



วิเคราะห์สาเหตุของความโกรธ

○ บัดนี้มาลองแยกความโกรธที่เกิดจากรูปไม่ถูกตา ซึ่งก็มีแยกออกไปมากมายหลายอย่างเหมือนกัน เคยได้ยินผู้บ่นว่าเห็นหน้าตาทำทางคนนั้นคนนี้แล้วขัดตา ดูไม่ได้กวนโทโสบางคนเล่าว่า เห็นผมทรงสมัยใหม่ของเด็กหนุ่มสมัยนี้แล้วทนไม่ไหว เกลียดเหลือเกิน กวนโทโสมากที่พากันไว้ผมทรงเช่นนั้น

บางคนบ่นตำหนิการแต่งกายของเด็กสาวสมัยใหม่ว่าไม่น่าดูเห็นแล้วเกิดโทสะ เป็นลูกหลานก็อยากตืออยากว่า บางคนดูภาพตามหนังสือพิมพ์แล้วส่ายหน้า ตำหนิว่าดูไม่ได้รังเกียจ ยังมีรูปไม่ถูกต้อีกหลายประการ

ซึ่งแต่ละท่านอาจจะนึกเพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง เช่นเดียวกับเสียงไม่ถูกหูเพราะเหตุผลเดียวกัน คือทุกคนที่เป็นปุณฺชนย่อมจะมีรูปไม่ถูกตาของตนอยู่ด้วยกันทั้งนั้นและไม่ตรงกันก็มีเป็นอันมาก

ดังตัวอย่าง บางคนโดยเฉพาะเด็กหนุ่มๆ สาวๆ เห็นผมทรงสมัยใหม่ของพวกเขาน่าดูที่สุด คนไหนสามารถจะไว้ผมทรงนั้นได้ ดูเหมือนจะภาคภูมิใจที่สุด คนไหนสามารถจะไว้ผมทรงนั้นได้ ดูเหมือนจะภาคภูมิใจที่สุด

ขณะที่ดังกล่าวแล้ว บางคนตัวเองไม่ได้ไว้ด้วยกับเขา ยังเกิดโทสะเพราะเกลียดมาก หรือบางคนเห็นเครื่องแต่งกายสมัยใหม่ของพวกเขาสวยงามน่าดูอย่างยิ่ง คนไหนไม่ได้แต่งแบบเช่นนั้น เห็นจะเป็นคนดูไม่ได้ ไม่สวยไม่งามเสียเลย

ขณะที่ดังกล่าวแล้วบางคนตัวเองไม่ได้แต่งด้วยกับเขา ยังทนดูจะไม่ได้ ว่าเกิดโทโสบางคนดูภาพตามหนังสือต่างๆ แล้วถึงกับต้องเก็บรวมไว้เพื่อดูแล้วดูอีก เพราะชอบมาก ขณะที่ดังกล่าวแล้ว บางคนตำหนิภาพเหล่านั้นรุนแรงว่าน่ารังเกียจไม่น่าให้ผ่านสายตา

○ พิจารณาตามตัวอย่างที่ยกมานี้ ก็จะเห็นเหมือนเมื่อพิจารณาตัวอย่างเสียงไม่ถูกหูหรือถูกหูที่กล่าวไว้แล้ว ก็จะเห็นว่าสาเหตุเดียวกันแต่ก่อให้เกิดผลไม่เหมือนกัน คนหนึ่งชอบ คนหนึ่งไม่ชอบ

สาเหตุที่แท้จริงอยู่ที่การปรุงของใจ มิได้อยู่ที่อะไรอื่น จะโลกก็เพราะใจปรุงให้โลก จะโกรธก็เพราะใจปรุงให้โกรธ จะหลงก็เพราะใจปรุงให้หลง หรือจะสุขก็เพราะใจปรุงให้สุข จะทุกข์ก็เพราะใจปรุงให้ทุกข์

ดังนั้นสิ่งที่ควรระมัดระวังที่สุด คือการปรุงของตนเองนี่แหละ มิใช่การกระทำของคนอื่น คนอื่นจะทำอะไรอย่างไร ถ้าเราระวังการปรุงของใจเราเองให้ ถูกต้องแล้ว ความทุกข์ของเราจะไม่เกิด เพราะการกระทำของเขาเลย

○ การระมัดระวังการคิดปรุงของใจก็คือ การหลีกใช้ความคิดไปในทางที่ถูก ที่จะไม่เป็นโทษ ไม่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ของตนเอง

○ แต่ปรกติการคิดปรุงนั้น เป็นไปอย่างรวดเร็วจนยากที่เจ้าตัวจะทันรู้ว่าได้มีการปรุงขึ้นแล้ว มักจะไปรู้เอาทีต่อเมื่อผลปรากฏขึ้นแล้ว เป็นความโลภ หรือความโกรธ หรือความหลงเสียแล้ว

○ วิธีฝึกเพื่อให้รู้ทันความปรุงคิดนั้น ต้องทำเมื่ออารมณ์ที่เกิดจากความปรุงคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งดับลงแล้ว เป็นต้นว่าเลิกโกรธเมื่อได้ยั้งเสียดเสียดหนึ่งแล้ว ให้ยั้งจับเรื่องนั้นมาพิจารณาอีกว่า ก่อนจะเกิดความโกรธนั้นได้เริ่มต้นขึ้นอย่างไร

อาจจะเริ่มต้นด้วยเปิดวิทยุ ได้ยินผู้บรรยายคนหนึ่งกำลังบรรยายเรื่องอะไรเรื่องหนึ่งอยู่ เป็นเรื่องที่น่าสนใจมาก อยากจะฟัง แต่พอฟังเข้ารู้สึกว่าคุณบรรยายใช้สຸ້มเสียดไม่น่าฟังเลยใจปรุงไปเสียดว่า เสียดอย่างนี้คนพูดควรให้ไว้เสียดสา

มากไป ไม่เหมาะกับเรื่องอันมีสาระที่กำลังพูดอยู่ คำนั้นควรจะพูดให้ชัดก็ไม่พูดให้ชัด คำนี้นี้ไม่ควรจะใช้ก็ไปนำมาใช้ ใจปรุงออกไปทุกทีในทำนองดังกล่าว ทำให้ความไม่ชอบเกิดแรงขึ้นทุกที จนถึงกลายเป็นความโกรธ

กระทั่งฟังต่อไปอีกไม่ได้ ต้องปิดวิทยุและโกรธอยู่คนเดียว หรือบ่นให้ใครๆ ที่มารับฟังอยู่ ให้รู้ความโกรธของตนด้วย โดยที่แน่นอนเหลือเกินผู้บรรยายมิได้รู้เรื่องรู้ราวด้วยเลย ใครจะโกรธใครจะไม่โกรธเมื่อได้ฟังคำบรรยาย ผู้บรรยายไม่รู้ด้วย ไม่ทุกข์ด้วย ผู้โกรธเท่านั้นที่ทุกข์

○ เมื่อพิจารณามาถึงตรงนี้ คือผู้โกรธเท่านั้นที่เป็นทุกข์ ควรพิจารณาจนเห็นจริงว่า ผู้โกรธเท่านั้นที่เป็นทุกข์จริงๆ ซึ่งจะต้องเห็น แม้จะเห็นเพียงครู่ยามแล้วลืมก็จะต้องเห็น เพราะตนเองเป็นทุกข์อยู่เพราะความโกรธจริงๆ

○ เมื่อเห็นแล้วว่าผู้โกรธเท่านั้นที่เป็นทุกข์ ให้พิจารณาย้อนไปอีกว่าความโกรธเกิดเพราะความปรุงเช่นใด ก็จะเห็นว่าตนได้คิดปรุงไปเช่นใด เมื่อจะแก้ไขไม่ให้เกิดความโกรธ ก็จะต้องไม่ปรุงคิดเช่นนั้น จะต้องเปลี่ยนวิธีปรุงคิดเสียใหม่ เช่นไม่ไปปรุงคิดเกี่ยวกับการใช้สຸ້มเสียด หรือการใช้ถ้อยคำสำนวนของผู้บรรยายเลย

เพราะเมื่อปรุงคิดเช่นนั้นแล้วทำให้เกิดโกรธ ให้ปรุงไปอย่างอื่นเสียที่จะทำให้ไม่โกรธ หรือให้ความโกรธที่กำลังจะเริ่มขึ้นหายไ

ให้เสียงยังไม่น่าฟังนัก

เช่นนี้ก็ทำให้ความโกรธไม่เกิดขึ้นได้หรือถ้ารู้ว่าถ้าได้ฟังจะต้องคิดปรุงและจะต้องโกรธ ผู้ต้องการบริหารจัดการให้ไม่โกรธง่ายไม่โกรธจัด ก็ควรจะตัดปัญหาด้วยการไม่เปิดฟังเสียเลย เป็นการตัดความโกรธไม่ให้เกิดขึ้นอีกวิธีหนึ่ง บางทีก็จำเป็นต้องนำมาใช้เพื่อรักษาจิตใจตนเองไว้มิให้ได้รับทุกข์อันเกิดจากความโกรธ

O แต่วิธีไม่รับฟังเสียงเสียเลยเช่นนี้ไม่ถูกนัก วิธีที่ถูกคือต้องยอมรู้ ต้องยอมฟัง แต่ขณะเดียวกันต้องระมัดระวังการคิดปรุงให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องเสมอ ทำเช่นนี้จึงจะเป็นการบริหารอย่างได้ผล มิใช่เป็นการกระทำตามแบบคนหูหนวกตาบอด ไม่ได้ยินไม่ได้เห็นอะไรเลยทุกเวลา