



เมตตาระงับความโกรธ

○ วิธีที่จะแก้ไขให้มีโกรธน้อย ให้มีความโกรธยากจนถึงให้ไม่มีความโกรธเลย จำเป็นต้องสร้างเมตตาให้เกิดขึ้นในจิตใจให้มากพอจะยอมเข้าใจในเหตุผลของบุคคลอื่นที่ทำผิดพลาดหรือบกพร่อง

○ ขณะเดียวกันจำเป็นต้องฝึกใจให้มีเหตุผล ให้เห็นเหตุผลเป็นสิ่งที่สำคัญเป็นสิ่งที่ควรเคารพ เมื่อเหตุผลเป็นสิ่งที่สำคัญในจิตใจของผู้ใดแล้ว ผู้นั้นจักเป็นผู้ไม่ใช้อารมณ์

ถึงแม้จะโกรธดับลงได้ จะไม่แสดงอารมณ์โกรธอย่างผู้ไม่มีเหตุผล และถ้าหมั่นอบรมเหตุผลหรือปัญญา ประกอบด้วยเมตตาให้เกิดขึ้นเสมอในจิตใจ แม้เรื่องที่ผิดหุผิดตาผิดใจเกิดขึ้น เหตุผลอันประกอบด้วยเมตตาก็จะเกิดขึ้นก่อน อารมณ์จะเกิดไม่ทัน หรือเกิดทันบ้างตามวิสัยของผู้เป็นปุถุชนไม่สิ้นกิเลส ก็จะไม่มากและน้อยครั้งมาก

○ ทั้งผู้โกรธยาก โกรธน้อย และผู้โกรธง่าย โกรธมากควรอย่างยิ่งที่จะได้สนใจสังเกต ให้รู้ว่าจิตใจของตนมีความสุขทุกข์เย็นร้อนอย่างไร ทั้งในเวลาโกรธและในเวลาที่ไม่โกรธปรกตินั้น เมื่อโกรธก็มักจะไปเพ่งโทษผู้อื่น ว่าเป็นเหตุให้ความโกรธเกิดขึ้น

คือมักจะไปคิดว่าผู้อื่นนั้นผิดเช่นนั้น ทำเช่นนั้นที่กระทบกระเทือนถึงผู้โกรธ การเพ่งโทษผู้อื่นเช่นนี้ ไม่ใช่เป็นการทำจิตใจตนเองสบาย ตรงกันข้าม กลับเป็นการเพิ่มความไม่สบายให้ยิ่งขึ้น

ยิ่งเห็นโทษของผู้อื่นมากขึ้นเท่าใดใจตนเองก็จะยิ่งไม่สบายยิ่งขึ้นเพียงนั้น แต่ถ้าหยุดเพ่งโทษผู้อื่นเสีย เขาจะพูดจะทำอะไรก็ตาม ที่เป็นการกระทบกระเทือนถึงตนเองจริงหรือไม่ก็ตาม อย่าไปเพ่งดู

ให้ย้อนเข้ามาเพ่งดูใจตนเอง ว่ากำลังมีความสุขทุกอย่างอะไร มีอารมณ์อย่างไร ใจจะสบายขึ้นด้วยการเพ่งนั้น

○ กล่าวสั้นๆ คือการเพ่งดูผู้อื่นทำให้ตนเองไม่เป็นสุข แต่การเพ่งดูใจตนเองทำให้เป็นสุขได้ แม้กำลังโกรธมาก หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นว่ากำลังโกรธมาก ความโกรธก็จะลดลง เมื่อความโกรธน้อย หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นว่ากำลังโกรธน้อย ความโกรธก็จะหมดไป

จึงกล่าวได้ว่า ไม่ว่าจะกำลังมีอารมณ์ใดก็ตาม โลก หรือ โกรธ หรือ หลงก็ตาม หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นอารมณ์นั้นแล้ว อารมณ์นั้นจะหมดไป ได้ความสุขมาแทนที่ทำให้มีใจสบาย

○ ทุกคนอยากสบาย แต่ไม่ทำเหตุที่จะให้เกิดผลเป็นความสบาย ดังนั้นจึงยังหาผู้สบายได้น้อยเต็มที ยิ่งกว่านั้น ทั้งๆ ที่ทุกคนอยากสบาย แต่กลับไปทำเหตุที่จะให้ผลเป็นความไม่สบายกันเป็นส่วนมาก

ดังนั้นจึงได้รับผลเป็นความไม่สบายตามเหตุที่ทำ เพราะดังได้กล่าวแล้ว ทำเหตุใดต้องได้รับผลของเหตุนั้นเสมอไป เหตุดีให้ผลดี เหตุชั่วให้ผลชั่ว เหตุแห่งความสุขให้ผลเป็นความสุข เหตุแห่งความทุกข์ให้ผลเป็นความทุกข์ ต้องทำให้ตรงกับผล จึงจะได้ผลที่ปรารถนาต้องการ ควรมีสติระลึกถึงความจริงนี้ไว้ให้สม่ำเสมอ

○ ใจที่ไม่มีค่าคือใจที่ร้อนรนกระวนกระวาย ใจที่มีค่าคือใจที่สงบเยือกเย็น นำความจริงนี้เข้าจับ ทุกคนจะรู้ว่าใจของตนเป็นใจที่มีค่าหรือไม่มีค่า ความโกรธทำให้อร้อน ทุกคนทราบดี จึงน่าจะทราบต่อไปด้วยว่า ความโกรธเป็นสิ่งที่ทำให้ใจไม่มีค่าหรือทำให้ค่าของใจลดน้อยลง

ของที่มีค่ากับของที่ไม่มีค่า อย่างไหนเป็นของดี อย่างไหนเป็นของไม่ดี อย่างไหนควรปรารถนา อย่างไหนไม่ควรปรารถนา ก็เป็นที่ทราบกันดีอยู่อย่างชัดเจน

แต่เพราะขาดสติเท่านั้น จึงทำให้ไม่ค่อยได้รู้ตัว ไม่สงวนรักษาใจของตนให้เป็นสิ่งมีค่าพอสมควร ต้องพยายามทำสติให้มีอยู่เสมอ จึงจะรู้ตัว สามารถสงวนรักษาใจให้เป็นสิ่งมีค่าได้ คือสามารถยับยั้งความโลภ ความโกรธ ความหลง มิให้เกิดขึ้นจนเกินไปได้

○ สามัญชนยังต้องมีความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่สามัญชนที่มีสติ มีปัญญา มีเหตุผล ย่อมจะไม่ให้ความโลภ ความโกรธ ความหลง มีอำนาจชั่วร้ายเหนือจิตใจ ย่อมจะใช้สติใช้ปัญญา ใช้เหตุผล ทำใจให้เป็นใจที่มีค่า