

เทคนิคทำให้หายโกรธ

จากเทคนิควิธีการควบคุมอารมณ์โกรธส่วนตัวของหลวงพ่อบุคดา ถาวโร

คัดลอกจาก http://www.tummaprateip.iirt.net/07_2_Duddha.htm

ความโกรธ คืออารมณ์เดือดพล่านที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาในยามที่เราต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่น อ่านเทคนิควิธีทำให้หายโกรธแบบง่าย ๆ ท่านสามารถนำเทคนิคเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตครอบครัวและการทำงาน

- วิธีที่ ๑.** ยามใดเมื่อเราโกรธ เราต้องรู้ตัวของเราเองว่า เรากำลังได้รับพิษร้ายเข้าไปแล้ว ควรสร้างความรู้สึก "สะดุ้งกลัว" ขึ้นมาทันที และ พยายามระงับความโกรธนั้นไว้ ไม่ให้พิษโกรธกำเริบแสดงเป็นกริยาอาการอะไรออกมาอย่างเด็ดขาด ด้วยการพิจารณาโทษของความโกรธให้มากที่สุด

ตัวอย่างวิธีคิด

"หากเราโง่เขลาคิดตอบโต้ผู้อื่นด้วยความโกรธเมื่อใด พิษร้ายของความโกรธก็จะเพิ่มขึ้นและหมักหมมอยู่ในใจมากขึ้นทุกที มันจะคอยออกมาเผาผลาญจิตใจของเราไปชั่วกาลนาน เสมือนหนึ่งเราได้สร้างนรกให้เกิดขึ้นในใจของตัวเอง" (เป็นการนำคุณธรรมข้อ "โอดตปปะ" หรือ "ความสะดุ้งกลัว" มาอธิบาย ให้ตัวเองเห็นถึงผลร้ายของความโกรธ / สุตตันต.เล่ม ๑๓ ข้อ ๑๑ หน้า ๑๔)

- วิธีที่ ๒.** มองเห็นผลดีของการระงับความโกรธด้วยเมตตา ว่าทำให้เรานอนหลับฝันดี มีเพื่อนเยอะแยะ ใครเห็นใครก็รักใคร่ มีสุขภาพจิตดี มีความสุขตลอดเวลา โห..คุ้มค่าจริง ๆ เลย (ดูอานิสงส์เมตตา ๑๑ ประการ / สุตตันต.เล่ม ๑๖ ข้อ ๒๒๒ หน้า ๓๖๑)

- วิธีที่ ๓.** เมื่อรู้สึกโกรธ หรือ เคืองใจใครก็ตาม ให้ตั้งสติระลึกนึกถึงความดีของคน ๆ นั้นไว้ในใจ เช่นเขาเคยทำดีอะไรให้แก่เราบ้างไหม หรือ เขามีส่วนดีอื่นๆ ที่น่าประทับใจอะไรบ้าง นึก

อย่างนี้มาแทนความคิดไม่ชอบใจ ความโกรธก็จะหายไปเอง
ตัวอย่าง

"นายมีโกรธนายแดงที่พูดจาคุณกตุน แต่พอนายมีนึกถึงเมื่อ
ครั้งนายแดงเคยช่วยมา ทาสีบ้านให้ทั้งวันเมื่อปีที่แล้ว นายมีก็
หายโกรธนายแดง"

"คุณเจ ไม่ชอบหน้าคุณจอนเลย เพราะคุณจอนชอบพูดจา
กวนประสาท แต่คุณเจก็ พยายามคิดว่าคุณจอนถึงแก่จะชอบ
พูดกวนประสาท แต่แกก็ยังดีที่ไม่กินเหล้าสูบบุหรี่ คิดได้
ดังนี้คุณเจ ก็เกิดความรู้สึกที่ดีต่อคุณจอนขึ้นมาบ้าง "

(ดู วิธีระงับความอาฆาต ด้วยการมองเห็นความดีของเขา /สุด
ต้นต.เล่ม๑๔ ข้อ ๑๖๑-๑๖๒)

วิธีที่

๔.

เมื่อโกรธคนใกล้ชิดตัว เช่น แฟน , พี่น้อง , เพื่อนร่วมงาน
หรือ โกรธคนไกลตัวเช่น นักการเมือง ฯลฯ ให้ลองนึกมโน
ภาพหน้าตาของเขาให้เป็นเด็กเล็ก ๆ อายุสัก 1-2 ขวบ โดยให้
คิดเหมือนกับว่าเขาเป็นลูกของเรา สร้างความรู้สึกเอ็นดู
เมตตาเหมือนพ่อแม่รักลูก ความโกรธจะหายไปเป็น ปลิดทิ้ง
วิธีนี้แม้ดูง่าย ๆ และ น่าขำ แต่ก็สามารถทำให้หายโกรธได้ผล
เป็นอย่างดีเลยทีเดียว

(ดูคำสอนเรื่องให้รักผู้อื่นเหมือนมารดาภิบุตร /สุดต้นต เล่ม
๑๗ ข้อ ๑๐ หน้า ๑๑)

วิธีที่

๕.

คิดตั้งหลายวิธีแล้วก็ไม่หายโกรธ มาลองใช้วิธี "ไม่คิด" คุกกี้
ได้ ด้วยการ หายใจเข้าปอดลึก ๆ ยาว ๆ ทำลมหายใจให้
ละเอียด (นึกจินตนาการว่าลมหายใจ ของเราเป็นอะไร
บางอย่างที่ละเอียด อ่อน บางเบา ในขณะที่หายใจ) หายใจ
เข้า ออกติดต่อกันสัก ๑๐ ครั้ง ความโกรธก็จะสลายหมดไป
กลายเป็นความสบายใจมาแทนที่

(ดูอานิสงส์อานาปาสติ ทำให้เกิดปีติ สุข จิตใจสงบระงับ ราว
เริง / สุดต้นต.เล่ม ๖ ข้อ ๒๘๘ ข้อ ๑๗๐)

วิธีที่ ๖. วิธีนี้ง่ายที่สุด เหมาะสำหรับเพื่อนสนิท หรือ คู่รัก ในยามที่ เกิดความไม่เข้าใจกัน หรือ ทะเลาะกันจนต่างฝ่ายต่างโกรธ นั่นคือ "การให้ของขวัญ" เป็นวิธีแก้ไข ปัญหาความโกรธที่ ได้ผลดีอีกวิธีหนึ่ง วิธีนี้เป็นการแสดงออกที่ทำให้หายโกรธ ทั้งผู้ให้และผู้รับ

(คู่มือชีวิต ๔ คือ การให้ พุดจาไพเราะ ช่วยเหลือเจือจาน ร่วมทุกข์ร่วมสุข สมานไมตรีไว้ตลอดกาล/ สุดต้นต.เล่ม๓ ข้อ๒๖๗ หน้า๒๒๐)

วิธีที่ ๗. ให้มองว่าทั้งตัวเราและคนที่เราคน โกรธ ต่าง เป็นเพื่อนร่วม ทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น คือ ไม่มีใครสามารถรอดจากความทุกข์ แก่ เจ็บ ตายได้สักคน ให้คิดจินตนาการ มองเห็นคนที่เรากำลังโกรธอยู่ เห็นภาพในอนาคตสมมุติว่าเขากำลังป่วยหนัก ใกล้ตาย เขาจะต้องพบกับความทุกข์ทรมานแค่ไหน จากนั้นให้หวนคิดถึงตัวเราเองว่า เราเองสักวันหนึ่งก็ต้องพบกับความทุกข์ทรมานและความตายเหมือนเขา เช่นเดียวกัน พวกเราล้วนตกอยู่ภายใต้ชะตากรรมเดียวกัน ด้วยกันทั้งนั้น แล้วจะมามัวโกรธกันอยู่ทำไมกัน

(อุบาสวคมนตรีแผ่เมตตา) ข้อ ๒๘๘ ข้อ ๑๗๐)

วิธีที่ ๘. ใช้วิธีการบพระเพื่อระงับความโกรธ

การกราบพระทำให้จิตใจเกิดความอ่อนนุ่ม หมดความมานะ ถือตัว สภาพจิตใจเช่นนี้ ความโกรธเกิดขึ้นไม่ได้ ดังนั้นหาก ท่านใช้วิธีระงับ โกรธหลายวิธีแล้วยังไม่ได้ผล ขอแนะนำให้ ใช้วิธีการบพระ ท่านว่าได้ผลชงด์นัก วิธีง่าย ๆ เมื่อใดที่ โกรธ ให้ก้มลงกราบพระทันที และในขณะที่ท่านกราบพระ ให้นึกถึงใบหน้าของ คนที่ท่านโกรธ ท่านจะพบด้วยตนเอง ว่าตราบใดที่ท่านยัง กราบพระอยู่ ความโกรธจะไม่สามารถ จะเกิดขึ้นได้เลย

(จากเทคนิควิธีกำราบความโกรธส่วนตัวของหลวงพ่อบุคดา ถาวโร)