

บทวิจารณ์หนังสือเรื่อง ธรรมเภรี เล่ม 1 โดย พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ)

Book Review: The Dhammapheri, Volume 1

by Phra Thammawisutthikhawee (Phichit Thitavanno)

ญาณิศา แก้วภา

Yanisa Kaewpha

พระมหาหมณวินทร์ ปุริสุตฺตโม

Phramaha Maghvin Purisuttamo

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University

มนัสวี ศรีนนท์

Manasawee Srinon

มหาวิทยาลัยมหิดล

Mahidol University

E-Mail: Yanisa@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 15 มกราคม 2567

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 22 มีนาคม 2567

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 25 มีนาคม 2567

1. บทนำ

หนังสือเรื่อง “ธรรมเภรี” เล่ม 1 เป็นหนังสือที่จัดทำขึ้นเพื่อเป็นอนุสรณ์แก่นายแพทย์ศรีสกุล จารุจินดา ในงานพระราชทานเพลิงศพ เพื่ออุทิศส่วนกุศลที่ได้รับจากธรรมทานครั้งนี้แก่คุณหมอผู้ล่วงลับไปแล้ว ในวันที่ 19 พฤศจิกายน พ.ศ. 2546 ณ เมรุวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร โดย พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) เป็นผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา หนังสือธรรมเภรี เล่ม 1 เป็นที่กำลังได้รับความสนใจจากผู้อ่านมาก มีคุณค่าในการปฏิบัติมากเล่มหนึ่ง ประกอบด้วยบทหลักสำคัญ 4 เรื่อง คือ คลายเครียด อุบายระงับความโกรธ ฟังตนเอง และวิธีแก้ทุกข์ อ่านเข้าใจง่าย ได้รับความสนใจจากผู้อ่านมากเล่มหนึ่ง เพราะทำให้คลายทุกข์ลงไปได้เมื่อปฏิบัติตามข้อแนะนำในหนังสือนี้

ประวัติผู้แต่ง พระธรรมวิสุทธิกวี นามเดิม พิจิตร ถาวรสุวรรณ นามฉายา ฐิตวณฺโณ นามปากกา สติธรรม เกิดเมื่อ วันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ.2479 ณ อำเภอสังขละ จังหวัดสงขลา สำนักพิมพ์ชวนพิมพ์ พิมพ์ครั้งที่พิมพ์ 10 และมีจำนวน 68 หน้า

2. สารสำคัญของหนังสือ

หนังสือ “ธรรมเกร็ด เล่ม 1” เล่มนี้ ประกอบด้วยเนื้อหาที่เป็นหลักการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา โดยตรง เฉพาะเล่มนี้แรกนี้ประกอบด้วยธรรมบรรยาย 4 เรื่อง ได้แก่

1. คลายเครียด
2. อุปยาระงับความโกรธ
3. การพึ่งพาตนเอง
4. วิธีแก้ทุกข์

เรื่องที่หนึ่ง คลายเครียด ความเครียด เป็นปัญหาสุขภาพและชีวิตที่กำลังเกิดมากในสังคมปัจจุบัน ดังที่ทราบกันอยู่ เพราะปัญหาด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม สุขภาพ และสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ๆ ของประเทศที่พัฒนาแล้ว หรือแม้แต่ประเทศที่กำลังพัฒนาที่กำลังจะเป็นประเทศอุตสาหกรรมเช่น ประเทศไทยของเรา เพราะเหตุที่ความเจริญทางด้านจิตใจตามไม่ทันความเจริญทางด้านวัตถุ ซึ่งกำลังมีเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน ทำให้คนในสังคมเกิดความตึงเครียด เป็นสาเหตุให้เกิดโรคประสาท โรคจิต และมีการฆ่าตัวตายกันเพิ่มขึ้น หากไม่รู้ต้นเหตุที่แท้จริงของมันและไม่หาทางแก้ไขแล้ว ก็จะเป็นอันตรายต่อตัวผู้นั้นและสังคมเพิ่มขึ้น ยิ่งคนที่ขาดธรรมะประจำใจด้วยแล้ว เมื่อประสบสมรสชีวิตหนักเข้า หาทางแก้ไขไม่ตก ถึงกับต้องล้มป่วยลง ถึงกับต้องเข้าโรงพยาบาลหรือบางรายก็ถูกหมอสั่งพักงาน หรือไม่ก็ต้องลาออกจากงานไปเลย เพราะทำงานไม่ได้ บางคนถึงกับเป็นโรคจิต โรคประสาท และที่มียากในปัจจุบันคือการฆ่าตัวตาย

การคลายเครียด ตามหลักพระพุทธศาสนาก็คือ การนำเอาหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตของเรานั้นเอง ซึ่งในที่นี้จะได้นำมาชี้ให้เห็น 12 ประการ คือ

1. **ความยิ้มแย้มแจ่มใส** เพราะการยิ้มแย้มแจ่มใสทำตัวร่าเริง หรือแม้แต่การหัวเราะในบางครั้ง ย่อมทำให้คลายเครียดลงไปได้ในขณะนั้นๆ นักภาษาศาสตร์ท่านหนึ่ง จึงกล่าวไว้ว่า “Enjoy yourself, for the life is short. – จงทำให้ตนเพลิดเพลินเบิกบานเสีย เพราะว่าชีวิตนี้สั้น” ฉะนั้น จงทำตนให้ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ
2. **พักผ่อนให้เพียงพอ** เพราะการพักผ่อนโดยเฉพาะการหลับนอนไม่เพียงพอ มักจะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย คนทั่วไปควรได้รับการพักผ่อนหลับนอน 7-8 ชั่วโมง ส่วนนักภาวนาหลับนอนเพียง 4-6 ชั่วโมงก็เพียงพอ เพราะจิตมีพลังได้รับการพักผ่อนอยู่ในตัว คนที่ทำงานหนักควรพักผ่อนให้เพียงพอ มิฉะนั้นแล้วก็จะทำให้ร่างกาย สมอง และจิตใจเกิดความเครียดได้ง่าย ฉะนั้น จึงควรพักผ่อนให้เพียงพอ
3. **ออกกำลังกายอยู่เสมอ** เพราะการออกกำลังกายทำให้คลายเครียดได้มาก จะเล่นกีฬา หรือทำงานในบ้านหรือสวน ก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรง แจ่มใส และความเครียดได้เป็นอย่างดี
4. **รู้จักรักษาสุขภาพอนามัย** สุขภาพมีความสำคัญต่อชีวิตของเรามาก เพราะให้ความสุขและความปลอดภัยต่อชีวิตได้มาก การรักษาสุขภาพกายให้สมบูรณ์ ก็ด้วยการได้รับอากาศที่บริสุทธิ์ การพักผ่อนให้เพียงพอ การระวังตนเมื่อมีโรคภัยไข้เจ็บ ส่วนการรักษาสุขภาพจิต ก็ด้วยการทำสมาธิ

หรือเจริญวิปัสสนา บริหารจิตให้เข้มแข็งและรู้เท่าทันความจริงของชีวิต ซึ่งถือว่าเป็นการแก้ความเครียดได้ดียิ่งประการหนึ่ง

5. **รู้จักพักผ่อนหย่อนใจ** ทำให้คลายเครียดลงไปได้ เช่น พักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่างๆ บ้างตามโอกาส ไม่มีหมกมุ่นอยู่กับงานตลอดเวลา พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงที่สนิท ดูหนัง ฟังเพลง
6. **ถือหลักสันโดษ** พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ความสันโดษเป็นยอดทรัพย์” ฉะนั้น หลักสันโดษจึงทำให้คนสงบสุขและไม่มีความเครียดในชีวิต คือการพอใจด้วยของตนที่มีอยู่และได้มา ไม่ลักขโมย
7. **รู้จักประมาณในทุกอย่าง** คือรู้จักพอดีในการทำงานในการใช้จ่าย การพักผ่อน และในการกินการอยู่ ให้รู้จักพอประมาณ ไม่มากเกินไปหรือน้อยไป
8. **พิจารณาความจริงของชีวิตอยู่เสมอ** มี 5 ประการ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ชายก็ตาม หญิงก็ตาม ผู้ที่บวชก็ตาม ไม่บวชก็ตาม ควรพิจารณาตามความจริงของชีวิตทุกวันนี้ว่า
 1. เรามีความแก่เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้
 2. เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไม่ได้
 3. เรามีความตายเป็นเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไม่ได้
 4. เราต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งที่เรารักเราชอบใจทั้งสิ้น
 5. เรามีกรรมเป็นของตน เราทำดีต้องได้ดี ชั่วต้องได้ชั่ว”
9. **เว้นอุบาย** ตามหลักพระพุทธศาสนา มีอยู่ 6 ประการ คือ 1. ไม่ดื่มน้ำเมา 2. ไม่เที่ยวกลางคืน 3. ไม่ดูการละเล่น 4. ไม่เล่นการพนัน 5. ไม่คบคนชั่วเป็นมิตร 6. ไม่เกียจคร้านการทำงาน
10. **ใช้หลักพรหมวิหารเป็นประจำ** คือฝึกจิตของตนให้มีเมตตา กรุณา มุติตา และอุเบกขา ต่อบุคคลและสัตว์ทั้งหลายเป็นประจำ
11. **ทำสมาธิ** การฝึกจิตของคนให้สงบ ให้เข้มแข็งและสดชื่นเบิกบาน ไม่ฟุ้งซ่าน ให้สงบลงได้ เมื่อจิตสงบ ความเครียดก็เกิดขึ้นไม่ได้ ที่มีอยู่แล้วก็หายไป
12. **ปล่อยวาง** ข้อนี้สำคัญสุดในการคลายเครียด ถ้าปล่อยวางลงได้มากก็เบาบางสุขมากแล้ว ความเครียดก็ลดลงหรือหายไปเลย

เรื่องที่สอง อุบายระงับความโกรธ ความโกรธ เปรี๊ยะที่ก่อให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่ผู้ที่โกรธและผู้อื่นได้มาก ก็เลสแบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ โลภะ โทสะ และโมหะ ที่สร้างความเดือดร้อนให้แก่สัตว์โลกทั้งหลาย ผู้ที่ปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ถ้าปฏิบัติธรรมสูงขึ้น ก็เลสทั้งหลายจะเบาบางลง และหายไป ในที่สุด

หลักปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนาจึงแนะนำให้ใช้อุบายวิธีในการระงับความโกรธไว้ 9 วิธี

1. **ให้นึกถึงโอวาทของพระพุทธเจ้า** “ผู้ใดโกรธตอบต่อคนที่โกรธตนแล้ว ผู้นั้นเลวเสียกว่าคนที่โกรธครั้งแรกเสียอีก” เพราะถ้าไปโกรธตอบ ก็แสดงว่าเลวเสียกว่าคนที่โกรธครั้งแรกเสียอีก
2. **ให้นึกถึงความดีของผู้นั้น** ว่าผู้ที่เรากรณ์เคยทำดีอะไรแก่เราบ้างไหมในชีวิต เช่น เคยช่วยเหลือเราบ้างไหม เคยเลี้ยงดูเรามาบ้างไหม ให้พยายามนึกถึงเรื่องดี ๆ ของเขาเพื่อระงับความโกรธไว้

3. **ให้สอนตนเอง** ถ้ายังไม่หาย เพราะความแค้นมีมาก ท่านแนะนำให้สอนตนเอง เตือนตนเอง อย่าไปมุ่งแก้ไขคนอื่นเขา แก่ที่ตัวเราเองก่อนดีกว่า
4. **ให้นึกถึงกรรมของตน** ให้เชื่อในกฎแห่งกรรมว่า “ใครทำดีต้องได้รับผลดี ใครทำชั่วต้องได้รับผลชั่ว ใครสั่งสมกรรมใดเอาไว้ก็ต้องได้รับผลของกรรมนั้น”
5. **ให้นึกถึงจารีตของพระพุทธเจ้า** พระพุทธเจ้าทรงมีเมตตาต่อผู้โกรธที่ด่าพระองค์ โดยตรัสว่า “เราจะอดทนต่อคำกล่าวล่วงเกินคำหยาบซ้ำของคนอื่น ดุจช้างอดทนต่อลูกศรที่ยิงมาจากแหล่งในสงคราม เพราะมีคนชวอยู่มาก ในบรรดามนุษย์ทั้งหลาย ผู้ใดอดทนคำล่วงเกินหลายซ้ำได้ ผู้นั้นเป็นผู้ที่ฝึกตนแล้ว เป็นผู้ประเสริฐที่สุด”
6. **ให้ระลึกถึงการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ** ชาตที่ผ่านมาราทุกคนเคยเป็นพี่เคยเป็นพี่น้องกันมาเป็นญาติกันมาเกือบทั้งสิ้น ถ้าหากผู้หญิงคนหนึ่งที่เราโกรธ เมื่อชาตที่แล้วเขาอาจจะเป้นแม่ของเราก็ได้
7. **ให้ระลึกถึงอนิสงส์ของเมตตา** ถ้าความโกรธยังไม่ระงับ เพราะโกรธอาฆาตเคียดแค้นมาก ก็ให้ใช้อุบายที่ 7 คือพิจารณาถึงอนิสงส์ของเมตตา ว่าเตตานี้มีอนิสงส์มาก และเป็นตัวทำลายความโกรธโดยตรง ถ้าความโกรธยังมีอยู่ เมตตาจิตก็เกิดขึ้นไม่ได้
8. **ให้แยกธาตุ** ให้ใช้อุบาย 8 คือ การทำการแยกธาตุ โดยการแยกธาตุว่าร่างกายของคนเราประกอบด้วยธาตุ 4 หรือธาตุ 6 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ และวิญญาณ มารวมตัวกันเข้าเป็นมนุษย์ ไม่ใช่ตัวตน ถ้าเราโกรธใครสักคนหนึ่ง ก็คิดว่าเป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ
9. **ให้ทำการเผื่อแผ่** คือ ให้ของเขบ้าง รับของเขบ้าง เพราะบางคนโกรธแล้วไม่ยอมรับของคนอื่นโกรธ เขาให้อะไรก็ไม่รับ เมื่อเราต้องการชนะความโกรธ ก็ให้ฝืนใจรับของของเขบ้างเมื่อเขาให้ เมื่อให้ของเขบ้าง รับของเขบ้าง ความโกรธก็จะจางไป

เรื่องที่สาม การฟังตนเอง พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่สอนให้ฟังตนเอง ไม่หวังฟังผู้อื่น ไม่หวังฟังพระเจ้า ไม่หวังฟังโชคชะตาหรือสิ่งภายนอกอื่นใด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนแลเป็นที่พึ่งของตน โก หิ นาโถ ปะโร สียา คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้”

ตามความจริงนั้น คนเราอาจจะฟังคนอื่นได้บ้างบางครั้งคราว แต่ไม่อาจฟังได้ตลอดไป พระองค์จึงคริสถึงธรรมที่สร้างที่พึ่งแก่ตน 10 ประการ คือ

1. ศีล การรักษากาย และวาจาให้เรียบร้อย
2. พหุสัจจะ การได้ศึกษาเล่าเรียนมาก
3. กัลยาณมิตตา การเป็นผู้มีเพื่อนที่ดี
4. โสวจิตฺตตา การเป็นผู้ว่านสอนง่าย
5. กิงกรณิ ทักขตา ความเป็นผู้ขยัน หรือผู้สามารถในการช่วยเหลือธุระของผู้อื่น
6. อัมมกามตา ความเป็นผู้ใคร่ในการปฏิบัติธรรม
7. วิริยะ ความเพียรในการละชั่ว ประพฤติดี

8. สันโดษ ความพอใจด้วยของของตน

9. สติ ความระลึกได้

10. ปัญญา ความรอบรู้

ธรรมะทั้ง 10 ประการนี้ แต่ละข้อล้วนสร้างที่พึ่งให้แก่ผู้ปฏิบัติทั้งสิ้น ถ้าใครปฏิบัติได้ ก็ยิ่งสร้างที่พึ่งให้แก่ตนอย่างสมบูรณ์ที่สุด มีความเจริญก้าวหน้าในชีวิตมาก

เรื่องที่สี่ วิธีแก้ทุกข์ คำสอนหลักในพระพุทธศาสนาเป็นคำสอนเพื่อแก้ทุกข์โดยตรง ถ้าจะถามว่า “พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร” คำตอบก็คือ “พระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจ” อริยสัจนั้นมี 4 อย่าง คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบความจริงทั้งทางวัตถุและทางจิตใจ แต่ทรงเห็นว่าทางด้านวัตถุนั้นไม่เป็นไปเพื่อความสิ้นทุกข์ พระองค์จึงไม่ทรงแสดง ทรงแสดงทางด้านจิตใจเป็นสำคัญ ธรรมะที่พระองค์ทรงแสดงนั้น จัดเป็น 4 ประเภท คือ

1. คำสอนที่ยอมรับความจริงที่มีอยู่
2. คำสอนที่มีลักษณะปฏิรูป
3. คำสอนที่มีลักษณะปฏิวัติ
4. คำสอนที่ทรงสร้างทฤษฎีขึ้นใหม่

ให้พิจารณา ความจริงของชีวิตในทางพระไตรลักษณ์ โดยให้พิจารณาว่า “สิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น การที่เราทุกข์มากก็เพราะเรายึดมั่นถือมั่น ยึดมากก็ทุกข์มาก ปล่อยวางมากก็สุขขึ้น

3. บทวิจารณ์

ผู้วิจารณ์ มีข้อวิจารณ์ 2 ข้อ คือ

1. รูปแบบการนำเสนอเนื้อหา
2. การนำเสนอประเด็นปัญหาในหนังสือ

ข้อที่ 1 รูปแบบการนำเสนอหนังสือ “ธรรมเภา เล่ม 1” ภายในเล่มนี้มีเนื้อหา 4 เรื่อง ดังนี้

เรื่องที่หนึ่ง คลายเครียด นำเสนอในรูปแบบการยกตัวอย่างสาเหตุของความเครียดในปัจจุบัน และบอกวิธีการคลายเครียดโดยการนำเอาหลักธรรมวิธีคลายเครียด 12 ประการ มาประยุกต์ใช้ในชีวิต

เรื่องที่สอง อุบายระงับความโกรธ นำเสนอในรูปแบบของการทำให้เห็นโทษของความโกรธและเห็นอานิสงส์ของขันติ แล้วจึงบอกอุบายระงับความโกรธ 9 ประการ

เรื่องที่สาม การพึ่งตนเอง นำเสนอในรูปแบบการสอนให้รู้จักพึ่งพาตนเอง โดยปฏิบัติตามธรรมที่สร้างที่พึ่งแก่ตน 10 ประการ

เรื่องที่สี่ วิธีแก้ทุกข์ นำเสนอในรูปแบบหลักธรรมแก้ทุกข์ คือ อริยสัจ 4 และมีการยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ผู้เขียนมีประสบการณ์การช่วยเหลือสตรีชาวเคนยาให้พ้นทุกข์

ข้อที่ 2 การนำเสนอประเด็นปัญหาในหนังสือ “ธรรมเกร็ด เล่ม 1” ที่ผู้เขียนสนใจ คือ การปล่อยวาง เพราะการปล่อยวางเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการคลายเครียด ถ้าปล่อยวางลงได้มากก็เบามากสุขมาก แล้วความเครียดก็ลดลงหรือหายไปเลย ซึ่งถ้าทุกคนนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ปล่อยวางเรื่องที่เจอมา ก็จะสามารถคลายเครียดได้

4. บทสรุป

หนังสือ “ธรรมเกร็ด เล่ม 1” เป็นหนังสือที่อ่านแล้วเข้าใจง่าย เหมาะสำหรับนักเรียน นักศึกษา อาจารย์ ประชาชนทั่วไป ที่สนใจศึกษาวิถีคลายเครียด ระบายความโกรธ การพึ่งพาตนเอง และวิธีดับทุกข์ เนื้อหาแต่ละบทใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย รูปแบบน่าสนใจ มีการยกตัวอย่างในปัจจุบันประกอบ หากท่านต้องการฝึกพัฒนาจิตให้สงบในขั้นเบื้องต้น ควรได้อ่านหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

บรรณานุกรม

- พระธรรมวิสุทธิกวี. (2546). **ธรรมเกร็ด เล่ม 1**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ :ห้างหุ้นส่วนจำกัด ชวนพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **เงินและงานต้องประสานกับความสุข**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อัมรินทร์.
- พระวิจิตรธรรมาภรณ์ (เทอด วงศ์ชะอุ่ม). (2556). **ชีวิตและความคิด สมเด็จพระพุทธาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ)**. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.