



วิธีชะลอความโกรธ

○ โทสะเกิดขึ้นก็ครั้ง สงบแล้วก็จมลง เป็นพื้นฐานของจิตใจเท่านั้นครั้ง ไม่ได้หายไปไหนเลยแม้แต่ครั้งเดียว โทสะที่จมลงในจิตใจนี้ ไม่ได้หายไปไหนเลยแม้แต่ครั้งเดียว โทสะที่จมลงในจิตใจนี้ ไปทำให้จิตใจมีโทสะเพิ่มขึ้นทุกที คิดให้ดีจะเห็นว่าไม่น่าปล่อยให้เป็นเช่นนั้นต่อไป

น่าจะแก้ไข ขึ้นต้น ต้องพยายามไม่ให้โทสะเกิดขึ้นอีกง่ายๆ

○ ซึ่งน่าจะต้องพยายามเป็นเรื่อยๆ ไป เช่นพยายามไม่ให้เกิดโทสะในเวลาขับรถ ต้องอาศัยสติเป็นสำคัญ ก็ก่อนจะขึ้นประจำที่นั่งในรถทุกครั้ง ต้องตั้งใจทำสติให้ได้ว่าจะไม่โกรธเลยในระหว่างที่ขับรถอยู่ จะไม่โกรธ ตั้งใจให้มัน

ลำดับตัวเองให้แข็งแรงว่าจะไม่ให้โกรธ จะใจเย็น เช่นนี้แล้วขณะที่ขับรถอยู่ แม้จะมีอะไรมาทำให้อยากโกรธ ก็จะสามารถรักษาจิตใจให้ไม่โกรธได้ดีกว่าไม่ตั้งใจไว้ก่อนเลยว่าจะไม่โกรธ คือถึงแม้จะโกรธบ้างก็จะโกรธน้อยกว่าไม่ตั้งใจไว้ก่อน

ดังนั้นก่อนจะขึ้นขับรถทุกครั้งจึงควรจะทำสติให้เกิดขึ้น ทำใจให้ตั้งมั่น สำนึกกับตนเองว่า จะไม่โกรธขณะขับรถ จะไม่โกรธและจะทำให้ การตั้งใจเช่นนี้อาจจะไม่ประกอบด้วยเหตุผลอย่างอื่นเลย นอกจากไม่อยากโกรธ เพราะความโกรธทำให้ไม่สบาย ถึงจะไม่ประกอบด้วยเหตุผลอย่างอื่น

แต่การตั้งใจจริงที่จะไม่โกรธก็จะได้ผล มากน้อยตามกำลังการตั้งใจ ตั้งใจเข้มแข็งเด็ดขาดจริง จะทำให้เกิดผลเด็ดขาดจริงได้ ก็จะทำให้ไม่โกรธเลยได้จริงๆ ในระยะเวลาที่กำหนดไว้นั้น เช่น ในเวลาขับรถ

○ แต่ถ้าเหตุผลประกอบการตั้งใจว่าจะไม่โกรธด้วย ก็จะได้ผลยิ่งขึ้น

○ เพราะเหตุผลสำคัญเสมอ เมื่อประกอบด้วยเหตุผลที่ถูกต้องแล้ว ย่อมยอมรับด้วยดี ไม่คำนึงอย่างอื่น

○ เช่น เมื่อตั้งใจจะไม่โกรธเวลาขับรถ ก็ให้ยกเหตุผลขึ้นประกอบด้วยว่า บรรดาคนที่ขับรถคับคั่งอยู่ในถนนทั้งหลาย นั้นบางคนอาจจะกำลังธุระร้อนจริงๆ ใครสักคนอาจจะกำลังต้องการความช่วยเหลืออย่างรีบด่วนจากเขา เขาอาจจะกำลังไปตามหมอเพราะมีคนเจ็บหนัก บางคนอาจจะใจร้อนเสียจนเคยรอไม่ได้เพราะความเคยต้องรีบร้อนไปตามเคย เท่านั้น

บางคนอาจจะขับมาจากไหนไกลมากจนเหนื่อยอ่อน หมดการควบคุมใจให้เป็นปกติ ทำอะไรๆ ไปโดยไม่นึกถึงความควรไม่ควรบางคน เช่นคนขับรถโดยสารประจำทาง ต้องทำงานเหนื่อยเหนื่อย ใจคอก็อ่อนแอไม่เป็นปกติ

ทำอะไรลงไปก็เพราะความเหนื่อยอ่อนล้า ผิดคน น่าสงสาร น่าเห็นใจ ไม่น่าไปโกรธ ยกเหตุผลดังกล่าวอย่างข้างต้นมาพิจารณาประกอบกับการตั้งใจว่าจะไม่โกรธ ย่อมจะเกิดผลดีถึงความตั้งใจ และหากปฏิบัติให้สม่ำเสมอคือทุกครั้งที่จะขึ้นขับรถหรือจะขึ้นนั่งรถ

จะได้ผลดียิ่งขึ้นทุกทีจนถึงจะไม่โกรธได้เลย ไม่ว่าจะต้องขับรถไปพบคนขับรถอื่นๆ ที่มีมารยาทอย่างไรก็ตาม

○ อื่นความไม่โกรธนั้นไม่ได้เป็นคุณเป็นประโยชน์หรือเป็นผลดีแก่ใครยิ่งกว่าแก่ตัวเอง จึงควรอย่างยิ่งที่จะปฏิบัติเพื่อความไม่โกรธ ในขั้นต้นแม้เพียงเมื่อกำลังขับรถหรือนั่งอยู่ในรถ

○ ผู้มีธรรมถือเหตุผลเป็นสำคัญเสมอ ไม่ว่าใครจะทำผิดมาแล้วมากน้อยเพียงไหน หากเห็นเหตุผลที่กระทำไปเช่นนั้นจกอกัยให้ได้อย่างง่ายดาย

○ การตั้งใจจริงที่จะไม่โกรธขณะขับรถ พร้อมกับใช้ปัญญาหาเหตุผลมาประกอบเพื่อไม่ให้เกิดความโกรธ ก็คือการตั้งใจจริงที่จะเข้าใจเหตุผลความจำเป็น ของคนที่ขับรถอื่นๆ ด้วยมยาทอันชวนให้โกรธ และเมื่อเหตุผลความจำเป็นของเขาแล้ว ก็จะอภัยให้ได้ ไม่โกรธ

○ การฝึกใจไม่ให้โกรธ จึงเท่ากับเป็นการฝึกให้อภัยในความผิดของผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่รู้จักหรือไม่รู้จักก็ตาม นับเป็นการบริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพหนึ่ง ที่จะให้ผลดีแก่ผู้บริหารเอง

○ เท่าที่เคยได้ยินมา รถหรือคนขับรถที่ถูกโกรธมากที่สุดคือรถโดยสารประจำทาง หรือคนขับรถโดยสารประจำทาง เห็นแทบทุกคัน ทุกสาย ที่พูดๆ กันให้ได้ยิน ก็เพราะขับไม่เกรงใจใคร ชอบเบียดชอบแซง เพราะรีบร้อนจะไปข้างหน้าอยู่ตลอดเวลา ขนเป็นขน คายเป็นตาย

ทั้งหมดนี้เป็นเหตุให้ผู้ขับรถคันอื่นๆ เกิดโทโส บางทีถึงคิดสู้ คือใช้วิธีขับไม่ให้รถประจำทางขึ้นหน้าไปได้เลย บางคนเล่าว่าถึงกับดับเครื่องรถของตนจอดขวางทางไว้เฉยๆ ทำให้รถที่ตามคิดมาเล่นต่อไปไม่ได้ด้วยเหมือนกัน

บางคนถึงกับลงมาจากรถไปต่อปากต่อคำกัน ซึ่งบางทีก็ถึงได้รับบาดเจ็บ เลือดตกยางออก และบางรายก็ถึงตายทั้งหมด

นี้เกิดจากอำนาจโทษะ ที่ไม่ได้รับการพยายามแก้ไข ไม่ให้เกิดด้วยวิธีที่กล่าวแล้วข้างต้นเป็นต้น

○ แต่ก็เคยได้ยินมาเหมือนกัน บางคนไม่โกรธรถประจำทางหรือคนขับรถประจำทางเลย ไม่ว่าจะขับด้วยมารยาท ชวนให้โกรธเพียงใดก็ไม่โกรธ ทั้งยังให้ความเห็นใจอำนวยความสะดวกให้จนสุดความสามารถด้วย เช่น เปิดทางให้ไปก่อนโดยดีเสมอ

ที่ทำเช่นนั้นบอกว่าไม่ใช่เพราะกลัวถูกชนแล้วจะแย่เพราะรถประจำทางคันใหญ่กว่ามาก ไม่ใช่เพราะรำคาญอยากจะทำให้ไปเสียให้พ้นๆ ไม่ใช่เพราะประชดประชัน

แต่เพราะมีเหตุผลที่พอใจ และเห็นว่าเป็นเหตุผลที่ถูกต้องสมควร เมื่อเห็นเหตุผลเช่นนั้นแล้ว การให้อภัยก็เกิดตามมา ไม่ว่ารถประจำทางจะแล่นอย่างไร ผิดมารยาทมากมายอย่างไร ก็อภัยให้ได้ไม่โกรธ

○ เหตุผลที่ทำให้บุคคลประเภทหลังนี้ไม่โกรธคนขับรถประจำทาง อำนวยความสะดวกให้จนสุดความสามารถเสมอ มีอยู่ว่า เพราะได้คิดไปถึงความเหน็ดเหนื่อยของคนที่ต้องมีมากมายแน่ แล้วก็ถือไปถึงบรรดาผู้โดยสารจำนวนมากที่เบียดเสียดกันอยู่แน่นรถประจำทางทุกคันเสมอ

ทุกคนได้รับความลำบากไม่น้อย รถยังติดนานเพียงไรก็ยังลำบากอยู่นานเพียงนั้นคนขับรถส่วนตัวที่ไม่ต้องเบียดเสียดกับใคร เวลาารถติดนานหน่อยยังรู้สึกเฉื่อยช้าน ไม่เป็นสุข คนนั่งรถประจำทางนั้นแม้จะ ไม่คิดก็มีความเฉื่อยช้าน ไม่เป็นสุข เพราะการต้องเบียดเสียดและห้อยโหนอยู่แล้ว เมื่อรถติดก็ต้องเฉื่อยช้านมากขึ้น

○ คนคนเดียวยอมรับความเฉื่อยช้านเพียงเล็กน้อย เพื่อความสบายขึ้นบ้างของคนจำนวนมาก ต้องเป็นสิ่งควรทำ ต้องเป็นการกระทำที่ดีแน่

○ การเสียสละประโยชน์ตนเพียงเล็กน้อยเพื่อประโยชน์ส่วนรวมที่ยิ่งใหญ่นั้น ผู้ใดทำได้ ผู้นั้นมีฐานะของจิตใจอยู่ในระดับสูง ผู้ใดยังทำไม่ได้ ผู้นั้นควรจะได้รับการจิตใจให้อภัยขึ้นเพื่อจะได้ทำได้ ที่จริงผู้บริหารจิตจนเป็นผู้มีจิตสวามิภักดิ์จริงๆ เป็นผู้ได้ประโยชน์จากการกระทำนั้นด้วยตนเอง ยิ่งกว่าผู้ใดจะได้