



วิธีฝึกตนไม่ให้โกรธง่าย

○ การรู้จักเหตุผลอุบายวิธีมาทำให้ความโกรธไม่เกิดขึ้นในจิตใจ ไม่ว่าจะโกรธคนชั่วรุดทั้งหลายในถนนหนทาง หรือโกรธใครด้วยเรื่องอะไรก็ตาม นับเป็นวิธีที่ถูกที่ชอบ ควรที่ผู้สนใจการบริหารจิตจะมีความเพียรฝึกฝนอบรมให้ สม่่าเสมอ

○ เหตุผลนั้น ยิ่งสนใจคิดค้นเพียงใด ก็จะปรากฏประจักษ์ใจยิ่งขึ้นเพียงนั้น จะเป็นผลให้ความโกรธลดน้อยลงมีแต่ การให้อภัยกันอย่างเต็มอกเต็มใจ และเห็นอกเห็นใจเพิ่มขึ้น ผลที่ได้รับกันอย่างกว้างขวางก็คือ ความสงบสุขปราศจาก ความร้อนของไฟโทสะแผดเผา

○ ผู้ให้อภัยง่ายก็คือผู้ไม่โกรธง่ายนั่นเอง ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาจะบริหารจิตไม่ให้โกรธง่าย จึงควรต้องฝึกตนให้เป็นผู้ มีเหตุผล เคารพเหตุผล นั่นคือให้คิดหาเหตุผลเพื่อให้เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้ที่ตนอยากจะโกรธ เมื่อเห็นอกเห็นใจ ด้วยเหตุผลแล้วจะได้ไม่โกรธ จะได้ให้อภัยให้ได้ในความผิดพลาดหรือบกพร่องของเขา

○ กล่าวอีกอย่างก็คือ ให้คิดหาเหตุผลเพื่อให้เกิดเมตตาในผู้ที่ตนอยากจะโกรธนั่นเอง การที่จะเกิดเมตตากันขึ้นเฉยๆ โดยไม่มีเหตุผล สำหรับบางคนที่มีพื้นจิตใจสูงด้วยเมตตานั่นเป็นไปได้ คือแม้ไม่มีเหตุผลก็มีเมตตาได้

แต่สำหรับคนทั่วไปถ้ามีเหตุผลเพียงพอ จะทำให้เกิดเมตตาได้ง่ายกว่าไม่มีเหตุผลเลย ดังนั้น เหตุผลจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ ควรปลูกให้มีการประจำจิตใจทุกคน เพราะเหตุผลหรือจะเรียกว่าปัญญาก็ได้ เป็นสิ่งจำเป็นต้องใช้ประกอบในการ บริหารจิตทุกเรื่อง ทุกเวลา ทั้งเรื่องโลก ทั้งเรื่องโกรธ ทั้งเรื่องหลง

○ พูดถึงวิธีดับความโกรธหรือโทสะต่อไป ทุกวันในตอนเช้าก่อนจะเริ่มธุรกิจประจำวัน ไม่ว่าในบ้านหรือนอกบ้านก็ตาม จะเป็นการควรอย่างยิ่ง ถ้าทุกคนจะกราบพระพุทธรูปที่มีอยู่ แล้วสวดมนต์บทที่สันนิษฐานว่าสักจบเดียว หรือ ๓ จบ ก็จะได้

คือ นโม คสส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธส ซึ่งแปลว่า ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น แล้วทำสติ สัมมูฏากับตนเองว่า จะพยายามรักษาใจไม่ให้โกรธในวันนั้นทั้งวัน

ให้เหตุผลกับตัวเองว่าเพราะความโกรธไม่ดีเลย ความโกรธทำให้ใจร้อน ความโกรธทำให้คิด ให้พูด ให้ทำความไม่ดีได้ต่างๆ ความโกรธทำให้เป็นที่เกลียดชัง ลองนึกถึงความไม่ดีของความโกรธดู นึกได้อะไรบ้างก็ยกขึ้นเป็นเหตุผลเพื่อทำสติ

สัมมูฏากับตนเองทุกเช้าว่าจะไม่โกรธในวันนั้นทั้งวัน การทำสติเช่นนี้ย่อมมีผลแน่นอน ย่อมทำให้ความโกรธที่เคยมีมากครั้งในวันหนึ่งๆ ลดน้อยลงได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสติที่จะระลึกขึ้นได้ ถึงที่สัมมูฏาไว้กับตนเองในเช้าวันนั้นเป็นสำคัญ

○ สติระลึกได้มากครั้งเพียงใด ก็จะระงับความโกรธไว้ให้มากครั้งเพียงนั้น เมื่อทำสติเช่นนี้ในตอนเช้า สติจักต้องเกิดบ้างแน่นอนเมื่อความโกรธจะเกิดขึ้น อาจจะเพียงเล็กน้อยครั้งสำหรับเมื่อเริ่มฝึกไม่ให้โกรธใหม่ๆ

แต่จะทวีจำนวนต่อไปเรื่อยๆ จนสามารถมีสติเกิดขึ้นทุกครั้งเมื่อโกรธ นั่นก็คือวันหนึ่งๆ จะไม่โกรธได้เลยหากตั้งใจทำให้วันวันจนสติมั่นคงเพียงพอเกิดได้ทันทั่วๆ ที่ สามารถยังยั้งความโกรธไว้ให้ทุกครั้ง

○ อย่างไรก็ตาม ต้องไม่ทิ้งเหตุผลดังกล่าวแล้ว ต้องฝึกใจให้เป็นเหตุผลประกอบกับความตั้งใจทำสติว่าจะไม่โกรธด้วยเสมอ เหตุผลหรือปัญญาเท่านั้นที่จะสามารถถอนรากถอนโคนความโกรธเสียได้

เช่นเดียวกับที่จะสามารถถอนรากถอนโคนกิเลสอื่นได้ด้วย ไม่มีอะไรนอกจากปัญญาหรือเหตุผลที่จะทำให้โลกะ โทสะ โมหะ ลดน้อยลงถึงหมดสิ้นไปได้จากจิตใจ

○ การทำสติตั้งใจมั่น เป็นส่วนประกอบที่จะช่วยให้เกิดเหตุผลหรือปัญญา มาถอนรากถอนโคนให้เด็ดขาด จึงควรจะต้องมีสติและปัญญาประกอบกันเสมอ จึงจะแก้ความโกรธได้สำเร็จ

ทุกคน ส่วนมากไม่ได้อยู่ตามลำพังผู้เดียว ส่วนมากต้องเกี่ยวข้องกับติดต่อสังคมกับคนหมู่มาก แต่ละคนมีรูปร่างหน้าตา ท่าทาง ตลอดจนอุปนิสัยใจคอและการพูดจาแตกต่างกันไป มีทั้งที่ดีและทั้งที่ไม่ดี มีทั้งเจริญตาและทั้งที่ไม่เจริญตา

มีทั้งที่ถูกใจและมีทั้งที่ไม่ถูกใจ เมื่อมีแตกต่างกันเช่นนี้ก็เป็นธรรมดาที่จะต้องมีการขวางหูขวางตากันบ้างเป็นอย่างน้อย อย่างมากถึงโกรธเกลียด ถึงขนาดไม่อยากจะเห็นหน้าคำดาหรือได้ฟังสุมเสียงกันก็มี ในเรื่องเช่นนี้ก็เช่นเดียวกันกับเรื่องทั้งหลาย ใช้สติและปัญญาแก้ได้

○ สมมุติว่ามีใครคนหนึ่งในที่ทำงาน ที่ไม่ว่าจะพูดจะทำหรือแม้จะอยู่เฉยๆ เราก็อยากจะโกรธไปหมด รู้สึกไม่ถูกหูถูกตาไปเสียทั้งนั้น ให้แก้ด้วยวิธีทำสติ สัมมูฏากับตนเองทุกวันว่าจะไม่โกรธเขา แล้วพิจารณาเหตุผลให้เห็นชัด เช่น ไม่ชอบเพราะหน้าตาเขาน่าเกลียด

ถ้าให้คิดถึงเหตุผลว่าเขาเกิดมาเช่นนั้นเอง กรรมของเขาไม่ดี น่าสงสาร คนอื่นๆ ก็คงจะเกลียดเขาที่หน้าตาน่าเกลียด เหมือนกัน เราจะไม่โกรธไปเกลียดเขาด้วยทำไม ไม่ได้เป็นความผิดของเขาเลย ไม่มีใครเลือกเกิดได้ ถ้าเลือกได้ก็คงไม่เลือกเกิดไม่ดี ต้องเลือกเกิดที่ดีที่สบายงามทั้งนั้น

เราไปโกรธไปเกลียดเขา แสดงความเป็นคนใจไม่ดีของเราเอง ขาดเมตตากรุณาโดยไม่จำเป็น หรือไม่ชอบเขาเพราะเหตุผลอื่น ถ้าให้คิดถึงเหตุผลความจริง เช่นว่าคนเราเกิดมาไม่เหมือนกัน จิตใจไม่เท่ากัน จิตใจเขาอยู่ในระดับไหน

การแสดงออกของเขาก็อยู่ในระดับนั้น จะไปโกรธไปเกลียดเขาไม่ถูก ที่ถูกต้องเมตตาสงสารเพราะเขาเป็นผู้ที่น่าเมตตาสงสารจริงๆ คิดเช่นนี้บ่อยๆ ค้นหาเหตุผลที่จะทำให้เกิดเมตตาสงสารให้เสมอๆ จะลดความโกรธลงได้ จนถึงไม่โกรธเลยได้

○ เพราะธรรมชาติความผิดพลาดบกพร่องของทุกคน ย่อมเกิดจากเหตุผลอย่างหนึ่งเสมอ เพียงแต่ว่าสามัญชนด้วยกัน ย่อมยากจะยอมรับเหตุผลนั้นๆ ว่าสมควร สามัญชนด้วยกันย่อมยากจะยอมรับเหตุผลนั้นๆ ว่าสมควร สามัญชนด้วยกันจึงยากที่จะให้อภัยในความผิดของใครๆ ได้เสมอไป จึงยังต้องมีความโกรธกันอยู่ทั้งนั้น

○ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ควรอย่างยิ่งที่จะพยายามทำความโกรธให้ลดน้อยลงมากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ เพราะจะเป็นความสุขของตนเอง มิได้เป็นความสุขของคนอื่น