

beBRiGHT

Have a brighter day !

เพื่อชีวิตวันใหม่ที่สดใสกว่า

ลำดับที่ : 59

ยินดีกับชีวิต

ผู้เขียน : พัทธ์ชัย ไตรงาม

ราคา : 79 บาท

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ISBN : 978-616-00-0276-4

พิมพ์ครั้งแรก : พฤษภาคม 2555

พิมพ์โฆษณาครั้งนี้ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมายแล้ว

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ไม่อนุญาตให้สแกนหนังสือ หรือคัดลอกเนื้อหาส่วนหนึ่งส่วนใดเพื่อสร้างฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ เว้นแต่ได้รับอนุญาตจากสำนักพิมพ์และเจ้าของลิขสิทธิ์แล้วเท่านั้น

บรรณาธิการเล่ม : อรรณพพันธ์ อภิรักษ์พงศ์

ออกแบบปก : จิตกร บขบา รูปเล่ม : ณรงค์ เอี่ยมโอภาส

พืสจณ์อักษร : มิถนา อักษรารักษ์

พิมพ์ที่ : บริษัท วี.พริ้นท์ (1991) จำกัด

เจ้าของ ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัทสถาพรบิ๊คส์ จำกัด

กรรมการผู้จัดการ : วรพันธ์ โลภิตสถาพร

รองกรรมการผู้จัดการ : สักตชนา โลกิตสถาพร

บรรณาธิการบริหาร : ประวิทย์ สุวณิชย์

บรรณาธิการสารคดี : กลศ เอี่ยมอรณ

ผู้จัดการฝ่ายผลิต : ธีฎฐาภัทร์ ฟองไชย์

ผู้จัดการฝ่ายขาย : กิ่งแก้ว ลิกชะไชย

ผู้จัดการฝ่ายลิขสิทธิ์ต่างประเทศ : สิ้นธุ์ พรสว่างโรจน์

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด

18 ซอยลาดปลาเค้า 63 ถนนลาดปลาเค้า แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10220

โทรศัพท์ 0-2940-3855-6 โทรสาร 0-2940-3970

กองบรรณาธิการ : stpbook@yahoo.com

ฝ่ายสำนักงาน : info@satapornbooks.com

www.satapornbooks.com

หากท่านผู้อ่านพบหนังสือไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษสลับกัน หน้าขาดหาย

การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์ สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนหนังสือใหม่ให้ท่าน

โปรดติดต่อและส่งหนังสือคืนพร้อมบรรยายละเอียดการชำรุด

ไปตามที่อยู่ด้านบน หรือ โทร. 0-2940-3855-6 ต่อ 21, 54



สิ่งพิมพ์ที่พิมพ์กระจาย Green Ocean
กระจายสำหรับสิ่งพิมพ์ที่รักษาสิ่งแวดล้อม

คำแนะนำสำนักพิมพ์

เมื่อกล่าวถึงท่านพุทธทาสภิกขุ สิ่งที่เราจะนึกถึงก็คือ...

พระธรรมคำสอนที่ได้รับการเผยแผ่อย่างกว้างขวาง

ว่ากันว่าแม้กาลเวลาจะล่วงเลยมาหลายสิบปี แต่พระธรรมคำสอนของท่านยังคงนำมาน้อมนำจิต เชิดชูใจ และเป็นหลักในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าอยู่เสมอ

‘ยินดีกับชีวิต’ เล่มนี้ ก็เป็นผลผลิตมาจากหลักธรรมคำสอนของท่านพุทธทาส

ด้วยความเคารพนับถือในฐานะเป็นผู้ศึกษาธรรมะของท่านพุทธทาส **‘พิทักษ์ ไตรงาม’** ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ จึงได้นำสุภาษิตของท่านพุทธทาสมาขยายความเพื่อสร้างความเข้าใจอันมากขึ้นแก่ผู้ที่มีความสนใจ เพื่อสามารถนำไปปฏิบัติใช้ในแง่มุมต่างๆ ของชีวิตได้อย่างลึกซึ้ง

โดย 25 บทความในหนังสือเล่มนี้ ได้รับการคัดสรรมาจาก
หนังสือที่มีชื่อว่า ความงามของชีวิต จากสุภาสิตของท่านพุทธทาส
ภิกขุ ที่พิมพ์ขึ้นในปี พ.ศ. 2547

ด้วยความที่ทางสำนักพิมพ์เห็นว่า หนังสือดีที่มีประโยชน์
เล่มนี้ได้ขาดตลาดมานานแล้ว จึงตัดสินใจนำมาตีพิมพ์ใหม่อีกครั้ง
โดยได้ตัดทอนบางบทความที่มีเนื้อหาใกล้เคียงกันออกไป เพื่อการ
สื่อสารที่กระชับ เข้าใจง่าย และมีความเป็นปัจจุบัน

ทางสำนักพิมพ์จึงหวังว่า...

วิธีคิดต่อยอดสุภาสิตของท่านพุทธทาสเหล่านี้

จะสร้างคุณประโยชน์ต่อชีวิต จนสามารถทำให้เกิดความ
‘ยินดีกับชีวิตที่มีธรรม’ ต่อตัวท่านผู้อ่านไม่มากก็น้อย

beBRIGHT
Have a brighter day !

จากใจผู้เขียน

ท่านพุทธทาสภิกขุ เป็นพระสุปฏิปันโน เป็นนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา ผู้แสวงหาความสุขย่อมสามารถนำคำสอนของท่านไปใช้ให้เกิดประโยชน์สุขในชีวิตของตนได้อย่างเป็นอเนกประการ

คำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุที่กลั่นกรองมาจากธรรมอันงามของพระพุทธศาสนานั้น เป็นคำสอนที่ **‘ลึกซึ้งและงาม’** อยู่ในตัวเอง โดยเฉพาะสภาวะจิตของท่าน ที่ถ้านำมาพิจารณาให้ดีแล้ว จะได้รับรสอันละมุน จะเกิดความคิด เข้าใจโลก และเข้าใจชีวิตได้อย่างถ่องแท้

หนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือที่ต่อยอดจากสภาวะจิตของท่านพุทธทาสภิกขุ ที่ผู้เขียนคิดตามจากสภาวะจิตของท่านพุทธทาสภิกขุ แล้วเกิดความคิดความรู้สึก จึงกลั่นความคิดความรู้สึกนั้นออกมาเป็นหนังสือเล่มนี้

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะทำให้ท่านผู้อ่านมีความสุขจากรสอันวิเศษจากธรรมอันงามของพระพุทธศาสนา ที่จะทำให้ท่านผู้อ่านทุกท่านมีความสุข

ด้วยรัก

พิทักษ์ ไตรงาม

สารบัญ

เป็นคนฉลาดสร้างใจ ดีกว่าเป็นคนโง่สร้างฉลาด	8
เมื่อใจร้อน ก็จะมีใจร้อนใจ	16
น้ำใจไมตรีมีค่ามากกว่าประโยชน์ส่วนตัว	24
คิดให้ดีก่อนที่จะพูดออกมา	32
แยกแยะให้ออกระหว่างความดีกับความไม่ดี	38
เมตตาธรรมคำจูงใจ	46
ทำทุกอย่างด้วยความพอดี	50
อยู่กับปัจจุบันสำคัญที่สุด	56
อย่าทำดีเพื่อเอาหน้า	62
อย่าทำอะไรเพื่อหวังผลตอบแทน	68
ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง	74

อย่าทำชั่วให้กลายเป็นดี	84
ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นกับทุกสิ่งทุกอย่างในโลก	92
ความประมาทเป็นเหตุแห่งความทุกข์	98
ล้มแล้วต้องลุก	104
มีสติในการใช้ชีวิต	108
รู้ว่าผิดก็ต้องยอมรับว่าผิด	112
มองชีวิตด้วยความงดงาม	118
ทำทุกอย่างด้วยความตั้งใจ	122
อย่าเปิดใจรับความชั่ว	126
เอาอย่างในส่วนที่ดี หลีกหนีในส่วนที่ร้าย	132
อย่ามั่งง่ายกับทุกสิ่งในชีวิต	136
อย่าเอาชีวิตไปแขวนไว้กับโชคกลาง	140
อำนาจเป็นของอันตราย จงใช้อย่างระมัดระวัง	144
ให้พระธรรมนำทางชีวิต	149

เป็นคนฉลาดสร้างใจ ดีกว่าเป็นคนใจสร้างฉลาด

“คำสวดขีตที่ท่านรู้สึกว่ามันๆ ชัดๆ นั้นแหละ
อาจจะเป็นเพราะลึกเกินไปสำหรับท่านก็ได้”
...พุทธทาสภิกขุ...

คำว่า **‘กบในกะลา’** ให้ความหมายชัดเจนว่า กบเข้าใจว่า
กะลาที่ครอบตนอยู่นั้นเป็นโลกทั้งหมด ใหญ่กว่าสิ่งใดๆ ทั้งหมด
โดยที่กบหารู้ไม่ว่า ภายนอกกะลานั้นเป็นโลกที่กว้างใหญ่กว่าใน
กะลามากนัก เพราะกบมีความคิดเช่นนั้นละ จึงพอใจเพียงในกะลา
ที่ตนอาศัยอยู่

กบไม่ได้มีสติปัญญาที่จะเห็นความเป็นจริงที่แท้ กบจึงมี
ได้เพียงความสุขอันน้อยนิดจากความรู้ผิดที่ตนมี ถ้ากบมีสติ
ปัญญาหยั่งถึงโลกที่กว้างใหญ่นอกเหนือไปจากกะลา กบจะมีความสุข
พยายามออกจากกะลาไปสู่โลกที่กว้างใหญ่ ซึ่งจะให้ความสุขแก่
กบมากเหลือที่จะคณา

คนก็ไม่ต่างจากกบ คนมีภูมิชั้นจิตใจและความคิดอย่างไร ก็เข้าใจว่าภูมิชั้นของตนนั้นดีแล้ว จึงไม่ขวนขวายเพิ่มเติม ความคิดและจิตใจของตนให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป คนจำนวนมากจึงมีความสุขเพียงน้อยนิด กระทั่งไม่มีความสุขอย่างที่ควรจะเป็น เช่น คนมีใจฉลาด ไม่กล้าสละสิ่งอันรกรุงรังจิตเพื่อสุขอันไพบูลย์ ยิ่งกว่า คนเช่นนี้ถือว่าภูมิชั้นทางจิตใจที่ไม่สูงนัก ไม่สละความตระหนี่ถี่เหนียวในใจตน ไม่สละกิเลสอันรัดตรึงจิต ซึ่งภูมิชั้นจิตใจที่ติดอยู่ในโลกของเขาเช่นนี้ ทำให้เขาเข้าใจว่าเขาเป็นสุข แต่บัณฑิตเห็นว่าสุขที่เขา มีนั้นเป็นความทุกข์ และสัจธรรมก็เป็นทุกข์ สำหรับเขา ถ้าเขากล้าที่จะสละกิเลสอันรัดตรึงจิต เขาก็จะเป็นดังกบที่ได้ปัญญา เห็นว่าชีวิตนอกกะลาให้ความสุขที่มากกว่าในกะลา และคนผู้สละกิเลสได้แล้ว เพียรพยายามให้หลุดพ้นจากกิเลส คนเช่นนี้ก็จะพบกับสุขอันไพบูลย์ เป็นสุขอันไม่กลับกลาย เป็นสุขอันจีรังนิรันดร์ได้

หรืออย่างคนมีภูมิชั้นการศึกษาเพียงไร ถ้าเข้าใจว่าตนเรียนรู้เพียงพอเท่านี้ก็พอแล้ว ตนผู้คิดเช่นนั้นก็มีเพียงวิชาความรู้เท่าที่ตนมี ก็จะหากินหาอยู่ได้เท่านั้น แต่ถ้าคนผู้นั้นเรียนรู้จนสิ้น

วิชาที่ควรเรียน เขาก็จะมีภูมิขั้นการศึกษาอันบริบูรณ์ การทำมาหาเลี้ยงชีพของเขาก็จะได้ผลเต็มภูมิเต็มขั้นของตน

อีกอย่างหนึ่ง คนที่มีใจลุ่มหลงมัวเมาในอบายมุข เช่น ติดสุรายาเมา เขามีภูมิขั้นชีวิตจิตใจเพียงเท่านี้ เห็นว่าการติดสุรายาเมาเป็นของดี พาลจะมองเอาว่าคนไม่เสพสุรายาเมาเอาเสียเลยนั้นเป็นคนโง่ ป่วยการที่คนมีจิตอันเป็นกุศลจะตกเตือนอย่างไร เขาก็ไม่ยอมฟัง นี่ก็เข้ากับหลักสุขภาพจิตของท่านพุทธทาสภิกขุ ที่คนเช่นไรก็จะมองเห็นแต่สิ่งที่ตนเองเป็นเหมือนดังเด็กโง่ ซึ่งมองเอาว่าสิ่งที่ตนรู้ตนคิดนั้นเป็นของวิเศษ ส่วนความรู้ความคิดของผู้ใหญ่ที่ตกเตือนตนนั้นเป็นของต่ำของทราม

มองภาพในชีวิตประจำวันจากความข้างต้นก็ได้ความอีกอย่างหนึ่งว่า เด็กที่ยังเยาว์ความไม่มีประสบการณ์ในชีวิตนั้น ครั้นถูกผู้ใหญ่อบรมสั่งสอนในเรื่องต่างๆ ก็ไม่เข้าใจ และไม่สนใจ ในสิ่งที่ผู้ใหญ่อบรมสั่งสอน หาวว่าผู้ใหญ่คร่ำครึบ้างละ หาวว่าผู้ใหญ่ไม่เข้าใจเด็กบ้างละ กระทั่งหาว่าผู้ใหญ่ไม่รู้เรื่องราวไปเสียเลยก็มี อันนี้ก็เข้าหลักสุขภาพจิตของท่านพุทธทาสภิกขุอีกเหมือนกัน

ถ้าเราอาศัยความของท่านพุทธทาสภิกขุในข้อนี้ แล้วนำ

มาใช้ในชีวิตประจำวันของเรา ก็จะทำให้เราได้รับประโยชน์มาก
อย่างหนึ่งคือ พื้นที่เลื่อยมมีลึกต่ำมากน้อยแตกต่างกันไป ทะเล
บางจุดก็ลึก บางจุดก็ตื้น **ถ้าเรารู้ความลึกความต่ำของทะเลใน
ที่ใด ๆ เราก็อาจหาประโยชน์ได้** เช่น รู้ว่าทะเลนี้ลึกเราอย่าดำลงไป
เพราะจะลำบากและอันตราย แต่ถ้ารู้ว่าทะเลตรงไหนตื้นก็สามารถ
จะดำลงไปหาสมบัติใต้ทะเลอย่างไรก็ได้

ดังนั้น ถ้าเราได้ฟังใครอบรมสั่งสอนเรื่องอันใดที่เกินสติ
ปัญญาของเรา ถ้าเราด่วนไปว่าเขา ต่ำหนิเขา ไม่เชื่อเขา ถ้าสิ่งที่
เขาสอนเรานั้นดี เราก็จะเสียประโยชน์ไป แต่ถ้าเราฟังเขา
ยอมรับว่าเขาอาจมีความรู้ความคิดอื่นที่นอกเหนือไปจากความรู้
ความเข้าใจของเราแต่เดิม เมื่อเราตั้งใจฟังและคิดตาม เราก็อาจ
ได้รับความรู้ความคิดใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อเรายิ่งๆ ขึ้นไปอีกได้

ในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน เราต้องเข้าใจว่าเรายังเป็นปุถุชน
จึงยังไม่เข้าใจความรู้ความคิดอันงามแท้บริสุทธิ์ ซึ่งเป็นธรรม
อันงาม ถ้าเราตระหนักในความข้อนี้ เมื่อเราได้รับฟังธรรมอัน
ลึกซึ้งงามพร้อมอันใด เราก็จะทำใจของตนให้มอบน้อมต่อธรรม
เปิดใจเปิดความคิดของเราเพื่อน้อมนำธรรมนั้นเข้ามาพัฒนาชีวิต

จิตใจของต่น เมื่อเราทำได้อย่างนี้ เราก็จะมีชีวิตที่มีความสุขมาก
ยิ่งขึ้น

ข้อธรรมนั้นควรฟังบ่อยๆ แม้จะซ้ำความกัน แต่ฟังบ่อยๆ
ก็จะเป็นผลดี ทำให้ใจของเราละเอียดอ่อนโยนขึ้น ดุจดั่งลงสี
ที่เหลืก ยิ่งลงทับสีก็ยิ่งติดแน่นทนนาน และการฟังธรรมนั้น
ฟังบ่อยๆ เข้า เนื้อความธรรมก็จะติดอยู่ทีใจ เมื่อมีเรื่องอันใดเกิด
ขึ้น เราก็สามารถจัดการมันได้ทันที

เช่น ฟังธรรมเรื่องความอดทนอดกลั้น ทำให้ใจเราคลาย
ไปในทางอดทนอดกลั้น เมื่อมีผู้หนึ่งผู้ใดมาด่าว่าเราต่อหน้า เราที
ฟังธรรมเรื่องความอดทนอดกลั้นมามากแล้ว ได้ฝึกที่จะคิดและ
ปฏิบัติถึงคุณแห่งความอดทนอดกลั้น เช่นนี้แล้ว เราก็อดทนอด
กลั้นไม่ตอบโต้เขาให้เป็นเวรภัยอันไม่รู้จบได้ ผิดกับคนที่รู้ว่าอดทน
อดกลั้นเป็นของดี แต่เพราะโทษทีเขาไม่ได้ฝึกตน ไม่ได้ฟังเรื่องนี
บ่อยๆ จึงเมื่อมีคนด่าต่อหน้า เขาก็อาจลืมตัวทะเลาะเบาะแว้ง
กับคนด่าได้

ดังนั้น เราอย่าได้ประมาท ทำอะไรก็ให้มองการณ์ไกล
มองให้มากไปกว่าความรู้ความคิดเดิมของต่น มองให้ลึกซึ้ง

14 ยินดีกับชีวิต : วิธีติดต่อยอดสุขภาพจิตของท่านพุทธทาสภิกขุ *พาทักษ์ ไกรงาม*

ถึงธรรมอันมีอยู่ ที่เราสามารถปฏิบัติให้ดีขึ้นได้ยิ่งๆ ขึ้นไป อย่าได้ไป
คิดว่าสิ่งอันคนอื่นอบรมสั่งสอนที่เราไม่เคยได้ยินได้ฟังนั้นเป็น
ของไม่ดี ไม่ว่าจะเรื่องอะไร เราควรใช้สติปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง
ให้เห็นเหตุผลก่อนที่จะเชื่อหรือไม่เชื่อสิ่งนั้น

สติปัญญาของคนเป็นสิ่งอันสำคัญ สามัญสำนึกที่บอกกับ
ตัวเราอันอบรมธรรมมาแล้วนั้นละ ที่จะทำให้เรามองเห็นดีเห็นชั่ว
ของสิ่งทั้งปวง และจะสามารถทำให้เราได้รับสุขอันไพบูรณ์อย่าง
ที่เราปรารถนาได้

เมื่อใจร้อน
ก็วยังร้อนใจ

“ถ้าท่านทำใจร้อน
ก็จะต้องร้อนใจในกายหลังอย่างไม่มีทางหลัก”
...พุทธทาสภิกขุ...

ถ้าจะว่าไปแล้ว คนเราก็มีสิทธิ์ที่จะใจร้อนกันได้ทุกคน
อันหมายความว่า การเกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นผลพวงมาจากการมี
กิเลส อันมี **‘โลภะ โทสะ โมหะ’** เป็นปฐมมูล จึงทำให้เกิดการมี
ตัวตนขึ้น กระทั่งการใช้ชีวิตของคนเรา ล้วนแล้วแต่ยอมตนให้
พ่ายแพ้ต่ออำนาจของกิเลส จึงมีความยึดถือตัวตนอย่างไม่มีวัน
เปลี่ยนแปลง อย่างนี้ไม่ใช่ของดีเลย

จริงอยู่ เราเกิดมาจากอะไรนั้นจริง แต่ไม่ได้หมายความว่า
เราจะต้องตายไปกับการเป็นอย่างนั้น เหมือนอย่างคนเกิดมาเป็น
ลูกคนจน ก็ไม่ได้หมายความว่า คุณจะต้องยอมตัวเป็นคนจน
อยู่อย่างนั้นไปจนวันตาย กลับกันเสียอีก คนเกิดมาเป็นอย่างไร

จะต้องพัฒนาตนเองให้ดีกว่าชาติกำเนิดของตน เช่น เรา
เกิดมาจน เราจะต้องทำตัวเองให้รวยมากกว่าที่เกิดมา เราเกิดมา
มีกิเลส เราจะต้องเอาชนะกิเลสที่เราได้อยู่ให้ได้

ความสำคัญของการเกิดมาเป็นมนุษย์คือ **จะต้องทำให้
มากกว่าสิ่งที่เป็นอย่างอื่น จงเป็นคนดีในวันนี้ให้มากกว่าวันที่แล้วๆ มา**
(พระมหาเถระผู้ใหญ่รูปหนึ่งสอนคำนี้เสมอ)

อย่างที่บอกตั้งแต่ตอนต้นว่า เรามีสิทธิ์ใจร้อนกันได้ทุกคน
เพราะเราเกิดมาจากกิเลส อันมีโลภ โกรธ หลง แต่แม้เช่นนั้น
เราไม่มีสิทธิ์ที่จะแสดงความโกรธออกมา และไม่สมควรอย่างยิ่ง
ที่เราจะยอมตนให้อยู่ในอำนาจความโกรธนั้นไปจนวันตาย

คนดีกับคนเลว แตกต่างกันตรงที่คนดีพยายามทำดี และ
ไม่พยายามทำชั่ว ส่วนคนชั่วไม่พยายามทำดี และไม่พยายาม
เลิกความชั่ว คนดีอาจจะโกรธคนอื่นอยู่บ้าง แต่เพียงแค่ว่า
อยู่ในใจ ก็ไม่ได้ทำให้เขากลายเป็นคนดีมาเป็นคนชั่ว

คนจะดีหรือชั่ว อยู่ที่การกระทำที่แสดงออกมา

คนดีโกรธ แต่ไม่แสดงความโกรธออกมา ไม่ปึงปึงตำใคร
ไม่ทำร้ายใคร เช่นนี้เขาก็ยังคงเป็นคนดีอยู่ และจะไม่ได้รับผล

เดือดร้อนจากการโกรธในด้านการแสดงออกเลย (อาจจะเสียหายทางด้านจิตใจและสุขภาพจิตอยู่บ้าง)

ส่วนคนไม่ดี ไม่รู้จักระงับความโกรธของตน ปึงปังตำคนทำร้ายคนเพราะอำนาจความโกรธ เช่นนี้เขาก็จะได้รับผลร้ายจากการโกรธ

จากสุขภาพจิตของท่านพุทธทาสภิกขุข้างต้น มีใจความสำคัญคือ **‘ถ้าทำใจร้อน ก็จะต้องร้อนใจในภายหลัง’**

ตรงนี้กินความชัดเจน ลึกซึ้ง กล่าวคือ การทำใจร้อนนั้น ไม่เพียงแต่แสดงออกมาทางคำพูดและการกระทำที่ใจร้อนจนได้รับผลร้ายแต่เพียงอย่างเดียว กระทั่งทำให้ร้อนก็ได้รับผลร้ายมากมายเหลือที่จะคณานับแล้ว กล่าวคือ เมื่อทำใจร้อนก็จะเกิดความร้อนใจ คนเรามีความร้อนใจอย่างนี้จะเป็นสุขไปได้อย่างไร ผลร้ายของการทำใจร้อนมีมากมายนัก อย่างหนึ่งคือเป็นการเปิดโอกาสหรือมีแนวโน้มที่จะพัฒนาความร้อนใจ ความใจร้อนให้ออกมาเป็นผลที่เป็นรูปธรรม เช่น การทะเลาะเบาะแว้ง หรือการทำร้ายผู้อื่น เป็นต้น แต่ถ้าไม่ทำใจร้อน ไม่ร้อนใจ ก็จะไม่มีการทำร้ายผู้อื่นตามมา เพราะถ้าเราปล่อยให้ผิหนึ่งเกิดขึ้น อีกผิหนึ่ง

ก็จะตามมาเสมอ อุปมาเหมือนคนทำผิดเพียงน้อย ก็จะเป็นทาง
แห่งการทำผิดที่ใหญ่ขึ้น ไม่ต่างจากเดินขึ้นบันไดขั้นหนึ่ง ก็จะมี
โอกาสเดินขึ้นบันไดอีกขั้นหนึ่งเป็นของธรรมดา พระท่านจึงสอน
เสมอว่า **‘ผิดเล็กน้อยก็อย่าได้ทำเลย’**

ผลร้ายอีกอย่างหนึ่งของการทำใจร้อนคือ เมื่อใจร้อนหรือ
ร้อนใจเพราะเรื่องอันใด ก็แสดงให้เห็นว่าเรื่องนั้นมันไม่ถูกต้อง
ไม่ดีงาม จะต้องได้รับการจัดการแก้ไขให้มันถูกต้อง คนใจร้อน
จนร้อนใจ จิตใจก็จะว้าวุ่น มองไม่เห็นเหตุผลความถูกต้องของ
สิ่งทั้งปวง เช่นนี้จะแก้ไขเรื่องร้ายนั้นก็ไม่สามารถทำได้ดี เพราะ
ถ้าคนเรามีความวิตกกังวลใจแต่อย่างใดแล้ว จะไม่สามารถเห็น
เหตุผลที่ดีที่ถูกต้องได้ อุปมาเหมือนการจะมองผ่านน้ำเน่าให้เห็น
ก้นบึ้งลำธารนั้นไม่ได้ แต่จะสามารถมองเห็นก้นบึ้งลำธารได้
ก็ต่อเมื่อน้ำนั้นใสสะอาด

ฉันใดก็ฉันนั้น ถ้าใจของเราขุ่นมัวไปตามอำนาจของกิเลส
ใจของเราก็เป็นดั่งน้ำเน่า จะให้มองเห็นเหตุผลทั้งปวงนั้นไม่ได้
ต่อเมื่อใจของเราเย็นดีแล้ว ใจของเราก็เป็นดั่งน้ำใสสะอาด ที่
เราอาจสามารถรู้แจ้งแทงตลอดในสิ่งทั้งปวงได้

อีกผลร้ายหนึ่งของการทำใจร้อนคือ การทำลายสุขภาพ
ของผู้ทำใจร้อน เมื่อคนเรามีความโกรธ ความโกรธจะทำลายเรา
เสียแต่ที่แรกเลย เช่น ทำให้นอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ลง
อาหารไม่ย่อย ธาตุพิการ หน้าแก่ เป็นไข้ง่าย เครียด ที่สำคัญคือ
มีพระพุทธานุญาตแสดงโทษของความโกรธเอาไว้มากมาย ดังนี้

‘อนตฺถุชนโน โกโธ : ความโกรธก่อความพินาศ’

‘อนฺตรมฺ ิตฺทา โหติ ยํ โกโธ สหเต นรํ : ความโกรธ
ครอบงำทรชนเมื่อใด ความมีตนน้อยมีเมื่อนั้น’

‘อุปโป หุตฺวา พหุ โหติ วฑฺฒเต โส อชนฺติโซ : ความ
โกรธน้อยแล้วมาก มันเกิดจากความไม่อดทนจึงทวีขึ้น’

‘โกโธ ทุมฺเมธโคจโร : ความโกรธเป็นอารมณ์ของคนมี
ปัญญาทึบ’

‘นตฺถิ โทสสโม กลิ : ความผิดเสมอด้วยโทษะไม่มี’

พระพุทธานุญาตที่ยกมาแสดงนี้ ก็น่าจะได้ชัดเจนลึกซึ้ง
ดีแล้ว ท่านผู้อ่านลองพิจารณาดูเถิด

ถ้าเราบังคับใจตัวเองไม่ให้ใจร้อนได้ หรือไม่อาจบังคับใจ
ตัวเองในการไม่ทำร้ายผู้อื่นตามอำนาจความโกรธได้ สุดท้ายแล้ว

เราจะต้องถูกคนอื่นบังคับกายของเราให้เป็นไปตามผลกรรมที่
เราก่อ เช่น เราบังคับใจตัวเองไม่ได้จึงทำร้ายคนอื่น สุดท้ายเราก็
ต้องถูกกฎหมายบ้านเมืองบังคับให้เราต้องทนอยู่ในการจองจำ
ของคุกตะราง กระทั่งว่าเราใจร้อนทำร้ายคนอื่น เพราะเราไม่อาจ
บังคับตัวเองได้ สุดท้ายเราต้องทนต่อการถูกบังคับให้อยู่ในนรก
ฉะนั้น เราบังคับตัวเองดีกว่าให้คนอื่นมาบังคับเรา
ให้รับกรรมในภายหลังนะครับ