



จงมีสติเมื่อเกิดความโกรธ

○ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้แก้ที่เหตุ จึงต้องแก้ที่ความโกรธ แก้ให้ความโกรธน้อยลง ทำให้หมดสิ้นเชิงในวันหนึ่ง

○ วิธีที่แก้ความโกรธให้เกิดผลรวดเร็ว ไม่ชักช้า มีอยู่ว่าให้พยายามทำสติให้รู้ตัวเมื่อความโกรธเกิดขึ้น

○ คือเมื่อโกรธ ก็ให้รู้ว่าโกรธ และเมื่อรู้ว่าโกรธแล้ว ก็ให้พิจารณารูปร่างหน้าตาของความโกรธ ให้เห็นว่าเป็นความร้อนเป็นความทุกข์ จนกระทั่งถึงให้รู้ว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาให้มีสติพิจารณาอยู่เช่นนั้น อย่าให้ขาดสติ เพราะเมื่อขาดสติเวลาโกรธจะไม่พิจารณาดังกล่าว

แต่จะต้องออกไปพิจารณาเรื่องหรือผู้ที่ทำให้มีความโกรธ และก็จะไม่เป็นการพิจารณาเพื่อให้ความโกรธลดน้อย แต่จะกลับเป็นการพิจารณาให้ความโกรธมากขึ้น เหมือนเป็นการเพิ่มเชื้อให้แก้ไฟ จึงต้องพยายามทำสติควบคุมสติให้พิจารณาเข้ามาแต่ภายในใจเท่านั้น ให้เห็นความโกรธเท่านั้น ดูอยู่แต่รูปร่างหน้าตาของความโกรธเท่านั้น

○ การทำเช่นนั้น ท่านเปรียบว่าเหมือนขโมยที่ซุกซ่อนอยู่เมื่อมีผู้มาดูหน้าตาก็จะซุกซ่อนอยู่

ต่อไปไม่ได้จะหนีไป ความโกรธก็เช่นกัน เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะถูกจ้องมองดูอยู่ ก็เหมือนขโมยที่มีผู้มาดูหน้า จะต้องหลบไป เมื่อความโกรธหลบไปหรือระงับลงความร้อนก็จะไม่มี ใจก็จะสบายได้โดยควร

○ การพิจารณาดูหน้าตาของความโกรธ จึงเป็นวิธีแก้ที่ตรงที่สุด และจะให้ผลรวดเร็วที่สุด เป็นการบริหารจิตที่ควรปฏิบัติอย่างยิ่งประการหนึ่ง

○ โทสะหรือความโกรธ เป็นเหตุแห่งความร้อนใจที่รู้สึกได้ชัดเจนง่ายตาย จนทำให้ความโกรธเกิดขึ้นเมื่อใด จะรู้สึกเมื่อนั้นว่าความร้อนใจเกิดขึ้นพร้อมกันทันที ลองสังเกตดูก็ได้

○ สมมติเมื่อเปิดวิทยุรายการหนึ่ง ผู้ที่ประสงค์จะฟังรายการนี้ไม่มีปัญหา มีปัญหาแต่ผู้ไม่ประสงค์จะฟังรายการนี้ ประสงค์จะฟังรายการอื่น แต่ไม่สามารถจะหมุนคลื่นวิทยุไปสถานีอื่นได้ ด้วยเหตุใดก็แล้วแต่ หากจำเป็นต้องฝืนใจฟังรายการนี้ มีความไม่พอใจเกิดขึ้น ขอให้ถือประโยชน์จากความไม่พอใจ

ด้วยการสังเกตใจตนเอง ให้เห็นว่าเมื่อความไม่พอใจ หรือจะเรียกว่าโทสะอย่างอ่อนเกิดขึ้นเช่นนั้นใจเป็นอย่างไร สงบเย็น หรือว่าร้อน ย่อมจะเห็นว่าไม่สงบเย็น แต่ว่าร้อน อาจไม่ร้อนเท่าบางเวลา เมื่อความไม่พอใจหรือโทสะอย่างแรงเกิดขึ้น เป็นต้นว่าเมื่อกำลังขับรถยนต์อยู่ในถนนเวลาการจราจรกำลังคับคั่ง

มีรถคันอื่นพยายามเบียด พยายามแซง พยายามกดแตรแรงอยู่ข้างหลัง ทั้ง ๆ ที่ไม่มีทางจะเร่งไปข้างหน้าได้ ในเวลาเช่นนั้นได้ทราบว่ามีผู้ขับรถคันไหนคันนั้นจะต้องหัวเสีย เกิดโทโส

จนบางคนถึงกับกล่าวคำหยาบคายในขณะขับรถจนติดเป็นนิสัย เพราะโทสะทำให้เป็นไป คือโทสะทำให้ร้อนจนถึงระเบิดออกมาเป็นกิริยาวาจาที่ไม่น่าดูไม่น่าฟัง โทสะของผู้ขับขี่ที่แรงถึงกับระเบิดออกมาเป็นกิริยาวาจาหยาบคาย

มักจะทำให้ผู้ได้ยินเกิดโทสะต่อไปอีกทอดหนึ่ง คือทำให้บรรดาผู้นั่งมาในรถนั้นเกิดโทสะ เพราะได้เห็นได้ยินกิริยาวาจาที่ไม่สุภาพไปด้วยเรียกได้ว่าโทสะเกิดเป็นทอดๆต่อเนื่องกัน

○ หากทุกคนจะทำสติดูใจตนเองในขณะกำลังเกิดโทสะ ก็ย่อมจะได้เห็นว่าใจกำลังร้อนด้วยอำนาจของโทสะ มากน้อยแล้วแต่แรงของโทสะที่เกิดขึ้นในใจของแต่ละคน มีโทสะแล้วจะไม่ร้อนไม่มีเลย ต้องร้อนทั้งนั้น

○ เคยได้ยินบางคนยังบ่นโกรธ แม้จะขับรถถึงจุดหมายปลายทางแล้ว บางคนเพียงเล่าถึงเวลาต้องขับรถไปในถนนขณะจราจรกำลังคับคั่งก็ยังกลับเกิดโทสะขึ้นได้ ทุกคนที่ขับรถก็น่าจะต้องขับอยู่แทบทุกวัน และการจราจรก็ดูเหมือนไม่มีวันที่ไม่คับคั่ง คับคั่งทุกวัน ดังนั้นคนขับรถจึงต้องเกิดโทสะทุกวันต้องร้อนใจทุกวัน

○ ที่จริงโทสะนั้นเมื่อเกิดแล้วดับแล้ว อาจจะเหมือนไม่เคยเกิดมาก่อนเลย จิตใจสงบสบายเป็นปกติ แต่ความจริงไม่เช่นนั้น แม้เมื่อโทสะดับแล้ว จิตใจสงบสบายแล้ว แต่โทสะที่สงบก็หาใช่ว่าหมดไปจากจิตใจไม่ เมื่อสงบนั้นเพียงจมลงฝังอยู่ในใจเท่านั้น ไม่ได้หมดไปไหน