



คำขวัญที่ความคิด

○ ความโกรธเกิดจากเหตุต่างๆ กัน เป็นต้นว่าเกิดจากความไม่ถูกหู ไม่ถูกตา ไม่ถูกใจ ความไม่ถูกทั้งสามประการนี้ ยังแยกออกไปอีกมากมายหลายอย่าง โอกาสที่ความโกรธจะเกิดขึ้นจึงมีมากมาย ลองแยกความโกรธที่เกิดจากเสียงไม่ถูกหูเป็นประการแรก

○ เคยได้ยินผู้บ่นว่า ได้ยินเสียงคนนั้นพูดคนนี้พูดที่ไรใจหงุดหงิดทุกที เสียงไม่ถูกหูเลย ทั้งๆ ที่ก็ได้โกรธเคืองด้วยเรื่องอะไร มันไม่ชอบฟังจริงๆ เมื่อได้ฟังก็หงุดหงิด ถึงกลายเป็นความโกรธก็มี

บางคนเล่าว่าได้ยินเสียงคนบิบบเตรรดแล้วเกิดโกรธทุกที กำลังอารมณ์ดีอยู่ก็อารมณ์เสียเพราะเสียงเตรรดนั่นเอง บางคนได้ยินเสียงเด็กร้องไม่ได้ หัวเสียมาก บางคนได้ยินเพื่อนบ้านเปิดวิทยุดังๆ แล้วอยากจะเอาอะไรขวางเพราะความโกรธ

บางคนได้ยินคนพูดอ่อนหวานมากไปที่หงุดหงิด รำคาญ หมันได้ และโกรธ บางคนได้ยินเด็กสมัยใหม่พูดกันด้วยภาษาศัพท์สแลงสมัยใหม่ไม่เรียบร้อย ก็รำคาญและโกรธ ยังมีเสียง ไม่ถูกหูอีกหลายประการ

ซึ่งแต่ละท่านอาจจะนึกเพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง เพราะทุกคนที่เป็นปุถุชน ย่อมจะมีเสียงที่ไม่ถูกหูของตนอยู่ด้วยกันทั้งนั้น และไม่ตรงกันก็มี เช่น เสียงที่ถูกหูคนหนึ่งกลับเป็นเสียงที่ไม่ถูกหูอีกคนหนึ่ง

ดังตัวอย่าง บางคนได้ยินเสียงเด็กร้องแล้วสนุกถึงกับอดสาหัวให้เด็กที่ไม่ร้อง ร้องจนได้ ขณะที่บางคนได้ยินแล้วหัว

เสียงโกรธ บางคนเปิดวิทยุดังลั่นแล้วสบายใจ บางคนได้ยินเสียงวิทยุนั่นลั่นๆ แล้วเกิดโทสะ บางคนได้ยินเสียงเด็กสมัยใหม่พูดกันแล้วสนุกขบขัน ขณะที่บางคนรำคาญหูโกรธ

○ พิจารณาตามตัวอย่างที่ยกมานี้ จะเห็นว่าสาเหตุเดียวกันแต่ก่อให้เกิดผลไม่เหมือนกัน คนหนึ่งชอบ คนหนึ่งไม่ชอบ จึงน่าจะพิจารณาให้ลึกลงไปว่า ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

○ ทำไมเสียงเดียวกัน จึงถูกหูคนหนึ่งและไม่ถูกหูอีกคนหนึ่ง ถ้าพิจารณาให้ดีจะเห็นว่า เป็นเพราะใจของคนทั้งสองไม่เหมือนกัน จึงทำให้เสียงเดียวกัน มีความหมายตรงกันข้ามไปได้ตามอำนาจของใจ

ถ้าพิจารณาต่อไปอีกก็น่าจะเห็นว่าตามลำพังเสียงใดก็ตาม ย่อมไม่เป็นเหตุแห่งความชอบหรือไม่ชอบของผู้ใด ความชอบหรือไม่ชอบ ถูกหูหรือไม่ถูกหู เกิดจากใจที่มีการปรุงคิด ใจปรุงคิดว่าดีใจก็ปร่งว่าน่าชอบและก็ชอบ

ใจปรุงคิดว่าไม่ดี ใจก็ปร่งว่าไม่น่าชอบและก็ไม่ชอบ ความชอบหรือไม่ชอบก็ใจปรุงคิดนี้แหละ ที่เป็นเหตุอันแท้จริงของความโกรธหรือไม่โกรธ

○ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ความปร่งใจเป็นสิ่งสำคัญ ทำความรู้จักความเข้าใจในเรื่องความปร่งของใจเสียก่อน ให้เห็นแน่ชัดเสียก่อนว่า ความโกรธหรือไม่โกรธ ไม่ได้เกิดจากเสียงภายนอกที่มากระทบประสาทหู

แต่ความโกรธหรือไม่โกรธ ชอบหรือไม่ชอบ เกิดจากความปรุงคิดแท้ๆ ความปรุงคิดของใจเรานี้แหละ ที่ทำให้เกิดความชอบหรือไม่ชอบ ความโกรธหรือไม่โกรธ เมื่อความชอบหรือไม่ชอบ โกรธหรือไม่โกรธเกิดได้เพราะความปรุงคิด

จึงมีได้เพราะบุคคลภายนอกแต่เกิดจากตัวเองเท่านั้น ตัวเองนี่แหละเป็นเหตุให้ชอบหรือไม่ชอบ โกรธหรือไม่โกรธ เวลาเกิดความไม่ชอบหรือความชอบโกรธจึงควรมีสติรู้ว่าตนเองเป็นผู้ทำให้เกิด ไม่มีผู้อื่นมาทำ

เมื่อใจไม่ส่งออกไปโทษผู้อื่นว่าเป็นเหตุ ใจรับความจริงว่าตนเองเป็นเหตุ ความโกรธก็จะลดน้อยถึงหยุดลงได้ สำคัญต้องมีสติรู้ว่าความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดขึ้นเพราะความปร่งในจิตใจของเราเอง มิได้เกิดขึ้นเพราะบุคคลหรือวัตถุภายนอก

○ นี่พูดถึงเมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้ว ให้ดับด้วยการมีสติรู้ความจริงว่าตนเองเป็นผู้ทำ แต่ถ้าพูดถึงการป้องกันมิให้ความโกรธเกิด จะต้องฝึกให้สติเกิดเร็วขึ้นอีก และดังกล่าวก่อนในตอนต้นๆ จะต้องฝึกให้เกิดเหตุผลและปัญญารวมทั้งเมตตากรุณาด้วย การฝึกในเรื่องเหล่านี้จำเป็นต้องทำเมื่อความโกรธยังไม่เกิดขึ้นในจิตใจ หรือเมื่อเกิดแล้วแต่ดับแล้ว

○ เมตตากรุณาเป็นความรู้สึกตรงกันข้ามกับความโกรธ ผู้ที่มีเมตตากรุณาในผู้ใดอยู่ ความโกรธในผู้นั้นจะเกิดไม่ได้ เพราะเมตตาหมายถึงความปรารถนาให้เป็นสุข กรุณาปรารถนาจะช่วยให้พ้นทุกข์ เมื่อมีความรู้สึกดังกล่าวอยู่ในใจ ความโกรธย่อมเกิดไม่ได้เป็นธรรมดา การเจริญเมตตาจึงเป็นการแก้ความโกรธที่ได้ผล

○ ผู้เจริญเมตตาอยู่เสมอ เป็นผู้ไม่โกรธง่าย ทั้งยังมีจิตใจเยือกเย็นเป็นสุข ด้วยอำนาจของเมตตาอีกด้วย ผู้ใดรู้สึก

จิตใจเราร้อนนัก เมื่อเจริญเมตตาจะได้รู้สึกว่ามีคุณแก่ตนเองเพียงไร

O แม้เมื่อเจริญเมตตาจะปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข แต่ผู้จะได้รับผลแห่งความสุขก่อนใครทั้งหมด คือตัวผู้เจริญเมตตาเองเช่นเดียวกับการคิดดีพูดดีทำดีทุกอย่าง ผู้ที่ได้รับผลของความดีก่อนใครทั้งหมดคือตัวผู้ทำเอง และได้รับผลของความดีมากกว่าใครทั้งหมดก็คือตัวผู้ทำเอง จึงควรคิดดูว่าจะคิดดีพูดดีทำดีกันเพียงใดหรือไม่