



ถ้าใจเราโกรธ พุดเหมือนกัน พุดคำเดียวกัน นั่นคือโกรธ
ถ้าใจเราดี ใจเขาดี คำพูดของเราเป็นประโยชน์ นั่นคือ สอน
เมื่อเราอยู่ในสังคม สิ่งที่ต้องระวังคือ หากเห็นใครทำผิด
อย่ายึดมั่นถือมั่นในความรู้สึกและความคิดของตน
อย่ายินดี อย่ายินร้าย ใจเย็น ๆ ไว้ก่อน
พยายามอบรมใจตนเองว่า
ธรรมชาติของคนเรา มักจะมองข้ามความผิดของตนเอง
ชอบจับผิดแต่คนอื่น

มองเห็นความผิดของคนอื่นเหมือนภูเขา
เห็นความผิดตนเท่ารูเข็ม
ตดคนอื่นเหมือนเหล็กทอน
ตดตนเองเหมือนไม้เป็นไร
ปากคนอื่นเหมือนเหล็กทอน
ปากของตนเหมือนไม้รู้สึกอะไร

เรามักทุ่มใจ ไปอยู่ที่ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง
อย่าเชื่อความรู้สึก อย่าเชื่ออารมณ์ อย่ายินดี ยินร้าย
พยายามรักษาใจเย็น ใจดี ใจกลาง ๆ
ปกติเราทำผิดเหมือนกัน เท่ากัน หรืออาจจะมากกว่าเขา
แต่ความรู้สึกของเรามักจะมากกว่าเขา

และไม่เห็นความผิดของตัวเองเลยน่ากลัวจริง ๆ
สังเกตดู คนที่ขี้บ่น ขี้โมโหว่าคนอื่นทำอะไรไม่ดี ไม่ถูก
ตัวของเขาเอง คิดดี พูดดี ทำดีไหม....ก็อาจจะไม่
เราเองก็เหมือนกัน เมื่อเราเกิดอารมณ์ไม่พอใจ
อย่าเชื่อความรู้สึกให้ระงับอารมณ์เสีย ทำใจเป็นกลาง ๆ ไว้

อย่าเชื่อความรู้สึก

อย่าเชื่ออารมณ์

อย่ายินดียินร้าย

ธรรมะของพระอาจารย์मितซูโอะ เควสโก

วัดสุন্নทวาราม

บ้านท่าเตียน ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัด

กาญจนบุรี

จากหนังสือเหตุสมควรรโกรธ....ไม่มีในโลก