นภัยใหญ่ของโลก เป็นผู้ก่อการร้ายตัวจริง เป็นศัตรูตัวจริงของมนุษยชาติ แม้แต่ญาติสนิทมิตรสหายก็กลับกลายเป็นศัตรูกันได้ เพราะความโกรธ มนุษย์ต้องหาทางทำลายความโกรธจึงจะถูกต้อง มิใช่มาเช่นฆ่าล้างผลาญกันเองเพราะถูกความโกรธบงการ วิธีการอันหลากหลายที่ได้เสนอมานี้เปรียบเสมือนเกราะและอาวุธนานาชนิด ขอเชิญท่านผู้อ่านเลือกสรรตามชอบใจเพื่อนำไปใช้เผชิญกับความโกรธ ถึงแม้จะฆ่าความโกรธไม่ตาย แต่ก็ช่วยป้องกันตนเองให้ปลอดภัยได้

สันติภาพจะเริ่มปรากฏเมื่อลดความโกรธลง ขอให้ท่านผู้อ่านช่วยกันทำหน้าที่ “ทูต” นำข่าวสารสำคัญนี้ไปแจ้งให้แก่ “ใจ” ทุกดวง ให้ช่วยกันลดความโกรธ เมื่อความโกรธลดลง สงคราม การก่อการร้าย การทะเลาะวิวาท ก็จะลดน้อยลง โลกก็จะปลอดภัยและมีสันติสุขมากขึ้น

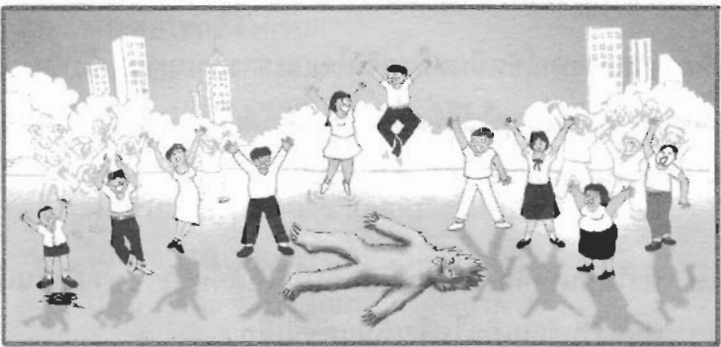
* ตาต่อตา ฟันต่อฟัน โลกบรกรรม

* ยิ้มแย้มแจ่มใส ให้ภัยแก่กัน โลกสุขสันต์



ความโกรธเป็น ภัยใหญ่ โปรตได้รู้
เป็นผู้ฆ่า คนมากมาย ตายเป็นเบือ

เป็นศัตรู อำนวยพิชร้ายเหลือ
ร้ายกว่าเสือ ความโกรธ ช่างโหดจริง



สันติภาพ ปรากฏ เมื่อลดโกรธ
ความโกรธคลาย สันติคืน ยั่งยืนจริง

สร้างทุกข์โทษ สุขใจ ทั้งชายหญิง
โลกสุขยิ่ง เมื่อระงับ ดับโกรธเอย

(ทูตใจ)



ของแถมท้ายเล่ม

หลายคนเชื่อว่าการได้หัวเราะบ่อยๆ ทำให้อารมณ์ดี จิตใจเบิกบาน จึงมีสารเอนดอร์ฟินส์ (Endorphins) หลั่งออกมา ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย และมีสุขภาพดี ช่วยปกป้องโรคหัวใจและลดความดัน การหัวเราะเบาๆ เป็นครั้งคราวช่วยระงับความเจ็บปวด ลดอาการแพ้ และกระตุ้นภูมิคุ้มกัน โรงพยาบาลหลายแห่งในสหรัฐฯ ได้ทดลองบำบัดคนไข้ด้วยเสียงหัวเราะวันละ ๓๐-๖๐ นาที ผลที่ได้น่าพอใจ ค่าเฉลี่ยของเวลารักษาพยาบาลของผู้ป่วยแต่ละรายสั้นลงจนแทบไม่น่าเชื่อ ผู้ป่วยที่เจ้าอารมณ์ ดูเลอะใจยาก ก็มีอาการดีขึ้น ดูแลได้ง่ายขึ้น

ในปัจจุบัน การบำบัดด้วยเสียงหัวเราะได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง มหาวิทยาลัยไฮฟาในอิสราเอลได้เปิดสอนหลักสูตรตัวตลกเพื่อการบำบัด ที่อินเดียก็เปิดสอนโยคะบำบัดซึ่งเรียกว่า “โยคะหัวเราะ” แม้ในทางธุรกิจ การเติมมุขตลกลงไปโฆษณา ก็ช่วยเพิ่มยอดขายได้

(น.ส.พ.โพสต์ ทูเดย์ ๒๐ ก.ย. ๒๕๔๕, น.ส.พ.ผู้จัดการรายวัน ๑๘ ธ.ก. ๒๕๔๕)

เนื่องจากอารมณ์ขันมีผลดีแก่จิตใจและร่างกายมาก ดังนั้น เพื่อให้หนังสือนี้คลายความโกรธได้ดียิ่งขึ้น จึงได้คัดเรื่องข้างขึ้นมาเป็นของแถมท้ายเล่มเฉพาะในภาคภาษาไทย ดังต่อไปนี้

แม่ ทำไมขนมเค้ก ๒ ชิ้นที่แม่เก็บไว้ในตู้กับข้าวจึงเหลือชิ้นเดียว
ลูก ผมคงรีบร้อนเกินไปจึงเห็นแค่ชิ้นเดียว

แม่ ลายมือของลูกแย่มาก ลูกต้องฝึกเขียนให้ดีกว่านี้
ลูก ถ้าเขียนดีกว่านี้ คุณแม่ก็จะพบว่าตัวสะกดของผมก็แย่ด้วย



แม่ ตีจิง วันนี้ลูกไม่ลืมหอาร์มไปโรงเรียน
 ลูก แต่ผมลืมหอกระเป๋านั่งสือไปครับ

ลูก โทรเลขถึงแม่ ขอเงินซื้อชุดใหม่ ชุดที่มีใส่เกี่ยวกับแฟนครบแล้ว
 แม่ โทรเลขถึงลูก หาแฟนใหม่ ใส่ชุดเดิม

ลูก คุณพ่อไซคตีจิงครับ
 พ่อ ทำไมล่ะ

ลูก ปีนีคุณพ่อไม่ต้องซื้อหนังสือใหม่เพราะผมเรียนอยู่ชั้นเดิม

ลูก พ่อช่วยทำการบ้านวิชาเลขคณิตให้ผมด้วย
 พ่อ ไม่หรอกลูก มันอาจจะไม่ถูกต้อง
 ลูก ไม่เป็นไรอะ อย่างน้อยพ่อก็ได้พยายาม

เอนก ป้าครับ อนันต์ทำของเล่นผมหัก
 ป้า เขาทำอย่างไรล่ะ
 เอนก ผมเอาของเล่นฟาดเขาที่หัวครับ



พ่อ เด็กๆ ช่วยคุณแม่ทำอะไรบ้าง
 ลูกคนโต ผมช่วยคุณแม่ล้างจาน
 ลูกคนกลาง ผมช่วยคุณแม่เช็ดจาน
 ลูกคนเล็ก ผมช่วยเก็บเศษจาน

แม่ ลูกร้องให้ทำไม
 ลูก ให้ผม ๒๐ บาทก่อนแล้วผมจะบอก
 แม่ เอ้า เอาไป แล้วรีบบอก
 ลูก ผมร้องให้เพราะอยากได้เงิน ๒๐ บาท

เมื่อลูกชายกลับถึงบ้านในวันสุดท้ายของภาคเรียน
 แม่ สมุดพกอยู่ไหน
 ลูก เพื่อนยืมไปครับ
 แม่ ยืมไปทำไม
 ลูก เขาอยากเห็นสีหน้าแม่ตอนตกใจสุดขีดครับ

ลูกงู แม่ครับ เราเป็นงูพิษหรือเปล่าอะ
 แม่งู เป็นสิจ๊ะ ก็เราเป็นงูเห่านี่
 ลูกงู งั้นผมต้องตายแน่ๆ
 แม่งู ทำไมล่ะ
 ลูกงู ก็ผมเผลอกัดปากตัวเองเข้าอะ

พ่อ ทำไมลูกถึงตกวิชาคณิตศาสตร์ล่ะ
 ลูก ครูถามว่า ๒ คูณ ๓ ได้เท่าไร ผมก็ตอบว่า ๖ ครับ
 พ่อ อ้าว ก็ถูกนี่
 ลูก แล้วครูก็ถามว่า ๓ คูณ ๒ ได้เท่าไร
 พ่อ แล้วมันต่างกันตรงไหนวะ
 ลูก พ่อพูดเหมือนผมเปียบเลย



ลูก แม่ครับ ผมขอ ๑๐ บาท
 แม่ ก็เมื่อวานแม่ให้ไปแล้ว ลูกเอาไปทำอะไรหมดล่ะ
 ลูก ให้ป่าแก่ๆ ไปครับ
 แม่ ถ้าแม่ให้อีก ๑๐ บาทลูกจะเอาไปทำอะไร
 ลูก ก็เอาไปให้ป่าแก่ ๆ คนนั้นอีก
 แม่ ทำไมลูกถึงห้วงป่าแก่ๆ คนนั้นจังเลย
 ลูก ก็ป่าแก่ๆ แกขายขนมนี้ครับ

เด็กคนที่ ๑ หกเดือนก่อนพ่อของเธอตาย แต่ทำไมเดี๋ยวนี้ขาวขึ้น
 เด็กคนที่ ๒ เมื่อก่อนคุณพ่อขายถ่าน เดี๋ยวนี้ท่านเปิดโรงงานทำแป้ง

ครู อะไรเอ่ย แม่ลงวันทำได้ แต่ข้างทำไมได้
 นักเรียน แม่ลงวันนั่งบนหลังช้างได้แต่ข้างนั่งบนหลังแมลงวันไม่ได้

ครู ลองบอกถึงสิ่งสำคัญบางอย่างที่ ๕๐ ปีก่อนไม่มี
 นักเรียน ตัวผมครับ





ครู ลองแนะนำ “ข้อคิดสำหรับวันนี้”
นักเรียน “วันหยุด”

ครู เธอคิดว่าคำถามต่างๆ ยากไหม
นักเรียน คำถามง่ายมากครับ แต่คำตอบสิ ยากมากครับ

ครู เธอจะหลับในห้องเรียนไม่ได้นะ
นักเรียน ได้ครับ ถ้าครูไม่ตะโกนดังอย่างนี้

ครู ถามนักเรียนที่กำลังนั่งสัปหงกว่า อะไรใหญ่ที่สุดในโลก
นักเรียน หนังตาครับ

ครู ทำไมเธอตอบแบบนี้
นักเรียน พอผมปิดหนังตา โลกทั้งโลกก็ถูกบังมิดครับ

เมื่อครูถามว่า ใครอยากไปสวรรค์ เด็กทุกคนยกมือเว้นลักก็ตัวน้อย
ครูถามลักก็ว่า ทำไมไม่อยากไปสวรรค์
ลักก็ตอบว่า แม่สั่งให้ผมรีบกลับบ้านทันทีหลังโรงเรียนเลิกครับ

ครู ส้ม ๙ ผล เน่าเสีย ๓ ผล คุณแม่ให้เพื่อนบ้าน ๓ ผล
เหลือส้มก็ผล

นักเรียน ๖ ผลครับ

ครู ๙ ลบ ๓ แล้วลบอีก ๓ ต้องเหลือ ๓ สิ ทำไมถึงเหลือ ๖ ละ
นักเรียน ก็คุณแม่ผมเอาส้มที่เน่า ๓ ผลไปให้เพื่อนบ้านครับ

มีการสอบเรียงความ นักเรียนคนหนึ่งคิดไม่ออก ได้แต่เขียนว่า “เมตตา
ธรรมคำจูนโลก” ต่อมานักเรียนคนนั้นก็ได้เรียงความคืน อาจารย์เขียน
ตอบมาว่า “สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม”



ครูสั่งให้นักเรียนเขียนเรียงความหัวข้อว่า “ศาสนา เพศศึกษา และ ปรีศนา” ผ่านไป ๑๕ นาที เด็กชายคนหนึ่งยกมือบอกว่าเขียนเสร็จแล้ว ครู ก็อ่าน ความว่า

“โอ้พระเจ้า ฉันท้อง แล้วใครล่ะเป็นพ่อเด็ก”

คนไข้ ผมจะตอบแทนความกรุณาของคุณหมอได้อย่างไร

หมอ เป็นเช็คหรือเงินสดก็ได้ แล้วแต่คุณจะเห็นสมควร

พยาบาล ทำไมคุณถึงกระโดดขึ้นๆ ลงๆ ละ

คนไข้ ผมเพิ่งกลืนยาลงไป แต่ลืมเขย่าขวดก่อน

จิตแพทย์บอกคนไข้ว่า สุขภาพจิตของคุณปกติดีเท่าๆ กับของผม

คนไข้ปิดป้ายตามตัวพลากรื่องอุทธรณ์ว่า แต่คุณหมอคريب พวกผีเสื้อ มันตอมผมเต็มไปหมด

คุณหมอร้องเสียงหลงบ้างว่า คุณอย่าปิดมันมาทางผมนะ



คนไข้ น้องผมคิดว่าตัวเองเป็นแม่ไก่
 หมอ ทำไมไม่พาน้องมาพบหมอละ
 คนไข้ ผมก็อยากจะพามา แต่ว่าเรากำลังต้องการไข่

คนไข้ ไทรศัพท์ไปหาหมอที่คลินิกซึ่งมีเลขานุการคอยรับโทรศัพท์

คนไข้ ขอเรียนสายคุณหมอครับ

เลขขา คุณหมอไม่ได้อยู่ที่โต๊ะคะ

คนไข้ งั้นช่วยดูที่เก้าอี้หน่อยครับ ว่าอยู่หรือเปล่า

สามีภรรยาคนหนึ่งเข้าไปในร้านหมอพื้น ภรรยาบอกหมอให้รีบถอน
 ฟันซี่หนึ่ง ไม่ต้องฉีดยาชาก็ได้เพราะจะรีบไปธุระ

หมอรู้สึกทึ่งมาก กล่าวว่า คุณนายช่างกล้าหาญจริง จะถอนซี่ไหน
 ครับ

ภรรยาหันไปบอกสามีว่า เร็วเข้าคุณ ซี่ให้หมอดูซิว่าซี่ไหนปวด

นายช็อกกลับไปหาหมอด้วยฟุ้งที่ทางเดิมที

ชื่อ ผมทำตามคำแนะนำของคุณหมอไม่ไหวครับ

หมอ คำแนะนำอะไรละ ผมจำไม่ได้แล้ว

ชื่อ หมอบอกให้ต็มน้ำก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง แค่นี้ ๑๐ นาทีฟุ้ง
 ก็ทางเดิมที่แล้วครับ

หมอถามบักเดช ไปโดนอะไรมา หูถึงบวมแดงอย่างนั้น

บักเดช ผมกำลังรีดผ้า มีโทรศัพท์ดังขึ้น และผมดันเผลอเอาเตารีด
 ไปแนบหูแทนโทรศัพท์

หมอ แล้วหูอีกข้าง ทำไมแดงเหมือนกันละ

บักเดช ก็เจ้าหมอนั่นมันทะลึ่งโทรกลับมาอีกทีนี่ซิ



สุติแพทย์ได้รับโทรศัพท์จากสตรีซึ่งใกล้จะคลอดว่า ไปโรงพยาบาล
ไม่ทัน ไม่มีใครอยู่บ้านด้วย นอกจากลูกชายอายุ ๕ ขวบ ไฟฟ้าที่บ้าน
ก็เสีย ขอให้มาช่วยด่วน

หมอขับรถไปที่บ้านโดยไม่มีผู้ช่วย เมื่อไปถึงก็ขอตะเกียงมาจุด ให้
เจ้าหนูตะเกียงสูงๆ เมื่อทำคลอดเอาทารกออกมาได้ หมอรวบขาทั้งสอง
ชูขึ้น แล้วเอามืออีกข้างตบกันทารกแรงๆ จนร้องออกมา

เจ้าหนูร้องเชียร์ว่า ชัดอีกเลยครับ มันคลานเข้าไปทำอะไรในนั้นนะ
ชนจริงๆ

เจ้าหนึ่ คุณจำได้ไหมว่าเป็นหนี้ผม ๕๐ บาท

ลูกหนึ่ ยังจำได้ แต่ขอเวลาอีกหน่อยแล้วผมจะลืม

เพื่อน สงกรานต์นี้ลาพักร้อนไปเที่ยวด้วยกันซิ

ทิม กันไม่อยากหยุดงานนานๆ

เพื่อน ที่ทำงานของนายเขาคงทำงานได้ดีหรอกถ้าไม่มีนาย

ทิม ก็เรื่องนี้แหละที่กันไม่อยากให้เจ้านายรู้





ผู้จัดการกำลังยุ่งมาก ๆ จึงเรียกคนส่งหนังสือมาแล้วถามว่า ปากกา
ของผมอยู่ที่ไหน

ที่หูของท่านครับ

อย่าให้ผมเสียเวลา บอกซิว่ามันอยู่ที่หูข้างไหน

ผู้บริหารเรียกผู้จัดการมาพบแล้วแจ้งให้ทราบ ว่า ฝรั่งกำลังจะซื้อกิจการ
ของบริษัท แล้วให้ผู้จัดการหาทางทำให้หุ้นขึ้นจนฝรั่งซื้อไม่ไหว

วันรุ่งขึ้นหุ้นของบริษัทขึ้น ๓ จุดและไต่ขึ้นถึง ๑๐ จุดในวันต่อมา

ผู้บริหารเรียกผู้จัดการมาพบแล้วชมว่า เยี่ยมมาก คุณทำได้ยังไง
ผู้จัดการ ผมปล่อยข่าวว่าท่านจะลาออกครับ

คุณยายฟังข่าววิทยุว่า มีรถคันหนึ่งขับสวนทางคันอื่นเข้ามาทางถนน
ที่คุณตากำลังจะไป จึงโทรไปหาคุณตาเพื่อบอกให้ระวัง

คุณตาผู้กำลังขับรถอยู่บนมอเตอร์เวย์สายใหม่ตอบว่า ไม่ใช่คันเดียว
หรอกยาย ตั้งร้อยคันมั้งที่ขับสวนเข้ามา ไม่มีใครขับตามฉันมาเลย

ผลการสำรวจที่เมืองแห่งหนึ่ง

๕๐% ของผู้ตอบบอกว่า มีเสียงดังหนวกหูมากกว่าเมื่อ ๕ ปีก่อน

๔๐% บอกว่า ไม่ได้ยินเสียงอะไร

หญิงสองคนคุยกัน

สามีเธอชอบลืมนวันครบรอบแต่งงานเธอ

ประจำ

แล้วเธอยังไง

ฉันก็เตือนเขาทุก ๆ ๓ เดือน และได้ของขวัญปีละ ๔ ชิ้น

ลดา นี่เธอ ลูกชายเธอมีเมียแก่กว่า ๓ ปีเธอ

ฤดี ใช่แล้ว ฉันกลุ้มใจจังเลย

ลดา ไม่น่าแปลกเลย เมียแก่กว่าแค่ ๓ ปี

ฤดี ที่แก่กว่านะมันแก่กว่าฉัน ๓ ปีต่างหากละ



เพชรฆาต ก่อนถูกแขวนคอ คุณต้องการอะไรบ้าง
 นักโทษ ผมอยากกินลันจี้
 เพชรฆาต แต่ตอนนี้ไม่ใช่หน้าลันจี้
 นักโทษ ไม่เป็นไร ผมรอได้

เจ้าของบ้านขออนุญาตรื้อเวรเข้าพบขโมยที่ย่องเข้าบ้านเมื่อคืนนี้และถูกตำรวจจับได้

รื้อเวรบอกว่า เอาไว้ซักถามกันที่ศาลจะดีกว่า

เจ้าของบ้านขอร้องว่า นิดเดียวเท่านั้นครับ ผมอยากจะได้ว่าเขาทำยังไงถึงได้ย่องเข้ามาได้โดยเมียผมไม่ตื่น ผมพยายามมานานแล้วไม่สำเร็จซักที

พายุโหมหนัก เรือโดยสารลำหนึ่งกำลังจะอัปปาง กับตันเรือเรียกผู้โดยสารและลูกเรือมารวมกันบนดาดฟ้า เราจะต้องสละเรือ มีใครในที่นี้สวดมนต์เป็นบ้าง

ชายหนุ่มคนหนึ่งชูมือขึ้นกล่าวว่า ผมครับ ผมสวดมนต์เป็นดีมาก คุณสวดมนต์ไป ที่เหลือสวมเสื้อชูชีพ พอดีเราขาดไปอันนึง



นักท่องเที่ยวกับพรานป่าผู้นำทาง หลงทางอยู่ในทุ่งหญ้าแห่งหนึ่ง
นักท่องเที่ยวบอกพรานป่าให้ใช้ความชำนาญป่าหาทางออกจากทุ่งหญ้าให้ได้
พรานป่าก้มตัวแนบหูกับพื้นแล้วบอกว่า มีจ้วป่าอยู่แถวนี้
นักท่องเที่ยวดถามว่า ทำไมนายรู้
หูเปี่ยกฉี่จ้วนะซี

ในพิธีมอบรางวัลแก่เกษตรกรดีเด่นของจังหวัด หลังจากทีเกษตรกร
ดีเด่นประเภทต่างๆ ขึ้นไปรับรางวัลจากประธานในพิธีแล้ว ก็ถึงคิวเกษตรกร
ดีเด่นประเภทขยันขันแข็ง เจ้าหน้าที่ประกาศถึง ๓ ครั้งก็ยังไม่มีใคร
ขึ้นไปรับรางวัล เจ้าหน้าที่จึงเรียกหัวหน้าหมู่บ้านมาซักถาม

คุณแจ้งข่าวให้เกษตรกรคนขยันทราบหรือยัง
ผมแจ้งแล้วและเขาก็ทราบแล้วจะให้มารับรางวัลในวันนี้
แล้วทำไมยังไม่มา
เขาบอกว่าเสียเวลาทำงานครับ





กึ่งก็อยู่กับกระต่ายรักกันมาก จึงย้ายมาอยู่ด้วยกันและผลัดกันไปหาอาหารคนละสัปดาห์ สัปดาห์แรกกระต่ายไปก่อน ไปดอนเข้ากลับบ้านดอนเย็น สัปดาห์ต่อมากึ่งก็รีบออกจากบ้านแต่เช้า

๓ วันผ่านไปกึ่งก็ยังไม่กลับ กระต่ายจึงออกไปตาม พอเปิดประตู ก็เห็นกึ่งก็อยู่หน้าบ้าน กระต่ายถามว่าทำไมเพิ่งกลับ กึ่งก็ตอบว่า ยังไม่ได้ไปเลย เพราะยังใส่รองเท้าไม่เสร็จ

นกกระจอกตัวเมียบินมาเกาะที่กิ่งของต้นเมเปิ้ลในสวนสาธารณะแห่งหนึ่งซึ่งเป็นจุดนัดพบกับคู่รักของมัน รออยู่หลายชั่วโมงนกตัวผู้ก็ยังไม่มาตามนัด นกตัวเมียจึงเริ่มกังวล จนเมื่อใกล้จะค่ำนกตัวผู้จึงบินมาถึงในสภาพที่สุตจะโหมม ขนเป็นกระเซิง ตัวสั่นเทิ้ม

นกตัวเมียถามนกตัวผู้ เธอไปทำอะไรมาได้ถึงโหมมอย่างนี้

นกตัวผู้ ฉันบินมาตามนัด แต่บังเอิญมองเห็นคนกลุ่มหนึ่งอยู่ที่มุมสวนสาธารณะด้านโน้น จึงบินโฉบไปดูด้วยความสงสัยว่าเขาทำอะไรกันรู้มัยที่รัก ฉันดันลงไปกลางวงคนที่กำลังเล่นเบตมินตันพอดีเลย

ลูกคำ มียูงตายในถ้วยกาแฟผม

บริกร ครับ มันตายเพราะถูกความร้อน

ลูกคำ บ่อย ผมตี้มไปหลายแก้วจนมีนหัวหมดแล้ว ช่วยเอาอะไรที่ทำให้ตาสว่างมาสักทีซี

บริกร ได้ครับ ผมจะเอาบิลมาให้เดี๋ยวนี้เลย

หัวใจของการบริการ

๑. ลูกคำถูกเสมอ

๒. ถ้าลูกคำผิดกลับไปอ่านข้อ ๑.





ลูกค้า พี่สะ ดัดผมคิดเท่าไร

ช่างดัดผม ๘๐ บาทน้อง

ลูกค้า แล้วโกนหนวดคิดเท่าไร

ช่างดัดผม ๑๕ บาทครับ

ลูกค้า ถ้างั้นพี่ช่วยโกนหนวดบนหัวผมหน่อยซี

ถ้าคุณมีไม้ขีดอยู่ก้นเตี๋ยและต้องไปอยู่ในห้องที่หนาวและมีด
คุณจะเลือกจุดอะไรก่อน

ก. ตะเกียงน้ำมัน ข. เทียนไข ค. เตาดึง

คำตอบ จุดไม้ขีดก่อน

ถ้าคุณขับรถโดยสารจากเชียงใหม่มากรุงเทพฯ มีผู้โดยสาร ๓๘ คน
ลงที่นครสวรรค์ ๘ คน ที่รังสิตมีขึ้น ๔ คน ถามว่าคนขับชื่ออะไร

คำตอบ ก็คุณชื่ออะไรละ

ณ หมู่บ้านเล็กๆ แห่งหนึ่ง นักท่องเที่ยวถามชายชราว่าเล็กที่นั้
สูบบุหรี่อยู่บนแคร่ไม้ไผ่ได้ถึ้นบ้านอย่างเป็นสุขว่า

คุณตามีเคล็ดลับอย่างไร จึงมีความสุขเช่นนี้

ผมสูบบุหรี่วันละ ๓ ซอง ดื่มเหล้าวันละขวด กินอาหารที่มีไขมันและ
ไม่ได้ออกกำลังกาย

ก็แปลกนะที่สุขภาพยังดีอยู่ ตอนนี้คุณตาอายุเท่าไรแล้ว

ก็ประมาณสัก ๒๕ ปี

แชมป์เหรียญทองกระโดดสูงโอลิมปิกให้สัมภาษณ์แก่นักข่าวว่า แรง
บันดาลใจที่ทำให้ผมอยากกระโดดให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้เกิดขึ้นตอนที่ผม
เริ่มเป็นวัยรุ่น มีนิคมอาบแดดแห่งหนึ่งย้ายมาล้อมรั้วสูงอยู่ข้างบ้านผม



ณ ศาลในจังหวัดเล็กๆ ทนายชัคพยานโจทก์ซึ่งเป็นสตรีชราว่า “พยาน รู้จักผมไหม”

พยาน “ฉันเป็นครูเธอ รู้จักเธอตั้งแต่มัธยม เธอชอบโกหก ชอบใส่ความคนลับหลัง คิดว่าตัวเองเก่งทั้งที่ไม่มีน้ำยาอะไรเลย ...”

“พอแล้วๆ” ทนายขัดขึ้น “แล้วคุณรู้จักอัยการหรือเปล่า”

พยาน “รู้จักซิ เขาเป็นคนที่เกียจ สกปรก ไม่มีระเบียบ ...”

“พอ พอ” ผู้พิพากษาขัด “นี่ถ้าทนายถามพยานว่ารู้จักศาลหรือเปล่า ศาลจะสั่งจำคุกทนายฐานหมิ่นประมาทศาล”

นิยามความรักของนักธุรกิจ ได้ใจเธอคือกำไร เธอไม่สนใจคือเท่าทุน

เจ้าบ่าว ถ้าผมไม่ได้มรดกมากมายจากพ่อ คุณจะแต่งงานกับผมไหม

เจ้าสาว ไม่ว่าคุณจะได้มรดกจากใคร ฉันก็แต่งงานนั้นแหละฮะ





ชาย ดูเหมือนเราจะเคยพบกันมาก่อนนะครับ

หญิง ค่ะ ฉันทำงานอยู่ในเรือนจำ

ชาย ผมคงเคยเห็นหน้าคุณที่ไหนสักแห่ง

หญิง เป็นไปไม่ได้ หน้าของฉันอยู่กับฉันตลอดเวลา

ชาย ขอเบอร์โทรศัพท์ที่บ้านของคุณ

หญิง อยู่ในสมุดโทรศัพท์โน้น

ชาย ตลอดชีวิตที่ผ่านมาของผม คุณไปอยู่ที่ไหน

หญิง ชั้นยังไม่เกิดยะ

ชาย ผมยอมอายุสั้นไป ๑ ปีแลกกับการคุยกับคุณ ๑ นาที

หญิง ฉันยอมคุยกับคุณเป็นวันก็ได้ค่ะ

ชาย ถ้าคิดถึงคุณแล้วเสียเงินครั้งละบาท ผมคงหมดตัวในวันเดียว

หญิง ให้คิดถึงคุณแล้วได้เงินครั้งละพัน ชั้นยังไม่เอาเลย

ชาย คุณเคยทำให้หัวใจใครหยุดเต้นด้วยสายตามาบ้างมั๊ยครับ

หญิง กำลังพยายามทำกับคุณเป็นคนแรกค่ะ

ผีอะไรที่เมืองไทยไม่มี

จงยกตัวอย่างคนไม่จริงใจ

จงบอกชื่อนก ๓ ชนิด

ฟ้าแลบกับไฟฟ้าต่างกันอย่างไร

สงครามโลกครั้งที่ ๒ เกิดเมื่อไร

ทำไมจึงรู้ว่าสัตว์ตาดีกว่าคน

ปลาอะไรเล็กที่สุด

ผีแดง

เด็กที่เรียนด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม

ฟ่อนก แม่นก ลูกนก

เราไม่ต้องจ่ายค่าฟ้าแลบ

หลังสงครามโลกครั้งที่ ๑

เพราะสัตว์ไม่เคยใส่แว่น

ปลาป่น



ปลาอะไรที่เกียจ

มดอะไรกัดเจ็บที่สุด

มดอะไรเอ๋ยใหญ่กว่ามดเอ็กซ์

ซุปะอะไรต้องแอบทำ

ก่อนลงจากรถต้องทำอะไรก่อน

ลมกลัวอะไร

ภูเขาทองสูงเท่าไร

ถ้ารถไฟชนกับเครื่องบินจะเหลืออะไร

ปลาวาฬ

มดทอราบิต

มดเอ็กซ์แอล

ซุปะชิบ

ขึ้นรถ

ลมกลัวน้ำเพราะน้ำอัดลม

ก็สูงเท่าที่เห็นใน

เหลือเชื่อ

(เรียบเรียงจากวารสารอินทານี, น.ส.พ.เดลินิวส์,
เรียนอังกฤษกับเรื่องขำขันชั้นเบา..เบา หนวนอู๋ แปล,
รายงานเรื่องขำขันของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์)

