



บทวิจารณ์หนังสือ (Book Review)

ชื่อหนังสือ : ทำอย่างไรจะหายโกรธ
ผู้เขียน : สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต)
จัดพิมพ์โดย : นครปฐม: บริษัท วิสคอมเซ็นเตอร์ จำกัด
จำนวนหน้า : 90 หน้า
ผู้วิจารณ์ : พระปฐม อจจาทโร (ไชยได้เพชร)¹

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา รุ่นที่ 4

E-mail : Pathom11122526@gmail.com

Received: March 8, 2024 Revised: April 12, 2024 Accepted: May 10, 2024

บทนำ

หนังสือเรื่อง “ทำอย่างไรจะหายโกรธ” เขียนโดยสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) พิมพ์เมื่อปี 2556 หนังสือเล่มนี้ได้นำเสนอวิธีการระงับความโกรธ 10 ประการตามแนวทางพระพุทธศาสนา ที่เน้นความรู้ ความเข้าใจ เรื่องความโกรธโดยการให้รู้จักโทษของความโกรธที่เป็นเหตุให้เกิดความขุ่นเคืองในจิตตังนั้นท่านให้ระงับความโกรธด้วยเจริญเมตตาธรรมและนำไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต

ผู้เขียนหนังสือเรื่องนัคือ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ซึ่งท่านถือว่ามีผลงานมากมายหลายรูปแบบหลายร้อยชิ้นงาน เป็นผลงานที่ทรงคุณค่า ทางวิชาการทั้งสั้น ผลงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของท่านปรากฏ ในหลายลักษณะ มีทั้งด้านการสอน การบรรยาย การปาฐกถาการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการแสดงพระธรรมเทศนา

ผลงานนิพนธ์ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) เป็นที่รู้จักกันอย่างทั่วไปอย่างแพร่หลาย ในแวดวงวิชาการ ในลักษณะที่เป็นตำราวิชาการ เอกสารทางวิชาการ และหนังสืออธิบายธรรมะต่างๆไปมีมากมายกว่า 300 เรื่อง ผลงานทางวิชาการของท่านที่แพร่หลายมากที่สุดและรู้จักเป็นที่ยอมรับในทางวิชาการมากที่สุด คือพุทธธรรม พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ธรรมญูชีวิต การศึกษาของคณะสงฆ์ ปรัชญา การศึกษาพุทธศาสนาในเอเชีย การพัฒนาที่ยั่งยืน เป็นต้น

¹ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิปัสสนาภาวนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม. Pathom11122526@gmail.com

ผลงานวิชาการเล่มใหญ่ที่มีชื่อเสียงมากที่สุดของท่านคือ พุทธธรรม ฎกพิมพ์ เผยแพร่มาแล้วหลายครั้ง หนังสือพุทธธรรมนี้วางวิชาการทางพุทธศาสนาต่างเห็นพ้องต้องกันให้เป็นสุดยอดงานชิ้นเอกที่ยอดเยี่ยมที่สุดของท่าน ในวิชาการทางพระพุทธศาสนาจึงมีความเห็นสอดคล้องกันว่าพุทธธรรม คือ หนังสือ ภาษาไทยที่บรรจุสาระสำคัญแห่งหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาที่สมบูรณ์ที่สุดในยุคปัจจุบัน

หนังสือเล่มนี้ได้อธิบายวิธีการทำจิตให้เกิดเมตตาขึ้นภายในใจเพื่อระงับความโกรธโดยใช้หลักในทางพระพุทธศาสนาโดยได้แบ่งเนื้อหาไว้ตามประเด็นต่างๆ ที่สำคัญไว้ดังนี้

โครงสร้างเนื้อหา

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ “ทำอย่างไรจะหายโกรธ” ได้รวบรวมวิธีการที่ใช้ระงับความโกรธไว้ 10 วิธี เหมาะกับการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนาจิตสำนึกด้วยหลักเมตตาธรรม ซึ่งต้องใช้วิธีการฝึกพัฒนาความเมตตาในตนเองอย่างสม่ำเสมอ จะสามารถสร้างและพัฒนาจิตใจอารมณ์ให้ไม่โกรธ เป็นการป้องกันที่สาเหตุความโกรธ การฝึกฝนอบรมหลักเมตตาธรรมอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เมื่อใดที่เกิดความโกรธจะมีสติรู้ตัว , ระลึกได้ถึงโทษของความโกรธ, จะสามารถลดความโกรธ, และเป็นทั้งการระงับปัญหาก่อนที่จะเกิดขึ้นได้และระงับผลร้ายที่จะตามมา ในทางพระพุทธศาสนา อันเป็นศาสนาแห่งเมตตาการุณย์ พระพุทธเจ้ามีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระมหากรุณา ชาวพุทธทุกคนได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตาการุณาให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยกายวาจา และมีน้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวงขอให้อยู่เป็นสุขปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า

อย่างไรก็ตาม เมตตา มีคู่ปรับสำคัญอย่างหนึ่งคือความโกรธ ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไปทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็หงุดหงิดงุ่นง่านทรมานใจตัวเองในเวลานั้นเมตตาหลบหายไปไม่รู้จะไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธทั้งที่ไม่ต้องการแต่ก็ไม่ยอมหนีไป บางทีจนปัญญาไม่รู้จะขับไล่หรือกำจัดให้หมดไปได้อย่างไร

โบราณท่านรู้ใจและเห็นใจคนซึ่งโกรธจึงพยายามช่วยเหลือ โดยสอนวิธีการต่างๆ สำหรับระงับความโกรธ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเหล่านั้นแต่เป็นคติแก่ทุกคน ช่วยให้เห็นโทษของความโกรธ และมันในคุณของเมตตายิ่งขึ้น จึงขอนำมาเสนอพิจารณากันดู วิธีเหล่านั้นท่านสอนไว้เป็นขั้นๆ ดังนี้²

² สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ทำอย่างไรจะหายโกรธ, หน้า 4



ขั้นที่ 1 นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ

ก. สอนตนเองให้คิดว่า พระพุทธเจ้าของเราทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ และทรงสอนชาวพุทธให้เป็นคนมีเมตตา เรามัวมาโกรธอยู่ ไม่ระงับความโกรธเสีย เป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ไม่ทำตามอย่างพระศาสดา

ข. พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า คนที่โกรธเขาก่อนก็นับว่าเลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติรู้เท่าทันหลงโกรธตอบเขาไปอีก ก็เท่ากับสร้างความเลวให้ยืดยาวเพิ่มมากขึ้น นับว่าเลวหนักลงไปกว่าคนที่โกรธก่อนนั้นอีก เราอย่าเป็นทั้งคนเลว ทั้งคนเลวกว่านั้นเลย

ค. พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนต่อไปอีกว่า เขาโกรธมาเราไม่โกรธตอบไป อย่างนี้เรียกว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยากเมื่อรู้ทันว่าคนอื่นหรืออีกฝ่ายหนึ่งเขาขึ้นเคืองขึ้นมาแล้ว เรามีสติระงับใจไว้เสีย ไม่เคืองตอบ จะถือว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ช่วยไว้ทั้งเขาและทั้งตัวเราเอง เพราะฉะนั้น เราอย่าทำตัวเป็นผู้แพ้สงครามเลย จงเป็นผู้ชนะสงคราม และเป็นผู้สร้างประโยชน์เกิดอย่าเป็นผู้สร้างความพินาศอวตวยเลยถ้าคิดนี้กระตือรือร้นอย่างนี้แล้วก็ไม่หายโกรธ ให้พิจารณาขั้นที่สองต่อไปอีก³

ขั้นที่ 2 พิจารณาโทษของความโกรธขั้นที่ 1 ในขั้นนี้มีพุทธพจน์ตรัสสอนไว้มากมาย เช่นว่า

“คนซึ่งโกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม คนซึ่งโกรธนอนก็เป็นทุกข์ ฯลฯ คนโกรธไม่รู้เท่าทันว่าความโกรธนั้นแหละคือภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง พอโกรธเข้าแล้วก็ไม่รู้จักรว่าอะไรเป็นประโยชน์ โกรธเข้าแล้วมองไม่เห็นธรรม เวลาถูกความโกรธครอบงำ มีแต่ความมืดตื้อ คนโกรธจะผลาญสิ่งใด สิ่งนั้นทำยากก็เหมือนทำง่าย แต่ภายหลังพohายโกรธแล้ว ต้องเดือดร้อนใจเหมือนถูกไฟเผา “กาลใดไม่มีเท่าโทษะ ฯลฯ เคาระหืออะไรเท่าโทษะไม่มี” คนโกรธฆ่าพ่อแม่ของตัวเองก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ ฆ่าคนสามัญก็ได้ทั้งนั้น แต่ “ฆ่าความโกรธแล้วนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธแล้วไม่โศกเศร้าเลย” เมื่อพิจารณาถึงโทษของความโกรธทำนองนี้แล้ว ก็น่าจะบรรเทาความโกรธได้ แต่ถ้ายังไม่สำเร็จก็ลองวิธีต่อไปอีก⁴

ขั้นที่ 3 นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ถ้ามีอะไรที่ขุนใจกับเขา ก็อย่าไปมองส่วนที่ไม่ดี พึงมองหาส่วนที่ดีของเขาเอาขึ้นมาระลิกนึกถึง ถ้าเขาไม่มีความดีอะไรเลยที่จะให้มองเอาจริงๆ ก็ควรคิดสังสาร ตั้งความกรุณาแก่เขาว่า เขาน่าสงสาร ต่อไปคนคนนี้จะต้องประสบผลร้ายต่างๆ เพราะความประพฤตินี้ไม่ดีอย่างนี้ นรกอาจรอเขา

³ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ทำอย่างไรจะหายโกรธ, หน้า 5.

⁴ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ทำอย่างไรจะหายโกรธ, หน้า 6-8.



อยู่ ดังนั้นเป็นต้น พึงระงับความโกรธเสีย เปลี่ยนเป็นสงสารเห็นใจหรือคิดช่วยเหลือแทน ถ้าคิดอย่างนี้ ก็ยังไม่หายโกรธ ลองวิธีขึ้นไปอีก⁵

ขั้นที่ 4 พิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้ สมใจศัตรู

คนโกรธจะสร้างความเสื่อมพินาศให้แก่ตัวเองได้ตั้งหลายอย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้องทำอะไร ให้ลำบากก็ได้สมใจของเขา เช่น ศัตรูปรารถนาว่า “ขอให้มัน (ศัตรูของเขา) ไม่สวยไม่งาม มีผิวพรรณ ไม่น่าดู” หรือ “ขอให้มันนอนเป็นทุกข์ขอให้มันเสื่อมเสียประโยชน์ เป็นต้น เป็นที่หวังได้อย่างมากว่า คนโกรธจะทำผลร้ายเช่นนี้ให้เกิดแก่ตนเองตามปรารถนาของศัตรูของเขา ด้วยเหตุนี้ ศัตรูที่ฉลาดจึง มักหาวิธีแกล้งยั่วให้ฝ่ายตรงข้ามโกรธ จะได้ผลลิสต์ทำการผิดพลาดพลั้งพลาดเมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้แล้ว ก็ไม่ควรจะทำร้ายตนเองด้วยความโกรธ ให้ศัตรูได้สมใจเขาโดยไม่ต้องลงทุนอะไร

ดังนั้น “ศัตรูจะทำทุกข์ให้แก่ผู้ใด ถ้าไม่มีตัวตนของผู้นั้นมารับทุกข์ ศัตรูนั้นจะทำทุกข์ให้ ใครได้ ตัวเจ้านั่นแหละเป็นเหตุของทุกข์อยู่ขณะนี้ แล้วทำไมจะไปโกรธเขาเล่า” ถ้าพิจารณาอย่างนี้ ก็ยังไม่หายโกรธ ก็ลองพิจารณาขึ้นไป⁶

ขั้นที่ 5 พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน คือ

พึงพิจารณาว่า ทั้งเราและเขาต่างก็มีกรรมเป็นสมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้ก็จะได้รับผล ของกรรมนั้น เพราะเมื่อเราจะทำกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะนั้น ก่อนเราจะทำร้ายเขา เราก็ทำร้ายแผด เผาตัวเราเองเสียก่อนแล้วเหมือนเอามือทั้งสองกอบถ่านไฟจะขว้างใส่คนอื่นก็ไหม้มือของตัวเองก่อน ถ้า พิจารณากรรมแล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ พึงพิจารณาขึ้นไป⁷

ขั้นที่ 6 พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธองค์ได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยยอมเสียสละแม้แต่พระชนมชีพของ พระองค์เอง เมื่อทรงถูกข่มเหงกลั่นแกล้งเบียดเบียนด้วยวิธีการต่างๆ ก็ไม่ทรงแค้นเคือง ทรงเอาความ ดีเข้าตอบ ถึงเขาจะตั้งตัวเป็นศัตรูถึงขนาดพยายามปลงพระชนม์ ก็ไม่ทรงมีจิตประทุษร้าย บางครั้ง พระองค์ช่วยเหลือเขา แทนที่เขาจะเห็นคุณค่ากลับทำร้ายพระองค์ พุทธจริยาเช่นที่ว่ามานี้ เป็นสิ่งที่ มนุษย์ทั่วไปยากที่จะปฏิบัติได้ แต่ก็ยังเป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งชาวพุทธควรจะนำมาระลึกนึกเตือนสอนใจ ตน ในเมื่อประสบเหตุการณ์ต่างๆ ว่าที่เราถูกกระทบกระทั่งอยู่ เมื่อเทียบกับที่พระพุทธเจ้าทรง

⁵ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ทำอย่างไรจะหายโกรธ**, หน้า ๘-9.

⁶ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ทำอย่างไรจะหายโกรธ**, หน้า 10-11.

⁷ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ทำอย่างไรจะหายโกรธ**, หน้า 13.

ประสบมาแล้ว นับว่าเล็กน้อยเหลือเกิน เทียบกันไม่ได้เลยแม้พิจารณาถึงอย่างนี้แล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ พึงลองพิจารณาวิธีต่อไป⁸

ขั้นที่ 8 พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ ในสังสาระ คือการเวียนว่ายตายเกิดที่กำหนดจุดเริ่มต้นมิได้นี้ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดากันมิใช่หาได้ง่าย เมื่อเป็นเช่นนี้ หากมีเหตุโกรธเคืองจากใคร พึงพิจารณาว่า ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นมารดาของเรา ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นบิดาของเรา ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ก็อาจพิจารณาตามวิธีในข้อต่อไปอีก⁹

ขั้นที่ ๘ พิจารณาอานิสงส์ของเมตตาธรรมที่ตรงข้ามกับความโกรธ ก็คือ เมตตา ความโกรธ มีโทษก่อผลร้ายมากมาย ฉันท เมตตาก็มีคุณ ก่อให้เกิดผลดีมาก ฉันทนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะระงับความโกรธเสีย แล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทน ให้เมตตานี้แหละช่วยกำจัด และป้องกันความโกรธไปในตัว เมตตาทำให้จิตใจสดชื่น ผ่องใส มีความสุข ดังตัวอย่างในที่แห่งหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้ 11 ประการ คือ หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดารักษา ไฟ พิษ และศาสตราไม่กล้ากราย จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว สนิหน้าผ่องใส ตายก็มีสติไม่หลงพินเพื่อน เมื่อยังไม่บรรลุนิพพานที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก ดังนั้น จึงควรพยายามทำเมตตาให้เป็นธรรมประจำใจให้จงได้ โดยหมั่นฝึกอบรมทำใจอยู่เสมอๆ ถ้าจิตใจเมตตายังไม่เข้มแข็งพอ เอาชนะความโกรธยังไม่ได้ เพราะสังสมนียมักโกรธไว้ยาวนาน จนกิเลสตัวนี้แน่นหนา พึงลองพิจารณาวิธีต่อไป¹⁰

ขั้นที่ 9 พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุวิธีการชอนนี้ เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา หรือเอาความรู้ทางวิปัสสนามาใช้ประโยชน์ คือ มองดูชีวิตนี้ มองดูสัตว์ บุคคล เรา เขา ตามความเป็นจริงว่าที่ถูกที่แท้แล้ว ก็เป็นแต่เพียงส่วนประกอบทั้งหลายมากมายมาประชุมกันเข้าแล้วก็สมมติเรียกกันไปว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นฉันท เป็นเธอเป็นเรา เป็นเขา แต่มองไม่เห็นความจริงเช่นนั้นก็แก้ความโกรธไม่สำเร็จ ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็พึงดำเนินการตามวิธีต่อไป¹¹

ขั้นที่ 10 ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของขั้นนี้เป็นวิธีการในขั้นลงมือทำ เอาของของตนให้แก่คนที่เป็นปรปักษ์ และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตน หรืออย่างน้อยอาจให้ของของตนแก่เขาฝ่ายเดียว ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นควรมีปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะ ประกอบเสริมไปด้วย การให้

⁸ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ทำอย่างไรจะหายโกรธ, หน้า 18.

⁹ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ทำอย่างไรจะหายโกรธ, หน้า 1๘.

¹⁰ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ทำอย่างไรจะหายโกรธ, หน้า 19.

¹¹ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ทำอย่างไรจะหายโกรธ, หน้า 21.



เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมาหาด้วยการให้ ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบด้วยปียวาจา”เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่ก็เข้ามาแทนความเป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพยาบาทก็กลายเป็นน้ำทิพย์แห่งเมตตา ความแค้นเคืองเราอ่อนด้วยทุกข์ที่เรารู้อยู่ ก็กลายเป็นความสดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข

วิธีทั้ง 10 ที่ว่ามาเป็นขั้นๆ นี้ ความจริงมิใช่จำเป็นต้องทำไปตามลำดับเรียงรายข้ออย่างนี้ วิธีใดเหมาะได้ผลสำหรับตน ก็พึงใช้วิธีนั้น ตกลงว่า วิธีการท่านก็ได้แนะนำไว้อย่างนี้แล้ว เป็นเรื่องของผู้ที่ต้องการแก้ปัญหา จะพึงนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แท้จริงต่อไป¹²

บทวิจารณ์

นอกจากเนื้อหาโดยย่อของหนังสือ เรื่อง “ทำอย่างไรจะหายโกรธ” ผู้วิจารณ์แสดงความคิดเห็นในด้านเนื้อหาเป็น 2 ประเด็น คือ จุดเด่นของเนื้อหาและจุดด้อยของหนังสือในเชิงวิชาการ ดังนี้

จุดเด่นของหนังสือ ผู้วิจารณ์แสดงความคิดเห็น ในประเด็นจุดเด่นของเนื้อหา โดยกำหนดประเด็นสำคัญคือ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ท่านได้แสดงให้เห็นถึงความเชี่ยวชาญในด้านพระพุทธศาสนา โดยการเอาหลักของความเมตตา มาอธิบายให้เห็นถึงความสำคัญในการใช้ชีวิต ท่านได้แสดงแนวทางในการปฏิบัติเพื่อระงับความโกรธว่าหากโกรธแล้วมีผลเสียอย่างไรพร้อมบอกวิธีการต่าง ๆ ไว้ 10 ประการเพื่อนำไปใช้ตามความเหมาะสมและยกพระพุทธเจ้ามาแสดงอีกทั้งยังได้นำคติธรรมต่างๆ มาแสดงไว้เป็นเครื่องเตือนสติและให้สร้างความเมตตาอันเป็นคู่ปรับกับความโกรธ

โดยสอนวิธีการต่างๆ ในการระงับความโกรธ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเท่านั้น แต่เป็นคติแก่ทุกคน ช่วยให้เห็นโทษของความโกรธ และมันในคุณของเมตตายิ่งขึ้น จึงให้พิจารณาผลเสียของความโกรธ ผลของความเป็นคนมักโกรธให้นึกถึงความดีของเขาและพิจารณาต่อไปอีกว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้กับตัวเองและผลกระทบก็ตกเป็นของตัวเองไม่มีค้ายมารับกรรมแทนเราได้และให้น้อมนึกถึงพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้าที่ยอมเสียสละถูกข่มเหงกลั่นแกล้งเบียดเบียนด้วยวิธีการต่างๆ ก็ไม่ทรงแค้นเคือง ไม่ทรงถือโกรธและทรงทำดีกับเขาต่อไป ให้พิจารณาถึงการเวียนว่ายตายเกิดที่หาจุดเริ่มต้นมิได้ เพราะเราอาจจะเคยเป็นพ่อ แม่ ลูกกันมาก่อน หากเราโกรธเคืองใคร ก็เหมือนเราโกรธมารดา บิดา ของเราเองและให้อานิสงส์ของเมตตาที่มีคุณมาพิจารณาว่า เมตตาก่อให้เกิดผลดีมากและเมื่อเป็นเช่นนี้เราก็ควรที่จะระงับความโกรธเสีย แล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทน ให้เมตตานั่นแหละช่วยกำจัด และป้องกันความโกรธไปในตัว แต่ถ้าจิตใจ

¹² สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ทำอย่างไรจะหายโกรธ, หน้า 23.

เมตตายังไม่เข้มแข็งพอ เอาชนะความโกรธยังไม่ได้ เพราะสังขณีสัยมักโกรธไว้นานจนกิเลสตัวนี้แน่นหนา ก็ให้ลองพิจารณาใช้วิธีโดยวิธีแยกธาตุวิธีการข้อนี้ เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา หรือเอาความรู้ทางวิปัสสนามาใช้ประโยชน์ คือ มองดูชีวิตนี้ มองดู สัตว์ บุคคล เรา เขา ตามความเป็นจริงว่าที่ถูกที่แท้แล้ว ก็เป็นแต่เพียงส่วนประกอบทั้งหลายมากมายมาประชุมกันเข้าแล้วก็สมมติเรียกกันไปว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นฉัน เป็นเธอ เป็นอาการ 32 เป็นธาตุ 4 แล้วลองดูว่าความโกรธบรรเทาลงไปหรือยัง เพราะคนบางคนจิตใจและสติปัญญายังไม่พร้อม ไม่อาจพิจารณาแยกธาตุออกไปอย่างนี้ได้ หรือสักว่าแยกไปตามที่ได้ยินได้ฟังได้อ่านมา แต่มองไม่เห็นความจริงเช่นนั้นก็แก้ความโกรธไม่สำเร็จ ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็ให้ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของขั้นนี้เป็นวิธีการในขั้นลงมือทำ เอาของของตนให้แก่คนที่เป็นปรปักษ์ และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตน หรืออย่างน้อยอาจให้ของของตนแก่เขาฝ่ายเดียว ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นควรมีปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะ ประกอบเสริมไปด้วย

ข้อดีอีกประการหนึ่งคือเป็นหนังสือไม่หนามาก เนื้อหาสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้ง แต่มีการใช้คำศัพท์และภาษาที่เข้าใจง่ายในการเขียน มีการให้ความรู้ด้วยการนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดเมตตาจิตมากขึ้น มีการอธิบายอุปมา อุปไมย ให้เข้าใจได้ง่าย พร้อมทั้งมีการเปรียบเทียบและมีการยกตัวอย่างประกอบ ได้มีการแบ่งเป็นลำดับหัวข้อ ทำให้อ่านแล้วไม่น่าเบื่อ มีการเชื่อมโยงหลักธรรมกับการปฏิบัติด้วยการอธิบายรายละเอียดแบบค่อยเป็นค่อยไป ทำให้ผู้อ่านได้อ่านอย่างเข้าใจได้ง่าย

จุดด้อยของหนังสือเล่มนี้ จากเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ ผู้วิจารณ์แสดงความคิดเห็นในประเด็น จุดด้อยของเนื้อหา คือ หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่ดี ที่น่าอ่าน เป็นหนังสือที่เน้นในการให้ความรู้ในการสร้างเมตตาเพื่อระงับความโกรธ แม้หนังสือเล่มนี้จะมีเนื้อหาดีแค่ไหนแต่เนื่องจากเป็นหนังสือนี้ก็ยังมึเนื้อหาที่น้อย จนทำให้ขาดอรรถรสในการอ่าน ควรจะได้เพิ่มเติมในส่วนของรายละเอียดในเรื่องเมตตาในระดับต่าง ๆ และ อาณิสสค์ของเมตตาก็ไม่ได้อธิบายลงรายละเอียดจึงอาจทำให้เข้าใจคลาดเคลื่อนได้ จำเป็นต้องมีความเป็นวิชาการมากกว่านี้ ในหนังสือเล่มนี้น่าจะขยายความคำว่า โกรธมีที่มาอย่างไร และข้อเสียของความโกรธมีกี่ข้อ ก็จะทำให้เนื้อหาในหนังสือมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

บทสรุป

เนื้อหาในหนังสือ “ทำอย่างไรจะหายโกรธจิต” ได้อธิบายกล่าวว่า ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็หงุดหงิดงุ่นง่านทรมานใจตัวเองในเวลานั้นเมตตาหลบหาย ไม่รู้จะไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธ ทั้งที่ไม่ต้องการแต่ก็ไม่ยอมหนีไป บางทีจนปัญญาไม่รู้จะขับไล่หรือกำจัดให้หมดไปได้อย่างไร คนโบราณท่านรู้ใจและเห็นใจคนซี้



โกรธ จึงพยายามช่วยเหลือ โดยสอนวิธีการต่างๆ สำหรับระงับความโกรธ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเท่านั้น แต่เป็นคติแก่ทุกคน ช่วยให้เห็นโทษของความโกรธ และมันในคุณของเมตตายิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

หนังสือ **ทำอย่างไรจะหายโกรธ** เล่มนี้ จึงเหมาะกับทุกเพศทุกวัยและเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติเพื่อละความโกรธเพื่อเข้าใจกระบวนการของอาการโกรธที่เกิดขึ้น และนำมาปรับใช้การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ให้เกิดความสงบสุขในสถาบันครอบครัวสังและประเทศชาติ

เอกสารอ้างอิง

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ทำอย่างไรจะหายโกรธ** . พิมพ์ครั้งที่ 3.
นครปฐม: บริษัท วิสคอมเซ็นเตอร์ จำกัด 2556.

