

นานาทัศนะจากผู้อ่าน

- * ถ้าควบคุมโลกได้ ผมจะหยุดทุกอย่างในโลก ๑ วัน แล้วให้คนทั้งโลกมาอ่านหนังสือเล่มนี้
- * รู้สึกตกตัวเองที่เคยตกเป็นทาสอารมณ์โกรธ เมื่ออ่านหนังสือนี้แล้วข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะไม่ตกเป็นทาสของความโกรธอีก
- * ให้ข้อคิดในการระงับความโกรธได้ดีมาก มีคำคมเปรียบเปรย มีตัวอย่างที่ทำให้เห็นภาพได้มากขึ้น อ่านแล้วไม่อยากโกรธใคร
- * อ่านแล้วรู้สึกสบายใจ ปลอดภัยขึ้น บางช่วงก็ขำดี บางช่วงก็ช่วยเตือนสติ ทำให้มองโลกในแง่ดีขึ้น

- * ฆ่าความอาฆาตดีกว่าพิฆาตศัตรู
- * ๑ นาทีที่โกรธ อาจให้โทษตลอดชีวิต
- * คำกล่าวร้ายเหมือนยาพิษของศัตรู
ทำไมเราต้องกินยาพิษที่เขาวางเพื่อทำร้ายเรา
- * ถูกนิทาน ๕ นาที ทำไมต้องทุกข์ใจเป็นเดือนเป็นปี
- * ตาต่อตา ฟันต่อฟัน โลกบรรลัษ
- * ยิ้มแย้มแจ่มใส ให้อภัยแก่กัน โลกสุขสันต์

มนตรีกลายโกรธ

สรรมาเสนอโดย

ทูตใจ

ทดลองหนังสือนี้ ๑ ปีกับผู้อ่าน ๑,๕๙๒ คน
๙๙.๓% บอกว่าช่วยให้ระงับความโกรธได้ ในการ
พิมพ์ครั้งนี้ได้ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นอีก เจษฎาพิสุจน์
ด้วยตัวท่านเอง



ชื่อหนังสือ

มนต์คลายโกรธ

ผู้เรียบเรียง

ทูตใจ

๖๔๖/๖ ถนนกรุงเกษม

เขตป้อมปราบฯ กทม. ๑๐๑๐๐

โทร. ๐-๒๖๒๙-๙๖๓๔

ISBN

974-9617-24-X

พิมพ์ครั้งที่ ๑

มกราคม ๒๕๕๖ (ภาษาไทย)

พิมพ์ครั้งที่ ๒

มิถุนายน ๒๕๕๗ (ภาษาไทย/อังกฤษ)

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์

๔๖๙ ถนนพระสุเมรุ แขวงบวรนิเวศ เขตพระนคร

กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทร. ๐-๒๒๘๐-๓๕๕๒, ๐-๒๒๘๑-๐๕๕๑

โทรสาร ๐-๒๒๘๑-๓๑๘๑

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

นายจิโรจน์ ศรสงคราม

ประวัติย่อผู้เรียบเรียง

พ.ศ. ๒๕๑๕

ม.ศ. ๕ (ร.ร.อำนวยการศิลป์)

พ.ศ. ๒๕๑๖-๒๕๑๙

วศ.บ. (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

พ.ศ. ๒๕๒๓

M.Sc. (University of Texas at Arlington)

พ.ศ. ๒๕๒๓-๒๕๒๖

ทำงานเป็น Digital Test Engineer ใน
สหรัฐฯ

พ.ศ. ๒๕๒๕

ได้กรีนการ์ด

พ.ศ. ๒๕๒๖

กลับประเทศไทย

คำนำ



ในปัจจุบัน โลกได้เข้าสู่ยุคแห่งความอาฆาตพยาบาท สันติภาพกำลังจะหมดสิ้นไป สงครามโลกกำลังเริ่มก่อตัวขึ้น มนุษยชาติ โดยเฉพาะชาวตะวันตกต้องอยู่อย่างหวาดระแวง ไปเดินซ้อปปีงหรืออยู่ในที่ซึ่งมีผู้คนชุมนุมกันหนาแน่นก็กลัวจะถูกกระเบิดพลีชีพ โดยสารเครื่องบินก็กลัวถูกผู้ก่อการร้ายจี้เครื่องบิน หรือลอบยิงด้วยขีปนาวุธจากพื้นดิน

เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น ต่างก็โทษว่าคนอื่น เผ่าพันธุ์อื่น ประเทศอื่น เป็นต้นเหตุ แต่ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งก็จะพบว่า ความโกรธต่างหากเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของความขัดแย้งทุกกรณี เมื่อความโกรธเกิดขึ้นจะกินก็ไม่เป็นสุข จะนอนก็ไม่หลับ จะอยู่ที่ใดใจก็กลัดกลุ้มร้อน การทะเลาะกันในครอบครัวหรือในที่ทำงาน การก่อการร้าย รวมทั้งสงครามต่างๆ เกิดจากความโกรธ ความโกรธจึงเป็นภัยใหญ่ของโลก **จะต้องนำความโกรธให้พินาศ มนุษยชาติจึงจะปลอดภัย**

หนังสือนี้กล่าวถึงความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับความโกรธและวิธีระงับความโกรธ โดยนำข้อคิด บทกลอน สุภาษิต และเรื่องในชีวิตจริงมาเป็นอุทาหรณ์สอนใจไม่ให้โกรธ เนื้อหาส่วนมากเป็นข้อความสั้นๆ อ่านง่าย ปฏิบัติได้ง่าย ช่วยให้คลายโกรธได้ดีและเร็วทันใจ ดังที่ผู้อ่านท่านหนึ่งกล่าวถึงหนังสือนี้ (ภาคภาษาไทย) ว่า **“มีฤทธิ์ช่วยในการระงับความโกรธ คล้ายกับพาราเซตามอลที่ช่วยบรรเทาอาการปวด, ลดไข้”**

หนังสือที่พิมพ์ครั้งที่ ๑ (ภาคภาษาไทย) ได้รับคำติชมอันหลากหลาย ผู้อ่านหลายท่านบอกว่า เนื้อหาไม่ต่อง่านแล้วรู้สึกสะดุด เหตุที่รู้สึกเช่นนั้นเพราะผู้อ่านคิดว่าเรื่องยังไม่จบ แต่ที่จริงจบแล้ว หรือยังไม่จบแต่ถูกคัดมาให้อ่านเพียงเท่านั้น ความเห็นบางข้อของผู้อ่านก็ขัดแย้งกันเอง เช่น หลายท่านชอบบทกลอน แต่บางท่านติว่าบทกลอนลึกซึ้งตีความยาก

การปรับปรุงเนื้อหาให้ถูกใจผู้อ่านทุกท่านจึงเป็นไปได้ยาก แต่โดยรวมแล้วหนังสือนี้ได้รับผลตอบสนองที่ดี

เมื่อปีการศึกษา ๒๕๔๕-๒๕๔๖ นักเรียน นิสิต นักศึกษา ๑,๕๗๒ คน จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม สถาบันราชภัฏธนบุรี โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ ได้อ่านหนังสือนี้แล้วตอบแบบสอบถาม ๕๐.๑% ของผู้อ่านบอกว่าหนังสือนี้ช่วยระงับความโกรธได้ดี ๔๙.๒% บอกว่าหนังสือนี้ช่วยระงับความโกรธได้บ้าง ๐.๗% บอกว่าหนังสือนี้ช่วยระงับความโกรธไม่ได้เลย

สรุปว่า หนังสือนี้ช่วยให้ผู้อ่าน ๙๙.๓% ระงับความโกรธได้มากบ้าง น้อยบ้าง ผลตอบสนองอันน่าชื่นใจจากผู้อ่าน (ภาคภาษาไทย) เป็นหลักฐานที่พิสูจน์ว่า วิธีคลายโกรธที่นำมาเสนอ อ่านง่าย ปฏิบัติง่าย และได้ผลดีจริง

ในการพิมพ์ครั้งที่ ๒ ได้เปลี่ยนชื่อจาก “เติมอืควิดใจไม่ให้โกรธ” เป็น “มนต์คลายโกรธ” และปรับปรุงเนื้อหาตามข้อเสนอแนะของผู้อ่าน โดยเพิ่มเนื้อหา ๓ บท เพิ่มภาพประกอบ ๒๒ ภาพ ออกแบบปกใหม่ให้สวยงาม มีสีสัน และได้แปลเป็นภาษาอังกฤษด้วย โดยได้รับความเอื้อเฟื้ออย่างดียิ่งจากคณะผู้แปล ซึ่งทำงานกันอย่างประณีตโดยไม่มุ่งหวังลาภหวังเพียงขยายผลให้หนังสือนี้เป็นประโยชน์ในระดับสากล เมื่อภาคภาษาไทยได้รับผลสำเร็จอันดียิ่ง จึงหวังได้ว่าภาคภาษาอังกฤษจะได้รับผลตอบสนองที่ดีเช่นกัน

บุคคลอื่น เผ่าพันธุ์อื่น มิใช่ศัตรู แต่เป็นเพื่อนมนุษย์ เป็นเพื่อนร่วมโลก ศัตรูสำคัญของมนุษยชาติทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต คือ ความโกรธ ดังนั้น เพียงแต่ลดอาวุธ (เช่น นิวเคลียร์ ชีวภาพ) ไม่ช่วยให้เกิดสันติภาพได้ จะต้องลดความโกรธด้วย จงลดความโกรธ ระงับความโกรธ สร้างสันติภาพให้เจริญงอกงามภายในจิตใจของตนและบุคคลรอบข้างเสียก่อน แล้วสงครามจะระงับไป สันติภาพจะกลับคืนมา มนุษยชาติจะได้อยู่ร่วมกันในโลกนี้อย่างสุขสงบ

ทูตใจ

๒ มิถุนายน ๒๕๔๗

สารบัญ



	หน้า
บทนำ	๑
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับความโกรธ	๒
ความโกรธมีรากเป็นพิษมียอดหวาน	๒
ลำดับขั้นของความโกรธโดยย่อ	๓
ความโกรธทำลายสุขภาพร่างกาย	๔
คนขี้โกรธมีหลายจำพวก	๗
วิธีทำใจเมื่อถูกนิินทาว่า	๑๐
ข้อคิด สุภาสิต คำขวัญ สอนใจไม่ให้โกรธ	๑๕
ผู้ชนะที่แท้จริง	๒๐
ปราบพยศ	๒๖
ผู้ให้ยอมผูกไมตรีไว้ได้	๒๘
โกรธง่ายตายง่าย	๓๐
ตัวอย่างการระงับความโกรธในชีวิตประจำวัน	๓๓
บทสรุป (วิธีคลายโกรธ ๖ วิธี)	๓๖
พิจารณาโทษของความโกรธ	๓๖
อย่าใส่ใจ	๓๖
เปลี่ยนเรื่องคิด	๓๖
หางานทำเพื่อให้เพลิดเพลิน	๓๗
ค้นหาสาเหตุของความโกรธ	๓๗
ระบายความโกรธทิ้งไป	๓๗

ดัชนีเรียง



	หน้า
การแก้ผิดของคนไข	๒
สุดโหดในโลกรอบ ๒๐ ปี	๓
ผลการวิจัยที่แสดงโทษของความโกรธ	๕
เมื่อเบอร์หนึ่งถึงฆาต	๖
หิ้งนี้ ๒.๔ ล้าน	๗
หัวเสียแถมเสียเงิน	๘
แค้นของผู้เฒ่า	๘
สามีหรือผีบ้า	๙
คิดในแง่ฆ่าชั้นเพื่อคลายโกรธ	๑๕
ข้อเตือนใจคนที่ชอบโกรธลับหลัง	๑๖
มองในแง่ดี	๑๗
ลองคิดถึงหัวอกคนอื่นบ้าง	๑๙
การได้ด่าว่าผู้อื่นจัดเป็นชัยชนะหรือความพ่ายแพ้?	๒๖
ป้ายยิ้ม	๒๙
ลูกสาวเจ้าคุณเป็นเหตุ	๓๐
เตะหมาพาม้วย	๓๑
ภรรยาจอมกั๊ก	๓๑
ทำอย่างไรดีเมื่อมีโทรศัพท์มาปลุกกลางดึก	๓๓
ทำอย่างไรดีเมื่อมีคนขับรถปาดหน้า	๓๓
ทำอย่างไรดีเมื่อผู้ใหญ่ที่เคารพถูกด่า	๓๔
ทำอย่างไรดีเมื่อความเชื่อทางศาสนาถูกดูหมิ่น	๓๔

บทนำ

ทุกวันนี้ มีปัญหา นำหยุดหด
งานก็ยุ่ง บ้านก็วุ่น นำขุ่นใจ
รถก็ติด เศรษฐกิจแย่ รอแก้ไข
ทำอะไร จึงไม่โกรธ โปรดติดตาม
(ทูตใจ)



ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับความโกรธ

ความโกรธมีรากเป็นพิษมียอดหวาน สุภาสิตโบราณนี้หมายความว่า ในเบื้องต้น ความโกรธจะแสดงพิษสงต่อจิตใจ ทำให้หงุดหงิด เกรี้ยวกราดเดือดดาล จึงต้องรีบระบายความหงุดหงิด เกรี้ยวกราด เดือดดาลออกไปโดยเร็ว ด้วยการด่าว่าทุบตีหรือทำลายบุคคลหรือสิ่งของที่เป็นต้นเหตุให้โกรธ เมื่อได้ทำงานสะแกใจแล้ว ในบั้นปลายจะรู้สึกโล่งใจ สบายใจ จึงเรียกว่ามียอดหวาน

เมื่อประมาณ พ.ศ. ๒๕๓๕ ชายชาวอุตรดิตถ์คนหนึ่ง อายุ ๓๕-๓๗ ปี เข้ามารับการผ่าตัดหัวใจที่โรงพยาบาลในกรุงเทพฯ ก่อนผ่าตัดต้องตรวจร่างกายอย่างละเอียดหลายวัน ในวันแรก พยาบาลประจำห้องพักก็พูดกับคนไข้ด้วยเสียงอันดัง กระจ่าง ดุดัน ไม่น่าฟัง คุณจะผ่าตัดหัวใจ คุณจะต้องทำอย่างนั้นอย่างนั้น ทำให้คนไข้ไม่พอใจ วันต่อๆ มาทุกวัน พยาบาลก็ยังพูดจาไม่เข้าหูเช่นเดิม ความไม่พอใจของคนไข้ก็เพิ่มมากขึ้น มากขึ้นเป็นลำดับ

เมื่อคนไข้ฟื้นจากการผ่าตัด พอลืมตาก็เห็นพยาบาลคนเดิม ได้ฟังสำนวนและสำเนียงที่ระคายหูเช่นเดิม ทำให้คนไข้โกรธมากจนคิดว่าจะต้องแก้แค้นให้ได้ แต่เก็บความแค้นไว้ก่อนเพราะยังนอนซมลุกไม่ขึ้น แกรมมีสายหลายชนิดระโยงระยางรอบตัว

หลายวันต่อมา เขาเหลือบไปเห็นกระเช้าผลไม้ที่เพื่อนๆ นำมาเยี่ยม มีกล้วยหอม ๑ หวีและผลไม้อื่นๆ จึงแข็งใจเอื้อมมือไปหยิบกล้วยหอมได้ ๑ ลูก ทำให้เหนื่อย



มากต้องพักนาน จากนั้นก็แกะเอาเนื้อทิ้งไปเหลือแต่เปลือกกล้วย แล้วโยนเปลือกกล้วยไปยังตำแหน่งที่เหมาะสม เมื่อพยาบาลเดินเข้ามา กำลังอ้าปากจะพูด เขาก็เหยียบเปลือกกล้วยหอมล้มลง คนไข้รู้สึกสะใจมาก ระเบิด



หัวเราะเสียงดังลั่น ทำให้แผลผ่าตัดแยก ต้องเข้าห้องผ่าตัดอีกครั้ง เมื่อ
ปลอดภัยแล้วคนไข้ก็ออกจากโรงพยาบาลไป

(ข้อมูลจาก อ.อารี บุญชื้อ ข้าราชการบำนาญกระทรวงศึกษาธิการ)

นอกจาก มีรากเป็นพิษมียอดหวาน ดังตัวอย่างที่ยกมา ความโหรา
ยังมีลักษณะคล้ายลูกระเบิด ซึ่งเมื่อเกิดระเบิดขึ้นจะทำลายตัวเองก่อน แล้ว
สะเก็ดระเบิดก็จะกระจายไปทำลายสิ่งที่อยู่รอบๆ คนไข้โหรบางคนก็เช่นกัน
เมื่อโหรมากเข้า สติ สามัญสำนึก และสมบัติผู้ดีของตัวเองจะถูกทำลาย
ไปก่อน แล้วจึงทำร้ายหรือทำลายบุคคล (ที่คิดว่าเป็นศัตรู) ซึ่งอยู่รอบข้าง
ด้วยการกระทำหรือคำพูดจนกว่าจะได้สติ

ลำดับขั้นของความโหรโดยย่อ เริ่มจาก

๑. จิตขุ่นมัว
๒. ตัวสั่นเทา
๓. ดำเขาอย่างหยาบคาย
๔. ทำร้ายเขาจนเป็นแผลน้อยแผลใหญ่
๕. ทำชีวิตเขาให้แตกดับ
๖. ฆ่าเขาแล้วกลับมาฆ่าตน (ความโหรขั้นสูงสุด) ดังตัวอย่างเรื่อง
ของโรเบิร์ต

โรเบิร์ต หนุมวัย ๑๙ ปี เป็นคนเงิบๆ บิดามารดาแยกกันอยู่ พ่อแม่
ลูกสามคนนี้เข้ากันไม่ค่อยได้ โรเบิร์ตพักอยู่กับมารดา เรียนที่โรงเรียนมัธยม
ปลาย กูเตินเบิร์ก เมืองเออร์เฟิร์ต ประเทศเยอรมนี มีผลการเรียนดี แต่
หนีเรียนบ่อย จึงถูกไล่ออกจากโรงเรียน

โรเบิร์ตเป็นสมาชิกสโมสรยิงปืนแห่งหนึ่ง มีปืนในครอบครองอย่างถูก
กฎหมายหลายกระบอก เมื่อวันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๔๕ เขาได้นำปืน
๒ กระบอกไลยิงครูและนักเรียนในโรงเรียนมัธยมปลาย กูเตินเบิร์ก อย่าง
เหี้ยมโหด ทำให้ครูเสียชีวิต ๑๓ คน นักเรียน ๒ คน และเจ้าหน้าที่ ๑ คน

๔  → มนต์กลายโกรธ → 

รวม ๑๖ ศพ เมื่อตำรวจนำกำลังไปยังที่เกิดเหตุ คนร้ายก็ลั่นกระสุนปลิดชีพตนเองเป็นศพที่ ๑๗ นับเป็นเหตุการณ์สังหารหมู่ที่ร้ายแรงที่สุดในโลกในรอบ ๒๐ ปีที่ผ่านมา เหตุที่เคราะห์ร้ายนอนตายเกลื่อนโรงเรียน เด็กหลายคนตกใจจนช็อก เมื่อตรวจค้นในห้องน้ำ ก็พบกระสุนอีก ๕๐๐ นัด เชื่อว่าคนร้ายกักตุนกระสุนไว้เพื่อใช้ยิงต่อสู้กับตำรวจ หรือใช้ยิงผู้คนให้หน้าใจ

นักเรียนหลายคนที่รอดชีวิตจากเหตุการณ์ร้ายแรงนี้เล่าว่า เห็นมือปืนอีกคนหนึ่งอยู่ในโรงเรียน จึงอาจมีคนอื่นอีกหนึ่งที่หลบหนีไปและไม่ทราบว่าเป็นใคร ด้วยบุคลิกภาพที่เป็นคนเงิบเหงา เพื่อนๆ หลายคนจึงไม่อยากเชื่อว่า โรเบิร์ตจะก่อเหตุที่สยดสยองเช่นนี้ได้ สาเหตุน่าจะเกิดจากมือปืนโหดรายนี้ถูกไล่ออกจากโรงเรียนเมื่อหลายเดือนก่อน และถูกห้ามสอบเอ็นทรานซ์เข้ามหาวิทยาลัย เพราะหนีเรียนและปลอมแปลงเอกสาร ทำให้คนร้ายรายนี้โกรธแค้นจนสังหารผู้คนอย่างบ้าคลั่ง

(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๒๗-๒๘ เม.ย. ๒๕๔๕)

เมื่อความโกรธ รุมเร้า แผลเผาจิต ใจมืดมิด หลงคิด ผิดวิสัย
เรื่องฉิบหาย ร้ายกาจ ขนาดใด ล้วนทำได้ ขอเพียงแค่ สาแก่ใจ

(ทูตใจ)



ความโกรธทำลายสุขภาพร่างกาย วารสารสุขภาพจิตของสหรัฐอเมริกา รายงานว่า การศึกษากลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นชายผิวขาว ๗๗๔ คน มีอายุเฉลี่ย



→ มนต์กลายโกรธ →



๕

๖๐ ปี ในเรื่องอุปนิสัย ปริมาณไขมันในเลือด ความดันโลหิต น้ำหนักตัว อัตราส่วนของเอวกับตะโพก การดื่มสุราและสูบบุหรี่ เป็นต้น สรุปผลได้ว่าการมีนิสัยโกรธเกลียด หรืออาฆาตใครต่อใคร จะบอกให้รู้ว่า เจ้าตัวจะเป็นโรคหัวใจในวันข้างหน้าได้แม่นยำยิ่งกว่าการสูบบุหรี่ การมีไขมันในเลือดสูง หรือปัจจัยเสี่ยงอย่างอื่นทั้งหมดที่เคยยึดถือกัน

ผลการวิจัยนี้แสดงว่า การโกรธเกลียดผู้อื่นก็เหมือนกับการทำร้ายหัวใจตนเอง

(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๒๒ พ.ย. ๒๕๔๕)

จากการเฝ้าติดตามกลุ่มอาสาสมัครวัยรุ่น ๓,๓๐๐ คน เป็นเวลาถึง ๑๕ ปี คณะนักวิจัยมหาวิทยาลัยนอร์ทเวสเทิร์น สหรัฐฯ ได้สรุปผลการวิจัยว่า วัยรุ่นที่ใจร้อน ชอบแสดงอาการก้าวร้าวอยู่ตลอดเวลา เมื่อเข้าสู่วัยกลางคนอายุประมาณ ๓๐-๔๐ ปีเศษ มีแนวโน้มที่จะป่วยเป็นโรคความดันสูง มากกว่าวัยรุ่นที่ใจเย็นถึงร้อยละ ๘๔ และยังมีความรู้สึกเชิงลบมากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งเสี่ยงมากขึ้นเท่านั้น

สรุปว่า ความใจร้อนหุนหันพลันแล่นเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคความดันสูงในอนาคต

(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๒๘ ต.ค. ๒๕๔๖)

นักวิจัยของสหรัฐฯ พบว่า ชายหนุ่มที่ฉุนเฉียวหงุดหงิดง่าย ถึงแม้ไม่มีญาติที่ป่วยเป็นโรคหัวใจมาก่อนก็มีแนวโน้มที่จะมีอาการหัวใจวายสูงมากถึง ๕ เท่า เมื่อเทียบกับชายหนุ่มวัยเดียวกันที่ใจเย็นและอารมณ์ได้ดีกว่า และหนุ่มซี่โกรธมีโอกาสหัวใจวายจนตายก่อนวัยอันสมควร มากถึง ๓ เท่าของหนุ่มใจเย็น

คำแนะนำสำหรับหนุ่มซี่โกรธคือ หาวิธีข่มความโกรธ เพราะจากการศึกษาก่อนหน้านั้นพบว่า คนไข้โรคหัวใจที่รู้จักยับยั้งความโกรธให้เบาบางจะ



มีอาการดีขึ้นนักวิจัยยังไม่แน่ใจว่าผลการวิจัยนี้จะใช้กับหญิงช้ำโกรธได้หรือไม่
(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๒๕ เม.ย. ๒๕๔๕)

หญิงวัย ๕๔ ปี ร่างใหญ่มาก น้ำหนักประมาณ ๑๐๐ กิโลกรัม หญิงคนนี้แต่งงานและมีลูกแล้ว ภายหลังสามีได้ภรรยาอีกคนหนึ่ง วันหนึ่งหญิงร่างใหญ่ไปตามหาสามีที่บ้านภรรยาบ่อย และเกิดปะทะคารมกับภรรยาเบอร์สอง แล้วเป็นลมหน้ามืดฟูบลง เบอร์สองก็โทรศัพท์มาแจ้งที่บ้านใหญ่ทราบ ลูกๆ ของภรรยาหลวงก็รีบไปดูเหตุการณ์ เมื่อไปถึงก็พบว่าแม่ตายแล้ว เลยสงสัยว่าจะถูกภรรยาบ่อยทำร้าย

เมื่อ พ.ญ.พรทิพย์ ผ่าศพแล้วก็อธิบายให้ลูกๆ ของผู้ตายฟังว่า ผู้ตายไม่ได้ถูกทำร้าย เพราะตัวใหญ่มาก ยากที่ใครจะทำร้ายได้ คงจะทะเลาะกันแล้วเกิดอารมณ์โกรธ ทำให้หัวใจเต้นเร็ว เส้นเลือดที่ตีบอยู่แล้วก็เลยตันสนิทหัวใจเลยวาย

(ผู้เพื่อศพ โดย พ.ญ.พรทิพย์ โรจนสุนันท์)



นักจิตวิทยาชื่อ มาร์เติน (Orison Swett Marden) เขียนไว้ว่า ในส่วนที่เกี่ยวกับร่างกายนั้น ความโกรธมีผลร้ายหลายประการคือ

๑. ทำลายรสอาหาร ทำให้หมดความอยากรับประทาน
๒. เป็นเหตุให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่ปกติ
๓. ทำให้เส้นประสาทเกิดความพิการ
๔. ทำให้เกิดความระส่ำระสายทั่วสรรพางค์กาย



- ๕. ทำให้เกิดพิษในตัวเหมือนพิษงู และพิษนี้จะก่อความร้ายให้ตัวเอง
- ๖. เด็กที่ถูกแกล้งหรือทำให้โกรธอยู่เสมอจะเติบโตเข้าผิดปกติ

ศาสตราจารย์เกตส์ ได้ทำการทดลองจนพิสูจน์ได้ว่า เหนือที่ออกจากร่างกายเพราะความโกรธนั้น มีวัตถุประสงค์ผิดกับเหนือที่ออกตามปกติ แสดงว่าความโกรธได้สร้างพิษร้ายขึ้นในร่างกาย ศาสตราจารย์ผู้นี้แนะนำว่าวิธีป้องกันและระงับผลร้ายอันจะเกิดแก่ร่างกายเพราะความโกรธนั้นคือหาอะไรทำเพื่อให้เหนือออกมาเรื่อยๆ จะบรรเทาความโกรธแค้น และแก้พิษที่เกิดขึ้นในร่างกายของเราด้วย

(กำลังใจ โดย หลวงวิจิตรวาทการ)

คนขี้โกรธมีหลายจำพวก บางคนเป็นคนจู้จี้ขี้บ่นขี้โมโห ชอบเอาแต่ใจตัวเอง อ่อนไหวง่าย เดียวดีเดี๋ยวร้าย โกรธง่ายแม้ในเรื่องเล็กน้อยไร้สาระ โกรธไปหมดถึงลมฟ้าอากาศและสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว ดังสำนวนที่ว่า **ฝนตกก็แข่ง ฝนแล้งก็ดำ** แต่หายเร็วเหมือนรอยขีดในดิน เมื่อถูกน้ำเซาะหรือลมพัดก็เลื่อนหายได้ง่าย

แม่บ้านชาวสิงคโปร์วัย ๓๔ ปี แต่งงานมา ๑๖ ปี มีลูก ๓ คน สามมีอายุ ๓๗ ปี ทำธุรกิจซื้อขายรถยนต์มือสอง ระยะเวลาสามปีชอบเปลี่ยนรถที่ขับและกลับบ้านผิดเวลาบ่อย ประกอบกับมีเพื่อนมาบอกว่าสามมีแอบไปมีหญิงอื่น ทำให้แม่บ้านคนนี้โกรธ คิดหย่าขาดจากสามมี รีบตรงดิ่งไปที่เด็นท์รถ พอไปถึงก็ไม่พูดไม่จา ใช้ค้อนปอนด์ที่ถือติดมือมา ด้วยทุบรถยนต์ที่จอดเรียงรายอยู่กระจกแตก ตัวถึงบวบปีพัง พินาศไป ๑๘ คัน หลายคันเป็นรถหรูราคาแพง เช่น เบนซ์ วอลโว่





“ขั้นตัดสติใจระบายอารมณ์แค้นก่อนค่อยไต่สวนทีหลัง ไม่งั้นอาจรุนแรงถึงตายไปข้าง” เมียมหาหิงบอกนักข่าว แต่พอรู้ว่ารถยนต์เสียหายมูลค่าประมาณ ๖๐,๐๐๐ ดอลลาร์ (๒.๔ ล้านบาท) แม่บ้านซีโมโหถึงกับลมจับ

(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๗ ธ.ค. ๒๕๔๕)

เมื่อเดือนมีนาคม ๒๕๔๒ มีรายงานจากสหรัฐฯ ว่า นายบอยด์ วัย ๓๙ ปี ลงจากรถยนต์ของตนที่ตายกลางถนนด้วยความหิวเสีย สักพักก็เหยียบปืนอกำจากในรถ กระหน่ำยิงรถจนพวกรุ่นทั้งคัน นับได้ราว ๓๐ รุกการโกรธโดยไม่เข้าทำนี้ ทำให้นายบอยด์เสียค่าซ่อมรถเพิ่มขึ้น และยังคงเสียเงินค่าประกันตัวอีก ๒,๕๐๐ ดอลลาร์ (หนึ่งแสนบาท)

นอกจากนี้ยังมีนายเรย์มอนด์ วัย ๔๙ ปี ใช้ปืนพกยิงส้วมชักโครกของร้านอาหารแห่งหนึ่งจนแตกกระจาย เพราะโมโหที่มัน “ราดน้ำไม่ทันใจ” จึงถูกตำรวจจับด้วยข้อหาพกปืนและเมาอาละวาด

พฤติกรรมเหล่านี้เป็นการ หาเหาสู้หัว หาเรื่องใส่ตัว โดยแท้

(น.ส.พ.มติชน ๑๓, ๒๑ มี.ค. ๒๕๔๒)

อยู่ดีดี ไม่ได้ โจนเล่า

ไปจับเหา จังไร มาใส่หัว

พอดันเหา เกาขู่ สะดุ้งกลัว

เหาบนหัว ใครเล่า ไปเอามา

(สำนวนเก่า)

บางคนเป็นคนช่างจดช่างจำ ใครทำอะไรล่วงเกินไว้พอที่จะให้อภัยได้ ก็ไม่ยอมให้อภัย ซ้ำยังเก็บความขัดเคืองนั้นไว้ในใจไม่ยอมลืมง่ายๆ เหมือนรอยขีดในหิน จะขีดเล็กหรือใหญ่ แม้จะถูกน้ำเซาะหรือถูกลมพัดก็ไม่เลือนหายง่ายๆ เมื่อเก็บสะสมไว้มาก ในที่สุดความโกรธก็ระเบิดออกมา

นายฟ่อน อดีตตำรวจผู้เฒ่าวัย ๗๔ ปี มักจะมีเรื่องโต้เถียงกับนายทองหล่อ วัย ๘๒ ปี ประธานชมรมผู้สูงอายุของอำเภอ เป็นประจำมานานนับ ๑๐ ปี และนายทองหล่อจะนำเรื่องที่ทะเลาะกันไปแจ้งความใน



ข้อหาหมิ่นประมาทอยู่เสมอ ทำให้นายผ่องนั้แน่ใจว่านายทองหล่อไม่เป็น
ลูกผู้ชาย

เมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๔๑ ความแค้นที่สะสมมานานนับ ๑๐ ปี
ก็ถึงขีดสุด นายผ่องนั้คิดว่าวันนี้ต้องชำระแค้นให้ได้ จึงเดินถือปืนไปที่
บ้านนายทองหล่อ ร้องเรียกนายทองหล่อซึ่งกำลังดูโทรทัศน์กับลูกเมีย เมื่อ
นายทองหล่อออกมา นายผ่องนั้ก็วิ่งแบบไม่ยั้ง นายทองหล่อตายคาที่ ส่วน
ลูกสาวกับเมียนายทองหล่อถูกลูกหลงจนบาดเจ็บสาหัส

(น.ส.พ.สยามรัฐ ๓ มิ.ย. ๒๕๔๑)

เขาวัวเรา เราอย่าโกรธ ลงโทษเขา ในเมื่อเรา ไม่เป็น เช่นเขาวัว
หากเราเป็น จริงจัง ดังวาจา เหมือนเขาวัว อย่าโกรธเขา เราเป็นจริง
(สำนวนเก่า)

บางคนเป็นคนเจ้าโทสะอย่างมาก ถ้าใครทำให้ไม่พอใจแม้เพียง
เล็กน้อยก็ต้องตอบโต้ทันที ถ้ายังไม่ได้ช่องก็ผูกใจเจ็บไว้ว่าจะแก้แค้นใน
วันหน้า เรื่องการให้อภัยไม่ต้องพูดถึง

เมื่อวันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๔๒ นางพรจิตร อายุ ๒๔ ปี นำกล่อง
ข้าวกลางวันไปส่งให้บุตรสาวซึ่งเรียนอยู่ที่โรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่งในจังหวัด
ภาคใต้ เมื่อมาถึงหน้าอาคารเรียน นายนิพนธ์สามีของนางพรจิตรเดินมา
จากไหนไม่ทราบ ใช้มีดขนาดใหญ่ฟันนางพรจิตรตายคาที่ คอเกือบขาด
เด็ก ๆ ที่เห็นเหตุการณ์ต่างร้องไห้ระงอแง

นายนิพนธ์เป็นพาลเกร ไม่มีงานทำ เทียวเล่นการพนันไปวันๆ ไม่
สนใจครอบครัว ทำให้นางพรจิตรและญาติไม่พอใจมาก ก่อนเกิดเหตุไม่นาน
ทั้งสองทะเลาะกันอย่างหนัก นางพรจิตรจึงขอหย่า นี่คงเป็นสาเหตุที่ทำให้
นายนิพนธ์โกรธจัดจนฟันคอเมียอย่างโหดเหี้ยม

(น.ส.พ.สยามรัฐ ๑๖ ก.ค. ๒๕๔๒)



เมื่ออ่านมาถึงจุดนี้ อาจมีผู้อ่านบางท่านโกรธบุคคลในตัวอย่างที่ทำตัวเลวทราม ถ้ารู้สึกเช่นนั้น ผู้อ่านควรระงับความโกรธไว้ก่อน อย่าเพิ่งโกรธเลย ที่จริงแล้วบุคคลเหล่านั้นน่าสงสารต่างหาก เพราะตกเป็นเหยื่อของความโกรธ เป็นทาสของความโกรธ จึงถูกบงการให้ทำเรื่องอันชั่วร้าย ซึ่งจะส่งผลเป็นความทุกข์ทรมานแสนสาหัสแก่พวกเขา ทั้งในปัจจุบันและอนาคตอันยาวนาน และการที่อ่านแล้วรู้สึกโกรธนั้น แสดงว่าผู้อ่านเองก็ตกเป็นทาสของความโกรธเช่นกัน ถ้าปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นบ่อยๆ วันข้างหน้าอาจถูกความโกรธบงการให้ทำเรื่องร้ายแรงได้เช่นกัน ดังนั้น แทนที่จะโกรธบุคคลเหล่านั้น ควรหาวิธีระงับหรือคลายความโกรธของตนจะดีกว่า

วิธีทำใจเมื่อถูกขมขานว่า

* การนินทาไม่ใช่ของใหม่ที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อครู่นี้ เขาประพடுத்தกันมาตั้งแต่โบราณกาลแล้ว คนหนึ่งนินทาว่า ทำไมเจ้าคนนี่จึงนั่งนิ่งเหมือนคนใบ้ คนพูดมากเขาก็นินทาว่า ทำไมเจ้าหมอนี่จึงพูดตลอดเวลาไม่มีหยุดอย่างกับปากเป็นหุ่นชักยันต์ แม้คนพูดพอประมาณเขาก็นินทาว่า ทำไมเจ้าคนนี่จึงสำคัญว่าคำพูดของตนเหมือนทองคำหรือเงิน พูดคำสองคำก็ทิ้งเสีย



แผ่นดินก็ดี พระอาทิตย์และพระจันทร์ก็ดี คนก็ยังนึกหา คนไม่ถูก
นึกหาไม่เคยมีมาก่อนในอดีต จักไม่มีต่อไปในอนาคต แม้ในขณะนี้ก็ไม่มี

อันนึกหา การ เหมือนท้าว
หากไม่รับ กลับหาย คลายประเดี๋ยว
ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ขวัญใจโลก
ถ่มน้ำลาย รดฟ้า ด่าบรรเลง

ถ้ารวบรวม รั้วไว้ ย่อมได้เหมือน
ย่นไปเหมือน ปากเน่า ของเขาเอง
คนยังโงก ยังสับ จับเหยิงเหยิง
ใครจะเก่ง เกินลิ้น คนนึกหา

(ศรีไตราด)

* พัสตุสิ่งของที่เราได้มา ถ้าเป็นของดีมีประโยชน์ เราก็เก็บเอาไว้ใช้
ถ้าเป็นของเสียไร้ประโยชน์ที่เรียกกันว่าขยะ เราก็ทิ้งไปไม่เก็บไว้เพราะทำให้
บ้านรกรุงรัง ไม่สะอาด คำพูดต่างๆ ก็เช่นกัน ถ้าเป็นคำพูดดีมีประโยชน์
เราก็รับฟังและจดจำไว้ ส่วนคำนิทาจัดเป็นคำพูดประเภทขยะ เป็นคำพูด
ที่เนาเหม็น ไม่มีประโยชน์ จึงไม่ต้องไปจดไปจำ ไม่ต้องเก็บไว้ ให้ทิ้งไป
เสียเหมือนทิ้งขยะ

ถ้าหมาหมี มีเขา เต่ามีหนวด เขี้ยตะกวด มีงา ผิดราศี
ถ้าคว้น ไม่ปรากฏ แห่งอัคคี มนุษย์นี้ คงจะพัน คนนึกหา

(สำนวนเก่า)

* คำพูดของคนอื่นเป็นเพียงกระแสลมเมื่อพัดแล้วคลื่นเสียงก็จางหายไป
ไปในอากาศ ไม่อาจทิ่มแทงหรือทำอันตรายร่างกายเราได้ เหมือนสายลม
อ่อนๆ ที่พัดมาต้องร่างกายเราแล้วจางหายไป คำพูดที่เขาพูดเรานั้น ได้
จางหายไปสู่อากาศหมดแล้ว ดับสูญไปนานแล้ว ไม่มีร่องรอยหลงเหลืออยู่อีก
แล้ว เหตุไฉนจึงยังเก็บเอาสิ่งที่ว่างเปล่าไร้ตัวไร้ตน ที่ล่วงไปนานแล้วมาคิด
ให้รำใจ ร้อนใจ ทุกข์ใจเปล่าๆ ทำไม การกระทำอย่างนี้โง่หรือฉลาดกันแน่?

เรื่องข้องจิต ผิดหวัง แต่ครั้งก่อน จะคิดย้อน ให้ร้อนใจ ทำไมหนา
คนชอบเอา เรื่องเก่า มาเผาอุรา ข้างเช่ซ้อซ่า ฉลาดน้อย ด้อยอีคิว

(พูดใจ)

๑๒  → มนต์กลายโกรธ → 

* จะดีหรือซมก็แค่ลมปากเท่านั้น คนเราจะดีเพราะคำชมก็หาไม่ จะชั่วเพราะคำตำหนิก็หาไม่

* การกล่าวร้ายหรือหมิ่นประมาท เป็นเสมือนยาพิษซึ่งศัตรูวางแก่เรา เพื่อให้เราโกรธแค้น เพื่อทำลายสมรรถภาพในการทำงาน ทำลายสุขภาพอนามัย และความสงบกายสบายใจของเรา แล้วเหตุไฉนเราจึงต้องกลืนกินยาพิษที่เขาวางไว้เพื่อประทุษร้ายเรา

(กำลังใจ โดย หลวงวิจิตรวาทการ)



* เราอาจถูกคนด่าว่าเสียดสี หรือพูดดูหมิ่นให้เจ็บใจ แต่ถ้าเรามีความอดกลั้นพอ ไม่ตกเป็นทาสของความโกรธและความวู่วามแล้ว สิ่งเหล่านั้นก็จะผ่านหายไปด้วยการทำเป็นรู้ไม่เท่าทัน หรือทำเป็นไม่ได้ยิน คนขนาดเราก็ไม่ใช่วิเศษมาแต่ไหน จะถูกเสียดสีว่ากล่าวบ้างไม่ได้เที่ยว หรือ ก็คนขนาดประธานาธิบดี หรือนายกรัฐมนตรีซึ่งมีอำนาจ ยังถูกด่ากันโครมๆ แล้วเราเป็นอะไร จะถูกกระทบกระเทือนบ้างไม่ได้หรือ?

(สุชีพ ปุญญานุภาพ)



ใครชอบ ใครชัง ช่างเถิด
ใครเบื้อ ใครบ่น ทนเอา

ใครเชิด ใครชู ช่างเขา
ใจเรา ร่มเย็น เป็นพอ

(สำนวนเก่า)

* บุคคลบางคนดูเหมือนจะมีเรื่องกังวลอยู่แต่การแก้ผิดแก้แค้นหรือพูดจาโต้ตอบกับคนนั้นคนนี้อยู่เนืองนิตย์ ใครพูดจาแหลมมาเป็นต้องถูกโต้กลับไปอย่างสาสม ถ้านึกไม่ออกในขณะนั้น ก็ต้องไตร่ตรองหาคำพูดที่จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเจ็บใจให้จงได้ บางครั้งถึงกับนอนไม่หลับ

มีเรื่องเล่าว่า คนแจวเรือไปได้ ๒ คุ่งน้ำแล้วเพิ่งนึกคำโต้ตอบได้ อุตส่าห์แจวเรือกลับมาตอบเขาคำสองคำแล้วจึงจากไป ลองนึกดูก็ได้ว่า บุคคลที่ทำดังนี้จะมีความสุขได้อย่างไร

(สุชีพ ปุญญานุภาพ)

* คนอื่นจะทำให้เราเป็นคนเลวไม่ได้คนที่จะทำให้เรากลายเป็นคนเลวได้มีอยู่คนเดียวในโลกนี้คือตัวเราเอง คนตั้งร้อยมารุมด่าเราวันยังค่ำก็ทำให้เรากลายเป็นคนเลวไปไม่ได้ แต่ถ้าเราเองพูดจาหยาบคายด่าตอบหรือแสดงท่าอัยยัท่ามารออกมาเมื่อไร เราก็จะกลายเป็นคนเลวอย่างเขาด้วย

การที่เขาด่าเรานั้น ความมุ่งหมายของเขาคือจะทำให้เรากลายเป็นคนเลว ทำให้เรากลายเป็นบ้า เป็นหมู เป็นหมา ถ้าเราควบคุมตัวเราไว้ได้ ไม่ยอมเลวตาม เราก็เป็นผู้ชนะ ถ้าเอาความเลวออกตอบเมื่อไร เขาก็เป็นฝ่ายชนะ เพราะสามารถทำให้เราเลวได้ตามแผนของเขา การที่เรายับยั้งตัวไว้ได้ ย่อมเป็นการทำตัวอย่างให้ฝ่ายตรงข้ามเห็นว่า ในโลกนี้คนที่ไม่เลวเหมือนเขาก็ยังมีเป็นการช่วยจุดใจเขาไว้ไม่ให้จมดิ่งลงสู่ความเลวจนเกินไป ผู้ช่วยก็ได้กุศล

(คลายสงสัย โดย พ.อ.ปิ่น มุกทุกันต์)

๑๔ → มนต์กลายโกรธ →





* เมื่อเขาด่า แทนที่จะคิดว่า ใ้ไหนด่าเรา ก็ไปคิดวิจารณ์ว่าเขาด่าว่า
อย่างไรแน่ อาจขอให้เขาด่าซ้ำอีกที โดยบอกเขาว่า เราฟังไม่ทัน เพราะด่า
กะทันหันมาก ถ้าเขาด่าเราว่า คนหมาๆ เราก็วิจารณ์คำว่า คนหมาๆ คือ
คนยังงี้ แล้วที่ว่า หมาๆ นะ หมาไทยหรือหมาฝรั่ง ตัวผู้หรือตัวเมีย คิด
แล้วไม่รู้เรื่อง ด่าสั้นเกินไป ไม่ถูกไวยากรณ์ ตกลงว่าคำด่ายังใช้ไม่ได้ คิน
เจ้าของเขาไปเรียบเรียงใหม่ดีกว่า

การหัดคิดในแง่ขำอย่างนี้ ทำให้ใจเราเย็นลง โกรธซ้ำ

(สนิมในใจ โดย พ.อ.ปิ่น มุกทุกันต์)

ถ้าเขาด่า ฟังให้ดี ไซ้มีบ่อย	เราต้องคอย จับประเด็น จนเห็นได้
เขาด่าจบ หากว่าเรา ไม่เข้าใจ	ขอจงให้ ด่าให้ฟัง อีกครั้งเทียว
ถ้าถูกยิง ด้วยสายตา อย่าขุ่นข้อง	เราไม่ต้อง จ้องตอบโต้ โวตาเจียว
หากเขาค้อน แล้วหยุดไป ในครั้งเดียว	ขออีกเทียว เขิญค้อนมา นัยน์ตางาม

(ศรีตราด)

ข้อคิด สุภาษิต คำขวัญ สอนใจไม่ให้โกรธ

ถ้าพูดไป เขาไม่รู้ อยู่ชู่เขา	ว่าโง่งเง่า งามเงอะ เซอะหนักหนา
ตัวของตัว ทำไม ไม่โกรธา	ว่าพูดจา ให้เขา ไม่เข้าใจ

(สำนวนเก่า)

* เมื่อไม่มีสิ่งที่เราชอบ ก็ต้องชอบสิ่งที่เรามี

(สุภาษิตฝรั่งเศส)

* แผ่นดินนี้ไม่อาจทำให้ราบเรียบเสมอกันหมดได้ ฉันทใด มนุษย์
ทั้งหลายจะให้คิดเหมือนกันหมดก็ไม่ได้ ฉันทนั้น ดั่งนั้นอย่าโกรธหรือเดือด
เนื้อร้อนใจเมื่อคนอื่นมีความเห็นไม่เหมือนเรา หรือทำไม่ถูกใจเรา ทุกสิ่งใน

๑๖  → มนต์หลายโกรธ → 

โลกนี้ล้วนเป็นไปตามที่มันควรจะเป็น ไม่เป็นไปตามใจเรา ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใครๆ บางครั้งตัวเราเองแท้ๆ ยังไม่รู้ใจ ทำไม่ถูกใจเรา แล้วคนอื่นจะรู้ใจ ทำถูกใจเราได้อย่างไร?

จะหาใคร เหมาะใจ ที่ไหนเล่า ตัวของเรา ยังไม่ เหมาะใจหนา
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้ล่วงหน้า เสียก่อน ไม่ร้อนใจ

(อุทานธรรม)



* ความโกรธเป็นเพลิงกิเลส เกิดกับผู้ใดก็เผาใจผู้นั้นให้ร้อนรุ่ม เราถึงเราจะโกรธคนไหนก็ตามแต่ก็ไม่มีอาจสาปแช่ง หรือแผ่ความโกรธไปเผาผู้อื่นให้พลอยร้อนใจไปกับเราด้วย ดังนั้น แม้จะชื่อว่าโกรธเขา แต่ผู้ที่ร้อนใจเจ็บใจ ทุกข์ใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ก็คือเรา ไม่ใช่เขา

ในที่บางแห่งท่านเปรียบเทียบว่า อาการที่โกรธคนอื่นก็เหมือนกับการหยิบเหล็กร้อนแดงหรืออุจจาระ (แล้วขว้างคนอื่น) ดังนั้น การโกรธลับหลังเขาก็เหมือนกับการหยิบเหล็กร้อนแดงหรืออุจจาระ แล้วถือไว้เฉยๆ เพราะไม่รู้จะไปขว้างใคร ต้องร้อนหรือเหม็นอยู่คนเดียว คนอื่นเขาไม่รู้เรื่องราวอะไรด้วยเลย ยิ่งโกรธบ่อยๆ ก็ต้องร้อนต้องเหม็นบ่อยๆ ยิ่งโกรธโดยไม่ยอมเลิก ก็เหมือนเอามือกำเหล็กร้อนแดงไว้แน่นไม่ยอมปล่อย หรือเอามือขยำ



อุจจาระโดยไม่ยอมเล็ก ลองนึกดูว่าสภาพเช่นนั้นน่าสมเพชน่าสะอิดสะเอียนขนาดไหน เราจะยอมปล่อยให้ตัวเองใจให้ตกอยู่ในสภาพนั้นหรือ?

แม้ชื่อว่า โกรธเขา แต่เราอ่อน เดินนั่งนอน ร้อนในอก แสบหมกไหม้
แล้วยังคือ ถือโทษ โกรธทำไม ได้อะไร เป็นประโยชน์ โปรดตรองดู

(ทุดใจ)

* ทุกคนต่างมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ถ้าสำรวจคนที่เราโกรธด้วยใจที่เป็นกลาง ก็จะพบความดีของเขาบ้าง แม้เพียงเล็กน้อยก็ยังดี เมื่อพบแล้วก็ใส่ใจแต่ความดีของเขา ไม่ใส่ใจความไม่ดี แล้วความโกรธก็จะระงับไป

* ในชีวิตประจำวันของแต่ละคนนั้น ต้องพบปะกับบุคคลต่างๆ มากหน้าหลายตา ทั้งดีและชั่ว การกระทบกระทั่งกันหรือล่วงเกินกันด้วยวาจา หรือความขัดแย้งอื่น ก็อาจมีบ้างเป็นของธรรมดา เมื่อมีใครล่วงเกินเราหรือทำไม่ดีต่อเรา ก็ขอให้คิดไปในทางที่ดีว่า ยังดีที่เขาไม่ทำ (แล้ว) ยิ่งไปกว่านี้ หรือไม่ก็คิดว่า เขาทำเลวมาอย่างหนึ่ง เราได้ทำดีตั้งสองอย่าง คืออดทนและให้อภัย

* ข้างหัวมัน เป็นวิธีระงับความโกรธวิธีหนึ่ง หมายถึง อย่านึกถึงอย่าใส่ใจในคนที่เราโกรธ ะไรๆ ที่ไม่ใช่หน้าที่ของเราที่ข้างหัวมัน โกรธใครเกลียดใครก็ข้างหัวมัน ใครจะทำอะไรก็อย่าไปสนใจ เราก็จะสามารถอยู่อย่างสงบสุขในโลกอันวุ่นวายนี้ ไม่ต้องเดือดร้อนใจ ไม่โกรธเคืองใครๆ ในเรื่องไหนๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องครอบครัว

ข้างหัวมัน นั้นควรใช้ ให้เข้าที่ ทุกวันมี เรื่องสับสน สุดทนไหว
ทั้งเรื่องบ้าน เรื่องการงาน บานตะไท โกรธทำไม ให้ปล่อยวาง ข้างหัวมัน

(ทุดใจ)

* สิ่งต่างๆ ในโลกนี้ที่เราไม่รู้ไม่เห็นยังมีอีกมาก แต่ไม่ใช่สิ่งจำเป็นที่เราจะต้องไปรู้ไปเห็นให้หมด ดังนั้น ในบางครั้ง แม้จะเห็นก็ควรแกล้งทำ

๑๘  → มนต์กลายโกรธ → 

เป็นไม่เห็น แม้จะได้ยินก็ควรแกล้งทำเป็นไม่ได้ยิน เมื่อรู้จักปิดหูปิดตาตัวเองเสียบ้าง เรื่องเดือดเนื้อร้อนใจก็จะลดน้อยลง ชีวิตก็จะเป็นสุขขึ้นกว่าเดิม

ถึงคราวอด อย่าดู สู้หลับไว้ ถึงคราวไข้ อย่าพูด อย่าปาฐา
ถึงคราวหนวก อย่าฟัง บังโสดา ปรีศนา บัณฑิต จงคิดเทอญ

(สำนวนเก่า)



* เวลาโกรธใคร กลียดใคร รีบไปยืนมองหน้าตัวเองในกระจกซี จะพบว่า ไม่มีเวลาไหนที่หน้าตาเราแสนทุเรศน่าเกลียดน่าชังเท่าเวลานี้

(สง่า อารัมภีร์)

* ทนนิ่งดีกว่าพูดอวดสัตย์ ทนกลัดกลุ้มดีกว่าคบหาภรรยาเขา วางอารมณ์เสีย ดีกว่าใส่ใจคำของผู้ส่อเสียด

บัณฑิตแม้จะโกรธแค้นก็มีเปลี่ยนกิริยาให้วิกล น้ำในสาครจะเอาฟางติดไฟสุ่มเท่าไร ก็หาทำให้น้ำเย็นกลายเป็นร้อนไม่

(หิโตปเทศ โดย เสฐียรโกเศศ)

* ธรรมดาแผ่นดินย่อมรับน้ำหนักของสิ่งต่างๆ บนโลกไว้ได้ ฉันทิเราก็ควรอดทนต่อคำล่วงเกินของผู้คนในโลกไว้ได้ ฉันทันนั้น



ธรรมดาที่น่าย่อมนอยู่ในสภาพที่เย็น ฉันทใด เราก็ควรอยู่ในสภาพที่
เยือกเย็นเสมอ คือ ไม่โกรธ ไม่เบียดเบียน ถึงพร้อมด้วยขันติ ความเมตตา
และความกรุณา ฉันทนั้น

(มลินทปัญหา จักกวัตติวรรค)

คอยปลดเปลื้อง เรื่องร้าย ให้คลายออก หมั่นซักฟอก จิตใจ ให้เจิดจ้า
สิ่งสกปรก รกใจ ไม่เก็บมา ผ่านหุตา ปล่อยไป ไม่ไยดี

(ก. เขาสวนหลวง)

* บุคคลในโลกนี้ส่วนมากยังเป็นปุถุชนที่มีกิเลสหนา เห็นแก่ตัว
ชอบทำหรือพูดตามอำเภอใจตน จึงก่อความเดือดร้อนแก่คนอื่นอยู่เสมอ
ดังนั้น การที่ใครสักคนหนึ่งได้ทำ หรือกำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา
ได้ล่วงเกินเรา จึงเป็นเรื่องธรรมดา การหวังให้เขาทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่
เราย่อมเป็นไปได้ยาก เมื่อพิจารณาอย่างนี้ก็จะอาจจะบรรเทาความโกรธลงได้

* การที่เราโกรธใครสักคนหนึ่งแล้วสามารถทำให้คุณงามความดี
ของเขาพินาศไปก็หาไม่ ตรงกันข้าม ความโกรธของเรานั้นแหละจะทำลาย
คุณงามความดีของเราเอง

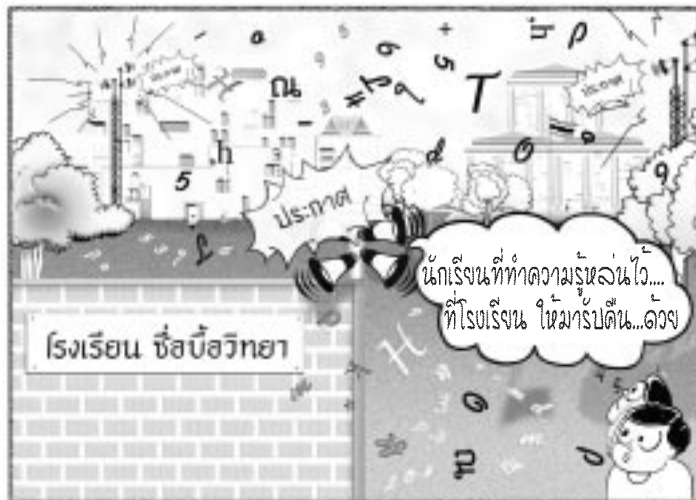
* ลองคิดถึงหัวอกคนอื่นบ้างว่า เขาก็โง่ในบางครั้ง พลังเปลวใน
บางขณะ มักจะเอาเปรียบเมื่อมีโอกาส มีสิทธิ์ที่จะเป็นโรคประสาทเหมือนเรา
แต่เขาไม่มีหน้าที่ที่จะเป็นทุกข์หรือตายแทนเรา การคิดอย่างนี้อาจช่วยให้
หายโกรธได้

* โกรธก่อนโง่จั่ง โกรธทีหลังจั่งยิ่งกว่า คนที่โกรธก่อนเปรียบ
เหมือนคนที่เดินชும்ช่าไม่ระวัง จึงพลัดตกลงไปบ่อน้ำคร่ำ ส่วนคนที่โกรธ
ทีหลังเปรียบเหมือนคนที่เดินตามมา เมื่อเห็นคนเดินหน้าตกลงไปในบ่อน้ำ
คร่ำแล้ว แทนที่จะระวังก็ยังเดินเซ่อซ่าจนตกลงไปในบ่อน้ำคร่ำด้วย คนที่
โกรธทีหลังจึงโง่กว่า ถ้าเราไม่อยากเป็นคนโง่ไปด้วยก็อย่าโกรธตอบคนอื่น
แม้เขาจะโกรธก่อนก็ตาม

๒๐  → มนต์กลายโกรธ → 

* เมื่อความโกรธเกิดขึ้น คนโง่จะฆ่าบุคคลที่ทำให้โกรธบ้าง ฆ่าตนเองบ้าง ฆ่าทั้งผู้อื่นและตนเองบ้าง แต่คนฉลาดจะฆ่าความโกรธที่เกิดขึ้น ไม่ฆ่าใคร ๆ เลย

- * อยากพบคนในฝันให้หมั่นยิ้มหวาน อยากขึ้นคานให้หมั่นโกรธ
- * โกรธไม่ยาก ที่ยากคือไม่โกรธ
- * จะพัฒนาชีวิต ต้องพิชิตความโกรธ
- * ความโกรธต้องลดละ ความชนะอยู่ที่ไม่โกรธ
- * ถ้ามีสติยับยั้ง ก็ไม่ต้องนั่งทุกข์ใจภายหลัง
- * อยากสวยอยากหล่อ อย่าพะเนาะความโกรธ
- * ครอบครัวจะสุขสันต์ ถ้าไม่ห้าห้ากันด้วยอารมณ์
- * ไม่โกรธคือความดี อปรีภัยอยู่ที่ขี้โกรธ



ผู้ชนะที่แท้จริง

เมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ พลฯ ว. พลทหารเกณท์สังกัตหน่วย
ท.๓ จังหวัดพิษณุโลก ได้เขียนจดหมายถึง พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์ (สมัยนั้นมี
ยศ พ.ต.) เล่าความคับแค้นของตน ความว่า



แม่ตายตอนผมอายุ ๑๕ ปี พ่อก็แต่งงานใหม่กับแม่มายลูกติด ผมกับน้องสาวต้องอยู่ในปกครองของแม่เลี้ยง ต่อมาแม่เลี้ยงได้ผลบุญสมบัติของพ่อจนหมดด้วยการเล่นการพนัน และนำไปให้ลูกสาวของแก ซึ่งมีอายุรุ่นเดียวกับน้องสาวผม จากนั้นแกกับลูกสาวก็ตั้งตัวเป็นนาย เกรี้ยวกราดทารุณโหดร้ายกับผมและน้องสาวเลี้ยงคนใช้ ผมกับน้องเตรียมจะแยกไปอยู่ที่อื่น เพราะผมกำลังจะได้เป็นครูพอจะเลี้ยงน้องได้ แต่ต้องมาเป็นทหารเสียน้องยังคงตกอยู่ที่ไต่อิทธิพลของแม่เลี้ยงต่อไป พ่อมีอาชีพขึ้นล่องกรุงเทพฯ เสมอ เดือนหนึ่งอยู่บ้านไม่ถึง ๑๐ วัน ทำให้แม่เลี้ยงรังแกน้องผมได้มาก

เมื่อวันเสาร์ที่แล้วผมไปเยี่ยมน้อง ได้เห็นสภาพของน้องแล้วผมแทบร้องไห้ น้องได้ป่วยเป็นไขมาแต่วันพฤหัสบดี ลูกแม่เลี้ยงยังใช้ไปซักผ้าให้เขา น้องผมสูบบุหรี่เอาผ้าไปซักให้ พอถูกน้ำเย็นก็จับไข้ทันที จึงหอบผ้ากลับมาบ้าน ตัวเองก็นอนห่มผ้า ลูกแม่เลี้ยงเห็นเข้าก็ด่าว่าน้องผม และกระชากผ้าห่มออกจากตัว พอตีแม่เลี้ยงกลับจากเล่นไพ่ จึงเข้าไปตบน้องผมที่กอกหูจนหูอื้อ แล้วยังเอาเท้ากระแทกหน้าท้องอีกด้วย

เมื่อแม่เลี้ยงเห็นผมไปเยี่ยมน้องก็เข้าใจว่าน้องให้คนตามผมมาสู้กับเขา เขาก็ไปตามเอาตำรวจซึ่งเป็นคู่รักของลูกสาวเขามาตรอยู่หน้าบ้าน

ขณะที่ผมพุงน้องลงจากบ้าน พวกนั้นพากันหัวเราะและพูดเยาะเย้ยแม่เลี้ยงพูดประชดว่า จะเอาไปฝังวัดไหน

คนที่ไปตำรวจถามลูกสาวแม่เลี้ยงว่า เขาเป็นโรคอะไร

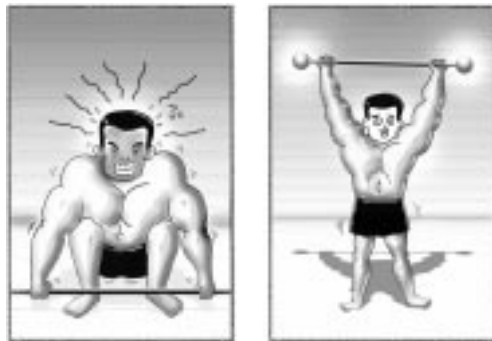
ลูกสาวแม่เลี้ยงตอบว่า เป็นโรคกลัวน้ำ

ขณะนั้นผมข่มใจไว้ได้ตามที่ท่านเคยสอนทางวิทยุ จึงไม่ได้โต้ตอบอะไรพาน้องขึ้นรถไฟมาพิษณุโลก และไปขอความช่วยเหลือจากผู้หมวดเสนารักษ์ ท่านให้ยารักษาจนหาย เวลานี้ผมเอาน้องไปฝากไว้กับแม่ชีที่วัดแห่งหนึ่ง

ผมยังแค้นมาก จะต้องย้อนกลับไปแก้แค้นพวกแม่เลี้ยงให้สาสม แต่จะคอยอีก ๒ เดือนให้ถึงวันปลดทหารเสียก่อน เพราะตั้งแต่เป็นทหารมาผมยังไม่เคยทำผิดเลย ถ้าทำอะไรลงไปในระหว่างนี้คนเขาก็จะติเตียน

๒๒  → มนต์กลายโกรธ → 

ทหารว่าเป็นโจรผู้ร้าย เวลานี้ห้องผมตกลงใจแล้วว่า จะบวชชี ส่วนตัวผม จะเข้าตาราง เปลี่ยนแปลงตัวเองไปอยู่อีกโลกหนึ่ง จากคนดีไปเป็นคนร้าย จึงเขียนจดหมายมากราบเท้าเสียก่อน อย่างน้อยท่านอาจารย์ก็คงจะเห็นใจผม แม้คนทั้งโลกจะดูหมิ่น



พ.อ.ปิ่น มุกทุกันต์ ได้ตอบจดหมายลงวันที่ ๗ ก.พ. ๒๔๙๘ แสดงความเห็นใจพลฯ ว. พร้อมกับเสนอทางเลือก ๕ ทาง คือ

๑. สั่งทหารพวกแม่เลี้ยงแล้วยอมเข้าตาราง
๒. ชำเขาให้หมดแล้วฆ่าตัวตายตาม
๓. ชำเขาแล้วหลบหนีออกนอกเขตแดนไทย
๔. ชักชวนพ่อให้หย่ากับแม่เลี้ยงเสีย ปล่อยให้พวกแม่เลี้ยงตายซากไปเอง
๕. ไม่ต้องทำอะไรพวกนั้น หันมาเร่งสร้างตัว ปล่อยให้พวกเขาหายหน้าไปเอง

จากนั้น พ.อ.ปิ่นแนะนำว่า พวกแม่เลี้ยงนั้น พลฯ ว. จะฆ่าเสียเมื่อไรก็ได้ การที่ พลฯ ว. ใจเย็นอยู่ได้เท่ากับเป็นฝ่ายชนะแล้ว แต่ถ้าหวนไปทำตามวิธีที่ ๑-๒-๓ พลฯ ว. ก็จะเป็นผู้แพ้ เพราะในสามทางนั้น ไม่ว่าจะเลือกทางไหน น้องสาวของ พลฯ ว. จะต้องได้รับทุกข์อย่างมาก เพราะแม่ก็ตายไปแล้ว พ่อก็เป็นอื่น หัวใจ ความหวังและชีวิตฝากไว้กับพี่ชายคนเดียว ถ้าพลฯ ว. มีอันเป็นไป แม้น้องสาวจะบวชชี ก็ไม่อาจจะเปลื้องความทุกข์จากใจได้

อนึ่ง การที่คนสองคนต่อสู้กันแล้วตายลงทั้งคู่ พลข ว. จะต้องตัดสินให้แพ้ทั้งสองคน การฆ่าพวกเขาแล้วตัวเองเข้าตารางก็เหมือนกับ พลข ว. ตายนั่นเอง

การเลือกหนทางที่ ๔ อาจเป็นการลงโทษพ่อของ พลข ว. ก็ได้ จึงไม่น่าจะเลือก

ทางที่ ๕ เป็นทางที่ประเสริฐแท้ ศัตรูของ พลข ว. กำลังจะพินาศอยู่แล้วเพราะติดการพนัน ฝึการพนันลงได้เกาะใครเข้าแล้วตายทั้งยืนทุกคนเป็นการตายที่ทุเรศมาก ตายแล้วยังมีลมหายใจ ศัตรูกำลังป่วยด้วยโรคภัยอยู่แล้ว อีกไม่กี่วันเขาก็จะตาย ธุระอะไรที่ พลข ว. จะไปบีบจุมูกเขา ทำให้ พลข ว. ต้องกลายเป็นผู้ร้ายฆ่าคนโดยไม่จำเป็น ก็เขากำลังจะตายอยู่แล้วนี่

พ.อ.ปิ่น ได้สรุปว่า พลข ว. กำลังจะได้รับการปลดปล่อยแล้ว จงอย่าทำความผิดใดๆ เลย ออกจากทหารแล้วไม่ควรกลับบ้าน ควรเดินทางไกลหรือหางานทำแถวพิษณุโลก เมื่อได้งานแล้วจึงค่อยไปรับน้องสาวมาอยู่ด้วย ภายหน้าน้องสาวก็คงมีครอบครัวเลี้ยงตัวได้

พลข ว. ได้ทำตามคำแนะนำของ พ.อ.ปิ่น เมื่อปลดจากทหารก็ได้งานทำเป็นครูโรงเรียนราษฎร และจะรับน้องสาวมาอยู่ด้วย จากนั้นก็จะเริ่มงานสร้างชีวิตอย่างจริงจังต่อไป

(ปัญหาชาวบ้าน โดย พ.อ.ปิ่น มุกกัณฑ์)



๒๕  → มนต์คลายโกรธ → 

เพื่อรักษาชื่อเสียงเกียรติยศของทหาร พลฯ ว. จึงสกัดกั้นความโกรธให้อยู่เพียงในใจ ไม่ลุกลามออกมาภายนอกถึงขนาดฆ่าหรือทำร้ายพวกแม่เลี้ยง ดังนั้น การพิจารณาถึงยศ ตำแหน่ง ความรู้ วัย ชื่อเสียงของตน ชื่อเสียงของวงศ์ตระกูลหรือสถาบันที่ตนสังกัด หรือฐานะทางสังคมอื่นๆ ก็อาจช่วยให้ระงับหรือบรรเทาความโกรธลงได้

ในปัจจุบัน นักเรียนวัยรุ่นบางคนแทนที่จะระลึกถึงชื่อเสียงของสถานศึกษาของตน แล้วบรรเทาความโกรธ เว้นสิ่งที่ทำให้เสียชื่อเสียงของสถานศึกษาของตน กลับเห็นผิดเป็นชอบ ยึดมั่นถือมั่นอย่างผิดๆ ในสถานศึกษาของตน ทำให้ความโกรธลุกลามมากขึ้นจนเปลี่ยนสภาพจากนักเรียนเป็นนักเลง (โจร ฆาตกร) ยกพวกตีกันโดยไม่รู้ว่าเป็นใคร และไม่มีเรื่องโกรธเคืองกันเป็นส่วนตัวมาก่อน รู้แค่สถานศึกษาของฝ่ายตรงข้ามเท่านั้น สร้างความเสียหายให้แก่ชีวิตทรัพย์สินและชื่อเสียงของสถานศึกษาของทั้งสองฝ่าย

เมื่อพิจารณาถึงผลดีผลเสียแล้ว พลฯ ว. จึงยอมทำตามคำแนะนำของ พ.อ.ปิ่น ปล่อยให้พวกแม่เลี้ยงจับหายไปเอง ยอมเป็นผู้แพ้ในสายตาของแม่เลี้ยง แต่เป็นผู้ชนะในสายตาของปัญญาชนคนดีทั่วไป

เขาทำดี ทำชั่ว ตัวของเขา อย่างหาเหา ไล่หัว ของตัวหนา
มันจะยุ่ง นุงนั้ก หนักอูรา ตามยถา กรรมเขา เราสบาย

(อุทานธรรม)

* ไม่ควรคบหากับทुरुชน ถ่านไฟเมื่อยังไม่ดับ ฤกษ์มือก็ร้อนพอง ดับเย็นแล้ว ฤกษ์มือก็เปื้อนดำ

(हितोपเทศ โดย เสฐียรโกเศศ)

- * การหยาบคายต่อเขา เท่ากับลดคุณค่าของเราเอง
- * ชีวิตจะสดใส ถ้าห่างไกลความโกรธ
- * ฆ่าความโกรธให้ยับจะหลับสบาย ฆ่าความโกรธให้ตายจะไร้ศัตรู
- * ถ้ารู้จักคิดให้แยบคาย จะไม่หงุดหงิดโกรธง่าย



๒๖  → มนต์คลายโกรธ → 

* ความโกรธทำให้บุคคลแสดงอาการดุร้าย หยาบคาย ออกมาทางกายวาจา เปลี่ยนสภาพจากสุภาพชนเป็นทรชน จากผู้ดีเป็นไพร่ (และจากมนุษย์เป็นสัตว์) ควรหรือที่เราจะโกรธตอบเขา แสดงอาการที่น่ารังเกียจอย่างเขา ทำตนให้เป็นทรชนคนเลว ดุร้าย ป่าเถื่อน (เหมือนสัตว์กัดไม่เลือก) อย่างเขา เป็นผู้ดีไม่ชอบ ชอบเป็นไพร่กระนั้นหรือ?

* การได้ตำว่าผู้อื่นจัดเป็นชั้ยชนะหรือความพ่ายแพ้? บางคนคิดว่าตนเป็นผู้ชนะ เพราะด่าอยู่ฝ่ายเดียว หรือด่าได้หยาบคายกว่า แพ้ที่จริงทุกคนที่กล่าวคำหยาบลั่นเป็นผู้แพ้ แพ้ต่ออำนาจความโกรธ (หรือกิเลสอื่น) ส่วนคนที่อดทนให้คนอื่น ๆ ด่าโดยไม่โต้ตอบทั้งที่สามารถทำได้ นั่นแหละเป็นผู้ชนะที่แท้จริง เพราะชนะความโกรธซึ่งเป็นสิ่งที่เอาชนะได้ยาก

ใครมีปาก อยากรบุด ก็พูดไป เรื่องอะไร ก็ช่าง อย่าฟังขาน
เธออย่าต่อ ก่อแก้ว ให้ร้ายราน ความรำคาญ ก็จะหาย สบายใจ
(อุทานธรรม)

ปราชญ์

ในอดีตกาล พระเจ้าพรหมทัตเสวยราชย์ในกรุงพาราณสี พระราชาทรงมีพระโอรสพระนามว่า ทูภูฏกุมาร เป็นผู้มึนดานดุร้าย หยาบคาย พระราชาและพระประยูรญาติทั้งหลายไม่สามารถจะฝึกหัดอบรมเธอได้

วันหนึ่ง ดาบสองคี่หนึ่งจาริกจากป่าหิมพานต์มากรุงพาราณสี พระราชาทอดพระเนตรเห็นท่านแล้วทรงเลื่อมใส ทรงนิมนต์ให้อยู่ในพระอุทยาน ทรงมอบหมายให้คนเฝ้าอุทยานคอยดูแลความเป็นอยู่แล้วเสด็จไปหาท่านทุกวัน

วันหนึ่ง ท้าวเธอทรงพาพระกุมารไปหาพระดาบส รับสั่งว่า กุมารนี้ดุร้ายหยาบคาย พวกข้าพเจ้าไม่สามารถจะอบรมเธอได้ พระคุณเจ้าโปรดหาอุบายสักอย่างหนึ่งอบรมเธอให้ด้วยเถิด รับสั่งแล้วเสด็จหลีกไป

พระดาบสชวนพระกุมารเที่ยวไปในอุทยาน เห็นหน่อต้นสะเดาดันหนึ่ง มีใบเล็ก ๆ ๒ ใบ จึงกล่าวกับพระกุมารว่า เธอจงเคี้ยวกินใบของหน่อสะเดานั้นแล้วทราบรสไว้เถิด

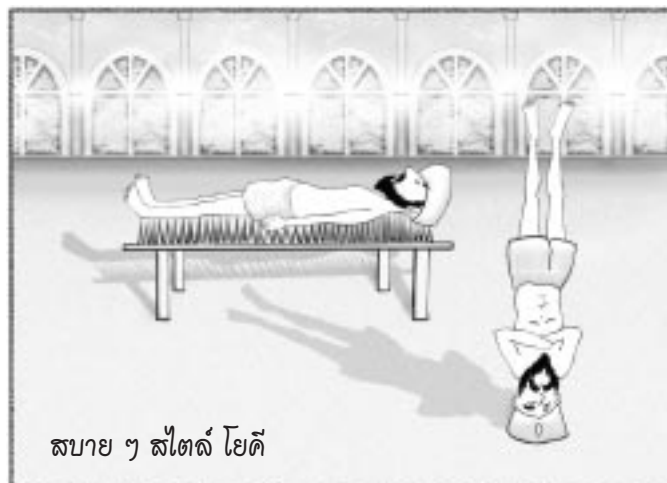


พระกุมารทรงเคียวใบเสเดาใบหนึ่ง เมื่อรู้สแล้วทรงรีบถ่มทิ้งทันที
พระดาบสกล่าวว่า เป็นอย่างไรเล่า

กุมารกราบเรียนว่า ต้นไม้นี้เปรียบเสมือนยาพิษชนิดร้ายแรงในบัดนี้
ถ้าเจริญเติบโตขึ้นคงฆ่ามนุษย์เสียเป็นอันมาก รับสั่งแล้วถอนหน่อเสเดา
นั้นแล้วขยี้จนแหลกด้วยพระหัตถ์

พระดาบสกล่าวว่า เธอล่าวถึงหน่อเสเดานี้ว่า แม้ต้นจะเล็กยังขม
ถึงเพียงนี้ โตขึ้นจักขมเพียงใด อาศัยมันแล้วจะมีความเจริญมาแต่ไหน แล้ว
ถอนขยี้ทิ้งไป เธอปฏิบัติในหน่อเสเดานี้ฉันใด แม้ชาวแคว้นแคว้นของเธอ
ก็ฉันนั้น จักพากันกล่าวว่า พระกุมารนี้ยังเด็กอยู่ยังดูร้ายหยาบคายอย่างนี้
เมื่อเจริญวัยครองราชสมบัติแล้ว จักทำอะไร ที่ไหนพวกเราจักอาศัยเธอ
พากันจำเริญได้ แล้วไม่ยอมถวายราชสมบัติ ถอดถอนเธอเสียเหมือนหน่อ
เสเดา แล้วขับไล่ไปจากแคว้นแคว้น เพราะฉะนั้น เธอจงละความดูร้าย
หยาบคาย ถึงพร้อมด้วยความอดทน ความเมตตา และความเอื้อเฟื้อเถิด

จำเดิมแต่นั้น พระกุมารก็เลิกพยศ สมบูรณ์ด้วยความอดทน ความ
เมตตา และความเอื้อเฟื้อ ดำรงอยู่ในโอวาทของพระดาบส ครั้นพระชนก
ล่วงลับไปแล้ว ก็ได้ครองราชสมบัติ



สบาย ๆ สไตล์ โยดี

๒๘  → มนต์คลายโกรธ → 

* จงฆ่าความโกรธ ก่อนที่ความโกรธจะฆ่าเรา

นิทานเรื่องนี้ (เอกปัญญาชาดก) เป็นอุทาหรณ์สอนใจว่า คนที่ดูร้ายหยาบคาย ชอบข่มเหงรังแกคนอื่น ย่อมไม่เป็นที่รักที่ชอบใจ แม้ของพ่อแม่พี่น้องของเขา แม้ของบุตรภรรยาหรือสามีของเขา แม้ของญาติมิตรของเขา ดังนั้นจึงไม่ต้องกล่าวถึงคนอื่นเลย

แม้คนดี ๆ เมื่อถูกความโกรธครอบงำแล้ว ก็กลายเป็นคนที่ดูร้ายน่าหวาดหวั่น เหมือนอสริพิษที่กำลังเลื้อยมากัดคน เหมือนโจรที่มุ่งแต่จะปล้นฆ่าผู้อื่น เหมือนยักษ์มารที่ดูร้ายกินคน ควรหรือที่เราจะปล่อยตัวปล่อยใจให้ความโกรธครอบงำ แล้วทำตนให้ต่ำ เป็นที่น่ารังเกียจของคนอื่น ๆ ถึงเพียงนั้น เกิดเป็นมนุษยดี ๆ แล้ว ไม่ชอบใจไม่พอใจ กลับไปชอบทำตัวต่ำ ๆ เป็นสัตว์ดิรัจฉานบ้าง เป็นโจรบ้าง เป็นยักษ์มารบ้าง กล่าวประพฤติสิ่งที่น่าละอายได้อย่างหน้าตาเฉยไม่ละอาย ทำลายความเป็นมนุษย์ของตนให้หมดไป ด้วยการปล่อยตัวให้เป็นทาสของความโกรธ

หมาใดร้าย ขบกัด หรือเห่าหอน เราอย่าย້อน ขบกัดหมา มันน่าขัน
อันคนชั่ว ใจโหด ก็เช่นกัน จงหลีกมัน อย่าถือสา หาความ

(สำนวนเก่า)

* หลีกอันธพาลเป็นการสมควร สู้กับอันธพาลเป็นการเกินควร เพราะเท่ากับแพ้แล้วแต่ก่อนลงมือสู้

ผู้ให้ยอมมฤกไมตรีไว้ได้

สุภาพสตรีผู้หนึ่งเป็นเจ้าของสวนกล้วยหอมและสวนละมุดอันกว้างขวาง สวนทั้งสองอยู่ในจังหวัดธนบุรี แต่อยู่ห่างไกลกัน คุณนายจึงดูแลไม่ทั่วถึง สามีก็รับราชการอยู่ต่างจังหวัด ดังนั้น กล้วยหอมที่ออกเครือถูกขโมยตัดเป็นประจำ ส่วนละมุดที่ลูกยังดิบก็ถูกเก็บเอาไปเป็นประจำ แทนที่จะโกรธแค้นแข่งด่าคนที่มาลักขโมยของในสวนเหมือนชาวสวนคนอื่น คุณนายกลับนิ่งเฉยเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น



ต่อมากล้วยหอมได้หายไปหลายเครือ คุณนายจึงเขียนหนังสือปักติดไว้บริเวณที่กล้วยถูกตัดไป ความว่า ฉันทราบว่ใครตัดกล้วยไป แต่ฉันไม่เอาเรื่อง จะตัดไปกินบ้างฉันก็ไม่ว่าอะไร และฉันก็ไม่ใช่คนใจไม่ใส่ระกำ ฉะนั้น ฉันอนุญาตให้ตัดไปกินได้ตามความประสงค์

หลังจากประกาศ กล้วยหอมที่หายไปได้กลับมาปรากฏที่ตรงป้ายหนังสือ พร้อมกับมีหนังสือเขียนไว้ที่ใบตองแห้ง ความว่า คุณนายที่เคารพ ผมไม่ทราบว่า คุณนายเป็นคนใจดีอย่างนี้ ความดีของคุณนายทำให้ผมรู้สึกตัวผมขอนำกล้วยที่ผมตัดไปวันก่อนนั้นมาคืนให้ ผมจะไม่มารบกวนอีก

ส่วนทางสวนละมุดนั้น คุณนายก็เขียนหนังสือปักไว้ว่า ฉันอนุญาตให้เก็บละมุดกินได้ แต่ขอให้ลูกลมันโตและสุกเสียก่อน ถ้าเก็บไปดิบๆ มันก็บ่มไม่สุก กินไม่ได้ เสียของเปล่าๆ ขอให้เก็บไปกินเมื่อมันแก่มันสุกเถิด

นับแต่นั้นมาเกือบ ๒ ปีแล้ว ทั้งกล้วยหอมและละมุดไม่หายอีกเลย

(กฎแห่งกรรม โดย ท. เลียงพิบูลย์)

* อย่าเห็นความดีเป็นความโง่เขลา อย่าเห็นความอ่อนตนเป็นความอ่อนแอ

(สุภามิตต์เจ้า สุภามิ ปิยพสุนทรฯ แปล)

* หน้ายิ้มเป็นยามหาเสน่ห์ หน้าเบ้เย็นชาเป็นยาจี้เหร

กรมทางหลวงออสเตรเลียได้ทดลองทำป้ายที่มีสีสันสดใสเป็นรูปหน้าคนกำลังยิ้ม ไปติดตามถนนบางสาย เมื่อสอบถามผู้ใช้รถใช้ถนนก็ได้รับคำตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า “ป้ายยิ้ม” ช่วยกล่อมอารมณ์ให้เย็นลงได้จริง กรมทางหลวงจึงขยายโครงการ โดยจะนำ “ป้ายยิ้ม” ไปติดตามถนนทั่วประเทศ

(น.ส.พ.มติชน ๒๔ ก.ย. ๒๕๔๕)

อยากได้รัก ก็โจน ไม่ปลูกรัก ก็ใครจัก มาสมัคร ยื่นรักให้
รักไมตรี ก็ต้องมี ไมตรีไป จึงจักได้ เสริมศรี ไมตรีมา

(ลออง มีเศรษฐี)



โกรธง่ายตายง่าย

เมื่อครั้งที่ข้าพเจ้า (ท. เลียงพิบูลย์) นอนป่วยอยู่ที่โรงพยาบาลจุฬายา ข้างห้องเป็นห้องพิเศษ มีท่านเจ้าคุณผู้หนึ่งนอนพักรักษาตัว ท่านกำลังจะหายป่วย ท่านได้เข้ามาในห้องข้าพเจ้าสอบถามอาการป่วยของข้าพเจ้า สำหรับตัวท่าน หมอบอกว่าอีก ๒ วันกลับบ้านได้ ทำทางท่านมีอาการดี วันต่อมาท่านเดินยิ้มเข้ามาบอกว่า พรุ่งนี้เย็น หมอให้กลับบ้านได้แล้ว ข้าพเจ้าก็แสดงความยินดีกับท่าน

เช้าวันรุ่งขึ้น มีเสียงซุลมุนรุ่มรวยในห้องของท่านเจ้าคุณ เมื่อคนเฝ้าไข้ของข้าพเจ้ามา ข้าพเจ้าก็ขอร้องให้ไปสืบดูว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับท่านเจ้าคุณ คนเฝ้าไข้กลับมาเล่าให้ฟังว่า ประตูห้องแง้มอยู่ แต่ไม่ให้คนอื่นเข้าไป สงสัยว่าท่านเจ้าคุณกำลังอยู่ในอันตราย ต่อมาก็มีข่าวว่าท่านเจ้าคุณได้ถึงแก่กรรมเสียแล้ว หมอและพยาบาลพยายามช่วยแก้ไขก็ไม่ทัน ต้นเหตุที่ทำให้ท่านเจ้าคุณเสียชีวิตก็คือบุตรสาวของท่านเอง บุตรสาวคนนี้มีอารมณ์ร้ายแรงอะไรไม่ทราบ ท่านเจ้าคุณโกรธมาก ไม่ยอมให้อภัย ไม่ยอมให้เข้าบ้าน ไม่ยอมให้พบหน้า เมื่อบุตรสาวรู้ว่าเจ้าคุณพ่อมาป่วยอยู่โรงพยาบาล ได้หาย



→ มนต์ไสยโหรา →



๓๑

เกือบเป็นปกติกำลังจะกลับบ้าน จึงหาทางเข้ามาเยี่ยมเจ้าคุณพ่อถึงในห้อง
เมื่อท่านเจ้าคุณเห็นหน้าลูกสาวที่จงดกใจจงชังอย่างไม่ทันรู้ตัว ก็โกรธสุด
ขีดจนระงับไว้ไม่อยู่ อ้าปากค่างแล้วก็ล้มลง หมดลมหายใจ

(กฎแห่งกรรม โดย ท. เลียงพิบูลย์)

โทษผู้อื่น แลเห็น เป็นภูเขา โทษของเรา แลไม่เห็น เท่าเส้นขน
ตดคนอื่น เหม็นเบือ เราเหลือทน ตดของตน ถึงเหม็น ไม่เป็นไร

(อุทานธรรม)

* กินมากเสียสุขภาพกาย โกรธมากเสียสุขภาพจิต

(สุภาษิตแต่จิ๋ว สุภาณี ปิยพสุนทรา แปล)

เมื่อปลายเดือนกันยายน ๒๐๐๒ นายโม นักธุรกิจวัย ๓๑ ปี ได้มีนัด
เจรจาทริภุคที่โรงแรมแห่งหนึ่งในกรุงกัวลาลัมเปอร์ มาเลเซีย ผลการเจรจา
คงไม่ดีนัก ทำให้นายโมอารมณ์เสีย เมื่อถูกสุนัขเห่าใส่ นายโมจึงยกเท้าเตะ
สุนัข นางบอง เจ้าของสุนัขและเป็นภรรยาเจ้าของโรงแรม เห็นเหตุการณ์ตลอด
จึงเข้าไปต่อว่านายโม ทำให้ทั้งสองทะเลาะกันด้วยเสียงอันดัง

เมื่อนายบองผู้เป็นสามีได้ยินเสียงและทราบเรื่องที่เกิดขึ้น ก็เลือดขึ้น
หน้า คว่ามิดดาบซามูไรมาไล่ฟัน นายโมวิ่งหนีสุดชีวิตและเกิดจมนมูม จึง
ตัดสินใจกระโดดลงจากระเบียงชั้น ๔ ลงไปข้างล่าง ได้รับบาดเจ็บสาหัส
๑ ชั่วโมงต่อมาก็เสียชีวิตที่โรงพยาบาล

(น.ส.พ.มติชน ๒๘ ก.ย. ๒๕๔๕)

ณ เมืองโมเดสโต รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐฯ วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๔๕
ภรรยาวัย ๔๕ ปี ทะเลาะกับสามีวัย ๖๕ ปี เพราะสามีไม่ยอมมีเพศสัมพันธ์
ด้วย ภรรยาโกรธมากจนหน้ามืด จึงกัดสามีอย่างไม่ยั้งปาก ทำให้สามีผู้
น่าสงสารซึ่งถูกโรครุมเร้าทั้งโรคหัวใจ โรคเบาหวาน ร้องลั่นด้วยความ
เจ็บปวด ตามเนื้อตัวมีบาดแผลลึกเห็นรอยฟันชัดเจนถึง ๒๐ แผล ๑๑
วันต่อมาสามีก็เสียชีวิต

๓๒  → มนต์กลายโกรธ → 

ตำรวจเล่าว่า เมื่อได้รับโทรศัพท์แจ้งเหตุจากสามีก็รีบไปยังที่เกิดเหตุ
เมื่อไปถึงยังถูกภรรยากัดด้วย ภรรยาจอมดจึงถูกข้อหาฆาตกรรมและ
ทำร้ายเจ้าพนักงาน

(น.ส.พ.มติชน ๒๐ ต.ค. ๒๕๔๕)

* ๑ นาทีที่โกรธ อาจให้โทษตลอดชีวิต



ความโกรธเทียบ เปรียบได้ กับไฟสุ่ม
จิ้งก่อกเหตฺ เกทภัย ไม่สร้างชา

ทำให้กลุ่ม กลุ่มคลั่ง ดั่งยักษา
จงเร่งฆ่า ความโกรธ หมดโทษภัย
(ทูตใจ)



* ทุกชีวิตต้องผจญกับความทุกข์สารพัด ลำพังแต่ความหนาว ร้อน หิว กระจาย แก่ เจ็บ ตาย เพียงแค่นี้ก็ทำให้ทุกข์ยากจนสุดจะทนอยู่แล้ว จึงไม่ควรเบียดเบียนเช่นฆ่ากัน เพิ่มทุกข์ให้แก่กันอีก แต่ควรช่วยเหลือ เกื้อกูลซึ่งกันและกันในการดับทุกข์

โลกนี้ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ชีวิตมนุษย์สั้นนักเหมือนฟ้าแลบแวบเดียว ก็หายไป เหมือนอารมณ์ที่ฝันเห็น ตื่นขึ้นแล้วก็ดับไป เหมือนปุ๋ยตายาย ที่เคยมีชีวิตอยู่ บัดนี้ล้มหายตายจากไปแล้ว ตัวเราและบุคคลที่เราโกรธ ก็เช่นกัน ไม่นานก็ต้องละโลกนี้ไป จึงไร้ประโยชน์ที่มัวมาแก่งแย่งชิงดีกัน โกรธเคืองกัน

เมื่อมองในฐานะเพื่อนร่วมชะตากรรม ร่วมแก่เจ็บตายด้วยกัน หรือ มองให้ซึ่งถึงความไม่เที่ยงของชีวิต ก็จะช่วยให้อคลายความโกรธลงได้

สิ่งใดใด ในโลกนี้ ไม่มีเที่ยง เกิดเท่าไร ตายเกลี้ยง สุดเลื่องหนา
ผลสุดท้าย เราเขาตาย วายชีวา อนิจจา น่าจะหน่าย คลายโกรธเลย

(พูดใจ)

ตัวอย่างการระงับความโกรธในชีวิตประจำวัน

* ถ้ามีโทรศัพท์มาปลุกให้ตื่นกลางดึก อย่าเพิ่งโกรธ เพราะอาจเป็นการโทรผิด หรือผู้โทรมีธุระด่วน จึงควรสอบถามดูก่อน ถ้าเป็นการกลั่นแกล้ง ก็ให้คิดเสียว่า ช่างหัวมันเถอะ เขาคงเป็นโรคจิตหรือไม่ก็เมา เราควรยึดสุภาวศัตถ์ที่ว่า **อย่าถือคนบ้า อย่าว่าคนเมา** ถ้าเราหงุดหงิดก็ จะยิ่งนอนไม่หลับ คนที่แกล้งก็จะดีใจที่ทำให้เราโกรธสำเร็จ เขาจะก่อกรรม บ่อยขึ้น ถ้าเราทำเฉยเสีย เขาก็จะหมดสนุก เลิกก่อกรรมเรา

* ถ้ามีคนขับรถปาดหน้า จงอย่าด่วนโกรธ ลองคิดในแง่ดีว่าเขา คงมีธุระสำคัญถึงขั้นคอขาดบาดตาย แล้วให้ภัยเสีย หรือคิดว่าช่างหัวมัน เขาอยากแสหาเรื่อง เต็มวันก็คงเกิดอุบัติเหตุ หรือไม่ก็ถูกตำรวจจับ เราอย่า

๓๔  → มนต์ทำลายโกรธ → 

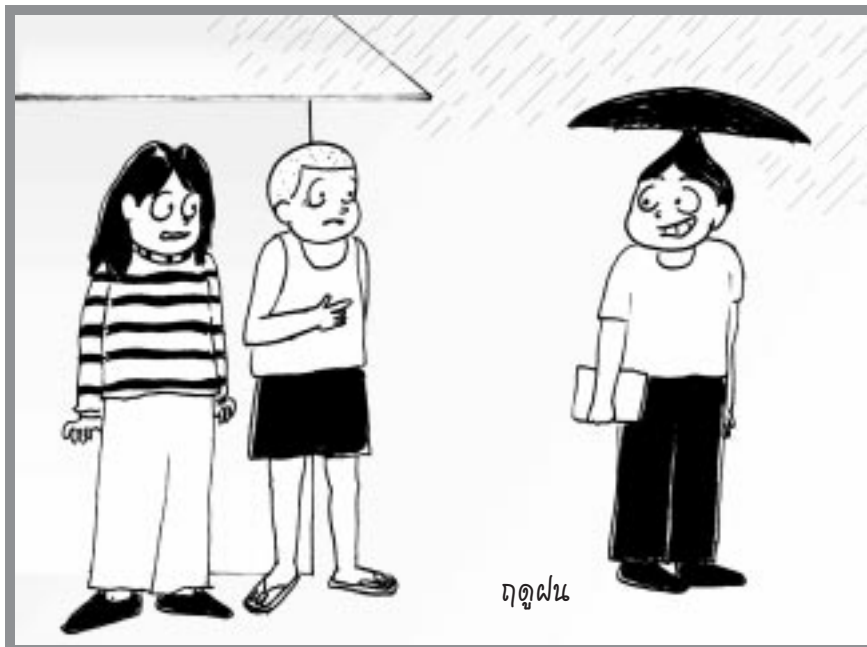
ไปสนใจกับคนพรรคนี้เลย ถ้าเราหงุดหงิดก็จะเสียสมาธิ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

✽ ถ้าผู้ใหญ่ที่เคารพถูกด่าว่านินทา คนทั่วไปคงอดโกรธไม่ได้ เพราะการโกรธเป็นสิ่งที่เกิดง่าย ไม่ใช่เรื่องยาก ไม่ใช่เรื่องพิเศษ ไม่ต้องใช้ทักษะใดๆ แม้แต่ทารกก็โกรธเป็นโดยไม่ต้องฝึกหัด แต่การไม่โกรธใน เรื่องที่น่าโกรธเช่นนี้ต่างหาก เป็นเรื่องพิเศษ ไม่ธรรมดา หาได้ยากดุจเพชร ดังนั้น ถ้าอยากเป็นเพชรเม็ดงาม จงอย่าว่าวามโกรธง่าย

แนวคิดอีกทางหนึ่งคือ แม้บุคคลที่ยิ่งใหญ่กว่า เช่น ผู้นำของศาสนา ประมุขของประเทศมหาอำนาจ ก็ยังถูกด่าว่านินทา การนินทากับมนุษย์ เป็นของคู่กัน ห้ามกันไม่ได้ เมื่อห้ามปากคนอื่นไม่ได้ ก็หันมาห้ามใจตนเองไม่ให้โกรธจะดีกว่า **การแก้ไขใจของเรา ดีกว่าขัดเกลากคนอื่น**

✽ ถ้าความเชื่อทางศาสนาถูกดูหมิ่น ควรระลึกว่า โจรก็กับจำเลย ย่อมเห็นว่าฝ่ายตนถูก ฝ่ายตรงข้ามผิด ฉันทใจ ผู้ที่นับถือลัทธิต่างกัน ย่อมเห็นว่าความเชื่อของพวกตนถูก พวกอื่นผิด ฉันทนั้น ความขัดแย้งระหว่าง ลัทธิศาสนาต่างๆ มีมานานแล้ว ก่อให้เกิดสงครามมากมาย ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ถ้ามีศรัทธาในลัทธิของตนอย่างแน่นแฟ้น เชื่อมั่น เต็มร้อยว่า ลัทธิของพวกตนถูก ลัทธิอื่นผิดแน่นอน ก็ไม่ต้องไปสนใจคำวิจารณ์ของคนในลัทธิอื่น สิ่งใดที่เป็นความจริง สิ่งนั้นย่อมไม่ผันแปร เป็นอื่นเพราะเสียงวิพากษ์วิจารณ์ เมื่อแน่ใจว่าผู้อื่นเชื่อผิดเห็นผิด ก็ควร ตักเตือนด้วยเมตตาจิต ถ้าเขาไม่รับฟังก็ไม่ต้องไปโกรธแค้นทำลายเขา ปลอ่ยให้เขาเผชิญกับชะตากรรมของเขาเองดีกว่า

✽ บางครั้งมีคู่กรณีซึ่งเป็นญาติมิตรกัน โกรธกันด้วยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ แล้วต่างก็มีทิฐิไม่ยอมพุดกัน ถ้ามีฝ่ายหนึ่งส่งสิ่งของ เช่น บัตรอวยพรปีใหม่ หรือของขวัญวันเกิดไปให้อีกฝ่ายหนึ่ง การประสานไมตรีด้วยการให้ของจะช่วยให้เรื่องที่กินใจกันอยู่คลี่คลายลง



๓๖  → มนต์คลายโกรธ → 

บทสรุป

ข้อคิด สุภาสิต คำขวัญ และอุทาหรณ์สอนใจไม่ให้โกรธอันหลากหลาย ที่ได้กล่าวมาแล้ว รวมทั้งที่จะกล่าวเพิ่มเติมในบทนี้ อาจจำแนกเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

๑. **พิจารณาโทษของความโกรธ** ว่าเป็นพิษแก่ร่างกาย ทำให้กินไม่ได้ นอนไม่หลับ จิตใจก็รุ่มร้อน ทำให้หน้าตาไม่น่าดู คนใกล้ชิดก็พลอยอึดอัดและไม่อยากเข้าใกล้ ทำให้เสื่อมตัวก่อเรื่องทะเลาะวิวาท ซึ่งอาจลงเอยด้วยการบาดเจ็บล้มตาย ถ้าเราไม่โกรธ กายก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ ใจก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ คนใกล้ชิดก็ไม่ต้องเดือดร้อนไปด้วย นับเป็นผลดีแก่ตัวเราและบุคคลรอบข้าง ผู้อ่านท่านหนึ่งเล่าประสบการณ์ของตน ซึ่งแสดงโทษของความโกรธ และแสดงอานิสงส์ของความไม่โกรธ ความว่า

ในการแข่งขันเทเบิลเทนนิสชิงแชมป์ประเทศไทย ประเภททีม รอบ ๒ ฝ่ายตรงข้ามได้พยายามยั่วให้โกรธและทำได้สำเร็จ เรา (ผู้เล่าและเพื่อนร่วมทีม) โกรธจริงๆ ทำให้เล่นไม่ได้ตั้งใจ จึงถูกนำไปก่อนถึง ๒ เกม ถ้าพลาดอีกเกมเดียวก็จะแพ้ แต่เมื่อเราสามารถทำใจให้สงบลง ไม่โกรธ เกมก็เปลี่ยนไป ๓ เกมสุดท้ายเราชนะรวด จึงได้ผ่านเข้ารอบ ๓

(อมรเทพ นิสิตมหาวิทยาลัย)

๒. **อย่าใส่ใจ** อย่างนี้คิดถึงเรื่องราวหรือบุคคลที่ทำให้โกรธ เมื่อไม่นึกถึง ไม่ใส่ใจ ก็ย่อมละความโกรธได้ อุปมาเหมือนว่า เรากำลังดูโทรทัศน์ อยู่ มีภาพอันน่าเกลียดที่เราไม่ชอบ เราก็หลับตาเสีย หรือปิดโทรทัศน์

๓. **เปลี่ยนเรื่องคิด** คิดถึงเรื่องที่ไม่ทำให้โกรธ เช่น

คิดถึงสิ่งดีๆ ที่เราภูมิใจ เช่น เป็นที่รักของคนในครอบครัว เป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ

คิดถึงธรรมชาติอันสวยงาม ลำธารที่มีน้ำเย็นใสสะอาดกำลังไหลริน ท้องฟ้าที่งดงามด้วยรุ้งหลากสี ดอกไม้ที่มีสีอันสวยสด มีกลิ่นหอมชื่นใจ



→ มนต์สลายโกรธ →



๓๗

คิดถึงฐานะ วย ยศ ตระกูล การศึกษา แล้วระงับความโกรธ เช่น ผู้ใหญ่ที่ลูแก่อำนาจโทสะดูถูกลงโดยไร้เหตุผลก็เสียผู้ใหญ่ ผู้น้อยที่ก้าวร้าวชอบโต้เถียงกับผู้ใหญ่ก็เสียมารยาท และเสียอนาคตด้วย

๔. หางานทำให้เพลิดเพลินจนลืมความโกรธ เช่น ออกกำลังกาย ดูโทรทัศน์ เดินเล่น ทำงานบ้าน อ่านหนังสือ

๕. ค้นหาสาเหตุของความโกรธ ว่ามีอะไรเป็นต้นเหตุ มีอะไรเป็นปัจจัย เพราะเหตุใดจึงเกิดขึ้น ถ้าพบรากเหง้าอันเป็นต้นเหตุของความโกรธแล้ว ก็จะระงับความโกรธได้ไม่ยาก

๖. ระบายความโกรธทิ้งไป โดยหาที่เจียบสงัดลับหูลับตาผู้คน แล้วตะโกนดั่งๆ ออกมาให้สาสม หรือเขียนระบายความโกรธ ความคับแค้นใจออกมา เขียนชื่อศัตรูหรือสัญลักษณ์ซึ่งเป็นตัวแทนศัตรูบนกระดาษ จากนั้นก็ขีดฆ่า ขยี้ด้วยมือ แล้วเผาให้เป็นเถ้าถ่าน เมื่อระบายความโกรธแล้วก็ให้อภัยเลิกโกรธ (ใช้วิธีนี้ต่อเมื่อวิธีอื่นๆ ไร้ผล)



๓๘  → มนต์ทำลายโกรธ → 



ความโกรธเป็นภัยใหญ่ของโลก เป็นผู้ก่อการร้ายตัวจริง เป็นศัตรูตัวจริงของมนุษยชาติ แม้แต่ญาติสนิทมิตรสหายก็กลับกลายเป็นศัตรูกันได้ เพราะความโกรธ มนุษย์ต้องหาทางทำลายความโกรธจึงจะถูกต้อง มิใช่มาเช่นฆ่าล้างผลาญกันเองเพราะถูกความโกรธบงการ วิธีการอันหลากหลายที่ได้เสนอมานี้เปรียบเสมือนเกราะและอาวุธนานาชนิด ขอเชิญท่านผู้อ่านเลือกสรรตามชอบใจเพื่อนำไปใช้ผจญกับความโกรธ ถึงแม้จะฆ่าความโกรธไม่ตาย แต่ก็ช่วยป้องกันตนเองให้ปลอดภัยได้

สันติภาพจะเริ่มปรากฏเมื่อลดความโกรธลง ขอให้ท่านผู้อ่านช่วยกันทำหน้าที่ “ทูต” นำข่าวสารสำคัญนี้ไปแจ้งให้แก่ “ใจ” ทุกดวง ให้ช่วยกันลดความโกรธ เมื่อความโกรธลดลง สงคราม การก่อการร้าย การทะเลาะวิวาท ก็จะลดน้อยลง โลกก็จะปลอดภัยและมีสันติสุขมากขึ้น

* ตาต่อตา ฟันต่อฟัน โลกบรainless

* ยิ้มแย้มแจ่มใส ให้อภัยแก่กัน โลกสุขสันต์



ความโกรธเป็น ภัยใหญ่ โปรดได้รู้
 เป็นผู้ฆ่า คนมากมาย ตายเป็นเบือ

เป็นศัตรู อำนวยพิชร้ายเหลือ
 ร้ายกว่าเสือ ความโกรธ ช่างโหดจริง



สันติภาพ ปรากฏ เมื่อลดโกรธ
 ความโกรธคลาย สันติคืน ยั่งยืนจริง

สร้างทุกข์โทษ สุขใจ ทั้งชายหญิง
 โลกสุขยิ่ง เมื่อระงับ ดับโกรธเอย

(ทูตใจ)



ขอรับหนังสือนี้ได้ฟรี (ถ้ายังเหลือ) เชิญติดต่อ

“ผู้จัดการหนังสือมนตรีศึกษาไทย”

๔๒-๔๔ เจริญนคร ๓๔

แขวงบางลำพูล่าง เขตคลองสาน

กทม. ๑๐๖๐๐ (ป.ณ. สำเหร่)

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๘๖๒-๔๔๐๑-๔

กติกาในการขอรับหนังสือ

๑. ผู้จัดการมีสิทธิที่จะไม่ส่งหนังสือให้แก่ผู้ขอรับหนังสือรายใด ๆ ก็ได้
๒. ขอรับหนังสือได้คนละ ๑ เล่มเท่านั้น
๓. ถ้าต้องการช่วยลดภาระในการจัดส่ง กรุณาส่งแสตมป์ ๖ บาท และซองจดหมายขนาด C5 (๑๖๒ มม. x ๒๒๙ มม.) ซึ่งระบุชื่อและที่อยู่ของผู้รับมาด้วย
๔. ส่งทางไปรษณีย์ถึงผู้รับซึ่งอยู่ในประเทศไทยเท่านั้น
๕. ถ้าต้องการหนังสือนี้มากกว่า ๑ เล่ม เพื่อเป็นประโยชน์อันยั่งยืนแก่ส่วนรวม เช่น ใช้ประกอบการเรียนการสอนในสถานศึกษา โปรดเขียนบรรยายลักษณะการใช้งานโดยละเอียด จะได้รับการพิจารณาเป็นพิเศษ

ดาวน์โหลดข้อมูลหนังสือนี้ได้จาก www.intania.com