

พุทธวิธีชนะความโกรธ

โทษผู้อื่น แลเห็น เป็นภูเขา โทษของเรา แลไม่เห็น เท่าเส้นผม
ตตคนอื่น เหม็นเปื้อน เราเหลือทน ตตของตน ถึงเหม็นไม่เป็นไร

2. เราเหมือนช้าง กลางสงคราม สนามรบ ทนประสบ แม้ถูก ซึ่งลูกศร
จะทนคำ ล้วงเกินแท้ นั้นแน่นอน คนมากค่อน ช้างยัด ประพฤติธรรม

3. ถ้าเขาตำ ฟังให้ดี ไซ้มีบ่อย เราจะต้อง จับประเด็น จนเห็นได้
เขาตำจบ หากว่าเรา ไม่เข้าใจ ขอจงให้ ตำให้ฟัง อีกครั้งเที่ยว
ถ้าถูกยิง ด้วยสายตา อย่าชุนข้อง เราไม่ต้อง จ้องตอบโต้ โวตาเขียว
หากเราค่อน แล้วหยุดไป ในครั้งเดียว ขออีกเที่ยว เชิญค่อนมา นัยน์ตางาม

4. คมสิ่งใด ไม่เทียบ เปรียบคมถ้อย ถ้าพูดน้อย ตื่นแผล ก็แก้หาย
ถ้าพูดมาก แผลลึก นึกไม่วาย ถึงเจ็บหาย รอยอยู่ไม่รู้จาง

5. ใครมีปาก อยากรู้ ก็พูดไป เรื่องอะไร ก็ช่าง อย่าฟังขาน
เราอย่าต่อ ก่อก้าว ให้ร้ายราน ความรำคาญ ก็จจะหาย สบายใจ

6. ปิดหู ช้ายขวา ปิดตาสองข้าง ปิดปากเสียบ้าง แล้วนั่งสบาย

7.

อันนินทา การ เหมือนเทศม
ถ้ารวบรวม รับไว้ ย่อมได้เหม็น
หากไม่รับ กลับหาย คลายประเด็น
ย่อนไปเหม็น ปากเนา ของเขาเอง
ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ขวัญใจโลก
คนยังโงก ยังสับ จับเหยงเหยง
ถ่มน้ำลาย รดฟ้า ค่าบรรเลง
ใครจะเก่ง เกินลิ้น คนนินทา

8.

อันนินทา กاره เหมือนเทน้ำ ไม่ชอกช้ำ เหมือนเอามีด มากริดหิน
แม่องค์พระ ปฏิมา ยังราคิน คนเดินดิน หรือจะสิ้น คนนินทา

9. นิสัยควาย แล้วไม่วาย จะบดเอื้อง คนรู้เรื่อง อดีตั้ง มาตั้งขาน
พิริพิไร ไม่รู้จบ งบประมาณ ก็เปรียบปาน ดังควาย นำอายนา

10. หมาโตร้าย ขบกัด หรือเห่าหอน เราอย่าอ่อน ขบกัดหมา มั่นนำขัน
อันคนชั่ว ใจโหดก็ เช่นกัน จงหลีกมัน อย่าถือสา หาความ

11. มีอะไร นำโกรธ อย่าโทษเขา ต้องโทษเรา ว่าใจ ไม่เข้มแข็ง
เรื่องนำโกรธ แม้นว่า จะมาแรง ถ้าใจแข็ง เหนือกว่า ชนมะมัน

12. ใครชอบ ใครชัง ช่างเถิด ใครเชิด ใครชู ช่างเขา
ใครเปื้อ ใครปน ทนเอา ใจเรา ร่มเย็น เป็นพอ

13. เขาทำดี ทำชั่ว ตัวของเขา อย่าหาหา ใส่หัว ของตัวหนา
มันจะยุ่ง นุงนั๊ก หนักอุรา ตามยถา กรรมเขา เราสบาย

14. เมื่อโกรธเขา ใจเราเป็น เช่นแผลเน่า คนอื่นเขา ใครบ้างเล่า อยากรเข้า
ใกล้ กิริยา และวาที ที่พูดไป ไซ่อื่นไกล ให้พียงเห็น ของเหม็นเอย

15. แม้ชื่อว่า โกรธเขา แต่เราร้อน เดินนั่งนอน ร้อนในอก แสบหมักไหม้
แล้วยังดีอ ถือโทษ โกรธทำไม ได้อะไร เป็นประโยชน์ โปรดตรองดู

16. เขามีส่วน เลวบ้าง ช่างหัวเขา จงเลือกเอา ส่วนที่ดี เขามีอยู่
เป็นประโยชน์ โลกบ้าง ยังนำดู ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ ของเขาเลย
จะหาคน มีดี โดยส่วนเดียว อย่ามัวเทียว ค้นหา สหายเอ๋ย

เหมือนเที่ยวหา หนวดเต่า ตายเปล่าเลย ฝึกให้เคย มองแต่ดี มีคุณจริง

17. เคยเป็นคน ที่เรารัก อย่างจับจิต เคยเป็นมิตร สนิทกันมา คราก่อนเก่า

เคยเป็นพี่ เป็นพ่อแม่ ดูแลเรา แล้วโกรธเขา ได้อย่างไร คิดให้ดี

18. ใครกระทำ กรรมชั่ว ช่างตัวเขา ส่วนตัวเรา อย่าเอา อย่างเขานั้น
คนที่ทำ กรรมต่ำช้า สารพัน มินานวัน เขารับกรรม ที่ทำเอง

19. ถ้าชนะ ด้วยอาวุธ จะสิ้นสุด ด้วยความแค้น
ใช้ธรรมะ ชนะแทน ความขุ่นแค้น จะหายไป

20. ช่างหัวมัน นั้นควรใช้ ให้เข้าที่ ทุกวันมี เรื่องสับสน สุดทนไหว
ทั้งเรื่องบ้าน เรื่องการงาน บานตะไท โกรธทำไม ให้ปล่อยวาง ช่างหัวมัน

21. โพร่หรือผู้ดี มีหรือยากไร้ เลิกโกรธ เมื่อไร สวยได้ ทันที

22. แม้ว่ายาก ชัดสน เงินตรา เพียงอย่า โกรธา เบื้องหน้า ไปได้

23. สิ่งใดใด ในโลกนี้ ไม่มีเที่ยง เกิดเท่าไร ก็ตายเกลี้ยง สุดเลียงหนา
ผลสุดท้าย เราเขาตาย วายชีวา อนิจจา น่าจะหน่าย คลายโกรธเอย

24. คอยปลดเปลื้อง เรื่องร้าย ให้คลายออก หมั่นซักฟอก จิตใจ
ให้เจิดจ้า สิ่งสกปรก รกใจ ไม่เก็บมา ผ่านหูตา ปล่อยไป ไม่ไยดี

25. คติธรรมคำกลอน

เมื่อความโกรธ รุมเร้า แผลเผาจิต ใจมืดมิด หลงคิด ผิดวิสัย

เรื่องฉิบหาย ร้ายกาจ ขนาดใด ล้วนทำได้ ขอเพียงแค่ साแก่ใจ

แม้ชื่อว่า โกรธเขา แต่เราร้อน เดินนั่งนอน ร้อนในอก เทบหมกไหม้

แล้วยังคือ ถือโทษ โกรธทำไม ได้อะไร เป็นประโยชน์ โปรดตรองดู

เคยเป็นคน ที่เรารัก อย่างจับจิต เคยเป็นมิตร สนิทกันมา คราก่อนเก่า

เคยเป็นพี่ เป็นพ่อแม่ ดูแลเรา แล้วโกรธเขา ได้อย่างไร คิดให้ดี

ทุกวันนี้ มีปัญหา น่าหงุดหงิด รถก็ติด เศรษฐกิจแย่ ยากแก้ไข

บาทลดค่า คอลลาร์แพง แสดงใจ ถึงอย่างไร อย่าขุ่นมัว ช่างหัวมัน

ความโกรธทำให้เห็น ช้างเป็นมด ทำให้หมด ความอดทน คุณคนบ้า
ทำให้เดือด ร้อนใจ ไม่สร้างชา จงเร่งหา ทางชนะ ละโกรธเถย

26.

คนตั้งร้อยรุมด่าเราวันยังค่ำ ก็ทำให้เรา
กลายเป็นคนเลวไม่ได้ แต่ถ้าเราด่าตอบ
เราก็จะกลายเป็นคนเลวเหมือนอย่างเขา

27.

คนขนาดนายกรัฐมนตรียังถูกด่าโครมๆ
แล้วเราเป็นอะไรจะถูกด่าบ้างไม่ได้หรือ

28.

คำกล่าวร้ายเหมือนยาพิษของศัตรู ทำไม
เราต้องกินยาพิษที่เขาวางเพื่อทำร้ายเรา

คน คน คน

คนดีชอบแก้ไข คนจัญไรชอบแก้ตัว คนชั่วชอบทำลาย
คนมักง่ายชอบทิ้ง คนจริงชอบทำ คนระยำชอบตีๆ

คนนี้ก็ชั่ว คนนี้ก็เลว มีแต่ตัว ท่านเท่านั้นดีที่สุดใน จริงหรือ?

มีวิสัยทัศน์ แต่ขาดการกระทำ ก็เป็นเพียงแค่ความฝัน

วัดเทพวงศาaram เมืองเนิร์นแบร์ก

www.wat-thepwongsaram.com

0911-8016141