

บทที่ ๓

วิธีการระงับความโกรธของพระเถระในสายมหายาน

การศึกษาเรื่องวิธีระงับความโกรธของพระเถระในสายเถรวาทผู้วิจัยได้ศึกษาจาก
พระไตรปิฎก และเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

๓.๑ วิธีการระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน

๓.๑.๑ ความหมายของความโกรธ

๓.๑.๒ ลักษณะของความโกรธ

๓.๑.๓ โทษของความโกรธ

๓.๑.๔ วิธีระงับความโกรธ

๓.๑.๕ สรุป

๓.๒ วิธีการระงับความโกรธตามทัศนะของ องค์ดาไลลามะ

๓.๒.๑ ความหมายของความโกรธ

๓.๒.๒ ลักษณะของความโกรธ

๓.๒.๓ โทษของความโกรธ

๓.๒.๔ วิธีระงับความโกรธ

๓.๒.๕ สรุป

๓.๓ วิธีการระงับความโกรธตามทัศนะของ ท่านติช นัท ฮันห์

๓.๓.๑ ความหมายของความโกรธ

๓.๓.๒ ลักษณะของความโกรธ

๓.๓.๓ โทษของความโกรธ

๓.๓.๔ วิธีระงับความโกรธ

๓.๓.๕ สรุป

๓.๑ วิธีการระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน

องค์ดาไลลามะ อธิบายวิธีระงับความโกรธตามแนวทางของท่านศานติเทวะซึ่งมีชีวิตอยู่ในศตวรรษที่ ๘ โอรสของกษัตริย์กัลปยามรมัน ใช้ชื่อว่า “ศานติวรมัน” เป็นพระและอาจารย์ผู้แต่งคัมภีร์ โพธิสัตว์จรรยาวัตร หรือ แนวทางการดำเนินชีวิตของพระโพธิสัตว์ ซึ่งได้กลายเป็นหนึ่งในคัมภีร์อันทรงคุณค่าที่สุดของพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน มีอายุเก่าแก่มากกว่า ๑,๒๐๐ ปี แต่ยังไม่เคยมีใครแปลออกมาเป็นภาษาไทย มีพลังเข้าถึงถึงมนุษย์ทุกยุคทุกสมัยมาจนทุกวันนี้ เรื่องความโกรธ พบว่ามีอยู่ในส่วนต่าง ๆ ของพระสูตรมหายาน ผู้วิจัยได้รวบรวมหลักธรรมคำสอนในพระสูตรมหายานผ่านหนังสือของพระเถระทั้งสองท่านที่ยกเอาพระสูตรเก่าแก่และสำคัญๆ ในประเทศของท่านมาใส่ในหนังสือที่เป็นงานเขียนของท่านทั้งสอง ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาพระสูตรมหายานผ่านงานเขียนของพระเถระในสายมหายาน คือองค์ดาไลลามะ และท่าน ดิซ นัท ฮันท์ มารวมไว้ในงานวิจัยดังต่อไปนี้

๓.๑.๑ ความหมายของความโกรธ (ในพระสูตรมหายาน)

จากการศึกษาความหมายของความโกรธ พบว่า

ผู้มีโทสะเป็นทุกข์^๑, ผู้มีโทสะไร้ความสุข, ตัวฉันเองถูกเผาผลาญด้วยไฟโทสะ, โทสะทำให้นฉันดูน่าเกลียด, ไม่มีความชั่วใดร้ายดุจโทสะ^๒, ความเกลียดเพิ่มและทำลายข้า^๓

จากข้อมูลเบื้องต้น พบว่า ความโกรธคือ ความชั่วร้าย ทำให้นฉันดูน่าเกลียด ทำให้ไม่มีความสุข เหมือนถูกเผาด้วยไฟ

๓.๑.๒ ลักษณะของความโกรธ (ในพระสูตรมหายาน)

๓.๑.๒.๑ ลักษณะของความโกรธทางกาย

จากการศึกษาความหมายลักษณะของความโกรธทางกาย พบว่า

โศลกบทที่ ๗ กล่าวว่า เห็นตัวฉันเองถูกเผาผลาญด้วยไฟโทสะ, รู้สึกเมตตามต่อตัวฉันเองที่ถูกเผาผลาญด้วยโทสะ

โศลกบทที่ ๘ กล่าวว่า โทสะทำให้นฉันดูน่าเกลียด,เห็นตัวเองเป็นสาเหตุหลักของความน่าเกลียดของฉัน, ฉันเป็นผู้ก่อความน่าเกลียดของฉัน

^๑ ดิซ นัท ฮันท์, วิถีแห่งบัวบาน : บทภาวนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง, แปลโดย สุภาพร พงศ์พฤษ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๑.

^๒ ทะไลลามะ บรรยาย, เยียวยาความโกรธเกลียด, แปลโดย อนิตรา พวงสุวรรณ-โมเชอร์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ อีเทอร์นัล อิงค์, ๒๕๕๕), หน้า ๔๐.

^๓ เตนชิน กยัสโซ ทะไลลามะองค์ที่สิบสี่, สู่ชีวิตอันกรุณา, แปลโดย ทาคินี, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ส่องสยาม จำกัด ดำเนินการผลิต, ๒๕๔๗), หน้า ๖๙.

โคลกบทที่ ๙ กล่าวว่า เห็นว่าเมื่อฉันมีโทษะ ฉันก็คือเรือนที่ไหม้ไฟ^๔

“(๕๔) หากเรายึดมั่นอย่างมกมาย ในความเนาเปื้อนผู้พั่งของกายนี้ ซึ่งไม่อาจทานทนต่อการจับต้องได้ เราควรจะโกรธใครเมื่อมันถูกทำร้าย” ในบทที่ ๕๔ ท่านसानติเทวะบอกว่า ตราบใดที่เรายังมีขึ้นซึ่งที่ประกอบด้วยกายกับจิต ซึ่งเป็นผลจากกรรมและความหลงอยู่^๕นี้ เราย่อมประสบกับความทุกข์ ความเจ็บปวด และความไม่พึงพอใจ^๕

“(๖๗) หากใครสักคนทำผิดเพราะความไม่รู้ ส่วนอีกคนก็โกรธ (คนๆ นั้น) เพราะความไม่รู้ ใครคือคนผิด แล้วใครไม่ผิด”

ตรงนี้ท่านแสดงให้เห็นว่า ทั้งสองฝ่ายมีส่วนพอกัน หากมีคนมาทำร้ายเราหรือเพื่อนเรา แล้วคน ๆ นั้นทำไป เพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ถ้าเราไปอารมณ์เสียและโกรธใส่ เราก็สร้างความโกรธขึ้นมาจากความไม่รู้ด้วยพฤติกรรมทั้งสองอย่างจึงมีส่วนพอกัน และหากเป็นเช่นนั้นจริง ใครกันล่ะที่ผิด แล้วใครเป็นฝ่ายถูก ทั้งคนที่ก่อให้เกิดทุกข์และคนที่โกรธ ก็ไม่ได้ต่างกันตรงไหนเลย^๖

“(๘๗) แม้ว่าศัตรูของคุณจะถูกทำให้ไม่มีความสุข มีสิ่งใดที่ทำให้คุณรู้สึกสนุกงั้นหรือ แค่คุณอยาก (ให้เขาเจ็บปวด) หาได้ทำให้เขาทุกข์ร้อนไม่”

“(๘๘) และแม้เขาจะเป็นทุกข์ดังที่คุณปรารถนา มีสิ่งใดที่ทำให้คุณรู้สึกสนุกงั้นหรือ หากคุณบอกว่า “ก็ฉันจะรู้สึกสะใจ” จะมีสิ่งใดที่ต่ำช้าไปกว่านั้นได้อีก”

“(๘๙) ขอเปิดที่ขาวประมุงใจหยาบเหวี่ยงออกไป แหลวมคมเหลื่อทอน หากต้องถูกเบ็ดนั้นเกี่ยวเอาแน่เหลื่อเกินว่าเราต้องถูกจับตัม ในกระทะทองแดงของเหล่ายมบาล”

ในบทแรก ท่านसानติเทวะถามว่า แม้ศัตรูจะเป็นทุกข์เพราะการกระทำของเรา มีอะไรหรือให้น่าสุขสมใจ เพียงแค่ต้องการทำร้ายผู้อื่น หรือประสงค์ร้ายต่อศัตรู ไม่ว่ากรณีใด ก็ไม่ได้ทำให้ศัตรูคนนั้นทุกข์ร้อน หรือบาดเจ็บ ถึงแม้ว่าความเดือดร้อนหรือความล้มเหลวทั้งหลายที่เราอยากให้เกิดนั้น จะเกิดขึ้นจริง ๆ แล้วมีอะไรหรือที่น่ายินดี ถ้าจะบอกว่า “ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง เราจะรู้สึกสะใจมาก” ท่านसानติเทวะก็บอกว่า “จะมีอะไรที่ชั่วร้ายไปกว่านี้อีกไหม” ท่านสรุปว่า ความโกรธหรือความเกลียดนี้เปรียบได้กับตะขอเบ็ดของชาวประมง เราจึงต้องระมัดระวัง และต้องแน่ใจว่าจะไม่ถูกตะขอเบ็ดแห่งความเกลียดนี้เกี่ยวเอา^๗

จากข้อมูลเบื้องต้น พบว่า ความหมายลักษณะของความโกรธทางกาย คือ เมื่อโกรธจะเหมือนถูกไฟเผาทั้งเป็น ความโกรธหรือความเกลียดนี้เปรียบได้กับตะขอเบ็ดของชาวประมง เราจึงต้องระมัดระวัง และต้องแน่ใจว่าจะไม่ถูกตะขอเบ็ดแห่งความเกลียดนี้เกี่ยวเอา

^๔ ดิช นัท ฮันท์, วิธีแห่งบัวบาน : บทภาวนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง, หน้า ๑๐๑.

^๕ ทะโลลามะ บรรยาย, เยียวยาความโกรธเกลียด, หน้า ๘๒-๘๓.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๖-๙๗.

^๗ อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๓.

๓.๑.๒.๒ ลักษณะของความโกรธทางวาจา

จากการศึกษาความหมายลักษณะของความโกรธทางวาจา พบว่า

“(๗๙) เมื่อผู้คนบรรยายสรรพคุณของเรา เราอยากให้ผู้อื่นเป็นสุขด้วย แต่เมื่อเขาบรรยายสรรพคุณของผู้อื่น เราเองกลับไม่เป็นสุข”

“(๘๐) เมื่อได้บำเพ็ญโพธิจิต ด้วยการแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์มีความสุข เหตุใดเราจึงโกรธ หากเขาเหล่านั้นจะพบความสุขเสียเอง”

ท่านสานติทเวอธิบายความไม่เสมอต้นเสมอปลายในเรื่องนี้โดยสังเกตว่า เมื่อคำชมมุ่งมาที่ตัวเอง หรือเมื่อมีคนมายกย่องเรา ไม่เพียงแต่เราเท่านั้นที่เป็นสุข แต่ยังคาดหวังให้คนอื่นเป็นสุขเมื่อได้ยินคำชมนั้นด้วย แต่เรากลับไม่ได้มีทัศนคติเช่นนี้ต่อผู้อื่น เพราะเมื่อผู้คนกล่าวยกย่องคนอื่น ไม่เพียงแต่เราจะไม่ยินดีในความสุขของคนอื่น แม้ความสงบสุขในใจเรายังถูกทำลายไปด้วย จึงดูเหมือนว่า จะมีความขัดแย้งกันในระหว่างคำชมที่มีให้ตนเองกับที่มีให้คนอื่น^๙

ในการที่จะจัดลำดับความผาสุกของผู้อื่น สิ่งแรกที่จะต้องตระหนักคือสิ่งใดที่ทำให้เราติดอยู่ในทัศนคติการเห็นตนเองเป็นศูนย์กลาง ท่านสานติทเวอธิบายในบทที่สี่ หัวข้อ “ความสำนึก”ว่า ความหลงหลอกในจิตใจเรา เช่น ความเกลียด ความโกรธ การติดยึด และความริษยา คือ ศัตรูที่แท้ของเรา ตามคำบรรยายในร้อยกรองลงบทด้านล่าง ศัตรูเหล่านี้ไม่ได้มีร่างกายที่มีขาและแขนและไม่ได้ถืออาวุธไว้ในมือ แต่ทว่าสถิตอยู่ในจิตใจของเราและทำให้เราเจ็บปวดจากภายใน มักควบคุมเราจากภายในและผูกเราติดไว้ตั้งเป็นทาส และเราไม่เคยเผชิญหน้าหรือท้าทาย เพราะเราไม่เคยท้าทายศัตรูนี้จึงสถิตอยู่อย่างคุกคามภายในจิตใจของเรา และทำร้ายทำลายเราอยู่เรื่อยไปตามอำเภอใจ

“ศัตรูเช่นความเกลียดและความปรารถนา ไร้ซึ่งขาและไร้แขน อีกซ้ายังขลาดเขลาไร้ปัญญา ทำให้ข้าตกเป็นทาสได้ฉับใด”

“สถิตอยู่ในใจข้ามาช้านาน ทั้งระรานทำร้ายข้าตามใจตน ซ้ำยังทนมิตอบโต้ด้วยโกรธา ทั้งที่เป็นเวลาน่าละอายไม่เหมาะสมที่จะทน” (บทที่ ๔ หน้า ๒๘-๒๙)^๙

“(๘๕) เหตุใดเราจึงโยนบุญกุศลของเราทิ้งไปด้วยการบันดาลโทษะ อีกทั้งละทิ้งศรัทธา (ที่ผู้อื่นมีต่อตัวเรา) กับคุณความดีของเรา บอกชื่อว่าเหตุใดเราไม่โกรธ (ตัวเอง) ที่ไม่มีเหตุให้ได้ลาภ”

“(๘๖) อย่าว่าแต่จะไม่รู้สึกลำบากผิด ในบาปกรรมที่เจ้าได้กระทำลงไปเลย (โอ้ จิต) ไยเจ้าจึงอยากชิงดีกับผู้อื่น ผู้ประกอบกุศลกรรม”

^๙ อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๙-๑๑๐.

^๙ เตนชิน กยัสโส ทะไลลามะองค์ที่สิบสี่, *สู่ชีวิตอันกรุณา*, หน้า ๖๑.

ที่จริงสิ่งที่เราปรารถนาอย่างแท้จริงคือ ทรัพย์สินสมบัติหรือความสำเร็จ จึงไม่สมควรเลยที่จะไปอิงฉ้อในความสำเร็จหรือสมบัติของคนอื่น เพราะความริษยาจะทำลายรากเหง้า หรือความทรงจำที่ดีงามของเรา ซึ่งในอนาคตอาจนำไปสู่ความสำเร็จทางวัตถุ ฉะนั้นถ้าเราอยากประสบความสำเร็จทางวัตถุจริง เราก็น่าจะโกรธตัวเองมากกว่าจะไปอิงฉ้อในความมั่งมีของคนอื่น ท่านศานติเทวะยังกล่าวอีกว่า เมื่อเห็นศัตรูประสบความสำเร็จ มั่งมีทรัพย์สินเงินทอง หรือเมื่อได้ยินคนอื่นกล่าวยกย่องเขา แทนที่จะไปรู้สึกอิจฉา โกรธ หรือขมขื่น อันที่จริงแล้ว ถ้าเราพลอยยินดีไปกับความสำเร็จของเขา ถ้าเรารู้สึกเป็นสุข ปลื้มปิติ ก็มีความเป็นไปได้ที่เราจะมีส่วนร่วมในความสำเร็จนั้น เหตุการณ์นั้นอาจเกิดขึ้นได้ แต่ท่านกล่าวว่า การที่เราไม่พอใจ หรืออิจฉาความสำเร็จของคนอื่น ไม่เพียงแต่ทำให้เราขาดความสำนึกผิดในกรรมชั่วในอดีตเท่านั้น แต่ยังอาจทำให้เราอยากชิงดีชิงเด่นชนิดเอาเป็นเอาตายกับผลบุญที่คนอื่นกระทำ^{๑๐}

จากข้อมูลเบื้องต้น พบว่า ความหมายลักษณะของความโกรธวาทา คือการที่เราไม่พอใจแล้วแสดงออกมาทางคำพูดส่อเสียด ถูกผู้อื่นเพราะอิจฉาความสำเร็จของคนอื่น ไม่เพียงแต่ทำให้เราขาดความสำนึกผิดในกรรมชั่วในอดีตเท่านั้น แต่ยังอาจทำให้เราอยากชิงดีชิงเด่นชนิดเอาเป็นเอาตายกับผลบุญที่คนอื่นกระทำ

๓.๑.๒.๓ ลักษณะของความโกรธทางใจ

จากการศึกษาความหมายลักษณะของความโกรธทางใจ พบว่า

(๔) เจ้านายผู้มีจิตโกรธเกลียด เสี่ยงต่อการถูกสังหาร กระทั่งจากผู้ที่มีโภคทรัพย์และความสุขของเขา ขึ้นอยู่กับเมตตาของเจ้านาย

(๕) ด้วยความโกรธ มิตรสหายและเครือญาติต่างท้อใจ แม้จะถูกตักเตือนด้วยความอารีของเรา พวกเขาก็หาว่าใจเราไม่ กล่าวสั้น ๆ เรามีผู้ใดอยู่เป็นสุขด้วยความโกรธไม่

(๖) เช่นนั้นศัตรู เจ้าความโกรธ สร้างทุกข์เช่นนี้ให้ แต่หากผู้ใดเอาชนะได้ด้วยคามเพียร ย่อมประสบสุขทั้งในเบื้องนี้และเบื้องหน้า^{๑๑}

“(๗) เมื่อค้นพบเชื้อแห่งความทุกข์ใจ ในการหักห้ามสิ่งที่เราปรารถนา และในการทำสิ่งที่เราไม่ต้องการ โทสะทบทวี จากนั้นก็ทำลายเรา” โสลกบทนี้กล่าวว่า ปัจจัยที่ไหม้กระพือความโกรธเกลียดตามคำแปลนี้คือ ความทุกข์ใจ แต่อาจมาคิดว่า คำว่า “ความไม่พอใจ” น่าจะเป็นคำแปลที่ดีกว่า ความรู้สึกไม่ชอบใจ ไม่พอใจที่คอยรบกวนจิตใจ หรือสิ่งที่ไม่ต้อง เป็นเชื้อเพลิงที่จุดความโกรธเกลียดขึ้นมา สิ่งที่เราควรทำคือ พยายามมองว่า จะป้องกันไม่ให้เชื้อเพลิงคือ ความรู้สึกไม่พอใจนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร โดยทั่วไป ความไม่พอใจผุดขึ้นในใจ เวลาที่เราารู้สึกว่าตัวเอง หรือคนที่เรารัก หรือเพื่อนสนิทได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม หรือถูกข่มขู่ เวลาคนอื่นไม่ยุติธรรมกับเรา หรือกับเพื่อน

^{๑๐} ทะไลลามะ บรรยาย, *เยียวยาความโกรธเกลียด*, หน้า ๑๑๒.

^{๑๑} หน้าเดียวกัน, หน้า ๔๗.

สนิทชั่วเดี๋ยวนั้นเองที่ความรู้สึกไม่พอใจหรือทุกข์ใจเกิดขึ้น หรือเวลาที่มีคนมาขัดขวางไม่ให้เราทำอะไรสำเร็จ เราจะรู้สึกที่ถูกเหยียบย่ำ แล้วก็โกรธ ฉะนั้น ตรงนี้ จึงต้องใช้วิธีที่เข้าไปถึงรากเหง้า ต้องตระหนักถึงคุณค่าของกระแสแห่งเหตุปัจจัย ซึ่งถึงที่สุดจะนำไปสู่การปะทุทางอารมณ์ เช่น ความโกรธเกลียด เหตุผลก็เพื่อหยุดมันแต่ต้น แทนที่จะรอนความโกรธเกลียดก่อตัวจนถึงขีดสุด ตัวอย่างเช่น ถ้าเราอยากจะหยุดกระแสน้ำในแม่น้ำ ทางที่ดีที่สุดคือไปที่ต้นน้ำ หรือทำอย่างอื่น^{๑๒}

“(๗๐) ยกตัวอย่าง เมื่อไฟที่ไหม้บ้านหลังหนึ่ง ลุกลามไปยังบ้านอีกหลัง เป็นการถูกต้องที่จะกำจัดฟางหญ้าและเชื้อไฟ อันจะทำให้ไฟลุกลามไป”

“(๗๑) ฉันทิโกฉันทัน เมื่อไฟโทะสะลุกลาม ถึงสิ่งใดก็ตามที่จิตเราไปยึดมัน เราควรดับซึ่งไฟนั้นโดยพลัน ด้วยเกรงว่าบุญของเราจะถูกเผาผลาญ”

ในสองบทนี้ ท่านศาสนติเหวะเน้นความสำคัญของการจัดการกับความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นรากเหง้าที่สำคัญของความโกรธเกลียด ท่านยกตัวอย่างว่า ถ้าเราเห็นบ้านตัวเองถูกไฟไหม้ เราก็ควรโยนฟางที่กำลังลุกไหม้ทั้งหมดทิ้งไปทันที จะได้แน่ใจว่าไฟไม่ลามไปบ้านอื่น เมื่อไฟโทะสะไหม้กระพือ มันจะลามไป ก็เพราะเชื้อแห่งความยึดมั่นนี้ เราจึงต้องพยายามดับความยึดมั่นถือมั่นโดยทั่วไป ในคัมภีร์ฝ่ายมหายาน เช่น คัมภีร์ชื่อ ศึกษาสมุจย ของท่านศาสนติเหวะ ซึ่งแสดงอุดมการณ์หรือแนวทางดำเนินชีวิตของพระโพธิสัตว์ จะพบว่าได้ให้ความสำคัญกับการจัดการป้องกัน และดับความโกรธเกลียด ท่านกล่าวว่า มีข้อยกเว้นในบางสถานการณ์ที่ความยึดมั่นถือมั่น อาจช่วยพระโพธิสัตว์ ผู้กำลังบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่น แม้จะเป็นเช่นนั้นจริง โดยทั่วไป ก็ถือว่า ความยึดมั่นถือมั่นหรือตัวตนเอง ที่เป็นรากเหง้าของความโกรธเกลียด^{๑๓}

จากข้อมูลเบื้องต้น พบว่า ความหมายลักษณะของความโกรธใจคือ ความยึดมั่นถือมั่นหรือตัวตนเอง เป็นรากเหง้าที่สำคัญของความโกรธเกลียด ความโกรธเกลียดคือ ความทุกข์ใจ

๓.๑.๓ โทษของความโกรธ (ในพระสูตรมหายาน)

๓.๑.๓.๑ โทษของความโกรธทางกาย

จากการศึกษาโทษของความโกรธทางกาย พบว่า

“(๔๕) เป็นความผิดของปุถุชนที่เป็นทุกข์ เพราะแม้เขาไม่ประสงค์จะเป็นทุกข์ เขาก็ไปยึดมั่นในเหตุแห่งทุกข์อย่างจริงจัง แล้วเหตุใดเขาจึงไปโกรธผู้อื่น” “(๔๖) เฉกเช่นนิรยบาลแห่งนรกภูมิ กับป่าที่มีใบไม้คมดุจใบมีด (ความทุกข์) นี้ก็เกิดจากการกระทำของเราด้วย แล้วเราควรจะโกรธใคร” ในบทที่ ๔๕ ท่านศาสนติเหวะบอกว่า ความทุกข์ ความเจ็บปวด ส่วนมากเกิดขึ้นเพราะนิสัยแบบเด็ก ๆ ที่ทำให้เราจริงจังกับเรื่องขี้ปะติ๋วมากเกินไป แต่กลับเฉยเมยต่อปัญหาที่จะส่งผลกระทบในระยะ

^{๑๒} อ้างแล้ว, หน้า ๔๙-๕๐.

^{๑๓} อ้างแล้ว, หน้า ๙๘-๙๙.

ยาว ดังนั้น เมื่อความเจ็บปวด ความโศกเศร้า เป็นสิ่งที่เราก่อขึ้นเอง แล้วจะไปให้คนอื่นมารับผิดชอบกับความทุกข์ของเราได้อย่างไร^{๑๔}

ในบทที่ ๔๘ และ ๔๙ ท่านศานติเทวะสังเกตว่า มองในแง่หนึ่งอย่างที่ได้กล่าวมาแล้วว่า เวลาคนอื่นมาทำร้ายหรือเบียดเบียนเรา คนๆ นั้นกำลังสั่งสมอกุศลกรรม แต่ถ้าศึกษาเรื่องนี้ให้ดี จะเห็นว่าการกระทำนั้นนั่นเองได้ให้โอกาสเราฝึกอดทนอดกลั้น ฉะนั้น ในแง่นี้ มันก็เป็นโอกาสที่ดี จึงควรสำนึกในบุญคุณของคน ๆ นั้นที่หยิบยื่นโอกาสนี้ให้เรา เมื่อเข้าใจได้อย่างนี้ สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ เหตุการณ์นี้ทำให้อีกฝ่ายมีโอกาสรสั่งสมอกุศลกรรม ขณะเดียวกัน ก็ให้โอกาสเราที่จะสร้างกุศลกรรมด้วยการฝึกความอดทนด้วย แล้วทำไมเราถึงไปตอบโต้ภายนอกกลุ่มนอกทางด้วยการไปโกรธคนที่มาทำร้ายเรา แทนที่จะสำนึกในบุญคุณสำหรับโอกาสนั้น “(๔๘) โดยอาศัยผู้อื่น เราได้ชำระล้างความชั่วทั้งหลาย ด้วยการยอมรับความเจ็บปวดที่เขาก่อขึ้นอย่างอดทนแต่โดยอาศัยตัวเรา เราต้องพลัดสู่ความเจ็บปวดราวขุมทรัพย์เป็นเวลาแสนนาน” “(๔๙) ฉะนั้น เมื่อเราเบียดเบียนเขา และเขากำลังให้โอกาสเรา เหตุใดจิตอันดื้อรั้นเจ้าจึงโกรธ ด้วยอาการอันผิดพลาดเช่นนั้น”^{๑๕}

จากข้อมูลเบื้องต้น พบว่า โทษของความโกรธทางกายคือ ความทุกข์ ความเจ็บปวด ส่วนมากเกิดขึ้นเพราะนิสัยแบบเด็ก ๆ ที่ทำให้เราจริงจังกับเรื่องเล็กน้อยมากไป เมื่อความเจ็บปวด ความโศกเศร้า เป็นสิ่งที่เราก่อขึ้นเอง แล้วจะไปให้คนอื่นมารับผิดชอบกับความทุกข์ของเราได้อย่างไร

๓.๑.๓.๑ โทษของความโกรธทางวาจา

จากการศึกษาโทษของความโกรธทางวาจา พบว่า

ในบทที่ ๕๒ และ ๕๓ ท่านศานติเทวะเตือนเราว่า จิตไม่ใช่กาย พร้อมกับพูดถึงความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต ท่านถามว่า ถ้ามีคนมาแสดงอาการดูถูก หรือใช้คำพูดหยาบคายลบหลู่เรา ทำไมใจเราต้องไปโกรธคน ๆ นั้น ในเมื่อเขาไม่ได้ทำให้เราเจ็บตัวเลย “(๕๒) เมื่อจิตไม่ใช่รูป ไม่มีทางที่ใครจะทำลายได้ แต่เพราะไปยึดมั่นในกายนี้ อย่างเหนียวแน่น จึงเป็นทุกข์เพราะทุกข์ (กาย)” “(๕๓) เมื่อวาจาจาบจ้วงสามหาวิ กับถ้อยคำหยาบคาย มีอาจทำให้กายเราทุกข์ เพราะเหตุใดจิตจึงโกรธซึ่งนัก” ท่านศานติเทวะคาดการณ์ว่า จะมีผู้โต้แย้งว่า คำพูดดูถูกเหยียดหยามไม่ได้ทำให้กายของเราเจ็บปวดก็จริง แต่จะทำให้คนอื่นไม่ชอบเรา เราจึงต้องโกรธคนพวกนั้น ท่านศานติเทวะก็ได้ว่า นั้นยังไม่ใช่เหตุผลเพียงพอที่จะไปโกรธการกระทำแบบนั้น เพราะถึงแม้คนอื่นจะไม่ชอบเรา มันก็ไม่ได้สร้างความฉิบหายร้ายแรงแก่เรา ทั้งในชาตินี้ หรือชาติหน้า ตรงข้าม หากเราไปตอบโต้ในทางลบ ด้วยการโกรธ หรือหัวเสียใส่คน ๆ นั้น ผลก็คือ เราจะแพ้ภัยตัวเอง เพราะการตอบโต้แบบนั้นจะทำให้ทำลาย

^{๑๔} อ้างแล้ว, หน้า ๘๓.

^{๑๕} อ้างแล้ว, หน้า ๘๕.

ความสุขในใจเรา เราเองที่เป็นผู้แพ้ “(๕๔) เพราะคนอื่นจะรังเกียจเรา แต่เมื่อมันไม่ได้สร้างความหายนะแก่เรา ไม่ว่าในชาตินี้หรือชาติหน้า เหตุใดเราจึงไม่ต้องการ (ถูกรังเกียจ)”^{๑๖}

นอกจากนี้ ท่านศานติเทวะก็ไม่ได้แนะนำให้เรามองข้ามหรือเพิกเฉยต่อความเห็นของคนอื่นโดยสิ้นเชิง หรือไม่ต้องใส่ใจว่าคนอื่นคิดอย่างไร อย่าไปเข้าใจผิดว่า ท่านศานติเทวะแนะนำให้เราทำอย่างนั้น ตรงข้าม เราพบโคลกบทหนึ่งใน โพธิสัตว์จรรยาวดาร ที่ท่านกล่าวว่า เมื่อย้ายไปอยู่ในถิ่นหรือเมืองใหม่ เราควรจะเรียนรู้วิถีของชุมชนนั้นๆ เรียนรู้การดำเนินชีวิตที่จะไม่ไปกระทบกระทั่งคนอื่น เพราะถ้าเราทำให้คนอื่นเป็นสุขได้ เราก็จะอยู่ในฐานะที่สามารถทำประโยชน์แก่คนเหล่านั้นได้ดีขึ้น นั่นคือหลักปฏิบัติข้อหนึ่งของพระโพธิสัตว์ ฉะนั้น อย่าไปเข้าใจผิดคิดว่าท่านศานติเทวะแนะนำให้เราเพิกเฉยเย็นชากับคนอื่น ที่ท่านกล่าวนี้เป็นการอธิบายตามกรณีนั้นคือ หากจะป้องกันไม่ให้โกรธต่อคำดูถูกเหยียดหยามของคนอื่น เราก็ควรพิจารณาในลักษณะนี้ แต่ก็อยู่ในกรอบที่เฉพาะมาก

“(๕๕) เพราะมันจะขัดขวางลาภยศทางโลกของเรา แม้เราไม่ต้องการเช่นนั้น เราย่อมต้องทิ้งสมบัติทางโลกไว้เบื้องหลัง มีเพียงบาปเท่านั้นที่จะติดตัวเราไป” ในบทนี้ ท่านศานติเทวะคาดการณ์ว่า จะมีคนโต้แย้งอีกประเด็นหนึ่งว่า เราอาจรู้สึกว่าการตอบโต้คนที่มาินทา หรือดูถูกเหยียดหยามเรา เป็นสิ่งที่ชอบธรรม เพราะการที่เขาทำแบบนั้น จะขัดขวางลาภยศและความสำเร็จทางโลกของเรา ชื่นไม่ตอบโต้ พวกเขาก็จะขัดขวางความสำเร็จของเรา ท่านศานติเทวะเห็นว่า นี่ไม่เป็นเหตุผลเพียงพอที่จะไปตอบโต้คำดูถูกเหยียดหยามของคนอื่น ถึงที่สุดแล้ว แม้การกระทำของเขาจะทำให้เราไม่ได้รับลาภยศทางโลก มันก็เป็นสิ่งที่เราต้องทิ้งไว้ข้างหลังอยู่ดี มันมีประโยชน์แค่ในชาตินี้เท่านั้น เมื่อเราสิ้นชีวิตลง เราก็ต้องทิ้งมันไว้ข้างหลัง มันจึงไม่ได้มีความสำคัญอะไร การไปตอบโต้คำดูถูกเหยียดหยามจากคนอื่นในทางลบ เช่น อารมณ์เสียหรือแสดงอาการเกรี้ยวกราด ย่อมทำให้เราต้องนำอกุศลกรรม อันเกิดจากการกระทำนั้นติดตัวเราไปในชาติหน้าด้วย^{๑๗}

“(๖๒) เป็นธรรมดาที่เราควรโกรธ ผู้กล่าววาจาไม่น่าฟังที่ทำให้ผู้อื่นเสื่อมศรัทธาในตัวเรา แต่ทำนองเดียวกัน เหตุใดเราไม่โกรธ ผู้กล่าววาจาไม่น่าฟังกับผู้อื่น”

“(๖๓) หากเราอดทนยอมรับความเสื่อมศรัทธา (ซึ่งเกี่ยวข้องกับผู้อื่นได้) เหตุใดเราจึงไม่อดทนต่อถ้อยคำอันไม่ชวนฟัง (ซึ่งเกี่ยวข้องกับตัวเอง) เพราะต่างก็มาจากความคิดอันทำให้ขุนเคืองใจเช่นเดียวกัน”

ตรงนี้ ท่านศานติเทวะก็คาดการณ์ว่า จะมีคนโต้แย้ง ท่านจึงกล่าวว่า บางคนอาจพูดว่า “เมื่อมีคนมาดูถูก หรือแสดงความไม่เคารพหรือนินทาเรา ก็สมควรที่เราจะโกรธคน ๆ นั้นอยู่หรอก เพราะมันจะทำให้คนอื่นเสื่อมศรัทธาในตัวเรา” ท่านศานติเทวะแย้งว่า หากนี่จะเป็นสิ่งที่สมควรทำ

^{๑๖} อ้างแล้ว, หน้า ๘๙-๙๐.

^{๑๗} อ้างแล้ว, หน้า ๙๐-๙๑.

จริง ๆ ถ้าเป็นเช่นนี้จริง ทำไมเราไม่โกรธคนที่นิทาบุคคลที่สามด้วย เราอาจบอกว่า “ก็เวลาที่มีคนดูถูกบุคคลที่สามนั้น มันไม่เกี่ยวอะไรกับเรานี้”^{๑๘}

“(๖๔) หากผู้อื่นจะกล่าวร้ายถึงหรือกระทั่งทำลาย รูปเคารพที่บรรจุพระธาตุและพระธรรมอันศักดิ์สิทธิ์ ย่อมไม่สมควรที่เราจะขุ่นเคืองใจ เพราะพระพุทธองค์นั้นไม่อาจถูกทำร้ายได้”

ในบทที่ ๖๔ ท่านसानติเทวะกล่าวถึงการที่ชาวพุทธอาจพยายามหาเหตุผลมาโกรธคนที่ทำลายพระพุทธรูป หรือลบหลู่ที่เก็บสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือรูปเคารพอันมีค่า และเป็นที่รักยิ่งสำหรับชาวพุทธ เราอาจอ้างเหตุผลที่ไปโกรธคน ๆ นั้นว่า เพราะเห็นแก่พระธรรม ท่านसानติเทวะกล่าวว่า นี่ไม่ใช่วิธีตอบโต้ที่เหมาะสม เพราะในความเป็นจริง ที่เราทำเช่นนั้นก็เพราะทนไม่ได้ แต่ที่จริงวัตถุศักดิ์สิทธิ์เหล่านั้นไม่อาจถูกทำร้ายได้^{๑๙}

จากข้อมูลเบื้องต้น พบว่า โทษของความโกรธทางวาจา คือคำพูดถูกเหยียดหยาม ไม่ได้ทำให้กายของเราเจ็บปวดก็จริง แต่จะทำให้คนอื่นไม่ชอบเรา เราจึงต้องโกรธคนพวกนั้น

๓.๑.๓.๑ โทษของความโกรธทางใจ

จากการศึกษาโทษของความโกรธทางใจ พบว่า

“(๓๖) หากผู้อื่นจะพบความสุข ด้วยการยกย่องสรรเสริญ (ศัตรู) ว่าเป็นบุคคลผู้เลิศ เหตุใดจิตจึงไม่สรรเสริญคนผู้นั้นด้วย อันจะทำให้เราเป็นสุขเช่นกัน”

เมื่อพูดถึงการจัดการกับความทุกข์ที่เกิดกับตนเอง กับญาติพี่น้องและเพื่อน โดยไม่โกรธแล้ว ตอนนี้ ท่านसानติเทวะจะพูดถึงการจัดการความโกรธที่เกิดขึ้น เมื่อได้ยินคนอื่นชื่นชมผู้ที่เรากลัวว่าเป็นศัตรู หรือเมื่อคนอื่นกล่าวยกย่องคนที่เราไม่ชอบ เป็นธรรมดาที่เราจะไม่ชอบชาวประเภทนั้น และจะรู้สึกโกรธ ท่านसानติเทวะจึงชี้ให้เห็นว่า เราไม่ควรเป็นเช่นนั้น มันไม่ใช่ทัศนคติที่ควรมี การโกรธเมื่อได้ยินผู้อื่นกล่าวยกย่องศัตรู เป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมโดยสิ้นเชิง เพราะหากมองให้ละเอียดถี่ถ้วน จะพบว่า เมื่อมีผู้กล่าวยกย่องคนที่เราไม่ชอบ อย่างน้อยที่สุดใจของผู้ที่กล่าวยกย่องนั้น ก็มีความอึดอัด พึงพอใจอยู่บ้าง ที่ทำเช่นนั้นก็เพราะรู้สึกเป็นสุขและยินดีกับศัตรูคนนั้น เราก็ควร ยินดีไปด้วยเพราะคนที่เป็ศัตรูได้ทำให้คน ๆ นั้นเป็นสุข เบิกบาน และพอใจ หากเป็นไปได้ก็ควร ร่วมยกย่องสรรเสริญมากกว่าจะพยายามไปขัดขวาง การเข้าไปสัมพันธ์กับสถานการณ์ด้วยท่าทีเช่นนั้น คือที่มาของความเบิกบานอย่างแท้จริง ข้ายังจะช่วยให้คนอื่นเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อตัวเราเองอีกด้วย เพราะผู้ที่สามารถจัดการกับสถานการณ์ดังกล่าวได้ ย่อมมีปัญหारेื่องความริษยาน้อยกว่า คนที่ไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องความริษยา ก็ย่อมสุขยิ่งกว่า และน่าคบหามากกว่าโดยแท้^{๒๐}

^{๑๘} อ้างแล้ว, หน้า ๙๓-๙๔.

^{๑๙} อ้างแล้ว, หน้า ๙๕-๙๖.

^{๒๐} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๗-๑๐๘.

“(๗๗) ความสุขความเบิกบานของเธอ จะเป็นที่มาของความยินดี หาใช้สิ่งต้องห้าม ไม่ เป็นศีลที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติไว้ให้ และเป็นอริย (มรรค) เพื่อสั่งสมความดีงามอื่น ๆ”

“(๗๘) กล่าวกันว่าผู้คนเป็นสุขเพราะ (ได้รับการยกย่อง) เยี่ยงนี้ แต่หากคุณไม่ ต้องการ (ให้เขาได้รับ) ความสุขนี้ และ (เมื่อมันทำให้เขาเป็นสุข) คุณควรหยุดจ่ายค่าแรง และอื่น ๆ (แก่เข้ารับใช้ของคุณ) แต่คุณก็ย่อมได้รับผลร้ายทั้งในชาตินี้และชาติหน้า”

ท่านสานติทเวศาตการณว่า จะมีผู้โต้แย้งโดยตั้งข้อสังเกตว่า บางคนอาจรู้สึกเป็น ธรรมดาว่า “เราควรอิจฉาศัตรู เมื่อเขาได้รับการยกย่องจากคนอื่น เพราะค่ายกย่องนั้นจะทำให้ศัตรู เป็นสุขเราจึงรู้สึกอิจฉาและไม่ชอบค่ายกย่องนั้นแน่นอน” ท่านสานติทเวศาตอบว่า หากนั่นคือเหตุผลที่ เราจะรู้สึกอิจฉาและไม่พอใจการกระทำนั้น นั่นหมายความว่า เราไม่ยอมให้คนอื่นมีความสุข ความ เบิกบาน และหากเป็นเช่นนั้นจริง เราจะพยายามเอาใจคนอื่นไปเพื่ออะไร หรือทำทุกอย่างเพื่อให้เขา เป็นสุขไปทำไม หากเราทนเห็นศัตรูเป็นสุขไม่ได้เราจะทำทุกอย่างเพื่อให้คนอื่นเป็นสุขไปทำไม^{๒๑}

“(๗๙) เมื่อผู้คนบรรยายสรรพคุณของเรา เราอยากให้ผู้อื่นเป็นสุขด้วย แต่เมื่อเขา บรรยายสรรพคุณของผู้อื่น เราเองกลับไม่เป็นสุข”

“(๘๐) เมื่อได้บำเพ็ญโพธิจิต ด้วยการแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์มีความสุข เหตุใดเราจึง โกรธ หากเขาเหล่านั้นจะพบความสุขเสียเอง”

ท่านสานติทเวศาอธิบายความไม่เสมอต้นเสมอปลายในเรื่องนี้โดยสังเกตว่า เมื่อคำชม มุ่งมาที่ตัวเอง หรือเมื่อมีคนมายกย่องเรา ไม่เพียงแต่เราเท่านั้นที่เป็นสุข แต่ยังคาดหวังให้คนอื่นเป็น สุขเมื่อได้ยินคำชมนั้นด้วย แต่เรากลับไม่ได้มีทัศนคติเช่นนี้ต่อผู้อื่น เพราะเมื่อผู้คนกล่าวยกย่องคนอื่น ไม่เพียงแต่เราจะไม่ยินดีในความสุขของคนอื่น แม้ความสงบสุขในใจเรายังถูกทำลายไปด้วย จึงดู เหมือนว่า จะมีความขัดแย้งกันในระหว่างคำชมที่มีให้ตนเองกับที่มีให้คนอื่น และโดยเฉพาะสำหรับผู้ บำเพ็ญบารมีพระโพธิสัตว์ ผู้ซึ่งอุทิศตนเพื่อความสุขความเบิกบานของผู้อื่น และเพื่อจะนำพาพวกเขา ไปสู่ความสุขอันแท้จริง การปรียาในความสุข ความเบิกบานของผู้อื่นเป็นสิ่งที่สมควรอย่างยิ่ง ที่ จริง เราควรรู้สึกว่ถ้าสัตว์ทั้งหลายจะได้รับความสุข ความเบิกบาน แม้เพียงเล็กน้อย เพราะการ กระทำและความพยายามของตนเองแล้ว เราควรรู้สึกขอบคุณมากขึ้น เพราะพวกเขาสามารถประสบ ความสุข ความเบิกบาน โดยที่เราไม่ต้องช่วย^{๒๒}

^{๒๑} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๘-๑๐๙.

^{๒๒} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๙-๑๑๐.

“(๙๐) เกียรติแห่งคำสรรเสริญและชื่อเสียง จะไม่กลายเป็นบุญหรือชีวิต มันไม่อาจให้กำลังวังชาหรือความปลอดภัยแก่เรา ทั้งยังไม่นำความสุขกายมาให้”

“(๙๑) หากเรารู้ว่าสิ่งใดมีความหมายต่อเรา เราจะพบคุณค่าอะไรในสิ่งเหล่านี้ หากทั้งหมดที่เราต้องการคือความสุขใจ (เพียงเล็กน้อย) เราก็ควรอุทิศตัวให้การพนัน การกินดื่มและพฤติกรรมเยี่ยงนั้น”

ในบทที่ ๙๐ กับ ๙๑ ท่านศานติเทวะชี้ว่า เราไม่ควรกังวลจนเกินไปกับชื่อเสียง หรือสิ่งที่คนอื่นพูดถึงเรา ไม่ว่าจะดีหรือเลว เพราะในความเป็นจริง ชื่อเสียงไม่ได้ทำให้ชีวิตเราเปลี่ยนแปลงไปมากนัก เราจึงควรจัดลำดับความสำคัญในชีวิตให้ถูกต้อง ค้นหาสิ่งใดที่มีคุณค่าและความหมายต่อชีวิตเราอย่างแท้จริง ไม่ใช่แค่ชื่อเสียง ซึ่งถึงที่สุดแล้ว ก็เป็นเพียงเสียงอันว่างเปล่า เราอาจแย้งว่า “ไม่จริงหรอก เพราะเมื่อเรายินดีกับชื่อเสียง เมื่อผู้คนพูดจายกย่องเรา เราจะพอใจมาก” เป็นความพึงพอใจเฉพาะหน้าอย่างหนึ่ง แต่ถ้าสิ่งนั้นเป็นจุดมุ่งหมายเพียงอย่างเดียวของเรา เราก็อาจเห็นว่าการดื่มเป็นนิสัยหรือเสพสิ่งเสพติด ก็เป็นสิ่งที่ชอบด้วย เหตุผลดังที่ท่านศานติเทวะบอก เพราะมันให้ความพึงพอใจแบบทันทีทันใดเหมือนกัน^{๒๓}

“กุศลกรรมใด ๆ เช่น การบูชาพระพุทธและ (การให้) ทาน ที่ได้สั่งสมมากกว่าพันปี กลับ ย่อมถูกทำลายให้สิ้นไปด้วยความโกรธชั่ววูบ”^{๒๔}

โคลกบทที่ ๒ บอกว่า “ไม่มีความชั่วใดร้ายดุจโทสะ และไม่มีสิ่งใดแกร่งดุจขันติ ดังนั้น เราควรพากเพียรทุกวิถีทางที่จะบำเพ็ญขันติธรรม”^{๒๕}

“จิตของเราไม่อาจสัมผัสได้ถึงความสงบ หากยังหล่อเลี้ยงเอาความเกลียดชังไว้ใน เราคงไม่ได้พบความสุข ความเบิกบาน คงหลับไม่ลง เราย่อมสีกุญชรนุร่าย”^{๒๖}

จากข้อมูลเบื้องต้น พบว่า โทษของความโกรธทางใจ คือเมื่อได้ยินคนอื่นชื่นชมผู้ที่เรากลัวว่าเป็นศัตรู หรือเมื่อคนอื่นกล่าวยกย่องคนที่เราไม่ชอบ เป็นธรรมดาที่เรามักจะไม่ชอบข่าวประเภทนั้น และจะรู้สึกโกรธ

๓.๑.๔ วิธีระงับความโกรธ (ในพระสูตรมหายาน)

๓.๑.๔.๑ วิธีระงับความโกรธทางกาย

จากการศึกษาวิธีระงับความโกรธทางกาย พบว่า

^{๒๓} อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๔.

^{๒๔} อ้างแล้ว, หน้า ๓๘.

^{๒๕} อ้างแล้ว, หน้า ๔๐.

^{๒๖} อ้างแล้ว, หน้า ๔๒.

“(๓๔) หากสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นเพราะการเลือก และเมื่อไม่มีใครอยากเป็นทุกข์ ทุกข์ย่อมไม่เกิด แก่สิ่งมีชีวิตใด ๆ (๓๕) ด้วยความประมาท มนุษย์เบียดเบียนตัวเองด้วยคมหนามและโทษภัยอื่น ๆ และเพื่อให้ได้มาซึ่งนารีและวัตถุพวกนั้น เขากลายเป็นคนที่หมกมุ่นและยอมอดอาหาร” ในบทที่ ๓๔ และ ๓๕ ท่านศานติเทวะอธิบายอีกวิธีที่จะจัดการกับความทุกข์หรือความเจ็บปวด ด้วยการวางเฉยต่อคนที่มาทำไม่ดีหรือคนที่มากลั่นแกล้งทำร้ายเรา ท่านบอกว่า หลาย ๆ ครั้ง ถ้าศึกษาเหตุการณ์อย่างรอบคอบ จะพบว่าการกระทำทั้งหลายนั้น ทำไปเพราะความไม่รู้หรือประมาท หรือเพราะคน ๆ นั้นไม่มีทางเลือกมากนัก ถ้าไม่ใช่อย่างนั้น แล้วทำไมบางครั้ง มนุษย์จึงยังทำร้ายหรือเบียดเบียนตัวเองอยู่ ดังนั้น ถ้าเราพิจารณากรณีนี้รอบคอบ จะเห็นว่า การกระทำที่ก่อทุกข์ก่อโทษหลาย ๆ อย่างไม่ได้เกิดขึ้นเพราะเจตนาอันชั่วร้าย แต่เกิดจากความประมาท หรือขาดความใส่ใจในความรู้สึกของคนอื่น^{๒๗}

“(๕๑) ถึงกระนั้น หากเราทำร้ายตอบ มันจะไม่ปกป้องพวกเราเช่นกัน หากทำเช่นนั้น การปฏิบัติของเราจะเสื่อมถอย แลความอดทนย่อมถูกทำลาย” ท่านศานติเทวะบอกว่า ถ้าเราไปตอบโต้คนที่มาทำร้ายเบียดเบียนเรา การกระทำอย่างนั้นไม่เพียงจะไม่เกิดประโยชน์ใด ๆ แต่กลับไปสร้างทุกข์ให้คน ๆ นั้นด้วยซ้ำ และยังทำลายประโยชน์ของตัวเองอีกด้วย ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า ถ้าเราเป็นผู้บำเพ็ญโพธิจิต การบำเพ็ญโพธิจิตของเราจะเสื่อมถอย ทั้งยังทำให้พลังแห่งความอดทนอดกลั้นที่เราได้พากเพียรฝึกฝนมา อ่อนกำลังลง มันจึงเป็นโทษ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น^{๒๘}

“มีขอทานมากเหลือเกินในโลกนี้ แต่ผู้ก่อให้เกิดทุกข์นั้นมีน้อย ก็หากเราไม่ทำร้ายผู้อื่นแล้ว คงมีสัตว์เพียงน้อยนิดที่จะสร้างทุกข์แก่เรา ฉะนั้น เฉกเช่นที่มาปรากฏในเรือนเรา โดยไม่ต้องพากเพียรให้ได้มา เราควรเป็นสุขที่มีศัตรู เพราะเขาได้เกื้อกูลต่อการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นของเรา (บทที่ ๑๐๖-๑๐๗)”^{๒๙}

จากข้อมูลเบื้องต้น พบว่า วิธีระงับความโกรธทางกายคือ วิธีที่จะจัดการกับความทุกข์หรือความเจ็บปวด ด้วยการวางเฉยต่อคนที่มาทำไม่ดีหรือคนที่มากลั่นแกล้งทำร้ายเรา ท่านบอกว่า หลาย ๆ ครั้ง ถ้าศึกษาเหตุการณ์อย่างรอบคอบ จะพบว่าการกระทำทั้งหลายนั้น ทำไปเพราะความไม่รู้หรือประมาท หรือเพราะคน ๆ นั้นไม่มีทางเลือกมากนัก ถ้าไม่ใช่อย่างนั้น แล้วทำไมบางครั้ง มนุษย์จึงยังทำร้ายหรือเบียดเบียนตัวเองอยู่ ดังนั้น ถ้าเราพิจารณากรณีนี้รอบคอบ จะเห็นว่า การกระทำที่ก่อทุกข์ก่อโทษหลาย ๆ อย่างไม่ได้เกิดขึ้นเพราะเจตนาอันชั่วร้าย แต่เกิดจากความประมาท หรือขาดความใส่ใจในความรู้สึกของคนอื่น

^{๒๗} อ้างแล้ว, หน้า ๗๗-๗๘.

^{๒๘} อ้างแล้ว, หน้า ๘๖.

^{๒๙} อ้างแล้ว, หน้า ๒๔.

๓.๑.๔.๒ วิธีระงับความโกรธทางวาจา

จากการศึกษาวิธีระงับความโกรธทางวาจา พบว่า

“เมื่อใดก็ตามผู้อื่นด้วยความริษยา ประจานและปฏิบัติต่อข้าอย่างไม่เป็นธรรม ขอข้าจงยอมรับความพ่ายแพ้ด้วยตนเอง และมอบชัยชนะแก่ผู้อื่น”^{๓๐}

“เมื่อคนที่ข้าช่วย หรือผู้ที่ข้าตั้งความหวังอันยิ่งใหญ่ไว้ ทำร้ายข้าอย่างไรก็ตามเป็นธรรมอย่างยิ่งยวด ขอข้าเห็นเขาเป็นดังมิตรที่นำเคราะห์”^{๓๑}

“เราขอนอบน้อมต่อกายของบุคคล ผู้เป็นบ่อเกิดของจิตอันศักดิ์สิทธิ์สูงค่า เราขอถึงซึ่งบ่อเกิดแห่งความเบิกบานนั้นเป็นสรณะ ผู้นำพากระทั้งมนุษย์ผู้เปื่อยเหี่ยวทรมานให้ถึงความสุข”^{๓๒}

จากข้อมูลเบื้องต้น พบว่า วิธีระงับความโกรธทางวาจา คือเมื่อคนที่ข้าช่วย หรือผู้ที่ข้าตั้งความหวังอันยิ่งใหญ่ไว้ ทำร้ายข้าอย่างไรก็ตามเป็นธรรมอย่างยิ่งยวด ขอข้าเห็นเขาเป็นดังมิตรที่นำเคราะห์

๓.๑.๔.๓ วิธีระงับความโกรธทางใจ

จากการศึกษาวิธีระงับความโกรธทางใจ พบว่า

คฤหบดีผู้หนึ่ง ชื่อวิมลเกียรติ แสดงความอดกลั้นด้วยขันติคุณ ก็เพื่อเป็นตัวอย่างสงเคราะห์ชนผู้มักโกรธ แสดงความเป็นผู้มีอุตสาหวิริยะ ก็เพื่อเป็นตัวอย่างสงเคราะห์ชนผู้มักโกรธ^{๓๓}

เพราะมีความตรัสรู้เป็นที่ตั้ง พึงยังเมตตาจิตให้เกิดขึ้น เพราะจักโปรดสรรพสัตว์เป็นที่ตั้ง พึงยังพระมหากรุณาจิตให้เกิดขึ้น เพราะจักดำรงพระศาสนาให้ยั่งยืนนาน พึงยังมุทิตาจิตให้เกิดขึ้น เพราะจักสงเคราะห์ปัญญาให้เกิดขึ้น พึงปฏิบัติในอุเบกขา เพราะจักสงเคราะห์คนมีจรัญะโลกมาก พึงยังทานบารมีให้เกิดขึ้น เพราะจักสั่งสอนคนทุกศีลพึงยังศีลบารมีให้เกิดขึ้น เพราะธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา พึงยังขันติบารมีให้เกิดขึ้น เพราะการบรรลุความตรัสรู้^{๓๔}

“เมื่อทุกอย่างถูกควบคุมด้วยปัจจัยหนึ่ง (ซึ่งในทางกับกัน) ก็ถูกควบคุม (โดยอีกปัจจัย) ด้วยวิธีนี้ หามสิ่งใดควบคุมตัวมันเองไม่ เมื่อเข้าใจเช่นนี้เราย่อมไม่ควรโกรธปรากฏการณ์ที่เป็นดังภาพหลอน (บทที่ ๓๑)”^{๓๕}

^{๓๐} เตนชิน กยัสโส ทะไลลามะองค์ที่สิบสี่, *สู่ชีวิตอันกรุณา*, หน้า ๘๘.

^{๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๘-๘๙.

^{๓๒} ทะไลลามะ บรรยาย, *เยียวหาความโกรธเกลียด*, หน้า ๓๔.

^{๓๓} เสถียร โพธิ์นันทะ, *วิมลเกียรติสูตร*, แปลโดย เสถียร โพธิ์นันทะ, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๗.

^{๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖-๓๗.

^{๓๕} ทะไลลามะ บรรยาย, *เยียวหาความโกรธเกลียด*, หน้า ๒๑.

โคลกบที่ ๒ บอกว่า “ไม่มีความชั่วใดร้ายดุจโทษะ และไม่มีสิ่งใดแกร่งดุจขันติ ดังนั้น เราควรพากเพียรทุกวิถีทางที่จะบำเพ็ญขันติธรรม”^{๓๖}

(๔) เจ้านายผู้มีจิตโกรธเกลียด เสี่ยงต่อการถูกสังหาร กระทั่งจากผู้ทีโศกทรพยาและ ความสุขของเขา ขึ้นอยู่กับเมตตาของเจ้านาย

(๕) ด้วยความโกรธ มิตรสหายและเครือญาติต่างท้อใจ แม้จะถูกตึงดูด้วยความอาเรียของเรา พวกเขาก็หาไว้ใจเราไม่ กล่าวสั้น ๆ เรามีผู้ใดอยู่เป็นสุขด้วยความโกรธไม่

(๖) เช่นนั้นศัตรู เจ้าความโกรธ สร้างทุกข์เช่นนี้ให้ แต่หากผู้ใดเอาชนะได้ด้วย ความเพียร ย่อมประสบสุขทั้งในเบื้องนี้และเบื้องหน้า^{๓๗}

ท่านสานติทเวสกล่าวไว้ว่า “ถึงแม้จะเป็นคุณสมบัติของผู้เยาว์ ที่ก่ออันตรายต่อผู้อื่น ก็ยังไม่ถูกที่จะโกรธ เพราะนี่ก็เหมือนฝนไฟไม่ทำให้ไหม้” (บทที่ ๖ หน้า ๓๙)^{๓๘}

“๔ เมื่อข้าเห็นผู้มีจิตอันเลวร้าย หรือผู้ถูกข่มเหงโดยสิ่งเลวร้ายหรือเจ็บปวด ขอข้า ประหนึ่งเห็นขุมทรัพย์อันล้ำค่า เนื่องจากว่านี่เองเป็นสิ่งที่หายากยิ่ง”^{๓๙}

หนึ่งในวัตรปฏิบัติของท่านคือการท่องบทสวดที่เรียกว่า ๘ บท สวดเพื่อฝึกอบรมจิต ซึ่งเขียนขึ้นในศตวรรษที่ ๑๑ โดยพระชาวทิเบตชื่อลักรังปะ มีข้อความบางส่วนว่า :

เมื่อใดก็ตามที่ฉันเกี่ยวข้องกับใครคนใด ขอให้ฉันคิดว่าตัวเองด้อยต่ำที่สุดใน บรรดาคนทั้งปวง และยกย่องเขาผู้นั้นไว้สูงสุดในส่วนลึกของใจฉัน

เมื่อฉันเห็นคนที่มีจิตใจชั่วร้าย เต็มไปด้วยทุกขเวทนาและบาปกรรม ขอให้ฉันถือเอา บุคคลที่หาได้ยากเหล่านี้เสมือนหนึ่งผู้เป็นที่รัก รวากับว่าฉันได้พบสมบัติล้ำค่า

เมื่อคนอื่นปฏิบัติไม่ดีต่อฉัน ด้วยการข่มเหงรังแก กล่าวร้ายป้ายสีอันเนื่องจากความ อิจฉาริษยา ขอให้ฉันน้อมรับความพ่ายแพ้ และหยิбы่นช่วยชนะแก่คนเหล่านั้น

เมื่อคนที่ฉันได้ทำผลประโยชน์แก่เขาด้วยความหวังอันยิ่งใหญ่กลับทำร้ายฉันอย่าง เจ็บปวด ขอให้ฉันมองเขาประหนึ่งองค์ปรมาจารย์สูงสุด

กล่าวโดยสั้น ขอให้ฉันหยิбы่นประโยชน์และความสุขให้กับสรรพชีวิตทั้งปวงทั้ง ทางตรงและทางอ้อม ขอให้ฉันน้อมรับความเจ็บปวดและความทุกข์แทนสรรพชีวิตทั้งปวง^{๔๐}

^{๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐.

^{๓๗} อ้างแล้ว, หน้า ๔๗.

^{๓๘} เตนชิน กยัสโซ ทะโลลามะองค์ที่สิบสี่, *สู่ชีวิตอันกรุณา*, หน้า ๗๑-๗๒.

^{๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๗.

^{๔๐} ดาโลลามะ และโฮเวิร์ด ซี.คัทเลอร์, *ศิลปะแห่งความสุข: คู่มือในการใช้ชีวิต*, แปลโดย วัชรวิรรณ ชัยวรศิลป์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (สมุทรปราการ: สำนักพิมพ์อีเทอร์นัล อินค์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๔๒-๑๔๓.

บทโคลงที่ว่าด้วยการฝึกการภาวนาเพื่อระงับความโกรธ มีดังนี้

๑. พิจารณาผู้ที่ตกอยู่ในห้วงโทสะ (หายใจเข้า) ผู้มีโทสะความทุกข์ เห็นความทุกข์
ของผู้นั้น (หายใจออก)

๒. พิจารณาความเสียหายอันเกิดจากโทสะทั้ง โทสะเป็นโทษต่อตัวเองและผู้อื่น
ต่อตัวเราเองและผู้อื่น (หายใจเข้า) เห็นว่าโทสะเผาผลาญและทำลายความสุข ทำลายความสุข
(หายใจออก)

๓. เห็นรากเหง้าของโทสะในร่างกายของฉันท รากเหง้าของโทสะในร่างกาย
(หายใจเข้า) เห็นรากเหง้าของโทสะในวิญญาณของฉันท รากเหง้าของโทสะในวิญญาณ (หายใจออก)

๔. เห็นรากเหง้าของโทสะในทิฐิมานะและรากเหง้าของโทสะในความโง่เขลา
(หายใจเข้า) ทิฐิมานะและความโง่เขลา ยึดให้กับทิฐิมานะและความโง่เขลาของฉันท (ยึด) (หายใจ
ออก)^{๔๑}

๕. เห็นผู้มีโทสะเป็นทุกข์ (หายใจเข้า) ผู้มีโทสะเป็นทุกข์ รู้สึกเมตตาต่อผู้มีโทสะที่
มีทุกข์ รู้สึกเมตตา (หายใจออก)

๖. เห็นสภาวะแวดล้อมอันไม่น่ายินดีและไร้ผู้มีโทสะไร้ความสุข ความสุขของผู้มี
โทสะ (หายใจเข้า) เข้าใจสาเหตุของการไร้ความสุขนี้ (หายใจออก) เข้าใจการไร้ความสุข

๗. เห็นตัวฉันทเองถูกเผาผลาญด้วยไฟโทสะ ถูกเผาผลาญด้วยโทสะ (หายใจเข้า)
รู้สึกเมตตาต่อตัวฉันทเองที่ถูกเผาผลาญ เมตตาต่อตัวฉันทเอง ด้วยโทสะ (หายใจออก)

๘. รู้ว่าโทสะทำให้ฉันทน่าเกลียด (หายใจเข้า) โทสะทำให้ฉันทน่าเกลียด เห็น
ตัวเองเป็นสาเหตุหลักของความน่าเกลียดของฉันท (หายใจออก) ฉันทเป็นผู้ก่อความน่าเกลียดของฉันท

๙. เห็นว่าเมื่อฉันทมีโทสะ ฉันทก็คือเรือนที่ไหม้ ไฟ (หายใจเข้า) ฉันทเป็นเรือนที่ไหม้
ไฟ ดูแลโทสะของฉันท และคืนกลับสู่ตัวฉันทเอง (หายใจออก) ดูแลตัวฉันทเอง^{๔๒}

๑๐. พิจารณาช่วยเหลือเกื้อกูลผู้มีโทสะ ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้มีโทสะ (หายใจเข้า)
เห็นตัวฉันทเองสามารถช่วยเหลือเกื้อกูลผู้มีโทสะ (หายใจออก) ช่วยเหลือเกื้อกูลได้^{๔๓}

จากข้อมูลเบื้องต้น พบว่า วิธีระงับความโกรธทางใจ คือ เพราะมีความตรัสรู้เป็นที่ตั้ง
พึงยังเมตตาจิตให้เกิดขึ้น เพราะจักโปรตสรรพสัตว์เป็นที่ตั้ง พึงยังพระมหากรุณาจิตให้เกิดขึ้น เพราะ
จักอารงพระศาสนาให้ยั่งยืนนาน พึงยังมุทิตาจิตให้เกิดขึ้น เพราะจักสงเคราะห์ปัญญาให้เกิดขึ้น พึง
ปฏิบัติในอุเบกขา เพราะจักสงเคราะห์ คนมีจณริยะโลภมาก พึงยังทานบารมีให้เกิดขึ้น เพราะจักสั่ง

^{๔๑} ดิข นัท ฮันท์, วิถีแห่งบัวบาน : บทภาวนาเพื่อการเปลี่ยนแปร, หน้า ๑๐๐-๑๐๑.

^{๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๑.

^{๔๓} อ่างแล้ว, หน้า ๑๐๒.

สอนคนทุศีลพึงยังศีลबारมีให้เกิดขึ้น เพราะธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา พึงยังขันติबारมีให้เกิดขึ้น เพราะการบรรลุความตรัสรู้

๓.๑.๕ สรุป

๑.๑ ความหมายของความโกรธ ในพระสูตรมหายาน

ความโกรธคือ ความชั่วร้าย ทำให้ดูน่าเกลียดทำให้ไม่มีความสุขเหมือนถูกเผาด้วยไฟ

๑.๒ ลักษณะของความโกรธ (ในพระสูตรมหายาน)

๑.๒.๑ ลักษณะของความโกรธทางกาย เมื่อโกรธจะเหมือนถูกไฟเผาทั้งเป็น ความโกรธหรือความเกลียดนี้เปรียบได้กับตะขอเบ็ดของชาวประมง เราจึงต้องระมัดระวัง และต้องแน่ใจว่าจะไม่ถูกตะขอเบ็ดแห่งความเกลียดนี้เกี่ยวเอา

๑.๒.๒ ลักษณะของความโกรธทางวาจา การที่เราไม่พอใจแล้วแสดงออกมาทางคำพูดส่อเสียด ดูถูกผู้อื่นเพราะอิจฉาความสำเร็จของคนอื่น ไม่เพียงแต่ทำให้เราขาดความสำนึกผิดในกรรมชั่วในอดีตเท่านั้น แต่ยังอาจทำให้เราอยากชิงดีชิงเด่นชนิดเอาเป็นเอาตายกับผลบุญที่คนอื่นกระทำ

๑.๒.๓ ลักษณะของความโกรธทางใจ ความยึดมั่นถือมั่นหรือตัวตนนี้เอง เป็นรากเหง้าที่สำคัญของความโกรธเกลียด ความโกรธเกลียดคือ ความทุกข์ใจ

๑.๓ โทษของความโกรธ (ในพระสูตรมหายาน)

๑.๓.๑ โทษของความโกรธทางกาย ความทุกข์ ความเจ็บปวด ส่วนมากเกิดขึ้นเพราะนิสัยแบบเด็ก ๆ ที่ทำให้เราจริงจังกับเรื่องเล็กน้อยมากไป เมื่อความเจ็บปวด ความโศกเศร้า เป็นสิ่งที่เราก่อขึ้นเอง แล้วจะไปให้คนอื่นมารับผิดชอบกับความทุกข์ของเราได้อย่างไร

๑.๓.๒ โทษของความโกรธทางวาจา คำพูดดูถูกเหยียดหยามไม่ได้ทำให้กายของเราเจ็บปวดก็จริง แต่จะทำให้คนอื่นไม่ชอบเรา เราจึงต้องโกรธคนพวกนั้น

๑.๓.๓ โทษของความโกรธทางใจ เมื่อได้ยินคนอื่นชื่นชมผู้ที่เรากลัวว่าเป็นศัตรู หรือเมื่อคนอื่นกล่าวยกย่องคนที่เราไม่ชอบ เป็นธรรมดาที่เราจะไม่ชอบชาวประเภทนั้น และจะรู้สึกโกรธ

๑.๔ วิธีระงับความโกรธ (ในพระสูตรมหายาน)

๑.๔.๑ วิธีระงับความโกรธทางกาย วิธีที่จะจัดการกับความทุกข์หรือความเจ็บปวด ด้วยการวางเฉยต่อคนที่มาทำไม่ดีหรือคนที่มากลั่นแกล้งทำร้ายเรา ท่านบอกว่า หลาย ๆ ครั้ง ถ้าศึกษาเหตุการณ์อย่างรอบคอบ จะพบว่าการกระทำทั้งหลายนั้น ทำไปเพราะความไม่รู้หรืออุปสรรค หรือเพราะคน ๆ นั้นไม่มีทางเลือกมากนัก ถ้าไม่ใช่อย่างนั้น แล้วทำไมบางครั้ง มนุษย์จึงยังทำร้ายหรือเบียดเบียนตัวเองอยู่ ดังนั้น ถ้าเราพิจารณากรณีนี้อย่างรอบคอบ จะเห็นว่า การกระทำที่

ก่อทุกข์ก่อโทษหลาย ๆ อย่างไม่ได้เกิดขึ้นเพราะเจตนาอันชั่วร้าย แต่เกิดจากความประมาท หรือขาดความใส่ใจในความรู้สึกของคนอื่น

๑.๔.๒ วิธีระงับความโกรธทางวาจา เมื่อคนที่ข้าช่วยหรือผู้ที่ข้าตั้งความหวังอันยิ่งใหญ่ไว้ ทำร้ายข้าอย่างไร้ความเป็นธรรมอย่างยิ่งยวด ขอข้าเห็นเขาเป็นดั่งมิตรที่นำเคราะห์

๑.๔.๓ วิธีระงับความโกรธทางใจ เพราะมีความตรัสรู้เป็นที่ตั้ง พึงยังเมตตาจิตให้เกิดขึ้น เพราะจักโปรดสรรพสัตว์เป็นที่ตั้ง พึงยังพระมหากรุณาจิตให้เกิดขึ้น เพราะจักธำรงพระศาสนาให้ยั่งยืนนาน พึงยังมุทิตาจิตให้เกิดขึ้น เพราะจักสงเคราะห์ปัญญาให้เกิดขึ้น พึงปฏิบัติในอุเบกขา เพราะจักสงเคราะห์ คนมีฉริยะโลกมาก พึงยังทานบารมีให้เกิดขึ้น เพราะจักสั่งสอนคน ทุศีลพึงยังศีลบารมีให้เกิดขึ้น เพราะธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา พึงยังขันติบารมีให้เกิดขึ้น เพราะการบรรลุความตรัสรู้

สรุป ความโกรธคือ ความชั่วร้าย ทำให้ดูน่าเกลียดทำให้ไม่มีความสุขเหมือนถูกเผาด้วยไฟ ความยึดมั่นถือมั่นหรือตัณหาอันเป็นรากเหง้าที่สำคัญของความโกรธเกลียด การที่เราไม่พอใจแล้วแสดงออกมาทางคำพูดส่อเสียด เมื่อโกรธจะเหมือนถูกไฟเผาทั้งเป็นวิธีที่จะจัดการกับความทุกข์หรือความเจ็บปวด ด้วยการวางเฉยต่อคนที่มาทำไม่ดีหรือคนที่มากลั่นแกล้งทำร้ายเรา

๓.๒ วิธีการระงับความโกรธตามทัศนะของ องค์ดาไลลามะ

องค์ดาไลลามะ ให้ความหมายของความโกรธไว้ดังต่อไปนี้

๓.๒.๑ ความหมายของความโกรธ

ความโกรธ ความกลัว ความเกลียดชังและความเห็นแก่ตัว เหล่านี้เป็นเหตุแห่งปัญหาทั้งหมด^{๔๔} ความเกลียดนั้นเป็นยาพิษ ส่วนความอดทนคือ ยาขับสารพิษออกจากจิตใจ^{๔๕} สิ่งที่เป็นอุปสรรคกั้นขวางความเข้าใจสภาพธรรมตามความเป็นจริงก็คือกิเลสได้แก่ โลภ โกรธ และหลง^{๔๖}

คนที่ยึดถือตัวตนมาก ก็จะคิดแต่ “ฉัน ฉัน ฉัน” จะไปยั่วคนพวกนี้ไม่ได้ แม้การพูดผิดสักเล็กน้อยก็อาจทำให้เขาโกรธขึ้นมาได้ ยิ่งเรามี “ตัวฉัน” รุนแรงมากเท่าไร ก็เท่ากับว่าเรายึดมั่นในตัวตน มีความโกรธ และมีอะไรต่ออะไรมา ความอิจฉาริษยา สิ่งที่มาตามาคือ การมีทัศนคติแบบเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง รักตัวเอง แล้วสิ่งเหล่านี้เป็นบ่อเกิดของความทุกข์ทั้งหลายได้ทั้งปวง^{๔๗}

^{๔๔} องค์ดาไลลามะ, ดาไลลามะ สนทนาธรรมครั้งแรกกับคนไทยที่ธรรมศาลา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.slideshare.net/foxman555/ebook-16191171>[๑๙ ก.ย. ๒๕๕๖]. หน้า ๒๒-๒๓.

^{๔๕} ทะไลลามะ บรรยาย, เยียวยาความโกรธเกลียด, หน้า ๒๖.

^{๔๖} องค์ดาไลลามะ, ดาไลลามะ สนทนาธรรมครั้งแรกกับคนไทยที่ธรรมศาลา, หน้า ๗๑.

^{๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๗-๘๘.

ความโกรธหรือความเกลียดนี้เปรียบได้กับตะขอบีตของชาวประมง เราจึงต้องระมัดระวัง และต้องแน่ใจว่าจะไม่ถูกตะขอบีตแห่งความเกลียดนี้เกี่ยวเอา^{๔๘} เมื่อเราโกรธใครสักคน คนที่เราโกรธนั้น จิตจะรับรู้ว่าคุณคนนั้นไม่ดี ๑๐๐% เลยทีเดียว แต่ความเป็นจริงไม่ใช่เช่นนั้น เพราะเมื่อความโกรธลดลง และอาจมีคนมาบอกเราถึงสิ่งดี ๆ เกี่ยวกับคนที่เราโกรธ เราอาจคิดว่าไม่น่าจะจริง เพราะเราโกรธบุคคลนั้นอยู่ เราจึงไม่เชื่อง่าย ๆ นั้นแสดงว่าเรามีการรับรู้ไปแล้วว่าบุคคลที่เราโกรธนั้นเป็นคนไม่ดี ๑๐๐% แต่นั่นไม่เป็นจริง เพราะยังมีด้านอื่น ๆ ของบุคคลนี้อีก^{๔๙}

ความรักต่อญาติมิตรไหลวนเหมือนน้ำ ความเกลียดต่อศัตรูไหลวนเหมือนไฟ เพราะม่านมืดอวิชชาบังไว้เราแยกไม่ออกว่าอะไรควรรับ อะไรควรปฏิเสธ^{๕๐}

ความเกี่ยวพันอันแนบแน่นระหว่างความยึดมั่นถือมั่นกับอารมณ์ที่รุนแรงเช่นความโกรธ ยิ่งเรายึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ก็ดูเหมือนว่ามันจะยิ่งทำให้เราโกรธเมื่อมีคนมาคุกคามสิ่งนั้น^{๕๑}

รากเหง้าของความทุกข์คือ ความไม่รู้ ความดิ้นรนทะยานอยากและความโกรธเกลียด สิ่งเหล่านี้เรียกว่า “ยาพิษในจิต”^{๕๒}

ความโกรธเพียงวูบเดียว ก็สามารถทำลายคุณความดีทั้งหลายที่สร้างสมไว้นับ “พันกับกัลป์” ให้มลายหายไปได้ ท่านยังย้ำต่อไปอีกว่า ไม่มีสิ่งใดจะชั่วร้ายได้เหมือนความโกรธเกลียด และไม่มีพลังใดจะเทียบเท่าพลังแห่งความอดทน ดังนั้น ท่านจึงแนะนำให้เราทุกคนมุ่งฝึกความอดทน ตามทัศนะของท่านศานติเทวะ ความโกรธคืออุปสรรคสำคัญต่อการฝึกความอดทน^{๕๓}

ความโกรธซึ่งและเกลียดซึ่งเป็นศัตรูที่แท้ เป็นพลังที่เราทุกคนต้องเผชิญและเอาชนะ ไม่ใช่ “ศัตรู” ชั่วคราวที่ปรากฏขึ้นเป็นระยะตลอดชีวิตของเรา หากเราไม่ฝึกจิตใจให้ลดพลังฝ่ายเลวลงพลังนั้นก็จะคงก่อแค้นและทำลายความพยายามของเราที่จะพัฒนาความสงบของจิตใจ^{๕๔}

ดาไลลามะอธิบายว่า “ความโกรธ เกลียด อิจฉาริษยานั้นเป็นโทษ เราถือว่าเป็นภาวะจิตทางลบ เพราะทำลายความสุขสงบในใจเรา เมื่อคุณเก็บความเกลียดหรือเจตนาร้ายต่อใครบางคน เมื่อตัวคุณมีแต่ความเกลียดและอารมณ์ทางลบต่าง ๆ เมื่อนั้นจึงเห็นคนอื่น ๆ มีแต่เจตนาร้ายด้วยเหมือนกัน ผลก็คือคุณกลัวมากขึ้น หวาดระแวง รู้สึกไม่ปลอดภัยและต้องปกปิดตัวตนที่แท้จริง

^{๔๘} ทะไลลามะ บรรยาย, *เยียวยาความโกรธเกลียด*, หน้า ๑๑๓.

^{๔๙} องค์ดาไลลามะ, *ดาไลลามะ สนทนาธรรมครั้งแรกกับคนไทยที่ธรรมศาลา*, หน้า ๑๐๐.

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๓.

^{๕๑} ทะไลลามะ บรรยาย, *เยียวยาความโกรธเกลียด*, หน้า ๒๒.

^{๕๒} ดาไลลามะ และโฮเวิร์ด ซี.คัทเลอร์, *ศิลปะแห่งความสุข : คู่มือในการใช้ชีวิต*, แปลโดย วัชรวิรรณ ชัยวรศิลป์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (สมุทรปราการ: สำนักพิมพ์อีเทอร์นัล อินค์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑๑-๑๑๒.

^{๕๓} ทะไลลามะ บรรยาย, *เยียวยาความโกรธเกลียด*, หน้า ๒๕-๒๖.

^{๕๔} เตนซิน กยัสโซ ทะไลลามะองค์ที่สิบสี่, *สู่ชีวิตอันกรุณา*, หน้า ๒๕.

ความรู้สึกเหล่านี้ก่อตัวขึ้นพร้อมกับความโดดเดี่ยวเปลี่ยวเหงาท่ามกลางโลกที่โหดร้ายในสายตาของคุณ ความรู้สึกทางลบต่าง ๆ เหล่านี้เติบโตขึ้นเพราะความเกลียดเป็นต้นเหตุ”^{๕๕}

ความโกรธและความกระวนกระวายใจทำให้เราอ่อนไหวต่อโรคภัยอย่างแน่นอน^{๕๖} ความโกรธเป็นอุปสรรค ดังนั้น ตอนต้นจึงจำเป็นที่จะสำรวจว่าความโกรธมีค่าหรือไม่ ความโกรธนำพลังงานพิเศษมา หากเราสำรวจคุณสมบัติของพลังงานนี้ เราจะพบว่าพลังงานนี้มีดบอด เราไม่อาจมั่นใจว่าผลของพลังงานนี้จะดีหรือเลว ความโกรธบดบังส่วนที่ดีที่สุดในสมองของเรา คือความมีเหตุมีผล ดังนั้นพลังงานแห่งความโกรธก็มักเกือบเชื่อถือไม่ได้ สามารถทำให้เกิดพฤติกรรมอันน่าเศร้าและเป็นผลร้ายอย่างมหาศาล ยิ่งไปกว่านั้น หากความโกรธเพิ่มถึงขีดสุด เราก็จะกลายเป็นคนบ้าที่มีการกระทำที่ทำลายตนเองและผู้อื่น^{๕๗}

ความโกรธมักเป็นสัญลักษณ์โดยตรงของความอ่อนแอ การกระตุ้นความโกรธมักเป็นสัญลักษณ์โดยตรงของความอ่อนแอ การแก้แค้นบนพื้นฐานของพลังมีดบอดแห่งความโกรธมักพลาดเป้า^{๕๘} เมื่อท่านรู้สึกว่าคุณหรือคนที่ท่านรักถูกคุกคาม หรือเมื่อเรื่องร้ายเกิดแก่ท่าน หรือเมื่อผู้อื่นขัดขวางเป้าหมายของท่าน ความรู้สึกไม่พอใจและไม่มีความสุขต่อเหตุการณ์เหล่านี้เป็นเชื้อเพลิงที่จะนำไปสู่ความเกลียดและความโกรธ^{๕๙}

ความโลภเป็นบาป ความเกลียดชังเป็นสิ่งชั่วร้าย^{๖๐} ความโกรธและความเกลียดเป็นอารมณ์ทางลบ ซึ่งนำไปสู่ความทุกข์อย่างเห็นได้ชัด^{๖๑} รากเหง้าของความทุกข์คือ ความไม่รู้ ความดิ้นรนทะยานอยากและความโกรธเกลียด สิ่งเหล่านี้เรียกว่า “ยาพิษในจิต”^{๖๒} ความเกลียดเป็นอุปสรรคยิ่งใหญ่ที่สุดที่กั้นขวางการบ่มเพาะความกรุณาและความสุข ไม่มีความทุกข์ทรมานใดเลวร้ายยิ่งกว่าความเกลียด^{๖๓}

จากข้อมูลเบื้องต้นพบว่า องค์ดาไลลามะ ให้ความหมายของความโกรธ คือสิ่งที่เป็นปัญหาในชีวิตทั้งหมด เปรียบเหมือนยาพิษที่เป็นอันตรายต่อตนเองและบุคคลอื่น เปรียบความโกรธเหมือนตะขอเบ็ด ผู้โกรธคือผู้ที่ถูกตะขอเบ็ดเกี่ยวแล้ว และกล่าวว่าความโกรธเป็นสัญลักษณ์ของความ

^{๕๕} ดาไลลามะ และโฮเวิร์ด ซี. คัทเลอร์, ศิลปะแห่งความสุข : คู่มือในการใช้ชีวิต, หน้า ๒๓.

^{๕๖} เตนซิน กยัสโซ ทะไลลามะองค์ที่สิบสี่, สู่ชีวิตอันกรุณา, หน้า ๑๒.

^{๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑-๒๒.

^{๕๘} อ้างแล้ว, หน้า ๒๒-๒๓.

^{๕๙} อ้างแล้ว, หน้า ๖๙.

^{๖๐} ดาไลลามะ และโฮเวิร์ด ซี. คัทเลอร์, ศิลปะแห่งความสุข : คู่มือในการใช้ชีวิต, หน้า ๓๓.

^{๖๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙-๔๐.

^{๖๒} อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๑-๑๑๒.

^{๖๓} อ้างแล้ว, หน้า ๑๔๐.

อ่อนแอทั้งทางร่างกายและจิตใจ อ่อนไหวต่อโรคร้าย ความโกรธเป็นเหมือนไฟและเป็นศัตรูที่แท้จริง เป็นศัตรูภายในใจตน

๓.๒.๒ ลักษณะของความโกรธ

องค์ดาไลลามะ ได้แสดงถึงลักษณะของความโกรธไว้ ดังนี้

๓.๒.๒.๑ ลักษณะของความโกรธทางกาย

องค์ดาไลลามะ ได้แสดงถึงลักษณะของความโกรธทางกายไว้ ดังนี้

ความทุกข์ยากลำบากทั้งหลายในชีวิตคนเรา เกิดจากการยึดติดบุคคลอันเป็นที่รัก และความเกลียดที่มีต่อศัตรู^{๖๔} ความกรุณา หรือความรู้สึกเป็นห่วงต่อความเป็นอยู่ดีที่มีต่อเพื่อนของเราเอง คนที่ทำความดีๆ กับคุณ ความรู้สึกเป็นห่วงเช่นนั้น มันคืออคติ จริงๆ แล้วมันเกี่ยวข้องกับการยึดติดอย่างมากทีเดียว ดังนั้น ท้นที่ที่เกิดมีการยึดติด ก็จะทำให้เกิดทำทุกอย่างไม่ตรงกับความจริงนั้น คืออคติและอคติ หรือการยึดติดอย่างจำกัดจำเพาะ มักจะนำมาซึ่งความเกลียดชัง^{๖๕} ความเกี่ยวพันอันแนบแน่นระหว่างความยึดมั่นถือมั่นกับอารมณ์ที่รุนแรงเช่นความโกรธ ยิ่งเรายึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ก็ดูเหมือนว่ามันจะยิ่งทำให้เราโกรธเมื่อมีคนมาคุกคามสิ่งนั้น พวกเราส่วนใหญ่ สิ่งที่ดีที่เป็นเป้าของความโกรธหรือความไม่พอใจ หลักๆ ของเราก็มักจะเป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยกันนี่เอง และการพัฒนาความอดทนที่แท้จริง จะไม่มีวันเกิดขึ้นได้เว้นแต่เราจะเรียนรู้วิธีติดต่อกับผู้อื่นโดยไม่ปล่อยให้อารมณ์ด้านที่รุนแรงอย่างความโกรธเข้ามาแปดเปื้อนจิตใจ นี่เป็นเรื่องจริง โดยเฉพาะสำหรับผู้ถืออุดมคติพระโพธิสัตว์^{๖๖}

ช่วงเวลาที่ความโกรธอันรุนแรงเกิดขึ้น ไม่ว่าจะพยายามรักษาทำให้ให้ดูสง่างามเพียงใด หน้าตาของเราย่อมดูน่าเกลียด มีการแสดงออกปฏิกิริยาที่ไม่งาม กระแสอารมณ์ที่ส่งออกมา ก็แข็งแกร่งไม่เป็นมิตร ใครๆ ก็สัมผัสได้ และแทบจะสัมผัสได้ถึงไอร้อนที่พุ่งออกมาจากตัว ที่จริง ไม่เพียงแต่มนุษย์หรือสัตว์ที่สัมผัสได้ แม้แต่สัตว์เลื้อยและสัตว์อื่นๆ ต่างก็พยายามหลีกเลี่ยงคนๆ นั้นในเวลา นั้นด้วย^{๖๗} ความโกรธเพียงวูบเดียว ก็สามารถทำลายคุณความดีทั้งหลายที่สร้างสมไว้นับ “พันกัปป์” ให้มลายหายไปได้ ไม่มีสิ่งใดจะชั่วร้ายได้เหมือนความโกรธเกลียด และไม่มีพลังใดจะเทียบเท่าพลังแห่งความอดทน ดังนั้น ท่านจึงแนะนำให้เราทุกคนมุ่งฝึกความอดทน ตามทัศนะของท่านศานติเทวะ ความโกรธคืออุปสรรคสำคัญต่อการฝึกความอดทน^{๖๘} ท่านทะไลลามะเห็นว่า ความเกลียดหาที่มีคุณ

^{๖๔} องค์ดาไลลามะ, ดาไลลามะ สนทนาธรรมครั้งแรกกับคนไทยที่ธรรมศาลา, หน้า ๑๐๔.

^{๖๕} องค์ดาไลลามะ, ดาไลลามะ สนทนาธรรมครั้งแรกกับคนไทยที่ธรรมศาลา, หน้า ๑๗๔-๑๗๕.

^{๖๖} ทะไลลามะ บรรยาย, เยียวยาความโกรธเกลียด, หน้า ๒๒-๒๓.

^{๖๗} เรื่องเดียว, หน้า ๔๕.

^{๖๘} อ่างแล้ว, หน้า ๒๕-๒๖.

ความดีใดๆไม่ มันรังแต่จะกัดกินคนๆ นั้น และทำให้การข้องเกี่ยวสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์คนอื่นๆ กลายเป็นพิษ ท่านกล่าวว่า “ความเกลียดคือศัตรูที่แท้จริง มันเป็นศัตรูภายใน” เราอาจกล่าวได้ว่า ลักษณะที่ทำให้ความโกรธต่างจากความเกลียดก็คือ ความมีหรือไม่มีจิตที่คิดร้าย คนเราอาจโกรธโดยไม่ได้มีจิตคิดร้ายต่อคนที่เราโกรธเลย

ถ้าเก็บำความคิดเกลียดโกรธที่รุ่มร้อน รุนแรงเอาไว้ลึกๆ มันก็จะทำลายสุขภาพซึ่งเป็นปัจจัยข้อหนึ่งไปเสีย หรือถึงแม้จะมีทรัพย์สินมีค่า เวลาโกรธหรือโมโหสุดขีดเรารู้สึกอยากจะขว้างไปไกลๆ อยากทำให้แตกหัก พังพินาศ หรือโยนมันทิ้งไปเสียเลย เวลาโกรธหัวฟัดหัวเหวี่ยงแม้แต่เพื่อนที่เราสนิทมาก ๆ ก็ยังดู “เฉยเมย” เย็นชาและห่างเหิน หรือออกจะน่ารำคาญด้วยซ้ำ^{๖๙}

หากเรายึดมันอย่างมกมาย ในความเน่าเปื่อยผุพังของกายนี้ ซึ่งไม่อาจทนทนต่อการจับต้องได้ เราควรจะโกรธใครเมื่อมันถูกทำร้าย ตราบใดที่เรายังมีขันธที่ประกอบด้วยกายกับจิตซึ่งเป็นผลจากกรรมและความหลงอยู่^{๗๐} เราย่อมประสบกับความทุกข์ ความเจ็บปวด และความไม่พึงพอใจ^{๗๑}

เวลาที่เกิดความเกลียดหรือโมโหอย่างรุนแรงขึ้น ช่วงขณะนั้น ความเกลียดจะเข้าครอบงำ ทำลายสติสัมปชัญญะ และความสงบของเราโดยสิ้นเชิง เมื่อเก็บำความเกลียดขังไว้ในใจ จะทำให้เรารู้สึกเครียด เกร็ง อาจทานข้าวไม่ลง นอนไม่หลับ ตามด้วยอาการอื่นๆ^{๗๒} ผลของความเกลียดที่เกิดขึ้นทันตาเห็น มันทำให้คนเราเกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายที่น่ารังเกียจ ไม่น่าดูอย่างยิ่ง ข้ำร้ายความโกรธเกลียดที่รุนแรงยังทำให้สมองส่วนที่ดีที่สุดของเรา ซึ่งสามารถตัดสินใจอะไรถูก อะไรผิด และประเมินผลที่ตามมา ทั้งระยะยาวและระยะสั้น กลายเป็นส่วนที่ใช้งานไม่ได้ไปเสีย^{๗๓} มันทำหน้าที่ไม่ได้อีกต่อไป เกือบจะเหมือนกับว่า คนๆ นั้นกลายเป็นบ้า เสียสติไป นี่คือผลเสียของความโกรธเกลียด เมื่อคิดได้ดังนี้ เราย่อมตระหนักว่า ต้องพาตัวเองไปให้ไกลจากการระเบิดอารมณ์แบบนั้น^{๗๔}

บางคนทำร้ายตัวเอง ด้วยการก่ออกุศลกรรม จากการผูกคอตาย กระโดดหน้าผา กินอาหารที่เป็นพิษหรือให้โทษ หากตกอยู่ใต้อำนาจความคิดที่รบกวนจิตใจ มนุษย์ก็ฆ่าได้กระทั่งร่างกายอันมีค่าของตัว จะคาดหวังไม่ให้เขาทำร้ายเบียดเบียนร่างกายของสิ่งมีชีวิตอื่นได้อย่างไร ถ้าคนเราสามารถทำร้าย หรือเบียดเบียนตนเอง เพราะความไม่รู้หรือความประมาทได้แล้ว เขาก็ย่อมจะสร้างความทุกข์ให้ผู้อื่นในลักษณะเดียวกัน ถ้าเขาพร้อมที่จะเบียดเบียนตัวเอง ก็เป็นไปได้มากที่เขาจะเบียดเบียนคนอื่นด้วย^{๗๕}

^{๖๙} อ้างแล้ว, หน้า ๔๓.

^{๗๐} อ้างแล้ว, หน้า ๘๒-๘๓.

^{๗๑} อ้างแล้ว, หน้า ๔๒.

^{๗๒} อ้างแล้ว, หน้า ๔๕-๔๖.

^{๗๓} อ้างแล้ว, หน้า ๗๘.

หากใครสักคนทำผิดเพราะความไม่รู้ ส่วนอีกคนก็โกรธ (คนๆ นั้น) เพราะความไม่รู้ ใครคือคนผิด แล้วใครไม่ผิด หากมีคนมาทำร้ายเราหรือเพื่อนเรา แล้วคนๆ นั้นทำไปเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ถ้าเราไปอารมณ์เสียและโกรธใส่เราก็สร้างความโกรธขึ้นมาจากความไม่รู้ด้วย พฤติกรรมทั้งสองอย่างจึงมีส่วนพอกัน และหากเป็นเช่นนั้นจริง ใครกันล่ะที่ผิด แล้วใครเป็นฝ่ายถูก ทั้งคนที่ก่อให้เกิดทุกข์และคนที่โกรธ ก็ได้ต่างกันตรงไหนเลย ทั้งสองฝ่ายมีส่วนพอกัน ^{๗๔}

ความขัดแย้งและการทะเลาะเบาะแว้งต่างๆ ที่เราพบเห็นกระทั้งภายในครอบครัว ล้วนมีพื้นฐานมาจากความยึดมั่น ถือมั่นอย่างรุนแรง เราจึงพบว่า ความยึดมั่นถือมั่นมีลักษณะต่างๆ กันขึ้นอยู่กับแต่ละเรื่อง ได้แก่ ความยึดมั่นถือมั่นในรูปร่างหน้าตา รูปลักษณ์ เสียง กลิ่น รส สัมผัสและอื่นๆ ซึ่งแต่ละอย่างล้วนมีอำนาจมากพอที่จะก่อให้เกิดปัญหาและความยุ่งยากแก่เรา แต่ความยึดมั่นในกามราคะจะรุนแรงที่สุด ในคัมภีร์ที่บรรยายถึงความยึดมั่นประเภทนี้ จะพบว่าความยึดมั่นในกามคุณ ๕ อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ก็รวมอยู่ด้วย มันจึงมีอำนาจมาก และอาจก่อปัญหาและความเสียหาย ^{๗๕}

ความโกรธและความกระวนกระวายใจทำให้เราอ่อนไหวต่อโรคภัยอย่างแน่นอน ในทางตรงกันข้าม หากจิตใจเราสงบและเต็มไปด้วยความคิดสร้างสรรค์ ร่างกายก็ไม่อาจตกเป็นเหยื่อของโรคภัยได้โดยง่าย นี่แสดงให้เห็นว่าร่างกายชื่นชมและตอบสนองต่อความรักเพื่อนมนุษย์และความสงบในจิตใจ ^{๗๖}

คนเราแต่ละคนมีความขัดแย้ง ไม่เสมอต้นเสมอปลายอยู่ในตัวเอง บางครั้ง ความคิดของเราในตอนเช้ากับตอนค่ำยังต่างกันอย่างหน้ามือเป็นหลังมือ จนเราต้องใช้พลังงานทั้งหมดไปกับการพยายามขบคิดว่า จะแก้ไขมันอย่างไรดี ซึ่งก็ทำให้ปวดหัว ดังนั้น จึงเป็นธรรมดาที่จะมีความแตกต่างระหว่างคนสองคน ระหว่างพ่อแม่กับลูก ระหว่างพี่กับน้อง ความขัดแย้งและความไม่ลงรอยกันเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นอยู่แล้ว เมื่อรู้เช่นนั้น เราจะจัดการหรือเผชิญหน้ากับมันอย่างไร ถ้าเชื่อมั่นว่า จะมีปัญญาไกลเกลี่ยความขัดแย้งได้ เราก็ย่อมจัดการกับสถานการณ์เหล่านี้ได้ ^{๗๗}

ความริษยาจะทำลายรากเหง้า หรือความทรงจำที่ดีงามของเรา เมื่อเห็นศัตรูประสบความสำเร็จ มั่งมีทรัพย์สินเงินทอง หรือเมื่อได้ยินคนอื่นกล่าวยกย่องเขา รู้สึกอิจฉา โกรธ หรือขมขื่น การที่เราไม่พอใจ หรืออิจฉาความสำเร็จของคนอื่น ไม่เพียงแต่ทำให้เราขาดความสำนึกผิดในกรรมชั่วในอดีตเท่านั้น แต่ยังอาจทำให้เราอยากชิงดีชิงเด่นชนิดเอาเป็นเอาตายกับผลบุญที่คนอื่นกระทำ ^{๗๘}

^{๗๔} อ้างแล้ว, หน้า ๙๖-๙๗.

^{๗๕} อ้างแล้ว, หน้า ๙๙-๑๐๐.

^{๗๖} อ้างแล้ว, หน้า ๑๒.

^{๗๗} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๑.

^{๗๘} อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๒.

“หากเพราะความรู้สึกของเรา เราไม่อดทนต่อศัตรู เราเองที่ขัดขวางตัวเอง จากการบำเพ็ญบุญกุศล” ถึงแม้เราจะได้รับโอกาส แต่เพราะความรู้สึกของเราเองที่ทำให้ไม่สามารถอดทนกับศัตรู แล้วจึงลุแก่อำนาจ เรานั้นเองที่ทำให้ตนเสียโอกาสที่จะได้บุญจากการฝึกความอดทน ในแง่นี้ เราจึงเป็นคนที่ทำลายเหตุแห่งความอดทนเสียเอง^{๗๙}

พลังงานแห่งความโกรธก็มักเกือบเชื่อถือไม่ได้ สามารถทำให้เกิดพฤติกรรมอันน่าเศร้าและเป็นผลร้ายอย่างมหาศาล ยิ่งไปกว่านั้น หากความโกรธเพิ่มถึงขีดสุด เราก็จะกลายเป็นคนบ้าที่มีการกระทำที่ทำลายตนเองและผู้อื่น^{๘๐}

ประวัติศาสตร์ของเราก็ก็นำไปด้วยเรื่องของบุคคลที่กระทำสิ่งที่เป็นผลร้ายและอันตรายที่สุดด้วย เช่น การฆ่าและทรมานผู้อื่น นำความเศร้าโศกและความทุกข์เหลือพรรณามาให้คนเป็นจำนวนมาก สะท้อนด้านมืดแห่งการสืบทอดเผ่าพันธุ์มนุษย์ธรรมดา เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อมีความเกลียดชัง โกรธชิง ริษยา และความโลภมาก เราต้องตรวจสอบจิตใจของเราตอนนี้ และพิจารณาวิถีชีวิตที่จิตใจนี้จะก่อให้เกิดในอนาคต อำนาจที่แผ่ซ่านแห่งทัศนคติเลวร้ายไม่อาจมองข้ามได้^{๘๑} ยิ่งเรามี “ตัวฉัน” รุนแรงมากเท่าไร ก็เท่ากับว่าเรายึดมั่นในตัวตน มีความโกรธ และมีอะไรต่ออะไรมา ความอิจฉาริษยา สิ่งที่มาคือ การมีทัศนคติแบบเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง รักตัวเอง แล้วสิ่งเหล่านี้เป็นบ่อเกิดของความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง ในพระสูตรหนึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่า จิตเรื่องของ “ตัวฉัน” เป็นเสมือนปีศาจ และนี่เป็นรากเหง้าของความเห็นผิดทั้งหลาย และรูปขันธ์และอรูปขันธ์โดยตัวของมันเองแล้วไม่มีความยึดมั่นในตัวตนเช่นนี้^{๘๒}

เมื่อเราโกรธใครสักคน คนที่เราโกรธนั้น จิตจะรับรู้ว่าเป็นคนคนนั้นไม่ตี ๑๐๐% เลยทีเดียว แต่ความเป็นจริงไม่ใช่เช่นนั้น เพราะเมื่อความโกรธลดลง และอาจมีคนมาบอกเราถึงสิ่งดีๆ เกี่ยวกับคนที่เราโกรธ เราอาจคิดว่าไม่น่าจะจริง เพราะเราโกรธบุคคลนั้นอยู่ เราจึงไม่เชื่อง่ายๆ นั้นแสดงว่าเรามีการรับรู้ไปแล้วว่าบุคคลที่เราโกรธนั้นเป็นคนไม่ดี ๑๐๐% แต่นั่นไม่เป็นจริง เพราะยังมีด้านอื่นๆ ของบุคคลนั้นอีก^{๘๓}

ในภพภูมิทั้งสามต่างก็ต้องทรมานอย่างสาหัสจากความทุกข์สามประการในรูปแบบต่างๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความร้อนและความเจ็บปวดแบบอื่นๆ ได้ทรมานสัตว์ที่อยู่ในนรกอย่างยาวนาน พระองค์ตรัสอีกว่าเปรตถูกแผดเผาด้วยความหิวและกระหาย และประสบความทุกข์ทางกายอย่างสาหัส เราเองก็เห็นได้ว่า สัตว์ก็มีทุกข์หลายรูปแบบ พวกมันกินกันเอง มันมีความโกรธ มันถูกทำ

^{๗๙} อ่างแล้ว, หน้า ๑๒๑.

^{๘๐} เตนชิน กยัสโซ ทะโลลามะองค์ที่สิบสี่, *สู่ชีวิตอันกรุณา*, หน้า ๒๑-๒๒.

^{๘๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕-๓๖.

^{๘๒} องค์ดาไลลามะ, *ดาไลลามะ สนทนาธรรมครั้งแรกกับคนไทยที่ธรรมศาลา*, หน้า ๘๘.

^{๘๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๐.

ร้าย และถูกฆ่า เราเองก็เห็นได้ว่ามนุษย์ก็เช่นกัน ประสบกับความเจ็บปวดต่างๆ อย่างสาหัส ไม่สามารถได้ในสิ่งที่ต้องการ มีความขุ่นเคืองใจ และทำร้ายกันและกัน มนุษย์มีความทุกข์เพราะ การสูญเสียสิ่งสวยงามที่ตนต้องการ และเผชิญกับสิ่งน่าเกลียดที่ตนไม่ต้องการ รวมถึงความเจ็บปวดจากความยากจนยังมีคนที่จิตใจของเขาถูกผูกมัดโดยสัญชาตญาณ ซึ่งเป็นกิเลสที่รบกวนจิตใจ เช่นค้นหาเป็นต้น คนอื่นก็ตกอยู่ในสภาวะวุ่นวายเพราะมีฉันทิฏฐิผลหลากหลายประการ พวกนี้เป็นเหตุของความทุกข์ พวกเขายังมักจะได้รับความเจ็บปวดอยู่เสมอ เหมือนกับยืนอยู่ริมหน้าผา^{๘๔}

ในระดับร่างกาย ความเกลียดเปลี่ยนให้เรามีหน้าตาทำทางน่าเกลียด ทันทีที่ความรู้สึกโกรธเกลียดแล่นขึ้นมา ไม่ว่าคนคนนั้นจะพยายามวางท่าให้สง่างามเพียงไร ก็เห็นได้ชัดว่า ใบหน้าของเขาดูบูดเบี้ยวและน่าเกลียดมีสีหน้าทำทางที่ไม่น่ามองเลย ทั้งยังส่งคลื่นของเจตนาร้ายออกมา คนอื่นต่างรับรู้ได้ ราวกับมีไอร้อนพวยพุ่งออกจากร่างของเขา ไม่เพียงแต่มนุษย์จะสัมผัสได้เท่านั้น แม้แต่สัตว์หรือสัตว์เลื้อยก็ยังพยายามหลีกเลี่ยงคนคนนั้นทันที เมื่อเราสะสมความคิดเกลียดชัง มันย่อมพอกพูนอยู่ข้างใน ทำให้หมดความเจริญอาหาร นอนไม่หลับ และแน่นอนนำมาซึ่งความเครียดและความหวาดกลัว^{๘๕}

คัมภีร์ มัชฌิมกาวตาร ได้อธิบายว่าความคิดอาฆาตพยาบาทในช่วงอายุขัยหนึ่ง ไม่เพียงแต่จะนำไปสู่อบายภูมิในภพหน้า ทว่าช่วงขณะที่ความโกรธอันรุนแรงเกิดขึ้น ไม่ว่าจะพยายามรักษาท่าทีให้ดูสง่างามเพียงใด หน้าตาของเราย่อมดูน่าเกลียด มีการแสดงอาการปฏิกิริยาที่ไม่งาม กระแสอารมณ์ที่ส่งออกมา ก็แข็งกร้าวไม่เป็นมิตร ใครๆ ก็สัมผัสได้ และแทบจะสัมผัสได้ถึงไอร้อนที่พุ่งออกมาจากตัว ที่จริง ไม่เพียงแต่มนุษย์หรือคนที่สัมผัสได้ แม้แต่สัตว์เลื้อยและสัตว์อื่นๆ ต่างก็พยายามหลีกเลี่ยงคนๆ นั้นในเวลานั้นด้วย^{๘๖}

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นพบว่า ความเกลียดเปลี่ยนให้เรามีหน้าตาทำทางน่าเกลียด ทันทีที่ความรู้สึกโกรธเกลียดเกิดขึ้นไม่ว่าคนคนนั้นจะพยายามวางท่าให้สง่างามเพียงไร ก็เห็นได้ชัดว่า ใบหน้าของเขาดูบูดเบี้ยวและน่าเกลียดมีสีหน้าทำทางที่ไม่น่ามองเลย ทั้งยังส่งคลื่นของเจตนาร้ายออกมา คนอื่นต่างรับรู้ได้ราวกับมีไอร้อนพวยพุ่งออกจากร่างเขา ไม่เพียงแต่มนุษย์จะสัมผัสได้เท่านั้น แม้แต่สัตว์ก็ยังพยายามหลีกเลี่ยงคนคนนั้นทันที เมื่อเราสะสมความคิดเกลียดชัง ย่อมพอกพูนอยู่ข้างในทำให้หมดความเจริญอาหาร นอนไม่หลับ และนำมาซึ่งความเครียดและความหวาดกลัว ความโกรธสามารถทำให้เกิดพฤติกรรมอันน่าเศร้าและเป็นผลร้ายอย่างมหาศาล หากความโกรธเพิ่มถึงขีดสุดเราจะกลายเป็นคนบ้าที่มีการกระทำที่ทำลายตนเองและผู้อื่น

^{๘๔} อ่างแล้ว, หน้า ๑๒๔.

^{๘๕} ดาไลลามะ และโฮเวิร์ด ซี.คัทเลอร์, ศิลปะแห่งความสุข : คู่มือในการใช้ชีวิต, หน้า ๑๙๖-๑๙๗.

^{๘๖} ทะไลลามะ บรรยาย, เยียวยาความโกรธเกลียด, หน้า ๔๕.

๓.๒.๒.๒ ลักษณะของความโกรธวาจา

องค์ดาโลลามะ ได้แสดงถึงลักษณะของความโกรธทางวาจาไว้ ดังนี้

ความอดทนที่แท้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ระดับหนึ่ง แน่แน่นอนว่า เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่จะระเบิดอารมณ์อย่างรุนแรงเพื่อตอบโต้ว่าจาจาบจ้วงที่เราไม่ได้เป็นผู้ชั่ว แต่คนที่มุ่งจะดำเนินชีวิตด้านในจริงๆ นั้นจะต้องก้าวพ้นไปจากวิธีการตอบโต้แบบที่ใครๆ ก็ทำกันดังกล่าว นี่คือนิสัยที่ท่านศาสนิตีทเวสอนเราเรื่อง “ความอดทน”^{๘๗} ท่านศาสนิตีทเวถามว่า “ถ้าเราไม่อาจทนเห็นคนอื่นประสบความสำเร็จทางวัตถุ และเป็นสุขแล้ว เราจะอ้างได้อย่างไรว่า เราปรารถนาให้ผู้อื่นรู้แจ้งในความจริงอันสูงสุด” นี่เป็นลักษณะของคนมือถือสาปากถือศีล ไม่มีทางที่โพธิจิตจะบังเกิดขึ้นในใจของคนประเภทนั้นได้เลย^{๘๘}

เมื่อเราพูดว่าสวยหรือไม่สวยก็เช่นกัน เป็นการพูดแบบยึดโยงกับตัวเราเอง เราไม่ได้กล่าวว่า มันสวยเพราะว่ามันสวยสำหรับใครอื่น และเวลาที่เรากลียดชังก็เพราะใครบางคนดูน่ารังเกียจสำหรับเราเองอีกเช่นกัน เราเกิดอารมณ์ผูกพันกับคนหนึ่งเพราะเขาดูดีสำหรับเรา การยึดโยงสิ่งต่างๆ เข้ากับตัวตนของเราจึงมีกระบวนการป้องกันตัวหรืออารมณ์อื่นๆ เกิดขึ้น ดังนั้นมี “ฉัน” บุคคลที่มีของสวยๆ งามๆ หรือ น่าเกลียดน่าชัง และเราก็จะเกิดรักหรือชังไปตามนั้น เพราะฉะนั้นหากใครยึดมั่นในตัวตนมาก เราจะต้องระวังมากๆ หากจะพูดติดต่อกับบุคคลนั้นบ้าง ต่อหน้าเขาเลย แต่สำหรับคนที่อ่อนคลายสบายๆ พวกเขาก็จะไม่โกรธคุณง่ายๆ แม้เราจะพูดตลกเกี่ยวกับตัวเขา แต่สำหรับคนที่ยึดถือตัวตนมาก ก็จะคิดแต่ “ฉัน ฉัน ฉัน” จะไปยั่วคนพวกนี้ไม่ได้ แม้การพูดผิดสักเล็กน้อยก็อาจทำให้เขาโกรธขึ้นมาได้^{๘๙}

พวกเราส่วนใหญ่ สิ่งที่เกิดเป็นเป้าของความโกรธหรือความไม่พอใจหลักๆ ของเราก็มักจะเป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยกันนี่เอง และการพัฒนาความอดทนที่แท้จริง จะไม่มีวันเกิดขึ้นได้เว้นแต่เราจะเรียนรู้วิธีติดต่อกับสัมพันธ์กับคนอื่นโดยไม่ปล่อยให้อารมณ์ด้านที่รุนแรงอย่างความโกรธเข้ามาแปดเปื้อนจิตใจ นี่เป็นเรื่องจริง โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่อยู่อดุมคติพระโพธิสัตว์^{๙๐} โดยทั่วไป ความไม่พอใจผุดขึ้นในใจ เวลาที่เราารู้สึกว่าตัวเอง หรือคนที่เรารัก หรือเพื่อนสนิทได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม หรือถูกข่มขู่ เวลาคนอื่นไม่ยุติธรรมกับเรา หรือกับเพื่อนสนิทชั่วเดี่ยวนั้นเองที่ความรู้สึกไม่พอใจหรือทุกข์ใจเกิดขึ้น หรือเวลาที่มีคนมาขัดขวางไม่ให้เราทำอะไรสำเร็จ เราจะมีสติรู้ตัวถูกเหยียบย่ำแล้วก็โกรธ ถึงที่สุดจะนำไปสู่การปะทุทางอารมณ์ เช่น ความโกรธเกลียด^{๙๑}

^{๘๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔.

^{๘๘} อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๑.

^{๘๙} องค์ดาโลลามะ, ดาโลลามะ สนทนาธรรมครั้งแรกกับคนไทยที่ธรรมศาลา, หน้า ๘๗-๘๘.

^{๙๐} ทะโลลามะ บรรยาย, เขียวยาความโกรธเกลียด, หน้า ๒๓.

^{๙๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙-๕๐.

ความขัดแย้งและการทะเลาะเบาะแว้งต่างๆ ที่เราพบเห็นกระทั่งภายในครอบครัว ล้วนมีพื้นฐานมาจากความยึดมั่น ถือมั่นอย่างรุนแรง เราจึงพบว่า ความยึดมั่นถือมั่นมีลักษณะต่างๆ กันขึ้นอยู่กับแต่ละเรื่อง ได้แก่ ความยึดมั่นถือมั่นในรูปร่างหน้าตา รูปลักษณ์ เสียง กลิ่น รส สัมผัสและอื่นๆ ซึ่งแต่ละอย่างล้วนมีอำนาจมากพอที่จะก่อให้เกิดปัญหาและความยุ่งยากแก่เรา แต่ความยึดมั่นในกามราคะจะรุนแรงที่สุดในคัมภีร์ที่บรรยายถึงความยึดมั่นประเภทนี้ จะพบว่าความยึดมั่นในกามคุณ ๕ อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ก็รวมอยู่ด้วย มันจึงมีอำนาจมาก และอาจก่อปัญหาและความเสียหาย^{๙๒} เมื่อคำชมมุ่งมาที่ตัวเอง หรือเมื่อมีคนมายกย่องเรา ไม่เพียงแต่เราเท่านั้นที่เป็นสุข แต่ยังคาดหวังให้คนอื่นเป็นสุขเมื่อได้ยินคำชมนั้นด้วย แต่เรากลับไม่ได้มีทัศนคติเช่นนี้ต่อผู้อื่น เพราะเมื่อผู้คนกล่าวยกย่องคนอื่น ไม่เพียงแต่เราจะไม่นินทาในความสุขของคนอื่น แม้ความสงบสุขในใจเรายังถูกทำลายไปด้วย จึงดูเหมือนว่าจะมีความขัดแย้งกันระหว่างคำชมที่มีให้ตนเองกับที่มีให้คนอื่น^{๙๓}

สังคมทุกวันนี้พัฒนาไปไกลทางด้านวัตถุ แต่ถึงอย่างนั้นคนจำนวนมากในสังคมกลับไม่มีความสุขภายใต้เปลือกนอกที่งดงามของความมั่งคั่งนี้แฝงด้วยความวุ่นวายกระสับกระส่ายซึ่งทำให้หงุดหงิดขุ่นเคือง พาลทะเลาะในเรื่องไม่เป็นเรื่อง หันไปพึ่งพายาเสพติดหรือสุรา ในกรณีเลวร้ายที่สุดอาจถึงกับฆ่าตัวตาย ดังนั้น ไม่มีหลักประกันว่าความมั่งคั่งเพียงอย่างเดียวจะนำความเบิกบาน และความ อิ่มเอิบซึ่งคุณกำลังแสวงหามาให้ ในเรื่องมิตรสหายก็เช่นกัน เมื่อคุณกำลังเกลียดหรือโกรธจัด แม้แต่เพื่อนสนิทที่ยังดูมีที่ท่าไม่เป็นมิตร เย็นชา ห่างเหินและอาจน่ำรำคาญเลยทีเดียว^{๙๔}

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นพบว่า เมื่อหมดความอดทนต่อสิ่งที่ยั่วยุความโกรธก็เกิดขึ้น เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่จะระเบิดอารมณ์อย่างรุนแรงเพื่อตอบโต้ว่าจากาปัจจัยที่เราไม่ได้เป็นผู้ยั่ว ยุ ความโกรธหรือความไม่พอใจมักจะเป็เพื่อนมนุษย์ด้วยกันเอง ความไม่พอใจผุดขึ้นในใจเวลาที่เรารู้สึกว่าตัวเองหรือคนที่เรารักได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรมหรือถูกข่มขู่ ความรู้สึกไม่พอใจหรือทุกข์ใจเกิดขึ้น หรือเวลาที่มีคนมาขัดขวางไม่ให้เราทำอะไรสำเร็จ เราจะรู้สึกที่ถูกเหยียบย่ำ แล้วก็โกรธ ความขัดแย้งและการทะเลาะเบาะแว้งต่างๆ ล้วนมีพื้นฐานมาจากความยึดมั่นถือมั่นอย่างรุนแรง ถึงที่สุดจะนำไปสู่การปะทุทางอารมณ์เป็นความโกรธเกลียด

๓.๒.๒.๓ ลักษณะของความโกรธทางใจ

องค์ดาโลลามะ ได้แสดงถึงลักษณะของความโกรธทางใจไว้ ดังนี้

ความเกลียดมีผลร้ายที่เห็นได้ชัดเจนและรวดเร็วทันตาตัวอย่างเช่น ทันทีที่มีความคิดโกรธเกลียดเคียดแค้น ในช่วงขณะนั้นเอง มันก็เข้าครอบงำและทำลายความสงบสุขของจิตใจ สติหายไปหมด เมื่อรู้สึกโกรธเกลียดอย่างรุนแรง มันสะท้อนความสามารถส่วนที่ดีที่สุดของสมอนั่นคือ

^{๙๒} อ้างแล้ว, หน้า ๙๙-๑๐๐.

^{๙๓} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๙-๑๑๐.

^{๙๔} ดาโลลามะ และโฮเวิร์ด ซี.คัทเลอร์, ศิลปะแห่งความสุข : คู่มือในการใช้ชีวิต, หน้า ๑๙-๒๐.

ความสามารถที่จะตัดสินว่าอะไรถูก อะไรผิด ที่จะตัดสินผลการกระทำของเราทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ความสามารถในการคิดอ่านกลับหยุดไปดื้อๆ คล้ายกับคุณ เสียสติไปแล้ว ความโกรธเกลียดมักทำให้คุณ ตกอยู่ในสภาพวุ่นวายสับสน ยุ่งยากใจ แล้วปัญหาต่างๆ ก็เลวร้ายลงไปอีก^{๙๕}

เวทนาคือความรู้สึกชอบเกิด เกิดการยึดติด ความเจ็บปวดเกิด ความโกรธเกิด ปกติโดยทั่วไปความรู้สึกทำให้เกิดการติดข้องราคะและวิราคะ (ชอบและไม่ชอบ) บางอย่างไม่เพียงวิราคะแต่ถึงขั้นปฏิมะ (ความขัดเคืองใจ) แล้วนำไปสู่ความโกรธและอื่นๆ^{๙๖} โลภะและโทสะที่เกิดขึ้นในจิตใจมีที่มาคือเวทนา และหากเราสามารถเข้าใจได้ว่า มีสภาวะจิตที่เป็นกลางๆ ไม่มีเรื่องของราคะหรือความติดข้องไม่มีการสอดส่ายไปข้างโลภะต่อสิ่งที่เราชอบ หรือโทสะต่อสิ่งที่เราเกลียด เราก็จะเข้าใจได้เองว่าสภาวะที่เป็นกลางๆ นี้มีอยู่จริง และเข้าใจต่อไปได้ว่า มีเพียงตัวรู้อยู่ตรงนั้น^{๙๗}

เมื่อเราเกิดความรู้สึกยึดมั่นในตัวตนขึ้นมา “ตัวฉัน” “ตัวฉัน ในแบบที่เกิดขึ้นโดดๆ โดยลำพัง ไม่เกี่ยวเนื่องกับสิ่งอื่นใด” ให้รู้ว่า ตัวตนแบบนี้ก่อให้เกิดจิตที่สอดส่ายไป เช่น การยึดมั่น โลภะ โทสะ และอื่นๆ เมื่อไรก็ตามที่เราเห็นว่าสรรพสิ่งเกิดขึ้นมาโดยลำพังโดด ๆ ก็จะคิดไปว่า “ตัวฉัน” หรือ “บุคคลนี้” เกิดขึ้นมาโดยลำพังเช่นกัน เราก็จะมีแนวโน้มที่จะหาบางสิ่งที่จะชี้ว่ามีตัวตนอยู่ในขั้นนี้ทั้งหลาย^{๙๘}

เรื่องการไม่ปล่อยวางในสิ่งทั้งปวง ซึ่งเป็นที่มาของอกุศลจิต ความยึดมั่น ความเกลียดชัง และอื่นๆ และสิ่งนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร นั้นเป็นเพราะเรามีสิ่งที่เรียกว่า “ตัวฉัน” และเพราะสิ่งทั้งหลายปรากฏต่อเราราวกับว่ามันมีแก่นสารสาระในตัวของมันเอง และเมื่อเรายึดโยงสิ่งนี้เข้ากับตัวเราเราก็เกิดความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นและอกุศลจิตอื่นๆ ตามมา^{๙๙}

ท่านसानติเทวะตั้งข้อสังเกตที่สำคัญไว้ว่า “เชื้อเพลิง” ของความโกรธคือสิ่งที่ท่านเรียกว่า “ความเศร้าหมองแห่งจิต” ภาษาทิเบตคำว่า ยิ มิ-เดวะ ซึ่งแปลได้ว่า “ความซึมเศร้า” หรือ “ความทุกข์” หรืออาจหมายถึง “ความไม่พอใจ” ความรู้สึกไม่พอใจที่ปกคลุมอยู่ภายใน โดยที่เราไม่จำเป็นต้องรู้ตัวว่ากำลังรู้สึกอย่างนั้นอยู่ มันเป็นความรู้สึกที่รบกวนจิตใจ เพราะรู้สึกว่ามีบางอย่างไม่ถูกต้อง ความรู้สึกไม่พอใจที่ซ่อนอยู่ลึกๆ นั้นเองที่ทำให้เกิดความผิดหวังขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ สภาวะต่างๆ จึงถูกกำหนดไว้พร้อมที่เราจะระเบิดความโกรธออกไปทันทีที่ทุกอย่างไม่เป็นไปตามตั้งใจ เมื่อเข้าใจการมาประชุมกันระหว่างเหตุปัจจัยต่างๆ คือ ความไม่พอใจ ความผิดหวังและความโกรธ เราก็จะเห็น

^{๙๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๖.

^{๙๖} องค์ดาไลลามะ, ดาไลลามะ สนทนธรรมครั้งแรกกับคนไทยที่ธรรมศาลา, หน้า ๕๒.

^{๙๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓-๕๔.

^{๙๘} อ้างแล้ว, หน้า ๘๘.

^{๙๙} อ้างแล้ว, หน้า ๙๖.

คุณค่าของวิธีจัดการความโกรธตามแบบท่านศานติเทวะ ซึ่งส่วนใหญ่จะมุ่งตัดรากถอนโคนตัวความรู้สึกไม่พอใจที่ซ่อนอยู่ลึกๆ มากกว่าจะใช้โทษเข้าเผชิญอย่างไม่บันยะบันยัง นี่คือเหตุผล^{๑๐๐}

ไม่มีความชั่วใดร้ายดุจโทษ และไม่มีสิ่งใดแรงดุจขันติ โดยทั่วไปอารมณ์ที่เป็นอกุศลมีหลายชนิด เช่น ความถือตัวว่าเราดีกว่าผู้อื่น ความจองหองอวดดี ความริษยา ตัณหา ราคะ และการมีจิตใจคับแคบ แต่ทั้งหมดนี้ความเกลียดหรือความโกรธ จัดว่าเป็นอกุศลที่ร้ายที่สุด เพราะเหตุผล ๒ ประการคือ หนึ่ง ความโกรธหรือความเกลียดเป็นอุปสรรคขัดขวางที่ใหญ่ที่สุดสำหรับผู้ปฏิบัติที่ปรารถนาจะเพิ่มพูนเมตตาจิตและทำประโยชน์แก่ผู้อื่น สอง เมื่อความโกรธหรือเกลียดเกิดขึ้นย่อมมีอำนาจทำลายคุณธรรมและความสงบของจิต นี่เองที่ทำให้ความโกรธเกลียดจัดเป็นอกุศลที่ร้ายที่สุด ความเกลียดจัดเป็น ๑ ใน ๖ ของอารมณ์ที่เป็นอกุศลมูลตามหลักจิตวิทยาพุทธ ภาษาทิเบตใช้คำว่า “เซ ตัง” ซึ่งอาจแปลได้ทั้ง “ความโกรธ” หรือ “ความเกลียด” ในภาษาอังกฤษ แต่อัตมาารู้สึกว่าน่าจะแปลว่า “ความเกลียด” เพราะคำว่า “ความโกรธ” ตามที่เข้าใจกันในภาษาอังกฤษ อาจมีความหมายทางบวกในบางสถานการณ์ที่พิเศษมากๆ เช่น ความโกรธที่มีเหตุจงใจมาจากความกรุณา สงสาร หรือที่เป็นแรงกระตุ้นหรือตัวปลุกเร้าให้เกิดการกระทำในเชิงบวก ในสถานการณ์ที่พบได้ยากเช่นนั้น ความโกรธอาจเป็นบวก ขณะที่ความเกลียดไม่อาจเป็นบวกได้เลยมันเป็นลบอย่างสิ้นเชิง “จิตของเราไม่อาจสัมผัสได้ถึงความสงบ หากยังหล่อเลี้ยงเอาความเกลียดชังไว้ภายใน เราคงไม่ได้พบความสุข ความเบิกบาน คงหลับไม่ลง เราย่อมสีกุหรันทุราย” โศลกบทนี้แสดงให้เห็นโทษของความเกลียด ซึ่งชัดเจนและทันตาเห็นอย่างยิ่ง^{๑๐๑}

หากมาพิจารณาว่า ความโกรธหรือความคิดแค้นชิงชังนี้เกิดขึ้นในใจได้อย่างไร โดยทั่วไป จะพบว่ามันเกิดขึ้นเวลาที่เรารู้สึกว่า เราถูกทำร้ายความรู้สึก เวลาที่เราารู้สึกว่า ไม่ได้ได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรมจากใครบางคน ซึ่งขัดต่อความคาดหวังของเรา ถ้าขณะนั้น เราพิจารณาให้ดีว่า ความโกรธเกิดขึ้นได้อย่างไร ก็จะมีคำตอบเกิดขึ้นในฐานะ ผู้ปกป้อง ในฐานะเพื่อนที่มาช่วยเราต่อสู้ พาดฟัน หรือแก้แค้นกันที่มาร้ายเบียดเบียนเรา ฉะนั้น ความโกรธหรือความเคียดแค้นชิงชังที่เกิดขึ้น จึงเป็นเสมือนเกราะกำบัง หรือผู้ปกป้องคุ้มครองเรา ทว่าในความเป็นจริงแล้ว มันคือมายา คือสภาพจิตใจที่เต็มไปด้วยความหลง^{๑๐๒} ศัตรูภายในใจที่เรากล่าวถึงคือ ความเกลียด กับความยึดมั่นถือมั่น หรือ ตัณหา เป็น “ลูกสมุน” สองตัวของความไม่รู้แจ้ง หรืออวิชชา หมายความว่า อวิชชาเป็นเหมือนนายกรัฐมนตรีนครหรือประธานาธิบดีส่วนความยึดมั่นถือมั่นกับความเกลียด ก็เปรียบเหมือนรัฐมนตรีสองกระทรวงที่ทรงอิทธิพลที่สุด เมื่อมารวมกัน จึงกลายเป็น “ยาพิษทั้งสามหรืออกุศลมูล” ของจิต^{๑๐๓}

^{๑๐๐} ทะโลลามะ บรรยาย, *เยียวยาความโกรธเกลียด*, หน้า ๒๗.

^{๑๐๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐-๔๒.

^{๑๐๒} อ้างแล้ว, หน้า ๔๔.

^{๑๐๓} อ้างแล้ว, หน้า ๖๑.

เมื่อไฟโทสะไหม้กระพือ มันจะลามไป ก็เพราะเชื้อแห่งความยึดมั่นนี้ โดยทั่วไป ก็ถือว่า ความยึดมั่นถือมั่น หรือตัณหาตัวเอง ที่เป็นรากเหง้าของความโกรธเกลียด ความเกลียดกับความยึดมั่นถือมั่นต่างกันตรงที่ ความเกลียดนั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะสร้างความหายนะ มีลักษณะที่จะทำลายความสงบอย่างรุนแรง และเป็นสิ่งที่หยาบกระด้างมาก แต่ความยึดมั่นถือมั่นซึ่งอ่อนแรงกว่า ไม่เป็นเช่นนั้น แต่ความยึดมั่นถือมั่น ก็ยังเป็นบ่อเกิดของความเกลียด ความยึดมั่นถือมั่นยังฝังรากอยู่ในชีวิตของเราที่มีความโลภ โกรธ หลง^{๑๐๔}

ความโกรธและความกระวนกระวายใจทำให้เราอ่อนไหวต่อโรคภัยอย่างแนบเนียนในทางตรงกันข้าม หากจิตใจเราสงบและเต็มไปด้วยความคิดสร้างสรรค์ ร่างกายก็ไม่อาจตกเป็นเหยื่อของโรคภัยได้โดยง่าย นี่แสดงให้เห็นว่าร่างกายขึ้นชมและตอบสนองต่อความรักเพื่อนมนุษย์และความสงบในจิตใจ^{๑๐๕}

ความโกรธซึ่งและเกลียดชังเป็นศัตรูที่แท้ เป็นพลังที่เราทุกคนต้องเผชิญและเอาชนะ ไม่ใช่ “ศัตรู” ชั่วคราวที่ปรากฏขึ้นเป็นระยะตลอดชีวิตของเรา หากเราไม่ฝึกจิตใจให้ลดพลังฝ่ายเลวลง พลังนั้นก็คงก่อแค้นและทำลายความพยายามของเราที่จะพัฒนาความสงบของจิตใจ เพื่อจะกำจัดศักยภาพอันเป็นอันตรายของความโกรธซึ่งและเกลียดชังให้หมดสิ้น เราต้องรับรู้ว่ารากเหง้าแห่งความโกรธตั้งอยู่บนทัศนคติที่ยึดถือความผาสุกและประโยชน์ส่วนตน ในขณะที่เดียวกันยังลืมนึกถึงความสุขของผู้อื่น ทัศนคติที่มีตนเองเป็นศูนย์กลางนี้เป็นรากฐานไม่เพียงกับความโกรธเท่านั้น แต่เป็นรากฐานของสภาวะจิตใจทั้งปวงอีกด้วย ทัศนคติที่ลวงหลอกนี้เอง ทำให้เรา รับรู้ความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ผิดไป และการรับรู้ที่ผิดนี้เป็นผลต่อความทุกข์และความไม่พอใจทั้งปวงที่เราประสบ ดังนั้น งานแรกของผู้ฝึกในเรื่องความกรุณาและเพื่อจิตใจอันดีงาม คือการทำความเข้าใจกับโทษสมบัติที่เป็นอันตรายจากศัตรูภายใน ซึ่งนำไปสู่ผลลัพธ์อันไม่พึงปรารถนาอย่างเป็นธรรมชาติและไม่อาจหลีกเลี่ยงได้อย่างไร^{๑๐๖}

ความลวงหลอกในจิตใจเรา เช่น ความเกลียด ความโกรธ การติดยึด และความริษยา คือศัตรูที่แท้ของเรา ศัตรูเหล่านี้ไม่ได้มีร่างกายที่มีขาและแขนและไม่ได้ถืออาวุธไว้ในมือ แต่ทว่าสถิตอยู่ในจิตใจของเราและทำให้เราเจ็บปวดจากภายใน มักควบคุมเราจากภายในและผูกเราติดไว้ตั้งเป็นทาส และเราไม่เคยเผชิญหน้าหรือท้าทาย เพราะเราไม่เคยท้าทายศัตรูนี้จึงสถิตอยู่อย่างคุกคามภายในจิตใจของเรา และทำร้ายทำลายเราอยู่เรื่อยไปตามอำเภอใจ ความคิดและอารมณ์อันเลวร้ายมักลวงตาเล่นกลกับเราดังแรงความปรารถนา ที่ปรากฏเป็นดั่งมิตรซึ่งไม่น่าไว้วางใจเป็นดั่งสิ่งที่สวยงามและมีที่หาว่ารักเรา เช่นเดียวกันความโกรธซึ่งและเกลียดชัง ปรากฏต่อเราดังผู้คุ้มครองหรือผู้พิทักษ์ที่น่าเชื่อถือ บางครั้งเมื่อมีผู้จะทำร้ายท่านความโกรธก็บังเกิดดังผู้พิทักษ์ และให้ความแข็งแกร่งบางอย่างแก่เรา

^{๑๐๔} อ่างแล้ว, หน้า ๙๘-๙๙.

^{๑๐๕} เดนชิน กยัสโซ ทะไลลามะองค์ที่สิบสี่, *สู่ชีวิตอันกรุณา*, หน้า ๑๒.

^{๑๐๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

ถึงแม้ท่านอาจจะอ่อนแอทางกายกว่าผู้ทำร้าย ความโกรธทำให้ท่านรู้สึกเข้มแข็ง ให้ความรู้สึกที่ผิดเกี่ยวกับอำนาจและพลัง ในกรณีนี้ผลก็คือท่านอาจทำให้ตัวเองน่วม เพราะความโกรธและอารมณ์อันเป็นผลร้ายปรากฏในทางสร้างลวง เราแทบจะไม่ได้ทำลายความโกรธจริงๆ เลย มีหลายวิธีที่คล้ายคลึงกัน ที่ความคิดและอารมณ์เลวร้ายนี้หลอกลวงเรา เพื่อที่จะตระหนักรู้เต็มที่ถึงความตลบละเลทางความคิดและอารมณ์เลวร้ายนี้ สิ่งแรก เราต้องมีจิตใจที่มั่นคงก่อน เมื่อนั้นเราจึงจะเริ่มเห็นคุณสมบัติตลบละเลนี้^{๑๐๗}

คุณสมบัติที่ดีที่สุดประการหนึ่งของมนุษย์ก็คือสติปัญญาที่ทำให้เราลงความเห็นว่าเป็นสิ่งใดดีและสิ่งใดไม่ดี สิ่งใดมีคุณประโยชน์และสิ่งใดเป็นอันตราย ความคิดเลวร้าย อย่างเช่น ความโกรธ และการยึดติดแน่น ทำลายคุณสมบัติพิเศษของมนุษย์ นี่เป็นเรื่องที่น่าเศร้าจริงๆ เมื่อความโกรธหรือการติดยึดเข้าครอบงำจิตใจ คนผู้นั้นจะเกือบเหมือนเป็นบ้า และข้าพเจ้ามั่นใจว่าไม่มีใครหวังจะเป็นบ้าภายใต้พลังแห่งความโกรธหรือการติดยึด ทำให้ทำสิ่งที่อันตรายแบบต่างๆ ที่มักส่งผลไปไกลและเป็นอันตราย คนที่ยึดกับสภาวะจิตใจและอารมณ์เช่นนั้น เป็นเหมือนคนตาบอดที่ไม่อาจเห็นตัวเองกำลังไปที่ไหน และเรายังละเลยที่จะทำลายความคิดและอารมณ์เลวร้ายเหล่านี้ ที่นำเราเข้าใกล้การเสียสติ ในทางตรงกันข้าม เรามักสนับสนุนและส่งเสริม ด้วยการกระทำเช่นนี้ ที่จริงเราทำให้ตนเองตกเป็นเหยื่อของพลังอันตราย เมื่อท่านไตร่ตรองเรื่องนี้โดยตรง ท่านจะตระหนักว่า ศัตรูที่แท้จริงของเราไม่ได้อยู่ภายนอกตัวเราเลย^{๑๐๘}

เมื่อท่านเผชิญกับสถานการณ์ลำบาก ความรู้สึกไม่เป็นสุข ไม่มีจุดประสงค์ใดที่จะเอาชนะสถานการณ์ไม่พึงปรารถนา นั้นไม่เพียงไร้ประโยชน์ แต่ที่จริงจะยิ่งทำให้สภาวะจิตใจเลวร้ายลง ท่านสูญเสียความรู้สึกสงบและเป็นสุขทั้งปวง ความกังวลและไร้สุขค่อยๆ กัดเซาะภายในท่าน และส่งผลต่อแบบแผนการนอน การเจริญอาหาร และสุขภาพของท่านด้วย ที่จริง หากอันตรายแต่แรกที่ท่านประสบเกิดจากศัตรู จิตใจไร้สุขของท่านอาจยิ่งกลายเป็นต้นตอแห่งความยินดีของคนผู้นั้น ดังนั้นจึงไม่มีความหมายใดที่จะรู้สึกไร้สุขและไม่พอใจ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ลำบากหรือแก่คนผู้ที่ก่ออันตรายต่อท่านโดยทั่วไปแล้วความเกลียดหรือความโกรธสองประเภทที่เป็นผลจากความไร้สุขและไม่พอใจ ประเภทแรกคือ เมื่อมีการก่อเกิดอันตรายต่อท่าน และผลก็คือท่านรู้สึกไร้สุขและบังเกิดความโกรธอีกประเภทคือ เมื่อแม้ไม่มีผู้ก่อให้เกิดอันตรายต่อท่านโดยตรง ผลก็คือการเห็นความสำเร็จและความรุ่งเรืองของศัตรู ท่านรู้สึกไร้สุขและบังเกิดความโกรธจากเหตุนี้^{๑๐๙}

^{๑๐๗} อ้างแล้ว, หน้า ๖๑-๖๒.

^{๑๐๘} อ้างแล้ว, หน้า ๖๒-๖๓.

^{๑๐๙} อ้างแล้ว, หน้า ๖๔-๗๐.

ตามปกติแล้วเมื่อเรายอมต่ออารมณ์ธรรมชาติของความโกรธ ความเกลียด การติด
ยึดแน่นหนา และความโลภ เรากระทำได้โดยปราศจากความรู้สึกยับยั้งชั่งใจใดๆ เลย บ่อยครั้งที่เราไม่
คำนึงถึงผลกระทบของพฤติกรรมของเราต่อสรรพสัตว์อื่นเลย ดังนั้นเมื่ออารมณ์บังเกิดก็จะมี
อำนาจมากที่จะทำให้ท่านละเลยผลกระทบของการกระทำของท่านต่อผู้อื่น ก็ด้วยพื้นฐานที่ตระหนัก
ว่าผู้อื่นเหนือกว่าตัวท่านนี้เอง^{๑๑๐}

ดาไลลามะอธิบายว่า “ความโกรธ เกลียด อิจฉาริษยานั้นเป็นโทษ เราถือว่าเป็น
ภาวะจิตทางลบ เพราะทำลายความสุขสงบในใจเรา เมื่อคุณเก็บความเกลียดหรือเจตนาร้ายต่อใคร
บางคน เมื่อตัวคุณมีแต่ความเกลียดและอารมณ์ทางลบต่างๆ เมื่อนั้นจึงเห็นคนอื่นๆ มีแต่เจตนาร้าย
ด้วยเหมือนกัน ผลก็คือคุณกลัวมากขึ้น หวาดระแวงรู้สึกไม่ปลอดภัยและต้องปกปิดตัวตนที่แท้จริง
ความรู้สึกเหล่านี้ก่อตัวขึ้นพร้อมๆ กับความโดดเดี่ยวเปลี่ยวเหงา ความรู้สึกทางลบต่างๆ เหล่านี้เติบโต
ขึ้นเพราะความเกลียดเป็นต้นเหตุ ในทางกลับกันภาวะทางจิตที่ก่อปรด้วยความเมตตากรุณา ย่อม
ให้ผลในทางสร้างสรรค์อย่างแน่นอนและเป็นประโยชน์มาก”^{๑๑๑}

ความโกรธย่อมก่อความรู้สึกอัดอั้นคับข้องให้กับเราขึ้นมาทันที แน่แน่นอนว่าเราสัมผัส
ความรู้สึกนั้นได้ตรงๆ และง่าย ๆ^{๑๑๒} ภาวะจิตที่สงบและเปี่ยมเมตตาส่งผลดีต่อสุขภาพและความเป็นดี
อยู่ดีของเราได้มากแค่ไหน ถ้ามองกลับกันความรู้สึกอัดอั้นขัดเคือง ความกลัว ความหงุดหงิดรำคาญ
สามารถทำลายสุขภาพได้ ธรรมชาติของมนุษย์มีความกรุณาและอ่อนโยนนั่นเป็นคุณลักษณะเด่นชัด
ที่สุดในตัวมนุษย์ ความโกรธ ความโหดเหี้ยมและความรุนแรงย่อมเกิดขึ้นได้ แต่อยู่ในระดับผิวเผินหรือ
มีลักษณะด้อยกว่าเป็นรองกว่า ในแง่ดังกล่าวสิ่งต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้นเมื่อเรารู้สึกขุ่นข้องหมองใจจาก
การที่ไม่ได้รับความรักความเมตตาจากคนอื่น มันไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติพื้นฐาน หรือฝังลึก
อยู่ในธาตุแท้ของเรา^{๑๑๓}

ดาไลลามะ สาธยายว่า เราเพิ่มทุกข์แก่ตัวเองอย่างไรบ้าง “จะเห็นได้ว่า เราขยัน
สร้างทุกข์ สร้างความกระสับกระส่ายรบกวนใจให้ตัวเองมากมายหลายทาง ถึงแม้โดยทั่วไป ความทุกข์
ทางใจและทางอารมณ์อาจเกิดขึ้นเองตามประสา แต่บ่อยครั้งมันเลวร้ายลงกว่าเดิม เพราะเราไปตอก
ย้ำให้อารมณ์ทางลบต่างๆ มีพลังรุนแรงขึ้น เช่น เวลาเราโกรธหรือเกลียดใครซักคน ถ้าเราไม่ใส่ใจก็มี
โอกาสน้อยมากที่จะกลายเป็นความโกรธเกลียดชนิดเข้ากระดูกดำ แต่ถ้าเราเฝ้าคิดว่าเราถูกกระทำมี
มิร้ายต่างๆ นานา คิดถึงสารพัดเรื่องที่เราได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม แล้วเอาแต่ครุ่นคิดซ้ำไป
ซ้ำมา ก็เท่ากับไปหล่อเลี้ยงความเกลียด ความเกลียดจึงขยายใหญ่โตและรุนแรงมาก เช่นเดียวกับเวลา

^{๑๑๐} อ่างแล้ว, หน้า ๘๕.

^{๑๑๑} ดาไลลามะ และโฮเวิร์ด ซี. คัทเลอร์, ศิลปะแห่งความสุข : คู่มือในการใช้ชีวิต, หน้า ๒๓.

^{๑๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙.

^{๑๑๓} อ่างแล้ว, หน้า ๔๒-๔๓.

ที่เราติดเนื้อต้องใจใครคนใดเป็นพิเศษ เราไปเสริมความรู้สึกดังกล่าวด้วยการเฝ้าคิดว่าเขาหรือเธอช่างสวยหรือหล่อเหลือเกิน เมื่อเราเอาแต่คิดถึงคุณสมบัติที่เรานึกคิดเอาเองว่ามีอยู่ในตัวเขา ความติดเนื้อต้องใจย่อมเพิ่มมากขึ้นๆ สิ่งนี้แสดงให้เห็นว่าเราเป็นฝ่ายทำให้อารมณ์ของตนเองรุนแรงมากยิ่งขึ้นผ่านการคิดและทำซ้ำๆ จนเคยชิน^{๑๑๔}

การที่ศัตรูมีจิตประทุษร้ายต่อเรานี่เองที่ทำให้ศัตรูกลายเป็นบุคคลพิเศษและให้โอกาสเราได้ฝึกความอดทนอดกลั้น ศัตรูมีความโกรธเกลียดอยู่ในจิตและมีเจตนาจะทำร้ายเราเองที่ทำให้การกระทำของศัตรูเพียบพร้อมด้วยลักษณะอันพิเศษ^{๑๑๕}

ภาวะจิตทางลบที่ทำลายความสงบสุขของเรา และหันมาดูทางด้านพิษ ภาวะจิตทางลบทั้งหลายแหล่เป็นตัวกั้นขวางความสุข แต่อันดับแรกให้เรามาเริ่มที่ความโกรธ เพราะดูเหมือนจะเป็นหนึ่งในอุปสรรคที่ใหญ่ที่สุด เซเนกา นักปรัชญาของสำนักสโตอิกบรรยายความโกรธว่าเป็น “อารมณ์อันบ้าคลั่งและน่าขนพองสยองเกล้าที่สุดในบรรดาอารมณ์ทั้งหลาย” ผลการศึกษาทางวิทยาศาสตร์เมื่อเร็วๆ นี้พบหลักฐานสนับสนุนว่า ความโกรธและความเกลียดส่งผลข้างเคียงอันเป็นอันตราย แต่ในระยะเวลาที่ผ่านมาได้มีการตื่นตัวเพื่อหาหลักฐานมาพิสูจน์ว่า อารมณ์โกรธและความคิดพยาบาทส่งผลร้ายต่อร่างกาย การศึกษานับสิบครั้งแสดงให้เห็นว่า อารมณ์เหล่านี้เป็นต้นเหตุสำคัญของโรคร้ายและการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร เช่น ดร.เรตฟอร์ด วิลเลียมส์ที่มหาวิทยาลัยดุก หรือดร.โรเบิร์ต ซาพอลสกีแห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ได้ทำการทดสอบที่แสดงผลว่า การโกรธ การระเบิด อารมณ์โกรธและการคิดพยาบาทเป็นตัวการสำคัญที่ทำลายระบบหัวใจ มีหลักฐานสนับสนุนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เกี่ยวกับผลร้ายจากการคิดพยาบาทมาดร้าย ตามจริงแล้วในปัจจุบันถือว่าการมีจิตคิดเคียดแค้นคือปัจจัยหลักที่ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ อย่างน้อยที่สุดก็เทียบเท่ากับหรืออาจจะมากกว่าปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ที่เคยเชื่อกันมา เช่น การมีระดับคอเลสเตอรอลสูงหรือความดันโลหิตสูง ในการแสวงหาชัยชนะเหนือความโกรธและความเกลียด ดาไลลามะเริ่มด้วยการสำรวจตรวจสอบธรรมชาติของอารมณ์อันเป็นพิษเป็นภัย ท่านอธิบายโดยรวมว่า อารมณ์ทางลบหรืออารมณ์ที่บีบคั้นให้เป็นทุกข์นั้นมีอยู่มากมายหลายชนิด เช่น ความหยิ่งจองหอง ความอหังการ ความอิจฉาริษยา ความปรารถนาความใคร่ การมีจิตคับแคบ เป็นต้น แต่ในจำนวนทั้งหมดนี้ถือว่า ความเกลียดและความโกรธเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุด เพราะเป็นอุปสรรคใหญ่ที่กั้นขวางการพัฒนาความกรุณาและการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ทั้งยังทำลายคุณธรรมและความสงบของจิต ความโกรธนำไปสู่ความคิดร้ายและความเกลียด เมื่อมีความเกลียดเสียแล้วก็เป็นสิ่งดีไปไม่ได้ ความเกลียดไม่ให้ประโยชน์ใดๆ เป็นสิ่งเลวร้ายโดยสิ้นเชิง^{๑๑๖}

^{๑๑๔} อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๘.

^{๑๑๕} อ้างแล้ว, หน้า ๑๔๑.

^{๑๑๖} อ้างแล้ว, หน้า ๑๙๓-๑๙๖.

ความเกลียดเปรียบเหมือนศัตรู เป็นศัตรูภายใน ศัตรูภายในตัวนี้ไม่มีหน้าที่อื่นใด นอกจากจ้องทำร้ายเรา นับเป็นศัตรูที่แท้จริง เป็นศัตรูตัวฉกาจฉกรรจ์ที่สุด มันไม่มีภารกิจอื่นใดนอกเสียจากทำร้ายเรา ทั้งในช่วงขณะนี้และในระยะยาว “มันต่างจากศัตรูธรรมดาทั่วไป ถึงแม้ศัตรูทั่วไปคนที่เราถือว่าเป็นศัตรูอาจทำเรื่องร้ายต่างๆแก่เรา แต่อย่างน้อยเขาหรือเธอยังต้องประกอบภารกิจอื่นๆ เช่น ต้องกิน ต้องนอน ยังมีอะไรอีกหลายอย่างให้ทำ จึงไม่สามารถมาอุทิศเวลาทั้ง ๒๔ ชั่วโมงให้กับแผนการทำร้ายเรา ในทางกลับกัน ความเกลียดไม่มีภาระอื่นใด ไม่มีจุดประสงค์อื่นใดนอกจากทำร้ายเราอย่างเดียว เมื่อตระหนักถึงความจริงนี้ เราจึงควรตัดสินใจไม่เปิดโอกาสให้ศัตรูตัวนี้ ไม่เปิดโอกาสให้ความเกลียดเกิดขึ้นในตัวเรา” ความโกรธและความเกลียดเป็นอารมณ์ซึ่งถ้าคุณปล่อยปละละเลย ไม่ใส่ใจคอยตรวจสอบ มันมักจะพอกพูนและเลวร้ายขึ้นเรื่อยๆ ถ้าคุณปล่อยให้เกิดความโกรธ และเคยชินกับการระบายมันออกมาบ่อยเข้าๆ ผลก็คือความโกรธลุกลามใหญ่โต ไม่ได้ลดน้อยลง ฉะนั้นจึงรู้สึกว่าคุณ มีท่าทีคอยระแวงระวังไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้นและหมั่นพยายามลดทอนพลังอำนาจของมัน ก็ยิ่งดีเท่านั้น”^{๑๑๗}

ในวันที่เราอารมณ์ไม่ค่อยจะดี และเรารู้สึกฉุนเฉียว ประตูปภายในของเราที่ปิดลงโดยอัตโนมัติ ผลก็คือ แม้เราจะพบพหามิตร เรายังรู้สึกไม่สบาย ดังถูกบังคับ^{๑๑๘} รากเหง้าแห่งความโกรธตั้งอยู่บนทัศนคติที่ยึดถือความผาสุกและประโยชน์ส่วนตน ในขณะที่เดียวกันยังลี้เมื่อนความสุขของผู้อื่น ทัศนคติที่มีตนเองเป็นศูนย์กลางนี้เป็นรากฐานไม่เพียงกับความโกรธเท่านั้น แต่เป็นรากฐานของสภาวะจิตใจทั้งปวงอีกด้วย ทัศนคติที่ลวงหลอกนี้เอง ทำให้เรารู้สึกว่าเป็นไปของสิ่งต่างๆ ผิดไป และการรับรู้ที่ผิดนี้เป็นผลต่อความทุกข์และความไม่พอใจทั้งปวงที่เราประสบ^{๑๑๙}

เมื่อท่านรู้สึกว่าคุณเองหรือคนที่ท่านรักถูกคุกคาม หรือเมื่อเรื่องราวเกิดแก่ท่าน หรือเมื่อผู้อื่นขัดขวางเป้าหมายของท่าน ความรู้สึกไม่พอใจและไม่มีความสุขต่อเหตุการณ์เหล่านี้เป็นเชื้อเพลิงที่จะนำไปสู่ความเกลียดและความโกรธ^{๑๒๐} ธรรมดาของความโกรธ ความเกลียด การติดยึดแน่นหนาและความโลภ เรากระทำได้โดยปราศจากความรู้สึกยับยั้งชั่งใจใดๆ บ่อยครั้งที่เราไม่คำนึงถึงผลกระทบของพฤติกรรมของเราต่อสรรพสัตว์อื่นเลย ดังนั้นเมื่ออารมณ์บังเกิดก็จะมีอำนาจมากที่จะทำให้ท่านละเลยผลกระทบของการกระทำของท่านต่อผู้อื่น หากท่านปล่อยให้อารมณ์และความคิดเลวร้ายเกิดขึ้นภายในโดยท่านไม่ได้ขัดขืน นั่นคือท่านได้ให้บังเหียนที่เป็นอิสระแก่ความคิดเลวร้าย และเมื่อนั้นความคิดเลวร้ายนี้ก็สามารพัฒนาไปถึงจุดที่ไม่มีทางจะต่อต้านได้^{๑๒๑}

^{๑๑๗} อ้างแล้ว, หน้า ๑๙๗-๑๙๘.

^{๑๑๘} เดนชิน กยัสโซ ทะไลลามะองค์ที่สิบสี่, *สู่ชีวิตอันกรุณา*, หน้า ๑๑-๑๒.

^{๑๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

^{๑๒๐} อ้างแล้ว, หน้า ๖๙.

^{๑๒๑} อ้างแล้ว, หน้า ๘๕-๘๖.

ถ้าเพื่อนทำอะไรให้คุณโกรธ ความนึกคิดของคุณย่อมแปรเปลี่ยนทันที ความคิดเกี่ยวกับ “เพื่อนของฉัน” จะหมดไป คุณจะพบว่าความยึดติดทางอารมณ์ค่อยๆ สูญสลายไป และอาจรู้สึกเกลียดแทนความรู้สึกรักและห่วงใย ความรักชนิดที่ตั้งอยู่บนความยึดติดชอบพอจึงเชื่อมโยงกับความเกลียดอย่างแนบแน่น^{๑๒๒} รากเหง้าของความทุกข์คือ ความไม่รู้ ความดิ้นรนทะยานอยากและความโกรธเกลียด สิ่งเหล่านี้เรียกว่า “ยาพิษในจิต”^{๑๒๓} ความรู้สึกโกรธเกลียดเกิดขึ้นจากจิตที่เป็นทุกข์ เพราะไม่ได้รับการสนองเพราะไม่พอใจ^{๑๒๔}

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นพบว่า ลักษณะของความโกรธทางใจนั้นเป็นอารมณ์ทางลบ หรืออารมณ์ที่บีบคั้นให้เป็นทุกข์นั้นมีอยู่มากมายหลายชนิด เช่น ความหยิ่งจองหอง ความอหังการ ความอิจฉาริษยา ความปรารถนา ความใคร่ การมีจิตคับแคบ แต่ในจำนวนทั้งหมดนี้ถือว่า ความเกลียดและความโกรธเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุด เพราะเป็นอุปสรรคใหญ่ที่กั้นขวางการพัฒนาความกรุณา และการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ทั้งยังทำลายคุณธรรมและความสงบของจิต ความโกรธนำไปสู่ความคิดร้ายและความเกลียด เมื่อมีความเกลียดเสียแล้วก็เป็นสิ่งดีไปไม่ได้ ความเกลียดไม่ให้ประโยชน์ใดๆ เป็นสิ่งที่เลวร้ายโดยสิ้นเชิง ความเกลียดเปรียบเหมือนศัตรู เป็นศัตรูภายใน ศัตรูภายในตัวนี้ไม่มีหน้าที่ยื่นไต่ถามนอกจากจ้องทำร้ายเรา นับเป็นศัตรูที่แท้จริง เป็นศัตรูตัวฉกาจฉกรรจ์ที่สุด

๓.๒.๓ โทษของความโกรธ

๓.๒.๓.๑ โทษของความโกรธทางกาย

องค์ดาไลลามะ ได้แสดงถึงโทษของความโกรธทางกายไว้ ดังนี้

ความโกรธ ความกลัว ความเกลียดชังและความเห็นแก่ตัว เหล่านี้เป็นเหตุแห่งปัญหาทั้งหมด^{๑๒๕} เราอาจภูมิใจในสิ่งที่เรามี แต่หลักๆ แล้ว เมื่อเราคิดถึงเรื่องความทะนงตน สิ่งที่เกิดขึ้นคือเรามีความคิดเกี่ยวกับเรื่อง “ตัวฉัน” ซึ่งเรามองว่ามีอยู่จริงๆ และเมื่อเป็นเช่นนั้นเราจะภูมิใจ และสิ่งที่ตามมา คือเราจะเริ่มมีความอิจฉา จากความอิจฉาริษยา จึงมีความกลัว และความรู้สึกไม่ปลอดภัย แม้ในครอบครัวเดียวกันหากสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัวมีความเป็น “ตัวฉัน” อย่างเหนียวแน่นคนอื่นๆ ในครอบครัวจะคอยระแวดระวังบุคคลนั้น และสุดท้ายเราจะรู้สึกเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย^{๑๒๖}

ผลของความเกลียดที่เกิดขึ้นทันตาเห็น มันทำให้คนเราเกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายที่น่ายังเกียจ ไม่น่าดูอย่างยิ่ง ข้ำร้าย ความโกรธเกลียดที่รุนแรงยังทำให้สมองส่วนที่ดีที่สุดของเรา

^{๑๒๒} ดาไลลามะ และโฮเวิร์ด ซี. คัทเลอร์, ศิลปะแห่งความสุข : คู่มือในการใช้ชีวิต, หน้า ๙๐.

^{๑๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๑-๑๑๒.

^{๑๒๔} อ่างแล้ว, หน้า ๑๔๘.

^{๑๒๕} องค์ดาไลลามะ, ดาไลลามะ สนทนธรรมครั้งแรกกับคนไทยที่ธรรมศาลา, หน้า ๒๒-๒๓.

^{๑๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๑.

ซึ่งสามารถตัดสินว่าอะไรถูก อะไรผิด และประเมินผลที่ตามมา ทั้งระยะยาวและระยะสั้น กลายเป็นส่วนที่ใช้การไม่ได้ไปดื้อๆ มันทำหน้าที่ไม่ได้อีกต่อไป เกือบจะเหมือนกับว่า คนๆ นั้นกลายเป็นบ้า เสียสติไป นี่คือผลเสียของความโกรธเกลียด เมื่อคิดได้ดังนี้ เราย่อมตระหนักว่า ต้องพาตัวเองไปให้ไกลจากการระเบิดอารมณ์แบบนั้น^{๑๒๗} หากจะกล่าวถึงผลร้ายของความโกรธเกลียดแล้ว ทรัพย์สินสมบัติที่คุ้มครองเราไม่ได้ แม้เป็นเศรษฐกิจก็ต้องได้รับโทษจากความโกรธเกลียดอยู่ดี การศึกษาก็ไม่อาจเป็นหลักประกันได้ว่า จะคุ้มครองเราจากโทษภัยของความโกรธเกลียด ทำนองเดียวกันกฎหมายก็คุ้มครองไม่ได้ แม้กระทั่งอาวุธนิวเคลียร์ ที่ไม่ว่าจะมีระบบป้องกันภัยล้าหน้าเพียงใดก็ไม่อาจคุ้มครองหรือป้องกันเราจากผลร้ายเหล่านี้ได้ ปัจจัยเพียงอย่างเดียวที่สามารถเป็นที่พึ่ง หรือปกป้องเราจากโทษภัยของความโกรธเกลียดได้ก็คือ การฝึกความอดทนอดกลั้น^{๑๒๘}

เจ้านายผู้มีจิตโกรธเกลียด เสี่ยงต่อการถูกสังหาร กระทั่งจากผู้ที่ไม่เคยทรัพย์สินและความสุขของเขา ขึ้นอยู่กับเมตตาของเจ้านาย ด้วยความโกรธ มิตรสหายและเครือญาติต่างท้อใจ แม้จะถูกดุด่าด้วยความอารีของเรา พวกเขาก็หาใส่ใจเราไม่ ห้ามผู้ใดอยู่เป็นสุขด้วยความโกรธไม่^{๑๒๙}

เมื่อคนที่คุณรู้จักดี คนที่ใกล้ชิด หรือเป็นที่รักของคุณเกิดอารมณ์เสียขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นเพราะเกิดการกระทบกระทั่งกัน หรือเพราะมีเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้น คนๆ นั้นแสดงอาการว่าโกรธหรือโมโหจัด ควบคุมอารมณ์ไม่ได้เลย เกิดลมบูดเต็มที และอาจถึงขั้นทำร้ายตัวเอง หรือทำลายข้าวของ คนที่เรารู้สึกสนิทสนม ที่เราชอบ คนที่แต่ก่อนทำให้เราเป็นสุขเมื่อได้พบหน้า แต่บัดนี้กลับกลายเป็นคนน่ารังเกียจ หรืออาจพูดได้ว่า หน้าตาอัปลักษณ์ เราตกอยู่ใต้อาณาความโกรธที่รุนแรง เราก็จะอยู่ในฐานะเดียวกัน ต้องได้รับทุกข์ทรมานจากผลต่างๆ เช่น สูญเสียความสุขสงบทางใจ เสียอารมณ์ กลายเป็นคนหน้าตาน่าเกลียด^{๑๓๐}

“หากเรายึดมั่นอย่างงมงาย ในความเน่าเปื่อยผุพังของกายนี้ ซึ่งไม่อาจทนทนต่อการจับต้องได้ เราควรจะโกรธใครเมื่อมันถูกทำร้าย” ในบทที่ ๔๔ ท่านसानติเทวะบอกว่าตราบดีที่เรายังมีขันธุ์ที่ประกอบด้วยกายกับจิต ซึ่งเป็นผลจากกรรมและความหลงอยู่ที่นี่ เราย่อมประสบกับความทุกข์ ความเจ็บปวด และความไม่พึงพอใจ

“เพราะถูกยั่วจากกรรมที่เราก่อ ผู้ที่เบียดเบียนเราจึงเกิดมา หากกรรมนี้จะทำให้เขาตกรน ก็ไม่ใช่เพราะเราหรือกริที่กำลังทำลายเขา” ในบทที่ ๔๗ ท่านसानติเทวะชี้ให้เห็นว่าอกุศลกรรมที่เราทำไว้ในอดีตนั่นเองที่ทำให้คนอื่นมาทำร้ายเบียดเบียนเรา นอกจากนั้น การที่เขาทำความเลวร้ายดังกล่าว ก็เท่ากับว่า เขาได้ก่ออกุศลกรรมขึ้นมา ฉะนั้น ในแง่หนึ่ง จึงเท่ากับเรากำลังทำ

^{๑๒๗} ทะโลลามา บรรยาย, *เยียวยาความโกรธเกลียด*, หน้า ๔๕-๔๖.

^{๑๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๖.

^{๑๒๙} อ้างแล้ว, หน้า ๔๗.

^{๑๓๐} อ้างแล้ว, หน้า ๗๖.

ให้ผู้อื่นฉิบหาย เพราะเราบังคับให้คนที่มากระทำความผิด หรือคนที่มากลั่นแกล้งทำร้ายเรานั้น ต้องทำกรรมชั่ว เพราะกรรมที่เราก่อไว้^{๑๓๑}

เมื่อมีคนมาทำร้ายเบียดเบียนเรา แล้วเราไปตอบโต้หรือแก้แค้นแทนที่จะจัดการในทางบวก ด้วยการฝึกอดทนอดกลั้น การทำแบบนี้จะสร้างวงจรอุบาทว์ขึ้นมา ถ้าเราไปแก้เผ็ด อีกฝ่ายย่อมไม่ยอม แล้วก็ต้องเอาคืน ซึ่งเราก็จะทำอย่างเดียวกัน มันจะเป็นอย่างนี้เรื่อยไป เมื่อเรื่องแบบนี้เกิดขึ้นในระดับชุมชน ก็อาจสืบต่อไปยังคนอีกรุ่นในลักษณะของวงจรอุบาทว์ได้ ผลก็คือ ทั้งสองฝ่ายต้องเป็นทุกข์ จุดมุ่งหมายของชีวิตต้องเสียไป ยกตัวอย่างในค่ายผู้อพยพ ความเกลียดชังเติบโตขึ้นตั้งแต่ในวัยเด็ก บางคนเห็นว่าความเกลียดที่รุนแรงนั้นเป็นผลดีต่อผลประโยชน์ของชาติ อาตมาคิดว่านี่เป็นวิสัยทัศน์ที่สั้น และเลวร้ายมากๆ^{๑๓๒}

ความโกรธและความกระวนกระวายใจทำให้เราอ่อนไหวต่อโรคภัยอย่างแนบแน่นในทางตรงกันข้าม หากจิตใจเราสงบและเต็มไปด้วยความคิดสร้างสรรค์ ร่างกายก็ไม่อาจตกเป็นเหยื่อของโรคภัยได้โดยง่าย นี่แสดงให้เห็นว่าร่างกายชื่นชมและตอบสนองต่อความรักเพื่อนมนุษย์และความสงบในจิตใจ^{๑๓๓}

ความโกรธนำพลังงานพิเศษมา หากเราสำรวจคุณสมบัติของพลังงานนี้ เราจะพบว่าพลังงานนี้มีคบอด เราไม่อาจมั่นใจว่าผลของพลังงานนี้จะดีหรือเลว นี่เป็นเพราะความโกรธบดบังส่วนที่ดีที่สุดในสมองของเรา คือความมีเหตุผล ดังนั้นพลังงานแห่งความโกรธก็มักเกือบเชื่อถือไม่ได้สามารถทำให้เกิดพฤติกรรมอันน่าเศร้าและเป็นผลร้ายอย่างมหาศาล ยิ่งไปกว่านั้น หากความโกรธเพิ่มถึงขีดสุด เราก็คงกลายเป็นคนบ้าที่มีการกระทำที่ทำลายตนเองและผู้อื่น^{๑๓๔} เมื่อมีผู้จะทำร้ายท่าน ความโกรธก็บังเกิดตั้งผู้พิทักษ์ และให้ความแข็งแกร่งบางอย่างแก่เรา ถึงแม้ท่านอาจจะอ่อนแอทางกายกว่าผู้ทำร้าย ความโกรธทำให้ท่านรู้สึกเข้มแข็ง ให้ความรู้สึกที่ผิดเกี่ยวกับอำนาจและพลัง ผลก็คือท่านอาจทำให้ตัวเองน่วม เพราะความโกรธและอารมณ์อันเป็นผลร้ายปรากฏในทางสแวงลง^{๑๓๕}

ยิ่งเรามีความรู้ละเอียดลึกซึ้งเท่าใด เราจะรับมือกับโลกธรรมชาติดีขึ้นเท่านั้น คุณยังจะต้องสามารถพิจารณาถึงผลของการกระทำทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ยกตัวอย่างในเรื่องของการเอาชนะความโกรธ แม้ว่าสัตว์อาจจะโกรธเป็น แต่พวกมันไม่สามารถเข้าใจว่าความโกรธส่งผลร้าย แต่ในกรณีของมนุษย์ มันคนละระดับกัน คุณจะตระหนักรู้ได้ด้วยตัวเอง เมื่อความโกรธพลุ่งขึ้น มันเปิดโอกาสให้คุณครุ่นคิดพิจารณาว่ามันทำร้ายคุณ ดังนั้นคุณจึงสรุปว่าความโกรธส่งผลร้ายคุณต้อง

^{๑๓๑} อ่างแล้ว, หน้า ๘๒-๘๕.

^{๑๓๒} อ่างแล้ว, หน้า ๘๗.

^{๑๓๓} เตนชิน กยัสโซ ทะไลลามะองค์ที่สิบสี่, *สู่ชีวิตอันกรุณา*, หน้า ๑๒.

^{๑๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑-๒๒.

^{๑๓๕} อ่างแล้ว, หน้า ๖๑-๖๒.

สามารถวินิจฉัยได้อย่างนั้น มันไม่ง่ายเหมือนเรื่องถูกไฟลวก เพราะแหย่มือเข้าไปในไฟ แล้วเรียนรู้ว่าวันหลังอย่าทำอย่างนั้นอีก^{๑๓๖}

ในระดับร่างกาย ความเกลียดเปลี่ยนให้เรามีหน้าตาทำทางน่าเกลียด ท้นทีที่ความรู้สึกโกรธเกลียดแล่นขึ้นมา ไม่ว่าคนคนนั้นจะพยายามวางท่าให้สง่างามเพียงไร ก็เห็นได้ชัดว่าใบหน้าของเขาดูบูดเบี้ยวและน่าเกลียดมีสีหน้าทำทางที่ไม่น่ามองเลย ทั้งยังส่งคลื่นของเจตนาร้ายมากออกมา คนอื่นต่างรับรู้ได้ ราวกับมีไอร้อนพวยพุ่งออกจากร่างของเขา ไม่เพียงแต่มนุษย์จะสัมผัสได้เท่านั้น แม้แต่สัตว์หรือสัตว์เลี้ยงก็ยังพยายามหลีกเลี่ยงคนคนนั้นทันที เมื่อเราสะสมความคิดเกลียดขังมันย่อมพอกพูนอยู่ข้างใน ทำให้หมดความเจริญอาหาร นอนไม่หลับ และแน่นอนนำมาซึ่งความเครียดและความหวาดกังวล^{๑๓๗}

บางครั้งเราทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์เพราะความเขลาของเราเองโดยไม่รู้ตัวพวกเขาจะเป็นทุกข์ เรามักไม่รู้ตัวที่รู้จักความสุขและความเจ็บปวด อีกทั้งจะไม่เข้าใจในความทุกข์ของญาติสนิทของเราเองจนกว่าเราจะพบประสบการณ์แบบเดียวกัน จริงอยู่ที่ว่าเราต่างหากที่กำลังเป็นทุกข์ ไม่ใช่เรา เราจึงควรบอกตัวเองว่า “เมื่อมีใครสักคนมาตีฉันหรือเหยียดหยามฉัน ฉันก็จะทุกข์เช่นนี้” เพื่อจะเข้าใจว่าเราต้องพบกับอะไรบ้าง^{๑๓๘} การกระทำเลวร้ายที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้อื่นจากความโกรธและความเกลียด ต้องเผชิญกับผลลัพธ์อันเลวร้ายของการกระทำของเขาหรือเธอในที่สุด^{๑๓๙}

ธรรมชาติของความโกรธ ความเกลียด การติดยึดแน่นหนา และความโลภ เรากระทำได้โดยปราศจากความรู้สึกยับยั้งชั่งใจใดๆ เลย บ่อยครั้งที่เราไม่คำนึงถึงผลกระทบของพฤติกรรมของเราต่อสรรพสัตว์อื่นเลย ดังนั้นเมื่ออารมณ์บังเกิดก็จะไม่ค่อยมีอำนาจมากที่จะทำให้ท่านละเลยผลกระทบของการกระทำของท่านต่อผู้อื่น^{๑๔๐} การเอาแต่โทษนั้นโทษนี้และคิดว่าตัวเองตกเป็นผู้ถูกกระทำนั้นมีอันตรายตรงที่เราจะทุกข์อย่างยืดยาวเรื้อรัง นำมาซึ่งความรู้สึกโกรธ อึดอัดคับข้องและขมขื่นไม่หยุดหย่อน^{๑๔๑}

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นพบว่า โทษของความโกรธทางกายนั้นเกิดขึ้นทันตาเห็นทำให้คนเราเกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายที่น่ายังเกียจ ไม่น่าดูอย่างยิ่ง ข้ำร้าย ความโกรธเกลียดที่รุนแรงยังทำให้สมองส่วนที่ดีที่สุดของเราซึ่งสามารถตัดสินใจอะไรๆ ได้ดี กลายเป็นส่วนที่ใช้การ

^{๑๓๖} ดาไลลามะ และโฮเวิร์ด ซี. คัทเลอร์, ศิลปะแห่งความสุข : คู่มือในการใช้ชีวิต, หน้า ๓๙.

^{๑๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๖-๑๙๗.

^{๑๓๘} องค์ดาไล ลามะ, ๓๖๕ ดาไล ลามะ วาจนะจากใจ, แปลโดย สมลักษณ์ สว่างโรจน์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ แสงดาว, ๒๕๕๓), หน้า ๓๐๔.

^{๑๓๙} เดนชิน กยีสโซ ทะไลลามะองค์ที่สิบสี่, สู้ชีวิตอันกรุณา, หน้า ๗๓.

^{๑๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕.

^{๑๔๑} ดาไลลามะ และโฮเวิร์ด ซี. คัทเลอร์, ศิลปะแห่งความสุข : คู่มือในการใช้ชีวิต, หน้า ๑๑๖.

ไม่ได้ ทำหน้าที่ไม่ได้อีกต่อไป เหมือนกับว่าคนๆ นั้นกลายเป็นบ้า เสียสติไป นี่คือผลเสียของความโกรธเกลียด

๓.๒.๓.๒ โทษของความโกรธทางวาจา

องค์ดาไลลามะ ได้แสดงถึงโทษของความโกรธทางวาจาไว้ ดังนี้

ถ้าเราพูดบางสิ่งที่ทำร้ายผู้อื่นโดยไม่ได้ช่วยเขาอย่างแท้จริง พฤติกรรมที่ก้าวร้าวและตรงไปตรงมาของเราจะไม่บรรลุผล บางทีเขาอาจจะต้องการความเท็จที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยกับใคร^{๑๔๒}

ในศาสนาพุทธนิกายหินยาน การกระทำที่เป็นอันตรายเจ็ดประการ คือ การฆ่า การลักขโมย การประทุพพิษทางเพศ การพูดปด การใส่ร้าย การพูดหยาบคายและการนินทาว่าร้ายเป็นสิ่งที่ต้องห้าม แต่ในศาสนาพุทธนิกายมหายาน การกระทำด้านลบ เช่น การฆ่า เป็นสิ่งที่สามารถทำได้ ถ้าจำเป็นต้องทำประโยชน์ของผู้อื่น และไม่มีความเห็นแก่ตัวเข้ามาเกี่ยวข้อง เราควรพูดความจริง ถ้ามันจะก่อให้เกิดประโยชน์แม้มันจะไม่น่าฟังก็ตาม แต่สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงคือการวิพากษ์วิจารณ์หรือการเหยียดหยามด้วยเจตนาร้ายหรือด้วยทัศนคติด้านลบ เพราะถ้าเราทำเช่นนั้น คำพูดของเราจะทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์ ตัวเราเองก็จะรู้สึกไม่สบายใจ รวมทั้งสร้างบรรยากาศที่น่าอึดอัดขึ้นมาด้วย^{๑๔๓}

ถ้าเป็นไปได้ เราควรไปพบคนที่ทำร้ายเรา แล้วบอกกับเขาอย่างจริงใจว่า “ฉันทำให้คุณไม่สบายใจ ฉันทำให้คุณเป็นทุกข์มากมาย กรุณายกโทษให้ฉันด้วย” ถ้าคนที่เราทำร้ายพอใจกับการสำนึกผิดของเราจนความเสียใจของเขาหมดไป นี่คือนิสัยที่ชาวพุทธเรียกว่า “การสารภาพเพื่อฟื้นฟูจิตใจ”^{๑๔๔} อารมณ์โกรธ เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่จะระเบิดอารมณ์อย่างรุนแรงเพื่อตอบโต้ว่าจาจาบจ้วงที่เราไม่ได้เป็นผู้ช่วย^{๑๔๕}

โลกทัศน์เชิงปรัชญาแบบพุทธที่ตั้งอยู่บนการรู้แจ้งในความจริงว่าสิ่งต่างๆ ไม่มีตัวตนแล้วจะมีสิ่งใดให้เราได้หรือเสีย แล้วจะมีผู้ใดให้เราสรรเสริญหรือดูแคลน ความเกี่ยวพันอันแนบแน่นระหว่างความยึดมั่นถือมั่นกับอารมณ์ที่รุนแรงเช่นความโกรธ ยิ่งเรายึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ก็ดูเหมือนว่ามันจะยิ่งทำให้เราโกรธเมื่อมีคนมาคุกคามสิ่งนั้น สิ่งที่เกิดเป็นเป้าของความโกรธหรือความไม่พอใจหลักๆ ของเรา ก็มักจะเป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยกันนี้เอง และการพัฒนาความอดทนที่แท้จริง จะไม่มีวันเกิดขึ้นได้เว้นแต่เราจะเรียนรู้วิธีติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นโดยไม่ปล่อยให้อารมณ์ด้านที่รุนแรงอย่างความโกรธเข้ามาแปดเปื้อนจิตใจ^{๑๔๖}

^{๑๔๒} องค์ดาไล ลามะ, ๓๖๕ ดาไล ลามะ วจาจากใจ, หน้า ๓๐๑.

^{๑๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๒-๓๐๓.

^{๑๔๔} อ้างแล้ว, หน้า ๓๐๗.

^{๑๔๕} ทะไลลามะ บรรยาย, เยียวยาความโกรธเกลียด, หน้า ๑๔.

^{๑๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒-๒๓.

ถ้าเราไปตอบโต้คนที่มาทำร้ายเบียดเบียนเรา การกระทำอย่างนั้นไม่เพียงจะไม่เกิดประโยชน์ใดๆ แต่กลับไปสร้างทุกข์ให้คนๆ นั้นและยังทำลายประโยชน์ของตัวเราเอง ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า ถ้าเราเป็นผู้บำเพ็ญโพธิจิต การบำเพ็ญโพธิจิตของเราจะเสื่อมถอย ทั้งยังทำให้พลังแห่งความอดทนอดกลั้นที่เราได้พากเพียรฝึกฝนมาอ่อนกำลังลง มันจึงเป็นโทษทั้งต่อตนเองและผู้อื่น^{๑๔๗}

เมื่อเห็นศัตรูประสบความสำเร็จ มั่งมีทรัพย์สินเงินทอง หรือเมื่อได้ยินคนอื่นกล่าวยกย่องเขา แทนที่จะไปรู้สึกอิจฉา โกรธ หรือขมขื่น อันที่จริงแล้ว ถ้าเราพลอยยินดีไปกับความสำเร็จของเขา ถ้าเรารู้สึกเป็นสุข ปลื้มปิติ ก็มีความเป็นไปได้ที่เราจะมีส่วนร่วมในความสำเร็จนั้น เหตุการณ์นั้นอาจเกิดขึ้นได้ แต่ท่านกล่าวว่า การที่เราไม่พอใจ หรืออิจฉาความสำเร็จของคนอื่น ไม่เพียงแต่ทำให้เราขาดความสำนึกผิดในกรรมชั่วในอดีตเท่านั้น แต่ยังอาจทำให้เราอยากชิงดีชิงเด่นชนิดเอาเป็นเอาตายกับผลบุญที่คนอื่นกระทำ^{๑๔๘}

“แม้เขาจะเป็นทุกข์ดังที่คุณปรารถนา มีสิ่งใดที่ทำให้คุณรู้สึกสนุกขึ้นหรือ หากคุณบอกว่า “ก็ฉันจะรู้สึกสบายใจ” จะมีสิ่งใดที่ต่ำช้าไปกว่านั้นได้อีก” ท่านศานติเทวะถามว่า แม้ศัตรูจะเป็นทุกข์ เพราะการกระทำของเรา มีอะไรหรือให้น่าสุขสบายใจ? เพียงแค่ต้องการทำร้ายผู้อื่น หรือประสงค์ร้ายต่อศัตรู ไม่ว่าจะกรณีใด ก็ไม่ได้ทำให้ศัตรูคนนั้นทุกข์ร้อน หรือบาดเจ็บ ถึงแม้ว่าความเดือดร้อนหรือความล้มเหลวทั้งหลายที่เราอยากให้เกิดนั้น จะเกิดขึ้นจริงๆ แล้วมีอะไรหรือน่ายินดี? ถ้าจะบอกว่า “ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง เราจะรู้สึกสบายใจมาก” ท่านศานติเทวะก็บอกว่า “จะมีอะไรที่ชั่วร้ายไปกว่านี้อีกไหม?” ท่านสรุปว่า ความโกรธหรือความเกลียดนี้เปรียบได้กับตะขอเบ็ดของชาวประมง เราจึงต้องระมัดระวัง และต้องแน่ใจว่าจะไม่ถูกตะขอเบ็ดแห่งความเกลียดนี้เกี่ยวเอา^{๑๔๙}

ทั้งที่เป็นพระและผู้ควรปฏิบัติตามแนวทางสู่การดำเนินชีวิตของพระโพธิสัตว์ ข้าพเจ้าเองบางครั้งยังคงฉุนเฉียวและโกรธ และผลก็คือ ใช้คำพูดรุนแรงต่อผู้อื่น และไม่กินาติหลัง จากนั้น เมื่อความโกรธคลายลง ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจ คำพูดเลวร้ายได้กล่าวออกไปแล้ว และไม่มีทางอันแท้จริงใดที่จะนำกลับมา ถึงแม้คำพูดเองที่เปล่งออกมา และน้ำเสียงได้หายไปแล้ว ผลกระทบก็ยังคงอยู่ ดังนั้น สิ่งเดียวที่ข้าพเจ้าทำได้คือ ไปหาคนผู้นั้นแล้วขอโทษ แต่ขณะเดียวกัน ข้าพเจ้าก็อาจรู้สึกอวยและขายหน้ามาก นี่แสดงว่าแม้แต่การโกรธและฉุนเฉียวเพียงชั่วครู่ก็อาจก่อให้เกิดความไม่สบายและความรำคาญต่อผู้ที่โกรธได้มาก โดยไม่ต้องพูดถึงอันตรายอันเกิดจากผู้ที่เปื้อนด้วยความโกรธนั้น ดังนั้นในความเป็นจริง สภาวะจิตใจอันเลวร้ายเหล่านี้บดบังสติปัญญาและความมีเหตุผลที่ดีของเราและก่อให้เกิดความเสียหายมากมาย^{๑๕๐}

^{๑๔๗} อ่างแล้ว, หน้า ๘๖.

^{๑๔๘} อ่างแล้ว, หน้า ๑๑๒.

^{๑๔๙} อ่างแล้ว, หน้า ๑๑๓.

^{๑๕๐} เตนชิน กยัสโซ ทะไลลามะองค์ที่สิบสี่, *สู่ชีวิตอันกรุณา*, หน้า ๖๒.

เมื่อคุณกำลังเกลียดหรือโกรธจัด คุณกลับรู้สึกอยากขว้างปาและทำลายมันเสียด้วยซ้ำช่วงเวลานั้น ทรัพย์สินสมบัติก็ไม่มีความหมาย สังคมทุกวันนี้พัฒนาไปไกลทางด้านวัตถุ แต่ถึงอย่างนั้นคนจำนวนมากในสังคมกลับไม่มีความสุขภายใต้เปลือกนอกที่งดงามของความมั่งคั่งนี้แฝงด้วยความวุ่นวายกระสับกระส่ายซึ่งทำให้หงุดหงิดขุ่นเคือง พาลทะเลาะในเรื่องไม่เป็นเรื่อง หันไปพึ่งพายาเสพติดหรือสุรา ในกรณีเลวร้ายที่สุดอาจถึงกับฆ่าตัวตาย ดังนั้น ไม่มีหลักประกันว่าความมั่งคั่งเพียงอย่างเดียวจะนำความเบิกบาน และความอิ่มเอิบซึ่งคุณกำลังแสวงหามาให้ ในเรื่องมิตรสหายก็เช่นกัน เมื่อคุณกำลังเกลียดหรือโกรธจัดแม้แต่เพื่อนสนิทก็ยังดูมีที่ที่ไม่เป็นมิตร เย็นชา ห่างเหินและอาจนำราคาญเลยทีเดียวนะ^{๑๕๑}

ถ้ามองที่รากฐานของความสัมพันธ์ เช่น เรามักพบว่าความสัมพันธ์ทั้งหลายตั้งอยู่บนความต้องการที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกันอย่างปุบปับเสียมาก เมื่อคนสองคนเพิ่งพบกันได้เจอกันเพียงไม่กี่ครั้งพวกเขาก็อาจตกหลุมรักหัวปักหัวปำและมีความสุขมาก แต่การตัดสินใจแต่งงานในช่วงประเดี่ยวนั้นจะไม่มั่นคงมาก เหมือนกับที่อำนาจของความโกรธเกลียดรุนแรงอาจทำให้คนเราบ้าคลั่งไป ในกรณีนี้ เขาอาจบ้าไปเพราะความใคร่หรือความหลงใหล บางครั้งคุณเคยพบสถานการณ์ที่มีคนพูดว่า “โอ้ย! แพนฉันนิสัยไม่ค่อยดีเท่าไรหรอก ไม่ใช่คนจิตใจดี แต่ฉันก็ยังชอบเขาหรือเธอ” ฉะนั้น ความสัมพันธ์ที่มีพื้นฐานอยู่บนแรงดึงดูดใจในยามแรกพบจะไม่มั่นคงเอาเลย เชื่อถือไม่ได้เพราะตั้งอยู่บนปรากฏการณ์ชั่วแล่นเสียส่วนใหญ่ เป็นความรู้สึกชั่ววูบ พอผ่านไปสักระยะ มันย่อมหดหายไป” จึงไม่น่าแปลกใจเท่าไรหากความสัมพันธ์แบบนั้นจะสะดุดพบปัญหา และการแต่งงานที่มาจากจุดเริ่มต้นดังกล่าวย่อมเกิดปัญหาในที่สุด^{๑๕๒}

ความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองอย่างพอเหมาะคือ ส่วนประกอบสำคัญในการบรรลุเป้าหมาย ความมั่นใจในตนเองที่สูงล้นก็นับว่าอันตรายพอๆกัน คนที่เป็นทุกข์เพราะเชื่อมั่นในความสามารถและความสำเร็จของตนมากเกินไปจนเกินความเป็นจริง ย่อมอึดอัดคับข้องผิดหวังและโกรธแค้นอยู่ร่ำไปเมื่อความจริงปรากฏ และโลกไม่ได้ตอบสนองสอดคล้องกับมุมมองอันสูงส่งที่เขามีต่อตนเอง เมื่อพวกเขาไม่อาจทำชีวิตให้เป็นไปตามภาพอันเลิศเลอดังวาดไว้ ก็เสี่ยงต่อการซึมเศร้า นอกจากนี้ยังนำไปสู่การสำคัญตนผิดตลอดจนทำให้รู้สึกยโสโอหัง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างสัมพันธ์รักที่พึงพอใจหรือสัมพันธ์อันดีกับคนอื่น ๆ ท้ายที่สุดการประเมินความสามารถตนสูงเกินจริงอาจนำไปให้เอาตัวไปเสี่ยงในเรื่องอันตรายเหมือนอย่างที่เคยเกิดขึ้นกับ เดอร์รี่ แฮร์รี คัลลาฮัน นักสืบในภาพยนตร์เรื่อง Magnum Force ราวกับว่าทำให้เราฟังขณะเฝ้าดูผู้ร้ายซึ่งมั่นใจในตัวเองอย่างเหลือล้นกำลังระเบิดตัวเองว่า “คนเราต้องรู้ขีดจำกัดของตัวเอง”^{๑๕๓}

^{๑๕๑} ดาไลลามะ และโฮเวิร์ด ซี. คัทเลอร์, ศิลปะแห่งความสุข : คู่มือในการใช้ชีวิต, หน้า ๑๙-๒๐.

^{๑๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๗.

^{๑๕๓} อ้างแล้ว, หน้า ๒๑๕.

หากมีผู้กล่าวอย่างเย็นชาหรือเกรี้ยวกราด เราก็จะรู้สึกไม่สบายใจ และหวังจะจบการโต้ตอบโดยเร็ว ความรักและนับถือต่อผู้อื่นสำคัญยิ่งต่อความสุขของเรา ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่สำคัญมากน้อยเพียงใด^{๑๕๔}

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นพบว่า โทษของความโกรธทางวาจานั้น เมื่อความฉุนเฉียวและโกรธผลก็คือ ใช้คำพูดรุนแรงต่อผู้อื่น และไม่กินาที่หลังจากนั้น เมื่อความโกรธคลายลง ความรู้สึกละเอียดอ่อนคำพูดเลวร้ายที่ได้กล่าวออกไปแล้ว และไม่มีทางใดที่จะนำกลับมา แม้คำพูดที่เปล่งออกมา และน้ำเสียงได้หายไปแล้วแต่ผลกระทบก็ยังคงอยู่

๓.๒.๓.๓ โทษของความโกรธทางใจ

องค์ดาโลลามะ ได้แสดงถึงโทษของความโกรธทางใจไว้ ดังนี้

ในทางการแพทย์ ความเกลียดนั้นเป็นยาพิษ ส่วนความอดทนคือ ยาขับสารพิษออกจากจิตใจ^{๑๕๕} ความเกลียดต่อศัตรูเผาผลาญเหมือนไฟ เพราะม่านมืดอวิชชาบังไว้เราแยกไม่ออกว่าอะไรควรรับ อะไรควรปฏิเสธ^{๑๕๖}

ธรรมชาติของจิต เวทนา-ความรู้สึกชอบเกิด เกิดการยึดติด ความเจ็บปวดเกิด ความโกรธเกิด ปกติโดยทั่วไปความรู้สึกทำให้เกิดการติดข้องราคะและวิราคะ (ชอบและไม่ชอบ) บางอย่างไม่เพียงวิราคะ แต่ถึงขั้นปฏิมะ (ความขัดเคืองใจ) แล้วนำไปสู่ความโกรธและอื่นๆ^{๑๕๗}

ปัญหาและความยุ่งยากลำบากอะไรในโลกนี้ ก็เป็นเพราะคนเรามักชอบที่จะคลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ที่เป็นอกุศล ตัณหา ความติดข้อง ความเกลียดชังและอื่นๆ เพราะเรายึดมั่นในตัวตน ความเห็นแก่ตัวและอื่นๆ เมื่อเข้าใจดังนั้นแล้วเราจะมองเห็นอกุศลจิตที่เป็นภัยกับตัวคุณเองที่ทำให้เราพบกับปัญหาและความยุ่งยากต่างๆ เมื่อเห็นได้อย่างนั้นแล้วเราก็จะเข้าใจคนอื่นด้วย เพราะคนอื่นก็ต้องเหมือนกัน คืออกุศลจิตในตัวเขาทำให้เขาทุกข์และเจ็บปวด^{๑๕๘}

“จิตของเราไม่อาจสัมผัสได้ถึงความสงบ หากยังหล่อเลี้ยงเอาความเกลียดชังไว้ในภายใน เราคงไม่ได้พบความสุข ความเบิกบาน คงหลับไม่ลง เราย่อมสีกุญชรนุร่าย” โสลกบทนี้แสดงให้เห็นโทษของความเกลียด ซึ่งชัดเจนและทันตาเห็นอย่างยิ่ง เช่น เวลาที่เกิดความเกลียดหรือโมโหอย่างรุนแรงขึ้น ช่วงขณะนั้น ความเกลียดจะเข้าครอบงำ ทำลายสติสัมปชัญญะ และความสงบของเรา

^{๑๕๔} เตนจิน กยัสโส ทะโลลามะองค์ที่สิบสี่, *สุชีวัตอันกรุณา*, หน้า ๑๐.

^{๑๕๕} ทะโลลามะ บรรยาย, *เยียวยาความโกรธเกลียด*, หน้า ๒๖.

^{๑๕๖} องค์ดาโลลามะ, *ดาโลลามะ สนทนธรรมครั้งแรกกับคนไทยที่ธรรมศาลา*, หน้า ๑๕๓.

^{๑๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒.

^{๑๕๘} อ้างแล้ว, หน้า ๖๓.

โดยสิ้นเชิง เมื่อเก็บำความเกลียดชังไว้ในใจ จะทำให้เรารู้สึกเครียด เกร็ง อาจทานข้าวไม่ลง นอนไม่หลับ ตามด้วยอาการอื่นๆ^{๑๕๙}

เราควรกำจัดให้หมดสิ้นซึ่งเชื้อเพลิงของศัตรูนี้ เพราะศัตรูนี้หาหน้าทีอื่นไม่ นอกเสียจากเปียดเบียนเรา “ศัตรู” ในที่นี้คือ ศัตรูภายใน ซึ่งเป็นศัตรูที่แท้ของเรา ศัตรูที่ร้ายกาจที่สุดคือความเกลียด ความเกลียดไม่เพียงทำลายความสุขสงบในจิตใจ มันยังเหวี่ยงเราเข้าไปในภาวะวุ่นวาย สับสน จับเราโยนเข้าไปในสถานการณ์ที่แสนจะซับซ้อน ซึ่งเราต้องเผชิญความสับสน ปัญหาและความยุ่งยากทั้งปวง ความเกลียดหรือศัตรูภายในตัวนี้ไม่มีหน้าทีอื่นนอกจากทำให้เราเป็นทุกข์ มันไม่มีหน้าทีอะไรนอกจากทำลายเรา ทั้งในปัจจุบันและอนาคต นี่ต่างจากศัตรูธรรมดาตามก แม้คนที่เราถือว่า เป็นศัตรูจะเปียดเบียนเรา อย่างน้อยคนๆ นั้นก็มีหน้าทีอื่นอีกหลายอย่าง เขาต้องกิน ต้องนอน ด้วยเหตุ นั้น จึงไม่อาจทุ่มเทเวลาตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง เพื่อมาทำร้ายเปียดเบียนเรา ตรงข้าม เจ้าความเกลียดไม่มีหน้าทีอื่น ไม่มีจุดมุ่งหมายอื่นนอกจากทำลายเรา เมื่อตระหนักในความจริงข้อนี้แล้ว เราในฐานะผู้ปฏิบัติธรรม ควรตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่า จะไม่เปิดโอกาสให้ศัตรูหรือความเกลียดเกิดขึ้นได้^{๑๖๐}

อกุศลจิต ในภาษาทิเบตเรียกว่า นยง มงก์ หมายความว่า “สิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมองขุ่นมัว” คำนี้มักแปลว่า “ความหลง” คำนี้บอกเราว่า มันเป็นเรื่องของอารมณ์กับความคิด มันมีธรรมชาติที่ทำให้จิตใจขุ่นมัว รุ่มร้อน ทำลายความสงบสุข เห็นได้ชัดว่า ถ้าเราใส่ใจมากพอ ก็ย่อมจะหยั่งรู้ถึงโทษภัยของมัน เมื่อมันเกิดขึ้นได้ เพราะมันมีแนวโน้มจะทำลายสติ และความสงบในใจเรา แต่ที่ยากคือ การค้นให้พบว่า จะใช้คู่ปรับของมัน เพื่อเอาชนะและกำจัดมันได้^{๑๖๑}

“มีบางคนทำร้ายตัวเอง ด้วยการก่ออกุศลกรรม จากการผูกคอตาย กระโดดหน้าผา กินอาหารที่เป็นพิษหรือให้โทษ หากตกอยู่ใต้อำนาจความคิดที่รบกวนจิตใจ มนุษย์ก็ฆ่าได้กระทั่งร่างกายอันมีค่าของตัว จะคาดหวังไม่ให้เขาทำร้ายเปียดเบียน ร่างกายของสิ่งมีชีวิตอื่นได้อย่างไร” ในบทที่ ๓๗ ท่านसानติเทวะบอกว่า ถ้าคนเราสามารถทำร้าย หรือเปียดเบียนตนเอง เพราะความไม่รู้หรือความประมาทได้แล้ว เขาก็ย่อมจะสร้างความทุกข์ให้ผู้อื่นในลักษณะเดียวกัน ถ้าเขาพร้อมที่จะเปียดเบียนตัวเอง ก็เป็นไปได้มากที่เขาจะเปียดเบียนคนอื่นด้วย^{๑๖๒}

^{๑๕๙} ทะโลลามะ บรรยาย, *เยียวยาความโกรธเกลียด*, หน้า ๔๒.

^{๑๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐-๕๑.

^{๑๖๑} อ้างแล้ว, หน้า ๖๕.

^{๑๖๒} อ้างแล้ว, หน้า ๗๘.

“หากเพราะความรู้สึกของเรา เราไม่อดทนต่อศัตรู เราเองที่ขัดขวางตัวเอง จากการบำเพ็ญบุญกุศล” บทนี้อธิบายว่า ถึงแม้เราจะได้รับโอกาส แต่เพราะความรู้สึกของเราเองที่ทำให้ไม่สามารถอดทนกับศัตรู แล้วจึงลุแก่อิสระ เรานั้นเองที่ทำให้ตนเสียโอกาสที่จะได้บุญจากการฝึกความอดทน ในแง่นี้ เราจึงเป็นคนที่ทำลายเหตุแห่งความอดทนเสียเอง^{๑๖๓}

เราควรเริ่มกำจัดอุปสรรคใหญ่หลวงของความกรุณา คือความโกรธซึ่งและเกลียดชัง อย่างที่เราทุกคนรู้ว่า อารมณ์อันทรงพลังกล้านี้สามารถเติมเต็มจิตใจเรา แม้กระนั้น พลังแห่งความโกรธและความเกลียดก็ควบคุมได้ หากเราไม่ควบคุม อารมณ์เลวร้ายนี้ก็จะรบกวนเรา โดยไม่ต้องใช้ความพยายามใดเลย และขัดขวางการแสวงหาความสุขแห่งความรักในจิตใจ^{๑๖๔}

ความโกรธซึ่งและเกลียดชังเป็นศัตรูที่แท้ เป็นพลังที่เราทุกคนต้องเผชิญและเอาชนะ ไม่ใช่ “ศัตรู” ชั่วคราวที่ปรากฏขึ้นเป็นระยะตลอดชีวิตของเรา หากเราไม่ฝึกจิตใจให้ลดพลังฝ่ายเลวลง พลังนั้นก็ยังคงก่อความทุกข์และทำลายความพยายามของเราที่จะพัฒนาความสงบของจิตใจ เพื่อจะกำจัดศักยภาพอันเป็นอันตรายของความโกรธซึ่งและเกลียดชังให้หมดสิ้น เราต้องรับรู้ว่ารากเหง้าแห่งความโกรธตั้งอยู่บนทัศนคติที่ยึดถือความผาสุกและประโยชน์ส่วนตน ในขณะเดียวกันยังลืมนึกถึงความสุขของผู้อื่น ทัศนคติที่มีตนเองเป็นศูนย์กลางนี้เป็นรากฐานไม่เพียงกับความโกรธเท่านั้น แต่เป็นรากฐานของสภาวะจิตใจทั้งปวงอีกด้วย ทัศนคติที่หลงหลอกนี้เอง ทำให้เรา รับรู้ความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ผิดไป และการรับรู้ที่ผิดนี้เป็นผลต่อความทุกข์และความไม่พอใจทั้งปวงที่เราประสบ ดังนั้น งานแรกของผู้ฝึกในเรื่องความกรุณาและเพื่อจิตใจอันดีงาม คือการทำความเข้าใจกับโทษสมบัติที่เป็นอันตรายจากศัตรูภายใน ซึ่งนำไปสู่ผลลัพธ์อันไม่พึงปรารถนาอย่างเป็นธรรมชาติและไม่อาจหลีกเลี่ยงได้อย่างไร^{๑๖๕}

ประวัติศาสตร์ของเราก็กียังเต็มไปด้วยเรื่องของบุคคลที่กระทำการที่เป็นผลร้ายและอันตรายที่สุดด้วย เช่น การฆ่าและทรมาณผู้อื่น นำความเศร้าโศกและความทุกข์เหลือพรรณามาให้คนเป็นจำนวนมาก เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อมีความเกลียดชัง โกรธซึ่ง ริษยา และความโลภมาก ประวัติศาสตร์โลกเป็นเพียงที่รวบรวมบันทึกผลกระทบของความคิดเลวร้ายและสร้างสรรค์ของมนุษย์ ข้าพเจ้าคิดว่านี่ค่อนข้างจะเห็นได้ชัด ด้วยการพิจารณาประวัติศาสตร์ เราจะเห็นได้ว่า หากเราต้องการจะมีอนาคตที่ดีกว่าและมีความสุขกว่า เราต้องตรวจสอบจิตใจของเราตอนนี้ และพิจารณาวิถีชีวิตที่จิตใจนี้จะก่อให้เกิดในอนาคต อำนาจที่แผ่ซ่านแห่งทัศนคติเลวร้ายไม่อาจมองข้ามได้^{๑๖๖}

^{๑๖๓} อ้างแล้ว, หน้า ๑๒๑.

^{๑๖๔} เดนชิน กยัสโซ ทะไลลามะองค์ที่สิบสี่, *สู่ชีวิตอันกรุณา*, หน้า ๒๑.

^{๑๖๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

^{๑๖๖} อ้างแล้ว, หน้า ๓๕-๓๖.

ศัตรูภายในอันอันตรายที่สุด ศัตรูภาพอันเป็นอันตรายของศัตรูภายนอกนั้นจำกัด เมื่อเทียบกับของศัตรูภายใน สิ่งหนึ่งที่แน่นอนก็คือ トラบเท่าที่ศัตรูอันเป็นอันตรายภายใน ดังความโกรธ ซึ่งและเกลียดชังยังไม่ได้ถูกทำลาย การคุกคามแห่งการทำลายล้างทางการก็ยังคงส่อเค้าอยู่ต่อไป ที่จริงแล้วพลังอันเป็นอันตรายของศัตรูภายนอกที่สุดแล้วได้มาจากอำนาจแห่งอิทธิพลภายใน ศัตรูภายในคือแรงกระตุ้นที่ปล่อยอำนาจอันเป็นอันตรายของศัตรูภายนอก ท่านसानติเทวะบอกกับเราว่า トラบเท่าที่ศัตรูภายในยังคงอยู่อย่างปลอดภัย เป็นอันตรายอย่างยิ่ง^{๑๖๗}

ความเกลียดและความโกรธคือสิ่งกีดขวางอันยิ่งใหญ่ต่อผู้ปฏิบัติโพธิจิต อันเป็นความปรารถนาอย่างไม่เห็นแก่ตัวสู่การตรัสรู้ พระโพธิสัตว์ไม่ควรก่อความเกลียดชังแต่ควรขัดขึ้น ด้วยจุดประสงค์นี้ การปฏิบัติด้วยความอดทนหรืออดกลั้นนั้นสำคัญยิ่ง ความร้ายแรงของการทำอันตรายและความเสียหายที่เกิดจากความโกรธและความเกลียด ทำอันตรายเราตอนนี้และในอนาคต และก็ทำอันตรายเราโดยทำลายคุณความดีที่เราสะสมมาในอดีต เนื่องจากผู้ยึดมั่นในความอดทนต้องขัดขึ้นและเอาชนะความเกลียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความโกรธและความเกลียดตั้งแต่ต้น อันเป็นหลักใหญ่ที่ก่อให้เกิดความไม่พอใจและไม่เป็นสุขเมื่อเราไม่มีความสุขและไม่พอใจ เราก็จะหงุดหงิดง่ายและนี่ก็นำไปสู่ความรู้สึกเกลียดและโกรธ^{๑๖๘}

ถ้าคุณเก็บความรู้สึกโกรธเกลียดไว้ลึกๆ มันย่อมทำลายสุขภาพ ถ้าใจคุณไม่เป็นสุข หรือขุ่นเคือง ถึงมีสุขภาพแข็งแรงก็ช่วยอะไรไม่ได้อีกเหมือนกันในทางตรงข้าม ถ้าคุณรักษาสภาพจิตใจให้สงบสุข คุณกลับจะเป็นคนที่มีมีความสุขได้มากทั้งที่สุขภาพอ่อนแอ หรือถึงแม้คุณจะครอบครองสมบัติน่าพิสมัยแต่เมื่อคุณกำลังเกลียดหรือโกรธจัด คุณกลับรู้สึกอยากขว้างปาและทำลายมันเสียด้วยซ้ำ ช่วงขณะนั้นทรัพย์สมบัติก็ไม่มีความหมาย^{๑๖๙}

ความโกรธเป็น “อารมณ์อันบ้าคลั่งและน่าขนพองสยองเกล้าที่สุดในบรรดาอารมณ์ทั้งหลาย” ผลการศึกษาทางวิทยาศาสตร์เมื่อเร็วๆ นี้พบหลักฐานสนับสนุนว่า ความโกรธและความเกลียดส่งผลข้างเคียงอันเป็นอันตราย แน่แน่นอนว่าไม่จำเป็นต้องอาศัยหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ เราก็ย่อมตระหนักได้ว่าอารมณ์เหล่านี้ทำให้ความคิดความอ่านไม่ปลอดโปร่ง รู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ ตลอดจนบ่อนทำลายความสัมพันธ์ส่วนตัว ทั้งหมดนี้เราย่อมรู้ได้เองจากประสบการณ์แต่ในระยะปีที่ผ่านมา ได้มีการตื่นตัวเพื่อหาหลักฐานมาพิสูจน์ว่า อารมณ์โกรธและความคิดพยาบาทส่งผลร้ายต่อร่างกาย การศึกษานับสิบครั้งแสดงให้เห็นว่า อารมณ์เหล่านี้เป็นต้นเหตุสำคัญของโรคภัยและการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร เช่น ดร.เรตฟอร์ด วิลเลียมส์ที่มหาวิทยาลัยดุก หรือดร.โรเบิร์ต ชาพอลสกี แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ได้ทำการทดสอบที่แสดงผลว่า การโกรธ การระเบิดอารมณ์โกรธและ

^{๑๖๗} อ้างแล้ว, หน้า ๖๔.

^{๑๖๘} อ้างแล้ว, หน้า ๖๘-๖๙.

^{๑๖๙} ดาไลลามะ และโฮเวิร์ด ซี. คัทเลอร์, ศิลปะแห่งความสุข : คู่มือในการใช้ชีวิต, หน้า ๑๙-๒๐.

การคิดพยาบาทเป็นตัวละครสำคัญที่ทำลายระบบหัวใจ มีหลักฐานสนับสนุน เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เกี่ยวกับผลร้ายจากการคิดพยาบาทมาดร้าย ตามจริงแล้ว ในปัจจุบันถือว่าการมีจิตคิดเคียดแค้นคือปัจจัยหลักที่ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ อย่างน้อยที่สุดก็เทียบเท่ากับหรืออาจจะมากกว่าปัจจัยเสี่ยงอื่นๆที่เคยเชื่อกันมา เช่น การมีระดับคอเลสเตอรอลสูงหรือความดันโลหิตสูง^{๑๗๐}

ความโกรธและความเกลียด ดาไลลามะเริ่มด้วยการสำรวจตรวจสอบธรรมชาติของอารมณ์อันเป็นพิษเป็นภัย ท่านอธิบายว่า พุทธโดยรวมแล้ว “อารมณ์ทางลบหรืออารมณ์ที่บีบคั้นให้เป็นทุกข์นั้นมีอยู่มากมายหลายชนิด เช่น ความหยิ่งจองหอง ความอหังการ ความอิจฉาริษยา ความปรารถนา ความใคร่ การมีจิตคับแคบ เป็นต้น แต่ในจำนวนทั้งหมดนี้ถือว่า ความเกลียดและความโกรธเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุด เพราะเป็นอุปสรรคใหญ่ที่กั้นขวางการพัฒนาความกรุณาและการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ทั้งยังทำลายคุณธรรมและความสงบของจิต^{๑๗๑}

ถึงแม้ว่าในบางสถานการณ์ ความโกรธบางอย่างอาจส่งผลในทางบวก แต่พูดโดยทั่วไปแล้ว ความโกรธนำไปสู่ความคิดร้ายและความเกลียด และเมื่อมีความเกลียดเสียแล้ว ก็เป็นสิ่งที่ไปไม่ได้หรอก ความเกลียดไม่ให้ประโยชน์ใดๆ เป็นสิ่งที่เลวร้ายโดยสิ้นเชิงเสมอ “ความเกลียดมีผลร้ายที่เห็นได้ชัดมาก ชัดเจนและรวดเร็วทันตาตัวอย่างเช่น ท้นที่มีความคิดโกรธเกลียดเคียดแค้นในชั่วขณะนั้นเอง มันก็เข้าครอบงำและทำลายความสงบสุขของจิตใจ สติสตั้งหายไปหมด เมื่อรู้สึกโกรธเกลียดอย่างรุนแรง มันสะท้อนความสามารถส่วนที่ดีที่สุดของสมองนั่นคือ ความสามารถที่จะตัดสินใจว่าอะไรถูก อะไรผิด ที่จะตัดสินใจผลกระทบของเราทั้งในระยะสั้นและระยะยาวความสามารถในการคิดอ่านกลับหยุดไปดื้อๆ คล้ายกับคุณ เสียสติไปแล้ว ความโกรธเกลียดมักทำให้คุณตกอยู่ในสภาพวุ่นวายสับสน ยุ่งยากใจ แล้วปัญหาต่างๆ ก็เลวร้ายลงไปอีก^{๑๗๒}

ความวิตกกังวลที่มากเกินไปแตกต่างจากความโกรธเกลียดคือ ส่งผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจ เป็นต้นตอของความทุกข์ทางอารมณ์เรื่อยไปจนถึงความเจ็บป่วยทางกาย พุดถึงระดับจิตใจแล้ว ความวิตกกังวลเรื้อรังทำให้คุณเฉื่อยเกรี้ยวกราดขึ้น ทำลายความสามารถในการตัดสินใจและประสิทธิภาพโดยรวม ทั้งยังนำไปสู่ปัญหาสุขภาพ อันได้แก่ โรคหัวใจ ภาวะอาหารและลำไส้ผิดปกติ ภูมิคุ้มกันลดลง อ่อนเพลียและปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มีรายงานที่แสดงให้เห็นว่าโรควิตกกังวลทำให้การเจริญเติบโตของเด็กสาววัยรุ่นชะงักงัน นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบยีนตัวหนึ่งที่มีอยู่ในพวกซีวิตกและคิดแต่ในแง่ลบ ทั้งนี้ทั้งนั้นความวิตกกังวลไม่ได้มีสาเหตุจากพันธุกรรมทุกรายไป แต่แทบไม่ต้องสงสัยเลยว่า สภาพแวดล้อมและการเรียนรู้มีบทบาทสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคนี้นี้^{๑๗๓}

^{๑๗๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๓-๑๙๔.

^{๑๗๑} อ้างแล้ว, หน้า ๑๙๕.

^{๑๗๒} อ้างแล้ว, หน้า ๑๙๕-๑๙๖.

^{๑๗๓} อ้างแล้ว, หน้า ๒๐๖-๒๐๗.

มนุษย์เรามีศักยภาพเต็มที่ที่จะเป็นผู้ที่มีความสุขและความกรุณา และเราก็กังมีศักยภาพที่จะเป็นทุกข์และเป็นอันตรายต่อผู้อื่น ศักยภาพต่อสิ่งทั้งปวงนี้คงอยู่ในตัวเรา หากเราต้องการจะเป็นสุขสิ่งสำคัญก็คือพยายามที่จะส่งเสริมแง่ดีและมีประโยชน์ในตัวของเราแต่ละคน และพยายามที่จะลดแง่ร้าย การทำสิ่งเลวร้าย^{๑๗๔}

เมื่อท่านโกรธอันเป็นผลจากความไร้สุขที่ท่านรู้สึกเมื่อเห็นความสำเร็จและความรุ่งเรืองของศัตรู ท่านควรจำไว้ว่า เพียงความรู้สึกเกลียด โกรธ หรือไร้สุข ไม่ได้มีผลอะไรเลยต่อสิ่งของที่คนผู้นั้นมีหรือความสำเร็จในชีวิตของเขา ดังนั้น แม้จากมุมมองนี้ไม่มีความหมายใดเลย^{๑๗๕}

การเอาชนะความโกรธ แม้ว่าศัตรูอาจจะโกรธเป็นแต่พวกมันไม่สามารถเข้าใจว่าความโกรธส่งผลร้าย แต่ในกรณีของมนุษย์มันคนละระดับกัน คุณจะตระหนักรู้ได้ด้วยตัวเอง เมื่อความโกรธพุ่งขึ้น มันเปิดโอกาสให้คุณครุ่นคิดพิจารณาว่ามันทำร้ายคุณ ดังนั้นคุณจึงสรุปว่าความโกรธส่งผลร้าย^{๑๗๖} ความรู้สึกอึดอัดขัดเคือง ความกลัว ความหงุดหงิดรำคาญสามารถทำลายสุขภาพได้^{๑๗๗}

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นนั้นพบว่า โทษของความโกรธทางใจนั้นเปรียบเหมือนศัตรูที่ร้ายกาจที่สุดคือ ความเกลียด ความเกลียดไม่เพียงทำลายความสุขสงบในจิตใจ แต่ยังเหวี่ยงเราเข้าไปในภาวะวุ่นวายสับสน จับเราโยนเข้าไปในสถานการณ์ที่แสนจะซับซ้อน ซึ่งเราต้องเผชิญความสับสน ปัญหาและความยุ่งยากทั้งปวง ความเกลียดหรือศัตรูภายในตัวนี้ไม่มีหน้าที่อื่นนอกจากทำให้เราเป็นทุกข์ มันไม่มีหน้าที่อะไรนอกจากทำลายเรา ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ต่างจากศัตรูธรรมดา มาก แม้คนที่เราถือว่าเป็นศัตรูจะเบียดเบียนเราอย่างน้อยคนๆ นั้นก็มีหน้าที่อื่นอีกหลายอย่าง เขาต้องกิน ต้องนอน ด้วยเหตุนี้ จึงไม่อาจทุ่มเทเวลาตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง เพื่อมาทำร้ายเบียดเบียนเราตรงข้าม เจ้าความเกลียดไม่มีหน้าที่อื่น ไม่มีจุดมุ่งหมายอื่นนอกจากทำลายเรา เมื่อตระหนักในความจริงข้อนี้แล้ว เราในฐานะผู้ปฏิบัติธรรม ควรตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่าจะไม่เปิดโอกาสให้ศัตรูหรือความเกลียดเกิดขึ้นได้

๓.๒.๔ วิธีระงับความโกรธ

๓.๒.๔.๑ วิธีระงับความโกรธทางกาย

องค์ดาไลลามะ ได้กล่าวถึงวิธีระงับความโกรธทางกายไว้ ดังนี้

เมื่อผู้เบียดเบียนมาทำให้เจ็บปวด เสียหาย เราย่อมไม่ผ่อนปรน สมควรแล้วที่จะโมโห หรือโกรธตอบคนๆ นั้น ท่านศานติเทวะตอบว่า หากพิจารณาเรื่องนี้โดยละเอียดจะพบว่าใน

^{๑๗๔} เดนชิน กยัสโซ ทะไลลามะองค์ที่สิบสี่, *สู่ชีวิตอันกรุณา*, หน้า ๑๐.

^{๑๗๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๒.

^{๑๗๖} ดาไลลามะ และโฮเวิร์ด ซี.คัทเลอร์, *ศิลปะแห่งความสุข : คู่มือในการใช้ชีวิต*, หน้า ๓๙.

^{๑๗๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.

บรรดาเหตุปัจจัยทั้งหลายที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ความไม่พอใจ ความรู้สึกถูกรังแก หรือถูกเบียดเบียนนั้น มีทั้งปัจจัยที่เป็นบุคคลและที่ไม่ใช่บุคคล แล้วเหตุใดเราจึงยึดเอาปัจจัยที่เป็นบุคคล เช่น มนุษย์ว่าเป็นฝ่ายที่ต้องรับผิดชอบ แต่กลับไม่ยึดเอาปัจจัยที่ไม่ใช่บุคคลที่ทำให้เกิดเรื่องนั้นขึ้น เช่น เราไม่คิดแค้นความป่วยไข้ แม้ว่ามันจะทำให้เราเจ็บปวด เราอาจเถียงว่า กรณีนี้ค่อนข้างต่างกัน เพราะกรณีที่เหตุปัจจัยไม่ใช่บุคคล เช่น ความเจ็บไข้ มันไม่ต้องการทำร้ายเรา มันไม่มีเจตนา มีหน้าซ้ำความเจ็บไข้และปัจจัยเหล่านั้นเกิดขึ้นเอง โดยที่มันไม่ได้เลือก ท่านสานติทเวระตอบว่า หากเป็นเช่นนั้นแล้ว กระทั่งเวลาที่คนๆ หนึ่งทำร้ายเบียดเบียนเรา มันก็อาจอยู่เหนือการควบคุมของเขา เพราะเขาถูกบังคับด้วยอำนาจอื่นๆ เช่น อกุศลจิต ความหลง ความพยาบาทและอื่นๆ หากพิจารณาต่อไป จะพบว่า กระทั่งความรู้สึกที่เป็นอกุศลที่สุด เช่น ความพยาบาทหรือความเกลียด ก็เป็นผลจากเหตุปัจจัยหลายๆ อย่าง และเป็นหนึ่งในหลายๆ ปัจจัยที่ไม่ได้เกิดจากความตั้งใจหรือเจตนา^{๑๗๘}

ทำสมาธิด้วยวิธีสร้างมโนภาพ ลองนึกภาพเหตุการณ์ถึงใครบางคนที่คุณรู้จักดี คนที่ใกล้ชิด หรือ เป็นที่รักของคุณ เกิดอารมณ์เสียขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นเพราะเกิดการกระทบกระทั่งกัน หรือ เพราะมีเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้น คนๆ นั้นแสดงอาการว่าโกรธหรือโมโหจัด ควบคุมอารมณ์ไม่ได้เลย เกิดลมบูดเต็มที และอาจถึงขั้นทำร้ายตัวเอง หรือทำลายข้าวของ จากนั้นค่อยมาพิจารณาถึงผลจากความโมโหนั้น ฉะนั้น ให้เรานึกภาพนี้และเห็นกระทั่งอากัปภิกิริยาที่เปลี่ยนไปของคนๆ นั้น คนที่เรารู้สึกสนิทสนม ที่เราชอบ คนที่แต่ก่อนทำให้เราเป็นสุขเมื่อได้พบหน้า แต่บัดนี้กลับกลายเป็นคนน่ารังเกียจ หรืออาจพูดได้ว่า หน้าตาอัปลักษณ์ นี่เป็นการทำสมาธิแบบวิเคราะห์อย่างหนึ่ง ฉะนั้น ภาวนาด้วยการสร้างมโนภาพสักสองสามนาที ด้วยวิธีวิเคราะห์และใช้จินตนาการ เสร็จแล้วให้เชื่อมโยงสิ่งนั้นเข้ากับประสบการณ์ ของตัวเองแล้วตั้งจิตอธิษฐานว่า “เราจะไม่ยอมตกอยู่ใต้อำนาจความโกรธที่รุนแรงเพราะหากยอมเช่นนั้น เราก็จะอยู่ในฐานะเดียวกัน ต้องได้รับทุกข์ทรมานจากผลต่างๆ เช่น สูญเสียความสุขสงบทางใจ เสียอารมณ์ กลายเป็นคนหน้าตาน่าเกลียด หรืออะไรอื่นๆ” ตัดสินใจเช่นนั้นแล้ว ก็ไตร่ตรองให้ลึกซึ้งต่อไปในขณะที่นั่งสมาธิ^{๑๗๙}

“(๓๔) หากสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นเพราะการเลือกและเมื่อไม่มีใครอยากเป็นทุกข์ ทุกข์ย่อมไม่เกิด แก่สิ่งมีชีวิตใดๆ (๓๕) ด้วยความประมาทมนุษย์เบียดเบียนตัวเองด้วยคหมานและโทษภัยอื่นๆ และเพื่อให้ได้มาซึ่งนารีและวัตถุพวกนั้น เขากลายเป็นคนที่หมกมุ่นและยอมอดอาหาร” ในบทที่ ๓๔ และ ๓๕ ท่านสานติทเวระอธิบายวิธีที่จะจัดการกับความทุกข์หรือความเจ็บปวดด้วยการวางเฉยต่อคนที่มาทำไม่ดีหรือคนที่มากลั่นแกล้งทำร้ายเรา หลายๆ ครั้งถ้าศึกษาเหตุการณ์อย่างรอบคอบ จะพบว่าการกระทำทั้งหลายนั้นทำไปเพราะความไม่รู้หรือประมาทหรือเพราะคนๆ นั้นไม่มีทางเลือกมากนัก ถ้าไม่ใช่ใช้อย่างนั้น แล้วทำไมบางครั้ง มนุษย์จึงยังทำร้ายหรือเบียดเบียนตัวเองอยู่ ดังนั้นถ้าเรา

^{๑๗๘} ทะโลลามา บรรยาย, *เหยียวยาความโกรธเกลียด*, หน้า ๖๙-๗๐.

^{๑๗๙} เรื่องเดียวกัน, ๗๖.

พิจารณากรณีนี้อย่างรอบคอบจะเห็นว่า การกระทำที่ก่อทุกข์ก่อโทษหลายๆ อย่างไม่ได้เกิดขึ้นเพราะเจตนาอันชั่วร้าย แต่เกิดจากความประมาท หรือขาดความใส่ใจในความรู้สึกของคนอื่น^{๑๘๐}

ท่านसानติเทวะบอกว่า ถ้าเราไปตอบโต้คนที่มาทำร้ายเบียดเบียนเรา การกระทำอย่างนั้นไม่เพียงจะไม่เกิดประโยชน์ใดๆ แต่กลับไปสร้างทุกข์ให้คนๆ นั้นด้วยซ้ำและยังทำลายประโยชน์ของตัวเองอีกด้วย ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า ถ้าเราเป็นผู้บำเพ็ญโพธิจิต การบำเพ็ญโพธิจิตของเราจะเสื่อมถอย ทั้งยังทำให้พลังแห่งความอดทนอดกลั้นที่เราได้พากเพียรฝึกฝนมา อ่อนกำลังลง มันจึงเป็นโทษ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น“(๕๑) ถึงกระนั้น หากเราทำร้ายตอบ มันจะไม่ปกป้องพวกเขาเช่นกัน หากทำเช่นนั้น การปฏิบัติของเราจะเสื่อมถอย และความอดทนย่อมถูกทำลาย”^{๑๘๑}

ความโกรธและความกระวนกระวายใจทำให้เราอ่อนไหวต่อโรคร้ายอย่างแน่นอน ในทางตรงกันข้าม หากจิตใจเราสงบและเต็มไปด้วยความคิดสร้างสรรค์ ร่างกายก็ไม่อาจตกเป็นเหยื่อของโรคร้ายได้โดยง่าย นี่แสดงให้เห็นว่าร่างกายชื่นชมและตอบสนองต่อความรักเพื่อนมนุษย์และความสงบในจิตใจ^{๑๘๒}

เราไม่ได้ต้องการความกรุณาและความรักเพื่อนมนุษย์เพียงเพื่อจะมีชีวิตรอด แต่เป็นต้นตอที่สำคัญที่สุดสำหรับความสำเร็จในชีวิต ความคิดที่เห็นแก่ตัวไม่เพียงทำร้ายผู้อื่น ยังขัดขวางเราจากความสุขที่เราปรารถนา ถึงเวลาแล้วที่จะคิดอย่างฉลาดขึ้นมิใช่หรือ^{๑๘๓}

ท่านควรรับรู้ว่ามีฝ่ายตรงข้ามพยายามทำอันตรายท่านท้ายที่สุด การกระทำร้ายแรงของพวกเขาจะทำลายเพียงพวกเขาเองเท่านั้น ในการตรวจสอบความเห็นแก่ตัวที่ผลักดันท่านสู่การแก้แค้น ท่านควรระลึกถึงความปรารถนาที่จะเข้าถึงความกรุณาและมีความรับผิดชอบในการช่วยปกป้องผู้อื่นจากความทุกข์อันเป็นผลจากการกระทำของพวกเขา หากมาตรการที่ท่านใช้ถูกเลือกอย่างมั่นคงก็จะมีประสิทธิภาพ ถูกต้องและทรงพลังยิ่งขึ้น การแก้แค้นบนพื้นฐานของพลังมีขอบแห่งความโกรธมักพลาดเป้า^{๑๘๔}

ความเกลียดและความโกรธคือสิ่งกีดขวางอันยิ่งใหญ่ต่อผู้ปฏิบัติโพธิจิต อันเป็นความปรารถนาอย่างไม่เห็นแก่ตัวสู่การตรัสรู้ พระโพธิสัตว์ไม่ควรก่อความเกลียดชังแต่ควรขัดชิน ด้วยจุดประสงค์นี้ การปฏิบัติตนด้วยความอดทนหรืออดกลั้นนั้นสำคัญยิ่ง ท่านसानติเทวะเริ่มบทที่หกในคำราของท่านที่มีหัวข้อว่า “ความอดทน” โดยอธิบายความร้ายแรงของการทำอันตรายและความเสียหายที่เกิดจากความโกรธและความเกลียดว่า ทำอันตรายเราตอนนี้และในอนาคต และก็ทำ

^{๑๘๐} อ่างแล้ว, หน้า ๗๗-๗๘.

^{๑๘๑} อ่างแล้ว, หน้า ๘๖.

^{๑๘๒} เตนชิน กยัสโซ ทะไลลามะองค์ที่สิบสี่, *สู่ชีวิตอันกรุณา*, หน้า ๑๒.

^{๑๘๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒-๑๔.

^{๑๘๔} อ่างแล้ว, หน้า ๒๒-๒๓.

อันตรายเราโดยทำลายคุณความดีที่เราสะสมมาในอดีต เนื่องจากผู้ยึดมั่นในความอดทนต้องขัดขึ้น และเอาชนะความเกลียด ท่านศานติเทวะจึงเน้นความสำคัญโดยระบุปัจจัยที่ก่อให้เกิดความโกรธและความเกลียดตั้งแต่ต้น อันเป็นหลักใหญ่ที่ก่อให้เกิดความไม่พอใจและไม่เป็นสุขเมื่อเราไม่มีความสุขและไม่พอใจ เราก็จะหงุดหงิดง่ายและนี่ก็นำไปสู่ความรู้สึกเกลียดและโกรธ^{๑๘๕}

การรักษาภาวะสมดุลและเป็นสุขของจิตใจ แม้ขณะที่เผชิญความลำบาก เป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันไม่ให้ความเกลียดบังเกิดแล้วละก็ เราอาจยังสงสัยว่าจะทำได้อย่างไร ท่านศานติเทวะกล่าวว่า เมื่อท่านเผชิญกับสถานการณ์ลำบาก ความรู้สึกไม่เป็นสุข ไม่มีจุดประสงค์ใดที่จะเอาชนะสถานการณ์ไม่พึงปรารถนา นั้นไม่เพียงไร้ประโยชน์ แต่ที่จริงจะยิ่งทำให้สภาวะจิตใจเลวร้ายลง ท่านสูญเสียความรู้สึกสงบและเป็นสุขทั้งปวง ความกังวลและไร้สุขค่อยๆ กัดเซาะภายในท่าน และส่งผลต่อแบบแผนการนอน การเจริญอาหาร และสุขภาพของท่านด้วย ที่จริงหากอันตรายแต่แรกที่ท่านประสบเกิดจากศัตรู จิตใจไร้สุขของท่านอาจยิ่งกลายเป็นต้นตอแห่งความยินดีของคนผู้นั้น ดังนั้นจึงไม่มีความหมายใดที่จะรู้สึกไร้สุขและไม่พอใจ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ลำบากหรือแค้นผู้ที่ก่ออันตรายต่อท่านโดยทั่วไปแล้วความเกลียดหรือความโกรธสองประเภทที่เป็นผลจากความไร้สุขและไม่พอใจ ประเภทแรกคือ เมื่อมีการก่อเกิดอันตรายต่อท่าน และผลก็คือท่านรู้สึกไร้สุขและบังเกิดความโกรธอีกประเภทคือ เมื่อแม้ไม่มีผู้ที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อท่านโดยตรง ผลก็คือการเห็นความสำเร็จและความรุ่งเรืองของศัตรู ท่านรู้สึกไร้สุขและบังเกิดความโกรธจากเหตุนี้^{๑๘๖}

โดยทั่วไปแล้วมีอันตรายที่ก่อโดยผู้อื่นอยู่สองประเภท ประเภทแรกคืออันตรายโดยตรงต่อร่างกายโดยผู้อื่น และท่านประสบอย่างมีสติ อีกประเภทคืออันตรายต่อสิ่งของที่ท่านเป็นเจ้าของ ชื่อเสียง มิตรภาพ และอื่นๆ ถึงแม้จะไม่ใช้โดยตรงต่อร่างกายของท่าน การกระทำที่วานี้ก็เป็นอันตรายอีกประเภทหนึ่งหากมีผู้ตีท่านด้วยไม้ และท่านรู้สึกเจ็บปวดและกลายเป็นความโกรธ ท่านไม่ได้รู้สึกโกรธต่อไม้ ไซ้ไหม เป้าหมายของความโกรธของท่านคืออะไรกันแน่ หากเหมาะสมที่จะรู้สึกโกรธต่อปัจจัยที่ผลักดันให้กระทำการตี ท่านก็ไม่ควรโกรธผู้ที่ตี แต่เป็นอารมณ์เลวร้ายที่ผลักดันให้คนผู้นั้นทำ อย่างไรก็ตามก็ตามธรรมดาแล้ว เราไม่อาจแยกออกได้ เรากลับเห็น-ว่าผู้ตี หรือตัวแทนสื่อกลางระหว่างอารมณ์เลวร้ายกับการกระทำ เป็นผู้รับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียว และเรายึดความคุมแค้นต่อเขาและเธอไว้ ไม่ใช่ต่อไม้หรือต่อความลวงหลอก^{๑๘๗}

ดาไลลามะอธิบายให้เห็นถึงความสำคัญของความกรุณาว่า ฉันได้ยินมาว่าถึงกับมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์บอกว่า ความรักและความกรุณาช่วยเพิ่มทวีสิ่งต่างๆ ที่พวกเขาปรารถนา มีหลักฐานแน่ชัดในทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนคำกล่าวที่ว่า ภาวะจิตอันกรุณามีประโยชน์ต่อร่างกาย

^{๑๘๕} อ้างแล้ว, หน้า ๖๘-๖๙.

^{๑๘๖} อ้างแล้ว, หน้า ๖๙-๗๐.

^{๑๘๗} อ้างแล้ว, หน้า ๗๐-๗๑.

และอารมณ์ การให้ความรู้ในเรื่องข้อเท็จจริงและผลการศึกษาทางวิทยาศาสตร์เหล่านี้สามารถโน้มน้าวให้คนบางคนสร้างเสริมความกรุณา นอกเหนือจากผลการศึกษาทางวิทยาศาสตร์แล้ว ยังมีข้อพิสูจน์อื่นๆ ที่เราเองสามารถเข้าใจและรับรู้ได้จากประสบการณ์จริงๆ ในชีวิตประจำวันโดยตรง เช่น คุณอาจชี้ให้เห็นว่าการขาดความกรุณานำไปสู่ความโหดเหี้ยม มีตัวอย่างมากมายที่บ่งชี้ว่าโดยทั่วไปแล้วคนที่โหดเหี้ยมนั้น ในใจลึกๆ กลับต้องเจ็บปวดจากความไม่พอใจและความไร้สุข คนอย่างสตาลินและอิทเลอร์ต้องทนทุกข์จากความกลัวและความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยที่ลุ่มรุมอยู่ตลอด แม้แต่เวลานอนหลับ ความรู้สึกกลัวก็ยังคงตื่นอยู่ คนเหล่านี้ขาดบางสิ่งบางอย่างที่มีอยู่ในบุคคลที่มีจิตกรุณาว่า นั่นคือความรู้สึกอิสระเสรี ความรู้สึกปล่อยวางอารมณ์ ดังนั้นเวลานอนหลับจึงผ่อนคลายและปล่อยวาง คนที่มีจิตใจเหี้ยมเกรียมไม่เคยมีประสบการณ์แบบนั้น อะไรบางอย่างยึดกุมพวกเขาไว้ตลอดเวลาจนไม่สามารถสัมผัสความรู้สึกของการปล่อยวางความรู้สึกเป็นอิสระดังกล่าว^{๑๘๘}

คำสอนของพระพุทธองค์ในเรื่องปฏิเสธสมุสบาป การไม่เบียดเบียนผู้อื่น และช่วยเหลือผู้ทุกข์ยากเมื่อสามารถทำได้ ล้วนเน้นย้ำการปฏิบัติ ในแนวทางอหิงสา ซึ่งถือเป็นพลังขับเคลื่อนสำคัญ ที่ทำให้คนประพฤติอยู่ในศีลในธรรมในทุกวันนี้ เนื่องจากแนวทางอหิงสานี้ยังประโยชน์ต่อชนทุกผู้ทุกนาม^{๑๘๙}

ส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรมก็คือการฝึกจิตด้วยการทำสมาธิเพื่อจิตใจที่สงบ และพัฒนาจิตให้มีความรัก ความเมตตา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และขันติ การจะปฏิบัติเช่นนี้ให้ได้ผลต้องอาศัยการฝึกฝนเป็นประจำในชีวิตประจำวัน พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำเรื่องความเมตตา พื้นฐานสำคัญของมนุษยชาติคือ ความรักและความเมตตา ด้วยเหตุนี้เองถ้ามีผู้พยายามสร้างสันติสุขขึ้นในจิตใจของตนและปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเห็นอกเห็นใจ เขาเหล่านั้นย่อมมีอิทธิพลในทางบวกต่อชุมชนที่ตนอยู่ เพราะข้อที่ทำให้พุทธศาสนาต่างจากศาสนาอื่นๆ คือแนวคิดเกี่ยวกับการที่สรรพสิ่งต้องพึ่งพิงอิงอาศัยซึ่งกันและกัน แนวคิดนี้สอดคล้องอย่างยิ่งกับความเชื่อ ซึ่งเป็นพื้นฐานของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่^{๑๙๐}

เครื่องมือพัฒนาคุณภาพมนุษย์ที่ขาดไม่ได้ เช่น เรื่องความเมตตา ขันติ การให้อภัย ความมีวินัยในตนเอง เราจึงจะเห็นคุณค่าสิ่งทีแนวปฏิบัติทุกแนวมีเหมือนกัน^{๑๙๑} ข้าพเจ้าเองเป็นพระในพุทธศาสนา ข้าพเจ้านั้นการพิจารณาตนเอง ทุกเช้าเมื่อข้าพเจ้าตื่นนอน ข้าพเจ้านึกถึงสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและทองบทสวดมนต์ และเตือนตนเองว่าตลอดทั้งวันข้าพเจ้าควรจะปฏิบัติตามหลักคำสอนเหล่านั้น ได้แก่ความซื่อตรง ซื่อสัตย์ ความเมตตา ความสงบ และอหิงสา ข้าพเจ้าหวังว่าพี่น้อง

^{๑๘๘} ดาไลลามะ และโฮเวิร์ด ซี.คัทเลอร์, ศิลปะแห่งความสุข : คู่มือในการใช้ชีวิต, หน้า ๙๖.

^{๑๘๙} องค์ดาไลลามะ, ดาไลลามะ สนทนธรรมครั้งแรกกับคนไทยที่ธรรมศาลา, หน้า ๑๔.

^{๑๙๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔-๑๖.

^{๑๙๑} อ้างแล้ว, หน้า ๑๘.

ผู้เป็นพุทธศาสนิกชน ผู้ทำหน้าที่ส่งเสริมและเผยแผ่พุทธธรรม ก่อนอื่นขอให้เผยแผ่ในใจของตัวเองก่อน^{๑๙๒}

เมื่อได้ทำสมาธิเจริญสติ เราก็มักจะเริ่มเข้าใจเรื่องอนัตตา การไม่มีตัวไม่มีตน เท่ากับว่าเราได้เริ่มเดินบนหนทางการปฏิบัติที่จะนำไปสู่นิพพาน โลภะและโทสะที่เกิดขึ้นในจิตใจมีที่มาคือเวทนา และหากเราสามารถเข้าใจได้ว่า มีสภาวะจิตที่เป็นกลางๆ ไม่มีเรื่องของราคะหรือความติดข้อง ไม่มีการสอต่อสายไปข้างโลภะต่อสิ่งที่เราชอบ หรือโทสะต่อสิ่งที่เราเกลียด เราก็มักจะเข้าใจได้เองว่าสภาวะที่เป็นกลางๆ นี้อยู่จริง และเข้าใจต่อไปได้ว่า มีเพียงตัวรู้อยู่ตรงนั้น จะเกิดสภาวะที่เรามองเห็นว่าไม่มีความติดข้องและโทสะ ดังนั้นจึงเข้าใจได้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงชั่วคราว และเมื่อเราเข้าใจได้อย่างนี้ ก็จะเกิดความรู้แจ้งว่าการยึดติดต่างๆ และโทสะมีสิ่งที่จะมาไถ่ถอนได้ และเราจะเข้าใจว่าเราสามารถดับการยึดติดและโทสะเหล่านี้ได้ เพื่อให้จิตอยู่ในสภาวะที่เป็นกลาง การมีประสบการณ์แบบนี้จะทำให้คุณสามารถพาตนเองไปสู่นิพพานได้^{๑๙๓}

วิธีปฏิบัติและปัญญาที่จะนำพาเราไปให้รู้แจ้งในขั้นนั้นสำหรับการสั่งสมเมตตา โดยทั่วไปแล้วเราต้องเคยประสบกับความทุกข์มาก่อน จากประสบการณ์ที่สัมพันธ์กับความทุกข์ของเราเอง เราจะเห็นว่าทุกข์นั้น เมื่อเราเห็นทุกข์ของบุคคลอื่น เราจะเข้าใจได้ทันทีว่านั่นไม่ใช่สิ่งที่ฉันต้องการ จากประสบการณ์ความไม่ปรารถนาให้ความทุกข์เกิดขึ้นกับตัวเราเอง เมื่อเห็นทุกข์ของคนอื่น เราจะรู้สึกหรือปรารถนาให้บุคคลนั้นพ้นทุกข์ และนั่นคือเมตตา^{๑๙๔}

สำหรับเรื่องการสั่งสมเมตตา เรามีเมล็ดพันธุ์แห่งเมตตาอยู่แล้ว เช่น หากเราเป็นพ่อแม่ เรามีความเมตตาต่อลูกของเรา แม้แต่สัตว์ก็มีเมตตาแบบนี้ แม้ทั้งหลายล้วนแล้วแต่มีความรักเอ็นดูลูกของตน แต่ความรักแบบนี้เป็นการเลือกปฏิบัติ แต่ความเมตตาที่เรากำลังพูดถึงนี้เป็นความเมตตาที่ไม่เลือกปฏิบัติ ความรักแบบเลือกปฏิบัติเกิดกับแม่และลูกๆ ของเธอ ที่รักก็เพราะเป็นลูกของตน ความรักแบบนี้แผ่ไปไม่ถึงผู้เป็นศัตรูของคุณดังนั้น ความเมตตาที่เราต้องพัฒนาขึ้นมา จึงต้องมีให้ไม่ว่าผู้หนึ่งจะทำดีหรือไม่ดีต่อเรา ไม่สำคัญเลย เราต้องคิดว่าผู้อื่นก็ไม่ต้องการความทุกข์ แต่ต้องการความสุขเหมือนอย่างเรา เราไม่คิดว่าการดับทุกข์นี้เพราะเราจะทำดีต่อตัวเอง แต่จริงๆ แล้วเราต้องการเอาชนะความทุกข์ เพราะเราไม่ต้องการความทุกข์ เราต้องการความสุข เพราะฉะนั้นไม่ใช่เพราะว่าคนอื่นดีกับเราอะไรทำนองนี้ แต่ให้มองว่าเพราะเขาก็เหมือนกับเรา ไม่ต้องการทุกข์และต้องการสุขเหมือนอย่างเรา เขาจึงเหมือนกัน “ฉัน” พูดอย่างนี้ได้ ดังนั้นเราเริ่มสั่งสมทัศนคติที่จะปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ด้วย เราสามารถสั่งสมเมตตาอันไม่มีขอบเขตได้ในแนวทางนี้^{๑๙๕}

^{๑๙๒} อ้างแล้ว, หน้า ๒๔.

^{๑๙๓} อ้างแล้ว, หน้า ๕๓-๕๔.

^{๑๙๔} อ้างแล้ว, หน้า ๖๑-๖๒.

^{๑๙๕} อ้างแล้ว, หน้า ๖๕-๖๖.

พุทธศาสนาเราเชื่อเรื่องกฎอภัยทัปปัจจยตา พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่ามนุษย์เราล้วนเหมือนกันเท่าเทียมกัน ทุกคนต้องการความสุขไม่ต้องการความทุกข์ ท่านย้าว่าหากเป็นไปได้ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น อย่างน้อยต้องไม่เบียดเบียนผู้อื่น นั้นเป็นสารจากสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อหิงสธรรมจะเกิดได้ต้องมีเมตตามาก่อน เมตตาและอหิงสธรรมมีที่มาจากแรงจูงใจ ดังนั้นแม้ในประเทศที่ไม่ได้นับถือพุทธธรรมถึงนักวิทยาศาสตร์บางคน เริ่มสนใจปรัชญาพุทธศาสนา^{๑๙๖}

เรื่องความภูมิใจและความทะนงตน เราอาจภูมิใจในสิ่งที่เรามี แต่หลักๆ แล้ว เมื่อเราคิดถึงเรื่องความทะนงตน สิ่งที่เกิดขึ้นคือเรามีความคิดเกี่ยวกับเรื่อง “ตัวฉัน” ซึ่งเรามองว่ามีอยู่จริงๆ และเมื่อเป็นเช่นนั้นเราจะภูมิใจ และสิ่งที่ตามมา คือเราจะเริ่มมีความอิจฉา จากความอิจฉาริษยา จึงมีความกลัว และความรู้สึกไม่ปลอดภัย แม้ในครอบครัวเดียวกันหากสมาชิกคนหนึ่ง ในครอบครัวมีความเป็น “ตัวฉัน” อย่างเหนียวแน่น คนอื่นๆ ในครอบครัวจะคอยระวังแสงสยบุคคลนั้น และสุดท้ายเราจะรู้สึกเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย แต่หากเราลดความยึดมั่นในตัวตนอย่างเหนียวแน่นนี้ เราก็จะเคารพผู้อื่น และคนอื่นๆ ก็จะเคารพเรา แล้วทุกคนจะเป็นสุขอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข^{๑๙๗}

ในสถานการณ์ที่มักทำให้ระเบิดโทสะออกมา เราจะตอบโต้อย่างไร โดยที่ยังรักษาคิใจให้เป็นปกติและสงบราบด้วย นี่ไม่ใช่เรื่องท้าทายเฉพาะผู้ปฏิบัติตามคำสอนทางศาสนาเท่านั้น แต่ยักรวมถึงเราทุกคน ในขณะที่พยายามดำรงชีวิตที่มีเกียรติและศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ระดับหนึ่ง เกือบทุกด้านที่หันไป เราต้องประสบกับสถานการณ์ที่ทดสอบขีดความอดทนอดกลั้นของเรา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องภายในครอบครัว ในสถานที่ทำงาน หรือแม้กระทั่งการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น บ่อยครั้งที่อคติของเราเผยโฉมออกมา ความเชื่อที่มีถูกท้าทายและภาพลักษณ์ของเราถูกคุกคาม ช่วงขณะต่างๆ เหล่านั้นเองที่ต้องนำเอาความสามารถภายในออกมารับมือกับสถานการณ์ ท่านसानติเทวะบอกว่า ทั้งหมดนั้นเป็นเครื่องทดสอบความเป็นตัวเรา และแสดงให้เห็นว่า เราได้พัฒนาความอดทนอดกลั้นไปมากน้อยแค่ไหน^{๑๙๘}

การที่ท่านसानติเทวะสนับสนุนให้ฝึกความอดทนไม่ได้หมายความว่า ท่านแนะนำให้เรายอมถูกละเมิดสิทธิ หรือถูกเอารัดเอาเปรียบ หรือก้มหน้ารับเอาความทุกข์ ความเจ็บปวดไว้เฉยๆ โดยไม่ต้องคำถาม แต่ท่านสนับสนุนให้เรายืนหยัดต่อสู้กับความเจ็บปวดทุกข์ร้อนอย่างแน่วแน่เด็ดเดี่ยว ในคำอธิบายของท่านทะไลลามะ ได้แยกแยะความเป็นคนหัวอ่อนกับความอดทนไว้ว่า ความอดทนที่แท้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคนๆ นั้นตั้งใจไม่ตอบโต้ต่อความทุกข์ ความเจ็บปวดที่เกิดกับตนจริงๆ เท่านั้น ประเด็นสำคัญตรงนี้คือ “หลักการหรือปณิธานที่เรานำมาใช้อย่างตั้งใจหรือรู้ตัว” ถึงแม้ทั้ง

^{๑๙๖} อ่างแล้ว, หน้า ๙๒.

^{๑๙๗} อ่างแล้ว, หน้า ๑๐๑.

^{๑๙๘} ทะไลลามะ บรรยาย, เขียวยาความโกรธเกลียด, หน้า ๑๓.

ท่านศานติเทวะและท่านทะเลลามะ จะไม่ได้ให้นิยามของความอดทนไว้ชัดเจน เราก็อาจถือนิยามต่อไปนี้ไว้เพื่อปฏิบัติ^{๑๙๙}

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นนั้นพบว่า วิธีระงับความโกรธทางกายนั้น ถ้าเราไปตอบโต้คนที่มาทำร้ายเบียดเบียนเรา การกระทำอย่างนั้นไม่เพียงจะไม่เกิดประโยชน์ใดๆ แต่กลับสร้างทุกข์ให้คนๆ นั้นด้วยซ้ำและยังทำลายประโยชน์ของตัวเองอีกด้วย วิธีที่จะจัดการกับความทุกข์หรือความเจ็บปวดด้วยการวางเฉยต่อคนที่มาทำไม่ดีหรือคนที่มากลั่นแกล้งทำร้ายเรา พื้นฐานสำคัญของมนุษยชาติคือ ความรักและความเมตตา ด้วยเหตุนี้เองถ้ามีผู้พยายามสร้างสันติสุขขึ้นในจิตใจของตน และปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเห็นอกเห็นใจ เขาเหล่านั้นย่อมมีอิทธิพลในทางบวกต่อชุมชนที่ตนอยู่ มนุษย์เราล้วนเหมือนกันเท่าเทียมกัน ทุกคนต้องการความสุขไม่ต้องการความทุกข์ หากเป็นไปได้ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น อย่างน้อยต้องไม่เบียดเบียนผู้อื่น อหิงสธรรมจะเกิดได้ต้องมีเมตตาமாக่อน

๓.๒.๔.๒ วิธีระงับความโกรธทางวาจา

องค์ดาไลลามะ ได้กล่าวถึงวิธีระงับความโกรธทางวาจาไว้ ดังนี้

ท่านศานติเทวะและท่านทะเลลามะเป็นผู้ที่พูดถึงการจัดการความโกรธเกลียดไว้มากที่สุด ท่านศานติเทวะและทะเลลามะต่างอธิบายเรื่องนี้ โดยอาศัยภูมิปัญญาที่สะสมมาช้านานเกี่ยวกับหลักจิตวิทยาแบบพุทธและหลักปรัชญาที่เน้นการวิเคราะห์อารมณ์ของมนุษย์อย่างละเอียด โดยทั่วไปทัศนะแบบนี้ถือว่าจิตเป็นระบบที่มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง ซับซ้อน และไม่คงที่ และถือว่าด้านของเหตุผลและด้านของอารมณ์ความรู้สึก เป็นสองด้านที่มาประกอบกันเข้าเป็นหนึ่ง ดังนั้น เมื่อปรมาจารย์ ๒ ท่านพูดถึงการจัดการกับอารมณ์อย่างความโกรธ ท่านไม่ได้แนะนำให้เราเก็บกดข่มมันไว้ ทั้งหลักจิตวิทยาแบบพุทธและจิตวิทยาสมัยใหม่เห็นตรงกันว่า การสักรัดกดข่มอารมณ์ไว้มีผลเสีย วิธีการแบบพุทธคือ เข้าไปจัดการกับมันให้ถึงรากถึงโคน เพื่อขุดโคนต้นต่อความโกรธให้หมด หมายความว่า ทั้งท่านศานติเทวะและท่านทะเลลามะแนะนำให้เราปรับเปลี่ยนนิสัยเสียใหม่ ให้เคยชินกับการตอบโต้ด้วยอารมณ์รุนแรงอย่างความโกรธน้อยลง^{๒๐๐}

ท่านศานติเทวะชี้ให้เห็นว่า การมองโลกว่าเปรียบเทียบเหมือนสิ่งที่เปราะบางนั้น มีผลโดยตรงให้เราตอบโต้ด้วยอารมณ์ที่รุนแรงอย่างความโกรธให้ลดลงได้อย่างไร ท่านแต่งโคลกข้างล่างเพื่ออธิบายเหตุผลนั้น “เมื่อทุกอย่างถูกควบคุมด้วยปัจจัยหนึ่ง (ซึ่งในทางกลับกัน) ก็ถูกควบคุม (โดยอีกปัจจัย) ด้วยวิธีนี้ หามีสสิ่งใดควบคุมตัวมันเองไม่ เมื่อเข้าใจเช่นนี้เราย่อมไม่ควรโกรธปรากฏการณ์ที่เป็นดังภาพหลอน (บทที่ ๓๑)”^{๒๐๑} แล้วจะมีสิ่งใดให้เราได้หรือเสีย แล้วจะมีผู้ใดให้เราสรรเสริญหรือดูแคลน ยิ่งเราเข้าใจความซับซ้อนของเหตุปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้เกิดเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นเราก็จะจัดการกับ

^{๑๙๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘-๑๙.

^{๒๐๐} อ้างแล้ว, หน้า ๒๘.

^{๒๐๑} อ้างแล้ว, หน้า ๒๑-๒๒.

เหตุการณ์นั้นอย่างสงบและอดกลั้นได้มากขึ้น การพัฒนาความอดทนที่แท้จริง จะไม่มีวันเกิดขึ้นได้เว้นแต่เราจะเรียนรู้วิธีติดต่อกับผู้อื่นโดยไม่ปล่อยให้อารมณ์ด้านที่รุนแรงอย่างความโกรธเข้ามาแปดเปื้อนจิตใจ โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่มีอุดมคติพระโพธิสัตว์ ซึ่งมีปณิธานที่จะนำพาสรรพชีวิตให้หลุดพ้นจากสภาพแห่งความไม่รู้ แน่นนอนสำหรับคนๆ นั้น การโกรธสรรพสัตว์ที่ตนตั้งปณิธานไว้อย่างแน่วแน่จะ จะนำไปสู่ความหลุดพ้นย่อมไม่สมควรอย่างยิ่ง บางครั้ง ท่านศาสนาทิเฆวาก็มีวิธีอธิบายซึ่งดูเหมือนจะเป็นการใช้เหตุผลอย่างสุดโต่ง เช่น การไปโกรธตอบคนที่ทำให้เราเป็นทุกข์นั้น เป็นสิ่งที่สูญเสียเปล่า ท่านแนะนำให้เราพิจารณาว่า การทำให้คนอื่นเป็นทุกข์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติของมนุษย์ หรือว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ ถ้าเป็นอย่างแรก ท่านก็แย้งว่าไม่มีประโยชน์เลยที่จะไปโกรธคนๆ นั้น เพราะนั่นเท่ากับไปต่อว่าไฟที่มีคุณสมบัติที่จะเผาไหม้ ตรงข้าม ถ้าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ ท่านจะแย้งว่า ก็ยังไม่สมควรจะไปโกรธตอบคนๆ นั้น เพราะนั่นเหมือนการไปต่อว่าท้องฟ้าว่า ทำไมจึงมีดครีมี ไม่ว่าจะอย่างไร ท่านก็สรุปว่าไม่มีเหตุผลสมควรโกรธเลย^{๒๐๒}

รากฐานที่แท้จริงของการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นอย่างมากล้นพันประมาณนั้นคือความกรุณา ด้วยเหตุนี้ ท่านจันทรกิริติจึงได้กล่าวคำบูชา การุณยธรรมไว้ในคัมภีร์ชื่อ มัชฌิมกาวตาร และได้ชี้ให้เห็นความสำคัญ และคุณค่าของความกรุณาว่า มีอยู่ตราบถ้วนในวัฏจักร คุณค่าและความสำคัญของความกรุณา ไม่เพียงดูแคลนว่าเล็กน้อย ไม่ว่าผู้นั้นจะเพิ่งเริ่มปฏิบัติ กำลังปฏิบัติ หรือกระทั่งเข้าถึงพุทธภาวะแล้ว เราพบว่าแม้ศาสนาสำคัญๆ ทั้งหลายในโลกนี้จะมีวิธีการสอนและอธิบายต่างกันว่า เหตุใดต้องเสริมสร้างทัศนคติที่เปี่ยมด้วยความกรุณา แต่ต่างก็มีจุดร่วมเดียวกัน นั่นก็คือความกรุณาถือเป็นรากเหง้า ตรงนี้สำคัญมาก ความกรุณาอาจนิยามได้อย่างคร่าวๆ ว่าหมายถึงสภาวะทางจิตที่ไม่ฝักใฝ่ความรุนแรงไม่ทำร้าย เบียดเบียน หรือไม่ก้าวร้าว ด้วยเหตุนี้จึงต้องระมัดระวัง อย่าเอาความกรุณาไปสับสนกับความตั้งใจและความใกล้ชิดผูกพัน แม้ว่าความกรุณาอันบริสุทธิ์กับการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นนี้ ต้องบ่มเพาะให้เจริญงอกงามโดยตั้งใจ แต่เราทุกคนต่างก็มีพื้นฐานหรือศักยภาพที่จะทำเช่นนั้นได้อยู่แล้ว^{๒๐๓}

ท่านจันทรกิริติกล่าวไว้ในคัมภีร์ มัชฌิมกาวตาร ว่า อาจมีเหตุผลอยู่ที่จะใช้วิธีตาต่อตา ฟันต่อฟัน หากแก้แค้น แล้วจะช่วยเราได้บ้าง หรือช่วยป้องกัน หรือลดทอนความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว แต่ก็เปล่า เพราะเมื่อเกิดการเบียดเบียนขึ้น ไม่ว่าทางกาย หรือทางใดก็แล้วแต่มันก็เกิด ความเจ็บปวดลงได้ เพราะมันได้เกิดขึ้นแล้วนั่นเอง ตรงข้าม หากเราไปตอบโต้สถานการณ์ด้วยความรู้สึกลบ แทนที่จะอดทน นอกจากจะไม่เกิดประโยชน์แล้ว มันยังจะไปสร้างความรู้สึกลบและทัศนคติในทางลบ ซึ่งเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งความฉิบหายในอนาคตอีกด้วย จากมุมมองแบบพุทธ บุคคลย่อมรับกรรม

^{๒๐๒} อ้างแล้ว, หน้า ๒๒-๒๕.

^{๒๐๓} อ้างแล้ว, หน้า ๓๕-๓๖.

จากการแก้แค้นแต่เพียงลำพังในภพภูมิหน้า ฉะนั้น นอกจากจะไม่มีผลดีเฉพาะหน้าใดๆแล้ว ยังจะเป็นโทษต่อคนๆนั้นในระยะยาวอีกด้วย^{๒๐๔}

เวลาเรารับกับความเกลียด เราอาจคิดว่า “ความเกลียดเป็นส่วนหนึ่งของจิต เป็นส่วนหนึ่งของใจเรา แล้วจะไปขับเคี่ยวพาดพิงกับสิ่งที่เป็นส่วนหนึ่งของจิตเราเองได้อย่างไร” ตรงนี้มีประโยชน์ที่จะรู้ว่า จิตมนุษย์นี้ไม่เพียงแต่ซับซ้อน แต่ยิ่งมากไปด้วยกลอุบาย มันสามารถหาอุบายวิธีต่างๆ นานาและใช้แถมอันหลากหลายเพื่อจัดการกับสถานการณ์ที่ยุ่งยาก ยกตัวอย่าง ในพุทธคัมภีร์ชื่อ อภิสมณาลังการ มีวิธีภาวนาอย่างหนึ่งที่กล่าวถึงอริยสังข์ข้อแรก หรือทุกข์สังข์ ที่เราพิจารณาเห็นว่า กายของเรานี้เป็นศัตรู และต้องเข้าไปเจรจาด้วย ทำนองเดียวกัน เมื่อเราบำเพ็ญโพธิจิต เพื่อเพิ่มพูนสำนึกในการเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่นมากขึ้น ก็มีวิธีภาวนาที่อาศัยการโต้ตอบกันระหว่างทักกะที่เห็นแก่ตัว ที่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางกับตัวเองในฐานะผู้ปฏิบัติ ทำนองเดียวกัน แม้ความโกรธเกลียดจะเป็นส่วนหนึ่งของจิตใจเรา เราก็สามารถเข้าไปต่อกรกับมันอย่างคู่ต่อสู้ได้^{๒๐๕}

ตามธรรมดา เราอาจบอกได้ว่า คนๆ หนึ่งปฏิบัติธรรมในชีวิตอย่างไร โดยดูจากลักษณะภายนอก เช่น รสนิยมในการแต่งตัว การจัดโต๊ะหมู่หรือหิ้งบูชาไว้ในบ้าน การท่องคัมภีร์ หรือสวดมนต์ เป็นต้น แต่การปฏิบัติหรือการทำความดีเหล่านี้ ถือเป็นเรื่องสำคัญรองจากการปฏิบัติธรรมหรือปฏิบัติตามคำสอนทางศาสนา เพราะแม้แต่คนที่มีจิตอกุศลมากๆ ก็ทำสิ่งเหล่านั้นได้ ตรงข้ามคุณธรรมในใจหรือคุณภาพของจิตต่างหากที่เป็นคุณสมบัติทางจิตวิญญาณที่แท้จริง และเป็นธรรมะอันบริสุทธิ์ เพราะคุณสมบัติเหล่านี้ เกิดขึ้นไม่ได้ในจิตที่มีความพยาบาท หรือจิตที่เป็นอกุศล^{๒๐๖}

โคลก ๒ บทเขียนว่า “(๑๙) แม้เมื่อบัณฑิตเป็นทุกข์ จิตท่านยังแจ่มใสและว่างจากกิเลส เพราะเมื่อทำสงครามกับความคิดที่รบกวนจิตใจ ทุกข์ภัยมากมายย่อมเกิดขึ้นในขณะแห่งการสู้รบ” “(๒๐) นักรบผู้กำชัยชนะคือบุคคลผู้ซึ่งไม่ใส่ใจในทุกข์ทั้งมวล กำจัดศัตรูแห่งความเกลียดและอื่นๆ (นักรบธรรมดา) ได้แต่เช่นฆ่าซากศพ” เวลาที่เราฝึกอดทนอดกลั้น ความจริงคือ เรากำลังต่อสู้กับความโกรธเกลียดอยู่ เมื่อเป็นการต่อสู้ เราย่อมแสวงหาชัยชนะ แต่ก็ต้องเตรียมพร้อมรับความพ่ายแพ้ที่อาจเกิดขึ้น ฉะนั้น ขณะต่อสู้ก็ต้องไม่ลืมความจริงว่า เราจะต้องประสบปัญหา ความยากลำบาก นานัปการ ต้องสามารถทนต่อความยากลำบาก ต้องมีพลังที่จะอดทนกับปัญหาอุปสรรคทั้งหลาย ผู้ชนะความโกรธเกลียดได้ด้วยความทรหดอดทนเช่นนี้คือ วีรบุรุษโดยแท้ ตรงข้ามกับผู้ที่ไม่ท้อถอย วิวาทกับคนอื่น เพราะโกรธเกลียด หรืออารมณ์รุนแรง แม้จะมีชัยชนะเหนือศัตรูในสนามรบ ก็หาได้เป็นวีรบุรุษที่แท้ในความเป็นจริงไม่ สิ่งที่เขาทำเป็นเพียงการประหารชีวิตเพราะมนุษย์ผู้มีชีวิตอันไม่เที่ยงนี้ ย่อมต้องตายอยู่ดี ศัตรูพวกนี้จะตายในสนามรบหรือไม่ ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่เขาย่อม

^{๒๐๔} อ้างแล้ว, หน้า ๔๔-๔๕.

^{๒๐๕} อ้างแล้ว, หน้า ๕๑.

^{๒๐๖} อ้างแล้ว, หน้า ๖๒-๖๓.

ต้องตาย ไม่วันใดก็วันหนึ่ง ฉะนั้น ในความเป็นจริงคือ พวกเขา กำลังเซ่นฆ่าซากศพ ส่วนวีรบุรุษที่แท้ คือ ผู้กำชัยชนะเหนือความโกรธเกลียด^{๒๐๗}

ถ้ารู้ว่ามีคนเอาคุณไปนินทาลับหลัง และคุณรู้สึกเสียใจหรือโกรธตอบ ก็เท่ากับคุณทำลายความสงบสุขในใจตัวเอง คุณเป็นคนสร้างความเจ็บปวดขึ้นมาเอง มีคำกล่าวในทิเบตบอกว่าเราควรปฏิบัติต่อเรื่องแบบนั้นเหมือนลมที่กระทบผ่านหู หมายความว่า เชียมันทิ้งไปเลย ถ้าทำได้อย่างนั้น ก็จะปกป้องตัวเองจากความรู้สึกเจ็บปวดเสียใจได้ นี่แสดงว่า โดยมากแล้ว เราจะทุกข์หรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับว่าเราตอบสนองต่อแต่ละสถานการณ์อย่างไร สิ่งที่ทำให้แตกต่างอยู่ที่ว่า เราอ่อนไหวและจริงจังกับเรื่องต่างๆ มากเกินไปหรือเปล่า^{๒๐๘}

“(๔๕) เป็นความผิดของปฏิกุณที่เป็นทุกข์ เพราะแม้เขาไม่ประสงค์จะเป็นทุกข์ เขาก็ไปยึดมั่นในเหตุแห่งทุกข์อย่างจริงจัง แล้วเหตุใดเขาจึงไปโกรธผู้อื่น” “(๔๖) เฉกเช่นนิรยบาลแห่งนรกภูมิ กับป่าที่มีใบไม้คมดุจใบมีด (ความทุกข์) นี่ก็เกิดจากการกระทำของเราด้วย แล้วเราควรจะโกรธใคร” ในบทที่ ๔๕ ท่านศานติเทวะบอกว่า ความทุกข์ ความเจ็บปวด ส่วนมากเกิดขึ้นเพราะนิสัยแบบเด็กๆ ที่ทำให้เราจริงจังกับเรื่องซึ่งปะติวมากไป แต่กลับเฉยเมยต่อปัญหาที่จะส่งผลกระทบในระยะยาว ดังนั้น เมื่อความเจ็บปวด ความโศกเศร้า เป็นสิ่งที่เราก่อขึ้นเอง แล้วจะไปให้คนอื่นมารับผิดชอบกับความทุกข์ของเราได้อย่างไร^{๒๐๙}

ในบทที่ ๔๘ และ ๔๙ ท่านศานติเทวะสังเกตว่า มองในแง่หนึ่งอย่างที่ได้กล่าวมาแล้วว่า เวลาคนอื่นมาทำร้ายหรือเบียดเบียนเรา คนๆ นั้นกำลังสั่งสมอกุศลกรรม แต่ถ้าศึกษาเรื่องนี้ให้ดี จะเห็นว่าการกระทำนั้นนั่นเองได้ให้โอกาสเราฝึกอดทนอดกลั้น ฉะนั้น ในแง่นี้ มันก็เป็นโอกาสที่ดี จึงควรสำนึกในบุญคุณของคนๆ นั้นที่หยิบยื่นโอกาสนี้ให้เรา เมื่อเข้าใจได้อย่างนี้ สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ เหตุการณ์นี้ทำให้อีกฝ่ายมีโอกาสั่งสมอกุศลกรรม ขณะเดียวกัน ก็ให้โอกาสเราที่จะสร้างกุศลกรรมด้วยการฝึกความอดทนด้วย แล้วทำไมเราถึงไปตอบโต้ภายนอกกลุ่มนอกทางด้วยการไปโกรธคนที่มาทำร้ายเรา แทนที่จะสำนึกในบุญคุณสำหรับโอกาสนั้น “(๔๘) โดยอาศัยผู้อื่น เราได้ชำระล้างความชั่วทั้งหลาย ด้วยการยอมรับความเจ็บปวดที่เขาก่อขึ้นอย่างอดทนแต่โดยอาศัยตัวเรา เราต้องปลดปล่อยความเจ็บปวดราวขุมนรกเป็นเวลาแสนนาน” “(๔๙) ฉะนั้น เมื่อเราเบียดเบียนเขา และเขากำลังให้โอกาสเรา เหตุใดจิตอันดีอรันเจ้าจึงโกรธ ด้วยอาการอันผิดพลาดเช่นนั้น”^{๒๑๐}

^{๒๐๗} อ่างแล้ว, หน้า ๖๔.

^{๒๐๘} อ่างแล้ว, หน้า ๘๑-๘๒.

^{๒๐๙} อ่างแล้ว, หน้า ๘๓.

^{๒๑๐} อ่างแล้ว, หน้า ๘๕.

ในบทที่ ๕๒ และ ๕๓ ท่านसानติเทวะเตือนเราว่า จิตไม่ใช่กาย พร้อมกับพูดถึงความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต ท่านถามว่า ถ้ามีคนมาแสดงอาการดูถูก หรือใช้คำพูดหยาบคายลบหลู่เรา ทำไมใจเราต้องไปโกรธคนๆ นั้น ในเมื่อเขาไม่ได้ทำให้เราเจ็บตัวเลย “(๕๒) เมื่อจิตไม่ใช่รูป ไม่มีทางที่ใครจะทำลายได้ แต่เพราะไปยึดมั่นในกายนี้ อย่างเหนียวแน่น จึงเป็นทุกข์เพราะทุกข์ (กาย)” “(๕๓) เมื่อวาจาจาบจ้วงสามหาวิ กับถ้อยคำหยาบคาย มีอาจทำให้กายเราทุกข์ เพราะเหตุใดจิตจึงโกรธซึ่งนัก”^{๒๑๑}

ท่านसानติเทวะคาดการณ์ว่า จะมีผู้โต้แย้งว่า คำพูดดูถูกเหยียดหยามไม่ได้ทำให้กายของเราเจ็บปวดก็จริง แต่จะทำให้คนอื่นไม่ชอบเรา เราจึงต้องโกรธคนพวกนั้น ท่านसानติเทวะก็โต้ว่า นั้นยังไม่ใช่เหตุผลเพียงพอที่จะไปโกรธการกระทำแบบนั้น เพราะถึงแม้คนอื่นจะไม่ชอบเรา มันก็ไม่ได้สร้างความฉิบหายร้ายแรงแก่เรา ทั้งในชาตินี้ หรือชาติหน้า ตรงข้าม หากเราไปตอบโต้ในทางลบ ด้วยการโกรธ หรือหว่านเสียใส่คนๆ นั้น ผลก็คือ เราจะแพ้ยัยตัวเอง เพราะการตอบโต้แบบนั้นจะทำลายความสุขในใจเรา เราเองที่เป็นผู้แพ้ “(๕๔) เพราะคนอื่นจะรังเกียจเรา แต่เมื่อมันไม่ได้สร้างความหายนะแก่เรา ไม่ว่าในชาตินี้หรือชาติหน้า เหตุใดเราจึงไม่ต้องการ (ถูกรังเกียจ)”^{๒๑๒} นอกจากนี้ ท่านसानติเทวะก็ไม่ได้แนะนำให้เรามองข้ามหรือเพิกเฉยต่อความเห็นของคนอื่นโดยสิ้นเชิง หรือไม่ต้องใส่ใจว่าคนอื่นคิดอย่างไร อย่าไปเข้าใจผิดว่า ท่านसानติเทวะแนะนำให้เราทำอย่างนั้น ตรงข้าม เราพบโคลกบทหนึ่งใน โพธิสัตว์จรรยาวดาร ที่ท่านกล่าวว่า เมื่อย้ายไปอยู่ในถิ่นหรือเมืองใหม่ เราควรจะเรียนรู้วิถีของชุมชนนั้นๆ เรียนรู้การดำเนินชีวิตที่จะไม่ไปกระทบกระทั่งคนอื่น เพราะถ้าเราทำให้คนอื่นเป็นสุขได้ เราจะอยู่ในฐานะที่สามารถทำประโยชน์แก่คนเหล่านั้นได้ดีขึ้น นั่นคือหลักปฏิบัติข้อหนึ่งของพระโพธิสัตว์ ฉะนั้น อย่าไปเข้าใจผิดคิดว่าท่านसानติเทวะแนะนำให้เราเพิกเฉยเย็นชากับคนอื่น ที่ท่านกล่าวนี้เป็นการอธิบายตามกรณี นั่นคือ หากจะป้องกันไม่ให้โกรธต่อคำดูถูกเหยียดหยามของคนอื่น เราก็ควรพิจารณาในลักษณะนี้ แต่ก็อยู่ในกรอบที่เฉพาะมาก^{๒๑๓}

“(๕๕) เพราะมันจะขัดขวางลาภยศทางโลกของเรา แม้เราไม่ต้องการเช่นนั้น เราย่อมต้องทิ้งสมบัติทางโลกไว้เบื้องหลัง มีเพียงบาปเท่านั้นที่จะติดตัวเราไป” ในบทนี้ ท่านसानติเทวะคาดการณ์ว่า จะมีคนโต้แย้งอีกประเด็นหนึ่งว่า เราอาจรู้สึกว่าการตอบโต้คนที่มาฉกฉวย หรือดูถูกเหยียดหยามเรา เป็นสิ่งที่ชอบธรรม เพราะการที่เขาทำแบบนั้น จะขัดขวางลาภยศและความสำเร็จทางโลกของเรา ขึ้นไม่ตอบโต้ พวกเขาก็จะขัดขวางความสำเร็จของเรา ท่านसानติเทวะเห็นว่า นี่ไม่เป็นเหตุผลเพียงพอที่จะไปตอบโต้คำดูถูกเหยียดหยามของคนอื่น ถึงที่สุดแล้ว แม้การกระทำของเขาจะทำให้เราไม่ได้รับลาภยศทางโลก มันก็เป็นสิ่งที่เราต้องทิ้งไว้ข้างหลังอยู่ดี มันมีประโยชน์ก็แค่ในชาติ

^{๒๑๑} อ้างแล้ว, หน้า ๘๙.

^{๒๑๒} อ้างแล้ว, หน้า ๘๙-๙๐.

^{๒๑๓} อ้างแล้ว, หน้า ๙๐.

นี้เท่านั้น เมื่อเราสิ้นชีวิตลง เราก็ต้องทิ้งมันไว้ข้างหลัง มันจึงไม่ได้มีความสำคัญอะไร การไปตอบโต้คำดูถูกเหยียดหยามจากคนอื่นในทางลบ เช่น อารมณ์เสียหรือแสดงอาการเกรี้ยวกราด ย่อมทำให้เราต้องนำอกุศลกรรม อันเกิดจากการกระทำนั้นติดตัวเราไปในชาติหน้าด้วย

“(๖๒) เป็นธรรมดาที่เราควรโกรธ ผู้กล่าววาจาไม่น่าฟังที่ทำให้ผู้อื่นเสื่อมศรัทธาในตัวเรา แต่ทำนองเดียวกัน เหตุใดเราไม่โกรธ ผู้กล่าววาจาไม่น่าฟังกับผู้อื่น”

“(๖๓) หากเราอดทนยอมรับความเสื่อมศรัทธา (ซึ่งเกี่ยวข้องกับผู้อื่นได้) เหตุใดเราจึงไม่อดทนต่อถ้อยคำอันไม่ชวนฟัง (ซึ่งเกี่ยวข้องกับตัวเอง) เพราะต่างก็มาจากความคิดอันทำให้ขุนเคืองใจเช่นเดียวกัน” ตรงนี้ ท่านसानติเทวะก็คาดการณ์ว่า จะมีคนโต้แย้ง ท่านจึงกล่าวว่า บางคนอาจพูดว่า “เมื่อมีคนมาดูถูก หรือแสดงความไม่เคารพหรือนินทาเรา ก็สมควรที่เราจะโกรธคนๆ นั้นอยู่หรอก เพราะนั่นจะทำให้คนอื่นเสื่อมศรัทธาในตัวเรา” ท่านसानติเทวะแย้งว่า หากนี่จะเป็นสิ่งที่สมควรทำจริงๆ ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง ทำไมเราไม่โกรธคนที่นินทาบุคคลที่สามด้วย เราอาจบอกว่า “ก็เวลาที่มีคนดูถูกบุคคลที่สามนั้น มันไม่เกี่ยวอะไรกับเรานี้”

“(๖๔) หากผู้อื่นจะกล่าวร้ายถึงหรือกระทั่งทำลาย รูปเคารพที่บรรจุพระธาตุและพระธรรมอันศักดิ์สิทธิ์ ย่อมไม่สมควรที่เราจะขุนเคืองใจ เพราะพระพุทธรูปนั้นไม่อาจถูกทำร้ายได้”

ในบทที่ ๖๔ ท่านसानติเทวะกล่าวถึงการที่ชาวพุทธอาจพยายามหาเหตุผลมาโกรธคนที่ทำลายพระพุทธรูป หรือลบหลู่ที่เก็บสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือรูปเคารพอันมีค่า และเป็นที่ยกย่องสำหรับชาวพุทธ เราอาจอ้างเหตุผลที่ไปโกรธคนๆ นั้นว่า เพราะเห็นแก่พระธรรม ท่านसानติเทวะกล่าวว่า นี่ไม่ใช่วิธีตอบโต้ที่เหมาะสม เพราะในความเป็นจริง ที่เราทำเช่นนั้นก็เพราะทนไม่ได้ แต่ที่จริงวัตถุศักดิ์สิทธิ์เหล่านั้นไม่อาจถูกทำร้ายได้^{๒๓๔}

“(๓๖) หากผู้อื่นจะพบความสุข ด้วยการยกย่องสรรเสริญ (ศัตรู) ว่าเป็นบุคคลผู้เลิศ เหตุใดจิตจึงไม่สรรเสริญคนผู้นั้นด้วย อันจะทำให้เราเป็นสุขเช่นกัน” เมื่อพูดถึงการจัดการกับความทุกข์ที่เกิดกับตนเอง กับญาติพี่น้องและเพื่อน โดยไม่โกรธแล้ว ตอนนี้ ท่านसानติเทวะจะพูดถึงการจัดการความโกรธที่เกิดขึ้น เมื่อได้ยินคนอื่นชื่นชมผู้ที่เรากล่าวว่าเป็นศัตรู หรือเมื่อคนอื่นกล่าวยกย่องคนที่เราไม่ชอบ เป็นธรรมดาที่เรามักจะไม่นชอบชาวประเภทนั้น และจะรู้สึกโกรธ ท่านसानติเทวะจึงชี้ให้เห็นว่าเราไม่ควรเป็นเช่นนั้น นั่นไม่ใช่ทัศนคติที่ควรมี การโกรธเมื่อได้ยินผู้อื่นกล่าวยกย่องศัตรู เป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมโดยสิ้นเชิง เพราะหากมองให้ละเอียดถี่ถ้วน จะพบว่า เมื่อมีผู้กล่าวยกย่องคนที่เราไม่ชอบอย่างน้อยที่สุดใจของผู้ที่กล่าวยกย่องนั้น ก็มีความอึดอัด พึงพอใจอยู่บ้าง ที่ทำเช่นนั้นก็เพราะรู้สึกเป็นสุขและยินดีกับศัตรูคนนั้น เราก็ควร ยินดีไปด้วยเพราะคนที่เป็นศัตรูได้ทำให้อันนั้นเป็นสุข เบิกบาน และพอใจ หากเป็นไปได้ก็ควร ร่วมยกย่องสรรเสริญมากกว่าจะพยายามไปขัดขวาง การเข้าไปสัมพันธ์กับสถานการณ์ด้วยท่าทีเช่นนั้น คือที่มาของความเบื่อบานอย่างแท้จริง ข้ายังจะช่วยให้คนอื่น

^{๒๓๔} อ้างแล้ว, หน้า ๙๐-๙๖.

เปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อตัวเราเองอีกด้วยเพราะผู้ที่สามารถจัดการกับสถานการณ์ดังกล่าวได้ ย่อมมี ปัญหาเรื่องความริษยาน้อยกว่า คนที่ไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องความริษยา ก็ย่อมสุขยิ่งกว่า และน่าคบหา มากกว่าโดยแท้

“(๗๗) ความสุขความเบิกบานของเธอ จะเป็นที่มาของความยินดี หาใช้สิ่งต้องห้าม ไม่ เป็นศีลที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติไว้ให้ และเป็นอริย (มรรค) เพื่อสั่งสมความดีงามอื่นๆ”

“(๗๘) กล่าวกันว่าผู้คนเป็นสุขเพราะ (ได้รับการยกย่อง) เยี่ยงนี้ แต่หากคุณไม่ ต้องการ (ให้เขาได้รับ) ความสุขนี้ และ (เมื่อมันทำให้เขาเป็นสุข) คุณควรหยุดจ่ายค่าแรง และอื่นๆ (แก่ข้ารับใช้ของคุณ) แต่คุณก็ย่อมได้รับผลร้ายทั้งในชาตินี้และชาติหน้า” ตรึงท่านสานติเทวะ คาคการณ์ว่า จะมีผู้โต้แย้งโดยตั้งข้อสังเกตว่า บางคนอาจรู้สึกเป็นธรรมดาว่า “เราควรอิจฉาศัตรู เมื่อ เขาได้รับการยกย่องจากคนอื่น เพราะคำยกย่องนั้นจะทำให้ศัตรูเป็นสุข เราจึงรู้สึกอิจฉา และไม่ชอบ คำยกย่องนั้นแน่นอน” ท่านสานติเทวะตอบว่า หากนั่นคือเหตุผลที่เราจะรู้สึกอิจฉาและไม่พอใจการ กระทำนั้น นั่นหมายความว่า เราไม่ยอมให้คนอื่นมีความสุข ความเบิกบาน และหากเป็นเช่นนั้นจริง เราจะพยายามเอาใจคนอื่นไปเพื่ออะไร หรือทำทุกอย่างเพื่อให้เขาเป็นสุขไปทำไม หากเราทนเห็น ศัตรูเป็นสุขไม่ได้ เราจะทำทุกอย่างเพื่อให้คนอื่นเป็นสุขไปทำไม

“(๗๙) เมื่อผู้คนบรรยายสรรพคุณของเรา เราอยากให้ผู้อื่นเป็นสุขด้วย แต่เมื่อเขา บรรยายสรรพคุณของผู้อื่น เราเองกลับไม่เป็นสุข”

“(๘๐) เมื่อได้บำเพ็ญโพธิจิต ด้วยการแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์มีความสุข เหตุใดเราจึง โกรธ หากเขาเหล่านั้นจะพบความสุขเสียเอง” ท่านสานติเทวะอธิบายความไม่สมอดันเสมอปลาย ในเรื่องนี้โดยสังเกตว่า เมื่อคำชมมุ่งมาที่ตัวเอง หรือเมื่อมีคนมายกย่องเรา ไม่เพียงแต่เราเท่านั้นที่เป็น สุข แต่ยังคาดหวังให้คนอื่นเป็นสุขเมื่อได้ยินคำชมนั้นด้วย แต่เรากลับไม่ได้มีทัศนะเช่นนี้ต่อผู้อื่น เพราะเมื่อผู้คนกล่าวยกย่องคนอื่น ไม่เพียงแต่เราจะไม่ยินดีในความสุขของคนอื่น แม้ความสงบสุขใน ใจเรายังถูกทำลายไปด้วย จึงดูเหมือนว่า จะมีความขัดแย้งกันในระหว่างคำชมที่มีให้ตนเองกับที่มีให้ คนอื่น และโดยเฉพาะสำหรับผู้บำเพ็ญบารมีพระโพธิสัตว์ ผู้ซึ่งอุทิศตนเพื่อความสุขความเบิกบานของ ผู้อื่น และเพื่อจะนำพาพวกเขาไปสู่ความสุขอันแท้จริง การไปริษยาในความสุข ความเบิกบานของ ผู้อื่นเป็นสิ่งที่ไม่สมควรอย่างยิ่ง ที่จริง เราควรรู้สึกถ้าถ้าสัตว์ทั้งหลายจะได้รับความสุข ความเบิกบาน แม้เพียงเล็กน้อย เพราะการกระทำและความพยายามของตนเองแล้ว เราควรรู้สึกขอบคุณมากขึ้น เพราะพวกเขาสามารถประสบความสุข ความเบิกบาน โดยที่เราไม่ต้องช่วย^{๒๑๕}

^{๒๑๕} อ่างแล้ว, หน้า ๑๐๗-๑๑๐.

“(๙๐) เกียรติแห่งคำสรรเสริญและชื่อเสียง จะไม่กลายเป็นบุญหรือชีวิต มันไม่อาจให้กำลังวังชาหรือความปลอดภัยแก่เรา ทั้งยังไม่นำความสุขกายมาให้”

“(๙๑) หากเรารู้ว่าสิ่งใดมีความหมายต่อเรา เราจะพบคุณค่าอะไรในสิ่งเหล่านี้ ? หากทั้งหมดที่เราต้องการคือความสุขใจ (เพียงเล็กน้อย) เราก็ควรอุทิศตัวให้การพนัน การกินดื่มและพฤติกรรมเยี่ยงนั้น” ในบทที่ ๙๐ กับ ๙๑ ท่านसानติทเวหะชี้ว่า เราไม่ควรกังวลจนเกินไปกับชื่อเสียงหรือสิ่งที่คนอื่นพูดถึงเรา ไม่ว่าจะดีหรือเลว เพราะในความเป็นจริง ชื่อเสียงไม่ได้ทำให้ชีวิตเราเปลี่ยนแปลงไปมากนัก เราจึงควรจัดลำดับความสำคัญในชีวิตให้ถูกต้อง ค้นหาว่าสิ่งใดที่มีคุณค่าและความหมายต่อชีวิตเราอย่างแท้จริง ไม่ใช่แค่ชื่อเสียง ซึ่งถึงที่สุดแล้ว ก็เป็นเพียงเสียงอันว่างเปล่า เราอาจแย้งว่า “ไม่จริงหรอก เพราะเมื่อเรายินดีกับชื่อเสียง เมื่อผู้คนพูดจายกย่องเรา เราจะพอใจมาก” เป็นความพึงพอใจเฉพาะหน้าอย่างหนึ่ง แต่ถ้าสิ่งนั้นเป็นจุดมุ่งหมายเพียงอย่างเดียวของเรา เราก็อาจเห็นว่า การดื่มเป็นนิสัยหรือเสพสิ่งเสพติด ก็เป็นสิ่งที่ชอบด้วย เหตุผลดังที่ท่านसानติทเวหะบอก เพราะมันให้ความพึงพอใจแบบทันทีทันใดเหมือนกัน^{๒๑๖}

เราจำเป็นต้องมีกัลยาณมิตรหรือเพื่อนเพื่อที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เวลาพูดถึงเพื่อนหรือมิตรสหาย เราหมายถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ขณะที่ความสัมพันธ์อาจต้องมีอุปสรรคบ้าง เช่น มีปากมีเสียง ทะเลาะ ขัดใจกัน แต่ถึงแม้จะเจอเรื่องแบบนี้ เราก็ต้องพยายามรักษามิตรภาพเอาไว้ พยายามใช้ชีวิตที่ต้องติดต่อกันไปมาหาสู่กับคนอื่นอย่างเพียงพอ จะได้มีความสุข ฉะนั้น จะเห็นว่า แม้แต่ปัจจัยทั้งสามอย่างคือ สุขภาพที่ดี ทรัพย์สินสมบัติ และมิตรภาพ ล้วนเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความพยายาม และความร่วมมือของคนอื่นอย่างแยกไม่ออก^{๒๑๗}

ในการสนทนาปกติในชีวิตประจำวัน เมื่อมีคนพูดด้วยความรู้สึกอบอุ่นของความเป็นมนุษย์ เราก็ยินดีที่จะรับฟังและสนองตอบเช่นเดียวกัน บทสนทนาทั้งหมดก็น่าสนใจ แม้หัวข้อการสนทนาอาจปราศจากความสำคัญใดๆ ในทางกลับกัน หากมีผู้กล่าวอย่างเย็นชาหรือเกรี้ยวกราด เราก็จะรู้สึกไม่สบายใจ และหวังจะจบการโต้ตอบโดยเร็ว ความรักและนับถือต่อผู้อื่นสำคัญยิ่งต่อความสุขของเรา ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่สำคัญมากน้อยเพียงใด^{๒๑๘}

แน่นอนว่า เป็นธรรมชาติและถูกต้องที่เราทุกคนต้องการเพื่อน แต่มิตรภาพเป็นผลมาจากการทะเลาะวิวาทและความโกรธ ความริษยาและการแข่งขันอย่างรุนแรงหรือ ข้าพเจ้าไม่คิดว่าเป็นเช่นนั้น ทางที่ดีที่สุดที่จะมีเพื่อนคือมีความกรุณาให้มาก เพียงความรักเท่านั้นที่จะนำเพื่อนสนิทที่แท้มาให้เรา เราควรเอาใจใส่อย่างดีต่อผู้อื่น ห่วงใยต่อความผาสุกของพวกเขา ช่วยเขาบริการรับใช้เขา

^{๒๑๖} อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๔.

^{๒๑๗} อ้างแล้ว, หน้า ๑๓๕-๑๓๖.

^{๒๑๘} เดนชิน กยัสโซ ทะไลลามะองค์ที่สิบสี่, *สู่ชีวิตอันกรุณา*, หน้า ๙-๑๐.

ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น ทำให้มีรอยยิ้มเพิ่มขึ้น ผลลัพธ์ เมื่อตัวท่านเองต้องการความช่วยเหลือ ท่านก็จะพบผู้ช่วยมากมาย ในทางตรงกันข้ามท่านละเลยความสุขของผู้อื่น ในระยะยาวท่านก็จะเป็นผู้แพ้^{๒๑๙}

ข้าพเจ้ารักที่จะยิ้ม เพราะว่าสิ่งนี้ทำให้ข้าพเจ้ามีปัญหาในการรู้ว่าจะมีเพื่อนเพิ่มมากขึ้นได้อย่างไร และจะได้รับรอยยิ้มมากขึ้นได้อย่างไร โดยเฉพาะรอยยิ้มที่แท้มีรอยยิ้มประเภทอื่นอีก เช่น รอยยิ้มเย้ยหยัน ปЛОม หรือทางการทูต รอยยิ้มหลายอย่างไม่ได้สร้างความรู้สึกพอใจ และบางทียังอาจทำให้เกิดความเคลือบแคลงและความกลัวมิใช่หรือ แต่รอยยิ้มที่แท้ให้ความรู้สึกสดชื่นจริง และข้าพเจ้าเชื่อว่าเป็นเอกลักษณ์ของมนุษย์หากนี่เป็นรอยยิ้มที่เราต้องการ ดังนั้นเราเองต้องสร้างเหตุผลให้เกิดรอยยิ้ม มิเช่นนั้นเราจะมีเพื่อนได้อย่างไร แน่แน่นอนว่าไม่ใช่ด้วยความเกลียดชังและเผชิญหน้าเป็นไปไม่ได้ที่จะมีเพื่อนโดยการตบตีและต่อสู้กับผู้คน มิตรภาพที่แท้เกิดจากความร่วมมือบนพื้นฐานแห่งความซื่อสัตย์และจริงใจเท่านั้น และนี่หมายความว่าความจริงใจและอบอุ่น สิ่งที่ข้าพเจ้าคิดว่าชัดเจนในชีวิตประจำวันของเราคือการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น^{๒๒๐}

ในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเรื่องความไม่เห็นแก่ตัวและความกรุณา คำพูดที่ใช้ เช่น “มองข้ามความผาสุกของตน และชื่นชมความผาสุกของผู้อื่น” ดังนั้น เมื่อท่านพบคำกล่าวในคัมภีร์เช่น “มองข้ามความผาสุกของตน และชื่นชมความผาสุกของผู้อื่น” ท่านควรเข้าใจในบริบทของการฝึกฝนตนเองตามอุดมคติของความกรุณา นี่เป็นสิ่งสำคัญ หากเราไม่หมกมุ่นในความคิดที่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง อย่างมองข้ามผลของการกระทำของเราต่อผู้อื่น^{๒๒๑}

ผู้ปฏิบัติที่ใช้ตำราของท่านศานติเทวะเป็นแรงบันดาลใจ กำลังค้นหาทางพัฒนาโพธิจิตอันเป็นความปรารถนาที่จะตรัสรู้เพื่อประโยชน์ของสรรพสัตว์ทั้งปวงด้วย รวมทั้งพัฒนาความกรุณาและฝึกจิตใจ หากทั้งที่ปฏิบัติแล้ว พวกเขายังรู้สึกไร้สุขต่อความสำเร็จในชีวิตของศัตรู พวกเขาควรจำไว้ว่าทัศนคติเช่นนี้ไม่เหมาะสมต่อผู้ฝึกฝนทางด้านความกรุณา หากทัศนคติเลวร้ายยังคงอยู่ ความคิดว่า “ฉันเป็นผู้ปฏิบัติตามความกรุณา ฉันเป็นผู้ที่ใช้ชีวิตตามผลของการฝึกจิต” ก็จะกลายเป็นเพียงคำพูดที่ปราศจากความหมาย กลับเป็นว่า ผู้ปฏิบัติโพธิจิตที่แท้ควรยินดีที่ผู้อื่นสามารถประสบความสำเร็จได้ด้วยตัวเองโดยปราศจากความช่วยเหลือของผู้อื่น แทนที่จะรู้สึกไร้สุขและเกลียดชังเราควรยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น^{๒๒๒}

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นนั้นพบว่า วิธีระงับความโกรธทางวาจานั้นแนะนำให้ปรับเปลี่ยนนิสัยเสียใหม่ ให้เคยชินกับการตอบโต้ด้วยอารมณ์รุนแรงอย่างความโกรธให้น้อยลง ในการสนทนาปกติในชีวิตประจำวันนั้น เมื่อมีคนพูดด้วยความรู้สึกอบอุ่น เราก็ยินดีที่จะรับฟังและสนองตอบ

^{๒๑๙} อ้างแล้ว, หน้า ๒๓-๒๔.

^{๒๒๐} อ้างแล้ว, หน้า ๒๔-๒๕.

^{๒๒๑} อ้างแล้ว, หน้า ๒๙-๓๐.

^{๒๒๒} อ้างแล้ว, หน้า ๗๒-๗๓.

เช่นเดียวกัน บทสนทนาทั้งหมดก็น่าสนใจแม้หัวข้อการสนทนาอาจไม่มีความสำคัญใดๆ ในทางกลับกัน หากมีผู้กล่าวอย่างเย็นชาหรือเกรี้ยวกราด เราก็จะรู้สึกไม่สบายใจ และหวังจะจบการโต้ตอบโดยเร็ว ความรักและนับถือต่อผู้อื่นสำคัญยิ่งต่อความสุขของเรา ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่สำคัญมากน้อยเพียงใด เราจำเป็นต้องมีกัลยาณมิตรหรือเพื่อนเพื่อที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เวลาพูดถึงเพื่อนหรือมิตรสหาย การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ขณะที่ความสัมพันธ์อาจต้องมีอุปสรรคบ้าง เช่น มีปากมีเสียง ทะเลาะ ขัดใจกัน แต่ถึงแม้จะเจอเรื่องแบบนี้ เราก็ต้องพยายามรักษามิตรภาพเอาไว้ พยายามใช้ชีวิตที่ต้องติดต่อไปมาหาสู่กับคนอื่นอย่างเพียงพอจะได้มีความสุข

๓.๒.๔.๓ วิธีระงับความโกรธทางใจ

องค์ดาไลลามะ ได้กล่าวถึงวิธีระงับความโกรธทางใจไว้ ดังนี้

เมื่อท่านรู้สึกโกรธต่อผู้อื่นที่ไม่ได้ก่ออันตรายทางกายโดยตรงต่อท่าน แต่เป็นผู้ที่ท่านรับรู้ว่าจะขวางทางที่ท่านจะไปรับชื่อเสียง ตำแหน่ง สิ่งของ และอื่นๆ ท่านควรคิดไปในลักษณะนี้ว่าทำไมฉันต้องอารมณ์เสียหรือโกรธเป็นพิเศษกับปัญหานี้โดยเฉพาะ วิเคราะห์คุณสมบัติของสิ่งที่กีดกันไม่ให้ท่านได้ชื่อเสียง และอื่นๆ และตรวจสอบอย่างถี่ถ้วนถึงประโยชน์นั้นว่าสำคัญจริงๆ หรือ ท่านจะพบว่าไม่ได้สำคัญเลย เมื่อเป็นเช่นนี้ ทำไมต้องโกรธมากต่อคนผู้นั้น การคิดแบบนี้ก็เป็นประโยชน์

เมื่อท่านโกรธอันเป็นผลจากความไร้สุขที่ท่านรู้สึกเมื่อเห็นความสำเร็จและความรุ่งเรืองของศัตรู ท่านควรจำไว้ว่า เพียงความรู้สึกเกลียด โกรธ หรือไร้สุข ไม่ได้มีผลอะไรเลยต่อสิ่งของที่คนผู้นั้นมีหรือความสำเร็จในชีวิตของเขา ดังนั้น แม้จากมุมมองนี้จะไม่มีความหมายใดเลย^{๒๒๓}

ท่านศานติเทวะสรุปไว้ในบทในเรื่องความอดทน โดยการอธิบายถึงคุณประโยชน์ของความอดทน โดยสรุปก็คือ ความอดทนไม่เพียงแต่ท่านจะไปถึงสภาวะการหยั่งรู้ในอนาคต แต่กระทั่งในชีวิตประจำวัน ท่านจะได้รับคุณประโยชน์ที่ใช้ได้จริง ท่านจะสามารถรักษาความสงบในจิตใจและใช้ชีวิตอย่างเพลิดเพลินเมื่อเราปฏิบัติความอดทนเพื่อเอาชนะความเกลียดและความโกรธ นับเป็นสิ่งสำคัญที่จะมีพลังแห่งความพยายามอย่างเร้นเรียงเราควรชำนาญในการบ่มเพาะความพยายามที่เร้นเรียง ท่านศานติเทวะอธิบายว่า เราเพียงแต่ต้องเอาใจใส่เมื่อรับหน้าที่ทางโลก อย่างเช่น ก่อสงคราม ที่ก่อความเสียหายร้ายแรงต่อศัตรู ในขณะที่เดียวกันปกป้องตนเองจากอันตรายของศัตรู ในทางเดียวกันเมื่อเราทำหน้าที่ปฏิบัติความพยายามที่เร้นเรียง ย่อมเป็นสิ่งสำคัญที่จะบรรลุความสำเร็จระดับสูงในขณะที่รับรองว่าการกระทำนั้นไม่ได้ทำความเสียหายหรือขัดขวางการปฏิบัติของผู้อื่น^{๒๒๔}

คำสอนทั้งปวงของพระพุทธองค์ มีวิธีการฝึกและเปลี่ยนแปลงจิตใจ ตามประวัติศาสตร์แล้ว การปฏิบัติดั้งเดิมและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพัฒนาขึ้นในทิเบต ที่รู้จักกันว่า โลจง ซึ่งหมายถึง “การฝึกจิต” การปฏิบัติถูกเรียกเช่นนี้เพราะเป้าหมายไม่ใช่สิ่งใดที่น้อยไปกว่าการ

^{๒๒๓} อ้างแล้ว, หน้า ๗๒.

^{๒๒๔} อ้างแล้ว, หน้า ๗๕-๗๖.

ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรากฐานความคิด และด้วยสิ่งนี้ก็จะช่วยให้เราใช้ชีวิตอย่างกรุณา ลักษณะหลักสิ่งหนึ่งของการปฏิบัติ โจจง คือการเน้นหนักในการเอาชนะการติดยึดที่ลวงหลอกต่ออัตตาหนาหนัก และทัศนคติทางด้านการชื่นชมตนเองที่อยู่บนพื้นฐานความเข้าใจผิดแห่งตัวตน ทัศนคติการชื่นชมตนเองขัดขวางการสร้างควมเอาใจใส่อย่างแท้จริงต่อผู้อื่น และจำกัดทัศนะของเราอยู่ในขอบเขตจำกัดแคบที่มีตนเองเป็นศูนย์กลาง ประเด็นสำคัญของการฝึกจิตคือ เพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนะเห็นแก่ตัวสู่การเห็นประโยชน์ต่อผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งอย่างน้อยคือการนึกถึงความผาสุกของผู้อื่นสำคัญเท่ากับของตนเอง และจะเป็นการดีมากที่จะนึกถึงความผาสุกของผู้อื่นสำคัญกว่าของตนเอง^{๒๒๕}

“ขอข้าไตร่ตรองจิตทุกการกระทำ และทันทีที่ภาวะร้ายบังเกิด เพราะนี่ทำอันตรายแก่ข้าและผู้อื่น ขอข้าเผชิญและหลีกเลี่ยงอย่างมั่นคง” โศลกบทนี้เข้าถึงแก่นของสิ่งที่อาจเรียกได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติพุทธธรรม สำหรับผู้ปฏิบัติพุทธศาสนา ศัตรูที่แท้คือศัตรูภายใน ความเจ็บปวดทางอารมณ์และจิตใจนี้เองที่ทำให้เกิดความเจ็บปวดและความทุกข์ หน้าที่แท้จริงของผู้ปฏิบัติตามพุทธธรรมคือการเอาชนะศัตรูภายในนี้เอง เนื่องจากการใช้ยาถอนพิษต่อความเจ็บปวดทางจิตใจและอารมณ์ที่เป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติธรรม และในบางความหมายนับว่าเป็นพื้นฐานเลย หากท่านปล่อยให้อารมณ์และความคิดเลวร้ายบางประการเกิดขึ้นภายในโดยท่านไม่ได้ขัดขึ้น นั่นคือท่านได้ให้บังเหียนที่เป็นอิสระแก่ความคิดเลวร้าย และเมื่อนั้นความคิดเลวร้ายนี้ก็สามารถพัฒนาไปถึงจุดที่ไม่มีทางจะต่อต้านได้ ดังนั้นเมื่อความคิดเลวร้ายบังเกิดขึ้น ท่านควรจะทำจัดออกไปทันทีที่เกิด ท่านจะไม่ให้ออกาสหรือพื้นที่เพื่อให้ความคิดอารมณ์เลวร้ายพัฒนาได้อย่างเต็มที่^{๒๒๖}

ในฐานะผู้ปฏิบัติธรรมทาน การฝึกจิตที่แท้จริงส่งเสริมให้ยอมรับการพ่ายแพ้และหยิบบินชัยชนะและหลีกเลี่ยงการระเบิดอารมณ์โกรธแค้น^{๒๒๗}

องค์ดาไลลามะได้ประกาศแก่นธรรมสารของท่านต่อผู้ฟังกลุ่มใหญ่ในรัฐแอริโซนา แต่คำปาวประกาศที่ว่าจุดมุ่งหมายในชีวิตคือความสุข “ฉันเชื่อว่าจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของมนุษย์คือการแสวงหาความสุข นั่นชัดเจนแน่นอนอยู่แล้ว ไม่ว่าคนคนนั้นนับถือศาสนาหรือไม่ ไม่ว่าคนคนนั้นนับถือศาสนาใด เราทุกคนล้วนแล้วแต่แสวงหาสิ่งที่ดีกว่าให้กับชีวิต ดังนั้น ฉันคิดว่าชีวิตคนเราต่างมุ่งเข้าหาความสุขเป็นจุดหมายปลายทาง” “ฉันเชื่อว่าสามารถเข้าถึงความสุขได้โดยผ่านการฝึกจิต”^{๒๒๘} องค์ดาไลลามะอธิบายเรื่องของการการฝึกจิตว่า “เมื่อฉันพูดว่า “ฝึกจิต” ในที่นี้ฉันไม่ได้หมายถึง “จิต” ซึ่งเป็นเพียงสติปัญญาหรือความสามารถในการคิดอ่านหาความรู้ แต่ฉันใช้คำนี้ในความหมายของคำว่า “สมาธิ” ในภาษาทิเบตซึ่งมีความหมายกว้างกว่ามากและใกล้เคียงกับคำว่า “จิตใจ” หรือ “จิตวิญญาณ”

^{๒๒๕} อ่างแล้ว, หน้า ๗๙-๘๐.

^{๒๒๖} อ่างแล้ว, หน้า ๘๕-๘๖.

^{๒๒๗} อ่างแล้ว, หน้า ๘๘.

^{๒๒๘} ดาไลลามะ และโฮเวิร์ด ซี. คัทเลอร์, ศิลปะแห่งความสุข : คู่มือในการใช้ชีวิต, หน้า ๑๐.

ซึ่งรวมทั้งปัญญาและความรู้สึก ทั้งหัวใจและจิตใจ ด้วยการฝึกฝนภายใน เราสามารถผ่านกระบวนการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ มุมมองทั้งหมดและวิธีการดำเนินชีวิต “เมื่อเราพูดถึงการฝึกฝนภายใน มันยังเกี่ยวข้องกับอะไรอีกหลายอย่างหลายวิธี แต่โดยทั่วไปแล้ว เราต้องเริ่มจากการแยกแยะเหตุปัจจัยต่างๆ ที่นำความสุขมาให้และเหตุปัจจัยต่างๆ ที่นำความทุกข์มาให้ ทำได้ดังนี้แล้วจึงลงมือกำจัดเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์และบ่มเพาะเหตุปัจจัยที่ทำให้มีสุข นั่นคือวิธีการละ” คาโลลามะประกาศว่าท่านได้พบความสุขส่วนตัวไม่มากนักน้อย ตลอดสัปดาห์ที่ท่านอยู่ในรัฐแอริโซนา ความสุขส่วนตัวนี้ปรากฏออกมาในรูปของความยินดีที่จะเข้าหาผู้อื่น ที่จะสร้างมิตรจิตและสานสัมพันธ์อันดีร่วมกัน แม้เป็นการพบปะในเวลาแสนสั้น^{๒๒๙}

เมื่อเราพูดถึงภาวะจิตที่สงบ เราไม่ควรไปสับสนกับจิตที่ไม่รู้สึกรู้สืออะไรหรือภาวะจิตที่เฉยชา การมีจิตสงบไม่ได้หมายถึงการเห็นทางว่างเฉยหรือว่างเปล่าโดยสิ้นเชิง ภาวะจิตที่สงบมีรากฐาน อยู่ในความรักและความกรุณา ซึ่งเปี่ยมด้วยความรู้สึกที่ไวมาก” คาโลลามะสรุป “หากขาดการฝึกฝนเพื่อให้จิตสงบ ไม่ว่าคุณจะมีสิ่งอำนวยความสะดวก หรือเหตุการณ์จะเป็นอย่างไร สิ่งเหล่านั้นจะไม่มีวันให้ความรู้สึกเบิกบานและความสุขอย่างที่คุณแสวงหา ในทางกลับกัน ถ้าคุณประกอบด้วยคุณลักษณะภายใน มีจิตใจที่สงบและมั่นคงในระดับหนึ่ง แม้คุณจะขาดสิ่งอำนวยความสะดวกซึ่งปรกติแล้วถือว่าจำเป็นต่อความสุข แต่คุณก็ยังอาจมีชีวิตอยู่อย่างเบิกบาน และเปี่ยมสุขได้”^{๒๓๐}

ท่านคาโลลามะเสนอวิธีฝึกจิต “เมื่อเราพูดถึงคำว่า “จิต” หรือ “ความสำนึกรับรู้” ขั้นตอนแรกในการแสวงหาความสุขคือการเรียนรู้ ก่อนอื่นเราต้องเรียนรู้ว่า อารมณ์และพฤติกรรมทางลบทั้งหลายทำร้ายเราอย่างไร และอารมณ์ทางบวกให้ประโยชน์อย่างไร ทั้งเรายังจะต้องเข้าใจด้วยว่า อารมณ์ทางลบไม่เพียงแต่เป็นพิษและเป็นอันตรายต่อใครคนใดคนหนึ่งโดยตรงเท่านั้น แต่ยังเป็นอันตรายต่อสังคมและอนาคตของโลกทั้งหมดด้วย การตระหนักได้เช่นนี้ช่วยให้เรามุ่งมั่นมากขึ้นที่จะเผชิญและเอาชนะมัน จากนั้นยังต้องเข้าใจถึงประโยชน์ของอารมณ์และพฤติกรรมทางบวกในแง่มุมมองต่างๆ เมื่อเรารู้ได้เช่นนั้น เราจะเริ่มมุ่งมั่นที่จะถนอมรักษา พัฒนาและเพิ่มพูนอารมณ์ทางบวกไว้ไม่ว่าจะยากเย็นเพียงใด นี่คือการตั้งใจที่เกิดขึ้นเองจากภายใน ฉะนั้นอาศัยกระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวนี้ อาศัยกระบวนการวิเคราะห์ว่าความคิดและอารมณ์อย่างไหนเป็นคุณและอย่างไหนเป็นโทษ เราจะค่อย ๆ สังสมความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้าที่จะเปลี่ยนแปลง พลัน เกิดความรู้สึกว่า “ทีนี้เคล็ดลับอันจะนำความสุขและอนาคตที่ดีมาให้ตัวเองก็อยู่ในมือของฉันแล้ว ฉันต้องไม่พลาดโอกาสนี้เป็นอันขาด” เรื่องของสภาพจิตใจและประสบการณ์ ถ้าคุณปรารถนาความสุข คุณควรค้นหาสาเหตุที่ทำให้ความสุขเกิดขึ้น ถ้าคุณไม่ปรารถนาความทุกข์ สิ่งที่คุณควรทำก็คือ ต้องแน่ใจว่าเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เป็นตัวสร้างความทุกข์ไม่มีทางเกิดขึ้น การเข้าใจหลักแห่งเหตุและผลนี้นับว่าสำคัญมาก” “ทีนี้ เราได้พูดถึงปัจจัย

^{๒๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑.

^{๒๓๐} อ้างแล้ว, หน้า ๒๐.

ทางจิต ซึ่งมีความสำคัญสูงสุดในการเข้าถึงความสุขไปแล้ว การกิจต่อไปคือ ต้องตรวจสอบภาวะจิตต่างๆ มากมายที่เราประสบ เราจำเป็นต้องจำแนกภาวะจิตที่แตกต่างกันออกมาให้ชัดเจน และแยกแยะดูว่า มันนำไปสู่ความสุขหรือไม่”^{๒๓๑}

ท่านดาไลลามะกล่าวถึงการปรับเปลี่ยนนิสัยหรือสภาพทางลบด้วยสภาพใหม่ที่เป็นบวกว่า “อย่างในกรณีของฉันซึ่งเป็นพระ ฉันนับถือพุทธ จากประสบการณ์ส่วนตัว ฉันเห็นว่าการฝึกฝนในแบบพุทธวิธีให้ประโยชน์ต่อฉันมาก แต่เป็นเพราะนิสัยที่ติดตัวมาหลายชาติ ฉันจึงอาจยังรู้สึกโกรธหรือมีความยึดมั่นถือมั่น สิ่งที่ฉันทำก็คือ เรียนรู้ถึงคุณประโยชน์ของการฝึกฝนเป็นอันดับแรก จากนั้นจึงตกลงใจอย่างแน่วแน่ และพยายามปฏิบัติตามจนสำเร็จ ในระยะแรกการฝึกปฏิบัติจะได้ผลเพียงเล็กน้อย เพราะอิทธิพลในทางลบยังมีกำลังอยู่มากแต่เมื่อค่อยๆ ฝึกฝนไปเรื่อยๆ ในที่สุดพฤติกรรมทางลบจะหายไปเอง ฉะนั้นการฝึกปฏิบัติธรรม ก็คือ การต่อสู้อยู่ภายในอย่างต่อเนื่อง คือการปรับเปลี่ยนนิสัยหรือสภาพทางลบด้วยสภาพใหม่ที่เป็นบวก”

ชาวพุทธมีการฝึกอยู่หลายวิธีเพื่อรักษาภาวะจิตให้สงบในยามมีเรื่องราวกระทบจิตใจ การฝึกด้วยวิธีเหล่านี้ย่อมไม่ขาด จะทำให้เราพัฒนาไปถึงจุดที่แม้จะมีเหตุการณ์วุ่นวายใจเกิดขึ้น แต่มันกลับส่งผลกระทบทางลบเพียงผิวเผินเท่านั้น ไม่ต่างกับคลื่นที่ซัดหาดอยู่บนผิวน้ำในมหาสมุทร ซึ่งไม่ส่งผลกระทบมาถึงเบื้องล่าง แม้ฉันเองมีประสบการณ์น้อยนิด แต่จากการฝึกปฏิบัติเล็กๆ น้อยๆ ฉันพบว่าได้ผลดีจริง เพราะอย่างนี้ ถ้าได้ข่าวร้าย ช่วงขณะนั้นในใจฉันอาจมีแต่ความวุ่นวาย กระสับกระส่าย แต่มันหายไปเร็วมาก หรือฉันอาจหงุดหงิดจนโมโหโห่โห่ขึ้นมา แต่ก็เหมือนกันอีกนั่นแหละ ความโกรธหายไปเร็วมาก ไม่ส่งผลไปถึงส่วนลึกของจิตใจ ไม่มีความเกลียดใดๆ จะบรรลุนั้นได้ ต้องฝึกฝนอย่างค่อยเป็นค่อยไป ใ่ว่างจะเกิดขึ้นเพียงชั่วข้ามคืน”

ดาไลลามะ อธิบายเรื่อง การฝึกจิตเพื่อความสุว่า “ฉันคิดว่าการประพฤติถูกทำนองคลองธรรมเป็นการฝึกวินัยทางจิตอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งช่วยให้ชีวิตมีสุขขึ้น หรือเรียกสิ่งนี้ว่า ธรรมวินัย บรรดาบรมครูทางจิตวิญญาณหลายท่าน อย่างเช่น พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้เราทำกุศลกรรมและหลีกเลี่ยงที่จะปล่อยตัวปล่อยใจไปในอกุศลกรรมการกระทำของเราเป็นกุศลหรืออกุศลนั้นขึ้นอยู่กับว่ามาจากภาวะจิตที่มีวินัยหรือไม่ จิตที่มีวินัยนำไปสู่ความสุข จิตที่ไร้วินัยนำไปสู่ความทุกข์ การฝึกอบรมจิตให้มีวินัยคือแก่นสำคัญในคำสอนของพระพุทธองค์ “เมื่อฉันพูดถึงวินัย ฉันหมายถึงวินัยในตัวเอง ไม่ใช่วินัยที่มาจากคนอื่นบังคับให้ทำ หมายถึงวินัยที่เรานำมาใช้ปฏิบัติเพื่อเอาชนะลักษณะนิสัยอันเป็นโทษ พวกโจรผู้ร้ายอาจต้องอาศัยวินัยเพื่อปฏิบัติการณ์สำเร็จ แต่วินัยแบบนั้นไม่มีประโยชน์”^{๒๓๒}

^{๒๓๑} อ่างแล้ว, หน้า ๓๐-๓๑.

^{๒๓๒} อ่างแล้ว, หน้า ๓๔-๓๗.

ในเรื่องของการเอาชนะความโกรธ แม้ว่าสัตว์อาจจะโกรธเป็น แต่พวกมันไม่สามารถเข้าใจว่าความโกรธส่งผลร้าย แต่ในกรณีของมนุษย์ มันคนละระดับกัน คุณจะตระหนักรู้ได้ด้วยตัวเองเมื่อความโกรธพุ่งขึ้น มันเปิดโอกาสให้คุณครุ่นคิดพิจารณาว่ามันทำร้ายคุณ ดังนั้นคุณจึงสรุปว่าความโกรธส่งผลร้าย คุณต้องสามารถวินิจฉัยได้อย่างนั้น มันไม่ง่ายเหมือนเรื่องถูกไฟลวก เพราะแหย่มือเข้าไปในไฟ แล้วเรียนรู้ว่าวันหลังอย่าทำอย่างนั้นอีก ยิ่งคุณมีระดับความรู้และการศึกษาที่ลึกซึ้ง แยกแยะว่า อะไรนำไปสู่ความสุขหรือทุกข์ คุณจะยิ่งเข้าถึงความสุขอย่างได้ผลมากขึ้น เหตุนี้เอง ฉันจึงคิดว่าการศึกษาและความรู้เป็นสิ่งสำคัญ”

“สังคมสมัยนี้มีปัญหาอยู่อย่างตรงที่คนเรามักมีทัศนคติว่า การศึกษามีหน้าที่แค่เพียงทำให้เราฉลาดปราดเปรื่องขึ้น บางครั้งคนที่ไม่ได้มีการศึกษาสูงอะไร พวกที่ไม่ได้ร่ำเรียนผ่านระบบการศึกษามาย่างแตกฉานนักกลับเป็นคนซื่อสัตย์และบริสุทธิ์กว่า แม้สังคมไม่ได้ให้ความสำคัญกับสิ่งนี้ แต่การนำการศึกษาและความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ต้องเป็นไปเพื่อช่วยให้เราเข้าใจถึงความสำคัญของการกระทำไปในทางที่เป็นกุศลขึ้น และช่วยสร้างวินัยในจิต การนำความรู้และสติปัญญาของเราไปใช้อย่างถูกต้องเหมาะสมต้องเป็นไปเพื่อก่อเกิดความเปลี่ยนแปลงภายในจนกระทั่งพัฒนาไปสู่ดวงจิตที่ติงาม”

“เราเกิดมาเพื่อแสวงหาความสุข เห็นได้ชัดว่าความรู้สึกรัก ชอบ ความใกล้ชิดและความกรุณานำสุขมาให้ ฉันเชื่อว่าเราทุกคนมีพื้นฐานที่พร้อมจะมีสุขได้ ที่จะเข้าถึงภาวะจิตอันอบอุ่น เปี่ยมเมตตาซึ่งก่อให้เกิดสุข” ท่านดาไลลามะกล่าวยืนยัน “ตามจริงแล้ว หนึ่งในความเชื่อพื้นฐานของฉันมีอยู่ว่า ไม่เพียงแต่เราจะครอบครองศักยภาพที่จะแสดงความรักมาแต่กำเนิดเท่านั้น แต่ฉันยังเชื่อว่าธรรมชาติพื้นฐานหรือธรรมชาติดั้งเดิมของมนุษย์คือ ความอ่อนโยน” “คัมภีร์ของพุทธชื่อ “ธรรมชาติแห่งพุทธะ” ได้ปูพื้นฐานความเชื่อที่ว่าธรรมชาติแท้ของสรรพสัตว์คือความอ่อนโยน ไม่ใช่ความก้าวร้าว ฉันคิดว่าความรักความเมตตาของมนุษย์ไม่ได้เป็นแค่เรื่องทางศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นปัจจัยที่ขาดเสียมิได้ในการดำรงในชีวิตประจำวัน

โครงสร้างทางร่างกายของเราดูเหมือนจะเหมาะสมกับความรู้สึกรักและกรุณามากกว่า เราจะพบว่าภาวะจิตที่สงบและเปี่ยมเมตตาส่งผลดีต่อสุขภาพและความเป็นดีอยู่ดีของเราได้มากแค่ไหน ถ้ามองกลับกัน ความรู้สึกอึดอัดขัดเคือง ความกลัว ความหงุดหงิดรำคาญสามารถทำลายสุขภาพได้ เรายังสังเกตเห็นด้วยว่าความรู้สึกรักช่วยส่งเสริมสุขภาพอารมณ์ จะเข้าใจได้เพียงลองพิจารณาดูว่าเรารู้สึกอย่างไรในเวลาที่คนอื่นแสดงความรักความอบอุ่นแก่เรา หรือลองสังเกตความรู้สึกหรือท่าทีอันเปี่ยมด้วยความรักของเราเองว่ามันส่งผลต่อเราจากข้างในและทำให้เรารู้สึกอย่างไร อารมณ์อันอ่อนโยนและการกระทำที่ดีนำไปสู่ชีวิตที่ครอบคลุมและสังคมที่มีสุข “ฉะนั้น ฉันจึงคิดว่าเราสามารถพูด

ได้ว่า ธรรมชาติพื้นฐานของมนุษย์คือความอ่อนโยน และถ้าเป็นเช่นนั้นจริง ก็ย่อมสมเหตุผลมากที่จะพยายามใช้ชีวิตให้ประสานกลมกลืนกับธรรมชาติพื้นฐานของมนุษย์เรา”^{๒๓๓}

“ไม่ว่าเราประสบความโหดร้ายหรือผ่านสิ่งเลวร้ายมากมายแค่ไหน ฉันเชื่อว่า คำตอบสุดท้ายสำหรับแก้ปัญหาความขัดแย้ง ไม่ว่าจะเป็นความขัดแย้งภายในหรือภายนอก ก็อยู่ที่ การหวนกลับไปหาธรรมชาติพื้นฐานและดั้งเดิมของมนุษย์ ซึ่งก็คือความอ่อนโยนและความกรุณา”^{๒๓๔}

นักค้นคว้าสมัยปัจจุบันไม่เพียงแต่ปล้ำแนวความคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ที่มีแต่ความก้าวร้าว แต่ยังหันมาโจมตีแนวคิดที่ว่า โดยเนื้อแท้แล้ว มนุษย์เป็นคนเห็นแก่ตัวและถือเอาผลประโยชน์ตัวเองเป็นใหญ่ ตลอดหลายปีที่ผ่านมา นักค้นคว้า เช่น ซี.แดเนียล แบทสันและแนนซี ไอเซนเบิร์กแห่งมหาวิทยาลัยแอริโซนา ได้ทำการทดลองมากมายเพื่อพิสูจน์ว่า มนุษย์มีแนวโน้มจะแสดงพฤติกรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น นักสังคมวิทยา เช่น ดร.ลินดา วิลสัน ได้แสวงหาคำตอบจนพบพร้อมตั้งทฤษฎีขึ้นว่า การเสียสละเพื่อส่วนรวมอาจเป็นส่วนหนึ่งของสัญชาตญาณในการเอาตัวรอดของมนุษย์ อันเป็นแนวคิดที่ตรงข้ามกับนักคิดรุ่นก่อนซึ่งเสนอทฤษฎีว่า ความมุ่งร้ายและความก้าวร้าวเป็นลักษณะสำคัญที่ช่วยให้รอดชีวิต ดร.วิลสันศึกษาจากภัยพิบัติทางธรรมชาติหลายร้อยกรณี และพบรูปแบบของการแสดงความดีต่อผู้อื่นในหมู่เหยื่อผู้เคราะห์ร้าย ซึ่งดูเหมือนเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการเยียวยารักษา เธอพบว่าความช่วยเหลือกันและกันสามารถขับไล่ปัญหาทางใจ ซึ่งอาจเป็นผลพวงของเหตุการณ์ที่แสนเจ็บปวดนี้^{๒๓๕}

ธรรมชาติพื้นฐานของมนุษย์คือความกรุณาไม่ใช่ความก้าวร้าว ความสัมพันธ์ของเรา กับโลกรอบตัวย่อมเปลี่ยนไปทันตาเห็นการมองผู้อื่นว่าไม่ใจกรุณาไม่ใช่เป็นศัตรูที่เห็นแก่ตัว ช่วยให้เรา รู้สึกผ่อนคลายไว้เนื้อเชื่อใจ มีชีวิตอย่างสบายอกสบายใจและมีความสุขขึ้น

ดาไลลามะแสดงธรรมในแถบทะเลทรายของรัฐแอริโซนา เพื่อสำรวจธรรมชาติมนุษย์ และตรวจสอบจิตมนุษย์ด้วยวิธีพิจารณาหาเหตุผลในแบบนักวิทยาศาสตร์ สัจธรรมข้อหนึ่งฉายชัดออกมาและสร้างความแจ่มกระจ่างให้กับทุกๆ ประเด็นที่เราคุยกัน สัจธรรมข้อนั้นคือ ความสุขคือจุดมุ่งหมายของชีวิต ถ้อยคำง่ายๆ ธรรมดานี้เป็นเครื่องมืออันทรงพลังที่ช่วยนำทางให้เราผ่านพ้นปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน จากมุมมองดังกล่าวหน้าที่ของเราจึงมีเพียงแค่ออกกำจัดสิ่งที่นำไปสู่ทุกข์และสร้างสมสิ่งทีนำไปสู่สุข วิธีนี้ต้องฝึกฝนทุกวันและต้องค่อยๆ ตระหนักรู้และเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า อะไรนำไปสู่ความสุข อย่างแท้จริง และอะไรไม่ใช่ เมื่อชีวิตเริ่มยุ่งยากเกินไปจนเรารู้สึกสุดทน บ่อยครั้งจะเป็นประโยชน์มากหากเราหยุดและเตือนตัวเองถึงจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายสูงสุดของชีวิต เมื่อชีวิตของเราสะดุดหยุดและวุ่นวายสับสน คงจะเป็นประโยชน์มากหากเราใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงในยาม

^{๒๓๓} อ้างแล้ว, หน้า ๓๙-๔๒.

^{๒๓๔} อ้างแล้ว, หน้า ๔๔.

^{๒๓๕} อ้างแล้ว, หน้า ๔๖.

ป่วยหรืออาจหลายๆ วันเพื่อไตร่ตรองดูว่าอะไรที่นำความสุขมาให้แก่เราอย่างแท้จริง จากนั้นจึงจัดลำดับสิ่งสำคัญในชีวิต นี่สามารถดึงชีวิตของเรากลับเข้าที่เข้าทาง เปิดโอกาสให้เห็นมุมมองใหม่ๆ ให้เราเห็นทิศทางที่จะมุ่งไป^{๒๓๖}

ความเข้าใจของดาไลลามะเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ที่นำไปสู่ความสุขนั้นมาจากการเฝ้าศึกษาและพิจารณาจิตของตนเองมาตลอดชีวิต รวมทั้งสำรวจธรรมชาติของมนุษย์ และตรวจสอบสิ่งเหล่านี้ภายในกรอบที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ครั้งแรกเมื่อ ๒๕ ศตวรรษก่อน จากพื้นภูมิความรู้นี้ ดาไลลามะพบข้อสรุปที่ชัดเจนว่าความคิดและการกระทำแบบใดที่ให้คุณค่าความหมายที่สุด ท่านสรุปความเชื่อของท่านออกมาดังต่อไปนี้ “ฉันคิดว่าทุกๆ นาที่มีค่า การดำรงอยู่ของเราในแต่ละวันสดชื่นไปด้วยความหวัง ถึงแม้อนาคตจะไม่แน่นอน ไม่มีอะไรรับประกันได้ว่าพรุ่งนี้ เวลานี้ เรายังอยู่ที่นี้ แต่เรายังคงดำเนินไปอย่างเปี่ยมหวัง ดังนั้นเราต้องใช้เวลาอย่างดีที่สุด ฉันเชื่อว่าการใช้เวลาอย่างถูกต้องเหมาะสมต้องเป็นเช่นนี้คือ รับผิดชอบต่อคนอื่น หรือบรรดาสรรพชีวิตถ้าสามารถทำได้ แต่ถ้าไม่ได้ อย่างน้อยที่สุดก็ต้องไม่ทำร้ายพวกเขา ฉันคิดว่านั้นคือพื้นฐานทางปรัชญาทั้งหมดของฉัน” “ฉะนั้นเรามาไตร่ตรองว่าอะไรคือสิ่งที่มีค่าในชีวิตอย่างแท้จริง อะไรที่ทำให้ชีวิตของเรามีความหมาย แล้วจัดลำดับความสำคัญให้สอดคล้อง จุดมุ่งหมายของชีวิตจะต้องเป็นไปในทางที่ดี เราไม่ได้เกิดมาเพื่อสร้างปัญหาหรือทำร้ายผู้อื่น การจะทำให้ชีวิตมีคุณค่า ฉันคิดว่าเราต้องพัฒนาคุณลักษณะพื้นฐานอันดีงามของมนุษย์ ได้แก่ ความอบอุ่นอาหาร ความเมตตากรุณา จากนั้นชีวิตจะเริ่มมีความหมาย มีความสงบและความสุขขึ้น”^{๒๓๗}

ดาไลลามะ กล่าวถึงสิ่งที่ทำให้ท่านไม่รู้สึกลงว่า “ฉันว่าสาเหตุหนึ่งคือ ฉันมองมนุษย์ทุกคนในทางที่ดีกว่า ฉันพยายามมองส่วนที่ดีของพวกเขา ทำที่เช่นนี้สร้างความรู้สึกชอบพอให้เกิดขึ้นทันที เหมือนเชื่อมใจเข้าด้วยกัน “ส่วนนี้อาจเป็นเพราะตัวฉันเองรู้สึกกลัวน้อยลง คิดหาความระแวงน้อยลงว่า ถ้าฉันทำตัวอย่างนั้นอย่างนี้ เขาอาจหมดความเคารพนับถือ หรือคิดว่าฉันเป็นคนแปลกหน้า แต่พอความกลัวและความหวาดระแวงหายไป จึงพร้อมเปิดตนเอง ฉันว่านี่คือสาเหตุหลัก”

“ฉันคิดว่าหลายครั้งคนเรามักคาดหวังให้ผู้อื่นปฏิบัติด้วยดีก่อน แทนที่จะเป็นฝ่ายเริ่มสร้างความรู้สึกที่ดีให้เกิดขึ้นด้วยตัวเอง ฉันว่าไม่ถูกเลย เพราะปัญหาจะตามมา ทั้งยังสร้างกำแพงซึ่งทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวจากคนอื่นยิ่งขึ้นไปอีก ถ้าอยากขจัดความรู้สึกโดดเดี่ยวเปลี่ยวเหงา ฉันคิดว่าทำที่ภายในมีความสำคัญมาก การคบหาคนอื่นโดยมีความกรุณาอยู่ในจิตคือวิธีที่ดีที่สุด”^{๒๓๘}

^{๒๓๖} อ้างแล้ว, หน้า ๔๘-๔๙.

^{๒๓๗} อ้างแล้ว, หน้า ๕๐.

^{๒๓๘} อ้างแล้ว, หน้า ๕๒-๕๔.

“ฉันคิดว่าการเข้าใจหัวอกผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ใช่แค่เป็นวิธีเพิ่มความกรุณาเท่านั้น แต่ฉันคิดว่ากล่าวโดยทั่วไปแล้ว เมื่อต้องข้องเกี่ยวกับผู้คนไม่ว่าระดับไหนก็ตาม แล้วคุณเกิดปัญหาลำบากใจ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งถ้าคุณลองสมมติว่าตัวเองอยู่ในสภาพของเขา แล้วดูซิว่าคุณจะทำอะไรในสถานการณ์นั้น แม้คุณไม่เคยมีประสบการณ์ใดๆแบบเดียวกับเขา และมีวิถีชีวิตแตกต่างกันมาก แต่ลองจินตนาการเอาได้ อาจต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์บ้างนิดหน่อยวิธีนี้อาศัยความสามารถที่จะระงับความคิดเห็นของตัวเองไว้ชั่วคราว และมองจากมุมมองของอีกฝ่ายแทน ให้จินตนาการว่าคุณจะทำอะไรถ้าตกอยู่ในสภาพเดียวกับเขา นี่ช่วยให้คุณรับรู้และเคารพความรู้สึกของอีกฝ่ายได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ลดปัญหาและความขัดแย้งกับคนอื่น”^{๒๓๙}

ดาไลลามะพูดถึงความสำคัญของความกรุณาที่มีต่อสัมพันธ์ภาพของมนุษย์ไว้ว่า การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมีบทบาทในการสร้างเสริมให้เรามีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น มีวิธีอื่นๆอีกมากที่ช่วยให้เราติดต่อข้องเกี่ยวกับคนอื่น ได้อย่างมีทักษะขั้นแรกสุดต้องเข้าใจและตระหนักถึงภูมิหลังของคนที่คุณกำลังข้องเกี่ยวกับ การซื่อสัตย์และเปิดใจกว้างคือ คุณลักษณะอีกอย่างหนึ่งที่เป็นประโยชน์”^{๒๔๐}

ในฐานะชาวพุทธผู้เพียรปฏิบัติ การเสริมสร้างความกรุณาเป็นรากฐานสำคัญบนเส้นทางจิตวิญญานขององค์ดาไลลามะ เมื่อพิจารณาว่าศาสนาพุทธถือว่าความกรุณาเป็นปัจจัยสำคัญของการพัฒนาจิตวิญญาน ดาไลลามะอธิบายความหมายของความกรุณาว่า “ความกรุณาอาจหมายความว่า เป็นภาวะจิตที่ไม่ฝักใฝ่ในความรุนแรง ไม่ทำร้ายและไม่ก้าวร้าว เป็นท่าทีทางจิตที่ตั้งอยู่บนความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ กอปรด้วยความรู้สึกอุทิศตน ความรับผิดชอบและเคารพผู้อื่น “เมื่อพูดถึงความหมายของความกรุณา หรือ ซี-วา ในภาษาทิเบต คำนี้ยังหมายถึง ภาวะจิตที่ปรารถนาสิ่งดีๆให้กับตัวเอง ในการสร้างเสริมความกรุณา เราอาจเริ่มจากปรารถนาให้ตัวเองพ้นจากทุกข์ จากนั้นจึงบ่มเพาะความรู้สึกอันเป็นธรรมชาติที่ไว้วางใจกับตัวเอง แล้วค่อยๆทำให้เพิ่มพูนขึ้นจนแผ่ขยายออกไปครอบคลุมและโอบรับผู้อื่นเข้าไว้ด้วย

ยังมีความกรุณาแบบที่สองซึ่งเป็นอิสระจากการยึดติด นี่คือการกรุณาที่แท้ เพราะไม่ได้ขึ้นอยู่กับการเชื่อเท็จจริงที่ว่าคนนั้นคนนี้เป็นคนที่ฉันรัก ความกรุณาที่แท้ตั้งอยู่บนหลักเหตุผลที่ว่า ในตัวมนุษย์ทุกคนต่างปรารถนาสุข ซึ่งก็เหมือนกับฉัน และก็เหมือนกับตัวฉันอีกนั่นเอง พวกเขามีสิทธิโดยชอบธรรมที่จะเติมเต็มความปรารถนาพื้นฐานเหล่านี้ เมื่อคุณตระหนักถึงความเท่าเทียมและความ เป็นเพื่อนร่วมโลกที่มีอะไรเหมือนกัน คุณย่อมจะสร้างความชอบพอและความใกล้ชิดกับผู้อื่นขึ้นมาได้ คุณจะสัมผัสความกรุณาได้เมื่อมีสิ่งนี้เป็นพื้นฐาน โดยไม่เกี่ยวว่าจะมองอีกฝ่ายเป็นเพื่อนหรือเป็น

^{๒๓๙} อ่างแล้ว, หน้า ๖๙.

^{๒๔๐} อ่างแล้ว, หน้า ๗๐.

ศัตรูเพราะมันอยู่บนสิทธิขั้นพื้นฐานของผู้อื่นแทนที่จะมาจากความนึกคิดของคุณเอง โดยอาศัยหลักพื้นฐานนี้ คุณได้สร้างความรักความกรุณาที่แท้จริง

ท่านดาไลลามะ กล่าวว่า “อันที่จริงในแง่หนึ่ง เราสามารถอธิบายความกรุณาว่าเป็นความรู้สึกทนไม่ได้ที่ต้องเห็นความทุกข์ทรมานของคนอื่นหรือของสรรพสัตว์ การจะสั่งสมความรู้สึกดังกล่าวได้ เราจำต้องรับรู้ถึงความเจ็บปวดอันรุนแรงหรือเลวร้ายของอีกฝ่ายเสียก่อน ฉะนั้นฉันคิดว่ายิ่งเราเข้าใจความทุกข์และความเจ็บปวดสารพัดสารพันชนิดที่เราต้องประสบ เราก็ยิ่งมีความกรุณาที่ลึกซึ้งขึ้น”^{๒๔๑}

ท่านดาไลลามะแนะนำให้ทบทวนประสบการณ์ ถ้ามีใครปฏิบัติต่อเขาด้วยความรักความกรุณา ย่อมทำให้เขารู้สึกสุข ประสบการณ์ดังกล่าวจะช่วยให้เขาตระหนักว่า คนอื่นย่อมรู้สึกดีด้วยเช่นกันถ้าได้รับการปฏิบัติอย่างอบอุ่นและกรุณา ฉะนั้น การตระหนักถึงข้อเท็จจริงนี้ย่อมทำให้เขาเคารพต่อความอ่อนไหวทางอารมณ์ของผู้อื่นมากยิ่งขึ้น ทำให้เขามีท่าทีที่จะหยิบนความกรุณาและความเอื้ออาทร ในขณะเดียวกัน เขาจะค้นพบว่ายิ่งเรามอบความอบอุ่นให้ผู้อื่นมากเพียงไร เราก็ยิ่งจะได้รับความอบอุ่นกลับมามากขึ้นเท่านั้น ฉะนั้นเขาย่อมตระหนักได้ในเวลาไม่นาน ผลก็คือความกรุณาเอื้ออาทรกลายเป็นรากฐานของความไว้วางใจและมิตรภาพ^{๒๔๒}

วิธีต่างๆ ในการพัฒนาความกรุณาสิ่งสำคัญอยู่ตรงที่เราได้พยายามพัฒนาความกรุณาด้วยใจจริง ผลที่จะได้รับจริงๆ นั้นขึ้นอยู่กับตัวแปรอีกมากมายเหลือเกิน ใครจะไปบอกได้ แต่ถ้าพวกเขาพยายามอย่างสุดความสามารถแล้วเพื่อบ่มเพาะความเมตตากรุณาและทำให้โลกกลายเป็นสถานที่ที่ดีขึ้น เมื่อจบลงในแต่ละวันเขาย่อมพูดได้เต็มปากว่า “อย่างน้อยฉันก็ทำดีที่สุดแล้ว”

มีการวิจัยค้นคว้ามากมายที่สนับสนุนแนวคิดที่ว่า การพัฒนาความกรุณาและการทำดีแก่ผู้อื่นนั้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกายและทางอารมณ์ ขอยกตัวอย่างการทดลองซึ่งเป็นทีกล่าวขานของเดวิด แม็คเคลแลนด้นักจิตวิทยาประจำมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งมีการฉายภาพยนตร์เกี่ยวกับแม่ชีเทเรซาขณะทำงานท่ามกลางคนป่วยและคนจนในกัลกัตตา นักเรียนที่ได้ชมต่างรายงาน ว่า ภาพยนตร์ดังกล่าวปลุกเร้าความรู้สึกกรุณา ต่อมานักจิตวิทยาได้ตรวจสอบน้ำลายของนักเรียนเหล่านี้ และพบว่ามิถุนันที่ช่วยต่อสู้โรคติดเชื้อทางเดินหายใจเพิ่มจำนวนมากขึ้น ในการศึกษาอีกครั้งหนึ่งโดยเจมส์ เฮาส์ที่ศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยมิชิแกนพบว่า การทำงานอาสาสมัครเป็นประจำ การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความกรุณาและห่วงใยเอาใจใส่ สามารถยืดอายุได้อย่างน่าอัศจรรย์ และอาจเพิ่มพลังและความมีชีวิตชีวา นักวิจัยอีกเป็นจำนวนมากในวงการแพทย์แผนใหม่ด้านจิตและกายล้วนได้รับผลลัพธ์อย่างเดียวกัน ซึ่งพิสูจน์ว่าภาวะจิตทางบวกพัฒนาสุขภาพได้

^{๒๔๑} อ้างแล้ว, หน้า ๘๙-๙๒.

^{๒๔๒} อ้างแล้ว, หน้า ๙๔-๙๕.

นอกจากผลข้างเคียงที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพกายแล้ว ยังพบหลักฐานว่าพฤติกรรมที่ประกอบด้วยความกรุณาเอื้ออาทร ยังเสริมสร้างสุขภาพทางอารมณ์ให้สมบูรณ์ จากการศึกษาพบว่า การหยิบยื่นมือช่วยเหลือผู้อื่นเป็นเหตุให้ใจสงบเย็นเป็นสุขและคลายอาการซึมเศร้า ในการศึกษา กลุ่มบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดตลอดระยะ ๓๐ ปี จอร์จ เวลแลนส์สรุปว่า การดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่นคือ ส่วนประกอบสำคัญของสุขภาพจิตที่ดี การสำรวจอีกครั้งหนึ่งซึ่งแอลัน ลุคส์ทดสอบอาสาสมัครหลายพันคนซึ่งอุทิศตนเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นเป็นประจำ เผยให้เห็นว่ามากกว่า ๙๐% รายงานว่ารู้สึก “ปิติสุข” จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ประกอบด้วยความรู้สึกอบอุ่น มีชีวิตชีวาและพลังกว่าเดิม สุขกายสบายใจเป็นล้นพ้น นอกจากนี้ยังรู้สึกถึงความสงบและคุณค่าในตัวเองขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด ไม่เพียงแต่พฤติกรรมอันอบอุ่นอาทรก่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ซึ่งช่วยส่งผลดีต่อสุขภาพอารมณ์ แต่ยังพบว่า ความสงบที่มาจากการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือนั้นบรรเทาอาการผิดปกติต่างๆ ทางร่างกาย ซึ่งมีสาเหตุจากความเครียด เป็นที่ชัดเจนว่าหลักฐานทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนความเชื่อของดาไลลามะในเรื่องคุณค่าและประโยชน์ที่แท้จริงของความกรุณา

“ในการบ่มเพาะความกรุณาต้องเริ่มจากการตระหนักว่าคุณไม่ต้องการความทุกข์ และคุณมีสิทธิมีสุข ซึ่งพิสูจน์ได้จากประสบการณ์ของคุณเองครั้นแล้วจึงตระหนักว่าคนอื่นก็เหมือนกับคุณ พวกเขาไม่ต้องการความทุกข์และมีสิทธิมีสุข นี่คือพื้นฐานในการสร้างความกรุณา “ดังนั้น ในวันนี้ให้เรามาเจริญกฤษฎาจิต เริ่มโดยนึกภาพคนที่กำลังทุกข์ทรมานแสนสาหัส ใครบางคนที่กำลังเจ็บปวดหรือตกอยู่ในสถานการณ์เลวร้าย ในเวลาสามนาทีแรกของการทำสมาธิ ให้พิจารณาแยกแยะความเจ็บปวดของคนคนนั้น นึกถึงความเจ็บปวดกันรุนแรงและสภาพชีวิตกันเลวร้ายของเขาเป็น เวลาหลายนาที ต่อไปจงพยายามเชื่อมโยงความเจ็บปวดเข้ากับตัวเอง โดยนึกว่า “เขาผู้นั้นสามารถรับรู้ความเจ็บปวด ความเบิกบาน ความสุขและความทุกข์ได้เหมือนกับฉัน” จากนั้นพยายามปล่อยให้ตัวเองแสดงท่าทีตอบสนอง เป็นความรู้สึกกรุณาต่อคนนั้นอย่างเป็นธรรมชาติ พยายามไปถึงขั้นสุดท้าย โดยนึกว่าคุณปรารถนาอย่างแรงกล้าเพียงไรที่จะให้เขาพ้นจากความเจ็บปวด และตกลงใจจะช่วยบรรเทาความเจ็บปวดของเขา ท้ายที่สุดตั้งใจให้อยู่กับการตกลงใจนั้นอย่างแน่วแน่ และอีกหลายนาทีที่เหลือ จงพยายามทำจิตให้อยู่ในภาวะอันเปี่ยมด้วยความกรุณาและความรัก”^{๒๔๓}

ท่านดาไลลามะบอกวิธีรับมือกับความทุกข์อย่างละเอียด เป็นวิธีที่รวมความเชื่อที่ว่ามีความเป็นไปได้ที่เราจะเป็นอิสระจากความทุกข์ โดยเริ่มยอมรับว่าความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเสียก่อน แล้วจึงเดินหน้าฝ่าฟันปัญหาอย่างกล้าหาญ “ปัญหาย่อมเกิดขึ้นเสมอในชีวิตประจำวัน ปัญหาข้อใหญ่ที่สุดในชีวิตคือปัญหาที่เราต้องพบเจออย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น เช่น ความแก่เฒ่า ความเจ็บไข้ได้ป่วยและความตาย การพยายามหนีปัญหาหรือเพียงแค่มองไม่ไปคิดถึงมัน อาจช่วยบรรเทาได้ชั่วคราว แต่ฉันว่ายังมีวิธีการที่ดีกว่านั้น ถ้าคุณเผชิญกับความทุกข์ซึ่งๆหน้า คุณจะได้เปรียบ ได้อยู่เหนือมัน

^{๒๔๓} อ้างแล้ว, หน้า ๙๘-๑๐๒.

เพราะเท่ากับได้รับรู้ถึงธรรมชาติและความตื้นลึกหนาบางของปัญหานั้น ถ้าคุณอยู่ในสนามรบ ตราบเท่าที่คุณไม่รู้สถานภาพและกำลังในการสู้รบของฝ่ายศัตรู คุณก็จะไม่พร้อมรับมือและหวาดกลัวจนทำอะไรไม่ถูก แต่ถ้าคุณล่วงรู้ความสามารถในการสู้รบของอีกฝ่าย รู้ว่าพวกเขาใช้อาวุธชนิดไหนหรืออะไรต่อมิอะไร คุณย่อมได้เปรียบกว่าเมื่อเข้าร่วมสงคราม ในทำนองเดียวกัน ถ้าคุณเผชิญกับปัญหาแทนที่จะหลีกเลี่ยง คุณจะกลายเป็นฝ่ายเหนือกว่า”

การจัดการกับปัญหา ถ้าเราเผชิญปัญหาตรงๆ และไม่พบคำตอบ “แต่ฉันว่าเผชิญปัญหาที่ยังดีกว่า” “อย่างเช่น คุณอาจพิจารณาเห็นความชราและความตายเป็นสิ่งเลวร้ายไม่น่าปรารถนาและพยายามลี้ภัยหนีเสีย แต่ในที่สุดสิ่งเหล่านี้จะมาถึงอยู่ดี และถ้าคุณเล็งที่จะนึกถึงมัน ในวันที่เหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งดังกล่าวก่อเกิดขึ้นมันจะทำให้คุณหวาดสะดุ้ง สร้างความอึดอัดไม่สบายแก่จิตใจจนไม่อาจทนได้ แต่ถ้าคุณใช้เวลาใคร่ครวญถึงความชรา ความตายและเคราะห์ร้ายอื่นๆ จิตของคุณจะหวั่นไหวน้อยลงเมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น เพราะว่า你能ได้ทำความคุ้นเคยกับปัญหาและความทุกข์ในแบบต่างๆ มาบ้างแล้วนั่นเอง ทั้งคาดล่วงหน้าแล้วว่ามันจะเกิดขึ้น “ฉันถึงเชื่อว่ามีประโยชน์มากที่จะเตรียมพร้อมล่วงหน้า โดยการทำให้ตัวเองให้คุ้นเคยกับความทุกข์สารพัดสารพันที่คุณอาจต้องเผชิญ เปรียบกับการสู้รบอีกครั้งก็คือ การพิจารณาใคร่ครวญความทุกข์เปรียบเหมือนการฝึกปฏิบัติทางทหาร คนที่ไม่เคยได้ยินเรื่องสงคราม ปืน ระเบิดหรืออะไร อาจเป็นลมล้มตึงหากเขาต้องเข้าสู่สนามรบ แต่โดยผ่านการฝึกฝนทางทหาร คุณสามารถทำจิตใจให้คุ้นเคยกับสิ่งที่อาจเกิดขึ้น ดังนั้นหากเกิดสงคราม มันก็ไม่ได้เป็นเรื่องยากลำบากหนักหนาสำหรับคุณ”

การต้านทานและลดทอนความรู้สึกทุกข์ใจ “คุณอาจฝึกยอมรับความทุกข์ว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน โดยเริ่มจากตรวจสอบปัจจัยต่างๆ ที่โดยปกติแล้วเป็นตัวก่อให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจหรือความไม่สบายใจ กล่าวโดยทั่วไปคือ คุณรู้สึกเป็นสุข ถ้าคุณหรือคนใกล้ชิดได้รับคำสรรเสริญเยินยอ มีชื่อเสียงหรือทรัพย์สินเงินทองและสิ่งอันน่ายินดีทั้งหลาย และคุณรู้สึกไม่พอใจ ไม่เป็นสุข ถ้าคุณไขว่คว้าสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ หรือถ้าศัตรูของคุณกลับได้มันมา หากลองมองชีวิตโดยปกติในแต่ละวัน คุณจะพบว่า มีเหตุปัจจัยและสภาวะต่าง ๆ นานา ที่สร้างความเจ็บปวด ความทุกข์และความรู้สึกไม่พอใจ ขณะที่สภาวะที่ชักนำให้เกิดความสุขและความรื่นเริงเบิกบานนั้นเมื่อเทียบกันแล้วหาได้ยากเหลือเกิน จะชอบหรือไม่ชอบ เราก็ต้องเผชิญกับสภาวะดังกล่าว เนื่องจากนี่คือความจริงของการมีชีวิต เราจึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อความทุกข์ ท่าทีที่เรามีต่อความทุกข์กลายเป็นเรื่องสำคัญ เพราะมันส่งผลว่าเราจะต่อสู้กับความทุกข์อย่างไร นี่ท่าทีของเราอย่างที่เคยเป็นมานั้นประกอบด้วยความไม่ชอบพอย่างรุนแรง ไม่อดทนอดกลั้นต่อความทุกข์ความเจ็บปวด อย่างไรก็ตาม ถ้าเราปรับเปลี่ยนทัศนคติที่เรามีต่อความทุกข์และนำเอาทัศนคติที่เอื้อให้เราอดทนอดกลั้นมากขึ้น นี่สามารถช่วยเราได้มากในการต้านทานและลดทอนความรู้สึกทุกข์ใจ ความไม่พอใจและความไม่อึดอัดใจ

“วิธีฝึกปฏิบัติที่ส่งผลมากที่สุดที่ช่วยให้เราอดทนต่อความทุกข์คือ การมองและทำความเข้าใจความทุกข์ว่าเป็นธรรมชาติดั้งเดิมของสังสารวัฏ ของการดำรงอยู่ที่เต็มไปด้วยความไม่รู้ ที่นี้เมื่อคุณเจ็บปวดกายหรือประสบปัญหาอื่นๆ แน่ๆ ในตอนนั้นย่อมรู้สึก ว่า “โอ้ย! ความทุกข์นี้มันเลวร้ายจริงหนอ” มันมีความรู้สึกปฏิเสธความทุกข์ รู้สึกเหมือนว่า “โอ้ย! ไม่น่ามาเจอกับสิ่งนี้เลย” แต่ในตอนนั้น ถ้าคุณมองสถานการณ์จากอีกมุมหนึ่งและตระหนักว่าร่างกายนี้ คือมูลเหตุของความทุกข์” ทำได้ดังนี้ก็จะช่วยลดความรู้สึกต่อต้านไปได้บ้าง ลดความรู้สึกที่ว่าคุณตกเป็นผู้ถูกกระทำ ว่าคุณไม่ควรได้รับความทุกข์เลย เมื่อเข้าใจและยอมรับสัจธรรมข้อนี้แล้ว คุณย่อมสัมผัสความทุกข์ว่าเป็นเรื่องธรรมดา

วิธีที่คุณมองชีวิตโดยรวมเป็นตัวกำหนดทัศนคติที่คุณมีต่อความทุกข์ เช่น ถ้าคุณมีมุมมองพื้นฐานว่าความทุกข์เป็นสิ่งไม่ดี ต้องหลีกเลี่ยงทุกวิถีทาง แคมในบางแง่แล้วยังส่อให้เห็นถึงความล้มเหลวอ่อนแอ ก็เท่ากับไปเพิ่มความกังวลใจและความไม่อดกลั้นในยามเผชิญสถานการณ์ยากลำบาก จะรู้สึกเหมือนจมอยู่ในกองทุกข์ ในทางกลับกัน ถ้าคุณมีมุมมองพื้นฐานที่ยอมรับความทุกข์ว่าเป็นส่วนหนึ่งอันเป็นธรรมดาของการมีชีวิตอยู่ ไม่ต้องสงสัยเลยว่านี่ย่อมช่วยให้คุณอดทนอดกลั้นต่อความยากลำบากในชีวิตได้มากขึ้น หากปราศจากความอดทนอดกลั้นต่อความทุกข์ในระดับหนึ่งเสียแล้ว ชีวิตจะหาความสุขไม่ได้เลย ประหนึ่งคำคืนที่เลวร้าย ซึ่งดูเหมือนยาวนานไปตลอดกาลเหมือนไม่มีวันจบสิ้น”

“สภาพธรรมชาติอันเป็นทุกข์” ของมนุษย์เรามีผลต่อการยอมรับความเศร้าโศกเสียใจอันเลื่องไม่พ้นในชีวิต และถึงกับเป็นวิธีที่มีประโยชน์มากในการแก้ไขจัดการปัญหาต่าง ๆ นานา ในชีวิตประจำวันไม่ให้ลุกลามใหญ่โตเกินกว่าเหตุ เราอาจมองความทุกข์ในความหมายที่กว้างกว่านั้นได้คือ มองว่าความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งบนเส้นทางการเติบโตของจิตวิญญาณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมุมมองตามวิถีพุทธ ซึ่งถือว่าเป็นไปได้ที่จะชำระจิตให้บริสุทธิ์จนในที่สุดก็บรรลุภาวะอันสิ้นไร้ความทุกข์อีกต่อไป^{๒๔๔}

การเอาแต่โทษนั้นโทษนี้และคิดว่าตัวเองตกเป็นผู้ถูกกระทำนั้นมีอันตรายตรงที่เราจะทุกข์อย่างยึดเยื้อเรื้อรัง นำมาซึ่งความรู้สึกโกรธ อึดอัดคับข้อง และขมขื่นไม่หยุดหย่อน แน่ๆ ว่าคุณจะปรารถนาพ้นทุกข์คือ เป้าหมายอันชอบธรรมคู่ควรกับมนุษย์ทุกคน เป็นผลพวงของการที่เราปรารถนาสุขนั่นเอง เราจึงควรอย่างยิ่งที่จะค้นหาสาเหตุแห่งสุข และทำทุกวิถีทางเพื่อปลดปล่อยปัญหาอย่างสุดปัญญาความสามารถ ตลอดจนแสวงหาทางออกในทุกๆ ระดับ ทั้งระดับโลก ระดับสังคม ระดับครอบครัวและส่วนตัว แต่ตราบดีที่เรามองความทุกข์ว่าเป็นภาวะที่ขัดกับธรรมชาติ เป็น

^{๒๔๔} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๖-๑๑๒.

สภาพผิดปกติที่เราหวาดกลัว ที่ต้องหลีกเลี่ยงและปฏิเสธ ตรานั้นเราย่อมไม่มีทางถอนรากถอนโคน ความทุกข์และเริ่มใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้^{๒๔๕}

โดยทั่วไปแล้ว ถ้าเราวิเคราะห์สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งอย่างละเอียดรอบคอบ อย่างซื่อสัตย์และไม่มีอคติ เราจะตระหนักว่าเราเองก็มีส่วนรับผิดชอบอยู่มากกว่าเหตุการณ์จะออกมา เป็นอย่างไร การพยายาม อย่างจริงจังที่จะมองหาว่าเราเองก็มีส่วนสร้างปัญหา ก็เท่ากับเปิดโอกาสให้ เราได้เปลี่ยนมุมมอง ซึ่งช่วยให้เราแหวกออกนอกกรอบแบบความคิดแคบๆที่ทำให้เราเกิดความรู้สึก “ไม่ ยุติธรรม” อันมีแต่กัดกร่อนจิตใจ และเป็นบ่อเกิดของความไม่พอใจในตนเองและในโลกใบนี้

เพราะเราเป็นผลผลิตของโลกที่ไม่สมบูรณ์แบบ เราทั้งหลายจึงไม่มีใครดีเลิศไปเสีย ทุกอย่าง เราทุกคนล้วนเคยทำผิดพลาด การยอมรับรับผิดชอบด้วยความสำนึกเสียใจอย่างแท้จริงอาจนำเรา ก้าวไปบนเส้นทางชีวิตที่ถูกที่ควร ช่วยกระตุ้นให้เราปรับเปลี่ยนข้อผิดพลาดหากทำได้ แล้วลงมือแก้ไข ให้ถูกต้องในอนาคต แต่ถ้าเราปล่อยให้ความสำนึกเสียใจกัดกินใจจนกลายเป็นรู้สึกผิดบาปมหันต์ มัว แต่ยึดติดกับความทรงจำในอดีตที่ผิดพลาดและเฝ้าตำหนิหรือเกลียดตัวเอง ย่อมไม่เกิดประโยชน์อันใด นอกจากจะกลายเป็นต้นเหตุให้เราลงโทษตนเองและสร้างทุกข์ด้วยน้ำมือตนเอง

ดาไลลามะรู้สึกเสียใจอย่างแท้จริงต่อเหตุการณ์ที่ท่านเล่าให้ฟัง แต่ท่านน้อมรับความ เสียใจอย่างสมศักดิ์ศรีและสง่างาม ขณะแบกรับความเสียใจอยู่นี้ ท่านไม่ปล่อยให้มันบีบคั้นจนท่าน รู้สึกหม่นหมอง แต่กลับเลือกที่จะก้าวไปข้างหน้าและอุทิศตนเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นอย่างสุดความสามารถ

แนวคิดเกี่ยวกับความไม่เที่ยงเป็นแก่นความคิดของพุทธ และการใคร่ครวญถึงความ ไม่เที่ยงคือ การปฏิบัติอันเป็นหัวใจสำคัญ การพิจารณาความไม่เที่ยงของปรากฏการณ์ทั้งหมดเริ่มต้น จากการที่ผู้ปฏิบัติพยายามแสวงหาธรรมชาติที่แท้ของความเป็นจริง และโดยอาศัยความเข้าใจนี้ ก็ได้ ชับไล่ความไม่รู้ ซึ่งเป็นรากเหง้าของทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง

ในทางพุทธธรรมถือว่าการพิจารณาความไม่เที่ยงมีความสำคัญใหญ่หลวง ในที่สุด แล้ว ไม่ว่าเราจะมองชีวิตจากมุมมองแบบพุทธหรือแบบตะวันตก ความจริงก็ยังคงเป็นความจริงว่า ชีวิตคือความเปลี่ยนแปลงยิ่งเราไม่ยอมรับความจริงข้อนี้และต่อต้านความเปลี่ยนแปลงอันเป็น ธรรมชาติของชีวิต ก็ยิ่งทำให้ความทุกข์ของเรายืดเยื้อไปไม่จบสิ้น การยอมรับความเปลี่ยนแปลงอาจ เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดความทุกข์ซึ่งเราเป็นผู้ก่อเองได้มากที่สุด ความเปลี่ยนแปลงอันหลีกเลี่ยง ไม่ได้คือกฎอันเป็นธรรมดาสากลนั้นสามารถช่วยต่อสู้กับปัญหาต่างๆมากมาย แต่การลงมือปฏิบัติให้ มากกว่าเดิม ผ่านการเรียนรู้เกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงอันเป็นปกติของชีวิต ย่อมจะสามารถป้องกัน ความวิตกกังวลในชีวิตประจำวันได้มากขึ้นซึ่งเป็นต้นเหตุของปัญหามากมายที่เกิดกับเรา^{๒๔๖}

^{๒๔๕} อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๖.

^{๒๔๖} อ้างแล้ว, หน้า ๑๒๒-๑๒๙.

“สมมุติว่ามีคนมาทำให้ท่านโกรธ” “เมื่อรู้สึกเจ็บแค้นใจปฏิกิริยาโดยธรรมชาติ ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นทันทีคือโกรธ แต่ในหลายๆครั้งความโกรธไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะตอนที่รู้สึกเจ็บเท่านั้น พอเรานึกย้อนกลับไปยังเหตุการณ์นั้น เรากลับรู้สึกโกรธขึ้นมาอีก ดาไลลามะมีคำแนะนำเพื่อรับมือกับ สถานการณ์แบบนั้นว่า “ถ้าคุณมองอีกมุมหนึ่ง” “คนที่ทำให้คุณโกรธ แน่แน่นอนว่าเขาต้องมีด้านดีและ คุณสมบัติที่ดีอยู่มากมาย หากคุณมองให้ถ้วนถี่จะพบอีกด้วยว่า การกระทำที่ทำให้คุณโกรธนั้นได้ให้ โอกาสบางอย่างแก่คุณ ซึ่งไม่อาจเกิดขึ้นได้ด้วยทางอื่น ดังนั้น ถ้าคุณพยายามสักหน่อย ย่อมจะเห็น แง่มุมอื่นๆ มากมายภายในสถานการณ์เดียว นี่จะช่วยให้” คุณต้องใช้พลังทั้งหมดไปในการคิดหา เหตุผล และมองสถานการณ์อย่างเป็นกลางที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เช่น คุณอาจจะพิจารณาข้อเท็จจริง ที่ว่า คุณโกรธคนคนหนึ่งเสียเหลือเกินจนคุณมักจะมองพวกเขาว่ามีแต่ส่วนเสียไปหมดทั้งร้อย เปอร์เซ็นต์ ก็เหมือนกับเวลาหลงเสน่ห์ใครอย่างแรงนั่นเอง คุณมักจะมองว่าเขามีแต่ข้อดีไปหมดทั้ง ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่เรามองเช่นนี้ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ถ้าเพื่อนคนหนึ่งซึ่งคุณเห็นว่าดีเลิศมาก ได้ตั้งใจทำร้ายจิตใจคุณ คุณจะเริ่มประจักษ์ขึ้นมาทันทีว่า เขาไม่ได้มีแต่คุณสมบัติที่ดีเพียงพร้อมไป ทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์ เช่นเดียวกัน ถ้าศัตรูที่คุณเกลียดมาขอให้คุณยกโทษให้พร้อมเผื่อทำดีกับคุณอย่าง จริงใจ ก็เป็นไปได้หรอกที่คุณจะยังคงมองว่าเขาเลวหมดร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าคุณมองหาให้มากๆ ก็ ต้องพบข้อดีของเขาเข้าจนได้ แนวโน้มที่จะเห็นคนคนหนึ่งว่าเลวไปหมดก็มาจากมุมมองของคุณซึ่งมา จากภาพที่คุณสร้างขึ้นเองในใจแทนที่จะเป็นเพราะธรรมชาติแท้ๆ ของคนคนนั้น “ในทำนองเดียวกัน สถานการณ์ใดที่ในทีแรกคุณมองว่ามีแต่ผลร้ายทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์ก็อาจจะมีผลดีอยู่ด้วย แต่ฉันคิดว่า ถึงแม้คุณจะได้ค้นพบแง่มุมดีในสถานการณ์เลวร้าย แต่แค่นั้นยังไม่พอ คุณยังจะต้องเสริมความคิด ดังกล่าวให้แน่นหนากขึ้น อาจต้องเตือนตัวเองให้นึกถึงด้านดีไว้มากๆ ครั้งจนกระทั่งคุณรู้สึกถึงความ เปลี่ยนแปลง กล่าวโดยทั่วไป เมื่อคุณตกอยู่ในสถานการณ์ยุ่งยาก เป็นไปไม่ได้ที่จะเปลี่ยนทัศนคติ โดย อาศัยการนำความคิดบางอย่างมาใช้เพียงครั้งสองครั้ง แต่ที่จริงแล้วต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้ การ ฝึกและการเคยชินกับมุมมองใหม่ ซึ่งจะทำให้คุณสามารถจัดการกับความยุ่งยากได้” “อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณพยายามก็แล้ว แต่กลับไม่พบด้านดีหรือมุมมองที่ดีอันเกิดจากการกระทำของคนบางคนเลยถ้า อย่างนั้นทางที่ดีที่สุดสำหรับในเวลานั้นคือ พยายามลืมมันเสีย”^{๒๔๗}

วิธีเบื้องต้นของดาไลลามะในการปรับเปลี่ยนท่าทีทางจิตที่เรามีต่อศัตรูนั้นต้องอาศัย การวิเคราะห์อย่างเป็นระบบและเป็นเหตุเป็นผลว่า เรามีปฏิกิริยาต่อพวกที่ทำร้ายเราอย่างไร ท่าน อธิบาย “มาเริ่มจากการสำรวจมุมมองที่เรามีต่อศัตรูโดยเฉพาะ พูตรวมๆแล้ว เราไม่อยากให้สิ่งใดๆเกิด ขึ้นกับศัตรูแน่ๆแต่หากว่าศัตรูต้องเป็นทุกข์เพราะการกระทำของคุณ แล้วมีอะไรให้คุณรู้สึกชื่นชมขึ้น ยินดีนึกเชียว ถ้าวางใจให้ลึกซึ้ง จะมีอะไรที่ชั่วร้ายไปกว่านั้นอีกไหม การที่ต้องแบกรับความรู้สึกไม่เป็น มิตรและเจตนาพยายามทำดีด้วยคุณอยากเป็นคนโหดร้ายขนาดนั้นจริงๆละหรือ

^{๒๔๗} อ่างแล้ว, หน้า ๑๓๗-๑๓๘.

ดาไลลามะเสนอมิมองศัตรูในมุมใหม่ ซึ่งสามารถพลิกชีวิตของเราจากหน้ามือเป็นหลังมือ ท่านอธิบายว่า “ศาสนาพุทธได้ให้ความสนใจในเรื่องทัศนคติที่เรามีต่อคู่ปรับหรือศัตรูไว้มากทีเดียว ทั้งนี้เพราะความเกลียดเป็นอุปสรรคยิ่งใหญ่ที่สุดที่กั้นขวางการบ่มเพาะความกรุณาและความสุข ถ้าคุณสามารถเรียนรู้ที่จะอดทนอดกลั้นต่อศัตรู ที่สิ่งอื่นก็จะง่ายขึ้น ความกรุณาที่คุณมีต่อคนอื่น ๆ ก็เริ่มหลั่งไหลออกมาอย่างเป็นธรรมชาติ “สำหรับผู้ฝึกจิตแล้ว ศัตรูมีบทบาทสำคัญยิ่ง ฉันเห็นว่าความกรุณาคือเนื้อแท้ของชีวิตทางจิตวิญญาณ การฝึกพัฒนาความรักและกรุณาให้ประสบผล จะขาดการฝึกความอดทนอดกลั้นไปไม่ได้เลย ไม่มีความแข็งแกร่งใดเสมอความอดทน ไม่มีความทุกข์ทรมานใดเลวร้ายยิ่งกว่าความเกลียด ดังนั้น เราจำต้องพยายามอย่างสุดความสามารถที่จะไม่พุ่มพักความเกลียดต่อศัตรู แต่กลับใช้มันเป็นโอกาสที่จะได้ฝึกเพิ่มขีดชั้นความอดทน “อันที่จริง ศัตรูคือบุคคลที่จำเป็นยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน ถ้าปราศจากการกระทำของศัตรู ก็ไม่มีโอกาสให้ความอดทนเกิดขึ้นได้ โดยปรกติเพื่อนๆ ไม่ได้ทดสอบเรา หรือให้โอกาสเราได้สั่งสมความอดทน มีเพียงศัตรูเท่านั้นที่ทำเช่นนั้น ดังนั้นจากมุมมองนี้ เราอาจถือเอาศัตรูเป็นครูคนสำคัญและให้ความเคารพนับถือพวกเขาที่มอบโอกาสอันมีค่าแก่เราใน การฝึกฝนความอดทนอดกลั้น” ในโลกนี้มีคนตั้งมากมายมหาศาล แต่มีเพียงไม่กี่คนที่เราเกี่ยวข้องด้วย ส่วนคนที่เป็นตัวก่อปัญหาให้เราแล้วยังมีน้อยลงไปอีก ฉะนั้น เมื่อคุณมาเจอเจอโอกาสที่จะได้ฝึกความอดทนอดกลั้น ก็ควรน้อมรับด้วยความขอบคุณเพราะเป็น โอกาสที่หาได้ยากเหมือนกับได้เจอชุมทรัพย์อยู่ภายในบ้านอย่างไม่คาดฝัน คุณควรจะมีความสุขและขอบคุณศัตรูที่ได้ให้โอกาสอันมีค่า เพราะว่าความอดทนอดกลั้นเป็นสิ่งสำคัญสำหรับต่อสู้กับอารมณ์ทางลบทั้งหลายแหล่ ถ้าจะฝึกความอดทนอดกลั้นให้สำเร็จ ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความพยายามของตัวคุณเอง และอีกส่วนหนึ่งมาจากโอกาสที่ศัตรูเป็นผู้หยิบยื่นให้

เราย่อมรู้ดีกว่า “ทำไมฉันถึงจะต้องเคารพนับถือศัตรู หรือขอบคุณการกระทำของพวกเขา เพราะศัตรูไม่ได้มีเจตนาจะมอบโอกาสล้ำค่าในการฝึกความอดทนแก่ฉัน ไม่ได้มีเจตนาจะช่วยฉันสักหน่อย นอกจากไม่มีเจตนาจะช่วยเหลือฉันแล้ว พวกเขายังมีจิตคิดร้ายฉันอีกต่างหาก ถ้าอย่างนั้นย่อมถูกต้องแล้วละที่จะเกลียดพวกเขา พวกเขาไม่มีค่าแก่การยกย่องนับถืออย่างแน่นอน” อันที่จริงเป็นเพราะศัตรูมีความโกรธเกลียดอยู่ในจิตและมีเจตนาจะทำร้ายเรานี่เองที่ทำให้การกระทำของศัตรูเพียบพร้อมด้วยลักษณะอันพิเศษ ไม่อย่างนั้นแล้ว ถ้ามีเพียงแค่สร้างความเจ็บปวดแก่เรา เราคงจะต้องเกลียดแพทย์และถือว่าแพทย์เป็นศัตรูด้วยเหมือนกัน เพราะบางครั้งแพทย์ก็มีวิธีการรักษาที่เจ็บปวด เช่น การผ่าตัด เป็นต้น แต่เราไม่ถือว่าแพทย์เป็นศัตรู เพราะแพทย์มีเจตนารักษาเรา ดังนั้น การที่ศัตรูมีจิตประทุษร้ายต่อเรานี่เองที่ทำให้ศัตรูกลายเป็นบุคคลพิเศษและให้โอกาสเราได้ฝึกความอดทนอดกลั้น^{๒๔๘}

^{๒๔๘} อ้างแล้ว, หน้า ๑๓๙-๑๔๑.

โฮเวิร์ด ซี.คัทเลอร์ นักจิตวิทยาคลินิกในเมืองฟีนิกซ์ ได้ประจักษ์ถึงคำกล่าวของดาไลลามะที่ยืนยันว่า ศัตรูมีค่า และ หาได้ยาก นั้นไม่ใช่ความเข้าใจที่เพ้อฝันเสียแล้ว ผมยังเห็นได้ชัดเจนทีเดียวเมื่อมานั่งฟังคนไข้เล่าถึงปัญหายุ่งยากต่างๆ ที่เขามีกับคนอื่น เมื่อมาคิดดูดีๆ ในระดับส่วนตัวแล้ว คนส่วนใหญ่ไม่ได้มีศัตรูมากมายเป็นกองทัพอภัยภัยตามปรกติก็มีแค่ไม่กี่คนเท่านั้น อาจเป็นเจ้านาย ไม่ก็เพื่อนร่วมงาน อดีตคู่ครองหรือญาติพี่น้อง ในแง่นั้น ศัตรูย่อมเป็นบุคคลที่มีค่าจริงๆ และมีอยู่อย่างจำกัดเสียด้วย เป็นเพราะการดิ้นรนพยายามแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยวิธีการต่างๆ นับแต่การเรียนรู้ ตรวจสอบ และหาทางออกอื่นๆ ที่ต่างไปจากเดิม สิ่งเหล่านี้เองส่งผลให้คนเราเติบโต เกิดความเข้าใจลึกซึ้งซึ่งรวมทั้งเป็นการเยียวยาทางจิตที่ประสบผลสำเร็จอย่างแท้จริง การดิ้นรนต่อสู้ชีวิตนี้เองที่ทำให้เราเป็นเราเช่นทุกวันนี้ เป็นเพราะศัตรูที่ทดสอบเรา หยิบยื่นความอดทนให้แก่เราและความอดทนก็เป็นคุณลักษณะที่จำเป็นต่อการเติบโต

หนึ่งในวัตรปฏิบัติของท่านดาไลลามะคือการทอบทสวดที่เรียกว่า ๘ บท สวดเพื่อฝึกอบรมจิต ซึ่งเขียนขึ้นในศตวรรษที่ ๑๑ โดยพระชาวทิเบตชื่อลักรังปะ มีข้อความบางส่วนว่า เมื่อใดก็ตามที่ฉันเกี่ยวข้องกับใครคนใด ขอให้ฉันคิดว่าตัวเองต้องต่ำที่สุดในบรรดาคนทั้งปวง และยกย่องเขาผู้นั้นไว้สูงสุดในส่วนลึกของใจฉัน เมื่อฉันเห็นคนที่มีจิตใจชั่วร้าย เต็มไปด้วยทุกขเวทนา และบาปกรรม ขอให้ฉันถือเอาบุคคลที่หาได้ยากเหล่านี้เสมือนหนึ่งผู้เป็นที่รัก รวากับว่าฉันได้พบสมบัติล้ำค่า เมื่อคนอื่นปฏิบัติไม่ดีต่อฉัน ด้วยการข่มเหงรังแก กล่าวร้ายป้ายสีอันเนื่องจากความอิจฉา ริษยา ขอให้ฉันน้อมรับความพ่ายแพ้ และหยิบน้อมรับชัยชนะแก่คนเหล่านั้น เมื่อคนที่ฉันได้ทำผลประโยชน์แก่เขาด้วยความหวังอันยิ่งใหญ่กลับทำร้ายฉันอย่างเจ็บปวด ขอให้ฉันมองเขาประหนึ่งองค์ปรมาจารย์สูงสุด กล่าวโดยสั้น ขอให้ฉันหยิบน้อมรับประโยชน์และความสุขให้กับสรรพชีวิตทั้งปวงทั้งทางตรงและทางอ้อม ขอให้ฉันน้อมรับความเจ็บปวดและความทุกข์แทนสรรพชีวิตทั้งปวง^{๒๔๙}

“ในธรรมบรรยายแก่สาธารณชนและในบทสนทนา ท่านพูดไว้มากทีเดียวเกี่ยวกับความสำคัญ ของการเปลี่ยนแปลงจากภายใน เช่นที่ท่านกล่าวถึงความสำคัญ ของการพัฒนาความกรุณา รวมทั้งจิตที่เอื้ออารีตลอดจนการจัดความโกรธเกลียด สัมผัสความอดทนอดกลั้น” “อย่างเช่นฉันพูดว่าจำเป็นต้องลดละความเกลียดโกรธ โดยสัมผัสความอดทนอดกลั้น การลดความเกลียดก็เหมือนการปลดอาวุธภายใน แต่มันต้องเกิดขึ้นไปพร้อมๆ กับการปลดอาวุธภายนอกด้วย ฉันคิดว่าสำคัญมากๆ สันติภาพที่แท้ไม่ใช่เพียงแค่การว่างเว้นจากสงครามหรือร้างไร้การกระทำโหดร้ายทารุณเท่านั้น สันติภาพงอกงามขึ้นจากความไว้วางใจกันและกัน และเนื่องจากอาวุธคืออุปสรรคอันยิ่งใหญ่ที่ขวางกั้นความไว้วางใจ ฉะนั้นในระดับหนึ่ง เราควรเพียรพัฒนาสันติสุขภายใน แต่ในขณะเดียวกันก็สำคัญมากที่จะต้องทำเพื่อสันติภาพ รวมทั้งทำลายล้างอาวุธยุทโธปกรณ์ทั้งหลายด้วย เราต้องมีส่วนร่วมช่วยไปตามแต่กำลัง นั้นเป็นความรับผิดชอบของเรา”

^{๒๔๙} อ้างแล้ว, หน้า ๑๔๑-๑๔๓.

ความสัมพันธ์อันอำนวยการประโยชน์แก่กันและกันระหว่างจิตที่กว้างกับความสามารถที่จะเปลี่ยนมุมมอง จิตที่ยืดหยุ่นกว้างไม่หยุดนิ่งเอื้อให้เราเผชิญปัญหาจากแง่มุมต่างๆกัน ในทางกลับกันการพยายามตรวจสอบปัญหาจากมุมมองต่างๆอย่างไม่มีอคติ ก็เท่ากับเป็นการฝึกจิตให้มีความยืดหยุ่น ในโลกทุกวันนี้ การพยายามพัฒนาวิธีคิดให้พลิกแพลงไม่ได้เป็นแค่การบริหารสมองของพวกปัญญาชนที่อยู่ว่างๆ ไม่มีอะไรทำเท่านั้น แต่กลับสำคัญต่อการอยู่รอดของชีวิตเลยทีเดียว ในระดับวิวัฒนาการ สัตว์ที่สามารถปรับตัวเข้ากับเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมได้ดีที่สุด จึงจะมีชีวิตรอดและแพร่ขยายพันธุ์ ชีวิตในทุกวันนี้เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงกระชั้นชิด ไม่คาดฝันและพลิกผันรุนแรง จิตที่ไม่หยุดนิ่งช่วยให้เราปรับตัวเข้ากับเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นรอบตัว ทั้งยังช่วยให้เราปรับเปลี่ยนแก้ไขปัญหาความขัดแย้งภายในทั้งหลายแหล่ หากไม่อบรมจิตให้มีความยืดหยุ่น อนาคตของเราคงจะเปราะบางและมีความสัมพันธ์กับโลกอย่างเต็มไปด้วยความหวาดกลัว ทว่าอาศัยการรับมือชีวิตด้วยความยืดหยุ่น เราย่อมสามารถควบคุมตนให้รู้สึกสงบสุขได้ แม้อยู่ท่ามกลางสภาพที่เคร่งเครียดวุ่นวายและมีแต่ปัญหาความขัดแย้ง โดยการพยายามเข้าถึงภาวะจิตที่ยืดหยุ่น มนุษย์จะสามารถถนอมรักษาจิตวิญญาณไว้ได้

ดาไลลามะมีหลักความเชื่อที่อยู่เบื้องหลังทุกๆ การกระทำของท่าน ความเชื่อในความดีงามของผองมนุษย์ความเชื่อในคุณค่าของความกรุณา นโยบายที่เปี่ยมด้วยความเมตตาและสำนึกของความเป็นเพื่อนร่วมโลกกับบรรดาสสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย^{๒๕๐}

ในการกล่าวถึงความสำคัญของการปรับตัว ความยืดหยุ่นและโอนอ่อนผ่อนตาม เป็นระบบบรรทัดฐานส่วนตัวที่มอบความต่อเนื่องให้ชีวิตเรา ช่วยให้เรตัดสินใจว่าเป้าหมายใดมีความหมายอย่างแท้จริง และการไขว่คว้าสิ่งใดเป็นเรื่องไร้ค่า คำถามมีอยู่ว่า เราจะรักษาหลักธรรมพื้นฐานเหล่านี้ให้มั่นคงสืบเนื่องไปพร้อมๆ กับมีความคิดยืดหยุ่นได้อย่างไร ดาไลลามะบรรลุสิ่งนี้โดยการลดทอนระบบความเชื่อของท่านให้เหลือเพียงข้อเท็จจริงพื้นฐานไม่กี่ประการ อันได้แก่ ๑) ฉันเป็นมนุษย์ ๒) ฉันต้องการความสุขและไม่ต้องการความทุกข์ ๓) มนุษย์คนอื่นๆ ก็เหมือนกับฉัน ย่อมต้องการความสุขและไม่ต้องการความทุกข์ การให้ความสำคัญกับสิ่งที่พวกเราเหมือนกันคนอื่นๆ แทนที่จะมองที่ความแตกต่าง ส่งผลให้เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกับมนุษย์ทุกคน และนำไปสู่ความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับคุณค่าของความกรุณาและการทำเพื่อประโยชน์ผู้อื่น การใช้วิธีการเดียวกันนี้จะให้ผลตอบแทนมหาศาล หากเพียงแต่เราใช้เวลาคิดทบทวนหลักธรรมในใจของเรา และลดทอนให้เหลือเพียงหลักใหญ่ๆไม่กี่ข้อ ความสามารถที่จะลดทอนระบบคุณธรรมส่วนตนให้เหลือเพียงหลักพื้นฐานที่สำคัญ แล้วใช้ชีวิตจากจุดนั้น เอื้อให้เราได้มีความยืดหยุ่นและมีอิสระที่จะจัดการปัญหาต่างๆ มากมายที่ถาโถมเข้ามาในทุกๆวัน^{๒๕๑}

^{๒๕๐} อ่างแล้ว, หน้า ๑๔๘-๑๕๑.

^{๒๕๑} อ่างแล้ว, หน้า ๑๕๑.

“วิธีรับมือกับชีวิตอย่างมีทักษะและรู้จักประมาณ พยายามระวังไม่ให้เกินไปอย่างสุดโต่ง กลายเป็นปัจจัยที่สำคัญมากในการดำเนินชีวิตประจำวัน สำคัญต่อทุกๆ ด้านของชีวิต วิธีการอันเชี่ยวชาญและละมุนละไม การพยายามหลีกเลี่ยงอะไรที่มากเกินไปหรือน้อยเกินไปนี้อาจนำมาใช้กับความเจริญเติบโตทางจิตใจและอารมณ์ได้ด้วยเช่นกัน ตัวอย่างเช่น เมื่อไรที่เราเริ่มหึงหวงตนเอง รู้สึกว่าตัวสำคัญนักสำคัญหนาอันเนื่องมาจากความสำเร็จหรือคุณสมบัติของเราทั้งที่เป็นจริงหรือที่ทักท้อเองก็ตาม เมื่อนั้นมีวิธีแก้คือ จงคิดถึงปัญหาและความทุกข์ของตัวเองให้มากๆ พิจารณาแง่มุมที่ไม่น่าพึงพอใจของชีวิต นี่จะช่วยดึงภาวะจิตที่สูงส่งลงมา นำคุณลงมาติดดิน ในทางกลับกัน ถ้าพบว่าเมื่อพิจารณาความไม่น่าพึงพอใจของชีวิต ความทุกข์ ความเจ็บและอะไรต่อมิอะไรอีกสารพัด แล้วทำให้รู้สึกหนักอึ้งใจเหมือนถูกมันท่วมทับ ถ้าเกินเลยไปถึงขั้นนั้นก็อันตรายอีกเหมือนกัน คุณอาจรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ สลดหดหู่พึ่งพาตัวเองไม่ได้และคิดว่าฉันไร้ค่า ภายใต้สถานการณ์ดังกล่าว สำคัญมากที่คุณต้องยกระดับจิตใจตัวเองโดยพิจารณาความสำเร็จของคุณ ที่ผ่านมามีคุณก้าวหน้าไปมากแค่ไหนตลอดจนคุณลักษณะทางบวกในตัวคุณ เพื่อจะได้ยกจิตใจให้สูงขึ้น และหลุดพ้นจากภาวะจิตที่ท้อแท้ ขาดความหวังความมั่นใจ ดังนั้นที่สำคัญคือ ต้องอาศัยวิธีการอันสมดุลและมีทักษะ “วิธีการนี้ไม่เพียงแต่เป็นประโยชน์สำหรับสุขภาพอารมณ์และร่างกายเท่านั้น แต่ยังนำไปใช้ในการเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณอีกด้วย”^{๒๕๒}

“การมีใจคับแคบนำไปสู่ความคิดอันสุดโต่ง แล้วก็สร้างปัญหาขึ้นมา ฉันคิดว่าอาศัยการเพียรพยายามมองให้กว้างขึ้น เราจะสามารถสยบความคิดอันสุดโต่ง ซึ่งนำไปสู่ผลร้าย”^{๒๕๓}

ท่านดาไลลามะได้อธิบายวิธีที่จะนำความทุกข์มาใช้ในการเกิดประโยชน์ตามวิธีของพุทธ “ในการปฏิบัติแบบพุทธ คุณสามารถนำความทุกข์ส่วนตัวไปใช้เพิ่มพูนความกรุณา โดยใช้มันเป็นโอกาสที่จะได้ฝึกปฏิบัติแบบ ทอง-เส้น นี่คือการสร้างมโนภาพตามแบบของมหายาน โดยนึกภาพขณะที่เรากำลังรับเอาความทุกข์และความเจ็บปวดของอีกคนหนึ่ง พร้อมทั้งมอบโมกษทรัพย์ สุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ทรัพย์สมบัติมากมายและอื่นๆทั้งหมดให้เขา ดังนั้นในการฝึกปฏิบัติ เมื่อคุณต้องเผชิญความเจ็บป่วย ความเจ็บปวดหรือความทุกข์ คุณก็สามารถใช้มันเป็นโอกาสได้โดยคิดว่า “ขอให้ความทุกข์ของฉันเป็นการรับทุกข์แทนสรรพชีวิตทั้งหลาย ด้วยการเผชิญความทุกข์นี้ ขอให้ฉันสามารถช่วยเหลือสรรพชีวิตอื่นๆ ซึ่งอาจตกทุกข์ได้อย่างเดียวกัน” คุณจึงใช้ความทุกข์เป็นโอกาสที่จะฝึกน้อมรับความทุกข์ของผู้อื่นมาไว้กับตน

“เมื่อคุณป่วย การฝึกแบบ ทอง-เส้น จะก่อให้เกิดความแตกต่างที่สำคัญมากในแง่ที่ว่า คุณจะสนองตอบ ด้วยท่าทีทางจิตอย่างไรต่อสภาพเจ็บป่วย แทนที่จะคร่ำครวญกับสภาพของคุณ และพลอยรู้สึกสงสารเวทนาตัวเอง จมอยู่กับความคิดวิตกกังวล ตามจริงแล้ว คุณรักษาตัวเองให้รอด

^{๒๕๒} อ้างแล้ว, หน้า ๑๕๓.

^{๒๕๓} อ้างแล้ว, หน้า ๑๕๕.

พ้นจากความทุกข์และความเจ็บปวดทางจิตได้ ด้วยการน้อมรับทศนะที่ถูกต้อง การฝึกเจริญภาวนาแบบ ทอง-เส้น ซึ่งคือการฝึก “ให้และรับ” ไม่อาจบรรเทาความเจ็บปวดทางร่างกายหรือรักษาโรคให้หายได้เสมอไป แต่มันก็ป้องกันไม่ให้คุณต้องรับความเจ็บปวดทางจิต ความทุกข์ตลอดจนความกลัดกลุ้มเพิ่มขึ้นอีกโดยไม่จำเป็น คุณอาจคิดว่า “โดยการประสบกับความเจ็บปวดและความทุกข์นี้ ขอให้ฉันสามารถช่วยเหลือและปกป้องผู้อื่นจากการประสบเหตุการณ์เดียวกัน” และแล้วความทุกข์จะมีความหมายใหม่ เพราะถูกใช้เป็นพื้นฐานในการฝึกทางจิตวิญญาณและทางศาสนา ยิ่งไปกว่านั้น ยังเป็นไปได้ว่าในกรณีของคนที่ฝึกด้วยวิธีนี้แทนที่ประสบการณ์ดังกล่าวจะทำให้เสียอกเสียใจและหม่นหมอง เขาอาจแลเห็นว่า มันเป็นเหมือนสิทธิพิเศษที่มอบแก่เขาโดยเฉพาะ เขาอาจมองว่ามันเป็นโอกาส อันที่จริงแล้วควรจะยินดีเสียด้วยซ้ำ เพราะประสบการณ์นี้เองที่ช่วยให้เขาหรือเธออึดอิมเอิบสมบูรณ์ขึ้น”

การพิจารณาความทุกข์จะช่วยลดความอหังการ ความรู้สึกหยิ่งยโส” “ฉันว่ามีแง่มุมหนึ่งซึ่งสำคัญมากเกี่ยวกับการประสบทุกข์ เมื่อคุณสัมผัสรับรู้ความทุกข์และความเจ็บปวดของตัวเอง มันยอมช่วยให้คุณเข้าถึงหัวใจของคนอื่นได้ดียิ่งขึ้น สามารถร่วมรู้สึกในความเจ็บปวดและความทุกข์ของคนอื่น เท่ากับเสริมให้คุณมีความกรุณามากขึ้น ดังนั้น มองในแง่ที่ช่วยให้เราสานสัมพันธ์กับคนอื่นแล้ว ความทุกข์จึงอาจมีค่าด้วยประการฉะนี้ “ดังนั้น” ดาไลลามะสรุป “มองความทุกข์ในด้านต่างๆ เหล่านี้ เราอาจเริ่มเปลี่ยนความคิดเห็นที่เรามีต่อความทุกข์ ความทุกข์อาจไม่ได้ไร้ค่าและเลวร้ายเหมือนอย่างที่เราคิด”^{๒๕๔}

การฝึกปฏิบัติแบบ ทอง-เส้น “บ่ายวันนี้ให้เรามาพิจารณาการฝึกแบบ ทอง-เส้น การฝึก “ให้และรับ” การฝึกวิธีนี้ช่วยอบรมจิต เสริมพลังและอำนาจของความกรุณาที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติเราสามารถเข้าถึงได้ เพราะการเจริญภาวนาแบบ ทอง-เส้น ช่วยจัดความเห็นแก่ตัว เพิ่มพลังและความเข้มแข็งแก่จิต ด้วยการหนุนให้เรากลับเปิดตนเองให้กับความทุกข์ของผู้อื่น “การฝึกแบบ ทอง-เส้น จะส่งผลมากถ้าคุณประสานการ “ให้และรับ” เข้ากับลมหายใจ กล่าวคือนึกถึง “การให้” ขณะหายใจเข้าและนึกถึง “การรับ” ขณะหายใจออก ถ้าคุณฝึกสร้างมโนภาพจนเห็นผลก็จะรู้สึกอึดอัดไม่สบายอยู่บ้าง ซึ่งบ่งบอกว่ามันดีถูกจุดแล้วนั่นเอง มันกระทบโดนที่ตั้งของทศนะอันมีตัวเองเป็นศูนย์กลาง ที่นี้ให้เรามาภาวนา”^{๒๕๕}

การจัดพฤติกรรมและภาวะจิตทางลบนำไปสู่การเข้าถึงความสุข “ขั้นแรกต้องอาศัยการเรียนรู้” ความสำคัญของการเรียนรู้ว่า อารมณ์และพฤติกรรมทางลบเป็นโทษต่อการแสวงหาความสุข ส่วนอารมณ์และพฤติกรรมทางบวกเป็นคุณ การเรียนรู้เป็นเพียงขั้นแรกเท่านั้น ยังมีส่วน

^{๒๕๔} อ้างแล้ว, หน้า ๑๖๐-๑๖๒.

^{๒๕๕} อ้างแล้ว, หน้า ๑๖๘-๑๖๙.

อื่นๆอีก เช่น ความเชื่อ ความมุ่งมั่น การลงมือกระทำและความเพียร ความเพียรเป็นปัจจัยสุดท้ายที่สำคัญมาก^{๒๕๖}

“ความเพียรพยายาม” คือปัจจัยสุดท้ายที่ชักนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดาไลลามะชี้แจงว่าความพยายามเป็นส่วนประกอบที่ขาดไม่ได้ในการสร้างสภาวะใหม่ๆขึ้น แนวคิดที่ว่าเราสามารถเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบโดยอาศัยสภาวะใหม่เข้าทดแทน ไม่ได้มีเพียงนักจิตวิทยาทางตะวันตกเท่านั้นที่เห็นด้วย ความจริงแล้ว มันคือพื้นฐานของพฤติกรรมบำบัดสมัยใหม่เลยทีเดียว การบำบัดชนิดนี้ตั้งอยู่บนทฤษฎีพื้นฐานที่ว่า ส่วนใหญ่แล้วมนุษย์เรียนรู้ ที่จะเป็นอย่างเช่นที่เป็น มีการพิสูจน์แล้วว่าพฤติกรรมบำบัดเป็นวิธีแก้ปัญหาต่าง ๆ นานาได้อย่างมีประสิทธิภาพมาก โดยอาศัยการสร้างสภาวะใหม่ๆขึ้นมา เมื่อเร็ว ๆ นี้ นักวิทยาศาสตร์เปิดเผยว่าลักษณะทางพันธุกรรมของแต่ละคน มีบทบาทเด่นชัดในการกำหนดปฏิกิริยาตอบสนองต่อโลกภายนอกทั้งนักจิตวิทยาและนักวิทยาศาสตร์สังคมเกือบทุกคนเห็นพ้องว่าสภาพแวดล้อมและการเรียนรู้เป็นตัวกำหนดวิธีที่เราคิดกระทำและรับรู้ ซึ่งเป็นผลจากการเลี้ยงดูและอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม เป็นเพราะเชื่อกันว่าพฤติกรรมต่างๆเกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อม แล้วจึงถูกเสริมแรงและฝังลึกอยู่ในตัวเราโดย “การกระทำซ้ำจนเคยชิน” เหตุนี้เองจึงเป็นไปได้ที่จะขจัดภาวะทางลบหรือที่เป็นโทษ และแทนด้วยภาวะที่เป็นบวกซึ่งเกื้อกูลต่อความงอกงามของชีวิตเหมือนที่ดาไลลามะกล่าวไว้

การเพียรพยายามเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกจะมีประโยชน์เพียงแค่ว่าจัดนิสัยแย่ๆเท่านั้น แต่ยังช่วยเปลี่ยนความรู้สึกหรือท่าทีภายในของเราด้วย จากการทดสอบต่างๆบ่งชี้ว่า ทักษะคิดและลักษณะนิสัยทางจิตวิทยาไม่ใช่ตัวกำหนดพฤติกรรมของเราเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่พฤติกรรมก็สามารถเปลี่ยนทัศนคติที่เรามีด้วยเช่นกัน นักค้นคว้าค้นพบว่าแม้แต่การแสรังยืมหรือทำหน้าบูดบึ้ง ก็มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ตอบสนองไปในทางโกรธแค้นหรือเป็นสุข ซึ่งแฝงความนัยว่า เพียงแค่ “แสดงกิริยาอาการ” และกระทำพฤติกรรมทางบวกซ้ำๆ ก็สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงภายในได้อย่างแท้จริงในที่สุด สิ่งนี้เชื่อมโยงอย่างมีนัยสำคัญกับวิธีที่ดาไลลามะใช้สร้างชีวิตที่มีสุขขึ้น ถ้าเราเริ่มต้นด้วยการช่วยเหลือคนอื่นในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ อย่างสม่ำเสมอ ถึงแม้ว่าเราไม่ได้รู้สึกหวังดีมีเมตตาหรือเอื้ออาทรอะไรนัก แต่เราอาจค้นพบว่าได้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในชั้นระหว่างที่เราค่อยๆก้าวไปสู่ความรู้สึกกรุณาอย่างแท้จริง

การสร้างการเปลี่ยนแปลงภายในให้เกิดขึ้นอย่างแท้จริงได้นั้น ดาไลลามะเน้นย้ำถึงความสำคัญของการพยายามอย่างไม่ลดละ ค่อยเป็นค่อยไป นับว่าแตกต่างอย่างชัดเจนกับการบำบัดและกลวิธีพัฒนาตนเองแบบ “เปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน” ซึ่งกลายเป็นที่นิยมแพร่หลายในวัฒนธรรมตะวันตกเมื่อไม่กี่ทศวรรษที่ผ่านมา กลวิธีดังกล่าวมีตั้งแต่ “การกล่าวยืนยันกับตัวเองในทางที่ดี” ไปจนถึง “การค้นพบความเป็นเด็กที่ซ่อนอยู่ภายใน” วิธีการของดาไลลามะมุ่งสู่การเติบโตอย่างช้าๆ

^{๒๕๖} อ้างแล้ว, หน้า ๑๗๒.

และการบรรลุคุณภาพของท่านเชื่อว่าจิตมีพลังมากมายมหาศาลและไร้ขีดจำกัด แต่ต้องเป็นจิตที่ได้ถูกอบรมฝึกฝนอย่างเป็นระบบ จิตที่ตั้งมั่น มีสมาธิ ผ่านประสบการณ์และการคิดอย่างมีเหตุผลมาหลายปี ต้องใช้เวลานานมากกว่าจะสร้างลักษณะนิสัยทางลบทั้งหลายแก่จิต ซึ่งเป็นเหตุแห่งปัญหาต่าง ๆ นานา ด้วยเหตุนี้เองจึงย่อมต้องใช้เวลานานพอกันที่จะปลูกฝังนิสัยใหม่ๆ ที่นำความผาสุกมาให้ ไม่มีทางหลีกเลี่ยงสิ่งสำคัญสามประการอันได้แก่ ความมุ่งมั่น ความเพียรและเวลาทั้งหมดนี้คือ เคล็ดลับแท้จริงที่นำไปสู่ความสุข

เราใช้เวลาและความเพียรมากพอก็อาจปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมทางลบได้ ความสุขอันสูงสุดขึ้นอยู่กับการจัดพฤติกรรมและภาวะจิตทางลบ เช่น ความโกรธเกลียด ความโลภ และอื่นๆ จริงอยู่ที่คนบางคนเห็นว่าความโกรธเกลียดและอารมณ์ทางลบอื่นๆ มีอยู่ในจิตของเราตามธรรมชาติ พวกเขารู้สึกว่าในเมื่อสิ่งเหล่านี้แฝงอยู่ในลักษณะนิสัยของเราเป็นของธรรมดา ก็ย่อมไม่มีทางจะไปเปลี่ยนแปลงแก้ไขภาวะจิตเหล่านี้ได้เลย แต่ผิดถนัด ยกตัวอย่าง เราทุกคนต่างเกิดมาในสภาพที่ไม่รู้เรื่องราวอะไร ในแง่นี้ความไม่รู้ก็อาจจะเป็นเรื่องธรรมชาติด้วยเหมือนกัน ตอนเป็นเด็กเราไม่ค่อยประสีประสาแต่พอโตขึ้น ได้ศึกษาเล่าเรียนวันแล้ววันเล่า เราจึงมีความรู้และขจัดความเขลาทิ้งไป แต่ถ้าเราปล่อยตัวเองอยู่ในสภาพที่ไม่รู้ ไม่ตั้งใจพัฒนาการเรียนรู้ เราย่อมขจัดความเขลาไปไม่ได้ ถ้าขึ้นปล่อยตัวเองอยู่ใน “ภาวะอันเป็นธรรมชาติ” โดยไม่พยายามขจัดมันเสีย ถ้าอย่างนั้น การศึกษาหรือการเรียนรู้ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยต่อต้านความเขลาก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ด้วยตัวมันเองเช่นกัน ในทำนองเดียวกัน ผ่านการฝึกฝนอย่างถูกวิธี เราจะสามารถค่อยๆ ลดทอนอารมณ์ด้านลบและเพิ่มพูนภาวะจิตทางบวก เช่น ความรัก ความกรุณาและการให้อภัยได้ในที่สุด”^{๒๕๗}

“เมื่อพิจารณาว่าจะต่อสู้กับอารมณ์ทางลบได้อย่างไร การเรียนรู้การทำงานของจิตนับว่าเป็นประโยชน์ทีเดียว” คาโลลามะตอบ “จิตมนุษย์ซับซ้อน แต่เปี่ยมด้วยความชาญฉลาดสามารถมาก มันสามารถหาวิธีมากมายที่จะจัดการกับสถานการณ์และสภาพการณ์ต่างๆ สารพัด สิ่งหนึ่งที่แน่นอนคือจิตมีความสามารถที่จะรับเอามุมมองที่แตกต่างออกไป ซึ่งช่วยให้เผชิญกับปัญหาอันหลากหลายได้”

“ในแนวปฏิบัติแบบพุทธ ความสามารถที่จะรับเอามุมมองอันหลากหลายนี้ถูกนำมาใช้ในการทำสมาธิ โดยให้แยกส่วนต่างๆ ในตัวคุณออกมาไว้ในใจแล้วจึงเริ่มพูดโต้ตอบกัน ตัวอย่างเช่น ในการฝึกเจริญเมตตา คุณต้องสนทนาโต้ตอบระหว่าง “ทัศนะที่ถือตัวเองเป็นที่ตั้ง” กับตัวคุณในฐานะผู้รักปฏิบัติธรรม ทำนองเดียวกัน ถึงแม้ลักษณะนิสัยทางลบ อย่างเช่น ความโกรธเกลียดจะเป็นส่วนหนึ่งของจิต แต่คุณอาจลองนึกถึงความเกลียดโกรธเป็นเหมือนสิ่งๆ หนึ่งและเข้าต่อกรกับมัน”

^{๒๕๗} อ้างแล้ว, หน้า ๑๘๐-๑๘๓.

“สิ่งนี้ชี้ให้เห็นว่าเมื่อเราสัมพันธ์กับบางสิ่งบางอย่างทางความคิด เราสามารถมองปรากฏการณ์หนึ่งจากหลายมุม และความสามารถในการมองจากหลายมุมที่ต่างกัันนี้ ก็จะขึ้นอยู่กับ การเลือก เราสามารถเลือกมองเฉพาะมุมใดมุมหนึ่ง แค่เพียงด้านเดียวของปรากฏการณ์และรับเอาเฉพาะมุมมองนั้น ความสามารถดังกล่าวนี้กลายเป็นสิ่งสำคัญมากเมื่อเราพยายามแยกแยะและจัดด้านลบในตัวเรา หรือเสริมสร้างคุณลักษณะนิสัยที่ดี เพราะความสามารถที่จะรับเอามุมมองที่ต่างกัันนี้เอง เอื้อให้เราสามารถแยกแยะส่วนต่างๆ ในตัวเราที่เราพยายามจะจัดและต่อสู้กับมัน”^{๒๕๘}

เมื่อพูดถึงการจัดภาวะจิตทางลบ ต้องจำไว้อย่าง ตามแนวพุทธวิธีถือว่า การพัฒนาคุณลักษณะทางบวกของจิต อย่างเช่น ความอดทนอดกลั้นความกรุณาและอื่นๆ สามารถต้านภาวะจิตทางลบบางอย่าง เช่น ความโกรธความเกลียดและการยึดมั่นถือมั่น การนำความรักและความกรุณาไปปฏิบัติจะสามารถลดทอนระดับหรืออิทธิพลของความทุกข์ในอารมณ์และจิต แต่เนื่องจากมันเป็นการจัดเฉพาะอารมณ์บางอารมณ์ที่อยู่ภายในคนคนหนึ่ง ในแง่หนึ่งแล้ว จึงอาจมองว่ามันต้านทานได้เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น อารมณ์อันก่อเกิดทุกข์ เช่น การยึดมั่นถือมั่นและความเกลียด มีรากเหง้าอยู่ในความไม่รู้ คือการมองสภาพที่แท้จริงอย่างผิดเพี้ยนไป ดังนั้น ในหลักคำสอนทั้งหมดของพุทธจึงมีความคิดเห็นเหมือนกันว่า เพื่อที่จะเอาชนะอารมณ์ทางลบเหล่านี้ให้ได้โดยสมบูรณ์ เราต้องขจัดความไม่รู้ จึงต้องอาศัย “ปัญญา” เข้ามาช่วยด้วยนี่เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ “ปัจจัยทางปัญญา” ได้มาจากการค่อยๆ สังสมความเข้าใจในสภาพที่แท้ของความเป็นจริงอย่างแจ่มแจ้ง “ดังนั้นในคำสอนของพุทธ เราไม่เพียงแต่มีสิ่งที่คอยสกัดกั้นภาวะจิตอย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะเท่านั้น ตัวอย่างเช่น ความอดทนอดกลั้นเป็นตัวต้านความโกรธเกลียด นอกจากนี้เรายังมีสิ่งที่สามารถต้านทานได้ทุกอย่างไป นั่นคือความรู้ความเข้าใจในสภาพความเป็นจริงอันสูงสุด สิ่งนี้ขจัดภาวะจิตทางลบทั้งหมดได้ ก็เหมือนกับเวลาถอนพิษที่เป็นพิษนั้นแหละ คุณอาจกำจัดพิษร้ายของมันเป็นโดยตัดเฉพาะบางกิ่งหรือบางใบ หรือจะกำจัดทั้งต้นอย่างถอนรากถอนโคนเลยก็ได้”

ธรรมชาติที่แท้ของจิตคือความบริสุทธิ์ ซึ่งตั้งอยู่บนความเชื่อที่ว่า จิตอันละเอียดอ่อนที่อยู่ลึกกลงไปนั้น โดยเนื้อแท้แล้วไม่อาจมัวหมองไปเพราะอารมณ์ทางลบ ธรรมชาติของจิตนั้นผ่องใสบริสุทธิ์ซึ่งเรียกกันว่า “จิตแห่งแสงกระจ่าง” ธรรมชาติพื้นฐานดังกล่าวของจิตยังเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า ธรรมชาติแห่งพุทธะ เนื่องจากอารมณ์ทางลบไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติแห่งพุทธะ ดังนั้นจึงเป็นไปได้ที่จะชำระจิตให้บริสุทธิ์ “ดังนั้น ด้วยเหตุผลนี้ ศาสนาพุทธยอมรับว่าความทุกข์ทางจิตและทางอารมณ์อาจถูกขจัดจนสิ้นผ่านการตั้งใจบ่มเพาะความรัก ความกรุณาความอดทนอดกลั้นและการให้อภัย เพื่อใช้เป็นแรงต้านทานและผ่านการฝึกฝนหลายๆ ทางเช่น การเจริญ สมาธิภาวนา”^{๒๕๙}

^{๒๕๘} อ่างแล้ว, หน้า ๑๘๔-๑๘๕.

^{๒๕๙} อ่างแล้ว, หน้า ๑๘๗-๑๘๘.

เราไม่อาจเอาชนะความโกรธและความเกลียดได้ด้วยการเก็บกดมันเอาไว้ เราจำเป็นต้องพัฒนาตัวสกัดกันความเกลียดชังนั่นคือ ความอดทนอดกลั้นและความใจกว้าง จะบ่มเพาะความอดทนอดกลั้นได้ ก่อนอื่นต้องสร้างความกระตือรือร้น ยิ่งมีความกระตือรือร้นมากเท่าไร คุณก็ยังมีน้ำอดน้ำทนต่อความยากลำบากที่ต้องพานพบได้มากขึ้น เมื่อคุณ ฝึกอดทนอดกลั้น ตามสภาพความจริงแล้ว ก็แปลว่าคุณกำลังสู้รบปรบมือกับความเกลียดและความโกรธเมื่อเป็นการสู้รบ คุณยอมเฝ้าหาชัยชนะ แต่ก็ต้องเตรียมใจรับความพ่ายแพ้ที่อาจเกิดขึ้นด้วย ฉะนั้น ขณะตั้งหน้าตั้งตาต่อสู้ ก็ควรมองความจริงด้วยว่าในระหว่างนั้นคุณจะต้องเผชิญปัญหาต่างๆมากมาย คุณต้องสามารถอดรันทนต่อความยากลำบากต่าง ๆ นานา คนที่ปฏิบัติตามกระบวนการอันแสนลำบากยากเย็นนี้จึงมีชัยเหนือความโกรธเกลียดได้ ถือเป็นวีรบุรุษอย่างแท้จริง

ด้วยความคิดนี้อยู่ในจิต เราจึงสั่งสมความกระตือรือร้นอันแรงกล้าความกระตือรือร้นเป็นผลที่เกิดจากการเรียนรู้และพิจารณาคุณ ประโยชน์ของความอดทนอดกลั้น รวมทั้งผลร้ายของความโกรธเกลียด การตระหนักได้เช่นนั้นจะช่วยฝึกความอดทนอดกลั้น ทำให้คุณรู้สึกกระแฉะระวังมากขึ้น และคอยเฝ้าดูความคิดที่เต็มไปด้วยความเกลียดโกรธ ปกติแล้วเราไม่ได้ใส่ใจความโกรธเท่าใดนัก ความโกรธจึงเกิดขึ้น แต่เมื่อเรามีทำที่ที่คอยระแคะระวังอารมณ์เหล่านี้ ย่อมจะเป็นเหมือนเกราะป้องกันความโกรธและความเกลียดได้^{๒๖๐}

ความรู้สึกโกรธเกลียดเกิดขึ้นจากจิตที่เป็นทุกข์เพราะไม่ได้รับการสนอง เพราะไม่พอใจ ดังนั้น ถ้าเราสามารถเตรียมตัวล่วงหน้าด้วยการปลุกฝังความพอใจและความเมตตากรุณาไว้ก่อน จิตย่อมมีความสงบอยู่บ้าง ซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความโกรธขึ้นมาตั้งแต่แรก จากนั้นเมื่อมีสถานการณ์ที่ยั่วให้คุณโกรธ คุณควรประจันกับความโกรธโดยตรง วิเคราะห์ตรวจสอบดูว่ามีสาเหตุอะไรบ้างที่ชักนำให้เกิดความโกรธหรือความเกลียดขึ้นในชั่วขณะนั้นแล้วไตร่ตรองต่อไปว่า มันคือปฏิกิริยาโต้ตอบที่ถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ เป็นไปในทางเสียหายเลวร้ายหรือไม่ จากนั้นก็ฝึกข่มจิตและใช้ความคิดที่เปี่ยมความอดทนอดกลั้นเข้ากำราบอารมณ์ที่เป็นลบ

“ในการปฏิบัติเพื่อขจัดความโกรธเกลียด ในช่วงแรกๆ คุณยังคงประสบกับอารมณ์เหล่านี้ แต่อยู่ในขีดขั้นที่ต่างกัน ถ้าหากเป็นความโกรธเพียงเล็กน้อยๆ คุณสามารถเผชิญกับมันแล้วเข้าต่อสู้กับมันในทันที แต่ถ้าเป็นอารมณ์โกรธที่รุนแรงมาก ถ้าอย่างนั้นคงยากที่จะไปทำทนายหรือเผชิญกับมันหากเป็นอย่างที่ว่า ทางที่ดีที่สุดสำหรับขณะนั้นคือ สัมมันไปก่อน คิดถึงสิ่งอื่นแทน ครั้นเมื่อสงบสติอารมณ์ลงบ้างแล้ว ค่อยมาวิเคราะห์ตรวจสอบ ค่อยมาคิดอ่านด้วยเหตุผล” หรืออีกนัยหนึ่ง ท่านกำลังบอกให้ “ขอเวลาสงบสติอารมณ์”

^{๒๖๐} อ่างแล้ว, หน้า ๑๙๖.

“ในการแสวงหาทางกำจัดความโกรธเกลียด สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้เลยคือ การสั่งสมความอดทนอดกลั้นอย่างมุ่งมั่น คุณอาจแลเห็นคุณค่าและความสำคัญของความอดทนอดกลั้นได้ในคำกล่าวต่อไปนี้...ในแง่เกี่ยวกับผลร้ายอันเนื่องจากการคิดโกรธเกลียด คุณไม่อาจอาศัยเงินทองให้คุ้มครองได้ แม้คุณจะเป็นเศรษฐี คุณก็ยังตกอยู่ใต้อันตรายจากความเกลียดและความโกรธ ลำพังเพียงการศึกษาก็ไม่ได้เป็นหลักประกันว่า คุณจะได้รับการปกป้องให้รอดพ้นจากผลเลวร้ายต่างๆ เหล่านี้ และก็เช่นเดียวกัน กฎหมายมีอาจพิทักษ์หรือให้หลักประกันใดๆ หรือแม้แต่อาวุธนิวเคลียร์ ถึงจะมีระบบคุ้มกันที่ก้าวไกลล้ำหน้าแค่ไหน แต่ก็ไม่สามารถต่อต้านหรือเป็นเกราะป้องกันคุณจากภัยของความโกรธเกลียดได้” “มีอยู่สิ่งเดียวที่สามารถคุ้มครองคุณจากผลร้ายแรงของความเกลียดและความโกรธได้ นั่นคือ การฝึกความอดทนอดกลั้นและเปิดใจกว้าง” ภูมิปัญญาซึ่งท่านดาไลลามะสั่งสมมายาวนานได้สอดคล้องต้องกันกับข้อมูลทางวิทยาศาสตร์อย่างสมบูรณ์ ดร.ดอล์ฟ ซิลมานน์ แห่งมหาวิทยาลัยอิลลาบา มาทำการทดลองเพื่อพิสูจน์ว่า ความคิดที่เต็มไปด้วยความโกรธมีแนวโน้มที่จะสร้างภาวะกระตุ้นเร้าทางจิตวิทยา ซึ่งทำให้เราสนองตอบด้วยการโกรธมากขึ้น ความโกรธแตกหน่อออกเป็นความโกรธต่อเนื่องกันไปเมื่อเราถูกปลุกเร้ารุนแรงขึ้นเรื่อยๆ เรายังสนองตอบง่ายขึ้นต่อสิ่งเร้าภายนอกที่กระตุ้นให้เกิดความโกรธ^{๒๖๑}

ความโกรธมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ หากเราไม่ตรวจสอบ ดาไลลามะชี้แนะว่าการระบายความโกรธเกลียดและความคับแค้น นั้นให้ประโยชน์เพียงน้อยนิด วิธีบำบัดด้วยการระบายความโกรธนี้ดูเหมือน จะมีต้นกำเนิดมาจากทฤษฎีของฟรอยด์ว่าด้วยเรื่องอารมณ์ ซึ่งเขาเห็นว่าทำงานเหมือนระบบไฮดรอลิก กล่าวคือ เมื่อเกิดแรงดัน ก็ต้องปลดปล่อยมันออกมา การกำจัดอารมณ์โกรธโดยเปิดช่องทางให้มันไหลออกมา เป็นความคิดที่น่าตื่นเต้นเร้าใจอย่างยิ่ง ฟังดูน่าสนุกอยู่ในที่แต่ปัญหาก็คือ วิธีนี้ไม่ได้ผล จากการศึกษาค้นคว้ามากมายตลอดสี่ทศวรรษที่ผ่านมา ชี้ให้เห็นทุกครั้งไปว่า การแสดงความโกรธทางกายและทางคำพูดไม่ได้ช่วยขจัดความโกรธ แต่กลับทำให้ทุกอย่างเลวร้ายลง ดร.แอรอน ซีกแมน นักจิตวิทยาและนักค้นคว้าเรื่องความโกรธที่มหาวิทยาลัยแมริแลนด์ เชื่อว่าการแสดงความโกรธหรือระบายโทสะอย่างบ้าคลั่งออกมาซ้ำๆ กันในรูปแบบนี้เอง เป็นตัวกระตุ้นระบบเร้าภายในและปฏิกิริยาของสารเคมีในร่างกาย ซึ่งมีโอกาสมากที่จะทำให้สายโลหิตแดง

ถึงแม้การปลดปล่อยความโกรธจะไม่ใช่ทางแก้ แต่การปล่อยปละละเลยหรือแสร้งทำเป็นว่าในใจไม่มีความโกรธก็ไม่ใช่ทางแก้เช่นกัน การหลีกเลี่ยงปัญหาไม่ได้ทำให้ปัญหาหมดสิ้นไป แล้ววิธีไหนดีที่สุด เป็นที่น่าสนใจว่าในหมู่ผู้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องความโกรธ เช่น ดร.ซิลมานน์ และ ดร.วิลเลียมส์ ต่างเห็นพ้องว่าวิธีการที่คล้ายคลึงกับของดาไลลามะดูเหมือนจะได้ผลดีที่สุด เนื่องจากความเครียดทั่วไปเป็นตัวลดระดับความสามารถของมนุษย์ที่จะทนทานต่อสิ่งยั่วยุให้โกรธขึ้นแรกจึงต้องป้องกันก่อน โดยเสริมสร้างความพึงพอใจลึกๆ และทำจิตให้สงบเหมือนดังที่ดาไลลามะ

^{๒๖๑} อ้างแล้ว, หน้า ๑๔๘-๑๔๙.

แนะนำ ซึ่งช่วยได้แน่นอน และพอถึงคราวที่ความโกรธเกิดขึ้นจริงผลจากการวิจัยเผยให้เห็นว่า การต่อสู้กับความโกรธอย่างแข็งขัน วิเคราะห์ด้วยเหตุและผลตลอดจนพิจารณาความคิดที่เป็นตัวปลุกเร้าความโกรธ ทั้งหมดนี้ช่วยปลดปล่อยความโกรธ นอกจากนี้ยังมีหลักฐานจากการทดลองซึ่งชี้ว่า กลวิธีที่เราได้กล่าวถึงก่อนหน้านี้ เช่น การเปลี่ยนมุมมองหรือการมองหลายๆ แง่ล้วนให้ผลดีมาก แน่แน่นอนว่าสิ่งต่างๆ เหล่านี้มักปฏิบัติได้ง่ายเมื่อความโกรธอยู่ในระดับต่ำหรือพอประมาณ ดังนั้น การฝึกป้องกันไว้ก่อนที่ความคิดโกรธเกลียดจะทวีความรุนแรงขึ้น จึงเป็นสิ่งสำคัญ^{๒๖๒}

เนื่องจากการเอาชนะความโกรธและความเกลียดเป็นเรื่องสำคัญ ดาไลลามะจึงได้กล่าวถึงคุณค่าและความหมายของความอดทนอดกลั้นอย่างละเอียดว่า

“ความอดทนอดกลั้นมีคุณประโยชน์มากมายต่อประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น ทำให้เรารักษาสติเอาไว้ได้ ดังนั้นถ้าใครรู้จักอดทนอดกลั้นถึงแม้ต้องใช้ชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เครียดมาก ทั้งวุ่นวายและเคร่งเครียดตราบเท่าที่เรามีความอดทนอดกลั้นเสียอย่าง ก็ย่อมไม่มีอะไรมารบกวนความสงบของจิตได้”

“ประโยชน์อีกอย่างหนึ่งของการใช้ความอดทนเข้าตอบโต้สถานการณ์ยุ่งยากแทนที่จะยอมพ่ายแก่ความโกรธคือ คุณได้ป้องกันตัวเองจากผลอันไม่น่าพึงปรารถนาที่อาจเกิดตามมาหากคุณโต้ตอบด้วยความโกรธ ถ้าคุณตอบโต้สถานการณ์ใดๆ ด้วยความโกรธเกลียด นอกจากจะไม่ได้ปกป้องคุณจากอันตรายหรือความเสียหายที่คุณพึงได้รับไปแล้ว แต่ซ้ำร้ายคุณยังได้ไปสร้างเหตุแห่งความทุกข์ในอนาคตขึ้นมาสมทบอีก แต่ถ้าคุณตอบโต้ความไม่เป็นธรรมที่ได้รับด้วยความอดทนอดกลั้น ถึงแม้คุณอาจต้องประสบความเจ็บปวดและความไม่สบายใจอยู่สักพัก แต่คุณจะสามารถหลีกเลี่ยงผลอันเป็นอันตรายในระยะยาวได้ โดยการยอมสละสิ่งเล็กๆ น้อยๆ โดยการอดทนต่อความยากลำบากหรือปัญหานิดๆ หน่อยๆ คุณจะแคล้วคลาดจากประสบการณ์หรือความทุกข์ซึ่งจะขยายใหญ่โตขึ้นอีกมากมายในอนาคต เพื่อให้เห็นภาพ ถ้านักโทษซึ่งมีความผิดสามารถรักษาชีวิตตนเองโดยแลกกับการสละแขนข้างหนึ่ง เขาจะไม่รู้สึกขอบคุณโอกาสนั้นหรือ? เมื่อนักโทษยอมอดทนทนต่อความเจ็บปวดและความทุกข์จากการถูกตัดแขน เขาก็สามารถรักษาชีวิตตัวเองให้รอดพ้นจากความตายได้ ซึ่งเป็นทุกข์ที่หนักหนาสาหัสกว่า”

บางครั้งคุณอาจเผชิญสถานการณ์ที่ต้องตอบโต้อย่างรุนแรง แต่ฉันเชื่อว่าคุณสามารถคัดค้าน ต่อต้านหรือถึงกับโต้ตอบกลับไปอย่างรุนแรง ซึ่งไม่ใช่เพราะความโกรธ แต่เป็นความรู้สึกกรุณาหรือความรู้สึกห่วงใยคนอื่น เหตุผลข้อหนึ่งที่ต้องกระทำกลับไปอย่างรุนแรงก็เพราะหากเราปล่อยไป ปล่อยการกระทำผิดหรือการกระทำที่เป็นโทษนั้น ไม่ว่าเขาจะเจตนาทำใส่คุณหรือไม่ก็ตาม มันย่อมเป็นอันตรายตรงที่ว่าคนคนนั้นจะสร้างนิสัยไปในทางเลวร้ายมากๆ ซึ่งตามความเป็นจริงแล้วจะทำให้ชีวิตของเขาตกต่ำ และในระยะยาวก็เป็นผลร้ายต่อเขา การตอบโต้อย่างรุนแรงจึงเป็น

^{๒๖๒} อ้างแล้ว, หน้า ๑๙๙-๒๐๐.

สิ่งจำเป็น แต่ด้วยความคิดดังกล่าวอยู่ในใจ ที่คุณทำก็เนื่องมาจากความกรุณาและเห็นแก่คนคนนั้น ตัวอย่างเช่น ใน เรื่องที่เราเจอจากกับจีน ถึงแม้มีแนวโน้มที่จะเกิดความรู้สึกเกลียดชัง แต่เราตั้งใจตรวจสอบตัวเองและพยายามลดความเกลียดชัง เราพยายามที่จะพัฒนาความรู้สึกกรุณาต่อชาวจีน และฉันคิดว่าคำตอบที่อย่างรุนแรงจะให้ผลดีที่สุดเมื่อไม่มีความโกรธเกลียดเจืออยู่

วิธีต่างๆในการพัฒนาความอดทนอดกลั้นและปล่อยวางความโกรธเกลียด อย่างเช่น การใช้เหตุผลวิเคราะห์สถานการณ์ การมองในมุมกว้างขึ้นและมองสถานการณ์จากมุมมองอื่น ท้ายที่สุดผลที่ได้รับจากความอดทนอดกลั้นคือ การให้อภัย เมื่อคุณมีความอดทนอดกลั้นอย่างแท้จริงการให้อภัยจะเกิดขึ้นเองอย่างเป็นธรรมชาติ “ถึงแม้คุณอาจประสบเหตุการณ์เลวร้ายในอดีต ด้วยการพัฒนาความอดทนและความอดกลั้น มันเป็นไปได้ที่จะปล่อยวางความโกรธเกลียดเคียดแค้น ถ้าวางวิเคราะห์สถานการณ์ คุณย่อมตระหนักได้ว่าอดีตก็คืออดีต จะรู้สึกโกรธเกลียดต่อไปก็ไม่มีประโยชน์ ไม่ได้ช่วยให้สถานการณ์เปลี่ยนไป แต่กลับรบกวนจิตใจและทำให้คุณทุกข์ไม่รู้จักหยุดหย่อน แม้ว่าคุณยังฝังใจกับเหตุการณ์นั้น แต่การลืมกับการให้อภัย มันคนละเรื่องกัน ไม่ผิดหรอกที่จะจดจำเหตุการณ์เลวร้าย เพราะถ้าคุณ มีจิตเยียบแหลมฉับไวก็ย่อมจำได้ไปตลอดกาล ” “ฉันคิดว่าพระพุทธเจ้าทรงจำได้หมดทุกอย่าง ต่อเมื่อพัฒนาความอดทนอดกลั้น ก็ย่อมมีทางปล่อยวางความรู้สึกด้านลบที่เป็นผลพวงของสถานการณ์นั้น”^{๒๖๓}

เจริญสมาธิภาวนาเรื่องความโกรธ อูบายขันพื้นฐานที่ดาไลลามะใช้จัดความโกรธเกลียด ต้องอาศัยเหตุผลและการวิเคราะห์หาสาเหตุของความโกรธ และนำความรู้ความเข้าใจเข้าไปต่อกรกับภาวะจิตทางลบ ในแง่หนึ่งแล้ว อูบายวิธีนี้คือการใช้หลักเหตุผลเพื่อลดทอนความโกรธเกลียดและบ่มเพาะความอดทนอดกลั้นขึ้นเป็นแรงต้านทาน แต่นี่ไม่ได้เป็นเพียงอูบายวิธีเดียว ในระหว่างบรรยายธรรมแก่สาธารณชน ดาไลลามะยังได้สอนการทำสมาธิแบบง่ายๆ แต่ได้ผล เพื่อช่วยให้เรามีชัยเหนือความโกรธ

เจริญสมาธิภาวนาเรื่องความโกรธ : แบบฝึกหัดที่ ๑ “ให้เรานึกภาพเหตุการณ์ซึ่งคนที่คุณรู้จักดี คนใกล้ชิดและเป็นที่ยรักของคุณกำลังอารมณ์เสีย อาจอยู่ในความสัมพันธ์ที่มีการทะเลาะเบาะแว้งหรือในสถานการณ์ที่มีเรื่องกวนใจ เขาคนนั้นโกรธมากจนควบคุมสติไม่อยู่ และได้ส่งคลื่นของเจตนาร้ายออกมาถึงขนาดเกือบทำร้ายตัวเองหรือทำลายข้าวของ

“จากนั้นให้ใคร่ครวญผลที่เกิดขึ้นในทันทีที่เขาโกรธ จะเห็นว่ารูปร่างหน้าตาเปลี่ยนแปลงไป คนคนนี้ซึ่งคุณใกล้ชิดสนิทสนมด้วย คนที่คุณชอบ คนที่แค่ได้เห็นหน้าก็ทำให้คุณสุขใจ มาบัดนี้เขาได้เปลี่ยนเป็นคนน่าเกลียด สาเหตุที่ฉันคิดว่าคุณควรนึกภาพคนอื่นกำลังโกรธนั้นเป็นเพราะให้มองความผิดของคนอื่นจะเห็นง่ายกว่าความผิดของตัวเอง ดังนั้นใช้จินตนาการ แล้วทำภาวนาสรางมโนภาพซีกสองสามนาที

^{๒๖๓} อ้างแล้ว, หน้า ๒๐๐-๒๐๓.

“ในตอนท้ายของการมโนภาพ ให้วิเคราะห์สถานการณ์และเชื่อมโยงเข้ากับประสบการณ์ของคุณ ดูซิว่าคุณเองก็เคยตกอยู่ในสภาพนี้หลายครั้งหลายหน แล้วตั้งจิตอธิษฐานว่า “ฉันจะไม่ปล่อยให้ตัวเองตกอยู่ใต้ความโกรธเกลียดรุนแรง ขึ้นทำอย่างนั้น ฉันก็จะอยู่ในสภาพเดียวกับเขา ฉันจะต้องรับทุกขุทธานตามาทั้งหมดนี้ ทั้งสูญเสียความสงบสุขทางใจ ควบคุมตัวเองไม่ได้ และรูปร่างหน้าตา กลับกลายเป็นอัปลักษณ์” และอื่นๆเรื่อยไป เมื่อคุณได้กำหนดความตั้งใจเช่นนั้นแล้ว ในช่วงสองสามนาทีสุดท้ายของการทำภาวนา ให้จดจ่ออยู่กับข้อตกลงใจนั้นโดยไม่ต้องไตร่ตรองอะไรอีก เพียงแค่ปล่อยให้จิตอยู่กับข้อตกลงใจอันแน่วแน่ที่จะไม่ปล่อยตนอยู่ใต้อิทธิพลของความโกรธและความเกลียด”

เจริญสมาธิภาวนาเรื่องความโกรธ : แบบฝึกหัดที่ ๒ “มาทำภาวนาอีกแบบหนึ่งด้วยการมโนภาพ เริ่มจากนึกถึงใครสักคนที่คุณไม่ชอบหน้า คนที่ทำให้คุณขุ่นเคือง หรือกวนประสาทและสร้างปัญหาแก่คุณสารพัด จากนั้น ให้นึกเหตุการณ์ที่เขาคนนั้นสร้างความรำคาญหรือทำอะไรบางอย่างให้คุณโกรธเคืองหรืออารมณ์เสีย และในจินตนาการของคุณ เมื่อคุณเห็นภาพสิ่งนี้ ปล่อยให้ตัวเองแสดงปฏิกิริยาออกมาตามธรรมชาติ ทีนี้ดูว่าคุณรู้สึกอย่างไร ดูว่ามันทำให้หัวใจเต้นเร็วหรือไม่ และอื่นๆเรื่อยไป ตรวจสอบว่าคุณรู้สึกสบายหรือไม่สบาย คุณมีความสุขขึ้นทันตาหรือไม่ หรือว่าคุณรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ ตัดสินด้วยตัวคุณเอง สำรวจดู จงใช้เวลาสักสองสามนาทีหรืออาจสั้นกว่าเพื่อตัดสินและทดสอบด้วยตนเอง ครั้นแล้วในช่วงท้ายของการสำรวจตรวจสอบ ถ้าคุณค้นพบว่า “จริงด้วย ไม่มีประโยชน์ที่จะปล่อยให้เกิดความหงุดหงิดขุ่นเคือง ฉันสูญเสียความสงบสุขทางใจในเดี๋ยวนั้น” แล้วกล่าวกับตัวเอง “ต่อไปฉันจะไม่ทำอย่างนั้นอีก” ส่งสมความตั้งใจดังกล่าวไว้ ในช่วงสองสามนาทีสุดท้ายของการฝึกปฏิบัติ กำหนดจิตให้อยู่ที่ข้อตกลงใจนั้นอย่างแน่วแน่ นั่นคือวิธีภาวนา”^{๒๖๔}

องค์ดาไลลามะกล่าวถึงวิธีระงับความโกรธด้านจิตใจคือ ความรู้สึกโกรธเกลียดเกิดขึ้นจากจิตที่เป็นทุกข์เพราะไม่ได้รับการสนอง เพราะไม่พอใจ ดังนั้น ถ้าเราสามารถเตรียมตัวล่วงหน้าด้วยการปลูกฝังความพอใจและความเมตตากรุณาไว้ก่อน จิตย่อมมีความสุขสงบอยู่บ้าง ซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความโกรธขึ้นมาตั้งแต่แรก จากนั้นเมื่อมีสถานการณ์ที่ยั่วยู่ให้คุณโกรธ คุณควรประจักษ์กับความโกรธโดยตรง วิเคราะห์ตรวจสอบดูว่ามีสาเหตุอะไรบ้างที่ชักนำให้เกิดความโกรธหรือความเกลียดขึ้นในชั่วขณะนั้นแล้วไตร่ตรองต่อไปว่า มันคือปฏิกิริยาโต้ตอบที่ถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ เป็นไปในทางเสียหายเลวร้ายหรือไม่ จากนั้นก็ฝึกข่มจิตและใช้ความคิดที่เปี่ยมความอดทนอดกลั้นเข้ากำราบอารมณ์ที่เป็นลบ

^{๒๖๔} อ้างแล้ว, หน้า ๒๐๔-๒๐๕.

สรุป จากข้อมูลเบื้องต้นนั้น องค์ดาไลลามะแสดงให้เห็นถึงเทคนิคและวิธีการระงับความโกรธไม่เพียงแต่เหมาะสำหรับชาวพุทธ แต่ยังเหมาะสำหรับทุกคนที่อยากจะปรับปรุงตนเอง คำสอนและชีวิตขององค์ดาไลลามะเป็นแบบอย่าง que แสดงให้เห็นถึงอำนาจของความอดทนอดกลั้นในการจัดการความโกรธเกลียด และการสร้างสันติสุขให้บังเกิดขึ้นในโลก

องค์ดาไลลามะ อธิบายวิธีระงับความโกรธตามแนวทางของท่านศานติเทวะซึ่งมีชีวิตอยู่ในศตวรรษที่ ๘ โอรสของกษัตริย์กัลปยามรมัน ใช้นามว่า “ศานติวรมัน” เป็นพระและอาจารย์ ผู้แต่งคัมภีร์ โพธิสัตว์จรรยาวดาร หรือ แนวทางการดำเนินชีวิตของพระโพธิสัตว์ ซึ่งได้กลายเป็นหนึ่งในคัมภีร์อันทรงคุณค่าที่สุดของพุทธศาสนาหายน มีอายุเก่าแก่มากกว่า ๑,๒๐๐ ปี แต่ยังไม่เคยมีใครแปลออกมาเป็นภาษาไทย มีเพียงไม่กี่คนเท่านั้นที่เข้าถึงมันได้

องค์ดาไลลามะอธิบายหลักธรรมที่ชื่อว่า ความอดทน เป็นหลักสำคัญในการระงับความโกรธ ตามแนวทางของท่านศานติเทวะว่า

เหตุผลข้อแรก เพราะองค์ดาไลลามะอยากได้นิคำสอนที่เป็นประโยชน์แก่คนทุกคน ไม่จำกัดกาลเวลาและสถานที่ ทั้งยังน่าสนใจ ทั้งสำหรับชาวพุทธและผู้ที่ไม่ได้นับถือพุทธ

เหตุผลข้อที่สอง เพราะองค์ดาไลลามะอยากได้นิคำสอนที่นำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน

เหตุผลข้อที่สาม เพราะองค์ดาไลลามะรู้สึกว่าการขาดความเข้าใจเรื่องความอดทน และผลที่สะท้อนออกมาเป็นความโกรธที่ครอบคลุมลูกหลานไปทั่วนี้ กำลังเป็นเชื้อโรคร้ายที่แพร่ขยายในวัฒนธรรมของเรา ความโกรธเป็นรากเหง้าอันหนึ่งที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ความไม่พอใจ ความขัดแย้ง และความรุนแรงขึ้นมากมายในโลก เพราะเราทั้งหลายยังขาดเรื่องความสุภาพอ่อนโยน ความใจดี มีเมตตา ความกรุณา และความอดทน คู่ปรับของความโกรธคือความอดทน องค์ดาไลลามะเผยแพร่วิชาความรู้ของท่านศานติเทวะเกี่ยวกับความอดทนจึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งในยุคสมัยปัจจุบัน

๓.๒.๕ สรุป

(๑) ความหมายของความโกรธ คือสิ่งที่เป็ปัญหาในชีวิตทั้งหมด เปรียบเหมือนยาพิษที่เป็นอันตรายต่อตนเองและบุคคลอื่น เปรียบความโกรธเหมือนตะขอเบ็ด ผู้โกรธคือผู้ที่ถูกตะขอเบ็ดเกี่ยวแล้ว และกล่าวว่าความโกรธเป็นสัญลักษณ์ของความอ่อนแอทั้งทางร่างกายและจิตใจ อ่อนไหวต่อโรคภัย ความโกรธเป็นเหมือนไฟและเป็นศัตรูที่แท้จริง เป็นศัตรูภายในใจตน

(๒) ลักษณะของความโกรธ

๒.๑) ลักษณะของความโกรธทางกาย ความเกลียดเปลี่ยนให้เรามีหน้าตาท่าทางน่าเกลียด ทันทีที่ความรู้สึกโกรธเกลียดเกิดขึ้นไม่ว่าคนคนนั้นจะพยายามวางท่าให้สง่างามเพียงไร ก็เห็นได้ชัดว่า ใบหน้าของเขาดูบูดเบี้ยวและน่าเกลียดมีสีหน้าท่าทางที่ไม่น่ามองเลย ทั้งยังส่งกลิ่นของเจตนาร้ายออกมา คนอื่นต่างรับรู้ได้ราวกับมีไอร้อนพวยพุ่งออกจากร่างเขา ไม่เพียงแต่มนุษย์จะสัมผัส

ได้เท่านั้น แม้แต่สัตว์ก็ยังพยายามหลีกเลี่ยงคนคนนั้นทันที เมื่อเราสะสมความคิดเกลียดชัง ย่อมพอกพูนอยู่ข้างในทำให้หมดความเจริญอาหาร นอนไม่หลับ และนำมาซึ่งความเครียดและความหวาดกังวล ความโกรธสามารถทำให้เกิดพฤติกรรมอันน่าเศร้าและเป็นผลร้ายอย่างมหาศาล หากความโกรธเพิ่มถึงขีดสุดเราจะกลายเป็นคนบ้าที่มีการกระทำที่ทำลายตนเองและผู้อื่น

๒.๒) ลักษณะของความโกรธวาทา เมื่อหมดความอดทนต่อสิ่งที่มาช่วยความโกรธก็เกิดขึ้น เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่จะระเบิดอารมณ์อย่างรุนแรงเพื่อตอบโต้วาทาจากปัจจัยที่เราไม่ได้เป็นผู้ช่วย ความโกรธหรือความไม่พอใจมักจะเป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเอง ความไม่พอใจผุดขึ้นในใจเวลาที่เรารู้สึกว่าตัวเองหรือคนที่เรารักได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรมหรือถูกข่มขู่ ความรู้สึกไม่พอใจหรือทุกข์ใจเกิดขึ้น หรือเวลาที่มีคนมาขัดขวางไม่ให้เราทำอะไรสำเร็จ เราจะรู้สึกที่ถูกเหยียบย่ำ แล้วก็โกรธ ความขัดแย้งและการทะเลาะเบาะแว้งต่างๆ ล้วนมีพื้นฐานมาจากความยึดมั่นถือมั่นอย่างรุนแรง ถึงที่สุดจะนำไปสู่การปะทุทางอารมณ์เป็นความโกรธเกลียด

๒.๓) ลักษณะของความโกรธทางใจ เป็นอารมณ์ทางลบ หรืออารมณ์ที่บีบคั้นให้เป็นทุกข์นั้นมีอยู่มากมายหลายชนิด เช่น ความหึงหวงจองหอง ความอหังการ ความอิจฉาริษยา ความปรารถนา ความใคร่ การมีจิตคับแคบ แต่ในจำนวนทั้งหมดนี้ถือว่า ความเกลียดและความโกรธเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุด เพราะเป็นอุปสรรคใหญ่ที่กั้นขวางการพัฒนาความกรุณาและการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ทั้งยังทำลายคุณธรรมและความสงบของจิต ความโกรธนำไปสู่ความคิดร้ายและความเกลียด เมื่อมีความเกลียดเสียแล้วก็ไปไม่ได้ ความเกลียดไม่ให้ประโยชน์ใดๆ เป็นสิ่งที่เลวร้ายโดยสิ้นเชิง ความเกลียดเปรียบเหมือนศัตรู เป็นศัตรูภายใน ศัตรูภายในตัวนี้ไม่มีหน้าที่อื่นใดนอกจากจ้องทำร้ายเรา นับเป็นศัตรูที่แท้จริง เป็นศัตรูตัวฉกาจฉกรรจ์ที่สุด

(๓) โทษของความโกรธ

๓.๑) โทษของความโกรธทางกาย นั้น เกิดขึ้นทันตาเห็น ทำให้คนเราเกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายที่น่ารังเกียจ ไม่น่าดูอย่างยิ่ง ซ้ำร้าย ความโกรธเกลียดที่รุนแรงยังทำให้สมองส่วนที่ดีที่สุดของเราซึ่งสามารถตัดสินใจอะไรถูกอะไรผิด กลายเป็นส่วนที่ใช้การไม่ได้ ทำหน้าที่ไม่ได้อีกต่อไป เหมือนกับว่าคนๆ นั้นกลายเป็นบ้า เสียสติไป นี่คือผลเสียของความโกรธเกลียด

๓.๒) โทษของความโกรธทางวาจา เมื่อความฉุนเฉียวและโกรธผลก็คือ ใช้คำพูดรุนแรงต่อผู้อื่น และไม่กัณหาที่หลังจากนั้น เมื่อความโกรธคลายลง ความรู้สึกกละอายคำพูดเลวร้ายที่ได้กล่าวออกไปแล้ว และไม่มีทางใดที่จะนำกลับมา แม้คำพูดที่เปล่งออกมา และน้ำเสียงได้หายไปแล้วแต่ผลกระทบก็ยังคงอยู่

๓.๓) โทษของความโกรธทางใจ เปรียบเหมือนศัตรูที่ร้ายกาจที่สุดคือ ความเกลียด ความเกลียดไม่เพียงทำลายความสุขสงบในจิตใจ แต่ยังเหวี่ยงเราเข้าไปในภาวะวุ่นวายสับสน จับเรายึดเข้าไปในสถานการณ์ที่แสนจะซับซ้อน ซึ่งเราต้องเผชิญกับความสับสน ปัญหาและความยุ่งยาก

ทั้งปวง ความเกลียดหรือศัตรูภายในตัวนี้ไม่มีหน้าที่อื่นนอกจากทำให้เราเป็นทุกข์ มันไม่มีหน้าที่อะไร นอกจากทำลายเรา ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ต่างจากศัตรูธรรมตามาก แม้คนที่เรากลัวว่าเป็นศัตรูจะ เบียดเบียนเราอย่างน้อยคนๆ นั้นก็มีหน้าที่อื่นอีกหลายอย่าง เขาต้องกิน ต้องนอน ด้วยเหตุนี้ จึงไม่ อาจทุ่มเทเวลาตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง เพื่อมาทำร้ายเบียดเบียนเรา ตรงข้าม เจ้าความเกลียดไม่มีหน้าที่ อื่น ไม่มีจุดมุ่งหมายอื่นนอกจากทำลายเรา เมื่อตระหนักในความจริงข้อนี้แล้ว เราในฐานะผู้ปฏิบัติ ธรรม ควรตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่า จะไม่เปิดโอกาสให้ศัตรูหรือความเกลียดเกิดขึ้นได้

(๔) วิธีระงับความโกรธ

๔.๑) วิธีระงับความโกรธทางกาย ถ้าเราไปตอบโต้คนที่มาทำร้ายเบียดเบียนเรา การกระทำอย่างนั้นไม่เพียงจะไม่เกิดประโยชน์ใดๆ แต่กลับสร้างทุกข์ให้คนๆ นั้นด้วยซ้ำและยังทำลาย ประโยชน์ของตัวเราเองอีกด้วย วิธีที่จะจัดการกับความทุกข์หรือความเจ็บปวดด้วยการวางเฉยต่อคน ที่มาทำไม่ดีหรือคนที่มากลั่นแกล้งทำร้ายเรา พื้นฐานสำคัญของมนุษยชาติคือ ความรักและความ เมตตา ด้วยเหตุนี้เองถ้ามีผู้พยายามสร้างสันติสุขขึ้นในจิตใจของตนและปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเห็น ออกเห็นใจ เขาเหล่านั้นย่อมมีอิทธิพลในทางบวกต่อชุมชนที่ตนอยู่ มนุษย์เราล้วนเหมือนกันเท่าเทียม กัน ทุกคนต้องการความสุขไม่ต้องการความทุกข์ หากเป็นไปได้ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น อย่างน้อย ต้องไม่เบียดเบียนผู้อื่น อหิงสธรรมจะเกิดได้ต้องมีเมตตามาก่อน

๔.๒) วิธีระงับความโกรธทางวาจา แนะนำให้ปรับเปลี่ยนนิสัยเสียใหม่ ให้เคยชิน กับการตอบโต้ด้วยอารมณ์รุนแรงอย่างความโกรธให้น้อยลง ในการสนทนาปกติในชีวิตประจำวันนั้น เมื่อมีคนพูดด้วยความรู้สึกอบอุ่น เราก็ยินดีที่จะรับฟังและสนองตอบเช่นเดียวกัน บทสนทนาทั้งหมดก็ น่าสนใจแม้หัวข้อการสนทนาอาจไม่มีความสำคัญใดๆ ในทางกลับกัน หากมีผู้กล่าวอย่างเย็นชาหรือ เกรี้ยวกราด เราก็จะรู้สึกไม่สบายใจ และหวังจะจบการโต้ตอบโดยเร็ว ความรักและนับถือต่อผู้อื่น สำคัญยิ่งต่อความสุขของเรา ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่สำคัญมากน้อยเพียงใด เราจำเป็นต้องมี กัลยาณมิตรหรือเพื่อนเพื่อที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เวลาพูดถึงเพื่อนหรือมิตรสหาย การมี ปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ขณะที่ความสัมพันธ์อาจต้องมีอุปสรรคบ้าง เช่น มีปากมีเสียง ทะเลาะ ขัดใจกัน แต่ถึงแม้จะเจอเรื่องแบบนี้ เราก็ต้องพยายามรักษามิตรภาพเอาไว้ พยายามใช้ชีวิตที่ต้องติดต่อไปมา หาอยู่กับคนอื่นอย่างเพียงพอจะได้มีความสุข

๔.๓) วิธีระงับความโกรธทางใจ ความรู้สึกโกรธเกลียดเกิดขึ้นจากจิตที่เป็นทุกข์ เพราะไม่ได้รับการสนอง เพราะไม่พอใจ ดังนั้น ถ้าเราสามารถเตรียมตัวล่วงหน้าด้วยการปลูกฝังความ พอใจและความเมตตากรุณาไว้ก่อน จิตย่อมมีความสงบอยู่บ้าง ซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความโกรธ ขึ้นมาตั้งแต่แรก จากนั้นเมื่อมีสถานการณ์ที่ยั่วให้คุณโกรธ คุณควรประจันกับความโกรธโดยตรง วิเคราะห์ตรวจสอบดูว่ามีสาเหตุอะไรบ้างที่ชักนำให้เกิดความโกรธหรือความเกลียดขึ้นในช่วงขณะนั้น

แล้วใคร่ตรงต่อไปว่า มันคือปฏิกิริยาโต้ตอบที่ถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ เป็นไปในทางเสียหายเลวร้ายหรือไม่ จากนั้นก็ฝึกข่มจิตและใช้ความคิดที่เปี่ยมความอดทนอดกลั้นเข้ากำราบอารมณ์ที่เป็นลบ

สรุป

ความโกรธ คือสิ่งที่ปัญหาในชีวิตทั้งหมด เปรียบเหมือนยาพิษที่เป็นอันตรายต่อตนเองและบุคคลอื่น เมื่อหมดความอดทนต่อสิ่งที่ยั่วแระความโกรธก็เกิดขึ้น เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่จะระเบิดอารมณ์อย่างรุนแรงเพื่อตอบโต้ว่าจากจบจ้วงที่เราไม่ได้เป็นผู้ยั่ว ความโกรธหรือความไม่พอใจมักจะเป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเอง ความไม่พอใจผุดขึ้นในใจ เวลาที่เราารู้สึกว่าตัวเองหรือคนที่เรารักได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรมหรือถูกข่มขู่ ความรู้สึกไม่พอใจหรือทุกข์ใจเกิดขึ้น หรือเวลาที่มีคนมาขัดขวางไม่ให้เราทำอะไรสำเร็จ เราจะรู้สึกที่ถูกเหยียบย่ำแล้วก็โกรธ ความขัดแย้งและการทะเลาะเบาะแว้งต่างๆ ล้วนมีพื้นฐานมาจากความยึดมั่นถือมั่นอย่างรุนแรง ถึงที่สุดจะนำไปสู่การปะทุทางอารมณ์เป็นความโกรธเกลียด

๓.๓ วิธีการระงับความโกรธตามทัศนะของ ดิข นัท ฮันท์

๓.๓.๑ ความหมายของความโกรธ

จากการศึกษาพบว่า ดิข นัท ฮันท์ได้ให้ความหมายของความโกรธไว้ดังนี้

ความโกรธ หมายถึง พลังงานบางอย่างของตัวเราขวางกั้นสันติภาพไม่ยอมให้เกิดการคืนดี ไม่ให้เกิดความปรองดอง สันติสุข พลังงานเหล่านั้นเรียกว่าความระแวงสงสัยความกลัว ความโกรธ^{๒๖๕}

ความโกรธคือ ศัตรูที่แท้จริง สิ่งแรกที่พระพุทธองค์สอนในอริยสัจสี่ ข้อแรกคือ ความทุกข์ ข้อที่สองคือ รากของความทุกข์ เมื่อเรามองเข้าไปที่ความทุกข์ เราจะเห็นธรรมชาติของความทุกข์ เห็นเหตุแห่งทุกข์ เห็นรากของความทุกข์ ซึ่งก็คือความกลัว ความโกรธ นั้นแหละศัตรูที่แท้จริง ศัตรูของเราไม่ใช่ฝ่ายตรงข้าม ศัตรูของเราคือความโกรธ ความกลัวและความระแวง^{๒๖๖}

ความโกรธ หมายถึง ความรู้สึกไม่น่ายินดี มันเป็นเสมือนเปลวไฟที่พลุ่งโพล่งเผาไหม้การควบคุมตัวเราเอง เป็นเหตุให้เราพูดและกระทำในสิ่งที่ทำให้เราเสียใจในภายหลัง^{๒๖๗}

^{๒๖๕}

ดิข นัท ฮันท์, *สมานฉันท์ได้อย่างไร*, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.thaiplumvillage.org/index.php?option=com_content&view=article&id=249:2013-07-06-02-09-34&catid=8:2011-01-18-05-20-02&Itemid=13 [๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๗].

^{๒๖๖}

อ้างแล้ว.

^{๒๖๗}

ดิข นัท ฮันท์, *สันติภาพทุกย่างก้าว*, แปลโดย ประชา หุตานุวัตร, สุภาพร พงศ์พฤกษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ศยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๘๕.

ความโกรธและความเกลียดชังเป็นวัตถุประสงค์สำหรับการสร้างนรก จิตที่ไม่มีความโกรธ จะเย็น
สดชื่น และปกติ การไม่มีความโกรธเป็นรากฐานของความสุข ความรัก และความกรุณา^{๒๖๘}

รากเหง้าของปัญหาทั้งหมดคือความโกรธ^{๒๖๙} ความโกรธ ความคับข้องใจและความเข้าใจ
ผิดอยู่มากมาย^{๒๗๐}

ความโกรธ ความเกลียด ความอิจฉาริษยา ความทຸນทุรายใจ ครอบงำ^{๒๗๑} เมื่อบางคน
โกรธ เราสามารถเห็นได้ชัดเจนว่าเขาหรือหล่อนตกอยู่ในนรก^{๒๗๒}

ความโกรธ คือตัวเรา การเก็บกดหรือไล่ความโกรธ ก็คือการเก็บกดหรือไล่ตัวเราเอง^{๒๗๓}

ความโกรธ คือกำลังงานในตัวเรา และเราสามารถยอมรับมัน เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงความ
โกรธให้เป็นพลังชนิดอื่น^{๒๗๔}

หากเรามองเข้าไปยังความโกรธ เราสามารถเห็นรากเหง้าของมัน เช่น การเข้าใจผิด ความ
เชื่อช้า ความไม่ยุติธรรม ความแค้นเคือง หรือเงื่อนไขใดๆ ก็ตาม รากเหง้าเหล่านี้อาจจะอยู่ในตัวเรา
หรือในบุคคลที่เป็นคู่กรณีความโกรธของเรา^{๒๗๕}

โทสะหยั่งรากจากความไม่เข้าใจในตัวของเราเอง จากเงื่อนไขปัจจัย ทั้งที่ดำรงอยู่มานาน
แล้ว หรือเหตุปัจจัยเพียงชั่ววูบก็ตาม ซึ่งล้วนชักนำความไม่เป็นสุขมาสู่เรา โทสะหยั่งรากจากความ
ปรารถนาความภาคภูมิใจ ความปั่นป่วน และความสงสัย ปฐมเหตุของโทสะอยู่ในตัวของเรา
สภาพแวดล้อม หรือผู้อื่น เป็นเพียงเงื่อนไขรอง^{๒๗๖}

ความโกรธ คือความรู้สึกด้านลบ เช่น ความโกรธ ความกลัวหรือความเสียใจ^{๒๗๗}

ความโกรธ คือ ปมทุกข์ภายใน เช่น ความกลัว ความโกรธ ความท้อแท้สิ้นหวัง และความ
เกลียดชัง^{๒๗๘}

^{๒๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕.

^{๒๖๙} อ้างแล้ว, หน้า ๘๖.

^{๒๗๐} อ้างแล้ว, หน้า ๑๔๒.

^{๒๗๑} ดิช นัท ฮันท์, **ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด**, แปลโดย ส.ศิริรักษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๕,
(กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ศยาม, ๒๕๔๒), หน้า ๘๔.

^{๒๗๒} ดิช นัท ฮันท์, **สันติภาพทุกอย่างก้าว**, หน้า ๘๕.

^{๒๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖.

^{๒๗๔} อ้างแล้ว, หน้า ๘๖.

^{๒๗๕} อ้างแล้ว, หน้า ๙๑.

^{๒๗๖} อ้างแล้ว, หน้า ๙๒.

^{๒๗๗} อ้างแล้ว, หน้า ๙๔.

^{๒๗๘} ดิช นัท ฮันท์, **วิถีแห่งบัวบาน : บทภาวนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง**, แปลโดย สุภาพร พงศ์พฤษ,
พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐.

ความโกรธ หมายถึงไฟ พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า ไฟโทสะนั้นจักเผาผลาญทุกสิ่งทุกอย่างที่เจอนำความสุขมาให้ตัวเราและผู้อื่น ไม่มีใครแม้สักคนเดียวที่จะไม่ได้หวนพะวงเม리트พันธุ์แห่งโทสะลงในใจของตนหากเม리트พันธุ์เหล่านั้นถูกรดน้ำทุกๆ วัน มันก็จะดับโตอย่างรวดเร็วและครอบงำเราและผู้ที่อยู่รอบข้างเราทุกคน^{๒๗๙}

พระพุทธองค์ตรัสว่า โทสะทำให้คนเราน่าเกลียด หากเราสามารถหายใจอย่างมีสติเมื่อเรามีโทสะ และสำนึกถึงความน่าเกลียดอันเกิดแต่โทสะ^{๒๘๐}

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นพบว่า ท่านติช นัท ฮันห์ ให้ความหมายของความโกรธ คือ ไฟที่เผาผลาญทุกสิ่งที่จะนำความสุขมาสู่ตัวเรา ความโกรธทำให้ผู้โกรธดูน่าเกลียด เป็นวัตถุสำหรับการสร้างนรก, ความโกรธคือ ความรู้สึกไม่น่ายินดี, คือปมทุกข์ภายใน, คือความคับข้องใจและความเข้าใจผิด, ความเกลียด ความอิจฉาริษยา ความทรมานทรมายใจ, โดยสรุปแล้วความโกรธคือ ศัตรูที่แท้จริงซึ่งเป็นพลังงานในตัวเรา ทำยที่สุดแล้วความโกรธก็คือตัวเราเอง

๓.๓.๒ ลักษณะของความโกรธ

๓.๓.๒.๑ ลักษณะของความโกรธทางกาย

จากการศึกษาพบว่า ติช นัท ฮันห์ได้ให้ความหมายลักษณะของความโกรธไว้ดังนี้

เมื่อโกรธเกรี้ยวจะไม่สามารถสร้างรอยยิ้มได้ การยิ้มช่วยให้เราต้อนรับวันใหม่ด้วยความอ่อนโยนและความเข้าอกเข้าใจ เมื่อฉันเห็นใครยิ้ม ฉันรู้ทันทีว่าคนคนนั้นกำลังอยู่อย่างรู้ตัวทั่วพร้อม ศิลปินมากมายได้นำรอยยิ้มน้อยๆนี้มาประดับไว้ที่รูปปั้นและภาพวาดนับไม่ถ้วน ฉันเชื่อว่ารอยยิ้มนี้จะต้องปรากฏอยู่บนใบหน้าของนักบินและนักวาดเหล่านั้น ในขณะที่เขากำลังทำงานของเขาอยู่อย่างแนบเนียน นักวาดที่กำลังโกรธเกรี้ยวจะอนุมัติรอยยิ้มเช่นนั้นกระไรได้^{๒๘๑}

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเราคือหน้าต่างสู่โลกภายนอก บางครั้งลมก็พัดเข้ามาตามหน้าต่างเหล่านี้อย่างรุนแรง ทำให้ภายในของเราหวั่นไหวปั่นป่วน พวกเราบางคนปล่อยให้หน้าต่างของเราเปิดอยู่ตลอดเวลา ปล่อยให้รูป เสียง กลิ่น รส ของโลกรุกรานแทรกแซงเข้ามา และเปิดให้เห็นตัวตนอันบอบช้ำเศร้าโศก เราารู้สึกหนาวเหน็บเดียวดายและหวาดกลัว เราเป็นสิ่งที่เรารู้สึกและรับรู้ ถ้าเราโกรธ เราคือความโกรธนั้น ถ้าเรารัก เราก็คือความรักนั้น เราจะเป็นอะไรก็ได้ตามที่เรต้องการ รอบตัวเรามีสิ่งล่อจูงมากมายสักเท่าไร ซึ่งสร้างทำกำหนดขึ้นโดยผู้คนทั้งหลายและตัวของเราเองภายในวันเดียว เราหลงใหลไร้สติและฟุ้งซ่านก็ครั้ง^{๒๘๒}

^{๒๗๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๒.

^{๒๘๐} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๒.

^{๒๘๑} ติช นัท ฮันห์, สันติภาพทุกย่างก้าว, หน้า ๓๑.

^{๒๘๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗-๓๘.

สมมุติว่าสามีของเรามีเรื่องขัดเคือง นับแต่สามีของเธอได้เรียนรู้ที่จะฝึกควบคุมหายใจ เธอรู้ว่าวิธีที่ดีที่สุด คือการเข้าไปในห้องนั่งลงและปฏิบัติ เธออาจจะไม่รู้ชัดว่าเข้าไปไหน เธอกำลังวุ่นวายกับการหันหัวแครอทในครัว แต่เธอก็ปวดร้าวเช่นกัน เพราะว่าเธอและเขาเพิ่งจะมีปากเสียงกัน เธอกำลังหันแครอทค่อนข้างกระชากกระชั้น เพราะพลังงานโทสะถูกแปรสภาพเป็นการเคลื่อนไหว ทันใดเธอก็ได้ยินเสียงระฆัง และเธอก็รู้ว่าจะต้องทำอะไร เธอหยุดหันและหายใจเข้าออก เธอรู้สึกดีขึ้น และอาจยิ้ม คิดถึงสามีของเธอผู้รู้ว่าต้องทำอะไรเมื่อเกิดโทสะ^{๒๘๓}

ทำไมสันติภาพการฟื้นคืนความสัมพันธ์จึงเกิดไม่ได้ พุทธศาสนามีคำตอบดังนี้ เพราะมีพลังงานบางอย่างตัวของเราวางกันสันติภาพ ไม่ยอมให้เกิดการคืนดี ไม่ให้เกิดความปรองดอง สันติสุข พลังงานเหล่านั้นเรียกว่า ความระแวงสงสัย ความกลัว ความโกรธ พลังงานเหล่านี้ถูกบ่มอยู่ในตัวเรามาเนิ่นนานแล้ว จิตวิทยาเชิงพุทธกล่าวว่านี่คือเมล็ดพันธุ์แห่งความกลัว เมล็ดพันธุ์แห่งความหวาดระแวง ที่นอนอยู่กันบึ้งของจิตวิญญาณ เมื่อใดก็ตามที่เราได้ยินบางอย่าง เห็นอะไรบางอย่าง สิ่งนั้นก็จะไปรดน้ำเมล็ดพันธุ์เหล่านี้ และเมล็ดพันธุ์เหล่านี้ก็จะผุดขึ้นมาเป็นพลังงานแห่งความกลัว ความหวาดระแวง และขวางกั้นไม่ให้เกิดการปรองดองปรากฏเป็นจริง และเมื่อพลังงานแห่งความกลัว ความโกรธเหล่านี้ผุดขึ้น ความคิด ความเห็น การรับรู้ของเราก็จะถูกพลังงานเหล่านี้กำหนด และพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า นั่นล้วนเป็นความคิดเห็นผิด (Wrong Thinking) เพราะขณะนั้นเรากำลังตกเป็นเหยื่อของการรับรู้ผิดของตัวเอง และกำลังรับรู้ผิดต่อผู้อื่น รับรู้ผิดต่อกลุ่มอื่น และขณะนั้นเองคือสิ่งที่เราควรรับรู้ว่า ความกลัว ความหวาดระแวง ความโกรธ ได้เกิดขึ้นแล้วจากการรับรู้ผิดของตัวเอง จึงเป็นเหตุผลว่า ทำไมการฝึกตามลมหายใจอย่างมีสติจึงสำคัญมาก^{๒๘๔}

ความโกรธเป็นความรู้สึกไม่น่ายินดี มันเป็นเหมือนเปลวไฟที่พลุ่ลงโพลงเผาไหม้การควบคุมตัวเราเอง เป็นเหตุให้เราพูดและกระทำในสิ่งที่ทำให้เราเสียใจในภายหลัง เมื่อบางคนโกรธ เราสามารถเห็นได้ชัดเจนว่าเขาหรือหล่อนตกอยู่ในรก ความโกรธและความเกลียดชังเป็นวัตถุดิบสำหรับการสร้างนรก จิตที่ไม่มีโกรธจะเย็นสดชื่น และปกติการไม่มีความโกรธเป็นรากฐานของความสุภาพ ความรัก และความกรุณา^{๒๘๕}

เมื่อเราโกรธ ปกติเราจะไม่คิดเข้ามาทางตัวของเราเอง เราต้องการที่จะคิดถึงแต่เพียงบุคคลที่ทำให้เราโกรธ คิดเกี่ยวกับความน่าเกลียดของตัวเขา ความหยาบคาย ความไม่สัตย์ซื่อ ความโหดร้ายทารุณ หรือการใส่ร้าย เป็นต้น ยิ่งเราคิดถึงเกี่ยวกับเขามากขึ้น ฟังเขาหรือมองเขา ความ

^{๒๘๓} อ่างแล้ว, หน้า ๗๒-๗๓.

^{๒๘๔}

ดิช นัท ฮันท์, **สมานฉันท์ได้อย่างไร**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.thaiplumvillage.org/index.php?option=com_content&view=article&id=249:2013-07-06-02-09-34&catid=8:2011-01-18-05-20-02&Itemid=13[๒๙ มิ.ย. ๒๕๕๗].

^{๒๘๕}

ดิช นัท ฮันท์, **สันติภาพทุกอย่างก้าว**, หน้า ๘๕.

โกรธของเราจะยิ่งพลุ่งพลาง ความไม่สัตย์ซื่อของเขา ความน่าเกลียดของเขาอาจจะเป็นเรื่องจริง หรือเพียงแต่เราคิดไป หรือพูดเกินเลยไป ความจริงก็คือ รากเหง้าของปัญหาทั้งหมดคือความโกรธ สิ่งที่เราต้องทำก็คือ กลับเข้ามาและมองสู่ภายในของเราเอง เป็นการดีที่สุดที่จะไม่ฟังหรือมองไปยังบุคคลที่เราเห็นเป็นต้นเหตุแห่งความโกรธของเรา^{๒๘๖}

การแสดงความโกรธ ใช่ว่าจะเป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการจัดการกับมัน ในการแสดง ความโกรธ อาจเป็นดั่งการปฏิบัติหรือชักชวนกัน ทำให้มันเติบโตกลับขึ้นในจิตสำนึกส่วนลึกของเรา การแสดงความโกรธต่อบุคคลที่เราโกรธ อาจก่อให้เกิดความเสียหาย,บางคนอาจชอบที่จะกลับเข้าห้องลี ออกประตูและทุบตีหมอน เราอาจกล่าวได้ว่า นี่คือการติดต่อกับความโกรธของเรา” แต่ฉันไม่คิดว่า นั้นเป็นการติดต่อกับความโกรธแม้แต่น้อย วิธีการนี้อาจจะใช้ได้ชั่วคราว เพราะว่าขณะที่ทุบตีหมอน เราได้ปลดปล่อยพลังออกไปมาก ชั่วโมงหนึ่งเราจะรู้สึกเหนื่อยและรู้สึกดีขึ้นแต่รากเหง้าของความโกรธ ยังคงอยู่ หากเราออกไปข้างนอกและกินอาหารบำรุงกำลัง กำลังของเราจะฟื้นคืนมาใหม่ ถ้าเมล็ดของความโกรธได้รับการรดน้ำความโกรธของเราจะเกิดขึ้นมาอีก และเราก็ต้องทุบตีหมอนอีก,การทุบตีหมอนอาจจะช่วยบรรเทาอารมณ์โกรธแต่จะไม่ได้ผลนาน เพื่อให้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง เราต้องจัดการกับรากเหง้าของความโกรธ ฝึมองไปที่สาเหตุ หากเราไม่จัดการให้ตรงจุดเมล็ดของความโกรธจะเติบโตขึ้นมาอีก หากเราฝึกฝนการอยู่อย่างมีสติ ปลุกเพาะเมล็ดใหม่อันอุดมและบริสุทธิ์ขึ้นมา มันจะช่วยดูแลความโกรธ และมันจะช่วยเปลี่ยนแปลงด้วยตัวมันเองโดยที่เราไม่ต้องร้องขอ เมื่อเราเข้าใจธรรมชาติ รากเหง้าของความโกรธ เราก็จะเป็นอิสระจากความโกรธ^{๒๘๗}

หากเรามองเข้าไปยังความโกรธ เราสามารถเห็นรากเหง้าของมัน เช่น การเข้าใจผิด ความเชื่อช้า ความไม่ยุติธรรม ความแค้นเคือง หรือเงื่อนไขใดๆ ก็ตาม รากเหง้าเหล่านี้มักจะอยู่ในตัวเราหรือในบุคคลที่เป็นคู่กรณีความโกรธของเรา^{๒๘๘}

โทสะหยั่งรากจากความไม่เข้าใจในตัวของเราเอง จากเงื่อนไขปัจจัย ทั้งที่ดำรงอยู่นานมาแล้ว หรือเหตุปัจจัยเพียงชั่ววูบก็ตาม ซึ่งล้วนชักนำความไม่เป็นสุขมาสู่เรา โทสะหยั่งรากจากความปรารถนาความภาคภูมิใจ ความปั่นป่วน และความสงสัย ปฐมเหตุของโทสะอยู่ในตัวของเรา สภาพแวดล้อม หรือผู้อื่น เป็นเพียงเงื่อนไขรอง^{๒๘๙}

หากเราไม่คลายบ่วงปมในตัวเรา ขณะที่มันเริ่มเขม็งเกลียว มันก็จะค่อยเขม็งเกลียวมากขึ้น สำนักของจิตที่มีเหตุผลของเรารู้ว่า ความรู้สึกด้านลบ เช่น ความโกรธ ความกลัวหรือความเสียใจจะไม่ใช่ที่ยอมรับของเราเองหรือสังคม อารมณ์เหล่านี้จึงต้องสกัดกั้น เก็บมันไว้ในชอกหลืบ

^{๒๘๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖.

^{๒๘๗} อ้างแล้ว, หน้า ๘๘-๘๙.

^{๒๘๘} อ้างแล้ว, หน้า ๙๑.

^{๒๘๙} อ้างแล้ว, หน้า ๙๒.

ของจิตสำนึก เพื่อจะได้ลิ้มมันเสีย เพราะว่าเราต้องการหลีกเลี่ยงความทุกข์ เราจึงสร้างกลไกการป้องกันตัวที่ปฏิเสธการดำรงอยู่ของความรู้สึกด้านลบ และสร้างภาพประทับใจว่าเรามีความสงบสันติในตัวเรา แต่ปมภายในตัวเรายังมีหนทางที่จะแสดงตัวให้ปรากฏอยู่เสมอ เป็นภาพพจน์ในเชิงทำลายความรู้สึก ความคิด คำพูด หรือพฤติกรรม^{๒๙๐}

จิตสำนึกที่ดำรงอยู่มีอยู่สองระดับคือ อย่างเป็นเมล็ดพืชพันธุ์และเป็นการสำแดงของเมล็ดพืชพันธุ์ สมมุติว่าเรามีเมล็ดพืชพันธุ์ของโทสะอยู่ในตัวเรา เมื่อสภาวะเงื่อนไขได้ที่ เมล็ดพันธุ์โทสะนั้นอาจจะสำแดงตัวเป็นกำลังงานเรียกว่า แรงโทสะ มันจะเผาผลาญและทำให้เราทุกข์ทรมานเหลือ เป็นการยากสำหรับเราที่จะเบิกบานในยามที่เมล็ดพันธุ์โทสะสำแดงตัว ทุกครั้งที่เมล็ดพืชพันธุ์ได้โอกาสสำแดงตัว มันจะผลิตเมล็ดพืชพันธุ์ที่เหมือนกัน ถ้าหากเราโกรธเป็นเวลาห้านาที เมล็ดพันธุ์ของโทสะจะถูกผลิตและส่งสมอยู่ในปริณิณทลของจิตใต้สำนึกชั่วระยะห้านาทีนั้น นี่คือเหตุผลว่า ทำไมเราจึงต้องระมัดระวังในการเลือกใช้ชีวิต และระวังอารมณ์ที่จะแสดงออก^{๒๙๑}

เรามักถามว่า “มีอะไรผิดหรือ” การกระทำเช่นนี้ เท่ากับเราเชื่อเชิญให้เมล็ดพันธุ์ของความทุกข์ระทมแตกหน่อและสำแดงตนหากเรามีความทุกข์ ความโกรธ และห่อเหี่ยว เราก็ผลิตเมล็ดพันธุ์เช่นเดียวกันมากขึ้น^{๒๙๒}

สมมุติว่าลูกสาวของเธอมาหาเธอ และเธอมีได้อยู่ตรงนั้น ถ้าหากเธอกลัวแต่คิดถึงอดีตกังวลกับอนาคต หรือถูกครอบงำโดยโทสะหรือความกลัว แม้ว่าลูกสาวตัวน้อยจะยืนอยู่เบื้องหน้าเธอ เธอก็จะไม่รู้ถึงการปรากฏของลูกสาว หนูน้อยจะเป็นดังภูตผี และเธอก็อาจจะเป็นภูตผีเช่นกัน^{๒๙๓}

เนื่องด้วยความโกรธ ความต้องการแก้แค้น เขาได้คร่ำครวญของเด็กในหมู่บ้าน หลังจากนั้นความสงบสุขของเขาก็สูญสิ้นไป เขาไม่สามารถนั่งแต่ลำพังกับเด็กๆในห้อง มีความเจ็บปวดมากมายหลายรูปแบบ และมันก็ปิดกั้นเราจากการเข้าถึงโลกที่ไม่มีทุกข์เวทนา^{๒๙๔}

เขาและคนอเมริกันอีกมากมายต้องการสันติภาพ แต่เป็นสันติภาพที่ต้องมีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งชนะ เพื่อสนองตอบความโกรธแค้นของเขาเหล่านั้น เพราะว่าเขาเรียกร้องให้หยุดยิงและไม่ประสบความสำเร็จ เขาจึงโกรธคลั่งแค้น และท้ายสุดเขาเหล่านี้ก็ไม่สามารถยอมรับวิธีการแก้ปัญหาใดนอกเหนือจากการพ่ายแพ้ของประเทศตน แต่เราชาวเวียดนามผู้ระทมทุกข์ทุกขเวทนาภายใต้ลูกระเบิดจำเป็นต้องอยู่กับความเป็นจริงมากกว่านั้น เราต้องการสันติภาพ เราไม่สนใจกับชัยชนะหรือความ

^{๒๙๐} อ้างแล้ว, หน้า ๙๔.

^{๒๙๑} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๒-๑๐๓.

^{๒๙๒} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๖.

^{๒๙๓} อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๖.

^{๒๙๔} อ้างแล้ว, หน้า ๑๓๓.

ปราศัยของใคร เราเพียงต้องการให้ลูกระเบิดหยุดตกใส่พวกเรา แต่หลายๆ คนในขบวนการสันติภาพ คัดค้านข้อเสนอของเราที่เรียกร้องให้หยุดยิงอย่างทันทีทันใด^{๒๙๕}

เวลาโกรธหรือปวดฟันย่อมเกิดความทุกข์ความรู้สึกพวกนี้เป็นตัวฉุดลากเราจนเรา เป็นดั่งเมฆที่ไปตามกระแสลม สาระแห่งความสุขคือ ร่างกายที่ปลอดจากความบีบคั้นทุกข์ทรมานและ จิตใจที่ไม่ถูกรบกวนด้วยความวิตก ความกลัว หรือความเกลียด^{๒๙๖}

ความโกรธก่อความทุกข์ให้เรา ตอนโกรธ เรามักนึกว่าคนอื่นเป็นต้นตอให้เราทุกข์ เราเห็นเขาเป็นคนชั่ว เขาเลวร้าย เขาคดขี่ข่มเหงเรา เขาต้องการทำลายเรา แท้ที่จริง ความโกรธ ทำลายเราต่างหาก^{๒๙๗} บางครั้งเราโกรธคนที่โหดมา เราจะตอบไปด้วยเสียงอันไม่น่าพิสมัย^{๒๙๘}

กิเลสเบื้องต้นสามประการของมนุษย์ก็คือ โลก โกรธ ความหลง (อวิชชา) ความหลง คือความไม่สามารถเข้าใจในความเป็นจริงของโลกได้ ซึ่งนับเป็นพื้นฐานของกิเลสทั้งสามประการ เพราะความหลงเราจึงอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ที่อาจทำลายเราได้ และเราก็โกรธไปเสียทุกอย่าง เรา พยายามให้โลกเป็นตามความคิดเห็นของเรา แล้วเราก็เป็นทุกข์^{๒๙๙}

เมื่อเราถูกกดดันด้วยอารมณ์ เรารู้สึกไม่มั่นคงและเปราะบางอย่างยิ่ง เราอาจรู้สึกว่ เรา กำลังตกอยู่ในอันตรายของการสูญเสียชีวิตในตัวเอง บางคนก็ไม่ว่าจะจัดการอย่างไรกับอารมณ์ อันรุนแรงของตน เมื่อเขาเป็นทุกข์อย่างใหญ่หลวงจากความสิ้นหวัง ความกลัว หรือความโกรธ เขามัก คิดว่าวิธีเดียวที่จะดับทุกข์ได้ก็คือการจบชีวิต^{๓๐๐}

ในขั้นแรกนั้น เรารับรู้ว่ามีพิษนั้นมีอยู่ในตัวเราแล้ว วัตถุประสงค์ที่เป็นเหตุให้เกิดความ เกลียดชังและความขุ่นเคือง ความกลัว ความรุนแรง ความมัวเมา และความโกรธ ซึ่งเรารู้ว่าได้มีอยู่ใน ส่วนลึกของวิญญาณของเรา และพร้อมที่จะผุดขึ้นมาทุกเวลา เพื่อทำให้เราเป็นทุกข์

ในขั้นที่สอง เรารับรู้ว่ ความชั่วร้ายทั้งหลายนั้นคอยรบกวนเราในช่วงเวลาของการ ดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ เรามักจะเผยแพร่ความรุนแรง ความกลัว ความชั่ว ความลุ่มหลง อย่างไร้ความหมาย หากมิใช่โดยตรง ก็มักจะผ่านทางภาพยนตร์ สิ่งตีพิมพ์หรือการพูดคุย สังคมเต็มไปด้วย ความรุนแรงและความเกลียดชัง ซึ่งสะสมอยู่ในวิญญาณของชุมชน หากว่าในชีวิตประจำวันนั้นเรา

^{๒๙๕} อ้างแล้ว, หน้า ๑๔๖-๑๔๗.

^{๒๙๖} ดิช นัท ฮันท์, **ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด**, แปลโดย ส.ศิริรักษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ศยาม, ๒๕๔๒), หน้า ๕๑.

^{๒๙๗} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๐.

^{๒๙๘} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๓.

^{๒๙๙} ดิช นัท ฮันท์, **ปลุกรัก**, แปลโดย สดใส ชันติวรพงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ศยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๙๑.

^{๓๐๐} ดิช นัท ฮันท์, **วิถีแห่งบัวบาน : บทภาวนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง**, หน้า ๑๑.

ไม่รู้วิธีที่จะละเว้นจากสิ่งหรือทศนะที่ทำลาย เมล็ดพันธุ์แห่งความรุนแรง ความเกลียดชัง และความทุกข์ในตัวเราก็จะถูกรดน้ำเรื่อยไป เราจำเป็นต้องตระหนักถึงสิ่งที่เราได้ยิน เห็น และอ่านในทุกๆ วัน เราจำเป็นต้องตระหนักถึงผลผลิตทางวัฒนธรรมที่เราบริโภคและผู้คนที่เราแบ่งปันประสบการณ์ และพูดคุยด้วย การสังสรรค์และการบริโภคของเรา เป็นพิษต่อเราหรือไม่^{๓๐๑}

พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า ไฟโทสะนั้นจักเผาผลาญทุกสิ่งทุกอย่างที่จะน้อมนำความสุขมาให้ตัวเราและผู้อื่น ไม่มีใครแม้สักคนเดียวที่จะไม่ได้หวนพะวงเมล็ดพันธุ์แห่งโทสะลงในใจของตนหากเมล็ดพันธุ์เหล่านั้นถูกรดน้ำทุกๆ วัน มันก็จะเติบโตอย่างรวดเร็วและครอบงำเราและผู้ที่อยู่รอบข้างเราทุกคน^{๓๐๒}

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นพบว่า ความโกรธเป็นความรู้สึกไม่น่ายินดี เป็นเสมือนเปลวไฟที่พลุ่งโพล่งเผาไหม้การควบคุมตัวเราเอง เป็นเหตุให้เราพูดและกระทำในสิ่งที่ทำให้เราเสียใจ ในภายหลัง เมื่อบางคนโกรธ เราสามารถเห็นได้ชัดเจนว่าเขาหรือหล่อนตกอยู่ในรก ความโกรธและความเกลียดชังเป็นวัตถุดิบสำหรับการสร้างนรก จิตที่ไม่มี ความโกรธจะเย็นสดชื่น เมื่อเราโกรธ ปกติเราจะไม่คิดเข้ามาทางตัวของเราเอง เราต้องการที่จะคิดถึงแต่เพียงบุคคลที่ทำให้เราโกรธ คิดเกี่ยวกับความน่าเกลียดของตัวเขา ความหยาบคาย ความไม่สัตย์ซื่อ ความโหดร้ายทารุณ หรือการใส่ร้าย ยิ่งเราคิดเกี่ยวกับเขามากขึ้น ฟังเขาหรือมองเขา ความโกรธของเราจะยิ่งพลุ่งโพล่ง ความไม่สัตย์ซื่อของเขา ความน่าเกลียดของเขาอาจจะเป็นเรื่องจริง หรือเพียงแค่เราคิดไป หรือพูดเกินเลยไป ความจริงก็คือ รากเหง้าของปัญหาทั้งหมดคือความโกรธ สิ่งที่เราต้องทำก็คือ กลับเข้ามาและมองสู่ภายในของเราเอง เป็นการดีที่สุดที่จะไม่ฟังหรือมองไปยังบุคคลที่เราเห็นเป็นต้นเหตุแห่งความโกรธของเรา

๓.๓.๒.๒ ลักษณะของความโกรธทางวาจา

จากการศึกษาพบว่า ดิช นัท อันห์ได้ให้ความหมายของลักษณะความโกรธทางวาจาไว้ดังนี้

การสนทนาปราศรัยนั้น ก็เป็นหนทางหนึ่งที่ช่วยให้เราอยู่ด้วยกันอย่างมีสติได้ แต่เราต้องรู้จักแยกแยะว่าเป็นการสนทนาแบบไหน การคุยกันบางเรื่องก่อให้เกิดความแตกแยกขึ้นได้ เช่น การพูดถึงข้อด้อยของคนอื่น อาหารที่เตรียมมาอย่างดีจะไร้คุณค่าถ้าเราปล่อยให้คุยกันแต่เรื่องแบบนี้ แต่ถ้าเราคุยกันเรื่องการระลึกรู้ในอาหาร และระลึกรู้ในการอยู่ร่วมกันของเรา ย่อมจะนำมาซึ่งความสุขอันจำเป็นสำหรับการเติบโตของชีวิต ถ้าเราเปรียบเทียบความรู้สึกแบบนี้กับความรู้สึกเวลานินทาคนอื่น เราจะพบว่าการตระหนักรู้ถึงชื่นชมปึงในปากมีค่ากว่ามาก มันนำมาซึ่งชีวิตและทำให้ชีวิตเป็นเรื่องจริง ฉะนั้นเวลากินอาหาร เราควรหลีกเลี่ยงการคุยกันในเรื่องที่จะทำลายความมีสติ^{๓๐๓}

^{๓๐๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๕.

^{๓๐๒} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๒.

^{๓๐๓} ดิช นัท อันห์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, หน้า ๔๙-๕๐.

บริษัทขายยาสี่พันทุกแห่งอวดอ้างสรรพคุณของเขาว่า ยาสี่พันยี่ห้ออื่นๆ จะช่วยให้ปากเราสะอาดและลมหายใจของเรามีกลิ่นหอม แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติตามสัมมาวาจา ลมปากของเราจะหอมไม่ได้เลย ในภาษาเวียดนามนั้น เวลาพูดว่ากลิ่นปากเหม็น หมายความว่าคำพูดนั้นปราศจากความเมตตา ไม่สร้างสรรค์ หากคมกริบอย่างเชือดเฉือน หากไม่ก็เป็นคำด่าทอ หรือนำไปในทางที่ผิด คำพูดของเราอาจช่วยสร้างให้โลกนี้มีสันติภาพและมีความสุขได้ เพื่อความไว้วางใจกัน รักกันและกัน จะได้องงามโดยที่คำพูดนั้นๆ อาจจะก่อให้เกิดความแตกแยกและโกรธเกลียดกันได้ด้วย^{๓๐๔}

การกินอาหารอร่อยๆ และได้ยินคำสรรเสริญ มักก่อให้เกิดความรู้สึกที่เป็นสุข เวลาโกรธหรือปวดฟันย่อมเกิดความทุกข์ความรู้สึกพวกนี้เป็นตัวฉุดลากเราจนเราเป็นดังเมฆที่ไปตามกระแสลม ความรู้สึกอย่างสงบและปีตินั้นมั่นคงและยืนยาว ถ้าเรารู้จักใช้ความเป็นกลางทางความรู้สึก สาระแห่งความสุขคือ ร่างกายที่ปลอดจากความบีบคั้นทุกข์ทรมานและจิตใจที่ไม่ถูกรบกวนด้วยความวิตก ความกลัว หรือความเกลียด^{๓๐๕}

ความวิตกกังวลและความกลัว อันมีอยู่ในส่วนลึกของจิตใต้สำนึก และเปลี่ยนแปลงกิเลสในกมลสันดานของเรา สิ่งชาวพุทธเรียกว่า อนุสัย โดยธรรมชาติแล้วเราทุกคนรู้ว่า เรามีอาจหลีกเลี่ยงความแก่ ความเจ็บ ความตายและการพลัดพรากจากผู้ที่รัก แต่เราต้องให้ความสนใจแก่สิ่งเหล่านี้ เราไม่ต้องไปติดอยู่กับความวิตกกังวลและความกลัว แต่ควรปล่อยให้มันหลับนิ่งอยู่ในจิตใจของเราดีกว่า ด้วยเหตุนี้แหละ ทำไมเราจึงเรียกว่ากิเลสในกมลสันดาน (คำว่า “อนุสัย” ตามตัวอักษรแล้วหมายถึง “นอนหลับอยู่กับ”) ทว่าแม้มันจะหลับนิ่งอยู่ในจิตใจของเราแต่ก็ยังติดตามเรา และมีอิทธิพลต่อเรา ทั้งการคิด การพูด และการกระทำ เมื่อเราได้ยินผู้คนพูดถึง หรือเราเองได้พบเห็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย และการพลัดพรากจากผู้ที่รัก อนุสัยในกมลสันดานของเราก็จะได้รับการรดน้ำและหยั่งรากลึกยิ่งขึ้นไปพร้อมๆ กับความเศร้าโศก ความเกลียดชัง และความโกรธ เพราะเราไม่สามารถแก้ไขอนุสัยเช่นนั้น เราจึงเก็บกดมันไว้ มันจึงเน่าหมักหมมและก่อความเจ็บป่วย โดยปรากฏอาการอันจะรู้ได้ในทุกสิ่งทุกอย่างที่เรากระทำเราต้องหาทางอื่นมาจัดการกับอนุสัยนี้^{๓๐๖}

เราอาจจะมองเงื่อนไขภายในนี้เป็น “โชตรวน” หรือ “เงื่อนไข” ของความทุกข์ที่อยู่กันบึงในจิตสำนึกของเรา เงื่อนไขนี้จะเกิดขึ้นเมื่อเราแสดงอารมณ์ต่อสิ่งที่คนอื่นพูดหรือกระทำ และเมื่อเราเก็บกดความรู้สึกยินดียินร้ายครั้งแล้วครั้งเล่า โชตรวนในที่นี้ ซึ่งพันนาการเราอยู่นั้น อาจระบุได้ว่าเป็นความรู้สึกเจ็บปวดหรือความรู้สึกผูกพัน เช่น ความโกรธ ความเกลียดชัง ความเย่อหยิ่ง

^{๓๐๔} ดิช นัท ฮันท์, ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด, หน้า ๒๑.

^{๓๐๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑.

^{๓๐๖} ดิช นัท ฮันท์, วิถีแห่งบัวบาน : บทภาวนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง, หน้า ๕๓-๕๔.

ความสงสัย ความเศร้าโศก หรือการยึดมั่นถือมั่น มันถูกปปรุงแต่งขึ้นมาด้วยความสับสนและขาดความเข้าใจ เพราะเรามองเห็นตัวเราเองและความเป็นจริงของเราอย่างผิดพลาด^{๓๐๗}

เมื่อความโกรธเกิดขึ้น ผู้โกรธจะใช้คำพูดที่รุนแรง หยาบคาบ เช่น เมื่อพี่ชายโกรธเขาอยากจะตะคอกใส่น้องสาวว่า “โง่อะไรอย่างนี้, ทำไมทำอย่างนั้น”^{๓๐๘}

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นพบว่า เมื่อความโกรธเกิดขึ้น ผู้โกรธจะใช้คำพูดที่รุนแรง หยาบคาบ คำพูดนั้นปราศจากความเมตตา ไม่สร้างสรรค์ หากคมกริบอย่างเชือดเฉือน หาไม่ก็เป็นคำด่าทอ นั่นคือการแสดงความทุกข์ที่อยู่กันบึงในจิตสำนึกของเรา เงื่อนปมนี้จะเกิดขึ้นเมื่อเราแสดงอารมณ์ต่อสิ่งที่คนอื่นพูดหรือกระทำ และเมื่อเราเก็บกตความรู้สึกลึบยิบร้ายครั้งแล้วครั้งเล่าไว้

๓.๓.๒.๓ ลักษณะของความโกรธทางใจ

จากการศึกษาพบว่า ดิช นัท ฮันท์ได้ให้ความหมายของลักษณะความโกรธทางใจไว้ดังนี้

ถ้าฉันเอาผลส้มจืดที่เก็บใหม่ให้เธอได้ลิ้มรส ฉันว่ามันจะอร่อยขนาดไหนขึ้นอยู่กับระดับความมีสติของเธอ ถ้าเธอไม่มีความวิตกกังวลต่างๆ รสมันจะดีกว่าถ้าเธอถูกรอบงำด้วยความโกรธหรือความกลัว ผลส้มจืดจะไม่ใช่ความจริงเท่าไรสำหรับเธอ^{๓๐๙}

สิ่งที่พระพุทธรูปองค์สอนในอริยสัจสี่ ข้อแรกคือ ความทุกข์ ข้อที่สองคือ รากของความทุกข์ เมื่อเรามองเข้าไปที่ความทุกข์ เราจะเห็นธรรมชาติของความทุกข์ เห็นเหตุแห่งทุกข์ เห็นรากของความทุกข์ ซึ่งก็คือความกลัว ความโกรธ นั่นแหละศัตรูที่แท้จริง ศัตรูของเราไม่ใช่ฝ่ายตรงข้าม ศัตรูของเรา คือ ความโกรธ ความกลัวและความระแวง^{๓๑๐}

ความโกรธเป็นความรู้สึกไม่น่ายินดี มันเป็นเสมือนเปลวไฟที่พลุ่งโพล่งเผาไหม้การควบคุมตัวเราเอง เป็นเหตุให้เราพูดและกระทำในสิ่งที่ทำให้เราเสียใจในภายหลัง เมื่อบางคนโกรธ เราสามารถเห็นได้ชัดเจนว่าเขาหรือหล่อนตกอยู่ในรก ความโกรธและความเกลียดชังเป็นวัตถุดิบสำหรับการสร้างนรก จิตที่ไม่มีโกรธ จะเย็นสดชื่น และปกติการที่ไม่มีโกรธเป็นรากฐานของความสุข ความรัก และความกรุณา^{๓๑๑}

^{๓๐๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔.

^{๓๐๘} ดิช นัท ฮันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, หน้า ๑๐๐.

^{๓๐๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕.

^{๓๑๐} ดิช นัท ฮันท์, สมานฉันท์ได้อย่างไร, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.thaiplumvillage.org/index.php?option=com_content&view=article&id=249:2013-07-06-02-09-34&catid=8:2011-01-18-05-20-02&Itemid=13[๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๗].

^{๓๑๑} ดิช นัท ฮันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, หน้า ๘๕.

หากเรามองเข้าไปยังความโกรธ เราสามารถเห็นรากเหง้าของมัน เช่น การเข้าใจผิด ความเชื่อช้า ความไม่ยุติธรรม ความแค้นเคือง หรือเงื่อนไขใดๆ ก็ตาม รากเหง้าเหล่านี้อาจจะอยู่ในตัวเราหรือในบุคคลที่เป็นคู่กรณีความโกรธของเรา^{๓๑๒}

โทสะหยั่งรากจากความไม่เข้าใจในตัวของเราเอง จากเงื่อนไขปัจจัย ทั้งที่ดำรงอยู่นานแล้ว หรือเหตุปัจจัยเพียงชั่ววูบก็ตาม ซึ่งล้วนชักนำความไม่เป็นสุขมาสู่เรา โทสะหยั่งรากจากความปรารถนาความภาคภูมิใจ ความปั่นป่วน และความสงสัย ปฐมเหตุของโทสะอยู่ในตัวของเรา สภาพแวดล้อม หรือผู้อื่น เป็นเพียงเงื่อนไขรอง^{๓๑๓}

หากเราไม่คลายบ่วงปมในตัวเรา ขณะที่มันเริ่มเขม็งเกลียว มันก็จะค่อยเขม็งเกลียวมากขึ้น สำนึกของจิตที่มีเหตุผลของเรารู้ว่า ความรู้สึกด้านลบ เช่น ความโกรธ ความกลัวหรือความเสียใจจะไม่ใช่ที่ยอมรับของเราเองหรือสังคม อารมณ์เหล่านี้จึงต้องสกัดกั้น เก็บมันไว้ในซอกหลืบของจิตสำนึก เพื่อจะได้ลึ้มมันเสีย เพราะว่าเราต้องการหลีกเลี่ยงความทุกข์ เราจึงสร้างกลไกการป้องกันตัวที่ปฏิเสธการดำรงอยู่ของความรู้สึกด้านลบ และสร้างภาพประทับใจว่าเรามีความสงบสันติในตัวเรา แต่ปมภายในตัวเรายังมีหนทางที่จะแสดงตัวให้ปรากฏอยู่เสมอ เป็นภาพพจน์ในเชิงทำลายความรู้สึก ความคิด คำพูด หรือพฤติกรรม^{๓๑๔}

จิตสำนึกที่ดำรงอยู่มีอยู่สองระดับคือ อย่างที่เป็นเมล็ดพืชพันธุ์และเป็นการสำแดงของเมล็ดพืชพันธุ์ สมมุติว่าเรามีเมล็ดพืชพันธุ์ของโทสะอยู่ในตัวเรา เมื่อสภาวะเงื่อนไขได้ที่ เมล็ดพันธุ์โทสะนั้นอาจจะสำแดงตัวเป็นกำลังงานเรียกว่า แรงโทสะ มันจะเผาผลาญและทำให้เราทุกข์ทรมานเหลือ เป็นการยากสำหรับเราที่จะเบิกบานในยามที่เมล็ดพันธุ์โทสะสำแดงตัว ทุกครั้งที่เมล็ดพืชพันธุ์ได้โอกาสสำแดงตัว มันจะผลิตเมล็ดพืชพันธุ์ที่เหมือนกัน ถ้าหากเราโกรธเป็นเวลาห้านาที เมล็ดพันธุ์ของโทสะจะถูกผลิตและส่งสมอยู่ในปริมาตรของจิตใต้สำนึกชั่วระยะห้ามนาที นั่นคือเหตุผลว่า ทำไมเราจึงต้องระมัดระวังในการเลือกใช้ชีวิต และระวังอารมณ์ที่จะแสดงออก^{๓๑๕}

สมมุติว่าลูกสาวของเธอมาหาเธอ และเธอมีได้โดยตรงนั้น ถ้าหากเธอมีแต่คิดถึงอดีต กังวลกับอนาคต หรือถูกครอบงำโดยโทสะหรือความกลัว แม้ว่าลูกสาวตัวน้อยจะยืนอยู่เบื้องหน้าเธอ เธอก็จะไม่รู้ถึงการปรากฏของลูกสาว หนูน้อยจะเป็นดังภูตผี และเธอก็อาจจะเป็นภูตผีเช่นกัน^{๓๑๖}

^{๓๑๒} อ้างแล้ว, หน้า ๙๑.

^{๓๑๓} อ้างแล้ว, หน้า ๙๒.

^{๓๑๔} อ้างแล้ว, หน้า ๙๔.

^{๓๑๕} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๒-๑๐๓.

^{๓๑๖} อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๖.

บ่อยครั้งในวันหนึ่งที่กายกับจิตของเราแยกออกจากกันบางทีกายอยู่นี้ แต่ใจไปโน่น ตกอยู่ในห้วงของอดีตหรือคิดฟุ้งไปทางอนาคต หากไม่เราก็ถูกความโกรธ ความเกลียด ความอิจฉา ริษยา ความทຸນทຸรายใจ ครอบงำ^{๓๑๗}

ปมทุกข์ภายใน เช่น ความกลัว ความโกรธ ความท้อแท้สิ้นหวัง และความเกลียดชัง^{๓๑๘} ความทุกข์เศร้า ความเจ็บปวด และความโกรธของเราเกิดจากการรับรู้ที่ไม่ถูกต้อง^{๓๑๙} ความโกรธ ความคับข้องใจและความเข้าใจผิดอยู่มากมาย^{๓๒๐}

เมื่อเราถูกกดดันด้วยอารมณ์ เราารู้สึกไม่มั่นคงและประมาทอย่างยิ่ง เราอาจรู้สึกที่เรา กำลังตกอยู่ในอันตรายของการสูญเสียชีวิตในตัวเอง บางคนก็อาจจะจัดการอย่างไรกับอารมณ์ อันรุนแรงของตน เมื่อเขาเป็นทุกข์อย่างใหญ่หลวงจากความสิ้นหวัง ความกลัว หรือความโกรธ เขามักคิดว่าวิธีเดียวที่จะดับทุกข์ได้ก็คือการจบชีวิต^{๓๒๑}

ความวิตกกังวลและความกลัว อันมีอยู่ในส่วนลึกของจิตใต้สำนึก และเปลี่ยนแปลงกิเลสในกมลสันดานของเรา สิ่งชาวพุทธเรียกว่า อนุสัย โดยธรรมชาติแล้วเราทุกคนรู้ว่า เรามีอาจหลีกเลี่ยงความแก่ ความเจ็บ ความตายและการพลัดพรากจากผู้เป็นที่รัก แต่เราไม่ต้องให้ความสนใจแก่สิ่งเหล่านี้ เราไม่ต้องไปติดอยู่กับความวิตกกังวลและความกลัว แต่ควรปล่อยให้มันหลับนิ่งอยู่ในจิตใจของเราดีกว่า ด้วยเหตุนี้แหละ ทำไมเราจึงเรียกว่ากิเลสในกมลสันดาน (คำว่า “อนุสัย” ตามตัวอักษรแล้วหมายถึง “นอนหลับอยู่กับ”) ทว่าแม้มันจะหลับนิ่งอยู่ในจิตใจของเราแต่ก็ยังติดตามเรา และมีอิทธิพลต่อเรา ทั้งการคิด การพูด และการกระทำ เมื่อเราได้ยินผู้คนพูดถึง หรือเราเองได้พบเห็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย และการพลัดพรากจากผู้เป็นที่รัก อนุสัยในกมลสันดานของเราก็จะได้รับการรดน้ำและหยั่งรากลึกยิ่งขึ้นไปพร้อมๆ กับความเศร้าโศก ความเกลียดชัง และความโกรธ เพราะเราไม่สามารถแก้ไขอนุสัยเช่นนั้น เราจึงเก็บกดมันไว้ มันจึงเน่าหมักหมมและก่อความเจ็บป่วย โดยปรากฏอาการอันจะรู้ได้ในทุกสิ่งทุกอย่างที่เรากระทำเราต้องหาทางอื่นมาจัดการกับอนุสัยนี้^{๓๒๒}

ความรู้สึกความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความริษยาและการยึดมั่นถือมั่น มักไม่น่ายินดีหรือทำให้เจ็บปวด การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เรายอมรับความรู้สึกอันเจ็บปวดเมื่อมันบังเกิดขึ้น^{๓๒๓}

^{๓๑๗} ดิช นัท ฮันท์, ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด, หน้า ๘๔.

^{๓๑๘} ดิช นัท ฮันท์, วิถีแห่งบัวบาน : บทภาวนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง, หน้า ๑๐.

^{๓๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

^{๓๒๐} ดิช นัท ฮันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, หน้า ๑๔๒.

^{๓๒๑} ดิช นัท ฮันท์, วิถีแห่งบัวบาน : บทภาวนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง, หน้า ๑๑.

^{๓๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓-๕๔.

^{๓๒๓} อ่างแล้ว, หน้า ๕๘.

ทุกครั้งที่เรารับรู้ความรู้สึกเจ็บปวด และทำความเข้าใจกับมันเราก็จะสัมผัสใกล้ชิดกับตัวของเราเองยิ่งขึ้น เราได้มองเห็นเนื้อแท้และรากเหง้าของความเจ็บปวดนั้น ที่ละน้อย ที่ละน้อย อย่างลึกซึ้งความกลัว ความไม่มั่นคง ความโกรธ ความเศร้า ความริษยา และความยึดมั่นถือมั่น ได้ก่อปมความรู้สึกและความนึกคิดขึ้นในตัวเรา (สันสกฤต เรียกว่า “สังโยชน” คือเงื่อนไขภายใน) เราอาจจะมองเงื่อนไขภายในนี้เป็น “โชตรวน” หรือ “เงื่อนไขปม” ของความทุกข์ที่อยู่กันบึงในจิตสำนึกของเรา เงื่อนไขปมนี้จะเกิดขึ้นเมื่อเราแสดงอารมณ์ต่อสิ่งที่คนอื่นพูดหรือกระทำ และเมื่อเราก่อกวนความรู้สึกยินดีในร้ายครั้งแล้วครั้งเล่า โชตรวนในที่นี้ ซึ่งพันนาการเราอยู่นั้น อาจจะบ่งชี้ว่าเป็นความรู้สึกเจ็บปวดหรือความรู้สึกผูกพัน เช่น ความโกรธ ความเกลียดชัง ความเย่อหยิ่ง ความสงสัย ความเศร้าโศก หรือการยึดมั่นถือมั่น มันถูกปปรุงแต่งขึ้นมาด้วยความสับสนและขาดความเข้าใจ เพราะเรามองเห็นตัวเราเองและความเป็นจริงของเราอย่างผิดพลาด^{๓๒๔}

เรารับรู้ว่าพิษนั้นมีอยู่ในตัวเราแล้ว วัตถุประสงค์ที่เป็นเหตุให้เกิดความเกลียดชังและความขุ่นเคือง ความกลัว ความรุนแรง ความมัวเมา และความโกรธ ซึ่งเรารู้ว่าได้มีอยู่ในส่วนลึกของวิญญาณของเรา และพร้อมที่จะผุดขึ้นมาทุกเวลา เพื่อทำให้เราเป็นทุกข์^{๓๒๕}

พระพุทธองค์ตรัสว่า โทสะทำให้คนเราน่าเกลียด หากเราสามารถหายใจอย่างมีสติเมื่อเรามีโทสะ และสำนึกถึงความน่าเกลียดอันเกิดแต่โทสะ^{๓๒๖}

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้น ดิซ นัท ฮันท์ได้ให้ความหมายของลักษณะความโกรธทางใจไว้ พบว่า ความโกรธ มีรากเหง้ามาจากการเข้าใจผิด ความเชื่อช้า ความไม่ยุติธรรม ความแค้นเคือง หรือเงื่อนไขใดๆ ก็ตาม รากเหง้าเหล่านี้อาจจะอยู่ในตัวเราหรือในบุคคลที่เป็นคู่กรณีความโกรธของเรา ปฐมเหตุของความโกรธอยู่ในตัวของเรา สภาพแวดล้อม หรือผู้อื่นเป็นเพียงเงื่อนไขรอง ความโกรธ ความเกลียดชัง ความเย่อหยิ่ง ความสงสัย ความเศร้าโศก หรือการยึดมั่นถือมั่น ถูกปปรุงแต่งขึ้นมาด้วยความสับสนและขาดความเข้าใจ เพราะเรามองเห็นตัวเราเองและความเป็นจริงของเราอย่างผิดพลาด เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเรารับรู้ได้ว่าพิษนั้นมีอยู่ในตัวเราแล้ว วัตถุประสงค์ที่เป็นเหตุให้เกิดความเกลียดชังและความขุ่นเคือง ความกลัว ความรุนแรง ความมัวเมา และความโกรธ ซึ่งเรารู้ว่าได้มีอยู่ในส่วนลึกของวิญญาณของเรา และพร้อมที่จะผุดขึ้นมาทุกเวลา เพื่อทำให้เราเป็นทุกข์

^{๓๒๔} อ้างแล้ว, หน้า ๖๓-๖๔.

^{๓๒๕} อ้างแล้ว, หน้า ๙๕.

^{๓๒๖} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๒.

๓.๓.๓ โทษของความโกรธ

๓.๓.๓.๑ โทษของความโกรธทางกาย

จากการศึกษาพบว่า ดิข นัท ฮันท์ได้ให้ความหมายถึงโทษของความโกรธทางกายไว้ดังนี้

หากเธอชุ่นเคืองหรือโกรธ ผู้อื่นก็จะได้รับด้านขุ่นมัวของเธอไปด้วย^{๓๒๗} ความโกรธเป็นความรู้สึกไม่น่ายินดี มันเป็นเสมือนเปลวไฟที่พลุ่งพล่งเผาไหม้การควบคุมตัวเราเอง เป็นเหตุให้เราพูดและกระทำในสิ่งที่ทำให้เราเสียใจในภายหลัง เมื่อบางคนโกรธ เราสามารถเห็นได้ชัดเจนว่าเขาหรือหล่อนตกอยู่ในนรก ความโกรธและความเกลียดชังเป็นวัตถุดิบสำหรับการสร้างนรก จิตที่ไม่มีความโกรธจะเย็นสดชื่น และปกติการไม่มีความโกรธเป็นรากฐานของความสุภาพ ความรัก และความกรุณา^{๓๒๘}

เมื่อเราโกรธ ปกติเราจะไม่คิดเข้ามาทางตัวของเราเอง เราต้องการที่จะคิดถึงแต่เพียงบุคคลที่ทำให้เราโกรธ คิดเกี่ยวกับความน่าเกลียดของตัวเขา ความหยาบคาย ความไม่สัตย์ซื่อ ความโหดร้ายทารุณ หรือการใส่ร้าย เป็นต้น ยิ่งเราคิดเกี่ยวกับเขามากขึ้น ฟังเขาหรือมองเขา ความโกรธของเราจะยิ่งพลุ่งพล่ง ความไม่สัตย์ซื่อของเขา ความน่าเกลียดของเขาอาจจะเป็นเรื่องจริง หรือเพียงแต่เราคิดไป หรือพูดเกินเลยไป ความจริงก็คือ รากเหง้าของปัญหาทั้งหมดคือความโกรธ^{๓๒๙}

การแสดงความโกรธ ใช่ว่าจะเป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการจัดการกับมัน ในการแสดง ความโกรธ อาจเป็นดั่งการปฏิบัติหรือชักซ้อมกัน ทำให้มันเติบโตมากขึ้นในจิตสำนึกส่วนลึกของเรา การแสดงความโกรธต่อบุคคลที่เราโกรธ อาจก่อให้เกิดความเสียหาย^{๓๓๐}

โทสะหยั่งรากจากความไม่เข้าใจในตัวของเราเอง จากเงื่อนไขปัจจัย ทั้งที่ดำรงอยู่นานมาแล้ว หรือเหตุปัจจัยเพียงชั่ววูบก็ตาม ซึ่งล้วนชักนำความไม่เป็นสุขมาสู่เรา โทสะหยั่งรากจากความปรารถนาความภาคภูมิใจ ความปั่นป่วน และความสงสัย ปฐมเหตุของโทสะอยู่ในตัวของเรา สภาพแวดล้อม หรือผู้อื่น เป็นเพียงเงื่อนไขรอง^{๓๓๑}

เรามีเมล็ดพืชพันธุ์ของโทสะอยู่ในตัวเรา เมื่อสภาวะเงื่อนไขได้ที่ เมล็ดพันธุ์โทสะนั้น อาจจะสำแดงตัวเป็นกำลังงานเรียกว่า แรงโทสะ มันจะเผาผลาญและทำให้เราทุกข์ทรมานเหลือ เป็น การยากสำหรับเราที่จะเบิกบานในยามที่เมล็ดพันธุ์โทสะสำแดงตัว^{๓๓๒}

^{๓๒๗} ดิข นัท ฮันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, หน้า ๕๕.

^{๓๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕.

^{๓๒๙} อ้างแล้ว, หน้า ๘๖.

^{๓๓๐} อ้างแล้ว, หน้า ๘๘-๘๙.

^{๓๓๑} อ้างแล้ว, หน้า ๙๒.

^{๓๓๒} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๒-๑๐๓.

เรามักถามว่า “มีอะไรผิดหรือ” การกระทำเช่นนี้ เท่ากับเราเชื่อเชิญให้เมล็ดพันธุ์ของความทุกข์ระทมแตกหน่อและสำแดงตนหากเรามีความทุกข์ ความโกรธ และท้อเหี่ยว เราก็ผลิตเมล็ดพันธุ์เช่นเดียวกันมากขึ้น^{๓๓๓}

เนื่องด้วยความโกรธ ความต้องการแก้แค้น เขาได้คร่าชีวิตของเด็กในหมู่บ้าน หลังจากนั้นความสงบสุขของเขาก็สูญสิ้นไป เขาไม่สามารถนั่งแต่ลำพังกับเด็กๆในห้อง มีความเจ็บปวดมากมายหลายรูปแบบ และมันก็ปิดกั้นเราจากการเข้าถึงโลกที่ไม่มีทุกข์เวทนา^{๓๓๔}

โลกพิภพอันงดงามนี้กำลังมีอันตราย เรากำลังทำลายทรัพยากรให้หมดไปด้วยการก่อมลภาวะในแหล่งน้ำ ห้วยหนองคลองบึง ตลอดจนมหาสมุทร เป็นการทำลายชีวิตที่ประเสริฐต่างๆ รวมถึงตัวเราด้วย เรากำลังทำลายป่า ทำลายอากาศและโอโซนในระดับต่างๆ ที่ช่วยให้เราได้หายใจ เพราะอวิชชาภาคีโลกจริตและโทสจริตที่มีต่อคนอื่นและสิ่งอื่นทำให้โลกของเรากำลังถูกทำลายลงจนสภาพแวดล้อมทางนิเวศวิทยากำลังเป็นพิษเป็นภัยแก่ชีวิตมนุษย์^{๓๓๕}

ความโกรธก่อความทุกข์ให้เรา ใช่ว่าอีกคนจะก่อทุกข์ให้ก็เปล่า^{๓๓๖} ตอนโกรธ เรามักนึกว่าคนอื่นเป็นต้นตอให้เราทุกข์ เราเห็นเขาเป็นคนชั่ว เขาเลวร้าย เขาคดขี่ข่มเหงเรา เขาต้องการทำลายเรา แท้ที่จริง ความโกรธทำลายเราต่างหาก^{๓๓๗} ถ้าเราโกรธ หรือรำคาญอีกคนเขาจะได้รับกระแสเชิงลบอันนั้นจากเรา ถ้าเรายิ้มคนไหนมาจะได้รับผลดีตอบแทนด้วยอย่างแน่นอน^{๓๓๘}

บางทีคุณอาจจะเห็นรอยยิ้มนี้ในพุทธปฏิมาของอังกอร์วัด ในเขมร หรือ ณ เมืองคันธาระที่อยู่ทางตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศอินเดีย ฉันมั่นใจทีเดียวว่า รอยยิ้มนั้นจะปรากฏอยู่บนใบหน้าของช่างแกะพุทธปฏิมาเหล่านั้น ในขณะที่พวกเขา กำลังทำงานอยู่เช่นกัน คุณจะสามารถจินตนาการ ศิลปินที่กำลังโกรธเกรี้ยว สามารถแกะสลักรอยยิ้มเช่นนั้นออกมาได้อย่างไร คงเป็นไปได้แน่นอน^{๓๓๙}

ในหนังสือเรื่อง คนนอก อัลแบร์ กามูส์พูดถึงนักโทษชื่อ เมอร์โซลต์ วันหนึ่ง ขณะอยู่ในห้องขัง เมอร์โซลต์สามารถสัมผัสชีวิต สัมผัสอาณาจักรอวมสกะได้ ขณะเขานอนเหยียดอยู่บนพื้นห้องขังเมอร์โซลต์มองผ่านหน้าต่างบานเล็กๆ โกล้เพดาน เขาเห็นท้องฟ้าสีครามเป็นครั้งแรกในชีวิต

^{๓๓๓} อ้างแล้ว, หน้า ๑๖๐.

^{๓๓๔} อ้างแล้ว, หน้า ๑๓๓.

^{๓๓๕} ดิช นัท ฮันท์, ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด, หน้า ๒๐.

^{๓๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๐.

^{๓๓๗} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๔.

^{๓๓๘} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๐.

^{๓๓๙} ดิช นัท ฮันท์, ดวงตะวัน ดวงใจฉัน, แปลโดย วิศิษฐ์ วังวิญญู, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๑๕.

เป็นไปได้อย่างไร ผู้ใหญ่อย่างเขาเห็นท้องฟ้าสีครามเป็นครั้งแรกในชีวิต จริงๆ แล้วหลายคนมีชีวิตอย่างนี้ เขาถูกจองจำอยู่ด้วยความโกรธ ความหงุดหงิด หรือเชื่อว่า ความสงบสุขจะมีได้ก็ในอนาคตเท่านั้น เมอร์โซลต์มีเวลาอีกสามวันก่อนถูกประหาร ขณะเขามีสติรู้ตัวทั่วพร้อมนั้น ท้องฟ้าอยู่ตรงนั้นจริงๆ และเขาก็สัมผัสได้ เขาเห็นว่าชีวิตมีความหมาย และเริ่มมีชีวิตอย่างลึกซึ้งกับเวลาที่เหลืออยู่ สามวันสุดท้ายในชีวิตกลายเป็นชีวิตที่แท้จริงของเมอร์โซลต์^{๓๔๐}

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้น ดิซ นัท ฮันท์ได้ให้ความหมายถึงโทษความโกรธทางกายไว้ พบว่า การแสดงความโกรธ เหมือนเป็นการฝึกให้ความโกรธนั้นแข็งแกร่งขึ้น ทำให้ในคราวต่อไป จะห้ามปรามความโกรธได้ยากขึ้นจนถึงไม่สามารถห้ามความโกรธนั้นไว้ได้ และทำให้การแสดงอาการทางกายรุนแรงตามไปด้วย การแสดงความโกรธต่อบุคคลที่เราโกรธ อาจก่อให้เกิดความเสียหายจนไม่สามารถแก้ไขได้ ขณะที่โกรธเรามักนึกว่าคนอื่นเป็นต้นตอให้เราทุกข์ เราเห็นเขาเป็นคนชั่ว เขาเลวร้าย เขาคดขี่ข่มเหงเรา เขาต้องการทำลายเรา แท้ที่จริงความโกรธทำลายเราต่างหาก

๓.๓.๓.๒ โทษของความโกรธทางวาจา

จากการศึกษาพบว่า ดิซ นัท ฮันท์ได้ให้ความหมายถึงโทษของความโกรธทางวาจาไว้ดังนี้

คนที่ยึดถือตัวตนมาก ก็จะได้คิดแต่ “ฉัน ฉัน ฉัน” จะไปยั่วคนพวกนี้ไม่ได้ แม้การพูดผิดสักเล็กน้อยก็อาจทำให้เขาโกรธขึ้นมาได้^{๓๔๑}

ความโกรธเป็นความรู้สึกไม่น่ายินดี มันเหมือนเปลวไฟที่พลุ่โพล่งเผาไหม้การควบคุมตัวเราเอง เป็นเหตุให้เราพูดและกระทำในสิ่งที่ทำให้เราเสียใจในภายหลัง เมื่อบางคนโกรธ เราสามารถเห็นได้ชัดเจนว่าเขาหรือหล่อนตกอยู่ในรก ความโกรธและความเกลียดชังเป็นวัตถุสำหรับการสร้างนรก จิตที่ไม่มีโกรธ จะเย็นสดชื่น และปกติ การที่ไม่มีโกรธเป็นรากฐานของความสุข ความรัก และความกรุณา^{๓๔๒}

เมื่อเราโกรธ เราจะคิดถึงแต่เพียงบุคคลที่ทำให้เราโกรธ คิดเกี่ยวกับความน่าเกลียดของตัวเขา ความหยาบคาย ความไม่สัตย์ซื่อ ความโหดร้ายทารุณ หรือการใส่ร้าย เป็นต้น ยิ่งเราคิดเกี่ยวกับเขามากขึ้น ฟังเขาหรือมองเขา ความโกรธของเราจะยิ่งพลุ่โพล่ง ความไม่สัตย์ซื่อของเขา ความน่าเกลียดของเขาอาจจะเป็นเรื่องจริง หรือเพียงแค่เราคิดไป หรือพูดเกินเลยไป ความจริงก็คือรากเหง้าของปัญหาทั้งหมดคือความโกรธ^{๓๔๓}

^{๓๔๐} ดิซ นัท ฮันท์, *ปลุกรัก*, แปลโดย สดใส ชันติวรพงศ์, หน้า ๑๓๒-๑๓๓.

^{๓๔๑} อองค์ ดาไลลามะ, *ดาไลลามะ สอนธรรมครั้งแรกกับคนไทยที่ธรรมศาลา*, หน้า ๘๗-๘๘.

^{๓๔๒} ดิซ นัท ฮันท์, *สันติภาพทุกอย่างก้าว*, หน้า ๘๕.

^{๓๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖.

ความรู้สึกด้านลบ เช่น ความโกรธ ความกลัวหรือความเสียใจจะไม่ใช่ที่ยอมรับของเราเองหรือสังคม อารมณ์เหล่านี้จึงต้องสกัดกั้น เก็บมันไว้ในชอกหลีบของจิตสำนึก เพื่อจะได้ลืมมันเสีย เพราะว่าเราต้องการหลีกเลี่ยงความทุกข์ เราจึงสร้างกลไกการป้องกันตัวที่ปฏิเสธการดำรงอยู่ของความรู้สึกด้านลบ และสร้างภาพประทับใจว่าเรามีความสงบสันติในตัวเอง แต่ปมภายในตัวเรายังมีหนทางที่จะแสดงตัวให้ปรากฏอยู่เสมอ เป็นภาพพจน์ในเชิงทำลายความรู้สึก ความคิด คำพูด หรือพฤติกรรม^{๓๔๔}

เขาและคนอเมริกันอีกมากมายต้องการสันติภาพ แต่เป็นสันติภาพที่ต้องมีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งชนะ เพื่อสนองตอบความโกรธแค้นของเขาเหล่านั้น เพราะว่าเขาเรียกร้องให้หยุดยิงและไม่ประสบความสำเร็จ เขาจึงโกรธคลั่งแค้น และท้ายสุดเขาเหล่านี้ก็ไม่สามารถยอมรับวิธีการแก้ปัญหาใดนอกเหนือจากการฟ่ายแพ้ของประเทศตน^{๓๔๕}

ถ้าเราไม่ปฏิบัติตามสัมมาวาจา ลมปากของเราจะหอมไม่ได้เลย ในภาษาเวียดนามนั้น เวลาพูดว่ากลืนปากเหม็น หมายความว่าคำพูดนั้นปราศจากความเมตตา ไม่สร้างสรรค์ หากคมกริบอย่างเชือดเฉือน หากไม่ก็เป็นคำด่าทอ หรือนำไปในทางที่ผิด คำพูดของเราอาจช่วยสร้างให้โลกนี้มีสันติภาพและมีความสุขได้ เพื่อความไว้วางใจกัน รักกันและกัน จะได้ออกงาม โดยที่คำพูดนั้น ๆ อาจจะไม่ก่อให้เกิดความแตกแยกและโกรธเกลียดกันได้ด้วย^{๓๔๖}

ถ้าเราโกรธ หรือรำคาญอีกคนเขาจะได้รับกระแสเชิงลบอันนั้นจากเรา ถ้าเรายิ้มคนไหนมาจะได้รับผลดีตอบแทนด้วยอย่างแน่นอน^{๓๔๗}

กิเลสในกมลสันดาน (คำว่า “อนุสัย” ตามตัวอักษรแล้วหมายถึง “นอนหลับอยู่กับ”) ทว่าแม้มันจะหลับนิ่งอยู่ในจิตใจของเราแต่ก็ยังติดตามเราและมีอิทธิพลต่อเรา ทั้งการคิด การพูด และการกระทำ เมื่อเราได้ยินผู้คนพูดถึง หรือเราเองได้พบเห็น ความแค้น ความเจ็บ ความตาย และการพลัดพรากจากผู้เป็นที่รัก อนุสัยในกมลสันดานของเราก็จะได้รับการรดน้ำและหยักรากลึกยิ่งขึ้นไปพร้อมกับ ความเศร้าโศก ความเกลียดชัง และความโกรธ เพราะเราไม่สามารถแก้ไขอนุสัยเช่นนั้น เราจึงเก็บกดมันไว้ มันจึงเน่าหมักหมมและก่อความเจ็บป่วย โดยปรากฏอาการอันจะรู้ได้ในทุกสิ่งทุกอย่างที่เรากระทำเราต้องหาทางอื่นมาจัดการกับอนุสัยนี้^{๓๔๘}

เราอาจจะมองเงื่อนไขภายในนี้เป็น “โชตรวน” หรือ “เงื่อนไขปม” ของความทุกข์ที่อยู่กันบึงในจิตสำนึกของเรา เงื่อนไขปมนี้จะเกิดขึ้นเมื่อเราแสดงอารมณ์ต่อสิ่งที่คนอื่นพูดหรือกระทำ

^{๓๔๔} อ้างแล้ว, หน้า ๙๔.

^{๓๔๕} อ้างแล้ว, หน้า ๑๔๖-๑๔๗.

^{๓๔๖} ดิช นัท ฮันท์, ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด, หน้า ๒๑.

^{๓๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๐.

^{๓๔๘} ดิช นัท ฮันท์, วิถีแห่งบัวบาน : บทภาวนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง, หน้า ๕๓-๕๔.

และเมื่อเราเก็บบทความรู้สึกยินดีในร้ายครั้งแล้วครั้งเล่า โช้ตรวนในที่นี้ ซึ่งพันนาการเราอยู่นั้น อาจระบุได้ว่าเป็นความรู้สึกเจ็บปวดหรือความรู้สึกผูกพัน เช่น ความโกรธ ความเกลียดชัง ความเยื่อหยิ่ง ความสงสัย ความเศร้าโศก หรือการยึดมั่นถือมั่น มันถูกปรุงแต่งขึ้นมาด้วยความสับสนและขาดความเข้าใจ เพราะเรามองเห็นตัวเราเองและความเป็นจริงของเราอย่างผิดพลาด^{๓๔๙}

เรามักจะเผยแพร่ความรุนแรง ความกลัว ความชั่ว ความลุ่มหลง อย่างไรก็ตามหากมีโช้โดยตรง ก็มักจะผ่านทางภาพยนตร์ สิ่งตีพิมพ์หรือการพูดคุย สังคมเต็มไปด้วยความรุนแรงและความเกลียดชัง ซึ่งสะสมอยู่ในวิญญาณของชุมชน หากว่าในชีวิตประจำวันนั้นเราไม่รู้วิธีที่จะละเว้นจากสิ่งหรือทัศนคติที่ทำลาย เมล็ดพันธุ์แห่งความรุนแรง ความเกลียดชัง และความทุกข์ในตัวเราก็คงถูกรดน้ำเรื่อยไป เราจำเป็นต้องตระหนักถึงสิ่งที่เราได้ยิน เห็น และอ่านในทุกๆ วัน เราจำเป็นต้องตระหนักถึงผลผลิตทางวัฒนธรรมที่เราบริโภคและผู้คนที่เราแบ่งปันประสบการณ์ และพูดคุยด้วยการสังสรรค์และการบริโภคของเรา เป็นพิษต่อเราหรือไม่^{๓๕๐}

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้น ดิซ นัท ฮันท์ได้ให้ความหมายถึงโทษความโกรธทางวาจาไว้ พบว่า ความโกรธเป็นความรู้สึกไม่น่ายินดี มันเป็นเหมือนเปลวไฟที่พุ่งโพล่งเผาไหม้การควบคุมตัวเราเอง เป็นเหตุให้เราพูดในสิ่งที่ทำให้เราเสียใจในภายหลัง เมื่อความโกรธเกิดขึ้นจะไม่ปฏิบัติตามสัมมาวาจา ลมปากของเราย่อมไม่ได้เลย ในภาษาเวียดนามนั้น เวลาพูดว่ากลืนปากเหม็น หมายความว่าคำพูดนั้นปราศจากความเมตตา ไม่สร้างสรรค์ หากคมกริบอย่างเชือดเฉือน หากไม่ก็เป็นคำด่าทอ หรือนำไปในทางที่ผิด คำพูดของเราอาจช่วยสร้างให้โลกนี้มีสันติภาพและมีความสุขได้ และคำพูดนั้นอาจจะก่อให้เกิดความแตกแยกและโกรธเกลียดกันได้ด้วย

๓.๓.๓.๓ โทษของความโกรธทางใจ

จากการศึกษาพบว่า ดิซ นัท ฮันท์ได้ให้ความหมายถึงโทษของความโกรธทางใจไว้ดังนี้

ความโกรธเป็นความรู้สึกไม่น่ายินดี มันเป็นเหมือนเปลวไฟที่พุ่งโพล่งเผาไหม้การควบคุมตัวเราเอง เป็นเหตุให้เราพูดและกระทำในสิ่งที่ทำให้เราเสียใจในภายหลัง เมื่อบางคนโกรธ เราสามารถเห็นได้ชัดเจนว่าเขาหรือหล่อนตกอยู่ในรก ความโกรธและความเกลียดชังเป็นวัตถุสำหรับการสร้างนรก จิตที่ไม่มีมีความโกรธจะเย็นสดชื่น และปกติการที่ไม่มีมีความโกรธเป็นรากฐานของความสุข ความรัก และความกรุณา^{๓๕๑}

ทุกครั้งที่เมล็ดพืชพันธุ์ได้โอกาสสำแดงตัว มันจะผลิตเมล็ดพืชพันธุ์ที่เหมือนกัน ถ้าหากเราโกรธเป็นเวลาห้านาที เมล็ดพันธุ์ของโทสะจะถูกผลิตและสั่งสมอยู่ในปริมาณของจิตใต้สำนึก

^{๓๔๙} เรื่องเดียวกัน หน้า ๖๔.

^{๓๕๐} อ้างแล้ว, หน้า ๙๕.

^{๓๕๑} ดิซ นัท ฮันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, หน้า ๘๕.

ชั่วระยะห้านาทีนั้น นี่คือเหตุผลว่า ทำไมเราจึงต้องระมัดระวังในการเลือกใช้ชีวิต และระวังอารมณ์ที่จะแสดงออก^{๓๕๒}

ปมทุกข์ภายใน เช่น ความกลัว ความโกรธ ความท้อแท้สิ้นหวัง และความเกลียดชัง^{๓๕๓} ความโกรธ ความคับข้องใจและความเข้าใจผิดอยู่มากมาย^{๓๕๔} ความทุกข์เศร้า ความเจ็บปวด และความโกรธของเราเกิดจากการรับรู้ที่ไม่ถูกต้อง^{๓๕๕}

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้ใดได้ยินพระนามพระอวโลกิเตศวร ผู้นั้นจะข้ามพ้นทุกข์ทั้งมวล” พระอวโลกิเตศวรทรงสอนศิลปะการฟังอย่างลึกซึ้ง ถ้าเธอฝึกศิลปะด้านนี้ เธอจะข้ามพ้นความทุกข์และความเจ็บปวดได้ เมื่อเธออยู่ในนรก ถูกไฟโกรธและไฟเกลียดเผาเผา เมื่อเธอสัมผัสพระอวโลกิเตศวรในใจเธอ ไฟร้อนก็จะกลายเป็นน้ำคำชื่นใจ^{๓๕๖}

เราได้รู้ว่าในอาณาจักรอวตัมสกะนั้น ทุกสิ่งเกิดจากจิตปรุงแต่ง ถ้าเรายึดติดอยู่กับความคิด เรามีกิเลสและอวิชชาอยู่ในตัวมาก เราก็จะไม่เห็นธรรมชาติแท้จริงของสิ่งต่างๆ เราจะสร้างโลกซึ่งเต็มไปด้วยความทุกข์ เราสร้างคุก สร้างนรก สร้างการแบ่งแยกเชื้อชาติ เราทำให้สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ เพราะเราไม่ประจักษ์แจ้งถึงธรรมชาติของการเป็นดั่งกันและกันของสรรพสิ่ง โลกที่สร้างจากโมหะจิตย่อมเป็นโลกที่มีแต่ความเกลียดชัง ความทุกข์และความหลงผิด^{๓๕๗}

เมื่อเราถูกกดดันด้วยอารมณ์ เรารู้สึกไม่มั่นคงและเปราะบางอย่างยิ่ง เราอาจรู้สึกว่เรากำลังตกอยู่ในอันตรายของการสูญเสียชีวิตในตัวเอง บางคนก็ไม่ว่าจะจัดการอย่างไรกับอารมณ์อันรุนแรงของตน เมื่อเขาเป็นทุกข์อย่างใหญ่หลวงจากความสิ้นหวัง ความกลัว หรือความโกรธ เขามักคิดว่าวิธีเดียวที่จะดับทุกข์ได้ก็คือการจบชีวิต^{๓๕๘}

ความวิตกกังวลและความกลัว อันมีอยู่ในส่วนลึกของจิตได้สำนึก และเปลี่ยนแปลงกิเลสในกมลสันดานของเรา สิ่งชาวพุทธเรียกว่า อนุสัย โดยธรรมชาติแล้วเราทุกคนรู้ดีว่า เรามีอาจหลีกเลี่ยงความแก่ ความเจ็บ ความตายและการพลัดพรากจากผู้เป็นที่รัก แต่เราไม่ต้องให้ความสนใจแก่สิ่งเหล่านี้ เราไม่ต้องไปติดอยู่กับความวิตกกังวลและความกลัว แต่ควรปล่อยให้มันหลับนิ่งอยู่ในจิตใจของเราดีกว่า ด้วยเหตุนี้แหละ ทำไมเราจึงเรียกว่ากิเลสในกมลสันดาน (คำว่า “อนุสัย” ตามตัวอักษรแล้วหมายถึง “นอนหลับอยู่กับ”) ทว่าแม้มันจะหลับนิ่งอยู่ในจิตใจของเราแต่ก็ยังติดตามเรา

^{๓๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๒-๑๐๓.

^{๓๕๓} ดิช นัท ฮันท์, วิถีแห่งบัวบาน : บทภาวนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง, หน้า ๑๐.

^{๓๕๔} ดิช นัท ฮันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, หน้า ๑๔๒.

^{๓๕๕} ดิช นัท ฮันท์, วิถีแห่งบัวบาน : บทภาวนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง, หน้า ๑๒.

^{๓๕๖} ดิช นัท ฮันท์, ปุณรรัก, หน้า ๘๗-๘๘.

^{๓๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๘.

^{๓๕๘} ดิช นัท ฮันท์, วิถีแห่งบัวบาน : บทภาวนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง, หน้า ๑๑.

และมีอิทธิพลต่อเรา ทั้งการคิด การพูด และการกระทำ เมื่อเราได้ยินผู้คนพูดถึง หรือเราเองได้พบเห็น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และการพลัดพรากจากผู้เป็นที่รัก อนุสัยในกมลสันดานของเราก็จะได้รับการรดน้ำและหยั่งรากลึกยิ่งขึ้นไปพร้อมๆ กับความเศร้าโศก ความเกลียดชัง และความโกรธ เพราะเราไม่สามารถแก้ไขอนุสัยเช่นนั้น เราจึงเก็บกดมันไว้ มันจึงเน่าหมักหมมและก่อความเจ็บป่วย โดยปรากฏอาการอันจะรู้ได้ในทุกสิ่งทุกอย่างที่เรากระทำเราต้องหาทางอื่นมาจัดการกับอนุสัยนี้^{๓๕๙}

ความรู้สึกรู้สึกความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความริษยาและการยึดมั่นถือมั่น มักไม่น่ายินดีหรือทำให้เจ็บปวด การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เรายอมรับความรู้สึกอันเจ็บปวด เมื่อมันบังเกิดขึ้น^{๓๖๐}

ทุกครั้งที่เรารับรู้ความรู้สึกเจ็บปวด และทำความเข้าใจกับมันเราก็จะได้สัมผัสใกล้ชิดกับตัวของเราเองยิ่งขึ้น เราได้มองเห็นเนื้อแท้และรากเหง้าของความเจ็บปวดนั้น ที่ละน้อย ที่ละน้อย อย่างลึกซึ้งความกลัว ความไม่มั่นคง ความโกรธ ความเศร้า ความริษยา และความยึดมั่นถือมั่น ได้ก่อปมความรู้สึกและความนึกคิดขึ้นในตัวเรา (สันสกฤต เรียกว่า “สังโยชน” คือเงื่อนปมภายใน) เราต้องการเวลาและโอกาสเพื่อที่จะรับรู้และมองให้ลึกลงไปยังความรู้สึกนั้น

เราอาจจะมองเงื่อนปมภายในนี้เป็น “โซ่ตรวน” หรือ “เงื่อนปม” ของความทุกข์ที่อยู่กันบึงในจิตสำนึกของเรา เงื่อนปมนี้จะเกิดขึ้นเมื่อเราแสดงอารมณ์ต่อสิ่งที่คนอื่นพูดหรือกระทำ และเมื่อเราเก็บกดความรู้สึกยินดีร้ายครั้งแล้วครั้งเล่า โซ่ตรวนในที่นี้ ซึ่งพันนาการเราอยู่นั้น อาจระบุได้ว่าเป็นความรู้สึกเจ็บปวดหรือความรู้สึกผูกพัน เช่น ความโกรธ ความเกลียดชัง ความเย่อหยิ่ง ความสงสัย ความเศร้าโศก หรือการยึดมั่นถือมั่น มันถูกปรุงแต่งขึ้นมาด้วยความสับสนและขาดความเข้าใจ เพราะเรามองเห็นตัวเราเองและความเป็นจริงของเราอย่างผิดพลาด^{๓๖๑}

พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า ไฟโทสะนั้นจักเผาผลาญทุกสิ่งทุกอย่างที่จะน้อมนำความสุขมาให้ตัวเราและผู้อื่น ไม่มีใครแม้สักคนเดียวที่จะไม่ได้หวนพะวงเมลิ็ดพันธุ์แห่งโทสะลงในใจของตนหากเมลิ็ดพันธุ์เหล่านั้นถูกรดน้ำทุกๆ วัน มันก็จะดับโตอย่างรวดเร็วและครอบงำเราและผู้ที่อยู่รอบข้างเราทุกคน

พระพุทธองค์ตรัสว่า โทสะทำให้คนเราน่าเกลียด หากเราสามารถหายใจอย่างมีสติเมื่อเรามีโทสะ และสำนึกถึงความน่าเกลียดอันเกิดแต่โทสะ^{๓๖๒}

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้น ดิซ นัท ฮันท์ได้ให้ความหมายถึงโทษความโกรธทางใจไว้ พบว่า เมื่อเราถูกกดดันด้วยอารมณ์ เราารู้สึกไม่มั่นคงและเปราะบางอย่างยิ่ง เราอาจรู้สึกที่เรา

^{๓๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓-๕๔.

^{๓๖๐} อ้างแล้ว, หน้า ๕๘.

^{๓๖๑} อ้างแล้ว, หน้า ๖๓-๖๔.

^{๓๖๒} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๒.

กำลังตกอยู่ในอันตรายของการสูญเสียชีวิตในตัวเอง บางคนก็อาจจะจัดการอย่างไรกับอารมณ์อันรุนแรงของตน เมื่อเขาเป็นทุกข์อย่างใหญ่หลวงจากความสิ้นหวัง ความกลัว หรือความโกรธ เขามักคิดว่าวิธีเดียวที่จะดับทุกข์ได้ก็คือการจบชีวิต พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า ไฟโทสะนั้นจักเผาผลาญทุกสิ่งทุกอย่างที่จะน้อมนำความสุขมาให้ตัวเราและผู้อื่น ไม่มีใครแม้สักคนเดียวที่จะไม่ได้หวนพะวงเมล็ดพันธุ์แห่งโทสะลงในใจของตนหากเมล็ดพันธุ์เหล่านั้นถูกรดน้ำทุกๆ วัน มันก็จะเติบโตอย่างรวดเร็วและครอบงำเราและผู้ที่อยู่รอบข้างเราทุกคน

๓.๓.๔ วิธีระงับความโกรธ

๓.๓.๔.๑ วิธีระงับความโกรธทางกาย

จากการศึกษาพบว่า ดิซ นัท ฮันท์กล่าวถึงวิธีระงับความโกรธทางกายไว้ดังนี้

เราสามารถที่จะใช้เวลาทั้งยี่สิบสี่ชั่วโมงนี้เพื่อนำความสงบ ความชื่นบาน และความสุขมาสู่ตนเองและผู้อื่นได้ ความสงบสันตินั้นอยู่ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ในตัวเราในทุกสิ่งที่เรากระทำ และมองเห็นปัญหาอยู่ที่ว่าเราได้สัมผัสมันหรือไม่ แต่ยากเหลือเกินที่เราจะระลึกได้ว่า เรามีชีวิตอยู่ในขณะปัจจุบัน ซึ่งเป็นขณะเดียวเท่านั้นที่เรามีชีวิตอยู่ได้ เราสามารถเป็นสุข ชื่นบาน และสงบเย็นได้ในทุกลมหายใจเข้าออก และทุกอย่างก้าวที่เราเดิน เพียงแต่เราจะต้องตื่นอยู่เสมอ หรือมีชีวิตอยู่ในขณะปัจจุบันเท่านั้น

การยัมช่วยให้เราต้อนรับวันใหม่ด้วยความอ่อนโยนและความเข้าอกเข้าใจ เมื่อฉันเห็นใครยัม ฉันรู้ทันทีว่าคนคนนั้นกำลังอยู่อย่างรู้ตัวทั่วพร้อม ศิลปินมากมายได้นำรอยยิมน้อยๆ นี้มาประดับไว้ที่รูปปั้นและภาพวาดนับไม่ถ้วน ฉันเชื่อว่ารอยยิมนี้นี้จะต้องปรากฏอยู่บนใบหน้าของนักบินและนักวาดเหล่านั้น ในขณะที่เขากำลังทำงานของเขาอยู่อย่างแน่วแน่ นักวาดที่กำลังโกรธเกรี้ยวจะนฤมิตรอยยัมเช่นนั้นกระไรได้ รอยยัมของโมนาลิซ่านั้นบางมากเป็นเพียงนัยที่จะยัมเท่านั้นเอง แต่นั่นก็เป็นการเพียงพอแล้วที่จะผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่างๆ บนใบหน้าของเรา เพื่อจัดความกังวลและเหนื่อยล้าให้หมดไป ยัมเพียงน้อยนิดที่ริมฝีปากของเราช่วยเสริมสร้างความรู้ตัวทั่วพร้อมและความสงบเย็นได้อย่างมหัศจรรย์มันนำกลับมาซึ่งสันติที่เราคิดว่าเราได้ทำหล่นหายไปเสียแล้ว ยัมของเราจะทำให้เราและคนรอบข้างเราเป็นสุข แม้เราจะใช้จ่ายเงินมากมายเพื่อซื้อของขวัญให้กับทุกๆ คนในครอบครัว แต่ก็ไม่มีของขวัญใดจะให้ความสุขได้ยิ่งไปกว่าความรู้ตัวทั่วพร้อมและรอยยัมของเรา โดยที่เราไม่ต้องใช้จ่ายใดๆ เพื่อของขวัญชิ้นนี้เลย

สำหรับการหายใจเป็นความเบิกบานที่จะขาดเสียมิได้ ฉันฝึกการหายใจอย่างมีสติ ทุกวันในห้องภาวนาเล็กๆ ของฉัน ฉันเขียนอักษรภาพไว้เป็นประโยคว่า “หายใจเกิด เพราะเธอมีชีวิต” เพียงการหายใจและการยิ้มสามารถทำให้เราเป็นสุขอย่างยิ่ง เพราะเมื่อเราหายใจอย่างมีสติ เราจะฟื้นตัวอย่างสมบูรณ์และเผชิญกับชีวิตในปัจจุบันได้^{๓๖๓}

ในสังคมที่สับสนวุ่นวายอย่างทุกวันนี้ เราสามารถฝึกหายใจอย่างมีสติได้ ไม่เฉพาะในห้องฝึกสมาธิเท่านั้น เราฝึกได้ทุกสถานที่ ทุกเวลาตลอดทั้ง เมื่อเราฝึกหายใจอย่างมีสติ การคิดของเราจะช้าลง และเราจะได้พักจริงๆ เรามักจะคิดมากเกินไปตลอดเวลา การหายใจอย่างมีสติช่วยให้เราสงบและผ่อนคลาย ช่วยให้เรายุติคิดมากเกินไป หยุดเศร้าโศกกับอดีต และหยุดวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต อันเป็นอารมณ์สองอย่างที่ครอบงำเราอยู่เสมอ การหายใจอย่างมีสติช่วยให้เราสัมผัสกับชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งมหัศจรรย์ในขณะนี้^{๓๖๔}

การเดินภาวนา การเดินมีชีพเพื่อให้ไปถึง แต่เพียงเพื่อเดิน จุดมุ่งหมายก็เพื่อให้อยู่กับปัจจุบันขณะ และเพื่อตระหนักถึงลมหายใจ ดังนั้น เราจึงต้องสลัดทิ้งความกังวลและความกระวนกระวายทั้งหมด โดยไม่คำนึงถึงอนาคตหรือคิดถึงเรื่องในอดีต หากแต่เพื่อความเพลิดเพลินกับปัจจุบันขณะเท่านั้น เมื่อเราเดิน ให้เราอย่างก้าวดูจงว่าเราเป็นบุคคลผู้มีความสุขมากที่สุดในโลก แม้ว่าเราจะเดินอยู่ตลอดเวลา แต่การเดินของเรามักจะเหมือนการวิ่งอยู่เสมอ เมื่อเราเดินเช่นนั้นเราได้ประทับรอยแห่งความกระวนกระวายและความโศกเศร้าไว้บนพื้นโลก เราต้องเดินในวิถีที่เราจักพิมพ์รอยเท้าของสันติภาพและความสงบเย็นไว้บนพื้นแผ่นดิน เราทุกคนทำเช่นนี้ได้ เมื่อเราสามารถย่างก้าวแรกได้อย่างสงบและเป็นสุข นั่นคือเรากำลังทำงานเพื่อเหตุปัจจัยของสันติภาพ และความสุขของมวลมนุษยชาติ การเดินภาวนาคือการฝึกปฏิบัติอันมหัศจรรย์^{๓๖๕}

เราควรจะสามารถนำการเจริญภาวนาจากห้องสมาธิมาใช้ในชีวิตประจำวัน หากเธอรู้ที่จะประยุกต์การภาวนาในเวลากินอาหารค่ำ เวลาว่าง เวลานอนหลับ สติจักแผ่เข้าไปในชีวิตประจำวันของเธอ และมันก็จะส่งผลอย่างมหาศาลต่อความข้องเกี่ยวทางสังคม สติจักสามารถแผ่เข้าไปยังกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน แต่ละนาที แต่ละชั่วโมงในชีวิตประจำวันของเรา มันจะไม่เป็นเพียงคำบรรยายของบางสิ่งบางอย่างที่ห่างไกล^{๓๖๖}

รากฐานของความสุขคือการมีสติ เจือปนไขปัจจัยของการเป็นสุขก็คือจิตสำนึกที่เป็นสุขของเรา หากเราไม่ตระหนักว่าเรามีความสุขเราก็ไม่ได้เป็นสุขจริงๆ เมื่อเราปวดฟัน เราก็จะรู้ว่าการไม่ปวดเป็นสุขเช่นไร แต่เมื่อเราไม่ได้ปวดฟัน เราก็คงยังไม่เป็นสุข การไม่ปวดฟันคือความรู้สึก

^{๓๖๓} ดิซ นัท ฮันท์, *สันติภาพทุกอย่างก้าว*, หน้า ๒๙-๓๔.

^{๓๖๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔-๓๖.

^{๓๖๕} อ้างแล้ว, หน้า ๕๒-๕๓.

^{๓๖๖} อ้างแล้ว, หน้า ๖๑-๖๒.

ยินดี มีอีกหลายสิ่งที่น่าชื่นชม แต่หากเราไม่ภาวนาเจริญสติ เราก็จะไม่เห็นคุณค่ามัน เมื่อเราเจริญสติ เราจะรู้สึกถนอมรักสิ่งเหล่านี้ และเราเรียนรู้ที่จะปกป้องมัน โดยการเอาใจใส่ปัจจุบันขณะให้ดี ก็เท่ากับเราดูแลอนาคตที่ดี ทำงานเพื่อสันติภาพในอนาคต ก็คือการทำงานเพื่อสันติภาพในปัจจุบันขณะ^{๓๖๗}

เมื่อใครบางคนถือดอกไม้และแสดงต่อเธอ เขาก็ต้องการให้เธอเห็นมัน หากเธอเฝ้าแต่คิด เธอก็ไม่เห็นดอกไม้ บุคคลผู้ไม่ตกอยู่ในอาการครุ่นคิด บุคคลผู้เป็นตัวของเขาเอง ก็จักสามารถเห็นดอกไม้ได้ลึกซึ้ง และเขาผู้นั้นก็ยิ้มยิ้ม นั่นคือปัญหาของชีวิต หากเราไม่เห็นตัวของเราเองอย่างเต็มเปี่ยม อยู่ในปัจจุบันขณะอย่างแท้จริง เราก็พลาดทุกๆ อย่าง เมื่อเด็กน้อยปรากฏตรงหน้าเธอพร้อมด้วยรอยยิ้ม หากเธอไม่อยู่ตรงนั้นแม้แต่ครุ่นคิดถึงอนาคตหรืออดีต หรือหมกมุ่นอยู่กับปัญหา เด็กน้อยก็ได้อยู่ตรงหน้าเธอ วิธีการของการมีชีวิตอยู่ก็คือ การกลับไปสู่ตัวเธอเอง^{๓๖๘}

เราเดินด้วยกันอย่างมีสติ เรียนรู้วิธีการที่จะปฏิบัติลมหายใจและการยิ้มอย่างรู้ตัวทั่วพร้อม ที่บ้าน ที่ทำงาน และตลอดเวลาทั้งวัน เราได้พูดถึงการกินอย่างมีสติ ล้างจาน ขับรถ และตอบโทรศัพท์ และแม้แต่การตัดหญ้าด้วยเคียว การมีสติเป็นเรื่องพื้นฐานของชีวิตที่มีความสุข แต่เราจะมีวิธีการจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่ยุ่งยากได้อย่างไรเราจะทำอะไรเมื่อเรารู้สึกโกรธ เกลียด เสียใจ หรือโศกเศร้า มีการฝึกปฏิบัติหลายๆ วิธีที่ฉันได้เรียนรู้ และค้นพบในระยะ ๔๐ ปีที่ผ่านมาของการทำงานประเภทที่ต้องเกี่ยวข้องกับสภาวะจิตใจ ควรที่เราจะเดินทางต่อไปด้วยกันและลองปฏิบัติบางวิธีด้วยกัน^{๓๖๙}

เมื่อพลังงานแห่งความโกรธปรากฏขึ้น เมื่อพลังงานแห่งความหวาดระแวงปรากฏขึ้น ขอให้เรารับรู้ ตามลมหายใจเข้า ฉันรู้ เธอคือพลังงานความโกรธในตัวฉัน นี่เป็นตัวอย่างที่เรียบง่ายมากของการตามรู้จิตปรุงแต่ง(เวทนา)ที่เกิดขึ้น เช่นเดียวกับพลังงานของความหวาดระแวง ความกลัว นี่คือการฝึกปฏิบัติที่จะช่วยให้เรารู้จักพลังงานเหล่านี้ในตัวของเรา ฝึกที่จะยอมรับ มองให้ชัด มองให้ลึกซึ้ง เพื่อให้เราจะได้รับอิสรภาพ เพื่อที่ การคิด การพูด การกระทำของเราจะเป็นอิสระจากความโกรธ ความหวาดระแวง ความกลัว อีกต่อไป^{๓๗๐}

^{๓๖๗} อ้างแล้ว, หน้า ๖๔-๖๕.

^{๓๖๘} อ้างแล้ว, หน้า ๖๙-๗๐.

^{๓๖๙} อ้างแล้ว, หน้า ๗๔-๗๕.

^{๓๗๐}

ดิช นัท ฮันท์, สมานฉันท์ได้อย่างไร. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.thaiplumvillage.org/index.php?option=com_content&view=article&id=249:2013-07-06-02-09-34&catid=8:2011-01-18-05-20-02&Itemid=13[๒๙ มิ.ย. ๒๕๕๗].

ชุมชนหมู่บ้านพลัมเคยต้อนรับชาวปาเลสไตน์ และ ชาวยิว เพื่อมาฝึกปฏิบัติร่วมกัน ในช่วงแรกทั้งสองฝ่ายเต็มไปด้วยความหวาดระแวง ไม่สามารถมองหน้ากันได้เลย พวกเขาทุกข์มาก ทุกครั้งที่มองหน้าฝ่ายตรงข้ามก็ทุกข์ทันที ทุกครั้งที่มองหน้า ความโกรธ ความหวาดระแวง ความกลัว ก็พลุ่งขึ้นมาทันที เรามักจะคิดว่า เราเป็นทุกข์อยู่ฝ่ายเดียว อีกฝ่ายไม่ได้เป็นทุกข์ ซึ่งนั่นไม่เป็นความจริง แท้ที่จริงแล้วทั้งสองฝ่ายต่างก็เป็นทุกข์ และเป็นความทุกข์ที่ลึกมาก ทุกข์อย่างแสนสาหัส ในช่วงสัปดาห์แรกพวกเรา(ชุมชนหมู่บ้านพลัม)ช่วยให้พวกเขายอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้น รับรู้อารมณ์ที่เกิดจากความโกรธ ความระแวง และ ความกลัว ด้วยการฝึกปฏิบัติการหายใจ การนั่ง การเดิน ในวิถีแห่งสติ บ่มเพาะพลังแห่งสติให้ยอมรับความโกรธ ความกลัว ความระแวงที่ปรากฏขึ้นมา พยายามลดความตึงเครียดในร่างกาย ลดเจ็บปวดทางอารมณ์ความรู้สึก โอบรับความรู้สึกเหล่านี้ให้ได้เพื่อที่สันติภาพข้างในตัวเองค่อยๆ เกิดขึ้น ฝึกปฏิบัติการตามลมหายใจ การนั่ง การเดิน เพื่อจะยอมรับ รับรู้ ความโกรธ ความกลัว ความระแวงที่มีอยู่ ยึดให้กับสิ่งเหล่านี้ ยึดให้กับความระแวง เพราะนี่แหละคืออุปสรรคที่แท้จริงของสันติภาพ ทั้งสองฝ่ายต้องฝึกปฏิบัติสิ่งเหล่านี้เหมือนกัน กันๆ ผู้ฝึกปฏิบัติจำนวนมากเป็นชาวยิวและมุสลิม พวกเรา(ชุมชนหมู่บ้านพลัม) นั่งอยู่กับพวกเขา เพื่อเกื้อกูลสนับสนุน มอบพลังสติและความกรุณาที่ส่งสมไว้ให้กับพวกเขา เราส่งสมพลังสติ พลังความกรุณา เพื่อมอบให้กับพวกเขาทั้งสองฝ่าย เมื่อได้รับการฟังอย่างลึกซึ้ง เพียงไม่นานเขาก็จะรับรู้ความเป็นจริงได้ว่าฝ่ายตรงข้ามก็เป็นทุกข์มากเช่นกัน เด็กๆ และ ผู้ใหญ่ ที่อยู่อีกฝ่ายหนึ่งก็เต็มไปด้วยความทุกข์ ทันใดนั้นก็จะรับรู้ได้ว่าเราทั้งหมดนี้คือเหยื่อ ก่อนหน้านั้นเราคิดว่า มีเพียงเราที่เป็นเหยื่อและเป็นทุกข์ แต่ขณะนี้เรารู้แล้วว่าอีกฝ่ายก็เป็นตกเป็นเหยื่อและเต็มไปด้วยความทุกข์เช่นกัน เราต่างตกเป็นเหยื่อของความกลัว ความโกรธ ความระแวง ด้วยกัน และจะเห็นว่าอีกฝ่ายก็เป็นมนุษย์เหมือนกับฝ่ายตน เมื่อเธอเห็นความทุกข์ ความเศร้าโศกสิ้นหวัง ของอีกฝ่าย ความโกรธในหัวใจของเธอจะหายไป เธอจะเริ่มมองเขาด้วยสายตาของความกรุณา เพราะเธอเห็นความทุกข์นั้น เธอเข้าใจความทุกข์นั้นแล้ว ฉับพลันเธอจะรู้สึกดีขึ้น เธอไม่โกรธเขาอีกต่อไป เธอจะมองเขาได้ด้วยสายตาแห่งความเข้าใจและเมื่อเขาได้รับการมองด้วยสายตาดังนั้น เขาก็จะรู้สึกดีขึ้น ทุกข์น้อยลง ดังนั้นเธอจะรู้ว่าความทุกข์ไม่ใช่เรื่องปัจเจกความสุขก็ไม่ใช่เรื่องปัจเจกเช่นกัน^{๓๗๑}

การแสดงความโกรธ ใช่ว่าจะเป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการจัดการกับมัน ในการแสดง ความโกรธ อาจเป็นดั่งการปฏิบัติหรือชักซ้อมกัน ทำให้มันเติบโตมากขึ้นในจิตสำนึกส่วนลึกของเรา การแสดงความโกรธต่อบุคคลที่เราโกรธ อาจก่อให้เกิดความเสียหาย บางคนอาจชอบที่จะกลับเข้าห้องลี ออกประตูและทุบตีหมอน เราอาจกล่าวได้ว่า นี่คือการติดต่อกับความโกรธของเรา” แต่ฉันไม่คิดว่านั่นเป็นการติดต่อกับความโกรธแม้แต่น้อย ที่จริงแล้วฉันไม่คิดว่ามันจะเป็นการติดต่อแม้แต่ว่าตัวหมอนเอง ถ้าเราได้ติดต่อกับหมอน เรารู้ว่าหมอนคืออะไร เราจะไม่ตีมัน วิธีการนี้อาจจะใช้ได้ชั่วคราว

^{๓๗๑} อ่างแล้ว.

เพราะว่าขณะที่ทุบตีหมอน เราได้ปลดปล่อยพลังออกไปมาก ชั่วโมงหนึ่งเราจะรู้สึกเหนื่อยและรู้สึกดีขึ้น แต่รากเหง้าของความโกรธยังคงอยู่ หากเราออกไปข้างนอกและกินอาหารบำรุงกำลัง กำลังของเราจะฟื้นคืนมาใหม่ ถ้าเมล็ดของความโกรธได้รับการรดน้ำความโกรธของเราก็จะเกิดขึ้นมาอีก และเราก็ต้องทุบตีหมอนอีก การทุบตีหมอนอาจจะช่วยบรรเทาอารมณ์โกรธ แต่จะไม่ได้ผลนาน เพื่อให้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง เราต้องจัดการกับรากเหง้าของความโกรธ ฝึมองไปที่สาเหตุ หากเราไม่จัดการให้ตรงจุดเมล็ดของความโกรธจะเติบโตขึ้นมาอีก หากเราฝึกฝนการอยู่อย่างมีสติ ปลุกเพาะเมล็ดใหม่อันอุดมและบริสุทธิ์ถึงดงามขึ้นมา มันจะช่วยดูแลความโกรธ และมันจะช่วยเปลี่ยนแปลงด้วยตัวมันเอง โดยที่เราไม่ต้องร้องขอ

สติจะช่วยดูแลทุกๆ สิ่งดูดังแสงตะวันดูแลพืชผัก กระนั้นแสงตะวันดูเหมือนไม่ได้ทำอะไร มันเพียงสาดส่องมายังพืชผัก แต่มันได้เปลี่ยนแปลงทุกๆ อย่าง ดอกฝิ่นหุบลงทุกครั้งเมื่อตะวันพลบ แต่เมื่อแสงตะวันสาดส่องเพียงหนึ่งหรือสองชั่วโมง มันก็จะแย้มบาน ดวงตะวันสาดแสงสู่ดอกไม้ และ ณ จุดหนึ่ง ดอกไม้ไม่สามารถต่อต้าน มวลดอกไม้จำต้องแย้มบาน เช่นเดียวกันกับตัวสติ หากมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง มันจะตระเตรียมกระบวนการเปลี่ยนแปลงในดอกไม้แห่งความโกรธของเรา และมันจะแย้มบานตามธรรมชาติของมัน เมื่อเราเข้าใจธรรมชาติ รากเหง้าของความโกรธ เราก็จะเป็นอิสระจากความโกรธ^{๓๗๒}

เมื่อความโกรธเกิดขึ้นมา เราอาจต้องการที่จะออกไปข้างนอกเพื่อเดินจงกรม อากาศสดชื่น ต้นไม้ใบเขียว และพืชพรรณจะช่วยเราอย่างยิ่ง เราสามารถปฏิบัติเช่นนี้

หายใจเข้า ฉันรู้ว่าความโกรธอยู่ที่นี่

หายใจออก ฉันรู้ว่าความโกรธคือตัวฉัน

หายใจเข้า ฉันรู้ว่าความโกรธเป็นสิ่งไม่น่ายินดี

หายใจออก ฉันรู้ว่าความรู้สึกเช่นนี้จะผ่านไป

หายใจเข้า ฉันสงบระงับ

หายใจออก ฉันเข้มแข็งพอที่จะดูแลความโกรธของฉัน

เพื่อลดถอยความรู้สึกที่ไม่น่ายินดีซึ่งชักนำโดยความโกรธให้น้อยลง เราต้องให้หัวใจทั้งหัวใจ และดวงจิตของเราได้ฝึกเดินจงกรมประสานลมหายใจ และอย่างก้าว กำหนดความสนใจที่เชื่อมโยงระหว่างสันเท่าและผืนดิน ขณะเดินให้ภาวนาบทสวดและแผ่คอยจนกว่าเราจะสงบพอที่จะมองตรงไปยังความโกรธของเรา จนกว่าเราจะเพลิดเพลินกับลมหายใจของเรา กับการเดิน และความงามของสิ่งรอบตัว หลังจากชั่วโมง ความโกรธของเราได้ตกตะกอน เราจะรู้สึกเข้มแข็งขึ้น แล้วเราก็จะเริ่มต้นแผ่สังเกตความโกรธโดยตรง และเข้าใจมัน^{๓๗๓}

^{๓๗๒} ดิซ นัท ฮันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, หน้า ๘๘-๘๙.

^{๓๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๙-๙๐.

แสงประทีปแห่งความรู้สึกตัวทั่วพร้อม หลังจากการเฝ้าสังเกตอย่างมีสติ เราจะเริ่มมองเห็นเหตุปัจจัยของความโกรธ การภาวนาจะช่วยให้เรามองสิ่งต่าง ๆ ให้ลึกลงไป เพื่อจะได้เห็นธรรมชาติของมัน หากเรามองเข้าไปยังความโกรธ เราสามารถเห็นรากเหง้าของมัน เช่น การเข้าใจผิด ความเชื่อช้า ความไม่ยุติธรรม ความแค้นเคือง หรือเงื่อนไขใดๆ ก็ตาม รากเหง้าเหล่านี้อาจจะอยู่ในตัวเราหรือในบุคคลที่เป็นคู่กรณีความโกรธของเรา ขอเราจงเฝ้าสังเกตอย่างมีสติ เพื่อจักสามารถเห็นและเข้าใจ การเห็นและการเข้าใจเป็นปัจจัยของการปลดปล่อย อันจะน้อมนำความรักและความกรุณา วิธีการเฝ้าสังเกตอย่างมีสติ เพื่อที่จะเห็นและเข้าใจรากเหง้าของความโกรธ เป็นวิธีการที่จะได้ผลตลอดกาล การฝึกฝนหายใจอย่างมีสติ และกำหนดตรงตามความโกรธของเรา เมื่อฝึกหายใจเข้า-ออก เฝ้ามองความโกรธของเรา เราต้องการการกำหนดสติ เพื่อให้การฝึกฝนของเราเข้มข้นขึ้น ดังนั้นเราจึงหันหลังให้กับสิ่งที่ทำให้ไขว่ไขว่ พุ่งให้ตรงปัญหา ถ้าหากเราออกไปสู่สภาพที่เป็นธรรมชาติ อยู่ในดงพรรณไม้ ดอกไม้ การฝึกฝนก็จะง่ายขึ้น ขณะที่เราฝึกการตระหนักรู้ถึงลมหายใจและความโกรธของเรา กระบวนการเปลี่ยนแปลงก็เกิดขึ้น ความโกรธได้เริ่มเปลี่ยนแปลงเป็นพลังงานชนิดอื่น ความเข้าใจ และความเมตตา

โทสะหยั่งรากจากความไม่เข้าใจในตัวของเราเอง จากเงื่อนไขปัจจัย ทั้งที่ดำรงอยู่นานแล้ว หรือเหตุปัจจัยเพียงชั่ววูบก็ตาม ซึ่งล้วนชักนำความไม่เป็นสุขมาสู่เรา โทสะหยั่งรากจากความปรารถนาความภาคภูมิใจ ความปั่นป่วน และความสงสัย ปฐมเหตุของโทสะอยู่ในตัวของเรา สภาพแวดล้อม หรือผู้อื่น เป็นเพียงเงื่อนไขรอง ไม่เป็นการยากสำหรับเราที่จะยอมรับความเสียหายอันใหญ่หลวงอันเนื่องมาจากภัยธรรมชาติ แต่เมื่อความเสียหายเป็นเหตุมาจากบุคคลอื่นเราก็จะไม่มี ความอดทน เรารู้ว่าแผ่นดินไหวหรือน้ำท่วมมีเหตุปัจจัยของมัน เราควรจะเห็นด้วยว่าบุคคลผู้เป็นคู่กรณีความโกรธของเรา เขาก็มีเหตุผลในสิ่งที่เขากระทำไม่ว่าจะเป็นเหตุผลที่ยังลึกลึกอยู่หรือเพียงชั่ววูบ ตัวอย่างเช่น คนที่พูดไม่ดีต่อเรา เขาอาจจะถูกใครตะคอกใส่เข้ามาในวันก่อน หรือถูกพ่อชี้เหล่าตะคอกใส่เมื่อครั้งเป็นเด็กน้อย เมื่อเราเห็น และเข้าใจถึงเหตุปัจจัย เราก็จะเริ่มเป็นอิสระจากโทสะที่เกิดขึ้นในตัวเรา ฉันไม่ได้พูดว่า คนที่กระทำการชั่วร้ายต่อเราไม่ต้องได้รับการขัดเกลาทางวินัย เราก็จัดการเช่นกัน แต่ให้เป็นไปอย่างมีความกรุณาไม่โกรธเคือง หรือแค้น ถ้าเราพยายามที่จะเข้าใจความทุกข์ยากของผู้อื่น อย่างแท้จริง เราก็จะกระทำในวิถีทางที่จะช่วยเหลือเขาให้อยู่เหนือความทุกข์ลำบาก และความสับสน ซึ่งนั่นก็คือ การช่วยเราเองทั้งหมด^{๓๗/๔}

ในศาสนาพุทธคำว่า เป็นเช่นนั้นเอง ใช้เพื่อที่จะหมายถึงแก่นแท้หรือลักษณะเฉพาะของสิ่งของหรือบุคคล ธรรมชาติที่แท้จริงของมัน แต่ละคนก็มีลักษณะ ความเป็นเช่นนั้นเองของเขา หรือเธอ ถ้าเราต้องการที่จะอยู่อย่างสงบสันติ และมีความสุขกับผู้คน เราจำเป็นต้องเห็นลักษณะเช่นนั้นเองของบุคคลนั้น เมื่อเราเห็นมันเราจะเข้าใจเขาหรือเธอ และย่อมไม่มีความเคียดแค้น เราสามารถ

ที่จะอยู่ด้วยกันอย่างสงบและเป็นสุข ถ้าเราไม่รู้เกี่ยวกับลักษณะเช่นนั้นเองของบุคคลนั้น เราก็อาจจะ เป็นทุกข์เดือดร้อน หากเราไม่รู้ เราก็สามารถเพลิดเพลนซึ่งกันและกัน และเอื้อประโยชน์ต่อกันอย่าง มากมาย กฎสำคัญคือ รู้จักลักษณะเช่นนั้นเองของบุคคล เราไม่คาดหวังให้บุคคลเป็นดังดอกไม้ อยู่ เสมอ เราต้องเห็นและเข้าใจธรรมชาติส่วนที่เป็น “ขยะ” ของเขาและเธอด้วย^{๓๗๕}

เมื่อเราเฝ้าดูพ่อแม่ด้วยความเมตตา บ่อยครั้งเราเห็นท่านตกเป็นผู้รับบาปจากผู้ซึ่งไม่ เคยได้มีโอกาสฝึกฝนสติ ท่านไม่อาจเปลี่ยนแปรความทุกข์ทนในตัวของท่าน ถ้าหากว่าเราเห็นท่าน ด้วยดวงตาที่มีความกรุณา เราจะสามารถมอบความเบิกบาน ความสงบสุข และการให้อภัยแต่

เราสามารถใช้ทุกขเวทนามาเป็นอารมณ์แห่งการภาวนากับผู้ที่ก่อทุกข์แก่เราด้วย ใครก็ตามที่ทำให้เราเป็นทุกข์ ไม่ต้องสงสัยเลยตัวเขาก็ย่อมเป็นทุกข์ด้วย เราเพียงติดตามลมหายใจ ของเราและมองให้ลึกลงไป โดยธรรมชาติเรารู้จักเห็นความทุกข์ของเขา ความทุกข์เวทนาบางอย่าง หรือความเศร้าโศกของเขา อาจจะเป็นสิ่งที่ได้รับมาจากการที่พ่อแม่ของเขาไม่มีประสบการณ์การเลี้ยง ดูเมื่อเขายังเล็กอยู่ และพ่อแม่ของเขาก็อาจจะเป็นผู้รับบาปจากพ่อแม่ของตัวเอง ความทุกข์ได้ถูกส่ง ต่อรุ่นแล้วรุ่นเล่า และมาก่อเกิดในตัวของเขา หากเราเห็นเช่นนี้ เราจะไม่กล่าวโทษเขาที่ทำให้เราเป็น ทุกข์ เพราะเราตระหนักรู้ว่าตัวเขาก็คือผู้ตกเป็นเหยื่อ การมองให้ลึกลงไปคือความเข้าใจ เมื่อเราเข้าใจ เหตุผลที่เขาประพฤติไม่ดี ความขมขื่นที่เรามีต่อเขาก็จะเลือนหายไป และเราจะปรารถนาให้เขาทุกข์ น้อยลง เราจะรู้สึกใจเย็น และโปร่งเบา แล้วเราก็มั่นได้ เราไม่ต้องการให้ผู้อื่นปรากฏโฉมเพื่อสมาน ไมตรีกับตัวเรา หรือสำหรับเรา ปัญหาจะไม่คงอยู่อีกต่อไป ไม่ช้าก็เร็วเขาจะเห็นทศณะของเรา และจะ ร่วมแบ่งปันความฉ่ำชื่นของกระแสความรักที่หลั่งรินจากหัวใจของเรา^{๓๗๖}

ถ้าหากเธอมีแต่คิดถึงอดีต กังวลกับอนาคต หรือถูกครอบงำโดยโทสะหรือความ กลัว แม้ว่าลูกสาวตัวน้อยจะยืนอยู่เบื้องหน้าเธอ เธอก็จะไม่รู้ถึงการปรากฏของลูกสาว หนูน้อยจะเป็น ดังภูตผี และเธอก็อาจจะเป็นภูตผีเช่นกัน หากเธอต้องการที่จะอยู่กับลูกสาว เธอจะต้องกลับมาสู่ ปัจจุบัน หายใจอย่างมีสติ ประสานกาย จิต และทำให้เธอเป็นบุคคลจริงๆ อีกครั้ง เมื่อเธอเป็นบุคคล จริง ๆ ลูกสาวก็จะเป็นลูกสาวจริงๆ การปรากฏอยู่ของเธอจะมหัศจรรย์ และการเข้าสู่ชีวิตจริงๆ จะ เป็นไปได้ในขณะนั้น^{๓๗๗}

^{๓๗๕} อ้างแล้ว, หน้า ๙๗-๙๘.

^{๓๗๖} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๐-๑๐๑.

^{๓๗๗} อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๒-๑๑๓.

^{๓๗๘} อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๖.

การฝึกปฏิบัติการสันติวิธี ประการแรกสุด คือไม่รุนแรงเมื่อสถานการณ์ยุ่งยากมาถึง เราก็จะมีการตอบสนองในทางที่จะช่วยคลี่คลายสถานการณ์เหล่านี้ ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้กับปัญหาครอบครัว เช่นเดียวกับปัญหาสังคม^{๓๗๙}

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้น ดิซ นัท ฮันท์ ได้กล่าวถึงวิธีระงับความโกรธทางกายไว้พบว่า การแสดงความโกรธ ไม่ใช่วิธีการที่ดีที่สุดในการจัดการกับความโกรธ การทุบตีหมอนอาจจะช่วยบรรเทาอารมณ์โกรธ แต่จะไม่ได้ผลนาน เพื่อให้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง เราต้องจัดการกับรากเหง้าของความโกรธ ฝ้ามองไปที่สาเหตุ หากเราไม่จัดการให้ตรงจุดเมล็ดของความโกรธจะเติบโตขึ้นมาอีก หากเราฝึกฝนการอยู่อย่างมีสติ สติจะช่วยเปลี่ยนแปลงด้วยตัวมันเอง โดยที่เราไม่ต้องร้องขอ สติจะช่วยดูแลทุกๆ สิ่ง ตัวสติหากมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะเปลี่ยนแปลงความโกรธของเรา เมื่อเราเข้าใจธรรมชาติรากเหง้าของความโกรธ เราก็จะเป็นอิสระจากความโกรธ

๓.๓.๔.๒ วิธีระงับความโกรธทางวาจา

จากการศึกษาพบว่า ดิซ นัท ฮันท์กล่าวถึงวิธีระงับความโกรธทางวาจาไว้ดังนี้

ในกระบวนการสันติภาพนั้นมีความโกรธ ความคับข้องใจและความเข้าใจผิดอยู่มากมาย คนในกระบวนการสันติภาพสามารถเขียนจดหมายประท้วงได้อย่างเฉียบขาด แต่เขากลับไม่มีทักษะในการเขียนจดหมายรัก เราต้องเรียนรู้ที่จะเขียนจดหมายถึงสมาชิกสภาและประธานาธิบดี เพื่อให้เขาปรารถนาที่จะอ่านและไม่โยนมันทิ้งไป วิธีการที่เราพูด ความเข้าใจของเรา ภาษาที่เราใช้ไม่ควรจะทำให้คนหันหลังให้ ประธานาธิบดีก็คือคนเหมือนอย่างเราๆ ขบวนการสันติวิธีจะพูดด้วยถ้อยคำแห่งความรัก เพื่อแสดงถึงวิธีสู่สันติภาพได้หรือไม่ ฉันคิดว่ามันขึ้นอยู่กับผู้คนในขบวนการสันติภาพมีสันติสุขหรือไม่ หากเราไม่สงบสุขเราก็ทำอะไรเพื่อสันติไม่ได้ หากเราไม่สามารถยิ้ม เราก็ไม่สามารถช่วยให้คนอื่นยิ้มได้ หากเราไม่สงบสุข เราก็ไม่สามารถแบ่งปันให้ขบวนการสันติได้^{๓๘๐}

เราจะทำอะไรได้บ้างเมื่อเราได้ทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด และขณะนี้ก็คิดว่าเราเป็นศัตรู อาจจะเป็นบุคคลในครอบครัวของเรา หรือในชุมชนของเรา หรือในประเทศอื่น ฉันคิดว่าเธอก็รู้คำตอบมีสองสามประการที่พอจะทำได้ ประการแรกก็คือ การให้เวลาและพูดว่า “ฉันขอโทษ ฉันทำร้ายเธอเพราะความเขลาของฉัน การไร้ซึ่งสติของฉัน ฉันจะพยายามอย่างดีที่สุดที่จะเปลี่ยนตัวฉัน ฉันไม่กล้าที่จะพูดอะไรต่อเธอมากกว่านี้” บางครั้งเราไม่มีความตั้งใจที่จะทำร้าย แต่เป็นเพราะไม่มีสติหรือประสบการณ์เพียงพอเราจึงทำร้ายบางคน การอยู่อย่างมีสติในแต่ละวันเป็นสิ่งสำคัญ พูดในสิ่งที่ไม่ทำร้ายใครอื่น

^{๓๗๙} อ้างแล้ว, หน้า ๑๔๘.

^{๓๘๐} อ้างแล้ว, หน้า ๑๔๒.

ประการที่สองที่เราจะทำได้คือ พยายามที่จะดึงส่วนที่ดีที่สุดในตัวเราออกมา ส่วนที่มีคุณสมบัติของดอกไม้ เพื่อที่จะเปลี่ยนตัวเราเอง เป็นเพียงวิธีเดียวที่เธอจะแสดงตัวต่อสิ่งที่เธอพึงพูดไป เมื่อเธอสดชื่นกระปรี้กระเปร่าและเบิกบาน คนอื่นก็จะมองเห็นโดยเร็ว เมื่อมีโอกาสดังกล่าวที่เธอจะเข้าไปใกล้บุคคลนั้น เธอสามารถเข้าถึงเขาได้ในลักษณะของดอกไม้ เขาก็จะสังเกตเห็นทันทีว่าเธอมีบางสิ่งต่างออกไป เขาอาจจะไม่ต้องพูดอะไร เพียงแต่เห็นเธออย่างนั้น เขาจะยอมรับเธอและให้อภัยเธอ นั่นคือสิ่งที่เรียกว่า “พูดด้วยชีวิตของเธอ มิใช่ด้วยถ้อยคำ”

เมื่อเธอมองเห็นว่าศัตรูของเธอกำลังทุกข์ระส่ำระสาย นั่นคือการเริ่มต้นของการหยั่งรู้ เมื่อเธอเห็นมันในตัวของเธอเอง เห็นถึงความปลอดภัยที่จักให้ผู้อื่นหมดทุกขเวทนา นั่นคือเครื่องหมายของรักแท้ แต่จงระวัง บางครั้งเธออาจจะคิดว่าเธอแข็งแกร่งกว่าที่เธอเป็นอยู่จริง เพื่อทดสอบความเข้มแข็งจริงๆของเธอ ให้ไปหาบุคคลอื่น ฟังแล้วคุยกับเขาหรือหล่อน แล้วเธอก็จะค้นพบโดยทันทีว่า ความกรุณาของเธอนั้นจริงแท้หรือไม่ เธอต้องการบุคคลอื่นเพื่อที่จะทดสอบ ถ้าเธอเพียงแต่ถวิลหาบทบาทหลักการของนามธรรม อย่างเช่นความเข้าใจหรือความรัก มันอาจจะเป็นเพียงการจินตนาการ หาใช่ความเข้าใจที่แท้จริงหรือความรักที่แท้จริง^{๓๘๑}

อย่าพึ่งเอ่ยวาจาอันจะนำมาซึ่งความไม่ปรองดองและก่อความรำคาญในชุมชน พยายามทุกวิถีทางที่จะสมานฉันท์และแก้ปัญหาความขัดแย้งทุกอย่างไม่ว่าจะเล็กน้อยเพียงไร^{๓๘๒}

อย่าพึ่งพูดในสิ่งที่ไม่สัตย์ซื่อเพื่อประโยชน์ตน หรือเพื่อให้ผู้อื่นประทับใจ อย่าพึ่งเอ่ยวาจาอันจักนำมาซึ่งการแบ่งแยกและความเกลียดชัง อย่าพึ่งกระจายข่าวซึ่งเธอไม่รู้แน่นอน อย่าพึ่งวิพากษ์วิจารณ์หรือประณามสิ่งที่ไม่พอใจ พูดอย่างสัตย์ซื่อและสร้างสรรค์เสมอ มีความกล้าที่จะพูดในสถานการณ์ที่ไม่เป็นธรรม แม้การกระทำนั้นจะคุกคามต่อความปลอดภัยของเธอ^{๓๘๓}

สัมมาวาจาหมายความว่า คำพูดของเราควรเป็นความจริงและพูดออกมาอย่างงดงาม เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๗ พวกเราหลายคนตั้งคณะสงฆ์อย่างใหม่ขึ้นจากนิกายเดิมชื่อว่าเทียบหิน ซึ่งแปลว่าปฏิสังขสมุปาทหรืออิทัปปัจจยตา คือการพึ่งพาซึ่งกันและกันต่อไปเรื่อยๆ สิกขาบทข้อหนึ่งแห่งคณะสงฆ์ของเรามีว่า อย่างกล่าวคำเท็จเพียงเพื่อประโยชน์ตนหรือจะให้คนเขาสนใจคำพูดของเรา อย่างกล่าวคำที่จะก่อให้เกิดการแบ่งแยกและเกลียดชัง อย่าแพร่ข่าวซึ่งเรายังไม่รู้แน่ว่าจริงหรือไม่ อย่าวิจารณ์หรือติฉินในสิ่งที่เรายังไม่แน่ใจ ควรพูดจริงและอย่างสร้างสรรค์ตลอดเวลา มีความกล้าที่จะพูดในสถานการณ์อันอยู่ดีธรรม แม้การพูดเช่นนั้นจะทำให้เราไม่ปลอดภัยก็ตามที ขอให้ตราไว้ว่าเวลาพูด

^{๓๘๑} อ้างแล้ว, หน้า ๑๕๒-๑๕๓.

^{๓๘๒} อ้างแล้ว, หน้า ๑๖๑.

^{๓๘๓} อ้างแล้ว, หน้า ๑๖๑-๑๖๒.

ความจริง ด้วยความเมตตาอย่างสร้างสรรค์ เท่ากับว่าเราช่วยให้ดอกไม้ได้บานขึ้นในหัวใจของเรา เพื่อส่งกลิ่นหอมออกไปยังทุกๆ คน^{๓๘๔}

กาย วาจาและใจ รวมเป็นหนึ่งเดียวอย่างสมบูรณ์ ข้าฯ ขอส่งหัวใจไปพร้อมกับเสียงระฆังฯขอให้ผู้ได้ยินเสียงระฆัง จงตื่นขึ้นจากความเกลียด และไปพ้นความทุกข์ทรมาน ความวิตกกังวล วิตหรือศูนย์ที่สอนธรรมปฏิบัติ มักมีระฆังไว้คอยดีสำหรับเตือนพุทธศาสนิกให้มีสติ ไม่ว่าจะยืนขึ้นหรือนั่งลง ต่อหน้าระฆัง เราควรพนมมือขึ้น หายใจเข้าหลายครั้งและสวดบทข้างบนนี้เบาๆ^{๓๘๕}

การกินอาหารอร่อยๆ และได้ยินคำสรรเสริญ มักก่อให้เกิดความรู้สึกที่เป็นสุข เวลาโกรธหรือปวดฟันย่อมเกิดความทุกข์ ความรู้สึกพวกนี้เป็นตัวฉุดลากเรา จนเราเป็นดั่งเมฆที่ไปตามกระแสลม ความรู้สึกอย่างสงบและปีตินั้นมั่นคงและยืนยาว ถ้าเรารู้จักใช้ความเป็นกลางทางความรู้สึก สาระแห่งความสุข คือ ร่างกายที่ปลอดจากความบีบคั้นทุกข์ทรมานและจิตใจที่ไม่ถูกรบกวนด้วยความวิตก ความกลัว หรือความเกลียด

ขณะนั่งภาวนาจะเข้าถึงความรู้สึกที่มั่นคงได้ในทางปีติ แล้วจะเข้าถึงความเรียบของร่างกายและความกระจ่างชัดของจิตใจ เป็นอันเราไม่ถูกชักลากไปทางไหนๆ โดยอำนาจของกิเลส ซึ่งเป็นต้นตอที่มาของอกุศล เราจะเข้าถึงความรู้สึกขนิດอยู่เย็นเป็นสุข

สภาวะที่สำคัญสำหรับอาการที่จะเกิดความสงบและปีติสุขนั้นคือต้องรับรู้ได้ว่าความสงบและความสุขมีพร้อมอยู่เพื่อเรา เรามีตาที่อาจเห็นรูปของดอกไม้และต้นไม้ได้มากมาย ถ้าเรารู้ว่าตากับรูปเหล่านั้นสัมพันธ์กันได้อย่างวิเศษ ความรู้สึกที่เกิดจากการรับรู้รูปนั้นๆ ก็จะเป็นไปในทางความสุข ถ้าไม่รู้จักความข้อนั้น ความรู้สึกก็จะเป็นอทุกข์ขมสุขเวทนา ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับเรานั่นเอง^{๓๘๖}

“เจริญพระพุทธรูป คือการภาวนาให้เกิดสติ

เพื่อเป็นคุณประโยชน์อย่างหาขอบเขตมิได้ฯ

ข้าฯขออธิษฐานที่จะปณมรรคผลแก่สรรพสัตว์ฯ

ข้าฯขออธิษฐานที่จะมอบบรรณาการแด่บิดามารดา ครู อาจารย์ มิตรสหาย และสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ผู้มีส่วนช่วยแนะนำ และประคับประคองให้ได้เดินตามครรลองของพระอริยมรรค” ตามวัดเมื่อจบการสวดพระพุทธรูป หรือสวดพระปาฏิโมกข์แล้ว เราย่อมสวดบทข้างบนนี้ การสวดมนต์และสวดปาฏิโมกข์เสมอๆ ช่วยให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เมื่อเข้าใจคำแล้วนำมาประพฤติปฏิบัติ ย่อมช่วยให้เราเดินทางถูกต้องตามพระอริยมรรคและอาจช่วยให้คนอื่นฯ เข้าถึงหนทางอันถูกต้องได้อีกด้วย ตามวัดนิกายเซ็นนั้น ย่อมกล่าวคำตั้งปณิธาน ๔ ข้อ ข้อหนึ่งว่า “สรรพ

^{๓๘๔} ดิษ นัท ฮันท์, ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด, หน้า ๒๑-๒๒.

^{๓๘๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓.

^{๓๘๖} อ้างแล้ว, หน้า ๕๑.

สัตว์มีจำนวนหาคนนับมิได้ ข้าฯขออิฐฐานที่ช่วยสัตว์ทั้งหมดนั้นให้รอดพ้น” หากไม่ก็ว่า “ข้าฯขออิฐฐานที่จะขจรพรสัตว์ให้ข้ามโอชะไปถึงอีกฝั่งหนึ่ง” หมายถึงฝั่งแห่งความหลุดพ้น^{๓๘๗}

กองขยะมักจะมีกลิ่นเหม็นอย่างรุนแรงยิ่งตอนเน่าด้วยแล้ว แต่แล้วก็กลายเป็นปุ๋ยได้ ช่วยให้ต้นไม้ในสวนงอกงาม เวลาพูดถึงพระอนิจจลักษณะควรเข้าใจว่าทุกสิ่งกำลังแปรเปลี่ยนไป นี่กลายเป็นอย่างนั้น นั่นกลายเป็นอย่างนี้ มองลงไปให้ลึก เวลาพิจารณาสิ่งหนึ่ง จะเห็นทุกสิ่งในนั้นด้วย เราจะไม่ตกใจกับการแปรเปลี่ยน เมื่อรู้ถึงการพึ่งพาซึ่งกันและกัน ว่าทุกอย่างดำเนินไปตลอดเวลา ไม่มีชีวิตของใครที่อยู่ได้อย่างนิรันดร์ แต่ชีวิตก็เป็นไปอย่างไม่มีสิ้นสุด เมื่อเราแนบแน่นเข้ากับชีวิต ก็จะไปได้พ้นขอบเขตที่แบ่งแยกแต่ละชีวิตออกจากกัน แล้วเราก็จะเห็นความเที่ยงแท้ในอนิจจัง ดังเราเห็นดอกกุหลาบในกองขยะนั้น^{๓๘๘}

ติช นัท ฮันท์ กล่าวว่าเมื่อเรารู้สึกโกรธ ควรหวนกลับไปหาการหายใจอย่างมีสติและยุติการมองหรือการฟังบุคคลที่เราคิดว่าเป็นต้นเหตุให้เราเกิดความทุกข์ เราไม่จำเป็นต้องทำอะไรหรือพูดอะไร ขณะหวนกลับไปฟังที่ลมหายใจ แล้วสวดบทข้างบนนี้ ก็จะได้รู้ถึงความโกรธก่อความทุกข์ให้เรา ใจว่าอีกคนจะก่อทุกข์ให้ก็เปล่า ควรยิ้มให้กับความโกรธ แล้วกำหนดลมหายใจดังนี้

“ขณะหายใจเข้า ข้าฯรู้ว่าโทสะทำให้ข้าฯน่าเกลียด

ขณะหายใจออก ข้าฯไม่ต้องการอยู่ได้อ่านาโทสะฯ

ขณะหายใจเข้า ข้าฯรู้ว่าข้าต้องดูแลตัวเอง

ขณะหายใจออก ข้าฯรู้ว่าเมตตาคือคำตอบฯ”

หายใจแรกเข้าไปพลาจ สวดบทแรกพลาจ ถ้อยคำนี้จะช่วยเราดั่งกับเราได้ส่องกระจก เราจักเห็นตัวเราชัดเจน แล้วก็รู้ที่เราควรทำอะไร และควรเว้นอะไร ตอนหายใจออกตามมา ก็จะได้ผลเช่นกัน ตอนโกรธ เรามักนึกว่าคนอื่นเป็นต้นตอให้เราทุกข์ เราเห็นเขาเป็นคนชั่ว เขาเลวร้าย เขากดขี่ข่มเหงเรา เขาต้องการทำลายเรา แท้ที่จริง ความโกรธทำลายเราต่างหาก ฉะนั้นควรที่เราจะเข้าใจความโกรธเป็นอย่างดี เวลาไฟไหม้บ้านเรือน เราควรรีบเข้าไปในเรือนเพื่อหาทางดับไฟ อย่าไปมัวแสวงหาว่าใครมาทำให้ไฟไหม้บ้านเรา ความขื่อนี้จะประจักษ์แก่เรา ตอนหายใจเข้าเป็นครั้งที่สาม แล้วใช้บทสวดวรรคสามเป็นอนุสติ ตอนหายใจออกตามมาเป็นครั้งที่สี่ ก็สวดบทสุดท้ายตามไปด้วย จะช่วยให้เข้าใจว่าเมตตาปราบโทสะได้ โดยเมตตาช่วยคุ้มครองดูแลคนที่เรานึกว่าเป็นต้นตอให้เราโกรธอีกด้วย

เวลาเราภาวนา เราจะรู้ถึงความเข้าใจคือสาระแห่งความรักและการให้อภัย คนทุกข์จะทำและจะพูดให้คนอื่นเป็นทุกข์ ถ้าเราสดชื่นอยู่กับความกรุณา เราจะได้พลังแห่งคุณความดีอยู่ในตัวเรา ความสุขนี้จะช่วยให้คนอื่นมีความสุข คนที่เราเกลียดควรได้รับความกรุณาจากเราไม่ควรได้รับความ

^{๓๘๗} อ้างแล้ว, หน้า ๕๔-๕๕.

^{๓๘๘} อ้างแล้ว, หน้า ๙๙.

เกลียดจากเรา เพราะเขาเองก็ไม่มีสุขแล้ว เราควรฝึกยิ้มเอาไว้ ขณะสวดบทสวดท้าย จากนั้นก็ออกไปนอกห้องได้ ไปเดินจงกรมพลาง หายใจพลาง และสวดทีละบทตามไปเรื่อยๆ ด้วย อากาษอันบริสุทธิ์ และความสดชื่นนอกห้องจะช่วยเราได้มาก เราควรรู้ตัวไว้ด้วยว่าเรากำลังยิ้มอย่างธรรมชาติได้ง่ายๆ ก่อนที่จะเดินกลับเข้าห้อง เมื่อยิ้มได้เช่นนี้แล้ว ย่อมแสดงว่า ความโกรธได้กลายเป็นความเข้าใจ และการให้อภัย^{๓๘๙}

อย่าดูถูกถ้อยคำ ถ้อยคำนั้นเป็นสัมมาวาจา จะช่วยให้เราเกิดความเข้าใจ ให้เราได้เกิดความรักตัวเองและเพื่อนมนุษย์ ถ้อยคำเช่นนี้ มีค่าดังแก้วมณี ดังงามดังดอกไม้ และถ้อยคำดังกล่าวช่วยให้คนมีความสุขด้วย^{๓๙๐}

เมื่อเราถูกรุกรานด้วยความสับสนและความฟุ้งซ่าน เราสามารถถามตนเองได้ว่า “ฉันกำลังทำอะไรอยู่ ฉันกำลังปล่อยชีวิตไปอย่างสูญเปล่าหรือไม่” คำถามเหล่านี้จะช่วยจุดคบแห่งความรู้เท่าทันให้สว่างไสวขึ้นในทันทีทันใด และนำเราให้กลับไปใส่ใจต่อลมหายใจรอยยิ้มน้อยๆ ก็ค่อยๆ ปรากฏขึ้นที่ริมฝีปากอย่างเป็นธรรมชาติ การงานในแต่ละวินาทีกลับฟื้นคืนมาอย่างมีชีวิตชีวา ถ้าคุณต้องการร้องเพลง โปรดจงร้องออกมา ร้องอย่างเต็มปากเต็มคำ^{๓๙๑}

ถ้าคุณไม่ฝึกฝัฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งการดูฟุตบอลก็อาจจะไม่สนุก ในสงครามเราก็จะเลือกข้างเช่นเดียวกัน โดยมากเรามักจะเลือกฝ่ายถูกคุกคามขบวนการเพื่อสันติมักจะเกิดขึ้นเพราะความรู้สึกเช่นนี้ เรารู้สึกโกรธ เราตะโกน แต่เราไม่เคยพยายามไปให้พ้นความรู้สึกเช่นนี้และกลับมามองปัญหาความขัดแย้งอีกครั้ง ดุจเดียวกับที่มารตามองดูลูกสองคนของตนเองทะเลาะกัน เพราะเธอหวังแต่จะให้ลูกทั้งสองคืนดีกัน เท่านั้น ความพยายามอย่างแท้จริงเพื่อการคืนดีจะต้องมาจากหัวใจแห่งความกรุณา ซึ่งจะเกิดจากการใช้สมาธิพิจารณา ธรรมชาติของสภาวะต่างเป็นและต่างอยู่อาศัยกันและกันของสรรพสิ่ง^{๓๙๒}

คุณต้องถามและตอบคำถามนี้ด้วยหัวใจทั้งหมดของคุณเอง ด้วยความเป็นอยู่ทั้งหมดของคุณเอง กระทั่งบางวันคุณอาจจะต้องตั้งคำถามกับบุคคลที่คุณเกลียดมากที่สุดในการทำงานเดียวกัน “คุณคือใครผู้นำความทุกข์มาให้แก่ฉันเช่นนี้ ผู้ทำให้ฉันโกรธและเกลียดชังได้มากเช่นนี้ คุณคือส่วนหนึ่งของสายโซ่แห่งเหตุและผลหรือเปลวไฟที่เผาผลาญฉันไปสู่เส้นทาง” หรือในถ้อยคำอื่น หรือว่าคุณคือตัวฉันเอง หรือคุณควรจะเป็นคนคนนั้นเสียเอง คุณต้องเป็นส่วนหนึ่งกับเขา หรือเธอมีกังวลเช่นเดียวกันกับเรื่องที่เขา หรือเธอกังวลทุกข์กับความทุกข์ของเขา หรือเธอประทับใจในเรื่องที่เขาหรือเธอประทับใจ คนคนนั้นกับคุณไม่สามารถเป็น “สอง” ตัวตนของคุณ ไม่สามารถแบ่งแยก

^{๓๘๙} อ่างแล้ว, ๑๐๐-๑๐๑.

^{๓๙๐} อ่างแล้ว, หน้า ๑๐๕.

^{๓๙๑} ดิช นัท ฮันท์, ดวงตะวัน ดวงใจฉัน, หน้า ๒๐-๒๑.

^{๓๙๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๙.

จากตัวตนของพวกเขาได้ คุณคือคนคนนั้น เช่นเดียวกับคุณกับคนที่คุณรัก และเช่นเดียวกับคุณที่เป็นตัวของคุณเอง^{๓๙๓}

สมานฉันท์ ไม่ได้หมายถึงการลงนามเห็นพ้องด้วยการตีสองหน้ากลบกลอกหลอกลวง และโหดร้าย สมานฉันท์ไม่เห็นด้วยกับความทะเยอทะยานทุกรูปแบบ ปราศจากการเลือกข้าง พวกเราส่วนใหญ่ต้องการฝึกไฝฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งในทุกๆ การเผชิญหน้าหรือความขัดแย้ง เราแบ่งแยกความถูกต้องออกจากความผิด บนพื้นฐานของการรวมเข้าเป็นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งขัดแย้งอย่างตรงไปตรงมา หรือโดยการโฆษณาหรือการได้ยินได้ฟังมา เรามักจะกระทำการต่อเมื่อถูกทำ แต่เราไม่น่าจะต้องกระทำการ เพราะถูกทำเพียงประการเดียว แม้บางครั้งความท้าทายนั้นจะเป็นไปตามครรลองคลองธรรมความถูกต้องก็ตาม โลกของเราไม่ได้ขาดแคลนคนที่ต้องการจะกระทำการ สิ่งที่เราต้องการคือคนที่สามารถที่จะรักอย่างไม่เลือกข้าง อันจะทำให้พวกเขาสามารถสวมกอดความเป็นจริงทั้งหมด รวมทั้งแม่ไก่ที่สยายปีกทั้งสองข้างปกป้องลูกไก่ทุกตัวไว้^{๓๙๔}

เมื่อเรามองเห็นความตายของผู้ที่เรารัก เราก็สามารถปล่อยวางความโกรธเคืองและการตำหนิตัวคนอื่นต่อบุคคลนั้นได้ เราได้เรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่อย่างเอื้ออาทรยิ่งขึ้นกับผู้ที่เรารัก ดูแลเอาใจใส่เขา และน้อมนำความสุขมาให้เขา เมื่อเราได้ตระหนักถึงความไม่เที่ยงแท้ คำพูดและการกระทำอันปราศจากความยั้งคิดก็มีอาจรุกร้าเข้ามาในชีวิตประจำวันของเรา เราได้เรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงการทำร้ายผู้เป็นคนที่สำคัญที่สุดต่อเรา และหลีกเลี่ยงการหว่านเพาะเมล็ดพันธ์แห่งความทุกข์ลงในตัวเรา และในตัวเขา^{๓๙๕}

เราอาจจะมองเงื่อนไขภายในนี้เป็น “โชตรวน” หรือ “เงื่อนไขปม” ของความทุกข์ที่อยู่กันบึงในจิตสำนึกของเรา เงื่อนไขปมนี้จะเกิดขึ้นเมื่อเราแสดงอารมณ์ต่อสิ่งที่คนอื่นพูดหรือกระทำ และเมื่อเราเก็บกตความรู้สึกยินดียินร้ายครั้งแล้วครั้งเล่า โชตรวนในที่นี้ ซึ่งพันนาการเราอยู่นั้น อาจระบุได้ว่าเป็นความรู้สึกเจ็บปวดหรือความรู้สึกผูกพัน เช่น ความโกรธ ความเกลียดชัง ความเยื่อหยิ่ง ความสงสัย ความเศร้าโศก หรือการยึดมั่นถือมั่น มันถูกปฐมนิเทศขึ้นมาด้วยความสับสนและขาดความเข้าใจ เพราะเรามองเห็นตัวเราเองและความเป็นจริงของเราอย่างผิดพลาด โดยการฝึกสติเรายังสามารถรับรู้และเปลี่ยนแปลงความรู้สึกอันไม่น่ายินดีนี้ตั้งแต่แรกเกิดขึ้น เพื่อมันจะไม่กลายเป็นโชตรวนเมื่อเราไม่ปล่อยให้ตัวเองแสดงปฏิกิริยาต่อคำพูดหรือการกระทำของผู้อื่นได้ เมื่อเราสามารถคงความสงบสุขในจิตใจของเราได้ โชตรวนของเงื่อนไขปมภายในก็จะไม่เกิดขึ้น และเราจะได้ประสบการณ์ความสุขและความเบิกบานอันแท้จริง ครอบครัวยุติมิตร และสังคมของเราก็จะได้รับบุญอันเกิดแต่ความเข้าใจและความรักอันแท้จริงของเรานั้นด้วย

^{๓๙๓} อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๓.

^{๓๙๔} อ้างแล้ว, หน้า ๑๒๐.

^{๓๙๕} ดิช นัท ฮันท์, วิถีแห่งบัวบาน : บทภาวนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง, หน้า ๔๓.

ในจิตสำนึกของเรา ยังมีเมล็ดพันธุ์แห่งความสุข เช่น หัวใจที่ติงาม ความสามารถในการปล่อยวาง ความเบิกบาน ความสงบ และอิสรภาพ เราพึงรดน้ำเมล็ดพันธุ์เหล่านี้ทุกๆ วัน มิฉะนั้นแล้วมันจะเหี่ยวแห้งไป เมื่อเราได้บำรุงเลี้ยงเมล็ดพันธุ์เหล่านี้ด้วยสติ มันก็จะงอกงามผลิบานให้ดอกและผลแห่งความสุข^{๓๙๖}

เมื่อเราโกรธ เราควรกลับมาสู่ตัวของเราเองโดยวิถีของการหายใจอย่างมีสติ เราไม่ควรมองหรือฟังผู้ที่เรารู้สึกว่าทำให้เราโกรธและก่อทุกข์ให้แก่เรา อันที่จริงรากเหง้าของทุกข์นั้น คือเมล็ดพันธุ์แห่งโทสะในตัวเรานั้นเอง ผู้อื่นอาจพูดหรือกระทำให้บางสิ่งบางอย่างในทางอกุศลหรือขาดสติ แต่พึงรู้ว่คำพูดหรือการกระทำนั้นเกิดขึ้นจากทุกข์ของเขาเอง เขาอาจจะเพียงแต่หาทางปลดปล่อยเพื่อจะได้อยู่รอด ความทุกข์อันท่วมท้นของคนๆ หนึ่งมักจะไหลบ่าไปสู่คนอื่น ผู้ซึ่งมีทุกข์ต้องการความช่วยเหลือก็ถูกกลืนจากเรา มิใช่ความโกรธเคืองของเรา เราจักได้รู้สิ่งนี้ก็ต่อเมื่อเราได้ตรวจสอบโทสะของเราโดยการหายใจอย่างมีสติ^{๓๙๗}

ศีลข้อห้า ตระหนักถึงความทุกข์อันเกิดแต่การบริโภคอย่างไม่มีสติ ข้าพขอปวารณาตัวที่จะบ่มเพาะสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อตัวข้าเอง ครอบครัวของข้าฯ และสังคมของข้าฯ ด้วยการฝึกการกิน การดื่ม และการบริโภคอย่างมีสติ ข้าพขอปวารณาตัวที่จะรับแต่สิ่งที่จะช่วยผดุงความสงบสุข ความเป็นดีอยู่ดี และความเบิกบานในร่างกายของข้าฯ ในจิตใจของข้าฯ และในร่างกายและจิตใจของครอบครัวและสังคมของข้าฯ ข้าพขอตั้งปณิธานในอันที่จะไม่ใช้แอลกอฮอล์หรือของมีเมาอย่างอื่น หรือรับอาหารหรือสิ่งอื่นที่เป็นพิษ อาทิเช่น รายการทีวี วารสาร หนังสือ ภาพยนตร์ และการพูดคุย ข้าพตระหนักว่า การทำลายร่างกายของข้าฯหรือจิตใจของข้าฯด้วยพิษเหล่านี้ เป็นการทรยศต่อบรรพบุรุษของข้าฯ พ่อแม่ของข้าฯ สังคมของข้าฯ และอนุชนในอนาคต ข้าพจะปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงความรุนแรง ความกลัว ความโกรธ และความสับสนในตัวของข้าฯ และในสังคม ด้วยการฝึกบริโภคแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเองและสังคม ข้าพเข้าใจว่าการบริโภคอย่างถูกต้องเหมาะสมนั้น เป็นการเปลี่ยนแปลงตัวเองและสังคมที่สำคัญยิ่ง^{๓๙๘}

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้น ดิษ นัท ฮันท์ ได้กล่าวถึงวิธีระงับความโกรธทางวาจาไว้พบว่า เมื่อเราโกรธ เราควรกลับมาสู่ตัวของเราเองโดยวิถีของการหายใจอย่างมีสติ เราไม่ควรมองหรือฟังผู้ที่เรารู้สึกว่าทำให้เราโกรธและก่อทุกข์ให้แก่เรา อันที่จริงรากเหง้าของทุกข์นั้น คือเมล็ดพันธุ์แห่งโทสะในตัวเรานั้นเอง ผู้อื่นอาจพูดหรือกระทำให้บางสิ่งบางอย่างในทางอกุศลหรือขาดสติ แต่พึงรู้ว่คำพูดหรือการกระทำนั้นเกิดขึ้นจากทุกข์ของเขาเอง เขาอาจจะเพียงแต่หาทางปลดปล่อยเพื่อจะได้อยู่รอด ความทุกข์อันท่วมท้นของคนๆ หนึ่งมักจะไหลบ่าไปสู่คนอื่น ผู้ซึ่งมีทุกข์ต้องการความช่วยเหลือ

^{๓๙๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔.

^{๓๙๗} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๒.

^{๓๙๘} อ้างแล้ว, หน้า ๑๒๖.

เกือบจากเรา มิใช่ความโกรธเคืองของเรา เราจักได้รู้สิ่งนี้ก็ต่อเมื่อเราได้ตรวจสอบโทษของเราโดยการหายใจอย่างมีสติ

๓.๓.๔.๓ วิธีระงับความโกรธทางใจ

จากการศึกษาพบว่า ดิข นัท อันท์กล่าวถึงวิธีระงับความโกรธทางใจไว้ดังนี้

ดิข นัท อันท์กล่าวว่า จะมีอะไรดีไปกว่าการเริ่มต้นวันใหม่ด้วยรอยยิ้ม การยิ้มเกือบต่อความรู้ตัวทั่วพร้อมและความตั้งใจมั่นที่จะดำรงชีวิตอย่างสงบสุขและขึ้นบาน แหล่งกำเนิดของรอยยิ้มที่แท้จริงคือจิตใจที่ตื่นอยู่เสมอ^{๓๙๙}

สิ่งที่เราเรียกว่าโลกภายนอกก็มีความมหัศจรรย์หลายประการ เราสามารถเปิดหน้าต่างสู่สิ่งมหัศจรรย์เหล่านี้ และมองทุกอย่างอย่างรู้เท่าทันด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อม ถ้าเราเป็นนักภาวนาหน้าใหม่ เราอาจจะต้องการออกจากเมืองไปอยู่ตามชนบท เพื่อช่วยให้เราเปิดหน้าต่างลงชั่วคราวจากสิ่งรบกวนใจต่างๆ ในชนบทนั้น เราสามารถเป็นหนึ่งเดียวกับป่าอันสงบเงียบ สามารถฟื้นฟูและค้นพบตัวเองขึ้นใหม่ ป่าที่สงบและสดชื่นช่วยให้เราดำรงสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อมไว้ได้ และเมื่อสัมปชัญญะหยั่งรากดีแล้ว เราก็สามารถดำรงความรู้ตัวทั่วพร้อมไว้ได้อย่างไม่คลอนแคลน เพื่อรักษาเยียวชีวิตท่ามกลางสังคมอันสับสนวุ่นวายนั้นเอง ไม่ว่าเราจะอยู่ในเมือง บ้านนอกหรือในป่าเขา เราจำเป็นต้องรักษาตัวเราเอง โดยเลือกสิ่งแวดล้อมอย่างระมัดระวัง เพื่อเสริมสร้างสัมปชัญญะของเราในทุกขณะจิต^{๔๐๐}

บางครั้งเราอาจใช้สมาธิเป็นทางหนีตัวเราเอง หรือหนีจากชีวิตเหมือนกระต่ายหนีเข้ารูของมัน ดังนั้นเราอาจจะหลีกเลี่ยงปัญหาได้ชั่วคราว แต่เมื่อเราออกจากรัง เราก็ต้องเผชิญหน้ากับมันอีก ตัวอย่างเช่น ถ้าเราฝึกสมาธิอย่างเข้มข้น เราอาจจะรู้สึกผ่อนคลายเพราะเราใช้พลังงานจนหมด โดยหันเหหลังไปจากการเผชิญกับปัญหาของเรา แต่เมื่อพลังกลับมา ปัญหาต่างๆ ก็กลับมาอีก เราต้องฝึกสมาธิอย่างอ่อนโยน แต่สม่ำเสมอ คงเส้นคงวาในชีวิตประจำวันของเรา โดยไม่ปล่อยโอกาสให้ผ่านเลยไปแม้แต่วินาทีเดียว เพื่อที่จะได้เห็นลึกลงไปในธรรมชาติที่แท้ของชีวิต รวมทั้งปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันของเราด้วย การฝึกแบบนี้จะทำให้เราเข้าถึงชีวิต และใช้ชีวิตอย่างลึกซึ้ง^{๔๐๑}

เราเดินด้วยกันอย่างมีสติ เรียนรู้วิธีการที่จะปฏิบัติลมหายใจและการยิ้มอย่างรู้ตัวทั่วพร้อม ที่บ้าน ที่ทำงาน และตลอดเวลาทั้งวัน เราได้พูดถึงการกินอย่างมีสติ ล้างจาน ขับรถ และตอบโทรศัพท์ และแม้แต่การตัดหญ้าด้วยเคียว การมีสติเป็นเรื่องพื้นฐานของชีวิตที่มีความสุข แต่เราจะมีวิธีการจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่ยุ่งยากได้อย่างไรเราจะทำอะไรเมื่อเรารู้สึกโกรธ เกลียด เสียใจ หรือโศกเศร้า มีการฝึกปฏิบัติหลายๆ วิธีที่ฉันได้เรียนรู้ และค้นพบในระยะ ๔๐ ปีที่ผ่านมาของการ

^{๓๙๙} ดิข นัท อันท์, สันติภาพทุกย่างก้าว, หน้า ๓๐-๓๑.

^{๔๐๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙-๔๐.

^{๔๐๑} อ้างแล้ว, หน้า ๔๒.

ทำงานประเภทที่ต้องเกี่ยวข้องกับสภาวะจิตใจ ควรที่เราจะเดินทางต่อไปด้วยกันและลองปฏิบัติบางวิธีด้วยกัน^{๔๐๒}

ความรู้สึกเป็นส่วนสำคัญในการที่จะกำหนดทิศทางความคิดและการกระทำของเรา วิธีเฝ้าสังเกตความรู้สึก เราก็เพียงแต่นั่งบนผิงแม่น้ำและดูความรู้สึกแต่ละอย่างที่เกิดขึ้น ไหลผ่านและลึบหายไป ความรู้สึกมีอยู่ด้วยกัน ๓ ประเภท ความยินดี ไม่ยินดี และเป็นกลางๆ (ไม่ยินดียินร้าย) เมื่อเรารู้สึกไม่ยินดี เราอาจจะต้องการขับไล่มันออกไป แต่ถ้าเราจะคืนกลับสู่ลมหายใจอย่างมีสติและเฝ้า มองมันจะมีผลมากกว่า กำหนดอย่างเจียบๆ กับตัวเราเอง “หายใจเข้า ฉันรู้ว่ามีความรู้สึกไม่ยินดีในตัวฉัน หายใจออก ฉันรู้ว่ามีความรู้สึกไม่ยินดีในตัวฉัน” เรียกความรู้สึกตามชื่อของมัน อาทิ ความโกรธ ความเศร้าโศก ความรื่นเริง หรือความสุข นี่จะช่วยให้เรากำหนดและจดจำความรู้สึกได้อย่างชัดเจนและลึกลงไป การเฝ้าสังเกตอย่างมีสติตั้งอยู่บนพื้นฐานหลักการ “อหิวาสะ” คือการไม่แบ่งแยก ทศนคติที่ไม่ยึดติด และไม่ปฏิเสธความรู้สึก คือทศนคติของการปล่อยวางอันเป็นส่วนสำคัญของการภาวนา หากเราเผชิญหน้ากับความรู้สึกอันไม่น่ายินดีทั้งหลายด้วยความเอาใจใส่ งดงามรัก และสันติ เราก็จะสามารถแปรมันเป็นพลังที่มีคุณ และมีประสิทธิภาพที่จะหล่อเลี้ยงตัวเรา ถ้าเราเฝ้าสังเกตอย่างมีสติ ความรู้สึกที่ไม่น่ายินดีต่างๆ จะเปิดเผยให้เราได้เห็นอย่างลึกซึ้งถึงความเข้าใจในตัวเองและสังคมของเรา เราแข็งแกร่งยิ่งขึ้น ก็ด้วยการสังเกตอย่างมีสติ^{๔๐๓}

หมอตะวันตกมักจะเน้นเรื่องการผ่าตัด หมอมักต้องการตัดสิ่งที่คิดว่าไม่ต้องการออกไปเสีย เมื่อเรามีบางอย่างที่ผิดปกติในร่างกายของเรา บ่อยครั้งหมอจะแนะนำให้เราผ่าตัด เช่นเดียวกัน ในทางจิตบำบัด นักจิตบำบัดจะช่วยกำจัดสิ่งที่ไม่ต้องการออก และเก็บรักษาส่วนที่ต้องการ หากเราพยายามกำจัดสิ่งที่ไม่ต้องการ เราอาจจะต้องโยนทิ้งตัวของเรากือบทั้งหมด แทนที่จะโยนทิ้งส่วนต่างๆ ของร่างกาย เราควรเรียนรู้ศิลปะของการแปรเปลี่ยน เราสามารถแปรอารมณ์โกรธให้เป็นบางอย่างที่เป็นสุข อาทิ ความเข้าใจ เราไม่จำเป็นที่จะต้องผ่าตัด เมื่อเราต้องการถ่วงถ่วงความโกรธ หากเราโกรธที่เราไม่พอใจ เราก็จะมีความโกรธถึงสองประการในเวลาเดียวกัน เราเพียงแต่เฝ้าสังเกตความโกรธด้วย “ความรัก” และ “ใส่ใจ” หากเราเฝ้าสังเกตความโกรธของเราโดยวิธีนี้ โดยไม่พยายามวิ่งหนีจากมัน เจ้าโทสะก็จะเปลี่ยนแปลงไปโดยตัวมันเอง นี่คือการสร้างสันติสุข หากเรามีสันติในตัวของเราเอง เราก็จะสามารถสร้างสันติภาพกับความโกรธของเรา เราจะสามารถจัดการกับอารมณ์หุดหู่ กระวนกระวาย ความกลัว หรือแม้แต่อารมณ์ไม่เป็นสุขใดๆ ในวิถีทางเดียวกัน^{๔๐๔}

เมื่อความโกรธได้ถูกวางภายใต้ตะเกียงของสติ โดยทันทีมันก็จะสูญเสียธรรมชาติของการทำลายล้าง เราสามารถพูดกับตัวเอง “หายใจเข้า ฉันรู้ว่าคุณโกรธอยู่ในฉัน หายใจออก ฉันรู้

^{๔๐๒} อ้างแล้ว, หน้า ๗๔-๗๕.

^{๔๐๓} อ้างแล้ว, หน้า ๗๙-๘๐.

^{๔๐๔} อ้างแล้ว, หน้า ๘๐-๘๑.

ว่าตัวฉันคือความโกรธ” หากเราสังเกตลมหายใจของเราอย่างใกล้ชิด ขณะที่เราเป็นหนึ่งในเดียวและสังเกตอย่างมีสติต่อความโกรธ ความโกรธจะไม่สามารถครอบครองจิตสำนึกของเรา

การรู้สึกตัวจักสามารถดึงให้มาเป็นเพื่อนของความโกรธ การตระหนักรู้ถึงความโกรธ จะไม่เก็บกดหรือขับเจ้าความโกรธออกมา มันจะดูแลความโกรธ นี่เป็นหลักการที่สำคัญ สติไม่ใช่ผู้พิพากษามันเป็นดังพี่สาวคนโต ที่ดูแลและปลอบประโลมน้องสาวน้อยอย่างถนอมรักและอาทร เราสามารถกำหนดลมหายใจเพื่อที่จะดำรงไว้ซึ่งตัวสติ และรู้จักตัวของเราเองอย่างเต็มที่^{๔๐๕}

เมื่อเราโกรธ ความโกรธก็คือตัวเรา การเก็บกดหรือไล่ความโกรธ ก็คือการเก็บกดหรือไล่ตัวเราเอง เมื่อเราชื่นบาน เราก็คือความชื่นบาน เมื่อเราโกรธ เราก็คือตัวโกรธ เมื่อความโกรธ กำเนิดในตัวเรา เราก็สามารถตระหนักรู้ว่า ความโกรธก็คือกำลังงานในตัวเรา และเราสามารถยอมรับมัน เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงความโกรธให้เป็นพลังชนิดอื่น มามองความโกรธของเราด้วยความเอื้ออาทร เรารู้ว่าความโกรธคือปุ๋ยหมักชนิดหนึ่ง และมันมีพลังที่จะให้กำเนิดดอกไม้งาม เราต้องการความโกรธ ในวิถีทางเดียวกันกับคนสวนต้องการปุ๋ยหมัก หากเรารู้วิธีการน้อมรับความโกรธของเรา เราก็มีสันติ และมีความเบิกบาน เราจะค่อยๆ เปลี่ยนแปรความโกรธของเราให้เป็นความสงบสันติ ความรัก และความเข้าใจ^{๔๐๖}

จิตสำนึกที่ดำรงอยู่มีอยู่สองระดับคือ อย่างที่เป็นเมล็ดพืชพันธุ์และเป็นการสำแดงของเมล็ดพืชพันธุ์ สมมุติว่าเรามีเมล็ดพืชพันธุ์ของโทสะอยู่ในตัวเรา เมื่อสภาวะเงื่อนไขได้ที่ เมล็ดพันธุ์โทสะนั้นอาจจะสำแดงตัวเป็นกำลังงานเรียกว่า แรงโทสะ มันจะเผาผลาญและทำให้เราทุกข์ทรมานเหลือ เป็นการยากสำหรับเราที่จะเบิกบานในยามที่เมล็ดพันธุ์โทสะสำแดงตัว ทุกครั้งที่เมล็ดพืชพันธุ์ได้โอกาสสำแดงตัว มันจะผลิตเมล็ดพืชพันธุ์ที่เหมือนกัน ถ้าหากเราโกรธเป็นเวลาห้านาที เมล็ดพันธุ์ของโทสะจะถูกผลิตและสั่งสมอยู่ในปริมาตรของจิตใต้สำนึกชั่วระยะห้ามนาที นั่นคือเหตุผลว่า ทำไมเราจึงต้องระมัดระวังในการเลือกใช้ชีวิต และระวังอารมณ์ที่จะแสดงออก เมื่อเรายึด เมล็ดพืชพันธุ์ของการยึดและความเบิกบานจะเกิดขึ้น ตราบเท่าที่มันสำแดงตัว เมล็ดพันธุ์ของการยึด ความเบิกบานจะถูกบ่มเพาะ หากฉันไม่เคยที่จะยึดเป็นเวลาหลายปี เมล็ดพันธุ์จะอ่อนแอลง และฉันอาจจะไม่สามารถที่จะยึดได้อีกต่อไป

มีเมล็ดพันธุ์หลายอย่างในตัวของเรา ทั้งที่ดีและไม่ดี บางอย่างถูกบ่มเพาะชั่วอายุของเรา บางอย่างถูกส่งต่อมาจากพ่อแม่และบรรพบุรุษของเรา และสังคมของเราด้วย ความรู้ที่มีต่อมาแต่ละรุ่น บรรพบุรุษของเรา พ่อแม่ของเราได้ให้เมล็ดพันธุ์ของความเบิกบาน สงบสันติ ความสุข เช่นเดียวกันกับเมล็ดพันธุ์ของความระทมทุกข์โทสะ ทุกครั้งที่เราปฏิบัติกรอยู่อย่างมีสติ เราก็ได้บ่มเพาะเมล็ดพันธุ์ที่สมบูรณ์ และบำรุงเมล็ดสมบูรณ์ที่มีอยู่ในตัวเราให้เติบโตกล้า เมล็ดพันธุ์ที่สมบูรณ์ก็เป็น

^{๔๐๕} อ้างแล้ว, หน้า ๘๕.

^{๔๐๖} อ้างแล้ว, หน้า ๘๖-๘๗.

เหมือนดังภูมิต้านทานเชื้อโรคในร่างกายของเรา เมื่อเชื้อไวรัสเข้าสู่กระแสเลือด ร่างกายของเรามีปฏิกิริยาโต้ตอบภูมิคุ้มกันจะมา และล้อมรอบเจ้าไวรัส จัดการกับมัน และเปลี่ยนแปลงมัน อันนี้ก็เป็นจริงสำหรับเมล็ดพืชพันธุ์แห่งจิตใจของเรา หากเราบ่มเพาะเมล็ดที่ดี สมบูรณ์ และสดชื่น เมล็ดเหล่านี้ก็จะดูแลเมล็ดพันธุ์ที่ไม่ดี แม้เราจะมีได้ร้องขอให้มันกระทำการดังเจตนารมณ์ของเราก็อตาม^{๔๐๗}

ความรัก คือจิตที่น้อมนำความสงบ ความรื่นเริงและความสุขให้กับผู้อื่น ความกรุณา คือจิตที่ถ่ายทอดความทุกข์ที่ดำรงอยู่ในผู้อื่นเราทุกคนมีเมล็ดพันธุ์แห่งรักและความกรุณาในดวงจิตของเรา อีกทั้งเรายังสามารถที่จะพัฒนาชุมพลที่เป็นเลิศและมหัศจรรย์นี้ได้ เราสามารถบำรุงเลี้ยงความรักที่ไม่มีเงื่อนไข ซึ่งไม่คาดหวังอะไรเป็นสิ่งที่ตอบแทน ดังนั้น มันจึงไม่นำไปสู่ความรื้อนกร้อใจหรือความระทมทุกข์ แก่นแท้ของความรักและความกรุณาคือความเข้าใจความสามารถที่จะกำหนดรู้ความทุกข์ของผู้อื่นทั้งในด้านกาย วัตถุและเชิงจิตวิทยา ให้เอาใจเราใส่ใจเขาผู้นั้น เราเข้าไปข้างในของร่างกาย ความรู้สึก เงื่อนปมแห่งอารมณ์ และเป็นประจักษ์พยานต่อตัวเราเองถึงความทุกข์เวทนาของเขา การเฝ้าสังเกตแต่เพียงพื้นผิวอย่างผู้สังเกตการณ์ ไม่เพียงพอที่จะเห็นความทุกข์ของเขา เราต้องเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งที่เราเฝ้าสังเกต เมื่อจรดอยู่กับความทุกข์ของผู้อื่น ความกรุณาจะเกิดขึ้นในตัวเรา ความกรุณาโดยตัวอักษรก็หมายถึง “ร่วมทุกข์ด้วย”^{๔๐๘}

จิตที่มีรักจะนำมาซึ่งความสงบสันติ ความร่าเริง และความสุขให้กับตัวเราเองและผู้อื่น การเฝ้าสังเกตอย่างมีสติ จะเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงต้นไม้แห่งความเข้าใจ ความกรุณาและความรัก คือดอกไม้ที่สวยงามที่สุด เมื่อเราตระหนักรู้ถึงจิตแห่งรัก จิตเราจะไปยังบุคคลผู้เป็นจุดมุ่งหมายของการเฝ้าสังเกตอย่างมีสติ เพื่อว่าจิตแห่งรักจักไม่ต้องเป็นเพียงภาพจินตนาการ แต่เป็นแหล่งพลังที่ส่งผลต่อโลกอย่างแท้จริง

การภาวนาด้วยความรักจึงหาใช่เพียงการนั่งนิ่งๆ และเกิดจินตภาพว่าความรักของเราจักต้องแผ่ออกไปเฉกเช่นคลื่นเสียงหรือแสงเสียงและแสงมีคุณสมบัติที่จะส่งผ่านไปทุกๆ ที่เช่นเดียวกันกับความรักและความกรุณา หากความรักของเราเป็นแต่เพียงจินตนาการอย่างหนึ่ง มันก็ไม่อาจส่งผลที่แท้จริง ในท่ามกลางชีวิตประจำวันและการปฏิสัมพันธ์กับผู้คนนั้นแหละ เราจึงจะรู้ว่าจิตที่เปี่ยมรักมีอยู่ในตัวเราหรือไม่ และมันมั่นคงเพียงไรหากความรักมีจริง มันจักเป็นประจักษ์พยานในชีวิตประจำวันของเรา ในวิถีที่เราสัมพันธ์กับผู้คนและสังคม

แหล่งพลังแห่งรักอยู่ลึกในตัวเรา และเราสามารถจะช่วยให้ผู้อื่นตระหนักถึงความสุขคำพูดเพียงหนึ่งคำ การกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือความคิดหนึ่งๆ อาจทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์หรือสุขก็ได้ หนึ่งถ้อยคำของเราอาจจะประเล้าประโลมและปลุกปลอบความเชื่อมั่น ทำให้สิ้นสงสัย หรือช่วยกันผู้อื่นมิให้กระทำผิดพลาดสมานฉันท์รอยร้าว หรือเปิดประตูสู่เสรี การกระทำอะไรสักอย่างหนึ่ง อาจ

^{๔๐๗} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๒-๑๐๓.

^{๔๐๘} อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๑.

ช่วยป้องกันชีวิตของบุคคล หรือช่วยเขาให้ได้ประโยชน์จากโอกาสอันหายาก เช่นเดียวกันกับความคิด เพราะว่าความคิดจะนำมาซึ่งคำพูดหรือการกระทำ หากความรักมีอยู่ในหัวใจ ความคิดทุกอย่าง คำพูดทุกคำ และการกระทำทุกอย่าง จะนำมาซึ่งความมหัศจรรย์ เพราะว่าความเข้าใจเป็นพื้นฐานของความรัก คำพูดและการกระทำที่ออกมาจากความรัก ย่อมเอื้อประโยชน์เสมอ^{๔๐๙}

การฝึกสติในแต่ละปัจจุบันขณะแต่ละวัน เราจักสามารถบ่มเพาะความสงบสันติของเราเอง ด้วยความชัดเจน ความมุ่งมั่นและความอดทน อันเป็นผลของการภาวนา เราจะสามารถก้าวข้ามชีวิตกิจกรรม และเป็นเครื่องมืออันแท้จริงของสันติภาพ ฉันได้เห็นสันติสุขเช่นนี้ในผู้คนที่มิมีภูมิหลังต่างศาสนาและวัฒนธรรม ผู้ซึ่งสละเวลา กำลัง เพื่อปกป้องความอ่อนแอ ต่อสู้เพื่อความยุติธรรมในสังคม ลดช่องว่างของความไม่เท่าเทียมกันระหว่างคนรวยและคนจน ยับยั้งการแข่งขันทางอาวุธ ต่อสู้เพื่อการไม่แบ่งแยก กีดกัน และรดน้ำต้นไม้แห่งความรักความเข้าใจทั่วโลก^{๔๑๐}

บ่อยครั้งขบวนการสันติคุกรุ่นไปด้วยความโกรธเคืองและความขังไม่ได้เล่นบทบาทที่เราคาดหวัง เราต้องการวิธีการที่สดใสของการมีศานติสุข ของการสร้างสรรค์สันติภาพ นั่นคือเหตุที่ว่าทำไมจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเราที่จะฝึกสติเพื่อที่จะแสดงหาวิธีการมองเพื่อที่จะเห็นและเพื่อที่จะเข้าใจ มันจะเป็นความมหัศจรรย์หากเราสามารถนำวิธีการมองโดยไม่แบ่งแยก ให้เกิดขบวนการสันติภาพ มันเป็นวิธีการเดียวที่จะทอนความเกลียดชัง ความก้าวร้าว งานสันติภาพหมายถึง ความมีศานติสุขเป็นประการแรกสุด เราต้องฟังฟังซึ่งกันและกัน เด็กๆ ต้องฟังฟังเราเพื่ออนาคตของเขา^{๔๑๑}

อย่าพึงรักษาความโกรธหรือความเกลียดชัง เรียนรู้ที่จะวางทะลุและเปลี่ยนแปรมัน ตั้งแต่ยังเป็นเมล็ดพันธุ์อยู่ใต้จิตสำนึก ให้เอาใจกลับสู่ลมหายใจของเธอ เพื่อที่จะเห็นหรือเข้าใจธรรมชาติของความโกรธหรือความขัง และธรรมชาติของบุคคลผู้ก่อโทษหรือความขังต่อเธอ

อย่าพึงหลงใหลไปกับความฟุ้งซ่าน หรือกับสภาวะรอบด้านที่เกิดแก่เธอ ฝึกปฏิบัติหายใจอย่างมีสติเพื่อที่จะได้กลับมาทันที สิ่งที่กำลังดำเนินอยู่ในปัจจุบันขณะ สานสัมพันธ์กับสิ่งมหัศจรรย์สดชื่นและเยียวารักษาทั้งภายในและรอบ ๆ ตัวเธอ ปลุกเมล็ดพันธุ์ของความรื่นเริง สงบสันติ และความเข้าใจในตัวเธอ เพื่อจักทำได้ง่ายขึ้นสำหรับการเปลี่ยนแปรในส่วนลึกของจิตสำนึก^{๔๑๒}

ความรักจะเป็นไปไม่ได้ถ้าปราศจากความเข้าใจ จะเข้าใจผู้อื่นได้จักต้องรู้จักเขา ชนิดเข้าไปอยู่ใต้ผิวหนังของเขา จากนั้น จึงจะสัมพันธ์กับเขาด้วยเมตตากรุณาได้ ต้นตอที่มาของความรักคือโพธิจิตหรือจิตใจอันตื่นขึ้นอย่างแท้จริงนั่นเอง^{๔๑๓}

^{๔๐๙} อ่างแล้ว, หน้า ๑๑๓-๑๑๕.

^{๔๑๐} อ่างแล้ว, หน้า ๑๓๐-๑๓๑.

^{๔๑๑} อ่างแล้ว, หน้า ๑๔๒-๑๔๓.

^{๔๑๒} อ่างแล้ว, หน้า ๑๖๑.

^{๔๑๓} ดิซ นัท ฮันท์, ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด, หน้า ๑๐.

ธรรมชาตาคือสิ่งที่ปรากฏออกมาจากพระธรรมกายธรรมกายคือสสารแห่งธรรมชาติ
ดังลูกคลื่นคือการแสดงออกของน้ำฉะนั้น

ธรรมชาตุนั้นไม่มีการเกิดและไม่มีการถูกทำลายไปได้ ไม่มีอดีตชาติหรืออนาคตชาติ
การปรากฏมีของธรรมชาตุดูอยู่นือกาลและสถาน

เมื่อเราเข้าใจสัจจะแห่งการมีอยู่เช่นนี้ เราจะไปได้พ้นความกลัวและจะไม่ต้องทุกข์
ร้อนเมื่อถูกเบียดเบียนปัญหาอย่างหาความจำเป็นอันใดมิได้เลย^{๔๑๔}

“ความวุ่นวาย” ในภาษาเวียดนามซึ่งหมายถึง “การจมลงและหมุนคว้างอยู่ใน
มหาสมุทรแห่งความหลงลืม วิตกกังวลและเดือดร้อนรำคาญ” เวลาเข้าไปในห้องพระ ควรตั้งใจ
มั่นไว้ให้เข้าถึงความหลุดพ้นแม้ในช่วงนั้นก็ยังมี อยู่จำเพาะในช่วงเวลานั้นเท่ากับเป็นการก้าวเข้าสู่
เสรีภาพอันเต็มเปี่ยม เพื่อสันติสุขและอุเบกขาจะได้ปรากฏแก่เราในทันที^{๔๑๕}

ความรู้สึกอย่างสงบที่เรียบง่ายนี้ บาลีว่าปัสสทธิ นับเป็นหนึ่งในองค์คุณ ทั้ง ๗ แห่ง
การตรัสรู้(โพชฌงค์) เมื่อข้ามขั้น “สงบ - ง่าย” ได้แล้ว ให้เริ่มภาวนาว่า “อัม - ปล่อยวาง”

เวลาหายใจเข้า แม้ขณะนั้นจะรู้สึกปิติมากมายนะไร ก็เพราะการปฏิบัติอานาปาน
สติเช่นนี้ คู่กับความรู้สึกที่เป็นปิติและสันติแล้ว เมื่อเรายัม ปิตีสุขกับสันติสุข จะตั้งมั่นอย่างชัดขึ้น
ความตึงเครียดจะปลดสนาการไป จะถือว่าการอัมเป็นการฝึกโยคะที่ปากก็ได้แล้วเราจะอัมให้ทุกคน

เวลาหายใจออก ภาวนาว่า “ปล่อย - วาง” ทุกคนมีความเจ็บปวด ทุกข์ร้อน ถ้ารู้สึก
ปล่อยวางมันเสีย ก็เท่ากับอัมให้กับความทุกข์ จะทำเช่นนั้นได้ ก็ต่อเมื่อรู้ว่าขณะนี้เท่านั้นเป็นขณะที่
เราควรดำรงชีพ “ขณะนี้ เป็นขณะที่อัศจรรย์” การดำรงชีวิตอยู่นั้น นับว่าอัศจรรย์แท้^{๔๑๖}

จำเป็นที่เราควรเห็นพระพุทเจ้าในทุกๆ คนที่อยู่ต่อหน้าเรา ถ้าเราฝึกการปฏิบัติ
เช่นนี้เรื่อยๆ เราจะเปลี่ยนสภาพของตัวเองได้ เราจะเกิดความอ่อนน้อมถ่อมตน เมื่อเรารู้จักเคารพ
ผู้อื่น เราย่อมรู้จักเคารพตัวเอง^{๔๑๗}

ในวันหนึ่งที่กายกับจิตของเราแยกออกจากกันบางที่กายอยู่ที่นี่ แต่ใจไปโน่น ตกอยู่
ในห้วงของอดีตหรือคิดฟุ้งไปทางอนาคต หาไม่เราก็ถูกความโกรธ ความเกลียด ความอิจฉาริษยา
ความทຸນทຸรายใจ ครอบงำ ถ้าเราปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้รู้จักเจริญสติตามลมหายใจ
เข้าออก เราจะนำกายและใจมาอยู่ด้วยกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอีก สมดังคำที่ว่ากระแสดิจเป็น

^{๔๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔.

^{๔๑๕} อ้างแล้ว, หน้า ๓๘.

^{๔๑๖} อ้างแล้ว, หน้า ๕๙.

^{๔๑๗} อ้างแล้ว, หน้า ๖๑.

อันหนึ่งอันเดียวกัน เมื่อกระแสนี้เป็นหนึ่งเดียวกัน เราย่อมตื่นขึ้นเป็นตัวของเราเอง เราก็จะเข้าถึงรสชา ชาก็กลายเป็นจริง เราก็เป็นจริง เราก็จะพบกับชาอย่างจริงๆ ในชั่วขณะนั้น นี่แลคือชีวิต^{๔๑๘}

พืชพึ่งแผ่นดิน แผ่นดินก็พึ่งพืช เพื่อชีวิตของกันและกัน เวลาเราเข้าถึงพระพุทธเจ้าว่าเป็นสรณะ ก็เพื่อสละแห่งความงมงายของเรา เราถือเอาพุทธเกษตรเป็นเนืองนาแห่งการตรัสรู้ จะได้มีความเมตตา ความกรุณา พระพุทธเจ้าก็ทรงเข้าถึงเรา เพราะถ้าปราศจากเรา ความรู้ ความรัก จักแสดงออกได้อย่างไร ต่างพึ่งพาอาศัยกันและกัน ถ้าเราเข้าใจความข้อนี้ก็จะช่วยให้โลกนี้มีดอกไม้บานอยู่ได้เรื่อยๆ เรามักแต่ขอเข้าถึงพระพุทธเจ้า ขอให้สังเกตว่าพระพุทธเจ้าก็ยอมเข้าถึงเรา ดังพื้นพิภพกับต้นไม้อันเขียวขจีต้องพึ่งกันและกัน ฉะนั้น^{๔๑๙}

จิตของเราที่ดุจดั่งโทรทัศน์ที่มีช่องรับช่องส่งเป็นพันๆ เป็นแต่เราเปิดรับส่งได้ที่ละช่องเท่านั้น ถ้าเราเปิดช่องโทรทัศน์ เราก็จะโทรทัศน์ เวลาเราเปิดช่องสงบ ช่องสุข เราก็จะเป็นเช่นนั้น เราสามารถเลือกช่องไหนๆ ก็ได้ เราเป็นไปตามที่เราเลือกจะเป็น เราจะเปิดช่องไหนของจิตก็ได้ ช่องพระพุทธเจ้าหรือช่องพญามาร ความจำก็เป็นช่องหนึ่ง ความหลงลืมอีกช่องหนึ่ง ความสงบเป็นช่องหนึ่ง ความรำคาญเป็นอีกช่องหนึ่ง การแปรสภาพหนึ่งไปเป็นอีกสภาพหนึ่งนั้นง่ายดายดุจดั่งเปลี่ยนช่องของเครื่องโทรทัศน์ เช่นเปลี่ยนจากภาพยนตร์เป็นดนตรี นั่นเอง^{๔๒๐}

การดำรงอยู่ในชั่วขณะปัจจุบันคือปาฏิหาริย์ ความหลง และความคิดอันฟุ้งซ่านต่างๆ จะปลาสนาการไป ดังความมืดหมดไปเมื่อแสงสว่างปรากฏขึ้นฉะนั้น เวลาเรามีสติ เท่ากับเราสัมผัสความสดชื่น ความสงบ ช่วยให้เราฟื้นตัว ทั้งภายในตัวเราและรอบๆ ตัวเรา สันติสุขรอบเราอย่างพร้อมอยู่เสมอ การหายใจอย่างมีสติช่วยให้เรากลับเข้าสู่ชั่วขณะนั้น^{๔๒๑}

บางครั้งคุณรู้สึกกระวนกระวายใจ และความกระวนกระวายใจนั้นก็ไม่ยอมจางหายไปสักที ในเวลาเช่นนั้นลองนั่งเงียบๆ ตามดูลมหายใจยืมน้อยๆ ฉายความรู้เท่าทันของคุณให้ไปต้องความกระวนกระวายใจนั้น อย่าไปตัดสินหรือคิดทำลายความกระวนกระวายใจนั้น เพราะความรู้สึกลึกซึ้งก็คือตัวของคุณเอง มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ในชั่วระยะเวลาหนึ่ง และจางคล้ายดับสลายไปอย่างเป็นธรรมชาติ อย่ารีบแสวงหาที่มาของมันอย่างรีบร้อนจนเกินไป อย่าพยายามอย่างหนักหน่วงที่จะทำให้มันดับสลายไป เพียงแต่ให้ความสว่างแก่สิ่งนั้น คุณจะเห็นเองว่า ทีละเล็กทีละน้อยสิ่งนั้นจะค่อยๆ แปรเปลี่ยนไป ค่อยๆ รวมตัวโยงโยเข้ามาหาตัวคุณผู้เฝ้าสังเกต สภาพจิตใจใดๆ ก็ตามที่ได้รับแสงสว่างนี้จะดูอ่อนโยนมากขึ้น คล้อยตามธรรมชาติของจิตใจที่เฝ้าดู^{๔๒๒}

^{๔๑๘} อ้างแล้ว, หน้า ๘๔.

^{๔๑๙} อ้างแล้ว, หน้า ๙๑-๙๒.

^{๔๒๐} อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๖-๑๐๗.

^{๔๒๑} อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๑.

^{๔๒๒} ดิข นัท ฮันท์, ดวงตะวัน ดวงใจฉัน, หน้า ๙.

ตลอดการเข้าสมาธิ คุณควรรักษาดวงตะวันแห่งความรู้เท่าทันให้ฉายแสงเข้าไว้ ดุจเดียวกับดวงตะวันจริงๆ ที่ส่องสว่างไปหญาทุกๆ ใบ ดวงตะวันแห่งความรู้เท่าทันก็จะสาตส่องความคิดทุกๆ ความคิด ความรู้สึกทุกๆ ความรู้สึก เปิดโอกาสให้เราได้รับรู้ รู้เท่าทันถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป โดยไม่มีการตัดสิน ไม่มีการประเมินค่า ไม่มีการเชื่อเชิญ เช่นเดียวกับที่ไม่มีการขับไล่ไล่ส่ง คุณจะไม่นึกว่า ความรู้เท่าทันเป็น “พรรคพวก” ของคุณที่คุณส่งให้มาปราบปราม “ศัตรู” ซึ่งก็ได้แก่ “ความคิดที่โง่” ทั้งหลาย อย่าเปลี่ยนสภาวะของจิตใจให้กลายเป็นสนามรบ อย่าทำสงครามเพราะความรู้สึกทั้งปวงของคุณไม่ว่าจะเป็นความสุข ความโศกเศร้า ความโกรธ ความเกลียด สิ่งเหล่านี้ต่างก็เป็นส่วนหนึ่งของตัวคุณ ความรู้เท่าทันก็เหมือนกับพี่ชายหรือพี่สาวผู้อ่อนโยนและเอาใจใส่ เขายืนอยู่ที่นั่นเพื่อจะนำทางและให้แสงสว่างเป็นความใจกว้าง ความอดทน ปรากฏตัวอยู่ด้วยความหมัดจด โดยไม่มีลับลมคมใน ไม่แสดงความรุนแรงหรือมีความลำเอียง อยู่ที่นั่นเพื่อรับรู้จดจำ ความคิด ความรู้สึก โดยไม่ตัดสินว่าดีเลว หรือจัดแบ่งฝักแบ่งฝ่ายให้รบพุ่งทำสงครามกัน บางครั้งดี บางครั้งเลว จะถูกเปรียบเทียบกับแสงสว่างและความมืด แต่ถ้าเรามองจากอีกแง่มุมหนึ่ง เราจะเห็นว่าเมื่อมีแสงสว่างสาตส่องเข้ามา ความมืดก็หาได้สูญหายไปไม่ มันไม่ได้จากไปไหน หากรวมตัวเข้ากับแสงสว่างแล้วกลายเป็นแสงสว่าง^{๔๒๓}

เมื่อจิตใจของคุณไม่สงบหรือมีสภาวะความกดดันมากเกินไปคุณสามารถนับลมหายใจแทนวิธีตามลมหายใจได้ นับ “หนึ่ง” ในลมหายใจเข้าและออก ครั้งแรกอย่าให้ความคิดหลุดออกไปจาก “หนึ่ง” และในช่วงลมหายใจเข้าและออกต่อมาให้นับ “สอง” และรักษา “สอง” เอาไว้ อย่าให้หลุดลอยไป ให้วิธีนับเพิ่มขึ้นเช่นนี้จนไปถึง “สิบ” แล้วก็กลับมาเริ่มนับ “หนึ่ง” ใหม่ และเมื่อคุณสงบและมีสมาธิพอ ก็สามารถตามลมหายใจได้โดยไม่ต้องใช้วิธีการนับ^{๔๒๔}

การใส่ใจก็คือการให้การรับรู้อย่างใส่ใจแต่เพียงเท่านั้น มันเป็นยานพาหนะที่จะนำคุณออกจากความหลับไหลไปสู่การตื่น ถ้าคุณไม่รู้ว่าคุณโกรธ กำลังมีความรู้สึก กำลังคิดกำลังนั่งและอื่นๆนั้นก็แสดงว่าคุณกำลังหลงอยู่ใน คนนอก ของอัลแบร์กามูส์ เขาได้กล่าวถึงตัวเอกที่แอนตี้ฮีโร่ หรือที่ไม่มีความเก่งกล้าเป็นวีรบุรุษของเขาว่าเป็นคนที่มีชีวิตอยู่เหมือนกับคนตาย นี่เหมือนกับการอยู่ในห้องมืด ซึ่งปราศจากดวงตะเกียงแห่งความรู้เท่าทัน เมื่อคุณจุดดวงตะเกียงแห่งความรู้เท่าทันขึ้น คุณจะตื่นขึ้นมาจากความหลับไหล คำว่า พุทธ ในทางสันสกฤตนี้หมายถึงการตื่นขึ้นมา และคนที่ตื่นขึ้นมาเรียกว่า พุทธะ พระพุทธเจ้าคือบุคคลที่มีความตื่นอยู่เสมอเราจะมีความรู้เท่าทันเช่นนี้เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว เพราะฉะนั้นเราจึงเป็นพุทธะแบบชั่วครั้งชั่วคราว^{๔๒๕}

^{๔๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙-๑๐.

^{๔๒๔} อ้างแล้ว, หน้า ๑๖.

^{๔๒๕} อ้างแล้ว, หน้า ๒๒.

ในขณะที่เราทำสมาธิเพื่อจะสังเกตการณ์ เราจะมีแนวโน้มที่จะนำความคิดเข้ามายึดเยียดให้แก่ปรากฏการณ์ คมดาบแห่งสมมติบัญญัติ จะเห็นความจริงออกเป็นชิ้นๆ กลายเป็นชิ้นส่วนซึ่งไร้ชีวิตและจิตใจ และแยกกันอยู่โดยปราศจากความสัมพันธ์ต่อกัน นักวิทยาศาสตร์หลายคนยอมรับว่าการค้นพบที่ยิ่งใหญ่นั้นจะเกิดจากญาณหยั่งรู้ สำหรับพวกเขาแล้ว เหตุผลไม่ใช่ตัวการที่ทำให้เกิดการค้นพบ หากแต่เป็นเครื่องมือที่จะอธิบายและสนับสนุนสิ่งที่ค้นพบในภายหลัง การค้นพบเหล่านั้นมักจะเกิดขึ้นในเวลาที่ไม่ได้คาดคิด มักจะเป็นช่วงเวลาที่นักวิทยาศาสตร์ไม่ได้ทำงาน ไม่ได้กำลังอยู่ในช่วงของการใช้ความคิด หรือวิเคราะห์ หรือหาเหตุผล แสงสว่างแห่งการรับรู้ที่แวบเข้ามา เกิดจากการที่นักวิทยาศาสตร์ได้พุ่งความสนใจไปยังปัญหาใดปัญหาหนึ่งต่อเนื่องอย่างเจียบๆ เป็นเวลานาน ทั้งนี้ไม่ว่าเขากำลังกิน กำลังเดิน กำลังพูด หรือแม้แต่ในขณะที่นอนหลับ กล่าวคือเขาได้ให้ความสนใจต่อปัญหานั้นในทุกๆ ขณะของชีวิต ผู้ที่พิจารณาโก-อาน ก็ปฏิบัติอย่างเดียวกันนี้ เราพูดถึงการทำสมาธิกับโก-อาน แต่ที่จริงน่าจะใช้คำว่า พิจารณา หรือ เพ่ง โก-อานน่าจะถูกต้องกว่า ปัญหาทุกปัญหาในชีวิตสามารถนำมาพิจารณาได้ในลักษณะเดียวกันนี้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของกิเลส ความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์ แม้กระทั่งความคิด เช่น การเกิด การตาย รูปแบบความว่าง การมีอยู่ การไม่มีอยู่ เป็นต้น^{๔๒๖}

จิตของเราสร้างทุกสิ่งทุกอย่างได้ ยอดภูเขาที่สวยงามอย่างพระราชและหิมะที่เปล่งประกาย จะเป็นตัวคุณ เมื่อคุณพิจารณาในสิ่งเหล่านั้น การดำรงอยู่ของสิ่งเหล่านั้นขึ้นต่อความรู้เท่าทันของคุณเมื่อคุณหลับตาลง トラバใดที่จิตของคุณยังคงดำรงอยู่ ภูเขาก็ก้อยู่ที่นั่น เมื่อคุณนั่งสมาธิปิดหน้าต่างการรับรู้ทั้งหมดลง คุณรับรู้ถึงการดำรงอยู่ของจักรวาลทั้งหมด ทำไมหรือ ก็เพราะจิตใจอยู่นั่นนั่นเอง ถ้าวดวงตาของคุณจะปิดลง ก็ขอให้มันปิดลงเพราะคุณจะได้เห็นสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น แสงและเสียงในโลกนี้มันมิใช่เป็นศัตรูของคุณ ศัตรูของคุณก็คือ ความหลงลืมและการสูญเสียสติ^{๔๒๗}

การปฏิบัติสมาธิก็เป็นเช่นเดียวกันนี้เอง เมื่อเราพิจารณาความอิงอาศัยซึ่งกันและกันของสรรพสิ่ง เราสามารถเข้าถึงความเป็นจริงได้โดยง่าย เราสามารถมองเห็นความกลัว ความรวดร้าว ความหวังและความสิ้นหวัง มองดูตัวหนอนแกว่บนใบไม้ เราสามารถเข้าใจความสำคัญของหนอนแกว่ ทั้งนี้ไม่ใช่จากมุมมองของมนุษย์ แต่ด้วยการเข้าถึงที่อิงอาศัยรากฐานของความอิงอาศัยซึ่งกันและกันของสรรพสิ่งประจักษ์ในคุณของชีวิตทุกชีวิต เราไม่สามารถพรากชีวิตหนอนแกว่ตัวนี้ลงได้ ถ้าว้นหนึ่งวันใดเราจะต้องฆ่าหนอนแกว่ตัวหนึ่ง เรารู้สึกประหนึ่งว่า เรากำลังฆ่าตัวเราเอง ที่บางสิ่งบางอย่างใกล้ตัวเราได้ตายไปพร้อมๆ กับหนอนแกว่ตัวนั้น

^{๔๒๖} อ่างแล้ว, หน้า ๒๔.

^{๔๒๗} อ่างแล้ว, หน้า ๓๗.

นับแต่โบราณกาล มนุษย์ออกล่าสัตว์เพื่อเลี้ยงชีวิตตนเองและครอบครัว พวกเขาทำเช่นนี้เพื่อความอยู่รอด มิได้ทำไปเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ทุกวันนี้คนบางคนล่าเพื่อความสนุกสนานหลักการแห่งการอิงอาศัยซึ่งกันและกันของสรรพสิ่งไม่ใช่เกมทางปรัชญาที่อยู่นอกเหนือชีวิตทางจิตวิญญาณหรือชีวิตจริง ในการที่จะทำให้แจ้ง ซึ่งการอิงอาศัยซึ่งกันและกันของทุกๆ ปรากฏการณ์ ผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนาย่อมจะมองเห็นว่า สรรพชีวิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เธอย่อมมีความกรุณาต่อสรรพชีวิตอย่างท่วมท้น เมื่อเธอรู้สึกถึงความรักเช่นนี้เธอจะรู้ได้ทันทีว่า สมาธิของเธอเริ่มผลิตดอกออกผล เห็นและรักย่อมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ความเข้าใจที่ตื่นขึ้น ย่อมมีความกรุณาที่ตื่นขึ้นเป็นคู่เคียง ความเข้าใจที่ยิ่งใหญ่ ย่อมไปด้วยกันกับความกรุณาที่ยิ่งใหญ่^{๔๒๘}

เมื่อปฏิบัติสมาธิด้วยการพิจารณา การอิงอาศัยซึ่งกันและกันของสรรพสิ่งต่อไปอีกสักหน่อย เธอจะเห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวของเธอเอง เธอจะเห็นได้ว่ามุมมองของเธอกว้างขึ้น และเธอจะเห็นว่าเธอมีความเมตตากรุณาต่อสรรพชีวิตมากยิ่งขึ้น ความขุ่นข้องและความเกลียดซึ่งความคิดไม่สามารถแทรกแซงเข้าไปถึง จะค่อยๆ สลายตัวและเธอจะมีความรู้สึกเอาใจใส่แต่ละชีวิตและชีวิตทุกๆ ชีวิตมากยิ่งขึ้น และที่สำคัญยิ่ง เธอไม่กลัวการเกิดและการตายอีกต่อไป^{๔๒๙}

คุณต้องถามและตอบคำถามนี้ด้วยหัวใจทั้งหมดของคุณเอง ด้วยความเป็นอยู่ทั้งหมดของคุณเอง กระทั่งบางวันคุณอาจจะต้องตั้งคำถามกับบุคคลที่คุณเกลียดมากที่สุดในการทำงานเดียวกัน “ คุณคือใครผู้นำความทุกข์มาให้แก่ฉันเช่นนี้ ผู้ทำให้ฉันโกรธและเกลียดชังได้มากเช่นนี้ คุณคือส่วนหนึ่งของสายโซ่แห่งเหตุและผลหรือเปลวไฟที่เผาผลาญฉันไปสู่เส้นทาง ” หรือในถ้อยคำอื่น หรือว่าคุณคือตัวฉันเอง หรือคุณควรจะกลายเป็นคนคนนั้นเสียเอง คุณต้องเป็นส่วนหนึ่งกับเขา หรือเธอมีกังวลเช่นเดียวกันกับเรื่องที่เขา หรือเธอกังวลทุกข์กับความทุกข์ของเขา หรือเธอประทับใจในเรื่องที่เขาหรือเธอประทับใจ คนคนนั้นกับคุณไม่สามารถเป็น “ สอง ” ตัวตนของคุณ ไม่สามารถแบ่งแยกจากตัวตนของพวกเขาได้ คุณคือคนคนนั้น เช่นเดียวกับคุณกับคนที่คุณรัก และเช่นเดียวกับคุณที่เป็นตัวของคุณเอง^{๔๓๐}

ขณะที่คุณปฏิบัติต่อเนื่อง ดอกไม้ภายในจะเบ่งบานในตัวคุณพร้อมๆ กับดอกไม้แห่งความกรุณา ความใจกว้าง เผื่อแผ่ความสุข และปล่อยวาง คุณปล่อยวางได้ เพราะคุณไม่จำเป็นต้องเก็บสิ่งใดๆ ไว้เพื่อตัวคุณเอง คุณไม่อ่อนแอเพราะบางอีกต่อไป และตัวตนอันเล็กน้อย ซึ่งต้องการการปกป้องรักษาโดยความหมายที่เป็นไปได้ทั้งปวง นับตั้งแต่ความสุขของคนอื่นคือความสุขของคุณด้วยบัดนี้คุณเต็มไปด้วยความเบิกบาน และคุณไม่มีความอิจฉาริษยาหรือความเห็นแก่ตัว เป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นในความเห็นผิดและอคติ คุณเต็มไปด้วยความใจกว้าง ประดุจแห่งความการุณย์ของ

^{๔๒๘} อ้างแล้ว, หน้า ๖๗.

^{๔๒๙} อ้างแล้ว, หน้า ๗๑.

^{๔๓๐} อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๓.

คุณเปิดกว้าง และคุณก็เป็นทุกข์กับความทุกข์ของสรรพสัตว์ทั้งมวล ผลที่สุดคุณกระทำการอะไรก็ตาม เพื่อผ่อนคลายความทุกข์ระทมที่นั่นเท่าที่จะสามารถ คุณความดี ๔ ประการนี้เรียกว่า พรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ทั้งหมดเป็นผลพวงของการปฏิบัติธรรมภาวนาบนหลักการของปฏิจจสมุปบาท (สิ่งนี้มีเพราะสิ่งนั้นมีอยู่) การพัฒนาพรหมวิหาร ๔ ประการนี้ของคุณแสดงว่าคุณได้ดำเนินไปตามครรลองที่ถูกต้อง และยังสามารถแนะนำชี้ช่องแก่คนอื่นให้ปฏิบัติตามอีกด้วย^{๔๓๑}

สันติสุขก็อยู่เพียงปัจจุบันขณะเท่านั้น เป็นเรื่องน่าขันที่จะพูดว่า “ รอนกว่าฉันจะ ทำสิ่งนี้เสร็จ แล้วฉันจะเป็นอิสระที่จะอยู่อย่างสันติ” อะไรคือ “ สิ่งนี้” วิทยานิพนธ์ การงาน บ้านช่อง การจ่ายหนี้หรือ ถ้าคุณคิดเช่นนั้น สันติสุขไม่เกิดเลย มักมี “ สิ่งนี้” สิ่งอื่นเสมอที่จะติดตามสิ่งที่กำลัง เป็นอยู่ ถ้าคุณไม่อยู่ในสันติในปัจจุบันขณะ คุณก็จะไม่สามารถอยู่ได้เลย ถ้าคุณต้องการอยู่อย่างสงบ สุขจริงๆ คุณต้องอยู่อย่างสงบสุขตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป มิฉะนั้น ก็จะเป็นเพียง “ ความหวังว่าจะมีสงบ สุขในวันใดวันหนึ่ง”^{๔๓๒}

สันติสุขและความกรุณาไปด้วยกันกับความเข้าใจ และการไม่ตกเป็นทาสของ ความคิดแบ่งแยก เราเลือกสิ่งหนึ่งเหนือสิ่งอื่นๆ เมื่อเรามีความคิดแบ่งแยก แต่ด้วยดวงตาแห่งความ กรุณา เราสามารถเฝ้าดูความเป็นจริงอันมีชีวิตชีวาทั้งมวลได้ในคราวเดียวกัน คนผู้มีความกรุณาจะ เห็นตัวเขาเองหรือตัวเธอเองในทุกๆ ชีวิต ด้วยความสามารถที่จะมองภาพความจริงจากหลายมุมมอง เราสามารถข้ามพ้นมุมมองทั้งมวลด้วย และกระทำการด้วยความกรุณาในทุกๆ สถานการณ์ นี่คือ ความหมายสูงสุดของคำว่า “ สมานฉันท์”

การทำสมาธิภาวนาตามหลักปฏิจจสมุปบาท คือหนทางหนึ่งที่จะเข้าถึงการระลึกรู้นี้ เมื่อมีการบรรลู่ การแบ่งแยกจะสูญสลาย และความเป็นจริงจะไม่ถูกคมดาบของการปรุงแต่งฟาดฟัน อีกต่อไป เส้นแบ่งระหว่างความดีและความเลวร้ายนั้นถูกลบล้าง เป้าหมายและจุดจบเป็นที่จดจำ อย่างเดียวกัน เราจักต้องปฏิบัติต่อไป จนกว่าเราจะสามารถเห็นผิวหนังและกระดูกของเด็กน้อยในอุ กานดาหรือเออีโอเปียเหมือนกับเป็นร่างของเราเอง จนกว่าความหิวโหยและความเจ็บปวดในร่างกาย ของสรรพสัตว์ทุกชนิดคือตัวเราเอง ด้วยเหตุนี้เราจะมีคามระลึกรู้ถึงการไม่แบ่งเขาแบ่งเราด้วยความ รักที่แท้จริง ดังใน ปุณทริกสูตร มีการมองสรรพสัตว์ด้วยดวงตาของความกรุณา คือศักยภาพของพระ โพธิสัตว์อวโลกิเตศวร เมื่อเราเห็นใครบางคนผู้สามารถมองดูสรรพสัตว์ด้วยดวงตาแห่งความกรุณา เรา รู้ว่าพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวรมีอยู่ในตัวของพวกเขา เมื่อเราทำสมาธิในอริยสัจข้อที่หนึ่ง ความจริงคือ ทุกข์ พระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวรแสดงตัวอยู่ในเราแล้ว เมื่อเราขอความกรุณาจากพระโพธิสัตว์อวโลกิ เตศวร พระองค์ปรากฏขึ้นก่อนที่เราจะร้องขอเสียอีก^{๔๓๓}

^{๔๓๑} อ่างแล้ว, หน้า ๑๑๔.

^{๔๓๒} อ่างแล้ว, หน้า ๑๑๗-๑๑๘.

^{๔๓๓} อ่างแล้ว, หน้า ๑๒๐-๑๒๑.

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้ใดได้ยินพระนามพระอวโลกิเตศวร ผู้นั้นจะข้ามพ้นทุกข์ทั้งมวล” พระอวโลกิเตศวรทรงสอนศิลปะการฟังอย่างลึกซึ้ง ถ้าเธอฝึกศิลปะด้านนี้ เธอจะข้ามพ้นความทุกข์และความเจ็บปวดได้ เมื่อเธออยู่ในนรก ถูกไฟโกรธและไฟเกลียดแผดเผา เมื่อเธอสัมผัสพระอวโลกิเตศวรในใจเธอ ไฟร้อนก็จะกลายเป็นน้ำฉ่ำชื่นใจ^{๔๓๔}

พระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวรทรงประจักษ์แจ้งในข้อพิจารณาห้าประการนี้ (๑) พิจารณาการมองอย่างลึกซึ้ง (วิปัสสนญาณ) คือการมีปัญหาเห็นความจริงทะลุผ่านมายา ความคิดเห็นต่างๆ ไปสู่ความเป็นเช่นนั้นเองซึ่งเป็นอิสระจากความคิดทั้งปวง (๒) พิจารณากายและจิตอันบริสุทธิ์ เมื่อความคิดเห็นและกิเลสสลายไป จิตของเราก็คือบริสุทธิ์และชัดแจ้ง (๓) พิจารณาความเข้าใจอันไพศาล (ปรัชญาปารมิตตา) สัมผัสถึงธรรมชาติของความว่างและการเป็นดั่งกันและกันของสรรพสิ่ง (๔) พิจารณากรุณา มองเห็นความทุกข์ของผู้อื่นและหาทางช่วยแปรเปลี่ยนความเจ็บปวดนั้น (๕) พิจารณาความรัก(เมตตา) มองเข้าไปในจิตใจของผู้อื่น รู้ว่าทำอะไรจึงจะช่วยให้เขามีความสุขได้ และหยิбыื่นความสุขนั้นให้เขา พระอวโลกิเตศวรอยู่ตรงนั้นอยู่เสมอ เมื่อเราต้องการความช่วยเหลือจากพระองค์ เราก็อาจสัมผัสพระองค์ได้ด้วยการมองอย่างลึกซึ้ง มีจิตใจบริสุทธิ์ มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและกว้างไกล มีเมตตากรุณา^{๔๓๕}

การตระหนักรู้ถึงอนิจจังทำให้เรามองโลกในแง่ดี ฉลาดและมีเมตตา อนิจจังเป็นข่าวดี ถ้าไม่มีอนิจจังเสียแล้ว อะไรต่างๆ ก็ไม่อาจเป็นไปได้ ด้วยอนิจจังนี้ ประตูกุหลาบบานเปิดออกเพื่อการเปลี่ยนแปลง แทนที่จะเฝ้าบาน เราควรกล่าวว่า “อนิจจังจงเจริญ” อนิจจังเป็นเครื่องมือช่วยปลดปล่อยเรา

ธรรมตราที่สามคือ นิพพาน หมายถึงการดับซึ่งกิเลสและความคิดเห็นทั้งหลาย กิเลสเบื้องต้นสามประการของมนุษย์ก็คือ โลภ โกรธ ความหลง (อวิชชา) ความหลง คือความไม่สามารถเข้าใจในความเป็นจริงของโลกได้ ซึ่งนับเป็นพื้นฐานของกิเลสทั้งสามประการ เพราะความหลงเราจึงอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ที่อาจทำลายเราได้ และเราก็อำนาจไปเสียทุกอย่าง เราพยายามให้โลกเป็นตามความคิดเห็นของเรา แล้วเราก็เป็นทุกข์ นิพพานคือการดับกิเลสทั้งปวง อันแสดงถึงการเกิดของอิสรภาพ การดับของสิ่งหนึ่งย่อมนำไปสู่การเกิดของอีกสิ่งเสมอ เมื่อความมืดอันตรธานไปแสงสว่างก็เกิดขึ้น เมื่อความทุกข์หมดไป ศานติและความสุขก็จะเข้ามาแทนที่^{๔๓๖}

เวลาเธอตอกตะปูลงไปบนเนื้อไม้ แล้วพลัดไปโดนนิ้ว มือขวาของเธอก็จะวางค้อน แล้วดูแลมือซ้าย มือขวาจะไม่คิดว่า “ฉันมือขวากำลังช่วยเธอนะมือซ้าย” การช่วยมือซ้ายก็คือการช่วยมือขวาด้วย นี่คือการปฏิบัติที่ไม่มีอีกรูปแบบ และความสุขที่จะได้รับย่อมไม่อาจประมาณได้ นี่คือ

^{๔๓๔} ดิข นัท ฮันท์, *ปลุกรัก*, หน้า ๘๗-๘๘.

^{๔๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๘.

^{๔๓๖} อ่างแล้ว, หน้า ๙๑.

วิธีที่พระโพธิสัตว์รับใช้และบำเพ็ญทาน ถ้าเราล้างจานด้วยความโกรธและความรู้สึกแบ่งแยก เราก็จะ
ได้ความสุขน้อยกว่าหนึ่งซ้อนชา^{๔๓๗}

คำสอนเบื้องต้นอย่างหนึ่งของพระพุทธเจ้าก็คือ เป็นไปได้ที่เราจะมีความสุขอยู่กับ
ปัจจุบันขณะ ทัศนธรรมสุขวิหาร วลีภาษาบาลีซึ่งพูดถึงธรรมเกี่ยวกับปัจจุบันขณะ ธรรมไม่ขึ้นอยู่กับ
เวลา ถ้าเธอปฏิบัติธรรม ถ้าเธอมีชีวิตอยู่ด้วยธรรม สันติสุขก็จะเกิดกับเธอเดี๋ยวนั้นทันที เมื่อเธอน้อม
รับธรรม การรักษาก็เกิดขึ้นเดี๋ยวนั้นทันที^{๔๓๘}

อาณาจักรอวมสกะเป็นผลจากจิตใจเรา ไม่ว่าเราจะอยู่ในสหัสโลกซึ่งเต็มไปด้วยความ
ทุกข์ สงคราม การแบ่งแยก หรืออยู่ในโลกอวมสกะซึ่งเต็มไปด้วยดอกไม้ นก ความรัก สันติภาพและ
ความเข้าใจทั้งนี้ก็ย่อมขึ้นอยู่กับตัวเรา จักรวาลเป็นแค่การปรุงแต่งของจิต ทุกอย่างมาจากจิตของเรา
ถ้าจิตเรามีแต่ความทุกข์ ความหลง เราก็อยู่ในโลกของความทุกข์ความหลง ถ้าจิตเราบริสุทธิ์เต็มด้วย
สติ ความเมตตา ความรัก เราก็อยู่ในโลกแห่งอวมสกะ^{๔๓๙}

การทำให้ทุกข์ลดน้อยลงหมายความว่าเราต้องลดอวิชชา ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์อย่าง
แรกในตัวเรา สิ่งทั้งหลายย่อมแทรกซึมอยู่ในทุกสิ่ง การทำร้ายคนอื่นเท่ากับเราทำร้ายตัวเองและทำ
ร้ายทุกๆ คนพร้อมกัน การช่วยให้คนอื่นทุกข์น้อยลง เท่ากับเราได้ช่วยทุกๆ คน รวมทั้งตัวเราเองด้วย
การเห็นแจ้งอย่างนี้นำไปสู่การกระทำที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างแท้จริง นี่คือการกระทำอันล้ำเลิศของ
พระสมันตภัทรโพธิสัตว์^{๔๔๐}

จากอาณาจักรอวมสกะมาสู่เราทุกสิ่งสามารถปลุกเราให้มีชีวิตตรงนี้เดี๋ยวนี เราไม่
ควรมีอคติ แบ่งแยกสิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือแบ่งแยกเราเขา^{๔๔๑}

เมื่อฉันหยิบใบไม้ขึ้นมามอง ฉันเห็นว่าใบไม้สร้างเกิดในฤดูใบไม้ผลิ และสร้างตาย
ตอนปลายฤดูใบไม้ร่วง เราก็เช่นกัน เกิดมาเพื่อช่วยผู้อื่นรวมทั้งตัวเราเอง จากนั้นก็หายไป เรามีพลัง
พิเศษอยู่ในตัว ถ้าเรามีชีวิตอย่างรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ทุกวัน ถ้าเราก้าวเดินอย่างมีสติ มีความรักความเอื้อ
อาทร เราก็อาจทำอสังขรย์ได้ เราสามารถเปลี่ยนโลกให้เป็นสถานที่วิเศษน่าอยู่ การก้าวเดินช้าๆอย่าง
มีสติเป็นอาการแห่งอิสรภาพ เธอเดินปลดปล่อยตัวเองจากความวิตกกังวล ไม่นึกถึงโครงการหรือสิ่ง
รัดรั้งใดๆ ก้าวอย่างเช่นนี้เพียงก้าวเดียวก็มีพลังปลดปล่อยตัวเธอจากความทุกข์ทั้งปวงได้ เพียงมีชีวิตอยู่
กับปัจจุบันขณะ แปรเปลี่ยนตัวเธอเอง แล้วเมตตาธรรมก็จะแสดงตนอยู่ในตัวเธอ จมอมองผีเสื้อ ดอกไม้
ต้นไม้อะเลาะๆ ด้วยสายตามเมตตา นี่คือการปฏิบัติอันลึกซึ้งซึ่งพระสูตรดอกบัวสอนเรา พลังเมตตาใน

^{๔๓๗} อ่างแล้ว, หน้า ๑๐๒.

^{๔๓๘} อ่างแล้ว, หน้า ๑๐๔.

^{๔๓๙} อ่างแล้ว, หน้า ๑๑๗.

^{๔๔๐} อ่างแล้ว, หน้า ๑๒๘-๑๒๙.

^{๔๔๑} อ่างแล้ว, หน้า ๑๑๓.

ตัวเธอจะเปลี่ยนชีวิตเธอให้งดงามขึ้น เมตตาเกิดจากความเข้าใจ และความเข้าใจคือผลจากการมองอย่างลึกซึ้ง^{๔๔๒}

การภาวนาเป็นการบำบัดและเปลี่ยนแปลง การภาวนาดังที่เข้าใจกันตามพุทธประเพณีนั้น จักช่วยให้เราสมบูรณ์ อีกทั้งช่วยให้มองเห็นด้านในของตัวเราและสิ่งที่รายรอบตัวเราอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้ตระหนักว่ามีอะไรอยู่ตรงนั้น เมื่อเราภาวนานั้น เราใช้พลังแห่งสติ การมองอย่างลึกซึ้งก็คือการใช้สติจุดแสงสว่างในซอกหลืบในจิตของเรา หรือมองเข้าสู่หัวใจของสรรพสิ่ง เพื่อที่เราจักได้เห็นธรรมชาติที่แท้จริง เมื่อสติปรากฏ สมาธิก็จักปรากฏ สติช่วยให้เราเข้าใจแก่นแท้ของวัตถุที่กำหนดเพื่อการพิจารณาในการเจริญภาวนา ไม่ว่าจะเป็นความนึกคิด อารมณ์ การกระทำ ปฏิกริยา การปรากฏของบุคคลหรือวัตถุ

ด้วยการมองอย่างลึกซึ้ง ผู้ภาวนาจักเกิดญาณทัศนะ (ปรัชญา) หรือปัญญา ญาณทัศนะเช่นนี้มีพลังที่จะปลดปล่อยเราจากทุกข์และพันธะ ในวิถีของการภาวนานั้น โขตรวนจักถูกคลายบมทุกข์ภายใน เช่น ความกลัว ความโกรธ ความท้อแท้สิ้นหวัง และความเกลียดชังจะถูกเปลี่ยนแปลง ความสัมพันธ์กับมนุษย์และธรรมชาติ จะเป็นเรื่องง่ายขึ้น ไม่ซับซ้อน อิสระภาพและความเบิกบานจักปรากฏ เราจะตระหนักถึงสิ่งที่อยู่ภายในตัวเราและรายรอบตัวเรา เราจักสดชื่นขึ้น มีชีวิตชีวาต่อการดำรงอยู่ในแต่ละวัน เมื่อเรามีอิสระมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น เราก็จะหยุดกระทำให้อื่นเดือดร้อน และเราก็จัก สามารถนำการเปลี่ยนแปลงมาสู่สรรพสิ่งรอบๆ ตัวเรา และช่วยให้ผู้อื่นเป็นอิสระ^{๔๔๓}

กายและจิตก็เป็นเช่นนั้น เมื่อมีพายุอารมณ์ในตัวเรา ถ้าเรารู้จักวิธีถอนตัวออกจากพายุ นั่นคือ ถ้าเรารู้จักวิธีถอนตัวจากความคิดอันสับสนเราก็จะไม่ถูกพัดพาไป เราต้องฟังความสนใจไปที่หน้าท้องต่ำจากสะดือราวสององคุลี แล้วหายใจลึกๆ ซ้ำๆ ตามคาถา “ขุนเขา, หนักแน่น” เมื่อปฏิบัติดังนี้ เราได้ปรับเปลี่ยนอารมณ์เท่านั้น อารมณ์เกิดขึ้นและดับไป แต่เราอยู่ที่นั่นเสมอ เมื่อเราถูกกดดันด้วยอารมณ์ เรารู้สึกไม่มั่นคงและเปราะบางอย่างยิ่ง เราอาจรู้สึกที่เรากำลังตกอยู่ในอันตรายของการสูญเสียชีวิตในตัวเอง บางคนก็ไม่รู้จะจัดการอย่างไรกับอารมณ์อันรุนแรงของตน เมื่อเขาเป็นทุกข์อย่างใหญ่หลวงจากความสิ้นหวัง ความกลัว หรือความโกรธ เขามักคิดว่าวิธีเดียวที่จะดับทุกข์ได้ก็คือการจบชีวิต แต่ผู้ซึ่งรู้จักการนั่งลงภาวนาและฝึกหายใจตามบท “ขุนเขา, หนักแน่น” จะยุติหวังทุกข์และยุ่งยากเช่นนั้นได้^{๔๔๔}

“พุทธะเป็นดังเดือนนวลเย็น ลอยข้ามท้องฟ้าอันว่างเปล่ายิ่ง
ทะเลสาบแห่งจิตสงบนิ่ง จันทรสะท้อนเงาสวยงามในน้ำนั้น”

^{๔๔๒} อ้างแล้ว, หน้า ๑๓๔.

^{๔๔๓} ดิช นัท ฮันท์, วิถีแห่งบัวบาน : บทภาวนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง, หน้า ๑๐.

^{๔๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐-๑๑.

ความทุกข์เศร้า ความเจ็บปวด และความโกรธของเราเกิดจากการรับรู้ที่ไม่ถูกต้อง เพื่อหลีกเลี่ยงการเข้าใจผิดพลาดเหล่านี้ เราฝึกจิตให้ตั้งมั่นในทะเลสาบ และการหายใจจะช่วยให้เกิดความสงบดังกล่าวนั้น “ความว่างเปล่า, อิสระ” หากเรามีสิ่งที่ต้องหมกหมุ่นหรือต้องดูแลมากเกินไป เราจะไร้ซึ่งความกระฉ่างชัด ความสงบสุข และความเบิกบาน ฉะนั้นแล บทนี้จึงมุ่งสร้างที่ว่างสำหรับตัวเราเองที่ว่างในหัวใจของเรา และที่ว่างรอบๆ ตัวเรา เราต้องกำจัดความวิตกกังวลหรือการทำงานต่างๆ อันเป็นภาระแก่เรา เราต้องกระทำเช่นเดียวกันนี้กับความทุกข์เศร้าและความโกรธเคือง เราต้องฝึกปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่เราแบกรับอยู่โดยไม่จำเป็น การยึดมั่นเช่นนี้รังแต่ทำให้ชีวิตยุ่งยากหนักหนาขึ้นเท่านั้น แม้ว่าบางครั้งเราดูเหมือนจะมีความสุขเมื่อปราศจากสิ่งเหล่านี้ เช่น ยศ ตำแหน่ง ร่ำรวย การงาน หรือผู้คนที่มาห้อมล้อมเรา แต่ถ้าเรามองดูอย่างลึกซึ้งแล้ว เราจะเห็นว่า การยึดมั่นเช่นนี้มักเป็นอุปสรรคขัดขวางความสุขของเรา ถ้าหากเราวางมันลงเสียได้ เราจะมีความสุข^{๔๔๕}

“เห็นกายตายของผู้ที่ทำให้ฉันเป็นทุกข์ กระดูกผุพังเป็นธุลี เป็นกระดูกผุพังเป็นธุลี (หายใจเข้า)

ยิ้มให้กับกายตายของผู้ที่ทำให้ฉันเป็น (ยิ้ม) ทุกข์ เป็นกระดูกผุพังเป็นธุลี (หายใจออก)”

บทฝึกปฏิบัติ กรรมของการภาวนาเป็นผู้ที่ทำให้เราเป็นทุกข์มากเหลือเกิน จนเราเต็มเปี่ยมไปด้วยความเกลียดชังและความโกรธแค้น เราภาวนาก็เพื่อจะได้มองความอ่อนแอและความไม่เที่ยงแท้ของผู้ที่ได้ทำร้ายเรา บทนี้จักช่วยให้เราละลายความโกรธแค้นและก่อเกื้อความรักและความเมตตาต่อผู้ที่เราเกลียดชัง และต่อตัวเราเองด้วย บ่อยครั้งผู้ที่เราโกรธแค้นมากที่สุดมักเป็นผู้ที่เรารักมากที่สุด ความโกรธของเราเป็นส่วนหนึ่งของความรักอันลึกล้ำนั้น ซึ่งอาจจะถูกปลดปล่อยออกไปได้ก็ต่อเมื่อเราปฏิบัติตามบทนี้^{๔๔๖}

บทฝึกปฏิบัตินี้ช่วยให้เราสามารถเผชิญหน้ากับความวิตกกังวลและความกลัว อันมีอยู่ในส่วนลึกของจิตใต้สำนึก และเปลี่ยนแปลงกิเลสในกมลสันดานของเรา สิ่งชาวพุทธเรียกว่า อนุสัย โดยธรรมชาติแล้ว เรามีอาจหลีกเลี่ยงความแก่ ความเจ็บ ความตายและการพลัดพรากจากผู้เป็นที่รัก แต่เราไม่ต้องให้ความสนใจแก่สิ่งเหล่านี้ เราไม่ต้องไปติดอยู่กับความวิตกกังวลและความกลัว แต่ควรปล่อยให้มันหลับนิ่งอยู่ในจิตใจของเราดีกว่า ด้วยเหตุนี้แหละ ทำไมเราจึงเรียกว่ากิเลสในกมลสันดาน (คำว่า “อนุสัย” ตามตัวอักษรแล้วหมายถึง “นอนหลับอยู่กับ”) ทว่าแม้มันจะหลับนิ่งอยู่ในจิตใจของเราแต่ก็ยังติดตามเราและมีอิทธิพลต่อเรา ทั้งการคิด การพูด และการกระทำ เมื่อเราได้ยินผู้คนพูดถึงหรือเราเองได้พบเห็น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และการพลัดพรากจากผู้เป็นที่รัก อนุสัยในกมลสันดานของเราก็จะได้รับการรดน้ำและหยั่งรากลึกยิ่งขึ้น-ไปพร้อมๆ กับความเศร้าโศก ความเกลียดชัง

^{๔๔๕} อ้างแล้ว, หน้า ๑๒.

^{๔๔๖} อ้างแล้ว, หน้า ๔๖.

และความโกรธ เพราะเราไม่สามารถแก้ไขอนุสัยเช่นนั้น เราจึงเก็บกดมันไว้ มันจึงเน่าหมักหมมและก่อความเจ็บป่วย โดยปรากฏอาการอันจะรู้ได้ในทุกสิ่งทุกอย่างที่เรากระทำเราต้องหาทางอื่นมาจัดการกับอนุสัยนี้ พระพุทธองค์เองก็ได้ทรงสอนการฝึกปฏิบัติบิณฑน์ และได้ทรงแนะนำเหล่าสาวกให้ปฏิบัติทุกๆ วันพุทธะสอนว่า แทนที่จะเก็บกดความกลัวและความวิตกกังวลไว้ เราควรเชื่อเชื่อยึดมั่นให้มาสู่จิตสำนึก รับรู้และต้อนรับมัน เมื่อเราเริ่มฝึกหายใจอย่างมีสติ สติจะส่องแสงขึ้นในตัวเรา ในแสงสว่างนวลเย็นนั้นหากเพียงแต่เรายอมรับการปรากฏของความกลัวและยึดมั่นอย่างที่ยึดให้เพื่อนเก่าแล้ว มันก็จะสูญเสียวัดไปบางส่วน เมื่อมันกลับมาสู่จิตใต้สำนึกของเราอีก มันก็จะอ่อนแอลงไปมาก ถ้าเราปฏิบัติทุกๆ วันมันก็จะอ่อนแอลงไปเรื่อยๆ การยอมรับอย่างมีสำนึกภายใต้แสงสว่างของสตินั้นจะป้องกันมิให้มันเกิดหมักหมม เราจะได้เห็นเนื้อแท้ของมันและมันจะไม่ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกายหรือจิตใจอย่างแต่ก่อนอีกต่อไปกิเลสในกมลสันดานก็จักถูกเปลี่ยนแปลง

การฝึกปฏิบัติบิณฑน์ยังช่วยให้เราอยู่กับขณะปัจจุบันได้อย่างเบิกบาน สงบ และเป็นผู้ตื่นแล้ว ในขณะนี้เอง เราจักเข้าใจรู้แจ้ง เราสามารถนำความเบิกบานมาสู่หมู่คณะของเราได้^{๔๔๗}

ความรู้สึกความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความริษยาและการยึดมั่นถือมั่น มักไม่น่ายินดีหรือทำให้เจ็บปวด การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เรายอมรับความรู้สึกอันเจ็บปวดเมื่อมันบังเกิดขึ้นโดยวิธีนี้ เราจักสามารถหลีกเลี่ยงการถูกดูดให้จมดิ่งอยู่ในคลื่นลมของความรู้สึกไม่ว่ามันจะมีพลังอำนาจเพียงไร นั่งให้สบาย แล้วมุ่งความสนใจไปที่ท้อง ต่ำกว่าสะดือเล็กน้อย การพองขึ้นและยุบลงของหน้าท้องจักช่วยให้เราตระหนักถึงการหายใจเข้า หายใจออก เราควรปฏิบัติราวสิบถึงสิบห้านาที ความสงบสุขของจิตใจก็จะค่อยๆ บังเกิดขึ้น ทีละน้อย และเราจะไม่ถูกพัดพาไปโดยแรงอารมณ์ เมื่อเรายอมรับต่อไป และเฝ้ามองให้ลึกซึ้งแล้ว เราจะได้เห็นเนื้อแท้ของความรู้สึกและอารมณ์แต่ละอย่างที่เกิดขึ้นนั้น^{๔๔๘}

ความรู้สึกอูเบกขา คือไม่ยินดียินร้าย แต่เมื่อเรารับรู้ความรู้สึกเช่นนั้นอย่างมีสติแล้ว มันก็จะกลายเป็นความรู้สึกยินดี นี่เป็นผลของการภาวนาประการหนึ่ง เมื่อเราปวดฟัน เรารู้สึกไม่ยินดี และเมื่อเราไม่ปวดฟัน เราจะมีความรู้สึกอูเบกขา อย่างไรก็ตาม หากเราได้ตระหนักถึงการไม่ปวดฟันอย่างมีสติแล้ว การไม่ปวดฟันจะกลายเป็นความรู้สึกสงบสุขและเบิกบาน การมีสติก่อให้เกิดและหล่อเลี้ยงความสุข^{๔๔๙}

ทุกครั้งที่เรารับรู้ความรู้สึกเจ็บปวด และทำความคุ้นเคยกับมันเราก็จะได้สัมผัสใกล้ชิดกับตัวของเราเองยิ่งขึ้น เราได้มองเห็นเนื้อแท้และรากเหง้าของความเจ็บปวดนั้น ทีละน้อย ทีละน้อย อย่างลึกซึ้งความกลัว ความไม่มั่นคง ความโกรธ ความเศร้า ความริษยา และความยึดมั่นถือ

^{๔๔๗} อ้างแล้ว, หน้า ๕๓-๕๔.

^{๔๔๘} อ้างแล้ว, หน้า ๕๘-๕๙.

^{๔๔๙} อ้างแล้ว, หน้า ๕๙.

มัน ได้ก่อปมความรู้สึกและความนึกคิดขึ้นในตัวเรา (สันสกฤต เรียกว่า “สังโยชน์” คือเงื่อนไขภายใน) เราต้องการเวลาและโอกาสเพื่อที่จะรับรู้และมองให้ลึกลงไปยังความรู้สึกนั้น การหายใจอย่างมีสติจะทำหน้าที่ช่วยให้เราทนต่อความรู้สึกเจ็บปวดได้ ความมีสติจะช่วยให้เราสำนึกถึงความรู้สึกเหล่านั้น ยอมรับและปล่อยปละโลมมัน อันจะช่วยให้เราสังเกตอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งได้เห็นเนื้อแท้ของเงื่อนไขนั้น การมีสติเป็นหนทางเดียวที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเมล็ดพันธุ์แห่งความเจ็บปวดทั้งหลายมีอยู่แล้วในตัวเรา หากเรามีชีวิตอยู่อย่างหลงลืมเสียแล้ว เมล็ดพันธุ์แห่งความเจ็บปวดก็จะได้รับการรดน้ำทุกๆ วัน มันก็จะเติบโตกล้า และเงื่อนไขภายในก็จะยิ่งแน่นหนาขึ้น การหายใจอย่างมีสติจักเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขภายในอันทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวดนี้^{๔๕๐}

บทฝึกปฏิบัติที่ ๒๕ มองให้ลึกซึ่ง

๑. ตระหนักถึงสุขภาพจิตของฉัน (หายใจเข้า) (ตระหนักถึงสุขภาพจิต) ยึดให้กับสภาวะสุขภาพจิตของฉัน (หายใจออก) (ยึด)

๒. เห็นพิษ เช่น โทสะ ความริษยา ความสงสัย (พิษในวิญญาณ) ในวิญญาณของฉัน (หายใจเข้า) รู้ว่าพิษเหล่านี้กำลังทำร้ายฉัน และผู้ที่อยู่รอบข้างฉัน (เป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น) (หายใจออก)

๓. เห็นตัวฉันเองกำลังรดน้ำเมล็ดพันธุ์ที่เป็นพิษ (พิษได้รับการรดน้ำทุกๆ วัน) เหล่านี้ และปล่อยให้มันได้รับการรดน้ำทุกๆ วัน (หายใจเข้า) (พิษได้รับการรดน้ำทุกๆ วัน) รู้ว่าการคงอยู่เช่นนี้เรื่อยไปเป็นการเพิ่มความทุกข์ (เพิ่มความทุกข์ ทุกๆวัน) ทุกๆ วัน (หายใจออก)

๔. เห็นตัวฉันเองตั้งมั่นที่จะไม่รดน้ำเมล็ด (ตั้งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลง) พันธุ์เหล่านี้อีกต่อไป (หายใจเข้า) ตั้งมั่นที่จะกระทำ เช่น หายใจ ยึด และ (กระทำ) เดินอย่างมีสติ และจะไม่กระทำ เช่น ตัดสิน ต่ำหนิ เปรียบเทียบ อีกต่อไปเพื่อให้พิษอ่อนกำลังและเปลี่ยนแปลง (หายใจออก)

บทฝึกปฏิบัตินี้ก็เช่นเดียวกับบทก่อน ซึ่งปฏิบัติได้โดยมีอุปการณช่วย คือ กระดาด และดินสอ หลักการก็เช่นเดียวกับบทฝึกปฏิบัติที่ยี่สิบสี่ ขั้นแรกก็คือการรับรู้ว่ามีพิษอยู่ในตัวของเราแล้ว ขั้นที่สองก็คือการตระหนักว่าถูกนำเข้าสู่ร่างกายและจิตใจของเราอย่างสม่ำเสมอ ในขั้นที่สามนั้นเราสามารถที่จะกำหนดสิ่งที่เราพึงกระทำและไม่ควรจะทำ เพื่อเปลี่ยนแปลงสภาวะที่เป็นอยู่

ในขั้นแรกนั้น เราทราบว่าพิษนั้นมีอยู่ในตัวเราแล้ว วัตถุดิบที่เป็นเหตุให้เกิดความเกลียดชังและความขุ่นเคือง ความกลัว ความรุนแรง ความมัวเมา และความโกรธ ซึ่งเรารู้ว่าได้อยู่ในส่วนลึกของวิญญาณของเรา และพร้อมที่จะผุดขึ้นมาทุกเวลา เพื่อทำให้เราเป็นทุกข์

ในขั้นที่สอง เราทราบว่า ความชั่วร้ายทั้งหลายนั้นคอยรบกวนเราในช่วงเวลาของการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ เรามักจะเผยแพร่ความรุนแรง ความกลัว ความชั่ว ความลุ่มหลงอย่างไร้ความหมาย หากมิใช่โดยตรง ก็มักจะผ่านทางภาพยนตร์ สิ่งตีพิมพ์หรือการพูดคุย สังคมเต็มไปด้วย

^{๔๕๐} อ้างแล้ว, หน้า ๖๓-๖๔.

ด้วยความรุนแรงและความเกลียดชัง ซึ่งสะสมอยู่ในวิญญาณของชุมชน หากว่าในชีวิตประจำวันนั้นเราไม่รู้วิธีที่จะละเว้นจากสิ่งหรือทศนะที่ทำลาย เมล็ดพันธุ์แห่งความรุนแรง ความเกลียดชัง และความทุกข์ในตัวเราก็จะถูกรดน้ำเรื่อยไป เราจำเป็นต้องตระหนักถึงสิ่งที่เราได้ยิน เห็น และอ่านในทุกๆ วัน เราจำเป็นต้องตระหนักถึงผลผลิตทางวัฒนธรรมที่เราบริโภคและผู้คนที่เราแบ่งปันประสบการณ์ และพูดคุยด้วย การสังสรรค์และการบริโภคของเรา เป็นพิษต่อเราหรือไม่

ขั้นที่สาม กำหนดความตั้งมั่นของเราที่จะอยู่อย่างมีสติ เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นพิษสำหรับตัวเราเอง เราตั้งมั่นที่จะลดละสิ่งต่างๆ ที่เป็นภัยต่อร่างกายและจิตใจ เราควรเลือกดูหนัง เลือกอ่านหนังสือและเราพึงระมัดระวังที่จะสังสรรค์พบปะผู้คนและการพูดคุยของเราอันนี้ทำได้ไม่ยาก หากผู้ที่อยู่รอบข้างเรา ครอบครัวของเรา หรือชุมชนของเราตั้งมั่นที่จะปฏิบัติร่วมกับเรา การเห็นด้านในที่เราค้นพบในการภาวนานั้น ควรจะจดบันทึกไว้อย่างละเอียดชัดเจนบนแผ่นกระดาษ นี่เป็นวิธีที่จะสรรค์สร้างอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการดำรงอยู่ โภชนาการนี้จักเอื้อให้เราได้ฟื้นฟูสุขภาพของร่างกายและจิตใจ และได้พบกับความเบิกบานของการมีชีวิตอยู่ จะเป็นการดีที่สุดหากเราได้ร่วมฝึกปฏิบัติบทนี้กับครอบครัวของเราหรือผู้คนที่เราอยู่ด้วย^{๔๕๑}

พระพุทธรองค์ตรัสว่า โทสะทำให้คนเราน่าเกลียด หากเราสามารถหายใจอย่างมีสติ เมื่อเรามีโทสะ และสำนึกถึงความน่าเกลียดอันเกิดแต่โทสะ การสำนึกนั้นแหละคือระฆังแห่งสติ เราหายใจและยิ้มอย่างมีสติเพื่อจักน้อมนำความมั่นคงกลับมาสู่ใจของเรา ขณะเดียวกันก็เป็นการผ่อนคลายระบบประสาท และความตึงเครียดของกล้ามเนื้อบนใบหน้า เราจักต้องรักษาการหายใจอย่างมีสติขณะที่เดินภาวนาในที่โล่งกว้าง มองให้ลึกซึ้งถึงสิ่งที่บังเกิดขึ้น สติและการหายใจอย่างรู้ตัวเป็นบ่อเกิดของพลัง อันสามารถสงบระงับพายุแห่งโทสะ ซึ่งโดยตัวของมันเองก็เป็นบ่อเกิดของพลัง หากเราคงฝึกการมีสติต่อไปเพื่อดูแลความโกรธด้วยความรักของแม่อย่างที่เราพุ่มพักลูกน้อยไว้ในอ้อมกอดของแม่ ฉะนั้นแล้ว ไม่เพียงแต่เราจักสงบระงับพายุนั้น แต่เราจักได้ค้นพบถึงแหล่งที่มาของโทสะนั้นด้วยการปฏิบัติของเรา นอกเหนือจากการจัดการกับโทสะอย่างมีสติแล้ว ยังจะช่วยให้เราสามารถเปลี่ยนแปลงเมล็ดพันธุ์แห่งโทสะในตัวเราได้อีกด้วย^{๔๕๒}

หัวใจของคำสอนในศาสนาพุทธก็คือ ความว่าง (สญญตา) ความว่างเป็นวิธีที่จักแสดงให้เห็นว่า สิ่งทั้งหลายดำรงอยู่โดยสัมพันธ์และพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การภาวนาจะสลายเขตแดนระหว่างเราและสิ่งที่ดูเหมือนเป็นอื่นนั่น คือ มนุษย์และตระกูลอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นสัตว์หรือสิ่งที่เรียกกันว่าตระกูลที่ไร้ความรู้สึก ซึ่งมีช่วงชีวิตแสนสั้นอันถูกจำกัดโดยกาลหรือเทศะ และซึ่งมีช่วงชีวิตอันไม่ถูกจำกัดด้วยเงื่อนไขดังกล่าว หากเราสามารถละหลักการเกิดและแบบความคิดแต่เดิมจนติดเป็นนิสัยของเราเสียได้ เราก็จักปรากฏในสภาวะของการไร้ความกลัวและเราจักรักผู้อื่น สิ่งอื่น เหมือนดังที่เรา

^{๔๕๑} อ่างแล้ว, หน้า ๙๔-๙๕.

^{๔๕๒} อ่างแล้ว, หน้า ๑๐๒-๑๐๓.

รักตัวเราเอง การปฏิบัติของเราจักรวมถึงการปกป้องสิ่งทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ผู้ใดก็ตามที่ทำงานเพื่อปกป้องพืช สัตว์ และสิ่งแวดล้อมของโลก จักถือเอา วัชรเนติกสูตร เป็นคัมภีร์พื้นฐานได้

เมื่อปฏิบัติตามคำสอนในพระสูตรนั้นเราก็จักไม่เปิดทางให้ความโกรธ ความเสียใจ และความท้อแท้สิ้นหวัง หากเราวางพื้นฐานการกระทำของเราให้ตั้งอยู่บนทัศนคติที่เปิดเขตแดนของใจให้กว้างขึ้น เราก็จักรู้ที่จะใช้แต่เพียงความเข้าใจและความรักในการทำงานเพื่อสิ่งทั้งหลายในเมื่อปฏิบัติเช่นนี้ เราก็จักเป็นสุขและมีศานติ^{๔๕๓}

พระพุทธรูปทรงมอเบเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพยิ่งเพื่อให้เราดับไฟในตัวเอง นั่นคือ อานาปานสติหรือการหายใจอย่างมีสติรำลึกรู้ การเดินจงกรม การยอมรับความโกรธ สำนวสภาวะ การรับรู้ ตลอดจนพินิจพิจารณาอีกฝ่ายเพื่อจะได้เข้าใจว่า เขาก็เป็นทุกข์หนักและต้องการความช่วยเหลือเช่นกัน วิธีการต่างๆ เหล่านี้สามารถนำไปใช้ได้จริง และมาจากพระพุทธเจ้าโดยตรง

การหายใจเข้าอย่างรู้ตัว คือ รู้ว่าอากาศกำลังเข้าสู่ร่างกาย ส่วนการหายใจออกอย่างรู้ตัว คือ รู้ว่าร่างกายกำลังผลิตเปลี่ยนอากาศ ดังนั้น เธอจึงติดต่อสัมผัสกับอากาศและร่างกาย และเนื่องจากจิตกำลังจดจ่ออยู่กับสิ่งเหล่านี้ เธอจึงติดต่อสัมผัสกับจิตตามอย่างที่มีนัยเป็นด้วย อาศัยลมหายใจอย่างรู้ตัวเพียงหนึ่งครั้งเท่านั้น เพื่อกลับมาติดต่อสัมผัสกับตัวเอง ตลอดจนสิ่งต่างๆ รอบตัว และลมหายใจอย่างรู้ตัวสามครั้งเพื่อรักษาสัมผัสนี้ไว้

เมื่อใดก็ตามที่เธอไม่ได้ยืน นั่ง หรือนอน ทว่ากำลังก้าวอย่างอยู่ แต่เธอกำลังจะไปไหน เธอไปถึงแล้ว ทุกๆ อย่างก้าวสามารถทำให้เธอไปถึงปัจจุบันขณะ เธอสามารถก้าวเข้าสู่ดินแดนพิสุทธหรืออาณาจักรของพระเจ้าเวลาที่เธอเดินจากมุมห้องด้านหนึ่งไปยังอีกด้านหนึ่ง หรือจากตึกหนึ่งไปสู่ตึกหนึ่ง ขอให้ตระหนักรู้ถึงเท่าที่สัมผัสกับพื้นดิน รวมทั้งสัมผัสของอากาศในขณะที่เข้าสู่ร่างกาย นี่อาจช่วยให้เธอค้นพบว่าตัวเองสามารถก้าวอย่างไปอย่างสบาย ๆ ได้ก็ก้าว ในระหว่างหายใจเข้าและออกแต่ละครั้ง ขณะหายใจเข้า เธอสามารถพูดว่า “เข้า” ขณะหายใจออก เธอสามารถพูดว่า “ออก” นั่นเท่ากับว่าเธอกำลังฝึกเดินจงกรมตลอดวัน เป็นการปฏิบัติที่ได้ตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้ จึงมีพลังที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตประจำวันของเรา^{๔๕๔}

ท่านดิช นัท ฮันท์ กล่าวถึงวิธีระงับความโกรธด้านจิตใจ พบว่า โทสะทำให้คนเราน่าเกลียด หากเราสามารถหายใจอย่างมีสติเมื่อเรามีโทสะ และสำนึกถึงความน่าเกลียดอันเกิดแต่โทสะ การสำนึกนั้นแหละคือระฆังแห่งสติ เราหายใจและยิ้มอย่างมีสติเพื่อจักน้อมนำความมั่นคงกลับมาสู่ใจของเรา ขณะเดียวกันก็เป็นการผ่อนคลายระบบประสาท และความตึงเครียดของ

^{๔๕๓} อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๔-๑๑๕.

^{๔๕๔} ดิช นัท ฮันท์, ความโกรธ : ปัญญาดับเปลวไฟแห่งโทสะ, แปลโดย ธารา รินศานต์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกลมคิมทอง, ๒๕๔๗), หน้า ๒๐-๒๑.

กล้ามเนื้อบนใบหน้า เราจึงต้องรักษาการหายใจอย่างมีสติขณะที่เดินภาวนาในที่โล่งกว้าง มองให้ลึกซึ่งถึงสิ่งที่บังเกิดขึ้น สติและการหายใจอย่างรู้ตัวเป็นบ่อเกิดของพลังอันสามารถสบรรจรับพายุแห่งโทสะ ซึ่งโดยตัวของมันเองก็เป็นบ่อเกิดของพลัง หากเราฝึกการมีสติต่อไปเพื่อดูแลความโกรธด้วยความรักของแม่อย่างแม่พุ่มพุกก็น้อยไว้ในอ้อมกอดของแม่ ฉะนั้นแล้ว ไม่เพียงแต่เราจักสบรรจรับพายุนั้น แต่เราจักได้ค้นพบถึงแหล่งที่มาของโทสะนั้นด้วย การปฏิบัติของเรานอกเหนือจากการจัดการกับโทสะอย่างมีสติแล้ว ยังจะช่วยให้เราสามารถเปลี่ยนแปลงเมล็ดพันธุ์แห่งโทสะในตัวเราได้อีกด้วย

สรุป “ความโกรธ” ถือเป็นอาวุธร้ายชิ้นสำคัญที่เป็นดั่งเปลวไฟแห่งโทสะ มนุษย์ในแต่ละคนมักจะต้องเจ็บปวด และถูกกักขังอยู่กับความร้อนร้ายในวิถีที่ปิดกั้นสำนึกที่ติงามของมันเสมอ นั่นหมายถึงอิสรภาพแห่งจิตใจของมนุษย์ได้ถูกจองจำ เสรีภาพแห่งจิตวิญญาณของมนุษย์ได้ถูกกักขังด้วยความคับแค้น ความริษยา ความลุ่มหลง หรือแม้กระทั่งความอยากได้ใคร่มีต่าง ๆ นานา เหตุนี้ความสุขของมนุษย์จึงควรอยู่ที่ตรงไหน และจะเกิดขึ้นได้อย่างไร “สำหรับข้าพเจ้า การมีความสุขคือการมีความสุขที่น้อยลง ถ้าเราไม่สามารถจัดการความเจ็บปวดภายในตนเอง ก็ย่อมไม่อาจมีความสุขขึ้นมาได้” นั่นเป็นทศนะคำสอนของท่าน “ติช นัท ฮันห์” ที่ได้บอกกล่าวเอาไว้ว่าอย่างน่าใคร่ครวญ

ท่านติช นัท ฮันห์ ได้ชี้ให้เห็นถึงการรวบรวมภาวะของความเป็นทุกข์ที่โยงใยไปถึงมิติของความโกรธ ที่มีเกิดขึ้นและเผาผลาญความติงามของมนุษย์อย่างง่ายดาย ผ่านยุคสมัย ผ่านตัวอย่างแห่งการทดลองความจริงในแง่มุมต่าง ๆ ในทศนะที่เป็นกลางที่สามารถชี้ให้เข้าใจได้ถึงข้อเท็จจริงแห่งชีวิต ความดีชั่วอันเนื่องมาแต่อาณัติด้านร้ายที่มนุษย์มักจะเก็บรักษามันเอาไว้เสมอทั้งด้วยรู้ตัวและไม่รู้ตัว ข้อสังเกตประการหนึ่งคือ มนุษย์มักจะปล่อยให้เมล็ดพันธุ์แห่งความสุขที่นอนเนื่องอยู่ภายในจิตใจของตนเองแห้งเหี่ยว โดยไม่มีการรดน้ำให้ชุ่มชื้น แต่กลับพยายามบ่มเพาะกล้าพันธุ์แห่งความทุกข์ ความไม่พอใจในสิ่งรอบข้างจนกลายเป็นอาณัติของความโกรธ ที่เปรียบดังพันธุ์นาการที่ผูกมัดตนเองอย่างเจ็บปวด มันเป็นสิ่งที่ไม่น่าเชื่อ แต่ก็ก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยการเลือกโดยปราศจากวิจารณ์ญาณที่ใคร่ครวญของตัวมนุษย์เอง

ท่านติช นัท ฮันห์ ได้ฝากทศนะอันเป็นวิธีการของความหลุดพ้น วิธีการที่จะทำให้มนุษย์ละทิ้งฟากฝั่งแห่งความโกรธ อันเป็นหนทางแห่งการเรียนรู้การพาเพ็ญสติในชีวิตที่ไม่อาจปฏิเสธได้ว่า ทำไม “เธอยังคงยืนอยู่บนฟากฝั่งแห่งความโกรธและความทุกข์ ทำไมถึงไม่ออกจากฟากฝั่งนี้ไปยังอีกฟากฝั่งหนึ่งที่ปราศจากความโกรธ ที่มีแต่สันติภาพและอิสรภาพเล่า ที่นั่นน่าอยู่กว่ามาก ทำไมเธอถึงเสียเวลาหลาย ๆ ชั่วโมงเป็นทุกข์ไปกับความโกรธเล่า มีเรือให้เธอข้ามสู่ฟากอีกฟากได้อย่างรวดเร็ว เรือนั้นก็คือการกลับมาที่ตัวเองโดยหายใจอย่างมีสติ”

มนุษย์ควรจะมีสุขได้ ด้วยเมล็ดพันธุ์ดี ๆ ที่แทรกสติดูอยู่กับตัวตนของตน ควรจะซาบซึ้งกับช่วงขณะหนึ่งขณะใดในชีวิตที่ค้นพบกับความรู้แจ้งด้วยวิธีการแห่งสติ อันหมายถึงปัญญาญาณที่เป็นปรากฏการณ์ที่เผยออกมาจากจิตสำนึกส่วนลึก

เมื่อความโกรธคือพาหะอันสำคัญที่จะทำให้อารมณ์ของมนุษย์ป่วยไข้ ความโกรธคืออาวุธร้ายที่จะประหารชีวิตตัวเอง ถือปฏิบัติแห่งความเป็นสมาธิจึงถือเป็นผู้โชคดีที่จะมีชัยชนะต่อพิษร้ายของชีวิต เราควรจะดำรงอยู่ด้วยการโอบอุ้มตนเอง ด้วยวิธีการที่จะน้อมนำเอาพลังแห่งสติเข้าไปแก้ไขกลุ่มก้อนของความทุกข์ ให้การไหลเวียนภายในจิตใจเป็นไปอย่างไร้ภาวะวิกฤต ซึ่งนั่นย่อมหมายถึงว่าเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขจักบังเกิดขึ้นอย่างถาวรใน จิตวิญญาณที่ลึกซึ้งของทุกๆ ขณะ และในวิถีปฏิบัติแห่งทุกๆ คน นี่คือการ นี่คือการแห่งภูมิปัญญาในการดับทุกข์ของตน “เราทำเช่นนี้เพื่อให้เมล็ดพันธุ์แห่งความกลัวได้ไหลเวียน ความกลัวเป็นตัวยับเคลื่อนโทสะ ความกลัวนั้นเกิดจากอวิชชา ซึ่งการขาดความรู้ความเข้าใจนี้เองคือต้นเหตุสำคัญของโทสะ”

ทักษะแห่งข้อคิดของท่านดิช นัท ฮันห์ ดูเหมือนว่าปฏิกิริยาแห่งการใคร่ครวญในด้านของความทุกข์อันเนื่องมาแต่ความโกรธ จะค่อยๆ ปรากฏกายขึ้นผ่านการรับรู้ที่สงบ ผ่านลมหายใจที่มีสติ บริบทของสังคมโลกวันนี้จะทำให้การควบคุมคุณภาพแห่งความดีงามในชีวิตของมนุษย์ลดน้อยลงอย่างมาก แต่เพียงการสำนึกและคิดหวังที่จะกลับมาสู่ตนเอง พร้อมทั้งการเฝ้าสำรวจความทุกข์ ความโกรธและความหดหู่ในจิตใจจะทำให้เราทุกคนสามารถก้าวไปสู่อีกฟากฝั่งหนึ่งที่มีแต่ความสงบงามได้อย่างมั่นใจ

ทักษะคำสอนของท่านดิช นัท ฮันห์ ตามตัวอย่างที่ได้เลือกประเด็นกล่าวมาทั้งหมด มีบทสรุปอยู่ที่ การถือนิบัติแห่งความเป็นสมาธิโดยแท้

๓.๓.๕ สรุป

วิธีการระงับความโกรธตามทักษะของ ดิช นัท ฮันห์

(๑) ความหมายของความโกรธ คือ ไฟที่เผาผลาญทุกสิ่งที่จะนำความสุขมาสู่ตัวเรา ความโกรธทำให้ผู้โกรธดูน่าเกลียด เป็นวัตถุสำหรับการสร้างนรก, ความโกรธคือ ความรู้สึกไม่น่ายินดี, คือปมทุกข์ภายใน, คือความคับข้องใจและความเข้าใจผิด, ความเกลียด ความอิจฉาริษยา ความทรมานทุรกาย, โดยสรุปแล้วความโกรธคือ ศัตรูที่แท้จริงซึ่งเป็นพลังงานในตัวเรา ทำลายที่สุดแล้วความโกรธก็คือตัวเราเอง

(๒) ลักษณะของความโกรธ

๒.๑) ลักษณะของความโกรธทางกาย ความโกรธเป็นความรู้สึกไม่น่ายินดี เป็นเสมือนเปลวไฟที่พลุ่งโพล่งเผาไหม้การควบคุมตัวเราเอง เป็นเหตุให้เราพูดและกระทำในสิ่งที่ทำให้เราเสียใจในภายหลัง เมื่อบางคนโกรธ เราสามารถเห็นได้ชัดเจนว่าเขาหรือหล่อนตกอยู่ในนรก ความโกรธและความเกลียดชังเป็นวัตถุสำหรับการสร้างนรก จิตที่ไม่มีโกรธจะเย็นสดชื่น เมื่อเราโกรธปกติเราจะไม่คิดเข้ามาทางตัวของเราเอง เราต้องการที่จะคิดถึงแต่เพียงบุคคลที่ทำให้เราโกรธ คิดเกี่ยวกับความน่าเกลียดของตัวเขา ความหยาบคาย ความไม่สัถย์ซื่อ ความโหดร้ายทารุณ หรือการใส่ร้าย ยิ่งเราคิดเกี่ยวกับเขามากขึ้น ฟังเขาหรือมองเขา ความโกรธของเราจะยิ่งพลุ่งโพล่ง ความไม่สัถย์

ชื่อของเขา ความน่าเกลียดของเขาอาจจะเป็นเรื่องจริง หรือเพียงแต่เราคิดไป หรือพูดเกินเลยไป ความจริงก็คือ รากเหง้าของปัญหาทั้งหมดคือความโกรธ สิ่งที่เราต้องทำก็คือ กลับเข้ามาและมองสู่ภายในของเราเอง เป็นการดีที่สุดที่จะไม่ฟังหรือมองไปยังบุคคลที่เราเห็นเป็นต้นเหตุแห่งความโกรธของเรา

๒.๒) ลักษณะของความโกรธทางวาจา เมื่อความโกรธเกิดขึ้นผู้โกรธจะใช้คำพูดที่รุนแรงหยาบคาบ คำพูดนั้นปราศจากความเมตตาไม่สร้างสรรค์หากคมกริบอย่างเชือดเฉือน หากไม่ก็เป็นคำด่าทอ นั่นคือการแสดงความทุกข์ที่อยู่กันบึงในจิตสำนึกของเรา เงื่อนปมนี้จะเกิดขึ้นเมื่อเราแสดงอารมณ์ต่อสิ่งที่คนอื่นพูดหรือกระทำ และเมื่อเราก็กบดความรู้สึกยินดีในร้ายครั้งแล้วครั้งเล่าไว้

๒.๓) ลักษณะของความโกรธทางใจ ความโกรธ มีรากเหง้ามาจากการเข้าใจผิด ความเชื่อช้า ความไม่ยุติธรรม ความแค้นเคือง หรือเงื่อนไขใดๆ ก็ตาม รากเหง้าเหล่านี้อาจจะอยู่ในตัวเราหรือในบุคคลที่เป็นคู่กรณีความโกรธของเรา ปฐมเหตุของความโกรธอยู่ในตัวของเรา สภาพแวดล้อม หรือผู้อื่นเป็นเพียงเงื่อนไขรอง ความโกรธ ความเกลียดชัง ความเย่อหยิ่ง ความสงสัย ความเศร้าโศก หรือการยึดมั่นถือมั่น ถูกปรุงแต่งขึ้นมาด้วยความสับสนและขาดความเข้าใจ เพราะเรามองเห็นตัวเราเองและความเป็นจริงของเราอย่างผิดพลาด เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเรารู้ได้ว่าพิษนั้นมีอยู่ในตัวเราแล้ว วัตถุประสงค์ที่เป็นเหตุให้เกิดความเกลียดชังและความขุ่นเคือง ความกลัว ความรุนแรง ความมัวเมา และความโกรธ ซึ่งเรารู้ว่าได้อยู่ในส่วนลึกของวิญญาณของเรา และพร้อมที่จะผุดขึ้นมาตลอดเวลา เพื่อให้เราเป็นทุกข์

(๓) โทษของความโกรธ

๓.๑) โทษของความโกรธทางกาย การแสดงความโกรธ เหมือนเป็นการฝึกให้ความโกรธนั้นแข็งแรงขึ้น ทำให้ในคราวต่อไปจะห้ามปรามความโกรธได้ยากขึ้นจนถึงไม่สามารถห้ามความโกรธนั้นไว้ได้ และทำให้การแสดงอาการทางกายรุนแรงตามไปด้วย การแสดงความโกรธต่อบุคคลที่เราโกรธ อาจก่อให้เกิดความเสียหายจนไม่สามารถแก้ไขได้ ขณะที่โกรธเรามักนึกว่าคนอื่นเป็นต้นตอให้เราทุกข์ เราเห็นเขาเป็นคนชั่ว เขาเลวร้าย เขาคดขี่ข่มเหงเรา เขาต้องการทำลายเรา แท้ที่จริงความโกรธทำลายเราต่างหาก

๓.๒) โทษของความโกรธทางวาจา ความโกรธเป็นความรู้สึกไม่น่ายินดี มันเป็นเสมือนเปลวไฟที่ปลุ่โพล่งเผาไหม้การควบคุมตัวเราเอง เป็นเหตุให้เราพูดในสิ่งที่ทำให้เราเสียใจในภายหลัง เมื่อความโกรธเกิดขึ้นจะไม่ปฏิบัติตามสัมมาวาจา ลมปากของเราย่อมไม่ได้เลย ในภาษาเวียดนามนั้น เวลาพูดว่ากลืนปากเหม็น หมายความว่าคำพูดนั้นปราศจากความเมตตา ไม่สร้างสรรค์ หากคมกริบอย่างเชือดเฉือน หากไม่ก็เป็นคำด่าทอ หรือนำไปในทางที่ผิด คำพูดของเราอาจช่วยสร้างให้โลกนี้มีสันติภาพและมีความสุขได้ และคำพูดนั้นอาจจะก่อให้เกิดความแตกแยกและโกรธเกลียดกันได้ด้วย

๓.๓) โทษของความโกรธทางใจ เมื่อเราถูกกดดันด้วยอารมณ์ เรารู้สึกไม่มั่นคง และเปราะบางอย่างยิ่ง เราอาจรู้สึกว่าการกำลังตกอยู่ในอันตรายของการสูญเสียชีวิตในตัวเอง บางคนก็อาจจะจัดการอย่างไรกับอารมณ์อันรุนแรงของตน เมื่อเขาเป็นทุกข์อย่างใหญ่หลวงจากความสิ้นหวัง ความกลัว หรือความโกรธ เขามักคิดว่าวิธีเดียวที่จะดับทุกข์ได้ก็คือการจบชีวิต พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า ไฟโทษะนั้นจักเผาผลาญทุกสิ่งทุกอย่างที่จะน้อมนำความสุขมาให้ตัวเราและผู้อื่น ไม่มีใครแม้สักคนเดียวที่จะไม่ได้หว่านเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งโทสะลงในใจของตนหากเมล็ดพันธุ์เหล่านั้นถูกรดน้ำทุกๆ วัน มันก็จะเติบโตอย่างรวดเร็วและครอบงำเราและผู้ที่อยู่รอบข้างเราทุกคน

(๔) วิธีระงับความโกรธ

๔.๑) วิธีระงับความโกรธทางกาย การแสดงความโกรธ ไม่ใช่วิธีการที่ดีที่สุดในการจัดการกับความโกรธ การทุบตีหมอนอาจจะช่วยบรรเทาอารมณ์โกรธ แต่จะไม่ได้ผลนาน เพื่อให้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง เราต้องจัดการกับรากเหง้าของความโกรธ ฝ้ามองไปที่สาเหตุ หากเราไม่จัดการให้ตรงจุดเมล็ดของความโกรธจะเติบโตขึ้นมาอีก หากเราฝึกฝนการอยู่อย่างมีสติ สติจะช่วยเปลี่ยนแปลงด้วยตัวมันเอง โดยที่เราไม่ต้องร้องขอสติจะช่วยดูแลทุกๆ สิ่ง ตัวสติหากมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะเปลี่ยนแปลงความโกรธของเรา เมื่อเราเข้าใจธรรมชาติรากเหง้าของความโกรธ เราก็จะเป็นอิสระจากความโกรธ

๔.๒) วิธีระงับความโกรธทางวาจา เมื่อเราโกรธ เราควรกลับมาสู่ตัวของเราเอง โดยวิธีของการหายใจอย่างมีสติ เราไม่ควรมองหรือฟังผู้ที่เรารู้สึกว่าทำให้เราโกรธและก่อทุกข์ให้แก่เรา อันที่จริงรากเหง้าของทุกข์นั้น คือเมล็ดพันธุ์แห่งโทสะในตัวเรานั้นเอง ผู้อื่นอาจพูดหรือกระทำบางสิ่งบางอย่างในทางอกุศลหรือขาดสติ แต่พึงรู้ว่าคำพูดหรือการกระทำนั้นเกิดขึ้นจากทุกข์ของเขาเอง เขาอาจจะเพียงแต่หาทางปลดปล่อยเพื่อจะได้อยู่รอด ความทุกข์อันท่วมท้นของคนๆ หนึ่งมักจะไหลบ่าไปสู่คนอื่น ผู้ซึ่งมีทุกข์ต้องการความช่วยเหลือก็เอื้อกูลจากเรา มิใช่ความโกรธเคืองของเรา เราจักได้รู้สิ่งนี้ก็ต่อเมื่อเราได้ตรวจสอบโทสะของเราโดยการหายใจอย่างมีสติ

๔.๓) วิธีระงับความโกรธทางใจ โทสะทำให้คนเราน่าเกลียด หากเราสามารถหายใจอย่างมีสติเมื่อเรามีโทสะ และสำนึกถึงความน่าเกลียดอันเกิดแต่โทสะ การสำนึกนั้นแหละคือระฆังแห่งสติ เราหายใจและยิ้มอย่างมีสติเพื่อจักน้อมนำความมั่นคงกลับมาสู่ใจของเรา ขณะเดียวกันก็เป็นการผ่อนคลายระบบประสาท และความตึงเครียดของกล้ามเนื้อบนใบหน้า เราจักต้องรักษาการหายใจอย่างมีสติขณะที่เดินภาวนาในที่โล่งกว้าง มองให้ลึกซึ้งถึงสิ่งที่บังเกิดขึ้น สติและการหายใจอย่างรู้ตัวเป็นบ่อเกิดของพลังอันสามารถสงบระงับพายุแห่งโทสะ ซึ่งโดยตัวของมันเองก็เป็นบ่อเกิดของพลัง หากเราฝึกการมีสติต่อไปเพื่อดูแลความโกรธด้วยความรักของแม่อย่างเต็มที่แม่พุ่มพุกลูกน้อยไว้ในอ้อมกอดของแม่ ฉะนั้นแล้ว ไม่เพียงแต่เราจักสงบระงับพายุนั้น แต่เราจักได้ค้นพบถึงแหล่งที่มาของ

โทษะนั้นด้วย การปฏิบัติของเรานอกเหนือจากการจัดการกับโทษอย่างมีสติแล้ว ยังจะช่วยให้เราสามารถเปลี่ยนแปลงเมล็ดพันธุ์แห่งโทษในตัวเราได้อีกด้วย

สรุป ความโกรธ คือ ไฟที่เผาผลาญทุกสิ่งที่จะนำความสุขมาสู่ตัวเรา ความโกรธเป็นความรู้สึกไม่น่ายินดี เป็นเหมือนเปลวไฟที่พลุ่โพล่งเผาไหม้การควบคุมตัวเราเอง เป็นเหตุให้เราพูดและกระทำในสิ่งที่ทำให้เราเสียใจในภายหลัง วาจา เมื่อเราโกรธ เราควรกลับมาสู่ตัวของเราเองโดยวิถีของการหายใจอย่างมีสติ เราไม่ควรมองหรือฟังผู้ที่เรารู้สึกว่าทำให้เราโกรธและก่อทุกข์ให้แก่เรา อันที่จริงรากเหง้าของทุกข์นั้น คือเมล็ดพันธุ์แห่งโทษในตัวเรานั้นเอง ผู้อื่นอาจพูดหรือกระทำบางสิ่งบางอย่างในทางอกุศลหรือขาดสติ แต่พึงรู้ว่าคำพูดหรือการกระทำนั้นเกิดขึ้นจากทุกข์ของเขาเอง เขาอาจจะเพียงแต่หาทางปลดปล่อยเพื่อจะได้อยู่รอด ความทุกข์อันท่วมท้นของคนๆ หนึ่งมักจะไหลบ่าไปสู่คนอื่น ผู้ซึ่งมีทุกข์ต้องการความช่วยเหลือเกื้อกูลจากเรา มิใช่ความโกรธเคืองของเรา เราจักได้รู้สิ่งนี้ก็ต่อเมื่อเราได้ตรวจสอบโทษของเราโดยการหายใจอย่างมีสติ